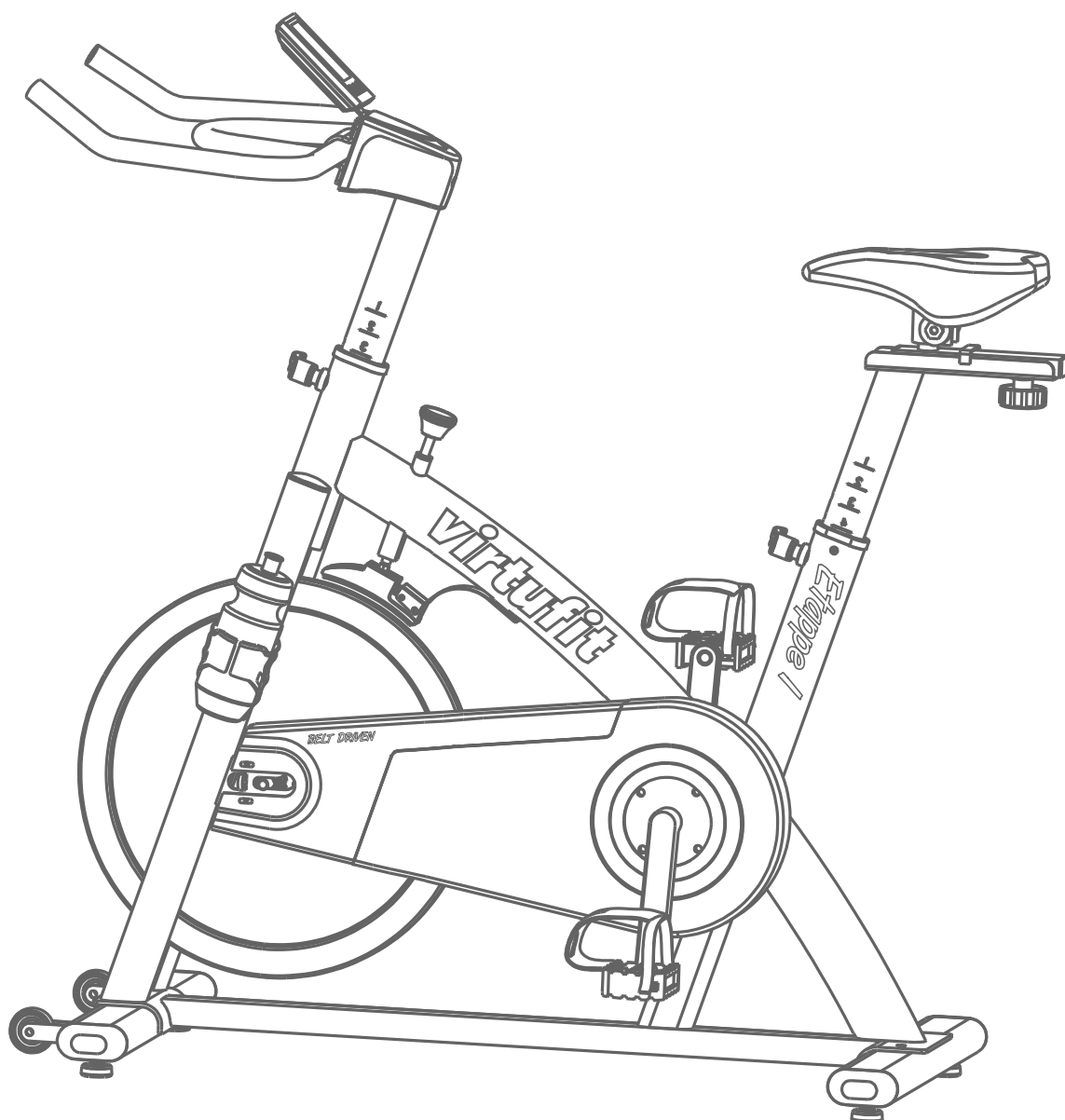


virtu^{fit}

Virtufit Etappe 1

Gebruikershandleiding Owners manual



Beste klant,

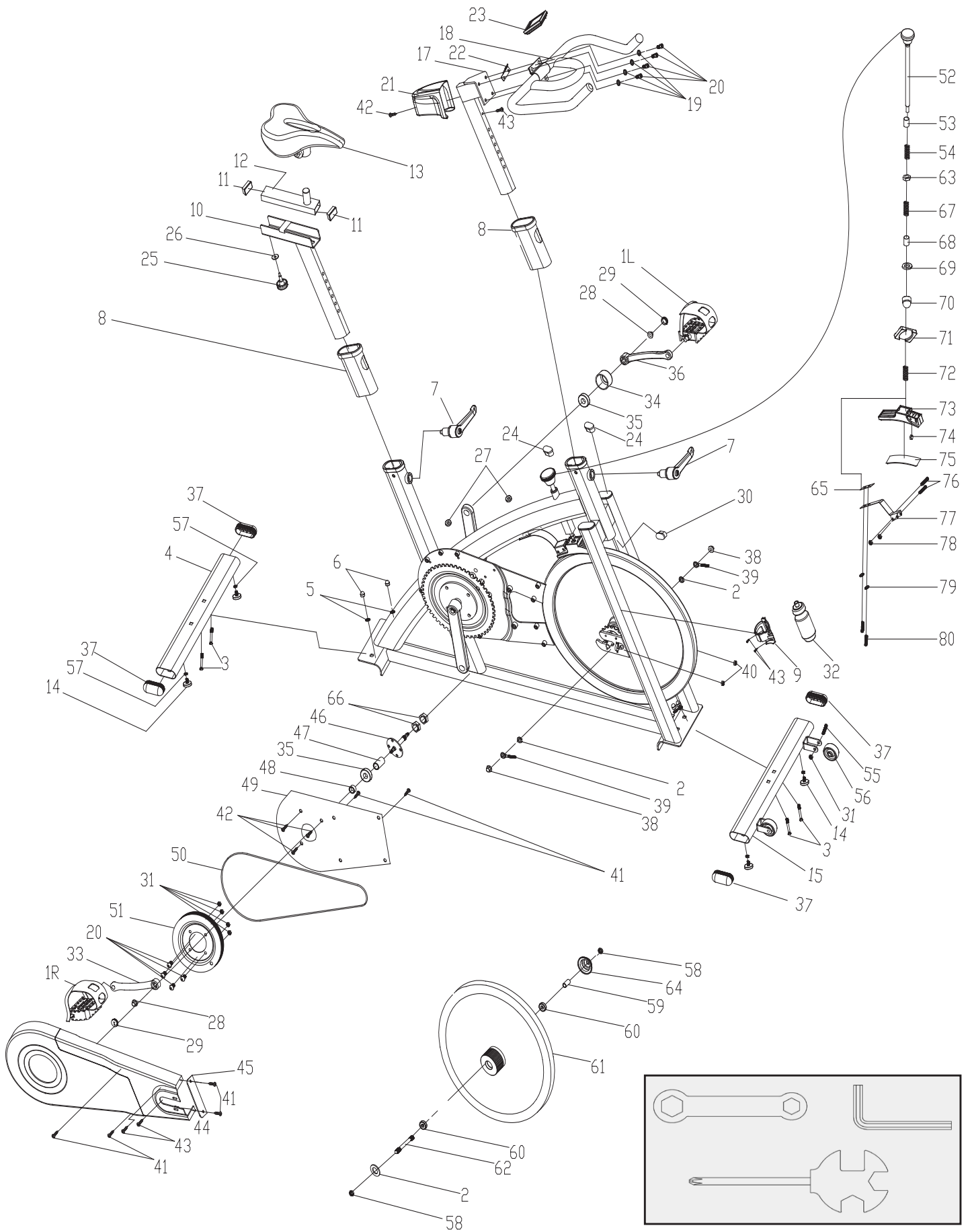
Lees deze instructies aandachtig voordat u deze speedbike gebruikt. U krijgt belangrijke informatie over de montage, het gebruik en de veiligheid van uw speedbike.

Let op de volgende voorzorgsmaatregelen voor de montage en de bediening van de VirtuFit speedbike.

1. Houdt kinderen en huisdieren te allen tijde uit de buurt van de speed bike. Laat kinderen niet zonder toezicht alleen in de kamer met de speed bike.
2. Gehandicapten mogen geen gebruik maken van de speed bike zonder de aanwezigheid van een gekwalificeerde zorgverlener of arts.
3. Als de gebruiker duizeligheid, misselijkheid, borstpijn, of andere abnormale symptomen ervaart, stop per direct de training. Raadpleeg onmiddellijk een arts.
4. Voor u begint met trainen, verwijder alle voorwerpen binnen een straal van 2 meter van de machine. Plaats GEEN scherpe voorwerpen rond de speed bike.
5. Plaats de speed bike op een duidelijk vlakke ondergrond, uit de buurt van water en vocht. Leg een onderlegmat onder het apparaat om de machine stabiel te houden en om de vloer te beschermen.
6. Gebruik de speedbike alleen voor het beoogde gebruik zoals staat beschreven in deze handleiding. Gebruik GEEN andere accessoires die niet door de fabrikant zijn geleverd.
7. Monteer de speedbike precies zoals de beschrijving in de handleiding.
8. Controleer alle bouten en andere verbindingen voordat u de machine voor de eerste keer gebruikt en zorg dat de training gebeurt in een veilige toestand.
9. Houd een routine-inspectie van het apparaat. Besteed speciale aandacht aan onderdelen die het meest gevoelig zijn voor slijtage, namelijk verbindingpunten en wielen. De defecte onderdelen moeten onmiddellijk worden vervangen. Het veiligheidsniveau van dit apparaat kan alleen worden behouden door dit zo te doen. Gelieve de speed bike niet gebruiken totdat deze goed is gerepareerd.
10. Gebruik de speed bike nooit als deze niet goed functioneert.
11. Dit apparaat kan door één persoon gebruikt worden tijdens een training.
12. Gebruik geen schurende voorwerpen om de machine schoon te maken. Verwijder zweet druppels op de machine direct na het beëindigen van de training.
13. Draag altijd geschikte training kleding tijdens het sporten. Hardloopschoenen of aerobic schoenen zijn ook toegestaan.
14. Voor de training, altijd goed rekken en strekken.
15. Het vermogen van de machine neemt toe als de snelheid toeneemt, en omgekeerd. De machine is uitgerust met een verstelbare knop, die de weerstand kan aanpassen.

WAARSCHUWING:

Voordat u begint met trainen of een oefenprogramma, raadpleeg eerst uw arts. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan de leeftijd van 35 jaar of mensen met gezondheidsproblemen. LEES ALLE instructies alvorens de speed bike wordt gebruikt. VirtuFit neemt geen verantwoordelijkheid voor geleden letsel of materiële schade door HET GEBRUIK VAN DIT PRODUCT.



Nummer	Naam	Aantal	Specificatie
1L	Pedaal (L)	1	JD-301(9/16")
1R	Pedaal (R)	1	JD-301(9/16")
2	Vlakke sluitring	3	GB/T95-2002 12
3	Vervoer bout	4	GB/T 12-1988 M8*
4	Achter stabilisator	1	WELDING
5	Vlakke sluitring	4	8
6	Moer verticale zadelpen	4	GB/T 802-1988 M8 (H=16mm)
7	Voorste instelknop	2	(M16*1.5)X20mm
8	Plastic hoes	2	50*25*1.5
9	Bekerhouder	1	117*85*90
10	Verticale zadelpen	1	WELDING
11	Eindkap	2	40*20*1.5
12	Zadel	1	WELDING
13	Zadel	1	DD-2681
14	Stekker	4	φ32*37/(M8X25)
15	Voor stabilisator	1	WELDING
16	Hoofd frame	1	WELDING
17	Stuursteun	1	WELDING
18	Stuur	1	WELDING
19	Veerring	4	GB/T 859-1987 8
20	Grendel	8	GB/T 70.2-2000 M8*15
21	Eind kappen 4	1	115*89*75 (60g)
22	Computer houder	1	δ2.5
23	Computer	1	JY-81477
24	Eind kappen 3	2	50*25*1.5
25	Vergrendelknop	1	PE+Q235/φ52*47 (M8x15)
26	Vlakke sluitring	1	φ32*φ8.2*2
27	Eind kap 1	2	φ14*14
28	Vaststelling moer 1	2	GB/T 6177.2-2000 M10*15
29	Krukas eind kap	2	φ23*7.5
30	Eindkap 4	1	60*30*1.5
31	Borgmoer	5	GB/T 889.1-2000 M8
32	Drinkfles	1	XS-003(1#) 500ML
33	Linker krukas	1	170*27
34	Krukas dekking	1	φ56*28
35	Peiling	2	6004ZZ
36	Rechter krukas	1	170*27
37	Eindkappen 2	4	80*40*1.5
38	Vaststelling moer	2	GB/T 802-1988 M12X1.25 (H=16mm)
39	Vaststelling bout	2	M6*54
40	Moer	2	GB/T 889.1-2000 M6

Nummer	Naam	Aantal	Specificatie
41	Schroef 1	6	GB/T 845-1985 ST4.2*19
42	Schroef 2	4	GB/T 15856.1-2002 ST4.2X19
43	Schroef 3	5	GB/845-85 ST4.8X13
44	Buitenste keten dekking	1	654*263*49 (507g)
45	Kleine keten dekking	1	108*37*3 (7g)
46	As	1	φ20*162
47	Lange vaststelling buis	1	φ25*φ20.5*41
48	Korte vaststelling buis	1	φ25*φ20.5*9
49	Binnenste keten dekking	1	451*260*2 (220g)
50	Riem	1	5PK53
51	Riem wiel	1	φ200*24
52	Knop	1	φ40*180 (φ10)
53	Bus	1	φ18*φ10*10
54	Veer 1	1	δ1.8X40
55	Grendel	2	GB/T 5780-2000 M8*40
56	Wiel	2	φ50*23
57	Moer	4	GB/T 41-2000 M8
58	Vaststellende moer 2	2	M12X1.25 H=6
59	Vaststelling buis	1	φ16*φ12.1*35
60	Peiling	2	6001ZZ
61	Vliegwiel	1	HT250/φ453*72
62	Vliegwiel schacht	1	φ12*160
63	Vaststelling moer	1	16X16X7 (M10)
64	Vliegwiel dekking	1	φ59*35
65	Vlakke sluitring 2	1	35*20*2.0
66	Vaststelling moer	2	27*M20*1(5mm)
67	Veer 2	1	φ1.0X55
68	Korte vaststelling buis	1	φ14*φ10.2*8.5
69	Vlakke sluitring	1	GB/T 95-2002 6
70	Koepelvormige moer	1	GB/T 802-1988 M6
71	Veer hoes	1	32*23*2
72	Veer 3	1	φ2.2
73	Plastic frame	1	116*φ30*32
74	Klein kunststof	1	14*9*14
75	Wollig blok	1	113*25*8
76	Grendel 1	2	GB/T 5780-2000 M5*30
77	Veerremcilinder	1	δ1.0
78	Borgmoer	2	GB/T 889.1-2000 M5
79	Veerring 2	2	GB/T 859-1987 5
80	Grendel 2	2	GB/T 5780-2000 M5*10

1. VOORBEREIDING:

- A. Zorg ervoor dat u genoeg ruimte rond de speedbike heeft voor u begint met monteren.
- B. Gebruik het aanwezige gereedschap voor het installeren.
- C. Voor het monteren controleer of alle benodigde onderdelen beschikbaar zijn. Op de voorgaande pagina van deze handleiding vindt u een explosie tekening met alle afzonderlijke delen (gemarkeerd met nummers).

2. MONTAGE INSTUCTIE

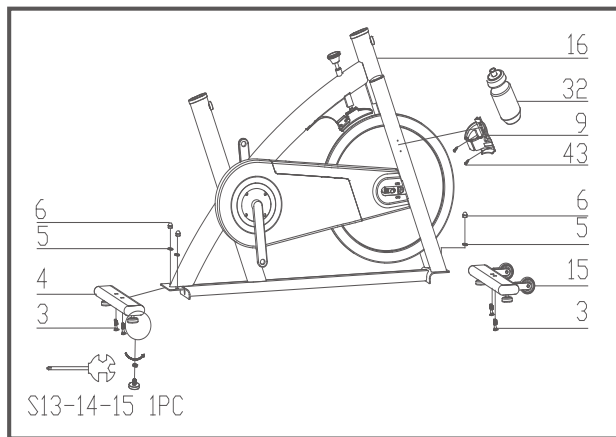


FIG.1

FIG.1:

Maak de Voorste Stabilisator (pt.15) vast aan het Hoofd Frame (pt.16) met behulp van twee sets van Ø8 platte ring (pt.5), M8 dopmoer (pt.6) en M8 * 52 vervoer bout (3).

Maak de Achterste Stabilisator (pt.4) vast aan het Hoofd Frame (pt.16) met behulp van twee sets van Ø8 Vlakke sluit ring (pt.5), M8 dopmoer (pt.6) en M8 * 52 vervoer bout (3).

Dan bevestig de fles houder (9) op het frame met 2 PCS screw3 (43), zet de drinkfles (32) in de fles houder(9)

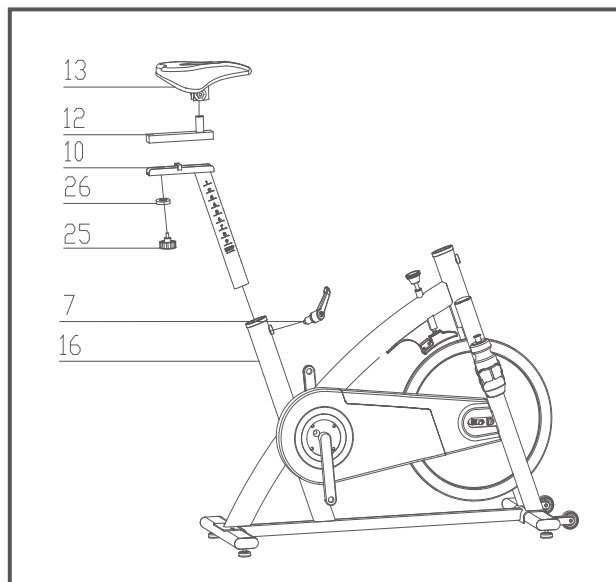


FIG.2

FIG.2:

Schuif de Zadelpen (12) in de verticale Zadelpen (10), op de gewenste positie, en bevestig op zijn plaats met de vergrendelknop (25) en de vlakke sluit ring (26). Bevestig nu het Zadel (13) aan de zadelpen (12) zoals afgebeeld. Plaats de verticale Zadelpen (10) in het frame (16) en stel de gaten. Zet het zadel in positie met de voorste instelknop (7). De juiste hoogte van de zitting kan worden aangepast nadat de speed bike volledig is gemonteerd.

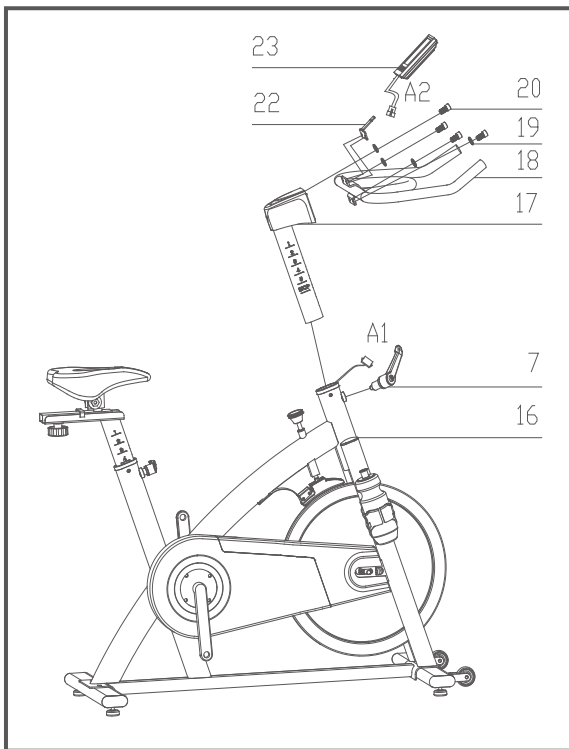


FIG.3

FIG.3:

Schuif de stuursteun (pt.17) in de stuur behuizing aan het hoofd frame. Draai het het gekartelde deel van de bijstelknop los (pt.7) en trek de knop weer terug en selecteer vervolgens 1 van de gaten voor de gewenste hoogte. Draai de knop strak met het gekartelde gedeelte.

Verwijder de bouten en vering vanaf de stuursteun (pt.17), bevestig het stuur (Pt.18) met 4 stuks Ø8 de veer ring (pt.19) en M8 * 15 van de Bout (pt.20).

LET OP: U DIENT HET STUUR STEVIG VAST DRAAIEN

Schuif de computer (pt.23) op de Computer Houder (pt.22) en verbind de stekker (A1 en A2).

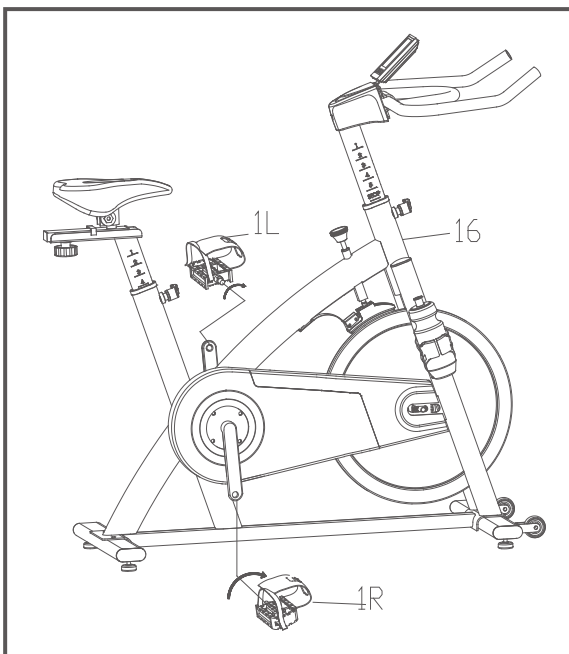
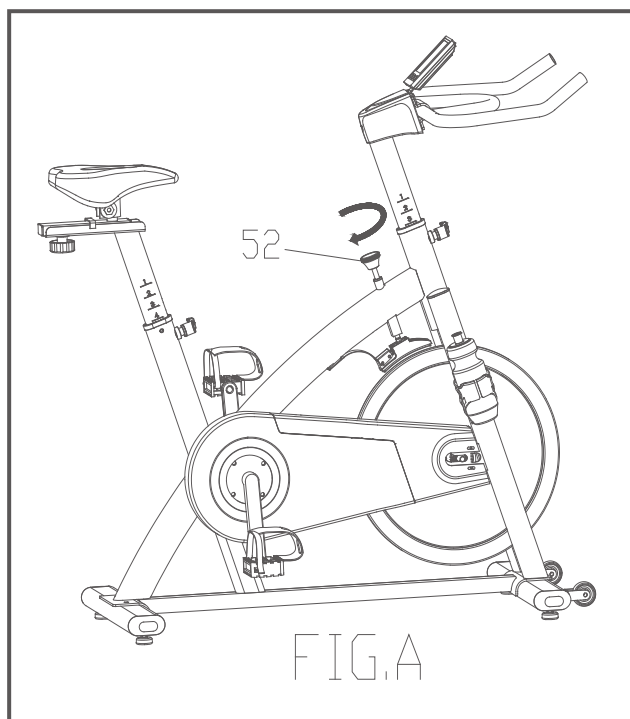


FIG.4

FIG.4:

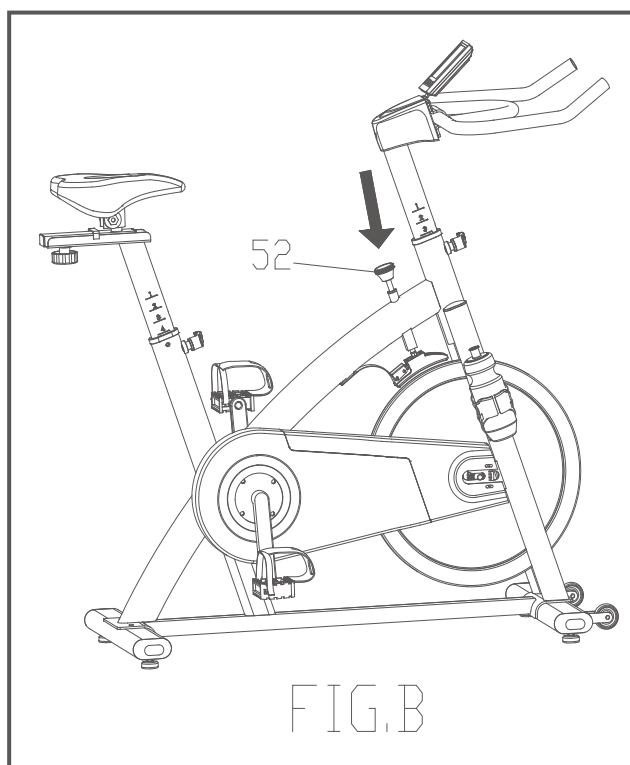
De pedalen (pt.1 L & pt.1 R) zijn gemarkeerd met "L" en "R" - Links en Rechts. Sluit ze aan op hun juiste crank. De rechter crank is aan de rechterzijde van het rijwiel als u gaat zitten. Merk wel op dat het rechterpedaal moet worden bevestigd met de klok mee en het linker pedaal tegen de klok in.



A.) Instellen van de spanning:

Middels het verhogen of verlagen van de spanning kunt u variatie toevoegen aan uw training sessies door het aanpassen van de weerstand van de fiets. Om de spanning te verhogen en de weerstand (die meer kracht om het pedaal geeft) te verhogen, draai de knop (# 52) naar rechts.

Om de spanning te verminderen en de weerstand te verminderen (die minder kracht om pedaal geeft), draai de knop (# 52) naar links.



Dezelfde knop die u gebruikt om de spanning van de fiets aan te passen fungeert ook als noodrem. Gebruik deze veiligheidsvoorziening in elke situatie waarin je zou moeten stoppen met fietsen.

Om de noodrem-functie te gebruiken moet u de knop (# 52).stevig indrukken.

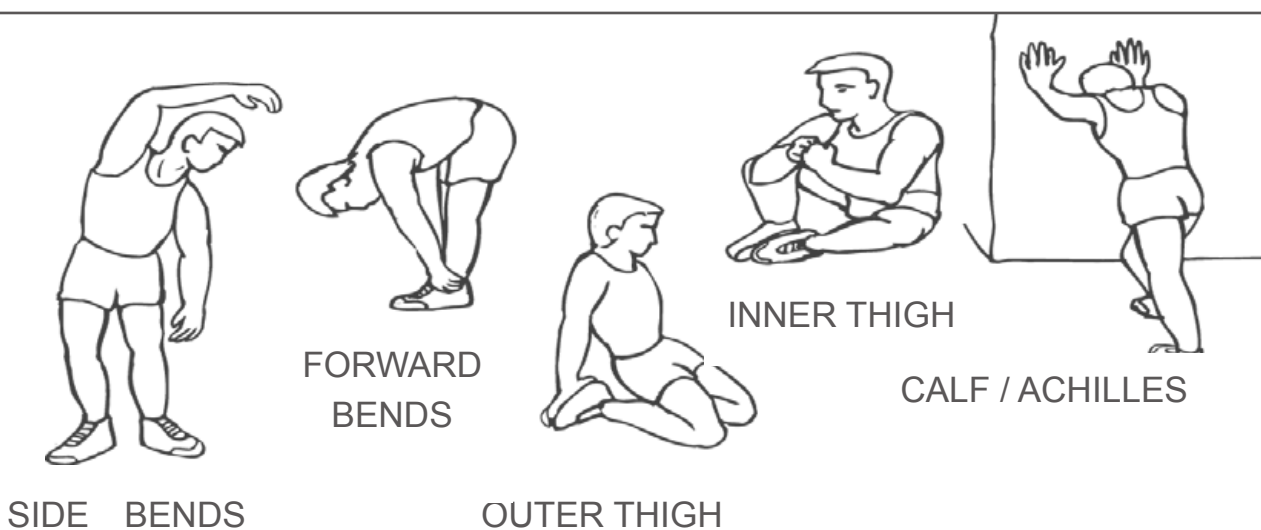
- * Om de zithoogte aan te passen, draai de veer knop aan de zadel pen op het frame en trek de knop aan. Plaats de verticale zadelpen op de gewenste hoogte, zodat de gaten zijn uitgelijnd, dan laat de knop los en draai de knop stevig vast.
- * Om het zadel naar voren te bewegen in de richting van het stuur of achteruit verder weg van het stuur, draai de stelknop en ring en trek de knop weer. Schuif de horizontale zadelpen in de gewenste positie. Stel de pen in de gaten en draai vervolgens de stelknop stevig vast.
- * Om het stuur in hoogte te verstellen, draai de knop en secundaire knop en trek beide knoppen aan. Schuif de stuurpost langs de behuizing aan het hoofdframe tot de gewenste hoogte en met de openingen correct uitgelijnd, draai de veer knop en vervolgens de secundaire knop stevig vast.

TRAINING INSTRUCTIES

Het gebruik van uw speed bike biedt u een aantal voordelen, het verbetert uw lichamelijke conditie, versterkt uw spieren en in combinatie met een caloriearm dieet helpt het u gewicht te verliezen.

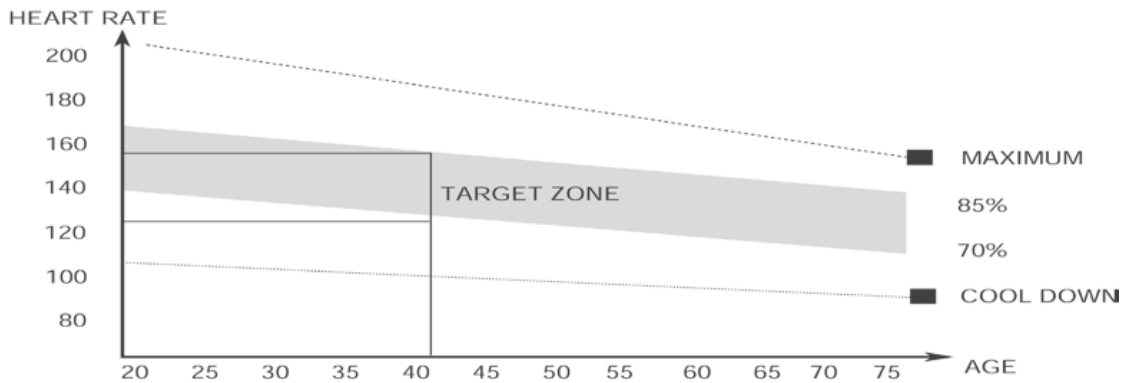
1. De Warming-Up Fase

Deze fase zorgt ervoor dat de bloedstroom rond het lichaam en de spieren goed werkt. Ook wordt het gevaar van kramp en spierletsel kleiner. Het is raadzaam om een paar te rekoefeningen uit te voeren zoals hieronder getoond. Elke oefening moet worden vastgehouden voor ongeveer 30 seconden, let hierbij op dat je de spieren niet forceert tijdens het rekken, als het pijn doet, **DIRECT STOPPEN**.



2. De Training Fase

Dit is de fase waarin u zich gaat inspannen. Na regelmatig gebruik, zullen de spieren in je benen sterker te worden. Het is zeer belangrijk om een constant tempo te handhaven gedurende de training. De intensiteit van de training moet voldoende zijn om je hartslag te verhogen in een doelzone getoond op de onderstaande grafiek zijn.



Deze fase is minimaal 12 minuten

Deze fase is om je cardiovasculaire systeem en de spieren te laten ontspannen. Dit is een herhaling van de warming-up oefening hierbij kunt u bijvoorbeeld uw tempo gedurende ongeveer 5 minuten verminderen. De rekoefeningen moeten nu worden herhaald, denk hierbij wederom aan het niet forceren van je spieren. Als u fitter bent dan kan het nodig zijn om langer en harder trainen. Het is raadzaam om op zijn minst drie keer per week te trainen, en bij voorkeur uw trainingen gelijkmatig over de week te verdelen.

SPIERVERSTERKING

Om uw spieren te versterken tijdens de training op uw speed bike moet de weerstand vrij hoog staan. Dit zal meer druk zetten op uw beenspieren en kan betekenen dat je niet kunt trainen zo lang als je zou willen. Als u ook probeert om uw conditie te verbeteren moet u uw trainingsprogramma wijzigen. U moet normaal trainen tijdens de warming-up en cooling-down fase, maar tegen het einde van de oefening fase moet u de weerstand verhogen, waardoor uw benen harder moeten werken dan normaal. Het kan zijn dat u uw snelheid moet verlagen om uw hartslag in de doelzone te houden.

GEWICHTVERLIES

De belangrijkste factor hier is de hoeveelheid moeite die u neemt. Hoe harder en langer u fietst hoe meer calorieën u verbrandt. Effectief is dit hetzelfde als wanneer u traint om uw conditie te verbeteren, het verschil is het doel.

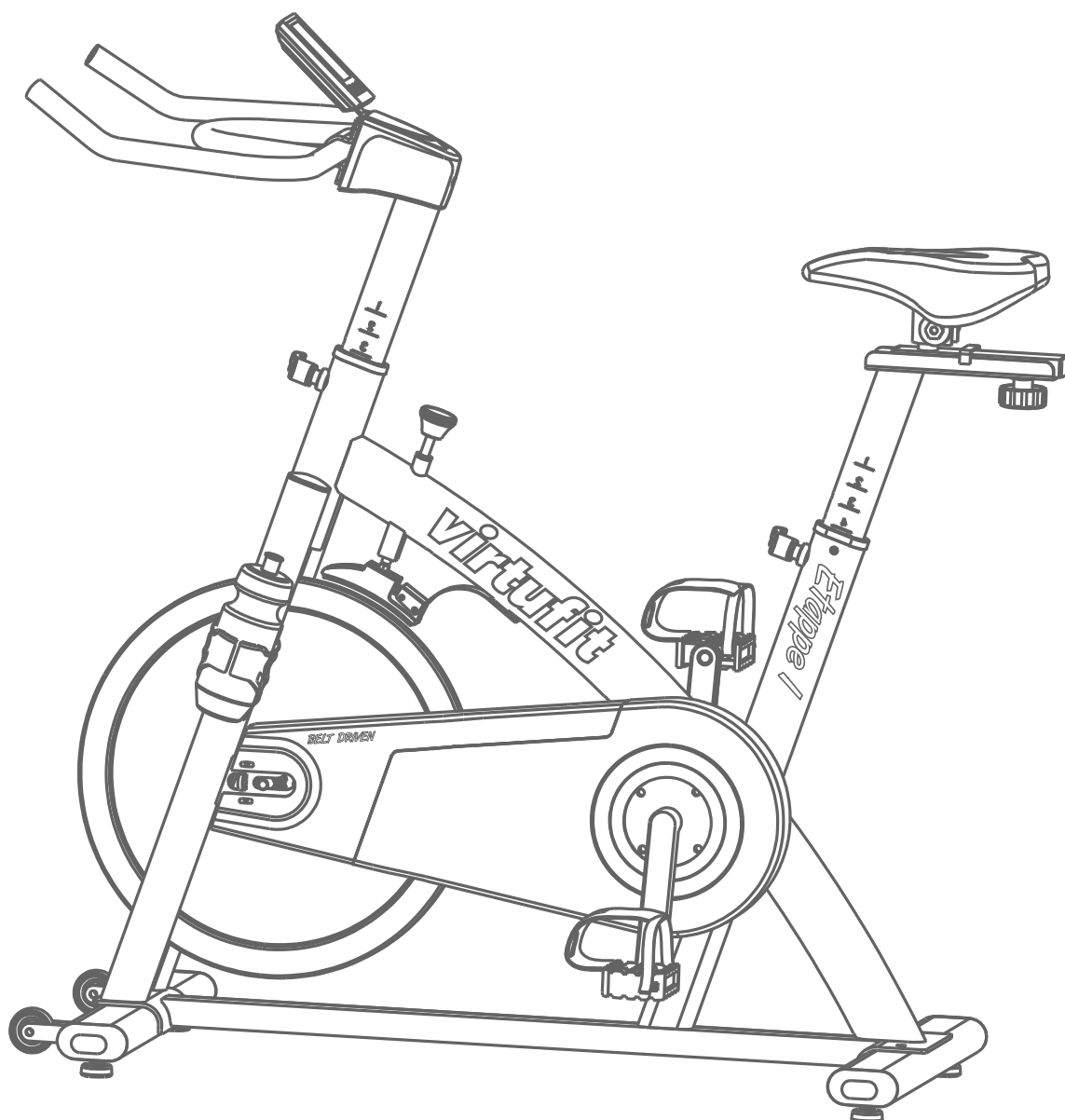
GEBRUIK

Met de spanning regelknop kunt u de weerstand van de pedalen veranderen. Een hoge weerstand maakt het moeilijker om pedaal rond te krijgen, een lage weerstand maakt dit makkelijker. Voor de beste resultaten stel de spanning, in terwijl de Speed bike in gebruik is.

virtu~~fit~~fit

Virtufit Etappe 1

Owners manual



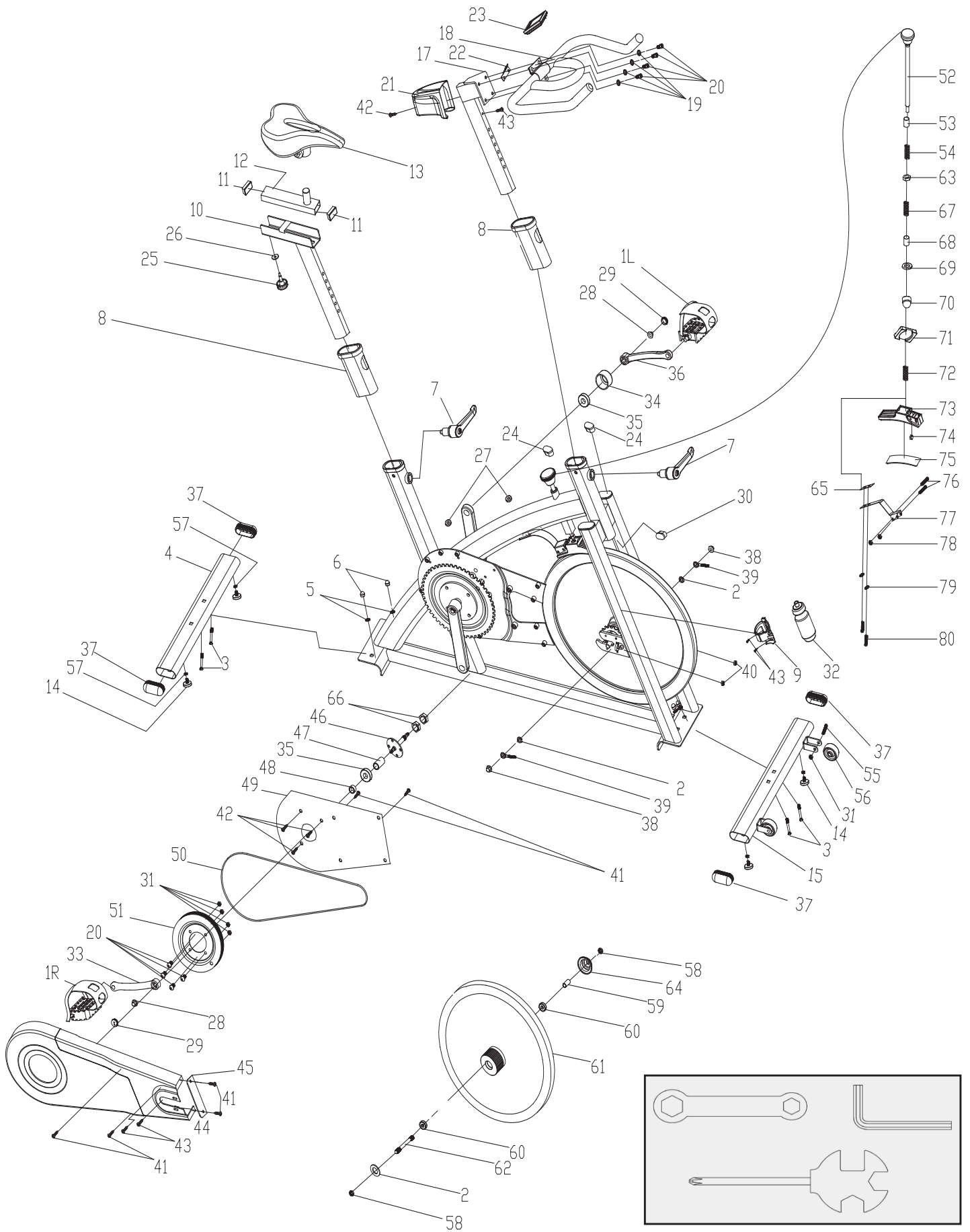
Dear Customer,

Please read this instruction very carefully before using this item. You will find important information regarding safety of your spinning bike.

Note the following precaution before assembling or operating the machine.

1. Keep children and pets away from the Spinning Bike at all times. DO NOT leave unattended children in the same room with the machine.
2. Handicapped or disabled persons should not use the spinning Bike without the presence of a qualified health professional or physician.
3. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout at once. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
4. Before beginning training, remove all within a radius of 2 meters from the machine. DO NOT place any sharp objects around the Spinning Bike.
5. Position the Spinning Bike on a clear, level surface away from water and moisture. Place mat under the unit to help keep the machine stable and to protect the floor.
6. Use the Spinning Bike only for its intended use as described in this manual. DO NOT use any other accessories not recommended by the manufacturer.
7. Assemble the machine exactly as the descriptions in the instruction manual.
8. Check all bolts and other connections before using the machine for the first time and ensure that the trainer is in the safe condition.
9. Hold a routine inspection of the equipment. Pay special attention to components which are the most susceptible to wear off, i.e. connecting points and wheels. The defective components should be replaced immediately. The safety level of this equipment can only be maintained by doing so. Please don't use the Spinning Bike until it is repaired well.
10. NEVER operate the Spinning Bike if it is not functioning properly.
11. This machine can be used for only one person's training at a time.
12. Do not use abrasive cleaning articles to clean the machine. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.
13. Always wear appropriate workout clothing when exercising. Running or aerobic shoes are also required.
14. Before exercising, always do stretching first.
15. 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.

WARNING: BEFORE BEGINNING THIS OR ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN FIRST. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING THE SPINNING BIKE. THANE ASSUMES NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE SUSTA I N E D BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT



Number	Name	Quantity	Specification
1L	PEDAL (L)	1	JD-301(9/16")
1R	PEDAL (R)	1	JD-301(9/16")
2	FLAT WASHER	3	GB/T95-2002 12
3	CARRIAGE BOLT	4	GB/T 12-1988 M8*
4	REAR STABILIZER	1	WELDING
5	FLAT WASHER	4	8
6	DOMED NUT	4	GB/T 802-1988 M8 (H=16mm)
7	SPRING ADJUSTMENT KNOB	2	(M16*1.5)X20mm
8	PLASTIC SLEEVE	2	50*25*1.5
9	BOTTLE HOLDER	1	117*85*90
10	VERTICAL SEAT POST	1	WELDING
11	END CAP 2	2	40*20*1.5
12	SEAT POST	1	WELDING
13	SEAT	1	DD-2681
14	STOPPER	4	φ32*37/(M8X25)
15	FRONT STABILIZER	1	WELDING
16	MAIN FRAME	1	WELDING
17	HANDLE BAR POST	1	WELDING
18	HANDLE BAR	1	WELDING
19	SPRING WASHER	4	GB/T 859-1987 8
20	BOLT	8	GB/T 70.2-2000 M8*15
21	END CAP 4	1	115*89*75 (60g)
22	COMPUTER HOLDER	1	δ2.5
23	COMPUTER	1	JY-81477
24	END CAP 3	2	50*25*1.5
25	LOCKING KNOB	1	PE+Q235/φ52*47 (M8x15)
26	FLAT WASHER 1	1	φ32*φ8.2*2
27	END CAP 1	2	φ14*14
28	FIXING NUT 1	2	GB/T 6177.2-2000 M10*15
29	CRANK END CAP	2	φ23*7.5
30	END CAP 4	1	60*30*1.5
31	LOCK NUT	5	GB/T 889.1-2000 M8
32	BOTTLE	1	XS-003(1#) 500ML
33	LEFT CRANK	1	170*27
34	CRANK COVER	1	φ56*28
35	BEARING	2	6004ZZ
36	RIGHT CRANK	1	170*27
37	END CAP 5	4	80*40*1.5
38	FIXING NUT 2	2	GB/T 802-1988 M12X1.25 (H=16mm)
39	FIXING BOLT	2	M6*54
40	NUT	2	GB/T 889.1-2000 M6

Number	Name	Quantity	Specification
41	SCREW 1	6	GB/T 845-1985 ST4.2*19
42	SCREW 2	4	GB/T 15856.1-2002 ST4.2X19
43	SCREW 3	5	GB/845-85 ST4.8X13
44	OUTER CHAIN COVER	1	654*263*49 (507g)
45	LITTLE CHAIN COVER	1	108*37*3 (7g)
46	AXIS	1	φ20*162
47	LONG FIXING TUBE	1	φ25*φ20.5*41
48	SHORT FIXING TUBE	1	φ25*φ20.5*9
49	INNER CHAIN COVER	1	451*260*2 (220g)
50	BELT	1	5PK53
51	BELT WHEEL	1	φ200*24
52	KNOB	1	φ40*180 (φ10)
53	BUSHING	1	φ18*φ10*10
54	SPRING 1	1	δ1.8X40
55	BOLT	2	GB/T 5780-2000 M8*40
56	WHEEL	2	φ50*23
57	NUT	4	GB/T 41-2000 M8
58	FIXING NUT 2	2	M12X1.25 H=6
59	FIXING TUBE	1	φ16*φ12.1*35
60	BEARING	2	6001ZZ
61	FLYWHEEL	1	HT250/φ453*72
62	FLYWHEEL SHAFT	1	φ12*160
63	FIXING NUT 2	1	16X16X7 (M10)
64	FLYWHEEL COVER	1	φ59*35
65	FLAT WASHER 2	1	35*20*2.0
66	FIXING NUT	2	27*M20*1(5mm)
67	SPRING 2	1	φ1.0X55
68	SHORT FIXING TUBE	1	φ14*φ10.2*8.5
69	FLAT WASHER 1	1	GB/T 95-2002 6
70	DOMED NUT 1	1	GB/T 802-1988 M6
71	SPRING COVER	1	32*23*2
72	SPRING 3	1	φ2.2
73	PLASTIC FRAME	1	116*φ30*32
74	LITTLE PLASTIC	1	14*9*14
75	WOOLLY BLOCK	1	113*25*8
76	BOLT 1	2	GB/T 5780-2000 M5*30
77	SPRING BRAKE	1	δ1.0
78	LOCK NUT	2	GB/T 889.1-2000 M5
79	SPRING WASHER 1	2	GB/T 859-1987 5
80	BOLT 2	2	GB/T 5780-2000 M5*10

1. PREPARATION:

- A. Before assembling make sure that you will have enough space around the item.
- B. Use the present tooling for assembling.
- C. Before assembling please check whether all needed parts are available (at the above of this instruction sheet you will find an explosion drawing with all single parts (marked with numbers) which this item consists of.

2. ASSEMBLY INSTRUCTION:

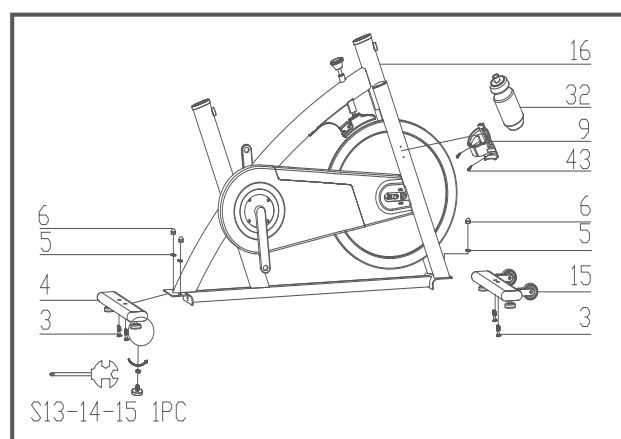


FIG.1

FIG.1:

Attach the Front Stabilizer (pt.15) to the Main Frame (pt.16) using two sets of Ø8 Flat Washers (pt.5), M8 Domed Nut (pt.6) and M8*52 Carriage bolt (3). Attach the Rear Stabilizer (pt.4) to the Main Frame (pt.16) using two sets of Ø8 Flat Washers (pt.5), M8 Domed Nut (pt.6) and M8*52 Carriage bolt (3). Then fix the bottle holder(9) to the main frame with 2 PCS screw3(43),put the Bottle(32) to the bottle holder(9)

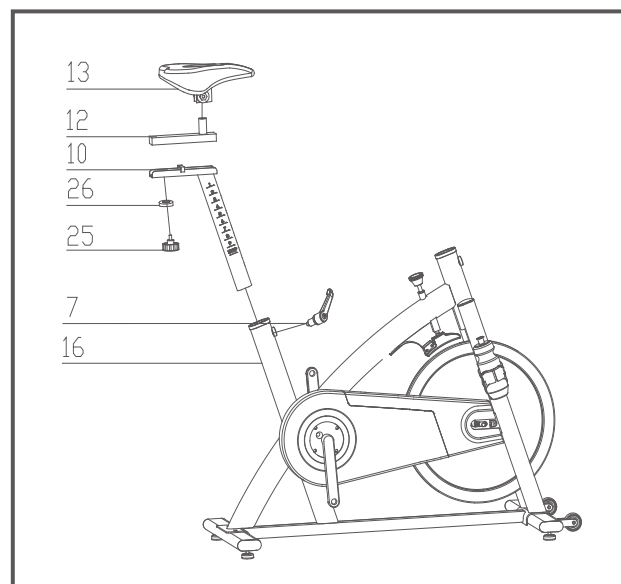


FIG.2

FIG.2:

Slide the seat post (12) into the vertical Seat post (10) , at the desired position, align holes and fix in place with the Locking Knob (25) and flat washer (26). Now fix the Seat (13) to the seat post (12) as shown. Insert the vertical Seat Post (10) into the main frame (16) and line up the holes. Secure the saddle in position with the Adjustment Knob (7). The correct height for the seat can be adjusted after the bike is fully assembled.

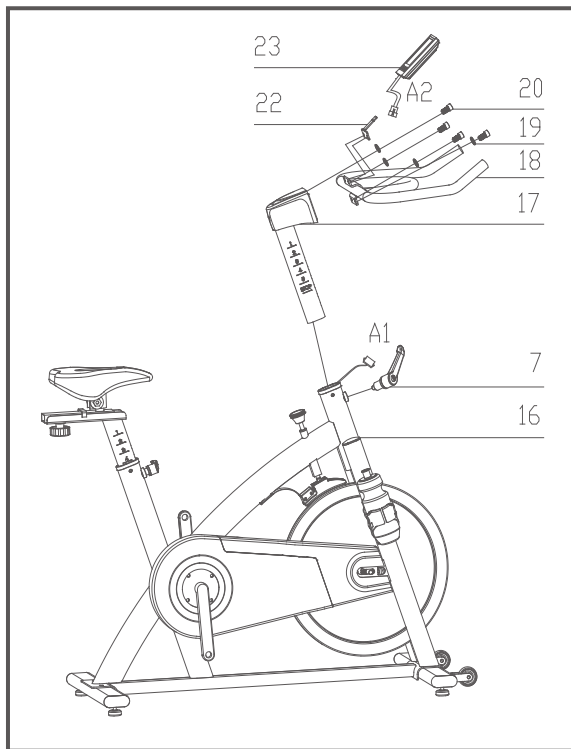


FIG.3

FIG.3:

Slide the Handlebar Post (pt.17) into the handlebar post housing on the main frame. You will have to slacken the knurled section of the Spring Adjustment Knob (pt.7) and pull the knob back and then select and align holes for the desired height. Release the knob and retighten the knurled portion.

Remove the bolts and spring washer from the Handlebar Post (pt.17), then fix the Handlebar (pt.18) with 4pcs Ø8 the Spring Washer (pt.19) and M8*15 the Bolt (pt.20).

ATTENTION: YOU SHOULD FIX THE HANDLEBAR TIGHTLY

Slide the Computer (pt.23) onto the Computer Holder (pt.22) connect the plug (A1&A2),

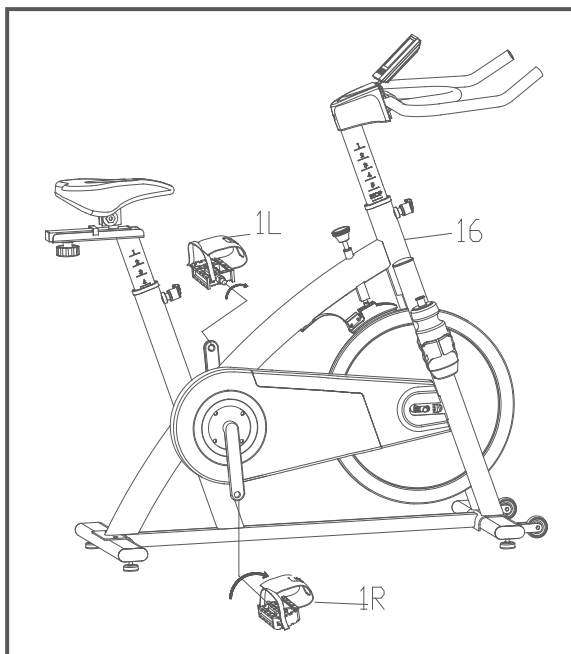
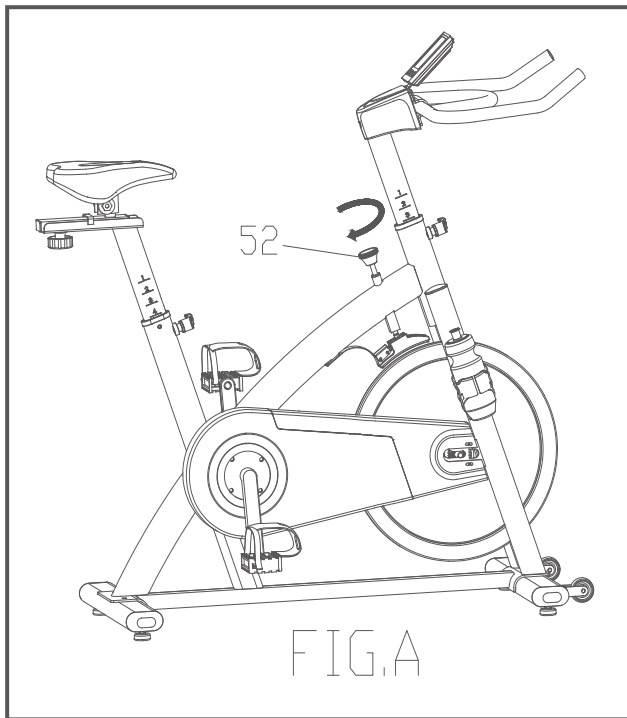


FIG.4

FIG.4:

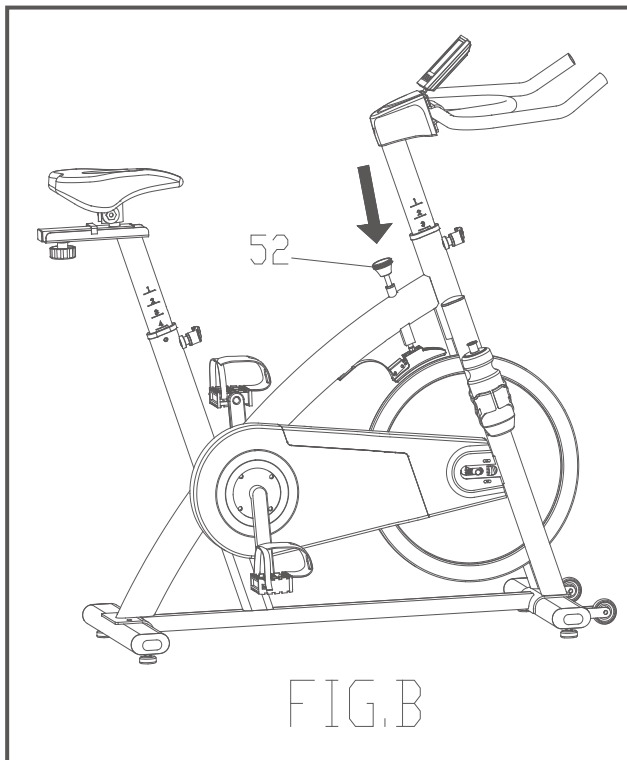
The Pedals (pt.1 L & pt.1 R) are marked "L" and "R" - Left and Right. Connect them to their appropriate crank arms.

The right crank arm is on the right- hand side of the cycle as you sit on it. Note that the Right pedal should be threaded on clockwise and the Left pedal anticlockwise.



A.) Adjusting the Tension:

Increasing or decreasing the tension allows you to add variety to your workout sessions by adjusting the resistance level of the bike. To increase tension and increase resistance (requiring more strength to pedal), turn the Emergency Brake & Tension Control Knob (#52) to the right. To decrease tension and Decrease resistance (requiring less strength to pedala), turn the Emergency Brake & Tension Control Knob (#52)) Using the Emergency Brake Function.



The same knob that allows you to adjust the tension of the bike also doubles as the Emergency Brake. Use this safety feature in any situation where you would need to get off the bike and/or stop the bike's flywheel. To use the Emergency Brake function in any situation you would need it in, firmly press down on the Emergency Brake & Brake Control Knob (#52).

*To adjust the seat height, slacken the spring knob on the vertical post stem on the main frame and pull back the knob. Position the vertical seat post for the desired height so that holes are aligned, then release the knob and retighten it.

*To move the seat forward in the direction of the handlebar or backwards away from it, loosen the adjusting knob and washer and pull the knob back. Slide horizontal seat post into desired position. Align holes and then retighten the adjusting knob.

*To adjust the handlebar height, slacken the spring knob and secondary knob and pull both knobs back. Slide the handlebar post along the housing on the main frame to the desired height and, with the holes aligned correctly, tighten the spring adjusting knob and then the secondary knob.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your SPINNING BIKE provides you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with 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**.



SIDE BENDS



FORWARD BENDS



OUTER THIGH



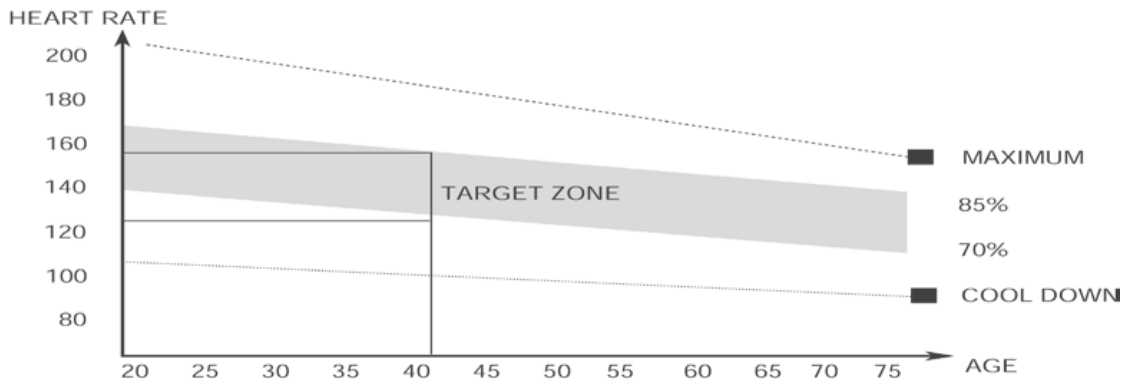
INNER THIGH



CALF / ACHILLES

2.The Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become stronger. Work to your limit 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 for most people

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 SPINNING 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, making your legs work harder than normal. You may 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.

USE

The tension control knob allows you to alter the resistance of the pedals. A high resistance makes it more difficult to pedal, a low resistance makes it easier. For the best results set the tension while the bike is in use.