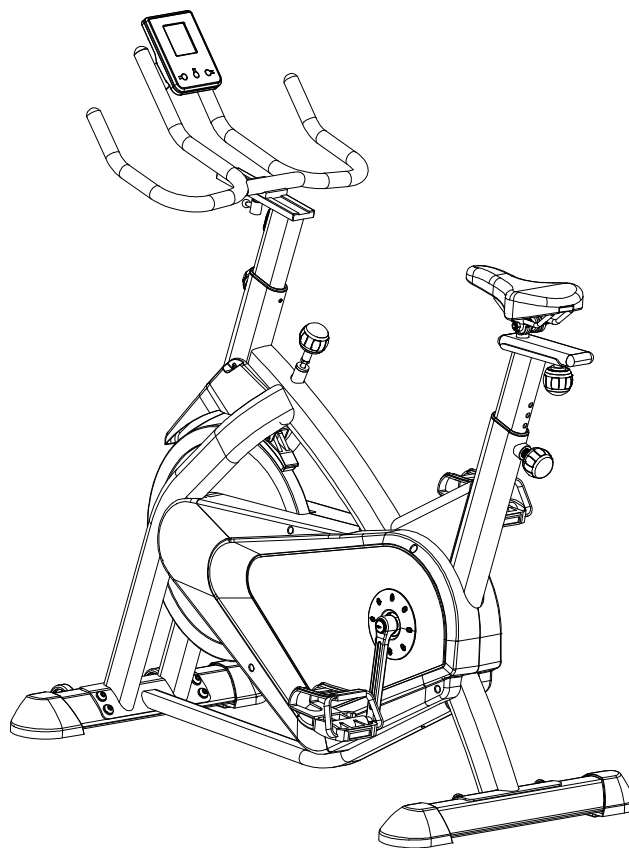




X Speeder

Vélo de biking



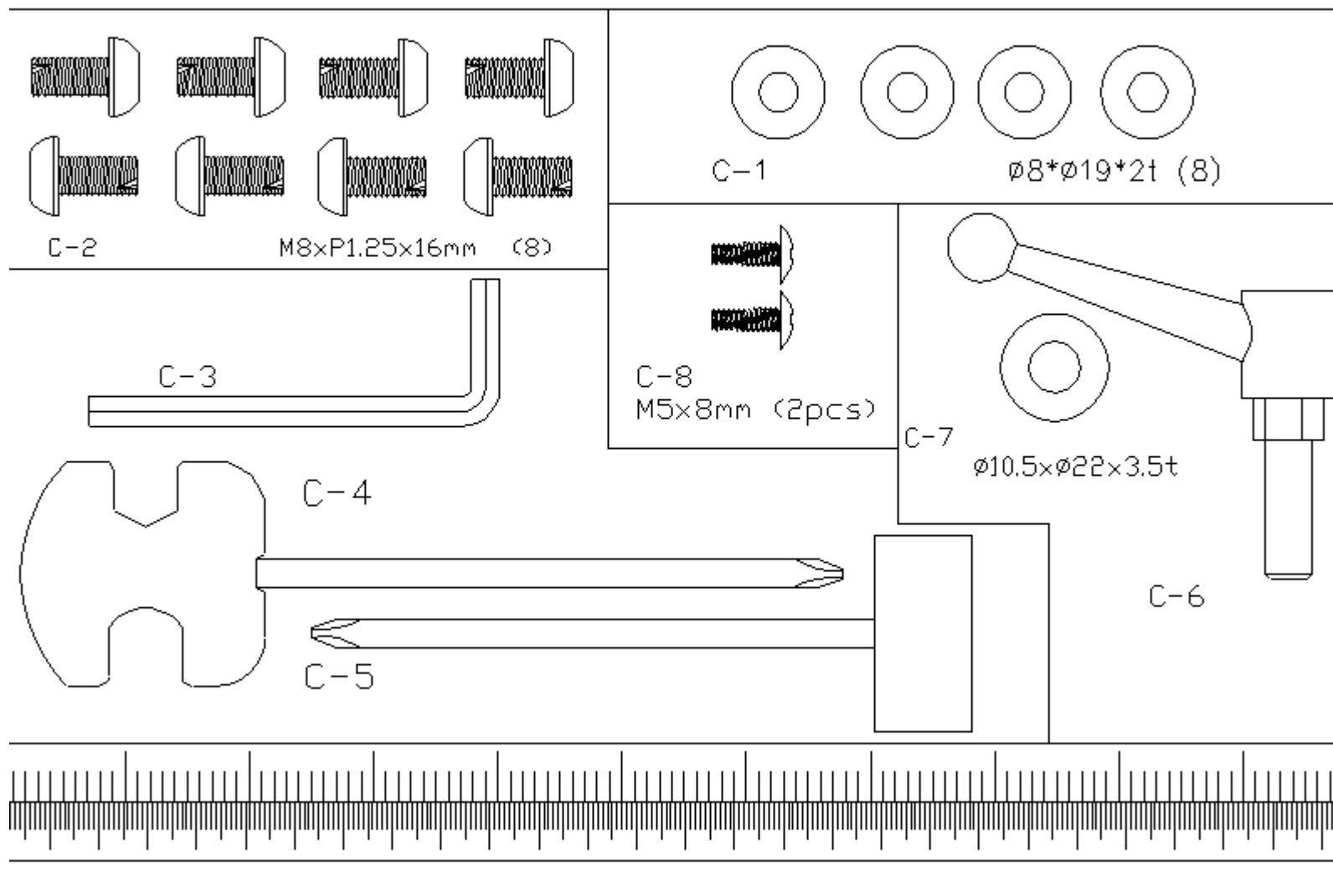
www.moovyoo.fr

Retrouvez notre gamme sur notre site internet et
chez nos revendeurs Fitness Boutique !

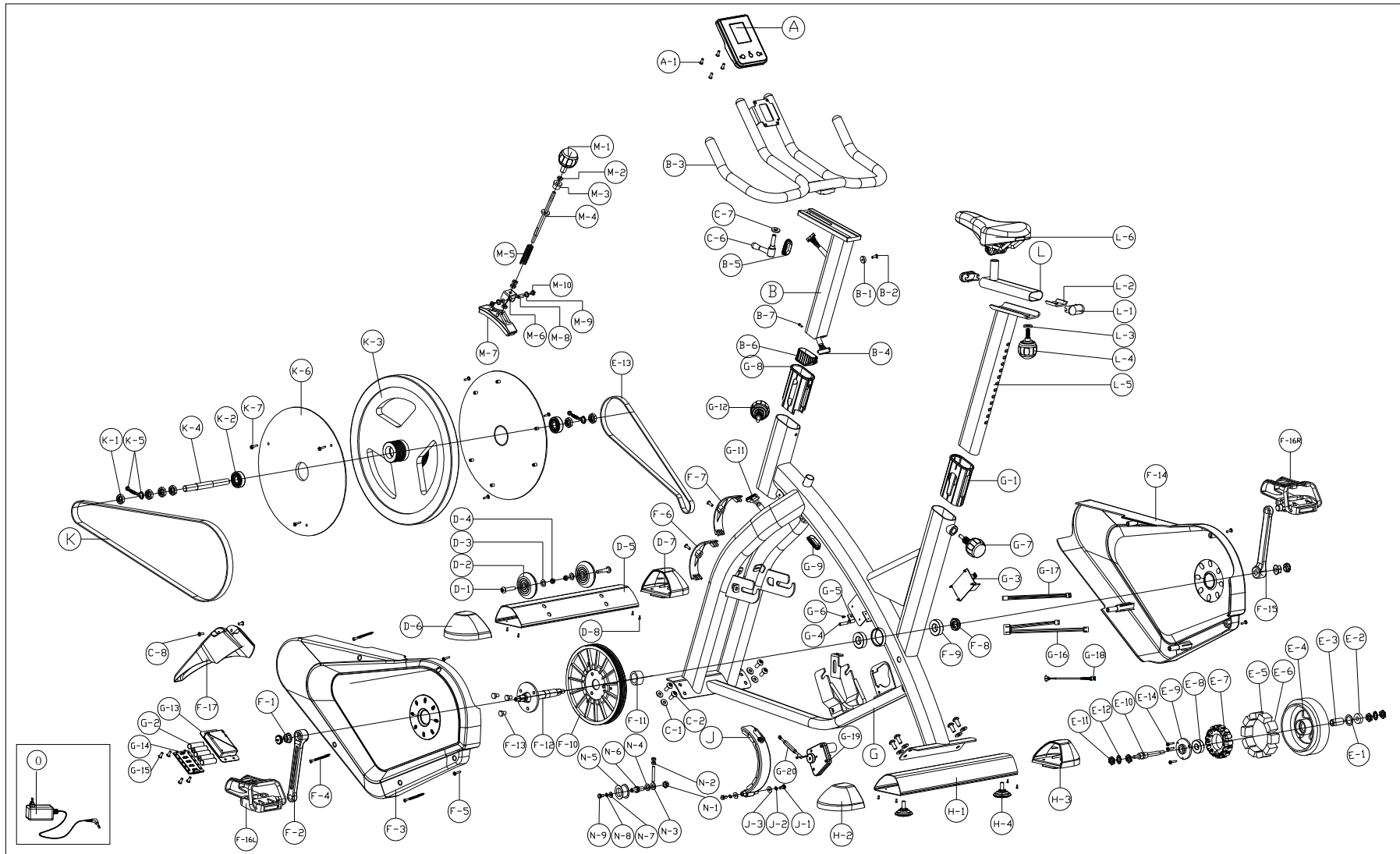
ATTENTION

Veillez lire attentivement ces instructions avant d'assembler et d'utiliser ce produit.
Veillez conserver ce manuel pour toute référence ultérieure.

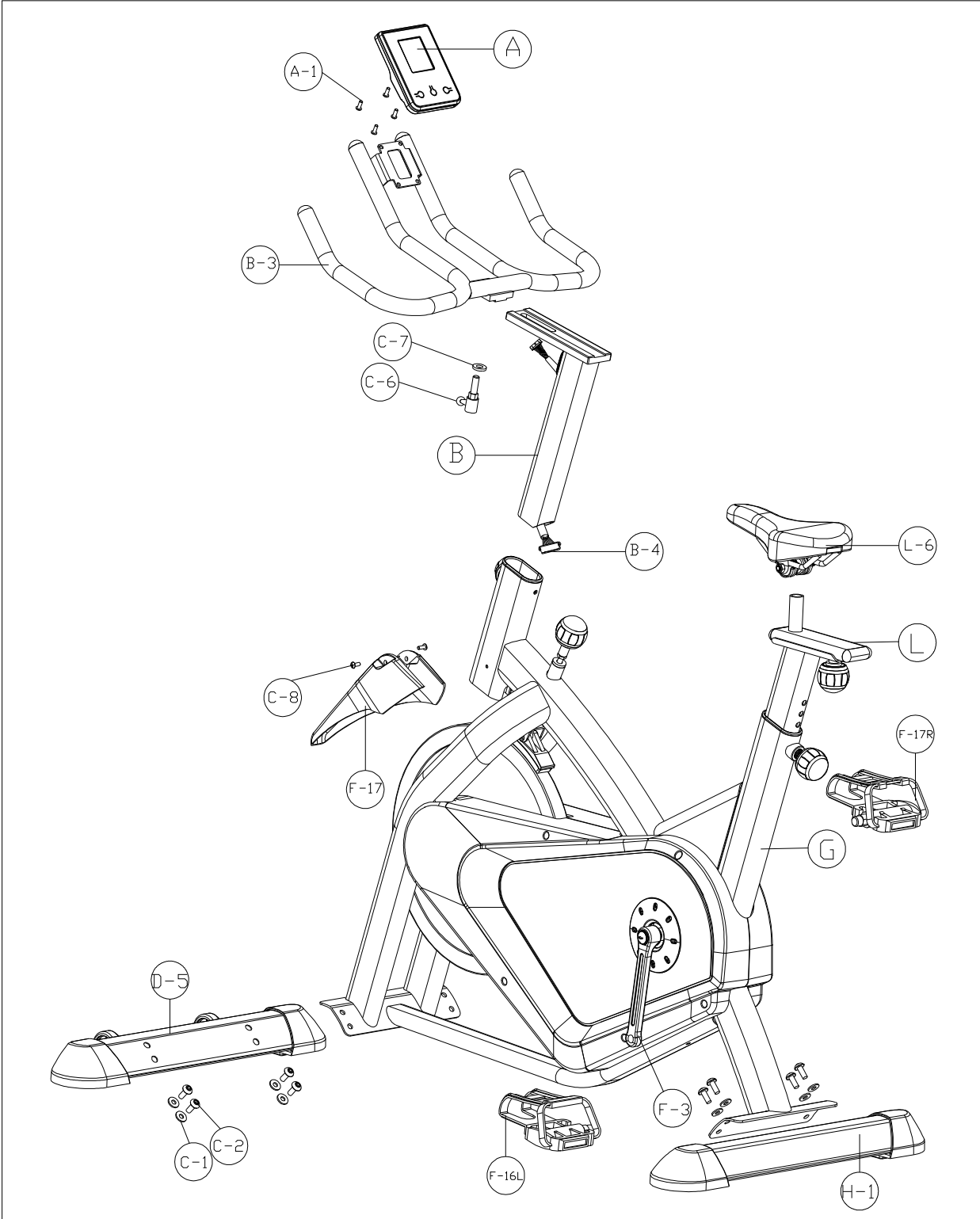
KIT POUR L'ASSEMBLAGE



VUE ECLATEE



ASSEMBLAGE DU VÉLO



LISTE DES PIÈCES

N° DE LA PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
A	Ordinateur	1 PIÈCE
A-1	Vis	4 PIÈCES
B	Potence du guidon	1 PIÈCE
B-1	Manchon	1 PIÈCE
B-2	Vis	1 PIÈCE
B-3	Guidon	1 PIÈCE
B-4	Câble	1 PIÈCE
B-5	Capuchon	1 PIÈCE
B-6	Capuchon	1 PIÈCE
B-7	Vis	1 PIÈCE
C	Matériel	1 PAIRE
C-1	Demi rondelle	8 PIÈCES
C-2	Vis	8 PIÈCES
C-3	Clé de six	1 PIÈCE
C-4	Clé	1 PIÈCE
C-5	Clé pour bague	1 PIÈCE
C-6	Bouton	1 PIÈCE
C-7	Rondelle	1 PIÈCE
C-8	Vis	2 PIÈCES
D	Stabilisateur avant	1 PAIRE
D-1	Vis	2 PIÈCES
D-2	Rouleau	2 PIÈCES
D-3	Rondelle plate	2 PIÈCES
D-4	Écrou	2 PIÈCES
D-5	Stabilisateur avant	1 PIÈCE
D-6	Capuchon du stabilisateur avant (gauche)	1 PIÈCE
D-7	Capuchon du stabilisateur avant (droit)	1 PIÈCE
D-8	Vis	8 PIÈCES
E	Paire de petits volants d'inertie	1 PAIRE
E-1	Rondelle plate	1 PIÈCE
E-2	Roulement	1 PIÈCE
E-3	Bague	1 PIÈCE
E-4	Volant d'inertie NGP	1 PIÈCE
E-5	Aimant (S)	5 PIÈCES
E-6	Aimant (N)	5 PIÈCES
E-7	Jeu de bobines	1 PIÈCE
E-8	Roulement	1 PIÈCE
E-9	Capuchon pour stator	1 PIÈCE
E-10	Axe du volant d'inertie	1 PIÈCE

N° DE LA PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
E-11	Écrou	4 PIÈCES
E-12	Rondelle en forme d'étoile	2 PIÈCES
E-13	Courroie	1 PIÈCE
E-14	Vis	3 PIÈCES
F	Paire d'accessoires pour cadre principal	1 PAIRE
F-1	Écrou	2 PIÈCES
F-2	Manivelle gauche	1 PIÈCE
F-3	Protège-chaîne gauche (supérieur)	1 PIÈCE
F-4	Vis	3 PIÈCES
F-5	Vis	4 PIÈCES
F-6	Protège-chaîne avant-gauche	1 PIÈCE
F-7	Protège-chaîne avant-droit	1 PIÈCE
F-8	Écrou	1 PIÈCE
F-9	Roulement	2 PIÈCES
F-10	Grosse poulie	1 PIÈCE
F-11	Bague	1 PIÈCE
F-12	Axe	1 PIÈCE
F-13	Vis	3 PIÈCES
F-14	Protège-chaîne droit (inférieur)	1 PIÈCE
F-15	Manivelle droite	1 PIÈCE
F-16L/R	Paire de pédales	1 PAIRE
F-17	Capuchon pour volant d'inertie	1 PIÈCE
G	Cadre principal	1 PAIRE
G-1	Manchon pour tige de selle	1 PIÈCE
G-2	Pile	1 PIÈCE
G-3	Carte de contrôle	2 PIÈCES
G-4	Boîtier du capteur	1 PIÈCE
G-5	Support de fixation du détecteur	2 PIÈCES
G-6	Vis	1 PIÈCE
G-7	Bouton	1 PIÈCE
G-8	Manchon pour potence de guidon	1 PIÈCE
G-9	Capuchon	1 PIÈCE
G-11	Câble moteur	1 PIÈCE
G-12	Bouton	1 PIÈCE
G-13	Couvercle de compartiment à piles (inférieur)	1 PIÈCE
G-14	Couvercle de compartiment à piles (supérieur)	1 PIÈCE
G-15	Vis	4 PIÈCES
G-16/G17	Câble	1 PIÈCE/1 PIÈCE
G-18	Câble	1 PIÈCE
G-19	Paire de servomoteurs	1 PIÈCE

N° DE LA PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
G-20	Arbre servomoteur réglable	1 PIÈCE
H	Ensemble du stabilisateur arrière	1 PAIRE
H-1	Stabilisateur arrière	1 PIÈCE
H-2/H-3	Capuchons gauche/droit du stabilisateur arrière	2 PIÈCES
H-4	Capuchon du stabilisateur	2 PIÈCES
J	Ensemble magnétique	1 PAIRE
J-1	Vis	2 PIÈCES
J-2	Rondelle élastique	2 PIÈCES
J-3	Rondelle plate	2 PIÈCES
K	Courroie	1 PIÈCE
K-1	Écrou	6 PIÈCES
K-2	Roulement	2 PIÈCES
K-3	Volant d'inertie	1 PIÈCE
K-4	Axe du volant d'inertie	1 PIÈCE
K-5	Pédalier réglable	2 PIÈCES
K-6	Capuchon pour volant d'inertie	2 PIÈCES
K-7	Vis	6 PIÈCES
L	Paire de rails de selle	1 PAIRE
L-1	Capuchon	2 PIÈCES
L-2	Support de vis	1 PIÈCE
L-3	Rondelle plate	1 PIÈCE
L-4	BOUTON	1 PIÈCE
L-5	Tige de selle	1 PIÈCE
L-6	Selle	1 PIÈCE
M-1	Bouton de frein	1 PIÈCE
M-2	Écrou	1 PIÈCE
M-3	Bague	1 PIÈCE
M-4	Frein à tambour	1 PIÈCE
M-5	Ressort	1 PIÈCE
M-6	Support de type U	1 PIÈCE
M-7	Disque de frein	1 PIÈCE
M-8	Bague	1 PIÈCE
M-9	Rondelle plate	2 PIÈCES
M-10	Vis	2 PIÈCES
N	Ensemble du galet tendeur	1 PAIRE
N-1	Écrou	1 PIÈCE
N-2	Écrou	2 PIÈCES
N-3	Chaîne réglable	1 PIÈCE
N-4	Bague	1 PIÈCE
N-5	Roue folle	1 PIÈCE

N° DE LA PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
N-6	Axe du galet tendeur	1 PIÈCE
N-7	Rondelle plate	1 PIÈCE
N-8	Rondelle élastique	1 PIÈCE
N-9	Vis	1 PIÈCE
O	Adaptateur	1 PIÈCE



Pour toute question technique, ou si vous avez besoin de pièces détachées, merci de contacter notre service après-vente :

SAV MOOVYOO

Netquattro / FitnessBoutique

ZI centr'alp

1450 rue Aristide Bergès

38430 Moirans

Tél : 04 76 50 69 71

e-mail : savnetquattro@netquattro.com

Merci d'avoir choisi ce vélo de biking X-Speeder. Tout comme les autres références de notre gamme, ce produit répond à des normes de qualité très strictes pour votre confort ainsi que pour votre sécurité.

Nous vous recommandons de lire attentivement ce manuel d'utilisation et de le conserver pour toute consultation ultérieure.

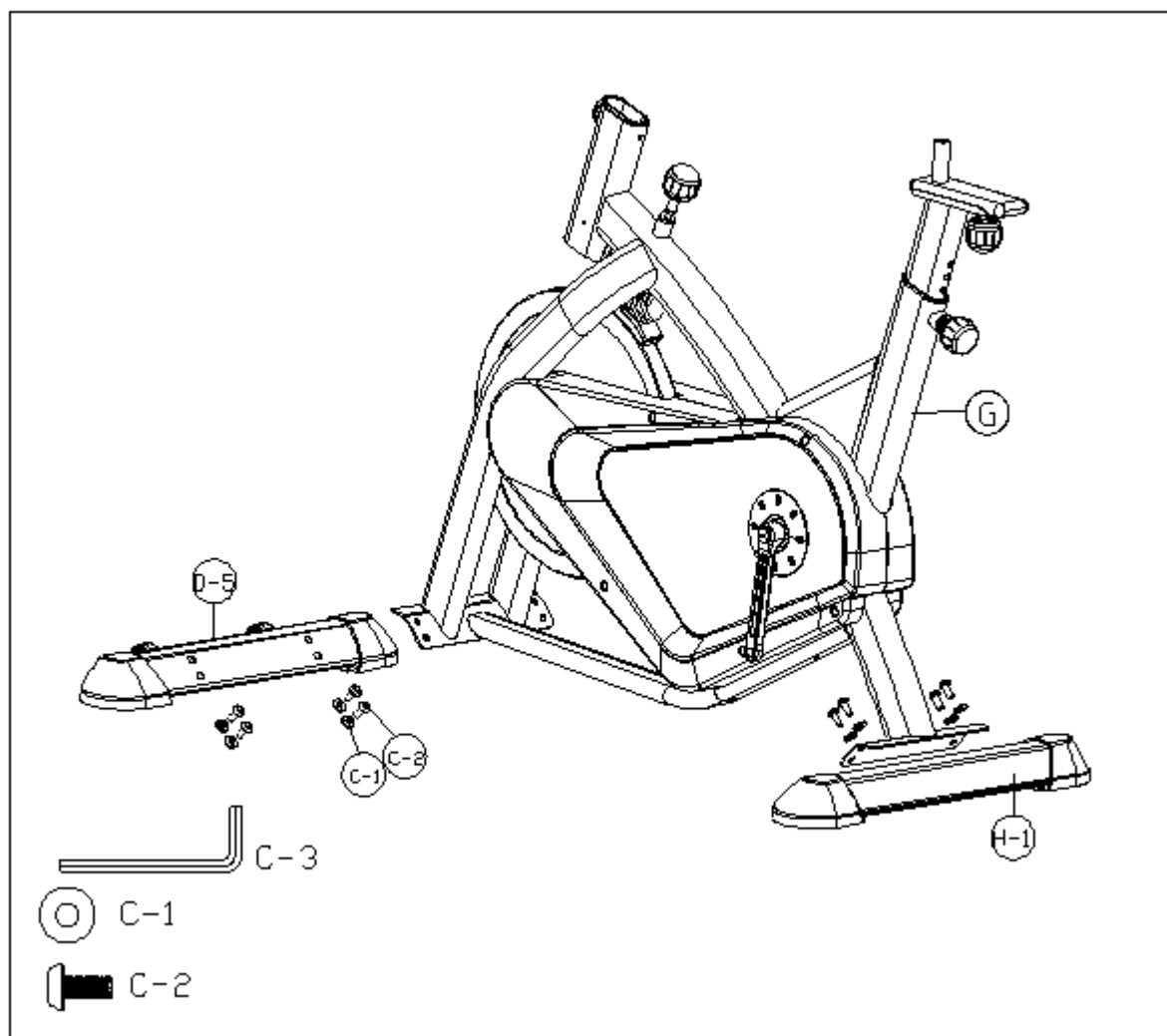
Importantes informations de sécurité

1. Il est important de lire l'ensemble de ce manuel avant d'assembler et d'utiliser l'appareil. Une utilisation sûre et efficace de l'appareil pourra être réalisée sous réserve d'un assemblage, d'une conservation et d'une utilisation correcte de ce dernier. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les usagers de l'appareil connaissent toutes les précautions et recommandations d'emploi de l'appareil.
2. Avant de commencer tout programme d'entraînement, vous devez consulter votre médecin afin de déterminer si votre condition médicale ou physique pourrait mettre en danger votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser correctement l'équipement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez un traitement médical qui concerne votre fréquence cardiaque, pression artérielle ou niveau de cholestérol.
3. Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un entraînement incorrect ou excessif peut avoir des répercussions sur votre santé. Arrêtez votre entraînement si vous rencontrez un des symptômes suivants : douleur, sensation de serrement dans votre poitrine, battement de cœur irrégulier, essoufflements extrêmes, étourdissements, malaises ou sensations de nausée. Si vous expérimentez l'un de ces états, veuillez prendre rendez-vous avec votre médecin avant de poursuivre votre programme d'entraînement.
4. Tenez vos enfants et animaux domestiques éloignés de l'appareil. Ce dernier est conçu pour être utilisé uniquement par des adultes.
5. Utilisez le vélo sur une surface solide, plane avec un tapis de protection pour votre sol ou un tapis. Pour garantir la sécurité, l'appareil doit disposer d'au moins 0.5 mètres d'espace libre autour de lui.
6. Avant d'utiliser le vélo, vérifiez que les écrous et les boulons soient bien serrés.
7. Pensez à inspecter régulièrement et minutieusement le vélo afin de déceler tout dommage ou usure qui pourrait nuire à votre sécurité.
8. Utilisez toujours le vélo tel qu'indiqué. Si vous trouvez des éléments défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'appareil, ou si vous entendez des bruits inhabituels pendant son utilisation, arrêtez immédiatement votre entraînement. Ne l'utilisez pas jusqu'à ce que le problème ait été corrigé.
9. Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez le vélo. Évitez de porter des vêtements lâches qui pourraient être pris dans l'appareil ou qui pourraient restreindre ou empêcher le mouvement.
10. Le X-Speeder a été testé pour un utilisateur pesant au maximum 150 kg.
11. Faites attention lors de la manutention ou lors du déplacement du vélo afin de ne pas vous faire mal au dos. Utilisez toujours des techniques de levage appropriées et/ou demandez de l'aide si nécessaire.
12. La console présente de nombreuses fonctions. Nous vous rappelons que la valeur de la pulsation cardiaque est donnée à titre indicatif et qu'elle ne peut être traitée comme une donnée médicale.

ÉTAPE 1

1. Attachez le stabilisateur avant (D-5) au cadre principal (G) en utilisant deux rondelles plates (C-1) et la clé Allen (C-3).
2. Attachez le stabilisateur arrière (H-1) au cadre principal (G) en utilisant deux rondelles plates (C-1) et la clé Allen (C-3)

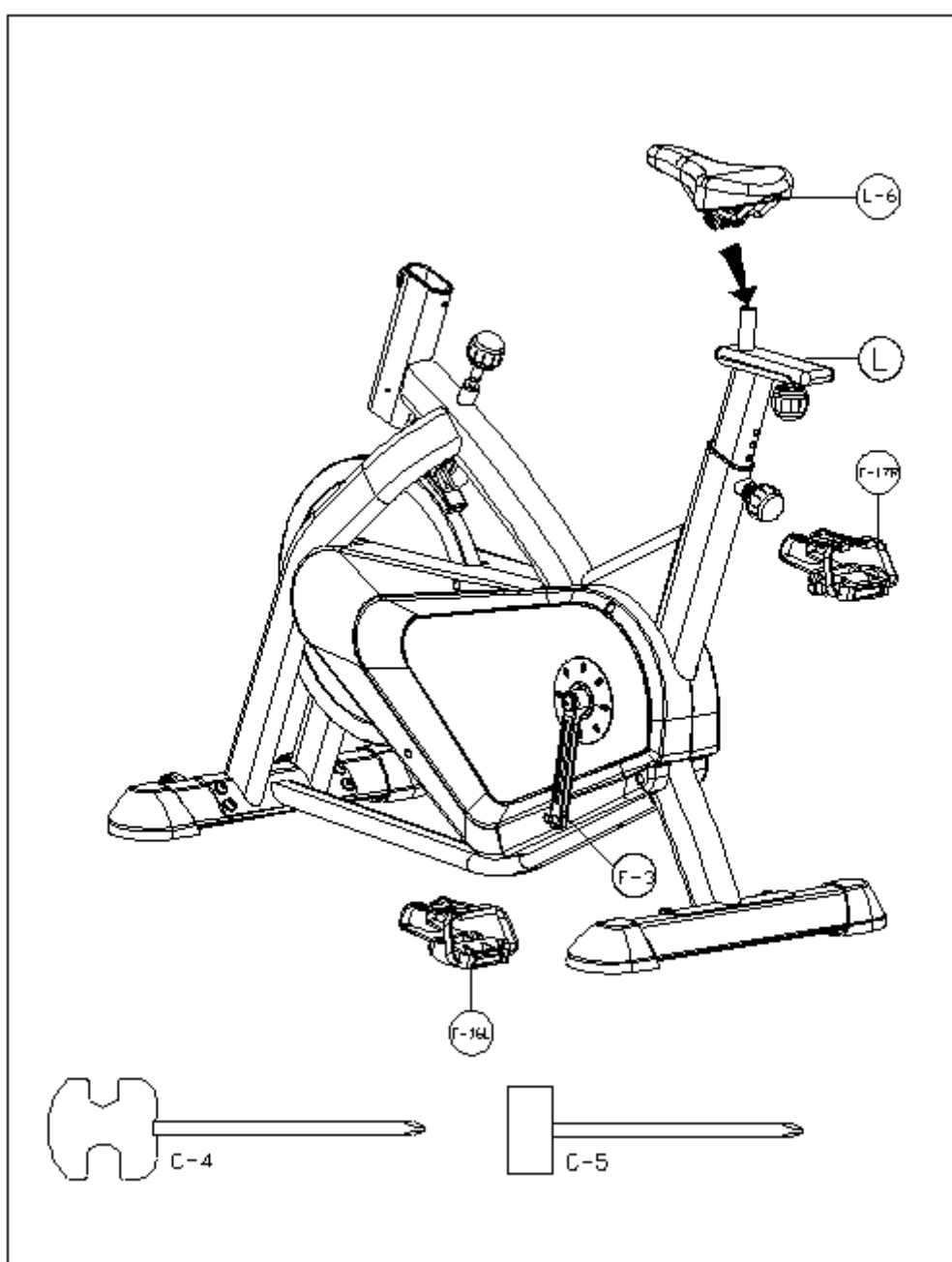
Après l'assemblage, la stabilité du vélo peut être réglée en ajustant la hauteur des pieds à l'avant et à l'arrière. Les roues de déplacement pré-montées à l'avant permettent de déplacer facilement le vélo. Elles doivent donc être dirigées vers le bas et vers l'avant (45°) durant l'assemblage.



ÉTAPE 2

1. Montez la pédale gauche (F-16L) sur la manivelle gauche (F-3) et la pédale droite (F-17R) sur la manivelle droite (F-3).
2. Montez la selle (L-6) sur les rails de selle (L).
3. Réglez ensuite la position de la selle et serrez le bouton (L-4). Veillez à ce que le bouton soit toujours serré.

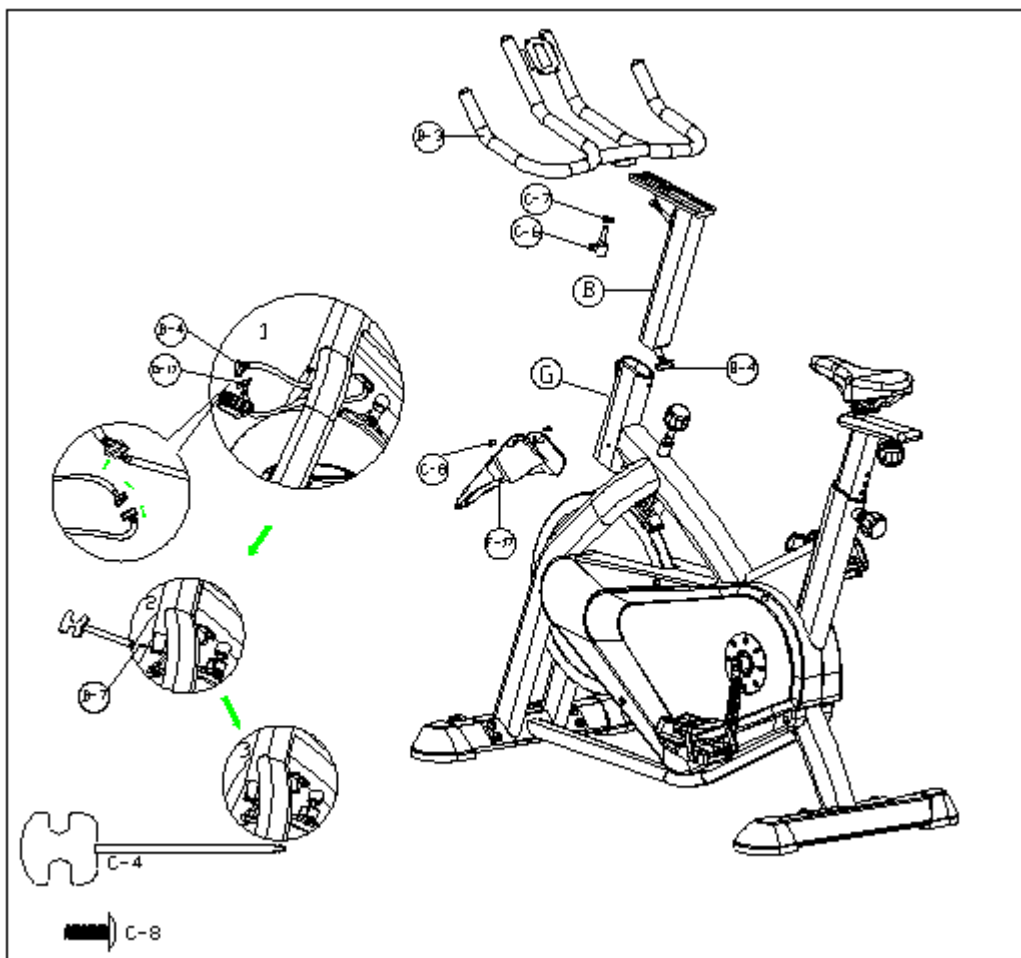
Remarques : Une fois la selle réglée, serrez le bouton de réglage jusqu'à ce que vous entendiez un « clic ».



ÉTAPE 3

- 3.1 : Desserrez la vis du manchon inférieur et retirez le manchon de la potence de guidon, mais ne retirez pas le manchon du câble inférieur.
- 3.2 : Insérer la potence de guidon (B) dans le cadre principal (G), réglez ensuite la position et serrez le bouton de réglage. Veillez à ce que le bouton soit toujours serré.
- 3.3 : Montez le guidon (B-3) à la potence de guidon (B) en utilisant 1 rondelle plate (C-7) et 1 bouton (C-6).
- 3.4 : Connectez le câble inférieur (G-11) et le câble supérieur (B-4) à la potence de guidon.
- 3.5 : Vérifiez que les câbles sont correctement connectés et fixez le capuchon à l'aide d'1 vis (B-7).
- 3.6 : Insérer le manchon dans la potence de guidon.
- 3.7 : Vissez la vis destinée à maintenir le manchon.
- 3.8 : Fixez le capuchon du volant d'inertie sur le cadre à l'aide de 2 vis (C-8).

Remarques : Une fois la position du guidon réglée, serrez le bouton de la potence de guidon jusqu'à ce que vous entendiez un « clic ».



MANUEL D'UTILISATION



MISE SOUS TENSION Une fois votre vélo d'entraînement monté et correctement positionné, commencez à pédaler à une vitesse de rotation supérieure à 15 tours/minute, l'ordinateur doit s'allumer et tous les segments de l'écran LCD s'illumineront ensuite brièvement.

MISE SOUS/HORS TENSION AUTOMATIQUE L'ordinateur fonctionnera pendant toute la durée de votre entraînement. L'ordinateur s'éteindra automatiquement s'il ne traite plus de données pendant 90 secondes.

FONCTIONS DES TOUCHES DE L'ORDINATEUR

TOUCHE START/STOP (MARCHE/ARRÊT) L'ordinateur DÉMARRERA ou S'ARRÊTERA en appuyant sur cette touche. Si l'ordinateur est arrêté, « P » s'affichera. Si aucune entrée du capteur n'est détectée pendant 4 secondes, l'ordinateur s'arrêtera et « P » s'affichera. Toutes les fonctions de l'ordinateur reprendront dès que l'entrée du capteur sera réactivée ou lorsque vous appuierez sur la touche START (DÉMARRER).

TOUCHE RESET (RÉINITIALISER). N'appuyez sur cette touche qu'une seule fois pour revenir à l'affichage précédent. Si vous maintenez la touche RESET (RÉINITIALISER) enfoncée pendant 2 secondes, toutes les fonctions se réinitialiseront et vous pourrez retourner à la section d'entrée de données personnelles.

TOUCHE RECOVERY (RÉCUPÉRATION). Si vous appuyez sur cette touche à la fin de votre entraînement, la fonction de réinitialisation s'activera et testera votre niveau de condition physique. Vous devez porter une ceinture cardiaque compatible pendant le test de compte à rebours de récupération d'une durée de 60 secondes.

TOUCHE MODE. Pour confirmer votre sélection ou modifier l'affichage.

TOUCHE UP & DOWN (HAUT & BAS). Deux fonctions

1. Avant votre entraînement – Pédalez pour faire défiler les choix disponibles.
2. Pendant votre entraînement – Ajustez les niveaux de résistance.

FONCTIONS DE PROGRAMMATION

MODE DE PROGRAMMATION

Toutes les sélections de programmes (ainsi que l'indicateur P) clignoteront. Les sélections sont MANUAL (MANUEL), PROGRAM (PROGRAMME), USER (UTILISATEUR), TARGET H.R. (FRÉQUENCE CARDIAQUE VISÉE). Appuyez sur les touches UP et DOWN jusqu'à ce que le programme que vous souhaitez suivre clignote, appuyez ensuite sur la touche MODE.

MODE MANUEL. Ce mode peut être sélectionné à tout moment en appuyant sur la touche **QUICK START** (DÉMARRAGE RAPIDE). Ce mode de démarrage rapide permettra aux utilisateurs de démarrer immédiatement leur entraînement sans entrer aucune donnée. Lorsque l'ordinateur fonctionne, appuyez sur la touche QUICK START (DÉMARRAGE RAPIDE) et commencez l'entraînement. Si vous voulez obtenir la valeur exacte des CALORIES, vous devez entrer vos données personnelles ou sélectionner votre numéro d'utilisateur pré-programmé. Vous avez l'opportunité de prérégler une valeur compte à rebours à partir des fonctions TIME (TEMPS), DISTANCE ou CALORIES et la valeur à la fois pour les fonctions WATTS et HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE). La fonction qui doit être préréglée clignotera. Appuyez sur la touche SELECT (SÉLECTIONNER) jusqu'à ce que la valeur désirée s'affiche, et appuyez ensuite sur la touche MODE. Appuyez sur la touche MODE plusieurs fois pour faire défiler toutes les fonctions préréglables. Appuyez sur START et commencez l'entraînement. Ajuster le niveau de résistance qui convient.

MODE DÉPENDANT DE LA PUISSANCE EN WATTS. Uniquement disponible en MODE MANUEL. (Appelé également vitesse en mode autonome). Le niveau de résistance s'adaptera automatiquement à la valeur de watts préréglée, quelle que soit la vitesse (sauf pour les vitesses très lentes et les valeurs de watts plus élevées, où la résistance ne peut que baisser au niveau 1 ou augmenter au niveau 32, i.e. niveau maximum).

MODE DE PROGRAMMATION. Vous aurez la possibilité de choisir entre 12 profils de programme, allant de P1 à P12. Les profils de programme s'affichent sur le panneau avant. Le numéro de programme (P1) apparaîtra à l'écran pendant une seconde, ensuite le profil s'affichera. Sélectionnez le profil souhaité et appuyez sur la touche MODE. (Si vous voulez sélectionner de nouveau le profil, appuyez encore une fois sur la touche RESET (RÉINITIALISER). Vous avez l'opportunité de prérégler une valeur compte à rebours à partir des fonctions TIME (DURÉE), DISTANCE ou CALORIES et la valeur de la fonction HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE). Appuyez sur la touche SELECT (SÉLECTIONNER) jusqu'à ce que la valeur désirée s'affiche, et appuyez ensuite sur la touche MODE. Appuyez sur la touche MODE plusieurs fois pour faire défiler toutes les fonctions préréglables. Appuyez sur START et commencez l'entraînement. Une fois que le programme a commencé, le premier segment du profil clignotera, vous pourrez ajuster le niveau de résistance et le profil entier s'ajustera.

MODE DE PROGRAMMATION UTILISATEUR. Ce programme possède un profil vierge qui peut être pré-réglé par n'importe quel utilisateur. Les niveaux de résistance allant de 1 à 16 peuvent être sélectionnés dans les 16 segments de temps. Appuyez sur la touche SELECT (SÉLECTIONNER) jusqu'à ce que le niveau désiré pour ce segment soit sélectionné, appuyez ensuite sur la touche MODE. Parcourez les 16 segments jusqu'à ce que le profil soit créé. Vous aurez également la possibilité de pré-régler toute valeur compte à rebours disponible dans le MODE DE PROGRAMMATION. Une fois que vous avez appuyé sur START, vous pouvez ajuster le niveau de résistance de chaque segment. Le profil tel qu'il apparaît à l'écran lorsque l'on appuie sur la touche STOP sera conservé pour une utilisation ultérieure.

MODE FRÉQUENCE CARDIAQUE VISÉE. Il existe 4 programmes de fréquence cardiaque disponibles. 55%, 75%, 90% et THR (fréquence cardiaque visée). (La formule destinée aux programmes de calcul de la fréquence cardiaque est $220\text{bpm} - \text{votre âge} \times \text{pourcentage requis}$). Appuyez sur START (DÉMARRER) et parcourez les programmes. Votre fréquence cardiaque visée s'affichera à chaque programme pré-réglé. Appuyez sur MODE pour obtenir le programme souhaité. Si vous sélectionnez le programme THR, vous pourrez pré-régler la valeur de la fréquence cardiaque souhaitée. Pour tous les programmes, vous avez également la possibilité de pré-régler les valeurs compte à rebours pour les fonctions TIME (DURÉE), DISTANCE et CALORIES.

RECOVERY (Récupération). Cette valeur évalue votre niveau de condition physique en mesurant la vitesse à laquelle votre fréquence cardiaque « récupère » pendant 1 minute. A la fin de votre entraînement, appuyez sur la touche RECOVERY (RÉCUPÉRATION). L'ordinateur ARRÊTERA toutes les fonctions sauf la fonction HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) et la fonction TIME (DURÉE), dont le compte à rebours démarrera à 60 secondes. Pour réaliser ce test vous devez porter une ceinture cardiaque compatible. Lorsque le chronomètre atteint 00, votre score de récupération s'affichera de F1 à F6.

F1 -SUPER FORME

F2 – TRÈS EN FORME

F3 – EN FORME

F4 – PASSABLE

F5 – INSATISFAISANT

F6 – TRES INSATISFAISANT

Appuyez sur la touche RECOVERY (RÉCUPÉRATION) pour retourner à l'écran principal.

FONCTIONS D'AFFICHAGE

GRAPHIQUE À BARRES. Cet affichage est constitué de 128 segments, 16 segments en colonne horizontaux et 8 segments en ligne verticaux. Les segments verticaux représentent le niveau de résistance et les segments horizontaux représentent la durée. Chaque segment vertical représentera 3 niveaux de résistance. Si la fonction Time (durée) n'est pas pré-réglée (compte), alors chaque segment en colonne représente 1 minute.

TEMPS ÉCOULÉ. La fonction Time (durée) défile de 00:00 à 99:59.

VITESSE. La vitesse s'affiche en km/h de 0,0 à 99,9. Cette fonction s'affiche pendant 4 secondes, et ensuite la fonction RPM (tours par minute) s'affiche pendant 4 secondes.

RPM (Tours par minute). Affiche la vitesse de la manivelle en tours par minute de 0 à 999. Cette fonction s'affiche pendant 4 secondes et ensuite la fonction SPEED (vitesse) s'affiche pendant 4 secondes.

DISTANCE. La distance est affichée en km/h de 0,00 à 99,99.

CALORIES. Les calories sont affichées en kcal de 0 à 999.

FRÉQUENCE CARDIAQUE. La fréquence cardiaque est affichée en BPM (battements par minute) de 30 à 240. REMARQUE : Le symbole ♥ clignote sur l'écran lorsque le capteur détecte votre fréquence cardiaque.

[REMARQUES]

1. Si vous arrêtez de pédaler pendant 90 secondes, l'ordinateur s'éteint. Appuyez sur n'importe quelle touche pour relancer le système.
2. Si vous commencez à pédaler à une vitesse supérieure à 15 tr/min, l'ordinateur se rallume.
3. Dans les 90 secondes après avoir arrêté de pédaler, l'utilisateur peut appuyer sur la touche RECOVERY (Récupération) pour tester la récupération de sa fréquence cardiaque.
4. Pour charger la batterie, il est nécessaire de pédaler continuellement avec un minimum de 35 tr/min pendant 30 minutes. Pour utiliser cet appareil en toute sécurité, 120 tr/min est la vitesse maximale à laquelle l'utilisateur peut s'entraîner.
5. L'utilisation d'un adaptateur 9V /1A sans interruption pendant 6 heures permet de charger complètement la batterie.
6. En pédalant à 60 tr/min pendant 30 minutes chaque jour, la batterie sera complètement chargée au bout de 15 jours.
7. Pour démarrer l'appareil, veuillez débrancher la prise de la batterie. Quand la prise de l'adaptateur/la batterie est raccordée à l'appareil, l'ordinateur s'éteint immédiatement lorsque vous arrêtez de pédaler, afin d'éviter les déperditions d'électricité.
8. L'adaptateur ne sert pas uniquement à charger la batterie, il alimente aussi l'ordinateur en électricité pendant que vous pédalez.