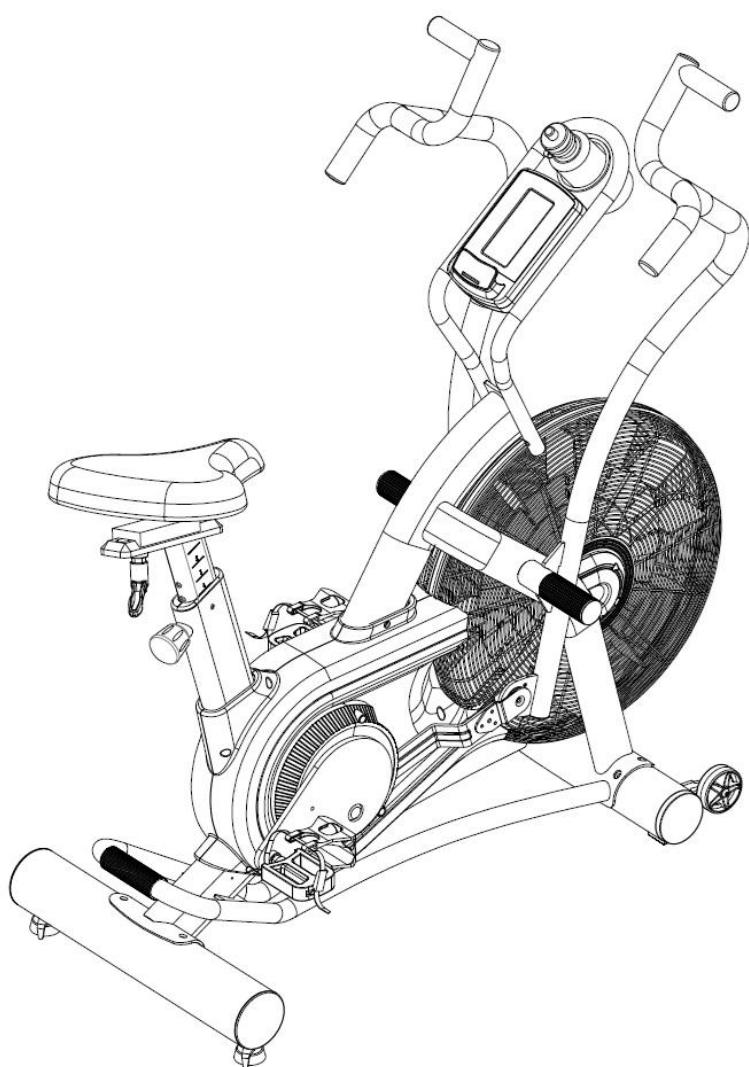


MANUEL D'UTILISATION



INFORMATIONS

Il est prouvé qu'un programme d'exercices régulier peut améliorer votre santé physique et mentale. Le **AIR CROSSAIR** offre une méthode pratique et simple pour commencer à remettre votre corps en forme et adopter un mode de vie plus sain et plus épanouissant. Avant de poursuivre la lecture, veuillez consulter le schéma ci-dessous et vous familiariser avec les pièces indiquées. Lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser le **AIR CROSSAIR**.

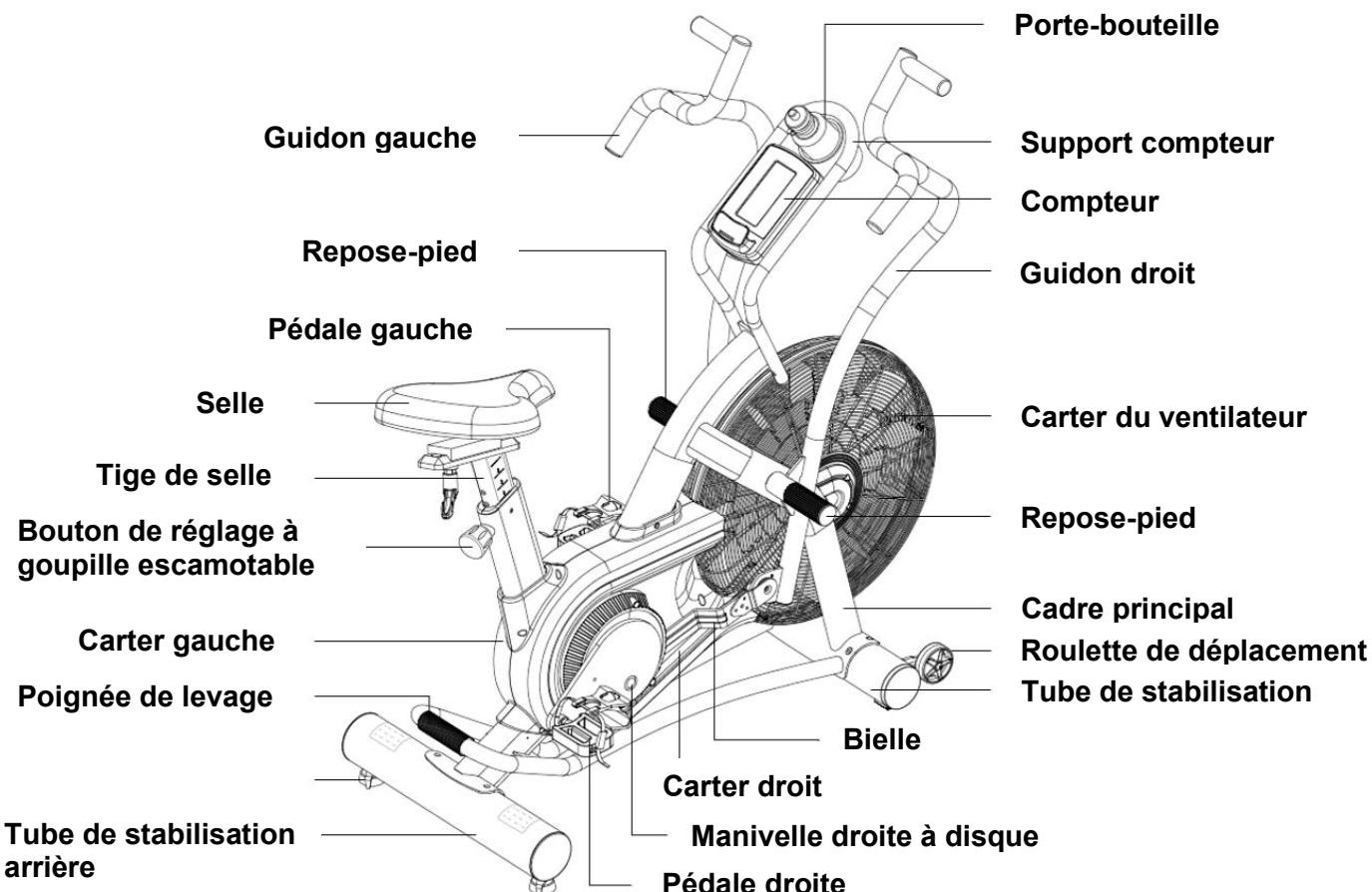


TABLEAU D'IDENTIFICATION DE LA VISSÉRIE

Le colis comprend :

	Clé spéciale		Clé Allen 4 mm
	Clé 14/17 mm		Clé Allen 5 mm
	Tournevis		Clé Allen 6 mm

Assembly material:

Fig.	No.	Designation	Quantités
	108	Boulon à tête bombée (M10 x 1,5 x 20 mm)	4
	117	Arc washer M10	8

Disposez toutes les pièces sorties du carton sur une surface propre. Retirez tous les matériaux d'emballage et placez-les dans le carton. **Ne jetez pas les matériaux d'emballage avant que le vélo d'appartement ne soit entièrement assemblé.** Suivez attentivement chaque étape. Certaines pièces sont testées et peuvent comporter des marques de contrôle. Des traces sur la peinture peuvent être visibles, mais elles ne constituent pas un signe de dommage. Pour des raisons de transport, certaines pièces peuvent être préassemblées. Suivez les instructions et, si nécessaire, démontez-les puis remontez-les.

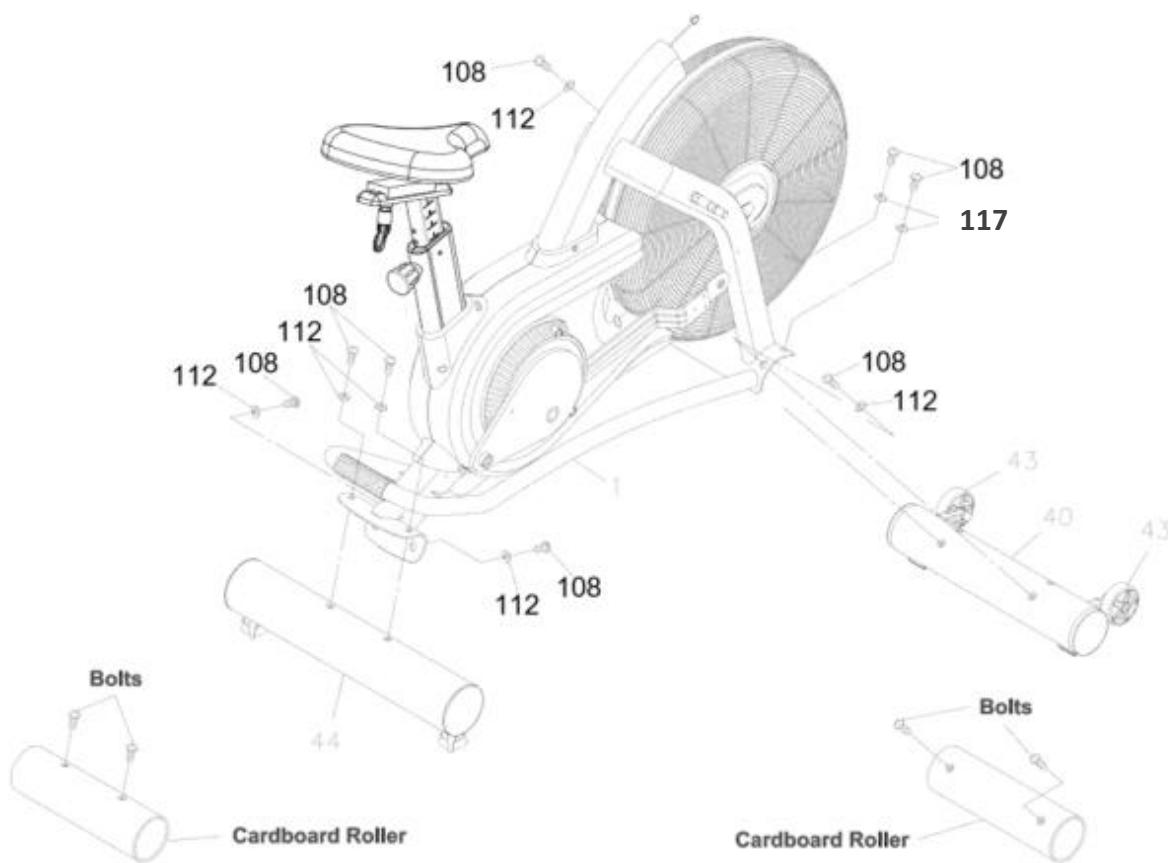
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

ÉTAPE 1

Retirez les vis fixant les rouleaux en carton situés à l'avant du cadre principal (1). Assurez-vous que les roulettes de déplacement (43) du tube de stabilisation avant (40) soient orientées vers l'avant. Fixez le tube de stabilisation avant (40) au cadre principal (1) à l'aide des boulons à tête bombée M10 x 1,5 x 20 mm (108) et des rondelles arquées (117).

ÉTAPE 2

Retirez les vis fixant les rouleaux en carton situés à l'arrière du cadre principal (1). Fixez le tube de stabilisation arrière (44) au cadre principal (1) à l'aide des boulons à tête bombée M10 x 1,5 x 20 mm (108) et des rondelles arquées (117).



ÉTAPE 3

Fixez le guidon droit (58) au cadre principal (1). Puis, fixez le repose-pied (83) au cadre principal (1) à l'aide de la clé spéciale. Reportez-vous à l'illustration ci-dessous. Enfin, fixez le bouchon décoratif (84) sur le repose-pied (83).

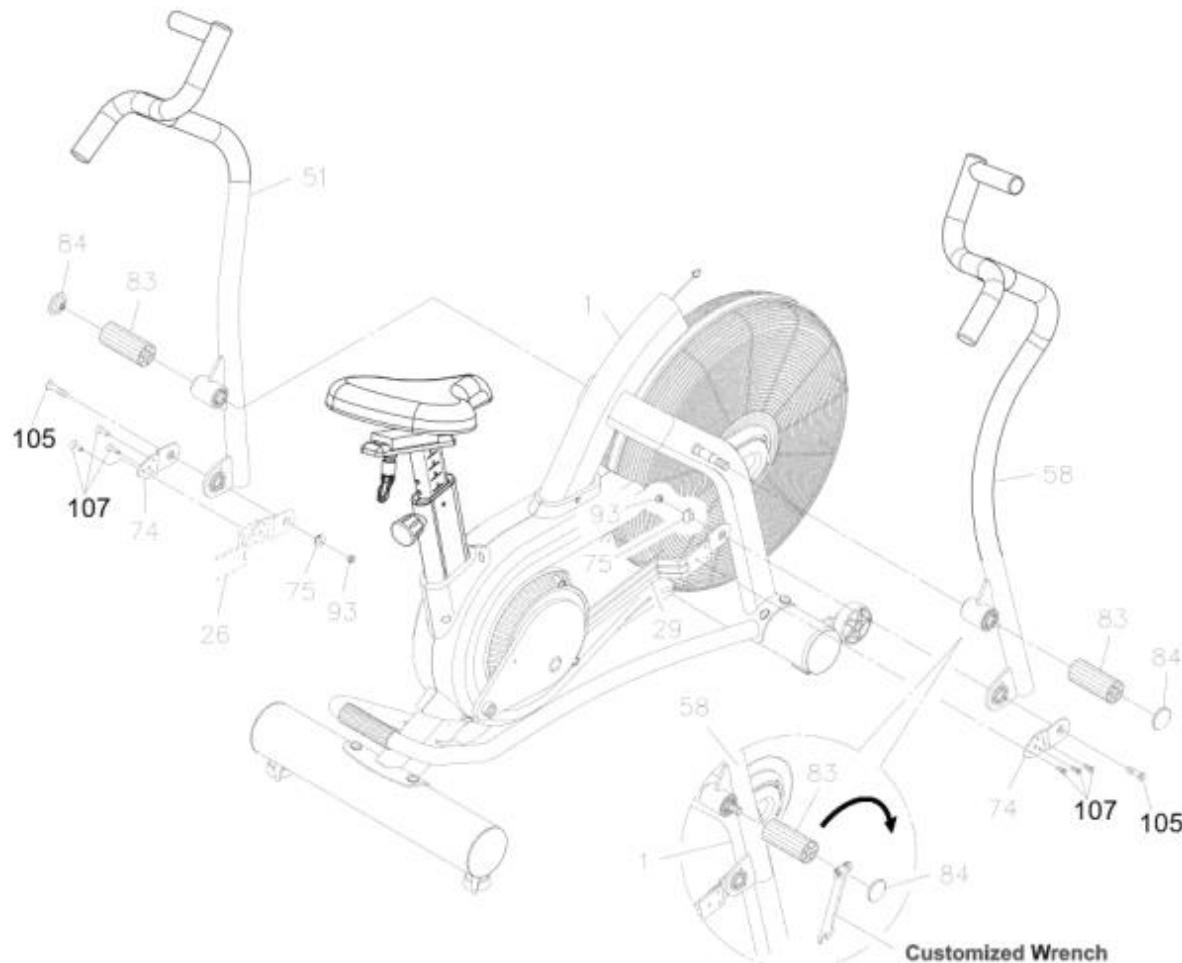
ÉTAPE 4

Fixez la bielle droite (29) au bas du guidon droit (58) à l'aide de la plaque de fixation (74), de l'entretoise à disque (75), du boulon à tête plate M8 x 1,25 x 30 mm (105) et de l'écrou Nyloc M8 x 1,25 (93). Ne serrez pas la vis avant l'étape 5.

ÉTAPE 5

Fixez la plaque de fixation (74) à la bielle droite (29) avec le boulon à tête plate M6 x 1 x 15 mm (107). Serrez ensuite toutes les vis.

Répétez les étapes 3 à 5 pour le guidon gauche (51) et la bielle gauche (26).



ÉTAPE 6

Desserrez le boulon M6 x 1 x 10 mm à tête cylindrique (109) sur la manivelle droite à disque (28). Vissez la pédale droite (39) sur la manivelle droite à disque (28) comme indiqué. Serrez la pédale. Répétez la même opération pour la pédale gauche (38) et la manivelle gauche à disque (24).

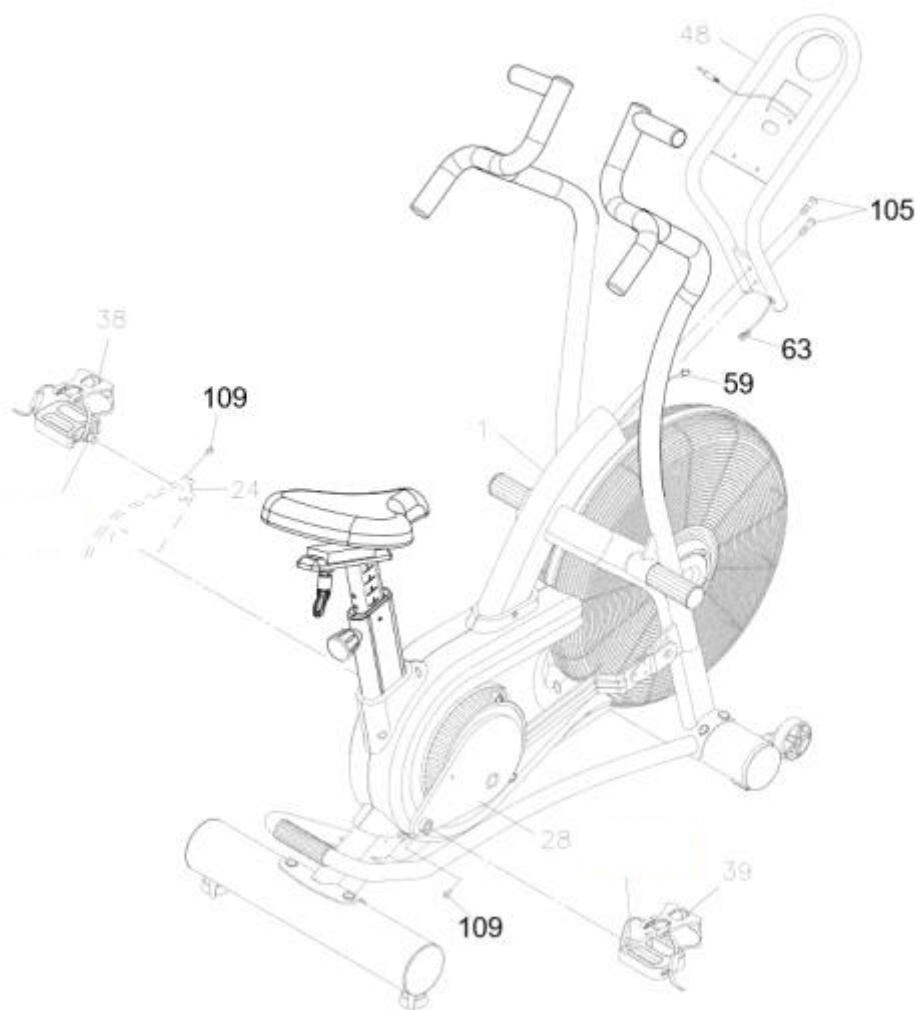
Pour sécuriser l'ensemble, revissez le boulon M6 x 1 x 10 mm à tête cylindrique (109) sur la manivelle droite à disque (28) et sur la manivelle gauche à disque (24).

REMARQUE : La pédale droite (39) est marquée R. La pédale gauche (38) est marquée L. La pédale droite (39) se visse dans le sens horaire, tandis que la pédale gauche (38) se visse dans le sens antihoraire.

ÉTAPE 7

Branchez le câble du capteur (59) au câble de connexion (63), puis fixez le support de console (48) au cadre principal (1) à l'aide d'un boulon à tête plate M8 x 1,25 x 30 mm (105).

Veillez à ne pas endommager les câbles lors de la fixation du support de console (48).



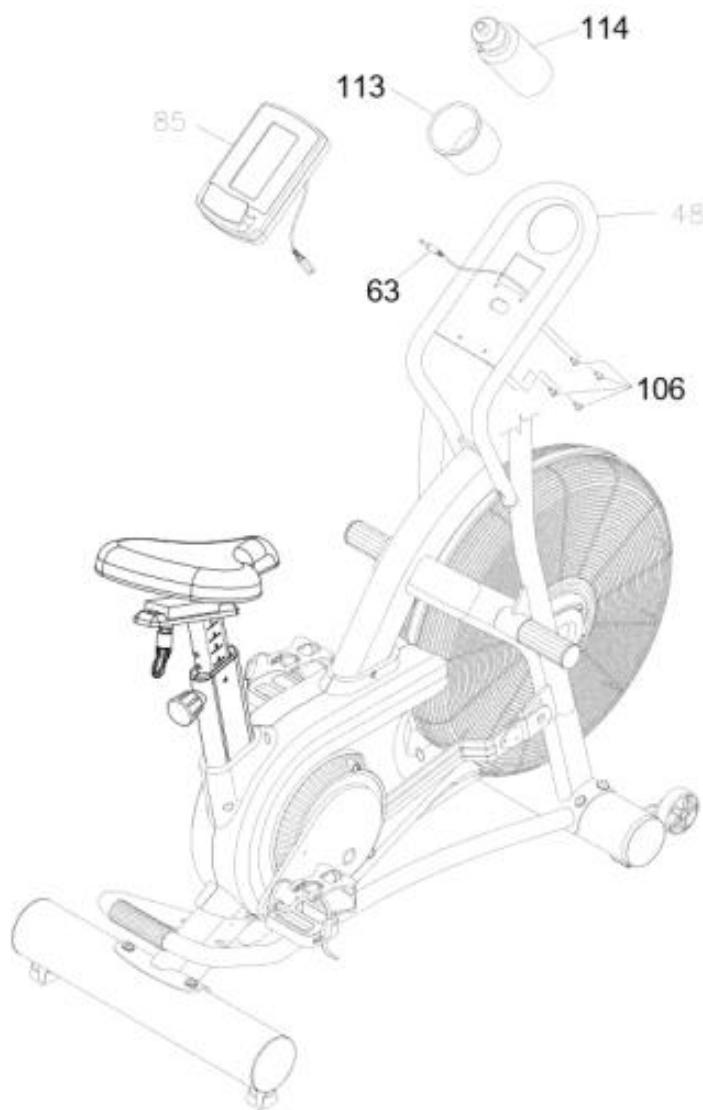
ÉTAPE 8

Insérez deux piles AA dans la console (85). Les piles ne sont pas fournies dans l'emballage. Connectez le câble de connexion (63) à la console (85). Fixez la console (85) sur le support de console (48) à l'aide de la vis à tête ronde M5 x 0,8 x 12 mm (106).

Veillez à ne pas endommager les câbles lors de la fixation de la console (85).

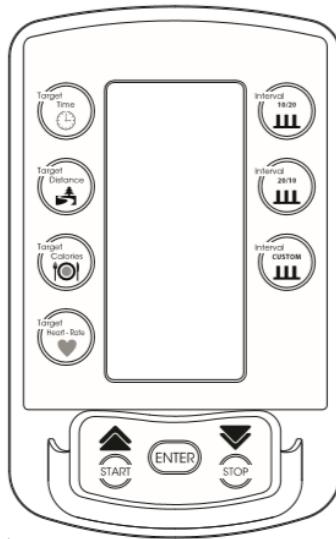
ÉTAPE 9

Fixez le porte-bidon (113) sur le support de console (48). Placez le bidon (114) dans le porte-bidon (113).



INSTRUCTIONS DU COMPTEUR

Le **AIR CROSSAIR** utilise un système à ventilateur pour générer de la résistance. La console vous aide à définir vos objectifs et à suivre vos progrès.



I. MISE EN MARCHE INITIALE

ALLUMER : Commencez à pédaler ou appuyez sur n'importe quel bouton.

ÉTEINDRE : En mode veille, la console s'éteint automatiquement après 60 secondes d'inactivité. Pendant l'entraînement (hors programme d'intervalle), la console s'éteint automatiquement après 90 secondes d'inactivité. Pendant le programme d'intervalle, le programme s'arrête avec le bouton STOP ; sinon, il se poursuit jusqu'à la fin prévue, puis la console s'éteint automatiquement après 90 secondes.

La distance peut être affichée en kilomètres ou en miles. Appuyez simultanément sur START et ENTER. L'écran affichera KM ou M. Utilisez les flèches pour sélectionner KM ou Mile, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.

II. BOUTONS

ENTER	Valider la valeur saisie ou la sélection du programme
START	Démarrer ou mettre en pause le programme
STOP	Arrêter le programme <i>Appuyer et maintenir pendant 2 secondes pour réinitialiser la console et démarrer un nouveau programme</i>
▲ UP	Augmenter la valeur
▼ DOWN	Diminuer la valeur
TARGET TIME	Régler la durée d'entraînement souhaitée
TARGET DISTANCE	Régler la distance d'entraînement souhaitée
TARGET CALORIES	Régler le nombre de calories à brûler souhaité
TARGET HEART-RATE	Régler la fréquence cardiaque cible <i>Remarque : Vous devez porter une ceinture à connexion sans fil pour utiliser cette fonction</i>
INTERVAL 10/20	Accéder au programme Intervalle 10/20
INTERVAL 20/10	Accéder au programme Intervalle 20/10
INTERVAL CUSTOM	Accéder au programme d'intervalle personnalisé et définir votre propre temps d'entraînement

III. ECRAN

	TIME (Temps)	Affiche la durée d'entraînement de 1 sec à 1:59:59. 0:00 clignote pour régler le temps cible de 1 sec à 1:59:00, puis effectue un compte à rebours à partir de cette valeur.
	DISTANCE	Affiche une distance de 0,1 mile à 999,9 miles. 0:0 clignote pour régler la distance cible de 0,5 à 999,5 miles, puis effectue un compte à rebours à partir de cette valeur.
	CALORIES	Affiche les calories brûlées jusqu'à 999 Kcal. Les calories sont données à titre indicatif uniquement et ne sont pas destinées à un usage médical. 0 clignote pour régler les calories cibles de 10 à 990 Kcal, puis effectue un compte à rebours à partir de cette valeur.
	RPM	Affiche les tours par minute, de 0 à 199.
	SPEED (Vitesse)	Affiche la vitesse actuelle de 0 à 99,9 mph.
	WATTS	Affiche la puissance de 0 à 1999 watts.
	HEART RATE (Fréquence cardiaque)	Affiche la fréquence cardiaque de 40 à 220 battements par minute. Vous devez porter une ceinture à connexion sans fil pour voir la valeur. Le système de suivi de la fréquence cardiaque est uniquement fourni à titre indicatif et ne constitue pas un dispositif médical.

IV. PROGRAMMES

La console propose les programmes suivants : Programme normal, Temps, Distance, Calories, Fréquence cardiaque, Intervalle 10/20, Intervalle 20/10, Programme personnalisé.

PROGRAMME NORMAL

	<p>Montez sur l'appareil pour allumer la console. L'écran affichera un 30 clignotant correspondant au réglage de l'âge (de 1 à 99 ans). Utilisez les flèches ↑ ou ↓ pour ajuster la valeur, puis validez avec ENTER.</p>
	<p>La console passera en mode veille. Appuyez sur START ou commencez à pédaler pour lancer le programme. Toutes les valeurs commenceront à s'incrémenter. Appuyez sur STOP pour arrêter le programme.</p>
	<p>La console passera en mode veille après 30 secondes d'inactivité et s'éteindra automatiquement après 60 secondes d'inactivité. En mode veille, l'écran LCD affiche successivement, à raison d'une information par seconde : Interval 10/20, Interval 20/10, Interval personnalisé, Prêt, Travail, Repos, Temps, Distance, Calories, Watts, Vitesse, RPM et Fréquence cardiaque.</p>

PROGRAMME TEMPS

<p>This program is running. 9:34 Counts down from the preset value.</p>	<p>Appuyez sur TARGET TIME : l'écran affichera 0:00 clignotant, permettant de régler la durée de l'entraînement de 1:00 minute à 1:59:00 heures. Utilisez les flèches ↑ ou ↓ pour ajuster la valeur, puis validez avec ENTER. Le programme démarrera.</p> <p>Pendant l'exercice, la valeur définie effectuera un compte à rebours, tandis que les autres données s'incrémenteront. Une fois la valeur atteinte, la console s'arrêtera pendant 30 secondes, puis s'éteindra automatiquement après 60 secondes d'inactivité.</p>
---	--

PROGRAMME DISTANCE

<p>This program is running. 9.0 Counts down from the preset value.</p>	<p>Appuyez sur TARGET DISTANCE : l'écran affichera 0:0 clignotant, permettant de régler la distance souhaitée de 0,5 mile à 999,5 miles. Utilisez les flèches ↑ ou ↓ pour ajuster la valeur, puis validez avec ENTER. Le programme démarrera.</p> <p>Pendant l'exercice, la distance définie effectuera un compte à rebours, tandis que les autres données s'incrémenteront. Une fois la valeur atteinte, la console s'arrêtera pendant 30 secondes, puis s'éteindra automatiquement après 60 secondes d'inactivité.</p>
--	--

PROGRAMME CALORIES

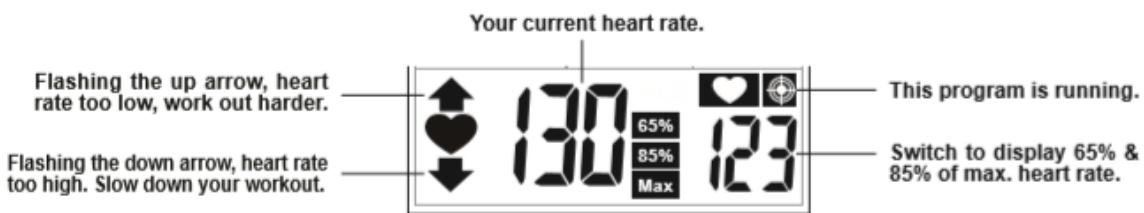
<p>This program is running. 215 Counts down from the preset value.</p>	<p>Appuyez sur TARGET CALORIES : l'écran affichera 0 clignotant, permettant de régler le nombre de calories souhaité de 10 à 990 Kcal. Utilisez les flèches ↑ ou ↓ pour ajuster la valeur, puis validez avec ENTER. Le programme démarrera.</p> <p>Pendant l'exercice, la valeur définie effectuera un compte à rebours, tandis que les autres données s'incrémenteront. Une fois la valeur atteinte, la console s'arrêtera pendant 30 secondes, puis s'éteindra automatiquement après 60 secondes d'inactivité.</p>
--	--

PROGRAMME FRÉQUENCE CARDIAQUE

Le programme de fréquence cardiaque est un programme prédéfini. Il surveille votre pouls à l'aide d'un signal sonore et d'indicateurs fléchés pour vous avertir si votre fréquence cardiaque sort de la zone cible définie (65 % ou 85 % de la fréquence cardiaque maximale). Vous devez entrer votre âge et porter une ceinture à connexion sans fil avec transmission du signal.

Appuyez sur le bouton **TARGET HEART-RATE** : l'écran LCD affichera 30 clignotants. Réglez l'âge entre 1 et 99 ans, puis validez avec **ENTER**. Le programme démarrera.

La console calculera automatiquement les valeurs correspondant à 65 % et 85 % de votre fréquence cardiaque maximale en fonction de l'âge saisi. Pendant l'exercice, la fréquence cardiaque s'affichera, ainsi que toutes les autres données de suivi. Appuyez sur **STOP** pour arrêter le programme.



Si la valeur descend en dessous de 65 %, la flèche vers le haut et la valeur prédéfinie se mettent à clignoter. Un signal sonore retentira toutes les 10 secondes jusqu'à ce que l'utilisateur atteigne 65 % ou plus.

Si la valeur dépasse 85 %, la flèche vers le bas et la valeur prédéfinie se mettent à clignoter. Un signal sonore retentira toutes les 10 secondes jusqu'à ce que l'utilisateur redescende à 85 % ou moins.

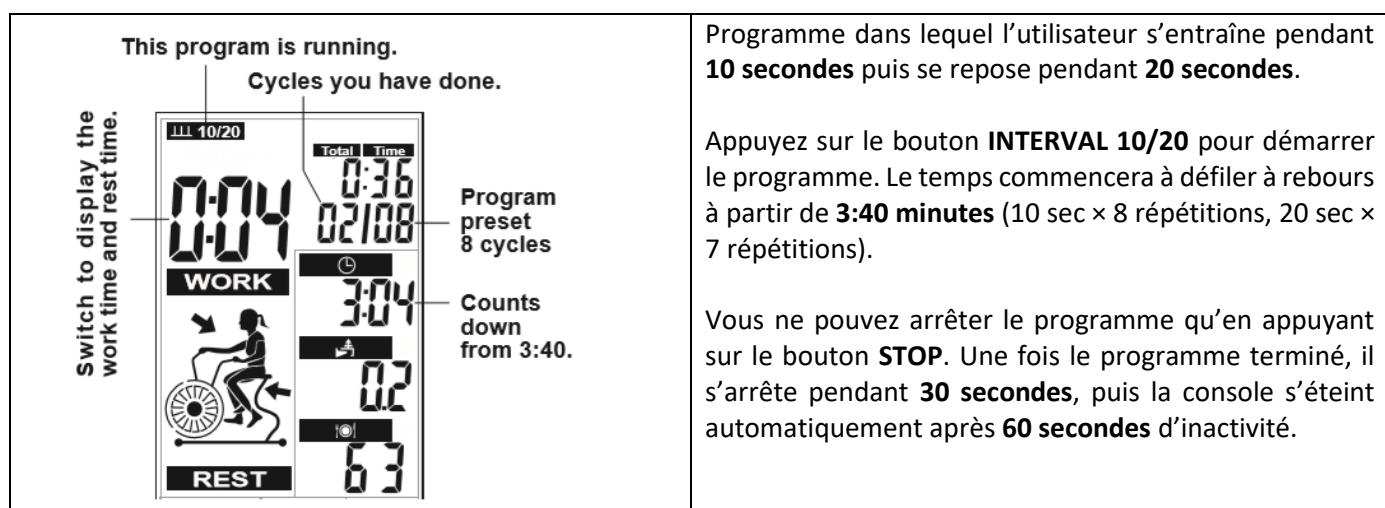
Si la valeur reste comprise entre 65 % et 85 %, seule la fréquence cardiaque actuelle clignotera.

Exemple de calcul pour une personne de 30 ans :

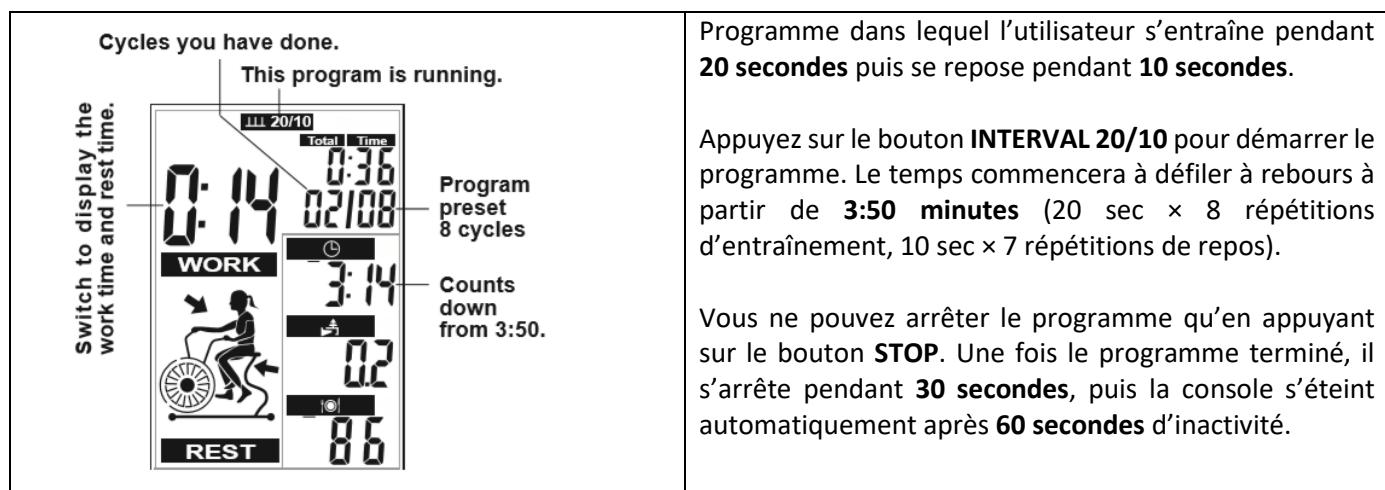
- Fréquence cardiaque maximale : $220 - 30$ (âge) = 190
- 65 % : $190 \times 0,65 = 123$
- 85 % : $190 \times 0,85 = 161$

Le programme vérifiera que vous restiez dans la plage de 65 % à 85 % de votre fréquence cardiaque maximale.

PROGRAMME INTERVAL 10/20



PROGRAMME INTERVAL 20/10



PROGRAMME D'INTERVALLE PERSONNALISÉ

<p>This program is running.</p> <p>② Enter the work time. ③ Enter the rest time.</p>	<p>L'utilisateur peut définir son propre intervalle d'entraînement de 1 seconde à 9:59 minutes ainsi que le nombre de cycles de 1 à 99.</p> <p>Appuyez sur INTERVAL CUSTOM : 00/01 clignote, permettant de régler le nombre de répétitions (1 à 99). Utilisez les flèches pour ajuster la valeur, puis validez avec ENTER. Ensuite, réglez le temps d'entraînement et de repos (de 1 seconde à 9:59 minutes). Confirmez avec ENTER.</p> <p>Le temps d'entraînement défini effectuera un compte à rebours, tandis que les autres données s'incrémenteront. Le programme ne peut être arrêté qu'en appuyant sur le bouton STOP ou lorsque la durée programmée est écoulée. Il s'arrête alors pendant 30 secondes, puis la console s'éteint automatiquement après 60 secondes d'inactivité.</p>
--	---

DESCRIPTION DES FONCTIONS

Appuyez sur **STOP** pour arrêter le programme.

Lorsque le programme est en cours, la console passe en mode veille après 30 secondes d'inactivité. Elle s'éteint après 60 secondes supplémentaires d'inactivité.

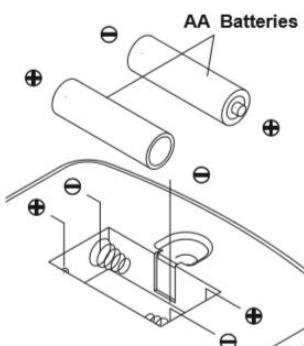
Pour mettre un programme en pause, appuyez sur **START**. Un signal sonore retentit toutes les 30 secondes et toutes les valeurs s'affichent à l'écran toutes les 2 secondes. Appuyez de nouveau sur **START** pour reprendre le programme. La console passe en mode veille après 5 minutes d'inactivité et s'éteint après 30 secondes supplémentaires d'inactivité. Maintenez le bouton **STOP** enfoncé pendant 2 secondes pour réinitialiser la console et démarrer un nouveau programme.

REEMPLACEMENT DES PILES

Ouvrez le carter arrière de la console (85). La console fonctionne avec 2 piles AA (1,5 V). Les piles ne sont pas fournies.

REMARQUES :

- Ne pas mélanger des piles anciennes et neuves.
- Utiliser uniquement des piles du même type.



FONCTIONNEMENT

I. RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DE SELLE

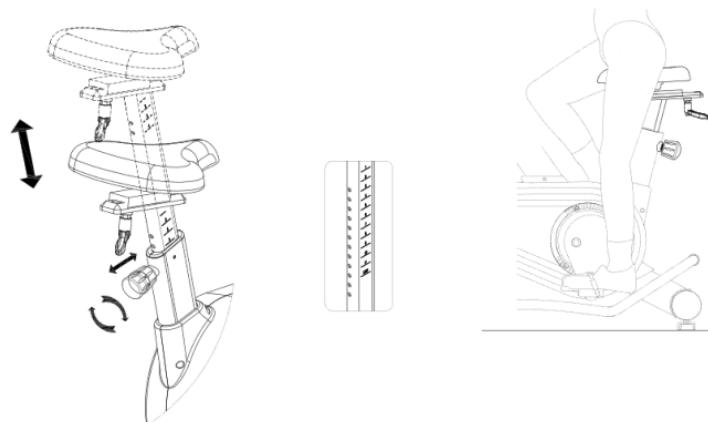
Pour un entraînement efficace, il est important de régler correctement la hauteur de la selle. Votre jambe doit être légèrement fléchie et détendue lorsque votre pied est en bas du pédalage.

Si la jambe est trop tendue ou si vous n'arrivez pas à atteindre la pédale, la selle doit être abaissée. Si vos jambes sont trop pliées, la selle doit être relevée.

Déverrouillez le bouton de réglage à goupille escamotable (127) en le tournant dans le sens antihoraire. Tirez sur le bouton de réglage à goupille escamotable (127) et ajustez la selle (73) à la hauteur souhaitée.

Relâchez le bouton de réglage à goupille escamotable (127) : il reviendra automatiquement s'enclencher dans le trou de position. Serrez le bouton en le tournant dans le sens horaire.

REMARQUE : Ne tirez pas la tige de selle trop haut : la limite maximale est indiquée sur celle-ci.



II. POSITION DE LA SELLE

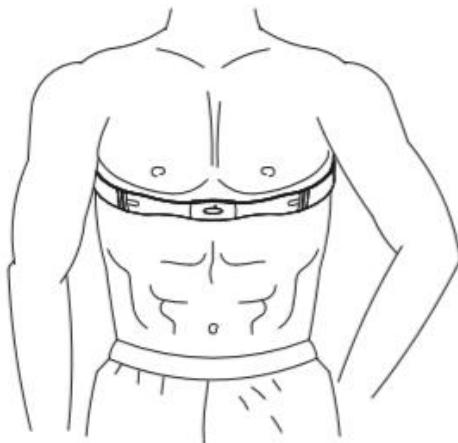
Vous pouvez avancer ou reculer la **selle** (73). En modifiant la position de la selle, vous sollicitez différents groupes musculaires. Soulevez le **levier de réglage** (130) et ajustez la **selle** (73) à la position souhaitée. Relâchez ensuite le **levier de réglage** (130) pour verrouiller la **selle** (73) dans la position choisie.



III. FRÉQUENCE CARDIAQUE

Le vélo d'appartement n'est pas fourni avec une ceinture thoracique ni avec un autre système de transmission de fréquence cardiaque. Cependant, il est compatible avec les ceintures thoraciques fonctionnant à 5,3 kHz ou à connexion sans fil.

La ceinture thoracique transmet les informations à la console (85). Ainsi, vous entraînez plus efficacement, car vous disposez des données de fréquence cardiaque nécessaires pour optimiser vos performances.



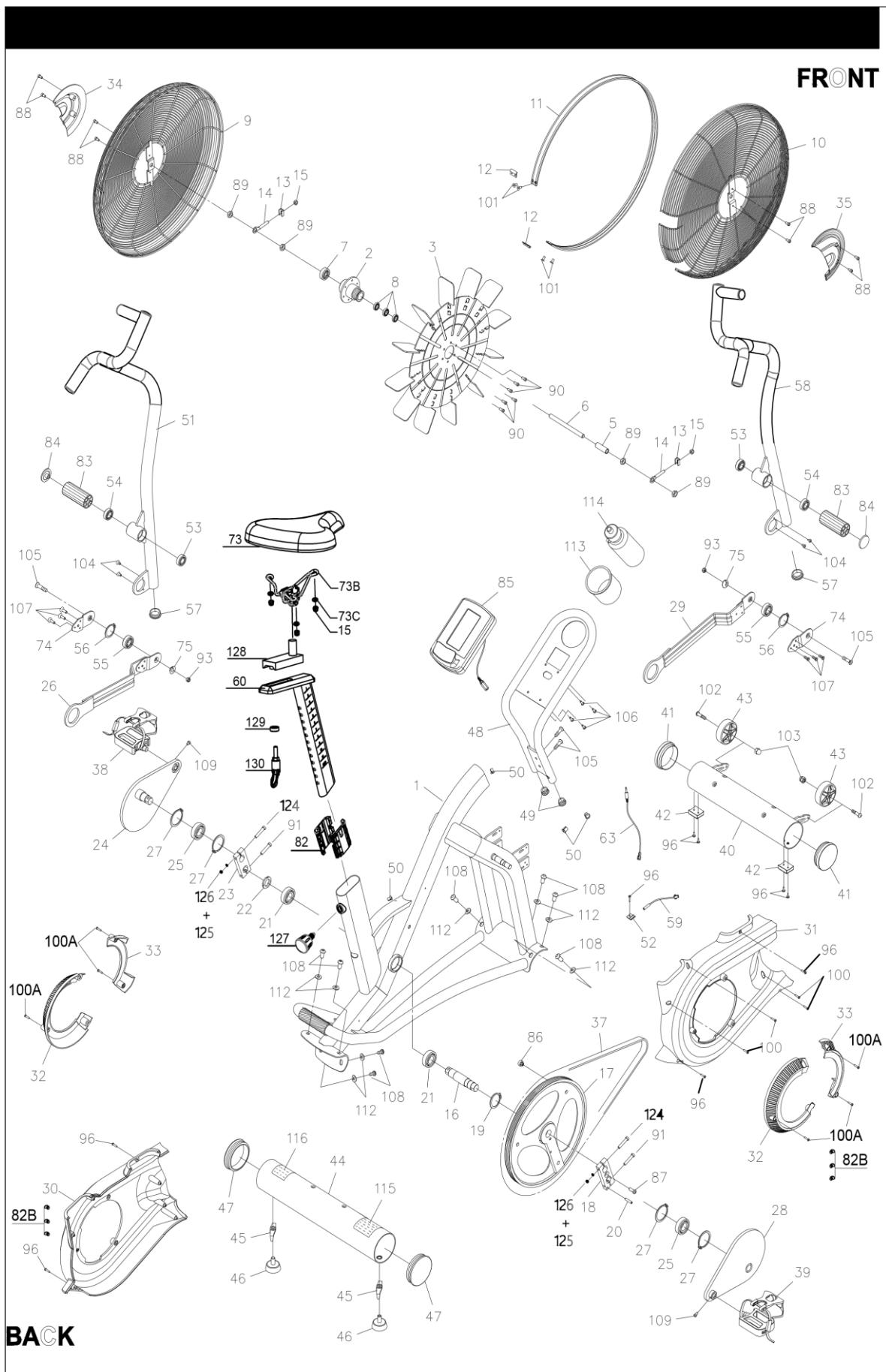
IV. RANGEMENT

Conservez le vélo d'appartement dans un environnement propre et sec. Assurez-vous que l'interrupteur d'alimentation est éteint et que le vélo d'appartement n'est pas branché sur une prise électrique.

MAINTENANCE

- Lors de l'assemblage, serrez toutes les vis et mettez le vélo à niveau.
- Vérifiez les vis après **10 heures d'utilisation**.
- Essuyez la sueur après l'entraînement. Nettoyez l'appareil avec un chiffon et un détergent doux. **Ne pas utiliser** de solvants ni de nettoyants agressifs sur les pièces en plastique.
- En cas d'augmentation du bruit, vérifiez que toutes les fixations sont correctement serrées.
- Placez le produit dans une pièce propre, ventilée et sèche.
- Ne pas exposer l'appareil à la lumière directe du soleil.

VUE ECLATEE



LISTE DE PIECES

N° Pièce	Description	Qté
1	Cadre principal	1
2	Moyeu du ventilateur	1
3	Ventilateur	1
4	Entretroise de moyeu de ventilateur	1
5	Douille de moyeu de ventilateur	1
6	Arbre du ventilateur	1
7	Roulement (6301Z)	1
8	Roulement (6901Z)	3
9	Carter gauche du ventilateur	1
10	Carter droit du ventilateur	1
11	Bande plastique	1
12	Support de bande	2
13	Support de tension	2
14	Boulon à œillet (M8 x 1,25 x 45 mm)	2
15	Écrou (M8 x 1,25)	5
16	Arbre de manivelle	1
17	Poulie	1
18	Manivelle droite	1
19	Bague C (S25)	1
20	Goupille élastique	1
21	Roulement (6005)	2
22	Écrou de roulement	1
23	Manivelle gauche	1
24	Manivelle gauche à disque	1
25	Roulement (2205ZZ)	2
26	Bielle gauche	1
27	Bague C (S52)	4
28	Manivelle droite à disque	1
29	Bielle droite	1
30	Carter gauche	1
31	Carter droit	1
32	Carter de manivelle	2
33	Petit carter de manivelle	2
34	Carter gauche de la cage du ventilateur	1
35	Carter droit de la cage du ventilateur	1
37	Courroie nervurée en V (690-J6)	1
38	Pédale gauche	1
39	Pédale droite	1
40	Tube de stabilisation avant	1
41	Embout (Ø90 mm)	2
42	Patin carré	2
43	Roulette de déplacement	2
44	Tube de stabilisation arrière	1

45	Verrou de réglage	2
46	Support	2
47	Embout ($\varnothing 101,6$ mm)	2
48	Support de console	1
49	Bouchon rond ($\varnothing 25$ mm)	2
50	Passe-fil	2
51	Guidon gauche	1
52	Clip du capteur	1
53	Roulement (6003Z)	2
54	Roulement (6202Z)	2
55	Roulement (6203Z)	2
56	Bague C (S40 mm)	2
57	Bouchon rond ($\varnothing 38$ mm)	2
58	Guidon droit	1
59	Câble du capteur	1
60	Tige de selle	1
63	Câble de connexion	1
73	Selle	1
73B	Support de selle	1
73C	Rondelle plate M8	3
74	Plaque de fixation	2
75	Entretoise à disque	2
82	Bouchon creux de selle	2
82B	Bouchon de trou de vis	6
83	Repose-pied	2
84	Bouchon décoratif	2
85	Console	1
86	Aimant	1
87	Boulon à tête cylindrique (M8 x 1,25 x 20 mm)	1
88	Boulon à tête cylindrique (M5 x 0,8 x 12 mm)	8
89	Écrou (M12 x 1,25)	4
90	Boulon à tête cylindrique (M6 x 1 x 12 mm)	6
91	Boulon à tête cylindrique (M10 x 1,5 x 40 mm)	4
93	Écrou Nyloc (M8 x 1,25)	2
96	Vis à tête ronde (ST4 x 10 mm)	7
100	Vis à tête ronde (ST4 x 15 mm)	5
100A	Vis autotaraudeuse à tête cylindrique cruciforme (ST4 x 45 mm)	6
101	Vis à tête plate (M4 x 0,7 x 10 mm)	4
102	Boulon à tête bombée (M8 x 1,25 x 40 mm)	2
103	Écrou borgne (M8 x 1,25)	2
104	Vis à tête ronde (M5 x 0,8 x 8 mm)	4
105	Boulon à tête plate (M8 x 1,25 x 30 mm)	4
106	Vis à tête ronde (M5 x 0,8 x 12 mm)	4
107	Boulon à tête plate (M6 x 1 x 15 mm)	6
108	Boulon à tête bombée (M10 x 1,5 x 20 mm)	8
109	Boulon à tête cylindrique (M6 x 1 x 10 mm)	2
110	Boulon à tête bombée (M8 x 1,25 x 50 mm)	1

112	Rondelle arquée	8
113	Porte-bidon	1
114	Bidon	1
117	Clé Allen 4 mm	1
118	Clé Allen 5 mm	1
119	Clé Allen 6 mm	1
120	Clé 14/17 mm	1
121	Clé spéciale	1
122	Tournevis	1
124	Vis hexagonale (M10 x 50 mm)	2
125	Écrou hexagonal	2
126	Rondelle élastique	2
127	Bouton de réglage à goupille escamotable	1
128	Groupe d'ajustement avant et arrière du coussin de selle	1
129	Rondelle M10 ($\varnothing 25$ mm x 4T)	1
130	Levier de réglage	1