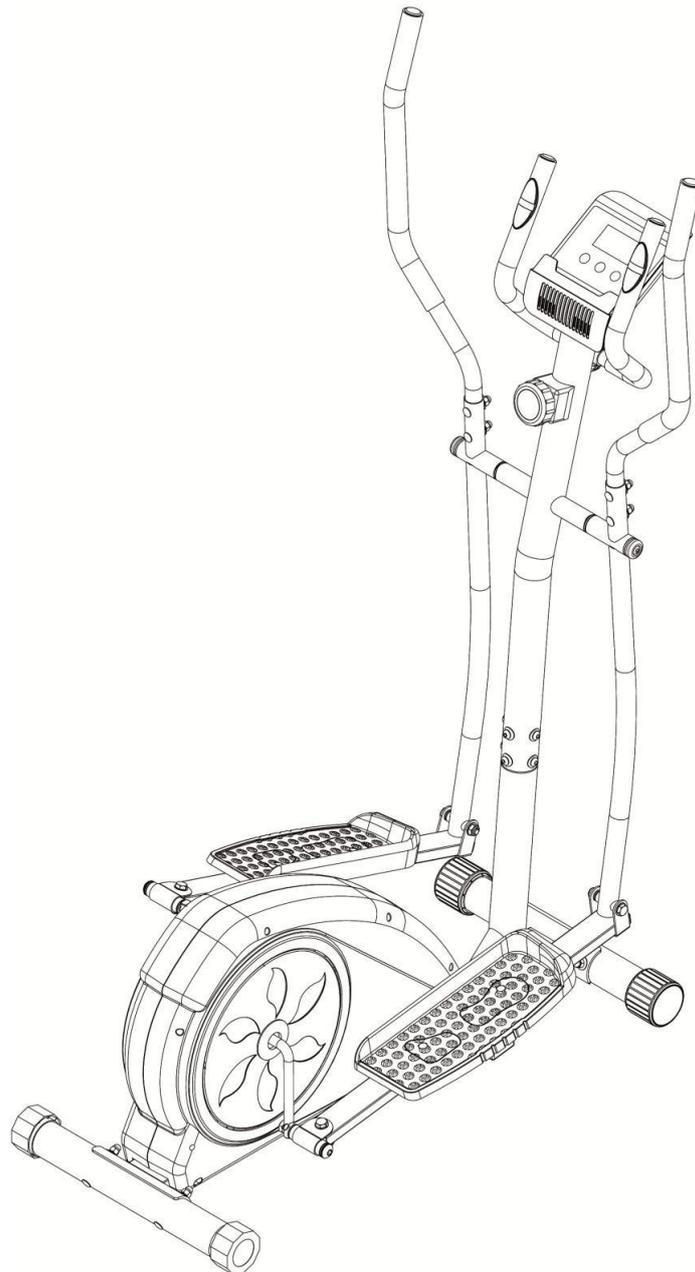


CROSSTRAINER

BEDIENUNGSANLEITUNG

SJ-2880



Kundenservice: Sollten Sie Fragen zu dem Artikel haben, wenden Sie sich bitte rechtzeitig an Ihren Lieferanten.

BEDIENUNGSANLEITUNG

SICHERHEITSHINWEISE

SICHERHEIT :

Tragen Sie beim Training immer geeignete Kleidung und Schuhe wie Trainingsschuhe.

Bitte halten Sie alle Kinder von diesem Gegenstand fern, wenn Sie ihn benutzen.

Bitte halten Sie die Luftzirkulation während des Trainings aufrecht.

Bitte legen Sie die Pakete und Taschen an eine Stelle, die die Kinder bei Problemen nicht anfassen konnten.

Warnung!

Tragen Sie keine lose Kleidung, die sich während des Trainings in beweglichen Teilen verfangen könnte.

Wenn Sie sich während des Trainings zu irgendeinem Zeitpunkt schwach, schwindelig oder schmerzhaft fühlen, halten Sie an und konsultieren Sie Ihren Arzt.

Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie dieses Produkt verwenden, wenn Sie eine medizinische Behandlung erhalten oder sich krank fühlen.

Bitte hören Sie mit dem Training auf und konsultieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie während des Trainings Rückenschmerzen, Taubheit oder Ohnmacht verspüren.

Bitte halten Sie alle Kinder von diesem Gegenstand fern, wenn Sie ihn benutzen. Lassen Sie Kinder nicht klettern oder darauf spielen, wenn sie nicht benutzt werden.

Bitte überprüfen Sie überall, ob jemand oder ein Haustier vorhanden ist, bevor Sie das Produkt verwenden oder einnehmen.

Beim Training nicht springen.

Trainieren Sie nicht viel zu einer Zeit, in der Sie normalerweise überhaupt nicht trainieren.

Verwenden Sie es nicht nach dem Essen oder wenn Sie sich müde fühlen.

Verwenden Sie es nicht, wenn Sie andere Dinge tun.

Verwenden Sie es nicht nach dem Trinken oder wenn Sie sich nicht gut fühlen.

Achten Sie während des Gebrauchs ohne Schwungradgetriebe auf den Fuß mit der Trägheitsbewegung, um Unfallverletzungen zu vermeiden.

Verwenden Sie dieses Gerät nicht, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert oder wenn es nicht vollständig zusammengebaut ist.

Dieses Produkt konnte nicht als Rehabilitationsinstrument eingesetzt werden.

Gewichtsbeschränkung 150 kg.

Übungsvorschlag

Aufwärmen: Bitte führen Sie jedes Mal eine Aufwärmphase von 5-10 Minuten durch, bevor Sie dieses Gerät verwenden.

Atmen: Bitte halten Sie beim Training nicht den Atem an. Und hör auf, wenn Sie schwer zu atmen sind.

Belastung: Bitte trainieren Sie entsprechend Ihrem Körper und erhöhen Sie ihn schrittweise. Es ist normal, wenn Sie Muskelkater verspüren, und es ist besser, wenn Sie jeden Tag weiter trainieren.

Entspannen: Bitte machen Sie nach dem Training 5 Minuten lang Entspannungsaktionen bei Muskeltonus und behalten Sie die Muskelelastizität bei.

Diät: Bitte machen Sie eine Stunde nach dem Essen Übungen und essen Sie eine halbe Stunde nach dem Training etwas. Trinken Sie beim Training nicht zu viel Wasser.

Dehnen: Bitte wärmen Sie sich vor dem Training auf und entspannen Sie sich nach dem Training. Gehen Sie wie folgt vor.

Rumpfbeugung, liegend



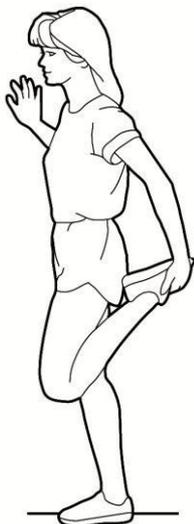
Kniesehndehnung



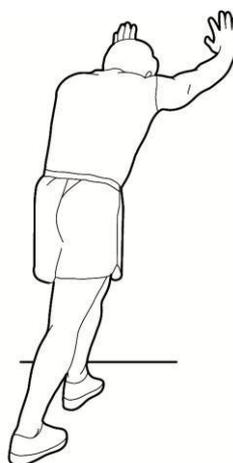
Leistendehnung



Quadrizeps-Dehnung

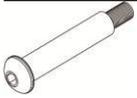


Wadendehnung

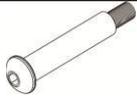


Hardwareliste

Schraube



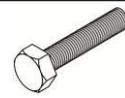
#31L Schraube für linkes
Pedalverbindungsgelenk
[1 Stück]



#31R Schraube für rechtes
Pedalverbindungsgelenk
[1 Stück]



#32 Sechskantschraube
(M10*70MM) [2 Stücke]



#34 Sechskantschraube
(M8*40MM) [4 Stücke]



#35 Wagenschraube
(M8*75MM)
[4 Stücke]



#36 Wagenschraube
(M8*45MM) [4 Stücke]



#37 Schraube (M8*35MM)
[2 Stücke]



#38 Schraube (M8*15MM)
[4 Stücke]



#39 Schraube (M8*15MM)
[2 Stücke]



#41 Schraube (M5*10MM)
[4 Stücke]



#58 Schraube (M8*70MM)
[2 Stücke]

Scheibe



#47 Gebogene
Unterlegscheibe (M8)
[16 Stücke]



#49 Unterlegscheibe (M10)
[4 Stücke]



#50 D Formscheibe
(Φ 32x19.5 mm)
[2 Stücke]



#51 Unterlegscheibe (M8)
[6 Stücke]



#52 Federscheibe
(M8) [14 Stücke]



#53 Speziialscheibe
(Φ 25x19.5 mm)
[2 Stücke]



#55 Unterlegscheibe
(Φ 25x17 mm)
[2 Stücke]



#59 Unterlegscheibe
(Φ 25x13 mm)
[2 Stücke]

Mutter



#43 Mutter (M8)
[8 Stücke]



#44L Linke
Nylonmutter (M12)
[1 Stück]



#44R Rechte
Nylonmutter (M12)
[1 Stück]



#45 Nylonmutter
(M10) [2 Stücke]



#46 Nylonmutter
(M8) [6 Stück]

ANDERE



Werkzeug 1 (S17-19)
[1 Stück]



Werkzeug 2 (S14-17)
[1 Stück]



Werkzeug 3 (6mm)
[2 Stücke]



Werkzeug 4 (8mm)
[1 Stück]

TEILELISTE

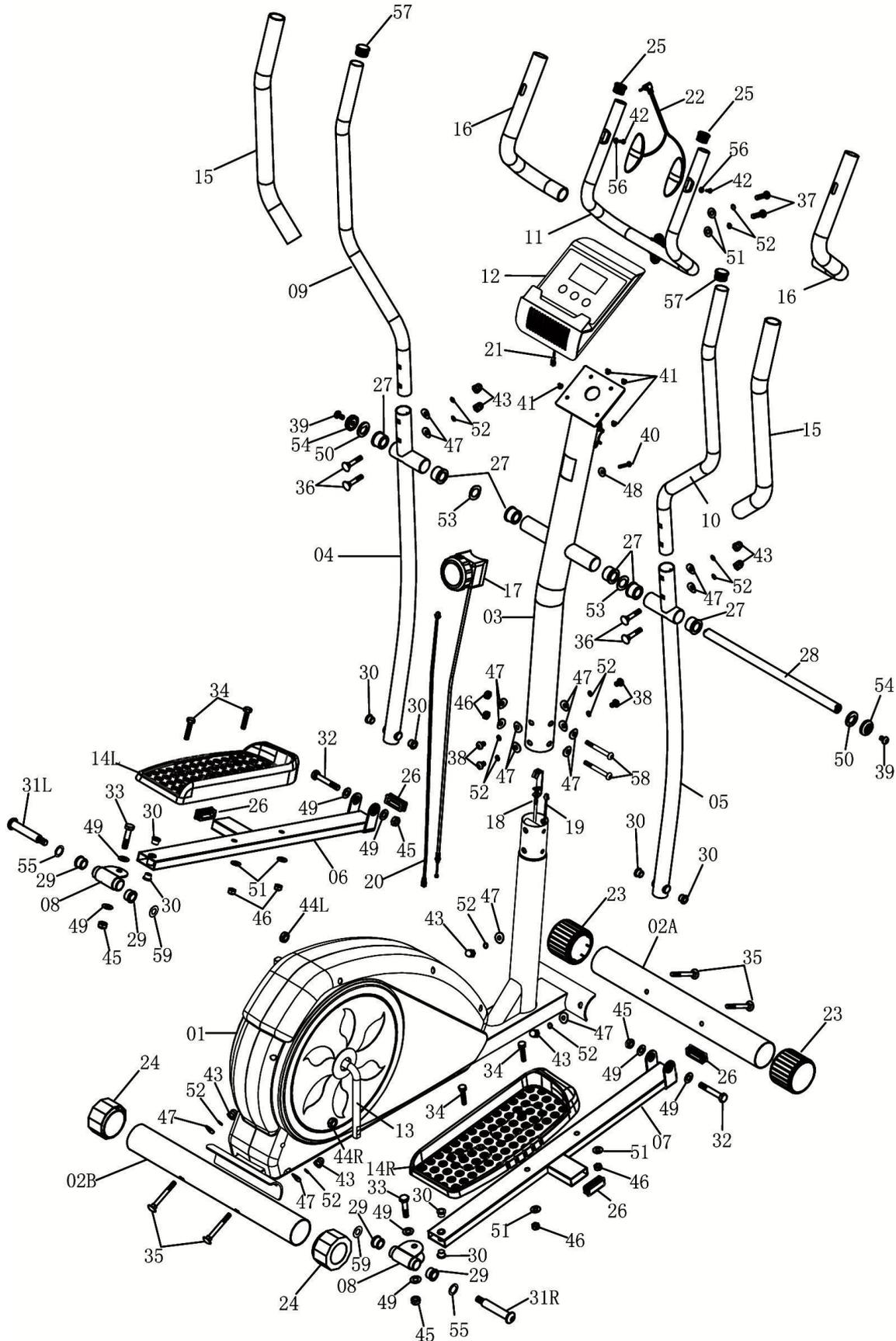
#	Beschreibung	#	Beschreibung
1	Hauptrahmen	31L	Schraube für linkes Pedalverbindungsgelenk
2A	Standfuß (vorne)	31R	Schraube für rechtes Pedalverbindungsgelenk
2B	Standfuß (hinten)	32	Sechskantschraube (M10x70 mm)
3	Lenkerrohr	33	Sechskantschraube (M10x45 mm)
4	Linke untere bewegliche Griffstange	34	Sechskantschraube (M8x40 mm)
5	Rechte untere bewegliche Griffstange	35	Wagenschraube (M8x75 mm)
6	Pedalschiene, links	36	Wagenschraube (M8x45 mm)
7	Pedalschiene, rechts	37	Schraube (M8x35 mm)
8	Pedalverbindungsgelenk	38	M8×15 Schraube (M8x15 mm)
9	Linke obere bewegliche Griffstange	39	Schraube (M8x15 mm)
10	Rechte obere bewegliche Griffstange	40	Schraube (M5x55 mm)
11	Feststehender Handgriff	41	Schraube (M5x8 mm)
12	Monitor	42	Schraube (ST4x20 mm)
13	Kurbel	43	Mutter (M8)
14L	Linkes Pedal	44L	Linke Nylonmutter für # 31L Schraube (1/2")
14R	Rechtes Pedal	44R	Rechte Nylonmutter für #31R Schraube (1/2")
15	Schaumstoffpolster für bewegliche Griffstange	45	Nylonmutter (M10)
16	Schaumstoffpolster feststehender Handgriff	46	Nylonmutter (M8)
17	Spannungsregler	47	Gebogene Unterlegscheibe (M8)
18	Spannungsregler Kabel	48	Gebogene Unterlegscheibe (M6)
19	Unteres Monitorkabel	49	Unterlegscheibe (M10)
20	Mittleres Monitorkabel	50	D Formscheibe (Φ 32x19.5 mm)
21	Oberes Monitorkabel	51	Unterlegscheibe (M8)
22	Pulssensorkabel	52	Federscheibe (M8)
23	Endkappe Standfuß (vorne)	53	Spezialscheibe (Φ 25x19.5 mm)
24	Endkappe Standfuß (hinten)	54	Endkappe (Φ 32x8.5 mm)
25	Endkappe für feststehende Griffstange (25 mm)	55	Unterlegscheibe (Φ 25x17 mm)
26	Rechteckige Endkappe (53x23 mm)	56	Unterlegscheibe (M5)
27	Kunststoffbuchse (Φ 32xΦ 19 mm)	57	Runde Endkappe (28 mm)
28	Achse	58	Schraube (M8x70 mm)
29	Buchse (Φ 25xΦ 16 mm)	59	Unterlegscheibe (Φ 25x13 mm)
30	Buchse (Φ 18xΦ 10 mm)		

EXPLOSIONSZEICHNUNG

Hinweis: Einige Teile wurden vor dem Verkauf fertiggestellt.

1: Bitte legen Sie alle benötigten Ersatzteile auf den Boden und bereiten Sie sich auf alle Hardware vor, bevor Sie das Produkt installieren.

2: Bitte stellen Sie das Produkt auf den ebenen Boden und installieren Sie es gemäß den Anweisungen.



MONTAGEHINWEISE

Montageschritt 1

A.) Standfuß (vorne) Montage

Bitte beachten Sie, dass **Standfuß (vorne) (#02A)** mit Endkappen versehen ist, die sich drehen, um das Aufstellen des Geräts zu erleichtern (siehe Abbildung unten). Befestigen Sie mit Hilfe eines Assistenten den **Standfuß (vorne) (#02A)** an der Vorderseite des **Hauptrahmens (#01)**, wie unten dargestellt, mit zwei **Wagenschrauben (#35)**, zwei **Gebogene Unterlegscheiben (#47)**, zwei **Federscheiben (#52)** und zwei **Muttern (#43)**.

B.) Standfuß (hinten) Montage

Befestigen Sie den **Standfuß (hinten) (#02B)** wie unten dargestellt mit zwei **Wagenschrauben (#35)**, zwei **Gebogene Unterlegscheiben (#47)**, zwei **Federscheiben (#52)** und zwei **Muttern (#43)** an der Rückseite des **Hauptrahmens (#01)**.

Hinweis: Wenn die Platzierung etwas ungleichmäßig ist, kann der **Endkappe Standfuß (hinten) (24)** eingestellt werden.

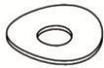
Erforderliche Hardware

Schraube



#35 Wagenschraube (M8*75MM)
[4 Stücke]

Scheibe



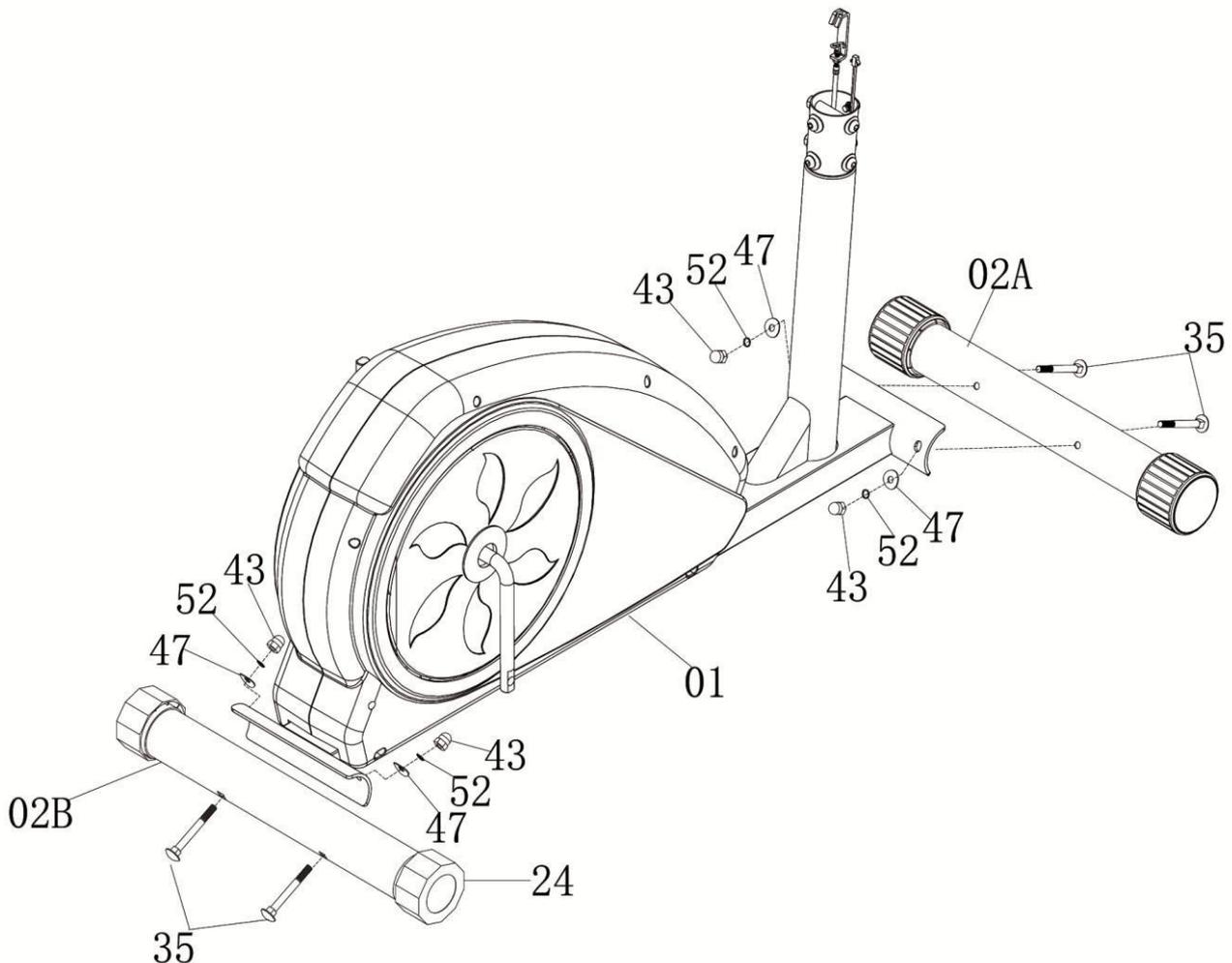
#47 Gebogene
Unterlegscheibe (M8)
[4 Stücke]



#52 Federscheibe
(M8)
[4 Stücke]



#43 Mutter (M8)
[4 Stücke]



MONTAGEHINWEISE

Montageschritt 2

Entfernen Sie die vormontierten Teile vom **Haupttrahmen (# 01)** und legen Sie sie in der Nähe beiseite: vier **Schrauben (# 38)**, zwei **Schrauben (# 58)**, vier **Federscheiben (# 52)**, acht **Gebogene Unterlegscheiben (# 47)** und zwei **Nylonmuttern (# 46)**. Verbinden Sie mit Hilfe eines Assistenten das **Mittlere Monitorkabel (# 20)** mit dem **Unteren Monitorkabel (# 19)**, wie in Explosionszeichnung A gezeigt, und den **Spannungsregler (# 17)** mit dem **Spannungsregler Kabel (# 18)** als gezeigt in Explosionszeichnung B. Schieben Sie dann die angeschlossenen Drähte in den Hohlrohr, um ein Einklemmen / Beschädigen der Drähte zu vermeiden. Schieben Sie den **Lenkerrohr (# 03)** auf das hervorstehende Rohr des **Haupttrahmens (# 01)**. Sichern Sie mit insgesamt vier **Schrauben (# 38)**, zwei **Schrauben (# 58)**, vier **Federscheiben (# 52)**, acht **Gebogene Unterlegscheiben (# 47)** und zwei **Nylonmuttern (# 46)**, die seitlich in der Nähe angebracht wurden.

Erforderliche Hardware

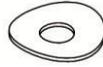
Schraube



#38 Schraube (M8*15MM)
[4 Stücke]



#58 Schraube
(M8*70MM)
[2 Stücke]



#47 Gebogene
Unterlegscheibe (M8)
[8 Stücke]

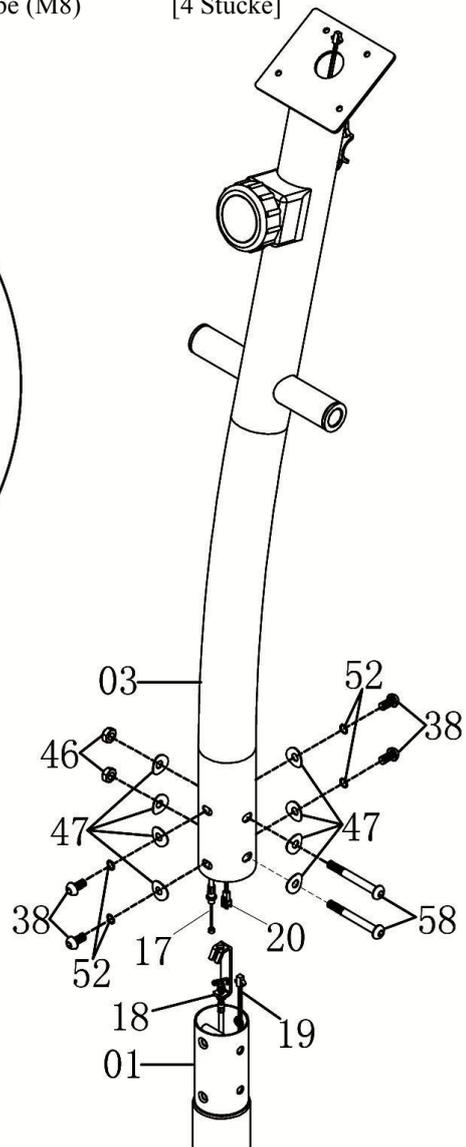
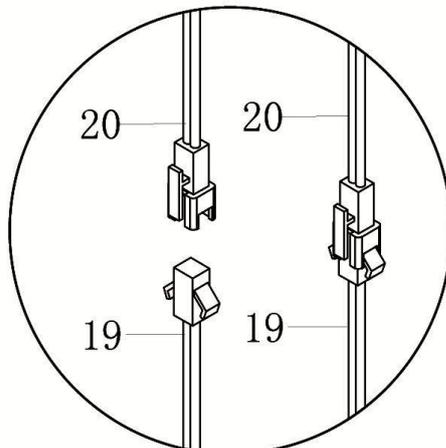
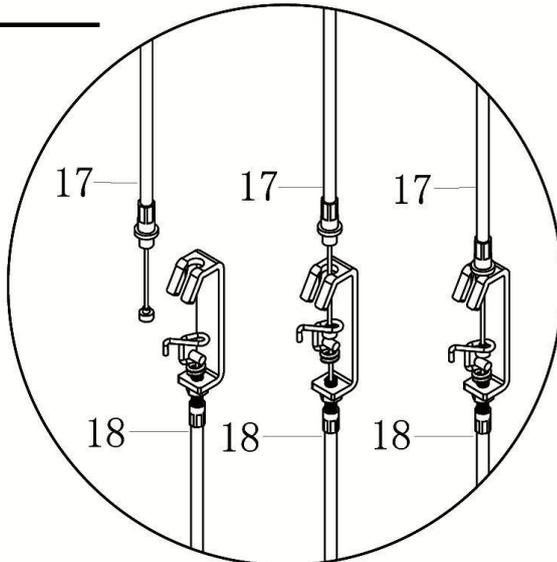


#52 Federscheibe (M8)
[4 Stücke]

Mutter



#46 Nylonmutter
(M8) [2 Stücke]



MONTAGEHINWEISE

Montageschritt 3

A.) Untere bewegliche Griffstange Montage

Setzen Sie die **Achse (#28)** in das **Lenkerrohr (#03)** ein. Auf der rechten Seite mit einer **Speziialscheibe (# 53)**, gefolgt von der **rechten unteren beweglichen Griffstange (# 05)**, einer **D Formscheibe (# 50)**, einer **Endkappe (# 54)** und mit einer **Schraube (# 39)** sichern.

Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der linken Seite mit der **linken unteren beweglichen Griffstange (# 04)**.

B.) Pedalschiene Montage

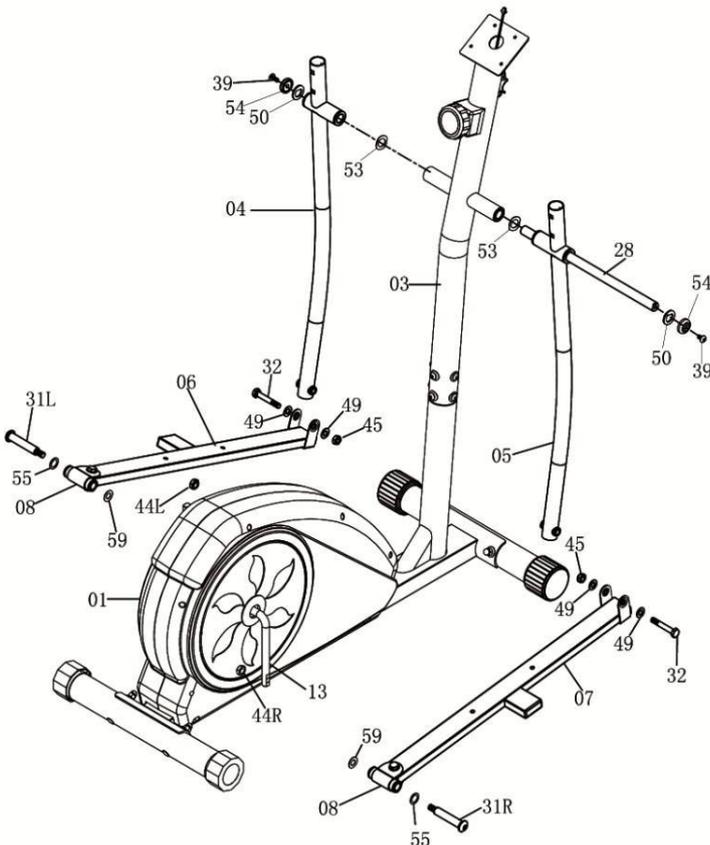
Richten Sie auf der rechten Seite das **Pedalverbindungsgelenk (# 08)** an der **rechten Pedalschiene (# 07)** an der rechten **Kurbel (# 13)** aus und befestigen Sie es. Führen Sie die **Schraube für das rechte Pedalverbindungsgelenk (# 31R)** durch eine **Unterlegscheibe (# 55)** und eine **Unterlegscheibe (# 59)** und drehen Sie sie, um sie mit der **rechten Nylonmutter für # 31R Schraube (# 44R)** zu sichern.

BITTE BEACHTEN SIE:

a): Gegen den Uhrzeigersinn drehen, um die **Schraube für das linke Pedalverbindungsgelenk (# 31L)** festzuziehen, und gegen den Uhrzeigersinn, um die **linke Nylonmutter für die # 31L Schraube (# 44L)** festzuziehen. b): Drehen Sie im Uhrzeigersinn, um die **Schraube für das rechte Pedalverbindungsgelenk (# 31R)** festzuziehen, und gegen den Uhrzeigersinn, um die **rechte Nylonmutter für die # 31R Schraube (# 44R)** festzuziehen.

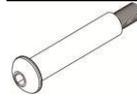
Richten Sie anschließend die **rechte Pedalschiene (# 07)** aus und befestigen Sie es an der **rechten unteren beweglichen Griffstange (# 05)**. Befestigen Sie sie mit einer **Sechskantschraube (# 32)** durch eine **Unterlegscheibe (# 49)**, die mit einer **Unterlegscheibe (# 49)** und einer **Nylonmutter (# 45)** befestigt ist.

Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der linken Seite mit der **linken Pedalschiene (# 06)** und der **Schraube für das linke Pedalverbindungsgelenk (# 31L)**.



Erforderliche Hardware

Schraube



#31L Schraube für linkes Pedalverbindungsgelenk [1 Stück]



#31R Schraube für rechtes Pedalverbindungsgelenk [1 Stück]

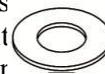


#32 Sechskantschraube (M10*70MM) [2 Stücke]

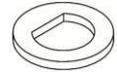


#39 Schraube (M8*15MM) [2 Stücke]

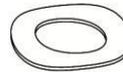
Scheibe



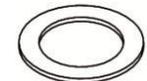
#49 Unterlegscheibe (M10) [4 Stücke]



#50 D Formscheibe [2 Stücke]



#53 Speziialscheibe (Φ25x19.5 mm) [2 Stücke]



#55 Unterlegscheibe (Φ25x17 mm) [2 Stücke]



#59 Unterlegscheibe (Φ25x13 mm) [2 Stücke]

Mutter



#44L Linke Nylonmutter (M12) [1 Stück]



#44R Rechte Nylonmutter (M12) [1 Stück]



#45 Nylonmutter (M10) [2 Stücke]

MONTAGEHINWEISE

Montageschritt 4

A.) Obere bewegliche Griffstange Montage

Führen Sie die **rechte obere bewegliche Griffstange (# 10)** in die Öffnung am Ende der **rechten unteren beweglichen Griffstange (# 05)** ein und sichern Sie sie, indem Sie zwei **Wagenschrauben (# 36)** einsetzen und mit zwei **Gebogene Unterlegscheibe (# 47)** und zwei **Federscheibe (# 52)** befestigen und zwei **Muttern (# 43)**.

Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der linken Seite mit der **linken oberen beweglichen Griffstange (# 09)** und der **linken unteren beweglichen Griffstange (# 04)**.

B.) Feststehender Handgriff Montage

Richten Sie den **feststehenden Handgriff (# 11)** aus und befestigen Sie ihn an der Halterung am **Lenkerrohr (# 03)**. Mit zwei **Schrauben (# 37)** durch zwei **Federscheibe (# 52)** und zwei **Unterlegscheiben (# 51)** wie abgebildet befestigen.

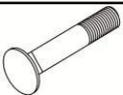
Monitor Montage

Entfernen Sie die vier am **Monitor (# 12)** vormontierten **Schrauben (# 41)** und legen Sie sie in der Nähe beiseite. Verbinden Sie das **obere Monitorkabel (# 21)** mit dem **mittleren Monitorkabel (# 20)**. Befestigen Sie den **Monitor (# 12)** mit den vier zuvor beiseitegelegten **Schrauben (# 41)** an der Halterung des **Lenkerrohrs (# 03)**.

Schließen Sie anschließend das **Pulssensorkabel (# 22)** an, indem Sie es in das Loch auf der Rückseite des **Monitors (# 12)** stecken.

Erforderliche Hardware

Schraube



#36 Wagenschraube (M8*45MM)
[4 Stücke]



#37 Schraube
(M8*35MM) [2 Stücke]

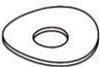


#41 Schraube
(M5*10MM) [4 Stücke]



#43 Mutter (M8)
[4 Stücke]

Scheibe



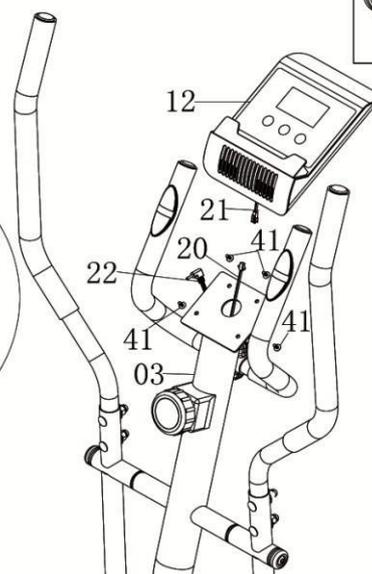
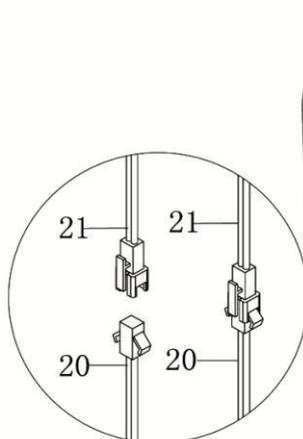
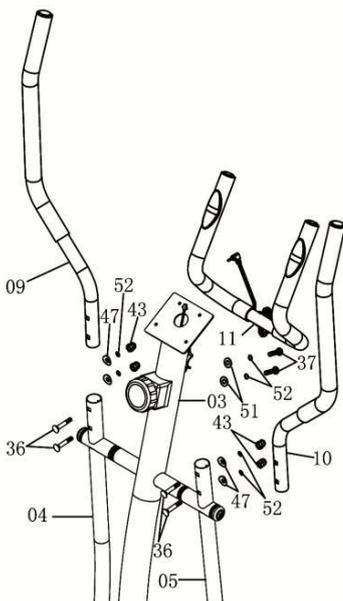
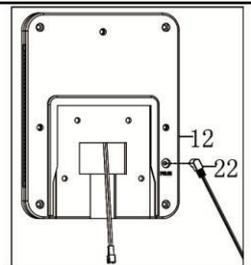
#47 Gebogene
Unterlegscheibe (M8)
[4 Stücke]



#51 Unterlegscheibe
(M8) [2 Stücke]



#52 Federscheibe (M8)
[6 Stücke]



MONTAGEHINWEISE

Montageschritt 5

Pedal Montage

Setzen Sie das **rechte Pedal (# 14R)** wie gezeigt auf die **rechte Pedalschiene (# 07)** und befestigen Sie es, indem Sie zwei **Sechskantschrauben (# 34)** einsetzen, die mit zwei **Unterlegscheiben (# 51)** und zwei **Nylonmuttern (# 46)** gesichert sind.

Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der linken Seite mit dem **linken Pedal (# 14L)** und der **linken Pedalschiene (# 06)**.

Hinweis: Unterscheiden Sie zwischen linker und rechter Seite, wobei die Fußpedale jeweils mit "L" (links) und "R" (rechts) gekennzeichnet sind.

Erforderliche Hardware

Schraube



#34 Sechskantschraube
(M8*40MM) [4 Stücke]

Mutter

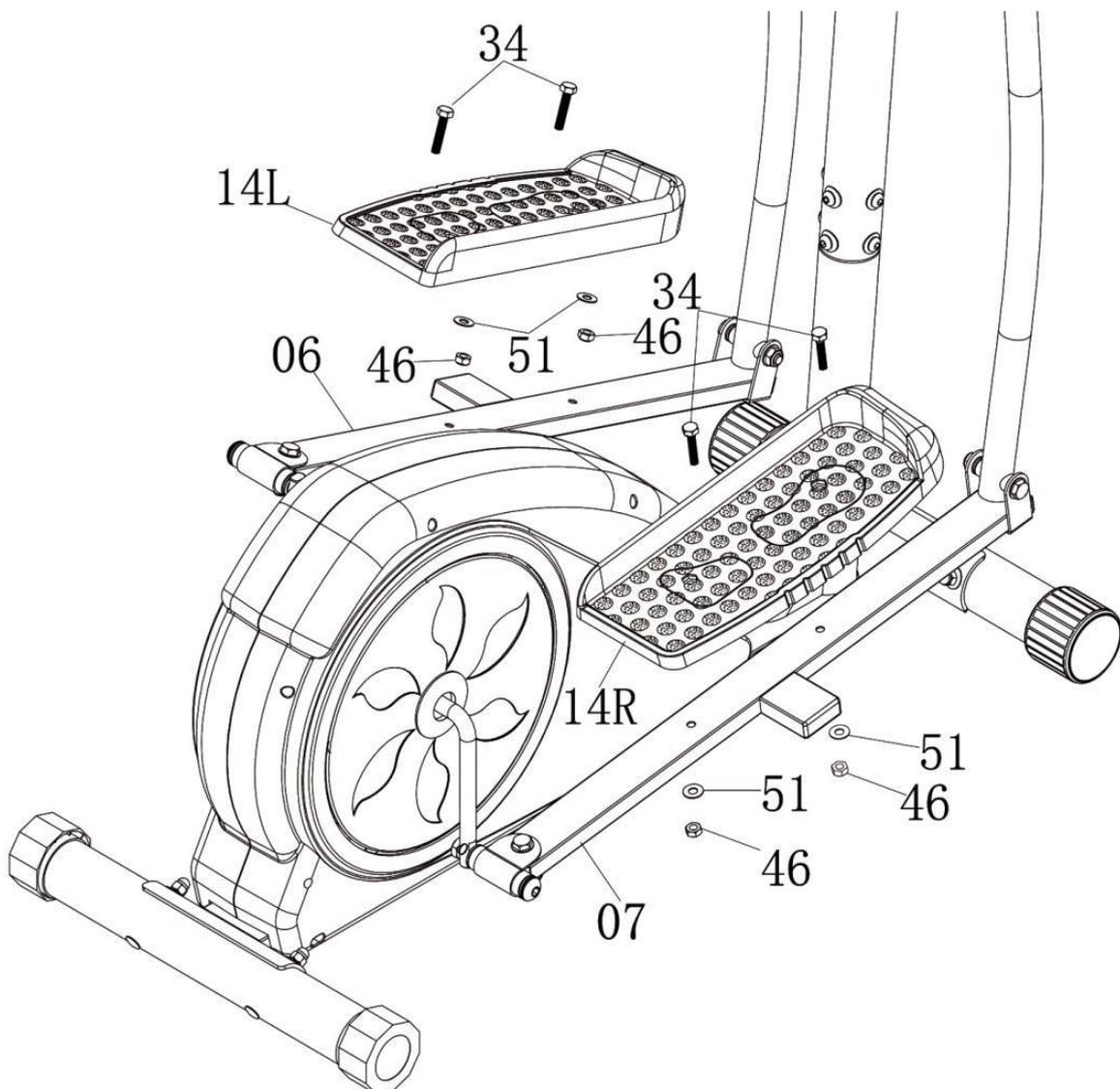


#46 Nylonmutter
(M8) [4 Stück]

Scheibe



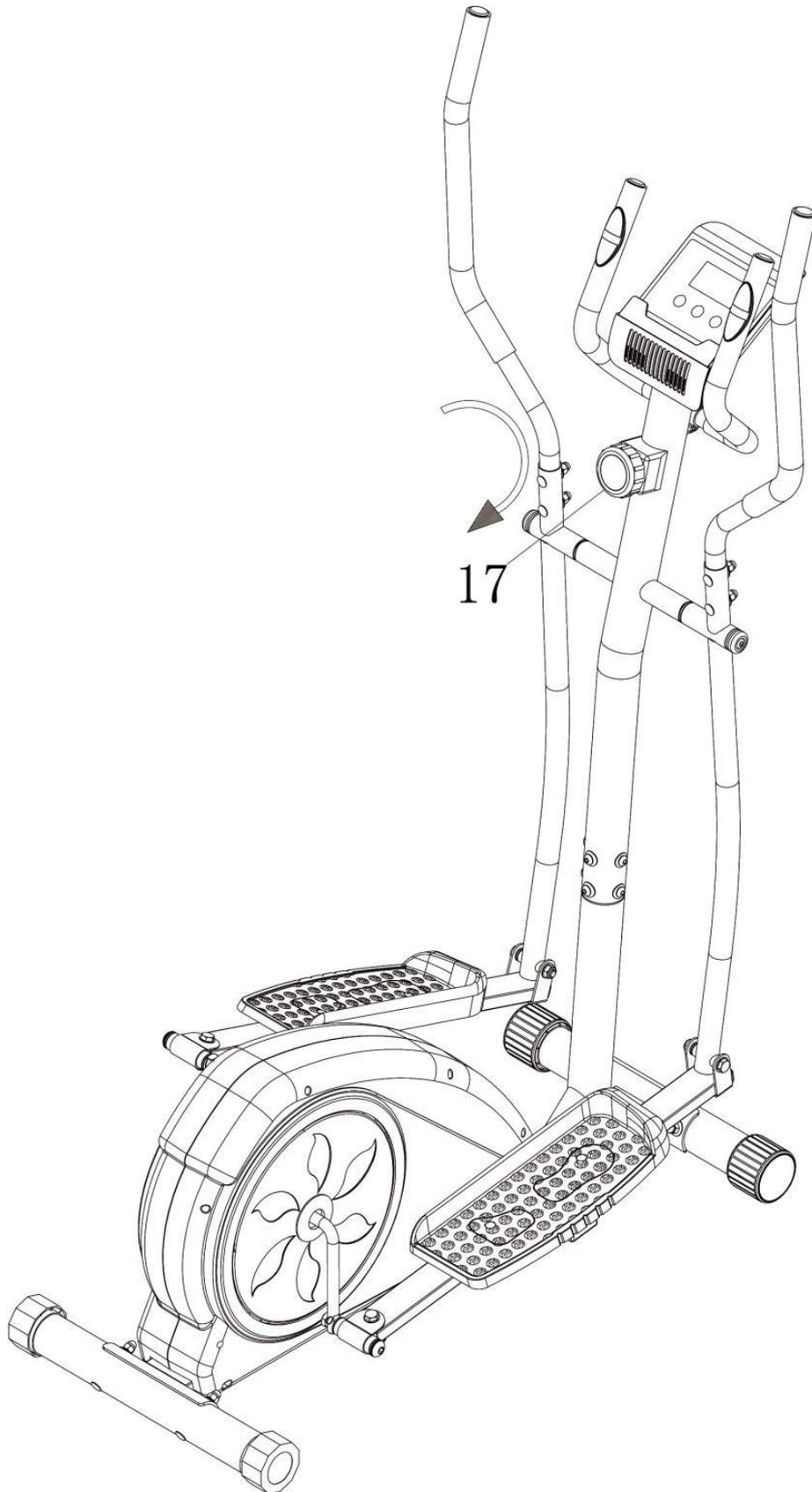
#51 Unterlegscheibe (M8)
[4 Stücke]



MONTAGEHINWEISE

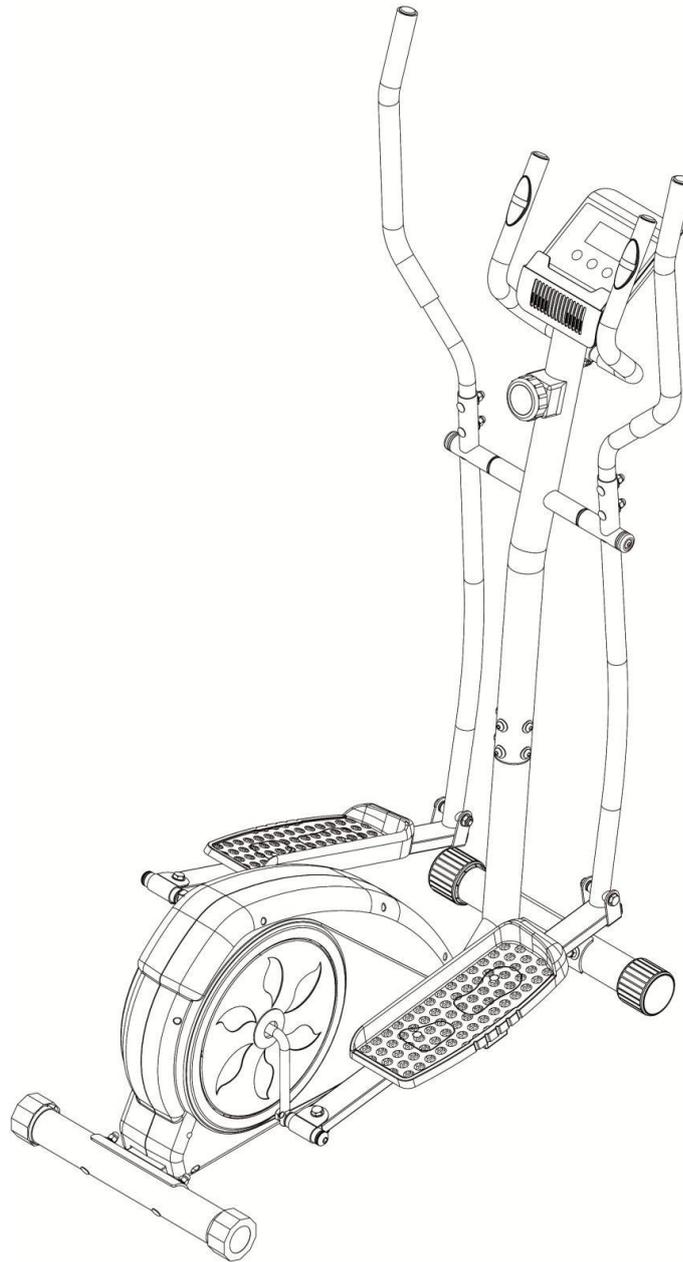
Die Verwendungsmethode für den einstellbaren Knopf:

Mit dem einstellbaren Knopf (17) kann der Widerstand eingestellt werden.



Gebrauchsanweisung

- 1: Bitte stellen Sie das Produkt auf den ebenen Boden und sperren Sie die gesamte Hardware, nachdem Sie alle Schritte ausgeführt haben.
- 2: Bitte stellen Sie alle einstellbaren Teile an Ihren bequemen Platz ein.
- 3: Bitte wärmen Sie sich auf, bevor Sie dieses Produkt verwenden.



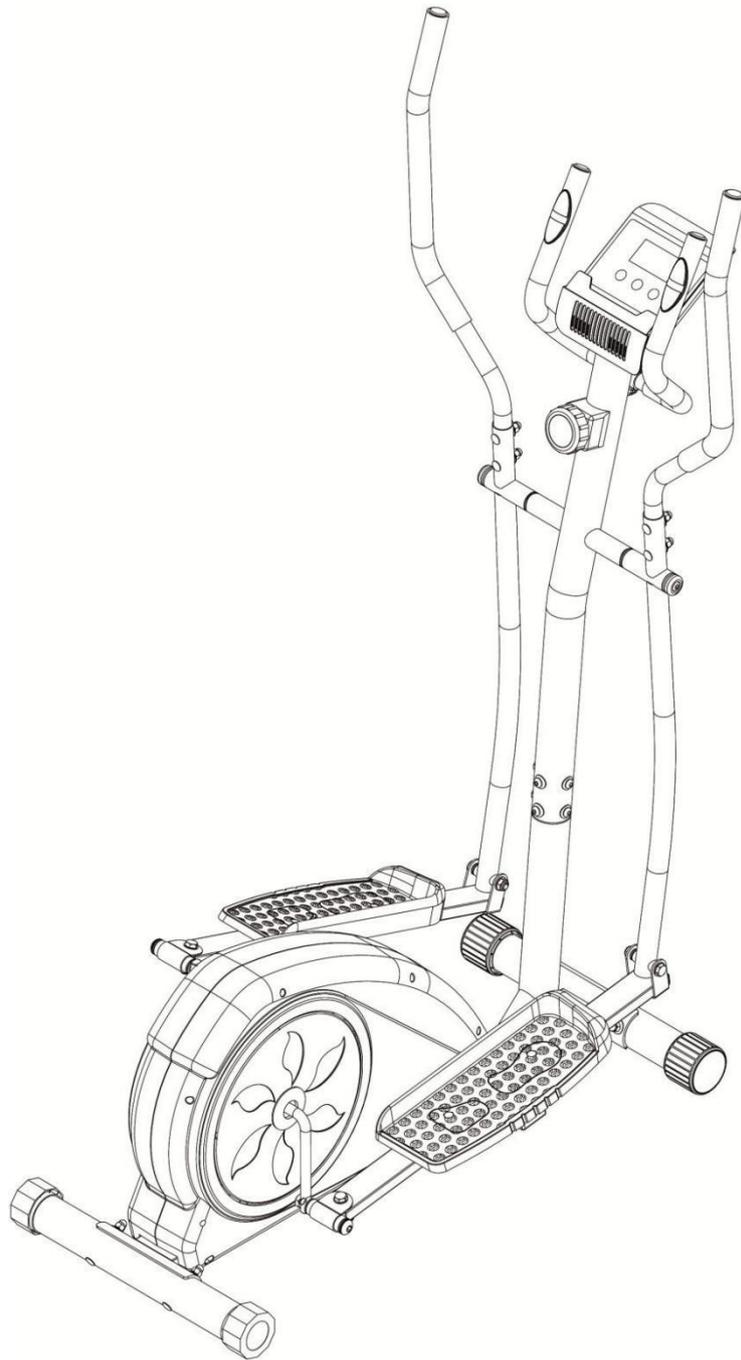
Altgeräte-Entsorgung

Dieses Produkt am Ende der Lebensdauer nicht in den normalen Haushaltsabfall geben, sondern an einem Recycling-Sammelpunkt für elektrische und elektronische Geräte abgeben. Das Symbol auf dem Produkt, der Bedienungsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.



Kundenservice: Sollten Sie Fragen zu dem Artikel haben, wenden Sie sich bitte rechtzeitig an Ihren Lieferanten.

ELLIPTICAL CROSS TRAINER



SJ-2880

If you have any questions about this product, please consult your supplier in time

MANUAL INSTRUCTION

SAFETY NOTICE

SAFETY :

Always wear appropriate clothing and footwear such as training shoes when exercising.

Please keep all children away from this item when in use.

Please keep air circulation when exercising.

Please put the packages and the bags on somewhere the children couldn't touch in case of troubles.

WARNING:

Do not wear loose clothing that could become caught in moving parts during exercise.

If at any time during exercise you feel faint, dizzy or experience pain, stop and consult your physician.

Please consult your doctor before using this product if you are receiving medical treatment or you feel sick.

Please stop exercising and consult your doctor if you feel backache, numb or faint during exercise.

Please keep all children away from this item when in use. Do not allow children to climb or play on them when they are not in use.

Please check all around if someone or pet before you use or take the product.

Do not jump when exercising.

Do not exercise a lot at a time when you usually don't exercise at all.

Do not use it after eating or when you feel tired.

Do not use it when you are doing other things.

Do not use it after drinking or when feeling not good.

Without a flywheel transmission, in use process, pay attention to the foot with the inertia motion, so as to avoid accident injury.

Do not use this unit if it is not functioning properly or if it is not fully assembled.

This product couldn't be taken place of rehabilitation instrument.

Weight limit 150kg.

Exercise Suggestion

Warm-up: Please do warm-up of 5-10 mins every time before you use this machine.

Breathe: Please do not hold your breath when exercising. And stop it if you feel hard to breathe.

Load: Please exercise according to your body and increase it gradually. It is normal if you feel muscular soreness, and it would be better if you keep exercising every day.

Relax: Please do relax actions for 5 mins after exercising in case of muscular tone, and keep muscle elasticity.

Diet: Please do exercises one hour after meal, and eat something half an hour after training. Do not drink too much water when exercising.

Stretching: Please do warm-up before exercising, and do relax actions after training. Do as below.

Trunk Flexion, Prone



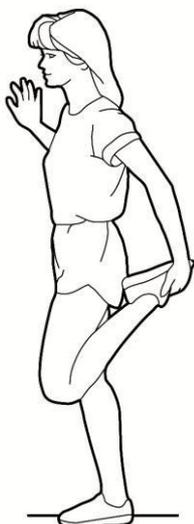
Hamstring Stretch



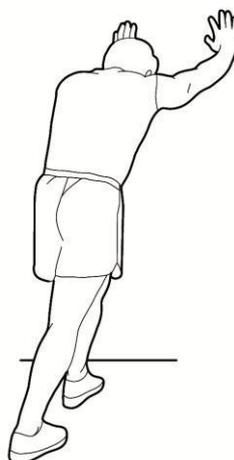
Groin Stretch



Quadriceps Stretch

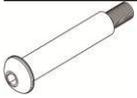


Calf Stretch



Hardware List

Bolt



#31L Bolt for Left Pedal Connection Joint
[1 piece]



#31R Bolt for Right Pedal Connection Joint
[1 piece]



#32 Hex Bolt (M10*70MM)
[2 pieces]



#34 Hex Bolt (M8*40MM)
[4 pieces]



#35 Carriage Bolt (M8*75MM)
[4 pieces]



#36 Carriage Bolt (M8*45MM)
[4 pieces]



#37 Bolt (M8*35MM)
[2 pieces]



#38 Bolt (M8*15MM)
[4 pieces]



#39 Bolt (M8*15MM)
[2 pieces]

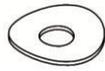


#41 Bolt (M5*10MM)
[4 pieces]



#58 Bolt (M8*70MM)
[2 pieces]

Washer



#47 Arc Washer (M8)
[16 pieces]



#49 Washer (M10)
[4 pieces]



#50 D Shape Washer (Φ32x19.5 mm)
[2 pieces]



#51 Washer (M8)
[6 pieces]



#52 Spring Washer (M8)
[14 pieces]



#53 Special Washer (Φ25x19.5 mm)
[2 Pieces]



#55 Washer (Φ25x17 mm)
[2 Pieces]



#59 Washer (Φ25x13 mm)
[2 Pieces]

NUT



#43 Nut (M8)
[8 pieces]



#44L Left Nut (M12)
[1 piece]



#44R Right Nut (M12)
[1 piece]

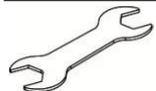


#45 Nylon Nut (M10)
[2 pieces]



#46 Nylon Nut (M8)
[6 pieces]

OTHERS



Tool 1 (S17-19)
[1 piece]



Tool 2 (S14-17)
[1 piece]



Tool 3 (6mm)
[2 pieces]



Tool 4 (8mm)
[1 piece]

Parts Listing

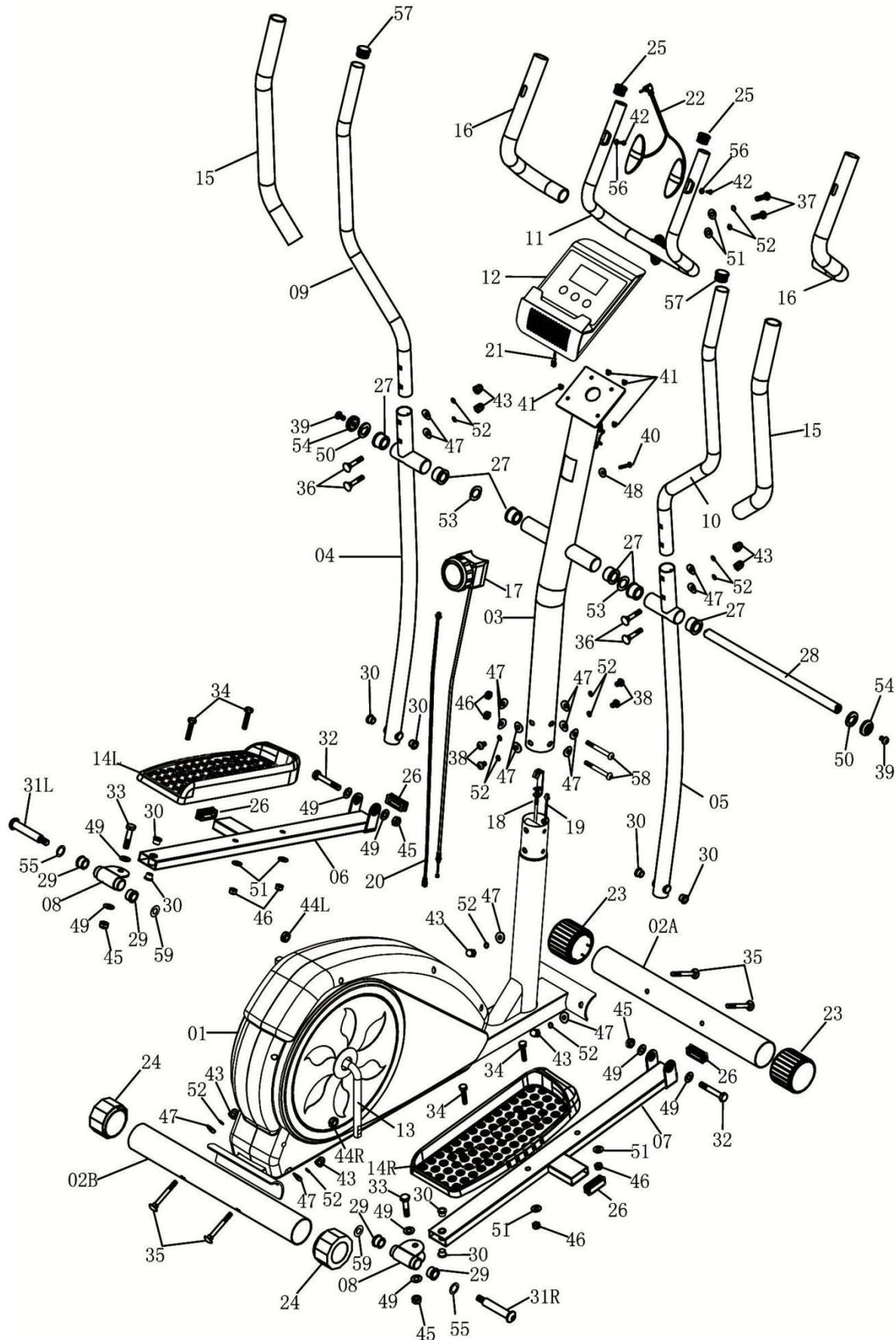
#	Description	#	Description
1	Main Frame	31L	Bolt for Left Pedal Connection Joint
2A	Front Stabilizer	31R	Bolt for Right Pedal Connection Joint
2B	Rear Stabilizer	32	Hex Bolt (M10x70 mm)
3	Center Post	33	Hex Bolt (M10x45 mm)
4	Left Coupler Bar	34	Hex Bolt (M8x40 mm)
5	Right Coupler Bar	35	Carriage Bolt (M8x75 mm)
6	Left Pedal Tube	36	Carriage Bolt (M8x45 mm)
7	Right Pedal Tube	37	Bolt (M8x35 mm)
8	Pedal Connection Joint	38	M8×15Bolt (M8x15 mm)
9	Left Handle Bar	39	Bolt (M8x15 mm)
10	Right Handle Bar	40	Bolt (M5x55 mm)
11	Pulse Handle Bar	41	Bolt (M5x8 mm)
12	Monitor	42	Screw (ST4x20 mm)
13	Crank	43	Nut (M8)
14L	Left Pedal	44L	Left Nylon Nut for #31L Bolt (1/2")
14R	Right Pedal	44R	Right Nylon Nut for #31R Bolt (1/2")
15	Foam Grip of Handle Bar	45	Nylon Nut (M10)
16	Foam Grip of Pulse Handle Bar	46	Nylon Nut (M8)
17	Tension Controller	47	Arc Washer (M8)
18	Tension Controller Cable	48	Arc Washer (M6)
19	Monitor Wire (Lower)	49	Washer (M10)
20	Monitor Wire (Middle)	50	D Shape Washer (Φ 32x19.5 mm)
21	Monitor Wire (Upper)	51	Washer (M8)
22	Hand Pulse Cable	52	Spring Washer (M8)
23	End Cap for Front Stabilizer	53	Special Washer (Φ 25x19.5 mm)
24	End Cap for Rear Stabilizer	54	End Cap (Φ 32x8.5 mm)
25	Round End Cap (25 mm)	55	Washer (Φ 25x17 mm)
26	Rectangular End Cap (53x23 mm)	56	Washer (M5)
27	Plastic Bushing (Φ 32xΦ 19 mm)	57	Round End Cap (28 mm)
28	Axle	58	Bolt (M8x70 mm)
29	Bushing (Φ 25xΦ 16 mm)	59	Washer (Φ 25x13 mm)
30	Bushing (Φ 18xΦ 10 mm)		

Exploded Diagram

Note: Some parts were completed before selling.

1: Please put all of the needed spare parts on the ground, and make ready for all of the hardware before installing the product.

2: Please put the product on the level ground, and install it as the instructions.



Assembly Instructions

Assembly step 1

A.) Front Stabilizer Assembly

Please note, the **Front Stabilizer(#02A)** is the one with end caps that spin for ease of relocating the unit as referred to in illustration below. With the help of an assistant, attach the **Front Stabilizer(#02A)** to the front of **Main Frame (#01)** as illustrated below using two **Carriage Bolts (#35)**, two **Arc Washers (#47)**, two **Spring Washers (#52)**, and two **Nuts (#43)**.

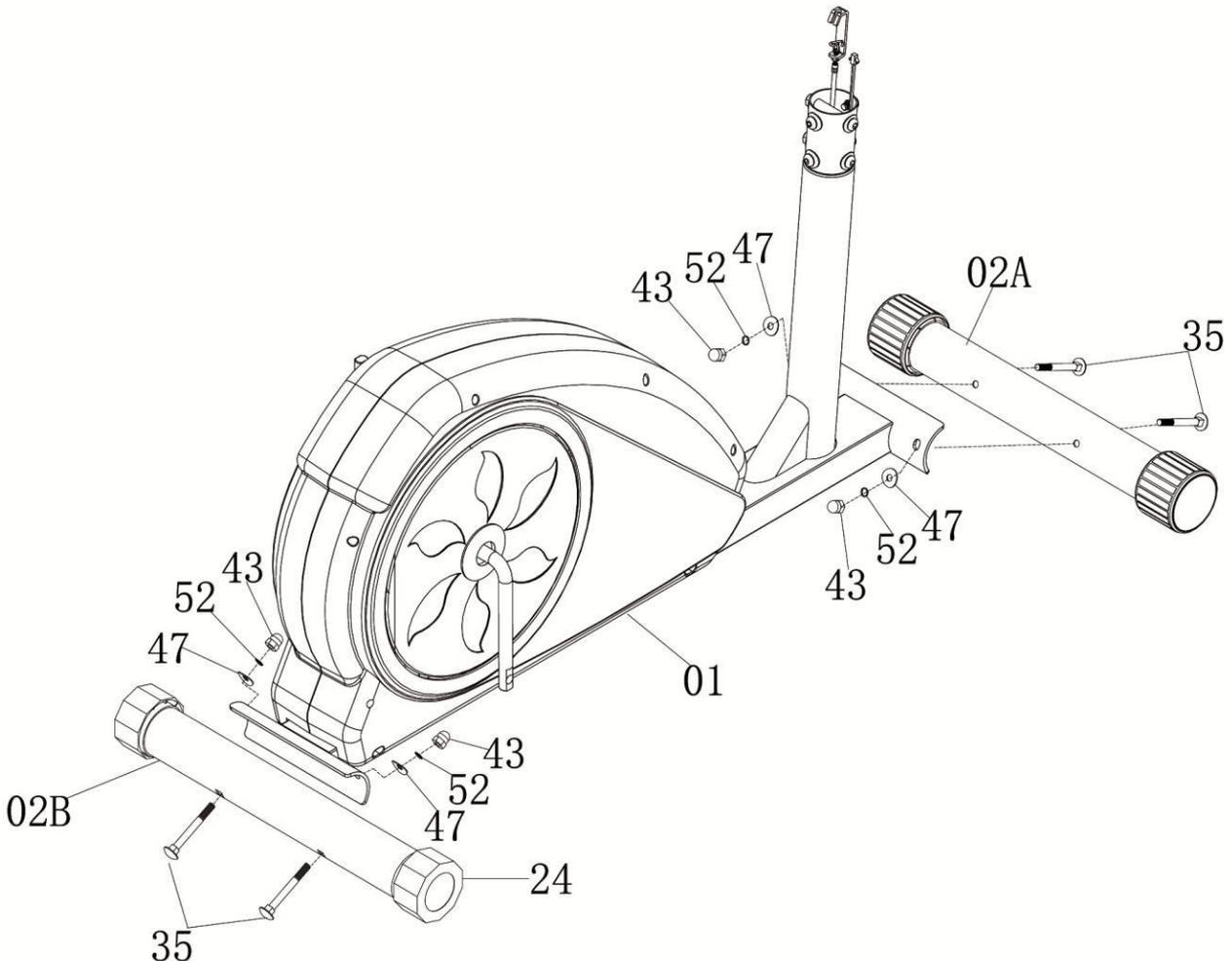
B.) Rear Stabilizer Assembly

Attach the **Rear Stabilizer(#02B)** to the back of **Main Frame (#01)** as illustrated below using two **Carriage Bolts (#35)**, two **Arc Washers (#47)**, two **Spring Washers (#52)**, and two **Nuts (#43)**.

Note: If a slightly rough, can adjust the **pipe plug (24)**.

Hardware Required

Bolt	Washer		NUT
			
#35 Carriage Bolt (M8*75MM) [4 pieces]	#47 Arc Washer (M8) [4 pieces]	#52 Spring Washer (M8) [4 pieces]	#43 Nut (M8) [4 pieces]



Assembly Instructions

Assembly step 2

Remove the pre-assembled parts from **Main Frame (#01)** and set them aside nearby: four **Bolts (#38)**, two **Bolts (#58)**, four **Spring Washers (#52)**, eight **Arc Washers (#47)** and two **Nylon Nuts(#46)**. With the help of an assistant, connect **Monitor Wire (Middle) (#20)** to **Monitor Wire (Lower) (#19)** as show in exploded diagram A, and **Tension Controller (#17)** to **Tension Controller Cable (#18)** as shown in exploded diagram B. Then, being careful to tuck the connected wires into the hollow tubing to avoid pinching/damaging the wires, slide **Center Post (#03)** onto the protruding tube of **Main Frame (#01)**. Secure using a total of four **Bolts (#38)**, two **Bolts (#58)**, four **Spring Washers (#52)**, eight **Arc Washers (#47)** and two **Nylon Nuts(#46)** that were set side nearby.

Hardware Required

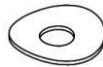
Bolt



#38 Bolt (M8*15MM)
[4 pieces]



#58 Bolt (M8*70MM)
[2 pieces]



#47 Arc Washer (M8)
[8 pieces]

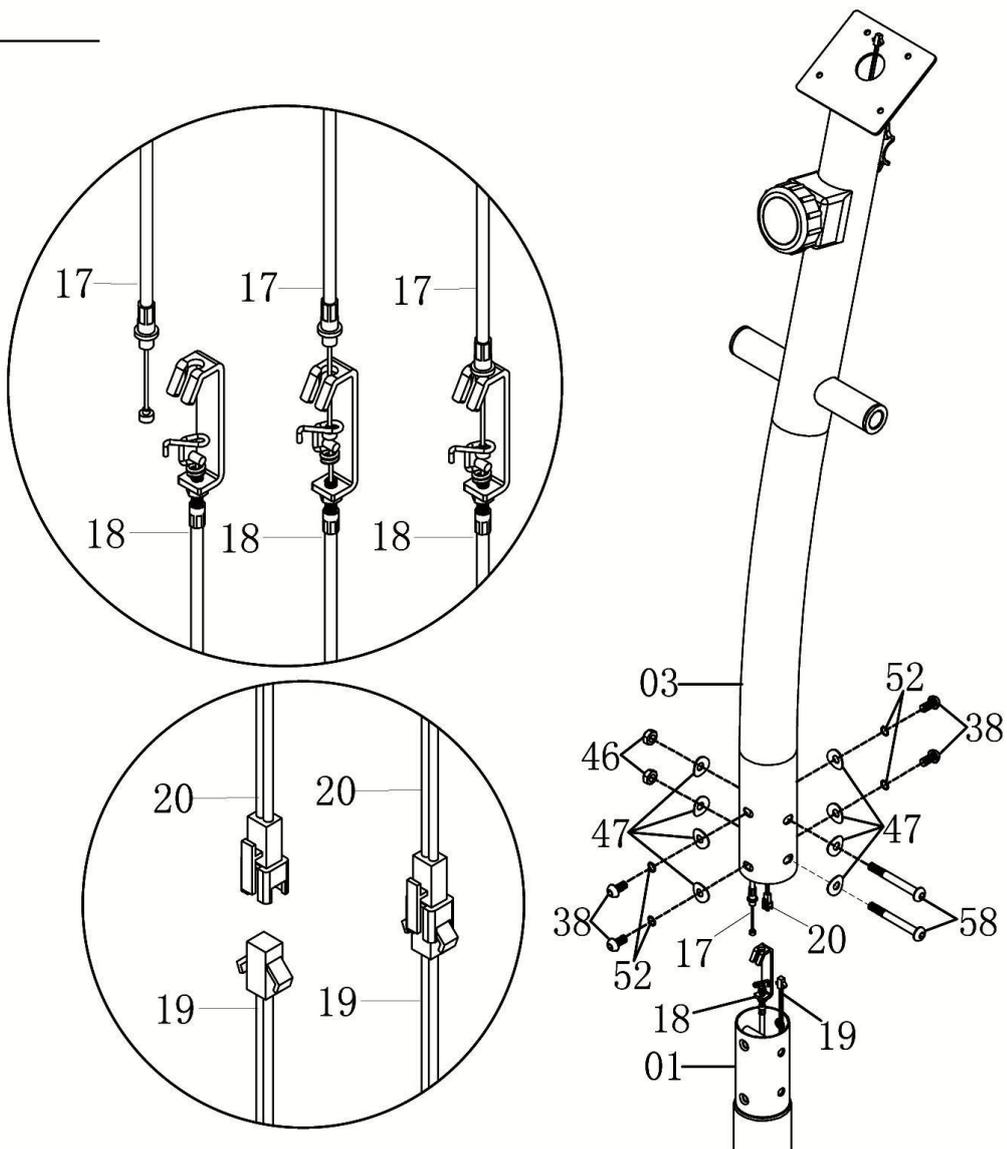


#52 Spring Washer (M8)
[4 pieces]

NUT



#46 Nylon Nut (M8)
[2 pieces]



Assembly Instructions

Assembly step 3

A.) Coupler Bar Assembly

Insert the **Axle (#28)** to the **Center Post (#03)**. on the right side, using one **Special Washer (#53)** followed by the **Right Coupler Bar (#05)**, one **D Shape Washer (#50)**, one **End Cap (#54)** and secure with one **Bolt (#39)**.

Repeat this process on the left side using the **Left Coupler Bar (#04)**.

B.) Pedal Tube Assembly

On the right side, align and attach the **Pedal Connection Joint (#08)** on the **Right Pedal Tube (#07)** to the right **Crank (#13)**. Insert the **Bolt for Right Pedal Connection Joint (#31R)** through one **Washer (#55)** and **Washer (#59)** and turn to secure with **Right Nylon Nut for #31R Bolt(#44R)**.

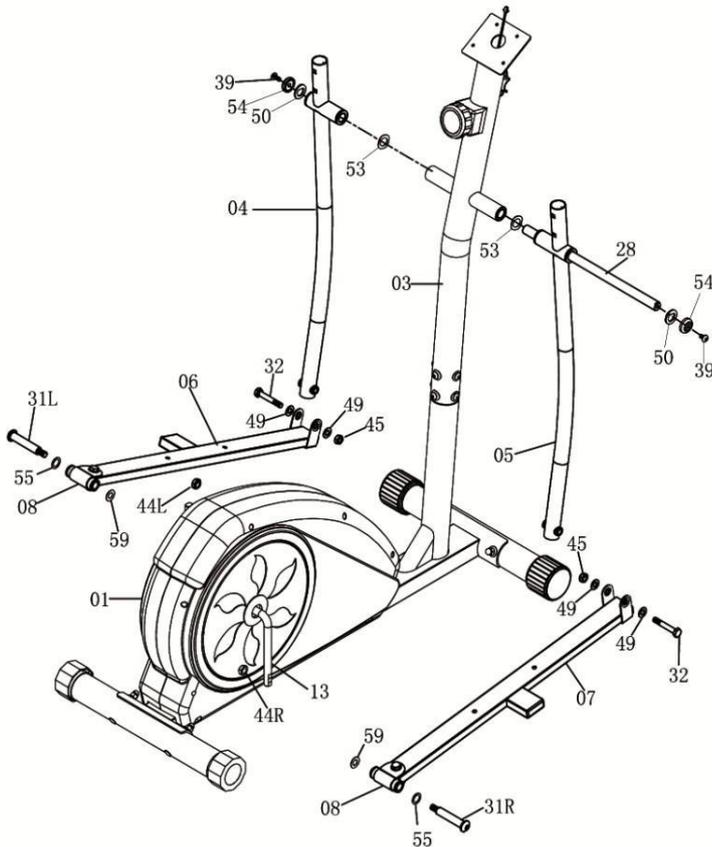
PLEASE NOTE:

a): Turn COUNTERCLOCKWISE to tighten the **Bolt for Left Pedal Connection Joint(#31L)** and CLOCKWISE to tighten **Left Nylon Nut for #31L Bolt(#44L)**.

b): Turn CLOCKWISE to tighten the **Bolt for Right Pedal Connection Joint (#31R)** and COUNTERCLOCKWISE to tighten **Right Nylon Nut for #31R Bolt(#44R)**.

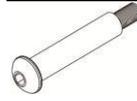
Next, align and attach the **Right Pedal Tube (#07)** to the **Right Coupler Bar (#05)**. Secure them together using one **Hex Bolt (#32)** through one **Washer (#49)** fastened by one **Washer (#49)** and one **Nylon Nut (#45)**.

Repeat this process on the left side using **Left Pedal Tube (#06)**, and **Bolt for Left Pedal Connection Joint(#31L)**.



Hardware Required

Bolt



#31L Bolt for Left Pedal Connection Joint [1 piece]



#31R Bolt for Right Pedal Connection Joint [1 piece]

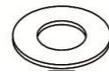


#32 Hex Bolt (M10*70MM) [2 pieces]



#39 Bolt (M8*15MM) [2 pieces]

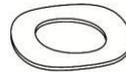
Washer



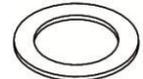
#49 Washer (M10) [4 pieces]



#50 D Shape Washer [2 pieces]



#53 Special Washer (Φ25x19.5 mm) [2 Pieces]



#55 Washer (Φ25x17 mm) [2 Pieces]



#59 Washer (Φ25x13 mm) [2 Pieces]

NUT



#44L Left Nut (M12) [1 piece]



#44R Right Nut (M12) [1 piece]



#45 Nylon Nut (M10) [2 pieces]

Assembly Instructions

Assembly step 4

A.) Handle Bar Assembly

Insert the **Right Handle Bar(#10)** into the opening at the end of the **Right Coupler Bar(#05)** and secure it by inserting two **Carriage Bolts(#36)** and fastening with two **Arc Washers(#47)**, two **Spring Washers(#52)** and two **Nuts(#43)**.

Repeat this process on the left side using **Left Handle Bar(#09)** and **Left Coupler Bar(#04)**.

B.) Pulse Handle Bar Assembly

Align and attach the **Pulse Handle Bar(#11)** to the bracket on the **Center Post(#03)**. Secure together using two **Bolts(#37)** through two **Spring Washers(#52)** and two **Washers(#51)** as illustrated.

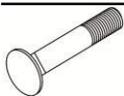
Monitor Assembly

Remove the four **Bolts(#41)** that are pre-assembled on the **Monitor(#12)** and set them aside nearby. Connect the **Monitor Wire (Upper)(#21)** to the **Monitor Wire (Middle)(#20)**. Secure the **Monitor(#12)** to the bracket of the **Center Post(#03)** with the four **Bolts(#41)** that were previously set aside.

Next, connect the **Hand Pulse Cable(#22)** by plugging it into the hole on the back of the **Monitor(#12)**.

Hardware Required

Bolt



#36 Carriage Bolt (M8*45MM)
[4 pieces]



#37 Bolt (M8*35MM)
[2 pieces]



#41 Bolt (M5*10MM)
[4 pieces]



#43 Nut (M8)
[4 pieces]

Washer



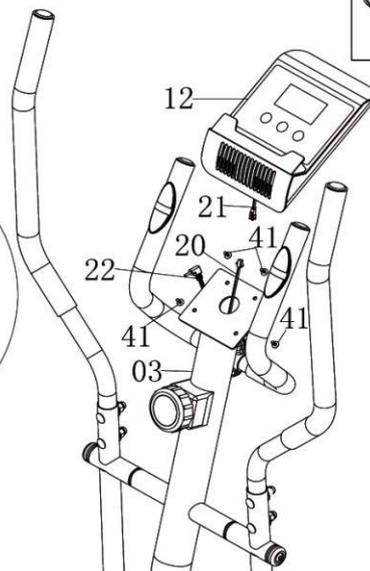
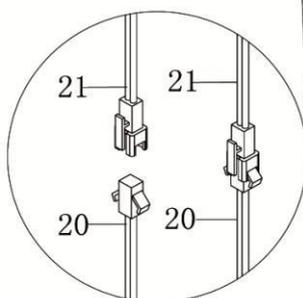
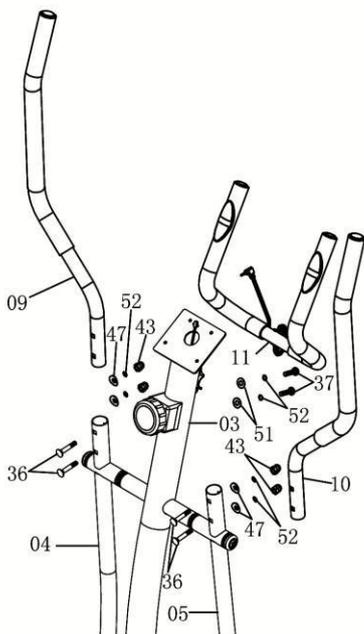
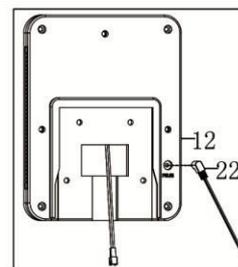
#47 Arc Washer (M8)
[4 pieces]



#51 Washer (M8)
[2 pieces]



#52 Spring Washer (M8)
[6 pieces]



Assembly Instructions

Assembly step 5

Pedal Assembly

Place the **Right Pedal(#14R)** onto the **Right Pedal Tube(#07)** as shown and attach by inserting down two **Hex Bolts(#34)** secured by two **Washers (#51)** and two **Nylon Nuts(#46)**.

Repeat this process on the **left side** using **Left Pedal(#14L)** and the **Left Pedal Tube (#06)**.

Note: Distinguish between left and right sides, foot pedals respectively inscribed with "L" (left), the "R" (right).

Hardware Required

Bolt



#34 Hex Bolt (M8*40MM)
[4 pieces]

NUT

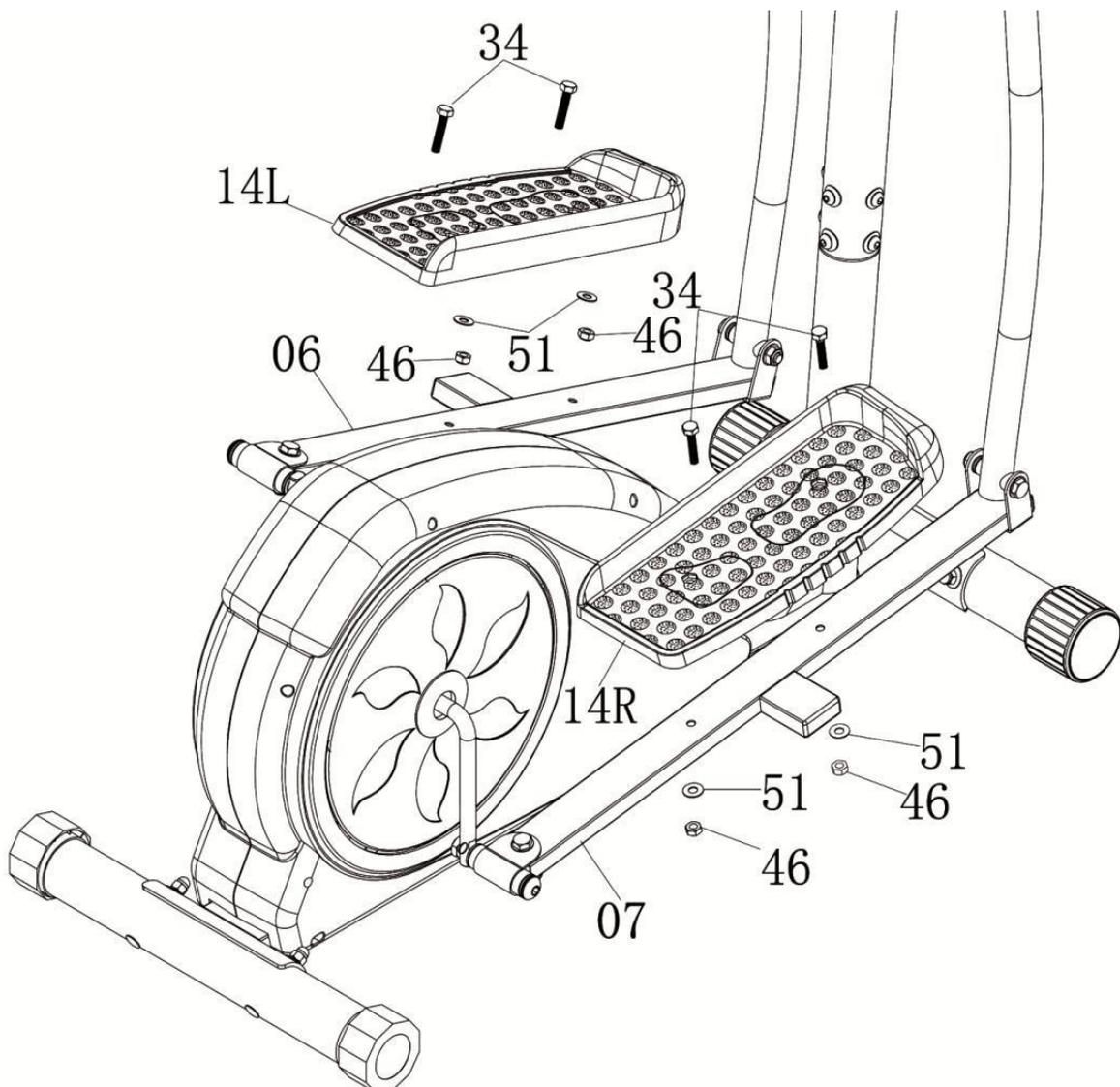


#46 Nylon Nut (M8)
[4 pieces]

Washer



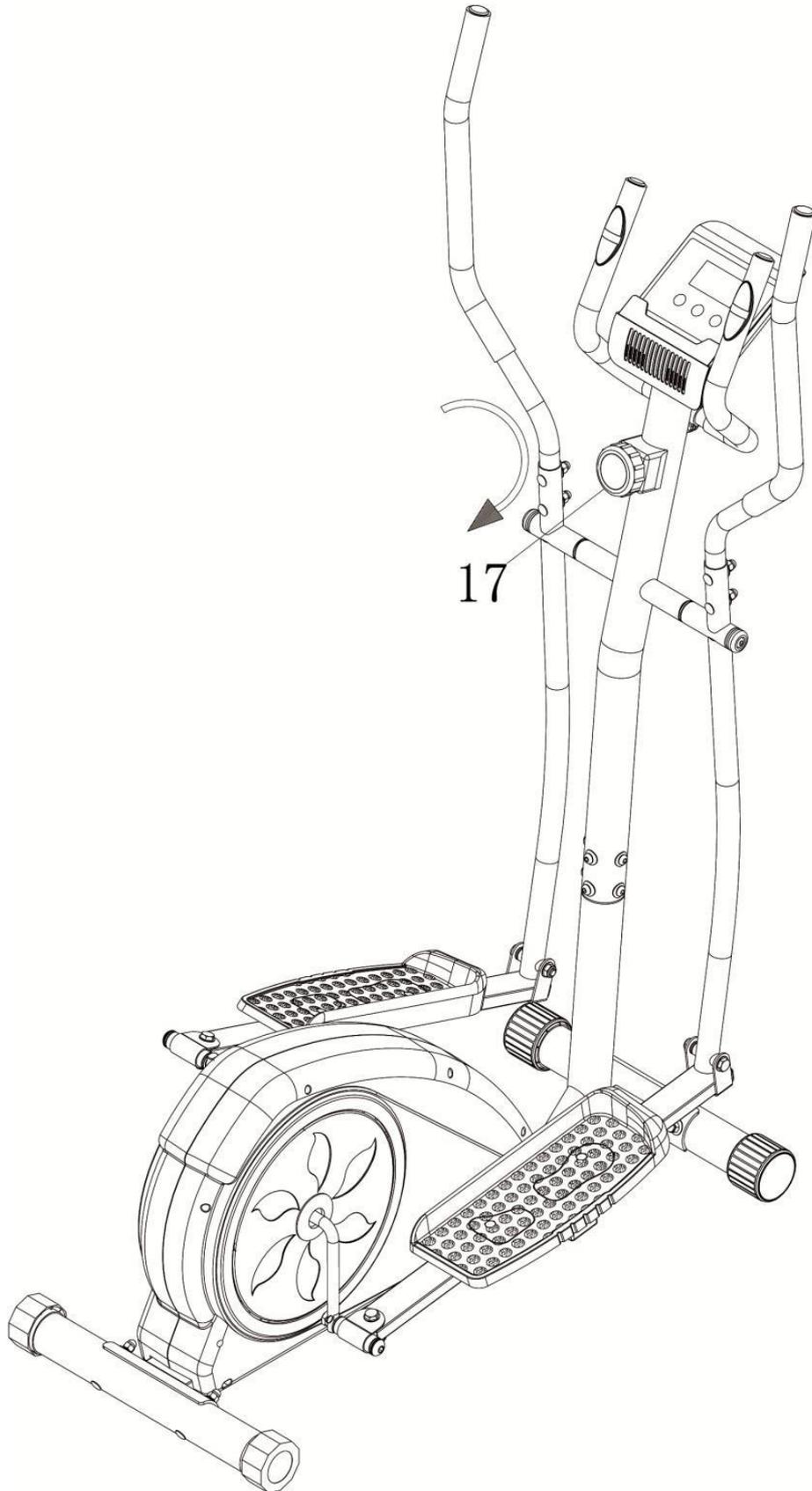
#51 Washer (M8)
[4 pieces]



Assembly Instructions

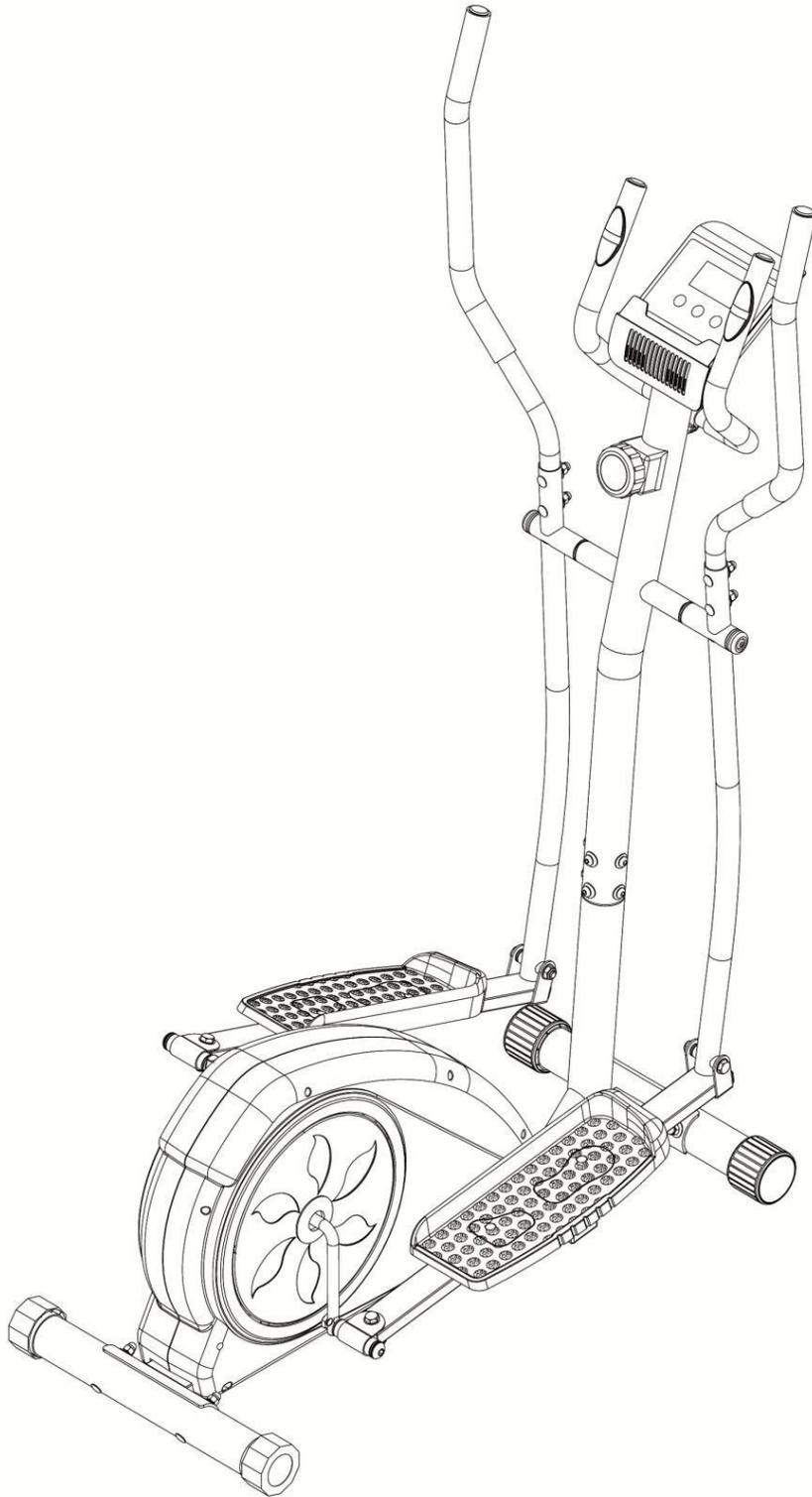
the method of use for the adjustable knob:

Use the Adjustable Knob (17) can adjust the resistance.



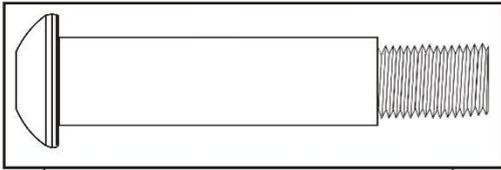
Directions for use

- 1: Please put the product on the level ground, and lock all of the hardware after you finished all of the steps.
- 2: Please adjust all of the adjustable parts to your comfortable place.
- 3: Please do warm-up before you using this product.

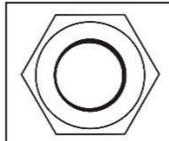


If you have any questions about this product, please consult your supplier in time

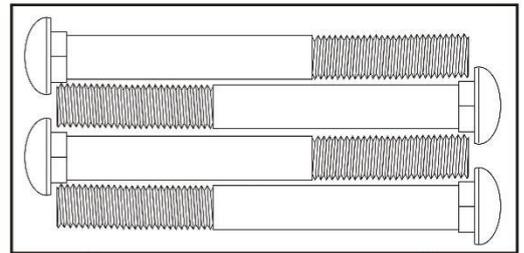
SJ2880 HARDWARE PACK



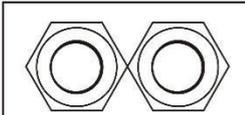
#31L. Bolt for Left Pedal Connection Joint
(Φ 16x100mm 1/2") [1 Piece]



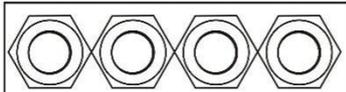
#44L. Left Nylon Nut for
#31L Bolt (1/2") [1 Piece]
(with BLACK inner nylon ring)



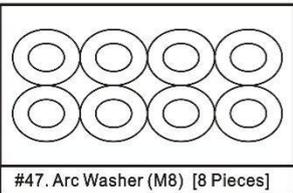
#35. Carriage Bolt (M8x75mm) [4 Pieces]



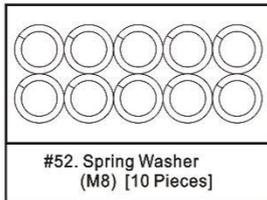
#45. Nylon Nut (M10)
[2 Pieces]



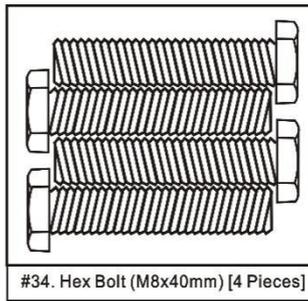
#46. Nylon Nut (M8) [4 Pieces]



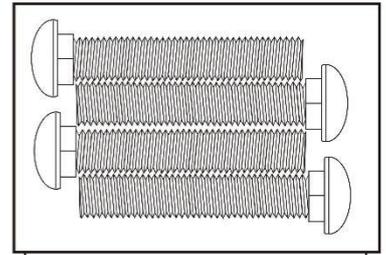
#47. Arc Washer (M8) [8 Pieces]



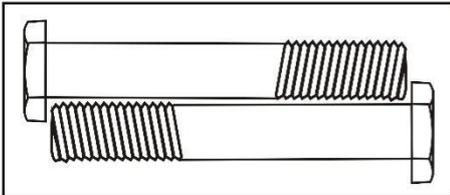
#52. Spring Washer
(M8) [10 Pieces]



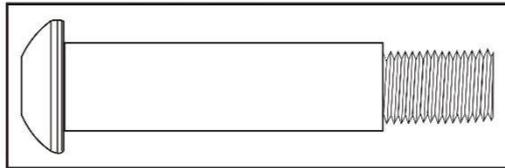
#34. Hex Bolt (M8x40mm) [4 Pieces]



#36. Carriage Bolt (M8x45mm) [4 Pieces]



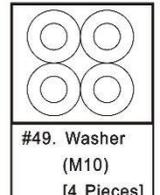
#32. Hex Bolt (M10x70mm) [2 Pieces]



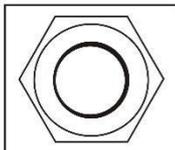
#31R. Bolt for Right Pedal Connection Joint
(Φ 16x100mm 1/2") [1 Piece]



#51. Washer
(M8)
[6 Pieces]

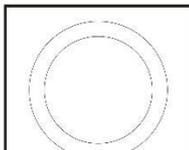


#49. Washer
(M10)
[4 Pieces]

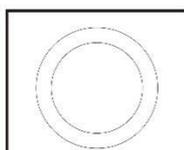


#44R. Right
Nylon Nut for
#31R Bolt (1/2")
[1 Piece]

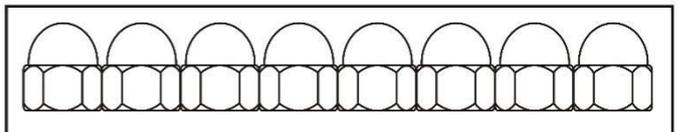
(with WHITE
inner nylon ring)



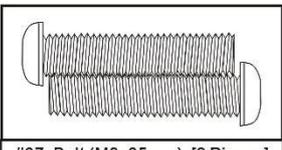
#53. Wavy Washer
(Φ 25x19.5 mm)
[2 Pieces]



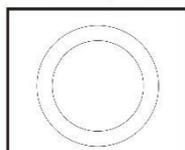
#59. Flat Washer
(Φ 25x13 mm)
[2 Pieces]



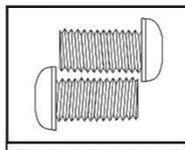
#43. Nut (M8) [8 Pieces]



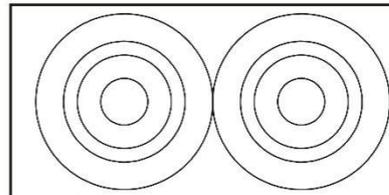
#37. Bolt (M8x35mm) [2 Pieces]



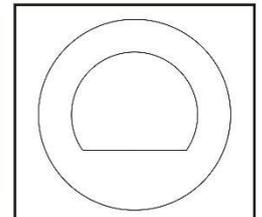
#55. Wavy Washer
(Φ 25x17 mm)
[2 Pieces]



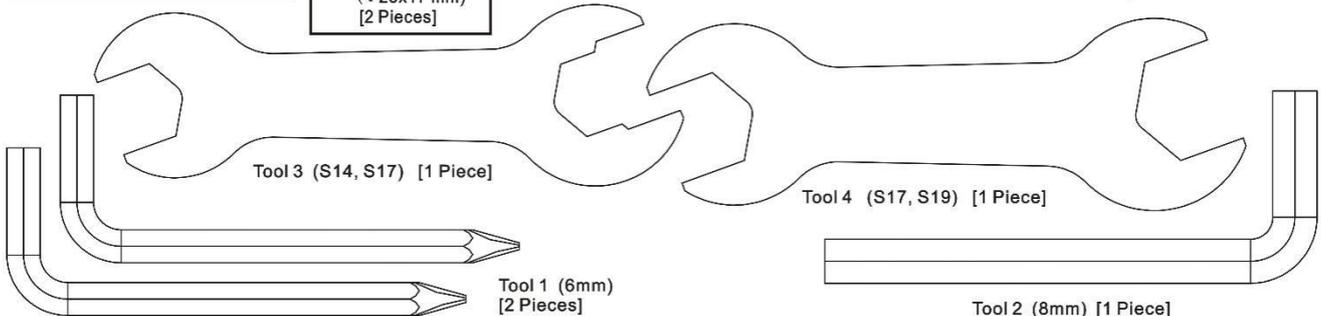
#39. Bolt (M8x15mm)
[2 Pieces]



#54. End Cap
(Φ 32x8.5 mm) [2 Pieces]



#50. D Shape Washer
(Φ 32x19.5 mm) [2 Pieces]



Tool 3 (S14, S17) [1 Piece]

Tool 4 (S17, S19) [1 Piece]

Tool 1 (6mm)
[2 Pieces]

Tool 2 (8mm) [1 Piece]

