



Strong. Smart. Beautiful.

## VELOS

### MANUEL D'UTILISATION

## SOMMAIRE

### **CHAPITRE 1: CONSIGNES DE SECURITE IMPORTANTES**

1.1 Instructions à lire et à conserver -----	03
1.2 Réglage du vélo -----	04
1.3 Contraintes d'installation -----	04
1.4 Maintenance préventive et conseils d'entretien -----	04

### **CHAPITRE 2: REGLAGE DU SIEGE**

2.1 Réglage de la selle du vélo allongé -----	05
2.2 Réglage de la selle du vélo assis -----	05
2.3 Réglage de la selle du vélo hybride -----	05

### **CHAPITRE 3: EMPLACEMENT DU NUMERO DE SERIE**

3.1 Emplacement du numéro de série du vélo allongé -----	06
3.2 Emplacement du numéro de série du vélo assis -----	06
3.3 Emplacement du numéro de série du vélo hybride -----	06

### **CHAPITRE 4: UTILISATION DU VELO ALLONGE, DU VELO ASSIS, DU VELO HYBRIDE**

4.1 Description de la console -----	07
4.2 Fonctionnement du programme manuel -----	08
4.3 Fonctionnement des programmes de niveaux-----	08
4.4 Fonctionnement des programmes utilisateurs - random -----	08
4.5 Test fitness -----	09
4.6 Contrôle de la fréquence cardiaque -----	10
4.6 Puissance constante -----	10

### **CHAPITRE 5: SPECIFICATIONS, PIECES ET CONSIGNES D'ASSEMBLAGE DU VELO ALLONGE**

5.1 R3x vélo allongé - spécifications du modèle -----	11
5.2 Fixations et outils d'assemblage -----	12
5.3 Etapes d'assemblage -----	13
5.4 Accessoire optionnel -----	16

### **CHAPITRE 6: SPECIFICATIONS, PIECES ET CONSIGNES D'ASSEMBLAGE DU VELO ASSIS**

6.1 U3x vélo assis - spécifications du modèle -----	17
6.2 Fixations et outils d'assemblage -----	18
6.3 Etapes d'assemblage -----	19
6.4 Accessoire optionnel -----	22

### **CHAPITRE 7: SPECIFICATIONS, PIECES ET CONSIGNES D'ASSEMBLAGE DU VELO HYBRIDE**

7.1 H3x vélo hybride - spécifications du modèle -----	23
7.2 Fixations et outils d'assemblage -----	24
7.3 Etapes d'assemblage -----	25
7.4 Accessoire optionnel -----	28

## CHAPITRE 1 : CONSIGNES DE SECURITE IMPORTANTES

### 1.1 INSTRUCTIONS A LIRE ET A CONSERVER

---

- Ce vélo est conçu pour un usage commercial.
- Pour garantir votre sécurité et protéger cet appareil, veuillez lire ces instructions avant d'utiliser le Vélo MATRIX.
- Les enfants sans surveillance doivent rester éloignés de cet appareil.

Lorsque vous utilisez un appareil électrique, un certain nombre de précautions de base doivent être prises, notamment :

- Débranchez toujours cet appareil de la prise électrique immédiatement après utilisation et avant nettoyage.

Votre Vélo Matrix est auto générateur (ne nécessite pas d'alimentation externe). Il suffit de commencer à pédaler pour mettre en marche la console.

**ATTENTION** : Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, d'électrocution ou de blessures liées à l'utilisation de cet appareil :

- Cet appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez la prise électrique lorsque vous ne l'utilisez pas et avant de manipuler les pièces de cet appareil.
- Cet appareil doit être utilisé comme indiqué dans ce manuel d'utilisation. N'utilisez aucun accessoire non recommandé par le fabricant. Ces accessoires peuvent causer des blessures corporelles.
- Pour éviter tout risque d'électrocution, ne jamais insérer d'objets dans les orifices.
- Ne pas retirer les couvercles de la console. Le SAV ne doit être effectué que par un technicien SAV agréé.
- Ne jamais utiliser cet appareil si les aérations sont bouchées. Veillez à maintenir les aérations propres, sans fibres, ni cheveux.
- Ne jamais utiliser cet appareil si le cordon d'alimentation ou la prise électrique sont endommagés, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a subi des dommages ou s'il a été immergé dans l'eau. Retournez l'appareil à un centre SAV pour examen et réparation.
- Ne pas soulever cet appareil en tirant sur le cordon d'alimentation et n'utilisez pas ce cordon comme poignée.
- Eloignez le câble d'alimentation de l'accessoire de divertissement de toute source de chaleur
- Eloignez les mains et les vêtements amples des parties mobiles
- Une surveillance étroite est nécessaire lorsque l'appareil est utilisé par ou à proximité d'un enfant ou d'une personne handicapée.
- Ne pas utiliser cet appareil en extérieur
- Ne pas utilisez l'appareil en cas de diffusion de produits aérosols ou si de l'oxygène est administré.
- Cet appareil doit être raccordé à une prise de terre correcte.
- Pour déconnecter l'appareil, éteignez toutes les commandes puis débranchez la prise électrique.

**ATTENTION** : En cas d'essoufflement, de nausées, de vertiges ou de problèmes respiratoires, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez un médecin avant de poursuivre.

## CHAPITRE 1 : CONSIGNES DE SECURITE IMPORTANTES

### 1.2 REGLAGE DU VELO

Les consignes d'assemblage sont fournies avec le vélo. Pour votre sécurité veillez lire attentivement le guide et respecter chaque étape d'assemblage.

### 1.3 CONTRAINTES D'INSTALLATION

Votre Vélo Matrix est conçu pour être auto générateur et ne nécessite pas d'alimentation externe pour fonctionner.

**ATTENTION :** L'utilisation d'un câble d'alimentation inapproprié pour l'utilisation de l'accessoire de divertissement pourrait causer des dommages au vélo ou à l'accessoire.

Installer le vélo sur une surface stable. Le vélo est équipé de pieds élévateurs localisés sous le plancher, au centre du cadre. Si le vélo tangue, desserrer la molette et régler les pieds de manière à ce que l'appareil soit stable. Une fois terminé, verrouiller les pieds élévateurs en resserrant la molette.

### 1.4 MAINTENANCE PREVENTIVE ET CONSEILS D'ENTRETIEN

Une maintenance préventive et un nettoyage quotidien permettront de prolonger la durée de vie de votre appareil Matrix.

Conseils à lire attentivement et à suivre.

- Eloignez cet appareil des rayons directs du soleil. Les rayons UV peuvent entraîner la décoloration des pièces en plastique.
- Placez cet appareil dans une pièce tempérée, peu humide.
- Nettoyer cet appareil à l'aide d'un tissu 100% coton.
- Nettoyer cet appareil en utilisant de l'eau et du savon ou tout autre produit nettoyant sans ammoniaque.
- Essuyez les sièges, les poignées, les capteurs de fréquence cardiaque et le guidon après chaque utilisation.
- Ne versez pas de liquide directement sur cet appareil afin d'éviter tout risque de dommage sur votre appareil et dans certains cas d'électrocution.
- Vérifier le mouvement et la stabilité des pédales.
- Ajustez les pieds de réglage si l'appareil tangue ou penche.
- Maintenez l'espace propre autour de l'appareil, sans poussière ni saleté.

## **CHAPITRE 2 : REGLAGE DE LA SELLE**

### **2.1 REGLAGE DE LA SELLE DU VELO ALLONGE**

Pour régler la selle sur le vélo allongé, avant de monter sur l'appareil localiser le levier jaune situé à droite sous la selle. Une fois sur le vélo, saisissez de la main droite la poignée de réglage jaune à droite sous la selle. Vos pieds doivent toucher le sol quand vous êtes assis, si besoin avancer le siège en le faisant glisser. Placez vos pieds sur les pédales, soulevez doucement le levier à droite sous la selle. En vous aidant des jambes, abaissez ou remonter la selle jusqu'à obtenir un bon positionnement. Relâcher et verrouiller le levier.

### **2.2 REGLAGE DE LA SELLE DU VELO ASSIS**

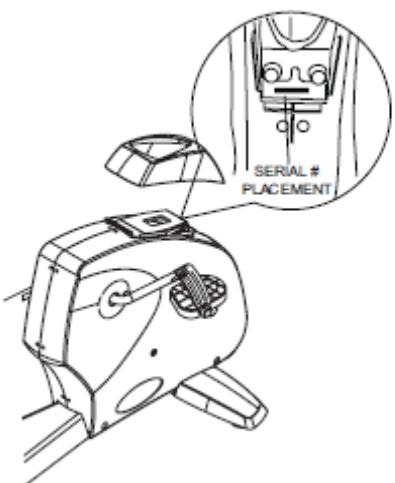
Pour régler la selle sur le vélo assis, avant de monter sur l'appareil localiser la manette jaune. Pour monter ou descendre la selle, tourner la manette jaune en maintenant la selle de l'autre main, puis faites glisser la selle vers le haut ou le bas. Ne pas effectuer cette manœuvre assis sur le vélo.

### **2.3 REGLAGE DE LA SELLE DU VELO HYBRIDE**

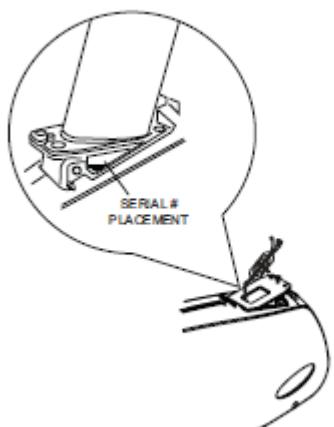
Pour régler la selle sur le vélo hybride, saisissez le levier jaune situé sous la selle et abaisser le au niveau le plus bas, puis, vous tenant debout devant le vélo remontez la selle jusqu'à hauteur de votre hanche.

## CHAPITRE 3 : EMPLACEMENT DU NUMERO DE SERIE

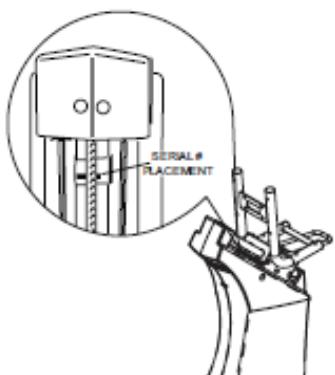
### 3.1 VELO ALLONGE



### 3.2 VELO ASSIS



### 3.3 VELO HYBRIDE



## CHAPITRE 4 : UTILISATION DU VELO ALLONGÉ, DU VELO ASSIS, DU VELO HYBRIDE

### 4.1 DESCRIPTION DE LA CONSOLE



**PROGRAMMES** : Touches de sélection des programmes simples rendant l'utilisation du vélo facile. 8 programmes disponibles.

**START/QUICK START//Démarrage/Démarrage rapide** : Démarrage « one touch » et mise en marche durant la sélection d'un programme.

**UP/DOWN /Augmentation/Réduction**: Information simple et réglage du niveau.

**SELECT/SELECT SCREEN/RESET/Sélectionner/Sélectionner un écran/Réinitialiser** : Cette touche multifonctions permet de valider des informations au cours du réglage des options d'un programme, de basculer d'un écran à l'autre, de réinitialiser l'appareil en appuyant pendant 5 secondes.

## CHAPITRE 4 : UTILISATION DU VELO ALLONGE, DU VELO ASSIS, DU VELO HYBRIDE

### 4.2 FONCTIONNEMENT DU PROGRAMME MANUEL

**QUICK START/Démarrage rapide :** Commencer à pédaler puis appuyer sur START/Démarrer pour commencer votre séance. Toutes les valeurs de dépenses énergétiques sont calculées en utilisant le poids par défaut.

**MODE MANUEL :** Le mode manuel vous permet d'ajuster la résistance à tout moment. Ce mode propose également un écran de configuration qui vous permet d'indiquer votre poids afin de calculer précisément la dépense calorique.

- 1/ Appuyer sur la touche **MANUAL/Manuel**.
- 2/ Entrer la **DUREE** à l'aide des **flèches haut et bas** ou du **pavé numérique** puis appuyer sur **ENTER/Entrée**.
- 3/ Entrer le **NIVEAU** à l'aide des **flèches haut et bas** ou du **pavé numérique** puis appuyer sur **ENTER/Entrée**.
- 4/ Entrer le **POIDS** à l'aide des **flèches haut et bas** ou du **pavé numérique** puis appuyer sur **ENTER/Entrée**.

### 4.3 FONCTIONNEMENT DES PROGRAMMES DE NIVEAUX

Votre appareil Matrix propose une large gamme de programmes d'entraînement, de tous niveaux permettant de motiver l'utilisateur. Vous trouverez ci-après des informations brèves sur les programmes d'entraînement et comment utiliser l'appareil pour chaque sélection de programme.

- 1/ Appuyer sur la touche programme de votre choix.
- 2/ Entrer la **DUREE** à l'aide des **flèches haut et bas** ou du **pavé numérique** puis appuyer sur **ENTER/Entrée**.
- 3/ Entrer le **NIVEAU** à l'aide des **flèches haut et bas** ou du **pavé numérique** puis appuyer sur **ENTER/Entrée**.
- 4/ Entrer le **POIDS** à l'aide des **flèches haut et bas** ou du **pavé numérique** puis appuyer sur **ENTER/Entrée**.

### 4.4 FONCTIONNEMENT DES PROGRAMMES UTILISATEURS - RANDOM

**RANDOM :** 20 profils d'entraînement sont disponibles dans le mode **RANDOM**. Appuyer sur la touche **RANDOM** pour changer de profil. Sélectionner votre profil d'entraînement, suivre les instructions à l'écran ou appuyer sur **QUICK START/Démarrage rapide** pour commencer.

#### ETAPE 1 :

- Sélectionner la touche **PROGRAMME**.
- Appuyer sur **SELECT/Sélectionner** ou attendre 5 secondes.
- Commencer le programme en appuyant sur **START/Démarrer**.

#### ETAPE 2 :

- Sélectionner la **DUREE** à l'aide des **flèches haut et bas**.
- Appuyer sur **SELECT/Sélectionner** ou attendre 5 secondes.
- Commencer le programme en appuyant sur **START/Démarrer**.

#### ETAPE 3 :

- Sélectionner le **NIVEAU** à l'aide des **flèches haut et bas**. Vous pouvez modifier le niveau à tout moment lors de votre séance.
- Appuyer sur **SELECT/Sélectionner** ou attendre 5 secondes.
- Commencer le programme en appuyant sur **START/Démarrer**

#### ETAPE 4 :

- Sélectionner le **POIDS** à l'aide des **flèches haut et bas**.
- Appuyer sur **START/Démarrer** ou **SELECT/Sélectionner** pour commencer le programme.
- Affichage 3-2-1

## CHAPITRE 4 : UTILISATION DU VELO ALLONGE, DU VELO ASSIS, DU VELO HYBRIDE

### 4.5 TEST FITNESS

Ce test mesure la capacité cardio-vasculaire et donne une estimation de la VO<sub>2</sub> Max. Il est effectué suivant les normes ACSM et a été développé par l'Institut Cooper ([www.cooperinstitute.org](http://www.cooperinstitute.org) ©).

L'utilisateur doit maintenir une vitesse de 60-80 RPM durant ce test.

Le test se termine quand l'utilisateur ne peut plus maintenir cette vitesse. L'utilisation d'une ceinture cardio fréquence mètre est facultative mais fournit plus d'informations.

Le test démarre à un niveau d'intensité faible, puis on augmente progressivement la difficulté, toutes les 2 minutes. L'utilisateur doit maintenir une vitesse de 60-80 RPM pour passer à l'étape supérieure. Ce test peut durer jusqu'à 30 minutes pour des utilisateurs ayant un très bon niveau de forme. Une fois le test terminé, une phase de récupération suivra puis les résultats de l'utilisateur seront calculés et affichés à l'écran :

10-20%	Très inférieur à la moyenne
30-40%	Inférieur à la moyenne
50%	Moyen
60-70%	Supérieure à la moyenne
80-90%	Très supérieur à la moyenne

VALEURS PERCENTILES CAPACITE EN AEROBIE MAXIMALE					
Percentile	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
<b>Hommes</b>					
90	51,4	50,4	48,2	45,3	42,5
80	48,2	46,8	44,1	41,0	38,1
70	46,8	44,6	41,8	38,5	35,3
60	44,2	42,4	39,9	36,7	33,6
50	42,5	41,0	38,1	35,2	31,8
40	41,0	38,9	36,7	33,8	39,2
30	39,5	37,4	35,1	32,3	28,7
20	37,1	35,4	33,0	30,2	26,5
10	34,5	32,5	30,9	28,0	23,1
<b>Femmes</b>					
90	44,2	41,0	39,5	35,2	35,2
80	41,0	38,6	36,3	32,3	31,2
70	38,1	36,7	33,8	30,9	29,4
60	36,7	34,6	32,3	29,4	27,2
50	35,2	33,8	30,9	28,2	25,8
40	33,8	32,3	29,5	26,9	24,5
30	32,3	30,5	28,3	25,5	23,8
20	30,6	28,7	26,5	24,3	22,8
10	28,4	26,5	25,1	22,3	20,8

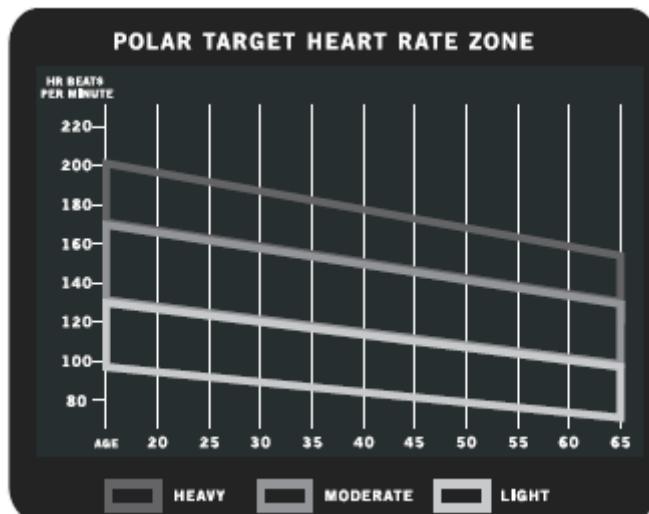
## CHAPITRE 4 : UTILISATION DU VELO ALLONGE, DU VELO ASSIS, DU VELO HYBRIDE

### 4.6 CONTROLE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE

Le Vélo MATRIX propose un mode de contrôle de la fréquence cardiaque. Ce mode de contrôle de la fréquence cardiaque permet à l'utilisateur de programmer sa fréquence cardiaque cible et le vélo ajustera automatiquement le niveau de l'effort en fonction du rythme cardiaque de l'utilisateur. La fréquence cardiaque cible est calculée selon la formule suivante :  $(220-\text{Age}) * \% = \text{fréquence cardiaque cible}$ . Pour l'utilisation de ce mode, l'utilisateur doit porter une ceinture télémétrique ou garder les paumes de mains sur les poignées équipées de capteurs cardiaques.

#### 1/ Choisissez TARGET HEART RATE

- 2/ Entrer l'âge à l'aide des **flèches haut et bas** ou du **pavé numérique** puis appuyer sur **ENTER**.
- 3/ Entrer en pourcentage la fréquence cardiaque maximale désirée en utilisant les **flèches haut et bas** puis appuyer sur **ENTER**.
- 4/ Entrer la durée à l'aide des **flèches haut et bas** ou du **pavé numérique** puis appuyer sur **ENTER**.
- 5/ Entrer le poids de l'utilisateur à l'aide des **flèches haut et bas** ou du **pavé numérique** puis appuyer sur **ENTER** (le poids de l'utilisateur est utilisé pour calculer la dépense calorique durant la séance).



### 4.7 PUISSANCE CONSTANTE

Le programme PUISSANCE CONSTANTE est un programme unique qui permet de varier la cadence ou la vitesse, la résistance du vélo s'ajustant automatiquement en fonction de l'objectif de la séance. La résistance augmente en fonction de la vitesse de pédalage, si vous pédalez vite, la résistance est faible, si vous pédalez doucement, la résistance augmente.

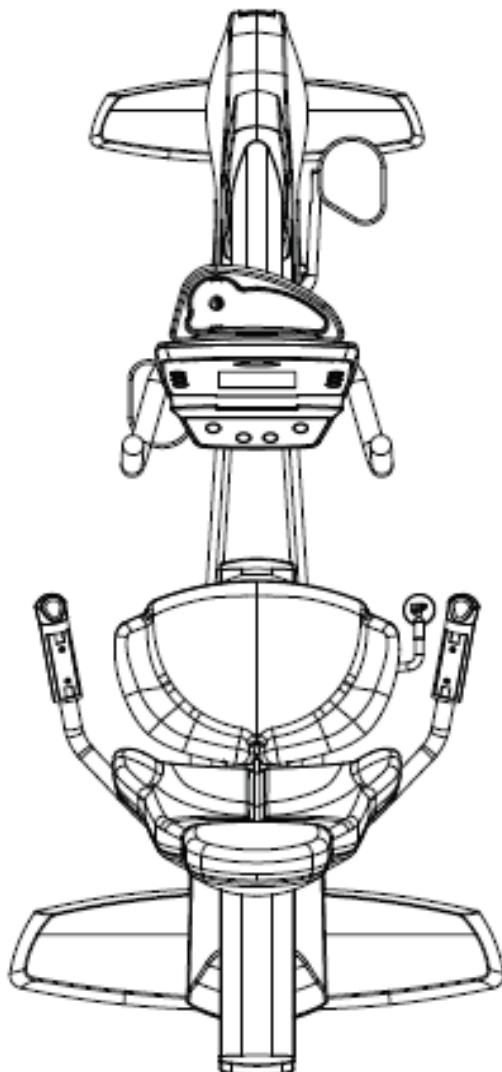
#### 1/ Choisissez CONSTANT WATTS/Puissance constante.

- 2/ Entrer la PUISSANCE à l'aide des **flèches haut et bas** ou du **pavé numérique** puis appuyer sur **ENTER** (25-525)..
- 3/ Entrer la durée à l'aide des **flèches haut et bas** ou du **pavé numérique** puis appuyer sur **ENTER**.
- 4/ Entrer le poids de l'utilisateur à l'aide des **flèches haut et bas** ou du **pavé numérique** puis appuyer sur **ENTER**.

**CHAPITRE 5 :**  
**SPECIFICATIONS, PIECES ET CONSIGNES D'ASSEMBLAGE DU VELO ALLONGE**

**5.1 R3x SPECIFICATIONS DU VELO ALLONGE**

---



**SPECIFICATIONS**

---

Nom du produit	R3x-01
Dimensions	162,5cm x 73,5cm x 129,5cm
Poids	77kg
Poids Utilisateur Max	181kg
Construction Cadre	acier
Autonomie	oui
Type de Resistance	générateur
Niveau de Résistance	25

**PROGRAMMES**

---

Touche Quick Start	oui
Random (20 profils)	oui
Fréquence Cardiaque Cible	oui
Intervalle	oui
Puissance Constante	oui
Rolling	oui
Brûlage de Graisses	oui
Test Fitness	oui

**FREQUENCE CARDIAQUE**

---

Fréquence Cardiaque Sans Fils	oui
Capteurs Fréquence Cardiaque	oui

**ACCESOIRES DIVERTISSEMENTS  
DISPONIBLES**

---

Câble de Connexion Coaxial	oui
Connexion AC TV	oui
Moniteur Mount	oui

**CHAPITRE 5 :**  
**SPECIFICATIONS, PIECES ET CONSIGNES D'ASSEMBLAGE DU VELO ALLONGE**

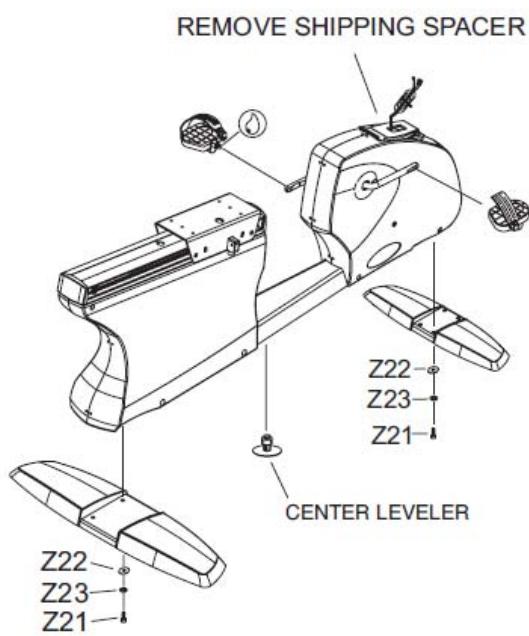
**5.2 R3x - FIXATIONS ET OUTILS D'ASSEMBLAGE DU VELO ALLONGE**

QUANTITE	REF	SCHEMA	DESCRIPTION	NOTES
01			Clé Allen 4mm	
01			Clé Allen 5mm	
01			Clé Allen 6mm	
01			Clé à Molette (#15 #17 325L)	
01			Tournevis Cruciforme PHILLIPS #2 (6x130)	
04	Z11		Vis (M8x25L)	blanc
04	Z12		Rondelle d'arrêt	blanc
02	Z13		Boulon (M5x10L)	blanc
08	Z21		Boulon (M5x20L)	noir
08	Z22		Rondelle plate	noir
08	Z23		Rondelle d'arrêt	noir
04	Z31		Boulon (M8x15L)	jaune
04	Z32		Rondelle plate	jaune
04	Z33		Rondelle d'arrêt	jaune
02	Z34		Boulon (M8x25L)	jaune
03	Z41		Boulon (M8x15L)	rouge
04	Z42		Boulon (M8x50L)	rouge
04	Z43		Rondelle arquée	rouge
04	Z44		Rondelle d'arrêt	rouge
03	Z45		Boulon (M8x15L)	rouge
04	D55		Boulon	
02	D57		Rondelle d'arrêt	
04	N51		Vis (M5x12)	
01			Poignée de réglage du siège	
01			Batterie 9V	
01			Pied nivelleur central	

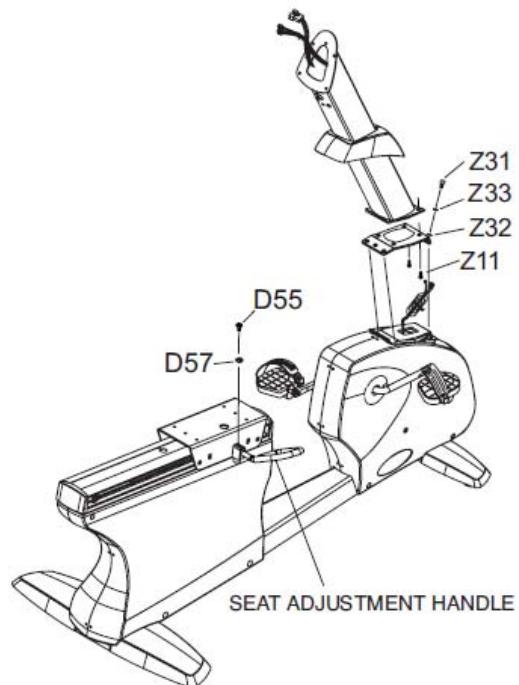
**CHAPITRE 5 :**  
**SPECIFICATIONS, PIECES ET CONSIGNES D'ASSEMBLAGE DU VELO ALLONGE**

**5.3 R3x – ETAPES D'ASSEMBLAGE DU VELO ALLONGE**

**STEP 1**



**STEP 2**

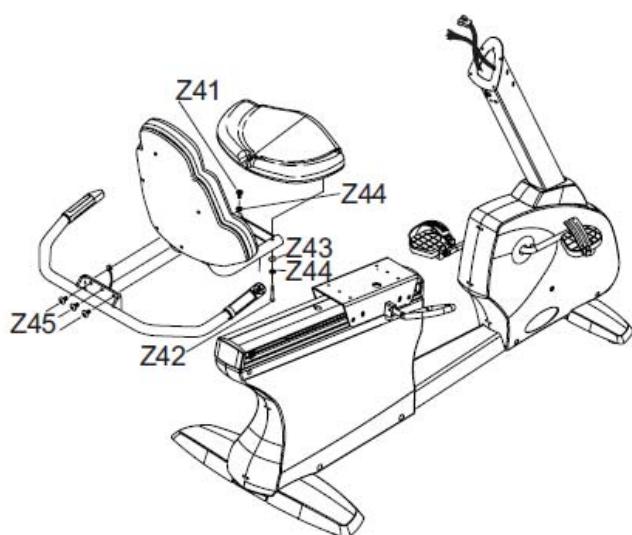


⌚ Lightly grease

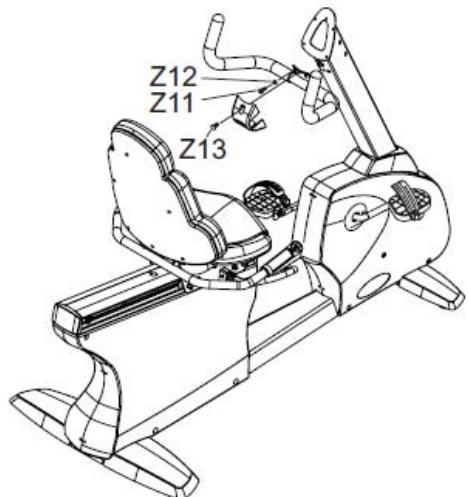
**CHAPITRE 5 :**  
**SPECIFICATIONS, PIECES ET CONSIGNES D'ASSEMBLAGE DU VELO ALLONGE**

**5.3 R3x – ETAPES D'ASSEMBLAGE DU VELO ALLONGE**

**STEP 3**



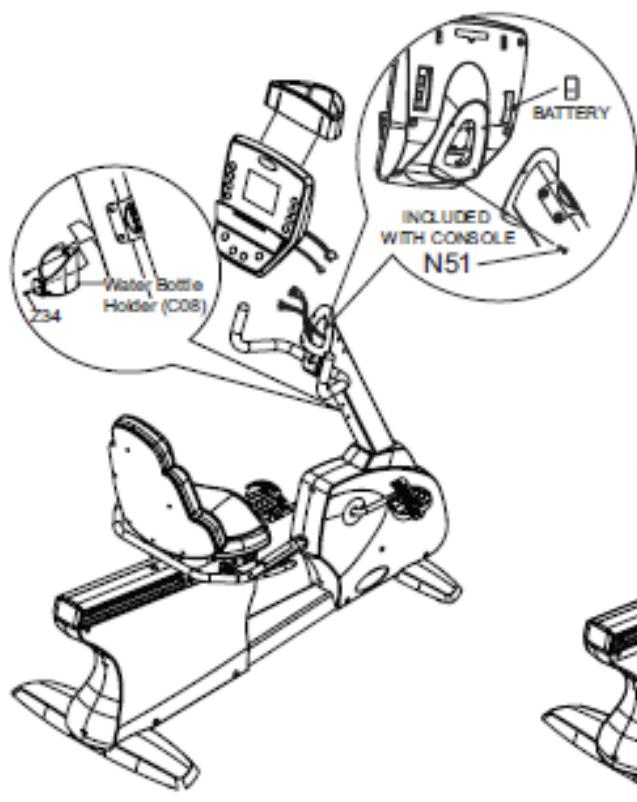
**STEP 4**



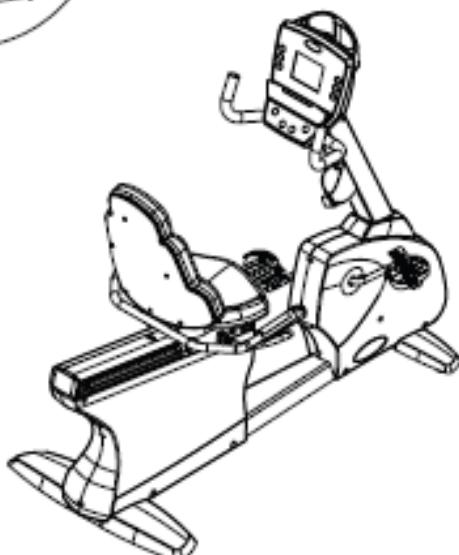
**CHAPITRE 5 :**  
**SPECIFICATIONS, PIECES ET CONSIGNES D'ASSEMBLAGE DU VELO ALLONGE**

**5.3 R3x – ETAPES D'ASSEMBLAGE DU VELO ALLONGE**

**STEP 5**



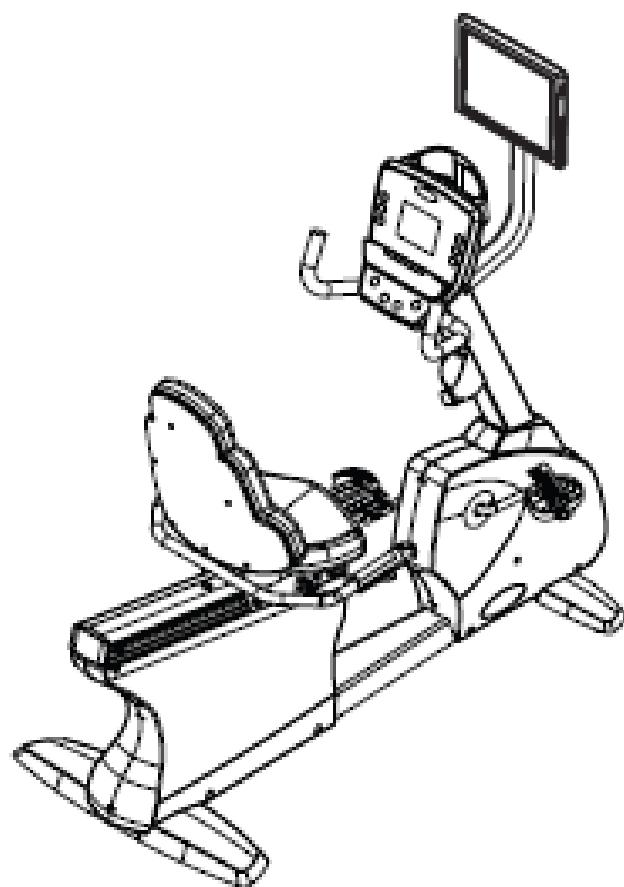
**FINAL ASSEMBLY**



**CHAPITRE 5 :  
SPECIFICATIONS, PIECES ET CONSIGNES D'ASSEMBLAGE DU VELO ALLONGE**

**5.4 R3x – ACCESSOIRES DIVERTISSEMENT EN OPTION**

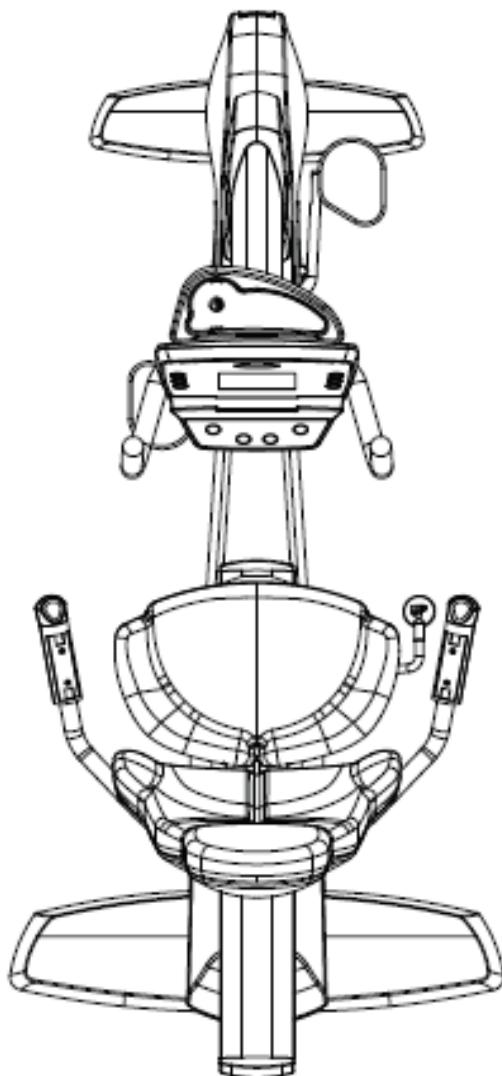
---



**CHAPITRE 6 :**  
**SPECIFICATIONS, PIECES ET CONSIGNES D'ASSEMBLAGE DU VELO ASSIS**

**6.1 U3x SPECIFICATIONS DU VELO ASSIS**

---



**SPECIFICATIONS**

---

Nom du produit	U3x-01
Dimensions	119,5cm x 73,5cm x 142,2cm
Poids	59kg
Poids Utilisateur Max	181kg
Construction Cadre	acier
Autonomie	oui
Type de Resistance	générateur
Niveau de Résistance	25

**PROGRAMMES**

---

Touche Quick Start	oui
Random (20 profils)	oui
Fréquence Cardiaque Cible	oui
Intervalle	oui
Puissance Constante	oui
Rolling	oui
Brûlage de Graisses	oui
Test Fitness	oui

**FREQUENCE CARDIAQUE**

---

Fréquence Cardiaque Sans Fils	oui
Capteurs Fréquence Cardiaque	oui

**ACCESOIRES DIVERTISSEMENTS  
DISPONIBLES**

---

Câble de Connexion Coaxial	oui
Connexion AC TV	oui
Moniteur Mount	oui

**CHAPITRE 6 :**  
**SPECIFICATIONS, PIECES ET CONSIGNES D'ASSEMBLAGE DU VELO ASSIS**

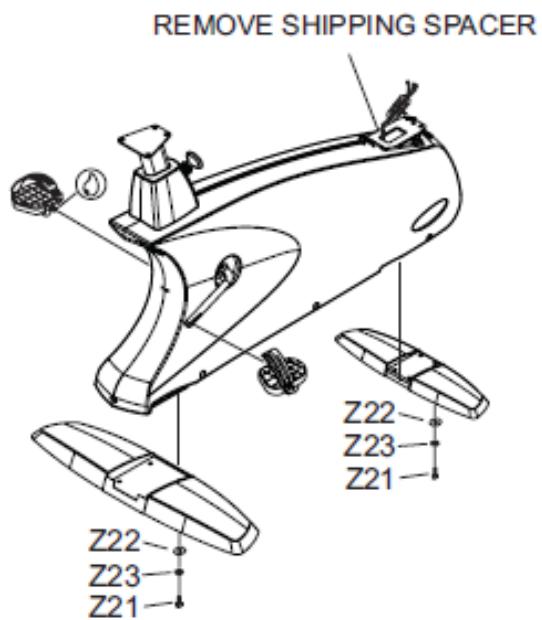
**6.2 U3x - FIXATIONS ET OUTILS D'ASSEMBLAGE DU VELO ASSIS**

QUANTITE	REF	SCHEMA	DESCRIPTION	NOTES
01			Clé Allen 4mm	
01			Clé Allen 5mm	
01			Clé Allen 6mm	
01			Clé à Molette (#15 #17 325L)	
01			Tournevis Cruciforme PHILLIPS #2 (6x130)	
04	Z11		Vis (M8x25L)	blanc
04	Z12		Rondelle d'arrêt	blanc
02	Z13		Boulon (M5x10L)	blanc
08	Z21		Boulon (M8x20L)	noir
08	Z22		Rondelle plate	noir
08	Z23		Rondelle d'arrêt	noir
04	Z31		Boulon (M8x20L)	jaune
04	Z33		Rondelle plate	jaune
04	Z32		Rondelle d'arrêt	jaune
02	Z34		Boulon (M8x25L)	jaune
04	Z41		Boulon (M8x20L)	rouge
04	Z42		Rondelle plate	rouge
04	Z43		Rondelle d'arrêt	rouge
04	Z51		Vis (M5x12L)	vert
04	Z52		Rondelle d'arrêt	vert
04	N51		Boulon	
01	C12		Fixation console	
01			Batterie 9V	

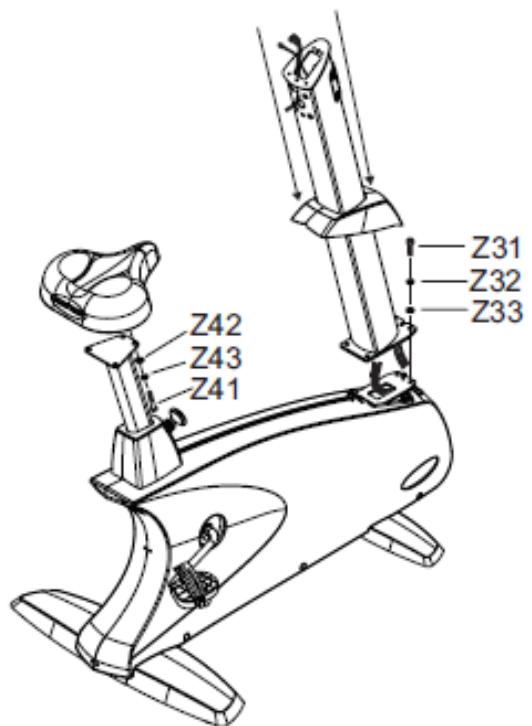
**CHAPITRE 6 :**  
**SPECIFICATIONS, PIECES ET CONSIGNES D'ASSEMBLAGE DU VELO ASSIS**

**6.3 U3x – ETAPES D'ASSEMBLAGE DU VELO ASSIS**

**STEP 1**



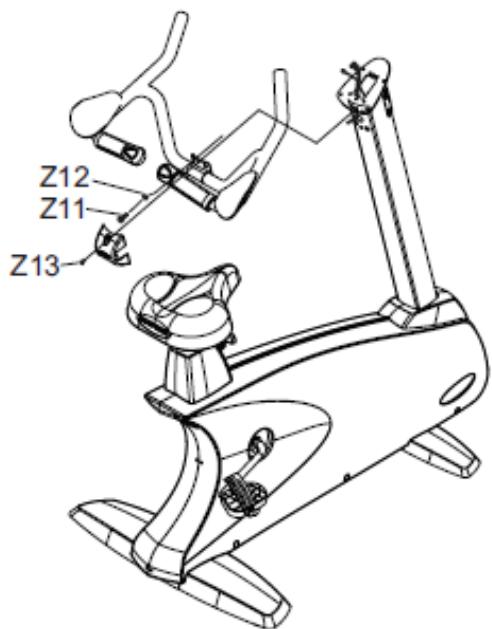
**STEP 2**



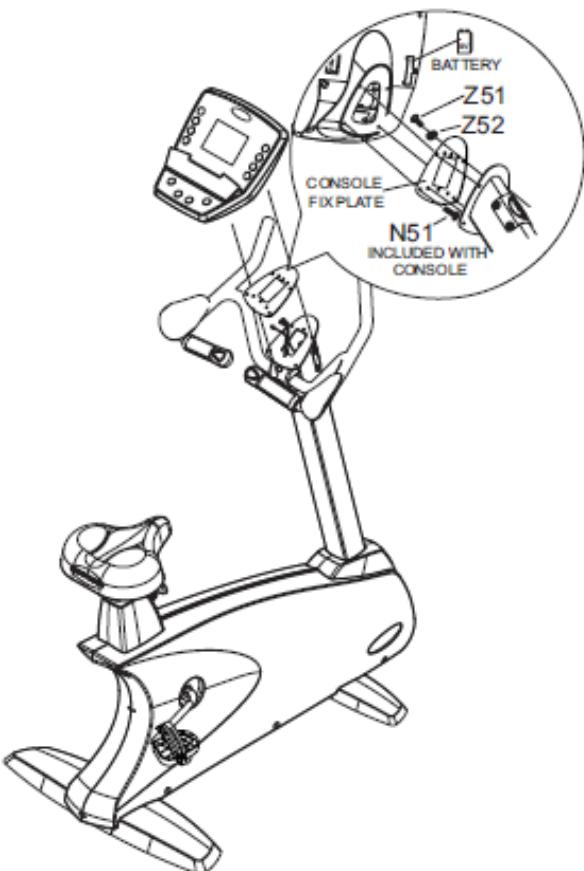
**CHAPITRE 6 :**  
**SPECIFICATIONS, PIECES ET CONSIGNES D'ASSEMBLAGE DU VELO ASSIS**

**6.3 U3x – ETAPES D'ASSEMBLAGE DU VELO ASSIS**

**STEP 3**



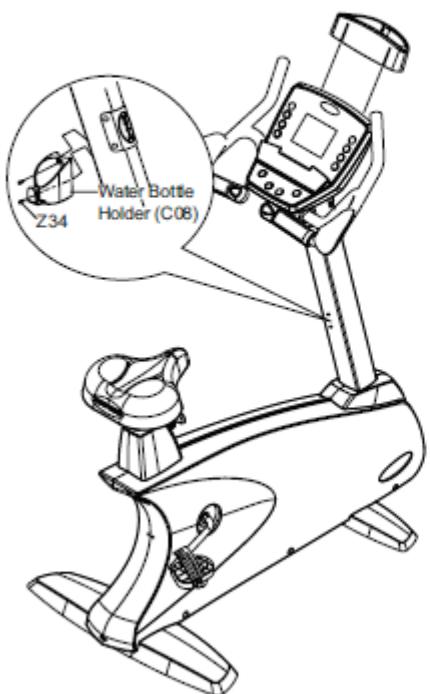
**STEP 4**



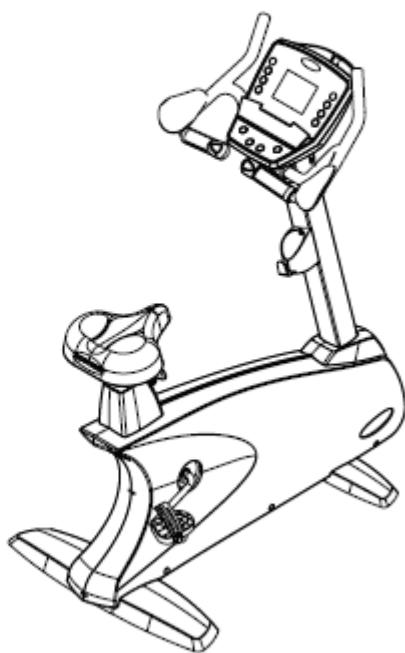
**CHAPITRE 6 :**  
**SPECIFICATIONS, PIECES ET CONSIGNES D'ASSEMBLAGE DU VELO ASSIS**

**6.3 U3x – ETAPES D'ASSEMBLAGE DU VELO ASSIS**

**STEP 5**



**FINAL ASSEMBLY**



**CHAPITRE 6 :**  
**SPECIFICATIONS, PIECES ET CONSIGNES D'ASSEMBLAGE DU VELO ASSIS**

**6.4 U3x – ACCESSOIRES DIVERTISSEMENT EN OPTION**

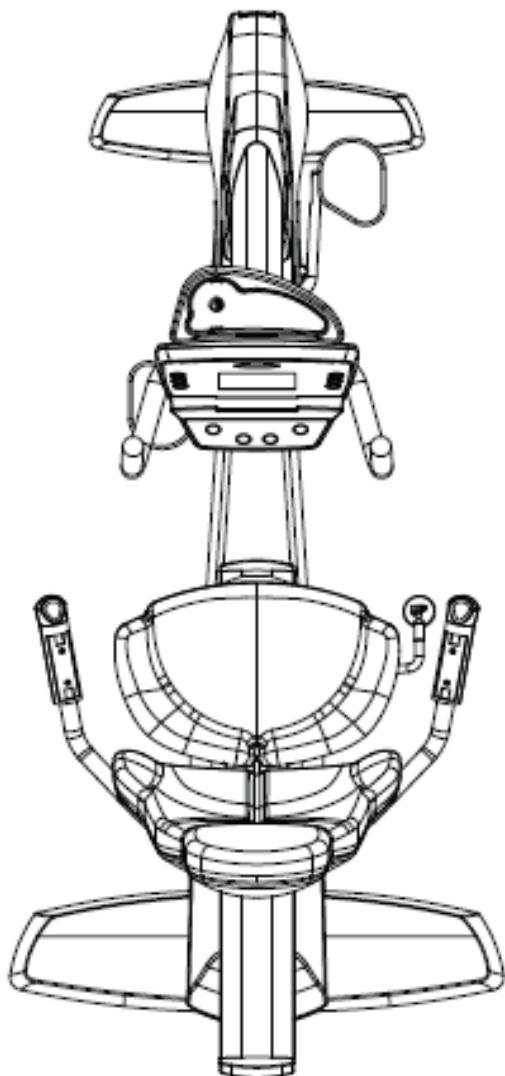
---



**CHAPITRE 7 :**  
**SPECIFICATIONS, PIECES ET CONSIGNES D'ASSEMBLAGE DU VELO HYBRIDE**

**7.1 H3x SPECIFICATIONS DU VELO HYBRIDE**

---



**SPECIFICATIONS**

---

Nom du produit	H3x-01
Dimensions	147,3cm x 75,5cm x 139,7cm
Poids	83kg
Poids Utilisateur Max	181kg
Construction Cadre	acier
Autonomie	oui
Type de Resistance	générateur
Niveau de Résistance	25

**PROGRAMMES**

---

Touche Quick Start	oui
Random (20 profils)	oui
Fréquence Cardiaque Cible	oui
Intervalle	oui
Puissance Constante	oui
Rolling	oui
Brûlage de Graisses	oui
Test Fitness	oui

**FREQUENCE CARDIAQUE**

---

Fréquence Cardiaque Sans Fils	oui
Capteurs Fréquence Cardiaque	oui

**ACCESOIRES DIVERTISSEMENTS  
DISPONIBLES**

---

Câble de Connexion Coaxial	oui
Connexion AC TV	oui
Moniteur Mount	oui

**CHAPITRE 7 :**  
**SPECIFICATIONS, PIECES ET CONSIGNES D'ASSEMBLAGE DU VELO HYBRIDE**

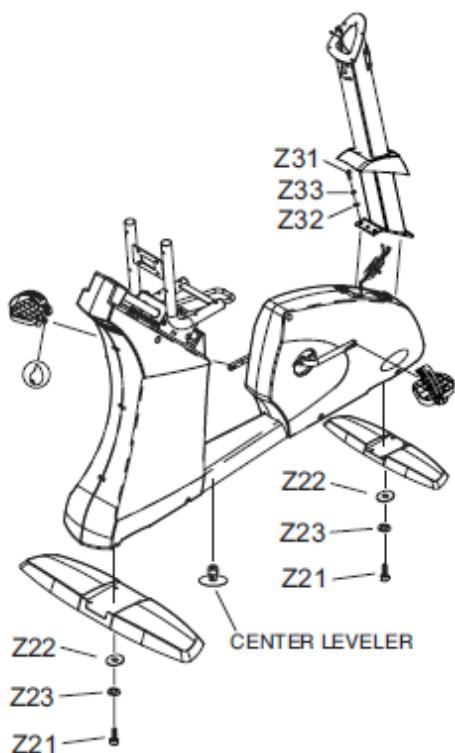
**7.2 H3x - FIXATIONS ET OUTILS D'ASSEMBLAGE DU VELO HYBRIDE**

QUANTITE	REF	SCHEMA	DESCRIPTION	NOTES
01			Clé Allen 4mm	
01			Clé Allen 5mm	
01			Clé Allen 6mm	
01			Clé à Molette (#15 #17 325L)	
01			Tournevis Cruciforme PHILLIPS #2 (6x130)	
04	Z11		Vis (M8x25L)	blanc
04	Z12		Rondelle d'arrêt	blanc
02	Z13		Boulon (M5x10L)	blanc
08	Z21		Boulon (M8x15L)	noir
08	Z22		Rondelle plate	noir
08	Z23		Rondelle d'arrêt	noir
04	Z31		Boulon (M8x20L)	jaune
04	Z32		Rondelle plate	jaune
04	Z33		Rondelle d'arrêt	jaune
02	Z34		Boulon (M8x25L)	jaune
08	Z41		Boulon (M8x50L)	rouge
08	Z42		Rondelle arquée	rouge
08	Z43		Rondelle d'arrêt	rouge
04	Z51		Boulon (M8x15L)	vert
04	Z52		Rondelle plate	vert
04	Z53		Rondelle d'arrêt	vert
04	N51		Vis	
01			Pied nivelleur central	
01			Batterie 9V	

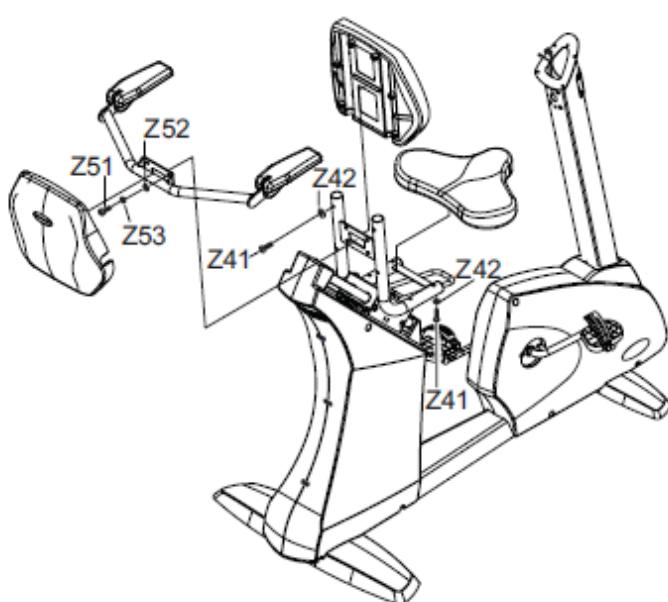
**CHAPITRE 7 :  
SPECIFICATIONS, PIECES ET CONSIGNES D'ASSEMBLAGE DU VELO HYBRIDE**

**7.3 H3x – ETAPES D'ASSEMBLAGE DU VELO HYBRIDE**

**STEP 1**



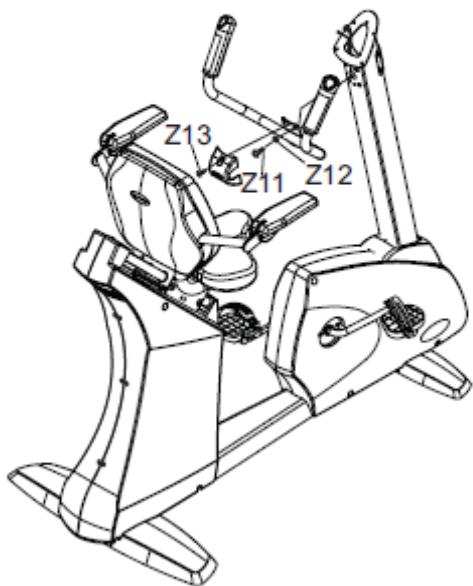
**STEP 2**



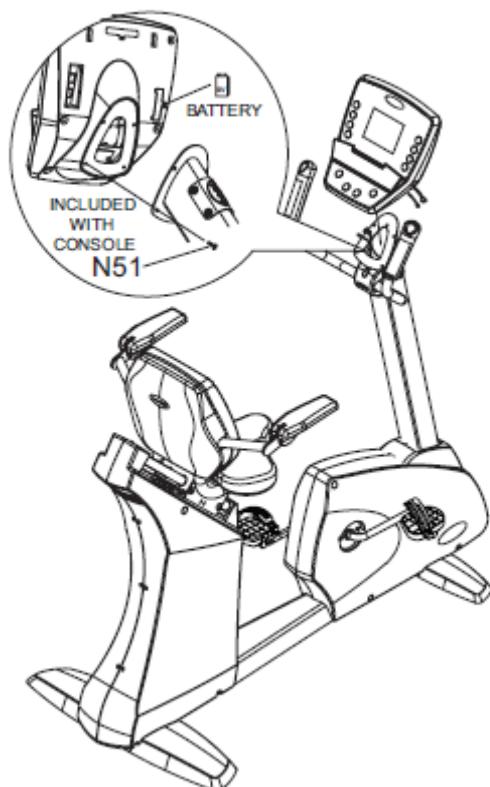
**CHAPITRE 7 :**  
**SPECIFICATIONS, PIECES ET CONSIGNES D'ASSEMBLAGE DU VELO HYBRIDE**

**7.3 H3x – ETAPES D'ASSEMBLAGE DU VELO HYBRIDE**

**STEP 3**



**STEP 4**

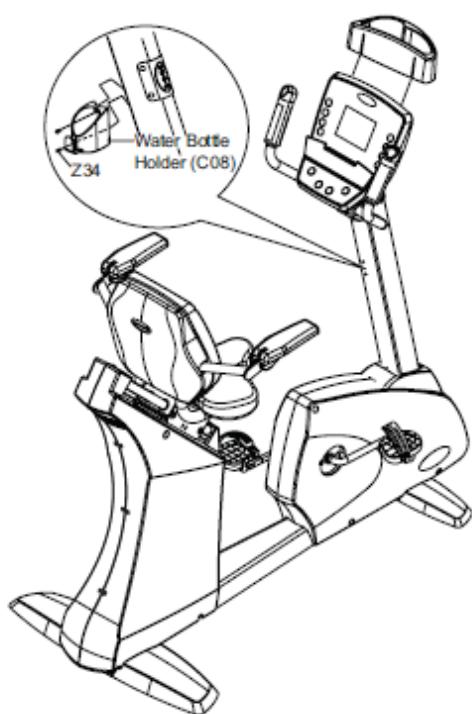


**CHAPITRE 7 :**  
**SPECIFICATIONS, PIECES ET CONSIGNES D'ASSEMBLAGE DU VELO HYBRIDE**

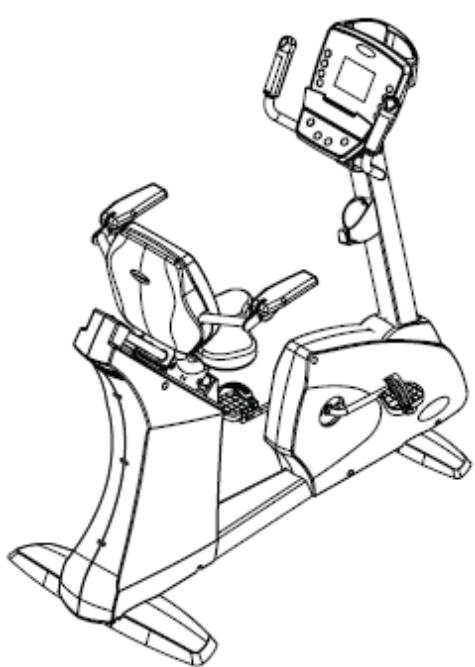
**7.3 H3x – ETAPES D'ASSEMBLAGE DU VELO HYBRIDE**

---

**STEP 5**



**FINAL ASSEMBLY**



**CHAPITRE 7:  
SPECIFICATIONS, PIECES ET CONSIGNES D'ASSEMBLAGE DU VELO HYBRIDE**

**7.4 H3x – ACCESSOIRES DIVERTISSEMENT EN OPTION**

---

