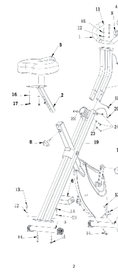
EVOLAND

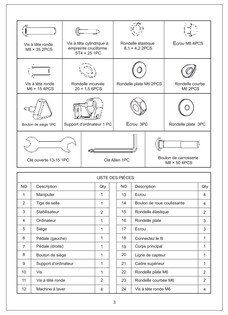
FR VÉLO D'EXERCICE PLIABLE

INFORMATIONS DE SECURITE IMPORTANTES

Veuillez conserver ce manuel dans un endroit sûr pour référence.

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 la responsabilité de l'utilisateur de s'assurer que tous les utilisateurs de l'équipement sont informés de tout les avertissements et précautions.
2. Avant de commencer un programme d'exercice, vous devriez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des conditions physiques ou de santé qui pourraient créer un risque pour votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser correctement l'équipement. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous prenez des médicaments qui affectent votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
3. Soyez conscient des signes de votre corps. L'exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ptésentez l'un des symptômes suivants: douleur, essoufflement excessif, crampes, douleurs musculaires, étourdissements, évanouissements, et de légère étourdissements ou nausées. Si vous rencontrez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercice.
4. Gardez les enfants et les animaux éloignés de l'équipement. L'équipement est conçu pour un usage réservé aux adultes.
5. Utilisez l'équipement sur une surface plane et solide avec une housse de protection pour votre sol ou moquette. Pour des raisons de sécurité, l'équipement doit avoir au moins 0.5 mètre d'espace libre autour de lui.
6. Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés. Certaines parties comme les pédales, etc.
7. La niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est régulièrement examiné pour détecter tout dommage et / ou usure.
8. Utilisez toujours l'équipement comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'équipement, ou si vous entendez un bruit inhabituel provenant de l'équipement pendant l'utilisation, veuillez arrêter immédiatement. N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'a pas été résolu.
9. Ne pas modifier l'équipement. Utilisez uniquement l'équipement, Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement ou qui pourraient empêcher ou empêcher vos exercices. Veuillez l'enlever lentement au début. Veuillez tenir fermement le guidon et ne pas laisser votre corps quitter le siège pendant l'exercice.
10. L'équipement est destiné à un usage domestique uniquement, Poids maximum de l'utilisateur, 120 kg.
11. L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
12. Dû aux poulies lorsque vous soulevez ou déplacez l'équipement afin de ne pas vous blesser au dos, Utilisez toujours les techniques de levage appropriées et / ou utilisez l'aide.

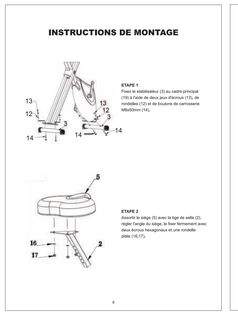




LISTE DES PIÈCES

NO	Description	Qty	NO	Description	Qty
1	Marqueur	1	13	Écrou	4
2	Tige de selle	1	14	Bouton de roue coulissante	4
3	Stabilisateur	2	15	Rondelle élastique	2
4	Ordinateur	1	16	Rondelle plate	3
5	Siège	1	17	Écrou	3
6	Pédale (gauche)	1	18	Connecteur le fil	1
7	Pédale (droite)	1	19	Corps principal	1
8	Bouton de siège	1	20	Ligne de capteur	1
9	Support d'ordinateur	1	21	Cadre supérieur	1
10	Vis	1	22	Rondelle plate M8	2
11	Vis à tête ronde	2	23	Rondelle courbe M8	2
12	Machine à laver	8	24	Vis à tête ronde M8	4

INSTRUCTIONS DE MONTAGE



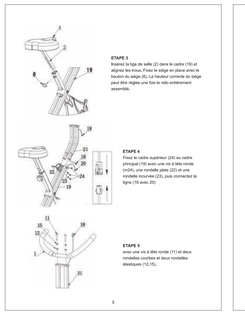
ETAPE 1
Fixez le stabilisateur (3) au cadre principal (19) à l'aide de deux jeux d'écrous (13), de rondelles (12) et de boulons de carrosserie M8x35mm (14).

ETAPE 2
Assurez le siège (5) avec la tige de selle (2), réglez l'angle du siège, le fixer fermement avec deux écrous hexagonaux et une rondelle plate (16,17).

ETAPE 3
Fixez la tige de selle (2) dans le cadre (19) et alignez les trous. Fixez le siège en place avec le bouton du siège (8), Le hauteur correcte du siège peut être réglée une fois le vélo entièrement assemblé.

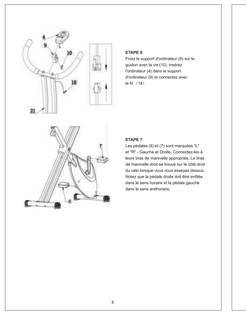
ETAPE 4
Fixez le cadre supérieur (24) au cadre principal (19) avec une vis à tête ronde (m24), une rondelle plate (22) et une rondelle incurvée (23), puis connectez la ligne (18 avec 20)

ETAPE 5
avec une vis à tête ronde (11) et deux rondelles courbes et deux rondelles élastiques (12,15).



ETAPE 6
Fixez le support d'ordinateur (9) sur le guidon avec la vis (10), insérez l'ordinateur (4) dans le support d'ordinateur (9) et connectez avec le fil (18).

ETAPE 7
Les pédales (6) et (7) sont marquées "L" et "R" – Gauche et Droite. Connectez-les à leurs bras de manivelle appropriés. Le bras de manivelle droit se trouve sur le côté droit du vélo lorsque vous vous asseyez dessus. Notez que la pédale droite doit être vissée dans le sens horaire et la pédale gauche dans le sens antihoraire.



INSTRUCTIONS D'EXERCICE

L'utilisation de votre CYCLE D'EXERCICE vous procurera plusieurs avantages, il améliorera votre forme physique, tonifier vos muscles et, en conjonction avec une alimentation contrôlée en calories, vous aidera à perdre du poids.

1. La Phase de Réchauffement

Cette étape aide à faire circuler le sang dans le corps et à faire fonctionner correctement les muscles. Cela réduira également le risque de crampes et de blessures musculaires, Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous, Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes, ne forcez pas et ne ressorez pas vos muscles dans un étirement, ce qui fait mal, ARRÊTEZ.

2.La Phase d'Exercice

C'est l'étape où vous mettez l'effort, Après une utilisation régulière, les muscles de vos jambes deviennent plus flexibles, Travaillez à votre rythme, mais il est très important de maintenir un temps constant tout au long, Le rythme de travail devrait être suffisant pour augmenter votre rythme cardiaque dans la zone cible indiquée sur le graphique ci-dessous.

Cette étape devrait durer au moins 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 vos muscles se détendre, Ceci est une répétition de l'exercice d'échauffement, par ex. réduisez votre tempo, continuez pendant environ 5 minutes, Les exercices d'étirement doivent maintenant être répétés, en vous rappelant à quel point vos muscles étaient froids au début de votre programme d'exercice, Vous pouvez, en forme, vous devriez peut-être vous entraîner plus longtemps et plus fort, Il est conseillé de commencer au moins trois fois par semaine, et il possède d'aspirer vos entraînements uniformément tout au long de la semaine.

4. Recherche de Défauts

1.Si vous ne recevez pas de numéros apparaissant sur votre ordinateur, veuillez vous assurer que toutes les connexions sont correctes.

CONFIGURATION MUSCULAIRE

Pour tonifier les muscles pendant votre CYCLE D'EXERCICE, vous devriez avoir une résistance assez élevée, Cela mettra plus de pression sur les muscles de vos jambes et peut signifier que vous ne pouvez pas vous entraîner aussi longtemps que vous le souhaitez, Si vous essayez également d'améliorer votre condition physique, vous devez modifier votre programme d'entraînement, Vous devez, en fonction de votre niveau d'expérience, commencer par des périodes de relâchement, et de relâchement, vers vers la fin de la phase d'exercice, vous devez augmenter la résistance, ce qui rend vos jambes plus fortes, Vous devez réduire votre vitesse pour maintenir votre fréquence cardiaque dans la zone cible.

PERTE DE POIDS

Le tableau indiquant le taux de quantité d'efforts que vous y consacrez, Plus vous travaillez dur et plus vous allez brûler de calories, En fait, c'est la même chose que si vous vous entraîniez pour améliorer votre condition physique, la différence est l'objectif.

UTILISATION

Le facteur du siège peut être ajusté en relirant le bouton de réglage et en soulevant ou abaissant le siège, Il y a 7 trous dans la tige de selle permettant une gamme de hauteurs, Une fois la bonne hauteur choisie, remontez le bouton de réglage et serrez; la boulon de contrôle de la tension vous permet de modifier la résistance des pédales, Une faute résistance rend le pédalage plus difficile, une faible résistance le rend plus facile, Pour de meilleurs résultats, réglez la tension lorsque le vélo est en cours d'utilisation.

Moniteur Série

CARACTÉRISTIQUES:

HEURE (TMR): ..... 00: 00-99: 59 MIN
VITESSE (SPD): ..... 0.5-99.9KM / H
DISTANCE : (DIST) : 0.00-999.9KM
CALORIES : (CAL) : 0.9999CAL
PULSE (PULS) 40-240BPM

FONCTION CLEF:

MODE: Cette touche vous permet de sélectionner et de verrouiller une fonction particulière que vous avez choisie.

RESET: Remettre la valeur à zéro en appuyant sur la touche.

PROCEDURES D'OPERATION:

1.AUTO ON / OFF:
- Le système se met en marche lorsque vous appuyez sur une touche ou lorsqu'il reçoit une entrée du capteur de vitesse.
- Le système passera automatiquement lorsque le capteur de vitesse n'a pas d'entrée de signal ou lorsque touche n'est enfoncée pendant environ 4 minutes.

2. REINITIALISER:
L'unité peut être réinitialisée en changeant les piles ou en appuyant sur la touche RESET pendant 3 secondes.

3.
TIME: La durée de l'exercice sera affichée en appuyant sur la touche MODE jusqu'à ce que la marque TIME apparaisse.
SPEED: La vitesse actuelle sera affichée en appuyant sur la touche MODE jusqu'à ce que la marque DIST apparaisse.
DISTANCE: La distance de chaque entraînement sera affichée en appuyant sur la touche MODE jusqu'à ce que la marque CAL apparaisse.
PULSE : Plusieurs fonctions différentes sont affichée des utilisateurs est affichée en battements par minute (BPM) en appuyant sur la touche MODE jusqu'à ce que la marque PULSE apparaisse, placez la paume de vos mains sur les deux touches de contact métalliques et maintenez-les jusqu'à ce que le pulsé apparaisse.
CALORIES: Les calories brûlées seront affichées en appuyant sur la touche mode jusqu'à ce que la marque cal apparaisse.
SCAN: Affichage automatique des fonctions suivantes dans l'ordre indiqué: TEMPS-VITESSE-DISTANCE-PULSE (facultatif) -CALORIES (clignote)

4.BATTERIE

Ce moniteur utilise deux piles «AA» ou «AG 13». Vous pouvez remplacer les piles à l'arrière de l'appareil.

EC REP
Hong Leadstar Enterprises, Jaiden
Arcadia1 - Wan
Email: contacts@eu.leadstarenterprise.de
Adresse: Mathis-Grüller-Strasse 30, 12526 Berlin, Germany

Manufacturer: SHENZHEN RIEU TECHNOLOGY GROUP CO., LTD
Address: 3 Tenglin Road, Longgang Sub-District, Longgang District, Shenzhen, China
Distributor: LAB INTERNATIONAL GMBH
Address: Mathis-Grüller-Strasse 30, 12526 Berlin, Germany
Distributor: GREIRO INTERNATIONAL LIMITED
Address: Unit 1, Kiln Park Commerce Way, Trafford Park, Manchester, M17 1HW, United Kingdom

For more information please contact us at: service@aerobic.club

CE RoHS WEEE
MADE IN CHINA

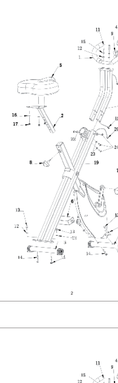
EVOLAND

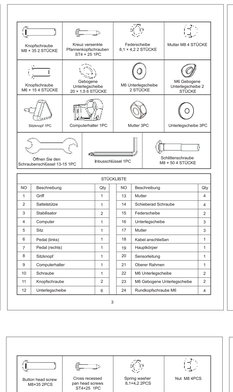
DE FALTFAHRRAD

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Bitte bewahren Sie dieses Handbuch an einem sicheren Ort auf.

1. Es ist wichtig, das gesamte Handbuch zu lesen, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und verwenden, Eine sichere und efficiente Verwendung kann nur erreicht werden, wenn die Geräte ordnungsgemäß zusammengebaut, gewartet und verwendet werden, Es liegt in Ihrer Verantwortung sicherzustellen, dass alle Benutzer des Geräts über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden.
2. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie körperliche oder gesundheitliche Probleme haben, die ein Risiko für Ihre Gesundheit und Sicherheit darstellen oder Sie daran hindern können, das Gerät ordnungsgemäß zu verwenden, Der Rat Ihres Arztes ist wichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
3. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers, Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen, Unterbrechen Sie das Training, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerzen, übermäßige Atemnot, Krämpfe, Muskelschmerzen, Schwindelgefühl, extreme Müdigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Ohnmacht, Wenn Sie unter einer dieser Bedingungen leiden, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
4. Halten Sie Kinder und Haustiere von der Ausrüstung fern, Das Gerät ist nur für Erwachsene bestimmt.
5. Verwenden Sie das Gerät auf einer ebenen, ebenen Fläche mit einer Schutzhülle für Ihren Boden oder Teppich, Aus Sicherheitsgründen sollte das Gerät freigelegt mindestens 0.5 Meter freien Platz haben.
6. Überprüfen Sie vor dem Gebrauch das Gerätes, ob die Schrauben und Muttern fest angezogen sind, Die Teile, Die Pedale, etc.
7. Die Sicherheitsniveau des Geräts kann nur eingehalten werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und / oder Verschleiß überprüft wird.
8. Verwenden Sie das Gerät immer wie angegeben, Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts fehlerhafte Komponenten finden oder während des Gebrauchs ungewöhnliche Geräusche vom Gerät hören, Wenn Sie bitte sofort auf, Verwenden Sie das Gerät erst, wenn das Problem behoben ist.
9. Tragen Sie beim Betrieb des Geräts geeignete Kleidung, Vermeiden Sie es, lose Kleidung zu tragen, die sich in der Ausrüstung verfangen oder Ihre Bewegung einschränken oder verhindern könnte, Entfernen Sie sie langsam zunächst, Halten Sie Ihren Körper während des Laufens fest und lassen Sie Ihren Körper während des Trainings nicht den Sitz verlassen.
10. Das Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
11. Sie müssen beim Anheben oder Bewegen des Geräts vorsichtig sein, um Ihren Rücken nicht zu verletzen, Verwenden Sie immer geeignete Hebetechniken und / oder verwenden Sie Unterstützung.

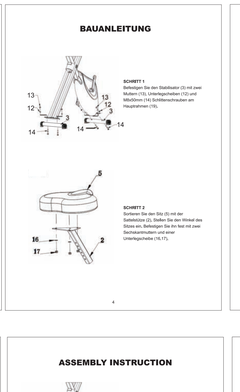




STÜCKLISTE

NO	Description	Qty	NO	Beschreibung	Qty
1	Griff	1	13	Mutter	4
2	Sattelstütze	1	14	Schiebeknauf Schraube	4
3	Stabilisator	2	15	Federscheibe	2
4	Computer	1	16	Unterlegscheibe	3
5	Sitz	1	17	Mutter	3
6	Pedal (links)	1	18	Kabel anschließen	1
7	Pedal (rechts)	1	19	Hauptkörper	1
8	Sitzknopf	1	20	Sensorleitung	1
9	Computerhalter	1	21	Oberer Rahmen	1
10	Schraube	1	22	M8 Unterlegscheibe	2
11	Knopfschraube	2	23	M8 Gebogene Unterlegscheibe	2
12	Unterlegscheibe	8	24	Rundkopfschraube M8	4

BAUANLEITUNG



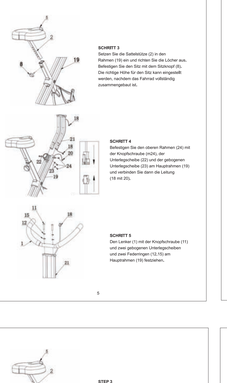
SCHRITT 1
Befestigen Sie den Stabilisator (3) mit zwei Muttern (13), Unterlegscheiben (12) und Mitte35mm (14) Schlitzkreuzschrauben am Hauptrahmen (19).

SCHRITT 2
Sortieren Sie den Sitz (5) mit der Sattelstütze (2), Stellen Sie den Winkel des Sitzes ein, Befestigen Sie Ihn fest mit zwei Sechskantmuttern und einer Unterlegscheibe (16,17).

SCHRITT 3
Setzen Sie die Sattelstütze (2) in den Rahmen (19) ein und richten Sie die Löcher aus. Befestigen Sie den Sitz mit dem Sitzknopf (8), Die richtige Höhe für den Sitz kann eingestellt werden, nachdem das Fahrrad vollständig zusammengebaut ist.

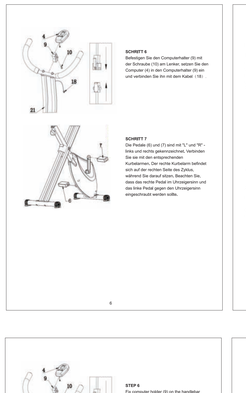
SCHRITT 4
Befestigen Sie den oberen Rahmen (24) mit einer Kreuzschraube (m24), Unterlegscheibe (22) und der gebogenen Unterlegscheibe (23) am Hauptrahmen (19) und verbinden Sie dann die Leitung (18 mit 20).

SCHRITT 5
Den Lenker (1) mit der Knopfschraube (11) und zwei gebogenen Unterlegscheiben und zwei Federringen (12,15) am Hauptrahmen (19) festziehen.



SCHRITT 6
Befestigen Sie den Computerhalter (5) mit der Schraube (10) am Lenker, setzen Sie den Computer (4) in den Computerhalter (5) ein und verbinden Sie Ihn mit dem Kabel (18) .

SCHRITT 7
Die Pedale (6) und (7) sind mit "L" und "R" – links und rechts gekennzeichnet. Verbinden Sie sie mit den entsprechenden Kurbelarmen. Der rechte Kurbelarm befindet sich auf der rechten Seite des Zyklus, während Sie darauf sitzen. Beachten Sie, dass das rechte Pedal in den Uhrzeigersinn eingeschraubt werden sollte.



ÜBUNGSANLEITUNG

Die Verwendung Ihres ÜBUNGSZYKLUS bietet Ihnen mehrere Vorteile, verbessert Ihre körperliche Fitness, stärkt die Muskeln und hilft Ihnen in Verbindung mit einer kalorienkontrollierten Ernährung beim Abnehmen.

1.Die Aufwärmphase

Diese Phase hilft dabei, dass das Blut um den Körper fließt und die Muskeln richtig funktionieren, Es wird auch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen verringern, Es ist ratsam, einige Dehnungen wie unten gezeigt durchzuführen, Jede Dehnung sollte ungefähr 30 Sekunden lang gehalten werden, Drücken oder ruckeln Sie Ihre Muskeln nicht zu einer Dehnung, wenn es weh tut, STOPPEN Sie.

2.Die Übungsphase

Dies ist die Phase, in der Sie sich anstrengen, Nach regelmäßigem Gebrauch verbessert die Muskeln in Ihren Beinen flexibler, Arbeiten Sie in Ihrem eigenen Tempo, aber es ist sehr wichtig, dass Sie stets ein gleichmäßiges Tempo einhalten, Die Arbeitsgeschwindigkeit sollte ausreichen, um Ihren Herzschlag in die in der folgenden Grafik gezeigte Zielzone zu heben.

Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern, obwohl die meisten Menschen bei etwa 15 bis 20 Minuten beginnen.

3. Die Abkühlphase

Ihr letzter Phase kürzer Sie Ihre Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskeln entspannen, Dies ist eine Wiederholung der Aufwärmübung, z. Reduzieren Sie Ihr Tempo und führen Sie ca. 5 Minuten fort, Die Dehnungen sollten nun wiederholt werden, wobei Sie erneut daran denken sollten, Ihre Muskeln nicht zu zwingen oder in die Dehnung zu ziehen, Wenn Sie fitter werden, müssen Sie möglicherweise länger und härter trainieren, Es ist ratsam, mindestens dreimal pro Woche zu trainieren und wenn möglich, Ihre Workouts gleichmäßig über die Woche zu verteilen.

4. Fehlerfinder

Wenn Sie keine auf Ihrem Computer angezeigten Nummern erhalten, stellen Sie bitte sicher, dass alle Verbindungen hergestellt sind.

MUSKELTONING

Um die Muskeln während Ihres ÜBUNGSZYKLUS zu stählern, muss der Widerstand ziemlich hoch eingestellt sein, Dies wird Ihre Beinmuskeln stärker belasten und kann bedeuten, dass Sie nicht so lange trainieren können, wie Sie es wünschen, Wenn Sie auch versuchen, Ihre Fitnessniveau zu verbessern, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm ändern, Sie sollten während des Aufwärm- und Abkühlphase was gewöhnt trainieren, aber gegen Ende der Trainingsphase sollten Sie den Widerstand erhöhen, damit Ihre Beine kräftiger arbeiten, Sie müssen Ihre Geschwindigkeit reduzieren, um Ihre Herzfrequenz in der Zeitzone zu halten.

GEWICHTSVERLUST

Der wichtige Faktor hierfür ist der Aufwand, den Sie investieren, je härter und länger Sie arbeiten, desto mehr Kalorien werden Sie verbrennen, Im Grunde ist dies dasselbe, als ob Sie trainieren würden, um Ihre Fitness zu verbessern, Der Unterschied ist das Ziel.

VERWENDUNG

Die Höhe eines Kurbelarms kann in der Aufwand, den Sie investieren, je härter und länger Sie arbeiten, desto mehr Kalorien werden Sie verbrennen, Im Grunde ist dies dasselbe, als ob Sie trainieren würden, um Ihre Fitness zu verbessern, Der Unterschied ist das Ziel.

4.BATTERIE

Dieser Monitor verwendet eine oder zwei „AA" - oder „AG" 13-Batterien, Sie können die Batterien auf der Rückseite des Geräts auswechseln.

EC REP
Hong Leadstar Enterprises, Jaiden
Arcadia1 - Wan
Email: contacts@eu.leadstarenterprise.de
Adresse: Mathis-Grüller-Strasse 30, 12526 Berlin, Germany

Manufacturer: SHENZHEN RIEU TECHNOLOGY GROUP CO., LTD
Address: 3 Tenglin Road, Longgang Sub-District, Longgang District, Shenzhen, China
Distributor: LAB INTERNATIONAL GMBH
Address: Mathis-Grüller-Strasse 30, 12526 Berlin, Germany
Distributor: GREIRO INTERNATIONAL LIMITED
Address: Unit 1, Kiln Park Commerce Way, Trafford Park, Manchester, M17 1HW, United Kingdom

For more information please contact us at: service@aerobic.club

CE RoHS WEEE
MADE IN CHINA

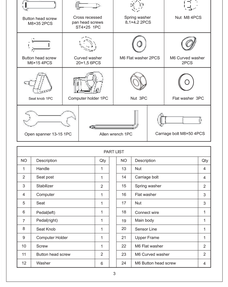
EVOLAND

UK FOLDING EXERCISE BIKE

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

Please keep this manual in a safe place for reference.

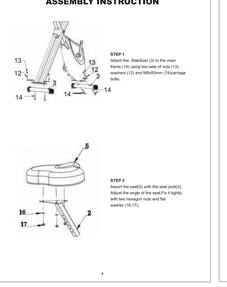
1. It is important to read the entire manual before assembling and using this equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, 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. 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, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
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 for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.5 metre of free space all around it.
6. Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened. Some parts like pedals, etc.
7. The safety level 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 whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during using, please stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
9. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or restrict your movement. Remove it slowly at the beginning. Please hold the handlebar firmly and do not let your body leave the seat when exercise.
10. The equipment is not suitable for therapeutic use.
11. The equipment is for home use only, Maximum user weight of user, 120kg.
12. Due to pulleys when you are lifting or moving the equipment so as not to injure your back, Always use p ropper lifting techniques and/or use assistance.



PART LIST

NO	Description	Qty	NO	Description	Qty
1	Handle	1	13	Nut	4
2	Seat post	1	14	Carriage bolt	4
3	Stabilizer	2	15	Spring washer	2
4	Computer	1	16	Flat washer	3
5	Seat	1	17	Nut	3
6	Pedal(left)	1	18	Connect wire	1
7	Pedal(right)	1	19	Main body	1
8	Seat Knob	1	20	Sensor Line	1
9	Computer Holder	1	21	Upper Frame	1
10	Screw	1	22	M8 Flat washer	2
11	Button head screw	2	23	M8 Curved washer	2
12	Washer	8	24	M8 Button head screw	4

ASSEMBLY INSTRUCTION



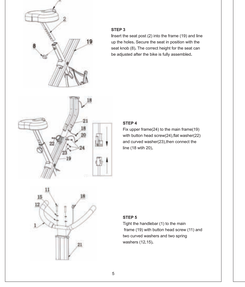
STEP 1
Attach the Stabilizer (3) to the main frame (19) using two sets of nuts (13), washers (12) and M8x35mm (14)carriage bolts.

STEP 2
Assort the seat(5) with the seat post(2), Adjust the angle of the seat,Fix it tightly with two hexagon nuts and flat washer (16,17).

STEP 3
Insert the seat post (2) into the frame (19) and line up the holes, Secure the seat in position with the seat knob (8), The correct height for the seat can be adjusted after the bike is fully assembled.

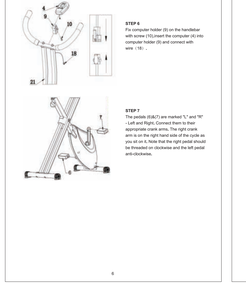
STEP 4
Fixed the upper frame(24) to the main frame(19) with button head screw(m24),flat washer(22) and curved washer(23),then connect the line (18 with 20).

STEP 5
Tight the handlebar (1) to the main frame (19) with button head screw (11) and two curved washers and two spring washers (12,15).



STEP 6
Fix computer holder (5) on the handlebar with screw (10),Insert the computer (4) into computer holder (5) and connect with wire (18) .

STEP 7
The pedals (6)&(7) are marked "L" and "R" – Left and Right. Connect them to their appropriate crank arms, The right crank arm is on the right hand side of the cycle as you sit on it, Note that the right pedal should be threaded on clockwise and the left pedal anti-clockwise.

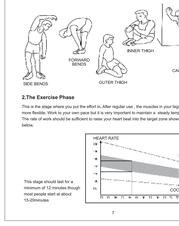


EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your EXERCISE CYCLE will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with calorie controlled diet help you lose weight.

1.The Warm Up Phase

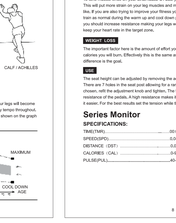
This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly, It will also reduce the risk of cramp and muscle injury, It is advisable to do a few stretching exercises as shown below, Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles 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 to your own pace but it is very important to maintain a steady tempo throughout, The rate of work should be sufficient to raise your heart beat 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 15-20minutes



3.The Cool Down Phase

This stage is to let your Cardiovascular 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.

4. Fault Finder

If you do not receive numbers appearing on your computer, please ensure all connections are correct.

MUSCLE TONING

To tone muscle while on your EXERCISE CYCLE 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.

WEIGHT LOSS

The important factor here is the amount of effort you put in, The harder and longer you work the more calories you will burn, Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

USE

The seat height can be adjusted by removing the adjustment knob and raising or lowering the seat, There are 7 holes in the seat post allowing for a range of heights, Once the correct height has been chosen, refit the adjustment knob and tighten, The tension control knob allows you to alter the resistance of the pedals, A high resistance makes it more difficult to pedal, a low resistance makes it easier, For the best results set the tension while the bike is in use.

Series Monitor

SPECIFICATIONS:

TIME(TMR): ..... 00:00-99:59 MIN
SPEED(SPD): 0.0-99.9KM/H
DISTANCE(DIST): 0.00-999.9KM
CALORIES(CAL): 0.9999KCAL
PULSE(PULS) 40-240BPM

KEY FUNCTION:

MODE: This key lets you to select and lock on to a particular function you want.
RESET: Reset the value to zero by pressing the key.

OPERATION PROCEDURES:

1.AUTO ON/OFF:
- The system turns on when any key is pressed or when it receives an input from the speed sensor.
- The system will automatically shut down when there has been no signal or no key is pressed for approximately 4 minutes.

2.RESET:
The unit can be reset by changing the batteries or pressing the RESET key for 3 seconds.

3.
TIME: If tempo of exercizo verrà visualizzato premendo il tasto MODE fino a quando non appare il marchio TIME.
VELOCITA: La velocità corr