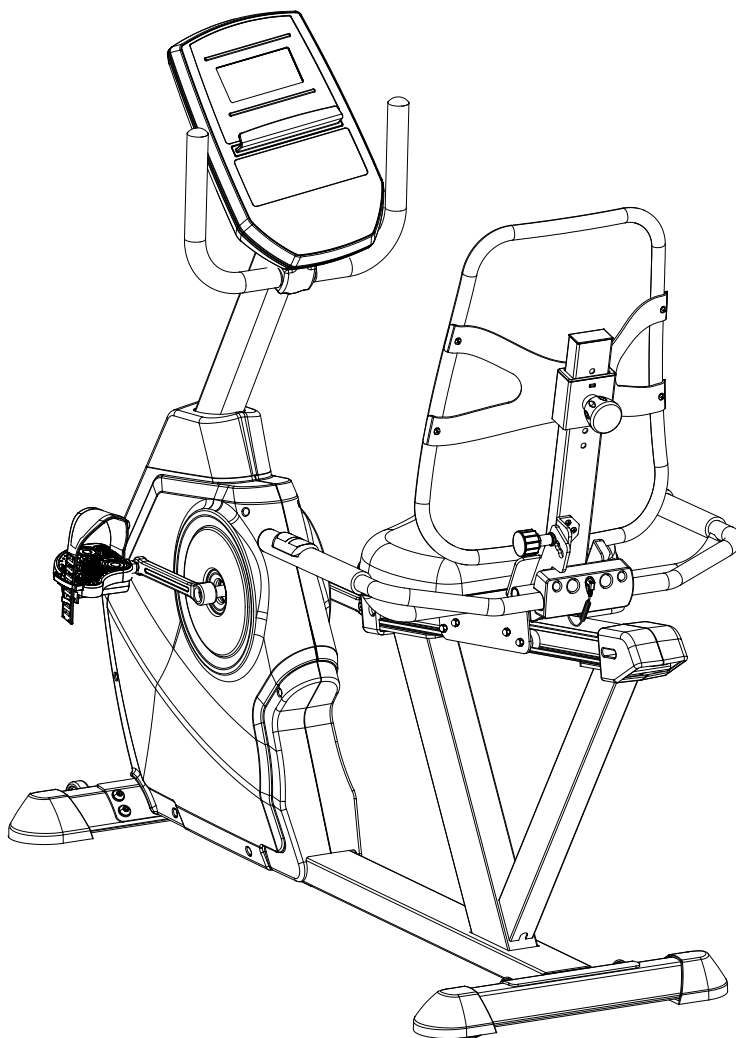


BH

S1RiB



OWNER'S MANUAL

Important: Read all instructions carefully before using this product. Retain this owner's manual for future reference.

FOR SERVICE PLEASE CONTACT BH FITNESS

TOLL FREE: 866-325-2339

BH



TABLE OF CONTENTS

Title	Page
Introduction	03
Safety Information	04
Exercise Instruction	05
Training Guidelines	06
Suggested Stretches	10
Assembly Instructions	12
Exploded View Drawing	20
Parts List	22
Console Operations	24
Maintenance and Cleaning	34
Warranty	35

Introduction

Congratulations on your purchase of BH Fitness equipment. We hope you appreciate the style, quality, and value that exercisers around the world have come to expect from BH Fitness.

If you have any questions, concerns or product issues please call our Customer Service Team at 1-866-325-2339 or email us at CustomerSupport@BHNorthAmerica.com.

Carefully read through the instructions contained in this manual. They provide you with important information about assembly, safety, fitness and use of the machine. Please read ALL the safety information contained on the following page.

SAFETY INFORMATION

PRECAUTIONS

This equipment has been designed and constructed to provide maximum safety. Nevertheless, certain precautions should be taken when using exercise equipment. Read the whole manual before assembling and using the machine. Please observe the following safety precautions:

1. Keep children and pets away from this equipment at all times. DO NOT leave them unsupervised in the room where the machine is kept.
2. If you experience dizziness, nausea, chest pains or any other symptom while using this machine STOP the exercise. SEEK IMMEDIATE MEDICAL ATTENTION!
3. Use the machine on a level and solid surface. Adjust the feet for stability.
4. Keep your hands away from any of the joints and moving parts.
5. Wear clothing suitable for doing exercise. Do not wear baggy clothing that might get caught in the machine. Always wear athletic shoes when using the machine and tie the laces securely.
6. This machine must only be used for the purposes described in this manual. DO NOT use accessories that are not recommended by BH Fitness. Read manual prior to use and follow all warnings and instructions.
7. Do not place sharp objects near the machine.
8. Any person with physical or coordination limitations should not use the machine without the assistance of a qualified person or doctor. Misuse of this machine may result in serious injury.
9. Do warm-up stretching exercises before using the equipment.
10. Do not use the machine if it is not working correctly.
11. Before using the machine, thoroughly inspect the equipment for proper assembly.
12. Keep a perimeter of 3 feet (1 meter) around the machine before operating the equipment.
13. Use only authorized and trained technicians if a repair is needed.
14. Please follow the advice for correct training, as detailed in the Training Guidelines.
15. Use only the tools provided to assemble this machine.
16. Replace warning labels if damaged, illegible or removed.
17. This machine was designed for a maximum user weight of 330 lbs (150 kgs)
18. The machine can only be used by one person at a time.

Caution: Consult your doctor before beginning to use the machine or any exercise program. Read all of the instructions before using any exercise equipment.

KEEP THESE INSTRUCTIONS SAFE FOR FUTURE USE.

NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide a reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio or television reception. This can be determined by turning the equipment off and on. The user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocation the receiving antenna
- Increase the separation between the equipment and the receiver
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help

EXERCISE INSTRUCTION

Use of the machine offers various benefits; it can improve fitness, muscle tone and when used in conjunction with a calorie controlled diet, it can help you lose weight.

1. Consult your doctor before starting any exercise program. It is advisable to undergo a complete physical examination.
2. Work at the recommended exercise level. Do not over exert yourself.
3. If you feel any pain or discomfort, stop exercising immediately and consult your doctor.
4. Wear appropriate clothing and footwear for the exercise; do not wear loose clothing; do not wear leather soled shoes or footwear with high heels.
5. It is advised that you do warm-up stretches before working out.
6. Get on the equipment slowly and securely.
7. Select the program or workout option that is most closely aligned with your workout interests.
8. Start slowly and work your way up to a comfortable pace.
9. Be sure to cool down after your workout.

TRAINING GUIDELINES

Exercise is one of the most important factors in the overall health of an individual. Listed among its benefits are:

- Increased capacity for physical work (strength endurance)
- Increased cardiovascular (heart and arteries/veins) and respiratory efficiency
- Decreased risk of coronary heart disease
- Changes in body metabolism, e.g. losing weight
- Delaying the physiological effects of age
- Reduction in stress, increase in self-confidence, etc.

There are several components of physical fitness and each is defined below.

STRENGTH

The capacity of a muscle to exert a force against resistance. Strength contributes to power and speed.

MUSCULAR ENDURANCE

The capacity to exert a force repeatedly over a period of time, e.g. it is the muscular endurance of your legs to carry you 10 km without stopping.

FLEXIBILITY

The range of motion of your joints. Improving flexibility involves the stretching of muscles and tendons to maintain or increase suppleness, and it provides increased resistance to muscle injury or soreness.

CARDIO-RESPIRATORY ENDURANCE

The most essential component of physical fitness. It is the efficient functioning of the heart and lungs.

AEROBIC FITNESS

Is an exercise of relatively low intensity and long duration, which depends primarily on the aerobic energy system. Aerobic means "with oxygen", and refers to the use of oxygen in the body's metabolic or energy-generating process. Many types of exercise are aerobic, and by definition are performed at moderate levels of intensity for extended periods of time.

ANAEROBIC TRAINING

Is an exercise intense enough to trigger anaerobic metabolism. This means "without oxygen" and is the output of energy when the oxygen supply is insufficient to meet the body's long term energy demands. (For example, a 100 meter sprint.)

OXYGEN UPTAKE

The effort that you can exert over a prolonged period of time is limited by your ability to deliver oxygen to the working muscles. Regular vigorous exercise produces a training effect that can increase your aerobic capacity by as much as 20 to 30%. An increased VO₂ Max indicates an increased ability of the heart to pump blood, of the lungs to ventilate oxygen, and of the muscles to take up oxygen.

THE TRAINING THRESHOLD

This is the minimum level of exercise which is required to produce significant improvements in any physical fitness parameter.

OVERLOAD

This is where you exercise above your comfort level. The intensity, duration and frequency of exercise should be above the training threshold and should be gradually increased as the body adapts to the increasing demands. As your fitness level improves, the training threshold should rise. Working through your program and gradually increasing the overload factor is important.

PROGRESSION

As you become more fit, a higher intensity of exercise is required to create an overload and therefore provide continued improvement.

SPECIFICS

Different forms of exercise produce different results. The type of exercise that is carried out is specific to the muscle groups being used and to the energy source involved. There is little transfer of the effects of exercise, i.e. from strength training to cardiovascular fitness. That is why it is important to have an exercise program tailored to your specific needs.

REVERSIBILITY

If you stop exercising or do not do your program often enough, you will lose the benefits you have gained. Regular workouts are the key to success.

WARM-UP

Every exercise program should start with a warm-up where the body is prepared for the effort to come. It should be gentle and preferably use the muscles group to be involved later. Stretching should be included in both your warm-up and cool down, and should be performed after 3-5 minutes of low intensity aerobic activity or calisthenic type exercise.

WARM DOWN OR COOL DOWN

This involves a gradual decrease in the intensity of the exercise session. Following exercise, a large supply of blood remains in the working muscles. If it is not returned promptly to the central circulation, pooling of blood may occur in the muscles.

HEART RATE

As you exercise, your heart beat increases. This is often used as a measure of the required intensity of an exercise. You need to exercise hard enough to condition your circulatory system, and increase your pulse rate, but not enough to strain your heart.

Your initial level of fitness is important when developing an exercise program for you. When starting, you can get a good training effect with a heart rate of 110-120 beats per minute (BPM). If you are more fit, you will need a higher threshold of stimulation.

To begin with, you should exercise at a level that elevates your heart rate to about 65 to 70% of your maximum. If you find this is too easy, you may want to increase it, but it is better to lean on the conservative side.

As a rule of thumb, the maximum heart rate is 220 minus your age. As you increase in age, your heart, like other muscles, loses some of its efficiency. Some of its natural loss is won back as fitness improves. The following table is a guide to those who are “starting fitness.”

Age Target Heart Rate	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10 Second Count	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Beats per Minute	138	132	132	126	120	114	114	108	108

PULSE COUNT

The pulse count (on your wrist or carotid artery in the neck, taken with two index fingers) is done for ten seconds, taken a few seconds after you stop exercising. This is for two reasons: (a) 10 seconds is long enough for accuracy, (b) the pulse count is to approximate your BPM rate at the time you are exercising. Since heart rate slows as you recover, a longer count isn't as accurate.

The target is not a magic number, but a general guide. If you're above average with your fitness, you may work comfortably a little above that suggested for your age group. The following table is a guide.

Age Target Heart Rate	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10 Second Count	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Beats per Minute	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Don't push yourself too hard to reach the figures on this table. It can be very uncomfortable if you over exercise. Let it happen naturally as you work through your program. Remember, the target is a guide, not a rule, a little above or below is just fine.

Two final comments: (1) don't be concerned with day to day variations in your pulse rate, being under pressure or not enough sleep can affect it; (2) your pulse rate is a guide, don't become a slave to it.

MUSCLE SORENESS

For the first week or so, muscle soreness may be the only indication you have that you are on an exercise program. This, of course, does depend on your overall fitness level. A confirmation that you are on the correct program is a very slight soreness in most major muscle groups. This is quite normal and will disappear in a matter of days.

If you experience major discomfort, you may be on a program that is too advanced, or you have increased your program too rapidly.

If you experience PAIN during or after exercise, your body is telling you something. Stop exercising and consult your doctor.

WHAT TO WEAR

Wear clothing that will not restrict your movement in any way while exercising. Clothes should be light enough to allow the body to cool. Excessive clothing that causes you to perspire more than you normally would gives you no advantage. The extra weight you lose is body fluid and will be replaced with the next glass of water you drink. Always wear a pair athletic shoes.

BREATHING DURING EXERCISE

Do not hold your breath while exercising. Breathe normally as much as possible. Remember, breathing involves the intake and distribution of oxygen, which feeds the working muscles.

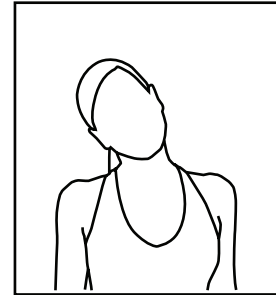
REST PERIODS

Once you start your exercise program, you should continue through to the end. Do not break off halfway through and then restart at the same place later on without going through the warm-up stage again. The rest period required between exercises may vary from person to person.

SUGGESTED STRETCHES

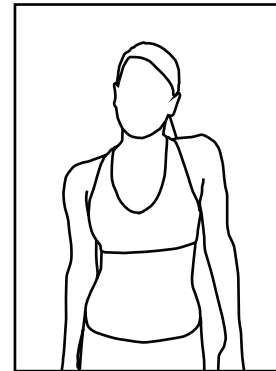
Head Rolls

Rotate your head to the right for one count while feeling the stretch up the left side of your neck. Next, rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling. Rotate your head to the left for one count, and finally, drop your head to your chest for one count.



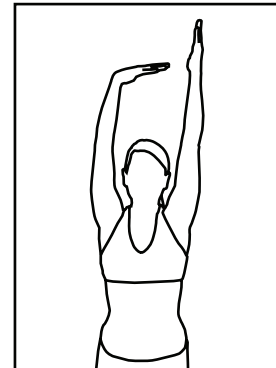
Shoulder Lifts

Lift your left shoulder up toward your ear for one count. Then lift your right shoulder up for one count as you lower your left shoulder.



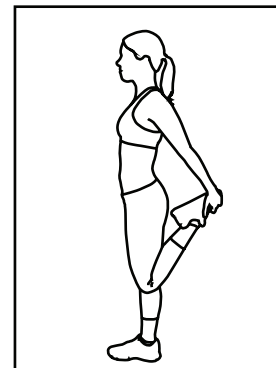
Side Stretches

Open your arms to the side and continue lifting them until they are over your head. Reach your left arm as far upward as you can for one count. Feel the stretch up your left side. Repeat this action with your right arm.



Quadriceps Stretch

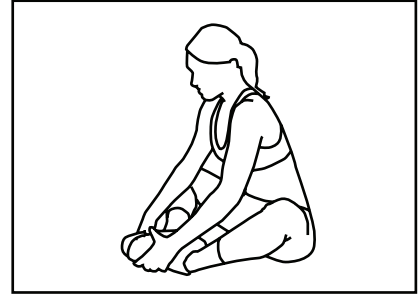
With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your left foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with right foot up.



SUGGESTED STRETCHES

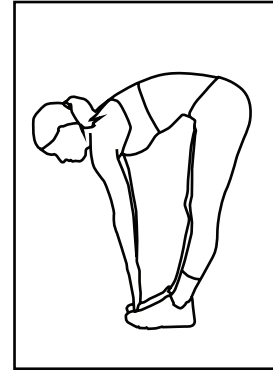
Inner Thigh Stretch

Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close into your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 15 counts.



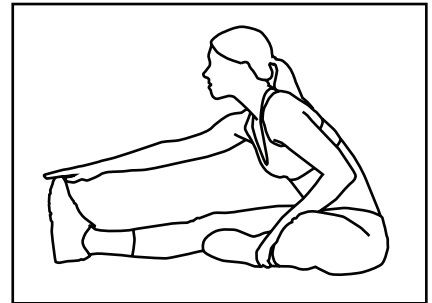
Toe Touches

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you can and hold for 15 counts.



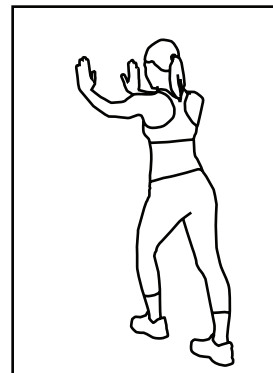
Hamstring Stretches

Sit with your right leg extended. Rest the soles of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toes as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg extended.



Calf/Achilles Stretches

Lean against a wall with your right leg in front of the left and your arms forward. Keep your left leg straight and the right foot on the floor; then bend the right leg and lean forward by moving your hip toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.

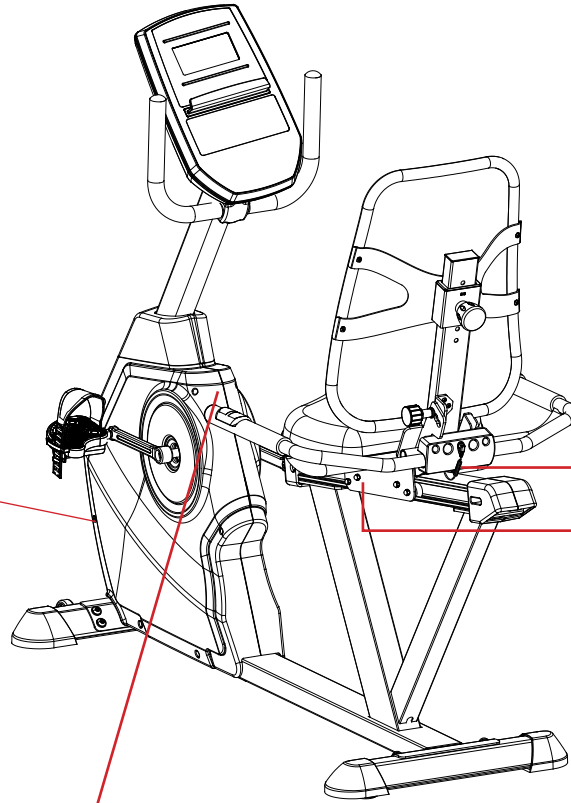


ASSEMBLY INSTRUCTIONS AND WARNING LABELS

⚠ WARNING ⚠ AVERTISSEMENT

This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) This device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Cet appareil conforme avec Article 15 des règlements de FCC. Le fonctionnement est soumis à 2 conditions suivantes: (1) Cet appareil ne peut pas causer des interférences nuisible, et (2) Cet appareil doit accepter toutes les interférence reçues, y compris les interférences qui peuvent causer l'opération indésirable.



⚠ WARNING ⚠ AVERTISSEMENT

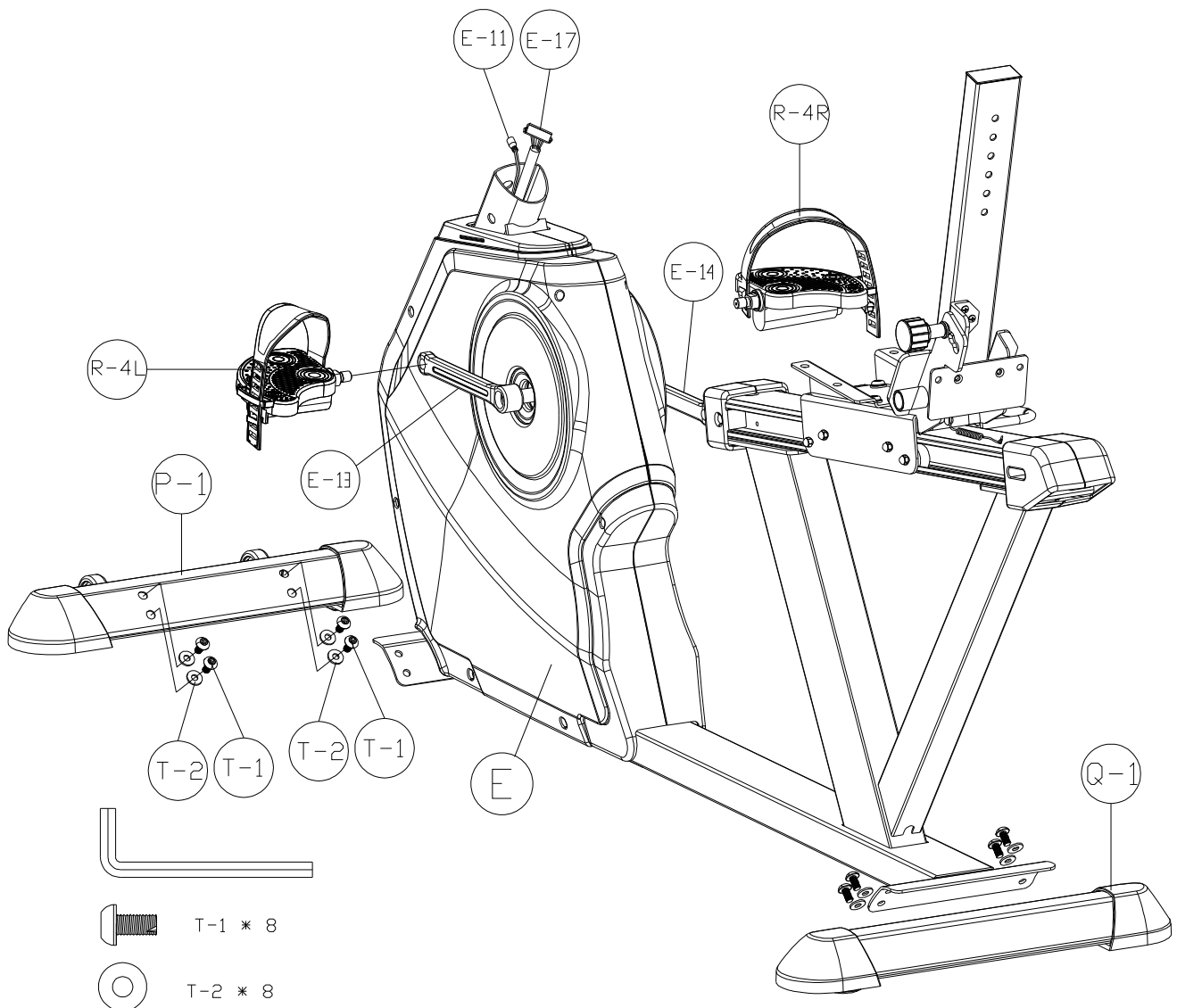
Keep hands and fingers clear of this area.
Gardez vos mains et doigts éloignés de cet endroit

⚠ WARNING ⚠ AVERTISSEMENT

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- User weight must not exceed 330 lbs/150 kgs.
- This products should always be used on a level surface.
- This product is not intended for therapeutic use.
- Replace label if damaged, illegible or removed.
- Keep body and clothing free and clear of all moving parts.
- The heart rate displayed may be inaccurate and should be used for reference only.
- Consult a physician prior to using any exercise equipment.
- This bike does not free-wheel. Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in a controlled manner.
- La mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur avant utilisation et suivez tous les avertissements et les instructions.
- Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
- Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 150.
- Cet appareil doit toujours être utilisé sur une surface plane.
- Ne pas faire usage à des fins thérapeutiques.
- Remplacez l'autrocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.
- Gardez le corps et les vêtements, libre et éloigner de toutes les pièces mobiles.
- La fréquence cardiaque démontré peut être inexacte et doit être utiliser a titre de référence seulement.
- Consulter un médecin avant d'utiliser tout équipement d'exercice.
- Ce vélo n'est pas roue libre. Les pédales continue a tourner lorsque vous arrêtez de pédaler.
- Les pédales qui rodes peuvent causer des blessures.
- Réduisez la vitesse des pédales sous une manière contrôlable.

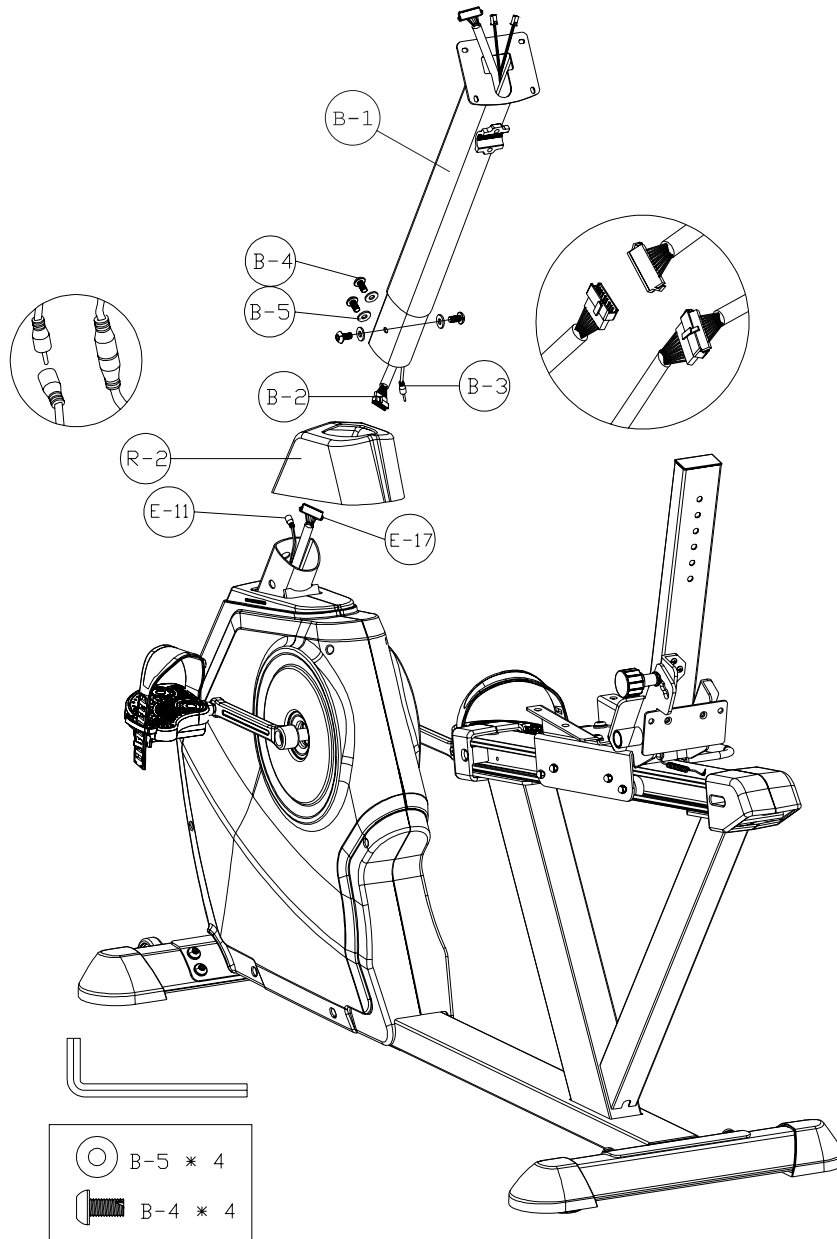
STEP 1

- 1) Securely fasten the Front Stabilizer (P-1) to the Main Frame (E) by using 4 Flat Washers (T-2), 4 Carriage Screws (T-1).
- 2) Securely fasten the Rear Stabilizer (Q-1) to the Main Frame (E) by using 4 Flat Washers (T-2), 4 Carriage Screws (T-1).
- 3) Assemble the Left Pedal (R-4L) to the Crank Arm (E-13). Assemble the Right Pedal (R-4R) to Crank Arm (E-14).
- 4) Attach the Pedal Straps (included with pedals) to each of the pedals. The straps are labeled (R) or (L) to correspond with the right and left pedal.



STEP 2

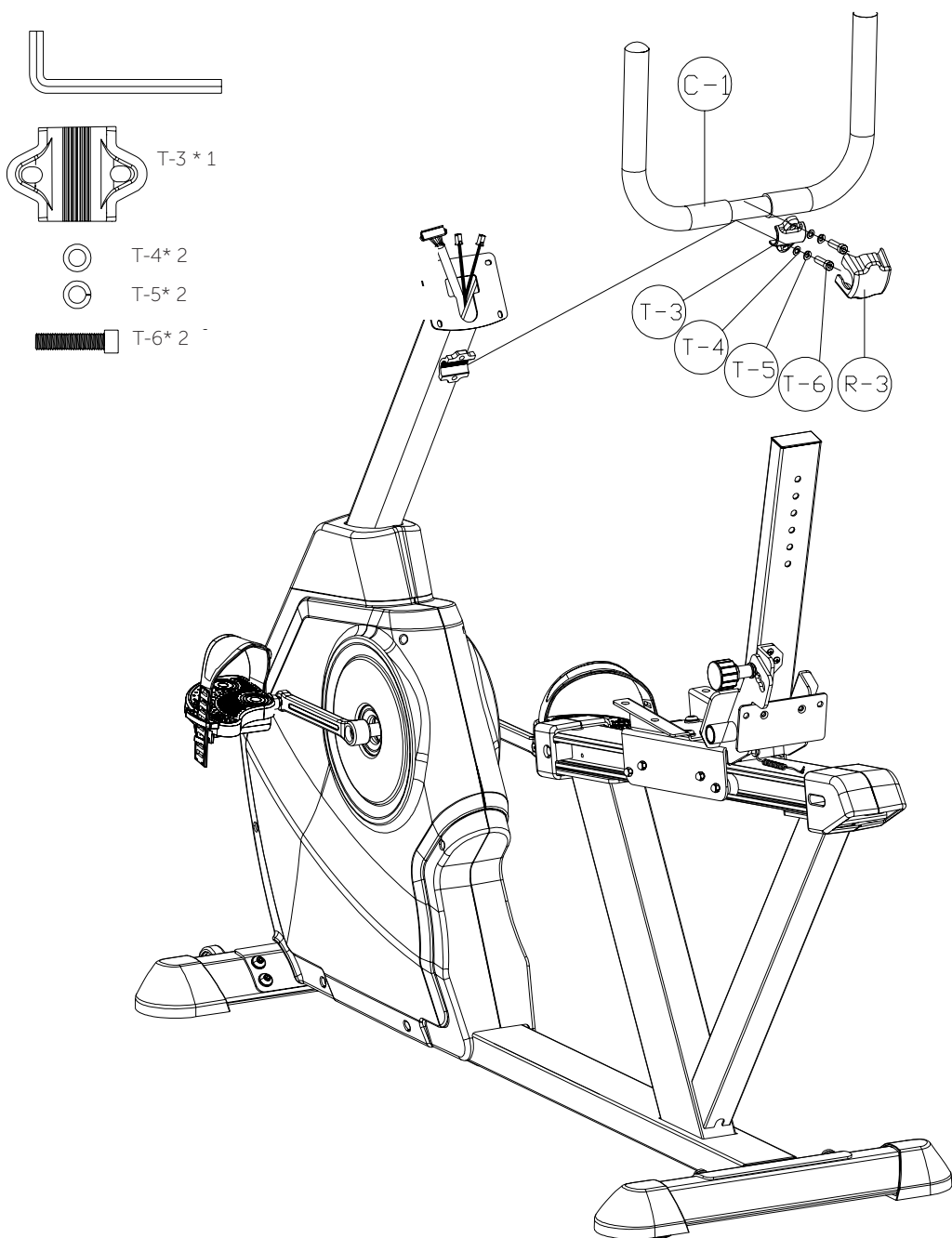
- 1) Remove the pre-installed Cover for Handlebar Post (R-2) and slide it up Post (B-1).
- 2) Connect the Heart Rate Cable (upper) (B-3) to the Heart Rate Cable (lower) (E-11)
- 3) Connect the Cable Wire (upper) (B-2) to the Cable Wire (lower) (E-17).
- 4) Tuck the excess cable lengths into frame tubing and slide the Handlebar Post (B-1) down on to the main frame. Align the mounting holes and secure the post in place by using the previously installed 4 Screws (B-4) and 4 Curved Washers (B-5)



Parts pre-installed on post

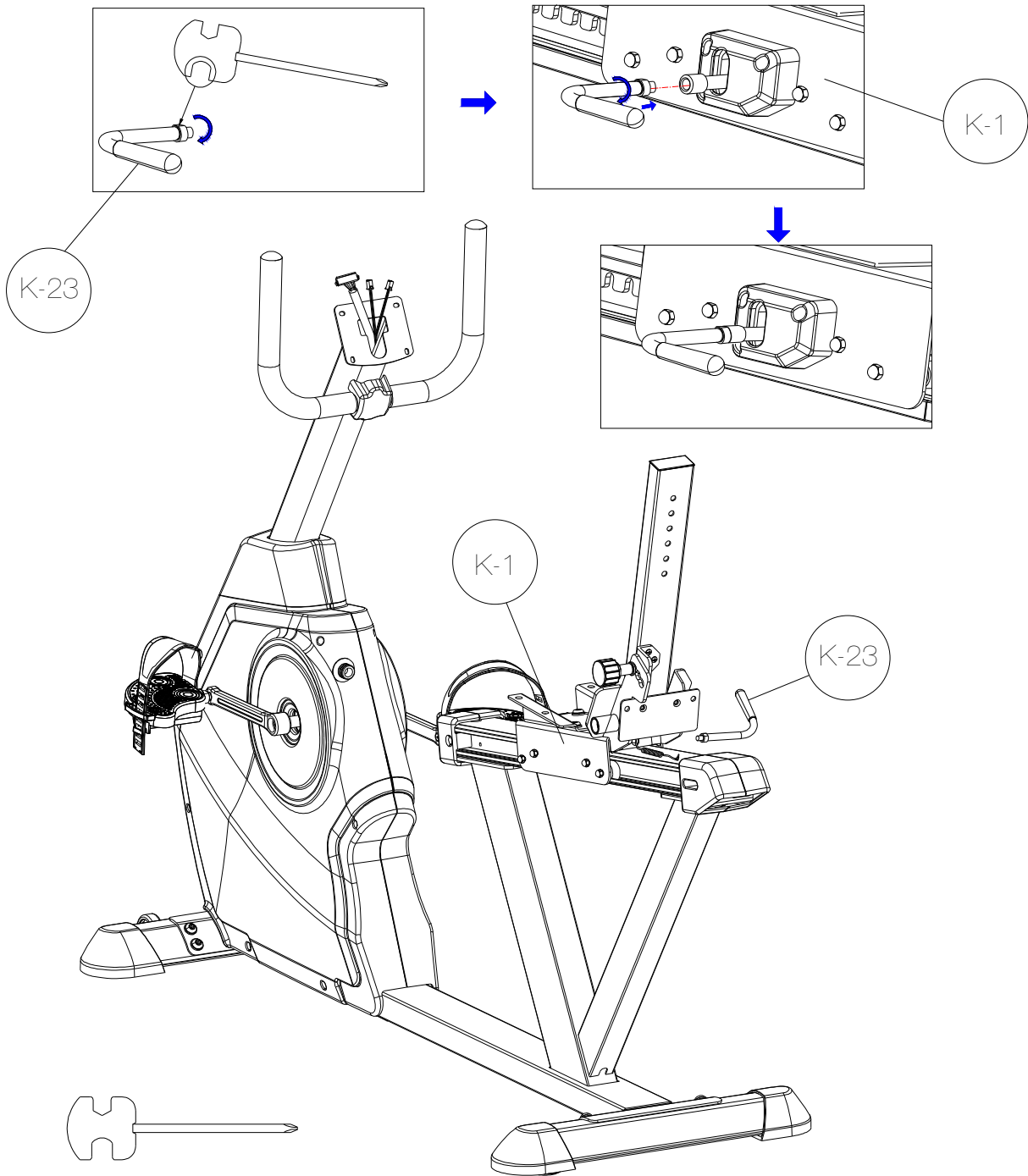
STEP 3

- 1) Secure the Handlebar (C-1) to the bracket which is welded on the handlebar post by using the Mounting Clamp (T-3), 2 Flat Washer (T-4), 2 Spring Washer (T-5) and 2 Screws (T-6).
- 2) Put the Cover for the handlebar (R-3) onto the handlebar.
- 3) To adjust the handlebar angle, remove the plastic cover (R-3), loosen the Allen Screws (T-6), and rotate the handlebar to the desired position. Be sure the knurling is seated properly and retighten.



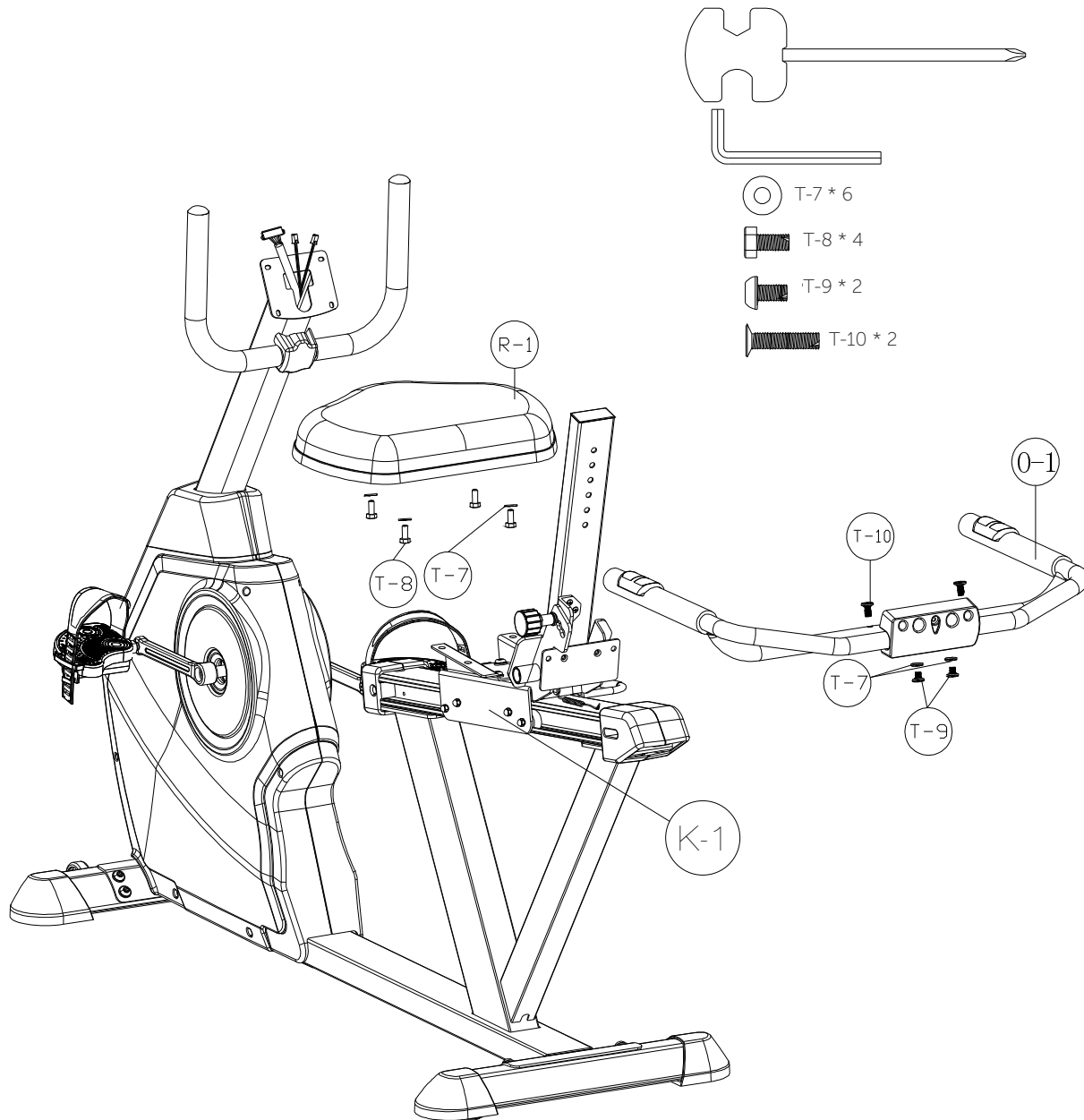
STEP 4

1) Tighten the Release Handle (K-23) to the Seat Slider (K-1) with the wrench provided.



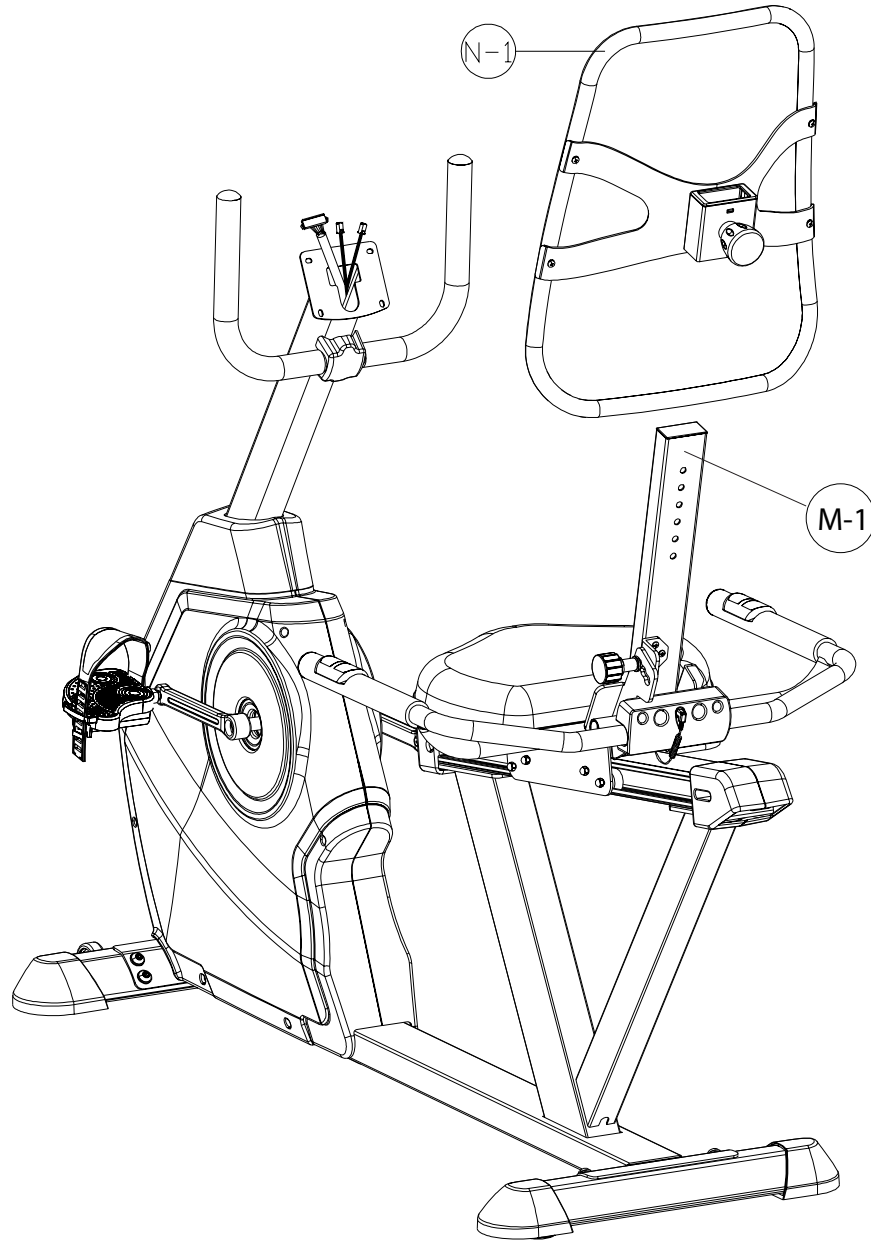
STEP 5

- 1) Attach the Seat (R-1) to the Seat Slider (K-1) with 4 Screws (T-8) and 4 Flat Washers (T-7).
- 2) Attach the Seat Handlebar (O-1) to rear mounting plate of Seat Slider using 2 Screws (T-9), 2 Flat Washers (T-7), and 2 Screws (T-10).



STEP 6

1) Slide the Back Rest (N-1) down on to Back Rest Post (M-1). Make sure the knob that tightens the back rest is loosened. Pull out the knob to slide the back rest onto the Back Rest Post (M-1). Secure the back rest by seating the back rest adjustment knob into one of the pre-drilled settings and tighten the knob.



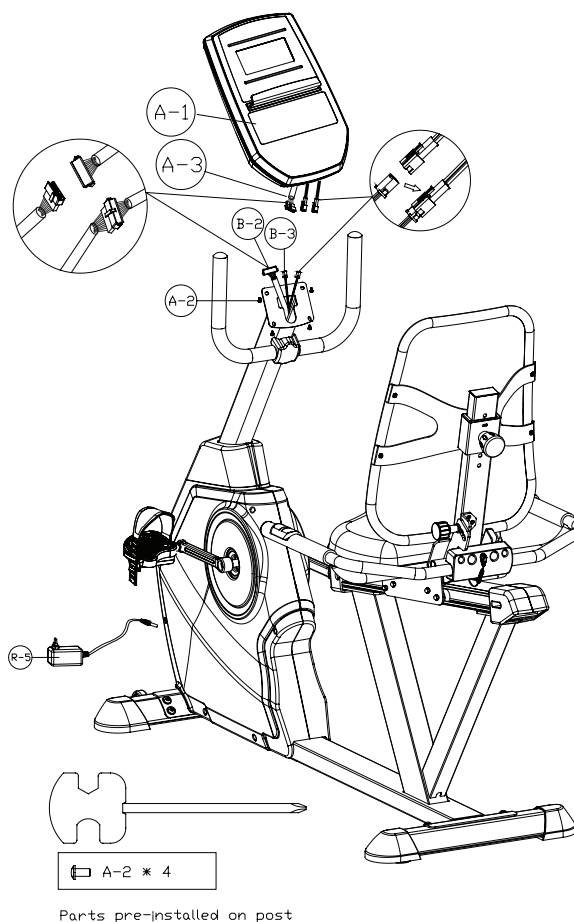
STEP 7

1) Connect Cable Connector (upper) (B-2) to (A-3) Computer Cable and then connect Heart Rate Cables (upper) (B-3) to Computer (A-1) (See Figure 1). When connecting the Heart Rate Cables there is not a left or right cable, connect either side.

2) Install the Computer (A-1) to the computer bracket which is welded on the top of the handlebar post. Secure the computer with 4 screws (A-2).

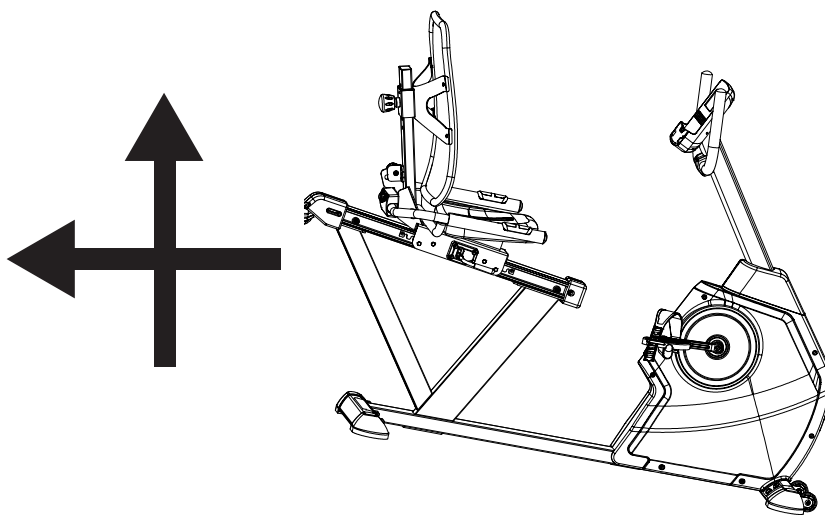
3) While seated, lift the seat adjustment bar located under the right side of the seat. Using your legs, slide the seat forward or backward until in the correct position. Once the correct position is set, release the seat adjustment bar to lock the seat in place.

4) For electric power, plug in the Adapter (R-5) into the front of the machine.

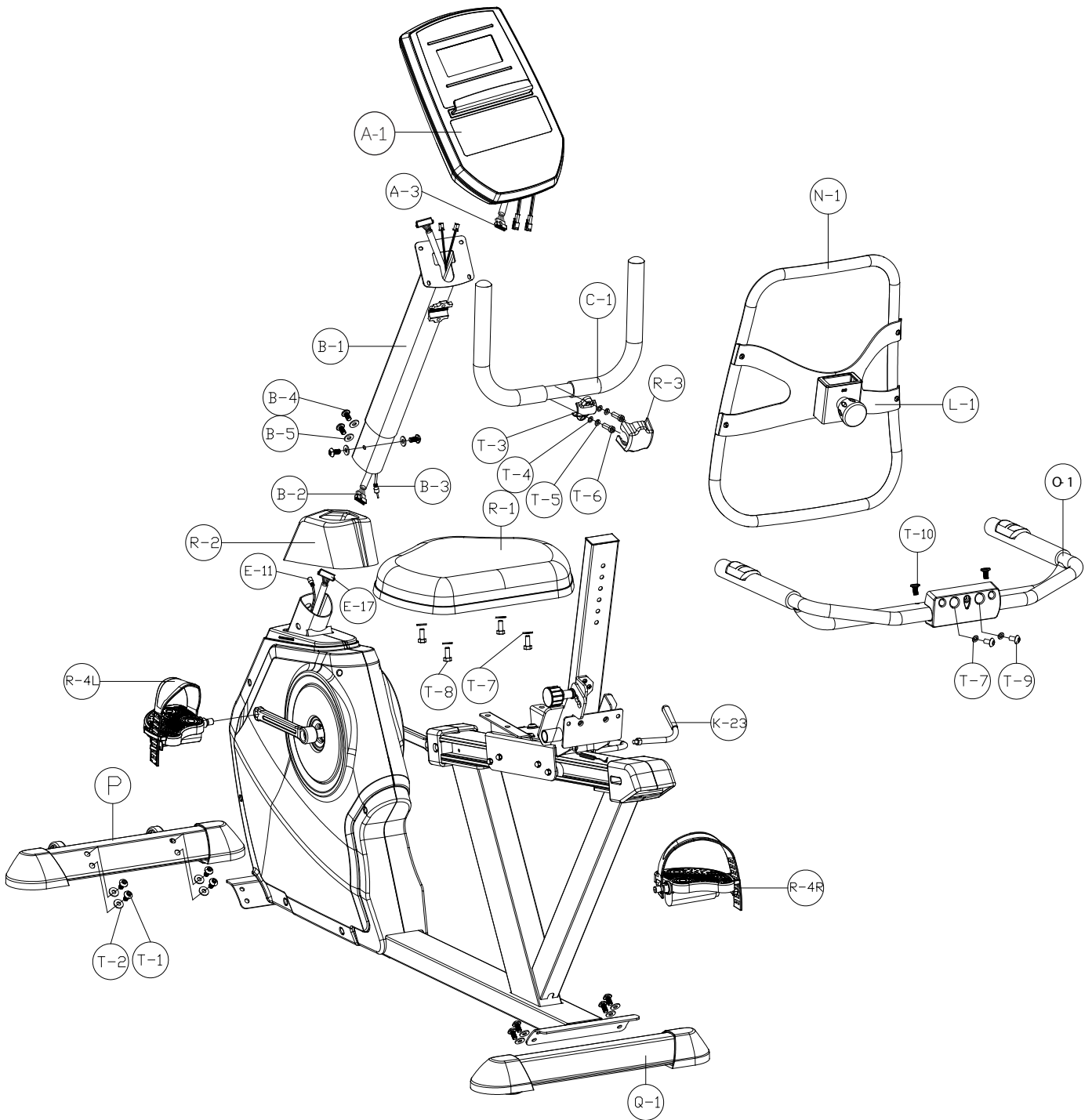


MOVING THE MACHINE

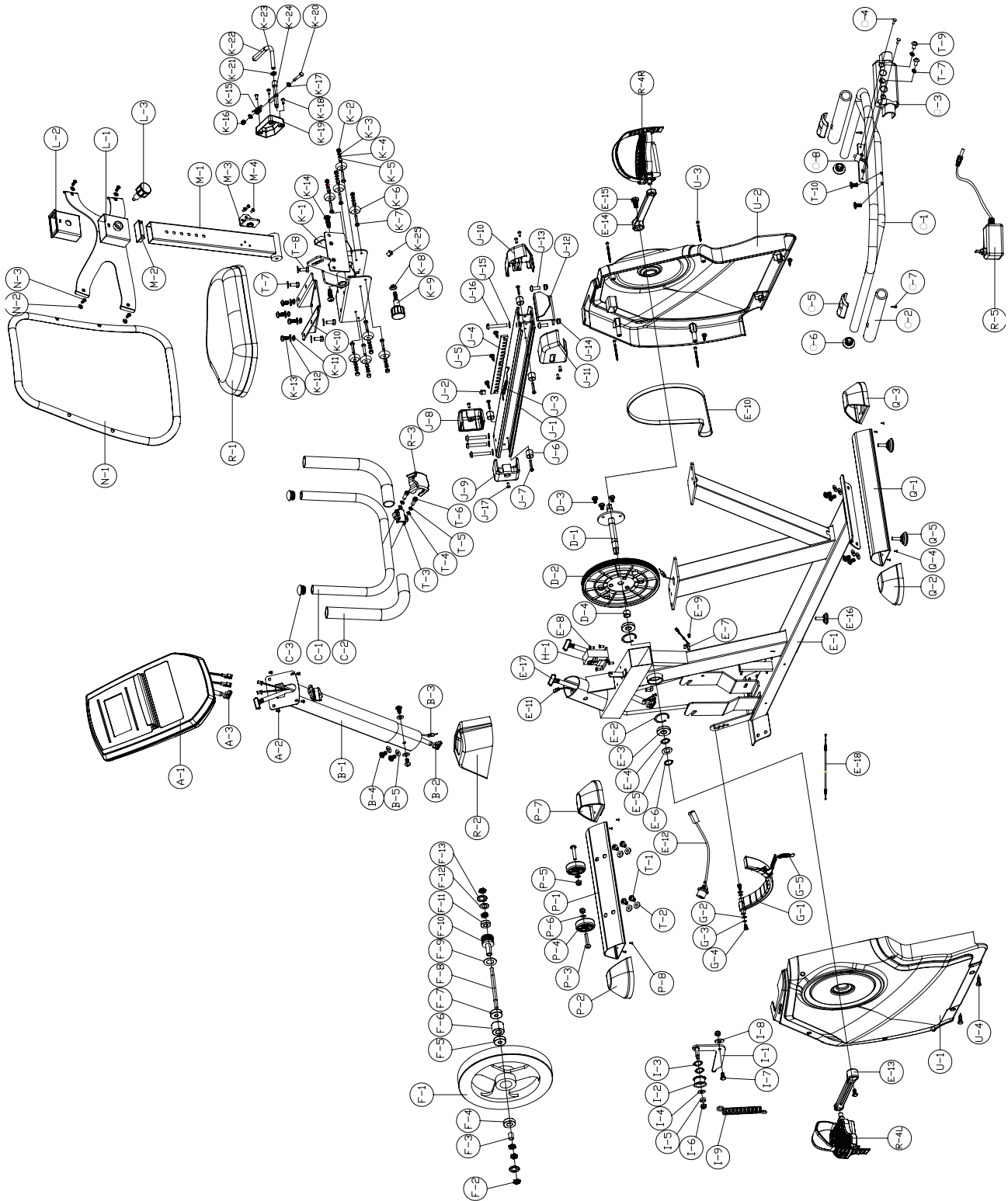
To move the machine to a new location, tilt the bike forward and roll the machine on the transport wheels.



EXPLODED VIEW DRAWING



EXPLODED VIEW DRAWING



PARTS LIST

To order replacement parts: provide your customer service representative with the product model number and the part number located on the Parts List below, along with the quantity you require.

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
S1RiB-A-1	Computer	1	S1RiB-K-1	Seat slider	1
S1RiB-A-2	Screw	4	S1RiB-K-2	Nylon nut	8
S1RiB-A-3	Computer cable	1	S1RiB-K-3	Spring washer	8
S1RiB-B-1	Handlebar post	1	S1RiB-K-4	Flat washer	8
S1RiB-B-2	Cable wire (upper)	1	S1RiB-K-5	Bushing	8
S1RiB-B-3	Heart rate cable (upper)	1	S1RiB-K-6	Saddle wheel set	8
S1RiB-B-4	Screw	4	S1RiB-K-7	Hex. screw	8
S1RiB-B-5	Flat washer	4	S1RiB-K-8	Bushing	1
S1RiB-C-1	Handlebar	1	S1RiB-K-9	Knob for pad slider	1
S1RiB-C-2	Foam grip	2	S1RiB-K-10	Support for saddle	1
S1RiB-C-3	End cap	2	S1RiB-K-11	Spring washer	4
S1RiB-D-1	Axle	1	S1RiB-K-12	Flat washer	4
S1RiB-D-2	Pulley	1	S1RiB-K-13	Screw	4
S1RiB-D-3	Hex. screw	3	S1RiB-K-14	Screw	2
S1RiB-D-4	Bushing	1	S1RiB-K-15	Spring	1
S1RiB-E-1	Main frame	1	S1RiB-K-16	Nylon nut	1
S1RiB-E-2	Lock ring	2	S1RiB-K-17	Flat washer	2
S1RiB-E-3	Bearing	2	S1RiB-K-18	Screw	3
S1RiB-E-4	Wave washer	1	S1RiB-K-19	Cover for handle	1
S1RiB-E-5	Flat washer	1	S1RiB-K-20	Hex. screw	1
S1RiB-E-6	C-type ring	1	S1RiB-K-21	Screw	1
S1RiB-E-7	Sensor box	1	S1RiB-K-22	Foam grip for handle	1
S1RiB-E-8	Screw	4	S1RiB-K-23	Swing handle	1
S1RiB-E-9	Screw	1	S1RiB-K-24	Handle connection	1
S1RiB-E-10	Belt	1	S1RiB-K-25	Cap	1
S1RiB-E-11	Heart rate cable (lower)	1	S1RiB-L-1	Support for back pad	1
S1RiB-E-12	DC wire	1	S1RiB-L-2	Sleeve for pad slider	1
S1RiB-E-13	Crank arm (L)	1	S1RiB-L-3	Knob for back pad	1
S1RiB-E-14	Crank arm (R)	1	S1RiB-M-1	Back pad slider	1
S1RiB-E-15	Nylon screw	2	S1RiB-M-2	Cap	1
S1RiB-E-16	Adjustable cap	1	S1RiB-M-3	Knob holder	1
S1RiB-E-17	Cable wire (lower)	1	S1RiB-M-4	Screw	3
S1RiB-F-1	Flywheel	1	S1RiB-N-1	Back pad	1
S1RiB-F-2	Nut	5	S1RiB-N-2	Flat washer	4
S1RiB-F-3	Bushing	1	S1RiB-N-3	Screw	4
S1RiB-F-4	Bearing	1	S1RiB-O-1	Seat handlebar	1
S1RiB-F-5	Bearing	1	S1RiB-O-2	Foam grip for seat handlebar	2
S1RiB-F-6	One way bearing	1	S1RiB-O-3	Cover for seat handlebar	1

The Drive Belt is an expendable item which becomes worn during normal use.

PARTS LIST CONTINUED

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
S1RiB-F-7	Bearing	1	S1RiB-O-4	Screw	2
S1RiB-F-8	Axle for flywheel	1	S1RiB-O-5	Hand pulse	2
S1RiB-F-9	Flat washer	1	S1RiB-O-6	End cap	2
S1RiB-F-10	Small Pulley	1	S1RiB-O-7	Screw	2
S1RiB-F-11	Bearing	1	S1RiB-O-8	Hand pulse wire	1
S1RiB-F-12	Flat washer	1	S1RiB-P-1	Front stabilizer	1
S1RiB-F-13	Star washer	2	S1RiB-P-2	Front foot cap-L	1
S1RiB-G-1	Magnetic set	1	S1RiB-P-3	Screw	2
S1RiB-G-2	Flat washer	2	S1RiB-P-4	Transportation wheel	2
S1RiB-G-3	Spring washer	2	S1RiB-P-5	Nylon nut	2
S1RiB-G-4	Hex. screw	2	S1RiB-P-6	Flat washer	2
S1RiB-G-5	Spring	1	S1RiB-P-7	Front foot cap-R	1
S1RiB-H-1	Gear box set	1	S1RiB-P-8	Screw	4
S1RiB-I-1	Idler	1	S1RiB-Q-1	Rear stabilizer	1
S1RiB-I-2	Idler wheel	1	S1RiB-Q-2	Rear foot cap-L	1
S1RiB-I-3	Wave washer	2	S1RiB-Q-3	Rear foot cap-R	1
S1RiB-I-4	Flat washer	1	S1RiB-Q-4	Screw	4
S1RiB-I-5	Sleeve	1	S1RiB-Q-5	Adjustable foot cap	2
S1RiB-I-6	Nylon screw	2	S1RiB-R-1	Saddle	1
S1RiB-I-7	Hex. screw	1	S1RiB-R-2	Cover for handlebar post	1
S1RiB-I-8	Flat washer	1	S1RiB-R-3	Cover for handlebar	1
S1RiB-I-9	Spring for idler	1	S1RiB-R-4	Pedal (R+L)	1
S1RiB-J-1	Rail	1	S1RiB-R-5	Adaptor 7.5Vdc 3A	1
S1RiB-J-2	Cap	1	S1RiB-T-1	Screw	8
S1RiB-J-3	Heart rate cable	1	S1RiB-T-2	Flat washer	8
S1RiB-J-4	Holder for the slider	1	S1RiB-T-3	Mounting clamp	1
S1RiB-J-5	Screw	3	S1RiB-T-4	Flat washer	2
S1RiB-J-6	Cap	4	S1RiB-T-5	Spring washer	2
S1RiB-J-7	Screw	4	S1RiB-T-6	Screw	2
S1RiB-J-8	Front cover for rail-R	1	S1RiB-T-7	Flat washer	6
S1RiB-J-9	Front cover for rail-L	1	S1RiB-T-8	Hex screw	4
S1RiB-J-10	Rear cover for rail-R	1	S1RiB-T-9	Screw	2
S1RiB-J-11	Rear cover for rail-L	1	S1RiB-T-10	Screw	2
S1RiB-J-12	Handle	1	S1RiB-T-11	Screwdriver	1
S1RiB-J-13	Screw	2	S1RiB-T-12	Allen key	1
S1RiB-J-14	Nut	2	S1RiB-T-13	Box spanner	1
S1RiB-J-15	Flat washer	4	S1RiB-U-1	Chain cover-L	1
S1RiB-J-16	Screw	4	S1RiB-U-2	Chain cover-R	1
S1RiB-J-17	Screw	6	S1RiB-U-3	Screw	4
			S1RiB-U-4	Screw	4

CONSOLE OPERATIONS



Modes

1. Power Mode – When initially plug in the machine it will beep and the full display will appear for 2 seconds (Fig-1). The screen then will transition into the User Mode – U0 will be displayed.
2. Sleep Mode – The console will automatically enter Sleep Mode if there is no input from the user within 4 minutes.

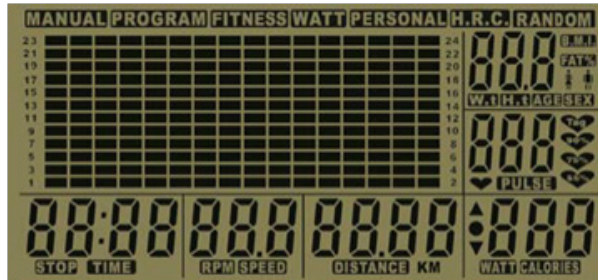


Figure 1

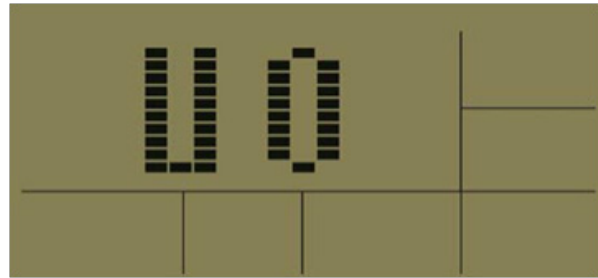


Figure 2

DISPLAY FUNCTIONS:

UP ARROW: Increases values

DOWN ARROW: Decreases values

START (Quick Start)/STOP: Press this button to automatically go to Sport mode.

Press to Start a program

During exercise press to Pause and Resume the workout.

ENTER: Confirms all value settings.

Press and hold ENTER for 5 seconds and it will go back to the main Program menu.

RESET: Resets all values to the default. Press and hold RESET button for 3 seconds and a total RESET will occur. The console will go to the initial power up screen.

DISPLAY FEATURES:

Once the display is powered up you will see there are 6 different information windows:

TIME: Displays workout time when exercising (0-99 minutes)

RPM/SPEED: Displays Revolutions per minute and then switches to Speed (default is MPH)

DISTANCE: Amount of distance covered while exercising (0-99.99 default is miles)

WATT/CALORIES: Displays WATTS and then switches to Calories Burned

PULSE: Displays pulse reading via pulse hand grips or wireless pulse chest strap

USER: Displays the current user (U0-U4)

GETTING STARTED:

When you power up the machine by plugging it in or start pedaling you will see U0 blinking.

This means user zero. There are 5 possible users U0-U4.

*Note to bypass the USER setting and to start exercising press the QUICK START button and begin exercising. This will take you to Sport mode. Resistance can be set using the UP/DOWN arrow buttons.

1) To choose a user (U0-U4) use the UP/DOWN arrow buttons. To select a USER press ENTER to confirm.

2) Once the user is selected SEX must be chosen. Choose SEX – small icon of a woman or man with the ARROW buttons. Once the SEX is chosen press ENTER to confirm.

3) Once SEX is selected use the UP/ DOWN buttons to input your AGE. Press ENTER to confirm.

4) Once AGE is selected use the UP/ DOWN buttons to input HEIGHT (in inches). Press ENTER to confirm.

5) Once HEIGHT is selected use the UP/DOWN buttons to input WEIGHT (in lbs.) Press ENTER to confirm.

6) Once the WEIGHT is selected the user profile is complete and the user statistics will be saved in the console. The console will now display the Program Menu.

SETTING UP VALUES/GOALS

Programs have can have settings for LEVEL, TIME, DISTANCE and CALORIES. They are all set the same way.

1) When entering a value for any of them use the UP/DOWN arrow buttons to increase or decrease the value.

2) When you are satisfied with that value press the ENTER button to accept it. This will move you on to the next value to be entered and it will blink.

3) When all values have been entered the first value will blink again. This means that you have completed all of the values. Press START to enter your workout.

4) When you reach one of your values/goals the machine will beep and STOP will flash. This means you have completed your workout goal. Example if you input 100 calories and 20 minutes for the workout TIME. If you achieved 100 calories before 20 minutes the program would stop because you have achieved your goal/value of 100 calories.

5) Press the ENTER button if you want to keep going in the current workout. This will reset the Value/Goal that has just been achieved.

6) Press RESET to go to the Program Screen.

*Note you do not have to enter additional Values/Goals you can just press START and start exercising once in the program. If no values/goals are entered, values will count up from zero and are cumulative.

PROGRAM MENU

On the top of the program screen there are 7 program headings – MANUAL, PROGRAM, FITNESS, WATT, PERSONAL, H.R.C. and RANDOM. Use the UP/DOWN arrow buttons to select a program. Press ENTER to select the program.

1. MANUAL MODE

In MANUAL MODE press the UP/DOWN arrows to set the resistance level (1-24). Press ENTER to confirm. (Default resistance level is 1)

Values/goals can be set for TIME, DISTANCE and CALORIES. To set them use the UP/DOWN Arrow buttons to increase or decrease values then press the ENTER button to confirm the value. (See setting up Goals/Values on pg. 26 for more detailed instruction). Press START to begin workout.

Manual



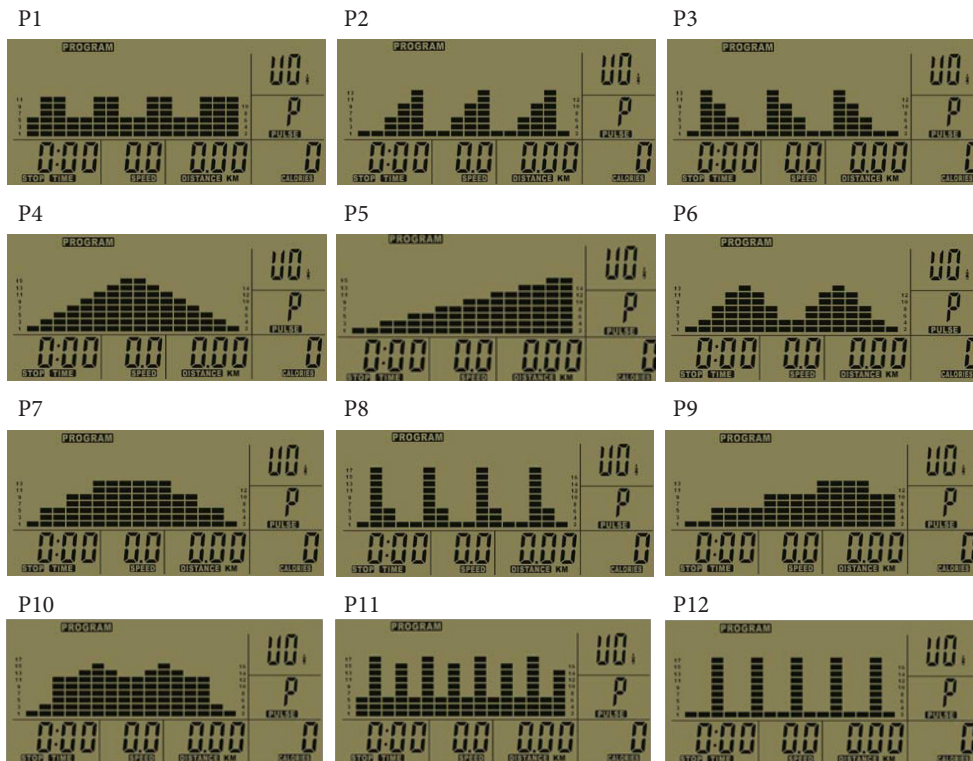
2. PROGRAM MODE

In Program Mode there are 12 pre-set program profiles (P1-P12) to choose from. Use the UP/DOWN buttons to scroll between programs. Select the desired program by pressing ENTER.

(A graph of the program will show up on the screen when looking at each program. See Program profile section for pictures of program profiles.)

Use the UP/DOWN arrows to adjust the resistance level (1-24). Press ENTER to confirm. (Default resistance level is 1)

Values/goals can be set for TIME, DISTANCE and CALORIES. To set them use the UP/DOWN Arrow buttons to increase or decrease values then press the ENTER button to confirm the value. (See setting up Goals/Values on pg. 26 for more detailed instruction). Press START to begin workout.



3. FITNESS TEST

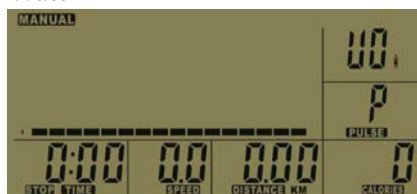
Once in the Fitness test program, press START to begin the test. The Fitness test is an 8 minute test that grades you on your physical performance. There are 5 grades (F1-F5) F1-Very Good, F2 - Good, F3 – Fair, F4 – Poor, F5 – Very Poor. Once the program is complete the screen will show your result. Press START to begin workout.

Figure	State
F1	VERY GOOD
F2	GOOD
F3	FAIR
F4	POOR
F5	VERY POOR

4. WATT PROGRAM

Values/goals can be set for TIME, DISTANCE and CALORIES. To set them use the UP/DOWN Arrow buttons to increase or decrease values then press the ENTER button to confirm the value. See Setting up Values/Goals section above for more detailed setup information. Press START to begin workout.

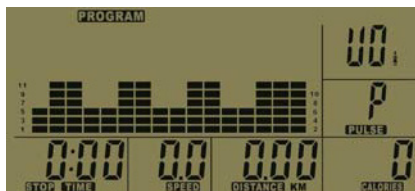
Watt



5. PERSONAL PROGRAMS

In the Personal program you can set your own custom workout. There are 16 custom segments in the program. When in the Personal program, the first bar on the display will be blinking. Use the UP/DOWN arrows to adjust the level of resistance of the first bar in the graph. Once you are satisfied with the level of resistance press ENTER to set. After pressing ENTER to confirm the second bar in the graph will blink. Use the UP/DOWN arrows to set the level of resistance. Press ENTER to set. Then go on to the next bar and repeat until all 16 segments are done. You know when you are done when you get to segment 16, press enter and the first section blinks again. To save your custom program press the ENTER button for 3 seconds. You will know the program is saved when the TIME window starts blinking. Now you can set the TIME, DISTANCE and CALORIES for your personal program. Use the UP/DOWN arrow keys to adjust the values and press ENTER to confirm the values. (See setting up Goals/Values on pg. 26 for more detailed instruction). Press START to begin workout.

Personal



6. H.R.C. PROGRAM (Heart Rate Control)

This program will increase or decrease the resistance to keep you near your heart rate goal.

Once in the H.R.C. program the Heart Rate window will blink. There are 4 options to choose from 55%, 75%, 90% and Tag(Target). Select one of the options by using the UP/DOWN arrow buttons and then press ENTER to confirm your selection. The machine will calculate the heart rate value based on the user profile data (U0-U4) and is based on height, weight, age and sex.

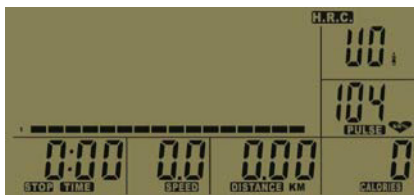
If you select Tag (Target heart rate) the heart rate display window will blink and you can set your target heart rate with the UP/DOWN arrow keys. Press Enter to confirm. Once a heart rate function is selected you can set the TIME, DISTANCE and CALORIES. Use the UP/DOWN arrow keys to adjust the values and press ENTER to confirm the values. (See setting up Goals/Values on pg. 26 for more detailed instruction). Press START to begin workout.

H.R.C.

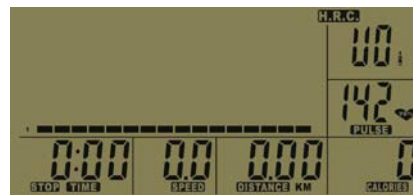


Program Profile for the H.R.C.(55%, 75%, 90%, Tag) Program

HRC(55%)



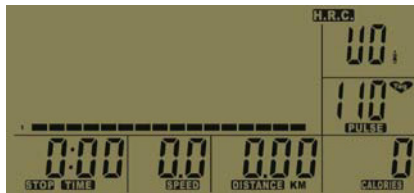
HRC(75%)



HRC(90%)

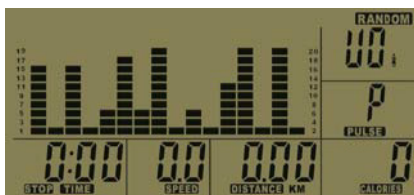


HRC(Tag)



7. RANDOM PROGRAM

Once selected the RANDOM program will create a unique random workout. You can set the TIME, DISTANCE and CALORIES. Use the UP/DOWN arrow keys to adjust the values and press ENTER to confirm the values. (See setting up Goals/Values on pg. 26 for more detailed instruction). Press START to begin workout.



8. FUNCTION STATISTICS AND RANGES

Item	Windows	Display Range	Default	Stored
1	SEX	MALE/ FEM	Male	Yes
2	AGE	10 - 100	30	Yes
3	WEIGHT	20 - 330(Lb)	70	Yes
		10 - 150(KG)	70	
4	HEIGHT	36 - 84(INCH)	70	Yes
		90 - 210(CM)	175	
5	TIME	0:00 - 99:59	0: 00	No
6	DISTANCE	0.0 - 99.99	0.0	No
7	CALORIES	0 - 999	0	No
8	SPEED	0.0 - 99.9	0.0	No
9	PULSE	30 - 200 bpm	0	No
10	RPM	0 - 250 rpm	0	No
11	BRAKE RESISTANCE LEVEL	L1 - L24	L1	No
12	USER	U0-U4	U0	Yes

DOWNLOADING APPS AND PAIRING YOUR DEVICE WITH YOUR EQUIPMENT

DOWNLOADING THE SOFTWARE

Connect the Apple device with the App Store (iTunes) or your Android Device with Google Play, search for "Pafers", then read the APP introductions and Download the APPs with bicycle/elliptical machine functions to your device. *Note: if you download an APP for a treadmill and pair it with an Elliptical it will not work.*

- The App uses bluetooth mode, so please make sure the machine and device you are using has the optional DUALKIT installed. See BH DualKit installation on this page.
- The App contains the following functions, the user must open a 3G network or wi-fi network:

(a) Managing Data - After completing the registration in the "Pafers" App, log on to your personal account. Now that you have registered you can record all of your workout data and save it to your device.

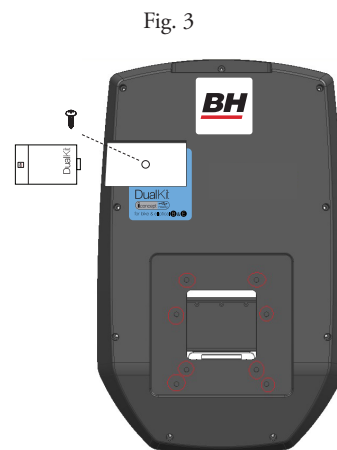
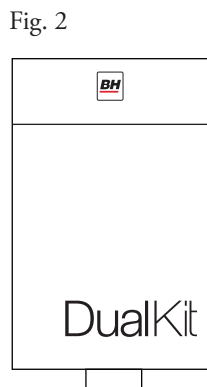
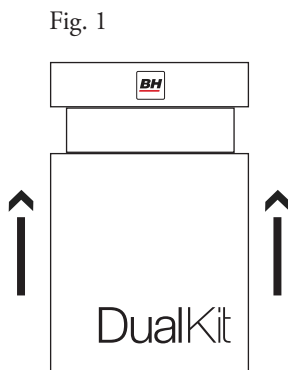
(b) Some APPs need connection to Google maps in order to function correctly.

BH DUALKIT INSTALLATION

1. To Access iConcept compatible apps, an optional (purchased separately) BH DualKit Module is required.

INSTALLATION:

- 1.) Take out the Phillips Locking Screw from the slot on the back of the console and set aside.
- 2.) Select the appropriate BH DualKit Module. On the front of the module, it will say the machine type and on the back of the module it will say if it is a SMART or CLASSIC type. There are 3 types of modules:
 - a.) Bike & Elliptical - Classic
 - b.) Treadmill - Classic
 - c.) BH DualKit - Works for all machine types
- 3.) Make sure the USB part is extended from the module.
 - Push up on the sides of the DualKit Module (Fig. 1)
 - The USB Port should extend out of the bottom of the module (Fig. 2)
- 4.) Push the module in the slot at the back of the console (Fig. 3)
- 5.) Once the module is plugged in, take the Phillips Locking Screw previously set aside and screw it in behind the module to secure.



PAIRING THE BH DUAL KIT CLASSIC WITH AN APPLE DEVICE

1. Place the Apple Device on the area in front of the LCD screen.
2. Enter into settings and turn Bluetooth on.
3. Your Apple Device will detect all Bluetooth devices within range (following on screen instructions), click on the appropriate "BH DUAL KIT" and confirm your connection.
4. After pairing successfully, please start the APP within 2 minutes, if you do not, Bluetooth will automatically cancel the pairing. Please keep the Apple Device within a range of 2 meters for best quality connection. If you see "not connected," please perform the above steps again.
5. Press the Apple Device home button, the screen will return to the desktop.
6. Start the APP you downloaded. When the APP connects with the equipment successfully, the APP screen buttons will unlock. Start from APP interface using a variety of modes to control the exercise equipment. Pay attention to the APP instructions and function introduction. If you need help with the APP, please browse the APPs download page description or contact Pafers for instructions.
7. When you are done using the APP, please press the HOME button on the Apple Device twice and close the APP.

PAIRING THE BH DUAL KIT CLASSIC DEVICE WITH AN ANDROID DEVICE

1. Place the Android Device on the area in front of the LCD screen.
2. Enter into settings and turn Bluetooth on.
3. Your Android Device will detect all Bluetooth devices within range (following on screen instructions), click on the appropriate "BH DUAL KIT" and confirm your connection.
4. After pairing successfully, please start the APP within 2 minutes, if you do not, Bluetooth will automatically cancel the pairing. Please keep the Android Device within a range of 2 meters for best quality connection. If you see "not connected," please perform the above steps again.
5. Press the home button, the screen will return to the desktop.
6. Start the APP you downloaded. When the APP connects with the equipment successfully, the APP screen buttons will unlock. Start from APP interface using a variety of modes to control the exercise equipment. Pay attention to the APP instructions and function introduction. If you need help with the APP, please browse the APPs download page description or contact the third party for instructions.
7. When you are done using the APP, please press main screen button on the Android Device twice and close the APP.

PAIRING BH SMART DUAL KIT WITH YOUR DEVICE

1. Place the Apple Device on the area in front of the LCD screen.
2. Enter into settings and turn Bluetooth on.
3. Open the app compatible with smart bluetooth that was downloaded from the app store.
4. It should say connect at the bottom of the screen Press "CONNECT".
5. The next screen should have the connection type. Either Bluetooth Smart or Other, Choose Bluetooth Smart
6. The code for the bluetooth module will appear select the code
7. The app should figure out your machine type and say success. The monitor will also beep and "BT" will scroll across it.
8. Press the "START" button and you can begin using the app.

COMPATIBLE DEVICES

Android

Bluetooth & App Enabled Android Device

Apple Products

iPod touch (4th generation)	iPod touch (3rd generation)
iPhone 5	iPhone 4S
iPhone 4	Mini iPad
iPad	iPad 2

BH Fitness i.Concept Bluetooth products are compatible with Apple devices with iOS 5.1 or later. It is recommended to update iOS to latest version to obtain the best user experience.

iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle, and iPod touch, is a registered trademark of Apple, Inc., in the United States and other countries.

“Made for iPod,” “Made for iPhone,” and “Made for iPad” mean that an electronic accessory has been designed to connect specifically to iPod, iPhone, or iPad, respectively, and has been certified by the developer to meet Apple performance standards. Apple is not responsible for the operation of this device or its compliance with safety and regulatory standards. Please note that the use of this accessory with iPod, iPhone, or iPad may affect wireless performance. iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle, and iPod touch are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries.

MAINTENANCE AND CLEANING

Care has been taken to assure that your equipment has been properly adjusted and lubricated at the factory. It is not recommended that the user attempt service on the internal components. Instead, seek service from an authorized service center. However, you may clean the outer surface. Use a soft cloth, dampened with warm water. Do not use aerosol sprays or pump bottles as they may deposit sediments upon the console surface. The use of harsh chemicals will destroy the protective coating and cause a static build-up that may damage the some of the components.

WARRANTY

LIMITED RESIDENTIAL WARRANTY

BH Fitness will repair or replace, free of charge, at its option, parts that are defective as a result of material or workmanship. Lifetime replacement warranty coverage on frame and motor. Three (3) year on other parts. Labor warranty coverage is one (1) year. Warranty covers the original consumer purchaser only.

THIS WARRANTY DOES NOT COVER

- Pre-delivery set-up.
- Components that require replacement due to dirt or lack of regular maintenance.
- Repairs necessary because of operator abuse or negligence or the failure to operate and maintain the equipment according to the instructions contained in the Owner's Manual.

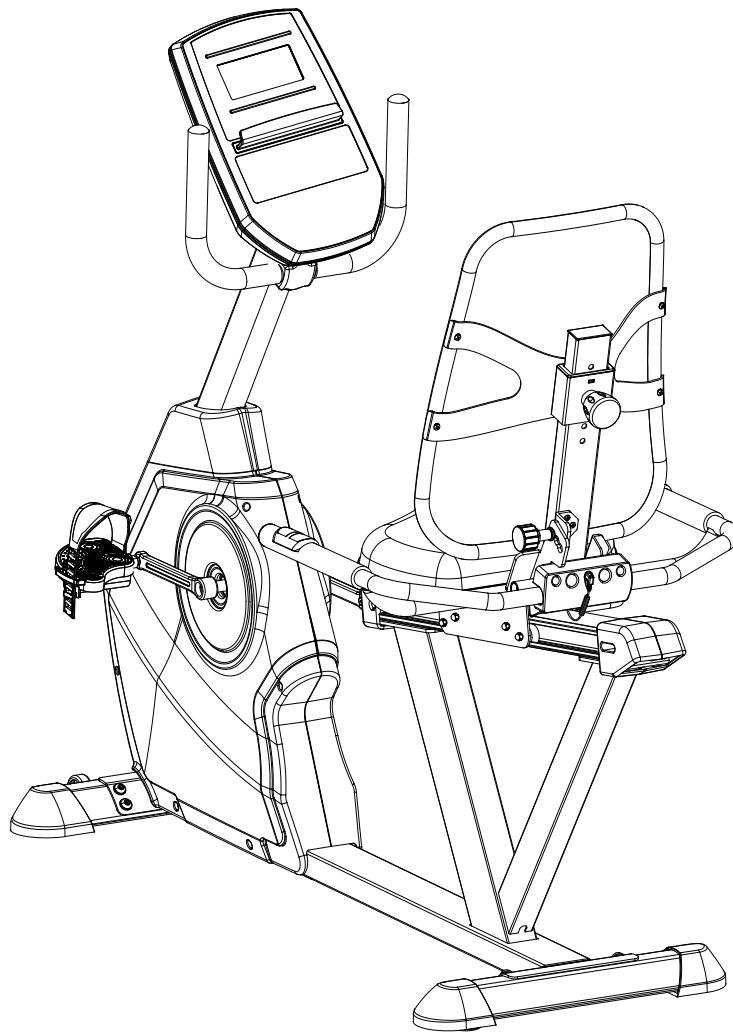
For more detailed warranty information or to register your product warranty easily online, visit our website at: www.BHFitnessusa.com

**FOR WARRANTY REPAIRS, PLEASE DO NOT TAKE YOUR MACHINE
BACK TO THE RETAIL STORE. CONTACT BH FITNESS FIRST.**

BH Fitness/BH North America Corporation
20155 Ellipse
Foothill Ranch, CA 92610
Phone: 949.206.0330; Toll Free: 866.325.2339; Fax: 949.206.0013
Web: www.BHfitnessusa.com
Mon - Fri 8am - 5pm PST

BH

S1 RiB



GUIDE D'UTILISATION

*Important : Lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser ce produit.
Conservez le présent Guide d'utilisation aux fins de consultation ultérieure.*

**POUR LE SERVICE, VEUILLEZ PRENDRE CONTACT AVEC BH FITNESS
SANS FRAIS : 866 325-2339**

BH



TABLE DES MATIÈRES

Titre	Page
Introduction	38
Renseignements relatifs à la sécurité	39
Instructions relatives à l'exercice	40
Lignes directrices sur l'entraînement	41
Étirements suggérés	45
Instructions d'assemblage	47
Croquis en vue éclatée	55
Liste des pièces	57
Fonctionnement de la console	59
Maintenance et entretien	69
Garantie	70

Introduction

Nous vous félicitons d'avoir acheté un appareil de BH Fitness. Nous espérons que vous apprécierez le style, la qualité et la valeur auxquels BH Fitness a habitué les adeptes de l'exercice physique de partout au monde.

Si vous avez des questions ou en cas de problème relatif à l'appareil, communiquez avec notre Service à la clientèle au 1 866 325-2339 ou à CustomerSupport@BHNorthAmerica.com.

Lisez attentivement les instructions fournies dans ce guide. Vous y trouverez des renseignements importants sur l'assemblage, la sécurité, la forme physique et l'utilisation de l'appareil. Lisez bien TOUTES les consignes de sécurité à la page suivante.

RENSEIGNEMENTS RELATIFS À LA SÉCURITÉ

PRÉCAUTIONS

Cet appareil est conçu et construit de manière à offrir une sécurité maximale. L'utilisation d'appareils d'exercice exige néanmoins certaines précautions. Lisez bien tout le manuel avant d'assembler et d'utiliser l'appareil. Observez bien les mesures de sécurité suivantes :

1. Gardez les enfants et les animaux de compagnie à l'écart de l'appareil en tout temps. NE LES LAISSEZ PAS sans surveillance dans la salle où vous conservez l'appareil.
2. Si vous avez des étourdissements, des nausées, des douleurs à la poitrine ou tout autre symptôme alors que vous utilisez l'appareil, INTERROMPEZ votre séance d'exercice. CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN!
3. Placez l'appareil sur une surface plane et solide. Réglez les pieds pour en accroître la stabilité.
4. Gardez vos mains à l'écart de tout joint ou pièce mobile.
5. Portez des vêtements adaptés à l'exercice. Ne portez pas de vêtements amples, qui pourraient se coincer dans l'appareil. Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez l'appareil et attachez bien les lacets.
6. Cet appareil ne doit être utilisé qu'aux fins auxquelles il est destiné, décrites dans ce guide. N'utilisez PAS d'accessoires non recommandés par BH Fitness. Lisez ce guide avant la première utilisation et respectez toutes les mises en garde et consignes.
7. Ne placez pas d'objets tranchants près de l'appareil.
8. Quiconque présente des limitations sur le plan physique ou de la coordination ne doit pas utiliser l'appareil sans l'assistance d'une personne compétente ou d'un médecin. Un mauvais usage de l'appareil peut causer des blessures graves.
9. Faites des exercices de réchauffement avant d'utiliser l'appareil.
10. N'utilisez pas l'appareil s'il ne fonctionne pas correctement.
11. Avant d'utiliser l'appareil, vérifiez soigneusement qu'il est correctement assemblé.
12. Aménagez un périmètre de 1 m tout autour de l'appareil avant de le faire fonctionner.
13. Si des réparations s'avèrent nécessaires, ne les confiez qu'à des techniciens dûment formés et autorisés.
14. Suivez bien les conseils relatifs à l'entraînement formulés au chapitre Lignes directrices sur l'entraînement.
15. N'utilisez que les outils livrés avec l'appareil pour l'assembler.
16. Remplacez les étiquettes de mise en garde endommagées, illisibles ou retirées.
17. Cet appareil est conçu pour un utilisateur pesant au plus 147,5 kg (325 lb).
18. L'appareil ne peut être utilisé que par une personne à la fois.

Attention : Consultez votre médecin avant d'utiliser l'appareil ou d'entamer tout programme d'exercice. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet appareil d'exercice.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS POUR CONSULTATION ULTÉRIEURE.

Remarque: Cet appareil a été testé et a été trouvé conforme aux limites de la Class B appareil numérique, conformément à la partie 15 des règlements de FCC. Ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans une installation résidentielle. Cet appareil génère, utilise et peut émettre des fréquences d'énergie de radio et, si celui-ci n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, peut causer des interférences nuisibles à la réception de radio ou télévision, ce qui peut être déterminé en allumant et fermant les appareils. L'utilisateur est encouragé d'essayer de corriger l'interférence par une ou plusieurs des mesures suivantes:

- Réorienter ou changer l'emplacement de l'antenne
- Augmenter la distance de séparation entre l'appareil et le récepteur
- Connecter l'appareil sur une prise et un circuit différent de celui où le récepteur est attaché
- Consulter le revendeur ou un technicien électronique expérimenté, pour vous aider

INSTRUCTIONS RELATIVES À L'EXERCICE

L'utilisation de cet appareil comporte de nombreux avantages; il peut améliorer votre forme physique, votre tonus musculaire et, de pair avec un régime alimentaire faible en calories, vous aider aussi à perdre du poids.

1. Consultez votre médecin avant d'entamer un programme d'exercice. Mieux vaudrait également subir un examen physique complet.
2. Votre entraînement doit respecter le niveau qui vous est recommandé. Ne vous surmenez pas.
3. Si vous ressentez quelque douleur ou malaise que ce soit, interrompez immédiatement votre séance d'exercice et consultez votre médecin.
4. Portez des vêtements et des chaussures adaptés à l'exercice. Ne portez pas de vêtements amples ni de chaussures à semelles de cuir ou à talons hauts.
5. Il est recommandé de faire précéder votre séance d'exercice d'étirements afin de vous réchauffer.
6. Enfourchez la bicyclette lentement et prudemment.
7. Sélectionnez le programme ou l'option les mieux adaptés à vos intérêts en matière de conditionnement physique.
8. Commencez lentement et augmentez la cadence jusqu'à ce que vous atteigniez un rythme où vous vous sentez à l'aise.
9. Prenez soin de terminer votre séance d'entraînement avec des exercices de récupération.

LIGNES DIRECTRICES SUR L'ENTRAÎNEMENT

L'exercice est l'un des principaux facteurs contribuant à la santé globale d'une personne. En voici quelques bienfaits :

- Capacité accrue de travail physique (force-endurance);
- Capacité cardio-vasculaire (cœur et artères/veines) et respiratoire accrue;
- Diminution des risques de maladie coronarienne;
- Modifications du métabolisme de l'organisme (une perte de poids par exemple);
- Report des effets physiologiques du vieillissement;
- Diminution du stress, augmentation de la confiance en soi, etc.

La forme physique combine plusieurs éléments, chacun étant décrit ci-après.

FORCE

La capacité d'un muscle à exercer une force contre résistance. La force contribue à la puissance et à la vitesse.

ENDURANCE MUSCULAIRE

La capacité d'exercer une force à répétition au cours d'une période de temps. C'est par exemple l'endurance musculaire de vos jambes qui leur permettra de vous porter sur 10 km sans s'arrêter.

FLEXIBILITÉ

L'amplitude de mouvement de vos articulations. Pour améliorer sa flexibilité, il faut étirer ses muscles et ses tendons afin de maintenir ou d'augmenter sa souplesse, laquelle accroît la résistance aux lésions ou douleurs musculaires.

ENDURANCE CARDIO-RESPIRATOIRE

L'élément le plus important de la forme physique. Il s'agit du fonctionnement efficace du cœur et des poumons.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AÉROBIQUE

C'est un exercice de relativement faible intensité et de longue durée, qui fait surtout appel à l'appareil cardio-respiratoire. Le mot « aérobique » signifie « avec de l'oxygène » et fait référence à l'utilisation de l'oxygène dans le processus du métabolisme ou de la production d'énergie de l'organisme. Il existe un grand nombre de types d'exercice aérobique qui, par définition, s'exécutent à une intensité modérée sur de longues périodes.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ANAÉROBIQUE

C'est un exercice suffisamment intense pour déclencher le métabolisme anaérobique. Le mot « anaérobique » signifie « sans oxygène » et il désigne l'énergie produite lorsque l'approvisionnement en oxygène est insuffisant pour répondre aux besoins énergétiques du corps à long terme (un sprint de 100 m par exemple).

CONSOMMATION D'OXYGÈNE

L'effort que vous pouvez déployer au cours d'une période prolongée est limité par votre capacité d'approvisionner en oxygène les muscles au travail. L'exercice intense régulier a un effet d'entraînement qui augmente votre capacité aérobie jusqu'à 20 à 30 %. Une amélioration des résultats du test VO2 Max indique une capacité accrue du cœur à pomper le sang, des poumons à ventiler l'oxygène et des muscles à assimiler l'oxygène.

SEUIL D'ENTRAÎNEMENT

Il s'agit du degré minimum d'exercice nécessaire pour améliorer de façon importante n'importe lequel des paramètres de la forme physique.

SURCHARGE

C'est le degré que vous atteignez lorsque vous dépassez votre degré de confort durant l'exercice. L'intensité, la durée et la fréquence de l'exercice doivent dépasser le seuil d'entraînement et augmenter graduellement à mesure que le corps s'adapte à la demande accrue. Le seuil d'entraînement devrait s'élever en même temps que votre forme physique. Il est donc important de respecter les étapes de votre programme et d'élever progressivement le facteur de surcharge.

PROGRESSION

Plus vous serez en forme, plus l'exercice devra être intense pour créer une surcharge et que vous continuiez ainsi de vous améliorer.

SPÉCIFICITÉS

Différentes formes d'exercice produisent différents résultats. Le type d'exercice effectué est propre aux groupes musculaires utilisés et à la source d'énergie en cause. Le transfert des effets de l'exercice est faible, par exemple de l'entraînement de la force à celui de la capacité cardio-vasculaire. Voilà pourquoi il est si important d'adapter son programme d'exercice à ses besoins particuliers.

RÉVERSIBILITÉ

Si vous cessez de faire de l'exercice ou que vous n'exécutez pas votre programme assez souvent, vous perdrez tous les bienfaits accumulés. La clé du succès de l'entraînement réside dans la régularité.

RÉCHAUFFEMENT

Chaque programme d'exercice devrait commencer par une séance de réchauffement, qui prépare le corps à l'effort qui s'annonce. Le réchauffement doit être doux et, de préférence, cibler les groupes musculaires qui seront sollicités durant l'exercice. Les étirements doivent faire partie tant de la séance de réchauffement que de celle de récupération et être exécutés après 3 à 5 minutes d'activité aérobie ou de mise en train de faible intensité.

RÉCUPÉRATION

C'est à cette étape que diminue graduellement l'intensité de la séance d'exercice. En effet, après l'exercice, il reste une grande quantité de sang dans les muscles qui ont travaillé. Si ce sang n'est pas réacheminé rapidement vers la circulation centrale, il risque de s'accumuler dans les muscles.

FRÉQUENCE CARDIAQUE

Votre fréquence cardiaque augmente durant l'exercice. Elle sert d'ailleurs souvent de mesure de l'intensité d'un exercice. Vous devez pousser suffisamment l'exercice pour améliorer votre appareil circulatoire et élever la fréquence de votre pouls, mais pas assez pour imposer un effort excessif à votre cœur.

Votre forme physique initiale compte pour beaucoup dans l'élaboration d'un programme d'exercice adapté à vos besoins. Ainsi, au départ, l'entraînement pourrait avoir des effets salutaires à une fréquence cardiaque de 110-120 battements par minute (BPM). Si vous êtes plus en forme, il vous faudra un seuil plus élevé de stimulation.

Pour commencer, vous devriez donc vous entraîner de manière à élever votre fréquence cardiaque à environ 65 à 70 % de votre capacité maximale. Si cela vous paraît trop facile, vous voudrez sans doute l'augmenter, mais mieux vaut demeurer prudent.

En gros, la fréquence cardiaque maximale est de 220 moins votre âge. À mesure que vous avancez en âge, votre cœur, comme les autres muscles, perd de son efficacité. L'exercice peut toutefois permettre de compenser en partie cette perte naturelle. Le tableau qui suit servira de guide à ceux qui entament leur programme d'entraînement.

Âge pour la fréquence cardiaque cible	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Compte de 10 secondes	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Battements par minute	138	132	132	126	120	114	114	108	108

POULS

Le pouls, ou nombre de pulsations, se calcule (au poignet ou au cou, sur la carotide, au moyen de l'index et du majeur) durant 10 secondes, quelques secondes après l'exercice. Il y a deux raisons à cela : (a) 10 secondes, c'est assez long pour garantir l'exactitude de la mesure; (b) le nombre de pulsations sert à estimer la fréquence des battements du cœur durant l'entraînement. Comme la fréquence cardiaque ralentit avec la récupération, une période de calcul plus longue fausserait le résultat.

La cible n'est pas un chiffre magique, mais bien une orientation générale. Si vous êtes plus en forme que la moyenne, vous pouvez en toute aisance dépasser quelque peu la cible établie pour votre groupe d'âge. Le tableau qui suit vous servira de guide.

Âge pour la fréquence cardiaque cible	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Compte de 10 secondes	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Battements par minute	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Ne vous poussez pas trop en tentant d'atteindre les chiffres suggérés par ce tableau. Un exercice excessif risquerait de vous causer un malaise important. Laissez la fréquence cardiaque évoluer naturellement à mesure que votre programme avance. N'oubliez pas que la cible est un guide, pas une règle, et qu'il n'y a pas de problème à vous situer un peu en dessous ou au-dessus.

Deux commentaires en terminant : (1) ne vous préoccupez pas des variations quotidiennes de la fréquence du pouls, car elle peut être influencée par la pression ou le manque de sommeil; (2) la fréquence du pouls n'est qu'un guide, n'en devenez pas l'esclave.

DOULEURS MUSCULAIRES

Durant plus ou moins la première semaine, seules les douleurs musculaires vous rappelleront que vous avez fait de l'exercice. Évidemment, elles varieront selon votre forme physique générale. Une très faible douleur dans la plupart des grands groupes musculaires vous confirmera que votre programme d'exercice vous convient. Cette situation est plutôt normale et disparaîtra en quelques jours.

Si vous ressentez des malaises importants, votre programme est peut-être trop avancé ou vous avez progressé trop rapidement.

Si vous ressentez de la DOULEUR durant ou après l'exercice, c'est que votre corps vous parle. Cessez de faire de l'exercice et consultez votre médecin.

VÊTEMENTS RECOMMANDÉS

Portez des vêtements qui ne gêneront aucunement vos mouvements durant l'entraînement. Ils devraient être assez légers pour laisser le corps se refroidir. De plus, le fait de trop vous habiller vous ferait transpirer plus que la normale sans que vous en tiriez aucun avantage. Le surplus de poids que vous perdriez alors serait fait de liquides organiques, qui seraient remplacés dès votre premier verre d'eau. Portez toujours des chaussures de sport.

RESPIRATION DURANT L'EXERCICE

Ne retenez pas votre souffle durant l'exercice. Autant que possible, respirez normalement. Rappelez-vous que la respiration consiste à inspirer et à distribuer de l'oxygène, qui alimente les muscles au travail.

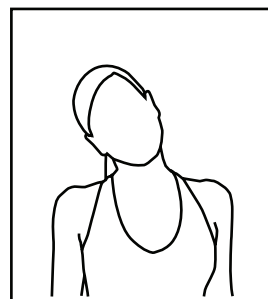
PÉRIODES DE REPOS

Une fois que vous aurez commencé votre programme d'exercice, exécutez-le d'une traite jusqu'à la fin. Ne faites pas de pause à mi-chemin pour reprendre là où vous avez laissé sans répéter la séance de réchauffement. La période de repos nécessaire entre les exercices peut varier d'une personne à l'autre.

ÉTIREMENTS SUGGÉRÉS

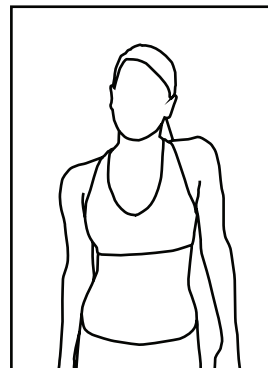
Rotations de la tête

Tournez la tête vers la droite sur un temps et sentez l'étirement du côté gauche de votre cou. Continuez ensuite la rotation vers l'arrière et étirez le menton vers le ciel. Enfin, tournez la tête vers la gauche sur un temps et laissez tomber votre tête sur la poitrine sur un temps.



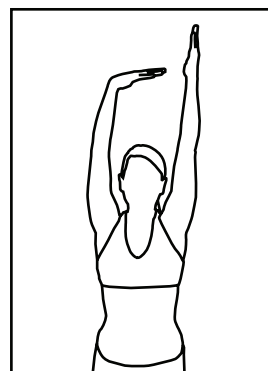
Soulèvements des épaules

Soulevez l'épaule gauche vers l'oreille sur un temps. Soulevez ensuite l'épaule droite sur un temps en abaissant l'épaule gauche.



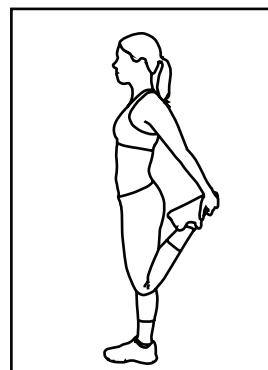
Étirements latéraux

Ouvrez les bras sur le côté, puis soulevez-les au-dessus de la tête. Poussez le bras gauche aussi haut que possible sur un temps. Sentez l'étirement du côté gauche. Répétez avec le bras droit.



Éirement des quadriceps

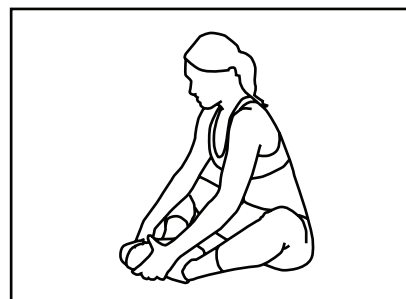
En vous appuyant sur le mur d'une main pour garder l'équilibre, attrapez votre pied gauche par derrière et soulevez-le. Amenez le talon le plus près possible des fesses. Comptez 15 temps et répétez avec le pied droit.



ÉTIREMENTS SUGGÉRÉS

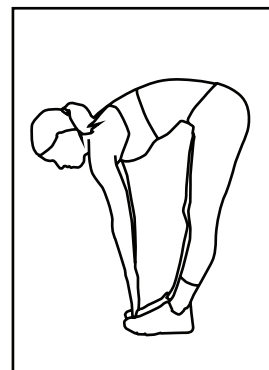
Étirement de l'intérieur de la cuisse

Assoyez-vous en ramenant les plantes des pieds l'une contre l'autre, les genoux pointés vers l'extérieur. Rapprochez le plus possible les pieds des aines. Poussez délicatement les genoux vers le sol. Comptez 15 temps.



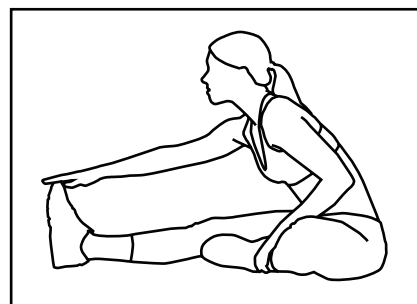
Flexions avant

Penchez-vous lentement vers l'avant à partir de la taille, en laissant votre dos et vos épaules se relâcher pendant que vous vous étirez vers les orteils. Descendez le plus bas possible et comptez 15 temps.



Étirements des ischiojambiers

En position assise, étendez la jambe droite. Appuyez la plante du pied gauche contre l'intérieur de la cuisse droite. Étirez-vous vers les orteils aussi loin que possible. Comptez 15 temps. Relâchez, puis répétez avec la jambe gauche en extension.



Étirements des mollets et des tendons d'Achille

Appuyez-vous contre un mur, la jambe droite devant la gauche et les bras allongés devant. Gardez la jambe gauche bien droite et le pied droit sur le sol; pliez ensuite la jambe droite et inclinez-vous vers l'avant en rapprochant votre hanche du mur. Tenez cette position, puis répétez de l'autre côté en comptant 15 temps.



INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

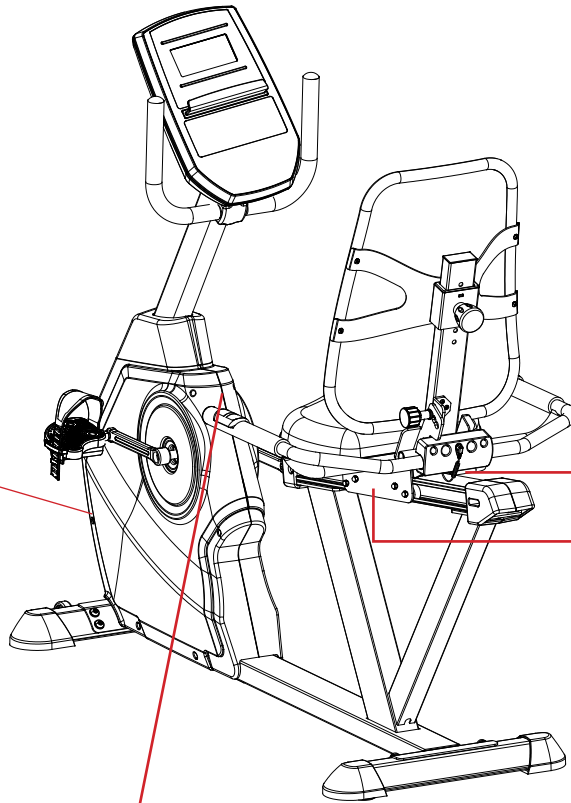
ÉTIQUETTE D'AVERTISSEMENT

⚠️ WARNING

⚠️ AVERTISSEMENT

This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Cet appareil conforme avec Article 15 des règlements de FCC. Le fonctionnement est soumis au 2 conditions suivantes: (1) Cet appareil ne peut pas causer des interférences nuisible, et (2) cet appareil doit accepter toutes les interférences reçues, y compris les interférences qui peuvent causer l'opération indésirable.



⚠️ WARNING

⚠️ AVERTISSEMENT

Keep hands and fingers clear of this area.

Gardez vos mains et doigts éloignés de cet endroit

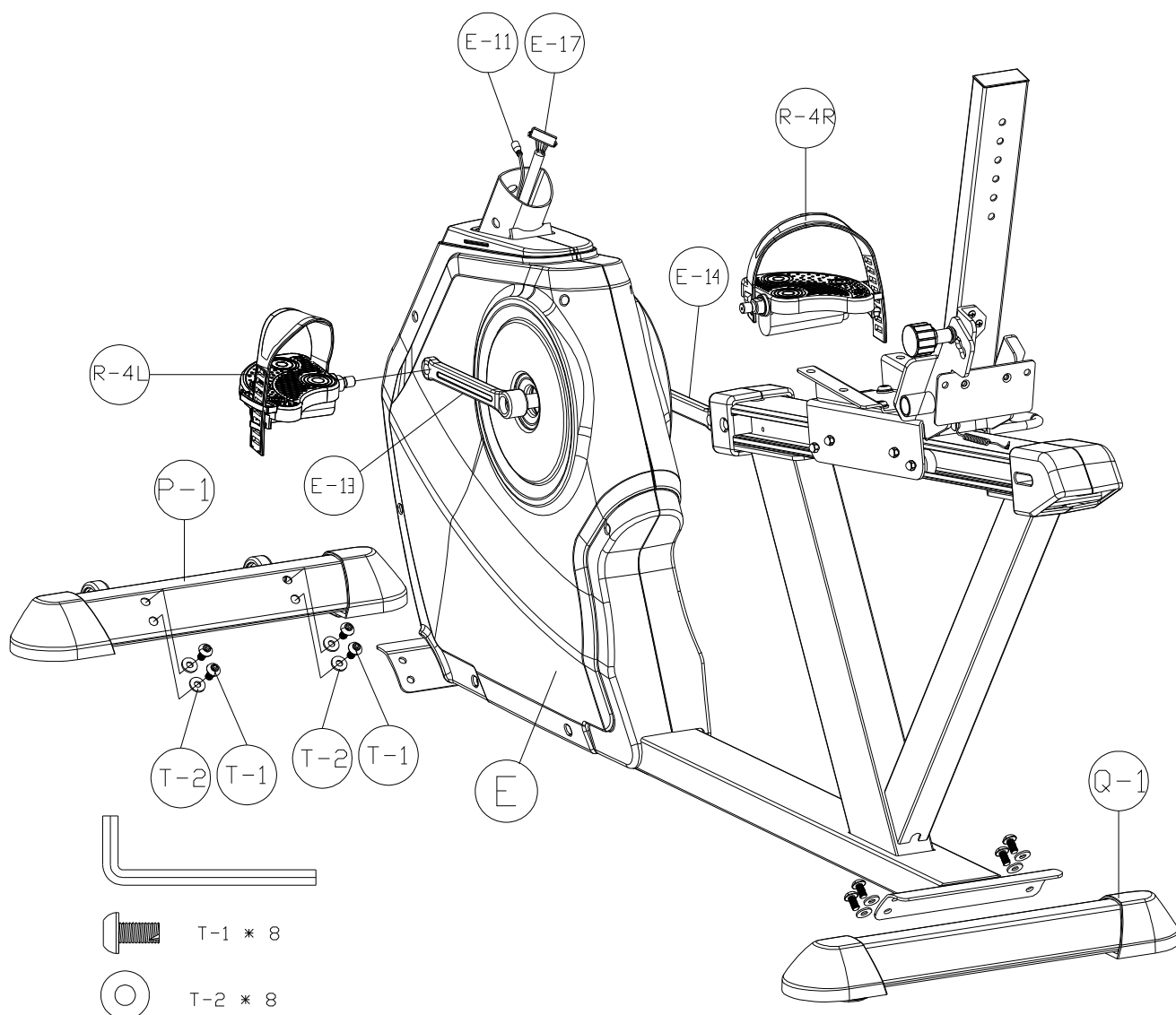
⚠️ WARNING

⚠️ AVERTISSEMENT

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- User weight must not exceed 330 lbs/150 kgs.
- This product should always be used on a level surface.
- This product is not intended for therapeutic use.
- Replace label if damaged, illegible or removed.
- Keep body and clothing free and clear of all moving parts.
- The heart rate displayed may be inaccurate and should be used for reference only.
- Consult a physician prior to using any exercise equipment.
- This bike does not free-wheel. Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in a controlled manner.
- La mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur avant utilisation et suivez tous les avertissements et les instructions.
- Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
- Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 150.
- Cet appareil doit toujours être utilisé sur une surface plane.
- Ne pas faire usage à des fins thérapeutiques.
- Remplacez l'étiquette si elle est endommagée, illisible ou manquante.
- Gardez le corps et les vêtements, libre et éloigner de toutes les pièces mobiles.
- La fréquence cardiaque démontrée peut être inexacte et doit être utilisée à titre de référence seulement.
- Consulter un médecin avant d'utiliser tout équipement d'exercice.
- Ce vélo n'est pas roue libre. Les pédales continuent à tourner lorsque vous arrêtez de pédaler.
- Les pédales qui tournent peuvent causer des blessures.
- Réduisez la vitesse des pédales sous une manière contrôlée.

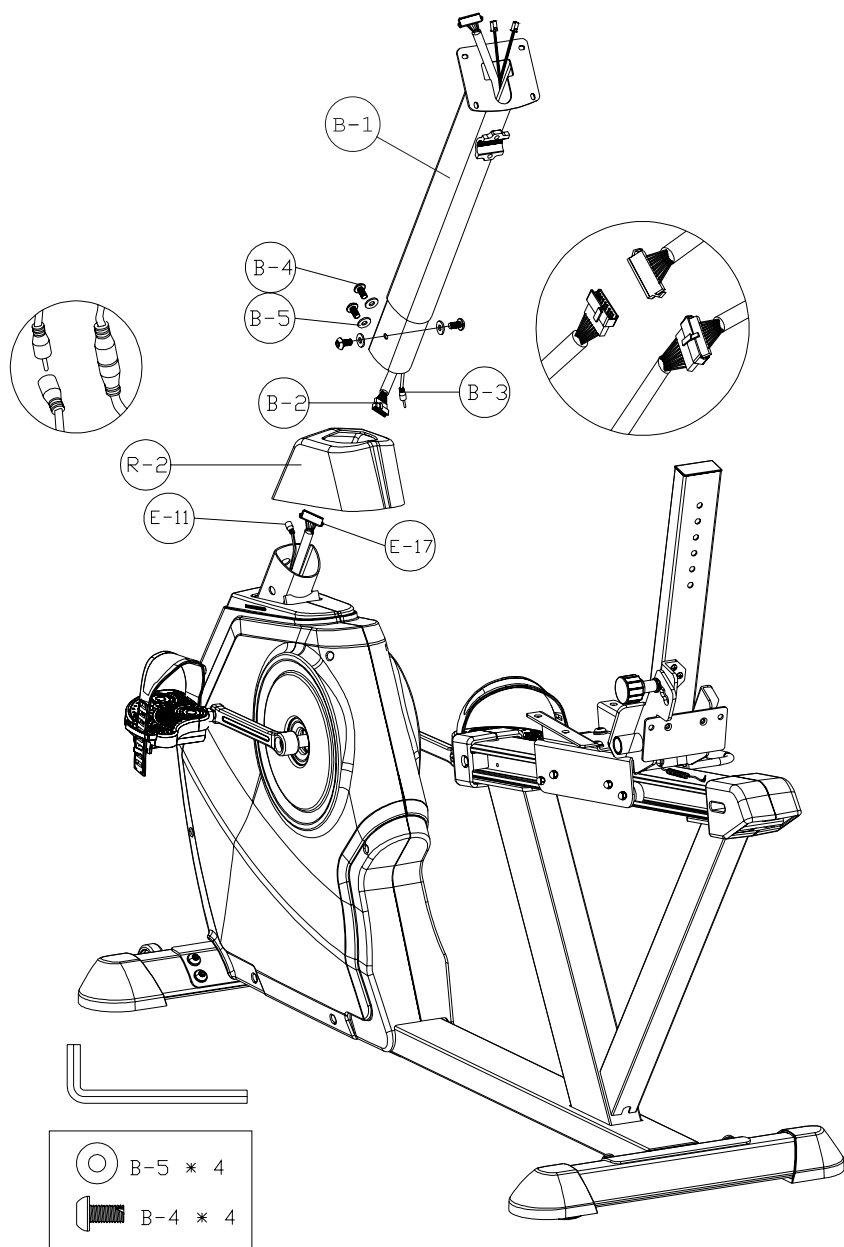
ÉTAPE 1

- 1) Fixez bien le stabilisateur avant (P-1) au châssis principal (E) à l'aide de 2 rondelles plates (T-2) et de 2 boulons ordinaires (T-1).
- 2) Fixez bien le stabilisateur arrière (Q-1) au châssis principal (E) à l'aide de 2 rondelles plates (T-2) et de 2 boulons ordinaires (T-1).
- 3) Fixez la pédale gauche (R-4L) à la manivelle du pédalier (E-13). Fixez la pédale droite (R-4R) à la manivelle du pédalier (E-14).
- 4) Fixez les courroies des pédales (fournies avec les pédales) à chacune des pédales. Les pédales sont marquées de la lettre « R » ou de la lettre « L » correspondant à la pédale gauche et droite.



ÉTAPE 2

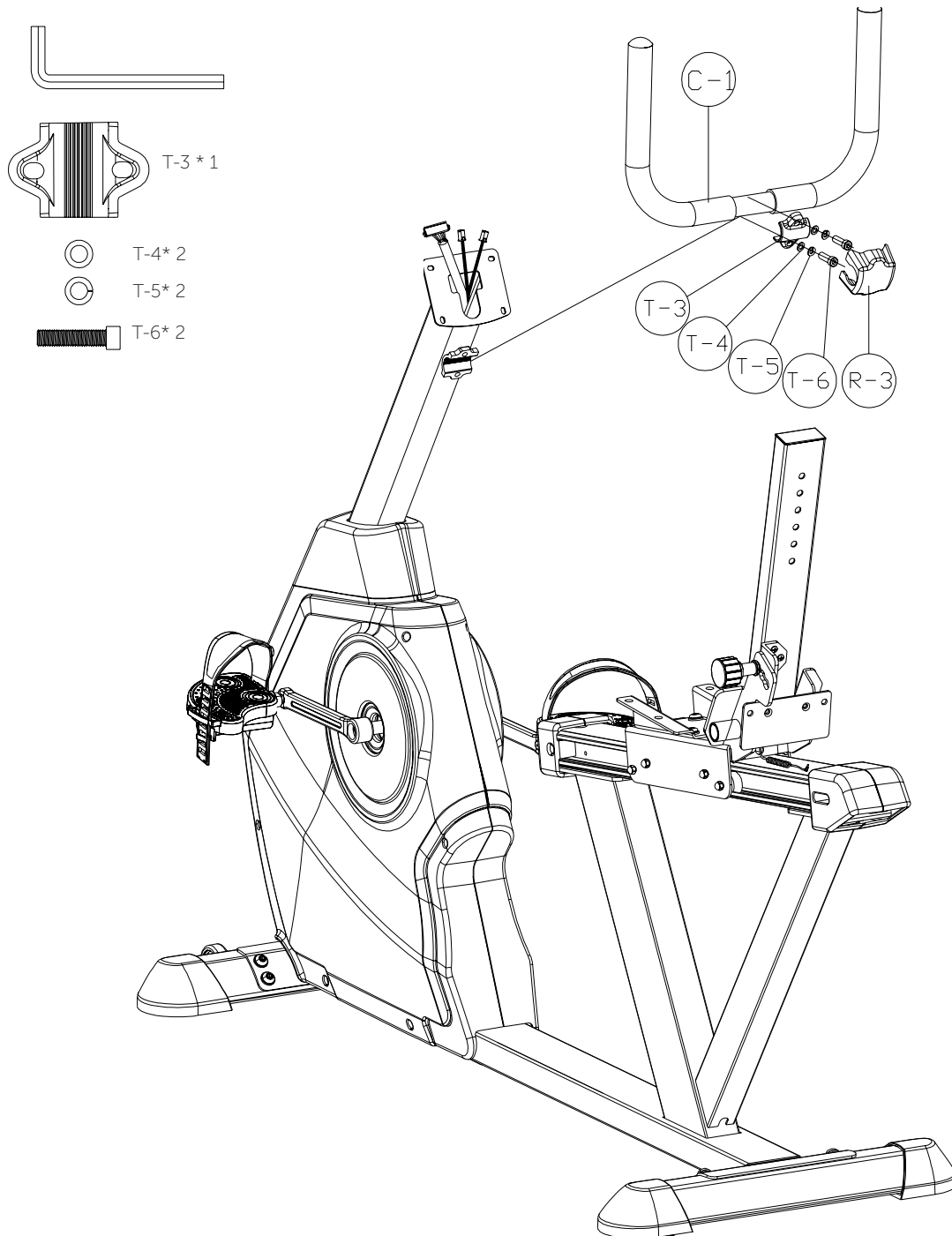
- 1) Retirez le protecteur préinstallé pour la tige avant (R-2) et glissez-la le long de la tige (B-1).
- 2) Branchez le câble de la fréquence cardiaque (supérieur) (B-3) au câble de la fréquence cardiaque (inférieur) (E-11).
- 3) Branchez le câble métallique (supérieur) (B-2) au câble métallique (inférieur) (E-17).
- 4) Mettez les longueurs de câble excédentaires dans le cadre et glissez la tige avant (B-1) sur le châssis principal. Alignez les trous de montage et fixez la tige à l'aide des 4 vis (B-4) et des 4 rondelles courbées (B-5) installées auparavant.



Parts pre-installed on post

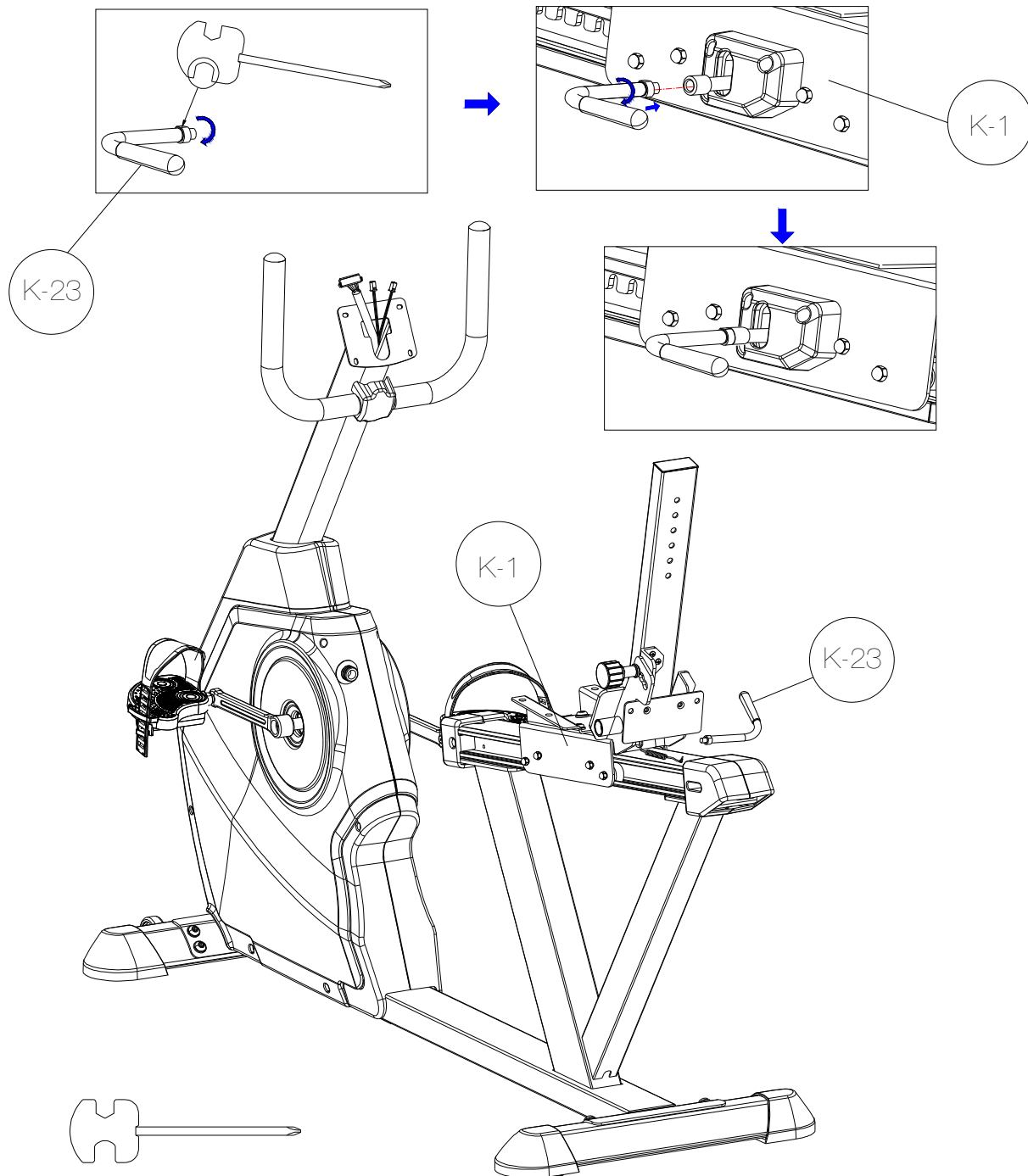
ÉTAPE 3

- 1) Fixez le guidon (C-1) au support qui est soudé sur la tige avant en utilisant la pince de fixation (T-3), 2 rondelle plage (T-4), 2 rondelle à ressort (T-5) et 2 vis (T-6).
- 2) Placez le protecteur du guidon (R-3) sur le guidon.
- 3) Pour ajuster l'angle du guidon, enlever le couvercle plastique (R-3), desserrer le vis (T-6), et tourner le guidon jusqu'à la position désire. Après l'ajustement, soyez sûr que le moletage est proprement positionné, et resserrer ceci.



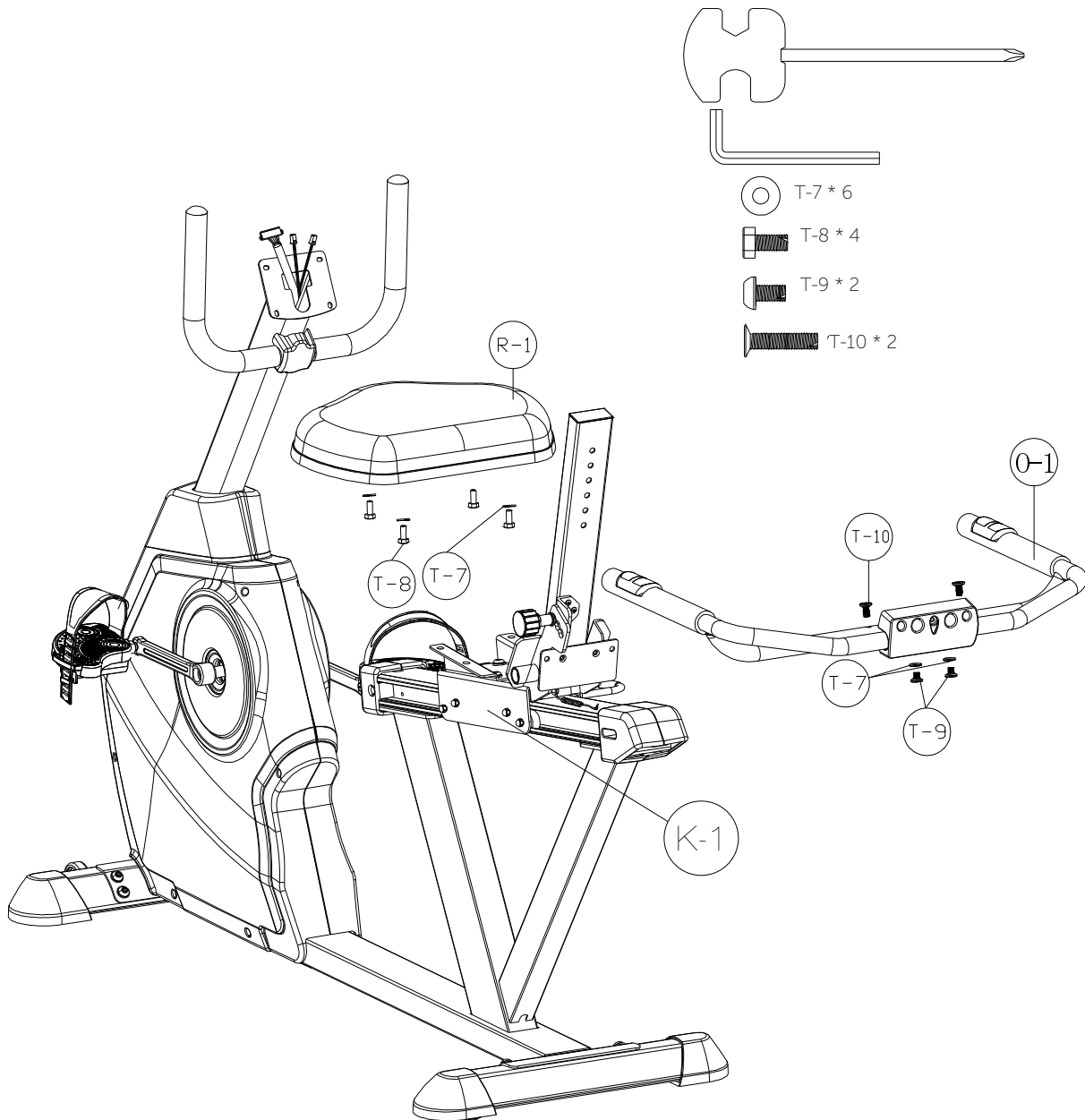
ÉTAPE 4

1) Serrez la poignée de déverrouillage (K-23) à la glissière de siège (K-1) avec la clé.



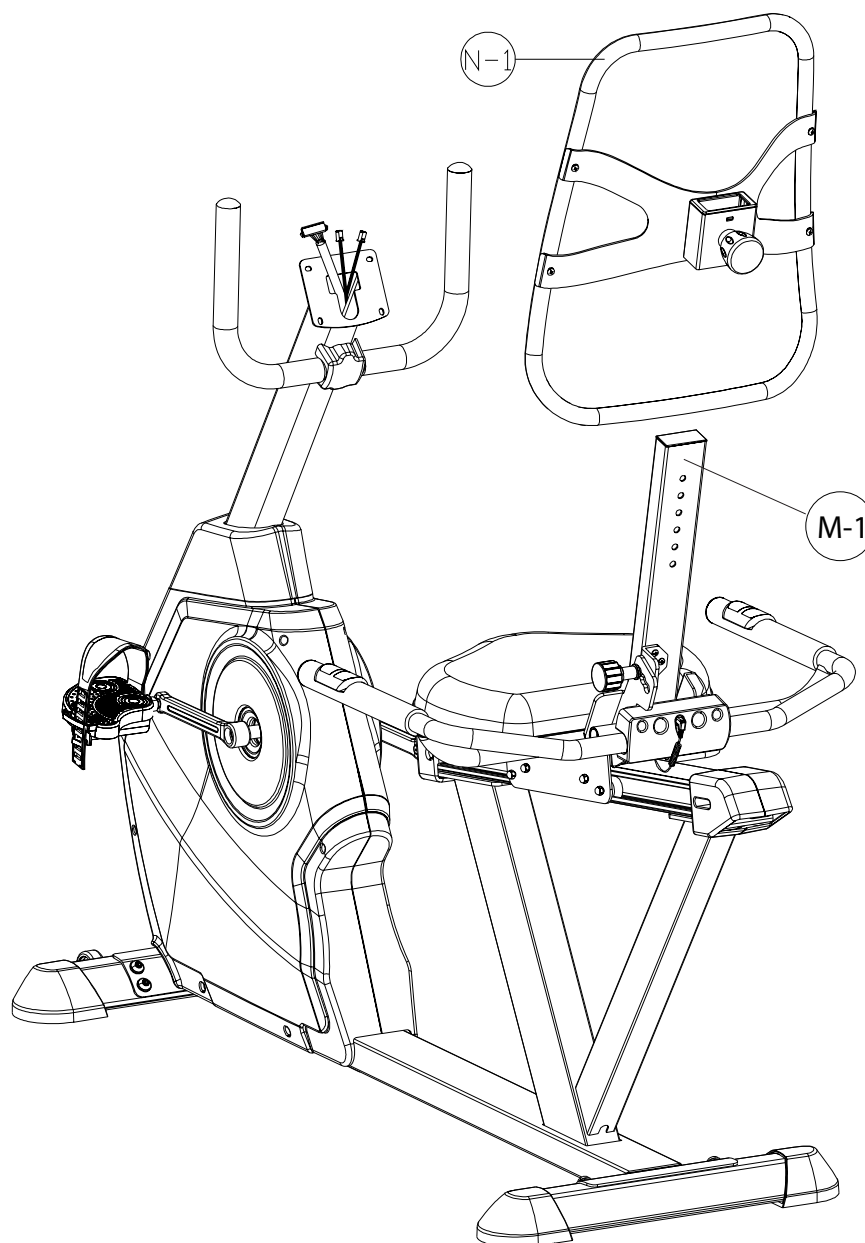
ÉTAPE 5

- 1) Fixez le siège (R-1) à la glissière de siège (K-1) avec 4 vis (T-8) et 4 rondelles plates (T-7).
- 2) Fixez le guidon du siège (O-1) à la plaque de montage arrière de la glissière de siège en utilisant 2 vis (T-9) et 2 rondelles plates (T-7).



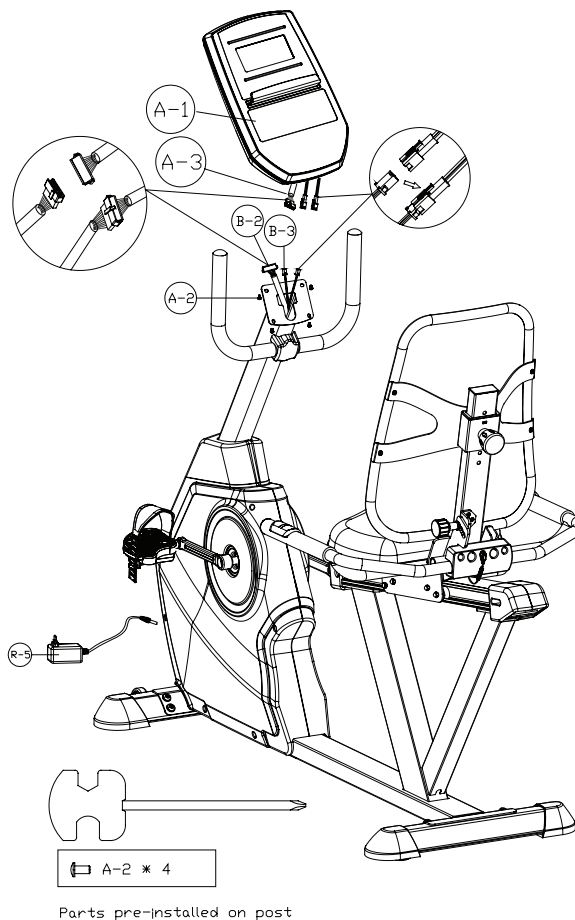
ÉTAPE 6

1) Glissez le dossier (N-1) vers le bas sur la tige du dossier (M-1). Assurez-vous que le bouton qui tend le dossier est desserré. Tirez sur le bouton pour faire glisser le dossier sur le dos du Post (M-1). Fixez le dossier des sièges par le bouton retour de réglage de repos dans l'un des réglages pré-percés et serrez le bouton.



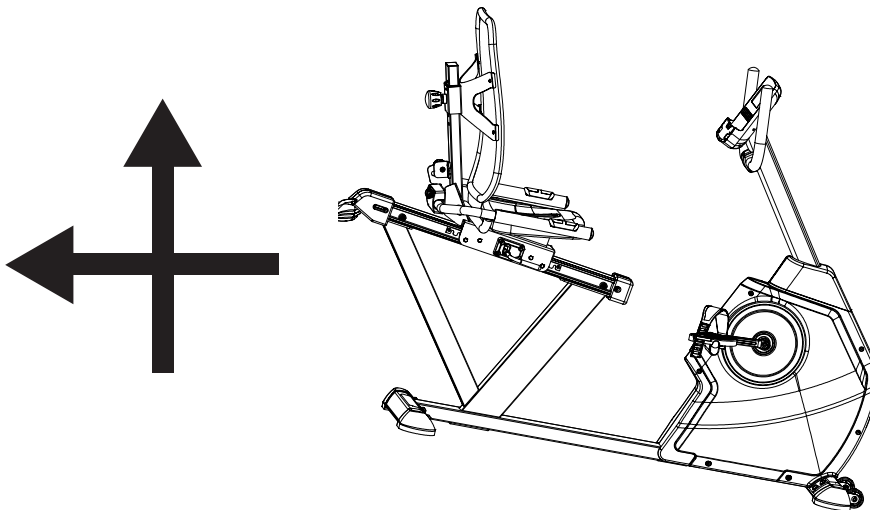
ÉTAPE 7

- 1) Branchez le connecteur de câble (supérieur) (B-2) et le câble de la fréquence cardiaque (supérieur) (B-3) à l'arrière de l'ordinateur (A-1).
- 2) Installez l'ordinateur (A-1) sur le support de l'ordinateur qui est soudé sur la partie supérieure de la tige avant. Fixez l'ordinateur avec 4 vis (A-2).
- 3) Etant assis, soulever la bar de réglage du siège, située au cote droit et en dessous du siège. Utilisant vos jambes, faites glisser le siège en avant ou en arrière, jusqu'à que ceci est a la position correcte. Une fois que la position correcte est réglée, relâcher la bar de réglage du siège, pour serrer le siège en place.
- 4) Pour la puissance électrique, de brancher l'adaptateur (R-5) dans la partie avant de la machine.

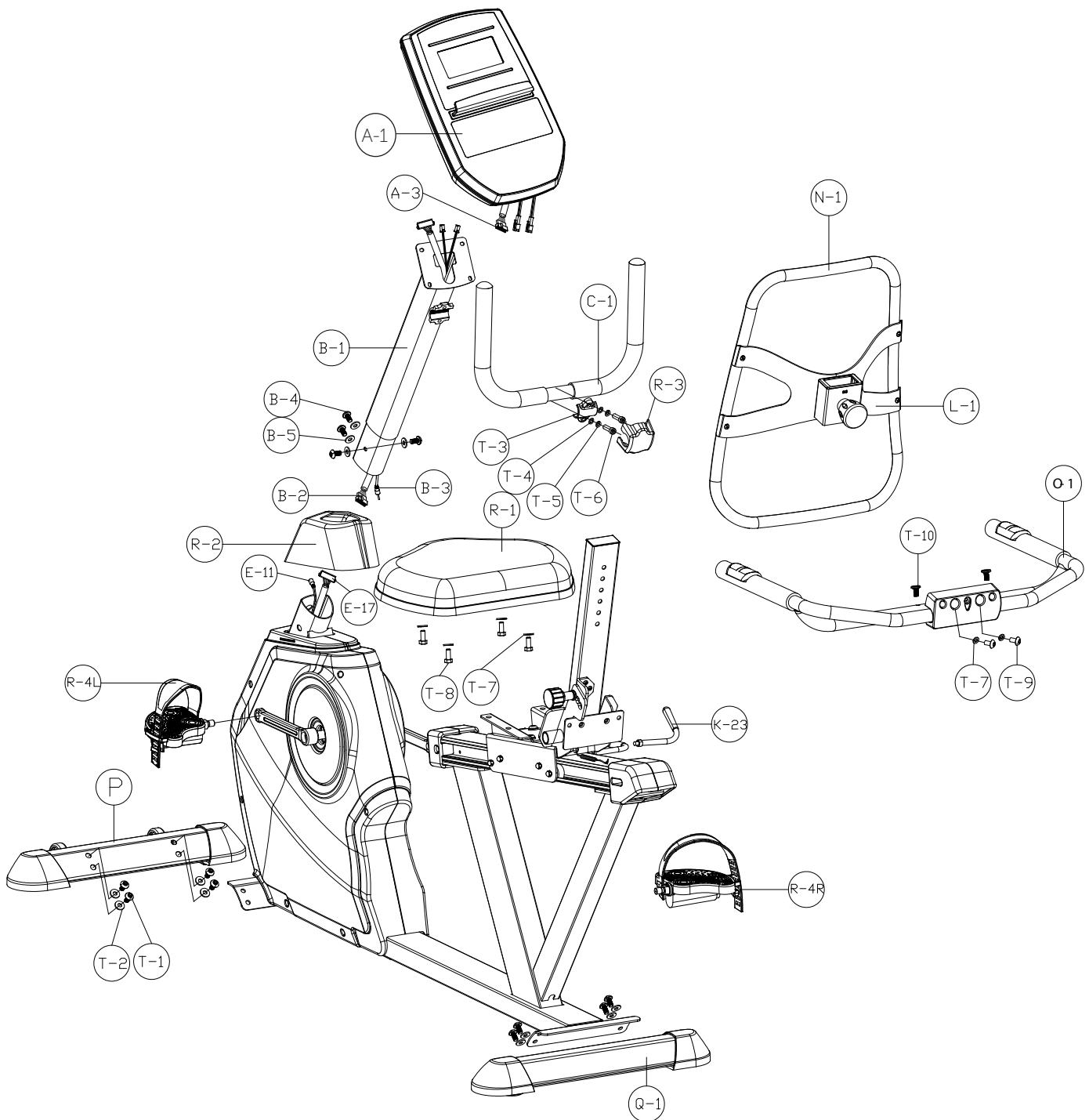


MOUVEMENT DE LA MACHINE

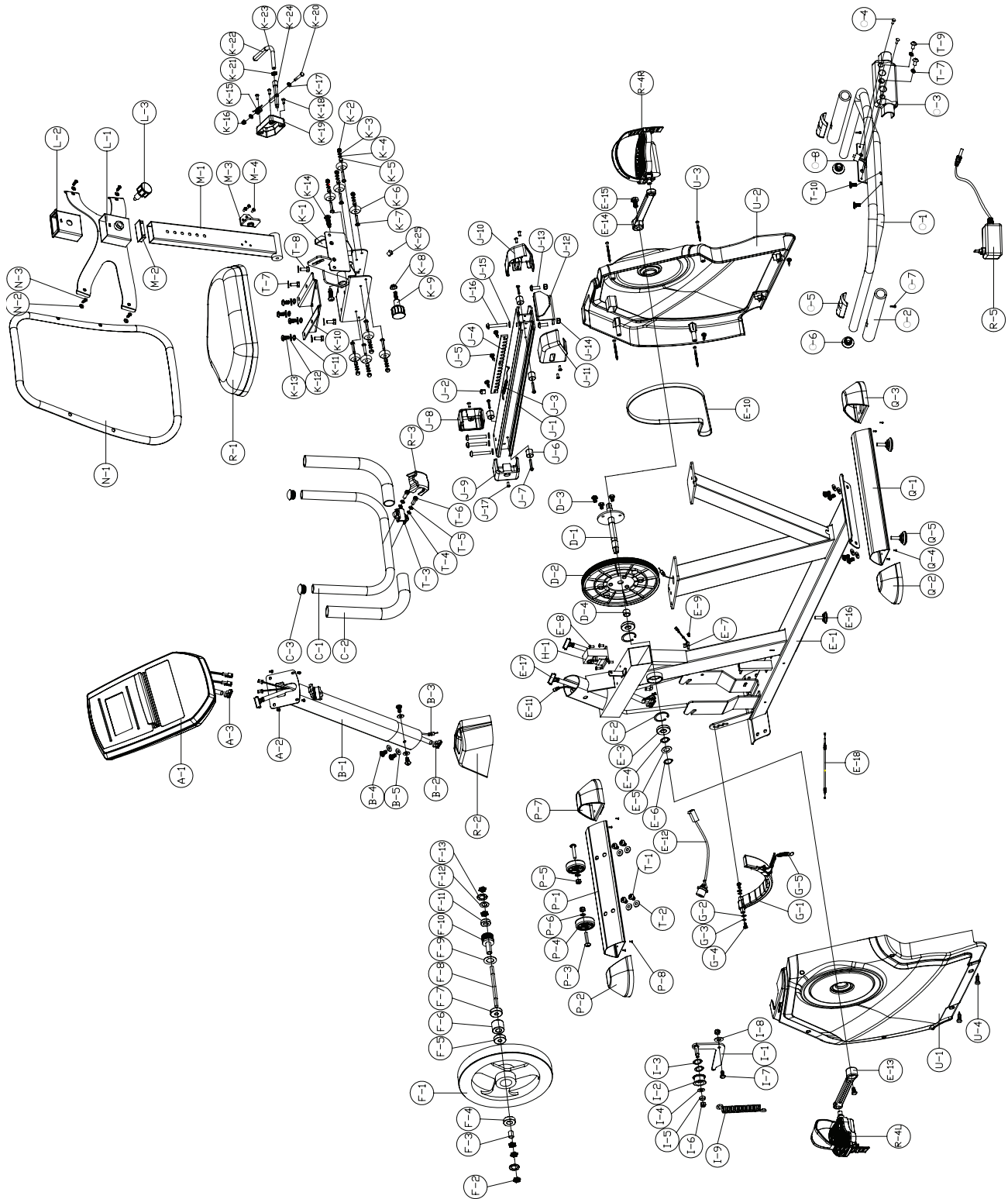
Pour déplacer la machine a un nouvel endroit, incliner le vélo en avant et rouler la machine sur les roues de transport.



CROQUIS EN VUE ÉCLATÉE



CROQUIS EN VUE ÉCLATÉE



LISTE DES PIÈCES

Pour commander des pièces de rechange, précisez au représentant du service à la clientèle le numéro de modèle du produit et le numéro de la pièce inscrite dans le tableau qui suit, ainsi que la quantité désirée.

No.	Description	Qté	No.	Description	Qté
S1RiB-A-1	Ordinateur	1	S1RiB-F-11	Palier	1
S1RiB-A-2	Vis	4	S1RiB-F-12	Rondelle Fiat	1
S1RiB-A-3	Câble d'ordinateur	1	S1RiB-F-13	Rondelle en étoile	2
S1RiB-B-1	Tige de guidon	1	S1RiB-G-1	Ensemble magnétique	1
S1RiB-B-2	Câble métallique (supérieur)	1	S1RiB-G-2	Rondelle Fiat	2
S1RiB-B-3	Câble de fréquence cardiaque (supérieur)	1	S1RiB-G-3	Rondelle à ressort	2
S1RiB-B-4	Vis	4	S1RiB-G-4	Vis hexagonale	2
S1RiB-B-5	Rondelle Fiat	4	S1RiB-G-5	Ressort	1
S1RiB-C-1	Guidon	1	S1RiB-H-1	Ensemble boîte de vitesses	1
S1RiB-C-2	Poignée en mousse	2	S1RiB-I-1	Roue libre	1
S1RiB-C-3	Embout	2	S1RiB-I-2	Roue libre	1
S1RiB-D-1	Essieu	1	S1RiB-I-3	Rondelle ondulée	2
S1RiB-D-2	Poulie	1	S1RiB-I-4	Rondelle Fiat	1
S1RiB-D-3	Vis hexagonale	3	S1RiB-I-5	Chemise	1
S1RiB-D-4	Bague	1	S1RiB-I-6	Vis en nylon	2
S1RiB-E-1	Châssis principal	1	S1RiB-I-7	Vis hexagonale	1
S1RiB-E-2	Anneau de verrouillage	2	S1RiB-I-8	Rondelle Fiat	1
S1RiB-E-3	Palier	2	S1RiB-I-9	Ressort de la roue libre	1
S1RiB-E-4	Rondelle ondulée	1	S1RiB-J-1	Rail	1
S1RiB-E-5	Rondelle Fiat	1	S1RiB-J-2	Capuchon	1
S1RiB-E-6	Anneau de type C	1	S1RiB-J-3	Câble de fréquence cardiaque	1
S1RiB-E-7	Boîte du capteur	1	S1RiB-J-4	Support de la glissière	1
S1RiB-E-8	Vis	4	S1RiB-J-5	Vis	3
S1RiB-E-9	Vis	1	S1RiB-J-6	Capuchon	4
S1RiB-E-10	Courroie	1	S1RiB-J-7	Vis	4
S1RiB-E-11	Câble de fréquence cardiaque (inférieur)	1	S1RiB-J-8	Protecteur avant du rail – R (droit)	1
S1RiB-E-12	Câble CC	1	S1RiB-J-9	Protecteur avant du rail – L (gauche)	1
S1RiB-E-13	Manivelle de pédalier (L) (gauche)	1	S1RiB-J-10	Protecteur arrière du rail – R (droit)	1
S1RiB-E-14	Manivelle de pédalier (R) (droite)	1	S1RiB-J-11	Protecteur arrière du rail – L (gauche)	1
S1RiB-E-15	Vis en nylon	2	S1RiB-J-12	Poignée	1
S1RiB-E-16	Capuchon réglable	1	S1RiB-J-13	Vis	2
S1RiB-E-17	Câble métallique (inférieur)	1	S1RiB-J-14	Écrou	2
S1RiB-F-1	Roue	1	S1RiB-J-15	Rondelle Fiat	4
S1RiB-F-2	Écrou	5	S1RiB-J-16	Vis	4
S1RiB-F-3	Bague	1	S1RiB-J-17	Vis	6
S1RiB-F-4	Palier	1	S1RiB-K-1	Glissière de siège	1
S1RiB-F-5	Palier	1	S1RiB-K-2	Écrou en nylon	8
S1RiB-F-6	Palier unidirectionnel	1	S1RiB-K-3	Rondelle à ressort	8
S1RiB-F-7	Palier	1	S1RiB-K-4	Rondelle Fiat	8
S1RiB-F-8	Essieu de roue	1	S1RiB-K-5	Bague	8
S1RiB-F-9	Rondelle Fiat	1	S1RiB-K-6	Ensemble siège roue	8
S1RiB-F-10	Petite poulie	1	S1RiB-K-7	Vis hexagonale	8

Les articles non réutilisables usés par un usage normal (Courroie)

LISTE DES PIÈCES (SUITE)

No.	Description	Qté	No.	Description	Qté
S1RiB-K-8	Ordinateur	1	S1RiB-P-6	Rondelle Fiat	2
S1RiB-K-9	Vis	4	S1RiB-P-7	Capuchon du pied avant – R (droit)	1
S1RiB-K-10	Câble d'ordinateur	1	S1RiB-P-8	Vis	4
S1RiB-K-11	Tige de guidon	1	S1RiB-Q-1	Stabilisateur arrière	1
S1RiB-K-12	Câble métallique (supérieur)	1	S1RiB-Q-2	Capuchon du pied arrière – L (gauche)	1
S1RiB-K-13	Câble de fréquence cardiaque (supérieur)	1	S1RiB-Q-3	Capuchon du pied arrière – R (droit)	1
S1RiB-K-14	Vis	4	S1RiB-Q-4	Vis	4
S1RiB-K-15	Rondelle Fiat	4	S1RiB-Q-5	Capuchon de pied réglable	2
S1RiB-K-16	Guidon	1	S1RiB-R-1	Selle	1
S1RiB-K-17	Poignée en mousse	2	S1RiB-R-2	Protecteur de la tige avant	1
S1RiB-K-18	Embout	2	S1RiB-R-3	Protecteur du guidon	1
S1RiB-K-19	Essieu	1	S1RiB-R-4	Pédale (R+L) (gauche et droite)	1
S1RiB-K-20	Poulie	1	S1RiB-R-5	Adaptateur 7,5 V cc 3 A	1
S1RiB-K-21	Vis hexagonale	3	S1RiB-T-1	Vis	8
S1RiB-K-22	Bague	1	S1RiB-T-2	Rondelle Fiat	8
S1RiB-K-23	Châssis principal	1	S1RiB-T-3	Pince de fixation	1
S1RiB-K-24	Anneau de verrouillage	2	S1RiB-T-4	Rondelle Fiat	2
S1RiB-K-25	Palier	2	S1RiB-T-5	Rondelle à ressort	2
S1RiB-L-1	Rondelle ondulée	1	S1RiB-T-6	Vis	2
S1RiB-L-2	Rondelle Fiat	1	S1RiB-T-7	Rondelle Fiat	6
S1RiB-L-3	Anneau de type C	1	S1RiB-T-8	Vis hexagonale	4
S1RiB-M-1	Boîte du capteur	1	S1RiB-T-9	Vis	2
S1RiB-M-2	Vis	4	S1RiB-T-10	Vis	2
S1RiB-M-3	Vis	1	S1RiB-T-11	Tournevis	1
S1RiB-M-4	Courroie	1	S1RiB-T-12	Clef Allen	1
S1RiB-N-1	Câble de fréquence cardiaque (inférieur)	1	S1RiB-T-13	Clé polygonale	1
S1RiB-N-2	Câble CC	1	S1RiB-U-1	Garde-chaîne – L (gauche)	1
S1RiB-N-3	Manivelle de pédalier (L) (gauche)	1	S1RiB-U-2	Garde-chaîne – R (droit)	1
S1RiB-O-1	Manivelle de pédalier (R) (droite)	1	S1RiB-U-3	Vis	4
S1RiB-O-2	Vis en nylon	2	S1RiB-U-4	Vis	4
S1RiB-O-3	Capuchon réglable	1			
S1RiB-O-4	Câble métallique (inférieur)	1			
S1RiB-O-5	Roue	1			
S1RiB-O-6	Écrou	5			
S1RiB-O-7	Bague	1			
S1RiB-O-8	Palier	1			
S1RiB-P-1	Palier	1			
S1RiB-P-2	Palier unidirectionnel	1			
S1RiB-P-3	Palier	1			
S1RiB-P-4	Essieu de roue	1			
S1RiB-P-5	Rondelle Fiat	1			

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE



MODES

1. Démarrage – Quand la console est branchée à la machine, celle-ci va émettre un son avant d'afficher l'écran pendant 2 secondes. (fig.1) L'écran affichera alors le mode utilisateur U0.
2. Mode en veille – La console entrera en mode veille s'il n'y a aucune activité pour une durée de plus de 4 minutes.

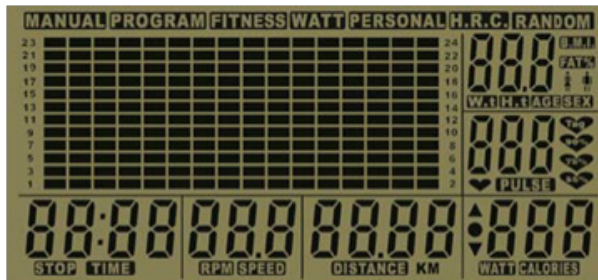


Figure 1

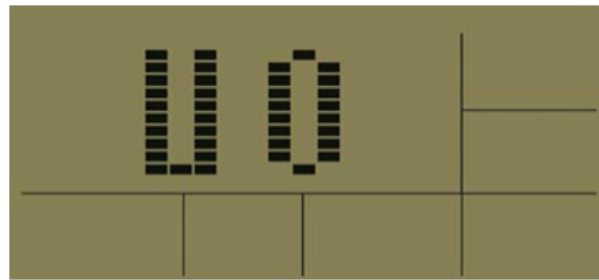


Figure 2

FONCTIONS D’AFFICHAGE:

FLÈCHE DE HAUT: Increases values

FLÈCHE DE BAS : Diminuer les valeurs du paramètre

TOUCHE « START/STOP » : Appuyez sur cette touche pour accéder instantanément au mode Sport. Appuyez-y dessus pour démarrer le programme. Vous pouvez aussi appuyer dessus pour suspendre ou reprendre l'entraînement.

TOUCHE « ENTER » : Pour confirmer la configuration des valeurs

Appuyez et maintenez la touche « ENTER » pendant 5 secondes et cela vous amènerait immédiatement au menu de programme principal

TOUCHE « RESET » : Celle-ci permet de réinitialiser les valeurs. Appuyez et maintenez la touche « RESET » pendant 3 secondes pour une réinitialisation complète. Ainsi, vous serez dirigé à l'écran de démarrage.

FONCTIONNALITÉS D’AFFICHAGE:

Quand l'écran est démarré, vous verrez 6 différentes fenêtres d'information :

TIME (TEMPS) : Affiche le temps d'entraînement durant un exercice (0-99 minutes)

RPM/SPEED (VITESSE): Affiche tout d'abord le nombre de rotation par minute avant d'afficher la vitesse (en MPH par défaut)

DISTANCE : Affiche la distance parcourue durant un exercice (0-99,00, en miles par défaut)

WATT/CALORIES : Affiche tout d'abord les WATTS avant d'afficher les calories brûlés

PULSE (POULS) : Affiche le pouls au travers les poignets de pulsation ou la sangle de pulsation sans fil

USER (UTILISATEUR) : Affiche l'utilisateur actuel (U0-U4)

POUR COMMENCER

Quand vous démarrez la machine en la branchant ou bien en pédalant, le U0 clignotera, pour signifier l'utilisateur 0. Il peut y avoir 5 différents utilisateurs, soit U0-U4.

À noter Pour sauter l'étape de la configuration de l'utilisateur et pour commencer à s'entraîner, appuyez la touche QUICK START, et entraînez-vous. Ainsi, vous serez dirigé au mode Sport. Vous pouvez aussi régler la résistance à l'aide des touches UP/DOWN (HAUT/BAS)

1. Pour sélectionner un utilisateur (U0-U4), appuyez sur les touches UP/DOWN. Ensuite, appuyez sur la touche ENTER pour confirmer votre choix.
2. Quand l'utilisateur a été sélectionné, vous devriez choisir la valeur SEX (SEXE), soit en choisissant l'icône femme ou homme avec les flèches. Quand votre choix est fait, appuyez sur ENTER pour le confirmer.
3. Quand le sexe a été sélectionné, appuyez sur les touches UP/DOWN pour entrer la valeur AGE (ÂGE) et confirmer votre choix en appuyant la touche ENTER.
4. Quand l'âge a été sélectionné, appuyez sur les touches UP/DOWN pour entrer la valeur HEIGHT (HAUTEUR en pouces) et confirmer votre choix en appuyant la touche ENTER.
5. Quand la hauteur a été sélectionnée, appuyez sur les touches UP/DOWN pour entrer la valeur WEIGHT (POIDS en lbs.) et confirmer votre choix en appuyant la touche ENTER.
6. Quand le poids a été sélectionné, le profil de l'utilisateur est complété et ses données seront sauvegardées dans la console. À ce moment, la console affichera le menu des programmes.

CONFIGURATION DES VALEURS/OBJECTIFS

Il est aussi possible d'établir des valeurs telles que LEVEL (NIVEAU), DISTANCE et CALORIES pour tous les programmes, qui sont tous configurées de la même manière.

1. Quand vous configurez l'une de ces valeurs, appuyez sur les touches UP/DOWN pour les augmenter ou pour les diminuer.
2. Si une valeur vous convient, appuyez sur ENTER pour confirmer votre choix. Vous serez alors dirigé vers la prochaine valeur à entrer, et qui clignotera.
3. Quand toutes les valeurs auront été confirmées, la première valeur clignotera encore une fois. Cela signifierait que vous avez complété leur entrée. Appuyez sur START pour commencer votre entraînement.
4. Si l'une des valeurs/objectifs est atteint, la machine émettra un son et s'arrêtera, et la valeur STOP clignotera. Cela signifie que vous avez complété l'un des objectifs de l'entraînement. Par exemple, si vous entrez 100 calories et 20 minutes pour les valeurs CALORIES et TIME, le programme d'entraînement s'arrêtera si vous complétez l'objectif 100 calories, même avant d'avoir atteint 20 minutes, et ce parce que la valeur/objectif 100 calories a été atteinte.
5. Si vous voulez résumer votre entraînement, appuyez sur la touche ENTER. Cela initialiserait la valeur/objectif qui vient d'être complétée.
6. Pour aller au menu des programmes, appuyez sur RESET

À noter vous n'êtes pas obligé d'entrer des valeurs/objectifs à nouveau, pour compléter un entraînement unique, appuyez sur START et entraînez-vous. Si aucun valeur/objectif n'est fixé, le compteur commencerait à zéro et de manière cumulative.

MENU DES PROGRAMMES

Au haut de l'écran des programmes, il y a 7 titres de programmes – MANUAL PROGRAM (programme manuel), FITNESS (APTITUDE), WATT, PERSONAL (PERSONNALISÉ), H.R.C. (RYTHME CARDIAQUE) et RANDOM (ALÉATOIRE). Appuyez sur les touches UP/DOWN pour sélectionner un programme. Ensuite, appuyez sur ENTER pour confirmer votre choix.

1. MANUAL MODE (MODE MANUEL)

Dans MANUAL MODE, appuyez sur les touches UP/DOWN pour entrer le niveau de résistance (1-24). Ensuite, appuyez sur ENTER pour confirmer votre choix. (Le niveau de résistance par défaut est de 1)

Les valeurs/objectifs peuvent être entrés pour les valeurs TIME (TEMPS), DISTANCE et CALORIES. Pour les configurer, appuyez les touches UP/DOWN pour augmenter et pour diminuer ces valeurs, et appuyez sur ENTER pour les confirmer. (Voir Configurer objectifs/valeurs à la page 61 pour davantage de consignes.) Enfin, appuyez sur START pour commencer l'entraînement.

Manual (Manuel)

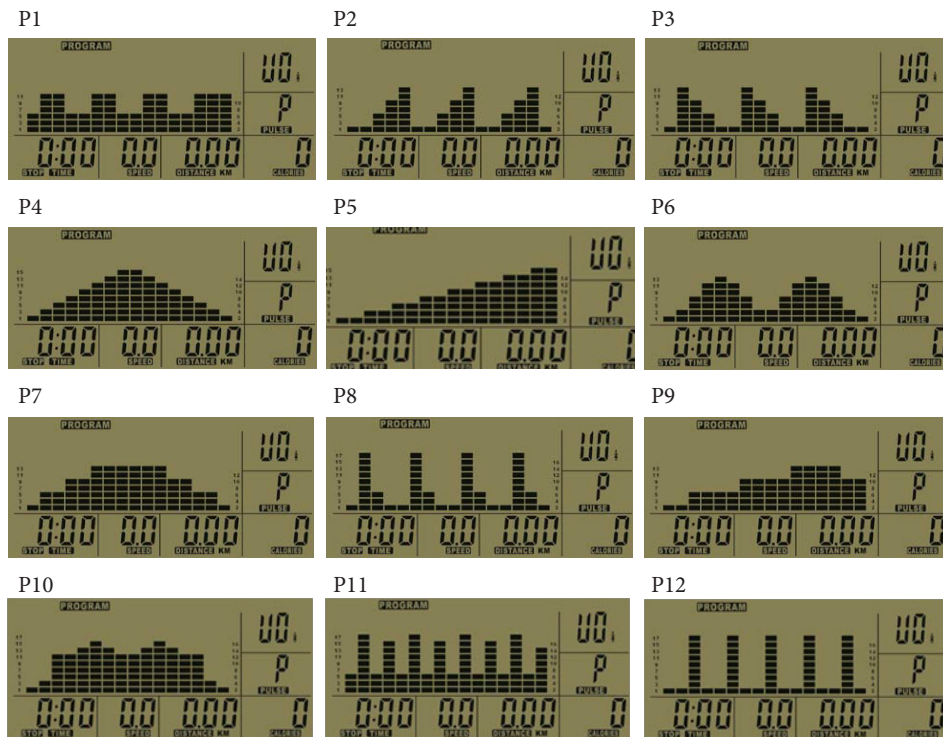


2. MODE DE PROGRAMME

Dans le mode de programme, vous pouvez choisir jusqu'à 12 profils comme programmes préprogrammés (P1-P12). Appuyez sur les touches UP/DOWN pour basculer d'un programme à un autre. Ensuite, appuyez sur ENTER pour sélectionner le programme désiré. (Une graphe du programme s'affichera à l'écran pour chacun des programmes.) (Voir la section des profils de programmes pour des images de ceux-ci)

Pour configurer le niveau de résistance (1-24), appuyez sur les touches UP/DOWN. Ensuite, appuyez sur ENTER pour confirmer. (Le niveau de résistance par défaut est de 1)

Les valeurs/objectifs peuvent être entrés pour les valeurs TIME (TEMPS), DISTANCE et CALORIES. Pour les configurer, appuyez les touches UP/DOWN pour augmenter et pour diminuer ces valeurs, et appuyez sur ENTER pour les confirmer. (Voir Configurer objectifs/valeurs à la page 61 pour davantage de consignes.) Enfin, appuyez sur START pour commencer l'entraînement.



3. TEST DE FITNESS (APTITUDE)

Dans le programme du test d'aptitude, appuyez sur START pour commencer le test. Le test d'aptitude dure 8 minutes et permet d'évaluer vos performances physiques. D'ailleurs, il y a 5 niveaux (F1-F5) F1 – Très bien, F2 – Bien, F3 – Satisfaisant, F4 – Peu satisfaisant, F5 – Très peu satisfaisant. Les résultats s'afficheront quand le test est terminé. Appuyez sur START pour commencer l'entraînement

Figure	État
F1	TRÈS BIEN
F2	BIEN
F3	SATISFAISANT
F4	PEU SATISFANSANT
F5	TRÈS PEU SATISFAISANT

4. PROGRAMME DES WATT

Les valeurs/objectifs peuvent être entrés pour les valeurs TIME (TEMPS), DISTANCE et CALORIES. Pour les configurer, appuyez les touches UP/DOWN pour augmenter et pour diminuer ces valeurs, et appuyez sur ENTER pour les confirmer. (Voir Configurer objectifs/valeurs dans la section ci-haut pour davantage de consignes.) Enfin, appuyez sur START pour commencer l'entraînement.



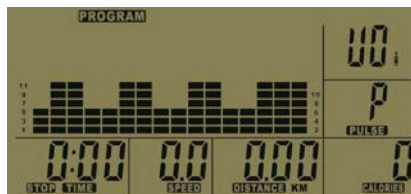
5. PROGRAMME PERSONAL (PERSONNALISÉ)

Dans programme PERSONAL, vous pouvez configure un entraînement personnalisé. Il y a jusqu'à 16 segments personnalisés dans ce programme. Dans ce programme personnalisé, il est normal que la première barre clignote. Ensuite, appuyez sur les touches UP/DOWN pour configurer le niveau de résistance de la première barre du graphe. Quand votre choix pour le niveau de résistance est fait, appuyez sur la touche ENTER pour le confirmer.

Après avoir appuyé sur ENTER pour confirmer, la seconde barre du graphe clignotera. À l'aide des touches UP/DOWN, configurez les niveaux de résistance, et appuyez sur ENTER pour en faire le choix. Allez à la prochaine barre et répétez la tâche pour tous les 16 segments. Pour savoir que c'est terminé, la première section clignotera encore après avoir appuyé sur ENTER au 16e segment. Pour sauvegarder un programme personnalisé, appuyez sur ENTER pendant 3 secondes. Ainsi, pour savoir que la sauvegarde est un succès, vous verrez la fenêtre TIME (TEMPS) commencer à clignoter.

Ensuite, vous pourriez configurer les valeurs TIME (TEMPS), DISTANCE et CALORIES pour votre programme personnalisé. Appuyez sur les touches UP/DOWN pour régler les valeurs, et appuyez sur ENTER pour les confirmer. (Voir Configurer objectifs/valeurs à la page 61 pour davantage de consignes.) Enfin, appuyez sur START pour commencer l'entraînement.

Personal (Personnel)

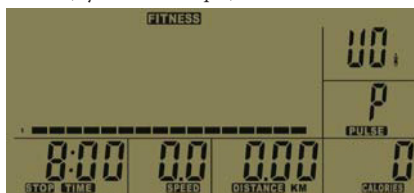


6. PROGRAMME H.R.C. (Heart Rate control ou rythme cardiaque)

Ce programme permet d'augmenter ou de diminuer la résistance pour vous enligner avec le rythme cardiaque visé. Quand vous êtes dans le programme H.R.C. (RYTHME CARDIAQUE), sa fenêtre clignotera. Il y aura alors 4 options, soit 55 %, 75 %, 90 % et tag (Target ou objectif). À l'aide des touches UP/DOWN, sélectionnez l'un des options et appuyez sur ENTER pour le confirmer. La machine calculera la valeur du rythme cardiaque selon les données du profil de l'utilisateur (U0-U4), soit de la hauteur, du poids, de l'âge et du sexe.

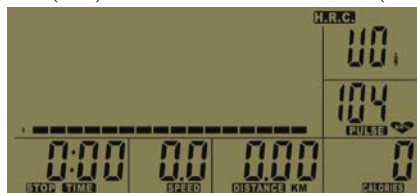
Si vous sélectionnez Tag (Rythme cardiaque visé), la fenêtre du rythme cardiaque clignotera, vous pourriez alors configurer votre rythme cardiaque à l'aide des touches UP/DOWN. Ensuite, appuyez sur ENTER pour le confirmer. Quand la valeur du rythme cardiaque est configurée, vous pourriez

H.R.C. (Rythme cardiaque)

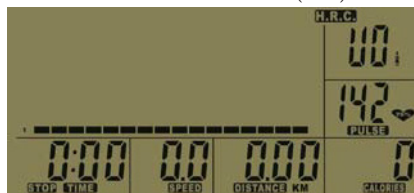


Profil de programme pour le programme H.R.C. (rythme cardiaque) (55%, 75%, 90%, Tag)

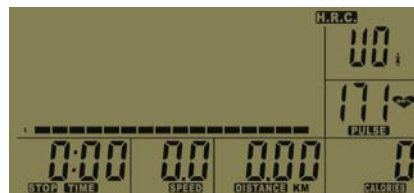
HRC(55%)



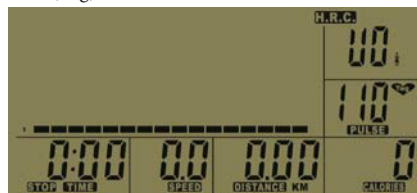
HRC(75%)



HRC(90%)



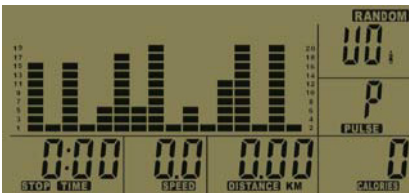
HRC(Tag)



configurer les valeurs TIME (TEMPS), DISTANCE et CALORIES. Pour régler les valeurs, appuyez sur les touches UP/DOWN, et appuyez sur ENTER pour les confirmer. Voir Configurer objectifs/valeurs à la page 61 pour davantage de consignes.) Enfin, appuyez sur START pour commencer l'entraînement.

7. PROGRAMME RANDOM (aléatoire)

Quand le programme RANDOM est sélectionné, un entraînement unique et aléatoire vous sera proposé. Vous pourrez alors configurer les valeurs TIME (TEMPS), DISTANCE et CALORIES. Pour régler les valeurs, appuyez sur les touches UP/DOWN, et appuyez sur ENTER pour les confirmer. Voir Configurer objectifs/valeurs à la page 61 pour davantage de consignes.) Enfin, appuyez sur START pour commencer l'entraînement.



8. STATISTIQUE ET VARIATION DES FONCTIONNALITÉS

Item	Fenêtre	Variation affichée	Valeur par défaut	Disponible
1	SEX (SEXE)	MALE/ FEM	Male	✓
2	ÂGE (AGE)	10 - 100	30	✓
3	WEIGHT (POIDS)	20 - 330(lb)	70	✓
		10 - 150(kg)	70	✓
4	HEIGHT (HAUTEUR)	36 - 84(inch)	70	✓
		90 - 210(cm)	175	✓
5	TIME (TEMPS)	0:00 - 99:59	0: 00	X
6	DISTANCE	0.0 - 99.99	0.0	X
7	CALORIES	0 - 999	0	X
8	SPEED (VITESSE)	0.0 - 99.9	0.0	X
9	PULSE (PULSATION)	30 - 200 bpm	0	X
10	RPM (ROTATION PAR MINUTE)	0 - 250 rpm	0	X
11	BRAKE RESISTANCE LEVEL (NIVEAU DE RÉSISTANCE DES FREINS)	L1 - L24	L1	X
12	USER (UTILISATEUR)	U0-U4	U0	✓

TÉLÉCHARGEMENT D'APPLICATIONS ET ASSOCIATION DE VOTRE APPAREIL ET DE L'ÉQUIPEMENT

TÉLÉCHARGEMENT DU LOGICIEL

Connectez-vous à l'App Store (iTunes) à partir d'un appareil Apple ou à Google Play à partir d'un appareil Android, cherchez « Pafers », lisez les notes des applications et téléchargez l'application destinée à l'équipement d'exercice, par exemple Pedal Monitor ou toute autre application compatible. *Remarque : si vous téléchargez une application destinée à un tapis roulant et que vous l'associez à un elliptique, elle ne fonctionnera pas.*

- L'application utilise le mode Bluetooth; assurez-vous que l'appareil d'exercice et l'accessoire électronique que vous utilisez disposent de la fonction en option DUALKIT installée. Voir Installation de BH DualKit sur cette page.
- L'application comprend les fonctions suivantes, l'utilisateur doit avoir accès au réseau 3G ou à un réseau sans fil :

a) Gestion des données - Après avoir terminé l'enregistrement dans l'application « Pafers », connectez-vous à votre compte personnel. Les utilisateurs inscrits peuvent enregistrer sur leur appareil toutes leurs données d'entraînement.

INSTALLATION DE BH DUALKIT

1. Pour accéder aux applis compatibles iConcept, vous devez disposer d'un module BH DualKit (vendu séparément).

INSTALLATION :

1.) Retirez la vis de verrouillage cruciforme de son logement au dos de la console et placez-la de côté.
2.) Sélectionnez le module BH DualKit approprié. À l'avant du module, une indication précise le type de machine et au dos du module, une inscription précise qu'il s'agit d'un type SMART ou CLASSIC. Il existe 3 types de modules :

- a.) Vélo & Elliptique - Classique
- b.) Tapis roulant - Classique
- c.) BH DualKit - Compatible avec tous les types de machine

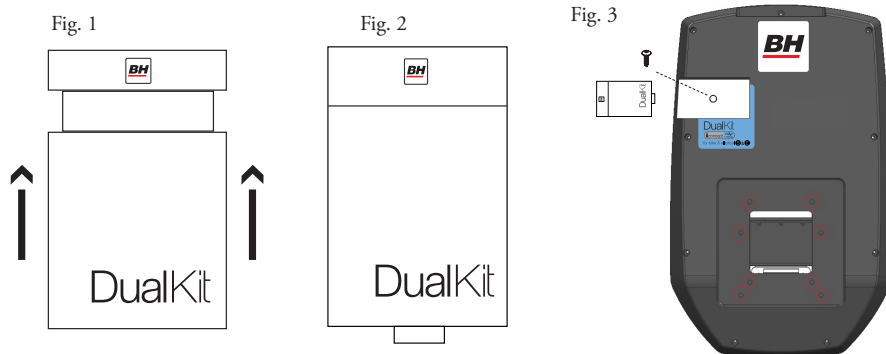
3.) Assurez-vous que la partie USB est déployée depuis le module.

Appuyez sur les côtés du module DualKit (Fig. 1)

Le port USB doit dépasser au bas du module (Fig. 2)

4.) Enfoncez le module dans le logement au dos de la console (Fig. 3)

5.) Une fois le module branché, prenez la vis de verrouillage cruciforme mise de côté au préalable et vissez-la derrière le module pour le fixer.



ASSOCIATION DE L'ÉQUIPEMENT BH DUAL KIT CLASSIQUE ET D'UN APPAREIL APPLE

1. Placez l'appareil Apple devant l'écran à cristaux liquides.
2. Accédez aux paramètres et activez la fonction Bluetooth.
3. Votre appareil Apple détecte tous les périphériques Bluetooth à proximité (suivez les instructions affichées). Cliquez sur le nom du périphérique BH Dual Kit approprié et confirmez la connexion.
4. Une fois l'association établie avec succès, lancez l'application dans les 2 minutes. Sinon, Bluetooth annule automatiquement l'association. Pour une qualité de connexion optimale, n'éloignez pas l'appareil Apple de plus de 2 mètres. Si vous voyez « not connected » (non connecté), veuillez répéter les étapes précédentes.
5. Appuyez sur le bouton principal de l'appareil Apple; l'écran revient au bureau.
6. Démarrez l'application que vous avez téléchargée. Lorsque l'application se connecte avec l'équipement, les touches de l'écran de l'application se déverrouillent. À partir de l'interface de l'application, utilisez divers modes pour contrôler l'appareil d'exercice. Suivez attentivement les instructions de l'application et la présentation de la fonction. Si vous avez besoin d'aide pour utiliser l'application, parcourez la description sur la page de téléchargement des applications ou prenez contact avec Pafers pour obtenir des instructions.
7. Lorsque vous avez terminé d'utiliser l'application, appuyez deux fois sur le bouton principal de l'appareil Apple pour la fermer.

ASSOCIATION DE L'ÉQUIPEMENT BH DUAL KIT CLASSIQUE À UN APPAREIL ANDROID

1. Placez l'appareil Android devant l'écran à cristaux liquides.
2. Accédez aux paramètres et activez la fonction Bluetooth.
3. Votre appareil Android détecte tous les appareils Bluetooth à proximité (suivez les instructions à l'écran). Cliquez sur le nom de l'appareil BH Dual Kit approprié et confirmez la connexion.
4. Une fois l'association établie avec succès, lancez l'application dans les 2 minutes. Sinon, Bluetooth annule automatiquement l'association. Pour une qualité de connexion optimale, n'éloignez pas l'appareil Android de plus de 2 mètres. Si vous voyez « not connected » (non connecté), veuillez répéter les étapes précédentes.
5. Appuyez sur le bouton d'accueil; l'écran revient au bureau.
6. Démarrez l'application que vous avez téléchargée. Lorsque l'application se connecte avec l'équipement, les touches de l'écran de l'application se déverrouillent. À partir de l'interface de l'application, utilisez divers modes pour contrôler l'appareil d'exercice. Suivez attentivement les instructions de l'application et la présentation de la fonction. Si vous avez besoin d'aide pour utiliser l'application, parcourez la description sur la page de téléchargement des applications ou prenez contact avec la tierce partie pour obtenir des instructions.
7. Une fois que vous avez terminé d'utiliser l'application, appuyez deux fois sur le bouton de l'écran principal de l'appareil Android pour la fermer.

ASSOCIATION DE L'ÉQUIPEMENT DUALKIT À UN APPAREIL

1. Placez l'appareil Apple devant l'écran à cristaux liquides.
2. Accédez aux paramètres et activez la fonction Bluetooth.
3. Démarrez l'application compatible avec le bluetooth intelligent que vous avez téléchargée de l'App Store
4. Dessous de l'écran devrait afficher « CONNECT » (connecter).
5. L'écran suivant devrait avoir le type de connexion. Soit Bluetooth Smart ou autre. Choisissez Bluetooth Smart.
6. Le code pour le module bluetooth affiche, sélectionnez le code.
7. L'application pourriez configurer votre type de machine et affiche «succès» sur l'écran. Celle-ci va émettre un son et « BT » défile à travers elle.
8. Appuyez sur la touche « START » et vous pouvez configure l'application.

APPAREILS COMPATIBLES

Android

Appareil Android prenant en charge Bluetooth et l'application

Produits Apple

iPod touch (4 ^e génération)	iPod touch (3 ^e génération)
iPhone 5	iPhone 4S
iPhone 4	Mini iPad
iPad	iPad 2

Les produits BH Fitness i.Concept Bluetooth sont compatibles avec les appareils Apple iOS 5.1 ou version ultérieure. Pour une expérience utilisateur optimale, il est recommandé d'installer la version d'iOS la plus récente.

iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle et iPod touch sont des marques de commerce d'Apple Inc. déposées aux États-Unis et ailleurs. Les mentions « Fabriqué pour iPod », « Fabriqué pour iPhone » et « Fabriqué pour iPad » signifient que l'accessoire électronique a été conçu pour se brancher spécialement à un iPod, à un iPhone ou à un iPad respectivement et qu'il a été certifié conforme aux normes de performance d'Apple par son développeur. Apple décline toute responsabilité quant au fonctionnement de cet appareil et à sa conformité aux normes de réglementation et de sécurité. Notez que l'utilisation de cet accessoire avec un iPod, iPhone ou iPad peut diminuer la performance sans fil. iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle et iPod touch sont des marques de commerce d'Apple Inc. déposées aux États-Unis et ailleurs.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

Votre appareil a été correctement ajusté et lubrifié à l'usine. Nous ne vous recommandons pas de tenter de réparer vous-même des pièces internes. Faites plutôt appel à un centre de réparation autorisé. Vous pouvez toutefois nettoyer la surface extérieure. Utilisez pour ce faire un linge doux, humecté avec de l'eau tiède. N'utilisez pas d'aérosol ni de flacon à pompe, car ils risqueraient de laisser des résidus sur la console. L'utilisation de produits chimiques corrosifs détruirait la couche protectrice et causerait la formation d'électricité statique qui risquerait d'endommager certains des composants.

GARANTIE

GARANTIE RÉSIDENTIELLE LIMITÉE

BH North America réparera ou remplacera, à sa discrétion, sans frais les pièces défectueuses en raison d'un défaut de matériel ou de main-d'œuvre. Garantie à vie de remplacement sur le châssis et de trois (3) an sur les autres pièces. La garantie de la main-d'œuvre est de un (1) an. La garantie protège seulement l'acheteur d'origine.

CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS :

- la préparation avant la livraison;
- les composants à remplacer en raison de la saleté ou d'un manque d'entretien régulier;
- les réparations devenues nécessaires par suite d'un usage abusif, de négligence, ou d'un fonctionnement ou d'un entretien non conformes aux instructions formulées dans le Guide d'utilisation.

Enregistrez la garantie de votre produit en ligne à :

<http://www.bhnorthamerica.com/BHFH/support/warranty/registration.php>

POUR FAIRE EFFECTUER DES RÉPARATIONS COUVERTES PAR LA GARANTIE, NE RAPORTEZ PAS L'APPAREIL AU DÉTAILLANT. COMMUNIQUEZ PLUTÔT AVEC BH Fitness.

BH Fitness/BH North America Corporation
20155 Ellipse

Foothill Ranch, CA 92610, États-Unis

Téléphone : 949.206.0330; sans frais : 866 325-2339; télécopieur : 949.206.0013

Courriel : fitness@bhnorthamerica.com

Web : www.BHFitnessUSA.com

Du lundi au vendredi, entre 8 h et 17 h (HNP)