

READ AND SAVE THIS INSTRUCTION FOR FUTURE USE

**ASSEMBLY INSTRUCTION**

A x 1



B x 2



C x 1



D x 1



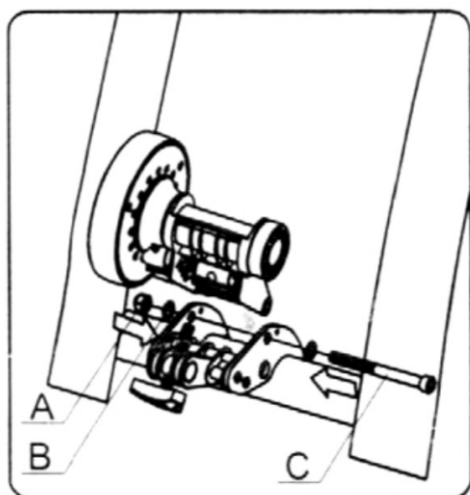
E x 1



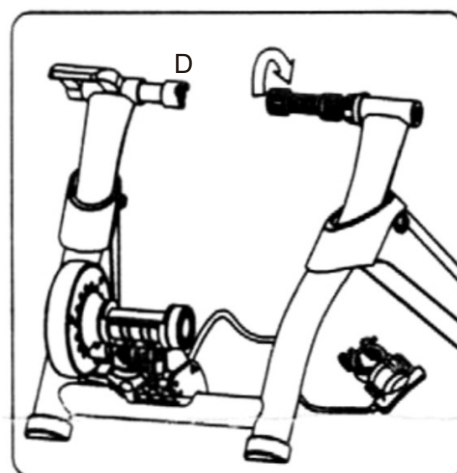
F x 1



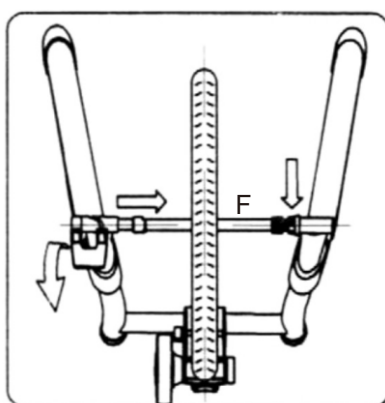
01



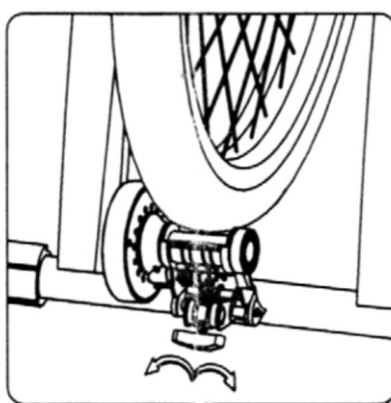
02



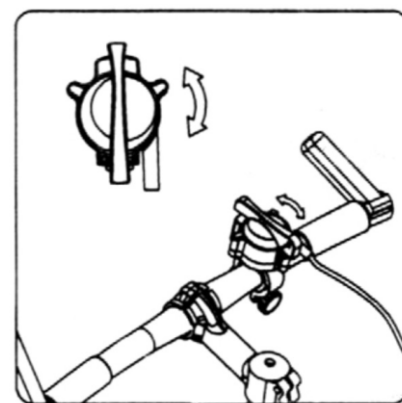
03



04



05



## EN:CAUTION WHEN IN USE

1. Adjust the rubber foot before using, until the entire frame not shaking.
2. Don't touch the spinning rollers and wheel in anytime.
3. Keep both of your hands on handlebars at all times.
4. Make sure all bolts and nuts are securely fastened prior using.
5. Never brake suddenly while using the trainer, this may results in unnecessary wear and tear to the rear tire.
6. Keep it away from little child.
7. Always do warm-up training before starting training.
8. When the trainer being used, the friction will cause for some noise, it's the normal phenomenon. (We suggest you choose smooth tire to Reduce noise).

## FR: ATTENTION LORS DE L'UTILISATION

1. Ajustez le pied en caoutchouc avant utilisation jusqu'à ce que le cadre entier ne tremble pas.
2. Ne touchez jamais les rouleaux de rotation et la roue à tout moment.
3. Gardez vos deux guidons pratiques en tout temps.
4. Assurez-vous que tous les boulons et écrous sont bien fixés avant utilisation.
5. Ne freinez jamais brusquement pendant l'utilisation de l'entraîneur, cela pourrait entraîner une usure inutile du pneu arrière.
6. Tenez-le éloigné du petit enfant.
7. Faites toujours un entraînement d'échauffement avant de commencer l'entraînement.
8. Lorsque l'entraîneur est utilisé, la friction provoque un certain bruit, c'est le phénomène normal. (Nous vous recommandons de choisir un pneu lisse pour réduire le bruit).

## DE: VORSICHT BEI DER VERWENDUNG

1. Stellen Sie den Gummifuß vor der Benutzung so ein, dass der gesamte Rahmen nicht wackelt.
2. Berühren Sie zu keiner Zeit die sich drehenden Rollen und das Rad in irgendeiner Weise.
3. Halten Sie beide Hände immer am Lenker.
4. Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben und Muttern vor dem Gebrauch sicher befestigt sind.
5. Bremsen Sie während der Benutzung des Trainers niemals plötzlich, da dies zu unnötigem Verschleiß des Hinterrifens führen kann.
6. Halten Sie ihn von kleinen Kindern fern.
7. Führen Sie immer ein Aufwärmtraining durch, bevor Sie mit dem Training beginnen.
8. Wenn der Trainer benutzt wird, wird die Reibung Geräusche verursachen, das ist das normale Phänomen (Wir empfehlen Ihnen, einen glatten Reifen zu wählen, um die Geräusche zu reduzieren).

## ES: PRECAUCIÓN CUANDO UTILIZA EL ENTRENADOR DE BICICLETA

1. Ajuste la pata de goma antes de utilizar el entrenador de bicicleta, hasta que todo el marco no se tiemble.
2. No toque los rodillos giratorios y la rueda en ningún momento.
3. Mantenga las ambas manos en el manillar en todo momento.
4. Asegúrese de que todos los pernos y tuercas estén sujetos firmemente antes de utilizar el entrenador de bicicleta.
5. Nunca frene repentinamente al utilizar el entrenador, esto puede causar un desgaste innecesario del neumático trasero.
6. Mantenga el entrenador alejado de los niños pequeños.
7. Siempre haga ejercicios de calentamiento antes de empezar a entrenar.
8. Cuando se utiliza el entrenador, la fricción causa algo de ruido, es el fenómeno normal. (Le sugerimos que elija neumático liso para reducir el ruido).

## IT: PRUDENZA DURANTE L'USO

1. Regolare i piedini in gomma prima dell'uso, in modo che il telaio non scivoli.
2. Non toccare mai le parti mobili e la ruota.
3. Tenere sempre entrambe le mani posizionate sul manubrio.
4. Assicurarsi che tutti i bulloni e i dadi siano fissati in sicurezza prima dell'uso.
5. Non frenare improvvisamente durante l'uso del trainer, in quanto porterà ad un'usura accelerata dello pneumatico posteriore.
6. Tenere lontano dalla portata dei bambini piccoli.
7. Riscaldarsi sempre prima di iniziare ad allenarsi.
8. Quando il trainer viene utilizzato, e' normale che l'attrito causi del rumore. (Vi consigliamo di scegliere una gomma liscia per ridurre il rumore).

US



001-877-644-9366  
customerservice@aosom.com

CA



001-855-537-6088  
customerservice@aosom.ca

UK



0044-800-240-4004  
enquiries@mhstar.co.uk

DE



0049-(0)40-88307530  
service@aosom.de

FR



0033-1-84166106  
contact@aosom.fr

ES



0034-931294512  
atencioncliente@aosom.es

IT



0039-0249471447  
clienti@aosom.it