



**MINI VÉLO
MINI BIKE**

ASSEMBLY INSTRUCTION

Important Precautions

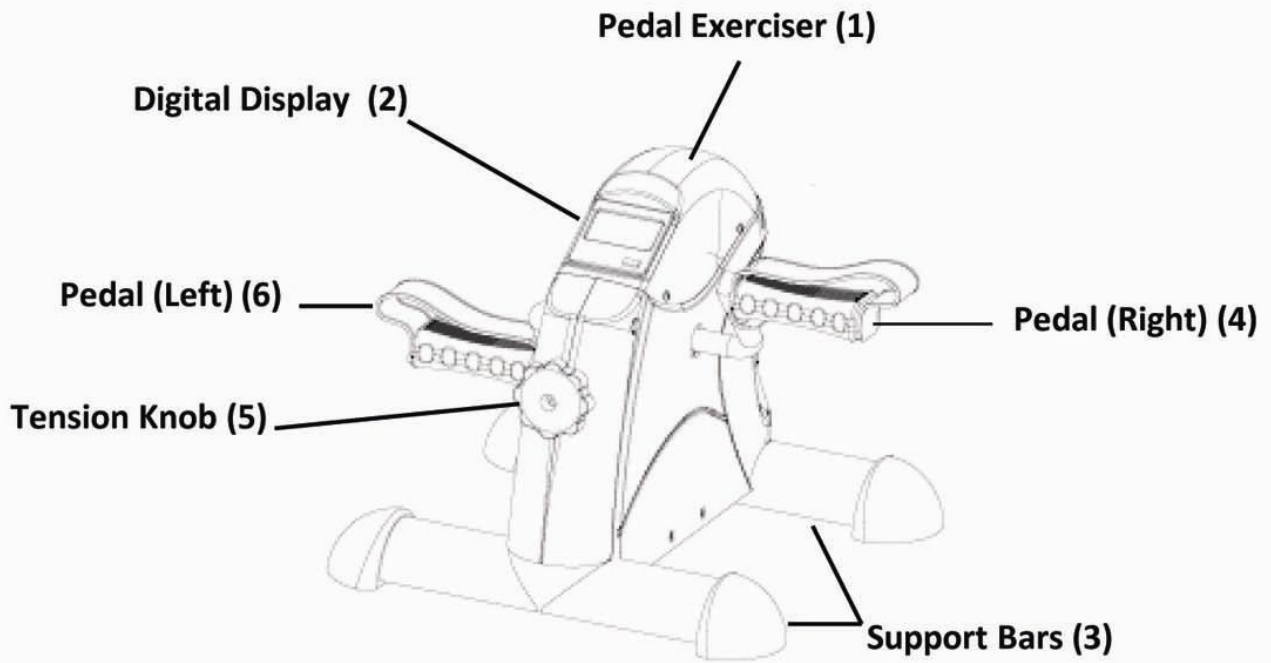






WARNING: To reduce the risk of serious injury, read the following precautions before using the pedal exerciser.

1. Read all instructions in this manual and all warnings on the pedal exerciser.
2. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the exerciser are adequately informed of all precautions.
3. The exerciser is intended for home use only.
4. Keep the exerciser indoors, away from moisture and dust. Place on a level surface, it is suggested to use a mat underneath to protect the floor or carpet. Make sure there is enough clearance around the exerciser to use it.
5. Inspect and tighten all parts regularly. Replace any worn parts immediately.
6. Keep children and pets away from the exerciser at all times.
7. The exerciser should not be used by persons weighing more than 220 lbs.
8. Wear appropriate clothes while exercising. Do not wear loose clothes that could become caught in the exerciser. In addition, wear athletic shoes for foot protection while exercising.
9. Use the exerciser only as described in the manual.
10. Always keep your back straight while using the exerciser, do not arch your back.
11. If you feel pain or dizziness at any time while exercising, stop immediately and begin cooling down.
12. The exerciser does not have a freewheel; the pedals will continue to move until the flywheel stops.
13. A **WARNING LABEL** has been placed on the bottom left of the product (see photo on the back cover).
14. Please replace **WARNING LABEL** on the pedal exerciser if it becomes illegible or damaged.



WARNING: Before beginning this or any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons with pre-existing health problems. Read all instructions before using.



Part No.	Description	Qty
A	Socket Screw 	4
B	1.5V AAA Battery 	1
C	Wrench 	1
D	Screw Driver 	1

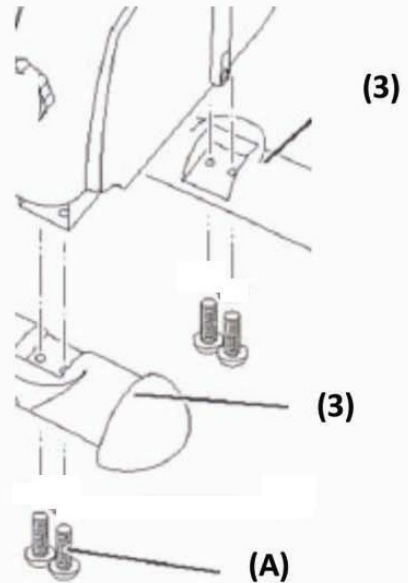
Note:

The above described parts are all that are required to assemble the pedal exerciser. Before starting assembly, please verify all items are included in the hardware packaging.

Assembly

Step 1

- To fasten the socket screws (A), use the supplied screw driver (D)
- Secure the support bars (3) with the socket screws (A) to the device enclosure.



Step 2

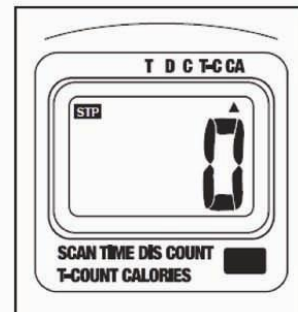
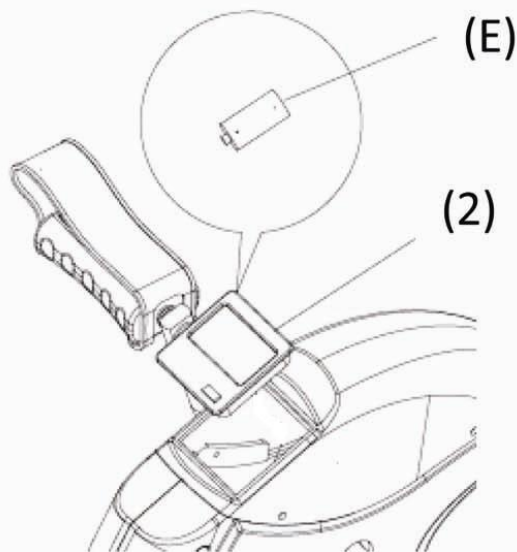
- Screw the right pedal (4), indicated with "R", clockwise to the right crank arm using the supplied wrench (C).
- Screw the left pedal (6), indicated with "L", **COUNTER-CLOCKWISE** to the left crank arm using the supplied wrench (C).



Double check that all bolts, nuts and screws are securely tightened before use.

Inserting the battery

- Carefully pull the training computer (2) out of the device enclosure. The computer is attached to the enclosure by a cable, do not pull it out completely. The cable needs to stay attached to both the computer and the device.
- Insert the included 1.5V AAA battery (E) into the computers back battery compartment as shown below.
- Insert the computer back into the device enclosure.



Display Functions

T (Time)	Time elapsed since the start of exercise.
D (Distance)	Distance covered during exercise.
C (Count)	Pedal rotations during exercise.
T-C (T-count)	Rotations per minute after start of exercise. When the counter is reset, it will be changed to "0".
CA (Calories)	Calories burned during exercise.
SCAN	The above mentioned functions are consecutively displayed and alternated every 5 seconds.

How to operate the digital display

Start	Once you start to pedal, the power will automatically turn on and the counter will start operating.
Stop	Once you stop exercise, (STP) will be displayed at the top left of the LCD screen after 4 seconds. The power will be turned off after two minutes
Reset	To reset the counter, depress the reset button for 3 seconds.
Function Selection	Select the function you would like to display. Confirm your selected function by the arrow ▲ displayed at the top of the LCD screen.
Function Display	Once (SCAN) is displayed at the top of the screen, the display will change the display function every 5 seconds.

Caution: Do not attempt to change or modify the unit. Changes or modifications will void the warranty and could potentially make it unsafe for use.

Digital display additional information

If the counter doesn't operate properly, take out the battery and insert it again. If you change the battery, the count will be changed to "0". Reset the counter before using. Due to vibrations that occur during shipment, your counter will not be set to "0", this is not an indication of malfunction.

Replace the battery when the display becomes faint, difficult to read or there is no display at all.

Claim: 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 the equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment on and off, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures; relocate receiving antenna, increase separation between equipment and receiver, or consult the dealer for assistance.

Suggested Training Guidelines



WARNING: Before beginning this or any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over the age of 35 or persons with pre-existing health problems. Read all instructions before using.

Step 1: Warm Up

Warm up by stretching for at least 5-10 minutes. When performing these stretches, your movements should be smooth and slow, with no bouncing or jerking. Move into the stretch until you feel a slight tension, not pain. Be sure not to hold your breath. Remember that all stretches must be done for both sides of your body.



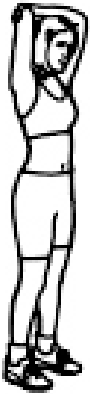
Quadriceps Stretch

Stand close to a wall, chair or other solid object, use one hand to assist your balance. Bend your knee and bring your heel toward your buttock. Reach for your ankle with your hand. Stand up straight and feel a slight pull along the front of your thigh and hip. Hold the stretch for 20-30 seconds, release and repeat on the other leg. Be careful not to strain your knee - the goal is not to touch your heel to the buttock, but rather to stretch the thigh.



Calf & Achilles Stretch

Stand about an arm's length from a wall, chair or other sturdy object. Lean forward and place both hands on the wall or object about shoulder width apart. Extend one foot (the side to be stretched) behind you with your knee bent and heel on the ground. Keep the other foot closer to the wall or object. Lean in slightly and bend the knee of the heel to be stretched (keeping the heel down) until you feel a stretch in the back of the lower leg (just above the heel). Sink down slowly with your hips to deepen the stretch. Hold this stretch for about 30 seconds, release and repeat on the other side.



Overhead/Triceps Stretch

Stand with one arm straight up over your head so that your elbow almost touches your head; bend the arm at the elbow. Reach behind your head and grab the elbow with the opposite hand.

Gently pull back until you feel the stretch in your tricep. Hold the stretch for 10 to 15 seconds, breathing normally, release and repeat on the other side.

Step 2: Training

Arm Exercises

Place the unit in front of you on a table. Make sure that the unit is firmly positioned and that both bases are on the table top. Sit upright in front of the device and grip the two pedals with your hands. You can turn the pedals forwards or backwards.

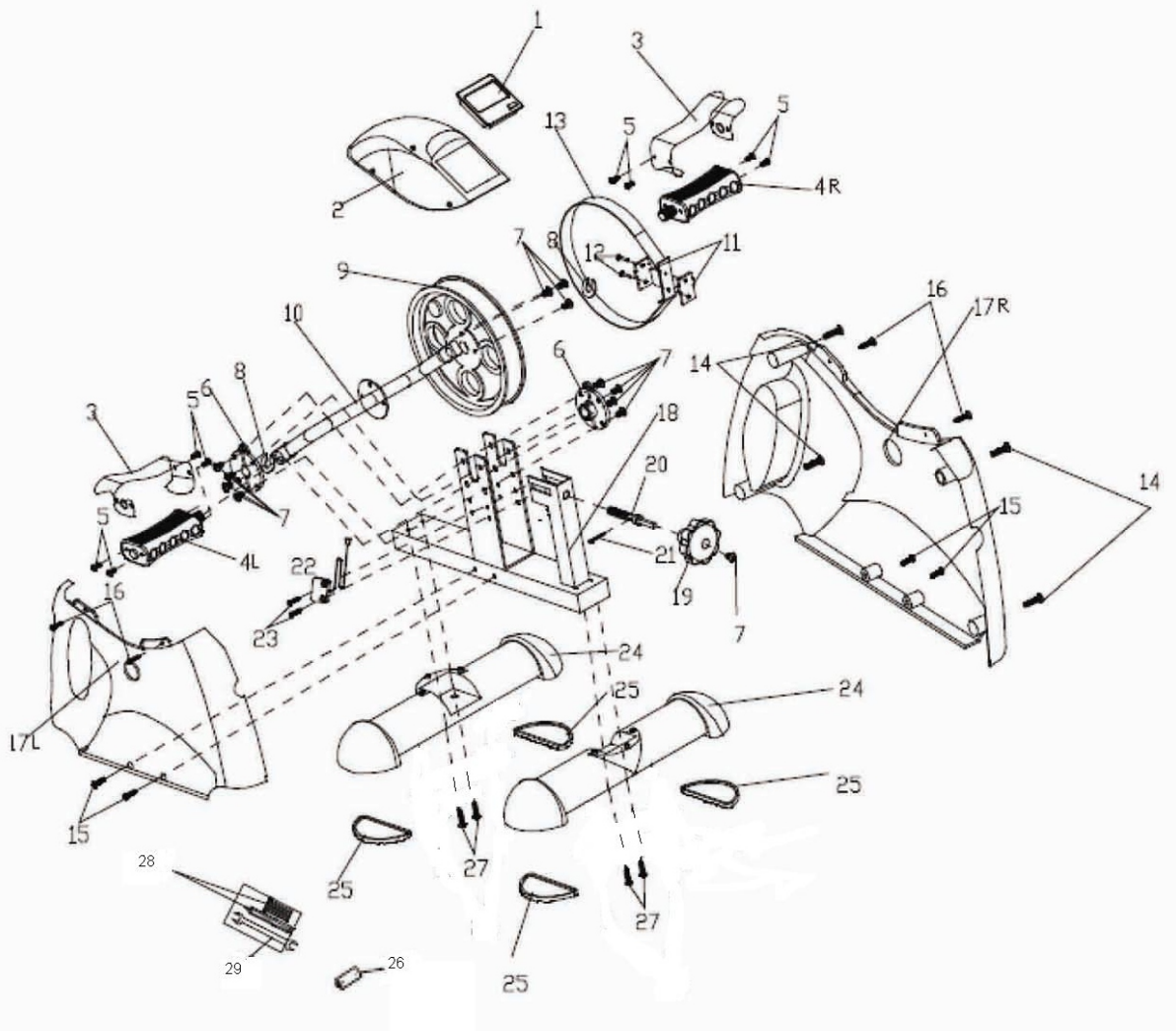
Leg Exercises

Place the unit in front of your chair on the floor. Place your feet onto the pedals. The distance between the chair and the device should be sufficient to allow you to bend one leg while the other is stretched during exercise. You have the option of pedaling forwards or backwards.

Parts List

NO.	Description	Qty		NO.	Description	Qty
1	Training computer	1		17	Side body cabinet	R/L
2	Top cabinet	1		18	Main Frame	1
3	Pedal strap	R/L		19	Resistance dial	1
4	Pedal	R/L		20	Dial rod	1
5	Screw M4X12	8		21	Split Pin	1
6	Flange	2		22	Computer sensor	1
7	Screw M6X12	12		23	Screw M5X10	2
8	Spacer	2		24	Support bar	2
9	Flywheel	1		25	Non-slip pad	4
10	Pedal Crank	1		26	Battery, AAA L03	1
11	Band brake bracket	2		27	Screw M5X14	4
12	Rivet	2		28	Screw Driver	1
13	Brake band	1		29	Wrench	1
14	Screw M5X20	4				
15	Screw M5X25	4				
16	Screw M4X7	4				

Exploded View



This MINI BIKE is an arm and leg machine that allows you to exercise any time and any place. Use it while seated at home or office to strengthen and improve circulation. Place it on a desk or table top and operate it with your hands to exercise arms.

Précautions importantes

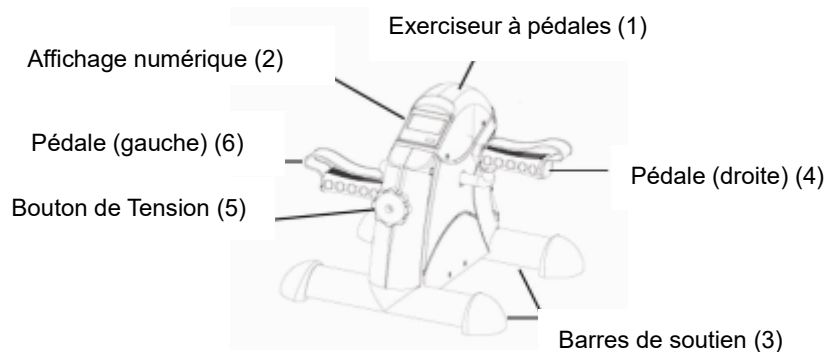


AVERTISSEMENT: pour réduire le risque de blessures graves, lisez les précautions suivantes avant d'utiliser l'exerciseur à pédales.

1. Lisez toutes les instructions contenues dans ce manuel et tous les avertissements sur l'exerciseur à pédales.
2. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'exercice sont correctement informés de toutes les précautions.
3. L'exerciseur est destiné à un usage à domicile uniquement.
4. Conservez l'exerciseur à pédales à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Placez-le sur une surface plane, il est recommandé d'employer un tapis en dessous pour protéger le plancher ou le tapis. Veillez à ce qu'il y a suffisamment d'espace autour de l'exerciseur pour le monter, le démonter et l'utiliser.
5. Inspectez et resserrez toutes les pièces régulièrement. Remplacez immédiatement toutes les pièces us portées.
6. Tenez les enfants et les pets à l'écart de l'exerciseur en tout temps.
7. L'exerciseur ne doit pas être utilisé par les personnes pesant plus de 220 lb.
8. Portez les vêtements appropriés pendant l'exercice. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient être pris dans l'exerciseur. En outre, porter des chaussures athletic pour la protection des pieds pendant l'exercice.
9. Utilisez l'exerciseur uniquement tel qu'il est décrit dans le manuel.
10. Maintenez toujours le dos droit tout en utilisant l'exerciseur, ne vous cambrez pas.
11. Si vous ressentez de la douleur ou des étourdissements à tout moment pendant l'exercice, arrêtez immédiatement et commencez à vous rafraîchir.
12. L'exerciseur n'a pas de roue libre ; les pédales continueront à se déplacer jusqu'à ce que le volant s'arrête.
13. UNE ÉTIQUETTE D'AVERTISSEMENT a été placé en bas à gauche du produit (voir photo sur la couverture arrière).
14. Veuillez remplacer l'ÉTIQUETTE D'AVERTISSEMENT sur l'exerciseur à pédales s'il devient illisible ou endommagé.



AVERTISSEMENT : Avant de commencer ce programme ou tout autre programme d'exercice, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes ayant des problèmes de santé préexistants. Lisez toutes les instructions avant utilisation.



No. de pièce	Description	Qté
A	Vis à tête creuse 	4
B	Batterie AAA 1,5V 	1
C	Clé 	1
D	Tournevis 	1

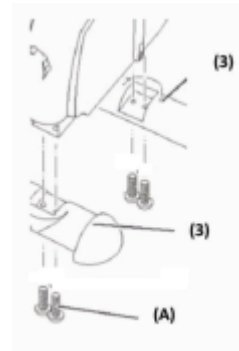
Note:

Les pièces décrites ci-dessus sont toutes qui sont nécessaires pour assembler l'exerciseur à pédales. Avant de commencer l'assemblage, veuillez vérifier que tous les articles sont inclus dans l'emballage du matériel.

Assemblage

Étape 1

- Attachez les vis à tête creuse (A) à l'utilisation du tournevis fourni (D)
- Fixez les barres de support (3) avec les vis à tête creuse (A) au boîtier de l'appareil.



Étape 2

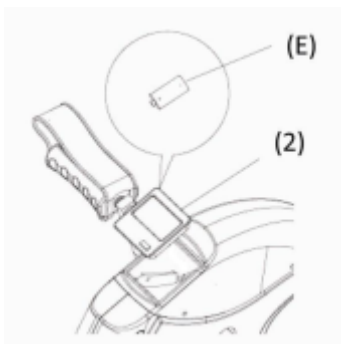
- Vissez la pédale droite (4), marqué de « R », dans le sens horaire au bras de manivelle droite à l'aide de la clé fournie (C).
- Vissez la pédale gauche (6), marqué de « L », DANS LE SENS ANTIHORAIRE au bras de manivelle gauche à l'aide de la clé fournie (C).



Vérifiez que tous les boulons, écrous et vis sont bien serrés avant utilisation.

Insertion de la batterie

- Tirez soigneusement l'ordinateur d'entraînement (2) hors du boîtier de l'appareil. L'ordinateur est fixé au boîtier par un câble, ne le tirez pas complètement. Le câble doit rester attaché à la fois à l'ordinateur et l'appareil.
- Insérez la batterie AAA 1.5V incluse (E) dans le compartiment de batterie arrière de l'ordinateur comme indiqué ci-dessous.
- Insérez l'ordinateur dans le boîtier de l'appareil.



Fonctions d'affichage

T (Temps)	Le temps s'est écoulé depuis le début de l'exercice.
D (Distance)	Distance parcourue pendant l'exercice.
C (Compte)	Rotations de pédale pendant l'exercice.
T-C (T-compte)	Rotations par minute après le début de l'exercice. Lorsque le compteur est réinitialisé, il sera changé en « 0 ».
CA (Calories)	Calories brûlées pendant l'exercice.
NUMÉRISATION	Les fonctions mentionnées ci-dessus sont affichées consécutivement et alternées toutes les 5 secondes.

Comment faire fonctionner l'écran numérique

DEMARRAG	Une fois que vous commencez à pédaler, l'alimentation est mise sous tension automatiquement et le compteur commencera à fonctionner.
Arrêt	Une fois que vous arrêtez l'exercice, (STP) sera affiché en haut à gauche de l'écran LCD après 4 secondes. L'alimentation sera coupée au bout de deux minutes
Réinitialisation	Pour réinitialiser le compteur, appuyez sur le bouton de réinitialisation pendant 3 secondes.
Sélection de fonctions	Sélectionnez la fonction que vous souhaitez afficher. Confirmez votre fonction sélectionnée par la flèche affichée en haut de l'écran LCD.
Affichage de fonction	Une fois que (SCAN) est affiché en haut de l'écran, l'affichage modifiera la fonction d'affichage toutes les 5 secondes.

Attention: N'essayez pas de modifier ou de modifier l'appareil. Les modifications ou changements annuleront la garantie et pourraient la rendre dangereuse pour l'utilisation.


Affichage numérique informations supplémentaires

Si le compteur ne fonctionne pas correctement, retirez la batterie et insérez-la à nouveau. Si vous changez la batterie, le compte sera changé à « 0 ». Réinitialisez le compteur avant l'utilisation. En raison des vibrations qui se produisent pendant l'expédition, votre compteur ne sera pas réglé à « 0 », ce n'est pas une indication de dysfonctionnement.

Remplacez la batterie lorsque l'écran devient faible, difficile à lire ou aucun affichage.

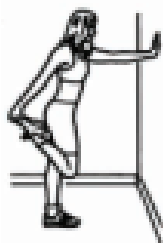
Réclamation : Cet équipement a été testé et jugé conforme aux limites d'un appareil numérique de classe B, conformément à la partie 15 des Règles de la FCC. Ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans une installation résidentielle. Cet équipement génère, utilise et peut rayonner l'énergie de radiofréquence et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, il peut causer des interférences nocives aux communications radio. Cependant, il n'y a aucune garantie que l'interférence ne se produira pas dans une installation particulière. Si l'équipement cause des interférences nocives à la réception de la radio ou de la télévision, qui peut être déterminée en activant et en éteignant l'équipement, l'utilisateur est encouragé à essayer de corriger l'interférence par une ou plusieurs des mesures suivantes ; déplacer l'antenne de réception, augmenter la séparation entre l'équipement et le récepteur, ou consulter le concessionnaire pour obtenir de l'aide.

Lignes directrices sur la formation suggérées

 **AVERTISSEMENT** : Avant de commencer ce programme ou tout autre programme d'exercice, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé préexistants. Lisez toutes les instructions avant utilisation.

Étape 1 : Échauffement

Réchauffez-vous en s'étirant pendant au moins 5-10 minutes. Lorsque vous effectuez ces étirements, vos mouvements doivent être lisses et lents, sans rebond ou secousse. Déplacez-vous dans l'étirement jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension, pas de douleur. Veillez à ne pas retenir votre souffle. Rappelez-vous que tous les étirements doivent être faits pour les deux côtés de votre corps.



Étirement quadriceps

Tenez-vous près d'un mur, d'une chaise ou d'un autre objet solide, utilisez une main pour aider votre équilibre. Pliez votre genou et apportez votre talon vers vos fesses. Atteignez votre cheville avec votre main. Levez-vous droit et sentez une légère traction le long de l'avant de votre cuisse et de la hanche. Maintenez l'étirement pendant 20-30 secondes, relâchez et répétez sur l'autre jambe. Veillez à ne pas vous fatiguer le genou - le but n'est pas de toucher votre talon aux fesses, mais plutôt d'étirer la cuisse.



Étirement de Veau et d'Achille

Tenez-vous à partir d'un mur, d'une chaise ou d'un autre objet robuste à peu près d'une longueur d'un bras. Penchez-vous vers l'avant et placez les deux mains sur le mur ou l'objet sur la largeur des épaules à part. Éteignez un pied (le côté à étirer) derrière vous avec votre genou plié et talon sur le sol. Gardez l'autre pied plus près du mur ou de l'objet. Penchez-vous légèrement et pliez le genou du talon pour être étiré (en gardant le talon vers le bas) jusqu'à ce que vous vous sentiez un étirement à l'arrière de la jambe inférieure (juste au-dessus du talon). Descendez lentement avec vos hanches pour approfondir l'étirement. Maintenez cet étirement pendant environ 30 secondes, relâchez et répétez de l'autre côté



Étirement de frais généraux/Triceps

Tenez-vous avec un bras droit au-dessus de votre tête de sorte que votre coude touche presque votre tête ; pliez le bras au niveau du coude. Atteignez derrière votre tête et saisissez le coude avec la main opposée.

Retirez doucement jusqu'à ce que vous sentiez l'étirement dans votre triceps. Maintenez l'étirement pendant 10 à 15 secondes, en respirant normalement, relâchez et répétez de l'autre côté.

Étape 2 : Formation

Exercices de bras

Placez l'appareil en front de vous sur une table. Veillez à ce que l'appareil est fermement positionné et que les deux bases sont sur le dessus de la table. Asseyez-vous debout devant l'appareil et saisissez les deux pédales avec vos mains. Vous pouvez tourner les pédales vers l'avant ou vers l'arrière.

Exercices de jambe

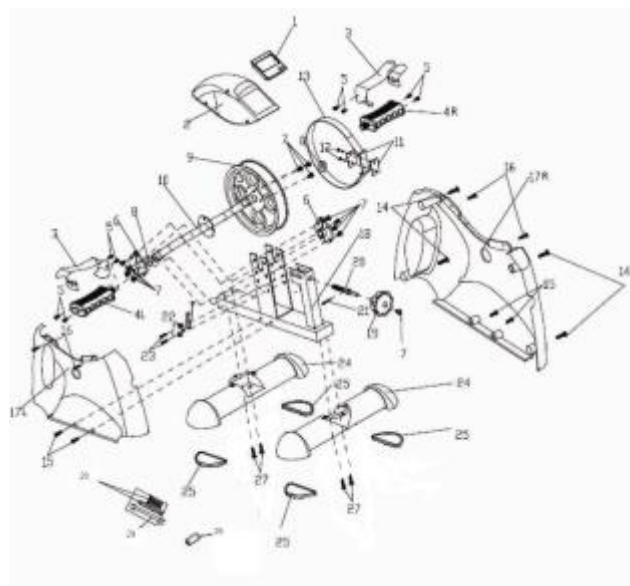
Placez l'appareil devant votre chaise sur le sol.

Placez vos pieds sur les pédales. La distance entre la chaise et l'appareil doit être suffisante pour vous permettre de plier une jambe pendant que l'autre jambe est étirée pendant l'exercice. Vous avez la possibilité de pédaler en avant ou en arrière.

Liste des pièces

No.	Description	Qté	No.	Description	Qté
1	Ordinateur d'entraînement	1	17	Armoire latérale	R/L
2	Armoire supérieure	1	18	Cadre principal	1
3	Courroie de pédale	R/L	19	Cadran de résistance	1
4	Pédale	R/L	20	Tige de cadran	1
5	Vis M4X12	8	21	Goupille	1
6	Bride	2	22	Capteur informatique	1
7	Vis M6X12	12	23	Vis M5X10	2
8	Entretoise	2	24	Barre de soutien	2
9	Volant	1	25	Patin antidérapant	4
10	Manivelle à pédale	1	26	Batterie, AAA L03	1
11	Support de frein à bande	2	27	Vis M5X14	4
12	Rivet	2	28	Tournevis	1
13	Frein à bande	1	29	Clé	1
14	Vis M5X20	4			
15	Vis M5X25	4			
16	Vis M4X7	4			

Vue Éclatée



Cette MINI VELO est une machine à bras et jambes qui vous permet de faire de l'exercice à tout moment, en tout lieu.

Utilisez-le assis à la maison ou au bureau pour renforcer et améliorer la circulation.

Placez-le sur un bureau ou une table et utilisez-le avec vos mains pour exercer vos bras.

US



001-877-644-9366
customerservice@aosom.com

CA



001-855-537-6088
customerservice@aosom.ca

UK



0044-800-240-4004
enquiries@mhstar.co.uk

DE



0049-(0)40-88307530
service@aosom.de

FR



0033-1-84166106
contact@aosom.fr

ES



0034-931294512
atencioncliente@aosom.es

IT



0039-0249471447
clienti@aosom.it