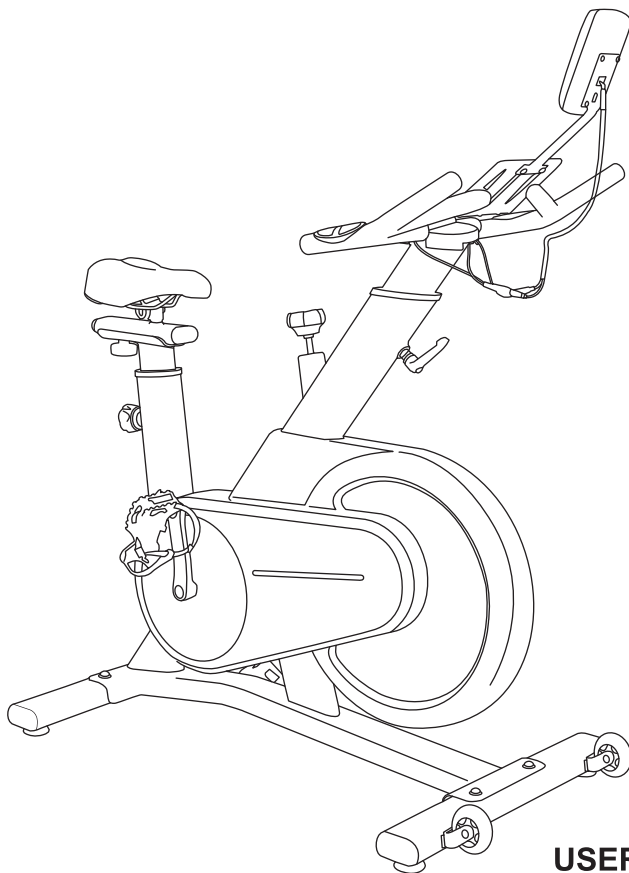




USER'S MANUAL
Spinning Bike
SP37612

THIS INSTRUCTION BOOKLET CONTAINS **IMPORTANT** SAFETY INFORMATION. PLEASE READ AND KEEP FOR FUTURE REFERENCE.

Please give us a chance to make it right and do better!

Contact our friendly customer service department for help first.

Replacements for missing or damaged parts will be shipped ASAP!

Follow Costway



Contact Us!

Do NOT return this item.

Contact our friendly customer service department for help first.



Before You Start

- ⚠ Please read all instructions carefully.
- ⚠ Retain instructions for future reference.
- ⚠ Separate and count all parts and hardware.
- ⚠ Read through each step carefully and follow the proper order.
- ⚠ We recommend that, where possible, all items are assembled near to the area in which they will be placed in use, to avoid moving the product unnecessarily once assembled.
- ⚠ Always place the product on a flat, steady and stable surface.
- ⚠ Keep all small parts and packaging materials for this product away from babies and children as they potentially pose a serious choking hazard.



For the sake of safe use

Please read this Operation Instruction carefully and fully understand its content before use. Please keep this Operation Instruction in a safe place. Product specifications are subject to change without notice.

Instructions for Safe Use

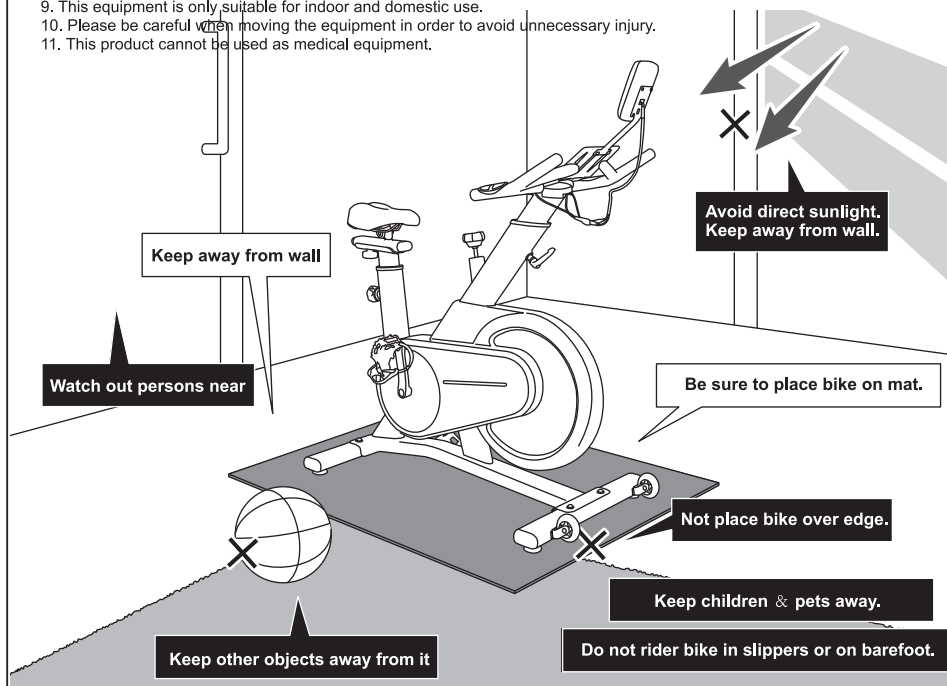
NOTE:

Please read the instructions carefully before using this equipment.

I. Instructions for safe use

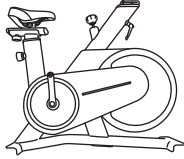
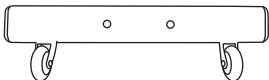
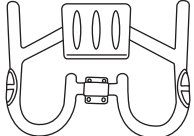
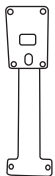
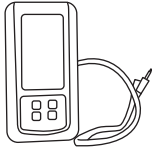
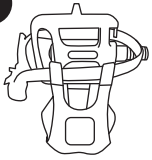
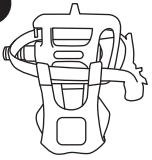
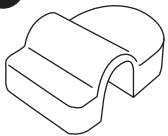
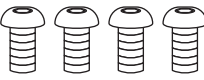
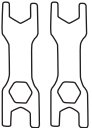
Thank you for purchasing our products. The correct use of this machine is the guarantee of safety and health for you. Please read the following content carefully before using the exercise bike:

1. It is important to read the manual before installation and use. Only with the normal installation, maintenance and use of this equipment can you do the exercise safely and effectively.
2. Before starting an exercise program, please consult your doctor to learn your current physical condition and confirm if it will cause harm to your health when you use this equipment to do the exercise. If you are in the process of treating heart rate, blood pressure and cholesterol, your doctor's advice will be very necessary.
3. Pay attention to some symptoms of your body. Incorrect and excessive exercise will do bad to your health. If you have the following uncomfortable symptoms: pain, chest tightness, rapid heartbeat, tachypnea, feeling top-heavy, dizziness and nausea, please stop the exercise immediately. If you want to continue your exercise plan, please consult your doctor first.
4. Please make sure children and pets stay away from this equipment, as this is designed for adults.
5. Please cushion the bottom of the equipment with a strong and flat material to protect your floor and carpet. For safety reasons, please make sure that at least 0.5m of free moving space is reserved around the equipment.
6. Before use, please make sure the screws and nuts are tightly locked.
7. Please use this equipment carefully. If you find any defects during the installation or use of the equipment, or hear any abnormal sound, please stop the exercise immediately, and do not continue to use it until the problem is solved.
8. When doing the exercise, please wear clothes that fit your body in order to prevent loose clothes from tripping over or restricting exercise. Please note that incorrect and excessive exercise might cause harm to the body.
9. This equipment is only suitable for indoor and domestic use.
10. Please be careful when moving the equipment in order to avoid unnecessary injury.
11. This product cannot be used as medical equipment.



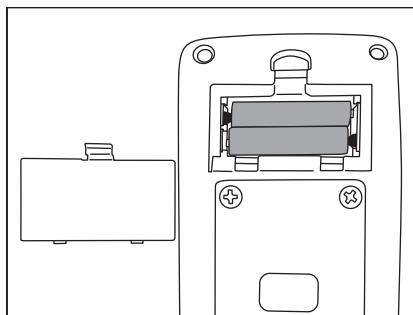
Parts List

After unpacking, check whether all parts are delivered according to following list. In case of any insufficiency, contact your dealer

A Handlebar frame and saddle are already pre-set.  Main Frame × 1	B  Front Base × 1	C  Back Base × 1		
D  Handlebar × 1	E  Panel Base × 1	F  Panel × 1		
G  Pedal Right × 1	H  Pedal Left × 1	I  Handlebar Cover × 1	J *  M10*24.0 Hex Button Bolt × 4	
K *  M8*14.0 Hex Button Bolt × 4	L *  M5*9.0 Button Bolt × 4	M *  M6*9.0 Button Bolt × 2	N *  M10*φ20*T2.0 Washer × 4	O *  M8*φ16*T1.0 Washer × 4
P *  M6*φ13*T1.0 Washer × 2	Q  9/16 inch Lock Nut × 2	R  0.24inch Hex Wrench × 1	S  Multi-function wrench × 1	T  Wrench×2

They may be attached to each part.
The specifications of each part are for reference only.

About Battery

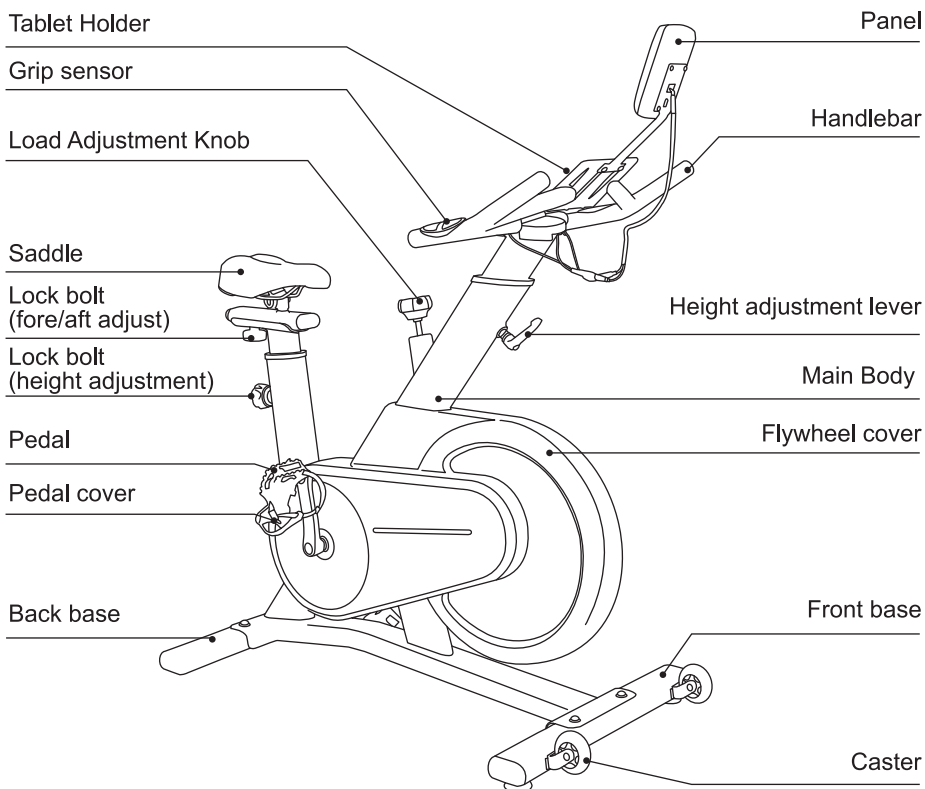


Remove the cover on the back of panel, and you can find a battery holder. Please do not make mistake about polarity of battery when inserting them. A beep sounds when batteries are correctly loaded.

Battery

Alkali dry battery AAA batteries

Name of Each Part



Assembly Method



Assembly should be done by two adults or more.
Also, temporarily fix the screws, and then screw it tightly.
Keep your fingers away from moving parts.



Careful
with fingers

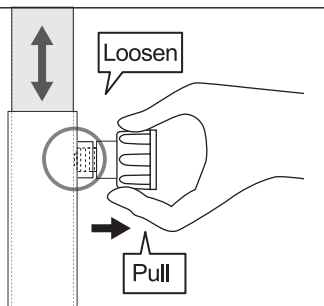


Operation by
2 adults or more

How to Use Lock Bolt

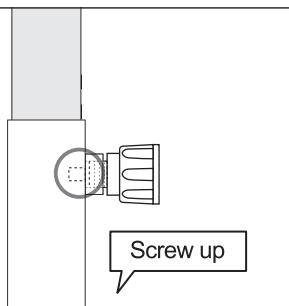
Descriptions on how to use lock bolt in various positions of this book

01



Loosen lock bolt, pull knob toward you, so that you can slide adjustment part.

02

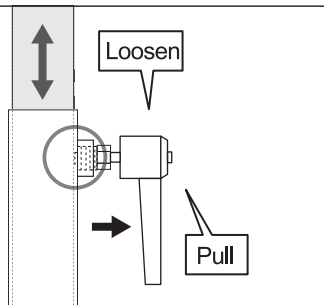


Release knob, and the tip of lock bolt goes back. After adjustment, turn lock bolt and fix it tightly.

How to Use Height Adjustment Lever

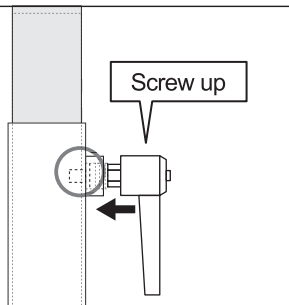
Description on the height adjustment lever used in inserting and adjusting handlebar

01



Loosen the height adjustment lever by turning, and pull it toward you, so that the adjustment part can slide.

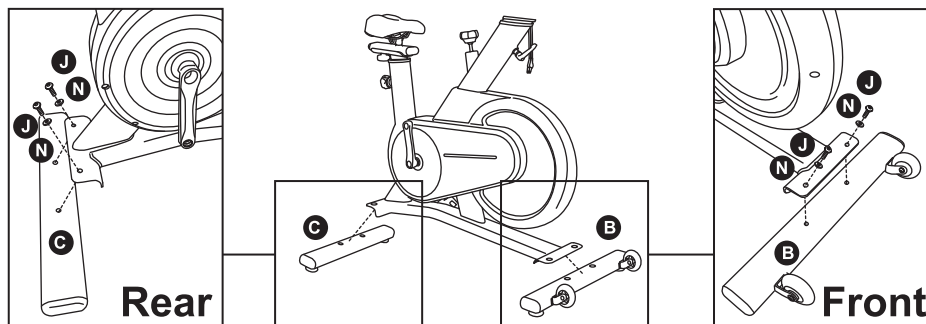
02



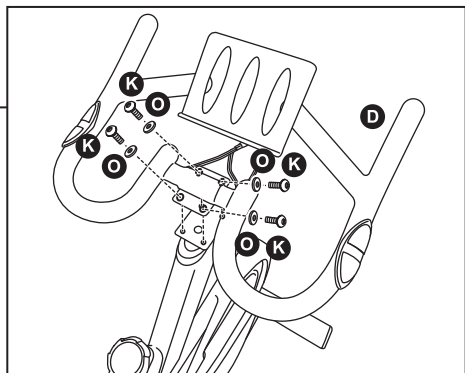
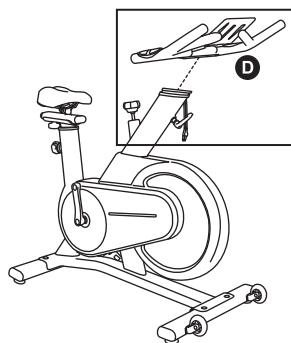
Release lever, and its tip goes back to adjustment hole. After adjustment, screw up lever tightly.

1

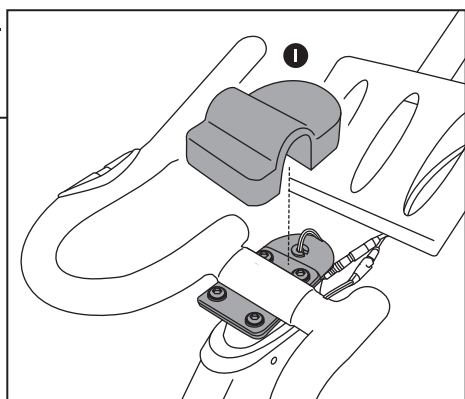
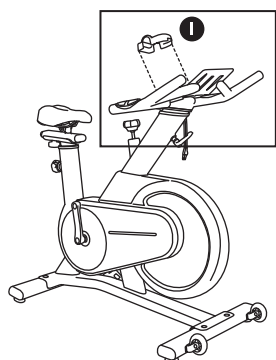
Fix main frame on front base and rear base.
Unscrew the screws and washers on front bottom tube and rear bottom tube, take out the short tubes and install the longer tubes.


2

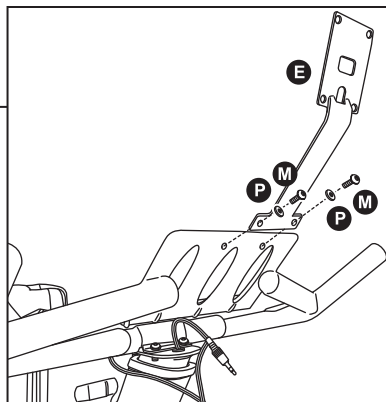
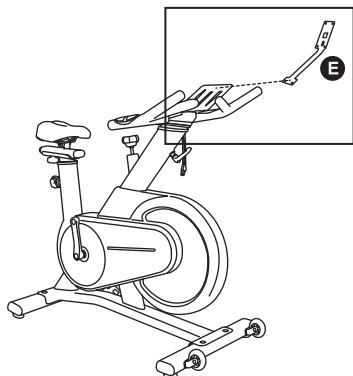
Install handlebar on handlebar frame.


3

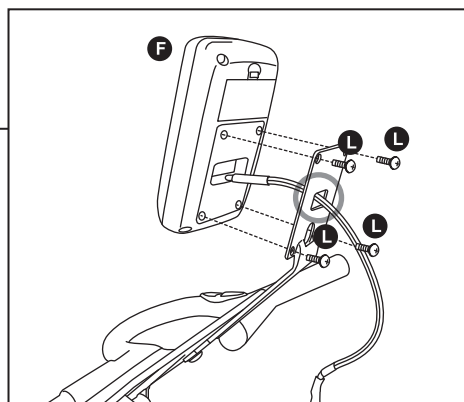
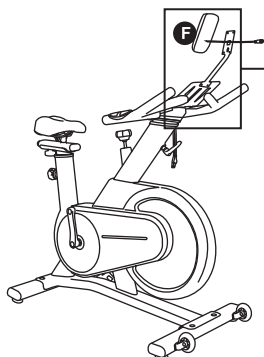
Cover handlebar with handlebar cover.



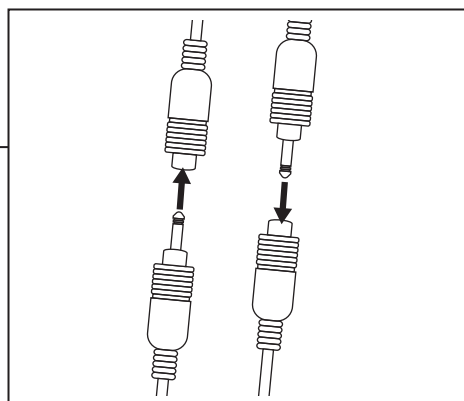
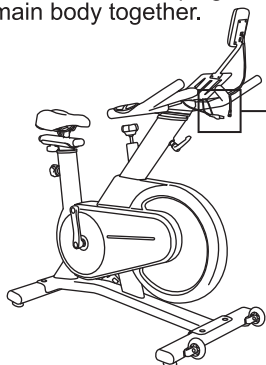
4 Install panel base on handlebar.



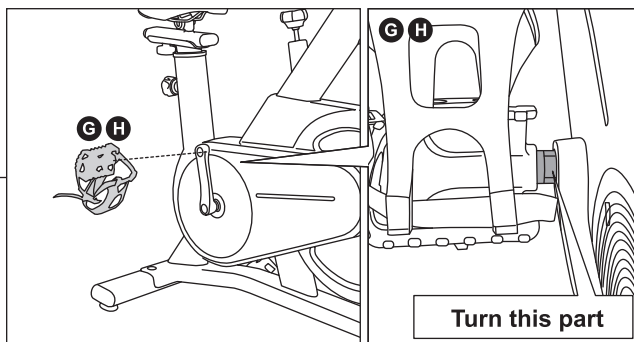
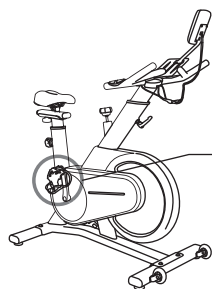
5 Thread panel code through the hole on base, and mount the pane



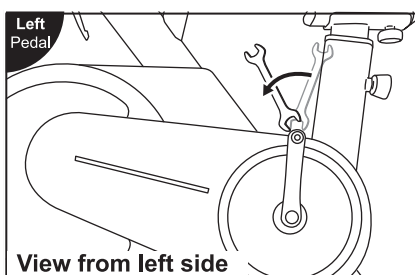
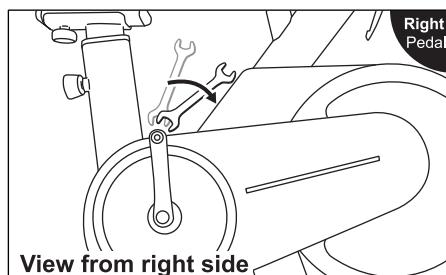
6 Connect the mini plugs of panel and main body together.



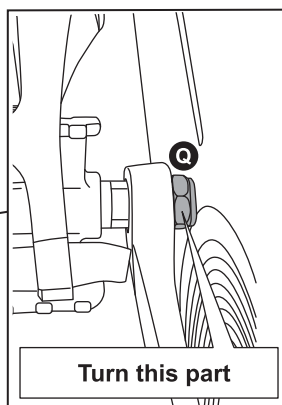
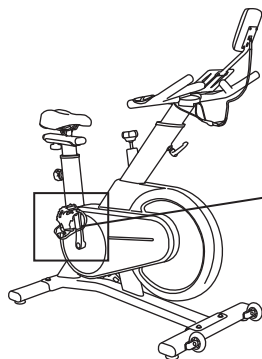
- 7** Install left and right pedals with attached tools. Make sure to install them on correct side.



Caution: Turning rightward or leftward may change direction



- 8** Fix pedals on right and left sides with lock nuts. Make sure rotation is in correct direction, right or left.



☆ After tightening all screws, assembly is completed.

Method of Operation

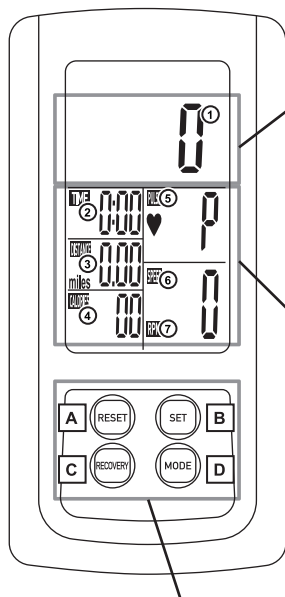
Auto Start

The display automatically turns on when you set foot on pedal or press button.

Auto Off

After use, the display will automatically turn off if no buttons or pedals are touched for several minutes.

Auto-Measuring Meter



- ① **Scan screen**
Display switches automatically every few seconds. Values of blinking items among the six items are displayed on scan screen.

- ② **TIME Time**
Duration

- ③ **DISTANCE Distance**
Distance

- ④ **CALORIES Calorie**
Calorie burning: (Value) kcal

- ⑤ **PULSE Heart rate**
Heart rate: (Value) bpm

- ⑥ **SPEED Speed**
(Value) mph

Display alternates with RPM

- ⑦ **RPM RPM**

Display alternately with speed

Pedal revolution per minute
Keep a certain RPM, body burden can be reduced.

RPM Reference Standards of Bike

Bike in use	50-60rpm
Cycling	70-90rpm
Long distance cycling road race	80-120rpm
Cycle racing	170rpm (instantaneous)

A Reset Button



Press Reset button in Setting Mode, and the current value can be reset.

Hold pressing for 2 seconds, and all values can be reset.

B Set Button



Press Set button once, return to Setting Mode status.

After selecting mode, press again for several times to increase value.

C Recovery Button



PUse Recovery Mode.
About Recovery Mode, → Refer to Page 13.

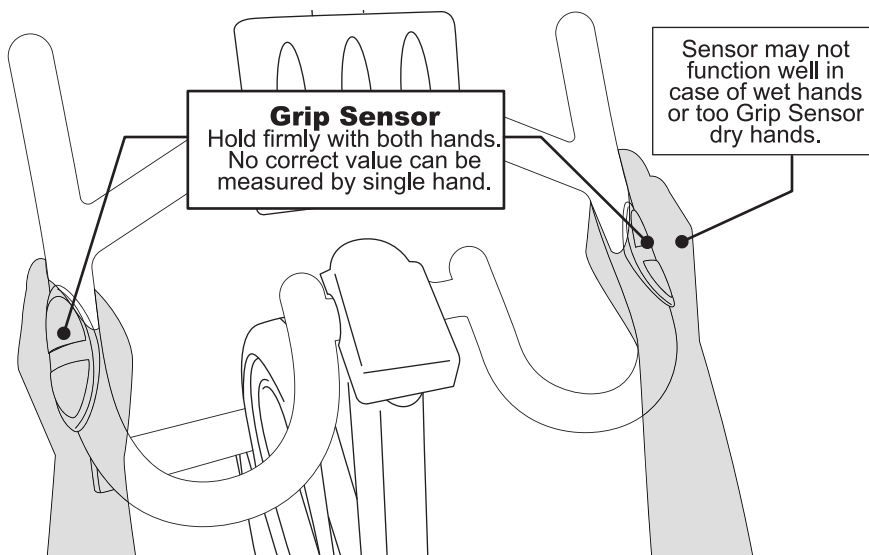
D Mode Button



Each time when you press Mode
The optional items will be switched among them.

About Heart Rate Measuring Function

"Grip Sensor" for measuring heart rate was built in the handlebar of bike.



About Heart Rate Reference Standard

It is said that exercising for at least 30 minutes at least once a week with a target of 60-70% of the maximum heart rate (fastest heart rate of the individual) is essential for building a healthy body.

How to Calculate Maximum Heart Rate

Heart Rate=220-Age
Maximum heart rate is the largest one when workout load comes to maximum.

How to Calculate Target Heart Rate

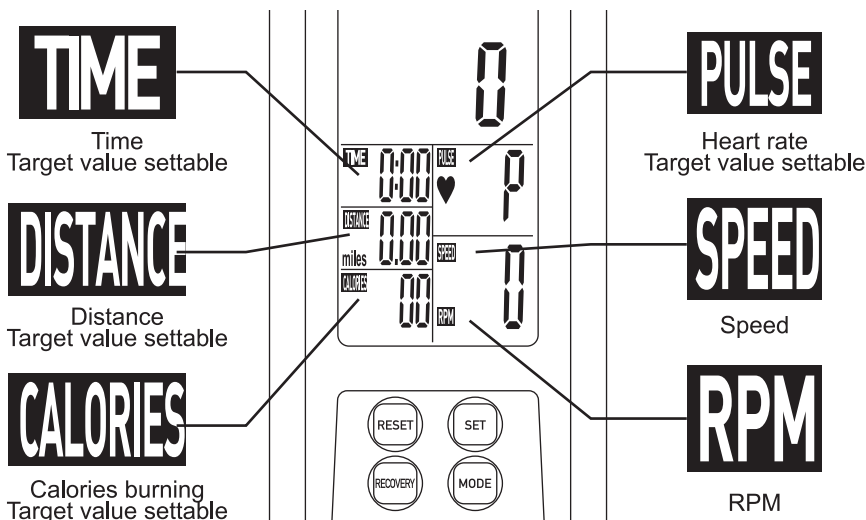
Example: At age of 50
 $220-50=170$ (Maximum heart rate) $\times$
 $0.6\sim0.7=102\sim119$

Age	Target Heart Rate (times/minute)
20	120~140
30	114~133
40	108~126
50	102~119
60	96~112

Please note the contents and numerical values are for reference only, and have no medical basis.
You are suggested not to workout excessively to reach target heart rate.

Setting Mode

Target values of time, calories, distance and heartrate can be sot for this machine.



e.g. When setting your workout target at "Time: 20 minutes", and "Heart rate: 120bpm"

1



Display begins blinking the moment you press Set button = entering Setting mode.

2



Press MODE button several times, **TIME** (Time) blinks.

3



Press SET button several times to match target value (e.g. 20:00).

4



Press MODE button three times, **PULSE** (Heart rate) blinks.

5



Similar with TIME setting, press SET button several times to match target value (e.g. 120bpm).

Hold grip sensor in two hands and start pedaling, counting automatically begins until reaching target value.

Reaching the target value previously achieved (e.g. the heart rate reaches 120 before 20 minutes) → Alarm sounds. Continue pedaling, and reach another target value (e.g. 20 minutes elapsed) → Alarm sounds again.

Recovery Mode

The function which may calculate recovery heart rate (value for judging to what extent the heart rate measured for one minute immediately after workout is close to normal state), and generate judgment results at six levels.

The mode can only be used immediately after (after alarm's sounding) the target value of "Heart Rate" in Set Mode has been set and reached.

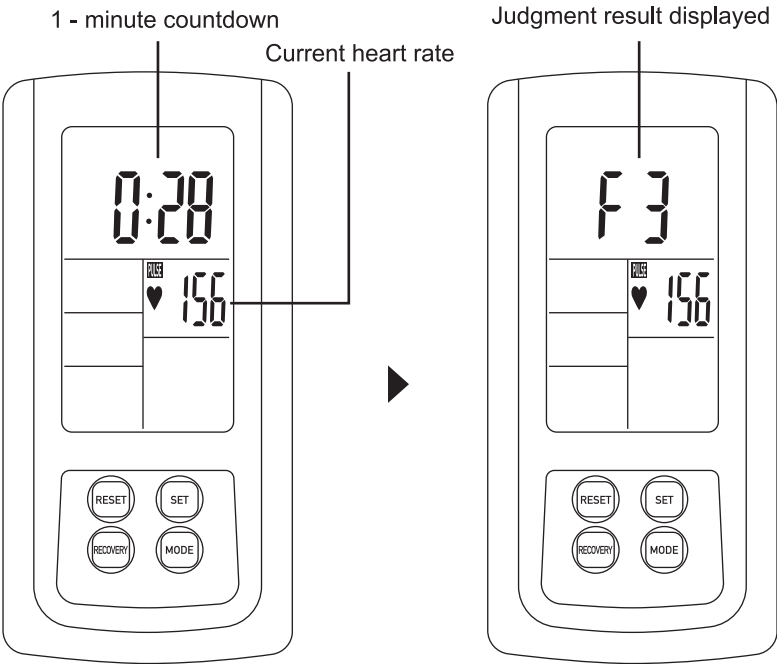
- 1

After target heart rate was reached, stop pedaling and press recovery button.
- 2

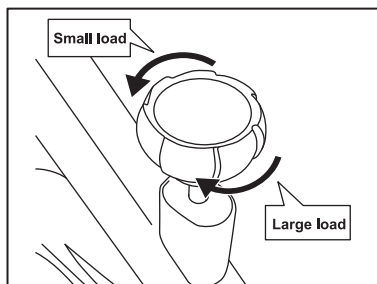
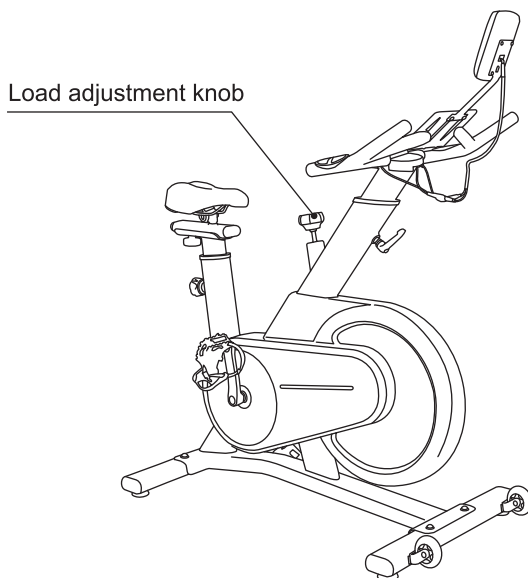
Hold grip sensor in two hands during the countdown from 0:00 to 60:00 (1 minute).

3 Measurement results at six levels are shown on Screen.

Symbol	Heartbeat resilience	Symbol	Heartbeat resilience
F1	Perfect	F4	Standard
F2	Excellent	F5	Below average
F3	Good	F6	Low

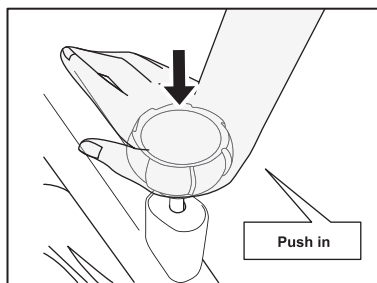


About Load Adjustment Knob



Rotation direction	Function
Clockwise	The larger the flywheel resistance, the bigger the load.
Counterclockwise	The smaller the flywheel resistance, the smaller the load.

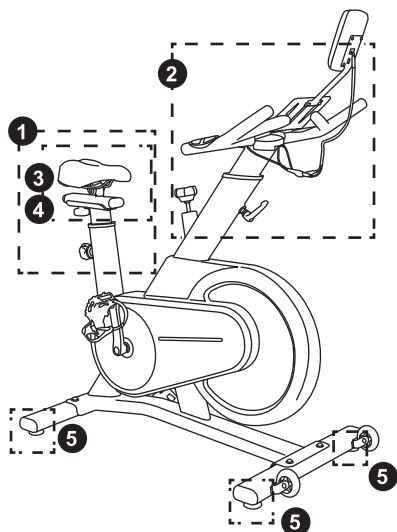
Caution: Tightening too much may cause the pedal can not move. Too loose(completely loose) while pedaling may cause injury or damage.



About brake/lock function

You can brake by pushing in load adjustment knob downward. When not in use, turn the load adjustment knob clockwise, tighten it, and then lock the brake.

About Adjustment of Each Part



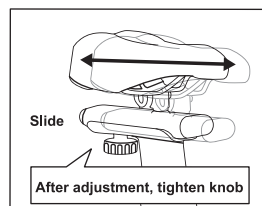
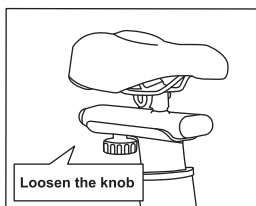
1 2 Height adjustment of saddle and handlebar

By loosening lock bolt, the height can be adjusted.

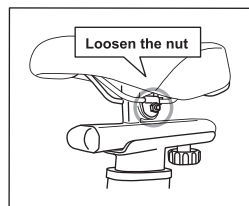
About how to use lock bolt → refer to Page 5.

About how to use height adjustment lever → Refer to Page 5.

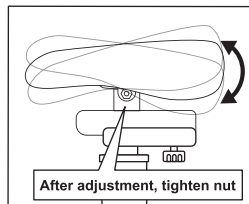
3 Horizontal adjustment of saddle



4 Saddle Angle Adjustment



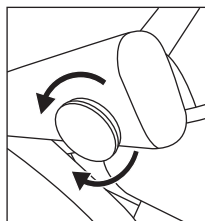
Loosen the nut at foot of saddle



While changing angle of saddle. "KATA" sounds may generate from gears, which is not a malfunction. Be sure to tighten nuts before use

5 Base fine-tuning

By turning the foot of base, height can be fine-tuned. Make adjustment if there is rattling.



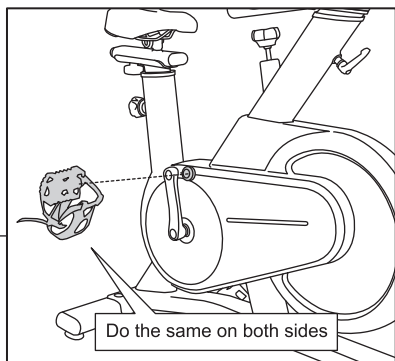
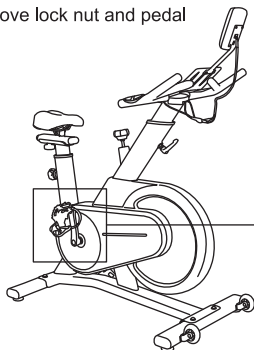
If there is rattling, adjust each of the four feet for balance.

6 Belt Adjustment Method

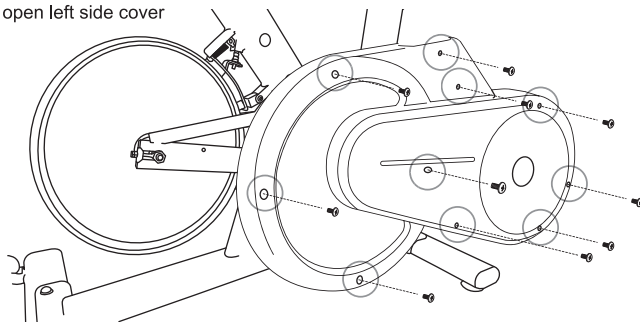
By removing cover, the tension of belt adjust may be adjusted.

It may be difficult for beginners to make adjustment. In this case, don't push yourself too hard, and please ask help from experienced person.

1 Remove lock nut and pedal

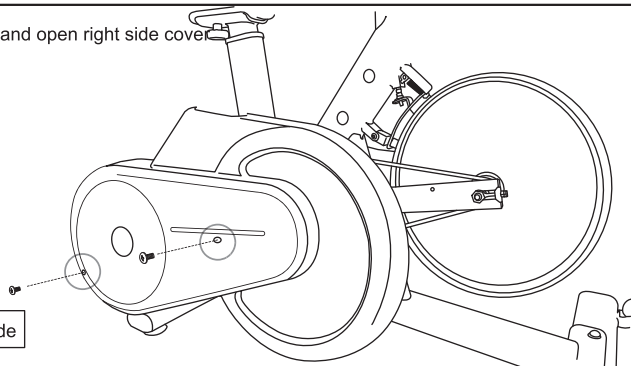


2 Remove screws and open left side cover



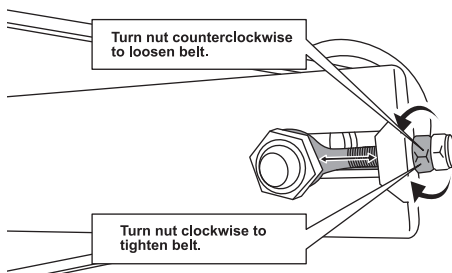
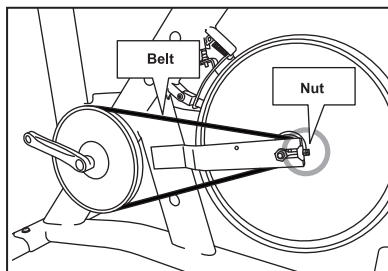
10 screws on left side

3 Remove screws and open right side cover



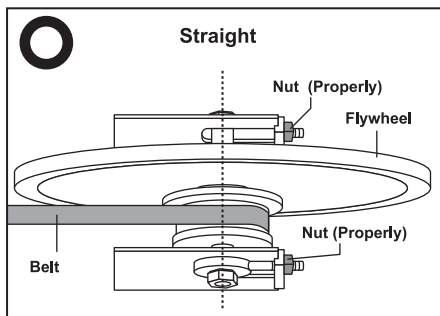
2 screws on right side

- 4** Tension of the belt varies by the position of nut. Don't forget to adjust the nut on the other side for keeping good balance on the right and left sides.

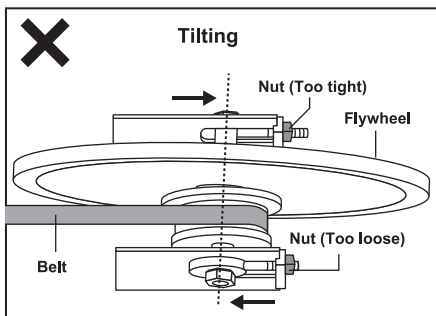


Note

Serious unbalance of left and right nuts will destroy the balance of flywheel and belt. Keep in mind that cycling with serious flywheel deviation may cause serious failure or major accident.

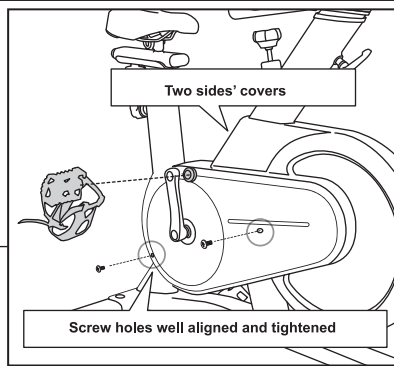
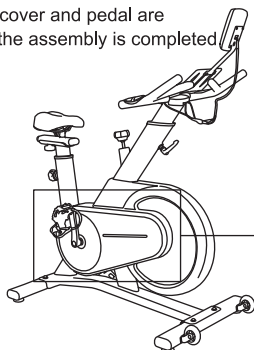


Example: Correctly adjust nuts on both sides



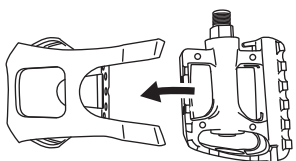
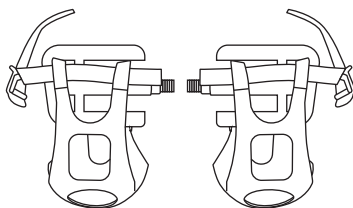
Example: Tilted flywheel caused by too tight or too loose on single side

- 5** Once the cover and pedal are installed, the assembly is completed



Remove Pedal Cover

If you are a veteran, you may ride bike without pedal cover.

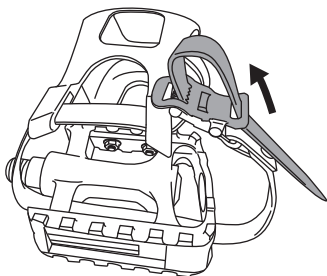

G

H

Pedal right · left

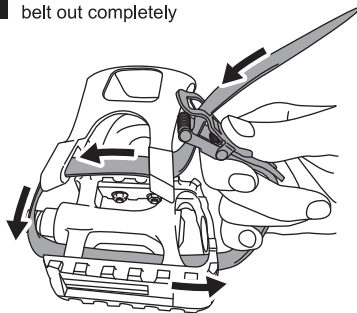
If you remove pedal from the body, the cycling will become more smoothly.

1

Pull out tip of belt as shown in Figure


2

When belt is pulled out, open buckle and pull belt out completely


3

Use plane spanner and hex wrench screwdriver to remove belt fixed in pedal cover.

Hex wrench
screwdriver

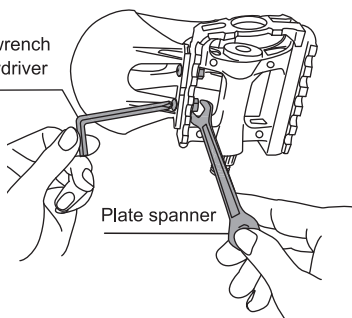
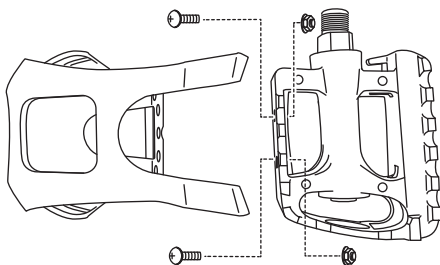


Plate spanner



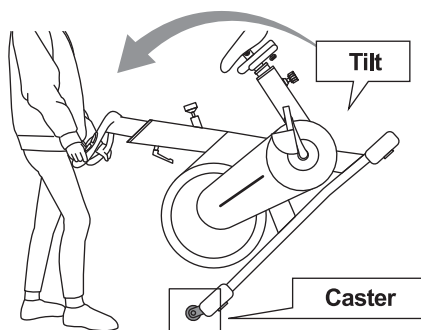
Do the same on both right and left pedals.

How to Move the Bike

When moving the bike for a short distance, you can tilt front part, and move it on floor by using the caster fixed to the bottom of front base.

Be sure to move bike on flat and smooth floor.

Two adults are needed to move bike for a long distance, e.g. from one room to another.



Possible Failures

Fault	Solution
Display meter does not work	·Check the polarity (+ and -) of dry batteries. ·Check cable connection in assembling sequence again.
Abnormal screen display (888, EE, etc.)	·Remove batteries from panel, and reinsert them again at least 10 seconds later.
Heart rate failed to display, and error reading occurred.	·Grip sensor won't work properly if you hold it with wet or very dry hands. ·Hold grip sensor with two hands. ·Remove battery from panel, reinsert it at least 10 seconds later.
Pedal does not rotate smoothly	·Pedaling backward, then forward (Belt deviation can be corrected by pedaling backward).
Strange noise produces when pedaling.	·Check no looseness in tightened pedals on left and right
Pedal does not work at all.	·Loosen the load adjustment knob when it was locked.
Machine makes rattling noise.	·Perform fine-tune on Base.

☆ If faults failed to be corrected by the above-mentioned solution, please contact your dealer and tell it your troubles.

Welcome to visit our website and purchase our quality products!

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

US office: Fontana, California

UK office: Ipswich



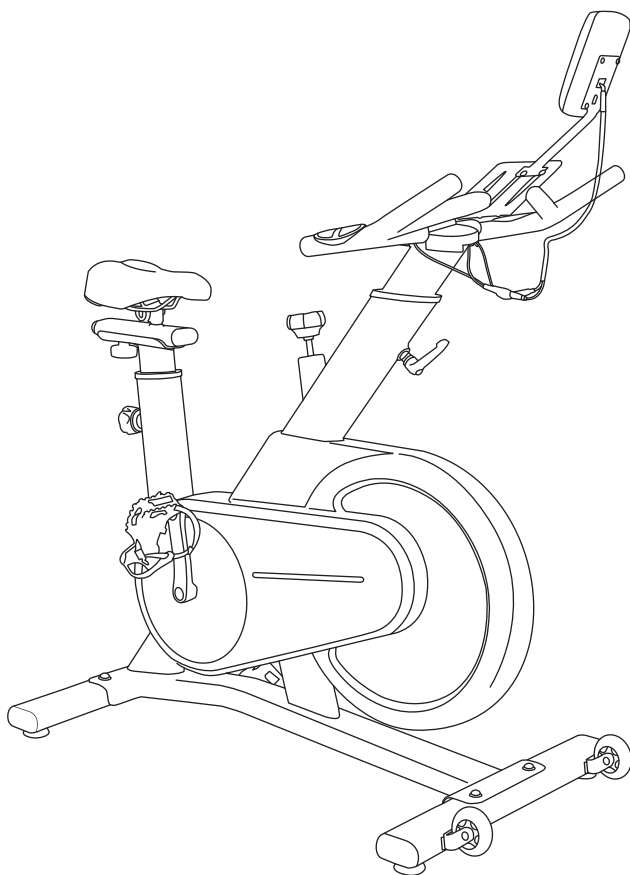
- *Reward Points
- *Exclusive Customer Service
- *Personalized Recommendations
- *Permanent Shopping Cart
- *Order History

5 Star Rating



We would like to extend our heartfelt thanks to
all of our customers for taking time to assemble
this product and giving us valuable feedbacks.





MANUEL D'UTILISATION
VÉLO DE BIKING
SP37612

CE MANUEL D'INSTRUCTIONS CONTIENT DES INFORMATIONS **IMPORTANTES** SUR LA SÉCURITÉ. VEUILLEZ LIRE ET CONSERVER POUR LA RÉFÉRENCE FUTURE

**VEUILLEZ NOUS DONNER UNE
OCCASION DE L'AMÉLIORER ET FAIRE MIEUX!**

Contactez d'abord notre service à la clientèle amical pour l'aide.
Les remplacements pour les pièces manquantes ou endommagées
seront envoyés le plus vite possible!

Suivez Costway



Contactez-nous !

Ne retournez pas cet article.

Contactez d'abord notre service à la clientèle amical pour l'aide.



Avant de Commencer

- ⚠ Veuillez lire attentivement toutes les instructions.
- ⚠ Conservez les instructions pour la référence future.
- ⚠ Séparez et comptez toutes les pièces et les outils de matériel.
- ⚠ Lisez attentivement chaque étape et suivez le bon ordre.
- ⚠ Nous recommandons que, si possible, tous les éléments soient
assemblés à proximité de la zone dans laquelle ils seront utilisés, afin
d'éviter de déplacer inutilement le produit une fois assemblé.
- ⚠ Placez toujours le produit sur une surface plane, solide et stable. .
- ⚠ Gardez toutes les petites pièces et le matériel d'emballage de ce produit
hors de portée des bébés et des enfants car ils pourraient provoquer un
risque grave d'étouffement.



Utilisation en toute sécurité

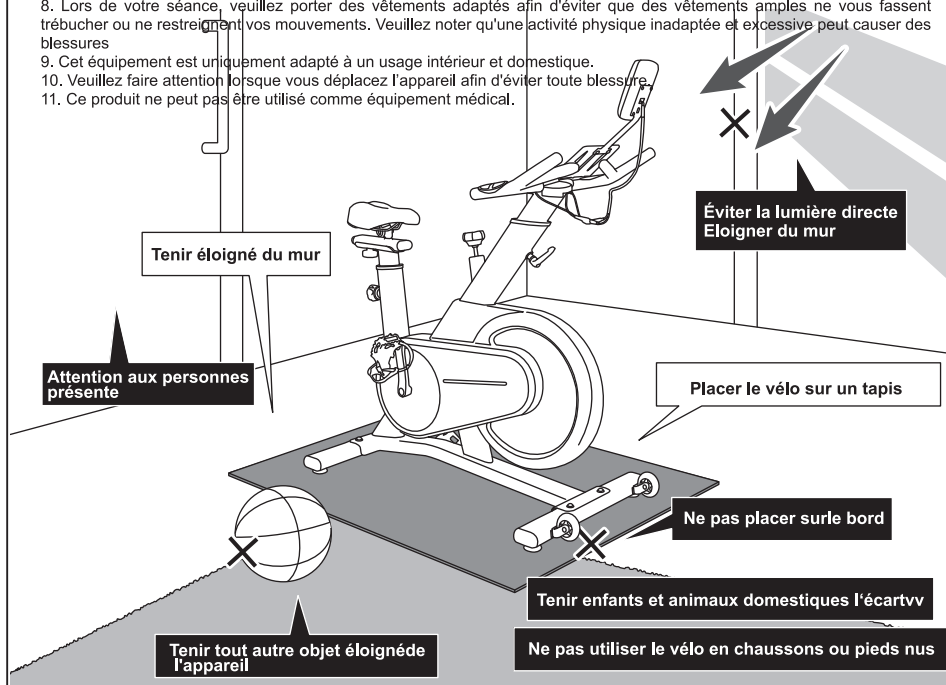
Veuillez lire attentivement ce manuel d'utilisation et assurez de bien comprendre son contenu avant de l'utiliser. Conservez-le dans un endroit sûr. Les caractéristiques techniques du produit peuvent être modifiées sans préavis.

Instructions pour une utilisation en toute sécurité

REMARQUE : Veuillez lire attentivement les instructions avant d'utiliser cet équipement.

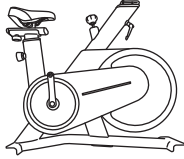
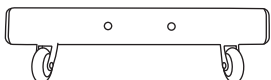
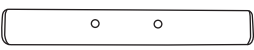
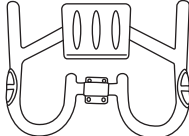
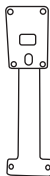
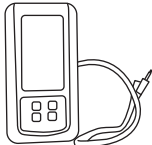
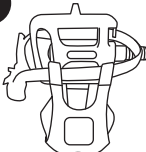
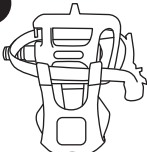
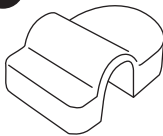
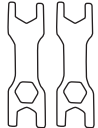
Nous vous remercions d'avoir acheté nos produits. L'utilisation correcte de cet appareil garantit sécurité et santé. Veuillez lire attentivement le manuel suivant avant d'utiliser ce vélo d'appartement :

1. Il est important de lire le manuel avant installation et utilisation. Ce n'est qu'avec une installation, un entretien et une utilisation conformes de cet équipement que vous pourrez faire de l'exercice de manière sûre et efficace.
2. Avant de commencer un programme de remise en forme, veuillez consulter votre médecin pour connaître votre état physique du moment et vérifier si l'utilisation de cet équipement est susceptible de nuire à votre santé. Dans le cas où vous êtes sous traitement pour le cœur, la tension artérielle et le cholestérol, l'avis de votre médecin sera indispensable.
3. Soyez attentif à certains symptômes physiques. Un entraînement incorrect et excessif sera néfaste pour votre santé. En cas de symptômes gênants : douleur, oppression au niveau de la poitrine, battements cardiaques rapides, respiration rapide, sensation de lourdeur, vertiges et nausées, arrêtez immédiatement l'activité physique. Si vous souhaitez poursuivre votre programme d'exercices, veuillez d'abord consulter votre médecin.
4. Veuillez-vous assurer que les enfants et les animaux domestiques ne s'approchent pas de cet équipement car il est conçu pour les adultes.
5. Veuillez amortir la base de l'appareil avec un matériau solide et plat afin de protéger votre sol et votre tapis. Pour des raisons de sécurité, veillez à respecter un espace de mouvement minimum de 0,5 m autour de l'appareil.
6. Avant toute utilisation, veuillez vous assurer que les vis et les écrous sont parfaitement serrés.
7. Veuillez utiliser cet équipement avec précaution. Si vous constatez un quelconque défaut lors de l'installation ou de l'utilisation de l'équipement, ou si vous entendez un son anormal, arrêtez immédiatement la séance et cessez d'utiliser l'appareil jusqu'à ce que le problème soit résolu.
8. Lors de votre séance, veuillez porter des vêtements adaptés afin d'éviter que des vêtements amples ne vous fassent trébucher ou ne restreignent vos mouvements. Veuillez noter qu'une activité physique inadaptée et excessive peut causer des blessures.
9. Cet équipement est uniquement adapté à un usage intérieur et domestique.
10. Veuillez faire attention lorsque vous déplacez l'appareil afin d'éviter toute blessure.
11. Ce produit ne peut pas être utilisé comme équipement médical.



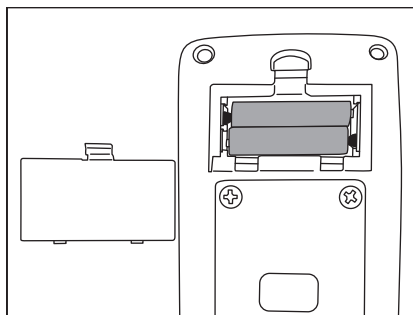
Liste des éléments

Après déballage du colis, vérifiez que vous disposez de toutes les pièces et accessoires mentionnés sur la liste ci-dessous. En cas de pièces manquantes, veuillez contacter votre distributeur.

A Le guidon et la selle sont pré-assemblés. Châssis  Pied avant x 1	B  Pied avant x 1	C  Pied arrière x 1		
D  Guidon x 1	E  Support de la console x 1	F  Console x 1		
G  Pédale droite x 1	H  Pédale gauche x 1	I  Cache du guidon x 1	J *  M10*24.0 Vis tête hexagonale x 4	
K *  M8*14.0 Vis hexagonale x 4	L *  M5*9.0 Vis cruciforme x 4	M *  M6*9.0 Vis cruciforme x 2	N *  M10*φ20*T2.0 Rondelle x 4	O *  M8*φ16*T1.0 Rondelle x 4
P *  M6*φ13*T1.0 Washer x 2	Q  14 mm Contre-écrou x 2	R  6mm Clé Allen x 1	S  Clé multifonction	T  Clé x 2

Il se peut que des pièces soient déjà installées. Les caractéristiques techniques de chaque élément sont à titre indicatif.

Piles

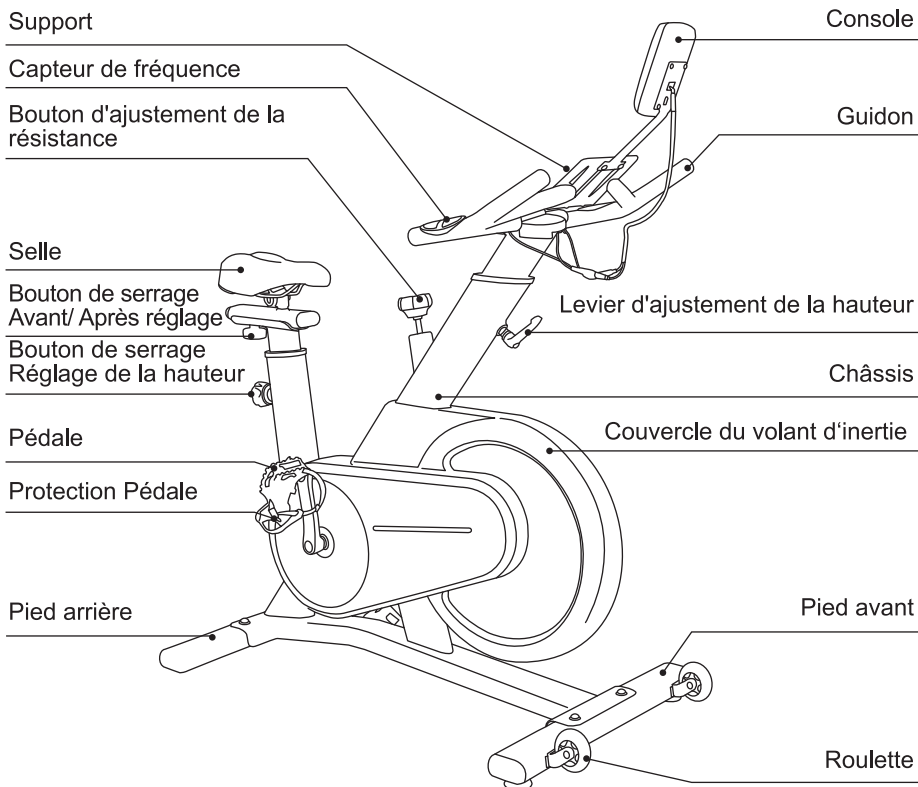


Retirez le couvercle à l'arrière de la console, pour avoir accès aux piles. Prenez soin de respecter la polarité des piles au moment de les insérer. Vous entendrez un bip une fois que les piles sont correctement placées.

Piles

Piles alcalines Type AAA

Name of Each Part



Etapes de montage



Le montage requiert l'intervention de deux adultes ou plus.
Fixez temporairement les vis, puis vissez-les fermement.
Éloignez vos doigts des pièces mobiles.



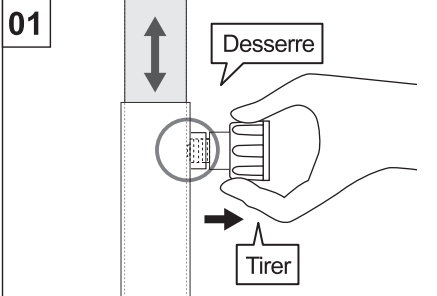
Attention
aux doigts



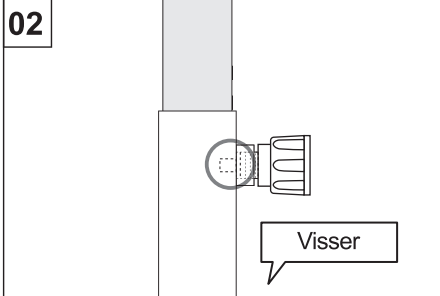
2 personnes
ou plus

Utilisation du bouton de serrage

Descriptions de l'utilisation du bouton de serrage dans les différentes sections de ce manuel.



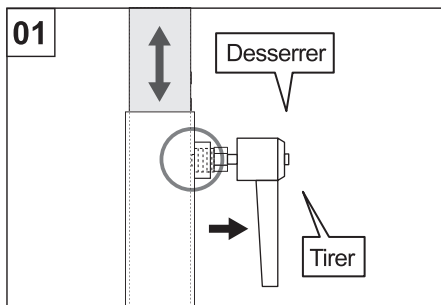
Desserrez le bouton de serrage, tirez le bouton vers vous, afin de pouvoir faire glisser la pièce de réglage.



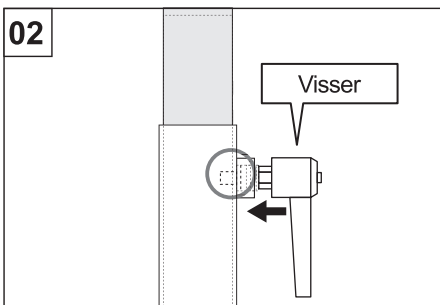
Relâchez le bouton et l'extrémité du bouton de serrage recule. Après réglage, tournez le bouton de serrage et fixez-le fermement.

Utilisation du levier de réglage de la hauteur

Description du levier de réglage de la hauteur utilisé pour insérer et régler le guidon.

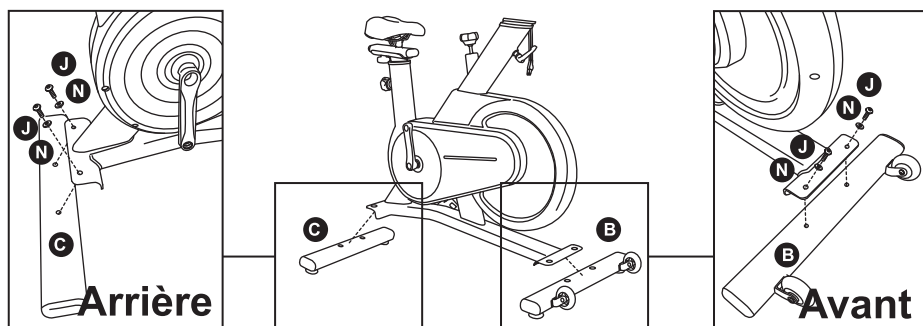


Desserrez le levier de réglage de la hauteur en le tournant, tirez-le vers vous pour que la pièce de réglage puisse glisser.

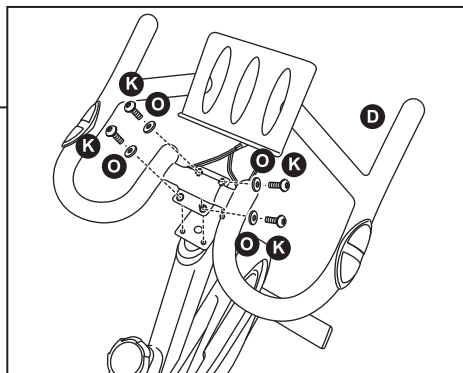
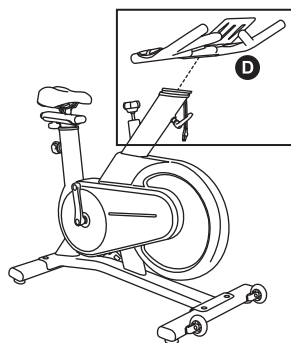


Relâchez le levier, son extrémité retourne dans le trou de réglage. Après réglage, vissez fermement le levier.

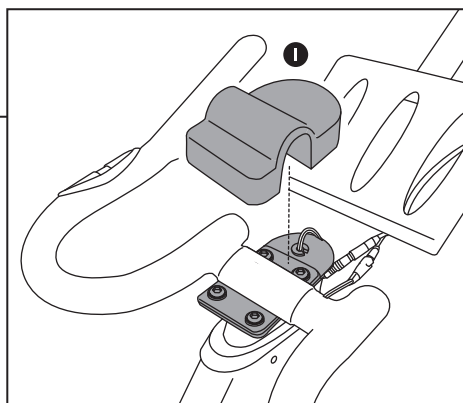
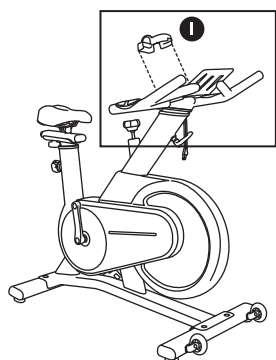
- 1** Placez le châssis sur les pieds avant et arrière puis fixez-le à l'aide des vis et des rondelles.



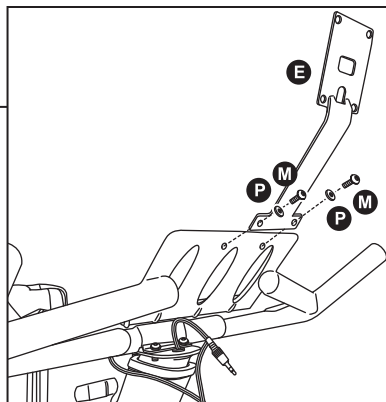
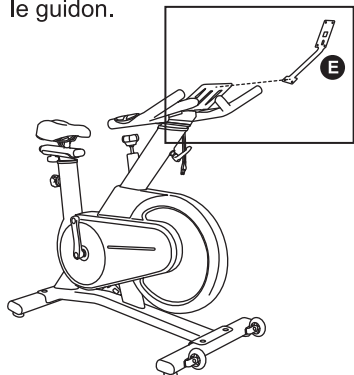
- 2** Installez le guidon sur son support.



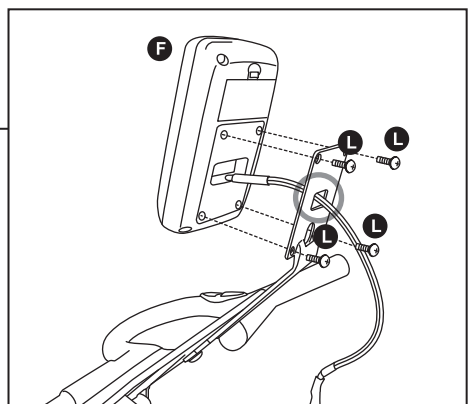
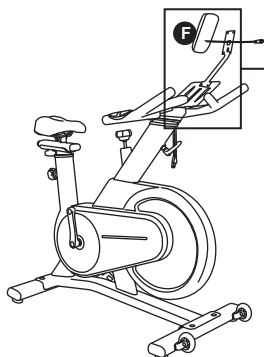
- 3** Placez le cache du guidon.



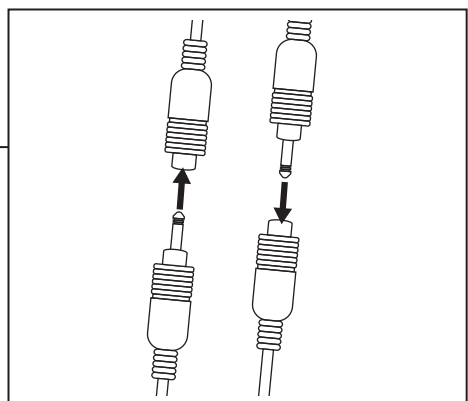
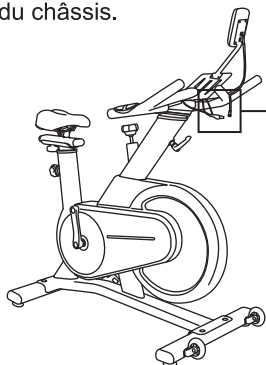
- 4** Installez le support de la console sur le guidon.



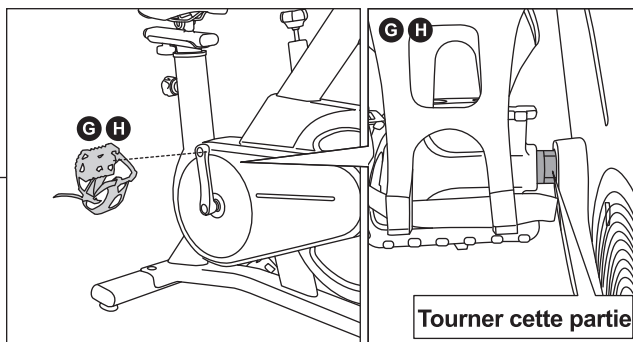
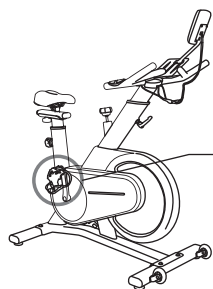
- 5** Passez le câble de la console dans l'orifice du support et fixez la console.



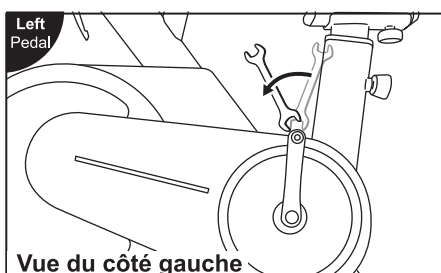
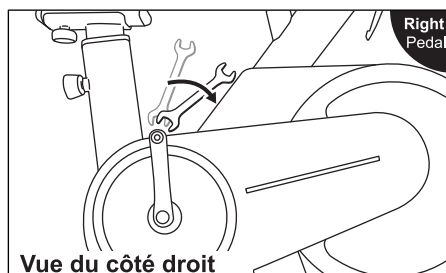
- 6** Connecter les fiches du support et du châssis.



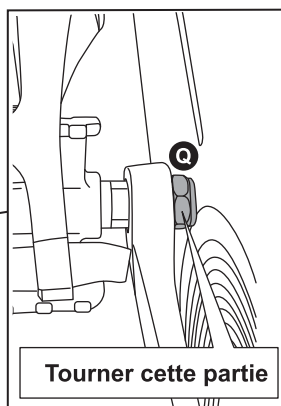
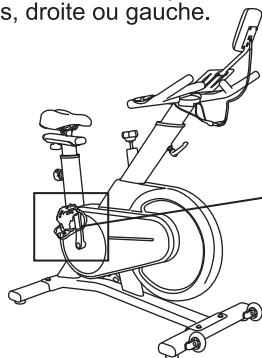
- 7** Installez les pédales gauche et droite à l'aide des outils fournis. Assurez-vous de les installer du bon côté.



Attention : tourner vers la droite ou vers la gauche peut changer le sens



- 8** Fixez les pédales à gauche et à droite à l'aide des contre-écrous. Vérifiez que la rotation se fait dans le bon sens, droite ou gauche.



☆ Vérifiez que les vis sont parfaitement serrées. Votre vélo est prêt à être utilisé.

Fonctionnement

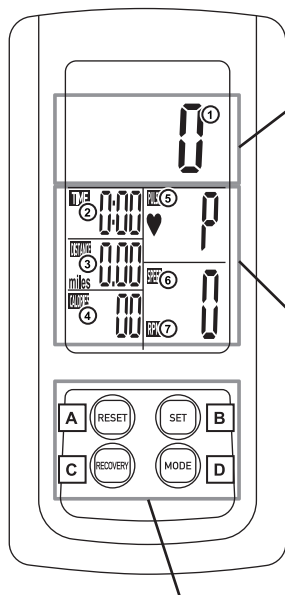
Auto Start

L'écran s'allume automatiquement lorsque vous posez le pied sur la pédale ou appuyez sur une touche.

Auto Off

À la fin de la séance, l'écran s'éteindra automatiquement si vous n'appuyez sur aucune touche ou pédale au bout de plusieurs minutes.

Mesure automatique



- ① **Affichage**
L'affichage change automatiquement après quelques secondes. Les valeurs des données qui clignotent sur les 6 critères sont affichées sur l'écran.

② **TIME Time**

Durée

③ **DISTANCE Distance**

Distance

④ **CALORIES Calorie**

Calories dépensées
(Valeur) kcal

⑤ **PULS Fréquence cardiaque**

Fréquence cardiaque
(Valeur) bpm

⑥ **SPEED Vitesse**

(Valeur) mph

Affichage alterné avec tr/mn

⑦ **RPM Tours/minute** Display alternately with speed

Garder un certain rythme en tr/mn limite la fatigue Affichage alterné avec Vitesse

Référence Tr/mn Standard du vélo

Vélo en cours d'utilisation	50-60 tours/mn
Pédalage	70-90 tours/mn
Pédalage longue distance type route	80-120 tours/mn
Course	170 (instantané)

A Touche Reset



Appuyer sur la touche Reset dans le mode Setting (Configuration) et la valeur choisie peut être redéfinie.

Appuyer pendant 2 secondes pour réinitialiser les valeurs.

B Touche Set



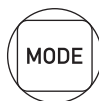
Une pression sur la touche Set permet de revenir à Mode. Après avoir choisi le mode, appuyer un moment pour augmenter les valeurs.

C Touche Recovery



Utiliser le mode Récupération Concernant ce mode, voir page 13.

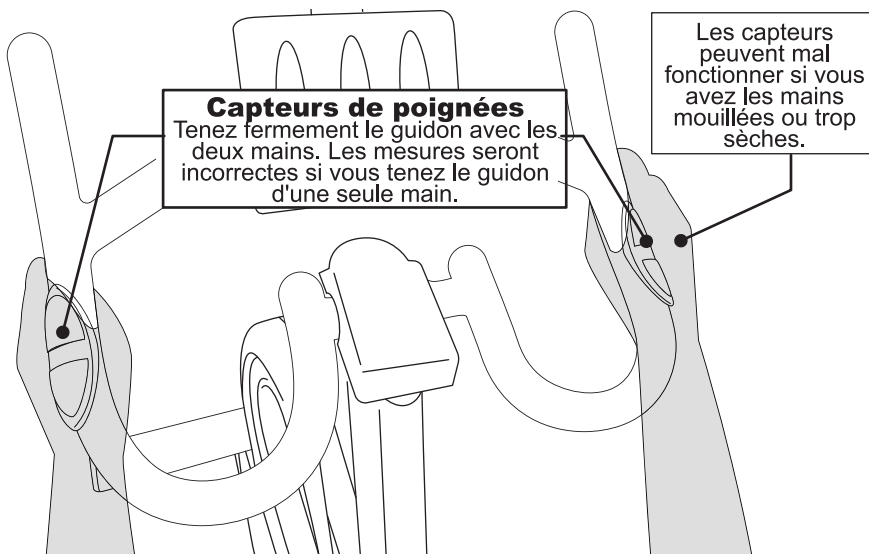
D Touche Mode



A chaque pression sur Mode, les informations défilent.

Mesure de la fréquence cardiaque

Des capteurs tactiles qui permettent de mesurer la fréquence cardiaque sont intégrés dans le guidon du vélo.



Références Standard Fréquence cardiaque

On considère qu'une séance d'exercice physique de 30 minutes minimum par semaine avec un objectif de 60-70% de la fréquence cardiaque maximum (fréquence cardiaque maximum d'un individu) à des effets bénéfiques pour la santé.

Comment calculer la fréquence cardiaque maximum

Fréquence cardiaque maximum=220-âge

La fréquence cardiaque maximum est celle atteinte lorsque l'exercice physique est à son maximum.

Comment calculer la fréquence cardiaque cible

Exemple pour une personne âgée de 50 ans

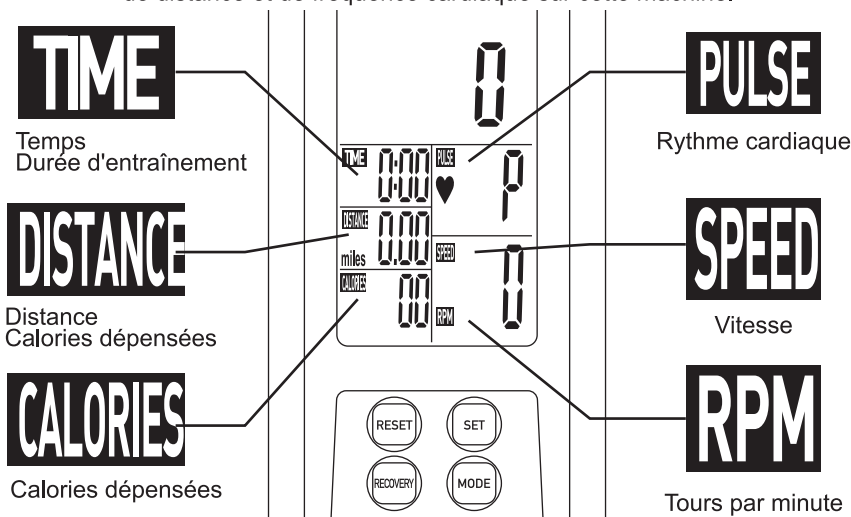
$220-50=170$ (fréquence cardiaque max) x
 $0.6-0.7=102-119$

Age	Objectif Fréquences cardiaque (Temps/ minute)
20	120~140
30	114~133
40	108~126
50	102~119
60	96~112

Veuillez noter que les descriptions ainsi que les données chiffrées sont à titre indicatif et ne reposent sur aucune base médicale. Évitez une activité trop intense afin de maintenir une fréquence cardiaque correcte.

Configuration

Vous pouvez définir des objectifs en matière de temps, de calories dépensées, de distance et de fréquence cardiaque sur cette machine.



Ex.

Vous définissez votre objectif « Durée : 20 minutes » et « Fréquence cardiaque : 120 bpm (battements/minute) »

1



L'affichage clignote au moment où vous appuyez sur la touche Set. = entrée dans le mode Configuration.

2



Appuyez plusieurs fois sur la touche MODE, **TIME** (Temps) clignote. MODE

3



Appuyez plusieurs fois sur la touche SET pour faire correspondre la valeur cible (par exemple, 20:00).

4



Appuyez trois fois sur le bouton MODE, **PULSE** (Fréquence cardiaque) clignote.

5



Comme pour le réglage de l'heure, appuyez plusieurs fois sur le bouton SET pour faire correspondre la valeur cible (par ex. 120bpm).

Tenez le capteur à deux mains et commencez à pédaler, le compteur commence à tourner automatiquement jusqu'à ce que la valeur cible soit atteinte.

Vous avez atteint la valeur cible précédemment atteinte (par ex., la fréquence cardiaque atteint 120 avant 20 minutes) - L'alarme retentit. Continuez à pédaler et atteignez une autre valeur cible (par ex, 20 minutes écoulées) - L'alarme retentit à nouveau.

Mode Récupération

Fonction permettant de calculer la fréquence cardiaque de récupération (valeur permettant de juger dans quelle mesure la fréquence cardiaque mesurée pendant une minute immédiatement après l'entraînement est proche de l'état normal), et de générer des résultats d'évaluation sur six niveaux.

Ce mode ne peut être utilisé qu'immédiatement après (après le déclenchement de l'alarme) que la valeur cible de « Fréquence cardiaque » en Mode réglage ait été définie et atteinte.

1

Une fois la fréquence cardiaque ciblée est atteinte, arrêtez de pédaler et appuyez sur le bouton de récupération.



2

Tenez le capteur avec les deux mains pendant le compte à rebours de 0:00 à 60:00 (1 minute).

3

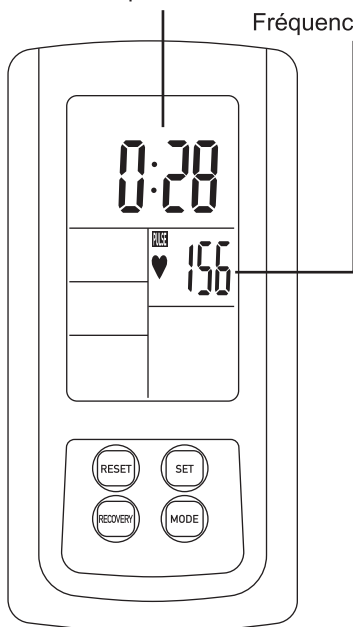
Les résultats des mesures à six niveaux sont affichés à l'écran.

Symbole	Constantes du rythme cardiaque
F1	Parfait
F2	Excellent
F3	Bon

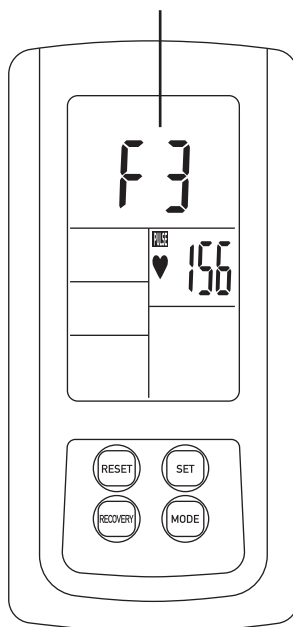
Symbole	Heartbeat resilience
F4	Standard
F5	En dessous de la Moyenne
F6	Basses

Décompte 1 minute

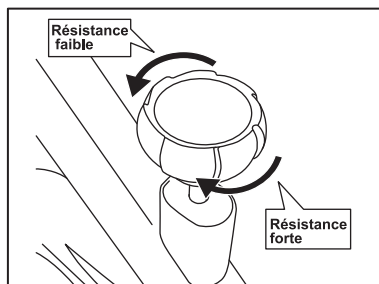
Fréquence cardiaque



Résultats affichés



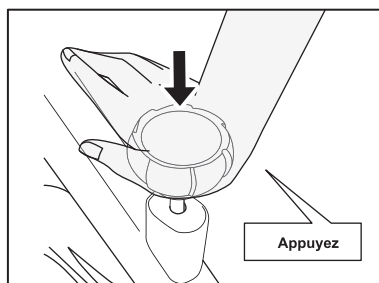
Bouton de réglage de la résistance



Sens de rotation	Function
Horaire	Résistance forte du volant d'inertie
Antihoraire	Résistance faible du volant d'inertie

Attention: un serrage trop important peut bloquer la pédale.

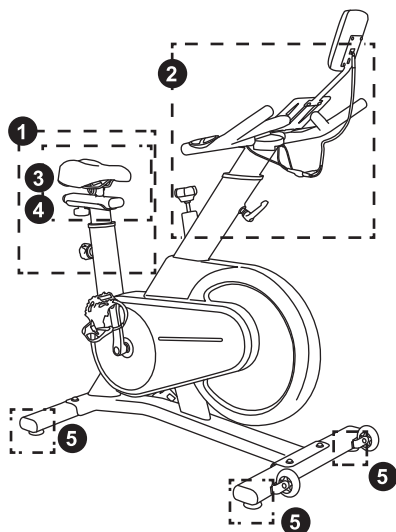
Un serrage trop lche(ou totalement lche)peut endommager le vélo ou occasionner des blessures.



Frein /Verrouillage

Vous pouvez freiner en poussant sur le bouton de réglage de la résistance vers le bas. Autrement, tournez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre,serrez-le et bloquezle frein.

Réglage de chaque pièce



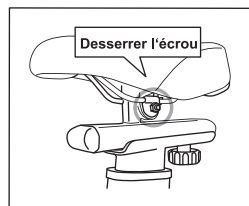
1 2 Réglage de la hauteur de la selle et du guidon——

Vous pouvez régler la hauteur en desserrant le bouton.
Comment utiliser le bouton de serrage (voir page 5)
Comment utiliser le levier de réglage de la hauteur (voir page 5)

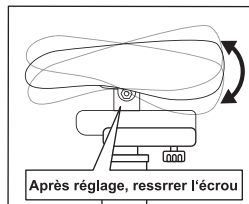
3 Réglage horizontal de la selle——



4 Réglage de l'angle de la selle——



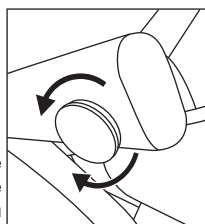
Desserrez l'écrou sous la selle.



Lorsque vous changez l'angle de la selle, il est possible que vous entendiez un bruit dû au matériel, il ne s'agit pas d'un dysfonctionnement.
Serrez fermement les vis avant toute utilisation.

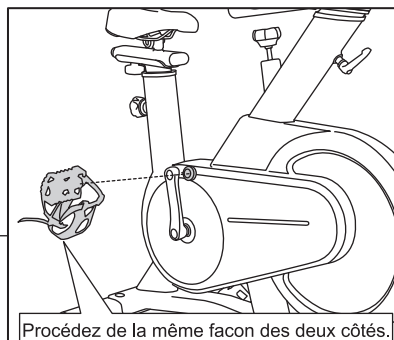
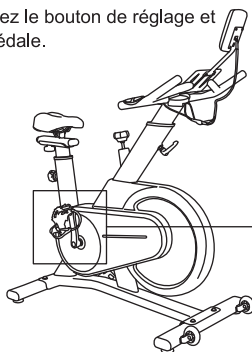
5 Réglage des pieds

En utilisant les vis de réglage sous les pieds du vélo, vous pouvez régler la hauteur avec précision. Vérifiez le réglage si vous entendez un cliquetis.

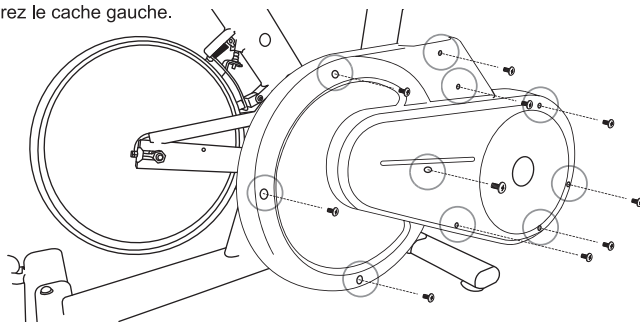


En cas de bruit, réglez chacune des vis afin de stabiliser le vélo.

- 1** Retirez le bouton de réglage et la pédale.

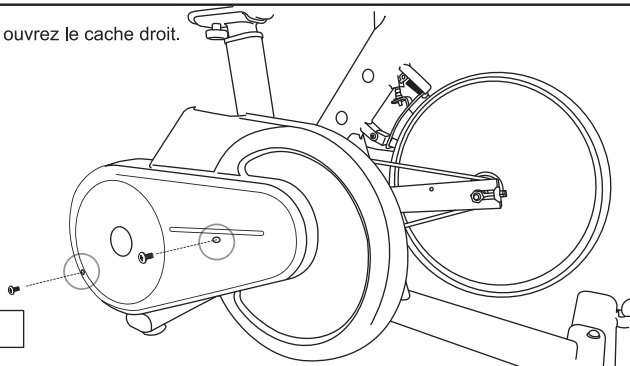


- 2** Retirez les vis et ouvrez le cache gauche.



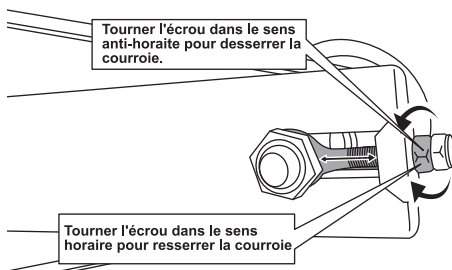
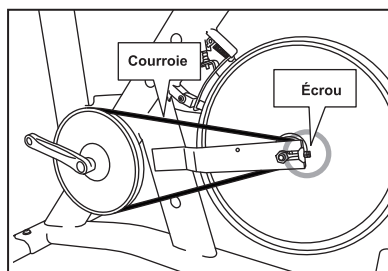
10 vis côté gauche

- 3** Retirez les vis et ouvrez le cache droit.



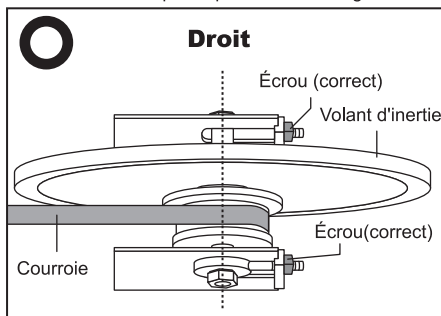
2 vis côté droit

- 4** Tension of the belt varies by the position of nut. Don't forget to adjust the nut on the other side for keeping good balance on the right and left sides.

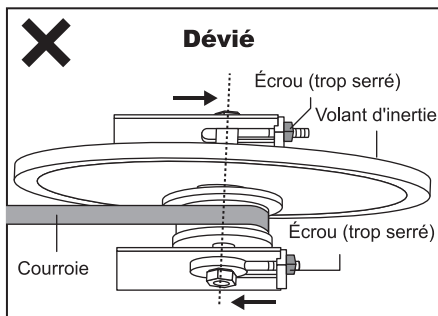


Remarque

un déséquilibre important des écrous gauche et droite déséquilibre également le volant d'inertie et la courroie. Pédalement avec un volant d'inertie dévié peut causer une panne sérieuse et provoquer un accident grave.

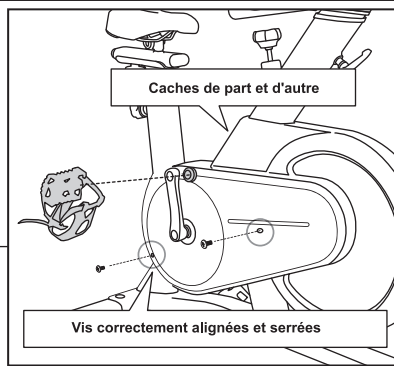
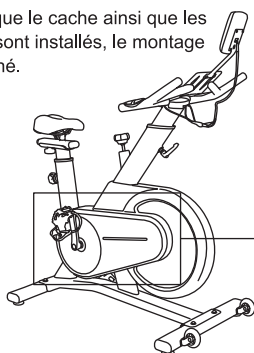


Exemple: écrous correctement réglés de part et d'autre



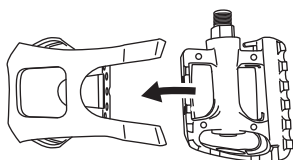
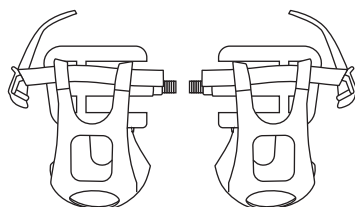
Exemple: volant d'inertie dévié du fait d'un serrage trop important ou trop lâche d'un seul côté.

- 5** Une fois que le cache ainsi que les pédales sont installés, le montage est terminé.



Comment retirer le cale-pied

Si vous en avez l'habitude, vous pouvez pédaler sans le cale-pied.

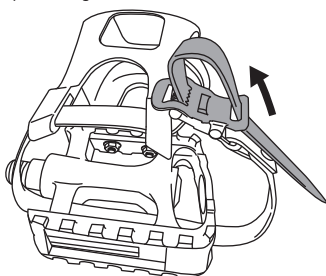

G

H

Pédale droite / gauche

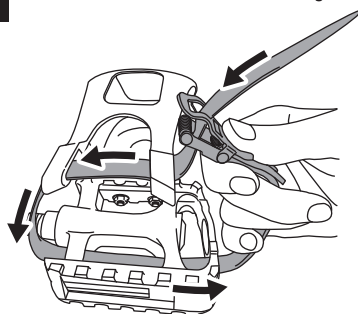
En retirant le cale-pied de la pédale, vous pourrez pédaler plus facilement.

1

Retirez le bout de la sangle comme l'indique l'image.


2

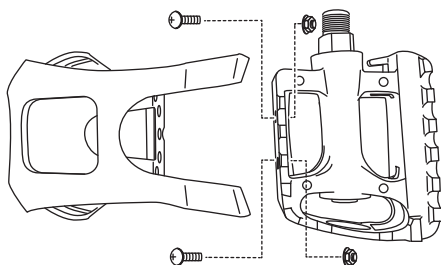
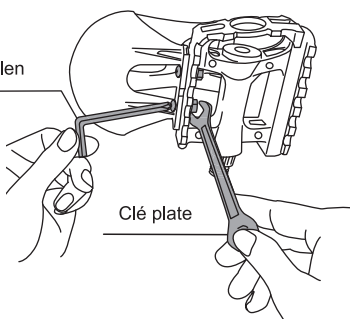
Détachez la boucle et retirez la sangle.


3

Utilisez la clé plate et la clé Allen pour retirer la sangle fixée sur le cale-pied

Clé Allen

Clé plate



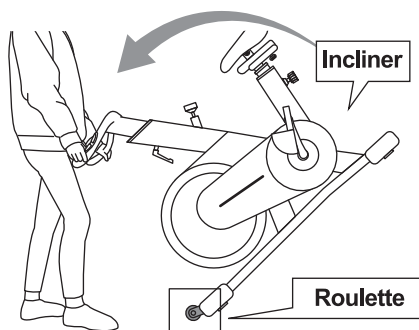
Procédez de la même façon sur les pédales droite et gauche.

Comment déplacer le vélo

Pour déplacer le vélo sur une courte distance, vous pouvez incliner la partie avant et déplacer le vélo sur le sol en utilisant la roulette fixée sur du pied avant.

Veillez à déplacer le vélo sur un sol plat et lisse.

Deux adultes sont nécessaires pour déplacer le vélo sur une longue distance, notamment d'une pièce à l'autre.



Dépannage

Panne	Solution
L'écran de la console ne fonctionne pas.	▪ Vérifiez la polarité (+ et -) des piles sèches. ▪ Vérifiez à nouveau la connexion des câbles dans la séquence de montage. ▪ Retirez les piles du panneau et replacez-les après 10 secondes.
Affichage anormal de l'écran (888, EE, etc.)	
La fréquence cardiaque ne s'affiche pas, et une anomalie de lecture s'est produite.	▪ Les capteurs de poignée ne fonctionnent pas correctement si vous les tenez avec des mains humides ou très sèches. ▪ Tenez les capteurs avec les deux mains. ▪ Retirez les piles du compartiment, réinsérez-les après 10 secondes.
La pédale ne tourne pas de façon régulière.	▪ Pédalez en arrière, puis en avant (la déviation de la courroie peut être corrigée en pédalant en arrière).
Un bruit étrange se produit lorsque vous pédalez.	▪ Vérifiez qu'il n'y a pas de relâchement dans le serrage des pédales à gauche et à droite.
La pédale ne fonctionne pas du tout.	▪ Desserrez le bouton de réglage de la résistance.
La machine fait un cliquetis.	▪ Desserrez le bouton de réglage de la résistance.

☆ **En cas de panne persistante malgré les solutions proposées ci-dessus, veuillez contacter votre revendeur.**

Bienvenue pour visiter notre site et acheter nos produits de qualité!

Avec votre évaluation inspirante, COSTWAY sera plus professionnel pour vous offrir une **BONNE EXPÉRIENCE D'ACHATS**, de **BONS PRODUITS** et un **SERCIVE EFFICACE** ! CA
office : Unité 1, 45 Rue de Quarterman, Guelph, Ontario, Canada



- * Points de Récompense
- * Service à la Clientèle Exclusif
- * Recommandations Personnalisées
- * Panier Permanent
- * Historique des Commandes

Évaluation de Cing-étoiles



Nous tenons à vous présenter nos remerciements
sincères à tous nos clients qui prennent beaucoup
de temps pour assembler ce produit et nous donner
des commentaires précieux.



