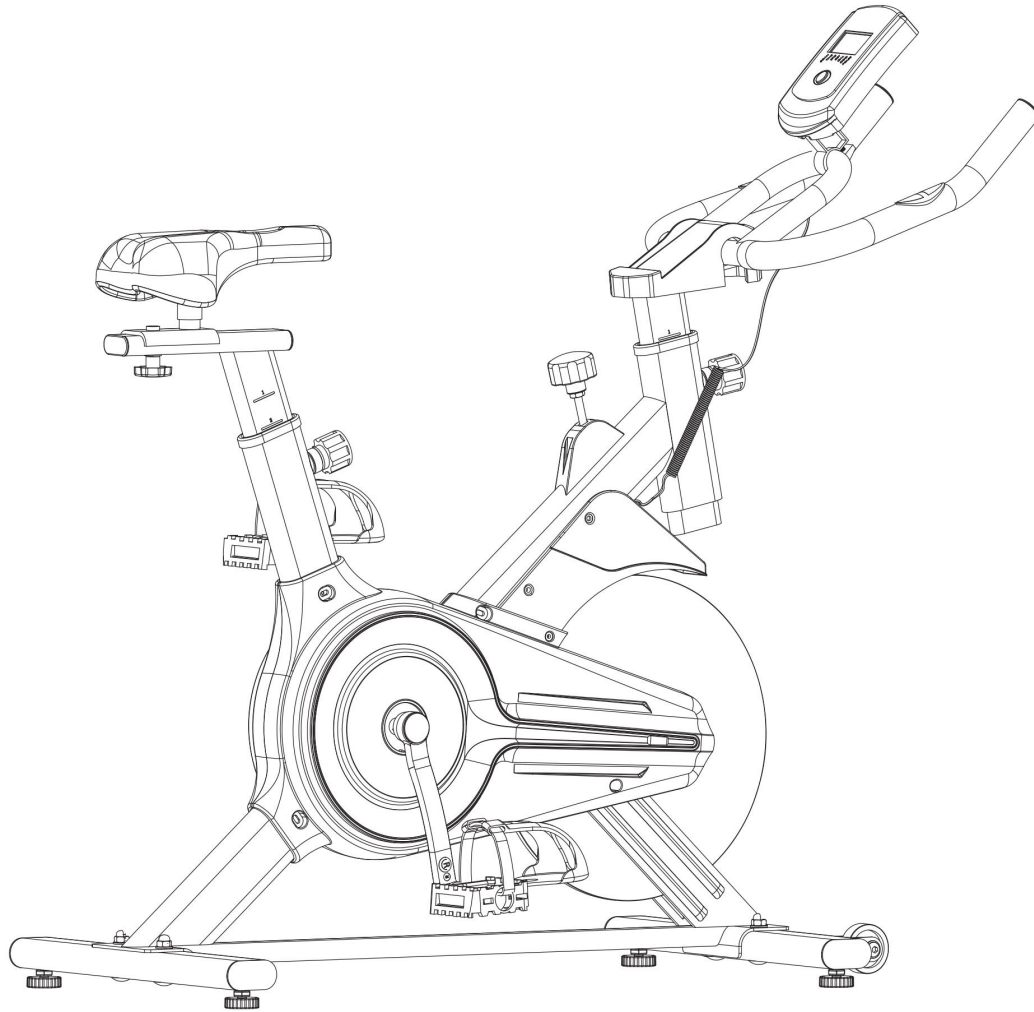


MANUEL UTILISATEUR



A90-152

Le produit peut varier légèrement de l'article illustré en raison des mises à niveau du modèle.

Lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. Conserver ce manuel de propriétaire pour référence future

1. CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

AVERTISSEMENT - Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cette machine.

Il est important que votre machine soit régulièrement entretenue pour prolonger sa durée de vie utile. Échouer à entretenir régulièrement votre machine peut annuler votre garantie.

Veillez garder ce manuel à portée de main en tout temps

A. Il est important de lire ce manuel en entier avant d'assembler et d'utiliser l'équipement.
Sûr et efficace

L'utilisation ne peut être réalisée que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement.

Veillez noter: Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'équipement sont informés de tous les avertissements et précautions.

b. Avant de commencer un programme d'exercices, vous devriez consulter votre médecin pour déterminer si vous souffrez de problèmes médicaux ou physiques qui pourraient mettre votre santé et votre sécurité en danger ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre pression artérielle ou votre taux de cholestérol.

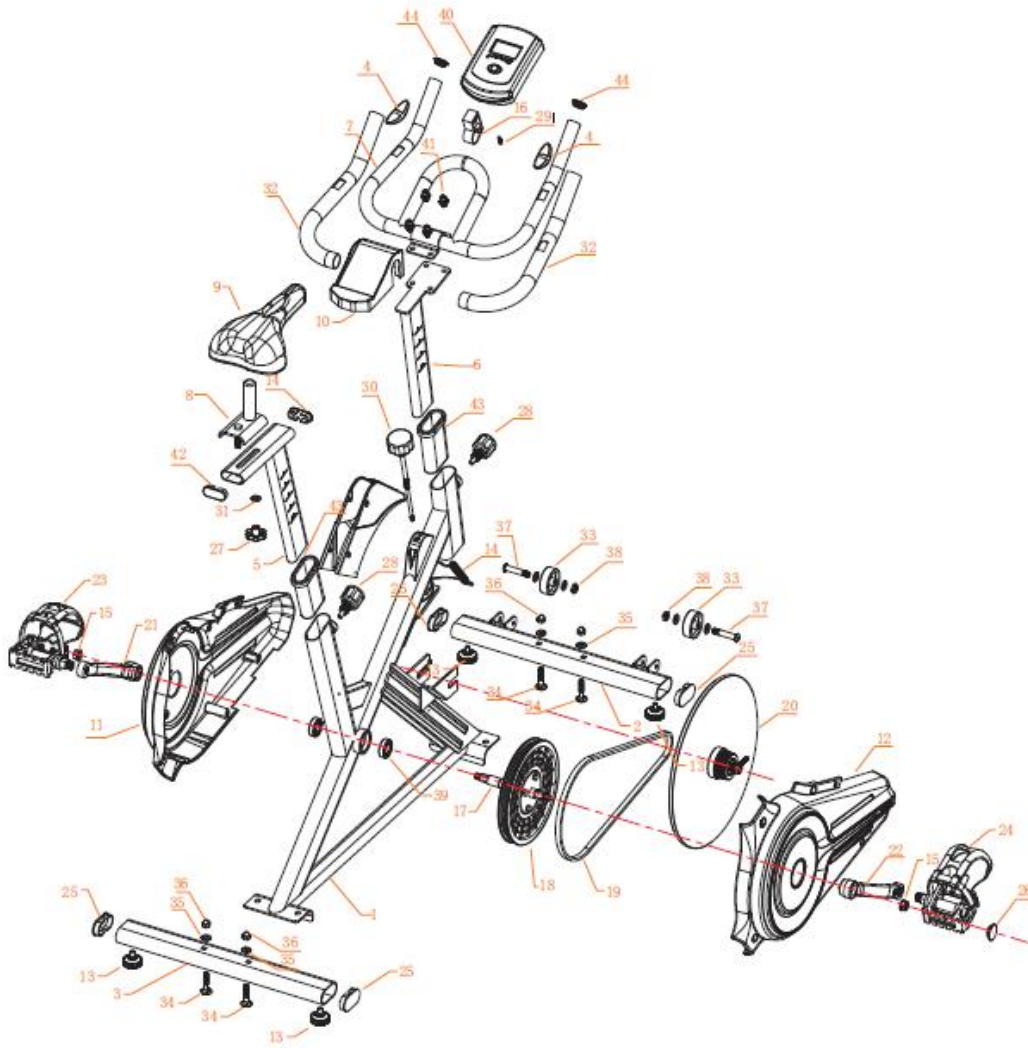
c. Soyez conscient des signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de vous entraîner si vous ressentez l'un des symptômes suivants: douleur, sensation d'oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, vertiges, étourdissements ou sensation de nausée. Si vous présentez l'un de ces symptômes, consultez votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices.

d. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'équipement. Cet équipement est conçu pour un usage adulte seulement.

e. Utilisez l'équipement sur une surface plane et solide avec une housse de protection pour votre sol ou votre moquette. Pour assurer la sécurité, l'équipement doit avoir au moins 0,5 mètre d'espace libre tout autour.

F. Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés. Si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'équipement pendant l'utilisation et l'assemblage, arrêtez immédiatement. N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'a pas été corrigé.

2. Diagramme éclaté



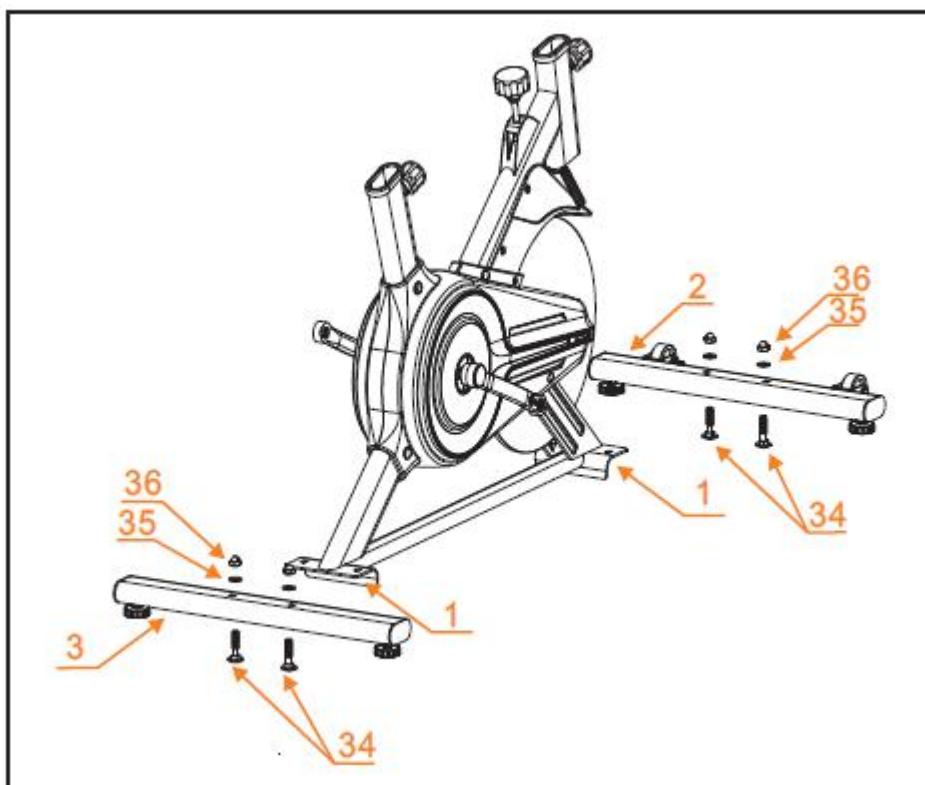
3. LISTE DES PIÈCES

NO	PIÈCES	QTÉ
1	CADRE PRINCIPAL	1
2	STABILISATEUR AVANT	1
3	STABILISATEUR ARRIÈRE	1
4	CAPTEUR D'IMPULSIONS	2
5	POSTE DE SIÈGE	1
6	POSTE DE GUIDON	1
7	GUIDON	1
8	SLIDDER DE SIÈGE	1
9	SIÈGE	1
10	CAS DE TÉLÉPHONE	1
11	COUVERCLE GAUCHE	1
12	COUVERTURE DROITE	1
13	PIED-PAD	4
14	FILS DE CAPTEUR	1
15	NOIX DE BRIDE	2
16	MONITOR POST	1
17	ESSIEU DE COURROIE	1
18	POULIE DE COURROIE	1
19	CEINTURE	1
20	VOLANT	1
21	GAUCHE GAUCHE	1
22	RIGHE CRANK	1
23	PÉDALE GAUCHE	1
24	PÉDALE DROITE	1

NO	PIÈCES	QTÉ
25	30-60 BOUCHON OVALE	4
26	FICHE DE FIXATION	2
27	BOUTON OCTOGONAL	1
28	BOUTON PIN	2
29	VIS	1
30	POD DE FREIN	1
31	JOINT	1
32	FOAM	2
33	MOVE WHEEL	2
34	BOULON CARRIGE M8-53	4
35	D8 JOINT	4
36	M8 CAP NUT	4
37	M8-45 VIS DEMI-VIS	2
38	ÉCROU DE SERRAGE M8	4
39	CINQ VOIES	1
40	MONITEUR	1
41	M8 VIS	4
42	20-50 OVAL PLUG	2
43	30-70 OVAL PLUG	2
44	FICHE DU GUIDON	2

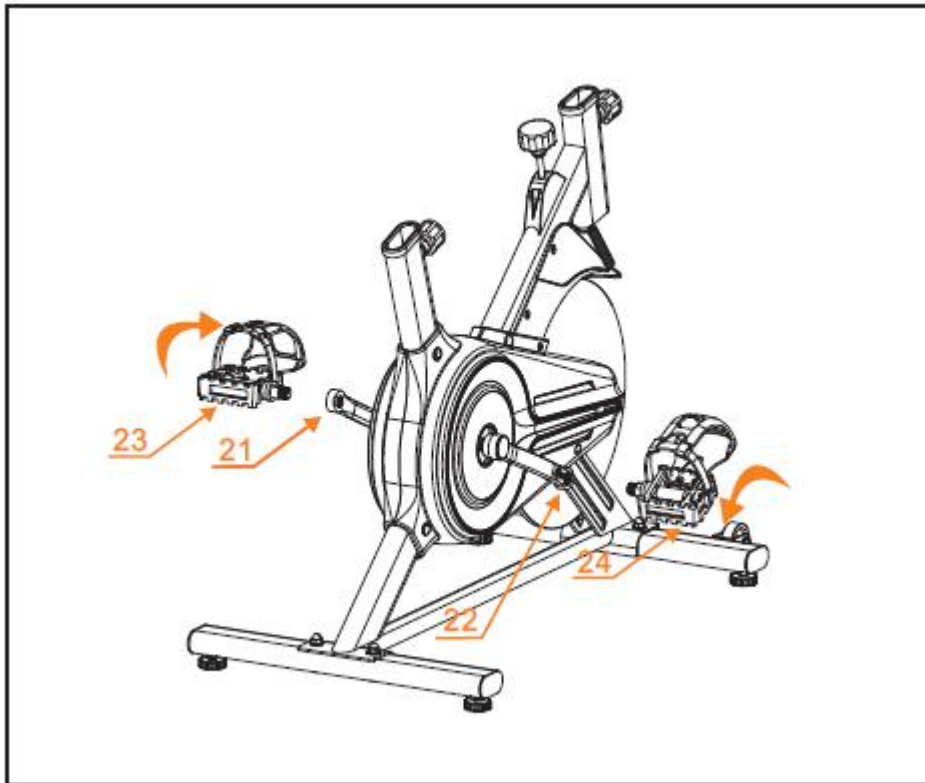
4. INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

étape 1:



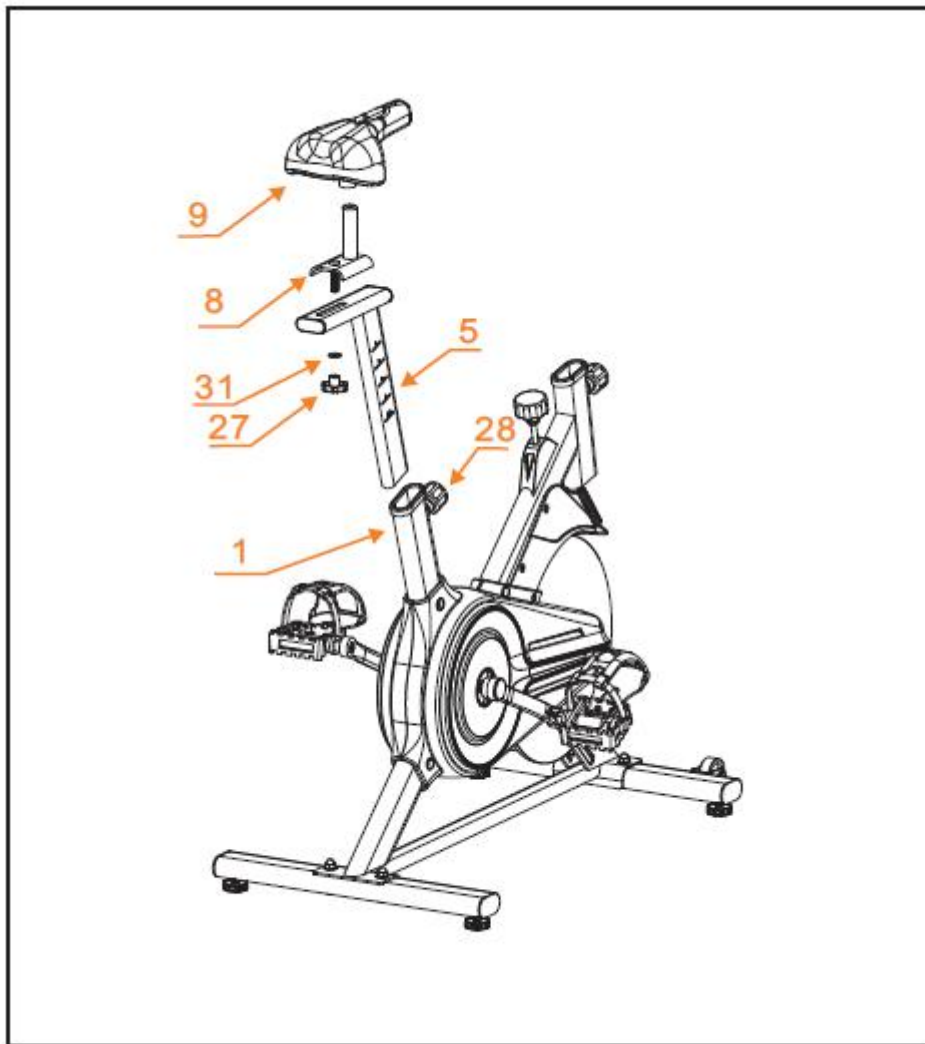
COMME L'IMAGE MONTRE INSÉREZ LES 4 VIS DE TRANSPORT 34 À L'AVANT ET À L'ARRIÈRE STABILISATEUR ENSEMBLE AVEC LE CADRE 2 3 METTRE LE JOINT EN IT 35 ET FIXER AVEC BOULON NUT 36

étape 2 :



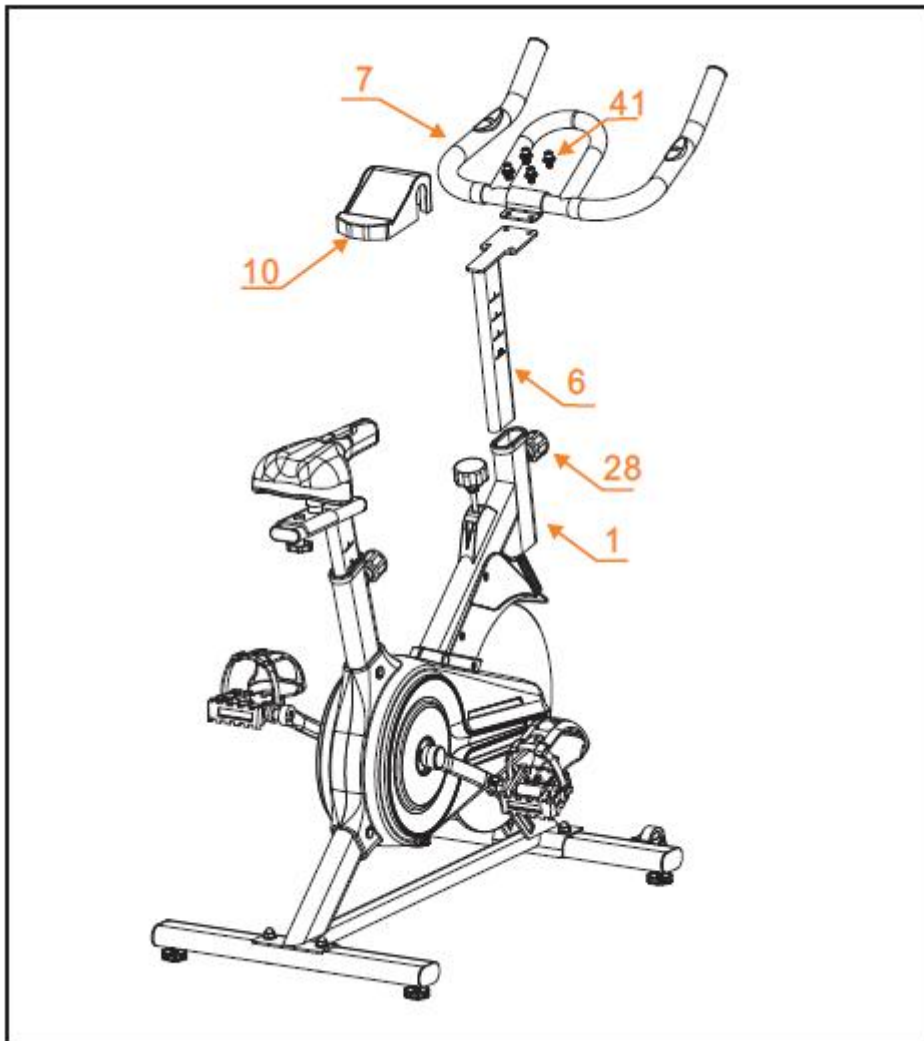
VISSEZ LA PÉDALE DROITE ET GAUCHE 23 24 AU GAUCHE ET À LA DROITE 21 22 VIS 4 5 CERCLES À LA MAIN PUIS FIXEZ-LE AVEC LA CLÉ

étape 3 :



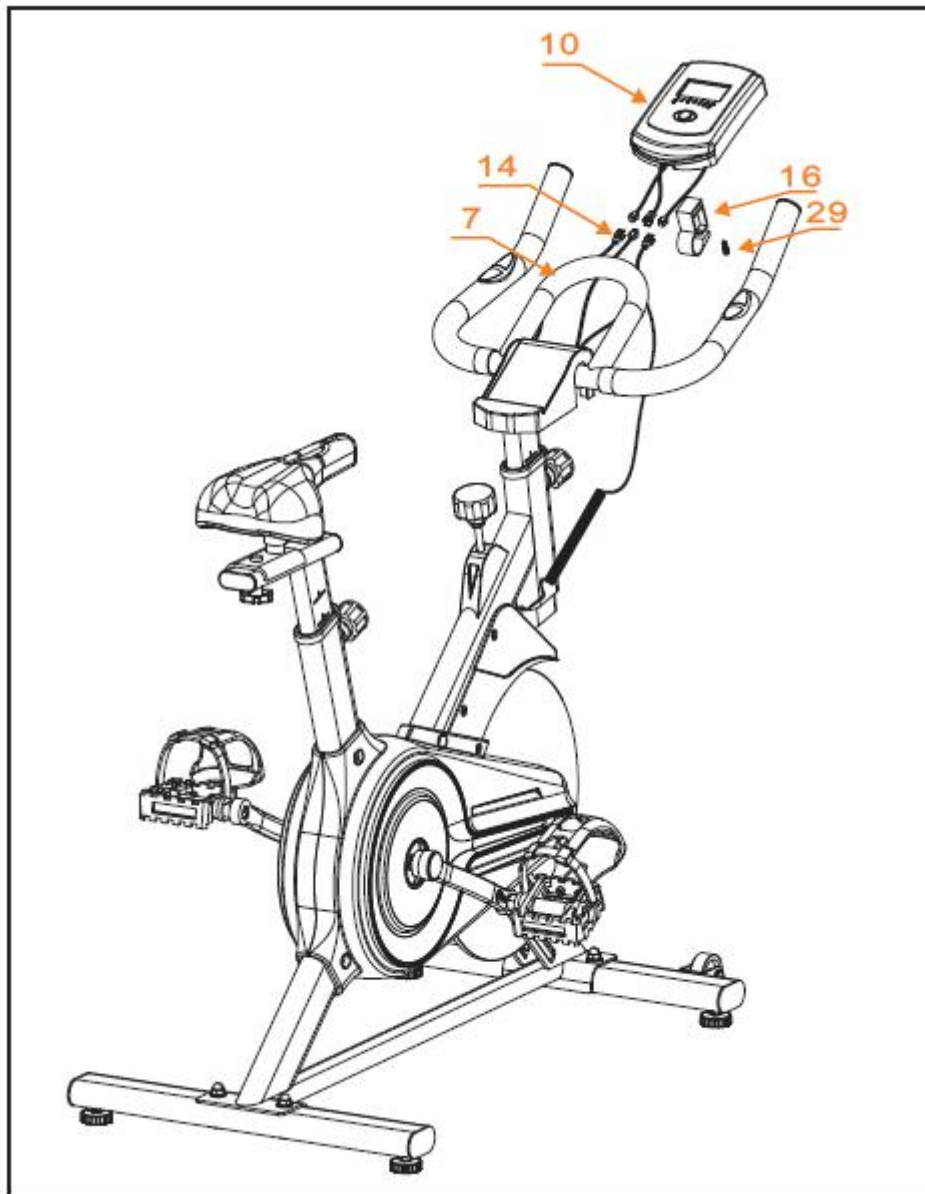
METTRE LE POSTE DE SIÈGE 5 DANS LE CADRE PRINCIPAL 1 LE FIXER AVEC LA PLUME
LE BOUTON 28 PLACE LE SEAT SLIDDER 8 SUR LE SEAT POST 5 FIX IT AVEC LE JOINT 31
ET LE BOUTON 27 METTRE LE SIÈGE 9 AU SIÈGE SLIDDER 8 ET FIXER AVEC LA CLÉ

étape 4:



COMME L'IMAGE MONTRE, FIXER LE GUIDON (7) AVEC 2 VIS (41) AU POSTE DE GUIDON (6). PUIS INSÉREZ-LE DANS LE CADRE PRINCIPAL (1), UTILISEZ LE BOUTON DE LA PULL (28) FIXEZ CORRECTEMENT. APPUYEZ-LE VERS LE GUIDON.

étape 5



FIXER LE POSTE DU MONITEUR PLASTIQUE 16 AU GUIDON 7 AVEC DES VIS 29 METTRE LE MONITEUR 10 AU POSTE 16 PUIS JOINT LE CAPTEUR CONNECTEZ LE FIL DU CAPTEUR (14). LES INTERFACES CORRESPONDENT.

5. INSTRUCTIONS D'AJUSTEMENT

Réglage vertical du siège

Pour régler la hauteur du siège, desserrer le bouton du ressort sur la potence verticale du châssis principal et reculer le bouton. Positionnez la tige de selle verticale à la hauteur désirée afin que les trous soient alignés, relâchez ensuite le bouton et resserrez-le.

Réglage horizontal du siège

Pour déplacer le siège vers l'avant dans la direction du guidon ou vers l'arrière, desserrer le régler le bouton et la rondelle et tirer le bouton en arrière. Glissez la tige de selle horizontale dans la position désirée. Alignez les trous puis resserrez le bouton de réglage.

Hauteur du guidon

Pour ajuster la hauteur du guidon, desserrer le bouton du ressort et le bouton secondaire et tirer les deux boutons arrière. Faites glisser le montant du guidon le long du boîtier sur le châssis principal à la hauteur désirée et, avec les trous alignés correctement, serrer le bouton de réglage du ressort puis le bouton secondaire.

6.FONCTIONNEMENT DE L'ORDINATEUR

GUIDE

MODE: Sélectionne la fonction à prérégler. Appuyer sur ce bouton fera défiler les modes ci-dessous respectivement:

TEMPS-VITESSE-DISTANCE-CALORIE-PULSE

Maintenez ce bouton enfoncé pendant 4 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs de fonction à zéro

FONCTION

SCAN: lorsque le symbole ► "pointe sur SCAN, le moniteur affichera les fonctions listées ci-dessous. Chaque

La fonction restera sur l'écran pendant 4 secondes. Les modes suivants se déclencheront automatiquement

parrespectivement:

TIME -DISTANCE-CALORIE-PULSE

TIME: lorsque le symbole ► "indique TIME. Le moniteur affichera le temps total d'entraînement sur le fond de l'écran.

SPEED: lorsque le symbole ► "indique SPEED, le moniteur affichera la vitesse actuelle en haut zone de l'écran.

DISTANCE: lorsque le symbole ◀ "indique DIST. Le moniteur accumulera l'entraînement total distance au bas de l'écran.

CALORIES: lorsque le symbole "◀" pointe sur CAL. Le moniteur accumulera la consommation calorique et s'affichera dans la partie inférieure de l'écran.

FONCTION IMPULSIONNELLE (SI AVOIR)

Appuyez sur le bouton MODE pour sélectionner la fonction d'impulsion, le moniteur affichera votre fréquence cardiaque actuelle en battements permanents.

REMARQUE:

1. Si la machine est inactive pendant plus de 4 minutes, l'écran LCD s'éteint automatiquement. Toutes les valeurs de fonction seront enregistré. Appuyez simplement sur n'importe quelle touche ou commencez à utiliser la machine, l'écran LCD se rallume automatiquement.
2. Si le moniteur ne s'affiche pas correctement, réinstallez les piles
3. SPÉCIFICATION DE BATTERIE: 1.5V AA (1PCS)

7. GUIDE D'EXERCICE

S'IL VOUS PLAÎT NOTE: Avant de commencer un programme d'exercice, consultez votre médecin. Ceci est important surtout si vous avez plus de 45 ans ou si vous avez des problèmes de santé préexistants.

Les capteurs de pouls ne sont pas des dispositifs médicaux. Divers facteurs, y compris le mouvement de l'utilisateur, peuvent affecter la précision des lectures de la fréquence cardiaque. Les capteurs de pouls sont uniquement destinés à faciliter l'exercice physique pour déterminer les tendances de la fréquence cardiaque en général.

L'exercice est un excellent moyen de contrôler votre poids, d'améliorer votre condition physique et de réduire l'effet du vieillissement et du stress. La clé du succès est de faire de l'exercice une partie régulière et agréable de votre vie quotidienne. L'état de votre cœur et de vos poumons et leur efficacité à administrer de l'oxygène par l'intermédiaire de votre sang à vos muscles sont des facteurs importants pour votre condition physique. Vos muscles utilisent cet oxygène pour fournir suffisamment d'énergie pour l'activité quotidienne. C'est ce qu'on appelle l'activité aérobique. Lorsque vous êtes en forme, votre cœur n'aura pas à travailler si dur. Il expulsera beaucoup moins de fois par minute, réduisant ainsi l'usure de votre cœur. Donc, comme vous pouvez le voir, plus vous êtes en forme, plus vous serez en meilleure santé et plus grande.

Échauffements

Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et quelques exercices légers. Un bon échauffement augmente la température corporelle, la fréquence cardiaque et la circulation en prévision de l'exercice. Facilite dans votre exercice.

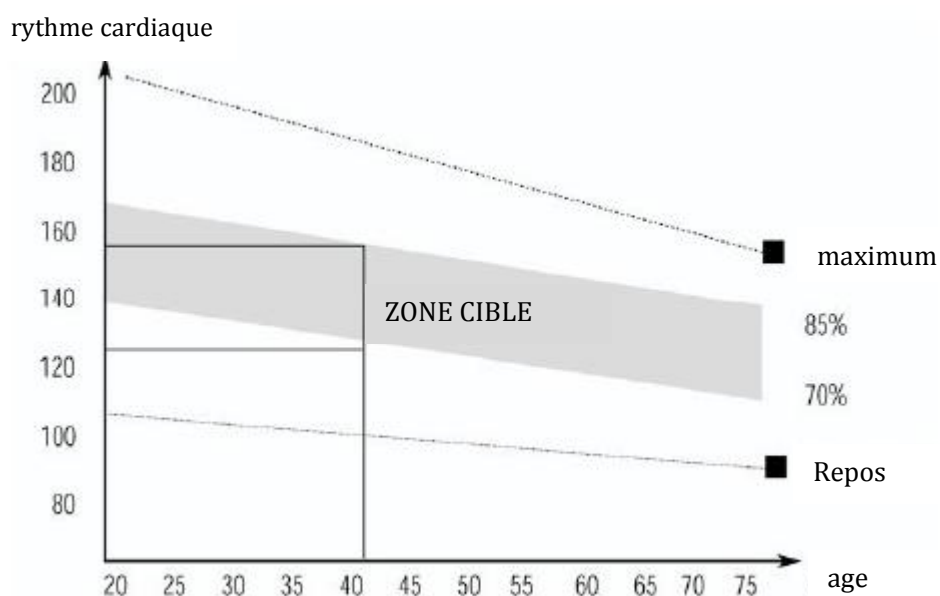


Exercice de la zone d'entraînement

Après l'échauffement, augmentez l'intensité de votre programme d'exercice désiré. Assurez-vous de maintenir votre intensité pour une performance maximale. Respirez régulièrement et profondément pendant que vous vous entraînez - ne retenez jamais votre souffle. Refroidissez Terminez chaque entraînement avec un léger jogging ou marchez pendant au moins 1 minute. Puis compléter 5 à 10 minutes d'étirement pour refroidir. Cela augmentera la flexibilité de vos muscles et aidera à prévenir les problèmes post-exercice.

Directives d'entraînement

ZONE CIBLE



VOICI COMMENT VOTRE POULS DEVRAIT ÊTRE PENDANT L'EXERCICE DE FITNESS GÉNÉRAL. N'OUBLIEZ PAS DE VOUS ECHAUFFER ET DE VOUS REPOSER PENDANT QUELQUES MINUTES.

Le facteur le plus important ici est la quantité d'efforts que vous mettez. Plus vous travaillerez dur et long, plus vous brûlerez de calories. Effectivement, c'est la même chose que si vous étiez entrain d'améliorer votre condition physique, la différence est le but.