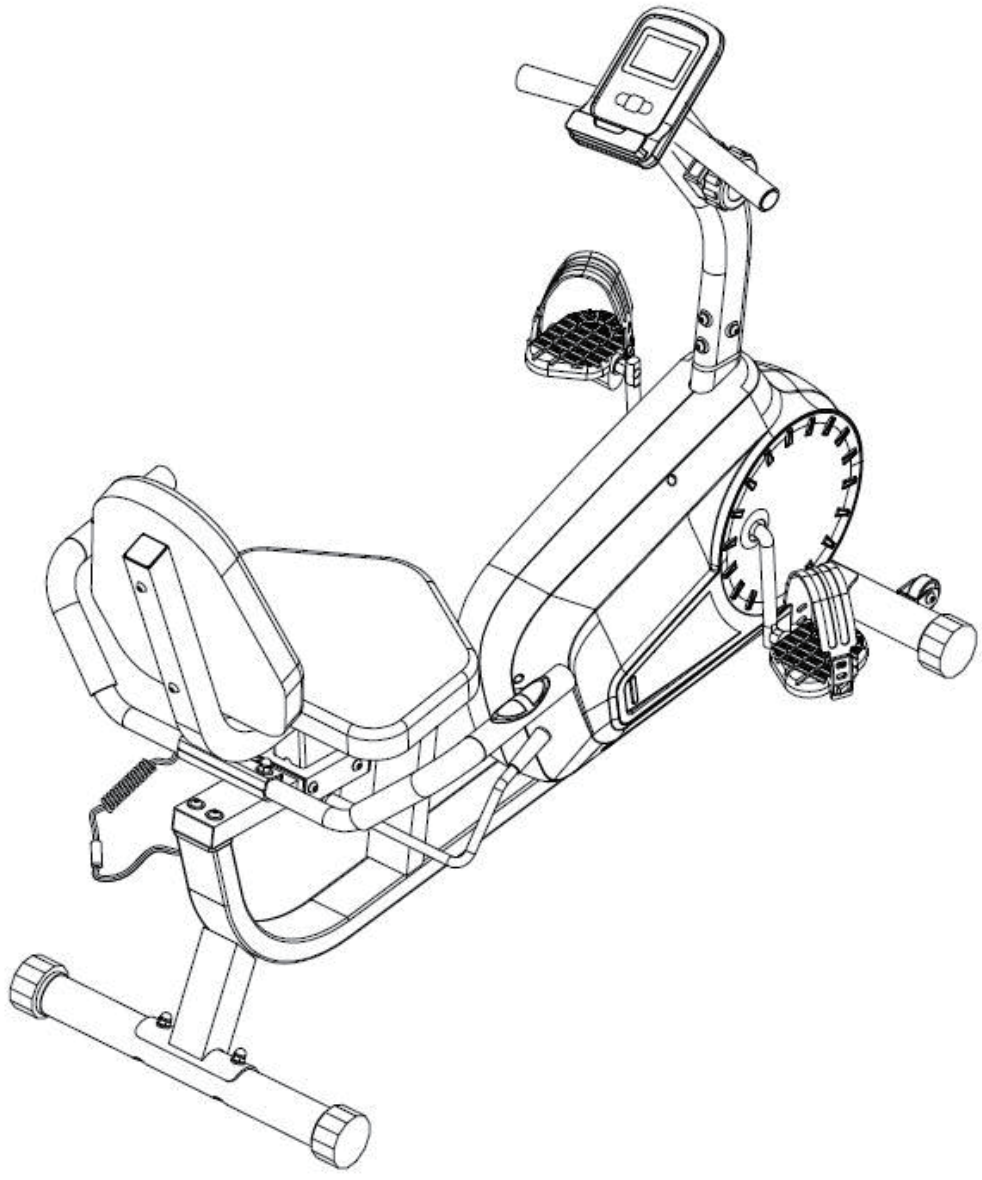
IN230300434V02_DE

**A90-301**

DE



***Das maximale Benutzergewicht beträgt 110 kg.**

WICHTIG - BITTE HEBEN SIE DIESE ANLEITUNG FÜR EINE SPÄTERE BEZUGNAHME AUF: SORGFÄLTIG DURCHLESEN

# Gebrauchsanweisung

**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.Ein Fehler kann aufgrund einer instabilen Stromversorgung auftreten. Verwenden Sie eine Steckdose NICHT gemeinsam mit anderen Geräten mit hoher Leistung, wie z. B. Computern oder Klimaanlagen.

10.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.

11.Das Gerät hat die entsprechenden Tests und Zertifizierungen bestanden. Nur für den Heimgebrauch geeignet. Die Bremsfähigkeit ist unabhängig von der Geschwindigkeit.

12.Das Gerät ist nicht für die therapeutische Verwendung geeignet.

13.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.

14.Versuchen Sie NICHT, das Gerät selbst zu warten, mit Ausnahme der Wartungsarbeiten, die in diesem Handbuch beschrieben sind. Das Gerät enthält keine Teile, die vom Benutzer gewartet werden können. Wenn Sie das Gerät selbst zerlegen, erlischt nicht nur Ihre Garantie, sondern es kann auch zu schweren Verletzungen führen.

**Achtung!**

1.Wenn der Computer keine normalen Daten anzeigt, setzen Sie bitte die Batterie wieder ein.

2.Die Batterie muss aus dem Computer entnommen werden, um sie sicher zu entsorgen, sobald sie keine Energie mehr hat.

3.Dieses Handbuch ist auch für Geräte ohne Computer geeignet.

## 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.

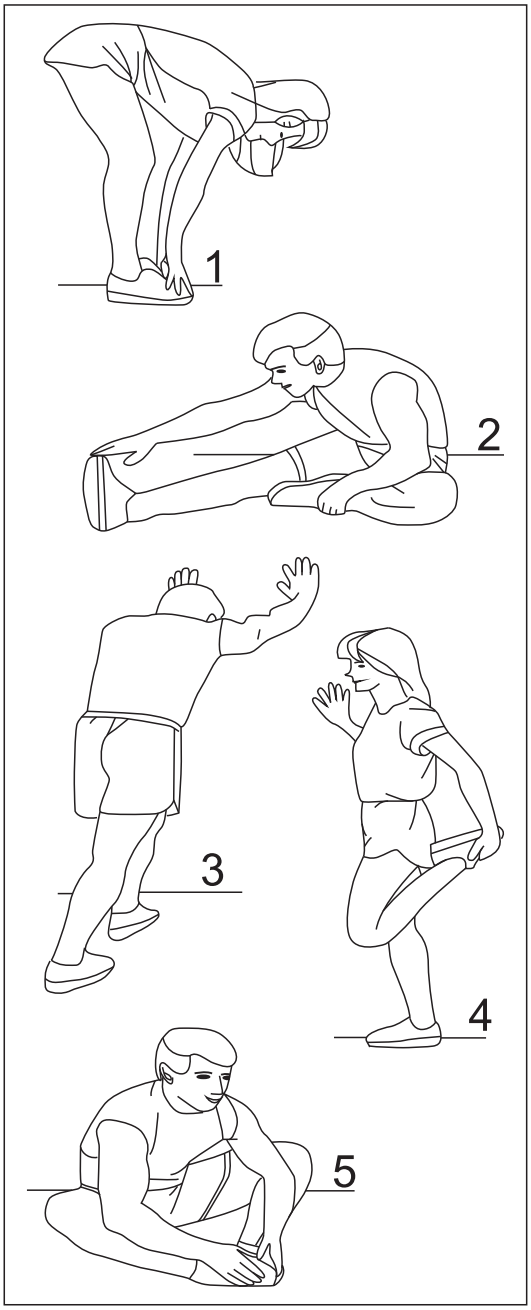
Wenn Sie das Produkt versehentlich nass machen, verwenden Sie ein trockenes Tuch, um ein Verrutschen zu vermeiden.

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.

Vor der Übung, ist es besser aufzuwärmen. Warme Muskeln strecken leichter, so dass die erste von 5 ~ 10 Minuten zum Aufwärmen verwendet werden. Dann in Übereinstimmung mit den folgenden Methoden Dehnübungen ausführen und unterbrechen - fünfmal wiederholen, jedes Bein jedes Mal 10 Sekunden oder länger, um sie nach dem Ende der Übung zu wiederholen.




**1. Abwärtsdehnung**

Beugen Sie die Knie leicht und den Körper langsam, entspannen Sie Ihren Rücken und die Schultern und versuchen Sie, die Zehen zu berühren. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie 3-mal.

**2. Dehnung der Oberschenkel**

Setzen Sie sich auf ein sauberes Kissen, dann beugen Sie den linken Fuß. Legen Sie den linken Fuß gegen den inneren Oberschenkel des rechten Fußes. Versuchen Sie, Ihre Zehen zu berühren. Halten Sie es für 10 bis 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.

**3. Waden- und Fußdehnung**

Stellen Sie sich hin und legen Sie beide Hände auf eine Wand oder einen Baum, einen Fuß dahinter. Halten Sie den hinteren Fußstand und die Ferse auf dem Boden, dann neigen Sie sich zur Wand oder zum Baum. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.

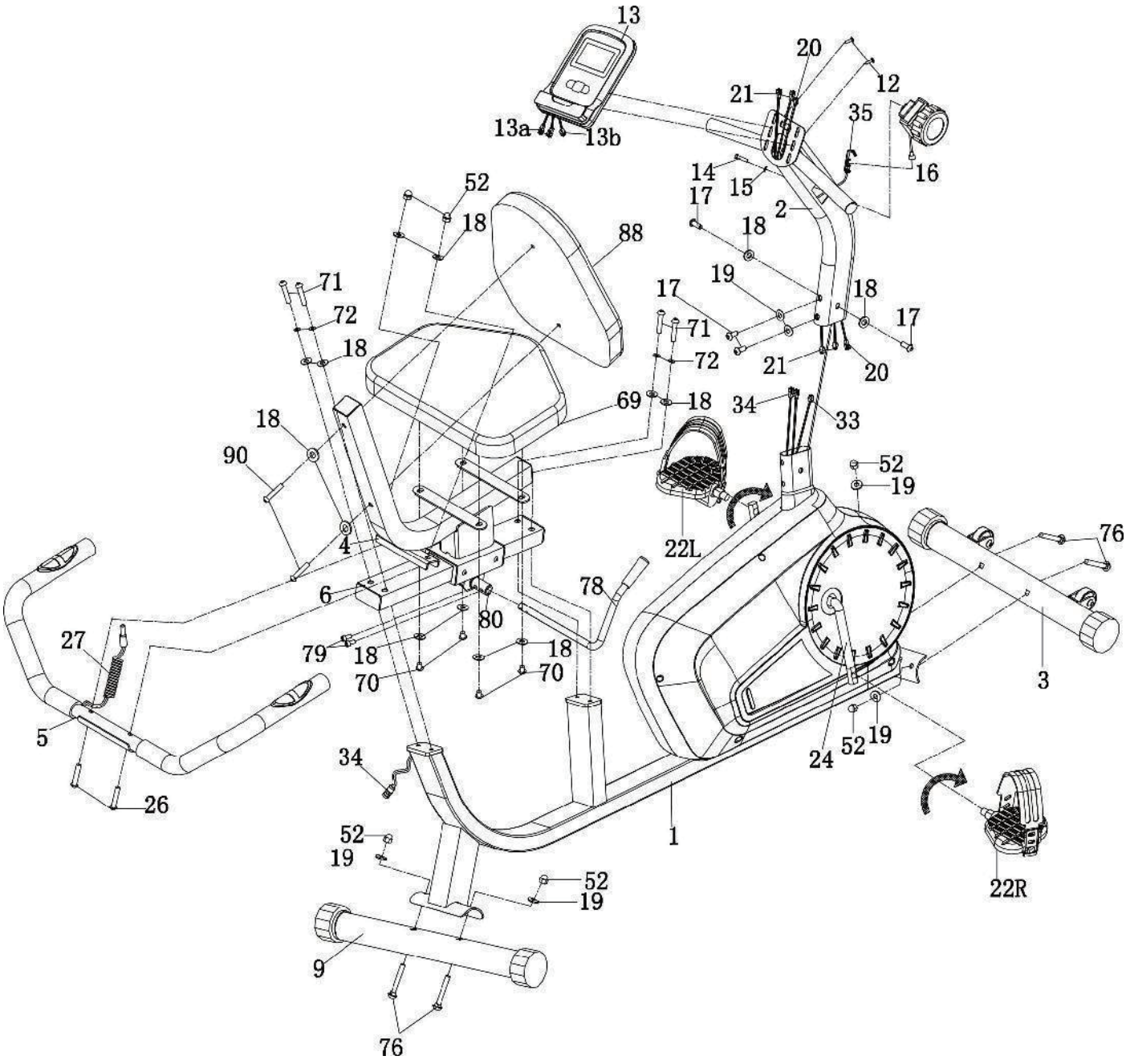
**4. Quadrizeps-Dehnung**

Legen Sie Ihre rechten Hände gegen eine Wand oder einen Schreibtisch, um Ihr Gleichgewicht zu stützen. Greifen Sie dann mit der linken Hand Ihren Knöchel und ziehen Sie Ihren Fuß zu Ihrem Gesäß. Halten Sie es für 10 bis 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.

**5. Leistendehnung**

Setzen Sie sich mit gebeugten Knien und zusammengelegten Fußsohlen hin. Halten Sie die Knöchel und beugen Sie sich auf der Hüftenhöhe. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie 3-mal.

# Explosionszeichnung



# TEILELISTE

| NR. | Beschreibung | Anz. |
|---|---|---|
| 1 | Hauptrahmen | 1 |
| 2 | Aufrechte Stütze | 1 |
| 3 | Vordere Stabilisatorschweißung | 1 |
| 4 | Sitzschweißung | 1 |
| 5 | Lenkerschweißung | 1 |
| 6 | Verstellbares Rohr | 1 |
| 9 | Hinterer Stabilisator | 1 |
| 12 | Kreuzschlitzschraube M5 x 10 | 2 |
| 13 | Anzeige | 1 |
| 14 | Kreuzschlitzschraube M5 x 45 | 1 |
| 15 | Unterlegscheibe D5 | 1 |
| 16 | Widerstandsregler | 1 |
| 17 | Inbusschraube M8 x 15 | 4 |
| 18 | Unterlegscheibe φ16 x φ8,5 x 1,5 | 14+2 |
| 19 | Gewölbte Unterlegscheibe φ16 x φ8,5 x 1,5 | 6 |
| 20 | Mittlerer Draht 1 Drahtlänge 600 mm | 1 |
| 21 | Mittlerer Draht für Puls 1 Drahtlänge 600 mm | 2 |
| 22L/R | Pedal (Links und Rechts) | 1 |
| 24 | Kurbel | 1 |
| 26 | Vierkantschraube M8 x 42 | 2 |
| 27 | Mittlerer Draht des Pulsdrahtes Länge 800 mm | 2 |
| 33 | Nadelsensor Drahtlänge 500 mm, mit Halterung | 1 |
| 34 | Mitteldraht des Pulses 2 Drahtlänge 1.600 mm | 2 |
| 35 | Widerstandsregler unten Draht | 1 |
| 52 | Gewölbte Mutter M8 | 6 |
| 69 | Sitzkissen | 1 |
| 70 | Innensechskant-Flachkopfschraube M8*16 | 4 |
| 71 | Inbusschraube M8 x 45 | 4 |
| 72 | Federring D8 | 4 |
| 76 | Vierkantschraube M8 x 62 | 4 |
| 78 | Lenkstange der Bremse | 1 |
| 79 | Inbus-Zylinderschraube M6 x 15 | 2 |
| 80 | Achse | 1 |
| 88 | Rückenkissen | 1 |
| 90 | Inbusschraube M8 x 50 | 2 |
| A | Gekreuzter Multifunktionsschlüssel S13-14-15 | 1 |
| B | Inbusschlüssel S5 x 30 x 80 | 1 |

# Montageanweisungen

**1. Vorbereitende Arbeiten:**

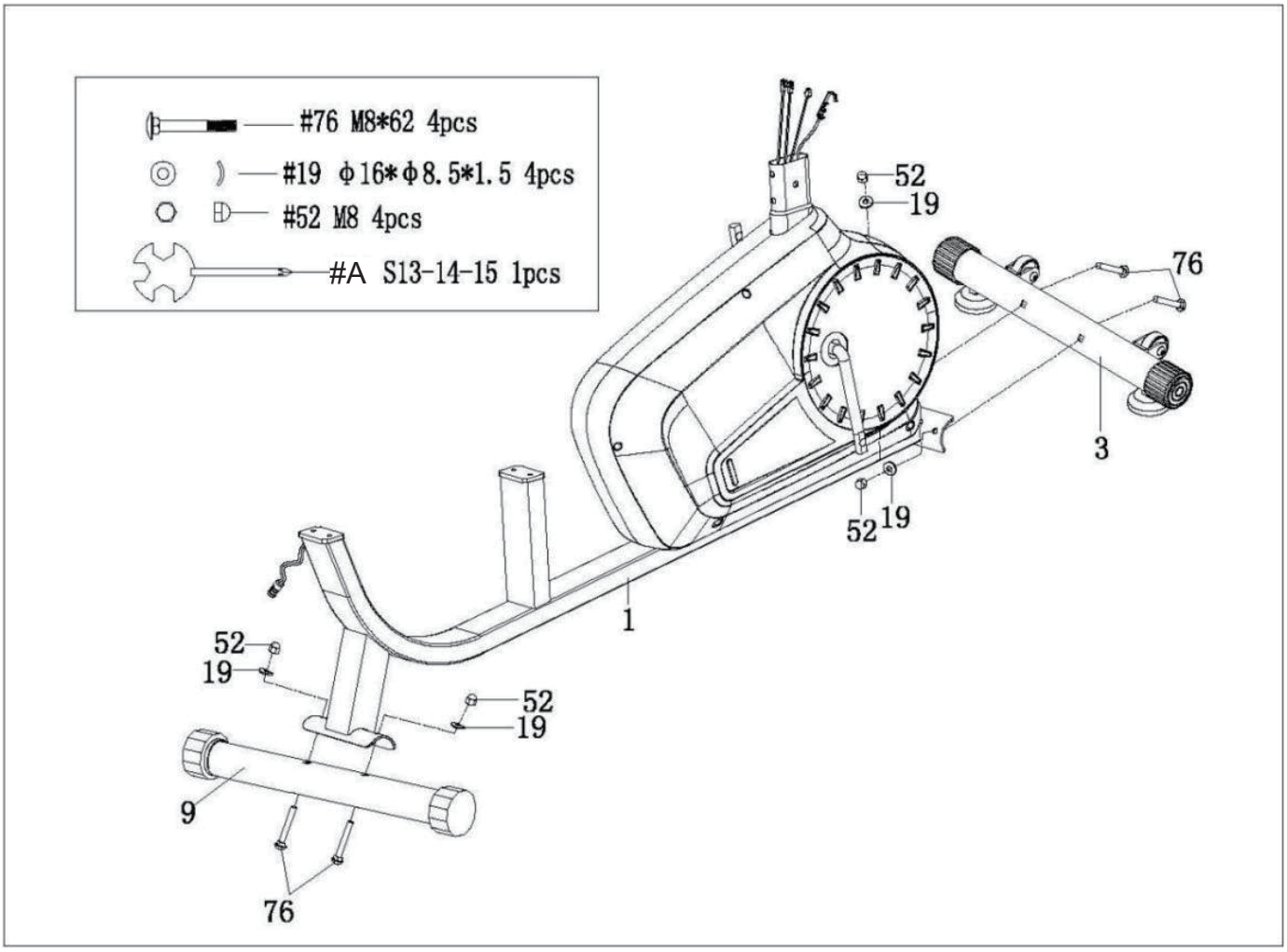
A. Stellen Sie sicher, dass vor der Installation genügend Platz vorhanden ist;

B. Vergewissern Sie sich vor der Installation, dass alle Bauteile vollständig vorhanden sind. (siehe vorherige Explosionszeichnung des Produkts, die den Namen und die Position der Bauteile angibt);

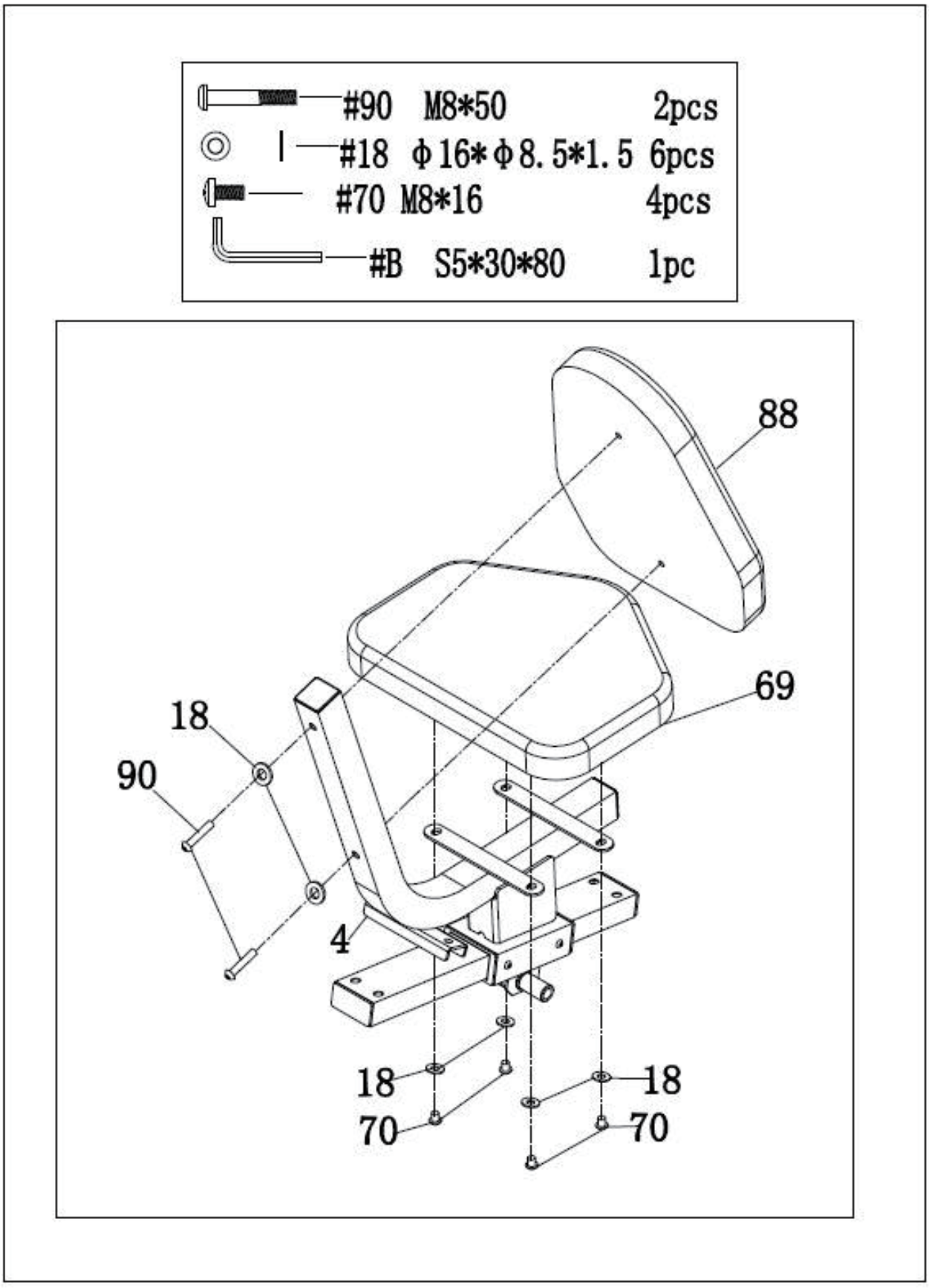
C. Verwenden Sie für die Montage die mitgelieferten Werkzeuge oder die speziellen, unabhängigen Werkzeuge.

**2. Montageanleitung:**

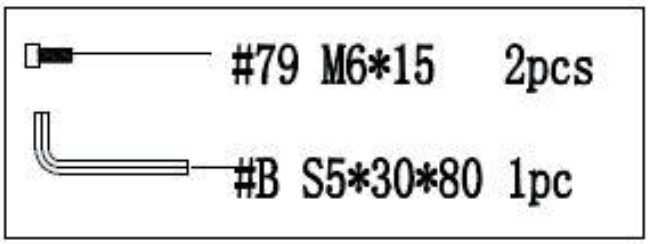
**Schritt 1**

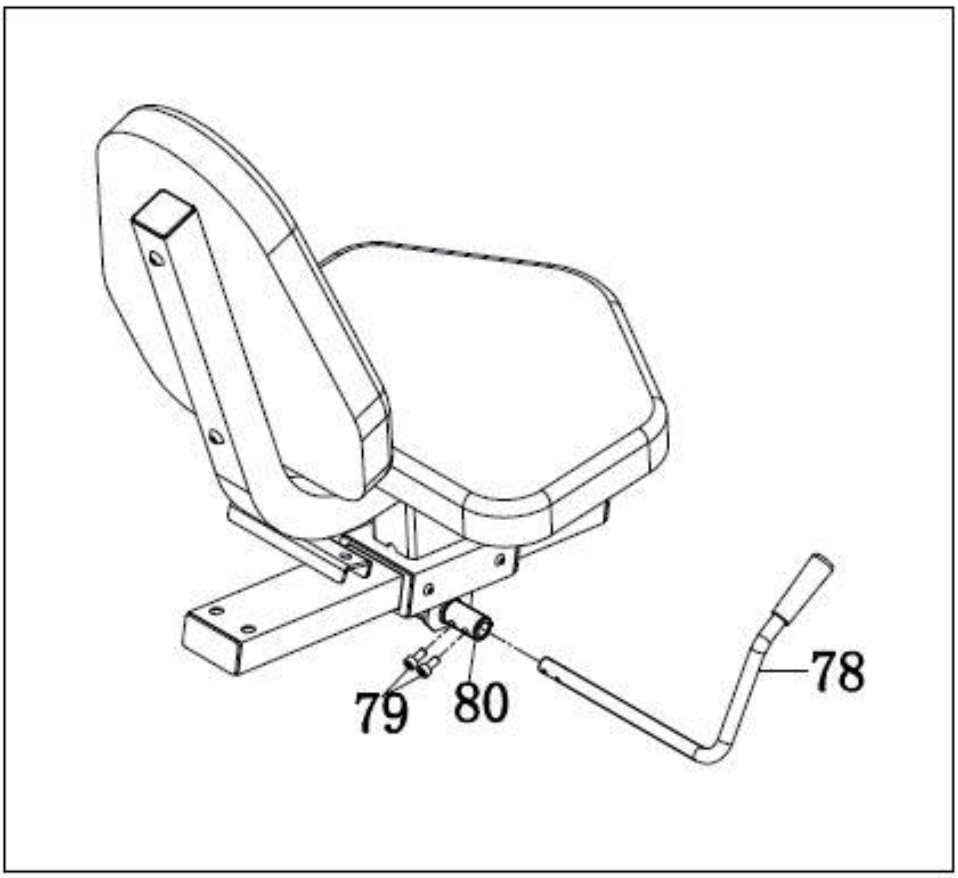


## Schritt 2

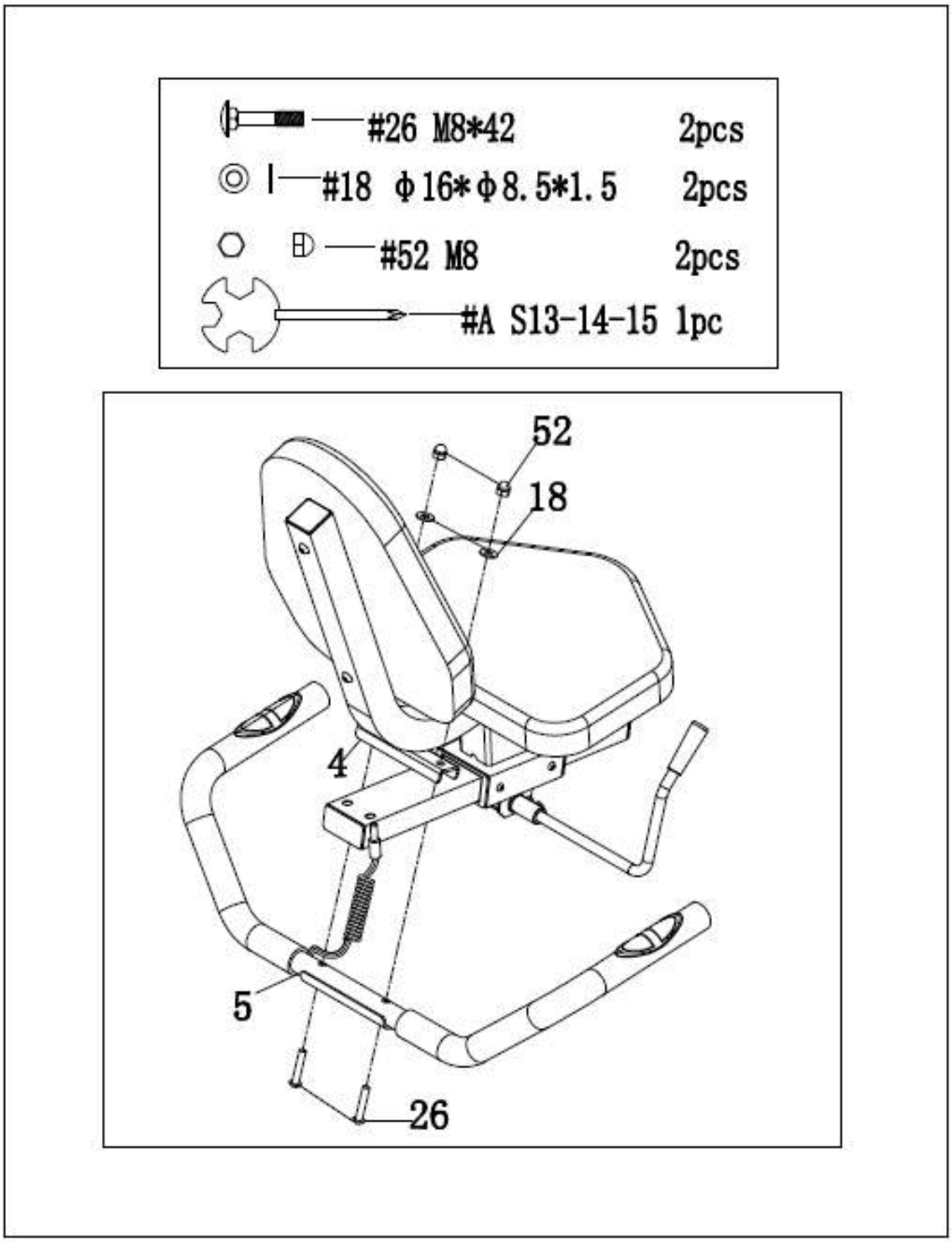

#90 M8*50 2pcs
#18 φ16*φ8.5*1.5 6pcs
#70 M8*16 4pcs
#B S5*30*80 1pc
88
69
18
90
4
18
70
18
70

## Schritt 3

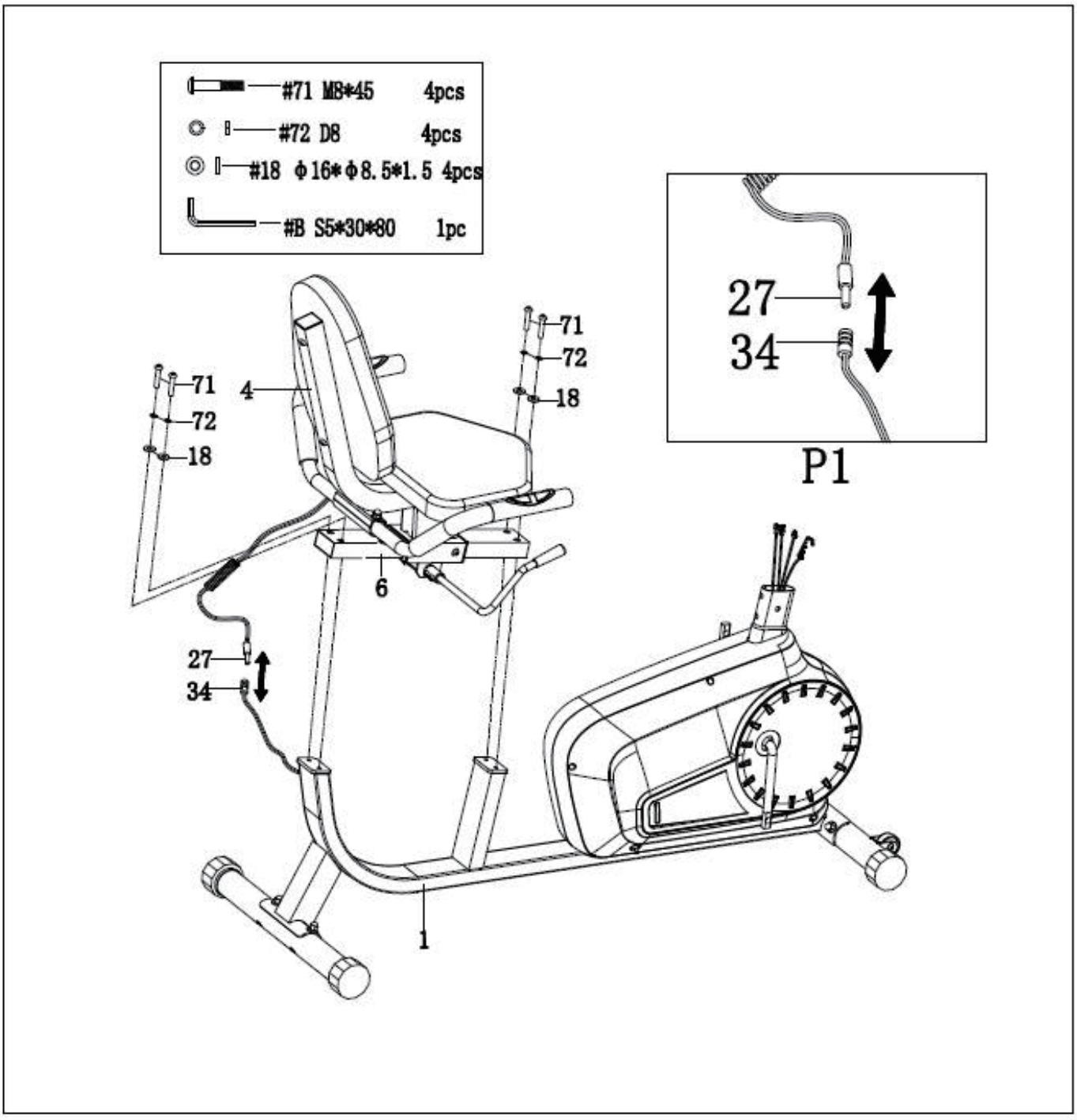


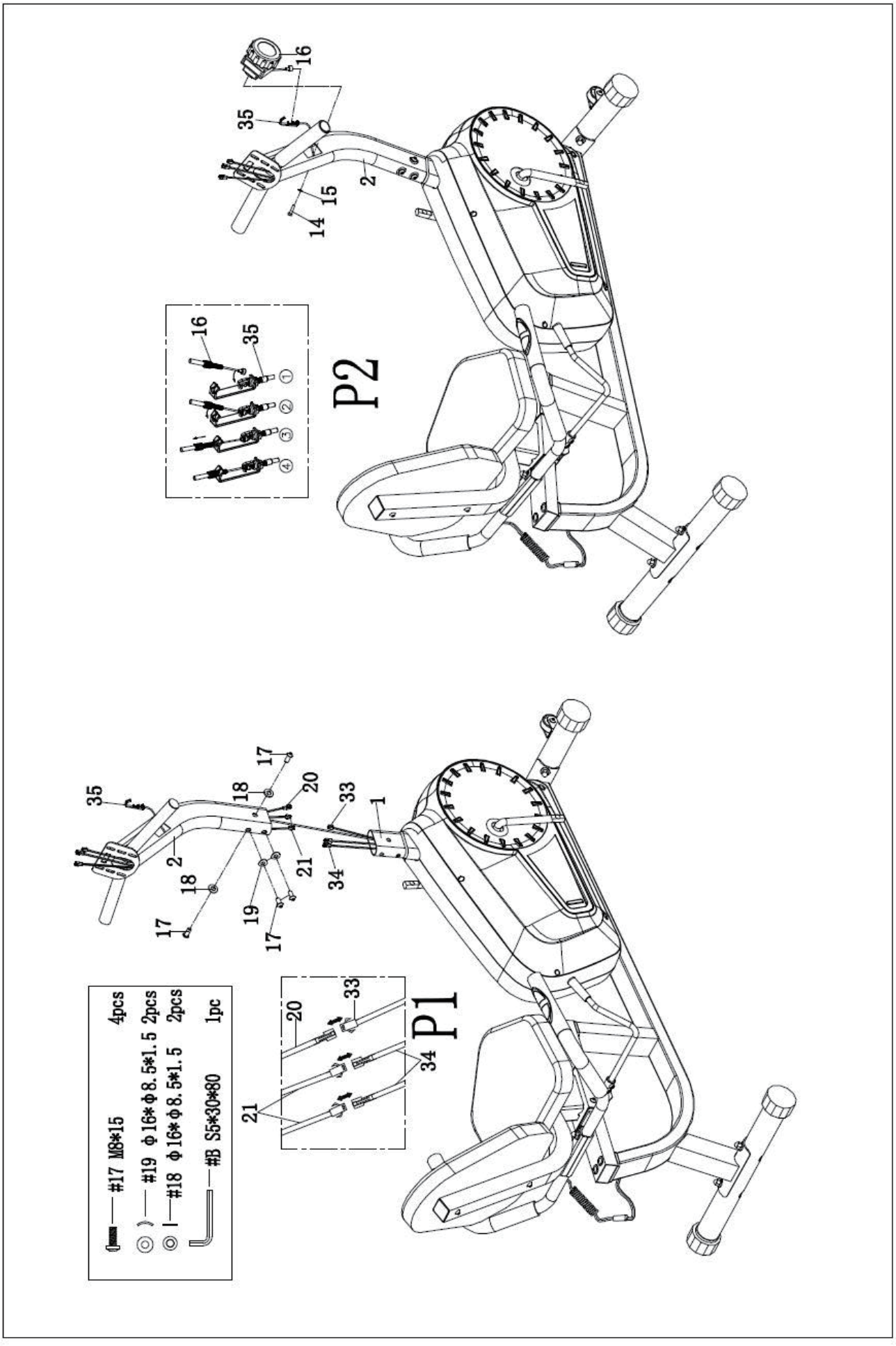
## Schritt 4


#26 M8*42 2pcs
#18 φ16*φ8.5*1.5 2pcs
#52 M8 2pcs
#A S13-14-15 1pc
52
18
4
5
26

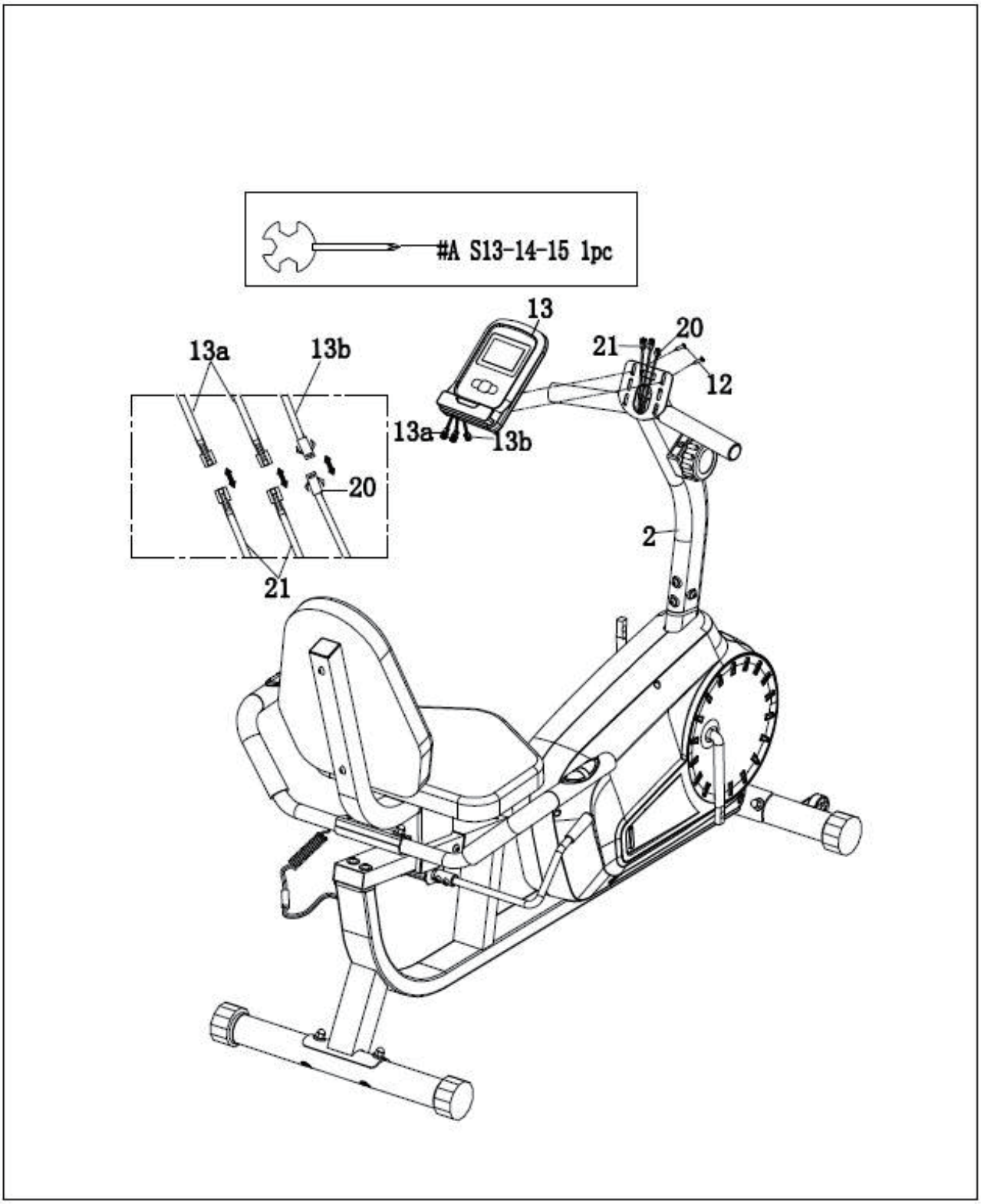
## Schritt 5


#71 M8*45 4pcs
#72 D8 4pcs
#18 φ16*φ8.5*1.5 4pcs
#B S5*30*80 1pc
71
72
18
4
6
27
34
1
P1

## Schritt 6

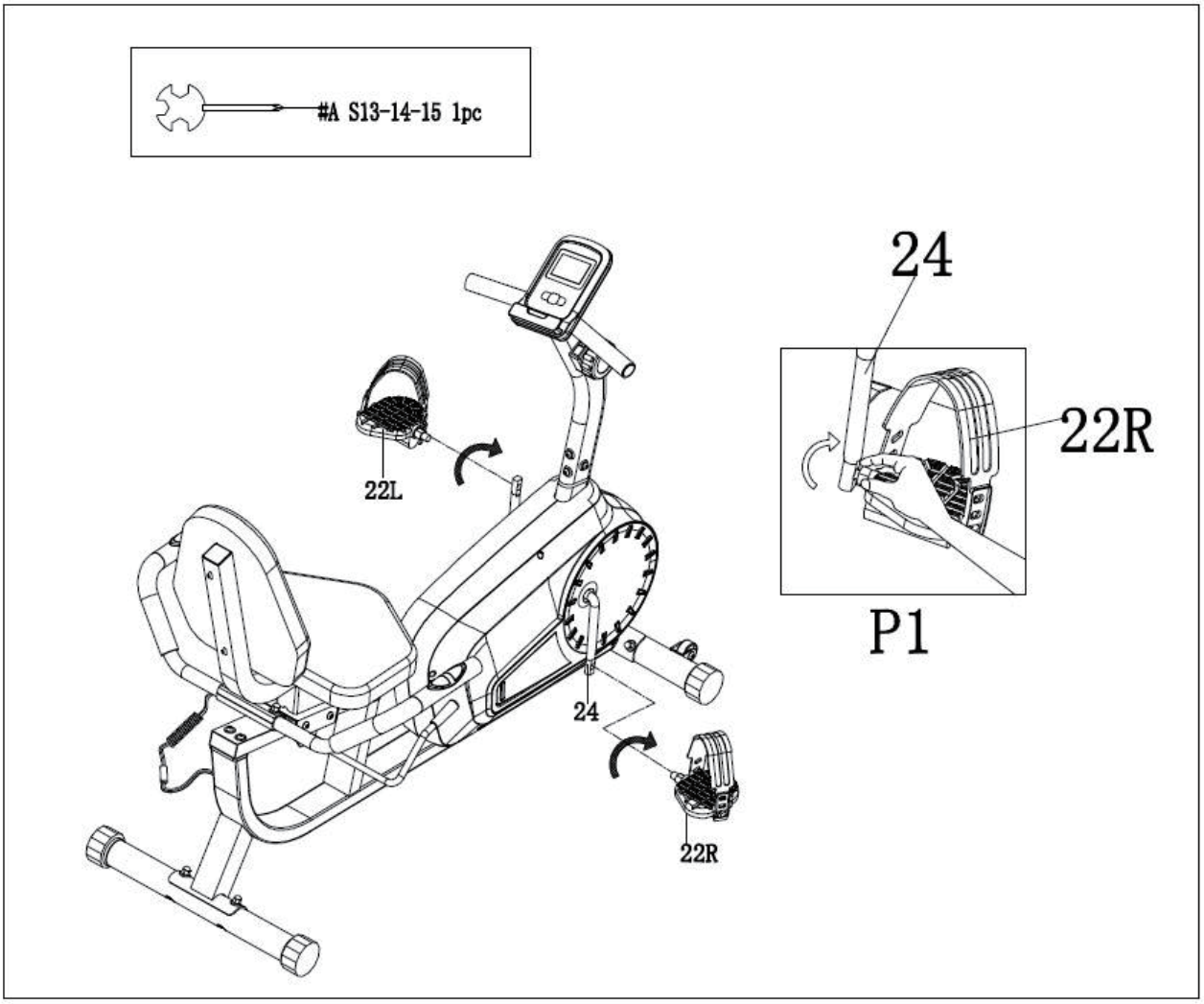

#17 M8*15 4pcs
#19 φ16*φ8.5*1.5 2pcs
#18 φ16*φ8.5*1.5 2pcs
#B S5*30*80 1pc
P1
P2

## Schritt 7



## Schritt 8

Hinweis: Das Pedal (22R) sollte im Uhrzeigersinn gedreht werden, das Pedal (22L) gegen den Uhrzeigersinn.
Stellen Sie sicher, dass sowohl Pedal(22L) als auch Pedal(22R) Pedal gut verriegelt sind, bevor Sie trainieren, sonst kann es zu einem Bruch der Zähne der Pedale führen.



Lösen Sie den Bremslenker（78）nach oben, um den Sitz（4）verschiebbar zu machen. Wählen Sie dann eine geeignete Position und arretieren Sie den Bremslenker(78) nach unten, um den Sitz (4) zu fixieren.

*Abbildung 1*

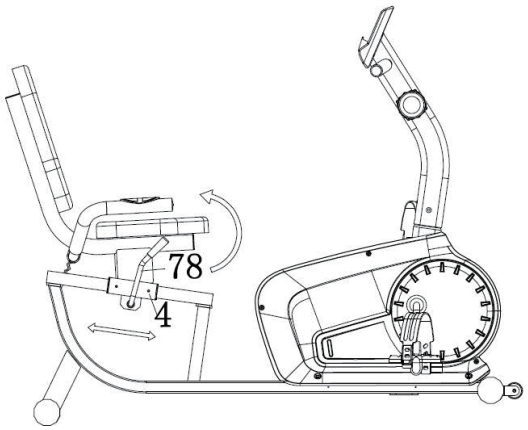
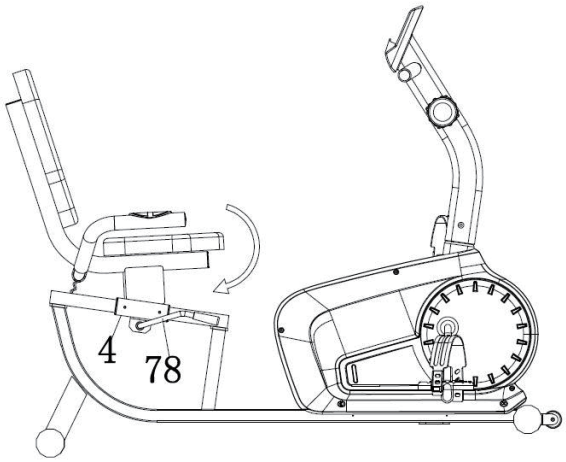
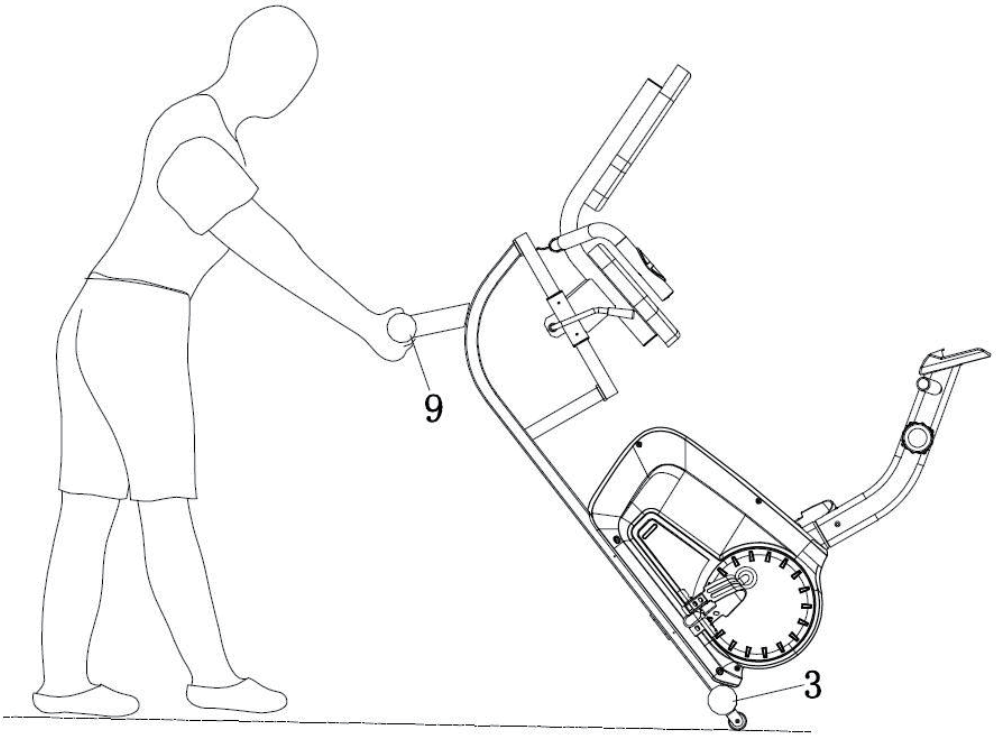



*Abbildung 2*



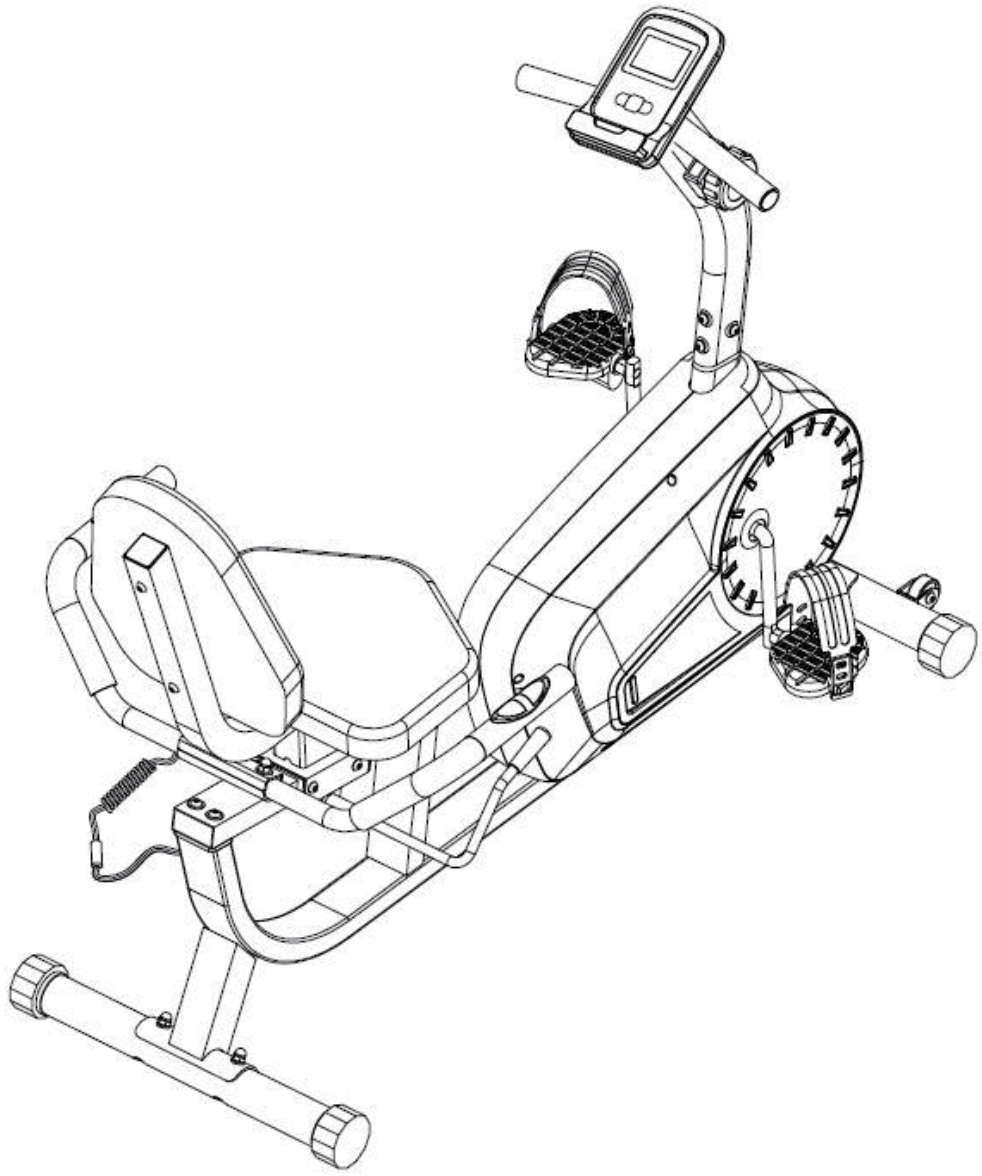

## Bewegen des Fahrrads



IN230300434V02_EN

# A90-301

EN



*** Maximum user weight is 110 kg.**

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

# UESR'S MANUAL

**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.An error may occur due to unstable power. DO NOT share a power socket with other high-powered items such as computers or air conditioning units.

10.Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.

11.The equipment has passed relevant tests and certifications. Suitable for home use only. Braking ability is independent of speed.

12.The equipment is not suitable for therapeutic use.

13.Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or seek assistance necessary.

14.DO NOT attempt to service the equipment yourself except for the maintenance tasks which are described in this manual. The equipment does not contain any user- serviceable parts so disassembling it yourself will not only void your warranty and could result in serious injury

**Attention!**

1.If the computer would not be displaying data normally, please install the battery again.

2.The battery must be taken out from the computer for safe treatment once it was out of energy for trash.

3.This manual is also suitable for equipment without computer.

**MAINTAIN**

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

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

**MAINTENANCE / INSPECTION**

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

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

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

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

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

**PRODUCT RECYCLING**

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

Before exercise, it is better Warm muscles stretch more easily, so the first of 5 ~ 10 minutes to warm up. Then in accordance with the following methods to stop and do stretching exercises - do five times, each leg every time 10 seconds or more time to do it again after the end of the exercise.

1.Down Stretch

Bend your knees slightly and body slowly, let your back and shoulders relax, and try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.

2.Hamstring Stretch

Sitting on a clean cushion, then bend your left foot. Place your left foot against the inner thigh of your right foot. Try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

3.Calf and Foot Stretching

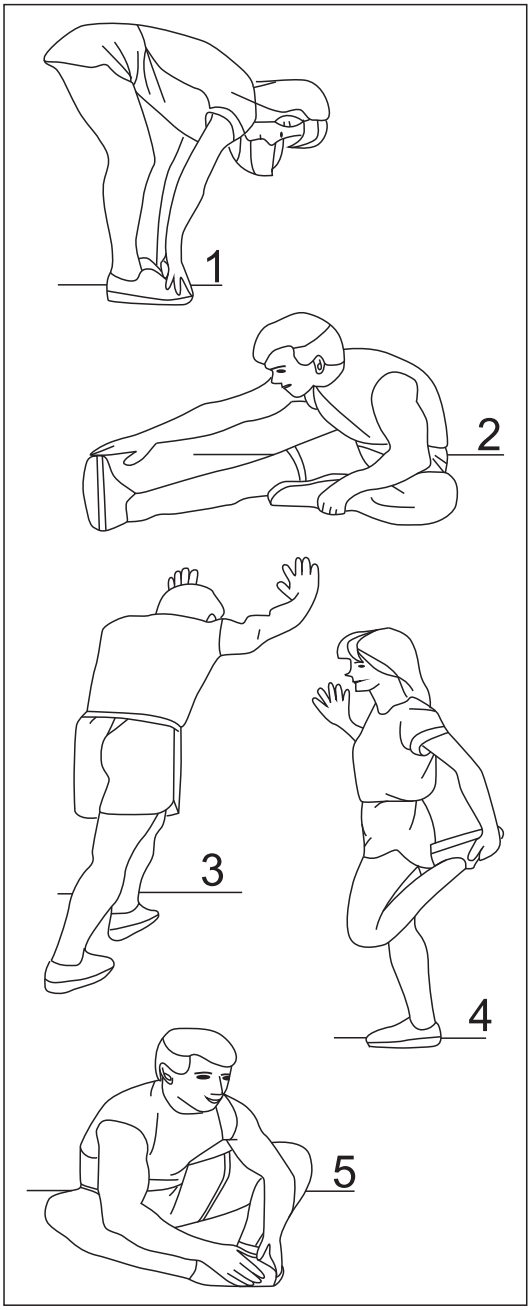
Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and it is heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

4. Quadriceps Stretch

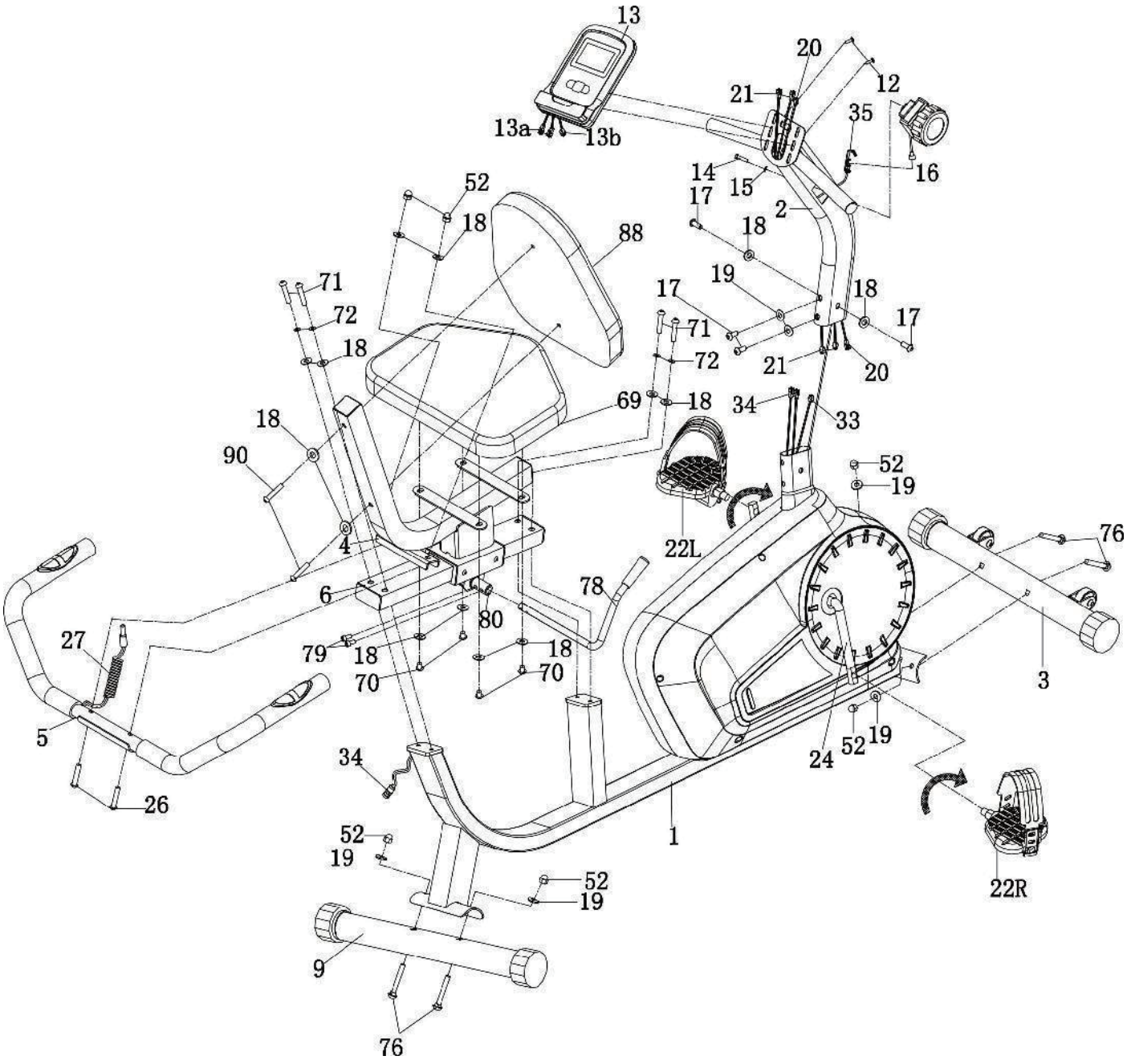
Place your right hands against a wall or a desk to aid your balance. Then grasp your ankle with your left hand and pull your foot toward your buttocks. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

5.Groin Stretch

Sit with your knees flexed and soles of feet together. Hold your ankles and bend at your hips. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.



# Exploded Picture



# PARTS LIST

| NO. | Description | Qté |
|---|---|---|
| 1 | Main Frame | 1 |
| 2 | Upright Support | 1 |
| 3 | Front Stabilizer Weld | 1 |
| 4 | Seat Weld | 1 |
| 5 | Handlebar Weld | 1 |
| 6 | Adjustable Tube | 1 |
| 9 | Rear Stabilizer | 1 |
| 12 | Crossed Pan Bolt M5*10 | 2 |
| 13 | Display | 1 |
| 14 | Crossed Pan Bolt M5*45 | 1 |
| 15 | Flat Washer D5 | 1 |
| 16 | Resistance Controller | 1 |
| 17 | Inner Hexagon Pan Bolt M8*15 | 4 |
| 18 | Flat Washer φ16*φ8.5*1.5 | 14+2 |
| 19 | Arced Washer φ16*φ8.5*1.5 | 6 |
| 20 | Mid Wire 1 wire length 600mm | 1 |
| 21 | Mid wire of Pulse 1 wire length 600mm | 2 |
| 22L/R | Pedal(L&R) | 1 |
| 24 | Crank | 1 |
| 26 | Square Bolt M8*42 | 2 |
| 27 | Mid wire of Pulse wire length 800mm | 2 |
| 33 | Needle Type Sensor Wire length 500mm，with support | 1 |
| 34 | Mid Wire of Pulse 2 wire length 1600mm | 2 |
| 35 | Resistance Controller Down Wire | 1 |
| 52 | Domed Nut M8 | 6 |
| 69 | Seat Cushion | 1 |
| 70 | Inner Hexagon Pan Bolt M8*16 | 4 |
| 71 | Inner Hexagon Pan Bolt M8*45 | 4 |
| 72 | Spring Washer Ring D8 | 4 |
| 76 | Square Bolt M8*62 | 4 |
| 78 | Brake Handlebar | 1 |
| 79 | Inner Hexagon Cylinder Screw M6*15 | 2 |
| 80 | Axle | 1 |
| 88 | Back Cushion | 1 |
| 90 | Inner Hexagon Bolt M8*50 | 2 |
| A | Crossed Multifunctional Wrench S13-14-15 | 1 |
| B | Inner Hexagon Wrench S5*30*80 | 1 |

# Assembly Instructions

**1.Preparatory work:**

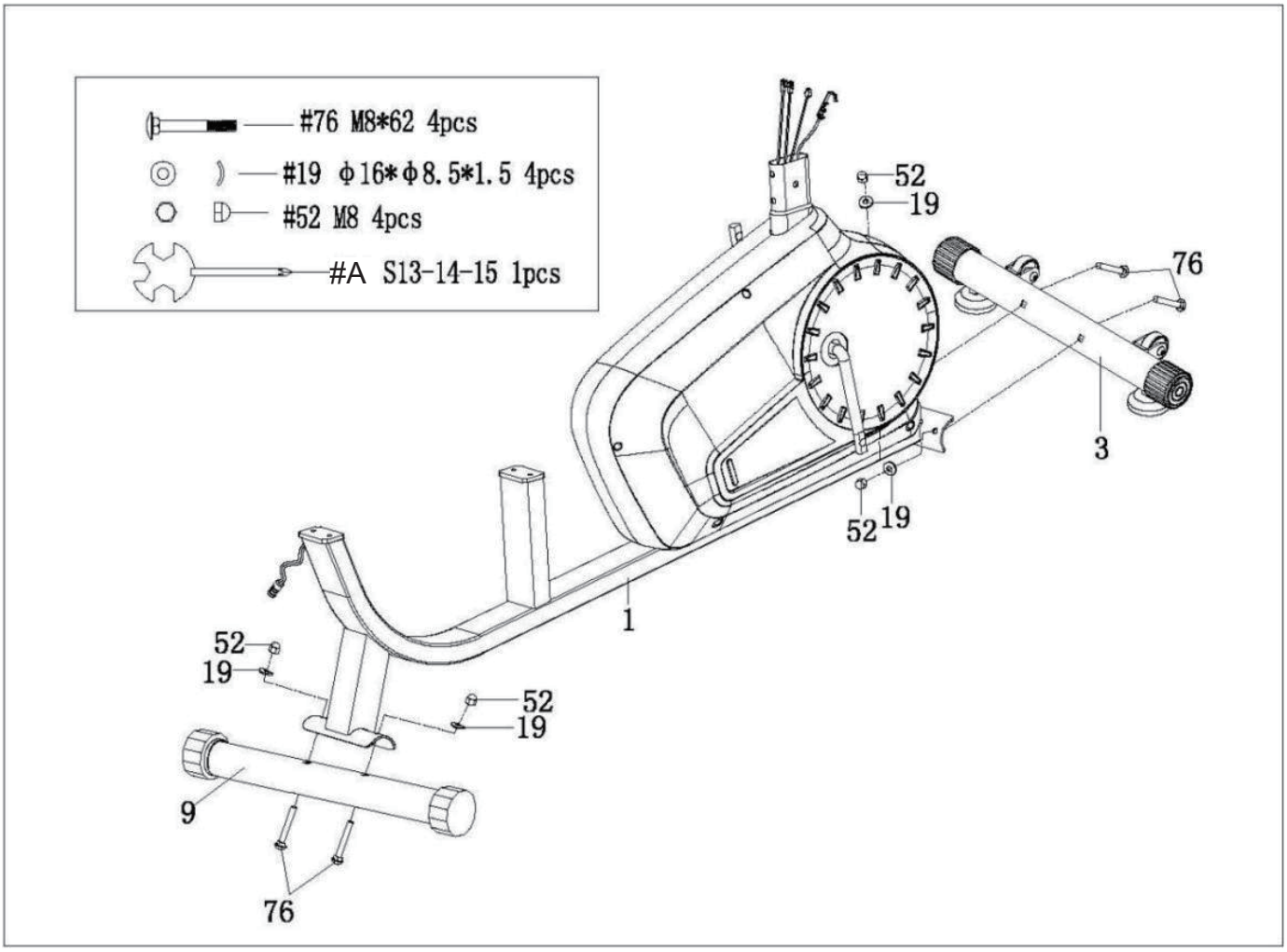
A. Make sure there is enough space before installation;

B. Confirm all of the components are all-ready before installation. ( refer to previous product exploded view which indicates the name and the location of the components);

C. Use the provided tools or the special self-contained tools to install.

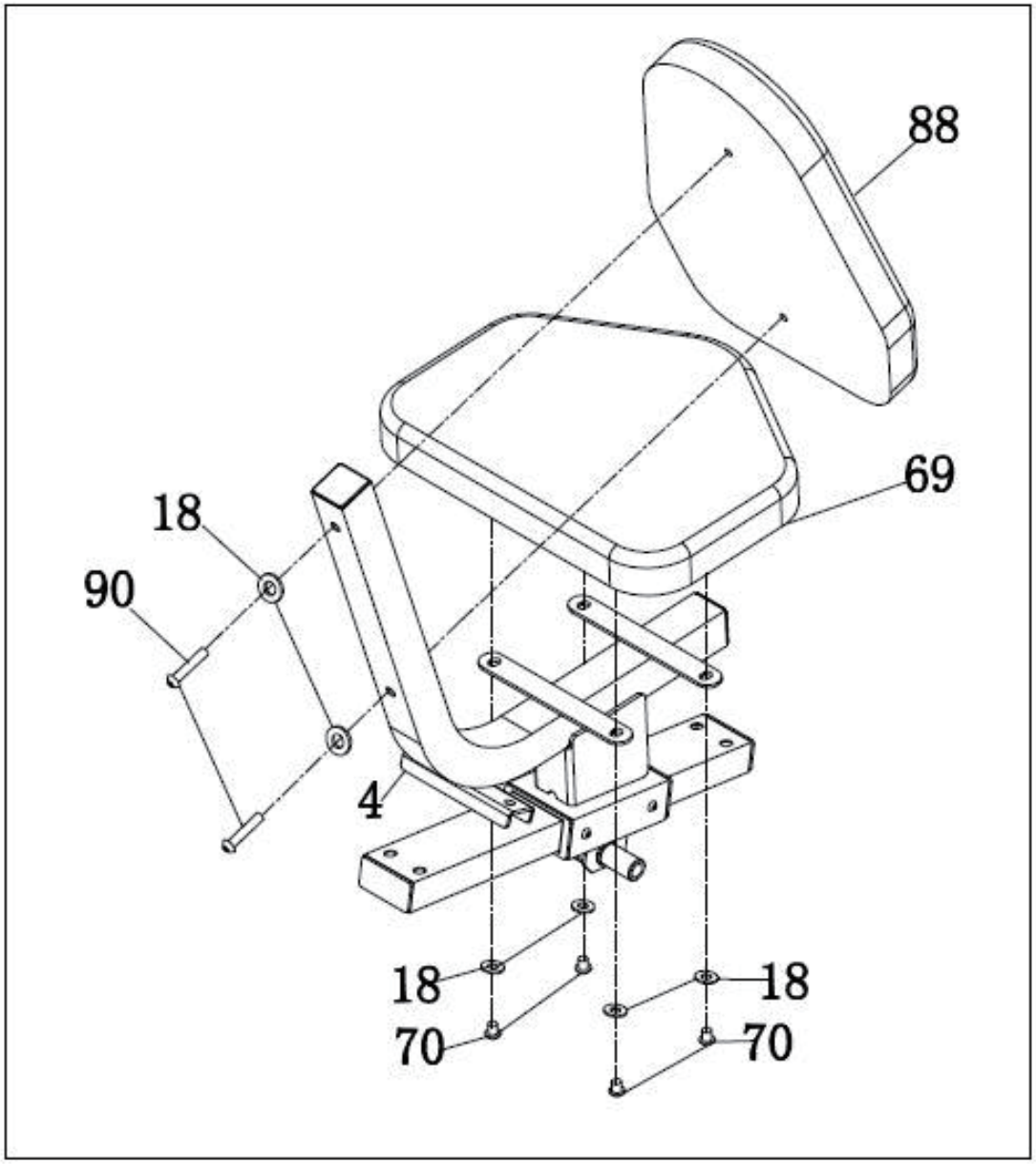
**2. Assembly instructions:**

**Step 1**

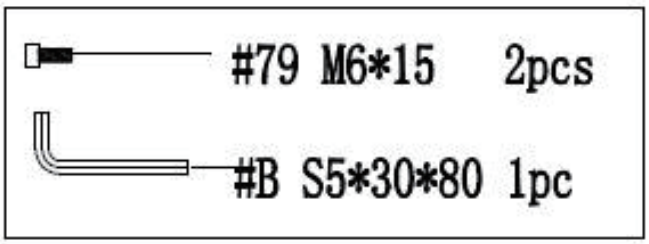


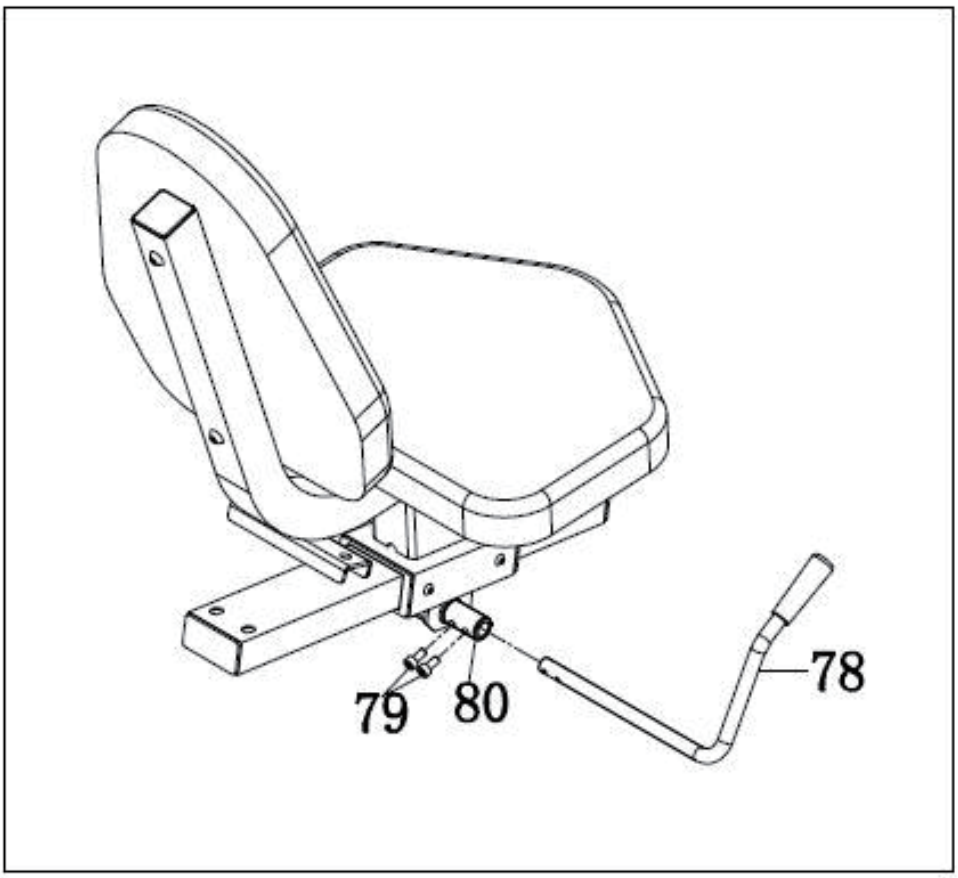
**Step 3**

| | | |
|---|---|---|
| #90 | M8*50 | 2pcs |
| #18 | φ16*φ8.5*1.5 | 6pcs |
| #70 | M8*16 | 4pcs |
| #B | S5*30*80 | 1pc |

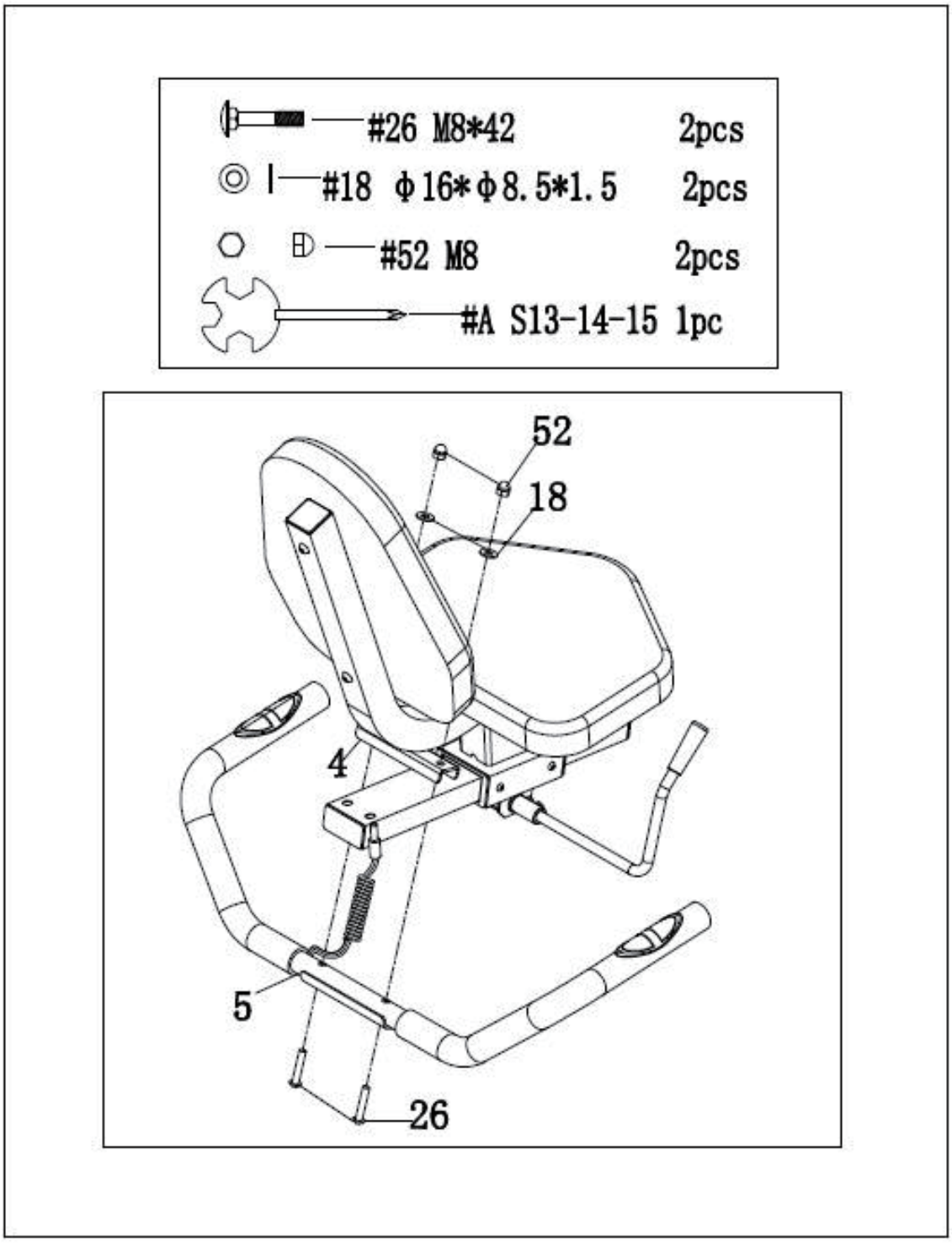


## Step 3

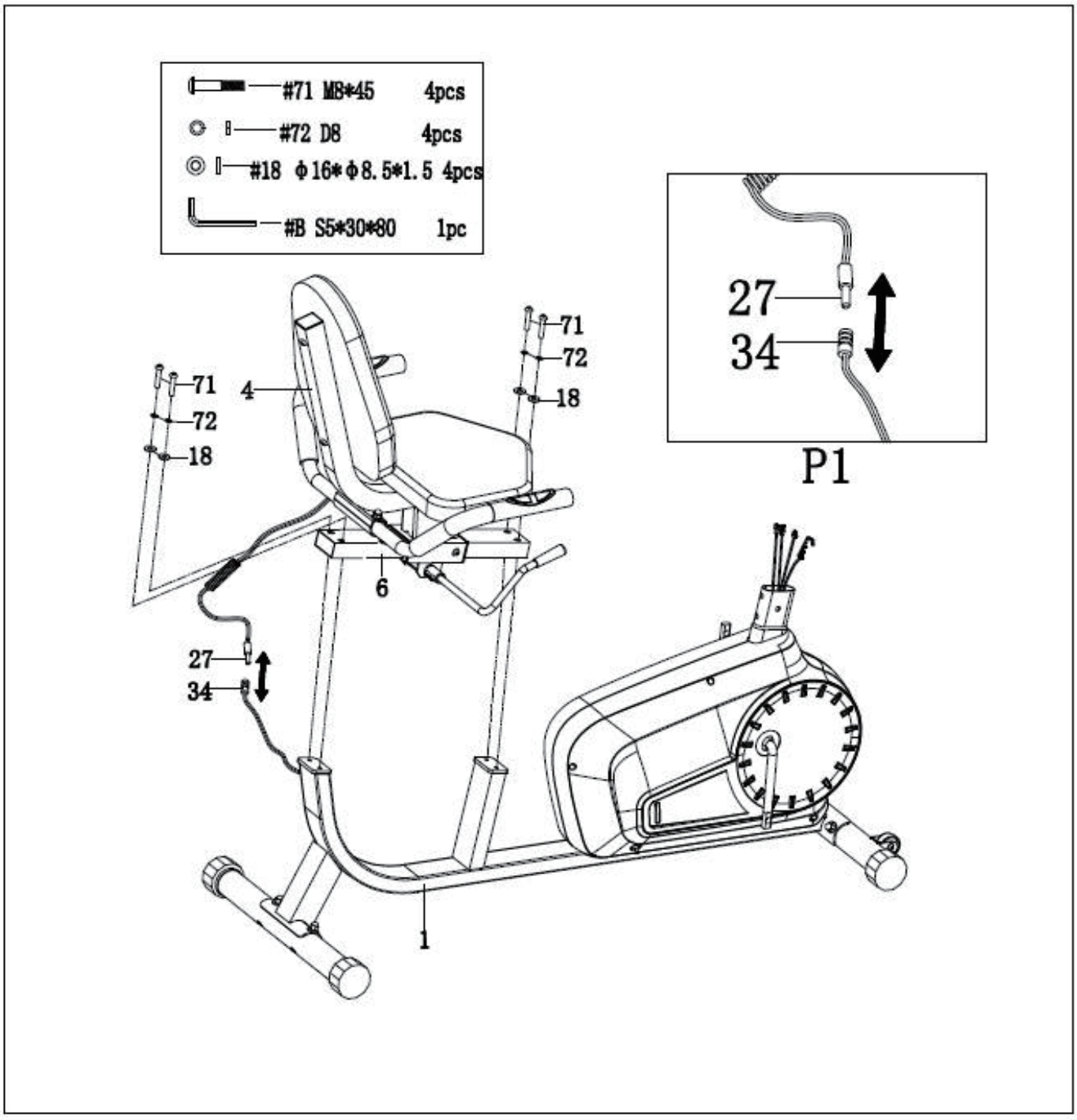


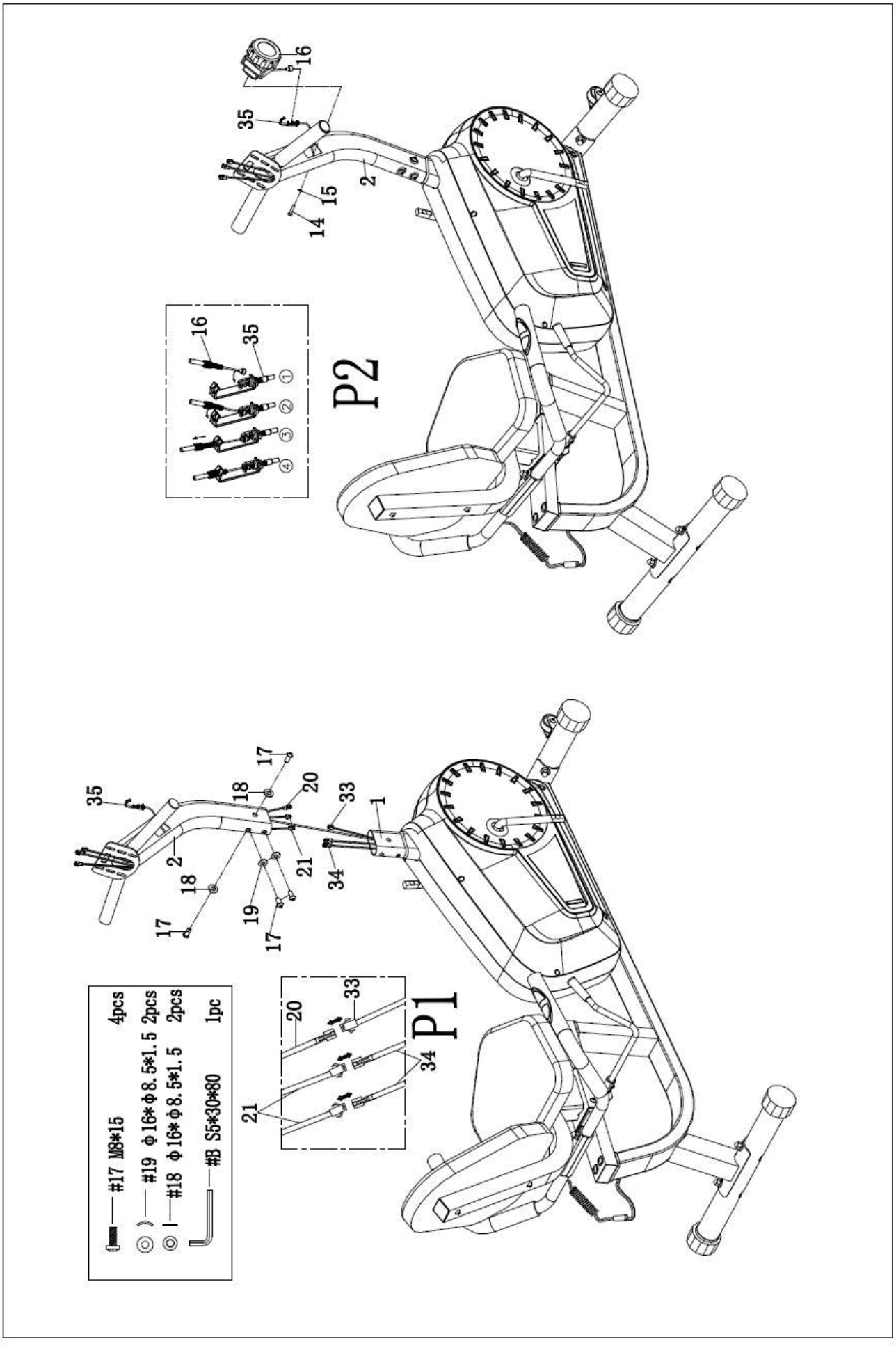
## Step 4


#26 M8*42 2pcs
#18 φ16*φ8.5*1.5 2pcs
#52 M8 2pcs
#A S13-14-15 1pc
52
18
4
5
26

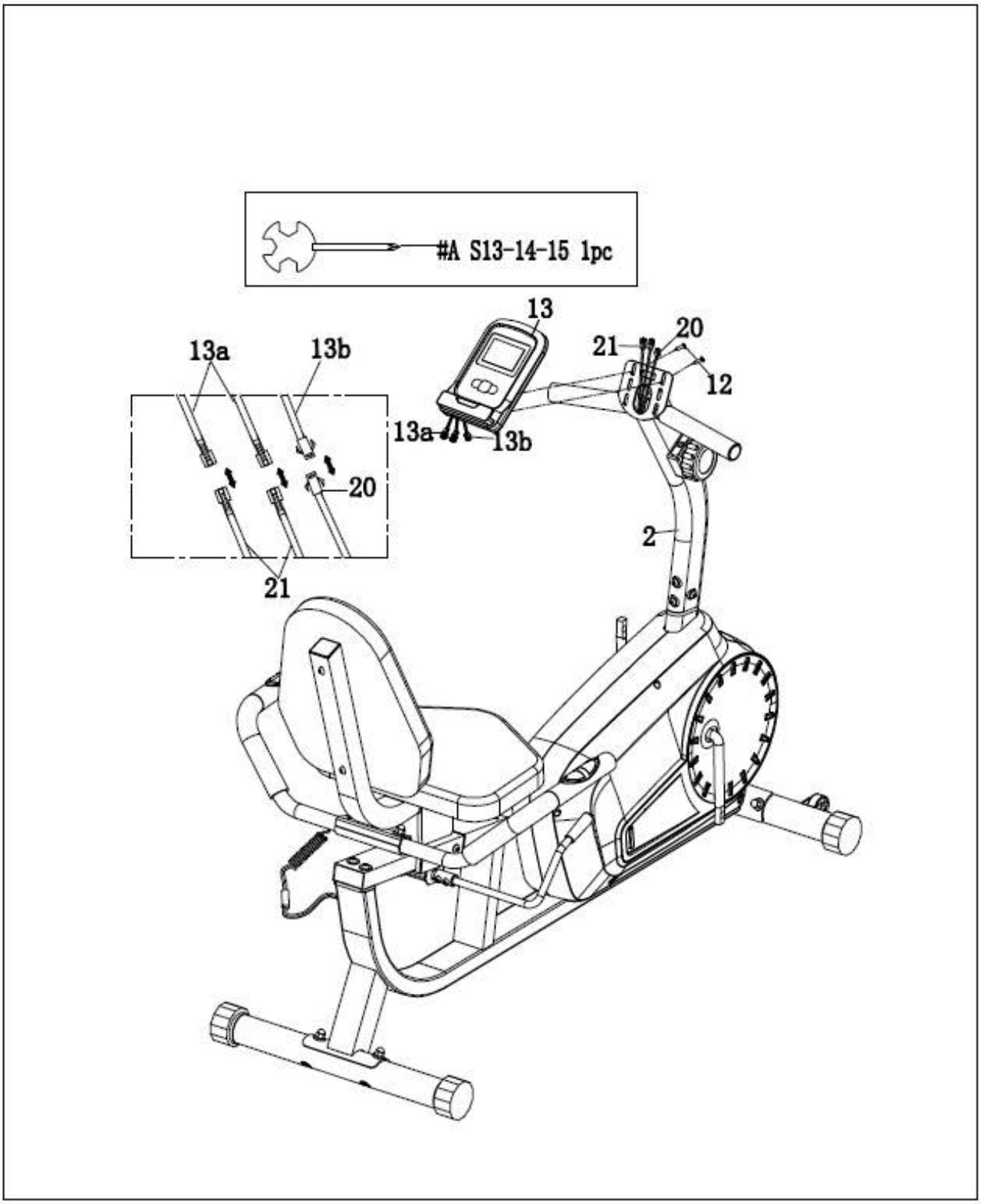
## Step 5


#71 M8*45 4pcs
#72 D8 4pcs
#18 φ16*φ8.5*1.5 4pcs
#B S5*30*80 1pc
71
72
18
4
6
27
34
1
P1

## Step 6

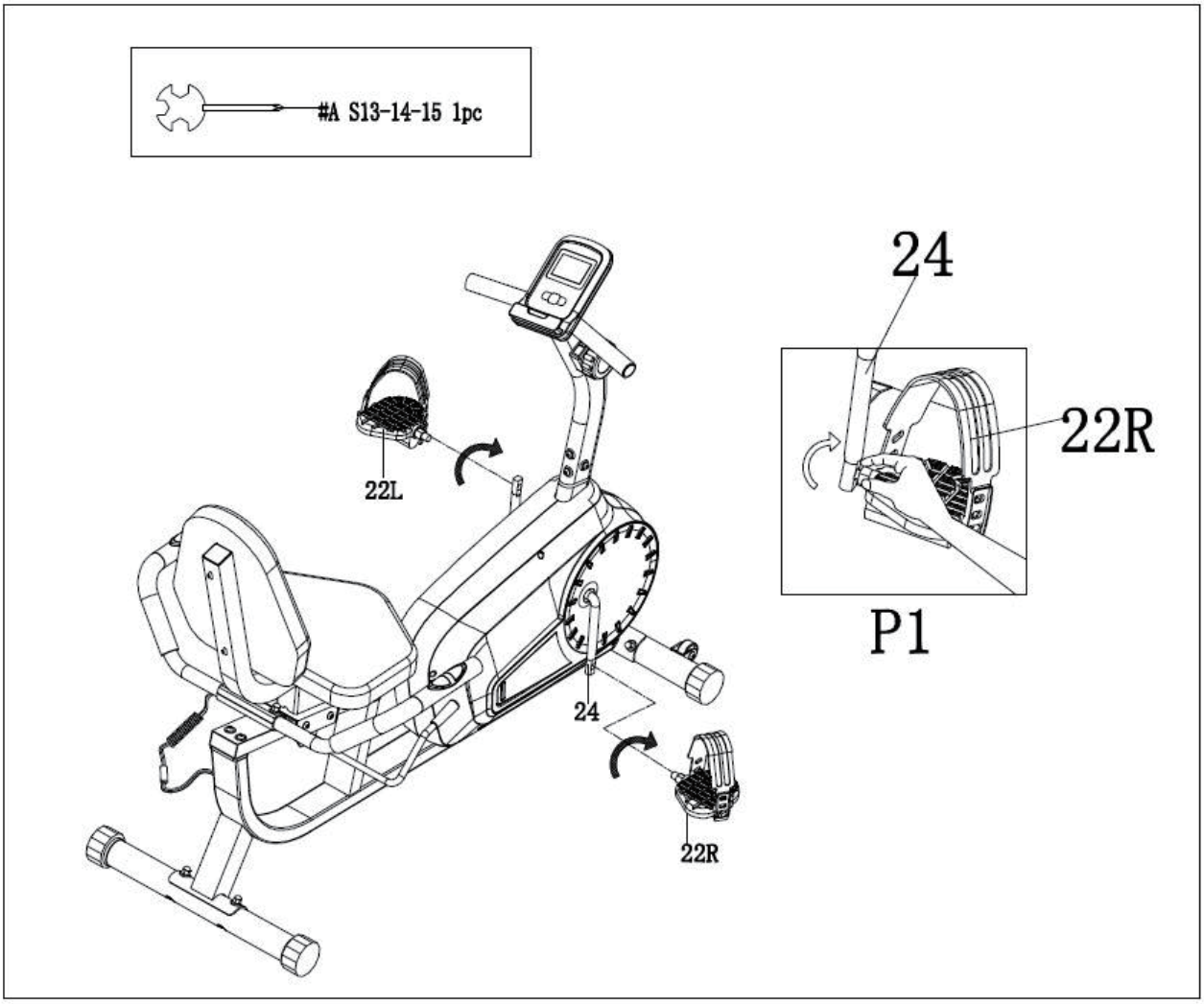

#17 M8*15 4pcs
#19 φ16*φ8.5*1.5 2pcs
#18 φ16*φ8.5*1.5 2pcs
#B S5*30*80 1pc
P1
P2

## Step 7



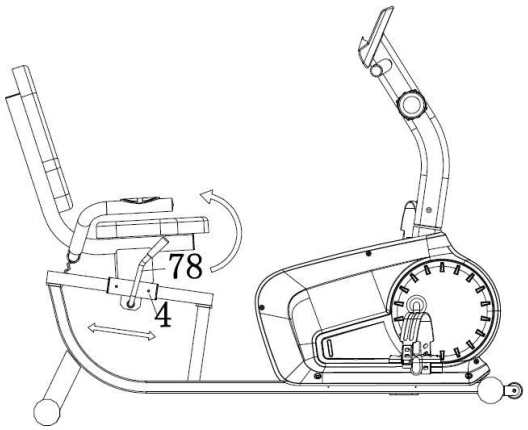
## Step 8

Note：It should be toward clockwise when lock Pedal(22R) while toward anti-clockwise when lock Pedal（22L）.
Make sure both Pedal（22L）and Pedal（22R） locked well before exercise ,otherwise it may led to teeth of Pedals broken.

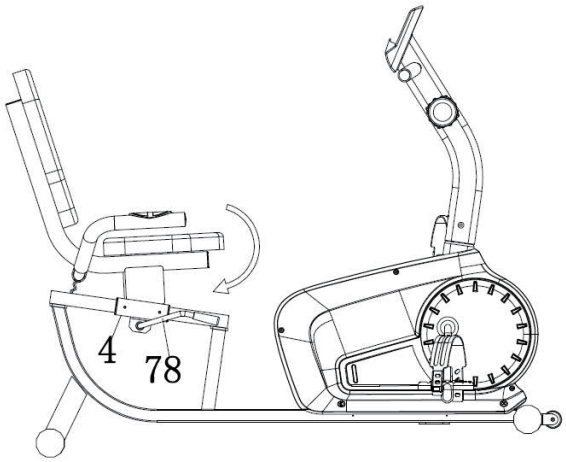


Loosen Brake Handlebar（78）toward up to make Seat（4）slidable .Then choose suitable position and lock Brake Handlebar（78）toward down direction to fix Seat(4).

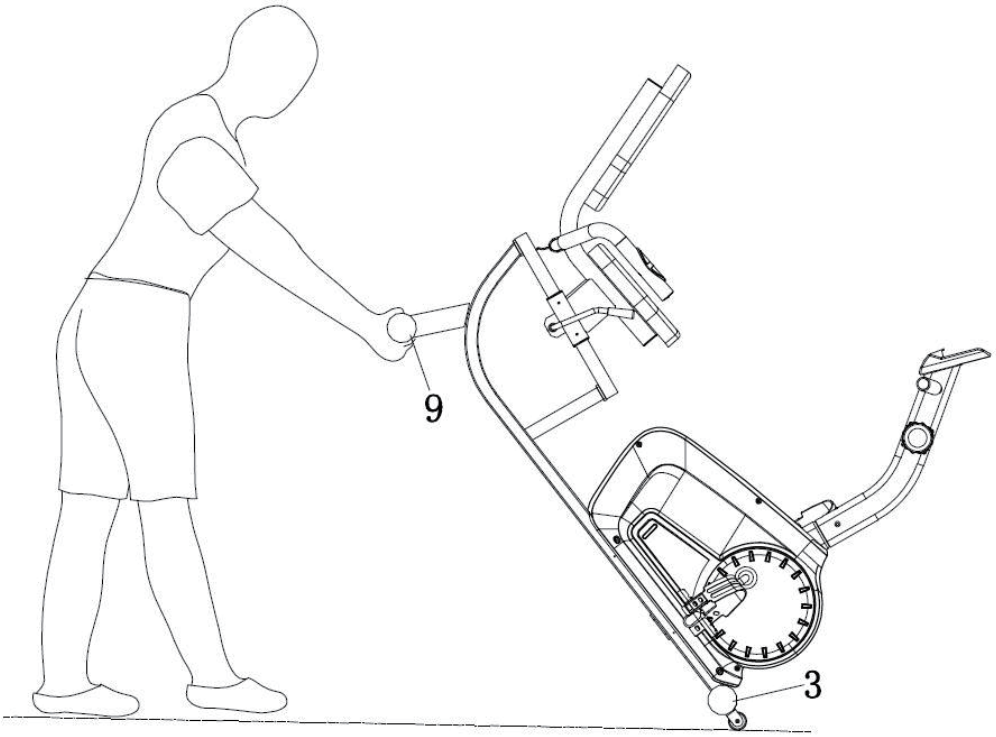
*Pic 1*




*Pic 2*




## Moving the Bike



## UK

If you have any questions, please contact our customer care center.
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:
SPANISH AOSOM, S.L.
C/ ROC GROS, Nº 15. 08550, ELS HOSTALETS DE BALENYÀ, SPAIN.
B66295775
WWW.AOSOM.ES
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:
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)-88307530


service@aosom.de

ADRESSE DES IMPORTEURE:
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:
AOSOM Italy srl
Centro Direzionale Milanofiori
Strada 1 Palazzo F1
20057 Assago (MI)
P.I.: 08567220960
FATTO IN CINA