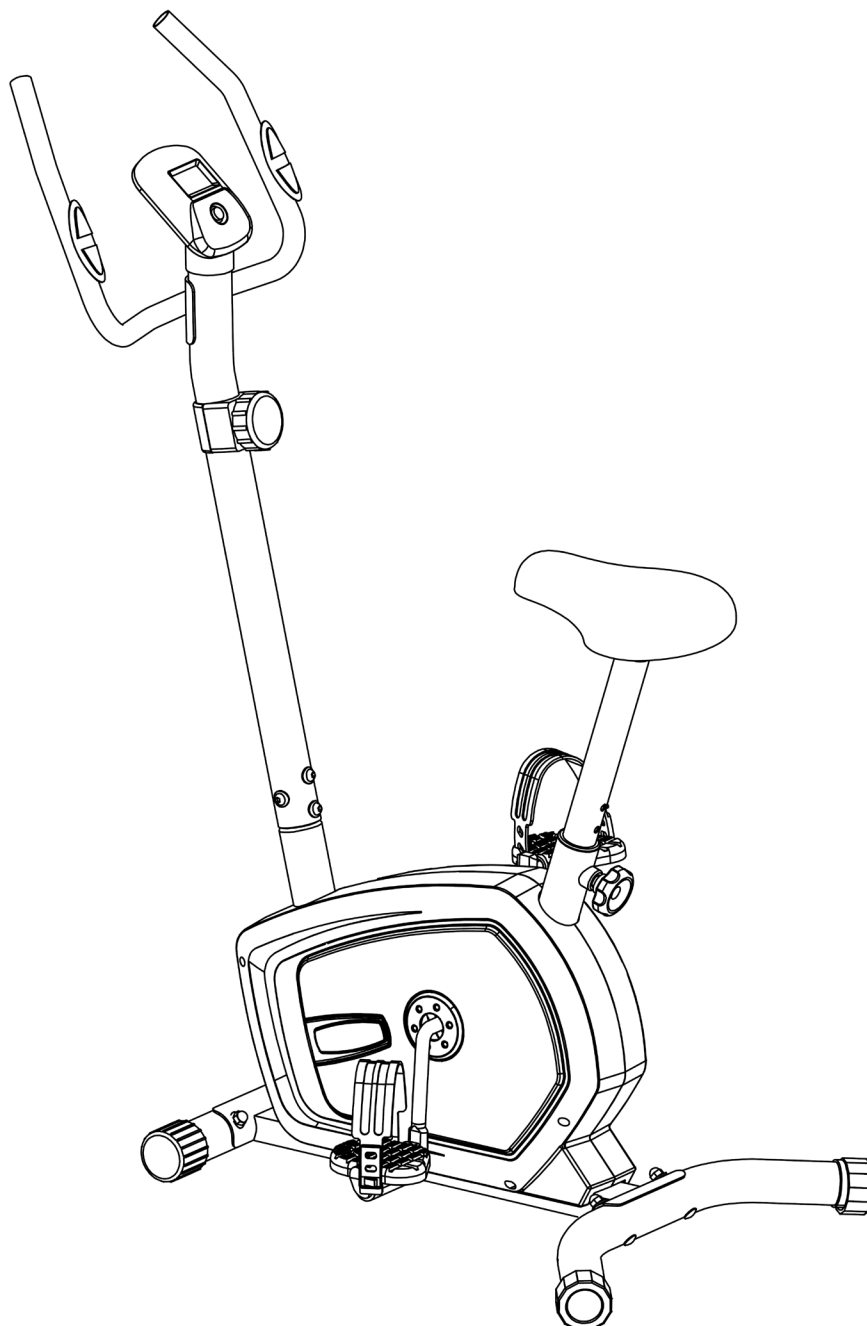


# ASG Ride 100 Motionscykel

Brugsanvisning | ASG4636



## **VIGTIGT!**

Læs venligst alle instruktioner omhyggeligt, inden du bruger dette produkt. Gem denne manual til senere brug. Specifikationerne for dette produkt kan afvige en smule fra illustrationerne og kan ændres uden varsel.

# FØR DU BEGYNDER

Tak, fordi du har købt denne motionscykel! Læs denne manual omhyggeligt, inden du bruger maskinen, for din sikkerhed og for din fordel.

Før montering skal du fjerne komponenterne fra kassen og kontrollere, at alle de anførte dele er medfølger. Monteringsvejledningen er beskrevet i de følgende trin og illustrationer.

## VIGTIG SIKKERHEDSINFORMATION

### FORHOLDSREGLER

**LÆS HELE MANUALEN, FØR DU SAMLER ELLER BRUGER DIN MASKINE. VÆR ISÆRLIGT BEMÆRK FØLGENDE SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER:**

01- Kontroller alle skruer, møtrikker og andre forbindelser, før du bruger maskinen første gang, og sørg for, at træneren er i sikker stand.

02- Opstil maskinen på et tørt, plant sted, og hold den væk fra fugt og vand.

03- Placer et passende underlag (f.eks. gummimåtte, træplade osv.) under maskinen i monteringsområdet for at undgå snavs osv.

04- Fjern alle genstande inden for en radius af 2 meter fra maskinen, før du begynder træningen.

05- Brug IKKE aggressive rengøringsmidler til at rengøre maskinen. Brug kun de medfølgende værktøjer eller dine egne egnede værktøjer til at samle maskinen eller reparere dele af maskinen. Fjern sveddråber fra maskinen umiddelbart efter træningen.

06- Dit helbred kan blive påvirket af forkert eller overdreven træning. Kontakt en læge, før du starter et træningsprogram. Lægen kan definere den maksimale indstilling (puls, watt, træningsvarighed osv.), som du kan træne til, og kan få præcise oplysninger under træningen. Denne maskine er ikke egnet til terapeutiske formål.

07- Træn kun på maskinen, når den fungerer korrekt. Brug kun originale reservedele til nødvendige reparationer.

08- Denne maskine må kun bruges til én persons træning ad gangen.

09- Brug træningstøj og sko, der er egnet til fitnesstræning med maskinen. Dine træningssko skal være passende for træneren.

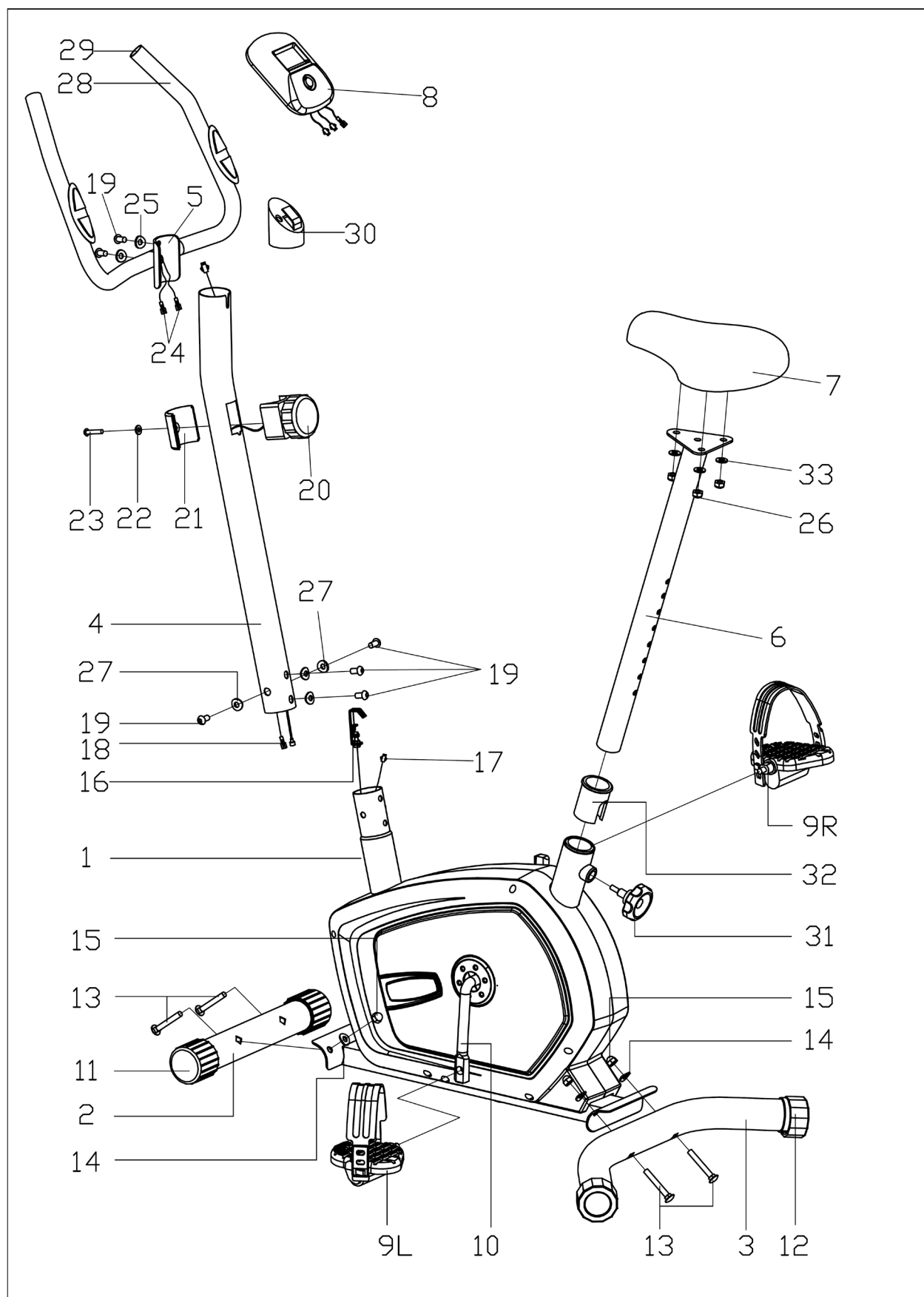
10- Hvis du oplever svimmelhed, kvalme eller andre unormale symptomer, skal du stoppe træningen og kontakte en læge hurtigst muligt.

11- Personer som børn og handicappede bør kun bruge maskinen i nærvær af en anden person, der kan give hjælp og råd.

12- Maskinens effekt øges med stigende hastighed, og omvendt. Maskinen er udstyret med en justerbar knap, der kan justere modstanden. Reducer modstanden ved at dreje justeringsknappen for modstandsindstillingen mod trin 1. Øg modstanden ved at dreje justeringsknappen for modstandsindstillingen mod trin 8.

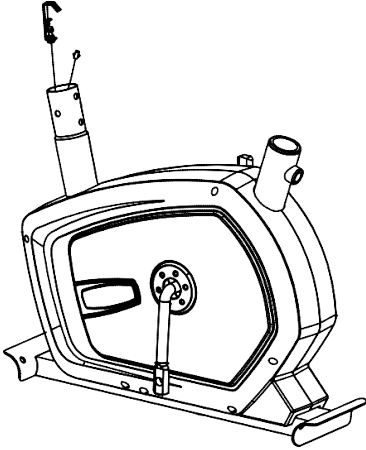
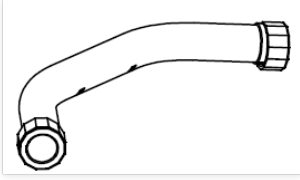
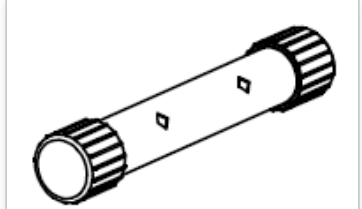
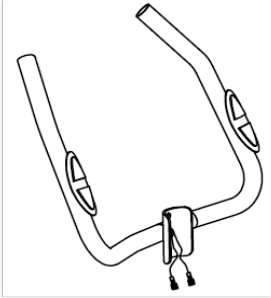
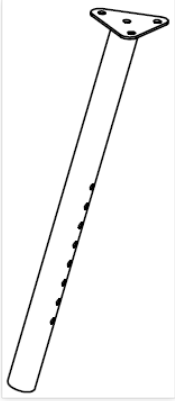
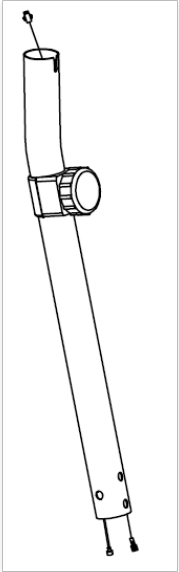
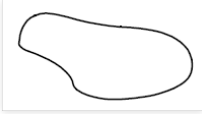
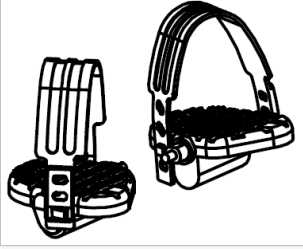
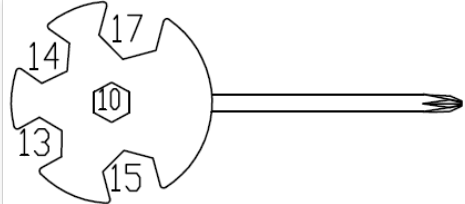
**ADVARSEL: FØR DU PÅBEGYNDER ET TRÆNINGSPROGRAM, SKAL DU KONTAKTE DIN LÆGE. DETTE ER ISÆR VIGTIGT FOR PERSONER OVER 35 ÅR ELLER PERSONER MED PRÆMÆSSIGE SUNDHEDSPROBLEMER. LÆS ALLE INSTRUKTIONER, FØR DU BRUGER FITNESSUDSTYR. GEM DISSE INSTRUKTIONER / Maksimal brugervægt: 100 KG**

# Eksploderet tegning A





# STYK LISTE

|                                                                                     |                                                                                      |                                                                                      |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                      |    |    |
| #1 Hovedramme 1PC                                                                   |                                                                                      | #3 Bageste stabilisator 1PC                                                          | #2 Forreste stabilisator 1PC                                                          |
|  |   |   |   |
| #30 Display base                                                                    | #31 Låseknapp                                                                        | # 5 Håndtag 1PC                                                                      | #6 Sadelpind 1PC                                                                      |
|  |   |  |  |
|                                                                                     | #7 Sadel 1PC                                                                         | #8 Computer 1PC                                                                      | #9 R/L Pedal 1 Sæt                                                                    |
|                                                                                     |  |                                                                                      |  |
| #4 Styrstolpe 1PC                                                                   | (S=10、13、14、15、17) 1PC                                                               |                                                                                      | (S=6) 1PC                                                                             |

# Styk Liste

| No.   | Beskrivelse                         | Qty  | No. | Beskrivelse                      | Qty |
|-------|-------------------------------------|------|-----|----------------------------------|-----|
| 1     | Hovedstel                           | 1    | 18  | Forbindelsesledning              | 1   |
| 2     | Forreste stabilisator               | 1    | 19  | Unbrakobolt M8x15                | 6   |
| 3     | Bagste stabilisator                 | 1    | 20  | Spændingsregulator               | 1   |
| 4     | Styrsøjle                           | 1    | 21  | Bagdæksel til spændingsregulator | 1   |
| 5     | Styr                                | 1    | 22  | Flad skive D5                    | 1   |
| 6     | Saddelsøjle                         | 1    | 23  | Krydsskrue M5x40                 | 1   |
| 7     | Saddel                              | 1    | 24  | Pulssensorledning                | 2   |
| 8     | Display                             | 1    | 25  | Bueskive D8xφ22x1.5xR25          | 2   |
| 9L/R  | Pedal                               | 1pr. | 26  | Nylonmøtrik M8                   | 3   |
| 10    | Krank                               | 1    | 27  | Bueskive D8xφ25x1.5xR25          | 4   |
| 11    | Endekappe til forreste stabilisator | 2    | 28  | Skumgreb                         | 2   |
| 12    | Endekappe til bageste stabilisator  | 2    | 29  | Rund endekappe til styr          | 2   |
| 13    | Bræddebolt M10x57                   | 4    | 30  | Displaybund                      | 1   |
| 14    | Bueskive D10xφ25x1.5xR28            | 4    | 31  | Låseknop                         | 1   |
| 15    | Egemøtrik M10                       | 4    | 32  | Plastikbøsning                   | 1   |
| 16    | Spændekabel                         | 1    | 33  | Flad skive D8                    | 3   |
| 17    | Sensortråd med sensor               | 1    |     |                                  |     |
|       |                                     |      |     |                                  |     |
| 34    | Krydsskærende skrue ST4.2*12        | 2    | 51  | Sekskantbolt M6*L15              | 2   |
| 35    | Konusmøtrik                         | 1    | 52  | Fjederskive d6                   | 2   |
| 36    | Krumtapdæksel                       | 2    | 53  | Flad skive D6                    | 2   |
| 37L/R | Kædedæksel                          | 1pr. | 54  | Klipsskive                       | 2   |
| 38    | Låsemøtrik                          | 1    | 55  | Magnetpladeaksel                 | 1   |
| 39    | Låseskive                           | 1    | 56  | Magnetplade                      | 1   |
| 40    | Dobbeltkærvsmøtrik                  | 1    | 57  | Trækfjeder                       | 1   |
| 41    | Kugleleje                           | 2    | 58  | Firkantet magnet                 | 8   |
| 42    | Lejekrave                           | 2    | 59  | Tynd sekskantmøtrik M10*1        | 3   |
| 43    | Krydsskærende skrue ST4.2*16        | 8    | 60  | Justerbar bolt M6*50             | 2   |
| 44    | Krydsskærende skrue ST3*10          | 2    | 61  | U-formet skive                   | 2   |
| 45    | Møtrik med tre kæver                | 1    | 62  | Sekskantmøtrik M6                | 2   |
| 46    | Stor skive                          | 1    | 63  | Afstandsstykke                   | 1   |
| 47    | Rem                                 | 1    | 64  | Leje                             | 2   |
| 48    | Remskive                            | 1    | 65  | Svinghjulsaksel                  | 1   |
| 49    | Sekskantbolt M5*L60                 | 1    | 66  | Svinghjul                        | 1   |
| 50    | Sekskantmøtrik M5                   | 2    |     |                                  |     |

## BEMÆRK:

Det meste af det anførte monteringshardware er pakket separat, men nogle hardwareelementer er forudinstalleret i de identificerede monteringsdele. I disse tilfælde skal du blot fjerne og geninstallere hardwaren efter behov.

Se venligst de enkelte monteringstrin, og noter alt forudinstalleret hardware.

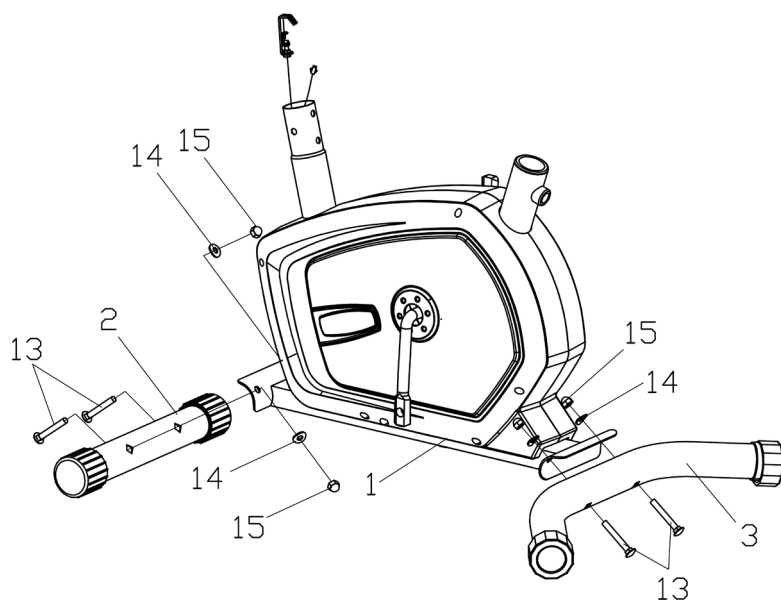
**FORBEREDELSE:** Før montering skal du sørge for, at der er tilstrækkelig plads omkring emnet. Brug det eksisterende værktøj til montering. Før montering skal du kontrollere, om alle nødvendige dele er tilgængelige.

Det anbefales kraftigt, at denne maskine samles af to eller flere personer for at undgå mulige skader.

# Monteringsvejledning

## 1. Monter de forreste og bageste stabilisatorer

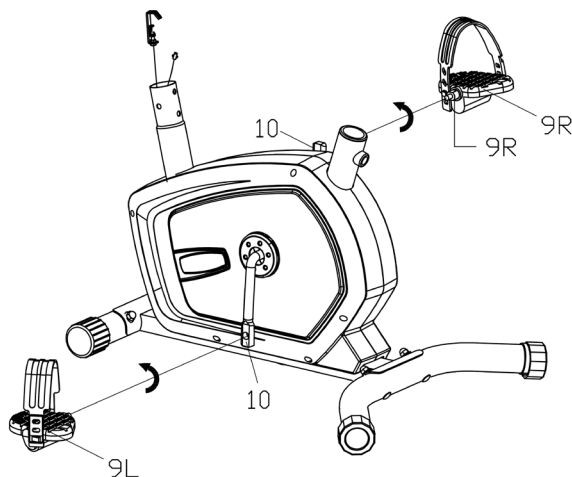
Fastgør den forreste stabilisator (2) og den bageste stabilisator (3) til hovedrammen (1) med vognboltene (13), bueskiverne (14) og møtrikker (15).



## 2. Monter højre og venstre pedal

Fastgør henholdsvis venstre og højre pedal (9V/H) til kranken (10), set fra rytterens siddende position.

**Bemærk:** Begge pedaler er mærket L FOR VENSTRE og R FOR HØJRE.  
For at stramme: Drej venstre pedal MOD URET og højre pedal MED URET.

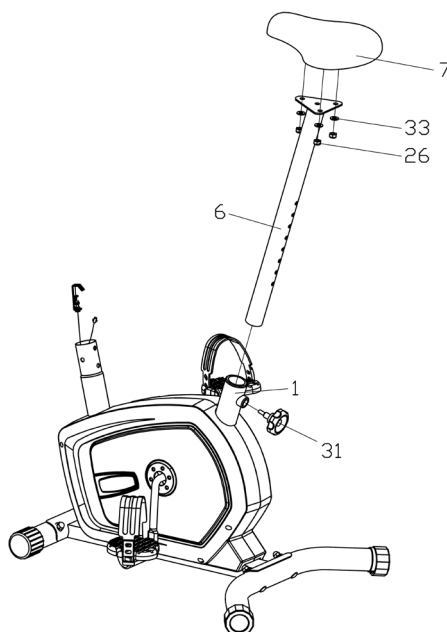


## 3. Monter sadelpinden

Fastgør sadlen (7) til sadelpinden (6), og fastgør den med de flade skiver (33) og nylonmøtrikkerne (26).

Sæt sadelpinden (6) ind i hoveddrammesektionen, juster den til den korrekte position, og fastgør den med låseknappen (31) som vist.

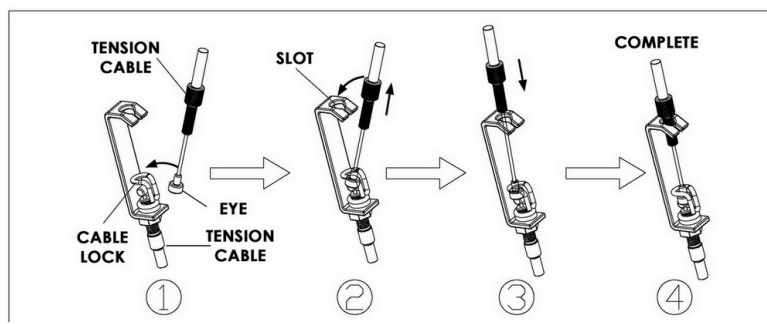
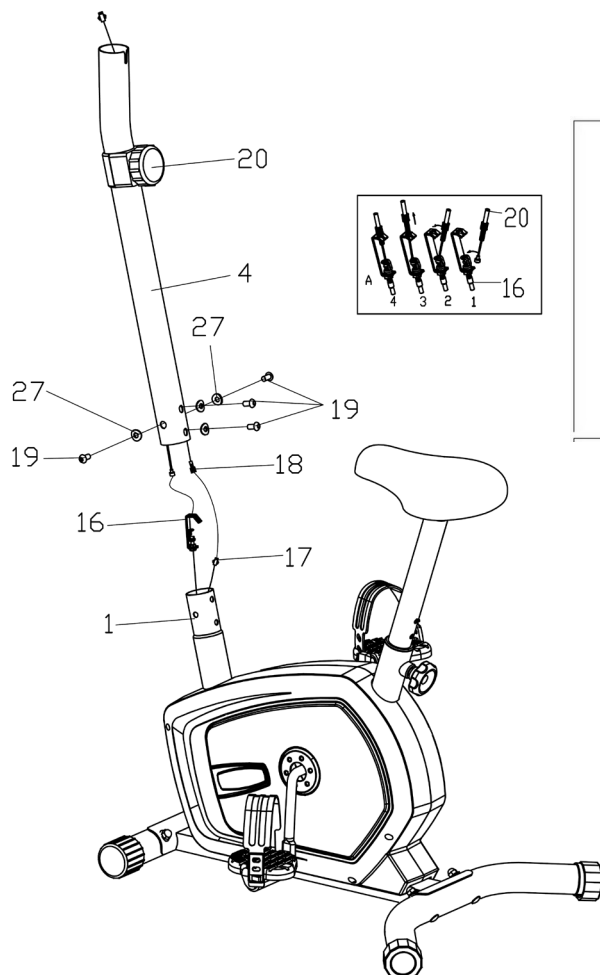
**BEMÆRK:** Når du justerer sadelpindens højde, må markeringen for maksimal indsætningsdybde ikke være højere end kanten af røret på hoveddrammesektionen.



#### 4. Monter styrestangen

Tilslut sensorkablet (17) til forbindelseskablet (18), der kommer ud fra styrstangen (4); Sæt enden af spændingsregulatoren (20) ind i fjederkroge på spændingskablet (16), træk modstandskablet på spændingsregulatoren (20) op, og tving det ind i mellemrummet i metalbeslaget på spændingskablet (16).

Sæt til sidst styrstangen (4) ind i hovedstellet (1) og fastgør det med unbrakoboltene (19) og bueskiven (27). Sørg for, at ALLE bolte og skiver er på plads og delvist gevindskåret, før du spænder EN bolt helt.



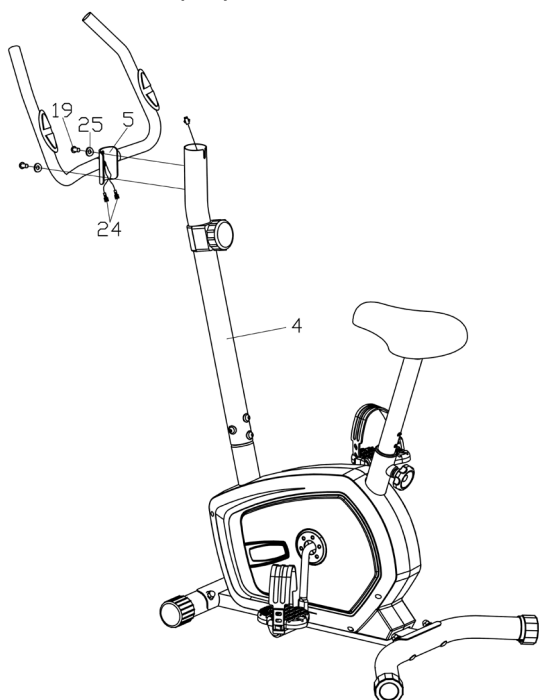
**BEMÆRK:**

Sørg for, at strammekablet er korrekt installeret som vist. Forkert installation kan forårsage manglende spænding.

## 5. Monter styret

Før pulssensorens ledninger (24) gennem hullet i styrstangen (4), og træk dem derefter ud fra toppen af styrstangen (4);

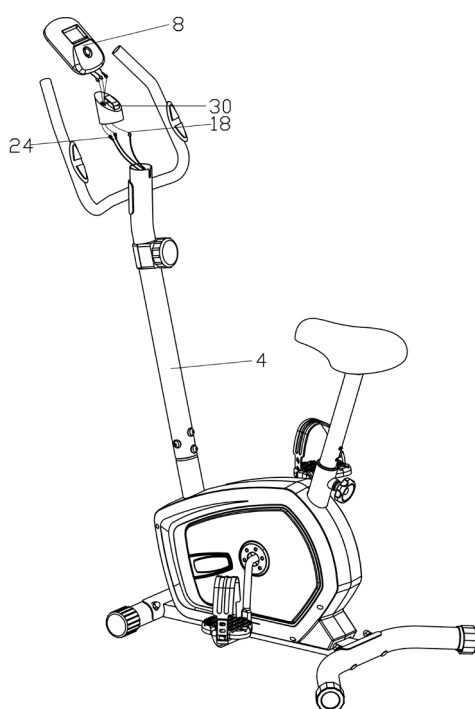
Sæt styret (5) på styrstangen (4), og fastgør det med unbrakoboltene (19) og bueskiverne (25) som vist.



## 6. Installer computeren

Træk pulssensorledningerne (24) og forbindelsesledningen (18) gennem hullet i displaybasen (30), og sæt derefter displaybasen (30) i styrstolpen (4).

Forbind pulssensorledningerne (24) og forbindelsesledningen (18) til ledningerne, der kommer ud fra displayet (8), og sæt derefter displayet (8) i displaybasen (30).



# BRUGSANVISNING TIL TRÆNINGSMÅLE

## SPECIFIKATIONER

**TID** 0:00~99:59M:S

**HASTIGHED** 0,0~999,9ML/T (KM/T)

**DISTANCE** 0,00~999,9ML (KM)

**KALORIER** 0,0~9999KCAL

**KILOMETERTÆLLER** 0,0~9999ML (KM)

**PULS** 40~240BPM

## NØGLEFUNKTIONER

**TILSTAND:** Denne tast giver dig mulighed for at vælge og låse en bestemt funktion, du ønsker. Tryk og hold nede i 3 sekunder for at nulstille værdien (uden KILOMETERTÆLLER)

## FUNKTIONER

1. TID: Tryk på MODE-tasten, indtil markøren låser sig på TID. Den samlede arbejdstid vises, når træningen starter.
2. HASTIGHED: Tryk på MODE-tasten, indtil markøren låser sig på HASTIGHED. Den aktuelle hastighed vises, når træningen starter.
3. DISTANCE: Tryk på MODE-tasten, indtil markøren låser sig på DISTANCE. Distancen for hver træning vises, når træningen starter.
4. CALORIES: Tryk på MODE-tasten, indtil markøren låser sig på CALORIES. Kalorieforbrændingen vises, når træningen starter.
5. ODIETÆLLER: Den samlede distance, som denne funktion refererer til, baseret på batterikapaciteten, og den løbende periode løber.
6. PULSE: Tryk på MODE-tasten, indtil markøren går videre til PULS-funktionen, og sensorens håndtag vises i ca. 3 sekunder.
7. SCAN: Visningen ændres i henhold til det næste diagram hvert 6. sekund.  
Automatisk visning af følgende funktioner i den viste rækkefølge:

SCAN---HASTIGHED---DISTANCE---TID---KILOMETERTÆLLER---KALORIER---PULS

## BEMÆRK

1. Hvis der ikke kommer noget signal inden for 4-5 minutter, slukker LCD-skærmen automatisk.
2. Når der er signalinput, tænder skærmen automatisk.
3. Hvis der er mulighed for, at skærmen viser forkert, skal du udskifte batterierne for at få et godt resultat. Du skal udskifte de samme batterier på samme tid.
4. Skærmen bruger 2 stk. 1,5 V "AAA"-batterier.

| BATTERI               | STØRRELSE-AAA *2        |
|-----------------------|-------------------------|
| driftstemperatur      | 0 ~ 40°C (32°F-104°F)   |
| opbevaringstemperatur | -10 ~ 60°C (14°F-168°F) |

# BRUG AF DIN CYKEL

Brug af din cykel vil give dig adskillige fordele. Det vil forbedre din fysiske form, tone dine muskler og i kombination med en kaloriefattig kost hjælpe dig med at tabe dig.

## OPVARMNINGSFASE

Formålet med opvarmning er at forberede din krop til træning og minimere skader. Varm op i to til fem minutter før styrketræning eller aerob træning. Udfør aktiviteter, der øger din puls og varmer de arbejdende muskler op. Aktiviteter kan omfatte rask gang, jogging, sjippebukser, sjippetov og løb på stedet.

## UDTRÆKNING

Det er meget vigtigt at strække ud, mens dine muskler er varme efter en ordentlig opvarmning og igen efter din styrke- eller aerob træning. Musklerne strækker sig lettere på disse tidspunkter på grund af deres forhøjede temperatur, hvilket reducerer risikoen for skader betydeligt. Strækøvelserne bør holdes i 15 til 30 sekunder.

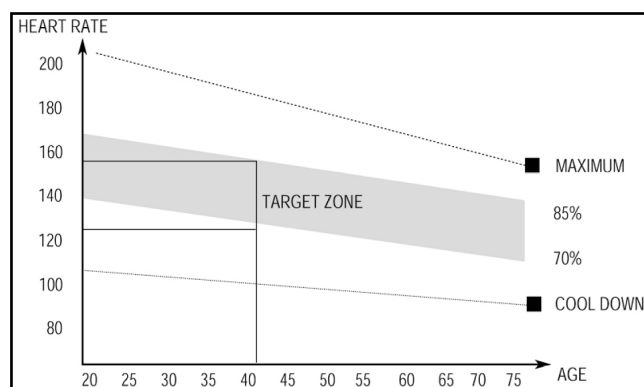
## HOP IKKE.

Husk altid at konsultere din læge, før du starter et træningsprogram.



## TRÆNINGSFASE

Dette er den fase, hvor du lægger din indsats i. Efter regelmæssig brug vil musklerne i dine ben blive mere fleksible. Arbejd i dit eget tempo, og sørg for at opretholde et stabilt tempo hele vejen igennem. Arbejdshastigheden skal være tilstrækkelig til at hæve din puls til den målzone, der er vist på grafen nedenfor.



## NEDKØLINGSFASE

Formålet med nedkøling er at bringe kroppen tilbage til sin normale eller næsten normale hviletilstand ved afslutningen af hver træningssession. En ordentlig nedkøling sænker langsomt din puls og giver blodet mulighed for at vende tilbage til hjertet.

Manufactured in China for:

Sport Scandinavia A/S

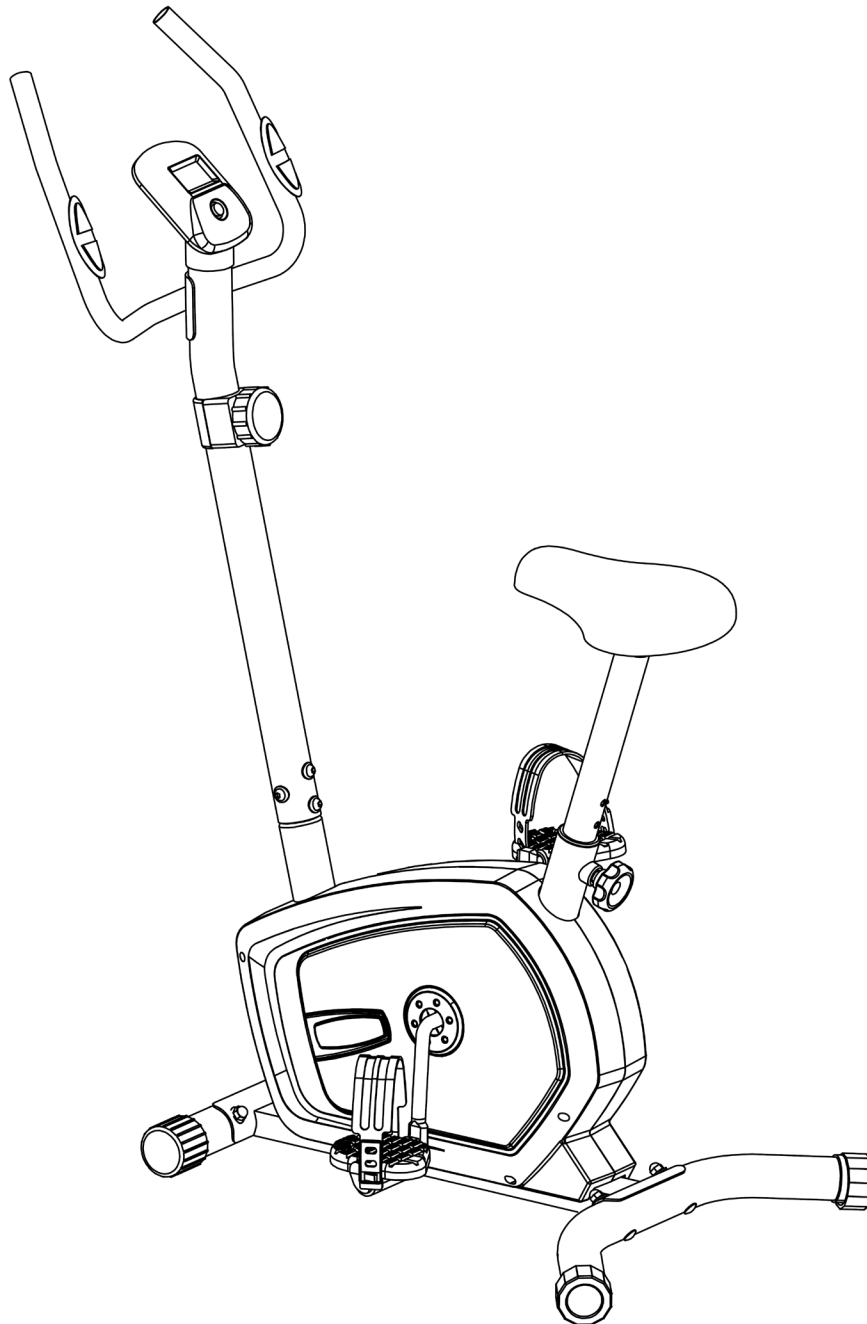
Niels Bohrsvej 2. 9900 Frederikshavn. DK

Tel: +45 70 126 126. E-mail: [Info@spsca.dk](mailto:Info@spsca.dk)

[www.spsca.dk](http://www.spsca.dk)

# ASG Ride 100 Exercise Bike

Owner's Manual | ASG4636



## ***IMPORTANT !***

---

Please read all instructions carefully before using this product.

Retain this manual for future reference.

The specifications of this product may vary slightly from the illustrations and are subject to change without notice.

## ***Before You Start***

Thank you for purchasing this Exercise Bike! For your safety and benefit, read this manual carefully before using the machine.

Prior to assembly, remove components from the box and verify that all the listed parts were supplied. Assembly instructions are described in the following steps and illustrations.

## **IMPORTANT SAFETY NOTICE**

### **PRECAUTIONS**

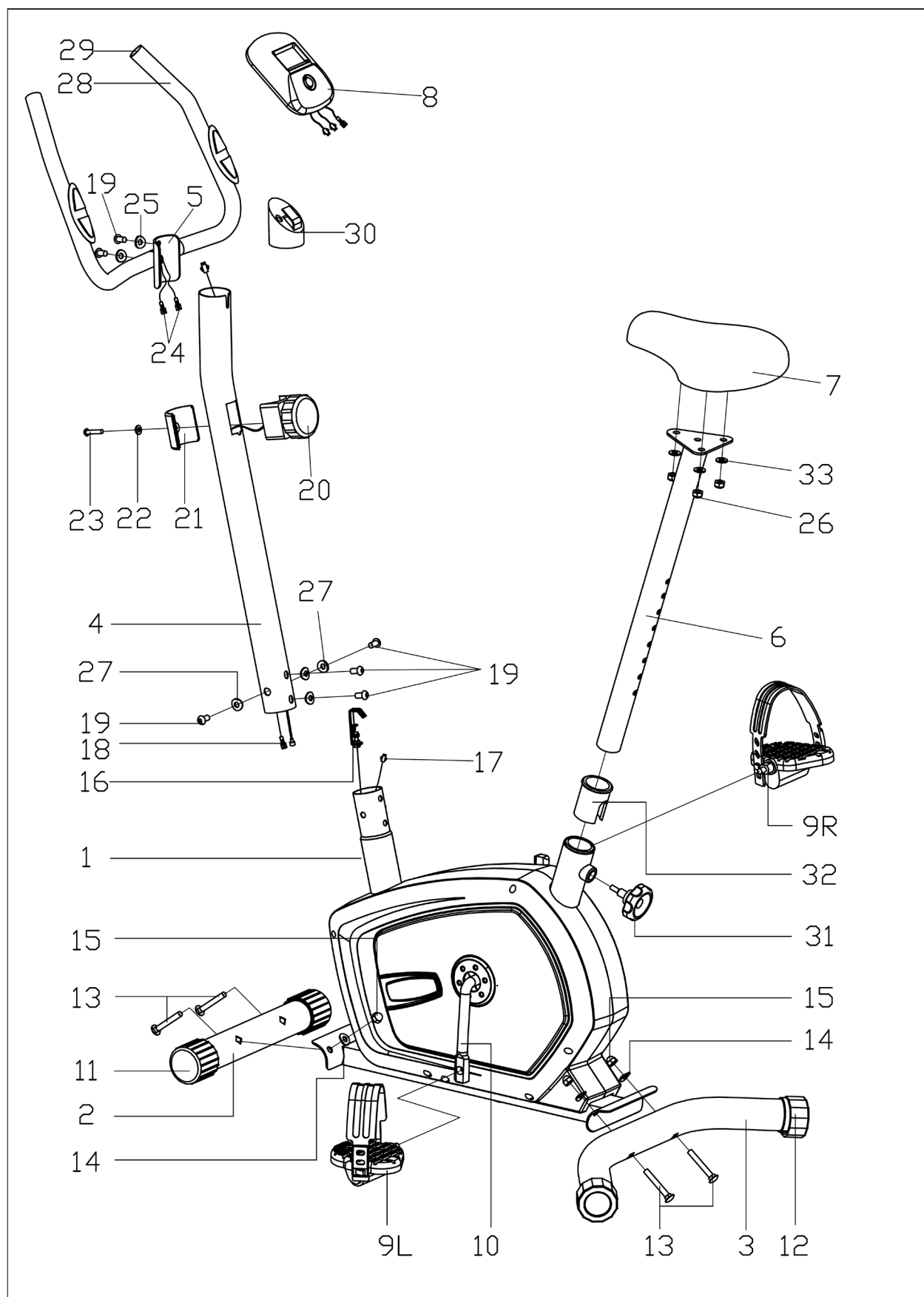
**BE SURE TO READ THE ENTIRE MANUAL BEFORE YOU ASSEMBLE OR OPERATE YOUR MACHINE. IN PARTICULAR, NOTE THE FOLLOWING SAFETY PRECAUTIONS:**

- 01- Check all the screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and ensure that the trainer is in the safe condition.
- 02- Set up the machine in a dry level place and leave it away from moisture and water.
- 03- Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine in the area of assembly to avoid dirt and etc..
- 04- Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 meters from the machine.
- 05- DO NOT use aggressive cleaning articles to clean the machine, Only use the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine or repair any parts of machine. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.
- 06- Your health can be affected by incorrect or excessive training. Consult a doctor before beginning a training program. He can define the maximum setting (Pulse. Watts. Duration of training etc) to which you may train yourself and can get precise information during training. This machine is not suitable for therapeutic purpose.
- 07- Only do training on the machine when it is in correct working way. Use only original spare parts for any necessary repairs.
- 08- This machine can be used for only one person's training at a time.
- 09- Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your training shoes should be appropriate for the trainer.
- 10- If you have a feeling of dizziness, sickness or other abnormal symptoms, please stop training and consult a doctor asap.
- 11- People such as children and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice.
- 12- The power of the machine increases with increasing the speed, and the reverse. The machine is equipped with adjustable knob which can adjust the resistance. Reduce the resistance by turning the adjusting knob for the resistance setting towards stage 1. Increase the resistance by turning the adjusting knob for the resistance setting towards stage 8.

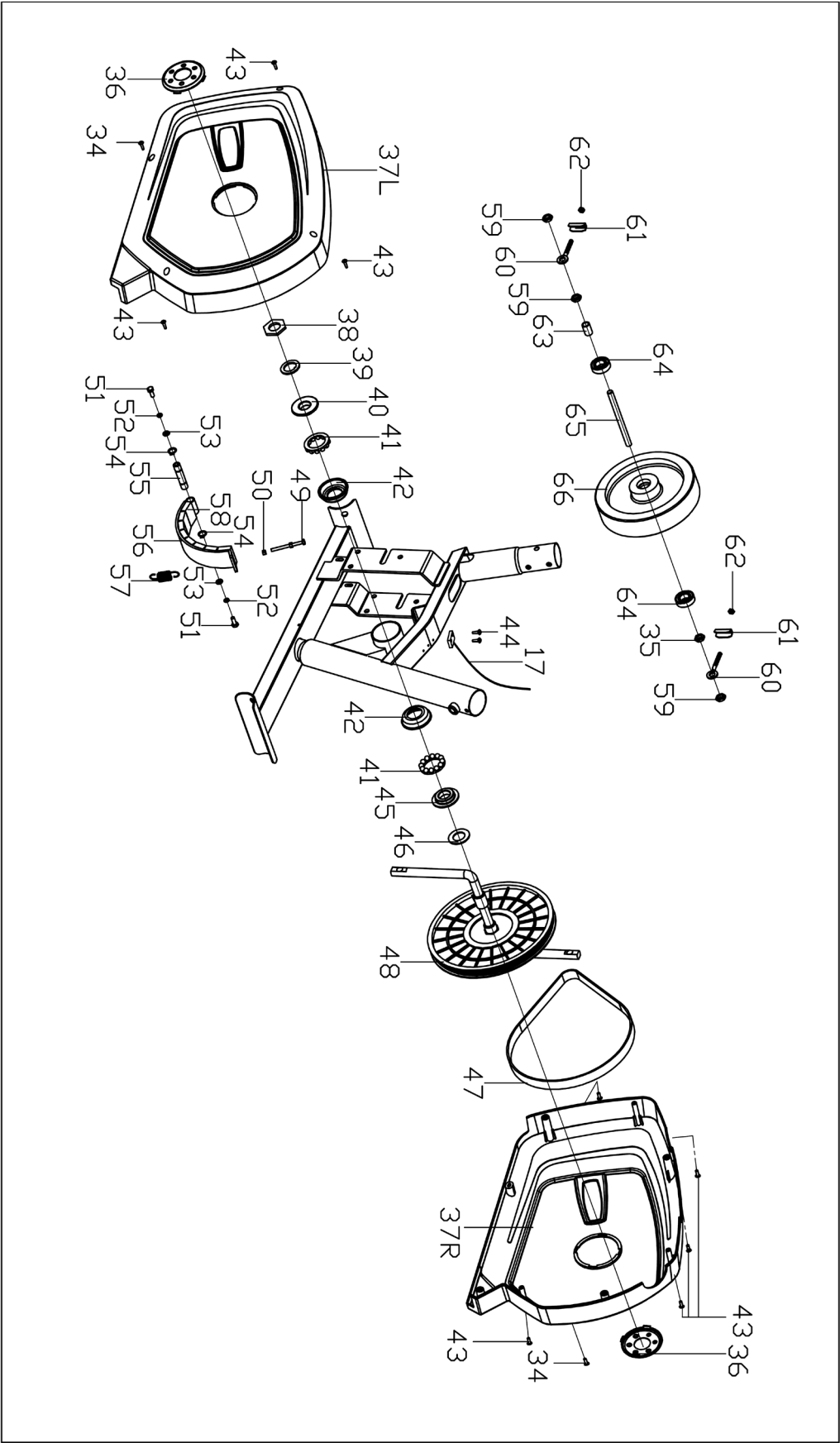
**WARNING: BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT.**

**SAVE THESE INSTRUCTIONS / Maximum user's weight: 100KG**

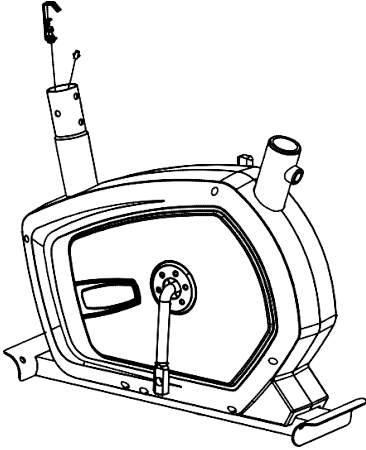
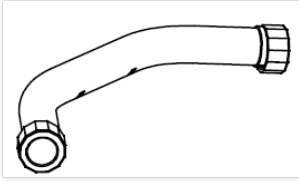
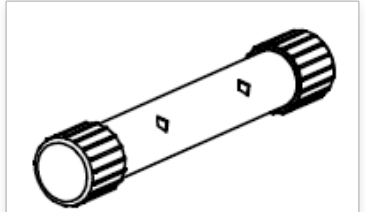
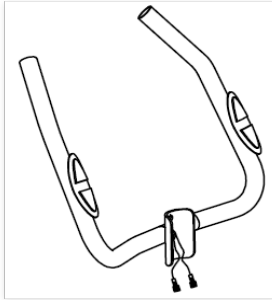
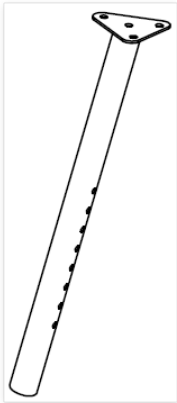
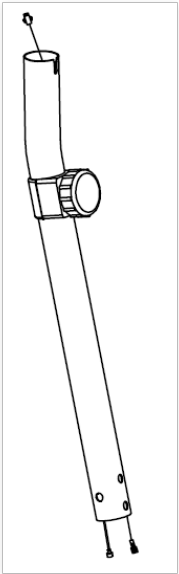
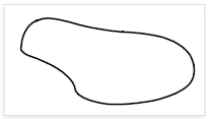
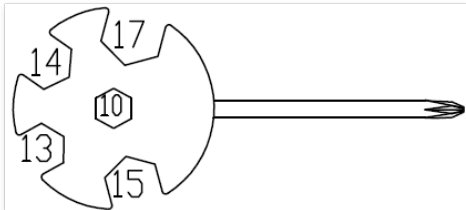
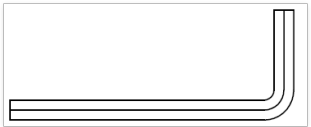
# Exploded Diagram A



# Exploded Diagram B



# PARTS LIST

|                                                                                     |                                                                                      |                                                                                     |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                      |   |    |
|                                                                                     |                                                                                      | #3 Rear Stabilizer<br>1PC                                                           | #2 Front Stabilizer 1PC                                                               |
| #1 Main frame 1PC                                                                   |                                                                                      |  |   |
|  |   | # 5 Handlebar 1PC                                                                   | #6 Saddle post 1PC                                                                    |
|  |   | #8 Computer 1PC                                                                     | #9R/L Pedal 1Set                                                                      |
|                                                                                     | #7 Saddle 1PC                                                                        |                                                                                     |                                                                                       |
|                                                                                     |  |                                                                                     |  |
| #4 Handlebar post                                                                   | (S=10、13、14、15、17) 1PC                                                               |                                                                                     | (S=6) 1PC                                                                             |

# Parts List

| No.   | Description                  | Qty  | No. | Description                   | Qty |
|-------|------------------------------|------|-----|-------------------------------|-----|
| 1     | Main frame                   | 1    | 18  | Connective wire               | 1   |
| 2     | Front stabilizer             | 1    | 19  | Allen bolt M8x15              | 6   |
| 3     | Rear stabilizer              | 1    | 20  | Tension controller            | 1   |
| 4     | Handlebar post               | 1    | 21  | Tension controller rear cover | 1   |
| 5     | Handlebar                    | 1    | 22  | Flat washer D5                | 1   |
| 6     | Saddle post                  | 1    | 23  | Cross pan screw M5x40         | 1   |
| 7     | Saddle                       | 1    | 24  | Pulse sensor wire             | 2   |
| 8     | Display                      | 1    | 25  | Arc washer D8xφ22x1.5xR25     | 2   |
| 9L/R  | Pedal                        | 1pr. | 26  | Nylon nut M8                  | 3   |
| 10    | Crank                        | 1    | 27  | Arc washer D8×Φ25×1.5×R25     | 4   |
| 11    | Front stabilizer end cap     | 2    | 28  | Foam grip                     | 2   |
| 12    | Rear stabilizer end cap      | 2    | 29  | Handlebar Round End cap       | 2   |
| 13    | Carriage bolt M10x57         | 4    | 30  | Display base                  | 1   |
| 14    | Arc washer D10xφ25x1.5xR28   | 4    | 31  | Locking Knob                  | 1   |
| 15    | Acorn nut M10                | 4    | 32  | Plastic bushing               | 1   |
| 16    | Tension cable                | 1    | 33  | Flat washer D8                | 3   |
| 17    | Sensor wire w/Sensor         | 1    |     |                               |     |
|       |                              |      |     |                               |     |
| 34    | Cross tapping screw ST4.2*12 | 2    | 51  | Hex bolt M6*L15               | 2   |
| 35    | Cone nut                     | 1    | 52  | Spring washer d6              | 2   |
| 36    | Crank cover                  | 2    | 53  | Flat washer D6                | 2   |
| 37L/R | Chain cover                  | 1pr. | 54  | Clip washer                   | 2   |
| 38    | Lock Nut                     | 1    | 55  | Magnetic board axle           | 1   |
| 39    | Lock washer                  | 1    | 56  | Magnetic board                | 1   |
| 40    | Double-slot nut              | 1    | 57  | Pull spring                   | 1   |
| 41    | Ball Bearing                 | 2    | 58  | Square magnet                 | 8   |
| 42    | Bearing Collar               | 2    | 59  | Hex thin nut M10*1            | 3   |
| 43    | Cross tapping screw ST4.2*16 | 8    | 60  | Adjustable bolt M6*50         | 2   |
| 44    | Cross tapping screw ST3*10   | 2    | 61  | U-shape washer                | 2   |
| 45    | Three-slot nut               | 1    | 62  | Hex nut M6                    | 2   |
| 46    | Big washer                   | 1    | 63  | Spacer                        | 1   |
| 47    | Belt                         | 1    | 64  | Bearing                       | 2   |
| 48    | Belt pulley                  | 1    | 65  | Flywheel axle                 | 1   |
| 49    | Hex bolt M5*L60              | 1    | 66  | Flywheel                      | 1   |
| 50    | Hex nut M5                   | 2    |     |                               |     |

## **NOTE:**

Most of the listed assembly hardware has been packaged separately, but some hardware items have been preinstalled in the identified assembly parts. In these instances, simply remove and reinstall the hardware as required.

Please reference the individual assembly steps and make note of all preinstalled hardware.

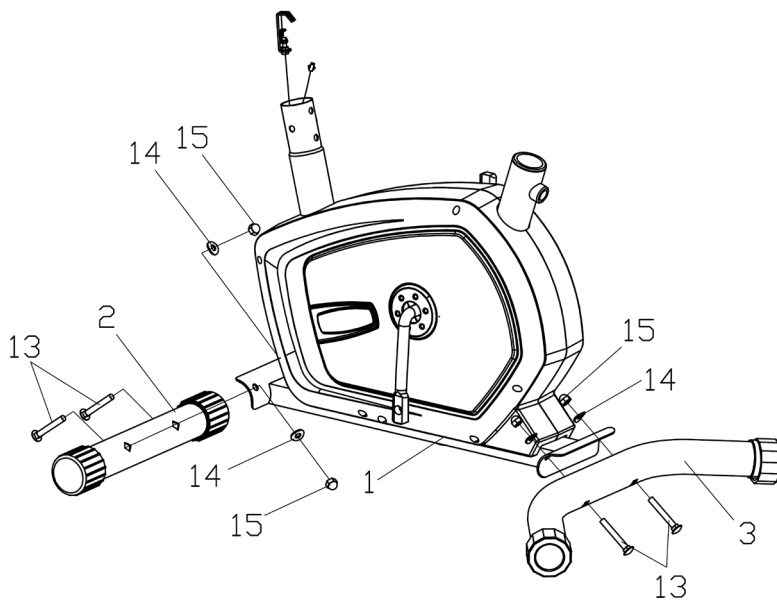
**PREPARATION:** Before assembling, make sure that you will have enough space around the item; Use the present tooling for assembling; before assembling please check whether all needed parts are available.

It is strongly recommended this machine to be assembled by two or more people to avoid possible injury.

# Assembly Instructions

## 1. Install the Front and Rear Stabilizers

Fix the Front stabilizer (2) and Rear stabilizer (3) to the Main frame (1) with the Carriage bolts (13), Arc washers (14) and Acorn nuts (15).

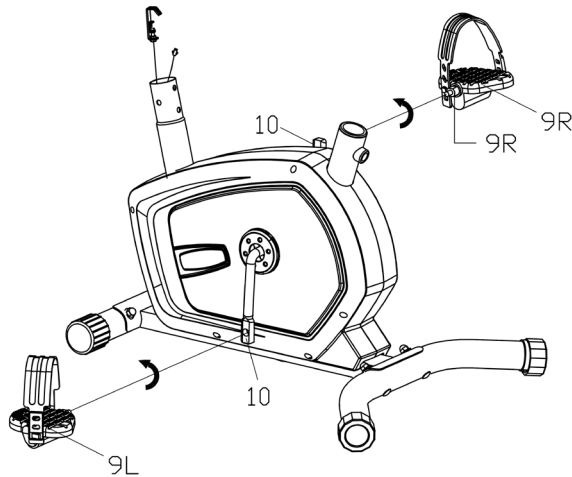


## 2. Install the Right and Left Pedals

Secure the Left and Right Pedals (9L/R) to the Crank (10) respectively, viewed from the rider's seated position.

**Note:** Both pedals are labeled *L FOR LEFT* and *R FOR RIGHT*.

To tighten  
turn the left pedal *COUNTERCLOCKWISE* and the right pedal *CLOCKWISE*.

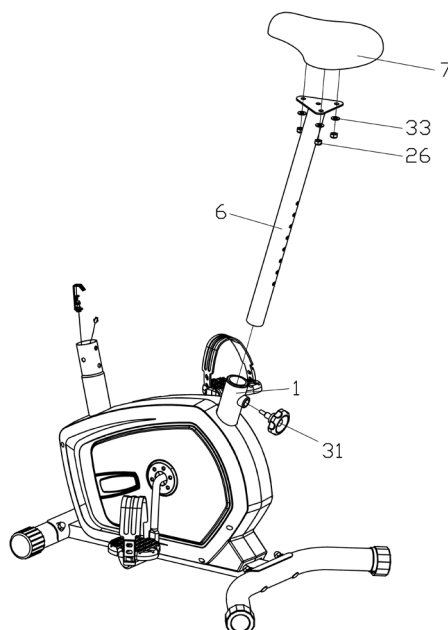


## 3. Install the Saddle Post

Attach the Saddle (7) to the Saddle Post (6), and secured with the Flat washers (33) and Nylon nuts (26);

Insert the Seat Post (6) into the Main frame section, adjust to a proper position, secured in place with the Locking Knob (31) as shown.

**NOTE:** When adjusting the Height of Saddle post, the Maximum insert depth Mark line cannot be higher than the edge of the tube of the Main Frame section.

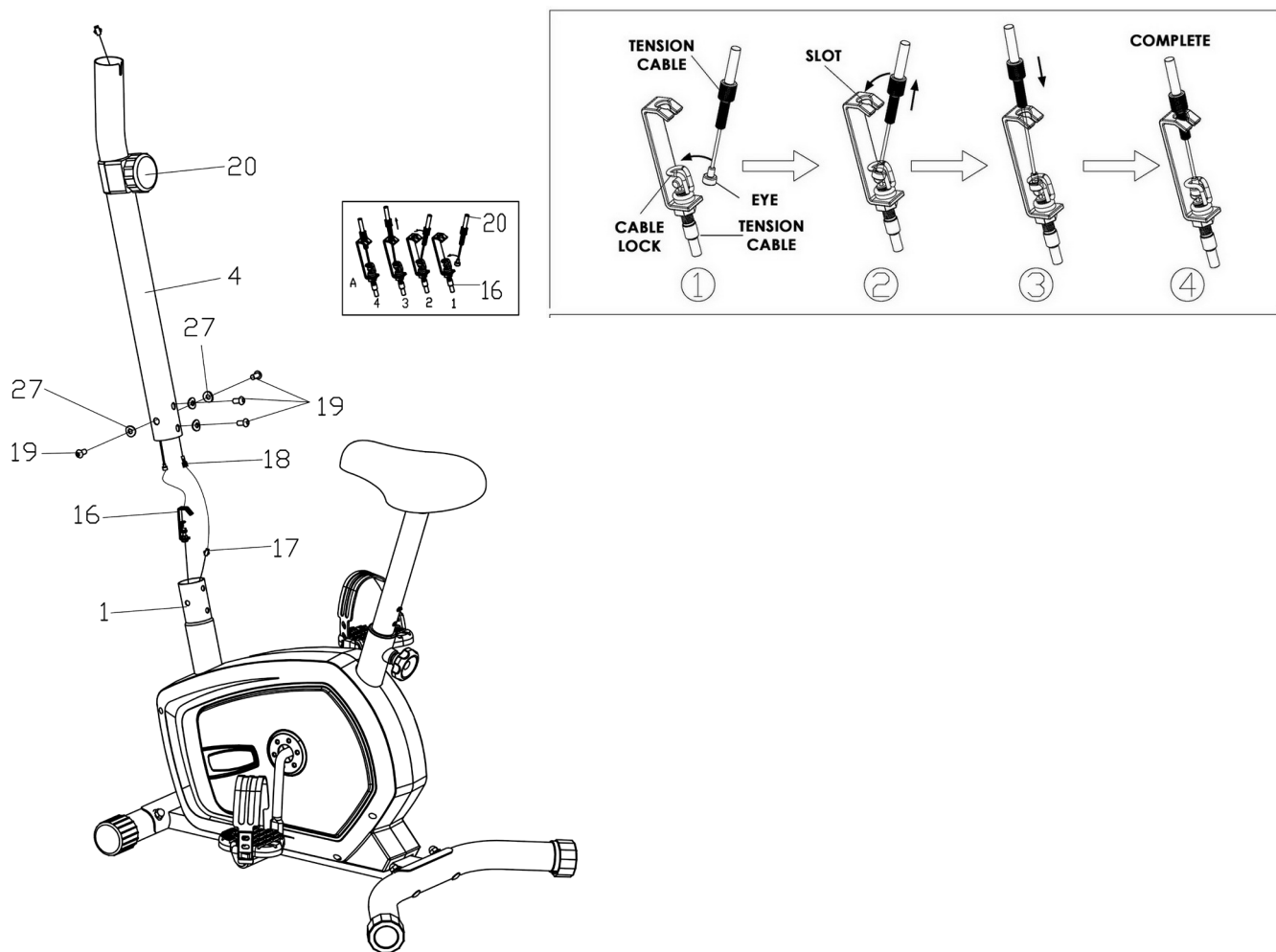


#### 4. Install the Handlebar Post

Connect the Sensor wire (17) to the Connective wire (18) coming out from the Handlebar post (4);

Put the end of Tension controller (20) into the spring hook of Tension cable (16), pull the resistance cable of Tension controller (20) up and force it into the gap of metal bracket of Tension cable (16).

Finally, insert the Handlebar post (4) to the Main frame (1) and secure with the Allen bolts (19) and Arc washer (27). Ensure that ALL bolts and washers are in place and partially threaded in before completely tightening any ONE bolt.



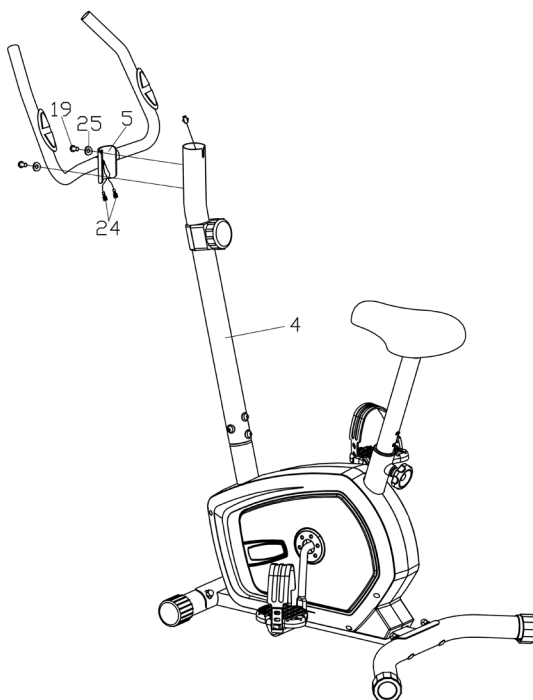
#### NOTE:

*Make sure the Tension Cable has been properly installed as shown, incorrect installation may cause Without Tension.*

## 5. Install the Handlebar

Fit the Pulse sensor wires (24) through the hole of Handlebar post (4), and then pull out from top of the Handlebar post (4);

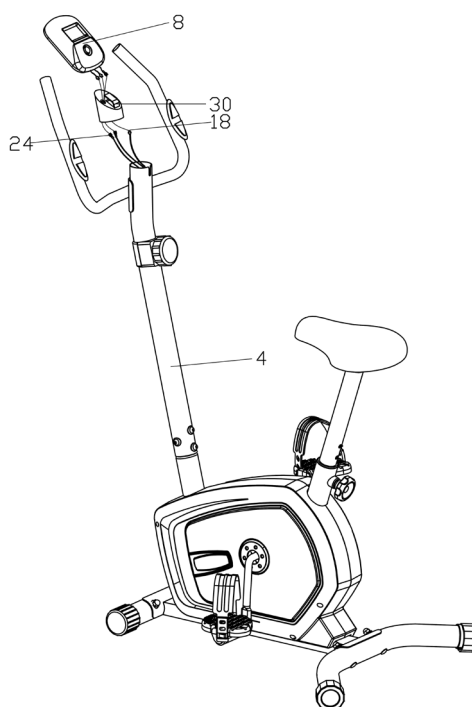
Fit the Handlebar (5) to the Handlebar Post (4), secured in place with the Allen bolts (19) and Arc Washers (25) as shown.



## 6. Install the computer

Draw the Pulse sensor wires (24) and Connective wire (18) through the hole of Display base (30), then put the Display base (30) into the handlebar post (4).

Connect the Pulse sensor wires (24) and Connective wire (18) to the wires coming out from the Display (8), and then insert the Display (8) onto the Display base (30).



# EXERCISE MONITOR INSTRUCTION MANUAL

## SPECIFICATIONS

TIME-----0:00~99:59M:S

SPEED-----0.0~999.9ML/H(KM/H)

DISTANCE-----0.00~999.9ML(KM)

CALORIES -----0.0~9999KCAL

ODOMETER -----0.0~9999ML(KM)

PULSE -----40~240BPM

## KEY FUNCTIONS

MODE: This key lets you to select and lock on to a particular function you want.

pressing and hold 3 seconds to reset the value to zero(without ODOMETER)

## FUNCTIONS

1. TIME: press the MODE key until pointer lock on to TIME. The total working time display when starting exercise
2. SPEED: press the MODE key until pointer lock on to SPEED. The current speed display when starting exercise.
3. DISTANCE: press the MODE key until pointer lock on to DISTANCE .The distance of each workout display when starting exercise.
4. CALORIES: press the MODE key until pointer lock on to CALORIES . The calorie burned display when starting exercise.
5. ODOMETER: The total distance which this function is refers to from battery capacity period runs.
6. PULSE: press the MODE key until the pointer advance to PULSE function and hand hole of the sensor about 3 seconds show out.

7. SCAN: Display changes according to the next diagram every 6 seconds.

Automatically display of the following functions in the order displayed:

SCAN---SPEED---DISTANCE---TIME---ODOMETER---CALORIES---PULSE

## NOTE

1. Without any signal coming in 4 5minutes, the LCD display shut off automatically.
2. When there is signal input, the monitor automatically turns on. .
3. If there is a possibility to see an improper display on the monitor, please replace the batteries to have a good result .you must be to replace the same batteries at the same time.
4. The monitor use 2pcs of1.5v "AAA" batteries.

|                       |                          |
|-----------------------|--------------------------|
| BATTERY               | SIZE-AAA *2              |
| operating temperature | 0 ~ 40°C(32°F -104°F)    |
| storage temperature   | -10 ~ 60°C (14°F -168°F) |

# USING YOUR BIKE

Using your bike will provide you with several benefits. It will improve your physical fitness, tone your muscles and in conjunction with a calorie controlled diet, help you lose weight.

## WARM-UP PHASE

The purpose of warming up is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for two to five minutes before strength-training or aerobic exercising. Perform activities that raise your heart rate and warm the working muscles. Activities may include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope, and running in place.

## STRETCHING

Stretching while your muscles are warm after a proper warm-up and again after your strength or aerobic training session is very important. Muscles stretch more easily at these times because of their elevated temperature, which greatly reduces the risk of injury. Stretches should be held for 15 to 30 seconds.

## DO NOT BOUNCE.

*Remember always to check with your physician before starting any exercise program.*

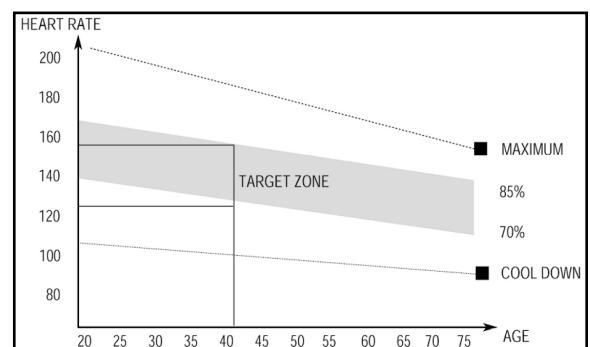


## EXERCISE PHASE

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

## COOL-DOWN PHASE

The purpose of cooling down is to return the body to its normal or near normal, resting state at the end of each exercise session. A proper cool-down slowly lowers your heart rate and allows blood to return to the heart.



Manufactured in China for:

Sport Scandinavia A/S

Niels Bohrsvej 2. 9900 Frederikshavn. DK

Tel: +45 70 126 126. E-mail: [Info@spsca.dk](mailto:Info@spsca.dk)

[www.spsca.dk](http://www.spsca.dk)