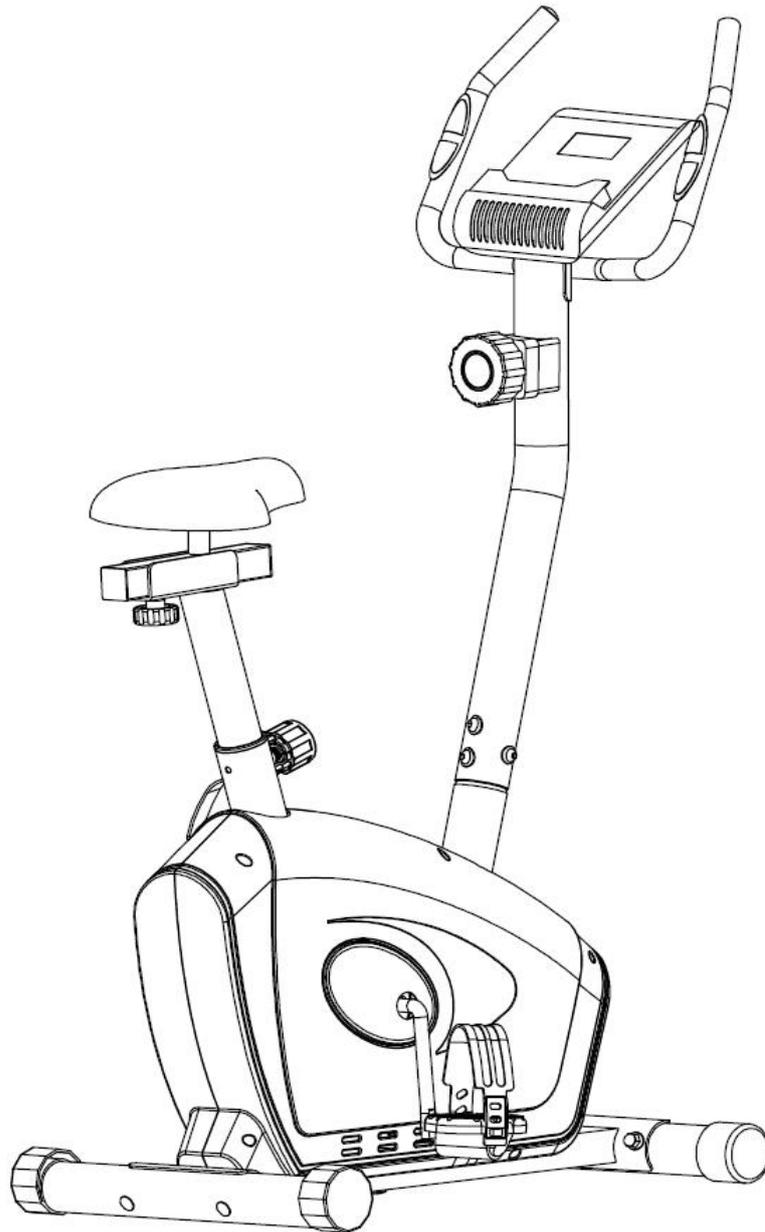


ARMSTRONG
1332_93392



1332_93392							
NO.	Description	QTY		NO.	Description	QTY	
1	Main frame	1	1/1	19	Tension controller	1	1/1
2	Front Stabilizer	1	1/1	20	Pulse wire	2	1/1
3	Rear Stabilizer	1	1/1	21	Foam grip	2	1/1
4	End cap	2	1/1	22	round cap	2	1/1
5	Carriage bolt M8×L74	4	1/1	23	Cross pan head screw	2	1/1
6	Arc washer Φ8.5×1.5×Φ25×R33	10	1/1	24	Spring washer d8x1.5	2	1/1
7	Acorn nut M8	4	1/1	25	Handlebar	1	1/1
8	Crank	1	1/1	26	Computer	1	1/1
9L/R	Pedals	1 pr.	1/1	27	Square cap	2	1/1
10	Front end cap	2	1/1	28	Saddle post	1	1/1
11	Sensor Wire	1	1/1	29	Spring knob	1	1/1
12	Tension cable	1	1/1	30	U-shaped bracket	1	1/1
13	Extension wire	1	1/1	31	Flat washer D10	1	1/1
14	Inner hex screw M8X16	6	1/1	32	Plum-nut	1	1/1
15	Plastic sleeve	1	1/1	33	Saddle	1	1/1
16	Cross pan head screw	1	1/1	34	Saddle horizontal tube	1	1/1
17	Handlebar post	1	1/1	35	Nylon nut M8	3	1/1
18	Arc washer	1	1/1	36	Flat washer D8	3	1/1

NOTE :

La plupart des pièces listés ci-dessus ont été emballées séparément, mais, quelques pièces ont été préinstallées dans les étapes d'installation. Dans ces cas-ci, simplement retirez les pièces et réinstallez-les comme c'est expliqué.

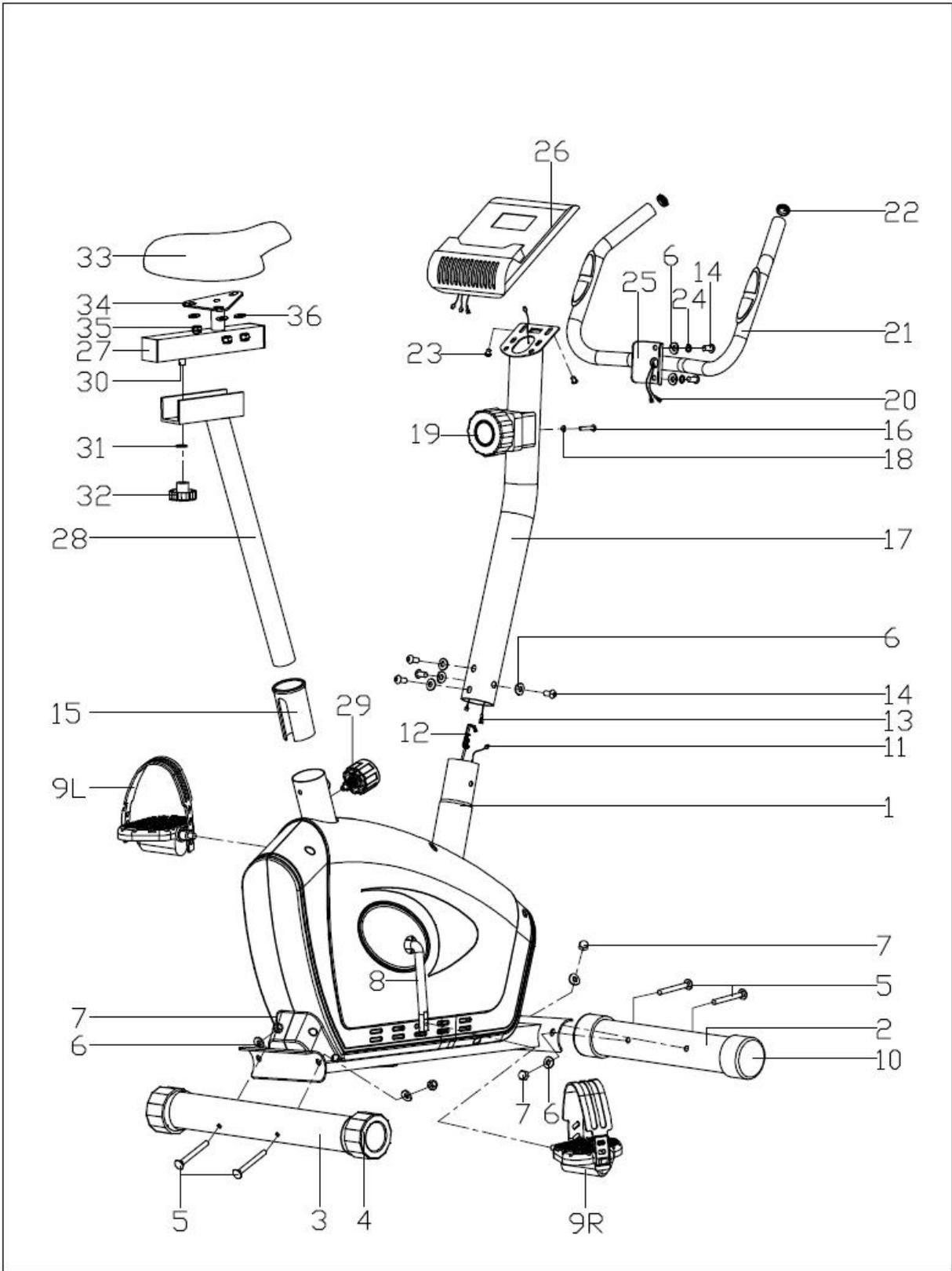
Veillez noter les différentes étapes d'installation et notez toutes les pièces préinstallées.

PREPARATION : Avant d'assembler, assurez-vous que vous avez assez d'espace autour de l'appareil ; Utilisez les outils présents pour l'assemblage ; Avant d'assembler, veuillez que toutes les pièces nécessaires soient disponibles.

Il est fortement recommandé d'assembler l'appareil à 2 personnes ou plus, pour éviter toute blessure possible.

FR : SAV/INFORMATION /VIDEO/CONTACT
 EN: AFTER-SALES SERVICE/INFORMATION/VIDEO/CONTACT
 DE : REPARATUR-SERVICE UND ERSATZTEILE /INFORMATIONEN /VIDEO/KONTAKT
 ES: SERVICIO POST-VENTA/INFORMACIÓN/VIDEO/CONTACTO
 IT: SERVIZIO ASSISTENZA/INFORMAZIONI/VIDEO/CONTATTO
 PT: SERVIÇO PÓS-VENDA/INFORMAÇÕES/VIDEO/CONTATO
 PL: SERWIS TECHNICZNY/INFORMACJE/WIDEO/KONTAKT
 NE: AFTER SALES SERVICE/INFORMATIE/VIDEO/CONTACT
 HE: עם לתקשר/הוידאו/ מידע/ומכירות שירות לאחר

SAV.HABITATETJARDIN.COM



Avant de commencer

Merci d'avoir acheté ce vélo magnétique vertical ! Pour votre sécurité et afin d'utiliser au mieux votre produit, lisez attentivement ce manuel avec d'utiliser le produit.

Avant d'assembler votre produit, retirez les composants de la boîte et vérifiez que tous les composants listés sont bien fournis. Les instructions d'assemblages sont décrites dans les différentes étapes ci-après accompagnées d'illustrations.

IMPORTANTE NOTICE DE SECURITE

PRECAUTIONS

ASSUREZ VOUS DE LIRE ENTIEREMENT LA NOTICE AVANT D'ASSEMBLER OU D'ALLUMER VOTRE MACHINE. EN PARTICULIER, RETENEZ LES ETAPES DE SECURITE SUIVANTES :

- 01- Vérifiez toutes les vis, les boulons et autres connexions avant d'utiliser l'appareil pour la première fois, et assurez-vous qu'il soit dans de bonnes conditions.
- 02- Montez l'appareil dans un endroit, et éloignez-le de l'eau et de tout type de moisissure.
- 03- Placez une base appropriée sous l'appareil dans la zone d'assemblage pour éviter de le salir ou de l'endommager (du carton, du bois, du caoutchouc ...)
- 04- Avant de commencer à vous entraîner, retirez tous les objets dans un rayon de 2 mètres de l'appareil
- 05- N'utilisez pas de nettoyant agressif pour nettoyer l'appareil, n'utilisez que les outils fournis ou des outils appropriés pour assembler ou réparer l'appareil. Retirez les gouttes de sueurs de la machine immédiatement après avoir fini votre entraînement.
- 06- Votre santé peut être affectée par un entraînement incorrect ou excessif. Consultez un médecin avant de commencer le programme d'entraînement. Vous pouvez définir un maximum de réglages (Impulsions, Watts, Durée de l'entraînement etc.) afin de vous entraîner de la manière que vous souhaitez et avoir des informations précises durant votre entraînement. Cette machine n'est pas appropriée pour un objectif thérapeutique.
- 07- Utilisez la machine comme indiqué dans la notice, afin de ne pas vous blesser ou l'endommager.
- 08- La machine est faite pour une utilisation individuelle seulement.
- 09- Portez des vêtements d'entraînement et des chaussures qui sont appropriés pour l'entraînement physique. Vos chaussures d'entraînement doivent être appropriées à l'appareil.
- 10- Si vous avez des sentiments de vertiges, maladie ou autre symptôme anormal, veuillez arrêter l'entraînement et consulter un médecin dès que possible.
- 11- Les enfants et les personnes handicapées doivent utiliser l'appareil seulement sous la surveillance d'une autre personne qui peut leur donner des conseils.
- 12- La puissance de la machine augmente en augmentant la vitesse, et l'inclinaison. La machine est équipée de boutons pouvant ajuster la résistance pour plus de difficulté. Réduisez la résistance en tournant le bouton de résistance vers le stage 1. Augmentez la résistance en tournant le bouton de résistance jusqu'au stage 8 (le plus dur).

ATTENTION : AVANT DE COMMENCER TOUT PROGRAMME, CONSULTEZ VOTRE

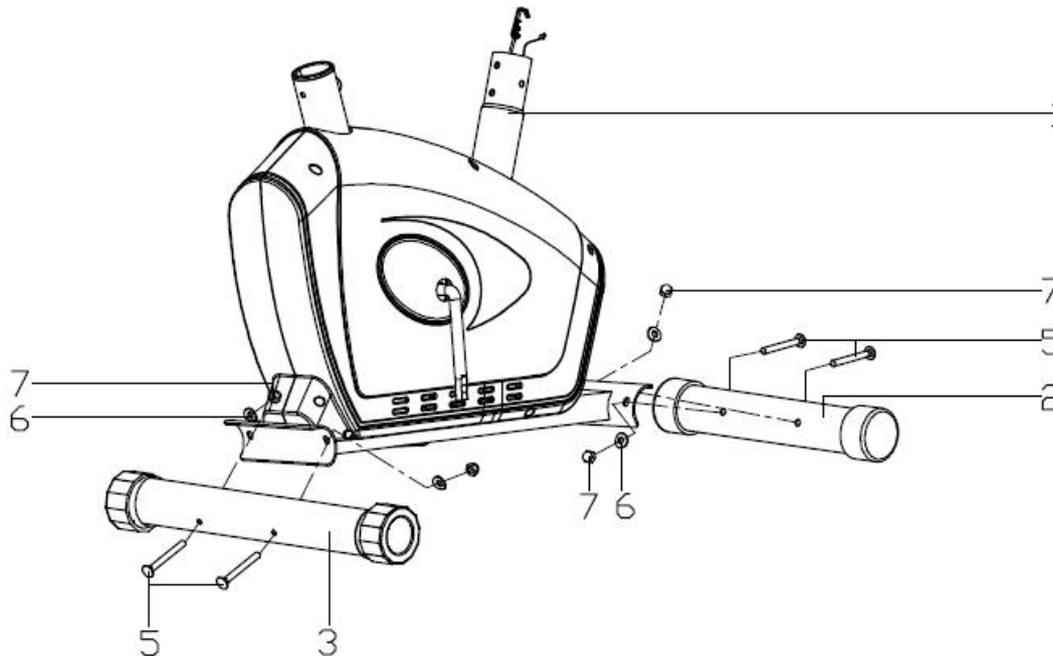
MEDECIN. C'EST PARTICULIEREMENT IMPORTANT POUR LES PERSONNES DE PLUS DE 35 ANS, OU LES PERSONNES AVEC DES ANTECEDENTS DE SANTE. LISEZ TOUTE LA NOTICE AVANT D'UTILISER L'APPAREIL.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS / Poids maximum autorisé : 100 Kg.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

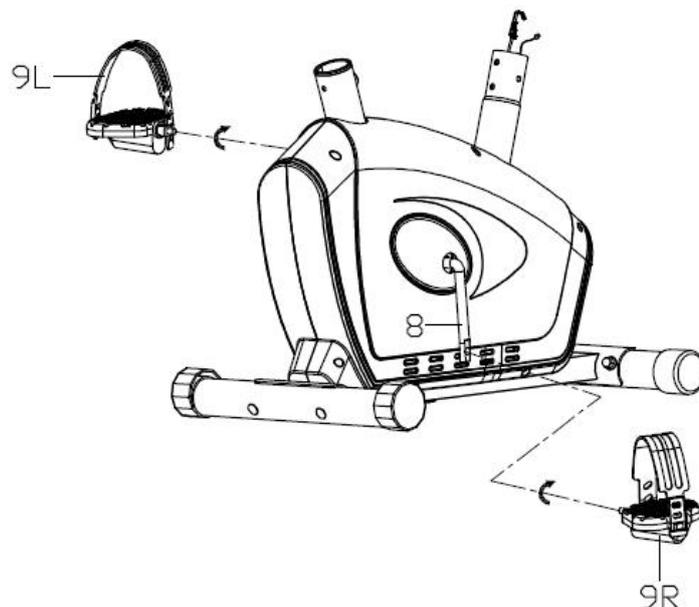
ETAPE 1:

Serrer les stabilisateurs avant et arrière (2 et 3) sur le châssis principal (1) à l'aide d'écrous borgnes (7), de rondelles à arc (6) et de boulons (5).



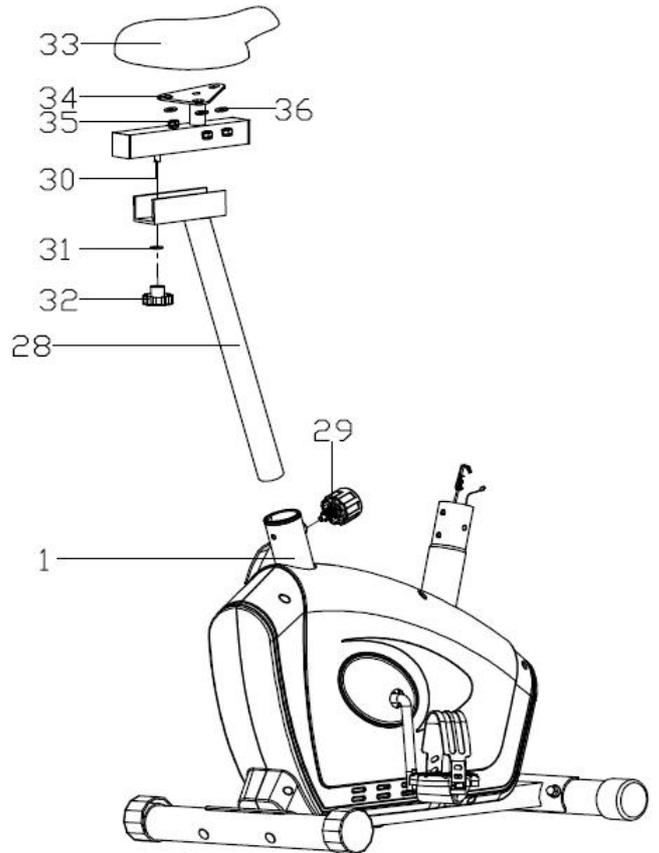
ETAPE 2:

Serrez les pédales gauche et droite (9L / R) sur les manivelles (8). Serrez la pédale gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et la pédale droite dans le sens des aiguilles d'une montre, comme indiqué sur l'image ci-dessous. Veuillez noter que les pédales doivent rester serrées pendant le mouvement, sinon les filets des pédales pourraient être endommagés.



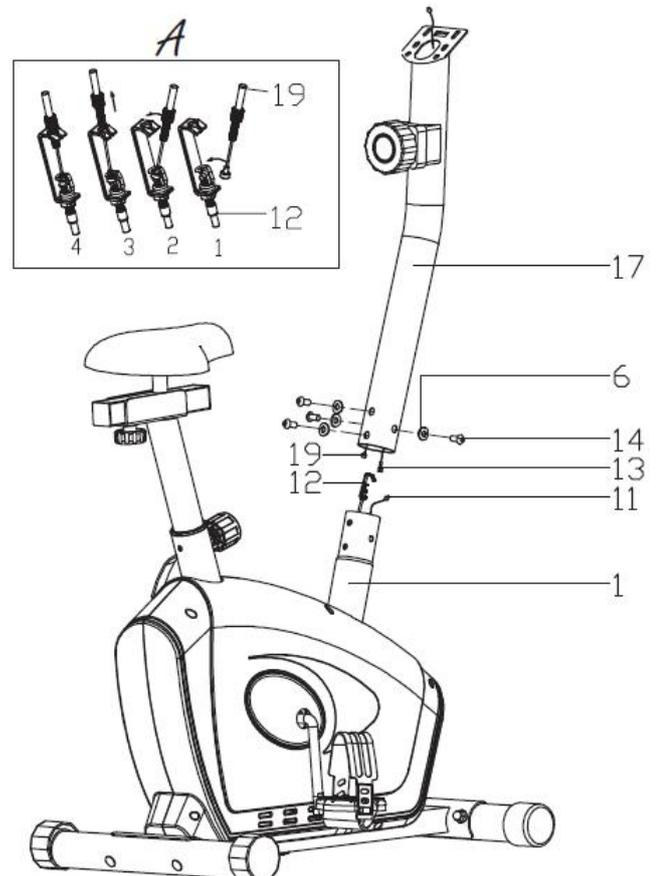
ETAPE 3 :

1. Insérez la barre du siège (28) dans le tube vertical du corps principal (1), et serrez le tout avec les boulons.
2. Attachez la selle (33) sur le curseur du siège (34) avec la rondelle plate (36) et l'écrou en nylon (35) ; Serrez le curseur du siège (34) avec le siège sur la barre du siège (28) en utilisant une rondelle plate (31) et le boulon comme montré.



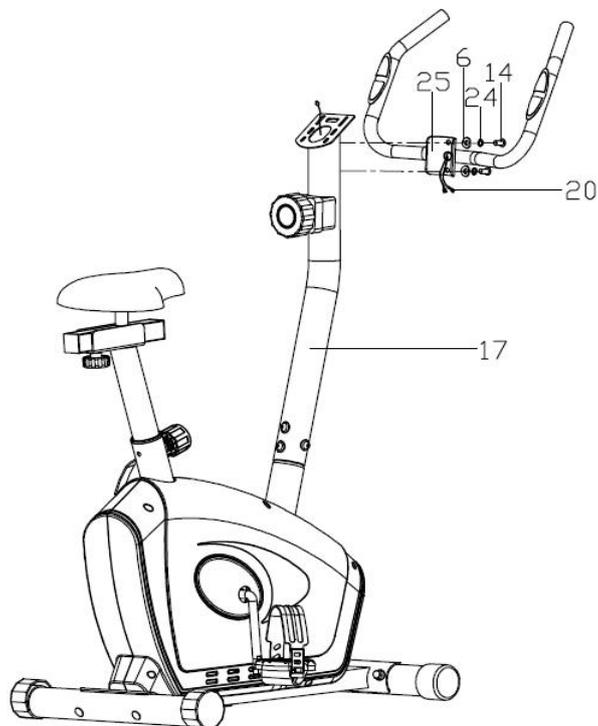
ETAPE 4 :

Connecter d'abord le fil prolongé (13) au fil du capteur (11) et connecter le fil de contrôle de tension (12) au joint de la commande de tension (19) comme indiqué sur l'image A. Puis serrer le montant du guidon (1) avec des vis (14) et des rondelles à arc (6).



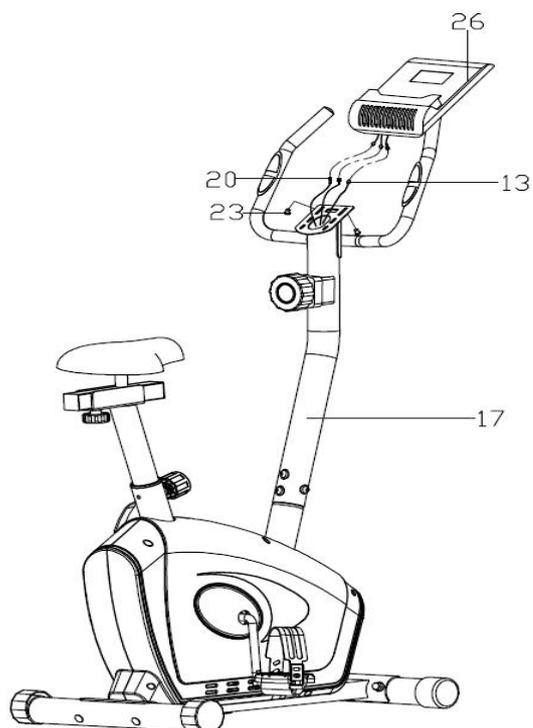
ETAPE 5 :

Enfilez le fil d'impulsion (20) dans le trou du montant du guidon (17), puis retirez-le du trou du support de l'ordinateur. Serrez ensuite le guidon (25) sur le montant du guidon (17) à l'aide des vis (14), des rondelles élastiques (24) et des rondelles à arc (6).



ETAPE 6 :

Branchez le fil étendu (13) et le fil d'impulsion (20) à l'ordinateur (26), puis serrez l'ordinateur (26) sur le support d'ordinateur du montant du guidon (17) à l'aide des vis (23).



ECHAUFFEMENT ET ETIREMENT

Un programme d'exercices réussi consiste en un exercice d'échauffement, d'aérobie et de récupération. Faire le programme entier au moins deux et de préférence trois fois par semaine, se reposer pendant une journée entre les séances d'entraînement. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter vos entraînements à quatre ou cinq fois par semaine.

ECHAUFFEMENT

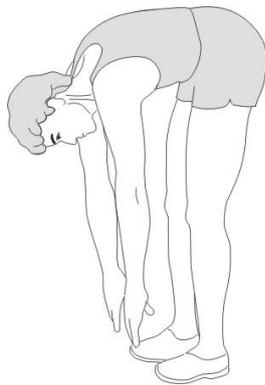
Le but de l'échauffement est de préparer votre corps à l'exercice et de minimiser les blessures. Échauffez-vous pendant deux à cinq minutes avant l'entraînement en force ou l'exercice aérobique. Effectuez des activités qui augmentent votre fréquence cardiaque et réchauffer les muscles qui travaillent. Les activités peuvent inclure la marche rapide, le jogging, le saut à la corde, la corde à sauter et la course à pied.

ETIREMENT

L'étirement alors que vos muscles sont chauds après un échauffement approprié et encore après votre séance d'entraînement en force ou en aérobique est très important. Les muscles s'étirent plus facilement à ces moments en raison de leur température élevée, ce qui réduit considérablement le risque de blessure. Les étirements doivent être maintenus pendant 15 à 30 secondes. **NE PAS BONDIR.**



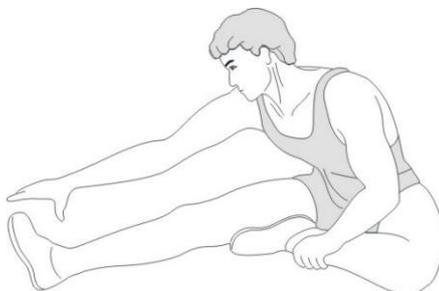
Etirement latéral



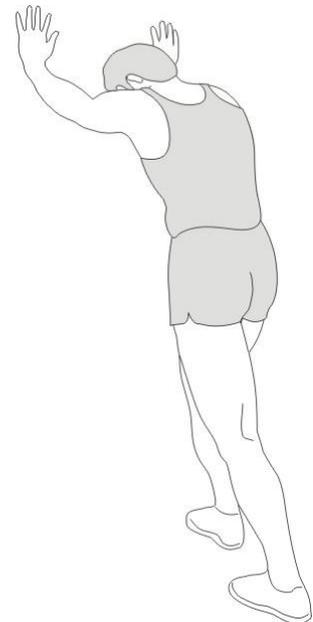
Touchez les orteils



Etirez les adducteurs



Étirement des ischio-jambiers



Etirement des mollets

Rappelez vous de toujours voir votre médecin avant de commencer un exercice

REFROIDISSEMENT

Le but du refroidissement est de ramener le corps à son état de repos normal ou quasi normal à la fin de chaque séance d'exercice. Un bon refroidissement réduit lentement votre fréquence cardiaque et permet au sang de retourner au cœur.

INSTRUCTION D'ORDINATEUR

SPECIFICATIONS :

TEMPS.....	00:00-99:59
VITESSE (SPD).....	0.0-99.9KM/H (ML/H)
DISTANCE.....	0.00-9999KM (ML)
CALORIES.....	0.0-9999KCAL
※ODOMETRE (ODO).....	0.0-9999KM (ML)
※POULS (PUL)	0, 40~240BPM

FONCTIONS CLES :

MODE : Cette touche vous permet de sélectionner et de verrouiller une fonction particulière.

SET : Vous permet d'établir le temps, la distance, les calories à brûler ou le pouls.

CLEAR (RESET) : Appuyez sur la touche pour réinitialiser la valeur à zéro.

ON/OFF (START/STOP) : Appuyez sur la touche pour mettre en pause l'entrée du signal.

OPERATION PROCEDURES :

1. AUTO ON/OFF

- Le système s'allume quand vous appuyez sur n'importe quel bouton, ou quand il sent une accélération sur le capteur de vitesse.
- Le système s'éteint automatiquement quand le capteur ne ressent plus aucune vitesse ou si aucun bouton n'est pressé durant 4 minutes.

2. RESET

L'appareil peut être redémarré en changeant la batterie ou en appuyant sur MODE durant 3 secondes.

3. MODE

Pour choisir le SCAN ou le LOCK (verrouillage) si vous ne voulez pas le mode de scan, appuyez sur la touche MODE lorsque le pointeur sur la fonction souhaitée commence à clignoter.

FONCTIONS :

1. **TEMPS** : Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur se verrouille sur TIME. Le temps de travail total sera montré au début de l'exercice.
2. **VITESSE** : Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur aille sur SPEED. La vitesse actuelle sera affichée au début de l'exercice.
3. **DISTANCE** : Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur aille sur DISTANCE. La distance de chaque entraînement sera affichée au début de l'exercice.
4. **CALORIES** : Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur aille sur CALORIE. Les calories brûlées seront affichées au début de l'exercice.
5. **ODOMETRE** : Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur aille sur ODOMETRE. La distance totale cumulée sera affichée.

6. **POULS** : Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur aille sur PULSE. La fréquence cardiaque actuelle de l'utilisateur sera affichée en battements par minute. Placez les paumes de vos mains sur les deux plages de contact (ou placez un clip d'oreille sur l'oreille) et attendez 30 secondes pour obtenir la lecture la plus précise possible.

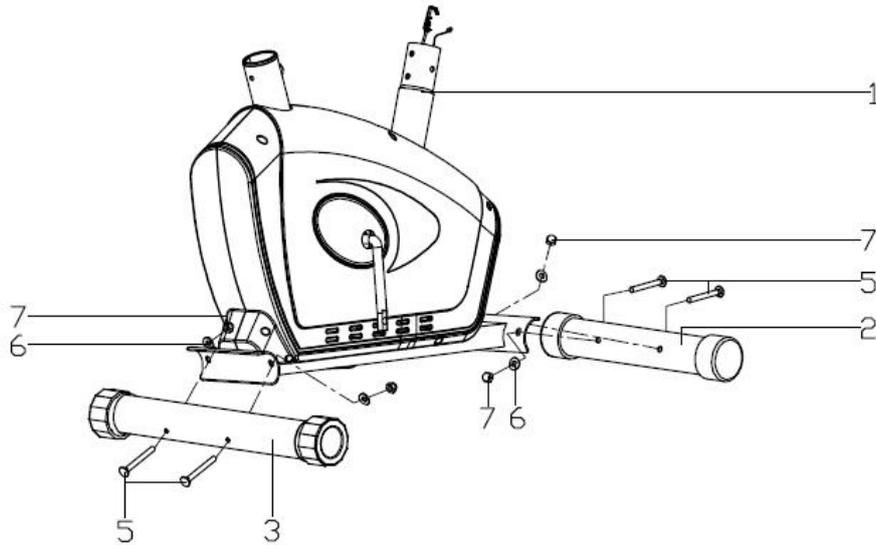
SCAN : Affiche automatiquement les changements toutes les 4 secondes.

BATTERIE : Si l'affichage sur le moniteur est incorrect, veuillez réinstaller la batterie pour obtenir un bon résultat.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

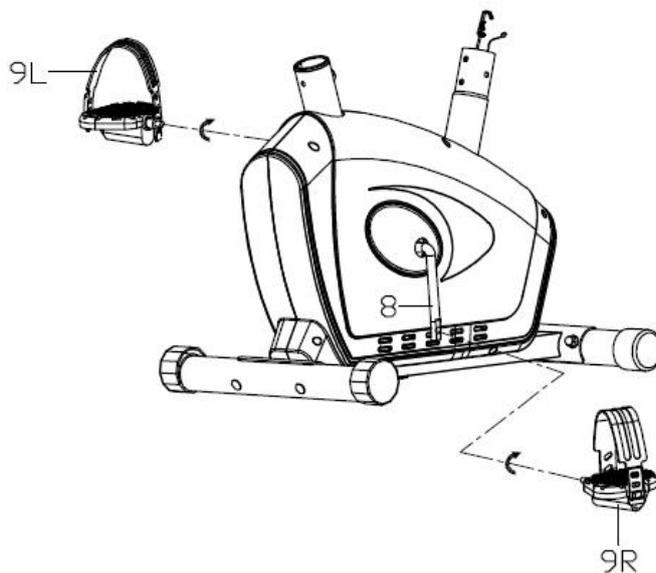
STEP 1:

Tighten the front and rear stabilizers (2 & 3) to the main frame (1) with cap nuts (7), arc washers (6) and bolts (5).



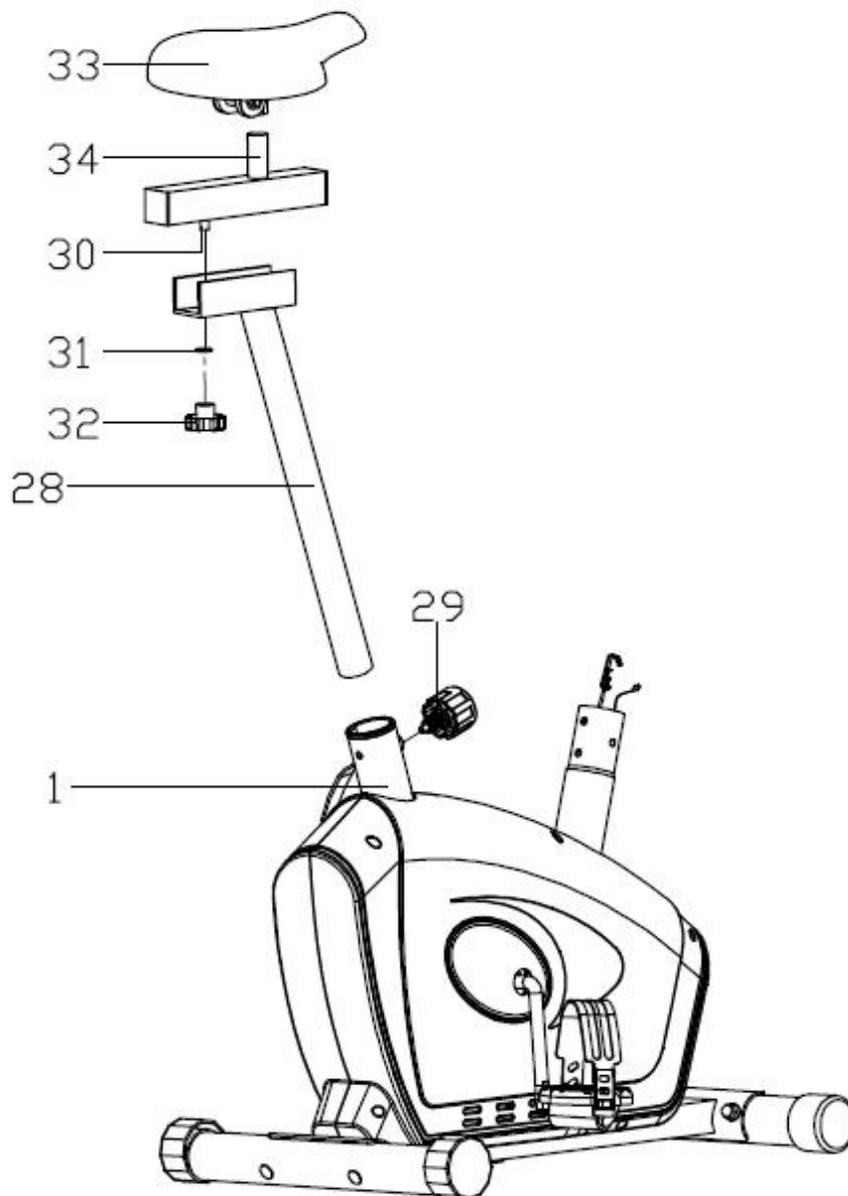
STEP 2:

Tighten left and right pedals (9L/R) to the cranks (8). Tighten the left pedal anti-clockwise and right pedal clockwise, as shown in picture below. Please note that the pedals should stay tightened during movement, otherwise the threads of pedals may be damaged.



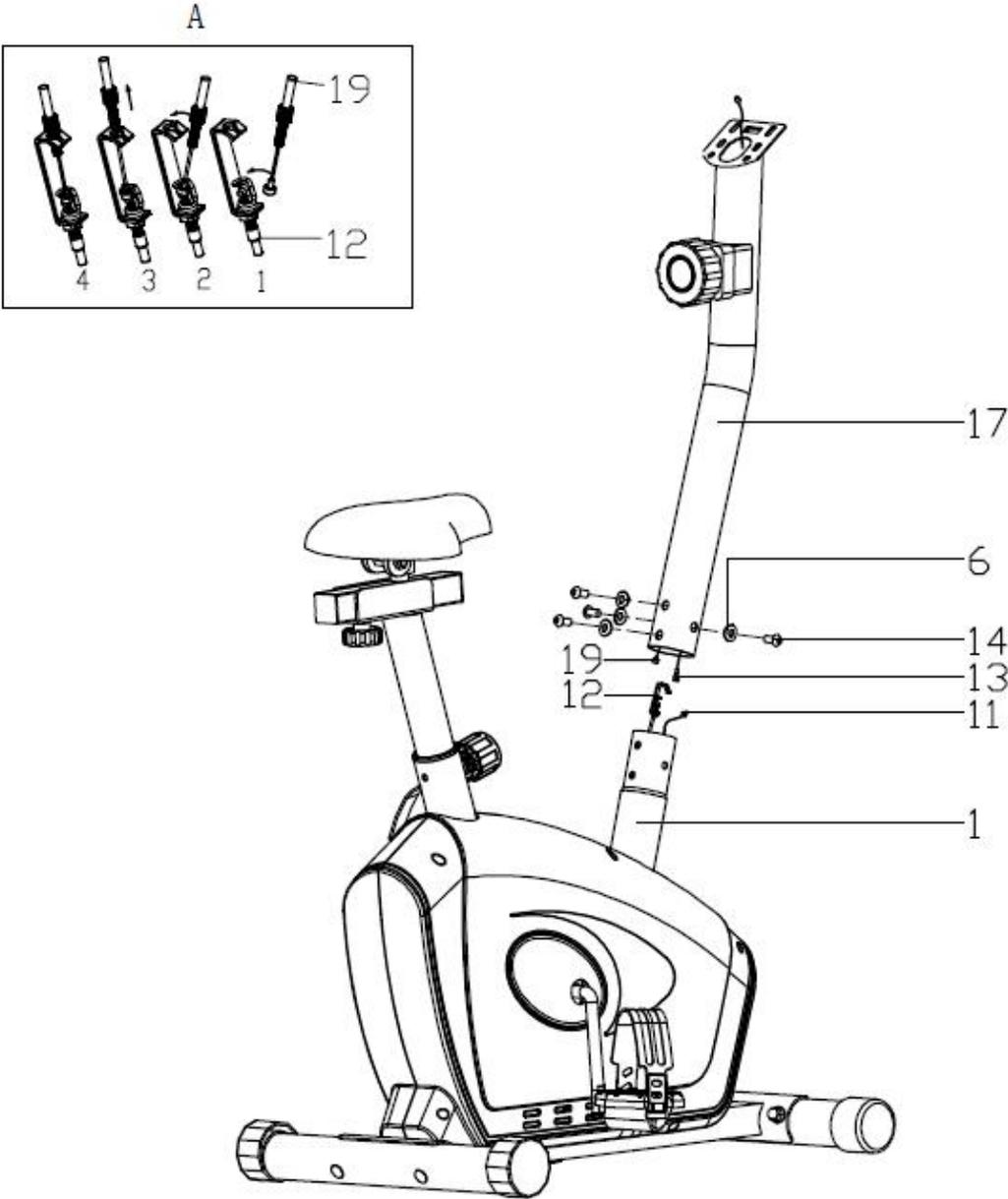
STEP 3:

1. Insert the seat post (28) into the vertical tube of main frame (1), and tighten with spring knob (29).
2. Tighten seat slider (34) to the seat post (28) using a flat washer (31) and knob (32). Then tighten saddle (33) to seat slider (34) with a wrench. Please check the saddle (33) is securely tightened to seat slider (34) before you start workout.



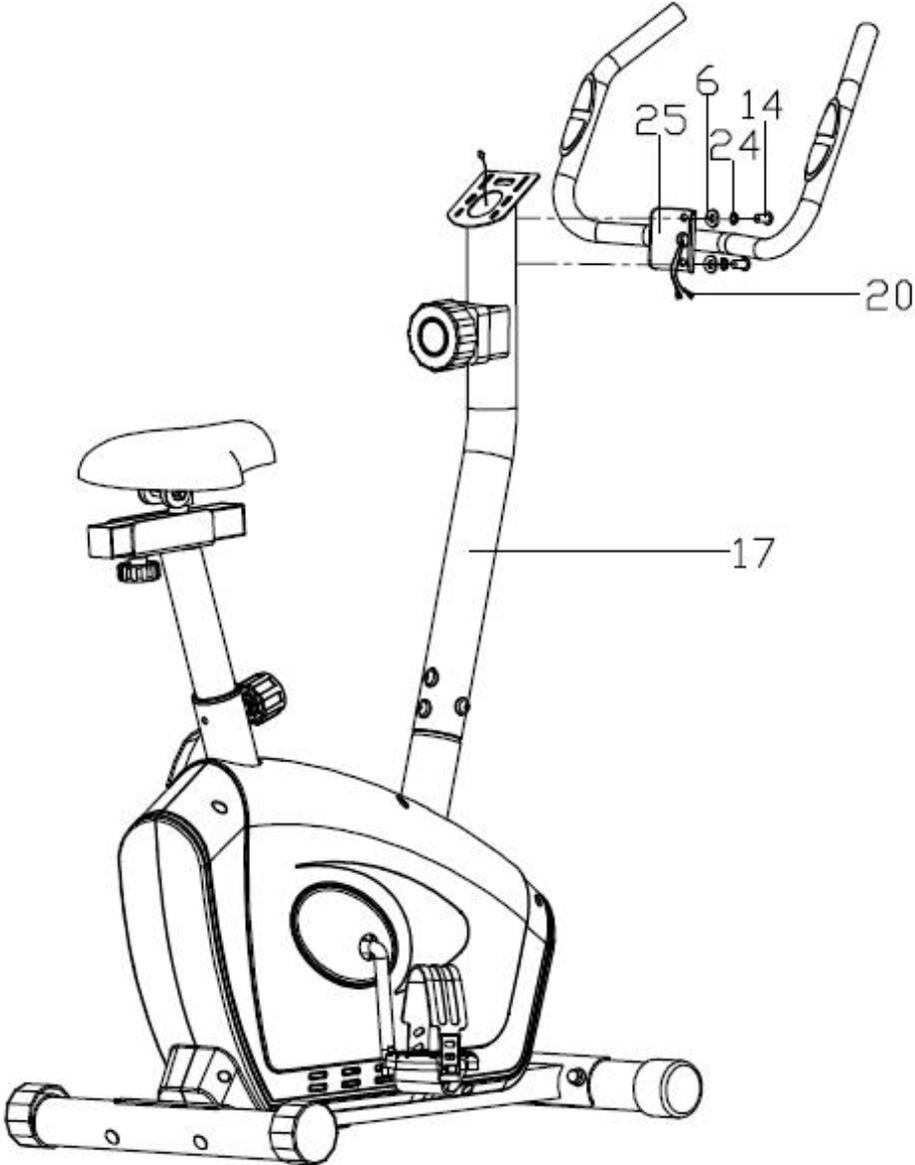
STEP 4:

1. First connect extended wire (13) to sensor wire (11), and connect tension control wire (12) to the joint of tension control (19) as shown in picture A. Then tighten the handlebar post (17) to the mainframe (1) with screws (14) and arc washers (6).



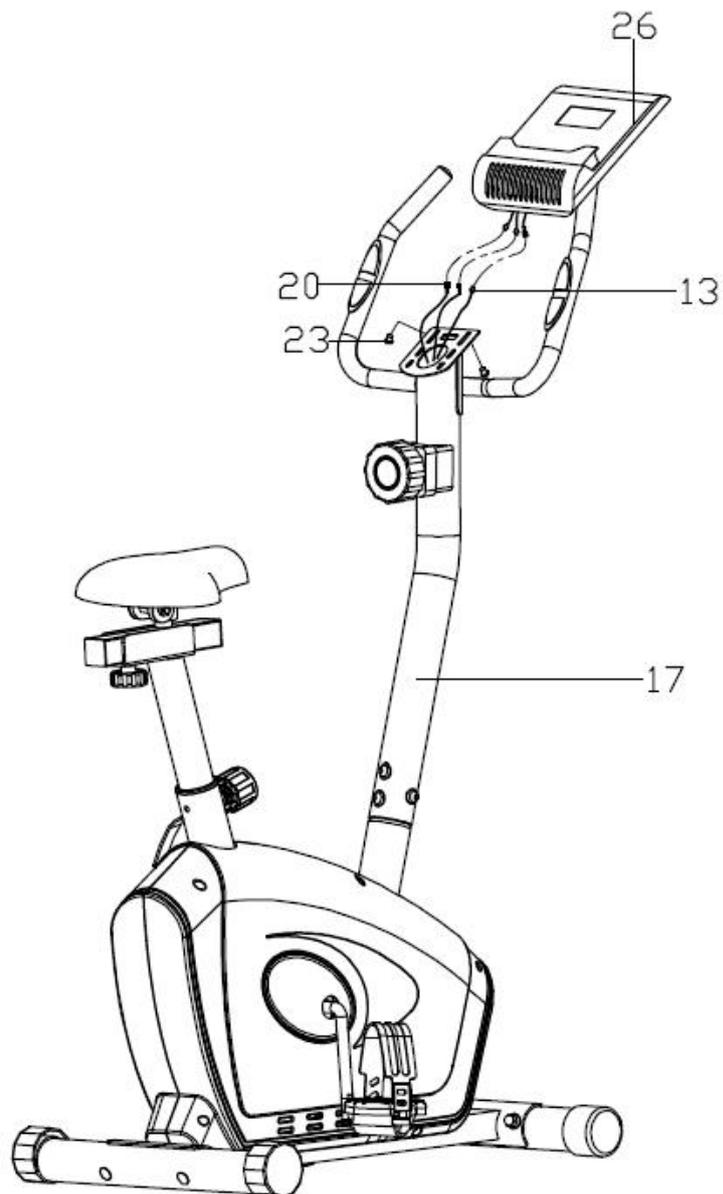
STEP 5:

Thread the pulse wire (20) through hole of handlebar post (17) then pull out from the hole of computer bracket. Then tighten the handlebar (25) to the handlebar post (17) with screws (14), spring washers (24) and arc washers (6).



STEP 6:

Connect extended wire (13) and pulse wire (20) to the computer (26), then tighten the computer (26) to the computer bracket of handlebar post (17) with screws (23).



STORAGE AND MAINTENANCE

1. Keep the rowing machine in a clean dry place.
2. Grasp the frame to move the rowing machine. Do not use the seat to move it. The seat will move and it may hurt your hand and fingers.

3. Please remove the battery before storing the machine for a long time.
4. Clean the Seat Rail with an absorbent cloth.
5. Always make sure all the nuts and bolts are properly tightened.
6. Regular maintenance is required.
7. Replace any worn or damaged parts immediately.

WARM-UP and COOL-DOWN

A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise, and a cool-down. Do the entire program at least two and preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you can increase your workouts to four or five times per week.

WARM-UP

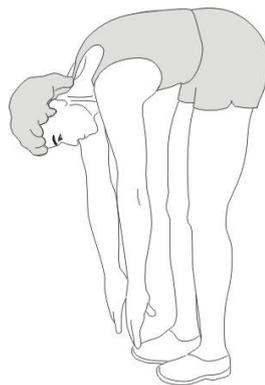
The purpose of warming up is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for two to five minutes before strength-training or aerobic exercising. Perform activities that raise your heart rate and warm the working muscles. Activities may include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope, and running in place.

STRETCHING

Stretching while your muscles are warm after a proper warm-up and again after your strength or aerobic training session is very important. Muscles stretch more easily at these times because of their elevated temperature, which greatly reduces the risk of injury. Stretches should be held for 15 to 30 seconds. **DO NOT BOUNCE.**



Side Stretch



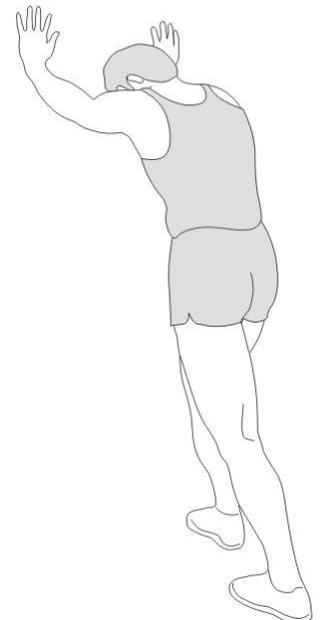
Toe Touch



Inner Thigh Stretch



Hamstring Stretch



Calf-Achilles Stretch

Remember always to check with your physician before starting any exercise program.

COOL-DOWN

The purpose of cooling down is to return the body to its normal or near normal, resting state at the end of each exercise session. A proper cool-down slowly lowers your heart rate and allows blood to return to the heart.