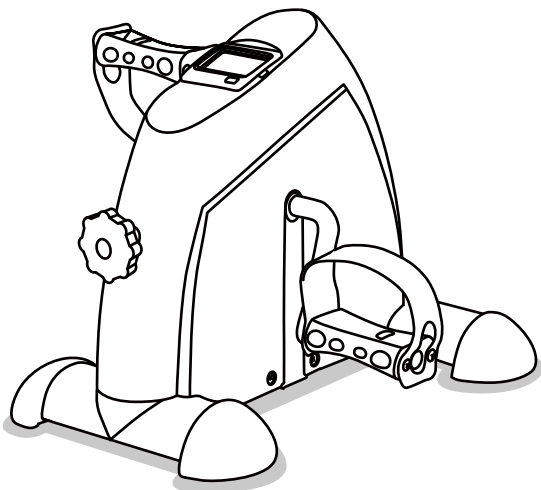


# MINI EXERCISE BIKE

- ◆ MINI HEIMTRAINER
- ◆ MINI CYCLETTE
- ◆ MINI VÉLO D'EXERCICE
- ◆ MINI BICICLETA DE EJERCICIO



Operation Manual

# Avertissements de sécurité importants . . .

## Lisez et conservez le mode d'emploi

1. Des blessures accidentelles ou des dommages peuvent survenir.  
Conservez ce manuel pour référence future.
2. Le non-respect de ce manuel d'instructions peut entraîner des blessures graves ou des dommages au trainer pour bras et jambes.
3. Si vous transmettez le trainer pour bras et jambes à des tiers, veuillez à inclure ce manuel d'utilisation.

## CONTENU

1. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES .....	1
2. CONSIGNES DE SÉCURITÉ .....	2
3. DESSIN .....	4
4. INSTRUCTIONS DE MONTAGE .....	5
5. BOUTON DE FONCTION .....	7
6. ENTRAÎNEMENT .....	9
7. DÉPANNAGE .....	12
8. ENTRETIEN, NETTOYAGE ET SOINS .....	13
9. INSTRUCTIONS DE MISE AU REBUT .....	13
10. RÉCLAMATIONS ET GARANTIES .....	14

## 1. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Nom du produit: Vélo d'appartement miniature

Classe: H.C (Usage domestique), DIN EN ISO 20957-1/DIN EN957-5.

Poids: Max 100 kg

Processeur interne:

Nombre de piles: 1 pièce

Type de pile: AAA (1,5V)

Fonctions de l'ordinateur: TEMPS (T) / DISTANCE (D) / Compteur (C)  
/ Total des compteurs (T-C) / Calories (CAL)

Largeur de la sangle de pédale: Réglage manuel

Réglage de la résistance: Tournez à gauche pour diminuer la résistance et à droite pour augmenter la résistance.

## 2. CONSIGNES DE SÉCURITÉ

### ATTENTION - DANGER POUR LES ENFANTS:

- Les piles peuvent être mortelles si elles sont avalées. Par conséquent, gardez les piles hors de la portée des enfants. En cas d'ingestion d'une pile, une assistance médicale doit être recherchée immédiatement.
- Les enfants ne reconnaissent pas le danger que ce produit peut représenter. Par conséquent, éloignez les enfants de ce produit. Le produit n'est pas un jouet.
- Le produit doit être stocké dans un endroit inaccessible aux enfants et aux animaux domestiques.
- Si vous permettez à un enfant d'utiliser le produit, ne laissez pas l'enfant sans surveillance avec le produit. Effectuez vous-même les réglages appropriés sur le produit et surveillez le processus d'exercice.
- Assurez-vous que le matériel d'emballage ne se retrouve pas entre les mains des enfants. Il y a un risque d'étouffement !
- Le fabricant ou le détaillant décline toute responsabilité pour les dommages causés par une utilisation incorrecte ou inappropriée.

### ATTENTION - RISQUE DE BLESSURE:

- N'utilisez pas un produit endommagé ou défectueux. Dans ce cas, contactez un atelier spécialisé ou notre service client.
- Avant chaque utilisation, vérifiez le produit pour vous assurer qu'il est en parfait état. Les pièces défectueuses doivent être remplacées immédiatement, sinon la fonction et la sécurité seront compromises.
- Assurez-vous qu'une seule personne à la fois utilise le produit. Utilisez toujours le produit sur une surface horizontale, plane, antidérapante et solide. Ne l'utilisez jamais près de l'eau et, pour des raisons de sécurité, maintenez une distance d'un mètre sur le côté et de deux mètres derrière le produit autour de lui.
- Gardez les bras et les jambes éloignés des pièces mobiles.
- N'insérez pas de matériaux dans les ouvertures existantes du produit.

## **ATTENTION - DOMMAGES AU PRODUIT:**

- Ne faites aucune modification au produit et utilisez uniquement des pièces de rechange d'origine.
- Faites effectuer les réparations uniquement dans un atelier spécialisé ou similaire.
- Seules des personnes qualifiées doivent effectuer les réparations.
- Si ce produit est réparé de manière incorrecte, il peut présenter des dangers considérables pour l'utilisateur.
- Protégez le produit contre les éclaboussures d'eau, l'humidité, les températures élevées et l'exposition directe au soleil.

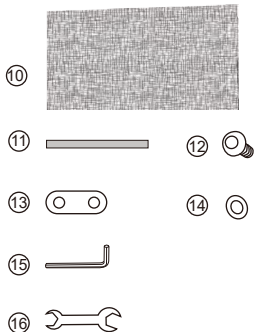
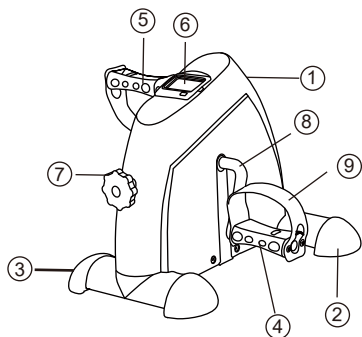
## **ATTENTION - INSTRUCTIONS DE MANIPULATION BATTERIES : Risque d'explosion!**

- Les batteries peuvent exploser en cas de surchauffe.
- Ne chauffez pas les batteries et ne les jetez pas dans un feu ouvert.
- Ne court-circuitez pas les batteries.
- Assurez-vous d'insérer les batteries avec la polarité correcte (+ et -).
- Ne rechargez pas les piles non rechargeables.
- Retirez les piles lorsqu'elles sont déchargées ou lorsque vous n'utiliserez pas le produit pendant longtemps.
- Cela vous aidera à éviter les dommages résultant de fuites.
- Les piles ne doivent pas être rechargées ni réactivées par d'autres moyens, démontées, jetées dans le feu ou court-circuitées. Il y a un RISQUE D'EXPLOSION !
- Il est préférable d'utiliser des piles alcalines car elles durent plus longtemps que les piles au zinc-carbone classiques.
- Le remplacement des piles devient nécessaire dès que l'affichage devient faible ou disparaît complètement.
- Remplacez toujours toutes les anciennes piles par des neuves et faites attention à la polarité correcte lors de leur insertion.

## **ATTENTION - INSTRUCTIONS DE MONTAGE**

- L'assemblage du produit doit être effectué avec soin et par un adulte. En cas de doute, demandez l'aide d'une autre personne compétente sur le plan technique.
- Avant de commencer l'assemblage du produit, lisez attentivement les étapes d'assemblage et examinez le schéma d'assemblage.

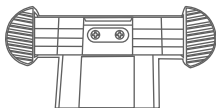
### 3. Dessin



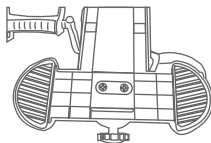
Numéro	Description	Quantité
①	Corps principal	1
②	Stabilisateur avant	1
③	Stabilisateur arrière	1
④	Pédale droite	1
⑤	Pédale gauche	1
⑥	Écran d'affichage	1
⑦	Bouton de réglage de la résistance	1
⑧	Manivelle	2
⑨	Sangle de pédale réglable	2
⑩	Tampon antidérapant	1
⑪	Sangle antidérapante	1
⑫	Vis hexagonale M6	4
⑬	Rondelle Φ16	4
⑭	Renfort de base	2
⑮	Tournevis hexagonal en forme de L	1
⑯	Clé	1

## 4. INSTRUCTIONS DE MONTAGE

4.1 Fixez le stabilisateur avant ② au corps principal ① avec ② ensembles de vis hexagonales ⑫ et de rondelles ⑬.



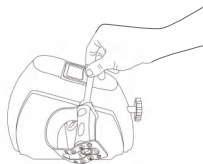
4.2 Fixez le stabilisateur arrière ③ au corps principal ① de la même manière.



4.3 Installation des pédales:

Attention: Faites attention à la direction de la flèche sur la pédale ④/⑤ lors de l'installation.

Fixez les pédales (④ & ⑤). La pédale droite est marquée R; connectez-la à l'extrémité droite du bras de manivelle marqué R, en suivant la direction de la flèche sur la pédale droite ④. La pédale gauche ⑤ est marquée L et doit être vissée dans la direction de la flèche sur la pédale droite ⑤ sur le bras de manivelle.



4.4 Réglage de la largeur de la sangle de pédale:

Utilisez le tournevis cruciforme pour retirer les vis de la sangle de pédale ⑨. Ajustez la sangle à la largeur souhaitée et serrez les vis. Si aucune des largeurs spécifiées ne convient à la taille de votre pied, vous pouvez retirer la sangle de réglage et utiliser la pédale séparément.



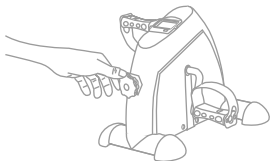
Max

Min

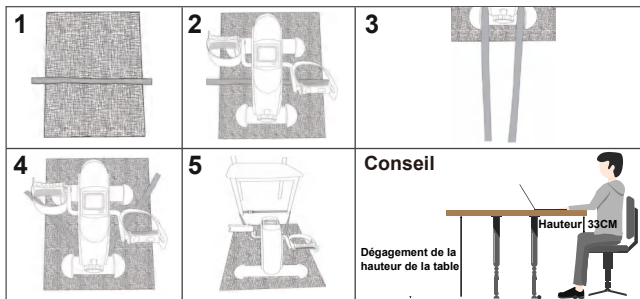
Retirez la sangle

#### 4.5 Réglage de la résistance:

Tournez vers la gauche pour diminuer la résistance et vers la droite pour l'augmenter. Remarque: Le réglage de la résistance du produit n'a pas de niveaux. Lorsque vous ajustez la résistance, s'il est difficile de tourner, la résistance atteint alors le maximum ou le minimum. Veuillez cesser de tourner pour éviter d'endommager le mécanisme de résistance.



#### 4.6 Utilisation du tapis antidérapant et de la sangle:



Étape 2: Placez la machine assemblée dessus.

Étape 1: Posez le tapis antidérapant à plat à l'endroit où il sera utilisé, et placez la sangle antidérapante sur le tapis antidérapant.

Étape 3: Placez les extrémités de la sangle antidérapante sur le stabilisateur arrière ③ des deux côtés de la machine.

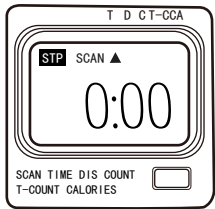
Étape 4: Faites passer la sangle antidérapante sous le stabilisateur arrière ③ et enroulez-la deux fois autour du stabilisateur arrière ③.

Étape 5: Enfin, attachez la bande antidérapante à la jambe de la chaise.

#### **Conseil: Pour une utilisation sous le bureau**

Lorsqu'il est utilisé sous une table, il doit y avoir au moins 33cm de dégagement en hauteur entre les genoux et la table.

## 5. BOUTON DE FONCTION



Appuyez sur le bouton rouge pour allumer l'ordinateur. Vous pouvez sélectionner la fonction désirée en appuyant sur le bouton rouge. À chaque pression sur le bouton rouge, vous passez à la fonction suivante.

L'affichage contient 5 fonctions : T (temps), D (distance), C (nombre de comptages), T-C (nombre total T-COUNT) et CA (calories), que vous pouvez sélectionner une par une avec le bouton rouge. Pour réinitialiser les données d'entraînement, maintenez le bouton rouge enfoncé pendant 5 à 8 secondes.

<b>TEMPS(T)</b>	Mesure automatiquement le temps dès que vous commencez à vous entraîner. 0:00~99:59 MIN
<b>DISTANCE(D)</b>	Affiche la distance parcourue lors de l'entraînement. 0.0~999.9 ML (KM)
<b>Nombre de tours(C)</b>	Affiche le nombre de tours de pédale. 0~9999
<b>Nombre total de tours(T-C)</b>	Affiche le nombre total de tours de pédale. 0~9999
<b>Calories(CAL)</b>	Affiche les calories brûlées pendant l'entraînement. Il s'agit d'une valeur estimée. 0.0~999.9 KCAL
<b>AUTO ON/OFF</b>	Le moniteur s'allume automatiquement lorsque la machine d'exercice est utilisée. Si vous ne pédalez pas pendant 4 minutes, le moniteur s'éteindra automatiquement.

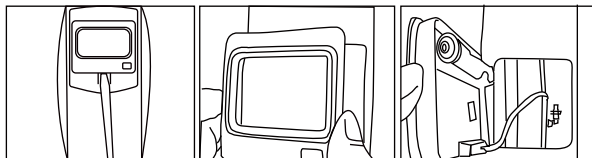
<p><b>SCAN</b></p>	<p>Appuyez sur le bouton "Mode" de manière répétée jusqu'à ce qu'un triangle apparaisse dans le coin supérieur gauche de l'écran à côté de "Scan". Toutes les fonctions et les valeurs sont maintenant affichées les unes après les autres sur l'écran. La prochaine fonction s'affiche après environ 6 secondes.</p>
--------------------	---

## IMPORTANT:

Le calcul des calories brûlées est une estimation et ne doit pas être considéré comme médicalement fiable. Nous vous suggérons de consulter votre médecin ou un diététicien pour adapter votre régime alimentaire et votre consommation d'énergie en fonction de votre condition physique et des activités sportives auxquelles vous prévoyez de participer. Nous vous recommandons également de consulter votre médecin avant de commencer tout nouvel exercice.

## INSERTION DES PILES

1. Retirez le moniteur.
2. Insérez 1 pile AAA avec la polarité correcte dans le compartiment.
3. Si l'écran est illisible ou que seuls quelques segments sont visibles, retirez la pile et attendez 15 secondes avant d'insérer une nouvelle pile. Éliminez les piles usagées conformément aux réglementations locales. L'affichage du moniteur sera effacé lorsque la pile est retirée.



## 6. ENTRAÎNEMENT

### CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT:

Toutes les recommandations dans ces instructions d'utilisation s'adressent exclusivement aux personnes en bonne santé et non aux personnes atteintes de maladies cardiovasculaires. Tous les conseils ne sont que des suggestions approximatives pour un programme d'entraînement. Si nécessaire, consultez votre médecin pour des conseils adaptés à vos besoins personnels.

Les pages suivantes expliquent en détail comment utiliser votre nouvel équipement d'exercice et visent à clarifier les bases de l'entraînement fitness. Afin d'atteindre votre objectif d'entraînement, il est essentiel que vous utilisiez ce manuel comme guide pour vous informer sur les points importants du développement général d'un programme d'entraînement et l'utilisation précise de l'appareil. Nous vous demandons donc de lire attentivement ces points en entier et de leur accorder la plus grande attention.

### ÉLABORATION D'UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Afin d'obtenir des améliorations physiques et de santé perceptibles, les facteurs suivants doivent être pris en compte avant de déterminer la quantité d'exercice nécessaire.

### INTENSITÉ

Le niveau d'effort physique pendant l'exercice doit être plus élevé que l'effort normal, mais ne doit pas provoquer d'essoufflement ou de fatigue. Un bon indicateur de l'efficacité de l'entraînement est votre fréquence cardiaque. La fréquence cardiaque devrait se situer entre 70 % et 85 % de votre fréquence cardiaque maximale pendant l'entraînement. Au cours de la première semaine, votre fréquence cardiaque devrait être inférieure à 70 % de votre fréquence cardiaque maximale pendant l'entraînement. Au fil des semaines et des mois suivants, votre fréquence cardiaque devrait augmenter lentement pour atteindre un niveau supérieur à 85 % de votre fréquence cardiaque maximale. À mesure que votre condition

physique s'améliore, vos besoins en exercice doivent augmenter. Cela peut être réalisé en augmentant la durée de l'exercice et/ou le niveau de difficulté. Si vous souhaitez mesurer et suivre votre fréquence cardiaque manuellement, vous pouvez utiliser les méthodes suivantes: a) Mesure de la fréquence cardiaque de contrôle de manière habituelle (par exemple, en sentant votre pouls au poignet et en comptant les battements pendant une minute). b) Mesure de la fréquence cardiaque de contrôle avec des dispositifs de mesure du pouls adaptés et calibrés (disponibles en pharmacie et en droguerie).

## **PHASES D'ENTRAÎNEMENT**

Chaque séance d'entraînement devrait se composer de 3 phases d'entraînement:

- Phase d'échauffement
- Phase d'entraînement
- Période de récupération

## **PHASE D'ÉCHAUFFEMENT**

Pendant la "phase d'échauffement", votre température corporelle et votre consommation d'oxygène doivent augmenter progressivement. Cela peut être réalisé en effectuant des exercices de gymnastique ou des étirements pendant 5 à 10 minutes. Après l'échauffement, la véritable séance d'entraînement doit commencer ("phase d'entraînement"). L'intensité de l'entraînement doit être faible pendant les premières minutes, puis augmentée pour atteindre l'intensité d'entraînement appropriée pendant une période de 15 à 30 minutes. Afin de calmer la circulation après la phase d'entraînement et de prévenir les crampes musculaires et les tensions, vous devriez insérer une "phase de refroidissement" après la phase d'entraînement. Dans cette phase, qui devrait durer environ 5 à 10 minutes, effectuez des exercices d'étirement et/ou des exercices de gymnastique légers pendant 30 secondes.

## **MOTIVATION**

La clé d'un programme d'entraînement réussi est la régularité. Choisissez un horaire et un lieu dédiés pour chaque jour d'entraînement et préparez-vous mentalement pour votre séance d'entraînement. Il est préférable de s'entraîner lorsque vous êtes de

bonne humeur et de toujours vous concentrer sur votre objectif d'entraînement. Grâce à un entraînement régulier, vous constaterez des améliorations chaque jour et verrez comment vous vous rapprochez de plus en plus de vos objectifs d'entraînement personnels.

## **AVERTISSEMENT - CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT GÉNÉRAUX**

Il s'agit de conseils d'entraînement très généraux. Ils n'ont aucune valeur médicale et sont uniquement destinés à fournir des informations sur différents types d'entraînement. Pour élaborer un programme d'entraînement détaillé et personnalisé, consultez un expert. Les personnes atteintes de problèmes cardiaques ou d'autres affections médicales qui pourraient être aggravées par un programme d'entraînement ou une activité inhabituelle ou inappropriée DOIVENT consulter leur médecin avant de s'engager dans toute forme d'exercice.

## **OBJECTIFS D'ENTRAÎNEMENT**

Lors de l'entraînement, chacun a un objectif différent. Certains sont motivés par le désir de développer leur masse musculaire, tandis que d'autres recherchent un moyen d'améliorer leur physique et leur santé globale. Les muscles réagissent aux impulsions ; plus l'impulsion est élevée, plus le résultat est fort. En termes simples, cela signifie qu'un muscle qui doit faire un grand effort va augmenter de taille pour être en mesure de faire le même effort à l'avenir. En revanche, les muscles qui doivent fournir un effort sur une plus longue période commencent à rétrécir en taille pour pouvoir maintenir l'effort sur une plus longue période. Lors de l'entraînement, chacun doit définir ses objectifs personnels et s'y tenir.

## **PERTE DE POIDS**

Pour perdre du poids, il est nécessaire de brûler des graisses. Notre corps ne brûle la graisse corporelle que lorsque la dernière réserve de sucre est épuisée. Un entraînement prolongé est donc susceptible de d'abord épuiser tout le sucre dans votre sang, puis de brûler la

graisse corporelle. Pour déclencher ce processus, faites de l'exercice sur votre machine pendant 30 à 40 minutes avec le réglage de résistance réglé à un niveau très bas.

## DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE

Pour développer les muscles, ils doivent être entraînés intensément. Réglez le bouton de réglage de la résistance (46) à un niveau très élevé et pédalez fort. Une variante intéressante est l'entraînement en intervalles. Cette méthode alterne entre de courtes périodes d'efforts de haute intensité et de plus longues périodes d'efforts de très faible intensité. Cette variante combine les avantages des objectifs d'entraînement "développement musculaire" et "perte de poids"

## ATTENTION!

Votre lecture de la fréquence cardiaque peut être inexacte. Un entraînement excessif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez étourdi, arrêtez immédiatement l'exercice.

## RÉGULARITÉ

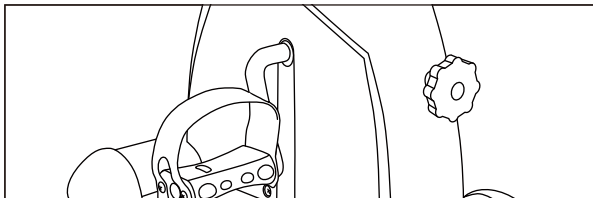
La plupart des experts recommandent une combinaison d'une alimentation saine, en adéquation avec l'objectif de l'exercice, et de l'exercice trois à cinq fois par semaine. Un adulte typique doit s'entraîner au moins deux fois par semaine pour maintenir son niveau de forme actuel. Pour améliorer sa condition physique et modifier son poids corporel, une personne doit effectuer au moins 3 séances d'entraînement par semaine.

## 7. DÉPANNAGE

Problème	Solution
Écran ne s'affiche pas	Remplacez les piles par des neuves.
Affichage incorrect sur l'écran	Vérifiez les câbles menant à l'appareil. Retirez les piles et réinsérez-les après une minute.

## 8. ENTRETIEN, NETTOYAGE ET SOIN

- Après l'assemblage et avant d'utiliser l'appareil, vérifiez que toutes les vis et écrous sont correctement serrés.
- Nettoyez régulièrement l'appareil avec un chiffon légèrement humide et un détergent doux. Les piles usagées sont des déchets dangereux ; veuillez les éliminer conformément à la réglementation et jamais avec les déchets ménagers normaux.
- Si vous ne souhaitez plus utiliser l'appareil, retirez d'abord les piles de l'ordinateur et éliminez-les séparément en tant que déchets spéciaux.



## 9. CONSIGNES DE DÉCHETTERIE



Les matériaux d'emballage sont des matières premières et peuvent être réutilisés. Séparez les emballages par type et, dans l'intérêt de l'environnement, éliminez-les correctement. Vous pouvez également obtenir plus d'informations auprès de votre administration compétente.

### **Les piles ne doivent pas être jetées dans les déchets ménagers**



En tant qu'utilisateur final, vous avez l'obligation légale de rapporter les piles usagées. Vous pouvez déposer vos anciennes piles dans les points de collecte publics de votre commune ou là où les piles du type en question sont vendues.



## Les anciens appareils ne doivent pas être jetés avec les déchets ménagers

Veillez également à bien éliminer les anciens appareils! Vous contribuez ainsi à la protection de l'environnement. Votre administration locale vous informera des points de collecte et des horaires d'ouverture.

## NOTE DE MISE AU REBUT

Cet appareil est conforme à la directive DEEE 2012/19/UE sur les déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE). Cet appareil est conforme à la directive européenne sur la compatibilité électromagnétique (CEM) 2014/30/UE et ses amendements ainsi qu'à la directive basse tension (DBT) 2014/35/UE et ses amendements. Ce symbole (la poubelle barrée d'une croix) signifie que, au Royaume-Uni et dans l'UE, ce produit ne doit pas être mélangé avec les autres déchets ménagers. Afin d'éviter tout risque de dommage à l'environnement ou à la santé humaine dû à une élimination des déchets non contrôlée, veuillez le jeter de manière responsable pour promouvoir la réutilisation durable des ressources matérielles. Pour retourner votre appareil usagé, veuillez utiliser les systèmes de retour et de collecte ou contacter le service clientèle pour plus d'informations sur le recyclage et la directive DEEE.

## 10. RÉCLAMATIONS ET GARANTIES

Pour des questions techniques, des informations sur nos produits et la commande de pièces de rechange, notre équipe de service est disponible comme suit: [service@himaly.com](mailto:service@himaly.com)

Assurez-vous d'avoir les informations suivantes à portée de main.

- Manuel d'utilisation
- Numéro de modèle (celui-ci se trouve sur la couverture de ce manuel)
- Description des accessoires
- Numéro d'accessoire
- Preuve d'achat avec date d'achat
- Numéro de commande

## CONDITIONS DE GARANTIE

- La période de garantie du fabricant est de 2 ans.
- Le non-respect des directives d'utilisation de l'entreprise annulera toutes les garanties du produit.

### **NOTE IMPORTANTE:**

Veillez ne pas envoyer votre produit à notre adresse sans demande de notre équipe de service. Les coûts et les risques de perte liés aux envois non sollicités sont à la charge de l'expéditeur. Nous nous réservons le droit de refuser de recevoir des envois non sollicités ou de renvoyer les marchandises correspondantes à l'expéditeur en port dû ou aux frais de l'expéditeur.