

Pedal Exercise Bike
Vélo d'Appartement à Pédale

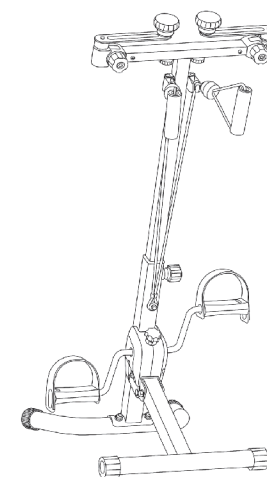
FH10078

EN



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.



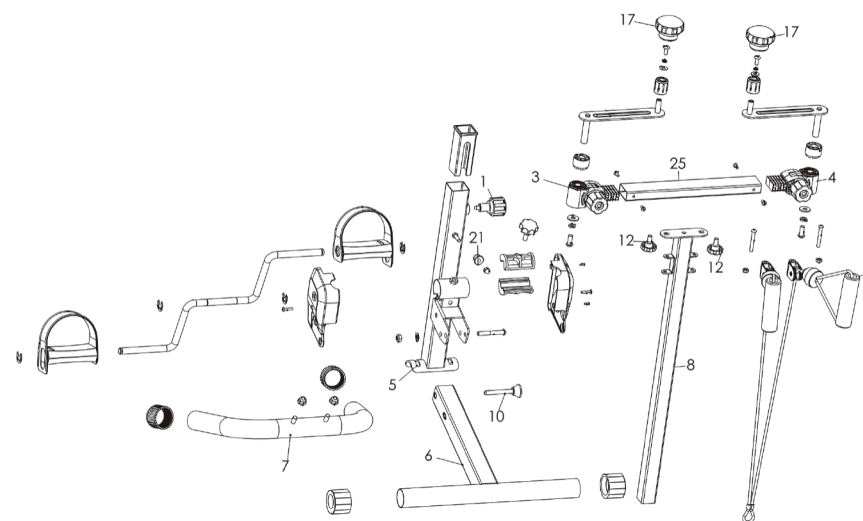
Explosive View / Vue Éclatée / Vista General

FR



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.



PARTS LIST / LISTE DES PIÈCES

EN

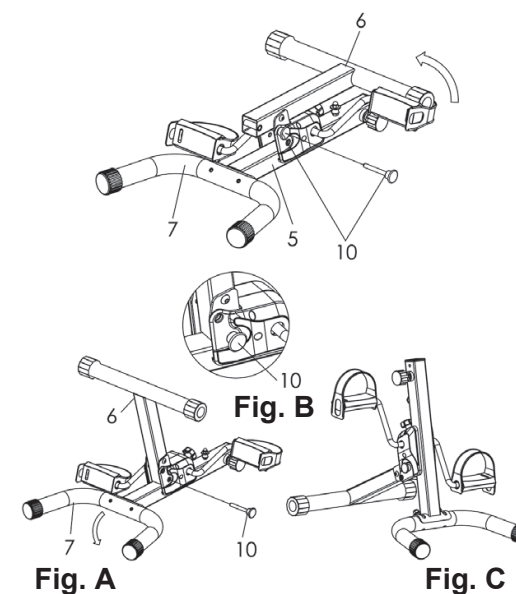
| No. | Name | Quantity |
|-----|--|----------|
| 1 | Elastic stopper | 1 |
| 2 | Arm resistance tape and the disc block | 1 |
| 3 | Left rotation unit | 1 |
| 4 | Right rotation unit | 1 |
| 5 | Main frame | 1 |
| 6 | Rear pin | 1 |
| 7 | Front fork | 1 |
| 8 | Adjustable plunger | 1 |
| 10 | Bolts Ø8x60 | 1 |
| 12 | Rotary knob M8x15 | 2 |
| 17 | Rotary knob | 2 |
| 21 | Small wheel | 1 |
| 25 | Crankshaft | 1 |
| 45 | Fixed knob | 1 |

FR

| N° | Nom | Quantité |
|----|--|----------|
| 1 | Arrêt élastique | 1 |
| 2 | Bande de résistance à 2 bras et bloc de disque | 1 |
| 3 | Unité de rotation gauche | 1 |
| 4 | Unité de rotation droite | 1 |
| 5 | Cadre principal | 1 |
| 6 | Goupille arrière | 1 |
| 7 | Fourche avant | 1 |
| 8 | Piston réglable | 1 |
| 10 | Boulon Ø8x60 | 1 |
| 12 | Bouton rotatif M8x15 | 2 |
| 17 | Bouton rotatif | 2 |
| 21 | Petite roue | 1 |
| 25 | Vilebrequin | 1 |
| 45 | Bouton fixe | 1 |

Installation Instruction / Instructions d'Installation

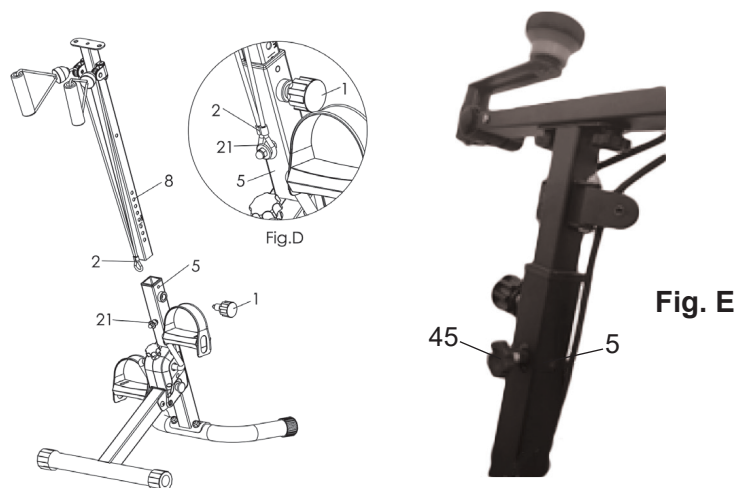
01



EN: Pull the bolt (No. 10) out of the main frame (No. 5) and then turn the rear pin (No. 6) according to the arrow direction into the position in Figure A. Insert the bolt (No. 10) into the main frame (No. 5). The position for inserting the bolt (No. 10) is shown in Figure B. Finally, connect and secure the front fork (No. 7) and main frame (No. 5). The structure shall correspond to the information given in Figure C.

FR: Retirez le boulon (n° 10) du cadre principal (n° 5), puis tournez l'axe arrière (n° 6) dans le sens de la flèche jusqu'à la position indiquée sur la figure A. Insérez le boulon (n° 10) dans le cadre principal (n° 5). La position d'insertion du boulon (n° 10) est indiquée sur la figure B. Enfin, raccordez et fixez la fourche avant (n° 7) et le cadre principal (n° 5). La structure doit correspondre aux informations données dans la figure C.

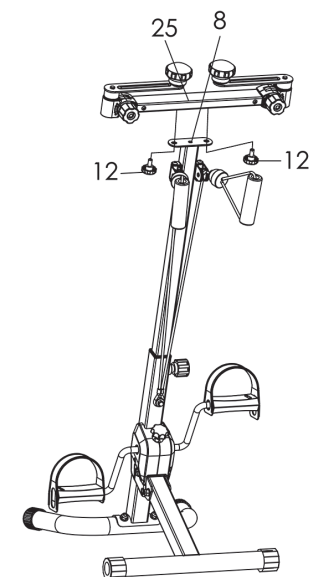
02



EN: Push the adjustable plunger (No. 8) into the main frame (No. 5) so that the holes at the adjustable plunger are aligned with the holes at the main frame (No. 5). Screw the elastic stopper (No. 1) in the main frame (No. 5), and screw fixed knob (No. 45) into the main frame (No. 5), see Figure E. And then set the arm resistance tape and the disc block (No. 2) on the adjustable plunger (No. 8). Attach the resistance band ring to the small wheel (No. 21) on the main frame (No. 5), see Figure D.

FR: Poussez le plongeur réglable (n° 8) dans le cadre principal (n° 5) de manière à ce que les trous du plongeur réglable soient alignés avec les trous du cadre principal (n° 5). Vissez la butée élastique (n° 1) dans le cadre principal (n° 5), et vissez le bouton fixe (n° 45) dans le cadre principal (n° 5), voir figure E. Puis, placez la bande de résistance du bras et le bloc disque (n° 2) sur le plongeur réglable (n° 8). Fixez l'anneau de la bande de résistance à la petite roue (n° 21) sur le cadre principal (n° 5), voir la figure D.

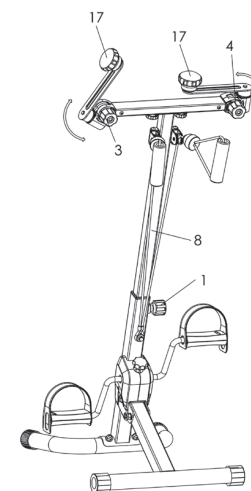
03



EN: Using rotary knob (No. 12) to secure crankshaft (No. 25) on main frame (No. 5) and tighten it securely.

FR: À l'aide du bouton rotatif (n° 12), fixez le vilebrequin (n° 25) sur le châssis principal (n° 5) et serrez-le fermement.

EN



Training with the pedal bike

The crankshaft can be used in two ways:

1. You can bend the handlebars horizontally.
2. You could bend the steering wheel with a 60-degree inclination angle. The inclination angle of 60 degrees can be seen in the left part of the deformation and the right part shows the horizontal state. Both steering positions can be used as desired. Turn the left/right Rotation Unit button (No. 3 /No. 4)
- 4) Against the clockwise and untie him. Then turn the rotary knob (No. 17) in arrow direction so that the crank anchor is horizontal or with a 60-degree inclination angle (depending on training needs). Then turn the knob on the left/right rotation unit(No. 3/No.4) clockwise. The height of the crankshaft of this product can be adjusted according to the actual needs of the user. You can set it at eight different heights. If you screw the elastic stopper (No. 1) against the clockwise to loosen and pull it out the adjustable stitch post can be moved up and down. Set a suitable position for you. However, the device may not be used again until the elastic stopper (No. 1) has been bolted clockwise. For convenient storage, you can lower the adjustable plunger (No. 8) and then tighten the elastic stopper (No. 1) so that the line can be kept as space-saving as possible.

Important safety instructions

Read all the instructions carefully before using the product. Misuse or misuse may result in injury. The maximum permissible weight of the product is 120 kg (265 lbs).

Before starting the training program, you should consult your doctor to determine whether you have any physical or health problems that pose a risk to your health and safety or could prevent you from using the device properly. Your doctor's advice is important if you are taking medicines that affect your heart rate, blood pressure or cholesterol levels.

Use the straight line on a solid, flat surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety reasons, the line around it should have at least 0.5m (20inch) free space.

Keep children and animals away from the product. The enthusiasm of children can lead to misuse of the product. If children use the product, they should do so only under the supervision of an adult with instructions on the proper use of the product. Under no circumstances may the product be used as a toy. Use this product only for the intended purpose.

The device is not suitable for therapeutic purposes.

Check before using the straightener whether all screws and nuts as well as some parts such as pedals etc. are strongly dressed. The safety of this line can only be maintained if it is regularly challenged by big for damage and/or wear.

Wear suitable clothes while using the rack. Avoid wearing loose clothes that can get caught in a straight line or get sick or prevent movement.

This product is designed for a single user. Make sure that no more than one person trains on it at the same time.

Be careful how your body reacts after using the product. Dizziness is a sign that you have been working too hard. Take a break in case of dizziness and stretch out on the floor. Don't try to get back on your feet before the dizziness ends.

Packaging materials should not be used as toys by children to prevent injuries, including suffocation. Store the package in a safe place outside the reach of children and pets.

Please do not change the product. Repairs may only be carried out by qualified authorized technicians.

Keep the product away from water, high humidity, high temperatures and direct sunlight.. Make sure the button is firmly attached before the training starts.

Warning: The level of safety of the line can only be met if it is used regularly. Replace defective components immediately and/ or hold the line until repair is in operation. Pay particular attention to the most sensitive components.

Entraînement avec le vélo à pédales

Le vilebrequin peut être utilisé de deux manières :

1. Vous pouvez plier le guidon à l'horizontale.
2. Vous pouvez plier le volant avec un angle d'inclinaison de 60 degrés. L'angle d'inclinaison de 60 degrés est visible dans la partie gauche de la déformation et la partie droite montre l'état horizontal. Les deux positions du volant peuvent être utilisées à volonté. Tournez le bouton rotatif gauche/droite de l'unité de rotation (n° 3 / n° 4) contre le sens des aiguilles d'une montre et détachez-le.

Tournez ensuite le bouton rotatif (n° 17) dans le sens de la flèche de manière à ce que l'ancre à manivelle soit horizontale ou avec un angle d'inclinaison de 60 degrés (selon les besoins de la formation). Tournez ensuite le bouton de l'unité de rotation gauche/droite (n° 3/No.4) dans le sens des aiguilles d'une montre. La hauteur du vilebrequin de ce produit peut être réglée en fonction des besoins réels de l'utilisateur. Vous pouvez le régler à huit hauteurs différentes. Si vous vissez la butée élastique (n° 1) dans le sens des aiguilles d'une montre pour la desserrer et la retirer, le montant de point réglable peut être déplacé vers le haut et vers le bas. Réglez une position qui vous convient. Toutefois, l'appareil ne peut pas être réutilisé tant que la butée élastique (n° 1) n'a pas été vissée dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour un rangement pratique, vous pouvez abaisser le poussoir réglable (n° 8) puis serrer le stoppeur élastique (n° 1) de façon à ce que la ligne soit aussi peu encombrante que possible.

Instructions importantes pour la sécurité

Lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser le produit. Une mauvaise utilisation ou un mauvais usage peut entraîner des blessures. Le poids maximum autorisé du produit est de 120 kg (265 lbs).

Avant de commencer le programme d'entraînement, vous devez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes physiques ou de santé qui présentent un risque pour votre santé et votre sécurité ou qui pourraient vous empêcher d'utiliser l'appareil correctement. L'avis de votre médecin est important si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.

Utilisez la ligne droite sur une surface solide et plane, avec un revêtement de protection pour votre sol ou votre tapis. Pour des raisons de sécurité, la ligne droite doit avoir un espace libre d'au moins 0,5 m (20 pouces).

Tenez les enfants et les animaux à l'écart du produit.

L'enthousiasme des enfants peut entraîner une mauvaise utilisation du produit. Si des enfants utilisent le produit, ils ne doivent le faire que sous la surveillance d'un adulte ayant reçu des instructions sur l'utilisation correcte du produit. Le produit ne doit en aucun cas être utilisé comme un jouet. N'utilisez ce produit que pour l'usage auquel il est destiné.

L'appareil ne convient pas à des fins thérapeutiques.

Avant d'utiliser le redresseur, vérifiez si toutes les vis et tous les écrous ainsi que certaines pièces telles que les pédales, etc. sont bien vissés. La sécurité de l'appareil ne peut être maintenue que s'il est régulièrement remis en question par big pour détecter tout dommage et/ou usure.

Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez le rack. Évitez de porter des vêtements amples qui peuvent se coincer dans une ligne droite, vous rendre malade ou empêcher le mouvement.

Ce produit est conçu pour un seul utilisateur. Assurez-vous que pas plus d'une personne ne s'y entraîne en même temps.

Faites attention à la façon dont votre corps réagit après avoir utilisé le produit. Les étourdissements sont un signe que vous avez travaillé trop dur. Faites une pause en cas d'étourdissement et étirez-vous sur le sol. N'essayez pas de vous remettre sur pied avant la fin des étourdissements.

Les matériaux d'emballage ne doivent pas être utilisés comme des jouets par les enfants pour éviter les blessures, y compris la suffocation. Conservez l'emballage dans un endroit sûr, hors de portée des enfants et des animaux domestiques.

Veuillez ne pas modifier le produit. Les réparations ne peuvent être effectuées que par des techniciens qualifiés et agréés.

Conservez le produit à l'abri de l'eau, d'une forte humidité, de températures élevées et de la lumière directe du soleil.





Assurez-vous que le bouton est bien fixé avant de commencer l'entraînement.

Avertissement : Le niveau de sécurité de la ligne ne peut être atteint que si elle est utilisée régulièrement. Remplacez immédiatement les composants défectueux et/ou mettez la ligne en attente jusqu'à ce que la réparation soit en cours. Faites particulièrement attention aux composants les plus sensibles.

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.