



## GUIDE DU VÉLO D'EXERCICE



Lisez ce GUIDE avant de prendre connaissance du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE DU VÉLO D'EXERCICE.



# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



## CONSERVEZ CES DIRECTIVES

Lorsque vous utilisez un produit électrique, des précautions de base doivent toujours être respectées, y compris les suivantes : Lire toutes les directives avant d'utiliser cet appareil. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs de cet appareil soient adéquatement informés de tous les avertissements et mesures préventives. Si vous avez des questions après la lecture de ce manuel, contactez votre détaillant autorisé.

Ce vélo d'exercice est destiné à un usage domestique uniquement. N'utilisez pas cet appareil dans un milieu commercial, locatif, scolaire ou institutionnel. Ne pas se conformer à cette directive annulera la garantie.



## DANGER

### POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE CHOC ÉLECTRIQUE :

Débranchez toujours l'appareil de la prise électrique immédiatement après l'avoir utilisé, avant de le nettoyer et d'effectuer un entretien ainsi qu'avant d'ajouter ou d'enlever des pièces.

## ATTENTION

### POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURES, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURES :

- Si vous éprouvez une douleur quelconque, notamment une douleur à la poitrine, des nausées, des étourdissement ou un essoufflement, cessez immédiatement l'exercice et consultez un médecin avant de continuer à utiliser le vélo.
- Durant l'exercice, adoptez toujours un rythme confortable.
- Il est conseillé de toujours tenir le guidon pour monter ou descendre de l'appareil afin de ne pas perdre l'équilibre.
- Ne bougez pas les bras de pédale avec les mains afin d'éviter tout risque de blessure.
- Ne portez pas de vêtements amples pouvant se prendre dans l'appareil.
- Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez JAMAIS le vélo pied nus.
- Ne sautez pas sur le vélo
- Descendez une fois que les pédales sont parfaitement IMMOBILES.
- L'appareil ne doit jamais être utilisé par plus d'une personne à la fois !
- Les personnes dont le poids est supérieur à celui indiqué dans la garantie du produit ne doivent pas utiliser ce vélo d'exercice. Ne pas se conformer à cette directive annulera la garantie.
- Cet appareil est uniquement destiné à un usage domestique privé. Ne l'utilisez pas dans des milieux associatifs, locaux, scolaires ou institutionnels. Ne pas se conformer à cette directive annulera la garantie.
- Utilisez cet appareil uniquement à l'intérieur, dans une pièce climatisée. Ne le mettez pas dans des pièces froides ou humides (garage, cave) ou à l'extérieur. Ne pas se conformer à cette directive annulera la garantie.
- Pour éviter tout choc électrique, n'insérez jamais d'objet dans une ouverture du vélo.
- Vérifiez que le levier de réglage est correctement fixé et ne le bougez pas pendant que vous vous entraînez.
- Ne vous entraînez pas debout à une vitesse élevée, commencez toujours par un entraînement modéré.

# AVERTISSEMENT

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURES, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURES :

- Branchez l'appareil à une prise homologuée.
- Maintenez le cordon d'alimentation loin de toute surface chauffée. Ne transportez pas l'appareil par son cordon et n'utilisez pas le cordon comme poignée.
- N'utilisez pas d'autres accessoires que ceux recommandés par le fabricant. Des accessoires non homologués peuvent causer des blessures.
- N'utilisez pas l'appareil dans un endroit où des produits (pulvérisation) aérosols sont utilisés ou si de l'oxygène est administré.
- Utilisez le vélo d'exercice uniquement aux fins prévues comme il est décrit dans le GUIDE DU VÉLO D'EXERCICE et LE MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.
- Mettez l'équipement hors tension avant d'effectuer un entretien ou de le déplacer. Pour nettoyer, essuyez les surfaces avec du savon et un chiffon légèrement humide : n'utilisez jamais de solvants. (Reportez-vous à la section ENTRETIEN).
- Ne laissez jamais l'appareil en marche sans surveillance. Si vous ne l'utilisez pas, débranchez-le.
- N'utilisez pas l'appareil sous une couverture ou un oreiller. Une chaleur excessive peut entraîner un court-circuit ou un incendie.
- Les animaux domestiques et les enfants de moins de 14 ans ne doivent EN AUCUN CAS se trouver à moins de 3 m de l'appareil.
- Les enfants de moins de 14 ans ne doivent EN AUCUN CAS utiliser cet appareil.
- Les enfants de plus de 14 peuvent utiliser l'appareil uniquement sous la surveillance d'un adulte.
- N'utilisez jamais le vélo si le cordon ou la fiche est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a été endommagé ou encore s'il a été immergé dans l'eau.
- Mettez l'appareil hors tension après avoir éteint tous les éléments et retirez le cordon d'alimentation.
- Les réparations doivent être effectuées par un technicien autorisé.

Il est essentiel de n'utiliser le vélo d'exercice qu'à l'intérieur, dans une pièce climatisée. Si votre appareil a été exposé à des températures basses ou à un climat très humide, il est fortement recommandé de le laisser réchauffer à la température ambiante avant la première utilisation. Ne pas se conformer à cette directive peut causer une défaillance électronique prématurée.





# AVANT LE PREMIER EMPLOI



## FÉLICITATIONS !

Avec ce nouveau vélo d'exercice, vous avez acquis un appareil d'entraînement sur lequel vous pourrez vous exercer régulièrement et entretenir ainsi votre forme. En achetant cet appareil, vous avez choisi l'équipement qui vous aidera de manière extrêmement efficace à atteindre vos objectifs de remise en forme. En vous entraînant régulièrement sur cet appareil, vous serez en mesure d'améliorer votre qualité de vie à maints égards.

### AVANTAGES APPORTES PAR UN ENTRAÎNEMENT D'ENDURANCE :

- Perte de poids
- Coeur plus tonique
- Renforcement et affinement de la musculature
- Augmentation du tonus au quotidien

Toutefois, afin de bénéficier de ces atouts, il convient de s'entraîner régulièrement. Votre nouveau vélo vous aidera à vaincre les obstacles qui vous ont empêché jusqu'alors d'améliorer votre endurance. Plus rien ne pourra désormais vous faire renoncer à votre entraînement, pas même la neige, la pluie ou l'obscurité. Le présent guide a pour vocation de vous fournir les rudiments nécessaires afin que vous soyez en mesure d'élaborer votre programme de remise en forme personnalisé.



## INSTALLATION DU VÉLO D'EXERCICE

Installez votre appareil sur une surface plane. Un espace libre de deux mètres doit être laissé derrière votre appareil d'entraînement, un espace libre de 90 cm de chaque côté et de 30 cm sur le devant. Ne placez pas le vélo devant des orifices d'aération ou de ventilation. N'installez pas l'appareil non plus dans un garage, une cour couverte, à proximité de l'eau ou à l'air libre.

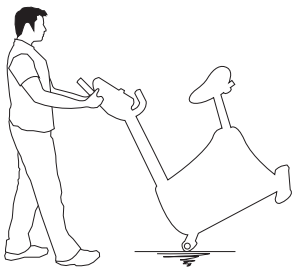
## TRANSPORT

Votre vélo est équipé de deux roulettes de transport sur le pied d'appui avant. Débranchez le cordon d'alimentation puis déplacez le vélo.

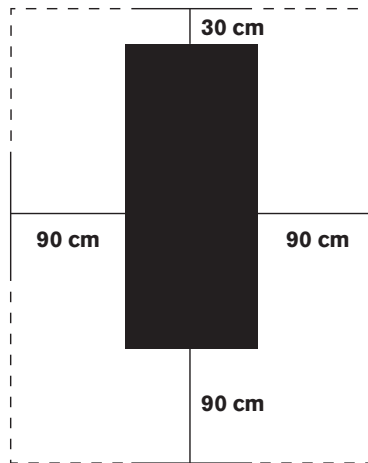
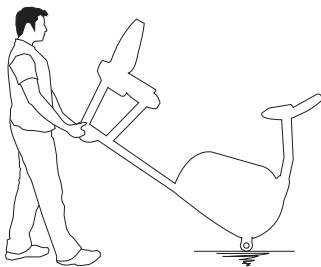
## ATTENTION

Nos appareils sont très lourds, Soyez donc prudent et si besoin est, faites-vous aider pour transporter l'appareil. Ne pas respecter cette consigne peut entraîner des accidents.

**VÉLOS :** Prenez le guidon, faites basculer le vélo vers vous puis déplacez-le à l'aide des roulettes de transport.



**VÉLOS SEMI-ALLONGÉS :** Saisissez le pied d'appui arrière pour soulever l'appareil et le pousser sur les roulettes.

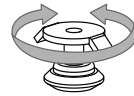


## MISE À NIVEAU DU VÉLO

Pour une utilisation optimale de cet appareil, veillez à le mettre à niveau. Positionnez l'appareil à son emplacement définitif d'utilisation. Ajustez les deux vérins de manière à ce que l'appareil repose à niveau sur le sol. Procédez de même avec le 3ème pied sous le cadre principal du vélo. Quand le vélo est bien à niveau, bloquez les pieds en vissant les écrous des pieds (voir dessin). Attention, les pieds peuvent être différents de ceux représentés ci-dessous et ne comportent peut être pas de vis de blocage.



AJUSTER  
LA HAUTEUR



BLOQUER



## POSITIONNEMENT DE LA SELLE

Pour savoir si la selle est correctement réglée, asseyez-vous dessus et placez vos pieds sur les pédales. Appuyez à fond sur une pédale : la jambe doit être tendue et le genou légèrement plié en position basse.

Ne vous asseyez pas sur la selle quand vous réglez sa hauteur !

REMARQUE : Ne vous asseyez pas sur la selle quand vous réglez sa hauteur !

## VÉLOS D'EXERCICE – RÉGLAGE DE LA SELLE

Les vélos sont équipés d'un bouton de réglage de la hauteur de la selle. Pour effectuer le réglage, descendez du vélo et tirez le bouton de réglage jusqu'à ce que vous l'ayez débloqué (effectuez 2 demi-tours dans le sens inverse des aiguilles d'une montre). Réglez la hauteur d'assise souhaitée puis lâchez le bouton: le mécanisme s'enclenche à nouveau. Tournez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'au bout: la selle est fermement fixée (pour vérifier exercez une forte pression vers le bas avec votre main afin de vous assurer que le bouton de réglage est bel et bien verrouillée)

## VÉLOS SEMI-ALLONGÉS – POSITION DU SIÈGE

Tirez le levier de réglage du siège vers le haut afin de déverrouiller le mécanisme. Positionnez votre siège : en position assise, placez la plante antérieure de votre pied sur la pédale. Votre jambe est tendue et le genou légèrement plié. Une fois la position trouvée, verrouillez le mécanisme en poussant le levier vers le bas jusqu'à ce qu'il s'enclenche.

## VÉLOS SEMI-ALLONGÉS – RÉGLAGE DU DOSSIER DU SIÈGE

Certains modèles semi-allongés sont équipés d'un siège avec dossier réglable. Le réglage s'effectue grâce au levier qui se trouve sur le côté droit de l'appareil directement derrière les poignées. Tous les dossiers ne comportent pas ce levier. Pour savoir si votre appareil en est équipé, veuillez vous reporter au MODE D'EMPLOI.

Pour positionner le dossier, poussez le levier vers le bas dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Une fois la position trouvée, tirez le levier vers le haut dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il s'enclenche. Le dossier est équipé d'un ressort de rappel: si le levier est trop lâche ou mal enclenché, le dossier prend la position initiale lorsque l'utilisation ne s'appuie pas dessus.





## ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

Votre vélo est alimenté par un cordon d'alimentation. Celui-ci doit être branché à la prise sur le devant de l'appareil sur le pied d'appui avant. Si vous n'utilisez pas l'appareil, débranchez-le du secteur.



Ne jamais utilisez l'appareil si le cordon d'alimentation est endommagé ou si la prise est abîmée. Si vous remarquez un défaut, prenez contact avec l'assistance technique.

## CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Votre vélo d'exercice dispose peut être de capteurs cardiaques ou d'un senseur cardiaque. Pour savoir de quelle option dispose votre appareil, veuillez vous référer au MODE D'EMPLOI.

La fonction de fréquence cardiaque n'est pas une fonction technico-médicale. De nombreux facteurs sont susceptibles d'influencer la mesure de la fréquence cardiaque. La fréquence cardiaque mesurée n'est fournie qu'à des fins d'information pour l'entraînement. Si vous vous sentez essoufflé ou fatigué, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin. Les données transmises sont des données approximatives de votre fréquence cardiaque réelle. Pour plus de précision, l'utilisation d'une ceinture thoracique peut être recommandée. Notez cependant que de nombreux facteurs peuvent entraver la transmission de rythme cardiaque.

## CAPTEURS CARDIAQUES

Les capteurs cardiaques tactiles se trouvent sur les poignées. Placez la paume de vos mains directement sur les capteurs tactiles. Afin d'afficher votre tension cardiaque, vous devez poser les deux mains sur les capteurs. N'exercez aucune force immodérée sur les capteurs sans quoi vous augmentez votre pression sanguine. Prenez les capteurs tactiles en main jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque s'affiche, puis relâchez-les sans quoi, à la longue, vous risquez d'obtenir des mesures irrégulières.

## PRISE DU POUL PAR LES POUCES

Appuyez légèrement avec votre pouce sur le senseur cardiaque par le pouce. Si vous appuyez trop fort, il est possible que la transmission ne se fasse pas. Une fenêtre d'affichage apparaît lorsque la transmission est bonne.



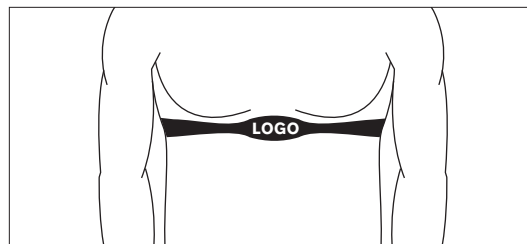
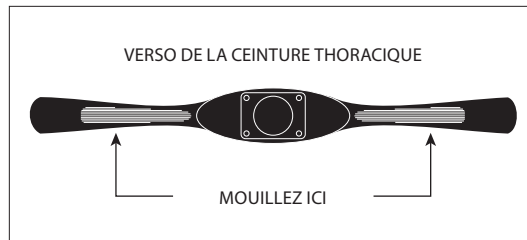
## ATTENTION

N'appuyez jamais trop fortement afin de ne pas endommager les capteurs.

## CEINTURE THORACIQUE SANS FIL

Certains de nos modèles disposent d'un récepteur intégré que vous pouvez utiliser avec une ceinture thoracique. La transmission se fait sans fil et l'affichage se fait sur l'écran de la console (voir si votre appareil dispose d'un tel récepteur en consultant le MODE D'EMPLOI).

Avant de boucler la ceinture thoracique, vous devez humidifier les deux électrodes en caoutchouc avec de l'eau. Positionnez la ceinture sous la cage thoracique ou bien sous le muscle pectoral, le logo dirigé vers l'extérieur, exactement sur le sternum. **REMARQUE** : la ceinture thoracique doit être placée de manière ferme et correcte afin d'envoyer des données précises et constantes. En effet, si elle est trop lâche, il se peut qu'une fréquence cardiaque irrégulière soit affichée.





# RÉSOLUTION DES PROBLÈMES & ENTRETIEN



Un entretien régulier et préventif est le meilleur moyen d'utiliser longtemps votre appareil. Les pièces abimées ou cassées doivent être changées rapidement.

Si votre appareil fonctionne mal, ne l'utilisez plus jusqu'à ce qu'il soit réparé. Assurez-vous que la personne qui procèdera aux réparations ou à l'entretien soit qualifiée pour le faire ou prenez contact avec nous.

## QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES

### LES BRUITS ÉMIS PAR MON VÉLO SONT-ILS NORMAUX ?

Nos appareils figurent parmi les plus silencieux sur le marché car ils disposent d'un entraînement à courroie et d'une résistance magnétique exempte de friction. De plus, nous utilisons des roulements à billes et des courroies de qualité supérieure afin de réduire au maximum tout bruit indésirable. Contrairement aux anciennes technologies, nos appareils ne génèrent aucun grincement, ni bruit de courroie ou de ventilation. Les bruits d'origine mécanique peuvent vous parvenir à travers le châssis et les caches plastiques. Il est aussi tout à fait normal que les bruits changent durant l'exercice. Cela est dû à la dilatation thermique à laquelle sont soumises certaines pièces.

### POURQUOI MON VÉLO EST-IL PLUS BRUYANT QUE CELUI EXPOSÉ EN MAGASIN ?

Tous les produits fitness semblent moins bruyants en magasin car le bruit de fond du magasin atténue le bruit de l'appareil. La réverbération du bruit est également moins importante sur un sol en béton recouvert de moquette que sur un sol en parquet. Un tapis de sol en caoutchouc peut atténuer cette réverbération. Si l'appareil est placé près d'un mur, la réflexion du bruit est également plus importante.

### QUELLE EST LA DURÉE DE VIE DE LA COURROIE ?

Nos essais ont montré qu'un fonctionnement correct est possible pendant plusieurs milliers d'heures, sans maintenance. En effet, ces courroies sont employées dans les engins les soumettant à des contraintes bien plus importantes, sur des motos par exemple.

### PUIS-JE DÉPLACER LE VÉLO FACILEMENT APRÈS L'AVOIR MONTÉ ?

Le vélo est équipé de roulettes de transport intégrées. Elles permettent de le déplacer très aisément. Reportez vous au chapitre correspondant pour plus d'informations. Il est important d'installer votre appareil dans une pièce accueillante et agréable. Votre appareil est peu encombrant. De nombreux clients installent leur appareil devant le téléviseur ou une fenêtre. Mais surtout évitez une pièce en sous-sol dont l'aménagement n'est pas achevé. Afin que vous preniez plaisir à vous entraîner tous les jours, nous vous recommandons de placer votre appareil dans une pièce où vous vous sentez bien.

## RÉSOLUTION DES PROBLÈMES COURANTS



**PROBLÈME :** La console ne fonctionne pas (ou ne s'allume pas).

**SOLUTION :** Procédez comme suit :

- Le câble électrique est-il correctement branché et l'interrupteur est-il sur MARCHE ?
- Le câble est-il correctement branché et en bon état ? Utilisez uniquement les cordons fournis par le fabriquant.
- Vérifiez si le cordon d'alimentation n'est pas coincé ou abîmé. Vérifiez le branchement à la prise électrique de l'appareil et de la pièce.
- Débranchez l'appareil et retirez le cordon d'alimentation. Retirez la console et vérifiez toutes les connexions des câbles. Veillez à ce que rien ne soit endommagé ou coincé.

**PROBLÈME :** La console fonctionne mais les données de changent pas.

**SOLUTION :** Procédez comme suit :

- Débranchez l'appareil et retirez le cordon d'alimentation. Retirez la console et vérifiez toutes les connexions des câbles. Veillez à ce que rien ne soit endommagé ou coincé.
- Si le problème n'est pas résolu, il est possible que le capteur de vitesse ou l'aimant se soient détachés ou soient endommagés.

**PROBLÈME :** Le niveau de résistance est incorrect, soit trop fort, soit trop faible.

**SOLUTION :** Procédez comme suit :

- Le câble est-il correctement branché et en bon état ? Utilisez uniquement les cordons fournis par le fabriquant.
- Remettez la console à zéro. Cette opération permet d'atteindre le niveau de résistance préprogrammée. Démarrez la console et vérifiez la résistance.

**PROBLÈME :** L'appareil émet un grincement ou un cliquetis.

**SOLUTION :** Procédez comme suit :

- L'appareil est-il situé sur une surface plane ?
- Retirez les vis utilisées lors du montage, graissez les points de contact, puis remettez les vis à leur place et serrez-les.



**PROBLÈME :** Le lecteur MP3 est branché mais les haut-parleurs ne fonctionnent pas ou le son qui en sort est déformé.

**SOLUTION :** Vérifiez si le câble audio est bien branché sur la console et sur le lecteur MP3.

## RÉSOLUTION DES PROBLÈMES : RYTHME CARDIAQUE

Vérifiez l'environnement de l'appareil à la recherche de sources d'interférences telles que les lignes à haute tension, les moteurs, les ordinateurs, le Wifi. Ces éléments peuvent entraîner l'affichage d'informations erronées.

Les conditions suivantes peuvent également afficher des données inexactes :

- Serrage trop important des capteurs. Essayez de conserver une pression modérée.
- Mouvement et vibration constants dus à un serrage constant des poignées et capteurs.
- Si vous respirez trop fortement lors de l'exercice.
- Si vous portez une ou des bagues.
- Si vos mains sont sèches ou froides: essayez d'humidifier la paume de vos mains ou frottez-les pour les réchauffer.
- Personnes souffrant d'une arythmie grave.
- Personnes souffrant d'une artériosclérose ou de problèmes de circulation.
- Personnes dont la peau des paumes est particulièrement épaisse.



Si vous n'arrivez pas à enrailer le problème rencontré, arrêtez l'entraînement et éteignez l'appareil.  
PRENEZ CONTACT AVEC LE SERVICE CLIENT ET NOTRE ASSISTANCE TECHNIQUE À L'ADRESSE INDIQUÉE.



Lors de votre appel, veuillez préparer les informations suivantes :

- Nom du modèle
- Numéro de série
- Date d'achat et preuve d'achat (facture, bon de livraison ou ticket de caisse)

Certaines questions pourront vous être posées :

- Depuis combien de temps le problème survient-il ?
- Ce problème se produit-il à chaque utilisation ? Avec chaque utilisateur ?
- Si vous entendez un bruit, vient-il de la partie avant de l'appareil, arrière, de l'intérieur ? De quel type de bruit s'agit-il (coup, grincement, frottement, couinement, etc) ?
- L'appareil a-t-il été entretenu selon le mode d'emploi ?

Ces réponses permettront aux techniciens d'envoyer les pièces nécessaires à une réparation afin que votre vélo elliptique refonctionne à nouveau correctement !

## ENTRETIEN

### QUEL ENTRETIEN EST NÉCESSAIRE ?

Nos vélos sont fabriqués avec des roulements à billes fermés qui ne nécessitent pas d'entretien particulier. L'entretien principal de cet appareil consiste à essuyer la sueur éventuellement accumulée après chaque utilisation.

### COMMENT NETTOYER MON VÉLO ?

Nettoyez uniquement avec de l'eau et du savon. N'appliquez jamais de solvants sur les surfaces en plastique.

### APRÈS CHAQUE UTILISATION

- Éteignez l'appareil et retirez le cordon d'alimentation.
- Nettoyez le vélo avec un chiffon humide. N'utilisez jamais de solvants ! Ils pourraient endommager l'appareil.
- Contrôlez l'état du câble électrique et contactez-nous s'il s'avère endommagé.
- Assurez-vous que le câble n'est pas coincé sous l'appareil.



L'appareil n'est plus sous tension seulement une fois que le câble électrique a été retiré de la prise !

### UNE FOIS PAR SEMAINE

Nettoyez l'appareil de la manière suivante :

- Éteignez l'appareil et retirez le cordon d'alimentation.
- Transportez l'appareil à un autre endroit.
- Essuyez et aspirez les poussières et particules pouvant s'être accumulées sous l'appareil.
- Remettez l'appareil à sa place initiale.

### UNE FOIS PAR MOIS

- Assurez-vous que les vis et pédales sont bien serrées.
- Nettoyez les rails de la selle et/ou du siège.



## CONTACT

Johnson Health Tech. GmbH  
Europaallee 51  
D - 50226 Frechen

INFORMATIONS GÉNÉRALES :  
Téléphone : +49 (0) 2234 - 9997 - 100  
e-mail : [info@johnsonfitness.eu](mailto:info@johnsonfitness.eu)

ASSISTANCE TECHNIQUE :  
Téléphone : +49 (0) 2234 - 9997 - 500  
e-mail : [support@johnsonfitness.eu](mailto:support@johnsonfitness.eu)  
Télécopie : +49 (0) 2334 - 9997 - 200

[www.johnsonfitness.eu](http://www.johnsonfitness.eu)