

Manuel d'utilisation

Vélo d'appartement magnétique



CE

Instruction de sécurité

Veuillez lire attentivement ce manuel avant toute utilisation du produit. Veuillez utiliser l'article seulement lorsque les pièces sont bien assemblées, installées et sûres. Assurez-vous que tous les utilisateurs de cet appareil prennent connaissance des consignes de précautions et de sécurité.

1. Avant de commencer un programme d'exercice, consultez votre médecin pour vous assurer que vous êtes dans la capacité physique d'utiliser le produit sans courir de danger. Si vous prenez actuellement un traitement pour la régulation du rythme cardiaque, la pression artérielle, ou pour réguler le niveau de cholestérol, les conseils de votre médecin sont très importants.

2. Faites attention à tous les signaux de votre corps. Attention : un mauvais usage ou un usage intensif peut être dangereux pour votre santé. Si vous ressentez des douleurs, une congestion du myocarde, un rythme cardiaque irrégulier, le souffle coupé, des vertiges, ou tout autre inconfort, veuillez arrêter immédiatement votre entraînement.

3. Placez l'appareil sur un sol dur et horizontal avec une couche de protection ou un tapis. La sécurité est le point clé d'une bonne utilisation de l'appareil. Lorsque vous utilisez l'appareil, un périmètre de sécurité est recommandé (il est nécessaire d'avoir un espace d'au moins 1.2 mètre autour de vous). Veuillez faire attention à vos enfants et les garder à l'écart de l'appareil. L'appareil convient seulement aux adultes.

4. Avant de l'utiliser, veuillez vérifier que les vis, les boulons, et tout autre composant soient bien fixés et installés.

5. Attention : L'appareil peut être utilisé en toute sécurité si vous vérifiez à chaque fois les pièces sujettes à l'usure. Faites donc attention à tous ces composants qui peuvent s'endommager.

6. Attention : Placez l'appareil sur un sol lisse et plat. Si des composants en mauvais état sont trouvés, ou si vous entendez quelconque bruit anormal pendant l'utilisation ou l'inspection, arrêtez immédiatement d'utiliser l'appareil. Ne l'utilisez plus tant que le problème n'a pas été réglé.

7. Il est recommandé de porter des vêtements de sport. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient gêner vos mouvements ou se coincer dans l'appareil. Ne portez pas non plus des chaussures avec de trop longs lacés qui pourraient se coincer dans l'appareil.

8. Si vous déplacez l'appareil, manipulez-le doucement et avec attention pour ne pas vous faire mal au dos. Utilisez les bonnes méthodes. Si vous n'y arrivez pas seul, appelez de l'aide.

9. Afin d'éviter tout accident, vérifiez que les bandeaux accrochés aux pédales pour maintenir vos pieds soient bien fixés.

10. L'appareil est équipé d'un système de volant d'inertie, des blessures au niveau des pieds, des chevilles, des jambes et de genoux peuvent apparaître. Avant de freiner, n'oubliez pas d'utiliser le bouton de freinage d'urgence. Si vous souhaitez arrêter le mouvement, appuyez sur ce bouton pour arrêter les manivelles.

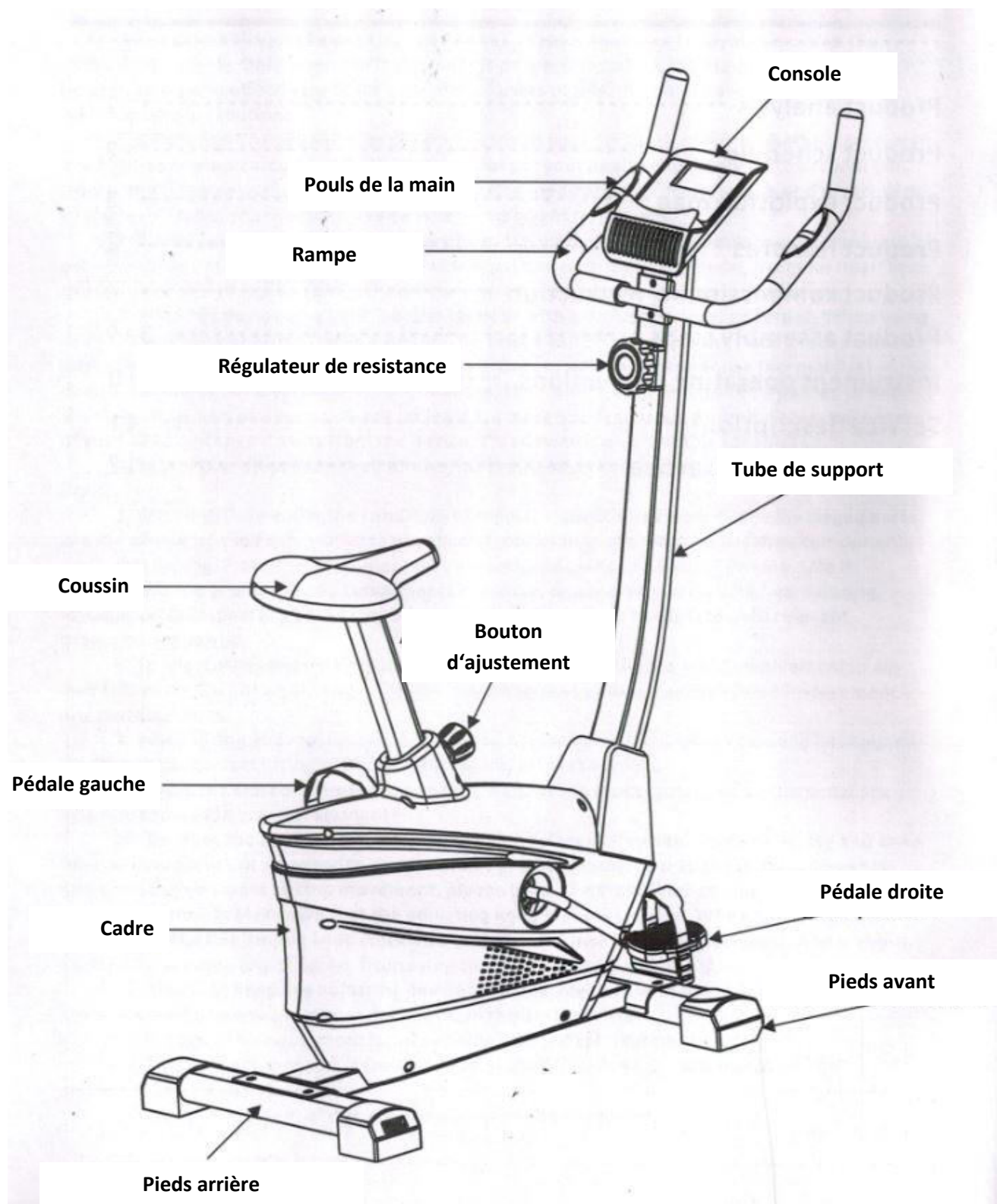
11. Attention : Assurez-vous que ce bouton soit toujours verrouillé. Si vous n'utilisez pas l'appareil, veuillez tourner le bouton de fin dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'au bout afin de verrouiller le volant d'inertie. Faites attention à ce que personne ne s'approche de l'appareil lorsque vous l'utilisez, surtout les enfants. Les enfants ne doivent pas non plus jouer avec les parties rotatives de l'appareil au risque de sérieusement se blesser.

12. Attention : L'appareil ne convient pas comme traitement médical.

13. Cet appareil prend en compte les standards GB17498.1-2008/GB17498.5-2008. Le poids maximum supporté est 100 kg.

14. Le système de freinage de cet appareil n'est pas relié à la vitesse.

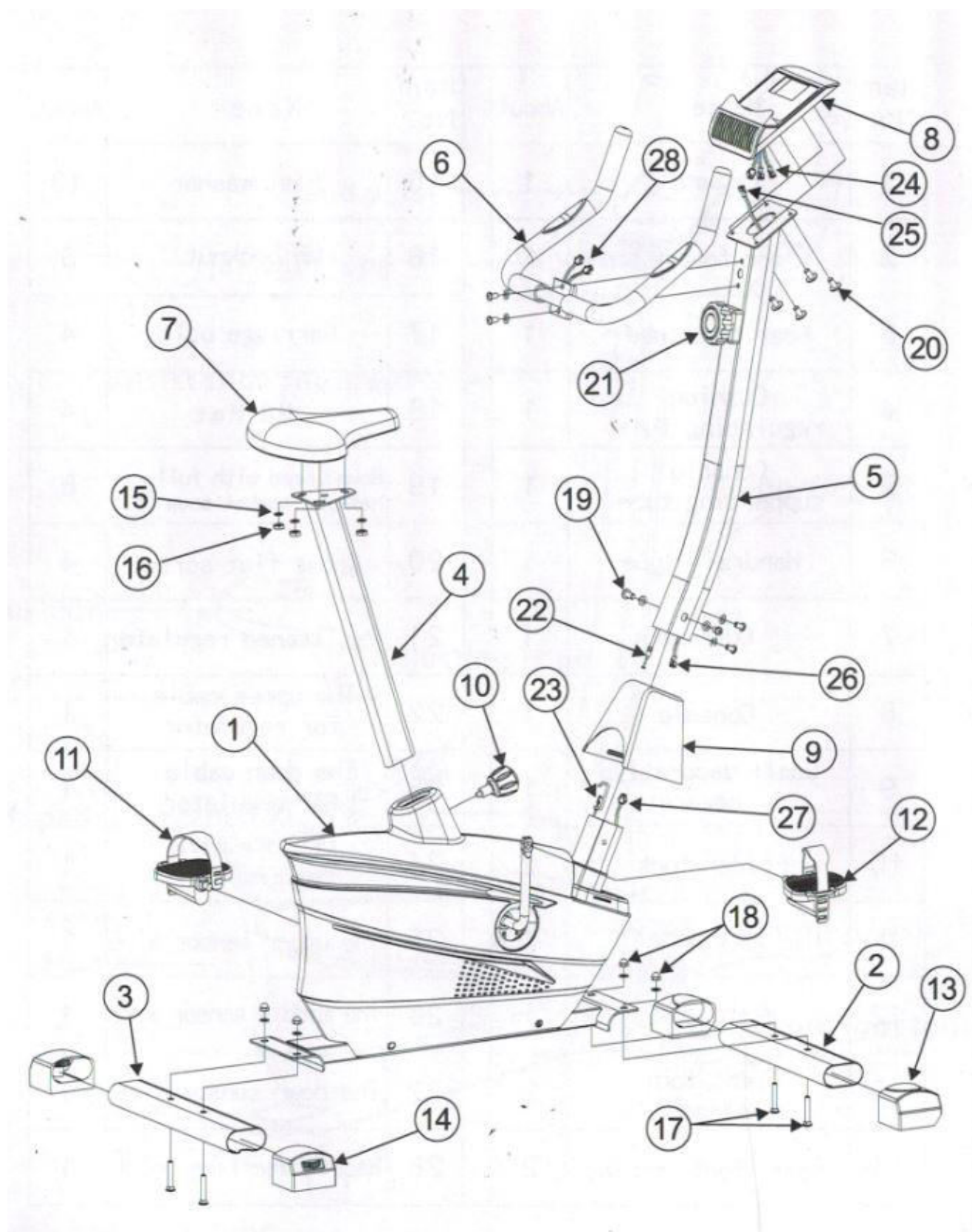
Analyse du produit



Descriptif des pièces

Pièce n°	Nom	Nombre		Pièce n°	Nom	Nombre
1	Cadre	1		15	Rondelles plates	13
2	Tube avant	1		16	Contre-écrou M8	3
3	Tube arrière	1		17	Vis de blocage	4
4	Tube de réglage du coussin	1		18	Cache-vis M8	4
5	Tube de support de Console	1		19	Tête ronde de vis avec six pans creux 8*15	6
6	Rampe	1		20	Vis plate	4
7	Coussin	1		21	Régulateur de résistance	1
8	Console	1		22	Câble de régulation supérieur	1
9	Petite surface décorative	1		23	Câble de régulation inférieur	1
10	Verrou du siège	1		24	Câble de la console	1
11	Pédale gauche	1		25	Câble du capteur supérieur	1
12	Pédale droite	1		26	Câble du capteur central	1
13	Sangle de pied avant	2		27	Câble du capteur inférieur	1
14	Sangle de pied arrière	2		28	Liaison pour la fréquence cardiaque	1

Schéma des pièces



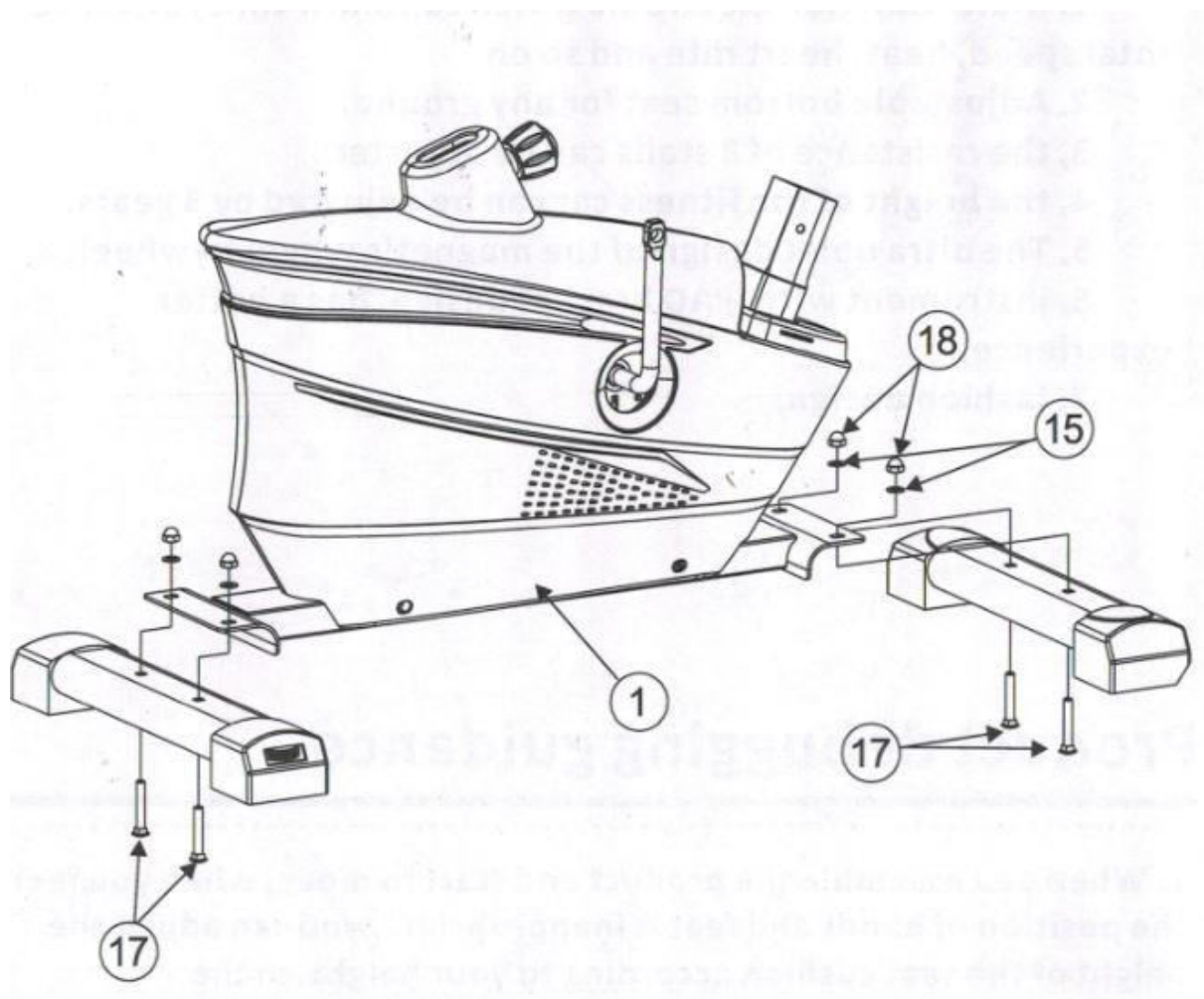
Caractéristiques du produit

1. L'écran électronique multifonctions peut montrer l'heure, la distance, la vitesse, le rythme cardiaque et bien d'autres encore.
2. Le siège ajustable pour convenir à vos besoins.
3. La résistance de 8 stands peut être ajustée.
4. La hauteur de l'appareil peut être ajustée sur 3 niveaux.
5. Un design ultra silencieux grâce au système de volant magnétique.
6. L'instrument est doté d'un support pour IPAD et vous offre une meilleure expérience.
7. Design à la mode.

Conseils de débogage du produit.

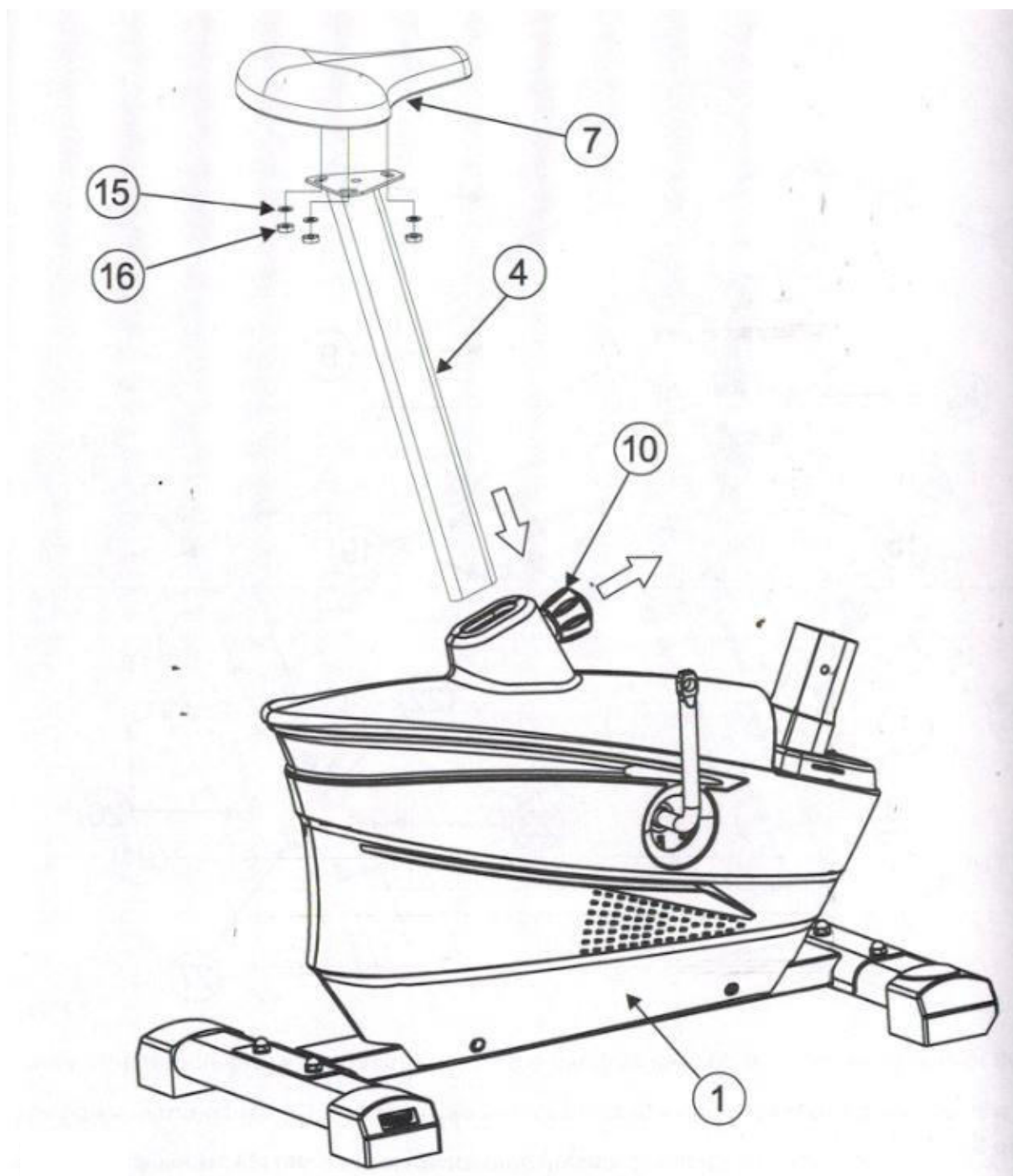
1. Lorsque vous assemblez le produits et commencez à l'utiliser, et que vous sentez que la position de vos mains et de vos pieds n'est pas appropriée, vous pouvez ajuster la hauteur du siège en fonction de votre taille. Lorsque vous voyez une marque limite lors du processus d'ajustement, cela veut dire que vous ne pouvais aller plus loin. Après avoir ajusté la hauteur, veillez à bien verrouiller la position de votre siège.
2. Merci pour l'utilisation de nos produits. Si vous avez quelconque questions ou commentaires, vous pouvez nous contacter. Nous serons ravis de vous répondre.

Etapes d'assemblage du produit



Etape 1 :

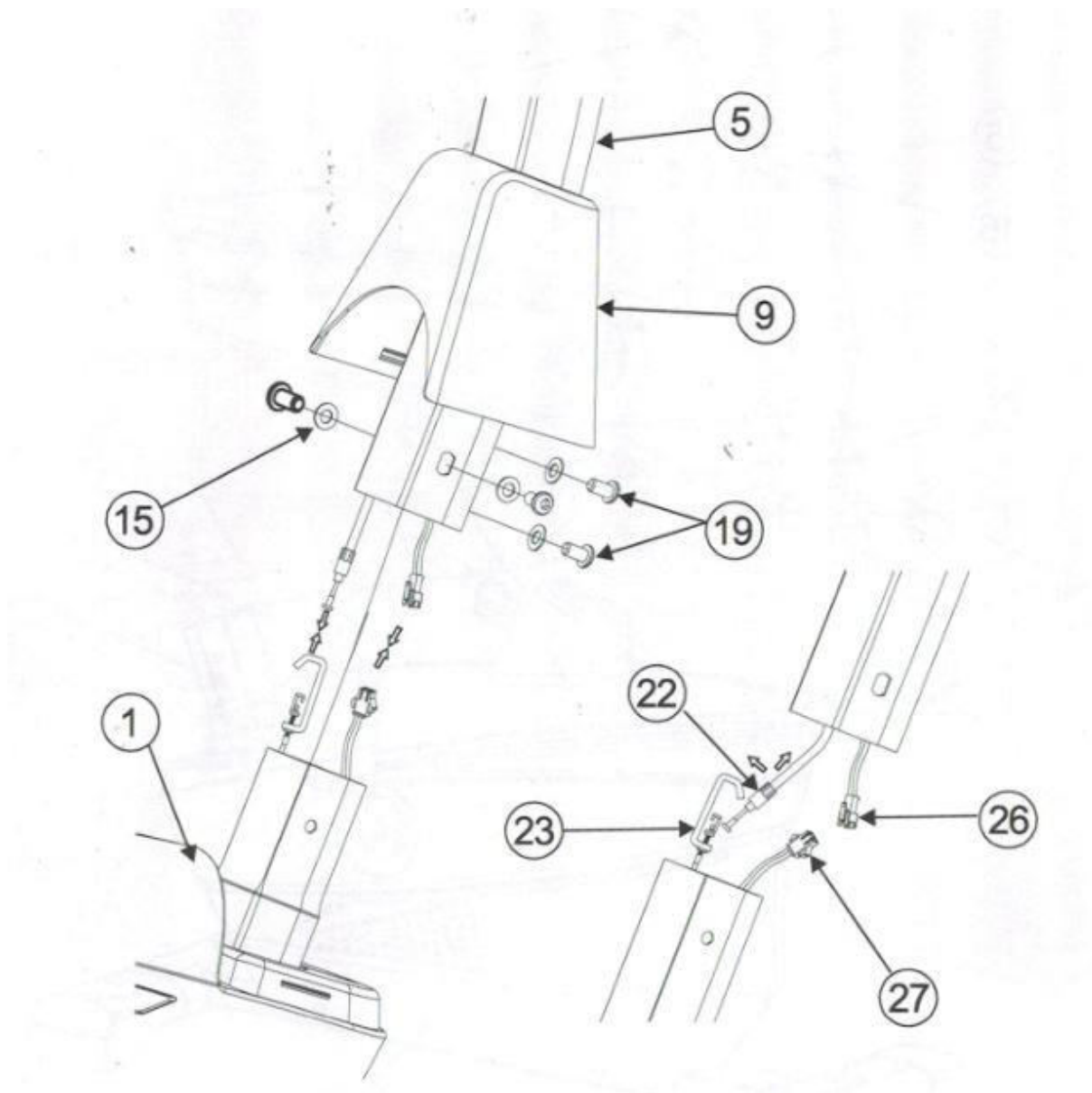
Ouvrez la boîte et sortez tous les accessoires et les outils du paquet (se référer au descriptif des produits précédemment exposé). Si quelconque pièce manque, veuillez contacter le service client. Comme montré sur l'illustration ci-dessus, utilisez les vis de blocage (17) pour aller dans les tubes avant et arrière, et fixez les rondelles plates (15) et les capuchons (18) au cadre de l'appareil (1).



Etape 2

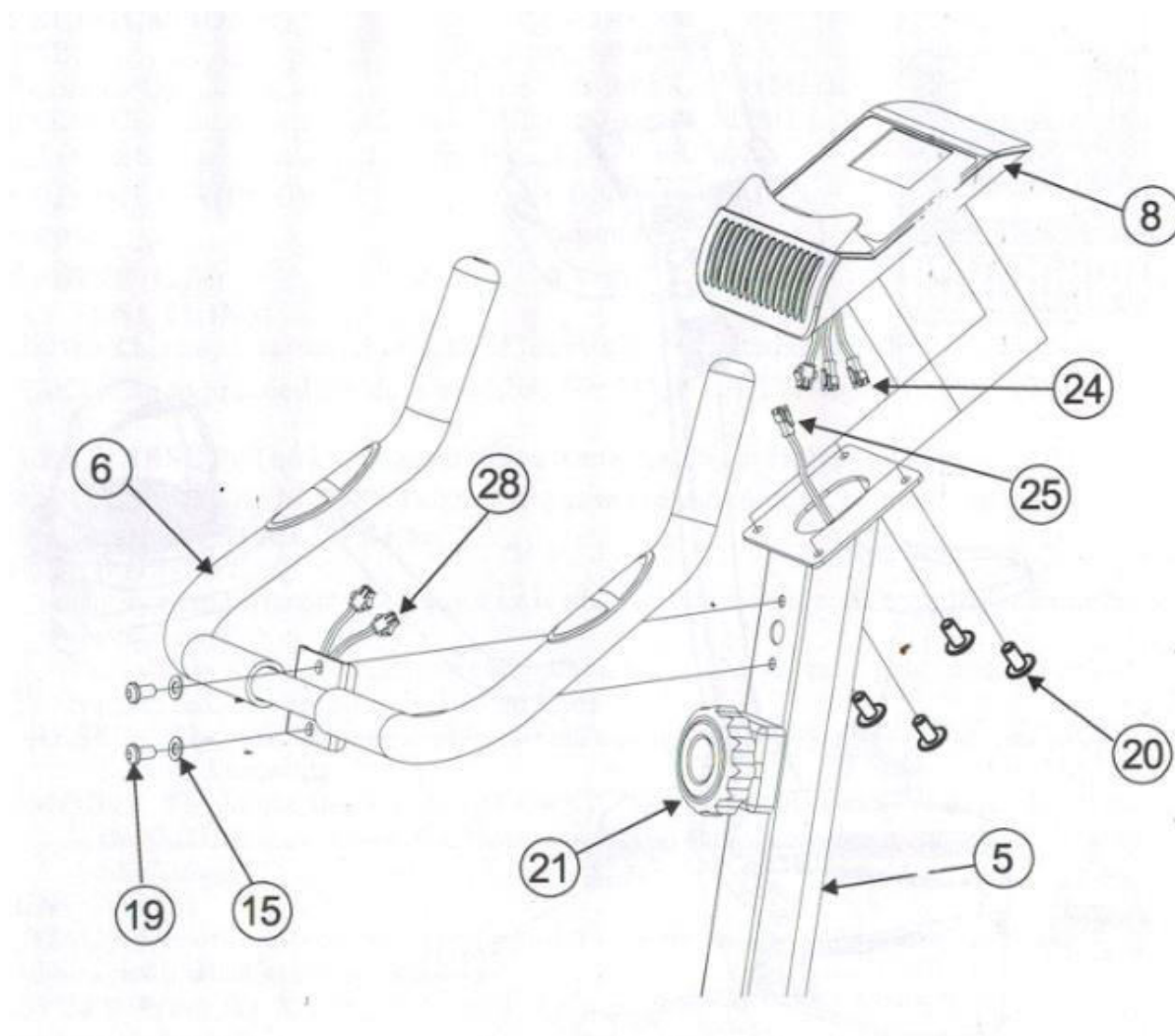
Utilisez les écrous M8 (16) et les rondelles plates (15) pour fixer le coussin (7) sur le tube d'ajustement du siège (4). Dévissez le bouton de réglage de la hauteur (10) et sortez-le pour pouvoir ensuite insérer le tube d'ajustement dans l'emplacement mis à disposition dans le cadre de l'appareil. Ajustez ensuite la hauteur du siège en fonction de votre taille et verrouillez ensuite sa position en vissant le bouton de réglage précédemment retiré.

! ATTENTION ! : Les écrous et les rondelles plates sont dans sur le coussin.



Etape 3

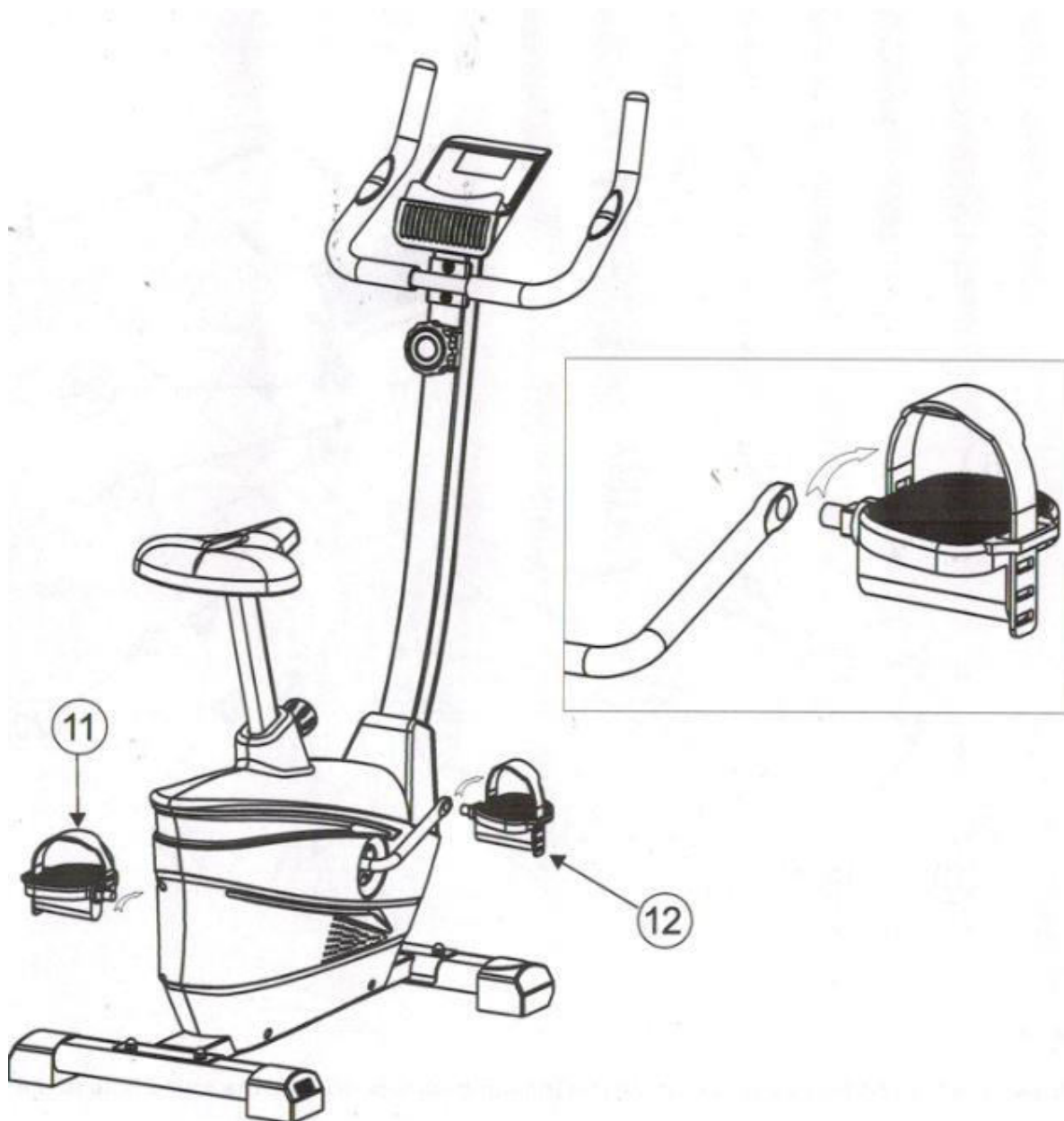
1. Insérez le tube de support de l'appareil (5) dans la petite partie décorative (9).
2. Connectez les connecteurs supérieurs (22) et inférieurs (23) au régulateur de résistance. Connectez les câbles de capteur supérieur (26) et inférieur (27) et insérez le tube de support de la console (5) dans le cadre (1). Verrouillez ensuite la position avec la moitié des têtes ronde de vis avec six pans creux (19) et les rondelles.



Etape 4

1. Insérez le connecteur pour les pulsations cardiaques (28) et la rampe dans l'emplacement rond du support de la console (5), et utilisez ensuite les têtes rondes de vis avec six pans creux et les rondelles plates (15) dans les emplacements correspondants pour fixer le tout.
2. Connectez le câble de la console (24) avec le connecteur de pulsation cardiaque (28) et le câble du capteur, et fixez la console sur son tube de support avec les vis à tête plate.

ATTENTION : La vis derrière la console est déjà préinstallée.



Etape 5

Fixez le pied gauche L (11) et le pied droit R (12) sur les manivelles gauche et droite. Les pédales gauche et droite ont été créés pour correspondre à chaque pied et faire en sorte qu'ils soient bien attachés.

Notice d'utilisation de l'appareil

Spécificités :

Temps : 00 : 00 – 99 : 59	Calories : 0.0 – 9999 Kcal
Vitesse : 0.0 – 99.9 km/h	Odomètre : 0.0 – 9999 KM
Distance : 0.00 – 9999 Km	Pulsation : 0. 40-240 BPM

Fonctions clés :

MODE : Cette clé vous permet de sélectionner et valider une fonction que vous souhaitez.

SET : Vous permet de régler les paramètres suivant : Temps, Distance, Calories, Pulsations...

ON/OFF (START/STOP) : Fonction pause et allumage de l'appareil.

CLEAR (RESET) : Cette clé vous permet de remettre tous vos compteurs à zéro.

Comment procéder ?

1. AUTO ON/OFF : Le système s'allume dès que l'on appuie sur une touche. Le système s'éteint automatiquement si l'appareil n'est pas utilisé pendant plus de 4 minutes et qu'aucune touche n'est pressée.
2. RESET : L'appareil peut être remis à zéro soit en changeant la batterie, ou en appuyant 3 secondes sur le bouton MODE.
3. MODE : Pour choisir entre le mode SCAN (numériser) ou LOCK (verrouiller) si vous ne voulez pas du mode « numériser » appuyez sur MODE lorsque la fonction que vous souhaitez commence à clignoter.

Fonctionnalités

1. TIME : Appuyez sur MODE jusqu'à ce que le pointeur soit sur TIME. La durée totale sera affichée lorsque vous commencerez l'exercice.
2. SPEED : Appuyez sur MODE jusqu'à ce que le pointeur arrive sur SPEED. La vitesse sera ensuite affichée.
3. DISTANCE : Appuyez sur MODE jusqu'à ce que le pointeur arrive sur DISTANCE. La distance de chaque exercice sera affichée.
4. CALORIE : Appuyez sur MODE jusqu'à ce que le pointeur arrive sur CALORIE. Les calories brûlées seront affichées à l'écran dès le début de l'exercice.
5. ODOMETRE (S'il y a) : Appuyez sur MODE jusqu'à ce que le pointeur arrive sur ODOMETRE. La distance totale effectuée sera affichée.
6. RPM (s'il y a) : Mesure le temps moyen.
7. PULSE (s'il y a) : Appuyez sur MODE jusqu'à ce que le pointeur arrive sur PULSE. La pulsation cardiaque en temps réel de l'utilisateur sera affichée en battements par minute. Placez la paume de vos mains sur les pads de contact et attendez 30 secondes pour la meilleure lecture.
8. SCAN : Montre automatiquement tous les changements toutes les 4 secondes.
9. BATTERY : Si un affichage incorrect de la batterie s'affiche, veuillez réinstaller la batterie pour obtenir les meilleurs résultats.

Echauffement avant l'exercice

Exercice de relaxation et d'échauffement :

Un programme de sport réussi est un programme qui inclut les échauffements, l'aérobic et la relaxation. Il est recommandé de s'exercer au moins 2 à 3 fois par semaine. Après plusieurs mois, vous pourrez augmenter le nombre d'exercice par semaine.

L'échauffement est une partie importante en fitness. Il faut s'échauffer avant chaque exercice. Il permet à votre corps de se préparer au prochain exercice plus intense.

L'échauffement permet : De chauffer les muscles, de s'étirer, améliorer la circulation cardiaque ainsi que son rythme et enfin permet d'envoyer plus d'oxygène aux muscles.