

# Magnetisches Liegerad Heimtrainer

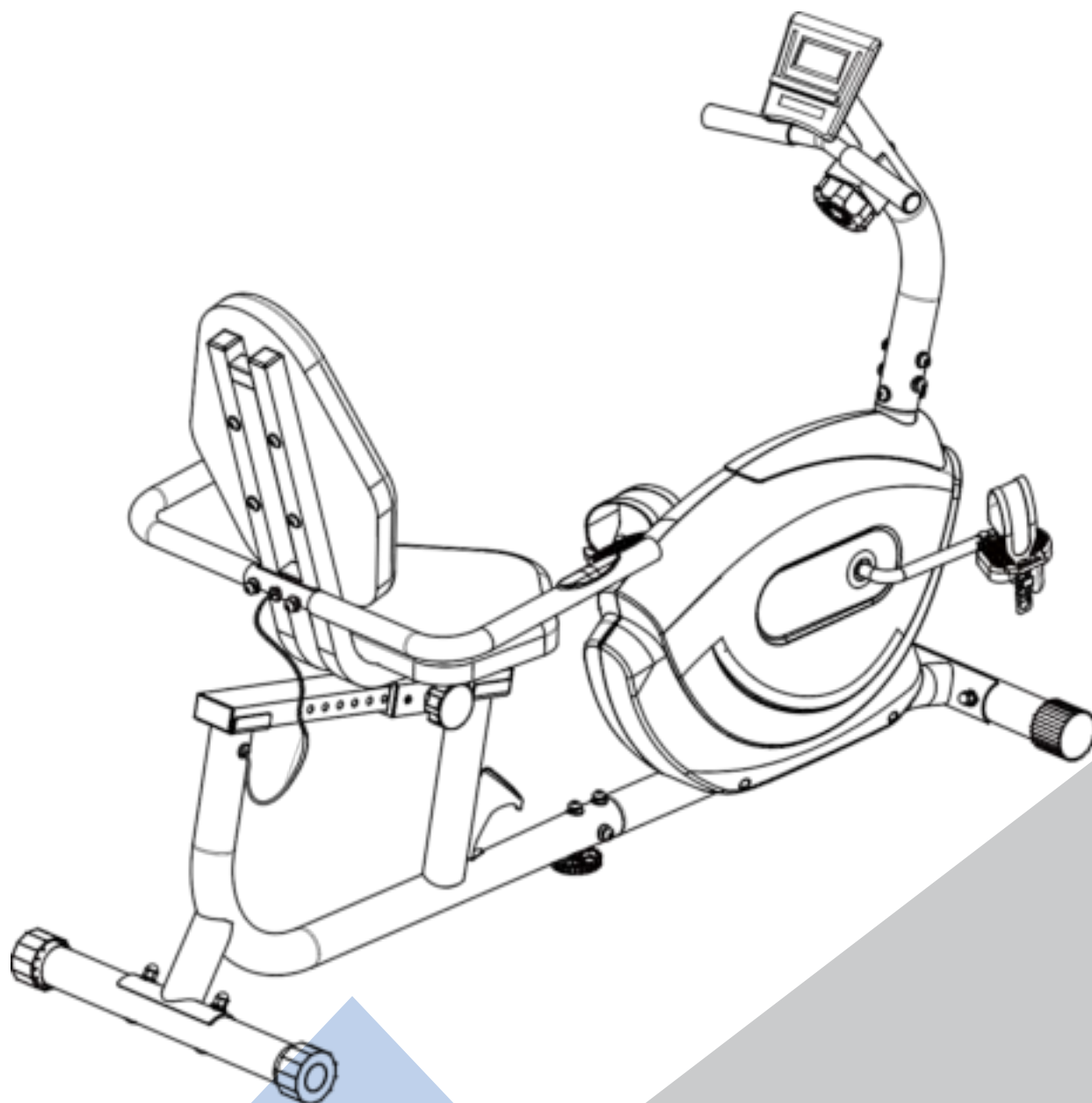
## BENUTZERHANDBUCH

MS199736

# Merax®

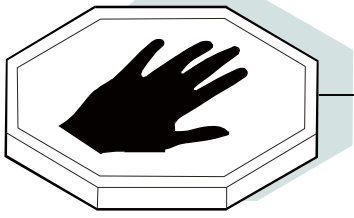
*Herzlichen Glückwunsch zur Auswahl dieses Produkts.*

*Bevor Sie dieses Produkt zum ersten Mal verwenden, lesen Sie bitte das Handbuch sorgfältig durch und verwenden Sie das Gerät nur wie im Handbuch beschrieben, um Gefahren und Verletzungen zu vermeiden. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch zum späteren Nachschlagen auf.*



**Kundenservice:**

Sollten Sie Fragen zu dem Artikel haben, wenden Sie sich bitte rechtzeitig an Ihren Lieferanten.



## Sicherheitsinformation

Bevor Sie irgendeine Art von Übung durchführen, die die Herz-Kreislauf-Aktivität erhöht, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren. Häufige anstrengende Übungen sollten von Ihrem Arzt genehmigt werden, und die ordnungsgemäße Verwendung Ihres Produkts ist unerlässlich. Bitte lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie mit der Montage Ihres Produkts beginnen oder mit dem Training beginnen.

- \* Bitte halten Sie alle Kinder während des Gebrauchs von Trainingsprodukten fern. Lassen Sie Kinder nicht darauf klettern, wenn sie nicht benutzt werden.
- \* Stellen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit immer sicher, dass während des Trainings in alle Richtungen um Ihr Produkt herum mindestens 1 Meter freier Speicherplatz vorhanden ist.
- \* Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Muttern, Schrauben und Anschlüsse fest angezogen sind. Überprüfen Sie regelmäßig alle beweglichen Teile auf offensichtliche Anzeichen von Verschleiß oder Beschädigung.
- \* Nur mit einem feuchten Tuch reinigen, keine Lösungsmittelreiniger verwenden.
- \* Stellen Sie vor dem Gebrauch immer sicher, dass Ihr Produkt auf einer festen, ebenen Oberfläche steht. Verwenden Sie gegebenenfalls eine Gummimatte darunter, um das Verrutschen zu vermeiden.
- \* Tragen Sie beim Training immer geeignete Kleidung und Schuhe wie Trainingsschuhe. Tragen Sie keine lockere Kleidung, die sich während des Trainings verfangen oder verfangen könnte.

DE

## Lagerung und Verwendung

Ihr Produkt ist für den Einsatz unter sauberen, trockenen Bedingungen vorgesehen. Sie sollten die Lagerung an übermäßig kalten oder feuchten Orten vermeiden, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann, die außerhalb unserer Kontrolle liegen.

## Gewichtsbeschränkung

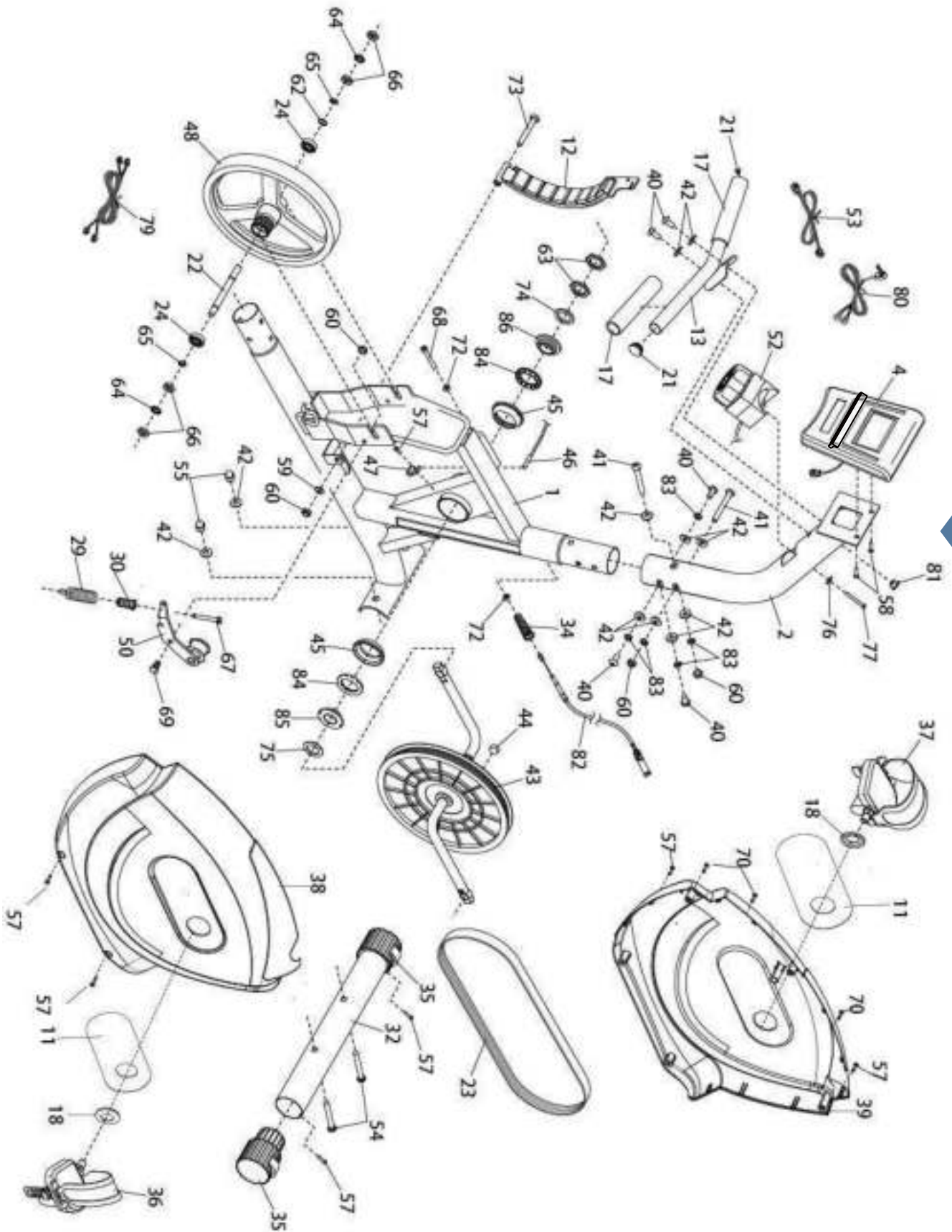
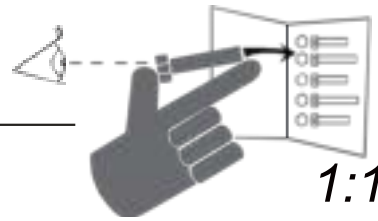
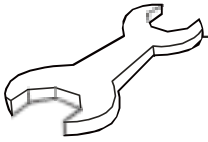
Maximal 120 kg

## Beginn des Trainings

Wie Sie anfangen zu trainieren, ist von Person zu Person unterschiedlich. Wenn Sie längere Zeit nicht trainiert haben, eine Weile inaktiv waren oder stark übergewichtig sind, müssen Sie langsam beginnen und Ihre Trainingszeit schrittweise verlängern, möglicherweise um nur einige Minuten pro Sitzung pro Woche.

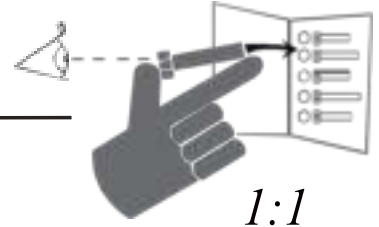
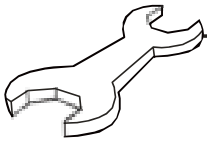
Kombinieren Sie eine sorgfältig strukturierte, nahrhafte Ernährung mit einer einfachen, aber effektiven Übungsroutine. Dies kann dazu beitragen, dass Sie sich besser fühlen, besser aussehen und mit ziemlicher Sicherheit das Leben mehr genießen können.

# Explosionszeichnung (A)

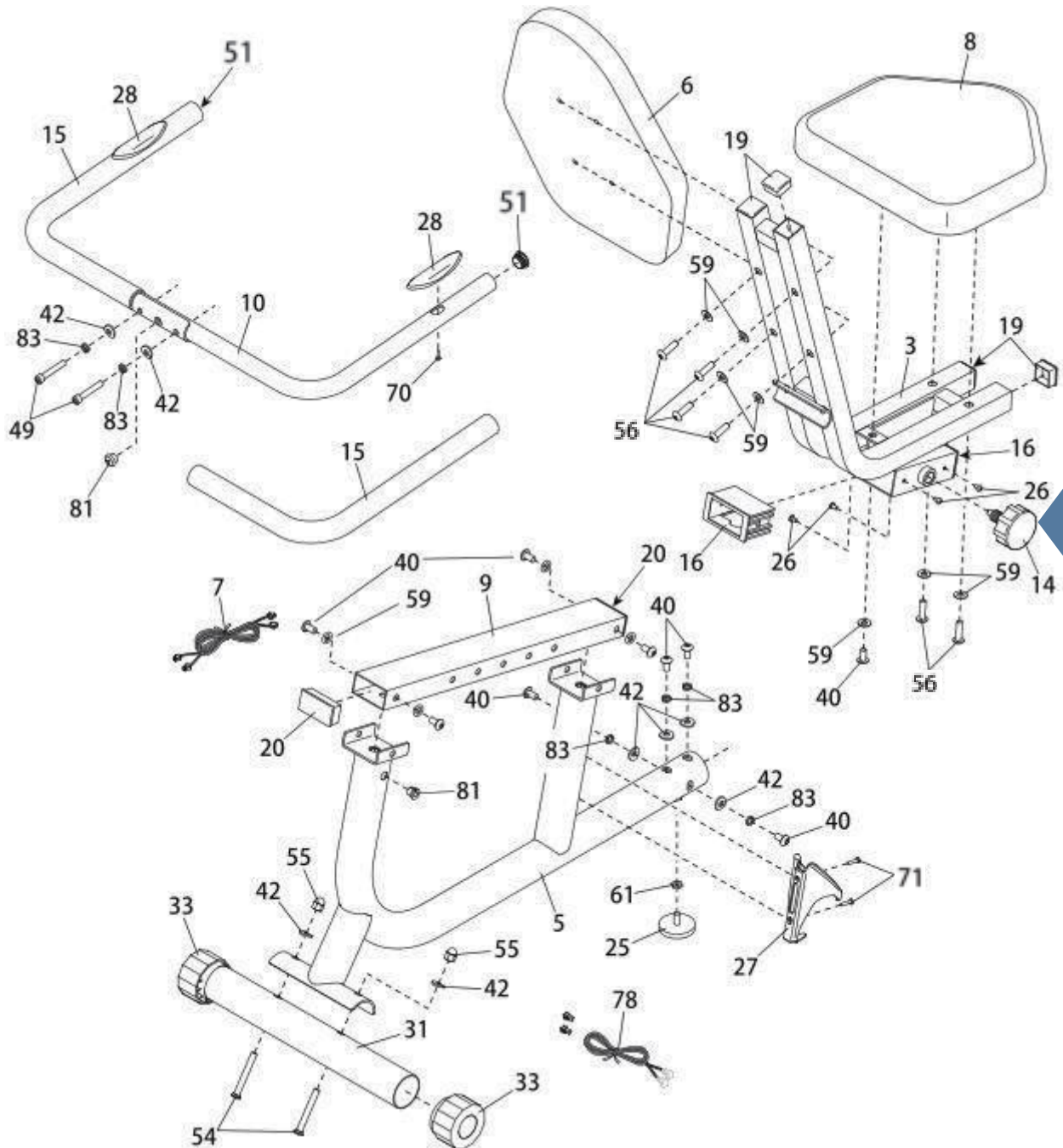


DE

# Explosionszeichnung (B)

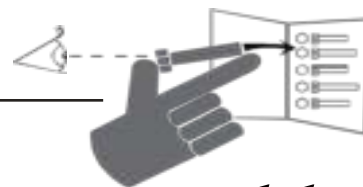


1:1



DE

# Teileliste

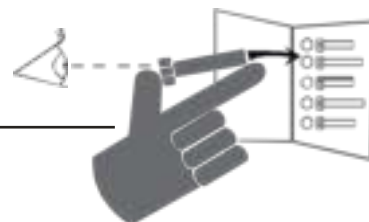
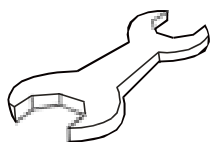


1:1

Nr.	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
1	1	Vorderer Hauptrahmen	47	1	Sensorsitz
2	1	Vorderer Pfosten	48	1	Schwungrad
3	1	Sitzlehnggruppe	49	2	Innensechskantschraube M8 x 45 mm
4	1	Konsole	50	1	Pressstange
5	1	Hinterer Hauptrahmen	51	2	RohrstopfenΦ25
6	1	Rückenkissen	52	1	Feintuning
7	1	Herzfrequenzkabel des Sitzlenkers	53	1	Sensorleitung
8	1	Sattel	54	4	Schlittenschraube M8 x 65mm
9	1	Schienenrohr	55	4	Muttern mit hoher Kappe M8
10	1	Sitzlenker	56	6	Schirmkopf Sechseck M8 x 40mm
11	2	Aufkleber	57	7	Schneidschraube M4 x 20mm
12	1	Magnetische Widerstandsgruppe	58	2	Schirmkopf Kreuzschraube M5 x 12mm
13	1	Lenker	59	12	Unterlegscheibe M8
14	1	Sitzknopf	60	4	Nylonmutter M8
15	2	Sitzhandschuhe	61	1	Schweißmutter M8
16	2	Gleitrohrbündel	62	1	Wellenscheibe M10
17	2	Handschuh	63	2	Sechskantmutter 7/8 "-26
18	2	Kurbeldeckel	64	2	Sternscheibe M10
19	4	Rohrstopfen 30 * 30	65	2	Sicherungsring
20	2	Rohrstopfen 30 * 60	66	4	Sechskantmutter 3/8 "-26
21	2	RohrstopfenΦ22	67	1	Innensechskantkopfkappe M6 x 50 mm
22	1	Schwungradspindel	68	1	Innensechskant M6 x 45mm
23	1	Gürtel	69	1	Sechskantschraube M8 x 16mm
24	2	Lager (6000)	70	5	Schraubschraube M4 x 20mm

DE

# Teilleiste


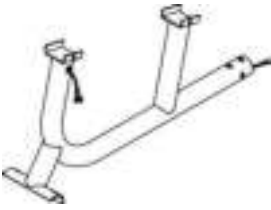







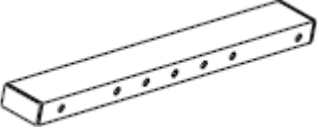
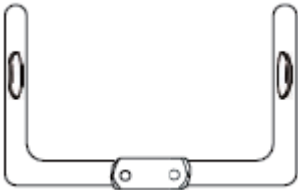


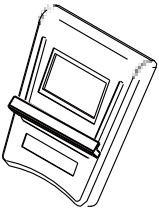




1:1

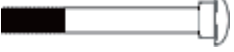









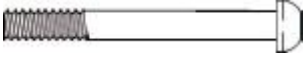


Nr.	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
25	1	Verstellbares Fußpolster M8	71	2	Schneidschraube M4 x 16 mm mit Unterlegscheibe
26	4	Regenschirmklopfen M4 x 8mm	72	2	Sechskantmutter M6
27	1	Flaschenhalter	73	1	Innensechskantschraube M8 x 60mm
28	2	Handhalter	74	1	Zahnscheibe
29	1	Spannungsfeder	75	1	Zahnlose Scheibe
30	1	Zugfeder Mutter	76	1	Unterlegscheibe M5
31	1	Hintere Ecke Rohr	77	1	Kugelkopfschraube M5 x 45mm
32	1	Vorderes Ecke Rohr	78	1	Herzfrequenzlinie des hinteren Hauptrahmens
33	2	Zwölfseitig verstellbare Endkappe	79	1	Herzfrequenzlinie des vorderen Großrechners
34	1	Turmfeder	80	1	Herzfrequenzlinie des vorderen Pfostens
35	2	Mobiles Fußpolster	81	3	Kabelendstecker
36	1	Rechtes Pedal	82	1	Gouverneur untere Endlinie
37	1	Linkes Pedal	83	11	Federscheibe M8
38	1	Rechte Schale	84	2	Perlennut
39	1	Linke Schale	85	1	Rechter Stopper für Gewinde
40	14	Schirm Sechskant Innensechskantschraube M8 x 16mm	86	1	Linker Stopper für Gewinde
41	2	Schirm Sechskant Innensechskantschraube M8 x 65mm	*	–	
42	19	Lichtbogenscheibe M8	*	–	
43	1	Kurbelgruppe	*	–	
44	1	Magnet	*	–	
45	2	Große Tasse	*	–	
46	1	Sensorkabel			

DE

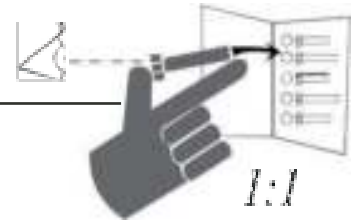
# Teileidentifikationstabelle

			
1. Vorderer Hauptrahmen	5. Hinterer Hauptrahmen	32. Vordere Eckröhre	31. Eckrohr hinten
			
14. Sitzknopf	25. Verstellbares Fußpolster MS	3. Sitzlehnggruppe	8. Sattel
			
6. Rückenkissen	9. Schienenrohr	10. Sitzlenker	2. Vorderer Pfosten
			
13. Lenker	4. Konsole	36. Rechtes Pedal	37. Linkes Pedal

DE

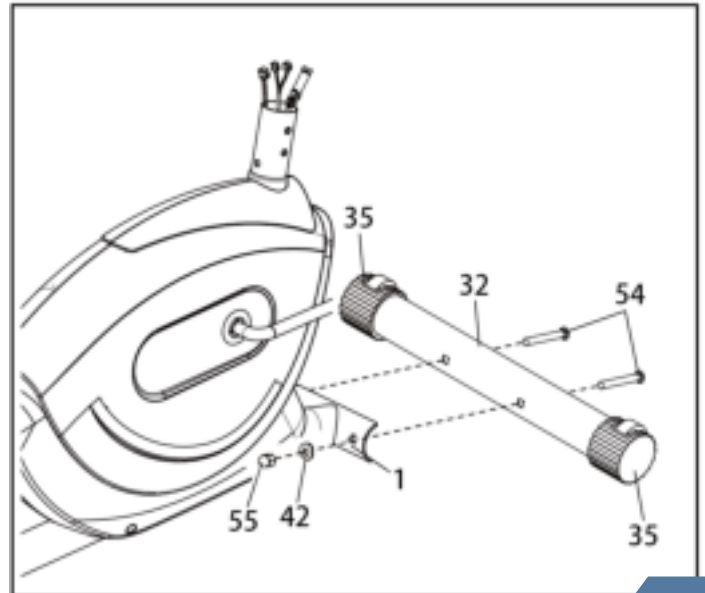
				
54. Schlittenschraube M8 x 65mm x 4pcs	42. Lichtbogenwaschanlage M8 x 19pcs	55. hohe Hutmuttern M8 x 4pcs	58. Regenschirm-Kopf Querschraube MS x 12mm x 2PCS	40. Schirm Sechskant Innensechskantschraube M8 x 16mm x 14pcs
				
83. M8 Federscheibe x 11pcs	56. Schirmkopf Sechseck MS x 40mm x 6pcs	59. Unterlegscheibe M8 x 1 lpcs	49. Innensechskantschraube MS x 45mm x 2pcs	60. Nylonmutter MS x 2pcs
				
41. Schirm Sechskant Innensechskantschraube M8 x 65mm x 2pcs	M6 Inbusschlüssel		Multifunktionsschlüssel	

# Montageanleitung



## 1

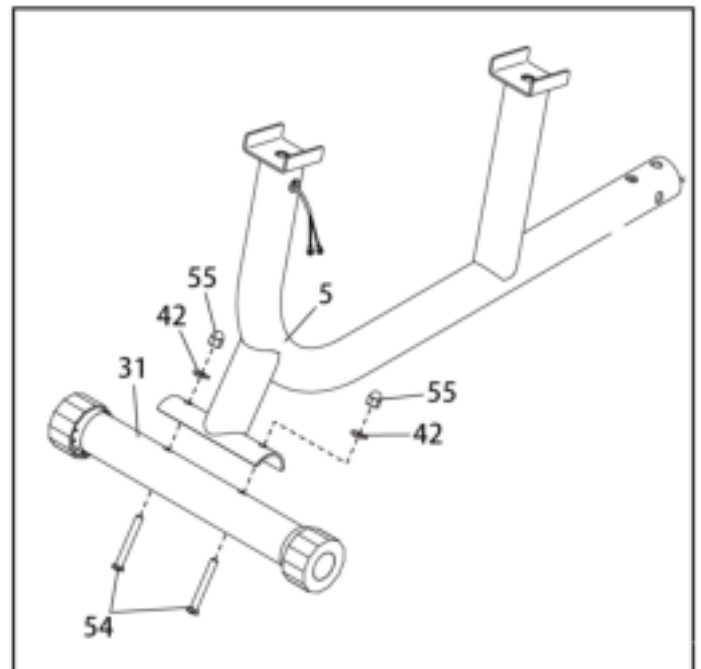
Verwenden Sie zwei Schlittenschrauben M8 \* 65 mm (54), Lichtbogenscheiben M8 (42) und Hochkappenmuttern M8 (55), um das vordere Eckrohr (32) mit dem vorderen Hauptrahmen (1) zu verbinden.  
Ziehen Sie die Kopfschrauben an, nachdem die beiden Schlittenschrauben vollständig fertig sind.



DE

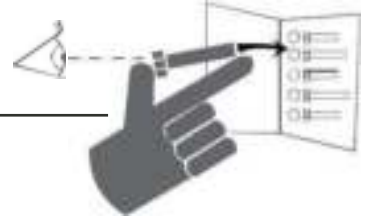
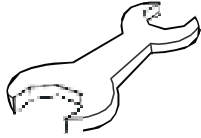
## 2

Verwenden Sie zwei Schlittenschrauben M8 \* 65 mm (54), Lichtbogenscheiben M8 (42) und Hochkappenmuttern M8 (55), um das hintere Eckrohr (31) mit dem hinteren Hauptrahmen (5) zu verbinden.  
Ziehen Sie die Kopfschrauben an, nachdem die beiden Schlittenschrauben vollständig fertig sind.





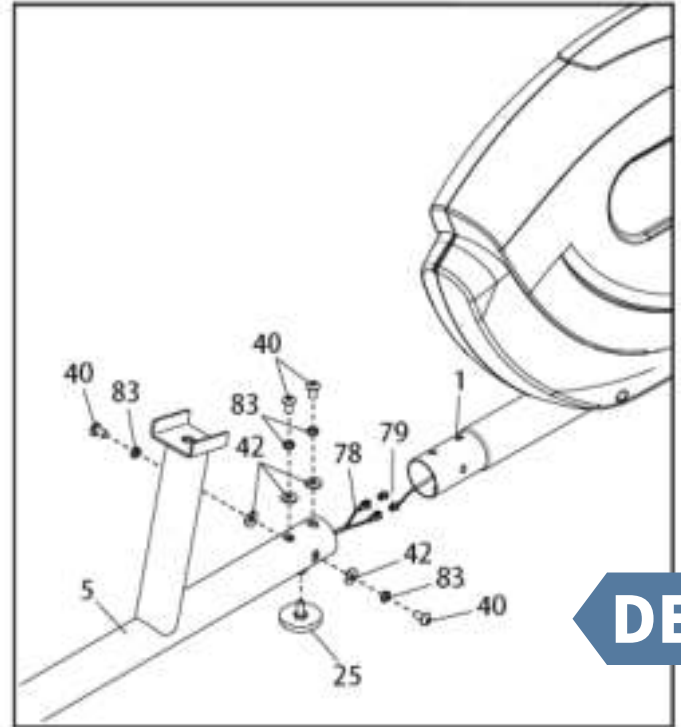
# Montageanleitung



## 3

Verbinden Sie zunächst die Herzfrequenzlinie (78) am hinteren Hauptrahmen (5) mit der Herzfrequenzlinie (79) am vorderen Hauptrahmen (1).

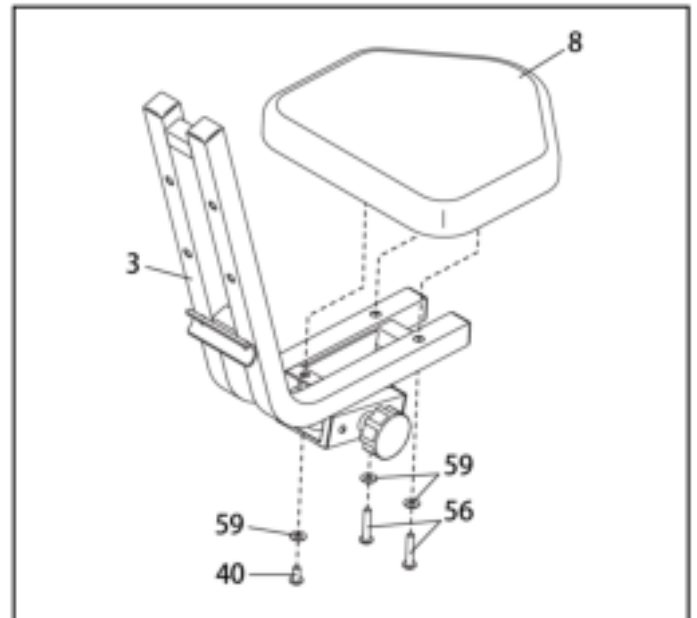
Setzen Sie dann den hinteren Hauptrahmen (5) in den vorderen Hauptrahmen (1) ein und verwenden Sie vier Schrauben M8 \* 16 mm (40), Federringe M8 (83) bzw. Lichtbogenscheiben M8 (42), um den Hauptrahmen zu verbinden; Nicht zuerst festziehen, dann M8 schrauben, um das Fußpolster (25) einzustellen. Ziehen Sie die vier M8 \* 16-Schrauben (40) vollständig an, nachdem Sie den vorderen und hinteren Hauptrahmen gleichmäßig platziert haben.



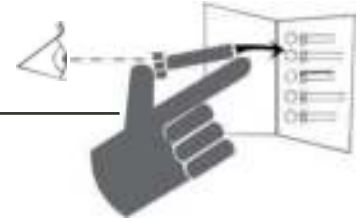
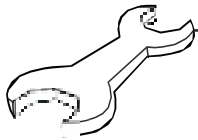
DE

## 4

Setzen Sie den Sattel (8) auf die Sitzlehnggruppe (3) und platzieren Sie den konvexen Winkel nach vorne (wie in der Abbildung gezeigt). Verriegeln Sie den Sattel mit zwei Schrauben M8 \* 40 mm (56) und Unterlegscheiben M8 (59) durch die beiden Löcher vor der Rückenlehnggruppe (3) und verriegeln Sie ihn dann mit einer Schraube M8 \* 16 mm (40) und Unterlegscheibe M8 (59) und verriegeln Sie alle Schrauben, nachdem sich der Sattel gut positioniert hat.

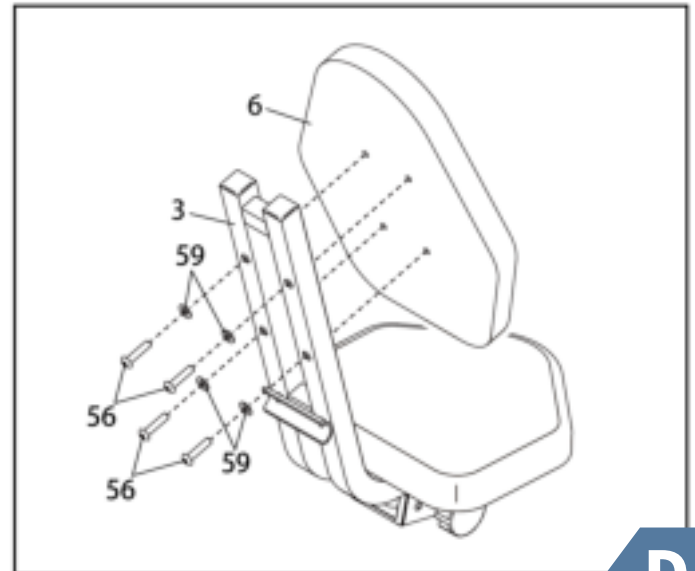


# Montageanleitung



## 5

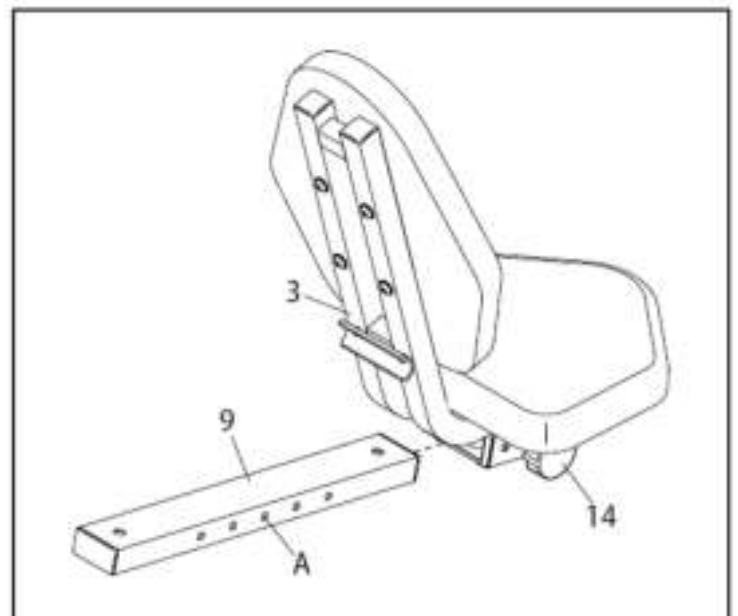
Legen Sie das Rückenkissen (6) mit vier M8 \* 40 mm (56) und Unterlegscheiben M8 (59) auf die Sitzlehnggruppe (3), verriegeln Sie es durch die Sitzlehnggruppe und ziehen Sie alle Schrauben fest, nachdem das Rückenkissen gut positioniert ist.



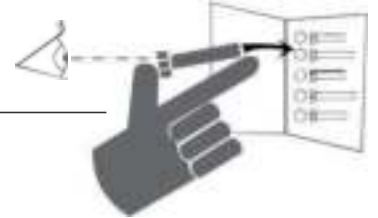
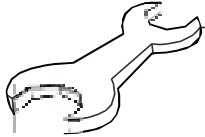
DE

## 6

Lösen Sie den Sitzknopf (14) an der Sitzlehnggruppe (3), schrauben Sie ihn jedoch nicht vollständig ab, ziehen Sie ihn nach außen und führen Sie das Schienenrohr (9) in die Sitzlehnggruppe (3) ein (Bitte beachten Sie die Richtung des Schienenrohrs sollte die Richtung des Lochs (A) sein, das dem Knopf (14) zugewandt ist, bis das Loch (A) des Schienenrohrs in den Sitzknopf eintaucht).

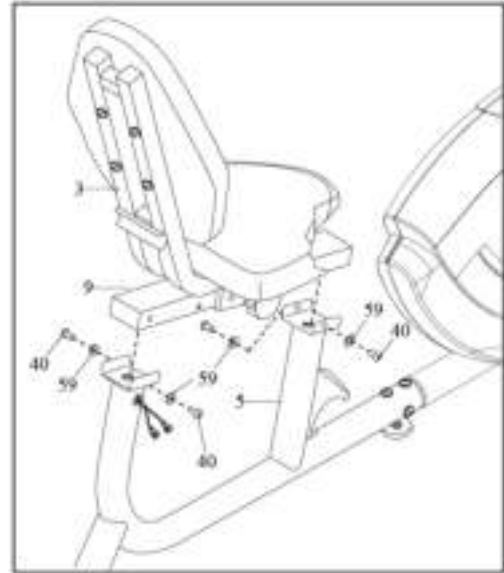


# Montageanleitung



## 7

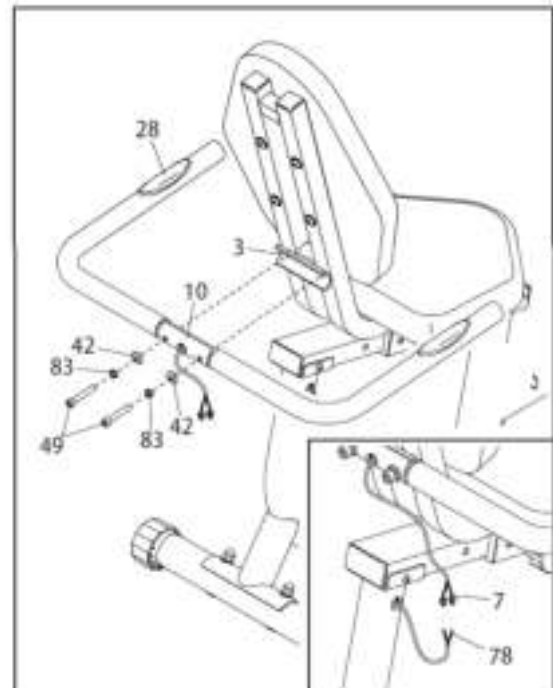
Installieren Sie die zusammengebauten Sitzlehnggruppen (3) bis (9) im hinteren Haupttrahmen (5), verriegeln Sie das Schienenrohr (9) mit den vier Schrauben M8 \* 16 mm (40) und den Unterlegscheiben M8 (59) im hinteren Haupttrahmen.



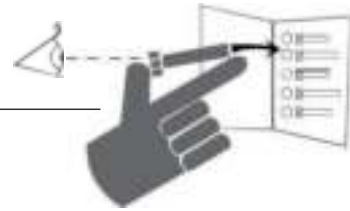
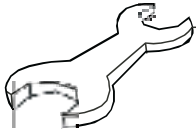
DE

## 8

Halten Sie den Handhalter (28) des Sitzlenkers (10) hoch. Verbinden Sie den Handhalter mit zwei Schrauben M8 \* 45 mm (49), Federringen M8 (83) und Lichtbogenscheiben M8 (42) mit der Sitzlehnggruppe (3). Bei diesem Verfahren sollte dann vermieden werden, dass die Schraube die Herzfrequenzlinie durchbricht direkt sperren. Siehe Abbildung in der unteren rechten Ecke. Passen Sie die Herzfrequenzlinie des Sitzlenkers (7) an die Herzfrequenzlinie des hinteren Haupttrahmens (78) an und verknüpfen Sie sie.



# Montageanleitung



## 9

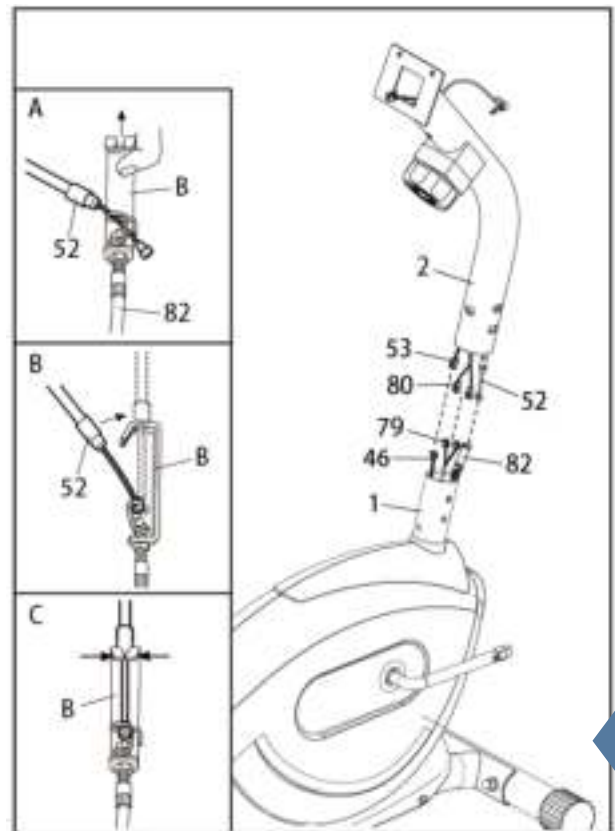
Verbinden Sie zuerst (53) auf der Sensorleitung mit (46) unterhalb der Sensorleitung und dann die Herzfrequenzlinie des vorderen Pfostens (80) mit der Herzfrequenzlinie des vorderen Hauptrahmens (79).

**Siehe Abbildung A.** Ziehen Sie die Metallhalterung (B) an der Feinabstimmungsleitung (82) nach oben und führen Sie das Ende der Feinabstimmungsleitung (52) in den Kabelbaumclip der Metallhalterung ein.

**Siehe Abbildung B.** Ziehen Sie die Feinabstimmungslinie (52) nach oben und schieben Sie sie wie gepunktete Linie oben in die Metallhalterung (B).

**Siehe Abbildung C.** Drücken Sie den Stift am oberen Ende der Metallhalterung (B) zusammen mit der Zange zusammen, abhängig von den häuslichen Bedingungen.

Zum Schluss den Kabelbaum und das überschüssige Kabel in den vorderen Hauptrahmen (1) einstecken.

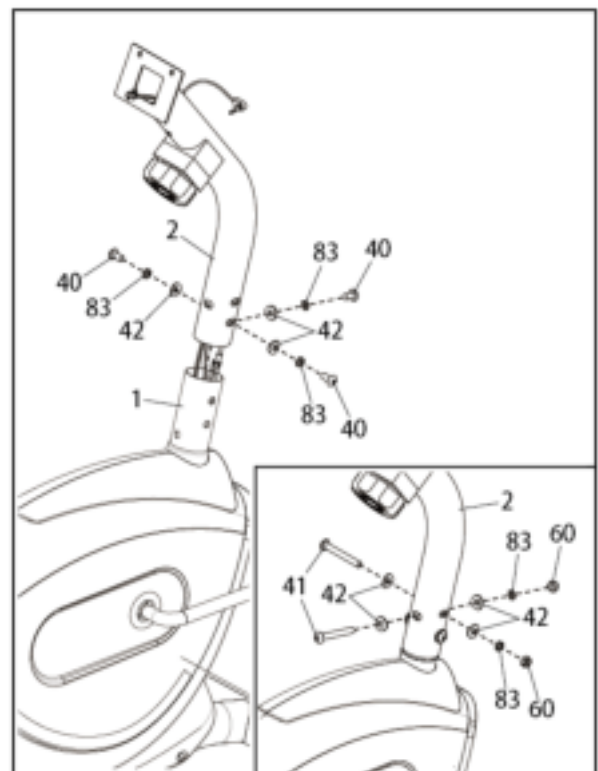


DE

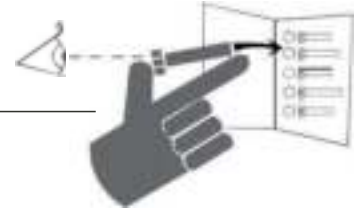
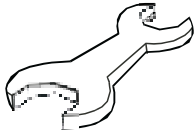
## 10

Setzen Sie den vorderen Pfosten (2) mit drei M8 \* 16 mm (40), Federringen M8 (83) und Lichtbogenscheiben M8 (42) in den vorderen Hauptrahmen (1) ein. Ziehen Sie die Schrauben nicht an.

Siehe die Abbildung in der unteren rechten Ecke. Setzen Sie zwei Innensechskantschrauben M8 \* 65 mm (41) und die Lichtbogenscheiben M8 (42) von links nach rechts und von vorne nach hinten in den vorderen Hauptrahmen ein und setzen Sie dann zwei Lichtbogenscheiben M8 (42) und Federringe (83) ein. Verbinden Sie den vorderen Pfosten mit den Kontermuttern M8 (60). Verriegeln Sie alle Schrauben, nachdem der vordere Pfosten mit der Hauptwerkstatt übereinstimmt.

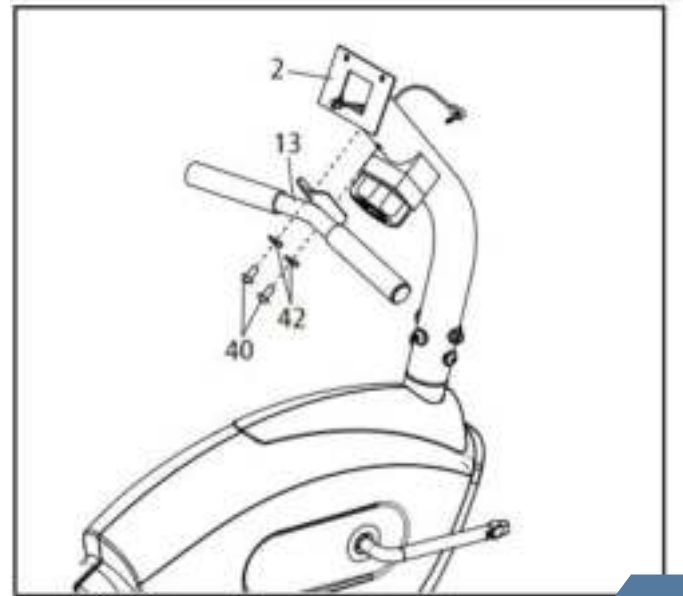


# Montageanleitung



## 11

Installieren Sie den Lenker (13) mit zwei M8 x 16 mm (40) und Lichtbogenscheiben (42), verbinden Sie ihn mit dem vorderen Pfosten (2) und verriegeln Sie dann alle Schrauben.

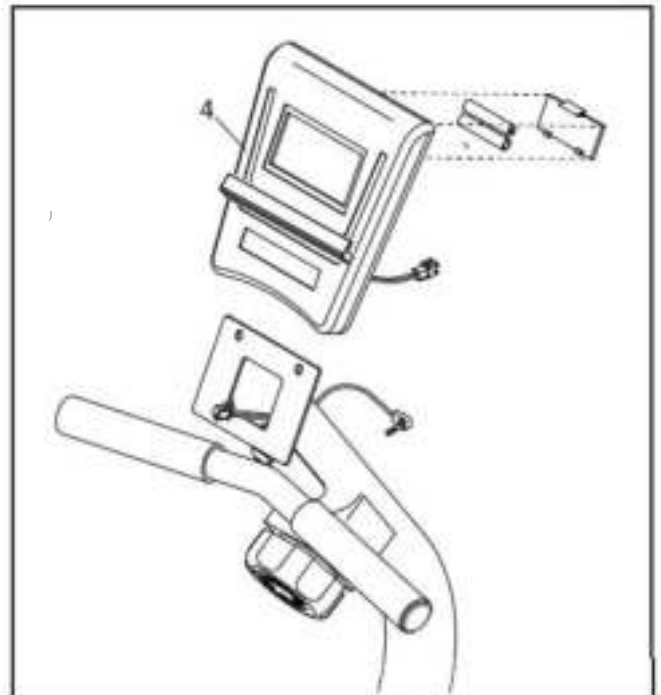


DE

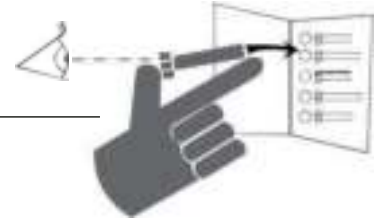
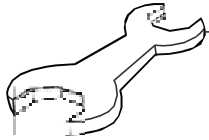
## 12

Die Konsole (4) verbraucht zwei Batterien, Alkalibatterien werden empfohlen. Die gleichzeitige Verwendung neuer und alter Batterien oder Alkalibatterien, Standardbatterien und wiederaufladbarer Batterien ist verboten.

**Wichtig:** Wenn die Konsole niedrigen Temperaturen ausgesetzt ist, erwärmen Sie sie bitte auf Raumtemperatur, bevor Sie die Batterien einlegen. Andernfalls würden das Konsolendisplay oder andere elektronische Komponenten beschädigt.



# Montageanleitung

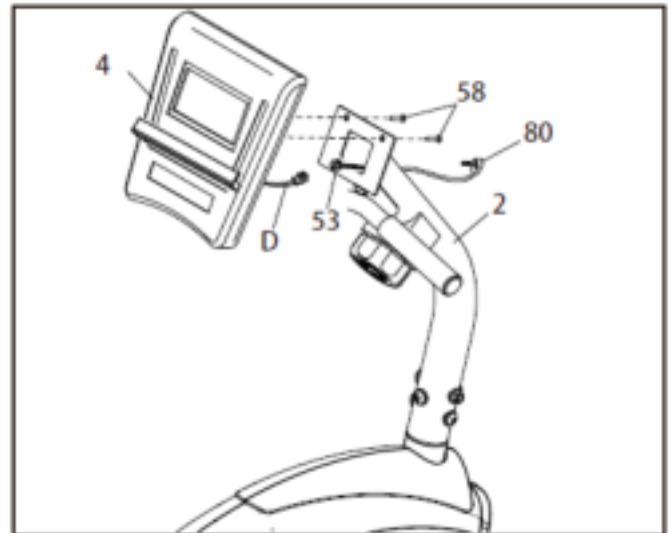


## 13

Passen Sie die Sensorleitung (D) der Konsole (4) an die Sensorleitung (53) des vorderen Pfostens (2) an und verbinden Sie diese.

Befestigen Sie die elektronische Uhr (4) am vorderen Pfosten (2) mit zwei M5 \* 12 mm (Rückseite der elektronischen Uhr).

Stecken Sie dann den Herzfrequenz-Netzstecker (80) in die Buchse auf der Rückseite der Konsole (4).



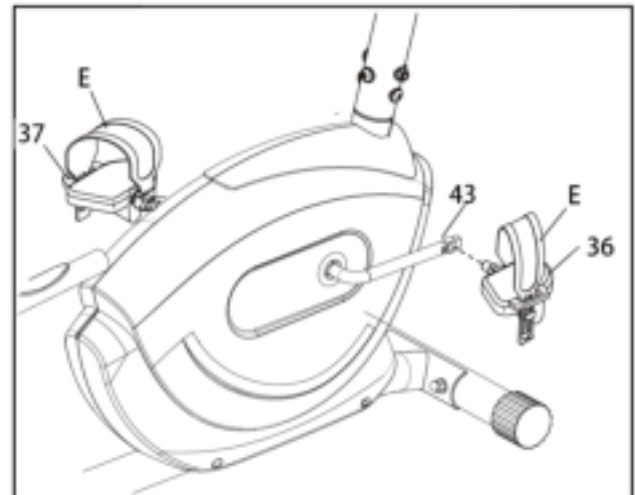
DE

## 14

Das richtige rechte Pedal (36) im Uhrzeigersinn am rechten Arm der Kurbel (43) festziehen.

Ziehen Sie das richtige linke Pedal (37) gegen den Uhrzeigersinn am linken Arm der Kurbel (43) fest.

Verbinden Sie dann den rechten Pedalriemen (E) mit dem rechten Pedal (36), wie in der Abbildung gezeigt, und verbinden Sie den linken Riemen (F) auf die gleiche Weise mit dem linken Pedal (37).



**Hinweise:** Nachdem das Indoor-Heimtrainer zusammengebaut wurde, überprüfen Sie es bitte, um sicherzustellen, dass es korrekt installiert ist und normal läuft. Vergewissern Sie sich vor der Verwendung des Heimtrainers, dass alle Teile richtig festgezogen sind. Zusätzliche Teile können enthalten sein. Legen Sie Polster unter das Heimtrainer, um den Boden zu schützen.

# WIE MAN DIE KONSOLE BENUTZT

## KONSOLE-DIAGRAMM



## EIGENSCHAFTEN DER KONSOLE

Die benutzerfreundliche Konsole verfügt über sieben Modi, die während des Trainings sofortiges Feedback zum Training geben.

**Zeit (TIME)** —Dieser Modus zeigt die verstrichene Zeit an. Hinweis: Wenn Sie ein Zeit Ziel festlegen, zeigt diese Anzeige die verbleibende Zeit Ihres Trainings an.

**Geschwindigkeit (SPD)** —Dieser Modus zeigt Ihre Trittggeschwindigkeit in Kilometern pro Stunde an.

**Entfernung (DIST)** —Dieser Modus zeigt die Entfernung, die Sie während Ihres Trainings zurückgelegt haben, in Kilometern an. Hinweis: Wenn Sie ein Distanzziel festlegen, zeigt diese Anzeige die verbleibende Distanz in Ihrem Training an.

**Kalorien (CAL)** —In diesem Modus wird die ungefähre Anzahl an Kalorien angezeigt, die Sie während des Trainings verbrannt haben. Hinweis: Wenn Sie ein Ziel für die Kalorienverbrennung festgelegt haben, zeigt diese Anzeige die Anzahl der Kalorien an, die während Ihres Trainings noch verbrannt werden müssen.

**Gesamtentfernung (ODO)** —In diesem Modus wird die Gesamtzahl der Kilometer angezeigt, die seit dem Kauf des Heimtrainers zurückgelegt wurden.

**Impuls (PUL)** —In diesem Modus wird Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute angezeigt, wenn Sie den Handgriff-Herzfrequenzmesser halten. Wenn Sie eine Zielherzfrequenz einstellen, blinkt diese Anzeige immer dann, wenn Ihre Herzfrequenz über dem Ziel liegt.

**Scan (SCAN)** —In diesem Modus werden die Modi Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kalorien, Puls und Gesamtentfernung jeweils einige Sekunden lang in einem sich wiederholenden Zyklus angezeigt.

## Altgeräte-Entsorgung

Dieses Produkt am Ende der Lebensdauer nicht in den normalen Haushaltsabfall geben, sondern an einem Recycling-Sammel punkt für elektrische und elektronische Geräte abgeben. Das Symbol auf dem Produkt, der Bedienungsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.



**Kundenservice:** Sollten Sie Fragen zu dem Artikel haben, wenden Sie sich bitte rechtzeitig an Ihren Lieferanten.

# Vélo Couché Magnétique

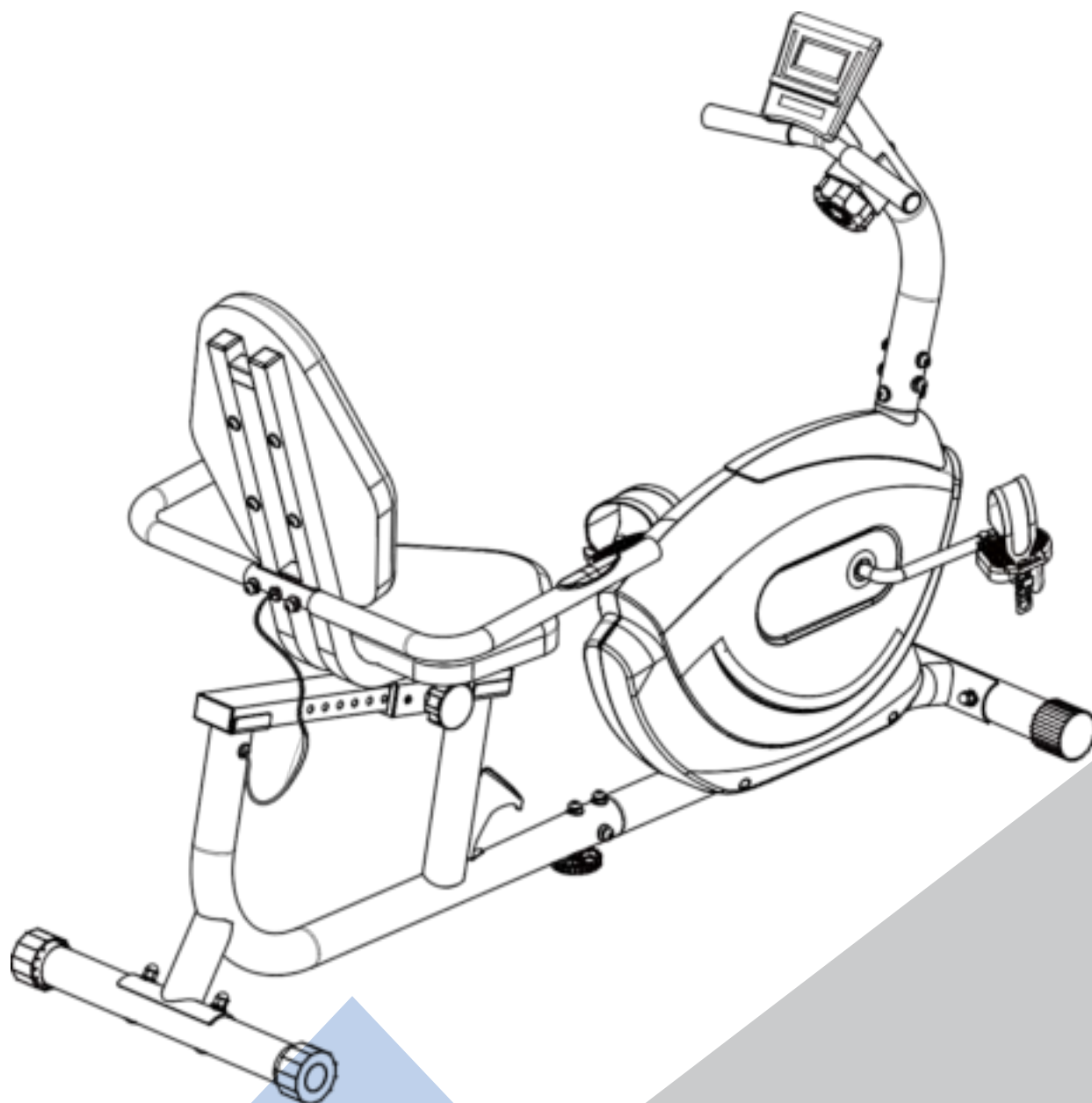
## Manuel de l'Utilisateur

MS199736

# Merax®

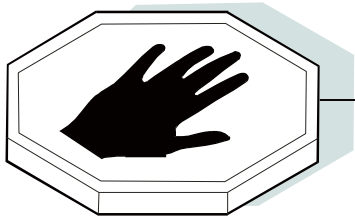
*Félicitations pour avoir choisi ce produit.*

*Avant d'utiliser ce produit pour la première fois, veuillez lire attentivement le manuel et n'utilisez l'équipement que de la manière décrite dans le manuel pour éviter les risques et les blessures. Veuillez conserver ce manuel pour référence ultérieure.*



Si vous avez des questions sur ce produit, veuillez contacter votre fournisseur à temps.





## Information sur la sécurité

Avant d'entreprendre tout type d'exercice qui augmentera l'activité cardiovasculaire, assurez-vous de consulter votre médecin. Un exercice intense et fréquent doit être approuvé par votre médecin et une utilisation appropriée de votre produit est essentielle. Veuillez lire attentivement ce manuel avant de commencer l'assemblage de votre produit ou de commencer à faire de l'exercice.

- \* Veuillez garder tous les enfants à l'écart des produits d'exercice lorsqu'ils sont utilisés. Ne laissez pas les enfants grimper dessus lorsqu'ils ne sont pas utilisés.
- \* Pour votre propre sécurité, assurez-vous toujours qu'il y a au moins 1 mètre d'espace libre dans toutes les directions autour de votre produit pendant que vous faites de l'exercice.
- \* Vérifiez régulièrement que tous les écrous, boulons et raccords sont bien serrés. Vérification périodique de toutes les pièces mobiles pour détecter des signes évidents d'usure ou de dommage.
- \* Nettoyer uniquement avec un chiffon humide, ne pas utiliser de solvants.
- \* Avant utilisation, assurez-vous toujours que votre produit est positionné sur une surface solide et plane. Si nécessaire, utilisez un tapis en caoutchouc en dessous pour réduire la possibilité de glisser en cours d'utilisation.
- \* Portez toujours des vêtements et des chaussures appropriés, tels que des chaussures d'entraînement, lorsque vous faites de l'exercice. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer ou se coincer pendant l'exercice.

FR

### Stockage et utilisation

Votre produit est destiné à être utilisé dans des conditions propres et sèches. Vous devez éviter le stockage dans des endroits trop froids ou humides car cela peut entraîner de la corrosion et d'autres problèmes connexes qui sont hors de notre contrôle.

### Limite de poids

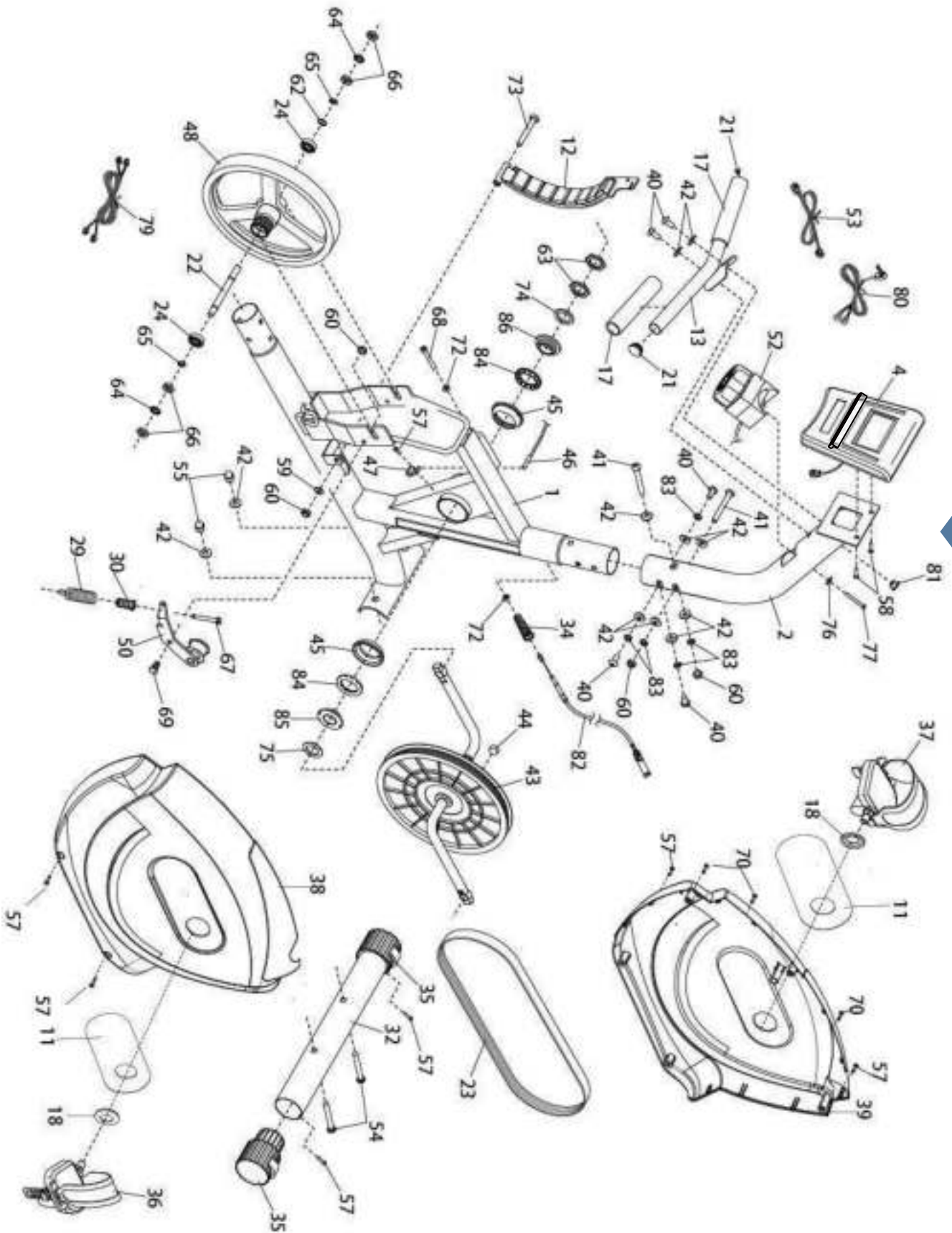
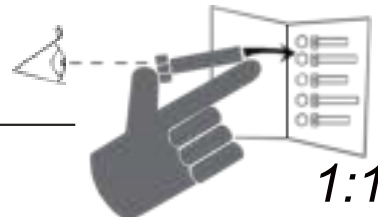
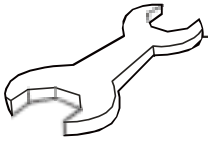
120 kg maximum

### Commencer à faire de l'exercice

La façon dont vous commencez à faire de l'exercice varie d'une personne à l'autre. Si vous n'avez pas fait d'exercice pendant une longue période, êtes resté inactif pendant un certain temps ou êtes gravement en surpoids, vous devez commencer lentement, en augmentant progressivement votre temps d'exercice, quelques minutes pour chaque séance par semaine.

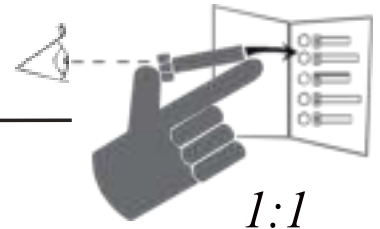
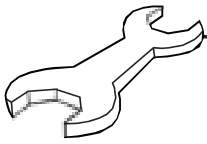
Combinez un régime nutritif soigneusement structuré avec une routine d'exercice simple mais efficace et cela peut vous aider à vous sentir mieux, à mieux paraître et vous permettra presque certainement de profiter davantage de la vie.

# Vue Éclatée(A)

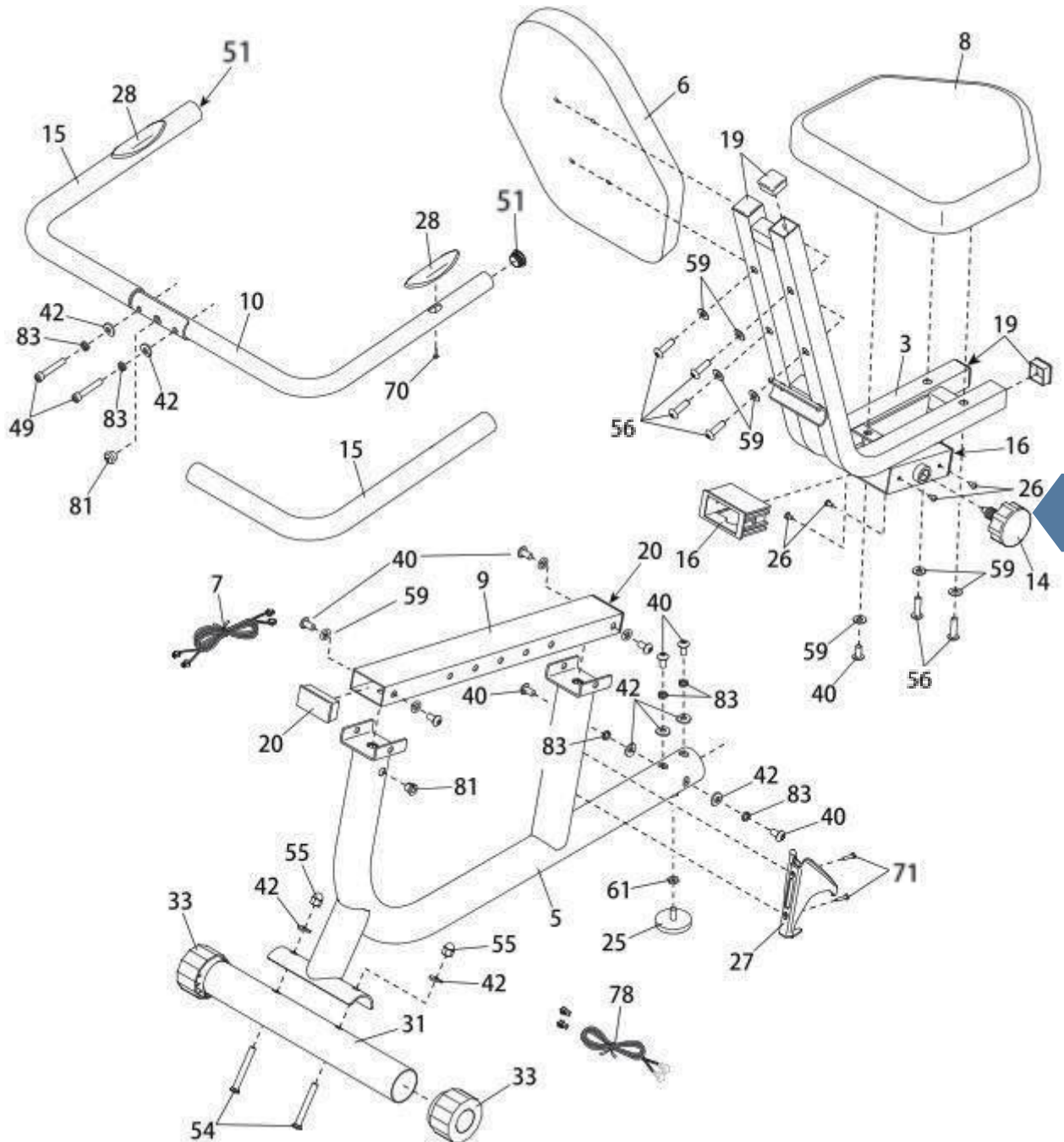


FR

# Vue Éclatée (B)

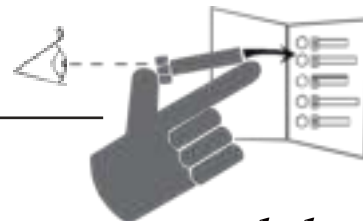
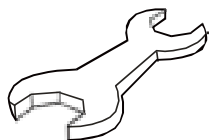


1:1



FR

# Liste des Pièces

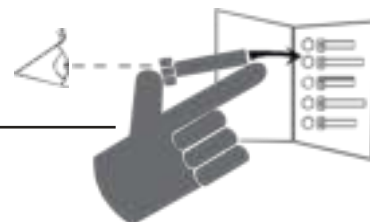
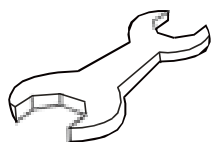


1:1

Index No.	Qté.	Description	Index No.	Qté.	Description
1	1	Châssis principal avant	47	1	Siège de capteur
2	1	Poteau avant	48	1	Volant
3	1	Groupe de dossier de siège	49	2	Vis à tête cylindrique à six pans creux M8 x 45mm
4	1	Console	50	1	Tige de pressage
5	1	Châssis principal arrière	51	2	Bouchon de tuyau $\Phi$ 25
6	1	Coussin de dossier	52	1	Réglage fin
7	1	Ligne de fréquence cardiaque du guidon de siège	53	1	Ligne de capteur
8	1	Selle	54	4	Vis de carrosserie M8 x 65mm
9	1	Tuyau de voie	55	4	Écrous borgnes hauts M8
10	1	Guidon de siège	56	6	Tête de parapluie hexagone M8 x 40mm
11	2	Autocollant	57	7	Vis taraudeuse M4 x 20mm
12	1	Groupe de résistance magnétique	58	2	Vis cruciforme tête de parapluie M5 x 12mm
13	1	Guidon	59	12	Rondelle plate M8
14	1	Bouton de siège	60	4	Écrou en nylon M8
15	2	Gants de siège	61	1	Écrou soudé M8
16	2	Faisceau de tubes coulissants	62	1	Rondelle ondulée M10
17	2	Gant	63	2	Écrou hexagonal 7/8 "-26
18	2	Couvercle de manivelle	64	2	Rondelle étoile M10
19	4	Bouchon de tuyau 30 * 30	65	2	Circlip
20	2	Bouchon de tuyau 30*60	66	4	Écrou hexagonal 3/8 "-26
21	2	Bouchon de tuyau $\Phi$ 22	67	1	Bouchon à six pans creux M6 x 50mm
22	1	Broche de volant	68	1	Capuchon à six pans creux M6 x45mm
23	1	Courroie	69	1	Vis à tête hexagonale M8 x 16mm
24	2	Palier (6000)	70	5	Vis taraudeuse pour parapluie M4 x 20mm

FR

# Liste des Pièces


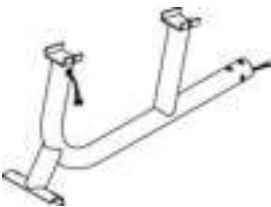







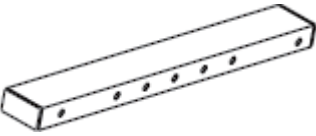
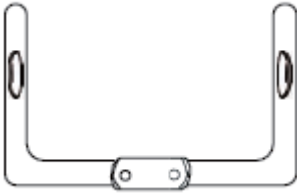


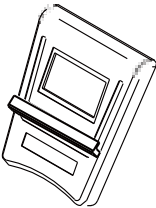




1:1














Index No.	Qté.	Description	Index No.	Qté.	Description
25	1	Coussin de pied réglable M8	71	2	Vis taraudeuse M4 x 16 mm avec surface de rondelle
26	4	Parapluie taraudage M4 x 8mm	72	2	Écrou hexagonal M6
27	1	Porte-bidon	73	1	Vis à tête cylindrique à six pans creux M8 x 60mm
28	2	Support à main	74	1	Lave-dents
29	1	Ressort de tension	75	1	Rondelle sans dents
30	1	Écrou de ressort de tension	76	1	Rondelle M5
31	1	Tube d'angle arrière	77	1	Vis cruciforme à tête sphérique M5 x 45mm
32	1	Tube d'angle avant	78	1	Ligne de fréquence cardiaque du cadre principal arrière
33	2	Douze coussinets réglables	79	1	Ligne de fréquence cardiaque du châssis principal avant
34	1	Ressort de la tour	80	1	Ligne de fréquence cardiaque du montant avant
35	2	Coussin de pied mobile	81	3	Bouchon d'extrémité de fil
36	1	Pédale droite	82	1	Ligne d'extrémité inférieure du gouverneur
37	1	Pédale gauche	83	11	Rondelle élastique M8
38	1	Coque droite	84	2	Rainure de perle
39	1	Coque gauche	85	1	Butée droite pour fil
40	14	Vis à tête cylindrique à six pans creux M8 x 16 mm	86	1	Butée gauche pour fil
41	2	Vis à tête cylindrique à six pans creux M8 x 65mm	*	-	
42	19	Rondelle d'arc M8	*	-	
43	1	Groupe de manivelle	*	-	
44	1	Aimant	*	-	
45	2	Grande tasse	*	-	
46	1	Câble de capteur			

FR

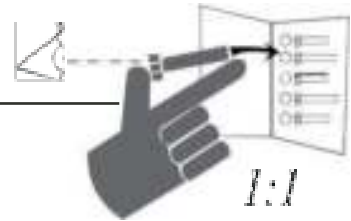
# Tableau d'identification des Pièces

			
1.Châssis principal avant	5.Châssis principal arrière	32.Tube de coin avant	31.Tube d'angle arrière
			
14.Bouton de siège	25.Coussin de pied réglable MS	3.Groupe de dossier de siège	8.Selle
			
6.Coussin de dossier	9.Tuyau de voie	10.Guidon de siège	2.Poteau avant
			
13.Guidon	4.Console	36.Pédale droite	37.Pédale gauche

FR

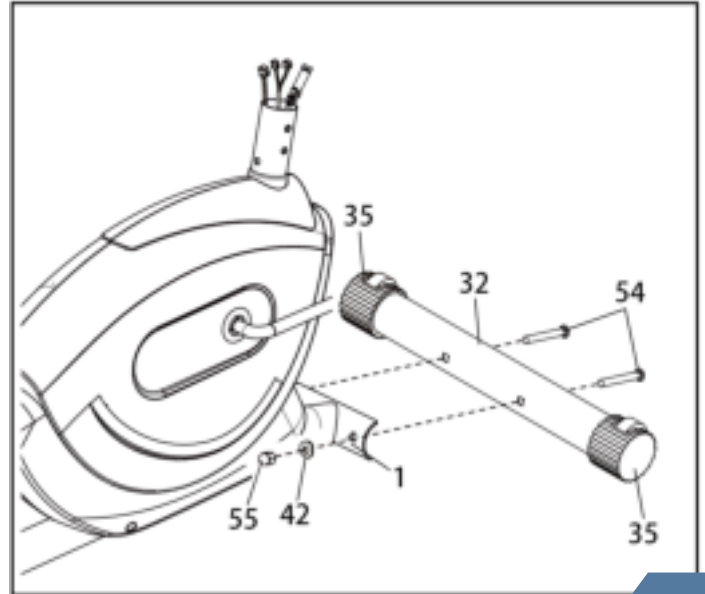
				
54.Vis de carrosserie M8 x 65mm x 4pcs	42.Rondelle d'arc M8 x 19pcs	55.Écrous borgnes hauts M8 x 4pcs	58.Vis cruciforme à tête de parapluie MS x 12mm x 2PCS	40.Vis à tête cylindrique à six pans creux pour parapluie M8 x 16mm x 14pcs
				
83.Rondelle élastique M8 x 11pcs	56.Tête de parapluie hexagonale MS x 40mm x 6pcs	59.Rondelle plate M8 x 1 lpcs	49.Vis à tête cylindrique à six pans creux MS x 45mm x 2pcs	60.Écrou en nylon MS x 2pcs
				
41.Vis à tête cylindrique à six pans creux parapluie M8 x 65mm x 2pcs	Clé Allen M6		Clé multifonction	

# Procédures d'Assemblage



## 1

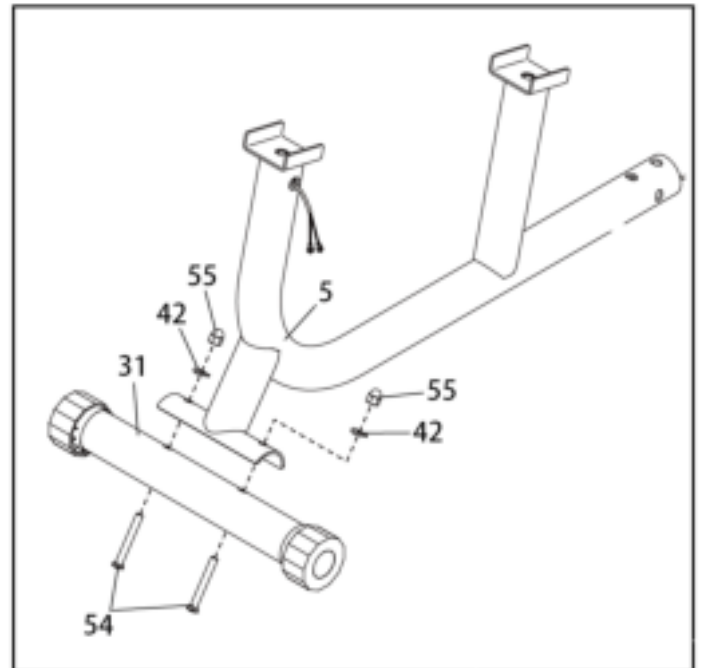
Utilisez deux vis de carrosserie M8 \* 65 mm (54), des rondelles en arc M8 (42) et des écrous borgnes hauts M8 (55) pour connecter le tube d'angle avant (32) au cadre principal avant (1); Serrez les vis d'assemblage une fois les deux vis du chariot complètement terminées.



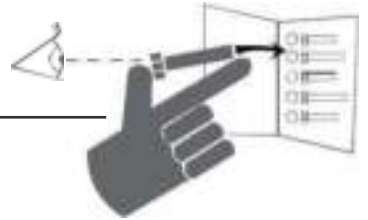
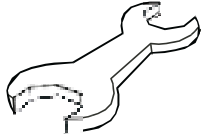
FR

## 2

Utilisez deux vis de carrosserie M8 \* 65 mm (54), des rondelles en arc M8 (42) et des écrous borgnes hauts M8 (55) pour connecter le tube d'angle avant (32) au cadre principal avant (1); Serrez les vis d'assemblage une fois les deux vis du chariot complètement terminées.



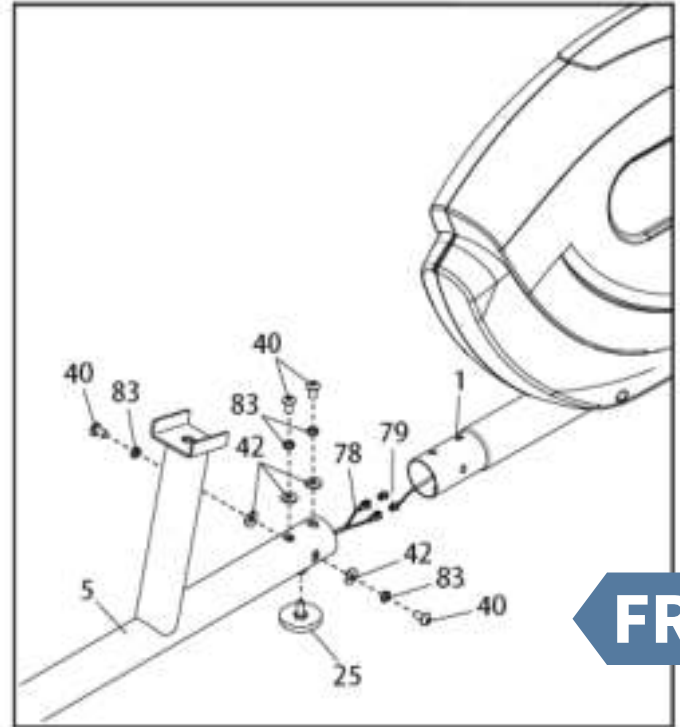
# Procédures d'Assemblage



## 3

Tout d'abord, connectez la ligne de fréquence cardiaque (78) sur le cadre principal arrière (5) avec la ligne de fréquence cardiaque (79) sur le cadre principal avant (1);

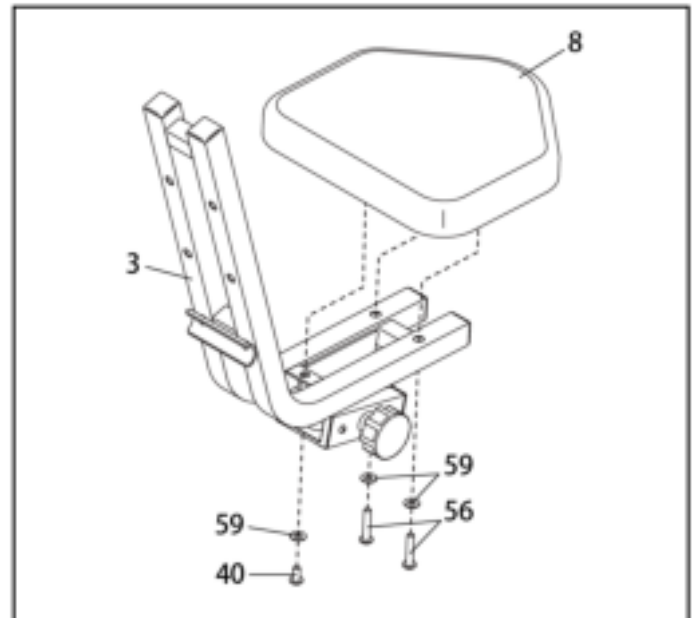
Insérez ensuite le cadre principal arrière (5) dans le cadre principal avant (1) et utilisez respectivement quatre vis M8 \* 16 mm (40), rondelles élastiques M8 (83), rondelles en arc M8 (42), pour connecter le cadre principal; ne serrez pas d'abord, puis vissez M8 pour régler le coussinet de pied (25). Serrez complètement les quatre vis M8 \* 16 (40) après avoir placé le cadre principal avant et arrière à égalité.



FR

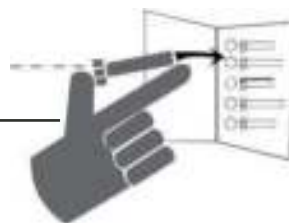
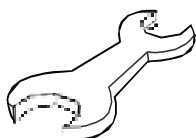
## 4

Placez la selle (8) sur le groupe de dossier de siège (3), placez l'angle convexe vers l'avant (comme indiqué sur l'image). Verrouillez la selle avec deux vis M8 \* 40 mm (56) et des rondelles plates M8 (59) à travers les deux trous en avant du groupe de dossier de siège (3), puis verrouillez-la avec une vis M8 \* 16 mm (40) et une rondelle plate M8 (59), et verrouillez toutes les vis une fois que la selle est bien positionnée.



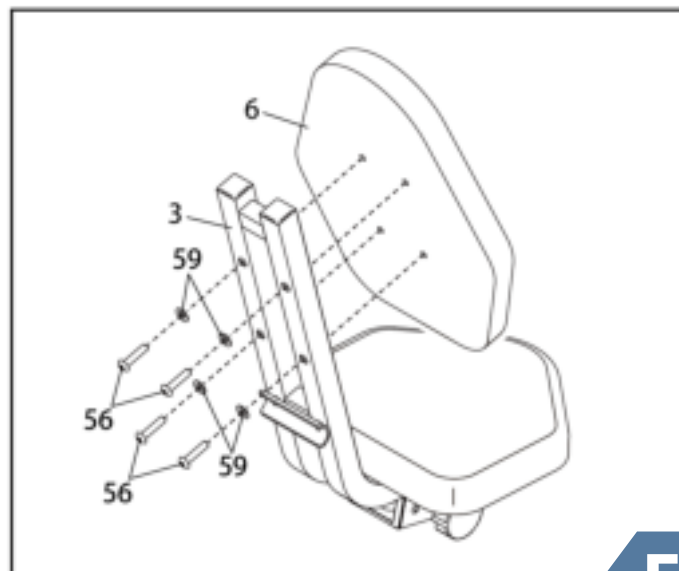


# Procédures d'Assemblage



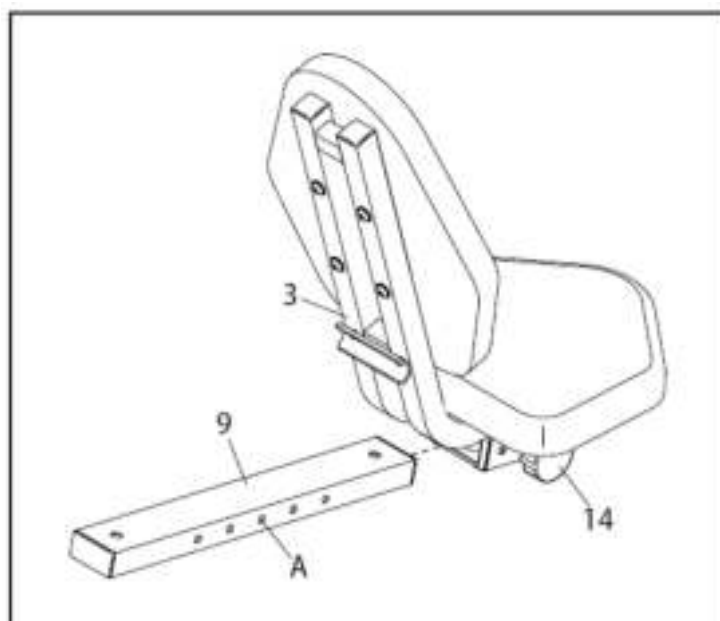
## 5

Placez le coussin de dossier (6) sur le groupe de dossier de siège (3) avec quatre rondelles M8 \* 40mm (56) et plates M8 (59), verrouillez-le à travers le groupe de dossier de siège et serrez toutes les vis une fois que le coussin de dossier est bien positionné.

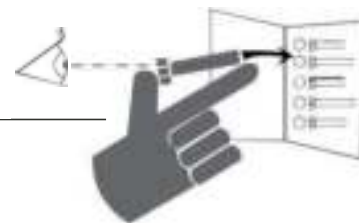
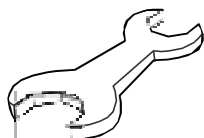


## 6

Desserrez le bouton de siège (14) sur le groupe de dossier de siège (3) mais ne le dévissez pas complètement, tirez-le vers l'extérieur et insérez le tube de rail (9) dans le groupe de dossier de siège (3) (Veuillez noter que le sens du tube de rail doit être la direction du trou (A) faisant face au bouton (14)) jusqu'à ce que le trou (A) du tube de chenille apparaisse dans le bouton du siège.

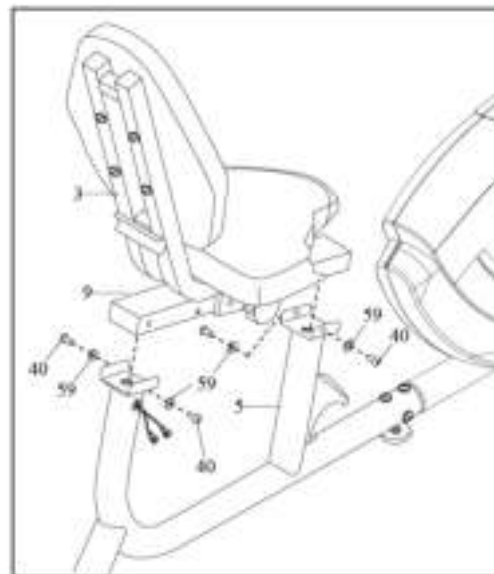


# Procédures d'Assemblage



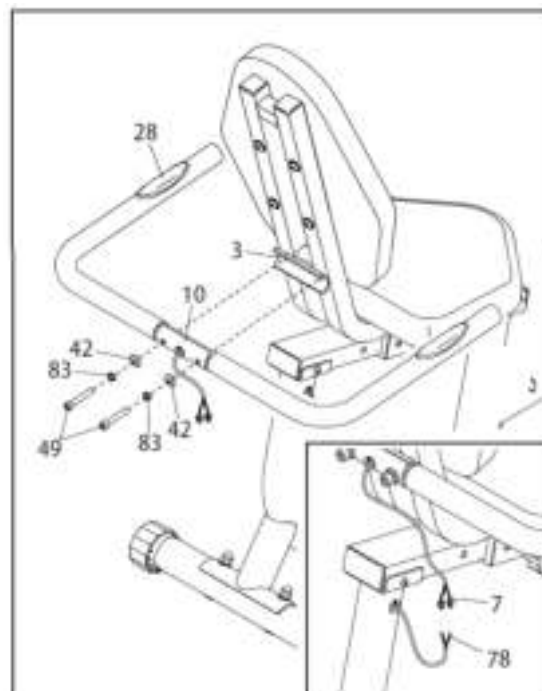
## 7

Installez les groupes de dossiers de siège assemblés (3) à (9) dans le cadre principal arrière (5), verrouillez le tuyau de rail (9) dans le cadre principal arrière avec quatre vis M8 \* 16 mm (40) et des rondelles plates M8 (59).



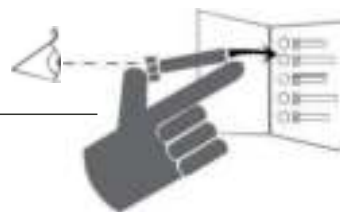
## 8

Maintenez le support de main (28) du guidon de siège (10) vers le haut. Connectez le support à main dans le groupe de dossier de siège (3) avec deux vis M8 \* 45mm (49), des rondelles élastiques M8 (83) et des rondelles en arc M8 (42), et cette procédure doit éviter que la vis ne casse la ligne de fréquence cardiaque, puis verrouillez-le directement. Voir l'illustration dans le coin inférieur droit, faire correspondre et lier la ligne de fréquence cardiaque du guidon du siège (7) avec la ligne de fréquence cardiaque du cadre principal arrière (78).



FR

# Procédures d'Assemblage



## 9

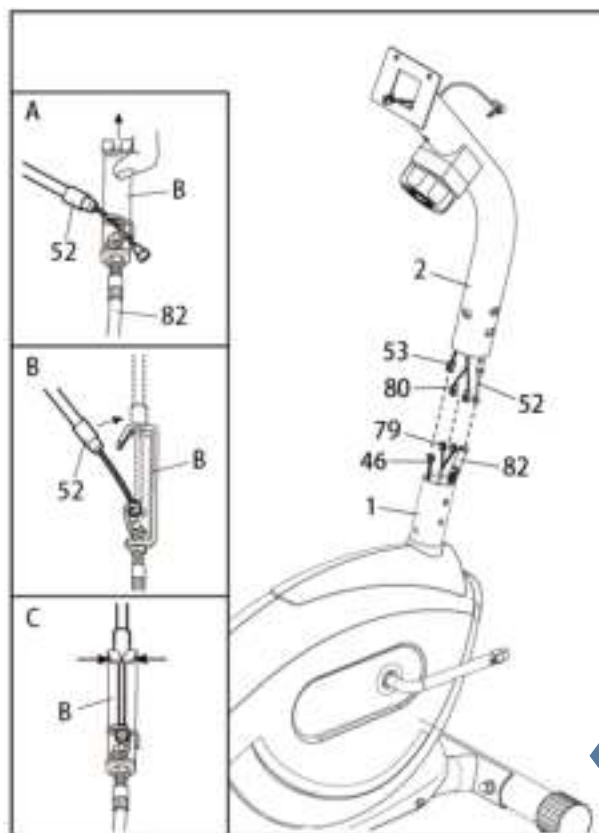
Tout d'abord, connectez le (53) sur la ligne du capteur avec (46) en dessous de la ligne du capteur, puis connectez la ligne de fréquence cardiaque du montant avant(80) avec la ligne de fréquence cardiaque du cadre principal avant (79).

**Voyez le graphique A.** Soulevez le support métallique (B) sur la ligne de réglage fin(82), puis insérez l'extrémité de la ligne de réglage fin(52) dans le clip de harnais du support métallique.

**Voyez le graphique B.** Tirez la ligne de réglage fin(52) et faites-la glisser dans le haut du support métallique(B), comme illustré en pointillé.

**Voyez le graphique C.** Pincez la broche à l'extrémité supérieure du support métallique(B) avec la pince, sous réserve de l'état de la maison.

Enfin, branchez le faisceau de câbles et l'excédent de câbles dans le cadre principal avant (1).

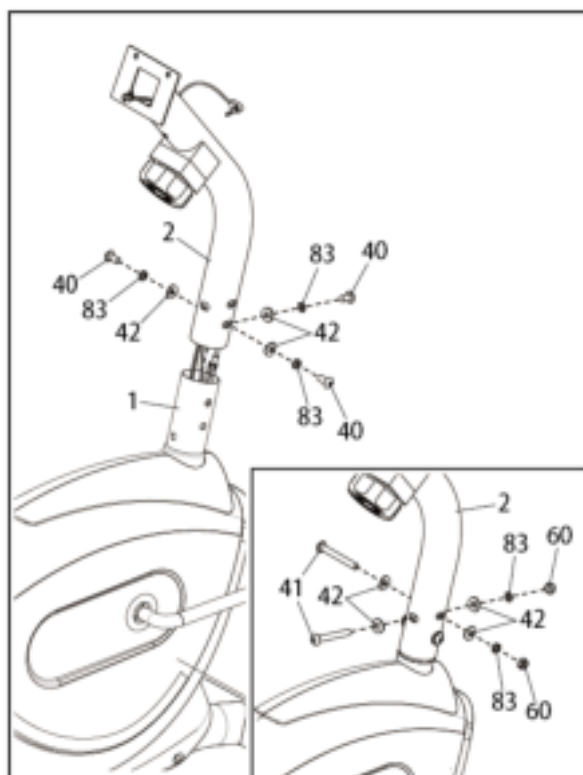


FR

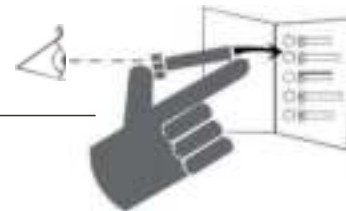
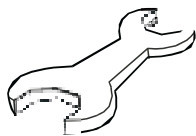
## 10

Insérez le montant avant (2) dans le cadre principal avant (1) avec trois M8 \* 16mm (40), des rondelles élastiques M8 (83) et des rondelles en arc M8 (42). Ne serrez pas les vis.

**Voir l'illustration dans le coin inférieur droit.** Insérez deux vis à tête cylindrique à six pans creux M8 \* 65mm (41) et les rondelles en arc M8 (42) dans le cadre principal avant de gauche à droite et d'avant en arrière, puis placez deux rondelles en arc M8 (42) et rondelles élastiques (83). Connectez le poteau avant avec écrous de blocage M8 (60). Verrouillez toutes les vis une fois que le montant avant est aligné avec l'atelier principal.

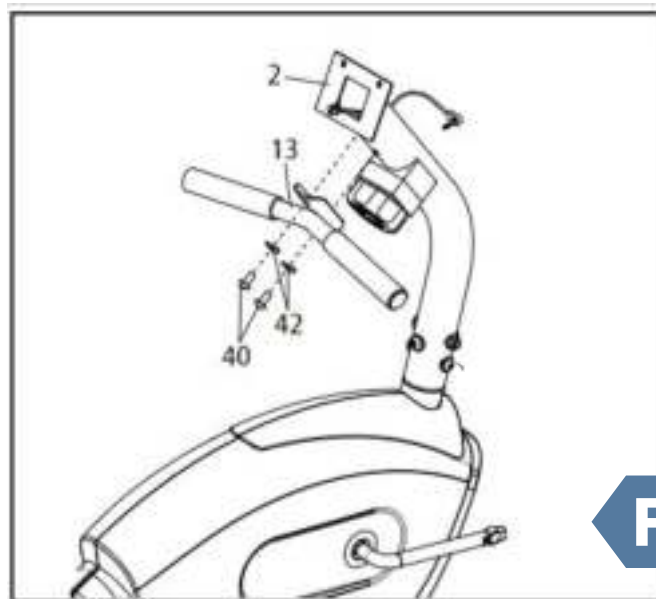


# Procédures d'Assemblage



## 11

Installez le guidon (13) avec deux rondelles M8 x 16 mm (40) et arc (42), liez-le avec le montant avant (2) puis verrouillez toutes les vis.

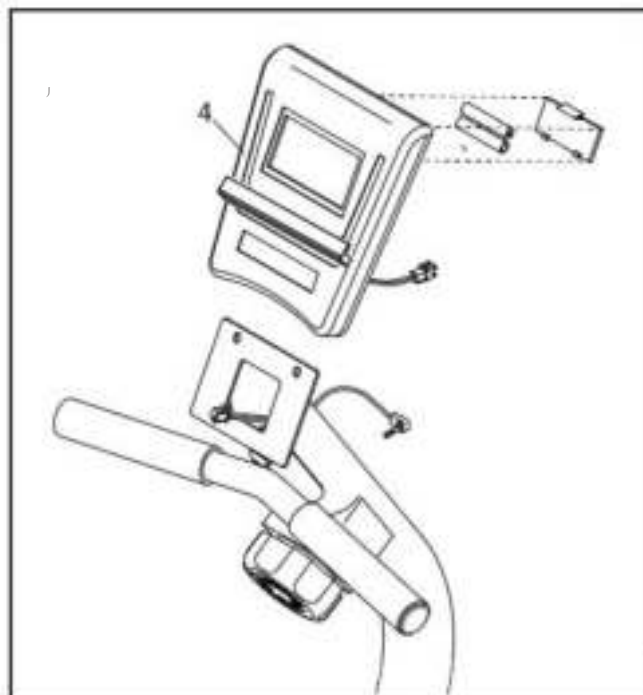


FR

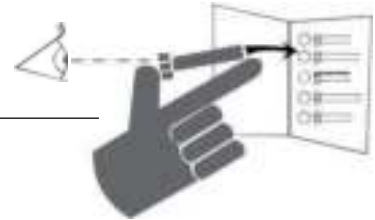
## 12

La console (4) consomme deux piles, des piles alcalines sont recommandées. Il est interdit d'utiliser des piles neuves et anciennes ou des piles alcalines, des piles standard et des piles rechargeables en même temps.

**Important: si la console est exposée à de basses températures, veuillez la chauffer à température ambiante avant d'insérer les piles. Sinon, l'écran de la console ou d'autres composants électroniques seraient endommagés.**



# Procédures d'Assemblage

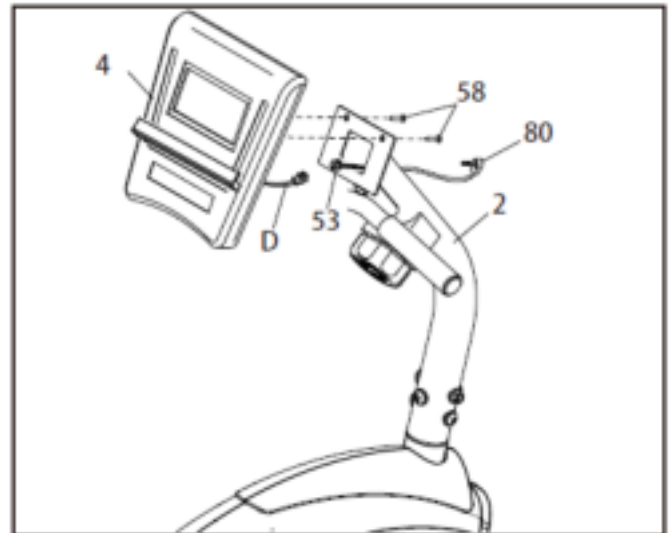


## 13

Faites correspondre et reliez la ligne de capteur (D) de la console (4) avec la ligne de capteur (53) du montant avant (2).

Fixez la montre électronique (4) sur le montant avant (2) avec deux M5 \* 12mm (arrière de la montre électronique).

Ensuite, insérez la fiche de la ligne de fréquence cardiaque (80) dans la prise à l'arrière de la console (4).



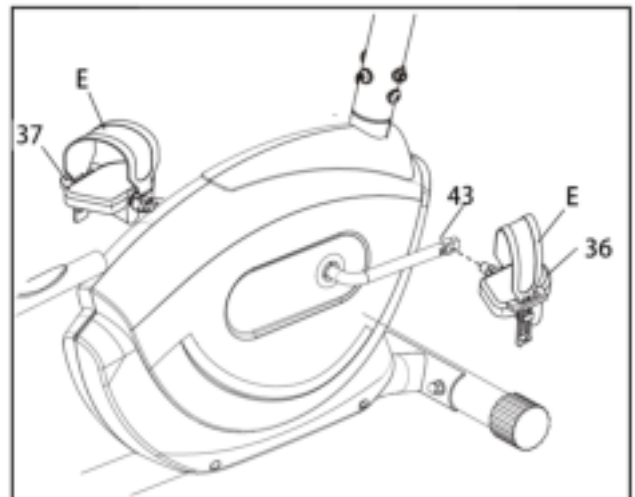
FR

## 14

Serrez la bonne pédale droite (36) dans le sens des aiguilles d'une montre sur le bras droit de la manivelle (43),

Serrez la bonne pédale gauche (37) dans le sens antihoraire sur le bras gauche de la manivelle (43).

Ensuite, connectez la sangle de la pédale droite (E) à la pédale droite (36), comme indiqué sur la figure, connectez la sangle gauche (F) à la pédale gauche (37) de la même manière.



**Remarques:** Une fois le vélo d'exercice d'intérieur assemblé, veuillez le vérifier pour vous assurer qu'il est correctement installé et qu'il fonctionne normalement. Avant d'utiliser le vélo d'exercice, veuillez confirmer que toutes les pièces sont correctement serrées. Des pièces supplémentaires peuvent être incluses. Placez des coussinets sous le vélo d'appartement pour protéger le sol.

# COMMENT UTILISER LA CONSOLE

## SCHÉMA DE LA CONSOLE



## CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console facile à utiliser comprend sept modes qui fournissent des informations instantanées sur l'exercice pendant vos entraînements.

**Temps (TIME)** —Ce mode affiche le temps écoulé. Remarque: si vous définissez un objectif de temps, cet écran affichera le temps restant à votre entraînement.

**Vitesse (SPD)** —Ce mode affiche votre vitesse de pédalage, en kilomètres par heure.

**Distance (DIST)** —Ce mode affiche la distance que vous avez pédalée pendant votre entraînement, en kilomètres. Remarque: si vous définissez un objectif de distance, cet écran affichera la distance restante pendant votre entraînement.

**Calories (CAL)** —Ce mode affiche le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées pendant votre entraînement. Remarque: si vous définissez un objectif de combustion des calories, cet écran affichera le nombre de calories qu'il reste à brûler pendant votre entraînement.

**Distance totale (ODO)** —Ce mode affiche le nombre total de kilomètres parcourus depuis l'achat du vélo d'exercice.

**Impulsion (PUL)** —Ce mode affiche votre fréquence cardiaque en battements par minute lorsque vous tenez le détecteur de fréquence cardiaque de la poignée. Si vous définissez une fréquence cardiaque cible, cet affichage clignote chaque fois que votre fréquence cardiaque est supérieure à l'objectif.

**Analyse (SCAN)** —Ce mode affiche les modes temps, vitesse, distance, calories, pouls et distance totale, pendant quelques secondes chacun, dans un cycle répété.

FR



# Magnetic Recumbent Bike

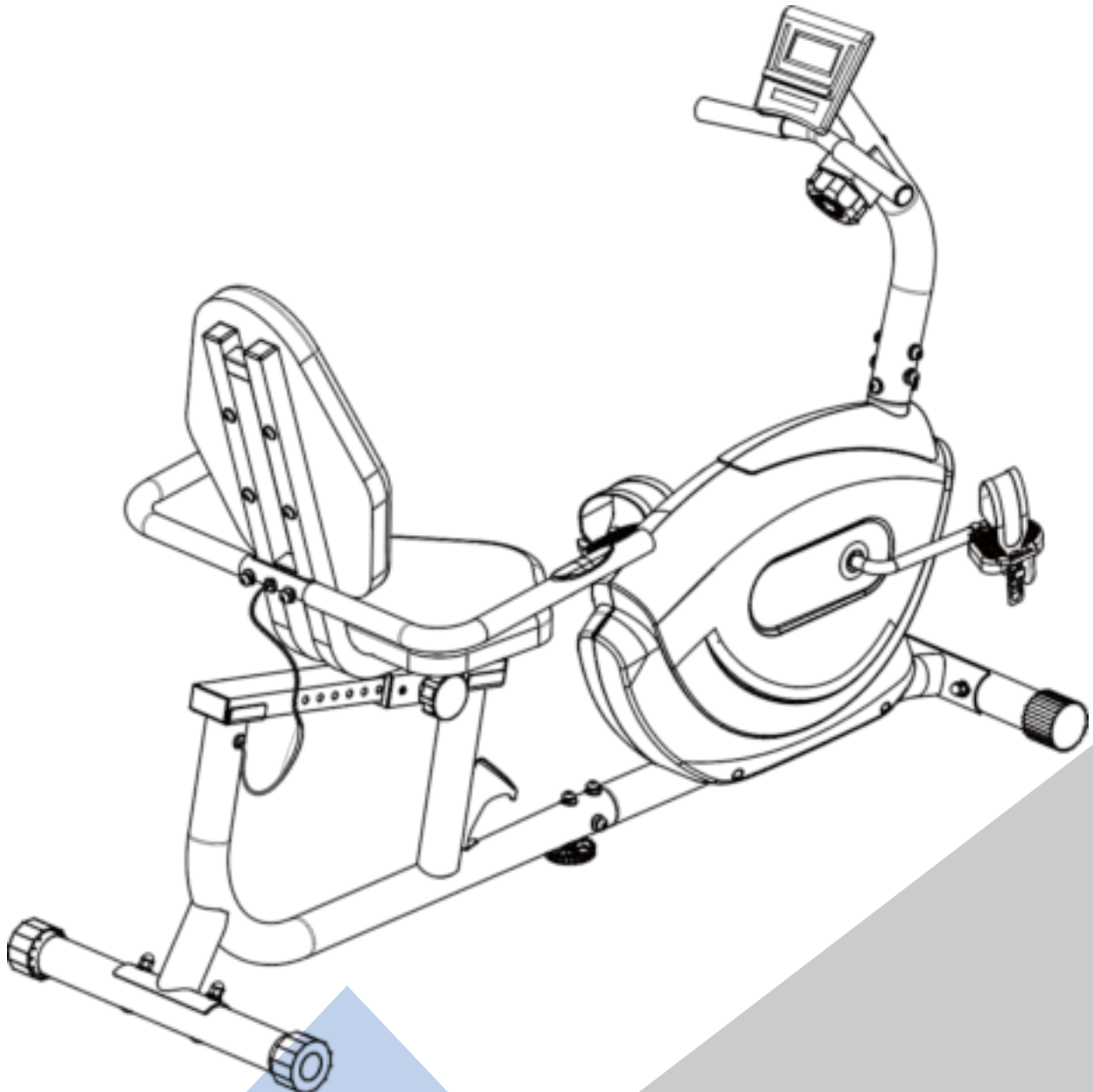
## User Manual

MS199736

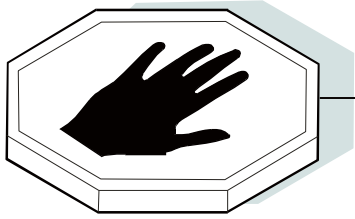
# Merax®

*Congratulations for choosing this product.*

*Before using this product for the first time, please read the manual carefully and use the equipment only as described in the manual to avoid hazards and personal injury. Please retain this manual for future reference.*



If you have any questions about this product, please consult your supplier in time



## Safety Information

Before you undertake any kind of exercise that will increase cardiovascular activity please be sure to consult with your doctor. Frequent strenuous exercise should be approved by your doctor and proper use of your product is essential. Please read this manual carefully before commencing assembly of your product or starting to exercise.

- \* Please keep all children away from exercise products when in use. Do not allow children to climb on them when they are not in use.
- \* For your own safety, always ensure that there is at least 1 Meter of free space in all directions around your product while you are exercising.
- \* Regularly check to see that all nuts, bolts and fittings are securely tightened. Periodically checking all moving parts for obvious signs of wear or damage.
- \* Clean only with a damp cloth, do not use solvent cleaners.
- \* Before use, always ensure that your product is positioned on a solid, flat surface. If necessary, use a rubber mat underneath to reduce the possibility of slipping in use.
- \* Always wear appropriate clothing and footwear such as training shoes when exercising. Do not wear loose clothing that could become caught or trapped during exercise.

## Storage and Use

EN

Your product is intended for use in clean dry conditions. You should avoid storage in excessively cold or damp places as this may lead to corrosion and other related problems that are outside our control.

## Weight Limit

120 kg maximum

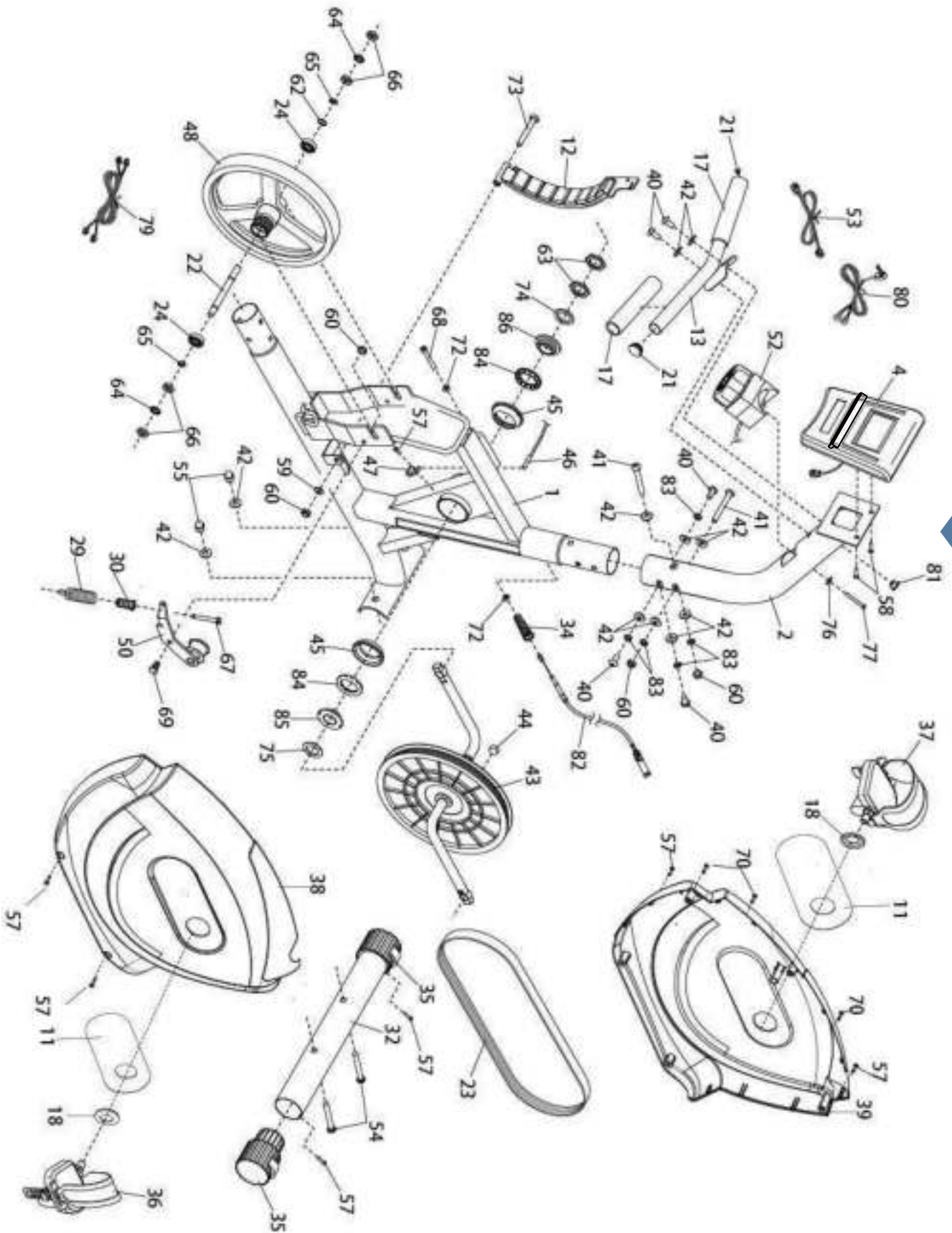
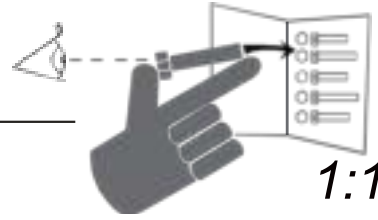
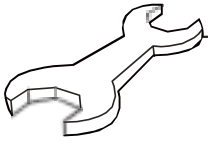
## Beginning Exercising

How you begin to exercise will vary from person to person. If you have not exercised for a long period of time, have been inactive for a while, or are severely overweight you must start slowly, increasing your exercise time gradually, by perhaps only a few minutes for each session per week.

Combine a carefully structured nutritious diet with a simple but effective exercise routine and this can help make you feel better, look better and will almost certainly enable you to enjoy life more.

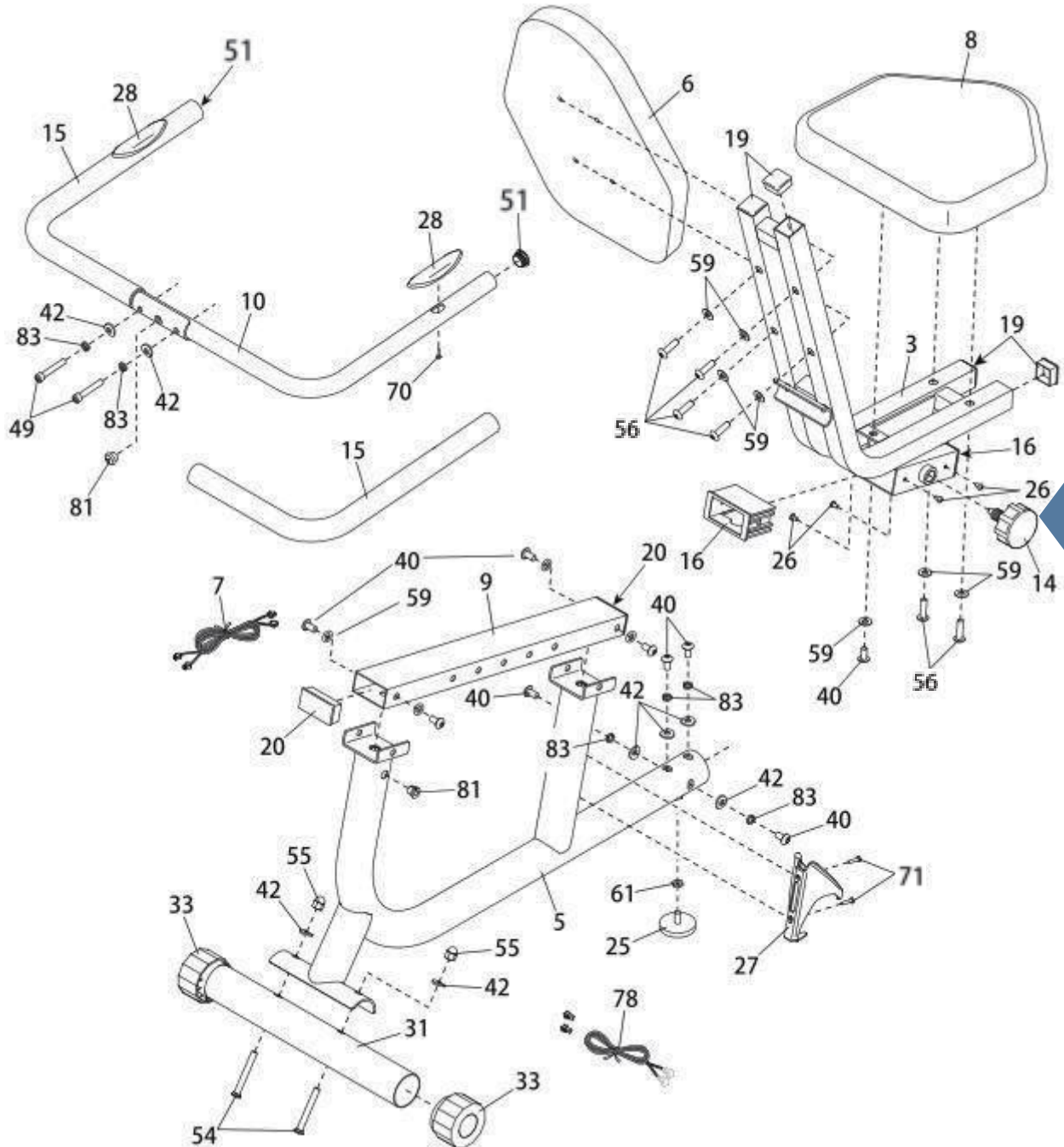
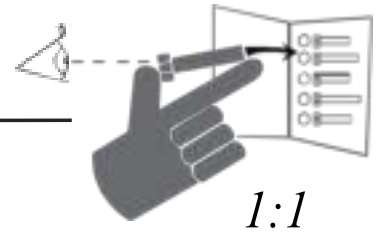
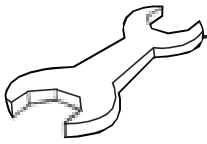


# Exploded View(A)



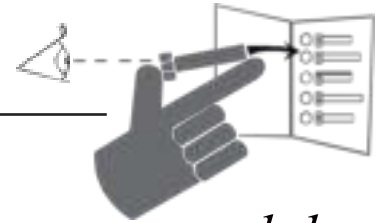
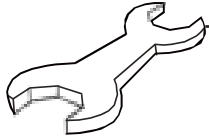
EN

# Exploded View (B)



EN

# Parts List

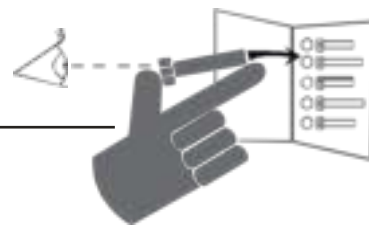
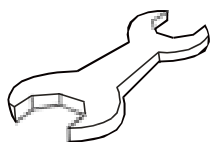


1:1

Index No.	Qty.	Description	Index No.	Qty.	Description
1	1	Front main frame	47	1	Sensor seat
2	1	Front post	48	1	Flywheel
3	1	Seat backrest group	49	2	Hexagon socket head cap screw M8 x 45mm
4	1	Console	50	1	Pressing rod
5	1	Rear main frame	51	2	Pipe plugΦ25
6	1	Back cushion	52	1	Fine tuning
7	1	Heart rate line of seat handlebar	53	1	Sensor line
8	1	Saddle	54	4	Carriage screw M8 x 65mm
9	1	Track pipe	55	4	high cap nuts M8
10	1	Seat handlebar	56	6	Umbrella head hexagon M8 x 40mm
11	2	Sticker	57	7	Tapping screw M4 x 20mm
12	1	Magnetic resistance group	58	2	Umbrella head cross screw M5 x 12mm
13	1	Handlebar	59	12	Plain washer M8
14	1	Seat knob	60	4	Nylon nut M8
15	2	Seat gloves	61	1	Welded nut M8
16	2	Sliding tube bundle	62	1	Wave washer M10
17	2	Glove	63	2	Hexagon nut 7/8"-26
18	2	Crank cover	64	2	Star washer M10
19	4	Pipe plug 30*30	65	2	Circlip
20	2	Pipe plug 30*60	66	4	Hexagon nut 3/8"-26
21	2	Pipe plugΦ22	67	1	Hexagon socket head cap M6 x 50mm
22	1	Flywheel spindle	68	1	hexagon socket head cap M6 x45mm
23	1	Belt	69	1	Hexagon head screw M8 x 16mm
24	2	Bearing (6000)	70	5	Umbrella tapping screw M4 x 20mm

EN

# Parts List


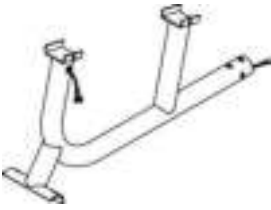

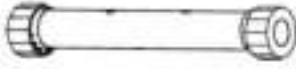





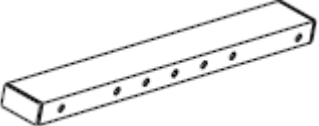
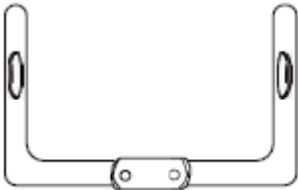


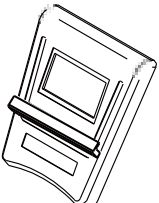




1:1

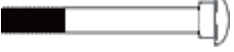












Index No.	Qty.	Description	Index No.	Qty.	Description
25	1	Adjustable foot pad M8	71	2	Tapping screw M4 x 16mm with washer surface
26	4	Umbrella tapping M4 x 8mm	72	2	Hexagon nut M6
27	1	Bottle cage	73	1	Umbrella hexagon socket head cap screw M8 x 60mm
28	2	Hand holder	74	1	Tooth washer
29	1	Tension spring	75	1	Toothless washer
30	1	Tension spring nut	76	1	Washer M5
31	1	Rear corner tube	77	1	Ball head cross screw M5 x 45mm
32	1	Front corner tube	78	1	Heart rate line of rear main frame
33	2	Twelve-sided adjustable end cap	79	1	Heart rate line of front main frame
34	1	Tower spring	80	1	Heart rate line of front post
35	2	Mobile foot pad	81	3	Wire end plug
36	1	Right pedal	82	1	Governor lower end line
37	1	Left pedal	83	11	Spring washer M8
38	1	Right shell	84	2	Bead groove
39	1	Left shell	85	1	Right stopper for thread
40	14	Umbrella hexagon socket head cap screw M8 x 16mm	86	1	Left stopper for thread
41	2	Umbrella hexagon socket head cap screw M8 x 65mm	*	-	
42	19	Arc washer M8	*	-	
43	1	Crank group	*	-	
44	1	Magnet	*	-	
45	2	Big cup	*	-	
46	1	Sensor cable			

EN

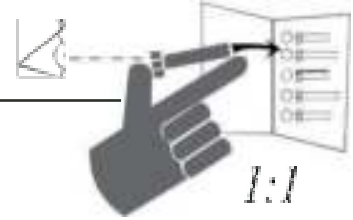
# Parts Identification Chart

 1. Front main frame	 5. Rear main frame	 32. Front corner tube	 31. Rear corner tube
 14. Seat knob	 25. Adjustable foot pad MS	 3. Seat backrest group	 8. Saddle
 6. Back cushion	 9. Track pipe	 10. Seat Handlebar	 2. Front post
 13. Handlebar	 4. Console	 36. Right pedal	 37. Left pedal

EN

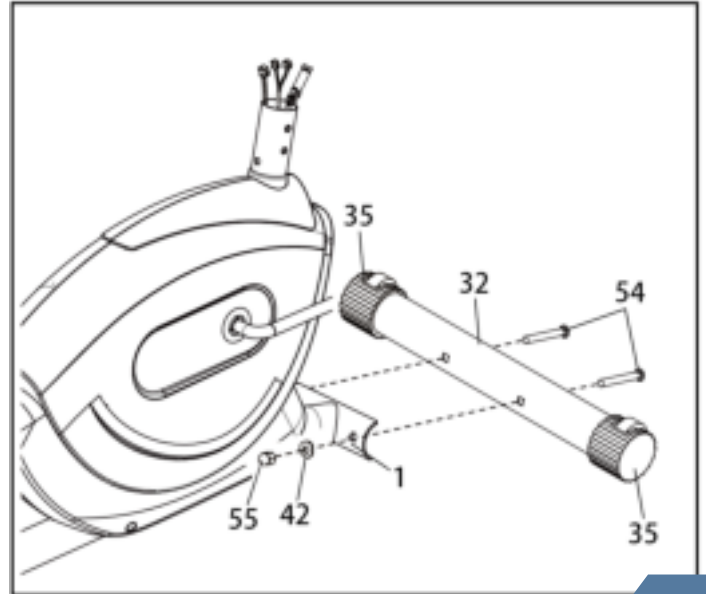
 54. Carriage screw M8 x 65mm x 4pcs	 42. Arc washer M8 x 19pcs	 55. high cap nuts M8 x 4pcs	 58. Umbrella head cross screw MS x 12mm x 2PCS	 40. Umbrella hexagon socket head cap screw M8 x 16mm x 14pcs
 83. M8 spring washer x 11pcs	 56. Umbrella head hexagon MS x 40mm x 6pcs	 59. Plain washer M8 x 11pcs	 49. Hexagon socket head cap screw MS x 45mm x 2pcs	 60. Nylon nut MS x 2pcs
 41. Umbrella hexagon socket head cap screw M8 x 65mm x 2pcs	 M6 Allen wrench		 Multifunctional wrench	

# Assembly Procedures



## 1

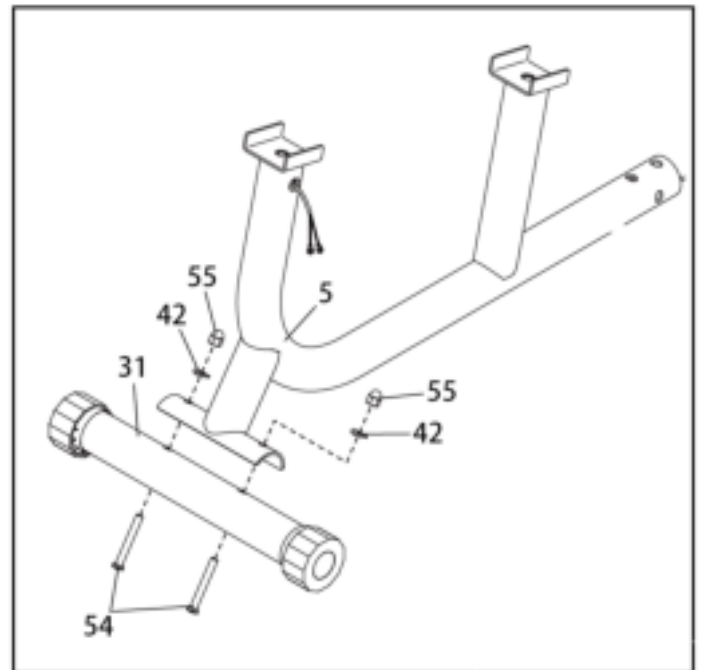
Use two carriage screws M8\*65mm (54), arc washers M8 (42) and high cap nuts M8 (55) to connect the front corner tube (32) to the front main frame (1);  
Tighten the cap screws after the two carriage screws are completely done.



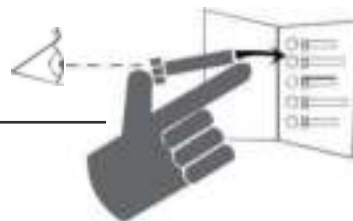
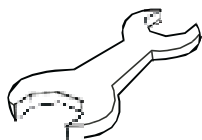
EN

## 2

Use two carriage screws M8\*65mm (54), arc washers M8 (42) and high cap nuts M8 (55) to connect the rear corner tube (31) to the rear main frame (5);  
Tighten the cap screws after the two carriage screws are completely done.



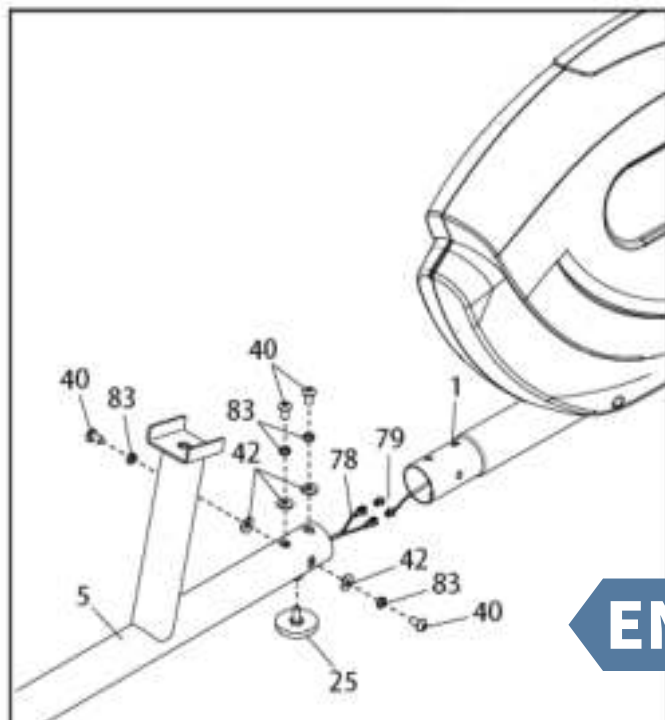
# Assembly Procedures



## 3

Firstly, connect the heart rate line (78) on the rear main frame (5) with the heart rate line (79) on the front main frame (1);

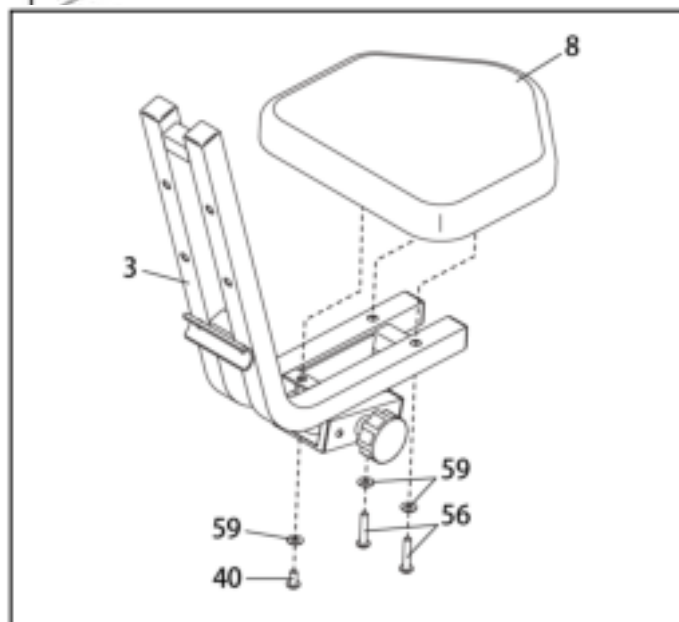
Then insert the rear main frame (5) into the front main frame (1), and use four screws M8\*16mm (40), spring washers M8 (83), arc washers M8 (42), respectively, to connect the main frame; do not tighten firstly, then screw M8 to adjust foot pad (25). Completely tighten the four M8\*16 screws (40) after placing the front and rear main frame even.



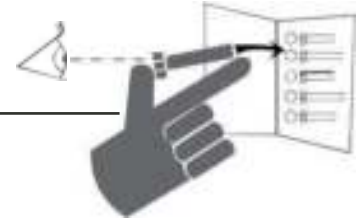
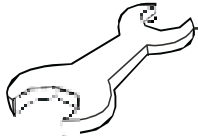
EN

## 4

Put the saddle (8) on the seat backrest group (3), place the convex angle facing forwards (as shown in the picture). Lock the saddle with two screws M8\*40mm (56) and plain washers M8 (59) through the two holes ahead of the seat back group (3), and then lock it with a screw M8\*16mm (40) and plain washer M8 (59), and lock all screws after the saddle is well position.

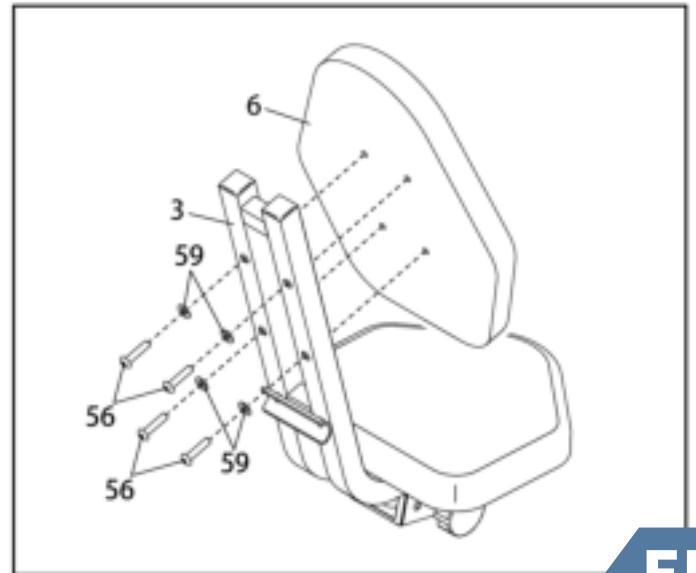


## Assembly Procedures



# 5

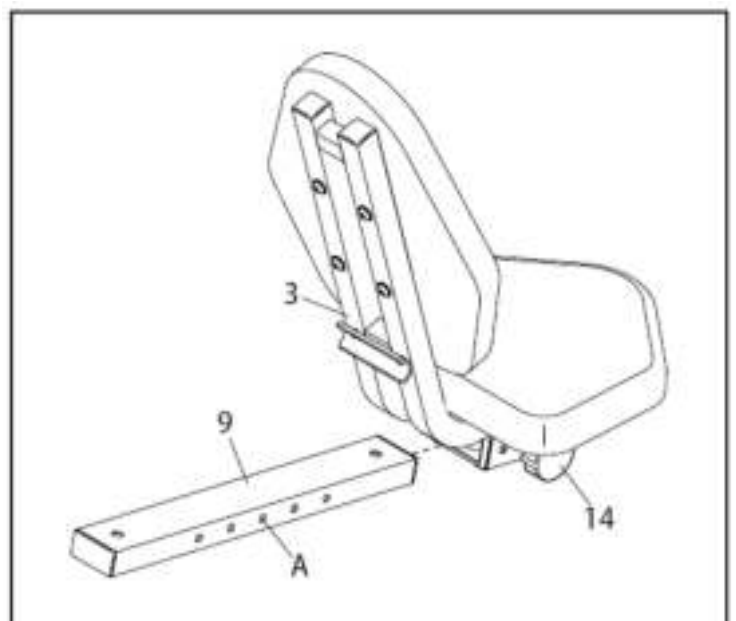
Place the back cushion (6) on seat backrest group (3) with four M8\*40mm (56) and plain washers M8 (59), lock it through seat backrest group and tighten all screws after the back cushion is well position.



EN

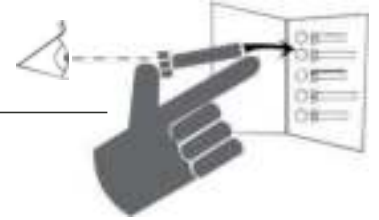
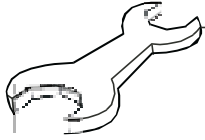
# 6

Loosen the seat knob (14) on the seat backrest group (3) but not completely unscrew it, pull it outward and insert the track pipe (9) into the seat backrest group (3) (Please note that the direction of the track pipe should be the direction of hole (A) facing the knob (14)) until the hole (A) of the track pipe pops into the seat knob.



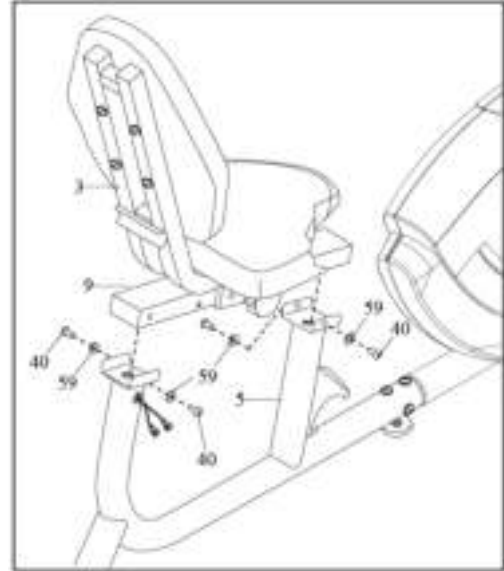


# Assembly Procedures



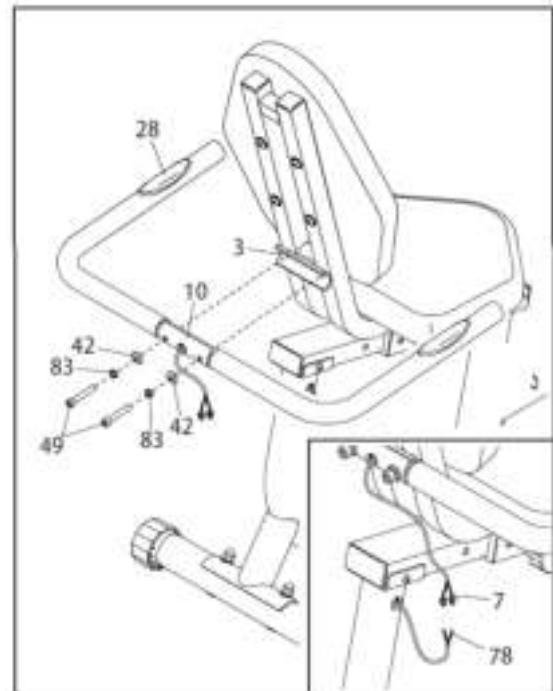
## 7

Install the assembled seat backrest groups (3) to (9) into the rear main frame (5), lock track pipe (9) into rear main frame with four screws M8\*16mm (40) and plain washers M8 (59).

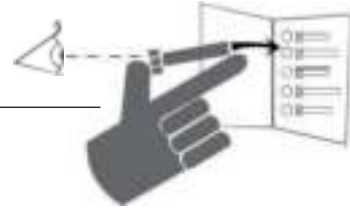
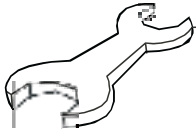


## 8

Keep the hand holder (28) of the seat handlebar (10) up. Connect the hand holder into the seat backrest group (3) with two screws M8\*45mm (49), spring washers M8 (83) and arc washers M8 (42), and this procedure should avoid the screw breaking the heart rate line, then directly lock it. See the illustration in the lower right corner, match and link the heart rate line of seat handlebar (7) with the heart rate line of rear main frame (78).



EN



## 9

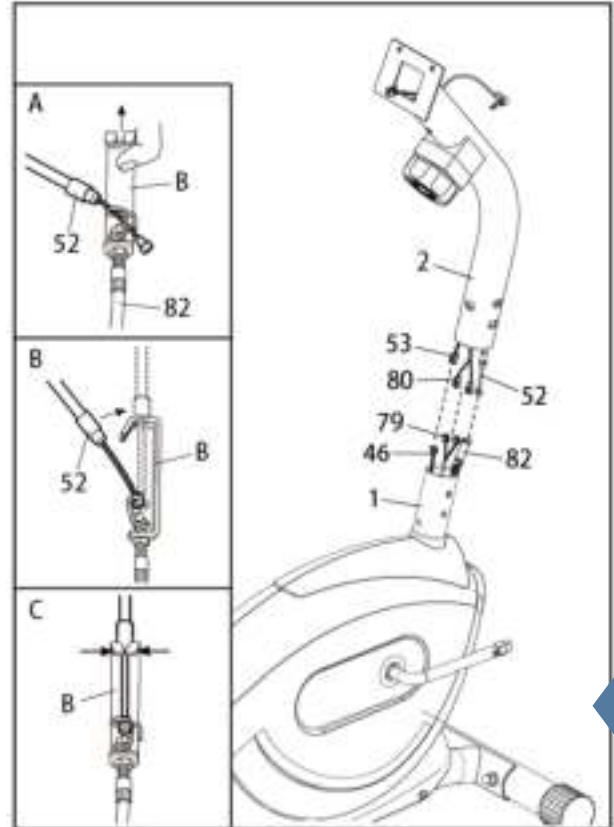
First, connect the (53) on the sensor line with (46) below the sensor line, then connect the heart rate line of front post (80) with the heart rate line of front main frame (79).

**See graph A.** Pull up the metal bracket (B) on the fine-tuning line (82), then insert the end of fine-tuning line (52) into the harness clip of metal bracket.

**See graph B.** Pull up the fine-tuning line (52) and slide it into the top of metal bracket (B), as dotted line shown.

**See graph C.** Pinch the prong at the upper end of the metal bracket (B) together with the plier, subject to the home condition.

Finally, plug the wire harness and the excess cable into the front main frame (1).

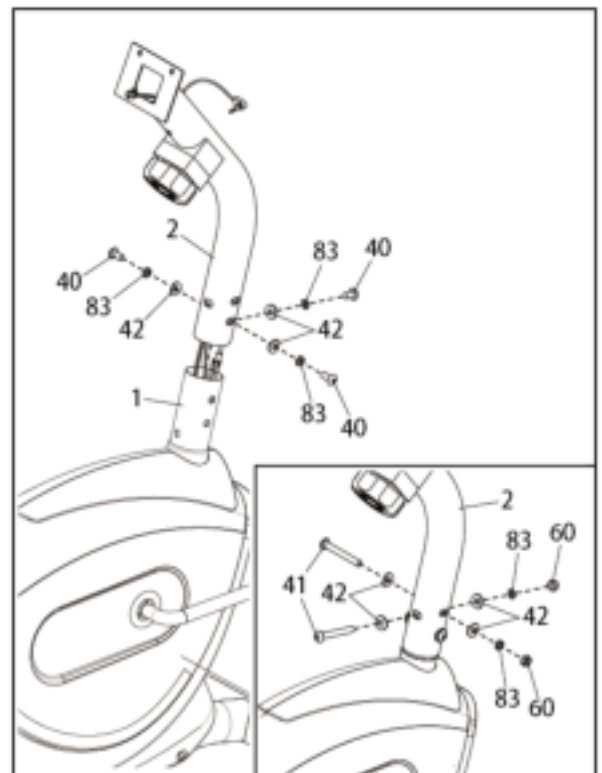


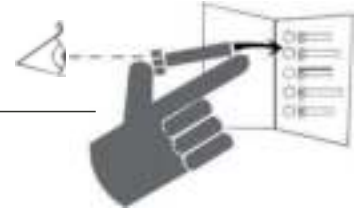
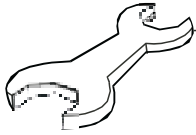
EN

## 10

Insert the front post (2) into the front main frame (1) with three M8\*16mm (40), spring washers M8 (83) and arc washers M8 (42). Do not tighten the screws.

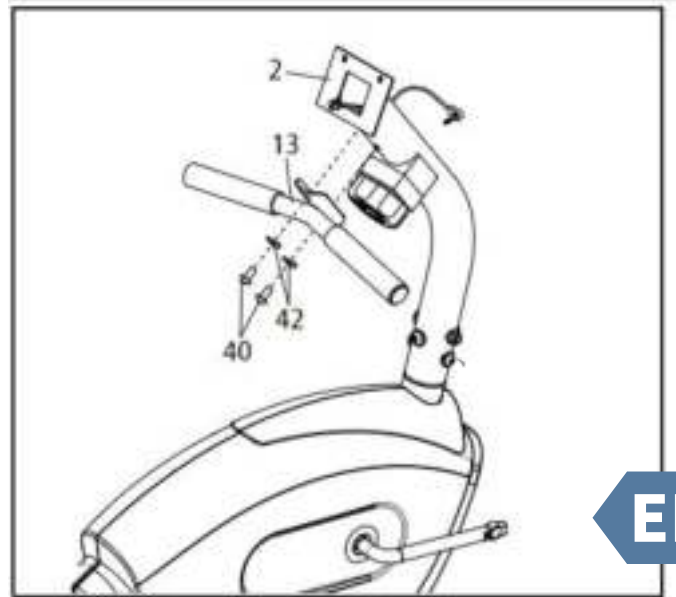
**See the illustration in the lower right corner.** Insert two hexagon socket head cap screws M8\*65mm (41) and arc washers M8 (42) into the front main frame from left to right and front to back, then put two arc washers M8 (42) and spring washers (83). Connect the front post with lock nuts M8 (60). Lock all screws after the front post is in line with main workshop.





## 11

Install the handlebar (13) with two M8 x 16mm mm (40) and arc washers (42), link it with the front post (2) and then lock all screws.

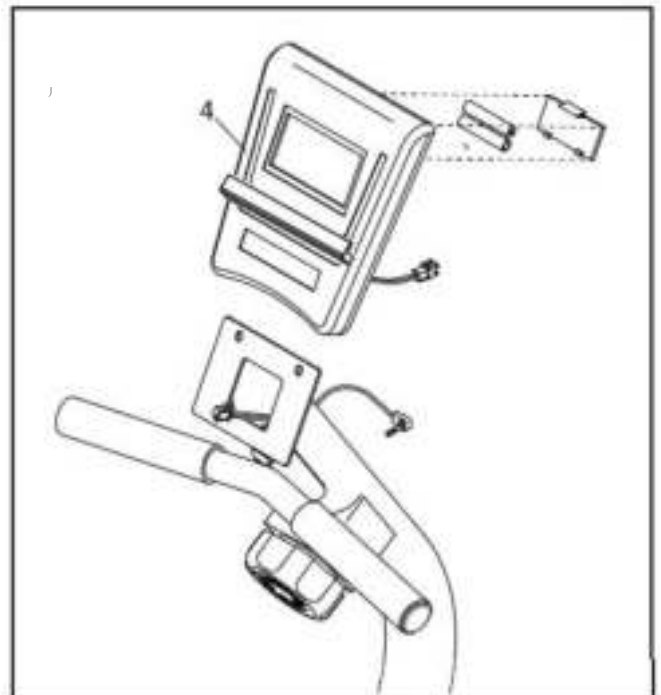


EN

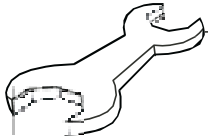
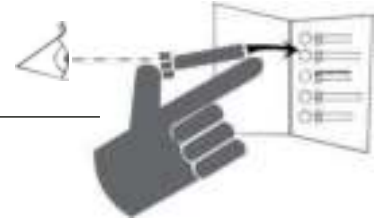
## 12

The console (4) consumes two batteries, alkaline batteries are recommended. Use new and old batteries or alkaline batteries, standard batteries and rechargeable batteries at the same time are prohibited.

**Important:** If the console is exposed to low temperature, please heat it to room temperature before inserting the batteries. Otherwise, the console display or other electronic components would be damaged.



# Assembly Procedures

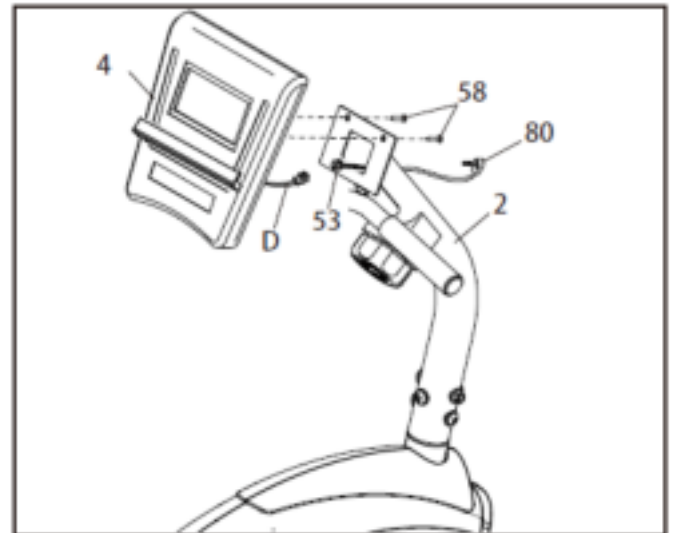


## 13

Match and link the sensor line (D) of the console (4) with the sensor line (53) of front post (2).

Fix the electronic watch (4) on the front post (2) with two M5\*12mm (back of the electronic watch).

Then, insert the heart rate line plug (80) into the socket at the back of the console (4).



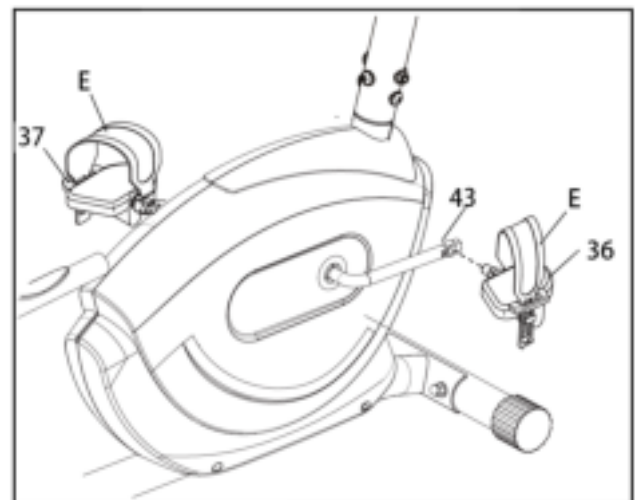
EN

## 14

Tighten the correct right pedal (36) clockwise to the right arm of the crank (43),

Tighten the correct left pedal (37) counterclockwise to the left arm of the crank (43).

Then connect the right pedal strap (E) to the right pedal (36), as shown in the figure, connect the left strap (F) to the left pedal (37) in the same way.



**Notes:** After the indoor exercise bike is assembled, please check it to ensure that it is installed correctly and runs normally. Before using the exercise bike, please confirm all parts are properly tightened. Additional parts may be included. Place pads under the Exercise Bike to protect the floor.

# HOW TO USE THE CONSOLE

## CONSOLE DIAGRAM



## FEATURES OF THE CONSOLE

The easy-to-use console features seven modes that provide instant exercise feedback during your workouts.

**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 (SPD)** —This mode displays your pedaling speed, in kilometers per hour.

**Distance (DIST)** —This mode displays the distance you have pedaled during your workout, in kilometers. 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 calorie-burning goal, this display will show the number of calories still to be burned in your workout.

**Total Distance (ODO)** —This mode displays the total number of kilometers 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.

**Scan (SCAN)** —This mode displays the time, speed, distance, calories, pulse, and total distance modes, for a few seconds each, in a repeating cycle.

EN

