

Finnlo Speed Bike CRX

Table des matières

1. Consignes de sécurité

2. Général

- 2.1 Emballage
- 2.2 Disposition
- 2.3 Explication des symboles

3. Montage

- 3.1 Etapes de montage
- 3.2 Réglage de la position assise
- 3.3 Réglage du guidon
- 3.4 Réglage du bas

4. Soin et maintenance

5. Console

- 5.1 Touches de la console
- 5.2 Fonctions de la console
 - 5.2.1 Remarque sur les différentes fonctions
- 5.3 Mis en service de la console
 - 5.3.1 Entraînement sans spécification des données
 - 5.3.2 Entraînement avec spécification des données

6. Manuel d'entraînement

- 6.1 Fréquence d'entraînement
- 6.2 Intensité d'entraînement
- 6.3 Entraînement orienté pouls cardiaque
- 6.4 Contrôle de l'entraînement
- 6.5 Durée de l'entraînement

7. Diagramme des pièces

8. Liste des pièces

9. Garantie

1. Consignes de sécurité

IMPORTANT !

- Le Speedbike est bâti sur la classe DIN EN 957-1/10.
- Poids de charge maximum 150 kg.
- Ce tapis de course est conçu pour un usage personnel.
- Toute autre utilisation de cet appareil est inadmissible et probablement dangereux. L'importateur ne peut être tenu pour responsable en cas de dommages liés par une utilisation non conforme aux consignes de sécurité.
- Vous utilisez un appareil exploitant les plus récentes avancées dans la recherche sur la sécurité. Les sources de dangers ont été éliminés le mieux possible.

Pour éviter les blessures et/ou accidents, lisez attentivement les règles suivantes :

1. N'autorisez pas les enfants à jouer avec cet appareil ou de jouer à proximité de celui-ci.
2. Vérifiez régulièrement si toutes les vis et éléments soient bien fixés.
3. Changez les pièces défectueuses immédiatement. N'attendez pas à ce que l'appareil ne fonctionne plus. Portez de même attention à l'usure des matériaux.
4. Les températures élevées, l'humidité ainsi que l'eau sont à éviter.
5. Avant l'utilisation du produit, lisez attentivement la notice.
6. L'appareil a besoin d'assez d'espace de fonctionnement. (au moins 1.5 m)
7. Posez l'appareil sur un sol solide.
8. Ne vous entraînez pas juste avant ou juste après les repas.
9. Consultez un médecin avant de commencer d'entreprendre un entraînement.
10. Le niveau de sécurité de l'appareil peut être assuré que si les pièces d'usure assignés avec un *sont régulièrement vérifiés.
11. L'appareil ne peut en aucun cas être utilisé comme un jouet.
12. Ne vous placez pas sur la coque.
13. Portez des vêtements adaptés comme par exemple un survêtement.
14. Portez des chaussures, ne vous entraînez jamais pieds nus !
15. Veillez à ce qu'il n'y ait pas de personnes dans les environs de l'appareil, car d'autres personnes peuvent être blessées par les pièces en mouvement.
16. L'appareil ne doit pas être placé dans des pièces humides tels qu'une salle de bain ou bien sur un balcon.

2. Général

Cet appareil s'utilise à l'intérieur de la maison. L'appareil correspond aux attentes de la DIN EN 957-1/10 classe H. L'identification CE repose sur la directive 89/336/EWG et la 73/23/EWG. Des dommages corporels peuvent se manifester si l'appareil n'est pas utilisé correctement (surentrainement, paramètres incorrects, etc.).

Avant tout entraînement il est conseillé de passer une visite médicale pour prévenir les risques de santé.

2.1 Emballage

L'emballage est fabriqué à base de produits écologiques et recyclables.

- Extérieur en carton
- Parties moulés en mousse polystyrol (PS) sans CFS.
- Film et sacs en polyéthylène (PE)
- Bandes de serrage en polypropylène.

2.2 Disposition



En fin de vie ce produit ne doit pas être jeté dans les ordures. Il doit être apporté dans une collecte pour le recyclage des anciens produits électriques et électroniques. Une grande partie des pièces sont recyclables alors si vous apportez cet appareil dans cette collecte vous ferrez un geste pour la nature.

2.3 Explication des symboles

Contient des informations importantes

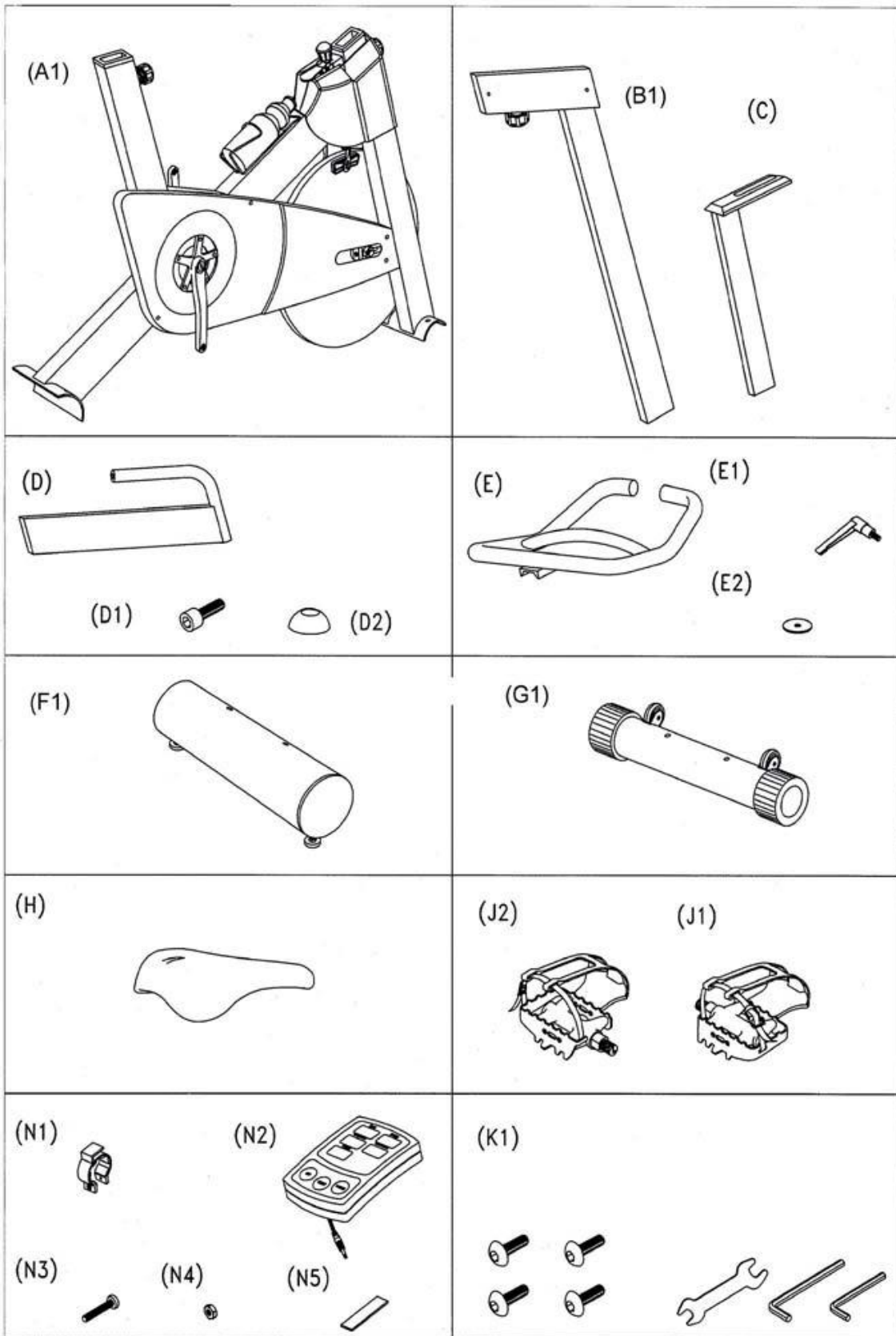


3. Montage

Pour que le montage du speedbike CRX se fasse le plus simplement possible, nous avons déjà pré-monté les pièces les plus importantes. Avant que vous assembliez l'appareil, lisez attentivement la notice d'assemblage puis effectuez l'assemblage point par point comme indiqué sur la notice.

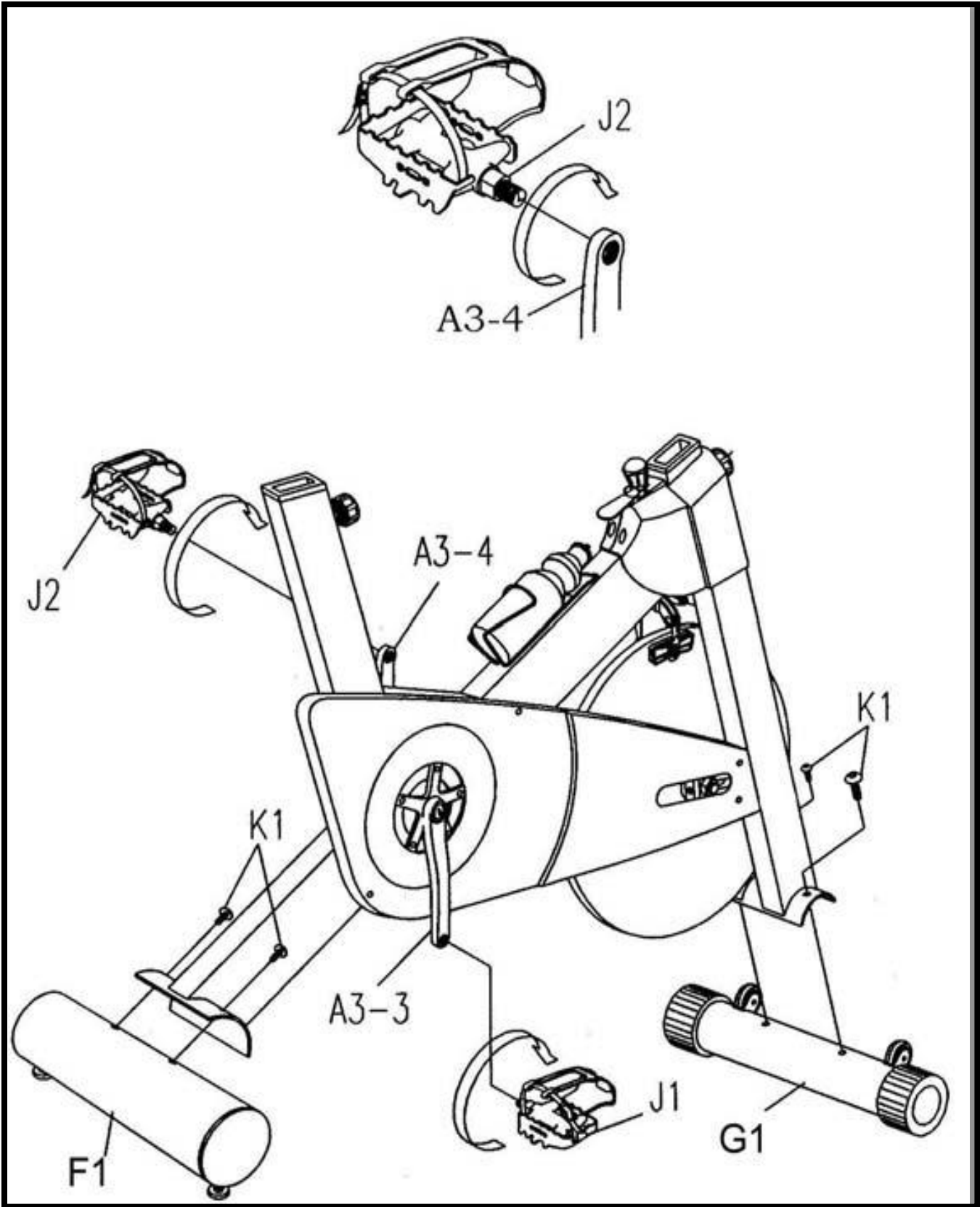
Contenu

- Sortez toutes les pièces de l'emballage puis posez les l'un à côté de l'autre sur le sol.
- Placez le cadre principal sur le sol en faisant attention qu'il y ait une protection pour éviter que le sol soit égratigné ou endommagé lors du montage. Cette protection doit être plane et pas trop épaisse pour que le cadre tienne de manière stable.
- Veillez à ce que lors du montage vous ayez au moins 1.5m de liberté de mouvement autour de vous.

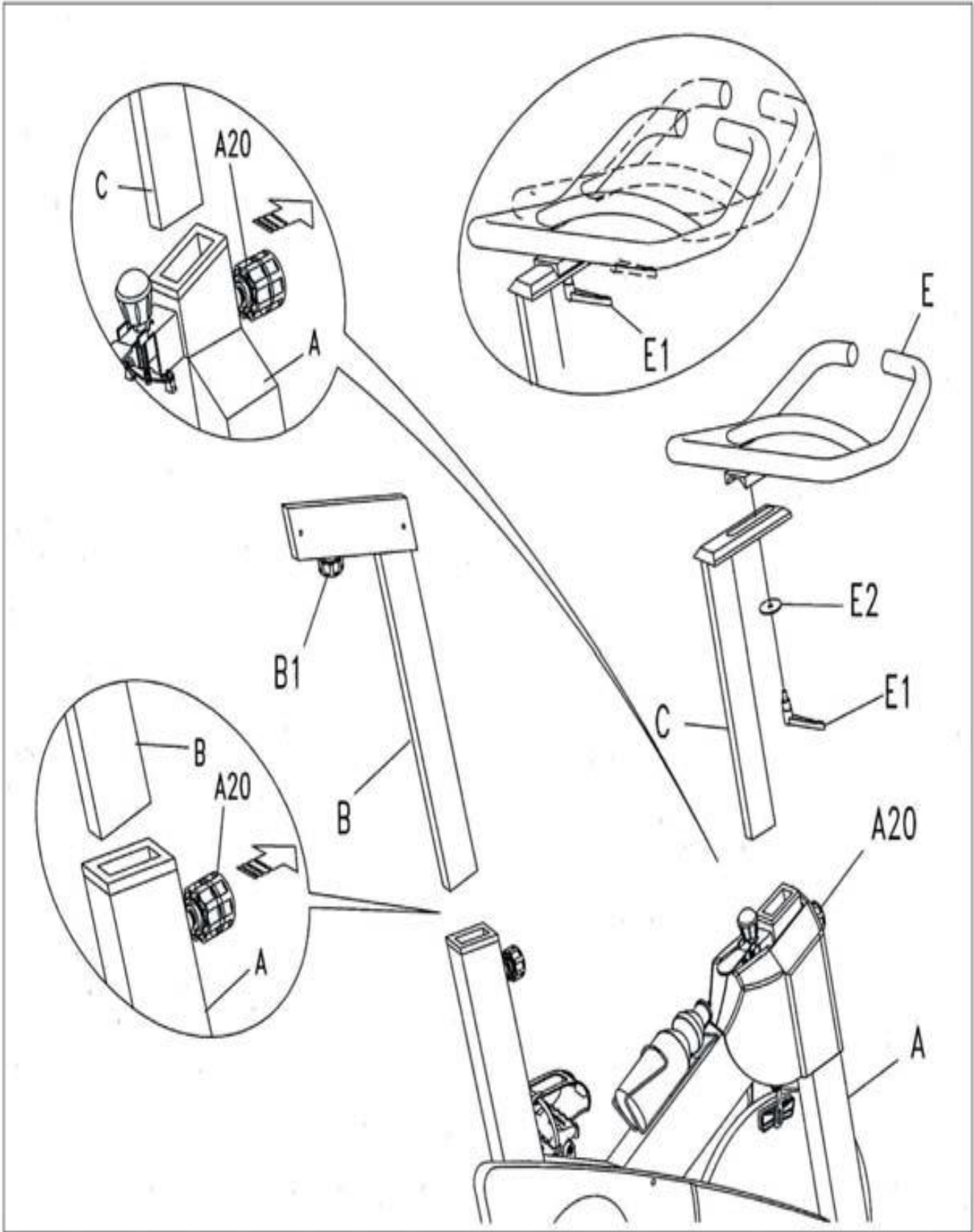


3.1 Etapes de montage

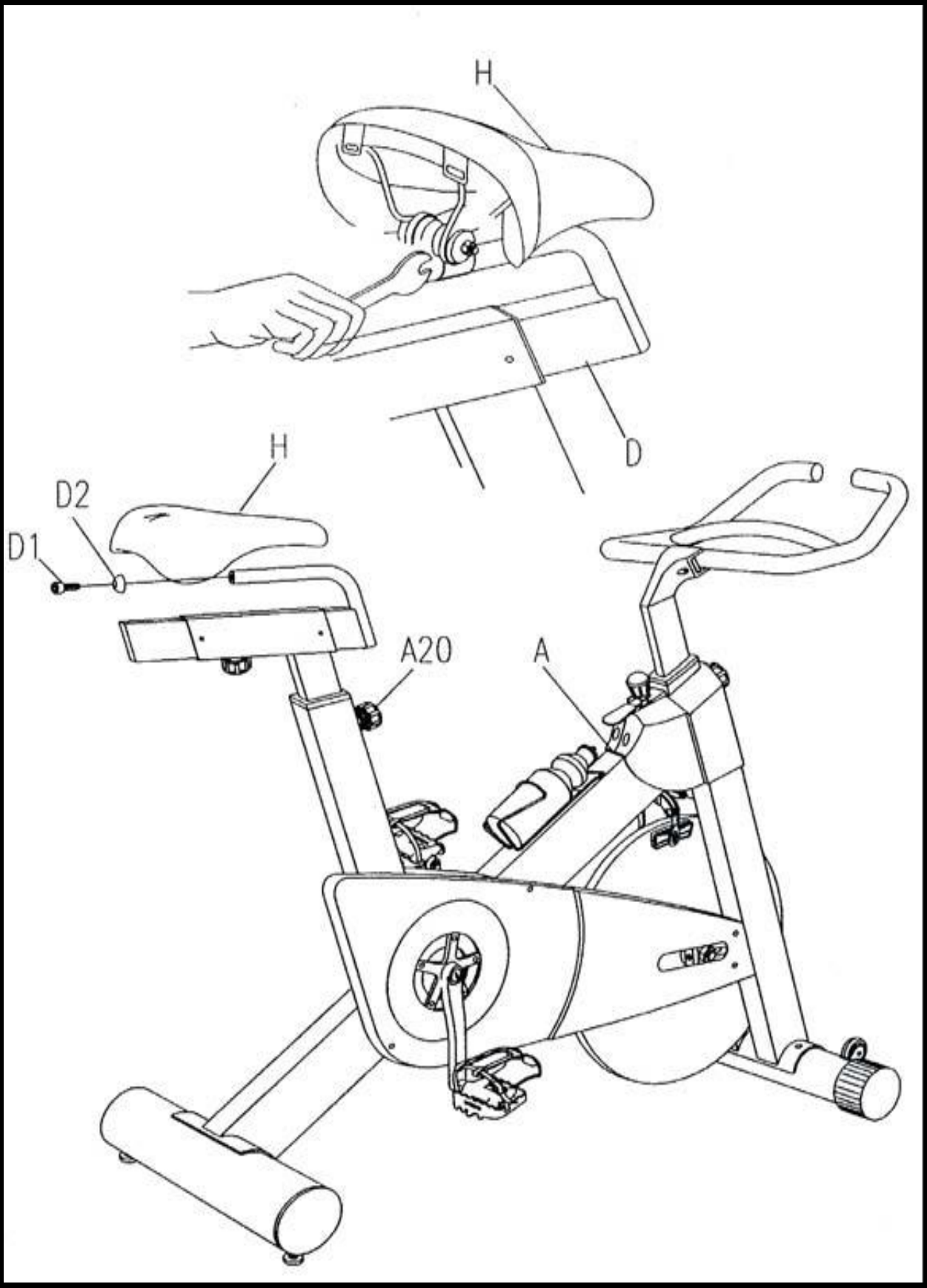
Etape 1



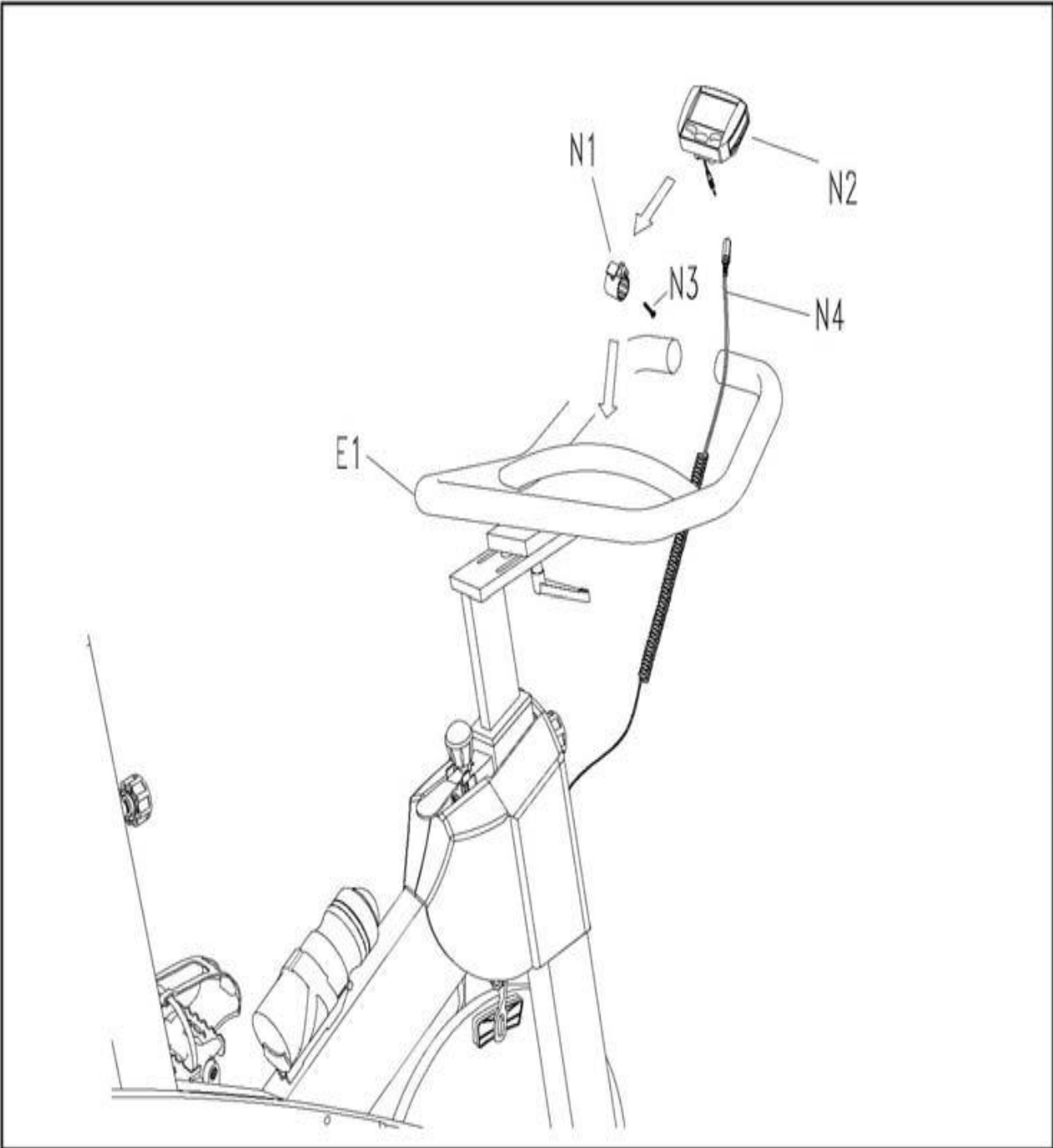
Etape 2



Etape 3



Etape 4



Une humidité de l'air trop basse un entraînement prolongé peut faire apparaître des bruits sur les plaquettes de frein. Mettez quelques gouttes de silicone sur la roue d'inertie sur la partie où les plaquettes sont en contact avec les plaquettes jusqu'à ce que les bruits disparaissent.

3.2 Réglage de la position assise

La hauteur de selle : Le paramètre le plus important est la hauteur de selle. Réglez la hauteur de manière à pouvoir toucher le sol avec les pointes de pieds lorsque vous êtes assis dessus et tenez le guidon en même temps.



La selle ne doit pas être réglée plus haut qu'indiqué sur l'appareil.

Le réglage de la selle horizontale : réglez en premier la hauteur, ensuite vous pouvez avancer ou reculer la selle. Ajustez la position de telle manière que lorsque la pédale est en position du milieu votre genou fasse un angle droit de 90° degré.

Réglage de l'inclinaison : Ouvrez les deux écrous se trouvant sous la selle jusqu'à ce que la selle se laisse incliner. Réglez l'inclinaison en appuyant ou en tirant la pointe de la selle. Lorsque vous avez trouvé une position confortable vous pouvez resserrer les écrous sous la selle.

3.3 Réglage du guidon

Après le desserrage des deux vis de réglage pour changer la position du guidon de manière horizontale et verticale vous pouvez choisir la position du guidon la plus confortable.

3.4 Réglage du bas

En tournant les vis de réglage se trouvant sur les pieds arrière du vélo vous pouvez équilibrer la position du vélo. Faites attention à ne pas complètement dévisser la vis et de laisser un peu de marge.

4. Soin et maintenance

Entretien

- En principe cet appareil n'a pas besoin passer de maintenance.
- Vérifiez régulièrement toutes les pièces et assurez-vous à ce que les vis soient bien fixées.
- Echangez immédiatement toutes les pièces défectueuses. L'appareil ne doit pas être utilisé jusqu'à ce que la pièce soit échangée.

Soin

- Pour le lavage utilisez uniquement un torchon humide sans produits agressifs. Veillez à ce qu'il n'y ait pas de liquide qui pénètre la console.
- Les pièces (guidon, selle), qui rentrent en contact avec de la transpiration on juste besoin d'être nettoyée avec un torchon humide.

5. Console



5.1 Touches de la console

SET :

La pression du bouton SET provoque une augmentation de la fonction activée.

MODE :

En appuyant sur le bouton MODE vous activez une fonction.

DELETE :

- Une courte pression de la touche DELETE met les valeurs de fonction activée à 0.
- Une pression plus longue (2 secondes) remet toutes les valeurs de fonction à 0.

5.2 Fonctions de la console

TEMPS : Enregistre le temps d'entraînement en secondes (00 :00 à 99 :00). On peut indiquer un temps d'entraînement entre 1 et 99 minutes.

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

Umdrehungen/min : Tours par minute

ENTFERNUNG (DISTANCE) : Enregistre la distance par tranches de 0.01 km (00.00 à 999.0). On peut indiquer une distance d'entraînement de 1 à 99.50 Km.

SCAN : Toutes les valeurs de fonction sont affichées à un intervalle de 5 secondes.

PULSE (Pulsations/ Minute) : Pulsations cardiaques, valeurs « P » comprises entre 50 et 240 pulsations par minute. « P » signifie une désactivation de la fonction pulsation cardiaque. Une pression prolongée du bouton SET provoque une recherche rapide. On peut indiquer une limite maximale.

AUTO ON / OFF : La console se met automatiquement sur ON (au début de l'entraînement) et OFF (4 minutes après la fin de l'entraînement)

Après l'arrêt du pédalage, le temps s'arrête automatiquement et reprends lorsque vous recommencez à pédaler.

5.2.1 Remarque sur les différentes fonctions

Mesurassions cardiaque par l'oreille : Fixez le clip sur le lobe de l'oreille puis branchez le câble sur la partie gauche de la console. Pour garantir une bonne mesure, accrochez le câble sur votre vêtement à l'aide de la pince fournis avec. Lorsque vous rencontrez des problèmes de mesure, massez le lobe de l'oreille avec les doigts pour stimuler la circulation sanguine.

Mesurassions cardiaque par ceinture thoracique (optionnel) : La console est équipé d'une puce permettant de recevoir le signal d'une ceinture thoracique de mesure de la fréquence cardiaque (5,0 – 5,5 kHz).

5.3 Mis en service de la console

5.3.1 Entraînement sans spécification des données

Appuyez sur une touche ou bien commencez à pédaler de manière à ce que la console s'active. En appuyant sur la touche MODE, une valeur peut être activée. Le symbole des valeurs activées clignote. En appuyant sur le bouton SET vous pouvez entrer une valeur. Maintenez le bouton SET appuyé et vous activez la recherche automatique. Pour effacer la valeur par défaut, appuyez sur la touche DELETE. En appuyant sur le bouton MODE vous activez la prochaine valeur. Procédez de la même manière avec les valeurs de DISTANCE et PULSE.

Commencez à pédaler et le compte à rebours commence avec les valeurs indiquées. Si une valeur atteint 0, un signal sonore s'active. Si votre fréquence cardiaque est supérieure que votre limite, la console émettra de même un signal sonore.

Pb = Batterie enthält Blei
Cd = Batterie enthält Cadmium
Hg = Batterie enthält Quecksilber



Sur l'arrière de la console se situe le compartiment de piles. Placez deux piles 1.5 V de type AA. Veillez à les placer sur les bonnes polarités. En enlevant les piles vous supprimez toutes les données de la console.

Recyclage des piles : Les piles ne doivent pas être jetées dans les ordures ménagères. Amenez vos piles usagées dans les points de collectes prévues à cet effet.

6. Manuel d'entraînement

L'entraînement avec le Speedbike est un entraînement physique idéal pour tonifier des groupes musculaires importants ainsi que le système cardiaque et circulatoire.

Conseils généraux pour l'entraînement

- Ne vous entraînez jamais après un repas.
- Entraînez-vous si possible orienté par le pouls cardiaque.
- Échauffez-vous avant de commencer l'entraînement.
- Baissez la vitesse sur la fin de l'entraînement, n'arrêtez jamais l'entraînement à pleine vitesse!
- Pensez à faire des étirements après l'entraînement.

6.1 Fréquence d'entraînement

Pour améliorer votre condition physique à long terme, nous vous conseillons de vous entraîner au moins 3 fois par semaine. Ceci est la moyenne d'entraînement d'un adulte pour à long terme avoir un succès sur la condition physique ou bien du brûlage des graisses. Lorsque votre condition physique augmente, vous pouvez de même vous entraîner tous les jours. Il est important que vous vous entraîniez à de intervalles réguliers.

6.2 Intensité d'entraînement

Structurez votre entraînement avec attention. L'intensité de votre entraînement doit être augmentée doucement et progressivement, pour prévenir toute fatigue de la musculature.

RPM

Dans l'objectif d'un entraînement ciblé, il est conseillé de commencer l'entraînement par une résistance de pédalage faible pour une fréquence de pédalage plus élevée (RPM -Révolutions per Minute). Veillez à ce que la fréquence de pédalage tourne au tour de 80 RPM et ne dépasse pas les 100 RPM.

6.3 Entraînement orienté pouls cardiaque.

Il est conseillé de choisir dans votre zone de pulsations un entraînement dans la partie « aérobe ». Une progression dans l'endurance se fait lors de longs entraînements dans la partie « aérobe » de votre zone de pulsations cardiaques.

Etablissez votre zone de pulsations cardiaques à l'aide du diagramme qui suit ou orientez-vous aux programmes de pouls cardiaques. Vous devez être au moins 80 % de votre temps d'entraînement dans cette zone (jusqu'à 75% de votre pulsation maximale).

Vous pouvez utiliser les 20% restantes pour faire des pics de charge, ce qui permettra d'élargir votre zone aérobe. Vous pourrez ensuite plus tard avec une pulsation cardiaque identique effectuer un entraînement avec une performance plus élevée.

Si vous avez déjà de l'expérience au niveau de l'entraînement guidé par le pouls cardiaque alors vous pouvez déjà effectuer votre plan d'entraînement avec votre zone de pulsation souhaitée.

Conseil :

Parce qu'il existe des personnes avec des pulsations cardiaques plus basses ou plus élevées que la moyenne, le graphique ne peut être qu'approximatif.

Dans ce cas il est préférable que vous bâtissiez votre entraînement sur votre propre expérience. Si vous avez ce problème et que vous soyez débutant, nous vous conseillons vivement de consulter un médecin pour qu'il vérifie votre état de santé.

6.4 Contrôle de l'entraînement

Dans le cadre médical ou bien physiologique, l'entraînement contrôlé par pulsation cardiaque est le plus efficace qui se base sur votre pulsation cardiaque maximum individuel.

Cette règle s'applique autant pour les débutants que pour les sportifs et les professionnels. Selon le but d'entraînement et la capacité physique l'entraînement se fait avec une intensité spécifique du pouls cardiaque maximale et individuel.

Pour effectuer l'entraînement physique comme la médecine sportive l'entend, il est conseillé de vous entraîner dans une fréquence cardiaque se situant entre 70% et 85% du pouls cardiaque maximal. Référez vous au diagramme suivant.

Mesurez vos pulsations cardiaques aux points suivants :

1. Avant l'entraînement = pouls au repos
 2. 10 minutes après le début de l'entraînement = pouls à l'entraînement
 3. Une minute après l'entraînement = pouls de récupération
- Pendant les premières semaines il est conseillé de s'entraîner dans la partie basse de la zone de pouls cardiaque (environ 70%).
 - Après les prochaine 2 à 4 mois intensifiez votre entraînement par étapes jusqu'à atteindre la limite haute de votre zone de pouls (environ 85%). Mais sans exagérer.
 - Si vous êtes en bonnes conditions d'entraînement, pensez à placer des périodes sur les parties basses de votre zone pour que vous ayez le temps de vous régénérer. Un bon entraînement signifie aussi un entraînement intelligent, qui place une régénération au bon moment. Dans le cas contraire peut survenir un surentraînement qui provoque une dégénération de votre forme.
 - Chaque étape de l'entraînement qui se situe au dessus de votre zone de pouls doit être suivie d'une étape qui se situe dans la limite basse de votre zone de pouls (jusqu'à 75% du pouls maximal).

Lorsque la condition physique c'est amélioré, une plus grande intensité d'entraînement est nécessaire pour que la fréquence cardiaque atteigne la zone d'entraînement. Cela évoque que votre organisme est plus performant. Le résultat d'une performance accrue de la condition physique peut s'interpréter par un meilleur score de fitness (F1-F6).

Calcul du pouls d'Entrainement / Travail :

220 pulsations par minute moins âge = pouls cardiaque maximal personnel (100%).

Pouls d'entraînement

Limite basse : $(220 - \text{âge}) * 0.70$

Limite haute : $(220 - \text{âge}) * 0.85$

6.5 Durée d'entraînement

Chaque étape d'entraînement devrait idéalement être construite d'une phase d'échauffement, entraînement et régénération pour éviter les blessures.

Echauffement :

5 à 10 minutes de gymnastique ou d'étirements.

Entraînement :

15 à 40 minutes d'entraînement intensif mais pas excessif en tenant compte des valeurs citées au dessus.

Régénération :

5 à 10 minutes de pédalage sans effort, suivi de gymnastique ou d'étirements.

Arrêtez tout de suite votre entraînement si vous vous ne sentez pas bien ou que vous éprouvez des signes de surentraînement.

Modification du métabolisme lors de l'entraînement :

- Lors des 10 premières minutes de l'entraînement, notre corps consomme le sucre stocké dans nos muscles (glycogène).
- Après environ 10 minutes le brûlage de graisse s'ajoute.
- Après 30 à 40 minutes le brûlage de graisse devient plus actif et devient la source d'énergie principale.

Diagramme de la fréquence cardiaque cible (Fréquence cardiaque / Age)



8. Liste des pièces

- 3202 -A1 Mainframe 1
- A2-1 Flywheel 1
- A2-2* Pulley of flywheel 1
- A2-3 Axle 1
- A2-4* Bearing 2
- A2-5 Allen screw 4
- A2-6 Nut 4
- A2-7 Washer 4
- A2-8 Axle protection 1
- A3-1 Drive wheel 1
- A3-2 drive wheel 1
- A3-3, right side 1
- A3-4 links Crank, left side 1
- A3-5 Allenscrew 5
- A3-6 Hexhead screw 2
- A3-7 Endcap 2
- A4, rechts Beltprotection, right side 1
- A5 links Beltprotection, left side 1
- A6* Drive belt (590L9) 1
- A7 Plate 2
- A8 Allen screw 2
- A9 Allen screw 4
- A10 Brake system 1
- A11* Brake shoe 2
- A12 Cable for brake system 2
- A13 Screw 1
- A14 Nut 1
- A15 Tension controllknob 1
- A16 Emergency-stopper 1
- A17 Plate support 1
- A18 Nut 1
- A19 Bushing 2
- A19-1 Metalbolt 2
- A19-2 Metalsupportplate 1
- A19-3 Metal supportplate for saddlepost 1
- A20 Starknob 2
- A21 Crosshead screw 4
- A22 Crosshead screw 2
- A23 Crosshead screw 1
- A24 Cover for idler 1

- A25 Washer 1
- A26 Upper computer cable 1
- A27 No needed
- B1 Saddlepost 1
- B2 Starknob 1
- B3 Plasticbushing 2
- B4 Plasticbushing endcap 1
- C Handlebarpost 1
- D Saddleslider 1
- D1 I Allenscrew 1
- D2 Saddlestopper 1
- E Handlebar 1
- E1 I L-Knob 1
- E2 Washer 1
- E3 t No needed 1
- F1 Rear foot tubing 1
- F2 Endcap for rear foot tubing 2
- F3 Height adjustment 2
- F4 Washer for height adjustment 2
- G1 Front foot tubing 1
- G2 Endcap for front foot tubing 2
- G3* Transportationwheel 2
- G4 Hex head screw 2
- G5 Washer 2
- G6, selbtsichernd Safety nut 2
- H Saddle 1
- J1 Pedal, right side 1
- J2 Pedal, links Pedal, left side 1
- K1 allenscrew 4
- L T Bottleholder 1
- L1 Crosshead screw 2
- L2 Waterbottle 1
- M Plasticprotection 1

Les pièces avec une * après son numéaux sont les pièces d'usure. Ces pièces devront être changées après un usage intensif dans le temps. Contactez pour cela le SAV de Finnlo. Vous pourrez commander les pièces d'usure.

9. Conditions de garantie

Pour nos instruments nous donnons une garantie sous les conditions suivantes :

1) Selon les conditions (N° 2-5) tout dommage ou manque de pièces qui après coup est considéré comme un défaut de fabrication sont pris en charge par le revendeur dans un délai de 24 mois après la livraison.

La garantie ne s'étale pas sur des pièces fragiles tel que le verre et le plastique. Un cas de garantie ne sera pas traité si l'instrument est endommagé par des produits chimiques, une infiltration de ces produits ou de l'eau dans des circuits électroniques ou bien des dommages d'causés par une violence majeure.

2) Cette garantie couvre les pièces et la main d'œuvre pour une réparation dans nos ateliers. Cette garantie ne couvre cependant que les défauts de fabrication et ne peut-être retenue :

- En cas de contradiction avec l'usage auquel sont destinés les dits produits.
- En cas de détérioration ou accident provenant de négligences de l'utilisateur, défaut de surveillance ou d'entretien.

3) La garantie s'annule si des réparations ou modifications sont effectués aux instruments sans l'utilisation des pièces officielles, si des dommages sont provoqués par de la violence ou le non respect des conditions d'utilisation ou bien des dommages créés par les facteurs de l'environnement.

4) L'utilisation de la garantie ne provoque en aucun cas un prolongement de la garantie ou bien de la mis à zéro de la période de garantie.

5) Sur des autres cas tel que le remplacement de pièces ou de dommages établis en dehors de l'appareil ne sont pas pris en charge par la garantie.

6) Les pièces d'usures qui sont précisé dans la liste en tant que celle-ci , ne sont pas pris en charge par la garantie.

7) La garantie s'annule lors d'une utilisation qui va dans l'encontre de la charte tels que une utilisation dans les salles de sport, etc.

Importateur:

E-clypse International

2791 chemin de St Bernard

06220 Sophia Antipolis



Pour vous aider de manière optimale, préparez votre numéro d'article, les dessins d'explications et la liste des pièces pour les avoir à portée de main.

Les instruments de Finnlo Fitness sont soumis à un contrôle strict de qualité à toutes les étapes de production.

A toutes les questions techniques ou éventuellement à des pièces manquantes, contactez notre service-client qui va vous aider avec plaisir.

Vous pouvez contacter notre équipe technique sur les numéros de téléphones suivants :

E-clypse International

Tel. 04 93 61 20 28



Lundi au vendredi

de 9.00 h à 18.00 h

E-Mail: sav@e-clypse.com

Pour que notre équipe technique puisse vous aider de manière optimale, tenez à disposition le numéro d'article, la liste des pièces et les dessins d'explications. Peut-être avez-vous la possibilité de vous placer à côté de l'article. Merci de votre coopération.

Pour la demande de pièces détachées servez vous du formulaire de demande qui se trouve sur la dernière page.

Cher client,

Les instruments de Finnlo Fitness sont durant tout le procédé de fabrication soumis à un contrôle de qualité stricte. Si toute fois vous remarquez qu'une pièce manque ou est défectueux, on vous demande de ne pas renvoyer le produit, mais de commander la pièce en question. On s'occupe de la commande de cette pièce au plus vite.

On vous demande aussi d'utiliser le formulaire de demande pour la commande de pièces d'usure ou de rechange. Dans ce cas là nous vous enverrons une offre.

(Séparer ici)

A

E-clypse International

2791 chemin de St Bernard

PAR FAX au: 0493615940

06220 Sophia Antipolis

.....,

(Place)

(Date)

Commande de pièces de rechange

Je suis possesseur d'un Speedbike CRS de Finnlo

Speedbike CRS,

Art.-Nr.: 3202UES

Date d'achat: Acheté chez:

(Veuillez nous fournir une copie de la facture)

Envoyez-moi au plus vite les pièces de rechanges suivants :

Position	Description	Raison de commande	Nombre

Nom Prénom:

Rue:

Ville, CP:

Tel, Fax:

E-mail: