



SPEED BIKE

FINNLO
finnlo.com
HAMMER SPORT AG

Art. Nr.: 3200UES
ID: 104071

INDEX

1. Conseils de sécurité

2. Généralités

2.1. Emballage

2.2. Dispositions

2.3. Explication des symboles

3. Assemblage

3.1. Étapes d'assemblage

3.2. Réglage de la selle

3.3. Réglage du guidon

3.4. Réglage de la hauteur

4. Maintenance et entretien

5. Console

5.1. Touches

5.2. Fonctions

5.2.1 Remarques sur les fonctions individuelles

5.3 Fonctions de la console

5.3.1 Entraînement sans réglage de données

5.3.2 Entraînement pré réglage de données

6. Manuel d'entraînement

6.1 Fréquence d'entraînement

6.2 Intensité d'entraînement

6.3 Entraînement aux seuils cardiaques

6.4 contrôle de l'entraînement

6.5 Durée d'entraînement

7. Schéma du vélo

8. liste des pièces

9. Garantie

1. Consignes de sécurité

IMPORTANT !

- o Le vélo de spinning est produit selon la norme européenne DIN EU 957-1/9 .
 - o Le poids maximum de l'utilisateur est de 150 kg
 - o Le vélo de spinning doit seulement être utilisé dans le cadre de l'usage conseillé
 - o Toute autre utilisation de l'article est déconseillée et peut être dangereuse.
- L'importateur ne doit pas être tenu responsable en cas de dommages et dégâts causés par une utilisation incorrecte de l'équipement
- o Le vélo de spinning est produit selon les dernières normes de sécurité

Pour éviter toutes blessures et/ou accidents, veuillez lire et suivre ces règles simples :

1. Ne pas laisser les enfants jouer sur ou autour de l'équipement
2. Vérifiez régulièrement que toutes les vis, écrous, poignées et pédales soient bien sécurisés
3. Remplacez rapidement toutes les pièces défectueuses et n'utilisez l'équipement que lorsqu'il est réparé. Surveillez toute usure du matériel
4. Évitez les hautes températures, l'humidité et les éclaboussures d'eau
5. Prenez soin de lire les recommandations d'utilisation avant de commencer l'entraînement.
6. L'équipement requiert d'un espace libre suffisant de chaque côté (au moins 1,5 m)
7. Installez l'équipement sur une surface solide et plate
8. Ne commencez pas immédiatement votre entraînement avant ou après les repas
9. Avant de commencer n'importe quel entraînement de fitness, faites-vous examiner par un médecin.
10. Le niveau de sécurité de la machine est assuré seulement si vous inspectez régulièrement les pièces susceptibles d'être utilisées. Celles-ci sont indiquées par un « * » astérisque dans la liste des pièces. Niveaux et autres ajustements mécaniques de l'équipement ne doivent pas obstruer la série de mouvements pendant l'entraînement.
11. Le matériel d'entraînement ne doit jamais être utilisé un jouez
12. Marcher uniquement sur les parties prévues à cet effet
13. Ne portez pas de vêtements amples ; portez des vêtements appropriés à votre entraînement comme une tenue d'entraînement, par exemple.
14. Portez des chaussures et ne faites jamais de l'exercice pieds nus.
15. Soyez certain que d'autres personnes ne se trouvent pas dans le même espace que le vélo parce qu'elles peuvent être blessées par les parties en mouvement

16. Il n'est pas autorisé de placer l'article dans des pièces avec un taux d'humidité élevé (salle de bain) ou sur le balcon.

2. Généralités

Cet équipement d'entraînement est conçu pour une utilisation à la maison. L'équipement est conforme

aux conditions de DIN EN 957-1/9 classe H. Les normes CE font référence à la Directive Européenne

89/336/EEC et 73/23/EEC. Finnlo ne peut pas être considéré

comme responsable en ce qui concerne les blessures si l'équipement n'a pas été utilisé comme prévu (par exemple, entraînement intensif dans des positions incorrectes, etc.)

Avant de commencer votre entraînement, vous devez avoir eu un examen physique complet par votre médecin afin de d'écarter tout risque de santé existant.

2.1. Emballage

Compatible avec l'environnement et matériaux recyclables :

o Emballage extérieur en carton

o Parties soudées en mousse CFS- sans poly styrol (PS)

o Draps et sacs en polyéthylène (PE)

o Pédales en polypropylène

2.2. Dispositions

Veillez à être sûr de garder l'emballage en cas de réparation/problèmes de garanties.

L'équipement ne doit pas être jeté dans un sac poubelle !



2.3. Explication des symboles

Contient des informations importantes pour ne pas endommager le matériel.



3. Assemblage

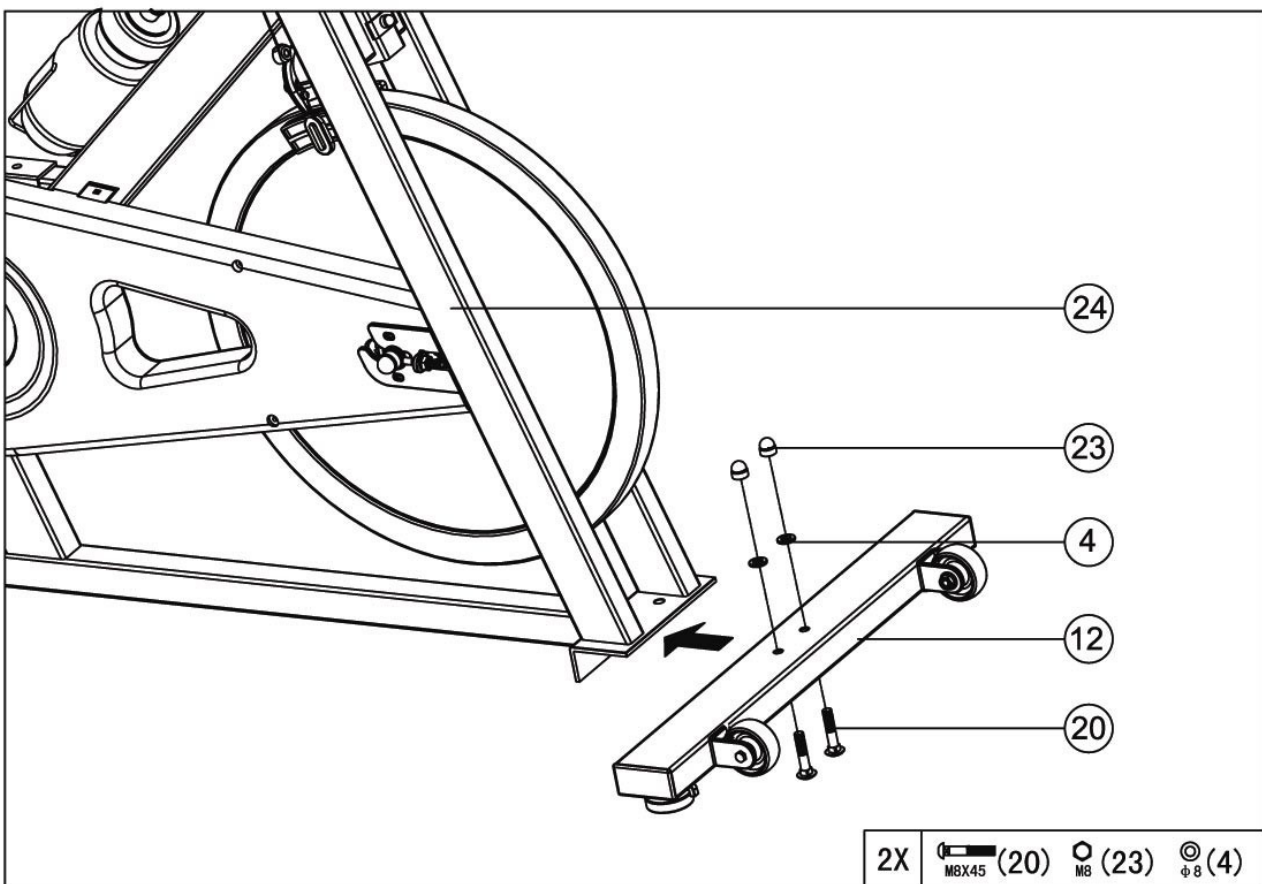
Afin d'assembler le vélo de spinning facilement, nous avons pré-assemblé les plus importantes parties. Avant d'assembler l'équipement, veuillez lire les instructions attentivement et puis continuez

étape par étape comme décrit :

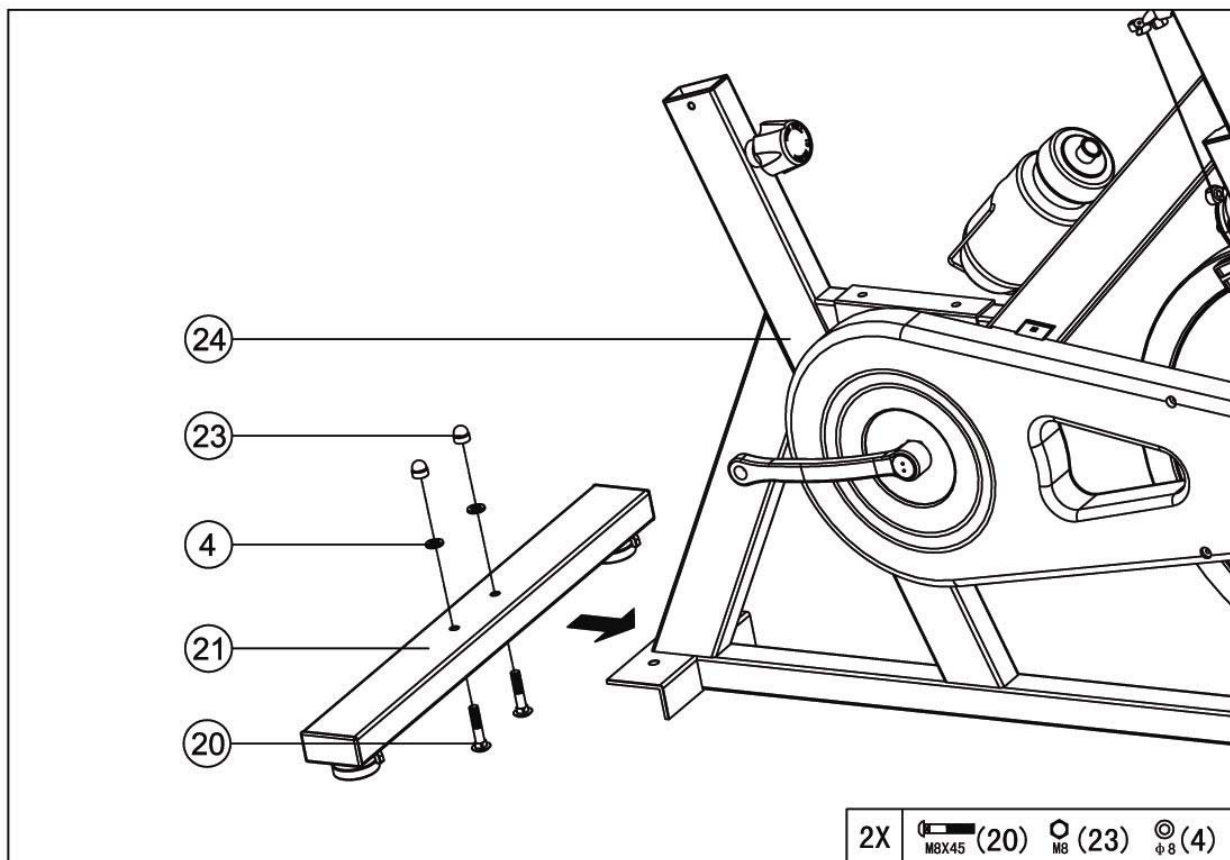
Contenu de l'emballage :

- o Déballez toutes les parties individuelles et placez-les de chaque côté, disposées sur le sol
- o Placez la partie principale sur une protection au sol car sans cette protection, le pied de base de l'assemblage peut endommager/rayer votre sol. La protection doit être plate et pas trop épaisse pour que la partie principale soit stable
- o Soyez certain que la pièce soit adéquate pour les mouvements (au moins 1,5 m) sur tous les côtés pendant l'assemblage

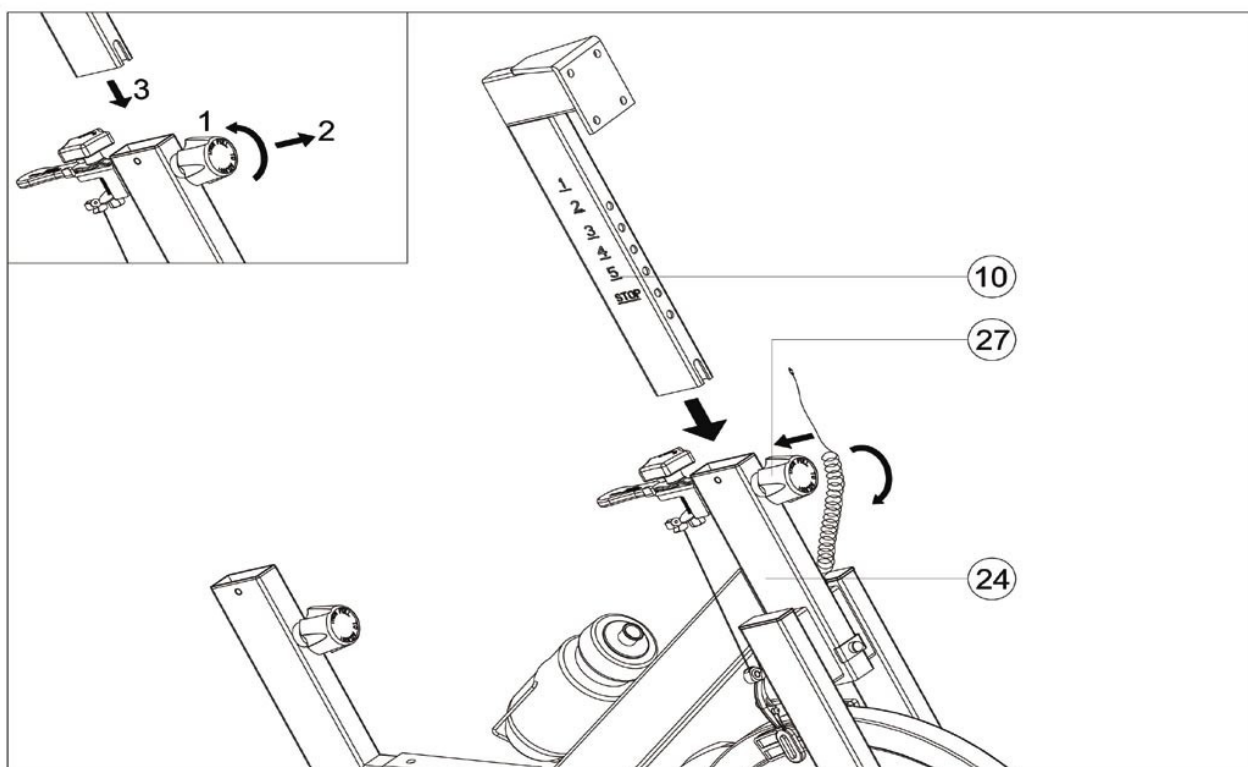
3.1 Montage Etape 1



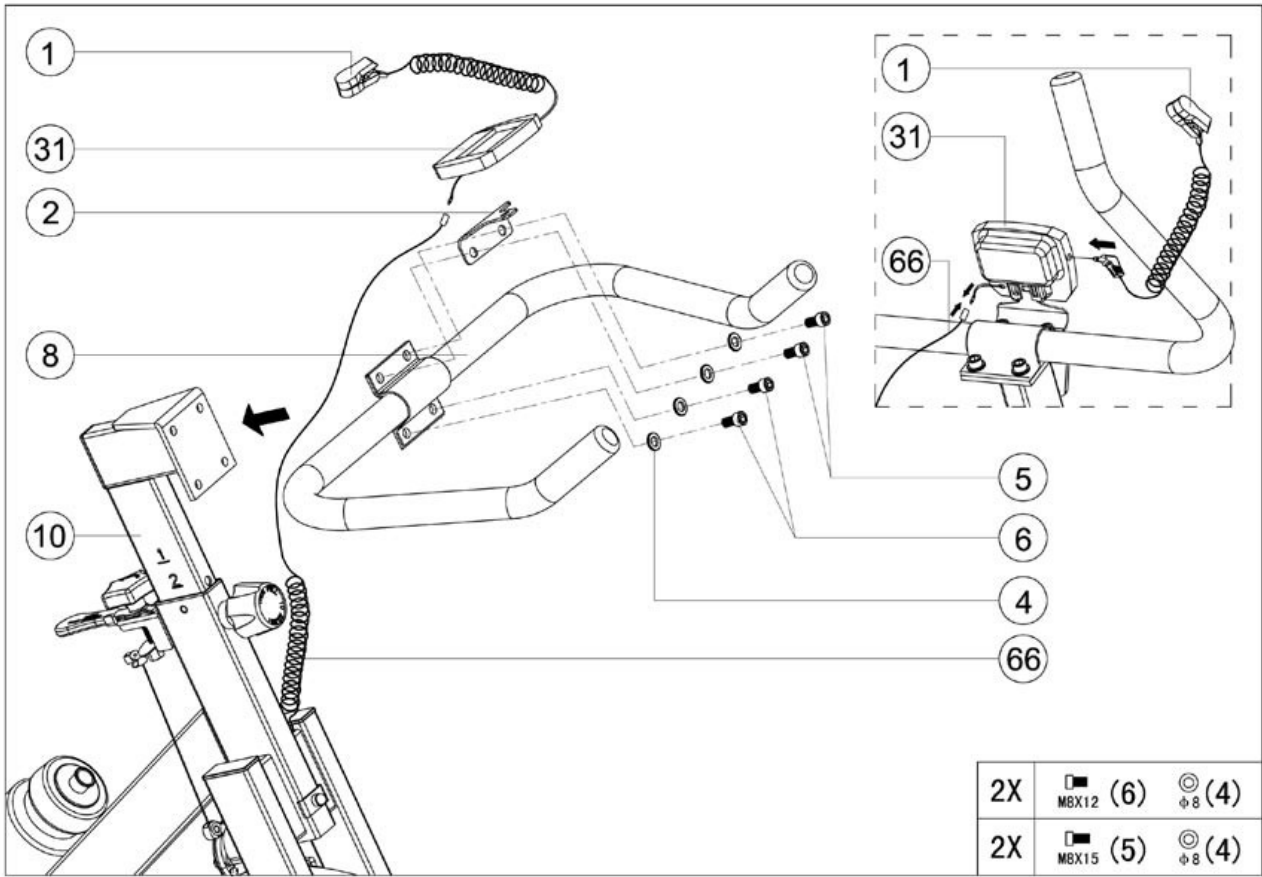
Etape 2



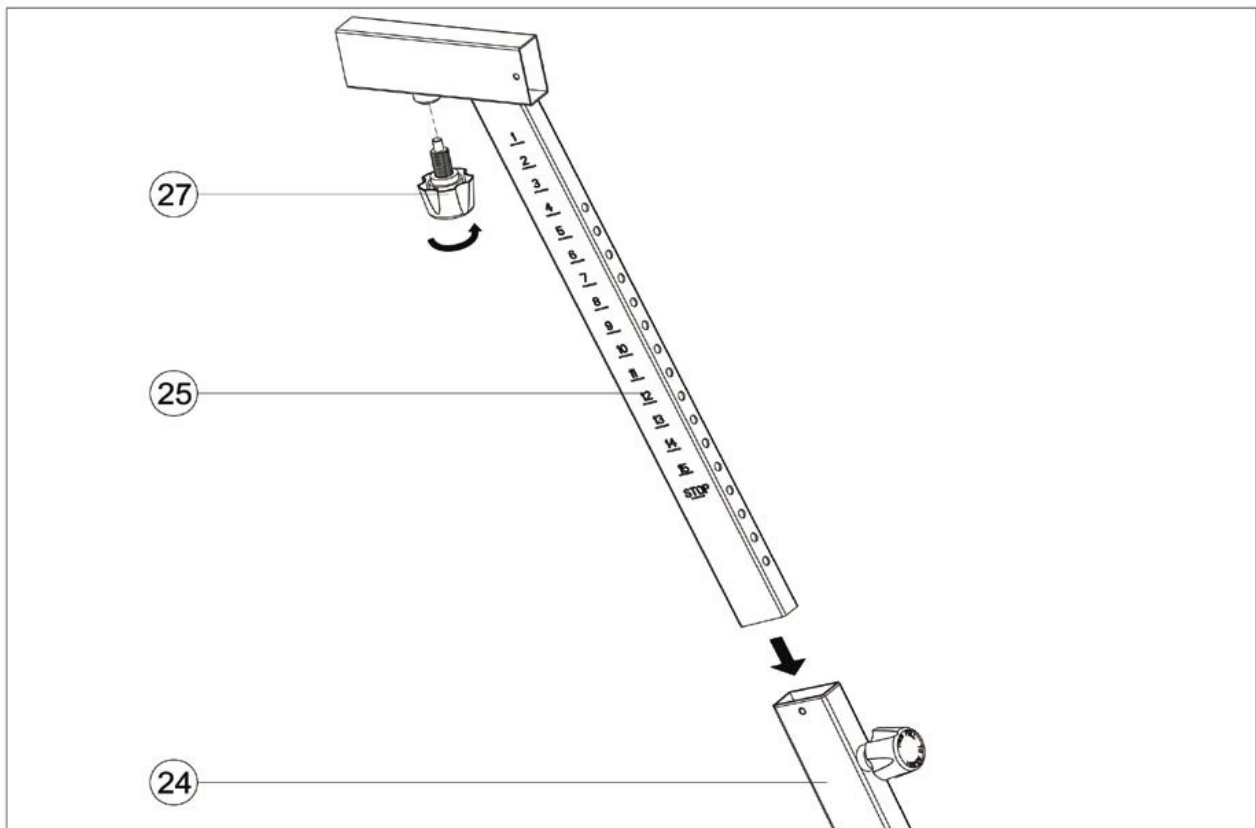
Etape 3:



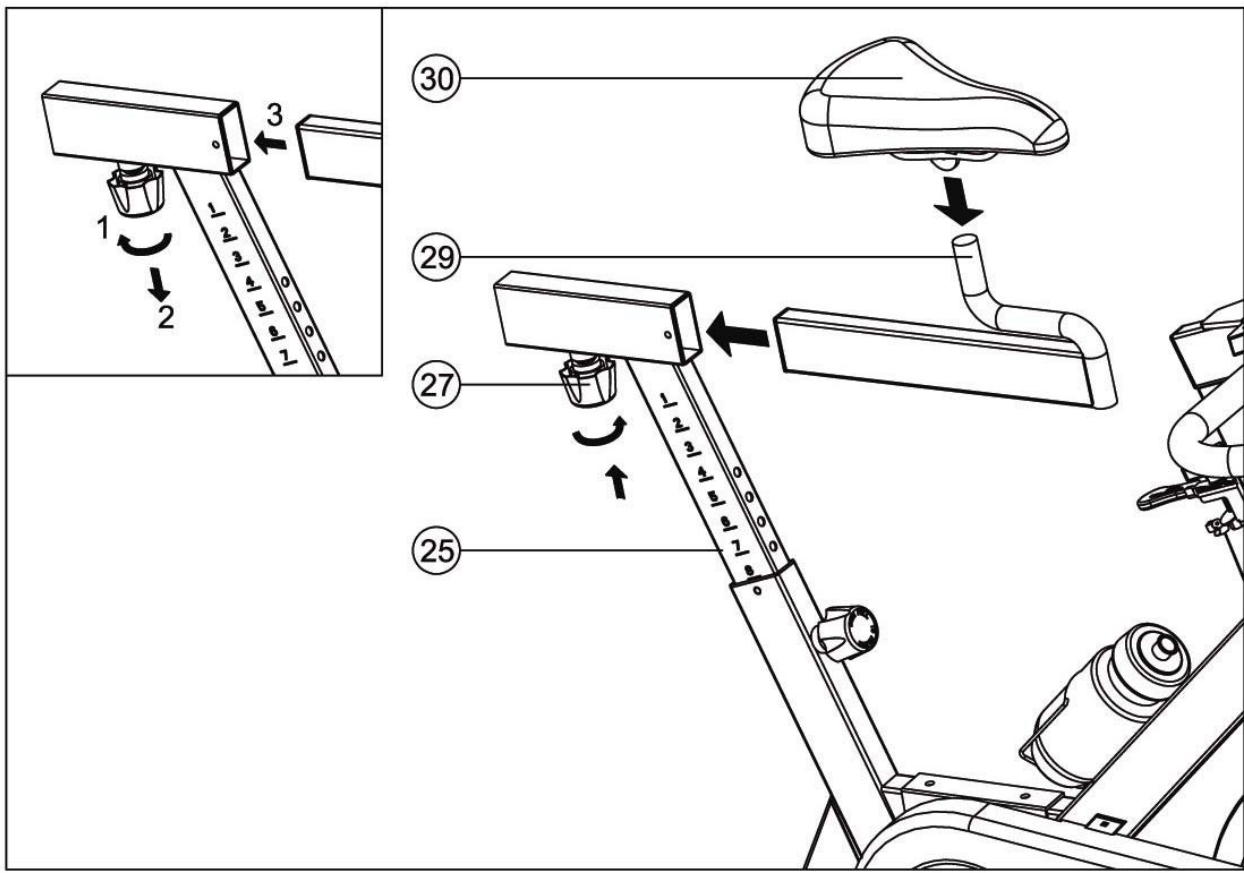
Etape 4:



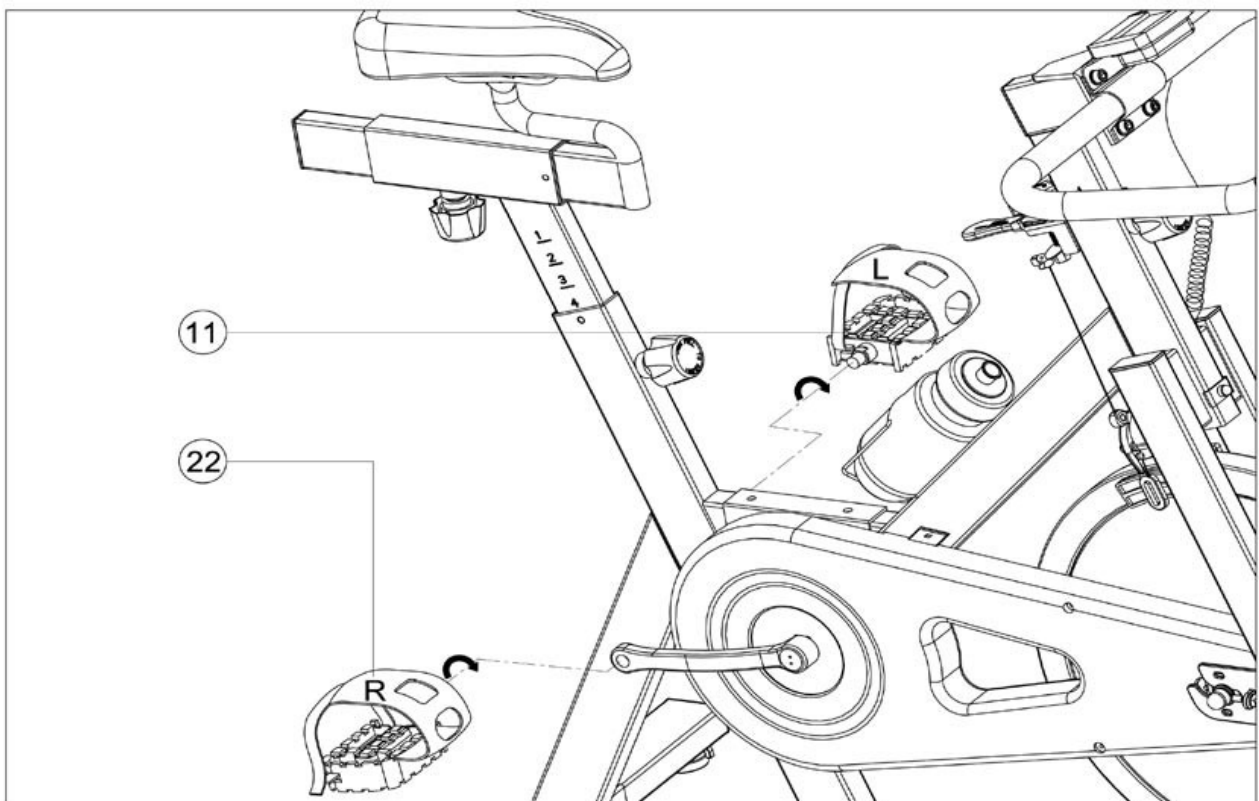
Etape 5:



Etape 6:



Etape 7:



Attention un peu d'humidité ou pendant un long entraînement, il peut y avoir quelques désagréments au niveau des patins en feutre. Essayez la roue d'inertie afin de retrouver le même fonctionnement qu'initialement.

3.2 Ajustement de la selle

Augmenter la hauteur de la selle: Il est important que la hauteur de la selle soit correctement réglée.

Pour un bon ajustement de la selle il faut que vous touchiez la pointe des pieds lorsque vous êtes assis.



Attention la selle ne doit pas dépasser la hauteur max indiquée sur le tube de selle.

Réglage horizontal de la selle: Après avoir réglé la hauteur de la selle, desserrez les vis du rail et faites glisser la selle horizontalement. L'ajustement optimum est quand la jambe forme un angle à 90° lorsque la pédale est vers le haut.

Réglage de l'inclinaison de la selle: Elle doit être réglée horizontalement. Pour modifier le réglage il suffit de desserrer les deux vis sur le côté.

3.3 Réglage du guidon:

Une fois le guidon installé, vous pouvez le régler en hauteur afin d'améliorer votre position, pour un entraînement optimum.

3.4 Ajustement de la hauteur:

pour régler la hauteur il suffit de dévisser la molette de réglage et ensuite d'augmenter ou de diminuer la hauteur grâce aux différents niveaux de réglage.

4. maintenance et entretien:

Entretien

- o En principe, l'équipement ne requiert pas d'entretien
- o Inspectez régulièrement toutes les parties de l'équipement et le placement sécurisé de toutes les vis et connexions
- o Remplacez rapidement toutes les parties défectueuses auprès de notre service logistique. Jusqu'à ce qu'il soit réparé, l'équipement ne doit pas être utilisé.

Précautions

- o Pour le lavage, utilisez uniquement un chiffon humide et évitez les forts agents nettoyants. Assurez-vous qu'il n'y ait pas d'humidité qui pénètre dans la console
- o Les composants (guidon, selle) qui sont en contact avec la transpiration ont besoin d'être seulement nettoyés avec un chiffon humide

5. Compteur:



5.1 Touches:

SET: Appuyez sur le bouton SET pour activer les fonctions

MODEL: En appuyant sur mode une fonction s'activera

DELETE:

- Appuyez brièvement sur RESET pour remettre à 0 .
- Appuyez 2 secondes pour remettre à 0 toutes les fonctions

5.2 Fonctions:

TIME (temps d'entraînement): Le temps d'entraînement est réglable de 00.00 à 99.00 minutes

KM/H: Affichage de la vitesse en Km/h (vitesse théorique)

RPM: Fréquence de pédalage par minute

DISTANCE: Comptabilisation de la distance par palier de 0,01km (00.00 à 999,00km). Vous pouvez pré régler la distance (00.00 à 999,50km)

SCAN: Permet de visualiser toutes les fonctions (changement toutes les 5 secondes)

PULSE: Affiche le rythme cardiaque compris entre « P » 50 et 240 pulsations par minute.
« P » veut dire que le seuil maximal cardiaque est désactivé. Pour activer cette limite appuyez longuement sur le bouton Set.

AUTO ON/OFF : Le compteur s'allume automatiquement dès le début de l'entraînement , et il s'éteint au bout de 4 minutes après votre entraînement.

A la fin de votre séance d'exercices les données de votre entraînement sont automatiquement enregistrées, jusqu'à votre entraînement suivant.

5.2.1 Remarques sur les fonctions individuelles

Mesure des pulsations cardiaques: Mettez le clip au niveau du lobe de l'oreille et branchez le câble au niveau de la console. Pour garantir un signal optimum il est conseillé d'accrocher le clip à votre tee shirt pour une meilleure tenue.

Mesure des pulsations cardiaques par ceinture cardiaque (Non incluse): Le compteur est équipé d'un récepteur qui permet d'adapter une ceinture cardiaque de fréquence (5.0- 5.5 kHz)

5.3 Fonctions de la console

5.3.1 Entraînement sans réglage des données

Commencez votre exercice et le compteur enregistrera les données de votre entraînement.

5.3.2 Entraînement pré réglage des données

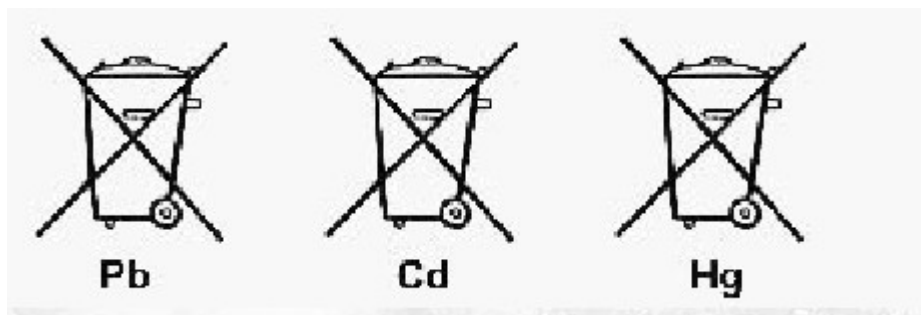
Appuyez sur un bouton ou commencez à pédaler pour allumer le compteur. En appuyant sur MODE vous activez la fonction TIME .Cette valeur clignote, pour l'augmenter appuyez sur SET (en appuyant longtemps sur SET vous activerez une valeur pré installée). Pour supprimer appuyez sur DELETE. Appuyez sur MODE pour passer à la fonction suivante. DISTANCE et HEARTRATE effectuez la même opération comme précédemment (fonction TIME)

Commencez à pédaler et toutes les valeurs pré installées vont alors se décompter. Quand les données enregistrées arrivent à 0 un signal retentit. Si les pulsations cardiaques sont supérieures au seuil enregistré un signal sonore va retentir.

PB: Batterie Contient du plomb

CD: Batterie contient du cadmium

HG: Batterie Contient du Mercure



6. Manuel d'entraînement

L'entraînement avec le Speedbike est idéal pour le renforcement musculaire, et le système cardiovasculaire.

Notes générales pour l'entraînement:

- Ne jamais s'entraîner après avoir mangé
- Entraînez vous en fonction des seuils de pulsations cardiaques
- Échauffez vous avant de commencer l'entraînement avec quelques étirements

6.1 Fréquence d'entraînement

Pour améliorer votre forme physique, et votre endurance, nous vous recommandons de vous entraîner au moins 3 fois par semaine. Ceci est une moyenne pour une personne adulte. Vous pourrez vous exercer quotidiennement au fur et à mesure des entraînements. Il est important de vous entraîner à intervalles réguliers.

6.2 Intensité de l'entraînement:

Faites attention à la structure de votre entraînement. L'entraînement doit s'intensifier graduellement afin de ne pas être victime d'un sur entraînement.

RPM:

Pour un entraînement en endurance il est recommandé de sélectionner une résistance basse pour augmenter la cadence par minute (RPM). Assurez vous que votre cadence soit comprise entre 80 et 100 tours par minute.

6.3 Entraînement orienté rythme cardiaque

Pour votre zone de pulsation personnelle, il est recommandé qu'une gamme d'entraînement d'aérobie soit choisie.

Les performances qui augmentent dans la gamme d'endurance sont principalement achevées par des unités de long entraînement dans la gamme d'entraînement d'aérobie.

Trouvez cette zone dans le diagramme de pulsation cible ou orientez vous vers les programmes de pulsations.

Vous devez compléter 80% de votre temps d'entraînement dans cette gamme d'entraînement d'aérobie (jusqu'à 75% de votre pulsation maximale).

Dans les 20% de temps restants, vous pouvez incorporer des charges maximales afin de déplacer votre seuil aérobie en avant. Avec la réussite de votre résultat d'entraînement vous pouvez alors, plus tard, produire une performance plus élevée au même pouls, cela signifie une amélioration de votre forme physique.

Si vous avez déjà de l'expérience dans l'entraînement contrôlé par le pouls, vous pouvez aller de votre zone de pouls désiré à votre plan d'entraînement spécial ou statut fitness.

Note : Parce qu'il y a des personnes qui ont des pouls « high » et « low », les zones de pulsations optimum individuelle (zone d'aérobie, zone de non aérobie) peut différencier des généralités publiques (diagramme de pulsation cible).

Dans ces cas-là, l'entraînement doit être configuré selon une expérience individuelle. Si les débutants sont confrontés à ce phénomène, il est important qu'ils aillent consulter un médecin

avant de commencer l'entraînement afin de vérifier les capacités de santé pour l'entraînement.

6.4 Contrôle de l'entraînement

Des points de vue médical et physiologique, l'entraînement par contrôle du pouls prend plus de sens et est orienté sur une pulsation maximale individuelle.

Cette loi s'applique aussi bien aux débutants, qu'aux athlètes amateurs ambitieux et pros. Cela dépend du but d'entraînement et du statut de performance, l'entraînement est réalisé à une intensité spécifique de pouls maximum individuel (exprimé en pourcentage). Afin de configurer efficacement l'entraînement cardio-vasculaire selon des aspects de sport médical, nous recommandons un taux de pulsation d'entraînement de 70% - 85% de pulsation maximale.

Mesurez votre taux de pulsation selon les points suivants :

1. Avant l'entraînement - repos du pouls
2. 10 minutes après avoir commencé l'entraînement - pouls d'entraînement/de travail
3. une minute après l'entraînement - récupération du pouls

o Durant les premières semaines, il est recommandé que cet entraînement soit réalisé à un taux de pulsation en dessous de la limite de zone de pulsation d'entraînement (approximativement 70%) ou moins.

o Pendant les 2-4 prochains mois, l'entraînement intensif est atteint progressivement jusqu'au sommet de votre zone d'entraînement (approximativement 85%) mais sans excès.

o Si vous avez une bonne condition physique, séparez les unités les plus faciles de la gamme d'aérobie la plus faible et ici dans le programme d'entraînement afin que vous vous régénériez suffisamment. Un « bon » entraînement signifie toujours s'entraîner intelligemment, incluant régénération au bon moment. Autrement les résultats d'un surentraînement et votre forme dégèneront.

o Tous les chargements d'unités d'entraînement dans la gamme de pulsation supérieure à votre performance individuelle doit être toujours suivi, dans un entraînement subséquent, d'unités d'entraînement régénératrices dans la gamme de pulsation la plus basse (jusqu'à 75% du pouls maximal).

Quand les conditions sont améliorées, l'intensité d'entraînement la plus haute est requise pour que le taux de pulsation atteigne la « zone d'entraînement » ; c'est-à-dire, l'organisme est capable d'une performance plus élevée.

Vous reconnaîtrez le résultat d'une condition améliorée dans un score de fitness plus élevé (F1-F6).

Calcul de l'entraînement/taux de pulsation :

220 pulsations cardiaque par minute - âge = personnel, rythme cardiaque maximum.

Pouls d'entraînement

Limite la plus faible : $(220 - \text{âge}) \times 0,70$

Limite la plus élevée : $(220 - \text{âge}) \times 0,8$

6.5 Durée des entraînements

Chaque unité d'entraînement doit être constituée idéalement d'une phase d'échauffement, d'une phase d'entraînement, d'une phase de récupération afin de prévenir les blessures.

Phase d'échauffement :

5 à 10 minutes d'étirements (aussi pédalage lent)

Entraînement :

15 à 40 minutes intensives ou non d'entraînement de récupération à l'intensité mentionnée au-dessus.

Récupération :

5 à 10 minutes de pédalage lent, suivi d'étirements afin de relaxer les muscles.

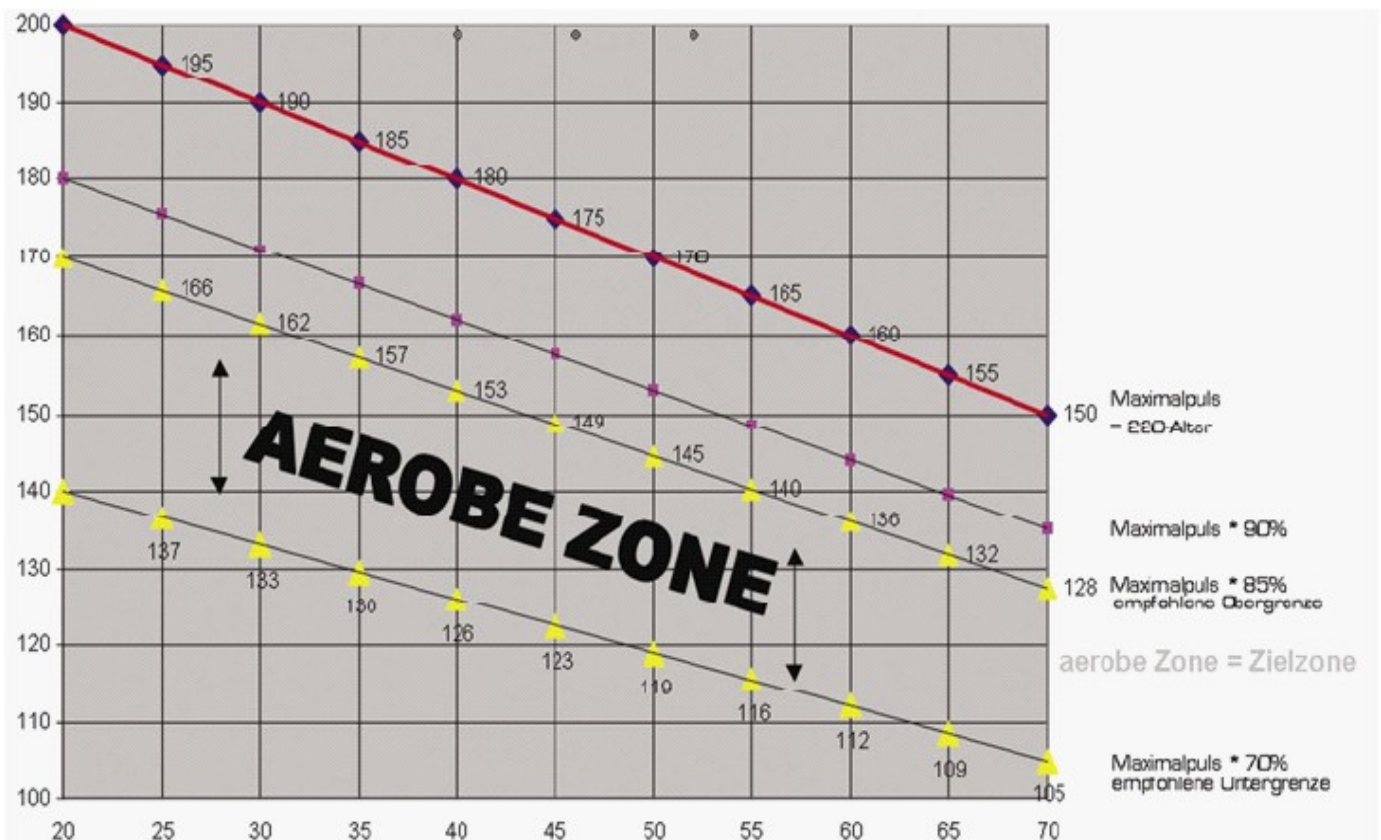
Arrêtez l'entraînement immédiatement si vous ne vous sentez pas bien ou si vous sentez des signes de sur-exercice.

Altérations de l'activité métabolique pendant l'entraînement :

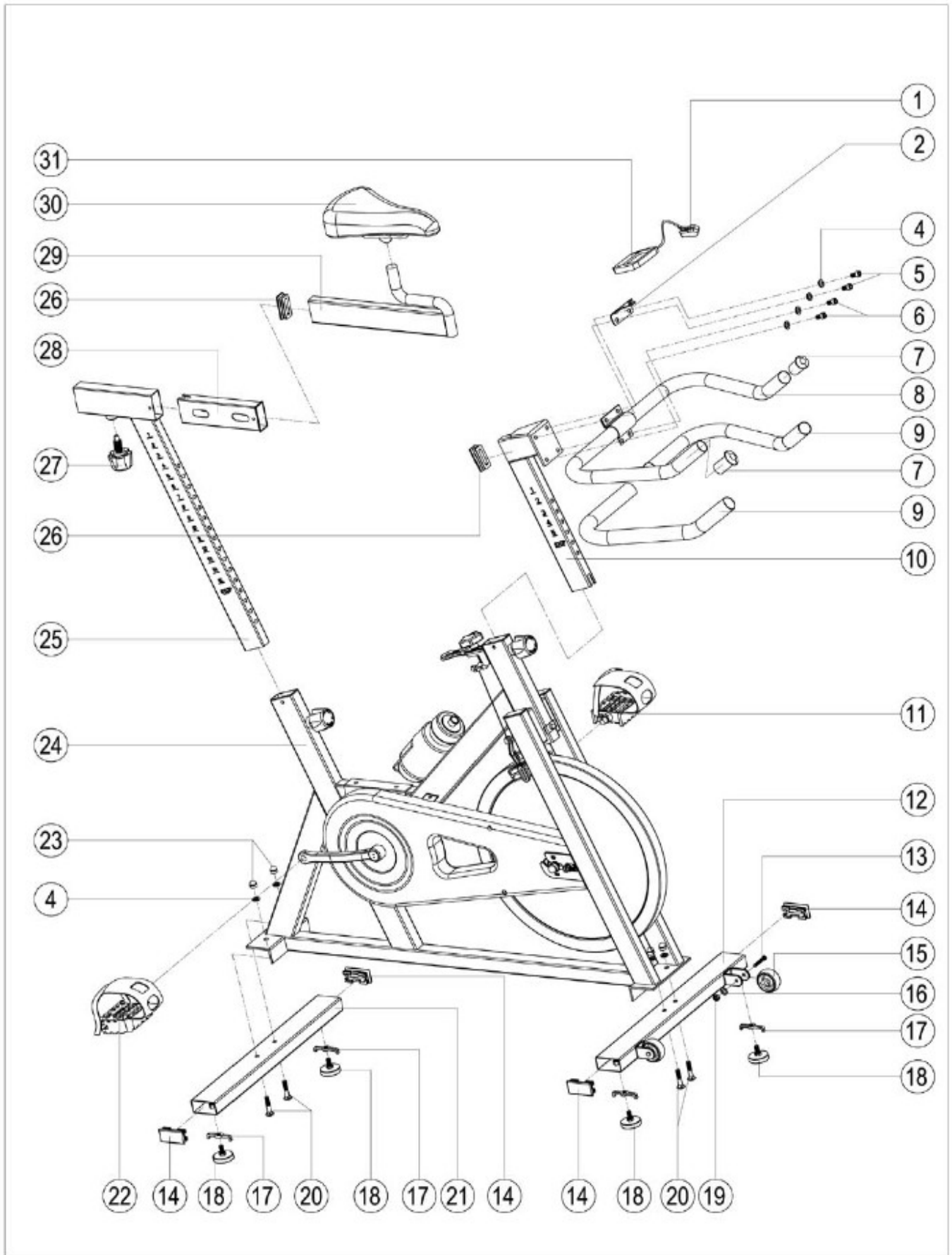
o Dans les 10 minutes de votre performance endurante, nos corps consomme les sucres stockés dans nos muscles. Glycogène

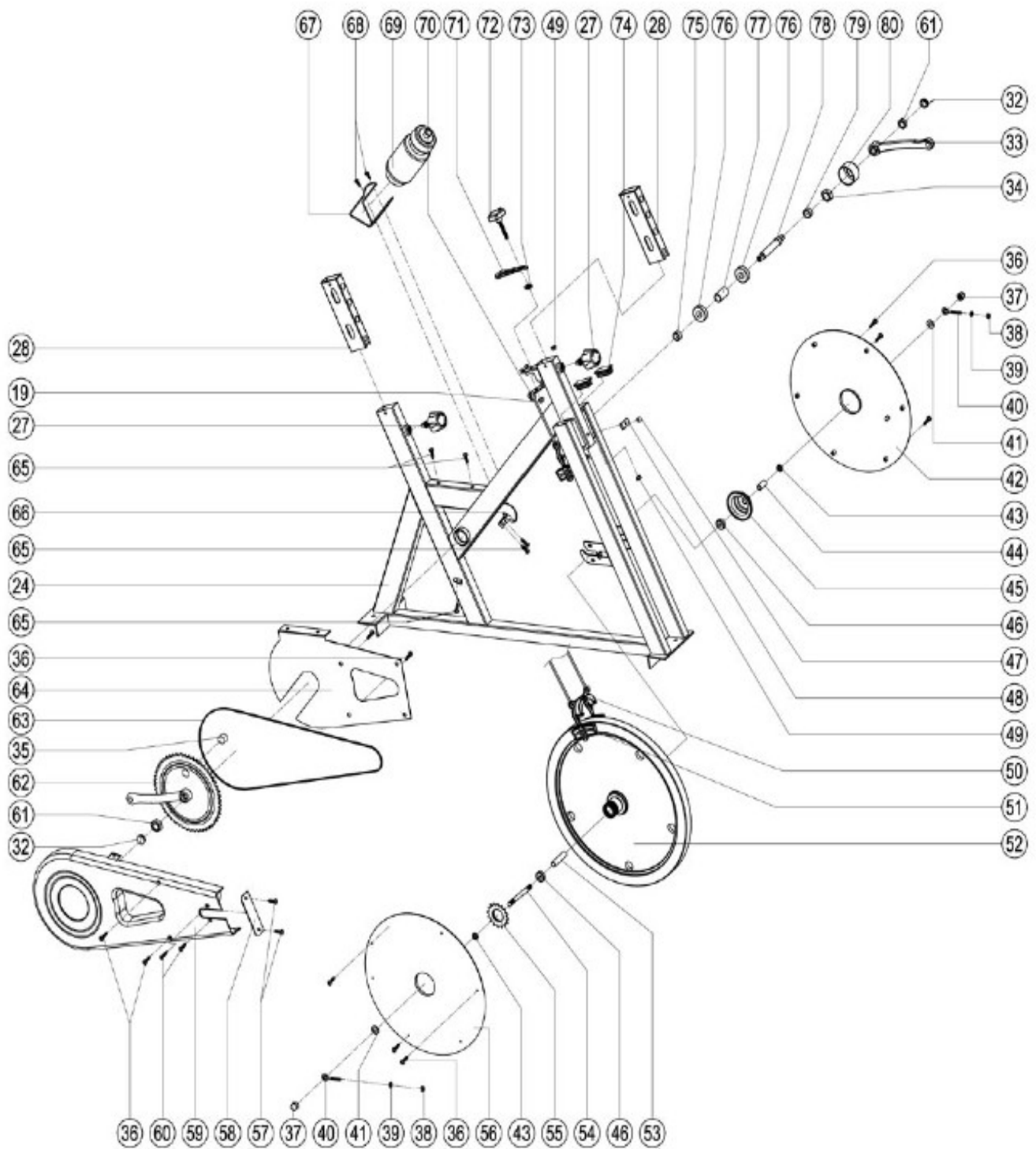
o Après environ 10 minutes, la graisse est brûlée en second lieu.

o Après 30-40 minutes, le métabolisme graisseux est activé, alors la graisse du corps est la principale source d'énergie.



7. Schéma du vélo:





8. Liste des pièces:

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3200 -1*	Ohrpulskafe	Earpulse cable		1
-2	Computerhalterung	Computerbracket		1
-3	Wird nicht benötigt	No needed		0
-4	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	8
-5	Innensechskantschraube	Allenscrew	M8x15	2
-6	Innensechskantschraube	Allenscrew	M8x12	2
-7	Endkappe für Lenker	Round endcap for handlebar	Ø25.4	2
-8	Lenker	Handlebar		1
-9*	Schaumstoff für Lenker	Foam for handlebar		2
-10	Höhenverstellung für Lenker	Handlebar post		1
-11	Pedal, links	Pedal, left side		1
-12	Standfuß, vorne	Front foot tubing		1
-13	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x40	2
-14	Endkappe	Endcap	30x60	5
-15	Transportrolle	Transportation wheel		2
-16	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	2
-17	Halterung für Niveausgleich	Bracket for height adjustment		4
-18	Niveausgleich	Height adjustment		4
-19	Mutter, selbstsichern	Safety nut	M8	3
-20	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x45	4
-21	Standfuß, hinten	Rear foot tubing		1
-22	Pedal, rechts	Pedal, right side		1
-23	Hutmutter	Headnut	M8	4
-24	Hauptrahmen	Main frame		1
-25	Höhenverstellung für Sattel	Post for saddle		1
-26	Endkappe für Sattelschlitten	Endcap for saddle slider	23,5x53,5	2
-27	Griffschraube	Starknob		3
-28	Kunststoffhülse für Sattelschlitten	Plasticbushing for saddleslider		1
-29	Sattelschlitten	Saddleslider		1
-30*	Sattel	Saddle		1
-31	Computer	Computer	UT-8605	1
-32	Schraubenabdeckung	Screw cover		2
-33	Kurbel, links	Crank, left side		1
-34	Rändelmutter	Knurled nut		1
-35	Magnet	Magnet		1
-36	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST4.2x20	10
-37	Hutmutter	Headnut	M10	2
-38	Sechskantschraube	Hex head screw	M6	2
-39	Unterlegscheibe	Washer	Ø6	2
-40	Bolzen	Bolt	M6x60	2
-41	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	2
-42	Abdeckung für Schwungrad, links	Cover for flywheel, left side		1
-43	Mutter	Nut	M10	1
-44	Hülse	Bushing	Ø13.6x28	1
-45	Schwungradabdeckung	Cover for flywheel		1
-46*	Lager	Bearing	6000ZZ	2
-47	Hutmutter	Headnut	M6	1
-48	Bremsenfixierung	Brakefixation		1
-49	Endkappe	Endcap	Ø10.3	2
-50	Bremse	Brake		1
-51*	Bremsbacke	Brake shoe		2
-52	Schwungrad	Flywheel		1
-53	Hülse	Bushing	Ø13.6x61	1
-54	Achse	Axle	Ø10x155,45	1
-55	Ritzel	Small pulley		1
-56	Abdeckung für Schwungrad, rechts	Cover for flywheel, right side		1
-57	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 4.2x15	2
-58	Platte	Plate		1
-59	Gehäuse	Housing		1
-60	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 4.2x15	2
-61	Rändelmutter	Knurled nut		2
-62	Kettenblatt			1
-63*	Kette	Chain		1
-64	Gehäuse, Innenseite	Housing, innerside		1
-65	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 4.2x9.5	2
-66	Sensor	Sensor		1
-67	Flaschenhalter	Bottleholder		1
-68	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 4.2x16	6
-69	Trinkflasche	Waterbottle		1
-70	Platte für Bremshebel	Plate for Brake		1
-71	Spanner für Bowdenzug	Tensioncontroler		1
-72	Widerstandsverstellknopf	Tensioncontrol knob		1
-73	Buchse	Bushing	Ø20xØ9,3	1

9. Garantie:



Pour vos demandes de :

- Renseignements
- Conseils
- Indications techniques
- Service Après Vente
- Pièces détachées

Ou toute autre requêtes, vous pouvez contacter notre service clientèle :

Par téléphone au 04 93 79 35 47 ou 04 93 79 35 28
Par mail à info@e-clypse.com ou sav@e-clypse.com

