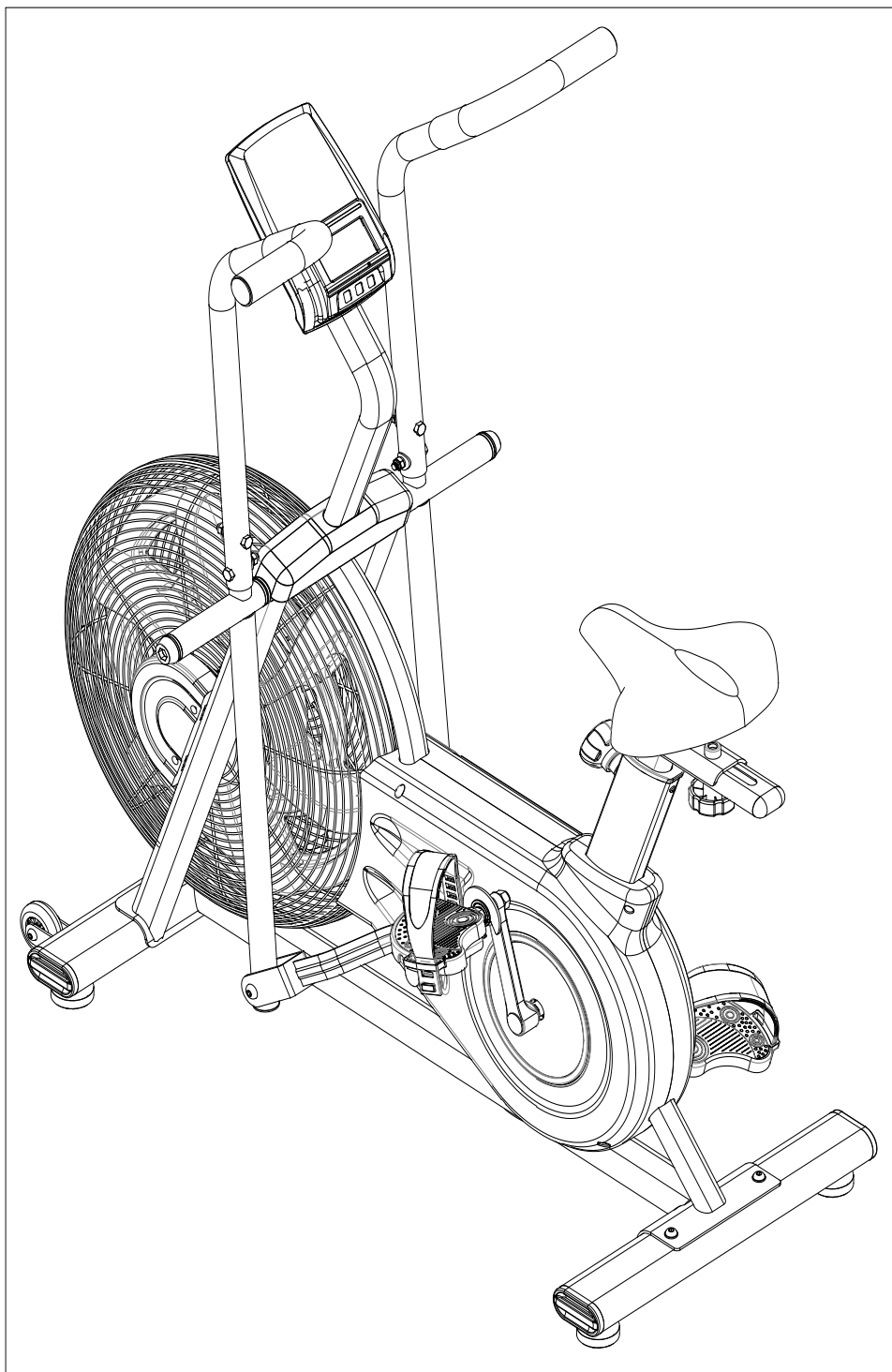


BRUGERMANUAL

ASG Air Bike Pro | ASG4621



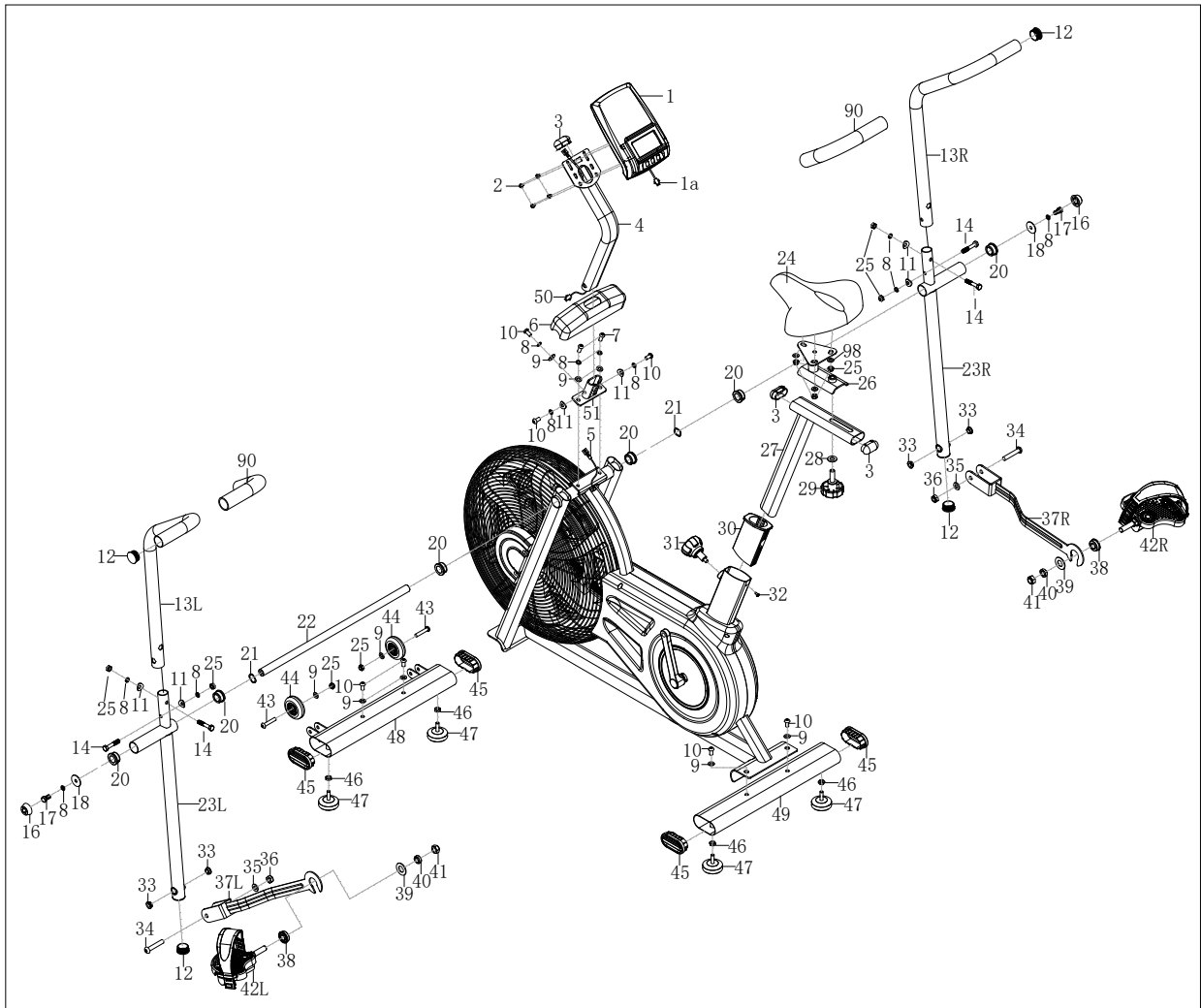
VIGTIGT! Gem venligst brugermanualen til vedligeholdelses- og justeringsinstruktioner.

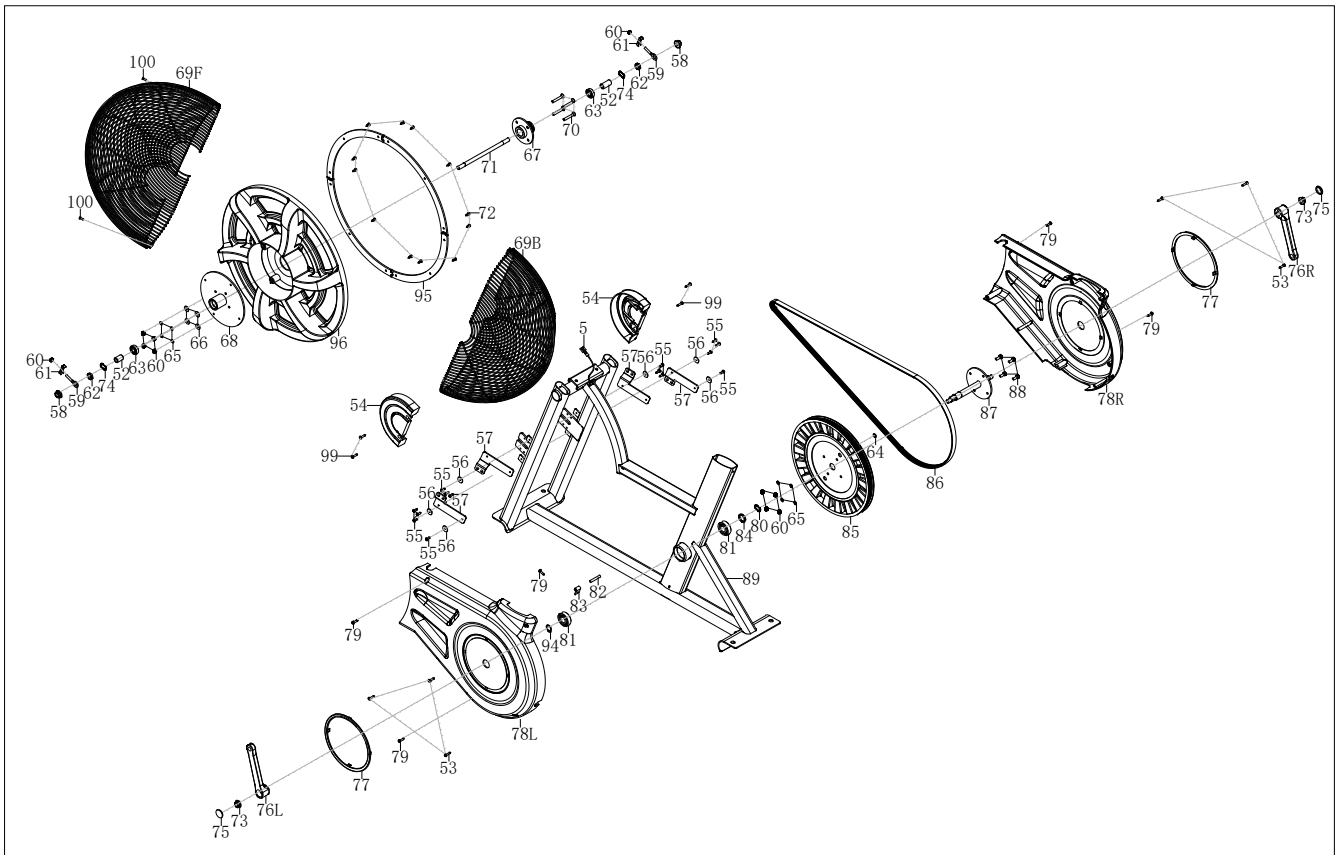
VIGTIG SIKKERHEDSINFORMATION

Tak for at du har valgt vores produkt. For at sikre din sikkerhed og dit helbred skal du bruge dette udstyr korrekt. Det er vigtigt at læse hele denne manual, før du samler og bruger udstyret. Sikker og effektiv brug kan kun opnås, hvis udstyret samles, vedligeholdes og bruges korrekt. Det er dit ansvar at sikre, at alle brugere af udstyret er informeret om alle advarsler og forholdsregler.

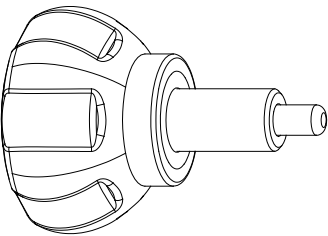
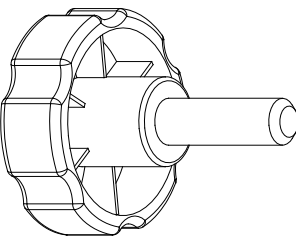
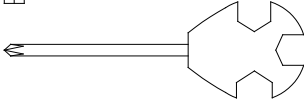
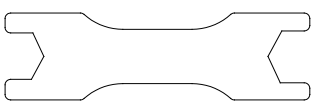
1. Før du starter et træningsprogram, bør du konsultere din læge for at afgøre, om du har medicinske eller fysiske tilstande, der kan bringe dit helbred og din sikkerhed i fare eller forhindre dig i at bruge udstyret korrekt. Din læges råd er afgørende, hvis du tager medicin, der påvirker din puls, blodtryk eller kolesterolniveau.
2. Vær opmærksom på din krops signaler. Forkert eller overdreven motion kan skade dit helbred. Stop med at træne, hvis du oplever et af følgende symptomer: smerter, trykken for brystet, uregelmæssig hjerterytme, åndenød, uklarhed, svimmelhed eller kvalme. Hvis du oplever nogen af disse tilstande, bør du konsultere din læge, før du fortsætter med dit træningsprogram.
3. Hold børn og kæledyr væk fra udstyret. Udstyret er kun beregnet til brug for voksne.
4. Brug udstyret på en solid, plan overflade med et beskyttende overtræk til gulvet eller tæppet. For at sikre sikkerheden skal der være mindst 60 cm fri plads omkring udstyret.
5. Sørg for, at alle møtrikker og bolte er forsvarligt spændt, før udstyret tages i brug. Udstyrets sikkerhed kan kun opretholdes, hvis det regelmæssigt undersøges for skader og/eller slitage.
6. Brug altid udstyret som angivet. Hvis du finder defekte komponenter under samling eller kontrol af udstyret, eller hvis du hører usædvanlige lyde fra udstyret under træning, skal du straks stoppe med at bruge udstyret og ikke bruge det, før problemet er afhjulpet.
7. Bær passende tøj, mens du bruger udstyret. Undgå at bære løstsiddende tøj, der kan blive viklet ind i udstyret.
8. Stik ikke fingre eller genstande ind i udstyrets bevægelige dele.
9. Denne enheds maksimale vægtpacitet er 110 kg.
10. Udstyret er ikke egnet til terapeutisk brug.
11. For at undgå personskade og/eller skade på produktet eller ejendom er korrekt løft og flytning påkrævet.
12. Dit produkt er beregnet til brug under kølige, tørre forhold. Du bør undgå opbevaring i ekstremt kolde, varme eller fugtige områder, da dette kan føre til korrosion og andre relaterede problemer.
13. Dette udstyr er kun designet til indendørs og hjemmebrug. Det er ikke beregnet til kommerciel brug!

EKSPLODERET TEGNING





VÆRKTØJ TIL MONTERING

	#7	M8*20*S5	2PCS
	#8	d8	6PCS
	#9	d8*Φ 16*1.5	2PCS
	#11	d8*Φ 20*2*R16	4PCS
	#14	M8*40*20*S13	4PCS
	#25	M8*H7.5*S13	4PCS
	#28	d12*Φ 24*2	1PC
	#39	d17.5*Φ 34*2	2PCS
	#40	Φ 21*10*Φ 17*2*Φ 12.7	2PCS
	#31	M16*1.5	1PC
	#29	M12*37	1PC
	#A	S5	1PC
	#B	S13-14-15	2PCS
	#C	S6	1PC
	#D	S17 S19	1PC

STYKLISTE

No.	BESKRIVELSE	Qty.
1	Computer	1
2	Bolt M5*10	4
3	Endekappe	3
4	Computerstolpe	1
5	Trunkledning 2	1
6	Dæksel	1
7	Bolt M8*20*S5	2
8	Fjederskive d8	11
9	Skive d8*Φ16*1.5	9
10	Bolt M8*16*S5	7
11	Bueskive d8*Φ20*2*R16	6
12	Endekappe φ32*17	4
13L/R	Styr	2
14	Bolt M8*43*20*H3	4
15	Hættemøtrik M8*H16*S13	4
16	Hætte S13	2
17	Bolt M8*16*S13	2
18	Skive d8*Φ32*2	2
19	Ingen grund	
20	Φ32 Bøsning 32*3*Φ21.2*20	6
21	Bølgeskive d19*Φ25*0.3	2
22	Lang aksel Φ19*538	1
23L/R	Svingstang	2
24	Sadel	1
25	Nylonmøtrik M8*H7.5*S13	9
26	Saddel Fast Plade	1
27	Sadel Rør	1
28	Skive d12*Φ24*2	1
29	Knap M12*37*15*Φ58	1
30	Bøsning	1
31	Knap M16*1,5*22*Φ56	1

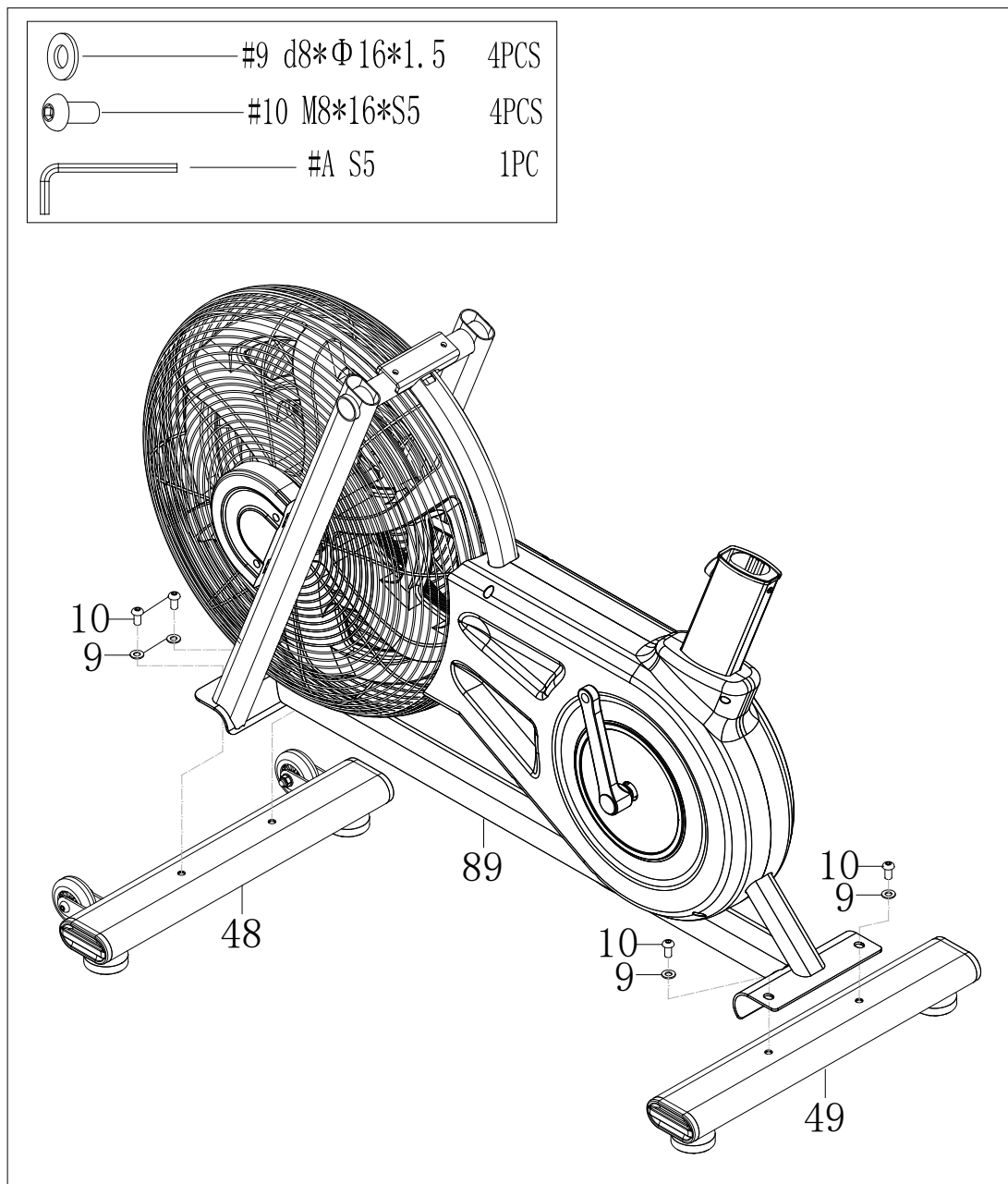
No.	BESKRIVELSE	Qty.
32	Skrue ST4.2*10*Φ8	1
33	Bøsning Φ18*1.5*Φ14.6*5*Φ10.1	4
34	Bolt M10*55*20*S6	2
35	Skive d10*Φ20*2	2
36	Nylonmøtrik M10*H9.5*S17	2
37 L/R	Stang	2
38	Leje FR8Z d12.7×D28.6×B8	2
39	Skive d17.5*Φ34*2	2
40	Afstandsstykke 21*10*Φ17*2*Φ12.7	2
41	Nylonmøtrik M12*H11*S19	2
42 L/R	Pedal	2
43	Bolt M8*42*15*S5	2
44	Rulle φ62*24.3	2
45	Endekappe 80*40*25	4
46	Møtrik M8*H5.5*S14	4
47	Fodplade Φ52*42*M8*25	4
48	Foran Stabilisator	1
49	Bagstabilisator	1
50	Bagagerumsledning 1	1
51	Tilslutning	1
52	Afstandsstykke Φ10,2*Φ15*30	2
53	Skrue ST4,2*19*Φ8	6
54	Blæserhjulsdæksel	2
55	Skrue ST4,2*13*Φ8	12
56	Skive d4*Φ18*1,5	4
57	Fast plade	4
58	Møtrik M10*1*H9,5*S15	2
59	Bolt M6*40*Φ10*2,5	2
60	Nylonmøtrik M6*H6*S10	10
61	U-skive 30*10*1,5	2
62	Møtrik M10*1*H5*S17	2

63	Leje 6000	2
64	Magnet 10*3	1
65	Fjederskive D6	8
66	Skive d6*Φ16*1,5	4
67	Mønster 1	1
68	Mønster 2	1
69	Netkapper	2
70	Bolt M6*45*20*S4	4
71	Svinghjulsaksel	1
72	Skrue ST4*13*Φ7	12
73	Møtrik M10×1,25×H7,5×S14	2
74	Bølgeskive d10×Φ13,5×0,3	2
75	Dæksel 1 φ25*7	2
76 L/R	Krumtap	2
77	Ring	2
78L/R	Kædedæksel	2
79	Skrue ST4,2*16*Φ8	5
80	Bølgeskive d17×Φ22×0,3	1
81	Leje 6203	2
82	Sensor	1

83	Sensorholder	1
84	Afstandsstykke φ17.1*φ25*4.0	1
85	Remplade	1
86	Rem	1
87	Aksel	1
88	Bolt M6*15*S5	4
89	Hovedramme	1
90	Skumgreb 30*3*280	2
91	Ingen grund	0
92	Ingen grund	0
93	Ingen grund	0
94	Skive D17*1.0	1
95	Klumpvægt	4
96	Ventilatorhjul	1
97	Ingen grund	0
98	Skive d8*Φ20*2	2
99	Skrue ST4.2*13*Φ8	4
100	Skrue ST4.2*16*Φ6	2
A	Unbrakonøgle S5	1
B	Nøgle S13-14-15	2
C	Unbrakonøgle S6	1
D	Nøgle S17-S19	1

MONTERINGSVEJLEDNING

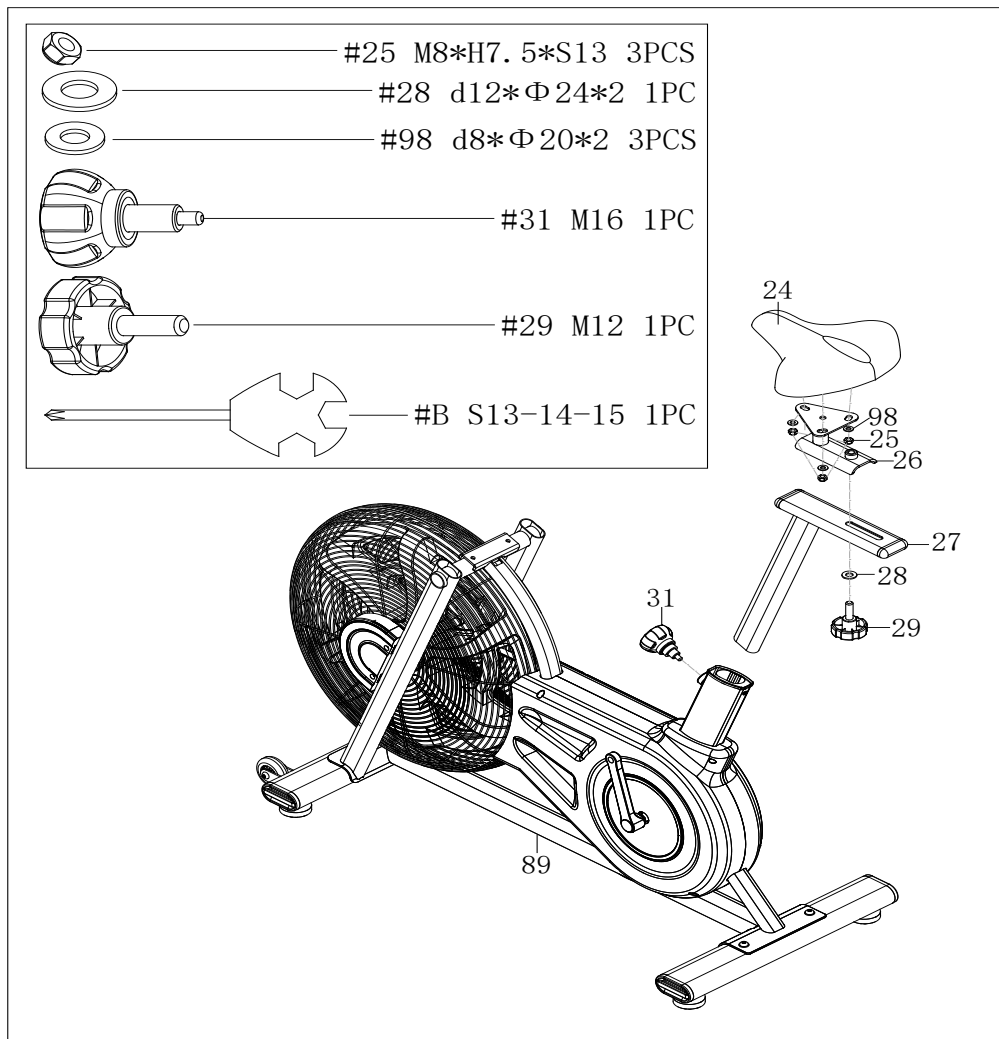
TRIN 1:



A. Fjern bolte (10) og skiver (9) fra den forreste stabilisator (48) og bageste stabilisator (49) med unbrakonøgle (A).

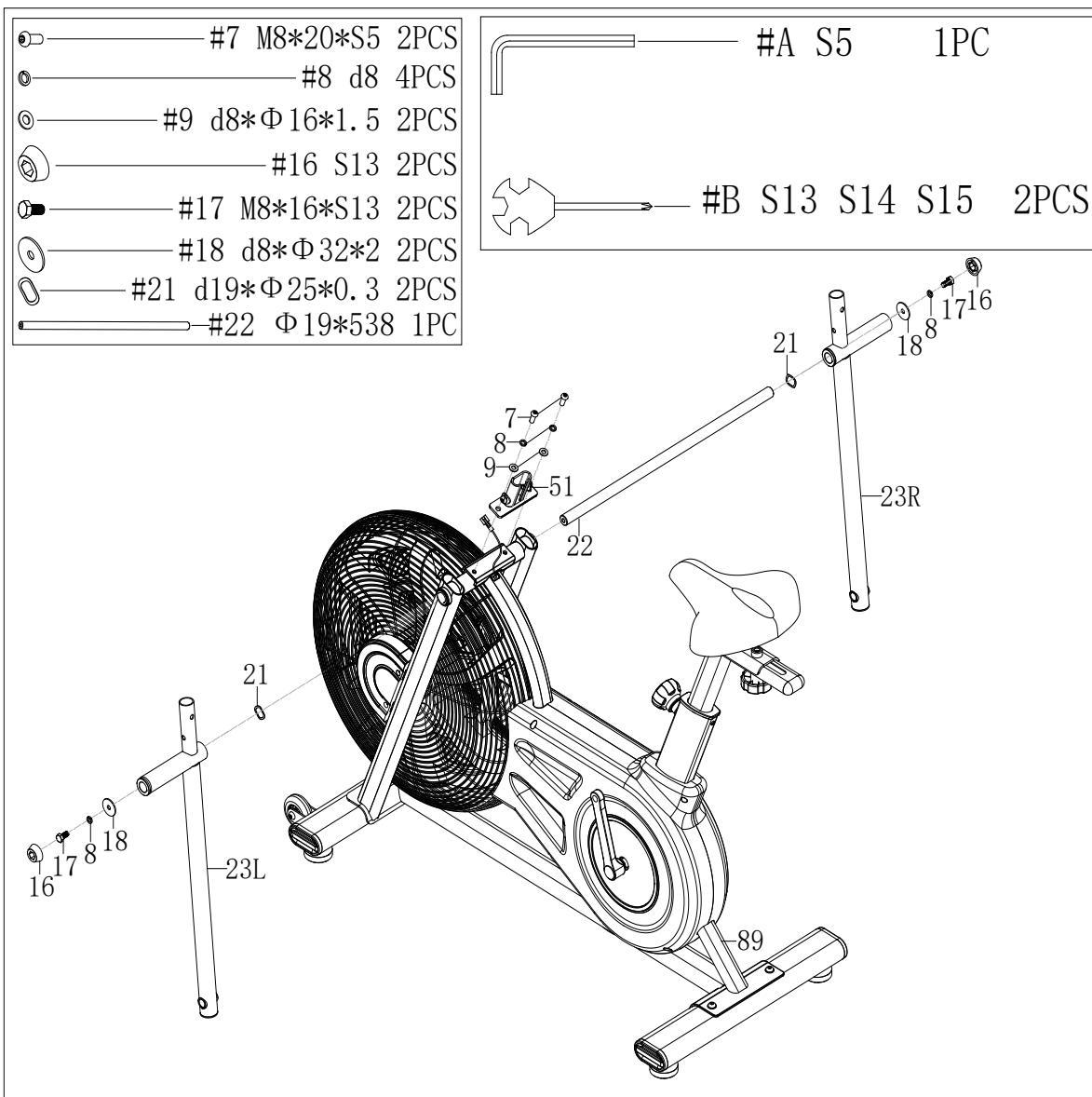
B. Fastgør den forreste stabilisator (48) og bageste stabilisator (49) til hovedrammen (89) med bolte (10) og skiver (9) ved hjælp af unbrakonøgle (A).

TRIN 2:



- Indsæt sadelrøret (27) i hovedrammen (89), og fastgør det derefter med knappen (31).
- Fastgør sadelpladen (26) i sadelrøret (27), og fastgør dem derefter med knappen (29) og skiven (28).
- Fjern nylonmøtrikkerne (25) og skiven (98) fra sadlen (24) med en skruenøgle (B). Fastgør derefter sadlen (24) i sadelpladen (26), og fastgør dem derefter med nylonmøtrikker (25) og skiven (98) med en skruenøgle (B).

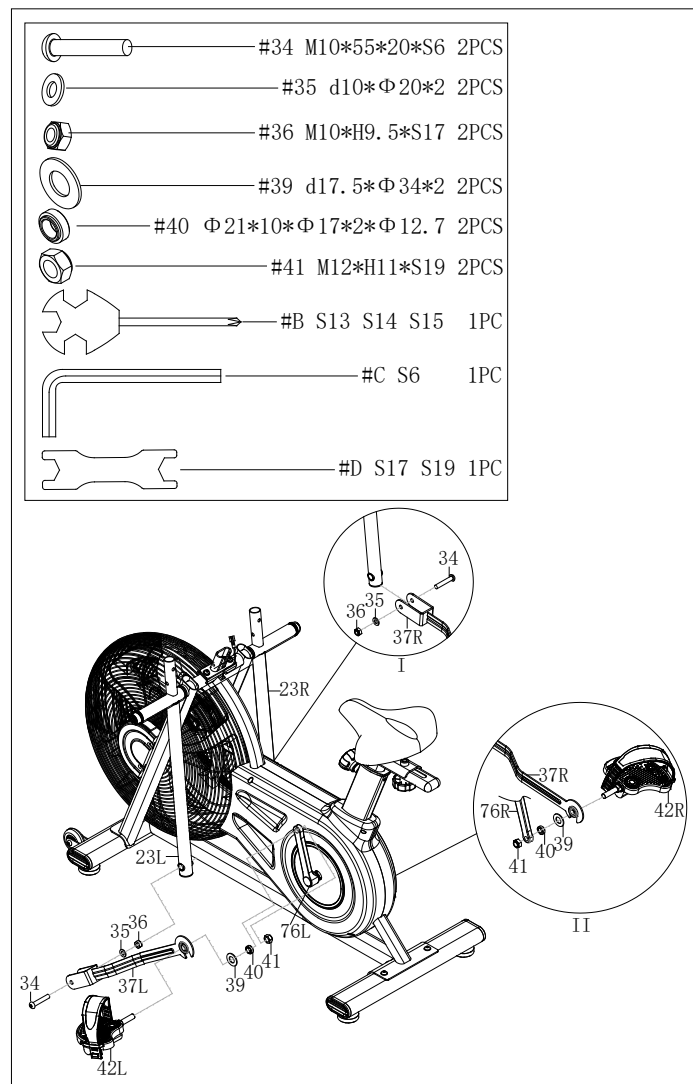
TRIN 3:



A. Fjern bolte (17), fjederskiver (8), skiver (18), bølgeskiver (21) og hætter (16) fra den lange aksel (22), før derefter den lange aksel (22) gennem hovedrammen (89) og hold begge sider i samme afstand. Fastgør til sidst svingstangen (23V/H) på begge sider af den lange aksel (22) ved hjælp af bolte (17), fjederskiver (8), skiver (18), bølgeskiver (21), og dæk derefter hættene (16) til boltene (17).

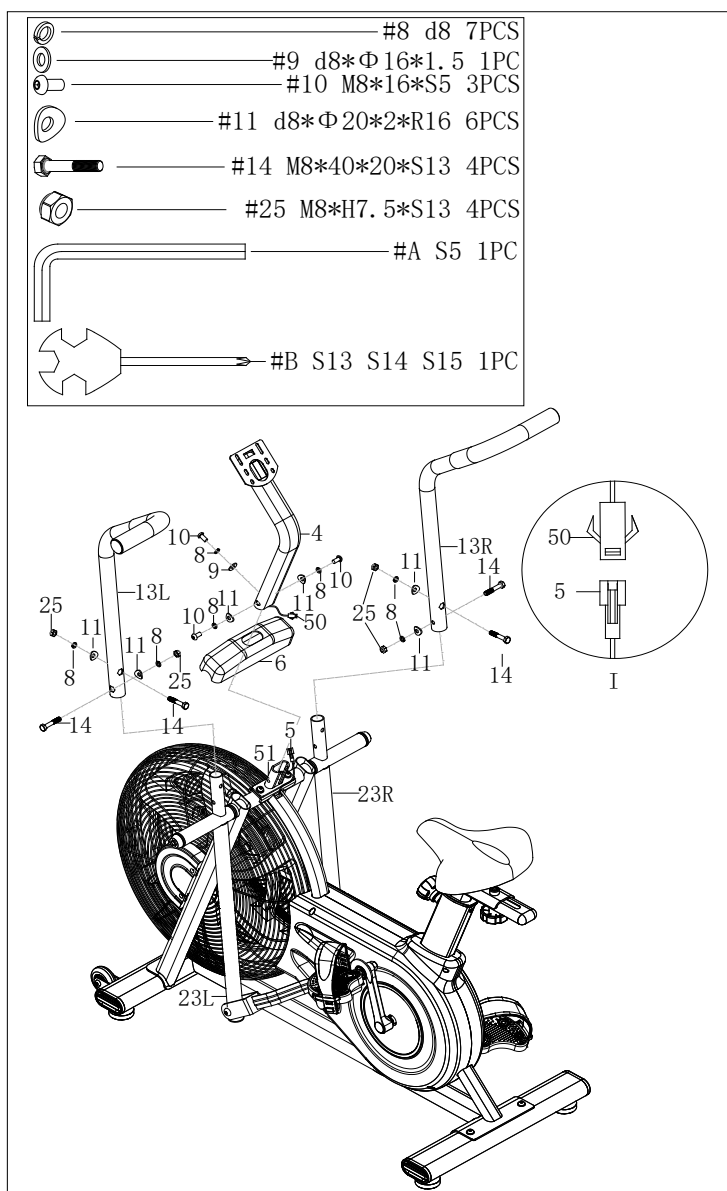
B. Fastgør forbindelsen (51) på hovedrammen (89) med bolte (7), fjederskiver (8) og skiver (9) ved hjælp af unbrakonøglen (A).

TRIN 4:



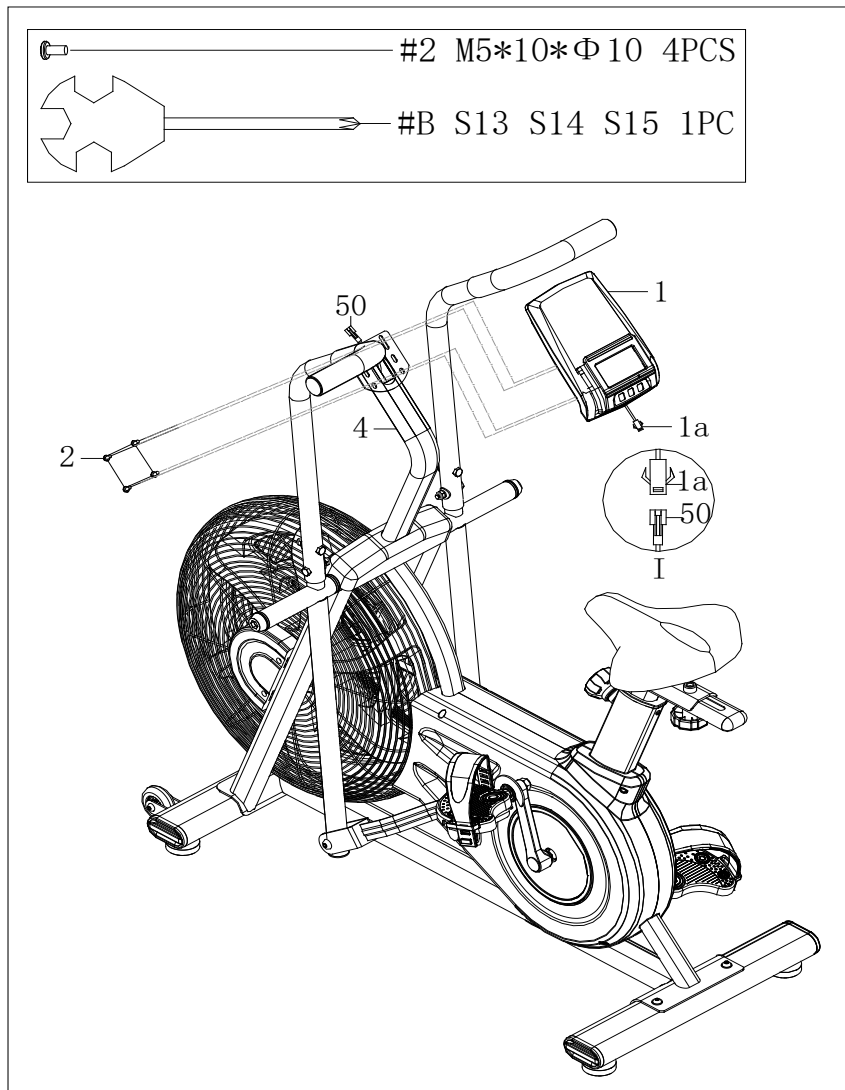
- A. Fjern nylonmøtrikkerne (41) fra pedalen (42V/H).
- B. Fastgør stangen (37V/H) til kranken (76V/H) ved hjælp af pedalen (42V/H), skiverne (39), afstandsstykkerne (40) og nylonmøtrikkerne (41) med skruenøgler (B&D).
- C. Fjern boltene (34), skiverne (35) og nylonmøtrikkerne (36) fra stangen (37V/H) med unbrakonøglen (C) og skruenøglen (D). Fastgør stangen (37V/H) til svingstangen (23V/H) med boltene (34), skiverne (35) og nylonmøtrikkerne (36) med unbrakonøglen (C) og skruenøglen (D).

TRIN 5:



- Fjern bolte (10), skive (9), fjederskiver (8) og bueskiver (11) fra forbindelse (51) med unbrakonøgle (A).
- Sæt dækslet (6) ind i computerstolpen (4), forbind bagagerumsledning 1 (50) og bagagerumsledning 2 (91) i brønden. Sæt computerstolpen (4) ind i forbindelse (51), og fastgør dem derefter med bolte (10), fjederskiver (8), skive (9) og bueskiver (11) med unbrakonøgle (A), og placer derefter dækslet (6) i brønden.
- Sæt styret (13V/H) ind i svingstangen (23V/H), og fastgør dem derefter godt med bolte (14), bueskiver (11), fjederskiver (8) og hættemøtrikker (25) med skruenøgler (B).

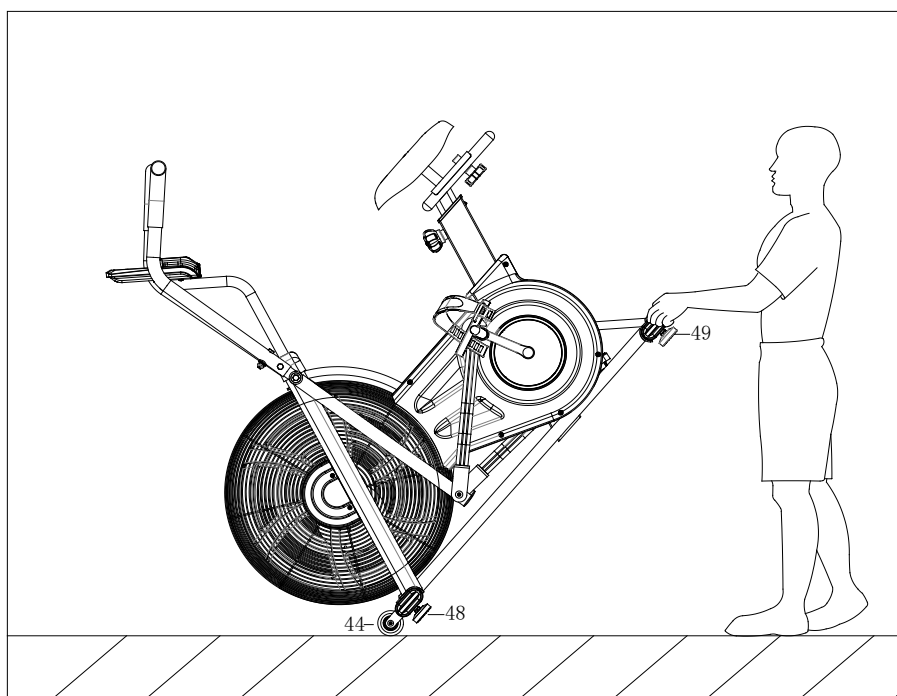
TRIN 6:



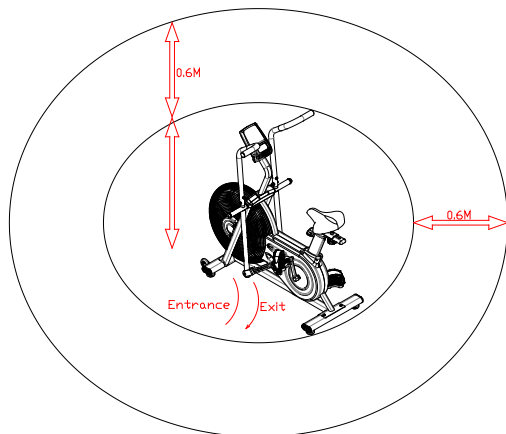
- A. Lås boltene (2) op fra computeren (1) med en skruenøgle (B).
- B. Forbind hovedledning 1 (50) og computerledning (1a) godt.
- C. Fastgør computeren (1) i computerstolpen (4) med boltene (2) og en skruenøgle (B).

FLYTNING AF MASKINEN

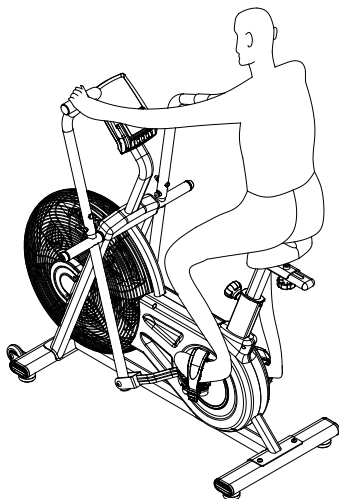
For at flytte maskinen skal du løfte styret på den bageste stabilisator (49), indtil transporthjulene (44) på den forreste stabilisator (48) rører jorden. Med hjulene på jorden kan du nemt transportere cyklen til den ønskede placering.



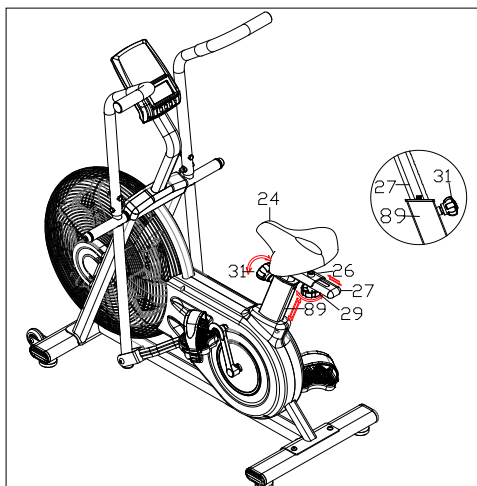
1. Omgivende afstand



2. Korrekt brug



3. Justering af sadlen



Drej knappen (31) mod uret for at justere højden i henhold til hullerne på sadelrøret (27). Drej knappen (29) mod uret for at justere den vandrette afstand i henhold til pilene på sadelpladen (26). Når "MAX" vises på sadelrøret (27), skal du ikke arbejde med den, da det er det højeste punkt. Drej knappen (31) og knappen (29) med uret for at fastgøre og justere den passende position.

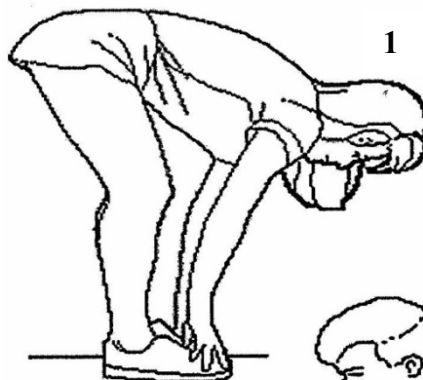
Hurtigstartsguide

Udstrækningsøvelser

Uanset hvordan du dyrker sport, så lav nogle strækøvelser i starten. Den varme muskel vil nemt strække sig, så varm dig selv op i 5-10 minutter. Derefter foreslår vi følgende strækøvelse, fem gange. 10 gange eller længere. Gentag disse øvelser efter sport.

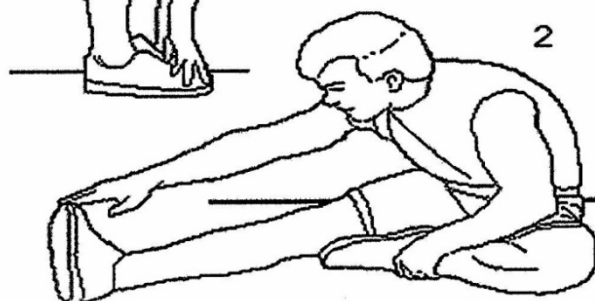
1. Tåberøring

Bøj langsomt fremad fra taljen, lad din ryg og skuldre slappe af, mens du strækker dig mod dine tæer. Ræk ned så langt du kan, og hold i 15 trin. Slap derefter af, gentag 3 gange. (billede 1)



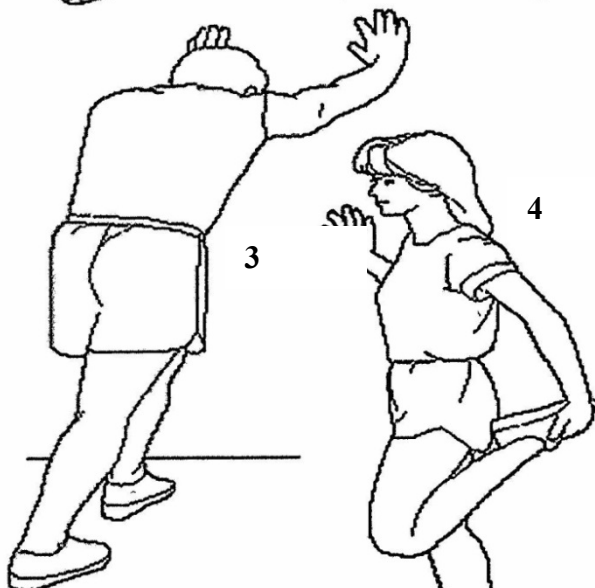
2. Stræk af hamstrings

Sid med strakt højre ben. Hvil venstre fodsål mod indersiden af højre lår. Stræk mod tåen så langt som muligt. Hold i 15 trin. Slap af, og gentag derefter med strakt venstre ben. Slap derefter af, og gentag 3 gange for hvert ben. (billede 2)



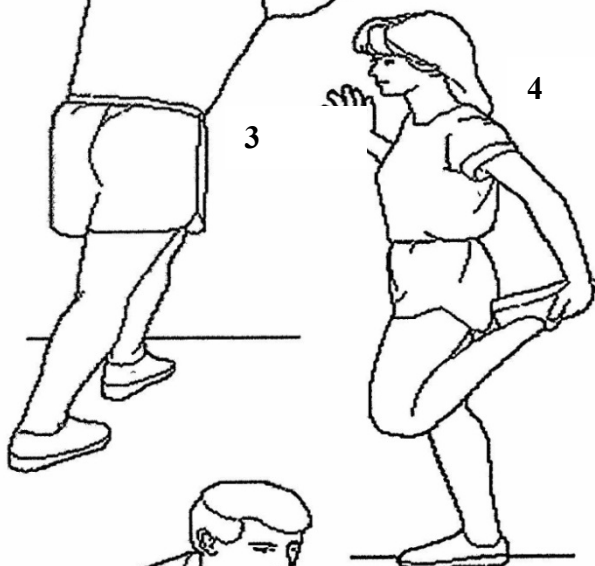
3. Læg-akilles stræk

Læn dig op ad en væg med venstre ben foran det højre og armene fremad. Hold højre ben strakt og venstre fod på gulvet. Bøj derefter venstre ben og læn dig fremad ved at bevæge hofterne mod væggen. Hold strækningen, og gentag på den anden side i 15 tællinger. Slap derefter af og gentag 3 gange for hvert ben (billede 3).



4. Quadriceps stræk

Med den ene hånd mod en væg for balance, ræk bag dig og træk din højre fod op. Før din hæl så tæt på din balde. Hold i 10-15 tællinger, slap af. Gentag tre gange for hver fod. (billede 4).



5. Inderlårsstræk

Sid med fodsålerne samlet og knæene pegende udad. Træk dine fødder så tæt ind i din lyske som muligt. Pres forsigtigt dine knæ mod gulvet. Hold i 15 tællinger. Slap derefter af og gentag 3 gange. (billede 5).



DISPLAY

FUNKTIONSKANPPER

MODE - Tryk ned for at vælge funktioner. Hvis du holder MODE-knappen nede i lang tid, nulstilles tid, distance og kalorier.

SET - Til at indstille værdierne for tid, distance og kalorier, når den ikke er i scanningstilstand.

RESET - Tryk ned for at nulstille tid, distance og kalorier.

BETJENING

1. SCAN: Tryk på knappen "MODE" indtil "SCAN" vises. Skærmen vil gennemgå alle 6 funktioner: Tid, hastighed, distance, kalorie, ODO. Hver visning vil blive holdt i 6 sekunder.

2. TID: (1) Tæller den samlede tid fra træningens start til slut.

(2) Tryk på knappen "MODE" indtil "TIME" vises. Tryk på knappen "SET" for at indstille træningstiden. Når "SET" er nul, stopper computeren 1 sekund efter starten af tiden.

3. HASTIGHED: Viser den pågældende hastighed.

4. DIST: (1) Tæl afstanden fra træningens start til slut. (2) Tryk på knappen "MODE" indtil "DIST" vises. Tryk på knappen "SET" for at indstille træningsdistancen.

Når "SET" er nul, stopper computeren ca. 1 sekund efter starten af tiden.

5. CALORIES: (1) Tæl det samlede antal kalorier fra træningens start til slut.

(2) Tryk på knappen "MODE", indtil "CAL" vises. Tryk på knappen "SET" for at indstille træningskalorier. Når "SET" er nul, stopper computeren ca. 1 sekund efter starten af tiden.

6. ODO: Den samlede distance, som denne funktion refererer til, baseret på batterikapaciteten i perioden.

BEMÆRK:

1. Hvis displayet er svagt eller ikke viser nogen tal, skal du udskifte batterierne.

2. Skærmen slukker automatisk, hvis der ikke modtages noget signal inden for 4 minutter.

3. Skærmen tændes automatisk, når du starter træningen ved at trykke på knappen med signalindgangen.

4. Skærmen begynder automatisk at beregne, når du starter træningen, og stopper med at beregne, når du har stoppet træningen i 4 sekunder.

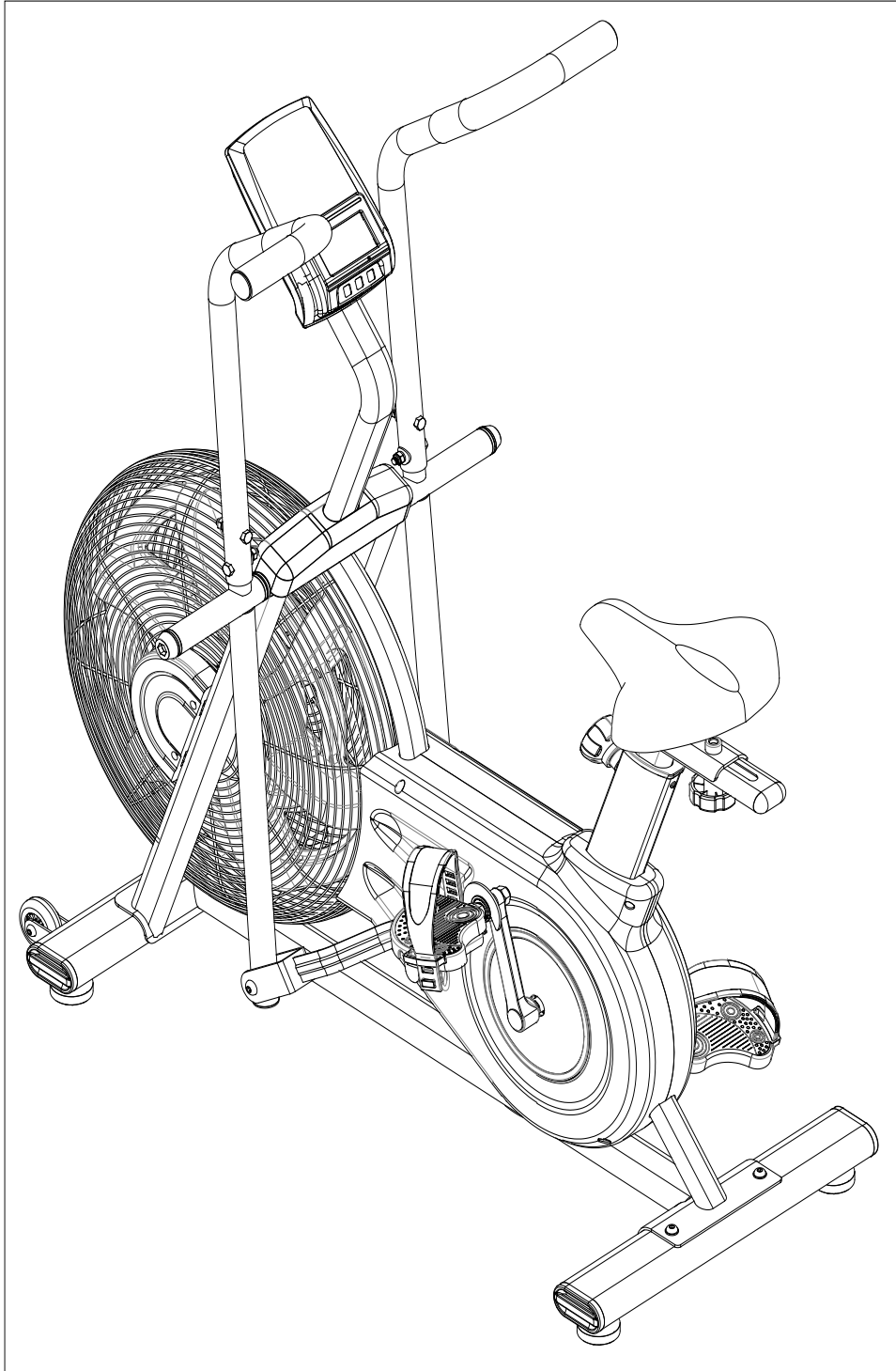
SPECIFICATIONS:

FUNCTION	AUTO SCAN	Every 6 seconds
	TIME	00:00'~99:59'
	CURRENT SPEED	The maximum signal can be pickup is 999.9(ML)KM/H
	TRIP DISTANCE	0.00~9999(ML)KM
	CALORIES	0.0~9999kCAL
	ODO	0.0~9999((ML)KM
BATTERY TYPE		2pcs of SIZE –AA orUM-3
OPERATING TEMPERATURE		0°C ~ +40°C
STORAGE TEMPERATURE		-10°C ~ +60°C

Manufactured in China for:
Sport Scandinavia A/S
Niels Bohrsvej 2. 9900 Frederikshavn. DK
Tel: +45 70 126 126. E-mail: Info@spsca.dk
www.spsca.dk

USER MANUAL

Air Bike Pro | ASG4621



IMPORTANT!

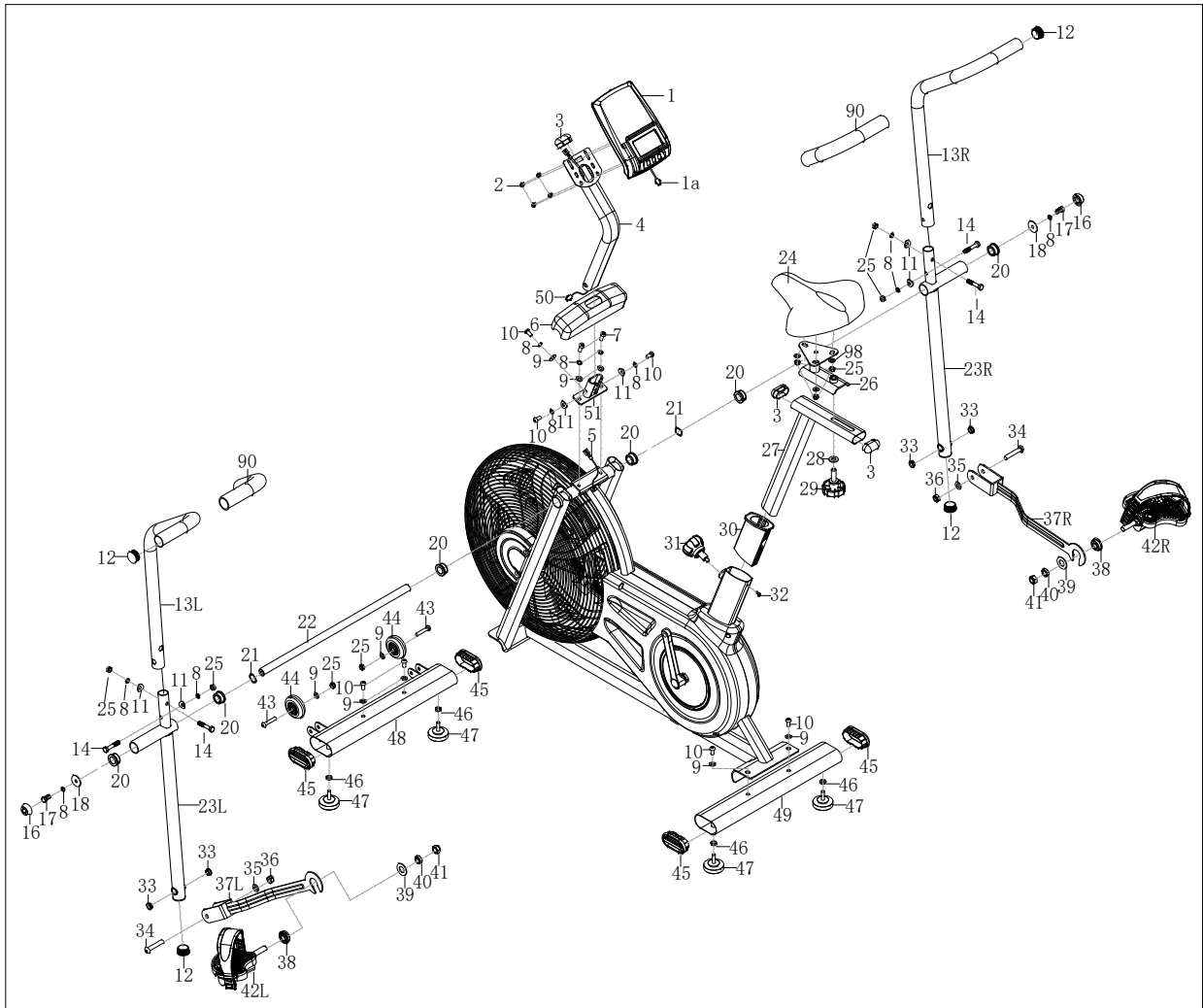
Please retain owner's manual for maintenance and adjustment instructions.

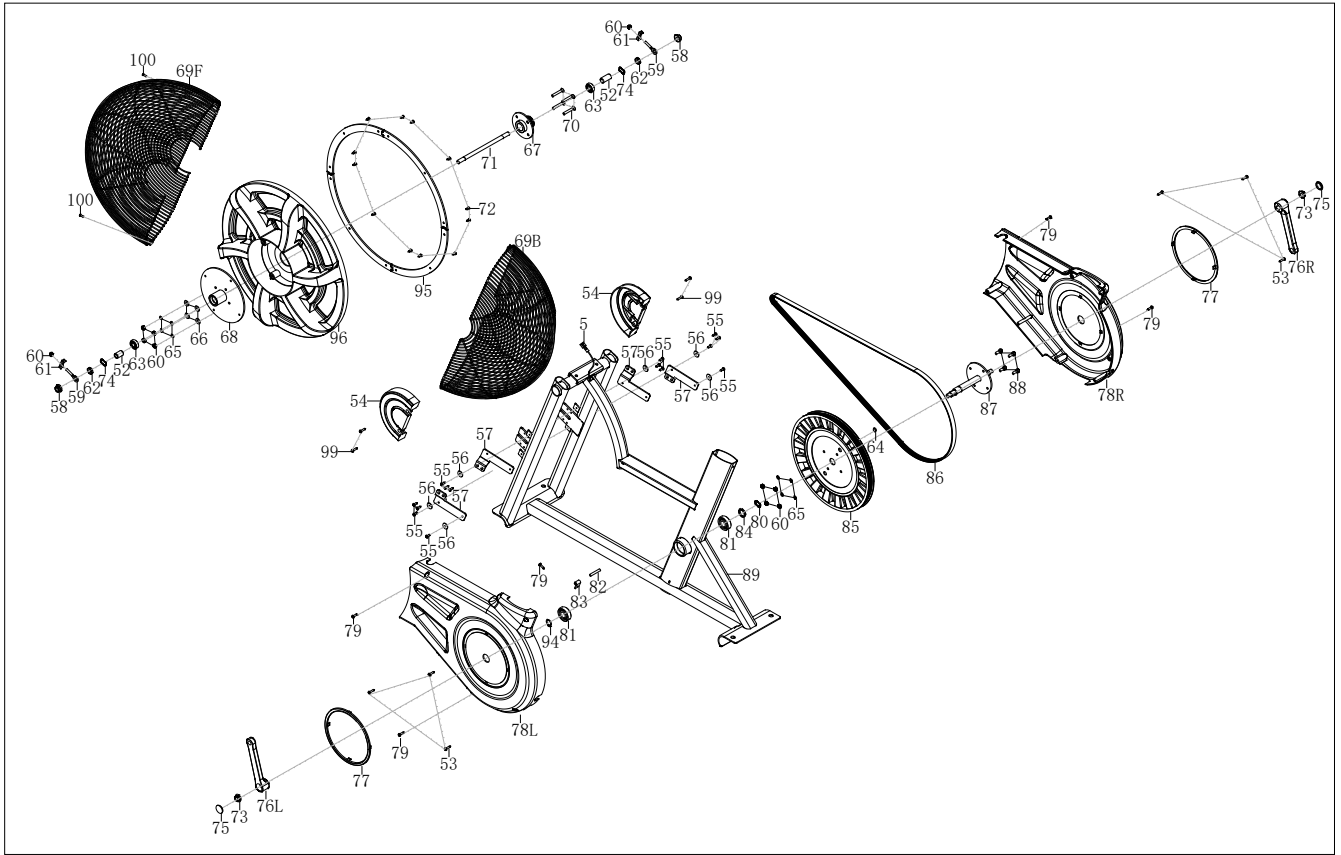
IMPORTANT SAFETY INFORMATION

We thank you for choosing our product. To ensure your safety and health, please use this equipment correctly. 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 that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.

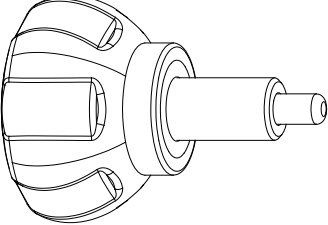
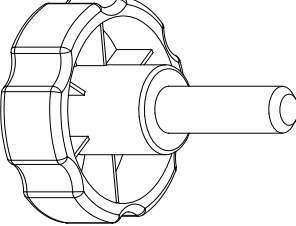
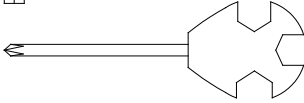
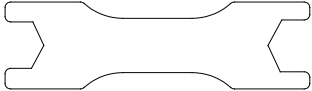
1. Before starting any exercise program, you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
2. 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, shortness of breath, lightheadedness, dizziness or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your exercise program.
3. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
4. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 2 feet (60 CM) of free space all around it.
5. Ensure that all nuts and bolts are securely tightened before using the equipment. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
6. 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 exercise, discontinue use of the equipment immediately and do not use until the problem has been rectified.
7. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment.
8. Do not place fingers or objects into the moving parts of the equipment.
9. The maximum weight capacity of this unit is 110 KG.
10. The equipment is not suitable for therapeutic use.
11. To avoid bodily injury and/or damage to the product or property, proper lifting and moving is required.
12. Your product is intended for use in cool, dry conditions. You should avoid storage in extreme cold, hot or damp areas as this may lead to corrosion and other related problems.
13. This equipment is designed for indoor and home use only, it is not intended for commercial use!

EXPLODED DIAGRAM





ARDWARE PACKAGE

	#7	M8*20*S5	2PCS
	#8	d8	6PCS
	#9	d8*Φ 16*1.5	2PCS
	#11	d8*Φ 20*2*R16	4PCS
	#14	M8*40*20*S13	4PCS
	#25	M8*H7.5*S13	4PCS
	#28	d12*Φ 24*2	1PC
	#39	d17.5*Φ 34*2	2PCS
	#40	Φ 21*10*Φ 17*2*Φ 12.7	2PCS
	#31	M16*1.5	1PC
	#29	M12*37	1PC
	#A	S5	1PC
	#B	S13-14-15	2PCS
	#C	S6	1PC
	#D	S17 S19	1PC

PARTS LIST

No.	Description	Qty.
1	Computer	1
2	Bolt M5*10	4
3	End Cap	3
4	Computer Post	1
5	Trunk wire 2	1
6	Cover	1
7	Bolt M8*20*S5	2
8	Spring washer d8	11
9	Washer d8*Φ16*1.5	9
10	Bolt M8*16*S5	7
11	Arc washer d8*Φ20*2*R16	6
12	End cap φ32*17	4
13L/R	Handlebar	2
14	Bolt M8*43*20*H3	4
15	Cap nut M8*H16*S13	4
16	Cap S13	2
17	Bolt M8*16*S13	2
18	Washer d8*Φ32*2	2
19	No need	
20	Φ32 Bushing 32*3*Φ21.2*20	6
21	Wave washer d19*Φ25*0.3	2
22	Long shaft Φ19*538	1
23L/R	Swing bar	2
24	Saddle	1
25	Nylon nut M8*H7.5*S13	9
26	Saddle Fixed Plate	1
27	Saddle Tube	1
28	Washer d12*Φ24*2	1
29	Knob M12*37*15*Φ58	1
30	Bushing	1
31	Knob M16*1.5*22*Φ56	1

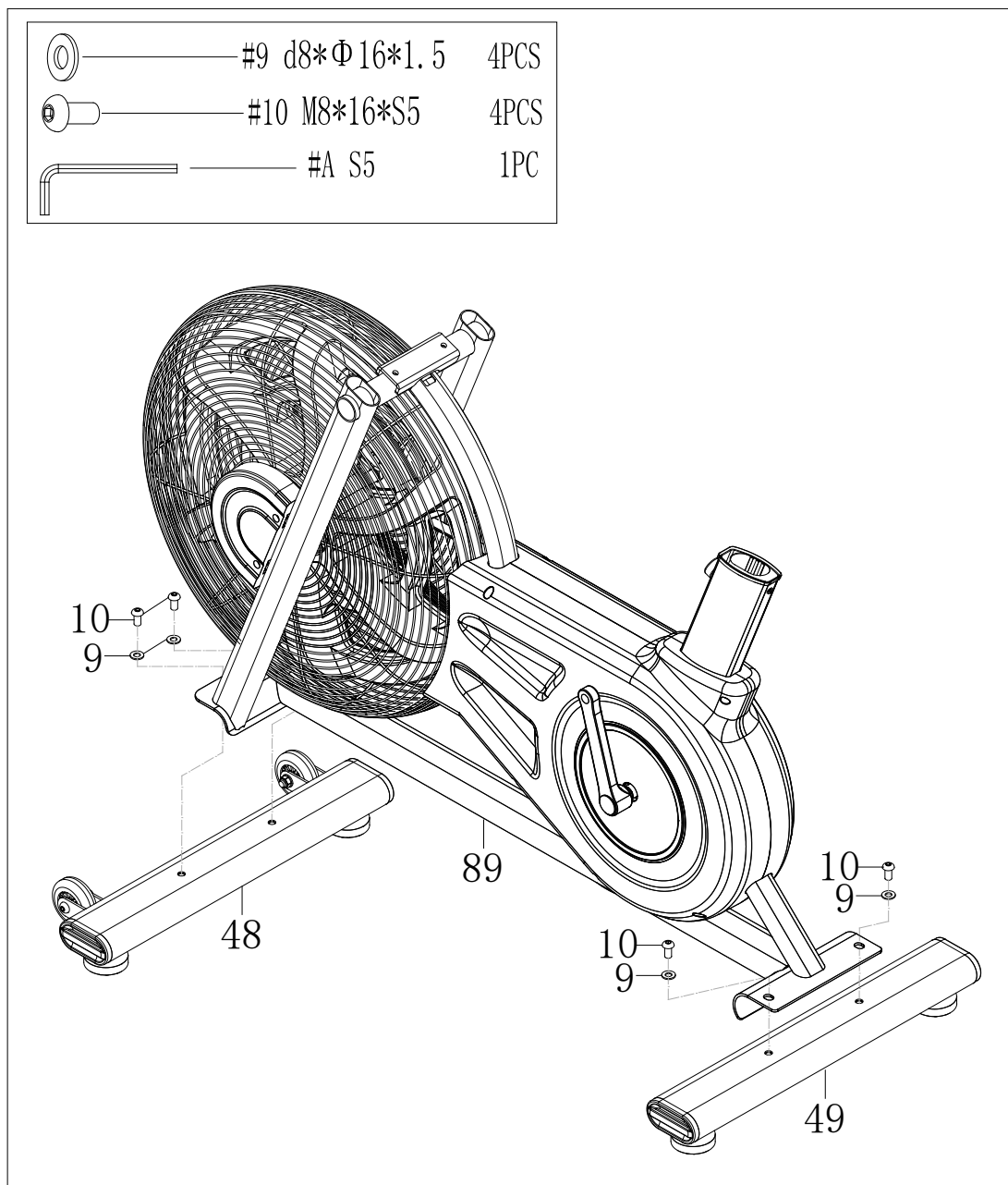
No.	Description	Qty.
32	Screw ST4.2*10*Φ8	1
33	Bushing Φ18*1.5*Φ14.6*5*Φ10.1	4
34	Bolt M10*55*20*S6	2
35	Washer d10*Φ20*2	2
36	Nylon nut M10*H9.5*S17	2
37 L/R	Rod	2
38	Bearing FR8Z d12.7×D28.6×B8	2
39	Washer d17.5*Φ34*2	2
40	Spacer 21*10*Φ17*2*Φ12.7	2
41	Nylon nut M12*H11*S19	2
42 L/R	Pedal	2
43	Bolt M8*42*15*S5	2
44	Roller φ62*24.3	2
45	End cap 80*40*25	4
46	Nut M8*H5.5*S14	4
47	Footpad Φ52*42*M8*25	4
48	Front Stabilizer	1
49	Rear Stabilizer	1
50	Trunk wire 1	1
51	Connection	1
52	Spacer Φ10.2*Φ15*30	2
53	Screw ST4.2*19*Φ8	6
54	Fan wheel cover	2
55	Screw ST4.2*13*Φ8	12
56	Washer d4*Φ18*1.5	4
57	Fixed plate	4
58	Nut M10*1*H9.5*S15	2
59	Bolt M6*40*Φ10*2.5	2
60	Nylon nut M6*H6*S10	10
61	U washer 30*10*1.5	2
62	Nut M10*1*H5*S17	2

63	Bearing 6000	2
64	Magnet 10*3	1
65	Spring washerD6	8
66	Washer d6*Φ16*1.5	4
67	Sleeve 1	1
68	Sleeve 2	1
69	Net-caps	2
70	Bolt M6*45*20*S4	4
74	Wave Washerd10×Φ13.5×0.3	2
75	Cover 1 φ25*7	2
76 L/R	Crank	2
78L/R	Chain cover	2
79	Screw ST4.2*16*Φ8	5
80	Wave washer d17×Φ22×0.3	1
81	Bearing 6203	2
82	Sensor	1

83	Sensor holder	1
84	Spacer φ17.1*φ25*4.0	1
85	Belt plate	1
86	Belt	1
87	Axle	1
88	Bolt M6*15*S5	4
89	Main frame	1
90	Foam grip 30*3*280	2
94	Washer D17*1.0	1
95	Clump weight	4
96	Fan wheel	1
98	Washer d8*Φ20*2	2
99	Screw ST4.2*13*Φ8	4
100	Screw ST4.2*16*Φ6	2
A	Allen Wrench S5	1
B	Spanner S13-14-15	2
C	Allen Wrench S6	1
D	Spanner S17-S19	1

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

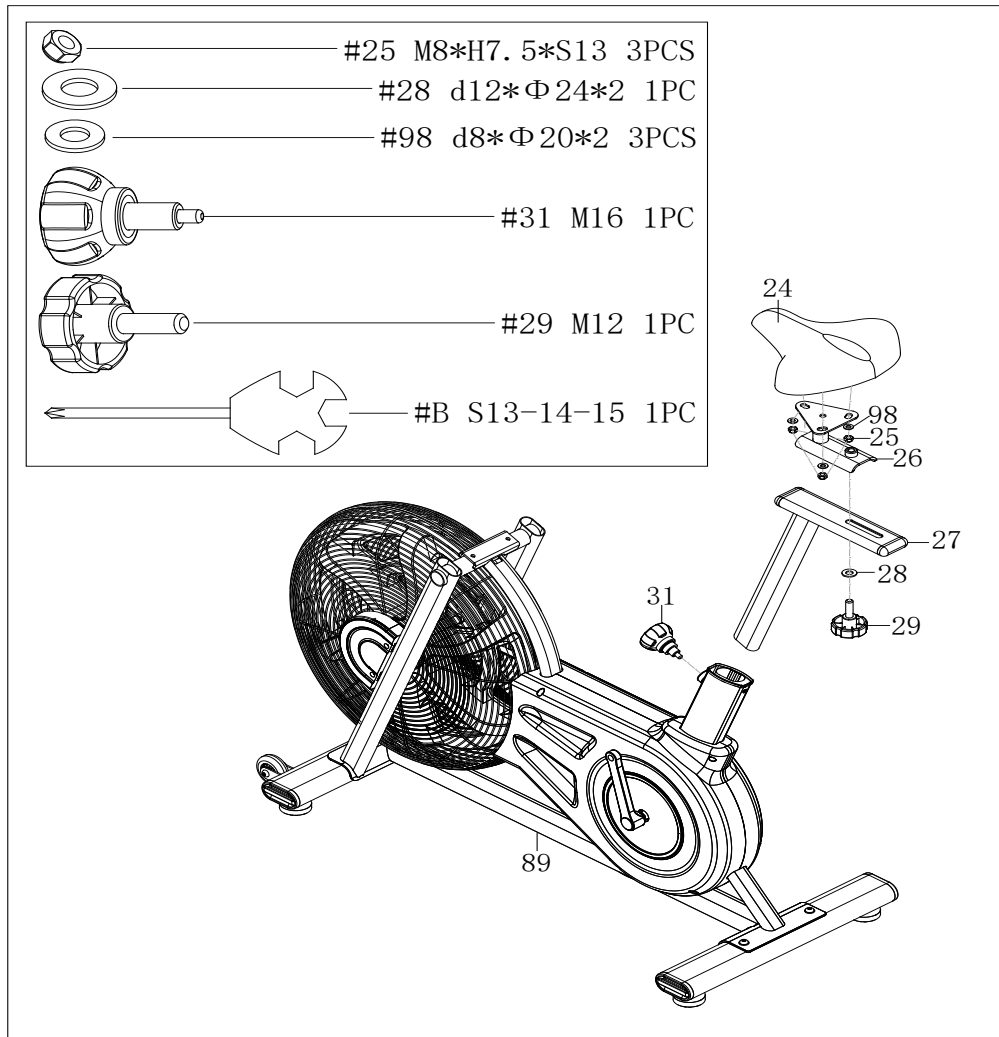
STEP 1:



A.Remove bolts(10) and washers(9) from the front stabilizer(48) and rear stabilizer(49) by allen wrench(A).

B.Attach the front stabilizer(48) and rear stabilizer(49) to main frame(89) with bolts(10) and washers(9) using allen wrench(A).

STEP 2:

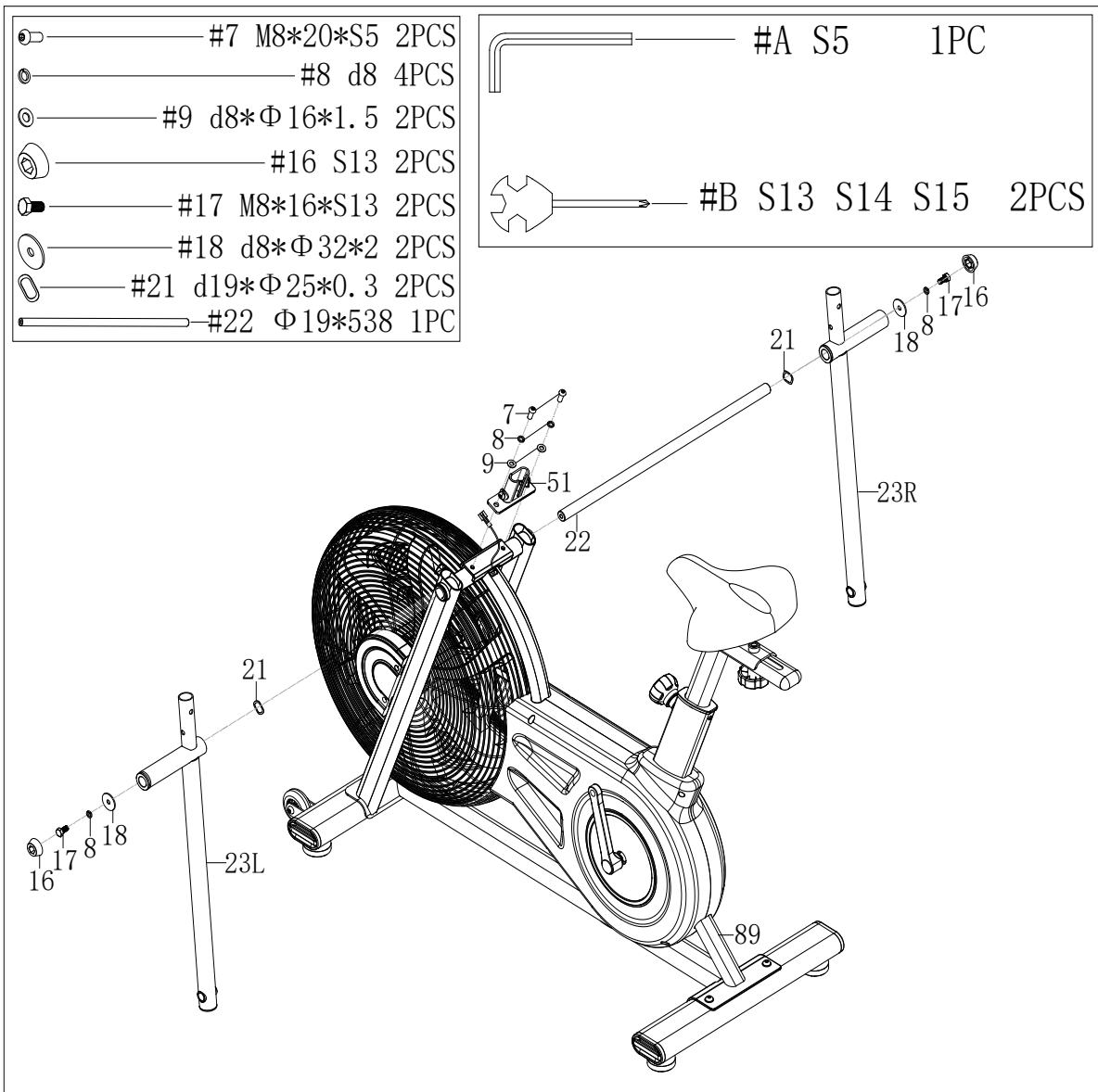


A. Insert saddle tube(27) into main frame(89), then secure with knob(31).

B. Secure saddle fixed plate(26) in the saddle tube(27), then secure them using knob(29) and washer(28).

C. Remove nylon nuts(25) and washer(98) from saddle(24) using spanner(B). Then attach the saddle(24) into saddle fixed plate(26), then secure them with nylon nuts(25) and washer(98) by spanner(B).

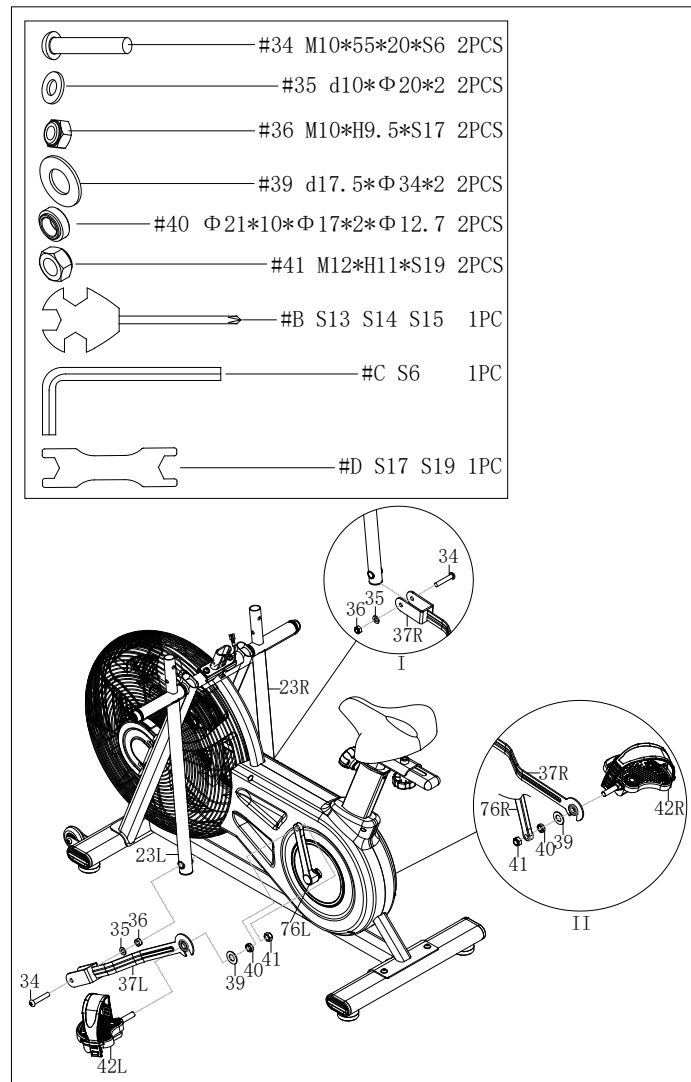
STEP 3:



A.Remove bolts(17),spring washers(8), washers(18), wave washers(21), caps(16) from long shaft(22), then insert long shaft(22) through main frame(89) and keep both side in the same distance, finally secure swing bar(23L/R) on both side of long shaft(22) using bolts(17),spring washers(8),washers(18), wave washers(21), the cover the caps(16) on the bolts(17).

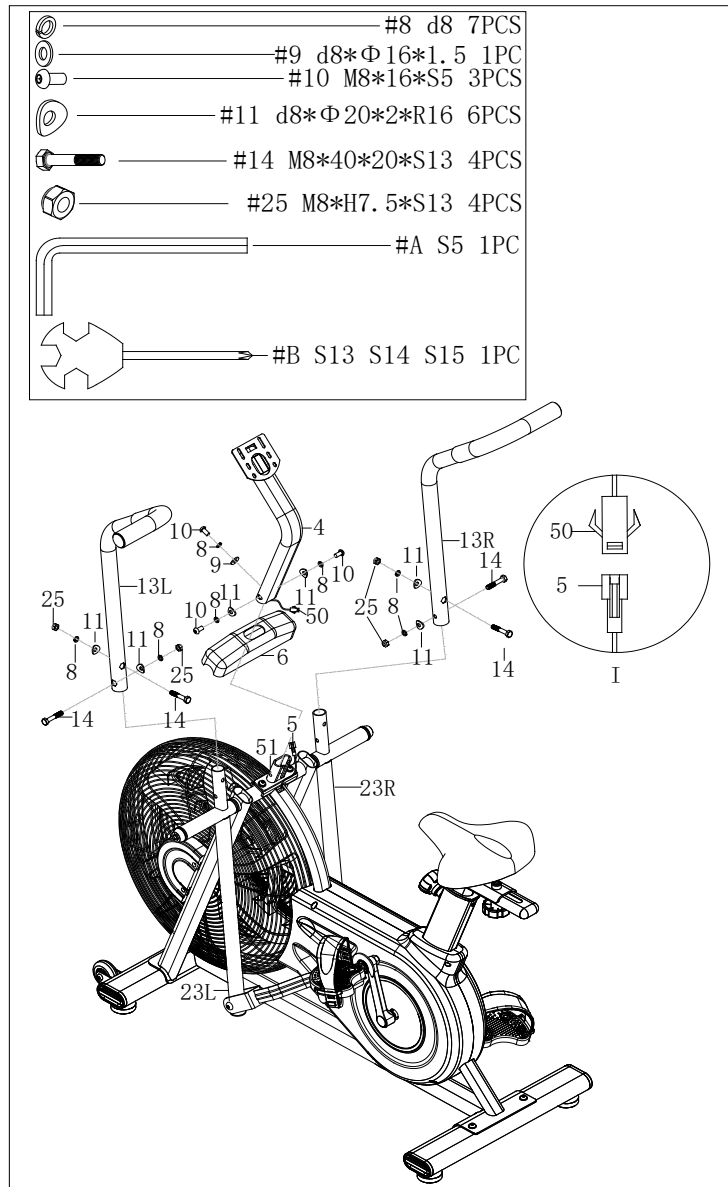
B.Attach connection(51) on the main frame(89) with bolts(7), spring washers(8) and washers(9) using allen wrench(A).

STEP 4:



- Remove nylon nuts(41) from pedal(42L/R).
- Secure rod(37L/R) to crank(76L/R) using pedal(42L/R), washers(39), spacers(40) and nylon nuts(41) by spanners(B&D).
- Remove bolts(34), washers(35), nylon nuts(36) from rod(37L/R) by allen wrench(C) and spanner(D). Attach rod(37L/R) to swing bar(23L/R) with bolts(34), washers(35), nylon nuts(36) by allen wrench(C) and spanner(D).

STEP 5:

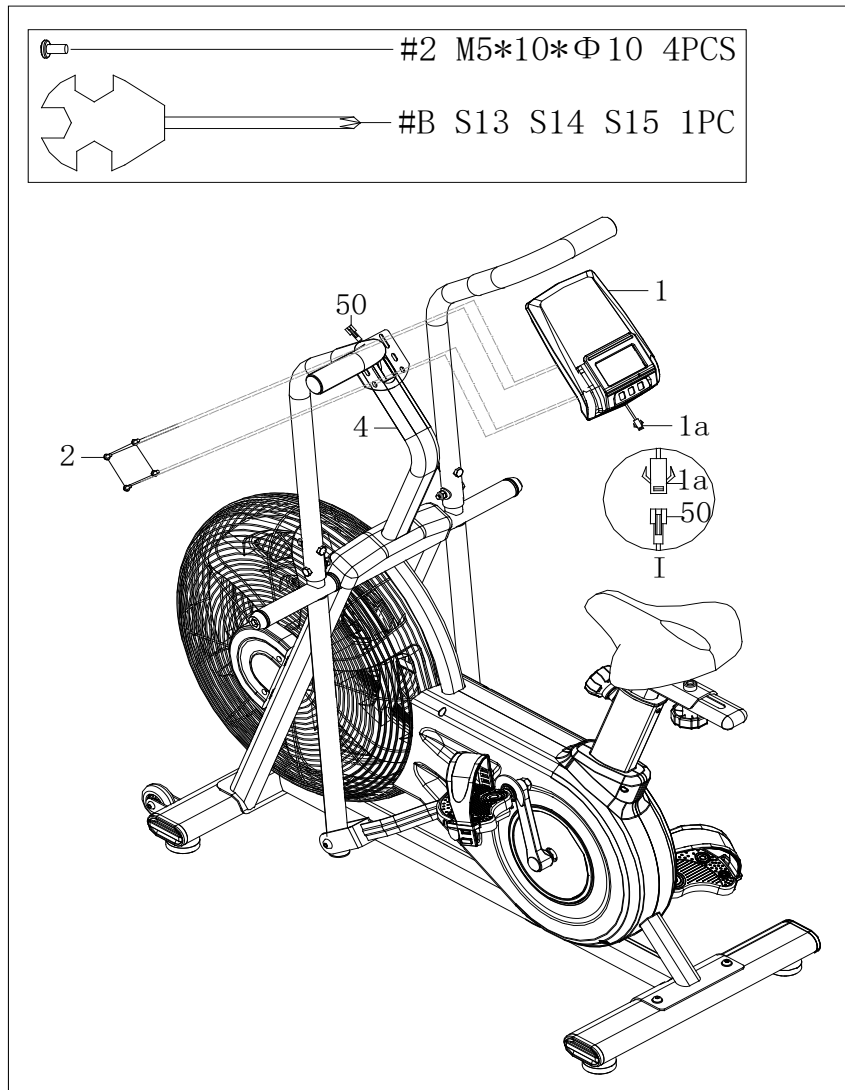


A. Remove bolts(10), washer(9), spring washers(8) and arc washers(11) from connection(51) by allen wrench(A).

B. Put cover(6) into the computer post(4), connect trunk wire 1(50) and trunk wire 2(91) well. Insert computer post(4) into connection(51) , then secure them with bolts(10), spring washers(8), washer(9) and arc washers(11) by allen wrench(A), then place the cover(6) well.

c. Insert handlebar(13L/R) into swing bar(23L/R), then secure them well with bolts(14), arc washers(11), spring washers(8) and cap nuts(25) by spanners(B).

STEP 6:



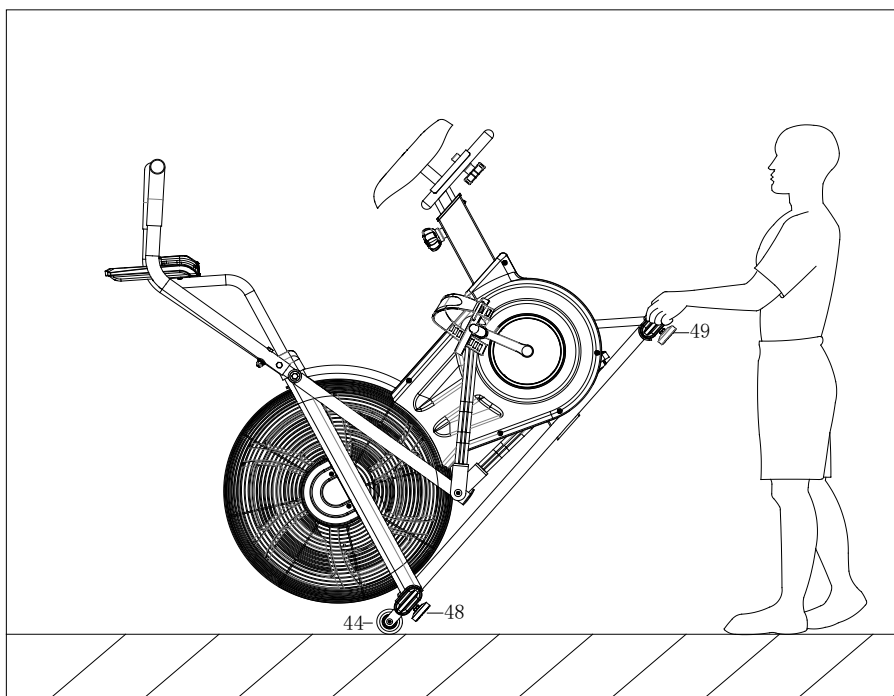
A. Unlock bolts(2) from computer(1) by spanner(B).

B. Connect trunk wire 1(50) and computer wire(1a) well.

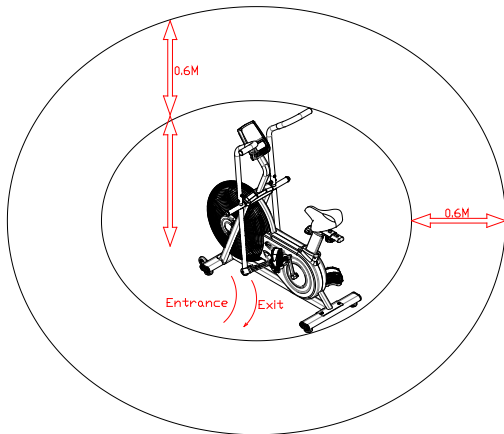
C. Secure computer(1) in the computer post(4) using bolts(2) by spanner(B).

MOVING THE MACHINE

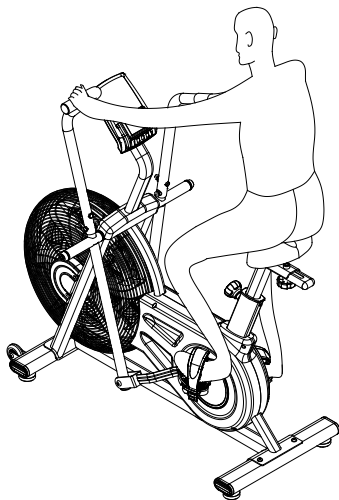
To move the machine, lift up the handlebar of rear stabilizer(49) until the transportation wheels(44) on the front stabilizer(48) touch the ground. With the wheels on the ground, you can transport the bike to the desired location with ease.



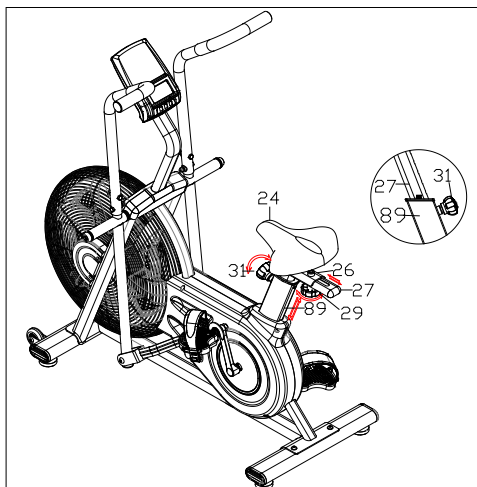
1. Surrounding distance



2. Using correctly



3. Adjusting the saddle



Rotate knob(31) counter-clockwise to adjust the height according as holes on saddle tube(27). Rotate knob (29) counter-clockwise to adjust the distance horizontal according as the arrows on saddle plate (26). When saw "MAX" on saddle tube(27), please don't work, it is the highest point. Rotate knob(31) and knob(29) clockwise to fasten to adjust the suitable position.

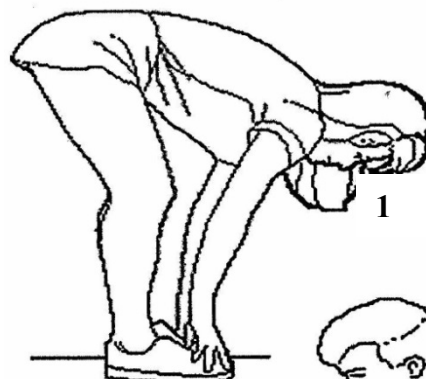
Quick Start Guide

Stretch exercise

No matter how you do sports, please do some stretch at first, The warm muscle will extend easily, so warm up yourself with 5-10minutes, Then We suggest the following stretch exercise, five times.10counts for each time or longer do these exercise again after sports.

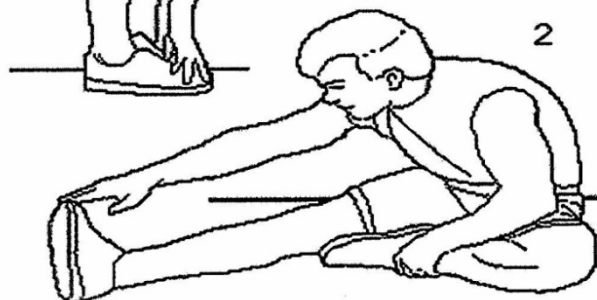
1.Toe Touch

Slow bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes, Reach down as far as you can and hold for 15 counts. And then relax, repeat 3 times.(picture 1)



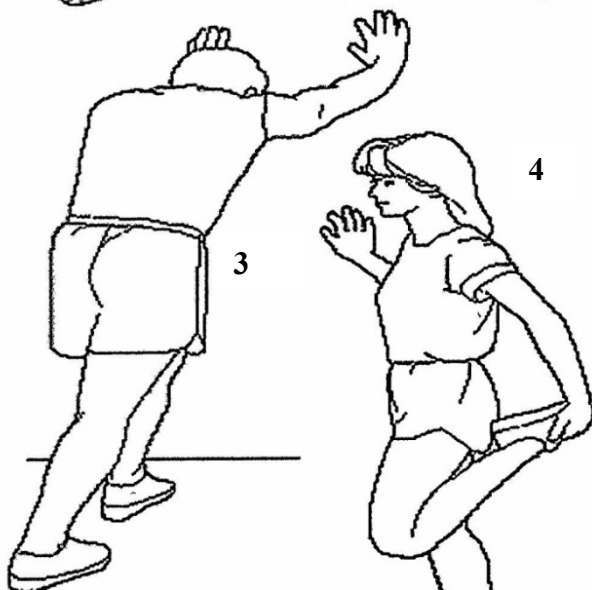
2.Hamstring Stretch

Sit with your right leg extend. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg extend .Then relax and repeat 3 times for each leg.. (picture 2)



3.Calf-Achilles Stretch

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward, Keep your right leg straight and the left foot on the floor, then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall, Hold, then repeat on the other side for 15 counts .Then relax and repeat 3 times for each leg(picture 3)



4.Quadriceps stretch

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up .Bring your heel as close to your buttocks. hold for 10-15counts,relax.Repeat three times for each foot.(picture 4).



5.Inner Thigh Stretch

Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close into your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 15 counts.Then relax and repeat 3 times. (picture 5).

EXERCISE MONITOR INSTRUCTION MANUAL

FUNCTIONAL BUTTONS:

MODE - Push down for selecting functions. If the long time holds down MODE button

down for resetting
time、 distance and
calories.

SET - To set the values of time、 distance and calories when not in scan mode.

RESET - Push down for resetting time、 distance and calories.

FUNCTION AND OPERATIONS:

1. SCAN: Press“MODE”button until“SCAN”appears,monitor will rotate through all the 6 functions

:Time、 speed、 distance、 calorie 、 ODO ,Each display will be hold 6 seconds.

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

(2)Press“MODE”button until“TIME”appears,press“SET”button to set exercise time.

When the“SET”is zero, the computer will stop 1 seconds after the start of the time

3. SPEED: Display current speed.

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

(2)Press“MODE”button until“DIST”appears,Press“SET”button to set exercise distance.

When the“SET”is zero, the computer will stop about 1 seconds after the start of the time.

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

(2)Press“MODE”button until“CAL”appears,Press“SET”button to set exercise calories.

When the“SET”is zero, the computer will stop about 1 seconds after the start of the time.

6.ODO:The total distance which this function is refers to from battery capacity period runs.

NOTE:

1. If the display is faint or shows no figures ,please replace the batteries.
2. The monitor will automatically shut off if there is no signal received after 4minutse.
3. The monitor will be auto-powered on when starting to exercise push button w/signal in.
4. The monitor will automatically start calculating when you start to exercise and will stop calculating when you stop exercising for 4 seconds .

SPECIFICATIONS:

FUNCTION	AUTO SCAN	Every 6 seconds
	TIME	00:00'~99:59'
	CURRENT SPEED	The maximum signal can be pickup is 999.9(ML)KM/H
	TRIP DISTANCE	0.00~9999(ML)KM
	CALORIES	0.0~9999kCAL
	ODO	0.0~9999((ML)KM
BATTERY TYPE		2pcs of SIZE –AA orUM-3
OPERATING TEMPERATURE		0°C ~ +40°C
STORAGE TEMPERATURE		-10°C ~ +60°C

Manufactured in China for:
Sport Scandinavia A/S
Niels Bohrsvej 2. 9900 Frederikshavn. DK
Tel: +45 70 126 126. E-mail: Info@spsca.dk
www.spsca.dk