

MANUEL DE MONTAGE ET D'UTILISATION

VELO ELLIPTIQUE SMART BIKE

Ref : SP-BIEL102



Photo non contractuelle



LIRE ATTENTIVEMENT CE MANUEL AVANT UTILISATION



Notice mise à jour le 21/12/2021

SOMMAIRE

| | |
|---|---------|
| INTRODUCTION | Page 3 |
| CONSEILS ET AVERTISSEMENTS | Page 4 |
| SPECIFICITES PRODUITS & INVENTAIRE | Page 5 |
| MONTAGE | Page 8 |
| UTILISATION DU MONITEUR | Page 14 |
| UTILISATION | Page 15 |
| ENTRETIEN & STOCKAGE | Page 18 |
| GARANTIES | Page 19 |
| ANNEXES | |



<https://www.youtube.com>

FR :

TOUTES LES VIDÉOS DE MONTAGE DE NOS PRODUITS SONT DISPONIBLES SUR NOTRE CHAINE YOUTUBE : **JT2D SPORTS & LOISIRS**

EN :

ALL ASSEMBLY VIDEO OF OUR PRODUCTS ARE AVAILABLE ON OUR YOUTUBE CHANNEL: **JT2D SPORTS & LOISIRS**

DE :

ALLE MONTAGE-VIDEOS UNSERER PRODUKTE SIND AUF UNSEREM YOUTUBE-KANAL VERFÜGBAR: **JT2D SPORTS & LOISIRS**

ES :

TODOS LOS VIDEOS DE MONTAJE DE NUESTROS PRODUCTOS ESTÁN DISPONIBLES EN NUESTRO CANAL DE YOUTUBE : **JT2D SPORTS & LOISIRS**

IT :

TUTTI I VIDEO DI ASSEMBLAGGIO DEI NOSTRI PRODOTTI SONO DISPONIBILI SUL NOSTRO CANALE YOUTUBE : **JT2D SPORTS & LOISIRS**

INTRODUCTION

Merci de l'achat de ce produit.

Avant d'utiliser le produit, veuillez lire cette notice afin d'évaluer les précautions d'emplois et le montage de celui-ci. Cela évitera dommages ou blessures.

Il est fondamental de respecter toutes les règles et normes de sécurité avant et pendant son utilisation.

Il est recommandé de conserver ces informations pour pouvoir s'y référer en cas de besoin.

Pour éviter toute blessure ou d'abîmer le produit, merci de prendre connaissance des conseils et règles de sécurité appropriées.

- Montage & déplacement : minimum 2 adultes – produit fragile
- Assurez-vous que toutes les vis soient bien fixées
- Faire l'inventaire des pièces renseignées dans le manuel avant le montage.

Les illustrations du manuel permettent d'expliquer le fonctionnement du produit et les étapes de son montage. Si vous repérez des détails qui diffèrent de la réalité, merci de ne pas vous formaliser sur ces détails.



LIVRAISON



• **Le colis était abîmé au moment de la livraison**

Si votre produit présente un défaut ou des pièces manquantes à la suite d'un problème lié au transport et que vous avez émis des réserves concrètes sur l'état de la marchandise et non du colis, merci d'envoyer les photos du problème ainsi que la facture d'achat à sav@jt2d.com sous 72h ouvrées. Notre service client prendra en compte votre réclamation.

Si en revanche, vous avez accepté le colis sans vérifier l'état de la marchandise ni avoir émis de réserves : nous déclinons toute responsabilité. Les destinataires ont l'obligation de vérifier l'état de la marchandise avant de signer le bon de livraison.

• **L'emballage était intact et le produit présente un problème non lié au transport ou des pièces manquantes**

Merci d'envoyer les photos du problème à sav@jt2d.com en y ajoutant la facture d'achat. Notre service client prendra en compte votre réclamation.

NB : En cas de réserve soyez le plus précis possible («sous réserve de déballage» n'a aucune valeur juridique)

Si vous signez sans émettre de réserve caractérisée, le bon de livraison atteste légalement de votre accord sur l'état de votre marchandise et l'acceptation en état de celle-ci. Le produit vous convient donc en l'état. Une fois le bon de livraison signé, le produit vous appartient, personne ne pourra être tenu responsable d'éventuelles dégradations subies lors du transport si elles n'ont pas été mentionnées sur le bon de livraison. Aucun dédommagement ne pourra être demandé.

CONSEILS ET AVERTISSEMENTS

Afin de réduire les risques de blessures graves, lisez attentivement toutes les instructions et tous les avertissements liés au vélo elliptique avant son utilisation.

Nous déclinons toute responsabilité pour les dommages corporels ou matériels résultant de l'utilisation de ce produit.

Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière. Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.



Ce produit est pour un usage domestique seulement ! Et non pas pour un usage commercial. Ne pas utiliser ce produit à d'autres fins que celles prévues. Toute utilisation commerciale, publique ou institutionnelle nous décline de toute responsabilité et annule toutes les garanties.

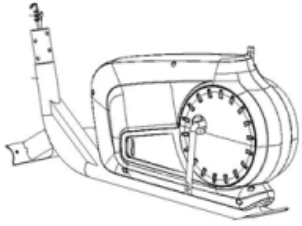


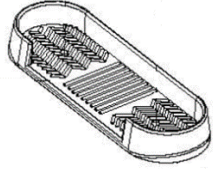
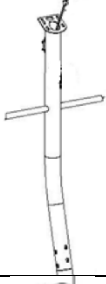


ATTENTION !! :

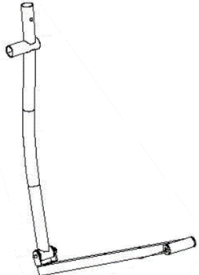
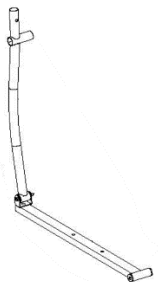



1. ATTENTION ! Avant de commencer tout programme d'entraînement, consultez votre médecin. Ceci est une mise en garde particulièrement pour les personnes de plus de 35 ans, les personnes ayant des problèmes de santé et les femmes enceintes.
2. ATTENTION ! Un surmenage peut entraîner de graves blessures, voire la mort. Toute sensation de douleur ou malaise doit être suivie d'un arrêt immédiat de l'entraînement.
3. ATTENTION ! Cet appareil peut être utilisé par des personnes âgées d'au moins 14 ans et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou dénuées d'expérience ou de connaissance, si elles sont correctement surveillées et si des instructions relatives à l'utilisation de l'appareil en toute sécurité leur ont été données et si les risques encourus ont été appréhendés. En cas de handicap sérieux, l'équipement ne doit pas être utilisé car il ne s'agit pas d'un équipement de formation médicale. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
4. ATTENTION ! Gardez les enfants de moins de 14 ans et les animaux domestiques éloignés de l'équipement. Gardez une distance de sécurité. L'utilisation du vélo elliptique par les mineurs doit être supervisée par un adulte responsable.
5. ATTENTION ! Le propriétaire doit s'assurer que tous les utilisateurs ont pris connaissance des instructions et avertissements liés à l'utilisation du vélo elliptique.
6. ATTENTION ! Utilisez l'équipement en respectant les consignes du manuel d'instructions.

SPECIFICITES PRODUITS





| | |
|---|---|
| Fonctions : | Tonification : fessiers, quadriceps, mollets, dorsaux, pectoraux, biceps et abdominaux en gainage |
| Poids recommandé pour une utilisation optimale : | 80 Kg |
| Poids Max utilisateur : | 100 Kg |
| Poids Total du produit : | Environ 26 Kg |
| Dimensions (en position normale) : | 90 x 58 x 150 cm |

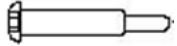



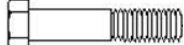









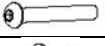






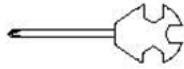
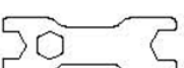



INVENTAIRE

| N° Pièce | Libellé | Qte | Visuel |
|------------|----------------------------------|-----|---|
| 59 | Structure principale | 1 |  |
| 4 | Pied avant | 1 |  |
| 1 | Pied arrière | 1 |  |
| 17L et 17R | Pédale gauche et droite (G et D) | |  |
| 42 | Support vertical | 1 |  |
| 54 | Molette de résistance avec câble | 1 |  |
| 43 | Rondelle axiale longue | 2 |  |

| | | | |
|-----|-------------------------|---|---|
| 28R | Barre oscillante droite | 1 |  |
| 28L | Barre oscillante gauche | 1 |  |
| 37L | Poignée gauche | 1 |  |
| 37R | Poignée droite | 1 |  |
| 45 | Moniteur | 1 |  |

Visserie

| N° Pièce | Libellé | Qte | Visuel |
|----------|---|-----|---|
| 3 | Vis carrée M10x57 | 4 |  |
| 6 | Rondelle incurvée $\Phi 10 * \Phi 20 * 2$ | 4 |  |
| 7 | Ecrou M10 | 4 |  |
| 9 | Rondelle incurvée $\Phi 26 * \Phi 16 * 0.3$ | 2 |  |

| | | | |
|----------|---|---|---|
| 8 et 14 | Boulon de la pédale $\phi 16*89*1/2''*20$ (G et D) | 2 |  |
| 11 | Rondelle élastique $\phi 13$ | 2 |  |
| 12 et 16 | Ecrou en nylon $1/2''*20$ (G et D) | 2 |  |
| 13 | Capuchon S18 | 2 |  |
| 18 | Petit boulon hexagonal M10x45 | 7 |  |
| 19 | Rondelle plate $\phi 10.5*\phi 20*2$ | 6 |  |
| 20 | Ecrou en nylon M10 | 6 |  |
| 23 | Ecrou M8 | 4 |  |
| 24 | Capuchon S13 | 6 |  |
| 29 | Vis hexagonale M8xM16 | 2 |  |
| 30 | Rondelle élastique D8 | 7 |  |
| 31 | Rondelle plate $\phi 8.5*\phi 32*2$ | 2 | |
| 33 | Boulon hexagonal M8x35 | 2 |  |
| 34 | Rondelle incurvée $\Phi 8.5*\Phi 20*1.5$ | 9 |  |
| 35 | Écrou bombé M8 | 2 |  |
| 40 | Vis M8x60 | 2 |  |
| 41 | Vis M8x20 | 3 |  |
| 44 | Rondelle élastique incurvée $\Phi 26*\Phi 19*0.3$ | 2 |  |
| 46 | Vis à tête bombée M5x10 | 2 |  |
| 55 | Vis tête bombée M5x40 | 1 |  |
| 56 | Rondelle incurvée D5 pour vis 55 | 1 |  |
| 61 | Clé Allen | 1 |  |
| 63 | Clé cruciforme | 1 |  |
| 64 | Clé outil | 1 |  |
| 65 | Rondelle plate $\phi 8.5*\phi 16*1.5$ | 4 |  |
| 66 | Boitier de protection à double trous | 1 |  |
| 69 | Boulon hexagonale M8x30 | 2 |  |

MONTAGE

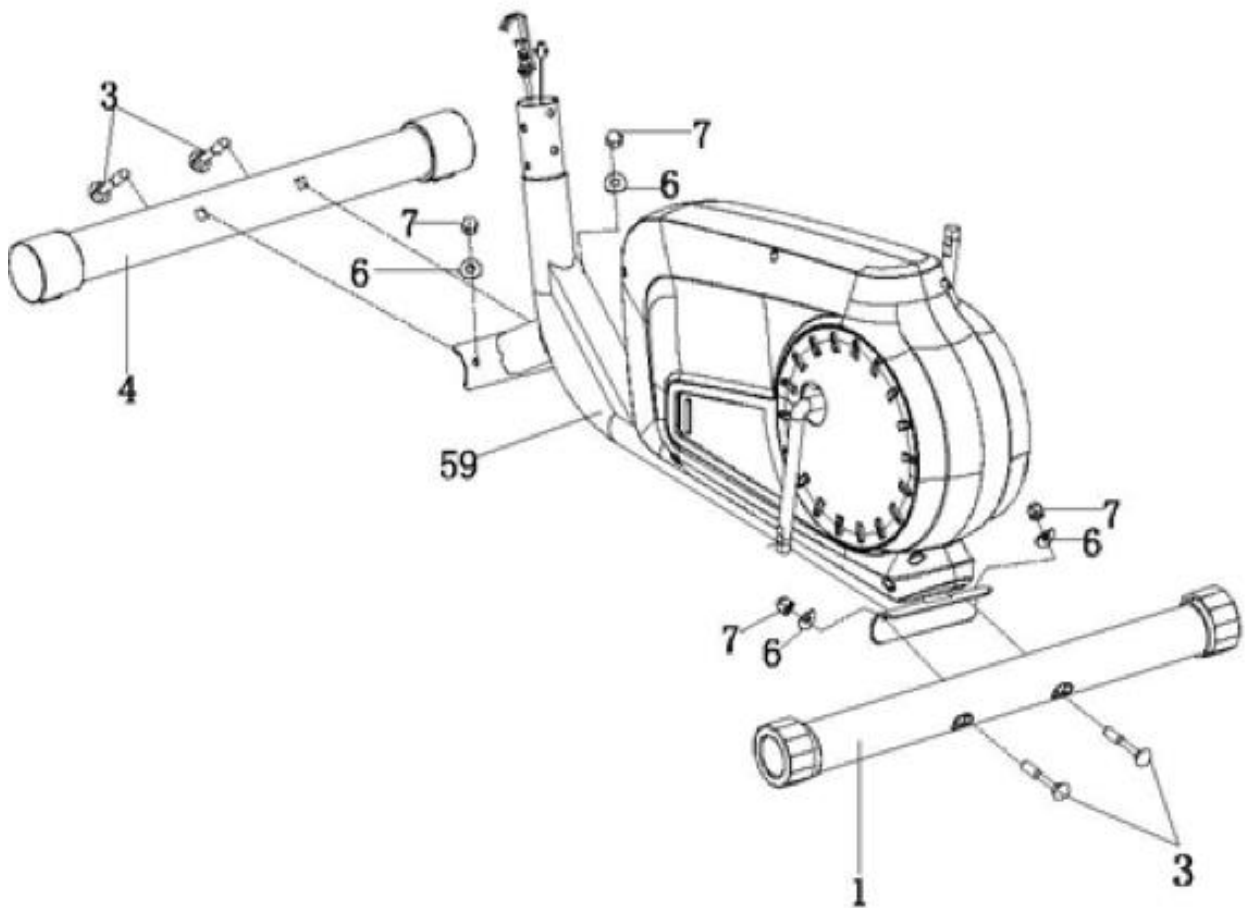
Pour un montage simple et sans erreurs, nous vous conseillons de disposer toutes les pièces au sol, de les regrouper par numéro et surtout de bien suivre le manuel étape par étape.

Ne vous étonnez pas que certaines pièces soient « graisseuses », c'est indispensable pour l'utilisation du produit sur du long terme. Nous vous conseillons donc de porter des gants pour l'assemblage.

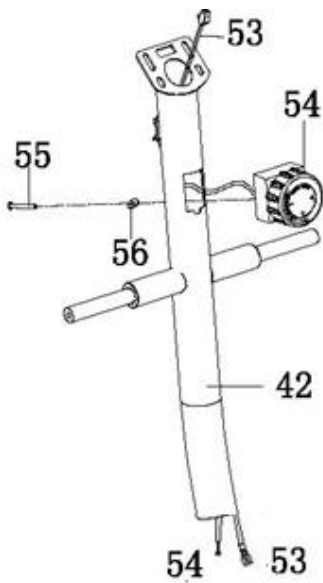
ETAPE 1 :

Installez les pieds avant (pièce n°4) et arrière (pièce n°1) sur la structure principale (pièce n°59) en utilisant pour chacun, deux vis carrées M10 x 57 (pièce n°3), deux rondelles incurvées (pièce n°6) et deux écrous M10 (pièce n°7) comme sur le schéma explicatif.

Serrez l'ensemble avec la clé outil fournie (pièce n°64).

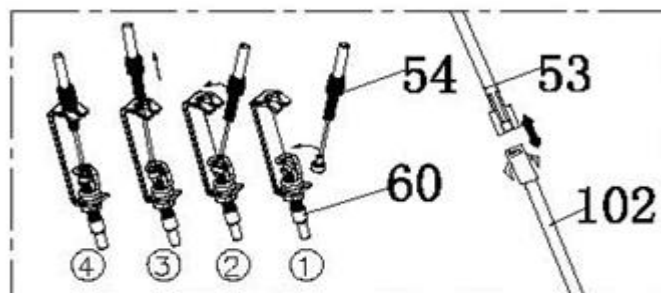


ETAPE 2 :

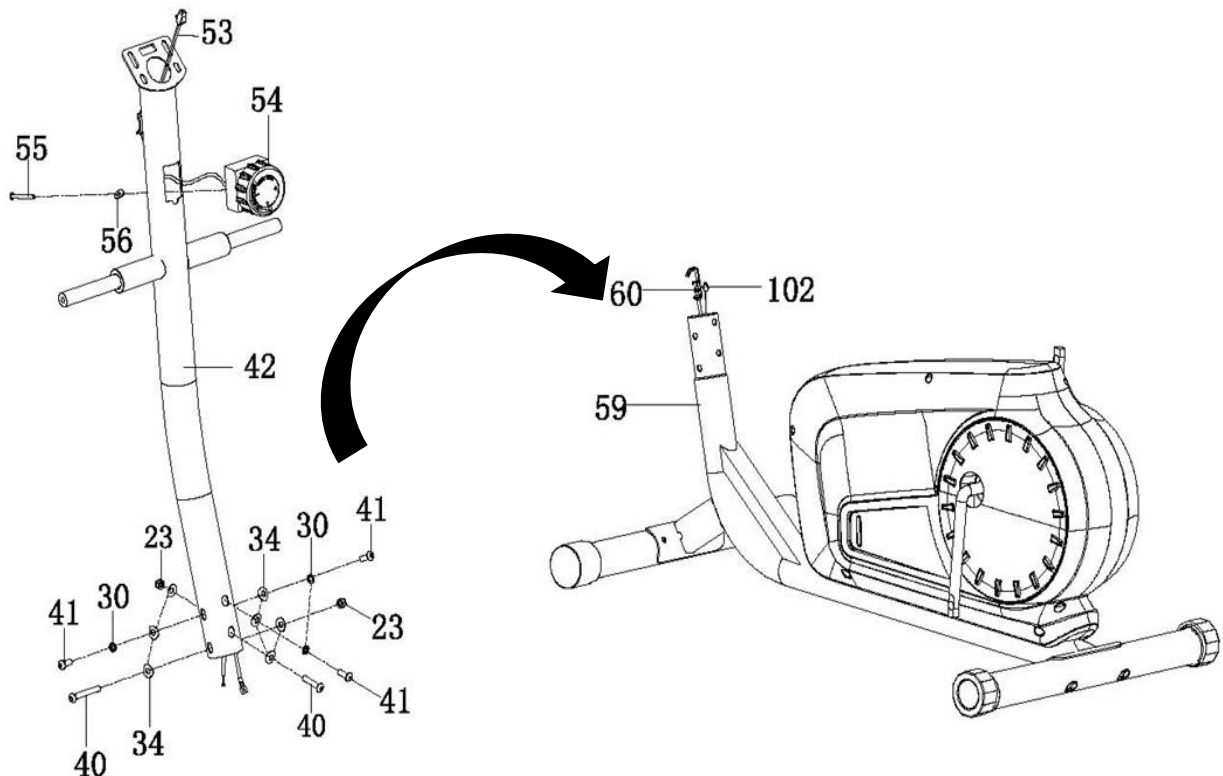


Munissez-vous du support vertical (pièce n°42) puis installez-y le bouton de réglage de résistance (pièce n°54) avec une rondelle incurvée (pièce n°56) et une vis à tête bombée (pièce n°55). Vissez ensuite avec la clé cruciforme (pièce n°63) pour bien serrer.

Connectez la partie inférieure du fil capteur du support principal (pièce n°53) au fil capteur de la structure principale (pièce n°102). Puis connectez la partie câblée du bouton de réglage (pièce n°54) au crochet de résistance (pièce n°60) pré-intégré dans la structure principale en suivant précisément les étapes ci-dessous.



Maintenant que les fils sont connectés, il vous suffit d'assembler le support vertical (pièce n°42) sur la structure principale (59). Fixez le tout avec 3 Vis M8x20 (pièce n°41) et 2 Vis M8x60 (pièce n°40), 2 rondelles élastique D8 (pièce n° 30), 2 rondelles incurvée $\Phi 8.5 * \Phi 20 * 1.5$ (pièce n°34) et 2 écrous M8 (pièce n°23) comme sur le schéma ci-dessous.



ETAPE 3 :

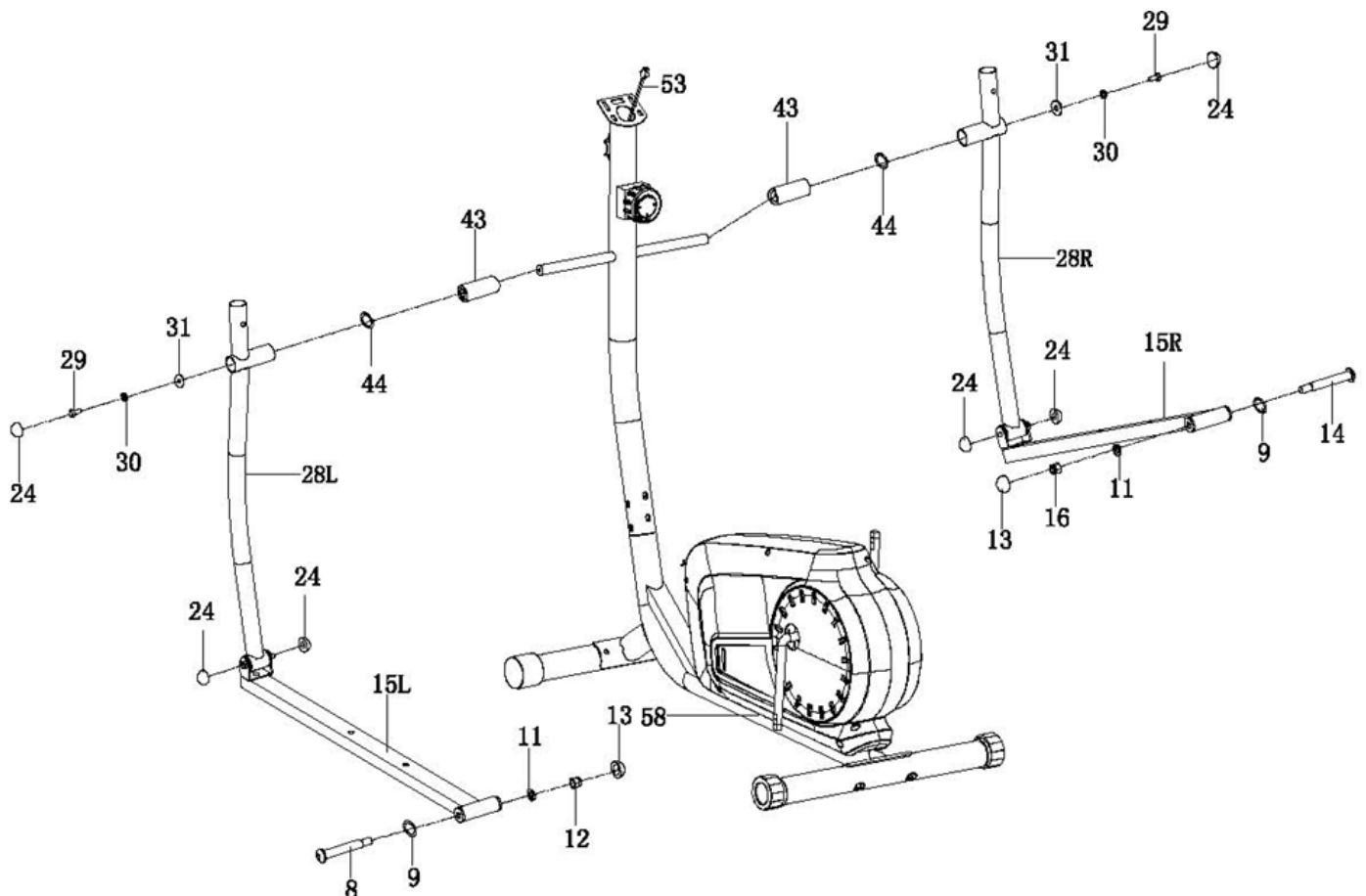
Pour assembler les deux barres oscillantes (pièce n°28L et 28R) au support vertical (pièce n°42) : vous devez commencer par introduire la rondelle axiale longue (pièce n°43) sur le support prévu à cet effet comme sur le dessin explicatif puis mettez-y en suivant une rondelle axiale (pièce n°44) si pas déjà prémonté sur la barre oscillante. Utilisez la clé cruciforme (pièce n°63) pour visser la barre oscillante (pièce n°28L ou 28R) avec une vis hexagonale (pièce n°29) une rondelle élastique D8 (pièce n°30) et une rondelle plate $\phi 8.5 * \phi 32 * 2$ (pièce n°31). Et enfin pour protéger le tout placez un capuchon (pièce n°24) au bout.

Placez également deux capuchons (pièce n°24) au niveau de l'articulation de la barre oscillante, un de chaque côté (si pas déjà préassemblé).

Et dernière étape, pour relier la barre oscillante à la structure et plus précisément à la manivelle (pièce n°58), insérez le boulon de la pédale $\phi 16 * 89 * 1/2" * 20$ (pièce n°8 et 14) avec une rondelle incurvée $\Phi 26 * \Phi 16 * 0.3$ (pièce n°9) ainsi qu'une rondelle élastique $\phi 13$ (pièce n°11) et un écrou en nylon $1/2" * 20$ (pièce n°12 et 16) comme sur le schéma explicatif. Pensez à utiliser la clé Allen (pièce n°61) pour bien serrer le tout. Et pour verrouiller l'ensemble positionnez le capuchon S18 (pièce n°13) et serrez bien avec la clé outil (pièce n°64)

Recommencez toute l'étape 3 pour l'autre barre oscillante.

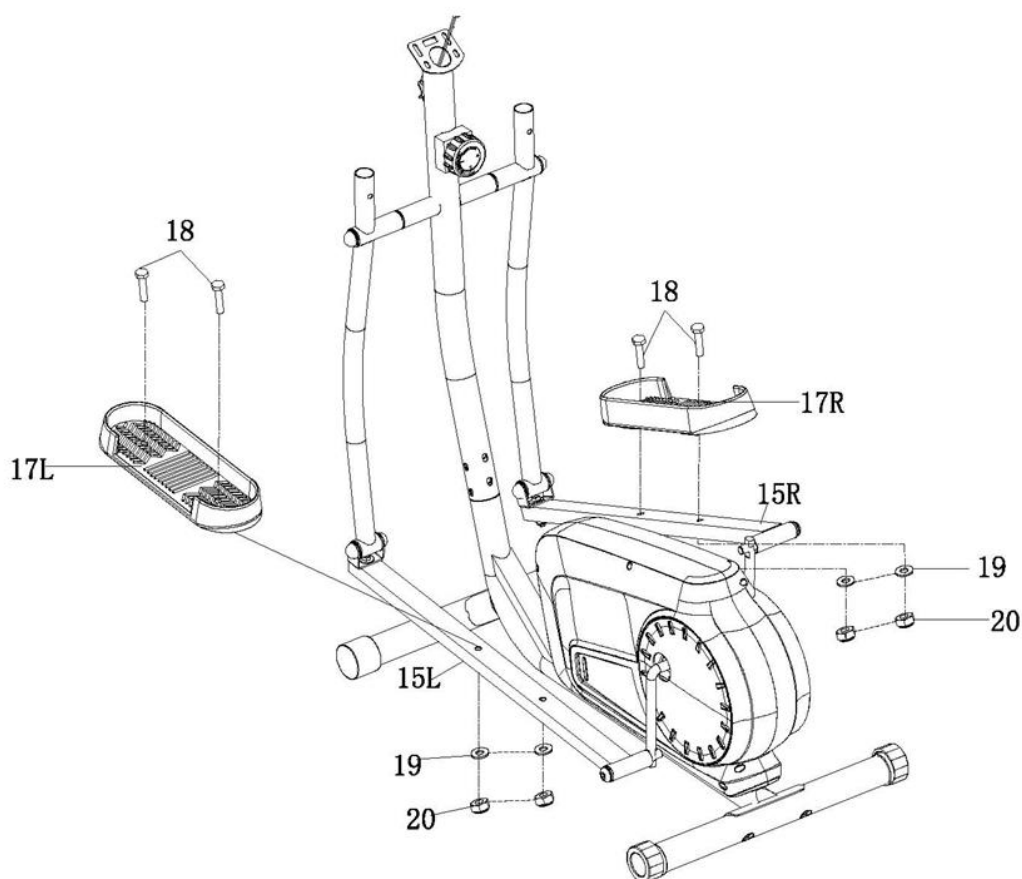
Faites bien attention, la pièce n°28R représente le pied droit et la 28L le pied gauche.



ETAPE 4 :

Pour installer les pédales (pièce n°17) faites bien attention à mettre la pédale gauche sur le support gauche et la pédale droite sur le support droit.

Alignez l'ensemble des trous correspondants et vissez 2 petits boulon hexagonaux M10x45 (pièce n°18) avec 2 rondelles plates (pièce n°19) et 2 écrous en nylon M10 (pièce n°20) comme ci-dessous. Réitérez l'opération pour l'autre pédale.

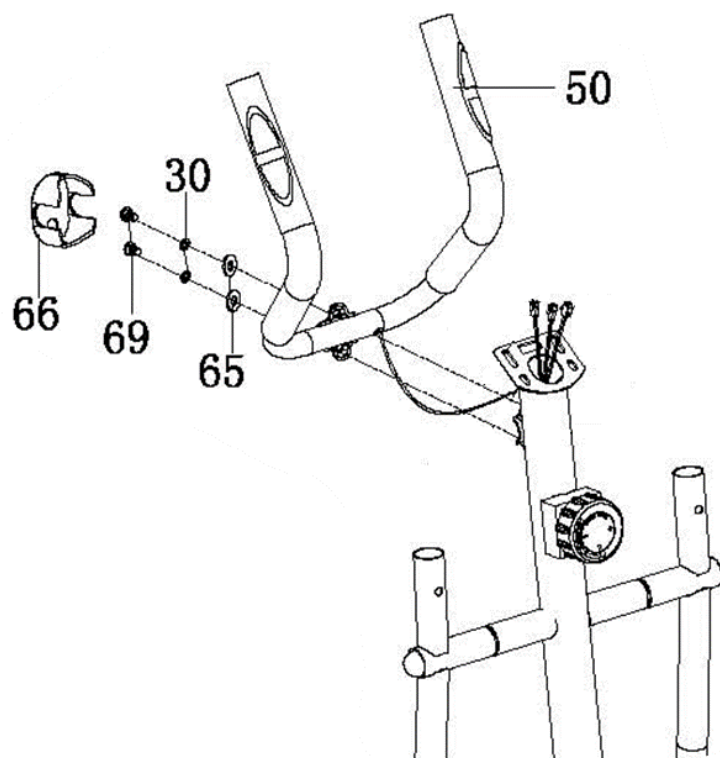


ETAPE 5 :

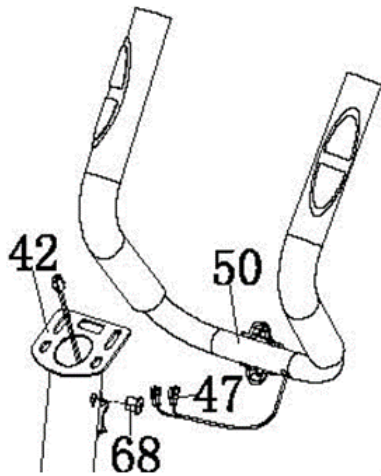
Pour installer le guidon (pièce n°50) il faut dans un premier temps, le placer à l'arrière du support vertical (pièce n°42), juste sous la partie où un câble sort.

Puis dans un second temps, le verrouiller à l'aide d'un boulon hexagonal M8x30 (pièce n°69), une rondelle élastique D8 (pièce n°30) et d'une rondelle plate $\phi 8.5 * \phi 16 * 1.5$ (pièce n°65). Utilisez la clé Allen (pièce n°61) pour bien serrer.

Dans un troisième et dernier temps, placez par-dessus le boîtier de protection à double trous (pièce n°66).



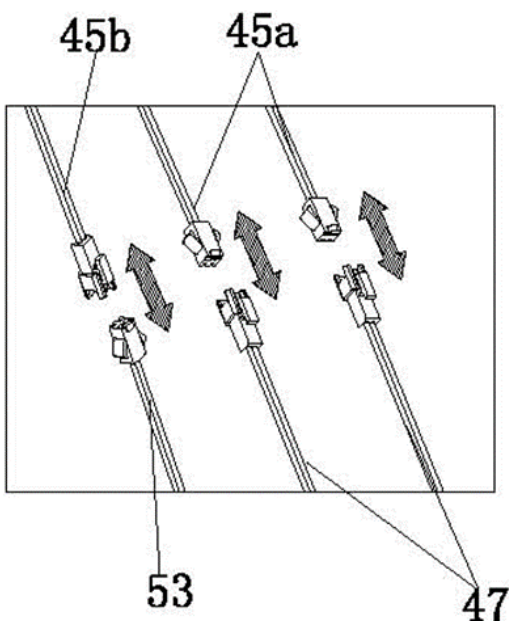
ETAPE 6 :



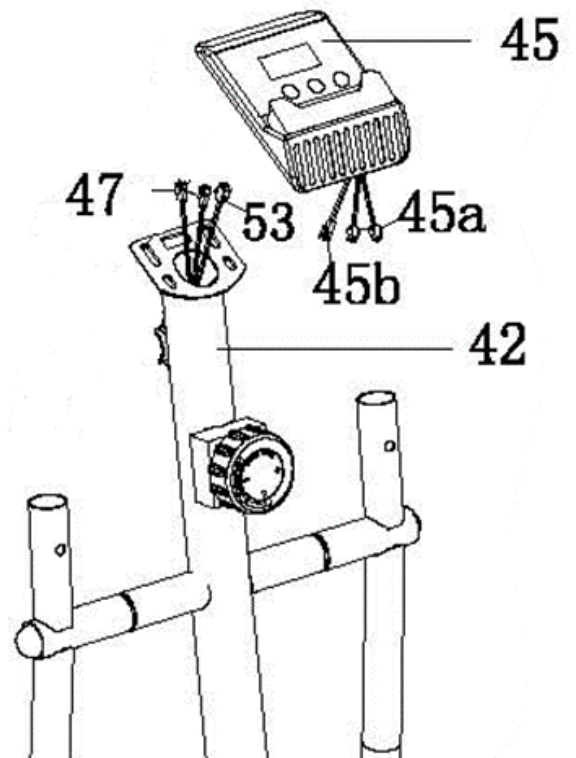
Prenez le moniteur (pièce n°45) et reliez les câbles entre eux comme sur les schémas explicatif sci-après.

Le câble à deux connecteurs (pièce n°47) doit être relié à celui du moniteur qui a deux connecteurs identiques (pièce n°45a). Le câble du support (pièce n°53) doit être relié à celui du moniteur (pièce n°45b) qui a un connecteur différent des deux autres.

Pour faire simple, chaque embout des câbles doit être connecté à son opposé.



Introduisez le câble (pièce n°47) du guidon composé de deux têtes dans le trou (pièce n°68) de la structure comme sur le schéma explicatif puis faites-le remonter jusqu'à le sortir par le haut du tube vertical (pièce n°42). A ce moment, vous vous retrouvez avec 2 câbles et 3 connecteurs qui sortent du tube.

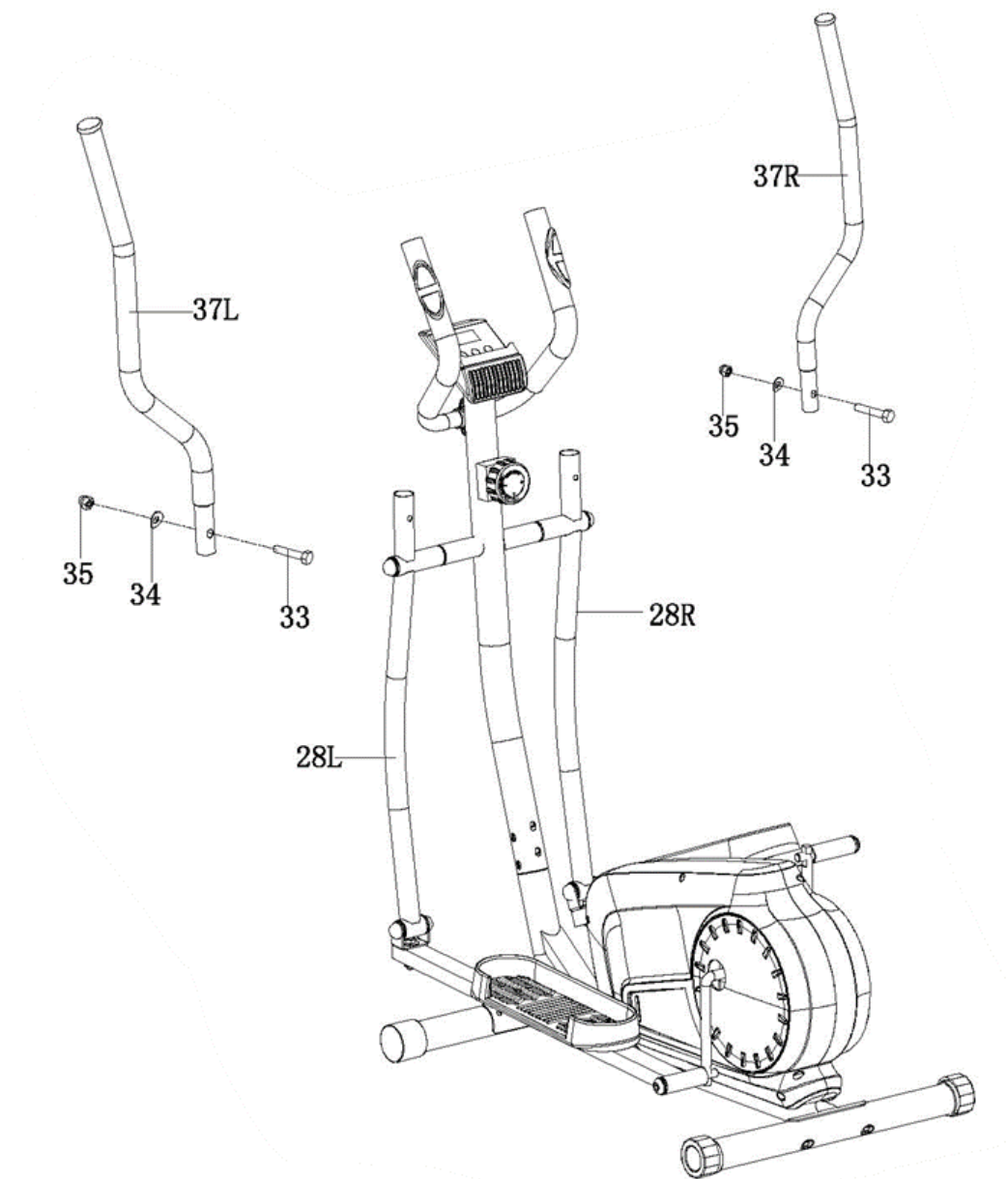


Une fois les différents câbles connectés entre eux, rentrez-les dans le tube vertical du vélo (pièce n°42).

Fixez le moniteur (pièce n°45) à l'aide de 2 vis à tête bombée M5x10 (pièce n°46) et de la clé Allen (pièce n°61) – serrez bien fort l'ensemble.

Prenez la poignée gauche (pièce n°37L), insérez-la dans la barre oscillante gauche (pièce n°28L), alignez l'ensemble des trous et à l'aide de la clé cruciforme (pièce n°63) vissez le boulon hexagonal M8x35 (pièce n°33) avec une rondelle incurvée $\Phi 8.5 \times \Phi 20 \times 1.5$ (pièce n°34) et terminez par un écrou bombé M8 (pièce n°35).

Recommencez l'opération pour la poignée droite (pièce n°37R).



Et voilà votre vélo elliptique Smart Bike est prêt à l'utilisation – Félicitation !

UTILISATION DU MONITEUR

Le moniteur vous permet de suivre votre performance durant votre entraînement.

1) Installation des piles pour le moniteur

Soulevez le couvercle du compartiment à piles à l'arrière du moniteur, ajoutez deux piles AAA (non incluses) faites attention à la polarité, fermez le couvercle du boîtier du moniteur, serrez la vis pour fixer le couvercle. Les bornes d'une pile ou d'un accumulateur ne doivent pas être mises en court-circuit.

Les piles ne doivent pas être rechargées. Ne pas utiliser différentes piles ou des piles neuves et usagées simultanément. Les piles usagées doivent être enlevées du produit. Lorsque vous n'utilisez pas le moniteur retirez les piles. Les accumulateurs doivent être enlevés du produit avant d'être chargés.

Si l'affichage se trouble ou est anormal, il faut changer les piles.

Spécificités :

- TIME : durée de la séance en temps réel
- SPEED : vitesse de pédalage actuelle
- DISTANCE : distance actuelle parcourue
- CALORIE : calories dépensées pendant l'exercice en cours
- ODOMETER : distance totale parcourue sur le vélo elliptique. Le fait d'appuyer sur RESET ne remet pas l'odomètre à zéro. C'est le retrait des piles qui remet l'odomètre à zéro
- PULSE : pouls lors de l'effort. Pour le calculer, appuyez sur MODE jusqu'à ce que le pointeur soit sur PULSE. Puis placez la paume de vos mains sur les deux coussinets de contact et le moniteur affichera votre rythme cardiaque actuel en battements par minute (BPM) sur l'écran LCD après 6~7 secondes. Attention, la valeur mesurée ne peut être considérée comme la base d'un traitement médical
- SCAN : affiche successivement les informations des modes temps, vitesse, distance, odomètre, calories et pouls pendant quelques secondes

Fonctionnalité :

- MODE : pour sélectionner la fonction souhaitée
- SET : pour définir les valeurs de temps, de distance, de calories ou de pouls lorsque vous n'êtes pas en mode SCAN
- RESET : pour que les valeurs soient réinitialisées. Maintenez cette touche enfoncée pendant quelques secondes et les différentes valeurs seront remises à 0
- MARCHE/ARRET AUTOMATIQUE : le moniteur s'allume automatiquement lorsque vous commencez à pédaler ou lorsque vous appuyez sur une touche. Le moniteur s'éteint automatiquement si aucun signal n'est reçu pendant 4 minutes.

Le moniteur fonctionne avec deux piles. Si l'affichage du moniteur ne réagit plus ou mal, remplacez les piles. Il est préférable de remplacer les deux piles en même temps Fonctionnalité de compte à rebours :

Le moniteur dispose d'une fonctionnalité de compte à rebours pour le temps, la distance et les calories. Pour utiliser cette fonctionnalité, appuyez sur MODE pour sélectionner TIME, DISTANCE ou CALORIES, puis appuyez sur SET pour régler la valeur souhaitée. A ce moment, vous pouvez commencer à pédaler et le compteur se déclenchera, il va effectuer un compte à rebours à partir de la valeur que vous avez définie. Lorsque le compte à rebours est terminé, il recommence automatiquement à compter à partir de 0.

UTILISATION

- Pas plus d'une personne à la fois sur le vélo elliptique.
- S'assurer de disposer d'un espace suffisant (1 mètre conseillé) pour les déplacements autour du produit en toute sécurité.
- Placez l'appareil sur une surface plane. Si la surface n'est pas à niveau, le bon fonctionnement peut en être affecté. Placez un tapis sur le sol pour réduire les impacts.
- Vérifiez dans le manuel le poids maximum que votre équipement peut supporter.
- Portez des vêtements et des chaussures appropriés. Portez des chaussures de sport en bon état, avec les lacets noués. NE PAS porter de vêtements amples ou pendants, qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous vos bijoux et attachez vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
- Sans échauffement ou un entraînement incorrect et/ou excessif peut engendrer de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez faible arrêtez immédiatement votre entraînement.
- Ne pas se tenir cambré ou arrondir le dos pendant la réalisation des exercices, gardez toujours le dos plat pendant le mouvement.
- Effectuez des exercices avec des étirements avant et après les séances, vous éviterez les blessures. Buvez de l'eau avant, pendant et après l'entraînement.
- Si vous commencez à ressentir de la douleur ou des vertiges pendant l'entraînement ou que vous vous sentez faible : ARRÊTEZ IMMÉDIATEMENT.
- Si vous êtes débutant, commencez à vous entraîner pendant plusieurs semaines avec les options pour habituer votre corps au travail musculaire.
- Echauffez-vous avant chaque séance par un travail cardio-vasculaire, des séries sans poids ou des exercices au sol d'échauffement et d'étirements.
- Augmentez les répétitions et les séries progressivement.
- Effectuez tous les mouvements avec régularité, sans à-coup.
- Les personnes portant un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou tout autre dispositif électronique implanté sont averties qu'elles utilisent le capteur de pulsations à leurs risques et périls.
- Il est déconseillé aux femmes enceintes d'utiliser le capteur de pulsations.
- AVERTISSEMENT ! Les systèmes de surveillance du rythme cardiaque peuvent manquer de précision. Un surmenage peut entraîner de graves blessures, voire la mort. Toute sensation de douleur ou malaise doit être suivie d'un arrêt immédiat de l'entraînement.

Exemple de programme avec exercices d'échauffement :

- Étirement vers le bas

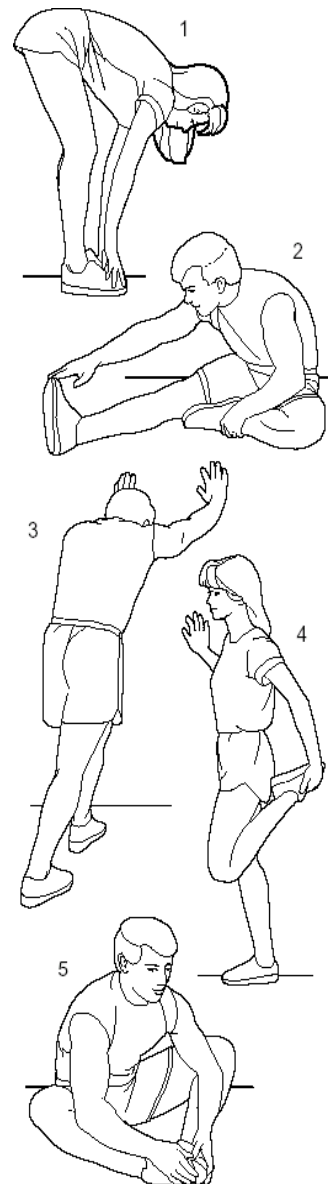
- 1) Penchez-vous lentement vers l'avant en détendant votre dos et vos épaules. Touchez avec vos mains le plus loin possible, jusqu'à vos orteils. Maintenir 10 à 15 secondes, puis se détendre. Répétez 3 fois le mouvement (voir Figure 1)
- 2) Asseyez-vous. Tendez votre jambe droite, et repliez votre jambe gauche vers l'intérieur en la maintenant parallèle au sol. Avec votre main droite, essayez de toucher le plus loin possible pour atteindre vos orteils. Maintenir 10 à 15 secondes, puis se détendre. Pour chaque jambe, répétez 3 fois le mouvement (voir Figure 2).
- 3) Mettre les deux mains sur un mur ou sur une table, et mettre un pied dans l'angle du mur. Mettez la jambe opposée en arrière et la garder tendue, tout en se penchant en avant vers le mur. Gardez cette position 10 à 15 secondes, puis se détendre. A faire sur chaque jambe, répétez 3 fois le mouvement (voir Figure 3).

- Étirement des muscles

- 4) En appuie sur le mur, gardez l'équilibre, puis saisir la cheville gauche aux niveaux des hanches, tirez lentement en gardant l'autre jambe tendue jusqu'à sentir les muscles de la cuisse avant tirer. Tirez environ 10 ~ 15 secondes, puis détendez-vous. Faire chaque jambe, répétez 3 fois le mouvement (voir Figure 4).

- Muscle de la cuisse

- 5) Les plantes des pieds collées l'une à l'autre, assis les genoux vers l'extérieur. Les mains saisissent les pieds dans le sens de l'aine, tirez lentement. Maintenir 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois le mouvement (voir Figure 5).



Fréquence d'entraînement :

- Pour un débutant, commencez par vous entraîner pendant plusieurs jours avec une résistance et une vitesse de pédalage faible, sans forcer, et en prenant si nécessaire des temps de repos. Augmentez progressivement le nombre ou la durée des séances.
- Ne travaillez pas tous les muscles chaque jour mais répartissez votre entraînement sur plusieurs jours.

Entretien/Echauffement :

Pour un travail d'entretien visant à se maintenir en forme ou à une rééducation, vous pouvez vous entraîner tous les jours pendant une dizaine de minutes. Ce type d'exercice visera à éveiller vos muscles et articulations ou pourra être utilisé comme échauffement en vue d'une activité physique. Pour augmenter la tonicité des jambes, choisissez une résistance plus importante et augmentez le temps d'exercice. Vous pouvez varier la résistance de pédalage.

Travail aérobic pour la mise en forme : Effort modéré pendant un temps assez long (35min à 1h)

Si vous désirez perdre du poids, ce type d'exercice, associé à un régime, est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie consommée par l'organisme. Pour ce faire, inutile de forcer au-delà de ces limites. C'est la régularité de l'entraînement qui permettra d'obtenir les meilleurs résultats.

Choisissez une résistance de pédalage relativement faible et effectuez l'exercice à votre rythme mais au minimum pendant 30 minutes. Cela ne doit pas vous essouffler. A faire trois fois par semaine au minimum.

Entraînement aérobic pour l'endurance : Effort soutenu pendant 20 à 40 minutes.

Ce type d'entraînement vise un renforcement significatif du muscle cardiaque et améliore le travail respiratoire. La résistance et/ou la vitesse de pédalage est augmentée de façon à augmenter la respiration pendant l'exercice.

L'effort est plus soutenu que le travail de mise en forme. Au fur et à mesure de vos entraînements, vous pourrez tenir cet effort plus longtemps, sur un meilleur rythme ou avec une résistance supérieure. Vous pouvez vous entraîner au minimum trois fois par semaine pour ce type d'entraînement.

L'entraînement sur un rythme plus forcé (travail en aérobic et travail en zone rouge) est réservé aux athlètes et nécessite une préparation adaptée. Après chaque entraînement, consacrez quelques minutes à pédaler en diminuant la vitesse et la résistance pour revenir au calme et ramener progressivement l'organisme au repos.

Retour a calme :

Il correspond à la poursuite d'une activité à faible intensité, c'est la phase progressive de « repos ». Le retour au calme assure le retour à la normale du système cardio-vasculaire et respiratoire, du flux sanguin et des muscles (ce qui permet d'éliminer les contres-effets, comme les acides lactiques dont l'accumulation est une des causes majeures des douleurs musculaires, c'est-à-dire crampes et courbatures).

ENTRETIEN & STOCKAGE

- Nettoyage : Ne pas utiliser de produits abrasifs. Un chiffon humide suffit. Pour éviter que la transpiration n'agresse la sellerie, utilisez une serviette ou essuyez la sellerie après chaque utilisation.
- Graissez légèrement les pièces mobiles pour améliorer leur fonctionnement et éviter toute usure inutile
- ATTENTION ! Le niveau de sécurité de votre vélo elliptique ne pourra être conservé qu'à la condition que celui-ci soit régulièrement examiné afin de détecter tout dommage ou usure (même mineur).
- Il est préconisé de remplacer immédiatement tout élément défectueux. Une attention toute particulière doit être portée sur les pièces les plus sujettes à l'usure.
- Vérifiez et serrez toutes les vis régulièrement, car les vis et les écrous ont tendance à se desserrer en raison des vibrations. Les dommages causés par un entretien insuffisant ne seront pas couverts par la garantie.
- Pour des raisons de sécurité, il ne faut en aucun cas apporter de modifications à ce produit.

- Gardez l'équipement dans un endroit clos, à l'abri de la poussière et de l'humidité. Evitez de le stocker dans un garage, une cour intérieure ou à proximité d'un point d'eau. L'humidité, la poussière et le contact avec l'eau pourraient dégrader l'équipement, non pris en charge par la garantie.
- Ce produit ne peut en aucun cas être jeté dans les poubelles municipales. Dans le but de préserver l'environnement, ce produit doit être recyclé conformément à la législation en vigueur dans votre pays. Veuillez contacter votre municipalité pour en savoir plus sur cette procédure.
- Si vous avez besoin d'assistance technique ou de conseils pour l'installation de pièces, vous pouvez nous contacter.

CONSERVEZ CES CONSEILS POUR L'ENTRETIEN DE VOS FUTURS PRODUITS.

GARANTIES

Votre produit bénéficie des garanties énoncées ci-après pour tout usage normal d'utilisation et en ayant respecté les instructions de montage. La garantie n'est pas valable contre les intempéries.

Au-delà de la période de garantie, il vous est possible de consulter le site internet pour d'éventuelles pièces détachées ou accessoires.

Garanties légales :

Article L.217-4 du code de la consommation : Le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance. Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

Article L.217-5 du code de la consommation : le bien est conforme au contrat si :

1/ S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant : s'il correspond à la description donnée par le vendeur et possède les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ; s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;

2/ Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou est propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L.217-12 code de la consommation : l'action résultant du défaut de conformité se prescrit par deux ans à compter de la délivrance du bien.

Article L.217-16 code de la consommation : Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours viennent s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir.

Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention.

Article 1641 du Code Civil : Le vendeur est tenu de la garantie à raison des défauts cachés de la chose vendue qui la rendent impropre à l'usage auquel on la destine ou qui diminuent tellement cet usage que l'acheteur ne l'aurait pas acquise ou n'en aurait donné qu'un moindre prix s'il les avait connus. La garantie s'applique uniquement aux défauts déjà présents à la date de la livraison du produit. La garantie légale de conformité s'applique indépendamment de la garantie commerciale

Garantie commerciale :

Nos produits bénéficient d'une garantie commerciale de 1 an sur la structure principale et de 6 mois sur les pièces d'usure, à compter de la date de livraison, dans des conditions normales d'utilisation. La garantie est limitée à l'échange du produit ou à la livraison des pièces détachées, sous réserve de la présentation de la facture d'achat par l'acheteur.

La garantie ne couvre pas les détériorations dues à une négligence, une mauvaise utilisation, à un mauvais entretien ou à l'usure naturelle du produit. Cette garantie n'exclut pas les garanties légales de conformité et de vices cachés.

GARANTIE COMMERCIALE

| | |
|--|--|
| Toutes les pièces JT2D achetées directement sur notre site | Tous les produits achetés chez l'un de nos revendeurs en ligne |
| 2 ANS | 1 AN |
| À PARTIR DE LA DATE DE LIVRAISON | |



SERVICE APRÈS-VENTE

Notre équipe de conseillers et d'experts en service après-vente sont là pour répondre à vos questions et vous conseiller sur le choix des pièces de rechange grâce à leurs connaissances techniques de chaque modèle.

N'hésitez pas à nous contacter, du lundi au vendredi, de 9h à 17h :

Téléphone au : +33 (0)9.77.55.66.35

Email : contact@sparrow.com

Adresse :

22 rue de l'Industrie ZI des Joncaux
64700 Hendaye
France

Les pièces mentionnées dans le tableau ci-dessous sont déjà assemblées sur le produit à réception et donc pour la plupart invisibles. Ne pas les prendre en compte dans l'inventaire des pièces à réception de votre colis.

| N°Pièce | Libellé | Qte | Commentaires |
|---------|-------------------------------------|-----|--|
| 2 | Bouchon pour base arrière | 2 | Préassemblés sur la base arrière |
| 5 | Roue gauche et droite de base avant | 2 | Préassemblés sur la base avant |
| 17L/17R | Pédale gauche/ Pédale droite | 2 | |
| 83 | Courroie | 1 | Préassemblée sur la structure principale |
| 99L | Protection de chaine gauche | 1 | Préassemblée sur la structure principale |
| 99R | Protection de chaine droite | 1 | Préassemblée sur la structure principale |