

BLADEZ[®]
FITNESS

AEROPRO H930



OWNER'S MANUAL

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

BH North America Foothill Ranch, California 92610
Tel.: 949 206-0330 Fax.: 949 206-0013 www.bhnorthamerica.com

TABLE OF CONTENTS

| | |
|----------------------------------|-----------|
| Safety | 1 |
| Training | 2 |
| Pre-Assembly Instructions | 6 |
| Assembly Instructions | 7 |
| Maintenance | 11 |
| Console Operations | 12 |
| Exploded View | 15 |
| Part List | 16 |
| Warranty | 18 |

IMPORTANT SAFETY ADVICE

GENERAL INSTRUCTIONS

Carefully read through the instructions contained in this manual. It provides you with important information about assembly, safety and use of the machine.

- 1 This unit has been designed for home use. The weight of the user must not exceed 286 lbs. (130 kg.)
- 2 Parents and/or those responsible for children should always take their curious nature into account and how this can often lead to hazardous situations and behavior resulting in accidents. Under no circumstances should this appliance be used as a toy.
- 3 The owner is responsible for ensuring that anyone who uses the machine is duly informed about the necessary precautions.

PRECAUTIONS

This bike has been designed and constructed to provide maximum safety. Nevertheless, certain precautions should be taken when using exercise equipment. Read the entire manual before assembling and using this bike. The following safety precautions should also be observed:

1. Keep children or pets away from this equipment at all times. **DO NOT** leave them unsupervised in the room where this bike is kept.
2. This bike can only be used by one person at a time.
3. If you experience dizziness, nausea, chest pains or any other symptom while using this appliance **STOP** the exercise. **SEEK MEDICAL ATTENTION IMMEDIATELY!**
4. Use the machine on a level, solid surface. Adjust the stabilizer for assured stability.
5. Keep your hands well away from any of the moving parts.
6. Do not use the machine outdoor or near the water
7. Wear clothing suitable for doing exercise. Do not use baggy clothing that might get caught up in the machine. Always wear running shoes or trainers when using the machine. make sure all laces/cords are tied correctly
8. This appliance must only be used for the purposes described in this manual. **DO NOT** use accessories that are not recommended by the manufacturer.
9. Do not place sharp objects near the machine.
10. People with physical limitations should not use the machine without the assistance of a qualified person or a doctor.
11. Do warm up stretching exercises before using the equipment.
12. Do not use the machine if it is not working correctly.
13. Review all the warnings and labels affixed to the machine; if damaged, illegible, or removed, order replacements from BH North America Corporation.

Caution

Consult your doctor before beginning to use the bike. This advice is especially important for those over 35 or suffering from health problems. Read all of the instructions before using any exercise equipment.

KEEP THIS INSTRUCTION SAFE FOR FUTURE USE

EXERCISE INSTRUCTIONS

Exercise offers various benefits; it will improve fitness, muscle tone and when used in conjunction with a calorie controlled diet, it will help you to lose weight.

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
- Physiological effects, e.g. reduction in stress, increase in self-confidence, etc.

Basic Components of Physical Fitness

There are four all encompassing components of physical fitness and we need to briefly define each and clarify its role

STRENGTH is the capacity of a muscle to exert a force against resistance. Strength contributes to power and speed and is of great importance to a majority of sports people.

MUSCULAR ENDURANCE is the capacity to exert a force repeatedly over a period of time, e.g. it is the of your legs to carry you 10 Km without stopping.

FLEXIBILITY is the range of motion about a joint. Improving flexibility involves the stretching of muscles and tendons to maintain or increase suppleness, and provides increased resistance to muscle injury or soreness.

CARDIO-RESPIRATORY ENDURANCE is the most essential component of physical fitness. It is the efficient functioning of the heart and lungs.

AEROBIC FITNESS The largest amount of oxygen that you can use per minute during exercise is called your maximum oxygen uptake (MVo₂). This is often referred to as your aerobic capacity

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 MVO₂ indicates an increased ability of the heart to pump blood, of the lungs to ventilate oxygen and of the muscles to take up oxygen.

ANAEROBIC TRAINING

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, 100 meter sprint).

THE TRAINING THRESHOLD

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

PROGRESSION

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

OVERLOAD

This is where you exercise at a level above that which can be carried out comfortably. 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 be raised. Working through your program and gradually increasing the overload factor is important.

TRAINING GUIDELINES (cont'd)

Specifics

Different forms of exercise produce different results. The type of exercise that is carried out is specific both 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 to be involved later.

Stretching should be included in both your warm up and cool down, and should be performed after 3-5 minutes of low intensity aerobic activity or callisthenic type exercise.

Warm Down or Cool Down

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

Heart Rate

As you exercise, the rate at which your heart beat increases. This is often used as a measure of the required intensity of 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 in developing an exercise program for you. If you are starting off 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.

TRAINING GUIDELINES (cont'd)

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

The following table is a guide to those who are keeping fit. Here we are working at about 80% of maximum.

| Age | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 |
|-------------------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Target heart Rate | <hr/> | | | | | | | | |
| 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 overdo it. 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, this 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 while exercising, gives you no advantage. The extra weight you lose is body fluid and will be replaced with the next glass of water you drink. It is advisable to wear a pair of gym or running shoes or "sneakers".

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 strength training exercises may vary from person to person.

TRAINING GUIDELINES (Cont'd)

The correct form for several basic stretches is shown at the right. Move slowly as you stretch - never bounce.

1. Toe Touch Stretch

Stand with your knees bent slightly and slowly bend forward from your hips. Allow your back and shoulders to relax as you reach down toward your toes as far as possible. Hold for 15 counts, then, relax. Repeat 3 times. Stretches: Hamstrings, Back of Knees, and Back.

2. Hamstring Stretch

Sit with one leg extended. Bring the sole of the opposite foot toward you and rest it against the inner thigh of your extended leg. Reach toward your toes as far as possible. Hold for 15 counts, then, relax. Repeat 3 times for each leg. Stretches: Hamstrings, Lower Back, and Groin.

3. Calf/Achilles Stretch

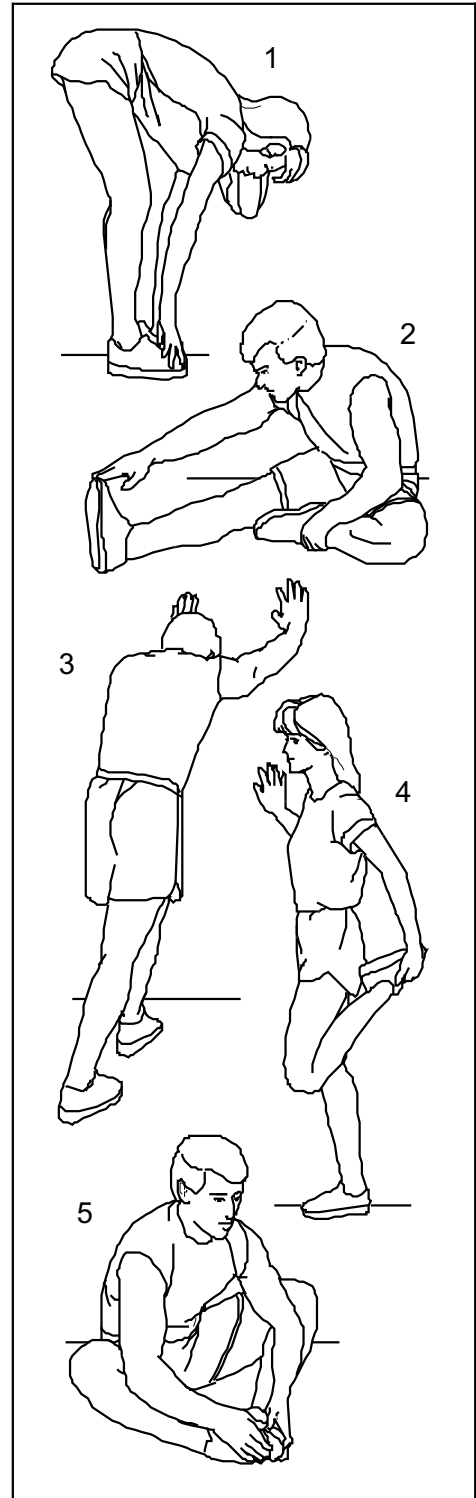
With one leg in front of the other, reach forward and place your hands against a wall. Keep your back leg straight and your back foot flat on the floor. Bend your front leg lean forward and move your hips toward the wall. Hold for 15 counts, then, relax. Repeat 3 times for each leg. To cause further stretching of the Achilles tendons, bend your back leg as well. Stretches: Calves, Achilles tendons and ankles.

4. Quadriceps Stretch

With one hand against a wall for balance, reach back and grasp one foot with your other hand. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts, then, relax. Repeat 3 times for each leg. Stretches: Quadriceps and hip muscles.

5. Inner Thigh Stretch

Sit with the soles of your feet together and your knees outward. Pull your feet toward your groin areas as far as possible. Hold for 15 counts, then, relax. Repeat 3 times for each leg. Stretches: Quadriceps and hip muscles.

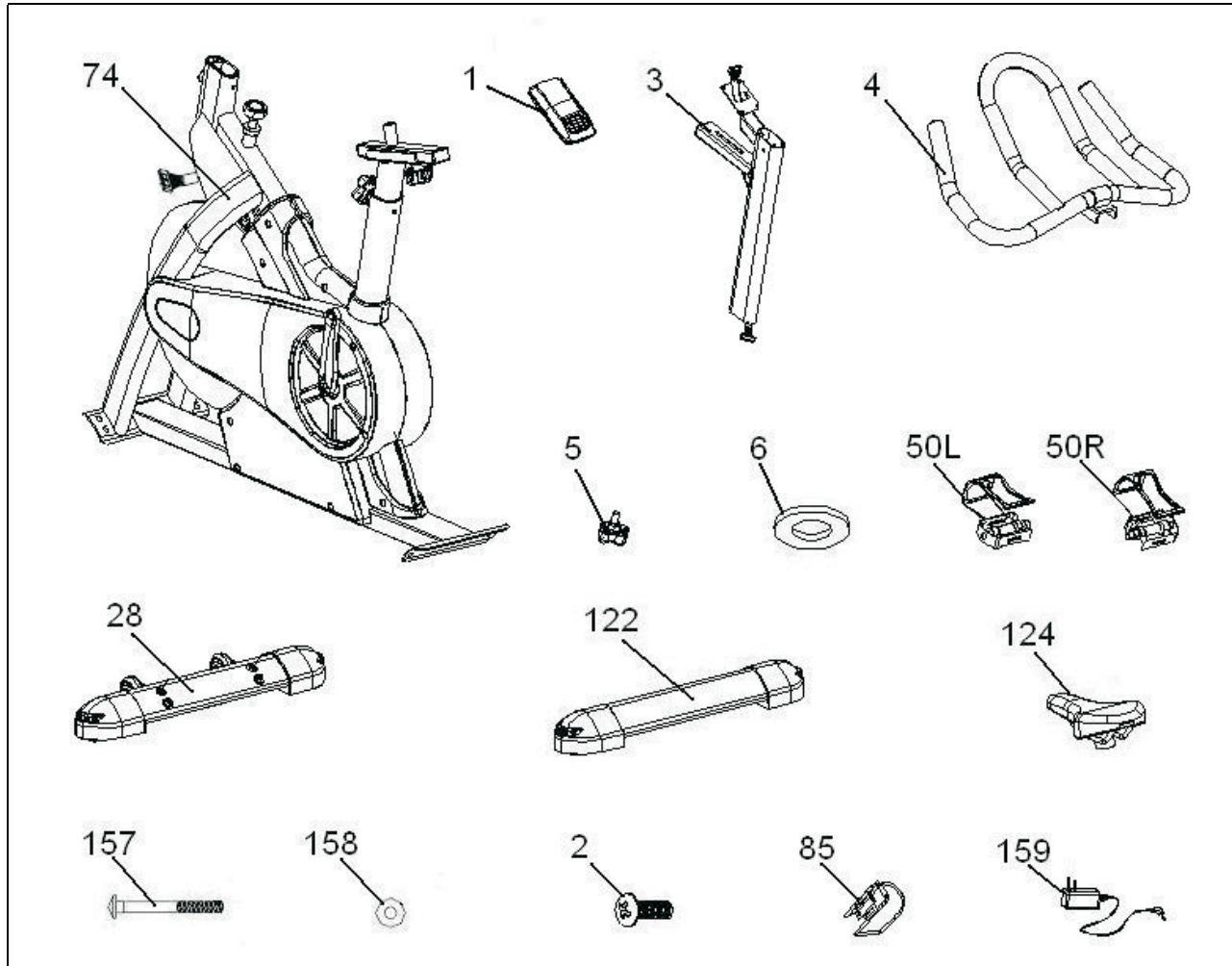


PRE-ASSEMBLY

The assistance of a second person is recommended when assembling this unit

Take the unit out of its box and make sure all of the pieces are there (fig. 1)

Fig.1



| | | | |
|-----|----------------------------|-----|------------------|
| 1 | Monitor | 3 | Handlebar Stem |
| 74 | Main Body | 5 | Handlebar knob |
| 4 | Handlebar | 28 | Front Stabilizer |
| 6 | Flat washer | 124 | Seat |
| 122 | Rear Stabilizer | 50R | Right pedal |
| 50L | Left pedal | 158 | Flat washer M10 |
| 157 | Slotted Head bolt M10 | 85 | Bottle Holder |
| 2 | Philips Head Machine Screw | 159 | AC Adaptor |

ASSEMBLY INSTRUCTION

A. Stabilizer Assembly

1. Position the machine's rear on the Rear Stabilizer (122) as shown in figure 2. Tighten securely using bolts (157) and Flat washers (158).
2. Position the front Stabilizer (28) with the wheels facing forward as shown in figure 2 paying attention to the red dots. Secure with the bolts (157) and Flat washers (158)

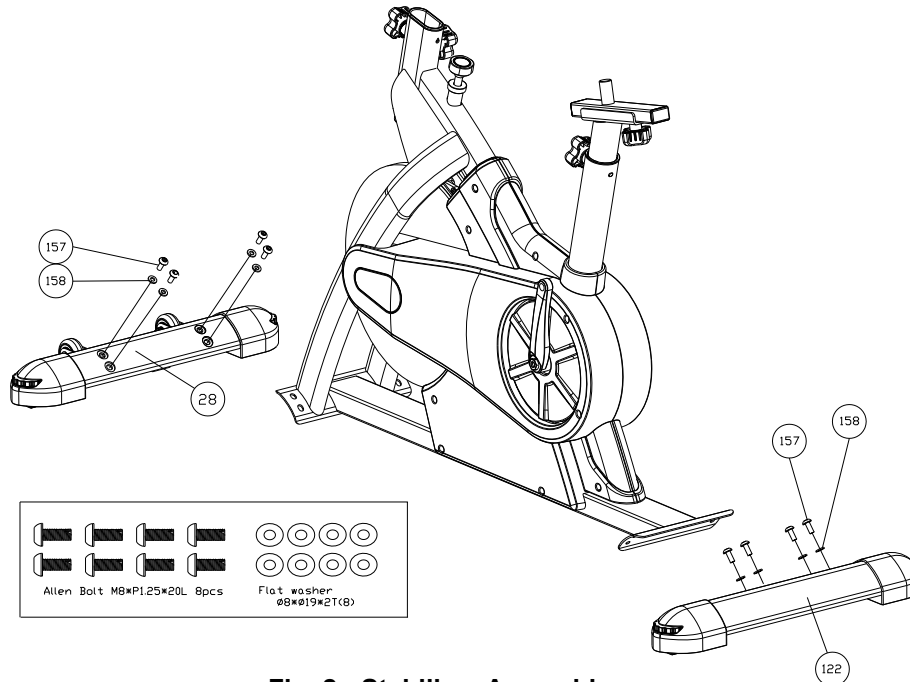


Fig. 2 : Stabilizer Assembly

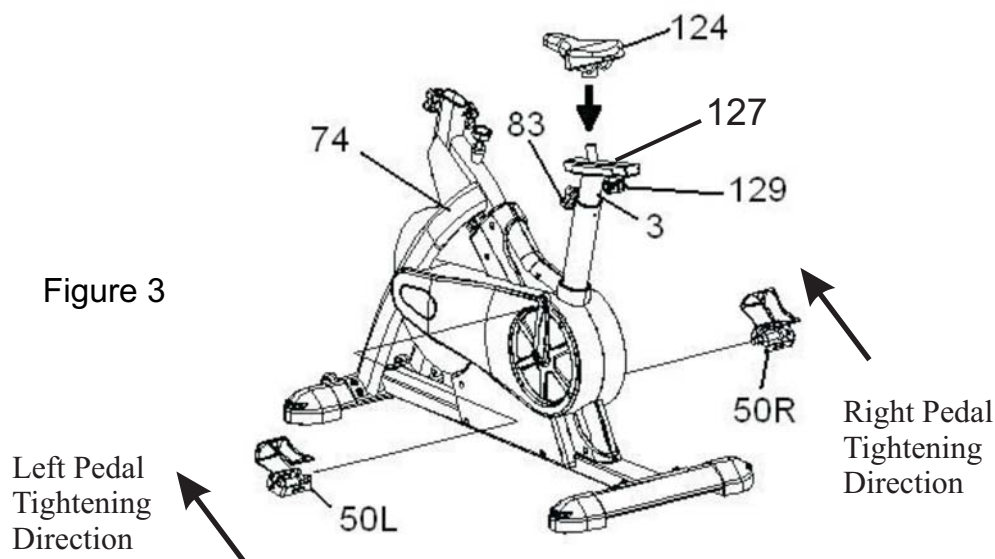
B. Pedals Assembly

Mounting the pedals incorrectly could damage the threads on either the pedals and/or the crank. Therefore, the assembly instructions for the pedals must be followed to the letter. Right and Left refer to the position that the user adopts when sitting on the seat to do the exercises.

The Right-hand pedal, marked with the letter (50R), screws onto the right-hand crank, also marked with an (R), in a clockwise direction. Tighten securely (Fig. 3).

The Left-hand pedal, marked with the letter (50L), screws onto the left-hand crank, also marked with a letter (L), in a counter-clockwise direction. Tighten securely.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS (cont'd)



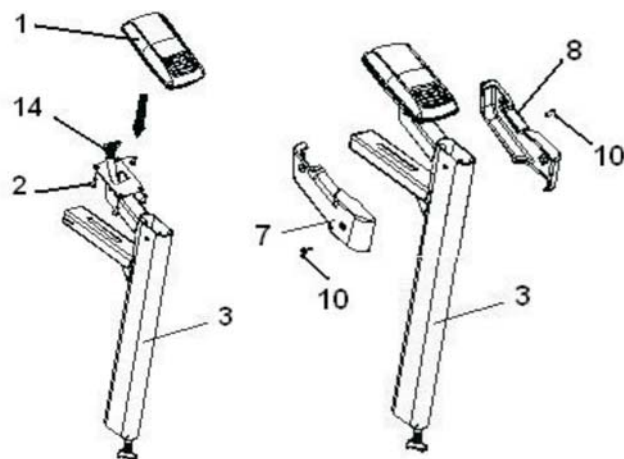
C. Seat Assembly

Loosen knob (129) and slide the seat bracket (127) onto the horizontal seat tube (3). Tighten knob (129). Attach the seat (124) onto the seat bracket (127) and tighten the nuts on the seat securely.

- **Seat Height Adjustment:** loosen the seat post adjustment knob (83) slightly by turning it counterclockwise a turn or two. Move the seat up/down to a desired height and tighten the knob in the clockwise direction
- **Seat Horizontal Adjustment:** loosen the knob (129); move the seat to a position comfortable for doing exercise and then tighten the knob (129)

D. Installing the Monitor

Remove the computer stem covers (7 & 8). Remove 4 screws (2) from the base of the monitor (1) then connect the terminal (14) to the terminal on the monitor. Slide the monitor onto the holding bracket and secure with the 4 screws removed earlier (fig. 8). Attach the post covers (7 & 8) and tighten screws (10) as in figure (9)



ASSEMBLY INSTRUCTIONS (cont'd)

D. Installing Handlebar

Place the handlebar (4) on the handlebar stem (3) and tighten knob (5) shown in Fig. 4. Insert the handlebar stem into the main body (74) shown in Fig. 11 and tighten the knobs (83 & 87) by turning them clockwise. Plug the connector (14) from the handlebar post into the connector (89) from the main body (74). Place the cap (15) and secure with screws (13) (Fig. 11)

- **Handlebar Height Adjust:** loosen knob (83 & 87) slightly by turning counterclockwise a turn or two. Move the handlebar up/down to a desired height and tighten the knobs in the clockwise direction. Pay attention not to go beyond MIN INSERT mark
- **Handlebar Horizontal Adjust:** loosen the knob (5) by turning counterclockwise; move the handlebar to a distance comfortable for doing exercise and then tighten the knob (5).

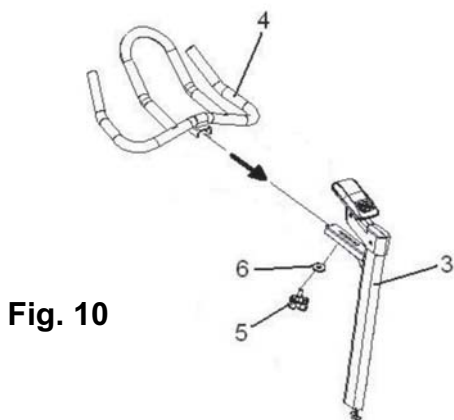


Fig. 10

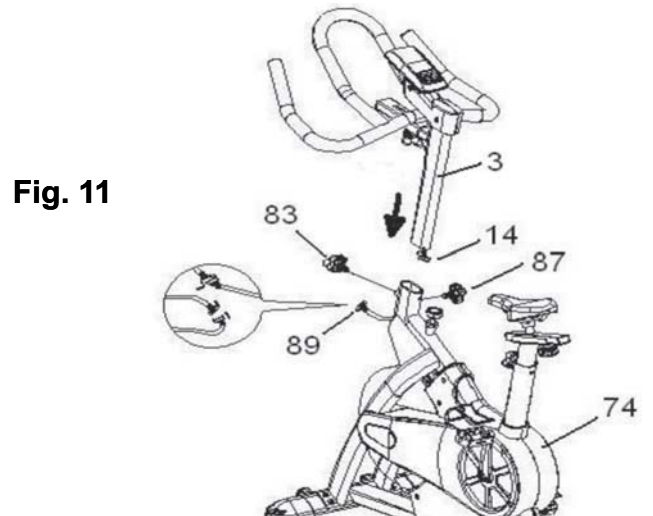


Fig. 11

E. Attaching Bottle Holder

Mount the bottle holder (85) to the side of the front fork using screws (86) (fig. 11)

Leveling: once the unit has been placed into its final position, make sure it sits flat and level on the floor. If needed, make adjustment for the footpads (121) by dialing the wheels (121) on the sides of the stabilizers (Fig. 12)

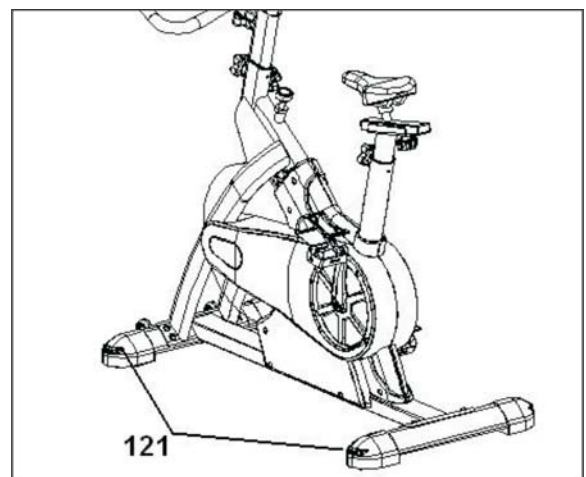


Fig. 12

ASSEMBLY INSTRUCTIONS (cont'd)

Connecting Power: Mate the AC adaptor jack (c) into the plug toward the rear of the main body (h) and the AC adaptor to a 110V wall outlet (fig. 13) to charge the backup battery.

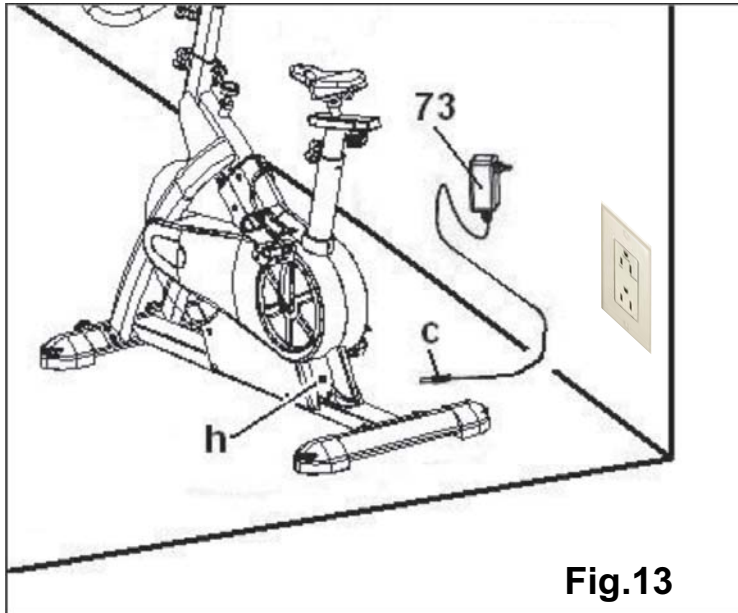


Fig.13

IMPORTANT!

This is a self-power-generated unit. This means it does not need to be plugged into a wall outlet for power to operate. As soon as the pedals are in motion, power is generated instantly to light up the console for use and charge the backup battery. The AC adaptor is provided as an extra accessory to charge the backup battery in case it runs low from not being used for sometimes.

Moving & Storage: the unit is equipped with wheels on the front stabilizer to make it easier to move. Lift the rear of the unit up to put weight on the wheels (25) then push to move (fig. 14). Store the bike in a cool, dry place not subject to changes in temperature.

Maintenance: it is necessary to clean the handlebar, seat and frame after each exercise session with a disinfectant spray.

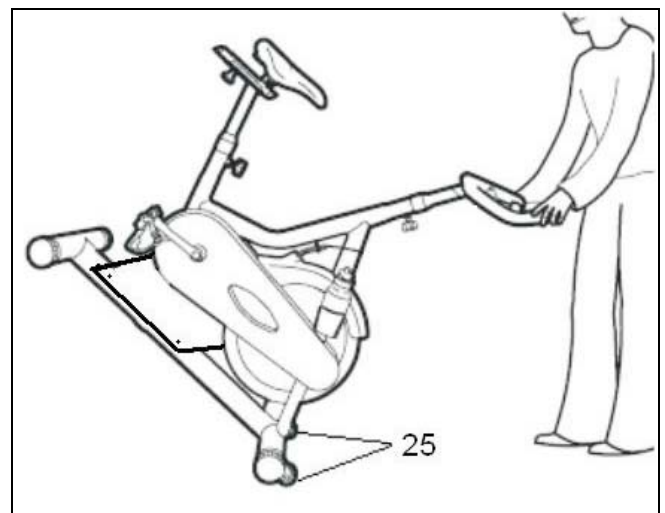


Fig.14

BH RESERVES THE RIGHT TO MODIFY THE SPECIFICATIONS OF ITS PRODUCTS
WITHOUT PRIOR NOTICE

MAINTENANCE INSTRUCTIONS

CLEANING


WARNING: Always unplug your elliptical prior to cleaning or servicing your unit, in order to avoid electrical hazard or shock.

Care has been taken to assure that your machine 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, from time to time, the outer surfaces may appear dull or dirty. Follow the instructions below will restore and preserve the original finish.

Cleaning metal surfaces may be accomplished by using a soft cotton or terry cloth rag with a light application of car wax. Do not use aerosol spray or pump bottles as they may deposit harmful substance on the console surface.

Over time, the console surface may collect dust or finger prints. The use of harsh chemicals will destroy the protective coating and cause a static build up that will damage the components. This surface may be cleaned with specially prepared chemicals found in most computer supply stores. It is strongly recommended that you purchase such a cleaning compound.

CONSOLE OPERATION

The console comes with 6 buttons: **R** (Recovery test), **M** (Mode), ▲ (Up or Increase), ↻ (Reset),
 (Start/Stop), ▼ (Down or Decrease).

Button Functions

MODE:

In idle mode, pressing Mode button will enter program selection.

In program, Mode button is used to confirm the selection or switch the display

UP/DOWN Scrolls: ▲▼

Scroll through programs before the workout or change resistance level during the workout.

Start/Stop:

This key is to start or to stop the exercise. If no speed signal is detected in 4 seconds, "P" is flashing in the upper left corner. Pressing Start or pedaling above 30 rpm, all functions will resume. In idle mode, pressing Start/Stop button to workout manually.

Recovery Test:

At the end of the exercise, pressing this button to test the fitness level. For a valid reading, user must maintain pulse input during the 60 second recovery countdown test.

RESET:

Pressing Reset button will revert to the previous display. Pressing and holding for 2 seconds will reset all functions.

Operations

Start pedaling above 30 rpm, the console will power on and flashes all elements of the LCD momentarily.

Auto power On/Off: if there is no activity or no speed signal detected for 90 seconds, the console automatically turns off

Programming Functions

In programming mode, a selection of **MANUAL, PROGRAM, USER, H.R.C** is flashing.

Use ▲▼ to highlight the desired program press MODE to select

Manual Mode:

At anytime, press Start/Stop to begin exercising without entering any information. Resistance can be changed during the workout. Alternately, press Mode to set goal (Time, Distance, Calories, and Pulse). The parameters to be set will be flashing. Press ▲▼ keys to set value then press MODE to accept. Press Start to begin the exercise.

CONSOLE OPERATION (cont'd)

WATT Dependent Mode

This is available in Manual Mode only. This could also be viewed as Speed dependent mode. The resistance level will automatically adjust to match the preset WATTS value taking speed into account. If speed is too slow, resistance would increase to maintain the WATTS value and vice versa.

Program P1 – P12:

These are the pre-program profiles. To exercise using a program, press the Up/Down arrows to highlight P1 - P12 on the console. As you scroll through the programs, the program number (P1, P2, etc.) is displayed for 1 second and a profile of the program will follow. To select, stop at a program (profile) and press MODE (to cancel or go back, press RESET once). TIME, DISTANCE, CALORIES & HEART RATE are available for setting. Use ▲▼ keys to set value and press MODE to accept. When finished, press Start to begin the workout. Once the program started, the first segment of the profile will blink. Resistance level can be adjusted and this adjustment will affect the entire profile.

User:

This is a user designed workout. There are 16 segments to be designed for different levels or they all could be left at the default level (lowest). To design User program, press the Up/Down arrows to highlight USER on the console. Press Mode to enter programming mode and immediately 1st segment of the profile is blinking waiting for changes. Use ▲▼ to change the level of the blinking segment. Move to the next segment by pressing Mode. When finished, press Start/Stop to begin the program.

H.R.C.

H.R.C. program is short for Heart Rate Controlled program. As suggested, the exercise is mainly driven by the instantaneous heart rate measured from the user by the machine. There are 4 heart rate programs available under this mode: 55%, 75%, 90% and THR. Information such as: Age, Time Distance & Calories must be entered before the start of the exercise. Use ▲▼ to scroll through the selection. The target heart rate will be displayed for each preset program. Press MODE to select a program. In THR program, user has the option to preset the heart rate value. User must wear a wireless heart rate belt for this program to work. When finished, press Start/Stop to begin the exercise.

CONSOLE OPERATION (cont'd)

Recovery

This function evaluates the user fitness level by measuring how quickly the heart rate recovers within 1 minute. At the end of the workout, pressing Recovery will initiate this function. User must wear a chest strap to provide heart rate to the console for evaluation. The timer starts from 60 seconds. As soon as the timer expired, a grade is displayed from F1 to F6.

F1 – Super fit

F2 – Very fit

F3 – Fit

F4 - Fair

F5 – Poor

F6 – Very poor

Press the Recovery key again to return to the main display.

Display Specifications

Bar Graph: there are 16 horizontal and 8 vertical elements for a total of 128 elements. The vertical segments represent resistance level. Each element represents 3 resistance levels. The horizontal segments are workout time. By default, each segment lasts 1 minute.

Elapse time: ranges from 00:00 to 99:59

Speed: mph from 0.0 to 99.9

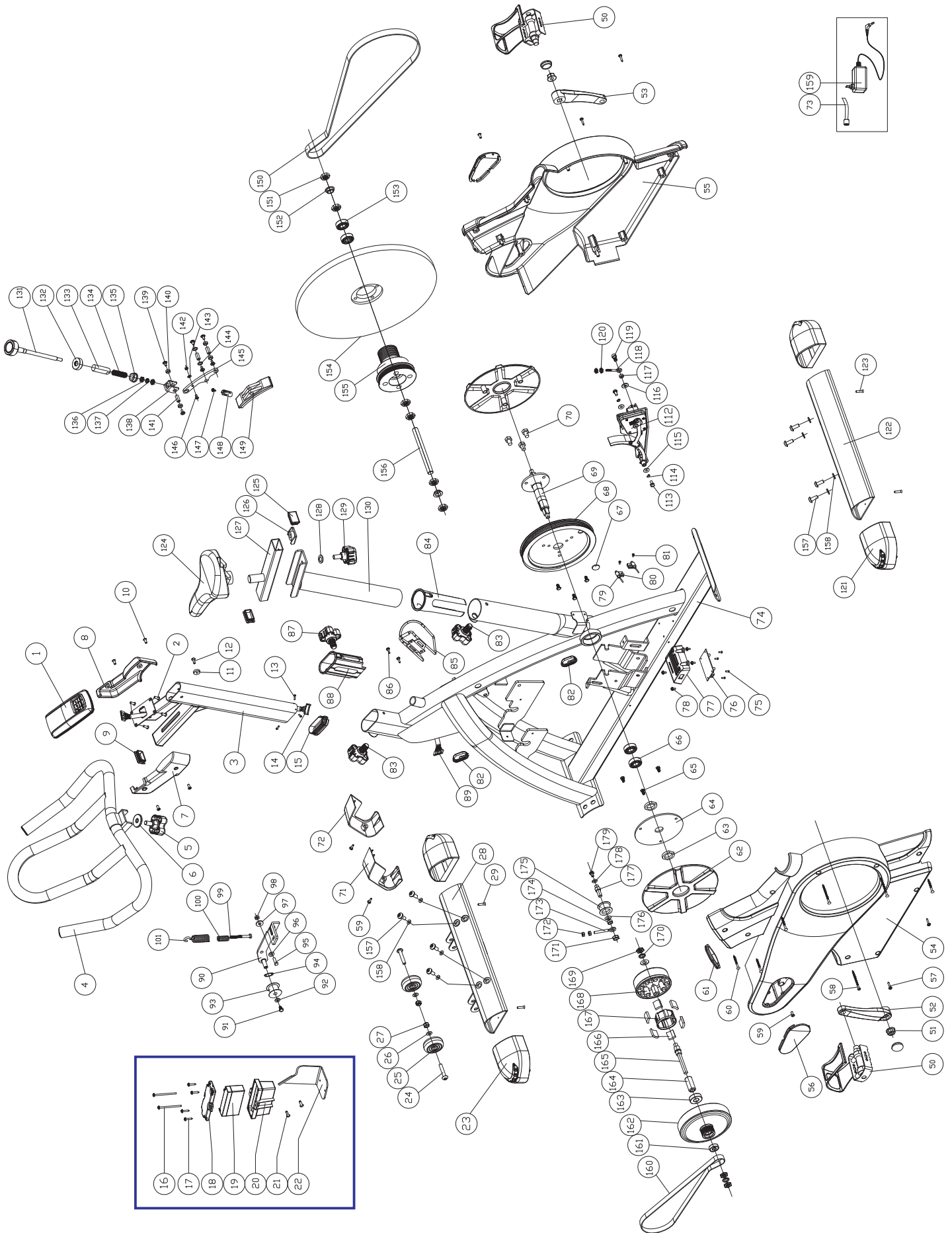
RPM: pedal crank speed from 0 to 999 revolution per minute

Distance: from 0.0 to 99.99 miles

Calories: Kilocalories from 0 to 999

Heart Rate: in beat per minute (bpm) from 0 to 240

EXPLODED VIEW DRAWING



PART LIST

| NO. | Q'TY | Description | NO. | Q'TY | Description |
|---------|------|-------------------------------|---------|------|------------------------|
| H930001 | 1SET | computer | H930059 | 1PCS | screw |
| H930002 | 4PCS | screw for fixing computer | H930060 | 4PCS | screw |
| H930003 | 1PCS | handlebar post | H930061 | 2PCS | waterproof cap |
| H930004 | 1PCS | handlebar | H930062 | 2PCS | cover for crank arm |
| H930005 | 1PCS | knob for handlebar | H930063 | 2PCS | nut |
| H930006 | 1PCS | flat washer | H930064 | 2PCS | disc |
| H930007 | 1PCS | handlebar post cover (left) | H930065 | 2PCS | hexagonal screw |
| H930008 | 1PCS | handlebar post cover (right) | H930066 | 1PCS | bearing |
| H930009 | 1PCS | end cap | H930067 | 1PCS | magnet |
| H930010 | 4PCS | screw | H930068 | 2PCS | big pulley |
| H930011 | 1PCS | stopper | H930069 | 1PCS | axle |
| H930012 | 1PCS | screw | H930070 | 1PCS | hexagonal screw |
| H930013 | 3PCS | screw | H930071 | 1PCS | cover left |
| H930014 | 1PCS | cable upper | H930072 | 1PCS | cover right |
| H930015 | 1PCS | end cap | H930073 | 1PCS | DC hole |
| H930016 | 2PCS | screw | H930074 | 1PCS | mainframe |
| H930017 | 4PCS | screw | H930075 | 1PCS | screw |
| H930018 | 1PCS | battery box upper | H930076 | 1PCS | control board |
| H930019 | 1PCS | battery | H930077 | 1PCS | cover of control board |
| H930020 | 1PCS | batter box lower | H930078 | 1PCS | screw |
| H930021 | 2PCS | screw | H930079 | 1PCS | sensor box |
| H930022 | 1PCS | battery box holder | H930080 | 1PCS | sensor holder |
| H930023 | 2PCS | front stabilizer cap | H930081 | 1PCS | screw |
| H930024 | 2PCS | screw | H930082 | 1PCS | cap of handlebar post |
| H930025 | 2PCS | transportation wheel | H930083 | 1PCS | Knob of handlebar post |
| H930026 | 2PCS | flat washer | H930084 | 1SET | seat bushing |
| H930027 | 2PCS | nylon nut | H930085 | 2PCS | water bottler holder |
| H930028 | 1SET | front stabilizer | H930086 | 2PCS | screw |
| H930029 | 2PCS | screw | H930087 | 2PCS | slide knob |
| H930050 | 1PCS | pedal | H930088 | 2PCS | seat bushing |
| H930051 | 1PCS | screw | H930089 | 1PCS | cable lower |
| H930052 | 3PCS | crank arm (left) | H930090 | 1PCS | idler axle |
| H930053 | 1PCS | crank arm (right) | H930091 | 1PCS | hexagonal screw |
| H930054 | 1PCS | chaincover (left) | H930092 | 2PCS | flat washer |
| H930055 | 1PCS | chaincover (right) | H930093 | 2PCS | idler wheel |
| H930056 | 1SET | side cover | H930094 | 1PCS | curved washer |
| H930057 | 4PCS | screw | H930095 | 2PCS | hexagonal screw |
| H930058 | 1PCS | screw | H930096 | 1SET | flat washer |
| H930059 | 1PCS | screw | H930097 | 2PCS | flat washer |

PART LIST

| NO. | Q'TY | Description | NO. | Q'TY | Description |
|---------|------|---------------------------|---------|------|----------------------------|
| H930098 | 1PCS | nylon nut | H930147 | 1PCS | screw |
| H930099 | 1PCS | hexagonal screw | H930148 | 1PCS | holder of brake set |
| H930100 | 1PCS | holder of spring | H930149 | 1PCS | brake set |
| H930101 | 1PCS | spring | H930150 | 1PCS | driving belt |
| H930112 | 4PCS | gear box set | H930151 | 1PCS | screw |
| H930113 | 3PCS | hexagonal screw | H930152 | 2PCS | bushing |
| H930114 | 1PCS | spring washer | H930153 | 2PCS | bearing |
| H930115 | 2PCS | flat washer | H930154 | 1PCS | flywheel |
| H930116 | 2PCS | flat washer | H930155 | 1PCS | bracket of two way bearing |
| H930117 | 1PCS | bushing | H930156 | 1PCS | flywheel axle |
| H930118 | 1PCS | adjustor of flywheel | H930157 | 8PCS | screw |
| H930119 | 1PCS | screw for fixing gear box | H930158 | 8PCS | flat washer |
| H930120 | 1PCS | hexagonal screw | H930159 | 1PCS | AC adaptor |
| H930121 | 1PCS | adjusting cap | H930160 | 1SET | driving belt |
| H930122 | 1PCS | rear stabilizer | H930161 | 2PCS | bearing |
| H930123 | 6PCS | screw | H930162 | 1PCS | NGP flywheel |
| H930124 | 2PCS | saddle | H930163 | 1PCS | bearing |
| H930125 | 2PCS | cap | H930164 | 1PCS | bushing |
| H930126 | 1PCS | screw | H930165 | 1PCS | flywheel axle |
| H930127 | 1PCS | seat slider | H930166 | 2PCS | magnet of NGP system |
| H930128 | 1PCS | flat washer | H930167 | 4PCS | holder |
| H930129 | 8PCS | knob of seat post | H930168 | 3PCS | coil |
| H930130 | 8PCS | seat post | H930169 | 4PCS | nut |
| H930131 | 1PCS | knob of brake | H930170 | 4PCS | hexagonal nut |
| H930132 | 1PCS | nut | H930171 | 1PCS | hexagonal nut |
| H930133 | 1PCS | fixing tubing | H930172 | 1PCS | hexagonal nut |
| H930134 | 1PCS | spring | H930173 | 2PCS | chain |
| H930135 | 1PCS | spring of brake | H930174 | 2PCS | bushing |
| H930136 | 1PCS | screw | H930175 | 1PCS | idle wheel |
| H930137 | 1PCS | bushing | H930176 | 2PCS | flat washer |
| H930138 | 6PCS | U-shape socket | H930177 | 1PCS | idler axle |
| H930139 | 1PCS | screw | H930178 | 1PCS | flat washer |
| H930140 | 1PCS | platic bushing | H930179 | 1PCS | hexagonal screw |
| H930141 | 3PCS | bushing | | | |
| H930142 | 2PCS | nylon nut | | | |
| H930143 | 1PCS | flat washer | | | |
| H930144 | 2PCS | flat washer | | | |
| H930145 | 1PCS | pole of brake | | | |
| H930146 | 1PCS | screw | | | |



WARRANTY

LIMITED ONE (1) YEAR PARTS AND LABOR

For ONE (1) YEAR from date of purchase, by original consumer purchaser, BH North America will repair or replace, at its option, free of charge parts and /or labor which are defective as a result of material or workmanship with the exception of any cosmetic component which will be covered for NINETY (90) days from the date of purchase. Any component that is a customer point of assembly will only be replaced; labor is not covered.

LIFETIME: FRAME

BH Fitness warrants the Frame against defects in workmanship and materials for lifetime from the date of original purchase, so long as it remains in the possession of the original owner.

COMMERCIAL OR RENTAL USE

If a Bladez product is used for commercial or rental purposes the warranty is void.

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

BH North America Corporation
20155 Ellipse
Foothill Ranch, CA 92610
Phone: 949-206-0330; Toll Free: 866-325-2339; Fax: 949-206-0013
Email: fitness@bhnorthamerica.com
Web: www.bhnorthamerica.com
Mon - Fri 8am - 5pm PST

This warranty applies only while this product is in use in Canada.

This warranty is in addition to any statutory warranty and does not exclude or limit legal rights you may have but shall run concurrently with applicable provincial legislation. Furthermore, some provinces do NOT allow limitation on how long an implied warranty will last so the above limitations may not apply.

BLADEZ[®]
FITNESS

AEROPRO H930



GUIDE DE L'UTILISATEUR

IMPORTANT: *Veuillez lire les directives attentivement avant d'utiliser le produit.
Conservez le guide pour le consulter plus tard*

*BH North America Foothill Ranch , California 92610
Tel.: 949 206-0330 Fax.: 949 206-0013 www.bhnorthamerica.com*

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|---|-----------|
| Sécurité | 1 |
| Entraînement | 2 |
| Directives pour le préassemblage | 6 |
| Directives d'assemblage | 7 |
| Entretien | 11 |
| Fonctionnement de la console | 12 |
| Vue éclatée | 15 |
| Liste des pièces | 16 |
| Garantie | 18 |

IMPORTANTES CONSEILS DE SÉCURITÉ

DIRECTIVES GÉNÉRALES

Veillez lire attentivement les directives contenues dans ce guide, vous y trouverez de précieuses informations pour l'assemblage, la sécurité et l'utilisation de l'appareil.

- 1 Cet appareil est destiné à l'utilisation à domicile. Le poids de l'utilisateur ne doit pas être supérieur à 130 kg (286 lb).
- 2 Les parents/ceux qui sont en charge d'enfants doivent toujours tenir compte de leur curiosité et de leur comportement qui sont susceptibles d'entraîner des situations dangereuses ou des accidents. Cet appareil ne doit jamais être utilisé comme un jouet.
- 3 Le propriétaire doit s'assurer d'informer quiconque utilise l'appareil des mesures nécessaires à prendre.

PRÉCAUTIONS

Ce vélo a été conçu et construit pour offrir une sécurité maximale. Néanmoins, des précautions doivent être prises lorsque vous utilisez l'appareil. Lisez tout le guide avant de l'assembler et de l'utiliser. Les mesures de sécurité ci-après doivent aussi être observées :

1. Tenir les enfants et les animaux de compagnie éloignés de cet appareil en tout temps. **NE PAS** les laisser sans surveillance dans la pièce où se trouve le vélo.
2. Une seule personne peut l'utiliser à la fois.
3. Si vous éprouvez des étourdissements, des nausées, des douleurs à la poitrine ou tout autre symptôme durant votre entraînement, **CESSEZ** les exercices. **CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN !**
4. Utilisez le vélo sur une surface solide et à niveau. Réglez le stabilisateur pour en assurer la stabilité.
5. Tenir les mains très éloignées des pièces en mouvement.
6. N'utilisez pas le vélo à l'extérieur ou près de l'eau.
7. Portez des vêtements qui conviennent aux exercices. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient s'accrocher dans le vélo. Portez toujours des chaussures de course ou d'entraîneurs lorsque vous faites du vélo. Assurez-vous que les lacets/cordons sont bien attachés.
8. Cet appareil ne doit servir qu'aux fins décrites dans le présent guide. **N'UTILISEZ** aucun accessoire non recommandé par le fabricant.
9. Ne placez aucun objet pointu près du vélo.
10. Les personnes handicapées ne doivent pas utiliser ce vélo sans la présence d'une personne compétente ou d'un médecin.
11. Faites des exercices de réchauffement avant d'utiliser le vélo.
12. N'utilisez pas le vélo s'il ne fonctionne pas correctement.
13. Relisez attentivement tous les avertissements et les étiquettes apposés sur le vélo et s'ils sont endommagés, illisibles ou enlevés, veuillez commander des avertissements et des étiquettes de remplacement de BH North America Corporation.

Avertissement

Consultez votre médecin avant d'utiliser le vélo. Ce conseil est particulièrement important pour les 35 ans et plus et pour ceux qui ont des troubles de la santé. Lisez toutes les directives avant d'utiliser tout appareil d'exercice.

VEUILLEZ CONSERVER CE GUIDE POUR LE CONSULTER PLUS TARD.

DIRECTIVES POUR LES EXERCICES

Les exercices offrent de nombreux bienfaits; ils améliorent la forme physique et la musculature et, lorsqu'on les fait en même temps qu'un régime alimentaire sain, ils aident à perdre du poids.

DIRECTIVES D'ENTRAÎNEMENT

Les exercices figurant parmi les facteurs les plus importants de la santé générale des gens. Parmi leurs bienfaits, soulignons :

Capacité accrue de travailler physiquement (densité d'endurance)

Efficacité accrue des fonctions cardiovasculaires (cœur et artères/veines) et respiratoires

Baisse des risques d'insuffisance coronaire

Modifications dans le métabolisme corporel, ex. : perte de poids

Retard des effets physiologiques de l'âge

Effets physiologiques ; ex. : diminution du stress, augmentation de l'estime de soi, etc.

Composantes fondamentales de la condition physique

La condition physique regroupe quatre composantes fondamentales. Nous tenterons de définir chacune d'elles et d'expliquer sa fonction de manière concise.

La FORCE est la capacité d'un muscle à exercer une force contre la résistance. La force contribue à la puissance et à la cadence et elle est très importante pour la plupart des sportifs.

L'ENDURANCE MUSCULAIRE est la capacité d'un muscle d'exercer une force à répétition pendant un certain temps ; ex. : la capacité de vos jambes de votre supporter 10 km sans que vous arrêtiez.

La SOUPLESSE est l'amplitude des mouvements d'une articulation. Améliorer la souplesse comprend l'étirement des tendons pour maintenir et augmenter la souplesse. La souplesse augmente aussi la résistance aux blessures et aux maux musculaires.

L'ENDURANCE CARDIO-RESPIRATOIRE est la composante la plus importante de la condition physique. Elle constitue le fonctionnement efficace du cœur et des poumons.

La CAPACITÉ CARDIO RESPIRATOIRE – La plus grande quantité d'oxygène que vous pouvez utiliser dans une minute durant l'entraînement est appelée votre consommation d'oxygène maximale (MVo₂). On dit souvent que c'est votre capacité aérobie.

La CONSOMMATION D'OXYGÈNE – L'effort que vous exercez durant une période prolongée est limité à votre capacité à livrer l'oxygène aux muscles au travail. Un exercice rigoureux produit un effet d'entraînement qui peut augmenter votre capacité aérobie d'au moins 20 à 30 %. Une MVo₂ accrue révèle une capacité accrue du cœur à pomper le sang, des poumons à ventiler l'oxygène et des muscles à prendre l'oxygène.

L'ENTRAÎNEMENT ANAÉROBIQUE – Cela signifie sans oxygène et représente la sortie d'énergie lorsque l'alimentation en oxygène est insuffisante pour satisfaire aux besoins de l'organisme en énergie à long terme. (Par exemple, un sprint de 100 mètres.)

Le CRITÈRE PRÉLIMINAIRE – Cela est le niveau minimal d'exercices requis pour produire des améliorations importantes dans tout paramètre de condition physique.

Les PROGRÈS – Plus vous êtes en forme, plus vous devez élever votre intensité d'exercice pour créer un surplus et, par conséquent, produire une amélioration soutenue.

Le SURPLUS – Vos exercices sont parvenus à un niveau supérieur à celui où ils sont faits sans effort. L'intensité, la durée et la fréquence des exercices doivent être supérieures au critère d'entraînement et doivent être augmentées au fur et à mesure que votre organisme s'adapte aux besoins qui augmentent. Au fur et à mesure que votre forme s'améliore, le critère d'entraînement doit être haussé. Cela est important de faire tout votre programme de manière à augmenter progressivement le facteur de surplus.

DIRECTIVES POUR LES EXERCICES (suite)

Particularités

Les résultats des exercices d'entraînement varient d'un type d'exercice à un autre. Le type d'exercice adopté est particulier autant aux groupes de muscles utilisés qu'à la source d'énergie impliquée. Il y a peu de mutation des effets d'un exercice, ex. : d'un entraînement de force à la condition physique cardiovasculaire. Voilà pourquoi cela est important d'avoir un programme adapté à vos besoins particuliers.

Réversibilité

Si vous cessez votre entraînement ou si vous ne suivez pas votre programme assidument, vous perdrez les bienfaits gagnés. Les séances d'exercices régulières sont la clé du succès.

Réchauffement

Chaque programme de conditionnement physique doit débuter par des exercices de réchauffement afin de préparer le corps à l'effort qui vient. Le réchauffement doit être léger et doit utiliser, de préférence, les muscles qui serviront plus tard. Des exercices d'étirement doivent aussi être prévus autant pour le réchauffement que pour la détente et être exécutés après de 3 à 5 minutes d'activité aérobique de faible intensité ou d'exercice de mise en train.

Réchauffement ou détente

Le réchauffement comme la détente demandent une diminution de l'intensité de la séance d'exercices. Après les exercices, une grande réserve de sang demeure dans les muscles ayant travaillé. Si le sang n'est pas renvoyé rapidement à la circulation centrale, une fusion sanguine peut se produire dans les muscles.

Fréquence cardiaque

Votre fréquence cardiaque augmente durant vos exercices. Cette fréquence sert souvent à mesurer l'intensité nécessaire de l'exercice. Vos exercices doivent être suffisamment difficiles pour conditionner votre appareil circulatoire et pour augmenter votre pouls mais pas trop pour fatiguer votre cœur. Le niveau initial de votre condition physique est important dans l'élaboration d'un programme d'exercices physiques. Si vous débutez, vous obtiendrez un bon effet d'entraînement avec une fréquence cardiaque de 110-120 battements à la minute (FC/M). Si vous êtes en bonne condition physique, votre critère de stimulation doit être relevé. Pour commencer, vous devez vous entraîner à un niveau qui élèvera votre fréquence cardiaque à environ de 65 à 70 % de votre maximum. Si cela est trop facile, vous voudrez sans doute l'augmenter mais il vaut mieux être conservateur. En règle générale, la fréquence cardiaque maximale est de 220 moins votre âge. En vieillissant, votre cœur, comme vos autres muscles, perd de son efficacité. Une partie de la perte naturelle revient au fur et à mesure que votre condition physique s'améliore. Le tableau ci-dessous est un guide pour ceux qui « commencent leur conditionnement physique ».

| | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Fréquence cardiaque visée selon l'âge | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 |
| Compte de 10 secondes | 23 | 22 | 22 | 21 | 20 | 19 | 19 | 18 | 18 |
| Battements/minute | 138 | 132 | 132 | 126 | 120 | 114 | 114 | 108 | 108 |

Comptage d'impulsions

Le comptage d'impulsions (au poignet ou à l'artère carotide du cou, pris avec l'index) se fait pendant dix secondes, quelques secondes après avoir cessé les exercices. Cette méthode repose sur deux motifs : (a) 10 secondes suffisent pour l'exactitude; (b) le comptage d'impulsions a pour but d'estimer votre fréquence cardiaque alors que vous vous entraînez. Parce que votre fréquence cardiaque ralentit durant votre rétablissement, un comptage qui durerait plus longtemps ne serait pas exact.

DIRECTIVES POUR LES EXERCICES (suite)

L'objectif n'est pas un nombre magique mais un guide général. Si votre condition physique est supérieure à la normale, vous pouvez vous entraîner en étant très à l'aise à un rythme un peu au-dessus de celui suggéré pour votre groupe d'âge. Le tableau qui suit est un guide pour ceux qui demeurent en bonne forme. Ici, nous nous entraînons à environ 80 % du maximum.

| | | | | | | | | | |
|---------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| Âge | <u>25</u> | <u>30</u> | <u>35</u> | <u>40</u> | <u>45</u> | <u>50</u> | <u>55</u> | <u>60</u> | <u>65</u> |
| Fréquence cardiaque visée | | | | | | | | | |
| Comptage de 10 secondes | <u>26</u> | <u>26</u> | <u>25</u> | <u>24</u> | <u>23</u> | <u>22</u> | <u>22</u> | <u>21</u> | <u>20</u> |
| Battements à la minute | <u>156</u> | <u>156</u> | <u>150</u> | <u>144</u> | <u>138</u> | <u>132</u> | <u>132</u> | <u>126</u> | <u>120</u> |

Ne vous poussez pas à réaliser les chiffres au tableau. Exagérer peut être très inconfortable. Laissez les choses se produire naturellement en exécutant votre programme. Rappelez-vous que l'objectif est un guide et non une règle, un peu en-dessus ou en-dessous est acceptable.

Deux remarques en terminant : (1) ne vous préoccupez pas des variations quotidiennes de la fréquence de votre pouls car subir des pressions ou mal dormir peut la modifier ; (2) la fréquence de votre pouls est un guide, n'en devenez pas l'esclave.

Douleurs musculaires

Vous pourriez avoir des douleurs musculaires durant la première semaine et elles seront la seule indication que vous exécutez un programme de conditionnement physique. Cela, bien sûr, dépend de votre niveau de bonne forme en générale. Une douleur très légère dans la plupart des muscles importants confirme que vous exécutez le bon programme pour vous. Cette douleur est normale et elle disparaîtra en quelques jours.

Si vous éprouvez un important malaise, votre programme est peut-être trop avancé ou vous l'avez augmenté trop rapidement.

Si vous éprouvez des DOULEURS pendant et après vos exercices, votre corps vous parle. Cessez vos exercices et consultez votre médecin.

Comment vous vêtir

Ne portez aucun vêtement qui pourrait restreindre vos mouvements de quelque manière durant vos exercices. Vos vêtements doivent être assez légers pour permettre à votre corps de se rafraîchir. Les vêtements qui vous font suer plus que d'habitude ne vous rapportent rien. Le poids supplémentaire que vous perdez est un liquide corporel qui sera remplacé lorsque vous boirez votre prochain verre d'eau. Cela est préférable de porter des chaussures de courses ou des « baskets ».

La respiration durant l'entraînement

Ne retenez pas votre respiration durant l'entraînement. Autant que possible, respirez normalement. Rappelez-vous que respirer signifie aspirer l'oxygène et le distribuer pour alimenter vos muscles qui travaillent.

Pause-repos

Lorsque vous commencez votre programme d'entraînement, vous devez le poursuivre jusqu'à la fin. N'arrêtez pas à mi-chemin pour reprendre les exercices là où vous aviez arrêté sans reprendre l'étape de réchauffement. La pause-repos nécessaire entre les exercices d'entraînement de force varie d'une personne à l'autre

DIRECTIVES POUR LES EXERCICES (suite)

À droite, vous trouverez la bonne méthode pour de nombreux étirements de base. Étirez-vous lentement et ne sautez jamais.

1. Étirement pour toucher les orteils

Debout, les genoux légèrement pliés, penchez-vous lentement vers les hanches. Laissez le dos et les épaules se détendre pendant que vous vous penchez le plus possible vers les orteils. Demeurez dans cette position en comptant jusqu'à 15 puis, répétez trois fois. Étirements : les tendons des jarrets, l'arrière des genoux et le dos.

2. Étirement des tendons des jarrets

Assoyez-vous, une jambe étirée. Amenez la plante du pied opposé vers vous et appuyez-la contre l'intérieur de la cuisse de la jambe étirée. Penchez-vous vers les orteils le plus possible. Demeurez dans cette position en comptant jusqu'à 15 puis, détendez-vous. Répétez 3 fois pour chaque jambe. Étirements : les tendons des jarrets, les reins et l'aîne.

3. Mollets/Tendons d'Achille

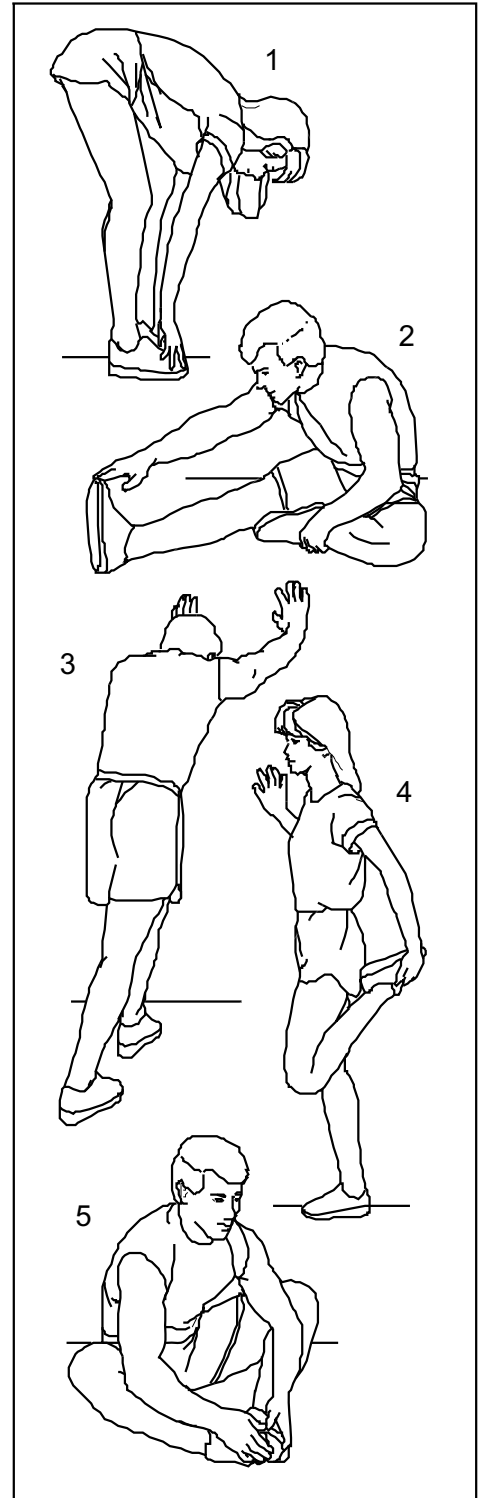
Une jambe devant l'autre, penchez vers l'avant et placez vos mains sur un mur. Tenez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant et penchez vers l'avant et déplacez les hanches vers le mur. Comptez jusqu'à 15 puis, détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Pour étirer davantage les tendons d'Achille, pliez aussi la jambe arrière. Étirements : mollets, tendons d'Achille et chevilles.

4. Étirement des quadriceps

Une main au mur pour tenir l'équilibre, penchez vers l'arrière en tenant un pied avec l'autre main. Ramenez le talon le plus près possible des fesses. Comptez jusqu'à 25 puis, détendez-vous. Répétez le même exercice 3 fois pour chaque jambe. Étirements : quadriceps et muscles des hanches.

5. Intérieur des cuisses

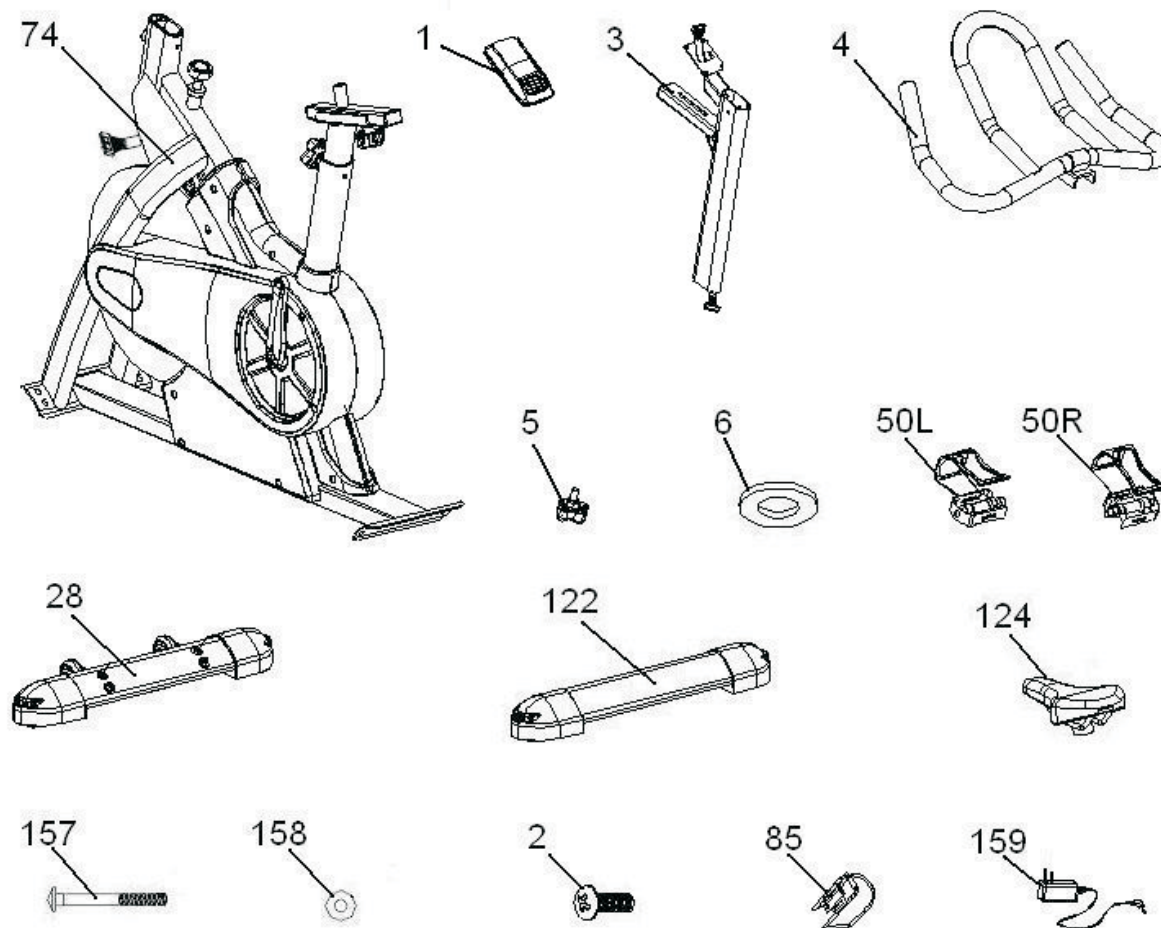
Assoyez-vous, les plantes des pieds ensemble et les genoux vers l'extérieur. Tirez les pieds le plus possible vers l'aîne. Comptez jusqu'à 15 puis, détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Étirements : quadriceps et muscles des hanches.



PRÉ-ASSEMBLAGE

Nous recommandons que deux personnes assemblent cet appareil.
Sortez l'appareil de la boîte et assurez-vous que toutes les pièces s'y trouvent. (ill. 1)

III.1



| | | | |
|-----|------------------------------|-----|---------------------|
| 1 | Moniteur | 2 | Vis Philips |
| 74 | Cadre principal | 3 | Tige du guidon |
| 4 | Poignée | 5 | Poignée du guidon |
| 6 | Rondelle plate | 28 | Stabilisateur avant |
| 122 | Stabilisateur arrière | 124 | Selle |
| 50L | Pédale - gauche | 50R | Pédale - droite |
| 157 | Boulon à tête à encoches M10 | 158 | Rondelle plate M10 |
| 85 | Porte-bouteille | 159 | Adaptateur c.a |

DIRECTIVES D'ASSEMBLAGE

A. Assemblage du stabilisateur

1. Placez l'arrière de l'appareil sur le stabilisateur arrière (122), comme dans l'illustration 2. Serrez solidement avec les boulons (157) et les rondelles plates (158).
2. Placez le stabilisateur avant (28), les roues vers l'avant, comme dans l'illustration 2, en tenant compte des points rouges. Serrez solidement avec les boulons (157) et les rondelles plates (158).

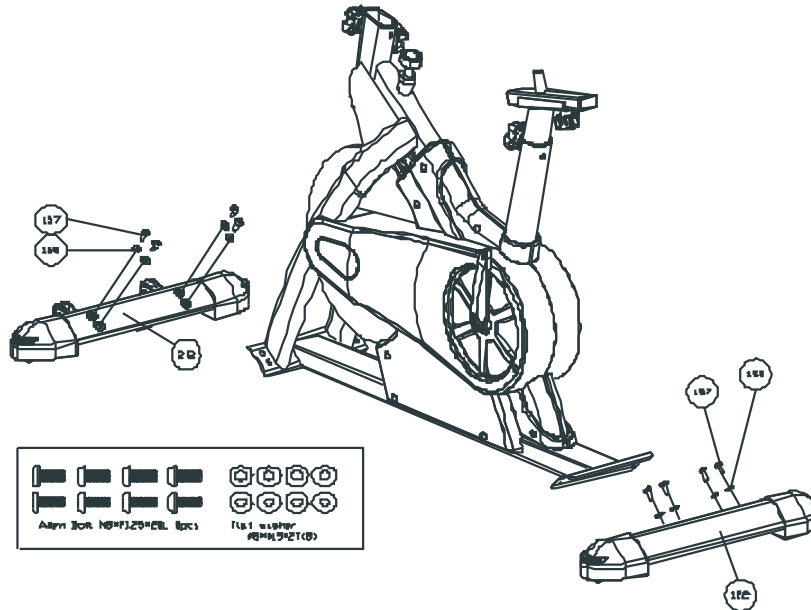


Illustration 2 : Assemblage du stabilisateur

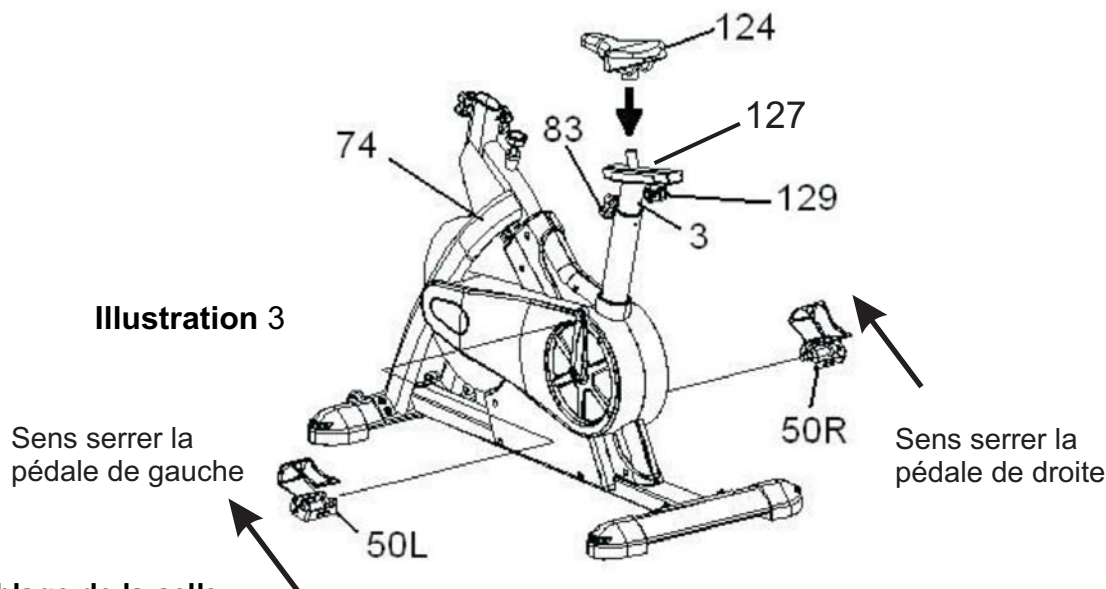
Assemblage des pédales

Monter incorrectement les pédales pourrait endommager les fils sur les deux pédales et/ou la manivelle du pédalier. Par conséquent, les directives d'assemblage pour les pédales doivent être suivies à la lettre. Droite et gauche renvoient à la position adoptée par l'utilisateur lorsqu'il est assis pour ses exercices.

La pédale de droite, sur laquelle est inscrite la lettre (50R), se visse dans la manivelle du pédalier droit, sur laquelle est aussi inscrite la lettre (R), dans le sens des aiguilles d'une montre. Serrez solidement (ill. 3).

La pédale de gauche, sur laquelle est inscrite la lettre (50L) se visse dans la manivelle du pédalier gauche, sur laquelle est aussi inscrite la lettre (L), dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Serrez solidement (ill. 3).

DIRECTIVE D'ASSEMBLAGE (suite)



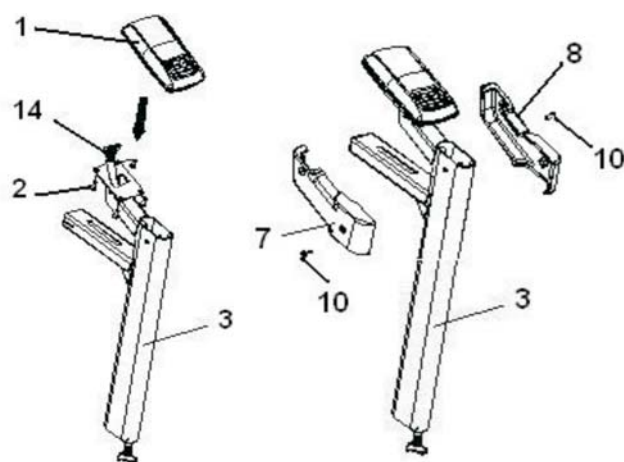
C. Assemblage de la selle

Desserrez le bouton d'ajustement (129). Faites glisser le support de la selle (127) sur le tube horizontal de la selle (3). Serrez le bouton d'ajustement (129). Placez la selle (124) sur le support. Fixez la selle en position et serrez solidement les écrous sur le support.

- **Réglage de la hauteur de la selle** : desserrez le bouton d'ajustement de la tige de selle (83) en faisant un tour ou deux dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.
- **Réglage horizontal de la selle** : desserrez le bouton (129) ; déplacez la selle dans une position confortable pour les exercices et puis, serrez le bouton (129).

D. Installation du moniteur

Enlevez les couvre-montants (7 & 8) et les 4 vis (2) de la base du moniteur (1) puis, branchez le terminal (14) au terminal sur le moniteur. Faites glisser le moniteur sur le support et fixez solidement avec les 4 vis enlevées plus tôt (ill. 8). Fixez les couvre-montants (7 et 8) et serrez les vis (10), comme dans l'illustration (9)



III. 8

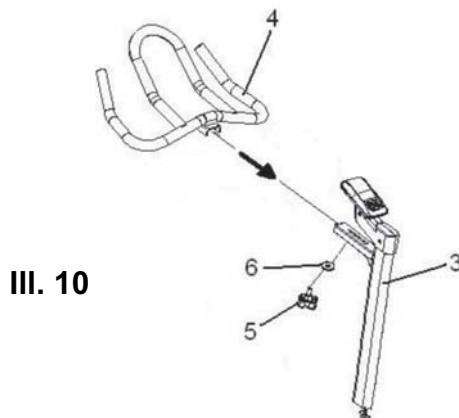
III. 9

DIRECTIVE D'ASSEMBLAGE (suite)

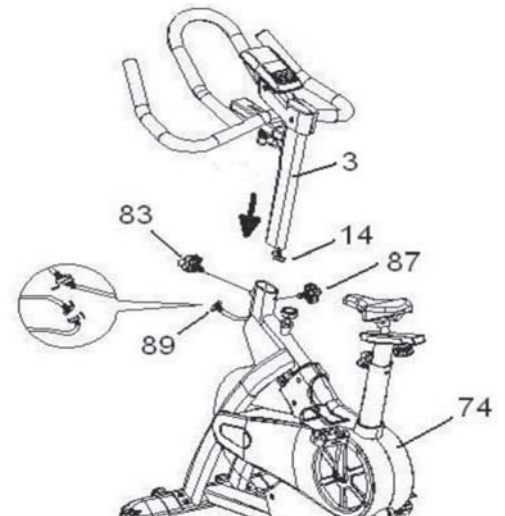
D. Installation du guidon

Placez le guidon (4) sur la tige du guidon (3) et serrez solidement le bouton (5), comme dans l'illustration 4. Insérez la tige du guidon dans le cadre principal (74), comme dans l'illustration 11, et serrez solidement les boutons (83 et 87) en les tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Branchez le raccord (14) du montant du guidon (3) dans le raccord (89) du cadre principal (74). Installez le capuchon (15) et serrez solidement les vis (13), (Il. 11).

- **Réglage de la hauteur du guidon :** desserrez légèrement les boutons (83 et 87) en les tournant, 1 ou 2 fois, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Déplacez le guidon vers le haut/bas jusqu'à la hauteur désirée et serrez les boutons solidement dans le sens des aiguilles d'une montre. Assurez-vous de ne pas dépasser la marque MIN INSERT.
- **Réglage horizontal du guidon :** desserrez le bouton (5) en le tournant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre ; placez le guidon à une distance confortable pour vos exercices et resserrez le bouton (5).



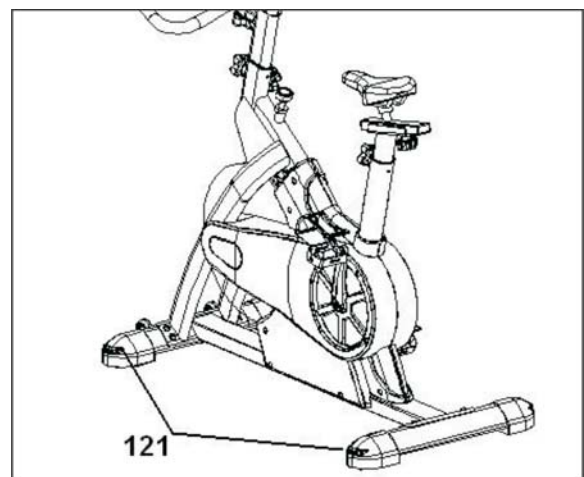
III. 11



E. Fixation du porte-bouteille

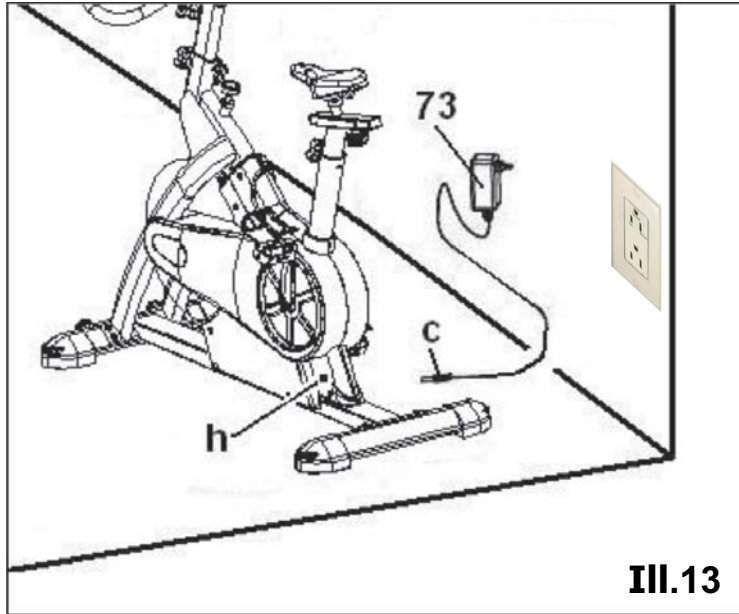
Installez le porte-bouteille (85) sur le côté de la fourchette avant avec les vis (86) (ill. 11).

Mise à niveau : une fois l'appareil dans sa position définitive, assurez-vous qu'il est installé bien à plat et à niveau **sur** le sol. S'il le faut, réglez les pieds (121) en tournant les roues sur les côtés des stabilisateurs (ill. 12).



DIRECTIVE D'ASSEMBLAGE (suite)

Alimentation électrique : branchez la fiche de l'adaptateur c.a. (c) dans la prise vers l'arrière du cadre principal (h) et l'adaptateur c.a. à une prise murale 110 V (ill. 13) pour charger la batterie de sauvegarde

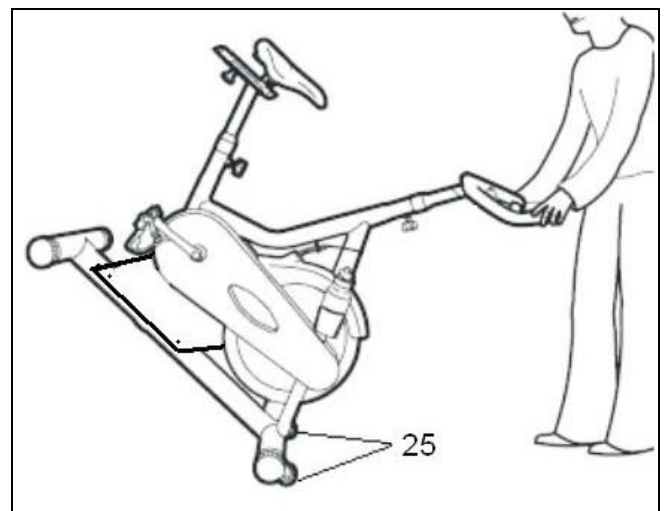


IMPORTANT!

Cet appareil est un appareil auto généré. Ce qui veut dire qu'il y a pas de prise électrique. Il faut pédalé pour faire marcher l'appareil et rechargé les batteries. La prise électrique est accessoirement produite pour recharger les batteries quand vous utilisez pas l'appareil.

Déplacement et rangement : l'appareil est muni de roues sur le stabilisateur avant pour en faciliter le déplacement. Soulevez l'arrière de l'appareil pour mettre le poids sur les roues puis, poussez-le pour le déplacer (ill. 14). Rangez le vélo dans un endroit frais et sec qui n'est pas exposé à des perturbations de la température.

Entretien : cela est nécessaire de nettoyer le guidon, la selle et le cadre du vélo avec un aérosol désinfectant après chaque séance d'entraînement.



BH SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER LES SPÉCIFICATIONS DE SES PRODUITS SANS AVIS PRÉALABLE.

DIRECTIVES D'ENTRETIEN NETTOYAGE



AVERTISSEMENT : Assurez-vous de toujours débrancher votre vélo avant de le nettoyer ou de l'entretenir afin d'éviter des risques ou des chocs électriques.

Nous nous sommes assurés que votre vélo avait été correctement réglé et lubrifié à l'usine. L'utilisateur ne doit pas tenter de réparer les composantes internes et il doit plutôt obtenir les services d'un centre de services autorisé. Toutefois, il arrive parfois que les surfaces externes paraissent ternes ou sales. Veuillez suivre les directives ci-après pour restaurer et conserver le fini original.

Pour nettoyer les surfaces métalliques utilisez un chiffon de coton ou un tissu-éponge avec un peu de cire automobile. N'utilisez aucun aérosol ou aucune bouteille avec pompe car ils pourraient laisser une substance nuisible sur la surface de la console.

Avec le temps, la surface de la console peut ramasser de la poussière ou des marques de doigts. Les produits chimiques durs détruiront la couche protectrice et entraîneront une accumulation statique qui endommagera les composantes. Cette surface peut être nettoyée avec des produits chimiques spécialement préparés vendus dans la plupart des magasins d'ordinateurs. Nous vous recommandons fortement d'acheter un tel produit nettoyant.

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

La console est munie de 6 touches de fonctions: **R** (Test de reprise), **M** (Mode), ▲ (Up or Increase),  (Reset),  (Start/Stop), ▼ (Down or Decrease).

Touches de Fonctions

MODE:

Dans le mode repos, appuyez sur la touche Mode pour entrer la sélection des programmes

Dans Programme, la touche MODE est utilisée pour confirmer la sélection ou modifier l'affichage.

UP/DOWN Scrolls (Défilement vers le HAUT/le BAS): ▲▼

Pour faire défiler les programmes avant l'entraînement ou modifier le degré de résistance durant les exercices.

Start/Stop (Commencer/Arrêter):

Cette touche est utilisée pour commencer ou arrêter les exercices. Si aucun signal de vitesse n'est détecté dans 4 secondes, la lettre « P » clignote dans le coin supérieur gauche. Appuyez sur START ou pédalez à plus de 30 rpm pour que toutes les fonctions recommencent. Dans le mode repos, appuyez sur START/STOP pour vous entraîner manuellement.

Recovery Test (Test de reprise):

Appuyez sur cette touche après vos exercices pour vérifier le niveau de condition physique. Pour une lecture valide, l'utilisateur doit retenir l'entrée du pouls durant les 60 secondes du compte à rebours de récupération.

RESET (Réinitialisation):

Appuyez sur cette touche pour revenir à l'affichage précédent. Appuyez et retenez 2 secondes pour réinitialiser toutes les fonctions.

Operations (Fonctionnement):

Commencez à pédaler à plus de 30 rpm pour que la console s'allume et exhibe immédiatement tous les éléments de l'affichage à cristaux liquides.

Alimentation automatique On/Off : si aucun signal d'activité ou de vitesse n'est décelé pendant 90 secondes, la console s'éteint automatiquement.

Programming Functions (Fonctions programmes):

Dans le mode programmation, une sélection de fonctions **MANUAL, PROGRAM, USER, H.R.C** clignote.

Utilisez ▲▼ pour afficher le programme désiré et appuyez sur MODE pour sélectionner.

Manual Mode(Mode Manuel):

En tout temps, appuyez sur Star/Stop pour commencer les exercices sans entrer aucune information.

Vous pourrez modifier la résistance durant l'entraînement. En alternance, appuyer sur Mode pour régler l'objectif (durée, distance, calories et fréquence cardiaque). Les paramètres à régler clignoteront.

Appuyez sur les touches ▲▼ pour régler la valeur puis sur MODE pour l'accepter. Appuyez sur Start pour commencer l'entraînement

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE (suite)

WATT Dependent Mode (Mode interdépendant des WATTS)

Ce mode n'est disponible qu'en mode manuel. Il pourrait aussi être perçu comme interdépendant de la vitesse. Le degré de vitesse se règle automatiquement selon la valeur des WATTS pré-réglée en tenant compte de la vitesse. Si la vitesse est trop basse, la résistance augmente pour conserver la valeur en WATTS et vice versa.

Programmes P1 à P12 :

Ce sont les profils préprogrammés. Pour vos exercices en suivant un programme, appuyez sur les flèches ▲▼ pour afficher les programmes de 1 à 12 sur la console. En défilant les programmes, le numéro du programme (P1, P2, etc.) s'affiche 1 seconde et son profil suivra. Pour sélectionner, arrêter à un programme (profil) et appuyez sur MODE (pour annuler ou retourner, appuyez sur RESET une fois). Les fonctions TIME, DISTANCE, CALORIES et HEART RATES (durée, distance, calories et fréquence cardiaque) servent à régler les fonctions. Utilisez les touches pour afficher les programmes de 1 à 12 sur la console. En défilant les programmes, le numéro du programme (P1, P2 etc.) s'affiche 1 seconde et son profil suivra. Pour sélectionner, arrêter à un programme (profil) et appuyez sur MODE (pour annuler ou retourner, appuyez sur RESET une fois). Les fonctions TIME, DISTANCE, CALORIES et HEART RATES (durée, distance, calories et fréquence cardiaque) servent à régler les fonctions. Utilisez les touches ▲▼ pour régler la valeur et appuyez sur MODE pour accepter. Lorsque vous avez terminé, appuyez sur Start pour commencer l'entraînement. Une fois le programme commencé, le premier segment du profil clignotera. Le niveau de résistance peut être réglé et un tel ajustement aura des conséquences sur tout le profil.

Utilisateur :

Cet entraînement a été créé par l'utilisateur. Il y a 16 segments à concevoir pour divers niveaux ou tous peuvent être laissés au niveau par défaut (le plus bas). Pour créer un programme d'utilisateur, appuyez sur les flèches ▲▼ pour afficher USER (utilisateur) sur la console. Appuyez sur MODE pour entrer le mode des programmes et vous verrez immédiatement le 1^{er} segment du profil clignoter en attendant les modifications. Utilisez ▲▼ pour modifier le niveau du segment qui clignote. Passez au segment suivant en appuyant sur MODE. Lorsque vous avez terminé, appuyez sur START/STOP pour commencer le programme

H.R.C. (Surveillance de la fréquence cardiaque)

H.R.C. signifie programme de surveillance de la fréquence cardiaque. Comme cela est suggéré, l'exercice est surtout déterminé par la fréquence cardiaque instantanée mesurée de l'utilisateur par l'appareil. Il y a quatre programmes pour la fréquence cardiaque dans ce mode : 55 %, 75 %, 90 % et fréquence cardiaque cible. Les informations telles l'âge, la durée, la distance et les calories doivent être entrées avant le début de l'entraînement.

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE (suite)

Utilisez le défilement pour la sélection. La fréquence cardiaque cible s'affichera pour chaque programme. Appuyez sur MODE pour choisir un programme. Dans le programme FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE, l'utilisateur a le choix de pré régler la valeur de la fréquence cardiaque. L'utilisateur doit porter une ceinture de prise de la fréquence cardiaque sans fil pour que ce programme fonctionne. Lorsque vous avez terminé, appuyez sur START/STOP pour commencer l'entraînement.

Recovery (récupération)

Cette fonction évalue le niveau de condition physique en mesurant la rapidité avec laquelle la fréquence cardiaque se rétablit dans 1 minute. À la fin de l'entraînement, appuyez sur RECOVERY pour initialiser cette fonction. L'utilisateur doit porter une sangle thoracique pour communiquer la fréquence cardiaque à la console pour qu'elle l'évalue. La minuterie commence à 60 secondes. Dès que la minuterie arrête, une évaluation de F1 à F6 s'affiche sur la console.

F1 – En excellente forme

F2 – En très bonne forme

F3 – En forme

F4 – Passable

F5 – Fragile

F6 – Très fragile

Touchez à la touche RECOVERY encore une fois pour retourner à l'affichage principal.

Display Specifications (Affichage des spécifications)

Diagramme à barres : il y a 16 éléments horizontaux et 8 verticaux pour un total de 128 éléments. Les segments verticaux représentent le niveau de résistance. Chaque élément représente 3 niveaux de résistance. Les segments horizontaux représentent la durée de l'entraînement. Par défaut, chaque segment dure 1 minute.

Elapse time (durée écoulée) : va de 00 :00 à 99 :59

Speed (vitesse) : mph de 0,0 à 99,9 milles

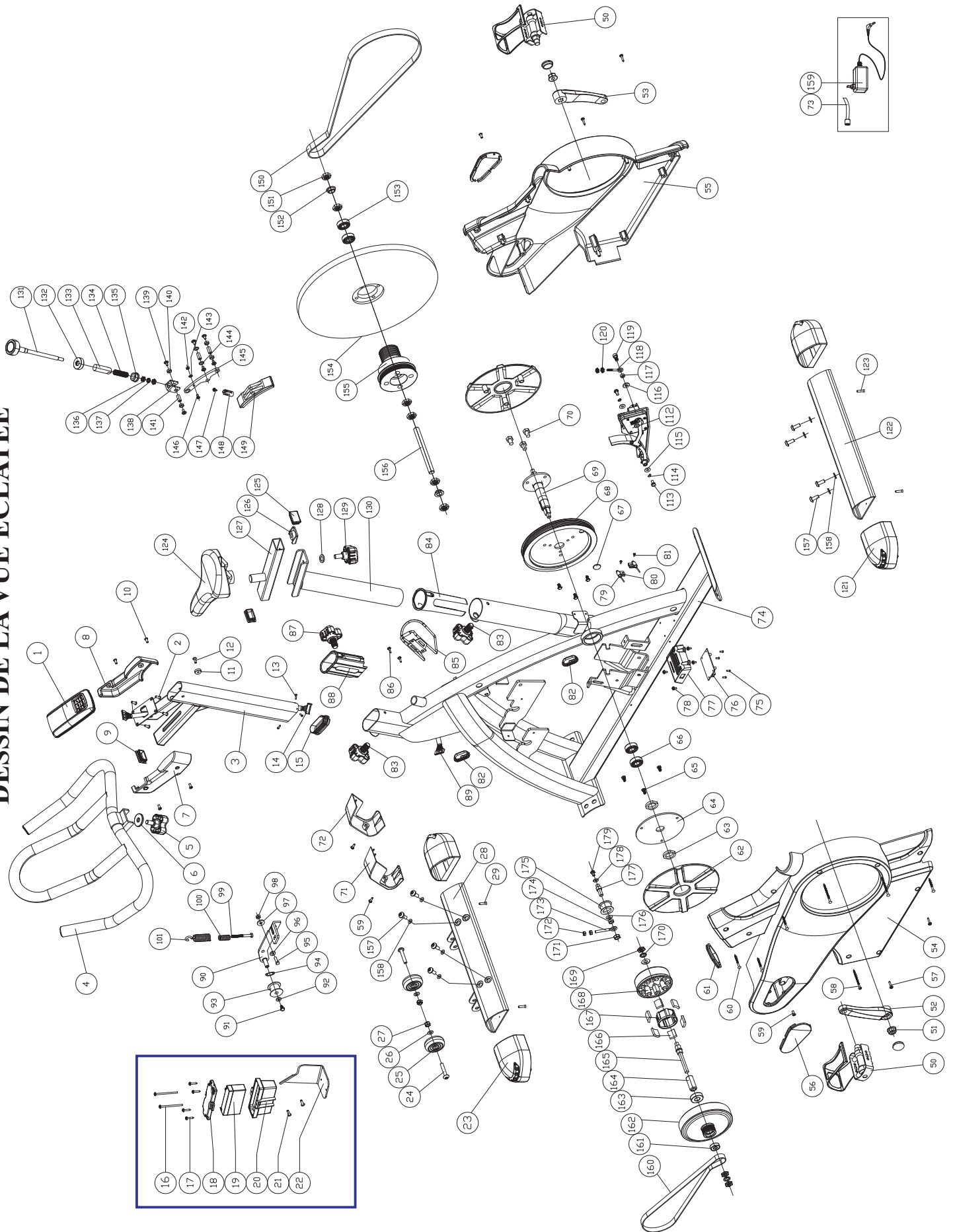
RPM : vitesse de la manivelle du pédalier de 0 à 999 révolutions à la minute

Distance : de 0,0 à 99,99 milles

Calories : kilocalories de 0 à 999

Heart Rate (fréquence cardiaque) : 1 battement à la minute (bm) de 0 à 240

DESSIN DE LA VUE ECLATÉE



LISTE DES PIÈCES

| N° | Nbre | Description | N° | Nbre | Description |
|---------|-------|-------------------------------------|---------|-------|-------------------------------|
| H930001 | 1ens. | Ordinateur | H930057 | 4 | Vis |
| H930002 | 4 | Vis pour ordinateur | H930058 | 1 | Vis |
| H930003 | 1 | Montant de guidon | H930059 | 1 | Vis |
| H930004 | 1 | Guidon | H930060 | 4 | Vis |
| H930005 | 1 | Bouton pour guidon | H930061 | 2 | embouts de couvre-chaîne |
| H930006 | 1 | Rondelle Plate | H930062 | 2 | couvre-manivelle de pédalier |
| H930007 | 1 | Capuchon pour montant de guidon (G) | H930063 | 2 | écrous |
| H930008 | 1 | Capuchon pour montant de guidon (D) | H930064 | 2 | disques |
| H930009 | 1 | Embout | H930065 | 2 | vis hexagonales |
| H930010 | 4 | Vis | H930066 | 1 | Palier |
| H930011 | 1 | Boutoir | H930067 | 1 | Aimant |
| H930012 | 1 | Vis | H930068 | 2 | Grosses poulies |
| H930013 | 3 | Vis | H930069 | 1 | Essieu |
| H930014 | 1 | câble supérieur | H930070 | 1 | Vis hexagonale |
| H930015 | 1 | Embout | H930071 | 1 | capuchon gauche |
| H930016 | 2 | Vis | H930072 | 1 | capuchon droite |
| H930017 | 4 | Vis | H930073 | 1 | orifice c.c. |
| H930018 | 1 | boîtier de batterie | H930074 | 1 | cadre principal |
| H930019 | 1 | Batterie | H930075 | 1 | Vis |
| H930020 | 1 | boîtier de batterie inférieur | H930076 | 1 | tableau commande |
| H930021 | 2 | Vis | H930077 | 1 | capuchon tableau commande |
| H930022 | 1 | porte-boîtier de batterie | H930078 | 1 | Vis |
| H930023 | 2 | embout stabilisateur avant | H930079 | 1 | boîtier de capteur |
| H930024 | 2 | Vis | H930080 | 1 | porte-capteur |
| H930025 | 2 | roues de transport | H930081 | 1 | Vis |
| H930026 | 2 | rondelles plates | H930082 | 1 | Capuchon de montant de guidon |
| H930027 | 2 | écrous de nylon | H930083 | 1 | Bouton de montant de guidon |
| H930028 | 1ens. | stabilisateur avant | H930084 | 1ens. | Bague de selle |
| H930049 | 2 | Vis | H930085 | 2 | porte-bouteille d'eau |
| H930050 | 1 | pédale | H930086 | 2 | Vis |
| H930051 | 1 | Vis | H930087 | 2 | bouton à glissoire |
| H930052 | 3 | manivelles de pédalier (gauche) | H930088 | 2 | bagues de selle |
| H930053 | 1 | manivelles de pédalier (Droite) | H930089 | 1 | câble inférieur |
| H930054 | 1 | couvre-chaîne (gauche) | H930090 | 1 | essieu de roue de support |
| H930055 | 1 | couvre-chaîne (Droite) | H930091 | 1 | Vis hexagonale |
| H930056 | 1ens. | Couvre-latéral | H930092 | 2 | rondelles plates |
| H930057 | 4pcs | screw | H930093 | 2pcs | idler wheel |
| H930058 | 1pcs | screw | H930094 | 1pcs | curved washer |

LISTE DES PIÈCES (suite)

| N° | Nbre | Description | N° | Nbre | Description |
|---------|-------|--------------------------------|---------|-------|---------------------------|
| H930095 | 1ens. | Rondelle Plate | H930145 | 1 | Vis |
| H930096 | 2 | Rondelle Plate | H930146 | 1 | Vis |
| H930097 | 1 | écrous de nylon | H930147 | 1 | porte-freins |
| H930098 | 1 | Vis hexagonale | H930148 | 1 | Des freins |
| H930099 | 1 | Porte-ressort | H930149 | 1 | courroie de transmission |
| H930100 | 1 | Ressort | H930150 | 1 | Vis |
| H930111 | 4 | boîtes d'engrenages | H930151 | 2 | bague |
| H930112 | 3 | Vis hexagonale | H930152 | 2 | paliers |
| H930113 | 1 | Rondelle de Ressort | H930153 | 1 | roue de secours |
| H930114 | 2 | Rondelle Plate | H930154 | 1 | support de palier double |
| H930115 | 2 | Rondelle Plate | H930155 | 1 | essieu roue de secours |
| H930116 | 1 | bague | H930156 | 8 | Vis |
| H930117 | 1 | régleur de roue de support | H930157 | 8 | Rondelle Plate |
| H930118 | 1 | vis réparer boîte d'engrenages | H930158 | 1 | sortie-secteur |
| H930119 | 1 | Vis hexagonale | H930159 | 1ens. | sortie-secteur |
| H930120 | 1 | capuchon de réglage | H930160 | 2 | Paliers |
| H930121 | 1 | stabilisateur arrière | H930161 | 1 | NGP Volant |
| H930122 | 6 | Vis | H930162 | 1 | Paliers |
| H930123 | 2 | Sellettes | H930163 | 1 | bague |
| H930124 | 2 | Capuchons | H930164 | 1 | essieu de roue de support |
| H930125 | 1 | Vis | H930165 | 2 | aimants de système NGP |
| H930126 | 1 | coulisseau de siège | H930166 | 4 | Supports |
| H930127 | 1 | Rondelle Plate | H930167 | 3 | Spires |
| H930128 | 8 | boutons pour montant de selle | H930168 | 4 | Écrous |
| H930129 | 8 | montant de selle | H930169 | 4 | Écrous hexagonale |
| H930130 | 1 | bouton de frein | H930170 | 1 | Écrous hexagonale |
| H930131 | 1 | Écrous | H930171 | 1 | Écrous hexagonale |
| H930132 | 1 | tube de fixation | H930172 | 2 | chaînes |
| H930133 | 1 | Ressort | H930173 | 2 | bagues |
| H930134 | 1 | ressort de frein | H930174 | 1 | roue de secours |
| H930135 | 1 | Vis | H930175 | 2 | Rondelle Plate |
| H930136 | 1 | bague | H930176 | 1 | essieu de poulie |
| H930137 | 6 | douilles en U | H930177 | 1 | Rondelle Plate |
| H930138 | 1 | Vis | H930178 | 1 | Vis hexagonale |
| H930139 | 1 | bague de plastique | | | |
| H930140 | 3 | bague | | | |
| H930141 | 2 | écrous de nylon | | | |
| H930142 | 1PCS | Rondelle Plate | | | |
| H930143 | 2PCS | Rondelle Plate | | | |
| H930144 | 1PCS | pole of brake | | | |



GARANTIE

GARANTIE LIMITÉE D'UN (1) AN SUR LES PIÈCES ET LA MAIN-D'ŒUVRE

Pendant UN (1) an à partir de la date d'achat par le consommateur acheteur original, BH North America réparera ou remplacera gratuitement et/ou assumera les frais de la main-d'œuvre, à sa discrétion, les pièces défectueuses résultant des matériaux ou de la main-d'œuvre à l'exception de toute composante esthétique qui sera couverte pendant QUATRE-VINGT-DIX (90) JOURS à partir de la date d'achat. La main-d'œuvre pour toute composante qui aura été assemblée par le client au moment de l'achat ne sera pas couverte et seule la composante remplacée sera fournie.

GARANTIE À VIE : CHÂSSIS

BH Fitness garantit le châssis contre les défauts de la main-d'œuvre et des matériaux à vie à partir de la date de l'achat original pourvu qu'il demeure en la possession de son propriétaire original.

UTILISATION COMMERCIALE OU LOCATION

Si un produit Bladez sert à des fins commerciales ou de location, sa garantie sera annulée.

CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS

- L'assemblage préalable à la livraison
- Les composantes non récupérables qui s'usent durant l'usage normal.
- Les composantes qui doivent être remplacées à cause d'usure normale telles les bras, les piles, les poignées en mousse ou en caoutchouc et les roues de déplacement et de rangement, les sangles des pieds et les sièges.
- Les réparations nécessaires à cause d'une utilisation abusive, d'une négligence ou du défaut de faire fonctionner et d'entretenir l'équipement conformément aux directives contenues dans le Guide de l'utilisateur.

**POUR LES RÉPARATIONS GARANTIES,
VEUILLEZ NE PAS RAPPORTER
VOTRE APPAREIL AU MAGASIN DE DÉTAIL !
VEUILLEZ D'ABORD CONTACTER BLADEZ FITNESS**

BH North America Corporation

20155 Ellipse

Foothill Ranch, CA 92610

Téléphone : 949 206-0330

Télécopieur : 949 206-0013

Courriel : fitness@bhnorthamerica.com

Site Web : www.bhnorthamerica.com

Sans frais : 866 325-2339

Du lundi au vendredi, de 8 à 17 heures HP

Cette garantie n'est valable que si le produit est utilisé au Canada.

Cette garantie est à part de toute garantie statutaire et elle n'exclut et ne limite les droits légitimes que vous pourriez avoir mais ne peut être en vigueur simultanément avec les lois provinciales en vigueur. En plus, certaines provinces NE permettent PAS de limiter la durée d'une garantie implicite et, par conséquent, les limites qui précèdent peuvent ne pas s'appliquer à vous