SPORTNOW

IN250700001V01_UK_FR_DE_ES_IT

A90-407V00



***EN*_Maximum user weight is 100 kg.**
***FR*_Le poids maximal de l'utilisateur est de 100 kg.**
***DE*_Das maximale Benutzergewicht beträgt 100 kg.**
***ES*_El peso máximo del usuario no puede exceder 100 kg.**
***IT*_Il peso massimo dell'utente è 100 KGS.**

***EN*_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.**
***FR*_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMEN ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFERER ULTERIEUREMENT**
***ES*_IMPORTANTE, LEA Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.**
***DE*_WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.**
***IT*_IMPORTANTE! CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE PER FUTURO RIFERIMENTO E LEGGERLO ATTENTAMENTE.**

WARNING!

EN

READING CAREFULLY!

Please keep this manual in a safe place for easy reference

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

MAINTAIN

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

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

MAINTENANCE / INSPECTION

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

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

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

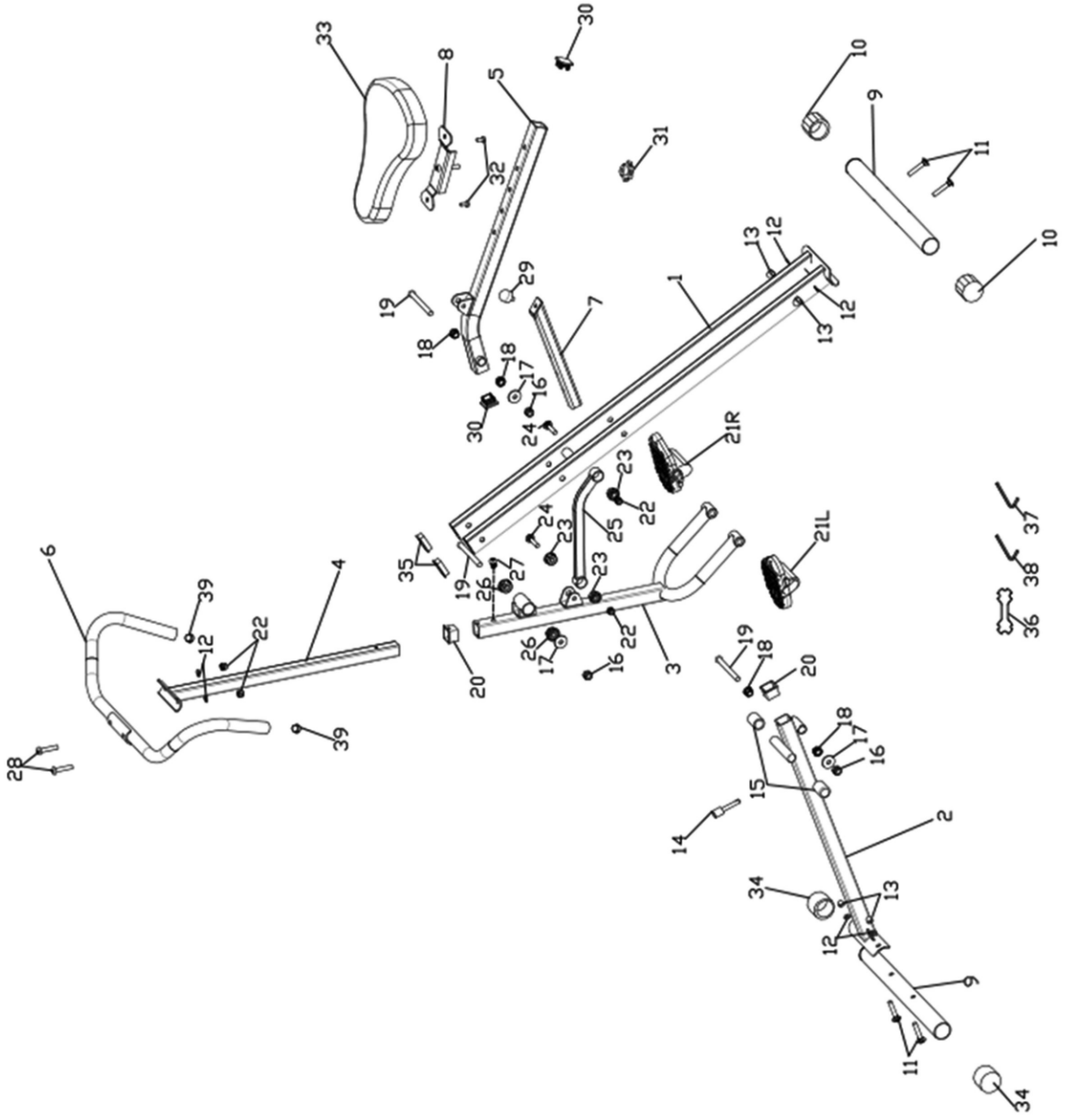
When you accidentally wet the product, use a dry cloth to avoid skidding.

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

PRODUCT RECYCLING

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

Exploded Diagram



Part List

NO.	Description	Quantity
1	Main bracket	1
2	Front support tube	1
3	Foot pedal rod	1
4	Handlebar support tube	1
5	Seat post	1
6	handlebar	1
7	Support tube	1
8	Seat adjustment bracket	1
9	Front/Rear stabilizer	2
10	Rear stabilizer trimφ 38	2
11	Carriage bolt M8 * 45	4
12	Curved washer M8	6
13	Cap nut M8	4
14	Pin φ8	1
15	Blocker	2
16	Nut M10	3
17	Washer M10	6
18	Small bushing	4
19	Hexagon bolt M10 * 105	3
20	Square trim φ30mm	2
21L	Left foot pedal	1
21R	Right foot pedal	1
22	Nut M8	4
23	Bushing φ25mm	4
24	Carriage bolt M8 * 40	2
25	Connecting tube	1
26	Bushing φ28	2
27	Hexagon bolt M8 * 16	1
28	Hexagon bolt M8 * 40	2
29	Blocker	1
30	Square cap φ30mm	2
31	knob	1
32	Hexagon bolt M6 * 16	2
33	Seat cushion	1
34	Front stabilizer trim φ38	2
35	Square cap 40*20mm	2
36	Wrench	1
37	Allen Wrench	1
38	Allen Wrench	1
39	Round cap φ25	2

Assembly Instructions

Preparation

A. Before starting to assemble it, make sure there is enough space around.

B. Use the indicated tools to assemble it.

C. Before starting, make sure you have all the necessary parts.

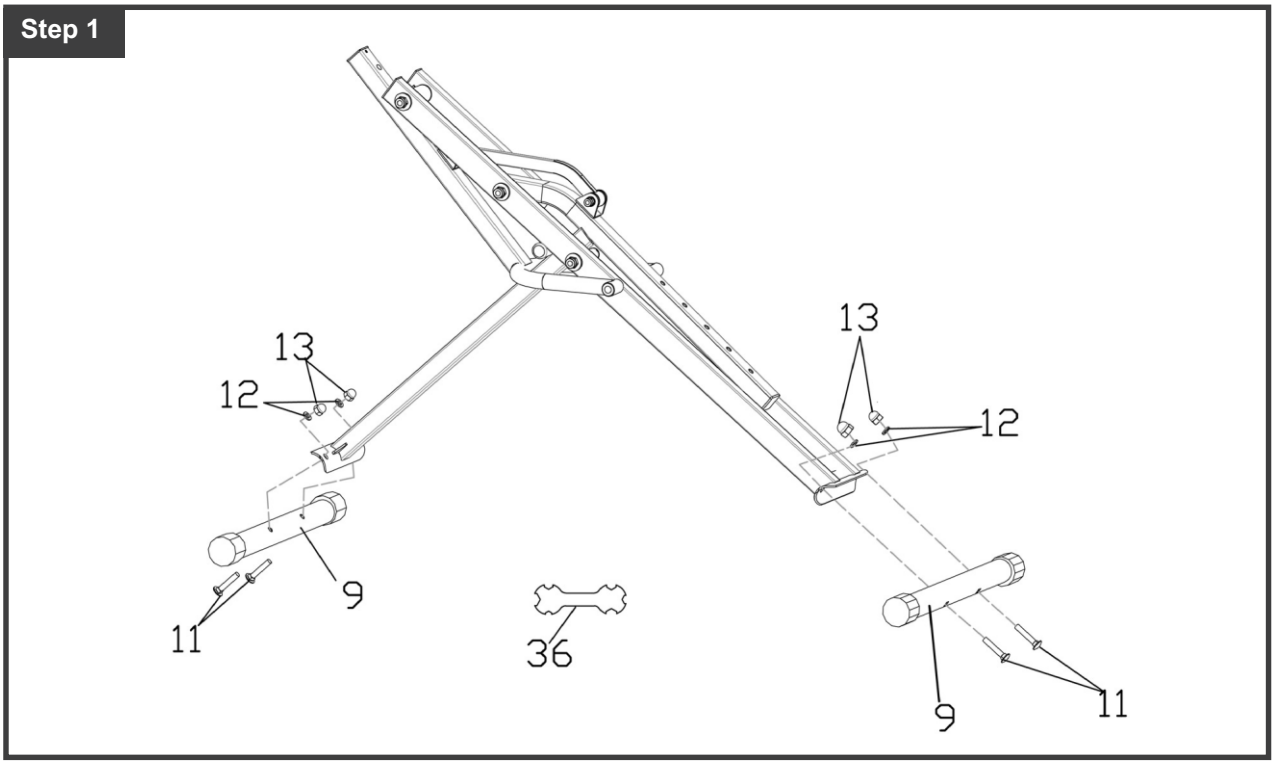
The equipment should be used by person whose weight is not over 100 kgs.

Step 1

A . Fully unfold the item in an X-shape. Fix the front stabilizer (9) to the front support tube（2） with two carriage bolts M8*45 (11) + washers (12)+cap nut (13)；

B. Fix the rear stabilizer (9) to the main bracket (1) by using two carriage bolts M8 * 45 (11)+washers (12)+cap nut (13);

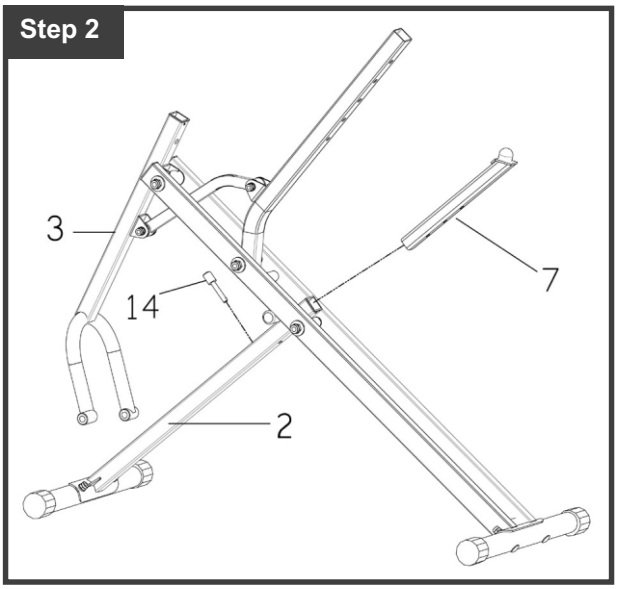
Step 1



Step 2

Open the foot pedal rod (3), pull out the pin (14), then insert support tube(7) into the front support tube(2).

Step 2

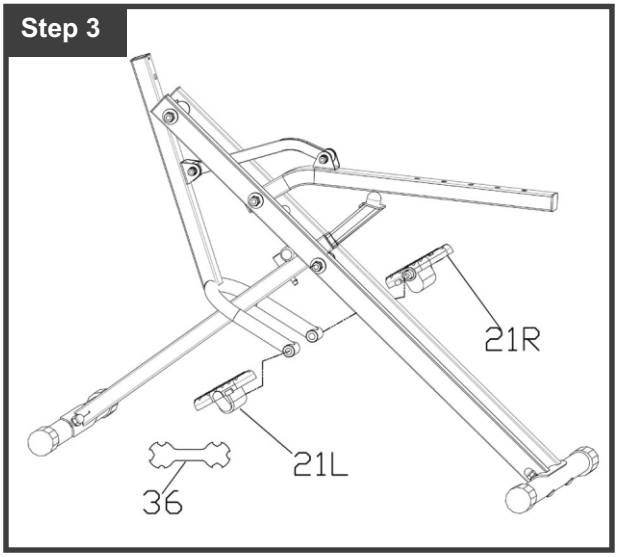


Assembly Instructions

Step 3

A. Connect the right foot pedal [21R] to the foot pedal rod [3], tighten it with provided wrench [36]. follow the above step for the left foot pedal [21L]. The right pedal should be tightened clockwise and the left pedal counter - clockwise.

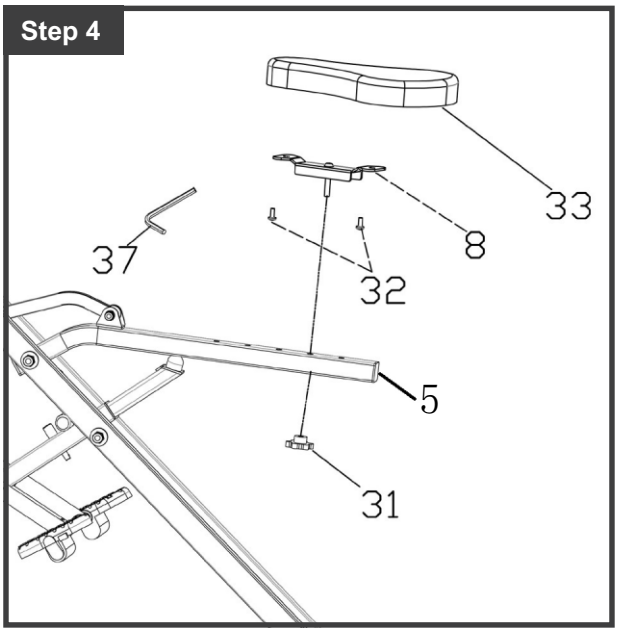
Note: The right pedal is on the right side of the equipment when viewed from the sitting position.



Step 4

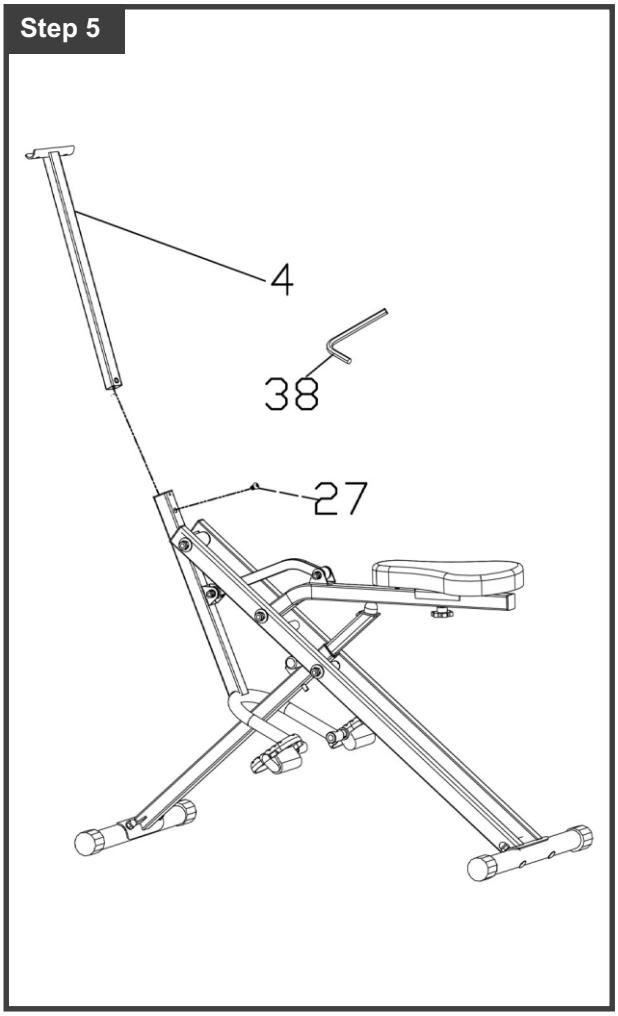
A. Fix the seat adjustment bracket [8] to the seat [33] with Hexagon bolt M6 * 16 [32], tighten it with provided Allen wrench [37]

B. Fix the seat [33] to the seat post [5] with the knob [31].



Step 5

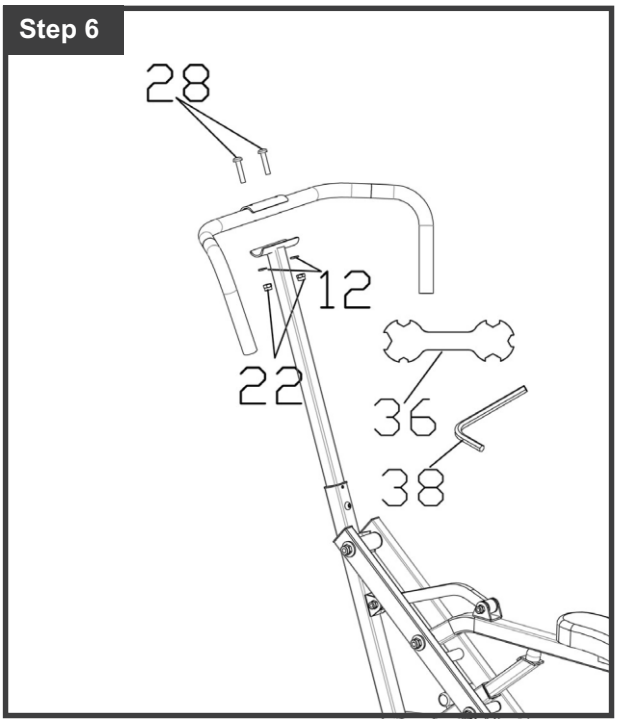
A. Insert the handlebar support tube [4] into the pedal post [3] with an Hexagon bolt M8 * 16 [27], tighten it with provided wrench[38].



Assembly Instructions

Step 6

A. Fix the handlebar (6) onto the handlevar support (4) with two Hexagon bolt M8 * 40 (28),+ Curved washer M8 (12)+ Nut M8 (22), and use an open-end wrench (36) and an Allen wrench (38) to tighten the bolts



Check all parts are properly tightened before using.

Stretching

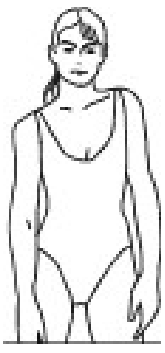
- **Warm - up and stretching:**

A successful exercise program consists of a warm - up stage and a stretching stage. The warm - up is an important part of your exercise routine and should be included in each session. This will prepare your body for a better stretching of your muscles, increasing your circulation and heart rate, deliberately bringing more oxygen to your muscles. At the end of your exercise routine, repeat these movements to reduce the risk of muscle strain. We suggest the following warm - up and stretching exercises.



- **Shoulder lifts:**

Lift your right shoulder towards your ear and count to one. Then lift your left shoulder towards your ear and count to one while lowering your right shoulder.



- **Touch your toes:**

Bend slowly while keeping your back and shoulders relaxed, extend your arms to touch your feet. Bend as far as possible and hold this position until you count to 15 . Then rise slowly to avoid dizziness.

AVERTISSEMENT! FR

LIRE ATTENTIVEMENT !

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

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

ENTRETIEN

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

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

ENTRETIEN / INSPECTION

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

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

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

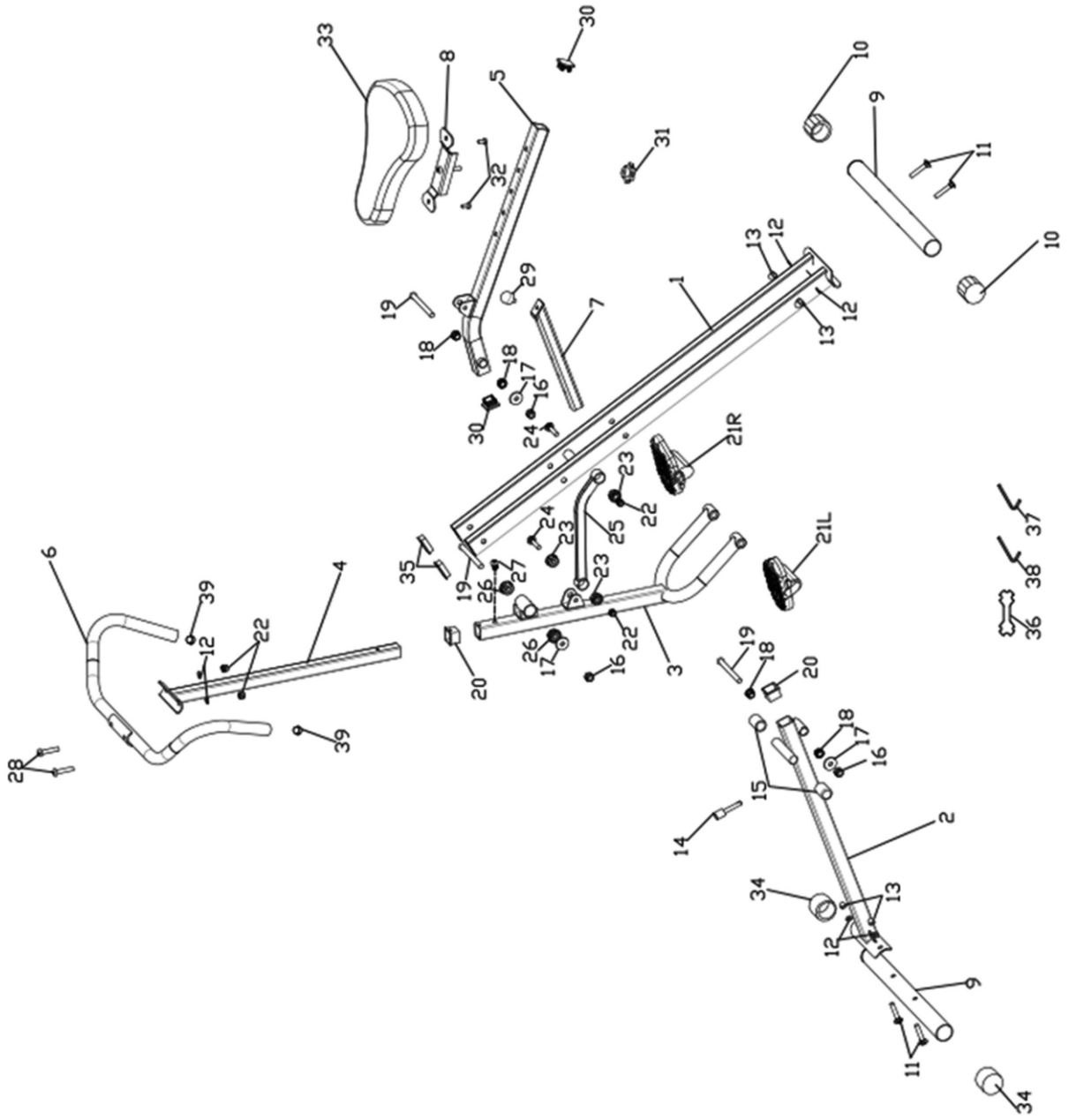
Lorsque vous mouillez accidentellement le produit, utilisez un chiffon sec pour éviter tout dérapage.

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

RECYCLAGE DU PRODUIT

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

Schéma éclaté



Liste des pièces

N°	Description	Quantité
1	Support principal	1
2	Tube de support avant	1
3	Tige de pédale de pied	1
4	Tube de support de guidon	1
5	Tige de selle	1
6	Guidon	1
7	Tube de support	1
8	Support de réglage de siège	1
9	Barre stabilisatrice avant/arrière	2
10	Garniture de barre stabilisatrice arrière 38	2
11	Boulon à tête carrée M8 * 45	4
12	Rondelle incurvée M8	6
13	Écrou borgne M8	4
14	Goupille φ8	1
15	Bloqueur	2
16	Écrou M10	3
17	Rondelle M10	6
18	Petite bague	4
19	Vis hexagonale M10 * 105	3
20	Bord carré φ30mm	2
21L	Pédale de pied gauche	1
21R	Pédale de pied droite	1
22	Écrou M8	4
23	Douille φ25mm	4
24	Vis à tête carrée M8 * 40	2
25	Tube de connexion	1
26	Douille φ28	2
27	Boulon hexagonal M8 * 16	1
28	Boulon hexagonal M8 * 40	2
29	Bloqueur	1
30	Capuchon carré φ30mm	2
31	bouton	1
32	Boulon hexagonal M6 * 16	2
33	Coussin de siège	1
34	Garniture de stabilisateur avant φ38	2
35	Capuchon carré 40*20mm	2
36	Clé	1
37	Clé Allen	1
38	Clé Allen	1
39	Bouchon rond φ25	2

Instructions de montage

Préparation

A. Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour.

B. Utilisez les outils indiqués pour l'assembler.

C. Avant de commencer, assurez-vous d'avoir toutes les pièces nécessaires.

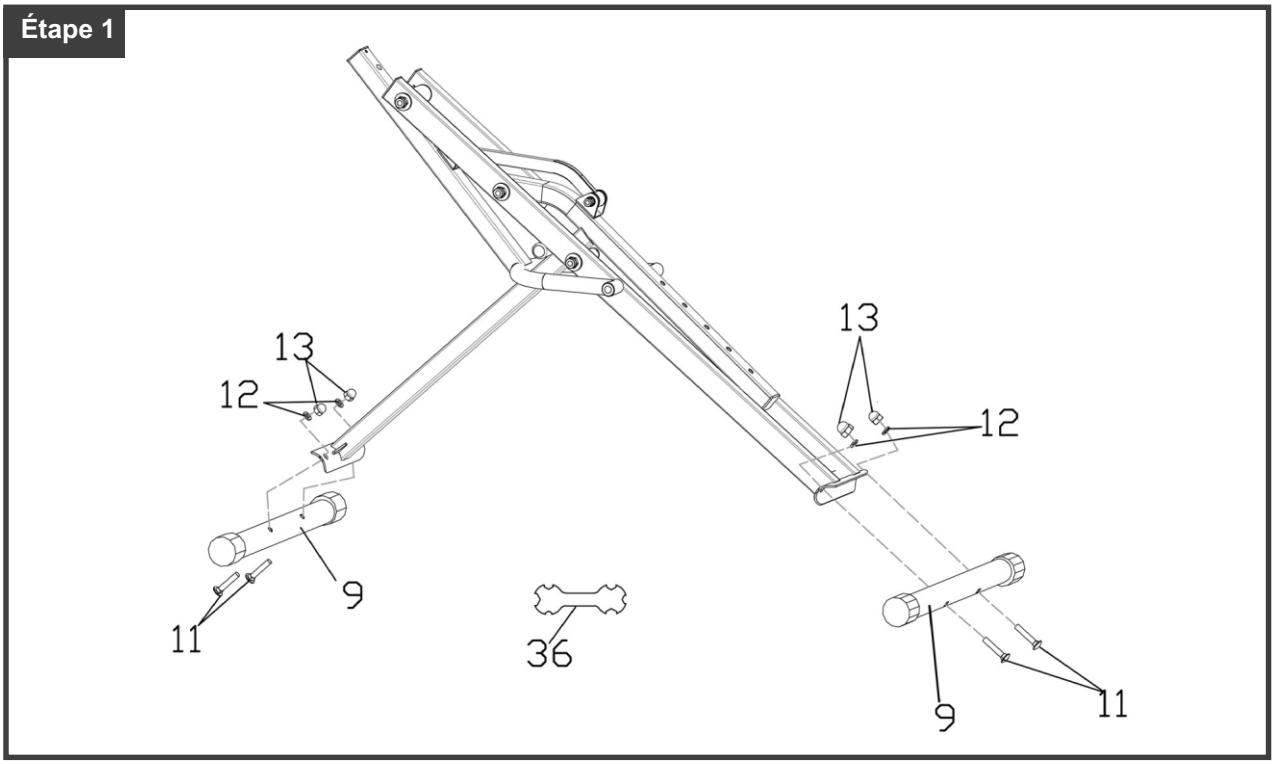
L'équipement doit être utilisé par une personne dont le poids ne dépasse pas 100 kg.

Étape 1

A. Dépliez complètement l'article en forme de X. Fixez le stabilisateur avant (9) au tube de support avant (2) avec deux boulons à tête carrée M8 * 45 (11) + rondelles (12) + écrou borgne (13) ;

B. Fixez le stabilisateur arrière (9) au support principal (1) en utilisant deux boulons à tête carrée M8 * 45 (11) + rondelles (12) + écrous borgnes (13);

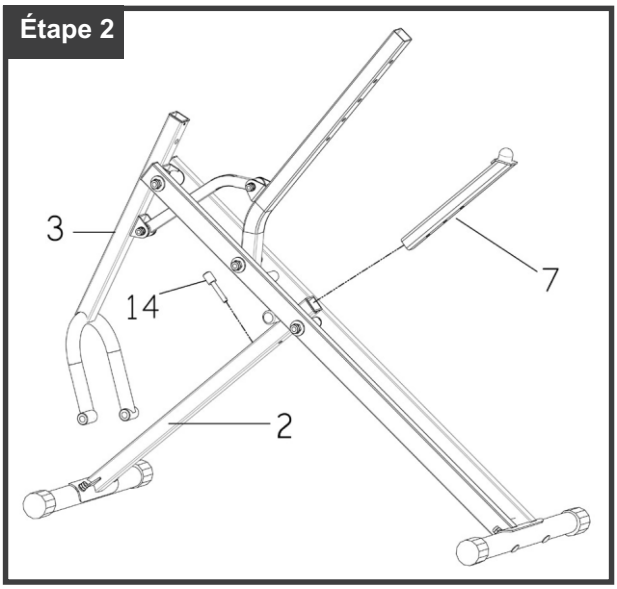
Étape 1



Étape 2

Ouvrez la tige de la pédale (3), retirez la goupille (14), puis insérez le tube de support (7) dans le tube de support avant (2).

Étape 2

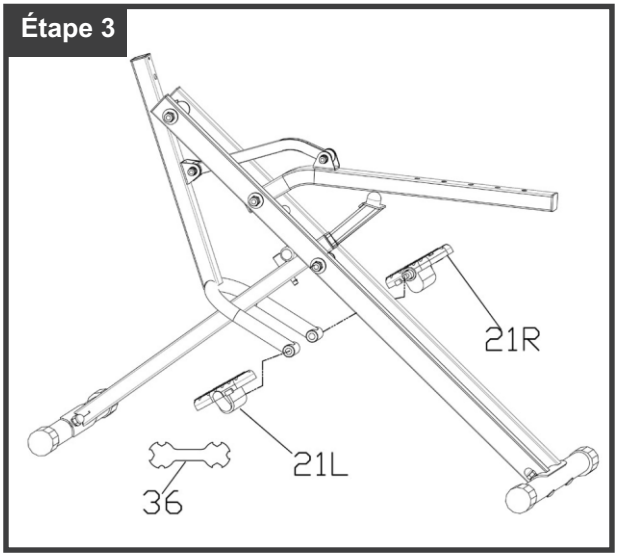


Instructions de montage

Étape 3

A. Connectez la pédale droite [21R] à la tige de la pédale [3], serrez-la avec la clé fournie [36]. Suivez l'étape ci-dessus pour la pédale gauche [21L]. La pédale droite doit être serrée dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale gauche dans le sens inverse.

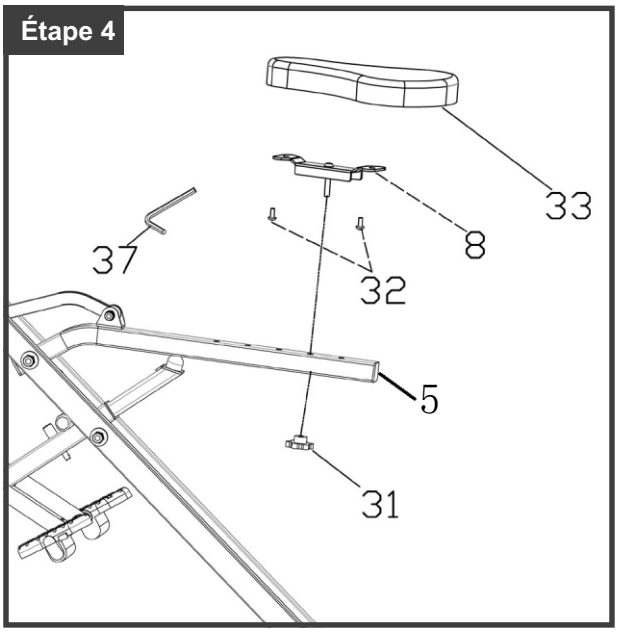
Remarque : La pédale droite se trouve du côté droit de l'appareil lorsqu'on le regarde depuis la position assise.



Étape 4

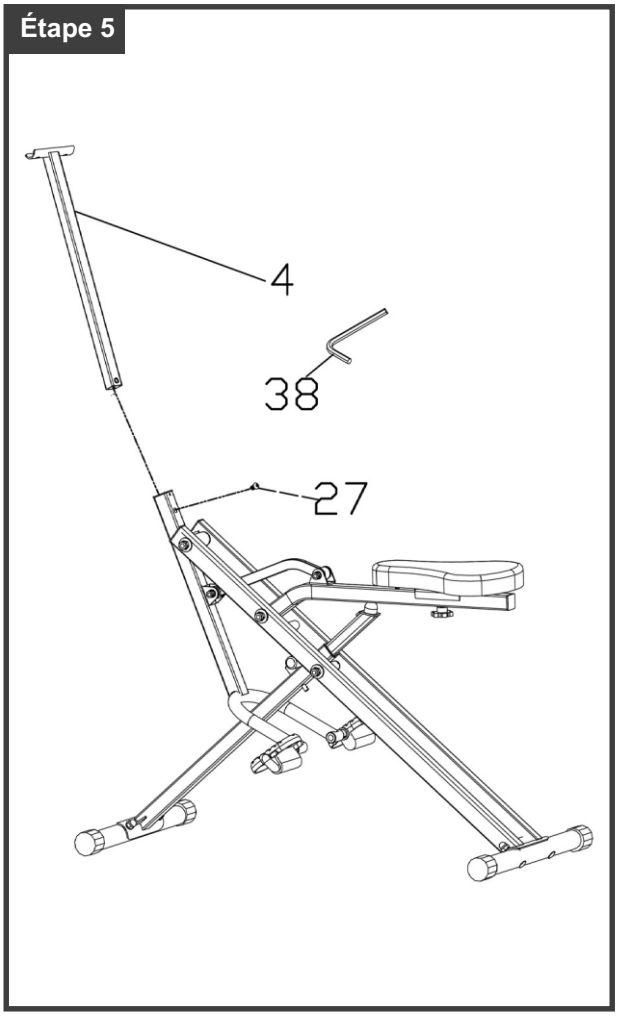
A. Fixez le support de réglage du siège [8] au siège [33] avec le boulon hexagonal M6 * 16 [32], serrez-le avec la clé Allen fournie [37]

B. Fixez le siège [33] au tube de selle [5] avec le bouton [31].



Étape 5

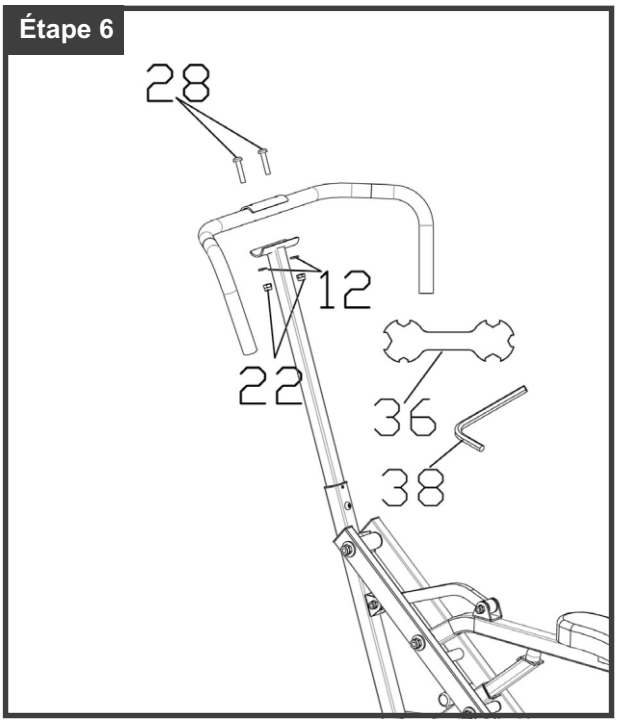
A. Insérez le tube de support du guidon [4] dans le tube de pédale [3] avec un boulon hexagonal M8 * 16 [27], serrez-le avec la clé fournie [38].



Instructions de montage

Étape 6

A. Fixez le guidon (6) sur le support de guidon (4) avec deux boulons hexagonaux M8 * 40 (28), + rondelle incurvée M8 (12) + écrou M8 (22), et utilisez une clé plate (36) et une clé Allen (38) pour serrer les boulons



Vérifiez que toutes les pièces sont correctement serrées avant utilisation.

Étirement

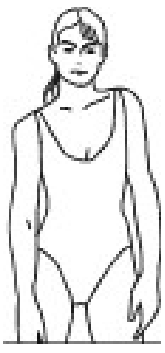
- **Échauffement et étirements :**

Un programme d'exercice réussi comprend une phase d'échauffement et une phase d'étirement. L'échauffement est une partie importante de votre routine d'exercice et doit être inclus à chaque séance. Cela préparera votre corps à un meilleur étirement de vos muscles, augmentant votre circulation et votre rythme cardiaque, apportant délibérément plus d'oxygène à vos muscles. À la fin de votre routine d'exercice, répétez ces mouvements pour réduire le risque de tension musculaire. Nous suggérons les exercices d'échauffement et d'étirement suivants.



- **Élévations d'épaules :**

Levez votre épaule droite vers votre oreille et comptez jusqu'à un. Puis levez votre épaule gauche vers votre oreille et comptez jusqu'à un tout en abaissant votre épaule droite.



- **Touchez vos orteils :**

Penchez-vous lentement tout en gardant votre dos et vos épaules détendus, étendez vos bras pour toucher vos pieds. Penchez-vous aussi loin que possible et maintenez cette position jusqu'à ce que vous comptiez jusqu'à 15. Puis redressez-vous lentement pour éviter les étourdissements.

WARNUNG! DE

SORGFÄLTIG LESEN!

Bitte bewahren Sie dieses Handbuch zum einfachen Nachschlagen an einem sicheren Ort auf

1. Es ist wichtig, dass Sie dieses Handbuch vor der Montage und der Inbetriebnahme des Geräts vollständig lesen. Eine sichere und effektive Verwendung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass die großen Benutzer des Geräts über alle Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit einem Übungsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie irgendwelche medizinischen oder körperlichen Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät richtig zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
3. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Übungen können Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu üben, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeitsgefühle. Wenn Sie eines dieser Symptome verspüren, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie Ihr Übungsprogramm fortsetzen.
4. Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Das Gerät ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene vorgesehen.
5. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, flachen, ebenen Oberfläche mit einer Schutzabdeckung auf Ihrem Fußboden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte um das Gerät herum ein Freiraum von mindestens 0,5 Metern vorhanden sein.
6. Prüfen Sie vor der Verwendung des Geräts, ob die Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
7. Die Sicherheit des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß untersucht wird.
8. Verwenden Sie das Gerät immer wie angegeben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Bauteile feststellen oder während der Verwendung ungewöhnliche Geräusche vom Gerät hören, stoppen Sie sofort. Verwenden Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben ist.
9. Tragen Sie bei der Benutzung des Geräts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen von loser Kleidung, die sich im Gerät verfangen oder die Bewegung einschränken oder verhindern könnte.
10. Das Gerät hat die entsprechenden Tests und Zertifizierungen bestanden. Nur für den Heimgebrauch geeignet. Die Bremsfähigkeit ist unabhängig von der Geschwindigkeit.
11. Das Gerät ist nicht für die therapeutische Verwendung geeignet.
12. Seien Sie vorsichtig beim Anheben oder Bewegen des Geräts, um Rückenverletzungen zu vermeiden. Verwenden Sie stets geeignete Hebetechniken und/oder holen Sie bei Bedarf Hilfe.
13. Versuchen Sie NICHT, das Laufband selbst zu warten, mit Ausnahme der Wartungsarbeiten, die in diesem Handbuch beschrieben sind. Das Laufband enthält keine Teile, die vom Benutzer gewartet werden können. Wenn Sie das Laufband selbst zerlegen, erlischt nicht nur Ihre Garantie, sondern es kann auch zu schweren Verletzungen führen.

PFLEGE

Neutrales Reinigungsmittel kann in Wasser verdünnt, verwendet werden, mit dem feuchten Tuch vorsichtig abwischen, und dann mit einem trockenen Tuch trocknen.

Verwenden Sie keine alkalischen Lösungsmittel, ätherische Öle und andere Lösungsmittel.

WARTUNG/INSPEKTION

Vermeiden Sie hohe Temperaturen, Feuchtigkeit oder direkte Sonneneinstrahlung, stellen Sie es bitte an einen gut belüfteten Ort.

Wenn Sie es nicht verwenden, klappen Sie es bitte zusammen, und legen Sie es so ab, dass Kinder es nicht berühren können.

Wenn Sie es eine Zeit lang nicht verwenden, prüfen Sie bitte die Vorsichtsmaßnahmen, bevor Sie das Produkt für die normale Verwendung verwenden.

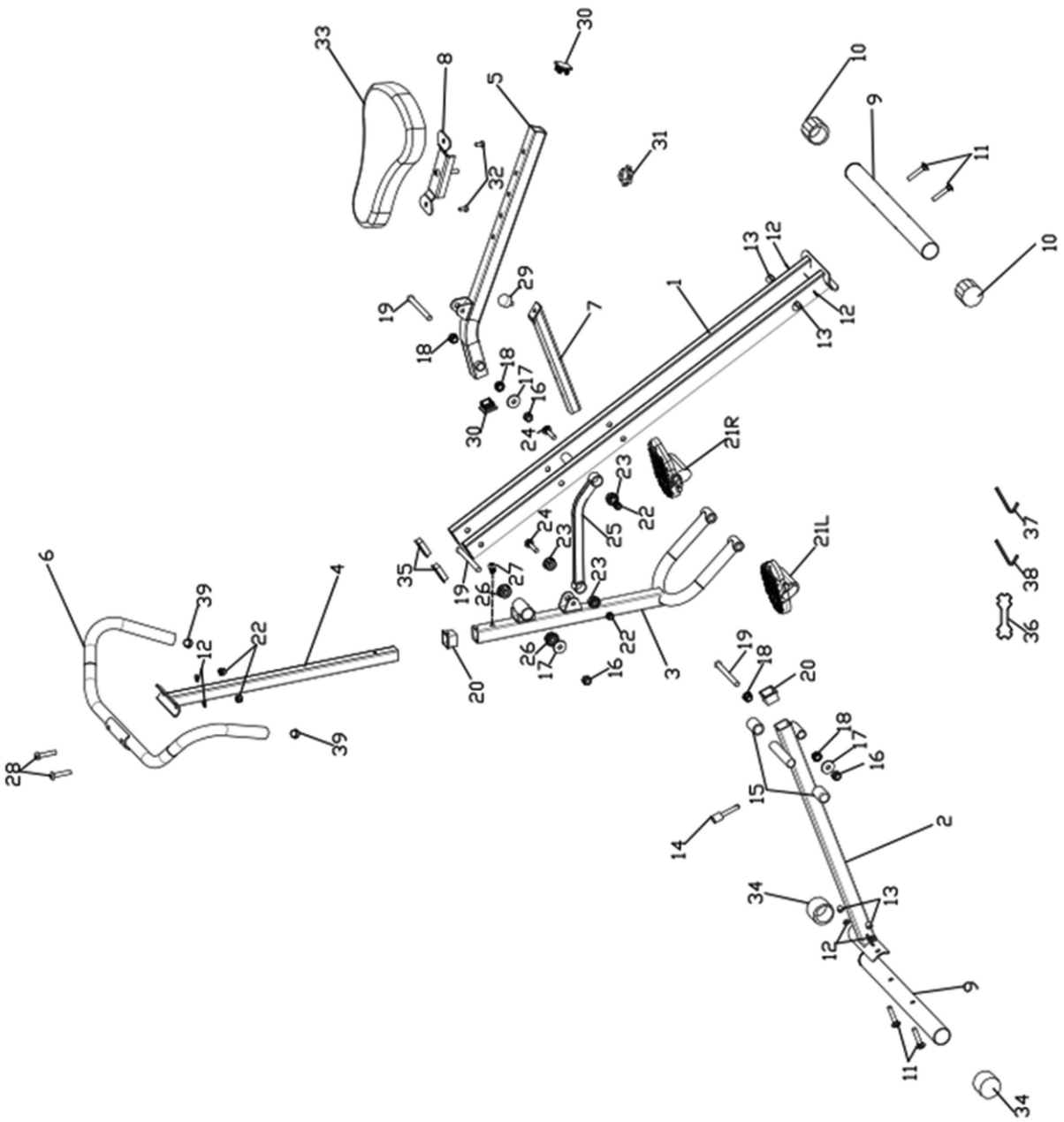
Wenn Sie das Produkt versehentlich nass machen, verwenden Sie ein trockenes Tuch, um ein Verrutschen zu vermeiden.

Im Falle einer Fehlfunktion, Abnormalität oder eines Betriebsproblems wenden Sie sich bitte an das Unternehmen.

PRODUKTRECYCLING

Aufgrund der unterschiedlichen nationalen Recyclingvorschriften beachten Sie bitte die entsprechenden Vorschriften.

Explosionszeichnung



Teileliste

Nr.	Beschreibung	Menge
1	Hauptbügel	1
2	Vorderer Stützrohr	1
3	Fußpedalstange	1
4	Lenkerstützrohr	1
5	Sattelstütze	1
6	Lenker	1
7	Stützrohr	1
8	Sattelverstellbügel	1
9	Stabilisator vorne/hinten	2
10	Hinterer Stabilisator trimy 38	2
11	Schlossschraube M8 * 45	4
12	Gebogene Unterlegscheibe M8	6
13	Kappenmutter M8	4
14	Stift φ8	1
15	Blockierer	2
16	Mutter M10	3
17	Unterlegscheibe M10	6
18	Kleine Buchse	4
19	Sechskantschraube M10 * 105	3
20	Quadratischer Besatz φ30mm	2
21L	Linkes Fußpedal	1
21R	Rechtes Fußpedal	1
22	Mutter M8	4
23	Buchse φ25mm	4
24	Schlossschraube M8 * 40	2
25	Verbindungsrohr	1
26	Buchse φ28	2
27	Sechskantschraube M8 * 16	1
28	Sechskantschraube M8 * 40	2
29	Blocker	1
30	Quadratkappe φ30mm	2
31	Knopf	1
32	Sechskantschraube M6 * 16	2
33	Sitzkissen	1
34	Vorderer Stabilisatorverkleidung φ38	2
35	Quadratkappe 40*20mm	2
36	Schraubenschlüssel	1
37	Innensechskantschlüssel	1
38	Innensechskantschlüssel	1
39	Rundkappe φ25	2

Montageanleitung

Vorbereitung

A. Bevor Sie mit der Montage beginnen, stellen Sie sicher, dass genügend Platz vorhanden ist.

B. Verwenden Sie die angegebenen Werkzeuge für die Montage.

C. Stellen Sie vor Beginn sicher, dass Sie alle notwendigen Teile haben.

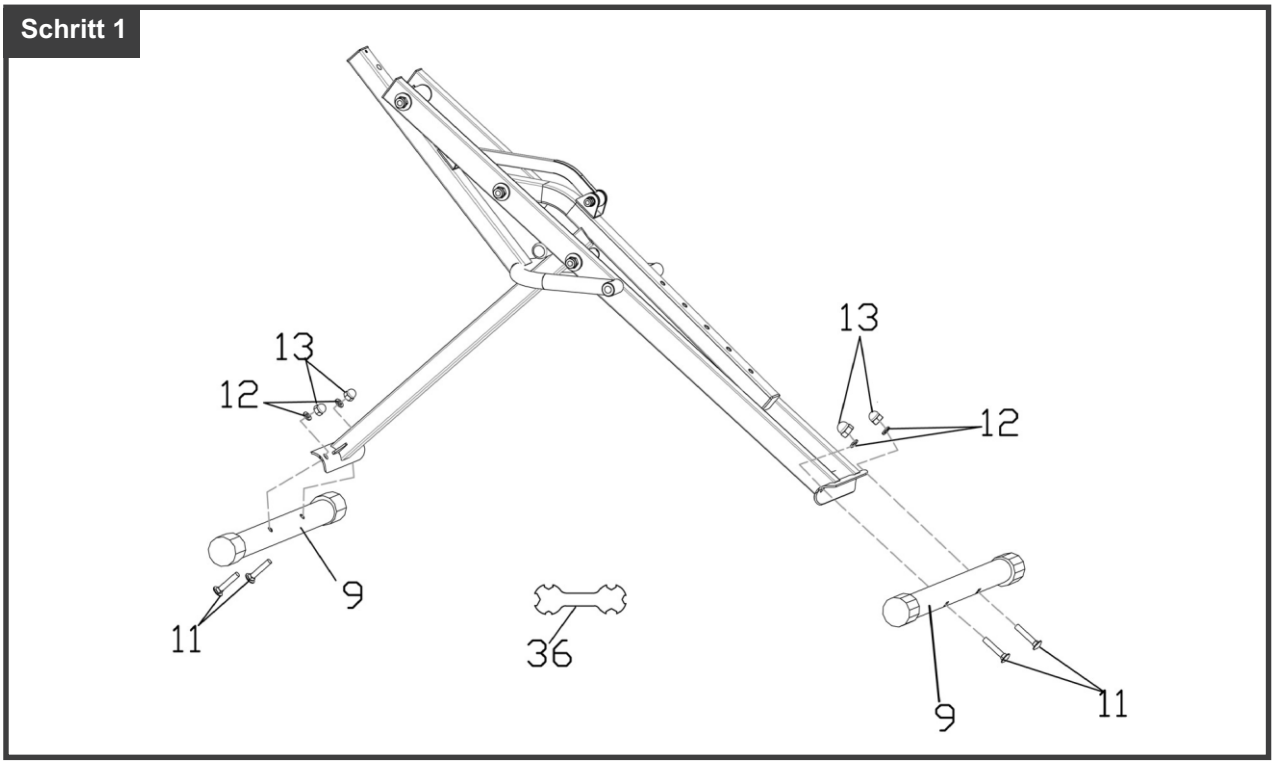
Die Ausrüstung sollte von Personen verwendet werden, deren Gewicht 100 kg nicht überschreitet.

Schritt 1

A. Klappen Sie den Artikel vollständig in Form eines X auf. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (9) mit zwei Schlossschrauben M8 * 45 (11) + Unterlegscheiben (12) + Kappenmutter (13) am vorderen Stützrohr (2);

B. Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (9) mit zwei Schlossschrauben M8 * 45 (11) + Unterlegscheiben (12) + Kappenmutter (13) an der Haupthalterung (1);

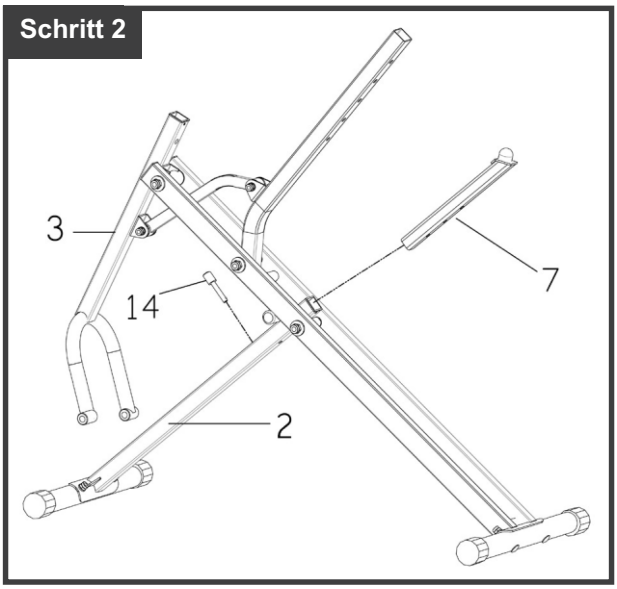
Schritt 1



Schritt 2

Öffnen Sie die Fußpedalstange (3), ziehen Sie den Stift (14) heraus und stecken Sie dann das Stützrohr (7) in das vordere Stützrohr (2).

Schritt 2



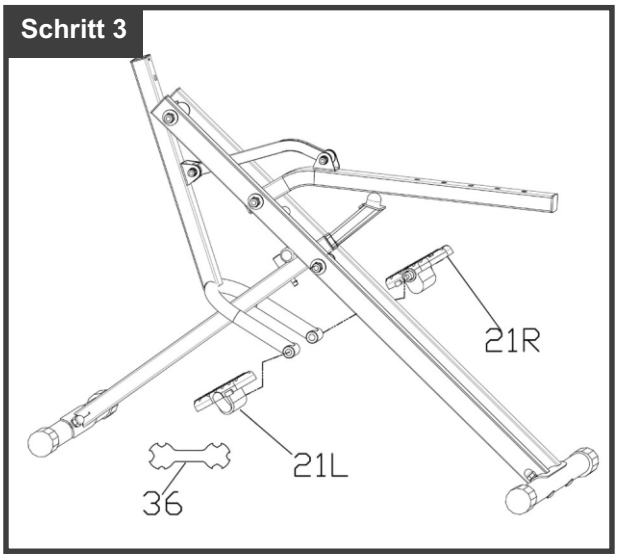
Montageanleitung

Schritt 3

A. Verbinden Sie das rechte Fußpedal [21R] mit der Fußpedalstange [3] und ziehen Sie es mit dem mitgelieferten Schraubenschlüssel [36] fest. Befolgen Sie den obigen Schritt für das linke Fußpedal [21L]. Das rechte Pedal sollte im Uhrzeigersinn und das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn festgezogen werden.

Hinweis: Das rechte Pedal befindet sich auf der rechten Seite des Geräts, wenn man aus der Sitzposition darauf blickt.

Schritt 3

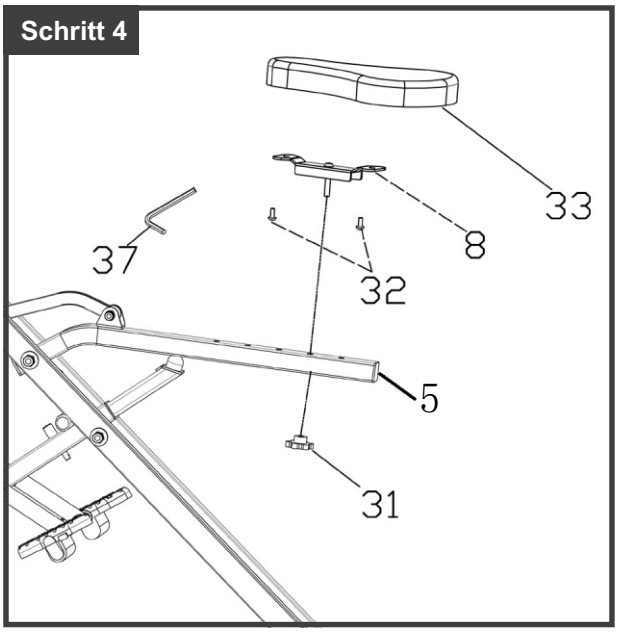


Schritt 4

A. Befestigen Sie die Sitzverstellhalterung [8] mit dem Sechskantschraube M6 * 16 [32] am Sitz [33] und ziehen Sie diese mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel [37] fest.

B. Befestigen Sie den Sitz [33] mit dem Knopf [31] am Sitzrohr [5].

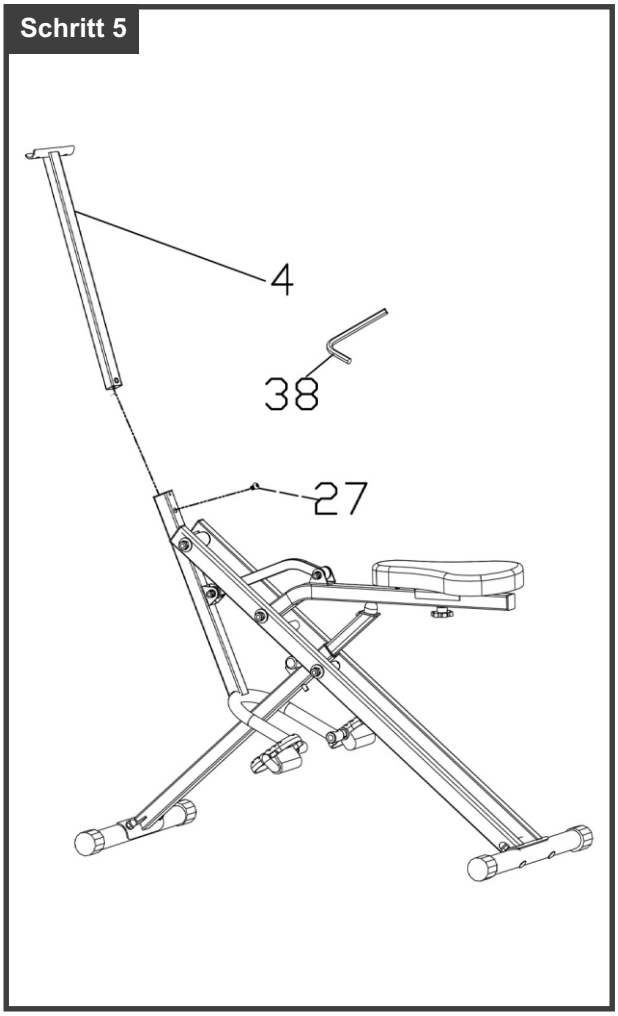
Schritt 4



Schritt 5

A. Stecken Sie das Lenkerstützrohr [4] in den Pedalpfosten [3] und befestigen Sie es mit einer Sechskantschraube M8 * 16 [27]. Ziehen Sie diese mit dem mitgelieferten Schraubenschlüssel [38] fest.

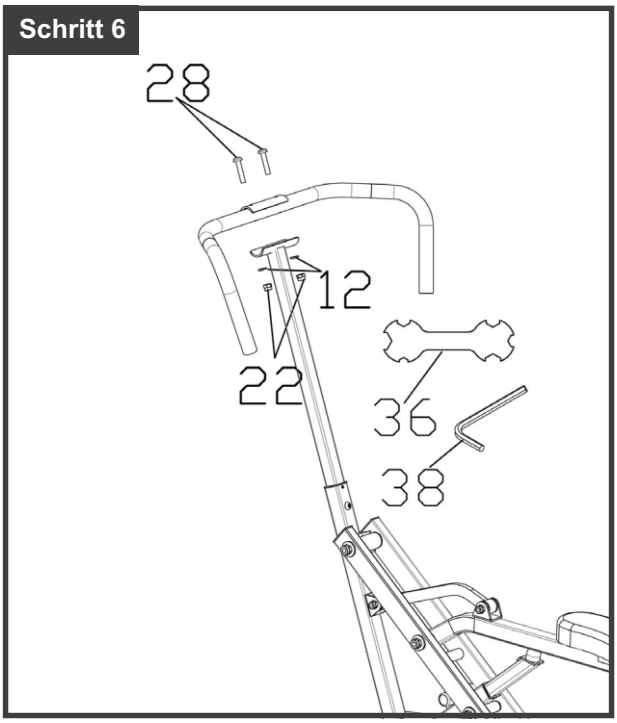
Schritt 5



Montageanleitung

Schritt 6

A. Befestigen Sie den Lenker (6) am Lenkerstützrohr (4) mit zwei Sechskantschrauben M8 * 40 (28), + gebogenen Unterlegscheiben M8 (12) + Muttern M8 (22) und ziehen Sie die Schrauben mit einem Maulschlüssel (36) und einem Inbusschlüssel (38) fest.



Überprüfen Sie vor der Benutzung, ob alle Teile richtig festgezogen sind.

Dehnen

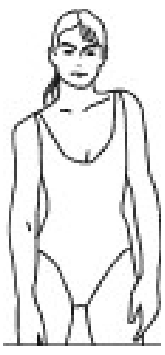
- **Aufwärmen und Dehnen:**

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase und einer Dehnphase. Das Aufwärmen ist ein wichtiger Teil Ihrer Trainingsroutine und sollte in jeder Einheit enthalten sein. Dies bereitet Ihren Körper auf ein besseres Dehnen Ihrer Muskeln vor, erhöht die Durchblutung und die Herzfrequenz und bringt gezielt mehr Sauerstoff zu Ihren Muskeln. Am Ende Ihrer Trainingseinheit wiederholen Sie diese Bewegungen, um das Risiko von Muskelzerrungen zu verringern. Wir empfehlen die folgenden Aufwärm- und Dehnübungen.



- **Schulterheben:**

Heben Sie Ihre rechte Schulter Richtung Ohr und zählen Sie bis eins. Dann heben Sie Ihre linke Schulter Richtung Ohr und zählen Sie bis eins, während Sie Ihre rechte Schulter senken.



- **Berühren Sie Ihre Zehen:**

Beugen Sie sich langsam, während Sie Rücken und Schultern entspannt halten, und strecken Sie die Arme aus, um Ihre Füße zu berühren. Beugen Sie sich so weit wie möglich und halten Sie diese Position, bis Sie bis 15 zählen. Stehen Sie dann langsam auf, um Schwindel zu vermeiden.

ADVERTENCIA! ES

LEER CUIDADOSAMENTE ESTE MANUAL!

Guarde este manual en un lugar seguro con el fin de consultarlo fácilmente en futuro.

1. Es muy importante leer todo este manual antes de instalar y utilizar este equipo. Sólo se puede lograr un uso seguro y eficaz si el equipo se instala, se mantiene y se utiliza de manera correcta. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios altos de este equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.
2. Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico por motivo de determinar si tiene alguna condición médica o física que pueda poner en riesgo su salud y seguridad, o impedirle utilizar este equipo de manera correcta. El consejo del médico es esencial si usted está tomando algunos medicamentos que afectan su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol.
3. Sea consciente de los signos de su cuerpo. Hacer ejercicio de manera incorrecta o excesiva puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los síntomas a continuación: Dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad extrema para respirar, aturdimiento, mareos o náuseas. Si experimenta alguna de dichas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
4. Mantenga a los niños y las mascotas fuera de alcance del equipo. Sólo está diseñado para ser utilizado por los adultos.
5. Utilice el equipo sobre una superficie plana y estable con una cubierta protectora del piso o una alfombra. Con el fin de garantizar la seguridad, debe haber al menos 0,5 metros de espacio libre al alrededor del equipo.
6. Antes de utilizar este equipo, compruebe si todas las tuercas y los tornillos estén apretados firmemente.
7. La seguridad del equipo sólo se puede garantizar si lo inspecciona con regularidad por motivo de detectar daños y / o desgastes.
8. Siempre utilice el equipo como lo que se indica. Si usted encuentra algún componente defectuoso al instalar o inspeccionar el equipo, o si escucha algunos ruidos inusuales provenientes del equipo al utilizarlo, deje de utilizarlo de inmediato. No utilice el equipo hasta que se haya solucionado el problema.
9. Use ropa apropiada cuando utiliza el equipo. Evite usar ropa holgada que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o prevenir su movimiento.
10. El equipo ha pasado las pruebas y certificaciones pertinentes. Sólo es adecuado para uso doméstico. La capacidad de frenado es independiente de la velocidad.
11. El equipo no es adecuado para propósito terapéutico.
12. Tenga cuidado al levantar o mover el equipo por motivo de no lastimarse la espalda. Siempre utilice las habilidades apropiadas con el fin de levantar objetos y / o pida la ayuda necesaria de otras personas.
13. NO intente reparar la cinta de correr usted mismo, excepto las tareas de mantenimiento que se describen en este manual. La cinta de correr no contiene ninguna pieza que pueda reparar el usuario mismo, por lo que si usted mismo desmonta el equipo, no sólo anulará la garantía, sino también podría resultar en lesiones graves.

LIMPIEZA

Puede utilizar el paño y agua diluida con detergente neutro para limpiar la bicicleta está tica, limpie el aceite cuidadosamente, luego seque la bicicleta estática con un paño seco.

No utilice disolventes alcalinos, como disolventes, aceites volátiles y otros disolventes.

MANTENIMIENTO / INSPECCIÓN

Evite colocar la bicicleta estática en ambientes con altas temperaturas, la humedad o la luz solar directa, siempre colóquela en un lugar bien ventilado.

Cuando la bicicleta estática no esté en uso, pliéguelo y colóquelo en un lugar donde los niños no pueden tocar ni acceder.

Si no utilice la bicicleta estática por un tiempo largo, asegúrese de verificar las precauciones antes de utilizarla nuevamente y mantenerla que se puede utilizar normalmente.

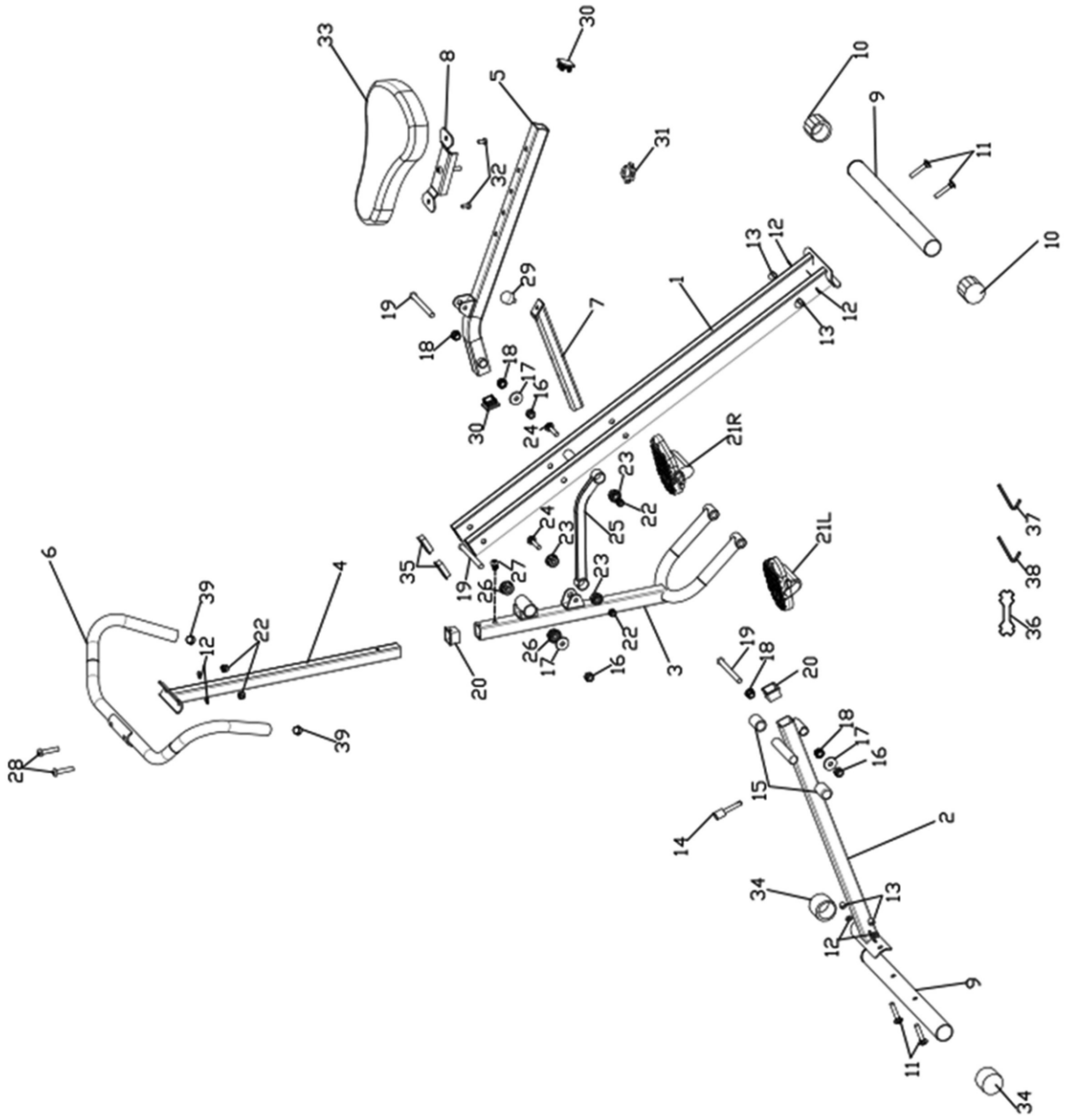
Cuando la bicicleta estática moje accidentalmente, utilice un paño seco para limpiarla y evitar deslizamientos.

En caso de mal funcionamiento, anomalía o cualquier problema operativo, comuní quese con nuestra empresa.

RECICLAJE DE PRODUCTOS

Debido a las diferentes regulaciones nacionales sobre reciclaje, consulte las regulaciones relacionadas.

Diagrama Explosivo



Lista de Piezas

N.º	Descripción	Cantidad
1	Soporte principal	1
2	Tubo de soporte delantero	1
3	Varilla del pedal de pie	1
4	Tubo de soporte del manillar	1
5	Tija del asiento	1
6	Manillar	1
7	Tubo de soporte	1
8	Soporte de ajuste del asiento	1
9	Estabilizador delantero/trasero	2
10	Recorte del estabilizador trasero φ 38	2
11	Perno de carro M8 * 45	4
12	Arandela curva M8	6
13	Tuerca ciega M8	4
14	Pasador φ8	1
15	Bloqueador	2
16	Tuerca M10	3
17	Arandela M10	6
18	Buje pequeño	4
19	Perno hexagonal M10 * 105	3
20	Recorte cuadrado φ30mm	2
21L	Pedal de pie izquierdo	1
21R	Pedal de pie derecho	1
22	Tuerca M8	4
23	Casquillo φ25mm	4
24	Perno de carro M8 * 40	2
25	Tubo de conexión	1
26	Casquillo φ28	2
27	Perno hexagonal M8 * 16	1
28	Perno hexagonal M8 * 40	2
29	Bloqueador	1
30	Tapa cuadrada φ30mm	2
31	perilla	1
32	Perno hexagonal M6 * 16	2
33	Cojín del asiento	1
34	Recorte del estabilizador delantero φ38	2
35	Tapa cuadrada 40*20mm	2
36	Llave inglesa	1
37	Llave Allen	1
38	Llave Allen	1
39	Tapa redonda φ25	2

Instrucciones de montaje

Preparación

A. Antes de comenzar a montarlo, asegúrese de que haya suficiente espacio alrededor.

B. Use las herramientas indicadas para ensamblarlo.

C. Antes de comenzar, asegúrese de tener todas las piezas necesarias.

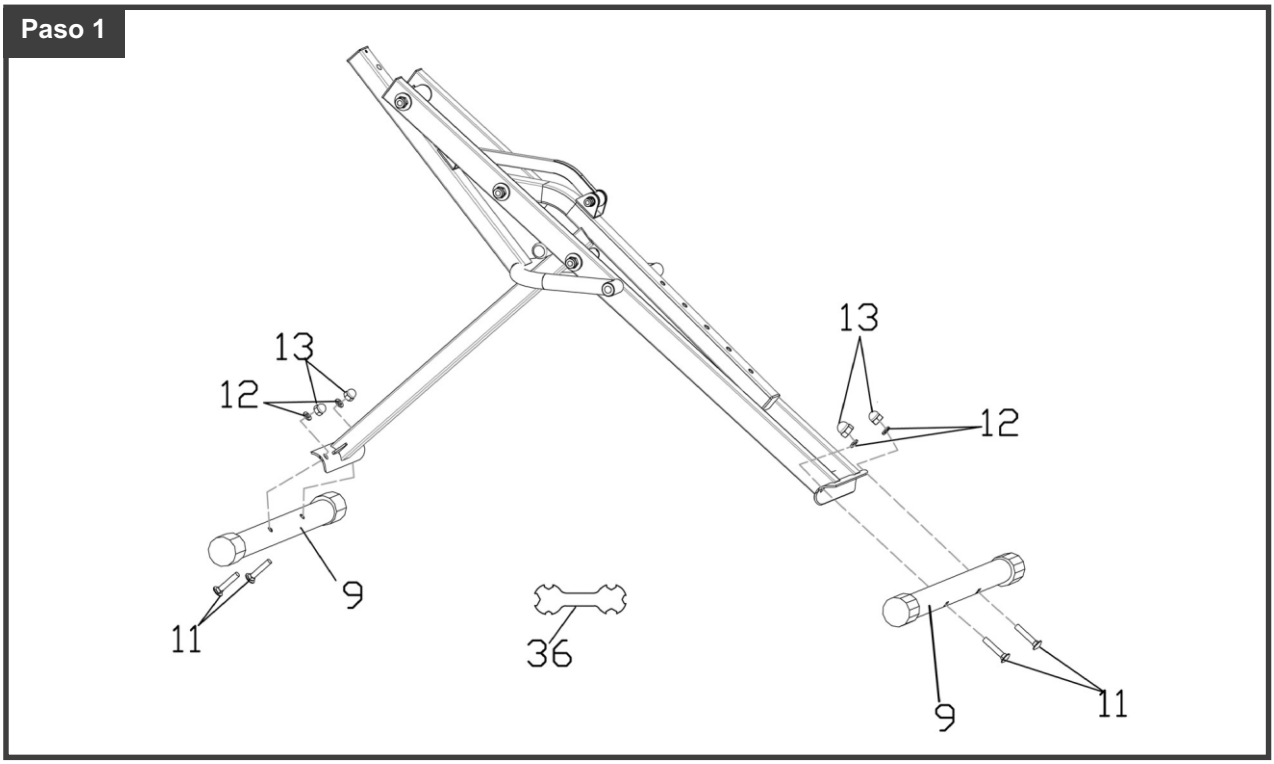
El equipo debe ser utilizado por personas cuyo peso no supere los 100 kg.

Paso 1

A. Despliegue completamente el artículo en forma de X. Fije el estabilizador delantero (9) al tubo de soporte delantero (2) con dos pernos de carro M8 * 45 (11) + arandelas (12) + tuerca ciega (13);

B. Fije el estabilizador trasero (9) al soporte principal (1) utilizando dos pernos de carro M8 * 45 (11) + arandelas (12) + tuerca ciega (13);

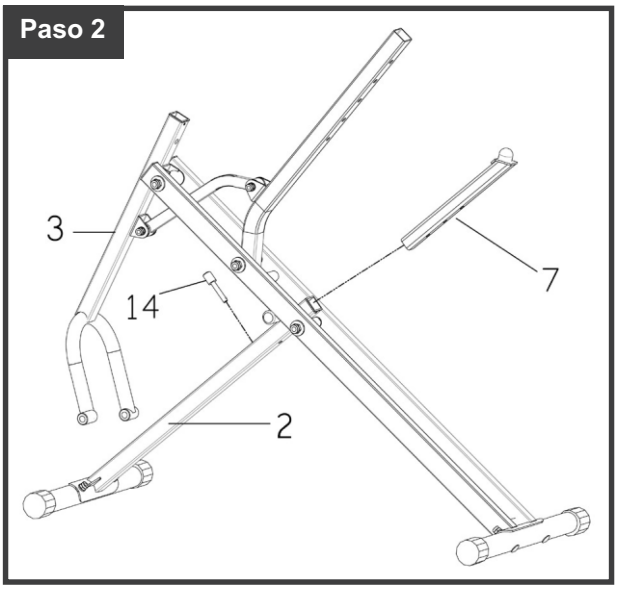
Paso 1



Paso 2

Abra la varilla del pedal de pie (3), saque el pasador (14), luego inserte el tubo de soporte (7) en el tubo de soporte delantero (2).

Paso 2



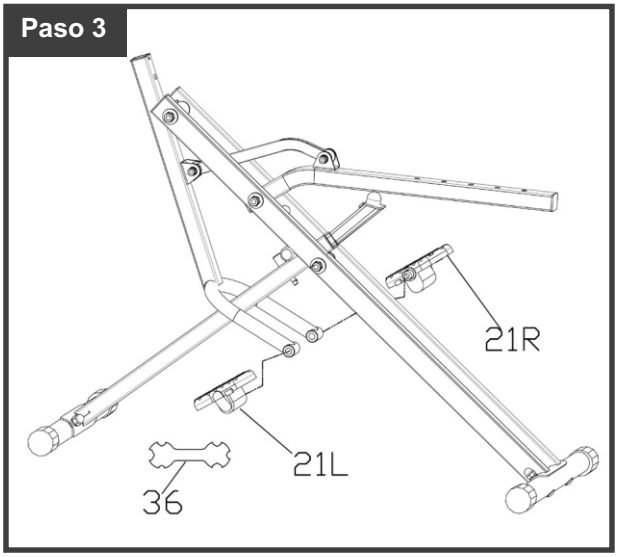
Instrucciones de montaje

Paso 3

A. Conecte el pedal derecho [21R] a la varilla del pedal [3], apriételo con la llave proporcionada [36]. Siga el mismo paso para el pedal izquierdo [21L]. El pedal derecho debe apretarse en el sentido de las agujas del reloj y el pedal izquierdo en sentido contrario.

Nota: El pedal derecho está en el lado derecho del equipo cuando se mira desde la posición sentada.

Paso 3

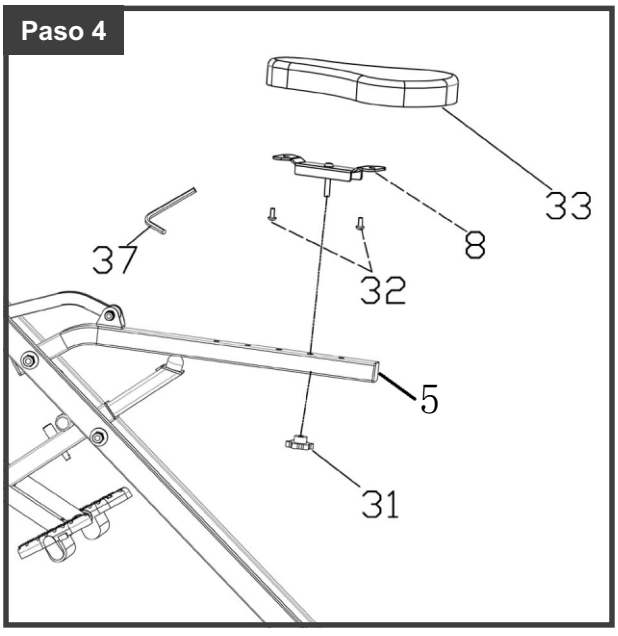


Paso 4

A. Fije el soporte de ajuste del asiento [8] al asiento [33] con el perno hexagonal M6 * 16 [32], apriételo con la llave Allen proporcionada [37]

B. Fije el asiento [33] al poste del asiento [5] con la perilla [31].

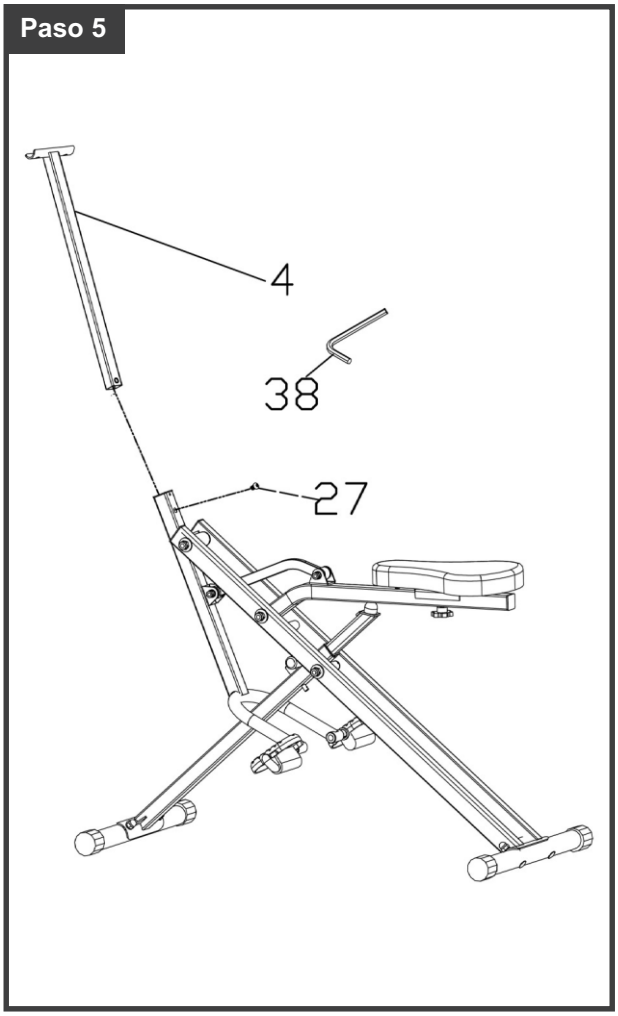
Paso 4



Paso 5

A. Inserte el tubo de soporte del manillar [4] en el poste del pedal [3] con un perno hexagonal M8 * 16 [27], apriételo con la llave proporcionada [38].

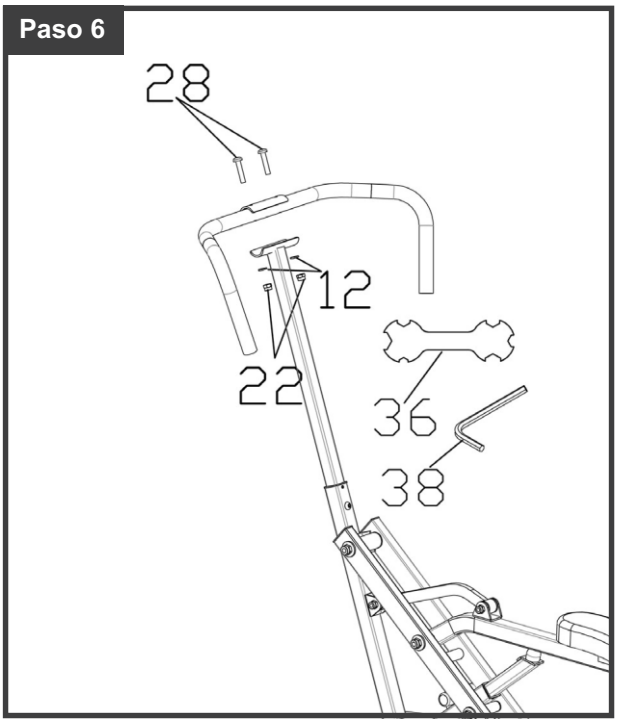
Paso 5



Instrucciones de montaje

Paso 6

A. Fije el manillar (6) al soporte del manillar (4) con dos pernos hexagonales M8 * 40 (28), + arandela curva M8 (12) + tuerca M8 (22), y use una llave de boca abierta (36) y una llave Allen (38) para apretar los pernos



Verifique que todas las piezas estén correctamente apretadas antes de usar.

Estiramiento

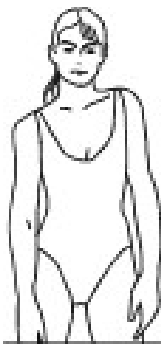
- **Calentamiento y estiramiento:**

Un programa de ejercicio exitoso consiste en una etapa de calentamiento y una etapa de estiramiento. El calentamiento es una parte importante de tu rutina de ejercicio y debe incluirse en cada sesión. Esto preparará tu cuerpo para un mejor estiramiento de tus músculos, aumentando tu circulación y ritmo cardíaco, llevando deliberadamente más oxígeno a tus músculos. Al final de tu rutina de ejercicio, repite estos movimientos para reducir el riesgo de tensión muscular. Sugerimos los siguientes ejercicios de calentamiento y estiramiento.



- **Elevaciones de hombros:**

Levanta tu hombro derecho hacia tu oreja y cuenta hasta uno. Luego, levanta tu hombro izquierdo hacia tu oreja y cuenta hasta uno mientras bajas tu hombro derecho.



- Toca tus dedos del pie:

Inclínate lentamente manteniendo la espalda y los hombros relajados, extiende los brazos para tocar tus pies. Inclínate lo más que puedas y mantén esta posición hasta contar hasta 15. Luego, levántate lentamente para evitar mareos.

ADVERTENCIA! IT

LEGGERE ATTENTAMENTE!

Conservare questo manuale in un luogo sicuro per facile riferimento futuro.

1. È importante leggere l'intero manuale prima di assemblare e utilizzare l'apparecchiatura. Un utilizzo sicuro ed efficace può essere ottenuto solo quando l'apparecchiatura è assemblata, mantenuta e utilizzata in modo corretto. È tua responsabilità assicurarti che tutti gli utenti dell'apparecchiatura siano ben informati di tutte le avvertenze e precauzioni.
2. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamenti, consultare il tuo medico per determinare se hai le condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la salute e la sicurezza o impedire un uso corretto dell ' apparechiatura. Il consiglio del medico è essenziale se stai assumendo farmaci che influiscono sulla frequenza cardiaca, sulla pressione sanguigna o sul livello di colesterolo.
3. Devi essere consapevole dei segnali del tuo corpo. Un allenamento scorretto o eccessivo può danneggiare la tua salute. Interrompi l ' allenamento se manifesti uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini, o nausea. Se avviene una di queste condizioni, consultare il tuo medico prima di continuare il programma di allenamenti.
4. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'apparechiatura. L'apparecchiatura è progettata esclusivamente per l'uso da parte di adulti.
5. Utilizzare l ' apparecchiatura su una superficie solida e piana con una copertura protettiva sul pavimento o sul tappeto. Per garantire la sicurezza, l ' apparechiatura dovrebbe avere almeno 0, 5 metri di spazio libero tutt' intorno.
6. Prima di utilizzare l ' apparechiatura, verificare che I dadi e I bulloni siano serrati saldamente.
7. La sicurezza dell'apparechiatura può essere mantenuta solo se viene regolarmente esaminata per danni e/o usura.
8. Utilizzare sempre l ' apparechiatura secondo le istruzioni. Se si riscontrano componenti difettosi durante l'assemblaggio o il controllo dell'apparechiatura, o se si avvertono rumori insoliti che provengano dall'apparechiatura durante l'uso, fermati immediatamente. Non utilizzare l'apparechiatura fino a quando il problema non è stato risolto.
9. Indossare sempre indumenti adatti durante l ' utilizzo dell ' apparechiatura. Evitare di indossare indumenti larghi che potrebbero rimanere impigliati nell ' apparecchiatura o che potrebbero limitare o impedire il movimento.
10. L ' apparecchiatura ha superato I test e ha sostenuto le certificazioni pertinenti. Adatto solo per uso domestico. La capacità di frenata è indipendente dalla velocità
11. L'apparecchiatura non è adatta per uso terapeutico.
12. Necessita di prestare attenzione durante il sollevamento o lo spostamento dell ' apparechiatura per non ferire la schiena. Utilizzare sempre tecniche di sollevamento adeguate e/o richiedere l ' assistenza necessaria.
13. NON tentare di riparare il tapis roulant da soli salvo le attività di manutenzione descritte nel presente manuale. Il tapis roulant non contiene parti riparabili dall'utente, quindi smontarlo da soli non solo invaliderà la garanzia e ma anche potrebbe causare lesioni gravi.

PULIZIA

Si puo' utilizzare un detergente neutro e diluirlo con acqua e pulire con il panno con attenzione l'olio, e poi asciugarlo con un panno asciutto.

Non utilizzare solventi alcalini, solventi, oli volatili e altri solventi.

MANUTENZIONE/ISPEZIONE

Evitare temperature alte, umidità o luce solare diretta, e si prega di posizionarla in un luogo ben ventilato.

Quando non è in uso, si prega di piegare l'apparecchiatura, e metterlo in un luogo dove i bambini non siano capaci di toccarla.

Se non si e' usato per un periodo breve, assicurarsi di controllare le precauzioni prima di riutilizzare questo prodotto e utilizzarlo solo per un uso normale.

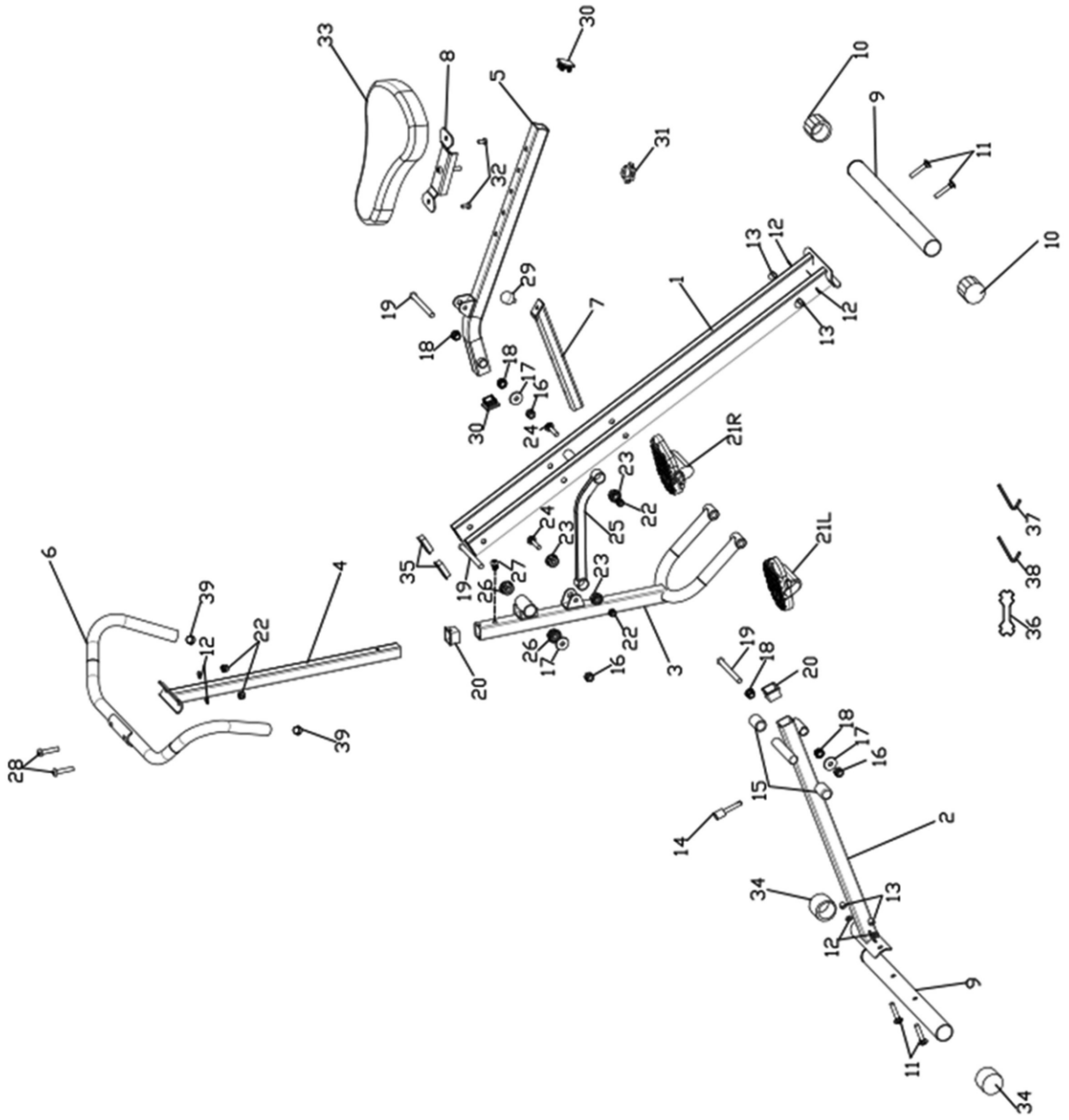
Quando si bagna accidentalmente il prodotto, utilizzare un panno asciutto per evitare lo slittamento.

In caso di malfunzionamento, anomalia o qualsiasi problema operativo, contattate la nostra azienda.

RICICLAGGIO DEL PRODOTTO

In considerazione delle diverse normative nazionali sul riciclaggio, si deve fare riferimento alle normative pertinenti.

Diagramma Esploso



Lista Parti

N.	Descrizione	Quantità
1	Staffa principale	1
2	Tubo di supporto anteriore	1
3	Asta del pedale del piede	1
4	Tubo di supporto del manubrio	1
5	Reggisella	1
6	Manubrio	1
7	Tubo di supporto	1
8	Supporto regolazione sedile	1
9	Stabilizzatore anteriore/posteriore	2
10	Rifinitura stabilizzatore posteriore φ 38	2
11	Bullone a carro M8 * 45	4
12	Rondella curva M8	6
13	Dado cieco M8	4
14	Perno φ8	1
15	Bloccante	2
16	Dado M10	3
17	Rondella M10	6
18	Piccola boccola	4
19	Bullone esagonale M10 * 105	3
20	Cornice quadrata φ30mm	2
21L	Pedale sinistro	1
21R	Pedale destro	1
22	Dado M8	4
23	Boccola φ25mm	4
24	Bullone a carro M8 * 40	2
25	Tubo di collegamento	1
26	Boccola φ28	2
27	Bullone esagonale M8 * 16	1
28	Bullone esagonale M8 * 40	2
29	Bloccante	1
30	Cappuccio quadrato φ30mm	2
31	manopola	1
32	Bullone esagonale M6 * 16	2
33	Cuscino del sedile	1
34	Rifinitura stabilizzatore anteriore φ38	2
35	Cappuccio quadrato 40*20mm	2
36	Chiave inglese	1
37	Chiave a brugola	1
38	Chiave a brugola	1
39	Cappuccio rotondo φ25	2

Istruzioni per il montaggio

Preparazione

A. Prima di iniziare l'assemblaggio, assicurarsi che ci sia spazio sufficiente intorno.

B. Utilizzare gli strumenti indicati per assemblarlo.

C. Prima di iniziare, assicurati di avere tutte le parti necessarie.

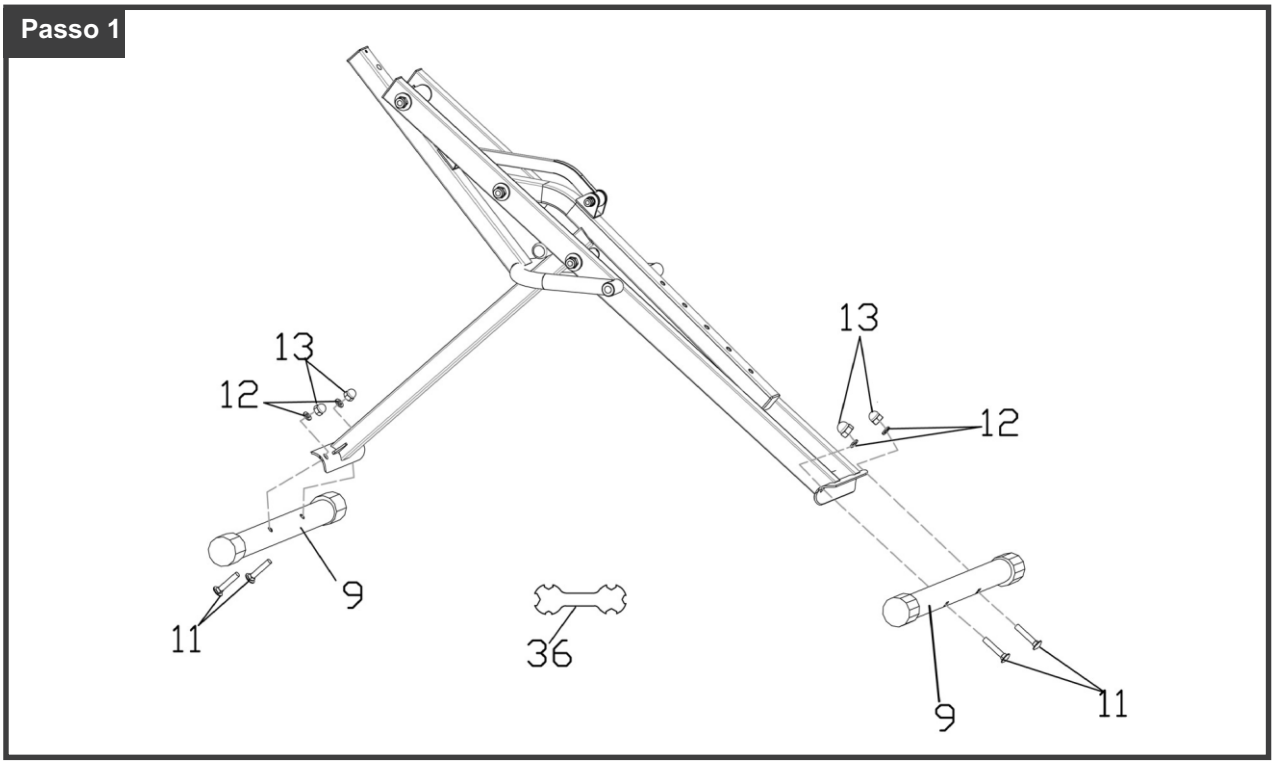
L'attrezzatura deve essere utilizzata da persone il cui peso non supera i 100 kg.

Passo 1

A. Apri completamente l'oggetto a forma di X. Fissa lo stabilizzatore anteriore (9) al tubo di supporto anteriore (2) con due bulloni a carro M8 * 45 (11) + rondelle (12) + dado coprente (13);

B. Fissare lo stabilizzatore posteriore (9) al supporto principale (1) utilizzando due bulloni a testa quadrata M8 * 45 (11) + rondelle (12) + dado a cappuccio (13);

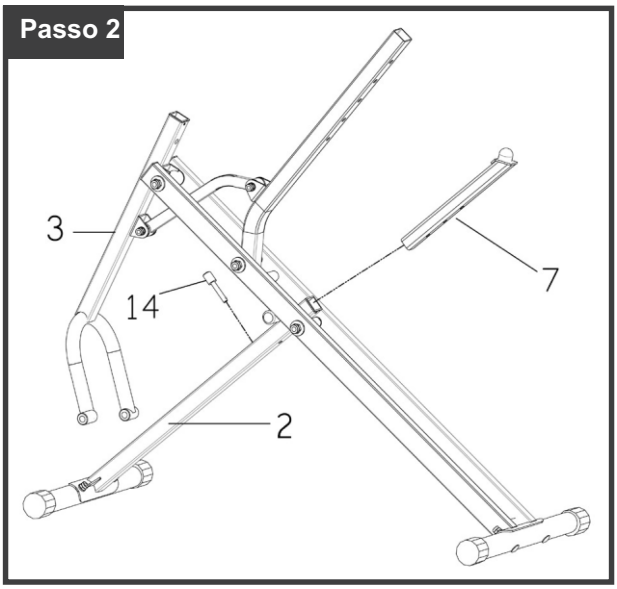
Passo 1



Passo 2

Aprire la leva del pedale (3), estrarre il perno (14), quindi inserire il tubo di supporto (7) nel tubo di supporto anteriore (2).

Passo 2

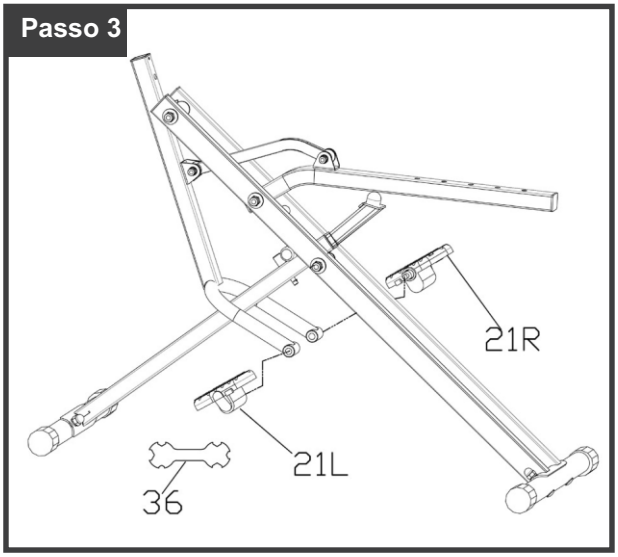


Istruzioni per il montaggio

Passo 3

A. Collegare il pedale destro [21R] alla barra del pedale [3], stringerlo con la chiave fornita [36]. Seguire il passaggio sopra per il pedale sinistro [21L]. Il pedale destro deve essere serrato in senso orario e il pedale sinistro in senso antiorario.

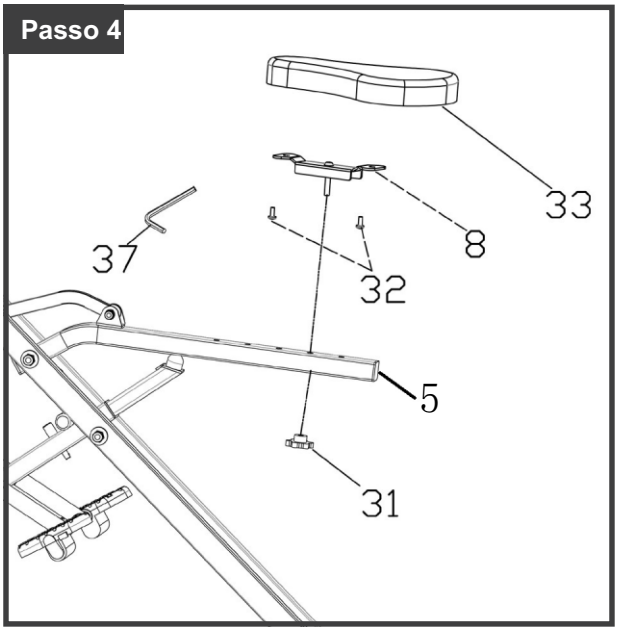
Nota: Il pedale destro si trova sul lato destro dell'attrezzatura quando si guarda dalla posizione seduta.



Passo 4

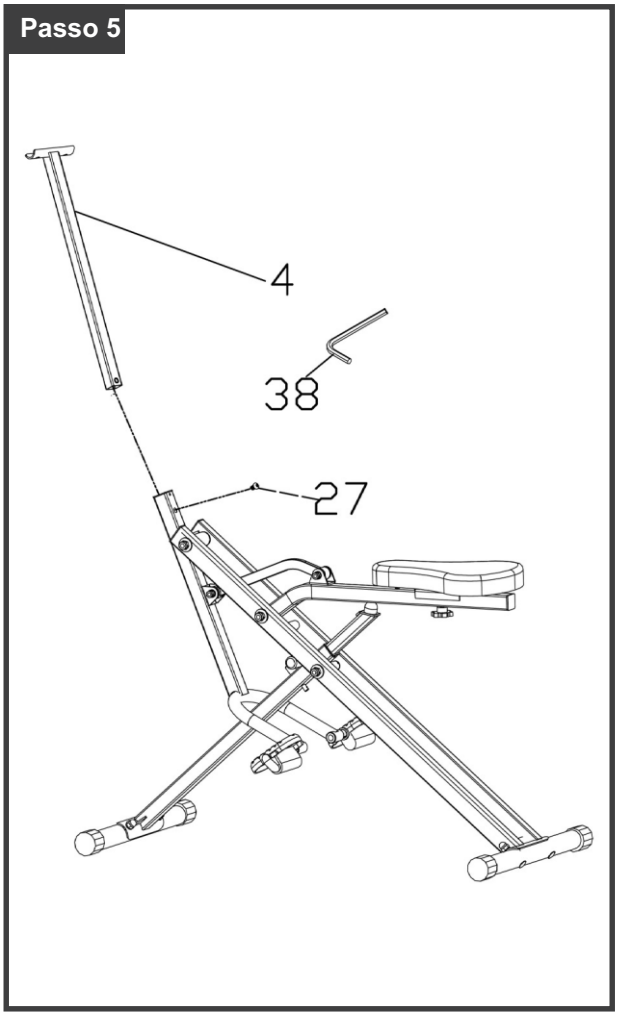
A. Fissare la staffa di regolazione del sedile [8] al sedile [33] con il bullone esagonale M6 * 16 [32], stringerlo con la chiave a brugola fornita [37]

B. Fissare il sedile [33] al tubo del sedile [5] con la manopola [31].



Passo 5

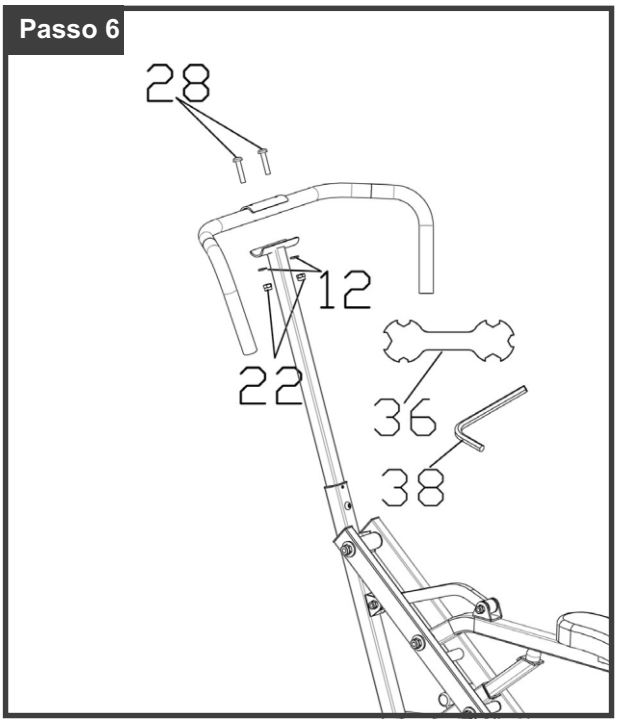
A. Inserire il tubo di supporto del manubrio [4] nel tubo del pedale [3] con un bullone esagonale M8 * 16 [27], stringere con la chiave fornita [38].



Istruzioni per il montaggio

Passo 6

A. Fissare il manubrio (6) al supporto del manubrio (4) con due bulloni esagonali M8 * 40 (28), + rondella curva M8 (12) + dado M8 (22), e utilizzare una chiave a forchetta (36) e una chiave a brugola (38) per stringere i bulloni



Controllare che tutte le parti siano correttamente serrate prima dell'uso.

Stretching

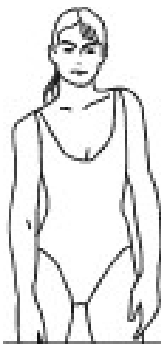
- **Riscaldamento e stretching:**

Un programma di esercizi di successo consiste in una fase di riscaldamento e una fase di stretching. Il riscaldamento è una parte importante della tua routine di esercizi e dovrebbe essere incluso in ogni sessione. Questo preparerà il tuo corpo a un migliore allungamento dei muscoli, aumentando la circolazione e la frequenza cardiaca, portando intenzionalmente più ossigeno ai muscoli. Alla fine della tua routine di esercizi, ripeti questi movimenti per ridurre il rischio di stiramenti muscolari. Suggeriamo i seguenti esercizi di riscaldamento e stretching.



- **Sollevamenti delle spalle:**

Solleva la spalla destra verso l'orecchio e conta fino a uno. Poi solleva la spalla sinistra verso l'orecchio e conta fino a uno mentre abbassi la spalla destra.



- **Tocca le dita dei piedi:**

Piegati lentamente mantenendo la schiena e le spalle rilassate, estendi le braccia per toccare i piedi. Piegati il più possibile e mantieni questa posizione fino a contare fino a 15. Poi rialzati lentamente per evitare vertigini.

UK

If you have any questions, please contact our customer care centre.
Our contact details are below:


0044-800-240-4004


enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:
MH STAR UK LTD
Unit 27, Perivale Park,
Horsenden lane South
Perivale, UB6 7RH
MADE IN CHINA

ES

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente.
Nuestros datos de contacto son los siguientes:


0034-931294512


atencioncliente@aosom.es

Importador/Fabricante/REP:
Spanish Aosom, S.L.
C/ Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de Balenyà, Spain.
B66295775
atencioncliente@aosom.es
TEL: 931294512
HECHO EN CHINA

FR

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.
Nos coordonnées sont les suivantes:


0033-1-84166106


aosom@mhfrance.fr

Importé par/Fabricant/REP:
MH France
2, rue Maurice Hartmann
92130 Issy-les-Moulineaux
France
Fabriqué en Chine

PT

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente.
Os nossos dados de contacto são os seguintes:


0034-931294512


info@aosom.pt.

IMPORTADOR:
SPANISH AOSOM, S.L
C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETS DE BALENYÀ
TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)
INFO@AOSOM.PT
WWW.AOSOM.PT

DE

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.
Unsere Kontaktdaten stehen unten:


0049-0(40)-87408465


service@aosom.de

Importeur/Hersteller/REP:
MH Handel GmbH
Wendenstraße 309
D-20537 Hamburg
Germany
IN CHINA HERGESTELLT

IT

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti.
I nostri dettagli di contatto sono di seguito:


0039-0249471447


clienti@aosom.it

IMPORTATO DA/Produttore/REP:
AOSOM Italy srl
Centro Direzionale Milanofiori
Strada 1 Palazzo F1
20057 Assago (MI)
P.I.: 08567220960
FATTO IN CINA

Aosom