



PS460

Vélo Spining

Manuel d'utilisation

235

ATTENTION ! Lisez toutes les instructions et les précautions décrites dans ce manuel avant d'utiliser l'appareil.

! ATTENTION !

Lisez toutes les instructions et les précautions décrites dans ce manuel avant d'utiliser l'appareil.

Sommaire

Instructions relatives à la sécurité	3
Echauffement	5
Vuë éclatée et liste des pièces	6
Préassemblage	22
Visserie	23
Assemblage	24
Utilisation et maintenance	32
utilisation de la console	33
Calendrier de maintenance	36

Instructions relatives à la sécurité

AVERTISSEMENT ! La sécurité du produit ne peut être maintenue que s'il est examiné régulièrement pour détecter les dommages et l'usure. Voir la section maintenance pour plus de détails.

AVERTISSEMENT ! Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez faible, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice et signalez vos difficultés aux personnes à côté de vous.

EMPLACEMENT

1. Gardez la zone autour du produit libre de tout obstacle, y compris les murs et les meubles. Prévoyez une zone de dégagement derrière l'appareil.
2. N'utilisez pas le produit à l'extérieur, à proximité de piscines ou dans des zones très humides.
3. Ne permettez pas à d'autres personnes d'interférer de quelque manière que ce soit avec l'utilisateur ou l'équipement pendant l'entraînement.
4. Surveillez attentivement les enfants ou les personnes déficientes utilisant le produit.
5. Le produit ne doit être utilisé que sur une surface plane et avec un espace de 60 centimètre autour du produit.

UTILISATION

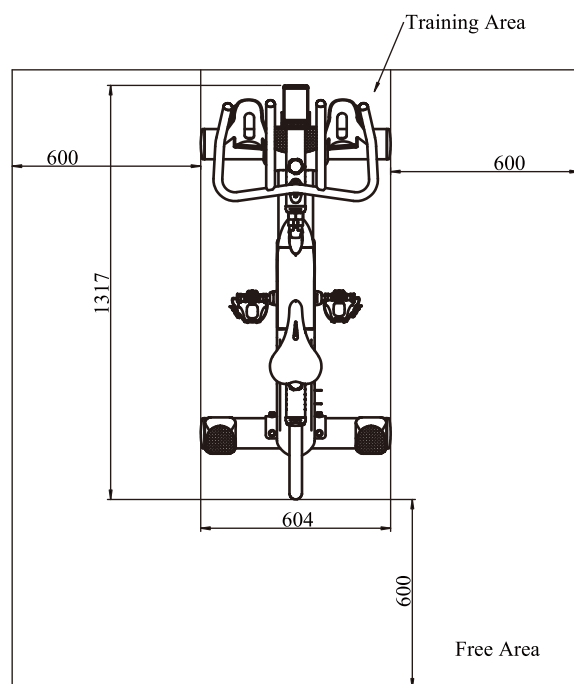
1. Suivez toujours les instructions de la console pour un fonctionnement correct.
2. Ne touchez pas l'intérieur ou le dessous de l'appareil et ne le renversez pas sur le côté pendant le fonctionnement.
3. N'insérez jamais d'objets dans les ouvertures du vélo. Si un objet tombe dans cet équipement, récupérez-le soigneusement lorsque l'appareil n'est pas utilisé. Si l'objet ne peut pas être retiré, veuillez contacter le service client.
4. Ne placez jamais de récipients remplis de liquide sur l'appareil, sauf dans le bac à accessoires ou le porte-bouteille d'eau. Les récipients doivent être recouverts de couvercles ou fermés à l'aide d'un bouchon.
5. Portez des chaussures avec des semelles en caoutchouc ou à haute adhérence. Ne portez pas de chaussures à talons hauts, de chaussures en cuir, de pantoufles ou de pointes. Assurez-vous qu'aucun objet pointu n'est incrusté dans les semelles.
6. N'utilisez pas le vélo pieds nus.
7. Ne portez pas de vêtements amples. Maintenez les lacets et les serviettes à l'écart des pièces mobiles.

Instructions relatives à la sécurité

8. Redoublez de prudence lorsque vous montez ou descendez du vélo.
9. Ne montez pas à l'envers sur le vélo.
10. Le volant d'inertie et les pédales exposés peuvent présenter des risques, l'utilisateur et les personnes autour ne doivent pas les toucher.
11. Si l'utilisateur rencontre une urgence lorsqu'il utilise les vélos d'exercice, il doit immédiatement appuyer sur le bouton d'arrêt d'urgence.
12. Si vous souhaitez arrêter l'entraînement, vous pouvez appuyer immédiatement sur le bouton d'arrêt d'urgence.
13. L'équipement doit être utilisé dans un environnement surveillé.
14. Avant l'entraînement, l'utilisateur doit mettre ses pieds dans le dispositif de retenue de la pédale et serrer les sangles des cale-pieds.
15. Le réglage de la profondeur / hauteur du guidon et du siège ne doit pas dépasser le repère indiquant le seuil minimum d'insertion.

Conservez ces instructions pour usage ultérieur.

Zone d'exercice et zone de sécurité



Spécifications

Classe EN20597 : SB

Poids maximal de l'utilisateur : 180kg

Dimensions de l'appareil : 604*1317*1057mm

Surface occupée au sol : 604*1317mm

Poids de l'appareil : 50kg

Echauffement

AVERTISSEMENT ! Avant de commencer ce programme ou tout programme d'exercice, vous devriez consulter votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé préexistants. L'échauffement prépare le corps à l'exercice en augmentant la circulation sanguine, en fournissant plus d'oxygène aux muscles et en augmentant la température corporelle. Commencez chaque entraînement par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers pour vous échauffer. Les photos sur cette page montrent plusieurs formes d'étirements de base que vous pouvez effectuer avant vos séances d'entraînement. Afin d'obtenir un échauffement adéquat, effectuez chaque étirement trois fois.

TOE TOUCH STRETCH

Debout, pliez légèrement les genoux et penchez-vous lentement vers l'avant de vos hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous descendez vers vos orteils aussi loin que possible. Tenez pendant 15 compte, puis détendez-vous. Cela étirera vos ischio-jambiers, le dos et les genoux et le dos.

ÉTIREMENT DES ISCHIOSJAMBIERS

Asseyez-vous avec une jambe tendue. Apportez la plante du pied opposé vers vous et posez-le contre l'intérieur de la cuisse de votre jambe allongée. Atteignez vos orteils aussi loin que possible. Prise pendant 15 temps, puis détendez-vous. Cela étirera vos ischio-jambiers, le bas du dos et l'aîne.

ÉTIREMENT DU MOLLET/ACHILLE

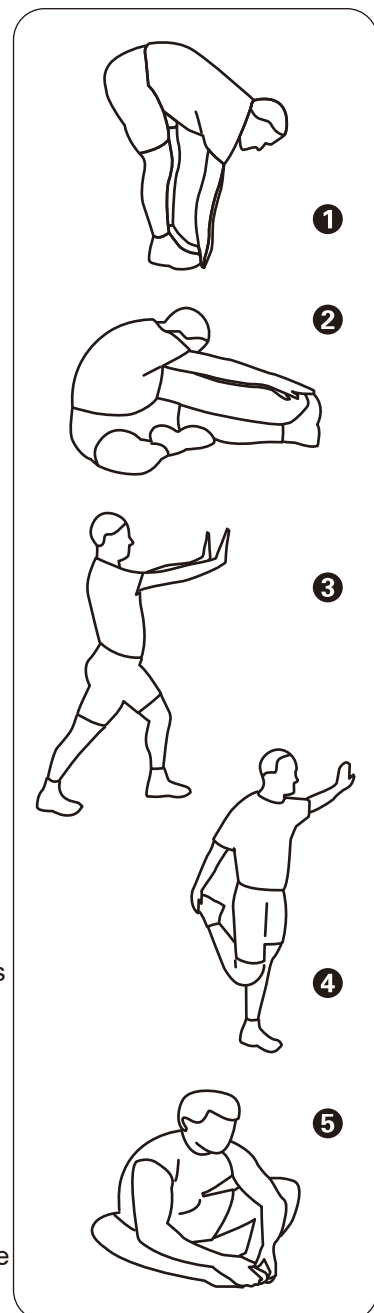
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant, penchez vous vers l'avant et déplacez vos hanches vers le mur. Tenez 15 secondes, puis détendez-vous. Pour un étirement plus complet, pliez également votre jambe arrière. Cela étirera les mollets et les chevilles.

ÉTIREMENT DES QUADRICEPS

Une main contre un mur pour garder l'équilibre, tendez l'autre main vers l'arrière et saisissez votre pied. Rapprochez votre talon le plus près possible des fesses. Maintenez la position pendant 15 secondes, puis détendez-vous et répétez de l'autre côté. Cela étirera vos quadriceps et vos muscles de la hanche.

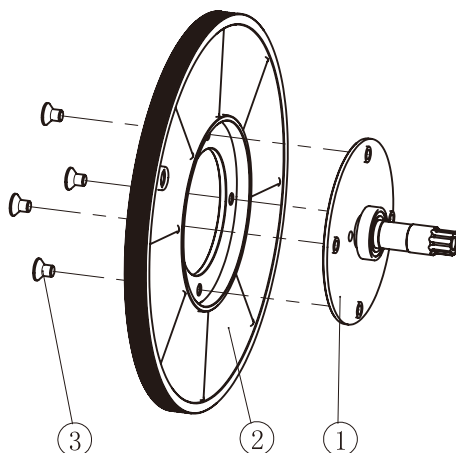
ÉTIREMENT DES ADDUCTEURS

Asseyez-vous avec les plante de vos pieds l'une contre l'autre et vos genoux vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers l'aîne aussi loin que possible. Maintenez la position pendant 15 secondes, puis détendez-vous. Cela étirera vos adducteurs.



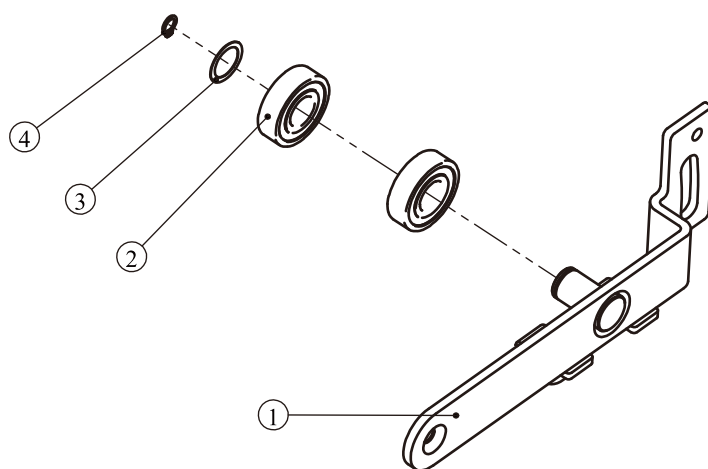
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Poulie



Grade No.	Part No.	Description	QTY
1.4.1	MT10200ASSY	Shaft Assembly	1
1.4.2	MT10300	Aluminum Belt Pulley	1
1.4.3	CNLM10*15DHS20NL	Countersunk Head Bolt, M10*15	4

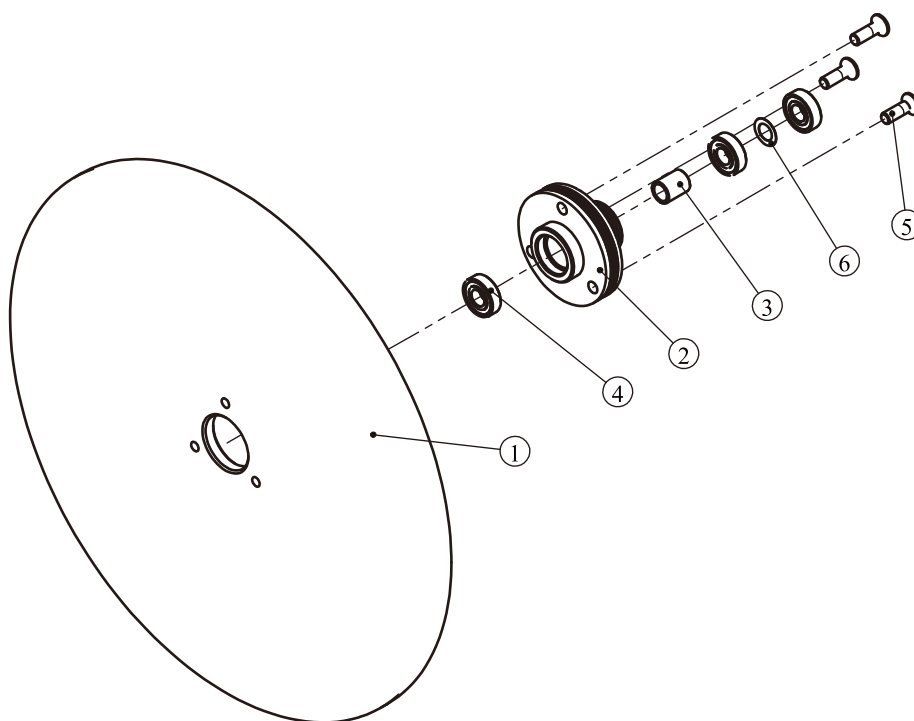
Tendeur



Grade No.	Part No.	Description	QTY
1.7.1	BC1000B1100	Tension Frame	1
1.7.2	GB2766203-2RSC3TPI	Bearing 6203	2
1.7.3	DQ17DHS2	Thin Adjusting Washer	1
1.7.4	GB894.117FH12	External Retaining Ring $\Phi 17$	1

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Roue d'inertie



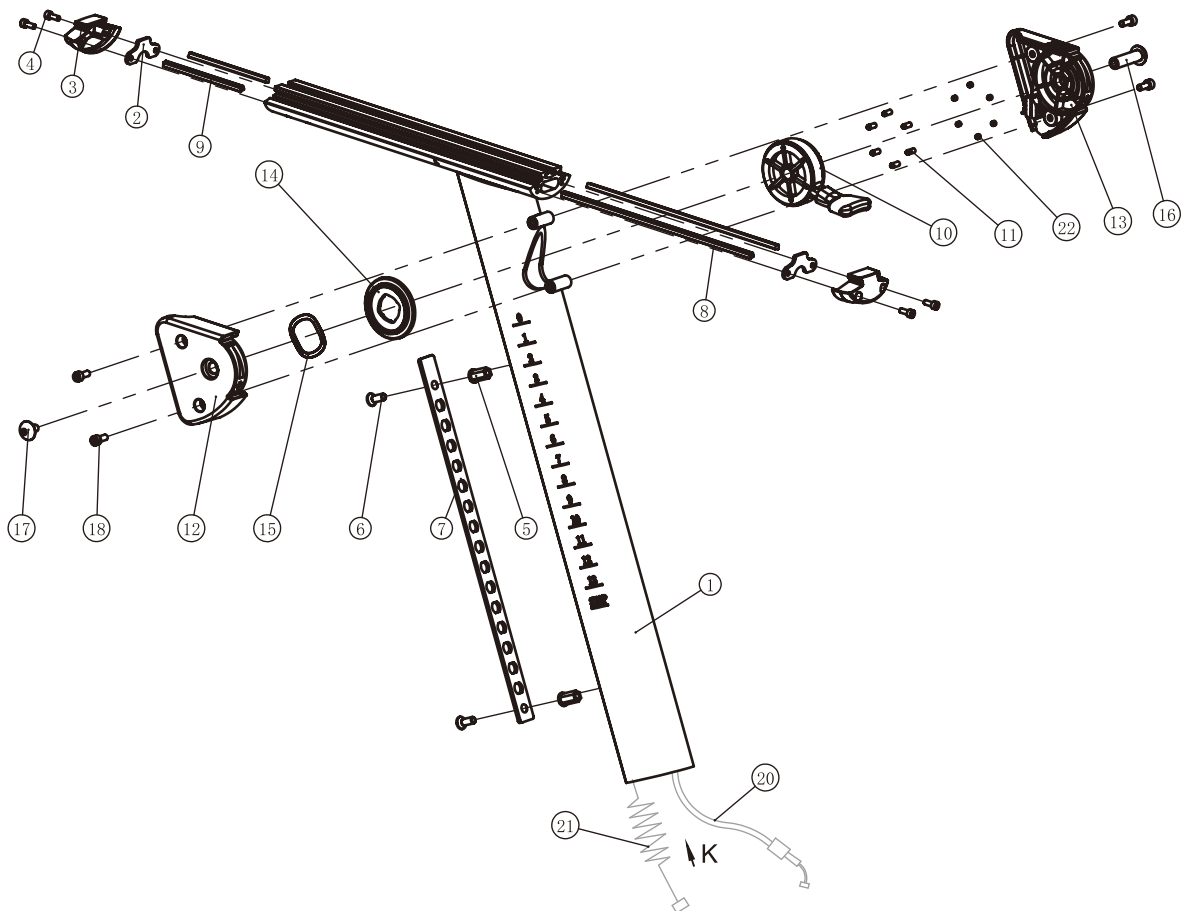
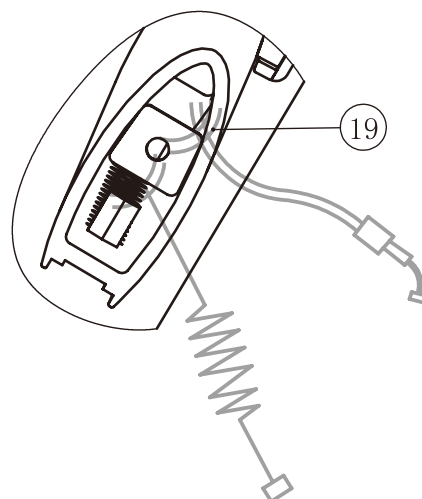
Grade No.	Part No.	Description	QTY
1.6.1	PS4600400	Aluminum Flywheel	1
1.6.2	BC1000B0402	Small Belt Pulley	1
1.6.3	MT10403	Sleeve, $\Phi 16 * \Phi 12.2 * 20.5$	1
1.6.4	GB2766001-2RSC3TPI	Bearing 6001	3
1.6.5	CNLM8*25*25DS20NL	Countersunk Head Screws M8*25	3
1.6.6	DQ12DHS2H	Washer $\Phi 12.2 * \Phi 20 * 0.2$	1

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Potence de guidon

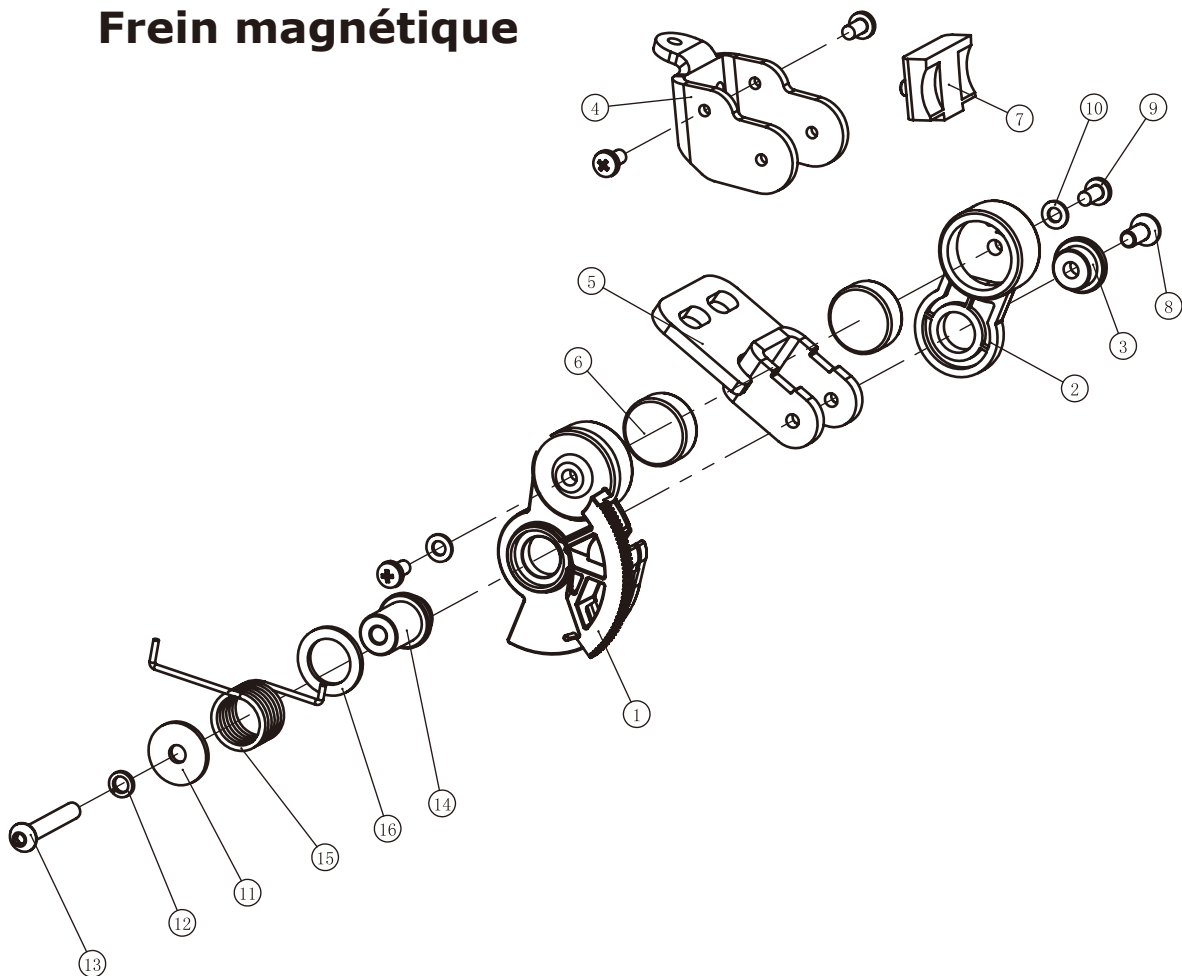
Grade No.	Part No.	Description	QTY
1.24.1	PS450B1601	Handle Bar Support Frame	1
1.24.2	PS4501603V1	Fixed Plate On Both Sides	2
1.24.3	PS4501507	Lower Sliding Block End Cover	2
1.24.4	GB70M4*10N19	Screw M4*10	4
1.24.5	GB17880.5M6*16.5DS17	Rivet Nut M6	2
1.24.6	CNLM6*16N19	Countersunk Head Bolt, M6*16	2
1.24.7	PS4501602	Stainless Steel Plate	1
1.24.8	PS4501604	Plastic Strip	2
1.24.9	PS450B1605	Plastic Strip	2
1.24.10	L-1591603	Brake Handle Assembly	1
1.24.11	L-1591604	Colliding Ball M4*10	6
1.24.12	L-1594400P11C	Brake Cover, Left	1
1.24.13	L-1594500P11C	Brake Cover, Right	1
1.24.14	L-1591605	Convex gear	1
1.24.15	B704500	Wave Washer	3
1.24.16	L-1591602	Shaft Shoulder Bolt M10*35.4	1
1.24.17	MT15700	Button Head Bolt M6*12	1
1.24.18	GB70M5*12N19	Screw M5*12	4
1.24.19	SD3*150	Nylon Cable Ties	2
1.24.20	PS450B2700	Cable	1
1.24.21	L1650C2521-XHB-4	Console Cable	1
1.24.22	GB77M4*4DS18	Hexagon socket set screws with flat point	6

Potence de guidon


$$\frac{K}{1:2}$$


VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

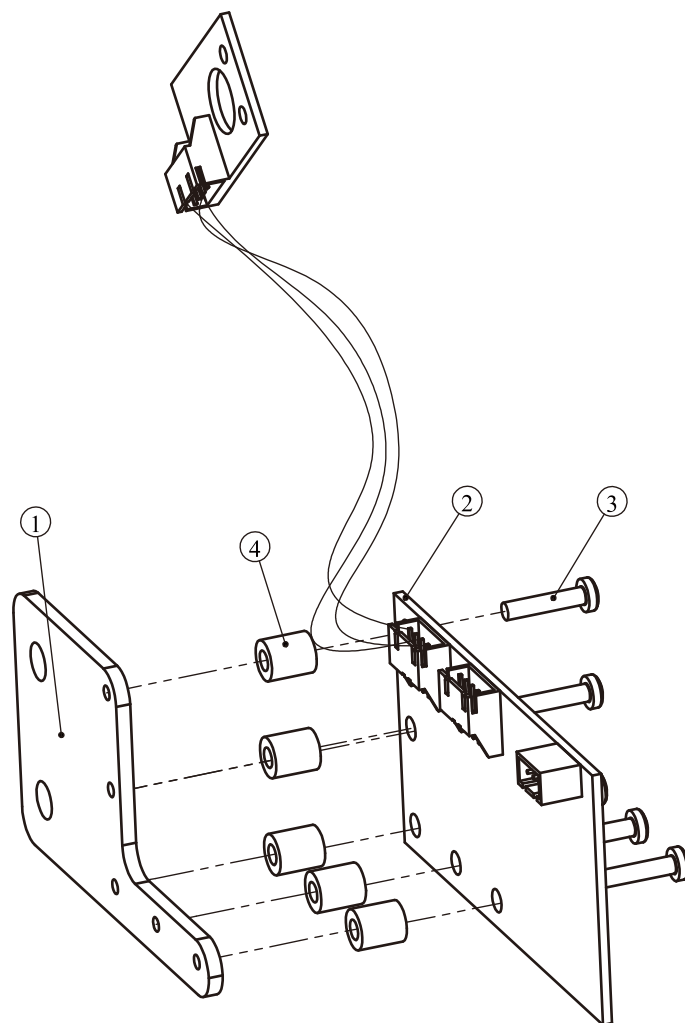
Frein magnétique



Grade No.	Part No.	Description	QTY
1.26.1	L-1592100	Traction Frame, Right	1
1.26.2	MT12200	Traction Frame, Left	1
1.26.3	MT12300	Copper Bearing	1
1.26.4	PS450B2601	U-tape Frame	1
1.26.5	MT12800	Brake Fixing Rack	1
1.26.6	MT11400	Magnet	2
1.26.7	MT11500	Brake Pads	1
1.26.8	CNLM6*15DS20NL	Countersunk Head Bolt, M6*15	1
1.26.9	GB818M5*10N19	Screw M5*10	4
1.26.10	GB955DS2	Washer $\Phi 5.5 \times \Phi 10 \times 1$	2
1.26.11	DQ6DS2	Washer $\Phi 6.6 \times \Phi 23 \times 2.0$	1
1.26.12	GB936DS12	Spring Washer $\Phi 6$	1
1.26.13	PNLM6*40DS20	Screw M6*40	1
1.26.14	L-1592602	Copper Bearing	1
1.26.15	L-1592603	Torsional spring	1
1.26.16	L-159B2604	Washer $\Phi 17 \times \Phi 25 \times 2$	1

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

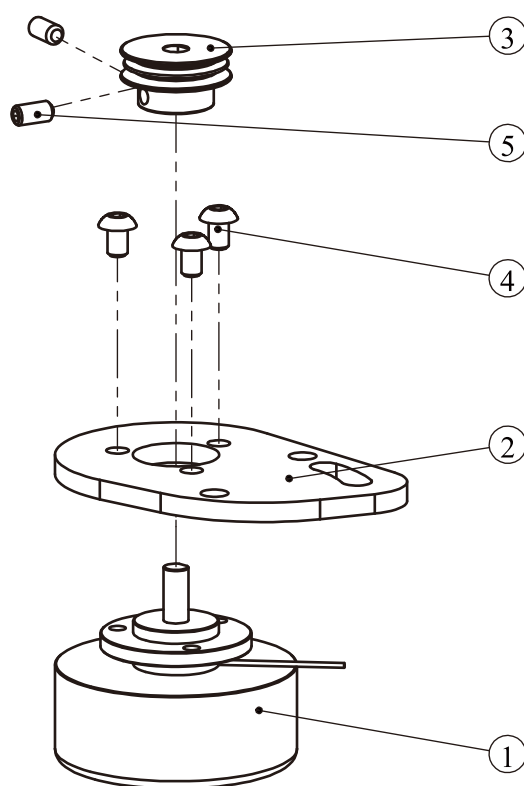
GAMK



Grade No.	Part No.	Description	QTY
1.48.1	PS450B4000	Fix Plate	1
1.48.2	C2019	GAMK	1
1.48.3	GB818M3*14DS20	Screw M3*14	5
1.48.4	CG500023200	Spacer Bush	5

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Dynamo



Grade No.	Part No.	Description	QTY
1.52.1	D88B-MC	Dynamo	1
1.52.2	L-1591201	Fix Plate	1
1.52.3	L-1591202	Pulley	1
1.52.4	PNLM4*6DS20	Screw M4*6	3
1.52.5	GB77M4*4DS18	Hexagon socket set screws with flat point M4*4	2

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Châssis principal

Grade No.	Part No.	Description	QTY
1.1	PS450B0100	Main Frame	1
1.2	GB17880.5M10*19.5DCS17	Rivet Nut M10	2
1.3	PS4500400V1	Shaft	1
1.4	MT102ASSY	Belt Pulley Assembly	1
1.5	GB2766005-2RSC3TPI	Bearing 6005	1
1.6	PS46004ASSY	Flywheel Assembly	1
1.7	BC1000B11ASSY	Tension Frame Assembly	1
1.8	GB70M8*35DS20	Socket Head Bolt M8*35	1
1.9	GB41M8DS2	Nut M8	2
1.10	PS4501200	Tension Fixing Plate	1
1.11	DXD610J8A	610 pulley	1
1.12	MT10600	Sleeve, $\Phi 16 * \Phi 12.2 * 6.2$	1
1.13	GB41M10DS2	Nut M10	1
1.14	NM10DS2	Nylon Insert Lock Nut M10	1
1.15	NM8DS2	Nylon Insert Lock Nut M8	7
1.16	CNLM8*20DHS20NL	Countersunk Head Bolt, M8*20	1
1.17	PS4501300	Flywheel Protecting Frame	1
1.18	GB818M4*8DS2	Screw M4*8	1
1.19	GB958DS2	Washer $\Phi 9 * \Phi 16 * 1.6$	11
1.20	GB938DS12	Spring Washer $\Phi 8$	2
1.21	GB70M8*25DS20NL	Socket Head Bolt M8*25	2
1.22	PS45014ASSY	Big Knob Assembly	2
1.23	PS4503200V1	Hollow Tube	2
1.24	PS450B16ASSY	Handle Bar Holding Assembly	1
1.25	PS4501900V1	Retainer	2
1.26	L-159B26ASSY	Magnetic Brake Assembly	1
1.27	DXD150J2	150 pulley	1
1.28	PS4502000	Crank Arm, Left	1
1.29	PS4502100	Crank Arm, Right	1

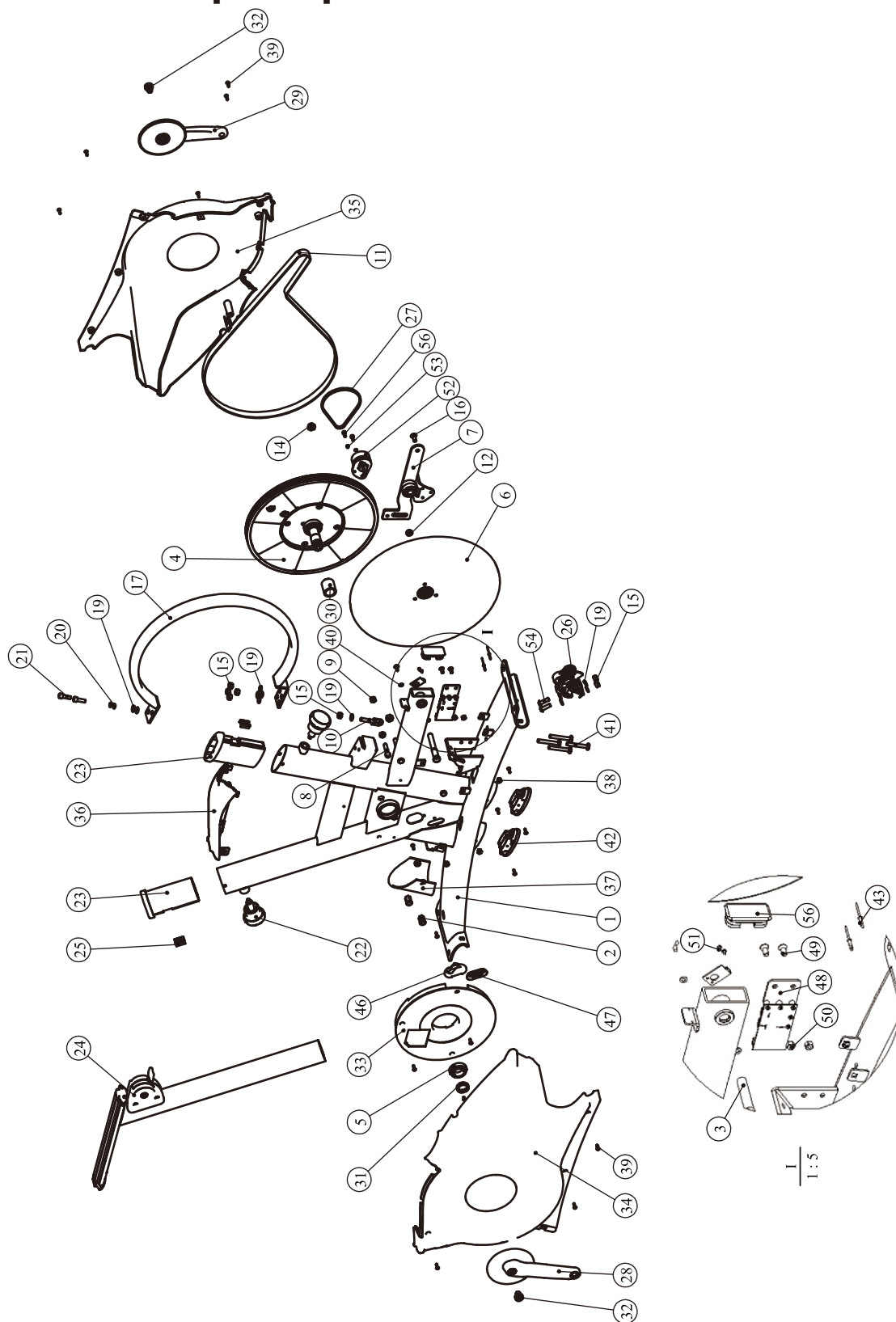
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Châssis principal

Grade No.	Part No.	Description	QTY
1.30	MT14700	Sleeve, $\Phi 32 \times \Phi 25 \times 36$	1
1.31	MT14800	Sleeve, $\Phi 32 \times \Phi 25 \times 7.5$	1
1.32	PS303D1800V1	Screw M12*1.0*21	2
1.33	PS4503600	Cover For Cable	1
1.34	PS4502900V1	Cover, Lift	1
1.35	PS4503000V1	Cover, Right	1
1.36	PS45031ASSY	Cover, Upper	1
1.37	PS4503500	Cover, Front	1
1.38	ECU7P3500	Nut, PA6	6
1.39	GB845ST4.2*16DS	Screw ST4.2*16	16
1.40	GB955DS2	Washer $\Phi 5.5 \times \Phi 10 \times 1$	1
1.41	GB12M8*60DS2	Screw M8*60	4
1.42	PS4501800	Plug	2
1.43	GB126183.2*15N11	Blind Rivets	2
1.44	SD2.5*100	Band	5
1.45	SD3*150	Band	2
1.46	PS450B2800	Cable Guide Cover	1
1.47	RT9502100	Multimedia Wire Sheath	1
1.48	PS46040ASSY	Position Control Panel ASSY	1
1.49	CNLM6*15DS20NL	Countersunk Head Bolt, M6*15	2
1.50	NM6DS2	Nut, M6	2
1.51	GB845ST2.9*6.5DS	Screw ST2.9*6.5	2
1.52	PS46012ASSY	Dynamo Assembly	1
1.53	GB935DS12	Spring Washer $\Phi 5$	2
1.54	PNLM8*25*25DS20NL	Screw M8*25	2
1.55	GB9074ST4.2*16DHS	Screw ST4.2*16	1
1.56	GB70M5*12DS20NL	Socket Head Bolt M5*12	2
1.57	HF405B0400	Plug	1

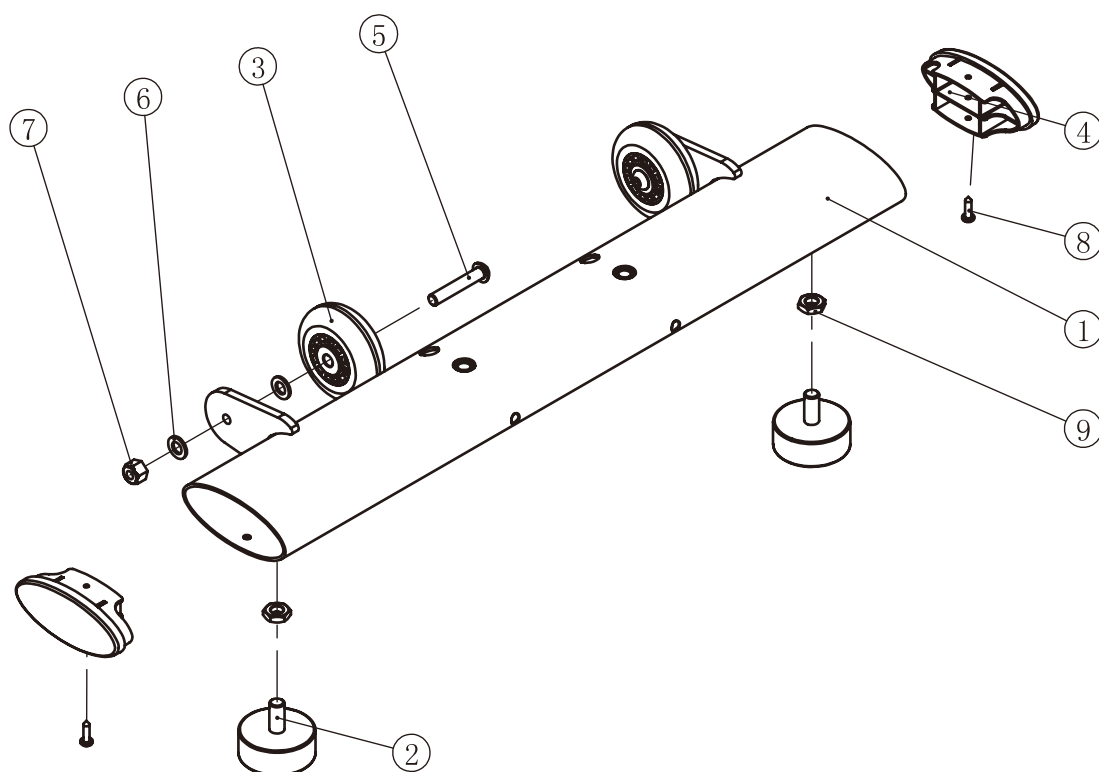
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Châssis principal



VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

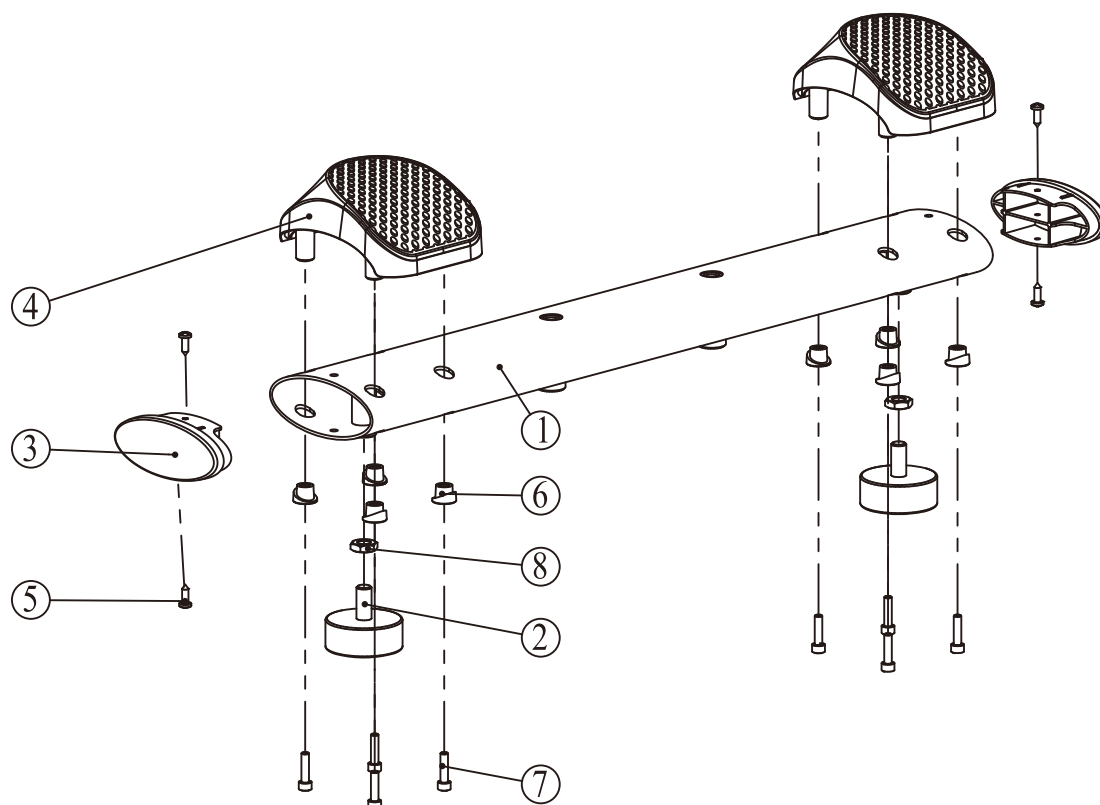
Pied avant



Grade No.	Part No.	Description	QTY
2.1	PS450B0200	Front Base	1
2.2	PE3001700	Foot	2
2.3	DP86703100V1	PU Wheel	2
2.4	PS4501800	Plug	2
2.5	PNLM8*45N19	Hex Head Bolt M8*45	2
2.6	GB958N19	Washer $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1.6$	4
2.7	NM8DS2	Nylon Insert Lock Nut M8	2
2.8	GB845ST4.2*16DS	Screw ST4.2*16	2
2.9	GB6172.1M10N19	Nut M10	2

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

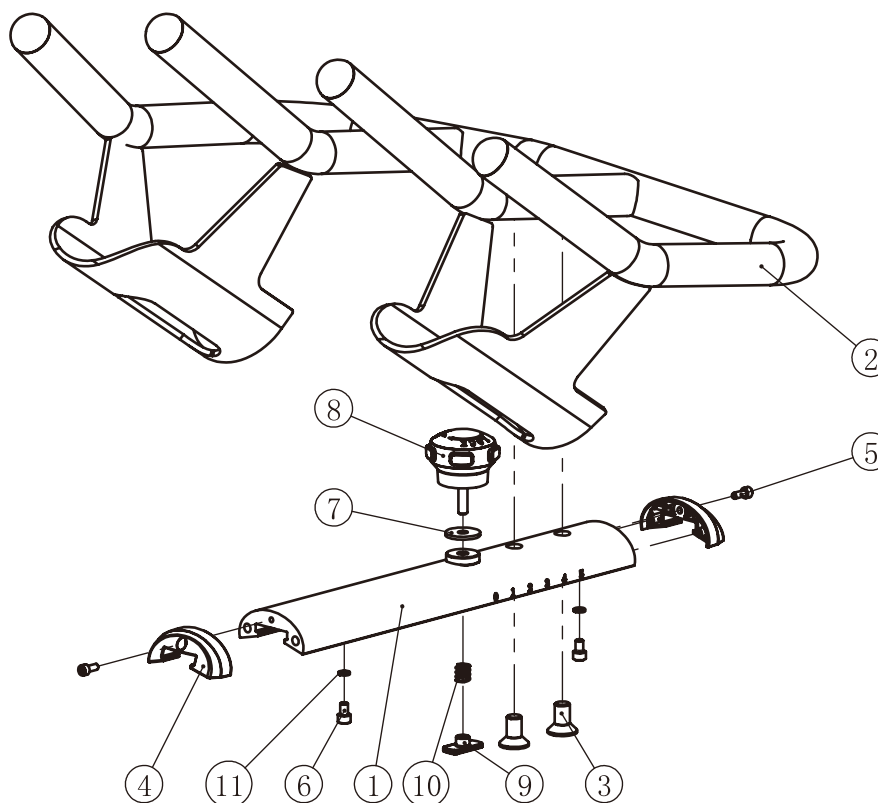
Pied arrière



Grade No.	Part No.	Description	QTY
3.1	PS4500300	Rear Base	1
3.2	PE3001700	Foot	2
3.3	PS4501800	Plug	2
3.4	PS4502200	Base Cover	2
3.5	GB845ST4.2*16DHS	Screw ST4.2*16	4
3.6	PS4502300	Special Washer	8
3.7	GB70M5*20DHS4	Screw M5*20	8
3.8	GB6172.1M10N19	Nut M10	2

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

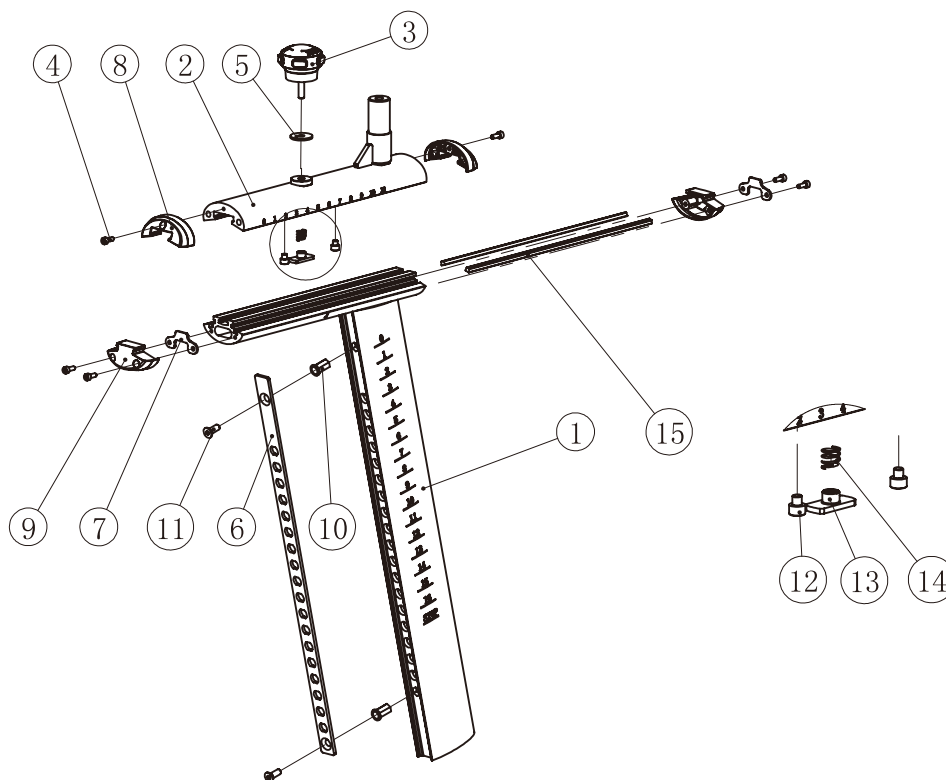
Guidon



Grade No.	Part No.	Description	QTY
7.1	PS450B1701	Aluminum Handle Bracket	1
7.2	PS450B1702	Handle Bar	1
7.3	CNLM10*20DHS18NL	Countersunk Head Bolt, M10*20	2
7.4	PS4501506	Upper Sliding Block End Cover	2
7.5	GB70M4*10N19	Screw M4*10	2
7.6	GB70M5*6N19	Screw M5*6	2
7.7	DQ6N19	Stainless Steel Washer	1
7.8	PS4503700	Knob	1
7.9	PS4501509V1	Knob Slider	1
7.10	MT13700	Compression Spring	1
7.11	GB935DS12	Spring Washer $\Phi 5$	2

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Potence de selle



Grade No.	Part No.	Description	QTY
8.1	PS4501501	Seat Support Frame	1
8.2	PS4501502	Seat Frame	1
8.3	PS4503700	Knob	1
8.4	GB70M4*10N19	Screw M4*10	6
8.5	DQ6N19	Stainless Steel Washer	1
8.6	PS4501503	Stainless Steel Plate	1
8.7	PS4501603V1	Fixed Plate On Both Sides	2
8.8	PS4501506	Upper Sliding Block End Cover	2
8.9	PS4501507	Lower Sliding Block End Cover	2
8.10	GB17880.5M6*16.5DS17	Rivet Nut M6	2
8.11	CNLM6*16N19	Countersunk Head Bolt, M6*16	2
8.12	GB70M5*5N19	Screw M5*5	2
8.13	PS4501509V1	Knob Slider	1
8.14	MT13700	Compression Spring	1
8.15	PS4501508	Plastic Strip	2

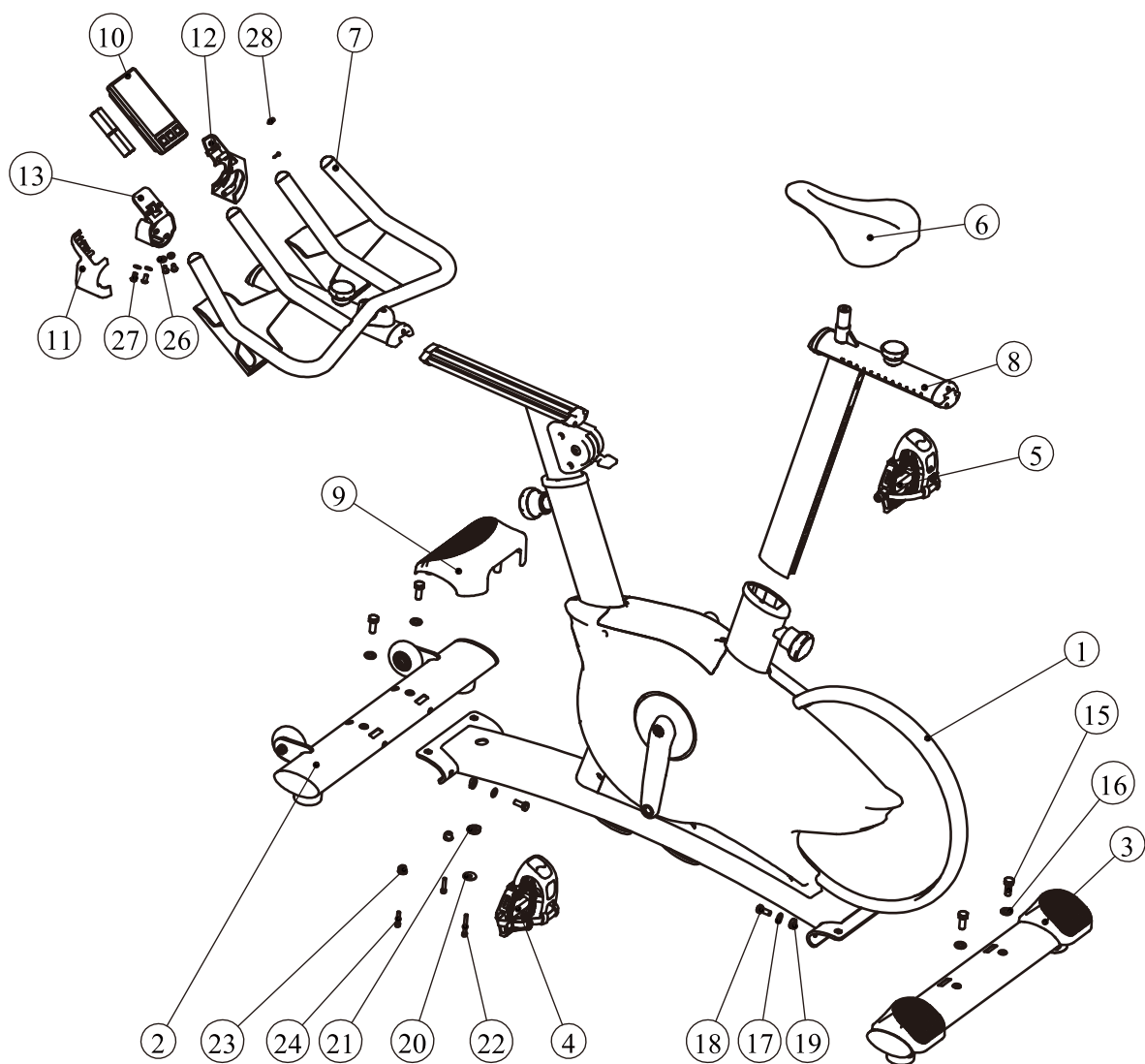
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Vue générale

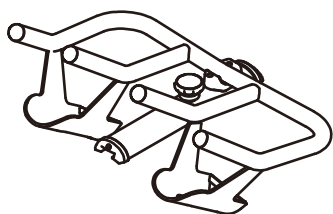
Item No.	Part No.	Description	QTY
1	PS46001ASSY	Main Frame Assembly	1
2	PS450B02ASSY	Front Base Assembly	1
3	PS45003ASSY	Rear Base Assembly	1
4	JD-015V-L	Left Pedal	1
5	JD-015V-R	Right Pedal	1
6	VL-3032-BSR	VELO Seat	1
7	PS450B17ASSY	Handle Bar Assembly	1
8	PS45015ASSY	Seat Frame Assembly	1
9	PS4504200	Cover, Front Base	1
10	B233-PS460	Console	1
11	PS450BDZB01	Left Cover For Console	1
12	PS450BDZB02	Right Cover For Console	1
13	PS450BDZB03	Console Support Frame	1
14	DQDC025	Rechargeable Battery	4
15	GB5781M10*25N19	Hex Head Bolt,M10*25	4
16	GB9510N19	Washer $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$	4
17	GB958N19	Washer $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1.6$	4
18	GB5780M8*20N19	Hex Head Bolt,M8*20	4
19	PS4503400	Special Washer	4
20	DQ6DHS2	Washer $\Phi 6.6 \times \Phi 23 \times 2.0$	1
21	EVOR210100	Special Washer	1
22	GB70M5*40*40DHS20	Socket Head Bolt M5*40	1
23	PS4502300	Special Washer	2
24	GB70M5*25DHS4	Socket Head Bolt M5*25	2
25	GB819M5*10DS2	Screw M5*10	2
26	GB956DS2	Washer $\Phi 6.6 \times \Phi 12 \times 1.6$	4
27	PNLM6*12DS20	Screw M6*12	4
28	GB845ST2.9*16DS	Screw ST2.9*16	2

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

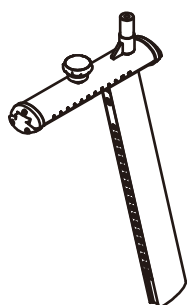
Vue générale



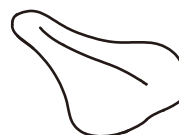
PRE-ASSEMBLAGE



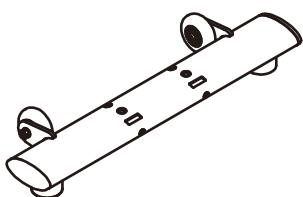
Guidon



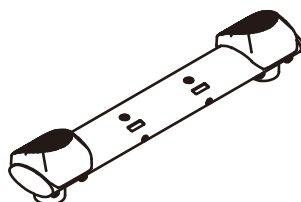
Potence de selle



Selle



Pied avant



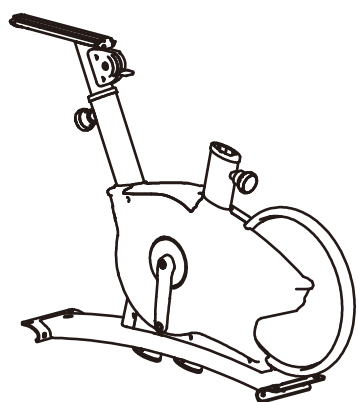
Pied arrière



Cover



Pédales



Châssis principal



Console



Support de console

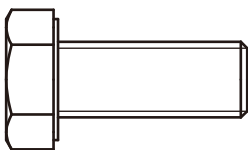


Caches

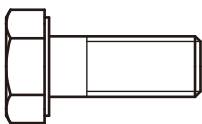


Batteries

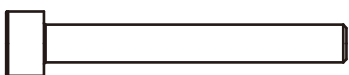
VISSERIE



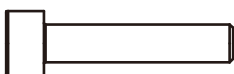
4x M10*25 Hex Bolt (#15)



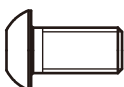
4x M8*20 Hex Bolt (#18)



1x M5*40 Socket Head Bolt (#22)



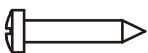
2x M5*25 Socket Head Bolt (#24)



4x M6*12 Hex Head Bolt (#27)



2x M5*10 Phillips Countersunk Screw (#25)



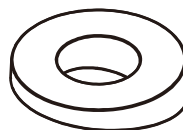
2x ST4.2*16 Screw (#28)



Cruciform Screw Screwdriver



Hey Key S=3, 4, 6



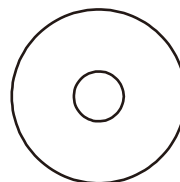
1x $\Phi 23.5 \times \Phi 10.5 \times 7.1$ Special Washer (#21)



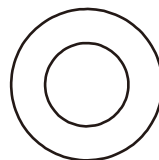
4x $\Phi 18 \times \Phi 8.5 \times 6.5$ Special Washer (#19)



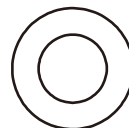
2x $\Phi 16 \times \Phi 6 \times 11$ Special Washer (#23)



1x $\Phi 6.6 \times \Phi 23 \times 2.0$ Washer (#20)



4x $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ Washer (#16)



4x $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1.6$ Washer (#17)



4x $\Phi 6.6 \times \Phi 12 \times 1.6$ Washer (#26)

Assemblage

ETAPE 1

Fixez les pieds avant (#2) et arrière (#3) au châssis principal (#1) en utilisant:

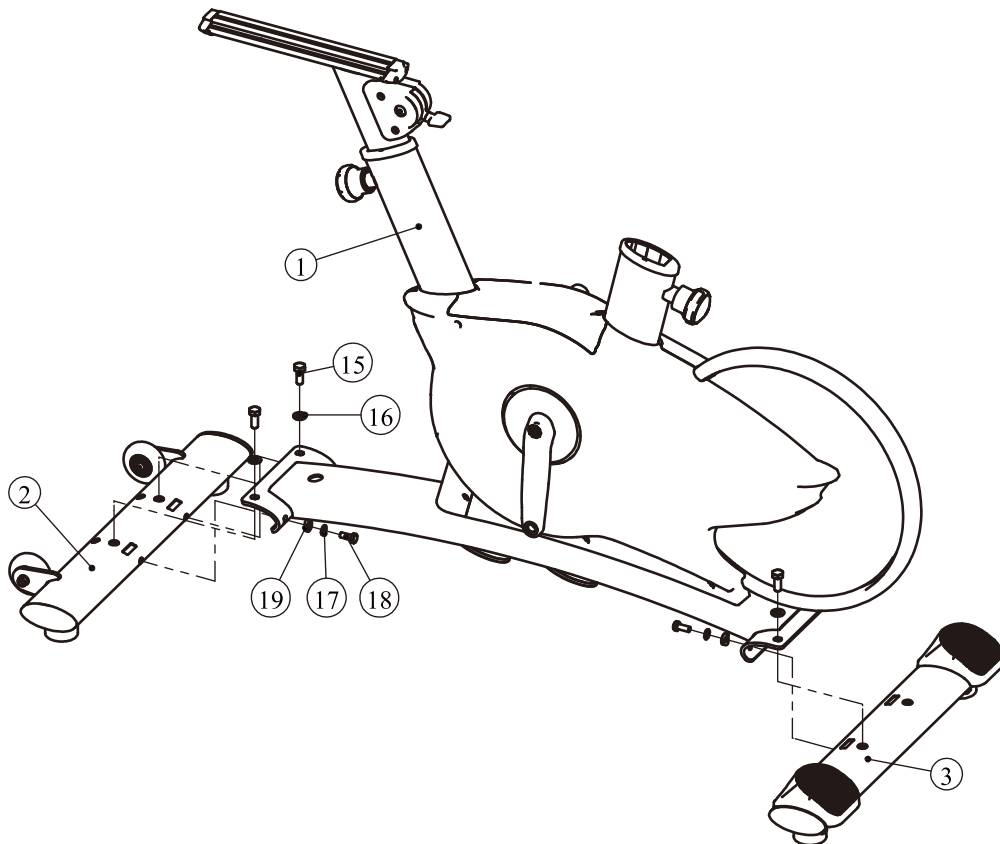
4x M10*25 Hex Bolt (#15)

4x $\Phi 11*\Phi 20*2$ Washer (#16)

4x $\Phi 9*\Phi 16*1.6$ Washer (#17)

4x M8*20 Hex Bolt (#18)

4x $\Phi 18*\Phi 8.5*6.5$ Special Washer (#19)



Assemblage

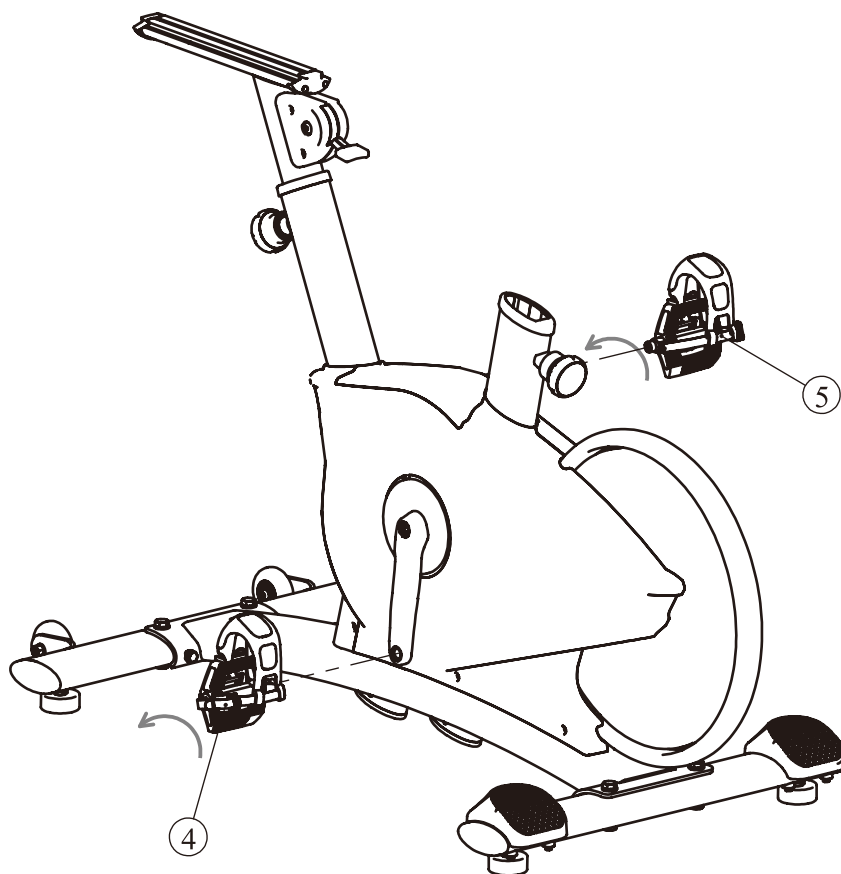
ETAPE 2

Fixez les pédales droite (#5) et gauche (#4) sur les manivelles.
Serrez fermement

!!! ATTENTION AU SENS DE ROTATION !!!

Sens horaire pour la pédale droite

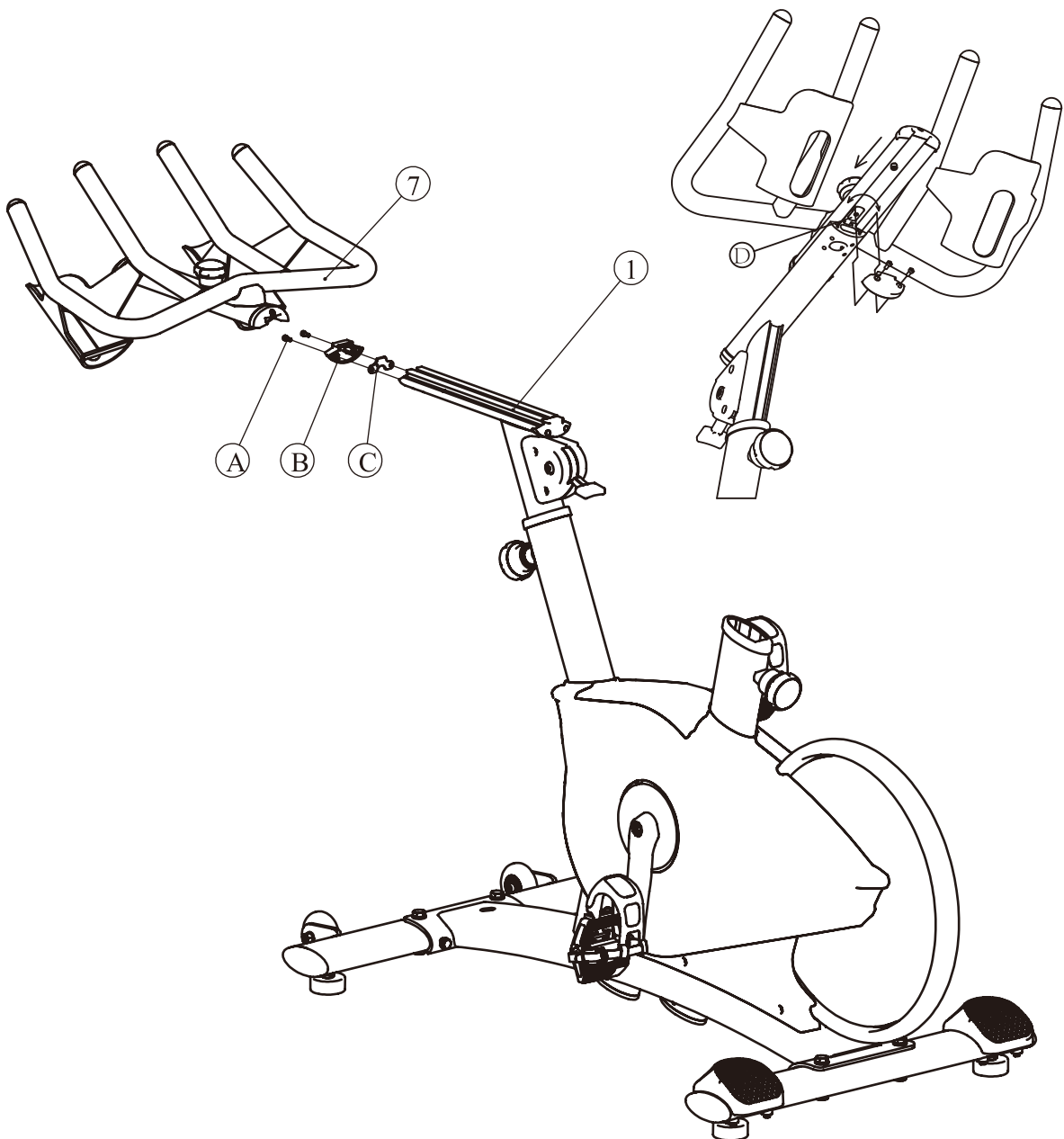
Sens anti-horaire pour la pédale gauche



Assemblage

ETAPE 3

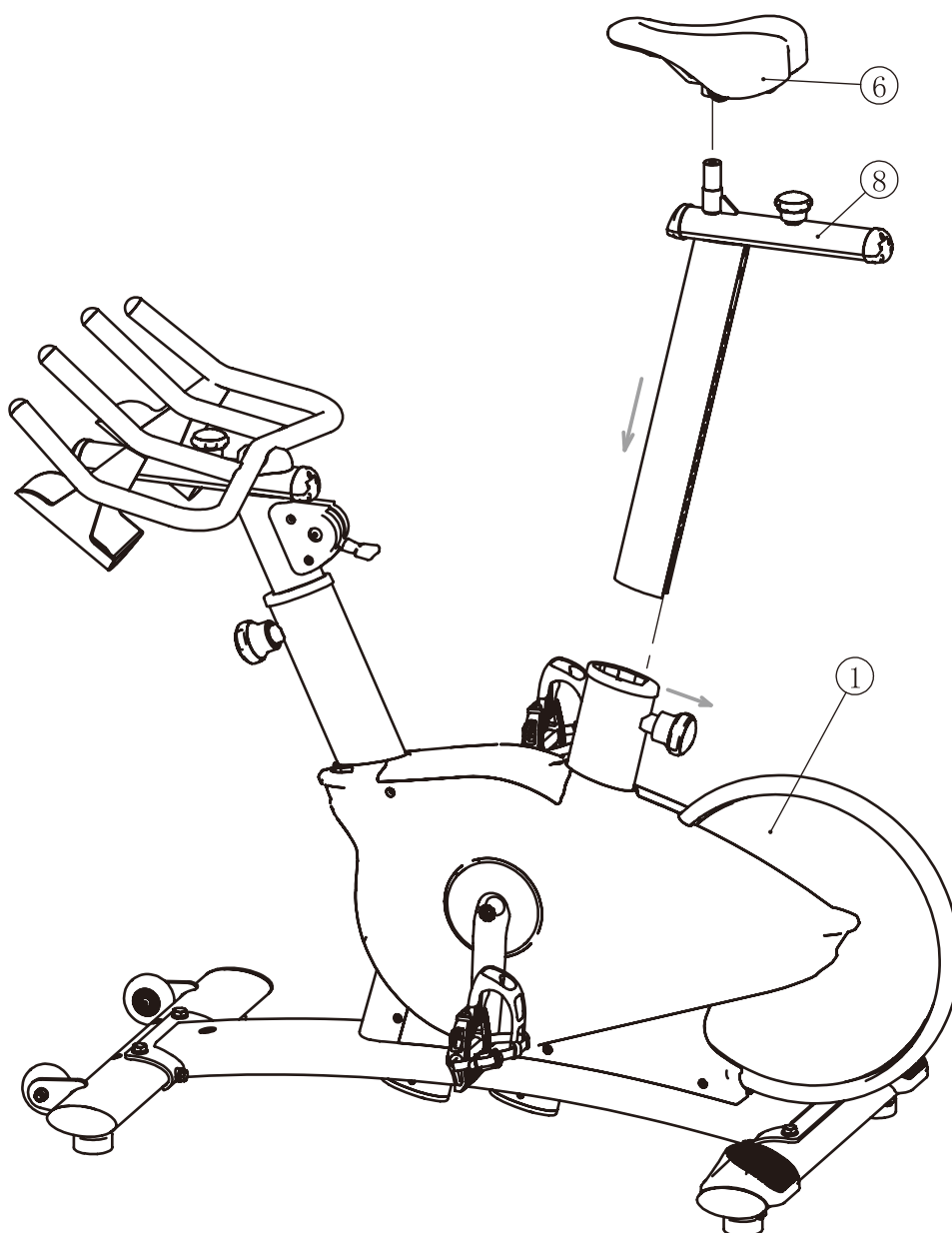
1. Retirez les deux vis M4*10 (#A), le couvercle d'extrémité du bloc coulissant inférieur (#B) et la plaque en acier inoxydable (#C) du châssis principal (#1).
2. Insérez le guidon (#7) sur la potence (#1), ajustez le bouton de serrage (#D) pour vous assurer que le guidon (#7) peut se régler sur le châssis principal (#1) en douceur.
3. Remettez les deux vis M4*10 (#A), le couvercle d'extrémité du bloc coulissant inférieur (#B) et la plaque en acier inoxydable (#C) au châssis principal (#1).



Assemblage

ETAPE 4

1. Insérez la potence de selle (#8) sur la châssis principal (#1).
2. Fixez la selle (#6) sur la potence (#8), serrez fermement.



Assemblage

ETAPE 5

Fixez le cache (#9) sur le châssis principal (#1) à l'aide de :

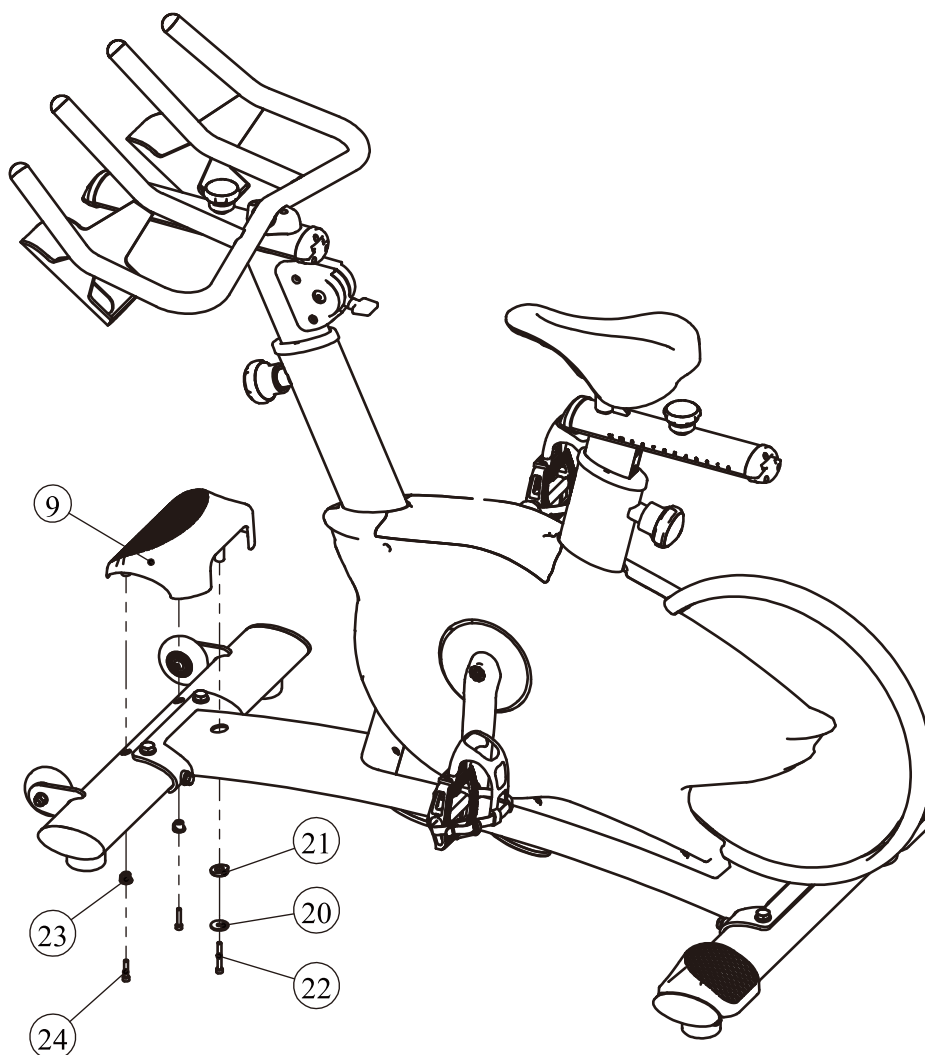
1x Washer $\Phi 6.6 \times \Phi 23 \times 2.0$ Washer (#20)

1x Special Washer (#21)

1x M5*40 Socket Head Bolt (#22)

2x Special Washer (#23)

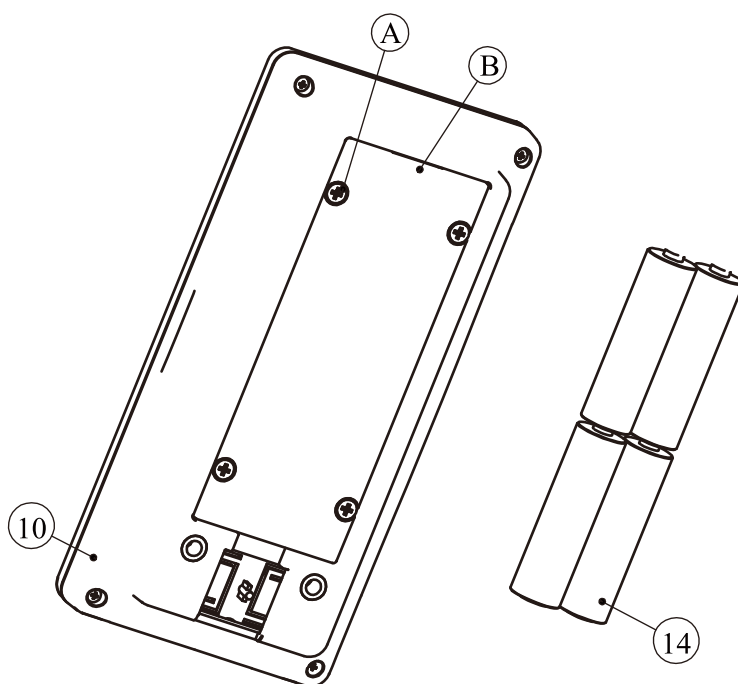
2x M5*25 Socket Head Bolt (#24)



Assemblage

ETAPE 6

Retirez les vis (A) de la console (#10), retirez le couvercle de la batterie (B), placez la batterie rechargeable dans la console (#10), fermez le couvercle de la batterie et installez les vis (A).



Assemblage

ETAPE 7

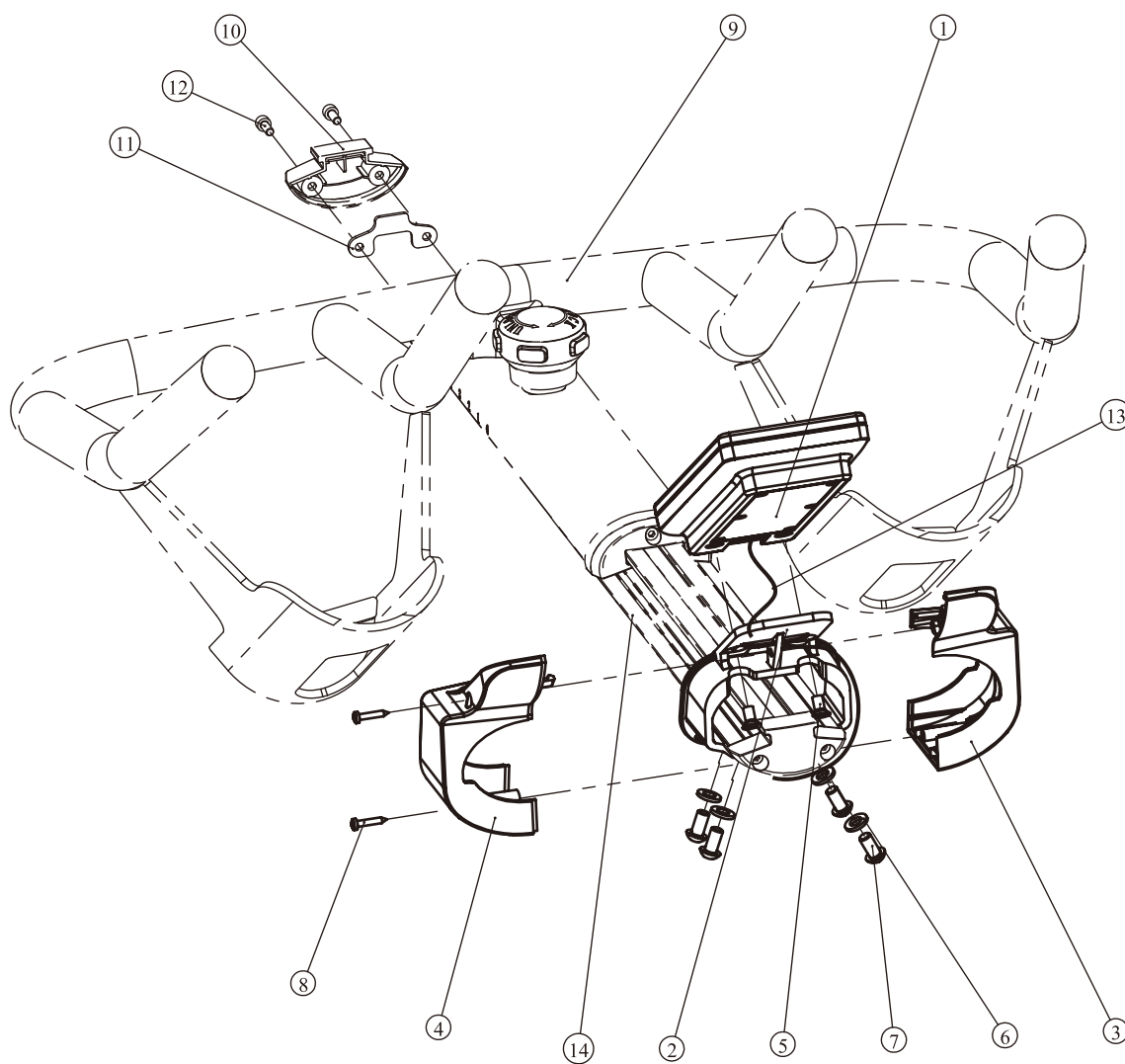
1. Retirez les deux vis M4*10 (#12), le couvercle d'extrémité du bloc coulissant inférieur (#10) et la plaque en acier inoxydable (#11) de l'ensemble du cadre principal (#14), faites glisser l'ensemble de la barre de poignée (#9) vers l'arrière sur une distance suffisante.
2. Passez le câble pour la console (#13) à travers le cadre de support de la console (#2), puis branchez le câble dans la console (#1).
3. Fixez fermement deux vis M5*10 (n°5) de la console (n°1) au cadre de support de la console (n°2).
4. Fixez fermement quatre vis M6*12 (n°7), quatre rondelles $\Phi 6$ (n°6), le cadre de support de console (n°2) à l'assemblage du cadre principal (n°14).
5. Utilisez deux vis ST2.9*16 pour fixer les couvercles de la console (#3, #4) ensemble.
6. Fixez fermement le couvercle d'extrémité inférieur du bloc coulissant (n° 10), la plaque en acier inoxydable (n° 11) et deux vis M4*10 (n° 12) au châssis principal (n° 14).

Liste des pièces

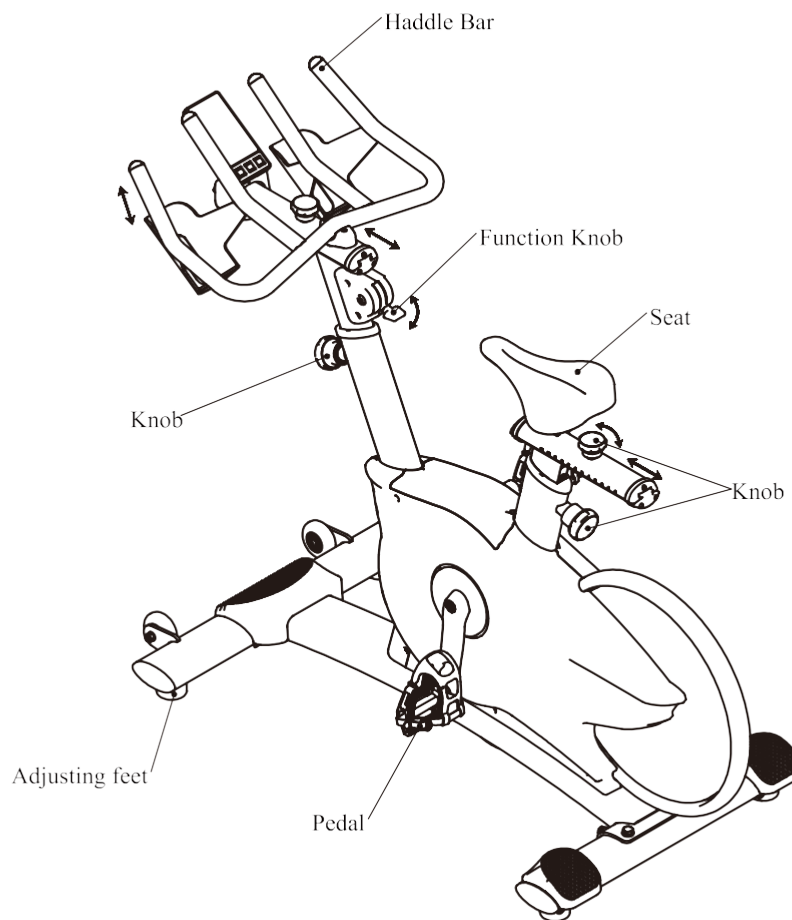
Item No.	Part No.	Description	QTY
1	B233-PS460	Console	1
2	PS450BDZB03	Console Support Frame	1
3	PS450BDZB01	Left Cover For Console	1
4	PS450BDZB02	Right Cover For Console	1
5	GB819M5*10DS2	Screw M5*10	2
6	GB956DS2	Washer $\Phi 6.5*\Phi 12*1.6$	4
7	PNLM6*12DS20	Screw M6*12	4
8	GB845ST2.9*16DS	Screw ST2.9*16	2
9	PS45017ASSY	Handle Bar Assembly	1
10	PS4501507	Lower Sliding Block End Cover	1
11	PS4501603	Stainless Steel Plate	1
12	GB70M4*10N19	Screw M4*10	2
13		Cable ,For Console	1
14	PS450B1601	Main Frame Assembly	1

Assemblage

ETAPE 7



Utilisation et Maintenance



Utilisation

1. Pour déplacer l'appareil, saisissez le guidon et appuyez dessus.
2. Assurez-vous que l'appareil est bien stable au sol. Si nécessaire, ajustez les pieds réglables.
3. Réglez la selle et le guidon à votre morphologie et serrez fermement la molette.
4. Ajustez la résistance à l'aide de la molette de réglage.
5. Avant utilisation, vérifiez que les pédales sont bien verrouillées.

Entretien

1. Resserrer les pédales chaque semaine.
2. Si les vis et boulons se desserrent, resserrez-les immédiatement..

Utilisation de la console

Panneau d'affichage

Schéma du panneau d'affichage



Page 1



Page 2



Page 3

Description des touches



Appui court : allume le rétroéclairage, s'éteint après 3 secondes.
Appui long (3s) : redémarre le système, quel que soit son état.



Passer à la page suivante.



Passer à la page précédente.

FONCTIONS

Démarrage rapide

Affichage:

- Page 1 - Valeurs en temps réel
 - LEVEL : Niveau
 - CAL : Calories
 - WATT : Effort en temps réel
 - RPM : Vitesse de pédalage en temps réel
 - Heart : Fréquence cardiaque en temps réel
 - SPEED : Vitesse en temps réel
 - TIME : Durée
 - DISTANCE : Distance

Utilisation de la console

- Page 2 - Valeurs maximales

LEVEL : Niveau

CAL : Calories

MAX WATT : Effort maximum pendant la séance

MAX RPM : Vitesse de pédalage maximum pendant la séance

MAX Heart : Fréquence cardiaque maximum pendant la séance

MAX SPEED : Vitesse maximum pendant la séance

TIME : Durée

DISTANCE : Distance

- Page 3 - Valeurs moyennes (après une minutes minimum)

LEVEL : Niveau

CAL : Calories

MAX WATT : Effort moyen pendant la séance

MAX RPM : Vitesse de pédalage moyenne pendant la séance

MAX Heart : Fréquence cardiaque moyenne pendant la séance

MAX SPEED : Vitesse moyenne pendant la séance

TIME : Durée

DISTANCE : Distance

Pendant l'entraînement : Environ 5 secondes après le début de l'exercice

Description des touches :



Appui court : Allume le rétroéclairage, s'éteint après 3 secondes.
Appui long (3s) : Redémarre le système, quel que soit son état.



Passer à la page suivante.



Passer à la page précédente.

Utilisation de la console

Autres fonctions

- Détection de batterie faible : Lorsque la batterie est faible, une petite icône rectangulaire clignote dans le coin supérieur gauche de l'écran.
- Arrêt automatique : Arrêt automatique 60 secondes après l'arrêt de l'activité.
- Rétroéclairage : Activation automatique du rétroéclairage 3 secondes après chaque utilisation.
- Connectivité BLE : Connexion à une ceinture cardiofréquencemètre ou à l'application via Bluetooth..

Plages de valeurs

	Valeur initiale	Réglage	Plage
TIME (H: M: S)	0:00	N/A	0:00~19:59:59
SPEED (km/h)	0.0	N/A	0~99.9
DISTANCE (km)	0.0	N/A	0.0~999
PULSE (bpm)	HP	N/A	40~199
CALORIES (calories)	0	N/A	0~1999
LEVEL	N/A	N/A	1~20
RPM	0	N/A	0~199
WATT	0	N/A	1999

Maintenance Check List

Planning de maintenance preventive						
CARDIO						
	<i>Journalier</i>	<i>Hebdomadaire</i>	<i>Mensuel</i>	<i>Trimerstriel</i>	<i>Semestriel</i>	<i>Annuel</i>
<i>Visseries</i>					Inspector	
<i>Châssis</i>	Nettoyer				Inspector	
<i>Câble d'alimentation</i>			Inspector			
<i>Console</i>	Nettoyer		Inspector			
<i>Caches</i>	Nettoyer			Inspector		
<i>Guidon</i>	Nettoyer					
<i>Selle</i>	Nettoyer					
<i>Pédales</i>	Inspector Resserer					
<i>Tension de la courroie</i>				Inspector		
<i>Courroie</i>					Inspector	