



With your inspiring rating, COSTWAY will be more consistent to offer you **EASY SHOPPING EXPERIENCE, GOOD PRODUCTS** and **EFFICIENT SERVICE**!

Mit Ihrer inspirierenden Bewertung wird COSTWAY konsistenter sein, um Ihnen **EIN SCHÖNES EINKAUFSERLEBNIS, GUTE PRODUKTE** und **EFFIZIENTEN SERVICE** zu bieten!

Avec votre évaluation inspirante, COSTWAY continuera à fournir une **EXPÉRIENCE D'ACHAT PRATIQUE, des PRODUITS DE QUALITÉ** et un **SERVICE EFFICACE** !

Con su calificación inspiradora, COSTWAY será más consistente para ofrecerle **EXPERIENCIA DE COMPRA FÁCIL, BUENOS PRODUCTOS** y **SERVICIO EFICIENTE**.

Con la tua valutazione incoraggiante, COSTWAY sarà più coerente per offrirti **ESPERIENZA DI ACQUISTO FACILE, BUONI PRODOTTI** e **SERVIZIO EFFICIENTE**!

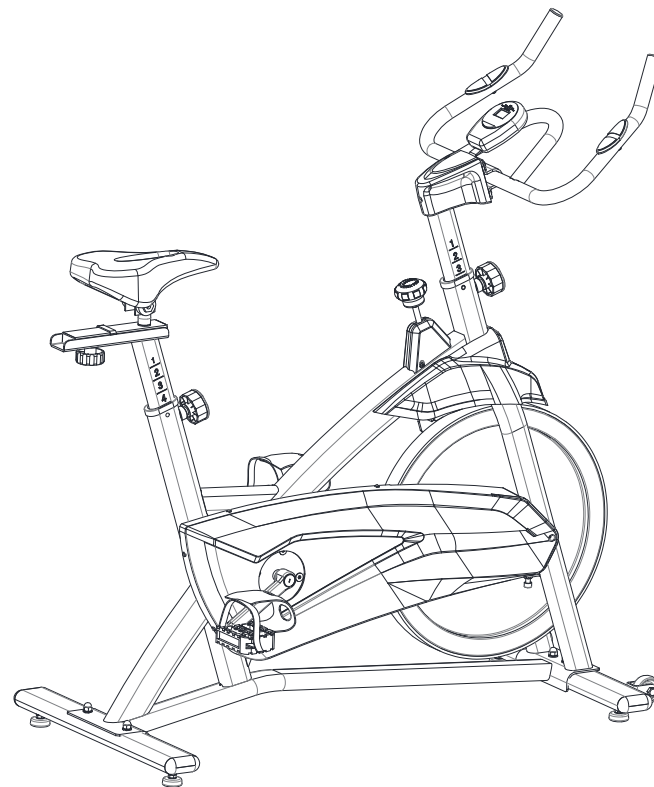
Dzięki twojej opinii COSTWAY będzie mógł oferować jeszcze **WYGODNIEJSZE ZAKUPY, LEPSZE PRODUKTY** i **SPRAWNIEJSZĄ OBSŁUGĘ KLIENTA**.

US office: Fontana

UK office: Ipswich

DE office: FDS GmbH, Neuer Hölftigbaum 36, 22143 Hamburg, Deutschland

CA office : Unité 1, 45 Rue de Quartermann, Guelph, Ontario, Canada



USER'S MANUAL/MANUEL D'UTILISATION

SPINNING BIKE

FH10005RB

EN | FR

Dear Customer,

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

IMPORTANT SAFETY NOTICE

Note the following precaution before assembling or operating the machine.

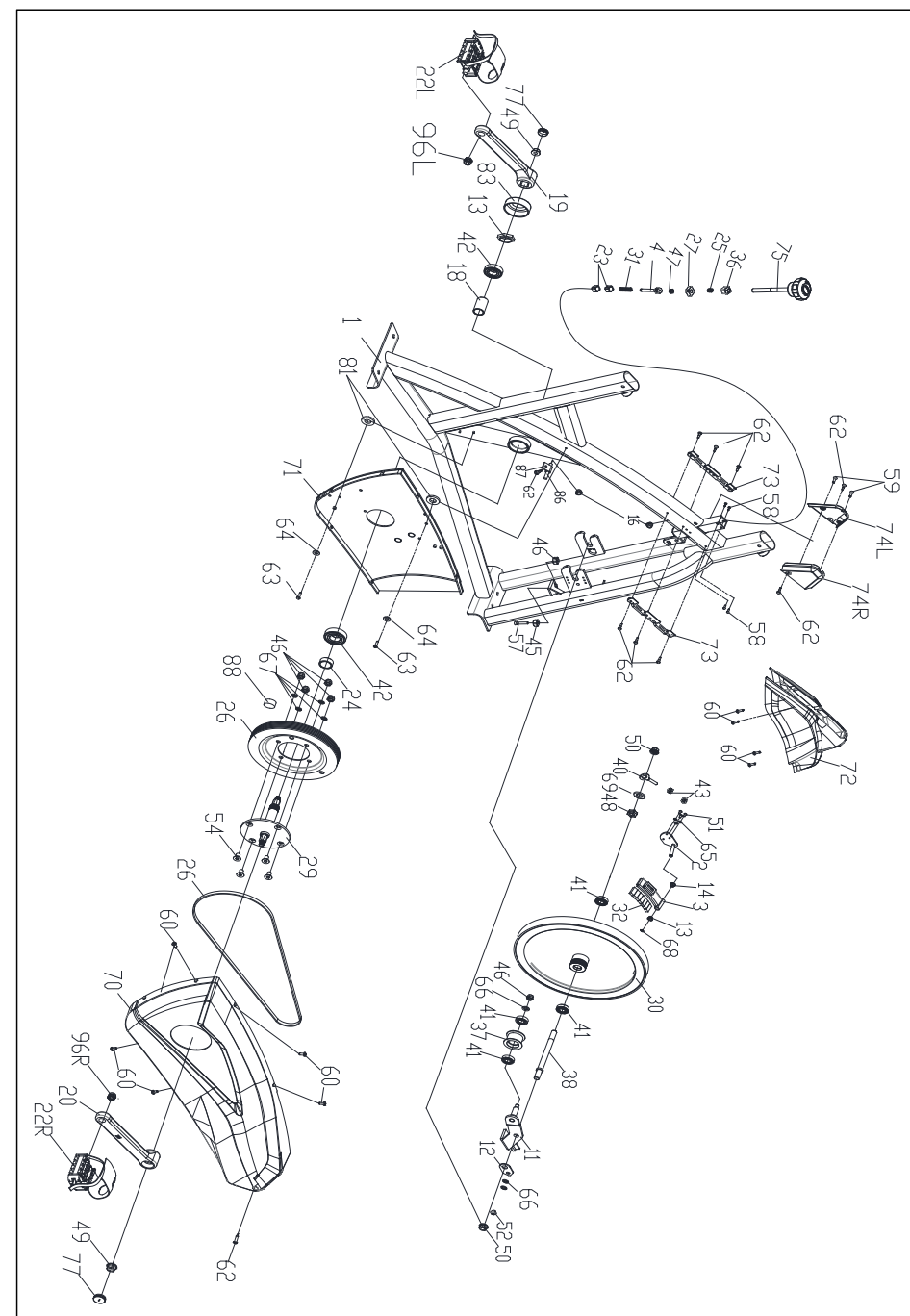
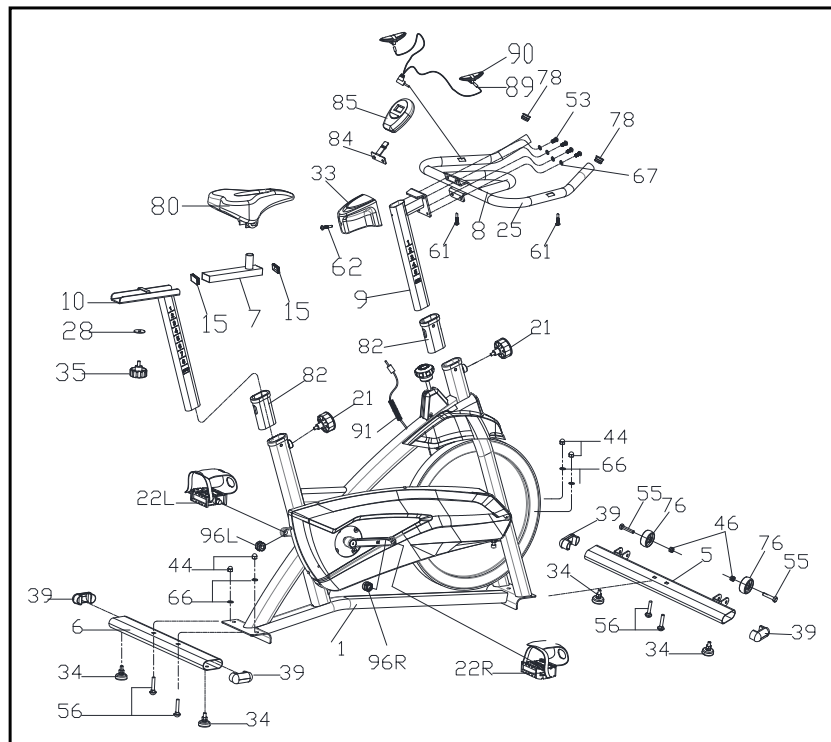
1. Keep children and pets away from the Spinning Bike at all times. DO NOT leave unattended children in the same room with the machine.
2. Handicapped or disabled persons should not use the Spinning Bike without the presence of a qualified health professional or a qualified health professional or physician.
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 flooring.
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 as the speed increases, and vice versa. The machine is equipped with adjustable knob, which can adjust the resistance.

WARNING: BEFORE BEGINNING THIS OR ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN F I R S T. 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. WE ASSUMES NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE CAUSED BY IMPROPER USE.

EXPLODED-VIEW & PARTS LIST:



PARTS LIST:

No	DESCRIPTION	SPECIFICATION	QTY	UNIT
1	MAIN FRAME	WELDMENT	1	PC
2	CONNECTING PLATE ASSEMBLY	WELDMENT	1	PC
3	MAGNET HOLDER	WELDMENT	1	PC
4	BRAKE POLE	WELDMENT	1	PC
5	FRONT STABILIZER	WELDMENT	1	PC
6	REAR STABILIZER	WELDMENT	1	PC
7	SEAT POST	WELDMENT	1	PC
8	HANDLE BAR	WELDMENT	1	PC
9	HANDLEBAR POST	WELDMENT	1	PC
10	VERTICAL SEAT POST	WELDMENT	1	PC
11	BELT WHEEL HOLDER	WELDMENT	1	PC
12	METAL PLATE	WELDMENT	2	PCS
13	FIXING NUT	φ28*M20*1	1	PC
14	CASING	φ18*φ10*10	2	PCS
15	END CAP	40*20*1.5	2	PCS
16	PLASTIC PLUG	φ14*14	3	PCS
17	BELT	5PK	1	PC
18	LONG FIXING TUBE	φ25*φ20.5*41.1	1	PC
19	LEFT CRANK	170*27	1	PC
20	RIGHT CRANK	170*27	1	PC
21	SPRING ADJUSTMENT KNOB	φ57*66	2	PC
22	PEDAL	JD-301 9/16"	1	SET
23	CASING PIPE	20.6*20.6*16	2	PC
24	SHORT FIXING TUBE	φ25*20.05*9	1	PC
25	SPRING	φ15.5*φ1.5X15	1	PC
26	BELT PULLEY	φ200*24	1	PC
27	NUT	20*20*18(M10)	2	PCS
28	FLAT WASHER	Φ32*Φ8.2*2	1	PC
29	AXIS	φ20*168	1	PC
30	FLYWHEEL	φ463*65 18KG	1	PC
31	SPRING	Φ2.0*52	1	PC
32	MAGNET	30*15*10	7	PCS
33	HANDLEBAR COVER	115*89*75	1	PC
34	STOPPER	φ38*43/(M8X25)	4	PCS
35	LOCKING KNOB	PE+Q235/φ52*47	1	PC
36	BRAKE TUBE PLUG	25*25*27	1	PC
37	PRESS ROLLOR	φ43*28	1	PC
38	FLYWHEEL SHAFT	φ16*φ12*156	1	PC
39	END CAP	70*30*1.5	4	PCS
40	FIXING BOLT	M6*57φ12	1	PC
41	BEARING 6001ZZ	6001ZZ(C&U)	4	PCS
42	BEARING 6004ZZ	6004ZZ	2	PCS
43	NUT	GB/T 41-2000 M6	2	PCS
44	DOMED NUT	GB/T 802-1988 M8	4	PCS
45	NUT	GB/T 41-2000 M8	1	PC
46	LOCK NUT M8	GB/T 889.1-2000 M8	8	PCS
47	LOCK NUT M10	GB/T 889.1-2000 M10	1	PC
48	FIXING NUT	M12X1.25	1	PC

No	DESCRIPTION	SPECIFICATION	QTY	UNIT
49	FLANGE NUT	M10*1.25	2	PCS
50	FIXING NUT	M12X1.25	2	PCS
51	BOLT M6*10	GB/T 70.1-2000 M6*10	2	PCS
52	BOLT M8*10	GB/T 70.2-2000 M8*10	1	PC
53	BOLT M8*15	GB/T 70.2-2000 M8*15	4	PCS
54	BOLT	GB/T 70.3-2000 M8*18	4	PCS
55	BOLT	GB/T 5780-2000 M8*40	2	PCS
56	CARRIAGE BOLT	GB/T 12-1988 M8*42	4	PCS
57	SCREW	GB/T 70.1-2000 M8*45	1	PC
58	SCREW	ST2.9*9.5	4	PCS
59	SCREW	GB/T 845-1985 ST4.2*13	2	PCS
60	SCREW	GB/T 845-1985 ST4.2*16	10	PCS
61	SCREW	GB/T 845-1985 ST4.2*19	2	PCS
62	SCREW 1	GB/T 15856.1-2002 ST4.2X16	11	PCS
63	SCREW 2	GB/T 15856.1-2002 ST4.2X19	2	PCS
64	FLAT WASHER Φ5	GB/T 95-2002 5	2	PCS
65	FLAT WASHER Φ6	GB/T 95-2002 6	2	PCS
66	FLAT WASHER Φ8	GB/T 95-2002 8	7	PCS
67	SPRING WASHER	GB/T 859-1987 8	8	PCS
68	WASHER	GB894.1 Φ10	1	PC
69	FLAT WASHER Φ12	GB/T 95-2002 12	1	PC
70	OUTER CHAIN COVER	743*283*75	1	PC
71	INNER CHAIN COVER	462*276*15	1	PC
72	FLYWHEEL COVER	361*148*153	1	PC
73	PLASTIC BRACKET	155*11*18	2	PCS
74	BRAKE COVER	95.8*16.9*72.7	1	PC
75	BRAKE KNOB	M10*100	1	PC
76	WHEEL	φ50*23	2	PCS
77	CRANK END CAP	φ23*7.5	2	PCS
78	END CAP	φ25*1.5	2	PCS
79	FOAM GRIP	φ23*φ29*465	2	PCS
80	SEAT	DD-2681	1	PC
81	CASING	φ20*φ10.1*3	2	PCS
82	PLASTIC SLEEVE	50*25*1.5 60*30*1.5	2	PCS
83	CRANK COVER	φ56*28	1	PC
84	COMPUTER HOLDER	70*55MM	1	PC
85	COMPUTER	HS-6065	1	PC
86	SENSOR	SR-212	1	PC
87	THE FIXED FRAME	LTF8163	1	PC
88	MAGNET	c-02Z	1	PC
89	PULSE SENSOR	700mm	1	PC
90	PULSE SENSING LINE		2	PCS
91	SENSING LINE	850mm	1	PC
92	CROSSHEAD SPANNER	S=13,14,15	1	PC
93	INNER HEXAGON SPANNER	6# (86X35)	1	PC
94	SPANNER	S=10、13	1	PC
95	WRENCH	δ3 (151X43.5)	1	PC
96L	LOCK NUT	Lock Nut 9/16"-LH	1	PC
96R	LOCK NUT	Lock Nut 9/16"	1	PC

ASSEMBLY INSTRUCTION:

1. PREPARATION:

- Before assembling make sure that you will have enough space around the item.
- Use the present tooling for assembling.
- 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:

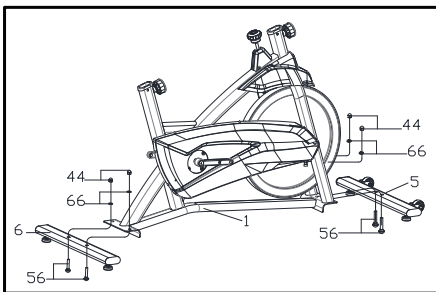


FIG.1

FIG.1:

Attach the Front Stabilizer (pt.5) to the Main Frame (pt.1) using two sets of Ø8 Flat Washers (pt.66), M8 Domed Nut (pt.44) and M8*45 Carriage bolt (pt.56). Attach the Rear Stabilizer (pt.6) to the Main Frame (pt.1) using two sets of Ø8 Flat Washers (pt.66), M8 Domed Nut (pt.44) and M8*45 Carriage bolt (pt.56).

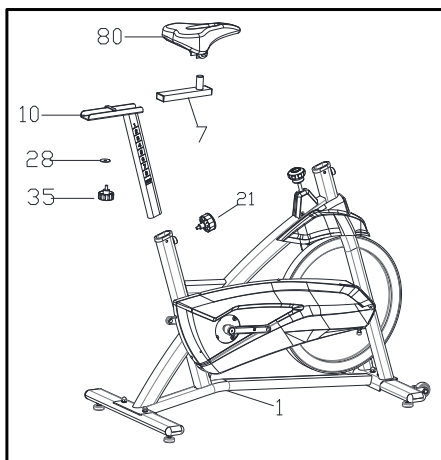


FIG.2

FIG.2:

Insert the Vertical Seat Post (pt.10) into the seat post housing on the main frame (pt.1). Adjust Vertical Seat Post (pt.10) at a expect height, take the Adjustment Knob (pt.21) lock it into the Main Frame (pt.1) to fix the Vertical Seat Post (pt.10), make sure the knob pin inserts into the hole on the post.

Attach the Seat (pt.80) onto the Seat post (pt.7), lock tightly the 2 nuts below the seat to fix it.

Release the Adjustment Knob (pt.35) is able to adjust the position of the Seat, Lock it back tightly to fix the Seat Post (pt.7)

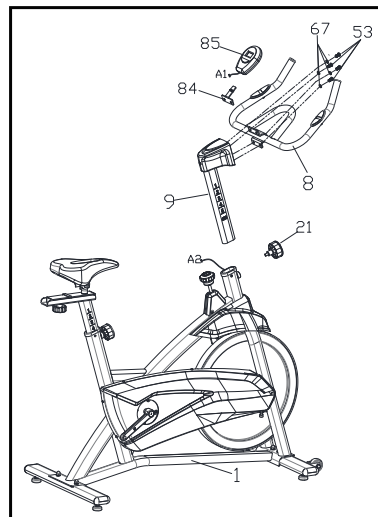


FIG.3

FIG.3:

Insert the Handlebar Post (pt.9) into the handlebar post housing on the Main Frame (pt.1). Adjust it at a expect height, take the Adjustment Knob (pt.21) lock it tightly into the Main Frame (pt.1) to fix the Handlebar Post (pt.9), make sure the knob pin inserts into the hole on the post.

Then fix the Handlebar (pt.8) and the Computer Holder (pt.84) and computer (pt.85) with 4 sets of Ø8 the Spring Washer (pt.67) and M8*15 the Bolt (pt.53).

Connect the computer wires A1 and A2 together.

ATTENTION: YOU SHOULD FIX THE HANDLEBAR TIGHTLY

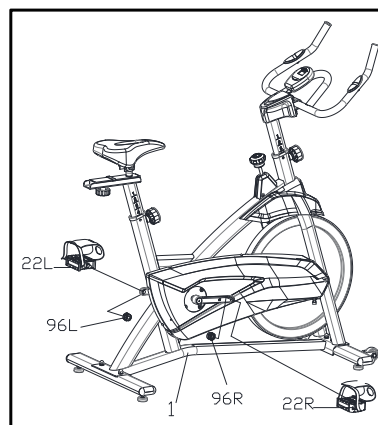


FIG.4

FIG.4:

The Pedals (pt.22 L & pt.22 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.

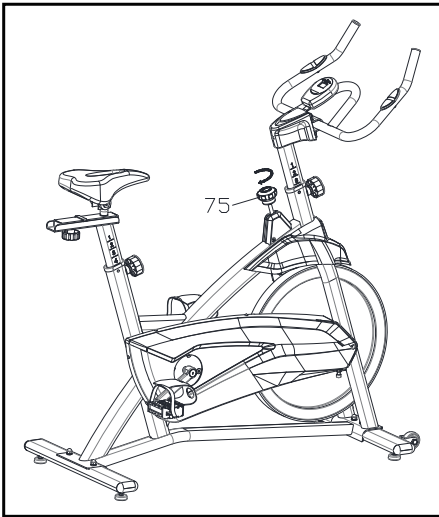


FIG.A

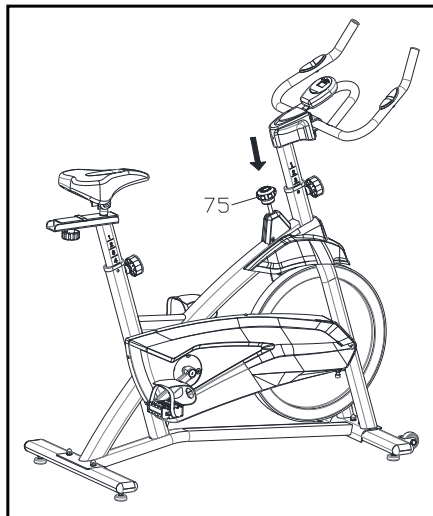


FIG.B

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 (#75)* to the *right*. To decrease tension and increase resistance (requiring less strength to pedal), turn the *Emergency Brake & Tension Control Knob (#75)* to the *left*. B.) 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 (#75)*.

ADJUSTMENT

***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 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.**

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.

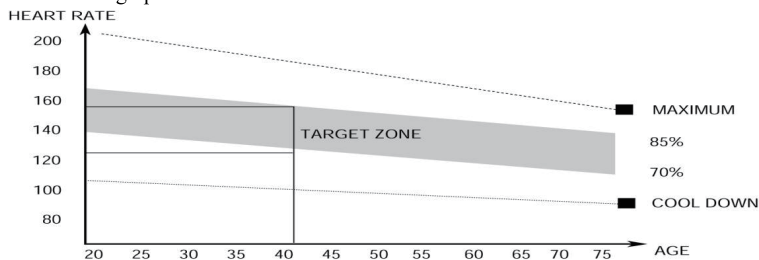
1.The Warm-Up Phase

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**.



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 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 though most people start at about 15-20 minutes.

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

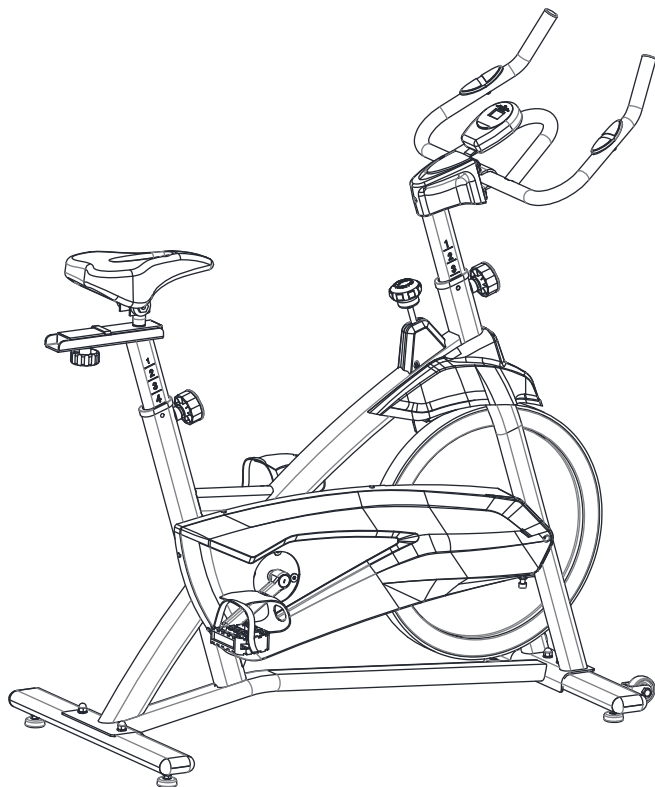
To tone muscle while on your **SPINNING BIKE** you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on our leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should 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.



USER'S MANUAL/MANUEL D'UTILISATION

VELO BIKING

FH10005RB

Cher client,

Veuillez lire très attentivement ces instructions avant d'utiliser cet article.

Vous y trouverez des informations importantes concernant la sécurité de votre vélo d'appartement Biking.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

Veuillez observer les précautions suivantes avant de monter ou d'utiliser la machine.

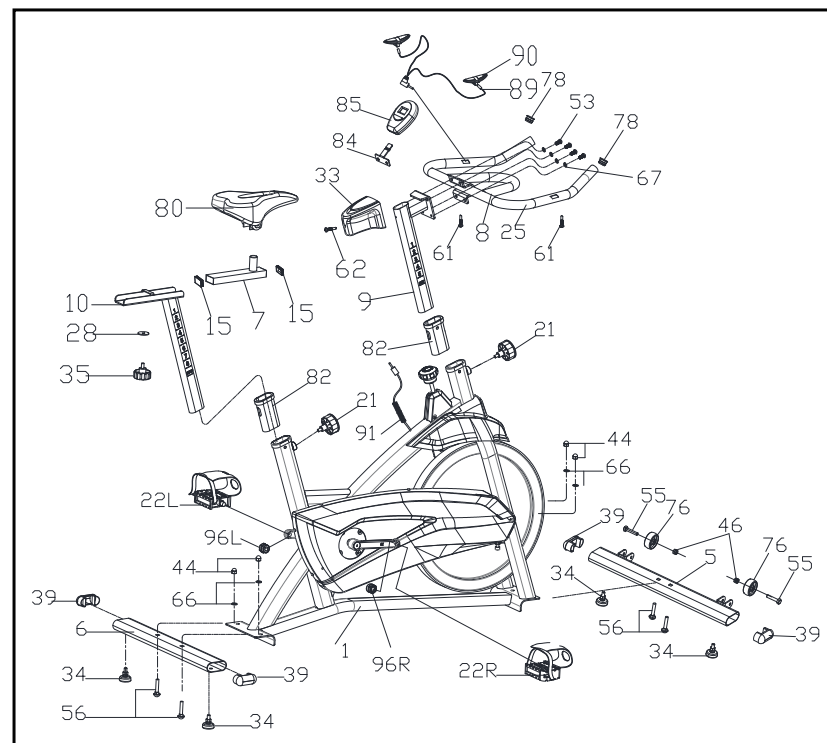
1. Tenez le vélo d'appartement Biking hors de portée des enfants et des animaux de compagnie en permanence. Ne LAISSEZ PAS les enfants sans surveillance dans la même pièce que le vélo.
2. Les personnes souffrant d'un handicap ou d'une invalidité ne doivent pas utiliser ce vélo d'appartement Biking sans la présence d'un professionnel de santé ou d'un médecin qualifié.
3. Si l'utilisateur ressent des vertiges, des nausées, des douleurs thoraciques ou tout autre symptôme anormal, ARRÊTEZ immédiatement la séance d'entraînement. CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN.
4. Avant de commencer la séance, retirez tout ce qui se trouve dans un rayon de 2

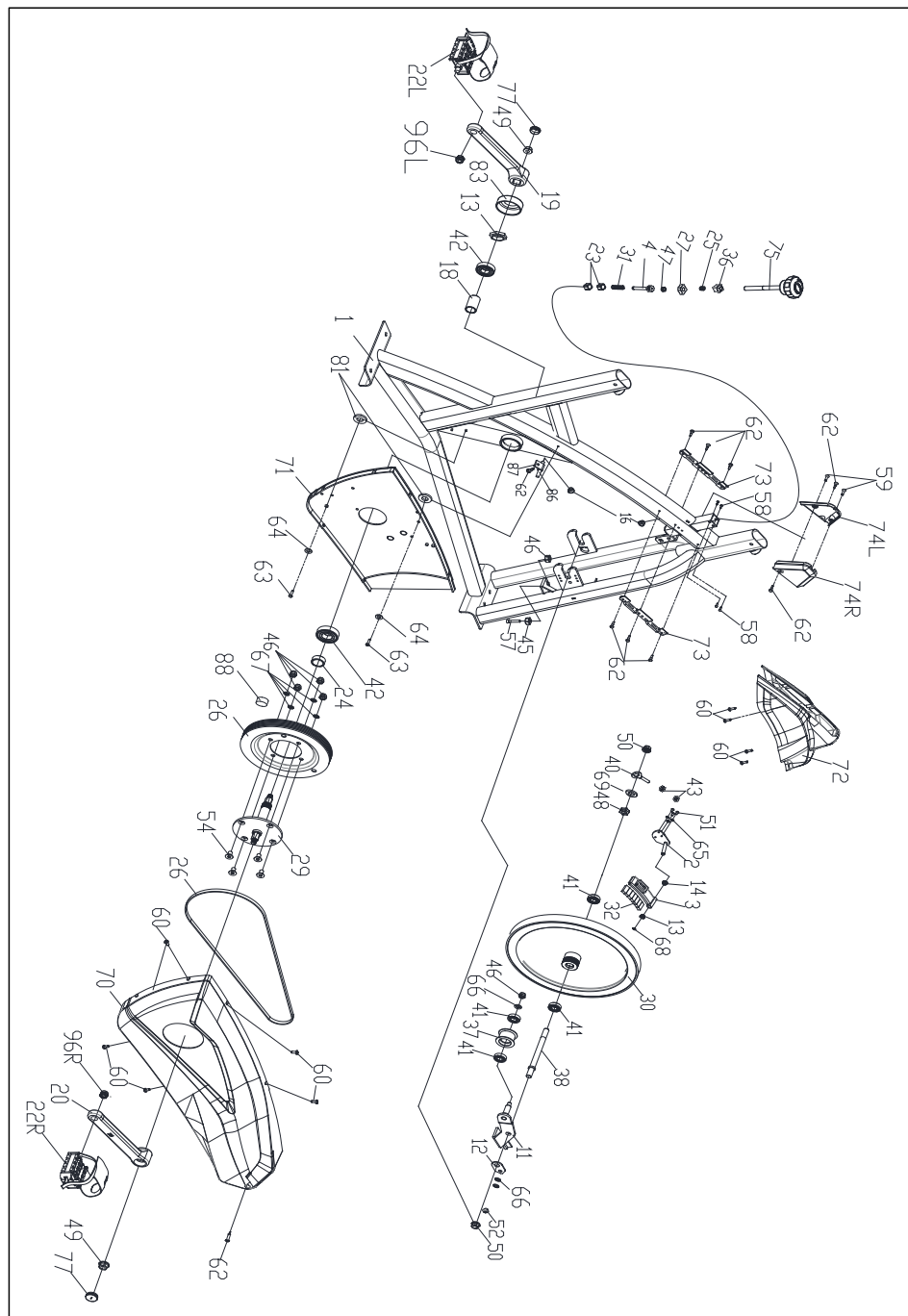
mètres autour de l'appareil. NE PLACEZ aucun objet pointu autour du vélo Biking.

5. Placez le vélo sur une surface plane et dégagée, à l'abri de l'eau et de l'humidité. Placez un tapis sous l'appareil pour aider à maintenir la stabilité de l'appareil et pour protéger le sol.
6. Utilisez le vélo Biking uniquement pour l'usage auquel il est destiné, comme le décrit ce manuel. N'UTILISEZ pas d'autres accessoires non recommandés par le fabricant.
7. Assemblez la machine exactement comme décrit dans le guide d'utilisation.
8. Vérifiez tous les boulons et autres raccords avant d'utiliser la machine pour la première fois et assurez-vous que l'appareil est dans un état irréprochable.
9. Effectuez une inspection de routine de l'équipement. Portez une attention particulière aux composants qui sont les plus susceptibles de s'user, c'est-à-dire les points de jonction et les roues. Les composants défectueux doivent être remplacés immédiatement. Ce n'est que de cette manière que le niveau de sécurité de cet équipement pourra être maintenu. Veuillez ne pas utiliser le vélo Biking tant qu'il n'est pas correctement réparé.
10. N'utilisez JAMAIS le vélo Biking s'il ne fonctionne pas correctement.
11. Ce vélo d'appartement ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
12. N'utilisez pas de produits/outils de nettoyage abrasifs pour nettoyer la machine. Retirez les gouttes de sueur de la machine immédiatement après la fin de la séance.
13. Portez toujours des vêtements de sport adaptés à l'entraînement. Des chaussures de course ou d'aérobic sont également nécessaires.
14. Avant votre séance, pensez à faire des exercices d'étirement.
15. La puissance de l'appareil augmente avec l'augmentation de la vitesse, et inversement. La machine est équipée d'un bouton réglable, qui permet d'ajuster la résistance.

AVERTISSEMENT : AVANT DE COMMENCER CE PROGRAMME OU TOUT AUTRE PROGRAMME SPORTIF, CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN. CECI EST PARTICULIÈREMENT IMPORTANT POUR LES PERSONNES ÂGÉES DE PLUS DE 35 ANS OU POUR LES PERSONNES AYANT DES PROBLÈMES DE SANTÉ DÉJÀ CONNUS. LISEZ TOUTES LES CONSIGNES AVANT D'UTILISER LE VÉLO BIKING. NOUS DÉCLINONS TOUTE RESPONSABILITÉ EN CAS DE DOMMAGES PERSONNELS OU DE DOMMAGES MATÉRIELS CAUSÉS PAR UNE UTILISATION INAPPROPRIÉE.

VUE ÉCLATÉE & LISTE DES COMPOSANTS :





LISTE DES COMPOSANTS :

No	DESCRIPTION	CARACTÉRISTIQUES	QUANTITÉ	NOMBRE
1	CADRE PRINCIPAL	STRUCTURE	1	PC
2	PLAQUE DE RACCORDEMENT	STRUCTURE	1	PC
3	PORTE-AIMANT	STRUCTURE	1	PC
4	POLE DE FREINAGE	STRUCTURE	1	PC
5	STABILISATEUR AVANT	STRUCTURE	1	PC
6	STABILISATEUR ARRIÈRE	STRUCTURE	1	PC
7	POSTE DE SIÈGE	STRUCTURE	1	PC
8	GUIDON	STRUCTURE	1	PC
9	BARRE DE FIXATION DU GUIDON	STRUCTURE	1	PC
10	TIGE DE SELLE VERTICALE	STRUCTURE	1	PC
11	SUPPORT DE LA ROUE CRANTEE	STRUCTURE	1	PC
12	PLAQUE MÉTALLIQUE	STRUCTURE	2	PCS
13	ÉCROU DE FIXATION	φ28*M20*1	1	PC
14	ENTRETOISE	φ18*φ10*10	2	PCS
15	EMBOUIT	40*20*1,5	2	PCS
16	BOUCHON PLASTIQUE	φ14*14	3	PCS
17	CEINTURE	5PK	1	PC
18	TUBE LONG DE FIXATION	φ25*φ20,5*41,1	1	PC
19	MANIVELLE GAUCHE	170*27	1	PC
20	MANIVELLE DROIT	170*27	1	PC
21	MOLETTE DE RÉGLAGE DU RESSORT	φ57*66	2	PC
22	PÉDALE	JD-301 9/16"	1	SET
23	VIS TUBAGE	20,6*20,6*16	2	PC
24	TUBE DE FIXATION COURT	φ25*20,05*9	1	PC
25	RESSORT	φ15,5*φ1,5X15	1	PC
26	POULIE	φ200*24	1	PC
27	ÉCROU	20*20*18(M10)	2	PCS
28	RONDELLE PLATE	Φ32*Φ8,2*2	1	PC
29	AXE	φ20*168	1	PC
30	VOLANT D'INERTIE	φ463*65 18 KG	1	PC
31	RESSORT	Φ2,0*52	1	PC
32	AIMANT	30*15*10	7	PCS
33	HOUSSE DE GUIDON	115*89*75	1	PC
34	BOUCHON	φ38*43/(M8X25)	4	PCS
35	MOLETTE DE VEROUILLAGE	PE+Q235/φ52*47	1	PC
36	BOUCHON DE TUBE DE FREIN	25*25*27	1	PC
37	ROULEAU PRESSE	φ43*28	1	PC
38	AXE VOLANT D'INERTIE	φ16*φ12*156	1	PC
39	EMBOUIT	70*30*1,5	4	PCS
40	BOULON DE FIXATION	M6*57φ12	1	PC
41	ROULEMENT 6001ZZ	6001ZZ(C&U)	4	PCS
42	ROULEMENT 6004ZZ	6004ZZ	2	PCS
43	ÉCROU	GB/T 41-2000 M6	2	PCS
44	ÉCROU BORGNE	GB/T 802-1988 M8	4	PCS
45	ÉCROU	GB/T 41-2000 M8	1	PC
46	CONTRE-ÉCROU M8	GB/T 889,1-2000 M8	8	PCS
47	CONTRE-ÉCROU M10	GB/T 889,1-2000 M10	1	PC

48	ÉCROU DE FIXATION	M12X1.25	1	PC
No	DESCRIPTION	CARACTÉRISTIQUES	QUANTITÉ	NOMBRE
49	ÉCROU À BRIDE	M10*1.25	2	PCS
50	ÉCROU DE FIXATION	M12X1.25	2	PCS
51	BOULON M6*10	GB/T 70.1-2000 M6*10	2	PCS
52	BOULON M8*10	GB/T 70.2-2000 M8*10	1	PC
53	BOULON M8*15	GB/T 70.2-2000 M8*15	4	PCS
54	BOULON	GB/T 70.3-2000 M8*18	4	PCS
55	BOULON	GB/T 5780-2000 M8*40	2	PCS
56	ECROU DE CAROSSERIE	GB/T 12-1988 M8*42	4	PCS
57	VIS	GB/T 70.1-2000 M8*45	1	PC
58	VIS	ST2.9*9.5	4	PCS
59	VIS	GB/T 845-1985 ST4.2*13	2	PCS
60	VIS	GB/T 845-1985 ST4.2*16	10	PCS
61	VIS	GB/T 845-1985 ST4.2*19	2	PCS
62	VIS 1	GB/T 15856.1-2002 ST4.2X16	11	PCS
63	VIS 2	GB/T 15856.1-2002 ST4.2X19	2	PCS
64	RONDELLE PLATE Ø5	GB/T 95-2002 5	2	PCS
65	RONDELLE PLATE Ø6	GB/T 95-2002 6	2	PCS
66	RONDELLE PLATE Ø8	GB/T 95-2002 8	7	PCS
67	RONDELLE DE RESSORT	GB/T 859-1987 8	8	PCS
68	RONDELLE	GB894.1 Φ10	1	PC
69	RONDELLE PLATE Φ12	GB/T 95-2002 12	1	PC
70	COUVRE CHAÎNE EXTERNE	743*283*75	1	PC
71	COUVRE CHAÎNE INTERNE	462*276*15	1	PC
72	PROTECTION ROUE D'INERTIE	361*148*153	1	PC
73	SUPPORT EN PLASTIQUE	155*11*18	2	PCS
74	PROTECTION FREIN	95.8*16.9*72.7	1	PC
75	MOLETTE FREIN	M10*100	1	PC
76	ROUE	φ50*23	2	PCS
77	EMBOUT MANIVELLE	φ23*7.5	2	PCS
78	EMBOUT	φ25*1.5	2	PCS
79	REJETEMENT DE POIGNEE MOUSSE	φ23*φ29*465	2	PCS
80	SELLE	DD-2681	1	PC
81	ENTRETOISE	φ20*φ10.1*3	2	PCS
82	GAINÉ EN PLASTIQUE	50*25*1.5 60*30*1.5	2	PCS
83	PROTECTION MANIVELLE	φ56*28	1	PC
84	SUPPORT D'ORDINATEUR	70*55MM	1	PC
85	ORDINATEUR	HS-6065	1	PC
86	CAPTEUR	SR-212	1	PC
87	CADRE FIXE	LTF8163	1	PC
88	AIMANT	c-02Z	1	PC
89	CAPTEUR D'IMPULSIONS	700 mm	1	PC
90	LIGNE DE DÉTECTION DU POULS		2	PCS
91	LIGNE DE DETECTION	850 mm	1	PC
92	CLÉ EN CROIX	S=13,14,15	1	PC
93	CLÉ HEXAGONALE /ALLEN	6 # (86X35)	1	PC
94	CLÉ	S=10, 13	1	PC
95	CLÉ	δ3 (151X43.5)	1	PC
96L	CONTRE-ÉCROU	Contre-écrou 9/16"-LH	1	PC
96R	CONTRE-ÉCROU	Contre-écrou 9/16"	1	PC

CONSIGNES DE MONTAGE :

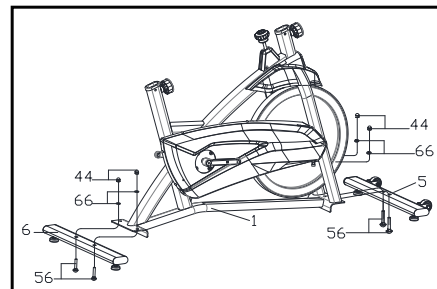
1. PRÉPARATION:

A. Avant de procéder au montage, assurez-vous que vous disposez de suffisamment d'espace autour de ce produit.

B. Utilisez le matériel fourni pour le montage.

C. Avant de procéder au montage, vérifiez que vous disposez de toutes les pièces nécessaires (vous trouverez ci-dessus une vue éclatée reprenant toutes les pièces (numérotées) qui composent cet article).

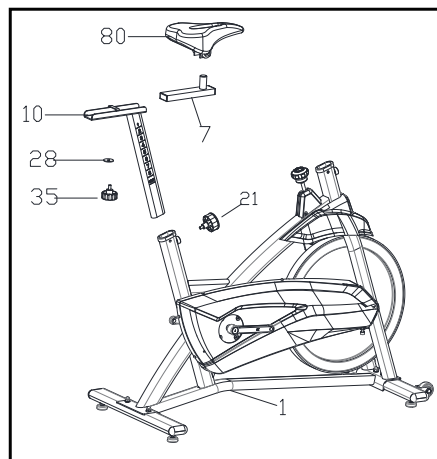
2. INSTRUCTIONS DE MONTAGE:



IMG.1

IMG.1:

Fixez le stabilisateur avant (pt.5) au cadre principal (pt.1) à l'aide de deux jeux de rondelles plates Ø8 (pt.66), d'un écrou bombé M8 (pt.44) et d'un écrou de carrosserie M8*45 (pt.56). Fixez le stabilisateur arrière (pt.6) au cadre principal (pt.1) à l'aide de deux jeux de rondelles plates Ø8 (pt.66), d'un écrou bombé M8 (pt.44) et d'un écrou de carrosserie M8*45 (pt.56).



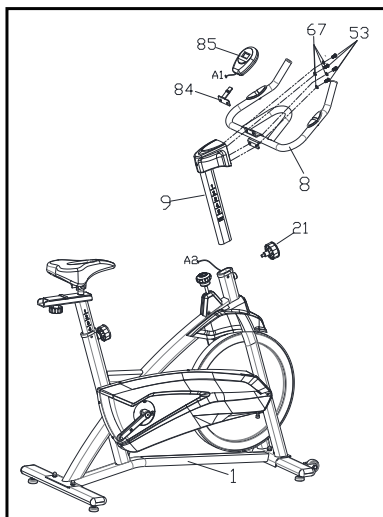
IMG.2

IMG.2:

Insérez la tige de selle verticale (pt.10) dans son logement sur le cadre principal (pt.1). Ajustez la tige de selle verticale (pt.10) à la hauteur prévue, puis utilisez la molette de réglage (pt.21), pour la verrouiller dans le cadre principal (pt.1) afin de fixer la tige de selle verticale (pt.10). Assurez-vous que la goupille de la molette s'insère dans le trou de la tige.

Fixez la selle (pt.80) sur la tige de selle (pt.10), bloquez fermement les 2 écrous sous la selle pour la fixer.

Relâchez la molette de réglage (pt.35) qui permet de régler la position de la selle. Insérez-la fermement pour fixer la tige de selle (pt.10).



IMG.3

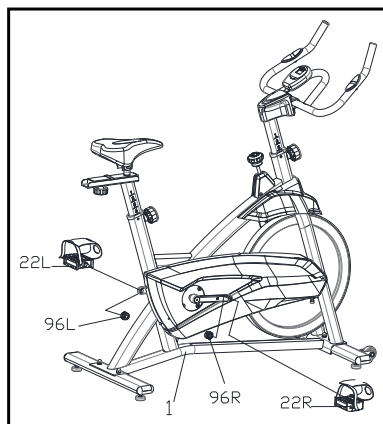
IMG.3:

Insérez le montant du guidon (pt.9) dans le logement sur le cadre principal (pt1). Réglez-le à la hauteur souhaitée, utilisez la molette de réglage (pt21) et insérez-la fermement dans le cadre principal (pt1) pour fixer le montant du guidon (pt09). Assurez-vous que la tige de la molette s'insère dans le trou du montant.

Fixez ensuite le guidon (pt.8) et le support de la console (pt.84) et console (pt.85) avec 4 jeux de rondelles élastique Ø8 (pt.67) et boulon M8*15 (pt.53).

Raccordez les câbles A1 et A2 de la console.

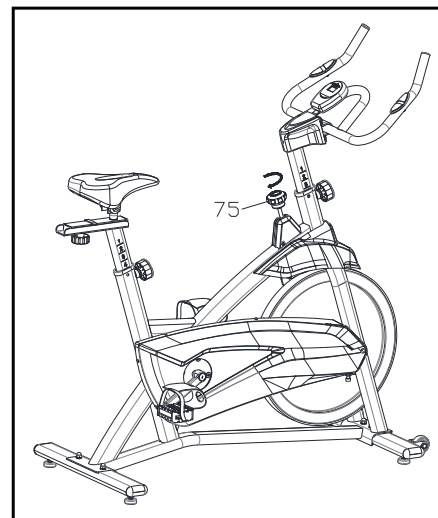
ATTENTION: ASSUREZ-VOUS D'AVOIR FIXÉ LE MONTANT SOLIDEMENT.



IMG.4

IMG.4:

Les pédales (pt.22 L & pt.22 R) sont marquées "L" et "R" - Gauche et Droite. Connectez-les à leurs manivelles respectives. Le bras de manivelle droit se trouve sur le côté droit du vélo lorsque vous êtes assis dessus. Notez que la pédale Droite doit être montée dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale Gauche dans le sens inverse.



IMG.A

A.) Réglage de la résistance :

Augmenter ou diminuer la tension vous permet d'ajouter de la variété à vos séances d'entraînement en ajustant le niveau de résistance du vélo.

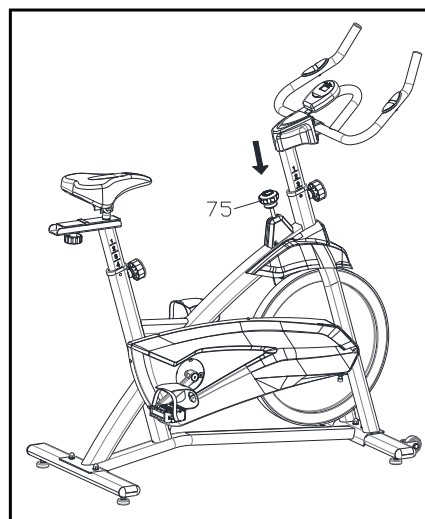
Pour augmenter la tension et la résistance (nécessitant plus de force pour pédaler), *tournez le bouton de contrôle de l'arrêt d'urgence/ résistance (#75) vers la droite.*

Pour diminuer la tension et la résistance (nécessitant moins de force pour pédaler), *tournez le bouton de contrôle de l'arrêt d'urgence/ résistance (#75) vers la gauche.*

B.) Utilisation de l'arrêt d'urgence :

La molette qui vous permet de régler la résistance du vélo sert également de bouton d'arrêt d'urgence. Utilisez cette fonction de sécurité pour toute situation où vous devriez descendre du vélo et/ou arrêter le volant d'inertie du vélo.

Pour utiliser la fonction d'arrêt d'urgence dans toutes les situations où vous en auriez besoin, appuyez fermement sur *le bouton de commande d'arrêt d'urgence/résistance (#75).*



IMG.B

RÉGLAGE

*Pour régler la hauteur de la selle, dévissez la molette à ressort du montant vertical sur le cadre principal et tirez la molette vers l'arrière.

Positionnez le support de selle à la hauteur souhaitée pour que les trous soient alignés, puis relâchez la molette et resserrez-la.

*Pour avancer la selle vers du guidon ou à l'inverse, l'en éloigner,

desserrez la molette de réglage et la rondelle puis tirez-la.

Faites glisser la tige de selle horizontale dans la position souhaitée.

Alignez les trous puis resserrez la molette de réglage.

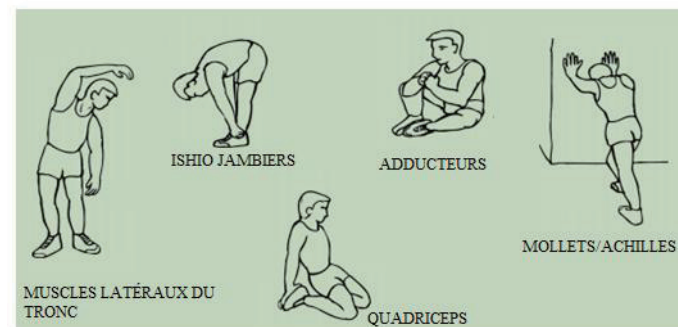
*Pour ajuster la hauteur du guidon, dévissez la molette à ressort et tirez sur les deux molettes. Faites glisser le montant du guidon dans son emplacement sur le châssis principal à la hauteur souhaitée ; une fois les trous correctement alignés, serrez la molette de réglage à ressort.

CONSIGNES D'UTILISATION

L'utilisation de votre VÉLO BIKING vous apporte de nombreux bienfaits : il améliorera votre forme physique, tonifiera vos muscles et, en complément d'un régime alimentaire équilibré, vous aidera à perdre du poids.

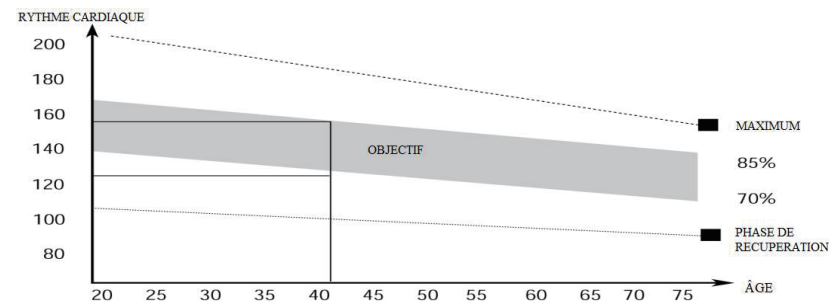
1. La phase d'échauffement

Cette étape permet de stimuler la circulation sanguine et de faire travailler les muscles de manière adéquate. Elle permet également de réduire le risque de crampes et de blessures musculaires. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous. Chaque étirement doit être exécuté pendant environ 30 secondes. Ne forcez pas et ne tirez pas sur vos muscles pour les étirer - En cas de douleur, **ARRÊTEZ**.



2. La phase d'entraînement

C'est à cette étape que vous commencez l'activité sportive. Après une utilisation régulière, les muscles de vos jambes se renforcent. Travaillez à votre rythme, tout en maintenant une cadence régulière. Le rythme doit être suffisant pour faire monter votre rythme cardiaque dans la zone cible indiquée sur le graphique ci-dessous.



Cette étape devrait durer au moins 12 minutes, bien que la plupart des sportifs commencent à 15-20 minutes environ.

Cette étape consiste à laisser votre système cardio-vasculaire et vos muscles récupérer. Il s'agit d'une répétition de l'exercice d'échauffement, par exemple en réduisant votre rythme, puis en continuant pendant environ 5 minutes. Les exercices d'étirement doivent maintenant être répétés, en se rappelant encore une fois de ne pas forcer ou contraindre vos muscles à s'étirer.

Au fur et à mesure que vous vous améliorez, vous aurez peut-être besoin de vous entraîner plus longtemps et plus intensément. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine et, si possible, d'espacer vos séances, avec un entraînement régulier tout au long de la semaine.

TONICITÉ MUSCULAIRE

Pour tonifier vos muscles lorsque vous êtes sur votre vélo, vous devez définir une résistance assez élevée. Cela sollicite davantage les muscles des jambes et peut avoir pour conséquence une durée d'entraînement inférieure à celle que vous souhaitez. Si vous souhaitez également améliorer votre condition physique, vous devez modifier votre programme d'entraînement. Vous devez vous entraîner normalement pendant les phases d'échauffement et de récupération: mais vers la fin de la phase d'entraînement, vous devez augmenter la résistance, ce qui fait travailler vos jambes plus intensément que d'habitude. Vous pourriez avoir à réduire votre vitesse pour maintenir votre rythme cardiaque dans la zone cible/ objectif.

PERTE DE POIDS

Le facteur important ici est le niveau d'efforts que vous déployez. Plus votre effort est intense et long, plus vous brûlez de calories. Le principe est le même que si vous vous entraînerez pour améliorer votre condition physique, la différence est l'objectif.

UTILISATION

La molette de réglage de la résistance permet de modifier la résistance des pédales. Une résistance élevée rend le pédalage plus difficile, une résistance faible le rend plus facile. Pour obtenir les meilleurs résultats, réglez la résistance pendant l'utilisation du vélo.