



HAC001SP-16

Spinning bike



EN - Manual.....2
NL - Gebruiksaanwijzing... 12
FR - Manuel d'utilisation ... 22

WARNING & SAFETY INFORMATION

MAX USER WEIGHT: 120KG

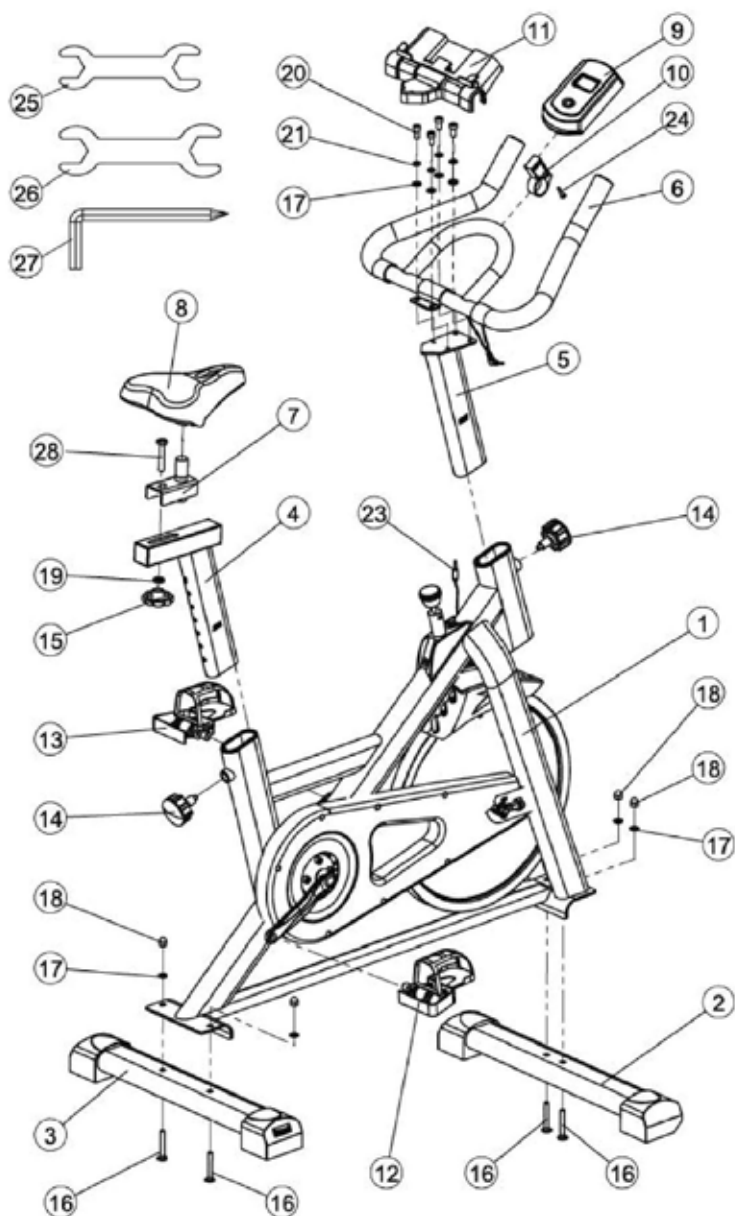
IMPORTANT: THIS UNIT IS INTENDED FOR HOME USE ONLY

BEFORE USING THIS EQUIPMENT, CAREFULLY FOLLOW THE INSTRUCTIONS AND READ ALL PRECAUTION, THEN RETAIN FOR FUTURE REFERENCE.

- ❶ It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
- ❶ Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- ❶ Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
- ❶ Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
- ❶ Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.6 metre of free space all around it.

- ❶ Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
- ❶ The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
- ❶ Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
- ❶ Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- ❶ The equipment has been tested and certified to EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-5 under class H.C. Suitable for domestic, home use only. Maximum weight of user 120kg.
- ❶ This equipment is not suitable for high precision applications.
- ❶ This equipment has a wool felt brake system and an emergency stop button.
- ❶ Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.

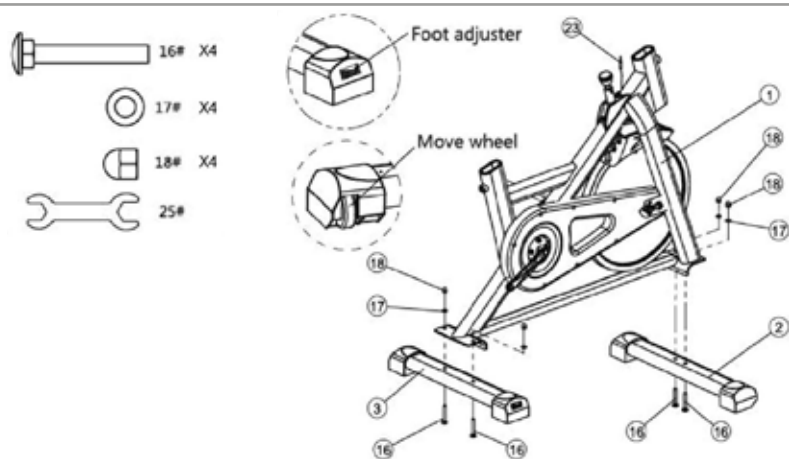
Parts list



No.	Name	Size	QTY
1	Main body		1
2	Front stabilizer		1
3	Rear Stabilizer		1
4	Saddle Post		1
5	Handle Post		1
6	Handle Frame		1
7	Saddle Adjustment Frame		1
8	Saddle	Spring Loaded	1
9	Monitor	Square	1
10	Monitor holder	fit for Ø25 tube	1
11	Mobile phone holder	fit for Ø25 tube	1
12	Right pedal	R	1
13	Left Pedal	L	1
14	Adjusting knob	M16	2
15	Adjusting nut	M10	1
16	Carriage bolts	M8X50	4
17	Flat washer	Ø8.5	8
18	Cover Nut	M8	4
19	Flat washer	10.5	1
20	Button head bolt	M8X16	4
21	Spring washer	Ø8.5	4
23	Signal wire		
24	Self tapping screw	ST5X25	1
25	Open wrench	13-15	1
26	Open wrench	17-19	1
27	Inner Hexagon spanner	6 mm	1
28	Six angle bolts	M10X55	1
29	Countersunk head drilling tail	M4X16	2

Assembly instructions

Step 1

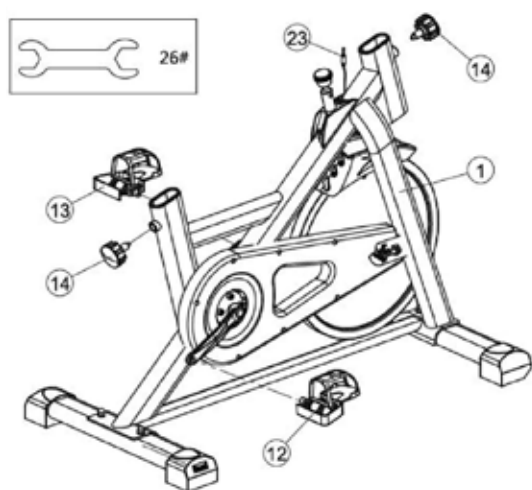


The Front Stabilize (2) is fixed on the Main Body (1) with Carriage Bolts (16), Flat washers (17) and cover nuts (18), and fixed with open wrench (25). wheels of the Front Stabilize(2) are forward, as shown.

Similarly, the Rear Stabilizer (3) is fixed on the Main Body (1) with carriage Bolts (16), flat washers (17) and cover nuts (18), and fixed with open wrench (25).

Attention: The foot adjusters on the rear stabilizer (3) can adjust the machine to the ground smoothly. The moving wheels on both sides of The Front Stabilize (2) can move the machine in a short distance.

Step 2

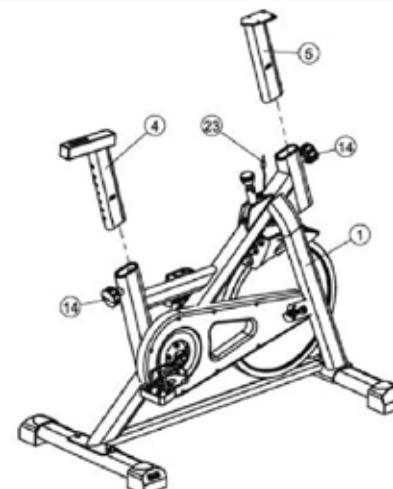


Install the right pedal (12) with R mark on The Main Body (1) and fix it with an open wrench (26). Note: tighten it clockwise.

Similarly, Install the left pedal (13) with L mark on the Main Body (1) and fixed with an open wrench (26). Note: tighten counterclockwise.

The adjusting knobs (14) is installed in front and back of the Main Body(1) respectively. Note that no tightening is needed at this time.

Step 3

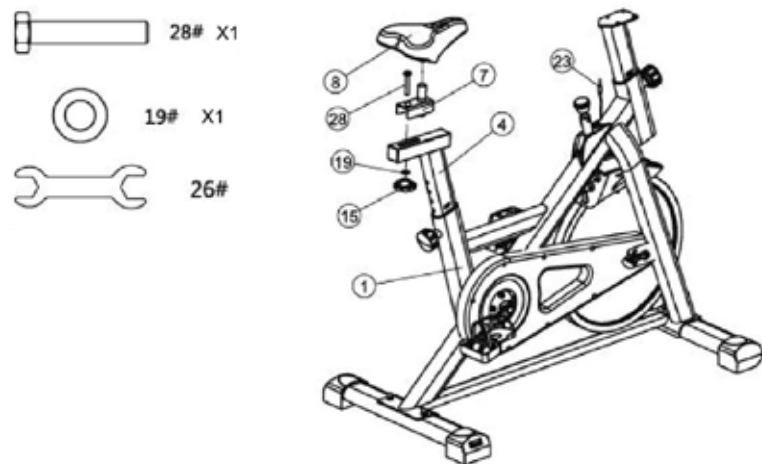


The Saddle Post (4) is inserted into the Main Body (1), and the Adjusting knob (14) is pulled out so that the Adjusting knob (14) is automatically inserted into the corresponding hole of the Saddle Post (4).

Similarly, the Handle Post (5) is inserted into the Main Body (1), and the Adjusting knob (14) is pulled out so that the Adjusting knob (14) is automatically inserted into the corresponding hole of the Handle Post (5).

Note: Pull out the Adjusting knob (14) can adjust the height of the Saddle Post (4) or the Handle Post(5). After adjusting, it is necessary to tighten the Adjusting knobs (14).

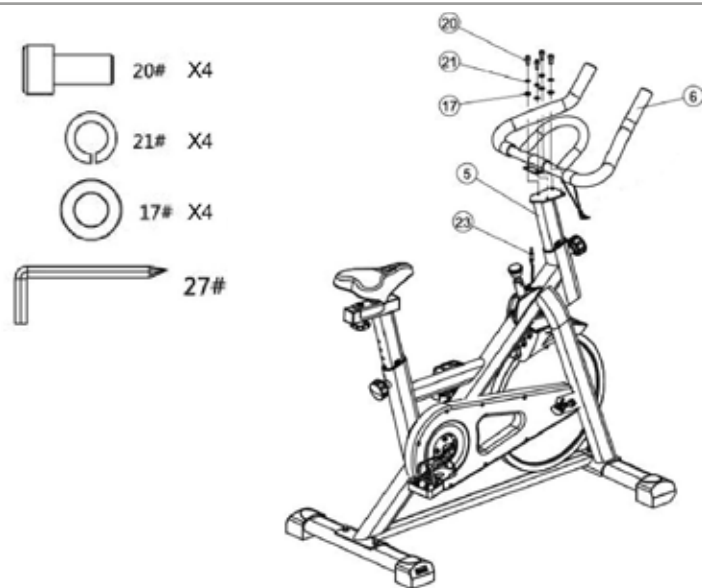
Step 4



The Saddle Adjustment Frame (7) is installed in the Saddle Post (4) and fixed with the Flat washer (19), an six angle bolts (28) and a adjusting nut (15). Then the Saddle (8) is arranged on the Saddle Adjustment Frame (7), and is fixed and tightened with the open wrench (26).

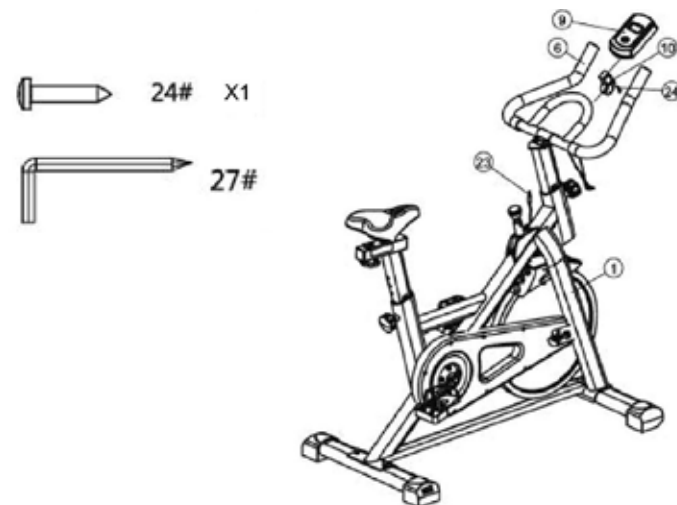
Note: Loosening the adjusting nut (15) can adjust the Saddle Adjustment Frame (7) position before and after adjusting to the corresponding position, the adjusting nut (15) needs to be tightened.

Step 5



The Handle Frame (6) is fixed on the Handle Post (5) with Flat washers(17), the Spring washers (21) and the Button head bolts (20), and tightened with an inner hexagonal wrench (27).

Step 6

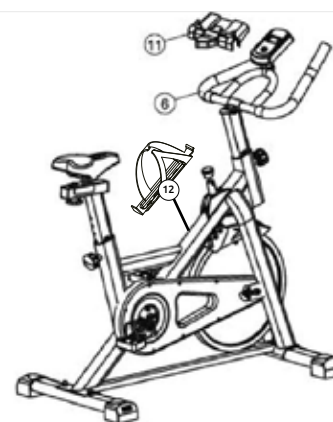


The Monitor Holder (10) is pulled and fixed on the Handle Frame (6) with the Self tapping screw (24) and tightened with the inner hexagonal wrench (27).

The Monitor (9) is mounted on the Monitor Holder (10).

Insert the Pulse Wire(22) into the "pulse" hole on the back of the The Insert the Signal Wire (23) into the "sensor" hole on the back of the Monitor(9).

Step 7



Install the Mobile phone holder (11) on the Handle Frame (6)

Attach the bottle holder (12) to the frame, just below the large adjustment knob. Use the provided screws to secure it firmly in the two openings.

CAUTION: before using, please reconfirm that each part is tight and firm, and the machine is stable with the ground.

COMPUTER FUNCTION

A, BATTERY INSTALLATION

Load two 1.5V AA battery in the battery box on the back (after each battery replacement, all values will be "0")

B, FUNCTIONAL DESCRIPTION

1. automatic scanning (SCAN): open the screen or press the button to enter the SCAN state, all the functions of the TIME--SPD--DIST--CAL--ODO--PUL will be automatically displayed on the main screen.
2. the movement time (TIME): cumulative calculation of movement time from 00:00--99:59, the user can press the button to select the time value display state.
3. the movement distance (DIST): cumulative calculation movement from the 0.0--999.9, the user can press the button to select the value of the distance display.
4. calories (CAL): shows that the cumulative consumption of calories from 0.0--9999, the user can press the button to select the value of the state of the display value. Note: this data is only a rough description and cannot be used for medical treatment.
5. the speed of movement (SPEED): show the current speed of the athlete, the value of 0.0--999.9 km / mile/hour.
6. Odometer (ODO): the distance between motion and time is 0-9999 km.
7. Pulse (PUL): instant heart rate, 40-240 times / minute, Note: this data is only a rough description and cannot be used for medical treatment.
8. reset: hold down the button for about 3 seconds, all the values will be returned to the "0", the function can be reset.



C, ATTENTION

1. such as electronic display is not normal, the need to re install the battery to try again, the battery "+", can not be installed.
2. battery specification: 1 AA 5 1.5V battery
3. When the battery is scrapped, it must be removed from the electronic watch and handled safely.

TRAINING INSTRUCTIONS

IN ADDITION TO THE USE OF THE EQUIPMENT CAN ENHANCE PHYSICAL FITNESS AND EXERCISE MUSCLES, BUT ALSO THROUGH A REASONABLE DIET TO PLAY A ROLE IN WEIGHT LOSS.

A, warm-up before training

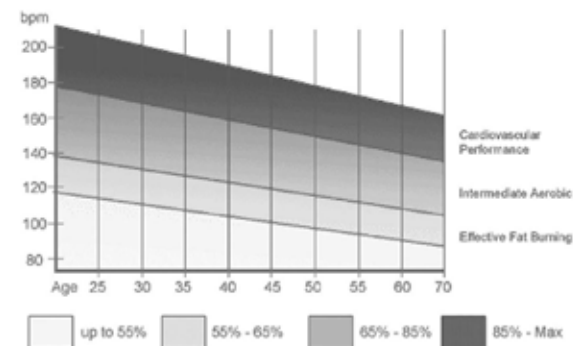
This phase of warm up exercise can enhance the body's blood circulation, and the muscles to achieve good training, while reducing the risk of cramps or muscle damage during training. Before each training please do warm-up exercise in accordance with the following recommendations of the training, each stretch must be maintained for about 30 seconds, while doing this exercise not stretching intensity, prevent muscle damage, once the muscles are damaged, please stop the practice.

1. Downward movement
2. Medial thigh movement
3. Lateral leg movement
4. Lateral thigh movement
5. Sideways movement



B, training stage

This stage is the formal training phase, after a long period of practice can improve the flexibility of the leg muscles. In the training process, the key is to do the training according to the training condition, and to choose the reasonable training intensity.



To keep the heart rate within the corresponding target range for at least 1 minutes of training, most people in the beginning of training lasted 15--20 minutes.

WAARSCHUWINGEN EN VEILIGHEIDSINFORMATIE

MAXIMAAL GEBRUIKERSGEWICHT: 120 KG

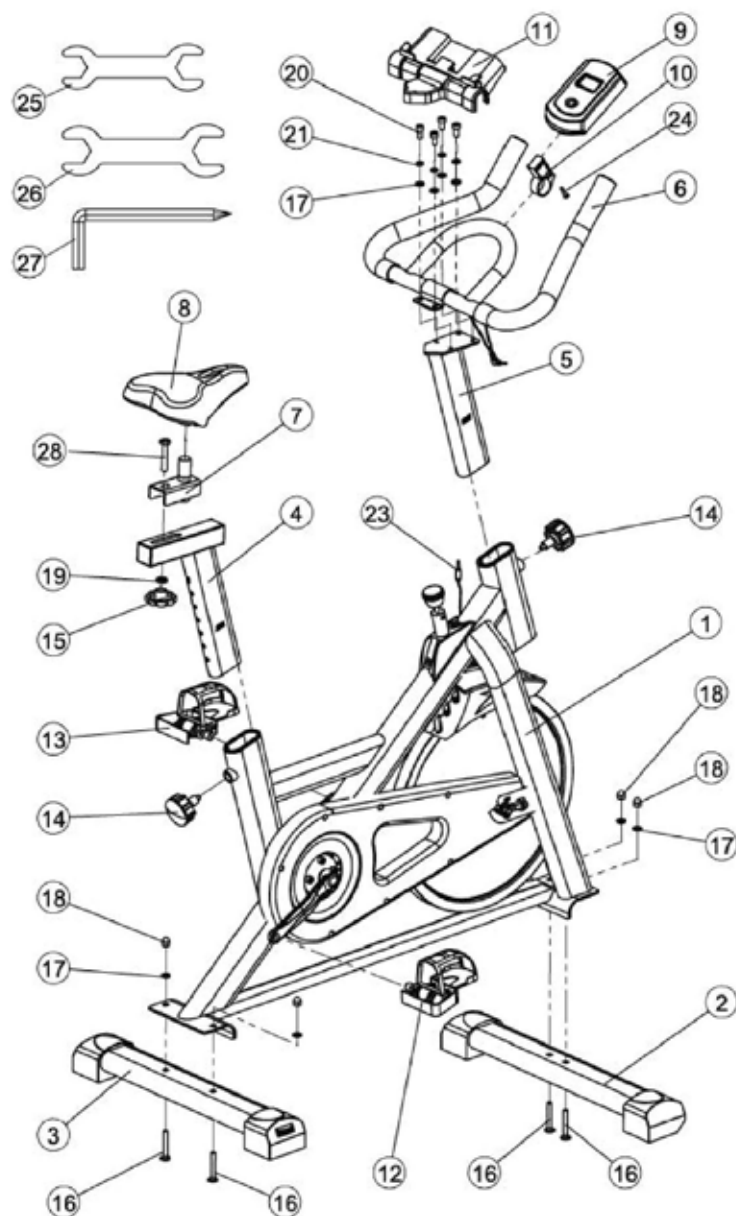
BELANGRIJK: DIT APPARAAT IS ALLEEN BEDOELD VOOR THUISGEBRUIK

VOORDAT U DIT APPARAAT GEBRUIKT, VOLGT U ZORGVULDIG DE INSTRUCTIES EN LEEST U ALLE VOORZORGSMATREGELEN. BEWAAR DEZE HANDLEIDING VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.

- ① Het is belangrijk om deze gehele handleiding te lezen voordat u het apparaat monteert en gebruikt. Veilig en efficiënt gebruik kan alleen worden bereikt als het apparaat op de juiste manier wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Het is uw verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van het apparaat op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen.
- ① Voordat u een trainingsprogramma start, dient u uw arts te raadplegen om te bepalen of u lichamelijke of gezondheidsproblemen heeft die een risico voor uw gezondheid en veiligheid kunnen vormen, of die u kunnen verhinderen om het apparaat op de juiste manier te gebruiken. Het advies van uw arts is essentieel als u medicijnen gebruikt die uw hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden.
- ① Let op de signalen van uw lichaam. Verkeerd of overmatig sporten kan uw gezondheid schaden. Stop met trainen als u een van de volgende symptomen ervaart: pijn, benauwdheid in de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid. Als u een van deze symptomen ervaart, dient u uw arts te raadplegen voordat u doorgaat met uw trainingsprogramma.

- ① Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat. Het apparaat is uitsluitend ontworpen voor gebruik door volwassenen.
- ① Gebruik het apparaat op een stevige, vlakke ondergrond met een beschermende mat voor uw vloer of tapijt. Voor de veiligheid dient er minstens 0,6 meter vrije ruimte rondom het apparaat te zijn.
- ① Controleer voordat u het apparaat gebruikt of de moeren en bouten goed vastzitten.
- ① Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen worden behouden als het regelmatig wordt gecontroleerd op schade en/of slijtage.
- ① Gebruik het apparaat altijd zoals aangegeven. Als u tijdens het monteren of controleren van het apparaat defecte onderdelen ontdekt, of als u tijdens het gebruik van het apparaat ongebruikelijke geluiden hoort, stop dan. Gebruik het apparaat niet totdat het probleem is verholpen.
- ① Draag geschikte kleding tijdens het gebruik van het apparaat. Vermijd het dragen van losse kleding die vast kan komen te zitten in het apparaat of die beweging kan beperken of verhinderen.
- ① Het apparaat is getest en gecertificeerd volgens EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-5 in klasse H.C. Geschikt voor huishoudelijk gebruik. Maximaal gebruikersgewicht: 120 kg.
- ① Dit apparaat is niet geschikt voor toepassingen die hoge precisie vereisen.
- ① Dit apparaat beschikt over een viltrem systeem en een noodstopknop.
- ① Wees voorzichtig bij het optillen of verplaatsen van het apparaat om uw rug niet te blesseren. Gebruik altijd de juiste tiltechnieken en/of vraag om hulp.

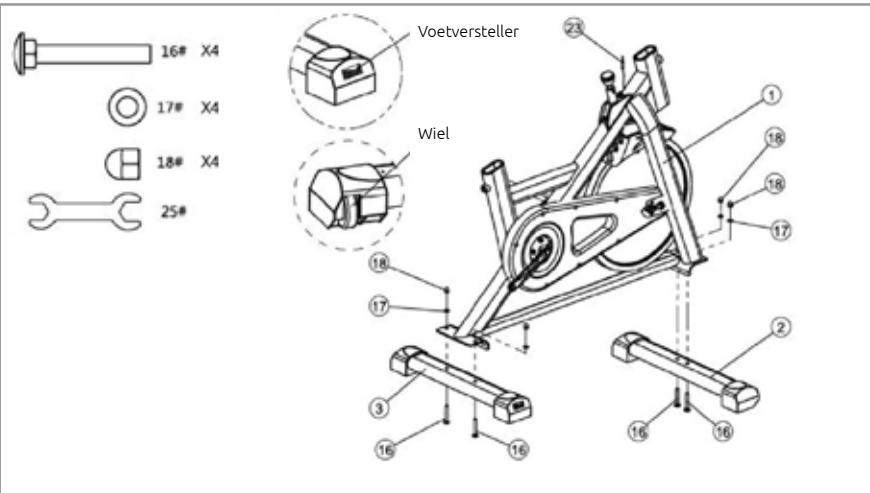
Onderdelenlijst



Nr.	Naam	Maat	Aantal
1	Frame		1
2	Voet voorkant		1
3	Voet achterkant		1
4	Zadel stang		1
5	Stuurstang		1
6	Stuur(frame)		1
7	Frame voor zadelverstelling		1
8	Zadel	Spring Loaded	1
9	Display	Square	1
10	Display houder	fit for Ø25 tube	1
11	Smartphone houder	fit for Ø25 tube	1
12	Pedaal rechterkant	R	1
13	Pedaal linkerkant	L	1
14	Stelknop	M16	2
15	Schroefmoer	M10	1
16	Slotbout	M8X50	4
17	Platte sluitring	Ø8.5	8
18	Afdekkap	M8	4
19	Platte sluitring	10.5	1
20	Bolkopbout	M8x16	4
21	Veerring	Ø8.5	4
23	Datakabel voor display		
24	Zelftappende schroef	ST5X25	1
25	Open eind sleutel	13-15	1
26	Open eind sleutel	17-19	1
27	Inbus sleutel	6 mm	1
28	Zeshoekige bout	M10X55	1
29	Zelfborende plaatschroeven met verzonken kop	M4X16	2

Montage-instructies

Stap 1

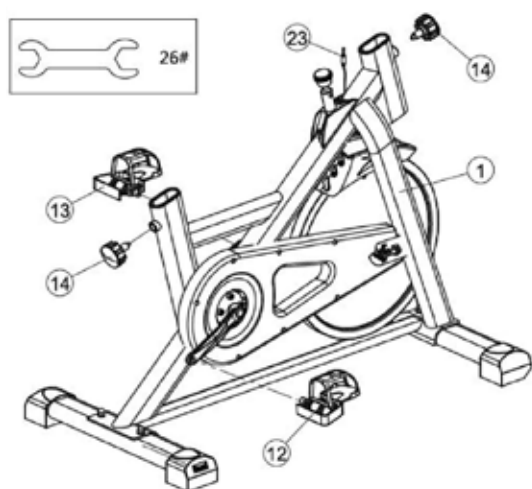


De voet op voorkant (2) is met slotbouten (16), platte ringen (17) en afdeknappen (18) aan het frame (1) bevestigd en vastgezet met een open eind sleutel (25). De wielen van de voorste stabilisator (2) zijn naar voren gericht, zoals weergegeven.

Evenzo is de voet op de achterkant (3) met slotbouten (16), platte ringen (17) en afdeknappen (18) aan het hoofdelement (1) bevestigd en vastgezet met een open eind sleutel (25).

Let op: De voetverstellers op de achterste voet (3) kunnen de machine gelijkmatig op de grond afstellen. De wielen aan beide zijden van de voet op de voorkant (2) maken het mogelijk om de machine over korte afstanden te verplaatsen.

Stap 2

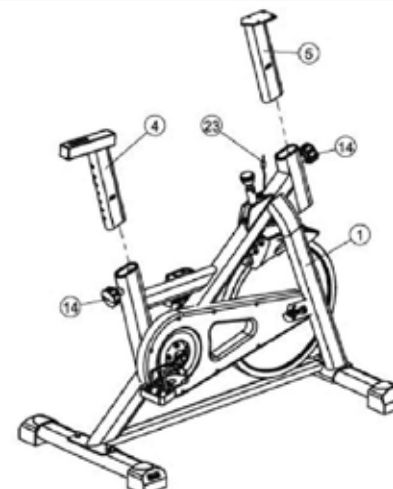


Installeer het rechter pedaal (12) met het R-teken op het frame (1) en bevestig het met een open eind sleutel (26). Opmerking: draai het met de klok mee vast.

Installeer op dezelfde manier het linker pedaal (13) met het L-teken op het frame (1) en bevestig het met een open eind sleutel (26). Opmerking: draai het tegen de klok in vast.

De stelknoppen (14) worden aan de voor- en achterkant van het frame (1) geïnstalleerd. Let op dat er op dit moment de knoppen niet moeten worden vastgedraaid.

Stap 3

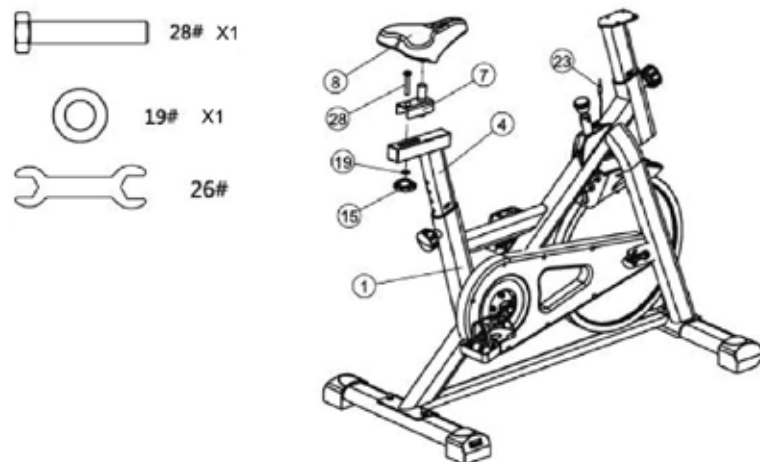


De zadelpen (4) wordt in het frame (1) gestoken, en de stelknop (14) wordt uitgetrokken zodat de stelknop (14) automatisch in het bijbehorende gat van de zadelpen (4) valt.

Evenzo wordt de stuurpen (5) in het frame (1) gestoken, en de stelknop (14) wordt uitgetrokken zodat de stelknop (14) automatisch in het bijbehorende gat van de stuurpen (5) valt.

Opmerking: Door de stelknop (14) uit te trekken, kan de hoogte van de zadelpen (4) of de stuurpen (5) worden aangepast. Na het aanpassen is het noodzakelijk om de stelknoppen (14) weer vast te draaien.

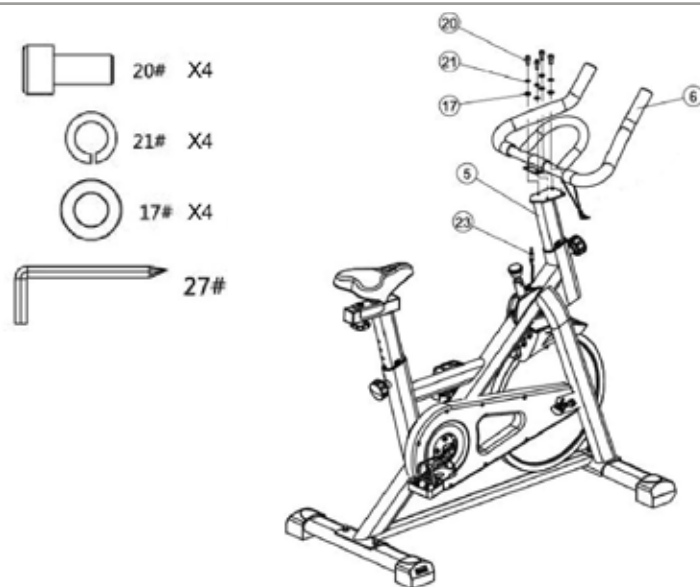
Stap 4



Het frame voor zadelverstelling (7) wordt in de zadelpen (4) geïnstalleerd en vastgezet met de platte ring (19), zeshoekige bouten (28) en een schroefmoer (15). Vervolgens wordt het zadel (8) op het frame voor zadelverstelling (7) geplaatst en vastgezet en aangetrokken met een open eind sleutel (26).

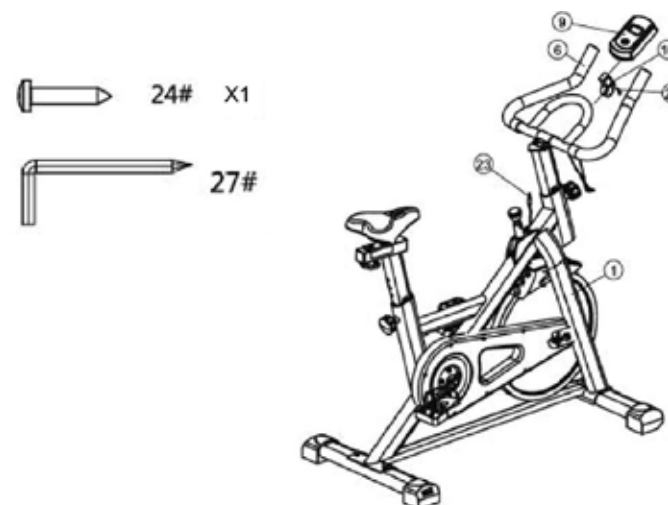
Opmerking: Door de schroefmoer (15) los te draaien, kan de positie van het frame voor zadelverstelling (7) worden aangepast. Na het aanpassen moet de stelmoer (15) weer stevig worden vastgedraaid.

Stap 5



Het stuurframe (6) wordt op de stuurpen (5) vastgezet met platte ringen (17), veerringen (21) en bolkopbouten (20), en stevig aangetrokken met een inbussleutel (27).

Stap 6

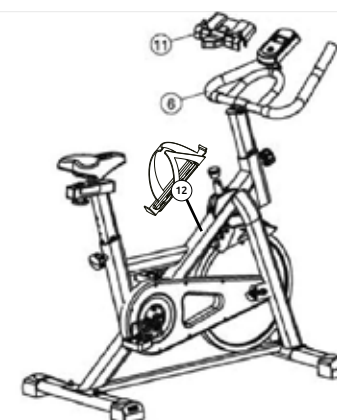


De displayhouder (10) wordt op het stuurframe (6) bevestigd met de zelftappende schroef (24) en stevig aangetrokken met de inbussleutel (27).

Het display (9) wordt op de displayhouder (10) gemonteerd.

Steek de pulsdraad (22) in het "pulse"-gat aan de achterkant van het display (9). Steek de datakabel (23) in het "sensor"-gat aan de achterkant van het display (9).

Stap 7



Installeer de mobiele telefoonhouder (11) op het stuurframe (6).

Bevestig de bidonhouder (12) aan het frame, direct onder de grote draaiknop. Gebruik de overige schroeven die overgebleven zijn om de houder stevig vast te zetten in de twee openingen.

LET OP: Controleer voordat u het gebruikt of elk onderdeel goed vast en stevig is, en of de machine stabiel op de grond staat.

Display functies

A. BATTERIJINSTALLATIE

Plaats twee 1,5V AA-batterijen in de batterijhouder aan de achterkant (na elke vervanging van de batterij zullen alle waarden op "0" staan).

B. FUNCTIONELE OMSCHRIJVING

1. Automatisch scannen (SCAN): Open het scherm of druk op de knop om in de SCAN-modus te komen; alle functies van de TIME--SPD--DIST--CAL--ODO--PUL worden automatisch op het hoofdscherm weergegeven.
2. Bewegingsduur (TIME): Cumulatieve berekening van de bewegingsduur van 00:00--99:59. De gebruiker kan op de knop drukken om de weergavestatus van de tijdwaarde te selecteren.
3. Afstand (DIST): Cumulatieve berekening van de afstand van 0.0--999.9. De gebruiker kan op de knop drukken om de weergavestatus van de afstand te selecteren.
4. Calorieën (CAL): Geeft de cumulatieve calorieverbranding weer van 0.0--9999. De gebruiker kan op de knop drukken om de waarde van de weergavestatus te selecteren. Opmerking: deze gegevens zijn slechts een ruwe schatting en kunnen niet voor medische doeleinden worden gebruikt.
5. Snelheid (SPEED): Toont de huidige snelheid van de gebruiker, met een waarde van 0.0--999.9 km/mijl per uur.
6. Teller (ODO): De afstand en tijd tussen bewegingen is 0-9999 km.
7. Hartslag (PUL): Huidige hartslag, 40-240 slagen per minuut. Opmerking: deze gegevens zijn slechts een ruwe schatting en kunnen niet voor medische doeleinden worden gebruikt.
8. Herstarten: Houd de knop ongeveer 3 seconden ingedrukt; alle waarden worden teruggezet naar "0" en de functie kan worden gereset.



C. LET OP

1. Als de elektronische weergave niet naar behoren werkt, moet de batterij opnieuw worden geïnstalleerd.
2. Batterijspecificatie: 1 x AA 1,5V batterij.
3. Wanneer de batterij aan het einde van zijn levensduur is, moet deze uit het elektronische apparaat worden verwijderd en op een veilige manier worden afgevoerd.

TRAININGSINSTRUCTIES

HET GEBRUIK VAN FITNESS APPARATEN KAN DE FYSIEKE FITNESS VERBETEREN EN DE SPIEREN TRAINEN, MAAR OOK DOOR EEN REDENLIJKE DIËT BIJDRAGEN AAN GEWICHTSVERLIES.

A. WARM-UP VOOR DE TRAINING

Deze fase van de warming-up kan de bloedcirculatie in het lichaam verbeteren en de spieren voorbereiden op een goede training, terwijl het ook het risico op krampen of spierbeschadiging tijdens de training vermindert. Voer voor elke training de warming-up uit volgens de onderstaande instructies. Elke stretch moet ongeveer 30 seconden worden vastgehouden, en tijdens het uitvoeren van deze oefeningen moet de intensiteit van de rekking beheerst worden om spierbeschadiging te voorkomen. Zodra de spieren zijn beschadigd, stop dan met de oefening.

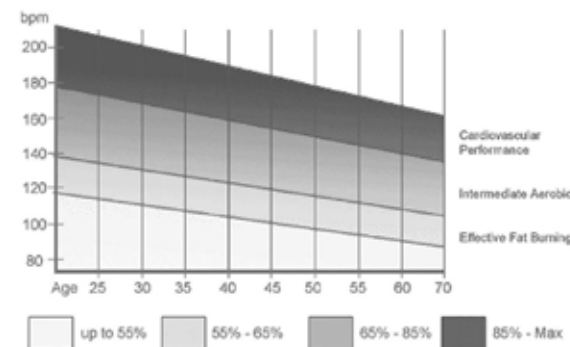
1. Neerwaartse beweging
2. Mediale dijbeweging
3. Laterale beenbeweging
4. Laterale dijbeweging
5. Zijwaartse beweging



B. Training

Na een langdurige oefening kan de flexibiliteit van de beenspieren toenemen. Tijdens de training is het essentieel om je aan te passen aan de trainingsomstandigheden en een geschikte trainingsintensiteit te kiezen.

Zorg ervoor dat je de hartslag gedurende minimaal 1 minuut binnen het gewenste doelbereik houdt. Voor de meeste mensen duurt de training in het begin ongeveer 15–20 minuten.



Om de hartslag gedurende minimaal 1 minuut binnen het bijbehorende doelbereik te houden, duurt de training voor de meeste mensen in het begin 15–20 minuten.

POIDS MAXIMAL UTILISATEUR : 120 KG

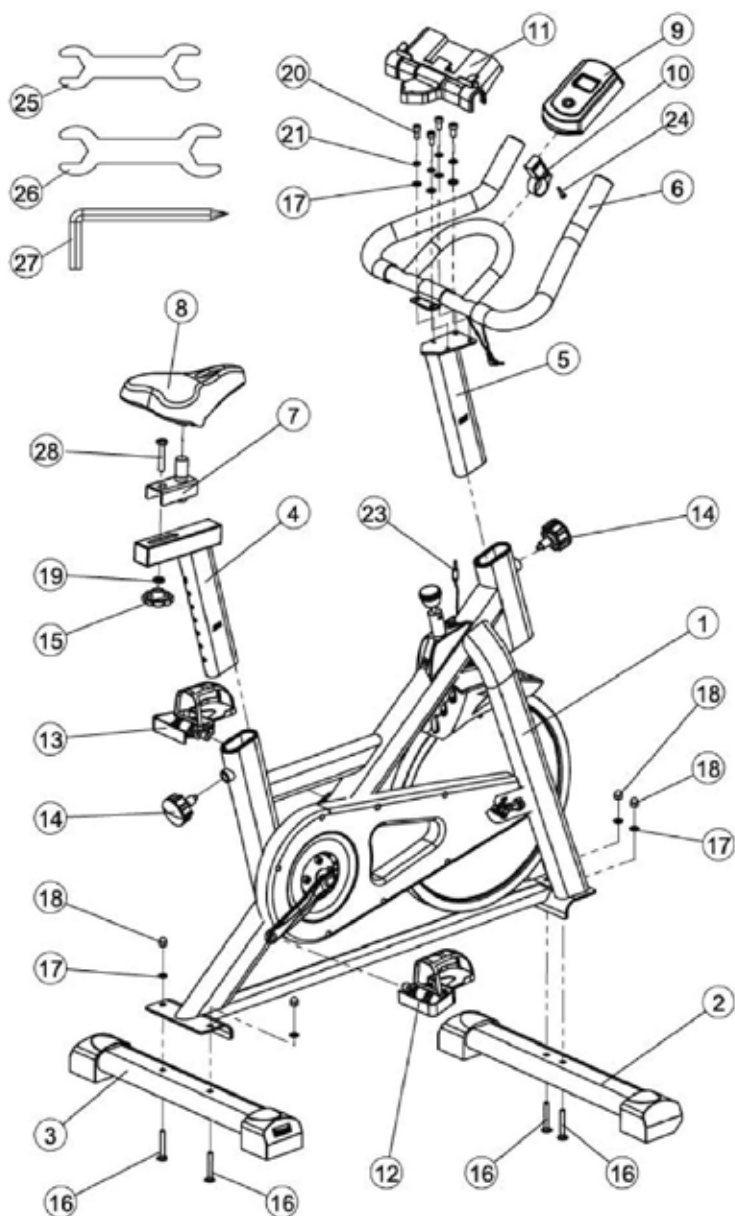
IMPORTANT : CET APPAREIL EST DESTINÉ À UN USAGE DOMESTIQUE UNIQUEMENT

AVANT D'UTILISER CET APPAREIL, VEUILLEZ SUIVRE SOIGNEUSEMENT LES INSTRUCTIONS ET LIRE TOUTES LES PRÉCAUTIONS. VEUILLEZ CONSERVER CE MANUEL POUR UN USAGE FUTUR.

- ❶ Il est important de lire l'intégralité de ce manuel avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut être atteinte que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'équipement sont informés de tous les avertissements et précautions.
- ❶ Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devriez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes physiques ou de santé qui pourraient constituer un risque pour votre santé et votre sécurité, ou qui pourraient vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous prenez des médicaments qui affectent votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- ❶ Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de vous entraîner si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, sensation de vertige ou de nausée. Si vous ressentez l'un de ces symptômes, consultez votre médecin avant de continuer votre programme d'exercice.

- ❶ Gardez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'équipement. L'équipement est conçu uniquement pour une utilisation par des adultes.
- ❶ Utilisez l'équipement sur une surface solide et plane avec un tapis de protection pour votre sol ou votre moquette. Pour des raisons de sécurité, il doit y avoir au moins 0,6 mètre d'espace libre tout autour de l'équipement.
- ❶ Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés.
- ❶ Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est régulièrement vérifié pour détecter des dommages et/ou de l'usure.
- ❶ Utilisez toujours l'équipement comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'équipement, ou si vous entendez des bruits inhabituels pendant l'utilisation, arrêtez. Ne pas utiliser l'équipement tant que le problème n'est pas résolu.
- ❶ Portez des vêtements appropriés lors de l'utilisation de l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement ou qui pourraient limiter ou empêcher vos mouvements.
- ❶ L'équipement a été testé et certifié conformément à la norme EN ISO 20957-1 ; EN ISO 20957-5 sous la classe H.C. Convient uniquement pour un usage domestique. Poids maximal de l'utilisateur : 120 kg.
- ❶ Cet équipement n'est pas adapté aux applications nécessitant une haute précision.
- ❶ Cet équipement dispose d'un système de frein en feutre et d'un bouton d'arrêt d'urgence.
- ❶ Des précautions doivent être prises lors du levage ou du déplacement de l'équipement afin de ne pas se blesser le dos. Utilisez toujours les techniques de levage appropriées et/ou demandez de l'aide.

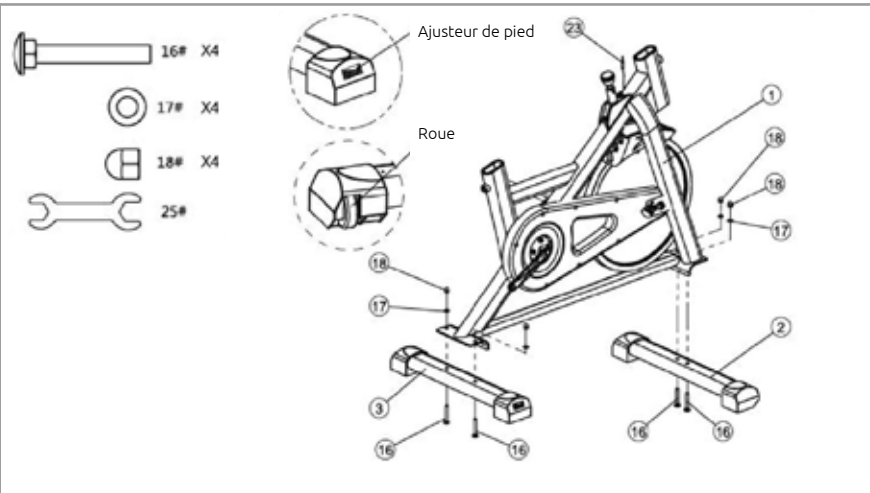
LISTE DES PIÈCES



No.	Nom	taille	QTY
1	Corps principal		1
2			1
3	Stabilisateur avant		1
4	Stabilisateur arrière		1
5	Saddle Post (tige de selle)		1
6	Tige de poignée		1
7	Cadre de la poignée		1
8	Cadre d'ajustement de la sell	Spring Loaded	1
9	Selle	Square	1
10	Écran (moniteur)	fit for Ø25 tube	1
11	Support d'écran (support de moniteur)	fit for Ø25 tube	1
12	Droit Pédales	R	1
13	Gauche Pédales	L	1
14	Bouton de réglage	M16	2
15	Écrou de réglage	M10	1
16	Boulons à tête ronde	M8X50	4
17	Rondelle plate	Ø8.5	8
18	Écrou de protection	M8	4
19	Rondelle plate	10.5	1
20	Boulon à tête bombée	M8X16	4
21	Rondelle ressort	Ø8.5	4
22	Fil de signal		
23	Vis auto perceuse	ST5X25	1
24	Clé ouverte	13-15	1
25	Clé ouverte	17-19	1
26	Clé à six pans (ou clé hexagonale)	6 mm	1
27	Boulons à six pans	M10X55	1
28	Vis autoperceuse Tête fraisée	M4X16	2

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

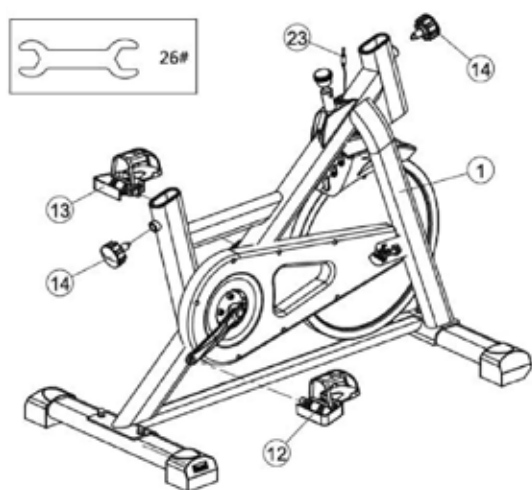
ÉTAPE 1



Le stabilisateur avant (2) est fixé au corps principal (1) avec des boulons à tête ronde (16), des rondelles plates (17) et des écrous de protection (18), et serré avec une clé ouverte (25). Les roues du stabilisateur avant (2) sont orientées vers l'avant, comme indiqué. De même, le stabilisateur arrière (3) est fixé au corps principal (1) avec des boulons à tête ronde (16), des rondelles plates (17) et des écrous de protection (18), et serré avec une clé ouverte (25).

Attention : Les ajusteurs de pied sur le stabilisateur arrière (3) permettent d'ajuster la machine au sol en douceur. Les roues mobiles de chaque côté du stabilisateur avant (2) peuvent déplacer la machine sur une courte distance.

ÉTAPE 2

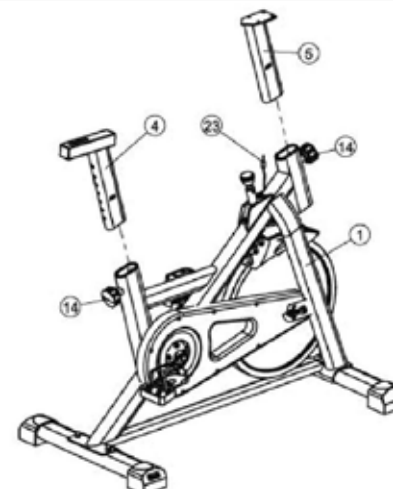


Installez la pédale droite (12) avec le marquage R sur le corps principal (1) et fixez-la avec une clé ouverte (26). Remarque : serrez dans le sens des aiguilles d'une montre.

De même, installez la pédale gauche (13) avec le marquage L sur le corps principal (1) et fixez-la avec une clé ouverte (26). Remarque : serrez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Les boutons de réglage (14) sont installés à l'avant et à l'arrière du corps principal (1), respectivement. Notez qu'il n'est pas nécessaire de les serrer à ce moment.

ÉTAPE 3

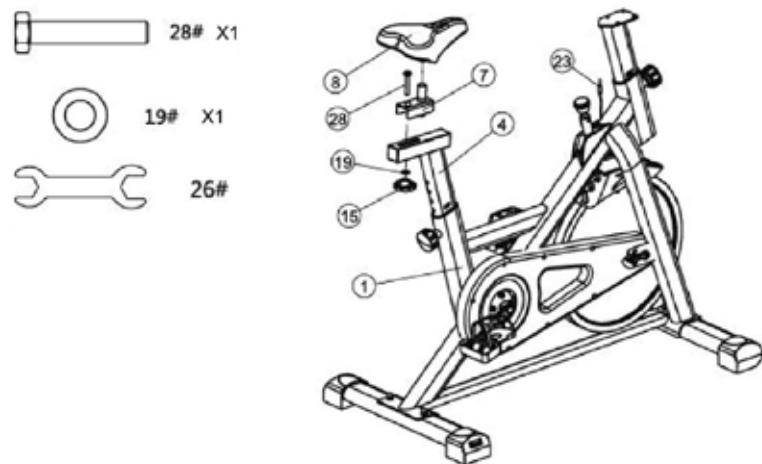


Le tube de selle (4) est inséré dans le corps principal (1), et le bouton de réglage (14) est tiré pour que le bouton de réglage (14) soit automatiquement inséré dans le trou correspondant du tube de selle (4).

De même, le tube de poignée (5) est inséré dans le corps principal (1), et le bouton de réglage (14) est tiré pour que le bouton de réglage (14) soit automatiquement inséré dans le trou correspondant du tube de poignée (5).

Remarque : Tirer sur le bouton de réglage (14) permet d'ajuster la hauteur du tube de selle (4) ou du tube de poignée (5). Après l'ajustement, il est nécessaire de serrer les boutons de réglage (14).

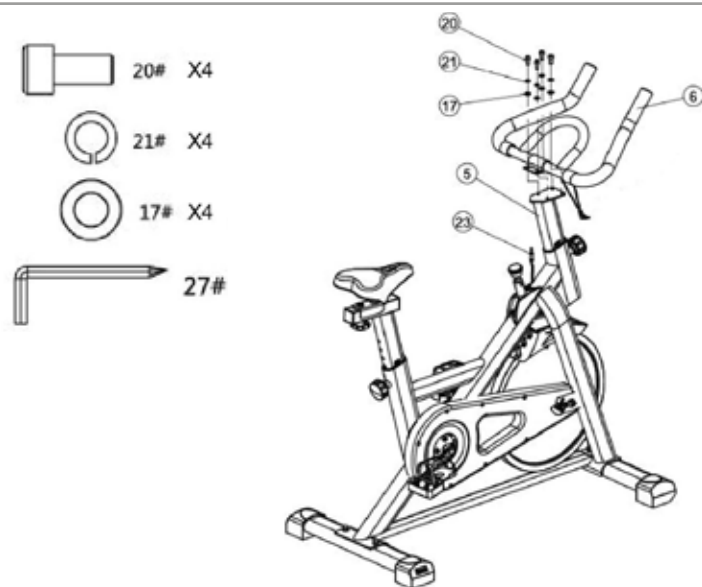
ÉTAPE 4



Le cadre de réglage de la selle (7) est installé dans le tube de selle (4) et fixé avec la rondelle plate (19), les boulons à six pans (28) et un écrou de réglage (15). Ensuite, la selle (8) est placée sur le cadre de réglage de la selle (7) et est fixée et serrée avec la clé ouverte (26).

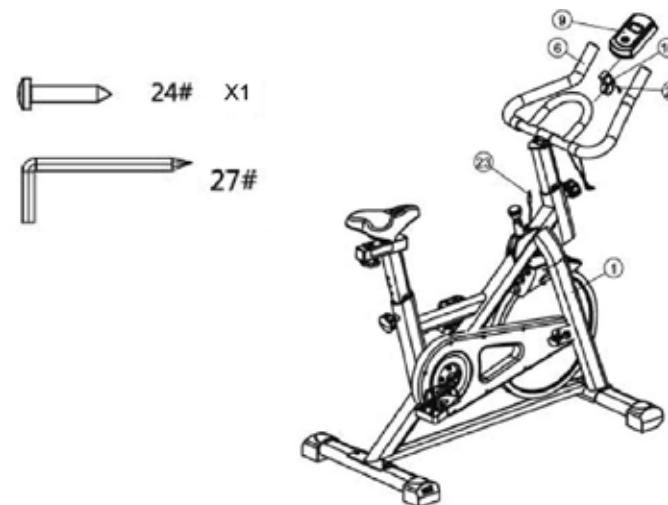
Remarque : Le desserrage de l'écrou de réglage (15) permet d'ajuster la position du cadre de réglage de la selle (7). Après l'ajustement, il est nécessaire de serrer l'écrou de réglage (15).

ÉTAPE 5



Le cadre de la poignée (6) est fixé sur le tube de la poignée (5) avec des rondelles plates (17), des rondelles ressort (21) et des boulons à tête ronde (20), puis serré avec une clé à six pans (27)

ÉTAPE 6

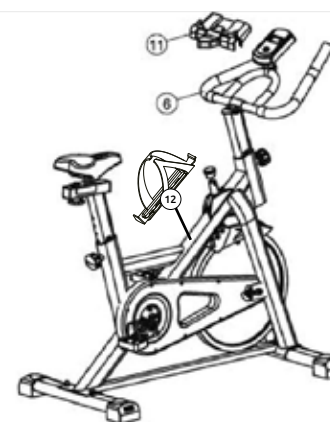


Le support de l'écran (10) est tiré et fixé sur le cadre de la poignée (6) avec la vis autotaraudeuse (24) et serré avec la clé à six pans (27).

L'écran (9) est monté sur le support de l'écran (10).

Insérez le câble de pouls (22) dans le trou "pulse" à l'arrière de l'écran. Insérez le câble de signal (23) dans le trou "sensor" à l'arrière de l'écran (9).

ÉTAPE 7



Installez le support de téléphone mobile (11) sur le cadre de la poignée (6).

Fixez le porte-bidon (12) au cadre, juste en dessous du grand bouton de réglage. Utilisez les vis fournies pour le fixer solidement dans les deux ouvertures.

Avertissement : Avant utilisation, veuillez vérifier à nouveau que chaque pièce est bien serrée et ferme, et que la machine est stable au sol.

FONCTIONNALITÉ DE L'ORDINATEUR

A. INSTALLATION DES PILES

Chargez deux piles AA de 1,5 V dans le compartiment à piles à l'arrière (après chaque remplacement de pile, toutes les valeurs seront à "0").

B. DESCRIPTION DES FONCTIONS

1. ****Scan automatique (SCAN)**** : ouvrez l'écran ou appuyez sur le bouton pour entrer dans l'état SCAN, toutes les fonctions du TEMPS-VIT-DIST-CAL-ODO-PUL seront automatiquement affichées à l'écran principal.
2. ****Temps de mouvement (TIME)**** : calcul cumulatif du temps de mouvement de 00:00 à 99:59, l'utilisateur peut appuyer sur le bouton pour sélectionner l'état d'affichage de la valeur du temps.
3. ****Distance de mouvement (DIST)**** : calcul cumulatif du mouvement de 0,0 à 999,9, l'utilisateur peut appuyer sur le bouton pour sélectionner la valeur de l'affichage de la distance.
4. ****Calories (CAL)**** : montre la consommation cumulée de calories de 0,0 à 9999, l'utilisateur peut appuyer sur le bouton pour sélectionner la valeur de l'affichage. Remarque : ces données ne sont qu'une estimation et ne peuvent pas être utilisées à des fins médicales.
5. ****Vitesse de mouvement (SPEED)**** : affiche la vitesse actuelle de l'athlète, la valeur de 0,0 à 999,9 km/mille/heure.
6. ****Compteur kilométrique (ODO)**** : la distance entre le mouvement et le temps est de 0 à 9999 km.
7. ****Pouls (PUL)**** : fréquence cardiaque instantanée, de 40 à 240 battements/minute. Remarque : ces données ne sont qu'une estimation et ne peuvent pas être utilisées à des fins médicales.
8. ****Réinitialiser**** : maintenez le bouton enfoncé pendant environ 3 secondes, toutes les valeurs seront remises à "0", la fonction peut être réinitialisée.

C. ATTENTION

1. Si l'affichage électronique ne fonctionne pas correctement, il est nécessaire de réinstaller la batterie et d'essayer à nouveau, la batterie "+", ne peut pas être installée.
2. Spécification de la batterie : 1 pile AA de 1,5 V.
3. Lorsque la batterie est usée, elle doit être retirée de l'appareil électronique et traitée en toute sécurité.

INSTRUCTIONS D'ENTRAÎNEMENT

Cette phase d'exercices d'échauffement est essentielle pour améliorer la circulation sanguine et préparer les muscles à un entraînement efficace. Elle aide également à réduire le risque de crampes ou de blessures musculaires pendant votre séance d'entraînement.

A. Échauffement Avant l'Entraînement

Cette phase d'exercices d'échauffement est essentielle pour améliorer la circulation sanguine et préparer les muscles à un entraînement efficace. Elle aide également à réduire le risque de crampes ou de blessures musculaires pendant votre séance d'entraînement.



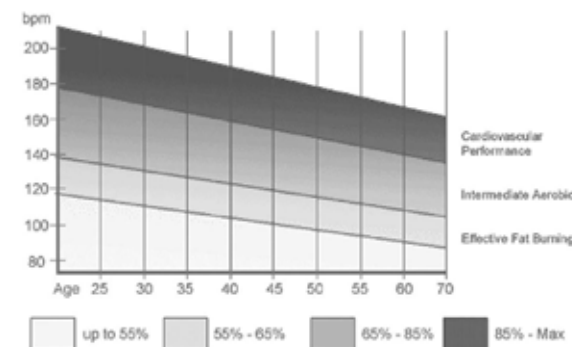
Avant chaque séance d'entraînement, veuillez effectuer les exercices d'échauffement suivants, en maintenant chaque étirement pendant environ 30 secondes. Veuillez faire attention à ne pas trop étirer, car une intensité excessive peut entraîner des dommages musculaires. Si vous ressentez un inconfort, veuillez arrêter l'exercice immédiatement.

1. Mouvement Descendant
2. Mouvement Médial de la Cuisse
3. Mouvement Latéral de la Jambe
4. Mouvement Latéral de la Cuisse
5. Mouvement Latéral



B. Phase d'entraînement

Cette phase constitue la phase d'entraînement formelle. Après une longue période de pratique, elle peut améliorer la flexibilité des muscles des jambes. Pendant le processus d'entraînement, l'important est de suivre les conditions d'entraînement et de choisir une intensité d'entraînement raisonnable.



Pour maintenir la fréquence cardiaque dans la plage cible correspondante pendant au moins 1 minute d'entraînement, la plupart des gens commencent par des séances de 15 à 20 minutes.



BluMill



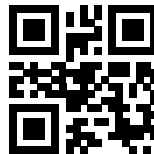
Imported and distributed by
OCG Consumer Products B.V.

Eemnesserweg 11-10

1251 NA Laren

the Netherlands

klantenservice@omnichannelgroup.com



www.blumill.nl