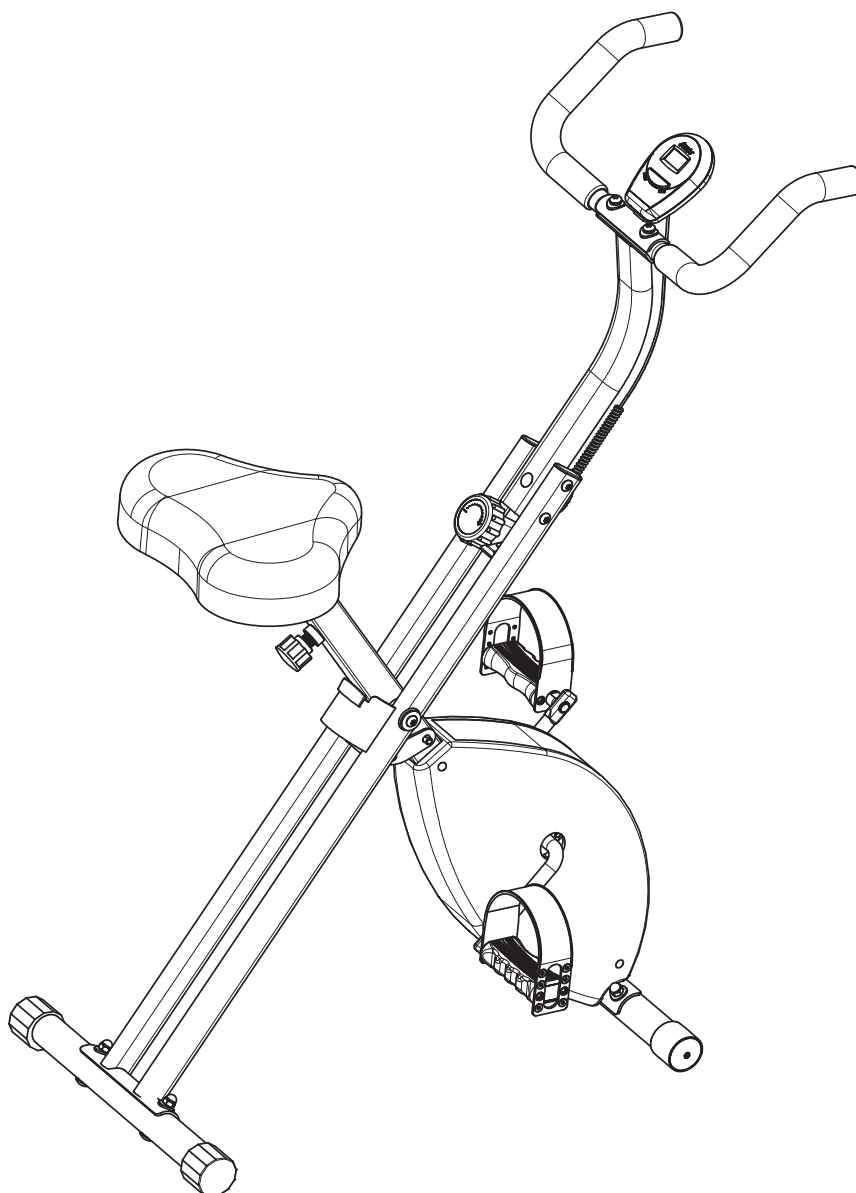


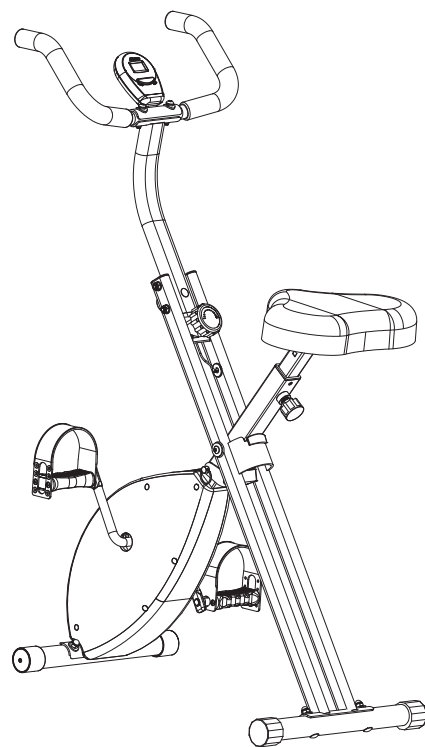
Instrukcja obsługi



Ważne - Przed montażem lub użyciem prosimy o dokładne zapoznanie się z niniejszą instrukcją

Niniejsza instrukcja zawiera ważne informacje, które pomogą Ci w pełni wykorzystać posiadany sprzęt oraz zapewnią bezpieczny i prawidłowy montaż, użytkowanie i konserwację.

Informacje dotyczące bezpieczeństwa.....	2
Komponenty - Części.....	3
Komponenty - Mocowania.....	4
Instrukcje składania.....	5-8
Regulacja / składanie.....	9
Obsługa komputera.....	10
Informacje o ćwiczeniach.....	11-12
Przed rozpoczęciem.....	11
Wykres mięśni.....	12
Opieka i utrzymanie.....	13
Schemat części rozłożonych.....	14
Lista części.....	15





Informacje dotyczące bezpieczeństwa

Ważne - proszę przeczytać dokładnie przed montażem lub użyciem

Aby zmniejszyć ryzyko poważnych obrażeń, przed złożeniem i obsługą składanego magnetycznego roweru do ćwiczeń przeczytaj całą instrukcję. W szczególności należy zwrócić uwagę na następujące środki ostrożności:

Montaż

- Sprawdź, czy masz wszystkie komponenty i narzędzia wymienione na stronach 3 i 4, pamiętając, że dla ułatwienia montażu niektóre komponenty są wstępnie zmontowane.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od miejsca pracy, małe części mogą się udławić w przypadku połknięcia.
- Przed rozpoczęciem upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca na ułożenie części.
- Złóż element jak najbliżej jego ostatecznej pozycji (w tym samym pomieszczeniu).
- Ustaw urządzenie na czystej, równej powierzchni.
- Pozbywaj się całego opakowania ostrożnie i odpowiedzialnie.

- Nie umieszczaj żadnych ostrych przedmiotów wokół urządzenia.
- Osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać ze sprzętu bez obecności wykwalifikowanej osoby lub lekarza.
- Trzymaj dzieci bez nadzoru z dala od urządzenia.
- Na skutek nieprawidłowego lub nadmiernego treningu mogą wystąpić szkody zdrowotne. Urządzenie należy zainstalować na stabilnym podłożu i odpowiednio wypoziomować.
- Układ hamulcowy jest regulowany.

Korzystanie

- Obowiązkiem właściciela jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy tego produktu zostali odpowiednio poinformowani o tym, jak bezpiecznie używać tego produktu.
- Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.
- Nie używaj w żadnym środowisku komercyjnym, wynajmowanym ani instytucjonalnym.
- Przed użyciem sprzętu zawsze należy się odpowiednio rozgrzać.
- Jeśli użytkownik doświadczy zawrotów głowy, nudności, bólu w klatce piersiowej lub innych nietypowych objawów, przerwij trening i natychmiast skontaktuj się z lekarzem.
- Ze sprzętu powinna korzystać tylko jedna osoba na raz.
- Trzymaj ręce z dala od wszystkich ruchomych części.
- Podczas ćwiczeń zawsze noś odpowiednią odzież treningową. Nie noś luźnej lub luźnej odzieży, ponieważ może ona zostać wciągnięta przez urządzenie. Podczas ćwiczeń zawsze noś odpowiednią odzież treningową. Nie noś luźnej lub luźnej odzieży, ponieważ może ona zostać wciągnięta przez urządzenie. Noś buty sportowe, aby chronić stopy podczas ćwiczeń.

Baterie

Ostrzeżenie: Nieprawidłowa instalacja baterii może spowodować wyciek z baterii i korozję, co może skutkować uszkodzeniem komputera.

Nie mieszaj starych i nowych baterii ani baterii różnych typów.

Nie wrzucaj baterii do ognia.



Nie wyrzucaj baterii wraz ze zwykłymi odpadami domowymi, oddaj je do lokalnego punktu zajmującego się recyklingiem.

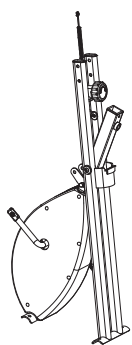


Ostrzeżenie: Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się ze swoim lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób powyżej 35. roku życia lub osób z wcześniej istniejącymi problemami zdrowotnymi. Przed użyciem jakiegokolwiek sprzętu fitness MUSISZ przeczytać całą instrukcję. Nie ponosimy żadnej odpowiedzialności za obrażenia ciała lub szkody majątkowe powstałe w wyniku używania tego produktu. Sprzęt treningowy z korbą pedałową nie nadaje się do celów terapeutycznych. Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmierne ćwiczenia mogą skutkować poważnymi obrażeniami lub śmiercią. Jeśli poczujesz się słabo, natychmiast przestań ćwiczyć.

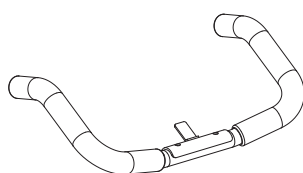
Komponenty - Części

Sprawdź, czy posiadasz wszystkie wymienione poniżej części

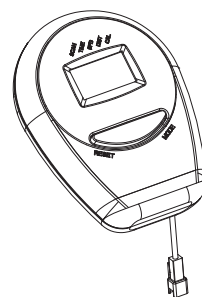
Uwaga: Niektóre mniejsze komponenty mogą być wstępnie zamontowane w większych komponentach. Przed skontaktowaniem się ze sprzedawcą dokładnie sprawdź, czy brakuje jakichkolwiek elementów. Całkowita masa produktu wynosi 10,5 kg/23 funty.



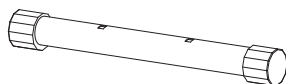
1. Główna rama x1



19. Kierownica x1



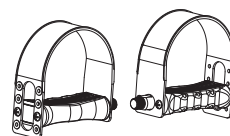
20. Monitor ćwiczeń



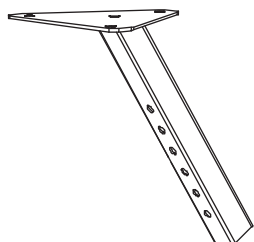
3. Tylna rura dolna x1



2. Przednia rura dolna x1



7 i 8 Pedaly x2



9. Rura pod siedzenie x1



11. Poduszka x 1

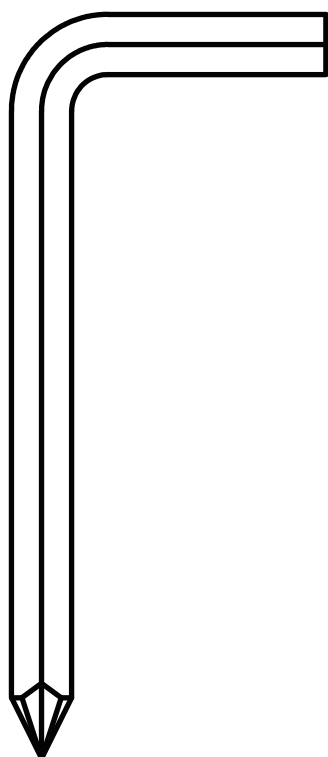


16. Ramka mocująca uchwyt x1

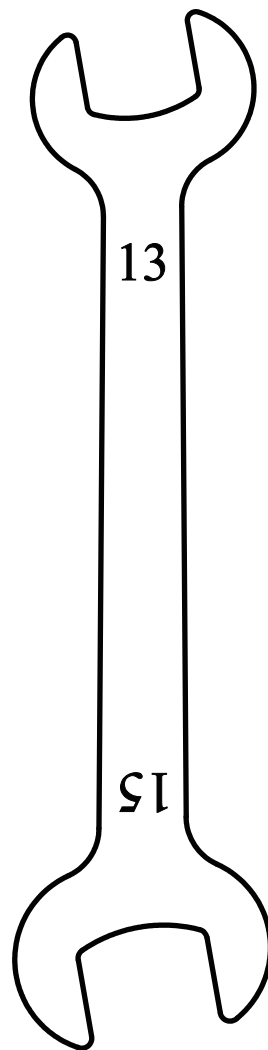
Komponenty - Mocowania

Sprawdź, czy masz wszystkie elementy mocujące wymienione poniżej

Uwaga: Niektóre mocowania są wstępnie zamontowane do większych elementów. Przed skontaktowaniem się ze sprzedawcą dokładnie sprawdź, czy nie brakuje elementów mocujących.



Imbus (L5)



Klucz S13 S15

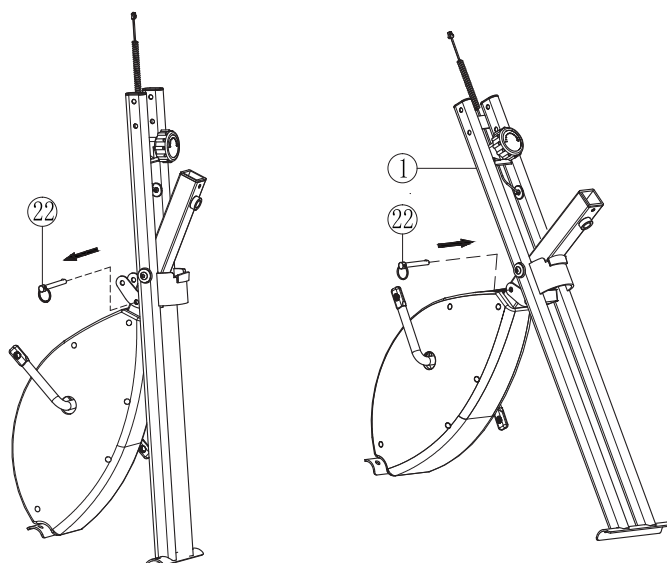
Instrukcja montażu

1. Uwaga

- A. Przed montażem upewnij się, że wokół maszyny jest wystarczająco dużo miejsca.
- B. Skorzystaj samodzielnie z dostarczonych narzędzi lub odpowiednich narzędzi
- C. Najpierw sprawdź części i sprzęt

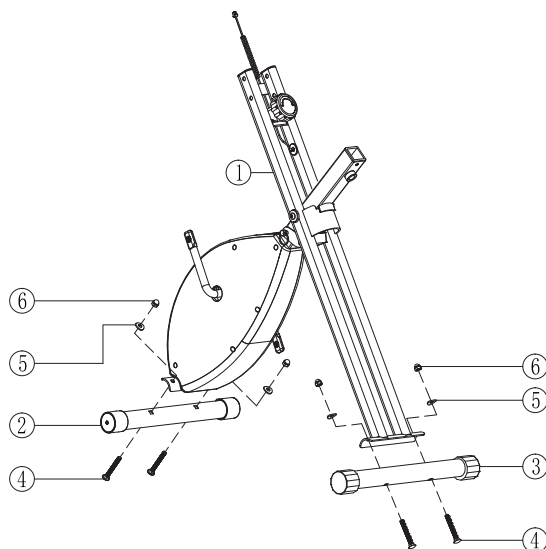
Krok 1

Wyciągnięcie ramy głównej (1) z kartonu, rozłożenie jej i przykręcenie śrubą (22).



Krok 2

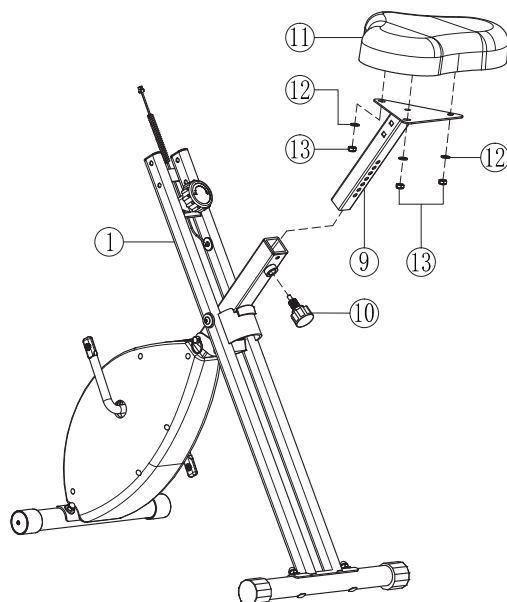
Połącz przednią dolną rurę (2), tylną dolną rurę (3) z ramą główną (1) za pomocą nakrętki (6), zakrzywionej podkładki (5) i śruby (4).



Instrukcja montażu

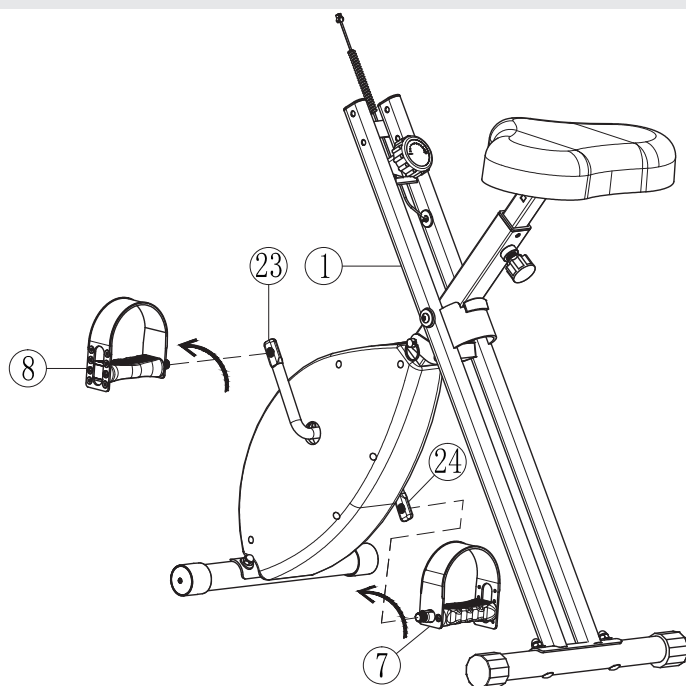
Krok 3

Połączyć poduszkę (11) z rurą podsiodłową (9) za pomocą podkładki (12) i nakrętki nylonowej (13); następnie przykręć pokrętkę (10) do ramy głównej (1)



Krok 4

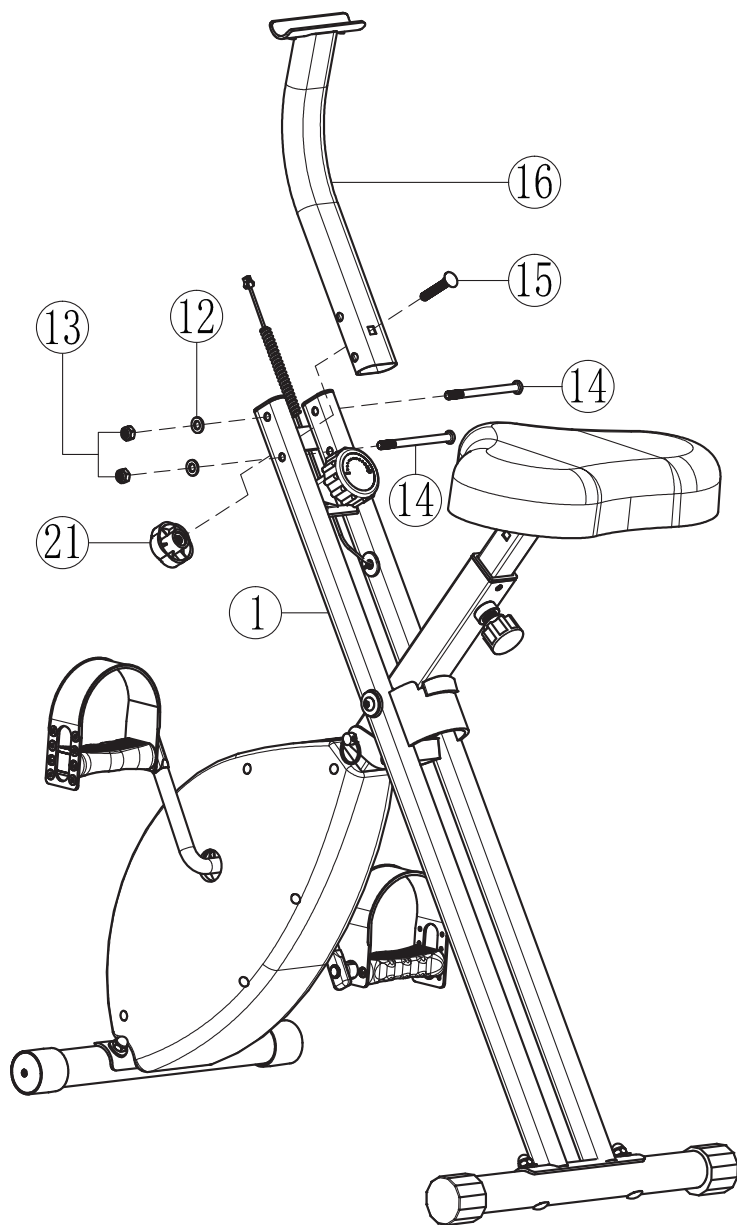
Zamontuj pedał (8) na korbie (23) i zamontuj pedał (7) na korbie (24) w tym samym kierunku, co strzałka na rysunku.



Instrukcja montażu

Krok 5

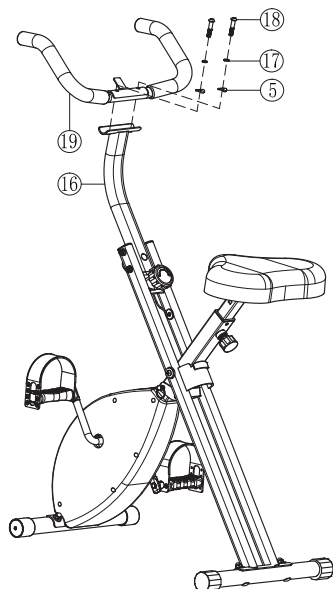
Przykręć kierownicę (16) do ramy głównej (1). Wyrównaj otwory, następnie przykręć śrubą (14), płaską podkładką (12) i nakrętką (13), a także przykręć śrubą (15) i pokrętłem (21)



Instrukcja montażu

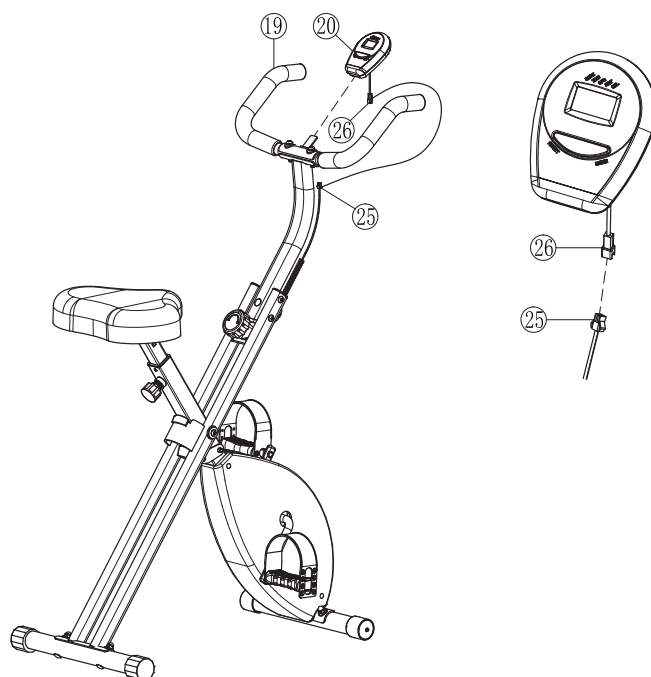
Krok 6

Zamontuj uchwyt (19) i ramę mocującą uchwyt (16) za pomocą śruby (18), podkładki sprężystej (17) i podkładki zakrzywionej (5)



Krok 7

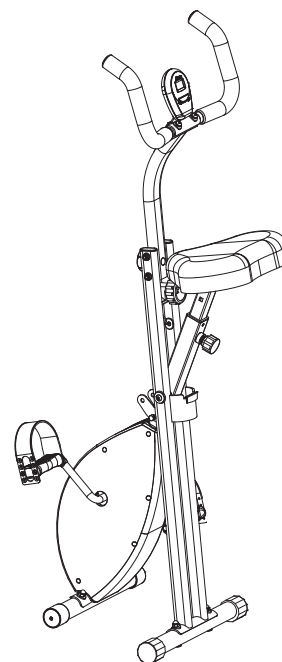
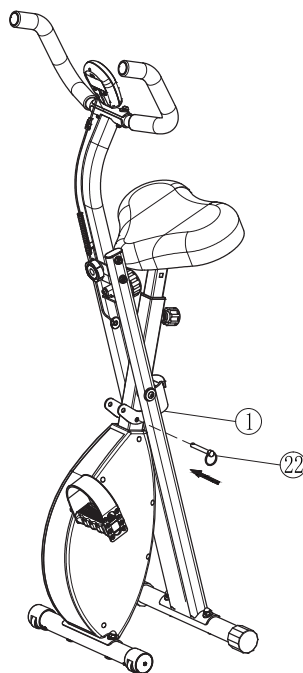
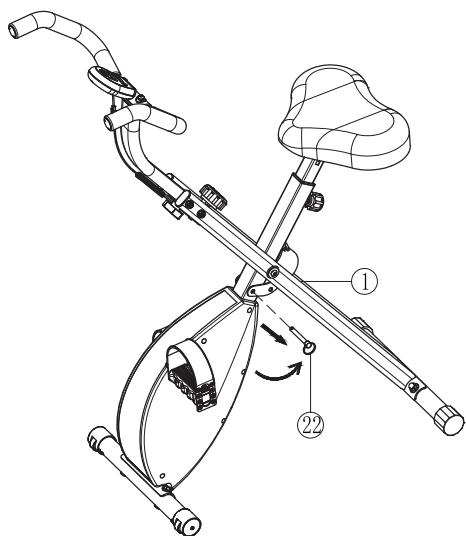
Umieść monitor (20) na kierownicy (19), następnie podłącz przewód monitora (26) i przewód czujnika (25). Na koniec dokładnie sprawdź każdą śrubę, aby upewnić się, że jest wystarczająco dokręcona



Regulacja / Składanie

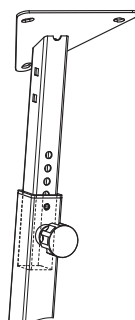
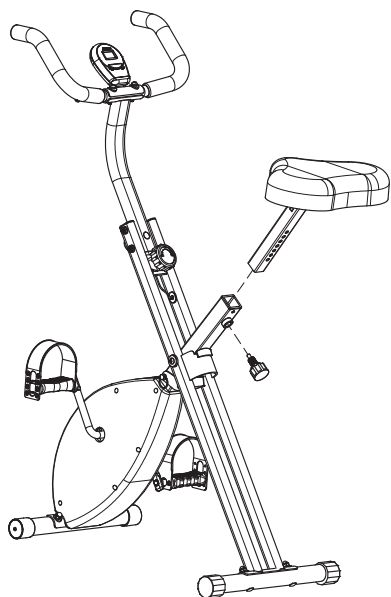
Pozycja regulacji

Składany: Zdemontuj śrubę (22), poczekaj, aż maszyna złoży się w całość, a następnie zamontuj śrubę (22) na ramie głównej (1). Składanie jest gotowe



Regulacja wysokości siedziska

Odblokuj regulowane pokrętło i pociągnij lub popchnij siedzisko, aby wyregulować wysokość siedziska.



Obsługa monitora

Funkcje i działania

Przyciski funkcyjne:

MODE - wciśnięty w celu wyboru funkcji. Jeśli przycisk MODE zostanie przytrzymany przez dłuższy czas, jego wartość wyniesie dokładnie 0.

RESET - naciśnij, aby zresetować czas, dystans i kalorie. Bieżąca zmiana danych wynosi 0. Jeśli długo przytrzymasz RESET, oprócz pozycji ODO, materiał zmieni się całkowicie na 0.

Funkcje i działania:

1. SCAN - naciskaj przycisk MODE, aż pojawi się SCAN, monitor będzie obracał się przez wszystkie 5 funkcji; czas, prędkość, dystans, kalorie, każde wyświetlenie zostanie przytrzymane przez 5 sekund.
2. TIME - (1) zlicza całkowity czas od rozpoczęcia do zakończenia ćwiczenia (2) naciskaj przycisk MODE, aż pojawi się napis TIME.
3. SPEED - wyświetlanie bieżącej prędkości
4. DIST - (1) zliczanie odległości od początku do końca ćwiczenia (2) naciskaj przycisk MODE, aż pojawi się napis DIST.
5. CALORIES - (1) zliczanie całkowitej liczby kalorii od początku do końca ćwiczenia (2) naciskaj przycisk MODE, aż pojawi się CAL.
7. PULSE RATE (jeśli jest) - naciskaj przycisk MODE, aż pojawi się PULSE. Przed pomiarem tętna należy położyć dłonie na obu podkładkach kontaktowych, a po 6-7 sekundach monitor wyświetli na wyświetlaczu LCD bieżące tętno w uderzeniach na minutę (BPM). Uwaga: Podczas procesu pomiaru pulsu, z powodu zakleszczenia kontaktu, wartość pomiaru może być wyższa niż wirtualne tętno przez pierwsze 2-3 sekundy, a następnie powróci do normalnego poziomu. Wartość pomiaru nie może być traktowana jako podstawa leczenia.
9. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP – brak sygnału przez 4 minuty powoduje automatyczne wyłączenie zasilania. Dopóki koło się porusza lub naciska dowolny przycisk, monitor działa.

SPECYFIKACJA

FUNKCJE	Automatyczne skanowanie	Co 5 sekund
	Czas pracy	00: 00- 99: 59
	Obecna prędkość	0.0~999.9 (ML)KM
	Odległość podróży	0.00~9999 (ML)KM
	Kalorie	0.0~9999 Kcal
Typ Baterii		1 pc of size - AAA or UM - 4
Temperatura robocza		0°C~+40°C
Temperatura przechowywania		-10°C~+60°C

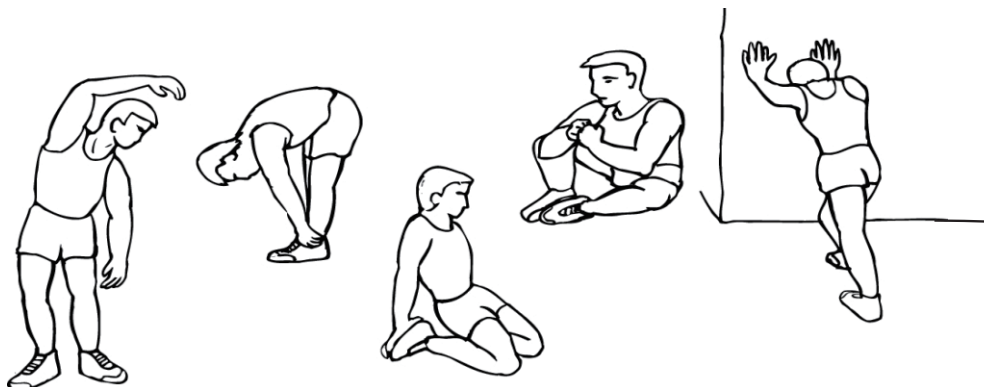
Ćwiczenia

Przed rozpoczęciem

Korzystanie z rowerka przyniesie Ci szereg korzyści, poprawi Twoją sprawność fizyczną, wzmocni mięśnie, a w połączeniu z dietą kontrolowaną pod względem kalorii pomoże Ci schudnąć.

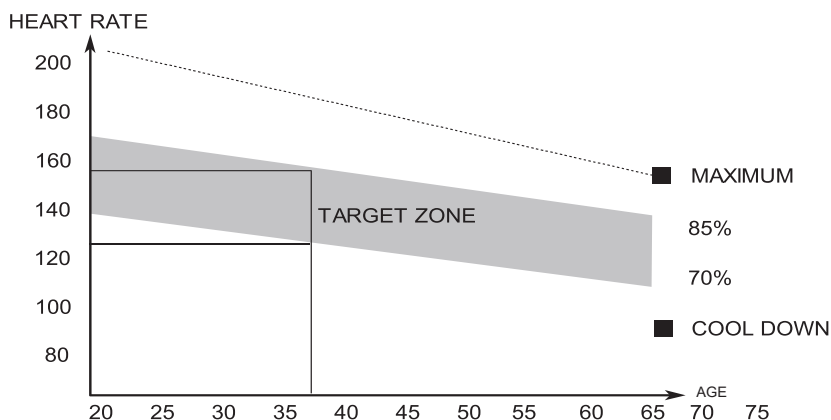
1. Rozgrzewka

Ten etap pomaga w prawidłowym przepływie krwi w organizmie i prawidłowej pracy mięśni. Zmniejszy to również ryzyko skurczów i uszkodzeń mięśni. Wskazane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, jak pokazano poniżej. Każde rozciąganie powinno trwać około 30 sekund, nie zmuszaj mięśni do rozciągania i nie szarp ich na siłę – jeśli boli, ZAPRZESTAŃ.



2. Ćwiczenia

To etap, w którym wkładamy wysiłek. Przy regularnym stosowaniu mięśnie nóg staną się bardziej elastyczne. Pracuj we własnym tempie, ale bardzo ważne jest, aby utrzymać stałe tempo przez cały czas. Tempo pracy powinno być wystarczające, aby podnieść tętno do docelowej strefy pokazanej na poniższym wykresie.



Ten etap powinien trwać co najmniej 12 minut, choć większość ludzi zaczyna od około 15-20 minut

3. Ćwiczenia na ochłonięcie

Ten etap ma na celu rozluźnienie układu sercowo-naczyniowego i mięśni. Jest to powtórzenie ćwiczeń rozgrzewkowych, np. zmniejsz tempo, kontynuuj przez około 5 minut. Ćwiczenia rozciągające należy teraz powtórzyć, ponownie pamiętając, aby nie zmuszać ani nie szarpać mięśni w trakcie rozciągania.

Jako monter Youget być może będziesz musiał trenować dłużej i ciężiej. Wskazane jest, aby trenować co najmniej trzy razy w tygodniu, a jeśli to możliwe, rozłożyć treningi nawet na cały tydzień.

Wzmacnianie mięśni

Aby wzmocnić mięśnie podczas jazdy na rowerze, musisz ustawić dość wysoki opór. To spowoduje większe obciążenie mięśni nóg i może oznaczać, że nie będziesz mógł trenować tak długo, jak byś chciał. Jeśli chcesz także poprawić swoją kondycję, musisz zmienić program treningowy. W fazie rozgrzewki i schładzania powinieneś trenować normalnie, ale pod koniec fazy ćwiczeń powinieneś zwiększyć opór, zmuszając nogi do cięższej niż zwykle pracy. Będziesz musiał zmniejszyć prędkość, aby utrzymać tętno w strefie docelowej.

Utrata wagi

Ważnym czynnikiem jest tutaj ilość włożonego wysiłku. Im ciężiej i dłużej pracujesz, tym więcej kalorii spalisz. W rzeczywistości działa to tak samo, jakbyś trenował, aby poprawić swoją kondycję, różnica jest celem.

Pielęgnacja i konserwacja

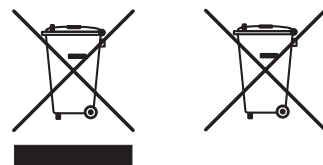
Korzystanie z rowerka

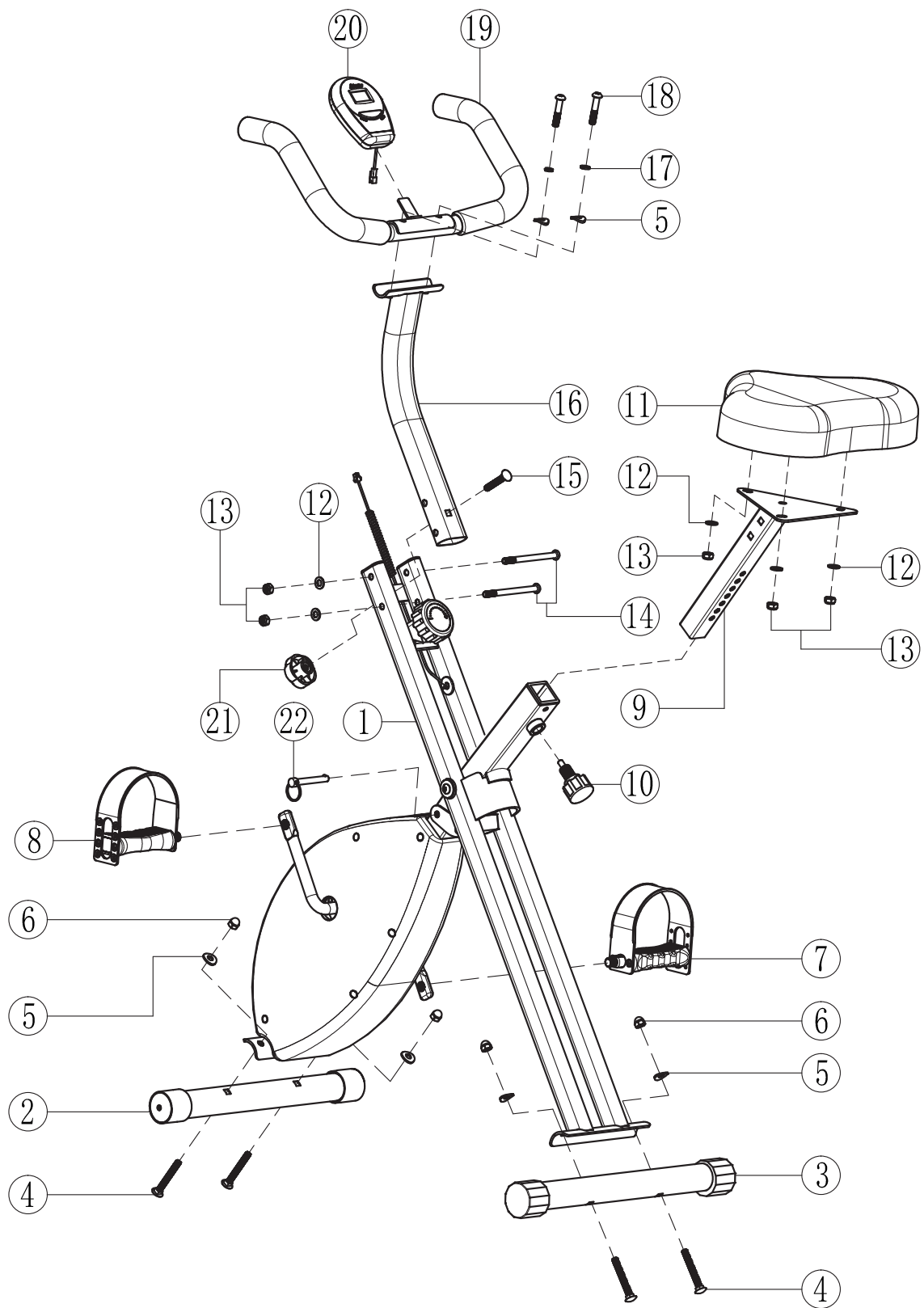
1. Okresowo sprawdzaj sprzęt w celu wykrycia ewentualnych uszkodzeń lub zużycia.
2. Poziom bezpieczeństwa sprzętu można utrzymać tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia, m.in. punkty połączenia.
3. Okresowo nasmaruj ruchome części lekkim olejem, aby zapobiec przedwczesnemu zużyciu.
4. Przed użyciem urządzenia sprawdź i dokręć wszystkie części, natychmiast wymień uszkodzone części i nie używaj urządzenia ponownie, dopóki nie zostanie zamontowane.
5. Natychmiast wymień uszkodzone komponenty i/lub nie używaj urządzenia do czasu naprawy.
6. Szczególną uwagę należy zwrócić na elementy najbardziej podatne na zużycie.
7. Sprzęt można czyścić wilgotną szmatką i łagodnym, nieściernym detergentem. Nie stosować rozpuszczalników
8. Nie próbuj samodzielnie naprawiać tego sprzętu. W przypadku jakichkolwiek trudności z montażem, obsługą lub użytkowaniem produktów do ćwiczeń lub jeśli uważasz, że może brakować części, skontaktuj się z producentem lub autoryzowanym agentem serwisowym.

Informacje dla użytkowników dotyczące utylizacji starego sprzętu i baterii (tylko UE)

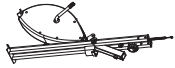
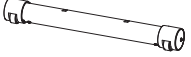
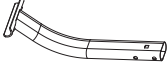
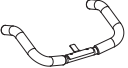
Symbole te wskazują, że sprzęt oznaczony tymi symbolami nie należy wyrzucać razem z odpadami domowymi. Jeśli chcesz wyrzucić produkt lub baterię, rozważ systemy zbiórki lub urządzenia umożliwiające odpowiedni recykling.

Uwaga: Znak Pb pod symbolem baterii wskazuje, że bateria zawiera ołów.

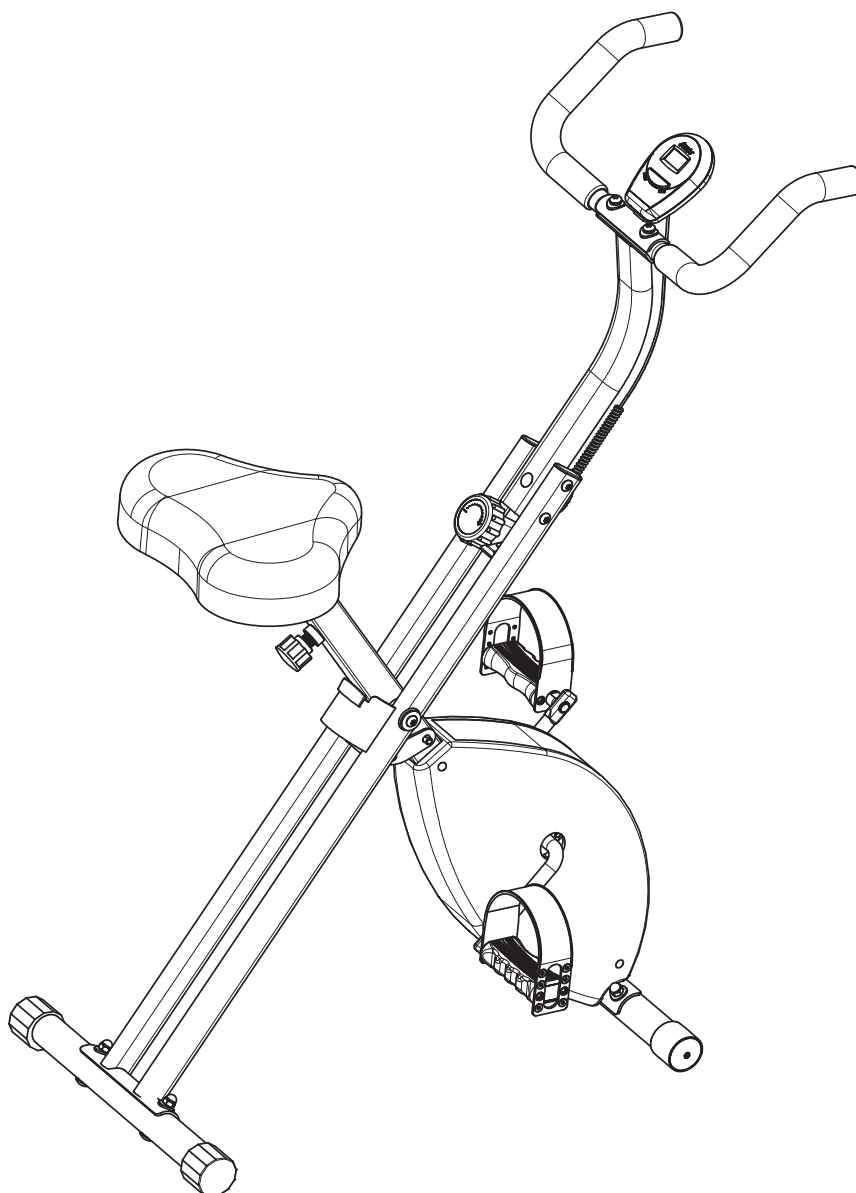




Lista części

NO	Rysunek	Nazwa	Qty	NO	Rysunek	Nazwa	Qty
1		Rama główna	1	14		Śruba (M8x100)	2
2		Przednia rura dolna	1	15		Śruba (M8x45)	1
3		Tylna rura dolna	1	16		Rama mocująca uchwyt	1
4		Śruba M8x50	4	17		Podkładka sprężysta (M8)	1
5		Podkładka zakrzywiona (M8)	6	18		Śruba (M8x45)	1
6		Nakrętka (M8)	4	19		Kierownica	1
7		Pedał (R)	1	20		Monitor	1
8		Pedał (L)	1	21		Pokrętło M8	1
9		Rura podsiodłowa M16	1	22		Śruba 8x70	1
10		Amortyzator	1				
11		Poduszka	1				
12		Podkładka płaska (M8)	5				
13		Nakrętka (M8)	5				

Manual assembly

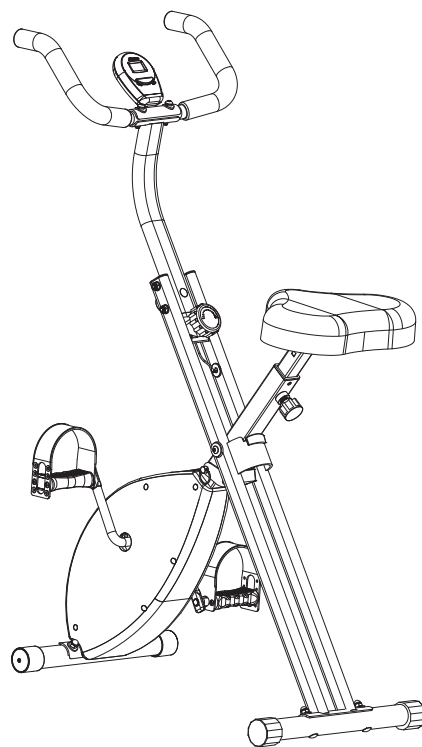


Important – Please read these instructions fully before assembly or using

These instructions contain important information which will help you get the best from your equipment and ensure safe and correct assembly, use and maintenance.

Contents

Safety Information	2
Components - Parts	3
Components - Fixings	4
Assembly Instructions	5-8
Adjustment / Folding away	9
Computer Operation	10
Exercising Information	11-12
Before starting	11
Muscle chart	12
Care and Maintenance	13
Exploded Parts Diagram	14
Parts List	15





Safety Information

Important – Please read fully before assembly or using

To reduce the risk of serious injury, read the entire manual before you assemble or operate the Folding Magentic Exercise Cycle. In particular, note the following safety precautions:

Assembly

Check you have all the components and tools listed on pages 3 and 4, bearing in mind that, for ease of assembly, some components are pre-assembled.

Keep children and animals away from the work area, small parts could choke if swallowed.

Make sure you have enough space to layout the parts before starting.

Assemble the item as close to its final position (in the same room) as possible.

Position the equipment on a clear, level surface.

Dispose of all packaging carefully and responsibly.

athletic shoes to protect your feet while exercising.

- **Do not** place any sharp objects around the equipment.
- Disabled persons should not use the equipment without a qualified person or doctor in attendance.
- Keep unsupervised children away from the equipment.
- Injuries to health may result from incorrect or excessive training. The equipment shall be installed on a stable base and properly leveled.
- The braking system is adjustable.

Using

It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this product are properly informed as to how to use this product safely.

This product is intended for domestic use only. **Do not** use in any commercial, rental, or institutional setting.

Before using the equipment, always warm up properly.

If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or other abnormal symptoms **stop the workout and seek immediate medical attention.**

Only one person at a time should use the equipment.

Keep hands away from all moving parts.

Always wear appropriate workout clothing when exercising. **Do not** wear loose or baggy clothing, since it may get caught in the equipment. Wear

Battery safety

Warning: Incorrect installation of batteries may cause battery leakage and corrosion, resulting in damage to the computer.

Do not mix old and new batteries, or batteries of different types.

Do not dispose of batteries in a fire.

Do not dispose of batteries with normal household waste, take to a local recycling centre.



Warning: Before beginning any exercise program, consult your Doctor. This is especially important for persons over the age of 35 or persons with pre-existing health problems.

You **MUST** read all instructions before using any fitness equipment. we assumes no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.

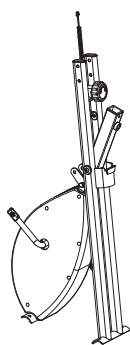
The pedal crank training equipment is not suitable for therapeutic purposes. Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

Components - Parts

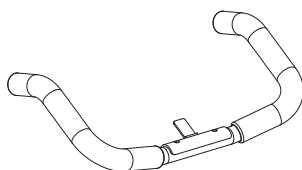
Please check you have all the parts listed below

Note: Some of the smaller components may be pre-fitted to larger components. Please check carefully before contacting Seller regarding any missing components.

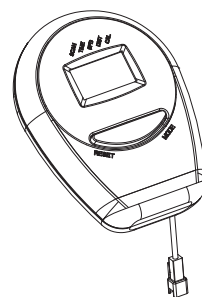
Total mass of the product is 10.5 kg / 23lb.



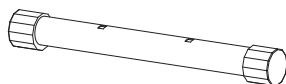
1. Main frame x 1



19. Handle Bar x 1



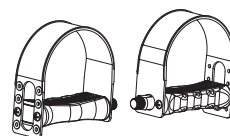
20. Exercise Monitor



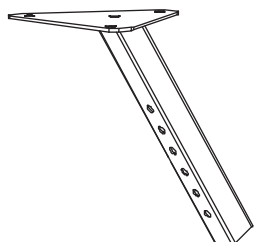
3. Rear bottom tube x1



2. Front bottom tube x 1



7&8. Pedal x 2



9. Seat tube x 1



11. Cushion x 1

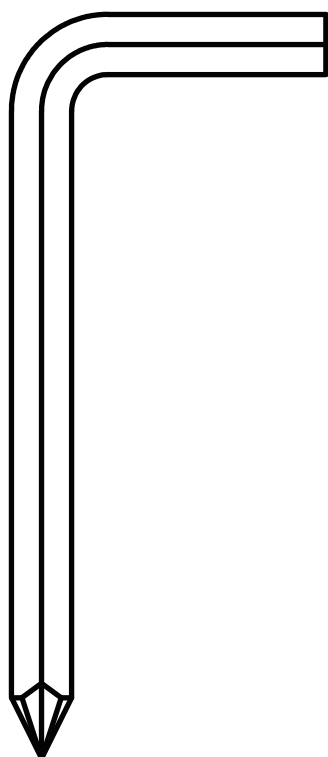


16. Handle fixing frame x1

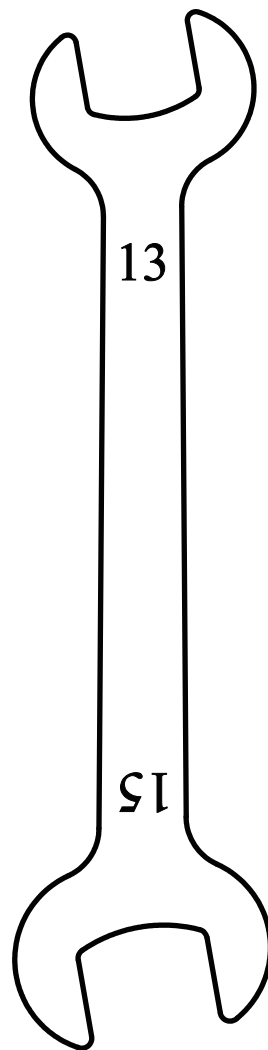
Components - Fixings

Please check you have all the fixings listed below

Note: Some of the fixings are pre-fitted to the larger components. Please check carefully before contacting Seller regarding any missing fixings.



#Allen wrench (L5)



wrench S13 S15

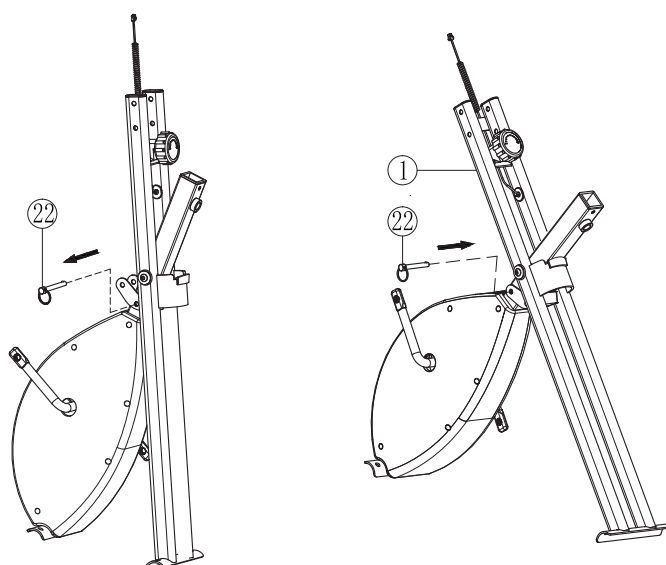
Assembly Instructions

1. NOTICE

- A. Please make sure there has enough space around the machine before assembly.
- B. Please use the provided tools or right tools by yourself.
- C. Check the parts and the hardware first.

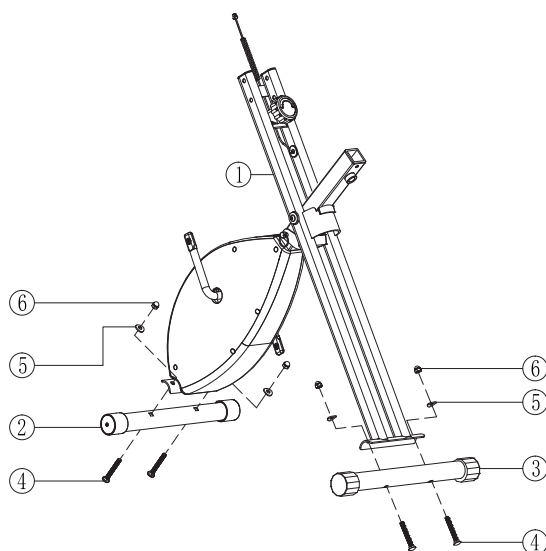
Step 1

Extracting the Main frame (1) from the carton, unfolding it, then screwing with the bolt(22).



Step 2

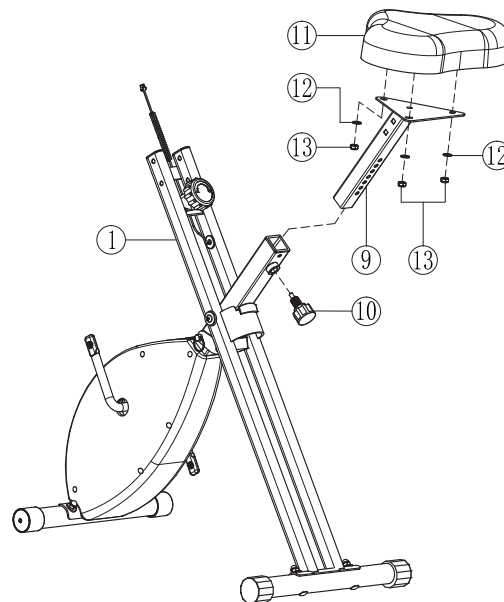
Connect Front bottom tube (2), Rear Bottom tube (3) to Main frame (1) with Nut (6), Curved Washer (5) and screw (4).



Assembly Instructions

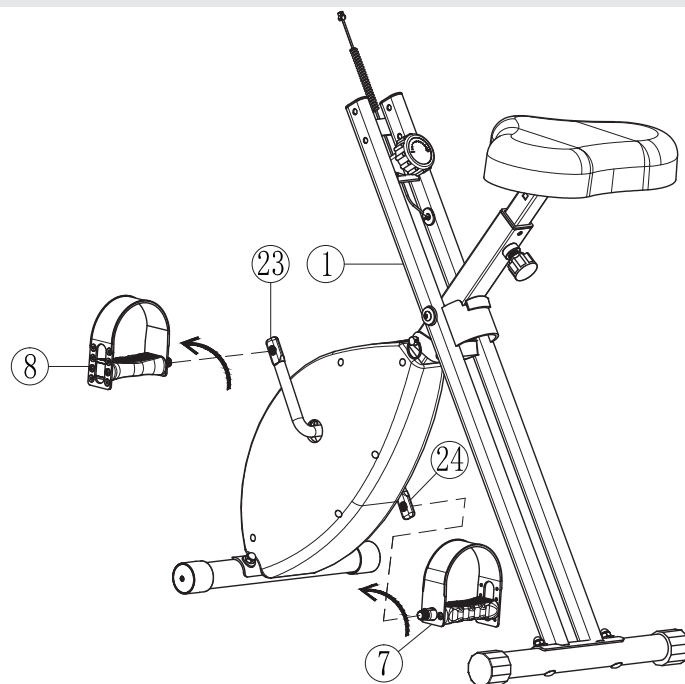
Step 3

Connect Cushion (11) to Seat tube (9) with Washer (12), Nylon nut (13); Then Screw knob (10) on the main frame (1)



Step 4

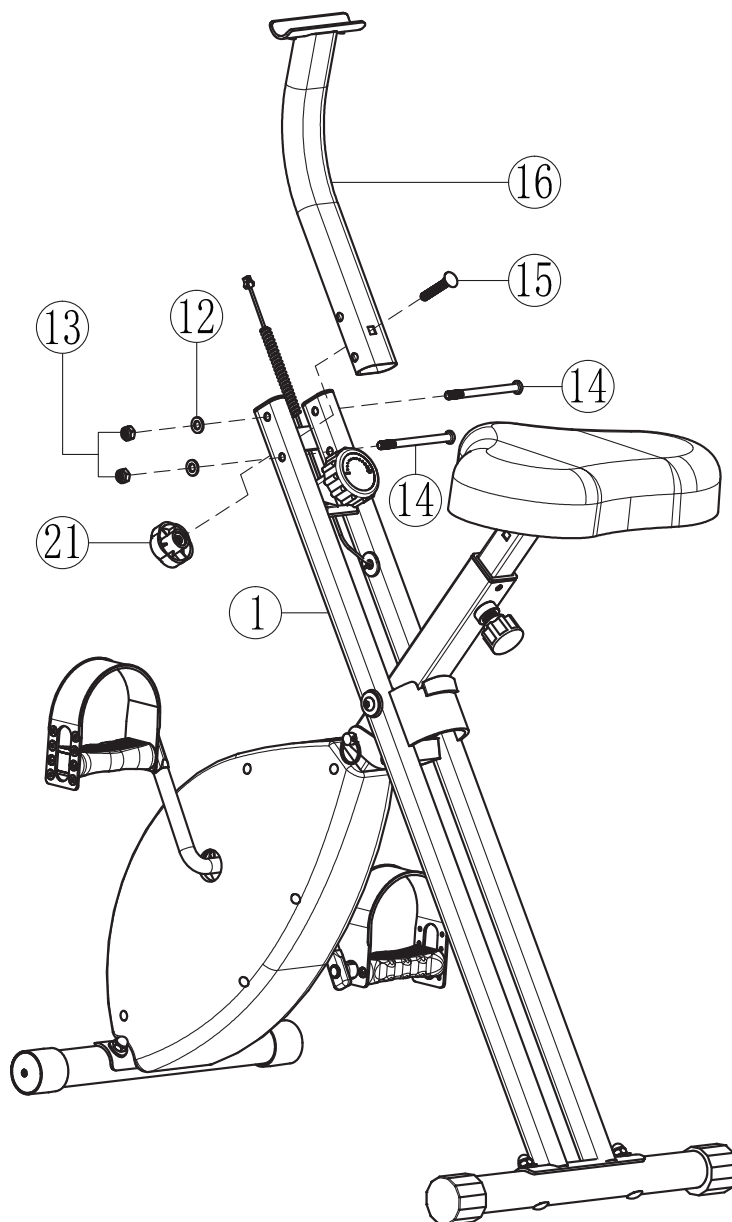
Assemble Pedal (8) on the crank (23) and assemble Pedal (7) on the crank (24) with the same direction as the arrow in the picture.



Assembly Instructions

Step 5

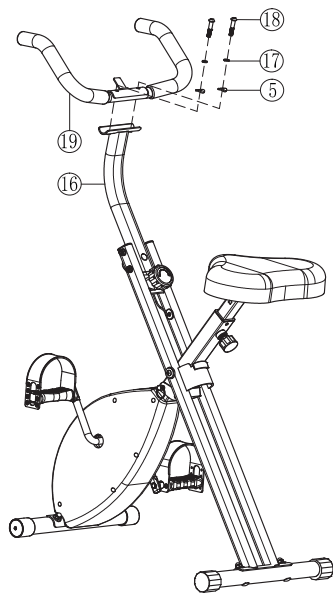
Screw the handlebar(16) on the main frame(1). Align the holes, then screw with Screw(14), flat washer(12) and nut(13), also screw with screw(15) and knob(21)



Assembly Instructions

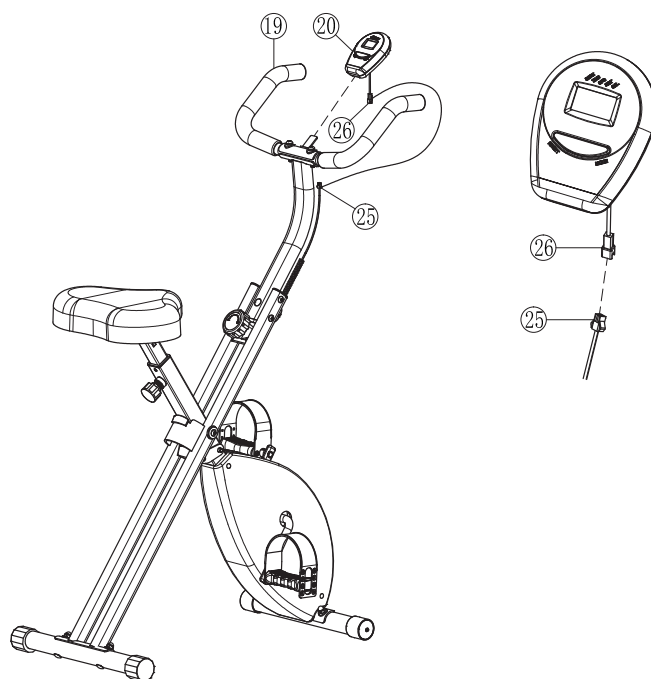
Step 6

Assembly the handle bar (19) and handle fixing frame (16) with screw(18),spring washer(17) and curved washer(5)



Step 7

Put Monitor (20) on handlebar(19),then connect the monitor wire(26) and sensor wire (25)
Finally,double check each screw to make sure they're tightened enough

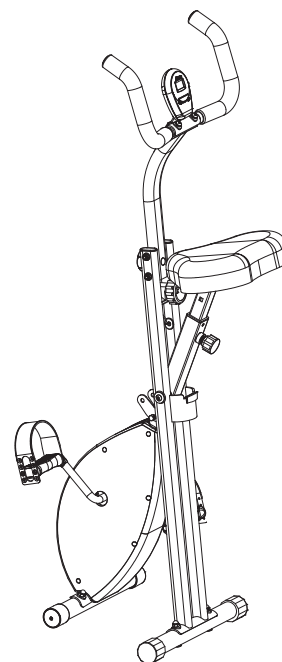
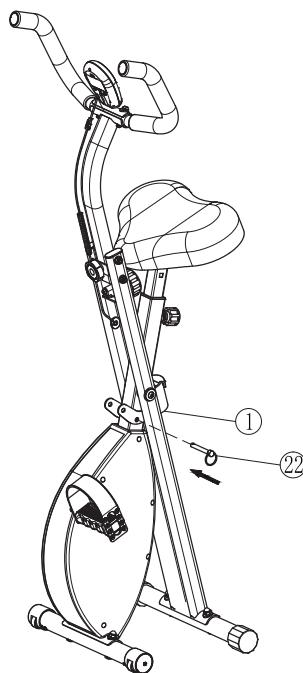
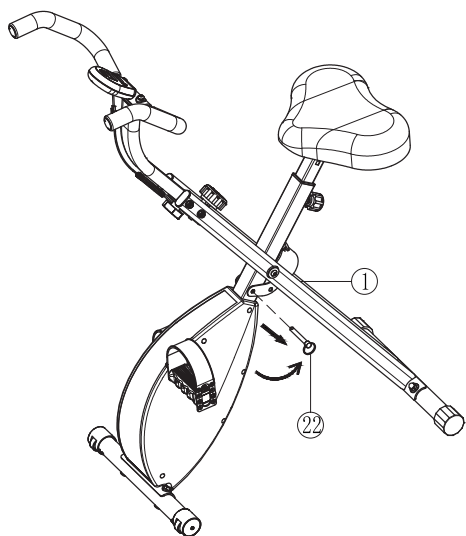


Adjustment / Folding away

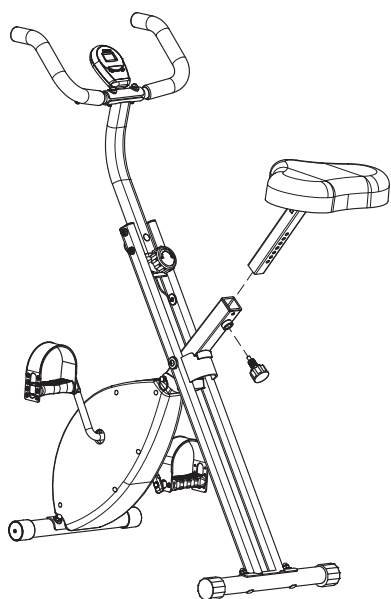
ADJUSTMENT POSITION

Foldable: Unassemble the bolt(22), let the machine put together, then assemble the bolt(22) on main frame(1) foldable is finished

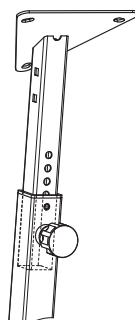
1 position for storage.



ADJUSTMENT SEAT HEIGHT



Unlock the adjustable knob and pull or push the seat to adjust seat height.



Computer Operation

Functions and operations

EXERCISE COMPUTER INSTRUCTION MANUAL

FUNCTIONAL BUTTONS:

MODE Push down for selecting functions. If the long time holds down MODE button will turn completely 0.

RESET Push down for resetting time, distance and calories. the current data change is 0.

If the long time holds down RESET, besides the ODO position, the material will turn completely 0.

FUNCTION AND OPERATIONS:

1. SCAN: Press "MODE" button until "SCAN" appears, monitor will rotate through all the 5 functions

:Time, speed, distance, calorie, Each display will be hold 5 seconds.

2. TIME: (1) Count the total time from exercise start to end.

(2) Press "MODE" button until "TIME" appears

3. SPEED: Display current speed.

4. DIST: (1) Count the distance from exercise start to end.

(2) Press "MODE" button until "DIST" appears

5. CALORIES: (1) Count the total calories from exercise start to end.

(2) Press "MODE" button until "CAL" appears

7. PULSE RATE: (If have)

Press MODE button until "PULSE" appears. Before measuring your pulse rate, please place your palms of your hands on Both of your contact pads and the monitor will show your current heart beat rate in beats per minute (BPM) on the LCD after 6~7 seconds.

Remark: During the process of pulse measurement, because of the contact jamming, the measurement value may be higher than the virtual pulse rate during the first 2~3 seconds, then will return to normal level. The measurement value can not be regarded as the basis of medical treatment.

9. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP

Without any signal for 4 minutes, the power will turn off automatically. As long as the wheel is in motion or press any button, the monitor is in action.

SPECIFICATIONS:

FUNCTION	Auto Scan	Every 5 seconds
	Running time	00: 00- 99: 59
	Current speed	0.0~999.9 (ML)KM
	Trip Distance	0.00~9999 (ML)KM
	Calories	0.0~9999 Kcal
Battery type		1 pc of size - AAA or UM - 4
Operating temperature		0°C~+40°C
Storage temperature		-10°C~+60°C

Exercising Information

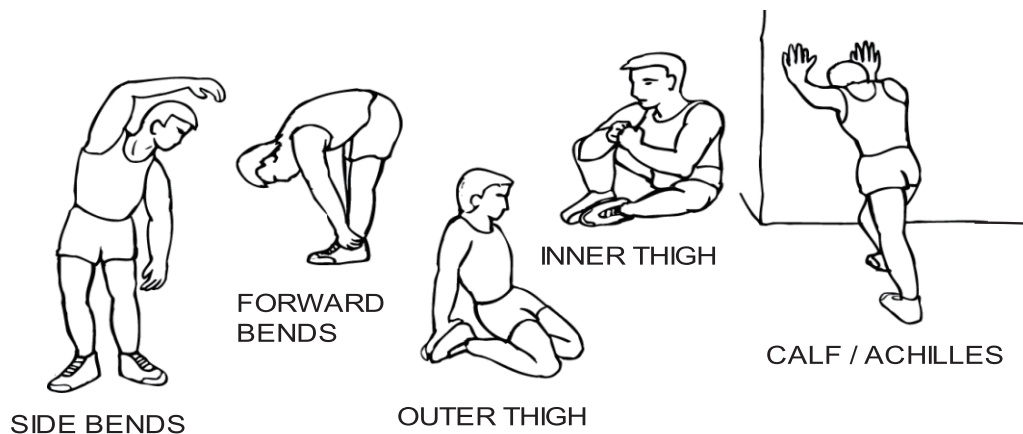
Before starting

EXERCISE INSTRUCTIONS

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

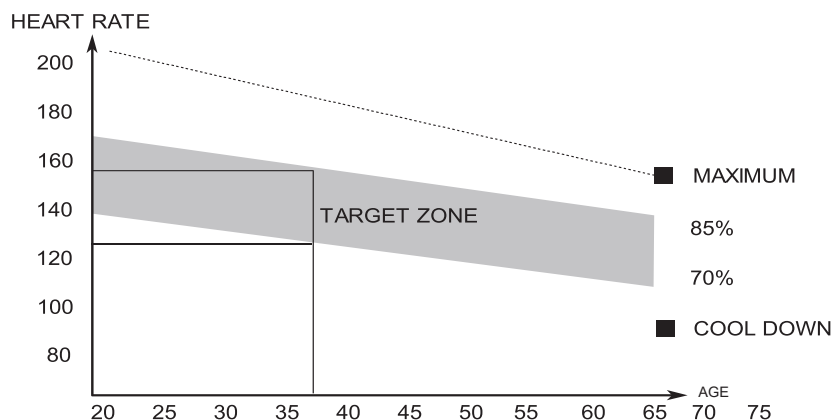
1.The Warm Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.



2. The Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work to your own pace but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes

Exercising Information

Muscle chart

3. The Cool Down Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

MUSCLE TONING

To tone muscle while on your *FOLDING BIKE* you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on our leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance by making your legs work harder than normal. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

WEIGHT LOSS

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

Care and Maintenance

Using the Exercise Bike

1. Examine the equipment periodically in order to detect any damage or wear which may have been produced.

2. The safety level of the equipment can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear, e.g. connection points.

3. Lubricate moving parts with light oil periodically to prevent premature wear.

4. Inspect and tighten all parts before using the equipment, replace any defective parts immediately, and **do not** use the equipment again until it is in

perfect working order.

5. Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.

6. Special attention to components most susceptible to wear.

7. The equipment can be cleaned using a damp cloth and mild non-abrasive detergent. **Do not** use solvents.

8. **Do not** attempt to repair this equipment yourself. Should you have any difficulty with assembly, operation or use

of your exercise product or if you think that you may have parts missing, contact the manufacturer, their approved service agent

Guarantee:

For guarantee purposes, please retain your purchase receipt.

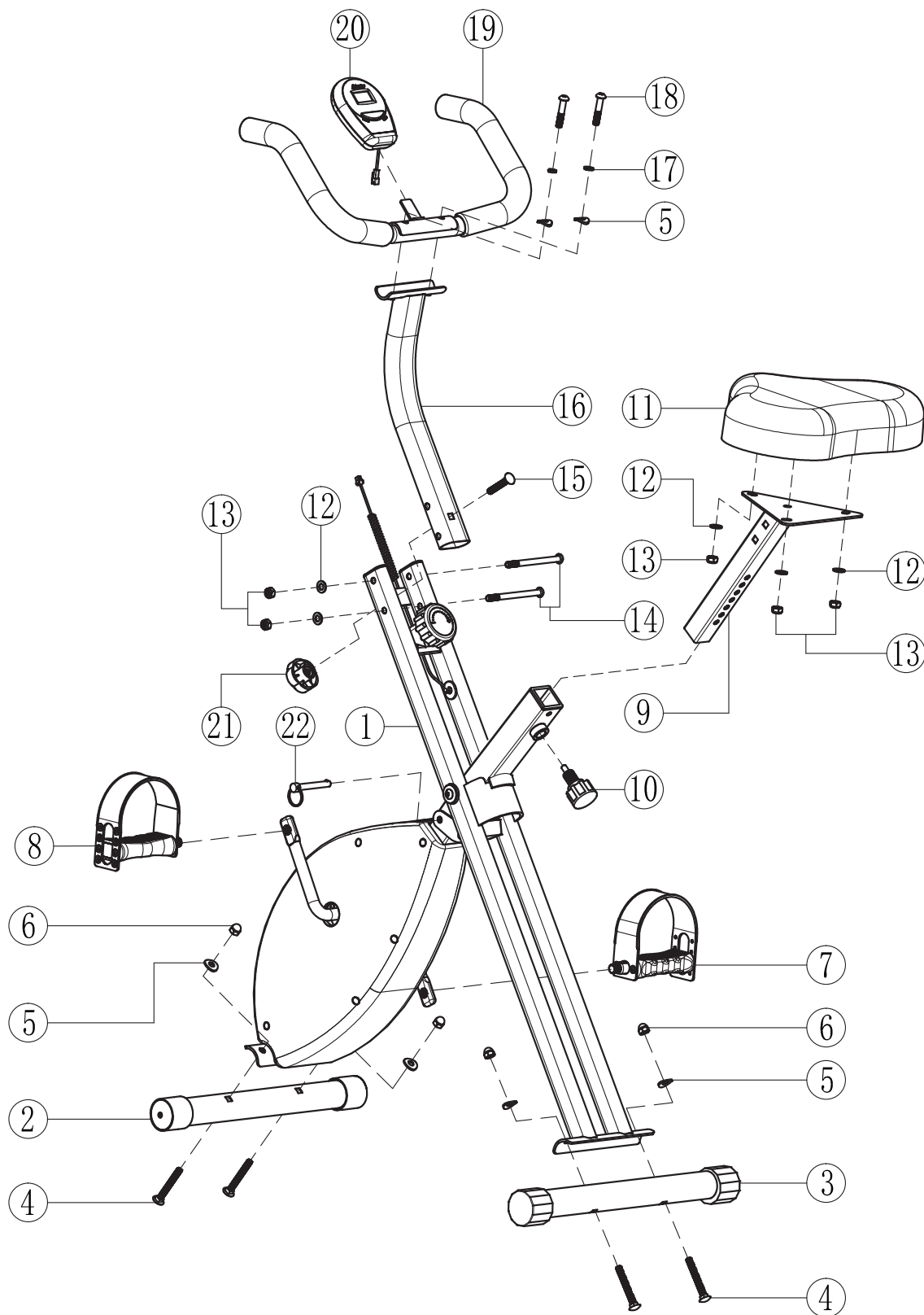
Information for Users on Disposal of old Equipment and Batteries (European Union only)

These symbols indicate that equipment with these symbols should not be disposed of as general household waste. If you want to dispose of the product or battery, please consider the collection systems or facilities for appropriate recycling.

Notice: The sign *Pb* below the symbol for batteries indicates that this battery contains lead.

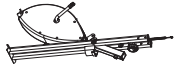
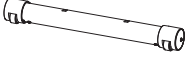
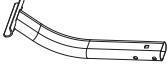
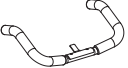


Exploded Parts Diagram



Parts List

Using the Exercise Bike

NO	Accessory drawing	Name	Qty	NO	Accessory drawing	Name	Qty
1		Main frame	1	14		Screw (M8X100)	2
2		Front bottom tube	1	15		Screw M8x45	1
3		Rear bottom tube	1	16		Handle fixing frame	1
4		Screw M8x50	4	17		Spring washer (M8)	1
5		Curved washer (M8)	6	18		Screw (M8X45)	1
6		Nut (M8)	4	19		Handlebar	1
7		Pedal (R)	1	20		Monitor	1
8		Pedal (L)	1	21		knob M8	1
9		Seat tube	1	22		bolt Φ8x70	1
10		M16	1				
11		Cushion	1				
12		Flat washer (M8)	5				
13		Nut (M8)	5				