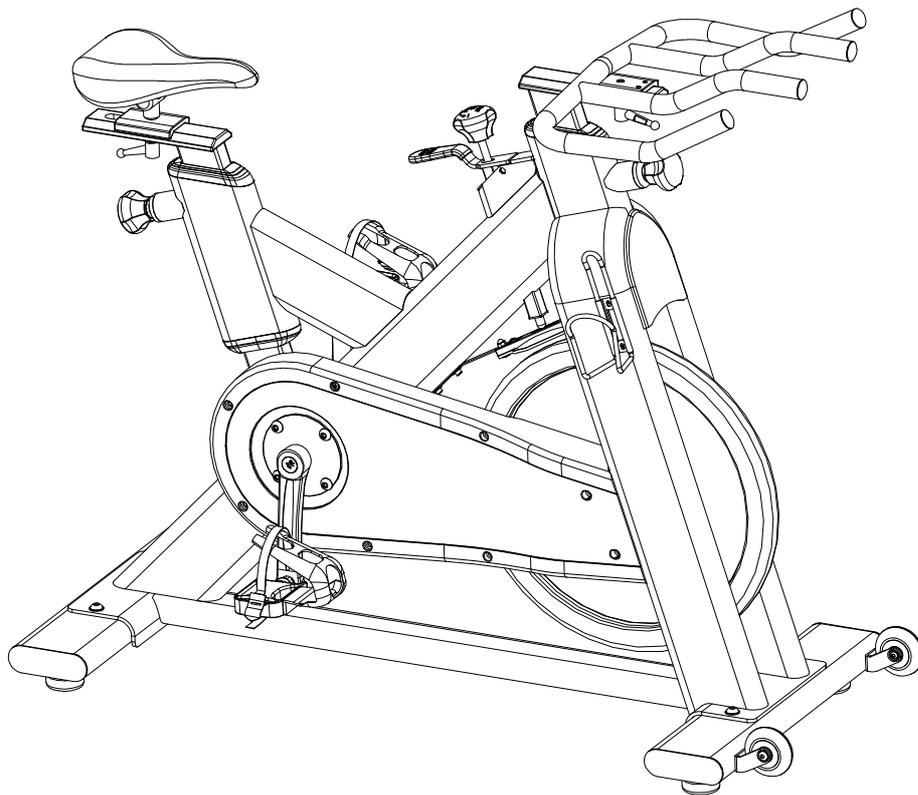


Heubozzen

XTrem



ATTENTION !

Lisez toutes les précautions et instructions du guide avant d'utiliser cet appareil.

TABLE DES MATIÈRES

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ	3
CONNAISSANCES GÉNÉRALES DE L'APPAREIL	4
VUE ÉCLATÉE	5
LISTE DES PIÈCES	6
INSTALLATION	8
AVERTISSEMENT	12

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

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

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

SAV HEUBOZEN

Netquattro / FitnessBoutique

ZI centr'alp

1450 rue Aristide Bergès

38430 Moirans

Tél : 04 76 50 69 71

e-mail : savnetquattro@netquattro.com

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

1. Une fois l'assemblage terminé, veuillez inspecter l'ensemble afin de vous assurer que toutes les pièces de l'équipement, comme les boulons, les écrous et les rondelles, sont en position et bien vissés.
2. Inspectez toujours le carter de sécurité de la chaîne qui protège les pièces mobiles du vélo afin de vérifier qu'il est bien fixé et en bon état.
3. Inspectez toujours la tige de selle, la coulisse de la selle, les pédales et le guidon afin de vous assurer qu'ils sont bien fixés et stables avant d'utiliser le vélo.
4. Il est recommandé de lubrifier l'ensemble des pièces mobiles tous les mois.
5. Ne portez pas de vêtements amples afin d'éviter de les coincer dans toute pièce mobile.
6. Ne retirez pas les pieds des pédales lorsqu'elles sont en mouvement.
7. Il est nécessaire de porter des chaussures de course ou d'aérobic lorsque vous utilisez le vélo.
8. Essuyez le vélo après chaque utilisation pour retirer la transpiration et l'humidité. Nettoyez régulièrement votre vélo **XTrem** à l'aide d'un agent nettoyant doux et non abrasif et d'une solution aqueuse. Pour éviter d'endommager la finition sur le vélo, n'utilisez jamais de solvant à base de pétrole lors du nettoyage.
9. Veuillez maintenir les enfants à l'écart du vélo pendant son utilisation. Ne laissez pas les enfants utiliser le vélo. Ce vélo est conçu pour les adultes, et non pour les enfants.
10. Ne démontez pas le vélo tant que les pédales ne sont pas totalement ARRÊTÉES.
11. Si vous ressentez une douleur ou une contraction dans la poitrine, des battements de cœur irréguliers, un souffle court, des vertiges ou une gêne pendant votre exercice, arrêtez-vous immédiatement !
12. Ne placez pas vos doigts ou tout autre objet dans les pièces mobiles du vélo.
13. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez d'abord votre médecin. Il peut aider à établir la fréquence, la durée et l'intensité de l'exercice appropriées à votre âge et à votre condition physique personnels.
14. Après l'exercice, veuillez tourner le bouton de réglage dans le sens des aiguilles d'une montre (+) pour augmenter la tension afin que les pédales ne tournent pas librement et ne risquent pas de blesser quelqu'un.
15. Le vélo spinning a passé avec succès le test de la norme EN 957-1:2005 et EN 957-10:2005, adapté à un usage semi-professionnel. Le poids maximal de l'utilisateur doit être de 135 kg.

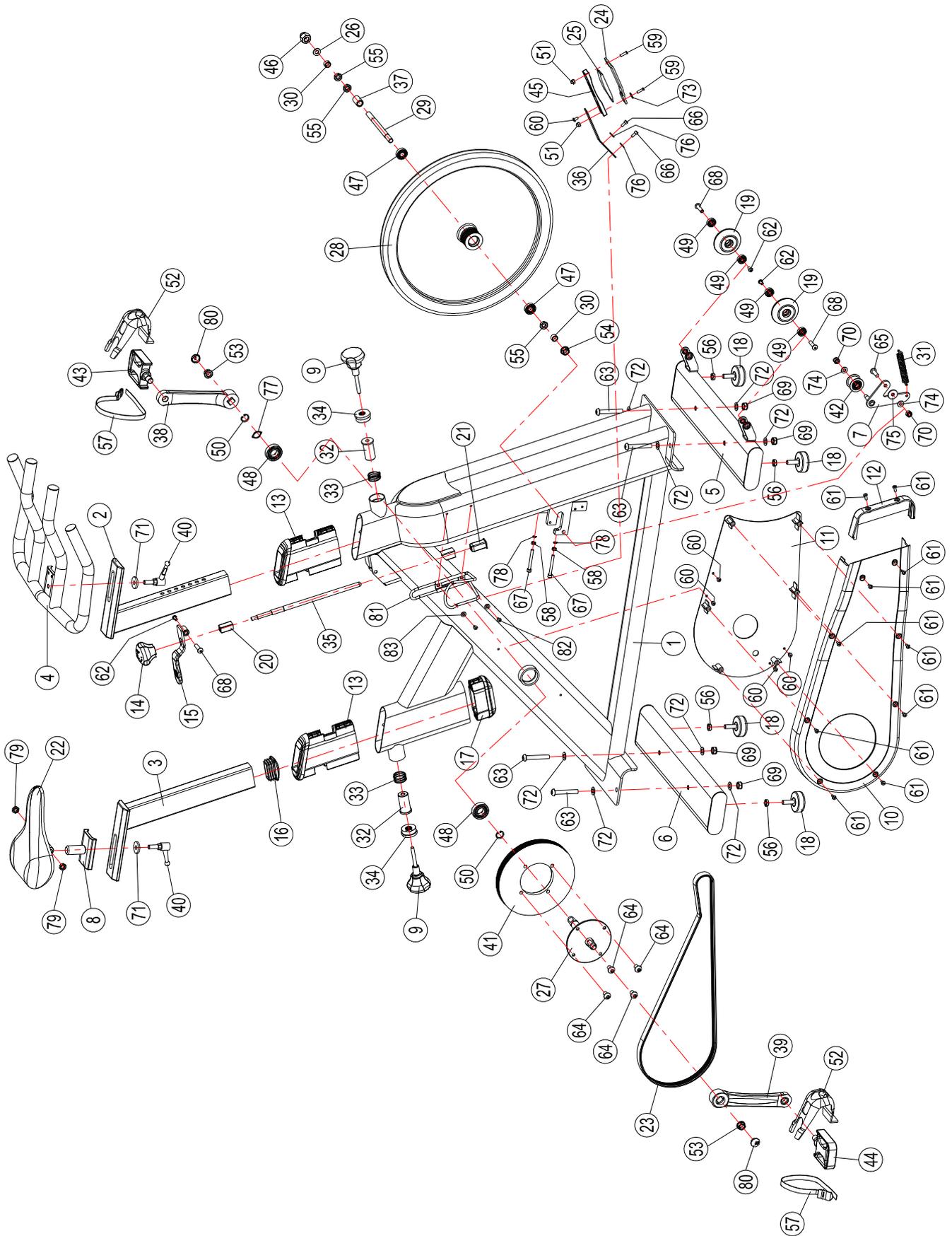
CONNAISSANCES GÉNÉRALES DE L'APPAREIL

L'appareil fait partie d'un équipement d'exercice d'aérobie. Son principal objectif est d'augmenter l'inspiration d'oxygène et la circulation sanguine, pour que la stimulation complète de votre cœur (système de circulation sanguine) et de vos poumons (système de respiration) soit efficace grâce à un exercice de longue durée (exercice d'endurance), afin que l'ensemble des tissus et des organes de l'organisme puisse recevoir un bon apport en oxygène et en nutrition pour maintenir un statut fonctionnel optimal et, au bout du compte, atteindre l'objectif en matière de condition physique.

L'appareil est conçu selon la théorie de l'entraînement du vélo ; la théorie de la friction est adaptée grâce à la résistance. Réglez la résistance en tournant le bouton de réglage. L'équipement est sûr et fiable pendant l'exercice. Il est adapté à une utilisation à domicile, au bureau ou dans d'autres centres de remise en forme.

1. Assurez-vous que l'équipement est stable avant de commencer l'exercice. Si la surface est irrégulière, il peut être stabilisé en levant ou en abaissant les quatre vérins de base (18).
2. Mettez la selle (22) dans une position adaptée en réglant les coulisses de la selle (8) et la tige de selle (3). Veuillez également régler la hauteur de la potence du guidon (2) en fonction de votre taille.
3. Réglez la résistance grâce au bouton de frein (14), veuillez choisir la résistance appropriée à votre condition physique. Vous pouvez faire de l'exercice trois fois par semaine, environ une heure à chaque fois.
4. L'appareil est équipé d'un frein d'urgence, que vous pouvez actionner à tout moment. Il vous suffit d'appuyer sur la poignée de frein (15); l'appareil s'arrête alors immédiatement.
5. Ne quittez pas la selle (22) tant que le vélo n'est pas complètement arrêté.

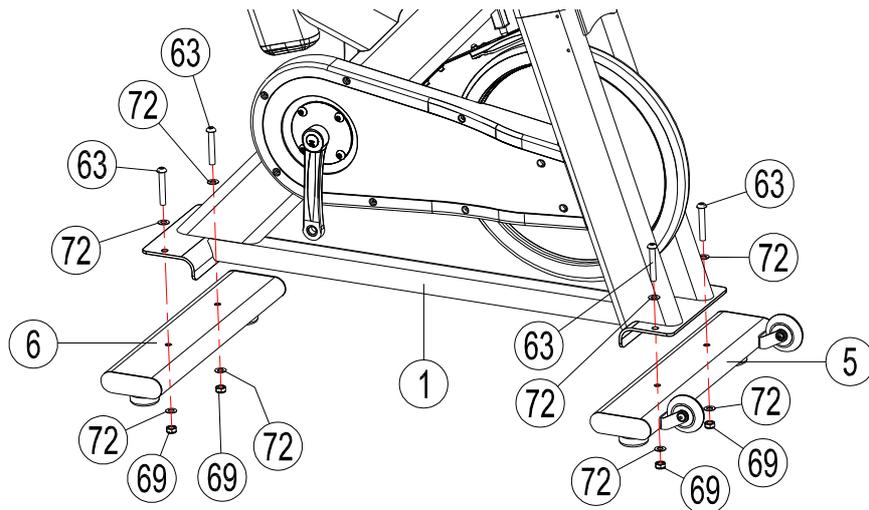
VUE ÉCLATÉE



LISTE DES PIÈCES

N°	Description	Caractéristique	QTÉ
1	Cadre principal		1
2	Potence du guidon	Tube carré 30*60*2T*330L	1
3	Tige de selle	Tube carré 30*60*2T*360L	1
4	Guidon	Φ28	1
5	Base avant	Elliptique plat 40*120*2T*498L	1
6	Base arrière	Elliptique plat 40*120*2T*498L	1
7	Étrier tendeur	5T	1
8	Coulisse de selle	85*60*7,7	1
9	Goupille	M16*P1,5	2
10	Cache-chaîne A	ABS	1
11	Cache-chaîne B	ABS	1
12	Cache avant	ABS	1
13	Tuyau interne de la gaine en plastique	Tube carré 40*120*2T à l'extérieur, 30*60 à l'intérieur	2
14	Goupille de frein	ABS	1
15	Poignée de frein	5T	1
16	Bouchon du tube carré	Tube carré correspondant 30*60*2T	1
17	Bague anti-desserrement	Tube carré 40*120*2T à l'extérieur, 30*60 à l'intérieur	1
18	Vérin de base	M10	4
19	Roulette	φ15*φ71,5*W23	2
20	Bloc de freinage à espace limité	16*16*33L	1
21	Manchon en plastique	Vis 20*20*1,5T à l'extérieur, φ12 à l'intérieur	1
22	Selle		1
23	Courroie	5PK54"	1
24	Patin de frein (cuir de vache)	4T	1
25	Coussinet de frein	20*11*96	1
26	Coussinet	φ25*φ12*2T	1
27	Soudure d'axe	φ20*167,5L	1
28	Volant d'inertie	φ460*35W	1
29	Axe de pédalier	φ15*M12*P1,0*157,5L	1
30	Manchon de l'axe de pédalier	φ16*φ12,2*8L	2
31	Ressort de tension	φ3,0*17 tours	1
32	Axe à espace limité	φ32*φ27*52L	2
33	Ressort	φ1,5	2
34	Chapeau à vis intérieur	φ40*M36*P2,0-M16*P1,5	2
35	Vis de frein	φ12*M10*298L	1
36		1,5T	1

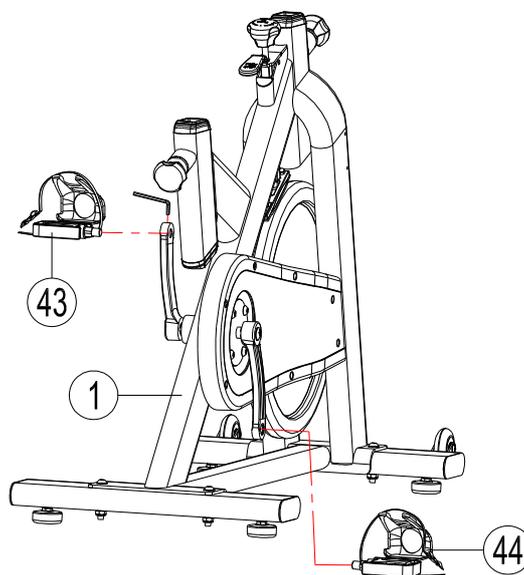
37	Manchon du volant d'inertie	$\phi 20 * \phi 15,2 * 28,5L$	1
38	Manivelle gauche	9/16 po. 170L	1
39	Manivelle droite	9/16 po. 170L	1
40	Poignée rapide	M10*25L	2
41	PK Roue de courroie	$\phi 205 * 19,8W$	1
42	Poulie de tension	$\phi 37 * \phi 30 * 24,5$ (Dont palier)	1
43	Pédale gauche	9/16 po.-20UNF	1
44	Pédale droite	9/16 po.-20UNF	1
45	Support du patin de frein		1
46	Écrou de réglage du frein	M12*P1,0	1
47	Roulements	6302	2
48	Roulement	6004	2
49	Roulement	608ZZ	4
50	Boucle en C	$\phi 20$	2
51	Écrou borgne	M5	2
52	Cage de la pédale		2
53	Écrou hexagonal à embase	M12*P1,25*8T	2
54	Écrou hexagonal à embase	M12*P1,0	1
55	Écrou hexagonal bas	M12*P1,0*6T	3
56	Écrou hexagonal	M10	4
57	Ressort de pédale		2
58	Écrou hexagonal	M6	2
59	Boulon à tête fraisée à empreinte cruciforme	M5*18L	2
60	Boulon à tête cylindrique cruciforme	M5*10L	5
61	Vis à tête cylindrique cruciforme	M5*15L	10
62	Boulon à tête ronde plate à six pans creux	M6*12L	3
63	Boulon à tête ronde plate à six pans creux	M10*65L	4
64	Boulon à tête ronde plate à six pans creux	M10*16L	4
65	Boulon à tête ronde plate à six pans creux	M8*27L	1
66	Boulon colonne à six pans creux	M5*12L	2
67	Boulon colonne à six pans creux	M6*55L	2
68	Vis creuse à six pans	$\phi 8 * M6 * 30L$	3
69	Écrou en nylon	M10	4
70	Écrou en nylon	M8	2
71	Coussinet	$\phi 30 * \phi 10,5 * 4T$	2
72	Coussinet	$\phi 20 * \phi 10 * 1,5$	8
73	Coussinet	$\phi 16 * \phi 6 * 2T$	1
74	Coussinet	$\phi 16 * \phi 8 * 2T$	2



Étape 2 : installez la pédale gauche et la pédale droite.

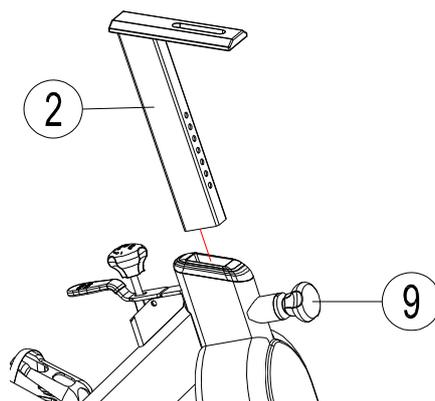
Desserrez l'écrou sur la partie supérieure des manivelles gauche et droite en les tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre à l'aide de la clé n° 3, puis dévissez la pédale droite (44) sur la manivelle droite **à la main**, et enfin, utilisez la clé n° 15 pour attacher la pédale (Remarque : vissez dans le sens des aiguilles d'une montre). Vissez la pédale gauche (43) sur la manivelle gauche **à la main**, puis utilisez la clé n° 15 pour attacher la pédale (Remarque : vissez dans le sens des aiguilles d'une montre). **Remarque : lorsque vous vissez chaque pédale, vissez toujours vers le guidon.**

Enfin, serrez le boulon sur la partie supérieure des manivelles gauche et droite.



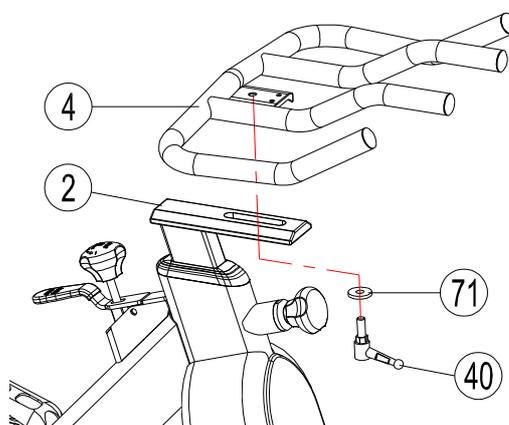
Étape 3 : assemblez la potence du guidon

Desserrez la goupille (9) et faites glisser la potence du guidon (2) dans le logement correspondant sur le cadre principal, puis resserrez la goupille (9).



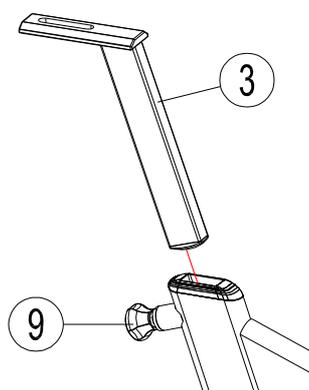
Étape 4 : assemblez le guidon

Placez le guidon (4) sur la potence du guidon (2), puis utilisez une poignée rapide M10*25L (40) et un coussinet $\phi 10,5 * \phi 30 * 4T$ (71) pour bloquer le guidon sur la potence du guidon



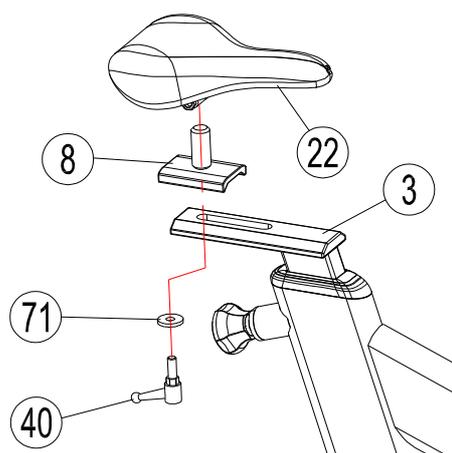
Étape 5 : fixez la tige de selle

Desserrez la goupille (9), puis faites glisser la tige de selle (3) dans le logement de la tige de selle, puis resserrez la goupille (9)



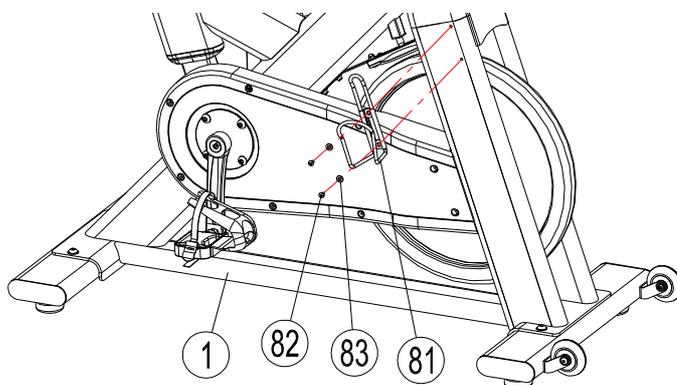
Étape 6 : fixez la selle

Placez la coulisse de la selle (8) sur la tige de selle (3), puis attachez-la à l'aide de la poignée rapide M10*25L (40) et d'un coussinet $\phi 10,5 * \phi 30 * 4T$ (71). Enlevez la selle (22), utilisez une clé pour desserrer un peu l'écrou (dans le sens inverse des aiguilles d'une montre), puis placez la selle (22) sur la coulisse de la selle (8), et enfin, utilisez de nouveau la clé pour la visser sur l'écrou afin de l'attacher (dans le sens des aiguilles d'une montre)



Étape 7 : assemblez le porte-bouteille d'eau

Veillez vous reporter au schéma suivant, fixez le porte-bouteille d'eau (81) sur le cadre principal (1) avec (82) le boulon à tête cylindrique cruciforme et (83) une rondelle plate, en utilisant des outils.

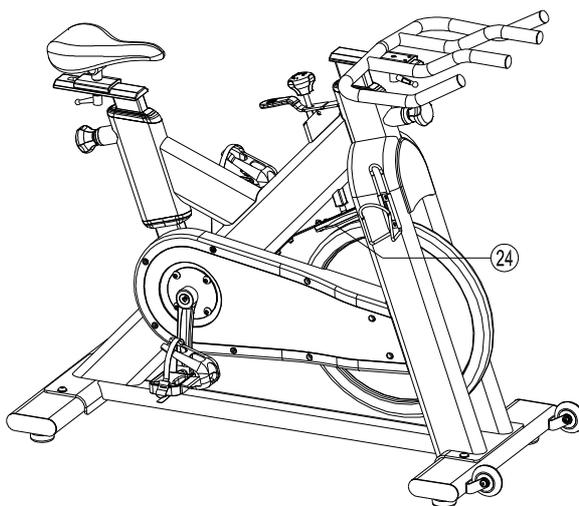


Étape 8 : installation terminée.

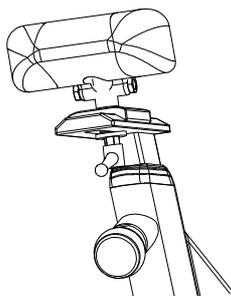
Après avoir terminé l'installation, veuillez inspecter attentivement tous les écrous et vis afin de vous assurer qu'ils sont tous serrés.

AVERTISSEMENT

1. Inspectez régulièrement tous les écrous, les cache-écrous et les pédales pour vérifier qu'ils sont bien fixés et inspectez périodiquement l'équipement. Si vous trouvez des pièces défectueuses, remplacez-les immédiatement. Ne faites pas d'exercice tant qu'elles ne sont pas réparées.
2. Faites particulièrement attention aux pièces qui s'endommagent facilement. Comme indiqué dans le schéma suivant, veuillez inspecter le patin de frein en cuir de vache (24) afin de vérifier qu'il ne se détache pas ou qu'il fonctionne avant l'exercice. En cas de problème, veuillez le remplacer.



3. Avant l'exercice, veuillez inspecter la pédale afin de vérifier qu'elle n'est pas desserrée ; veuillez répéter l'étape d'installation 2 si c'est le cas.
4. Veuillez régler l'écrou à l'aide de la clé si la selle est desserrée.



5. Si vous devez déplacer le vélo, veuillez saisir le guidon (4) au niveau de ses extrémités pour que les roulettes (19) de la base avant reposent sur le sol ; le vélo pourra alors être facilement déplacé

