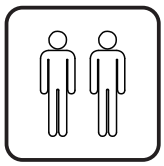
IN230500339V01_DE

A90-196

DE







*Das maximale Benutzergewicht beträgt 120Kg (265lbs).

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

MONTAGEANLEITUNG

INHALT

WARNUNGEN 2
TEILELISTE 4
MONTAGEANLEITUNG 5
BEDIENFELD EINLEGEN DER BATTERIEN 14
BEDIENFELD 15
EINSTELLEN DES NEIGUNGSWINKELS 16
EINSTELLEN DER SITZHÖHE 17
EINSTELLEN DES PEDALWIDERSTANDS 18
EINSTELLEN VON WIDERSTANDSBÄNDERN 18
DIE VERWENDUNG VOM FALT-HEIMTRAINER MONTIEREN 19

WARNUNGEN

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Gesundheitsbeauftragten beraten, BEVOR Sie mit einem Fitness- oder Trainingsprogramm beginnen. Dadurch wird sichergestellt, dass Sie das am korrekten Training- oder Fitnessprogramm für Ihr Alter und Ihre körperliche Verfassung teilnehmen.

Beantworten Sie bitte diese Fragen, bevor Sie den Falt-Heimtrainer montieren verwenden:

- Waren Sie in letzter Zeit krank?
- Hatten Sie in letzter Zeit länger anhaltende Schwindelanfälle?
- Waren Sie in letzter Zeit grundlos außer Atem?
- Verspürten Sie in letzter Zeit Brustschmerzen?
- Haben Sie derzeit irgendwelche Verletzungen, die Sie am Sport hindern?
- Sind Sie schwanger?
- Haben Sie irgendwelche Bedingungen oder Gründe, warum Sie nicht trainieren sollten?
- Sind Sie über 35 Jahre alt und körperlich nicht aktiv?
- Wurde Ihnen von einem Arzt gesagt, dass Sie keinen Sport treiben sollten?
- FALLS SIE EINE DER OBENGENANNTEN FRAGEN MIT „JA“ BEANTWORTETEN, SOLLTEN SIE VOR DER ANWENDUNG DES FALT-HEIMTRAINER MONTIEREN WEITEREN RAT VON IHREM ARZT EINHOLEN.
- Lesen Sie STETS das Benutzerhandbuch vollständig durch und befolgen Sie alle Anweisungen, somit gewährleisten Sie Ihre Sicherheit.
- Verwenden Sie den Falt-Heimtrainer montieren IMMER auf festem, ebenem Boden und in einem gut beleuchteten und belüfteten Bereich. Prüfen Sie vor der Verwendung, ob der Sitz und der Lenker sicher befestigt sind.
- Erlauben Sie Kindern NIEMALS, auf oder um den Heimtrainer herum zu spielen. Die Neugierde eines Kindes an den beweglichen Teilen des Heimtrainers kann Verletzungen verursachen.
- Richten Sie den Heimtrainer IMMER für Ihren spezifischen Körpertyp ein. Der Falt-Heimtrainer montieren bietet Auf/Ab- und Vor/Rück-Einstellungen, die deutlich gekennzeichnet sind, um eine schnelle und einfache Anpassung für jedes Training zu gewährleisten.
- Überprüfen Sie STETS den Heimtrainer vor der Verwendung.
- Benutzen Sie den Heimtrainer NIEMALS, wenn es nicht richtig/vollständig montiert oder in irgendeiner Weise beschädigt ist.
- Verwenden Sie Falt-Heimtrainer montieren NIEMALS bei Krankheit oder Müdigkeit.
- Überschreiten Sie NIEMALS die Gewichtsbeschränkung für diesen Heimtrainer. Die Gewichtsbeschränkung für diesen Heimtrainer beträgt 120KGS. Benutzen Sie den Falt-Heimtrainer montieren nicht, wenn Ihr Körpergewicht mehr als 120Kg beträgt.
- Tragen Sie IMMER angemessene Kleidung und Schuhwerk, das Ihre Füße vollständig bedeckt. Lange Haare sollten nach hinten gebunden oder verdeckt werden. Vergewissern Sie sich, dass die Schnürsenkel in den Schuhen festgebunden sind.
- Wärmen Sie sich IMMER auf/strecken Sie sich, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Seien Sie beim Auf- und Absteigen auf den Falt-Heimtrainer montieren IMMER vorsichtig.
- Warten Sie IMMER, bis die Pedale vollständig zum Stillstand gekommen sind, bevor Sie Ihre Füße von den Pedalen nehmen oder absteigen. Stehen oder klettern Sie nicht auf den Lenker.
- Halten Sie IMMER Ihre Hände von sich bewegenden Teilen fern und stellen Sie sicher, dass Sie Ihre Hände nie dort anbringen, wo kein Gummigriff am Lenker vorhanden ist.

- Überanstrengen Sie sich NIE und trainieren Sie nie bis zur Erschöpfung. Wenn Sie sich schwach, schwindlig oder kurzatmig fühlen, oder wenn Sie Schmerzen in der Brust oder andere Schmerzen verspüren, HÖREN SIE SOFORT AUF! Beraten Sie sich mit Ihrem Arzt, bevor Sie denFalt-Heimtrainer montieren erneut verwenden.
- Achten Sie IMMER darauf, dass Sie eine mit mindestens 375 ml Wasser gefüllte Wasserflasche und ein Handtuch griffbereit haben, um den Schweiß von Ihrem Körper und dem Lenker abzuwischen.
- Benutzen Sie den Falt-Heimtrainer montieren NIEMALS im Stehen bei hohen Drehzahlen (RPM).
- Halten Sie Ihr Becken IMMER über die Mittellinie des Falt-Heimtrainer montieren stationären Fahrrads p ositioniert.
- Verstellen Sie NIEMALS im Stehen den Widerstand der Schwungscheibe und den Widerstand des Falt-Heimtrainer montieren Lenkersystems.
- Verwenden Sie NIEMALS nicht vom Hersteller empfohlene Zubehör-Anbauteile - die Verwendung dieser Anbauteile kann zu Verletzungen oder Schäden am Fahrrad führen und beeinträchtigt die Garantie des Fahrrads.
- Stellen Sie bitte sicher, dass der Falt-Heimtrainer montieren nach jedem Gebrauch aus hygienischen Gründen abgewischt wird.
- Sollten Probleme auftreten, die die Leistung des Falt-Heimtrainer montieren beeinträchtigen, wenden Sie sich bitte umgehend an den Hersteller.
  Achten Sie immer darauf, dass Verschleißteile regelmäßig überprüft werden.
- DIESE SICHERHEITSHINWEISE UND DAS BENUTZERHANDBUCH ERSETZEN DIE NOTWENDIGKEIT NICHT, AUFMERKSAM ZU SEIN UND DEN GESUNDEN MENSCHENVERSTAND EINZUSETZEN, WENN SIE DAS STATIONÄRE FAHRRAD BENUTZEN!
- Nur für die häusliche Verwendung.
- Es wird empfohlen, einen Mindestabstand von 0,6 m (23,7 in) auf mindestens einer Seite und 0,6 m (23,7 in) vor und hinter dem Heimtrainer einzuhalten, um den Zugang, das Umgehen und den Notausstieg zu erleichtern.
- Die Produkteinheit wiegt ca. 19 kg und die Abmessungen betragen ca. 1100 x 530 x 1150 mm.
- Dieses stationäre Trainingsgerät ist nicht für hohe Präzisionsanforderungen geeignet.

Vermischen Sie alte und neue Batterien nicht.

Vermischen Sie keine Alkali-, Standard- (Kohle-Zink) oder wiederaufladbaren (Ni-Cd, Ni-MH, etc.) Batterien.

Bitte beachten Sie, dass Änderungen oder Modifikationen, die nicht ausdrücklich von der für die Konformität verantwortlichen Stelle genehmigt wurden, zum Erlöschen der Betriebserlaubnis für das Gerät führen können.

HINWEIS: Dieses Gerät wurde getestet und entspricht den Grenzwerten für ein digitales Gerät der Klasse B gemäß Teil 15 der FCC-Vorschriften. Diese Grenzwerte sind so ausgelegt, dass sie einen angemessenen Schutz gegen schädliche Störungen in einer Wohnanlage bieten. Dieses Gerät erzeugt und verwendet Hochfrequenzenergie und kann diese abstrahlen. Wenn es nicht gemäß den Anweisungen installiert und verwendet wird, kann es schädliche Störungen im Funkverkehr verursachen. Es besteht jedoch keine Garantie, dass in einer bestimmten Installation keine Störungen auftreten. Wenn dieses Gerät den Radio- oder Fernsehempfang stört, was durch Aus- und Einschalten des Geräts festgestellt werden kann, sollte der Benutzer versuchen, die Störung durch eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen zu beheben:

- *Richten Sie die Empfangsantenne neu aus oder versetzen Sie sie.*
- *Vergrößern Sie den Abstand zwischen Gerät und Empfänger.*
- *Schließen Sie das Gerät an eine Steckdose an, die zu einem anderen Stromkreis gehört als der, an den der Empfänger angeschlossen ist.*
- *Beraten Sie sich mit dem Händler oder einem erfahrenen Radio-/Fernsehtechniker.*

TEILELISTE



1.Hauptrahmen
2.Sattelstütze
3.Hinterer Fuß
4.Vorderer Fuß mit Rollen
5.Rückenlehnenstütze
6.Sitzgriffe
7.Lenker
8.Sitz
9.Rückenlehne
10.Bedienfeld

11.Unterlegscheiben und Schrauben
•2 Unterlegscheiben für die Sitzgriffe
*•2 Schrauben (M8*40) für die Sitzgriffe*
*•4 Schrauben (M8*10) für die Rückenlehne*
(Andere Schrauben, Unterlegscheiben und Muttern sind teilweise bereits montiert, siehe MONTAGEANLEITUNG)
12.Kleiner Sechskantschlüssel
13.Großer Sechskantschlüssel/ Schraubendreher
14.Schraubenschlüssel
15.Pedale
16.Pedalriemen
17.Drehknopf

MONTAGEANLEITUNG

1.



Lösen Sie den Drehknopf am Hauptrahmen und ziehen Sie ihn nach außen, um den Neigungswinkel auf 1 (höchste Einstellung) einzustellen.

2.



Entnehmen Sie die beiden Muttern und Unterlegscheiben vom hinteren Fuß.

3.



Legen Sie die Muttern und Unterlegscheiben erst einmal zur Seite.

4.



Setzen Sie den hinteren Fuß in das hintere Hauptrahmenbein ein. Siehe Abbildung, um sicherzustellen, dass der hintere Fuß am richtigen Bein montiert ist.

5.



Setzen Sie die Unterlegscheibe auf die Schraube.

6.



Schrauben Sie die Mutter auf.

7.



Ziehen Sie die Mutter auf der Schraube mit dem mitgelieferten Schraubenschlüssel fest. Wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite.

8.



Entnehmen Sie die beiden Muttern und Unterlegscheiben vom vorderen Fuß mit den Rollen.

9.



Legen Sie die Muttern und Unterlegscheiben erst einmal zur Seite.

10.



Montieren Sie den vorderen Fuß am vorderen Hauptrahmenbein.

Die Rollen helfen, das Fahrrad zu bewegen, wenn es nach vorne gekippt ist und sollten den Boden nicht berühren, wenn sich das Fahrrad in der normalen Standposition befindet. Bei der korrekten Montage sind die Rollen von der Vorderseite des Fahrrads nach außen gerichtet (siehe Abbildungen). Wenn die Rollen den Boden berühren, demontieren Sie den Fuß, drehen Sie ihn um und montieren Sie ihn erneut.

11.



Setzen Sie die Unterlegscheibe auf die Schraube.

12.



Schrauben Sie die Mutter auf.

13.



Ziehen Sie die Mutter auf der Schraube mit dem mitgelieferten Schraubenschlüssel fest. Wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite.

14.



Nehmen Sie die Muttern und Unterlegscheiben vom Sitzkissen.

15.



Legen Sie die Muttern und Unterlegscheiben erst einmal zur Seite.

16.



Montieren Sie die Sattelstütze auf die Schrauben des Sitzkissens.

17.



Legen Sie die Unterlegscheiben über die Schrauben des Sitzkissens.

18.



Ziehen Sie jede Mutter auf den Schrauben des Sitzkissens handfest an.
Wenn sich die Mutter schwer anziehen lässt, wurde sie möglicherweise verkehrt herum eingeschraubt.

19.



Ziehen Sie die Mutter auf der Schraube mit dem mitgelieferten Schraubenschlüssel fest. Wiederholen Sie den Vorgang an den anderen beiden Muttern.

20.



Setzen Sie die Sattelstütze in den Hauptrahmen ein.

21.



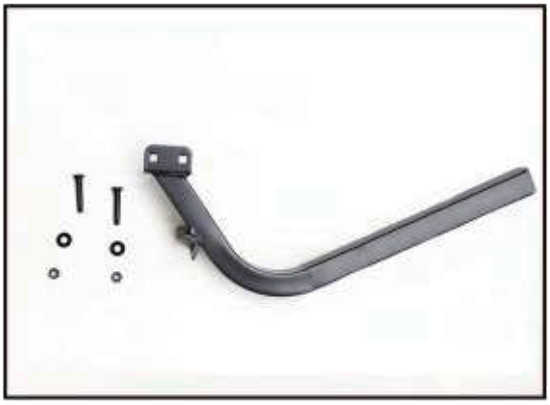
Befestigen Sie den Drehknopf in der gewünschten Höhe.

22.



Entfernen Sie Schraube, Mutter und Unterlegscheibe von der Rückenlehnenstütze.

23.



Legen Sie die Schraube, die Mutter und tdie Unterlegscheibe zunächst zur Seite.

24.



Richten Sie den Rückenlehnenträger mit dem Loch an der Sattelstütze aus.

25.



Führen Sie die Schraube durch das Loch in der Rückenlehnenstütze ein.

26.



Setzen Sie die Unterlegscheibe auf die Schraube.

27.



Setzen Sie die Mutter auf die Schraube und ziehen Sie sie handfest an. Wenn sich die Mutter schwer anziehen lässt, wurde sie möglicherweise verkehrt herum eingeschraubt.

28.



Ziehen Sie die Mutter mit dem mitgelieferten Schraubenschlüssel fest.

29.



Legen Sie Unterlegscheiben auf die Schrauben für die Sitzgriffe (siehe Teileplan).

30.



Richten Sie die Sitzgriffe mit den Löchern an der Unterseite des Rückenlehnenträgers aus.

31.



Führen Sie die Schrauben in die Löcher ein und ziehen Sie sie mit den Fingern an.

32.



Ziehen Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten großen Sechskantschlüssel/ Schraubendreher fest.

33.



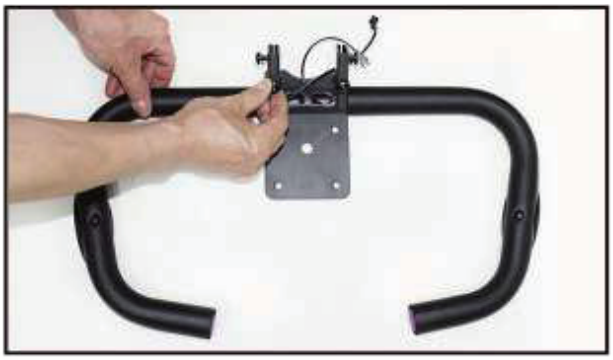
Richten Sie die Rückenlehne am Rückenlehnenträger aus. Führen Sie die Schrauben ein und ziehen Sie sie handfest an (siehe Teileplan).

34.



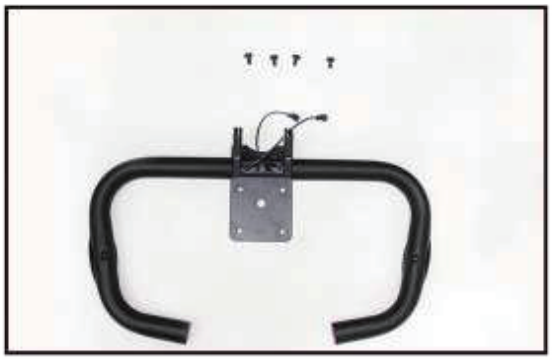
Ziehen Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten großen Innensechskantschlüssel/ Schraubendreher fest.

35.



Entfernen Sie die Schrauben vom Lenker.

36.



Legen Sie die Schrauben erst einmal zur Seite.

37.



Führen Sie die Lenkerpfosten in die Schlitze an der Oberseite des Hauptrahmens ein.

38.



Führen Sie die Schrauben in die Löcher ein und ziehen Sie sie mit den Fingern an.

39.



Ziehen Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten kleinen Sechskantschlüssel an.

40.



Entfernen Sie die Schrauben auf der Rückseite des Bedienfelds.

41.



Beginnen Sie mit dem größten Stecker und führen Sie jedes der drei Kabel durch das Loch in der Mitte der Lenkerhalterung.

42.



Montieren Sie das Bedienfeld auf die Lenkerhalterung.

43.



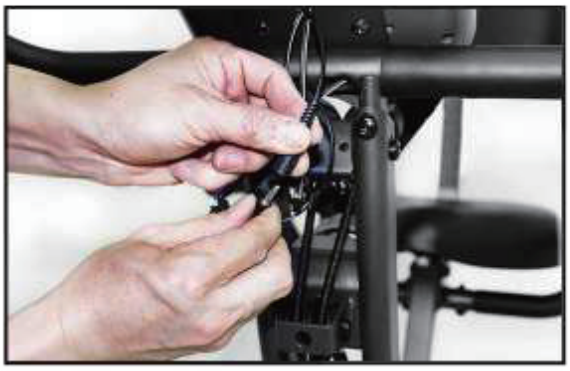
Führen Sie die Schrauben ein und ziehen Sie sie handfest an.

44.



Ziehen Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten großen Innensechskantschlüssel / Schraubendreher an.

45.



Schließen Sie jedes der drei Kabel vom Fahrrad an das Bedienfeld an.
Jede der 2 kleinen Buchsen kann mit jedem der 2 kleinen Stecker verbunden werden.

46.



Verbinden Sie das rechte Pedal mit dem rechten Kurbelarm. Beide Teile sind mit einem R gekennzeichnet.

47.



Halten Sie das rechte Pedal mit einer Hand fest und schrauben Sie die Pedalschraube mit der anderen Hand im normalen Uhrzeigersinn auf den Kurbelarm. Ziehen Sie das Gerät mit dem mitgelieferten Schraubenschlüssel fest.



Die RECHTE Schraube wird IM UHRZEIGERSINN eingeschraubt (Standardrichtung)

48.



Verbinden Sie das linke Pedal mit dem linken Kurbelarm. Beide Teile sind mit L gekennzeichnet.

49.



Halten Sie das linke Pedal mit einer Hand fest und schrauben Sie die Pedalschraube mit der anderen Hand gegen den Uhrzeigersinn auf den Kurbelarm. Ziehen Sie das Gerät mit dem mitgelieferten Schraubenschlüssel fest.



Die LINKE Schraube wird GEGEN DEN UHRZEIGERSINN eingeschraubt (NICHT-Standardrichtung)

50.



Der mit R gekennzeichnete Riemen wird auf dem rechten Pedal angebracht. Der mit L gekennzeichnete Riemen wird auf dem linken Pedal angebracht. Befestigen Sie das Ende des Riemens mit den 3 Löchern an der Innenseite des Pedals, wobei die R- oder L-Markierung nach oben zeigt.

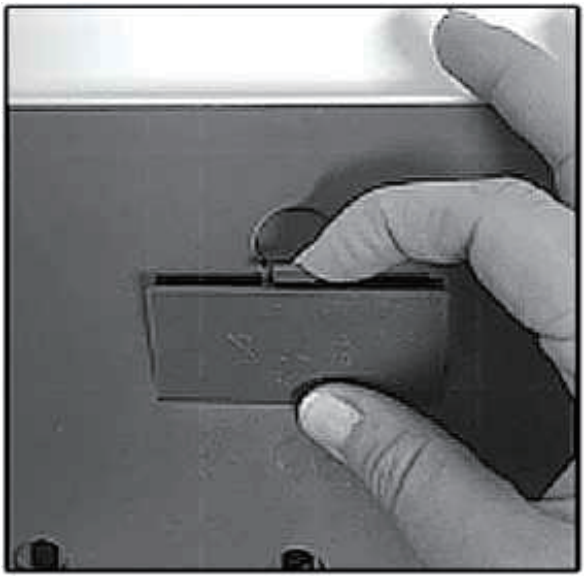
51.



Coloque el extremo de la correa que tiene 4 orificios en la parte exterior del pedal. Ajuste la correa como desea.

BEDIENFELD EINLEGEN DER BATTERIEN

Es werden 2 AA-Batterien benötigt. Vermischen Sie alte und neue Batterien nicht.
Mischen Sie keine Alkali-, Standard- (Kohle-Zink-) oder wiederaufladbaren (NiCd-, Ni-Mh-, etc.) Batterien.



1. Öffnen Sie die Batteriefachklappe auf der Rückseite des Slim Cycle TM-Bedienfeldes .



2. Beachten Sie das Diagramm im Inneren des Fachs, das die korrekte Polarität der Batterieinstallation anzeigt.



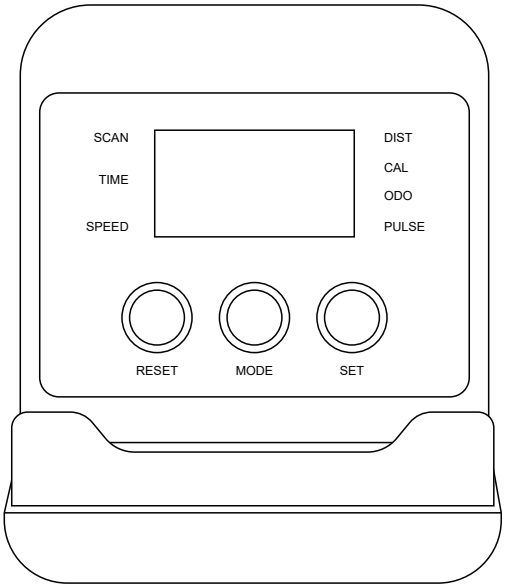
3. Legen Sie 2 AA-Batterien entsprechend der richtigen Polarität ein.



4. Montieren Sie die Batteriefachabdeckung wieder an.

BEDIENFELD

TASTEN:



[RESET] löscht die Daten aus dem ausgewählten Modus.

• Um alle gespeicherten Daten des vorherigen Trainings zurückzusetzen, drücken Sie die Taste 3 Sekunden lang.

• Löscht nicht die gesamten Trainingskilometer (ODO). Anhand

[MODE] wird der Modus ausgewählt.

• Um alle gespeicherten Daten des vorherigen Trainings zurückzusetzen, drücken Sie die Taste 3 Sekunden lang.

• Löscht nicht die gesamten Trainingskilometer (ODO).

[SET] programmiert die neuen Einstellungen für den gewählten Modus.

Um die Einstellung schneller zu erhöhen, drücken Sie 3 Sekunden lang. Lassen Sie die Taste los und drücken Sie sie erneut, um zu programmieren.

ANZEIGE:

Die Anzeige schaltet sich nach 4 Minuten ab, wenn sie nicht benutzt wird.

TIME, **DIST**, **CAL** und **PULSE**: Standardmäßig wird die vorherige Einstellung verwendet, bis sie zurückgesetzt (**[RESET]**) oder mit einer neuen Einstellung programmiert (**[SET]**) wird.

SCAN: Hiermit durchlaufen Sie alle nachfolgenden Funktionen. Drücken Sie **[MODE]**, um Ihre Auswahl zu treffen.

TIME: Drücken Sie **[RESET]**, um die Trainingszeit zu messen, oder **[SET]**, um einen Countdown-Timer zu programmieren.

Wenn der Countdown 0 erreicht, ertönt der Alarm. Drücken Sie eine beliebige Taste zum Stummschalten.

SPEED: Zeigt die geschätzten Stundenkilometer an.

DIST: Drücken Sie **[RESET]**, um die Distanz in Meilen für das aktuelle Training anzuzeigen, oder **[SET]**, um einen Countdown vom Distanzziel zu programmieren. Wenn der Countdown 0 erreicht, ertönt der Alarm. Drücken Sie eine beliebige Taste zum Stummschalten.

CAL: Drücken Sie **[RESET]**, um die geschätzten verbrauchten Kalorien anzuzeigen, oder **[SET]**, um einen Countdown vom Kalorienziel zu programmieren. Wenn der Countdown 0 erreicht, ertönt der Alarm. Drücken Sie eine beliebige Taste zum Stummschalten.

ODO: Zeigt die Gesamttrainingskilometer aller Trainingseinheiten an.

PULSE: Drücken Sie **[RESET]**, um die Herzfrequenz anzuzeigen, oder **[SET]**, um eine Zielherzfrequenz zu programmieren. Der Benutzer muss die Griffe des Herzfrequenzmessers am Lenker festhalten, damit die Herzfrequenz angezeigt wird. Wenn die Zielherzfrequenz überschritten wird, ertönt ein Alarm. Um das Gerät auszuschalten, nehmen Sie Ihre Hände von den Griffen des Herzfrequenzmonitors oder drücken Sie **[RESET]**.

EINSTELLEN DES NEIGUNGSWINKELS



Drehen Sie den Drehknopf am Hauptrahmen nach links, um den Bolzen zu lösen (nicht vollständig entfernen). Während Sie auf den hinteren Fuß treten, heben Sie das Fahrrad an und ziehen Sie gleichzeitig am Drehknopf, um den Winkel einzustellen.



Stufe 1 Stufe 2 Stufe 3

EINSTELLEN DER SITZHÖHE



Stufe 1: Der Sitz ist so weit abgesenkt, wie es die Sattelstütze zulässt. Schrauben Sie den dreieckigen Knopf ab und entfernen Sie ihn. Ziehen Sie den Sitz nach oben, um die Höhe einzustellen. Schrauben Sie den Drehknopf in der gewünschten Höhe wieder fest.



Stufe 1



Stufe 2



Stufe 3



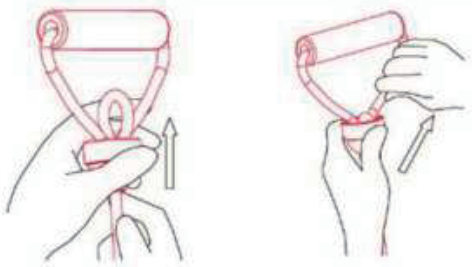
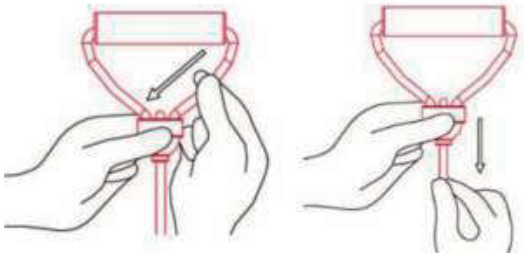
Stufe 4

EINSTELLEN DES PEDALWIDERSTANDS

Drehen Sie den Widerstands-Einstellknopf, um den Pedalwiderstand von 1 bis 8 einzustellen.



EINSTELLEN VON WIDERSTANDSBÄNDERN

BÄNDER KÜRZEN ERHÖHT DEN WIDERSTAND	**BÄNDER VERLÄNGERN** VERRINGERT DEN WIDERSTAND
	
Schieben Sie das Band nach oben in das Bandverriegelungsfach. Halten Sie das Band unterhalb des Griffs und ziehen Sie es heraus. Es lässt sich nur eine Seite verstellen. Wenn sich das Band nicht von einer Seite des Griffs ziehen lässt, ziehen Sie es von der anderen Seite.	Verschieben Sie das Band auf einer Seite des Griffs nach unten in das Bandverriegelungsfach. Nur eine Seite ist verstellbar. Wenn sich das Band nicht von einer Seite des Griffs schieben lässt, schieben Sie es von der anderen Seite. Ziehen Sie das Band auf der anderen Seite des B andverriegelungsfachs heraus.
Sobald die gewünschte Länge und der gewünschte Widerstand erreicht sind, fassen Sie das Band auf beiden Seiten des Bandverriegelungsfachs und ziehen Sie es fest, um es zu verriegeln.Wenn das Band während des Trainings verrutscht, muss es eventuell fester gezogen werden.	

DIE VERWENDUNG VOM FALT-HEIMTRAINER MONTIEREN



Lehnen Sie sich mit dem Rücken gegen die Rückenlehne und greifen Sie die unter dem Sitz angebrachten Griffe. Halten Sie Ihren Rücken gerade und pedalieren Sie in der gewünschten Geschwindigkeit.



Beugen Sie sich nach vorne und fassen Sie den Lenker dort an, wo sich die Griffe des Herzfrequenzmessers befinden. Halten Sie Ihren Rücken gerade tund pedalieren Sie in der gewünschten Geschwindigkeit.



Lehnen Sie sich mit dem Rücken gegen die Rückenlehne und greifen Sie beide Griffe des Widerstandsbands. Halten Sie Ihren Rücken gerade und die Ellbogen nahe am Oberkörper und ziehen Sie den rechten Griff zur rechten Schulter. Wiederholen Sie den Vorgang mit dem linken Arm.



Lehnen Sie sich mit dem Rücken gegen die Rückenlehne und greifen Sie beide Griffe des Widerstandsbands. Halten Sie Ihren Rücken gerade und die Ellbogen nahe am Oberkörper und ziehen Sie beide Griffe des Widerstandsbands zum Körper. Senken Sie sich langsam ab und wiederholen Sie den Vorgang.



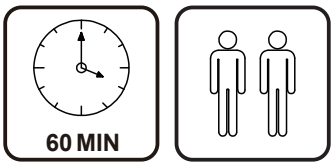
Halten Sie Ihren Rücken gerade und die Arme gestreckt, greifen Sie die Griffe des Widerstandsbands und ziehen Sie sie auf Schulterhöhe. Senken Sie sich langsam ab und wiederholen Sie den Vorgang.

IN230500339V01_DE

A90-196

EN





*The maximum user weight is 120Kg (265lbs).

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY INSTRUCTION

CONTENTS

WARNINGS 24
PARTS LIST 26
ASSEMBLY INSTRUCTIONS 27
INFORMATIONEN ZUM TRAINING 36
CONTROL PANEL 37
ADJUSTING RECLINE ANGLE 38
ADJUSTING SEAT HEIGHT 39
ADJUSTING PEDAL TENSION 40
ADJUSTING RESISTANCE BANDS 40
USING THE FOLDING MAGNETIC EXERCISE CYCLE 41

WARNINGS

BEFORE *starting any fitness or strength program, consult with your physician or health official. This will ensure that you engage in the proper strength or fitness program for your age and physical condition.*

Before using the Folding Magnetic Exercise Cycle answer these questions:

- Have you been sick recently?
- Have you had prolonged dizziness recently?
- Have you been out of breath for no reason recently?
- Have you have had chest pain recently?
- Do you currently have any injuries preventing you from exercise?
- Are you pregnant?
- Do you have any conditions or reasons you shouldn't exercise?
- Are you over 35 years old and physically inactive?
- Have you been told by a doctor that you shouldn't exercise?
- IF YOU ANSWER "YES" TO ANY OF THE ABOVE QUESTIONS, YOU SHOULD SEEK FURTHER ADVICE FROM YOUR DOCTOR PRIOR TO USING THE FOLDING MAGNETIC EXERCISE CYCLE.
- ALWAYS read the user's manual fully and follow all instructions, this ensures your safety.
- ALWAYS use the the Folding Magnetic Exercise Cycle on solid, level ground and in a well lit and ventilated area. Check that the seat and handlebars are securely fastened before use.
- NEVER allow children to play on or around the bike. Injury could result fpm a child's curiosity about the moving parts of the stationary bike.
- ALWAYS set the bike up properly for your specific body type. The Folding Magnetic Exercise Cycle offers up/down and forward/backward adjustments that are clearly marked to ensure a quick and easy customization for each workout.
- ALWAYS check the stationary bike before use.
- NEVER use the stationary bike if it is not properly/completely assembled or is damaged in any way.
- NEVER use the Folding Magnetic Exercise Cycle when sick or fatigued.
- NEVER exceed the weight limit for this bike. The weight limit for this bike is 120KGS. Do not use the Folding Magnetic Exercise Cycle if your body weight is in excess of 120KGS.
- ALWAYS wear proper attire and footwear that fully covers your feet. Long hair should be tied back or tucked away. Ensure that any shoelaces are tucked into your shoes.
- ALWAYS warm up/stretch before starting to exercise.
- ALWAYS be cautious when getting on and off the Folding Magnetic Exercise Cycle.
- ALWAYS wait until the pedals have come to a complete stop before taking your feet off of the pedals or dismounting. Do not stand or climb on the handlebars.
- ALWAYS keep hands away from moving parts and ensure that hands are never placed where there is no rubber handlebar grip.
- NEVER overexert yourself or work to exhaustion. If you feel faint, dizzy, short of breath, or if you have chest or other pains, STOP IMMEDIATEiy! Consult your physician before using the Folding Magnetic Exercise Cycle again.
- ALWAYS ensure that you have a water bottle filled with at least 375ml. of water and a towel close by to absorb sweat from your body and the handlebars.
- NEVER use the the Folding Magnetic Exercise Cycle in a standing position at high revolutions per minute (RPM).

• ALWAYS keep your pelvis positioned over the center line of the Folding Magnetic Exercise Cycle stationary bike.
• NEVER adjust the resistance of the flywheel and the resistance of the Folding Magnetic Exercise Cycle Handlebar System while standing.
• NEVER use accessory attachments that have not been recommended by the manufacturer - using these attachments may cause injury or damage to the bike and will affect the warranty of the bike.
• Please ensure that the Folding Magnetic Exercise Cycle is wiped down after each use to keep it sanitary. If any problems arise affecting the performance of the Folding Magnetic Exercise Cycle, please contact the manufacturer immediately. Always ensure that parts which undergo wear are checked regularly.
• THIS SAFETY INFORMATION AND USER'S MANUAL DOES NOT REPLACE THE NEED TO BE ALERT AND TO USE COMMON SENSE WHEN USING THE STATIONARY BIKE!
• For household, consumer use only.
• It is recommended to have a minimum clearance of 0.6 m (23.7 in) on at least one side and 0.6 m (23.7 in) in front and behind exercise bike for easy access to, passage around, and emergency dismount.
• The product unit weight saround 19kg and the dimensions is around 1100 x 530 x 1150 mm.
• This stationary training equipment is not suitable for high accuracy purposes.

Do not mix old and new batteries.

Do not mix alkaline, standard (carbon-zinc), or rechargeable (Ni-Cd, Ni-MH, etc) batteries.

Please note that changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

• *Reorient or relocate the receiving antenna.*
• *Increase the separation between the equipment and receiver.*
• *Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.*
• *Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.*

PARTS LIST



1.Main frame
2.Seat post
3.Rear foot
4.Front foot with rollers
5.Backrest support
6.Seat handles
7.Handlebars
8.Seat
9.Backrest
10.Control panel

11.Washers and screws
•2 washers for seat handles
*•2 screws (M8*40) for seat handles*
*•4 screws (M8*10) for backrest (Other screws, washers, and nuts come installed in parts. See ASSEMBLY INSTRUCTIONS for details.)*
12.Small hex key tool
13.Large hex key/ screwdriver tool
14.Wrench
15.Pedals
16.Pedal straps
17. Knob

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

1.



Loosen circular knob on main frame and pull outward to adjust recline angle to 1 (tallest setting)

2.



Take both nuts and washers off of rear foot.

3.



Place the nuts and washers to the side for now.

4.



Install rear foot into rear main frame leg. See image to ensure rear foot is installed on correct leg.

5.



Place the washer onto screw.

6.



Screw on the nut.

7.



Tighten nut onto screw with included wrench. Repeat on other side.

8.



Take both nuts and washers off of front foot with rollers.

9.



Place the nuts and washers to the side for now.

10.



Install front foot onto front main frame leg.

The rollers help to move the bike when it is tilted forward and should not touch the floor when the bike is in a regular standing position. When properly installed, the rollers will face outward from the front of the bike (see images). If the rollers touch the floor, uninstall the foot, turn around, and reinstall.

11.



Place the washer onto screw.

12.



Screw on the nut.

13.



Tighten nut onto screw with included wrench. Repeat on other side

14.



Take nuts and washers off of the seat cushion.

15.



Place the nuts and washers to the side for now.

16.



Fit seat post onto seat cushion screws.

17.



Place the washers over the screws from seat cushion.

18.



Finger tighten each nut onto the screws from seat cushion. If difficult to tighten, nut may be upside-down.

19.



Tighten nut onto screw with included wrench. Repeat on other two nuts.

20.



Insert seat post into main frame.

21.



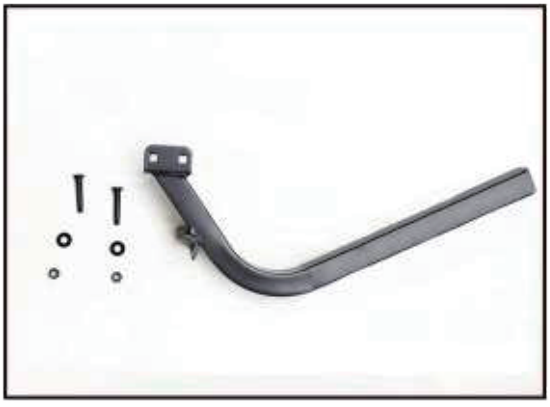
Secure knob into place at desired height.

22.



Remove screw, nut, and washer from the backrest support.

23.



Place the screw, nut, and washer to the side for now.

24.



Align backrest support with hole in the seat post.

25.



Insert screw through hole in backrest support.

26.



Place washer onto the screw.

27.



Place nut on screw and finger tighten. If difficult to tighten, nut may be upside-down.

28.



Tighten the nut with the included wrench.

29.



Place washers onto screws for the seat handles (see parts diagram).

30.



Align backrest support with hole in the seat post.Insert screw through hole in backrest support.

31.



Place screws into holes and finger tighten.

32.



Tighten down screws with included large hex key/screwdriver tool.

33.



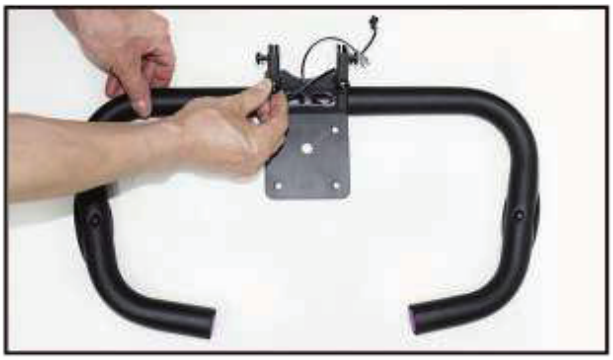
Align backrest against backrest support. Insert screws and finger tighten (see parts diagram).

34.



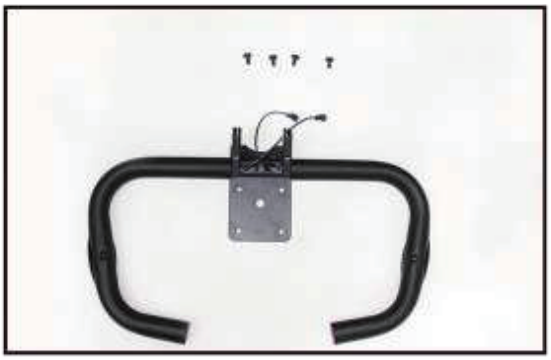
Tighten down screws with included large hex key/screwdriver tool.

35.



Remove screws from handle bar.

36.



Place screws to the side for now.

37.



Feed handle bar posts into the slots on the top of the main frame.

38.



Place screws into holes and finger tighten.

39.



Tighten down screws with included small hex key tool.

40.



Remove screws from the back of the control panel.

41.



Starting with the largest connector, feed each of the three wires through the hole in the center of hander bar bracket.

42.



Place control panel onto the handle bar bracket.

43.



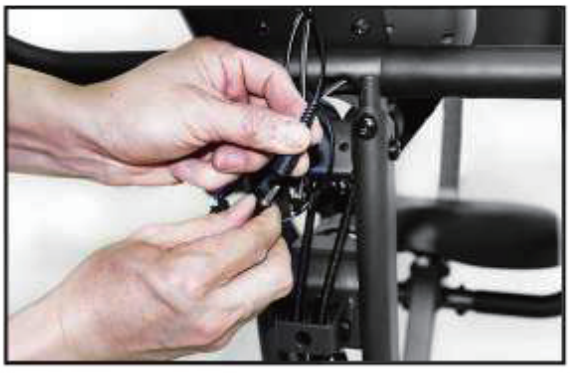
Insert screws and finger tighten.

44.



Tighten screws with included large hex key/screwdriver tool.

45.



Connect each of the three wires from bike to the control panel. Either of the 2 small female connectors can connect to either of the 2 small male connectors.

46.



Connect the right pedal to the right crank arm. Both parts are marked **R**.

47.



Hold the right pedal with one hand and screw the pedal bolt onto the crank arm with the other hand in a **standard clockwise** motion. Finish tightening with the included wrench.



RIGHT bolt screws in CLOCKWISE (standard direction)

48.



Connect the left pedal to the left crank arm. Both parts are marked **L**.

49.



Hold the left pedal with one hand and screw the pedal bolt onto the crank arm with the other hand in a **non-standard counterclockwise** motion. Finish tightening with the included wrench.



LEFT bolt screws in COUNTERCLOCKWISE (NON-standard direction)

50.



The strap marked R goes on the right pedal. The strap marked L goes on the left pedal. With the R or L marking facing upward, attach the end of the strap with 3 holes to the inside of the pedal.

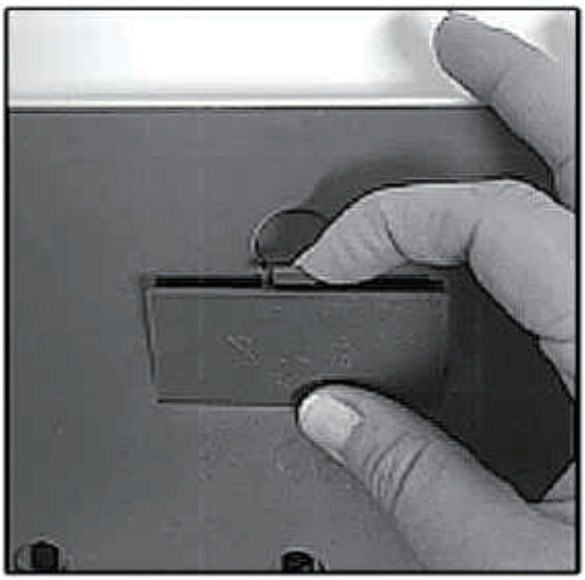
51.



Attach the end of the strap with 4 holes to the outside of the pedal. Adjust to your preference.

INFORMATIONEN ZUM TRAINING

Requires 2 AA batteries.
Do not mix old and new batteries.
Do not mix alkaline, standard (carbon-zinc),
or rechargeable (NiCd, Ni-Mh, etc) batteries.



1. Open battery compartment door on the back of the Folding Magnetic Exercise Cycle control panel.



2. Note the diagram inside the compartment that shows the correct battery installation polarity.



3. Install 2 AA batteries according to the correct polarity.



4. Replace the battery compartment door.

CONTROL PANEL

BUTTONS:

[**RESET**] clears data from selected mode.

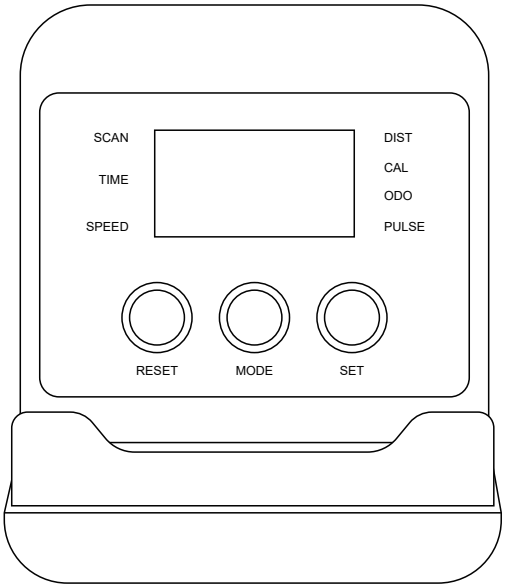
- To reset all stored information from previous workout, press for 3 seconds.
- Does not clear total exercise miles (**ODO**).

[MODE] selects mode.

- To reset all stored information from previous workout, press for 3 seconds.
- Does not clear total exercise miles (**ODO**).

[SET] programs new setting for selected mode.

- To increase setting more quickly, press for 3 seconds. Release and press again to program.



TIME, DIST, CAL, and **PULSE:** Default to previous setting until reset (**[RESET]**) or programmed with new setting (**[SET]**).

SCAN: Cycles through all functions below. Press **[MODE]** to make selection.

TIME: Press **[RESET]** to time workout or [SET] to program a countdown timer. When countdown reaches 0, alarm will sound. Press any button to silence.

SPEED: Displays estimated **KPH.**

DIST: Press **[RESET]** to display distance in miles for current workout or **[SET]** to program a countdown from distance goal. When countdown reaches 0, alarm will sound. Press any button to silence.

CAL: Press **[RESET]** to display estimated calories expended or **[SET]** to program a countdown from calorie goal. When countdown reaches 0, alarm will sound. Press any button to silence.

ODO: Displays total exercise miles of all workouts.

PULSE: Press **[RESET]** to display heart rate or **[SET]** to program a target heart rate. User must hold the heart rate monitor grips on the handle bars for heart rate to display. Whenever target heart rate is surpassed, alarm will sound. To silence, remove hands from heart rate monitor grips or press **[RESET]**.

ADJUSTING RECLINE ANGLE



Twist circular knob on main frame to the left to loosen the bolt (do not fully remove). While stepping on the rear foot, lift up on the bike while pulling the knob to adjust angle.



Level 1 Level 2 Level 3

ADJUSTING SEAT HEIGHT



Level 1: Seat is lowered as far as the seat post will go. Unscrew and remove triangular knob. Pull up on seat to move levels. Screw knob back into place at desired level.



Level 1



Level 2



Level 3



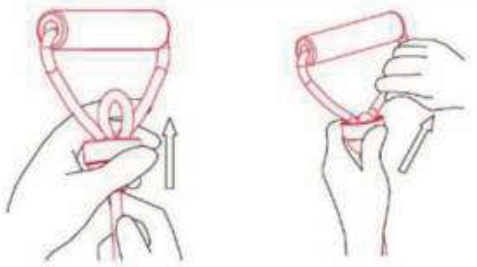
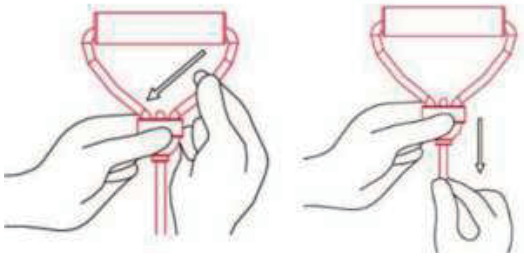
Level 4

ADJUSTING PEDAL TENSION

Turn the tension control knob to adjust pedal tension from 1 to 8.



ADJUSTING RESISTANCE BANDS

SHORTEN BANDS INCREASES RESISTANCE	**LENGTHEN BANDS** DECREASES RESISTANCE
	
Push the band up into the band locking compartment. Hold the band underneath the handle and pull out. Only one side adjusts, so if the band cannot be pulled from one side of the handle, pull from the other side.	Push the band on one side of handle down into the band locking compartment. Only one side adjusts, so if the band cannot be pushed from one side of the handle, push from the other side. Pull the band out of the other side of the locking compartment.

When desired length and resistance is reached, grab band on either side of locking compartment and pull tight to lock band into place. If band slips during workout, it may need to be pulled more tightly.

USING THE FOLDING MAGNETIC EXERCISE CYCLE



Lean back against backrest and grab handles attached under seat. Keeping your back straight, pedal at desired pace.



Lean forward and grab onto handlebars where the heart rate monitor grips are located. Keeping your back straight, pedal at desired pace.



Lean back against backrest and grab both resistance band handles. Keeping your back straight and elbows close to torso, pull the right handle towards right shoulder. Repeat with left arm.



Lean back against backrest and grab both resistance band handles. Keeping your back straight and elbows close to torso, pull both resistance band handles toward body. Lower slowly and repeat.



Keeping your back straight and arms locked out straight, grab the resistance band handles and pull to shoulder height. Lower slowly and repeat.

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