

* Maximum user weight is 100 kg.

* Le poids maximal de l'utilisateur est de 100 kg.

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY & INSTRUCTION MANUAL

INDEX

• Consignes De Sécurité Importantes	3
• Vue Éclatée D'assemblage	5
• Liste Des Pièces	7
• Instructions D'assemblage	10
• Instructions D'exercice	17
• Ordinateur D'exercice	19
• Notes D'exercice	20

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

LIRE ATTENTIVEMENT !

Veillez conserver ce manuel dans un endroit sûr pour le consulter facilement.

1. Il est important de lire l'intégralité de ce manuel avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que les utilisateurs de grande taille de l'équipement sont informés de tous les avertissements et précautions.
2. Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes médicaux ou physiques qui pourraient mettre en danger votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
3. Soyez conscients des signaux de votre corps Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, étourdissement, vertige ou sensation de nausée. Si vous ressentez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices uniquement.
4. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'équipement. L'équipement est conçu pour être utilisé par des adultes uniquement.
5. Utilisez l'équipement sur une surface solide et plane avec une housse de protection sur votre sol ou votre tapis. Pour garantir la sécurité, l'équipement doit avoir au moins 0,5 mètre d'espace libre tout autour.
6. Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés.
7. La sécurité de l'équipement ne peut être maintenue que s'il est régulièrement examiné pour détecter tout dommage et/ou usure.
8. Si vous trouvez des composants défectueux lors du montage ou du contrôle de l'appareil, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'appareil pendant son utilisation, arrêtez immédiatement. N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'a pas été résolu.
9. Une erreur peut se produire en raison d'une alimentation instable. NE partagez PAS une prise de courant avec d'autres appareils à forte puissance tels que des ordinateurs ou des climatiseurs.
10. Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement ou qui pourraient restreindre ou empêcher les mouvements.
11. L'équipement a passé les tests et certifications appropriés. Convient uniquement à un usage domestique. La capacité de freinage est indépendante de la vitesse.
12. L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
13. Il faut faire attention en soulevant ou en déplaçant l'équipement afin de ne pas se blesser le dos. Utilisez toujours les techniques de levage appropriées et/ou demandez de l'assistance si nécessaire.
14. N'essayez PAS de réparer le tapis roulant vous-même, sauf pour les tâches d'entretien décrites dans ce manuel. Le tapis roulant ne contient aucune pièce réparable par l'utilisateur. Le démontage par vous-même annulera votre garantie et pourrait entraîner des blessures graves.

Attention !

1. Si l'ordinateur n'affiche pas les données normalement, veuillez installer la batterie à nouveau.
2. La batterie doit être retirée de l'ordinateur pour un traitement sûr une fois qu'elle n'a plus d'énergie pour être mise à la poubelle.
3. Ce manuel est également adapté aux équipements sans ordinateur.

ENTRETIEN

Un détergent neutre peut être utilisé pour diluer l'eau afin d'essuyer le chiffon avec précaution, puis sécher avec un chiffon sec.

N'utilisez pas de solvants alcalins, de solvants tels que les solvants, les huiles volatiles et autres solvants.

ENTRETIEN / INSPECTION

Évitez les températures élevées, l'humidité ou la lumière directe du soleil, veuillez le placer dans un endroit bien ventilé.

Lorsque vous ne l'utilisez pas, veuillez le plier et le placer dans un endroit où les enfants ne peuvent pas le toucher.

Si vous ne l'utilisez pas pendant un certain temps, veuillez à vérifier les précautions avant d'utiliser ce produit et utilisez-le pour une utilisation normale.

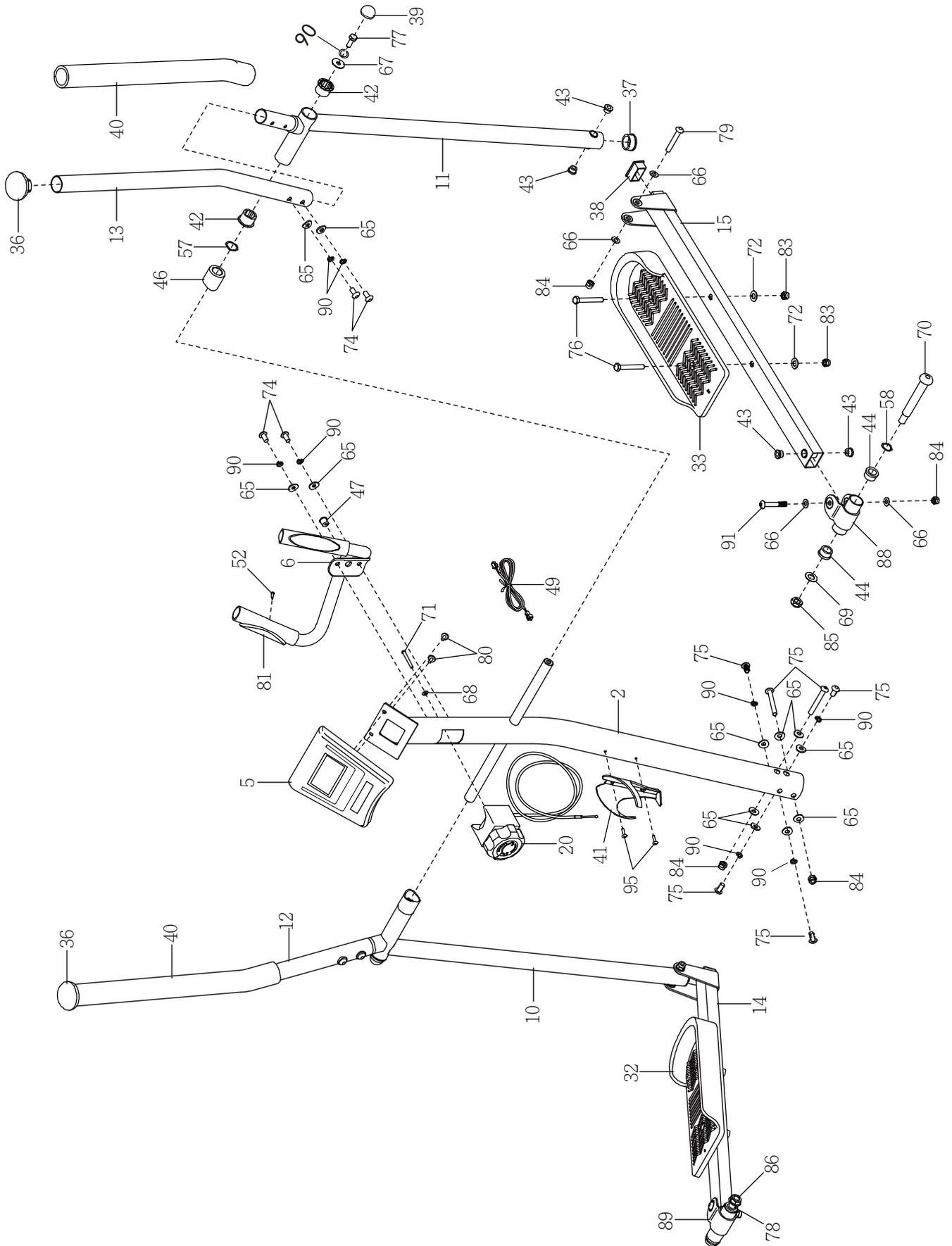
Lorsque vous mouillez accidentellement le produit, utilisez un chiffon sec pour éviter tout dérapage.

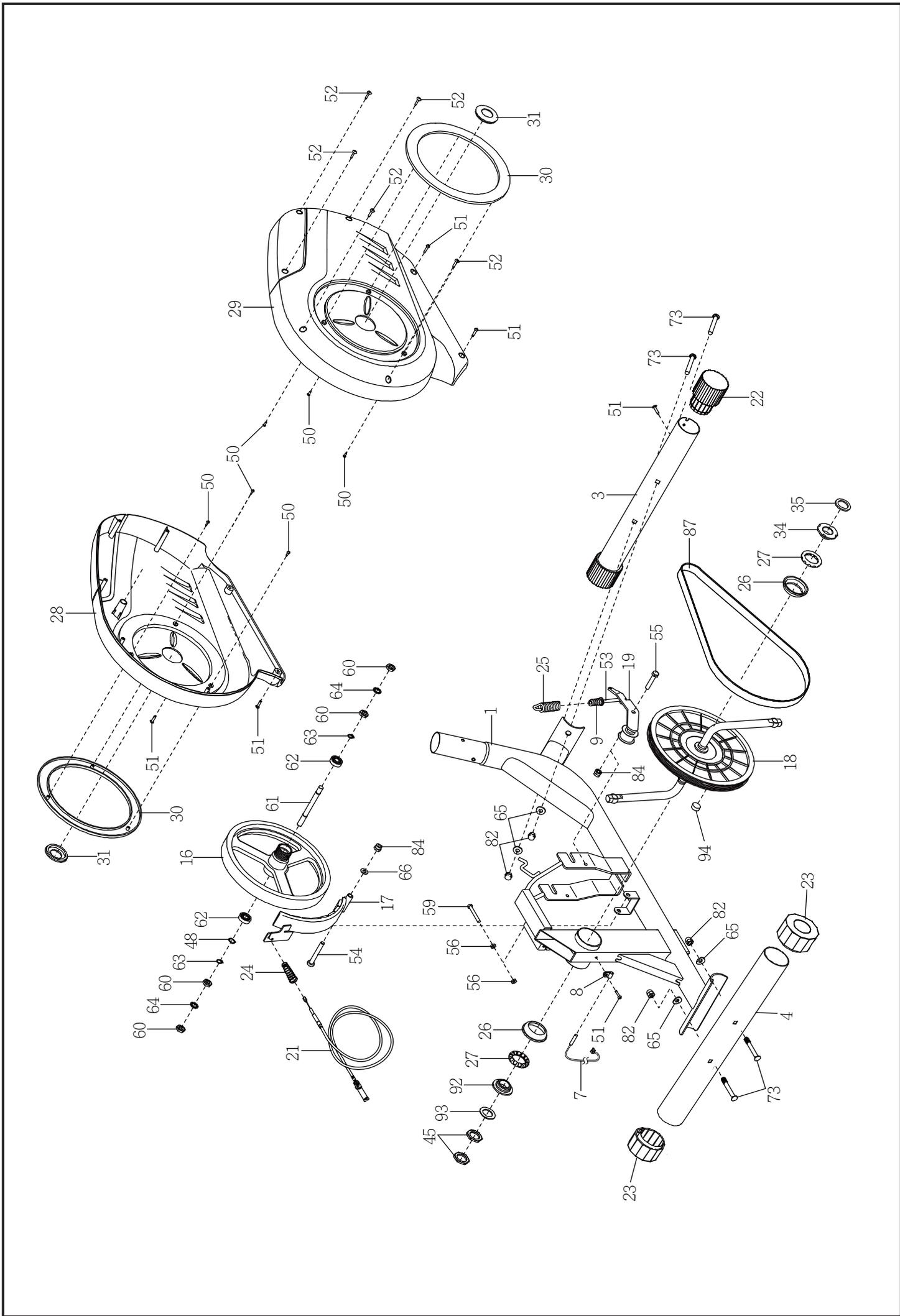
En cas de dysfonctionnement, d'anomalie ou de tout problème de fonctionnement, veuillez nous contacter auprès de l'entreprise.

RECYCLAGE DU PRODUIT

En raison des différentes réglementations nationales en matière de recyclage, veuillez vous référer aux réglementations en vigueur.

VUE ÉCLATÉE D'ASSEMBLAGE



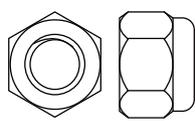


LISTE DES PIECES

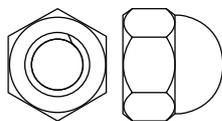
No.	Description	Qté	No.	Description	Qté
001	Cadre	1	030	Grand anneau d'accentuation	2
002	Montant	1	031	Petit anneau d'accentuation	2
003	Stabilisateur avant	1	032	Pédale gauche	1
004	Stabilisateur arrière	1	033	Pédale droite	1
005	Console	1	034	Bague de palier droite	1
006	Guidon	1	035	Entretoise à manivelle droite	1
007	Fil de commutateur à lames	1	036	Chapeau du bras supérieur	2
008	Collier de serrage	1	037	Chapeau inférieur du bras	2
009	Écrou hélicoïdal	1	038	Chapeau de bras de pédale	2
010	Bras inférieur gauche	1	039	Chapeau pivotant	2
011	Bras inférieur droit	1	040	Poignée	2
012	Bras supérieur gauche	1	041	Porte-bouteille d'eau	1
013	Bras inférieur droit	1	042	Bague pivotante	4
014	Bras de pédale gauche	1	043	Bague inférieure du bras	8
015	Bras de pédale droite	1	044	Bague de bras de pédale	4
016	Volant	1	045	Écrou de manivelle	2
017	Aimant C	1	046	Entretoise	2
018	Manivelle de poulie	1	047	Œillet	1
019	Pignon	1	048	Rondelle ondulée (M10)	1
020	Câble de contrôle de résistance	1	049	Fil du montant	1
021	Câble à résistance inférieure	1	050	Vis (M3*7)	6
022	Roue de transport	2	051	Vis auto taraudeuse (M4*20)	7
023	Chapeau de mise à niveau	2	052	Vis (M4*20)	7
024	Ressort de résistance	1	053	Boulon (M6*100)	1
025	Ressort de tension	1	054	Boulon (M8*60)	1
026	Coupelle de roulement	2	055	Boulon hexagone (M8*16)	1
027	Roulement à billes	2	056	Écrou (M6)	2
028	Bouclier gauche	1	057	Rondelle ondulée de pivot	2
029	Bouclier droit	1	058	Rondelle ondulée (M13)	2
059	Boulon (M6*45)	1	078	Boulon gauche (M12*110)	1
060	Contre-écrou(M10)	4	079	Boulon (M8*60)	2
061	Essieu de volant d'inertie	1	080	Vis (M5*12)	2
062	Palier de volant d'inertie	2	081	Fil de capteur d'impulsions	2
063	Anneau d'arrêt	2	082	Écrou borgne (M8)	4
064	Rondelle étoilée	2	083	Contre-écrou (M10)	4
065	Rondelle courbée (M8)	18	084	Contre-écrou (M8)	10
066	Rondelle (M8)	9	085	Écrou droit (M12)	1

067	Rondelle pivotante	2	086	Écrou gauche (M12)	1
068	Rondelle courbée (M5)	1	087	Courroie	1
069	Rondelle (M13)	2	088	Support du bras droit	1
070	Boulon droit (M12*110)	1	089	Support du bras gauche	1
071	Vis (M5*45)	1	090	Rondelle fendue (M8)	10
072	Rondelle (M10)	4	091	Boulon (M8*55)	2
073	Boulon de carrosserie (M8*65)	4	092	Bague de palier gauche	1
074	Vis (M8*16)	6	093	Entretoise à manivelle gauche	1
075	Boulon (M8*65)	4	094	Aimant de poulie	1
076	Boulon (M10*45)	4	095	Vis à bride (M4*16)	2
077	Vis hexagonal (M8*20)	2			

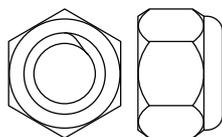
Utilisez le dessin ci-dessous pour identifier les petites pièces nécessaires à l'assemblage.
 Le numéro entre parenthèses sous chaque dessin est le numéro de référence de la pièce.
 Le numéro qui suit le numéro est la quantité nécessaire pour l'assemblage.
 Note : si une pièce n'est pas dans le kit de matériels, vérifiez si elle a été préassemblée.
 Des pièces supplémentaires peuvent être incluses.



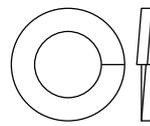
(84)—8



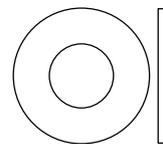
(82)—4



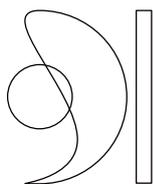
(83)—4



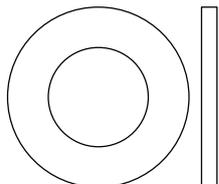
(90)—10



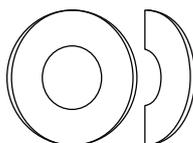
(66)—8



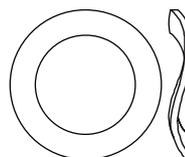
(67)—2



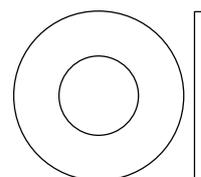
(69)—2



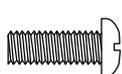
(65)—18



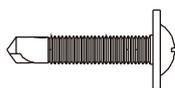
(58)—2



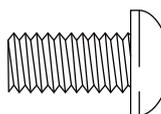
(72)—4



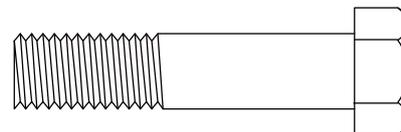
(80)—2



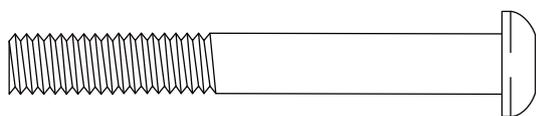
(95)—2



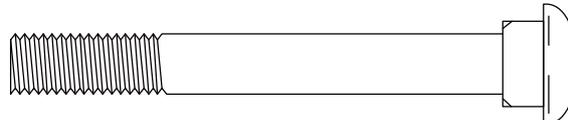
(74)—10



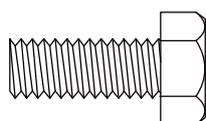
(76)—4



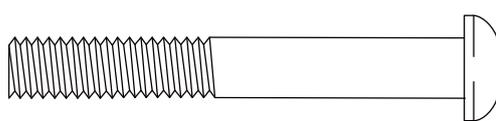
(75)—2



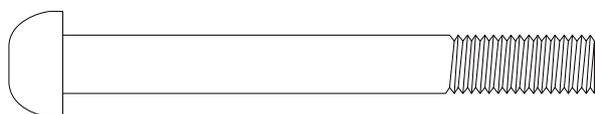
(73)—4



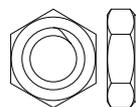
(77)—2



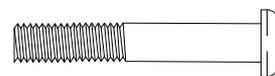
(79)—2



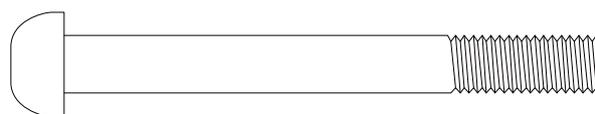
(78)—1



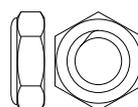
(86)—1



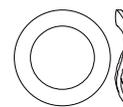
(91)—2



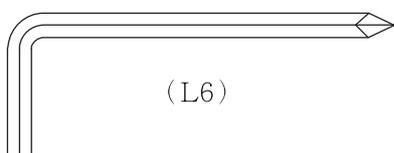
(70)—1



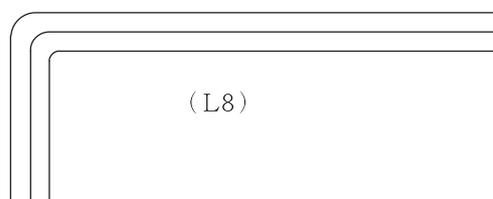
(85)—1



(57)—2



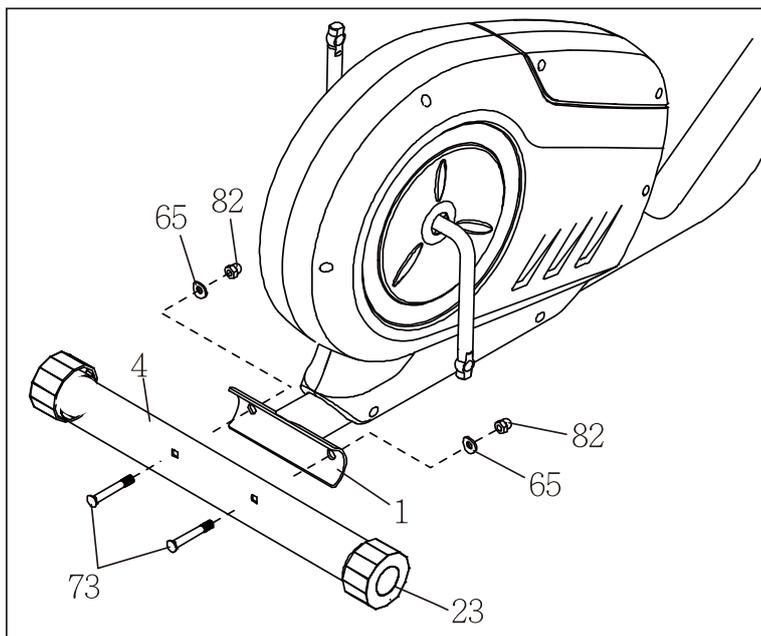
(L6)



(L8)

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

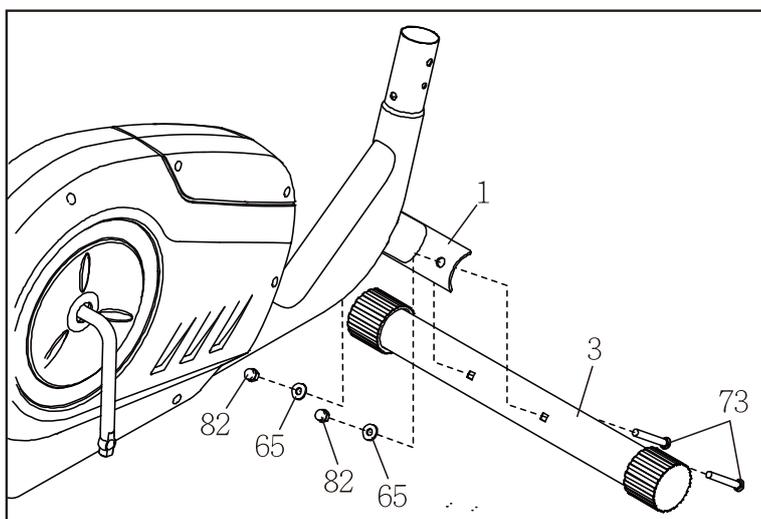
Avant l'assemblage, veillez à ce que vous aurez suffisamment d'espace autour de ce vélo.



ÉTAPE 1

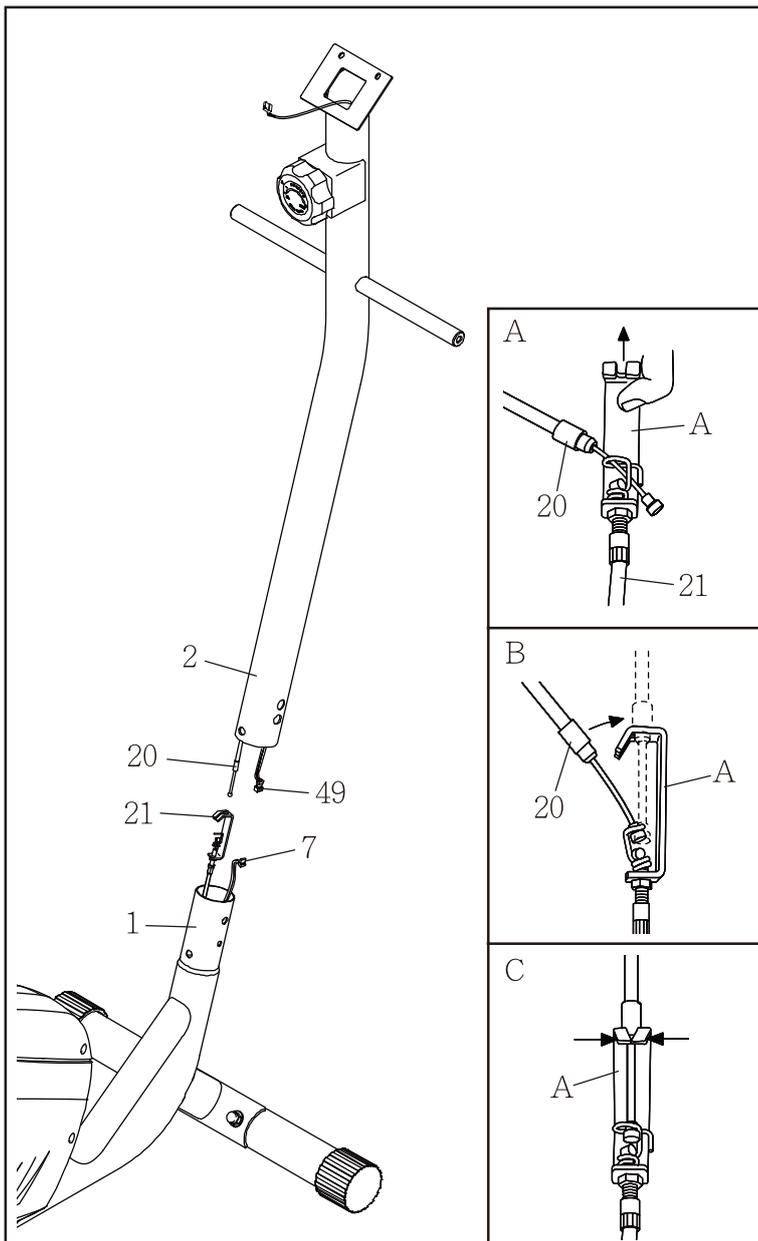
Identifiez le stabilisateur arrière (4) avec des chapeaux de nivellement (23).

Fixez le stabilisateur arrière (4) au cadre (1) à l'aide de deux boulons de carrosserie (M8 * 65) (73), deux rondelles courbées (M8) (65) et deux écrous borgnes (M8) (82). Démarrez les deux boulons de carrosserie (M8 * 65) (73), puis serrez les écrous borgnes (M8) (82).



ÉTAPE 2

Fixez le stabilisateur avant (3) au cadre (1) à l'aide de deux boulons de carrosserie (M8 * 65) (73), deux rondelles courbées (M8) (65) et deux écrous borgnes (M8) (82). Serrez les deux boulons de carrosserie (M8 * 65) (73), puis serrez les écrous borgnes (M8) (82).



ÉTAPE 3

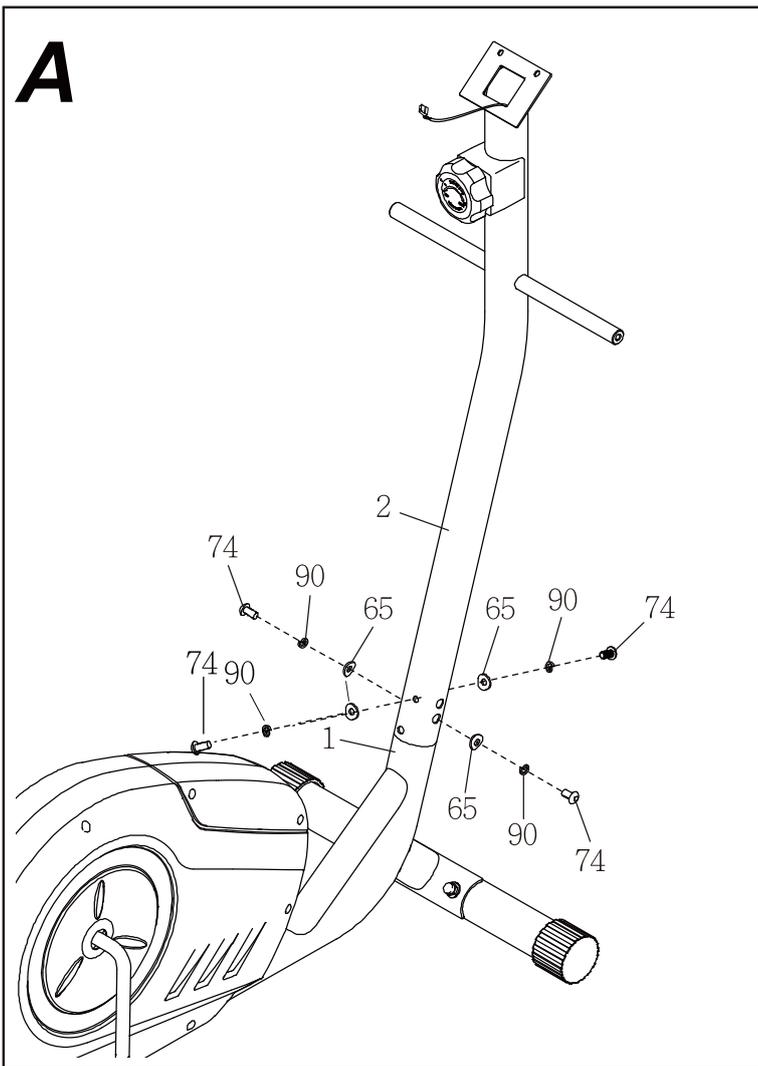
Pendant qu'une deuxième personne tient le montant (2) près du cadre (1), connectez le fil droit (49) au fil de commutateur à lames (7).

Ensuite, connectez le câble de résistance (20) au câble de résistance inférieure (21) de la manière suivante :

Voir la Figure A. Tirez vers le haut sur le support métallique(A) sur le câble de résistance inférieure (21), et insérez l'extrémité du câble de résistance (20) dans le clip de fil à l'intérieur du support métallique.

Voir la Figure B. Tirez fermement le câble de résistance (20) vers le haut et faites-le glisser dans le haut du support métallique (1).

Voir la Figure C. À l'aide d'une pince, serrez ensemble les broches de l'extrémité supérieure du support métallique (A).

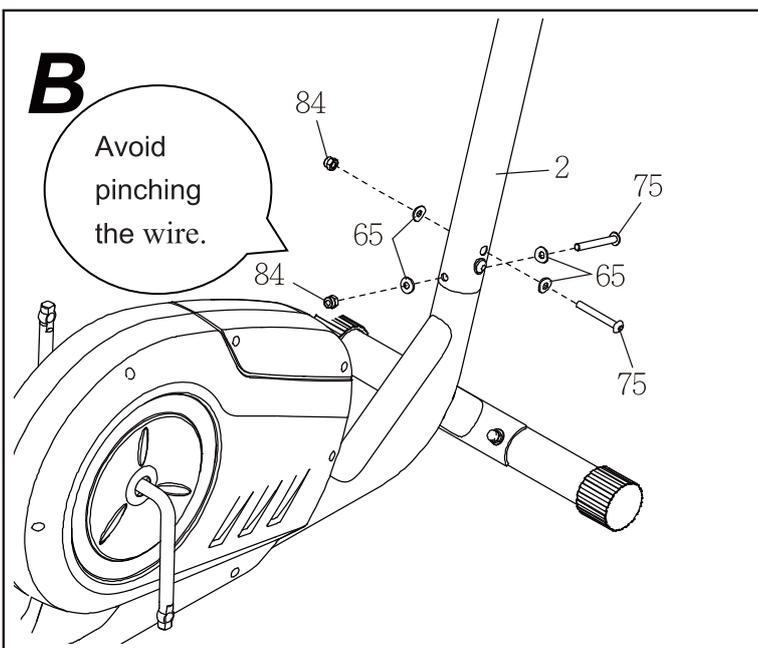


ÉTAPE 4

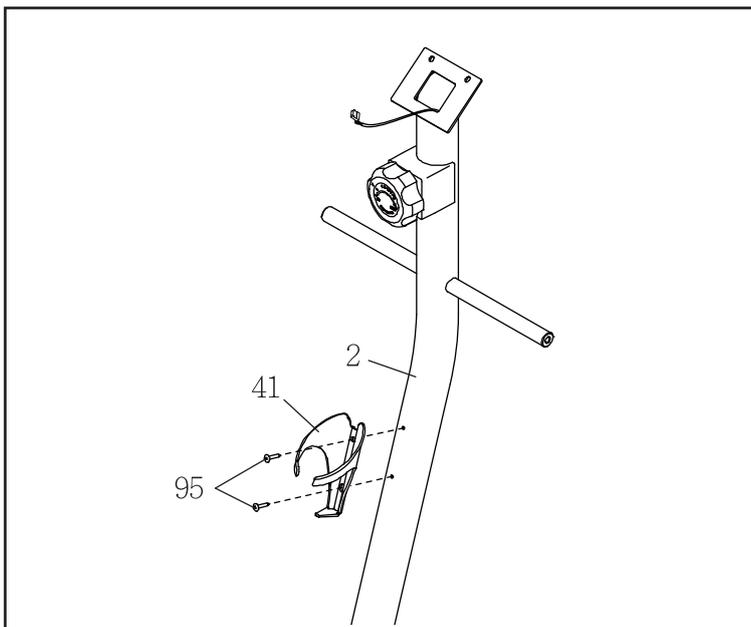
Insérez l'excès de fil et de câble dans le cadre (1).

Conseil : Évitez de pincer les fils et les câbles. Faites glisser le montant (2) sur le cadre (1).

Fixez la verticale (2) à l'aide de quatre vis (M8*16) (74), de quatre rondelles fendues (M8) (90) et de quatre rondelles courbées (M8) (65); vissez toutes les vis, mais ne les serrez pas encore complètement.

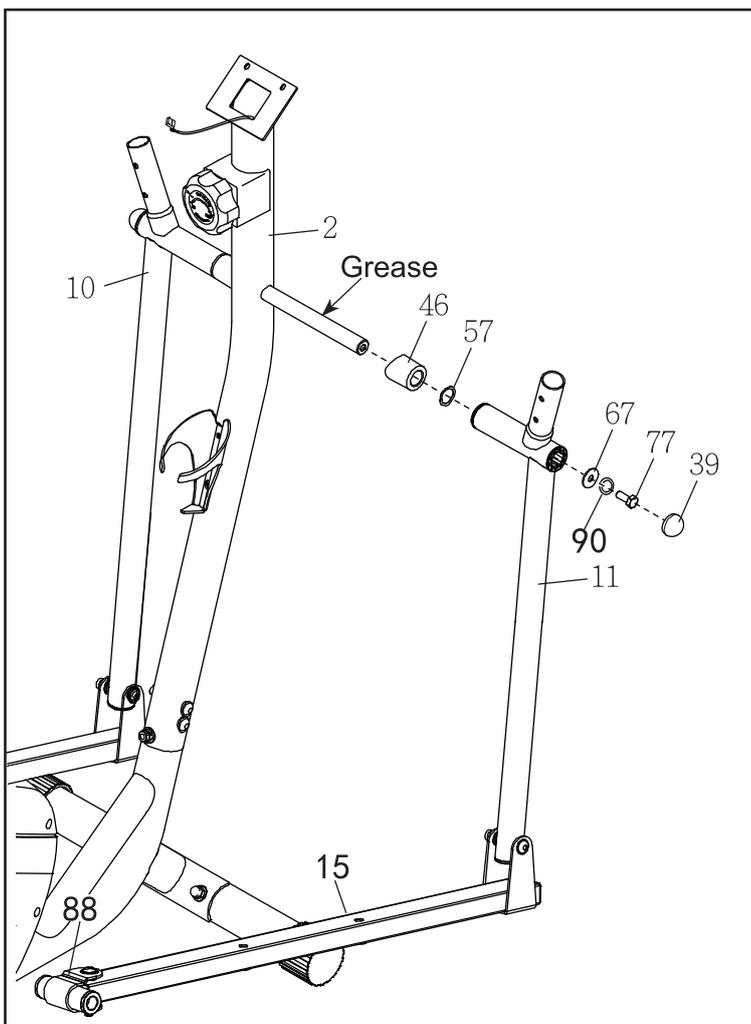


Terminez de fixer le montant (2) à l'aide de deux boulons (M8 * 65) (75), quatre rondelles courbées (M8) (65), serrez les deux boulons, puis serrez les contre-écrous.



ÉTAPE 5

Fixer le porte-bouteille d'eau (41) au montant (2) à l'aide de deux vis à bride (M4*16) (95); vissez les deux vis à bride, puis serrez-les.



ÉTAPE 6

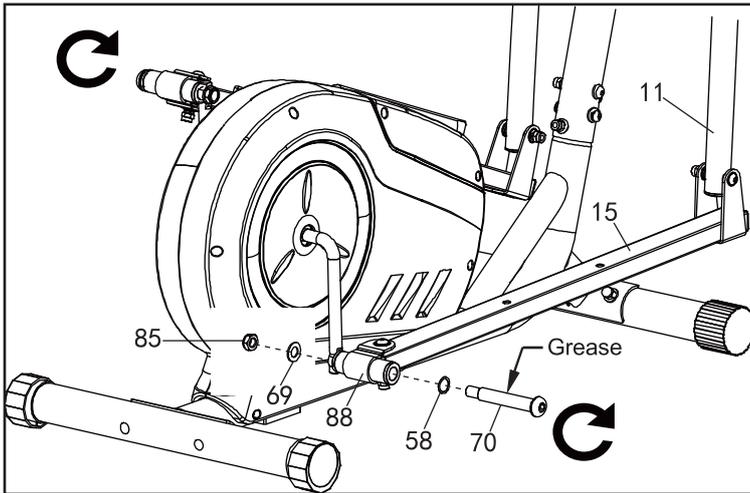
NOTE : le bras inférieur (10/11), le bras de pédale (14/15) et le support de bras (88/89) sont déjà préassemblés.

Gardez vos doigts propres à l'aide d'un sac en plastique, appliquez une quantité suffisante de la graisse fournie sur l'axe droit du montant (2).

Ensuite, orientez une entretoise (46), une rondelle ondulée de pivot (57) et le bras inférieur droit (11) comme indiqué et faites-les glisser sur l'axe droit du montant (2).

Fixez le bras inférieur droit (11) à l'aide d'une vis hexagonale (M8*20) (77), d'une rondelle de pivot (67) et de deux rondelles fendues (M8) (90). Ensuite, appuyez fermement un chapeau de pivot (39) sur la vis hexagonale (M8*20).

Fixez le bras inférieur gauche (10) de la même manière.

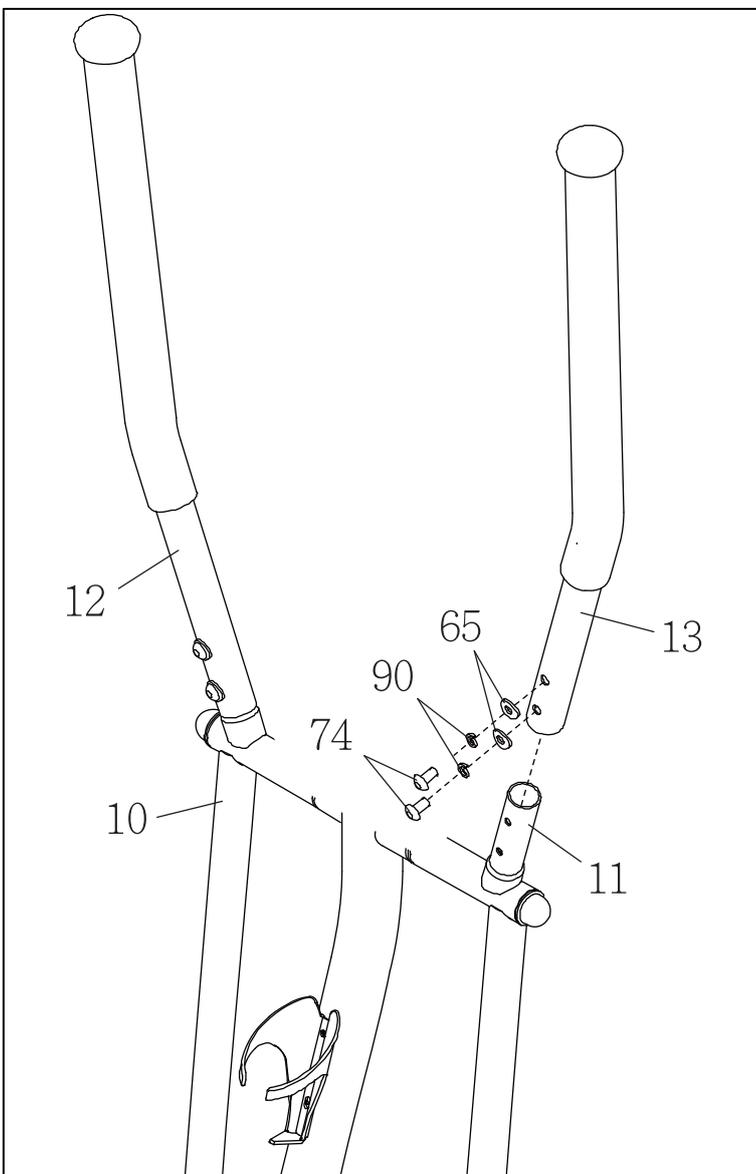


ÉTAPE 7

Identifiez le boulon droit (M12*110) (70) et l'écrou droit (M12) (85), appliquez de la graisse sur le boulon droit (M12*110).

Fixez le support du bras droit (88) sur le côté droit de la manivelle avec le boulon droit (M12*110) (70), d'une rondelle ondulée (M13) (58), d'une rondelle (M13) (69) et de l'écrou droit (M12) (85).

Répétez cette procédure pour fixer le support du bras gauche avec le boulon gauche (M12*110) et l'écrou gauche (M12).

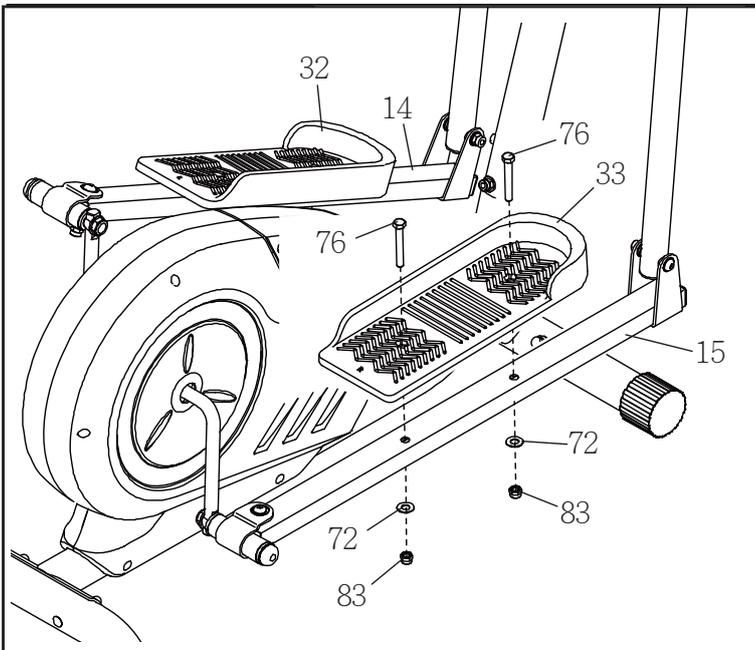


ÉTAPE 8

Orientez le bras supérieur droit (13) comme indiqué et faites-le glisser sur le bras inférieur droit (11).

Fixez le bras droit (13) à l'aide de deux vis (M8*16) (74), de deux rondelles fendues (M8) (90) et de deux rondelles courbées (M8) (65); commencez à visser les deux vis, puis serrez-les.

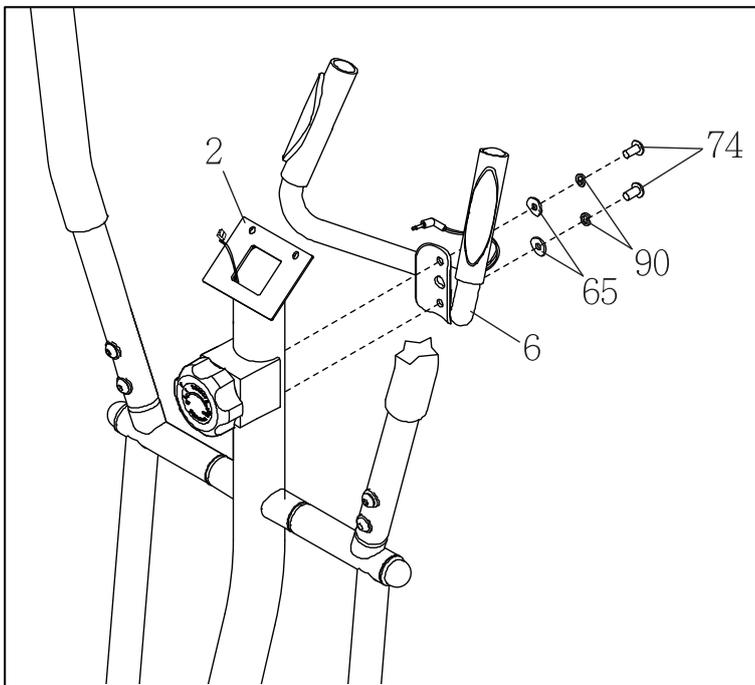
Fixez le bras supérieur gauche (12) au bras inférieur gauche (10) de la même manière.



ÉTAPE 9

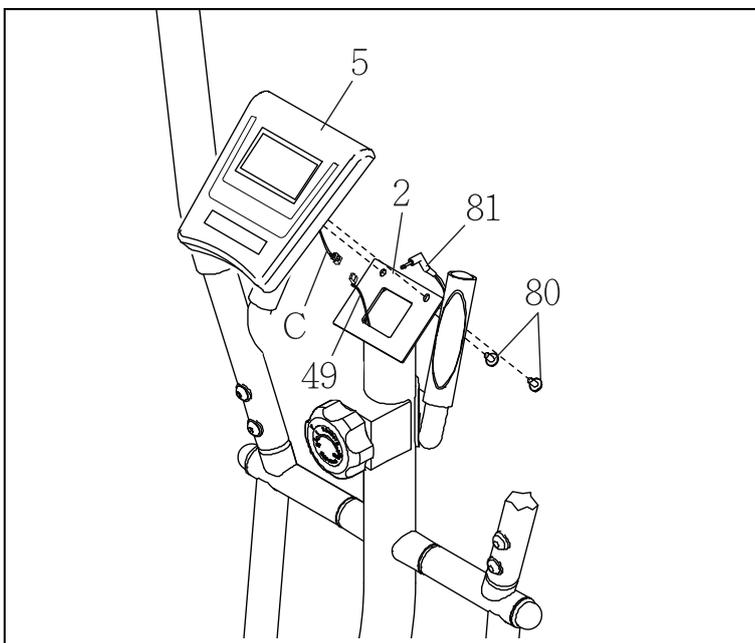
Orientez la pédale droite (33) comme indiqué et fixez-la au bras de la pédale droit (15) à l'aide de deux boulons (M10*45) (76), de deux rondelles (M10) (72) et de deux contre-écrous (M10) (83) ; vissez les deux boulons, puis serrez les contre-écrous.

Fixez la pédale gauche (30) au bras de la pédale gauche (14) de la même manière



ÉTAPE 10

Conseil : Évitez de pincer le fil. Fixez le guidon (6) au montant (2) à l'aide de deux vis (M8*16) (74), deux rondelles fendues (M8) (90) et deux rondelles courbées (M8) (65), vissez les autres vis, puis serrez-les.

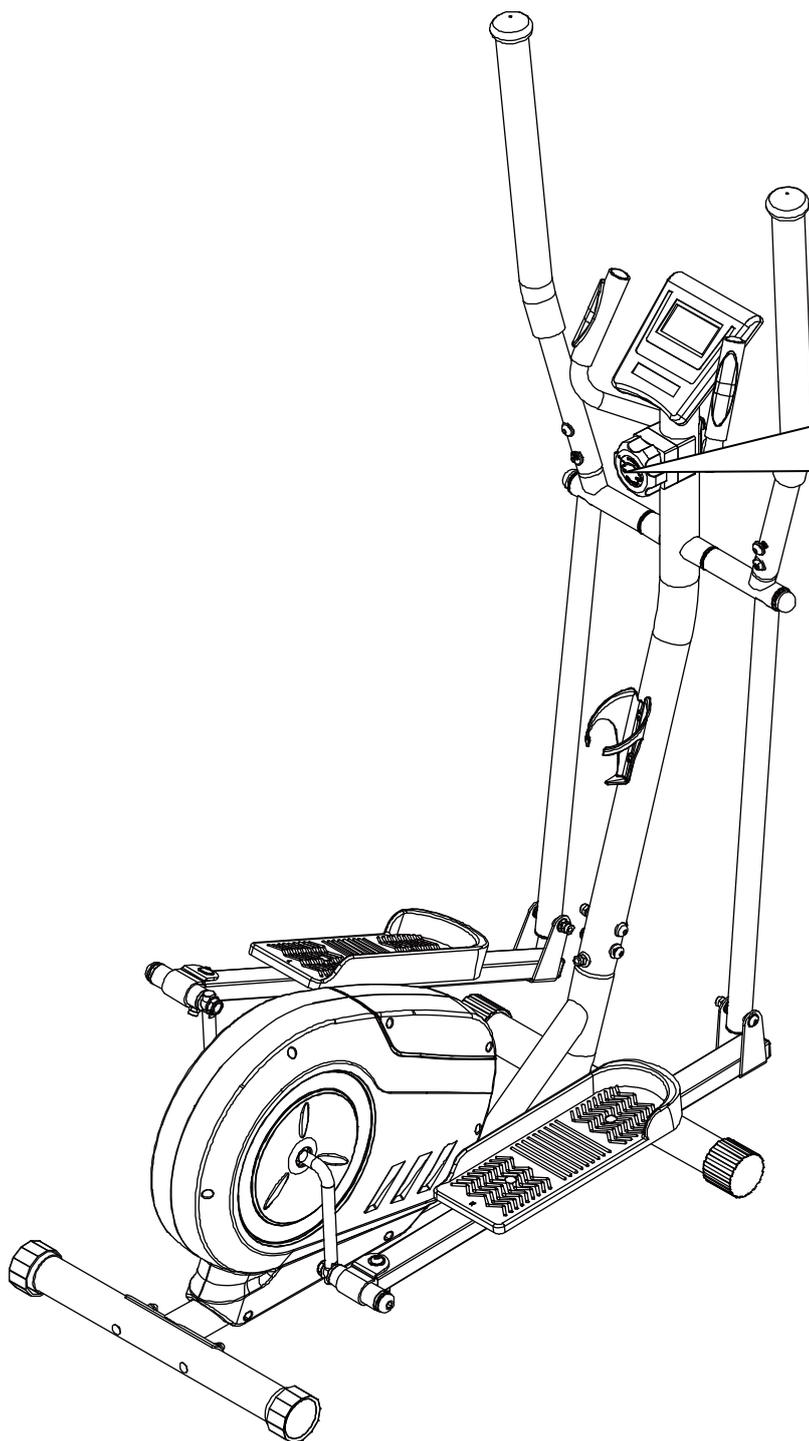


ÉTAPE 11

Pendant qu'une deuxième personne tient la console (5) près du montant (2), connectez le fil (C) de la console au fil du montant (49). Insérez l'excédent de fil dans le montant.

Conseil : Évitez de pincer le fil. Fixez la console (5) au montant (2) à l'aide de deux vis (M5 *12) (80), visse les deux vis, puis serrez-les.

Branchez ensuite le fil d'impulsion (81) dans la prise située à l'arrière de la console (5).



Vous pouvez tourner le bouton de contrôle de tension par « + » pour plus de résistance ou par « - » pour moins de résistance pendant l'entraînement. Cela dépend de la condition personnelle.

Veillez à ce que toutes les pièces du vélo elliptique sont correctement serrées.

INSTRUCTIONS D'EXERCICE

Avant l'assemblage, veillez à ce que vous aurez suffisamment d'espace autour de ce vélo. À l'aide de votre ELLIPTIQUE MAGNÉTIQUE d'exercice vous donnera plusieurs avantages, elle permettra d'améliorer votre condition physique, le muscle de ton et en conjonction avec l'aide de régime contrôlé en calories perdre du poids.

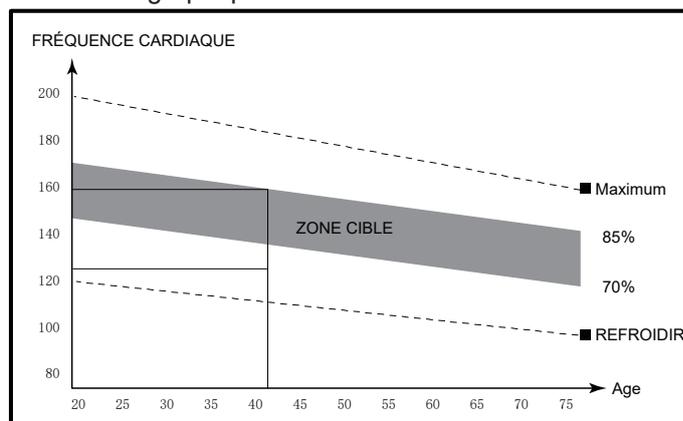
1.La Phase d'échauffement

Cette étape permet d'obtenir le sang qui coule sur le corps et les muscles fonctionnent correctement. Ceci réduira également le risque de blessure de crampe et de muscle. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous. Chaque tronçon se tiendrait pendant environ 30 secondes, ne pas forcer ou jerk vos muscles en un tronçon - si ça fait mal, STOP.



2.La Phase de l'exercice

C'est l'étape où vous mettez l'effort dans. Après une utilisation régulière, les muscles de vos jambes deviendra plus souples. Travailler à votre propre rythme, mais il est très important de maintenir un rythme constant tout au long. Le taux de travail doit être suffisant pour soulever votre rythme cardiaque dans la zone cible montrée sur le graphique ci-dessous.



Cette étape devrait durer pendant un minimum de 12 minutes, bien que la plupart des gens commencent à environ 15-20 minutes.

3.La Phase de refroidissement

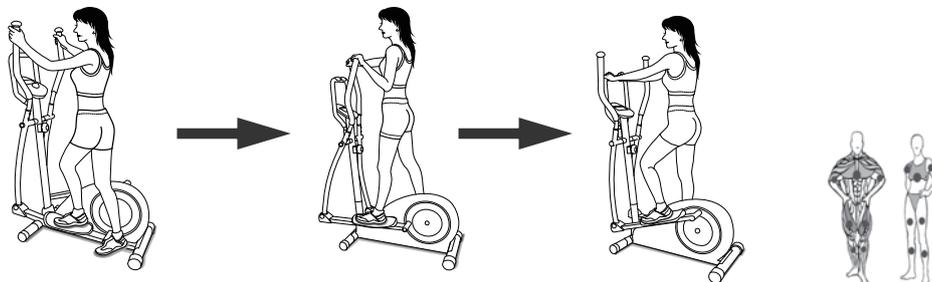
Cette étape consiste à laisser votre système Cardio-vasculaire et les muscles se détendre. C'est une répétition de l'exercice d'échauffement par exemple réduire votre tempo, continuer pendant environ 5 minutes. Exercices d'étirement doivent maintenant être répétés, se rappelant encore une fois pas de forcer ou jerk vos muscles dans le tronçon. Comme vous obtenez monteur, vous devrez peut-être entraîner plus longtemps et plus dur. Il est conseillé de former au moins trois fois par semaine et si possible l'espace vos séances d'entraînement uniformément tout au long de la semaine.

TONNAGE MUSCULAIRE

Pour tonifier le muscle pendant votre ELLIPTIQUE MAGNÉTIQUE il faudra que la résistance soit assez élevée. Cela mettra plus de tension sur les muscles de vos jambes et peut signifier que vous ne pourriez pas vous entraîner aussi longtemps que vous le souhaitez. Si vous souhaitez améliorer votre condition physique, vous devez modifier votre programme de formation. Vous devriez vous entraîner normalement pendant les phases de réchauffement et refroidissement, mais vers la fin de la phase exercice, vous devriez augmenter la résistance, ce qui fera travailler vos jambes encore plus. Vous devrez réduire votre vitesse pour maintenir votre fréquence cardiaque dans la zone cible.

EXERCICE

Chargez l'un des montants de la pédale sur la position la plus basse, puis montez sur les pédales une par une en toute sécurité après avoir tenu fermement vos mains sur le guidon intérieur.



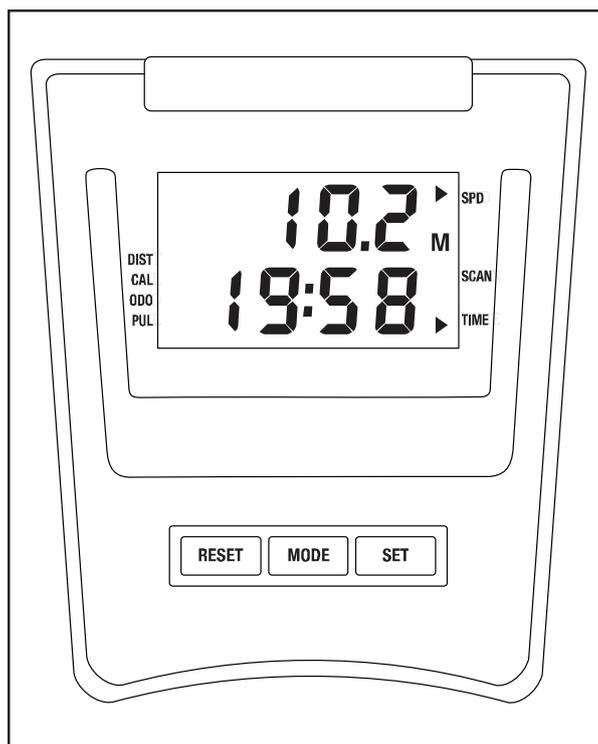
MARCHEZ NATURELLEMENT :

Faites de grandes enjambées en posant le pied sur la partie supérieure du pédalier.

MARCHE AVEC GUIDONS :

Montez sur les pédales et tenez les deux mains sur le guidon. Déplacez le guidon vers l'avant et vers l'arrière pour faire l'entraînement du corps.

ORDINATEUR D'EXERCICE



Temps (TIME) - Ce mode affiche le temps d'entraînement écoulé.

NOTE : Si vous définissez un objectif de temps, cet affichage affichera le temps restant dans votre séance d'entraînement.

Vitesse (SDP) - Ce mode affiche votre vitesse de pédalage, en miles par heure.

Distance (DIST) - Ce mode affiche la distance que vous avez pédalée pendant votre entraînement, en miles.

Note : Si vous définissez un objectif de distance, cet affichage affichera la distance restante dans votre entraînement.

Calories (CAL) - Ce mode affiche la somme approximative de calories que vous avez brûlées pendant votre entraînement.

Note : Si vous vous êtes fixé un objectif de dépense de calories, cet affichage indique le nombre de calories qu'il vous reste à brûler pendant votre séance d'entraînement.

Distance totale (ODO)- Ce mode affiche le nombre total de miles qui ont été pédalés depuis l'achat du vélo d'exercice.

Pulse (PUL)- Ce mode affiche votre fréquence cardiaque en battements par minute lorsque vous tenez la poignée du cardiofréquencemètre. Si vous avez défini une fréquence cardiaque cible, cet affichage clignote lorsque votre fréquence cardiaque est supérieure à la cible.

AVERTISSEMENT! Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice excessif peut entraîner de graves blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez faible, arrêtez immédiatement l'exercice.

Balayage (SCAN)- Ce mode affiche les modes temps, calories, distance, pouls et odomètre, pendant 5 secondes chacun, dans un cycle répétitif.

NOTES D'EXERCICE

Spécifications :

DISTANCE(DIST).....	0,00 à 99,99 ML
CALORIES(CAL).....	0 ,0 à 999,9KCAL
ODOMÈTRE (ODO).....	0 à 999,9ML
PULSE (PUL).....	40 à 240BPM
VITESSE(SPD).....	0,0 à 99,9 ML / H
Temps.....	00:00 à 99:59

FONCTIONS CLÉS

RÉINITIALISATION : réinitialisez la valeur à zéro en appuyant sur la touche.

MODE : Cette clé vous permet de sélectionner une fonction particulière que vous souhaitez.

RÉGLAGE : La clé vous permet de choisir une valeur cible pour DISTANCE, CALORIE, TEMPS que vous souhaitez.

PROCÉDURES DE FONCTIONNEMENT :

1. MARCHE/ARRÊT AUTOMATIQUE

Le système se met en marche lorsqu'une touche est enfoncée ou lorsqu'il détecte une entrée du capteur de vitesse.

Le système s'éteint automatiquement lorsque le capteur de vitesse ne reçoit aucun signal ou lorsqu'aucune touche n'est enfoncée pendant environ 4 minutes.

2.REINITIALISATION

L'appareil peut être réinitialisé en changeant les piles ou en appuyant sur la touche RESET pendant 4 secondes.

3. MODE

Pour choisir la fonction SCAN, appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur avance sur le SCAN et commence à clignoter. Pour choisir d'autres fonctions, appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur avance sur la fonction souhaitée et arrête de clignoter.

4. RÉGLAGE

Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur se place sur la fonction DISTANCE, CALORIE ou TEMPS et qu'il s'arrête de clignoter.

PILE

Ce moniteur utilise deux piles 1,5 V AA. Si l'affichage du moniteur est incorrect, veuillez réinstaller les piles pour obtenir un bon résultat.

INDEX

• Important Safety Information _____	22
• Exploded-View Assembly Drawing _____	24
• Parts List _____	26
• Assembly Instruction _____	29
• Exercise Instructions _____	36
• Exercise Computer _____	38
• Exercise Notes _____	39

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

READING CAREFULLY!

Please keep this manual in a safe place for easy reference

- 1.It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure the all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
- 2.Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- 3.Be aware of your body's signals Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your doctor before continuing with your exercise program only.
- 4.Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
- 5.Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover on your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 0.5 meters of free space all around it.
- 6.Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened.
- 7.The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
- 8.Always use the equipment as indicated. if you find any defective components while assembling 'or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified."
- 9.An error may occur due to unstable power. DO NOT share a power socket with other high-powered items such as computers or air conditioning units.
- 10.Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent 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.Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or seek assistance necessary.
- 14.DO NOT attempt to service the treadmill yourself except for the maintenance tasks which are described in this manual. The treadmill does not contain any user-serviceable parts so disassembling it yourself will not only void your warranty and could result in serious injury

Attention!

- 1.If the computer would not be displaying data normally, please install the battery again.
- 2.The battery must be taken out from the computer for safe treatment once it was out of energy for trash.
- 3.This manual is also suitable for equipment without computer.

MAINTAIN

Neutral detergent can be used to dilute the water to wipe the cloth carefully wipe the oil, and then dry with a dry cloth.

Do not use alkaline solvents, solvents such as solvent,volatile oils and other solvents.

MAINTENANCE / INSPECTION

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

When not in use please fold the admission, and placed in the children can not touch the Department.

If you do not use it for a while, be sure to check the precautions before using this product and use it for normal use.

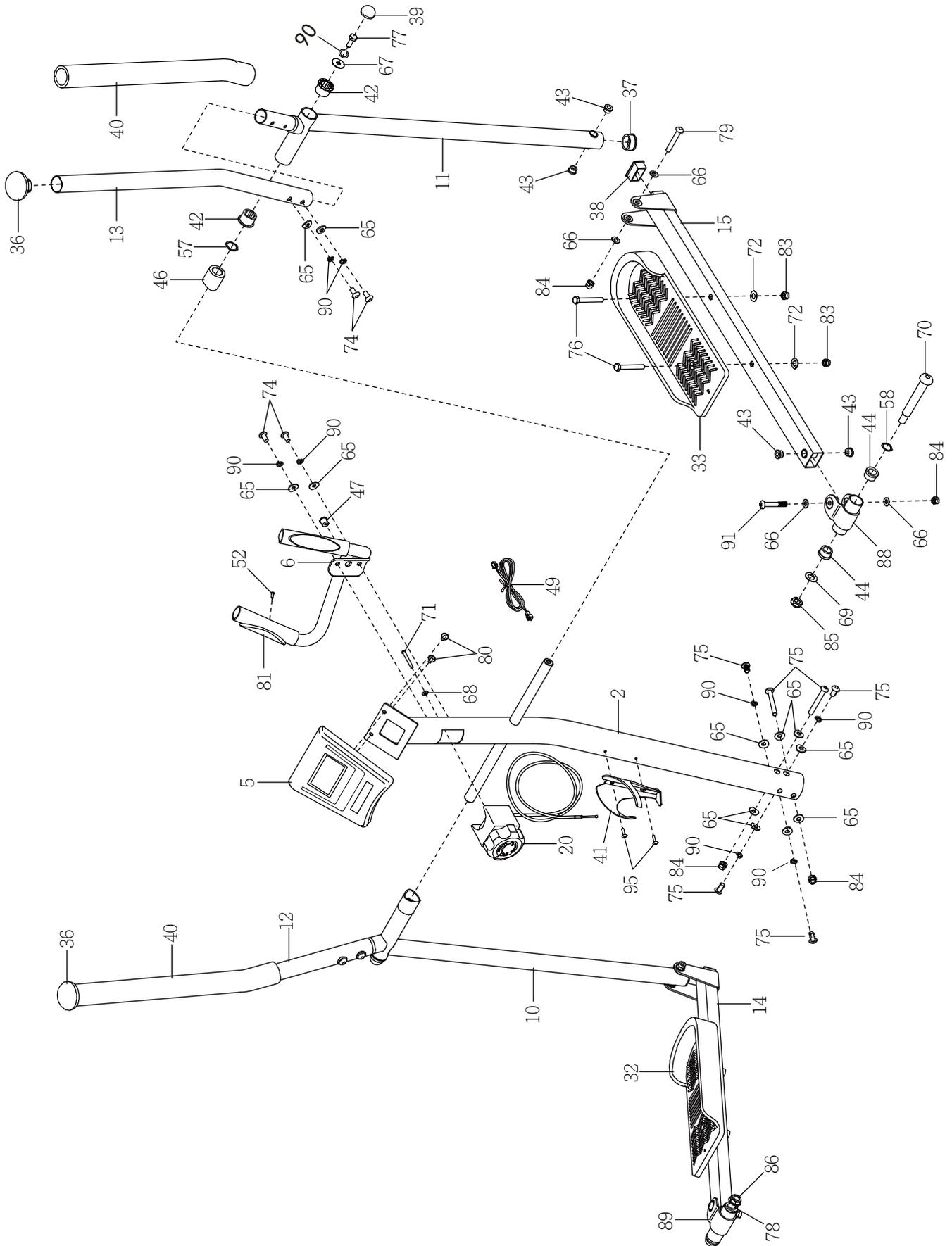
When you accidentally wet the product, use a dry cloth to avoid skidding.

In case of malfunction, abnormality or any operational problem, please contact us at the company.

PRODUCT RECYCLING

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

EXPLODED-VIEW ASSEMBLY DRAWING



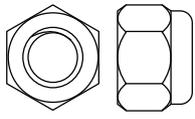
PART LIST

NO.	DESCRIPTION	QTY	NO.	DESCRIPTION	QTY
001	Frame	1	030	Large accent ring	2
002	Upright	1	031	Small accent ring	2
003	Front stabilizer	1	032	Left pedal	1
004	Rear stabilizer	1	033	Right pedal	1
005	Console	1	034	Right bearing race	1
006	Handlebar	1	035	Right crank spacer	1
007	Reed switch wire	1	036	Upper arm cap	2
008	Clamp	1	037	Lower arm cap	2
009	Spiral nut	1	038	Pedal arm cap	2
010	Left lower arm	1	039	Pivot cap	2
011	Right lower arm	1	040	Grip	2
012	Left upper arm	1	041	Water bottle holder	1
013	Right lower arm	1	042	Pivot bushing	4
014	Left pedal arm	1	043	Lower arm bushing	8
015	Right pedal arm	1	044	Pedal arm bushing	4
016	Flywheel	1	045	Crank nut	2
017	C-magnet	1	046	Spacer	2
018	Pulley crank	1	047	Grommet	1
019	Idler	1	048	Waver washer (M10)	1
020	Resistance control cable	1	049	Upright wire	1
021	Lower resistance cable	1	050	Screw (M3*7)	6
022	Transport wheel	2	051	Self-tapping screw (M4*20)	7
023	Leveling cap	2	052	Screw (M4*20)	7
024	Resistance spring	1	053	Bolt (M6*100)	1
025	Tension spring	1	054	Bolt (M8*60)	1
026	Bearing cup	2	055	Hex bolt (M8*16)	1
027	Ball bearing	2	056	Nut (M6)	2
028	Left shield	1	057	Pivot wave washer	2
029	Right shield	1	058	Wave washer (M13)	2

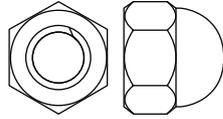
NO.	DESCRIPTION	QTY	NO.	DESCRIPTION	QTY
059	Bolt (M6*45)	1	078	Left bolt (M12*110)	1
060	Jam nut (M10)	4	079	Bolt (M8*60)	2
061	Flywheel axle	1	080	Screw (M5*12)	2
062	Flywheel bearing	2	081	Pulse sensor wire	2
063	Snap ring	2	082	Acorn nut (M8)	4
064	Star washer	2	083	Lock nut (M10)	4
065	Curved washer (M8)	18	084	Lock nut (M8)	10
066	Washer (M8)	9	085	Right nut (M12)	1
067	Pivot washer	2	086	Left nut (M12)	1
068	Curved washer (M5)	1	087	Drive belt	1
069	Washer (M13)	2	088	Right arm bracket	1
070	Right bolt (M12*110)	1	089	Left arm bracket	1
071	Screw (M5*45)	1	090	Split washer (M8)	10
072	Washer (M10)	4	091	Bolt (M8*55)	2
073	Carriage bolt (M8*65)	4	092	Left bearing race	1
074	Screw (M8*16)	6	093	Left crank spacer	1
075	Bolt (M8*65)	4	094	Pulley magnet	1
076	Bolt (M10*45)	4	095	Flange screw (M4*16)	2
077	Hex screw (M8*20)	2			

Use the drawings below to identify the small parts needed for assembly. The number in parentheses below each drawing is the key number of the part. The number following the key number is the quantity needed for assembly.

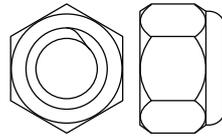
NOTE: if a part is not in the hardware kit, check to see if it has been preassembled. Extra parts may be included.



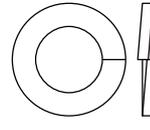
(84)—8



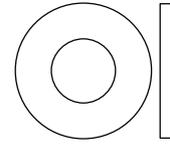
(82)—4



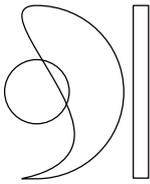
(83)—4



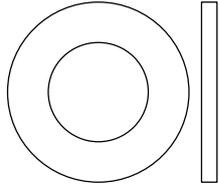
(90)—10



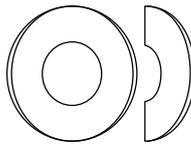
(66)—8



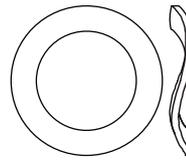
(67)—2



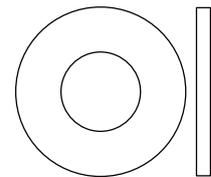
(69)—2



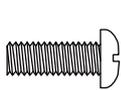
(65)—18



(58)—2



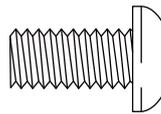
(72)—4



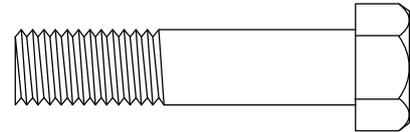
(80)—2



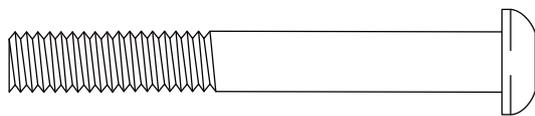
(95)—2



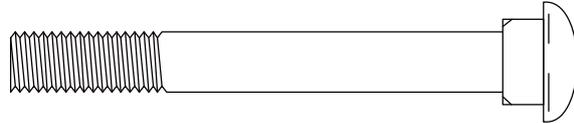
(74)—10



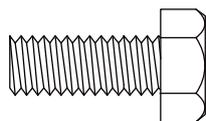
(76)—4



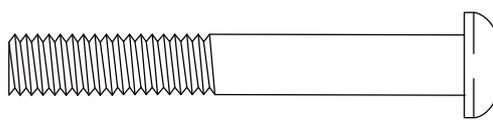
(75)—2



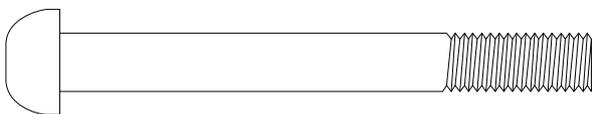
(73)—4



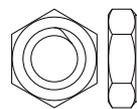
(77)—2



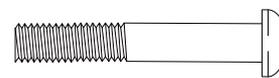
(79)—2



(78)—1



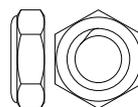
(86)—1



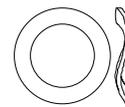
(91)—2



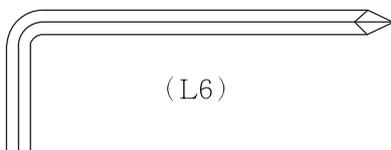
(70)—1



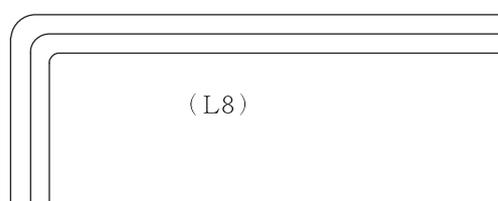
(85)—1



(57)—2



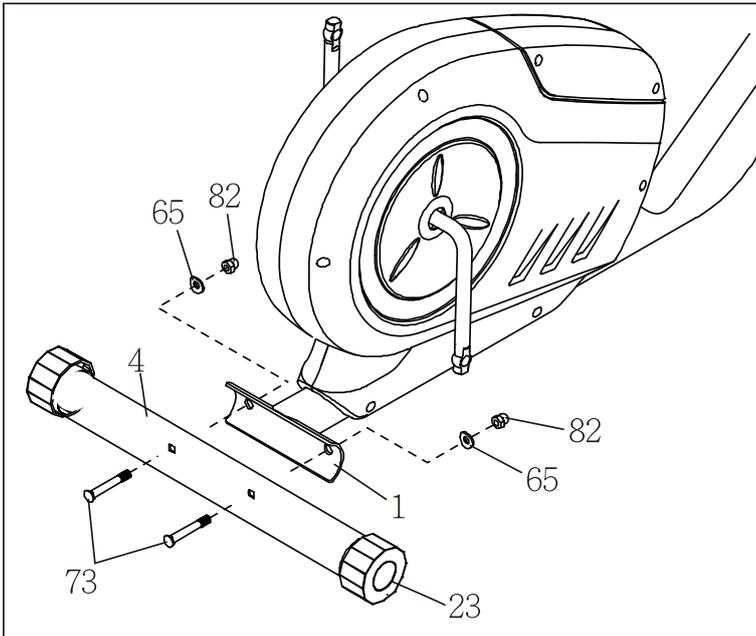
(L6)



(L8)

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

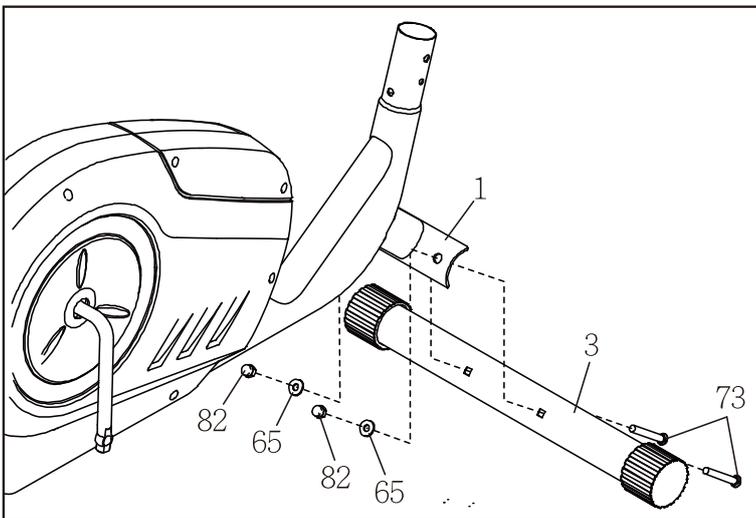
Before assembling make sure that you will have enough space around the item.



STEP 1

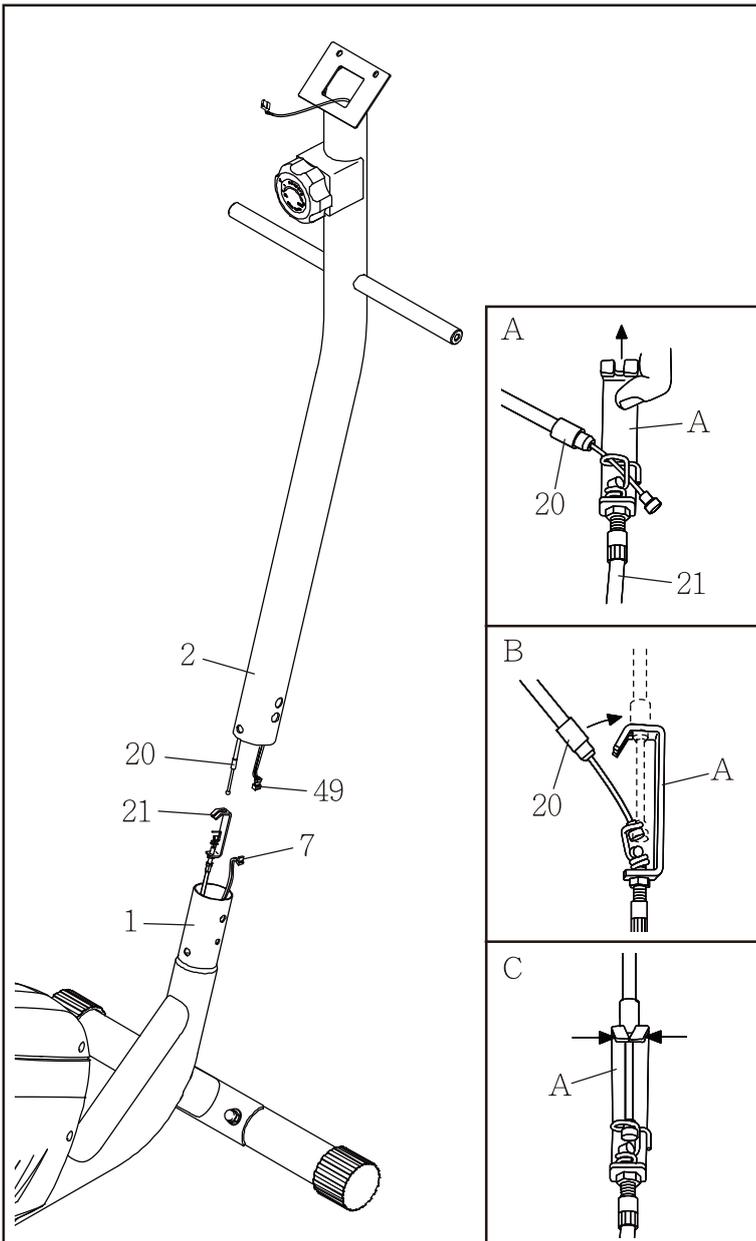
Identify the Rear stabilizer (4), which has Leveling caps (23).

Attach the Rear stabilizer (4) to the Frame (1) with two Carriage bolts (M8*65) (73), two Curved washers (M8) (65), and two Acorn nuts (M8) (82). Start both Carriage bolts (M8*65) (73), and then tighten the Acorn nuts (M8) (82).



STEP 2

Attach the Front stabilizer (3) to the Frame (1) with two Carriage bolts (M8*65) (73), two Curved washers (M8) (65), and two Acorn nuts (M8) (82). Start both Carriage bolts (M8*65) (73), and then tighten the Acorn nuts (M8) (82).



STEP 3

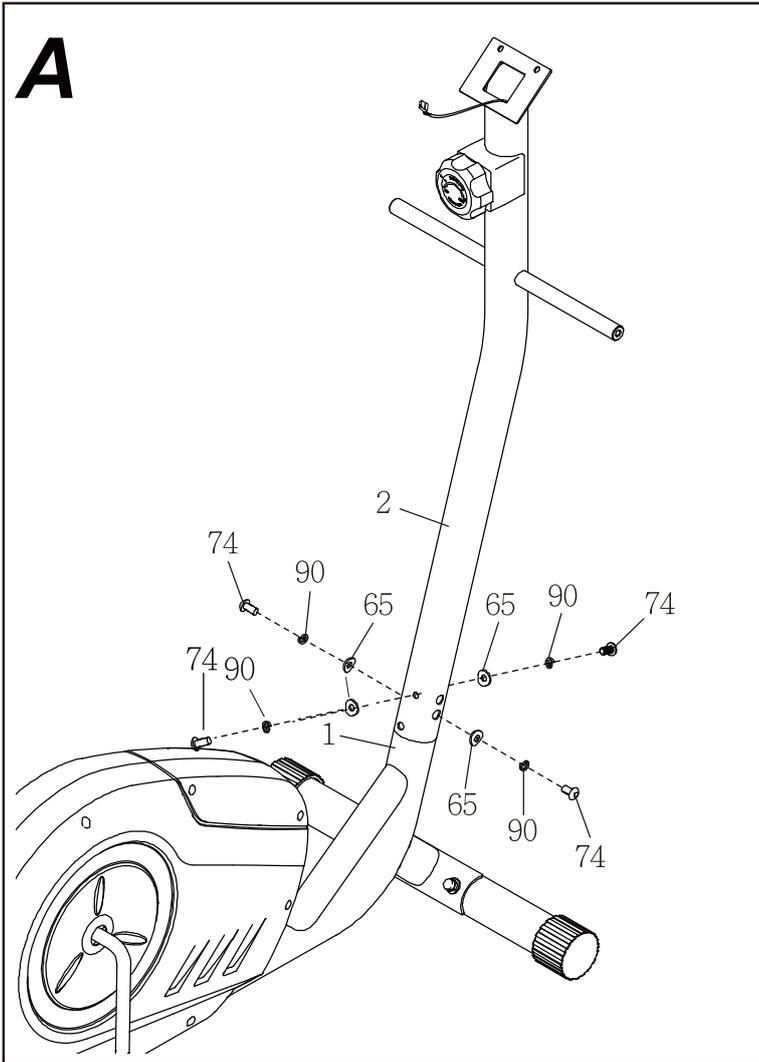
While a second person holds the Upright (2) near the Frame (1), connect the Upright wire (49) to the Reed switch wire (7).

Next, connect the Resistance cable (20) to the Lower resistance cable (21) in the following way:

See drawing A. Pull upward on the metal bracket (A) on the Lower resistance cable (21), and insert the tip of the resistance cable (20) into the wire clip inside the metal bracket.

See drawing B. Firmly pull the resistance cable (20) upward and slide it into top of the metal bracket (1).

See drawing C. Using pliers, squeeze the prongs on the upper end of the metal bracket (A) together.

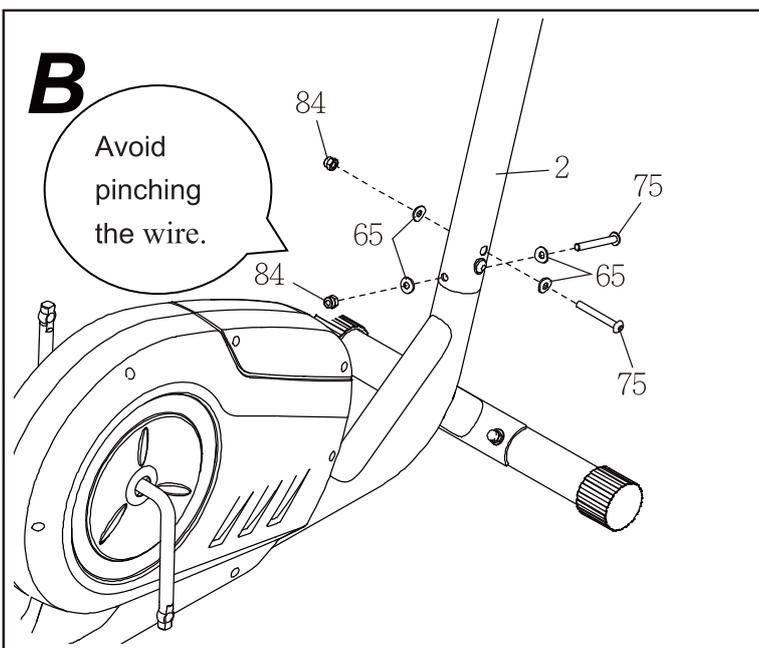


STEP 4

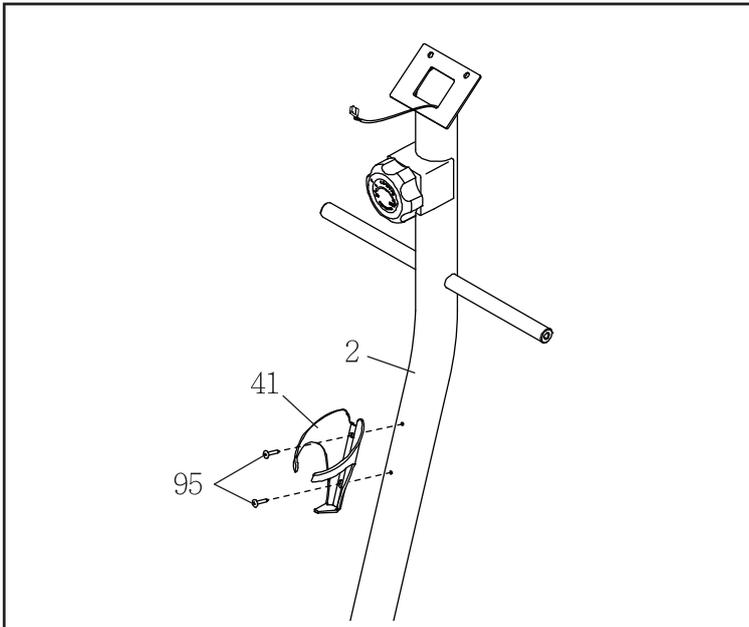
Insert the excess wire and cable into the Frame (1).

Tip: Avoid pinching the wires and the cables. Slide the Upright (2) onto the Frame (1).

Attach the Upright (2) with four Screws (M8*16) (74), four Split washers (M8) (90), and four Curved washers (M8) (65); start all the Screws, but do not fully tighten them yet.

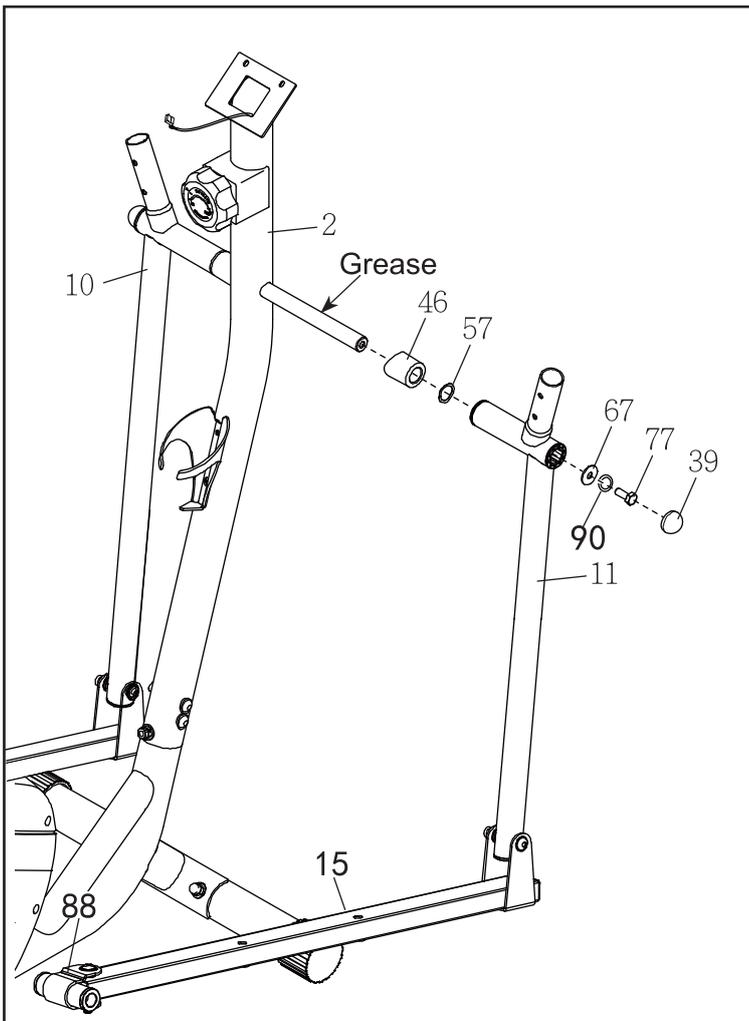


Finish attaching the Upright (2) with two Bolts (M8*65) (75), four Curved washers (M8) (65), start both Bolts, and then tighten the locknuts.



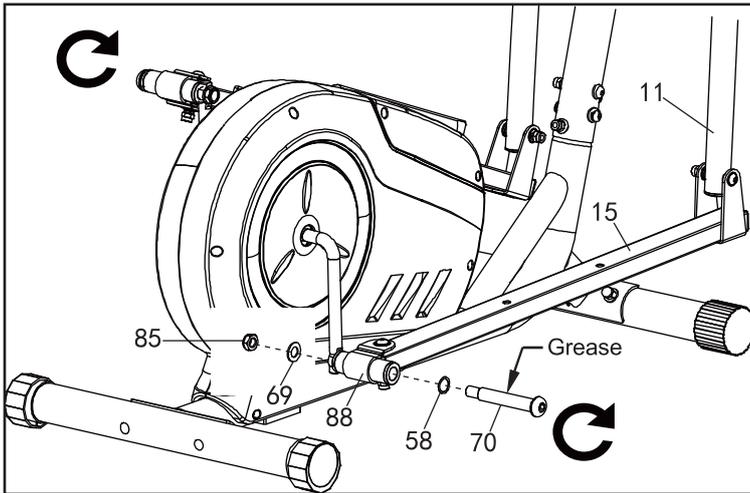
STEP 5

Attach the Water bottle holder (41) to the Upright (2) with two Flange screws (M4*16) (95); start both flange screws, and then tighten them.



STEP 6

Attach the Water bottle holder (41) to the Upright (2) with two Flange screws (M4*16) (95); start both flange screws, and then tighten them.

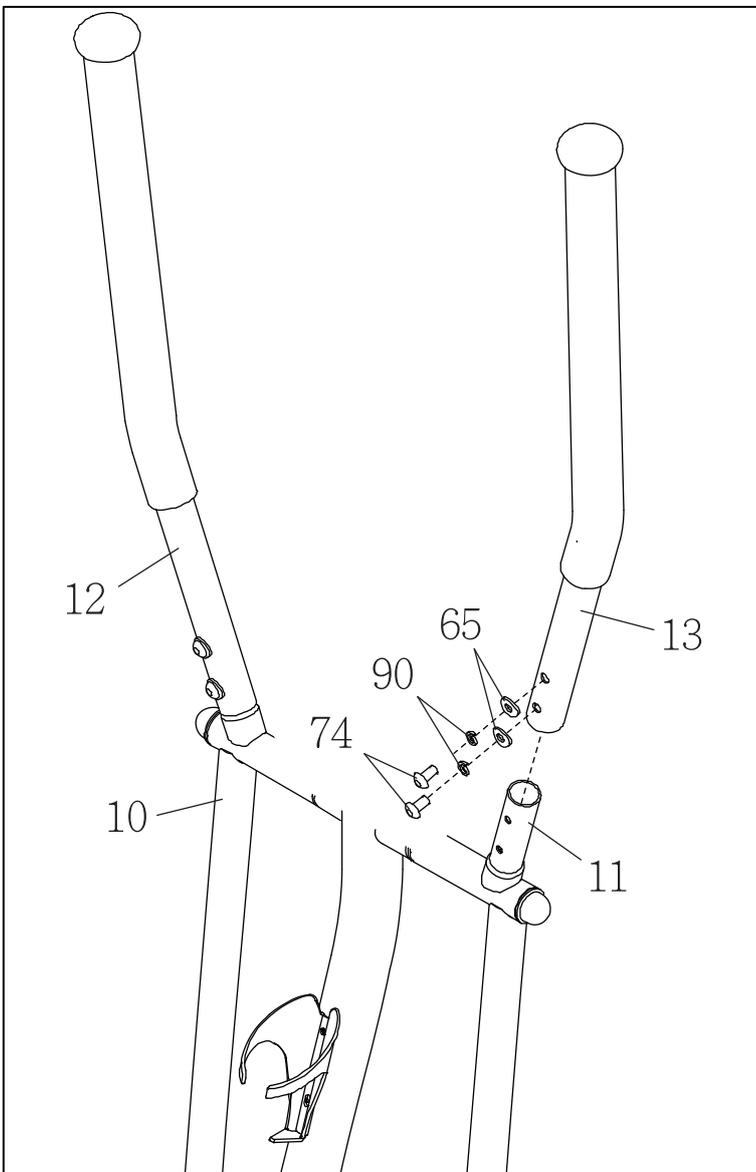


STEP 7

Identify the Right Bolt (M12*110) (70), and the Right nut (M12) (85), apply grease to the Right bolt (M12*110)

Attach the Right arm bracket (88) to the right side of the crank with the Right bolt (M12*110) (70), an Wave washer (M13) (58), an washer (M13) (69), and the Right nut (M12) (85).

Repeat this procedure to attach the Left arm bracket with the Left bolt (M12*110) and the left nut (M12).

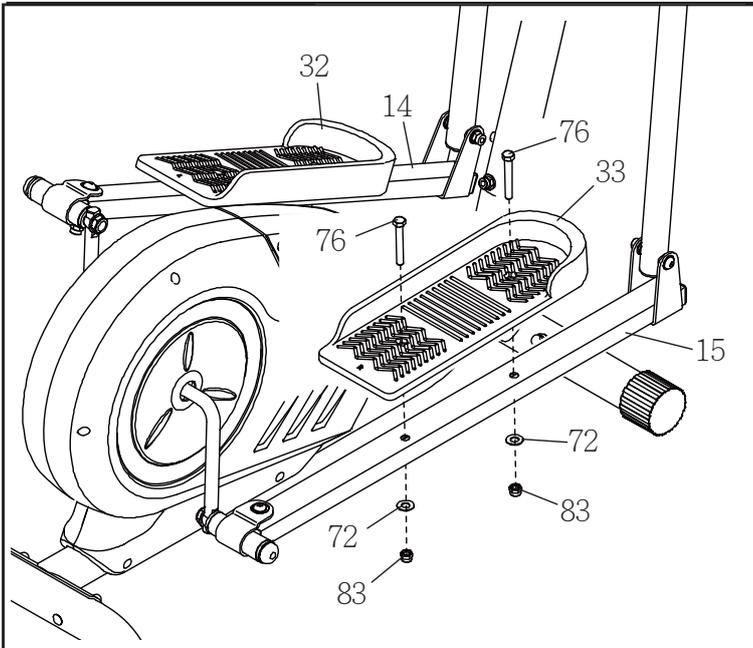


STEP 8

Orient the Right upper arm (13) as shown and slide it onto the Right lower arm (11).

Attach the Right upper arm (13) with two screws (M8*16) (74), two Split washers (M8) (90), and two Curved washers (M8) (65); start both Screws and then tighten them.

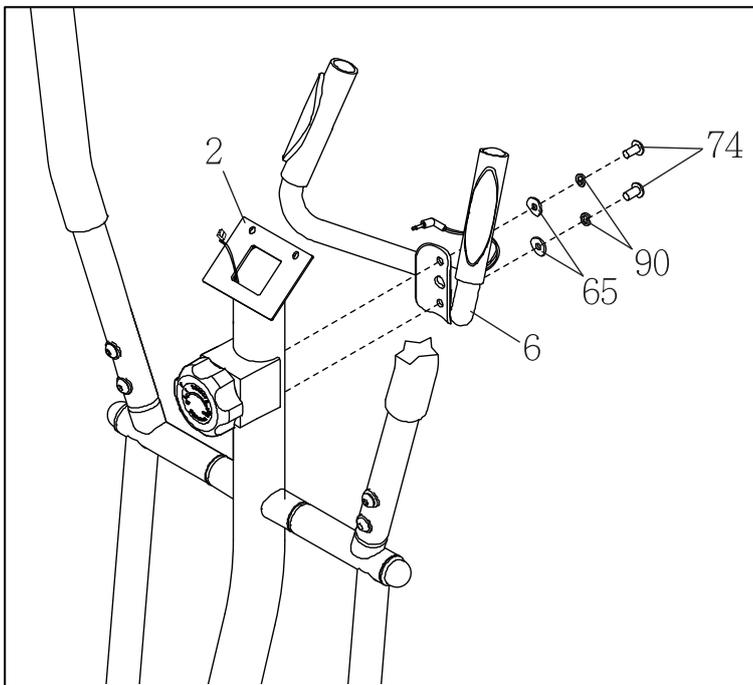
Attach the Left upper arm (12) to the Left Lower Arm (10) in the same way.



STEP 9

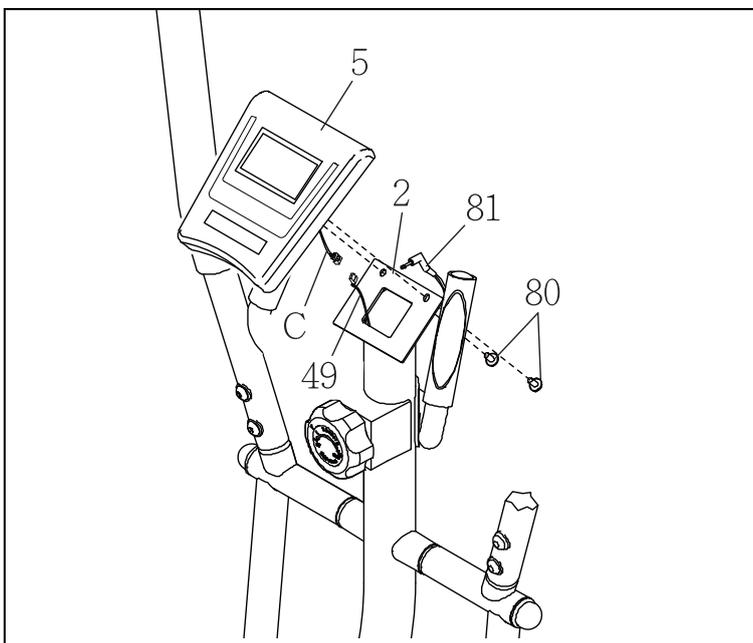
Orient the Right pedal (33) as shown, and attach it to the right pedal arm (15) with two bolts (M10*45) (76), two washers (M10) (72), and two Locknuts (M10) (83); start both bolts and then tighten the locknuts.

Attach the Left pedal (30) to the Left pedal arm (14) in the same way.



STEP 10

Tip: Avoid pinching the wire. Attach the Handlebar (6) to the Upright (2) with two screws (M8*16) (74), two Split washers (M8) (90), and two Curved washer (M8) (65), start both screws, and then tighten them.

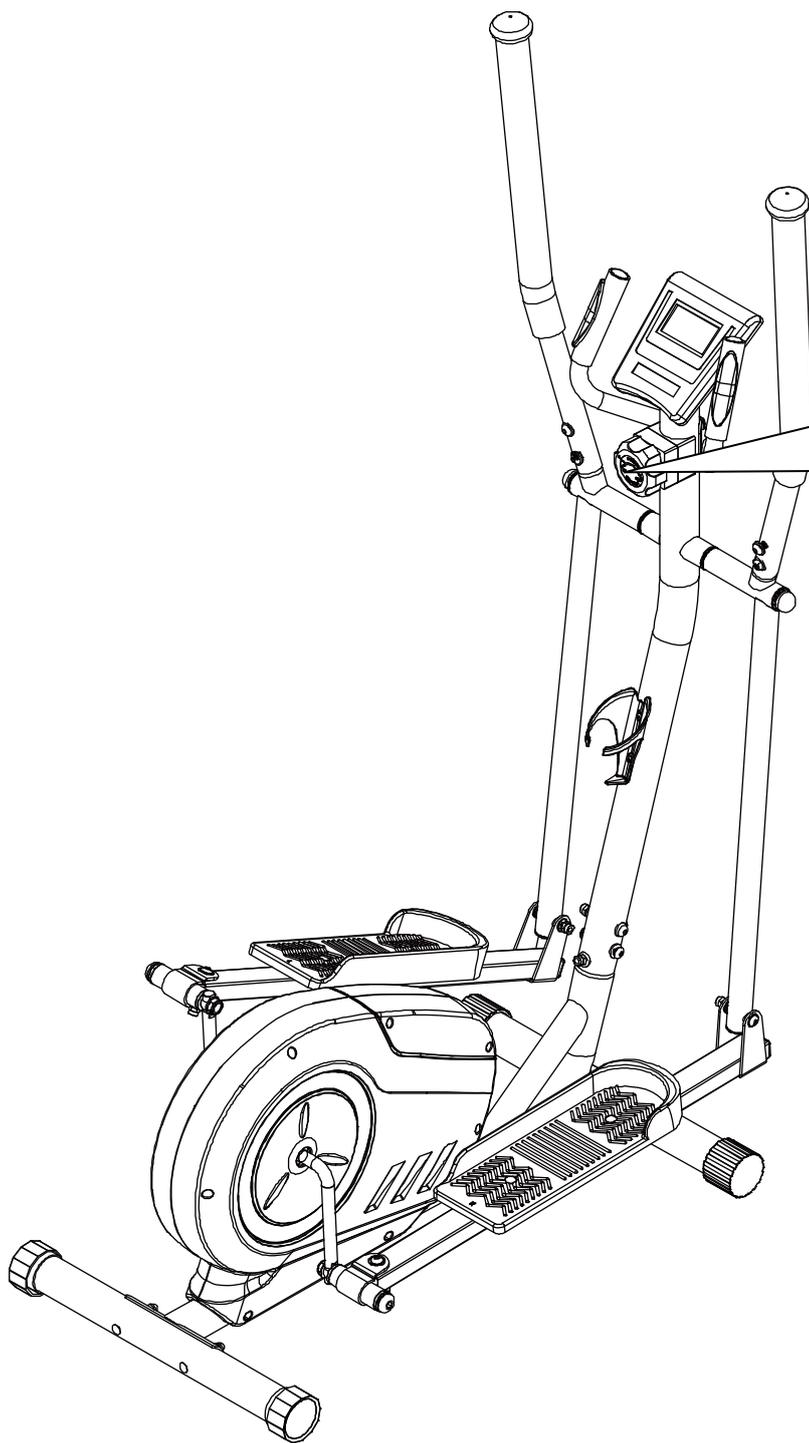


STEP 11

While a second person holds the console (5) near the Upright (2), connect the wire (C) on the Console to the Upright wire (49). Insert the excess wire into the Upright.

Tip: Avoid pinching the wire. Attach the console (5) to the Upright (2) with two screws (M5*12) (80), start both screws and then tighten them.

Then plug the Pulse wire (81) into the receptacle on the back of the Console (5).



You can turning tension control knob by “+” for more resistance or by “-” for less resistance during training. It depend on personal condition.

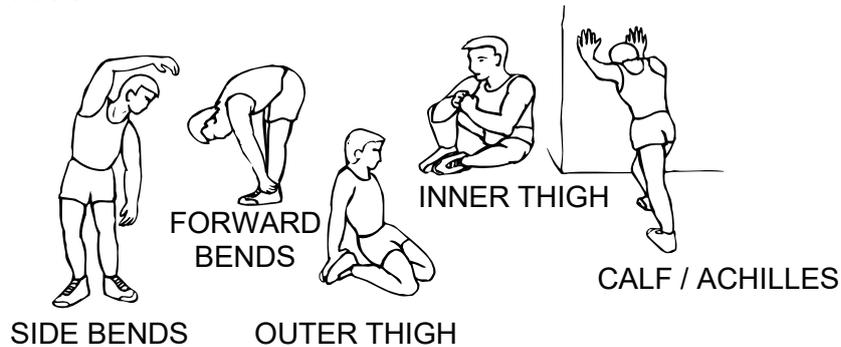
Make sure that all parts of the elliptical are properly tightened.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Using the equipment will provide you with several benefits. It will improve your physical fitness, tone your muscles and, in conjunction with a calorie-controlled diet, help you lose weight.

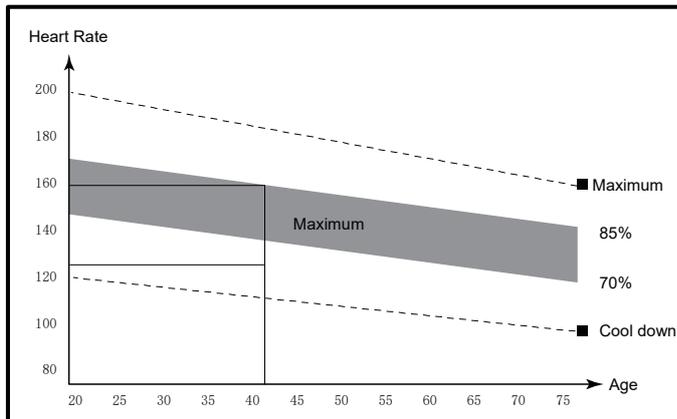
1. The Warm Up Phase

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.



2. The Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work at your own pace and be sure to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heartbeat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes

3. The Cool Down 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. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

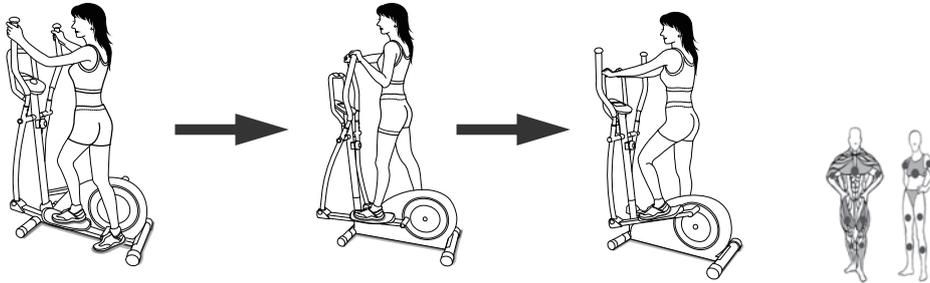
As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

MUSCLE TONING

To tone muscle while on the equipment you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on your leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

EXERCISE

Loading one of the pedal post on the lowest position , then mount on the pedals one by one safely after holding your hands on the inner handlebar tightly.



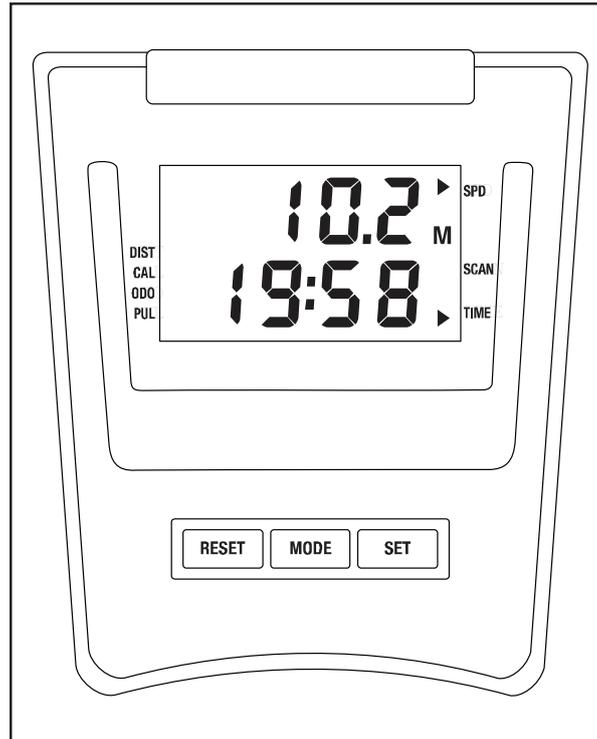
WALK NATURALLY :

Make wide foot strides with foot landing on the upper portion of the pedal post.

WALK WITH HANDLE BARS :

Step on the pedal and both hands hold on the handle bars move the handle bars forward and back forward to do the body workout.

EXERCISE COMPUTER



Time (TIME)-This mode displays the elapsed time.

Note: If you set a time goal, this display will show the time remaining in your workout.

Speed (SDP)- This mode displays your pedaling speed, in mile per hour.

Distance (DIST)- This mode displays the distance you have pedaled during your workout, in miles.

Note: If you set a distance goal, this display will show the distance remaining in your workout.

Calories (CAL)- This mode displays the approximate number of calories you have burned during your workout.

Note: If you set a calories-burning goal, this display will show the number of calories still to burned in your workout.

Total distance (ODO)-This mode displays the total number of miles that have been pedaled since the exercise bike was purchased.

Pulse (PUL)- This mode displays your heart rate in beats per minute when you hold the handgrip heart rate monitor. If you set a target heart rate, this display will flash whenever your heart rate is above the target.

WARNING! Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately".

Scan (SCAN)- This mode displays the time,calories,distance,pulse and odometer modes, for 5 seconds each, in a repeating cycle.

EXERCISE NOTES

SPECIFICATIONS:

DISTANCE(DIST)..... 0.00~99.99ML
CALORIES(CAL)..... 0.0~999.9KCAL
ODOMETER(ODO)..... 0-999.9ML
PULSE(PUL)..... 40~240BPM
SPEED(SPD)..... 0.0~99.9ML/H
TIME.....00:00~99:59

KEY FUNCTIONS:

RESET: Reset the value to zero by pressing the key.

MODE: This key lets you to select a particular function you want.

SET: The key allow you to choose a target value for DISTANCE,CALORIE,TIME you want.

OPERATION PROCEDURES:

1.AUTO ON/OFF

The system turns on when any key is pressed or when it sensors an input from the speed sensor. The system turns off automatically when the speed has no signal input or no key is pressed for approximately 4 minutes.

2.RESET

The unit can be reset by either changing batteries or pressing the RESET key for 4 seconds.

3.MODE

To choose the SCAN function,press MODE key until the pointer advance to the SCAN and begin blinking.To choose other functions,press MODE key until the pointer advance to the function you want and stop blinking.

4.SET

Press MODE key until the pointer advance to DISTANCE,CALORIE,or TIME function and stop blinking.Then press SET key to choose a target vaule you want.

BATTERY

This monitor uses two 1.5V AA batteries. If improper display on monitor, Please reinstall the batteries to have a good result.

