

BLADEZ[®]

STRATUM^{GS} II



OWNER'S MANUAL

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

BH North America | 20155 Ellipse, Foothill Ranch, California 92610 | p.949.206.0330 | f.949.206.0350 | www.BladezFitness.com

BLADEZ[®]

TABLE OF CONTENTS

Title	Page
Introduction	03
Warning Labels	04
Safety Information	05
Exercise Instruction	06
Training Guidelines	07
Suggested Stretches	11
Assembly Instructions	13
Notice and Inspection	16
Exploded View Drawing	17
Parts List	18
Console Overview	19
Maintenance & Cleaning	21
Warranty	22

INTRODUCTION

Congratulations on your purchase of Bladez Fitness equipment. We hope you appreciate the style, quality, and value that exercisers across North America have come to expect from Bladez Fitness.

If you have any questions, concerns or product issues, do not return the equipment to the retail store. Instead, please call our Customer Service 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.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS AND WARNING LABELS



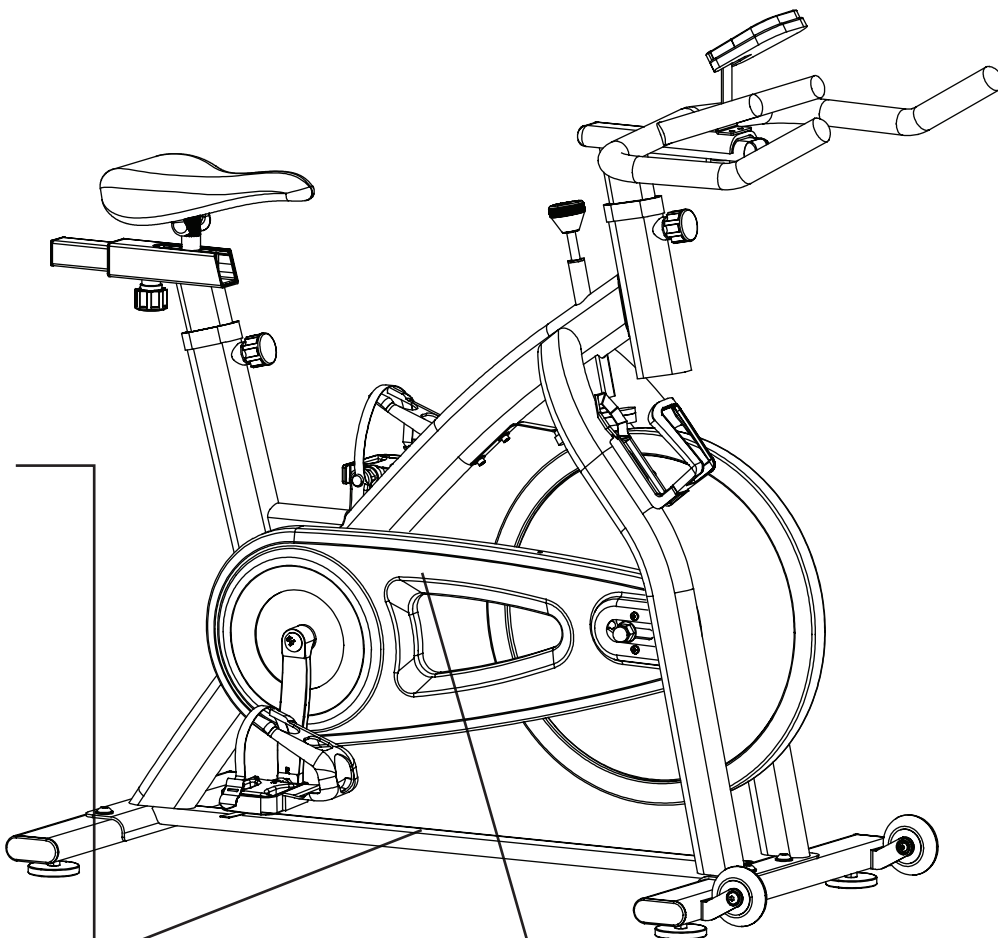
WARNING

- 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 the machine.
- 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.
- The user weight must not exceed 275 lbs/125 kgs.
- This product should always be used on a level surface.
- Replace label if damaged, illegible or removed.



ATTENTION

- Mauvaise utilisation de cette machine peut entraîner des blessures graves
- Lisez le manuel d'utilisateur avant l'utilisation, et suivez tous les avertissements et instructions.
- Ne laissez pas les enfants sur ou autour de l'appareil
- Ce vélo n'est pas roue libre. Les pédales continue a tourné lorsque vous arrêtez de pédaler
- Les pédales qui roules peuvent causer des blessures
- Réduisez la vitesse des pédales sous une manière contrôlable
- Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 275 lbs/125 kgs
- Ce produit doit toujours être utiliser sur une surface plane
- Remplacer l'étiquette si elle est endommagée, illisible ou enlevé



WARNING

Keep hands and fingers
clear of this area.



ATTENTION

Garder les mains et les
doigts en dehors de cette
région

SAFETY INFORMATION

PRECAUTIONS

The machine 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 stabilizer for stability.
4. Keep your hands away from any of the moving parts.
5. Wear clothing suitable for doing exercise. Do not wear loose clothing that might get caught in the machine. Always wear athletic shoes when using the machine.
6. This machine must only be used for the purposes described in this manual. DO NOT use accessories that are not recommended by Bladez Fitness.
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.
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. This machine is not suitable for therapeutic use.
14. Use only authorized and trained technicians if a repair is needed.
15. Please follow the advice for correct training, as detailed in the Training Guidelines.
16. This machine has been designed for home use, not for commercial use.
17. Use only the tools provided to assemble this machine.
18. The moving pedals can cause injury.
19. This machine was designed for a maximum user weight of 275 Lbs (125kg).
20. The machine can only be used by one person at a time.
21. Don't exceed the MAX mark when adjusting the handlebar post or seat post. Be sure the adjustment knob is fully tightened and seat and handlebars are secure.
22. This bike does not free-wheel. You can stop the bike quickly by applying pressure to the emergency brake. (This is pushing down on the resistance knob)
23. Inspect the exercise bicycle for worn or loose components prior to use. Tighten/replace any loose or worn components prior to using.
24. Care should be taken in mounting or dismounting the exercise bicycle.

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.

EXERCISE INSTRUCTION

Use of the machine offers various benefits; it will improve fitness, muscle tone and when used in conjunction with a calorie controlled diet, it will 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. Step on to 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 callisthenic 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. It is advisable to 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.

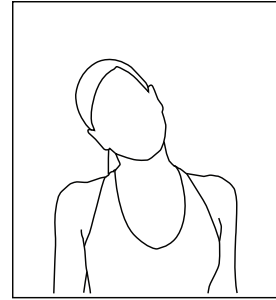
REST PERIODS

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

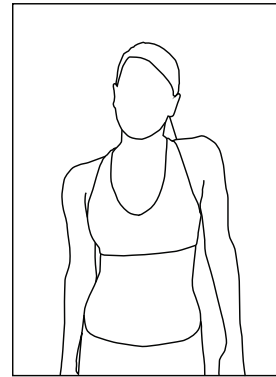
Head Rolls

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.



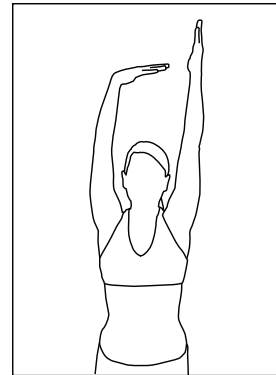
Shoulder Lifts

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.



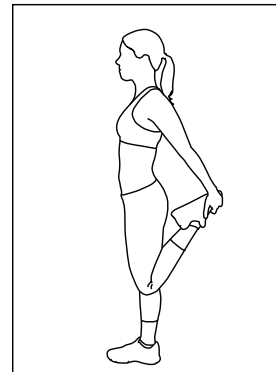
Side Stretches

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

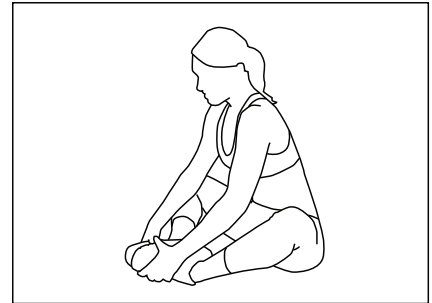
With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your left foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with right foot up.



SUGGESTED STRETCHES

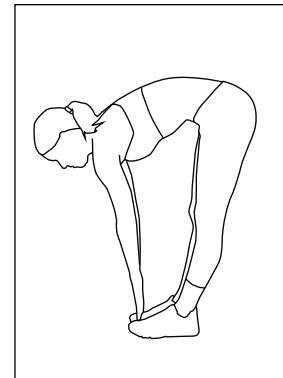
Inner Thigh Stretch

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.



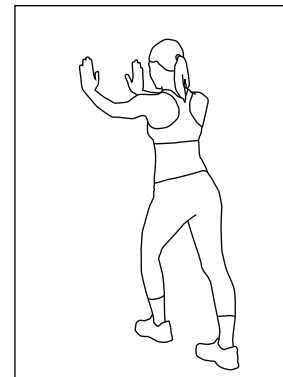
Toe Touches

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.



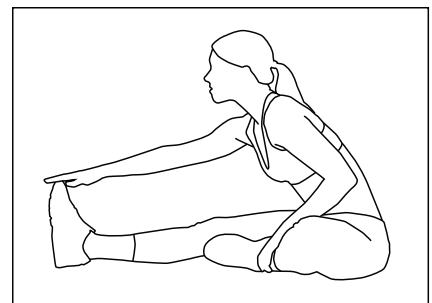
Hamstring Stretches

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

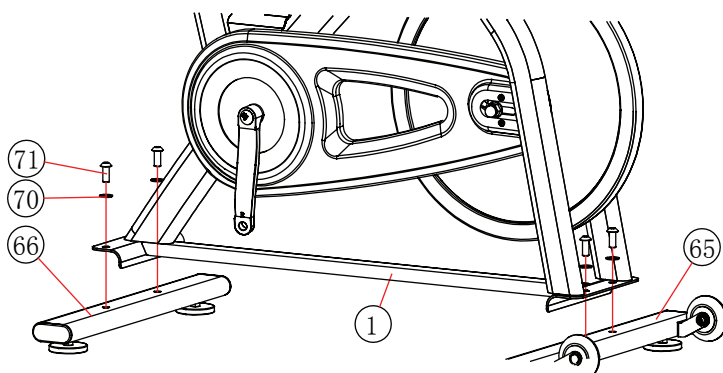
Lean against a wall with your right leg in front of the left and your arms forward. Keep your left leg straight and the right foot on the floor; then bend the right leg and lean forward by moving your hip toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

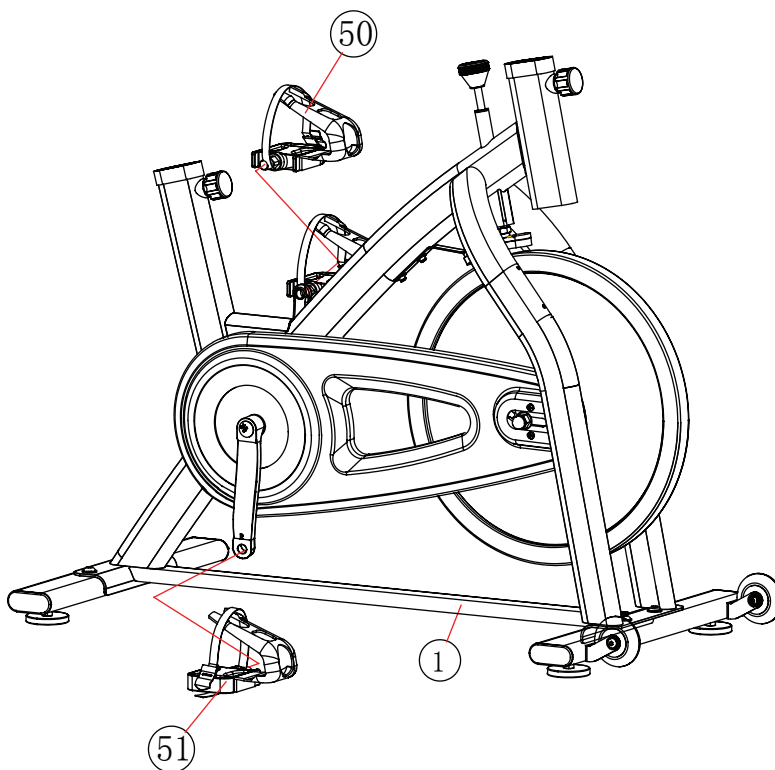
STEP 1: Assemble Front & Rear Stabilizer Bars

Attach Front Stabilizer (65) to main frame (1) and secure it with 2 Hex Bolts (71) and washers (70). Attach Back Stabilizer (66) to main frame (1) and secure with 2 Hex Bolts (71) and washers (70).



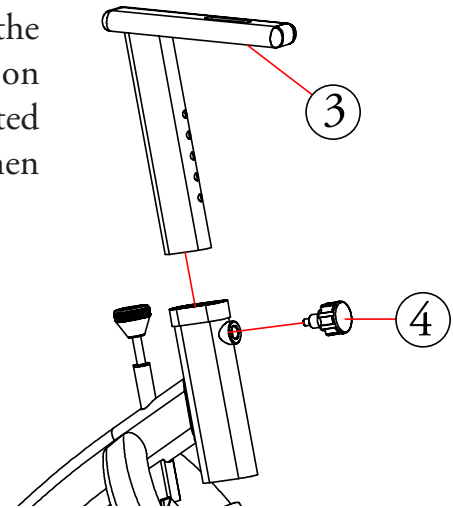
STEP 2: Install Left/Right Pedals

Thread the Left Pedal (50) onto the left crank arm and tighten counter-clockwise. Thread the Right Pedal (51) onto the right crank arm and tighten clockwise.



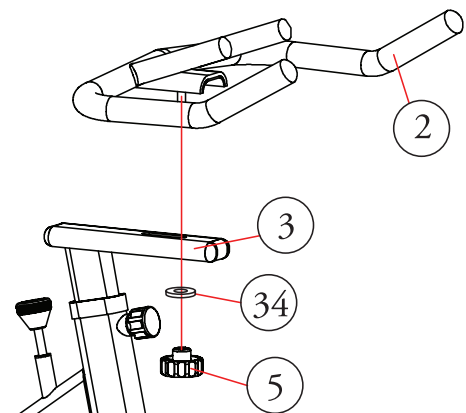
STEP 3: Assemble the Handlebar Post

Loosen the Pop Pin and pull out (4), and slide the Handlebar Post (3) into the Handlebar Post Housing on the Main Frame (1), Make sure the Pop Pin (4) is seated in the appropriate hole on the Handlebar Post (3), then tighten the Pop Pin (4) to secure.



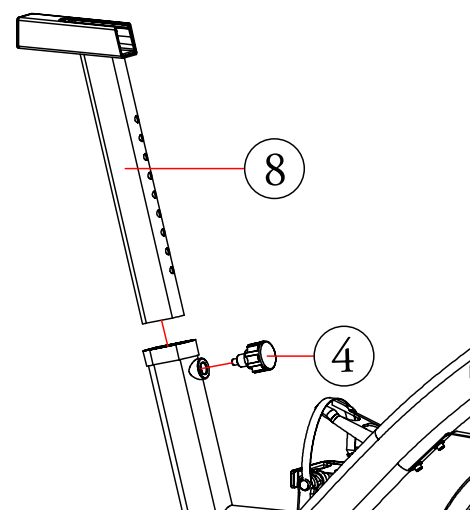
STEP 4: Attach the Handlebar

Attach the Handlebar (2) to the Handlebar Post (3) to desired adjustable position. Tighten using Adjustment Knob (5) and Large Washer (34).



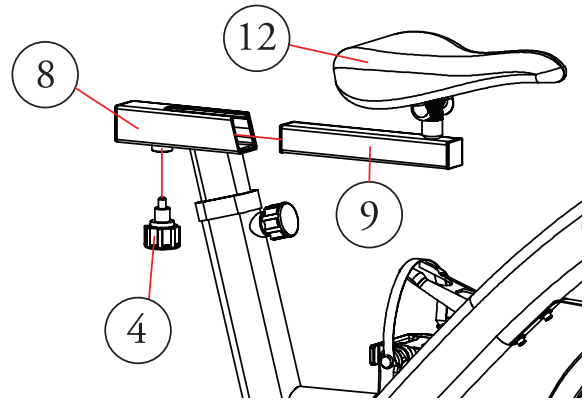
STEP 5: Installing the Seat Post

Loosen the Pop Pin and pull out (4), slide the Seat Post (8) into the Seat Post Housing on the Main Frame (1) and seat at the desired position. Release the Pop Pin (4) and make sure the Seat Post (8) is seated in a pre-drilled hole, then tighten the Pop Pin (4) to secure.



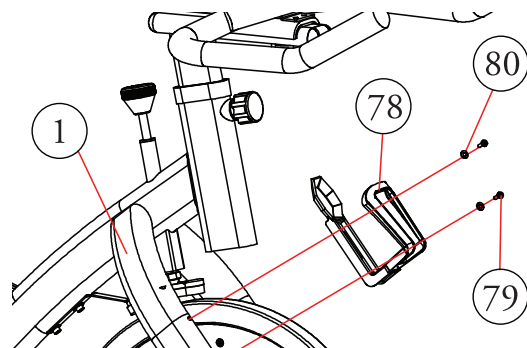
STEP 6: Seat Assembly

Loosen the Pop Pin (4) and slide the Seat Slider (9) into the Seat Post (8) at desired setting and tighten the Pop Pin (4). Slide the Seat (12) onto the post on the Seat Slider (9) and tighten the nuts on both sides of the Seat (12) with the wrench provided.



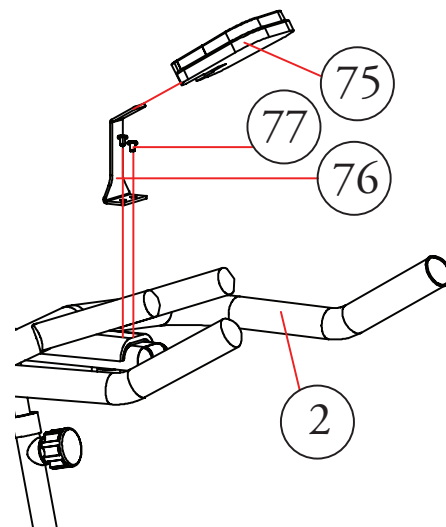
STEP 7: Water Bottle Holder Installation

Attach the Water Bottle Holder (72) onto the right fork of the frame - there are two holes in the fork to align the water bottle holder. Align the Water Bottle Holder to the holes and secure with 2 washers (74) and 2 Umbrella Screws (73).



STEP 8: Attach the Mount

There are two screws (77) located on the Handlebar (2). Take these screws out and attach the Computer Bracket (76) to the Handlebar (2) with the two screws (77).



STEP 9: Attach the Computer

The Computer (75) comes with two batteries. Pull off the back cover and install the batteries. Replace Cover. Align the back of Computer (75) with Computer Mount (76) and slide the computer onto the computer mount. Connect the computer cable with speed sensor cable from the bike.

NOTICE AND INSPECTION

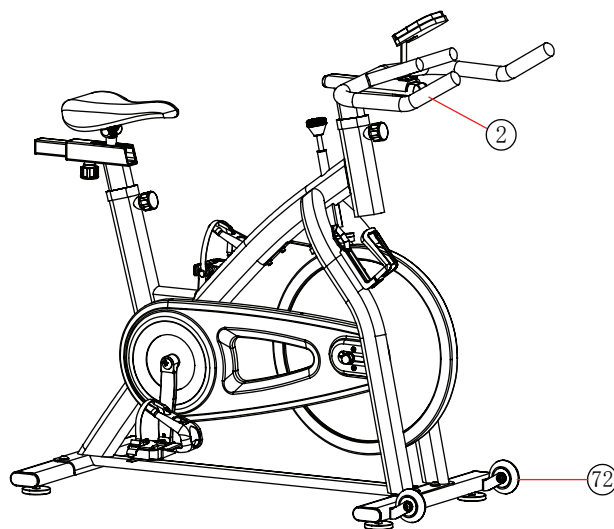
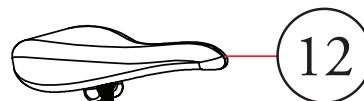
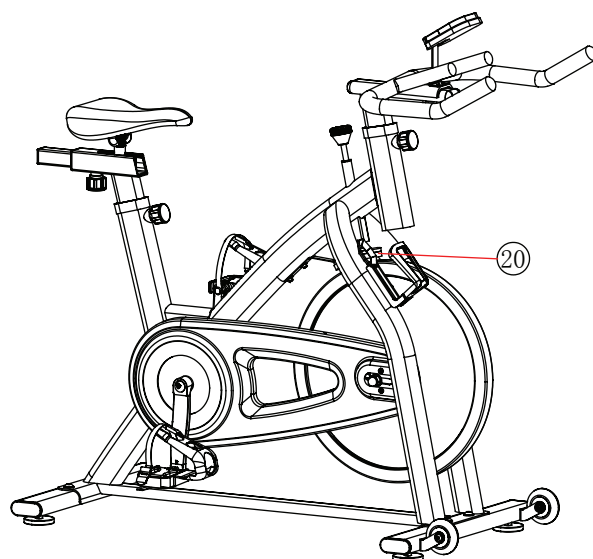
1. Inspect the equipment periodically including the Nuts, Nut Caps and Pedals regularly. If you find any defective parts, replace them immediately. Don't exercise until they have been replaced.

2. Pay extra attention to areas that can wear over time. The figure to the right shows the Brake Pad (20), please inspect before exercising, if it has fallen off please replace it before you begin exercising.

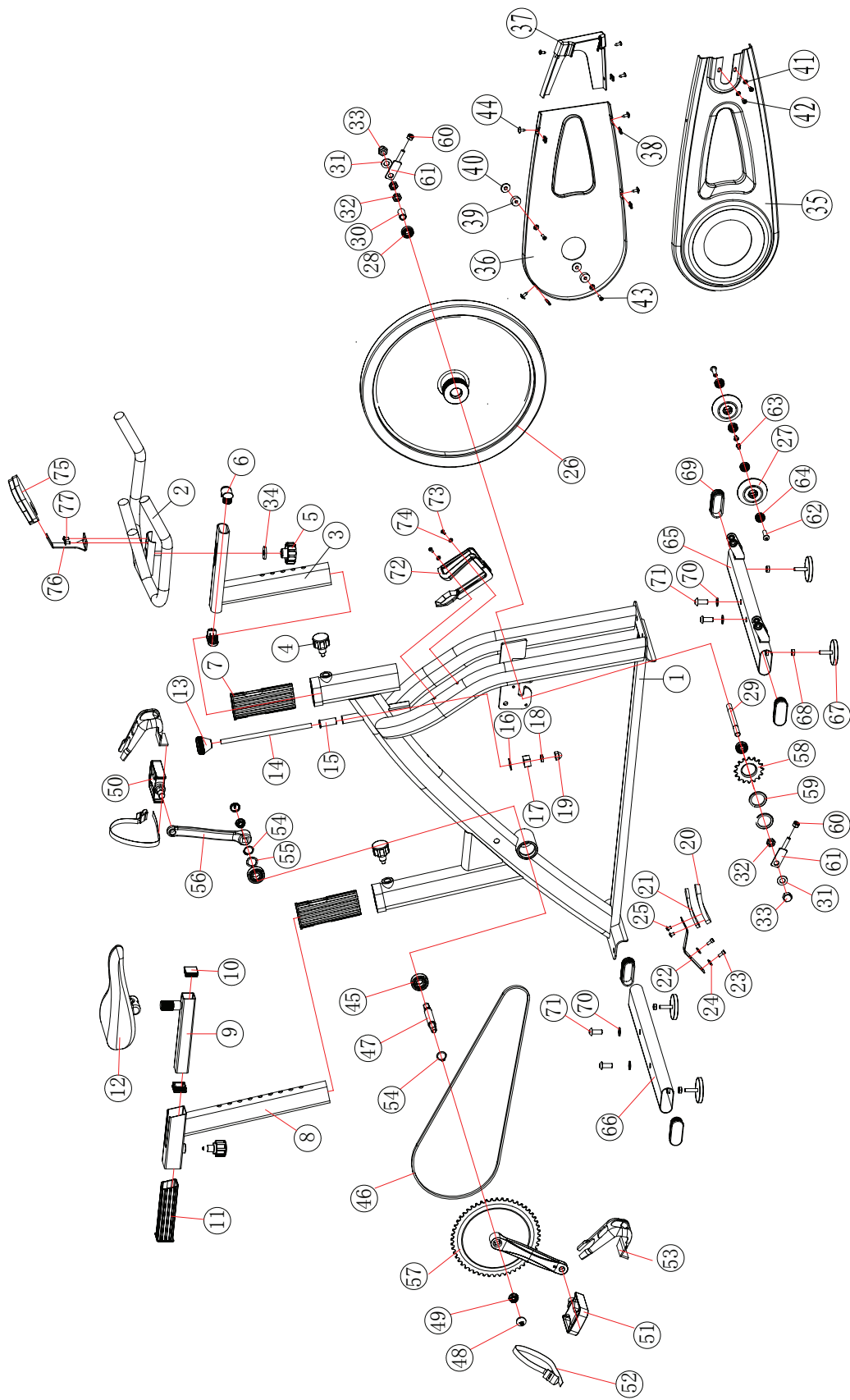
3. Please inspect the Pedals before exercising, if loose, please tighten or replace before exercising.

4. If the Seat (12) is loose, tighten the hex nuts with the appropriate wrench.

5. If you need to move the bike, please grasp the Handlebar (2) at their very ends and pull down, this will make the Wheels (72) of the Front Base touch the floor and you can easily move the bike.



EXPLODED VIEW DRAWING



PARTS LIST

NO.	Description	QTY	NO.	Description	QTY
StratumGSII-1	Frame	1	StratumGSII-42	Cross umbrella screw	2
StratumGSII-2	Handlebar	1	StratumGSII-43	Cross countersunk bolt	2
StratumGSII-3	Handlebar post	1	StratumGSII-44	Self-tapping screw	8
StratumGSII-4	Pop pin	3	StratumGSII-45	Bearing 6004	2
StratumGSII-5	Adjustment knob	1	StratumGSII-46	Chain	1
StratumGSII-6	Cap of handlebar post	2	StratumGSII-47	Axle	1
StratumGSII-7	Plastic sheath of inner pipe	2	StratumGSII-48	Nut cover	2
StratumGSII-8	Seat post	1	StratumGSII-49	Hexagon flange nut	2
StratumGSII-9	Seat slider	1	StratumGSII-50	Left pedal	1
StratumGSII-10	Seat slider caps	2	StratumGSII-51	Right pedal	1
StratumGSII-11	Seat post sheath	1	StratumGSII-52	Pedal strap	2
StratumGSII-12	Seat	1	StratumGSII-53	Pedal cage	2
StratumGSII-13	Resistance knob	1	StratumGSII-54	C-shaped snap ring	2
StratumGSII-14	Brake pole	1	StratumGSII-55	Wave washer	1
StratumGSII-15	Plastic sleeve tube	1	StratumGSII-56	Left crank	1
StratumGSII-16	Rubber washer	1	StratumGSII-57	Right crank + Chain Wheel	1
StratumGSII-17	Brake adjustment nut	1	StratumGSII-58	Small chainwheel	1
StratumGSII-18	Hex nut	1	StratumGSII-59	Locknut	2
StratumGSII-19	Cap nut	1	StratumGSII-60	Nylon nut	1
StratumGSII-20	Brake pad	1	StratumGSII-61	Chain adjuster	2
StratumGSII-21	Brake pad holder	1	StratumGSII-62	Hex bolt	2
StratumGSII-22	Brake bracket	1	StratumGSII-63	Hex screw	1
StratumGSII-23	Inner hexagon column bolt	2	StratumGSII-64	Bearing 6ø8	4
StratumGSII-24	Bigger washer	2	StratumGSII-65	Front stabilizer	1
StratumGSII-25	Cross umbrella screw	2	StratumGSII-66	Back stabilizer	1
StratumGSII-26	Flywheel	1	StratumGSII-67	Foot leveler	4
StratumGSII-27	Flange nut	1	StratumGSII-68	Hex nut	4
StratumGSII-28	Bearing 6001	2	StratumGSII-69	Stabilizer cap	4
StratumGSII-29	Flywheel spindle	1	StratumGSII-70	Flat washer	4
StratumGSII-30	Bushing	1	StratumGSII-71	Hex round screw	4
StratumGSII-31	Flat washer	2	StratumGSII-72	Water bottle holder	1
StratumGSII-32	Hexagon thin nut	2	StratumGSII-73	Cross umbrella screw	2
StratumGSII-33	Cap nut	2	StratumGSII-74	Flat washer	2
StratumGSII-34	Large washer	1	StratumGSII-75	Computer	1
StratumGSII-35	Chain cover a	1	StratumGSII-76	Computer bracket	1
StratumGSII-36	Chain cover b	1	StratumGSII-77	Cross umbrella screw	2
StratumGSII-37	Front cover	1			
StratumGSII-38	Bracket nut	1			
StratumGSII-39	Rubber washer	2			
StratumGSII-40	Chain cover plastic washer	2			
StratumGSII-41	Flat washer	2			

CONSOLE OVERVIEW

SPECIFICATIONS:

TIME(TMR)	00:00-99:59 Minutes
ODOMETER(IF HAVE)	0.9999 KM or M
SPEED(SPD)	0.0-99.9 KM/H
PULSE”(IF HAVE)	40-240 BPM
DISTANCE(DST)	0.00-999.9 KM
CALORIES(CAL)	0-9999 KCAL

KEY FUNCTION:

1. **MODE:** Lets you select a particular function.
2. **PAUSE:** Press to start or stop the functions.
3. **SET:** Allows you to choose a target value for TIME ,DISTANCE,CALORIES, ODOMETER & PULSE.
4. **RESET:** Resets the value to zero.

OPERATION PROCEDURES:

1. AUTO ON/OFF:

- The system will turn on when any button is pressed or when it receives an input from the speed sensor.
- The processor turns off automatically when the speed sensor has no signal input or no button has been pressed for more than 4 minutes.

2. HOW TO CHANGE THE SPEED/DISTANCE FUNCTION FROM MILES TO KILOMETERS:

- After installing the batteries in the console the default distance/speed measurement is in Miles and is noted by an M on the display in the speed (SPD) and distance (DIST) functions.
- To change the distance/speed to Kilometers press the mode button for 3 seconds. The display will blink and the distance/speed is now Kilometers.
- Kilometers are noted by a K on the display. To change back to Miles repeat the same procedure.

3. RESET: The unit can be reset by changing the batteries or pressing the RESET button for 3 seconds.

4. HOW TO PRESET TIME, DISTANCE, ODOMETER, PULSE & CALORIES:

- Press the MODE button until the function to be preset is flashing.
- Press the MODE button once the function stops flashing .
- Next, choose the value you want to exercise by pressing the SET button.
- When the speed sensor receives a signal, the monitor will begin to count down.
- It will beep for 10 seconds to indicate the completion of preset workout, press any button to stop the beeping.
- If data is not preset, functions will count up.

FUNCTIONS:

- **TIME:** The time of exercise will be displayed by pressing MODE until TMR appears on the console.
- **SPEED:** Current speed will be shown by pressing MODE until DST appears on the console.
- **DISTANCE:** The distance of each workout will be displayed by pressing MODE until DST appears on the console.
- **ODOMETER:** Press the MODE button until the pointer advance to ODO, the total accumulated distance will be shown.
- **PULSE:** The current heart rate is displayed in beats per minute (BPM) by pressing MODE until PULSE appears on the console.
- **CALORIES:** The calories burned will be displayed by pressing the MODE button until CAL appears on the console.
- **SCAN:** Displays the followig functions in the order shown: TIME/SPEED/DISTANCE/ODOMETER/PULSE/CALORIES

BATTERY

This monitor uses two AAA batteries If the monitor is not displaying correctly - install a new battery.

MAINTENANCE & CLEANING

1. Care has been taken to assure that your bike 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.
2. From time-to-time the outer surfaces may appear dull or dirty. Following the instructions listed below will restore and preserve the original finish.
3. Clean the handlebars and seat after each workout with a disinfectant spray, and remove any sweat from the bike frame.
4. Apply anti-rust to the flywheel every time you clean the machine or at least once a month. Apply a very light coat of oil in the contact surface of the flywheel with brake to avoid rattling noises.
5. Cleaning metal surfaces may be accomplished by using a soft cotton or terry cloth rag with a light application of car wax. Do not use aerosol sprays or pump bottles as they may deposit wax on the console surface.
6. From time-to-time the computer surface may collect dust or finger prints. The use of harsh chemicals will destroy the protective coating and cause a static build up that will damage the components. This surface may be cleaned with cleaning products found in most computer supply stores, specially made for antistatic surfaces. It is strongly recommended that you purchase such a cleaning compound.
7. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to cause injury.
9. The brake pad is most susceptible to wear. Before exercising inspect the braking system for proper functionality.
10. Please check if all warning labels are in good condition and legible. If they are worn or damaged please contact the distributor to order new sticker.

CLEANING: Wipe sweat off the cycle immediately after each workout and then with a damp cloth. Clean dust from the cycle using a damp cloth or towel. Do not use solvents. Use a vacuum cleaner to clean around the cycle. The cycle may be cleaned underneath by laying it on its side. From time to time, check that all fasteners are properly secured and tightened. Check and tighten up all the parts on your unit every three months. Use of this machine with worn or weakened parts may cause the user injury. If you have any doubts about the condition of any part, we recommend that you replace it, using manufacturer's spare parts. Use of non original spare parts may cause injury or affect the performance of the machine.

WARRANTY

LIMITED RESIDENTIAL WARRANTY

BH North America 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 one (1) year on other parts. Labor warranty coverage is ninety (90) days. 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.
- Expendable items which become worn during normal use.
- 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.BladezFitness.com

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

Bladez 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.bladezfitness.com

Mon - Fri 8am - 5pm PST

BLADEZ®

STRATUM^{GS}_{II}



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.*

BLADEZ[®]

TABLE DES MATIÈRES

Titre	Page
Introduction	03
Étiquettes de mise en garde	04
Renseignements relatifs à la sécurité	05
Instructions relatives à l'exercice	06
Lignes directrices sur l'entraînement	07
Étirements suggérés	11
Instructions d'assemblage	13
Avis et inspection	16
Vue éclatée	17
Liste des pièces	18
Vue d'ensemble de la console	19
Maintenance et entretien	21
Garantie	22

INTRODUCTION

Nous vous félicitons d'avoir acheté un appareil de Bladez Fitness. Nous espérons que vous apprécierez le style, la qualité et la valeur auxquels Bladez Fitness a habitué les adeptes de l'exercice physique de partout en Amérique du Nord.

Si vous avez des questions ou en cas de problème relatif à l'appareil, ne le rapportez pas chez le détaillant. Communiquez plutôt 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.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE ET ÉTIQUETTES DE MISE EN GARDE



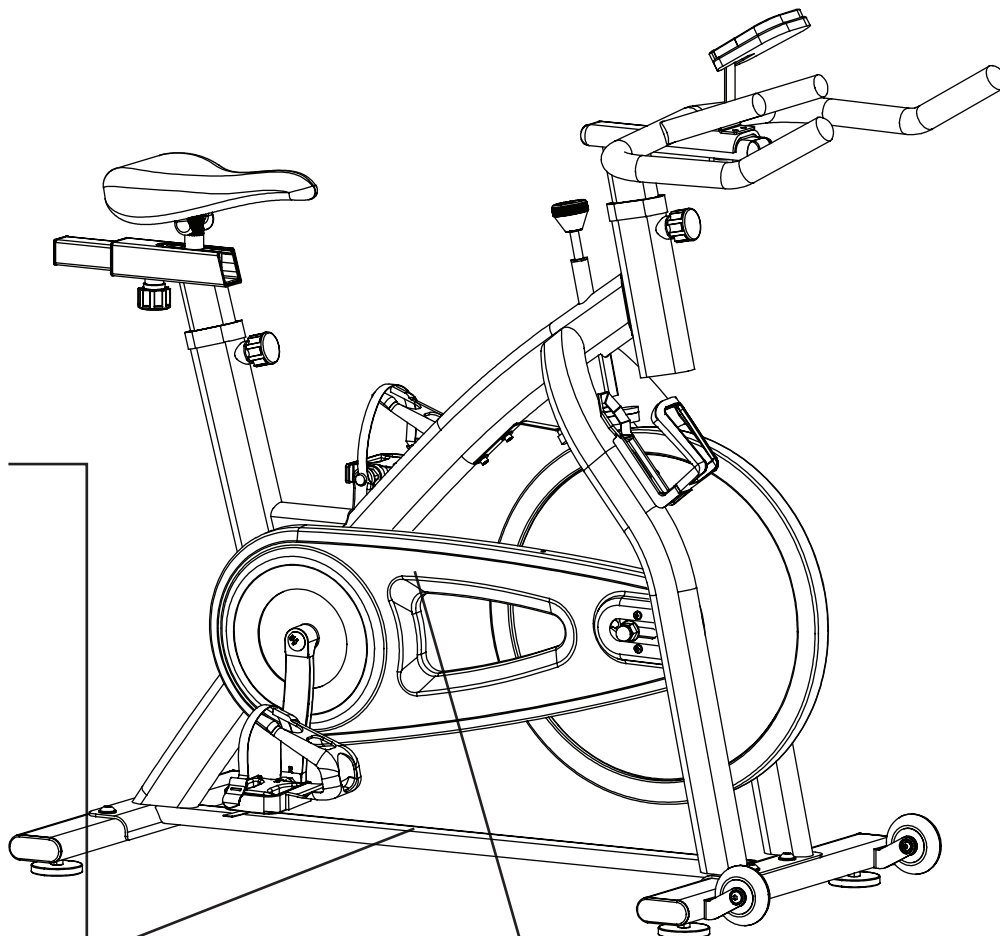
WARNING

- 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 the machine.
- 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.
- The user weight must not exceed 275 lbs/125 kgs.
- This product should always be used on a level surface.
- Replace label if damaged, illegible or removed.



ATTENTION

- Mauvaise utilisation de cette machine peut entraîner des blessures graves
- Lisez le manuel d'utilisateur avant l'utilisation, et suivez tous les avertissements et instructions.
- Ne laissez pas les enfants sur ou autour de l'appareil
- Ce vélo n'est pas une roue libre. Les pédales continue a tourné lorsque vous arrêtez de pédaler
- Les pédales qui roules peuvent causer des blessures
- Réduisez la vitesse des pédales sous une manière contrôlable
- Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 275 lbs/125 kgs
- Ce produit doit toujours être utiliser sur une surface plane
- Remplacer l'étiquette si elle est endommagée, illisible ou enlevé



WARNING

Keep hands and fingers clear of this area.



ATTENTION

Garder les mains et les doigts en dehors de cette région

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 distance de l'appareil en tout temps. NE les laissez PAS sans surveillance dans la salle où vous conservez votre 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 le stabilisateur pour en accroître la stabilité.
4. Gardez vos mains à l'écart des pièces mobiles.
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.
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 le Bladez Fitness.
7. Ne placez pas d'objets tranchants près de l'appareil.
8. Les personnes présentant des limitations physiques ou de coordination ne doivent pas utiliser l'appareil sans l'assistance d'une personne compétente ou d'un médecin.
9. Faites des exercices d'étirement 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. Dégagez un périmètre de 1 m (3 pi) tout autour de l'appareil avant de le faire fonctionner.
13. Cet appareil ne convient pas à un usage thérapeutique.
14. Si des réparations s'avèrent nécessaires, ne les confiez qu'à des techniciens dûment formés et autorisés.
15. Suivez bien les conseils relatifs à l'entraînement formulés à la section Lignes directrices sur l'entraînement.
16. Cet appareil est destiné à un usage à domicile et non commercial.
17. N'utilisez que les outils livrés avec l'appareil pour l'assembler.
18. Les pédales en mouvement peuvent causer des blessures.
19. Cet appareil est conçu pour un utilisateur d'au plus 125 kg (275 lb).
20. L'appareil ne peut être utilisé que par une personne à la fois.
21. Ne dépassez pas la marque maximale (MAX) lorsque vous réglez la tige avant ou la tige de selle. Vérifiez que le bouton de réglage est serré à fond et que les tiges avant et de selle sont solides.
22. Cette bicyclette ne roule pas en roue libre. Vous pouvez rapidement arrêter la bicyclette en exerçant une pression sur le frein à main d'urgence, situé sur le guidon.
23. Avant d'utiliser la bicyclette d'exercice, vérifiez qu'aucune pièce n'est usée ou lâche. Resserrez ou remplacez toute pièce lâche ou usée avant de l'utiliser.
24. Faites preuve de prudence au moment de monter ou de démonter l'appareil.

Attention : Consultez votre médecin avant de commencer à utiliser l'appareil ou d'adopter un programme d'exercice quelconque.

Lisez toutes les instructions avant d'utiliser quelque appareil d'exercice que ce soit.
CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS POUR UNE UTILISATION ULTÉRIEURE.

INSTRUCTIONS RELATIVES À L'EXERCICE

L'utilisation de cet appareil comporte de nombreux avantages; il améliorera votre forme physique, votre tonus musculaire et, de pair avec un régime alimentaire faible en calories, il vous aidera 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 commencer votre séance d'exercice par des étirements afin de vous réchauffer.
6. Montez sur l'appareil 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. Veillez à 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 « aérobic » 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 aérobic 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 anaérobie. Le mot « anaérobie » signifie « sans oxygène » et il désigne l'énergie produite lorsque l'apport 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 à approvisionner en oxygène les muscles au travail. L'exercice intense régulier a un effet d'entraînement qui augmente votre capacité aérobie de 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 d'aisance 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.

SPÉCIFICITÉ

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 récupérer 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 occasionner 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 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 pendant votre 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 n'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. Mieux vaut également porter 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.

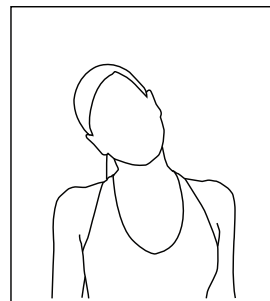
PÉRIODES DE REPOS

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

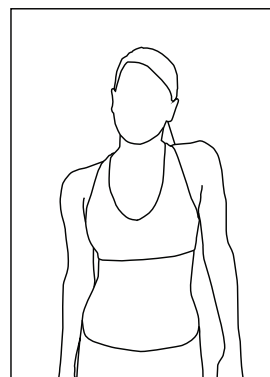
Rotations de la tête

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.



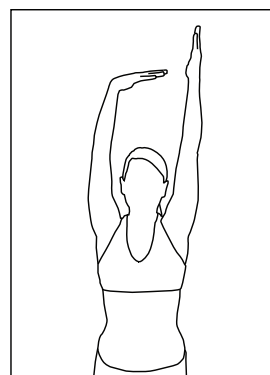
Soulèvements des épaules

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



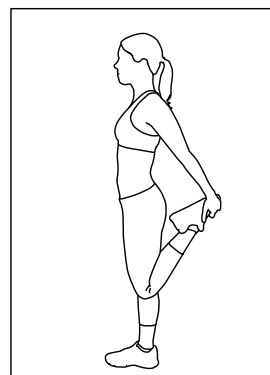
Étirements latéraux

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.



Étirement des quadriceps

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



ÉTIREMENTS SUGGÉRÉS

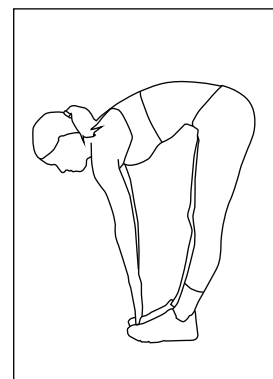
Étirement de l'intérieur de la cuisse

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.



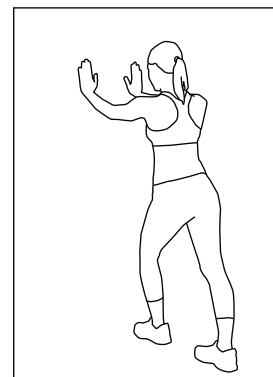
Flexions avant

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.



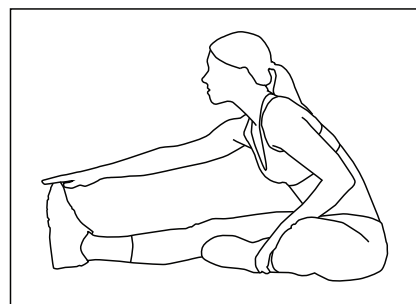
Étirements des ischio-jambiers

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

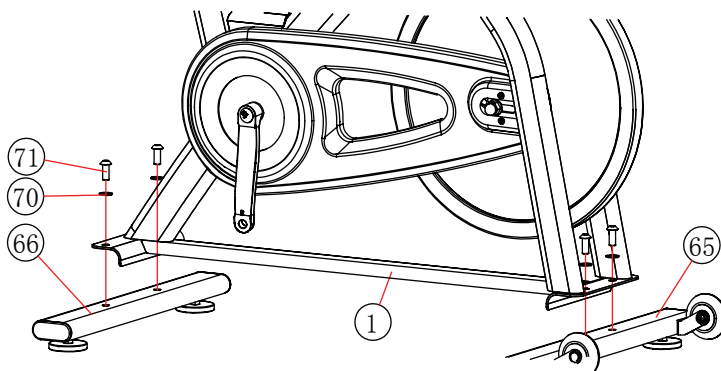
Appuyez-vous contre un mur, la jambe droite devant la gauche et les bras allongés devant. Gardez la jambe gauche bien droite et le pied droit sur le sol; pliez ensuite la jambe droite et inclinez-vous vers l'avant en rapprochant votre hanche du mur. Tenez cette position, puis répétez de l'autre côté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



INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

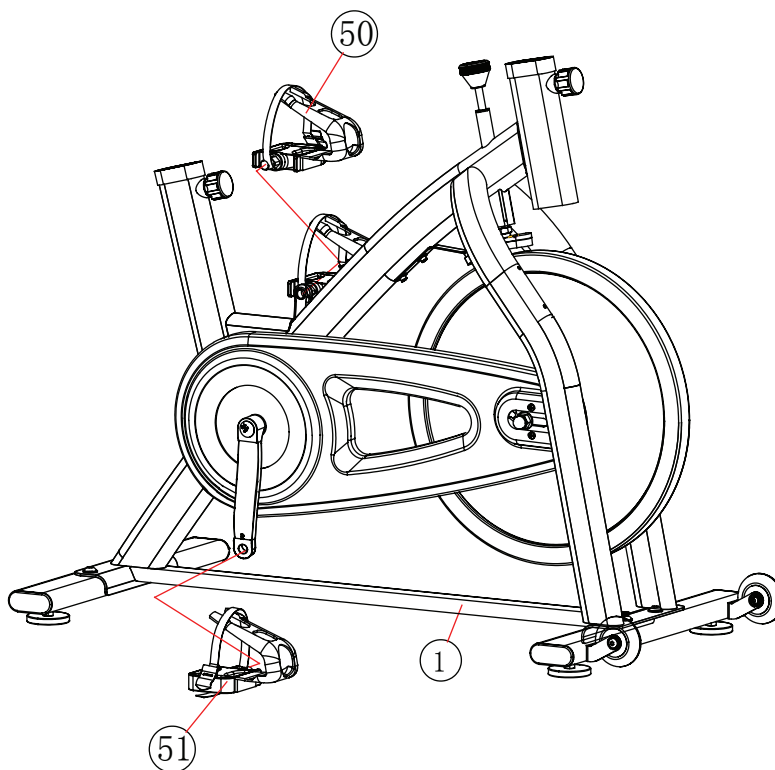
ÉTAPE 1 : Assemblez les stabilisateurs avant et arrière.

Installez le stabilisateur avant (65) sur le châssis principal (1) et fixez-le avec 2 boulons hexagonaux (71) et des rondelles (70). Installez le stabilisateur arrière (66) sur le châssis principal (1) et fixez-le avec 2 boulons hexagonaux (71) et des rondelles (70).



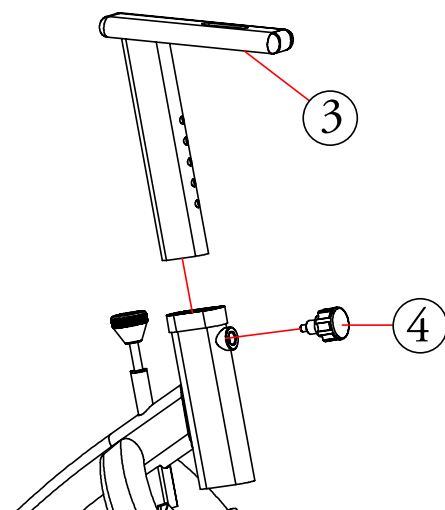
ÉTAPE 2 : Installez les pédales gauche et droite.

Enfilez la pédale gauche (50) sur la manivelle gauche et serrez-la dans le sens antihoraire. Enfilez la pédale droite (51) sur la manivelle droite et serrez-la dans le sens horaire.



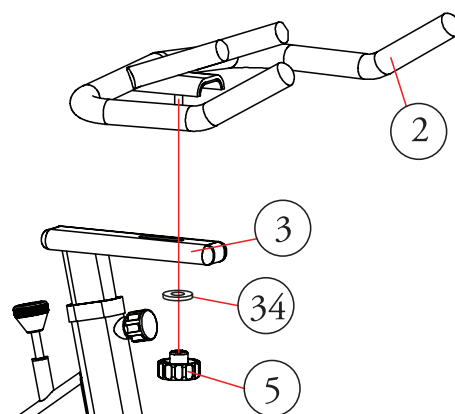
ÉTAPE 3 : Assemblez la tige avant.

Desserrez la tige de réglage (4), puis glissez la tige avant (3) dans son boîtier sur le châssis principal (1) et fixez en resserrant la tige de réglage (4).



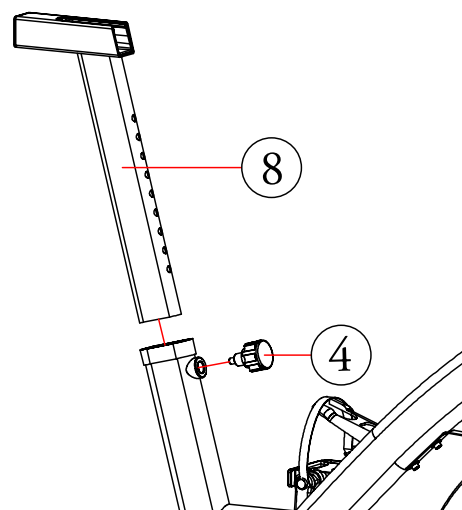
ÉTAPE 4 : Fixez le guidon.

Fixez le guidon (2) sur la tige avant (3) et réglez-le à la position désirée. Serrez à l'aide du bouton de réglage (5) et de grosses rondelles (34).



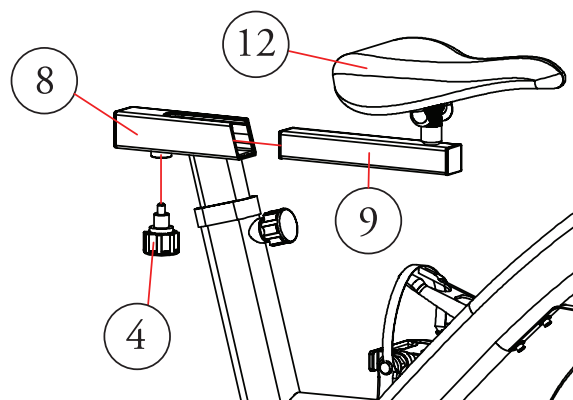
ÉTAPE 5 : Installez la tige de selle.

Desserrez la tige de réglage (4), puis glissez la tige de selle (8) dans son boîtier sur le châssis principal (1) et resserrez la tige de réglage (4).



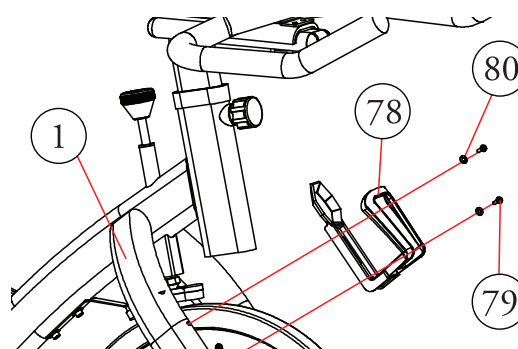
ÉTAPE 6 : Assemblez la selle.

Desserrez la tige de réglage (4) et glissez le siège coulissant (9) dans la tige de selle (8) à la hauteur désirée. Serrez la tige de réglage (4) et fixez la selle (12) sur le siège coulissant (9).



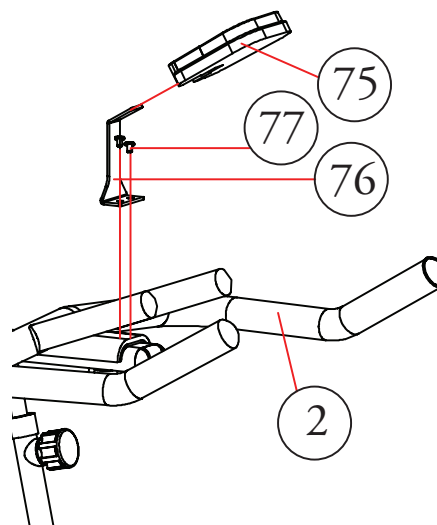
ÉTAPE 7 : Installez le porte-bidon d'eau.

Fixez le porte-bidon d'eau (72) sur la fourchette droite du châssis; vous y verrez deux orifices servant à l'aligner. Alignez le porte-bidon d'eau sur les orifices et fixez-le avec 2 rondelles (74) et 2 vis à tête parapluie (73).



ÉTAPE 8 : Fixez le support d'ordinateur.

Fixez le support d'ordinateur (76) sur le guidon (2) à l'aide de 2 vis (77).



ÉTAPE 9 : Installation de l'ordinateur.

Alignez l'arrière de l'ordinateur (75) sur le support d'ordinateur (76) et glissez l'ordinateur sur son support. Branchez le câble d'ordinateur au câble du capteur de vitesse sur la bicyclette.

AVIS ET INSPECTION

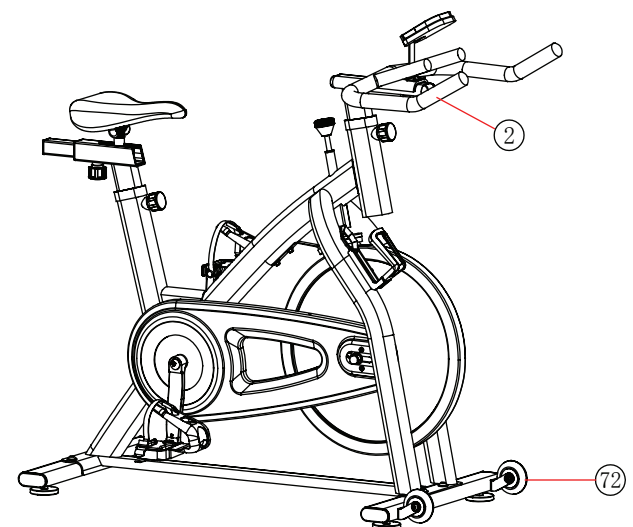
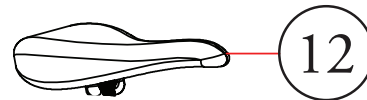
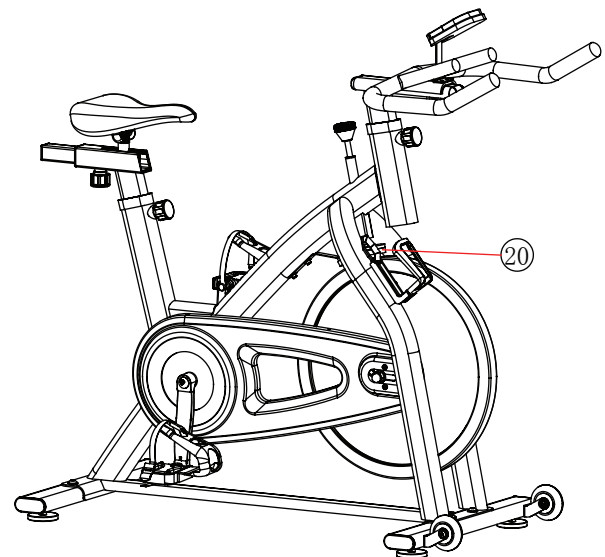
1. Vérifiez régulièrement l'appareil, y compris les écrous, écrous borgnes et pédales. Remplacez immédiatement toute pièce défectueuse que vous trouverez ainsi. N'utilisez plus l'appareil tant que la pièce n'a pas été remplacée.

2. Surveillez particulièrement les endroits susceptibles de s'user au fil du temps. La figure ci-contre montre la plaquette de frein (20); vérifiez-la avant d'utiliser l'appareil et remplacez-la d'abord si elle est tombée.

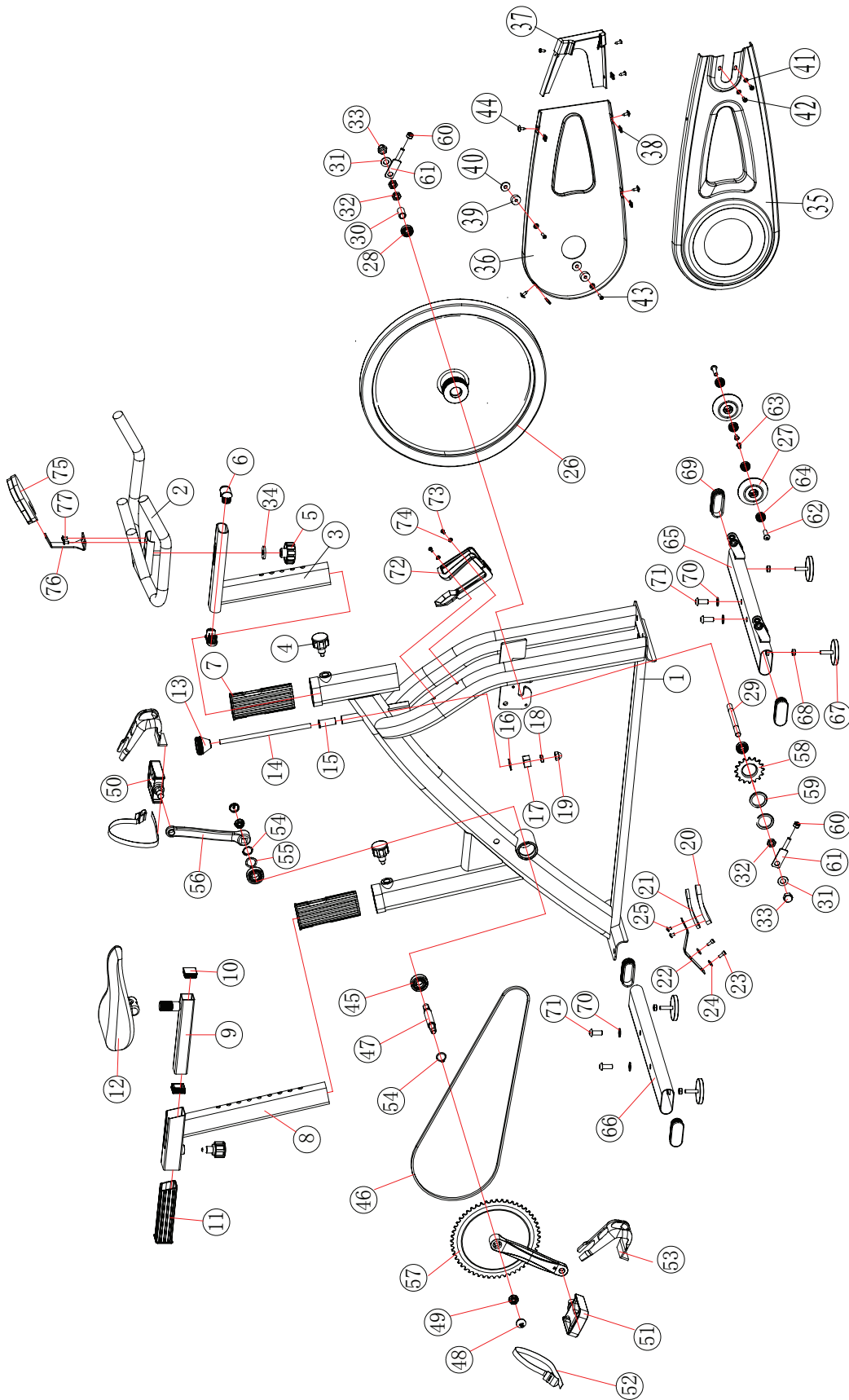
3. Avant de commencer votre séance d'exercice, vérifiez la pédale; si elle est lâche ou manquante, resserrez-la ou remplacez-la d'abord.

4. Si le siège (12) est lâche, serrez l'écrou hexagonal avec la clé appropriée.

5. Si vous devez déplacer l'appareil, saisissez le guidon (2) par ses extrémités et tirez-le vers le bas; les roues du stabilisateur avant (72) toucheront ainsi le sol plus facilement.



VUE ÉCLATÉE



LISTE DES PIÈCES

N°	Description	QTÉ
StratumGSII-1	Châssis	1
StratumGSII-2	Guidon	1
StratumGSII-3	Tige avant	1
StratumGSII-4	Tige de réglage	3
StratumGSII-5	Bouton de réglage	1
StratumGSII-6	Embout de la tige avant	2
StratumGSII-7	Gaine de plastique du tube intérieur	2
StratumGSII-8	Tige de selle	1
StratumGSII-9	Glissière de siège	1
StratumGSII-10	Embout du tube carré	2
StratumGSII-11	Gaine de la tige de selle	1
StratumGSII-12	Selle	1
StratumGSII-13	Bouton de réglage de la résistance	1
StratumGSII-14	Barre de frein	1
StratumGSII-15	Manchon de plastique	1
StratumGSII-16	Rondelle en caoutchouc	1
StratumGSII-17	Écrou de réglage du frein	1
StratumGSII-18	Écrou hexagonal	1
StratumGSII-19	Écrou borgne	1
StratumGSII-20	Plaquette de frein	1
StratumGSII-21	Support de plaquette de frein	1
StratumGSII-22	Pièce de frein Shrapnel	1
StratumGSII-23	Boulon à six pans creux	2
StratumGSII-24	Grosse rondelle	2
StratumGSII-25	Vis à tête parapluie cruciforme	2
StratumGSII-26	Roue PJ	1
StratumGSII-27	Écrou à bride	1
StratumGSII-28	Palier 6001	2
StratumGSII-29	Fuseau de roue	1
StratumGSII-30	Bague	1
StratumGSII-31	Rondelle plate	1
StratumGSII-32	Écrou mince à six pans	3
StratumGSII-33	Écrou borgne	1
StratumGSII-34	Rondelle plate grosse et épaisse	1
StratumGSII-35	Garde-chaîne A	1
StratumGSII-36	Garde-chaîne B	1
StratumGSII-37	Protecteur avant	1
StratumGSII-38	Vis Shrapnel	1
StratumGSII-39	Rondelle en caoutchouc	2
StratumGSII-40	Rondelle en plastique du garde-chaîne	2
StratumGSII-41	Rondelle plate	2
StratumGSII-42	Vis à tête parapluie cruciforme	2

N°	Description	QTÉ
StratumGSII-43	Boulon cruciforme à tête fraisée	2
StratumGSII-44	Vis taraudeuse cruciforme à tête cylindrique fraisée	8
StratumGSII-45	Palier 6004	2
StratumGSII-46	Courroie	1
StratumGSII-47	Essieu	1
StratumGSII-48	Roue d'entraînement de courroie en plastique	1
StratumGSII-49	Écrou à embase à six pans	2
StratumGSII-50	Pédale gauche	1
StratumGSII-51	Pédale droite	1
StratumGSII-52	Boulon à six pans	3
StratumGSII-53	Écrou à embase à six pans	3
StratumGSII-54	Boucle d'essieu en C	2
StratumGSII-55	Rondelle ondulée	1
StratumGSII-56	Manivelle gauche	1
StratumGSII-57	Manivelle droite	1
StratumGSII-58	Soudure du support de tension	1
StratumGSII-59	Roue de pression	1
StratumGSII-60	Ressort de tension	1
StratumGSII-61	Vis à six pans creux à tête ronde plate	1
StratumGSII-62	Écrou en nylon	1
StratumGSII-63	Boucle d'essieu en C	1
StratumGSII-64	Rondelle plate	1
StratumGSII-65	Stabilisateur avant	1
StratumGSII-66	Stabilisateur arrière	1
StratumGSII-67	Niveleur	4
StratumGSII-68	Écrou hexagonal	4
StratumGSII-69	Embout de stabilisateur	4
StratumGSII-70	Rondelle plate	4
StratumGSII-71	Vis à six pans creux à tête ronde plate	4
StratumGSII-72	Poulie	2
StratumGSII-73	Boulon à six pans creux	2
StratumGSII-74	Vis à six pans creux à tête ronde plate	2
StratumGSII-75	Compteur	1
StratumGSII-76	Carte de compteur	1
StratumGSII-77	Vis à tête parapluie cruciforme	2
StratumGSII-78	Porte-bidon	1
StratumGSII-79	Vis à tête parapluie cruciforme	2
StratumGSII-80	Rondelle plate	2
StratumGSII-81	Palier	4

VUE D'ENSEMBLE DE LA CONSOLE

SPÉCIFICATIONS :

TEMPS (TMR)	00:00-99:59 minutes
ODOMÈTRE*(ODO, S'IL Y A LIEU)	0,9999 km ou mi
VITESSE (SPD)	0,0-99,9 km/h
POULS (PULSE, S'IL Y A LIEU)	40-240 bpm
DISTANCE (DST)	0,00-999,9 km
CALORIES (CAL)	0-9999 kcal

FONCTIONS DES TOUCHES :

1. **MODE** : Vous permet de sélectionner une fonction en particulier.
2. **PAUSE** : Appuyez pour démarrer ou arrêter les fonctions.
3. **RÉGLAGE (« SET »)** : Vous permet de choisir une valeur cible de TEMPS, de DISTANCE, de CALORIES, d'ODOMÈTRE et de POULS.
4. **REMISE À ZÉRO (« RESET »)** : Remet la valeur à zéro.

FONCTIONNEMENT DE L'APPAREIL :

1. MARCHE/ARRÊT AUTO :

- Le système se déclenche lorsqu'on appuie sur un bouton ou qu'il reçoit un message du capteur de vitesse.
- Le processeur s'arrête automatiquement lorsque le capteur de vitesse ne reçoit plus de données et qu'aucun bouton n'a été enfoncé depuis plus de quatre minutes.

2. PASSAGE DES KILOMÈTRES AUX MILES POUR LES PARAMÈTRES DE VITESSE ET DE DISTANCE

- Après l'installation des piles dans la console, la distance et la vitesse sont mesurées par défaut en miles, ce que l'écran indique par un M dans les fonctions de vitesse (SPD) et de distance (DIST).
- Pour que la distance et la vitesse soient mesurées en kilomètres, maintenez la touche mode enfoncée pendant 3 secondes. L'affichage clignote; la distance et la vitesse sont maintenant exprimées en kilometers.
- Les kilomètres sont indiqués à l'écran par un K. Pour revenir aux kilomètres, répétez la procédure.

3. REMISE À ZÉRO (« RESET ») : On peut réinitialiser cet appareil soit en remplaçant les piles, soit en appuyant sur le bouton de remise à zéro durant trois secondes.

4. PRÉRÉGLAGE DES VALEURS DE TEMPS, DE DISTANCE, D'ODOMÈTRE, DE POULS ET DE CALORIES :

- Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que la fonction à prérégler clignote.
- Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que la fonction arrête de clignoter.
- Choisissez ensuite la valeur désirée en appuyant sur le bouton de réglage (« SET »).

- Dès que le capteur de vitesse reçoit un signal, le moniteur commence le compte à rebours.
- Il émettra un bip durant 10 secondes afin d'indiquer la fin de l'entraînement préréglé; appuyez sur n'importe quel bouton pour arrêter le signal sonore.
- Si les données ne sont pas préréglées, le compte sera croissant.

FONCTIONS :

- **TEMPS** : Pour afficher la durée de l'exercice, appuyez sur MODE jusqu'à ce que TMR apparaisse sur la console.
- **VITESSE** : Pour afficher la vitesse en cours, appuyez sur MODE jusqu'à ce que SPD apparaisse sur la console.
- **DISTANCE** : Pour afficher la distance parcourue durant une séance d'entraînement, appuyez sur MODE jusqu'à ce que DST apparaisse sur la console.
- **ODOMÈTRE** : Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que le pointeur avance jusqu'à ODO pour afficher la distance totale parcourue.
- **POULS** : Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que PULSE apparaisse sur la console pour afficher la fréquence cardiaque de l'utilisateur en battements par minute (bpm).
- **CALORIES** : Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que CAL apparaisse sur la console pour afficher le nombre de calories brûlées.
- **BALAYAGE** : Affiche automatiquement les fonctions suivantes, dans l'ordre : TEMPS, VITESSE, DISTANCE, ODOMÈTRE, POULS, CALORIES.

PILE

Le moniteur utilise deux piles AAA. S'il n'affiche pas correctement, remplacez la pile.

MAINTENANCE ET ENTRETIEN

1. Votre bicyclette a été correctement ajustée et lubrifiée à l'usine. Nous vous déconseillons de tenter de réparer vous-même des pièces internes; faites plutôt appel à un centre de réparation autorisé.
2. Il arrive que les surfaces extérieures paraissent ternes ou sales. Vous leur redonnerez leur fini d'origine et les protégerez en suivant les instructions qui suivent.
3. Nettoyez le guidon et la selle après chaque séance à l'aide d'un désinfectant en vaporisateur, et débarrassez le châssis de la bicyclette de la sueur.
4. Appliquez un antirouille sur la roue chaque fois que vous nettoyez l'appareil ou au moins une fois par mois. Appliquez une très mince couche d'huile sur la surface de la roue en contact avec le frein afin d'éviter les bruits de cliquetis.
5. Les surfaces métalliques peuvent être nettoyées avec un chiffon doux de coton ou de ratine et une touche de cire à auto. N'utilisez pas de flacons aérosol ou à pompe, car ils risqueraient de déposer de la cire sur la console.
6. Il peut arriver que de la poussière ou des empreintes s'accumulent sur la surface de l'ordinateur. L'utilisation de produits chimiques durs en détruirait la couche protectrice et causerait une accumulation de statique qui endommagerait les composants. Cette surface doit donc être nettoyée avec des nettoyeurs vendus dans la plupart des magasins de fournitures informatiques, expressément conçus pour les surfaces antistatiques. Nous vous recommandons fortement de vous procurer un tel produit de nettoyage.
7. Le degré de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que par des examens réguliers visant à détecter des dommages ou de l'usure éventuels.
8. Prenez soin de ne pas vous blesser en soulevant ou en déplaçant l'appareil.
9. La plaquette de frein est la pièce la plus exposée à l'usure. Avant votre séance d'exercice, vérifiez que le système de freinage fonctionne correctement.
10. Vérifiez si toutes les étiquettes de mise en garde sont lisibles et en bon état. Si elles sont usées ou abîmées, commandez-en de nouvelles auprès du distributeur.

NETTOYAGE : Essuyez la transpiration accumulée sur la bicyclette immédiatement après chaque séance d'entraînement, puis passez un linge humide. Époussetez la bicyclette à l'aide d'une serviette ou d'un chiffon humide. N'utilisez pas de solvants. Utilisez un aspirateur pour nettoyer le pourtour de la bicyclette. On peut nettoyer le dessous de la bicyclette en la couchant sur le côté. Vérifiez de temps à autre que toutes les fixations sont bien serrées. Vérifiez et resserrez toutes les pièces de votre appareil tous les trois mois. L'utilisation de cet appareil avec des pièces usées ou fragilisées peut causer des blessures à l'utilisateur. En cas de doute sur l'état de l'une des pièces, nous vous recommandons de la remplacer par une pièce de rechange du fabricant. L'utilisation de pièces de rechange qui ne sont pas d'origine peut causer des blessures ou altérer le rendement de l'appareil.

GARANTIE

GARANTIE RÉSIDENIELLE 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 un (1) an sur les autres pièces. La garantie de la main-d'œuvre est de vingt-dix (90) jours. 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 articles non réutilisables usés par un usage normal;
- 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.

Pour obtenir des renseignements détaillés sur la garantie ou enregistrer la garantie de votre produit en ligne, visitez notre site Web à : www.BladezFitness.com

POUR FAIRE EFFECTUER DES RÉPARATIONS COUVERTES PAR LA GARANTIE, NE RAPPORTEZ PAS L'APPAREIL AU DÉTAILLANT. COMMUNIQUEZ PLUTÔT AVEC BLADEZ FITNESS.

Bladez Fitness/BH North America Corporation
20155 Ellipse
Foothill Ranch, CA 92610

Téléphone : 949-206-0330; sans frais : 866-325-2339; télécopieur : 949 206-0013

Site Web : www.bladezfitness.com

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