

Service client / Adresse de l'entreprise :

Salle 6705, Yongkang International Convention And Exhibition Center

Veillez lire attentivement et suivre les instructions. Veillez conserver la notice pour pouvoir vous y référer ultérieurement.
Si ce produit est remis à un tiers, veillez à y joindre la notice d'utilisation par mesure de sécurité.

NOTICE D'UTILISATION

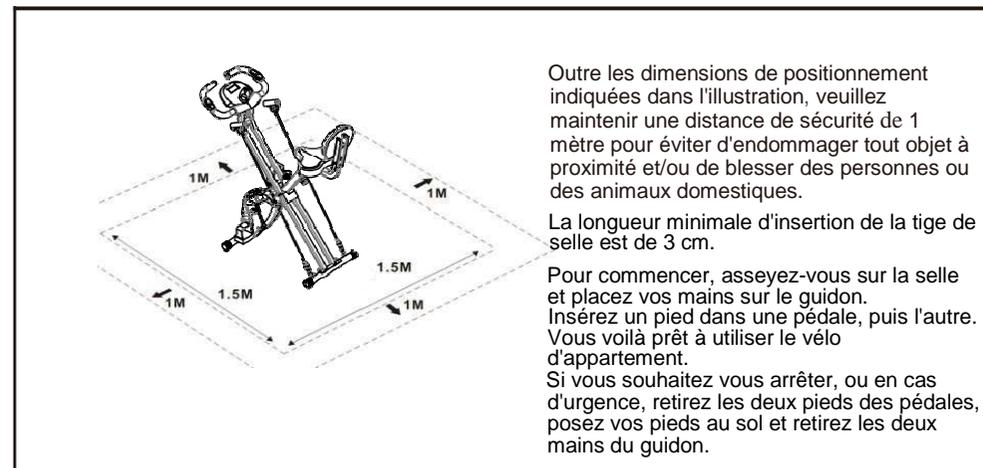
Merci d'avoir fait l'acquisition de ce vélo d'appartement 2 en 1. Veuillez lire les instructions avant l'utilisation et vérifier qu'aucune pièce n'est manquante et qu'aucun dommage n'a été subi durant le transport.

1. INDICATIONS

Veuillez lire et suivre les consignes de sécurité ci-dessous.

ATTENTION

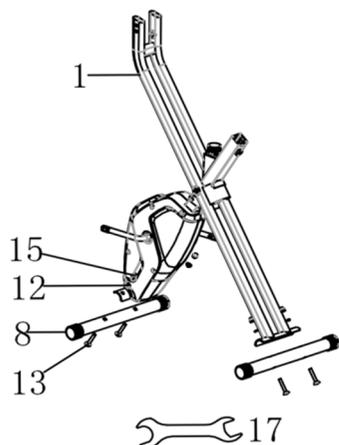
 REMARQUE	<p>Si vous ne vous sentez pas bien, veuillez cesser toute utilisation du produit et consulter votre médecin immédiatement. Demandez l'avis du médecin avant de réutiliser l'appareil. ATTENTION ! Les systèmes de suivi de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire même le décès. Si vous ne vous sentez pas en forme, veuillez cesser tout exercice.</p>
	<p>Pour des raisons de sécurité, assurez-vous que l'appareil n'est pas endommagé ou usé avant de l'utiliser, en particulier la selle, les vis et l'interrupteur. Si l'appareil présente des fissures ou des dommages apparents, veuillez cesser toute utilisation.</p>
	<p>Attention : lors de la première utilisation, veillez à ne pas dépasser une durée d'utilisation de 30 minutes, et à suivre les instructions pour éviter d'adopter une mauvaise posture et d'éventuelles blessures.</p>
	<p>Si vous ne vous sentez pas bien pendant l'entraînement, veuillez cesser toute utilisation pour éviter d'éventuelles blessures.</p>
	<p>Ne pas utiliser l'appareil après avoir bu ou mangé. Attendez au moins une heure après un repas pour éviter tout accident ou malaise.</p>
	<p>Placez le vélo d'appartement dans un endroit approprié, sur un sol plat et stable pour éviter tout risque de chute et de blessure.</p>
	<p>Veuillez porter une tenue adaptée pour éviter tout accident ou blessure pendant l'entraînement. Évitez de porter des vêtements amples car ceux-ci pourraient se retrouver pris dans l'appareil, limiter ou entraver vos mouvements.</p>
	<p>Avant toute utilisation, vérifiez que les écrous et boulons sont bien serrés. Certaines pièces, comme les pédales, peuvent en effet facilement se détacher.</p>
	<p>Commencez par un échauffement léger, puis augmentez lentement l'intensité et la vitesse en adaptant votre respiration.</p>
	<p>Veuillez lire attentivement les différentes sections sur l'utilisation du vélo d'appartement, et regarder les images avec les instructions (siège, pédales, réglage des poignées du guidon).</p>
	<p>Au moment de replier l'appareil, assurez-vous qu'il n'y a pas d'enfants à proximité pour éviter tout risque de blessure.</p>
	<p>Conçu pour un usage à domicile exclusivement. Poids maximal de l'utilisateur : 100 kg. Le frein fonctionne indépendamment de la vitesse. L'appareil n'est pas conçu pour un usage thérapeutique.</p>
	<p>Pour maintenir le niveau de sécurité de l'appareil, veuillez procéder à des examens réguliers afin de détecter tout dommage et/ou signe d'usure.</p>
<p>Attention : si l'un des dispositifs de réglage dépasse, il risque d'interférer avec le mouvement de l'utilisateur.</p>	



ATTENTION

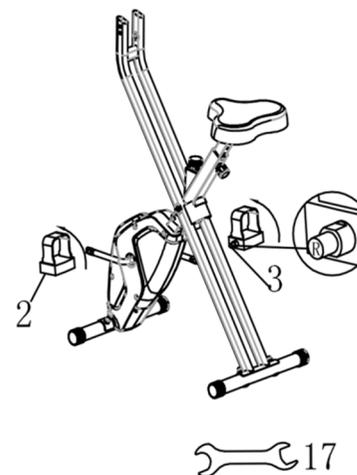
 REMARQUE	<p>Classe de précision : C Veuillez noter que les vélos d'appartement de classes B et C ne conviennent pas pour des exercices requérant un haut degré de précision.</p>
 NE PAS DÉMONTER L'APPAREIL	<p>Pour éviter tout accident ou dysfonctionnement, ne pas modifier ou démonter l'appareil sans autorisation.</p>
 INSPECTION	<p>Avant toute utilisation, assurez-vous que les vis et boutons sont correctement fixés pour éviter tout risque d'accident. Veuillez respecter les instructions d'utilisation. Si vous découvrez des pièces endommagées lors du montage ou de l'inspection, ou si vous entendez des bruits inhabituels pendant le fonctionnement, veuillez cesser toute utilisation. Ne pas utiliser l'appareil tant que le problème n'a pas été résolu.</p>
 INTERDICTION	<p>Ne pas utiliser l'appareil si l'interrupteur n'est pas correctement positionné.</p> <p>Veuillez suivre les instructions pour éviter tout risque de blessure ou d'accident.</p> <p>L'appareil ne doit pas être utilisé par plus d'une personne à la fois. Risque de blessure ou d'accident !</p> <p>L'appareil est conçu pour un usage à domicile. Ne pas utiliser à des fins commerciales pour éviter tout risque de blessure ou d'accident.</p> <p>Ce produit ne doit pas être utilisé par des enfants, des personnes âgées ou des personnes handicapées, sauf sous la surveillance d'un adulte. Veuillez maintenir une distance suffisante par rapport aux autres personnes et éventuels animaux domestiques.</p>

2. INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



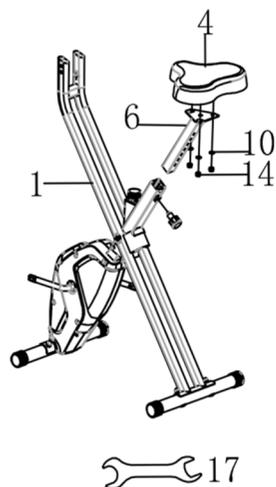
Étape 1 : assemblage de la structure de soutien

Montez le socle sur les connecteurs courbes du cadre de support à l'aide des vis à tête carrée. Serrez les vis à l'aide d'une clé plate.



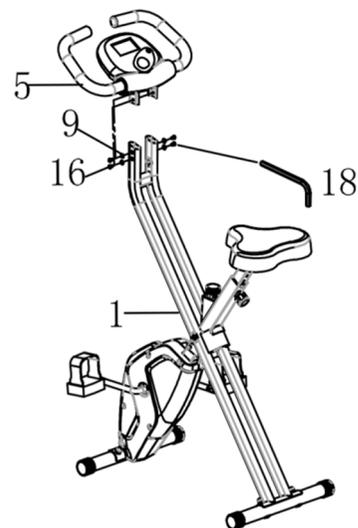
Étape 3 : assemblage du pédalier

Installez la pédale gauche dans la partie gauche du cadre, et la pédale droite dans la partie droite du cadre. Remarque : lors du montage, veillez à placer la pédale gauche côté L (left pour gauche) et la pédale droite côté R (right pour droite).



Étape 2 : assemblage de la selle

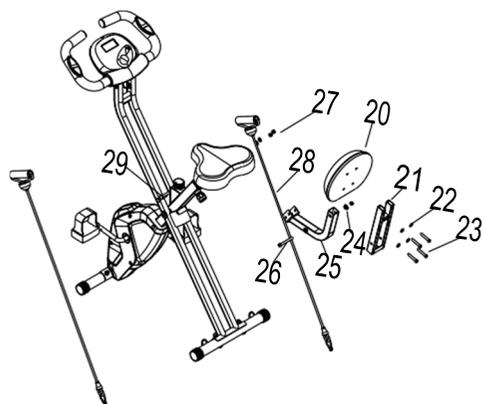
Fixez la selle au châssis de la tige de selle réglable à l'aide des boulons et des écrous, et serrez les boulons. Ensuite, insérez la tige de selle carrée dans le cadre du vélo, poussez le bouton dans l'ouverture du trou correspondant et serrez le tout. La longueur minimale d'insertion de la tige de selle est de 3 cm.



Étape 4 : assemblage du guidon

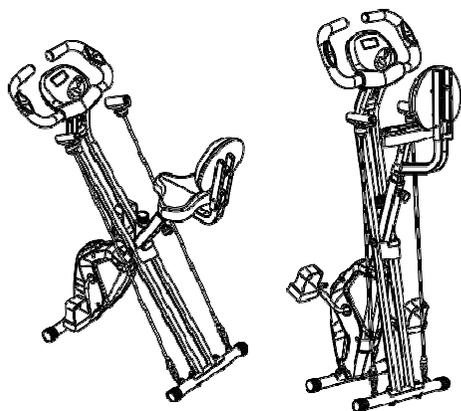
Montez le guidon à l'avant du cadre. Pour ce faire, insérez les deux vis à tête bombée et à six pans creux chacune dans le trou fileté de la partie recourbée du cadre de support (voir illustration). Prenez les deux boulons hexagonaux et fixez-les à travers la rondelle courbée dans les deux trous conformément à l'illustration, puis serrez les boulons avec une clé hexagonale. Réinstallez la tête du capteur à l'arrière de la console de mesure, dans le connecteur.

2. INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



Étape 5 :

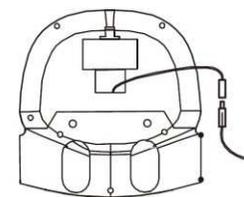
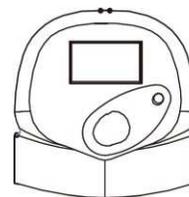
20 dossier, 21 pièces de fixation du dossier,
22 6 rondelles plates d8-D16-T1.2, 23 4 vis à
six pans creux M8*45, 24 2 rondelles en
plastique d10-D20-T1.3, 25 pièce de liaison du
dossier, 26 vis à six pans creux M8*75, 27 3
écrous M8-T7.2 desserrés, 28 2 cordons, 29
vis à tête demi-ronde M8*45 à col carré.
Utilisez une clé à douille hexagonale en forme
de L et une clé plate 13-15 pour serrer.



De conception compacte et pliable, ce vélo
d'appartement convient parfaitement pour les
petits appartements et espaces limités.
Lorsqu'il est en position pliée, l'épingle de
sûreté se trouve dans l'ouverture intérieure.
Avant d'utiliser l'appareil, retirez l'épingle, dépliez
le vélo d'appartement et insérez-la dans
l'ouverture extérieure.

3. CONSOLE ÉLECTRONIQUE FONCTIONNALITÉS

CHRONOMÈTRE (TMR) □□□□□□□□□□□□□□ de 0 à 99:59 MIN
VITESSE (SPD) □□□□□□□□□□□□□□□□□□ de 0 à 99,9 KM/H (ML/H)
DISTANCE (DIST) □□□□□□□□□□□□□□□□□□ de 0 à 99,99 KM (ML)
CALORIES (CAL) □□□□□□□□□□□□□□□□□□ de 0,0 à 999,9 KCAL
COMPTEUR KILOMÉTRIQUE (ODO) □□□□□□□□ de 0 à 9999 KM (ML)
POULS (PUL) □□□□□□□□□□□□□□□□□□ de 40 à 240 BPM



Bouton principal

Ce bouton est utilisé pour sélectionner ou verrouiller une fonctionnalité.
Ce bouton est utilisé pour régler la durée de l'exercice, le kilométrage et les
calories. Après avoir lancé le compte à rebours, vous entendrez un bip 15 fois.
Effacer (Clear) : ce bouton est utilisé pour effacer toutes les données.

Mode d'emploi
1. Auto ON/OFF

Le système démarre automatiquement dès qu'une fonctionnalité est activée ou qu'un
signal de mouvement est détecté. Le système s'éteint automatiquement si aucun bouton
n'est pressé dans un délai de quatre minutes ou si aucun signal de mouvement n'est
détecté.

2. Reset

Retirez les piles et réinsérez-les, ou appuyez sur le bouton Mode pendant trois
secondes : le système se réinitialise alors automatiquement.

3. Mode

Utilisez ce bouton pour sélectionner la fonction automatique ou une fonctionnalité spécifique.

Description des fonctionnalités

CHRONOMÈTRE (TIME) : Appuyez sur le bouton Mode et pointez la flèche
sur Time. Enregistre et affiche la durée d'exercice.

VITESSE (SPEED) : Appuyez sur le bouton Mode et pointez la flèche sur Speed.
Enregistre et affiche la vitesse d'exercice.

DISTANCE : Appuyez sur le bouton Mode et pointez la flèche sur Mileage.
Enregistre et affiche la distance parcourue pendant l'exercice.

CALORIES : Appuyez sur le bouton Mode et pointez la flèche sur Calories. Enregistre et
affiche le nombre de calories consommées pendant l'exercice.

COMPTEUR KILOMÉTRIQUE (ODOMETER) : Appuyez sur le bouton Mode et pointez la flèche sur Time. Enregistre et affiche le nombre de kilomètres parcourus pendant l'exercice.

POULS (PULSE) : Pointez la flèche sur Heartbeat. Enregistre et affiche votre pouls pendant l'exercice.

SCAN : L'affichage des différents paramètres de fonctionnement change automatiquement toutes les quatre secondes.

BATTERIE (BATTERY) : Si l'affichage est flou, remplacez les piles.

Réglage de la hauteur de selle

Pour régler la hauteur de selle, desserrez et retirez la molette. Réglez la hauteur de selle souhaitée et réinsérez la molette, puis serrez.

Réglage de la résistance des pédales

Sur le cadre principal se trouve le mécanisme de rotation pour ajuster la résistance.

Tournez la molette dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la résistance, et dans le sens inverse pour la diminuer.

Exercice physique

Placez vos mains sur le guidon, et c'est parti ! Entretien et maintenance

Pour le nettoyage, diluez un détergent doux dans de l'eau. Essayez les résidus de lubrifiant avec un chiffon, puis essayez l'ensemble de l'appareil avec un chiffon sec. Ne pas utiliser de solvants alcalins ou de produits de nettoyage agressifs, d'huiles volatiles, etc.

Entretien / Inspection

Évitez d'exposer l'appareil à des températures élevées, à l'humidité ou au rayonnement direct du soleil, et placez-le dans un endroit bien ventilé.

Lorsque vous ne l'utilisez pas, veuillez plier le vélo et le ranger dans un endroit hors de portée des enfants.

Si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une longue période, vérifiez que celui-ci est en état de marche avant de le remettre en service, et exercez-vous ensuite comme d'habitude.

Si vous renversez accidentellement du liquide sur l'appareil, veuillez essuyer avec un chiffon sec pour éviter de glisser.

En cas de dysfonctionnement ou d'autres défauts, veuillez contacter notre service clientèle.

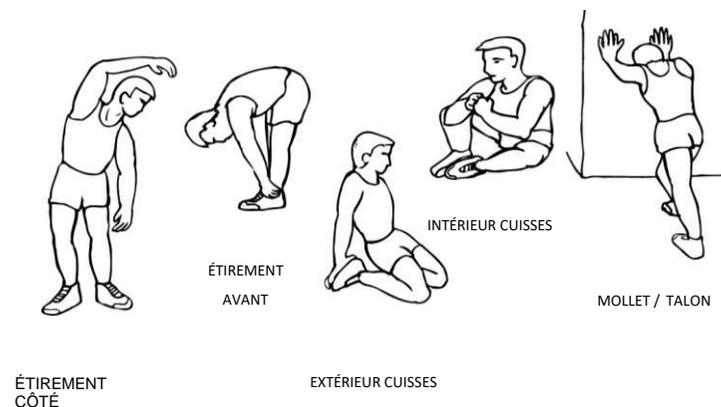
Recyclage du produit : veuillez respecter la réglementation applicable dans votre pays.

INSTRUCTIONS D'ENTRAÎNEMENT

L'utilisation de ce VÉLO D'APPARTEMENT présente de nombreux avantages. Il améliore non seulement la forme physique et tonifie les muscles mais, combiné à un régime alimentaire faible en calories, il permet également de perdre du poids.

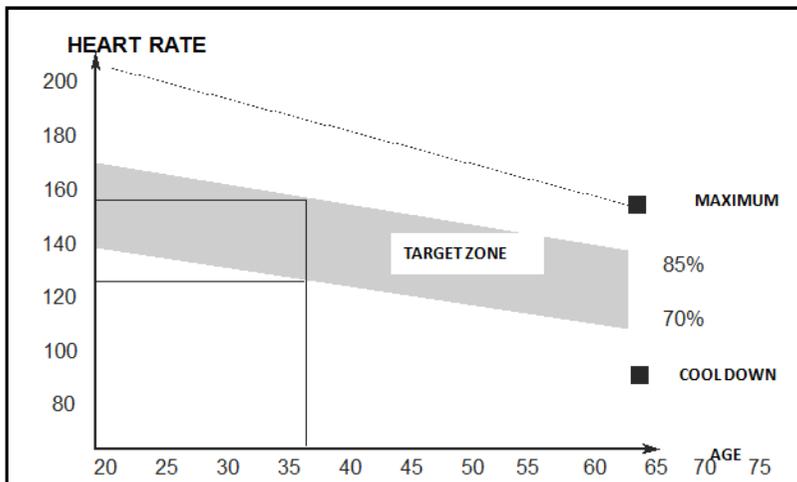
1. Phase d'échauffement

La phase d'échauffement permet de stimuler la circulation sanguine et de chauffer les muscles. Elle permet également de prévenir les crampes et les blessures musculaires. Il est recommandé d'effectuer quelques étirements avant de commencer. Chaque étirement doit être maintenu une trentaine de secondes. Ne forcez pas. ARRÊTEZ-vous si vous ressentez une douleur.



2. Phase d'exercice

L'exercice peut maintenant commencer. Un entraînement régulier confèrera une meilleure élasticité à vos muscles. Pédalez à votre rythme, mais assurez-vous de maintenir une cadence constante. Celle-ci doit être suffisamment élevée pour maintenir votre rythme cardiaque dans la fourchette recommandée pour votre âge (voir illustration ci-dessous).



Essayez de maintenir l'effort au moins 12 minutes. Si vous débutez, vous pouvez vous arrêter au bout de 15-20 minutes.

3. Phase de refroidissement

Cette phase permet de réduire la charge sur le système cardiovasculaire et les muscles. La phase de refroidissement est une répétition de la phase d'échauffement : réduisez la cadence de pédalage et maintenez l'effort pendant environ 5 minutes. Reprenez ensuite les exercices d'étirement, en évitant de forcer. Au fil du temps, vous pourrez vous entraîner plus longtemps et plus intensivement. Il est recommandé de s'entraîner au moins trois fois par semaine, si possible de manière équitablement répartie sur la semaine.

4. Résolution des problèmes

Si aucune indication n'apparaît sur l'écran, vérifiez que celui-ci est correctement branché.

DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE

Si vous souhaitez renforcer votre masse musculaire avec le VÉLO D'APPARTEMENT, vous devez augmenter la résistance. Cela implique de solliciter davantage vos muscles, et ainsi de réduire, si nécessaire, la durée d'exercice. Si vous souhaitez également améliorer votre condition physique, vous devez modifier votre programme d'entraînement. Pendant les phases d'échauffement et de refroidissement, entraînez-vous normalement, mais vers la fin de la séance d'exercice, augmentez la résistance pour faire travailler davantage les jambes. Le cas échéant, réduisez votre vitesse pour maintenir votre rythme cardiaque dans la fourchette cible.

PERTE DE POIDS

Ici, l'important, c'est l'intensité de l'entraînement. Plus vous vous entraînez dur et longtemps, plus vous brûlez de calories. La logique est la même que pour l'amélioration de la condition physique, seul l'objectif est différent.

UTILISATION

Pour régler la hauteur de selle, retirez le bouton correspondant et ajustez la selle. La tige de selle est munie de six trous permettant de régler la hauteur souhaitée. Une fois la bonne hauteur choisie, replacez le bouton de réglage et serrez-le. Vous pouvez également régler la résistance de pédalage avec la molette prévue à cet effet. Plus la résistance est élevée, plus le pédalage est difficile. Pour de meilleurs résultats, ajustez la résistance pendant l'utilisation.