

BLADEZ[®]

R300II



OWNER'S MANUAL

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

**FOR SERVICE PLEASE CONTACT BLADEZ FITNESS
TOLL FREE: 866-325-2339**

BLADEZ[®]

TABLE OF CONTENTS

Title	Page
Introduction	03
Warnings and Labels	04
Safety Information	05
Exercise Instruction	06
Training Guidelines	07
Suggested Stretching	11
Hardware and Tools	13
Assembly Instructions	14
Exploded View Drawing	24
Parts List	26
Console Operations	27
Maintenance and Cleaning	36
Warranty	37

CONGRATULATIONS

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

WARNINGS AND LABELS

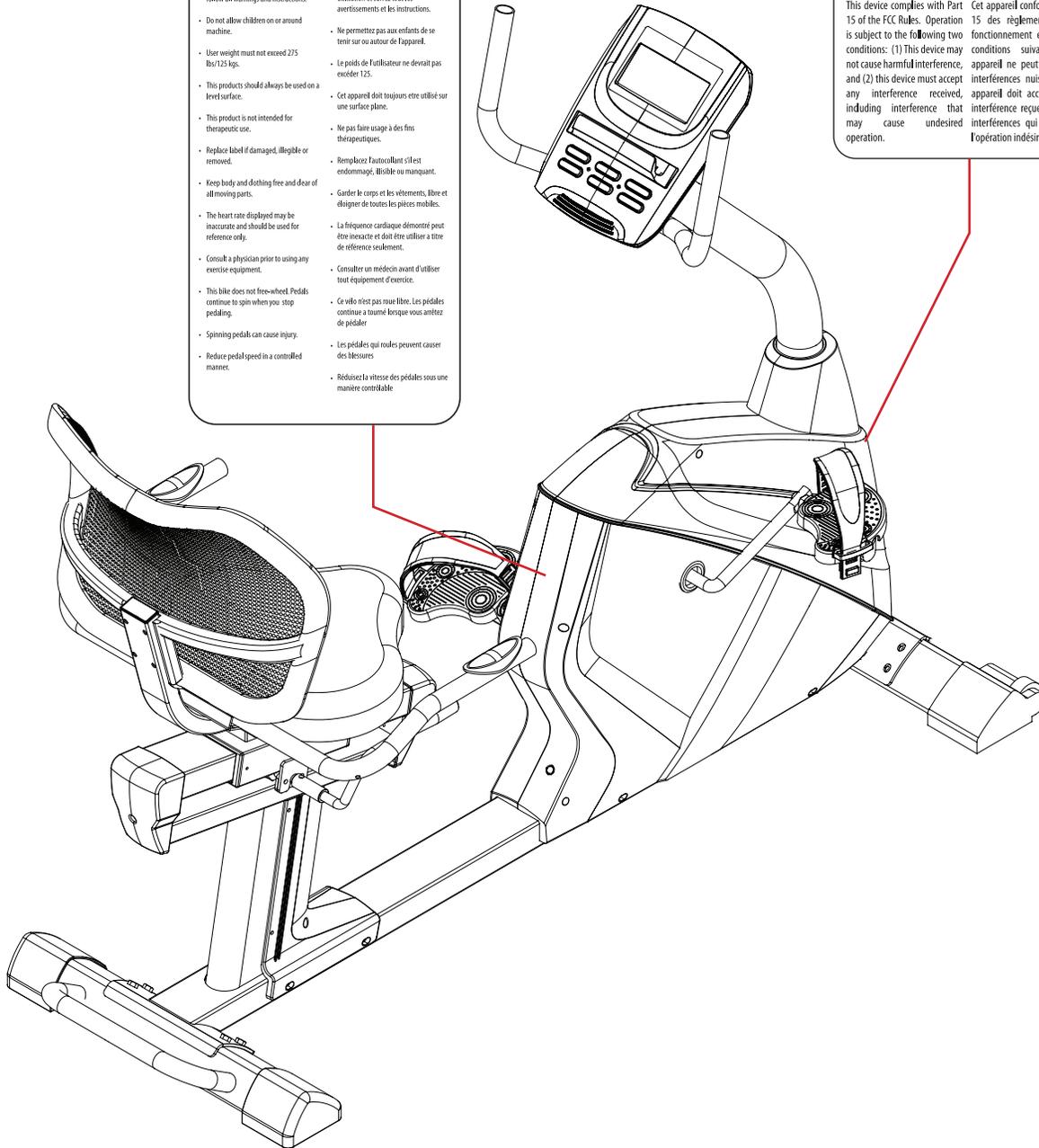
⚠ WARNING ⚠ AVERTISSEMENT

- 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 225 lbs/125 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 125.
- Cet appareil doit toujours être utilisé sur une surface plane.
- Ne pas faire usage à des fins thérapeutiques.
- Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.
- 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.

⚠ 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 nuisibles, et (2) cet appareil doit accepter toutes les interférences reçues, y compris les interférences qui peuvent causer l'opération indésirable.



SAFETY INFORMATION

PRECAUTIONS

This recumbent bike 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 Bladez 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 275 lbs (125 kgs)
18. The machine can only be used by one person at a time.
19. The exercise bicycle is for consumer use only.

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 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 of 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.

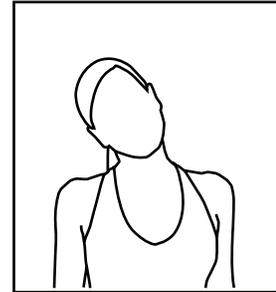
REST PERIODS

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

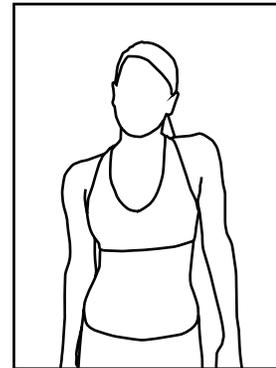
Head Rolls

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.



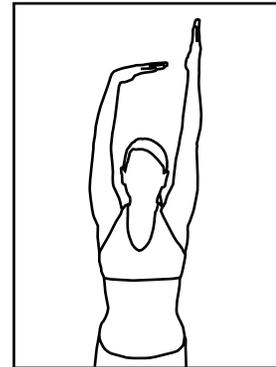
Shoulder Lifts

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.



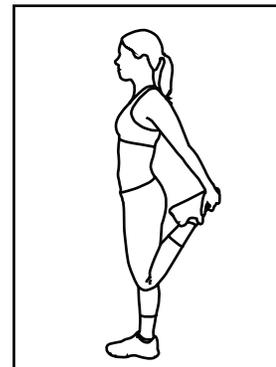
Side Stretches

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

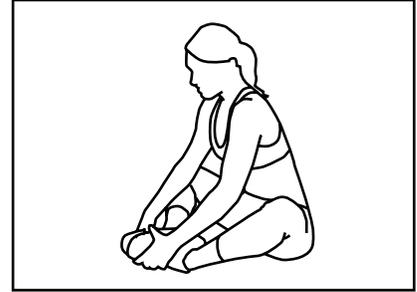
With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your left foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with right foot up.



SUGGESTED STRETCHES

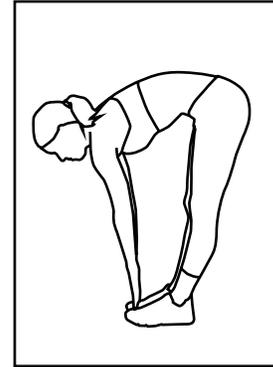
Inner Thigh Stretch

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.



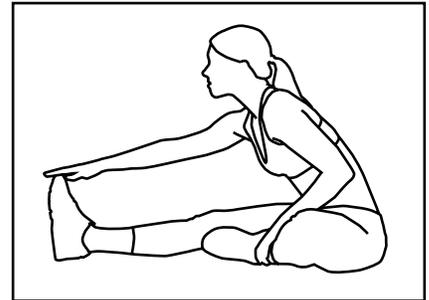
Toe Touches

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

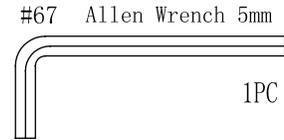
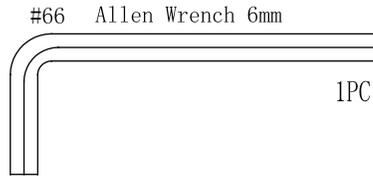
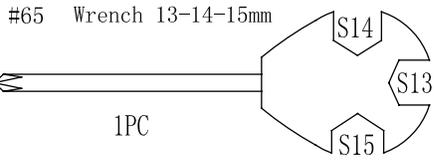
Lean against a wall with your right leg in front of the left and your arms forward. Keep your left leg straight and the right foot on the floor; then bend the right leg and lean forward by moving your hip toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.



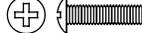
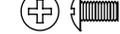
HARDWARE AND TOOLS

ITEMS IN THE HARDWARE PACK

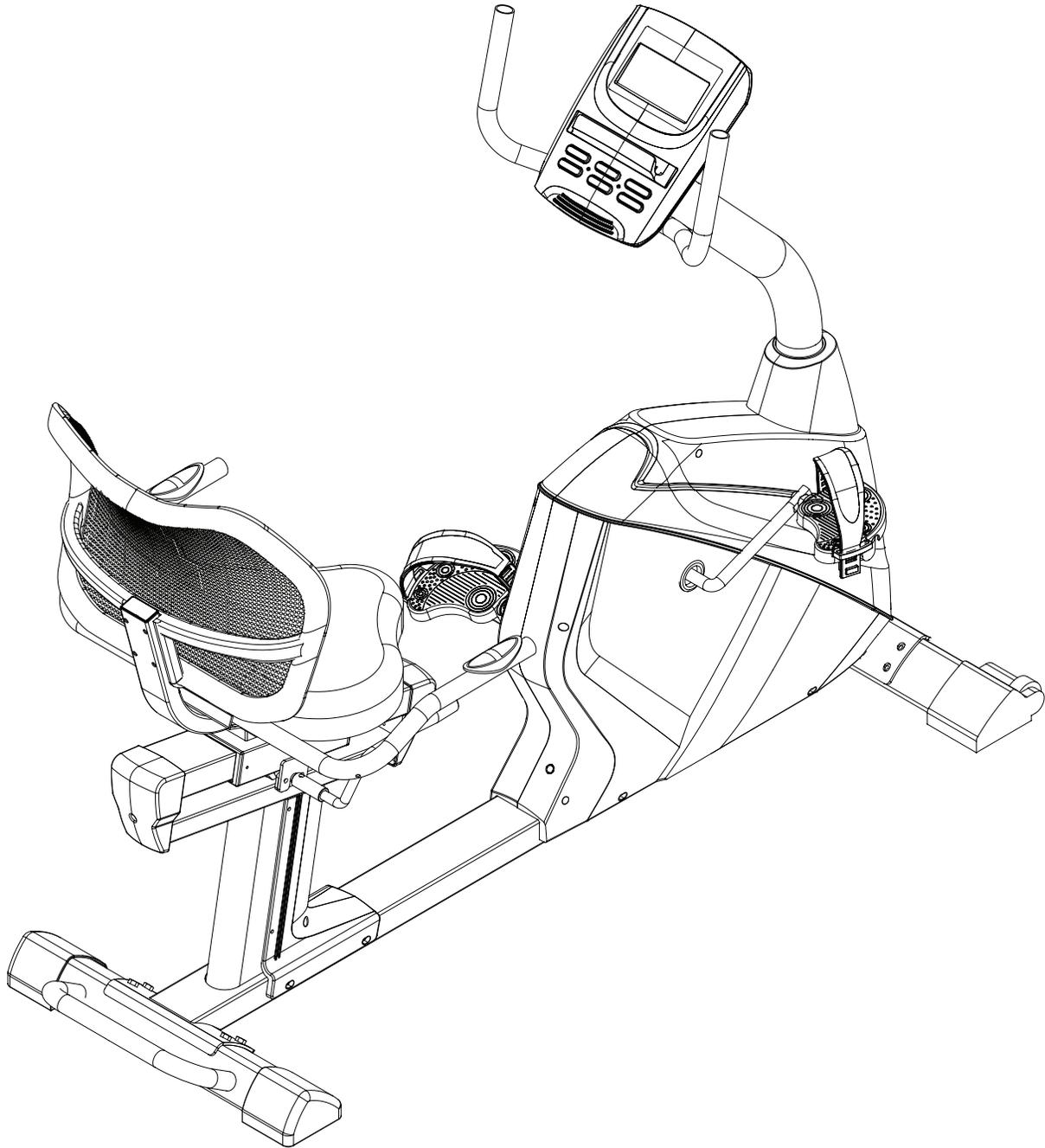
	_____	#17 Washer 8mm	2PCS
	_____	#8 Spring Washer 8mm	2PCS
	_____	#55 Bolt 45mm	2PCS
	_____	#51 Nut	2PCS



HARDWARE ON THE MACHINE

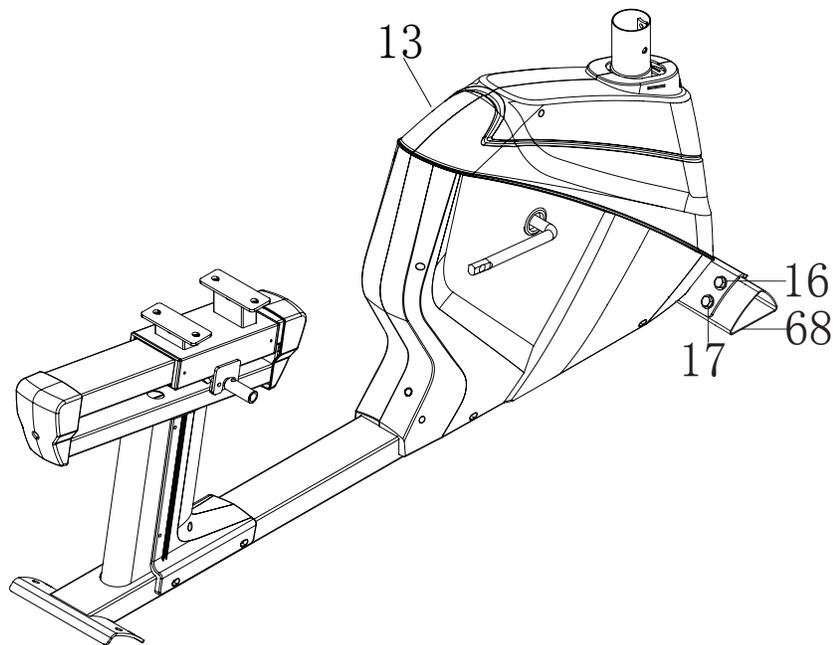
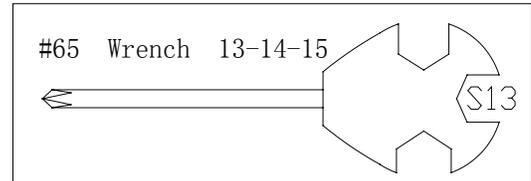
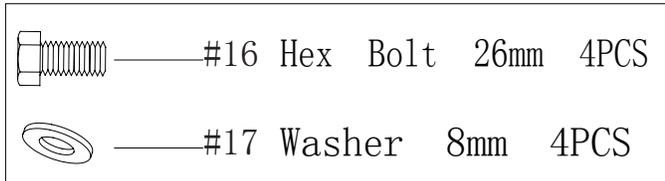
	_____	#16 Hex Bolt 26mm	12PCS
	_____	#9 Screw 16mm	10PCS
	_____	#7 Arc Washer 8mm	6PCS
	_____	#63 Screw 40mm	4PCS
	_____	#40 Washer 6mm	4PCS
	_____	#41 Washer 6mm	6PCS
	_____	#46 Arc Washer 6mm	2PCS
	_____	#43 Screw 6mm	2PCS
	_____	#2 Screw	4PCS
	_____	#17 Washer 8mm	20PCS
	_____	#8 Spring Washer 8mm	18PCS
	_____	#65 Bolt 20mm	4PCS

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



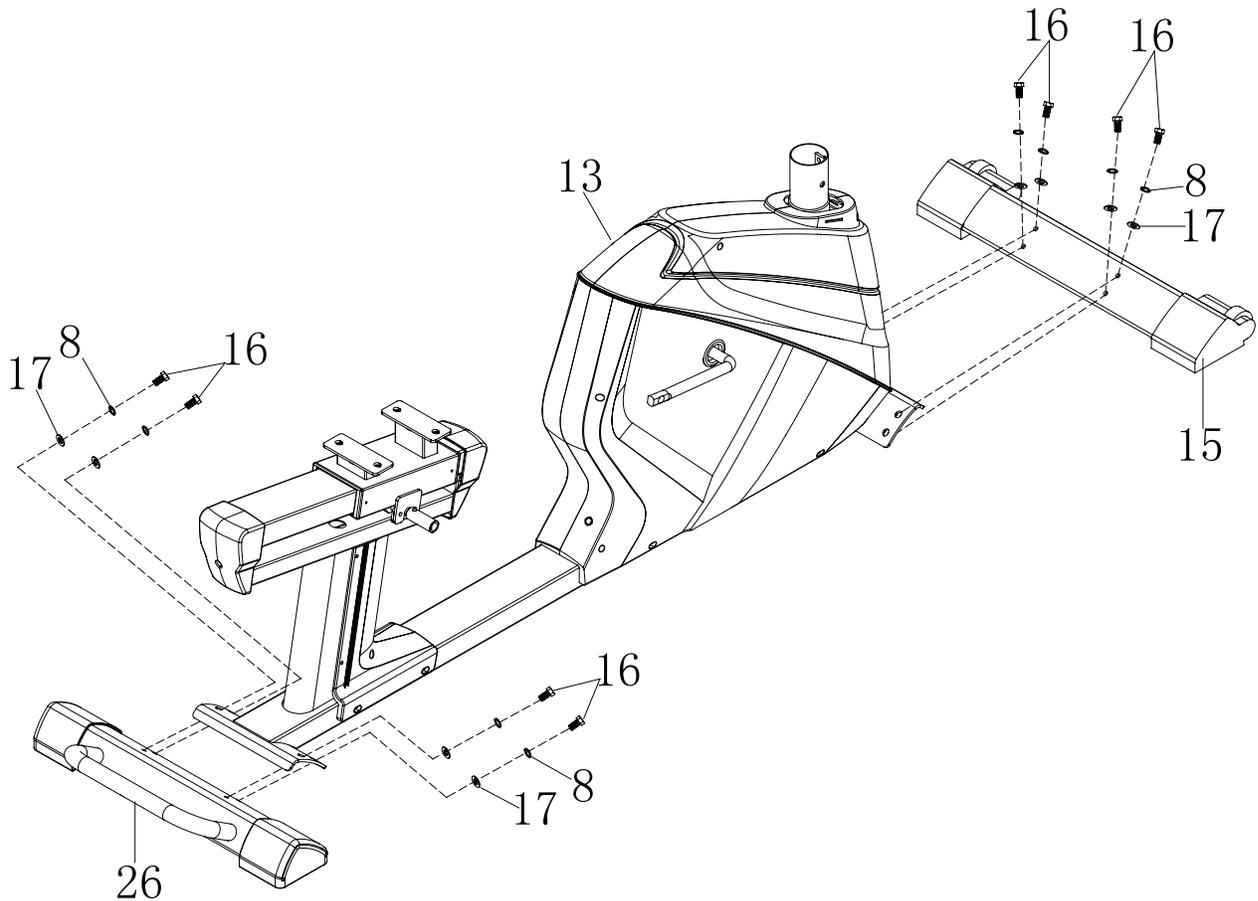
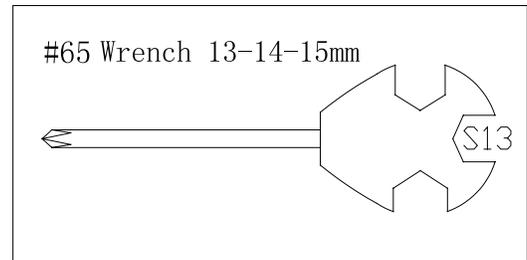
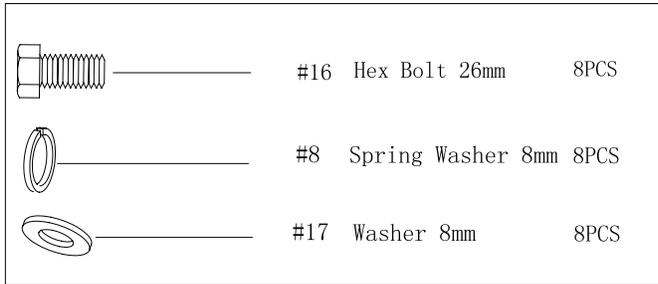
STEP 1

Using the Spanner (65) unscrew the Mounting Plate (68) and remove 4 Hex Bolts (16), 4 Washers (17) and set them aside. The bolts and washers are necessary for future assembly steps.



STEP 2

Use the Wrench (65) to unscrew the 8 Hexbolts (16) and take off the 8 Spring Washers (8) and Washers (17). Set them aside for stabilizer attachment. Assemble the Front Stabilizer (15) on the Main Frame (13) with 4 Hex Bolts (16), 4 Spring Washers (8) and 4 Washers (17). Secure them with the Wrench (65). Assemble the Rear Stabilizer (26) onto the Main Frame (13) with 4 Hex Bolts (16), 4 Spring Washers (8) and 4 Washers (17). Secure them with the Wrench (65).

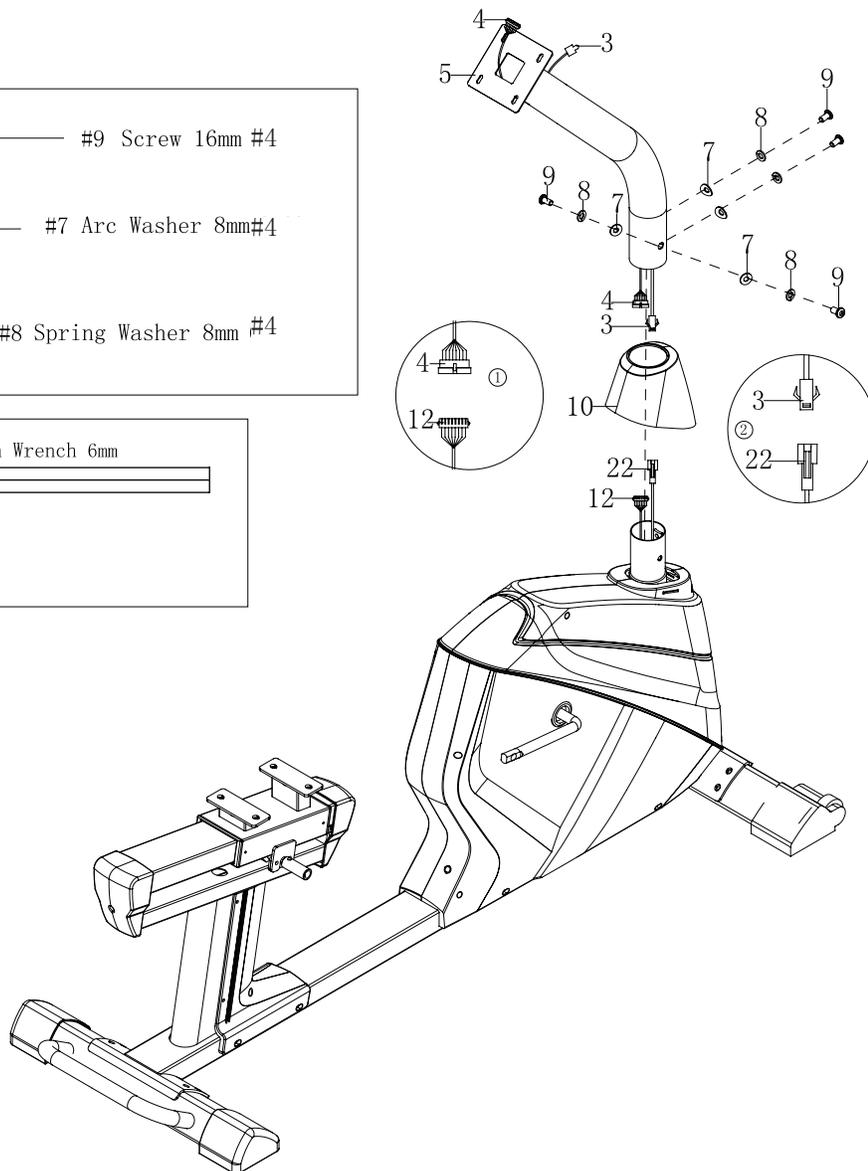
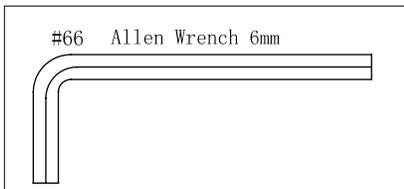
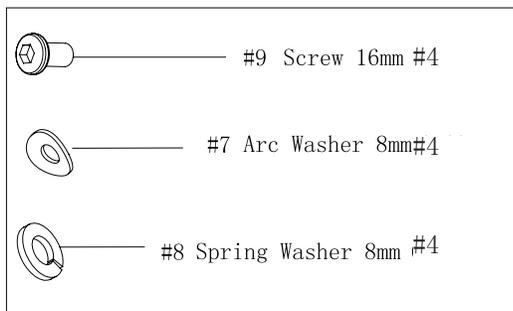


STEP 3

Use the Allen Wrench (66) to unscrew the 4 Screws (9) 4 Spring Washers 8mm (8) and 4 Arc Washers (7) from the Handlebar Post (5). Set the screws and washers aside for assembly later in this step.

Slide the Post Cover (10) onto the Handlebar Post (5) and connect the Mid Sensor Wire 1 (4) at the bottom of the Handlebar Post (5) with the Mide Sensor Wire (12) coming out of the Main Frame (13). Connect the Trunk Line 2 (3) to Trunk Line 1 (22).

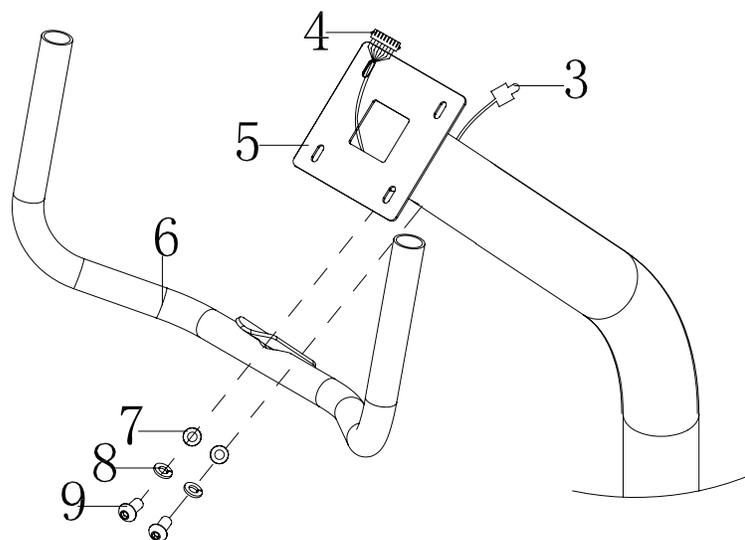
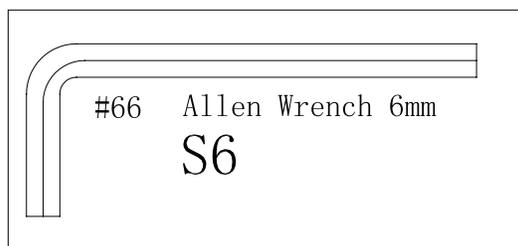
Slide the Handlebar Post (5) onto the Main Frame (13) and secure with 4 Screws (9) 4 Spring Washers (8) and 4 Arc Washers (7). Tighten with Allen Wrench (66).



STEP 4

Use the Allen Wrench (66) to unscrew the 2 Screws (9), 2 Spring Washers (8) and 2 Arc Washers (7) from the Handlebar (6). Set the screws and washers aside for assembly later in this step.

Attach the Handlebar (6) to the Handlebar Post (5) with 2 Screws (9), 2 Spring Washers (8) and 2 Arc Washers (7). Tighten with Allen Wrench (66).

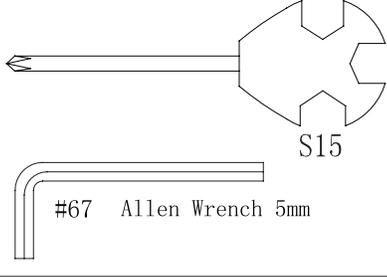


STEP 5

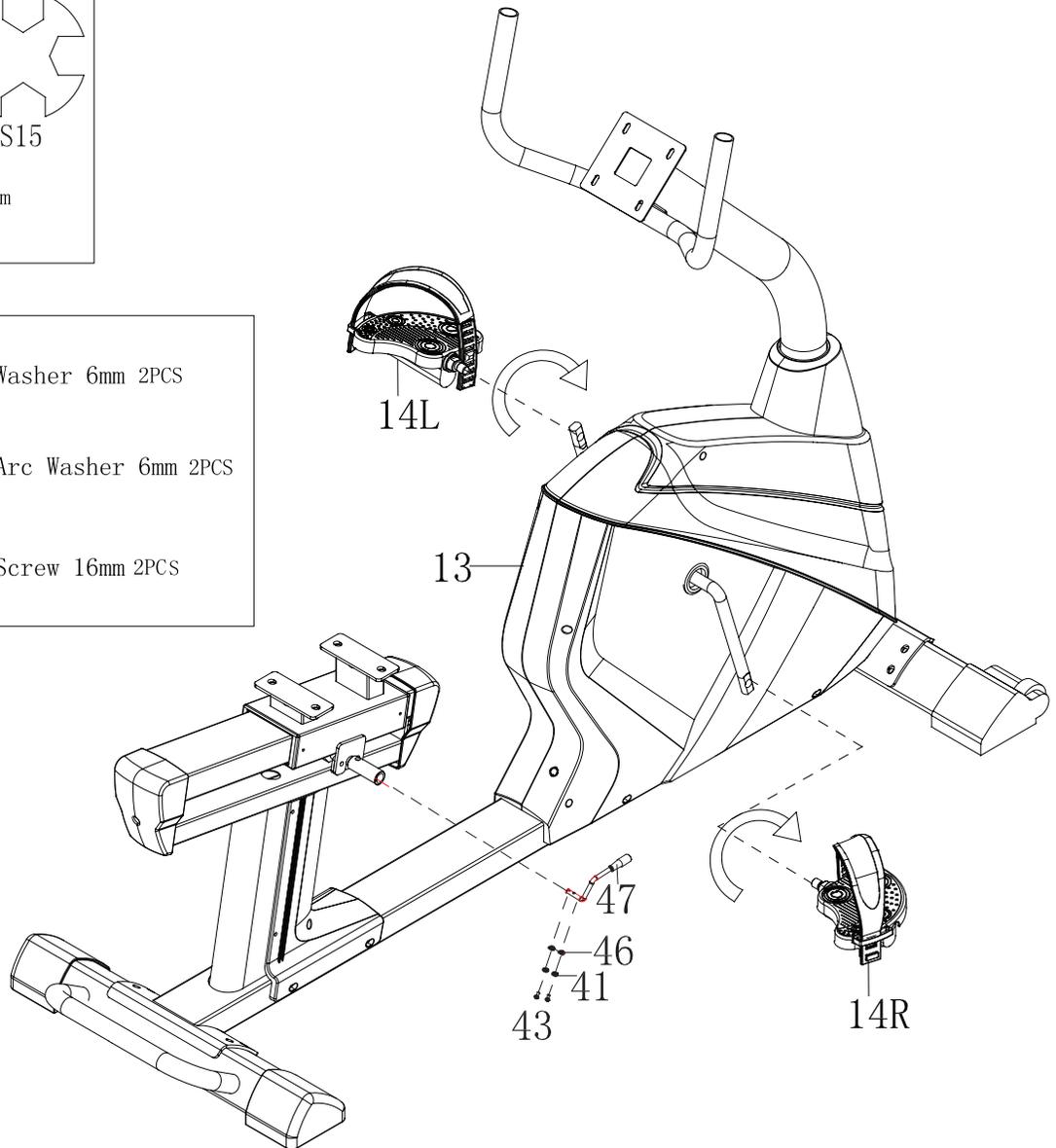
Attach the Pedals (14L/R). First attach the left pedal and tighten, it tightens counter-clockwise. Then attach the right pedal, it tightens clockwise. Use the Wrench (66) to tighten the pedals.

Use the Allen Wrench (67) to unscrew – 2 Screws (43), 2 Washers (41) and 2 Arc Washers (46) from the Adjustable Handle (47). Attach the Adjustable Handle (47) to the Adjusting Collar (44) with the screws and washers you just took off the Adjustable Handle (47). Use the Allen Wrench (67) to secure.

#65 Wrench 13-14-15mm



-  #41 Washer 6mm 2PCS
-  #46 Arc Washer 6mm 2PCS
-  #43 Screw 16mm 2PCS

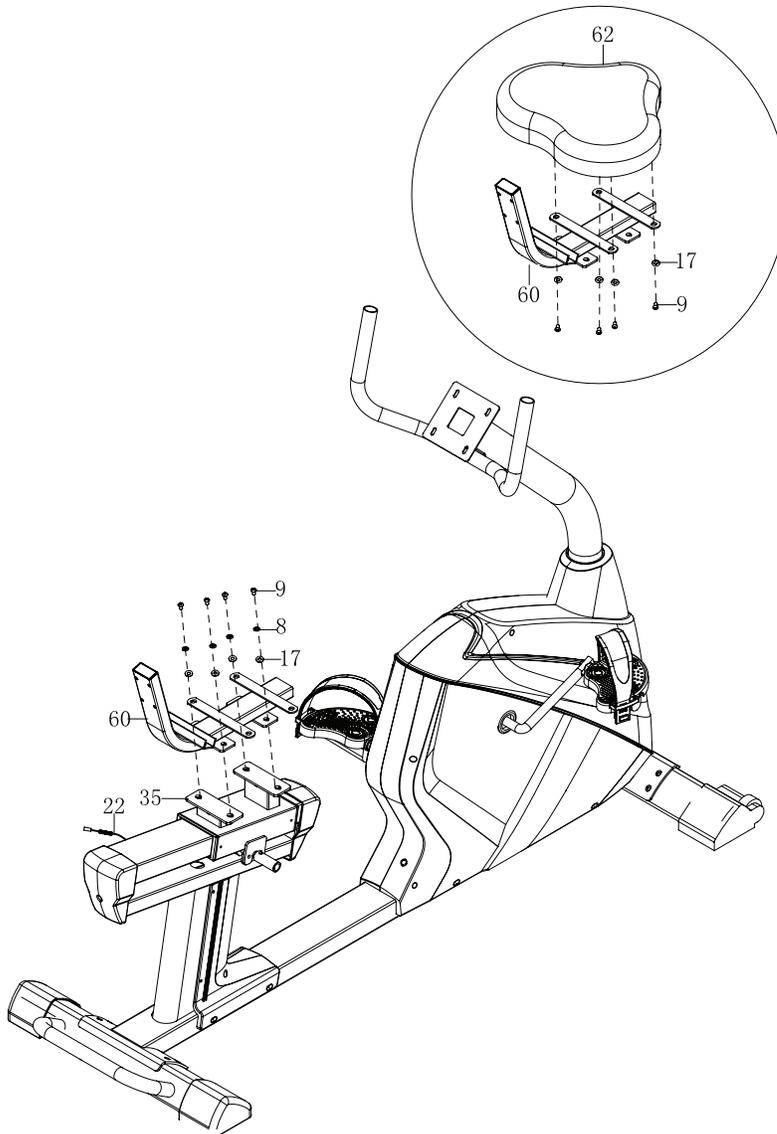
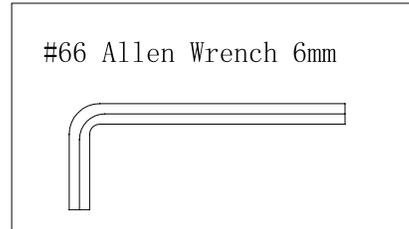


STEP 6

Attach the Seat Post (60) to the Seat Slider (35) with 4 Bolts (69) 4 Spring Washers (8) and 4 Washers (7). Use the Allen Wrench (66) to unscrew the 4 Screws (9), 4 Spring Washers (8) and 4 Washers (17) from the Seat Slider (35).

Attach the Seat (62) to the Seat Post (60) with 4 Screws (9) and 4 Washers (17). Use the Allen Wrench (66) to tighten.

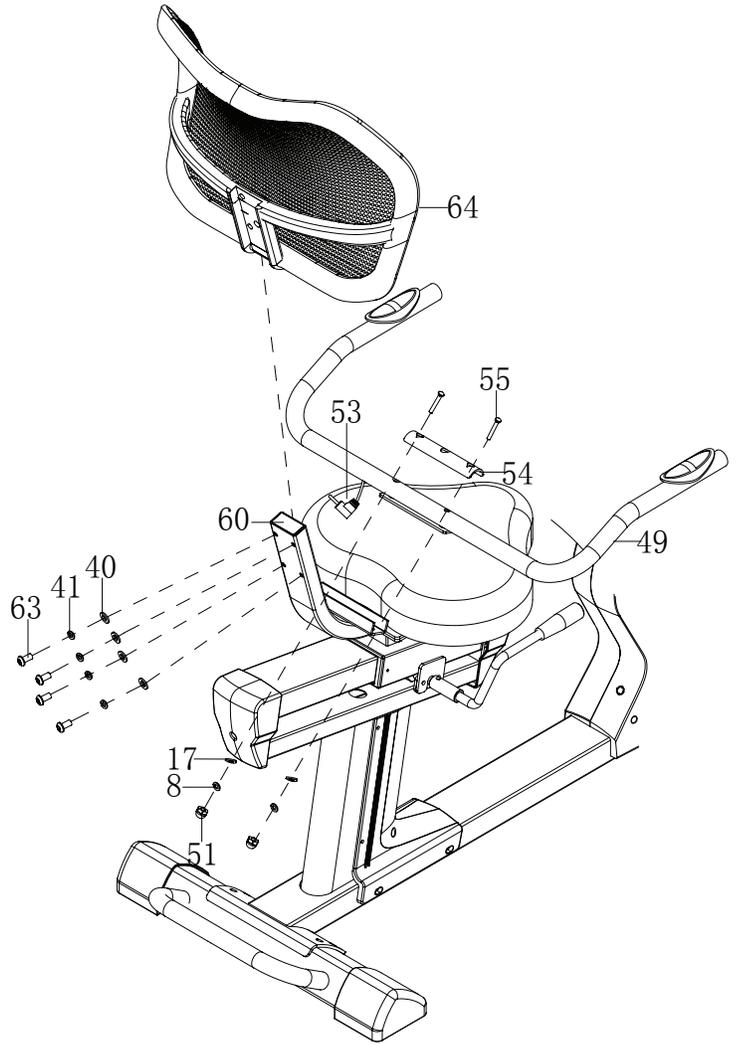
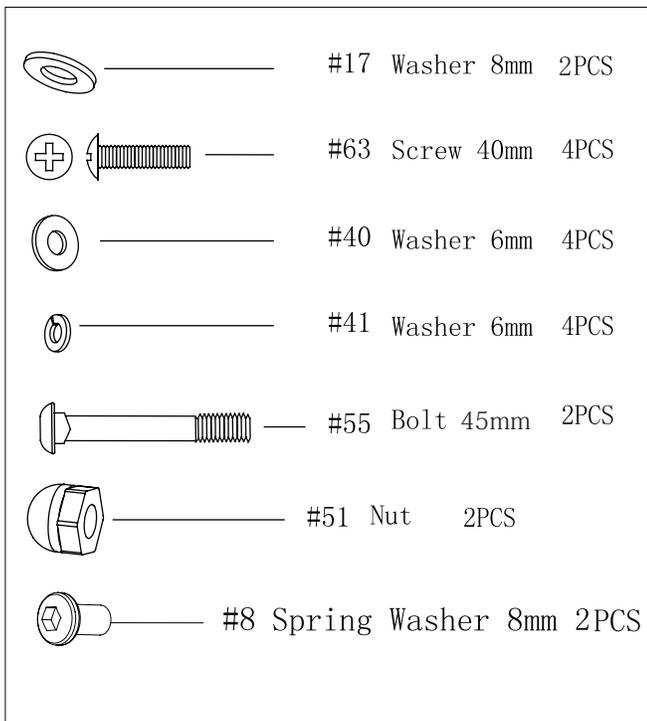
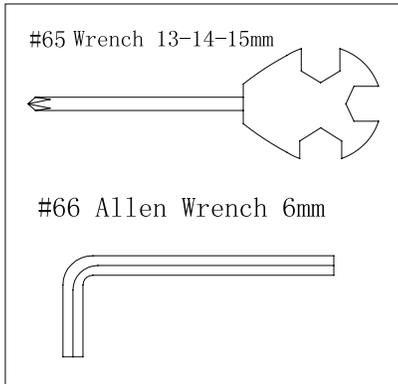
	_____	#9 Screw 16mm 4PCS
	_____	#8 Spring Washer 8mm 4PCS
	_____	#17 Washer 8mm 8PCS
	_____	#69 Bolt 20mm 4PCS



STEP 7

Use the Wrench (65) to unscrew the 4 Screws (63), 4 Washers (41) and 4 Washers (40). Attach the Back Pad (64) to the Seat Post (60) with 4 Screws(63), 4 Washers 6mm (41), and 4 Washers 6mm (40). Secure with Wrench (66). (Fig 1).

Attach the Handlebar (49) to the Seat Post (6) with 2 Bolts (55), 2 Washers (17) and 2 Nuts (51). Then connect the Hand Pulse Wire (53) to the Trunk Wire (22) coming out of the back of the Main Frame. (Fig 2)

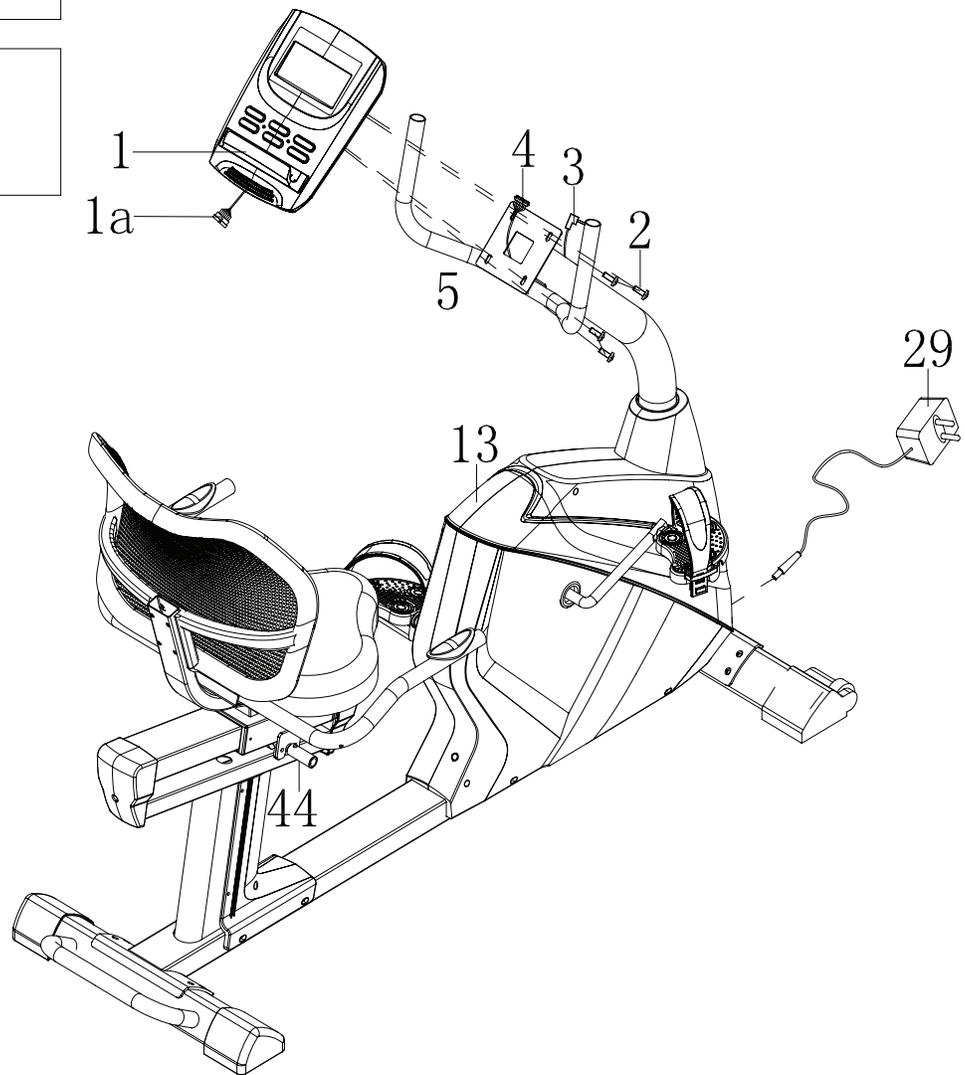
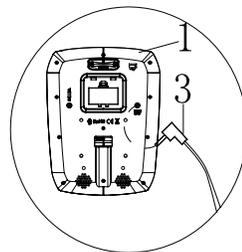
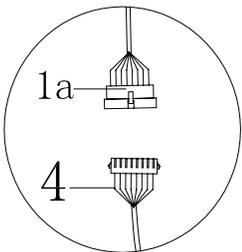
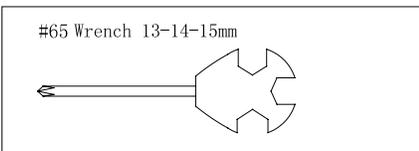
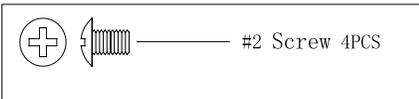


STEP 8

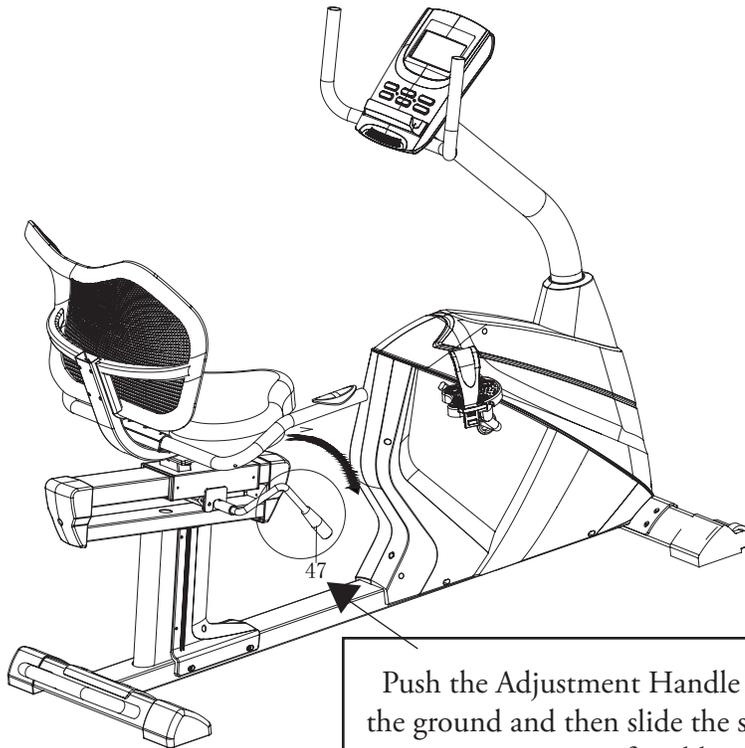
Unscrew the 4 screws in the back of the Console (1) with Wrench (65) and set aside. Connect the Console Wire (1a) with the Mid Sensor Wire 1 (4). Push the wires down into the Handlebar Post (5) so they don't get pinched. Attach the Console (1) to the Handlebar Post (5) with 4 Screws (2). Use Wrench (65) to secure the screws. Then plug in the Trunk Line (3) into the hole in the rear of the Console (1).

Move your machine by grasping the bar on the rear stabilizer and lifting until the wheels touch the ground – then move the machine to you desired location. Level with 2 adjustable feet on the bottom of the Rear Stabilizer.

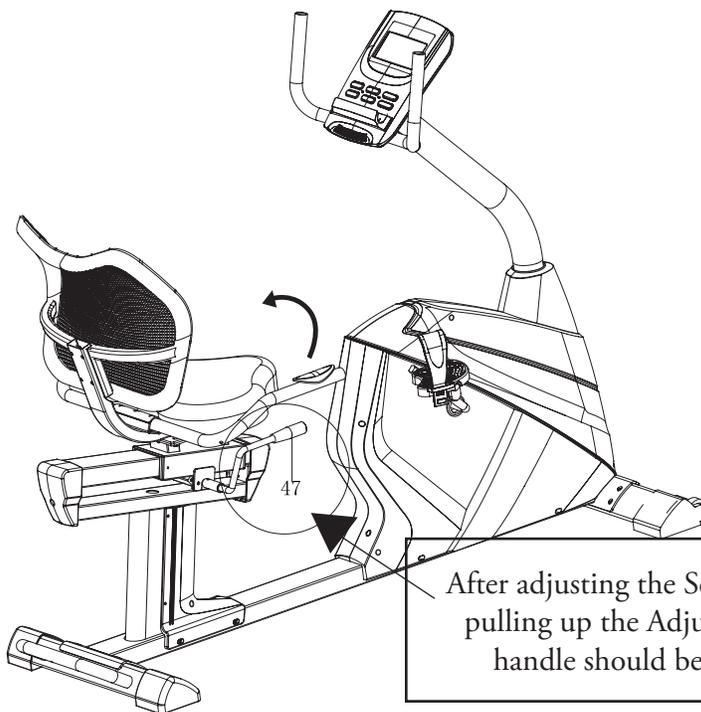
Plug in the Adaptor (29) into a wall socket and then the socket in the front of the machine. Start exercising!



Additional Instructions for Adjustment Handle (47)

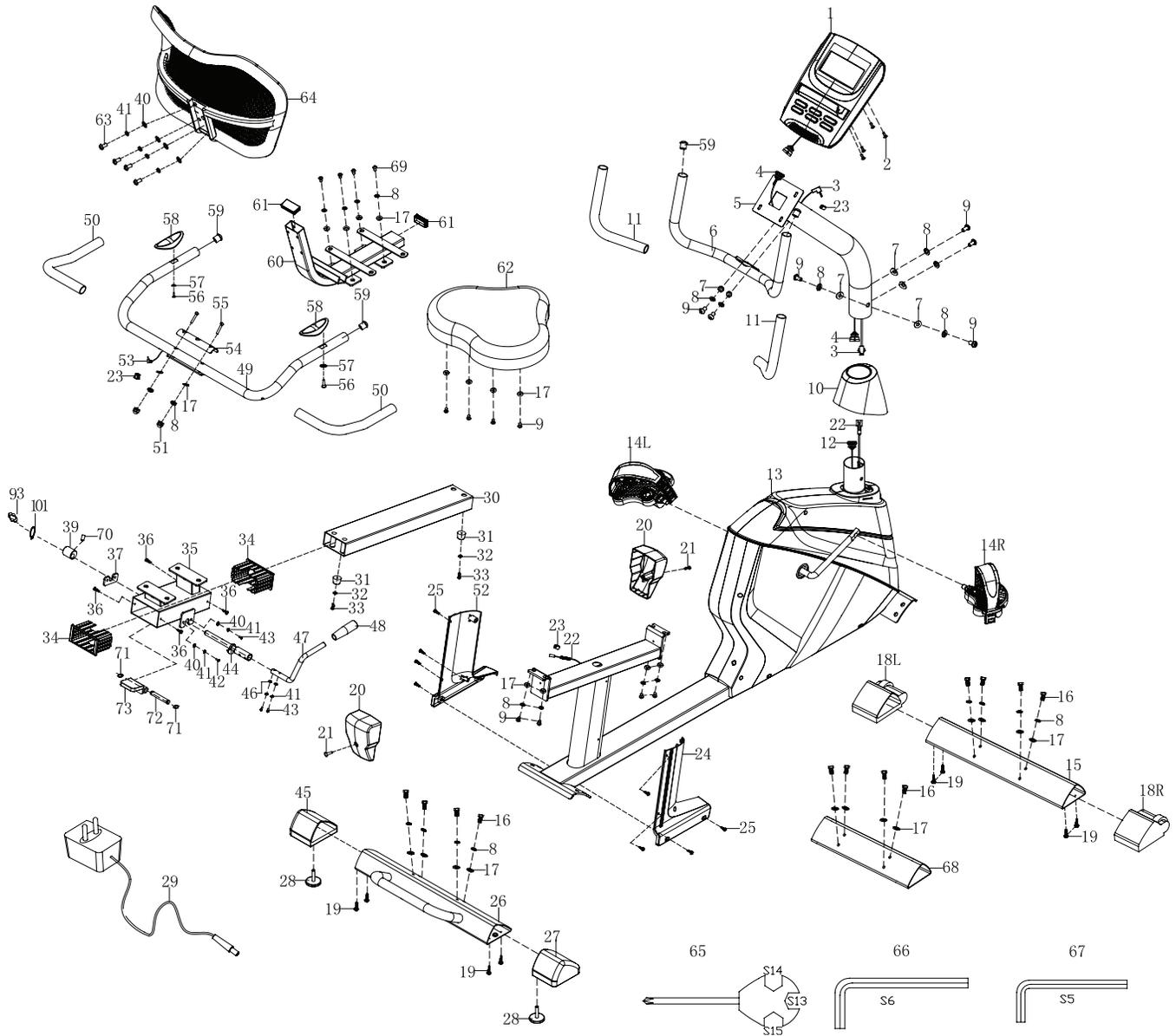


Push the Adjustment Handle (47) down toward the ground and then slide the seat forward or back to a comfortable position.

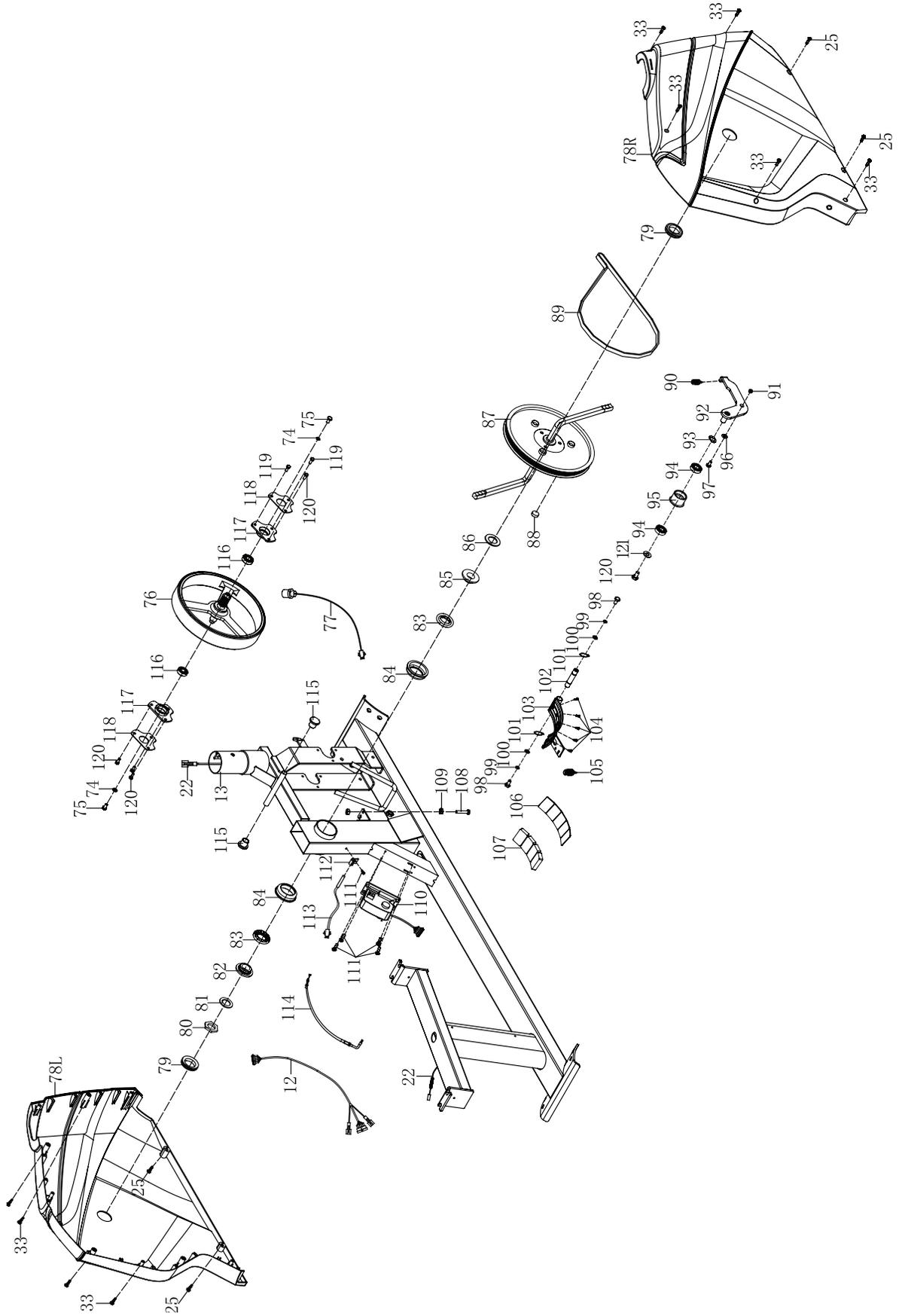


After adjusting the Seat, lock it into position by pulling up the Adjustment Handle (47). The handle should be parallel to the ground.

EXTERNAL EXPLODED VIEW DRAWING



EXPLODED VIEW DRAWING

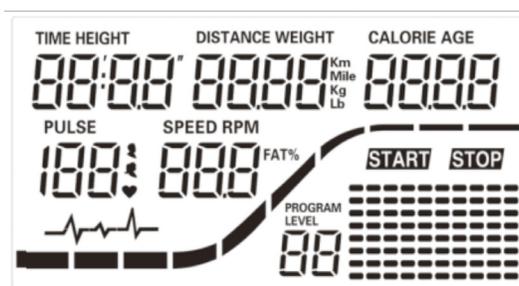


PARTS LIST

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.

Part #	Description	QTY	Part #	Description	QTY
R300II-1	Console	1	R300II-62	Seat	1
R300II-2	Screw	4	R300II-63	Screw 40mm	4
R300II-3	Trunk line 2	1	R300II-64	Back pad	1
R300II-4	Mid Sensor wire 1	1	R300II-65	Wrench 13-14-15	1
R300II-5	Handlebar post	1	R300II-66	Allen wrench 6mm	1
R300II-6	Handlebar	1	R300II-67	Allen wrench 5mm	1
R300II-7	Arc washer 8mm	6	R300II-68	Mounting plate	1
R300II-8	Spring washer 8mm	22	R300II-69	Bolt 20mm	4
R300II-9	Screw 16mm	18	R300II-70	Bolt 10mm	1
R300II-10	Post cover	1	R300II-71	Shaft Ring	2
R300II-11	Foam grip	2	R300II-72	Seat stop shaft	1
R300II-12	Mid Sensor wire 2	1	R300II-73	Anti-skid plate	1
R300II-13	Main Frame	1	R300II-74	Washer 6mm	2
R300II-14L/R	Pedal L/R	2	R300II-75	Screw bolt 12mm	2
R300II-15	Front stabilizer	1	R300II-76	Flywheel set (includes axle)	1
R300II-16	Hex bolt 20mm	12	R300II-77	Mid Sensor wire	1
R300II-17	Washer 8mm	26	R300II-78L/R	Chain cover L/R	2
R300II-18L/R	Front stabilizer cap L/R	2	R300II-79	Crank hole cap	1
R300II-19	Screw ST 25mm	8	R300II-80	Nut	1
R300II-20	Rear slider cover	2	R300II-81	Washer	1
R300II-21	Screw 8mm	2	R300II-82	Nut 2	1
R300II-22	Trunk line 1	1	R300II-83	Roller Ø51.6	2
R300II-23	Cap	3	R300II-84	Roller seat	2
R300II-24	Right handlebar cover	1	R300II-85	Nut 1	1
R300II-25	Screw ST 16mm	12	R300II-86	Washer 24 mm	1
R300II-26	Rear stabilizer	1	R300II-87	Belt plate	1
R300II-27	Rear stabilizer cap right	1	R300II-88	Magnet	1
R300II-28	Adjustable foot	2	R300II-89	Belt	1
R300II-29	Adaptor	1	R300II-90	Tension spring	1
R300II-30	Slider rail	1	R300II-91	Nylon nut	1
R300II-31	Cushion	2	R300II-92	Idle wheel bracket	1
R300II-32	Washer 4mm	2	R300II-93	Wave washer	2
R300II-33	Screw ST 19mm	11	R300II-94	Bearing 2	2
R300II-34	Rail Sleeve	2	R300II-95	Idler wheel	1
R300II-35	Seat Slider	1	R300II-96	Washer 12mm	1
R300II-36	Screw ST 6mm	4	R300II-97	Screw	1
R300II-37	Handle plate	1	R300II-99	Washer 6mm	2
R300II-39	Adjustment block	1	R300II-100	Washer 6mm	2
R300II-40	Washer 6mm	8	R300II-101	Check ring 12mm	3
R300II-41	Washer 6mm	10	R300II-102	Magnetic board axle	1
R300II-42	Allen screw 16mm	2	R300II-103	Magnetic board	1
R300II-43	Screw 16mm	4	R300II-104	Screw ST 10mm	5
R300II-44	Adjustment lever shaft	1	R300II-105	Tension spring	1
R300II-45	Rear stabilizer cap-left	1	R300II-106	Magnet seat	1
R300II-46	Arc washer 6mm	2	R300II-107	Square magnet	4
R300II-47	Adjustment handle	1	R300II-108	Screw bolt 45mm	1
R300II-48	Adjustable handle knob	1	R300II-109	Nut	2
R300II-49	Lower handlebar	1	R300II-110	Resistance motor	1
R300II-50	Foam grip	2	R300II-111	Screw 16mm	5
R300II-51	Nut	2	R300II-112	Sensor Seat	1
R300II-52	Left handlebar cover	1	R300II-113	Speed Sensor	1
R300II-53	Hand pulse wire	1	R300II-114	Tension Wire	2
R300II-54	Handlebar cover	1	R300II-115	Cap	2
R300II-55	Bolt 45mm	2	R300II-116	Bearing 1	2
R300II-56	Screw ST 19mm	2	R300II-117	Bearing Plate	2
R300II-57	Washer 6mm	2	R300II-118	Bearing Bracket	2
R300II-58	Hand pulse	2	R300II-119	Bolt 8mm	2
R300II-59	Handlebar cap	4	R300II-120	Bolt 10mm	5
R300II-60	Seat post	1	R300II-121	Washer	1
R300II-61	Seat post cap	2			

CONSOLE OPERATIONS



THE THINGS YOU SHOULD KNOW BEFORE EXERCISE:

A. Input Power

Plug in the adaptor to the bike and then the computer will produce a beep sound. The computer will start at the Manual mode.

B. Program select and setting value

1. Use the UP or DOWN keys to select program mode and then press ENTER to confirm the exercise mode.
2. In the Manual mode, the computer will use the UP or DOWN keys to set up the exercise TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE.
3. Press the START/STOP key to start exercise.
4. When you reach the target, the computer will beep notifying you to stop.
5. If you set up more than one target and you would like to reach next target, press START/STOP key to continue exercising.

C. Wake-Up Function

The monitor will enter SLEEP mode (LCD off) when there is no signal input and no key pressed after 4 minutes.

FUNCTIONS AND FEATURES:

1. TIME: Shows your elapsed workout time in minutes and seconds. The computer will automatically count up from 0:00 to 99:59 in one second intervals. You can also program the computer to count down from a set value by using the UP and DOWN keys. If you continue exercising once the time has reached 0:00, the computer will begin beeping, and reset itself to the original time set, letting you know your workout is done.
2. DISTANCE: Displays the accumulated distance traveled during each workout up to a maximum of 999.0 MPH.
3. RPM: Revolutions per minute.
4. PEED: Displays the workout speed value in miles per hour.

5. CALORIES: The computer will estimate the cumulative calories burned at any given time during your workout.
6. PULSE: The computer displays your pulse rate in beats per minute during your workout.
7. AGE: The computer is age-programmable from 10 to 99 years. If you do not set an age, this function will always default to age 35.
8. TARGET HEART RATE (TARGET PULSE): The heart rate you should maintain is called your Target Heart Rate in beats per minute.
9. PULSE RECOVERY: During the START stage, continue holding the pulse sensors and then press "PULSE RECOVERY" key, time starts counting from 00:60 - 00:59 - - to 00:00. As soon as 00:00 is reached, the computer will show your heart rate recovery status with the grade F1.0 to F6.0.
 - 1.0 means OUTSTANDING
 - 1.0<F<2.0 means EXCELLENT
 - 2.0≤F≤2.9 means GOOD
 - 3.0≤F≤3.9 means FAIR
 - 4.0≤F≤5.9 means BELOW AVERAGE
 - 6.0 means POOR

Note: If no pulse signal input is detected then the computer will show "P" on the PULSE window. If the computer shows "ERR" on the message window, please re-press the PULSE RECOVERY key and please make sure your hands are on the the pulse sensor.

KEY FUNCTION:

There are 6 button keys and the function description as follows:

1. START/STOP key:
 - Quick Start function: Allows you to start the computer without selecting a program. Manual workout only. Time automatically begins to count up from zero
 - During the exercise mode, press the key to STOP exercise.
 - During the stop mode, press the key to START exercise.
2. UP key:
 - Press the key to increase the resistance during exercise mode.
 - During the setting mode, press the key to increase the value of Time, Distance, Calories, Age and select Gender and Program.

3. DOWN key:

- Press the key to decrease the resistance during exercise mode.
- During the setting mode, press the key to decrease the value of Time, Distance, Calories, Age and select Gender and Program.

4. ENTER key:

- During the setting mode, press this key to accept the current data entry.
- Hold this key for over two seconds to reset all values to zero or default value.
- While setting the Clock, press this key to accept the hour and minute.

5. BODY FAT key: Press the key to input your HEIGHT, WEIGHT, GENDER and AGE then to measure your body fat ratio,

6. PULSE RECOVERY key: Press the key to activate heart rate recovery function.

PROGRAM INTRODUCTION & OPERATION:

Manual Program: Manual

P1 is a manual program. User can start exercise by pressing START/STOP key. The default resistance level is 5. Users may exercise in any desired of resistance level (Adjusting by UP/DOWN keys during the workout) with a period of time or a number of calories or a certain distance. Operations:

1. Use UP/DOWN keys to select the MANUAL (P1) program.
2. Press the ENTER key to enter MANUAL program.
3. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
4. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
5. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
6. The PULSE will flash and then you can press UP or DOWN keys to set your exercise PULSE. Press ENTER key to confirm your desired Pulse.
7. Press the START/STOP key to begin exercise.

Preset Program: Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Speedplay, Precipice Program

PROGRAM 2 to PROGRAM 13 are the preset programs. Users may exercise in any desired of resistance level (Adjusting by UP/DOWN keys during the workout) with a period of time or a number of calories or a certain distance. Operations:

1. Use UP/DOWN keys to select one of the above programs from P2 to P13.

2. Press the ENTER key to enter your workout program.
3. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
4. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
- 5 The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
6. The PULSE will flash and then you can press UP or DOWN keys to set your exercise PULSE. Press ENTER key to confirm your desired Pulse.
7. Press the START/STOP key to begin exercise.

User Setting Program: User 1, User 2, User 3, User 4

Program 14 to 17 are the user setting programs designated by U1-U4. Users are free to create the values in the order of TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE and the resistance level in 10 columns. The program segments will be saved but Time, Distance, Calories, and Pulse have to be reset after use.

Operations:

1. Use UP/DOWN keys to select the USER program from P14 to P17 (U1-U14).
2. Press the ENTER key to enter your workout program.
3. Column 1 will flash, and then use the UP/DOWN keys to create your personal exercise profile. Pressing the "+" button once will increase the resistance by 1 level. The default level of resistance is 1. Press ENTER to confirm your first column of the exercise profile.
4. Column 2 will flash, use the UP/DOWN keys to create your personal exercise profile. Press ENTER to confirm your second column of the exercise profile.
5. Follow the above steps 3 & 4 to finish your personal exercise profiles. Once you get to the tenth setting, press ENTER. Pressing ENTER will confirm your desired exercise profile.
6. TIME will flash and you can press the UP or DOWN keys to set your exercise TIME. Minimum time is 5 minutes, maximum time is 99 minutes. Press the ENTER key to confirm your desired TIME.
7. DISTANCE will flash and you can press the UP or DOWN keys to set your target DISTANCE. Minimum distance is 1 mile, maximum is 99 miles. Press the ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
8. CALORIES will flash and you can press the UP or DOWN keys to set your exercise CALORIES. Minimum is 10 calories, maximum is 9990. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
9. The PULSE will flash and then you can press the UP or DOWN keys to set your exercise PULSE. Minimum pulse is 80 bpm, maximum is 180. Press the ENTER key to confirm

your desired Pulse. When exceeding your selected pulse rate the machine will beep.

10. Press the START/STOP key to begin exercise. The program will end if you reach any of your set goals. Example, if you set the machine for a time of 5 minutes, and a distance of 1 mile, if 5 minutes elapsed before 1 mile, the program would end.

Heart Rate Control Program: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target H.R.C.

Program 18 to Program 22 are the Heart Rate Control Programs and Program 22 is the Target Heart Rate Control program.

Program 18 is the 55% Max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 55\%$

Program 19 is the 65% Max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 65\%$

Program 20 is the 75% Max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 75\%$

Program 21 is the 85% Max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 85\%$

Program 22 is the Target H.R.C. - - Workout by your target heart rate value.

Users can exercise according to your desired Heart Rate program by setting your AGE, TIME, DISTANCE, CALORIES or TARGET PULSE. In these programs, the computer will adjust the resistance level according to the heart rate detected. For example, the resistance level may increase every 20 seconds while the heart rate detected is lower than the TARGET H.R.C. Also the resistance level may decrease every 20 seconds while the heart rate detected is higher than the TARGET H.R.C. Operations:

1. Use UP/DOWN keys to select one of the heart rate control program from P18 to P22.
2. Press the ENTER key to enter your workout program
3. The AGE will flash at P18 to P21 programs and you can press UP or DOWN keys to set your AGE. The default age is 35.
4. At program 22, the TARGET PULSE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your TARGET PULSE between 80 to 180. The default TARGET PULSE is 120.
5. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
6. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
7. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
8. Press the START/STOP key to begin exercise.

Body Fat Program: Body Fat

Program 23 is a special program designed to calculate users' body fat ratio and to offer a specific loading profile for users. There are 3 body types divided according to the FAT% calculated.

Type1: BODY FAT% > 27

Type2: $27 \geq \text{BODY FAT\%} \geq 20$

Type3: BODY FAT % < 20

The computer will show the test results of FAT PERCENT, BMI and BMR. Operations:

1. Use UP/DOWN keys to select the BODY FAT (P24) program.
2. Press the ENTER key to enter your workout program.
3. The HEIGHT will flash and you can press UP or DOWN keys to set your HEIGHT. Press ENTER key to confirm your HEIGHT. The default HEIGHT is 170cm or 5'07" (5feet 7 inches).
4. The WEIGHT will flash and you can press UP or DOWN keys to set your WEIGHT. Press ENTER key to confirm your WEIGHT. The default WEIGHT is 70kgs or 155lbs.
5. The GENDER will flash and you can press UP or DOWN keys to select your sex. Number 1 equals male and "zero" means female. Press ENTER key to confirm your Gender. The default sex is 1 (MALE).
6. The AGE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your AGE. Press ENTER key to confirm your AGE. The default AGE is 35.
7. Press the START/STOP key to begin body fat measurement. If the window show E on the window, please make sure your hands are on the pulse sensor. Then press the START/STOP key again to begin body fat measurement.
8. After your measurement is completed, the computer will show the values of BMR, BMI and FAT PERCENT on the LCD display. Furthermore, the computer will show your own exercise profile for your body type.
9. Press START/STOP key to begin exercise.

OPERATION GUIDE:

1. Sleep Mode:

The computer will enter the sleep mode when there is no signal input and no keys are pressed after 4 minutes. You can press any key to wake up the computer.

2. BMI (Body Mass Index): BMI is a measure of body fat based on height and weight that applies to both adult men and women.

3. BMR (Basal Metabolic Rate): Your Basal Metabolic Rate (BMR) shows the number of calories your body needs to operate. This doesn't account for any activity, it's simply the energy needed to sustain a heartbeat, breathing and normal body temperature. It measures the body at rest, not sleep, at room temperature.

Error Message:

E1 (ERROR 1):

Normal state: During workout, if the monitor does not get signal from the adjustment motor more than 4 seconds and check under successive 3 times then the LCD will show E1.

Power on state: The adjustment motor will return to zero automatically, when the signal of motor cannot be detected for more than 4 seconds then the adjustment motor's driver will be cut off immediately and show the E1 on the LCD display. All the other digital and function mark are blank, and the output signals are cut off also.

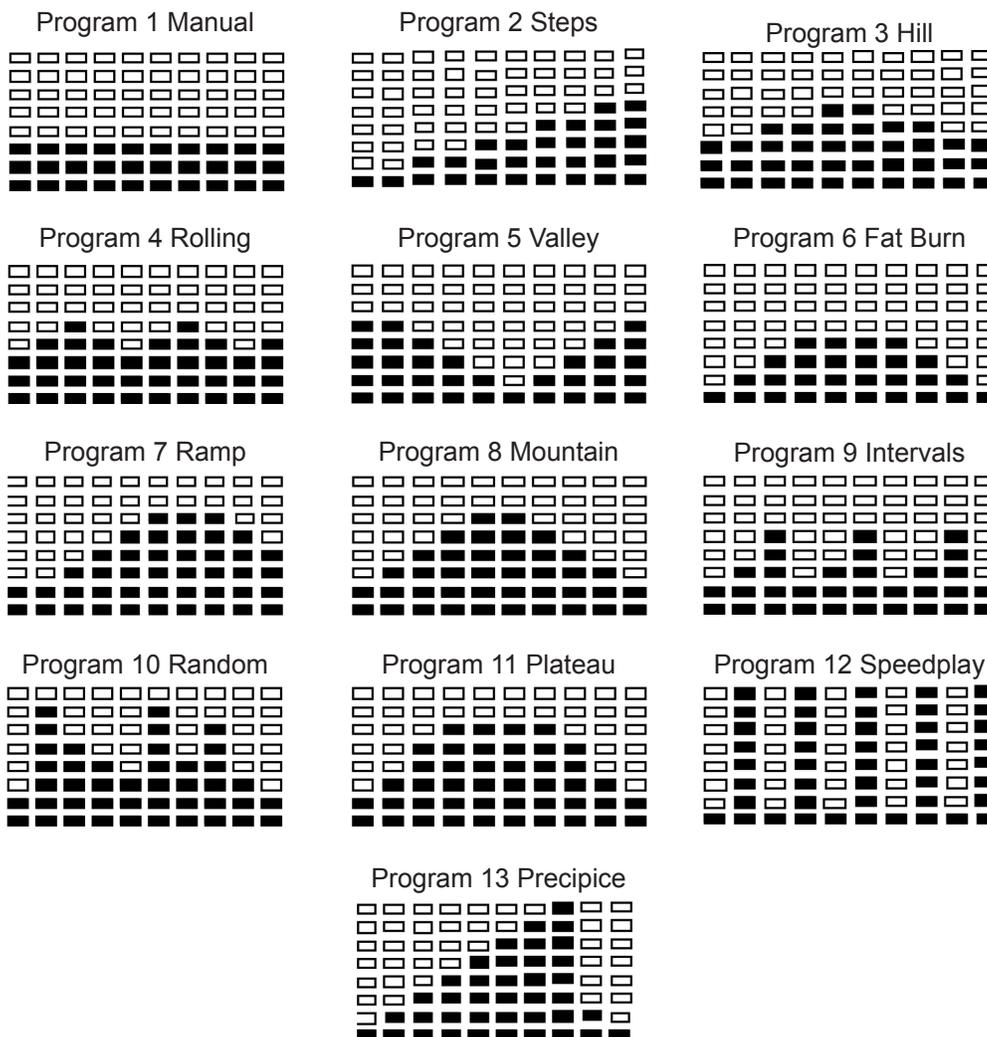
E2 (ERROR 2): When the monitor read the memory data, if the I.D. code is not correct or the memory IC is damaged then the monitor will show E2 immediately at power up.

E3 (ERROR 3): Faulty Motor

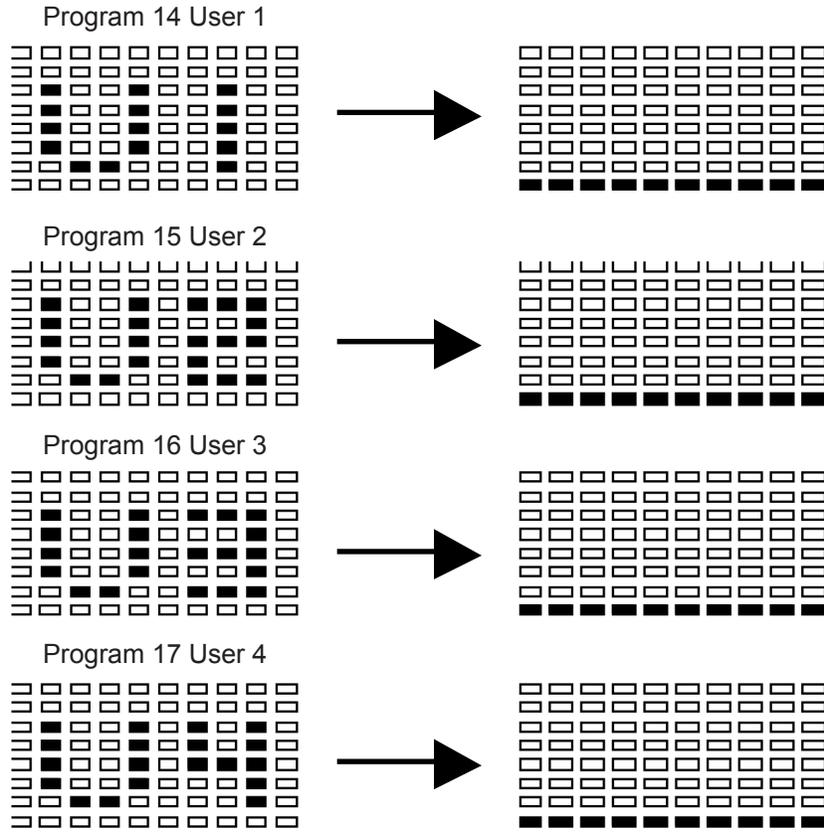
Technical data of the current adapter:

Available for Input: 110V/50Hz or 60Hz Output: 6V DC/0.5~1A

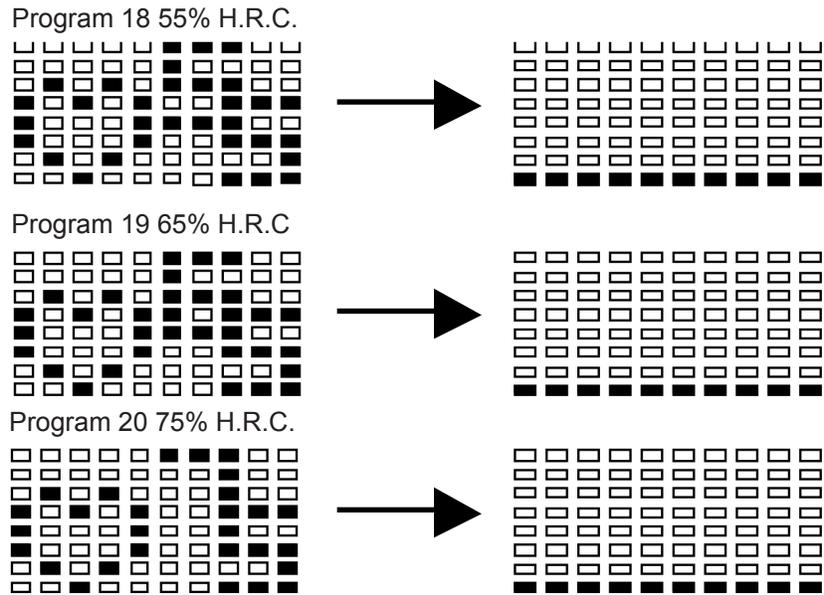
LCD WORKOUT GRAPHICS:



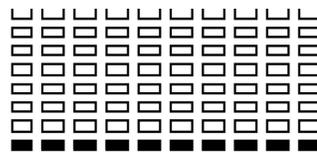
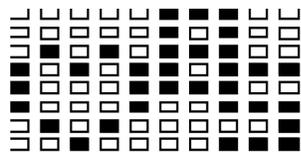
USER SETTING PROGRAM:



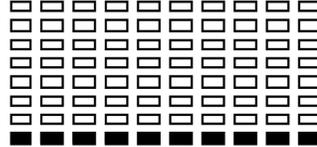
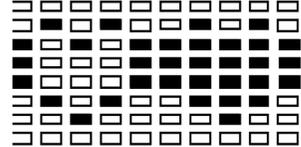
HEART RATE PROGRAM PROFILES:



Program 21 85% H.R.C.



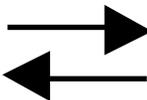
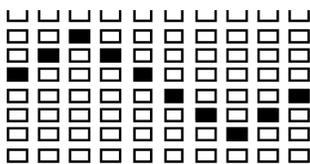
Program 22 85% Target H.R.C.



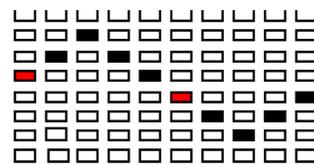
BODY FAT TEST PROGRAMS:

Program 23

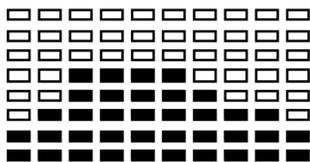
BODY FAT (STOP MODE)



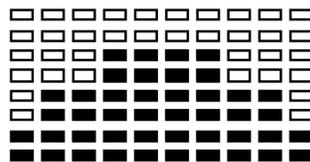
BODY FAT (START MODE)



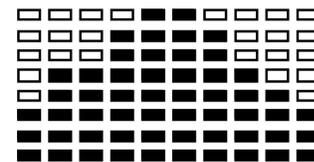
One of the Following Six Profiles Will Display Automatically after Measuring Your BODY FAT:



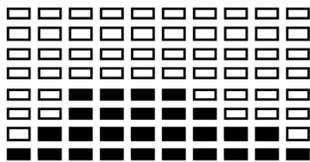
Workout Time: 40 minutes



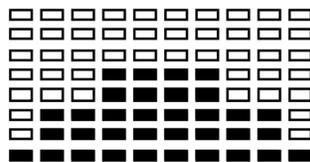
Workout Time: 40 minutes



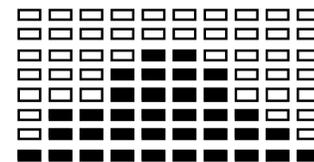
Workout Time: 20 minutes



Workout Time: 40 minutes



Workout Time: 40 minutes



Workout Time: 20 minutes

MAINTENANCE AND CLEANING

Care has been taken to assure that your recumbent 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. 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

Bladez 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 one (1) year on other parts. Labor warranty coverage is 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.
- 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®

R300II



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 Fitness | 20155 Ellipse, Foothill Ranch, Californie 92610 | tél. : 949.206.0330 | téléc. : 949.206.0013 | www.BladezFitness.com

BLADEZ[®]

TABLE DES MATIÈRES

Titre	Page
Introduction	37
Mises en garde et étiquettes	38
Renseignements relatifs à la sécurité	39
Instructions relatives à l'exercice	40
Lignes directrices sur l'entraînement	41
Étirements suggérés	45
Pièces et outils	50
Instructions d'assemblage	51
Croquis en vue éclatée	61
Liste des pièces	63
Fonctionnement de la console	64
Maintenance et entretien	73
Garantie	74

TOUTES NOS FÉLICITATIONS!

Nous vous félicitons d'avoir acheté un appareil de Bladez Fitness. Nous espérons que vous apprécierez le style, la qualité et la valeur que les amateurs d'exercice du monde entier attendent de Bladez Fitness.

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 figurant dans ce guide. Vous y trouverez des renseignements importants sur l'assemblage, la sécurité, la forme physique et l'utilisation de l'appareil. Veuillez lire TOUTES les informations de sécurité figurant dans la page suivante.

MISES EN GARDE ET ÉTIQUETTES

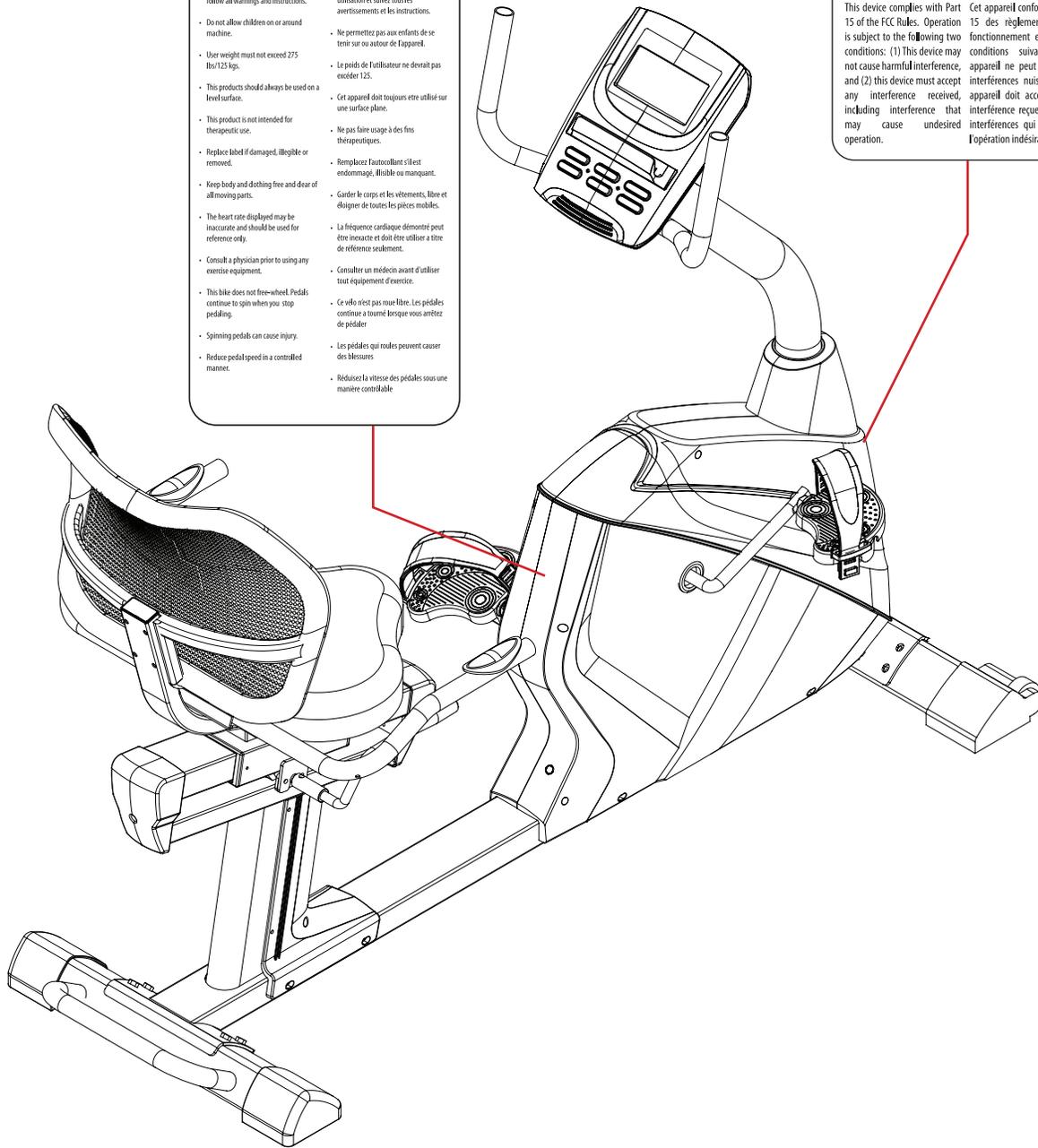
⚠️ WARNING ⚠️ AVERTISSEMENT

- 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 275 lbs/125 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 toutes 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 125.
- Cet appareil doit toujours être utilisé sur une surface plane.
- Ne pas faire usage à des fins thérapeutiques.
- Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.
- Garder le corps et les vêtements, libre et dégager de toutes les pièces mobiles.
- La fréquence cardiaque démontée 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 continue à tourner lorsque vous arrêtez de pédaler.
- Les pédales qui tournent peuvent causer des blessures.
- Réduisez la vitesse des pédales sous une manière contrôlable.

⚠️ 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 nuisibles, et (2) cet appareil doit accepter toutes les interférences reçues, y compris les interférences qui peuvent causer l'opération indésirable.



RENSEIGNEMENTS RELATIFS À LA SÉCURITÉ

PRÉCAUTIONS

Ce vélo couché 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 pièce 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. Utilisez 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 la pratique de l'exercice. Ne portez pas de vêtements amples, qui pourraient se coincer dans l'appareil. Portez toujours des chaussures de sport correctement lacées quand 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 Bladez Fitness. Lisez le guide avant de l'utiliser et respectez toutes les mises en garde et instructions.
7. Ne placez pas d'objets tranchants près de l'appareil.
8. Quiconque présente un handicap physique ou des troubles de la coordination doit toujours utiliser l'appareil avec l'assistance d'une personne qualifiée ou d'un médecin. Mal utilisé, 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 (3 pi) tout autour de l'appareil avant de le faire fonctionner.
13. Si l'appareil doit être réparé, ne confiez l'intervention qu'à des techniciens agréés et formés.
14. Suivez bien les conseils relatifs à l'entraînement formulés à la section 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 manquantes.
17. Cet appareil est conçu pour un utilisateur d'au plus 125 kg (275 lb).
18. L'appareil ne peut être utilisé que par une personne à la fois.
19. Le vélo d'exercice est seulement pour l'usage du consommateur.

Attention : Consultez votre médecin avant de commencer à utiliser l'appareil ou tout programme d'exercice. 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 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 commencer votre séance d'exercice par des étirements afin de vous réchauffer.
6. Enfourchez la bicyclette lentement et prudemment.
7. Sélectionnez le programme ou l'option le 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 par une période 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 à approvisionner en oxygène les muscles au travail. L'exercice intense régulier a un effet d'entraînement qui augmente votre capacité aérobique de 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.

SPÉCIFICITÉ

Différentes formes d'exercice produisent différents résultats. Le type d'exercice effectué est propre aux groupes musculaires sollicités 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 aérobique 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 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 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.

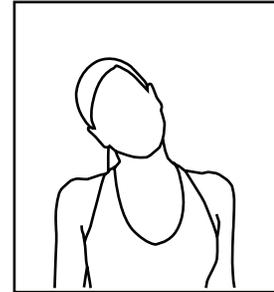
PÉRIODES DE REPOS

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

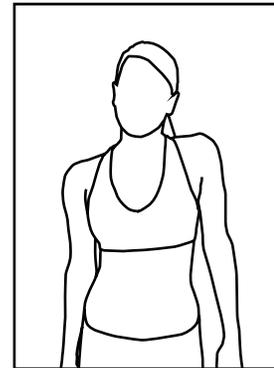
Rotations de la tête

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.



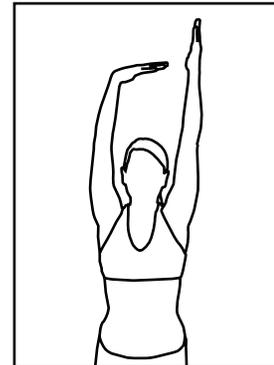
Soulèvements des épaules

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



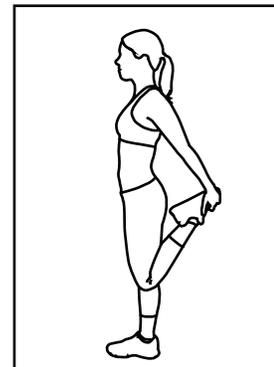
Étirements latéraux

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

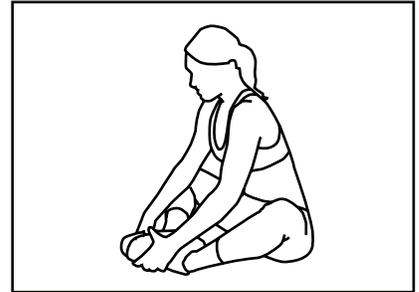
En vous appuyant sur le mur d'une main pour garder l'équilibre, attrapez votre pied gauche par-derrière et soulevez-le. Amenez le talon le plus près possible des fesses. Comptez 15 temps et répétez avec le pied droit.



ÉTIREMENTS SUGGÉRÉS

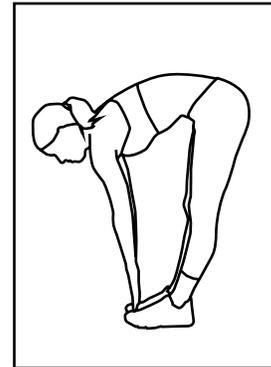
Étirement de l'intérieur de la cuisse

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.



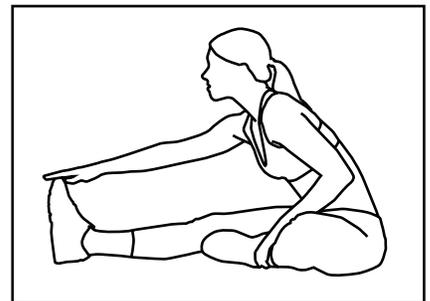
Flexions avant

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 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



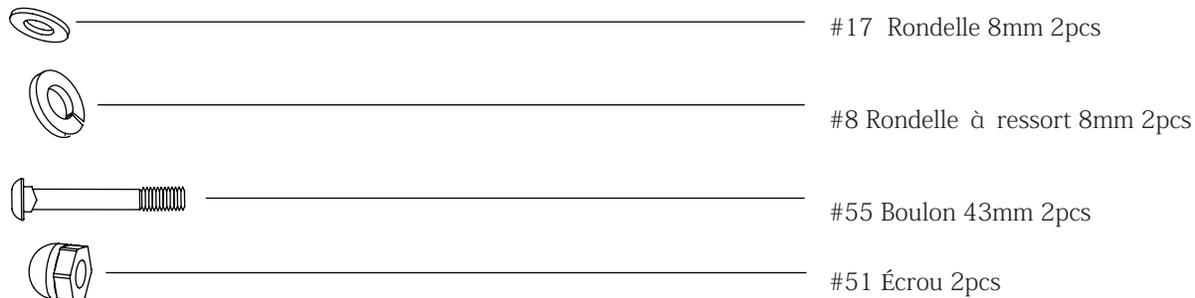
Étirements des mollets et des tendons d'Achille

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.

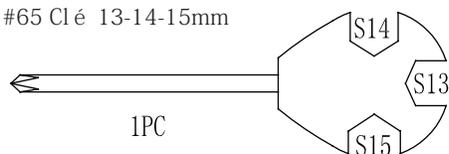


PIÈCES ET OUTILS

MATÉRIELS FOURNIS



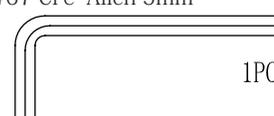
#65 Clé 13-14-15mm



#66 Clé Allen 6mm



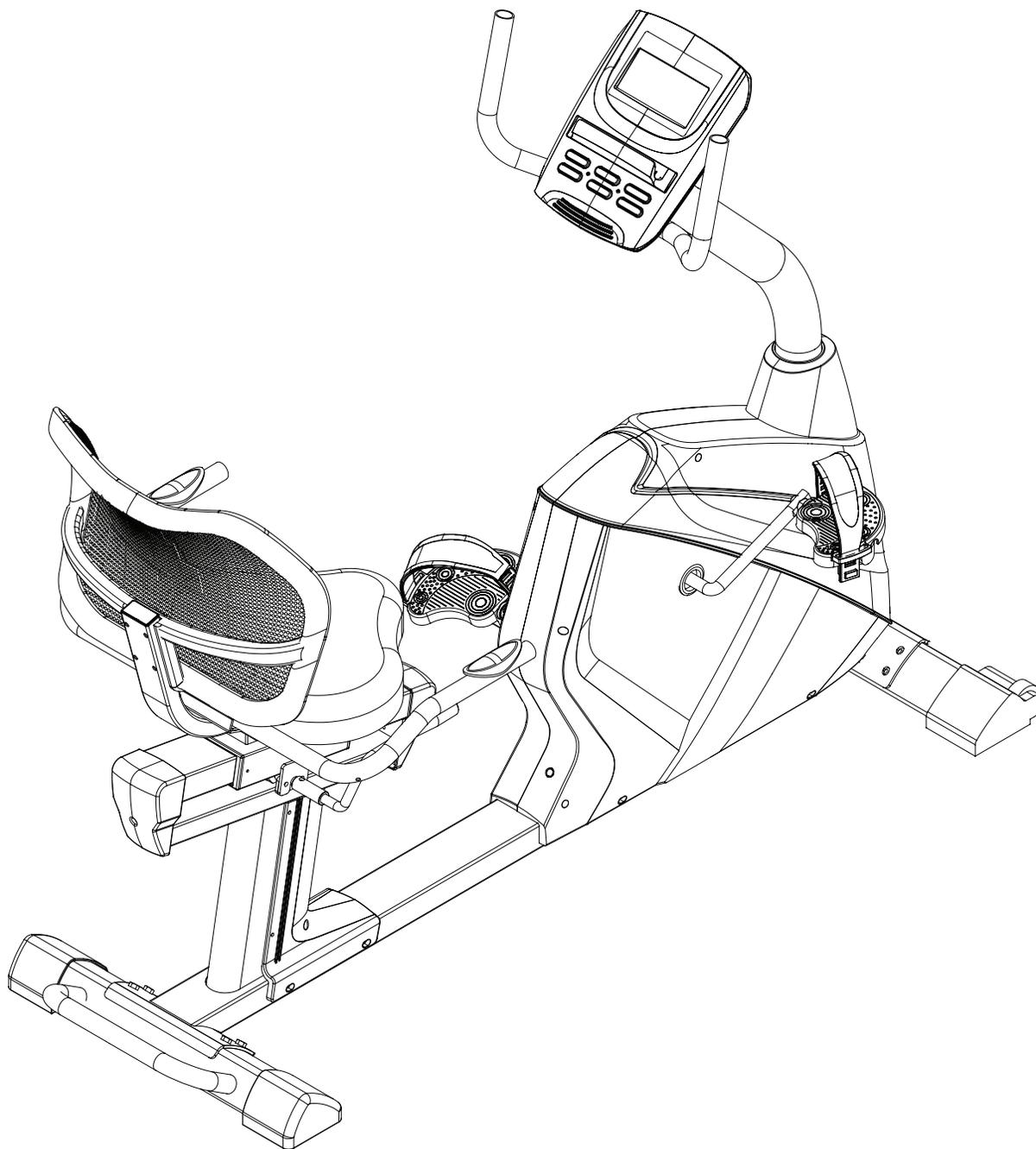
#67 Clé Allen 5mm



MATÉRIEL DE LA MACHINE

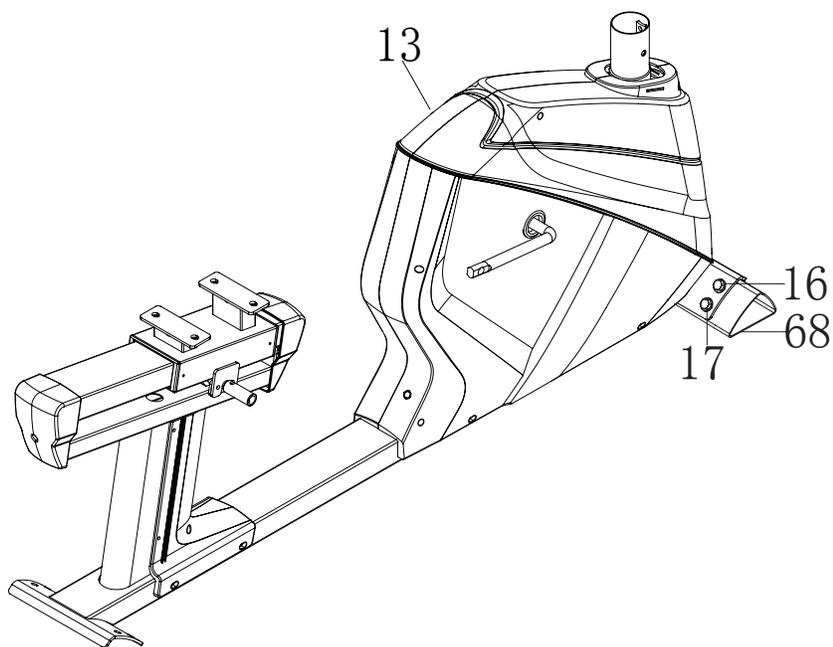
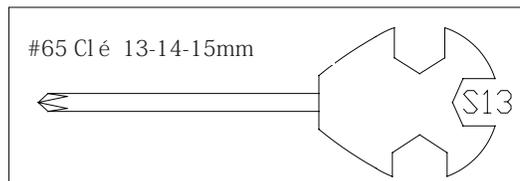


INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



ÉTAPE 1

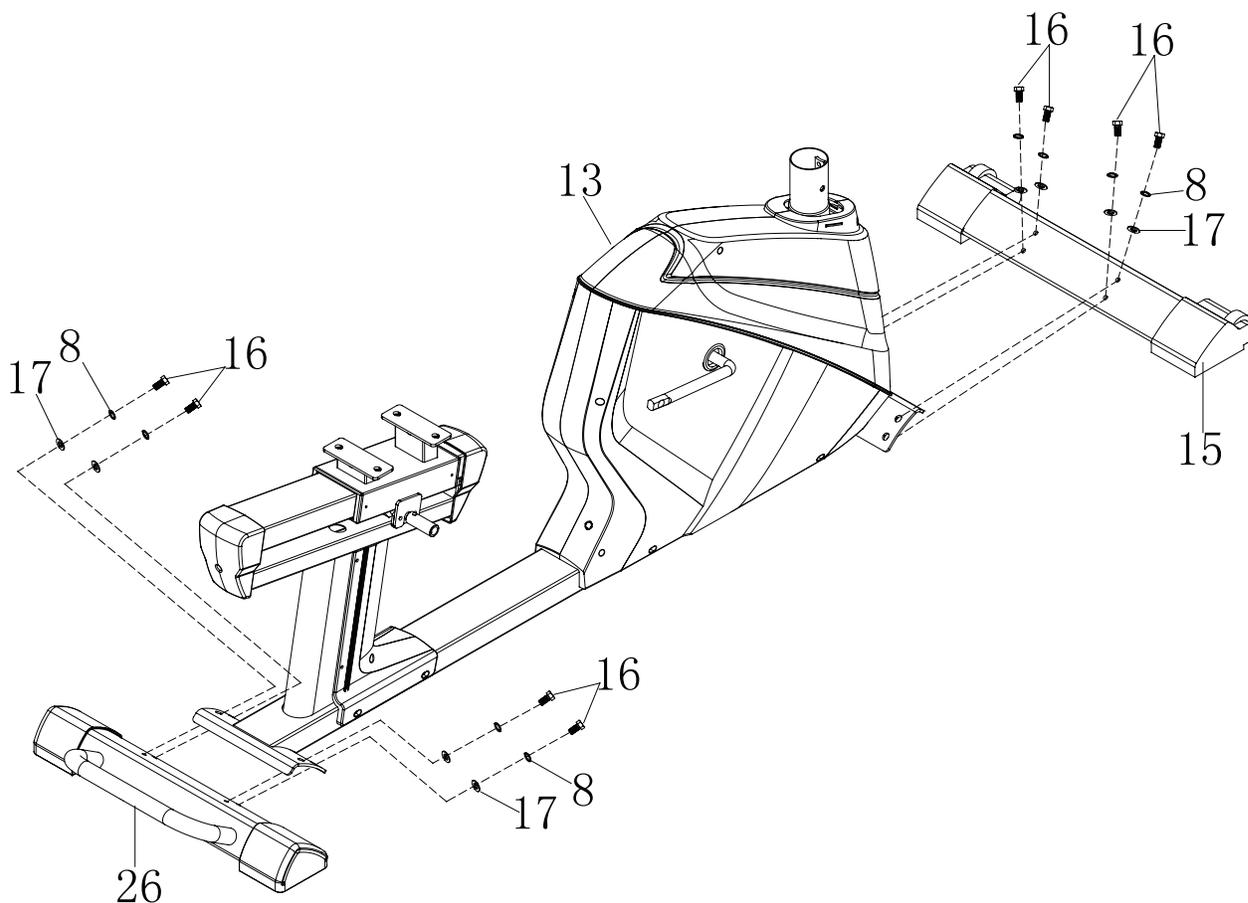
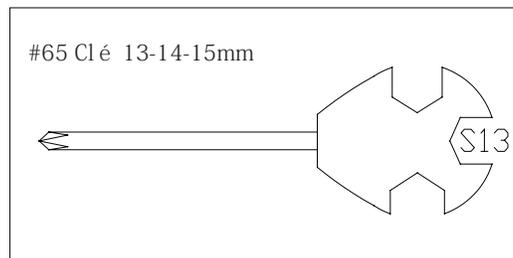
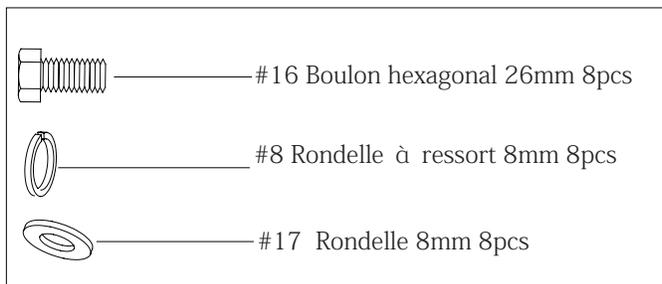
Utiliser la clé (65) pour dévisser la plaque de montage (68) ainsi que pour enlever 4 boulons hexagonaux (16) et 4 rondelles (17) avant de les mettre de côté.



ÉTAPE 2

Utiliser les clés (65) pour dévisser les 8 boulons hexagonaux (16) et enlever les 8 rondelles à ressort de (8) et rondelles (17) avant de les mettre de côté.

Pour fixer le stabilisateur avant (15) au châssis principal (13), utiliser 4 boulon hexagonal (16), 4 rondelles à ressort (8) et 4 rondelles (17) à l'aide d'une clé (65). Pour fixer le stabilisateur (26) au châssis principal (13), utiliser 4 boulons hex (16), 4 rondelles à ressort (8) et 4 rondelles (17) à l'aide d'une clé (65).

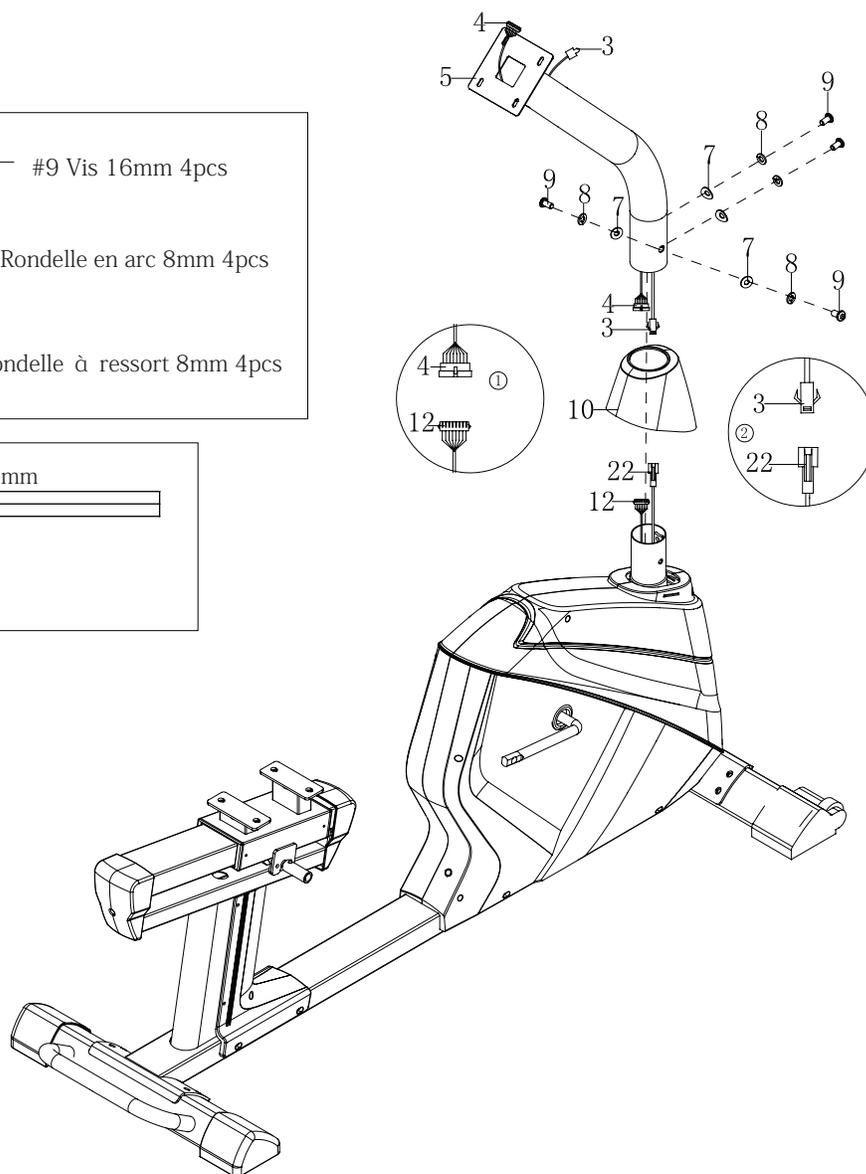
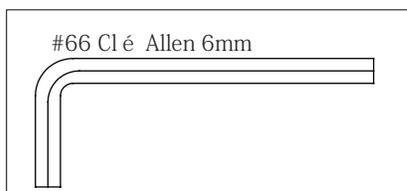
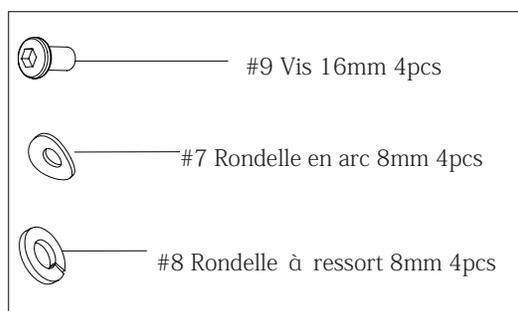


ÉTAPE 3

Utiliser la clé Allen (66) pour dévisser les 4 vis (9), les 4 rondelles à ressorts de 8 mm (8) et les 4 rondelles courbées (7) de la potence de guidon (5). Mettre les vis et les rondelles sur le côté, ils seront utiles ultérieurement.

Placer le protecteur de tige (10) sur la potence du guidon (5). Ensuite, branchez le fil de mesure du pouls (4) de la potence du guidon (5) au fil de mesure du pouls (12) du châssis principal (13). Par la suite, brancher le fil 2 (3) au fil 1 (22)

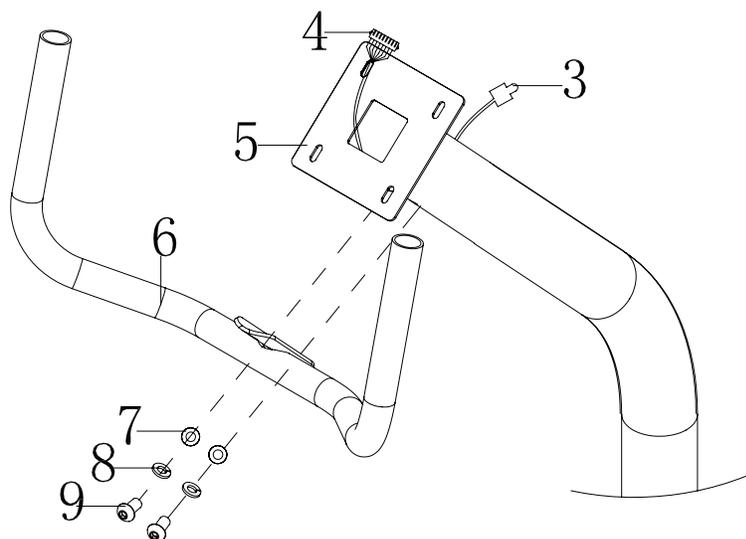
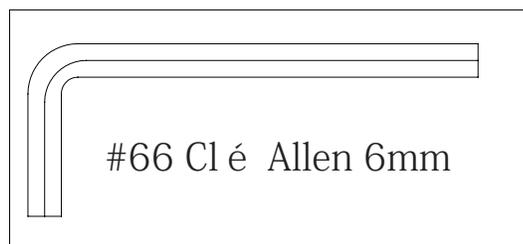
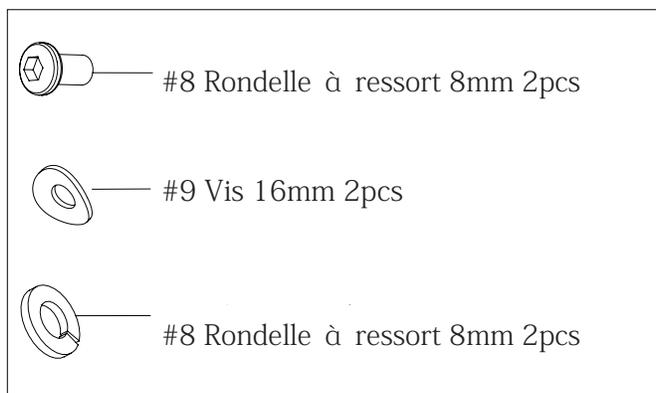
Placer la potence du guidon (5) sur le châssis principal (13) avec 2 vis (9), 2 rondelles à ressort (8) et 2 rondelles courbées (7) à l'aide de la clé Allen (66).



ÉTAPE 4

Fixer le guidon (6) à la potence du guidon (5) avec 2 vis (9), 2 rondelles à ressort (8) et 2 rondelles courbées à l'aide de la clé Allen (66).

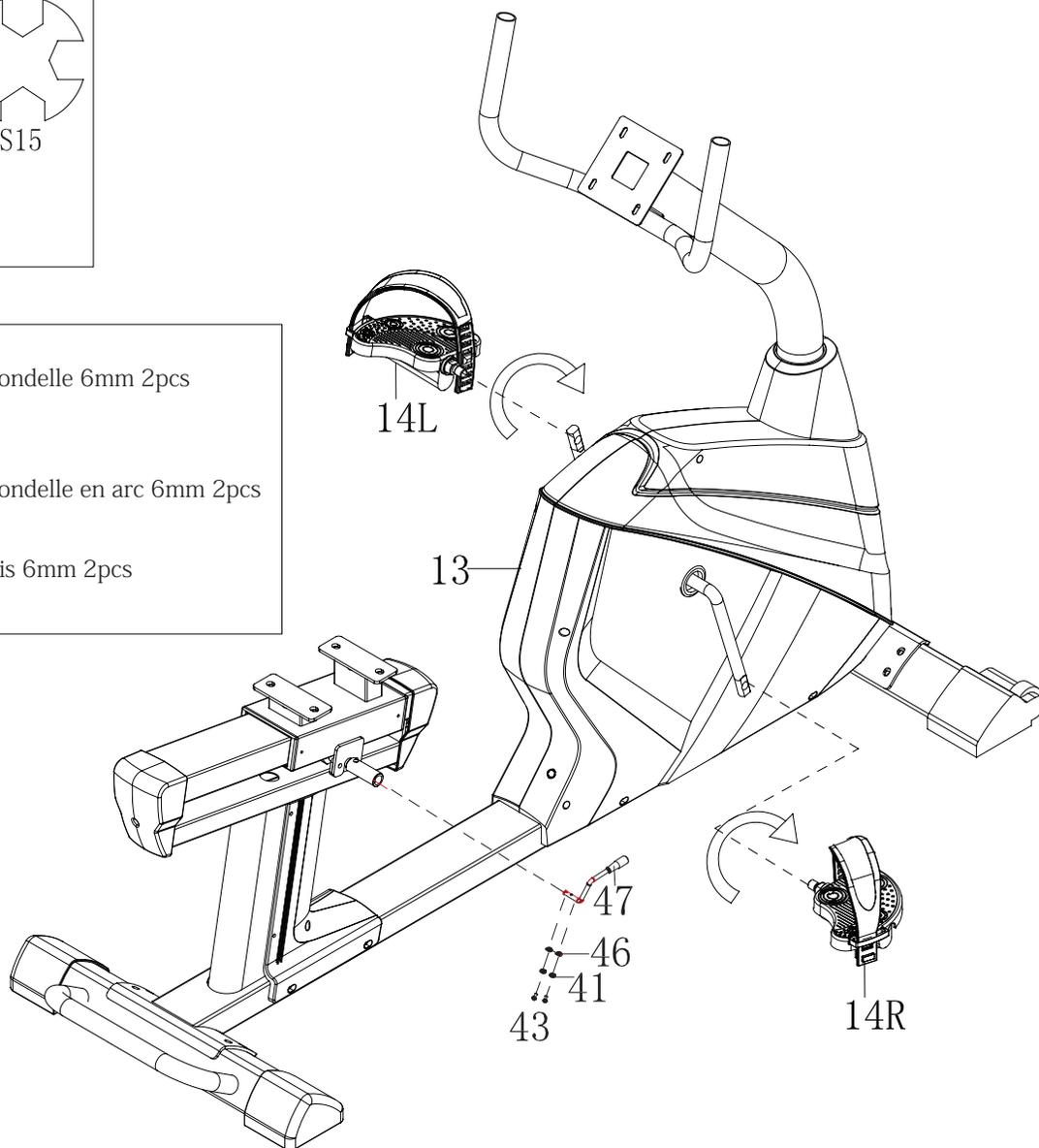
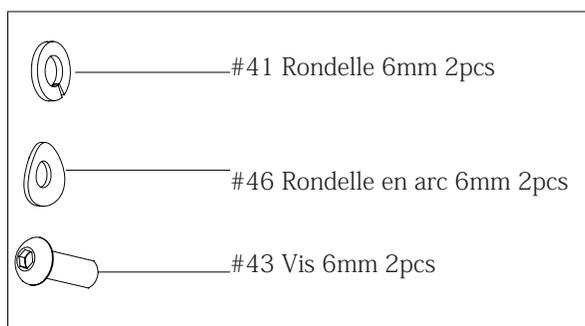
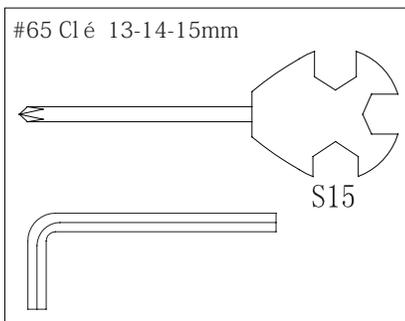
Utiliser la clé Allen (66) pour dévisser les 2 vis de 16 mm (9), les 2 rondelles à ressorts (8) et les 2 rondelles courbées (7) du guidon (6). Mettre les vis et les rondelles sur le côté, ils seront utiles ultérieurement.



ÉTAPE 5

Pour installer les pédales (14L/R), commencer par insérer la pédale gauche, et la fixer en la tournant dans le sens antihoraire ; insérer la pédale droite, et la fixer en la tournant dans le sens horaire. Pour les fixer, utiliser les clés (66).

Enfin, enlevez les 2 vis (43), les 2 rondelles (41) et les rondelles courbées (46) de la poignée réglable (47) à l'aide de la clé Allen (67). Par la suite, installer la poignée réglable (47) à l'axe de levier de réglage (44) avec les vis et les rondelles qui viennent d'être retirées de la poignée de réglage (47) à l'aide de la clé Allen (67)

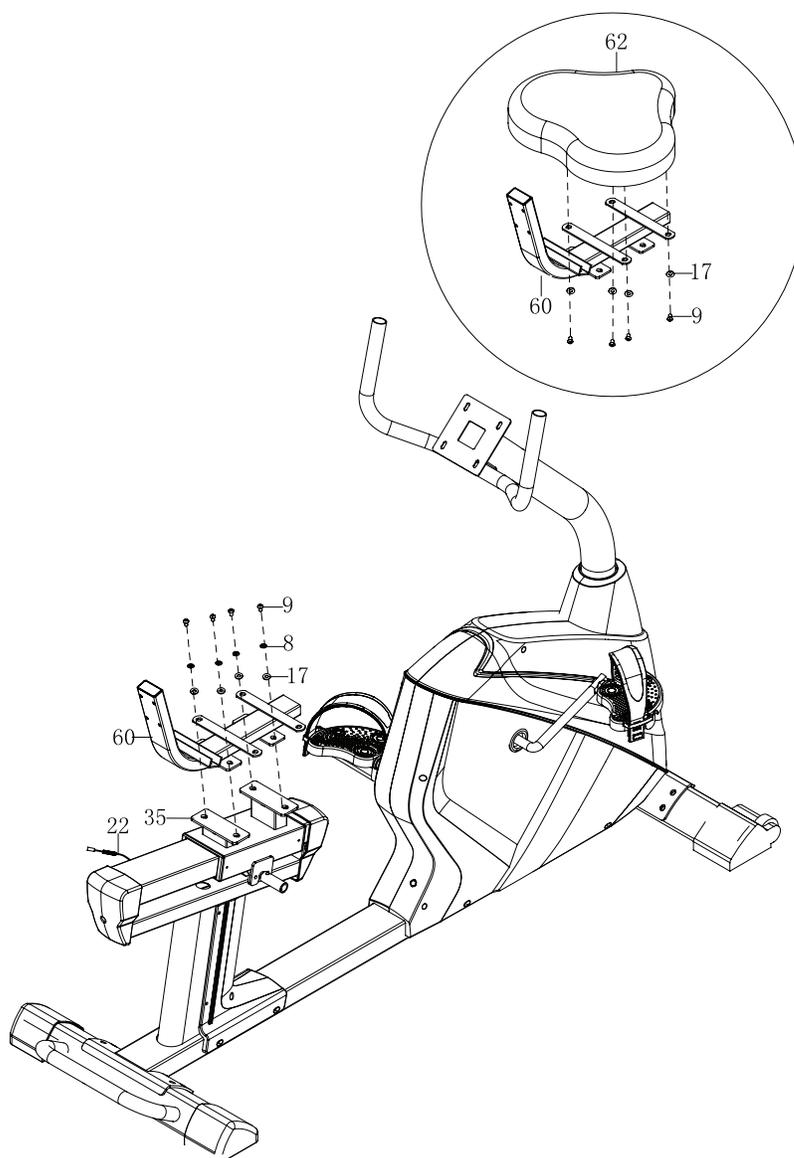
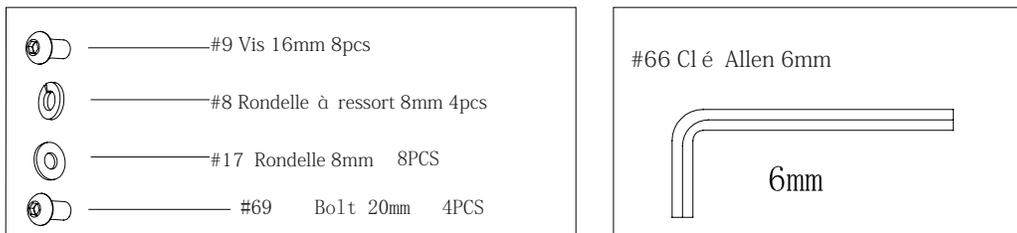


ÉTAPE 6

Installer la tige de selle (60) au siège coulissant (35) avec 4 boulon (69), 4 rondelles à ressort (8) et 4 rondelles (17), les fixer à l'aide de la clé Allen (66).

Utiliser la clé Allen (66) pour dévisser les 4 vis de 16 mm (9), les 4 rondelles à ressorts (8) et les 4 rondelles courbées (7) de la glissière de siège (35).

Installer le siège (62) à la tige de siège (60) avec 4 vis (9), 4 rondelles (17) à l'aide de la clé Allen (66).

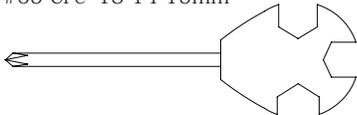


ÉTAPE 7

Installer le dossier (64) à la tige de selle (64) avec 4 vis (63), 4 rondelles (41) et 4 rondelles (40) à l'aide des clés (66). (fig.1)

Placer le guidon inférieur (49) à la potence du guidon (6) avec 2 boulons (55), 2 rondelles (17) et 2 écrous (51). Ensuite, brancher le fil de capteur à fréquence cardiaque (53) au fil 1 du châssis principal. (fig.2)

#65 Clé 13-14-15mm



#66 Clé Allen 6mm

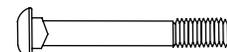


 #17 Rondelle 8mm 2pcs

 #63 Vis 40mm 4pcs

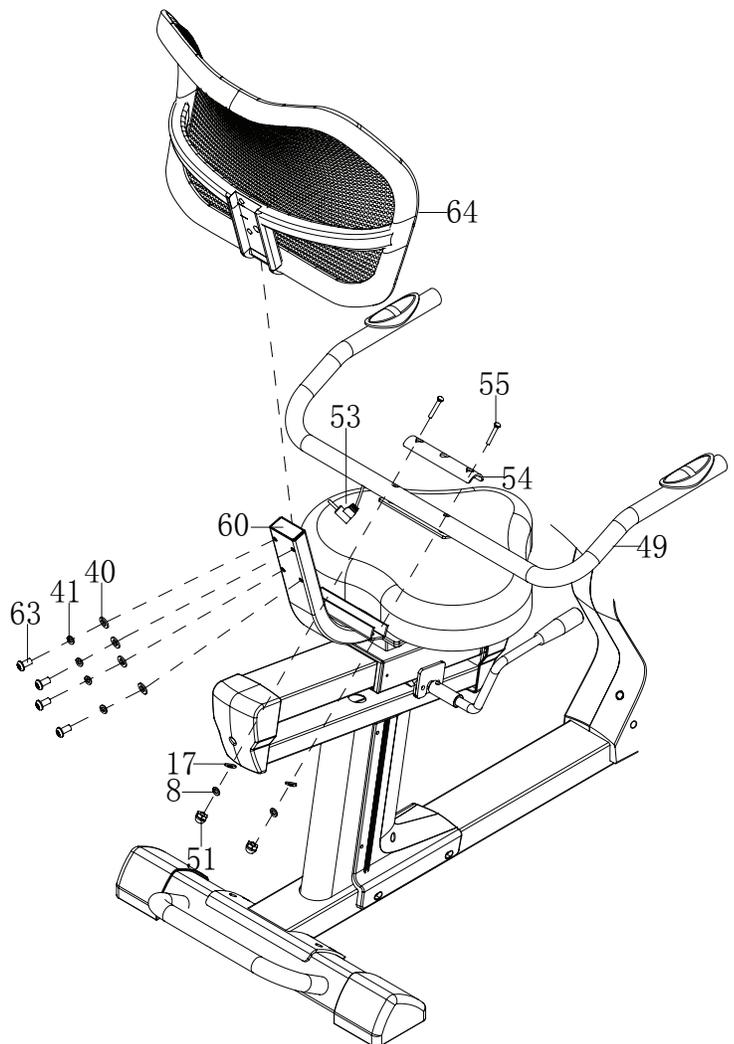
 #40 Rondelle 6mm 4pcs

 #41 Rondelle 6mm 4pcs

 #55 Boulon 45mm 2pcs

 #51 Écrou 2pcs

 #8 Rondelle à ressort 8mm 2pcs

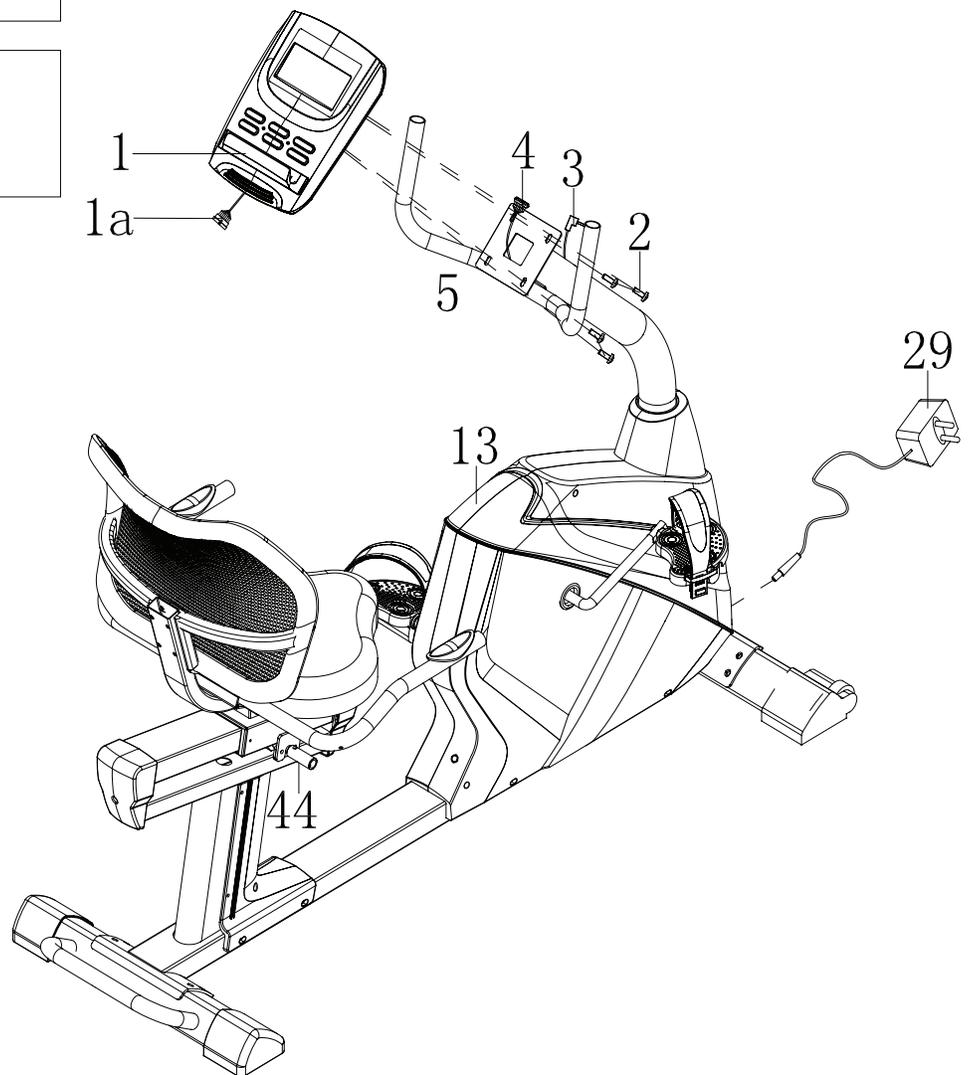
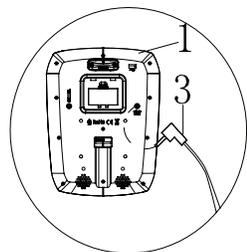
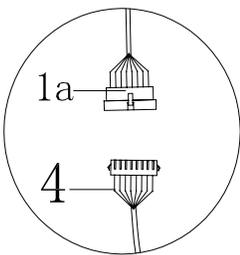
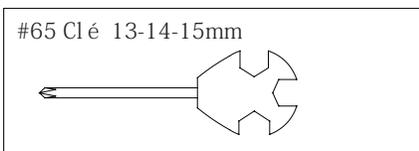
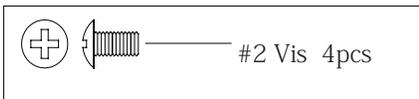


ÉTAPE 8

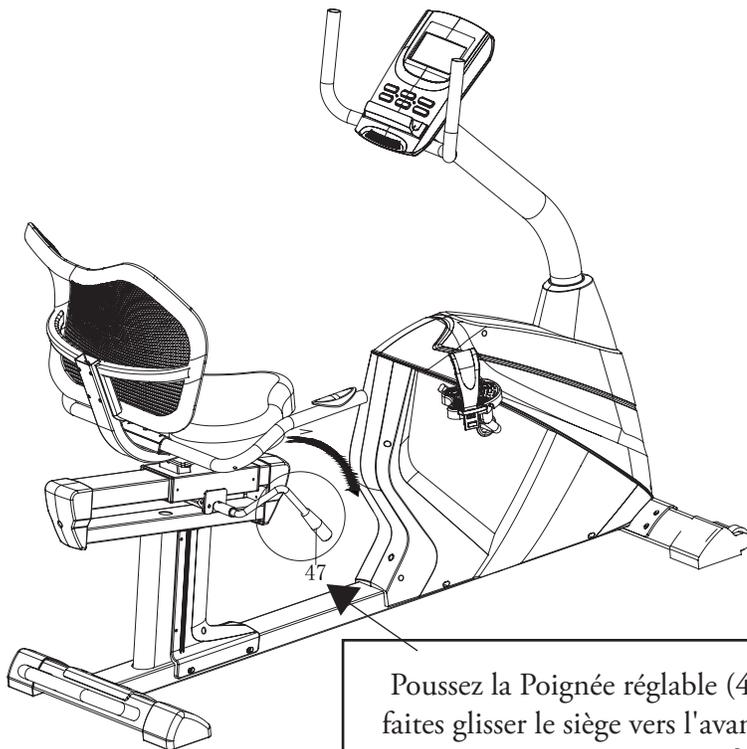
Brancher le fil de la console (1a) au fil de mesure du pouls (4). Entrer les fils au travers la potence du guidon (5) pour ne pas que ceux-ci se mêlent. Fixer la console (1) à la potence du guidon (5) avec 4 vis (2) à l'aide des clés (65). Ensuite, brancher le fil 1 (3) dans le trou arrière de la console (1).

Il faut déplacer l'équipement en tenant la barre à l'arrière du stabilisateur arrière et en le soulevant jusqu'à ce que les roues touchent le sol. Ensuite, déplacer l'équipement à l'emplacement désiré avant d'ajuster son niveau à l'aide des pieds ajustables au bas du stabilisateur arrière.

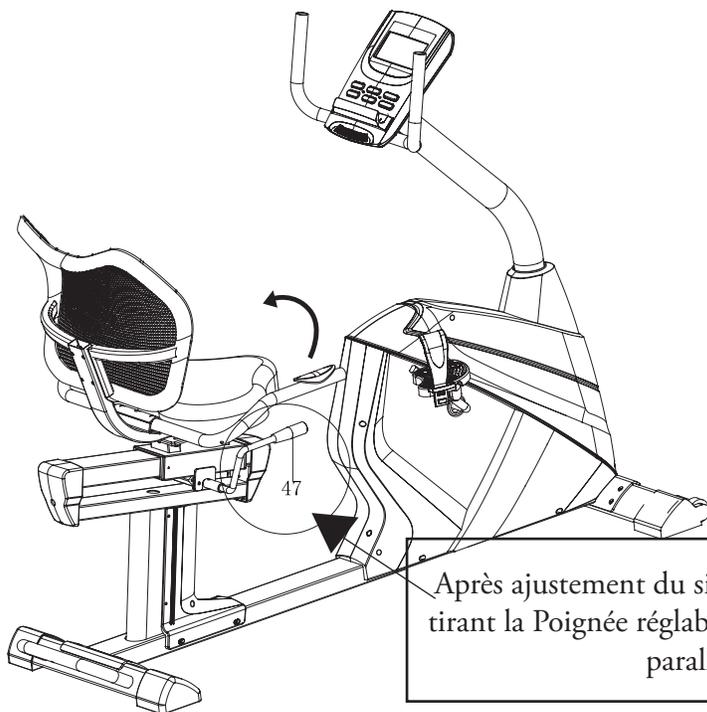
Brancher l'adaptateur (29) à une prise murale avant de le brancher à l'avant de l'équipement. Commencez à vous entraîner !



Instructions supplémentaires pour la Poignée réglable (47)



Poussez la Poignée réglable (47) vers le sol puis faites glisser le siège vers l'avant ou l'arrière dans une position confortable.



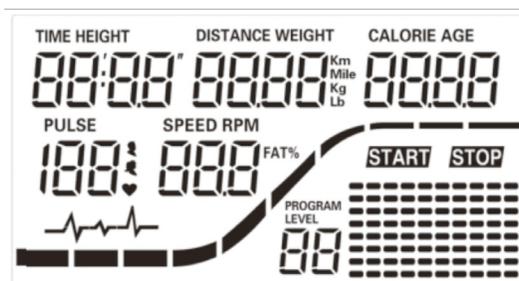
Après ajustement du siège, bloquer en position en tirant la Poignée réglable (47). La poignée doit être parallèle au sol.

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.

N°	Description	QTÉ	# de pièces	Description	QTÉ
R300II - 1	Console	1	R300II - 61	Capuchon de la tige de selle	2
R300II - 2	Vis	4	R300II - 62	Siège	1
R300II - 3	Fil 2	1	R300II - 63	Vis 40 mm	4
R300II - 4	Fil de mesure du pouls 1	1	R300II - 64	Dossier	1
R300II - 5	Potence du guidon	1	R300II - 65	Clé 13-14-15	1
R300II - 6	Guidon	1	R300II - 66	Clé Allen 6 mm	1
R300II - 7	Rondelle en arc 8 mm	6	R300II - 67	Clé Allen 5 mm	1
R300II - 8	Rondelle à ressort 8 mm	22	R300II - 68	Volant	1
R300II - 9	Vis 16 mm	18	R300II - 69	Boulon 20mm	4
R300II - 10	Protecteur de tige	1	R300II - 70	Boulon 10mm	1
R300II - 11	Poignée en mousse	2	R300II - 71	Support de palier	2
R300II - 12	Fil de mesure du pouls 2	1	R300II - 72	Tige de verrouillage du siège	1
R300II - 13	Châssis principal	1	R300II - 73	Boulon fileté 10 mm	1
R300II - 14 G/D	Pédales G/D	2	R300II - 74	Rondelle 6 mm	2
R300II - 15	Stabilisateur avant	1	R300II - 75	Boulon fileté 12 mm	2
R300II - 16	Boulon hexagonal 20 mm	8	R300II - 76	Ensemble du volant (axe inclus)	1
R300II - 17	Rondelle 8mm	22	R300II - 77	Fil de capteur du milieu	1
R300II - 18 G/D	Capuchon du stabilisateur avant	2	R300II - 78 G/D	Garde-chaîne G/D	2
R300II - 19	Vis ST 25 mm	8	R300II - 79	Cache-trou de manivelle	1
R300II - 20	Couvercle arrière de la glissière	2	R300II - 80	Écrou	1
R300II - 21	Vis 8 mm	2	R300II - 81	Rondelle	1
R300II - 22	Fil 1	1	R300II - 82	Écrou 2	1
R300II - 23	Capuchon du stabilisateur avant	3	R300II - 83	Roulette	2
R300II - 24	Couvre-guidon du côté droit	1	R300II - 84	Support de roulette	2
R300II - 25	Vis ST 16 mm	12	R300II - 85	Écrou 1	1
R300II - 26	Stabilisateur arrière	1	R300II - 86	Rondelle 24 mm	1
R300II - 27	Capuchon du stabilisateur arrière droit	1	R300II - 87	Plaque de la courroie	1
R300II - 28	Levier de la pédale	2	R300II - 88	Aimant	1
R300II - 29	Adaptateur	1	R300II - 89	Courroie	1
R300II - 30	Rail de la glissière	1	R300II - 90	Ressort de tension	1
R300II - 31	Coussin	2	R300II - 91	Écrou en nylon	1
R300II - 32	Rondelle 4 mm	2	R300II - 92	Support de la roue d'inertie	1
R300II - 33	Vis ST 19 mm	11	R300II - 93	Rondelle ondulée	2
R300II - 34	Douille de la glissière	2	R300II - 94	Palier 2	2
R300II - 35	Siège coulissant	1	R300II - 95	Roue d'inertie	1
R300II - 36	Vis ST 6 mm	4	R300II - 96	Rondelle 12 mm	1
R300II - 37	Plaque pour la poignée	1	R300II - 97	Vis	1
R300II - 39	Bloc d'ajustement	1	R300II - 99	Rondelle 6 mm	2
R300II - 40	Rondelle 6 mm	8	R300II - 100	Rondelle 6 mm	2
R300II - 41	Rondelle 6 mm	10	R300II - 101	Joint torique	3
R300II - 42	Vis Allen 16 mm	2	R300II - 102	Essieu du tableau magnétique	1
R300II - 43	Vis 16 mm	4	R300II - 103	Tableau magnétique	1
R300II - 44	Axe de levier de réglage	1	R300II - 104	Vis ST 10 mm	2
R300II - 45	Capuchon du stabilisateur arrière gauche	1	R300II - 105	Ressort de tension	1
R300II - 46	Rondelle en arc 6 mm	2	R300II - 106	Support à aimant	1
R300II - 47	Poignée réglable	1	R300II - 107	carrés d'aimant	4
R300II - 48	Bouton de la poignée réglable	1	R300II - 108	Boulon fileté 45 mm	1
R300II - 49	Guidon inférieur	1	R300II - 109	Écrou	2
R300II - 50	Protecteur du guidon	2	R300II - 110	Moteur de résistance	1
R300II - 51	Écrou	2	R300II - 111	Vis 16 mm	5
R300II - 52	Couvre-guidon du côté droit	1	R300II - 112	Tête de capteur	1
R300II - 53	Fil de capteur à fréquence cardiaque	1	R300II - 113	Capteur de vitesse	1
R300II - 54	Couvre-guidon	1	R300II - 114	Fils	2
R300II - 55	Boulon 43 mm	2	R300II - 115	Capuchon	2
R300II - 56	Vis ST 19 mm	2	R300II-116	Palier	2
R300II - 57	Rondelle 6 mm	2	R300II-117	Plaque portante	2
R300II - 58	Capteur à fréquence cardiaque	2	R300II-118	Support de palier	2
R300II - 59	Capuchon du guidon	4	R300II-119	Vis 8mm	2
R300II - 60	Tige de selle	1	R300II-120	Boulon filité 10mm	5
			R300II-121	Rondelle	1

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE



À SAVOIR AVANT DE COMMENCER L'EXERCICE :

A. Alimentation

Branchez l'adaptateur dans le vélo; l'ordinateur émet alors un bip. L'ordinateur démarre en mode manuel.

B. Sélection du programme et réglage des paramètres

1. Au moyen des touches UP (plus) ou DOWN (moins), sélectionnez le mode de programme, puis appuyez sur ENTER (entrée) pour confirmer le mode d'exercice.
2. En mode manuel, l'ordinateur utilise les touches UP (plus) ou DOWN (moins) pour régler les valeurs de temps (« TIME »), de distance (« DISTANCE »), de calories (« CALORIES ») et de pouls (« PULSE »).
3. Appuyez sur la touche « START/STOP » (marche/arrêt) pour commencer la séance d'exercice.
4. Lorsque vous atteignez la valeur cible, l'ordinateur produit un bip pour vous inviter à vous arrêter.
5. Si vous fixez plus d'une cible et que vous désirez atteindre la suivante, appuyez sur START/STOP (marche/arrêt) pour continuer l'entraînement.

C. Fonction de réveil

L'ordinateur entre en mode de veille (l'écran s'éteint) lorsqu'il ne reçoit aucun signal et qu'aucune touche n'est activée durant 4 minutes.

FONCTIONS ET CARACTÉRISTIQUES :

1. TEMPS : Affiche le temps d'entraînement qui s'est écoulé en minutes et en secondes. L'ordinateur compte automatiquement de 0:00 à 99:59 en intervalles d'une seconde. Vous pouvez aussi programmer l'ordinateur pour compter à rebours à partir d'une valeur déterminée au moyen des touches UP (plus) et DOWN (moins). Si vous continuez l'exercice une fois que le compteur atteint 0:00, l'ordinateur commence à émettre des bips et revient à la valeur de temps d'origine, vous prévenant ainsi que votre séance est terminée.
2. DISTANCE : Affiche la distance parcourue durant chaque séance d'entraînement, jusqu'à 999.0 mi.
3. RPM (tr/min) : Le nombre de tours par minute.
4. SPEED (vitesse) : Affiche la vitesse de l'entraînement en milles à l'heure.
5. CALORIES : L'ordinateur évalue le nombre cumulatif de calories brûlées à un moment donné de la séance.

6. **POULS** : L'ordinateur affiche la fréquence de votre pouls en battements par minute durant votre entraînement.

7. **AGE** (âge) : L'ordinateur permet de programmer votre âge de 10 à 99 ans. Si vous ne paramétrez pas votre âge, il sera fixé par défaut à 35 ans.

8. **TARGET HEART RATE/PULSE** (fréquence cardiaque/pouls cible) : La fréquence cardiaque que vous devriez maintenir est dite « fréquence cardiaque cible » et s'exprime en battements par minute.

9. **PULSE RECOVERY** (récupération) : À l'étape **START** (début), continuez de tenir les capteurs de pouls, puis appuyez sur la touche **PULSE RECOVERY** (récupération) pour lancer le compte de 00:60 - 00:59 et ainsi de suite jusqu'à 00:00. Dès que vous atteignez 00:00, l'ordinateur affiche votre cote de rétablissement de la fréquence cardiaque de F1.0 à F6.0.

1.0 correspond à une cote EXCEPTIONNELLE

1.0<F<2.0 correspond à une cote EXCELLENTE

2.0≤F≤2.9 correspond à une cote BONNE

3.0≤F≤3.9 correspond à une cote PASSABLE

4.0≤F≤5.9 correspond à une cote INFÉRIEURE À LA MOYENNE

6.0 correspond à une cote MÉDIOCRE

Remarque : Si l'ordinateur ne détecte aucun signal de pouls, il affiche « P » dans la fenêtre **PULSE** (pouls). Si la fenêtre de message affiche « ERR », appuyez de nouveau sur la touche **PULSE RECOVERY** (récupération) et vérifiez que vos mains sont bien en place sur le capteur de pouls.

FONCTIONS DES TOUCHES :

Il y a six touches de fonction, dont voici la description :

1. Touche **START/STOP** (marche/arrêt) :

- Fonction de démarrage rapide : Vous permet de démarrer l'ordinateur sans sélectionner un programme. Entraînement manuel seulement. Le temps commence automatiquement à se calculer à partir de zéro.
- En mode d'exercice, appuyez sur la touche **STOP** (arrêt) pour interrompre l'exercice.
- En mode d'arrêt, appuyez sur la touche **START** (marche) pour commencer l'exercice.

2. Touche **UP** (plus) :

- Appuyez sur cette touche pour augmenter la résistance en mode d'exercice.
- En mode de réglage, appuyez sur cette touche pour accroître la valeur de temps (**TIME**), de distance (**DISTANCE**), de calories (**CALORIES**) et d'âge (**AGE**), et pour sélectionner le sexe (**GENDER**) et le programme (**PROGRAM**).

3. Touche **DOWN** (moins) :

- Appuyez sur cette touche pour diminuer la résistance en mode d'exercice.
- En mode de réglage, appuyez sur cette touche pour diminuer la valeur de temps (**TIME**), de distance (**DISTANCE**), de calories (**CALORIES**) et d'âge (**AGE**), et pour sélectionner le sexe (**GENDER**) et le programme (**PROGRAM**).

4. Touche ENTER (entrée) :

- En mode de réglage, appuyez sur cette touche pour accepter la donnée en cours.
- Appuyez sur cette touche durant plus de deux secondes pour remettre toutes les valeurs à zéro ou à la valeur par défaut.
- Durant le réglage de l'horloge, appuyez sur cette touche pour accepter l'heure et la minute.

5. Touche BODY FAT (masse grasse) : Appuyez sur cette touche pour entrer votre taille (HEIGHT), votre poids (WEIGHT), votre sexe (GENDER) et votre âge (AGE) afin de mesurer votre pourcentage de masse grasse.

6. Touche PULSE RECOVERY (récupération) : Appuyez sur cette touche pour activer la fonction de récupération de la fréquence cardiaque.

PRÉSENTATION ET FONCTIONNEMENT DES PROGRAMMES :

Programme manuel : manuel

Le P1 est un programme manuel. Appuyez sur la touche « START/STOP » (marche/arrêt) pour commencer la séance d'exercice. Le degré de résistance par défaut est de 5. L'utilisateur peut choisir son degré de résistance en appuyant sur les touches UP (plus) ou DOWN (moins) durant la séance pour une durée, un nombre de calories ou une distance en particulier. Opérations :

1. Utilisez les touches UP/DOWN (plus/moins) pour sélectionner le programme manuel (P1).
2. Appuyez sur la touche ENTER (entrée) pour lancer ce programme.
3. Le voyant TIME (temps) clignote; appuyez sur les touches UP (plus) ou DOWN (moins) pour régler la durée de l'exercice. Appuyez sur ENTER (entrée) pour confirmer la durée voulue.
4. Le voyant DISTANCE clignote; appuyez sur les touches UP (plus) ou DOWN (moins) pour régler la DISTANCE visée. Appuyez sur ENTER (entrée) pour confirmer la distance voulue.
5. Le voyant CALORIES clignote; appuyez sur les touches UP (plus) ou DOWN (moins) pour régler le nombre de calories à brûler durant l'exercice. Appuyez sur la touche ENTER (entrée) pour confirmer le nombre de calories voulu.
6. Le voyant PULSE (pouls) clignote; appuyez sur les touches UP (plus) ou DOWN (moins) pour régler la valeur de votre pouls. Appuyez sur la touche ENTER (entrée) pour confirmer le pouls voulu.
7. Appuyez sur la touche « START/STOP » (marche/arrêt) pour commencer la séance d'exercice.

Programmes prédéfinis : escaliers, colline, roulement, vallée, brûlage des graisses, rampe, montagne, intervalles, aléatoire, plateau, rapidité et précipice

Les programmes 2 à 13 sont préréglés. L'utilisateur peut choisir son degré de résistance en appuyant sur les touches UP (plus) ou DOWN (moins) durant la séance pour une durée, un nombre de calories ou une distance en particulier. Opérations :

1. Utilisez les touches UP/DOWN (plus/moins) pour sélectionner l'un des programmes énumérés ci-dessus, de P2 à P13.
2. Appuyez sur la touche ENTER (entrée) pour lancer le programme d'entraînement.
3. Le voyant TIME (temps) clignote; appuyez sur les touches UP (plus) ou DOWN (moins) pour régler la durée de l'exercice. Appuyez sur ENTER (entrée) pour confirmer la durée voulue.

4. Le voyant DISTANCE clignote; appuyez sur les touches UP (plus) ou DOWN (moins) pour régler la DISTANCE visée. Appuyez sur ENTER (entrée) pour confirmer la distance voulue.
5. Le voyant CALORIES clignote; appuyez sur les touches UP (plus) ou DOWN (moins) pour régler le nombre de calories à dépenser durant l'exercice. Appuyez sur la touche ENTER (entrée) pour confirmer le nombre de calories voulu.
6. Le voyant PULSE (pouls) clignote; appuyez sur les touches UP (plus) ou DOWN (moins) pour régler la valeur de votre pouls. Appuyez sur la touche ENTER (entrée) pour confirmer le pouls voulu.
7. Appuyez sur la touche « START/STOP » (marche/arrêt) pour commencer la séance d'exercice.

Programmes définis par l'utilisateur : Utilisateur 1, Utilisateur 2, Utilisateur 3, Utilisateur 4

Les programmes 14 à 17 sont définis par l'utilisateur. L'utilisateur est libre de créer les valeurs des fonctions TIME (temps), DISTANCE et CALORIES et le degré de résistance en 10 colonnes. Les valeurs et les profils configurés seront enregistrés. Opérations :

1. Appuyer sur les touches UP/DOWN pour sélectionner la programmation USER de P14 à P17 (U1-U14).
2. Appuyer sur la touche ENTER pour sélectionner un programme d'entraînement.
3. Quand la colonne 1 clignotera, appuyer sur les touches UP/DOWN afin de personnaliser votre profil d'entraînement. Ensuite, en appuyant sur la touche + une fois, cela augmente le niveau de résistance de 1. Le niveau de résistance par défaut est de 1. Appuyer sur ENTER pour confirmer la première colonne de votre profil d'entraînement.
4. Quand la colonne 2 clignotera, appuyer sur les touches UP/DOWN afin de personnaliser votre profil d'entraînement. Ensuite, appuyer sur la touche ENTER pour sélectionner la deuxième colonne de la programmation du programme d'entraînement
5. Répéter les mêmes étapes pour les étapes 3 et 4 pour terminer la configuration du profil d'entraînement. Quand vous serez arrivé à la dixième programmation, appuyer sur ENTER pour sélectionner le profil d'entraînement désiré.
6. Quand la fonction TIME clignotera, Appuyer sur la touche UP ou DOWN pour régler la durée de l'entraînement. La durée minimale est de 5 minutes et la durée maximale est de 99 minutes. Enfin, appuyer sur la touche ENTER pour confirmer la durée désirée.
7. Quand la fonction DISTANCE clignotera, appuyer sur la touche UP ou DOWN pour régler la distance à parcourir. La distance minimale est de 1 mile et d'un maximum de 99 miles. Enfin, appuyer sur la touche ENTER pour confirmer la durée désirée.
8. Quand la fonction CALORIES clignotera, appuyer sur la touche UP ou DOWN pour régler le nombre de calories. La quantité minimale est de 10 calories et d'un maximum de 9 990 calories. Enfin, appuyer sur la touche ENTER pour confirmer le nombre de calories désiré.
9. Quand la fonction PULSE (pouls) clignotera, appuyer sur la touche UP ou DOWN pour régler la fréquence cardiaque. La fréquence cardiaque minimale est de 80 bpm et d'un maximum de 180 bpm. Si votre fréquence cardiaque excède celle qui a été sélectionnée, la console émettra un signal sonore.
10. Appuyer sur la touche START/STOP pour commencer à vous entraîner. Si vous atteignez l'un des objectifs configurés, la programmation s'arrêtera. Par exemple, si vous avez configuré

une durée de 5 minutes et une distance de 1 mile, et que les 5 minutes se sont écoulées avant d'avoir parcouru 1 mile, la programmation prendra fin.

Programmes de contrôle de la fréquence cardiaque : 55 %, 65 %, 75 %, 85 %, F.C. cible

Les programmes 18 à 22 sont des programmes de contrôle de la fréquence cardiaque et le programme 22 est le programme de contrôle de la fréquence cardiaque cible.

Le programme 18 correspond à une fréquence cardiaque maximale de 55 % - - F.C. cible = $(220 - \text{âge}) \times 55 \%$

Le programme 19 correspond à une fréquence cardiaque maximale de 65 % - - F.C. cible = $(220 - \text{âge}) \times 65 \%$

Le programme 20 correspond à une fréquence cardiaque maximale de 75 % - - F.C. cible = $(220 - \text{âge}) \times 75 \%$

Le programme 21 correspond à une fréquence cardiaque maximale de 85 % - - F.C. cible = $(220 - \text{âge}) \times 85 \%$

Le programme 22 correspond à la fréquence cardiaque cible - - entraînement basé sur la valeur de la fréquence cardiaque cible.

Heart Rate Control Program (Programme de contrôle de la fréquence cardiaque) : 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target (visé) H.R.C.

L'utilisateur peut choisir de s'entraîner dans un programme de contrôle de la fréquence cardiaque désiré en configurant les fonctions AGE (l'âge), TIME (temps), DISTANCE (distance), CALORIES (calories) ou TARGET PULSE (Fréquence cardiaque). Dans ce programme, la console ajustera la résistance selon votre fréquence cardiaque (mesuré par la machine). Par exemple, la résistance augmenterait à toutes les 20 secondes quand la fréquence cardiaque est inférieure au TARGET H.R.C (fréquence cardiaque visée). Ainsi, la résistance diminuerait à toutes les 20 secondes quand la fréquence cardiaque est supérieure au TARGET H.R.C.

Opérations :

1. Appuyer les touches UP/DOWN pour sélectionner l'un des programmes de contrôle de fréquence cardiaque allant de P18 à P22.
2. Appuyer sur la touche ENTER pour choisir le programme d'entraînement.
3. Ainsi, la fonction AGE (âge) clignotera aux programmes P18 à P21, vous pourrez alors appuyer sur la touche UP ou DOWN pour configurer votre âge. L'âge par défaut est de 35 ans.
4. Ainsi, la fonction TARGET PULSE (fréquence cardiaque) clignotera, vous pourrez alors appuyer sur la touche UP ou DOWN pour configurer votre fréquence cardiaque. La fréquence cardiaque par défaut est de 120.
5. Ainsi, la fonction TIME (temps) clignotera, vous pourrez alors appuyer sur la touche UP ou DOWN pour configurer la durée de l'entraînement. Appuyer sur la touche ENTER pour confirmer la durée désirée.
6. Ainsi, la fonction DISTANCE (distance) clignotera, vous pourrez alors appuyer sur la touche UP ou DOWN pour configurer la distance à parcourir. Appuyer sur la touche ENTER pour confirmer la distance désirée.
7. Ainsi, la fonction CALORIES (calories) clignotera, vous pourrez alors appuyer sur la touche UP ou DOWN pour configurer le nombre de calories à dépenser. Appuyer sur la touche ENTER pour confirmer le nombre de calories voulu.

8. Appuyez sur la touche « START/STOP » (marche/arrêt) pour commencer la séance d'exercice.

Programme de masse grasse : BODY FAT (masse grasse)

Le programme 23 est un programme spécial qui calcule le pourcentage de masse grasse de l'utilisateur et établit un profil de résistance propre à l'utilisateur. Il y a trois types corporels, selon le pourcentage de graisse calculé.

Type 1 : BODY FAT % (% de masse grasse) > 27

Type 2 : $27 \geq \text{BODY FAT \%}$ (% de masse grasse) ≥ 20

Type 3 : BODY FAT % (% de masse grasse) < 20

L'ordinateur affiche les résultats du calcul du pourcentage de masse grasse, de l'indice de masse corporelle (IMC) et du métabolisme de base (MB). Opérations :

1. Utilisez les touches UP/DOWN (plus/moins) pour sélectionner le programme BODY FAT (masse grasse) (P24).
2. Appuyez sur la touche ENTER (entrée) pour lancer le programme d'entraînement.
3. Le voyant HEIGHT (taille) clignote; appuyez sur les touches UP (plus) ou DOWN (moins) pour régler votre taille. Appuyez sur la touche ENTER (entrée) pour confirmer votre taille. La taille est réglée par défaut à 170 cm (5 pi 7 po).
4. Le voyant WEIGHT (poids) clignote; appuyez sur les touches UP (plus) ou DOWN (moins) pour régler votre poids. Appuyez sur la touche ENTER (entrée) pour confirmer votre poids. Le poids est réglé par défaut à 70 kg (155 lb).
5. Le voyant GENDER (sexe) clignote; appuyez sur les touches UP (plus) ou DOWN (moins) pour choisir votre sexe. Le chiffre 1 correspond à masculin et le zéro, à féminin. Appuyez sur la touche ENTER (entrée) pour confirmer votre sexe. Le sexe est réglé par défaut à masculin.
6. Le voyant AGE (âge) clignote; appuyez sur les touches UP (plus) ou DOWN (moins) pour régler votre âge. Appuyez sur la touche ENTER (entrée) pour confirmer votre âge. L'âge est réglé par défaut à 35 ans.
7. Appuyez sur la touche « START/STOP » (marche/arrêt) pour commencer le calcul de la masse grasse. Si la fenêtre affiche un « E », vérifiez que vos mains sont bien en place sur le capteur de pouls. Appuyez ensuite sur la touche « START/STOP » (marche/arrêt) pour commencer le calcul de la masse grasse.
8. Une fois le calcul terminé, l'ordinateur affiche à l'écran le métabolisme de base (MB), l'indice de masse corporelle (IMC) et le pourcentage de masse grasse. L'ordinateur affiche également votre propre profil d'exercice en fonction de votre type corporel.
9. Appuyez sur la touche « START/STOP » (marche/arrêt) pour commencer la séance d'exercice.

GUIDE DE FONCTIONNEMENT :

1. Mode de veille :

L'ordinateur entre en mode de veille lorsqu'il ne reçoit aucun signal et qu'aucune touche n'est activée durant 4 minutes. Vous pouvez appuyer sur n'importe quelle touche pour le réactiver.

2. IMC (indice de masse corporelle) : L'IMC mesure la masse grasse du corps en fonction de la taille et du poids chez les hommes et les femmes adultes.

3. MB (métabolisme de base) : Le MB correspond au nombre de calories dont votre corps a besoin pour fonctionner. Il ne tient compte d'aucune activité et calcule simplement l'énergie nécessaire pour faire battre le cœur, respirer et maintenir une température corporelle normale. Il mesure le corps au repos, éveillé, à la température ambiante.

Messages d'erreur :

E1 (ERREUR 1) :

État normal : Le message E1 s'affiche à l'écran durant l'entraînement si l'ordinateur ne reçoit pas de signal du moteur durant plus de quatre secondes et après trois vérifications successives.

État allumé : Le moteur de réglage se remet automatiquement à zéro lorsque l'ordinateur ne détecte aucun signal durant plus de 4 secondes; le pilote du moteur s'éteint alors immédiatement et le message E1 s'affiche à l'écran. Toutes les marques numériques et de fonctions s'effacent et les signaux de sortie se coupent aussi.

E2 (ERREUR 2) : L'ordinateur affiche immédiatement un message E2 au démarrage, après avoir lu les données en mémoire, si le code d'identification est incorrect ou que le circuit intégré de la mémoire est endommagé.

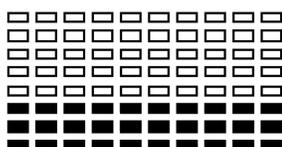
E3 (ERREUR 3) : Moteur défectueux

Données techniques de l'adaptateur :

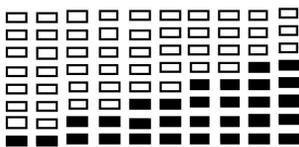
Disponibilité à l'entrée : 110 V/50 Hz ou 60 Hz Sortie : 6V c.c./0,5~1 A

AFFICHAGE DES GRAPHIQUES D'ENTRAÎNEMENT :

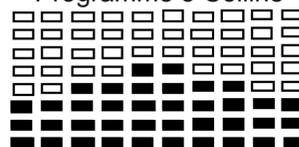
Programme 1 Manuel



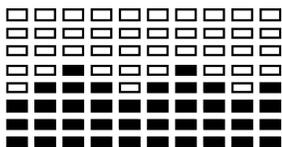
Programme 2 Escaliers



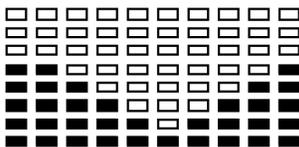
Programme 3 Colline



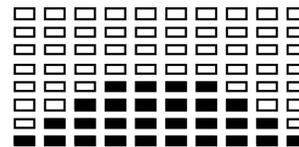
Programme 4 Roulement



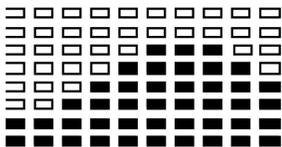
Programme 5 Vallée



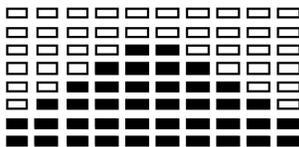
Programme 6
Brûlage des graisses



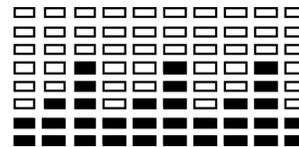
Programme 7 Rampe



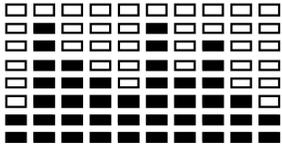
Programme 8 Montagne



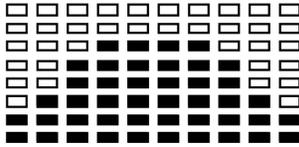
Programme 9 Intervalles



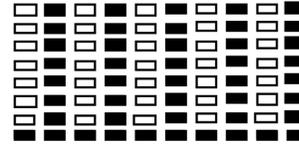
Programme 10 Aléatoire



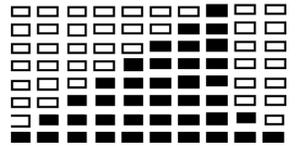
Programme 11 Plateau



Programme 12 Rapidité

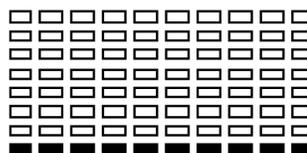
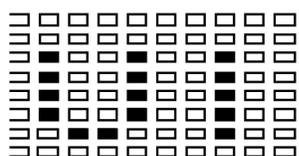


Programme 13 Précipice

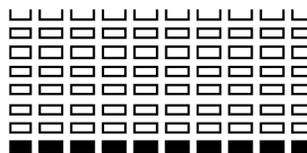
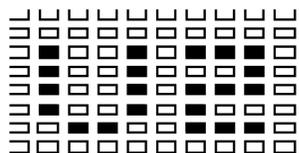


PROGRAMMES DÉFINIS PAR L'UTILISATEUR :

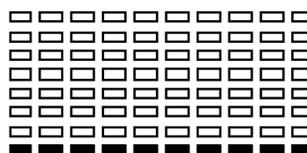
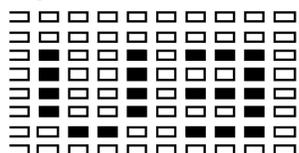
Programme 14 Utilisateur 1



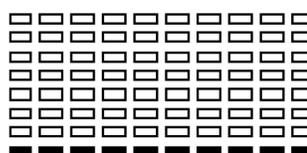
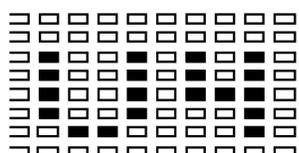
Programme 15 Utilisateur 2



Programme 16 Utilisateur 3

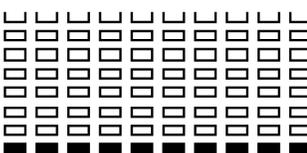
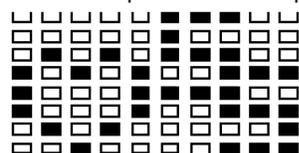


Programme 17 Utilisateur 4

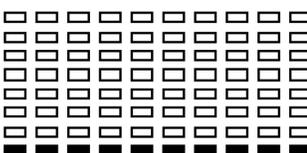
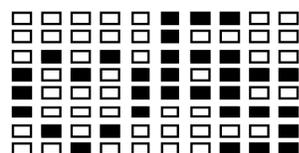


PROGRAMMES DE PROFILS DE FRÉQUENCE CARDIAQUE :

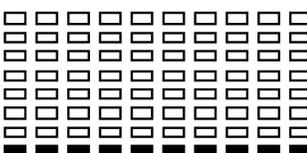
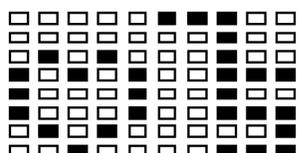
Programme 18 Fréquence cardiaque à 55%



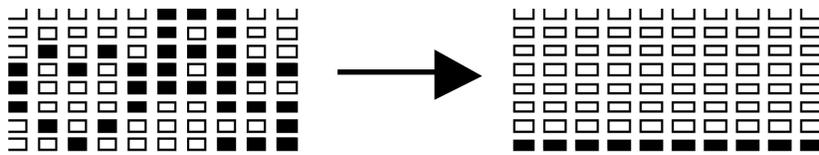
Programme 19 Fréquence cardiaque à 65 %



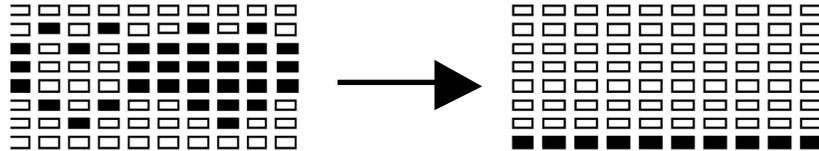
Programme 20 Fréquence cardiaque à 75%



Programme 21 Fréquence cardiaque à 85 %



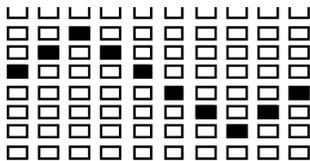
Programme 22 Fréquence cardiaque cible à 85 %



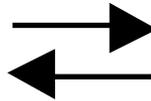
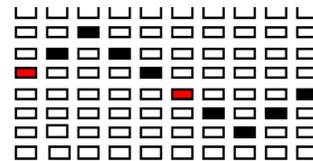
PROGRAMMES DE CALCUL DE LA MASSE GRASSE :

Programme 23

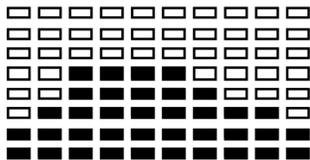
MASSE GRASSE (MODE ARRÊT)



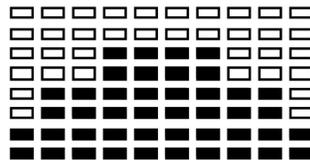
MASSE GRASSE (MODE MARCHÉ)



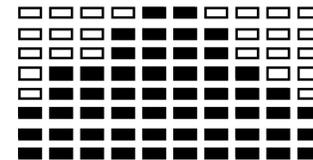
Un des profils suivant s'affiche automatiquement après le calcul de la masse grasse :



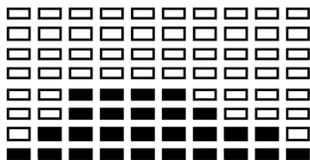
Durée de l'entraînement :
40 minutes



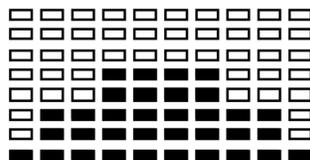
Durée de l'entraînement :
40 minutes



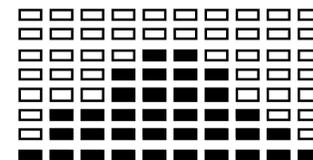
Durée de l'entraînement :
20 minutes



Durée de l'entraînement :
40 minutes



Durée de l'entraînement :
40 minutes



Durée de l'entraînement :
20 minutes

MAINTENANCE ET ENTRETIEN

Votre vélo couché a été correctement réglé 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 de flacons en aérosol ou à pompe, car ils risqueraient de déposer des sédiments sur la console. L'utilisation de produits chimiques durs en détruirait la couche protectrice et causerait une accumulation de statique qui risquerait d'endommager certains des composants.

GARANTIE

GARANTIE RÉSIDENIELLE LIMITÉE

Bladez Fitness réparera ou remplacera, à sa discrétion et 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 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 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

Web : www.bladezfitness.com

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