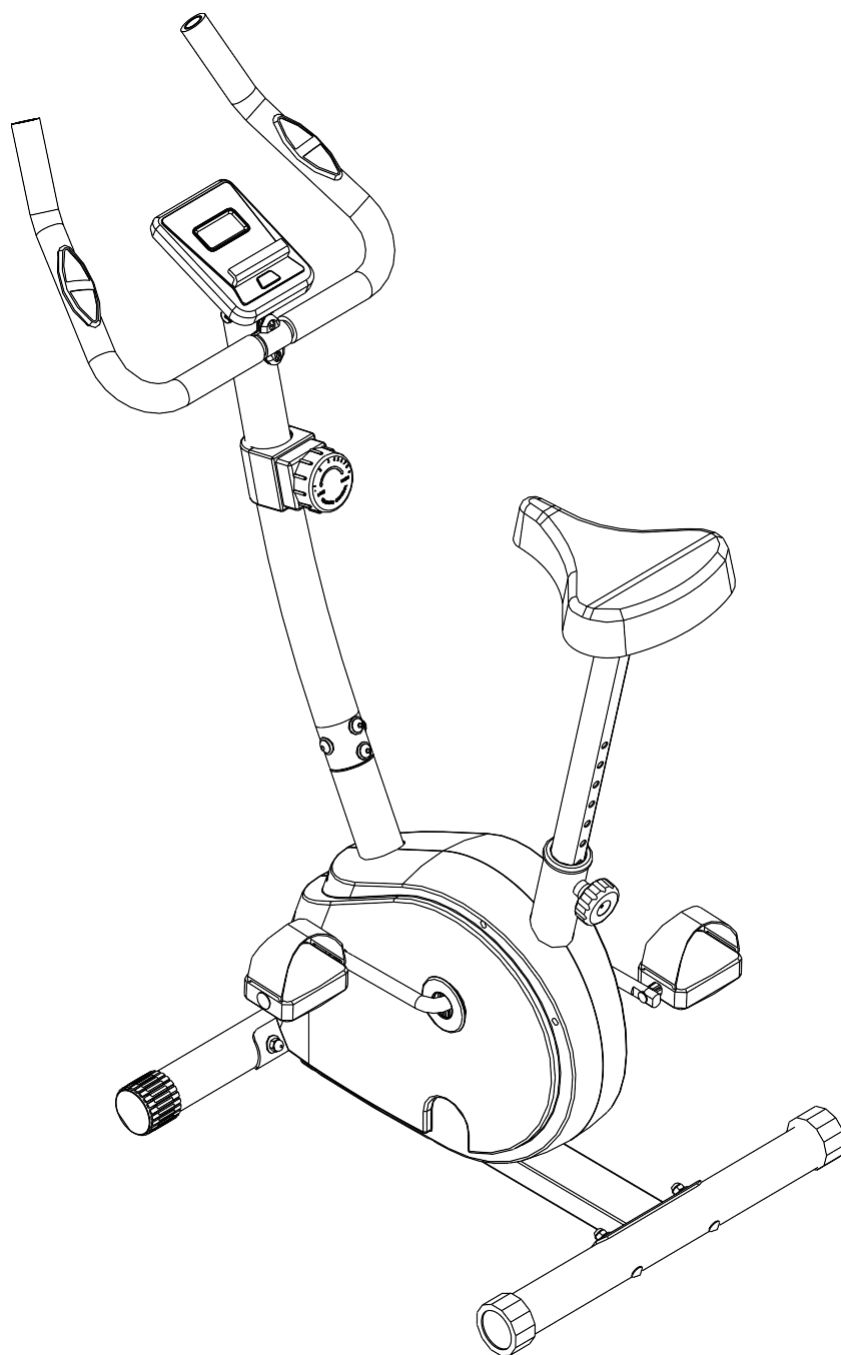


# Vélo magnétique

## 1332\_119049



**h&j** Habitat  
et Jardin

1332_119049					
1	X 1	1/1	20	X 1	1/1
2	X 1	1/1	21	X 3	1/1
3	X 4	1/1	22	X 3	1/1
4	X 2	1/1	23	X 1	1/1
5	X 1	1/1	24	X 2	1/1
6	X 2	1/1	25	X 2	1/1
7	X 1	1/1	26	X 1	1/1
8	X 1	1/1	27	X 1	1/1
9	X 1	1/1	28	X 2	1/1
10	X 4	1/1	29	X 2	1/1
11	X 8	1/1	30	X 1	1/1
12	X 1	1/1	31	X 1	1/1
13	X 1	1/1	32	X 1	1/1
14	X 1	1/1	33	X 2	1/1
15	X 1	1/1	34	X 2	1/1
16	X 1	1/1	35	X 2	1/1
17	X 4	1/1	36	X 1	1/1
18	X 1	1/1	37	X 2	1/1
19	X 1	1/1	37	X 2	1/1

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

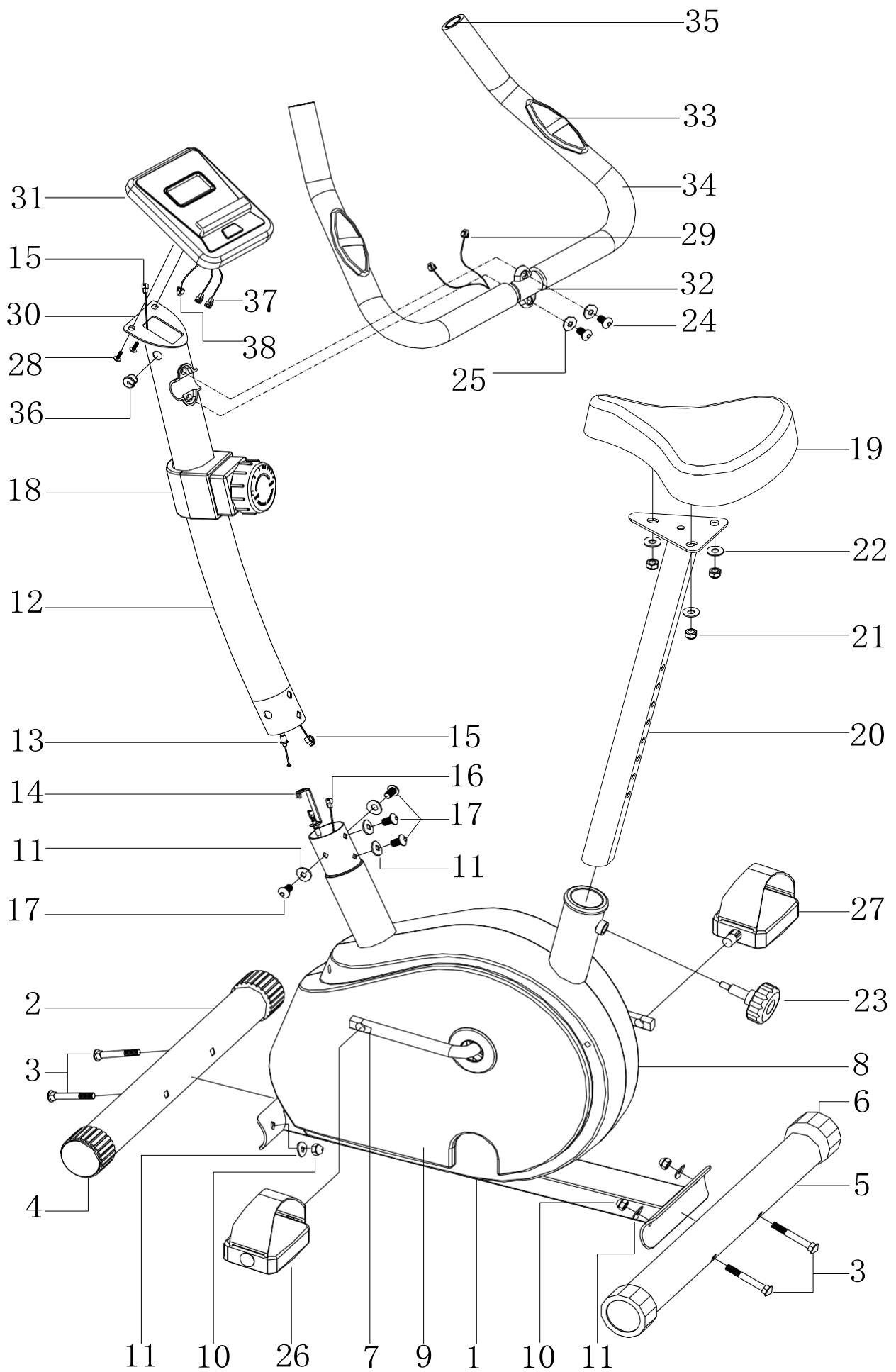
PT: SERVIÇO PÓS-VENDA/INFORMAÇÕES/VIDEO/CONTATO

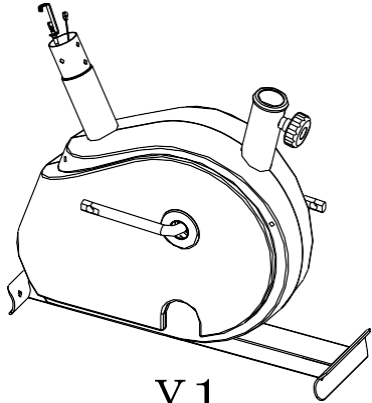
PL: SERWIS TECHNICZNY/INFORMACJE/WIDEO/KONTAKT

NE: AFTER SALES SERVICE/INFORMATIE/VIDEO/CONTACT

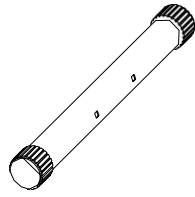
HE: לתקשר עם/הווידיאו/ מידע/לאחר שירות ומכירות

**SAV.HABITATETJARDIN.COM**

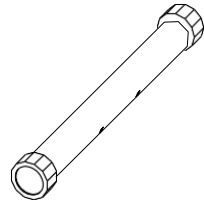




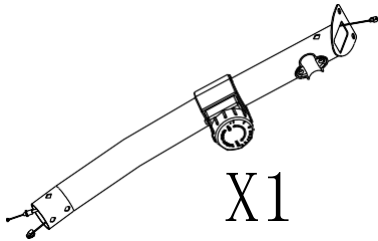
X1



X1



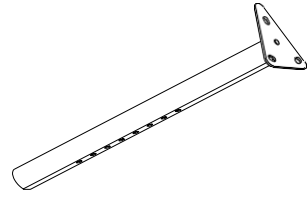
X1



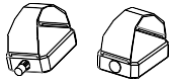
X1



X1



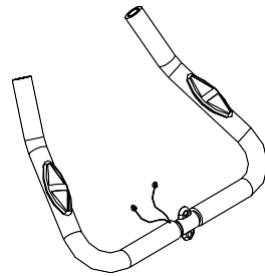
X1



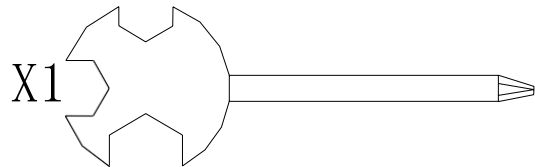
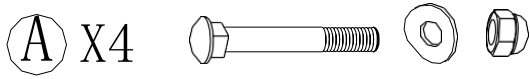
R/L




X1

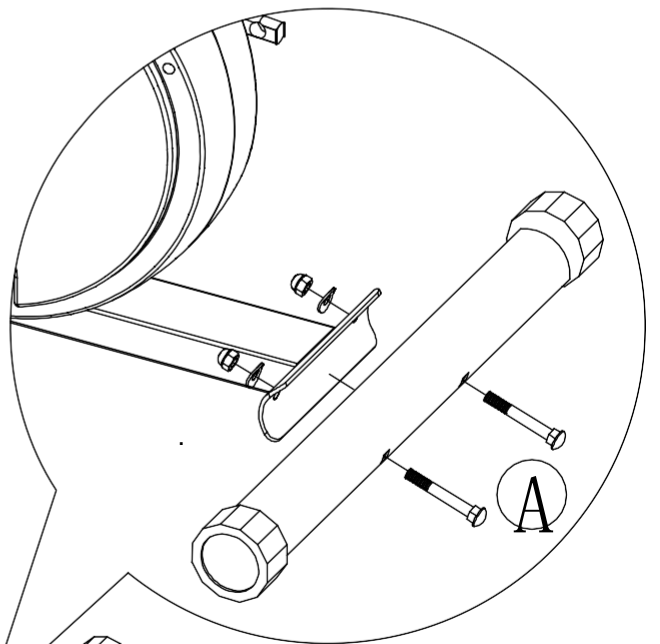
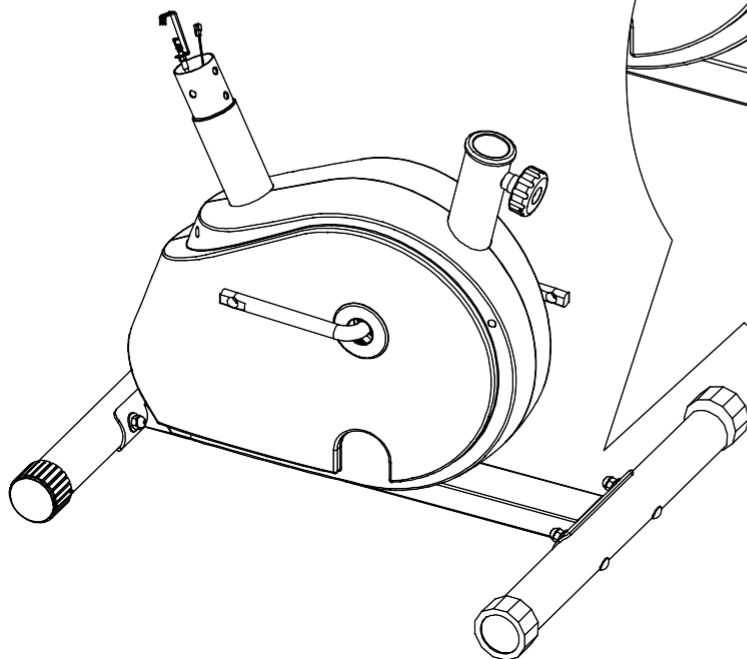
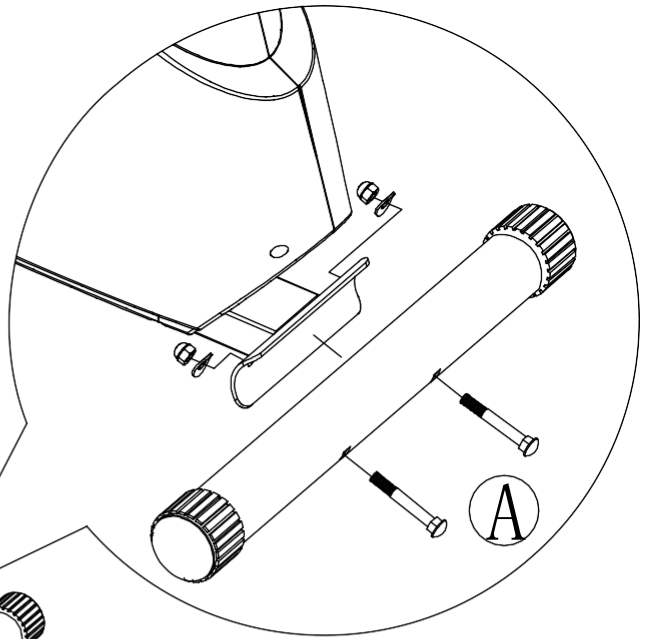
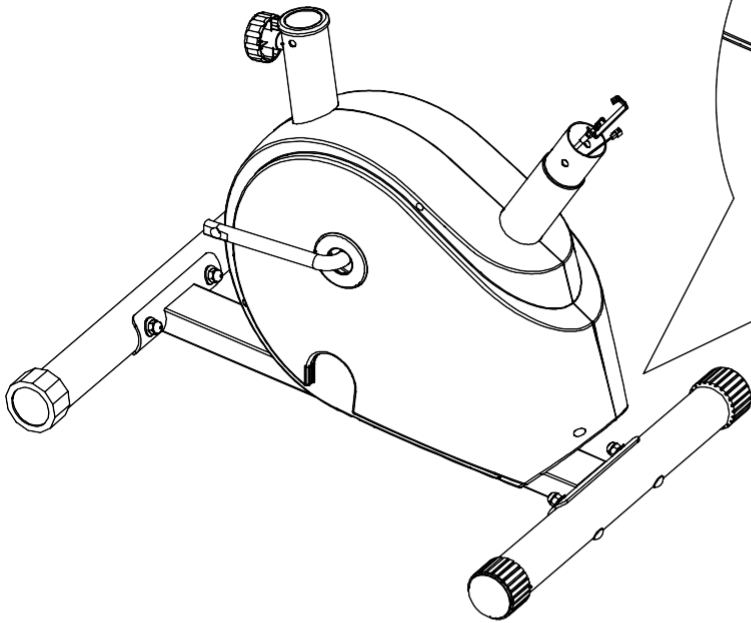


X1

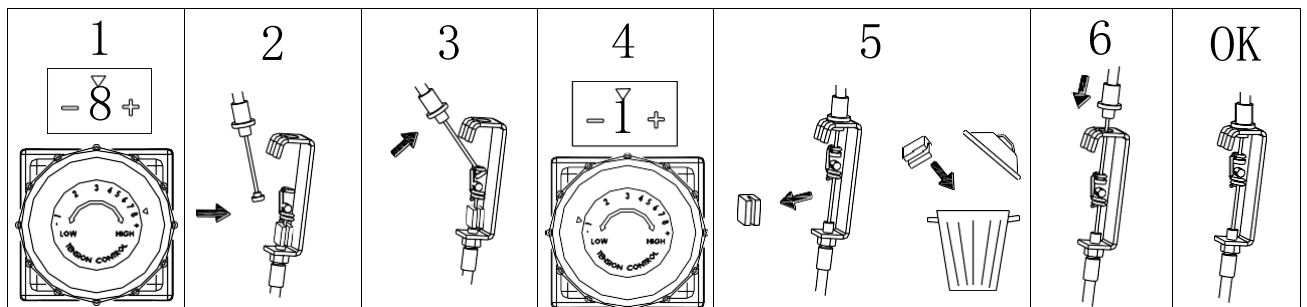
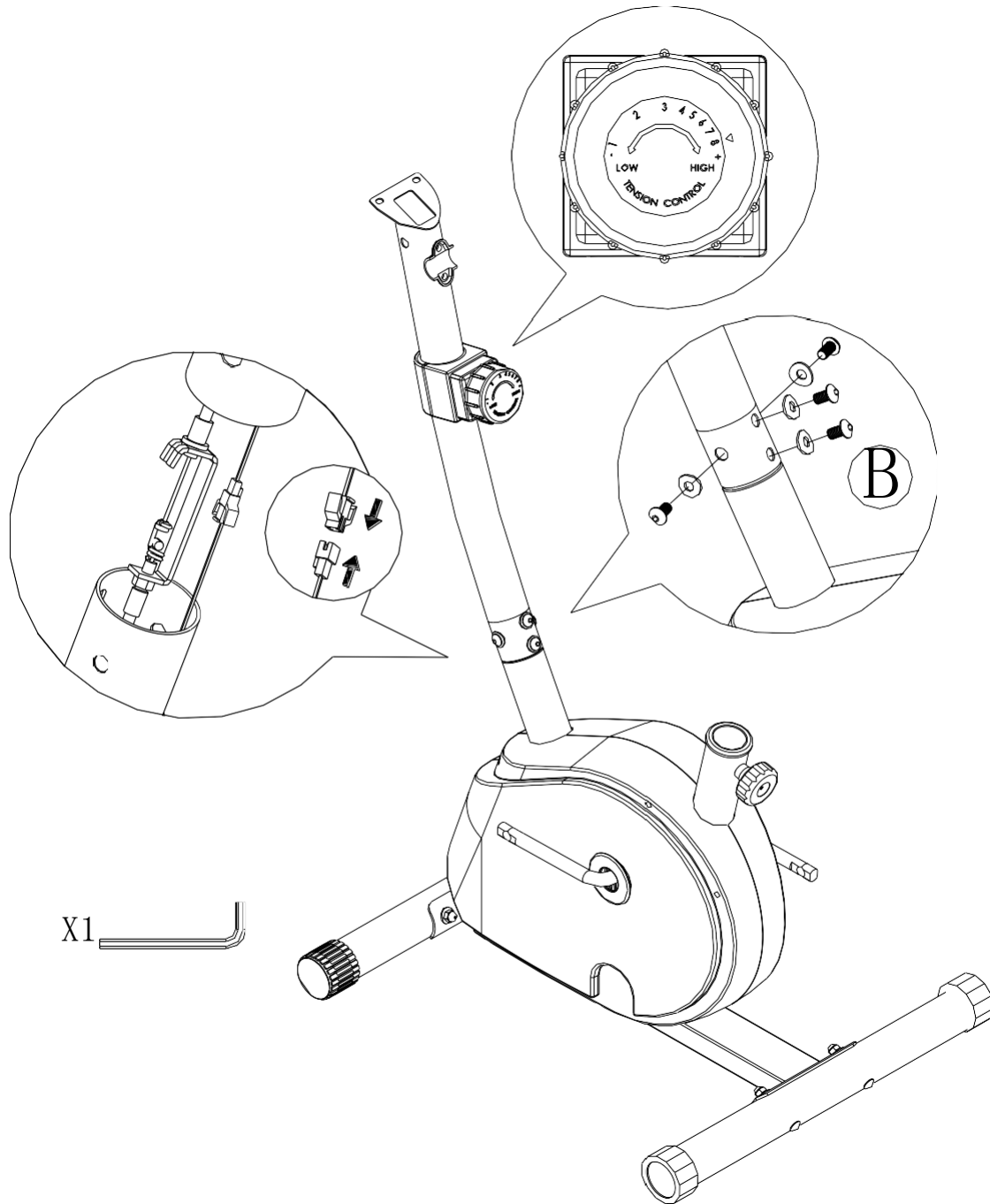


# **STEP1**

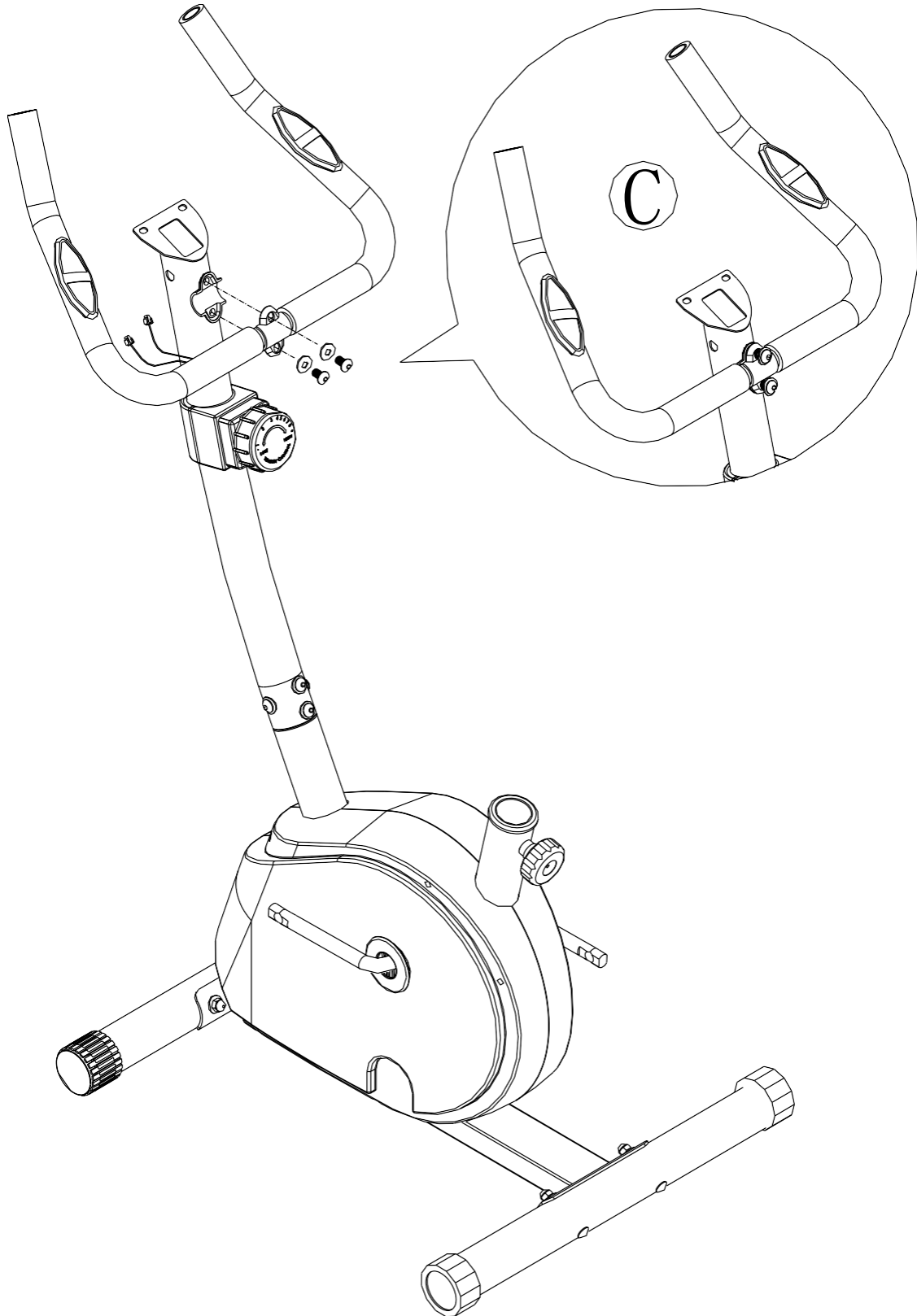
X1 



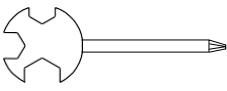
# STEP2

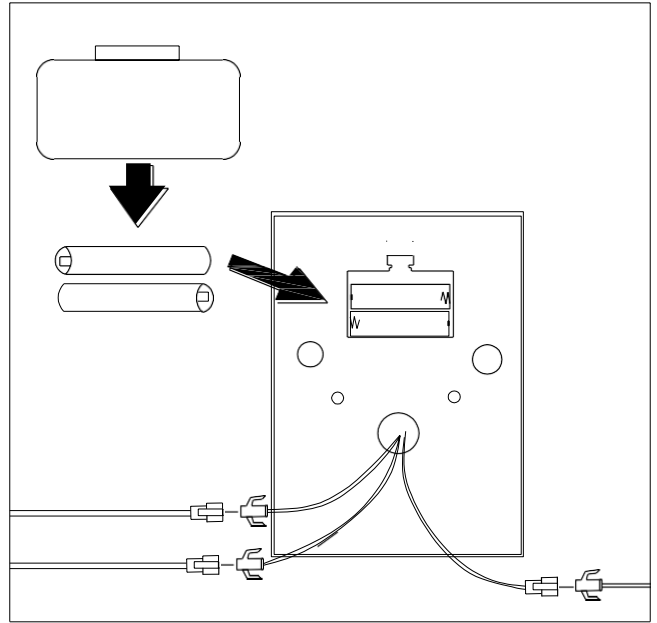
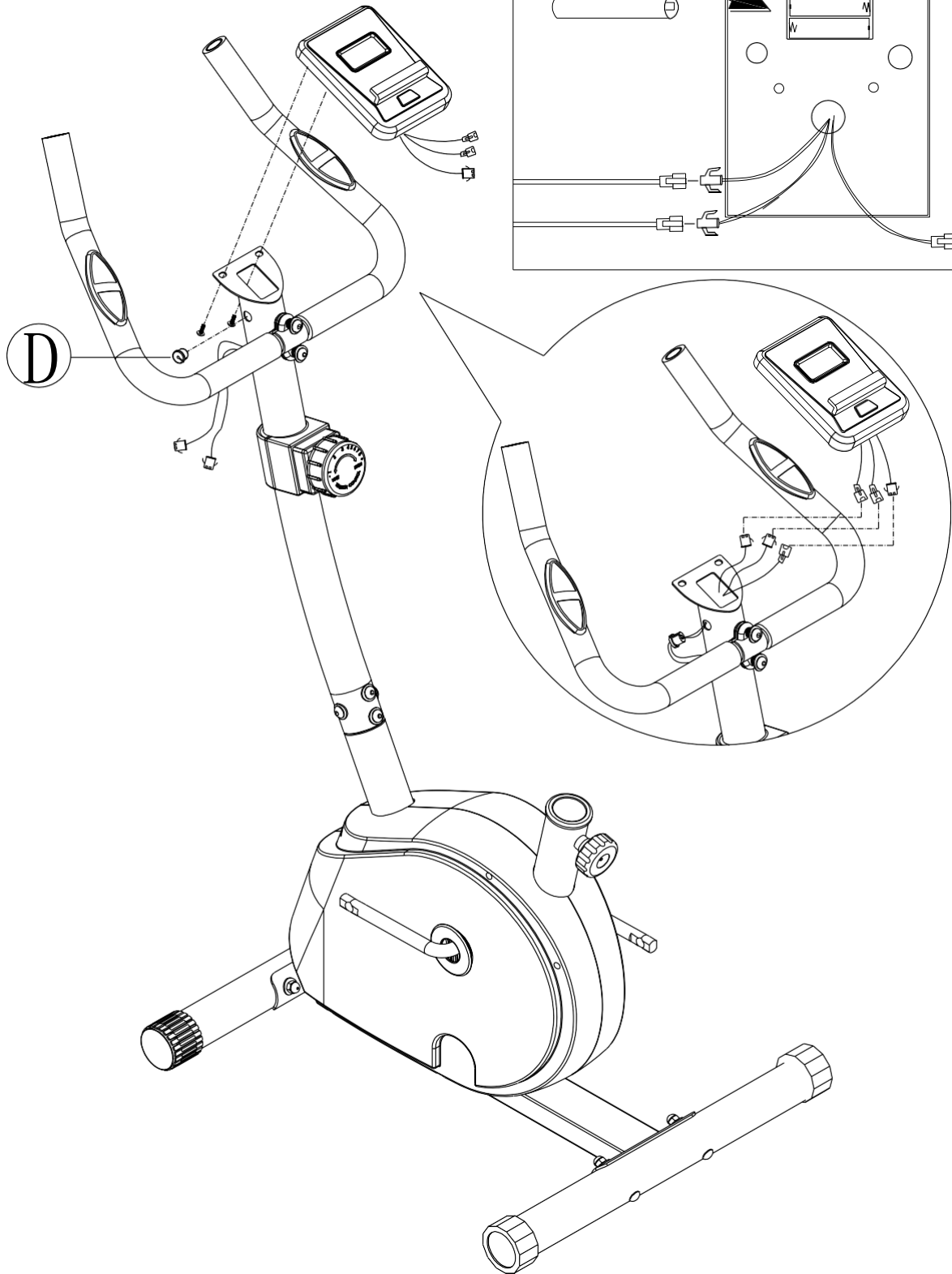


# **STEP 3**



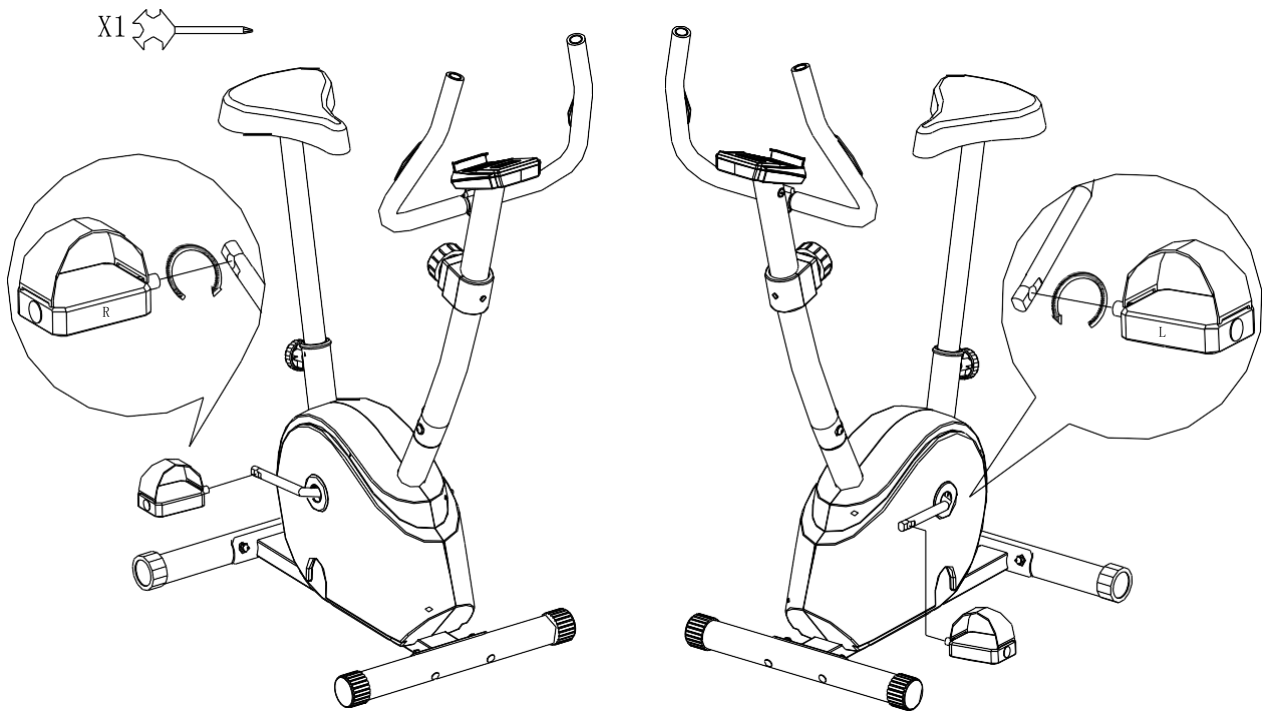
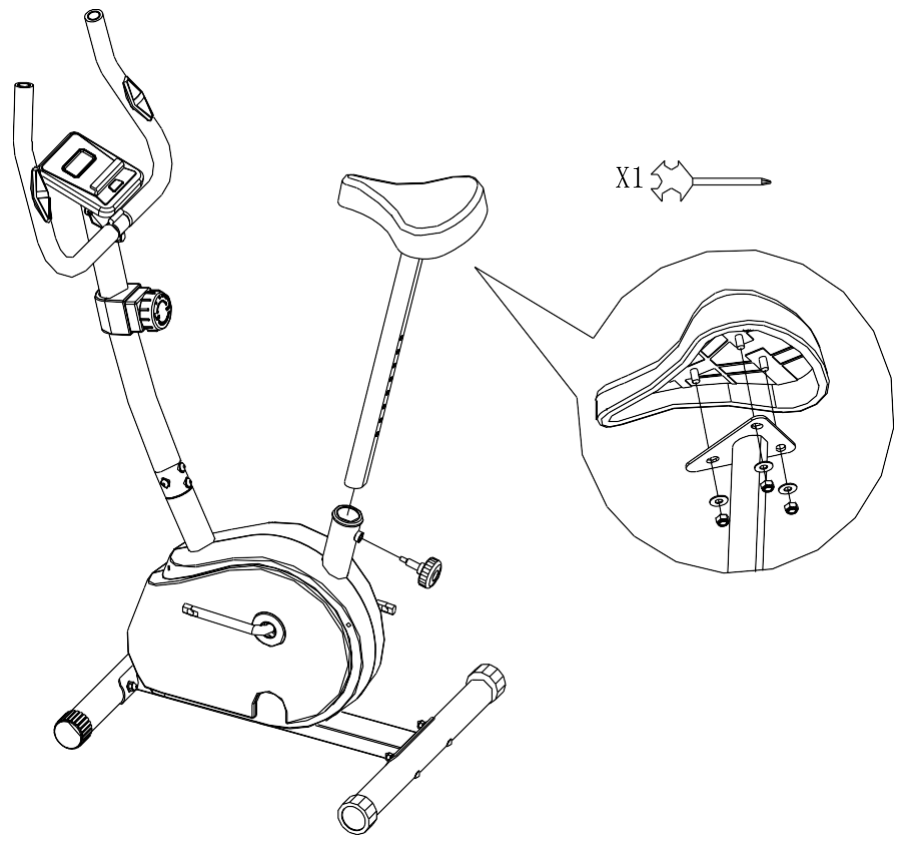
# STEP 4

X1 





# STEP5



**FR**

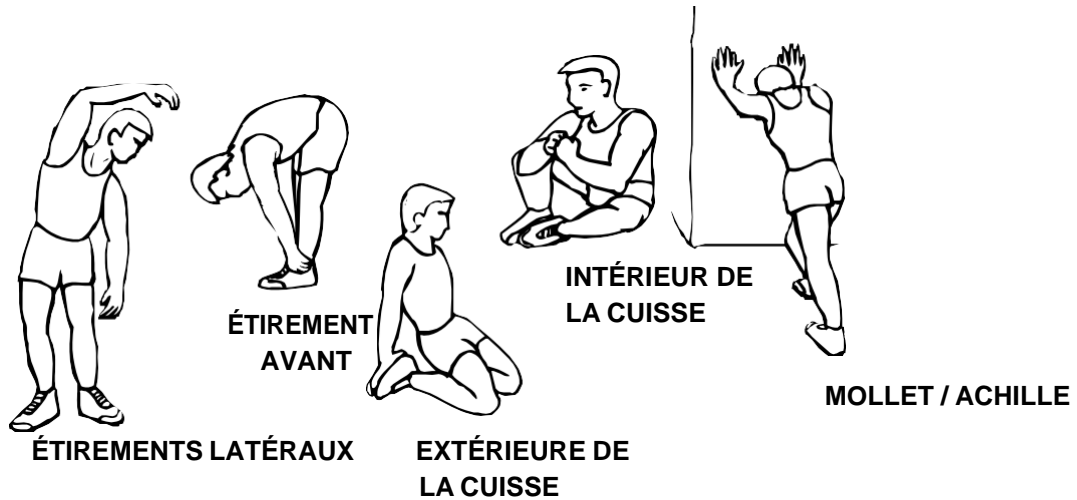
## **Informations Importantes sur la Sécurité**

**Veillez conserver ce manuel dans un endroit sûr pour vous y référer.**

1. Il est important de lire ce manuel dans son intégralité avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'équipement sont informés de tous les avertissements et de toutes les précautions.
2. Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devez consulter votre médecin pour déterminer si vous souffrez des problèmes physiques ou de santé qui pourraient créer un risque pour votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
3. Soyez conscient des signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants: douleur, oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, sensation de tête légère, de vertige ou de nausée. Si vous ressentez l'un de ces symptômes, vous devez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices.
4. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'équipement. L'équipement est conçu pour être utilisé par des adultes uniquement.
5. Utilisez l'équipement sur une surface solide, plate et plane, avec un revêtement de protection pour votre sol ou votre tapis. Pour un espace de sécurité, l'équipement doit disposer d'un espace libre d'au moins 0,5 mètre autour.
6. Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que le guidon, la selle, les pédales et les écrous et boulons sont bien serrés.
7. Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est régulièrement examiné pour détecter les dommages et/ou l'usure. (Par exemple, le guidon, les pédales et la selle.)
8. Remplacez immédiatement les composants défectueux et mettez l'équipement hors service jusqu'à sa réparation.
9. Prêtez attention à vérifier le point de connexion et les pièces d'engrenage avant l'utilisation pour éviter tout danger.
10. Avertissement que l'équipement doit être installé sur une base stable et correctement nivelée. Utilisez toujours l'équipement comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors du montage ou de la vérification de l'équipement, ou si vous entendez un bruit inhabituel provenant de l'équipement pendant son utilisation, arrêtez-vous. N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'a pas été rectifié.
11. Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement ou qui pourraient restreindre ou empêcher les mouvements.
12. L'équipement a été testé et certifié conforme à la norme EN957, classe H.C, The equipment has been tested and certified to EN957 under class H.C, pour un usage domestique uniquement. Poids maximum de l'utilisateur: 100kg/225lbs. Le freinage est indépendant de la vitesse.
13. L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
14. Des précautions doivent être prises lors du levage ou du déplacement de l'équipement afin de ne pas vous blesser le dos. Utilisez toujours des techniques de levage appropriées et/ou faites appel à une assistance.

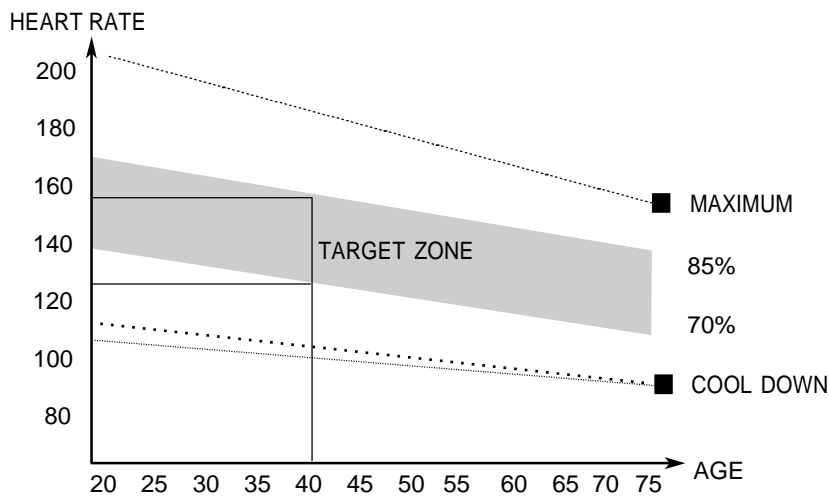
## 1. Phase d'échauffement

Cette phase permet au sang de circuler dans le corps et aux muscles de fonctionner correctement. Elle permet également de réduire le risque de crampe et de blessure musculaire. 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 pour les étirer – si ça vous fait mal, ARRÊTEZ.



## 2. Phase d'exercice

C'est la phase où vous faites l'effort. Après une utilisation régulière, les muscles de vos jambes deviendront plus souples. Travaillez à votre propre rythme mais il est très important de maintenir un tempo 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 doit durer au moins 12 minutes, mais la plupart des gens commencent par 15-20 minutes.

## 3. Phase de récupération

Cette phase permet à votre système cardio-vasculaire et à vos muscles de se détendre. Il s'agit de répéter l'exercice d'échauffement, par exemple en réduisant le rythme, et de continuer pendant environ 5 minutes. Les exercices d'étirement doivent maintenant être répétés, en n'oubliant pas de ne pas forcer ou secouer vos muscles pour les étirer.

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

## TONIFICATION MUSCULAIRE

Pour tonifier les muscles lorsque vous êtes sur votre **VÉLO MAGNÉTIQUE**, vous devez régler la résistance assez élevée. Cela sollicitera davantage les muscles de vos jambes et vous ne pourrez peut-être pas vous entraîner aussi longtemps que vous le souhaitez. Si vous essayez également d'améliorer votre condition physique, vous devrez peut-être 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 davantage. Vous devrez réduire votre vitesse pour maintenir votre fréquence cardiaque dans la zone cible.

## PERTE DE POIDS

**Le facteur important ici est la quantité d'effort que vous fournissez. Plus vous travaillez dur et longtemps,** plus vous brûlez de calories. C'est en fait la même chose que si vous vous entraînez pour améliorer votre condition physique, la différence étant l'objectif.



## **ORDINATEUR D'EXERCICE**

### **MANUEL D'INSTRUCTION DE LA SURVEILLANCE D'EXERCICE**

N0:SMS\_404

#### **SPÉCIFICATIONS:**

DURÉE.....	00:00-99:59
VITESSE (SPD).....	0.0-99.9KM/H (ML/H)
DISTANCE (DIST).....	0.00-999.9KM (ML)
CALORIE (CAL).....	0.00-9999KCAL
※ODOMÈTRE (ODO).....	0.0-9999KM (ML)
※IMPULSION (PUL).....	0, 40~240BPM

#### **PRINCIPALES FONCTIONS:**

**MODE (SELECT/RESET):** Cette touche vous permet de sélectionner et de verrouiller une fonction particulière que vous souhaitez.

#### **PROCÉDURES DE FONCTIONNEMENT:**

##### **1. MARCHÉ/ARRÊT AUTOMATIQUE**

- ◆ Le système s'active lorsqu'une touche est enfoncée ou lorsqu'il reçoit un signal du capteur de vitesse.
- ◆ Le système se désactive automatiquement lorsque le capteur de vitesse ne reçoit aucun signal ou lorsqu'aucune touche n'est enfoncée pendant environ 4 minutes.

##### **2. RÉINITIALISER**

L'unité peut être réinitialisée en changeant la pile ou en appuyant sur la touche MODE pendant 3 secondes.

##### **3. MODE**

Pour sélectionner le mode SCAN ou LOCK si vous ne souhaitez pas utiliser le mode scan, appuyez sur la touche MODE lorsque le pointeur de la fonction souhaitée commence à clignoter.

#### **FONCTIONS:**

- 1. DURÉE:** Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur se verrouille sur TIME. La durée de travail total s'affiche au début de l'exercice.
- 2. VITESSE:** Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur se positionne sur SPEED. La vitesse actuelle s'affiche.
- 3. DISTANCE:** Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur avance sur DISTANCE. La distance de chaque séance d'entraînement s'affiche.
- 4. CALORIE:** Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur se verrouille sur CALORIE. Les calories brûlées s'affichent au début de l'exercice.
- 5. ODOMÈTRE (LE CAS ÉCHÉANT):** Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur avance sur ODEMETER. La distance totale accumulée s'affiche.
- 6. IMPULSION (LE CAS ÉCHÉANT):** Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur s'avance sur PULSE. La fréquence cardiaque actuelle de l'utilisateur s'affiche en battements par minute. Placez la paume de vos mains sur les deux coussinets de contact (ou mettez le clip d'oreille sur l'oreille), et attendez 30 secondes pour obtenir la lecture la plus précise.

**SCAN:** Affichage automatique des changements toutes les 4 secondes.

#### **Remarque:**

1. Si l'ordinateur affiche des données anormales, veuillez réinstaller la batterie et réessayer.
2. Spécifications de la batterie: 1,5V AAA (2PCS).
3. Les batteries doivent être retirées de l'appareil avant sa mise au rebut et qu'elles soient éliminées en toute sécurité.
- 4. AVERTISSEMENT! Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez faible, arrêtez immédiatement l'exercice..**

#### **DÉPANNAGE:**

- 1. Remplacez la batterie.** Pour remplacer la batterie de l'ordinateur, faites glisser l'ordinateur hors de son support, retirez le couvercle de la batterie à l'arrière de la console de l'ordinateur, puis retirez les batteries. Remplacez-les par des piles AAA. Enfin, remettez le couvercle sur la console et faites glisser l'ordinateur sur son support.

2. **L'ordinateur ne fonctionne pas correctement.** Si votre ordinateur ne fonctionne pas correctement, vérifiez si le câble du capteur inférieur est connecté au câble du capteur supérieur, et assurez-vous que le câble du capteur supérieur est branché à l'ordinateur. Si vous avez vérifié les points ci-dessus et que l'ordinateur ne fonctionne toujours pas, vérifiez que les piles sont correctement installées dans l'ordinateur et que les piles fonctionnent toujours.
3. **Aucune résistance.** S'il n'y a pas de résistance de tension sur le vélo, vérifiez que le câble de tension supérieur est connecté au câble de tension inférieur.

## **MAINTENANCE**

1. Avant d'utiliser le vélo, assurez-vous toujours que tous les boulons/écrous sont entièrement serrés.
2. Une batterie usagée est un déchet dangereux, veuillez-vous en traiter correctement et ne pas la jeter à la poubelle.
3. Lorsque vous souhaitez éventuellement mettre la machine au rebut, vous devez retirer les batteries de l'ordinateur et les jeter séparément comme des déchets dangereux.

## **ÉLIMINATION DES BATTERIES**

1. Une batterie usagée est un déchet dangereux – veuillez-vous en traiter correctement et ne pas la jeter à la poubelle.
2. Lorsque vous souhaitez éventuellement mettre la machine au rebut, vous devez retirer les batteries de l'ordinateur et les éliminer séparément en tant que déchets dangereux.

Gardez les batteries hors de portée des jeunes enfants. Les batteries sont extrêmement dangereuses lorsqu'elles sont avalées. Si une batterie a été avalée, consultez immédiatement un médecin.

# **EN**

## **Important Safety Information**

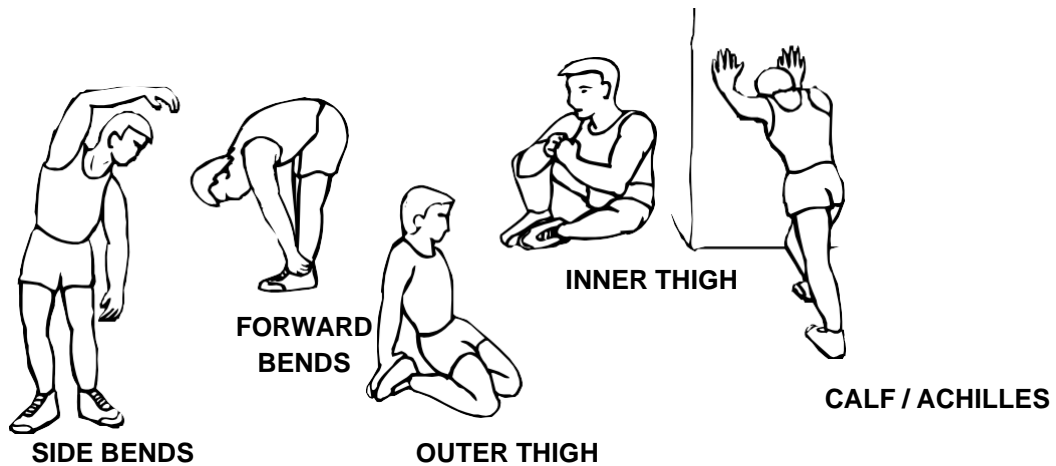
### **Please keep this manual in a safe place for reference.**

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine, if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety space, the equipment should have at least 0.5 meter of free space all around it.
6. Before using the equipment, check the handlebar, seat, pedals, and the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear. (E.g. handle bar, pedals, and seat....)
8. Replace defective components immediately and keep the equipment out of use until repair.
9. Pay attention to check the connection point and gearing parts before use to prevent danger.
10. Warning that the equipment shall be installed on a stable base and properly leveled. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
11. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
12. The equipment has been tested and certified to EN957 under class H.C, suitable for domestic, home use only. Maximum weight of user: 100kg/225lbs. Braking is speed independent.
13. The equipment is not suitable for therapeutic use.
14. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.

# EXERCISE INSTRUCTIONS

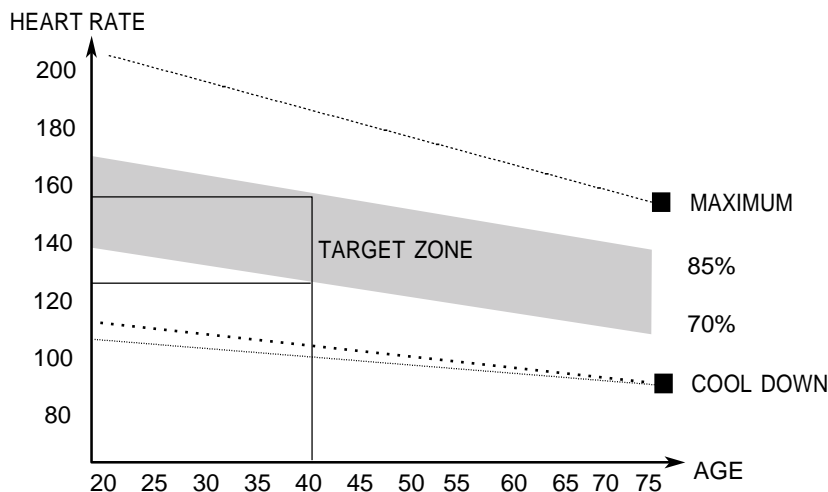
## 1. The Warm Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.



## 2. The Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work to your own pace but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes.

## 3. The Cool Down Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warmup exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible, space your workouts evenly throughout the week.

## MUSCLE TONING

To tone muscle while on your **MAGNETIC BIKE** you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on your leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you may need to alter your training program. You should train as normal during the warm-up and cool-down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase the resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

## WEIGHT LOSS

**The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work** the more calories you will burn. This is effectively the same as if you were training to improve your fitness, the difference being the goal.

# EXERCISE COMPUTER



## EXERCISE MONITOR INSTRUCTION MANUAL

N0:SMS\_404

### **SPECIFICATIONS:**

TIME.....	00:00-99:59
SPEED(SPD).....	0.0-99.9KM/H (ML/H)
DISTANCE(DIST).....	0.00-999.9KM (ML)
CALORIE(CAL).....	0.00-9999KCAL
※ODOMETER(ODO).....	0.0-9999KM (ML)
※PULSE (PUL) .....	0, 40~240BPM

### **KEY FUNCTIONS:**

**MODE(SELECT/RESET):** This key lets you to select and lock on to a particular function you want.

### **OPERATION PROCEDURES:**

#### **1. AUTO ON/OFF**

- ◆ The system turns on when any key is pressed or when it sensor an input from the speed sensor.
- ◆ The system turns off automatically when the speed has no signal input or no key are pressed for approximately 4 minutes.

#### **2. RESET**

The unit can be reset by either changing battery or pressing the MODE key for 3 seconds.

#### **3. MODE**

To choose the SCAN or LOCK if you do not want the scan mode, press the MODE key when the pointer on the function you want which begins blinking.

### **FUNCTIONS:**

- 1. TIME:** Press the MODE key until pointer lock on to TIME. The total working time will be shown when starting exercise.
- 2. SPEED:** Press the MODE key until the pointer advance to SPEED. The current speed will be shown.
- 3. DISTANCE:** Press the MODE key until the pointer advance to DISTANCE. The distance of each workout will be displayed.
- 4. CALORIE:** Press the MODE key until pointer lock on to CALORIE. The calorie burned will be displayed when starting exercise.
- 5. ODOMETER (IF HAVE):** Press the MODE key until the pointer advance to ODEMETER. The total accumulated distance will be shown.
- 6. PULSE (IF HAVE):** Press the MODE key until the pointer advance to PULSE .User's current heart rate will be displayed in beats per minute. Place the palms of your hands on both of the contact pads(or put ear-clip to ear),and wait for 30 seconds for the most accurate reading.

**SCAN:** Automatically display changes every 4 seconds.

### **Note:**

- 1.If the computer displays abnormally, please re-install the battery and try again.
- 2.Battery Spec: 1.5V AAA (2PCS).
- 3.The batteries must be removed from the appliance before it is scrapped and that they are disposed of safety.
- 4.WARNING! Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately”.**

### **TROUBLE SHOOTING:**

**1.Change the battery.** To change the computer battery, please slide the computer from the computer holder, remove the battery cover on the back of the computer console, and remove the batteries. Replace with AAA batteries. Finally put the cover back on the console, and slide the computer back on the computer holder.

**2.Computer not working correctly.** If your computer is not working correctly, please check whether the lower sensor wire is connected to the upper sensor wire, and make sure the upper sensor wire is plugged into the computer. When you have checked the above, and the computer still not working, then please make sure the batteries are installed correctly in the computer and that the batteries are still working.

**3.No resistance.** If there is no tension resistance on the bike, please make sure the upper tension cable is connected to the lower tension cable.



## **MAINTENANCE**

1. Before using the bike, always make sure all bolts/nuts are fully tightened.
2. A spent battery is hazardous waste, please dispose of it correctly, and do not throw it in the trash.
3. When eventually you want to scrap the machine, you should remove the batteries from the computer, and dispose separately as hazardous waste.

## **BATTERY DISPOSAL**

1. A spent battery is hazardous waste - please dispose of it correctly and do not throw it in the trash.
  2. When you eventually want to scrap the machine, you should remove the batteries from the computer, and dispose of them separately as hazardous waste.
- Keep batteries out of the reach of small children. Batteries are extremely dangerous when swallowed. If a battery has been swallowed, seek immediate medical treatment.