

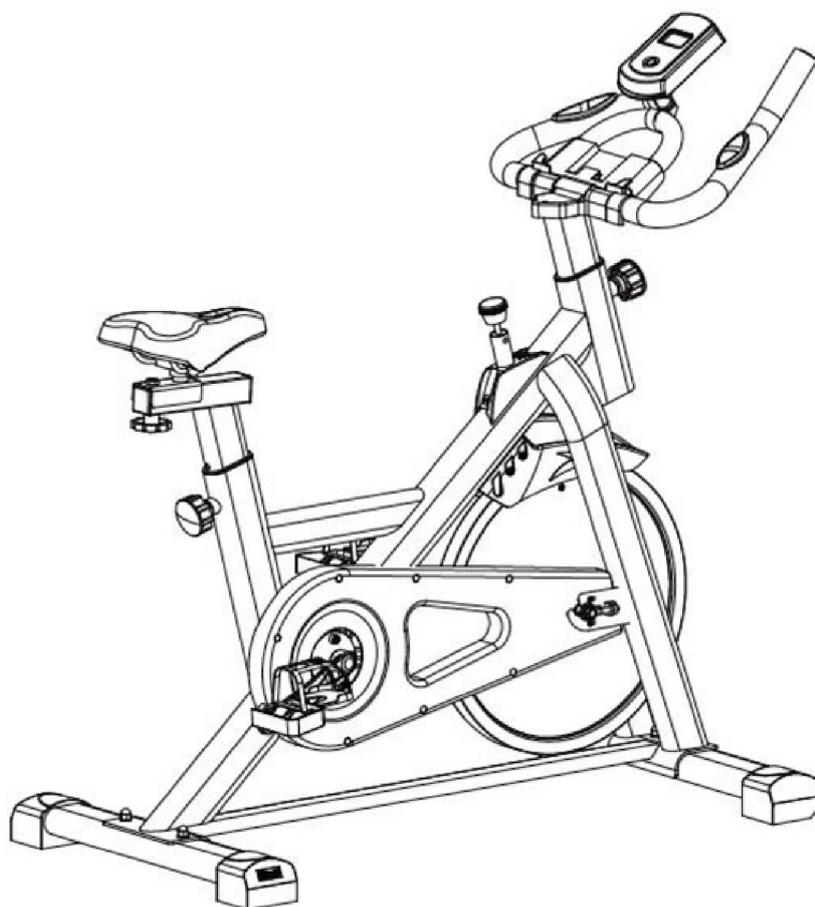


MASSFORCE

MASSFORCE FITNESS BICYCLE INDOOR

USER MANUAL

model QD-552



CAUTION:

MAX USER WEIGHT: 120KG

BEFORE USING THIS EQUIPMENT, CAREFULLY FOLLOW THE INSTRUCTIONS AND READ ALL PRECAUTIONS, THEN RETAIN FOR FUTURE REFERENCE.

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

www.massforce.co



MASSFORCE

MASSFORCE FITNESS VÉLO FITNESS D'INTÉRIEUR GUIDE D'UTILISATION

modèle QD-552



ATTENTION:

POIDS MAXIMAL DE L'UTILISATEUR: 120KG

AVANT D'UTILISER CET ÉQUIPEMENT, LISEZ ATTENTIVEMENT LES INSTRUCTIONS ET TOUTES LES PRÉCAUTIONS, POUR POUVOIR VOUS Y RÉFÉRER ULTÉRIEUREMENT.

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

www.massforce.co

WARNING

TO REDUCE THE RISK OF SERIOUS INJURY, READ THE FOLLOWING SAFETY INSTRUCTIONS BEFORE USING THE EQUIPMENT.

IMPORTANT: THIS UNIT IS INTENDED FOR HOME USE ONLY

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.6 metre of free space all around it.
6. Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
9. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
10. The equipment has been tested and certified to EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-5 under class H.C. Suitable for domestic, home use only. Maximum weight of user 120kg.
11. This equipment is not suitable for high precision applications.
12. This equipment brake system is not relevant.
13. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.

USE TWO OR MORE PEOPLE TO MOVE AND INSTALL THE PRODUCT

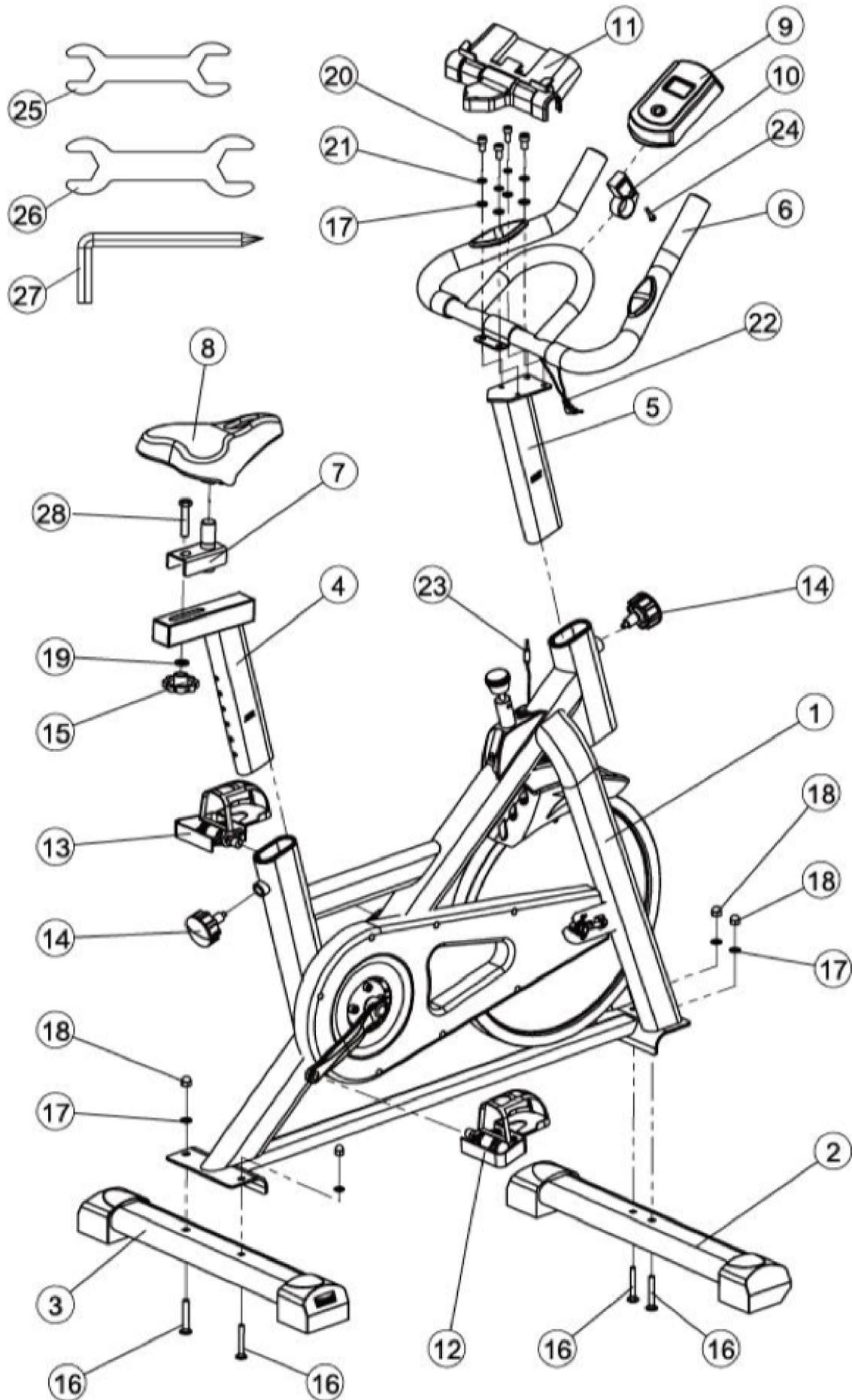
AVERTISSEMENT

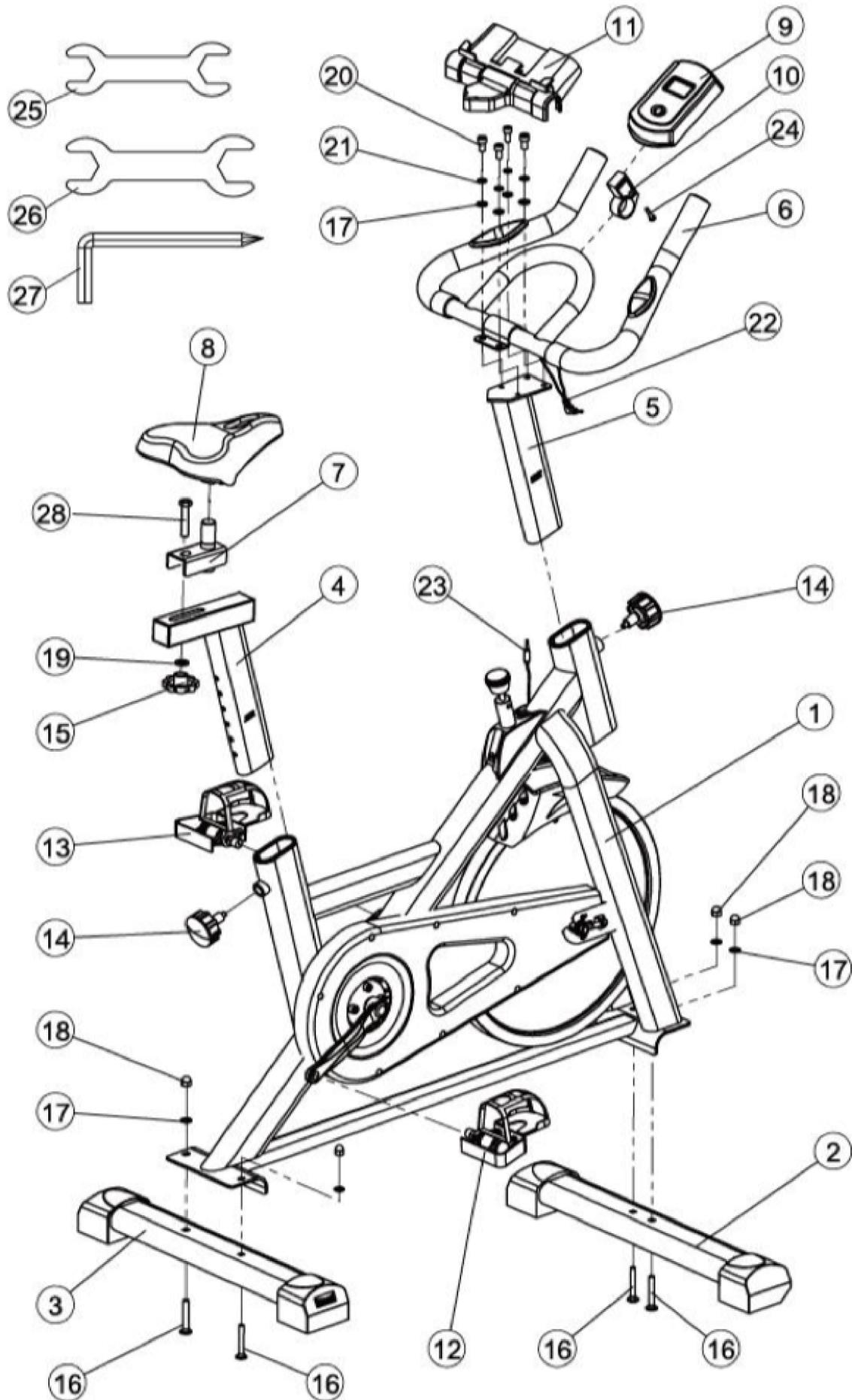
POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BLESSURE GRAVE, LIRE LES CONSIGNES DE SÉCURITÉ SUIVANTES AVANT D'UTILISER L'APPAREIL.

IMPORTANT : CET APPAREIL EST DESTINÉ À UN USAGE DOMESTIQUE UNIQUEMENT

1. Il est important de lire ce manuel dans son intégralité avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'équipement sont informés des avertissements et des précautions.
2. Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des conditions physiques ou de santé qui pourraient créer un risque pour votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
3. Soyez conscient des signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : Douleur, oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, sensation de tête légère, de vertige ou de nausée. Si vous ressentez l'un de ces symptômes, vous devez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices.
4. Ne laissez pas les enfants et les animaux domestiques s'approcher de l'équipement. L'équipement est conçu pour être utilisé par des adultes uniquement.
5. Utilisez l'appareil sur une surface solide, plane et de niveau, avec un revêtement de protection pour votre sol ou votre tapis. Pour des raisons de sécurité, l'équipement doit disposer d'au moins 0,6 mètre d'espace libre tout autour de lui.
6. Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés.
7. Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est régulièrement examiné pour détecter les dommages et/ou l'usure.
8. Utilisez toujours l'appareil comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors du montage ou du contrôle de l'appareil, ou si vous entendez un bruit inhabituel provenant de l'appareil pendant son utilisation, arrêtez-vous. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'a pas été résolu.
9. Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez l'appareil. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'appareil ou qui pourraient limiter ou empêcher les mouvements.
10. L'appareil a été testé et certifié conforme aux normes EN ISO 20957-1 et EN ISO 20957-5, classe H.C. Convient uniquement à un usage domestique. Poids maximum de l'utilisateur 120kg.
11. Cet équipement n'est pas adapté aux applications de haute précision.
12. Le système de freinage de cet équipement n'est pas pertinent.
13. Des précautions doivent être prises lors du levage ou du déplacement de l'équipement afin de ne pas se blesser le dos.
Utilisez toujours des techniques de levage appropriées et/ou faites appel à une assistance.

IL EST RECOMMANDE D'ETRE AU MOINS 2 PERSONNES POUR L'INSTALLATION

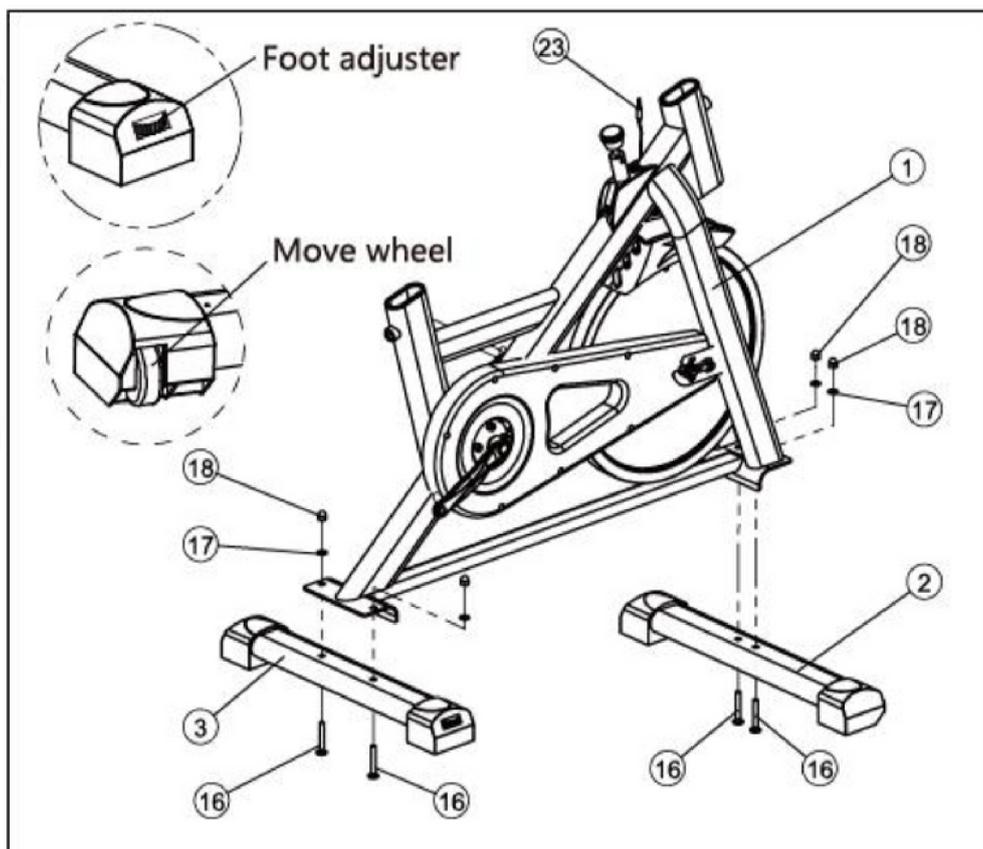
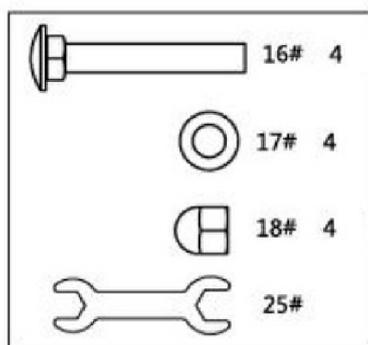




NO.	NAME	SIZE	QTY.	NO.	NAME	SIZE	QTY.
1	Main Body	Assembly	1	15	Adjusting nut	M10	1
2	Front Stabilize	Assembly	1	16	Carriage Bolts	M8X50	4
3	Rear Stabilizer	Assembly	1	17	Flat washer	Φ8.5	8
4	Saddle Post	Assembly	1	18	Cover nut	M8	4
5	Handle Post	Assembly	1	19	Flat washer	Φ10.5	1
6	Handle Frame	Assembly	1	20	Button head bolt	M8X16	4
7	Saddle Adjustment Frame	Assembly	1	21	Spring washer	Φ8.5	4
8	Saddle	Spring loaded	1	22	Pulse Wire		1
9	Monitor	Square	1	23	Signal Wire		1
10	Monitor Holder	fit for Φ25tube	1	24	Self tapping screw	ST5X25	1
11	Mobile phone holder	fit for Φ25tube	1	25	Open wrench	13-15	1
12	Right pedal	R	1	26	Open wrench	17-19	1
13	Left pedal	L	1	27	Inner hexagon spanner	6mm	1
14	Adjusting knob	M16	2	28	Six angle bolts	M10X55	2

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

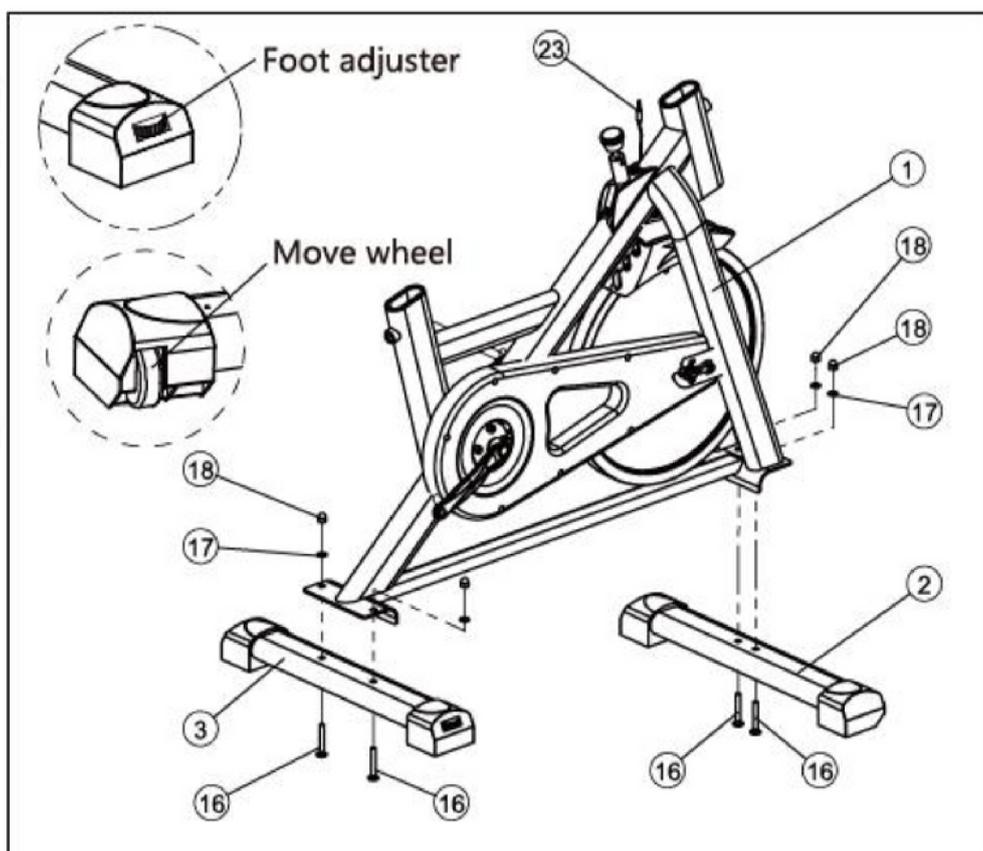
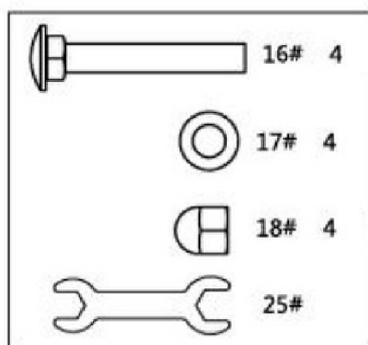
STEP 1



NO.	NOM	TAILLE	QTÉ.	NO.	NOM	TAILLE	QTÉ.
1	Partie principale	Montage	1	15	Ecrou de réglage	M10	1
2	Stabilisateur avant	Montage	1	16	Boulons à charnière	M8X50	4
3	Stabilisateur arrière	Montage	1	17	Rondelle plate	Φ8.5	8
4	Poste de selle	Montage	1	18	Écrou de couvercle	M8	4
5	Poste de poignée	Montage	1	19	Rondelle plate	Φ10.5	1
6	Cadre de poignée	Montage	1	20	Boulon à tête ronde	M8X16	4
7	Cadre d'ajustement de la selle	Montage	1	21	Rondelle élastique	Φ8.5	4
8	Selle	À ressort	1	22	Câble d'impulsion		1
9	Moniteur	Carré	1	23	Câble de signal		1
10	Support de Moniteur	adapté pour Φ25tube	1	24	Vis autotaraudeuse	ST5X25	1
11	Support pour téléphone portable	adapté pour Φ25tube	1	25	Clé ouverte	13-15	1
12	Pédale droite	R	1	26	Clé ouverte	17-19	1
13	Pédale gauche	L	1	27	Clé hexagonale intérieure	6mm	1
14	Bouton de réglage	M16	2	28	Six boulons d'angles	M10X55	2

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 1



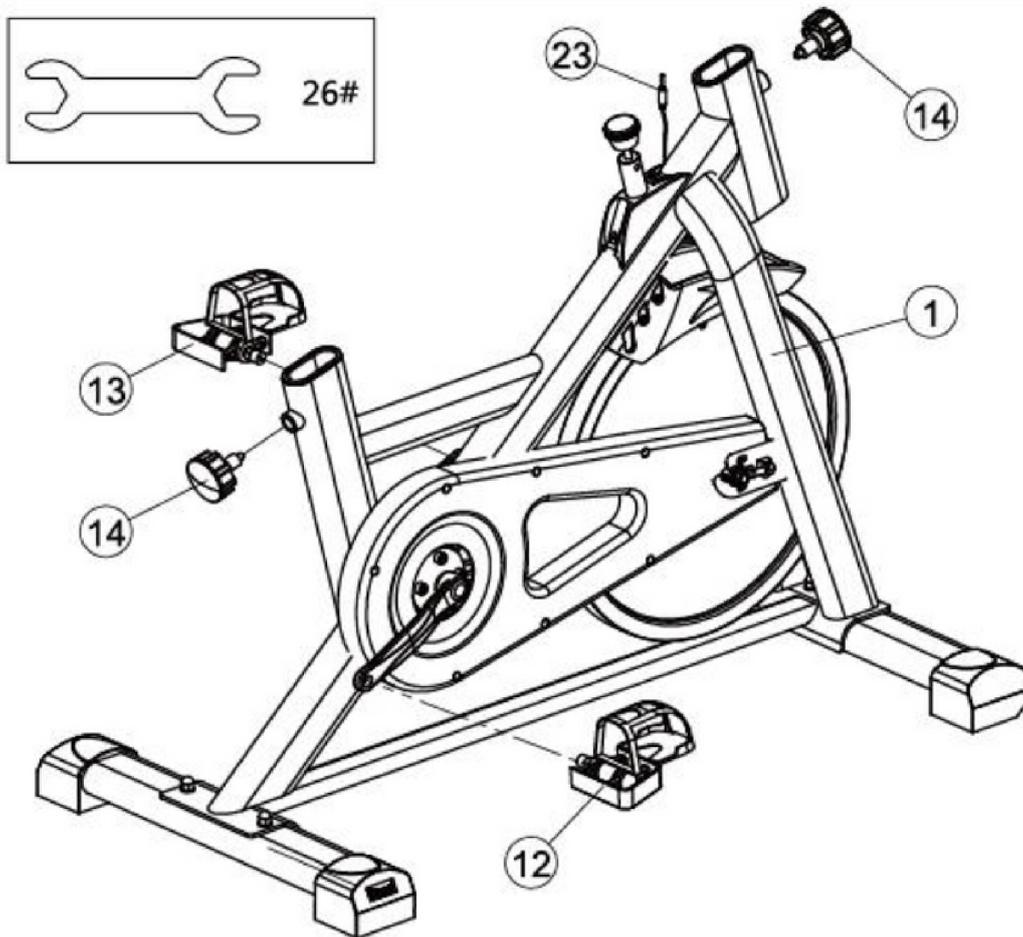
The Front Stabilize (2) is fixed on the Main Body (1) with Carriage Bolts (16), Flat washers (17) and cover nuts (18), and fixed with open wrench (25).

Note: The move wheels of the Front Stabilize(2) are forward, as shown.

Similarly, the Rear Stabilizer (3) is fixed on the Main Body (1) with carriage Bolts (16), flat washers (17) and cover nuts (18), and fixed with open wrench (25).

Attention : The foot adjusters on the rear stabilizer (3) can adjust the machine to the ground smoothly. The moving wheels on both sides of The Front Stabilize (2) can move the machine in a short distance.

STEP 2



Install the right pedal (12) with R mark on The Main Body (1) and fix it with an open wrench (26).

Note: tighten it clockwise.

Similarly, Install the left pedal (13) with L mark on the Main Body (1) and fixed with an open wrench (26).

Note: tighten counterclockwise.

The adjusting knobs (14) is installed in front and back of the Main Body(1) respectively. Note that no tightening is needed at this time.

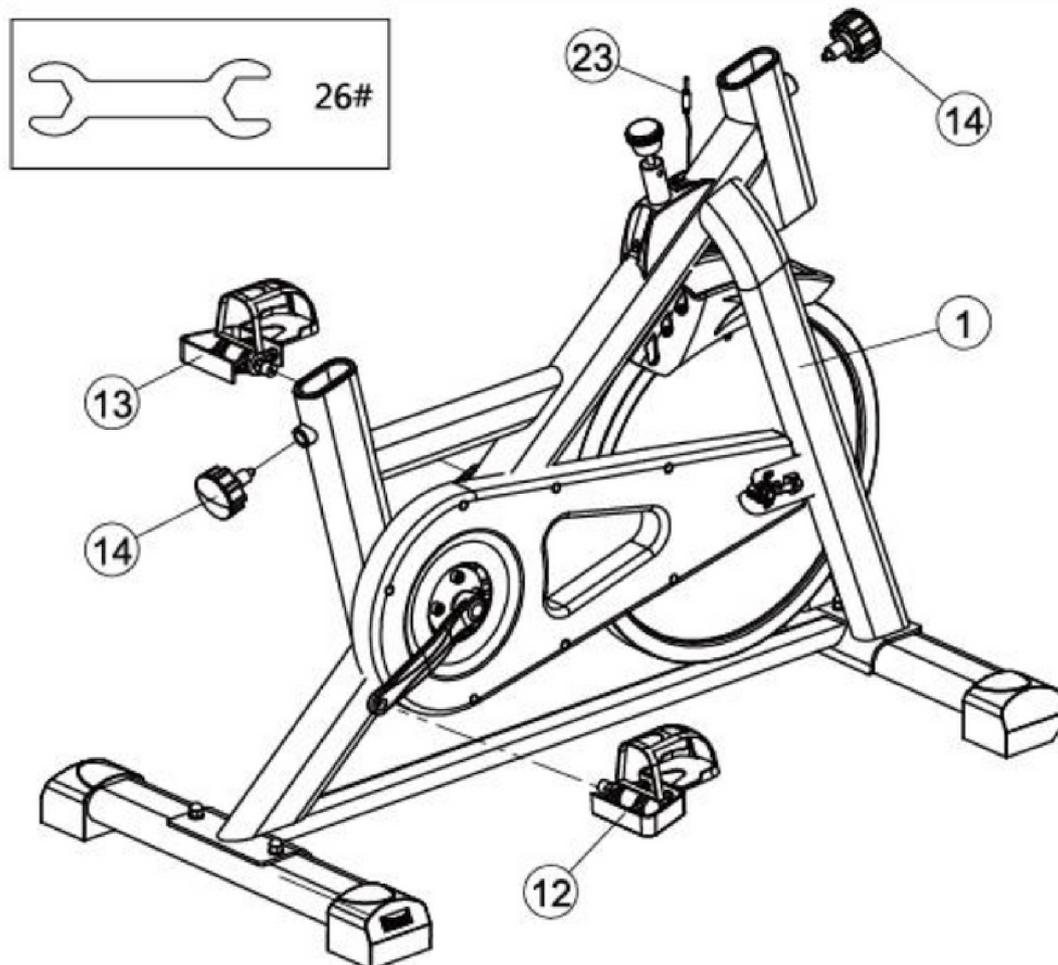
Le stabilisateur avant (2) est fixé sur le corps principal (1) à l'aide de boulons de carrosserie (16), de rondelles plates (17) et d'écrous de protection (18), et fixé avec une clé ouverte (25).

Remarque : Les roues mobiles du stabilisateur avant (2) sont en avant, comme illustré.

De même, le stabilisateur arrière (3) est fixé sur le corps principal (1) à l'aide de boulons (16), de rondelles plates (17) et d'écrous (18), et fixé avec une clé ouverte (25).

Attention : Les pieds de réglage sur le stabilisateur arrière (3) peuvent ajuster la machine au sol en douceur. Les roues mobiles des deux côtés du stabilisateur avant (2) peuvent déplacer la machine sur une courte distance.

ÉTAPE 2



Installez la pédale droite (12) avec la marque R sur le corps principal (1) et fixez-la avec une clé ouverte (26).

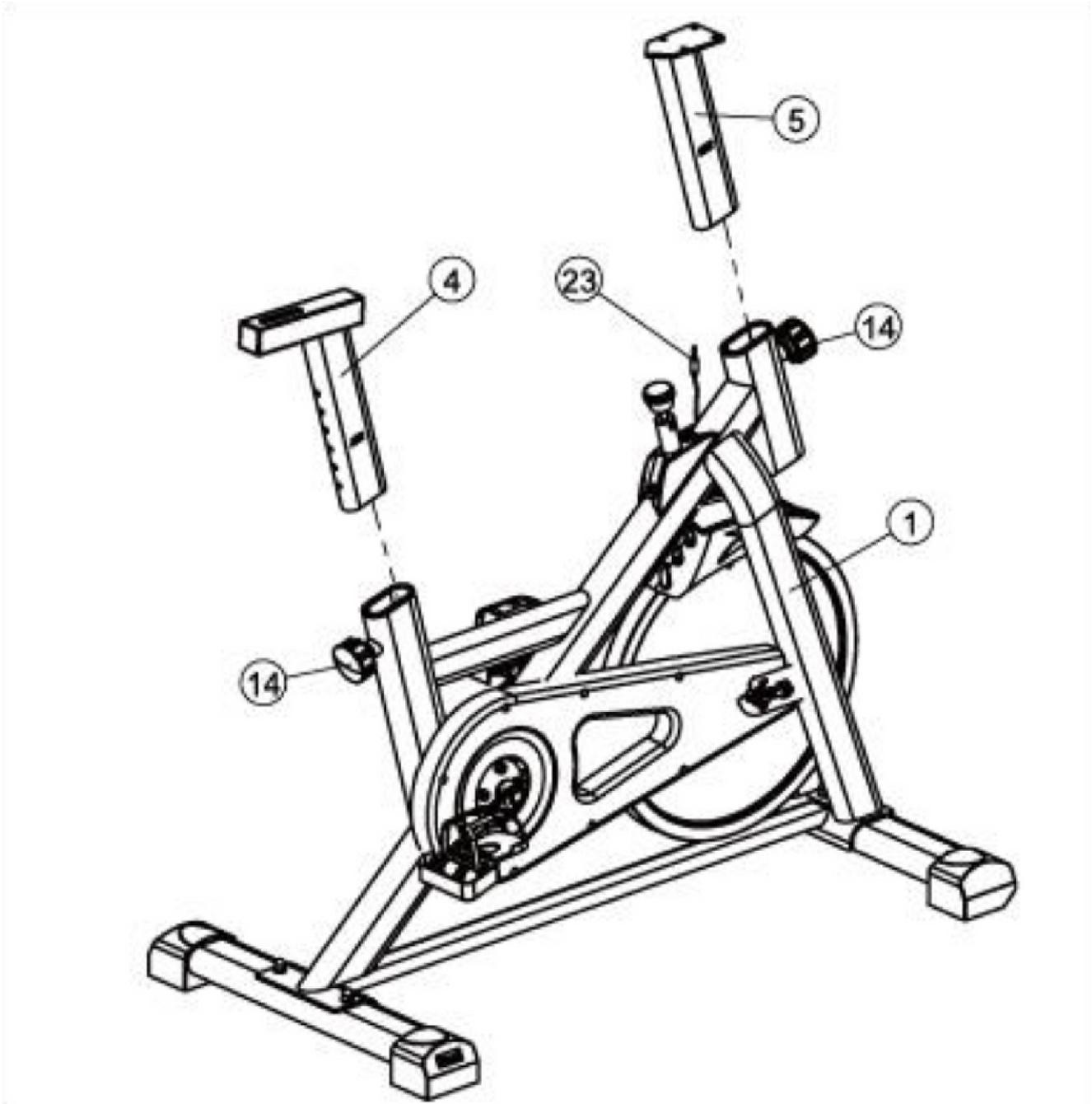
Remarque : Serrez-la dans le sens des aiguilles d'une montre.

De même, installez la pédale gauche (13) avec la marque L sur le corps principal (1) et fixez-la avec une clé ouverte (26).

Remarque : Serrez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

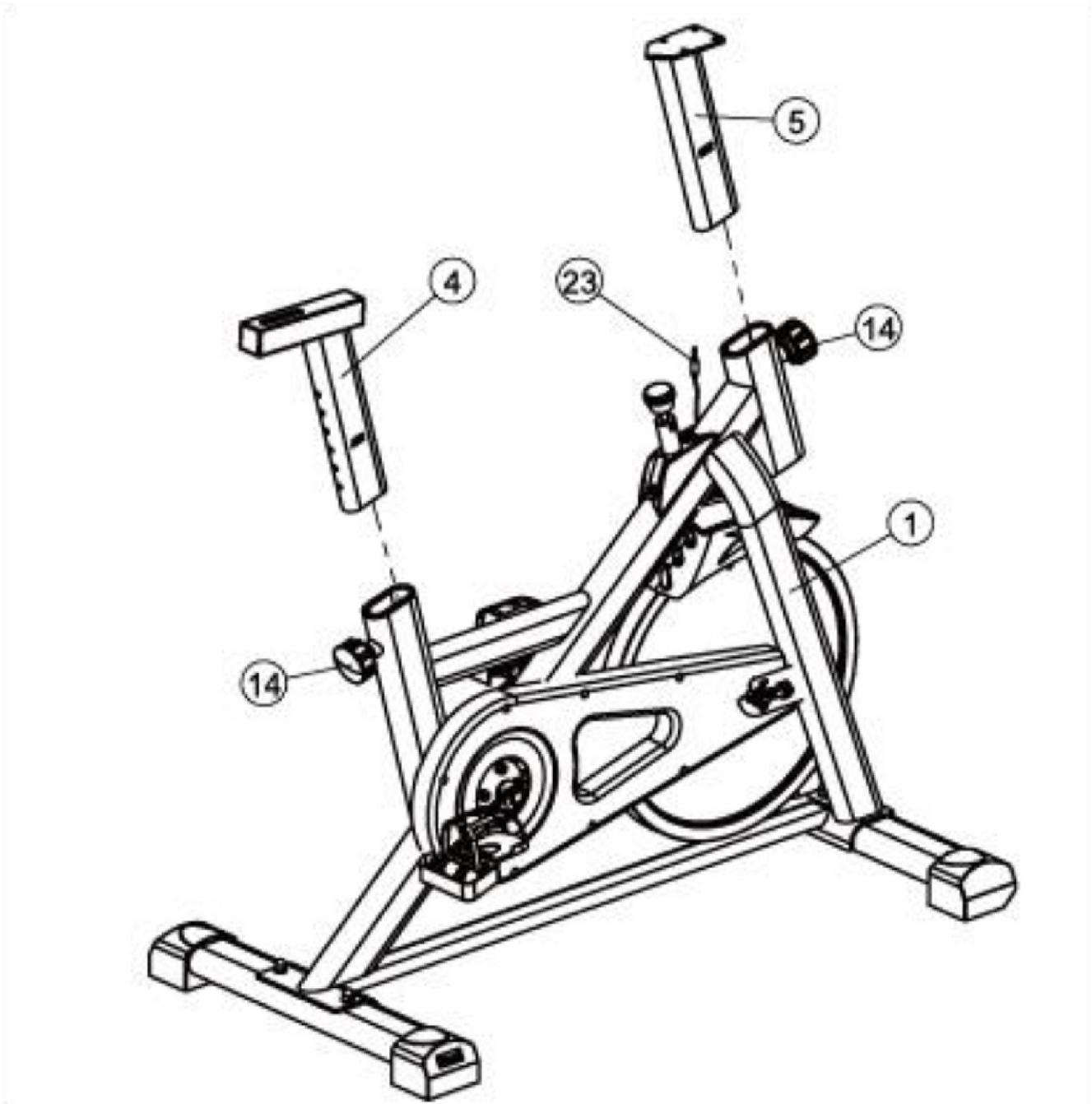
Les boutons de réglage (14) sont installés respectivement à l'avant et à l'arrière du corps principal (1). Notez qu'il n'est pas nécessaire de les serrer à ce moment-là.

STEP 3



The Saddle Post (4) is inserted into the Main Body (1), and the Adjusting knob (14) is pulled out so that the Adjusting knob (14) is automatically inserted into the corresponding hole of the Saddle Post (4). Similarly, the Handle Post (5) is inserted into the Main Body (1), and the Adjusting knob (14) is pulled out so that the Adjusting knob (14) is automatically inserted into the corresponding hole of the Handle Post (5).

Note : Pull out the Adjusting knob (14) can adjust the height of the Saddle Post (4) or the Handle Post (5). After adjusting, it is necessary to tighten the Adjusting knobs (14).

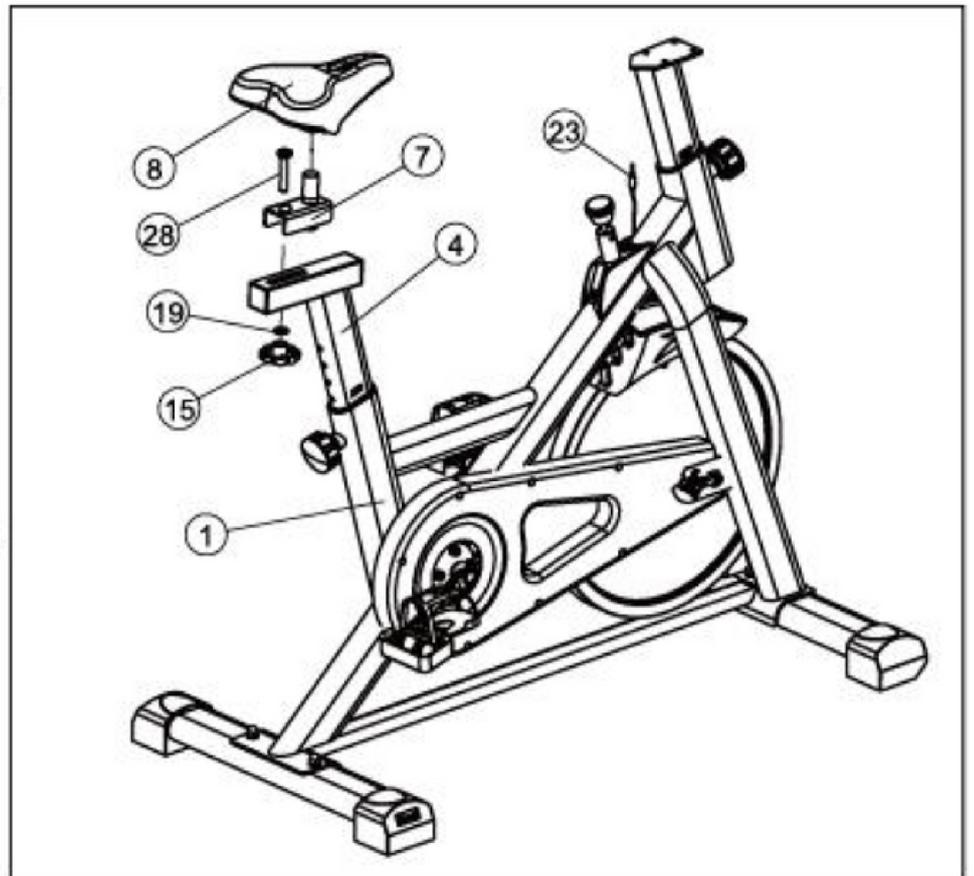
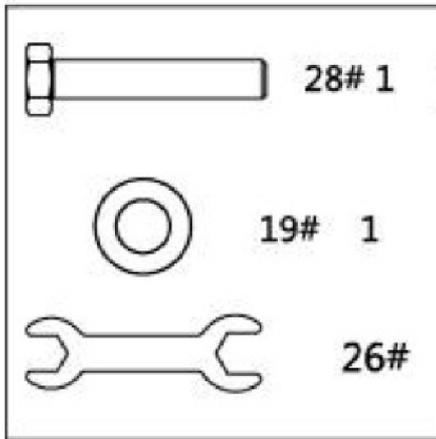


La tige de la selle (4) est insérée dans le corps principal (1), et la molette de réglage (14) est retirée de façon à ce qu'elle (14) soit automatiquement insérée dans le trou correspondant de la tige de la selle (4).

De même, la tige de la poignée (5) est insérée dans le corps principal (1), et la molette de réglage (14) est retirée de façon à ce qu'elle (14) soit automatiquement insérée dans le trou correspondant de la tige de la poignée (5).

Remarque : En tirant sur le bouton de réglage (14), on peut régler la hauteur de la tige de la selle (4) ou de la tige de la poignée (5). Après le réglage, il est nécessaire de resserrer les boutons de réglage (14).

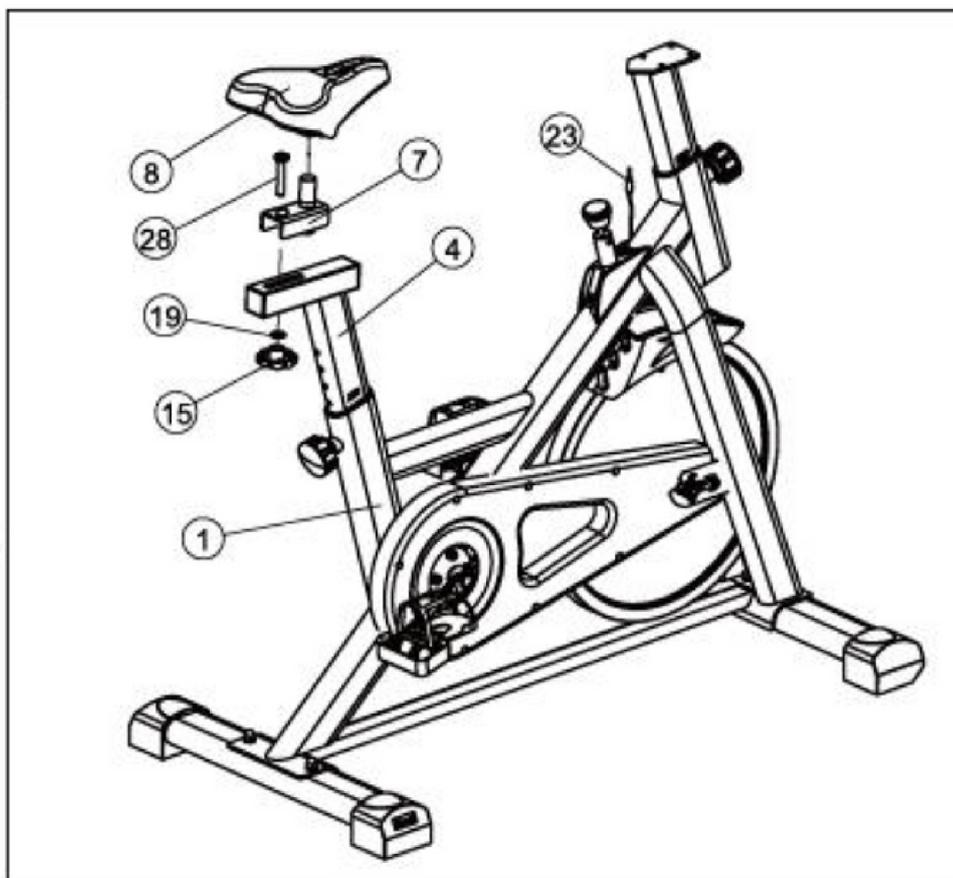
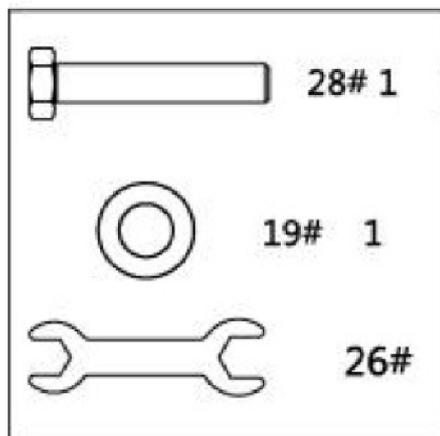
STEP 4



The Saddle Adjustment Frame (7) is installed in the Saddle Post (4) and fixed with the Flat washer (19), an six angle bolts (28) and a adjusting nut (15). Then the Saddle (8) is arranged on the Saddle Adjustment Frame (7), and is fixed and tightened with the open wrench (26).

Note : Loosening the adjusting nut (15) can adjust the Saddle Adjustment Frame (7) position before and after adjusting to the corresponding position, the adjusting nut (15) needs to be tightened .

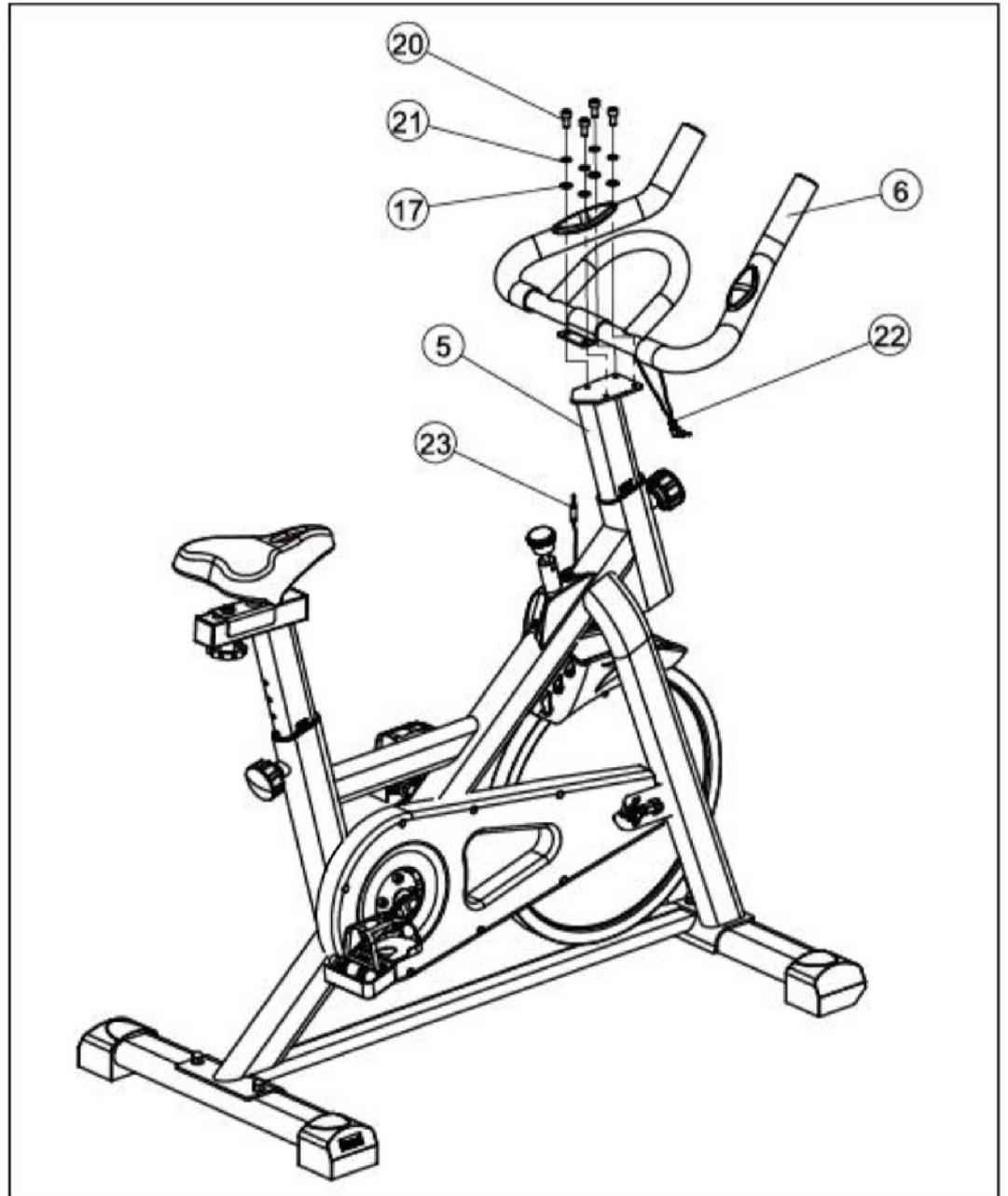
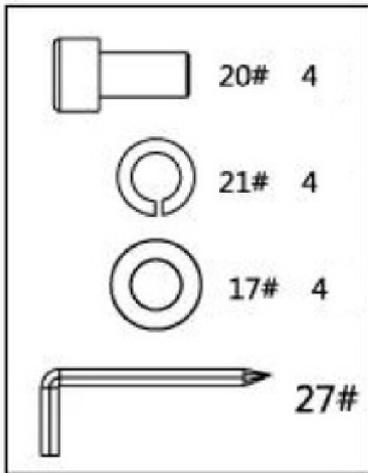
ÉTAPE 4



Le cadre de réglage de la selle (7) est installé dans le montant de la selle (4) et fixé à l'aide d'une rondelle plate (19), d'un boulon à six pans (28) et d'un écrou de réglage (15). Ensuite, la selle (8) est placée sur le cadre de réglage de la selle (7), puis fixée et serrée à l'aide de la clé ouverte (26).

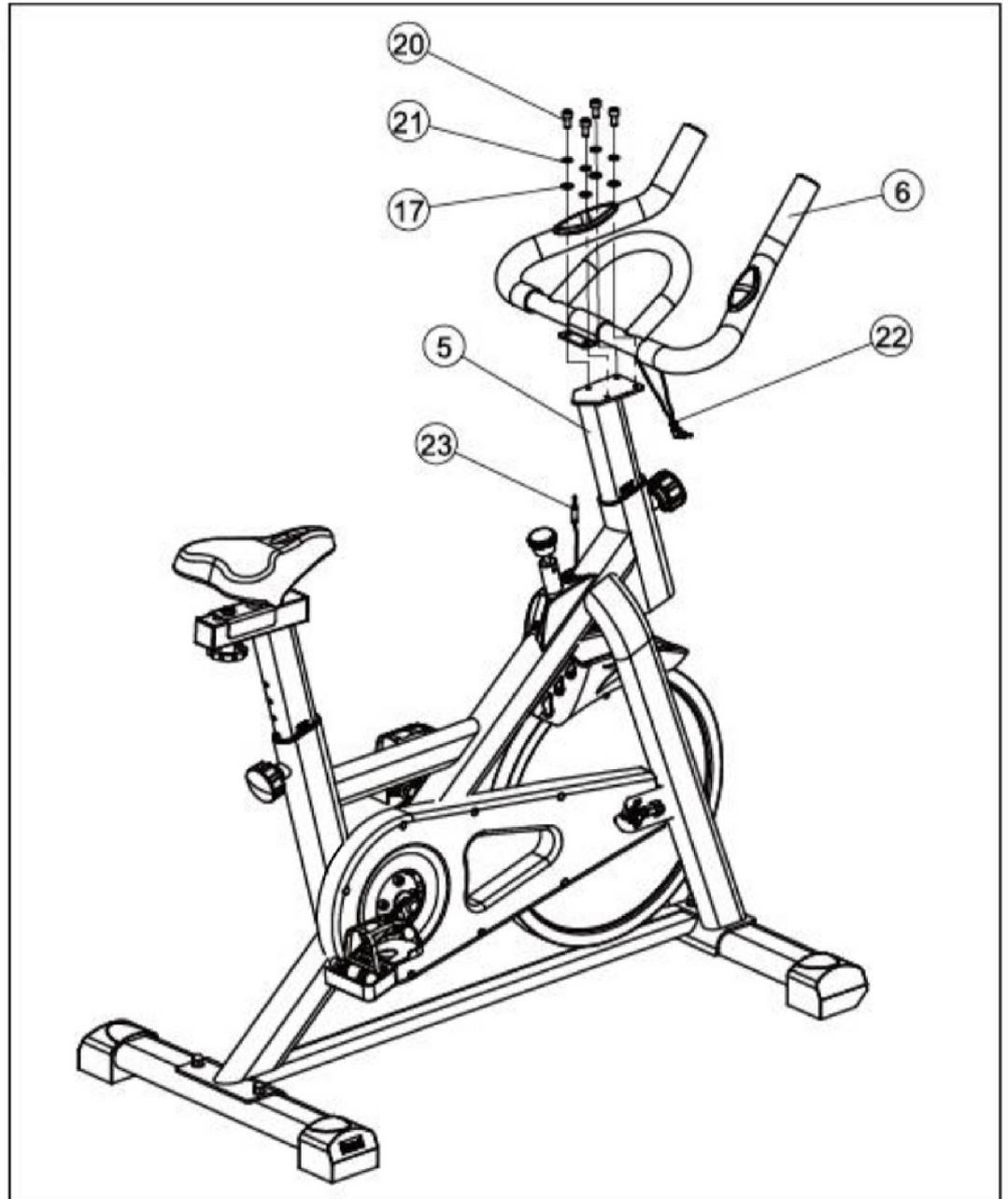
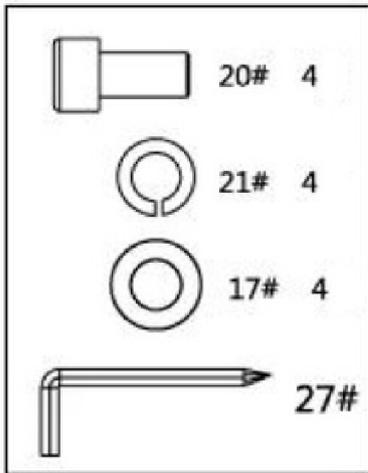
Remarque : En desserrant l'écrou de réglage (15), on peut régler la position du cadre de réglage de la selle (7) avant et après le réglage de la position correspondante, il faut resserrer l'écrou de réglage (15).

STEP 5



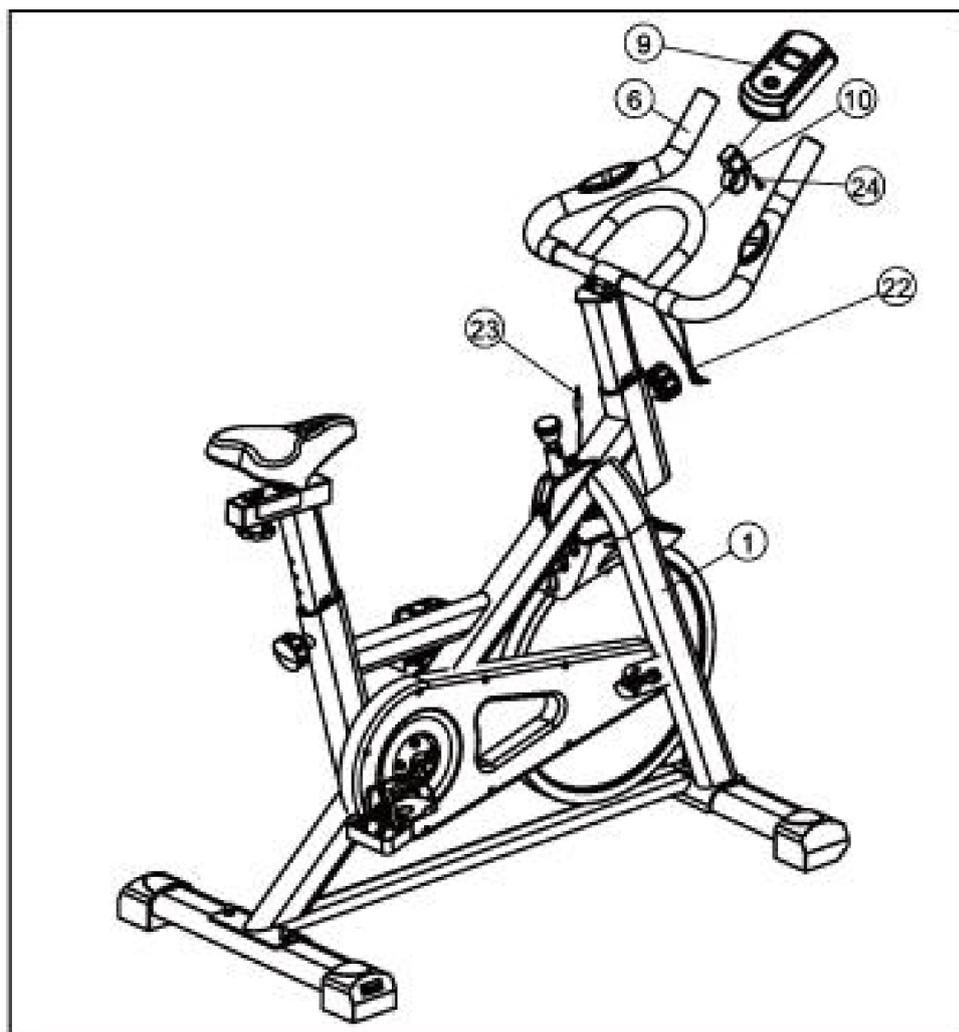
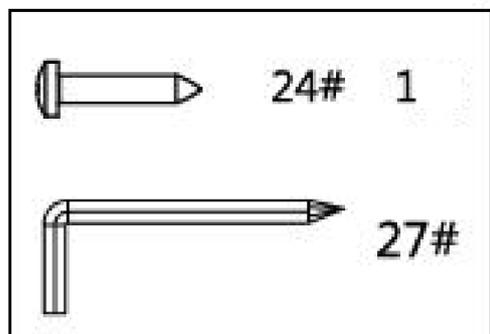
The Handle Frame (6) is fixed on the Handle Post (5) with Flat washers(17), the Spring washers (21) and the Button head bolts (20), and tightened with an inner hexagonal wrench (27).

ÉTAPE 5



Le cadre de la poignée (6) est fixé sur le montant de la poignée (5) à l'aide de rondelles plates (17), de rondelles élastiques (21) et de boulons à tête ronde (20), puis serré avec une clé hexagonale intérieure (27).

STEP 6

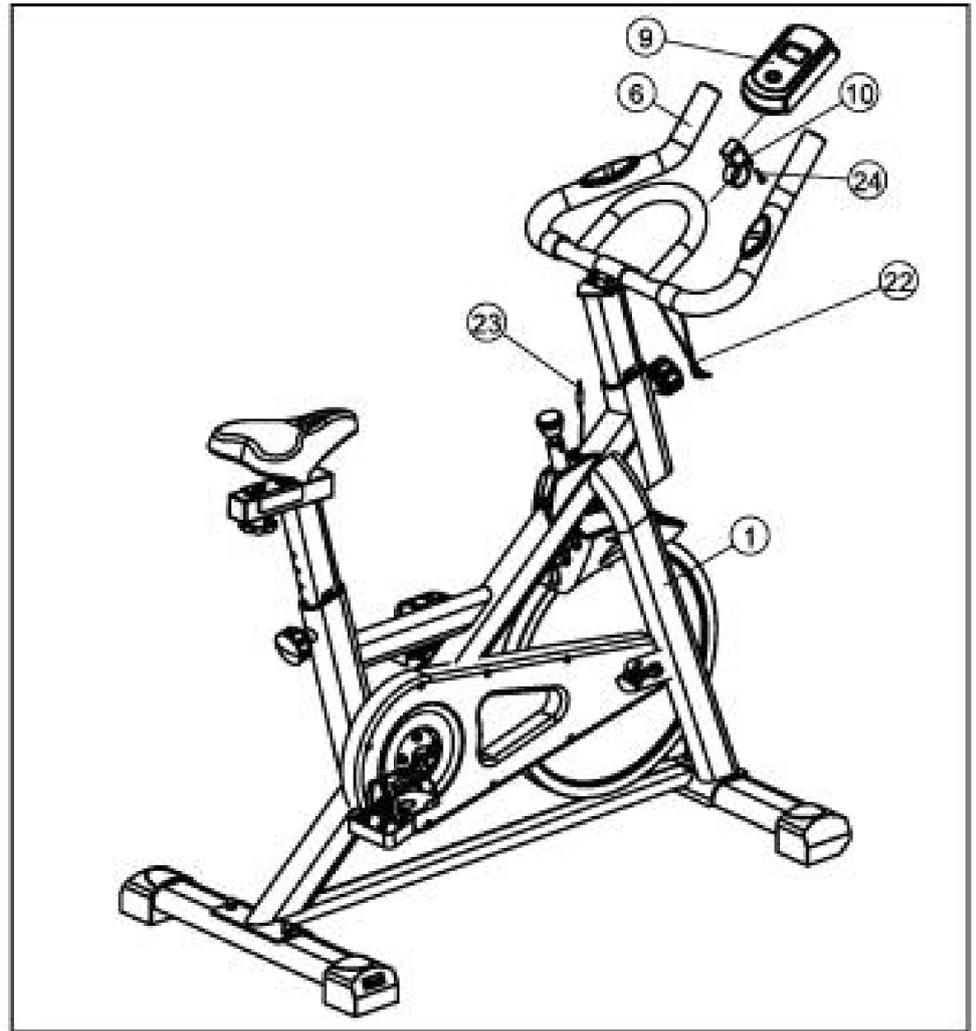
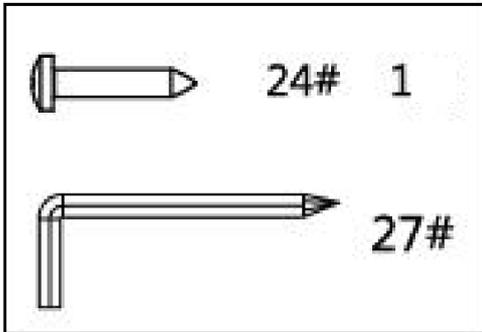


The Monitor Holder (10) is pulled and fixed on the Handle Frame (6) with the Self tapping screw (24) and tightened with the inner hexagonal wrench (27).

The Monitor (9) is mounted on the Monitor Holder (10).

Insert the Pulse Wire(22) into the "pulse" hole on the back of the The Monitor (9). Insert the Signal Wire (23) into the "sensor" hole on the back of the Monitor(9).

ÉTAPE 6

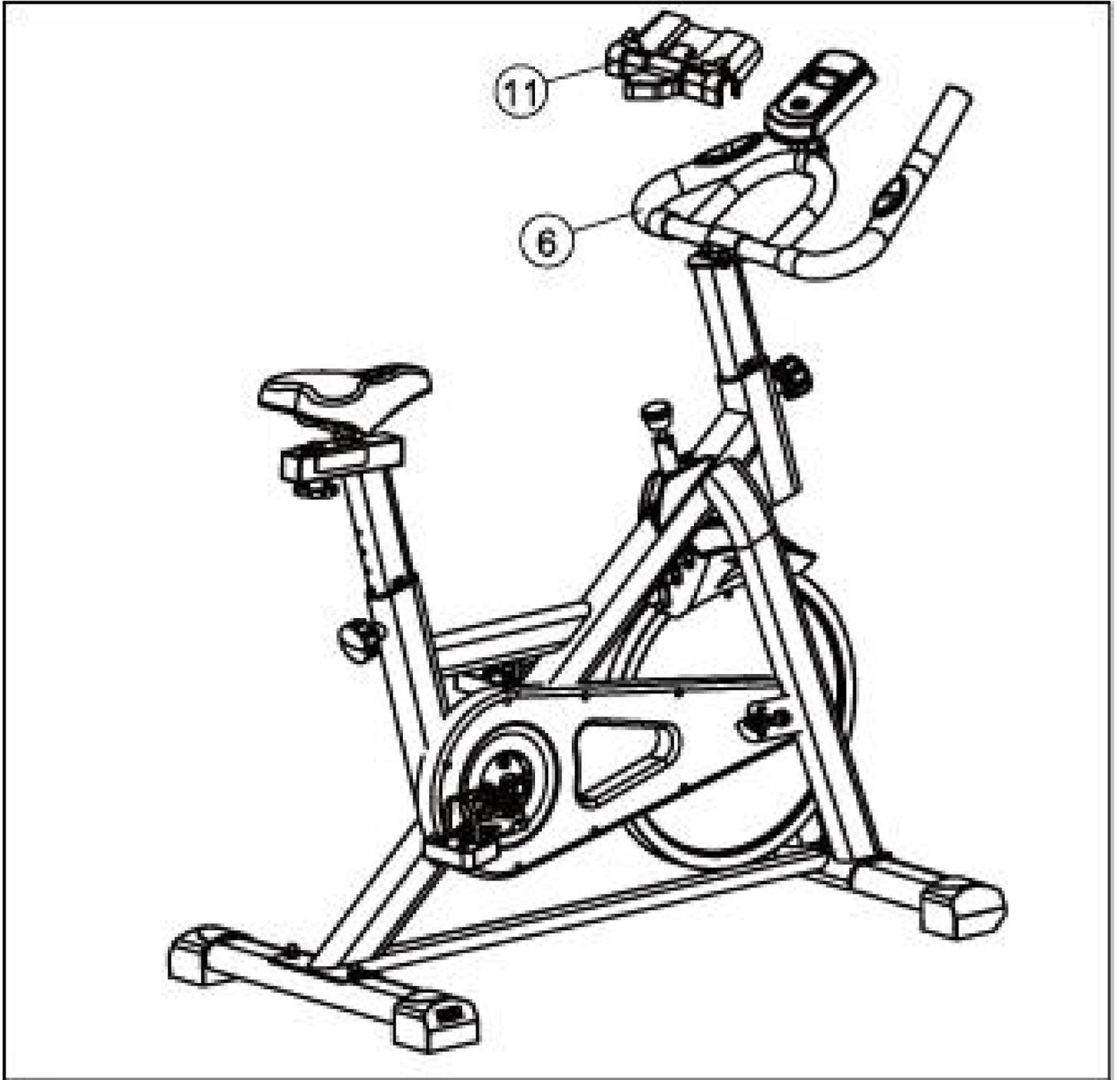


Le support de moniteur (10) est tiré et fixé sur le cadre de la poignée (6) à l'aide de la vis autotaraudeuse (24) et serré avec la clé hexagonale intérieure (27).

Le moniteur (9) est monté sur le support de moniteur (10).

Insérez le fil d'impulsion (22) dans le trou "pulse" situé à l'arrière du moniteur (9). Insérez le fil de signal (23) dans le trou du " capteur " à l'arrière du moniteur (9).

STEP 7



Install the Mobile phone holder (11) on the Handle Frame (6).

CAUTION : Before using, please reconfirm that each part is tight and firm, and the machine is stable with the ground.



Installez le support de téléphone portable (11) sur le cadre de la poignée (6).

ATTENTION : Avant de l'utiliser, vérifiez que chaque pièce est bien fixée et que la machine est stable par rapport au sol.



A. BATTERY INSTALLATION

Load two 1.5V AA battery in the battery box on the back (after each battery replacement, all values will be "0").

B. FUNCTIONAL DESCRIPTION

1. **Automatic scanning (SCAN)** : open the screen or press the button to enter the SCAN state, all the functions of the TIME--SPD--DIST--CAL--ODO--PUL will be automatically displayed on the main screen.

2. **The movement time (TIME)** : cumulative calculation of movement time from 00:00--99:59, the user can press the button to select the time value display state.

3. **The movement distance (DIST)** : cumulative calculation movement from the 0.0--999.9, the user can press the button to select the value of the distance display.

Note : this data is only a rough description and cannot be used for medical treatment.

4. **Calories (CAL)** : shows that the cumulative consumption of calories from 0.0--9999, the user can press the button to select the value of the state of the display value.

5. The speed of movement (SPEED): show the current speed of the athlete, the value of 0.0--999.9 km / mile / hour.

6. **Odometer (ODO)** : the distance between motion and time is 0-9999 km.

7. **Pulse (PUL)** : instant heart rate, 40-240 times / minute.

Note: this data is only a rough description and cannot be used for medical treatment.

8. **Reset** : hold down the button for about 3 seconds, all the values will be returned to the "0", the function can be reset.

C. ATTENTION

1. Such as electronic display is not normal, the need to re-install the battery to try again, the battery "+", "-" can not be installed.

2. Battery specification : 1 AA 5 1.5V battery.

3. When the battery is scrapped, it must be removed from the electronic watch and handled safely.



A. INSTALLATION DES PILES

Chargez deux piles AA de 1,5 V dans le compartiment à piles situé à l'arrière (après chaque remplacement de pile, toutes les valeurs seront "0").

B. DESCRIPTION FONCTIONNELLE

1. **Balayage automatique (SCAN)** : ouvrez l'écran ou appuyez sur le bouton pour entrer dans l'état SCAN, toutes les fonctions de l'horloge et de l'horloge sont activées.

2. **Le temps de mouvement (TIME)** : calcul cumulatif du temps de mouvement de 00:00--99:59, l'utilisateur peut appuyer sur le bouton pour sélectionner l'état d'affichage de la valeur du temps.

3. **La distance du mouvement (DIST)** : calcul cumulatif du mouvement de 0,0 à 999,9, l'utilisateur peut appuyer sur le bouton pour sélectionner la valeur de l'affichage de la distance.

4. **Calories (CAL)** : indique la consommation cumulée de calories de 0,0 à 9999, l'utilisateur peut appuyer sur le bouton pour sélectionner la valeur de l'état de la valeur d'affichage.

Remarque : ces données ne sont qu'une description approximative et ne peuvent pas être utilisées pour un traitement médical.

5. **La vitesse de déplacement (SPEED)** : montre la vitesse actuelle de l'athlète, la valeur de 0,0-999,9 km / mile / heure.

6. **Odomètre (ODO)** : la distance entre le mouvement et le temps est de 0-9999 km.

7. **Pulse (PUL)** : fréquence cardiaque instantanée, 40-240 fois / minute.

Note : ces données sont seulement une description approximative et ne peuvent pas être utilisées pour un traitement médical.

8. **Réinitialisation** : maintenez le bouton enfoncé pendant environ 3 secondes, toutes les valeurs seront remises à "0", la fonction peut être réinitialisée.

C. ATTENTION

1. Si l'affichage électronique n'est pas normal, il est nécessaire de réinstaller la batterie pour réessayer, la batterie "+", "-" ne peut pas être installée.

2. Spécification de la batterie : 1 AA 5 1,5V batterie.

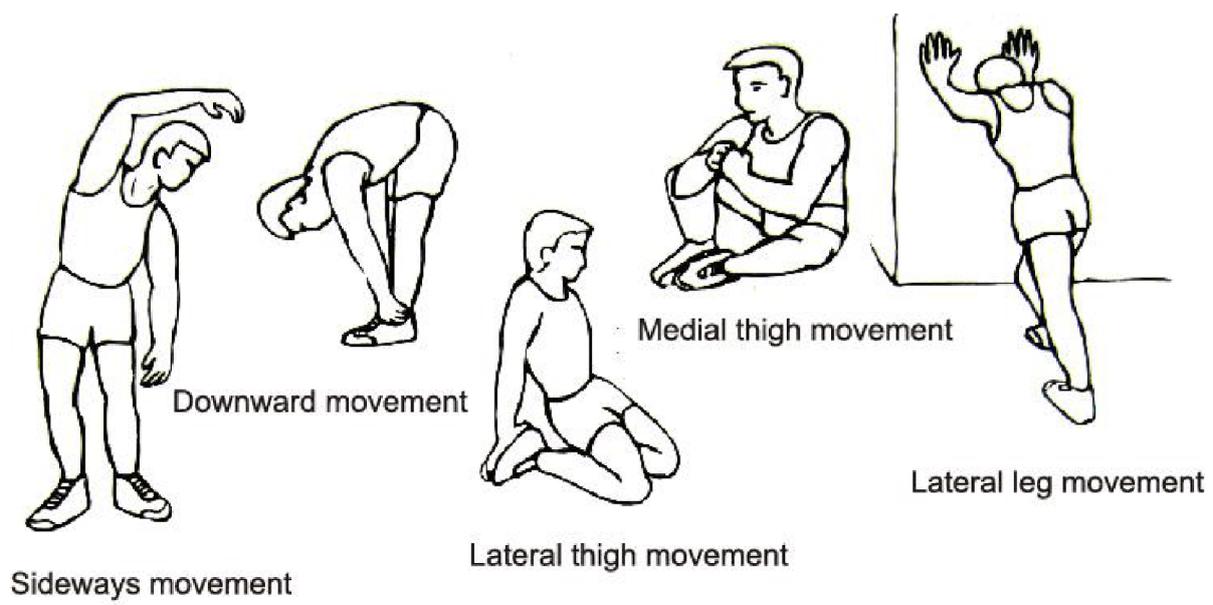
3. Lorsque la batterie est mise au rebut, elle doit être retirée du module électronique et manipulée en toute sécurité.

TRAINING INSTRUCTIONS

IN ADDITION TO THE USE OF THE EQUIPMENT CAN ENHANCE PHYSICAL FITNESS AND EXERCISE MUSCLES, BUT ALSO THROUGH A REASONABLE DIET TO PLAY A ROLE IN WEIGHT LOSS.

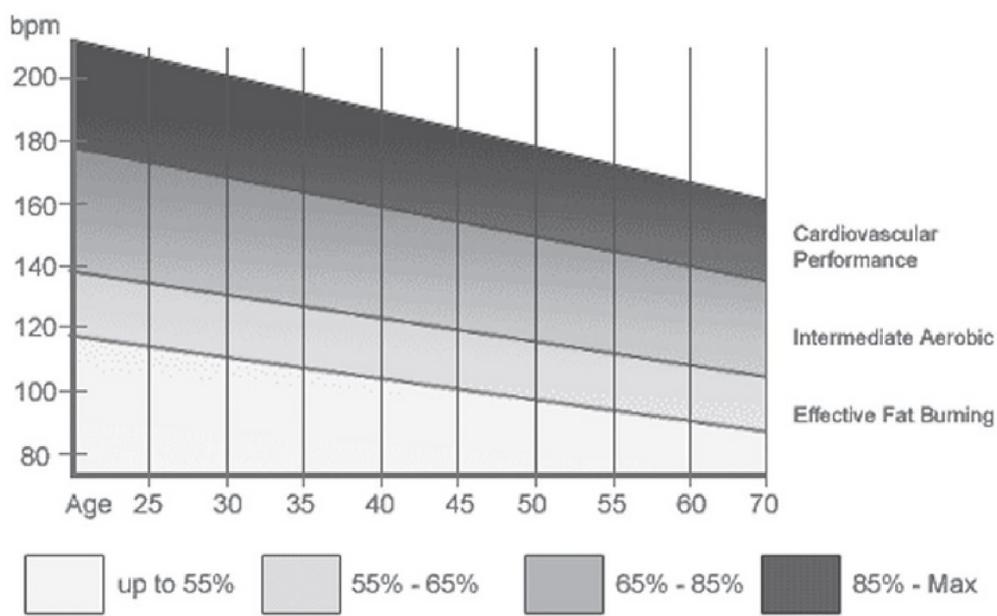
A. warm-up before training

This phase of warm up exercise can enhance the body's blood circulation, and the muscles to achieve good training, while reducing the risk of cramps or muscle damage during training. Before each training please do warm-up exercise in accordance with the following recommendations of the training, each stretch must be maintained for about 30 seconds, while doing this exercise not stretching intensity, prevent muscle damage, once the muscles are damaged, please stop the practice.



B. training stage

This stage is the formal training phase, after a long period of practice can improve the flexibility of the leg muscles. In the training process, the key is to do the training according to the training condition, and to choose the reasonable training intensity.



Note:

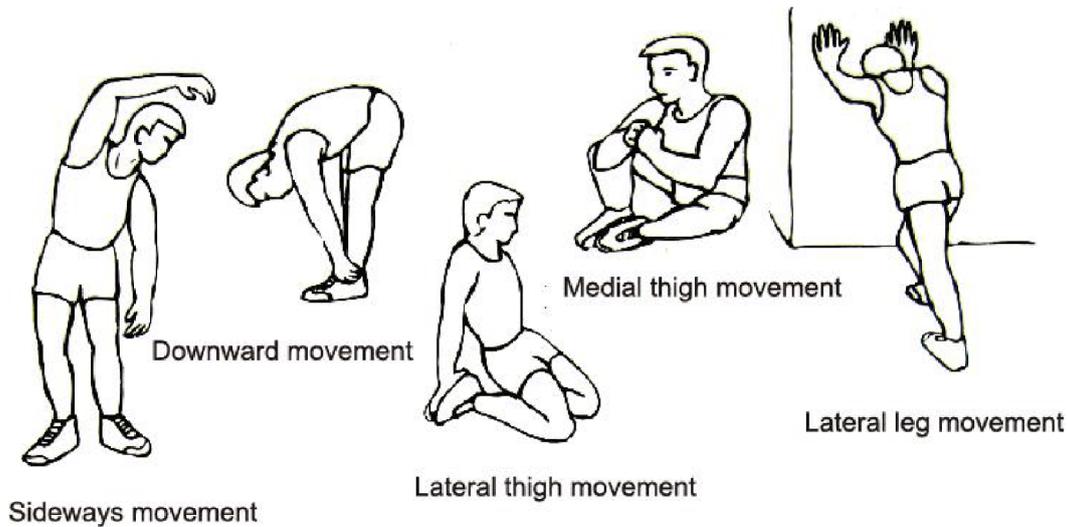
To keep the heart rate within the corresponding target range for at least 1 minutes of training, most people in the beginning of training lasted 15--20 minutes.

INSTRUCTIONS D'ENTRAÎNEMENT

L'UTILISATION DE L'ÉQUIPEMENT PEUT AMÉLIORER VOTRE FORME PHYSIQUE. COUPLÉE À UN RÉGIME ALIMENTAIRE VOUS AUREZ DES RÉSULTATS DANS LA PERTE DE POIDS.

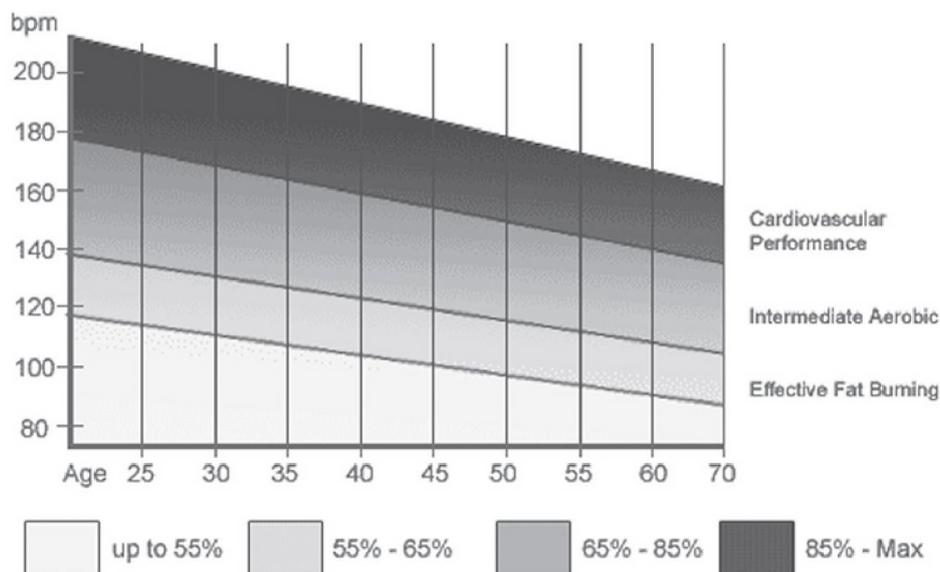
A. l'échauffement avant l'entraînement

Cette phase de l'exercice d'échauffement peut améliorer la circulation sanguine du corps, et les muscles pour atteindre un bon entraînement, tout en réduisant le risque de crampes ou de dommages musculaires pendant l'entraînement. Avant chaque entraînement s'il vous plaît faire l'exercice d'échauffement en conformité avec les recommandations suivantes de l'entraînement, chaque étirement doit être maintenue pendant environ 30 secondes, tout en faisant cet exercice pas l'intensité d'étirement, de prévenir les dommages musculaires, une fois les muscles sont endommagés, s'il vous plaît arrêter la pratique.



B. étape d'entraînement

Cette étape est la phase d'entraînement formelle, après une longue période de pratique peut améliorer la flexibilité des muscles de la jambe. Dans le processus d'entraînement, la clé est de faire l'entraînement en fonction de la condition d'entraînement, et de choisir l'intensité d'entraînement raisonnable.



Remarque :

Pour maintenir la fréquence cardiaque dans la plage cible correspondante pendant au moins 1 minute d'entraînement, la plupart des gens au début de l'entraînement ont duré 15 à 20 minutes.

10 tips for effective indoor cycle training

1. Set goals

What would you like to achieve with your training ? Weight regulation, improved stamina, prevent risk of disease, more flexibility, cardiovascular training, etc.. In order to achieve your long-term training goal, set individual partial goals, i. e., weekly or monthly goals.

2. Concentrate on the training

Try to only dedicate yourself to your training session and do not be distracted.

3. Position yourself correctly while exercising

When you do the movement, your upper body should always be slightly moved forward and the back should be kept straight. Avoid any evasive movements in hip and back.

4. Correct breathing / appropriate load level

Do not overexert yourself physically and mentally by starting with resistance levels that are too high. Start slowly and increase the resistance steadily. Aim for regular and calm breathing.

5. Keep yourself properly hydrated

Drink, drink, drink! Have a drinking bottle close by during your workout.

6. Sufficient recovery periods

Allow your body and your muscles enough time to recover after your workout. Only a relaxed muscle will be fully operational again.

7. Choose a diversified program

Demand different muscle groups at a different intensity during your training. Use different grip and body positions (standing, sitting).

8. Creating the right workout

Every training session should have a warm-up phase, a cool-down phase, and a targeted stretching. It increases the physical and mental performance and prevents injuries and sore muscles.

9. Workout journal

Keep a record of your training sessions. Note the date, resting pulse, active pulse, recovery pulse, resistance level, time, distance, calories burnt, and fitness level.

10. Reward yourself

Do something good for you and your body after the training or after achieving a partial goal. Go to the sauna or a swimming pool. Mix a protein shake or enjoy a delicious salad.

INSTRUCTIONS D'ENTRAÎNEMENT

10 conseils pour l'entraînement effectif du vélo d'intérieur.

1. Se fixer des buts

Qu'est-ce que vous souhaitez atteindre avec votre entraînement? Réglage du poids, meilleure endurance, prévenir les maladies, plus de mobilité, entraînement cardio-vasculaire etc. Pour atteindre votre but d'entraînement à long-terme, fixez vous des buts partiels individuels, par ex. des buts de semaine ou de mois.

2. Se concentrer sur l'entraînement

Essayez de vous concentrer entièrement sur votre entraînement sans vous laisser distraire.

3. Réalisation du mouvement correcte

Quand vous effectuez le mouvement, le haut du corps doit se pencher toujours un peu en avant et le dos doit être droit. Évitez des mouvements d'évitement au niveau des hanches et du dos.

4. Respiration correcte / niveau d'intensité correct

Ne vous surchargez pas physiquement et psychologiquement à cause des niveaux d'intensité trop élevés. Commencez doucement en vous améliorant constamment. Essayez de respirer calmement et régulièrement.

5. Apport de liquide suffisant

Boire, boire, boire! Placez une bouteille à proximité.

6. Phases de repos suffisantes

Permettez à votre corps et à votre musculature la régénération nécessaire après l'entraînement. Seul un muscle reposé est entièrement réutilisable.

7. Variation d'exercices

Stimulez les différents groupes musculaires avec des niveaux d'intensité divers.

8. Organisation d'entraînement correcte

À chaque entraînement appartient une phase d'échauffement (Warm-Up), une phase de détente (Cool-Down) et un étirement ciblé. Ces phases augmentent l'efficacité corporelle et mentale et préviennent les blessures et courbatures.

9. Journal d'entraînement

Tenez un journal d'entraînement. Indiquez la date, le pouls au repos, le pouls de charge, le pouls de récupération, le niveau d'intensité, le temps, la distance, la dépense calorique et le niveau de fitness.

10. Récompensez-vous

Offrez-vous quelque chose d'agréable après l'entraînement ou après avoir atteint votre but d'entraînement partiel. Allez au sauna ou à la piscine. Buvez un shake protéiné ou mangez une bonne salade.

Designing a workout

We recommend two to three training sessions a week. You should do a warm-up of approx. 5 minutes before every training. The training should be finished with a cool-down and a special stretching.

Warm-Up approx. 5 min.

Dynamic movement of big muscle groups at low intensity. The body core temperature is not increased and the metabolic process is quicker stimulated.

WEEK 1 + 2				
	Beginner		Advanced	
Days	Duration	Intensity	Duration	Intensity
Mon	20 min.	Slow speed, without resistance	30 min.	Moderate speed, keep resistance low
Wed	20 min.	Slow speed, without resistance	30 min.	Moderate speed, keep resistance low
Fri	20 min.	Slow speed, without resistance	30 min.	Moderate speed, keep resistance low

WEEK 3 + 4				
	Beginner		Advanced	
Days	Duration	Intensity	Duration	Intensity
Mon	25 min.	Slow speed, without resistance	35 min.	Vary the speed, keep resistance low
Wed	25 min.	Slow speed, without resistance	35 min.	Vary the speed, keep resistance low
Fri	25 min.	Slow speed, without resistance	35 min.	Vary the speed, keep resistance low

WEEK 5 + 6				
	Beginner		Advanced	
Days	Duration	Intensity	Duration	Intensity
Mon	30 min.	Moderate speed, keep resistance low	40 min.	Vary the speed, keep resistance low
Wed	30 min.	Moderate speed, keep resistance low	40 min.	Vary the speed, keep resistance low
Fri	30 min.	Moderate speed, keep resistance low	40 min.	Vary the speed, keep resistance low

Organisation d'une séance d'entraînement

Nous vous recommandons 2 jusqu'à 3 entraînements par semaine. Avant chaque séance, une phase d'échauffement (Warm-Up) de 5 min doit être effectuée. L'entraînement se termine par une phase de Cool-Down et d'étirements.

Echauffement env. 5 min.

Mouvement dynamique des grands groupes musculaires avec une intensité inférieure. La température corporelle augmente et le métabolisme est stimulé.

SEMAINE 1+2				
	Débutant		Avancé	
Jour	Durée	Intensité	Durée	Intensité
Lun	20 min	Vitesse réduite sans résistance	30 min	Vitesse modéré résistance réduite
Mer	20 min	Vitesse réduite sans résistance	30 min	Vitesse modéré résistance réduite
Ven	20 min	Vitesse réduite sans résistance	30 min	Vitesse modéré résistance réduite

SEMAINE 3+4				
	Débutant		Avancé	
Jour	Durée	Intensité	Durée	Intensité
Lun	25 Min.	Vitesse réduite sans résistance	35 Min.	Vitesse variée, Résistance réduite
Mer	25 Min.	Vitesse réduite sans résistance	35 Min.	Vitesse variée, Résistance réduite
Ven	25 Min.	Vitesse réduite sans résistance	35 Min.	Vitesse variée, Résistance réduite

SEMAINE 5+6				
	Débutant		Avancé	
Jour	Durée	Intensité	Durée	Intensité
Lun	30 Min.	Vitesse modérée résistance réduite	40 Min.	Vitesse variée Résistance réduite
Mer	30 Min.	Vitesse modérée résistance réduite	40 Min.	Vitesse variée Résistance réduite
Ven	30 Min.	Vitesse modérée résistance réduite	40 Min.	Vitesse variée Résistance réduite

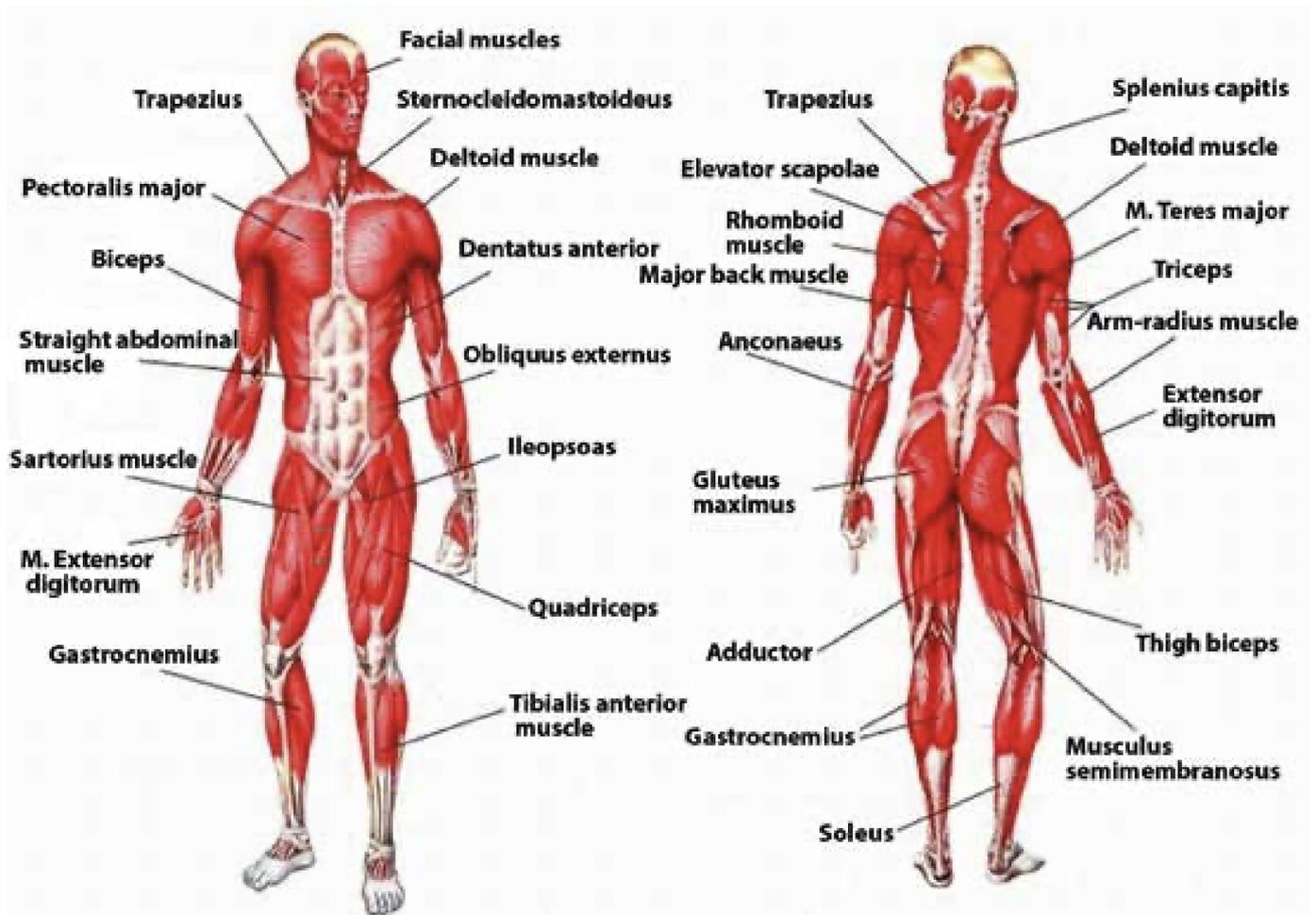
WEEK 7 + 8

	Beginner		Advanced	
Days	Duration	Intensity	Duration	Intensity
Mon	35 min.	Vary the speed, keep resistance low	45 min.	Vary the speed, increase resistance
Wed	35 min.	Vary the speed, keep resistance low	45 min.	Vary the speed, increase resistance
Fri	35 min.	Vary the speed, keep resistance low	45 min.	Vary the speed, increase resistance

Cool-Down approx. 5 min.

Finish the training at low resistance and at slow speed. Allow your body to gently slow back down.

Stretching exercises for leg & chest muscles



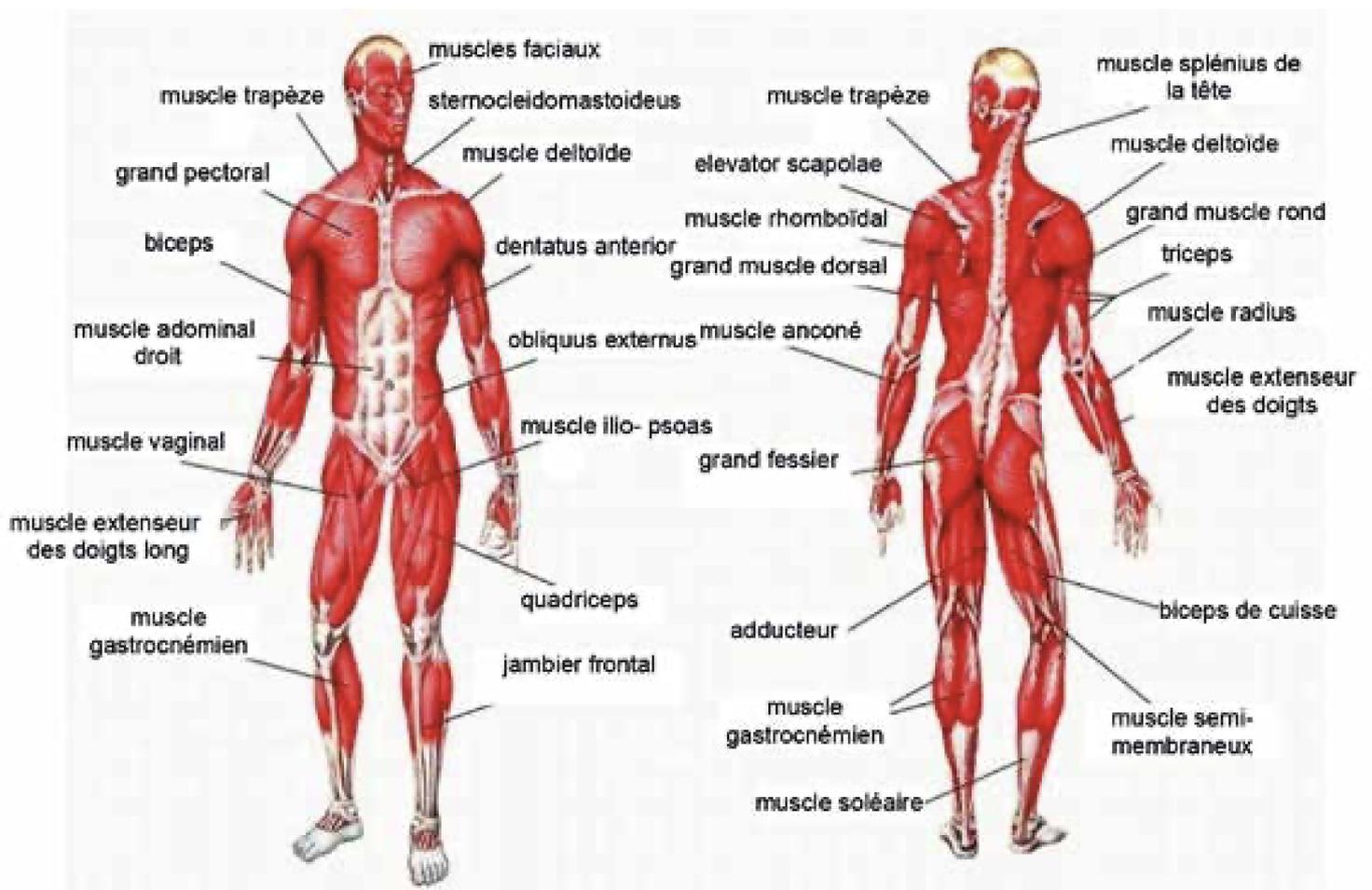
SEMAINE 7+8

	Débutant		Avancé	
Jour	Durée	Intensité	Durée	Intensité
Lun	35 Min.	Vitesse variée résistance réduite	45 Min.	Vitesse variée Résistance supérieure
Mer	35 Min.	Vitesse variée résistance réduite	45 Min.	Vitesse variée Résistance supérieure
Ven	35 Min.	Vitesse variée résistance réduite	45 Min.	Vitesse variée Résistance supérieure

Phase de récupération env. 5 min.

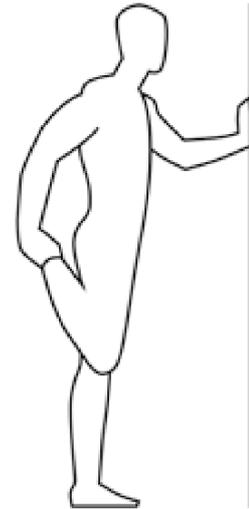
Réduire progressivement la vitesse et la résistance, l'organisme récupère doucement.

Exercices d'étirements pour les muscles des jambes et des pectoraux



Exercise 1: Stretching of front thigh / leg extension (quadriceps)

- Stable position, grab arches of feet
- Pull heel towards buttocks, knee points downwards (no abduction)
- Straight upper body, avoid tilting the pelvic forward (hollow back) by tensing the abdominal muscles
- Change legs



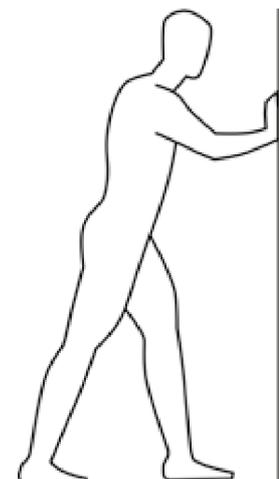
Exercise 2: Stretching the back thigh / leg curl (hamstring)

- Pull thigh towards upper body with both hands
- Stretch through increased stretching in the knee joint
- The lower leg maintains contact with the floor, keep hips bent
- Change legs



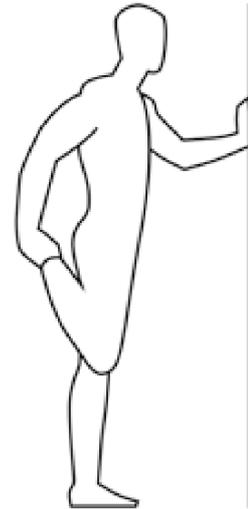
Exercise 3: Stretching the calf muscles (gastrocnemius)

- Place feet parallel to each other pointing forward, the heels touch the floor
- Support yourself on a chair coming from a lunge
- Move your body weight to the front leg, press your heel from the rear leg towards the floor and hold the contact
- Slowly stretch your knee of the rear leg until you feel the stretch in your calves
- Change legs



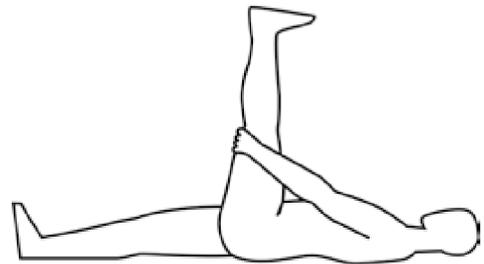
Exercice 1 : étirement de la partie avant de la cuisse / extension des jambes (quadriceps)

- Pieds bien à plat et parallèles
- Tirer le talon vers le fessier, le genou est dirigé vers le bas (aucun écartement)
- Haut du corps droit, éviter la bascule du bassin en avant (dos concave) par la détente active des abdominaux
- Changement



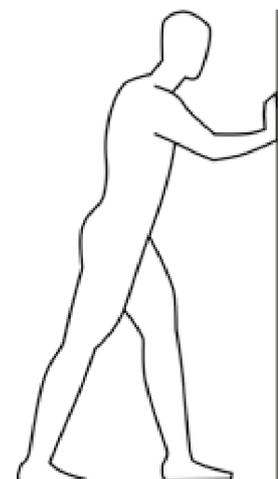
Exercice 2 : étirement de la partie avant cuisse / flexion jambe (biceps de la cuisse)

- Tirer la cuisse à deux mains dans la direction du haut du corps
- Étirement par l'extension accrue de l'articulation du genou
- L'autre jambe garde le contact au sol
- conserver la flexion de la hanche
- Changement



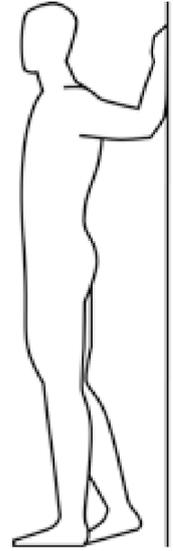
Exercice 3 : étirement de la musculature du mollet (Gastrocnemius)

- Placez les pieds devant et parallèlement, les talons touchent le sol
- A partir d'un pas d'arrêt, vous vous appuyez sur une chaise
- Déversez votre poids corporel sur la jambe avant, appuyez le talon de la jambe arrière dans la direction du sol et gardez le contact
- Étendez lentement le genou de la jambe arrière jusqu'à ce que vous ressentiez l'étirement dans le mollet
- Changement



Exercise 4: Stretching the chest muscles (pectoralis major)

- Stand parallel to a wall.
- Place your forearm at 90° to the wall with the elbow just above shoulder height.
- Turn your head and upper body gradually to the opposite sides until you feel a stretch in the front chest, of the shoulder being leaned on.
- Pay attention to tension in your abdominal and gluteal muscles.
- Your weight is on your front leg.
- Change legs.



All recommendations of these instructions apply solely to healthy persons and are not suitable for those with heart or cardiovascular problems. All of the tips are intended only as a guide to help you create a workout. Your physician can offer appropriate advice for particular, personal requirements.

We hope you enjoy your workout and have a lot of success !

WARRANTY INFORMATION

Massforce training fitness equipment is subject to strict quality controls. However, if a fitness equipment purchased from us does not work perfectly, we take it very seriously and ask you to contact our customer service as indicated. We are happy to help you by email, contact us to : hello@massforce.co

Error descriptions

Your fitness equipment is developed for long-term, high-quality training. However, should a problem arise, please first read the operating instructions. For further assistance, please contact your contract partner or call our service hotline. To ensure your problem is solved as quickly as possible, please describe the defect as exactly as possible.

Warrantee

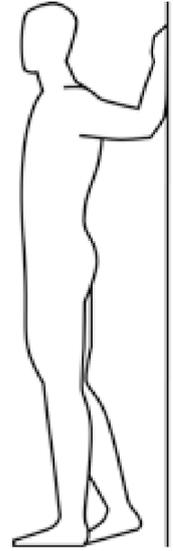
The warrantee is the first/original buyer and/or any person who received a newly purchased product as a gift from the original buyer.

Warranty periods

The 2-year warranty periods begin on delivery of the fitness equipment.

Exercice 4 : étirement des pectoraux

- Position des pieds parallèle à un mur.
- Posez verticalement un avant-bras contre le mur, articulation du coude fléchie un peu au-dessus de l'épaule.
- Tournez la tête et le haut du corps lentement vers le côté opposé jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement au niveau de la partie avant de l'épaule en appui.
- Veillez à ce que les muscles abdominaux et le fessier soient tendus
- Le poids repose sur la jambe avant
- Changement.



Tous les conseils de ce guide sont uniquement appropriés aux personnes en bonne santé et ne sont pas valables pour les personnes souffrant de maladies cardio-vasculaires. Toutes ces instructions sont seulement des suggestions d'entraînement. Pour vos exigences personnelles et spéciales, demandez, le cas échéant, conseil à votre médecin.

Nous vous souhaitons un agréable moment de plaisir lors de votre entraînement !

INFORMATIONS SUR LA GARANTIE

Les appareils Massforce sont soumis à un contrôle très strict. Si un appareil acheté chez nous ne fonctionne pas parfaitement, nous le regrettons vivement et nous vous prions de vous adresser à notre service clientèle. Nous nous tenons à votre disposition par email sur l'adresse hello@massforce.co

Description de la panne

Votre appareil a été conçu pour vous offrir durablement un entraînement de haute qualité. Si un quelconque problème survenait, lisez d'abord les instructions d'utilisation. Afin de trouver (plus) amples solutions du problème, nous vous prions de vous adresser à votre contractant ou consulter notre service-hotline gratuit. Pour résoudre le problème très rapidement, décrivez-nous le plus exactement possible la panne.

Détenteur de la garantie

Le détenteur de la garantie est le premier acheteur ou la personne qui a reçu en cadeau un appareil neuf d'un premier acheteur.

Période de garantie

À partir de la livraison de l'appareil de fitness, nous prenons en compte une garantie de 2 ans.

Repair costs

According to our choice, there will either be a repair, a replacement of individual damaged parts or a complete replacement. Spare parts, that have to be mounted while assembling the equipment, have to be replaced by the warrantee personally and are not a part of repair. After the expiration of the warranty period for repair costs, a pure parts warranty applies, which does not include the repair, installation and delivery costs.

The terms of use are defined as follows:

- Home use: solely for private use in private households up to 3 hours per day

Warranty service

Within the warranty period, equipment which develops faults as a result of material or manufacturing defects, will be repaired or replaced at our discretion. Ownership of equipment or parts of equipment which have been replaced is transferred to us. The warranty period is not extended nor does a new warranty period begin following repair or replacement under the warranty.

Warranty conditions

For the warranty to be valid, the following steps must be taken:

Please contact our customer service by email or phone. If the product under warranty has to be sent in for repair, the seller bears costs. After expiry of the warranty, the buyer bears the costs of transport and insurance. If the fault is covered by our warranty, you will receive a new or repaired equipment in return.

Warranty claims are invalid in case of damage resulting from :

- misuse or improper handling
- environmental influences (moisture, heat, electrical surge, dust, etc.)
- failure to follow the current safety measures for the equipment
- failure to follow the operating instructions
- use of force (e. g. hitting, kicking, falling)
- interventions which were not carried out by one of our authorized service centers
- unauthorized repair attempts

Proof of purchase and serial number

Please make sure that you are able to provide the appropriate receipt when claiming on your warranty. So that we can clearly identify the model of your equipment, and for the purposes of our quality control, you will need to give the serial number of your equipment, when contacting the service team. Where possible please have your serial number and your customer number ready when you call our service hotline. It will help us to deal with your request swiftly.

If you have trouble finding the serial number on your fitness equipment, our service team is at your disposal to offer further information.

Frais de réparation

Selon notre choix, nous pouvons soit opter pour une réparation, soit un changement des pièces endommagées, ou d'un échange complet. Les pièces de rechange, qui sont à monter soi-même, sont à changer par le titulaire de la garantie et ne font pas partie des coûts de réparation. Après la période de garantie pour les frais de réparation, il s'applique une garantie partielle, dont les réparations, le montage et les frais d'envoi ne sont pas inclus.

Les temps d'utilisation sont déclarés comme suit :

- Usage à domicile : Usage privé exclusivement à la maison jusqu'à 3 heures par jour.

Service Garantie

Pendant la période de garantie, les appareils, qui selon un défaut de fabrication ou de matériaux sont déclarés défectueux, seront suivant notre choix réparés ou changés. Les appareils ou les pièces changés deviennent notre propriété. Les prestations de la garantie n'ont pas pour conséquence de prolonger la durée initiale de garantie ou d'ouvrir une nouvelle garantie.

Conditions de garantie

Pour exercer vos droits de garantie, il faut suivre les étapes suivantes :

Prenez contact par e-mail ou par téléphone avec notre service clientèle. Si la réparation du produit entre dans la garantie et doit être retourné, le vendeur prend en charge les frais. Après la période de garantie les frais de transport et d'assurance sont à la charge de l'acheteur. Si la défectuosité de l'appareil entre dans le cadre de nos prestations de la garantie, vous obtiendrez un appareil réparé ou neuf en retour.

La garantie est exclue pour les dommages causés par :

- mauvaise manipulation ou mauvaise utilisation
- conditions environnementales (humidité, chaleur, tension, poussière etc.)
- non-respect des consignes de sécurité
- non-respect du mode d'emploi
- usage de la force (par ex : coup, choc, chute)
- procédures qui n'ont pas été autorisées par nos services
- tentatives de réparation douteuses

Preuve d'achat et numéro de série

En cas de garantie, veuillez à fournir votre facture d'achat. Afin d'identifier formellement la version du modèle de l'appareil ainsi que pour notre contrôle de qualité, nous avons besoin du numéro de série de l'appareil en cause. Tenez à votre disposition, lors de votre appel téléphonique à notre service-hotline, votre numéro de série ainsi que votre numéro client. Ceci nous facilitera le traitement rapide.

Si vous avez un problème à trouver le numéro de série de votre appareil, notre service clientèle se tient à votre disposition pour tout renseignement.

Service outside the warranty period



We are also happy to issue an individual cost estimate if there is a problem with your fitness equipment after the warranty has expired, or in cases which do not fall under the terms of the warranty, e. g. normal wear and tear. Please contact our customer service team to find a quick and cost-effective solution to your problem. In such a case you will be responsible for the delivery costs.

Communication

Many problems can be solved just by speaking to us as your contract partner. We know how important it is to you as a user of the fitness equipment to have problems solved quickly and simply, so you can enjoy working out with minimal interruption. For that reason, we also want to resolve your queries quickly and in a straightforward manner. Thus, please always keep your customer number and the serial number of the faulty equipment handy.

DISPOSAL



At the end of its operational life, this equipment cannot be disposed of in normal household waste. Instead, it must be disposed of via an electricals recycling centre. Further information can be obtained from your local authority's recycling service.

The materials can be recycled as per their symbols. Through the reuse, recycling of materials or other forms of recovery of old equipment, you make an important contribution to the protection of the environment.

Massforce branded items purchased from massforce.co include a 2-year limited replacement warranty. For Customer Service, please contact us via email hello@massforce.co.

The Massforce® name and logo are registered trademarks.

©Massforce. All Rights Reserved.



Read Instructions
Before Operating



Service hors garantie

Aussi en cas de défaut après la période de garantie ou au cas, qui n'est pas prévu dans la garantie, par ex. usure normale, nous sommes à votre disposition pour vous fournir une offre individuelle. Prenez contact avec notre service clientèle pour trouver une rapide et favorable solution à votre problème. Dans ce cas, les frais de transport sont à votre charge.

Communication

Tous les problèmes peuvent se régler grâce à une communication avec nous comme contractant. Nous savons combien il est important pour un utilisateur d'appareil de fitness de solutionner au plus vite et de façon simple les problèmes afin de continuer à vous entraîner avec plaisir sans grande interruption. C'est pour cela que nous essayons de trouver des solutions rapides et non-bureaucratique. Tenez à votre disposition votre numéro de client ainsi que le numéro de série de votre appareil défectueux.

ÉLIMINATION DE L'APPAREIL



A la fin de sa durée de vie, cet appareil ne doit pas être jeté avec les déchets ménagers habituels. Il doit être déposé dans un point de collecte pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Vous obtiendrez plus de renseignements auprès du point de traitement de déchets de votre administration communale.

Les matériaux suivant leur indications sont recyclables. Avec la réutilisation, le recyclage et d'autres formes de valorisation des produits vous contribuez à la protection de l'environnement.

