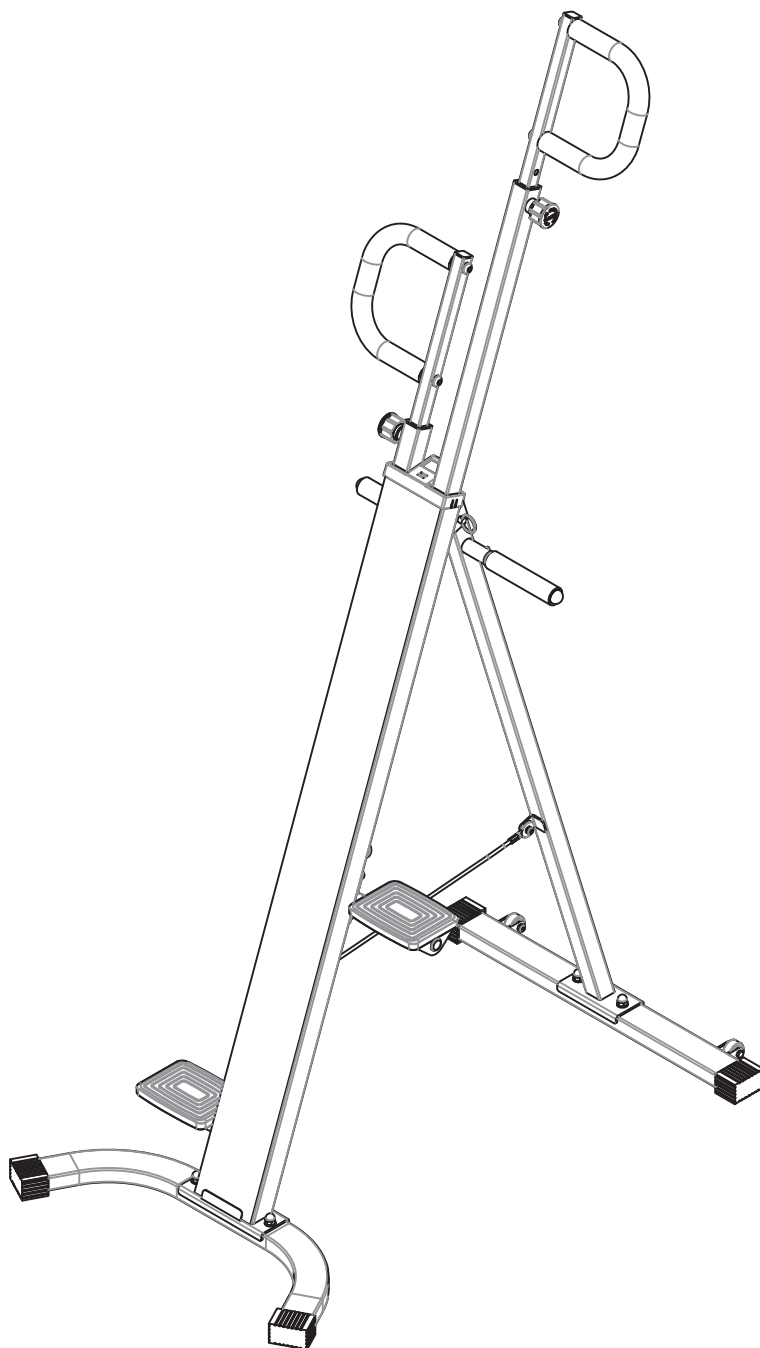




IN230600155V01_FR

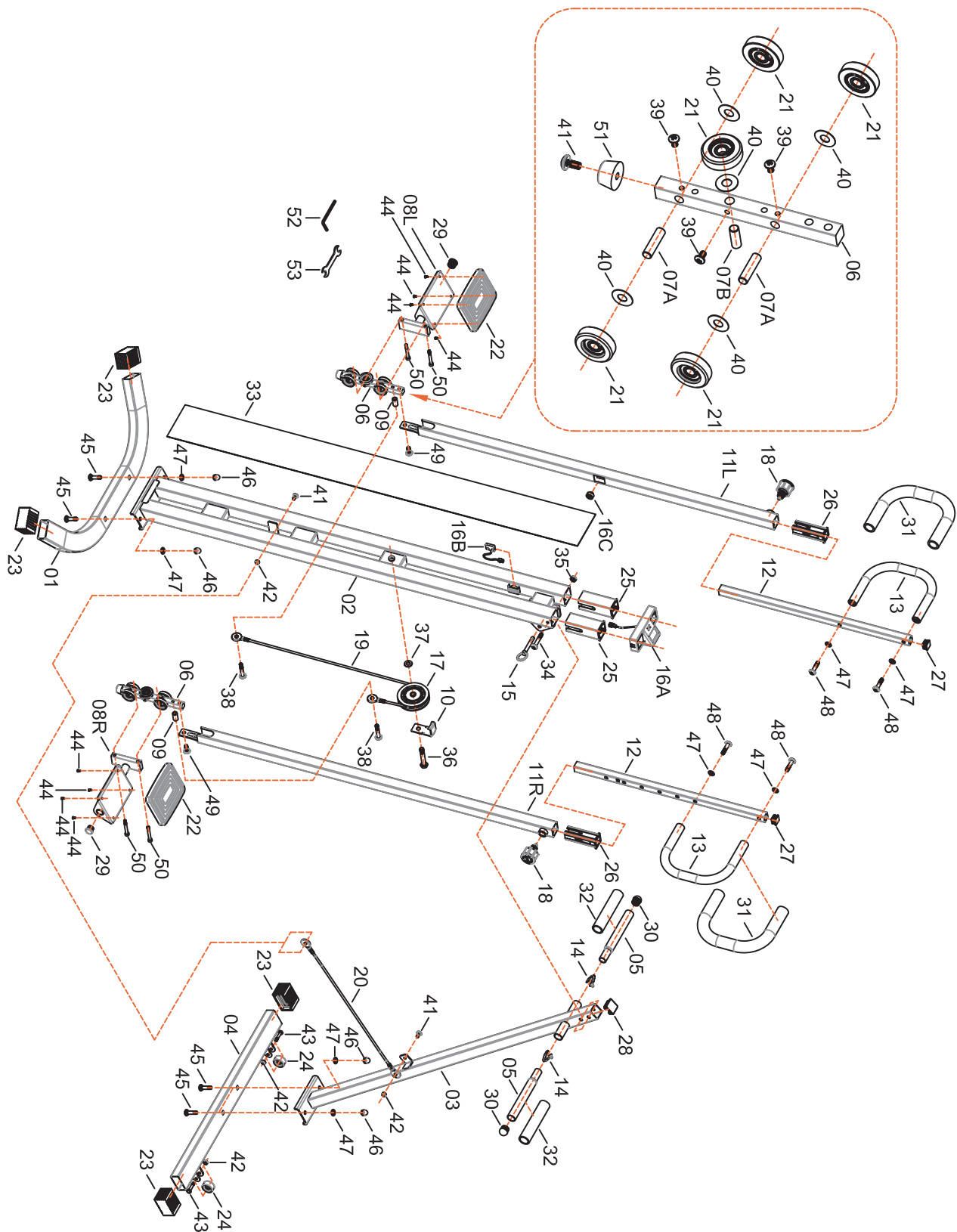
A90-275



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY & INSTRUCTION MANUAL

GRAPHIQUE ÉCLATÉ



LISTE DES PIÈCES

La liste de pièces suivante décrit toutes les pièces illustrées sur le graphique éclaté de la page suivante. Veuillez noter que la plupart de ces pièces sont déjà préassemblées sur votre appareil.

#	Description	QTE
01	Stabilisateur avant	1
02	Cadre avant	1
03	Cadre arrière	1
04	Stabilisateur arrière	1
05	Guidon arrière	2
06	Barre rectangulaire coulissante	2
07A	Axe long	4
07B	Axe court	2
08L	Support de pédale gauche	1
08R	Support de pédale droite	1
09	Manchon	2
10	Support	1
11L	Tube coulissant gauche	1
11R	Tube coulissant droit	1
12	Tube de réglage	2
13	Guidon supérieur	2
14	Boucle à ressort en V	2
15	Goupille Ø8	1
16A	Moniteur	1
16B	Bloc capteur	1
16C	Aimant	1
17	Grande poulie	1
18	Molette de traction (M16)	2
19	Câble métallique avant	1
20	Câble métallique arrière	1
21	Petite poulie	10
22	Pédale	2
23	Embout rectangulaire (□25X50)	4
24	Roue de transport	2

#	Description	QTE
25	Bague carrée □38 à □30	2
26	Bague carrée □30 à □20	2
27	Bouchon carré □20	2
28	Bouchon carré □30	1
29	Bouchon rond(Ø19)	2
30	Bouchon rond(Ø22)	2
31	Mousse supérieure	2
32	Mousse arrière	2
33	Panneau décoratif	1
34	Boulon (M8X50)	1
35	Ecrou nylon (M8)	1
36	Boulon (M10X60)	1
37	Rondelle plate (Ø10)	1
38	Boulon (M8X45)	2
39	Boulon (M5X8)	6
40	Rondelle plate mince (Ø8)	10
41	Boulon (M6X12)	4
42	Ecrou en nylon (M6)	4
43	Boulon (M6X30)	2
44	Vis (T3X10)	8
45	Boulon (M8X32)	4
46	Ecrou borgne (M8)	4
47	Rondelle plate (Ø8)	8
48	Boulon (M8X35)	4
49	Boulon (M8X20)	2
50	Boulon (M6X50)	4
51	Tampon	2
52	Outil 1	1
53	Outil-2	1

LISTE DU MATÉRIEL

Le matériel suivant est utilisé pour assembler votre unité. Veuillez prendre un moment pour vous familiariser avec ces éléments. Veuillez noter que certains de ces éléments sont déjà préassemblés sur la machine. Ne vous inquiétez pas si vous voyez sur cette page des pièces qui ne seraient pas incluses dans votre paquet de matériel.

Boulons



#45 BOULON M8×32
(4PCS)



#48 BOULON M8×35
(4PCS)



#49 BOULON M8×20
(2PCS)



#50 BOULON M6×50
(4PCS)

Rondelles



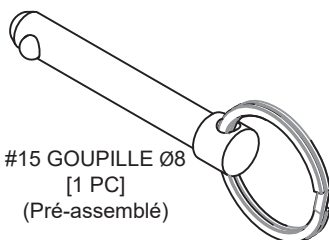
#47 RONDELLE Ø8
(8PCS)

Écrous



#46 ÉCROU BORGNE M8
(4PCS)

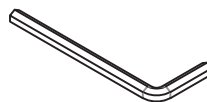
Autres



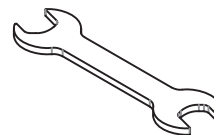
#15 GOUPILLE Ø8
[1 PC]
(Pré-assemblé)



#18 MOLETTE DE TRACTION M16
[2 PCS]
(Pré-assemblé)



#52 OUTIL-1
[1 PC]

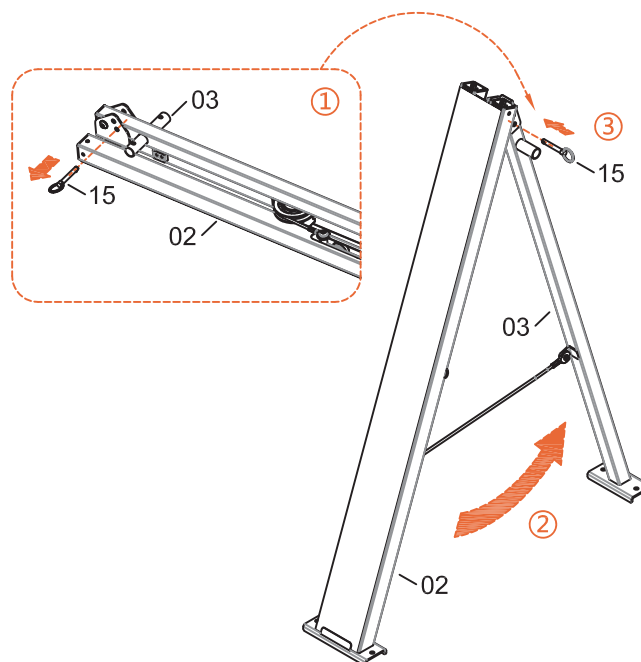


#53 OUTIL-2
[1 PC]

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

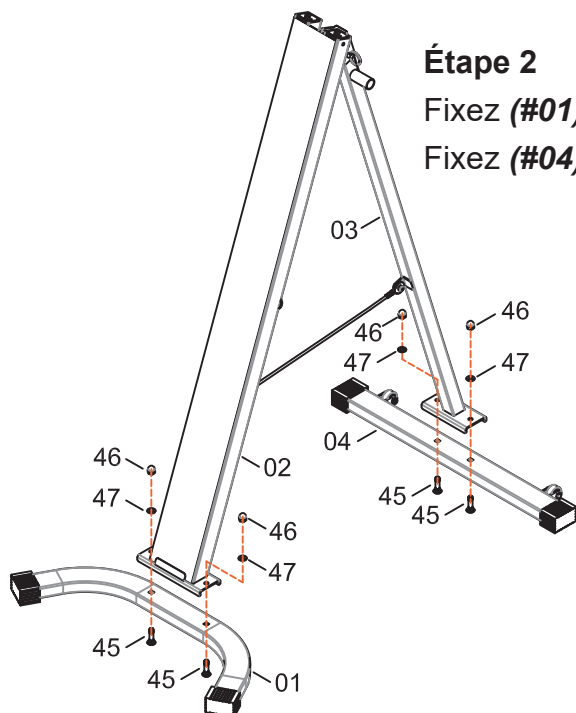
Étape 1

1. Retirer (#15)
2. Ouvrez (#02) et (#03)
3. Remettre en place (#15)

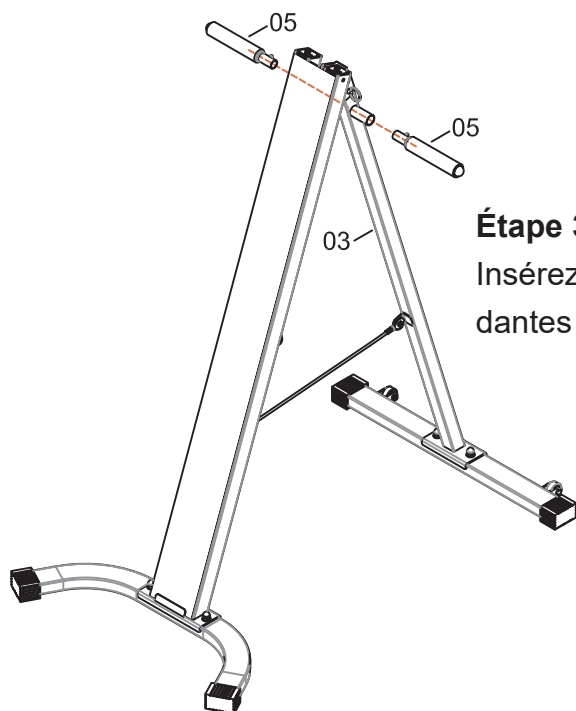


Étape 2

- Fixez (#01) à (#02) avec deux (#45), deux (#46), deux (#47).
Fixez (#04) à (#03) avec deux (#45), deux (#46), deux (#47).



INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

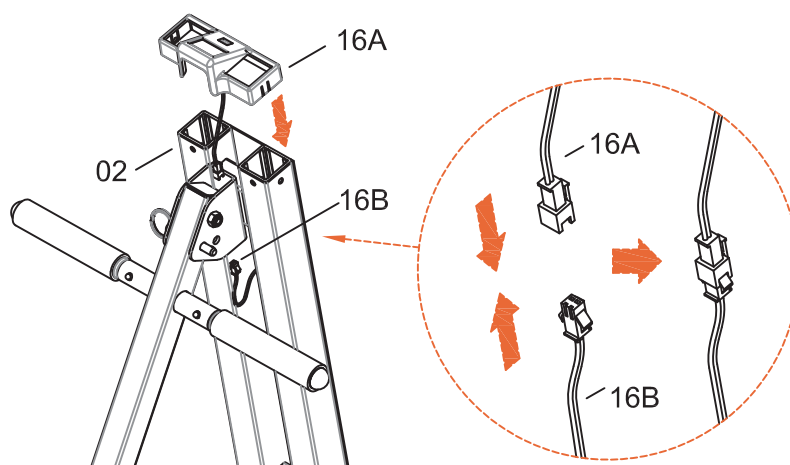


Étape 3

Insérez les deux (**#05**) dans les positions correspondantes à (**#03**) respectivement.

Étape 4

Connectez le fil de connexion (**#16A**) au fil sur (**#16B**).



INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

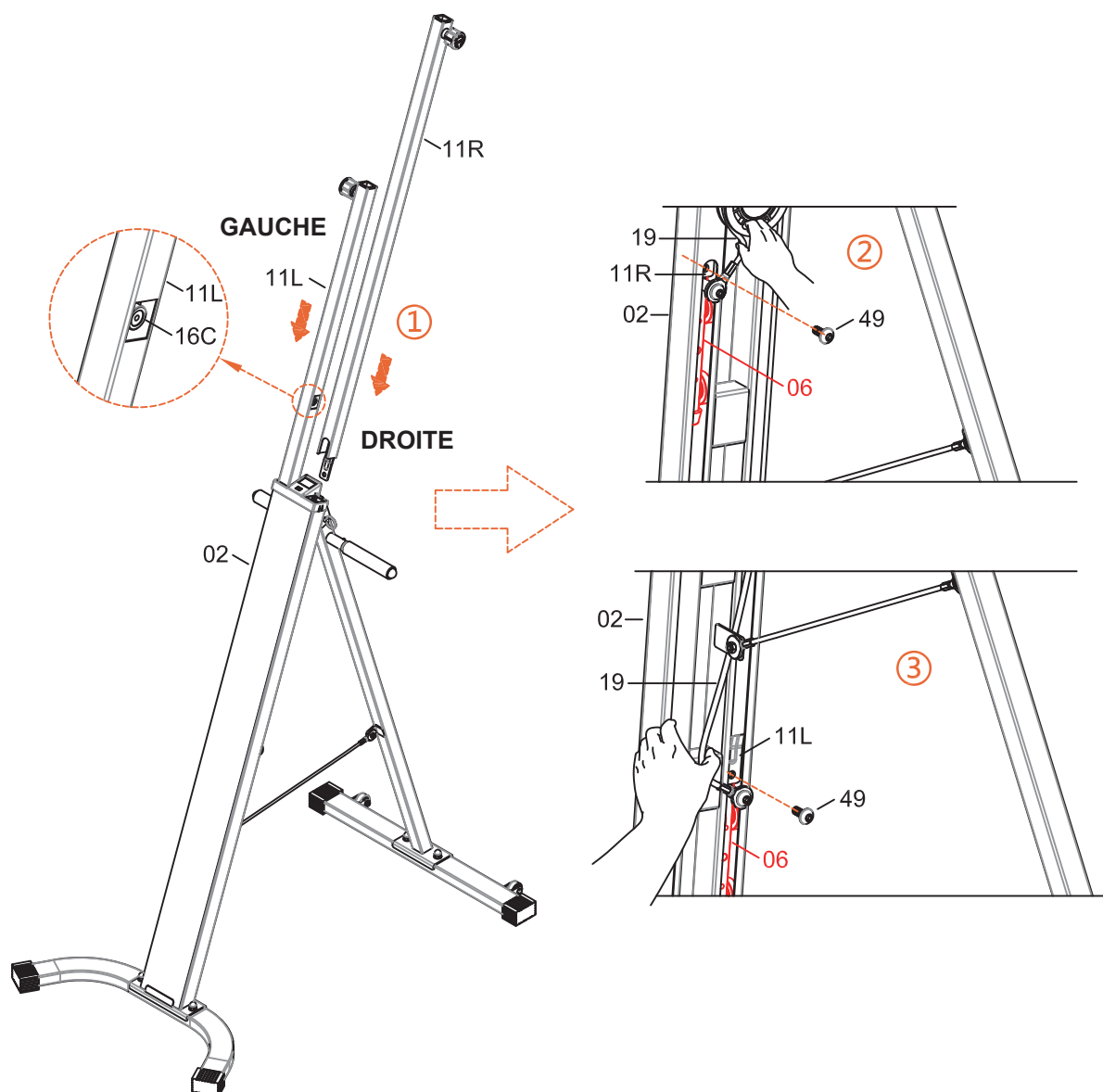
Étape 5

1. Insérez **(#11L)** et **(#11R)** dans la position correspondante au-dessus de **(#02)**.

Attention ! La position montrée sur la photo, **(#11L)** a un aimant **(#16C)**.

2. Déplacez **(#19)** avec votre main comme indiqué, remarquez le trou fileté qui est vide ici, ciblez **(#11R)** et **(#06)**, verrouillez-les avec un **(#49)**.

3. Déplacez l'autre côté **(#19)** avec ta main comme indiqué, remarquez le trou fileté qui est vide ici, ciblez **(#11L)** et **(#06)**, verrouille-les avec un **(#49)**.

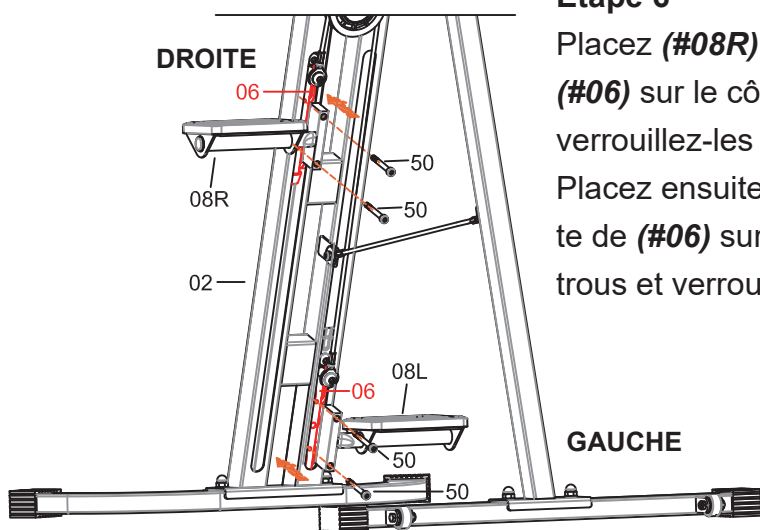


INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Étape 6

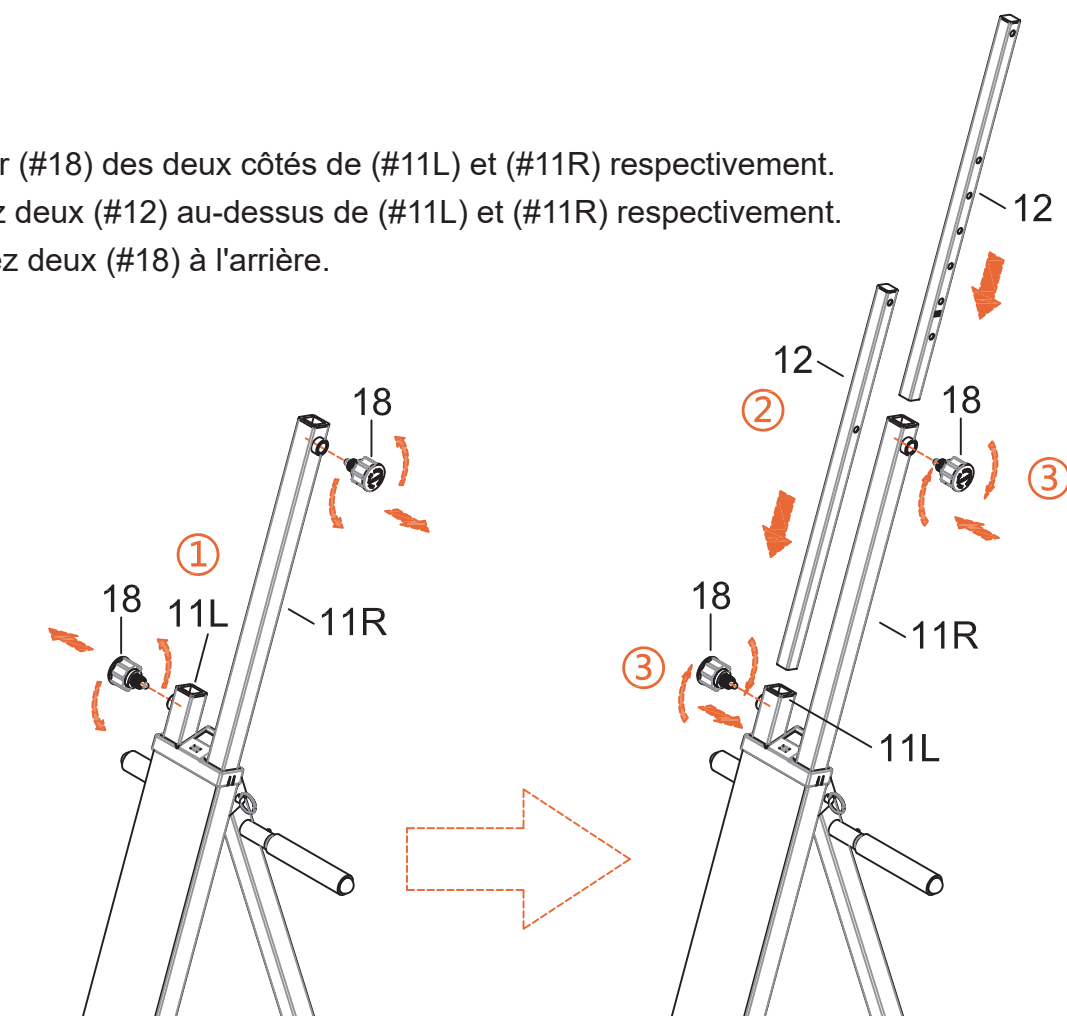
Placez **(#08R)** dans la position correspondante de **(#06)** sur le côté droit, puis alignez les deux trous, verrouillez-les avec deux **(#50)**.

Placez ensuite **(#08L)** dans la position correspondante de **(#06)** sur le côté gauche, puis alignez les deux trous et verrouillez-les avec deux **(#50)**.



Étape 7

1. Enlever **(#18)** des deux côtés de **(#11L)** et **(#11R)** respectivement.
2. Insérez deux **(#12)** au-dessus de **(#11L)** et **(#11R)** respectivement.
3. Installez deux **(#18)** à l'arrière.

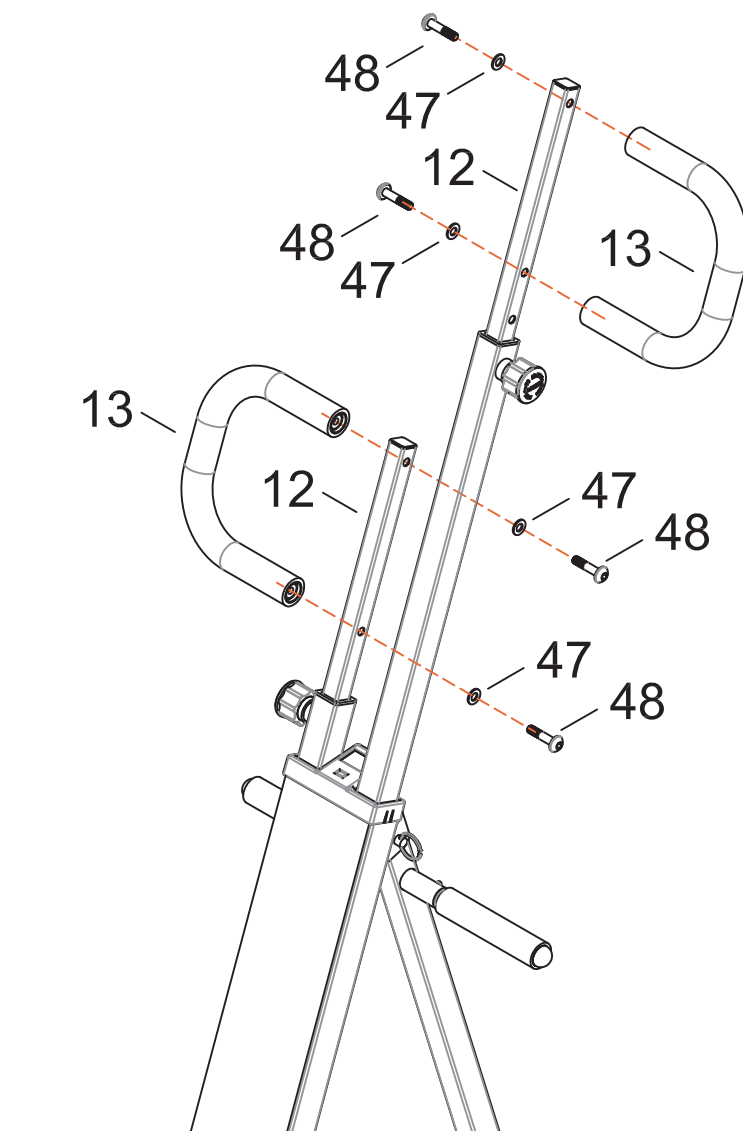


INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Étape 8

Prendre deux (#13) dans les positions correspondantes de deux (#12) respectivement, les verrouiller avec deux (#47), deux (#48) respectivement.

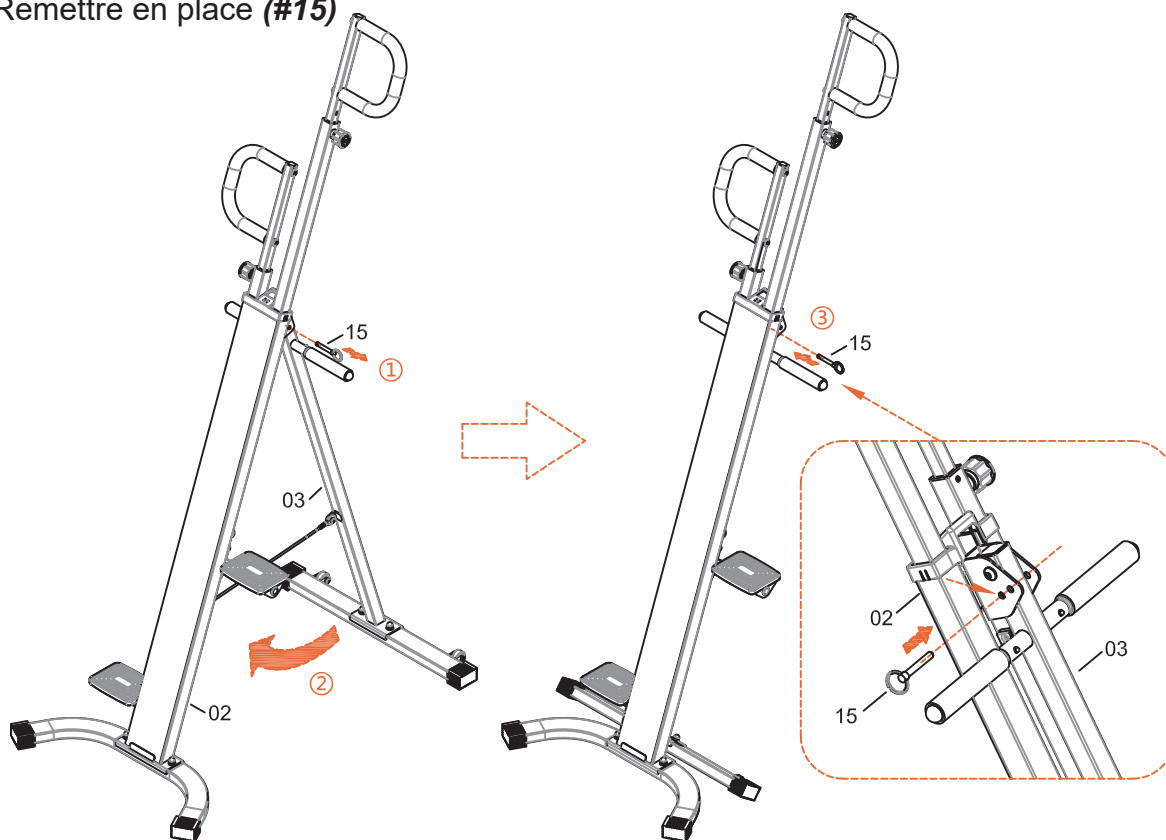
*** L'ASSEMBLAGE est terminé***



AUTRES

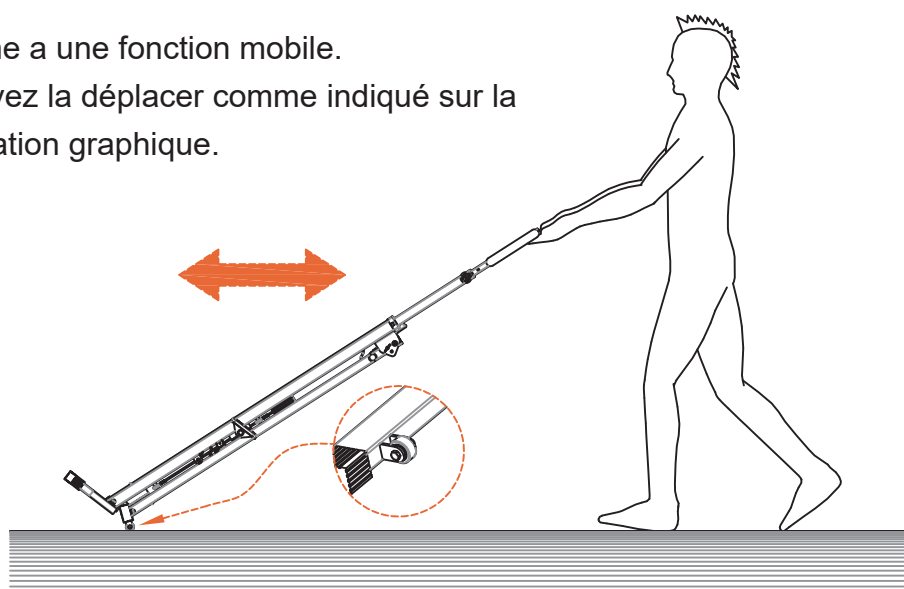
Vous pouvez le plier comme indiqué sur le schéma.

1. Retirer (#15)
2. Rabattre (#02) et (#03)
3. Remettre en place (#15)

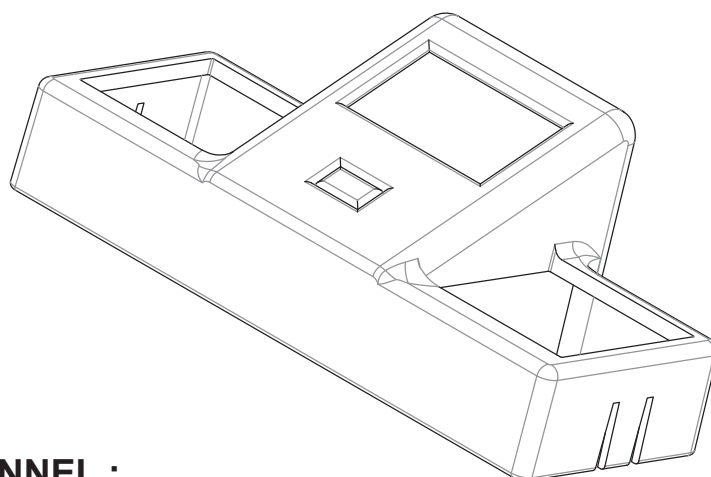


La machine a une fonction mobile.

Vous pouvez la déplacer comme indiqué sur la représentation graphique.



AUTRES



BOUTON FONCTIONNEL :

MODE/RESET – Appuyez sur ce bouton pour sélectionner les fonctions.

– Appuyez vers le bas pour remettre à zéro le temps, le compte et les calories pendant 4 secondes.

FONCTIONS ET UTILISATIONS :

1.SCAN : Balayage automatique des fonctions de temps, de comptage total et de calories, chaque affichage sera maintenu 6 secondes

2.TEMPS : Accumule automatiquement le temps d'entraînement lors de l'exercice.

3.COMPTAGE : Accumule automatiquement le nombre de comptages lors de l'exercice.

4.TOTAL COMPTAGE : Accumule automatiquement le nombre total d'étapes effectuées pour les différentes séances d'exercice.

5.CALORIES : Accumule automatiquement les calories brûlées pendant l'exercice.

REMARQUE :

1. Si l'affichage est faible ou ne montre aucun chiffre, remplacez les piles.

2. Le moniteur s'éteint automatiquement si aucun signal n'est reçu après 4 minutes.

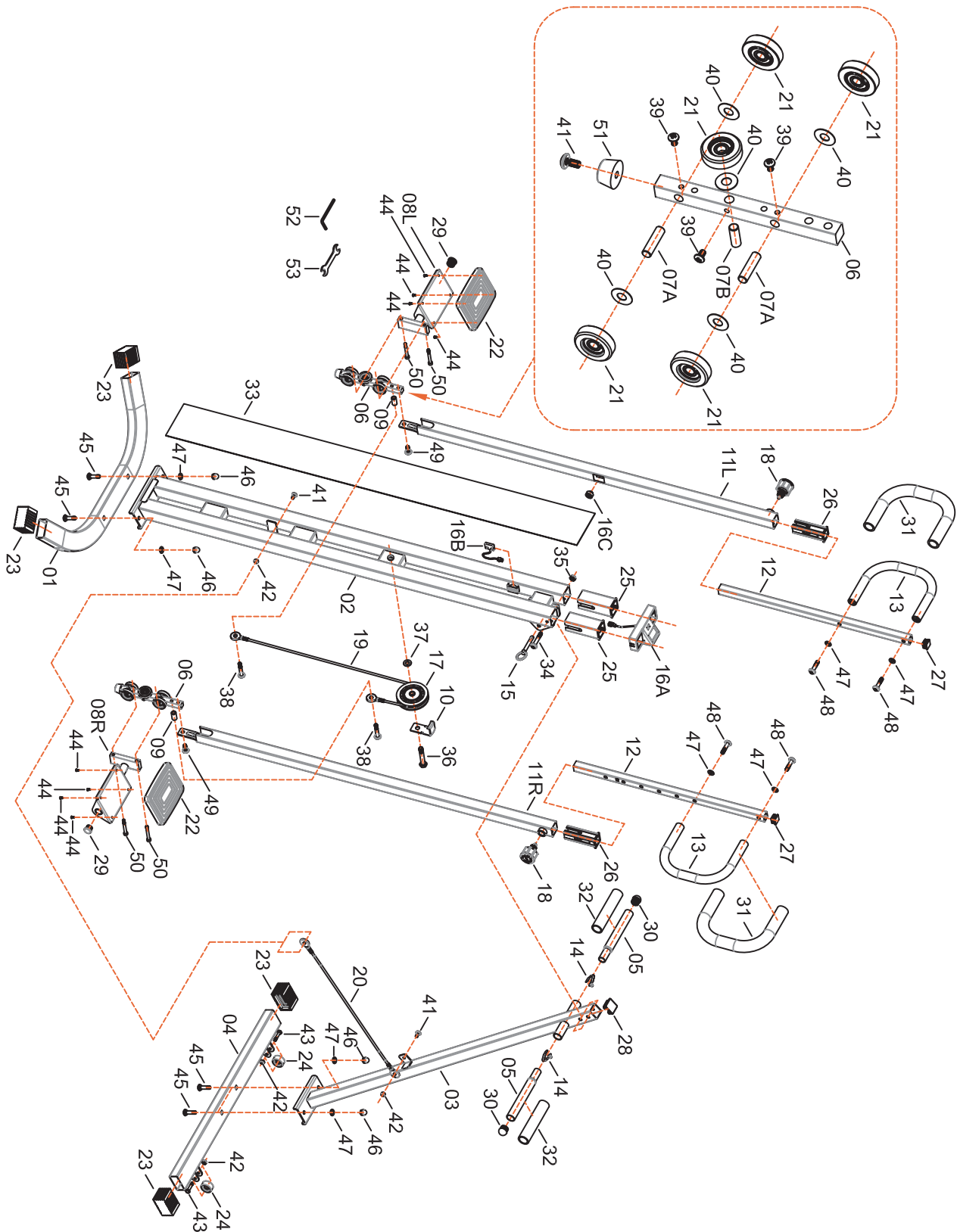
3. Le moniteur s'allume automatiquement lorsque vous commencez à vous exercer en appuyant sur le bouton de signal.

4. Le moniteur commence automatiquement à calculer lorsque vous commencez à vous exercer et s'arrête lorsque vous cessez de vous exercer pendant 4 secondes.

SPÉCIFICATIONS :

FONCTION	SCAN	Toutes les 6 secondes
	TEMPS	0:00~99:59
	COMPTAGE	0~9999TIMES
	TOTAL COMPTAGE	0~9999 TIMES
	CALORIES	0.0~999.9 CAL or0~9999 CAL
TYPE DE BATTERIE	1pcs de TAILLE -AAA ou UM -4	
TEMPÉRATURE DE FONCTIONNEMENT	0°C~+40°C	
TEMPÉRATURE DE RANGEMENT	-10°C~+60°C	

EXPLODED DIAGRAM



PARTS LIST

The following parts list describes all of the parts illustrated on the exploded diagram on the following page. Please note, most of these parts are already pre-assembled on your unit.

#	Description	QTY	#	Description	QTY
01	Front stabilizer	1	25	Square bushing □38 to □30	2
02	Front frame	1	26	Square bushing □30 to □20	2
03	Rear frame	1	27	Square plug □20	2
04	Rear stabilizer	1	28	Square plug □30	1
05	Rear handlebar	2	29	Round plug(Ø19)	2
06	Slide rectangle bar	2	30	Round plug(Ø22)	2
07A	Long axle	4	31	Top foam	2
07B	Short axle	2	32	Rear foam	2
08L	Left pedal bracket	1	33	Decorative panel	1
08R	Right pedal bracket	1	34	Bolt (M8×50)	1
09	Sleeve	2	35	Nylon nut(M8)	1
10	Bracket	1	36	Bolt (M10×60)	1
11L	Left slide tube	1	37	Flat washer (Ø10)	1
11R	Right slide tube	1	38	Bolt (M8×45)	2
12	Adjusting tube	2	39	Bolt (M5×8)	6
13	Top handlebar	2	40	Thin flat washer (Ø8)	10
14	V-shaped spring buckle	2	41	Bolt (M6×12)	4
15	Pin Ø8	1	42	Nylon nut (M6)	4
16A	Monitor	1	43	Bolt (M6×30)	2
16B	Sensor block	1	44	Screw (T3×10)	8
16C	Magnet	1	45	Bolt (M8×32)	4
17	Big pulley	1	46	Cap nut (M8)	4
18	Pull pin knob(M16)	2	47	Flat washer (Ø8)	8
19	Front wire rope	1	48	Bolt (M8×35)	4
20	Rear wire rope	1	49	Bolt (M8×20)	2
21	Small pulley	10	50	Bolt (M6×50)	4
22	Pedal	2	51	Buffer	2
23	Rectangle end cap(□25×50)	4	52	Tool-1	1
24	Transport wheel	2	53	Tool-2	1

HARDWARE LIST

The following hardware is used to assemble your unit. Please take a moment to familiarize yourself with these items. Please note some of this hardware is already pre-assembled on the machine. Do not be alarmed if you see parts on this page that are not included in your hardware packet.

Bolts



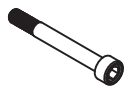
#45 BOLT M8x32
[4 PCS]



#48 BOLT M8x35
[4 PCS]



#49 BOLT M8x20
[2 PCS]



#50 BOLT M6x50
[4 PCS]

Washers



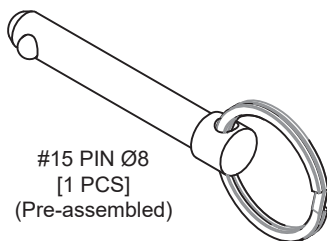
#47 WASHER Ø8
[8 PCS]

Nuts



#46 CAP NUT M8
[4 PCS]

Others



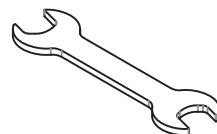
#15 PIN Ø8
[1 PCS]
(Pre-assembled)



#18 PULL PIN KNOB M16
[2 PCS]
(Pre-assembled)



#52 TOOL-1
[1 PCS]

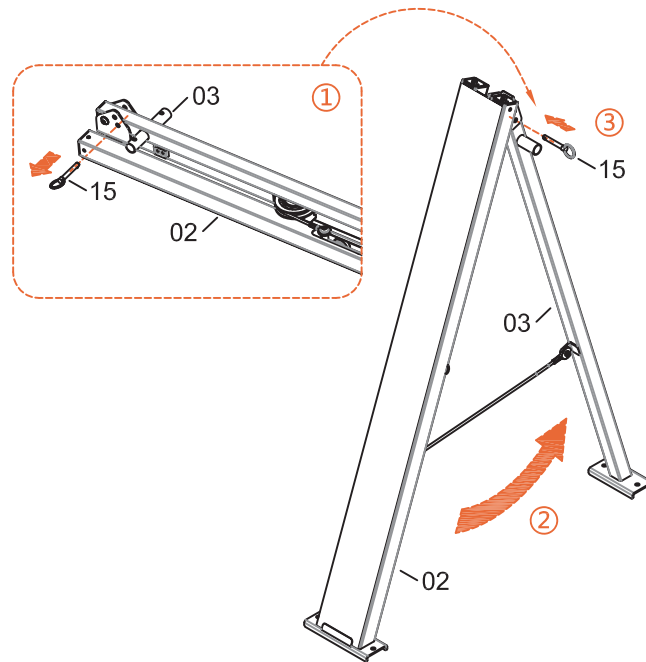


#53 TOOL-2
[1 PCS]

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

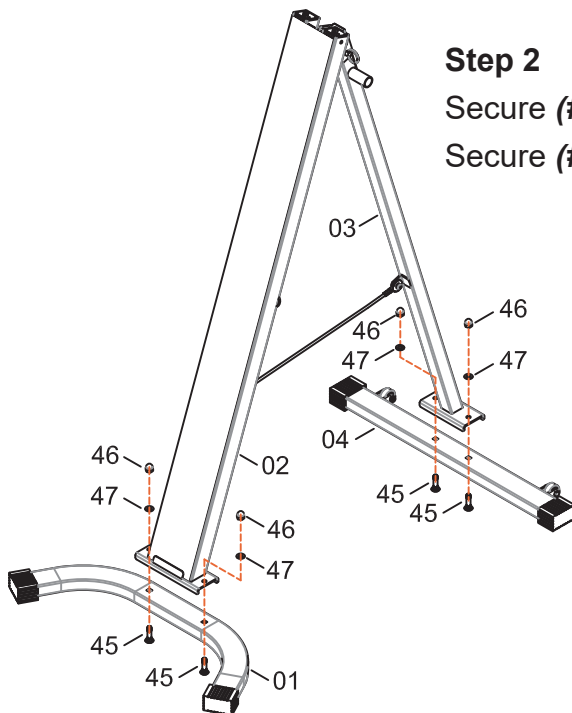
Step 1

- 1.Pull out (#15)
- 2.Open (#02) and (#03)
- 3.Insert (#15) back

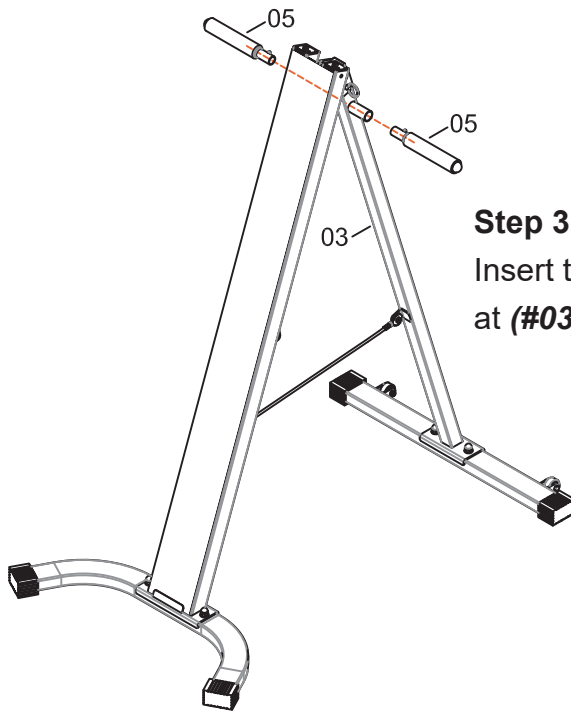


Step 2

- Secure (#01) to (#02) with two (#45), two (#46), two (#47) .
Secure (#04) to (#03) with two (#45), two (#46), two (#47) .



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

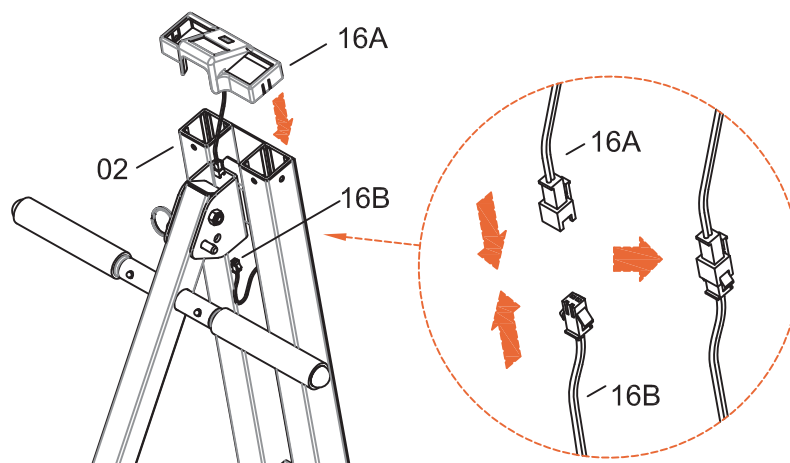


Step 3

Insert the two (**#05**) into the corresponding positions at (**#03**) respectively.

Step 4

Connect the Connecting wire (**#16A**) to the wire on (**#16B**).



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

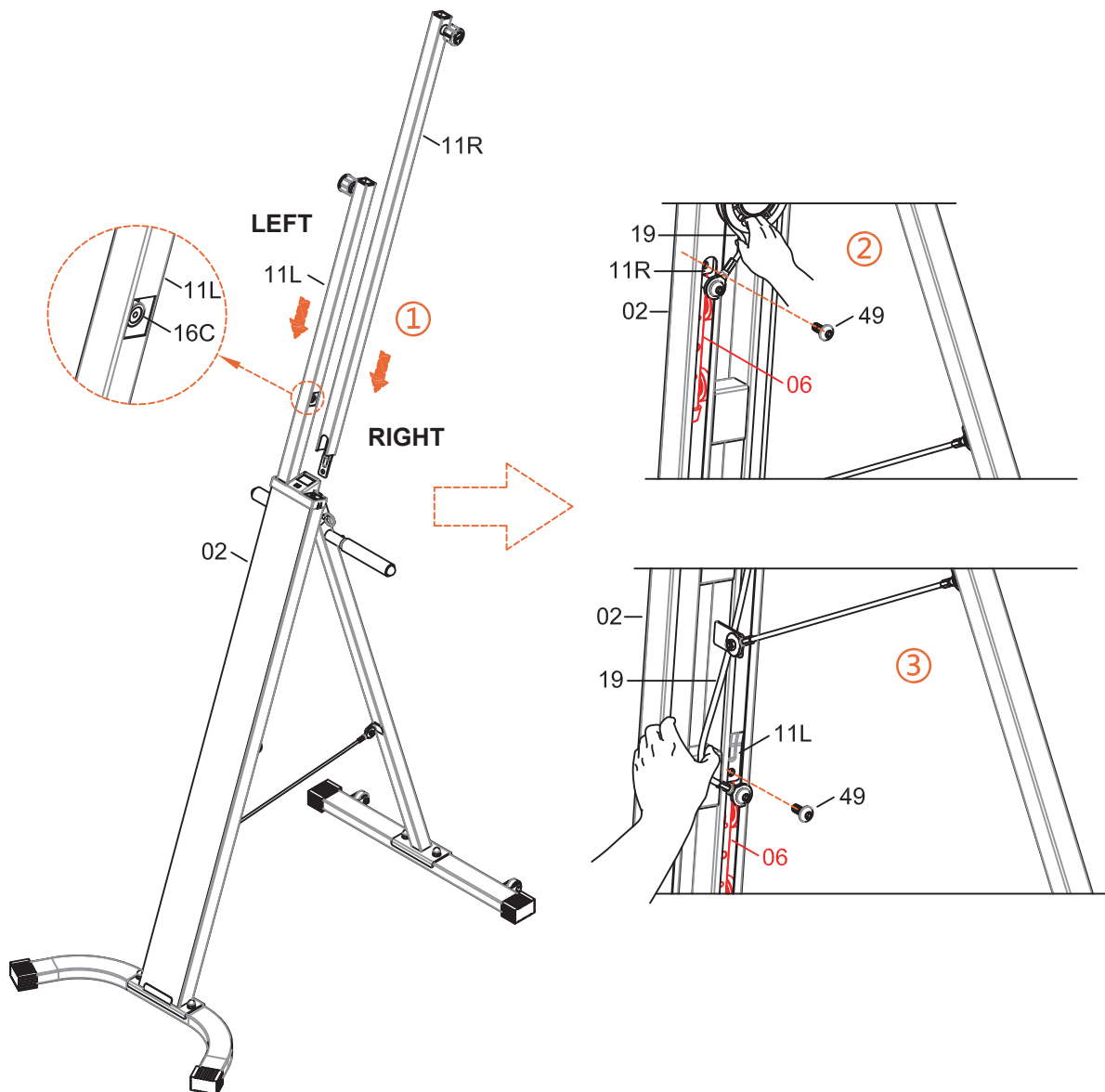
Step 5

1. Insert **(#11L)** and **(#11R)** into the corresponding position above **(#02)**.

Attention! The position shown in the picture, **(#11L)** has a magnet **(#16C)**.

2. Move **(#19)** by your hand as shown, see the threaded hole that is empty here, aim at **(#11R)** and **(#06)**. lock them with one **(#49)**.

3. Move the other side **(#19)** by your hand as shown, see the threaded hole that is empty here, aim at **(#11L)** and **(#06)**, lock them with one **(#49)**.

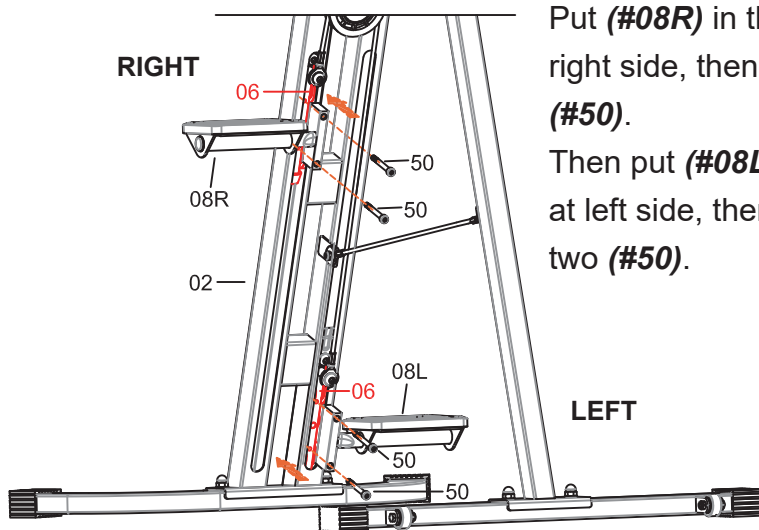


ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 6

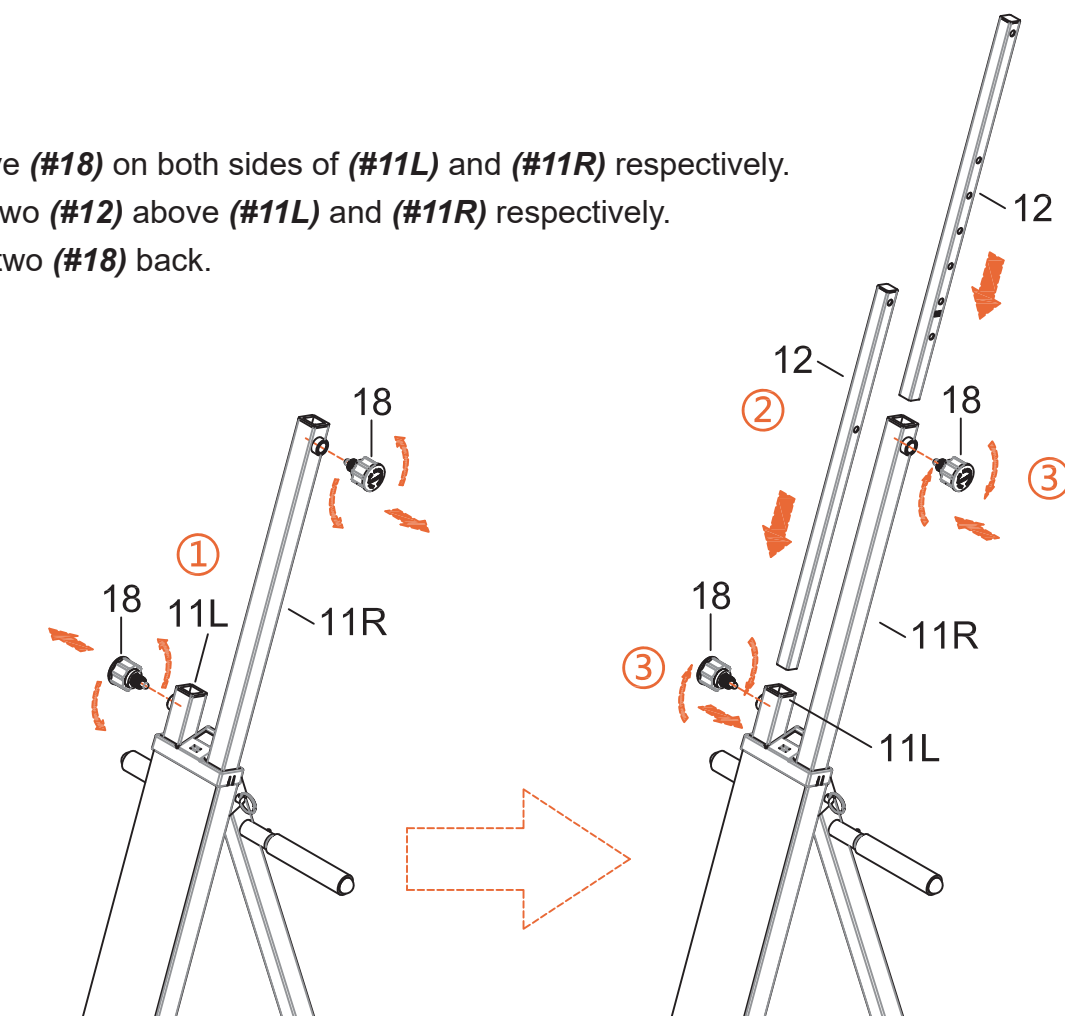
Put **(#08R)** in the corresponding position of **(#06)** at right side, then align the two holes, lock them with two **(#50)**.

Then put **(#08L)** in the corresponding position of **(#06)** at left side, then align the two holes, lock them with two **(#50)**.



Step 7

1. Remove **(#18)** on both sides of **(#11L)** and **(#11R)** respectively.
2. Insert two **(#12)** above **(#11L)** and **(#11R)** respectively.
3. Install two **(#18)** back.

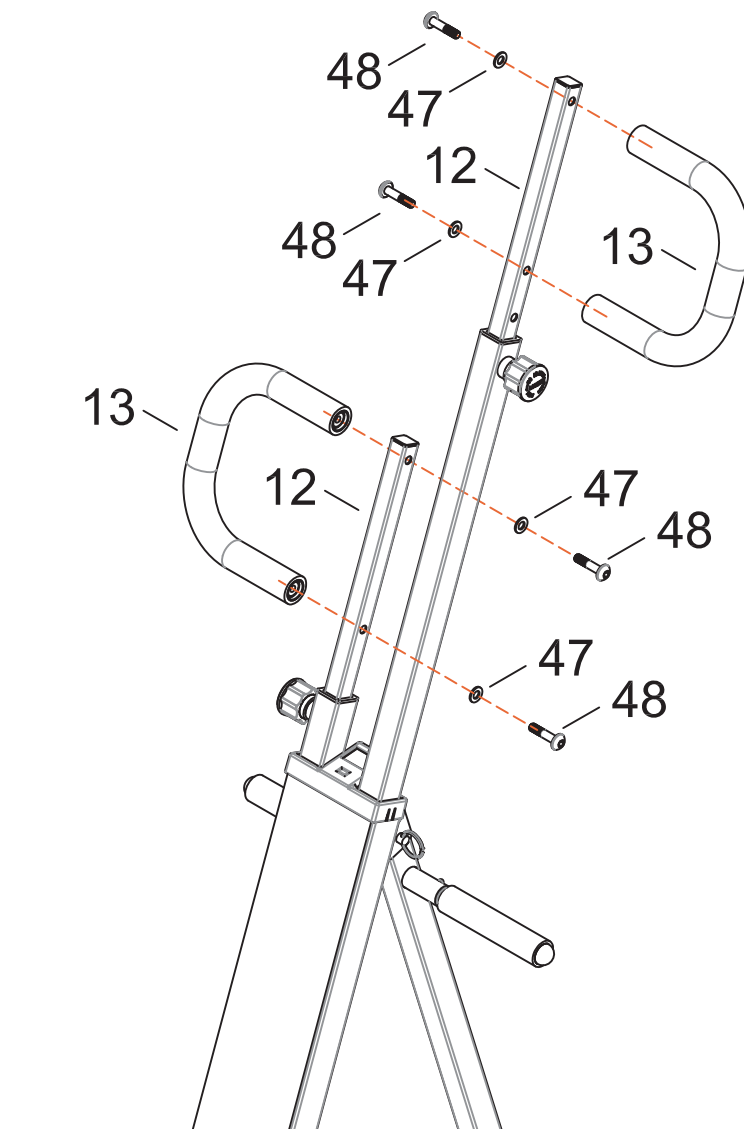


ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 8

Take two (#13) in the corresponding positions of two (#12) respectively, lock them with two (#47), two (#48) respectively.

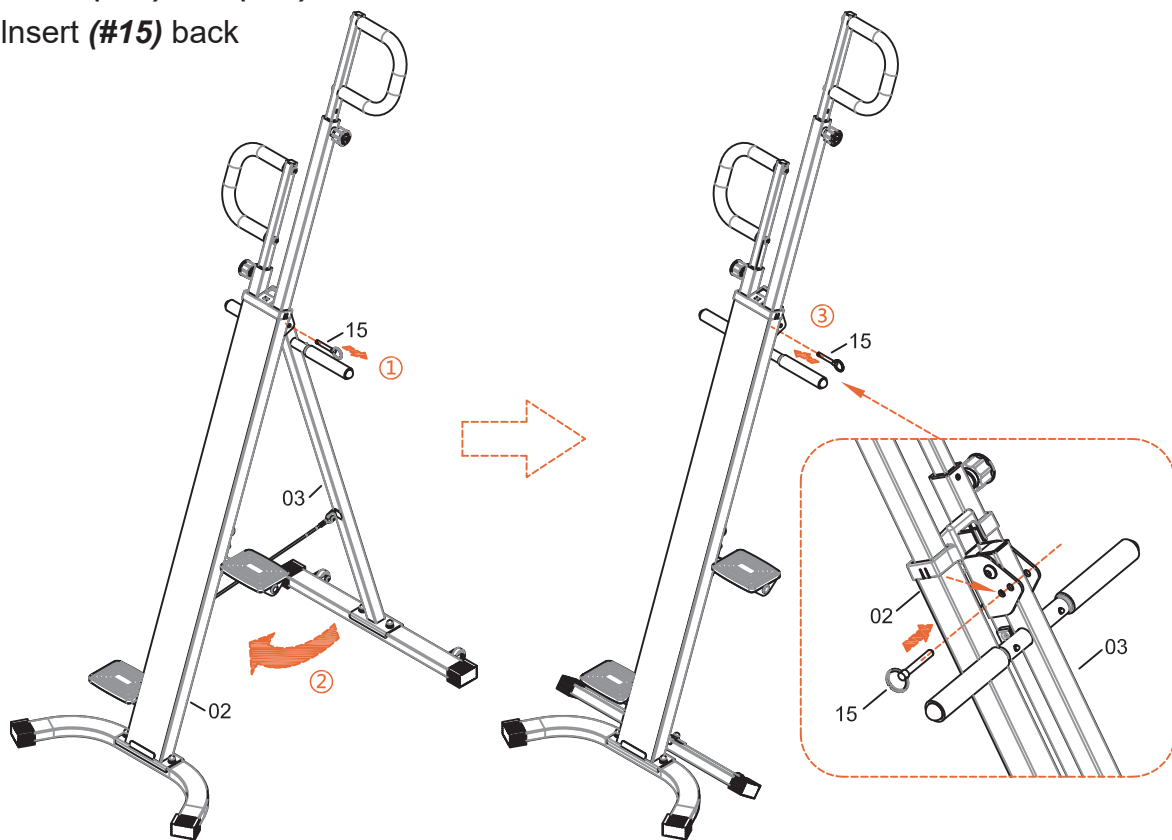
*****The assembly is completed*****



OTHERS

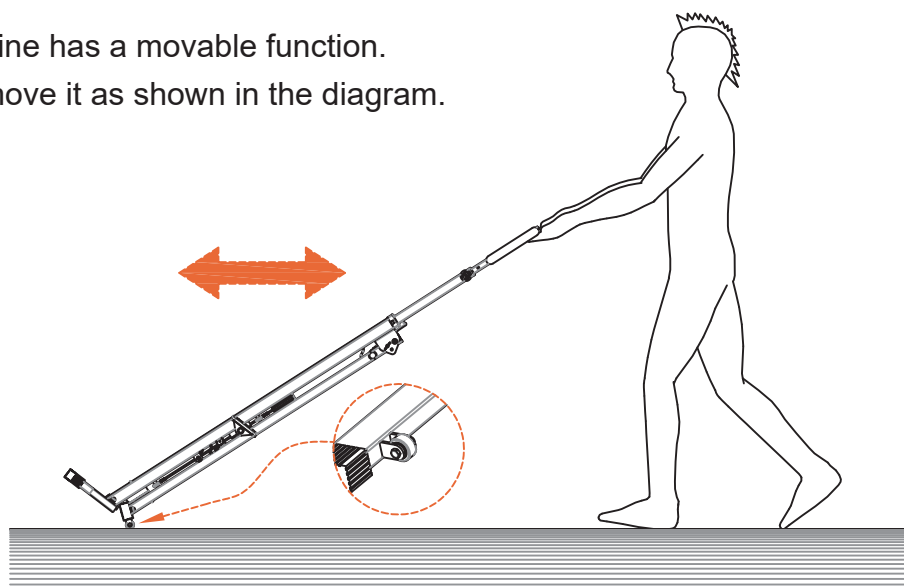
You can fold it as shown in the diagram.

1. Pull out **(#15)**
2. Close **(#02)** and **(#03)**
3. Insert **(#15)** back

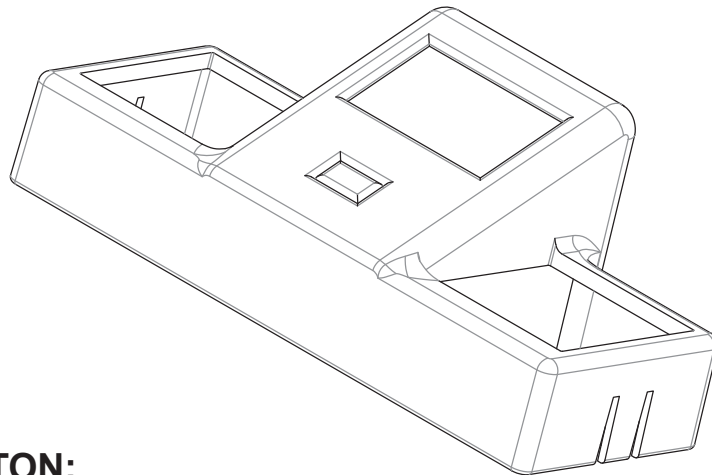


The machine has a movable function.

You can move it as shown in the diagram.



OTHERS



FUNCTIONAL BUTTON:

MODE/RESET – Push down to select functions.

– Push down to reset time、count and calories for 4 seconds.

FUNCTIONS AND OPERATIONS:

1. SCAN: Automatically scan functions of time、count、total count and calories, each display will be hold 6 seconds.

2. TIME : Automatically accumulates workout time when exercising.

3. COUNT: Automatically accumulates the number of counts when exercising.

4. TOTAL COUNT: Automatically accumulates the Total number of steps performed for different exercise sessions.

5. CALORIES: Automatically accumulates calories burnt when exercising.

NOTE :

1. If the display is faint or shows no figures ,please replace the batteries.

2. The monitor will automatically shut off if there is no signal received after 4 minutes .

3. The monitor will be auto powered on when starting to exercise push button signal in.

4. The monitor will automatically start calculating when you start to exercise and will stop calculating when you stop exercising for 4 seconds .

SPECIFICATIONS:

FUNCTION	SCAN	Every 6 seconds
	TIME	0:00~99:59
	COUNT	0~9999TIMES
	TOTAL COUNT	0~9999 TIMES
	CALORIES	0.0~999.9 CAL or 0~9999 CAL
BATTERY TYPE		1pcs of SIZE –AAA or UM –4
OPERATING TEMPERATURE		0°C ~ +40°C
STORAGE TEMPERATURE		-10°C ~ +60°C

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

Importé par:

MH France

2, rue Maurice Hartmann

92130 Issy-les-Moulineaux

France

Fabrique en Chine