



Fan Exercise Bike
Vélo d'Appartement

SP37621BK



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.



Avant de Commencer

- ⚠ Veuillez lire attentivement toutes les instructions.
- ⚠ Conservez les instructions pour vous y référer ultérieurement.
- ⚠ Vérifiez toutes les pièces et les accessoires.
- ⚠ Lisez attentivement chaque étape et suivez l'ordre correct.
- ⚠ Nous recommandons que, dans la mesure du possible, tous les produits soient assemblés à proximité de la zone où ils seront utilisés, afin d'éviter tout déplacement inutile du produit une fois assemblé.
- ⚠ Placez toujours le produit sur une surface plane et stable.
- ⚠ Conservez toutes les petites pièces de ce produit et les matériaux d'emballage hors de portée des bébés et des enfants, car ils pourraient présenter un risque d'étouffement.

IMPORTANT!

Please read all instructions carefully before using this product.
 Retain this manual for future reference.
 The specifications of this product may vary slightly from the illustrations and are subject to change without notice.

IMPORTANT SAFETY NOTICE

PRECAUTIONS

BE SURE TO READ THE ENTIRE MANUAL BEFORE YOU ASSEMBLE OR OPERATE YOUR MACHINE. IN PARTICULAR, NOTE THE FOLLOWING SAFETY PRECAUTIONS:

- Choking Hazard: Contains small parts. Keep away from children.
- BEFORE starting any fitness or strength program, consult with your physician or health official. This will ensure that you engage in the proper strength or fitness program for your age and physical condition.
- Consider your physical condition before training and do not overexert yourself.
- Wear appropriate clothing that will not get caught on the unit while operating.
- Stop exercising if you begin to feel unwell or in pain.
- Make sure the unit is put together correctly, all screws are tightened appropriately, and handlebars are secure.
- Inspect unit before every use. If unit looks broken in anyway, discontinue use and discard immediately.
- Make sure unit is on a dry, flat surface before using. Do not use where oxygen is being administered or where aerosol products are being used.
- Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 meters from the unit.

- Do not overload the unit.
- Do not attempt to modify or access the internal body components as this may cause injury. Do not insert any object or body parts into any opening.
- Recommended for indoor use only. Do not use in humid or wet conditions.
- This product is not a toy. Use within adult supervision.
- Do not use this product for anything other than its intended use.
- Always warm up/stretch before starting exercise.
- Always use care and caution when getting on and off the unit.
- ALWAYS wait until the pedals have come to a complete stop before taking your feet off of the pedals or dismounting. Do not stand or climb on the handlebars.
- Always keep hands away from moving parts.
- NEVER overexert yourself or work to exhaustion. If you feel faint dizzy, short of breath, or if you have chest or other pains, STOP IMMEDIATELY! Consult your physician before using the equipment again.
- Please ensure that the unit is wiped down after each use to keep it sanitary.
- If any problems arise affecting the performance of the unit please contact the customer service immediately. Always ensure that parts which undergo wear are checked regularly.

**THIS SAFETY INFORMATION AND USER'S MANUAL DO NOT
REPLACE THE NEED TO BE ALERT AND TO USE COMMON SENSE
WHEN USING EXERCISE EQUIPMENT!**

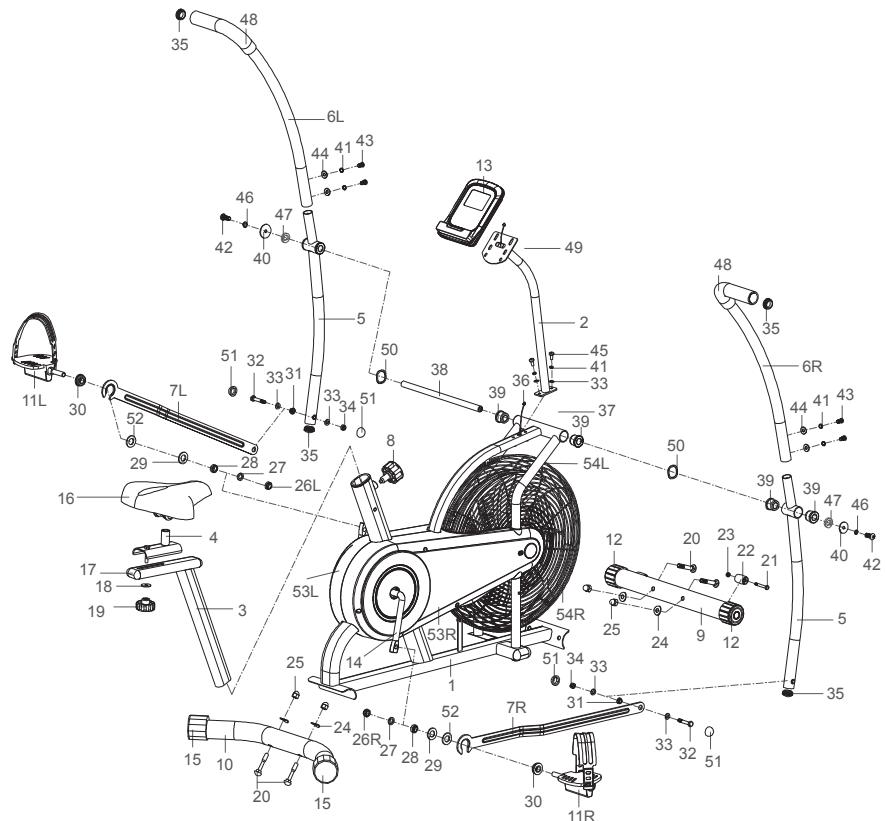
- Do not allow more than one person to use the product at the same time.
- High speed rotating pedal may cause damage, keep pedal speed controlled.
- Do not adjust seat position beyond the 'MAX' line and ensure knob is locked.

WARNING: BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT.

SAVE THESE INSTRUCTIONS.

Maximum user's weight: 110KG | 242.5LBS

EXPLODED VIEW



PARTS LIST

Parts NO.	Description	QTY	Parts NO.	Description	QTY
1	Main frame	1	28	Alloy bushing	2
2	Console support post	1	29	Flat washer D17.1×φ32×2.5	2
3	Seat post	1	30	Bearing	2
4	Seat slider	1	31	Alloy sleeve	2
5	Swing arm	2	32	Hex bolt M8×50	2
6L/R	Handlebar	1/1	33	Flat washer D8×φ16×1.5	4
7L/R	Connecting arm	1/1	34	Nylon nut M8	2
8	Pop-pin knob	1	35	Round plug	4
9	Front stabilizer	1	36	Sensor wire	1
10	Rear stabilizer	1	37	Extension sensor wire	1
11L/R	Pedal	1pr.	38	Long shaft	1
12	Front end cap	2	39	Plastic bushing	6
13	Console	1	40	Flat washer D10×φ25×2	2
14	Crank arm	1	41	Spring washer D8	6
15	Rear end cap	2	42	Allen bolt M10×20	2
16	Seat	1	43	Allen bolt M8×15	4
17	Oval end cap	2	44	Arc washer D8×1.5×φ20×R25	4
18	Flat washer D8×φ28×2	1	45	Allen bolt M8×35	2
19	Plum knob nut	1	46	Spring washer D10	2
20	Carriage bolt M10×L57	4	47	D-shaped washer	2
21	Hex bolt M6×L45	2	48	Foam grip	2
22	Transport wheel	2	49	Phillips screw	4
23	Nylon nut M6	2	50	Waved washer D17	2
24	Arc washer φ10×1.5×φ25×R28	4	51	Nut cap	4
25	Acorn nut M10	4	52	Spacer	2
26L/R	Nylon nut	1pr.	53L/R	Chain cover	1pr.
27	Spring washer D12	2	54L/R	Fan wheel guard	1pr.

NOTE

Most of the listed assembly hardware has been packaged separately, but some hardware items have been preinstalled in the identified assembly parts. In these instances, simply remove and reinstall the hardware as assembly is required. Please refer the individual assembly steps and make note of all preinstalled hardware.

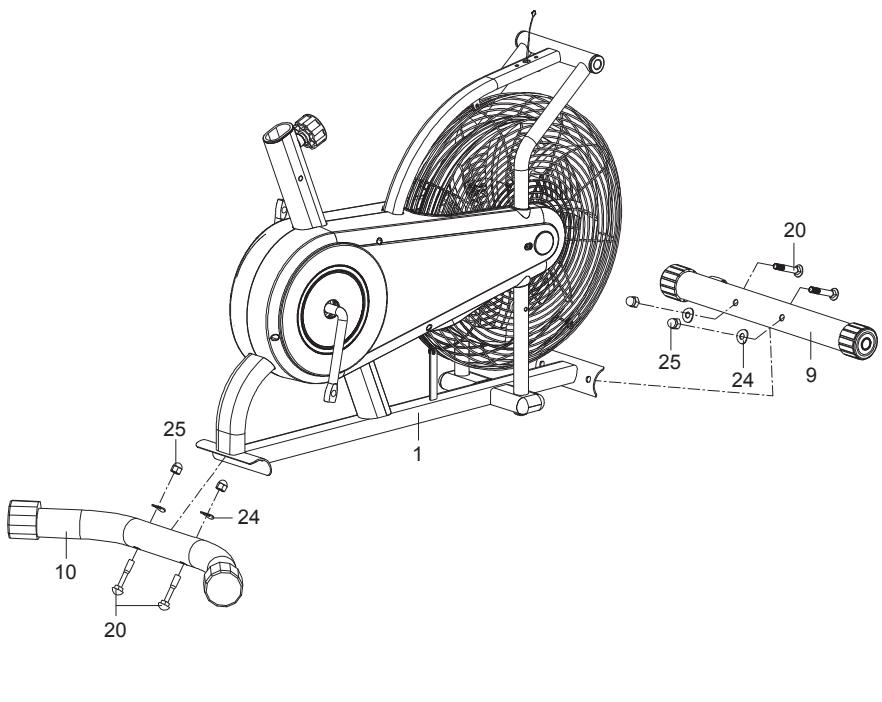
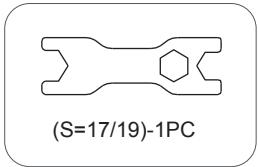
ASSEMBLY INSTRUCTION

- Prior to assembly, remove components from the box and verify that all the listed parts were supplied.
- Take time to review the manual and familiarize yourself with the entire assembly process before proceeding.
- Given the weight of the equipment, we recommend that two or more people be involved in assembly, and having assistance accordingly. This is especially convenient when assembling multiple parts or moving the equipment.

Assembly Tip: It is always helpful to pre-stage the items needed for each assembly step.

STEP 1:

Lock the Front stabilizer (9) and Rear stabilizer (10) onto the Main frame (1) accordingly with the Carriage bolts (20), Arc washers (24) and Acorn nuts (25).



STEP 2:

01- Slide the Long shaft (38) into Main frame (1) and center it, then attach the Swing arms (5) onto the Long shaft (38) with the Allen bolt (42), Spring washer (46), Flat washer (40), D-shaped washer (47) and Waved washer (50) as shown. (DO NOT Tighten Yet.)

02- Attach the Connecting arm (7L/R) to the Swing arms (5) by using the Hex bolt (32), Flat washers (33) and Nylon nut (34). (DO NOT Tighten Yet.)

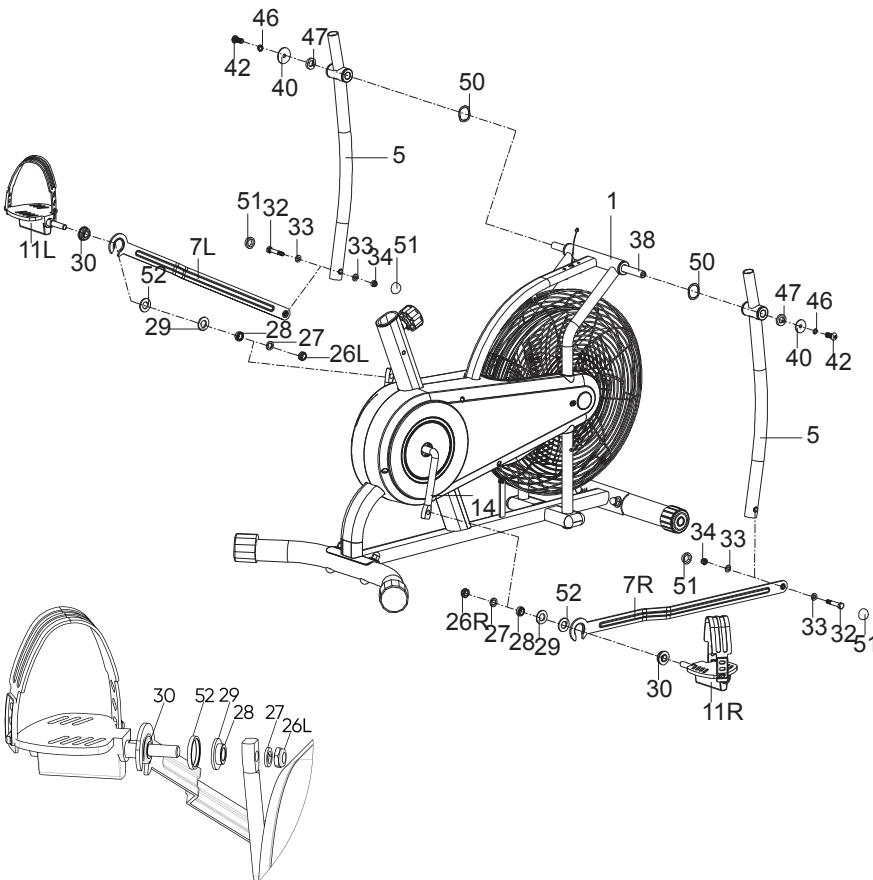
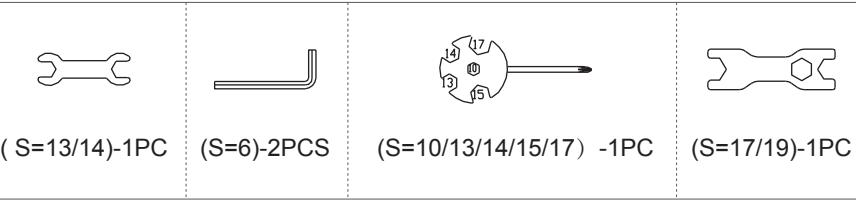
03- Remove Nylon nut (26L), Spring washer (27), Alloy bushing (28), Flat washer (29) and Spacer (52) from left Pedal (11L). Slide Connecting arm (7L)(with the mounted Bearing (30)), Spacer (52), Flat washer (29) and Alloy bushing (28) on the Pedal (11L) by order, and then screw the Pedal (11L) COUNTERCLOCKWISE into left Crank arm (14), secured with Spring washer (27) & Nylon nut (26L) as shown. Follow the same way for the Right side.

Make Sure the Pedals are securely locked during exercise to avoid any damage to the threads of Pedals or Cranks.

NOTE

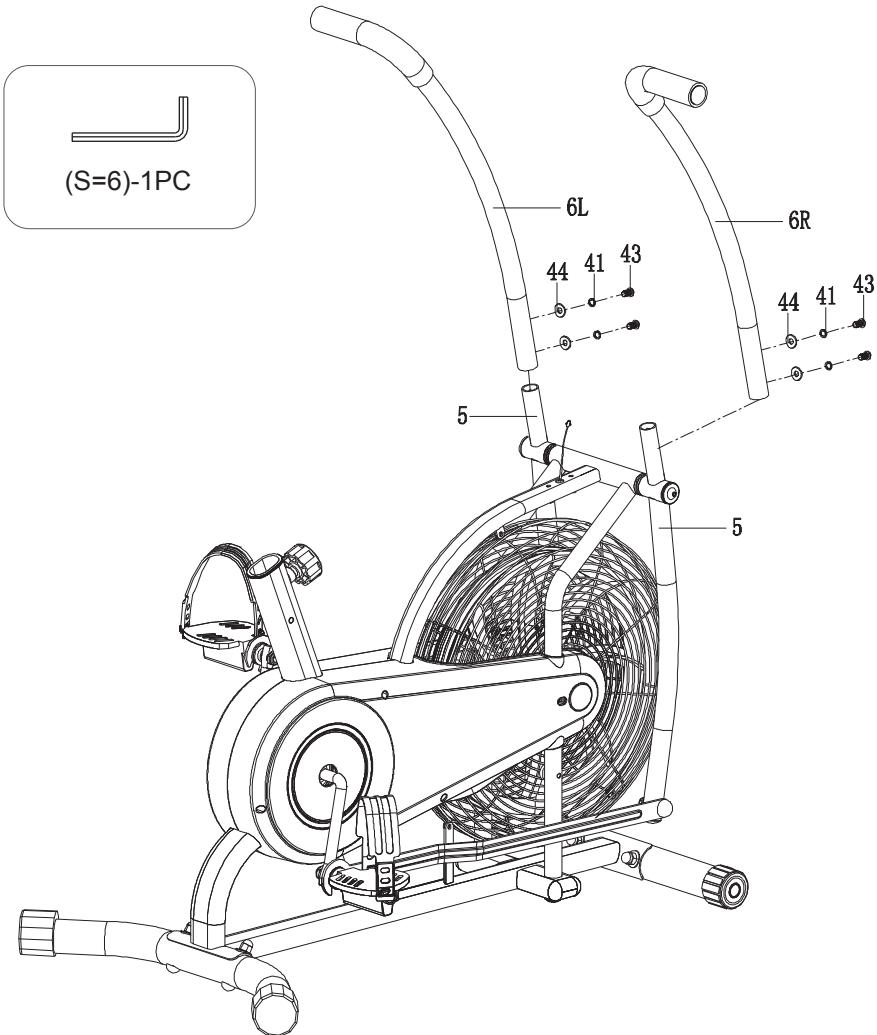
Both pedals are labeled L FOR LEFT and R FOR RIGHT (View from Rider's position). To tighten turn the Left pedal COUNTERCLOCKWISE and the Right pedal CLOCKWISE.

04- Secure above mentioned Allen bolts (42), Hex bolts (32) & Nylon nuts (34), and then put on the Nut caps (51) as shown.



STEP 3:

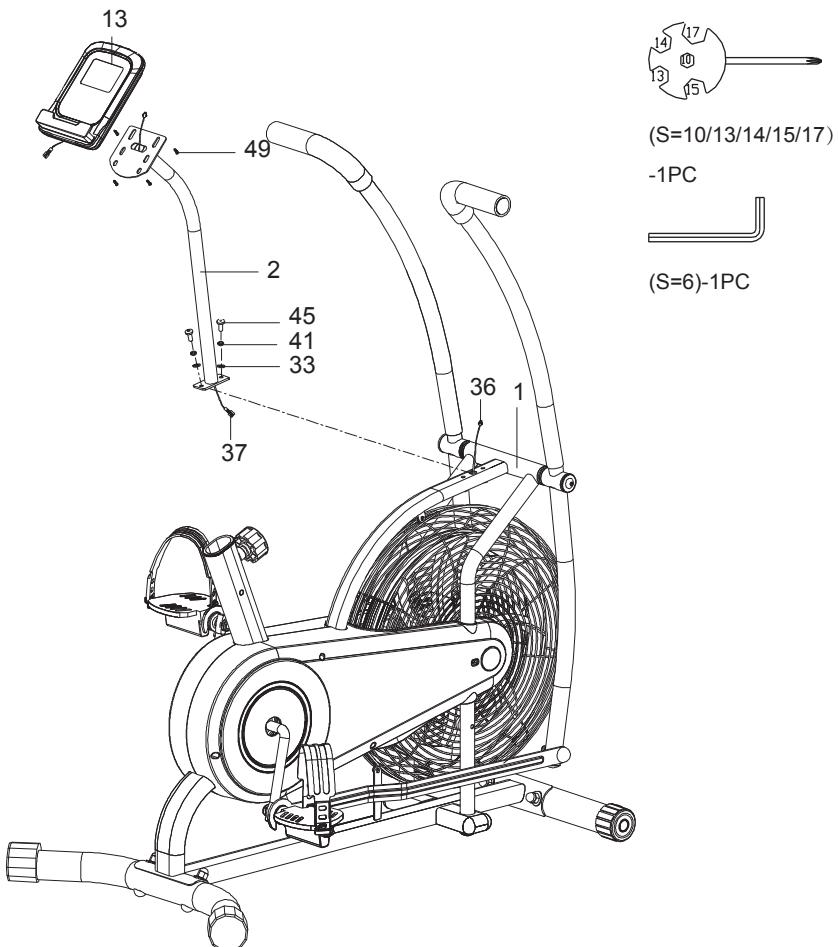
Lock the Handlebar (6L/R) onto the Swing arm (5) with the Allen bolts (43), Spring washers (41) and Arc washers (44) as shown.



STEP 4:

01-Connect the Sensor wire (36) to Extension sensor wire (37), and then lock the Console support post (2) onto the Main frame (1) with Allen bolts (45), Spring washers (41) and Flat washers (33).

02-Connect the wire from the Console (13) with the Extension sensor wire (37), and lock the Console (13) onto the Console support post (2) with the Phillips screws (49) as shown.

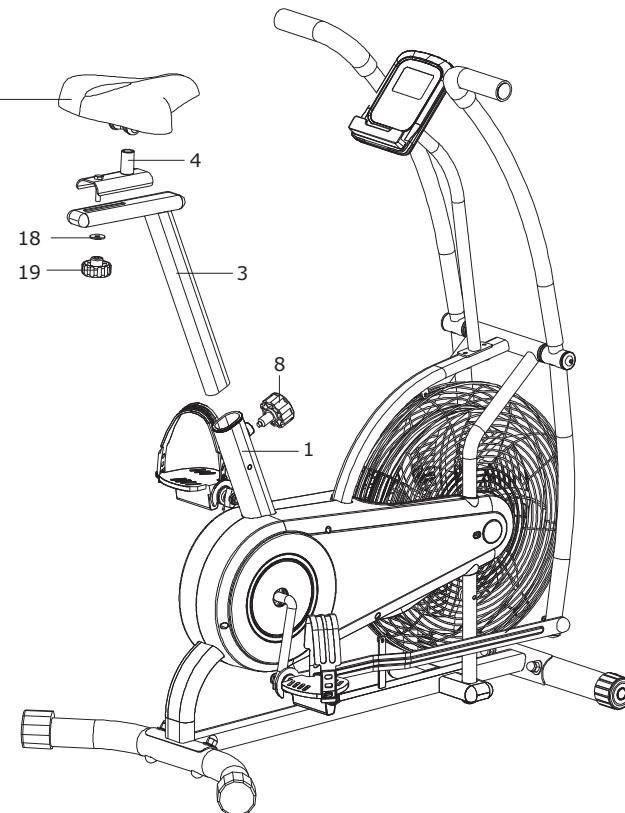


STEP 5:

01-Unscrew and pull out the Pop-pin knob (8), then insert the Seat post (3) into the Main frame (1), adjust to desired height and align the holes, secured it with Pop-pin knob (8) tightly. (NOTE: DO NOT adjust Seat height beyond the “MAX” mark on Seat post, ensure Pop-pin knob is properly seated before use.)

Attach the Seat slider (4) onto the Seat post (3) and adjust to desired distance, secured with the Plum knob nut (19) and Flat washer (18).

02-Place the Seat (16) onto the Seat slider (4) and lock by tightening Seat nuts on both sides evenly with wrench. (Ensure Seat is secure before use.)



OPERATION

• Seat Adjustment

Proper seat height ensures maximum exercise efficiency and comfort, while reducing the risk of injury.

1. Place one pedal in the down position, and center the ball of your foot over the center of the pedal. Your leg should be slightly bent at the knee.

If your leg is too straight or your foot cannot touch the pedal, you will need to lower the seat. If your leg is too bent, you will need to raise the seat.

2. Dismount the bike, unscrew the adjustment knob on the saddle post and pull out the locking pin.

Lower or raise the seat to the desired height. Allow the locking pin to engage and fully tighten in place.

• Lower Body Workout

Once you are in position and sitting comfortably, slowly begin pedaling with your arms relaxed at your sides or with your hands resting on the hand grips as the arm levers move.

Pedal at an easy pace until you feel secure and comfortable.

To increase the air resistance and workload, increase your pedaling speed.

• Lower and Upper Body Workout

For a complete body workout, grasp the hand grips with palms down. Push and pull the arm levers as you pedal, keeping elbows low and next to your body.

To exercise all the muscle groups in your arms, vary your hand position on the grips.

CONSOLE INSTRUCTION MANUAL

FUNCTIONAL BUTTON:

MODE – Press it to select functions.

– Hold it for 5 seconds to convert KM/H or Mile/H

SET – To set value of time, distance and calories, when not in SCAN mode.

RESET – Press to reset time, distance and calories.

– Hold it for 3 seconds to reset time, distance and calories.

FUNCTION AND OPERATIONS:

1. SCAN: Press MODE button until “SCAN” appears, monitor will rotate through the following functions: time, calories, speed, distance and total distance. Each display will hold for 4 seconds.

2. TIME(TMR): Count the total time from exercise start to end.

3. SPEED(SPD): Display current speed.

4. DISTANCE(DST): Count the distance from exercise start to end.

5. CALORIES(CAL): Count the total calories from exercise start to end .

6. TOTAL DISTANCE(ODO): Count the total distance after installing the batteries.

7. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP

Without any signal for 4 minutes, the power will turn off automatically.

When the wheel is in motion or pressing the button, the monitor is in action.

8. The functions of time, distance and calorie can be set countdown, any of above value goes to zero, the computer will alarm for 5 seconds.

Press MODE to select the function, then press SET to adjust the value.

SPECIFICATIONS:

FUNCTION	AUTO SCAN	Every 4 seconds
	TIME(TMR)	0:00~99:59 (minutes:seconds)
	CURRENT SPEED(SPD)	The maximum pick-up signal is 999.9KM/H or Mile/H
	TRIP DISTANCE(DST)	0~999.9KM or Miles
	CALORIES(CAL)	0~9999cal
	TOTAL DISTANCE(ODO)	0~999.9KM or Miles
BATTERY TYPE	2PCS of SIZE-AAA or UM-4	
OPERATING TEMPERATURE	32°F~104°F (0°C~40°C)	
STORAGE TEMPERATURE	14°F~140°F (-10°C~60°C)	

REPLACE BATTERIES

1. Remove battery cover from Console and remove old batteries from battery compartment.
2. Install new batteries according to polarity indicated on the battery compartment. Reinstall battery cover.

BATTERY WARNINGS

Do not mix old and new batteries. Insert batteries using the correct polarity. Do not short-circuit the supply terminal.

Remove batteries when not in use for extended periods. Do not dispose of batteries in a fire- they may leak or explode. Always use, replace, and recharge (if applicable) under adult supervision.

USING YOUR BIKE

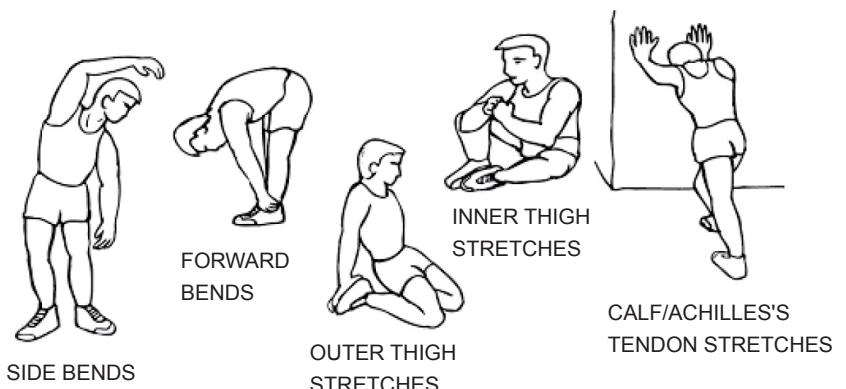
Using your bike will provide you with several benefits. It will help you improve your physical fitness, tone your muscles, keep in conjunction with a calorie controlled diet, and lose weight.

WARM-UP PHASE

The purpose of warming up is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for two to five minutes before strength-training or aerobic exercising. Perform activities that raise your heart rate and warm the working muscles. Activities may include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope, and running in place.

STRETCHING

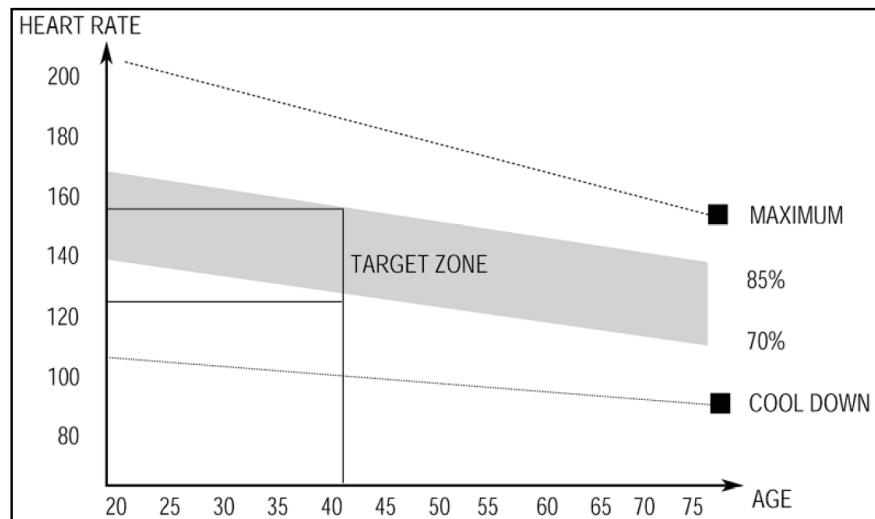
Stretching while your muscles are warm after a proper warm-up and again after your strength or aerobic training session, which is very important. Muscles stretch more easily at these times because of their elevated temperature, which greatly reduces the risk of injury. Stretches should be held for 15 to 30 seconds. **DO NOT BOUNCE.**



Remember always to check with your physician before starting any exercise program.

EXERCISE PHASE

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work at your own pace and be sure to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heartbeat into the target zone shown on the graph.



COOL-DOWN PHASE

The purpose of cooling down is to return the body to its normal or near normal, resting state at the end of each exercise session. A proper cool-down slowly lowers your heart rate and allows blood to return to the heart.

FR

IMPORTANT !

Veuillez lire attentivement toutes les instructions avant d'utiliser ce produit.

Conservez ce manuel pour toute référence ultérieure.

Les spécifications de ce produit peuvent varier légèrement par rapport aux illustrations et sont susceptibles d'être modifiées sans préavis.

AVIS DE SÉCURITÉ IMPORTANT

PRÉCAUTIONS

VEILLEZ À LIRE L'INTÉGRALITÉ DU MANUEL AVANT D'ASSEMBLER OU D'UTILISER VOTRE MACHINE. EN PARTICULIER, NOTEZ LES PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ SUIVANTES :

- Risque d'étouffement : Contient de petites pièces. Gardez-les hors de portée des enfants.
- AVANT de commencer tout programme de conditionnement physique ou de musculation, consultez votre médecin ou votre responsable de la santé. Cela vous permettra de vous engager dans un programme de force ou de remise en forme adapté à votre âge et à votre condition physique.
- Tenez compte de votre condition physique avant de vous entraîner et ne vous surmenez pas.
- Portez des vêtements appropriés qui ne risquent pas de se coincer sur l'appareil pendant le fonctionnement.
- Arrêtez de vous entraîner si vous commencez à vous sentir mal ou à avoir mal.
- Assurez-vous que l'appareil est assemblé correctement, que toutes les vis sont serrées de manière appropriée et que le guidon est bien fixé.

- Inspectez l'appareil avant chaque utilisation. Si l'appareil semble cassé de quelque façon que ce soit, cessez de l'utiliser et jetez-le immédiatement.
- Assurez-vous que l'appareil se trouve sur une surface sèche et plane avant de l'utiliser. Ne l'utilisez pas là où de l'oxygène est administré ou là où des produits aérosols sont utilisés.
- Avant de commencer l'entraînement, retirez tous les objets situés dans un rayon de 2 mètres de l'appareil.
- Ne surchargez pas l'appareil.
- N'essayez pas de modifier ou d'accéder aux composants internes du corps, car cela pourrait provoquer des blessures. N'insérez aucun objet ou partie du corps dans une quelconque ouverture.
- Recommandé pour une utilisation en intérieur uniquement. Ne pas utiliser dans des conditions humides ou mouillées.
- Ce produit n'est pas un jouet. Utilisez-le sous la surveillance d'un adulte.
- N'utilisez pas ce produit pour un usage autre que celui auquel il est destiné.
- Échauffez-vous/étirez-vous toujours avant de commencer l'exercice.
- Faites toujours preuve d'attention et de prudence lorsque vous montez et descendez de l'appareil.
- Attendez TOUJOURS que les pédales soient complètement arrêtées avant de retirer vos pieds des pédales ou de descendre de l'appareil. Ne vous tenez pas debout et ne grimpez pas sur le guidon.
- Gardez toujours les mains à l'écart des pièces mobiles.
- Ne faites JAMAIS d'effort excessif et ne travaillez pas jusqu'à l'épuisement. Si vous vous sentez faible, étourdi, essoufflé, ou si vous avez des douleurs à la poitrine ou autres, ARRÊTEZ-VOUS IMMÉDIATEMENT ! Consultez votre médecin avant d'utiliser à nouveau l'appareil.
- Veillez à ce que l'appareil soit essuyé après chaque utilisation afin de le garder sanitaire.

- En cas de problème affectant les performances de l'appareil, veuillez contacter immédiatement le service clientèle. Veillez toujours à ce que les pièces qui subissent une usure soient contrôlées régulièrement.

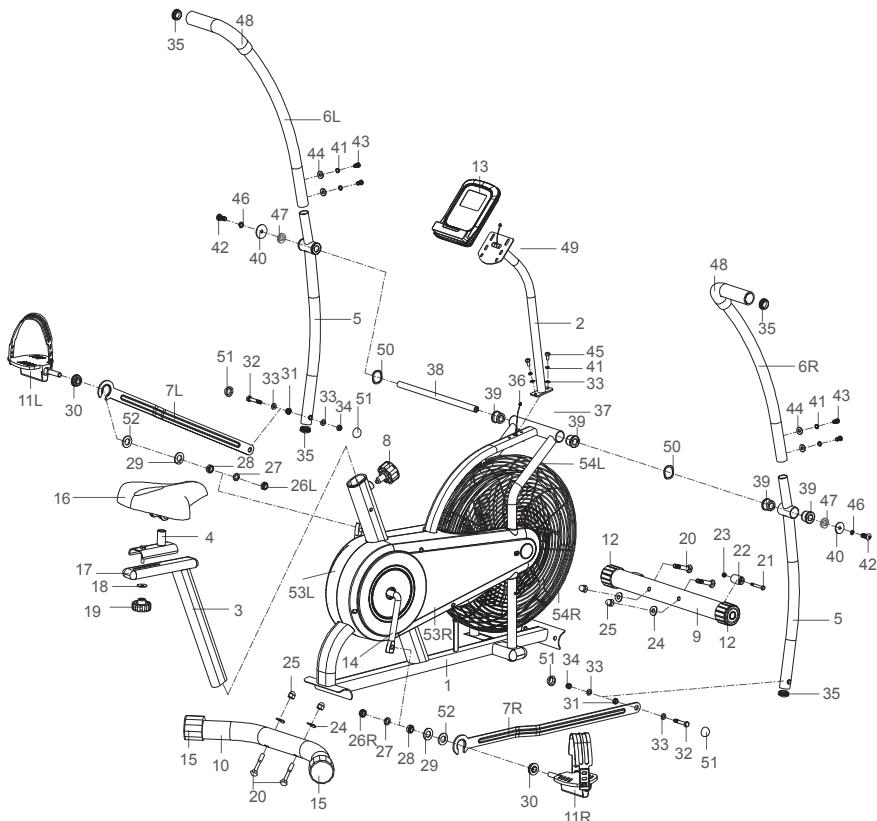
CES INFORMATIONS DE SÉCURITÉ ET LE MANUEL DE L'UTILISATEUR NE REMPLACENT PAS LA NÉCESSITÉ D'ÊTRE VIGILANT ET DE FAIRE PREUVE DE BON SENS LORS DE L'UTILISATION DE L'ÉQUIPEMENT D'EXERCICE !

- Ne permettez pas à plus d'une personne d'utiliser le produit en même temps.
- Une pédale tournant à grande vitesse peut causer des dommages, gardez la vitesse de la pédale contrôlée.
- Ne réglez pas la position du siège au-delà de la ligne MAX et assurez-vous que le bouton est verrouillé.

AVERTISSEMENT : AVANT DE COMMENCER TOUT PROGRAMME D'EXERCICES, CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN. CECI EST PARTICULIÈREMENT IMPORTANT POUR LES PERSONNES ÂGÉES DE PLUS DE 35 ANS OU LES PERSONNES AYANT DES PROBLÈMES DE SANTÉ PRÉEXISTANTS. LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER UN ÉQUIPEMENT DE FITNESS.
CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS.

Poids maximum de l'utilisateur : 110KG | 242.5LBS

VUE ÉCLATÉE



LISTE DES PIÈCES

N° de pièce	Description	QTÉ	N° de pièce	Description	QTÉ
1	Cadre principal	1	28	Douille en alliage	2
2	Poteau de support de la console	1	29	Rondelle plate D17.1×φ32×2.5	2
3	Poteau de siège	1	30	Roulement	2
4	Glissière de siège	1	31	Manchon en alliage	2
5	Bras oscillant	2	32	Boulon hexagonal M8x50	2
6L/R	Guidon	1/1	33	Rondelle plate D8xφ16×1.5	4
7L/R	Bras de connexion	1/1	34	Écrou en nylon M8	2
8	Bouton à goupille	1	35	Bouchon rond	4
9	Stabilisateur avant	1	36	Fil du capteur	1
10	Stabilisateur arrière	1	37	Fil du capteur d'extension	1
11L/R	Pédale	1pr.	38	Arbre long	1
12	Embout avant	2	39	Douille en plastique	6
13	Console	1	40	Rondelle plate D10×φ25×2	2
14	Bras de manivelle	1	41	Rondelle élastique D8	6
15	Embout arrière	2	42	Boulon Allen M10×20	2
16	Siège	1	43	Boulon Allen M8×15	4
17	Embout ovale	2	44	Rondelle en arc D8×1.5×φ20×R25	4
18	Rondelle plate D8×φ28×2	1	45	Boulon Allen M8×35	2
19	Écrou de bouton de prune	1	46	Rondelle élastique D10	2
20	Boulon de carrosserie M10×L57	4	47	Rondelle en forme de D	2
21	Boulon hexagonal M6×L45	2	48	Poignée en mousse	2
22	Roue de transport	2	49	Vis cruciforme	4
23	Écrou en nylon M6	2	50	Rondelle ondulée D17	2
24	Rondelle en arc φ10×1.5×φ25×R28	4	51	Capuchon d'écrou	4
25	Écrou borgne M10	4	52	Entretroise	2
26L/R	Écrou en nylon	1pr.	53L/R	Couvercle de chaîne	1pr.
27	Rondelle élastique D12	2	54L/R	Protection de la roue du ventilateur	1pr.

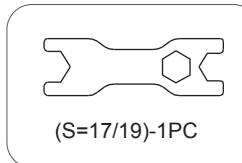
REMARQUE

La plupart des accessoires d'assemblage répertoriés ont été emballés séparément, mais certains accessoires ont été préinstallés dans les pièces d'assemblage identifiées. Dans ces cas, il suffit de retirer et de réinstaller l'accessoire lorsque l'assemblage est nécessaire.

Veuillez vous référer aux étapes d'assemblage individuelles et prendre note de tous les accessoires préinstallés.

ÉTAPE 1 :

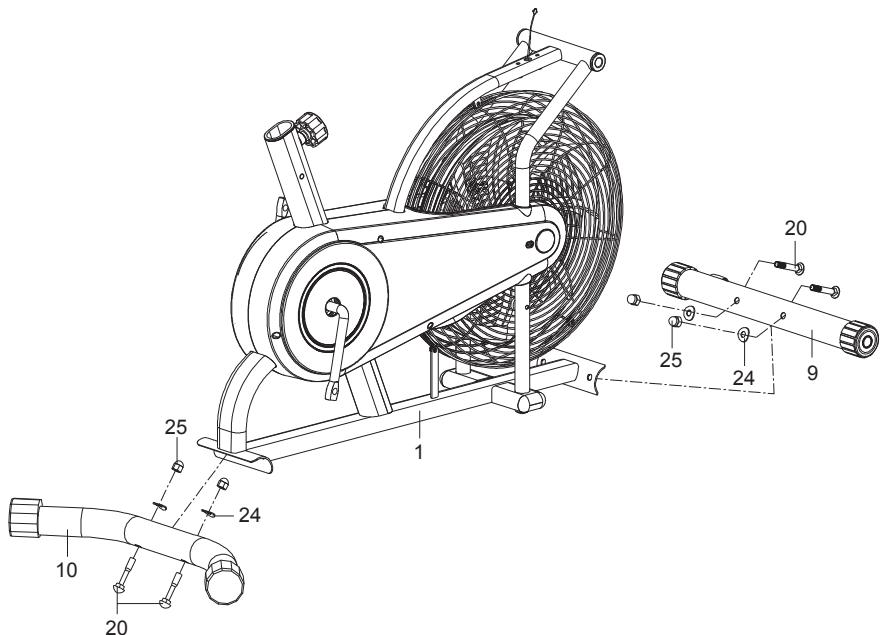
Verrouillez le stabilisateur avant (9) et le stabilisateur arrière (10) sur le cadre principal (1) à l'aide des boulons de carrosserie (20), des rondelles en arc (24) et des écrous borgnes (25).



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

- Avant l'assemblage, retirez les composants de la boîte et vérifiez que toutes les pièces répertoriées ont été fournies.
- Prenez le temps de consulter le manuel et de vous familiariser avec l'ensemble du processus d'assemblage avant de procéder.
- Compte tenu du poids de l'équipement, nous recommandons que deux personnes ou plus participent à l'assemblage, et de se faire aider en conséquence. Ceci est particulièrement pratique lors de l'assemblage de plusieurs pièces ou du déplacement de l'équipement.

Conseil d'assemblage : Il est toujours utile de pré-stager les articles nécessaires à chaque étape de l'assemblage.



ÉTAPE 2 :

01- Faites glisser l'arbre long (38) dans le cadre principal (1) et centrez-le, puis fixez les bras oscillants (5) sur l'arbre long (38) avec le boulon Allen (42), la rondelle élastique (46), la rondelle plate (40), la rondelle en forme de D (47) et la rondelle ondulée (50) comme indiqué. (NE PAS encore serrer.)

02- Fixer le bras de connexion (7L/R) aux bras oscillants (5) en utilisant le boulon hexagonal (32), les rondelles plates (33) et l'écrou en nylon (34). (NE PAS encore serrer).

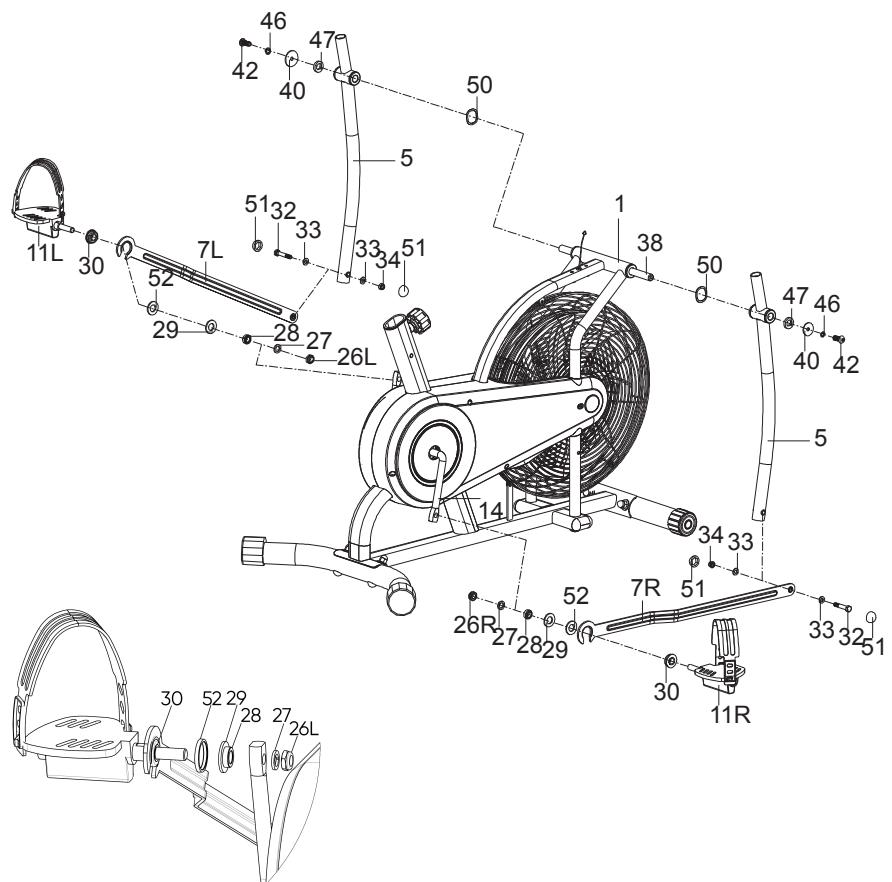
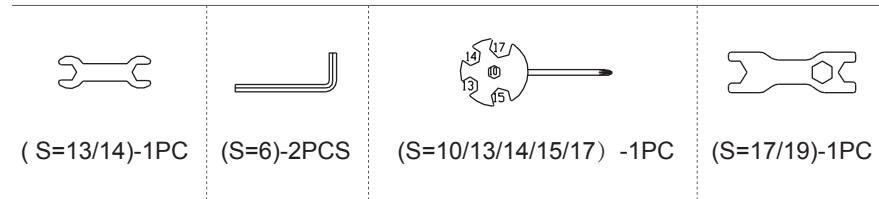
03- Retirez l'écrou en nylon (26L), la rondelle élastique (27), la douille en alliage (28), la rondelle plate (29) et l'entretoise (52) de la pédale gauche (11L). Faire glisser le bras de connexion (7L) (avec le roulement monté (30)), l'entretoise (52), la rondelle plate (29) et la douille en alliage (28) sur la pédale (11L) dans l'ordre, puis visser la pédale (11L) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre dans le bras de manivelle gauche (14), fixé avec la rondelle élastique (27) et l'écrou en nylon (26L) comme indiqué. Procédez de la même manière pour le côté droit.

Assurez-vous que les pédales sont bien verrouillées pendant l'exercice pour éviter d'endommager les filets des pédales ou des manivelles.

REMARQUE

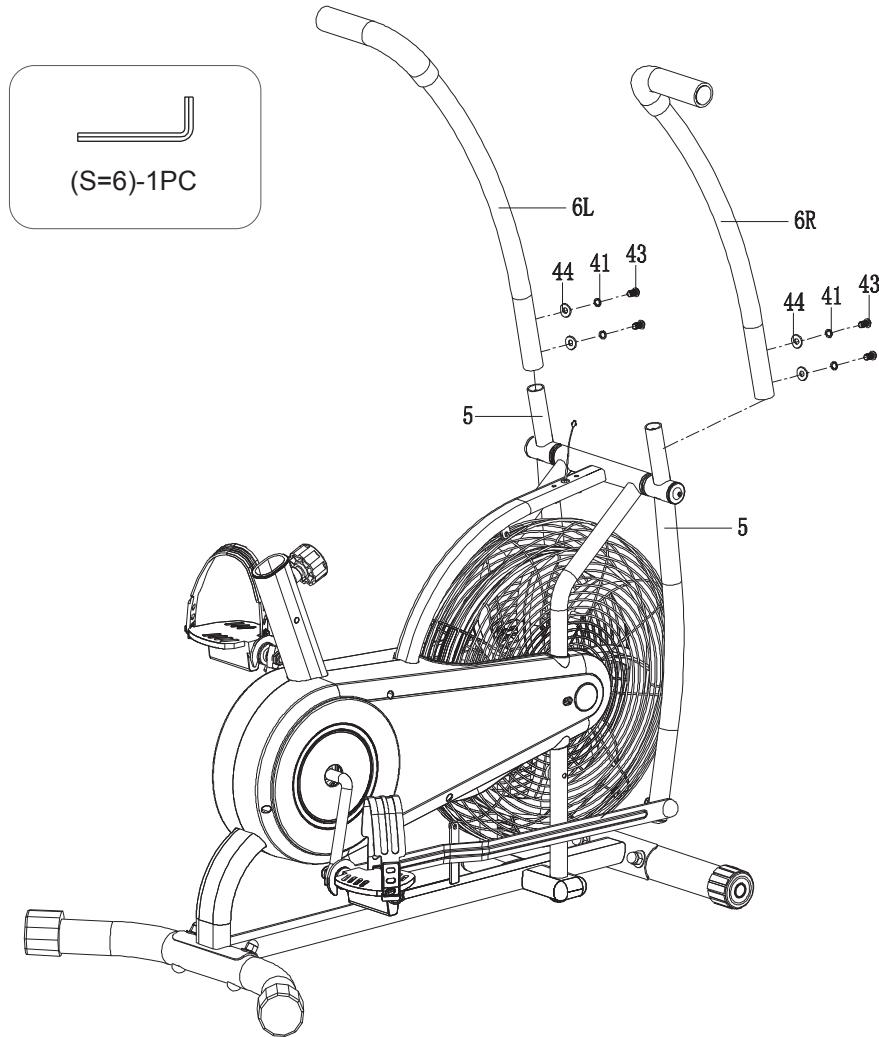
Les deux pédales sont marquées L POUR GAUCHE et R POUR DROIT (vue de la position du cycliste). Pour serrer, tournez la pédale gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et la pédale droite dans le sens des aiguilles d'une montre.

04- Fixez les boulons Allen (42), les boulons hexagonaux (32) et les écrous en nylon (34) mentionnés ci-dessus, puis mettez les capuchons d'écrou (51) comme indiqué.



ÉTAPE 3 :

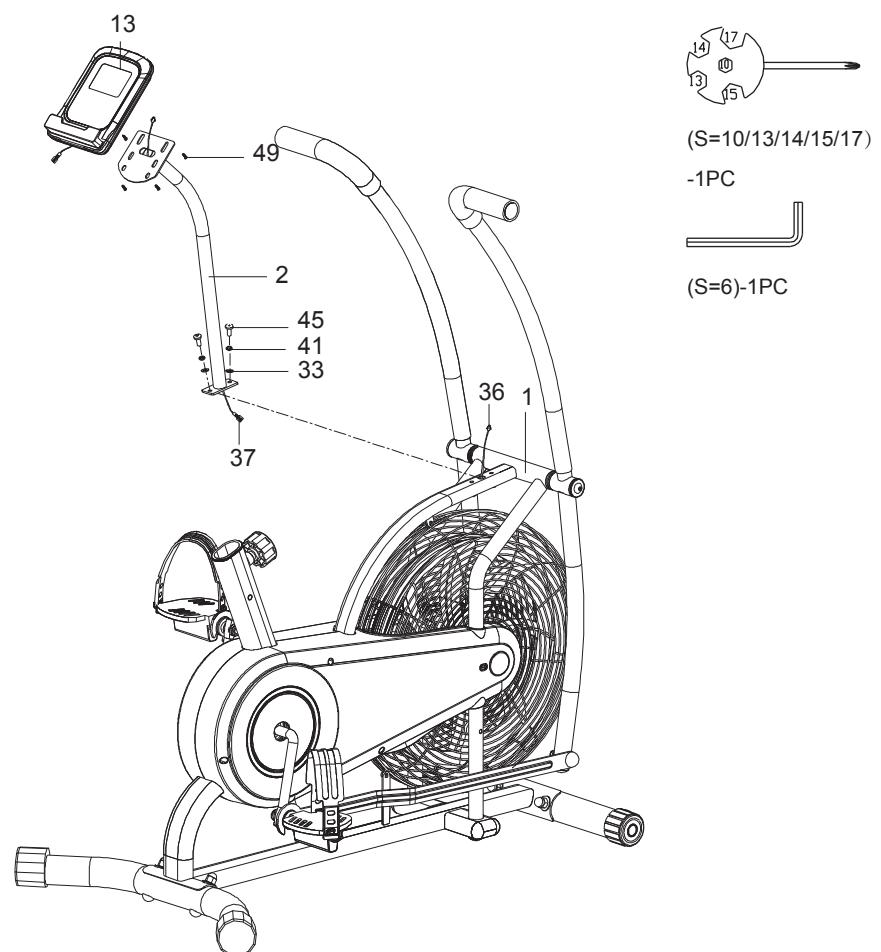
Verrouillez le guidon (6L/R) sur le bras oscillant (5) avec les boulons Allen (43), les rondelles élastiques (41) et les rondelles en arc (44) comme indiqué.



ÉTAPE 4 :

01-Connectez le fil du capteur (36) au fil du capteur d'extension (37), puis verrouillez le poteau de support de la console (2) sur le cadre principal (1) avec les boulons Allen (45), les rondelles élastiques (41) et les rondelles plates (33).

02-Connectez le fil de la console (13) avec le fil du capteur d'extension (37), et verrouillez la console (13) sur le poteau de support de la console (2) avec les vis cruciformes (49) comme indiqué.

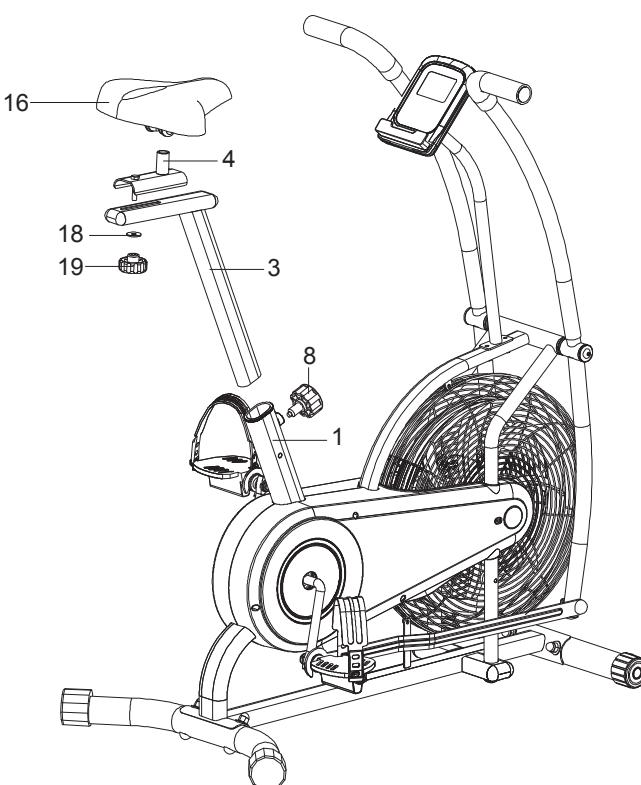


ÉTAPE 5 :

01-Dévissez et retirez le bouton à goupille (8), puis insérez le poteau du siège (3) dans le cadre principal (1), ajustez-le à la hauteur désirée et alignez les trous, puis fixez-le fermement avec le bouton à goupille (8). (REMARQUE : NE PAS régler la hauteur du siège au-delà de la marque MAX sur le poteau du siège, assurez-vous que le bouton à goupille est bien en place avant de l'utiliser).

Fixer la glissière du siège (4) sur le poteau du siège (3) et l'ajuster à la distance désirée, en la fixant avec l'écrou du bouton de prune (19) et la rondelle plate (18).

02-Placez le siège (16) sur la glissière du siège (4) et verrouillez en serrant uniformément les écrous du siège des deux côtés avec une clé. (Assurez-vous que le siège est bien fixé avant de l'utiliser).



FONCTIONNEMENT

• Réglage du siège

Une hauteur de siège appropriée assure une efficacité et un confort maximum pour l'exercice, tout en réduisant le risque de blessure.

1. Placez une pédale en position basse, et centrez la boule de votre pied sur le centre de la pédale. Votre jambe doit être légèrement pliée au niveau du genou.

Si votre jambe est trop droite ou si votre pied ne peut pas toucher la pédale, vous devrez abaisser le siège. Si votre jambe est trop pliée, vous devez relever le siège.

2. Démontez le vélo, dévissez le bouton de réglage sur la tige de selle et retirez la goupille de verrouillage.

Abaissez ou relevez le siège à la hauteur souhaitée. Laissez la goupille de verrouillage s'engager et se serrer complètement en place.

• Entraînement du bas du corps

Une fois que vous êtes en position et assis confortablement, commencez lentement à pédaler avec les bras détendus sur les côtés ou avec les mains reposant sur les poignées lorsque les leviers de bras se déplacent.

Pédalez à un rythme facile jusqu'à ce que vous vous sentiez en sécurité et à l'aise.

Pour augmenter la résistance de l'air et la charge de travail, augmentez votre vitesse de pédalement.

• Entraînement du bas et du haut du corps

Pour un entraînement complet du corps, saisissez les poignées, paumes vers le bas. Poussez et tirez les leviers de bras lorsque vous pédez, en gardant les coudes bas et près du corps.

Pour faire travailler tous les groupes musculaires de vos bras, variez la position de vos mains sur les poignées.

MANUEL D'INSTRUCTION DE LA CONSOLE

BOUTON FONCTIONNEL :

MODE - Appuyez sur ce bouton pour sélectionner les fonctions.

- Maintenez ce bouton pendant 5 secondes pour convertir les KM/H ou les Mile/H.

SET - Pour régler la valeur du temps, de la distance et des calories, lorsqu'il n'est pas en mode SCAN.

RESET - Appuyez sur ce bouton pour réinitialiser le temps, la distance et les calories.

- Maintenez ce bouton pendant 3 secondes pour réinitialiser le temps, la distance et les calories.

FONCTION ET OPÉRATIONS :

1. SCAN : Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que SCAN apparaisse, le moniteur fait défiler les fonctions suivantes : temps, calories, vitesse, distance et distance totale. Chaque affichage est maintenu pendant 4 secondes.

2. TEMPS (TMR) : Compte le temps total du début à la fin de l'exercice.

3. VITESSE (SPD) : Affiche la vitesse actuelle.

4. DISTANCE (DST) : Compte la distance du début à la fin de l'exercice.

5. CALORIES (CAL) : Compte les calories totales du début à la fin de l'exercice.

6. DISTANCE TOTALE (ODO) : Compte la distance totale après l'installation des piles.

7. MARCHE/ARRÊT AUTOMATIQUE & DÉMARRAGE/ARRÊT AUTOMATIQUE

Sans signal pendant 4 minutes, l'appareil s'éteint automatiquement.

Lorsque la roue est en mouvement ou que vous appuyez sur le bouton, le moniteur est en action.

8. Les fonctions de temps, distance et calories peuvent être réglées par un compte à rebours. Si l'une des valeurs ci-dessus tombe à zéro, l'ordinateur émet une alarme pendant 5 secondes.

Appuyez sur MODE pour sélectionner la fonction, puis appuyez sur SET pour régler la valeur.

SPÉCIFICATIONS :

FONCTION	AUTO SCAN	Toutes les 4 secondes
	TEMPS (TMR)	0:00~99:59 (minutes : secondes)
	VITESSE ACTUELLE (SPD)	Le signal de captage maximum est de 999,9KM/H ou Mile/H
	DISTANCE PARCOURUE (DST)	0~999,9KM ou Miles
	CALORIES (CAL)	0~9999cal
	DISTANCE TOTALE (ODO)	0~999,9KM ou Miles
	TYPE DE BATTERIE	2PCS de TAILLE-AAA ou UM-4
TEMPÉRATURE DE FONCTIONNEMENT		32°F~104°F (0°C~40°C)
TEMPÉRATURE DE STOCKAGE		14°F~140°F (-10°C~60°C)

REEMPLACER LES BATTERIES

1. Retirez le couvercle des piles de la console et retirez les piles usagées du compartiment à piles.
2. Installez les nouvelles piles en respectant la polarité indiquée sur le compartiment des piles. Réinstallez le couvercle des piles.

AVERTISSEMENTS CONCERNANT LES PILES

Ne mélangez pas les piles usagées et les piles neuves. Insérez les piles en respectant la polarité. Ne pas court-circuiter la borne d'alimentation.

Retirez les piles lorsque vous n'utilisez pas l'appareil pendant une période prolongée. Ne jetez pas les piles dans un feu - elles pourraient fuir ou exploser. Toujours utiliser, remplacer et recharger (le cas échéant) les piles sous la surveillance d'un adulte.

UTILISER VOTRE VÉLO

L'utilisation de votre vélo vous apportera plusieurs avantages. Il vous aidera à améliorer votre forme physique, à tonifier vos muscles, à suivre un régime alimentaire contrôlé en termes de calories et à perdre du poids.

PHASE D'ÉCHAUFFEMENT

L'objectif de l'échauffement est de préparer votre corps à l'exercice et de minimiser les blessures. Échauffez-vous pendant deux à cinq minutes avant de faire de la musculation ou des exercices d'aérobic. Effectuez des activités qui augmentent votre rythme cardiaque et réchauffent les muscles qui travaillent. Ces activités peuvent inclure la marche rapide, le jogging, le saut à la corde et la course sur place.

ÉTIREMENT

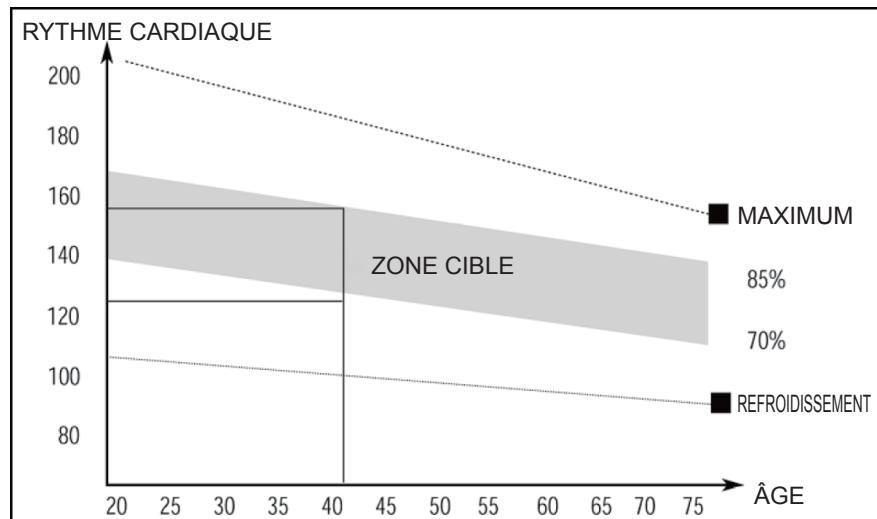
Il est très important de s'étirer pendant que les muscles sont chauds après un bon échauffement et à nouveau après votre séance de musculation ou d'aérobic. Les muscles s'étirent plus facilement à ces moments-là en raison de leur température élevée, ce qui réduit considérablement le risque de blessure. Les étirements doivent être maintenus pendant 15 à 30 secondes. **NE PAS SAUTER.**



N'oubliez pas de toujours consulter votre médecin avant de commencer un programme d'exercices.

PHASE D'EXERCICE

C'est la phase où vous faites des efforts. Après une utilisation régulière, les muscles de vos jambes deviendront plus souples. Travaillez à votre rythme et veillez à maintenir un tempo régulier tout au long de l'exercice. Le rythme de travail doit être suffisant pour faire monter votre rythme cardiaque dans la zone cible indiquée sur le graphique.



PHASE DE REFROIDISSEMENT

L'objectif de la phase de récupération est de ramener le corps à son état de repos normal ou quasi normal à la fin de chaque séance d'exercice. Une bonne phase de récupération fait lentement baisser votre fréquence cardiaque et permet au sang de retourner au cœur.

EN



Return / Damage Claim Instructions

- ⚠ **DO NOT discard the box / original packaging.**
In case a return is required, the item must be returned in original box. Without this your return will not be accepted.
- ⚠ **Take a photo of the box markings.**
A photo of the markings (text) on the side of the box is required in case a part is needed for replacement. This helps our staff identify your product number to ensure you receive the correct parts.
- ⚠ **Take a photo of the damaged part (if applicable).**
A photo of the damage is always required to file a claim and get your replacement or refund processed quickly. Please make sure you have the box even if it is damaged.
- ⚠ **Send us an email with the images requested.**
Email us directly from marketplace where your item was purchased with the attached images and a description of your claim.

FR



Instructions De Retour / Réclamation De Dommages

- ⚠ **NE PAS jeter la boîte/l'emballage d'origine.**
Dans le cas où un retour est requis, l'article doit être retourné dans sa boîte d'origine. Sans cela, votre retour ne sera pas accepté.
- ⚠ **Prenez une photo des marquages de la boîte.**
Une photo des marquages (texte) sur le côté de la boîte est requise au cas où une pièce serait nécessaire pour le remplacement. Cela aide notre personnel à identifier votre numéro de produit pour s'assurer que vous recevez les bonnes pièces.
- ⚠ **Prenez une photo des dommages (le cas échéant).**
Une photo des dommages est toujours requise pour déposer une réclamation et obtenir rapidement votre remplacement ou votre remboursement. Assurez-vous d'avoir la boîte même si elle est endommagée.
- ⚠ **Envoyez-nous un e-mail avec les images demandées.**
Envoyez-nous un e-mail directement depuis le marché où votre article a été acheté avec les images ci-jointes et une description de votre réclamation.