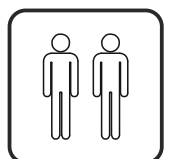
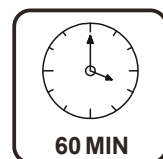




IN230500339V01\_UK\_FR

**A90-196\_A90-196V01**

EN



\*The maximum user weight is 120Kg (265lbs).

**IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY**

**ASSEMBLY INSTRUCTION**

**CONTENTS**

WARNINGS.....	2
PARTS LIST.....	4
ASSEMBLY INSTRUCTIONS.....	5
INFORMATIONEN ZUM TRAINING .....	14
CONTROL PANEL .....	15
ADJUSTING RECLINE ANGLE .....	16
ADJUSTING SEAT HEIGHT.....	17
ADJUSTING PEDAL TENSION.....	18
ADJUSTING RESISTANCE BANDS.....	18
USING THE FOLDING MAGNETIC EXERCISE CYCLE .....	19

## WARNINGS

**BEFORE** starting any fitness or strength program, consult with your physician or health official. This will ensure that you engage in the proper strength or fitness program for your age and physical condition.

Before using the Folding Magnetic Exercise Cycle answer these questions:

- Have you been sick recently?
- Have you had prolonged dizziness recently?
- Have you been out of breath for no reason recently?
- Have you have had chest pain recently?
- Do you currently have any injuries preventing you from exercise?
- Are you pregnant?
- Do you have any conditions or reasons you shouldn't exercise?
- Are you over 35 years old and physically inactive?
- Have you been told by a doctor that you shouldn't exercise?
- IF YOU ANSWER "YES" TO ANY OF THE ABOVE QUESTIONS, YOU SHOULD SEEK FURTHER ADVICE FROM YOUR DOCTOR PRIOR TO USING THE FOLDING MAGNETIC EXERCISE CYCLE.
- ALWAYS read the user's manual fully and follow all instructions, this ensures your safety.
- ALWAYS use the the Folding Magnetic Exercise Cycle on solid, level ground and in a well lit and ventilated area. Check that the seat and handlebars are securely fastened before use.
- NEVER allow children to play on or around the bike. Injury could result fpm a child's curiosity about the moving parts of the stationary bike.
- ALWAYS set the bike up properly for your specific body type. The Folding Magnetic Exercise Cycle offers up/down and forward/backward adjustments that are clearly marked to ensure a quick and easy customization for each workout.
- ALWAYS check the stationary bike before use.
- NEVER use the stationary bike if it is not properly/completely assembled or is damaged in any way.
- NEVER use the Folding Magnetic Exercise Cycle when sick or fatigued.
- NEVER exceed the weight limit for this bike. The weight limit for this bike is 120KGS. Do not use the Folding Magnetic Exercise Cycle if your body weight is in excess of 120KGS.
- ALWAYS wear proper attire and footwear that fully covers your feet. Long hair should be tied back or tucked away. Ensure that any shoelaces are tucked into your shoes.
- ALWAYS warm up/stretch before starting to exercise.
- ALWAYS be cautious when getting on and off the Folding Magnetic Exercise Cycle.
- ALWAYS wait until the pedals have come to a complete stop before taking your feet off of the pedals or dismounting. Do not stand or climb on the handlebars.
- ALWAYS keep hands away from moving parts and ensure that hands are never placed where there is no rubber handlebar grip.
- NEVER overexert yourself or work to exhaustion. If you feel faint, dizzy, short of breath, or if you have chest or other pains, STOP IMMEDIATEiy! Consult your physician before using the Folding Magnetic Exercise Cycle again.
- ALWAYS ensure that you have a water bottle filled with at least 375ml. of water and a towel close by to absorb sweat from your body and the handlebars.
- NEVER use the the Folding Magnetic Exercise Cycle in a standing position at high revolutions per minute (RPM).

- ALWAYS keep your pelvis positioned over the center line of the Folding Magnetic Exercise Cycle stationary bike.
- NEVER adjust the resistance of the flywheel and the resistance of the Folding Magnetic Exercise Cycle Handlebar System while standing.
- NEVER use accessory attachments that have not been recommended by the manufacturer - using these attachments may cause injury or damage to the bike and will affect the warranty of the bike.
- Please ensure that the Folding Magnetic Exercise Cycle is wiped down after each use to keep it sanitary. If any problems arise affecting the performance of the Folding Magnetic Exercise Cycle, please contact the manufacturer immediately. Always ensure that parts which undergo wear are checked regularly.
- THIS SAFETY INFORMATION AND USER'S MANUAL DOES NOT REPLACE THE NEED TO BE ALERT AND TO USE COMMON SENSE WHEN USING THE STATIONARY BIKE!
- For household, consumer use only.
- It is recommended to have a minimum clearance of 0.6 m (23.7 in) on at least one side and 0.6 m (23.7 in) in front and behind exercise bike for easy access to, passage around, and emergency dismount.
- The product unit weight around 19kg and the dimensions is around 1100 x 530 x 1150 mm.
- This stationary training equipment is not suitable for high accuracy purposes.

*Do not mix old and new batteries.*

*Do not mix alkaline, standard (carbon-zinc), or rechargeable (Ni-Cd, Ni-MH, etc) batteries.*

*Please note that changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.*

*NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:*

- *Reorient or relocate the receiving antenna.*
- *Increase the separation between the equipment and receiver.*
- *Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.*
- *Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.*

## PARTS LIST



**1. Main frame**

**2. Seat post**

**3. Rear foot**

**4. Front foot with rollers**

**5. Backrest support**

**6. Seat handles**

**7. Handlebars**

**8. Seat**

**9. Backrest**

**10. Control panel**

**11. Washers and screws**

• 2 washers for seat handles

• 2 screws (M8\*40) for seat handles

• 4 screws (M8\*10) for backrest (Other screws, washers, and nuts come installed in parts. See ASSEMBLY INSTRUCTIONS for details.)

**12. Small hex key tool**

**13. Large hex key/ screwdriver tool**

**14. Wrench**

**15. Pedals**

**16. Pedal straps**

**17. Knob**

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS

1.



Loosen circular knob on main frame and pull outward to adjust recline angle to 1 (tallest setting)

2.



Take both nuts and washers off of rear foot.

3.



Place the nuts and washers to the side for now.

4.



Install rear foot into rear main frame leg. See image to ensure rear foot is installed on correct leg.

5.



Place the washer onto screw.

6.



Screw on the nut.

7.



Tighten nut onto screw with included wrench. Repeat on other side.

8.



Take both nuts and washers off of front foot with rollers.

9.



Place the nuts and washers to the side for now.

10.



Install front foot onto front main frame leg.

The rollers help to move the bike when it is tilted forward and should not touch the floor when the bike is in a regular standing position. When properly installed, the rollers will face outward from the front of the bike (see images). If the rollers touch the floor, uninstall the foot, turn around, and reinstall.

11.



Place the washer onto screw.

12.



Screw on the nut.



**13.**



Tighten nut onto screw with included wrench.  
Repeat on other side

**14.**



Take nuts and washers off of the seat cushion.

**15.**



Place the nuts and washers to the side for now.

**16.**



Fit seat post onto seat cushion screws.

**17.**



Place the washers over the screws from seat cushion.

**18.**



Finger tighten each nut onto the screws from seat cushion. If difficult to tighten, nut may be upside-down.



**19.**



Tighten nut onto screw with included wrench. Repeat on other two nuts.

**20.**



Insert seat post into main frame.

**21.**



Secure knob into place at desired height.

**22.**



Remove screw, nut, and washer from the backrest support.

**23.**



Place the screw, nut, and washer to the side for now.

**24.**



Align backrest support with hole in the seat post.

**25.**



Insert screw through hole in backrest support.

**26.**



Place washer onto the screw.

**27.**



Place nut on screw and finger tighten. If difficult to tighten, nut may be upside-down.

**28.**



Tighten the nut with the included wrench.

**29.**



Place washers onto screws for the seat handles (see parts diagram).

**30.**



Align backrest support with hole in the seat post. Insert screw through hole in backrest support.

**31.**



Place screws into holes and finger tighten.

**32.**



Tighten down screws with included large hex key/screwdriver tool.

**33.**



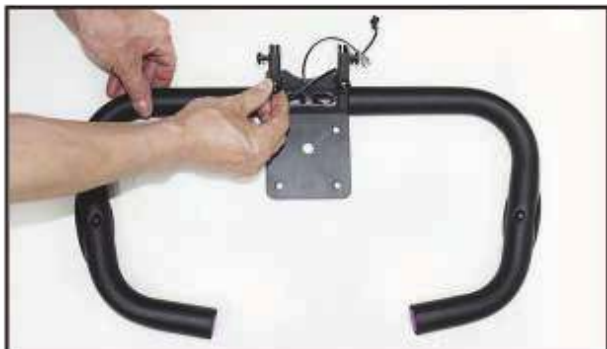
Align backrest against backrest support. Insert screws and finger tighten (see parts diagram).

**34.**



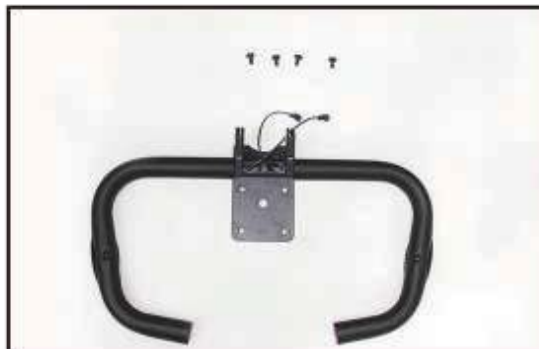
Tighten down screws with included large hex key/screwdriver tool.

**35.**



Remove screws from handle bar.

**36.**



Place screws to the side for now.

**37.**



Feed handle bar posts into the slots on the top of the main frame.

**38.**



Place screws into holes and finger tighten.

**39.**



Tighten down screws with included small hex key tool.

**40.**



Remove screws from the back of the control panel.

**41.**



Starting with the largest connector, feed each of the three wires through the hole in the center of handle bar bracket.

**42.**



Place control panel onto the handle bar bracket.

**43.**



Insert screws and finger tighten.

**44.**



Tighten screws with included large hex key/screwdriver tool.

**45.**



Connect each of the three wires from bike to the control panel. Either of the 2 small female connectors can connect to either of the 2 small male connectors.



46.



Connect the right pedal to the right crank arm. Both parts are marked **R**.

47.



Hold the right pedal with one hand and screw the pedal bolt onto the crank arm with the other hand in a **standard clockwise** motion. Finish tightening with the included wrench.



**RIGHT bolt screws in CLOCKWISE  
(standard direction)**

48.



Connect the left pedal to the left crank arm. Both parts are marked **L**.

49.



Hold the left pedal with one hand and screw the pedal bolt onto the crank arm with the other hand in a **non-standard counterclockwise** motion. Finish tightening with the included wrench.



**LEFT bolt screws in COUNTERCLOCKWISE  
(NON-standard direction)**

50.



The strap marked **R** goes on the right pedal. The strap marked **L** goes on the left pedal. With the **R** or **L** marking facing upward, attach the end of the strap with 3 holes to the inside of the pedal.

51.



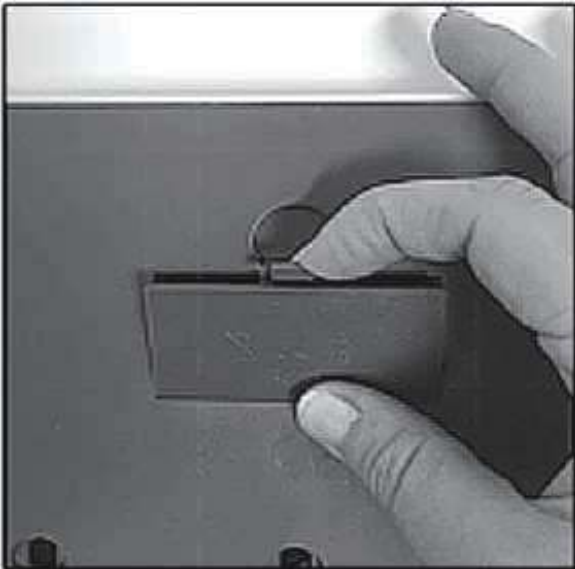
Attach the end of the strap with 4 holes to the outside of the pedal. Adjust to your preference.

## INFORMATIONEN ZUM TRAINING

Requires 2 AA batteries.

Do not mix old and new batteries.

Do not mix alkaline, standard (carbon-zinc), or rechargeable (NiCd, Ni-Mh, etc) batteries.



1. Open battery compartment door on the back of the Folding Magnetic Exercise Cycle control panel.



2. Note the diagram inside the compartment that shows the correct battery installation polarity.



3. Install 2 AA batteries according to the correct polarity.



4. Replace the battery compartment door.



## CONTROL PANEL

### BUTTONS:

**[RESET]** clears data from selected mode.

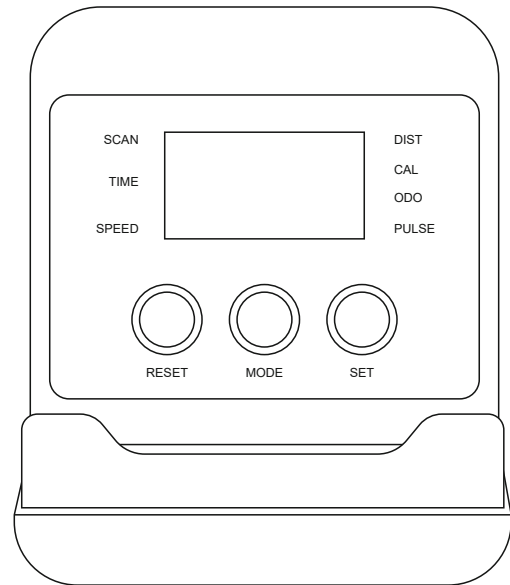
- To reset all stored information from previous workout, press for 3 seconds.
- Does not clear total exercise miles (**ODO**).

**[MODE]** selects mode.

- To reset all stored information from previous workout, press for 3 seconds.
- Does not clear total exercise miles (**ODO**).

**[SET]** programs new setting for selected mode.

- To increase setting more quickly, press for 3 seconds. Release and press again to program.



**TIME, DIST, CAL, and PULSE:** Default to previous setting until reset (**[RESET]**) or programmed with new setting (**[SET]**).

**SCAN:** Cycles through all functions below. Press **[MODE]** to make selection.

**TIME:** Press **[RESET]** to time workout or **[SET]** to program a countdown timer. When countdown reaches 0, alarm will sound. Press any button to silence.

**SPEED:** Displays estimated **KPH**.

**DIST:** Press **[RESET]** to display distance in miles for current workout or **[SET]** to program a countdown from distance goal. When countdown reaches 0, alarm will sound. Press any button to silence.

**CAL:** Press **[RESET]** to display estimated calories expended or **[SET]** to program a countdown from calorie goal. When countdown reaches 0, alarm will sound. Press any button to silence.

**ODO:** Displays total exercise miles of all workouts.

**PULSE:** Press **[RESET]** to display heart rate or **[SET]** to program a target heart rate. User must hold the heart rate monitor grips on the handle bars for heart rate to display. Whenever target heart rate is surpassed, alarm will sound. To silence, remove hands from heart rate monitor grips or press **[RESET]**.

## ADJUSTING RECLINE ANGLE



Twist circular knob on main frame to the left to loosen the bolt (do not fully remove). While stepping on the rear foot, lift up on the bike while pulling the knob to adjust angle.



Level 1

Level 2

Level 3

## ADJUSTING SEAT HEIGHT



Level 1: Seat is lowered as far as the seat post will go. Unscrew and remove triangular knob. Pull up on seat to move levels. Screw knob back into place at desired level.



Level 1



Level 2



Level 3



Level 4

## ADJUSTING PEDAL TENSION

Turn the tension control knob to adjust pedal tension from 1 to 8.



## ADJUSTING RESISTANCE BANDS

<b>SHORTEN BANDS</b> INCREASES RESISTANCE	<b>LENGTHEN BANDS</b> DECREASES RESISTANCE
<p>Push the band up into the band locking compartment. Hold the band underneath the handle and pull out. Only one side adjusts, so if the band cannot be pulled from one side of the handle, pull from the other side.</p>	<p>Push the band on one side of handle down into the band locking compartment. Only one side adjusts, so if the band cannot be pushed from one side of the handle, push from the other side. Pull the band out of the other side of the locking compartment.</p>
<p>When desired length and resistance is reached, grab band on either side of locking compartment and pull tight to lock band into place. If band slips during workout, it may need to be pulled more tightly.</p>	

## USING THE FOLDING MAGNETIC EXERCISE CYCLE



Lean back against backrest and grab handles attached under seat. Keeping your back straight, pedal at desired pace.



Lean forward and grab onto handlebars where the heart rate monitor grips are located. Keeping your back straight, pedal at desired pace.



Lean back against backrest and grab both resistance band handles. Keeping your back straight and elbows close to torso, pull the right handle towards right shoulder. Repeat with left arm.

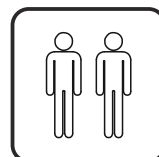


Lean back against backrest and grab both resistance band handles. Keeping your back straight and elbows close to torso, pull both resistance band handles toward body. Lower slowly and repeat.



Keeping your back straight and arms locked out straight, grab the resistance band handles and pull to shoulder height. Lower slowly and repeat.





\*Le poids maximum de l'utilisateur est de 120Kg (265lbs).

**IMPORTANT - CONSERVEZ CES INFORMATIONS  
POUR VOTRE CONSULTATION ULTÉRIEURE: LISEZ ATTENTIVEMENT**

## **INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE**

## CONTENU

AVERTISSEMENTS .....	24
LISTE DES PIÈCES .....	26
INSTRUCTIONS DE MONTAGE.....	27
CONSOLE INSTALLATION DES PILES.....	36
CONSOLE .....	37
RÉGLAGE DE L'ANGLE D'INCLINAISON .....	38
RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DU SIÈGE .....	39
RÉGLAGE DE LA TENSION DE LA PÉDALE .....	40
RÉGLAGE DES BANDES DE RÉSISTANCE .....	40
UTILISATION DU VÉLO D'APPARTEMENT PLIANT MAGNÉTIQUE .....	41

## AVERTISSEMENTS

**AVANT** de commencer tout programme de fitness ou de musculation, consultez votre médecin ou votre conseiller médical. Cela vous permettra de vous assurer que vous vous engagez dans un programme de musculation ou de fitness adapté à votre âge et à votre condition physique. Avant d'utiliser le vélo d'appartement pliant magnétique, répondez à ces questions :

- Avez-vous été malade récemment ?
- Avez-vous eu des vertiges prolongés récemment ?
- Avez-vous été récemment essoufflé sans raison ?
- Avez-vous eu des douleurs thoraciques récemment ?
- Avez-vous actuellement des blessures vous empêchant de faire de l'exercice ?
- Êtes-vous enceinte ?
- Avez-vous des conditions ou des raisons pour lesquelles vous ne devriez pas faire d'exercice ?
- Avez-vous plus de 35 ans et êtes-vous physiquement inactif ?
- Un médecin vous a-t-il dit que vous ne devriez pas faire d'exercice ?

SI VOUS RÉPONDEZ "OUI" À L'UNE DES QUESTIONS CI-DESSUS, VOUS DEVEZ DEMANDER CONSEIL À VOTRE MÉDECIN AVANT D'UTILISER LE VÉLO D'APPARTEMENT PLIANT MAGNÉTIQUE.

- TOUJOURS lire le manuel de l'utilisateur dans son intégralité et suivre toutes les instructions, cela garantit votre sécurité.
- TOUJOURS utiliser le vélo d'appartement pliant magnétique sur un sol solide et plat, dans un endroit bien éclairé et ventilé. Vérifier que le siège et le guidon sont bien fixés avant de l'utiliser.
- Ne JAMAIS laisser les enfants jouer sur ou autour du vélo.  
La curiosité d'un enfant à l'égard des pièces mobiles du vélo stationnaire pourrait le blesser.
- TOUJOURS régler le vélo en fonction de votre morphologie. Le vélo d'appartement pliant magnétique offre des réglages haut/bas et avant/arrière qui sont clairement indiqués pour assurer une personnalisation rapide et facile pour chaque séance d'entraînement.
- TOUJOURS vérifier le vélo stationnaire avant de l'utiliser.
- Ne JAMAIS utiliser le vélo stationnaire s'il n'est pas correctement/complètement assemblé ou s'il est endommagé de quelque façon que ce soit.
- Ne JAMAIS utiliser le vélo d'appartement pliant magnétique lorsque vous êtes malade ou fatigué.
- Ne JAMAIS dépasser la limite de poids de ce vélo. La limite de poids pour ce vélo est de 120KGS. Ne pas utiliser le vélo d'appartement pliant magnétique si votre poids corporel est supérieur à 120 kg.
- TOUJOURS porter une tenue correcte et des chaussures qui couvrent entièrement vos pieds. Les cheveux longs doivent être attachés ou repliés. Assurez-vous que les lacets de vos chaussures sont bien rentrés dans vos chaussures.
- TOUJOURS vous échauffer et vous étirer avant de commencer à faire de l'exercice.
- TOUJOURS être prudent lorsque vous montez et descendez du le vélo d'appartement pliant magnétique.
- TOUJOURS attendre que les pédales soient complètement arrêtées avant de retirer vos pieds des pédales ou de descendre de l'appareil. Ne vous tenez pas debout et ne grimpez pas sur le guidon.
- TOUJOURS garder les mains à l'écart des pièces mobiles et assurez-vous que vos mains ne soient jamais posées là où il n'y a pas de poignée en caoutchouc sur le guidon.
- Ne JAMAIS vous forcer à vous entraîner ou à travailler jusqu'à l'épuisement. Si vous vous sentez faible, étourdi, essoufflé, ou si vous avez des douleurs à la poitrine ou autres, ARRÊTEZ-VOUS

IMMÉDIATEMENT ! Consultez votre médecin avant d'utiliser à nouveau le vélo d'appartement pliant magnétique.

- TOUJOURS veiller à avoir une bouteille d'eau remplie d'au moins 375 ml et une serviette à portée de main pour absorber la sueur de votre corps et du guidon.
- Ne JAMAIS utiliser le vélo d'appartement pliant magnétique en position debout à des tours par minute (TPM) élevés.
- TOUJOURS maintenir votre bassin au-dessus de la ligne centrale du vélo stationnaire le vélo d'appartement pliant magnétique.
- Ne JAMAIS régler la résistance du volant d'inertie et la résistance du système de guidon le vélo d'appartement pliant magnétique en position debout.
- Ne JAMAIS utiliser d'accessoires qui n'ont pas été recommandés par le fabricant - l'utilisation de ces accessoires peut causer des blessures ou des dommages au vélo et affectera la garantie du vélo.
- Veillez à ce que le vélo d'appartement pliant magnétique soit essuyé après chaque utilisation afin de le maintenir en bon état sanitaire.
- En cas de problème affectant les performances du le vélo d'appartement pliant magnétique, veuillez contacter immédiatement le fabricant. Veillez à ce que les pièces d'usure soient régulièrement contrôlées.
- CES INFORMATIONS DE SÉCURITÉ ET CE MANUEL D'UTILISATION NE REMPLACENT PAS LA NÉCESSITÉ D'ÊTRE VIGILANT ET DE FAIRE PREUVE DE BON SENS LORS DE L'UTILISATION DU VÉLO STATIONNAIRE !
- Pour un usage domestique et personnel uniquement.
- Il est recommandé de disposer d'un espace minimum de 0,6 m (23,7 in) sur au moins un côté et de 0,6 m (23,7 in) devant et derrière le vélo d'appartement pour faciliter l'accès, le passage et le démontage d'urgence.
- Le poids du produit est d'environ 19 kg et ses dimensions sont d'environ 1100 x 530 x 1150 mm.
- Cet équipement d'entraînement stationnaire n'est pas adapté à une utilisation à des fins de haute performance.

*Ne pas mélanger les piles neuves avec les piles usagées.*

*Ne pas mélanger des piles alcalines, standard (carbone-zinc) ou rechargeables (Ni-Cd, Ni-MH, etc.).*

*Veillez noter que les changements ou modifications non expressément approuvés par la partie responsable de la conformité peuvent annuler l'autorité de l'utilisateur à utiliser l'équipement.*

*REMARQUE : Cet équipement a été testé et déclaré conforme aux limites d'un appareil numérique de classe B, conformément à la partie 15 des règles de la FCC. Ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans une installation résidentielle. Cet équipement génère, utilise et peut émettre des fréquences radio et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, peut causer des interférences nuisibles aux communications radio.*

*Cependant, il n'y a aucune garantie que des interférences ne se produiront pas dans une installation particulière. Si cet équipement provoque des interférences nuisibles à la réception de la radio ou de la télévision, ce qui peut être déterminé en éteignant et en allumant l'équipement, l'utilisateur est encouragé à essayer de corriger les interférences par une ou plusieurs des mesures suivantes :*

- Réorienter ou déplacer l'antenne de réception.
- Augmenter la distance entre l'équipement et le récepteur.
- Brancher l'équipement sur une prise de courant d'un circuit différent de celui auquel le récepteur est branché.
- Consulter le revendeur ou un technicien radio/TV expérimenté pour obtenir de l'aide.

## LISTE DES PIÈCES



**1. Cadre principal**

**2. Tige de selle**

**3. Pied arrière**

**4. Pied avant avec roulettes**

**5. Support de dossier**

**6. Poignées du siège**

**7. Poignées**

**8. Siège**

**9. Dossier**

**10. Console**

**11. Rondelles et vis**

*-2 rondelles pour les poignées du siège*

*-2 vis (M8\*40) pour les poignées du siège*

*-4 vis (M8\*10) pour le dossier*

*(Les autres vis, rondelles et écrous sont installés dans les pièces. Voir les*

*INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE pour plus de détails).*

**12. Petite clé hexagonale**

**13. Grande clé hexagonale/tournevis.**

**14. Clé à molette**

**15. Pédales**

**16. Sangles de pédale**

**17. Bouton**

## INSTRUCTIONS DE MONTAGE

1.



Desserrez le bouton circulaire du cadre principal et tirez vers l'extérieur pour régler l'angle d'inclinaison sur 1 (réglage le plus haut).

2.



Retirez les deux écrous et les rondelles du pied arrière.

3.



Placez les écrous et les rondelles de côté pour le moment.

4.



Installez le pied arrière dans la base du cadre principal. Voir l'image pour s'assurer que le pied arrière est installé sur la bonne base.

5.



Placez la rondelle sur la vis.

6.



Vissez l'écrou.



7.



Serrez l'écrou sur la vis avec la clé fournie. Répétez l'opération de l'autre côté.

8.



Enlevez les deux écrous et les rondelles du pied avant avec les roulettes.

9.



Placez les écrous et les rondelles de côté pour le moment.

10.



Installez le pied avant sur la base du cadre principal avant.

Les roulettes aident à déplacer le vélo lorsqu'il est incliné vers l'avant et ne doivent pas toucher le sol lorsque le vélo est en position normale. Lorsqu'elles sont correctement installées, les roulettes sont orientées vers l'extérieur de l'avant du vélo (voir les images). Si les roulettes touchent le sol, désinstallez le pied, retournez-le et installez-le de nouveau.

11.



Placez la rondelle sur la vis.

12.



Vissez l'écrou.



**13.**



Serrez l'écrou sur la vis avec la clé fournie.  
Répétez l'opération de l'autre côté.

**14.**



Retirez les écrous et les rondelles du  
coussin du siège.

**15.**



Placez les écrous et les rondelles de côté  
pour le moment.

**16.**



Installez la tige du siège sur les vis du  
coussin de siège.

**17.**



Placez les rondelles sur les vis du coussin  
de siège.

**18.**



Serrez à la main chaque écrou sur les vis  
du coussin de siège.  
Si le serrage est difficile, l'écrou est  
peut-être à l'envers.

**19.**



Serrez l'écrou sur la vis avec la clé fournie.  
Répétez l'opération pour les deux autres écrous.

**20.**



Insérez la tige du siège dans le cadre principal.

**21.**



Fixez le bouton en place à la hauteur désirée.

**22.**



Retirez la vis, l'écrou et la rondelle du support du dossier.

**23.**



Placez la vis, l'écrou et la rondelle de côté pour le moment.

**24.**



Alignez le support du dossier avec le trou de la tige de la selle.

**25.**



Insérez la vis dans le trou du support de dossier.

**26.**



Placez la rondelle sur la vis.

**27.**



Placez l'écrou sur la vis et serrez-le à la main. Si le serrage est difficile, il se peut que l'écrou soit à l'envers.

**28.**



Serrez l'écrou à l'aide de la clé fournie.

**29.**



Placez les rondelles sur les vis des poignées du siège (voir le schéma des pièces).

**30.**



Alignez les poignées du siège avec les trous situés au bas du support du dossier.

**31.**



Placez les vis dans les trous et serrez-les à la main.

**32.**



Serrez les vis à l'aide de la grande clé hexagonale/du tournevis inclus.

**33.**



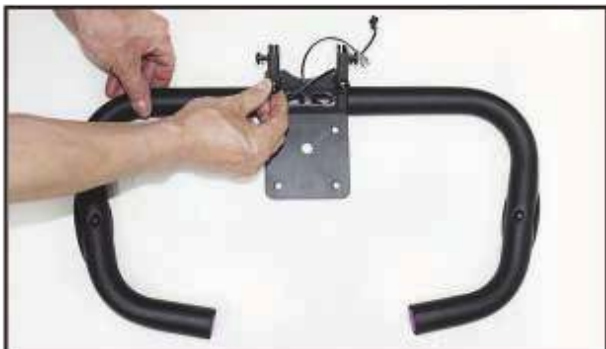
Alignez le dossier sur le support de dossier. Insérez les vis et serrez-les à la main (voir le schéma des pièces).

**34.**



Serrez les vis à l'aide de la grande clé hexagonale/du tournevis inclus.

**35.**



Retirez les vis du guidon.

**36.**



Placez les vis de côté pour le moment.

**37.**



Insérez les montants du guidon dans les fentes situées en haut du cadre principal.

**38.**



Placez les vis dans les trous et serrez-les à la main.

**39.**



Serrez les vis à l'aide de la petite clé hexagonale fournie.

**40.**



Retirez les vis de l'arrière de la console.



**41.**



En commençant par le plus gros connecteur, faites passer chacun des trois fils dans le trou situé au centre du support du guidon.

**42.**



Placez la console sur le support du guidon.

**43.**



Insérez les vis et serrez-les à la main.

**44.**



Serrez les vis à l'aide de la grande clé hexagonale/du tournevis inclus.

**45.**



Connectez chacun des trois fils du vélo à la console.

L'un ou l'autre des 2 petits connecteurs femelles peut se connecter à l'un ou l'autre des 2 petits connecteurs mâles.

46.



Connectez la pédale droite au bras de manivelle droit. Les deux pièces sont marquées **R**.

47.



Tenir la pédale droite d'une main et visser le boulon de la pédale sur le bras de manivelle de l'autre main dans le sens des aiguilles d'une montre. Terminez le serrage à l'aide de la clé fournie.



**Le boulon DROIT se visse dans le sens des aiguilles d'une montre (sens standard)**

48.



Connectez la pédale gauche au bras de manivelle gauche. Les deux pièces sont marquées **L**.

49.



Tenez la pédale gauche d'une main et vissez le boulon de la pédale sur le bras de manivelle de l'autre main dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Terminez le serrage à l'aide de la clé fournie.



**Le boulon GAUCHE se visse dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (sens NON standard)**

50.



La sangle marquée **R** va sur la pédale droite. La sangle marquée **L** va sur la pédale gauche. Avec le marquage **R** ou **L** tourné vers le haut, fixez l'extrémité de la sangle avec 3 trous à l'intérieur de la pédale.

51.

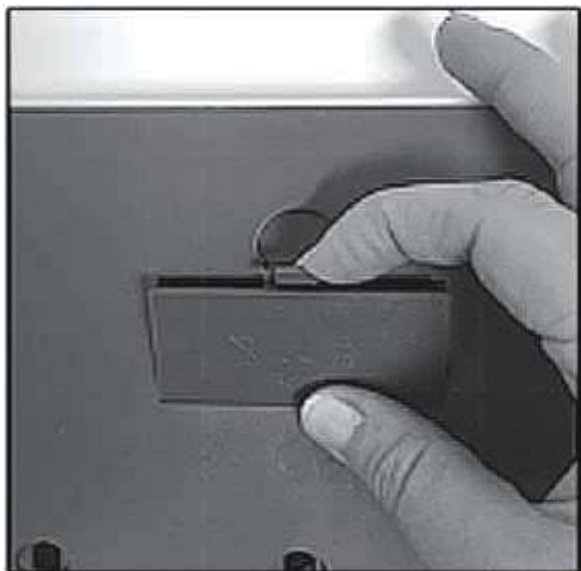


Fixez l'extrémité de la sangle à 4 trous à l'extérieur de la pédale. Ajustez selon vos préférences.

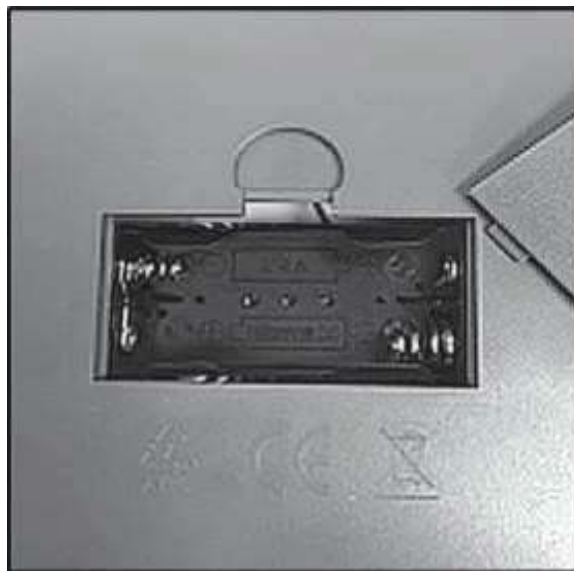


## CONSOLE INSTALLATION DES PILES

Nécessite 2 piles AA. Ne pas mélanger des piles neuves et usagées.  
Ne mélangez pas des piles alcalines, standard (carbone-zinc) ou rechargeables (NiCd, Ni-Mh, etc.).



1. Ouvrez le compartiment à piles situé à l'arrière de la console du vélo d'appartement pliant magnétique.



2. Notez le diagramme à l'intérieur du compartiment qui indique la bonne polarité d'installation des piles.



3. Installez 2 piles AA en respectant la polarité correcte.



4. Remplacez le couvercle du compartiment à piles.

## CONSOLE

### BOUTONS:

**[RESET]** (RÉINITIALISÉ) efface les données du mode sélectionné.

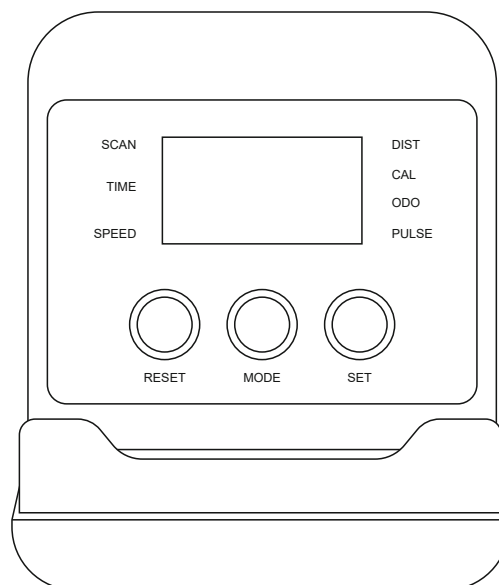
- Pour réinitialiser toutes les informations stockées de la séance d'entraînement précédente, appuyez pendant 3 secondes.
- N'efface pas le nombre total de kilomètres parcourus (**ODO**).

**[MODE]** sélectionne le mode.

- Pour réinitialiser toutes les informations stockées de la séance d'entraînement précédente, appuyez pendant 3 secondes.
- N'efface pas le nombre total de miles d'exercice (**ODO**).

**[SET]** (RÉGLAGE) programme les nouveaux paramètres du mode sélectionné.

Pour augmenter le réglage plus rapidement, appuyez pendant 3 secondes. Relâchez et appuyez à nouveau pour programmer.



**TIME, DIST, CAL et PULSE** : Le réglage par défaut est le réglage précédent jusqu'à ce qu'il soit RÉINITIALISÉ (**[RESET]**) ou programmé avec un nouveau RÉGLAGE (**[SET]**).

**SCAN** : Fait défiler toutes les fonctions ci-dessous. Appuyez sur **[MODE]** pour effectuer la sélection.

**TIME** (HEURE) : Appuyez sur **[RESET]** pour régler l'heure ou sur **[SET]** pour programmer un compte à rebours.

Lorsque le compte à rebours atteint 0, l'alarme se déclenche. Appuyez sur n'importe quelle touche pour la couper.

**SPEED** (VITESSE) : Affiche le nombre de km/h estimé.

**DIST** : Appuyez sur **[RESET]** pour afficher la distance en miles pour la séance d'entraînement actuelle ou sur **[SET]** pour programmer un compte à rebours à partir de l'objectif de distance.

Lorsque le compte à rebours atteint 0, l'alarme se déclenche. Appuyez sur n'importe quelle touche pour la couper.

**CAL** : Appuyez sur **[RESET]** pour afficher l'estimation des calories dépensées ou **[SET]** pour programmer un compte à rebours à partir de l'objectif de calories. Lorsque le compte à rebours atteint 0, l'alarme se déclenche. Appuyez sur n'importe quelle touche pour la couper.

**ODO** : Affiche le nombre total de kilomètres parcourus pendant toutes les séances d'entraînement.

**PULSE** : Appuyez sur **[RESET]** pour afficher la fréquence cardiaque ou sur **[SET]** pour programmer une fréquence cardiaque cible. L'utilisateur doit tenir les poignées du moniteur de fréquence cardiaque sur le guidon pour que la fréquence cardiaque s'affiche. Chaque fois que la fréquence cardiaque cible est dépassée, l'alarme se déclenche. Pour l'arrêter, retirez les mains des poignées du moniteur de fréquence cardiaque, tout en restant appuyez sur **[RESET]**.

## RÉGLAGE DE L'ANGLE D'INCLINAISON



Tournez le bouton circulaire du cadre principal vers la gauche pour desserrer le boulon (ne le retirez pas complètement). En posant le pied arrière, soulevez le vélo tout en tirant sur le bouton pour régler l'angle.



Niveau 1

Niveau 2

Niveau 3

## RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DU SIÈGE



Niveau 1: la selle est abaissée au maximum de la tige de selle. Dévissez et retirez la molette triangulaire. Tirez sur la selle pour déplacer les niveaux. Revissez le bouton au niveau souhaité.



Niveau 1



Niveau 2



Niveau 3



Niveau 4

## RÉGLAGE DE LA TENSION DE LA PÉDALE

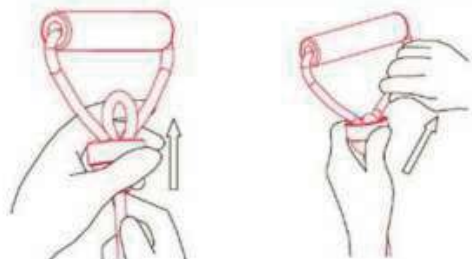
Tournez le bouton de contrôle de la tension pour régler la tension de la pédale de 1 à 8.



## RÉGLAGE DES BANDES DE RÉSISTANCE

### RACCOURCIR LES BANDES

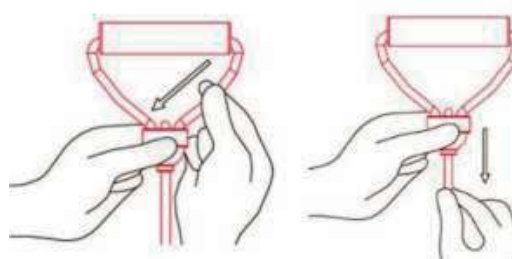
AUGMENTE LA RÉSISTANCE



Poussez la bande vers le haut dans le compartiment de verrouillage de la bande. Tenez la bande sous la poignée et tirez-la. Un seul côté s'ajuste, donc si la bande ne peut pas être tirée d'un côté de la poignée, tirez de l'autre côté.

### ALLONGER LES BANDES

DIMINUE LA RÉSISTANCE



Poussez la bande d'un côté de la poignée vers le bas dans le compartiment de verrouillage de la bande. Un seul côté s'ajuste, donc si la bande ne peut pas être poussée d'un côté de la poignée, poussez-la de l'autre côté. Tirez la bande de l'autre côté du compartiment de verrouillage.

Lorsque la longueur et la résistance souhaitées sont atteintes, saisissez la bande de chaque côté du compartiment de verrouillage et tirez fermement pour verrouiller la bande en place. Si la bande glisse pendant l'entraînement, il faut peut-être la tirer plus fermement.

## UTILISATION LE VÉLO D'APPARTEMENT PLIANT MAGNÉTIQUE



Appuyez-vous sur le dossier et saisissez les poignées fixées sous le siège. En gardant le dos droit, pédalez à la vitesse souhaitée.



Penchez-vous vers l'avant et saisissez le guidon où se trouvent les poignées du moniteur de fréquence cardiaque. En gardant le dos droit, pédalez à la vitesse souhaitée.





Penchez-vous contre le dossier et saisissez les deux poignées de la bande de résistance. En gardant le dos droit et les coudes près du torse, tirez la poignée droite vers l'épaule droite. Répétez l'opération avec le bras gauche.



Appuyez-vous sur le dossier et saisissez les deux poignées de la bande de résistance. En gardant le dos droit et les coudes près du torse, tirez les deux poignées de la bande de résistance vers le corps. Descendez lentement et répétez.





En gardant le dos droit et les bras tendus, saisissez les poignées de la bande de résistance et tirez-les jusqu'à la hauteur des épaules. Descendez lentement et répétez.

**UK**

If you have any questions, please contact our customer care center.

Our contact details are below:



0044-800-240-4004



[enquiries@mhstar.co.uk](mailto:enquiries@mhstar.co.uk)

IMPORTER ADDRESS:

MH STAR UK LTD

Unit 27, Perivale Park,

Horsenden lane South

Perivale, UB6 7RH

MADE IN CHINA

**FR**

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.

Nos coordonnées sont les suivantes:



0033-1-84166106



[aosom@mhfrance.fr](mailto:aosom@mhfrance.fr)

Importé par:

MH France

2, rue Maurice Hartmann

92130 Issy-les-Moulineaux

France

Fabriqué en Chine