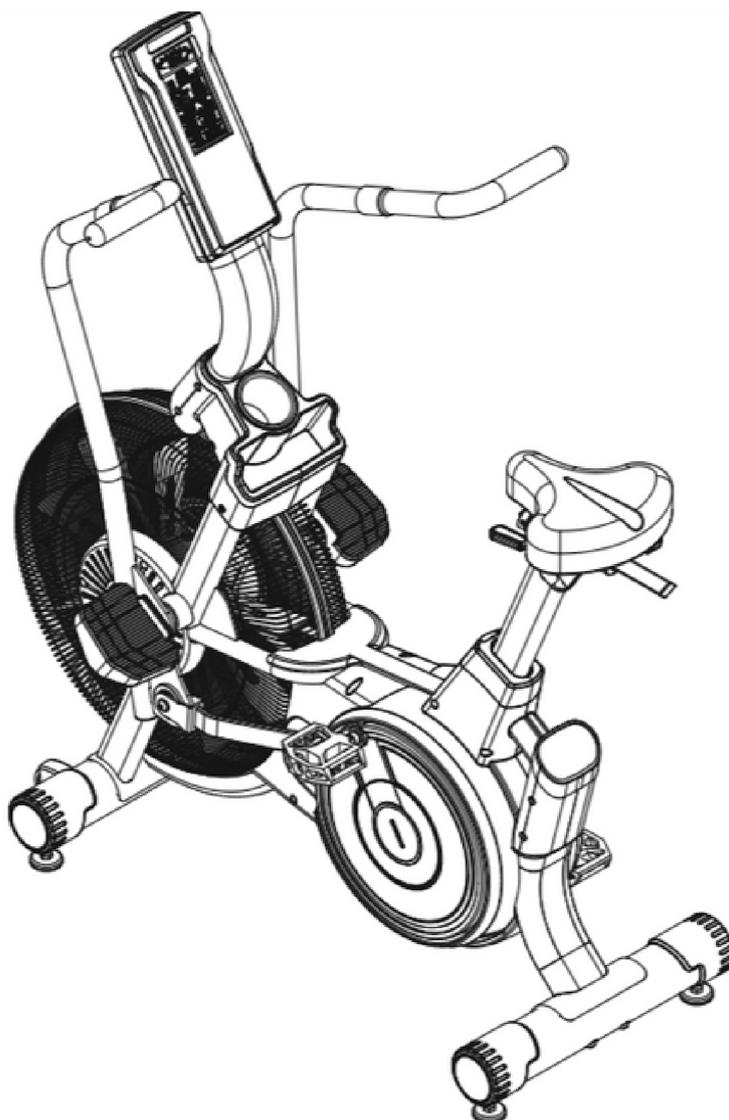




MASSFORCE

MASSFORCE™ AIRBIKE

model QD-S500



INSTRUCTION MANUAL

Thank you for purchasing MASSFORCE AIRBIKE.
Please read this instruction manual before use.

Importé par / Imported by OUISMART
31 rue des Sablons 78640 Villiers-Saint-Frédéric, FRANCE

www.massforce.co

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

WARNING

This chapter includes precautions and fitness safeguards for the installation and use of the MASSFORCE™ AIRBIKE. Please read this chapter carefully before installing or using your equipment. Safety instructions are provided in the following languages (in the order shown):
English and French

USER SAFETY PRECAUTIONS

These safety notes are directed to you as the owner of the MASSFORCE™ AIRBIKE. Please train all your users and fitness staff to follow these safety instructions. DO:

- Do encourage each of your users to discuss their health program or fitness regimen with a healthcare professional.
- Do stop operating your bike if you feel dizzy or faint.
- Do perform regular preventative maintenance.
- Do the exercise slowly until you reach a level of comfort.

DO NOT:

- Do not let unsupervised children operate the bike
- Do not use without proper athletic shoes.
- Do not use in rainy weather outdoors, or in an enclosed pool environment.
- Do not drop or insert any object, hands, or feet into any opening or within the area of the flywheel.
- Do not attempt to remove any shrouds or modify the bike.

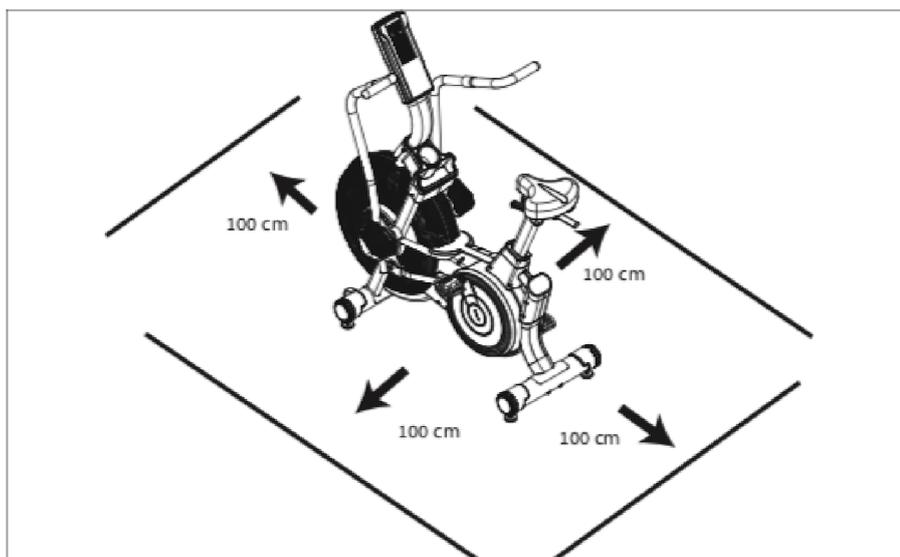
WARNING

- Your MASSFORCE™ AIRBIKE is designed for aerobic exercise in a commercial or consumer environment.
- Please check with your physician prior to beginning any exercise program.
- Do not push yourself to excess. Stop if you are feeling faint, dizzy, or exhausted. Use common sense when biking.
- Read the owner's manual in its entirety before operating the bike.
- Failure to obey this warning can result in injury or death.

SAFEGUARDS

The following fitness safeguards and operating precautions are directed to purchasers and users MASSFORCE™ AIRBIKE. Club Managers should ensure that members and fitness staff are trained to follow these same instructions. Failure to follow these safeguards • may result in injury or serious health risk.

- Ensure that the seat height adjustment knobs are properly secured and do not interfere with range of motion • during exercise.
- Children under the age of 16 should not ride the bike. The bike mechanism and ergonomics are designed for adult use only.
- Do not insert any object, hands, or feet into any • openings, or expose hands, arms, or feet to the drive mechanism or other potentially moving parts of the bike. •
- The maximum weight for individuals riding the bike should not exceed 350 pounds (159 kilograms).
- Do not dismount the bike until both the pedals and the moving arms have stopped completely. Failure to comply may lead to loss of control and serious injury.
- If at any time you feel dizzy or have difficulty breathing, gradually stop pedaling and carefully dismount the bike.
- Listen to your body, ride at a pace that feels right for you.
- Keep children and pets away from the bike whenever it's in use.
- Never turn the pedal crank arms by hand.
- Stay hydrated. Drink water throughout your ride as needed.
- Stay in control by executing all movements at a slow pace before attempting to increase your speed. Do not attempt to ride in a standing position.
- Do not exercise at high speeds and intensity without having initially established a baseline fitness level and obtaining a medical clearance from your physician. Focus on form, posture, and establishing a controllable pace before attempting any high-intensity short-duration sprints.
- Do not use the bike without proper footwear. Never operate the bike with bare feet.
- Never place your feet in any position on the bike other than the pedals or the stationary foot platforms on the sides of the flywheel cage. Do not extend your legs out to the side, in the movement path of the pedals and movable arms, while the bike is in motion to void injury.



INTRODUCTION

Congratulation on your purchase of MASSFORCE™ AIRBIKE is one of Massforce collections that lets you move actively. A static indoor bike that is designed for you very easy to assemble and offers a device holder so you can stream your favorite workouts. It also includes an adjustable seat and handlebars, allowing you to customize your bike for a comfortable ride.

Equipped with 10 levels of adjustable resistance, a device holder, heart pulse sensors, and a large LCD monitor. Plus, you can control incline throughout your ride. Featured hand pulse sensors to track your heart rate. A near-silent belt drive that allows for a quieter ride.

SPECIFICATION

PRODUCT SIZE :

Assembly size: 123*62*131 cm

Packaging size: 110*95*30 cm

N.W./G.W.: 42.8 kg/49.8 kg

Max. User Weight: 150 kg

Resistance source: 68.5 cm

uncapped air drag system

Material:

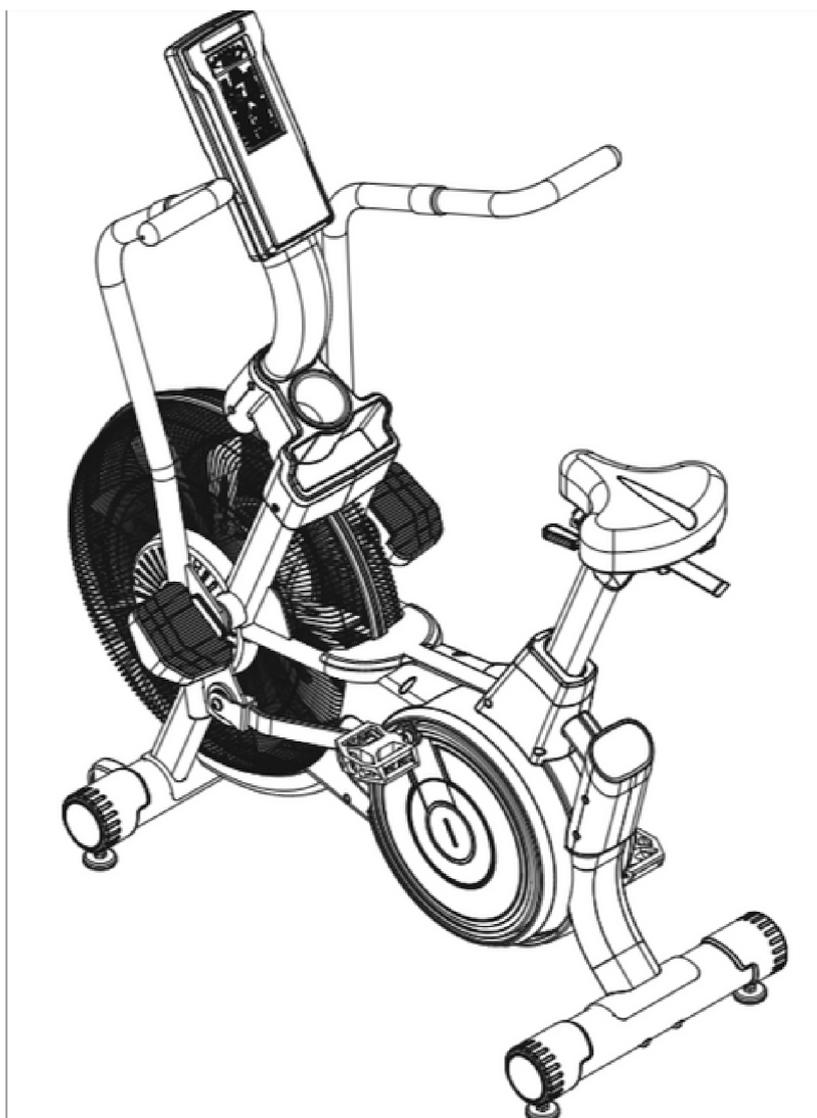
Color: black

1-year warranty

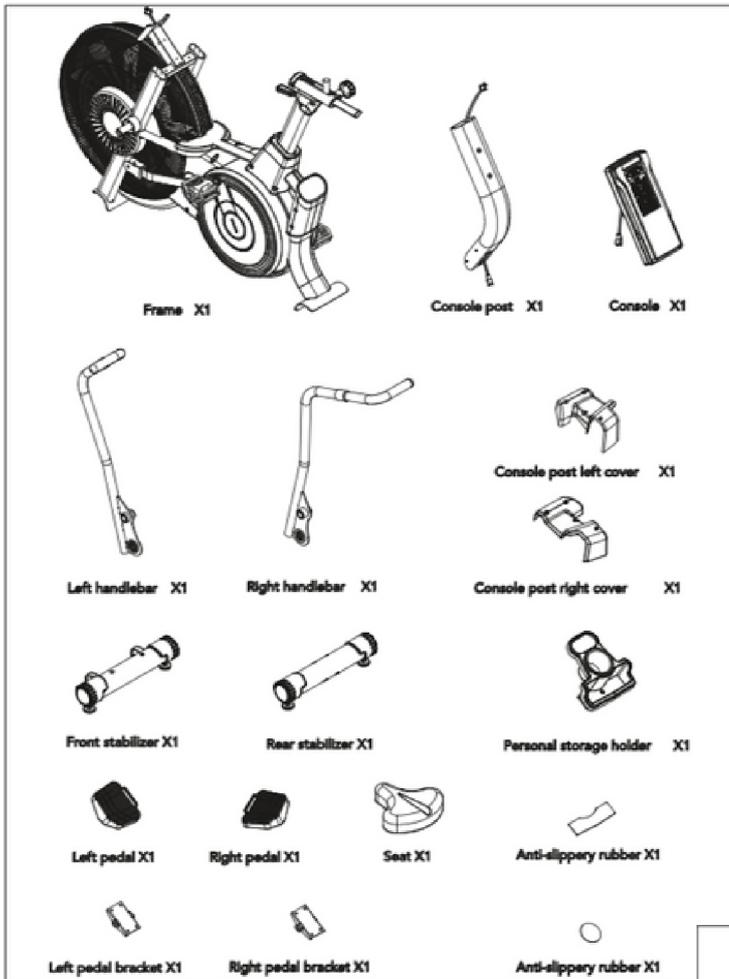
WHAT'S IN THE BOX :

1 unit Massforce Airbike

Instruction manual

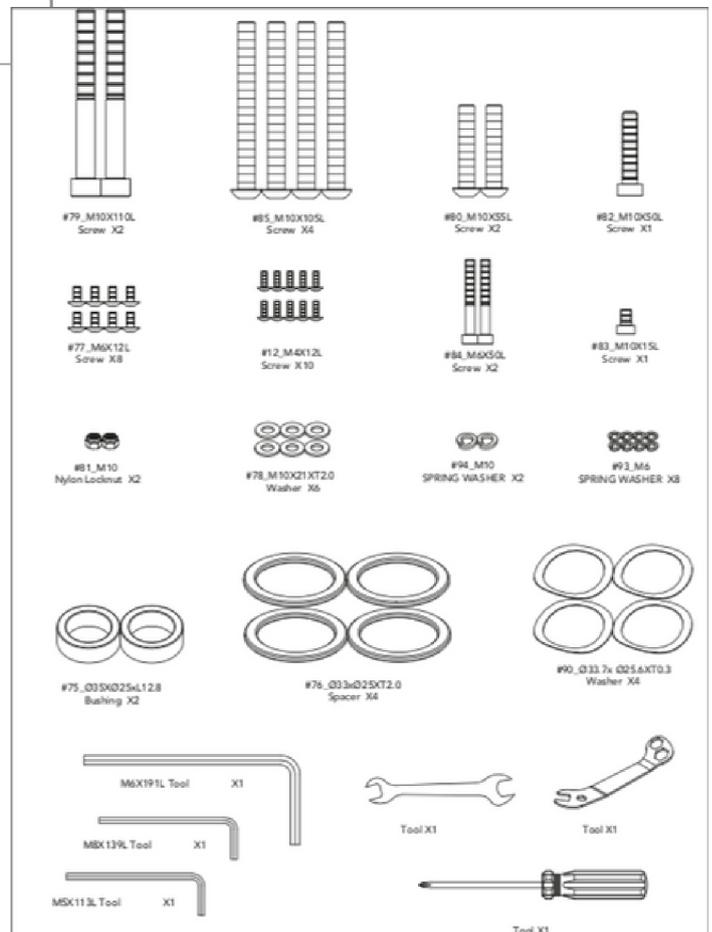


ANATOMY PRODUCT



FEATURES

- A. Handle grip
- B. Adjustment knob
- C. Weight plates
- D. Weight locking tab
- E. Base or tray
- F. Lifting handle



MAINTENANCE

DAILY MAINTENANCE

The lifespan of this product will be determined by how consistently you perform the daily maintenance procedures. Dry the MASSFORCE™ AIRBIKE after each use to remove sweat and moisture. It is best to use a liquid non-abrasive cleaner diluted with water.

WIPE DOWN/CLEANING: to prevent the build-up of rust and other forms of corrosion, wipe down the bike at the end of each day (or preferably at the end of each class). Raise all posts to the highest setting to expose moisture. Using an absorbent cloth, focus on all areas that perspiration can settle. Give attention to the following areas:

Handgrips, seat/adjustable slide for the seat, back leg assembly, guard, pop-pins, leveling feet.

NOTE: Never use abrasive cleaning liquids or petroleum-based solvents when wiping down the bike.

WEEKLY MAINTENANCE

Weekly maintenance should focus on the overall performance of the bike. During these inspections, look for vibration and possible loose assemblies. Have an experienced rider ride each bike to identify and help diagnose any vibration, noises, and any "unusual" feeling from the drive belt. Either faulty flywheel alignment or a loose belt can cause vibration. Check for proper flywheel alignment. Torque flywheel nuts as necessary. Inspect each bike for loose assemblies, parts, bolts, and nuts. Give particular attention to the following:

- Tighten all frame base hardware
- Tighten all pop-pin handles
- Tighten seat hardware

MONTHLY MAINTENANCE

The monthly maintenance check should be a comprehensive inspection of the overall frame and main assembly components of the MASSFORCE™ AIRBIKE indoor cycling bike in addition to the weekly maintenance.

INSPECTION AND ADJUSTMENT

Inspect the frame and main assembly component for rust or corrosion. Tilt the bike or place it in an upside-down position to locate areas where rust and corrosion may develop. Use a small, wire brush to remove rust build-up in small crevasses, such as leveling feet, pop-pin handles, and other bolt assemblies. Give particular attention to the following areas:

- Leveling feet and Pop pin handles

Inspect all wear items for adjustments or possible part replacement. Give particular attention to the following:

- Inspect seat pad for wear. Rips, tears or excessive movement indicate replacement is required.
- Inspect pedals for play. Excessive movement of pedals indicates replacement is required.
- Tighten seat hardware.
- Leveling seat.

WORKOUT

The workout must be suitably light but of a long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout.

To reach and maintain a basic fitness level, exercise at least three times a week, 30 minutes at a time. Increase the number of exercise sessions to improve your fitness level. It is worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A person committed to dieting should exercise daily, at first 30 minutes or less at a time, gradually increasing daily workout time to one hour.

Start your workout at low speed and low resistance to prevent the cardiovascular system from being subjected to excessive strain.

As the fitness level improves, speed and resistance can be increased gradually. The efficiency of your exercise can be measured by monitoring your heart rate and your pulse rate.

EXERCISE INSTRUCTIONS

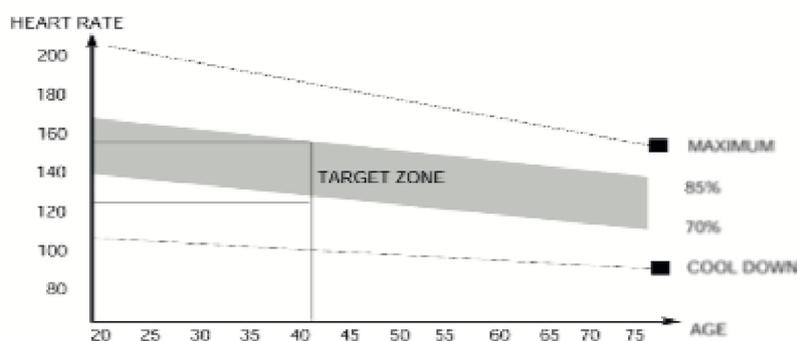
Using your fitness trainer will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle, and in conjunction with a calorie-controlled diet help you lose weight.

The warming up phase

The stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramps 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.

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 but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heartbeat into the target zone shown on the graph below



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

WORKOUT

The cool-down phase

This stage is to let your Cardiovascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm-up 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 fitness trainer you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on our 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 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 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. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

USING MASSFORCE AIRBIKE

Adjusting the vertical seat position

The vertical seat position can be adjusted by setting the seat tube to the required position. With the leg almost straight, the arch of the foot must touch the pedal at its lowermost point.

- Lift up and hold the seat tube adjustment handle to release the fixation system.
- Move the seat tube to the required position.
- Release the seat tube adjustment knob.

WARNING! Make sure the seat tube is fixed by try to slide the seat tube down before seated.

Adjusting the horizontal seat position

The horizontal seat position can be adjusted by setting the seat to the required position.

- Loosen the seat adjustment knob.
- Move the seat to the required position.
- Tighten the seat adjustment knob.

Metric/ Imperial setting

The console is set in Metric (KM) mode as default, but it is possible to set it into Imperial (Mile) mode.

- Press and hold "Enter/ Mode" button until console reboots (± 10 seconds), before release button.
- Console will restart in "Imperial" mode.
- Repeat above steps to convert into "Metric" mode.

NOTE

- After replacing batteries, the console will automatically be set in "Metric" mode.

How often

Begin with 5 minute training sessions once a day and aim for a time around 2:30 to 2:45 for 500m distance. Row at a pace that keeps the water circulating continuously between strokes.

Progress a few minutes more each day until you are comfortable with 30-45 minutes training time 3 or 4 times a week.

This will provide aerobic endurance benefits, muscle toning and sufficient calorie burning to form part of a weight loss program.

WARNING

- Always consult a doctor before beginning an exercise program.
- Stop immediately if you feel faint or dizzy.

NOTE

- This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions which cannot be used in medical treatment

Explanation of buttons

Start

- Start your workout.
- Resume workout in Pause mode.

Enter/ Mode

- Confirm (target) setting.
- Scroll through the menu/ selectable options.
- Press ENTER/ MODE key and hold for 10 seconds to reset all function figures and switch units.

Stop

- Pause your workout when being in workout mode.
- Stop your workout when being in Pause mode.
- Press STOP key and hold for 3 seconds to reset all function figures.

Down

- Decrease value.
- Scroll through programs in setting mode.
- Button has no function in workout mode.

Up

- Increase value.
- Scroll through programs in setting mode.
- Button has no function in workout mode.

Program quick buttons

- Press Program quick button to enter default program setting fast.

Operation

Power on

- Press any key or start pedalling to power on the console when being in sleep mode..
- Age function will blink when console starts up/ is reset. Use UP/ DOWN key to set the correct age value and confirm with ENTER/ MODE button.

Power off

Without any signal being transmitted into the monitor for 4 minutes the monitor will enter SLEEP mode automatically. (Active training data will be lost)

WARNING

- It is recommended to remove batteries if equipment is not used for a longer period of time.

Explanation Display functions

RPM Display

- Shows actual speed in Rpm in digits (Rotations per minute)

Program display

Speed

- Shows actual speed during exercise in KM/H /MPH
- Range: 0.0 ~ 99.9
- Shows "AVG" average speed when being in "Pause" mode.

START : Is shown in workout mode.

PAUSE : Is shown in Pause mode.

STOP : is shown in Stop mode.

Workout display

- Shows speed in KPH/ MPH when not preset a target nor program.
- Shows workout information when being in Target or program mode.

Time

- Without setting the target value, time will count up.
- When setting the target value, time will count down from your target value to 0 and alarm will sound or flash. (During countdown "Remaining" is shown)
- Range 0:00~99:59 /± 1:00

Watt

- Shows workout watt power during exercise.
- Avg shows the average value for your total workout.

Distance

- Without setting the target value, distance will count up. (KM/ ML)
- When setting the target value, distance will count down from your target value to 0 and alarm will sound or flash. (During countdown "Remaining" is shown)
- Without any signal being transmitted into the monitor for 4 seconds during workout, distance will STOP
- Range 0~9999.

Calories

- Without setting the target value, calorie will count up.
- When setting the target value, calories will count down from your target value to 0 and alarm will sound or flash. (During countdown "Remaining" is shown)
- Without any signal being transmitted into the monitor for 4 seconds during workout, calories will STOP
- Range 0~9999.

NOTE

- The console switches to standby mode when the equipment is not used for 4 minutes.

Manual Mode

- Press START button, to start your workout fast without any further pre set targets. All figures will count up.
- Press ENTER/ MODE button once to set target TIME. Twice to set target DISTANCE or three times to set target CALORIES.
- Use UP/ DOWN keys to set target and confirm with MODE/ ENTER. (remaining will show)
- Press START button to start your workout.

NOTE

- Only one target can be set, the not set targets should be confirmed as “0” goal target.
- When set a target, the training will end when target is reached.
- If no target is set, the training will continue until user ends training.

Interval custom

An interval training, will vary in “Exercise” mode and a “Rest” mode, and will repeat this a number of cycles.

- Press ENTER/ MODE to confirm.
- Use UP/ DOWN Key to adjust the “Exercise” duration in time per interval and confirm with ENTER/ MODE. (Default is 30 sec.)
- Use UP/ DOWN Key to adjust the “REST” duration in time per interval and confirm with “Enter/ MODE. (Default is 30 sec.)
- Use UP/ DOWN Key to adjust the “Interval” times in number of cycles and confirm with “ENTER/ MODE. (Default is 12 cycles.)
- Press “START’ to begin your workout.
- 10 seconds countdown will appear before start.
- After finish your workout, the 3 min. cool-down will start.
- Workout will stop automatically when end of program is reached.

Target Time

- Press ENTER/ MODE to confirm.
- Use UP/ DOWN keys to set your target workout time and confirm with ENTER/ MODE button. (Default setting 30:00 min)
- Press START button to start your workout.
- Workout will stop automatically when target is reached.

Target Distance

- Press ENTER/ MODE to confirm.
- Use UP/ DOWN keys to set your target workout Distance and confirm with ENTER/ MODE button. (Default setting 16.0 KM/ 10ML)
- Press START button to start your workout.
- Workout will stop automatically when target is reached.

Target Calories

- Press ENTER/ MODE to confirm.
- Use UP/ DOWN keys to set your target workout calories and confirm with ENTER/ MODE button.
- Press START button to start your workout.
- Workout will stop automatically when target is reached

CLEANING AND MAINTENANCE

The equipment does not require special maintenance. The equipment does not require recalibration when it is assembled, used and serviced according to the instructions.

WARNING

- Do not use solvents to clean the equipment.
- Clean the equipment with a soft, absorbent cloth after each use.
- Regularly check that all screws and nuts are tight.
- If necessary, lubricate the joints.

Replacing the batteries

The console is equipped with 2 AA batteries at the rear of the console.

- Remove the cover.
- Remove the old batteries.
- Insert the new batteries. Make sure that batteries match the (+) and (-) polarity markings.
- Mount the cover.

Troubleshooting

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual components may occur in the equipment. In most cases it's unnecessary to take the whole device in for repair, as it's usually sufficient to replace the defective part.

If the equipment does not function properly during use, contact your MASSFORCE dealer immediately. Always give the model and serial number of your equipment. Please state also the nature of the problem, conditions of use and purchase date.

If you require spare parts, always give the model, serial number of your equipment and the spare part number for the part you need. The spare part list is at the back of this manual. Use only spare parts mentioned in the spare part list.

Transport and storage

WARNING

- Carry and move the equipment with at least two persons.
- Remain standing in front of the equipment on each side and take a sturdy grip at the handlebars. Tilt the front of the equipment so as to lift the rear of the equipment on the wheels. Move the equipment and carefully put the equipment down. Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.
- Move the equipment carefully over uneven surfaces. Do not move the equipment upstairs using the wheels, but carry the equipment by the handlebars.
- Store the equipment in a dry place with as little temperature variation as possible.

WARRANTY

EN

Warranty terms

The consumer is entitled to the applicable legal rights stated in the national legislation concerning the commerce of consumer goods. This warranty does not restrict these rights. The Purchaser's Warranty is only valid if the item is used in an environment approved by MASSFORCE for that particular equipment. The product-specific approved environment is stated in the Owner's Manual provided with your equipment.

Warranty conditions

The warranty conditions commence from the date of purchase. Warranty conditions may vary per country, so please consult your local dealer for the warranty conditions.

Warranty coverage

Under no circumstances shall MASSORCE or the MASSFORCE Distributor be liable by virtue of this warranty or otherwise for any special, indirect, secondary or consequential damages of any nature arising out of any use or inability to use this equipment.

Warranty limitations

This warranty covers manufacturing defects in the fitness equipment as originally packed by MASSFORCE. The warranty shall apply only under conditions of normal, recommended use of the product as described in the Owner's Manual and providing that MASSFORCE's instructions for installation, maintenance and use have been complied with. Neither MASSFORCE's nor the MASSFORCE Distributors' obligations apply to defects due to reasons beyond their control. The warranty applies only to the original purchaser and is valid only in countries where MASSFORCE has an authorised importer. The warranty does not extend to fitness equipment or components that have been modified without the consent of MASSFORCE. Defects resulting from normal wear, misuse, abuse, corrosion, or damage incurred during loading or transportation are not covered.

The warranty does not cover sounds or noises emitted during use where these do not substantially impede the use of the equipment and where they are not caused by a fault in the equipment.

The warranty does not cover defects arising from the failure to carry periodic maintenance as outlined within the Owner's Manual for the product. Furthermore, the warranty does not cover defects arising from usage and storage within an unsuitable environment as described within the Owner's Manual which should be indoors, dry, dust and grit free and within a temperature range of +15°C to +35°C. The warranty does not cover maintenance activities, such as cleaning, lubricating, and normal part adjustments, nor installation procedures that customers can accomplish themselves, such as changing uncomplicated meters, pedals and other similar parts not requiring any dismantling/ reassembling of the fitness equipment. Warranty repairs carried out by other than authorised MASSFORCE representatives are not covered.

Failure to follow the instructions given in the Owner's Manual will invalidate the product's warranty.

Massforce branded items purchased from massforce.co include a 1-year limited replacement warranty. For Customer Service, please send us email: Hello@massforce.co.

DO NOT DISPOSE OF BATTERIES IN FIRE. ALWAYS DISPOSE OF BATTERIES PER LOCAL & FEDERAL GUIDELINES. The SHARPER IMAGE® name and logo are registered trademarks.

©Massforce. All Rights Reserved.



Read Instructions
Before Operating



INTRODUCTION

Félicitation pour votre achat de MASSFORCE™ AIRBIKE est l'une des collections Massforce qui vous permet de bouger activement. Un vélo d'intérieur statique qui est conçu pour vous, très facile à assembler et qui offre un support d'appareil pour que vous puissiez diffuser vos séances d'entraînement préférées. Il comprend également un siège et un guidon réglables, vous permettant de personnaliser votre vélo pour une conduite confortable.

Il est équipé de 10 niveaux de résistance réglable, d'un support pour appareil, de capteurs de pouls et d'un grand écran LCD. De plus, vous pouvez contrôler l'inclinaison tout au long de votre parcours. Capteurs de pouls à la main pour suivre votre rythme cardiaque. Un entraînement par courroie quasi-silencieux qui permet une utilisation plus silencieuse.

SPÉCIFICATIONS

Taille du produit :

Taille de l'assemblage : 123*62*131 cm

Dimensions de l'emballage : 110*95*30 cm

N.W./G.W. : 42.8 kg/49.8 kg

Poids max. Poids de l'utilisateur : 150 kg

Source de résistance : 68,5 cm

Système de traînée d'air sans capuchon

Matériau :

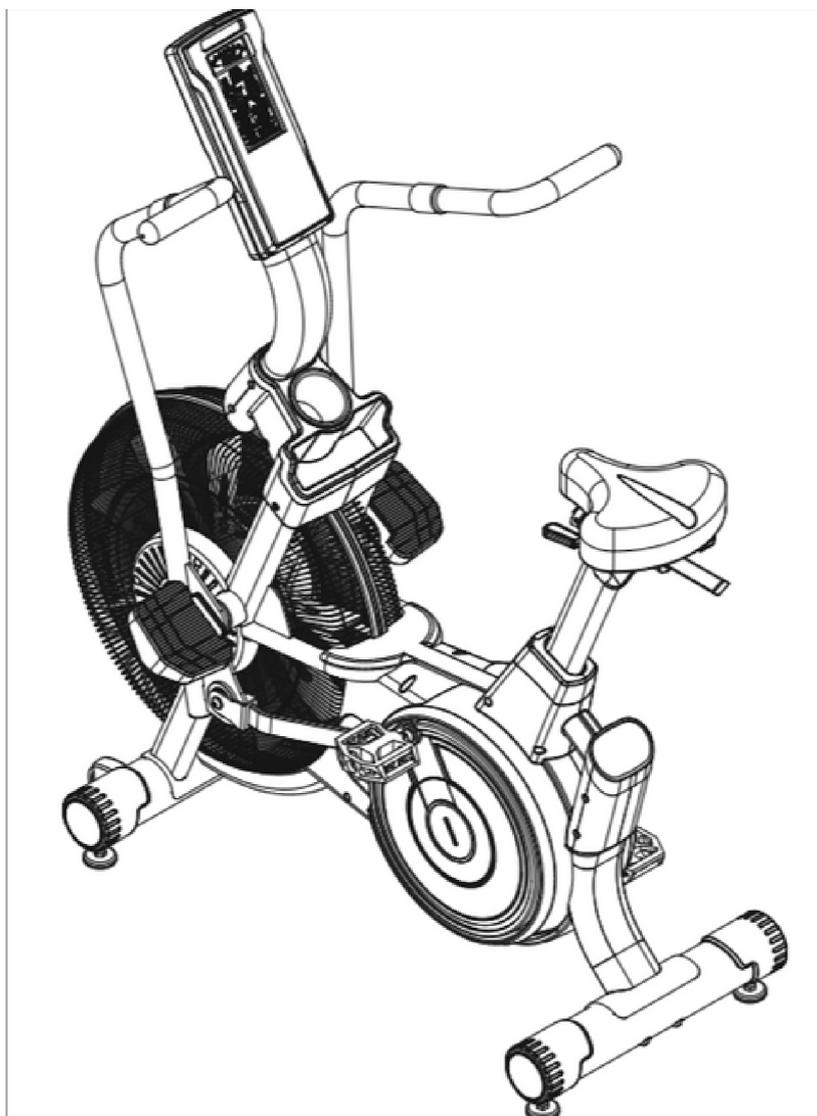
Couleur : noir

Garantie 1 an

CONTENU DE LA BOÎTE :

1 unité Massforce Airbike

Manuel d'instruction



CONSIGNES IMPORTANTES DE SÉCURITÉ

AVERTISSEMENT

Ce chapitre comprend des précautions et des mesures de protection de la condition physique pour l'installation et l'utilisation du MASSFORCE™ SKIERG. Veuillez lire attentivement ce chapitre avant d'installer ou d'utiliser votre équipement. Les consignes de sécurité sont fournies dans les langues suivantes :

- Anglais, Français

PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ POUR L'UTILISATEUR

Ces consignes de sécurité vous sont adressées en tant que propriétaire du MASSFORCE™ AIRBIKE. Veuillez former tous vos utilisateurs et votre personnel de fitness à suivre ces consignes de sécurité.

À FAIRE :

Encouragez chacun de vos utilisateurs à discuter de son programme de santé ou de son régime de remise en forme avec un professionnel de la santé.

Ne cessez pas d'utiliser votre vélo si vous vous sentez étourdi ou si vous vous évanouissez.

Effectuez un entretien préventif régulier.

Faites l'exercice lentement jusqu'à ce que vous atteigniez un niveau de confort.

À NE PAS FAIRE :

- Ne pas laisser des enfants non surveillés utiliser le vélo.
- Ne pas utiliser sans chaussures de sport appropriées.
- Ne pas utiliser par temps de pluie à l'extérieur, ou dans un environnement de piscine fermé.
- Ne pas laisser tomber ou insérer un objet, les mains ou les pieds dans une ouverture ou dans la zone du volant d'inertie.
- N'essayez pas de retirer les protections ou de modifier le vélo.

AVERTISSEMENT

Votre MASSFORCE™ AIRBIKE est conçu pour l'exercice aérobique dans un environnement commercial ou grand public.

Veuillez consulter votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice.

Ne vous poussez pas à l'excès. Arrêtez-vous si vous vous sentez faible, étourdi ou épuisé. Faites preuve de bon sens lorsque vous faites du vélo.

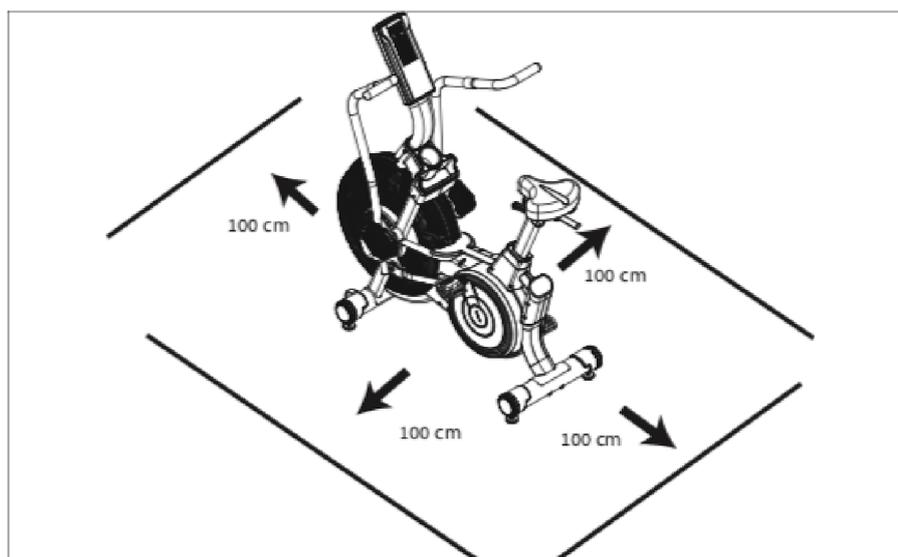
Lisez le manuel du propriétaire dans son intégralité avant d'utiliser le vélo.

- Le non-respect de cet avertissement peut entraîner des blessures ou la mort.

GESTES DE SÉCURITÉ

Les mesures de protection et les précautions d'utilisation suivantes s'adressent aux acheteurs et aux utilisateurs du MASSFORCE™ AIRBIKE. Les responsables de clubs doivent s'assurer que les membres et le personnel de fitness sont formés à suivre ces mêmes instructions. Le non-respect de ces mesures de protection - peut entraîner des blessures ou un risque grave pour la santé.

- Assurez-vous que les boutons de réglage de la hauteur du siège sont correctement fixés et ne gênent pas l'amplitude des mouvements - pendant l'exercice.
- Les enfants de moins de 16 ans ne doivent pas utiliser le vélo. Le mécanisme et l'ergonomie du vélo sont conçus pour une utilisation par des adultes uniquement.
- N'insérez aucun objet, ni vos mains ou vos pieds dans les - ouvertures, et n'exposez pas vos mains, vos bras ou vos pieds au mécanisme d'entraînement ou à d'autres pièces potentiellement mobiles du vélo.
- Le poids maximal des personnes qui utilisent le vélo ne doit pas dépasser 159 kilogrammes (350 livres).
- Ne descendez pas du vélo avant que les pédales et les bras en mouvement ne se soient complètement arrêtés. Le non-respect de cette consigne peut entraîner une perte de contrôle et des blessures graves.
- Si, à tout moment, vous avez des vertiges ou des difficultés à respirer, arrêtez progressivement de pédaler et descendez prudemment du vélo.
- Écoutez votre corps, roulez à un rythme qui vous convient.
- Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés du vélo lorsqu'il est utilisé.
- Ne tournez jamais les manivelles des pédales à la main.
- Restez hydraté. Buvez de l'eau tout au long de votre parcours, si nécessaire.
- Gardez le contrôle en exécutant tous les mouvements à un rythme lent avant d'essayer d'augmenter votre vitesse. N'essayez pas de rouler en position debout.
- Ne vous exercez pas à des vitesses et intensités élevées sans avoir établi au préalable un niveau de base de votre condition physique et sans avoir obtenu une autorisation médicale de votre médecin. Concentrez-vous sur la forme, la posture et l'établissement d'un rythme contrôlable avant de tenter des sprints courts de haute intensité.
- N'utilisez pas le vélo sans chaussures appropriées. N'utilisez jamais le vélo pieds nus.
- Ne placez jamais vos pieds sur le vélo dans une position autre que les pédales ou les plates-formes stationnaires situées sur les côtés de la cage d'inertie. N'étendez pas vos jambes sur le côté, dans la trajectoire des pédales et des bras mobiles, lorsque le vélo est en mouvement pour éviter toute blessure.



ENTRETIEN QUOTIDIEN

La durée de vie de ce produit sera déterminée par la constance avec laquelle vous effectuerez les procédures d'entretien quotidien. Séchez le MASSFORCE™ AIRBIKE après chaque utilisation pour éliminer la sueur et l'humidité. Il est préférable d'utiliser un nettoyant liquide non abrasif dilué dans de l'eau.

ESSUYER/NETTOYER : pour éviter l'accumulation de rouille et d'autres formes de corrosion, essuyez le vélo à la fin de chaque journée (ou de préférence à la fin de chaque cours). Relevez tous les montants au maximum pour exposer l'humidité. À l'aide d'un chiffon absorbant, concentrez-vous sur toutes les zones où la transpiration peut se déposer. Portez votre attention sur les zones suivantes :

Les poignées, le siège/la glissière réglable pour le siège, l'ensemble des pieds arrière, la protection, les goupilles, les pieds de nivellement.

REMARQUE : n'utilisez jamais de liquides de nettoyage abrasifs ou de solvants à base de pétrole pour essuyer le vélo.

ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

L'entretien hebdomadaire doit porter sur les performances globales de la moto. Au cours de ces inspections, recherchez les vibrations et les éventuels assemblages desserrés. Demandez à un cycliste expérimenté de monter sur chaque moto pour identifier et aider à diagnostiquer toute vibration, tout bruit et toute sensation "inhabituelle" de la courroie d'entraînement. Un mauvais alignement du volant ou une courroie lâche peuvent provoquer des vibrations. Vérifiez l'alignement correct du volant moteur. Serrez les écrous du volant si nécessaire. Inspectez chaque vélo pour vérifier que les ensembles, les pièces, les boulons et les écrous ne sont pas desserrés. Accordez une attention particulière aux points suivants :

- Serrez toutes les pièces de la base du cadre
- Serrez toutes les poignées à goupille
- Serrez les fixations du siège

ENTRETIEN MENSUEL

Le contrôle d'entretien mensuel doit consister en une inspection complète de l'ensemble du cadre et des composants de l'assemblage principal du vélo d'intérieur MASSFORCE™ AIRBIKE, en plus de l'entretien hebdomadaire.

INSPECTION ET RÉGLAGE

Inspectez le cadre et les composants de l'assemblage principal pour détecter toute trace de rouille ou de corrosion. Inclinez le vélo ou placez-le à l'envers pour repérer les zones où la rouille et la corrosion peuvent se développer. Utilisez une petite brosse métallique pour éliminer la rouille accumulée dans les petites crevasses, comme les pieds de mise à niveau, les poignées à goupille et autres assemblages de boulons. Accordez une attention particulière aux zones suivantes :

Pieds de mise à niveau et poignées à goupille pop

Inspectez toutes les pièces d'usure pour les régler ou éventuellement les remplacer. Portez une attention particulière aux points suivants :

- Inspecter le coussin du siège pour vérifier son usure. Des déchirures ou des mouvements excessifs indiquent qu'un remplacement est nécessaire.
- Inspectez le jeu des pédales. Un mouvement excessif des pédales indique qu'un remplacement est nécessaire.
- Serrer les fixations du siège.
- Mettre le siège à niveau.

Un exercice doit être suffisamment léger mais prolongé. L'exercice aérobique repose sur l'amélioration de l'absorption maximum d'oxygène par le corps, améliorant à son tour l'endurance et la forme. Vous devez transpirer mais sans jamais être à bout de souffle durant l'exercice.

Pour atteindre et entretenir un niveau de forme basique, exercez-vous au moins 3 fois par semaine, par session de 30 minutes. Accroissez le nombre des sessions d'exercice pour améliorer votre niveau de forme. Il est profitable de combiner un exercice régulier et un régime sain. Une personne suivant un régime

doit s'exercer au quotidien, au début 30 minutes ou moins pour chaque session afin d'accroître ensuite progressivement le temps d'exercice quotidien pour atteindre une heure. Commencez vos exercices à une vitesse lente et avec une faible résistance pour éviter de soumettre le système cardiovasculaire à une contrainte excessive. À mesure de l'amélioration de votre forme, accroissez progressivement la vitesse et la résistance. L'efficacité de votre exercice est mesurable en suivant votre fréquence cardiaque et votre pouls.

Instructions d'entraînement

L'utilisation de votre appareil de fitness vous procurera plusieurs avantages : il vous permettra d'améliorer votre forme physique, de tonifier vos muscles et, associé à un régime hypocalorique, de perdre du poids.

Phase d'échauffement

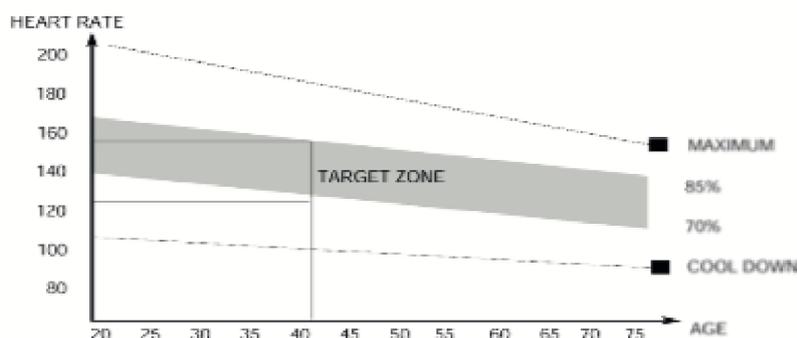
Cette étape favorise la circulation du sang dans tout le corps et le bon fonctionnement des muscles. Elle réduit également le

risque de crampes et de lésions musculaires. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement, comme ceux qui sont indiqués ci-dessous. Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes. Ne forcez pas ou n'étirez pas excessivement un muscle.

Si vous sentez qu'une position vous fait mal, ARRÊTEZ.

Phase d'exercice

C'est l'étape principale de votre entraînement. Après une utilisation régulière de l'appareil, vous sentirez que les muscles de vos jambes ont gagné en souplesse. Il est très important de maintenir un rythme régulier tout au long de la séance. 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, bien que l'on commence généralement à environ 15-20 minutes.

EXERCICES

Phase de refroidissement

Cette étape a pour objectif de laisser votre système cardiovasculaire et vos muscles reprendre leur rythme normal. Il s'agit d'une répétition de l'exercice d'échauffement. Baissez le rythme et continuez pendant environ 5 minutes. Vous devez ensuite refaire les exercices d'étirement et souvenez-vous de ne pas forcer ou trop étirer un muscle dans une certaine position.

À mesure que vous améliorerez votre forme, vous ressentirez peut-être le besoin de vous entraîner plus longtemps ou de faire des entraînements plus poussés. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine et, si possible, d'espacer les séances régulièrement tout au long de la semaine.

Tonification musculaire

Pour tonifier vos muscles à l'aide de l'appareil de fitness, vous devrez sélectionner une résistance assez élevée. Les muscles de vos jambes seront davantage sollicités et vous ne pourrez peut-être pas vous entraîner aussi longtemps que vous le voudriez. Si vous souhaitez également améliorer votre forme, vous devrez modifier votre programme d'entraînement. Entraînez-vous normalement pendant les phases d'échauffement et de refroidissement, mais vers la

fin de l'exercice, augmentez la résistance en faisant travailler vos jambes davantage. Vous devrez réduire la vitesse pour maintenir votre rythme cardiaque dans la zone cible.

Perte de poids

Ici, le facteur important est l'effort que vous déployez. Plus vous entraînez longtemps et de manière soutenue, plus vous brûlerez de calories. C'est en réalité le même principe que pour l'entraînement d'amélioration de la forme ; la différence est l'objectif recherché.

USAGE

Réglage de la position verticale du siège

La position verticale du siège peut être réglée en mettant le siège dans la position requise. La jambe presque droite, la voûte plantaire doit toucher la pédale à son point le plus bas.

- Soulevez et maintenez la poignée de réglage du siège afin de libérer le système de fixation.
- Déplacez le siège dans la position requise.
- Libérez le bouton de réglage du siège.

AVERTISSEMENT

Assurez-vous que le siège est fixé en essayant de le faire glisser vers le bas avant de s'asseoir.

Réglage de la position horizontale de la selle

La position horizontale de la selle est réglable en l'amenant à la position requise.

- Desserrez le bouton de réglage de la selle.
- Amenez la selle à la position requise.
- Serrez le bouton de réglage de la selle.

Réglage système métrique/anglo- saxon

Par défaut, la console utilise le système métrique (km) mais il est possible de basculer sur le système anglo- saxon (mille).

- Appuyez de façon prolongée sur le bouton « Entrée/Mode » jusqu'à ce que la console redémarre (± 10 secondes).
- La console redémarrera en système anglo-saxon.
- Répétez les étapes ci-dessus pour revenir au système métrique.

REMARQUE

Après avoir remplacé les piles, la console utilisera automatiquement le système métrique.

Fréquence d'entraînement

Commencez par des séances d'entraînement de 5 minutes une fois par jour et visez un temps d'environ 2:30 à 2:45 pour la distance de 500m. Ramez à un rythme qui permet à l'eau de circuler continuellement entre les coups de rame.

Progresser de quelques minutes supplémentaires chaque jour jusqu'à ce que vous soyez à l'aise avec 30-45 minutes d'entraînement 3 ou 4 fois par semaine.

Vous obtiendrez ainsi des avantages en termes d'endurance aérobie, de tonification musculaire et de combustion de calories suffisante pour faire partie d'un programme de perte de poids.

AVERTISSEMENT

- Consultez toujours un médecin avant de commencer un programme d'exercices.
- Arrêtez immédiatement si vous vous sentez faible ou étourdi.

REMARQUE

Ces données sont fournies à titre indicatif pour comparer entre différentes séances d'entraînement ; elles ne doivent pas être utilisées dans le cadre d'un traitement médical.

Explication des boutons

Démarrer

- Commencer votre entraînement.
- Reprendre l'entraînement en mode Pause.

Entrée/Mode

- Confirmer le réglage (objectif).
- Faire défiler le menu/les options qui peuvent être sélectionnées.
- Maintenez la touche ENTRÉE/MODE enfoncée pendant 10 secondes pour réinitialiser tous les chiffres des fonctions et changer les unités.

Arrêt

- Met l'entraînement en pause en mode entraînement.
- Met l'entraînement à l'arrêt en mode pause.
- Maintenez la touche ARRÊT enfoncée pendant 3 secondes pour réinitialiser tous les chiffres des fonctions.

Bas

- Diminue la valeur.
- Faire défiler les programmes en mode réglage.
- Le bouton n'a aucune fonction en mode entraînement.

Haut

- Augmente la valeur.
- Faire défiler les programmes en mode réglage.
- Le bouton n'a aucune fonction en mode entraînement.

Boutons programme rapide

- Appuyez sur le bouton programme rapide pour ouvrir rapidement le réglage par défaut du programme.

Fonctionnement

Marche

- Appuyez sur une touche ou commencez à pédaler pour mettre en marche la console en mode veille.
- La fonction âge clignote lorsque la console démarre ou est réinitialisée. Corrigez la valeur de l'âge à l'aide des touches HAUT/BAS et confirmez avec le bouton ENTRÉE/MODE.

Mettre hors tension

Le moniteur passe automatiquement en mode VEILLE si aucun signal n'est transmis au moniteur pendant 4 minutes. (Les données d'entraînement actives seront perdues)

AVERTISSEMENT

- Il est conseillé de retirer les piles si l'équipement ne va pas être utilisé pendant une longue période.

Explication des fonctions à l'écran

Affichage de la vitesse de rotation

- Affiche la vitesse réelle en tours par minute sous forme de chiffres (rotations par minute)
- Affiche la vitesse réelle en tours par minute sous forme graphique.

Écran programme

Vitesse

- Affiche la vitesse réelle pendant l'exercice en km/h/ mph
- Plage : 0.0 ~ 99.9
- Affiche la vitesse moyenne « moy » en mode « Pause ».

DÉMARRER : S'affiche en mode entraînement.

PAUSE : S'affiche en mode pause.

ARRÊT : S'affiche en mode arrêt.

Affichage de l'entraînement

- Affiche la vitesse en km/h/mpH lorsqu'aucun objectif, ni programme n'est prédéfini.
- Affiche les informations relatives à l'entraînement en mode objectif ou programme.

Durée

- La durée est additionnée sans définir de valeur cible.
- Lorsqu'une valeur cible est fixée, le temps est compté à rebours, de la valeur cible à 0 et l'alarme résonnera ou clignotera. (Pendant le compte à rebours, « Reste » s'affiche)
- Plage 0:00~99:59 /± 1:00

Watt

- Affiche la puissance en watts de l'entraînement pendant une séance.
- Moy affiche la valeur moyenne du total de votre entraînement.

Distance

- La distance parcourue est additionnée sans définir de valeur cible. (KM/ML)
- Lorsqu'une valeur cible est fixée, la distance est comptée à rebours, de la valeur cible à 0 et l'alarme résonnera ou clignotera. (Pendant le compte à rebours, « Reste » s'affiche)
- La distance s'arrête si aucun signal n'est transmis au moniteur pendant 4 secondes au cours de l'entraînement.
- Plage 0~9999.

Calories

- Les calories s'additionnent sans définir de valeur cible.
- Lorsqu'une valeur cible est fixée, les calories sont comptées à rebours, de la valeur cible à 0 et l'alarme résonnera ou clignotera. (Pendant le compte à rebours, « Reste » s'affiche)
- Les calories s'arrêtent si aucun signal n'est transmis au moniteur pendant 4 secondes au cours de l'entraînement.
- Plage 0~9999.

NOTE

- La console passe en mode veille lorsque l'équipement n'est pas utilisé pendant 4 minutes.

Mode manuel

- Appuyez sur le bouton DÉMARRER pour commencer rapidement votre entraînement sans avoir prédéfini des objectifs. Tous les nombres s'additionneront.
- Appuyez une fois sur le bouton ENTRÉE/MODE pour régler la DURÉE cible. Deux fois pour régler la DISTANCE ou trois fois pour régler les CALORIES.
- Régler l'objectif à l'aide des touches HAUT/BAS et confirmez avec MODE/ENTRÉE. (le reste continuera à s'afficher)
- Appuyez sur le bouton DÉMARRER pour commencer votre entraînement.

REMARQUE

- Un seul objectif peut être défini ; les objectifs non définis doivent être confirmés en tant qu'objectif cible « 0 ».
- L'entraînement s'achève lorsque l'objectif défini est atteint.
- L'entraînement se poursuit jusqu'à ce que l'utilisateur y mette fin si aucun objectif n'est défini.

Intervalle personnalisé

Un entraînement à intervalles comporte un mode « exercice » et un mode « repos », et enchaînera cela pendant plusieurs cycles.

- Appuyez sur ENTRÉE/MODE pour confirmer. Ajustez la durée de « l'exercice » en temps par intervalle à l'aide des touches HAUT/BAS, et confirmez avec ENTRÉE/MODE. (La durée par défaut est de 30 secondes.)
- Ajustez la durée du « repos » en temps par intervalle à l'aide des touches HAUT/BAS, et confirmez avec ENTRÉE/MODE. (La durée par défaut est de 30 secondes.)
- Ajustez le nombre « d'intervalles » en nombre de cycles à l'aide des touches HAUT/BAS, et confirmez avec ENTRÉE/MODE. (Le nombre de cycles par défaut est 12.)
- Appuyez sur DÉMARRER pour commencer l'entraînement.
- Un compte à rebours de 10 secondes apparaît avant le début.
- À la fin de votre entraînement, le refroidissement de 3 min commence.
- L'entraînement s'arrête automatiquement lorsque la fin du programme est atteinte.

Durée cible

- Appuyez sur ENTRÉE/MODE pour confirmer.
- Réglez la durée de votre entraînement à l'aide des touches HAUT/BAS et confirmez avec le bouton ENTRÉE/MODE. (Le réglage par défaut est 30:00 min)
- Appuyez sur le bouton DÉMARRER pour commencer votre entraînement.
- L'entraînement s'arrête automatiquement lorsque l'objectif est atteint.

Distance ciblée

- Appuyez sur ENTRÉE/MODE pour confirmer.
- Réglez la distance de votre entraînement à l'aide des touches HAUT/BAS et confirmez avec le bouton ENTRÉE/MODE. (Le réglage par défaut est 16,0 km/10 ML)
- Appuyez sur le bouton DÉMARRER pour commencer votre entraînement.
- L'entraînement s'arrête automatiquement lorsque l'objectif est atteint.

Calories ciblées

- Appuyez sur ENTRÉE/MODE pour confirmer.
- Réglez les calories de votre entraînement à l'aide des touches HAUT/BAS et confirmez avec le bouton ENTRÉE/MODE.
- Appuyez sur le bouton DÉMARRER pour commencer votre entraînement.
- L'entraînement s'arrête automatiquement lorsque l'objectif est atteint.

NETTOYAGE ET MAINTENANCE

Cet équipement ne nécessite aucune maintenance spéciale. L'équipement n'a besoin d'aucune calibration après son assemblage, son utilisation et son entretien conformément aux instructions.

AVERTISSEMENT

- Avant le nettoyage et la maintenance, retirez l'adaptateur.
- N'utilisez aucun solvant pour nettoyer l'équipement.
- Nettoyez l'équipement avec un chiffon doux et absorbant après chaque usage.
- Vérifiez régulièrement le serrage de tous les écrous et vis.
- Si nécessaire, lubrifiez les joints.

Remplacement des piles

La console comporte 2 piles AA sur sa partie arrière.

- Retirez le cache.
- Retirez les piles usagées.
- Insérez les nouvelles piles.
- Assurez-vous de respecter les indications de polarité (+) et (-).
- Montez le cache.

Défauts et dysfonctionnements

Malgré un contrôle continu de la qualité, des défauts ou des dysfonctionnements peuvent être occasionnés par des composants individuels. La plupart du temps, il vous suffit de remplacer la pièce défectueuse.

- Si l'équipement ne fonctionne pas correctement, contactez immédiatement le revendeur.
- Fournissez le numéro de modèle et le numéro de série de l'équipement au revendeur. Mentionnez la nature du problème, les conditions d'usage et la date d'achat.

Résolution des pannes :

Les piles doivent être changées lorsque l'affichage LCD devient sombre.

Vérifier que le câble est bien branché s'il n'y a aucun signal lorsque vous pédalez.

NOTE

- L'écran principal s'éteindra si l'entraînement est à l'arrêt pendant 4 minutes.
- Si l'affichage de l'ordinateur n'est pas normal, veuillez réinstaller les piles et réessayer.

Transport et rangement

AVERTISSEMENT

- Avant le transport et le stockage, retirez l'adaptateur.
- Deux personnes au moins sont nécessaires pour transporter et déplacer l'équipement.

En vous tenant devant l'équipement de chaque côté, saisissez fermement ses guidons. Levez l'avant de l'équipement pour que l'arrière repose sur les roues. Déplacez l'équipement et reposez-le prudemment. Placez l'équipement sur une base protectrice pour éviter d'endommager la surface du sol.

Déplacez prudemment l'équipement sur les surfaces irrégulières. Ne déplacez pas l'équipement sur ses roues pour monter des escaliers mais transportez-le par les guidons.

Rangez l'équipement dans un endroit sec exposé à des variations de température minimales.

Garantie du propriétaire d'un équipement de MASSFORCE

Conditions de garantie

Le consommateur dispose des droits légaux accordés par la législation nationale applicable au commerce des produits de consommation courante et cette garantie ne limite ces droits en aucun cas. La « Garantie du propriétaire » est valable uniquement si l'équipement est utilisé dans l'environnement correspondant à celui déterminé par MASSFORCE. L'environnement d'utilisation de chaque appareil est mentionné dans le mode d'emploi fourni avec l'appareil en question.

Conditions de garantie

Les conditions de garantie sont applicables à compter de la date d'achat et peuvent varier selon les pays. Demandez conseil à votre revendeur.

Étendue de la garantie

En aucun cas MASSFORCE, le revendeur ou le distributeur MASSFORCE ne répondra des éventuels dommages spéciaux, indirects, secondaires ou consécutifs, de quelque nature que ce soit, liés à l'utilisation de ou à l'inaptitude à utiliser cet équipement.

Restrictions de garantie

La garantie couvre les défauts de fabrication et de matériaux dans un équipement d'origine, sorti d'usine et conditionné par MASSFORCE. La garantie couvre uniquement les défauts apparaissant lors d'une utilisation normale et conforme aux instructions du manuel du propriétaire, à condition que les instructions de montage, de maintenance et d'utilisation établies par MASSFORCE aient été respectées. MASSFORCE et les revendeurs MASSFORCE ne répondent pas des défauts occasionnés par des conditions indépendantes de leur volonté. La garantie est applicable uniquement au premier acheteur et est valable uniquement dans les pays où MASSFORCE dispose d'un distributeur agréé. La garantie ne s'étend pas aux équipements de fitness ou aux pièces qui ont été modifiées sans l'autorisation de MASSFORCE. La garantie ne s'applique pas aux défauts provenant d'une usure normale, d'une utilisation inadaptée, d'une utilisation dans des conditions non prévues par le fabricant, de la corrosion ou d'un dommage intervenu lors du chargement ou du transport.

La garantie ne couvre pas les sons ou les bruits émis par l'équipement s'ils ne gênent pas son utilisation et s'ils ne sont pas provoqués par un dysfonctionnement. La garantie ne couvre pas non plus les mesures de maintenance, telles que le nettoyage, la lubrification ou la vérification normale des pièces, ni les actions que le client peut effectuer lui-même et qui n'exigent pas particulièrement de monter/ démonter l'équipement. Ces actions sont par exemple le changement des compteurs, des pédales ou autres pièces similaires faciles à changer. Seules les réparations sous garantie effectuées par un revendeur ou par le distributeur agréé MASSFORCE seront prises en charge. Le non-respect des instructions décrites dans le Manuel de l'Utilisateur entraînera l'annulation de la garantie.

Les articles de marque Massforce achetés sur massforce.co comprennent une garantie de remplacement limitée à 1 an. Pour le service clientèle, veuillez nous envoyer un courriel : Hello@massforce.co.

NE PAS JETER LES PILES DANS LE FEU. TOUJOURS JETER LES PILES CONFORMÉMENT AUX DIRECTIVES LOCALES ET FÉDÉRALES. Le nom et le logo SHARPER IMAGE® sont des marques déposées.

©Massforce. Tous droits réservés.



Lire les instructions
Avant d'utiliser

