

Lire et garder ce manuel pour les futures utilisations

**ASSEMBLY INSTRUCTION**

## PRÉCAUTIONS IMPORTANTES DE SÉCURITÉ

Cet appareil d'exercice est conçu pour une sécurité optimale. Toutefois, certaines précautions s'appliquent chaque fois que vous utilisez un appareil d'exercice. Veuillez à lire le manuel en entier avant d'assembler ou d'utiliser votre appareil. Notez en particulier les précautions de sécurité suivantes :

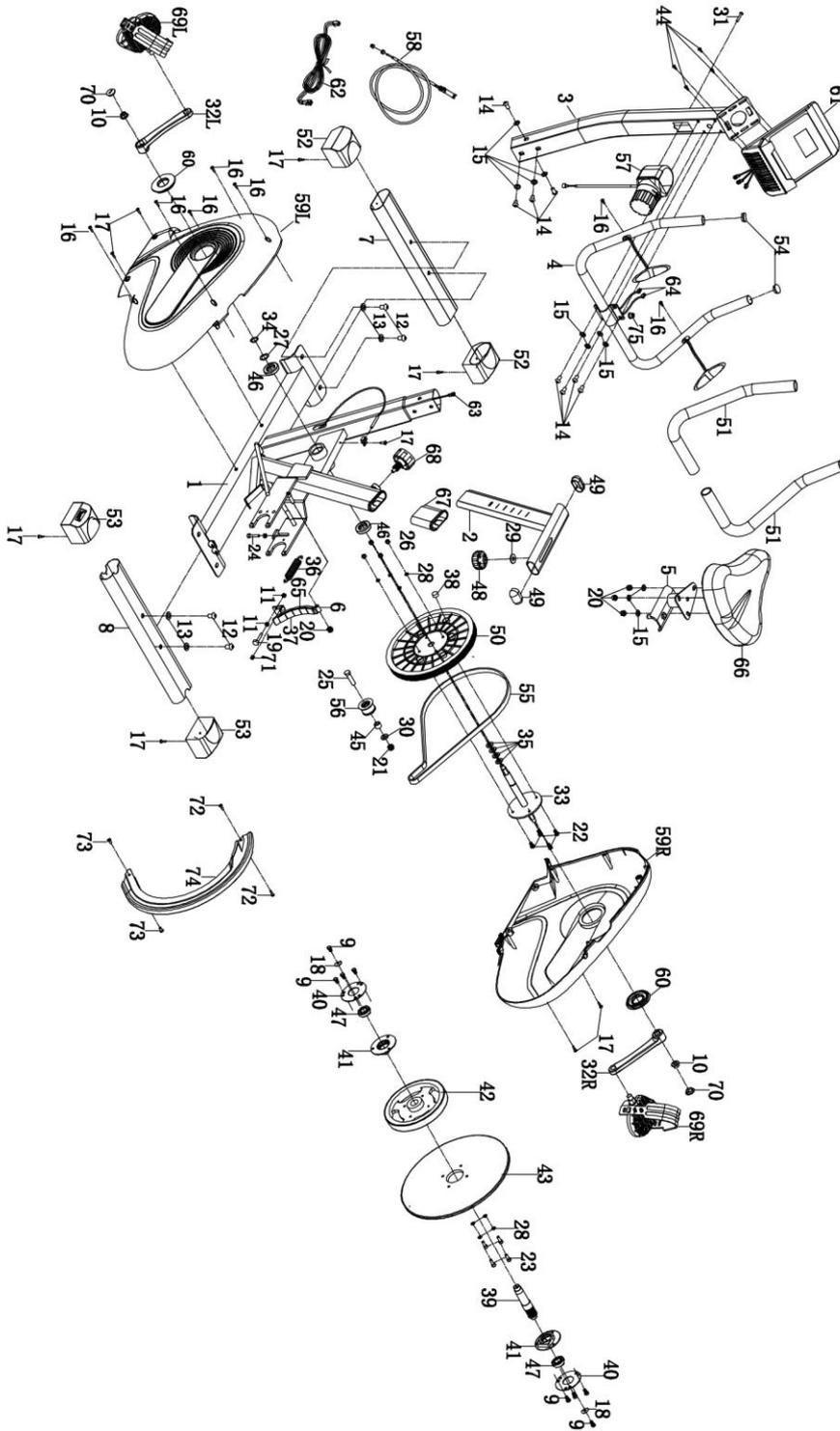
1. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de la machine à tout moment. Ne laissez pas les enfants sans surveillance dans la même pièce que la machine.
2. Une seule personne à la fois doit utiliser la machine.
3. Si l'utilisateur ressent des vertiges, des nausées, des douleurs thoraciques ou tout autre symptôme anormal, ARRÊTEZ immédiatement la séance d'entraînement. CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN.
4. Placez l'appareil sur une surface plane et dégagée. N'utilisez pas la machine près de l'eau ou à l'extérieur.
5. Gardez les mains loin de toutes les pièces mobiles.
6. Portez toujours des vêtements d'entraînement appropriés lorsque vous faites de l'exercice. Ne portez pas de robes ou d'autres vêtements qui pourraient se prendre dans la machine. Des chaussures de course ou d'aérobic sont également nécessaires pour utiliser la machine.
7. Utilisez la machine uniquement pour l'usage prévu, tel que décrit dans ce manuel. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
8. Ne placez aucun objet pointu autour de la machine.
9. Les personnes handicapées ne doivent pas utiliser la machine sans la présence d'une personne qualifiée ou d'un médecin.
10. Avant d'utiliser la machine pour faire de l'exercice, faites toujours des exercices d'étirement pour vous échauffer correctement.
11. Ne faites jamais actionner la machine si elle ne fonctionne pas correctement.
12. La capacité maximale de l'utilisateur est de 130 KGS.

**AVERTISSEMENT: AVANT DE COMMENCER UN 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 D'UTILISER TOUT APPAREIL DE FITNESS.**

**CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS**

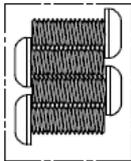
# DESSIN DETAILLE

## VUE ÉCLATÉE :



**MATÉRIEL :**

Étape 1

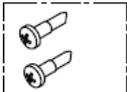


#12 M10\*20 4pcs

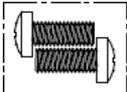


#13  $\phi 10.5 * \phi 20 * 2$  4pcs

Étape 6

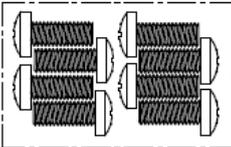


#72 ST4. 2\*10 2pcs

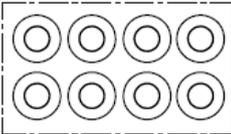


#73 M5\*10 2pcs

Étape 2



#14 M8\*15 8pcs



#15  $\phi 8.5 * \phi 16 * 1.5$  8pcs

## LISTE DES PIECES

No.	Description	unité	qua ntité	Spécifications	No.	Description	unité	qua ntité	Spécifications
1	Cadre principal	PCS	1		39	Roue d'inertie	PCS	1	Φ10*132*M10*1*22
2	Soudage de tuyaux à collerette	PCS	1		40	Boulon de réglage de la chaîne	PCS	2	M6*36
3	Montant avant	PCS	1		41	Défecteur de type U	PCS	2	31*30*δ1.0
4	Poignée	PCS	1		42	Roue magnétique	PCS	1	φ180*88.5/3Kg
5	Soudage de plaques coulissantes	PCS	1		43	Roue d'inertie	PCS	1	φ320*8.4/5Kg
6	Tableau magnétique	PCS	1		44	Vis	PCS	4	M5*10dents complètes
7	Stabilisateur avant	PCS	1		45	Rondelle de blocage	PCS	1	Φ16*Φ10*12
8	Stabilisateur arrière	PCS	1		46	Palier	PCS	2	6003ZZ
9	Écrou hexagonal	PCS	2	M10*1.0*8 S17	47	Palier	PCS	2	6000Z
10	écrou de bride	PCS	2	M10*1.25 S14	48	Écrou avec poignée en pium	PCS	1	φ60xM10x20
11	Écrou hexagonal	PCS	5	M6 S10	49	Bouchon de tube	PCS	2	25*50*1.5
12	Boulons	PCS	4	M10*20,dents complètes,8.8	50	Entretoise de renvoi	PCS	1	φ260/J6
13	Rondelles plates	PCS	4	φ10.5*φ20*2	51	Guidon en mousse	PCS	2	(φ24) *t5.0*560
14	Boulons	PCS	8	M8*15 dents complètes S5	52	Enjoliveur de roue	PCS	2	40*80
15	Rondelles plates	PCS	11	φ8.5*φ16*1.5	53	Embout arrière	PCS	2	40*80
16	Vis	PCS	9	ST4.2*20	54	Embout rond	PCS	2	φ25*1.5
17	Vis	PCS	8	ST4.2*20	55	Courroie	PCS	1	430PJ6
18	Écrou hexagonal fin	PCS	2	M10x1.0xH5 S17	56	Tendeur	PCS	1	Φ40×25,6000 bearing,
19	Boulons	PCS	1	M6*60,dents complètes S10	57	Câble de contrôle de la tension	PCS	1	wire long 515mm,

20	Noix de nylon	PCS	4	M8 S13	58	Câble de contrôle de la tension	PCS	1	50MAX/wire long 1070mm
21	Noix de nylon	PCS	1	M10 S17	59	Couverture	SETS	1	
22	Vis	PCS	4	M6x15 dents complètes S10	60	Couverture supérieure	PCS	2	
23	Vis	PCS	4	M6x20 dents complètes S5	61	Moniteur numérique	SETS	1	
24	Vis	PCS	1	M6x30 dents complètes S5	62	Câble d'impulsion manuelle	PCS	1	wire long 900mm
25	Boulons	PCS	1	M10x45	63	Capteur à aiguille	PCS	1	wire long 900mm
26	Écrous en plastique	PCS	4	M6 S10	64	Capteurs de pouls manuel	PCS	2	wire long 600mm,φ25
27	Rondelle ondulée	PCS	1	φ22*φ17*0.3	65	Localisateur de blocs magnétiques	PCS	2	20*20*4 manget, 5pcs
28	Rondelle à ressort	PCS	8	D6	66	Coussin de siège	PCS	1	3-M8 screws
29	Rondelles plates	PCS	1	φ10*φ25*2.0	67	Siège carré Tube	PCS	1	70*30*1.5,
30	Rondelles plates	PCS	1	φ10*φ20*2.0	68	Bouton de réglage	PCS	1	M16*1.5/teeth long 22
31	Vis	PCS	1	M5*20 dents complètes	69	Pédale	SETS	1	1/2left/ringht teeth
32	Manivelle	SETS	1	6", 1/2"	70	Couvercle de manivelle	PCS	2	M22*1.0
33	Axe	PCS	1	40Cr/φ17*216*	71	Bouchon de tuyau	PCS	1	φ6.2
34	Collier élastique	PCS	1	φ17	72	Vis	PCS	2	ST4.2*10
35	Boîtier limite	PCS	1	φ17.1*φ22*6	73	Boulons	PCS	2	M5*10 dents complètes
36	Ressort de tension	PCS	1	φ16×90 φ1.6	74	Couverture décorative	PCS	1	386*230*40
37	Aimant carré	PCS	5	20x20x5	75	Rondelles de blocage	PCS	2	t2.0
38	Aimant rond	PCS	1	φ15×6					

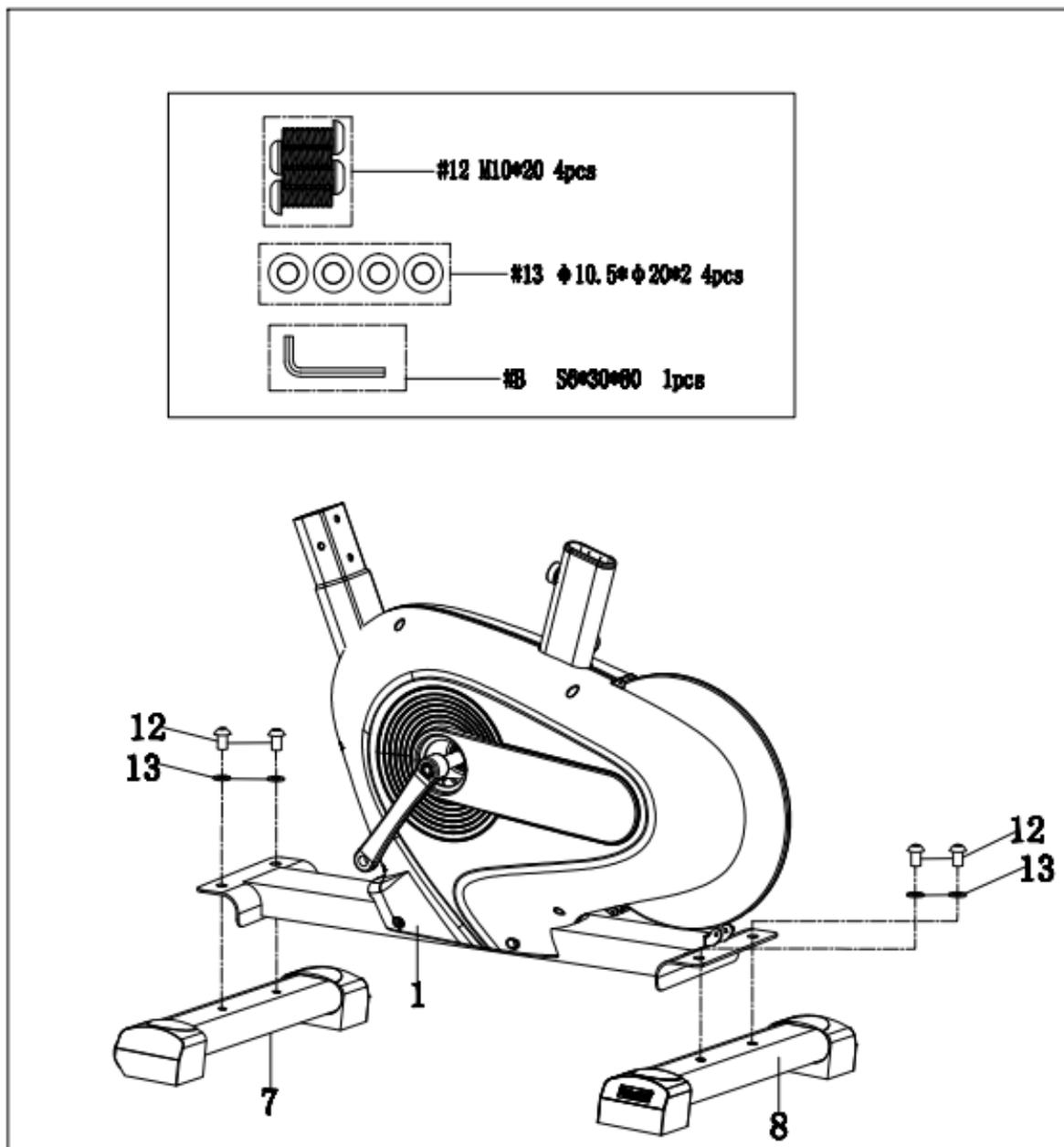
## INSTRUCTION D'ASSEMBLAGE

### 1. LES TRAVAUX PRÉPARATOIRES :

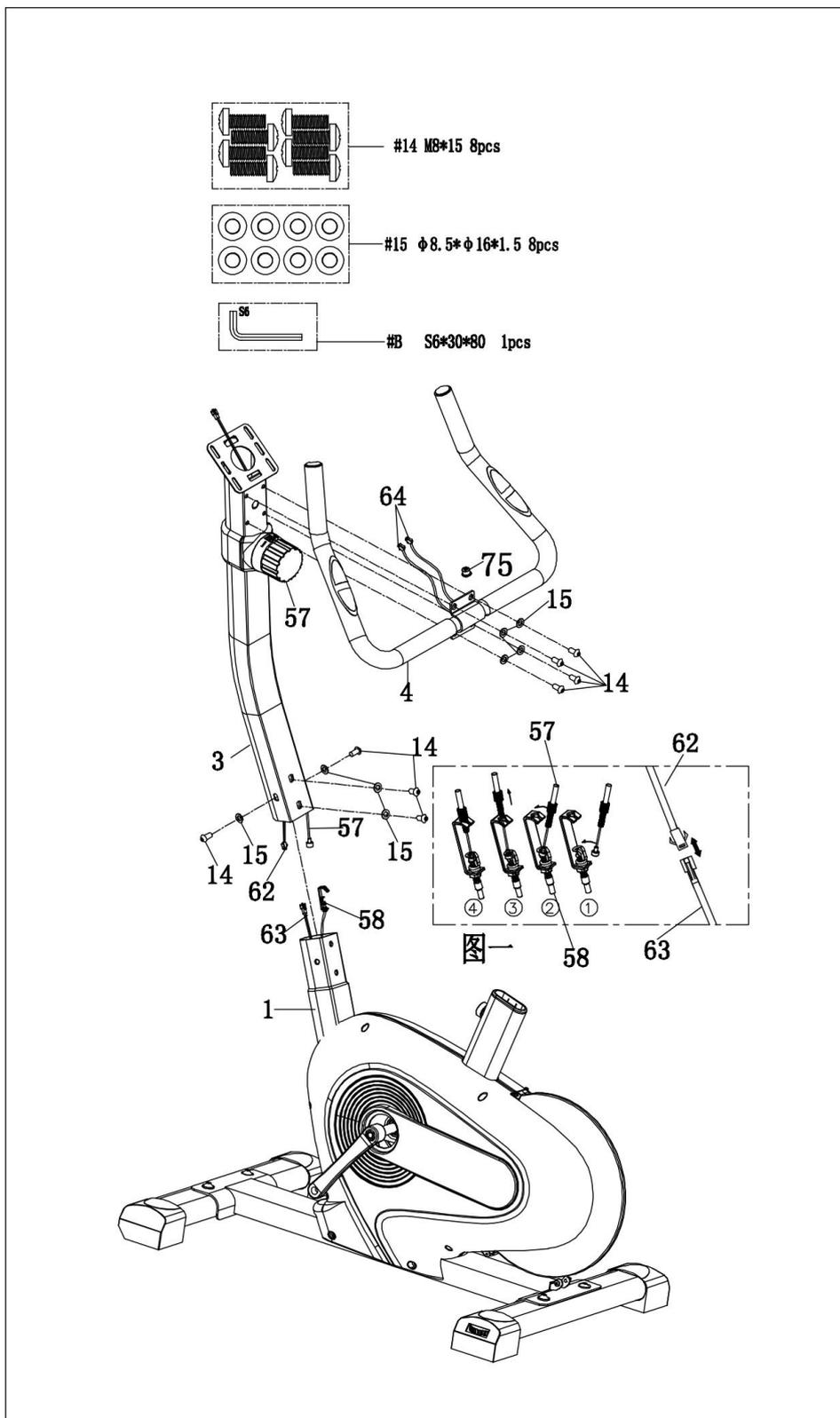
- A. Veuillez vous assurer qu'il y a suffisamment d'espace autour du site d'installation;
- B. Veuillez utiliser les outils fournis par le véhicule ou vos propres outils spéciaux ;
- C. Avant l'installation, assurez-vous que toutes les pièces sont complètes (devant le diagramme de répartition des produits sont marqués le nom et l'emplacement de chaque composant).

### 2. Instructions d'assemblage :

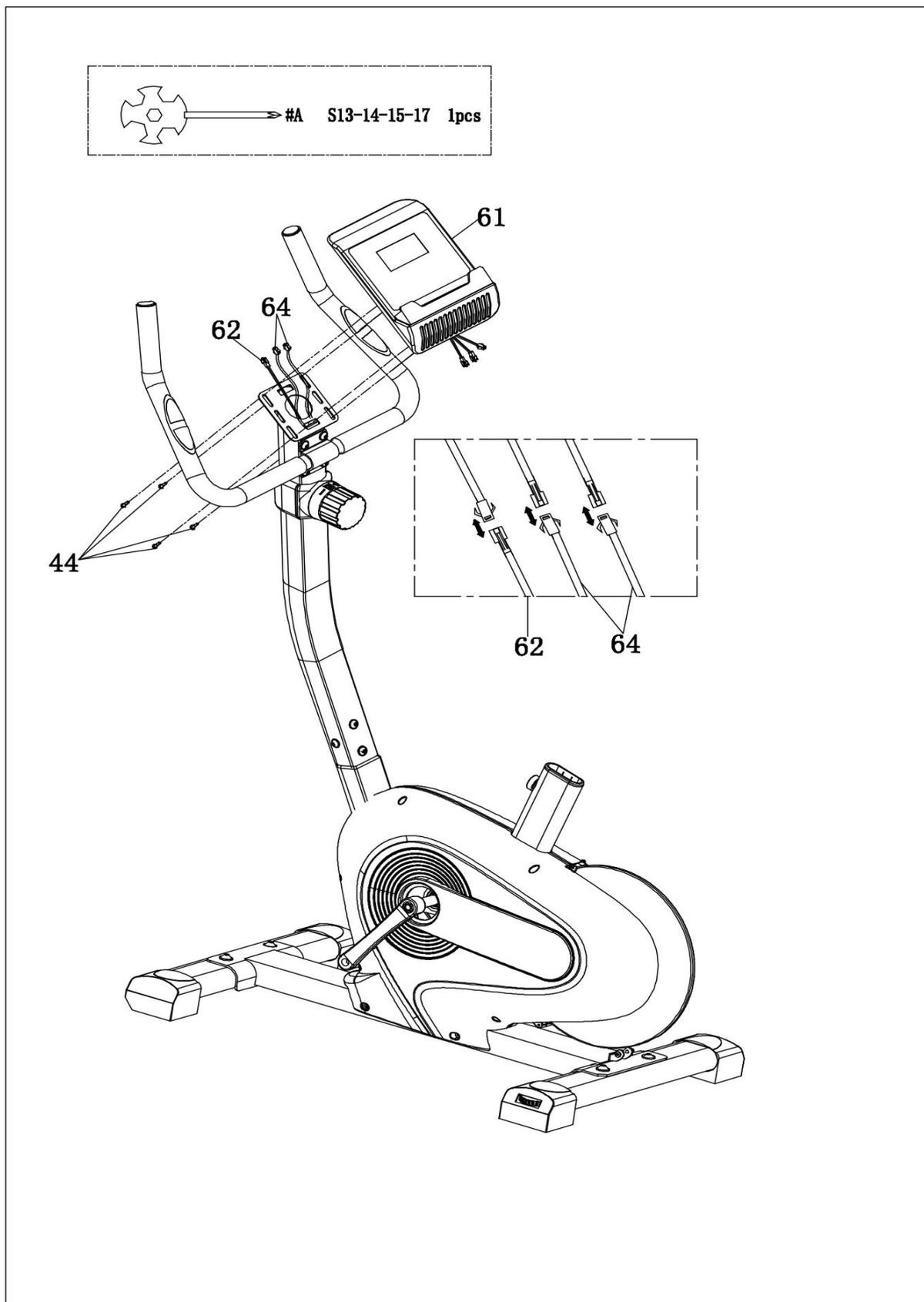
Étape 1 : veuillez relier le stabilisateur avant (7), le stabilisateur arrière (8) et le cadre principal (1) en suivant le lien indiqué ci-dessous, puis chargez les rondelles plates (13) dans les boulons (12) pour les bloquer avec la clé S5, comme indiqué sur la figure ci-dessous.



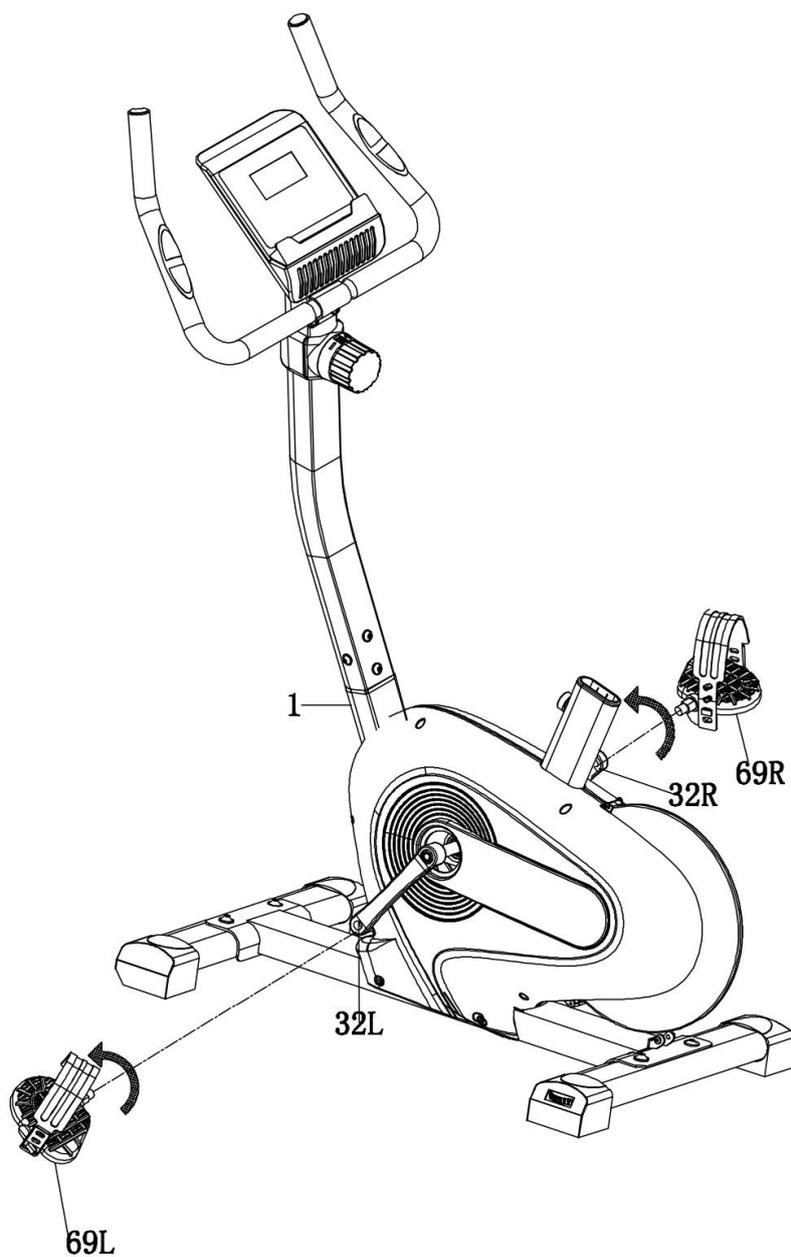
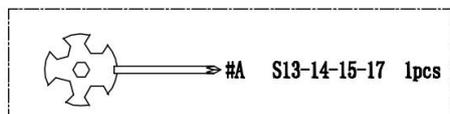
Étape 2 : veuillez d'abord connecter le câble de cette photo, puis placez le montant avant (3) sur le cadre et utilisez les boulons (14) et les rondelles plates (15) pour le bloquer avec la clé. Les capteurs de pouls manuels (64) de la ligne de détection passent par le montant avant (3) du tableau de bord, puis les boulons (14) et les rondelles plates (15) se verrouillent avec la clé. Comme le montre la figure ci-dessous.



Étape 3 : veuillez dévisser les vis (44) du moniteur numérique (61), puis vous fixerez les capteurs de pouls de la main (64), le câble de pouls de la main (62), puis vous installerez le moniteur numérique (61) et le verrouillerez avec les vis (44). Ceci est illustré dans la figure ci-dessous.

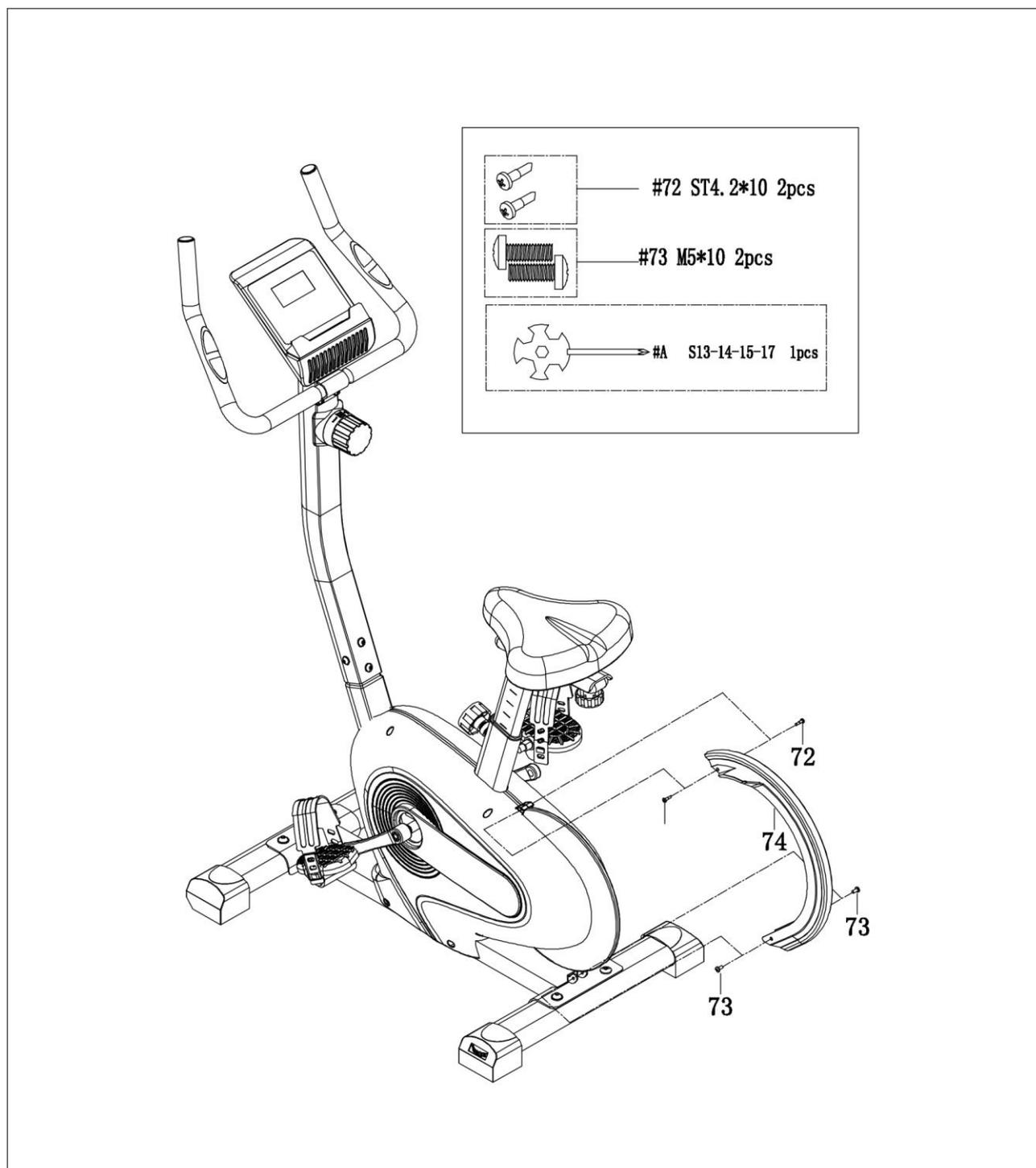


Étape 4 : veuillez pousser la pédale (69) R dans le trou de vis (32) R de la manivelle et serrer l'ensemble pédale (69) L selon la procédure ci-dessus.





Étape 6 : comme indiqué , mettre le couvercle dé coratif (74) (attention direction), puis les vis (72) et les boulons (73) se verrouillent respectivement, comme indiqué ci-dessous.



## INSTRUCTIONS D'EXERCICE

L'utilisation de votre X-BIKE vous apportera plusieurs avantages, elle améliorera votre forme physique, tonifiera vos muscles et, en conjonction avec un régime alimentaire contrôlé en calories, vous aidera à perdre du poids.

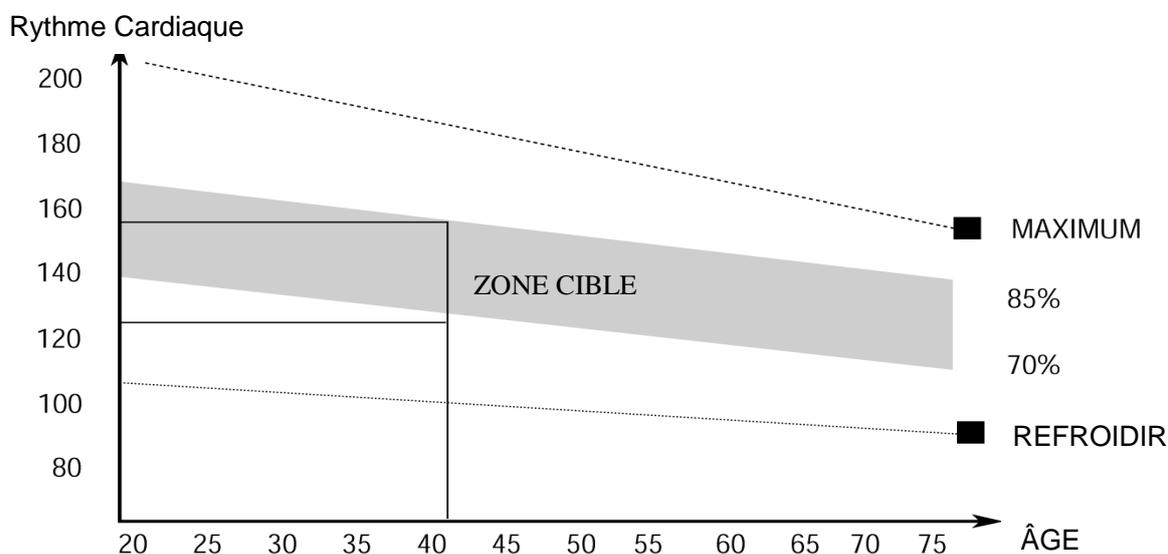
### 1. La phase d'échauffement

Cette étape permet de faire circuler le sang dans le corps et de faire fonctionner les muscles correctement. Elle permet également de réduire le risque de crampes et de blessures musculaires. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous. Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes. Ne forcez pas et ne secouez pas vos muscles dans un étirement - si vous avez mal, ARRÊTEZ.



### 2. La phase d'exercice

C'est à ce stade que vous faites l'effort. Après une utilisation régulière, les muscles de vos jambes deviennent plus souples. Travaillez à votre rythme, mais il est très important de maintenir un rythme régulier tout au long de l'exercice. Le rythme de travail doit être suffisant pour faire monter votre rythme cardiaque dans la zone cible indiquée sur le graphique ci-dessous.



Cette étape devrait durer au moins 12 minutes, bien que la plupart des gens commencent à 15-20 minutes environ.

### **3. La phase de récupération**

Cette étape consiste à laisser votre système cardio-vasculaire et vos muscles se détendre. Il s'agit d'une répétition de l'exercice d'échauffement, par exemple en réduisant votre rythme, puis en continuant pendant environ 5 minutes. Les exercices d'étirement doivent maintenant être répétés, en se rappelant encore une fois de ne pas forcer ou secouer vos muscles dans l'étirement.

Au fur et à mesure que vous vous améliorez, vous devrez peut-être vous entraîner plus longtemps et plus durement. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine et, si possible, d'espacer vos séances d'entraînement de façon régulière tout au long de la semaine.

## **TONIFICATION MUSCULAIRE**

Pour tonifier les muscles lorsque vous êtes sur votre X-BIKE, vous devez avoir une résistance assez élevée. Cela augmentera la tension sur les muscles de vos jambes et peut signifier que vous ne pourrez pas vous entraîner aussi longtemps que vous le souhaitez. Si vous essayez également d'améliorer votre condition physique, vous devez modifier votre programme d'entraînement. Vous devez vous entraîner normalement pendant les phases d'échauffement et de récupération, mais vers la fin de la phase d'exercice, vous devez augmenter la résistance pour faire travailler vos jambes plus fort. Vous devrez réduire votre vitesse pour maintenir votre rythme cardiaque dans la zone cible.

## **PERTE DE POIDS**

**Le facteur important ici est la quantité d'efforts que vous déployez. Plus vous travaillez dur et longtemps, plus vous brûlez de calories. En fait, c'est la même chose que si vous vous entraîniez pour améliorer votre condition physique, la différence est le but..**

