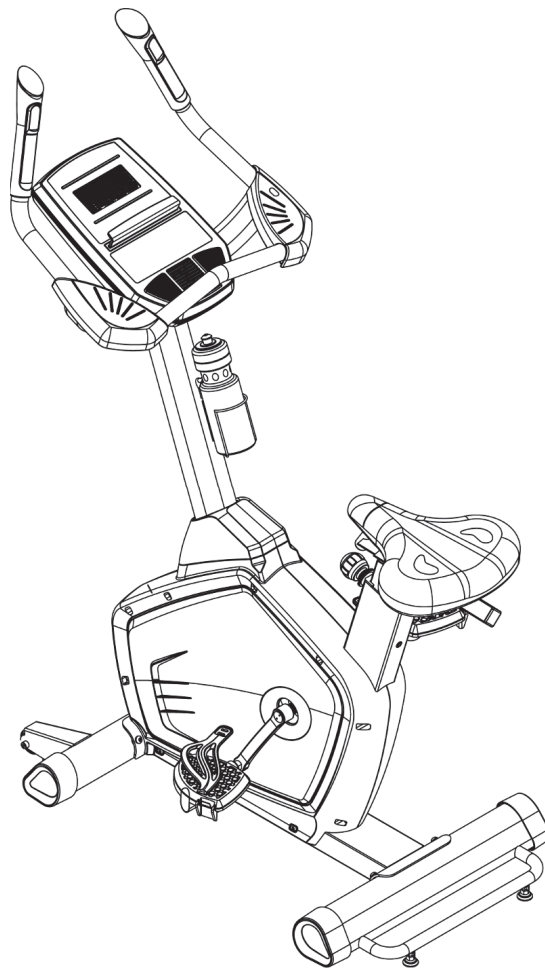




LK500UiB



OWNER'S MANUAL

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

BH North America | 620 N 2nd Street | St. Charles, MO 63301 | p.636.487.0050 | www.BHFitnessUSA.com



TABLE OF CONTENTS

Title	Page
Introduction	03
Warnings and Labels	04
Safety Information	05
Exercise Instruction	06
Training Guidelines	07
Suggested Stretches	11
Assembly Instructions	13
Console Operations	20
Maintenance and Cleaning	28
Exploded View Drawing	29
Parts List	30
Warranty	31

CONGRATULATIONS

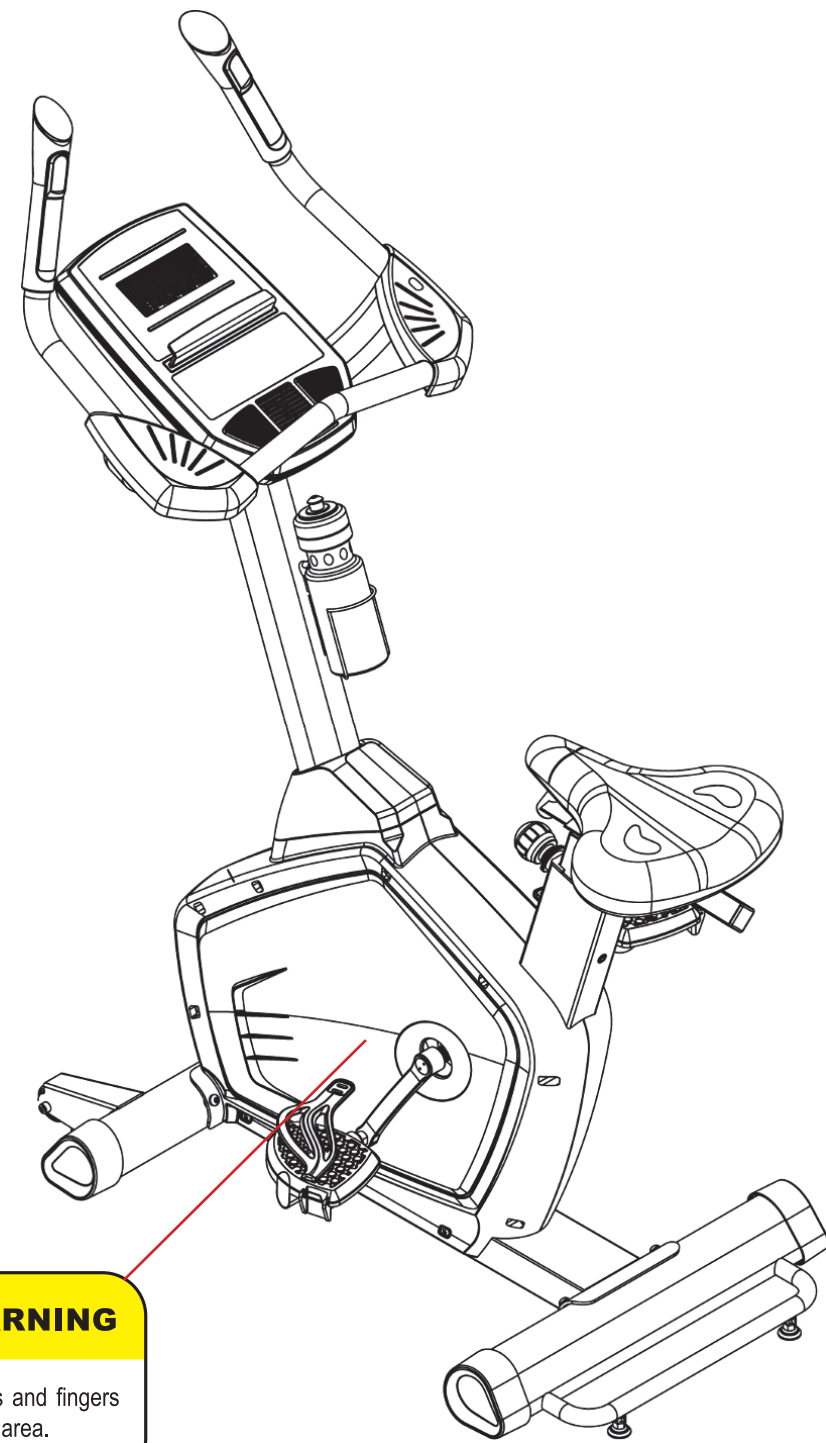
Congratulations on your purchase of BH Fitness equipment. We hope you appreciate the style, quality, and value that exercisers around the world have come to expect from BH Fitness.

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

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



WARNINGS AND LABELS



! WARNING
Keep hands and fingers
clear of this area.

SAFETY INFORMATION

PRECAUTIONS

This upright 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 BH Fitness. Read manual prior to use and follow all warnings and instructions.
7. Do not place sharp objects near the machine.
8. Any person with physical or coordination limitations should not use the machine without the assistance of a qualified person or doctor. Misuse of this machine may result in serious injury.
9. Do warm-up stretching exercises before using the equipment.
10. Do not use the machine if it is not working correctly.
11. Before using the machine, thoroughly inspect the equipment for proper assembly.
12. Keep a perimeter of 3 feet (1 meter) around the machine before operating the equipment.
13. Use only authorized and trained technicians if a repair is needed.
14. Please follow the advice for correct training, as detailed in the Training Guidelines.
15. Use only the tools provided to assemble this machine.
16. Replace warning labels if damaged, illegible or removed.
17. This machine was designed for a maximum user weight of 450 lbs (204.1 kgs)
18. The machine can only be used by one person at a time.

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

KEEP THESE INSTRUCTIONS SAFE FOR FUTURE USE.

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.

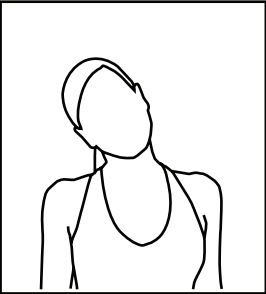
REST PERIODS

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

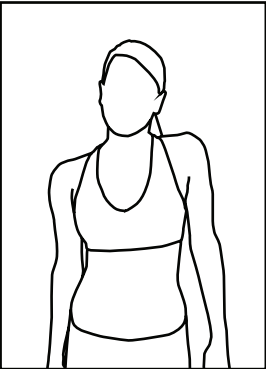
Head Rolls

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.



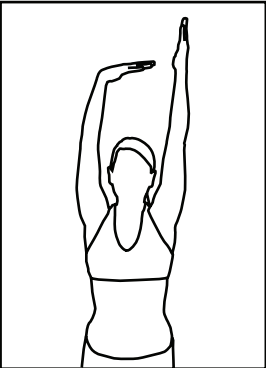
Shoulder Lifts

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.



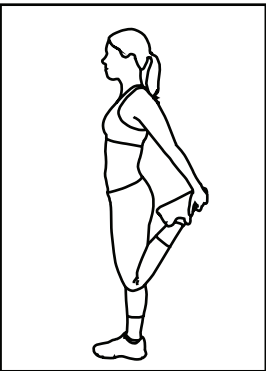
Side Stretches

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

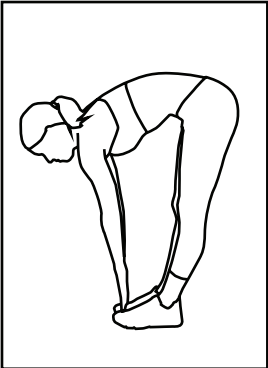
Inner Thigh Stretch

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.



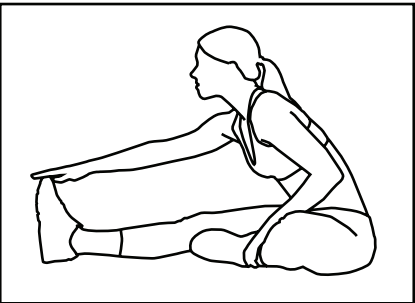
Toe Touches

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.

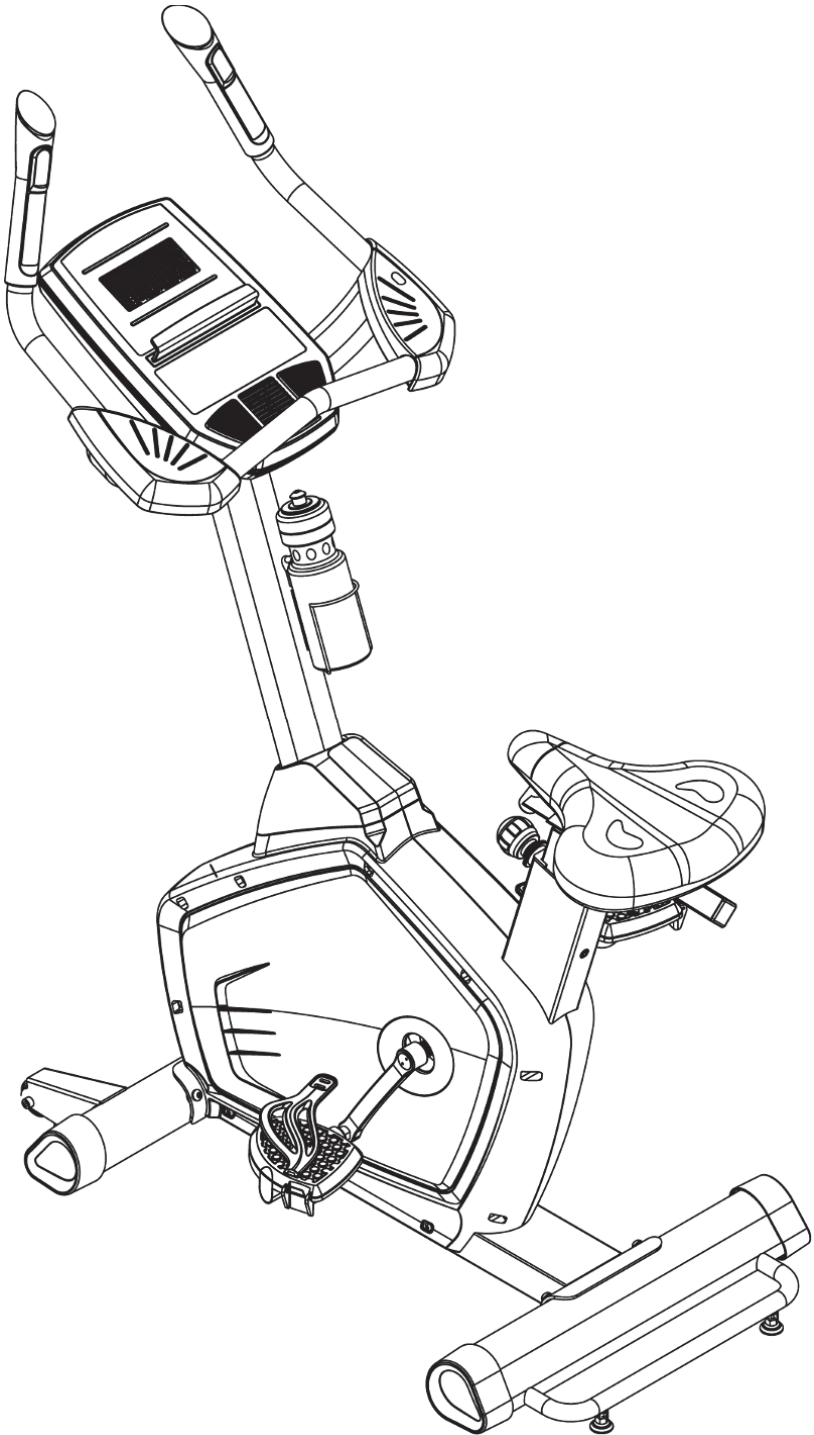


Calf/Achilles Stretches

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.

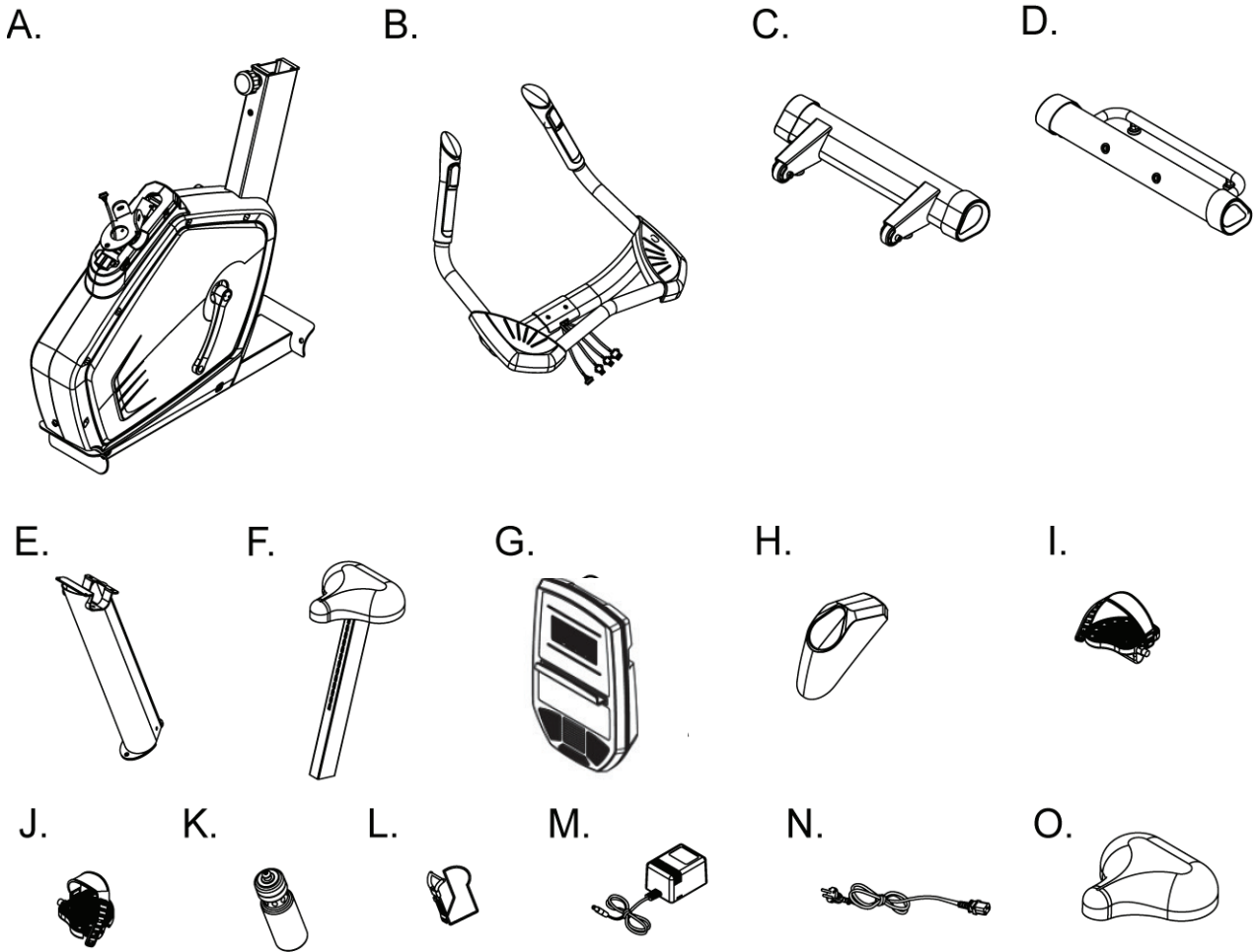


ASSEMBLY INSTRUCTIONS



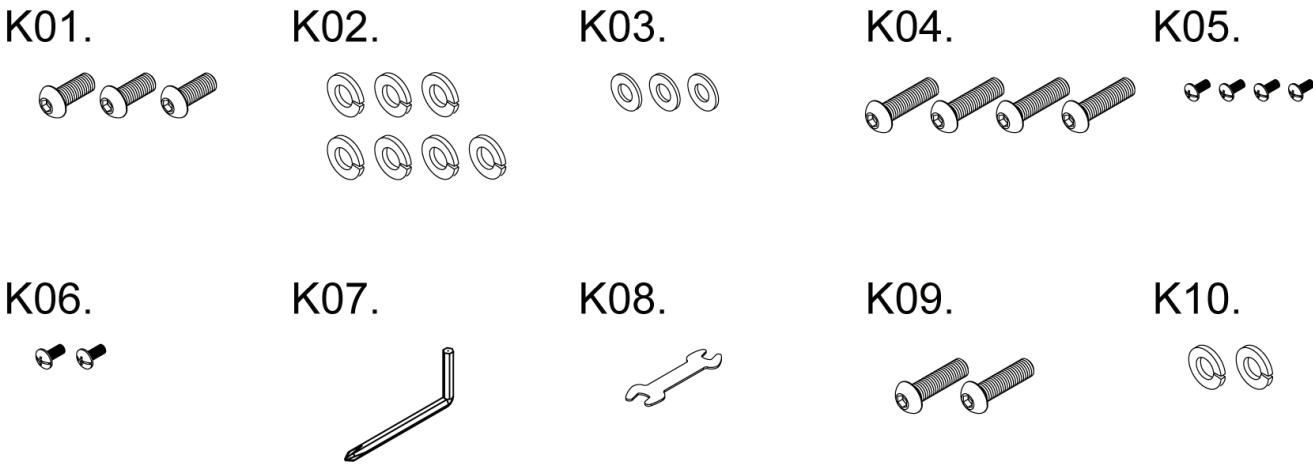
ASSEMBLY CHECKLIST

ITEM	Description	Qty	ITEM	Description	Qty
A	Main Frame	1	I	Foot Pedal-Right	1
B	Handrail Tube	1	J	Foot Pedal-Left	1
C	Front Stabilizer	1	K	Flask	1
D	Rear Stabilizer	1	L	Flask Holder	1
E	Control Tube Set	1	M	Power Supplier	1
F	Seat Tube Set	1	N	Power Cord	1
G	Computer Console	1	O	Seat	1
H	Control Tube Decorative Cover	1			



ASSEMBLY CHECKLIST

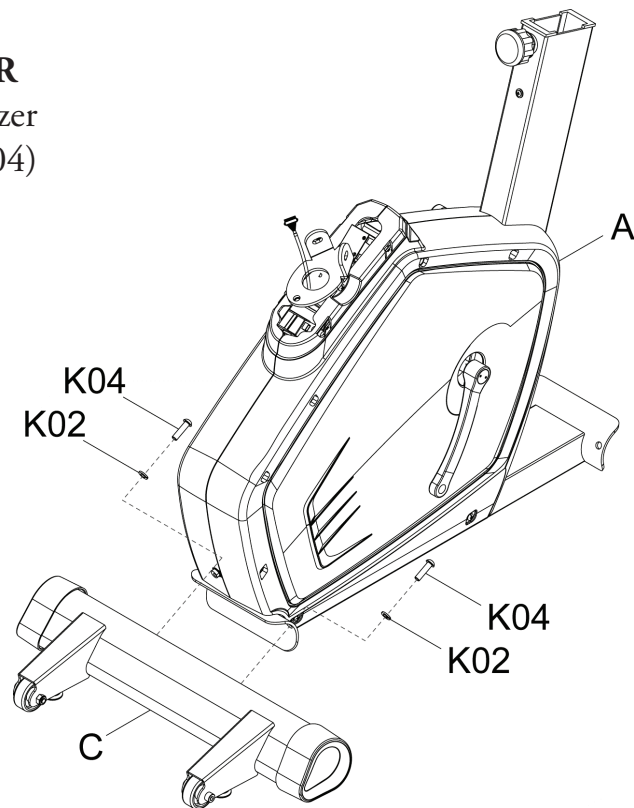
ITEM	Description	Qty	ITEM	Description	Qty
K01	Truss hex screw M8X20	3	K06	Truss philips screw M4X10	2
K02	Spring washer M8	7	K07	L shaped hex wrench+screwdriver 5mmX26mmX76mm	1
K03	Washer Ø8XØ16X1.5t	3	K08	Closed wrench 13mm+15mm	1
K04	Truss hex screw M8X30	4	K09	Truss hex screw M8X45	2
K05	Truss philips screw M4X6	4	K10	Spring washer M8	2



STEP 1

ASSEMBLY OF THE FRONT STABILIZER

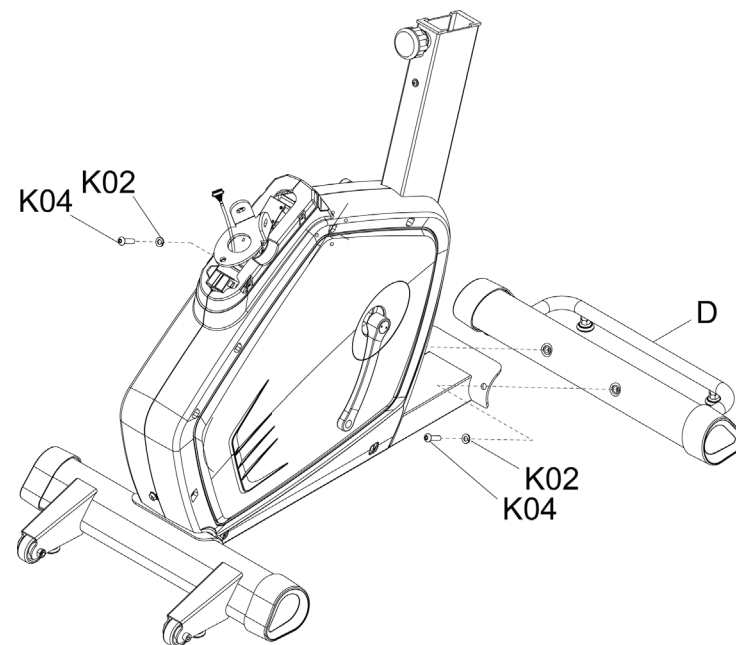
Assemble Main Frame (A) and Front Stabilizer (C) and attach them with Truss Hex Screw (K04) & Spring Washer (K02).



STEP 2

ASSEMBLY OF THE REAR STABILIZER

Assemble the Rear Stabilizer (D) and Main Frame (A), then attach with truss Hex Screw (K04) & Spring Washer (K02).

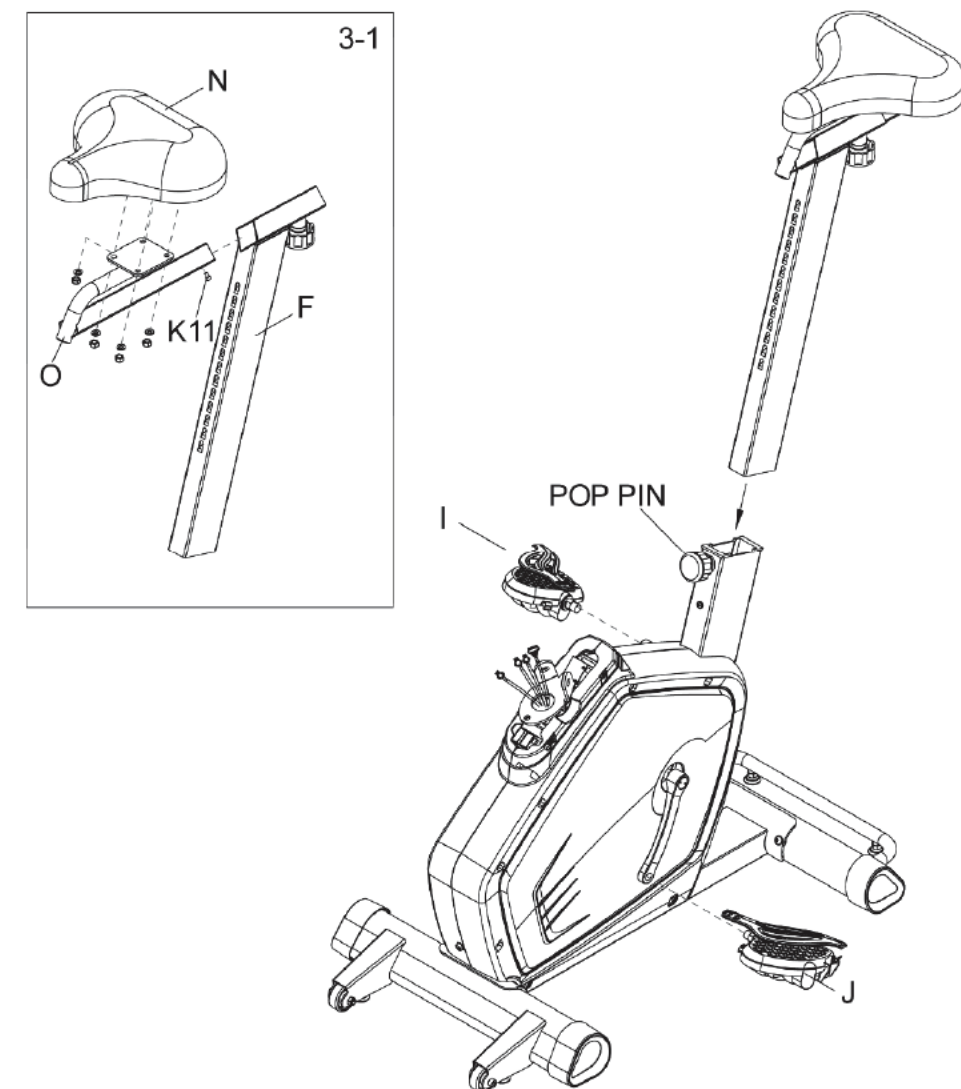


STEP 3

SEAT PAD AND PEDAL ASSEMBLY

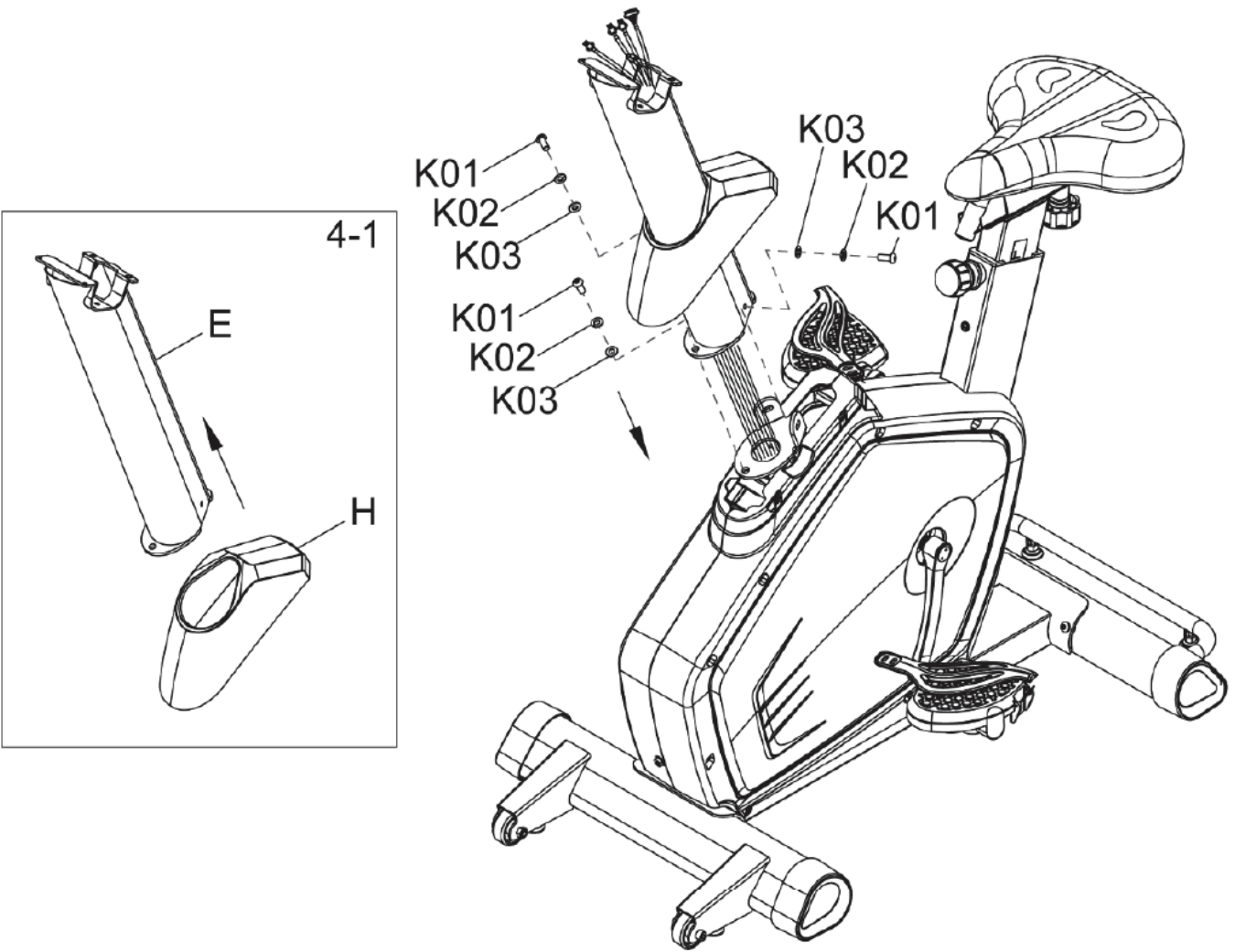
Take off the screw nut and washer on Seat Pad (N) and set aside. Attach the Seat Pad (N) onto the Seat Set (O) with the screws, nuts, and washer, that were set aside, and tighten securely. Slide the Seat Set (O) into the Seat Tube (F), install and tighten the CKS Screw (K-11). Adjust the seat forward or back and secure with the knob under the back of the Seat Set. Then, pull the POP PIN out and put the Seat Tube (F) into the Main Frame (A) (follow the arrow as seen in figure below). Once the seat is at the desired height, tighten the handle on the POP PIN to secure the Seat Tube (F). Finally assemble the Left and Right Pedals (J,I). The pedlas are marked with an "L" for Left and "R" for Right. Make sure to attach the pedals on the correct side.

Note: Pedals are labeled left and right, please place them on the appropriate side.



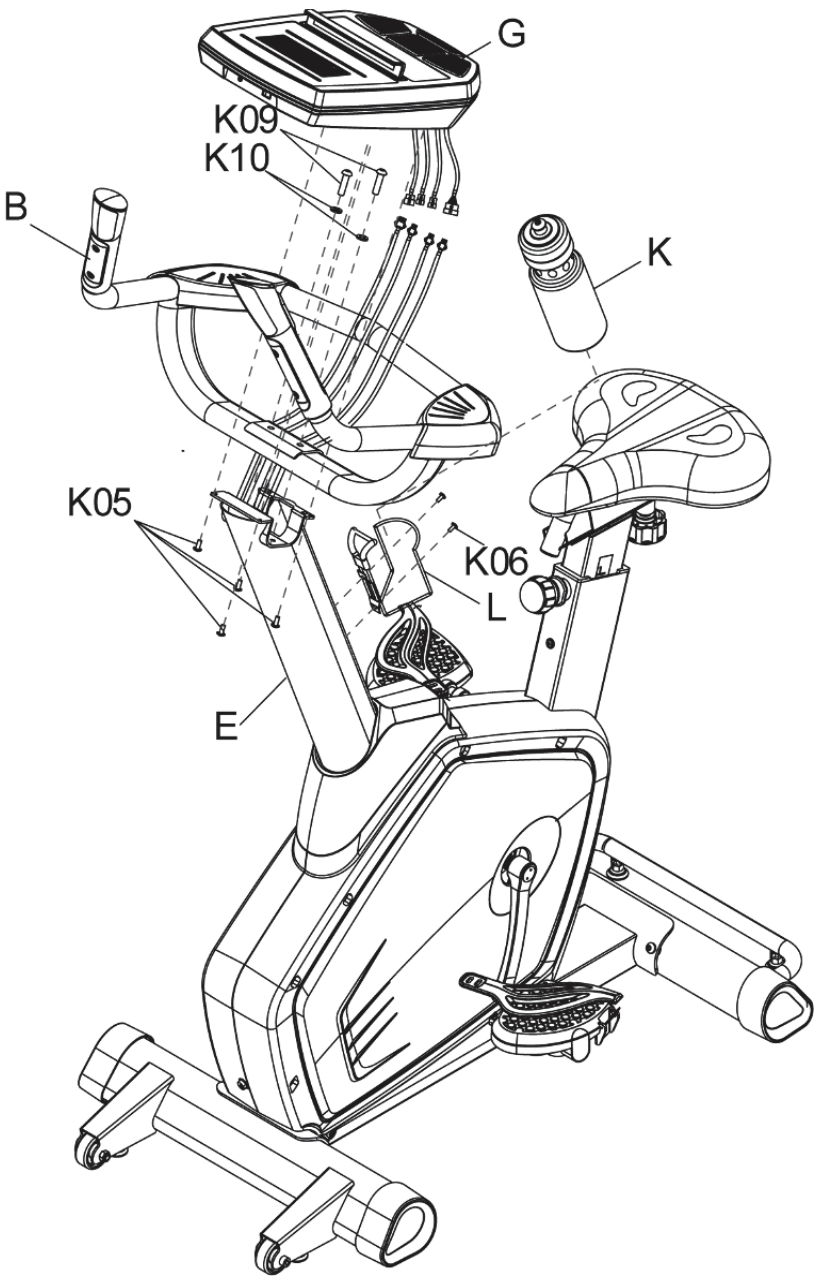
STEP 4
CONTROL TUBE ASSEMBLY

Put Control Tube Decorative Cover (H) onto Control Tube (E) (as shown in 4-1) and thread the main frame's lower control wires through the control tube. Then attach the Control Tube (E) to the Main Frame (A) with Truss Hex Screw (K01), Spring Washer (K02), Flat Washer (K03) (attach following arrows as show in figure below). After securing the Control Tube (E) slide the Decorative Cover (H) down to cover the bolts.



STEP 5
CONSOLE/CONTROL TUBE SET/ HANDRAIL TUBE ASSEMBLE

Attach the Handrail Tube (B) to the Control Tube (E) and tighten with Truss Hex Screw (K09) and Spring Washer (K10). Then connect the lower/upper control wires with the lower/upper hand grip pulse wires and upper and lower control wires. tuck the wires into the Control Tube (E). Attach the Console (G) to the Control Tube (E) with Truss Philips Screw (K05). Finally, attach the Waterbottle holder (L) on Control Tube and tighten with Truss Philips Screw (K06), then put Waterbottle (K) into the holder.



CONSOLE OPERATIONS



MODES

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

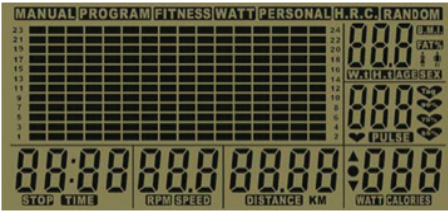


Figure 1

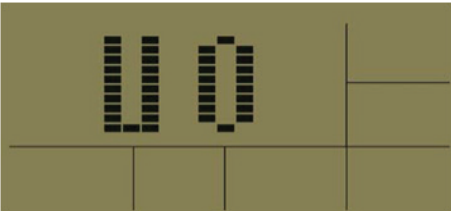


Figure 2

DISPLAY FUNCTIONS:

- UP ARROW: Increases values
 - DOWN ARROW: Decreases values
 - START (Quick Start)/STOP: Press this button to automatically go to Sport mode. Press to Start a program During exercise press to Pause and Resume the workout.
 - ENTER: Confirms all value settings. Press and hold ENTER for 5 seconds and it will go back to the main Program menu.
 - RESET: Resets all values to the default. Press and hold RESET button for 3 seconds and a total RESET will occur. The console will go to the initial power up screen.
 - AUDIO: When connected to an MP3 player press this button to engage to speakers or to shut them off.
 - FAN: Turns the fan on and off
- *Note Audio and Fan may not be available on all console models.

DISPLAY FEATURES:

- Once the display is powered up you will see there are 6 different information windows:
- TIME: Displays workout time when exercising (0-99 minutes)
- RPM/SPEED: Displays Revolutions per minute and then switches to Speed (default is MPH)
- DISTANCE: Amount of distance covered while exercising (0-99.99 default is miles)
- WATT/CALORIES: Displays WATTS and then switches to Calories Burned
- PULSE: Displays pulse reading via pulse hand grips or wireless pulse chest strap
- USER: Displays the current user (U0-U4)

GETTING STARTED:

- When you power up the machine by plugging it in or start pedaling you will see U0 blinking. This means user zero. There are 5 possible users U0-U4.
- *Note to bypass the USER setting and to start exercising press the QUICK START button and begin exercising. This will take you to Sport mode. Resistance can be set using the UP/DOWN arrow buttons.
- 1) To choose a user (U0-U4) use the UP/DOWN arrow buttons. To select a USER press ENTER to confirm.
- 2) Once the user is selected SEX must be chosen. Choose SEX – small icon of a woman or man with the ARROW buttons. Once the SEX is chosen press ENTER to confirm.

- 3) Once SEX is selected use the UP/ DOWN buttons to input your AGE. Press ENTER to confirm.
- 4) Once AGE is selected use the UP/ DOWN buttons to input HEIGHT (in inches). Press ENTER to confirm.
- 5) Once HEIGHT is selected use the UP/DOWN buttons to input WEIGHT (in lbs.) Press ENTER to confirm.
- 6) Once the WEIGHT is selected the user profile is complete and the user statistics will be saved in the console. The console will now display the Program Menu.

SETTING UP VALUES/GOALS

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

- 1) When entering a value for any of them use the UP/DOWN arrow buttons to increase or decrease the value.
- 2) When you are satisfied with that value press the ENTER button to accept it. This will move you on to the next value to be entered and it will blink.
- 3) When all values have been entered the first value will blink again. This means that you have completed all of the values. Press START to enter your workout.
- 4) When you reach one of your values/goals the machine will beep and STOP will flash. This means you have completed your workout goal. Example if you input 100 calories and 20 minutes for the workout TIME. If you achieved 100 calories before 20 minutes the program would stop because you have achieved your goal/value of 100 calories.
- 5) Press the ENTER button if you want to keep going in the current workout. This will reset the Value/Goal that has just been achieved.
- 6)Press RESET to go to the Program Screen.

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

PROGRAM MENU

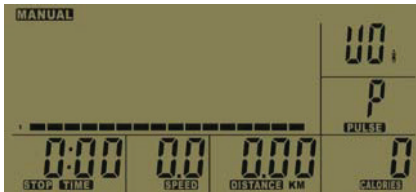
On the top of the program screen there are 7 program headings – MANUAL, PROGRAM, FITNESS, WATT, PERSONAL, H.R.C. and RANDOM. Use the UP/DOWN arrow buttons to select a program. Press ENTER to select the program.

1. MANUAL MODE

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

Values/goals can be set for TIME, DISTANCE and CALORIES. To set them use the UP/DOWN Arrow buttons to increase or decrease values then press the ENTER button to confirm the value. (See setting up Goals/Values on pg. 27 for more detailed instruction). Press START to begin workout.

Manual

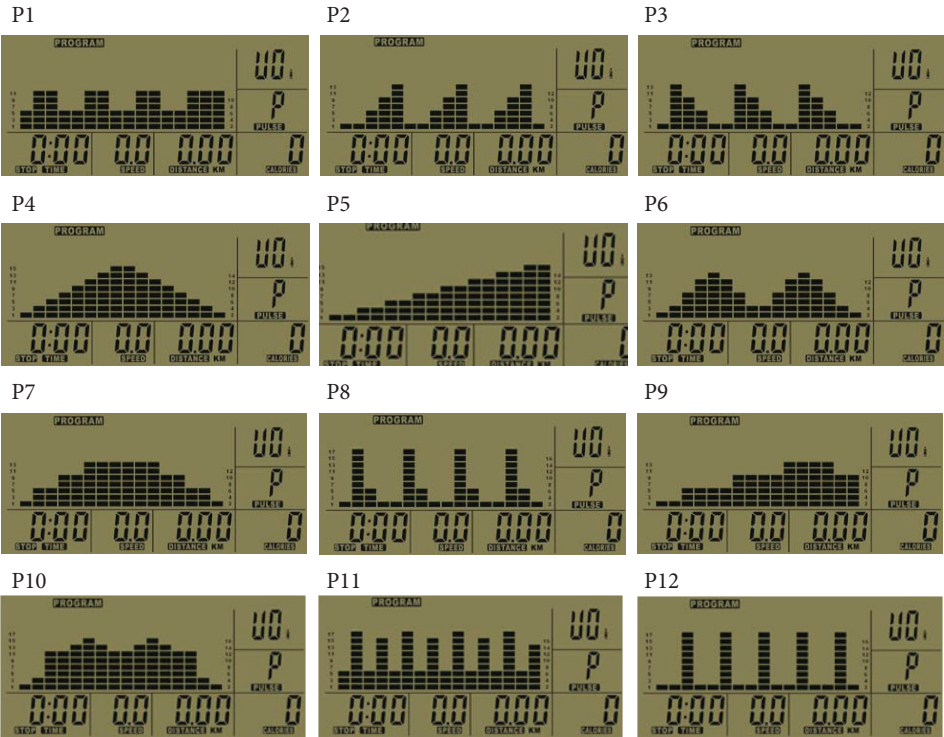


2. PROGRAM MODE

In Program Mode there are 12 pre-set program profiles (P1-P12) to choose from. Use the UP/DOWN buttons to scroll between programs. Select the desired program by pressing ENTER. (A graph of the program will show up on the screen when looking at each program. See Program profile section for pictures of program profiles.)

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

Values/goals can be set for TIME, DISTANCE and CALORIES. To set them use the UP/DOWN Arrow buttons to increase or decrease values then press the ENTER button to confirm the value. (See setting up Goals/Values on pg. 27 for more detailed instruction). Press START to begin workout.



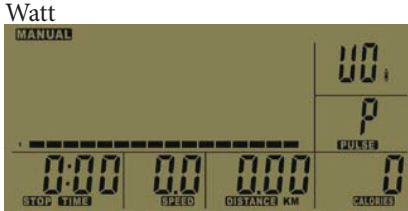
3. FITNESS TEST

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

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

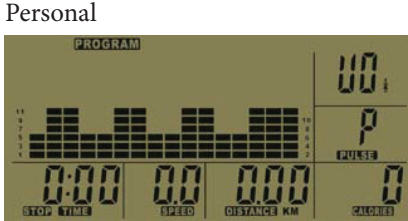
4. WATT PROGRAM

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



5. PERSONAL PROGRAMS

In the Personal program you can set your own custom workout. There are 16 custom segments in the program. When in the Personal program, the first bar on the display will be blinking. Use the UP/DOWN arrows to adjust the level of resistance of the first bar in the graph. Once you are satisfied with the level of resistance press ENTER to set. After pressing ENTER to confirm the second bar in the graph will blink. Use the UP/DOWN arrows to set the level of resistance. Press ENTER to set. Then go on to the next bar and repeat until all 16 segments are done. You know when you are done when you get to segment 16, press enter and the first section blinks again. To save your custom program press the ENTER button for 3 seconds. You will know the program is saved when the TIME window starts blinking. Now you can set the TIME, DISTANCE and CALORIES for your personal program. Use the UP/DOWN arrow keys to adjust the values and press ENTER to confirm the values. (See setting up Goals/Values on pg. 27 for more detailed instruction). Press START to begin workout.

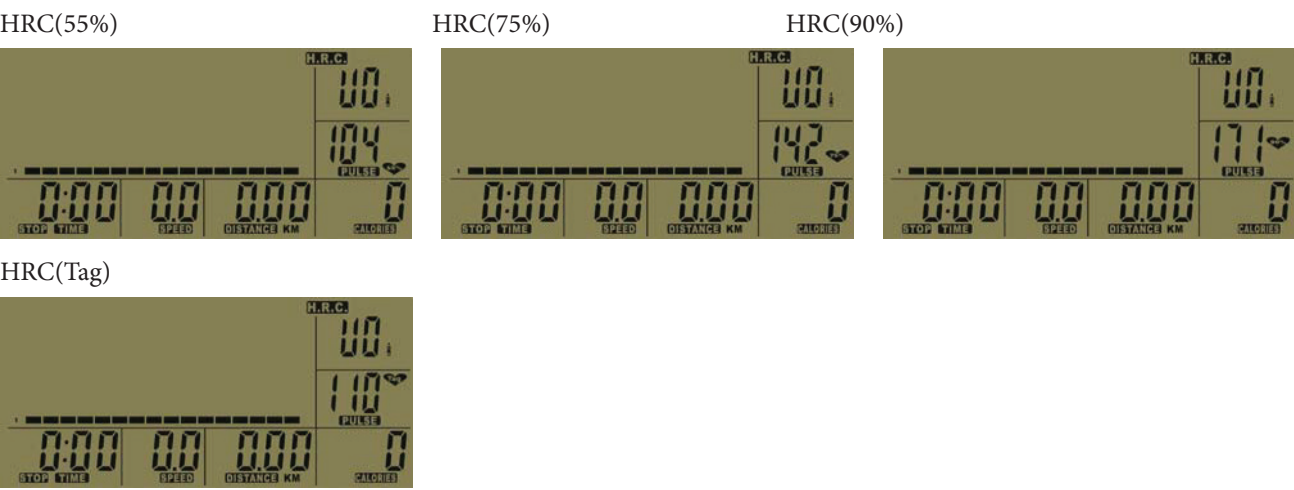


6. H.R.C. PROGRAM (Heart Rate Control)

This program will increase or decrease the resistance to keep you near your heart rate goal. Once in the H.R.C. program the Heart Rate window will blink. There are 4 options to choose from 55%, 75%, 90% and Tag(Target). Select one of the options by using the UP/DOWN arrow buttons and then press ENTER to confirm your selection. The machine will calculate the heart rate value based on the user profile data (U0-U4) and is based on height, weight, age and sex. If you select Tag (Target heart rate) the heart rate display window will blink and you can set your target heart rate with the UP/DOWN arrow keys. Press Enter to confirm. Once a heart rate function is selected you can set the TIME, DISTANCE and CALORIES. Use the UP/DOWN arrow keys to adjust the values and press ENTER to confirm the values. (See setting up Goals/Values on pg. 27 for more detailed instruction). Press START to begin workout.

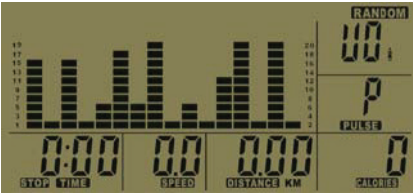


Program Profile for the H.R.C.(55%, 75%, 90%, Tag) Program



7. RANDOM PROGRAM

Once selected the RANDOM program will create a unique random workout. You can set the TIME, DISTANCE and CALORIES. Use the UP/DOWN arrow keys to adjust the values and press ENTER to confirm the values. (See setting up Goals/Values on pg. 27 for more detailed instruction). Press START to begin workout.



8. FUNCTION STATISTICS AND RANGES

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

DOWNLOADING APPS AND
PAIRING YOUR DEVICE WITH YOUR EQUIPMENT

DOWNLOADING THE SOFTWARE

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

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

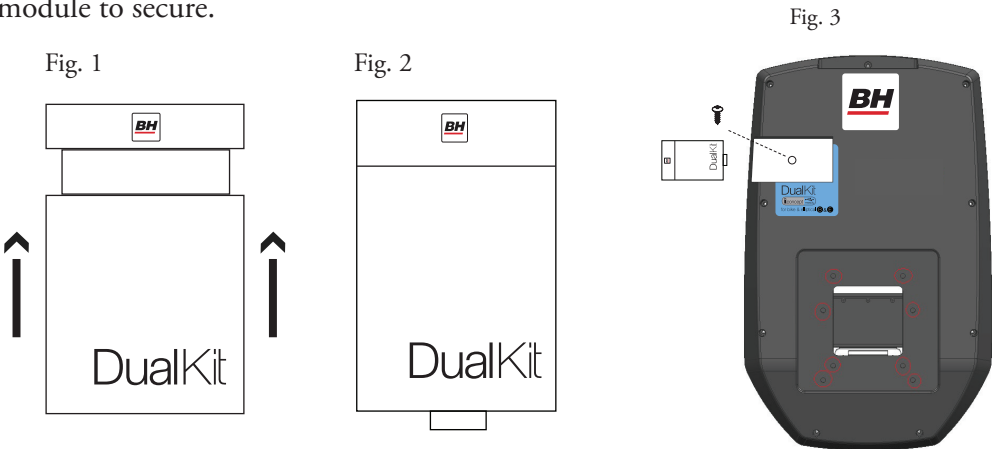
- (a) Managing Data - After completing the registration in the "Pafers" App, log on to your personal account. Now that you have registered you can record all of your workout data and save it to your device.
- (b) Some APPs need connection to Google maps in order to function correctly.

BH DUALKIT INSTALLATION

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

INSTALLATION:

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



PAIRING THE BLUETOOTH DEVICE WITH AN APPLE DEVICE

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

PAIRING THE BLUETOOTH DEVICE WITH AN ANDROID DEVICE

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

PAIRING BH SMART DUAL KIT WITH YOUR DEVICE

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

COMPATIBLE DEVICES

Android

Bluetooth & App Enabled Android Device

Apple Products

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

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

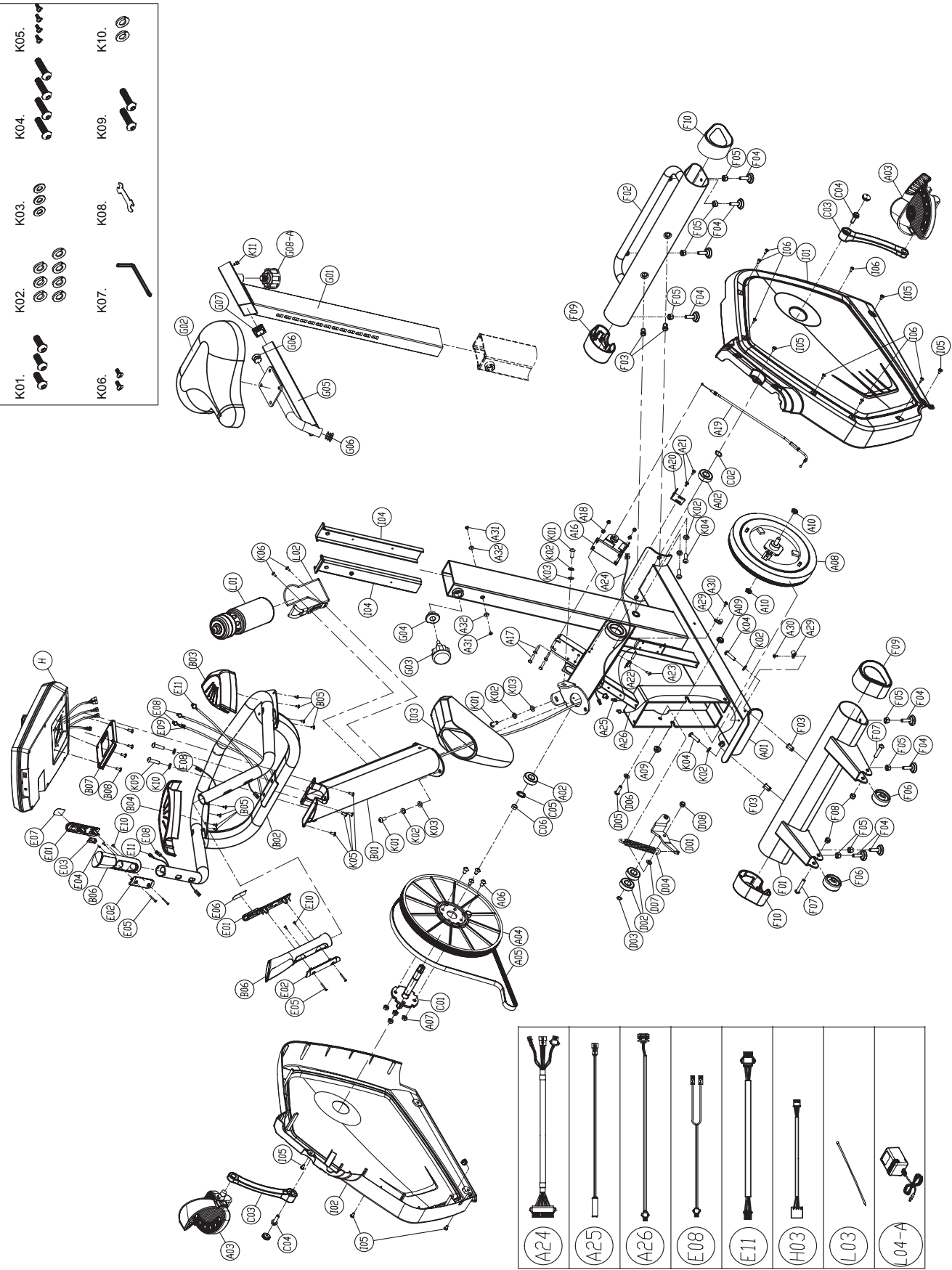
iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle, and iPod touch, is a registered trademark of Apple, Inc., in the United States and other countries.

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

MAINTENANCE AND CLEANING

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

LK500UiB EXPLODED VIEW DRAWING



PARTS LIST

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

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
LK500UiB-A01	Frame assembly	1	LK500UiB-E	Hand grip pulse set	1
LK500UiB-A02	Bearing 6203zz	2	LK500UiB-E01	Hand grip pulse cover (long) with no-3601	2
LK500UiB-A03	Left & right foot pedal set <JD-22A>	1	LK500UiB-E02	Hand grip pulse cover (short-two screw holes) with no-3600	2
LK500UiB-A04	Belt wheel (big) φ310	1	LK500UiB-E03	Finger control board	1
LK500UiB-A05	Belt 51”x8 grooves	1	LK500UiB-E04	Self-tapping screw φ2x5	1
LK500UiB-A06	Hex screw m8xp1.25X15	4	LK500UiB-E05	Cross screw m3xp0.5X25 stainless steel	4
LK500UiB-A07	Nut m8xp1.25	4	LK500UiB-E06	Hand grip sticker left	1
LK500UiB-A08	Flywheel φ260	1	LK500UiB-E07	Film keyboard-right 2 keys <level> dk900br	1
LK500UiB-A09	Screw nut 3/8”-26 teeth	2	LK500UiB-E08	Lower hand grip pulse wire	2
LK500UiB-A10	Hex screw nut 3/8”-26 teeth x4t	2	LK500UiB-E09	Right sticker	1
LK500UiB-A16	Small motor m3	1	LK500UiB-E10	Counter sink cross drill self-tapping screw #8x5/8”	4
LK500UiB-A17	Hexagon screw m5xp0.8X40	4	LK500UiB-E11	Hand grip quick key connecting wire lower	1
LK500UiB-A18	Nut m5xp0.8	4	LK500UiB-F	Stabilizer set	1
LK500UiB-A19	Steel rope	1	LK500UiB-F01	Front stabilizer assembly	1
LK500UiB-A20	Steel rope fixing plate	1	LK500UiB-F02	Rear stabilizer assembly	1
LK500UiB-A21	Cross screw m5xp0.8X10	2	LK500UiB-F03	Hex nut m8xp1.25 (Nhs-8125)	4
LK500UiB-A22	Sensor fixing base	1	LK500UiB-F04	Adjustment foot pad 3/8”x29mm (16 teeth)	8
LK500UiB-A23	Cross screw m4xp0.7X10	1	LK500UiB-F05	Screw nut 3/8”-16 thread	8
LK500UiB-A24	Lower control wire	1	LK500UiB-F06	Wheel #032	2
LK500UiB-A25	Speed sensor wire	1	LK500UiB-F07	Hex screw m8xp1.25X45 (half thread) blue nylon patch	2
LK500UiB-A26	Power suppling wire	1	LK500UiB-F08	Nylon nut m8xp1.25	2
LK500UiB-A29	Wire clip fixing knob uc-1.5	2	LK500UiB-F09	Left stabilizer end cap	2
LK500UiB-A30	Cross screwm4xp0.7X10	2	LK500UiB-F10	Right stabilizer end cap	2
LK500UiB-A31	Cross self-tapping screw φ4x8	2	LK500UiB-G	Hbc1-e1005 seat set	1
LK500UiB-A32	Washer φ4xφ12x1.0T	2	LK500UiB-G01	Seat tube welding	1
LK500UiB-B	Hbc1-b1008 control tube set	1	LK500UiB-G02	Seat Pad	1
LK500UiB-B01	Control tube assembly	1	LK500UiB-G03	POP-PIN 818A31L	1
LK500UiB-B02	Computer handrail tube assembly	1	LK500UiB-G04	POP-PIN fixing base	1
LK500UiB-B03	Left handlebar cover	1	LK500UiB-G05	Seat set welding	1
LK500UiB-B04	Right handlebar cover	1	LK500UiB-G06	Flat tube cap	2
LK500UiB-B05	Cross self-tapping screw φ4x10	8	LK500UiB-G07	Exterior tube cap	1
LK500UiB-B06	TPR handlebar A	2	LK500UiB-G08-A	Knob	1
LK500UiB-B07	Computer fixing plate D	1	LK500UiB-G09	Seat tube scale decal	2
LK500UiB-B08	Cross screw m5xp0.8X12	4	LK500UiB-H	Console Assembly	1
LK500UiB-C	Crank	1	LK500UiB-I	Plastic fittings	1
LK500UiB-C01	Crank assembly	1	LK500UiB-I01	Left front cover	1
LK500UiB-C02	C shaped ring φ17 shaft use	1	LK500UiB-I02	Right front cover	1
LK500UiB-C03	Left and right crank	2	LK500UiB-I03	Control tube decorative cover	1
LK500UiB-C04	Hexagon washer screw m8xp1.25X25 blue nylon patch	2	LK500UiB-I04	Seat sleeve cover	2
LK500UiB-C05	Wave washer φ17xφ24x0.3T	1	LK500UiB-I05	Cross screw m5xp0.8X10	6
LK500UiB-C06	Crank shaft interval tube	1	LK500UiB-I06	Self-tapping screw φ4x15	7
LK500UiB-D01	Idle wheel assembly	1	LK500UiB-K	Screw bag	1
LK500UiB-D02	Bearing 6302zz	2	LK500UiB-K01	Hex screw m8xp1.25X20	3
LK500UiB-D03	C shaped knob φ15 shaft use	1	LK500UiB-K02	Spring washer m8	7
LK500UiB-D04	Spring A	1	LK500UiB-K03	Washer φ8xφ16x1.5T	3
LK500UiB-D05	Hex screw m8xp1.25X25	1	LK500UiB-K04	Hex screw m8xp1.25X30	4
LK500UiB-D06	Washer φ8xφ16x1.5T	1	LK500UiB-K05	Cross screw m4xp0.7X6	4
LK500UiB-D07	Washer φ8xφ19x3.0T	1	LK500UiB-K06	Cross screw m4xp0.7X10	2
LK500UiB-D08	Nut m8xp1.25	1	LK500UiB-K07	L shaped hex wrench and cross screwdriver 5mmx26mmx76mm	1
	φ=Diameter		LK500UiB-K08	Opened wrench 13mm+15mm	1
			LK500UiB-K09	Hex screw m8xp1.25X45	2
			LK500UiB-K10	Spring washer m8	2
			LK500UiB-L	Attachments	1
			LK500UiB-L01	Waterbottle	1
			LK500UiB-L02	Waterbottle holder	1
			LK500UiB-L03	Belt 4.8X330mm black	5
			LK500UiB-L04-A	Power supply	1



WARRANTY

COMMERCIAL WARRANTY*

BH North America will repair or replace, free of charge, at its option, parts that are defective as a result of material or workmanship. Lifetime warranty coverage on frame and five (5) years on other parts. Labor warranty coverage is two (2) years. Warranty covers the original consumer purchaser only.

**Commercial Warranty Disclaimer: For non-dues paying facilities, with less than 8 hours of use per day.*

LIMITED RESIDENTIAL WARRANTY

BH North America will repair or replace, free of charge, at its option, parts that are defective as a result of material or workmanship. Lifetime replacement warranty coverage on frame and ten (10) years on other parts. Labor warranty coverage is two (2) years. Warranty covers the original consumer purchaser only.

COSMETICS PARTS DISCLAIMER

For all products and all level of warranty, cosmetic parts shall be warrantied for 1 year from date of purchase against manufactures defect. "Cosmetics" includes: External plastics, overlays/decals and covers.

THIS WARRANTY DOES NOT COVER

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

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

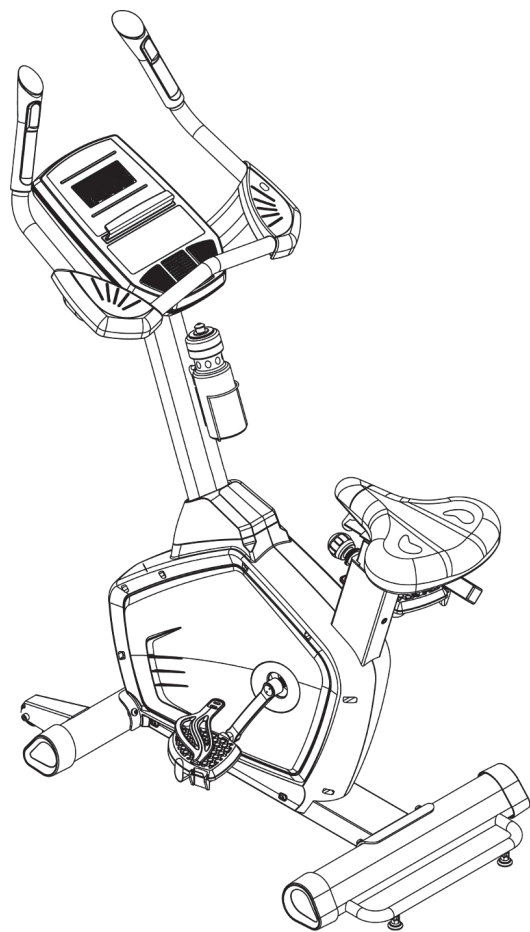
FOR WARRANTY REPAIRS, PLEASE DO NOT TAKE YOUR MACHINE
BACK TO THE RETAIL STORE. CONTACT BH FITNESS FIRST.

BH North America Corporation
620 N. 2nd Street
St. Charles, MO 63301
Phone: 636.487.0050; Toll Free: 866.325.2339
www.BHFitnessUSA.com
Mon - Fri 8am - 5pm PST





LK500UiB



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.

**EN CAS DE PROBLÈME TECHNIQUE, VEUILLEZ PRENDRE CONTACT AVEC BH FITNESS
SANS FRAIS : 866-325-2339**



TABLE DES MATIÈRES

Titre	Page
Introduction	34
Étiquettes de mise en garde	35
Renseignements relatifs à la sécurité	36
Instructions relatives à l'exercice	37
Directives concernant l'entraînement	38
Étirements suggérés	42
Instructions d'assemblage	44
Fonctionnement de la console	51
Entretien et nettoyage	61
Vue éclatée	62
Liste des pièces	63
Garantie	64



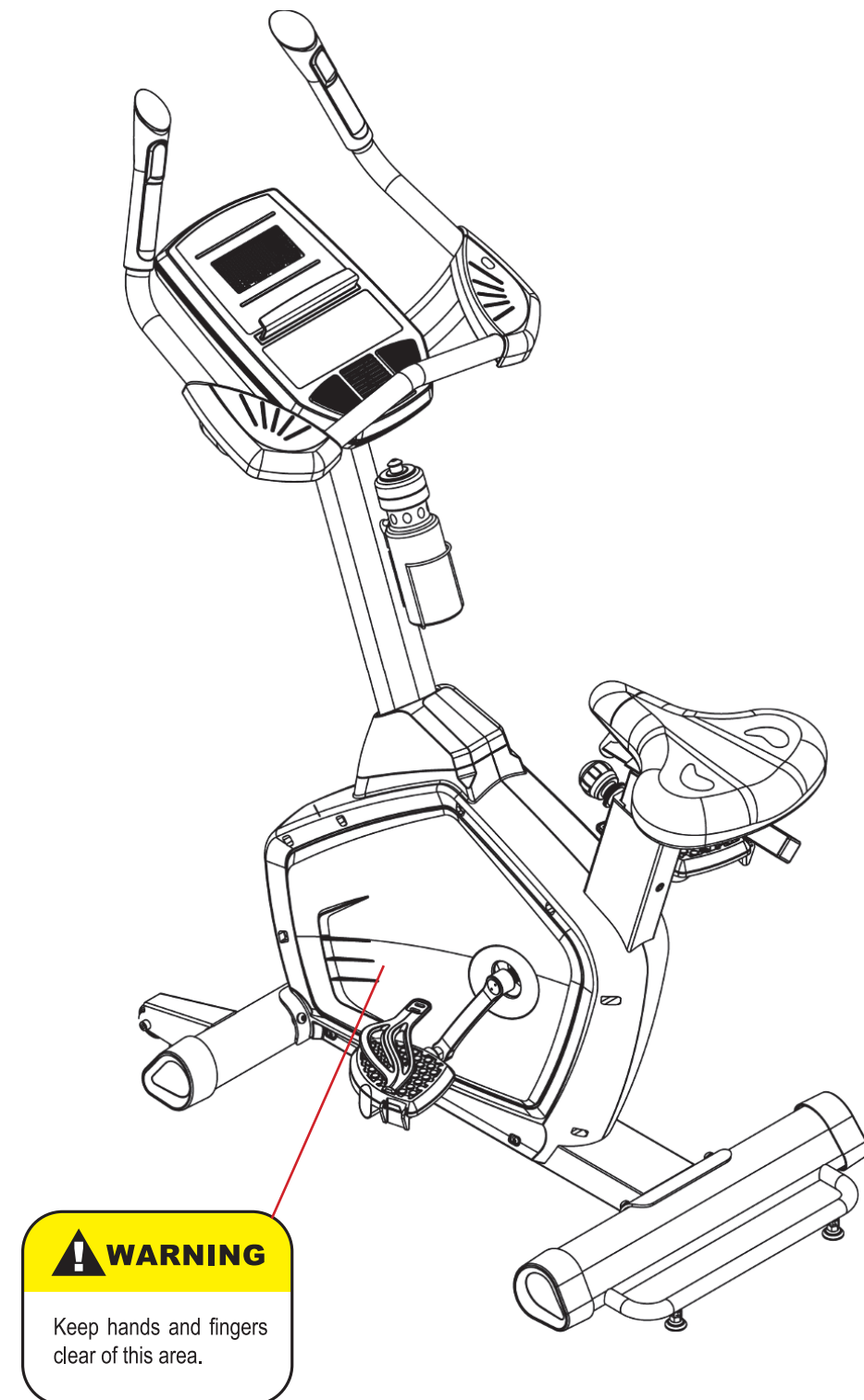
TOUTES NOS FÉLICITATIONS!

Félicitations pour votre achat d'un équipement BH Fitness. Nous espérons que vous apprécierez le style, la qualité et la valeur auxquels BH Fitness a habitué les adeptes de l'exercice physique du monde entier.

Si vous avez des questions, des préoccupations ou des problèmes concernant le produit, veuillez appeler notre équipe du Service clientèle au 1-866-325-2339 ou nous adresser un courriel à CustomerSupport@BHNorthAmerica.com.

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

ÉTIQUETTES DE MISE EN GARDE



RENSEIGNEMENTS RELATIFS À LA SÉCURITÉ

PRÉCAUTIONS

Cet équipement a été conçu et fabriqué pour offrir une sécurité maximale. Néanmoins, certaines précautions s'imposent lors de l'utilisation de tout appareil d'exercice. Lisez l'intégralité de ce guide avant d'assembler et d'utiliser la machine. Veuillez respecter les mesures de sécurité suivantes :

- 1. Gardez les enfants et les animaux de compagnie à distance de l'appareil en tout temps. NE LES LAISSEZ PAS sans surveillance dans la pièce où se trouve 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 ET CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN!
- 3. Utilisez l'appareil sur une surface plane et dure. Ajustez les pieds pour assurer sa stabilité.
- 4. Tenez les mains à l'écart de toute articulation et des pièces mobiles.
- 5. Portez des vêtements adaptés à la pratique de l'exercice. Évitez les vêtements amples qui pourraient se prendre dans l'appareil. Portez toujours des chaussures de sport correctement lacées lorsque vous utilisez l'appareil.
- 6. Cet appareil ne doit être utilisé qu'aux fins décrites dans ce guide. N'utilisez PAS d'accessoires non recommandés par BH Fitness. Lisez le guide avant d'utiliser l'appareil et respectez toutes les mises en garde et instructions.
- 7. Ne placez pas d'objets tranchants près de l'appareil.
- 8. Les personnes présentant une incapacité physique ou des troubles de la coordination ne devraient pas utiliser la machine sans l'assistance d'une personne qualifiée ou d'un médecin. Un mauvais usage de l'appareil peut causer des blessures graves.
- 9. Il est recommandé de faire des étirements d'échauffement 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. Avant de le faire fonctionner, dégagez l'espace qui l'entoure dans un rayon de 1 m (3 pi).
- 13. Si des réparations sont nécessaires, faites appel exclusivement à des techniciens agréés et formés.
- 14. Veuillez suivre les conseils en matière d'exercice des Directives concernant l'entraînement.
- 15. Utilisez uniquement les outils fournis pour monter cet appareil.
- 16. Remplacez les étiquettes de mise en garde si elles sont endommagées, illisibles ou manquantes.
- 17. Cet appareil est conçu pour un utilisateur d'au plus 204.1 kg (450 lb).
- 18. L'appareil ne peut être utilisé que par une personne à la fois.

Attention : Consultez votre médecin avant de commencer à utiliser l'appareil ou d'adopter un programme d'exercice quelconque. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser quelque appareil d'exercice que ce soit.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS POUR UNE UTILISATION ULTÉRIEURE.



INSTRUCTIONS RELATIVES À L'EXERCICE

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

- 1. Consultez un médecin avant d'entamer un programme d'exercice. Mieux vaudrait également subir un examen physique complet.
- 2. Ne dépassez pas l'intensité recommandée pour l'exercice. 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 chaque séance d'exercice par des étirements d'échauffement.
- 6. Montez sur l'appareil posément et prudemment.
- 7. Sélectionnez le programme ou l'option la mieux adaptée à vos intérêts en matière de conditionnement physique.
- 8. Commencez lentement et augmentez la cadence jusqu'à un rythme où vous vous sentez à l'aise.
- 9. Veillez à terminer la séance d'entraînement par une séquence de récupération.



DIRECTIVES CONCERNANT 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 cardiovasculaire (cœur et artères/veines) et respiratoire accrue;
- diminution du risque 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 est 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 des jambes qui permet de parcourir 10 km sans s'arrêter.

FLEXIBILITÉ

L'amplitude de mouvement des 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 CARDIORESPIRATOIRE

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 cardiorespiratoire (filière énergétique aérobie). Le mot « aérobie » 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 aérobie qui, par définition, s'exécutent à une intensité modérée sur de longues périodes.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ANAÉROBIQUE

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

CONSOMMATION D'OXYGÈNE

L'effort que vous pouvez déployer au cours d'une période prolongée est limité par votre capacité à approvisionner en oxygène les muscles au travail. L'exercice intense régulier a un effet d'entraînement qui peut augmenter la capacité aérobie de 20 à 30 %. Une amélioration de la VO_2 max indique une capacité accrue du cœur à pomper le sang, des poumons à absorber l'oxygène et des muscles à utiliser l'oxygène.

SEUIL D'ENTRAÎNEMENT

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

SURCHARGE

C'est le degré que vous atteignez lorsque vous dépassez votre degré d'aisance durant l'exercice. L'intensité, la durée et la fréquence de l'exercice doivent dépasser le seuil d'entraînement et augmenter graduellement à mesure que le corps s'adapte à la demande accrue. Le seuil d'entraînement devrait s'élever en même temps que votre forme physique. Il est 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. Les groupes musculaires sollicités et la source d'énergie en cause sont spécifiques au type d'exercice effectué. Le transfert des effets de l'exercice est faible, par exemple de l'entraînement musculaire à celui de la capacité cardiovasculaire. Voilà pourquoi il est 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 les bienfaits accumulés. La clé du succès de l'entraînement réside dans la régularité.

ÉCHAUFFEMENT

Chaque programme d'exercice devrait commencer par un échauffement, qui prépare le corps à l'effort qui s'annonce. L'échauffement 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 d'échauffement que de celle de récupération et être exécutés après 3 à 5 minutes d'activité aérobie ou de mise en train de faible intensité.

RÉCUPÉRATION

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

FRÉQUENCE CARDIAQUE

Votre fréquence cardiaque augmente durant l'exercice. Elle sert d'ailleurs souvent de mesure de l'intensité d'un exercice. Vous devez pousser suffisamment l'exercice pour améliorer votre appareil circulatoire et élever la fréquence de votre pouls, mais sans imposer un effort excessif au 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 à 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 permet 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 prend (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 fréquence cible n'est pas un chiffre magique, mais une indication générale. Si vous êtes plus en forme que la moyenne, vous n'aurez peut-être pas de peine à dépasser un peu celle de 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 le stress ou le manque de sommeil; 2) la fréquence du pouls n'est qu'un guide, n'en devenez pas l'esclave.

DOULEURS MUSCULAIRES

Les premiers jours, les douleurs musculaires peuvent être la seule indication que vous avez fait de l'exercice. Évidemment, elles varieront selon votre forme physique générale. De légères courbatures dans la plupart des grands groupes musculaires sont une confirmation que votre programme d'exercice vous convient. Cette situation est normale et disparaîtra en quelques jours.

Si vous ressentez une forte gêne, 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 un signal de votre corps. 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. Trop vous habiller vous ferait transpirer plus que la normale sans que vous n'en tiriez aucun avantage. Le surplus de poids que vous perdriez alors serait fait de liquides organiques, qui seraient remplacés dès votre premier verre d'eau. 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.

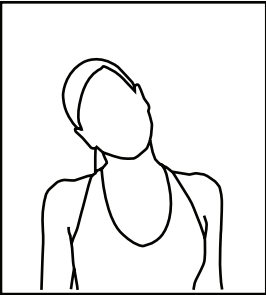
PÉRIODES DE REPOS

Une fois que vous aurez commencé votre programme d'exercice, exécutez-le d'une traite jusqu'à la fin. N'interrompez pas une séance d'entraînement pour la reprendre ensuite sans répéter l'échauffement. La période de repos nécessaire entre les exercices peut varier d'une personne à l'autre.

ÉTIREMENTS SUGGÉRÉS

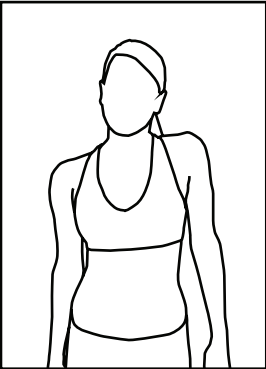
Rotations de la tête

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-la tomber sur la poitrine sur un temps.



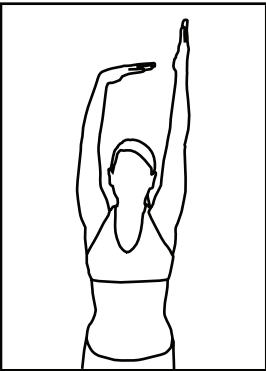
Soulèvements des épaules

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



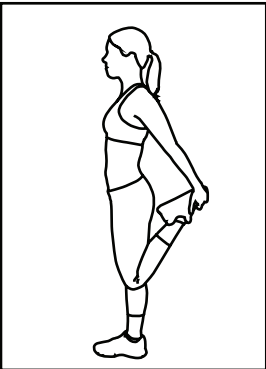
Étirements latéraux

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



Étirement des quadriceps

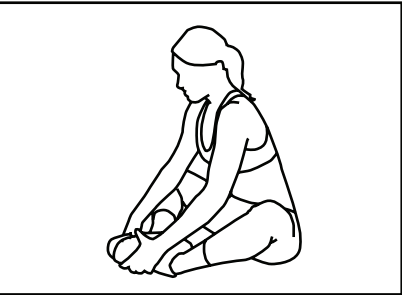
En vous appuyant sur le mur d'une main pour garder l'équilibre, attrapez votre pied gauche par-derrière et soulevez-le. Amenez le talon le plus près possible des fessiers. Comptez 15 temps et répétez avec le pied droit.



ÉTIREMENTS SUGGÉRÉS

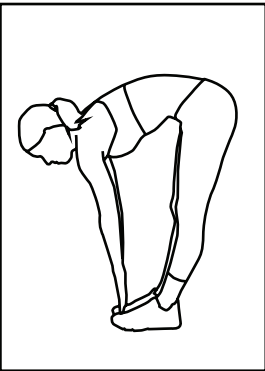
Étirement de l'intérieur de la cuisse

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



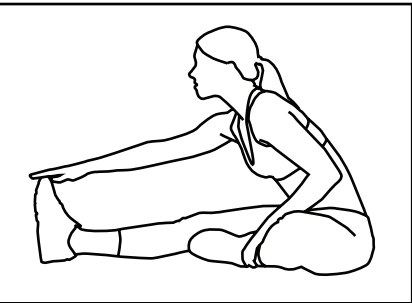
Flexions avant

Penchez-vous lentement vers l'avant à partir de la taille; relâchez le dos et les épaules en vous étirant vers les orteils. Descendez le plus bas possible et comptez 15 temps.



Étirements des ischio-jambiers

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

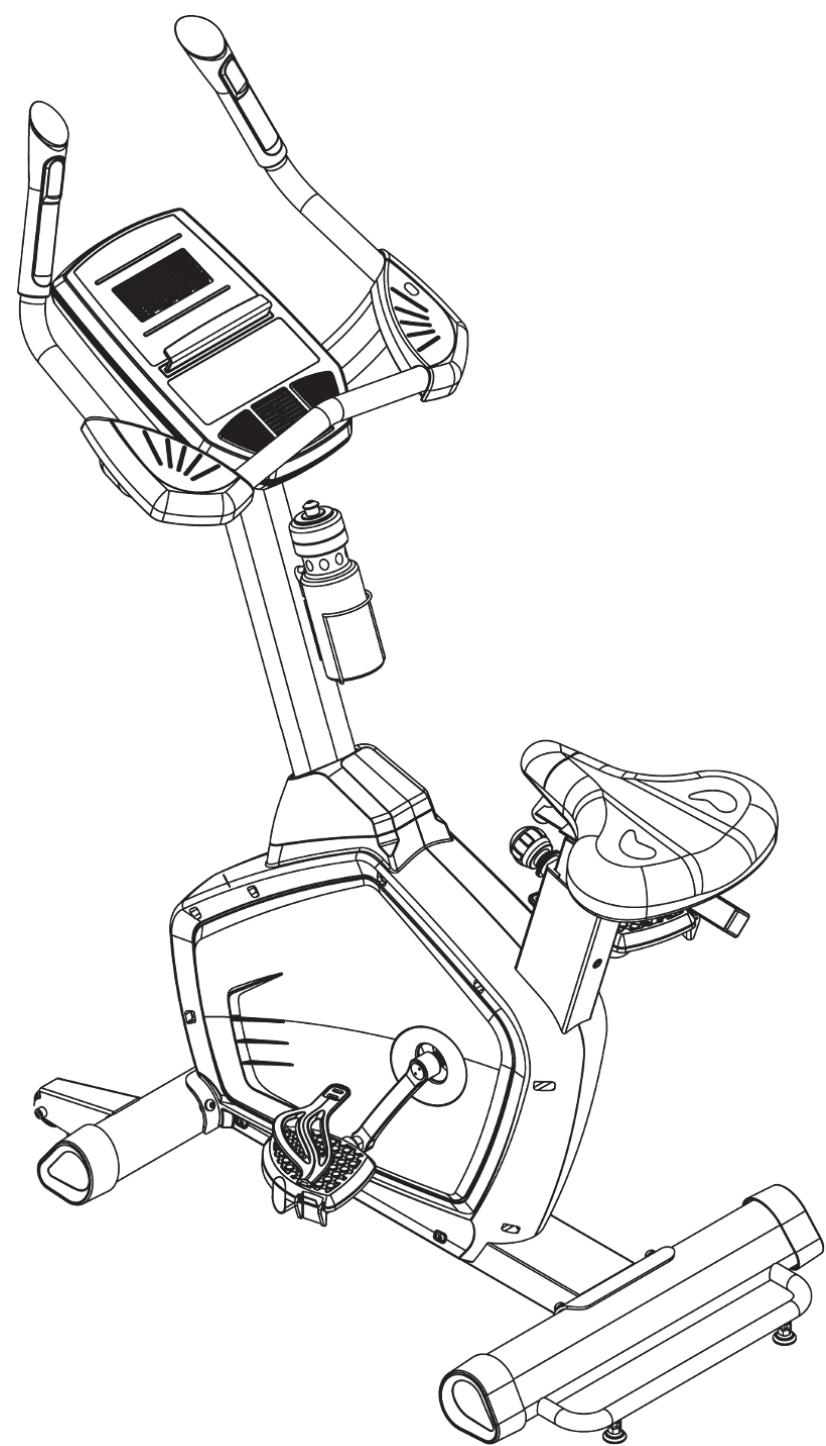


Étirements des mollets et des tendons d'Achille

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



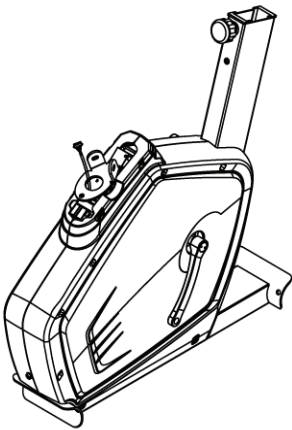
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



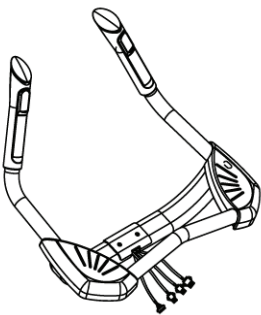
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

PRODUIT	Description	Qté	PRODUIT	Description	Qté
A	Châssis principal	1	I	Pédale-Droite	1
B	Guidon	1	J	Pédale-Gauche	1
C	Stabilisateur avant	1	K	Flacon	1
D	Stabilisateur arrière	1	L	Support de flacon	1
E	Ens. tige avant	1	M	Fournisseur d'énergie	1
F	Ens. tige de selle	1	N	Cordon d'alimentation	1
G	Console	1	O	Siège	1
H	Protecteur décoratif pour tige avant	1			

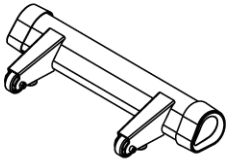
A.



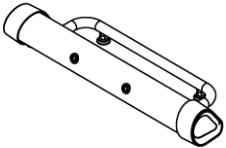
B.



C.



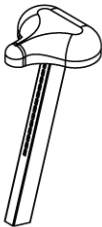
D.



E.



F.



G.



H.



I.



J.



K.



L.



M.



N.

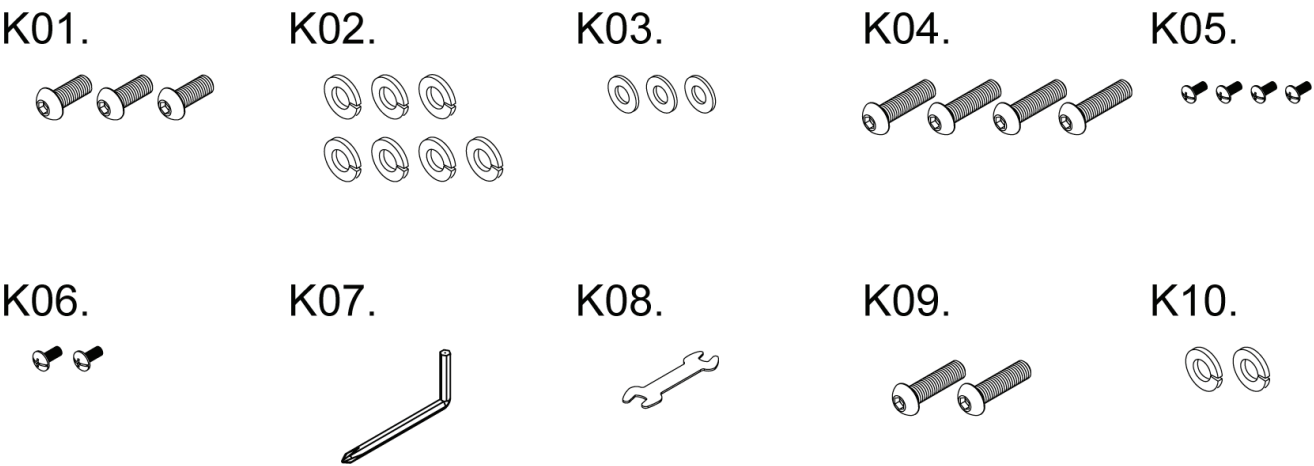


O.

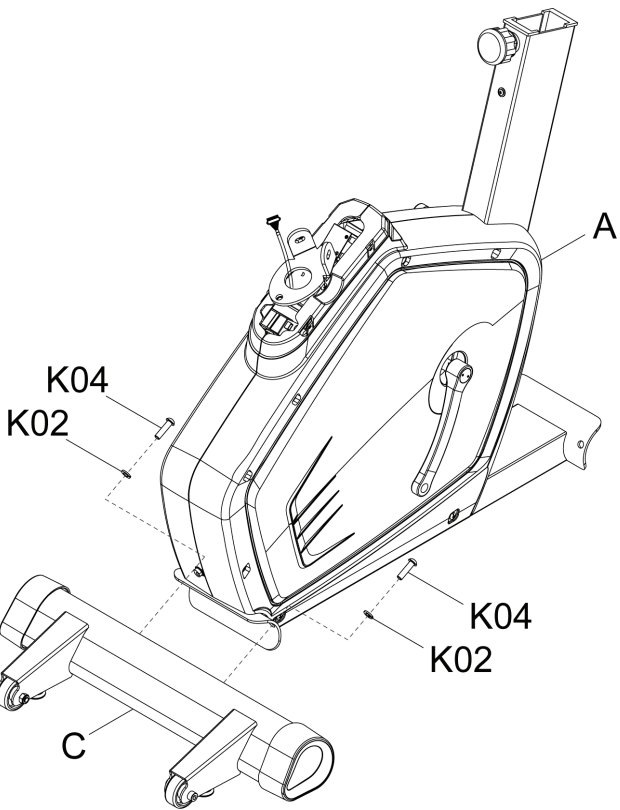


OUTILS ET PIÈCES

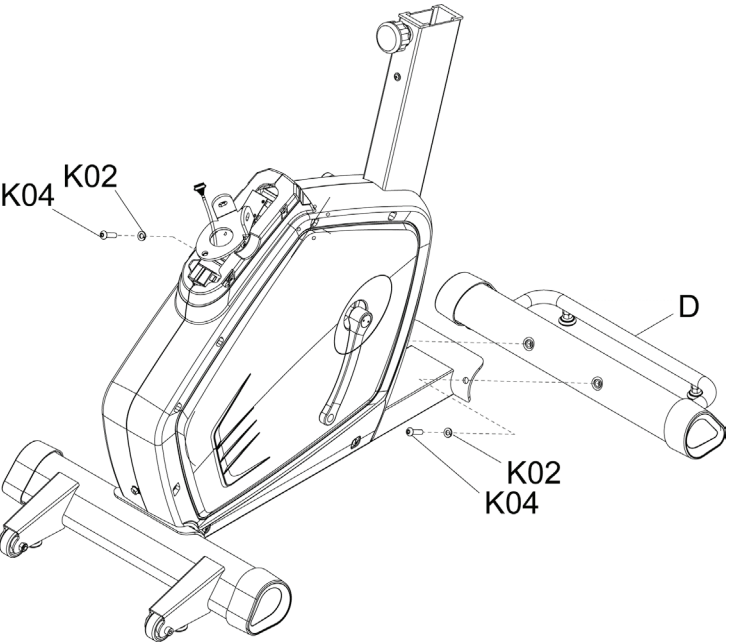
PRODUIT	Description	Qté		ITEM	Description	Qty
K01	Vis Truss hexagonale M8X20	3		K06	Vis Truss M4X10	2
K02	Rondelle à ressort M8	7		K07	L shaped hex wrench+screwdriver 5mmX26mmX76mm	1
K03	Rondelle Ø8XØ16X1.5t	3		K08	Closed wrench 13mm+15mm	1
K04	Vis Truss hexagonale M8X30	4		K09	Truss hex screw M8X45	2
K05	Vis Truss M4X6	4		K10	Spring washer M8	2



ÉTAPE 1
ASSEMBLEZ LE STABILISATEUR AVANT
Fixez le stabilisateur avant (C) au châssis principal (A) à l'aide des vis Truss hexagonale (K04) et des rondelles à ressort (K02).



ÉTAPE 2
ASSEMBLEZ LE STABILISATEUR ARRIÈRE
Fixez le stabilisateur arrière (D) au châssis principal (A) à l'aide des vis Truss hexagonale (K04) et des rondelles à ressort (K02).



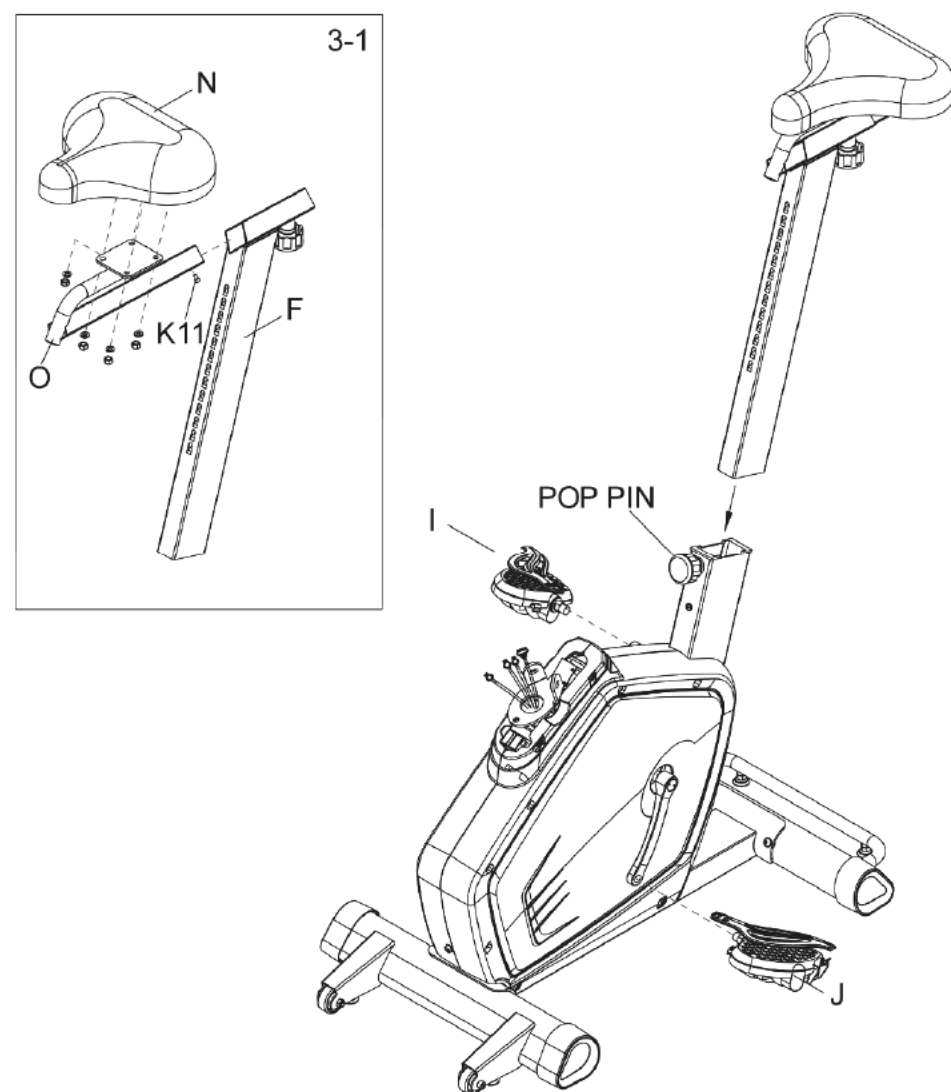
ÉTAPE 3

ASSEMBLEZ LE SIÈGE ET LES PÉDALES

Enlevez les vis, les écrous et les rondelles du siège (N) et mettez-les de côté. Attachez le siège (N) à l'ensemble du siège (O) à l'aide des vis, des écrous et des rondelles mis de côté en prenant soin de bien les serrer. Faites glisser l'ensemble du siège (O) dans la tige de selle (F). Installez et serrez la vis CKS (K-11). Choisissez la position désirée du siège et sécurisez-le à l'aide du bouton situé à l'arrière de l'ensemble du siège.

Ensuite, tirez le bouton situé sur la tige avant pour y insérer le tube de selle (F) (suivez la flèche, comme la montre dans la figure ci-dessous). Une fois que le siège est à la hauteur désirée, relâchez le bouton pour fixer la tige de selle (F). Enfin, assemblez les pédales gauche et droite (J, I).

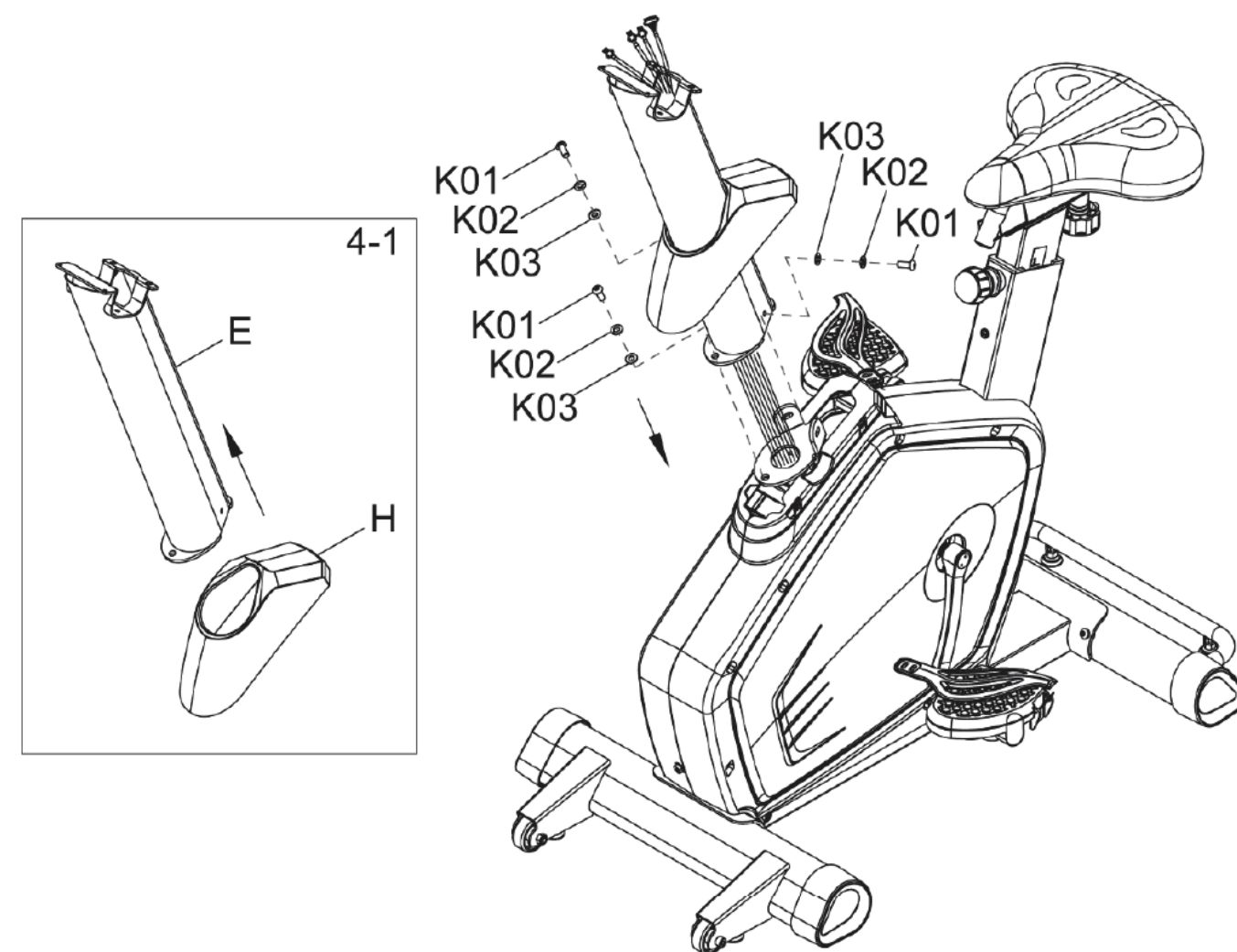
Remarque: Les pédales sont identifiées « gauche » et « droite ». Veuillez les installer sur le côté approprié.



ÉTAPE 4

ASSEMBLEZ LA TIGE AVANT

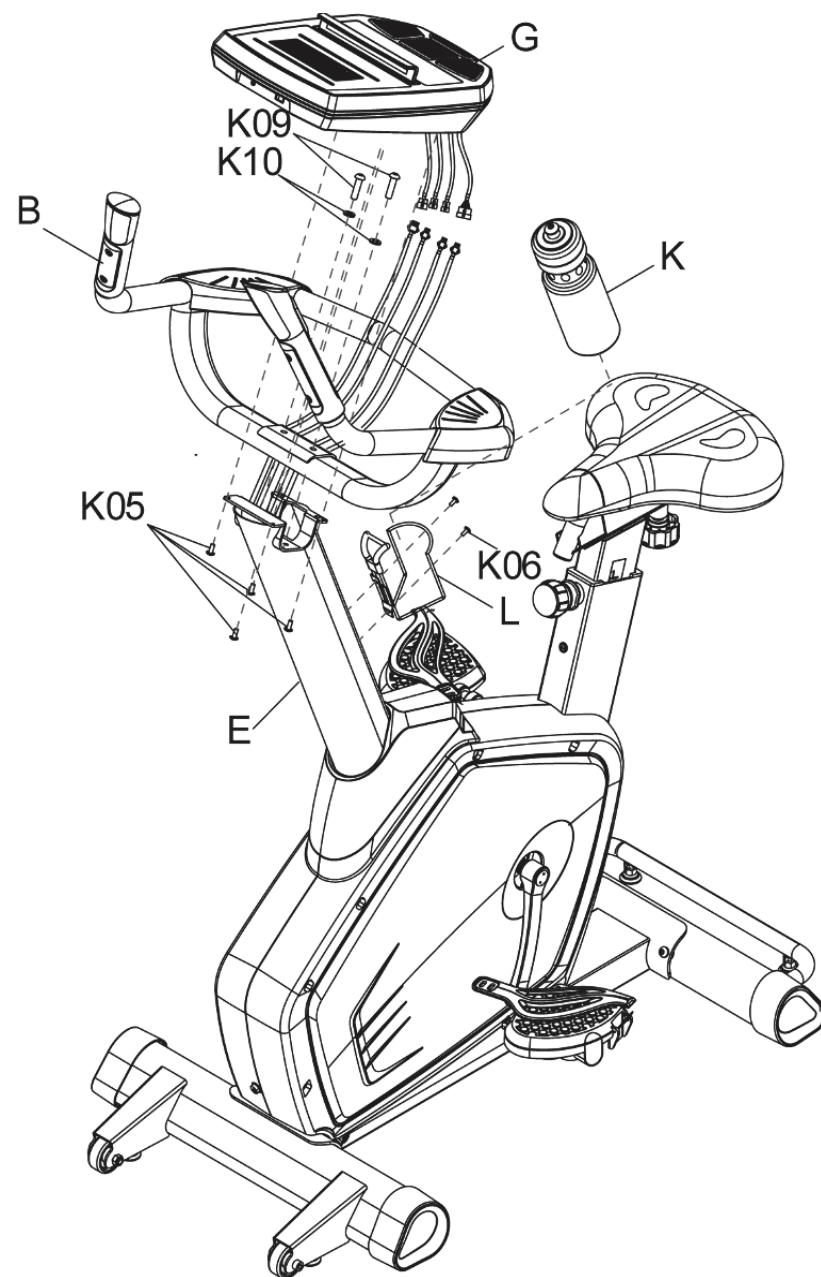
Mettez le protecteur de la tige avant (H) sur la tige avant (E) (comme indiqué dans 4-1) et enflez les fils de commande inférieurs du châssis principal à travers la tige avant. Ensuite, fixez la tige avant (E) au châssis principal (A) à l'aide des vis Truss hexagonales (K01), de la rondelle à ressort (K02) et de la rondelle plate (K03) (consultez les flèches indiquées dans la figure ci-dessous). Après avoir sécurisé la tige avant (E), abaissez le protecteur de la tige avant (H) pour masquer les vis.



ÉTAPE 5

ASSEMBLEZ L'ENSEMBLE DE LA TIGE AVANT ET DU GUIDON

Installez le guidon (B) sur la tige avant (E) à l'aide des vis Truss hexagonales (K09) et de la rondelle à ressort (K10). Ensuite, connectez les fils de commande inférieures et supérieures avec les fils de détection du pouls aux mains inférieures et supérieures. Faites-les passer par l'ouverture dans la tige avant (E). Fixez la console (G) à la tige avant (E) à l'aide des vis Truss (K05). Enfin, fixez le porte-bouteille (L) sur la tige avant à l'aide des vis Truss (K06), puis mettez la bouteille (K) sur son support.



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE



MODES

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

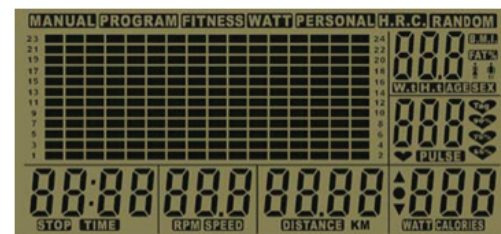


Figure 1

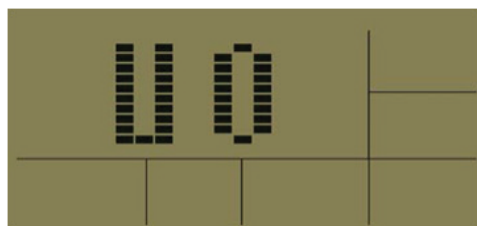


Figure 2

FONCTIONS D’AFFICHAGE:

FLÈCHE DE HAUT: Augmente les valeurs

FLÈCHE DE BAS : Diminuer les valeurs du paramètre

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

TOUCHE « ENTER » : Pour confirmer la configuration des valeurs

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

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

TOUCHE « AUDIO » : Si un lecteur MP3 est branché à la console, cette touche permet d’allumer ou d’éteindre les haut-parleurs.

TOUCHE « FAN » : Celle-ci permet d’activer ou de désactiver le système d’aération

*À noter Ce ne sont pas tous les modèles de console qui possèdent les fonctions « AUDIO » et « FAN »

FONCTIONNALITÉS D’AFFICHAGE:

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

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

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

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

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

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

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

POUR COMMENCER

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

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

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

CONFIGURATION DES VALEURS/OBJECTIFS

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

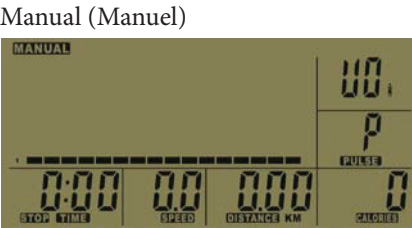
1. Quand vous configurez l’une de ces valeurs, appuyez sur les touches UP/DOWN pour les augmenter ou pour les diminuer.
 2. Si une valeur vous convient, appuyez sur ENTER pour confirmer votre choix. Vos serez alors dirigé vers la prochaine valeur à entrer, et qui clignotera.
 3. Quand toutes les valeurs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

MENU DES PROGRAMMES

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

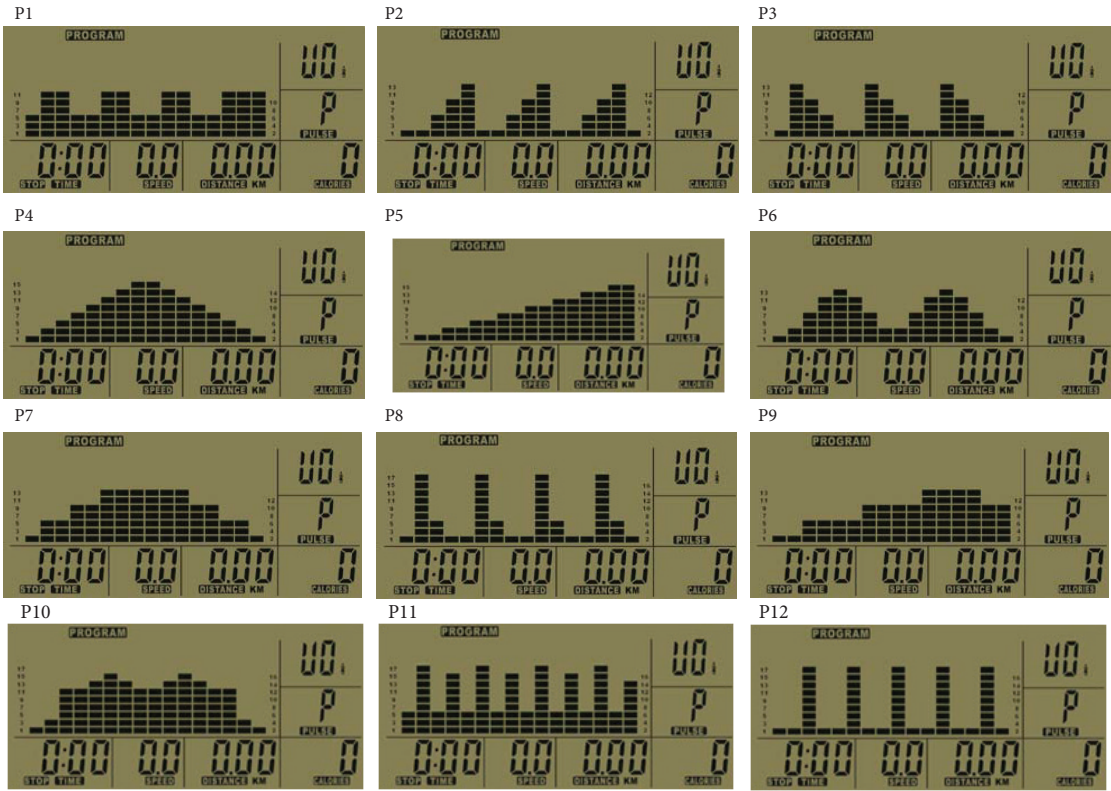
1. MANUAL MODE (MODE MANUEL)

Dans MANUAL MODE, appuyez sur les touches UP/DOWN pour entrer le niveau de résistance (1-24). Ensuite, appuyez sur ENTER pour confirmer votre choix. (Le niveau de résistance par défaut est de 1) Les valeurs/objectifs peuvent être entrés pour les valeurs TIME (TEMPS), DISTANCE et CALORIES. Pour les configurer, appuyez les touches UP/DOWN pour augmenter et pour diminuer ces valeurs, et appuyez sur ENTER pour les confirmer. (Voir Configurer objectifs/valeurs à la page 61 pour davantage de consignes.) Enfin, appuyez sur START pour commencer l’entraînement.



2. MODE DE PROGRAMME

Dans le mode de programme, vous pouvez choisir jusqu’à 12 profils comme programmes préprogrammés (P1-P12). Appuyez sur les touches UP/DOWN pour basculer d’un programme à un autre. Ensuite, appuyez sur ENTER pour sélectionner le programme désiré. (Une graphe du programme s’affichera à l’écran pour chacun des programmes.) (Voir la section des profils de programmes pour des images de ceux-ci) Pour configurer le niveau de résistance (1-24), appuyez sur les touches UP/DOWN. Ensuite, appuyez sur ENTER pour confirmer. (Le niveau de résistance par défaut est de 1) Les valeurs/objectifs peuvent être entrés pour les valeurs TIME (TEMPS), DISTANCE et CALORIES. Pour les configurer, appuyez les touches UP/DOWN pour augmenter et pour diminuer ces valeurs, et appuyez sur ENTER pour les confirmer. (Voir Configurer objectifs/valeurs à la page 61 pour davantage de consignes.) Enfin, appuyez sur START pour commencer l’entraînement.



3. TEST DE FITNESS (APTITUDE)

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

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

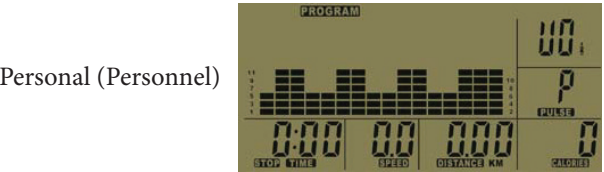
4. PROGRAMME DES WATT

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



5. PROGRAMME PERSONAL (PERSONNALISÉ)

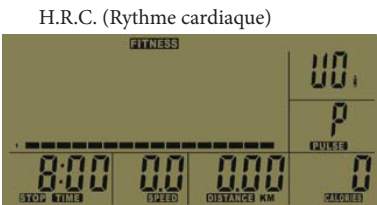
Dans programme PERSONAL, vous pouvez configure un entraînement personnalisé. Il y a jusqu’à 16 segments personnalisés dans ce programme. Dans ce programme personnalisé, il est normal que la première barre clignote. Ensuite, appuyez sur les touches UP/DOWN pour configure le niveau de résistance de la première barre du graphe. Quand votre choix pour le niveau de résistance est fait, appuyez sur la touche ENTER pour le confirmer. Après avoir appuyé sur ENTER pour confirmer, la seconde barre du graphe clignotera. À l’aide des touches UP/DOWN, configurez les niveaux de résistance, et appuyez sur ENTER pour en faire le choix. Allez à la prochaine barre et répétez la tâche pour tous les 16 segments. Pour savoir que c’est terminé, la première section clignotera encore après avoir appuyé sur ENTER au 16e segment. Pour sauvegarder un programme personnalisé, appuyez sur ENTER pendant 3 secondes. Ainsi, pour savoir que la sauvegarde est un succès, vous verrez la fenêtre TIME (TEMPS) commencer à clignoter. Ensuite, vous pourriez configurer les valeurs TIME (TEMPS), DISTANCE et CALORIES pour votre programme personnalisé. Appuyez sur les touches UP/DOWN pour régler les valeurs, et appuyez sur ENTER pour les confirmer. (Voir Configurer objectifs/valeurs à la page 61 pour davantage de consignes.) Enfin, appuyez sur START pour commencer l’entraînement.



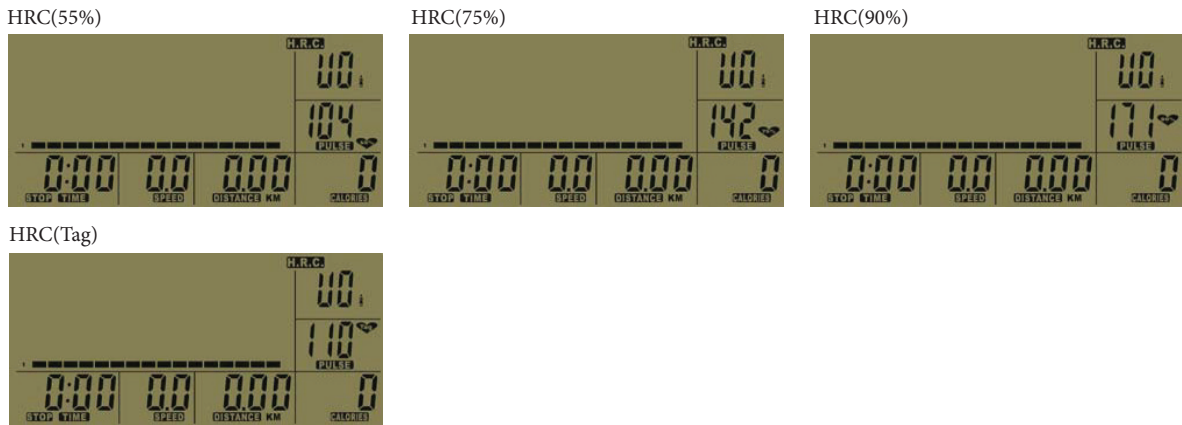
6. PROGRAMME H.R.C. (Heart Rate control ou rythme cardiaque)

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

Si vous sélectionnez Tag (Rythme cardiaque visé), la fenêtre du rythme cardiaque clignotera, vous pourriez alors configurer votre rythme cardiaque à l’aide des touches UP/DOWN. Ensuite, appuyez sur ENTER pour le confirmer. Quand la valeur du rythme cardiaque est configurée, vous pourriez configurer les valeurs TIME (TEMPS), DISTANCE et CALORIES. Pour régler les valeurs, appuyez sur les touches UP/DOWN, et appuyez sur ENTER pour les confirmer. Voir Configurer objectifs/valeurs à la page 61 pour davantage de consignes.) Enfin, appuyez sur START pour commencer l’entraînement.

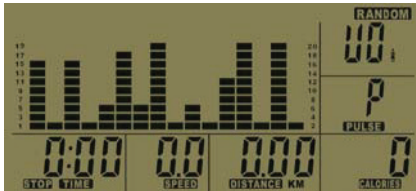


Profil de programme pour le programme H.R.C. (rythme cardiaque) (55%, 75%, 90%, Tag)



7. PROGRAMME RANDOM (aléatoire)

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



8. STATISTIQUE ET VARIATION DES FONCTIONNALITÉS

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

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

TÉLÉCHARGEMENT DU LOGICIEL

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

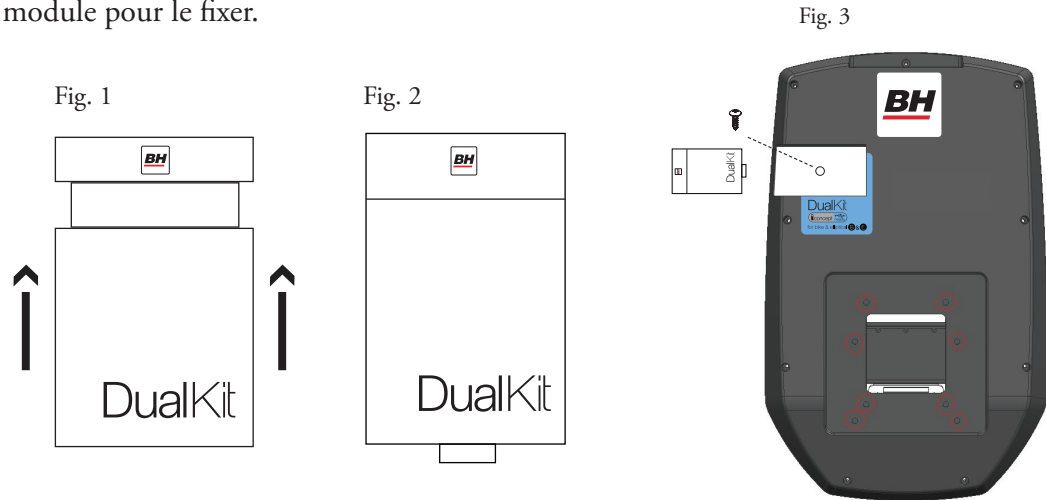
- L'application utilise le mode Bluetooth; assurez-vous que l'appareil d'exercice et l'accessoire électronique que vous utilisez disposent de la fonction en option DUALKIT installée. Voir Installation de BH DualKit sur cette page.
- L'application comprend les fonctions suivantes, l'utilisateur doit avoir accès au réseau 3G ou à un réseau sans fil :
 - a) Gestion des données - Après avoir terminé l'enregistrement dans l'application « Pafers », connectez-vous à votre compte personnel. Les utilisateurs inscrits peuvent enregistrer sur leur appareil toutes leurs données d'entraînement.

INSTALLATION DE BH DUALKIT

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

INSTALLATION :

- 1.) Retirez la vis de verrouillage cruciforme de son logement au dos de la console et placez-la de côté.
- 2.) Sélectionnez le module BH DualKit approprié. À l'avant du module, une indication précise le type de machine et au dos du module, une inscription précise qu'il s'agit d'un type SMART ou CLASSIC. Il existe 3 types de modules :
 - a.) Vélo & Elliptique - Classique
 - b.) Tapis roulant - Classique
 - c.) BH DualKit - Compatible avec tous les types de machine
- 3.) Assurez-vous que la partie USB est déployée depuis le module. Appuyez sur les côtés du module DualKit (Fig. 1) Le port USB doit dépasser au bas du module (Fig. 2)
- 4.) Enfoncez le module dans le logement au dos de la console (Fig. 3)
- 5.) Une fois le module branché, prenez la vis de verrouillage cruciforme mise de côté au préalable et vissez-la derrière le module pour le fixer.



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

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

ASSOCIATION DE L'ÉQUIPEMENT BH DUALKIT CLASSIQUE À UN APPAREIL ANDROID

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

ASSOCIATION DE L'ÉQUIPEMENT DUALKIT À UN APPAREIL

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

APPAREILS COMPATIBLES

Android

Appareil Android prenant en charge Bluetooth et l'application

Produits Apple

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

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

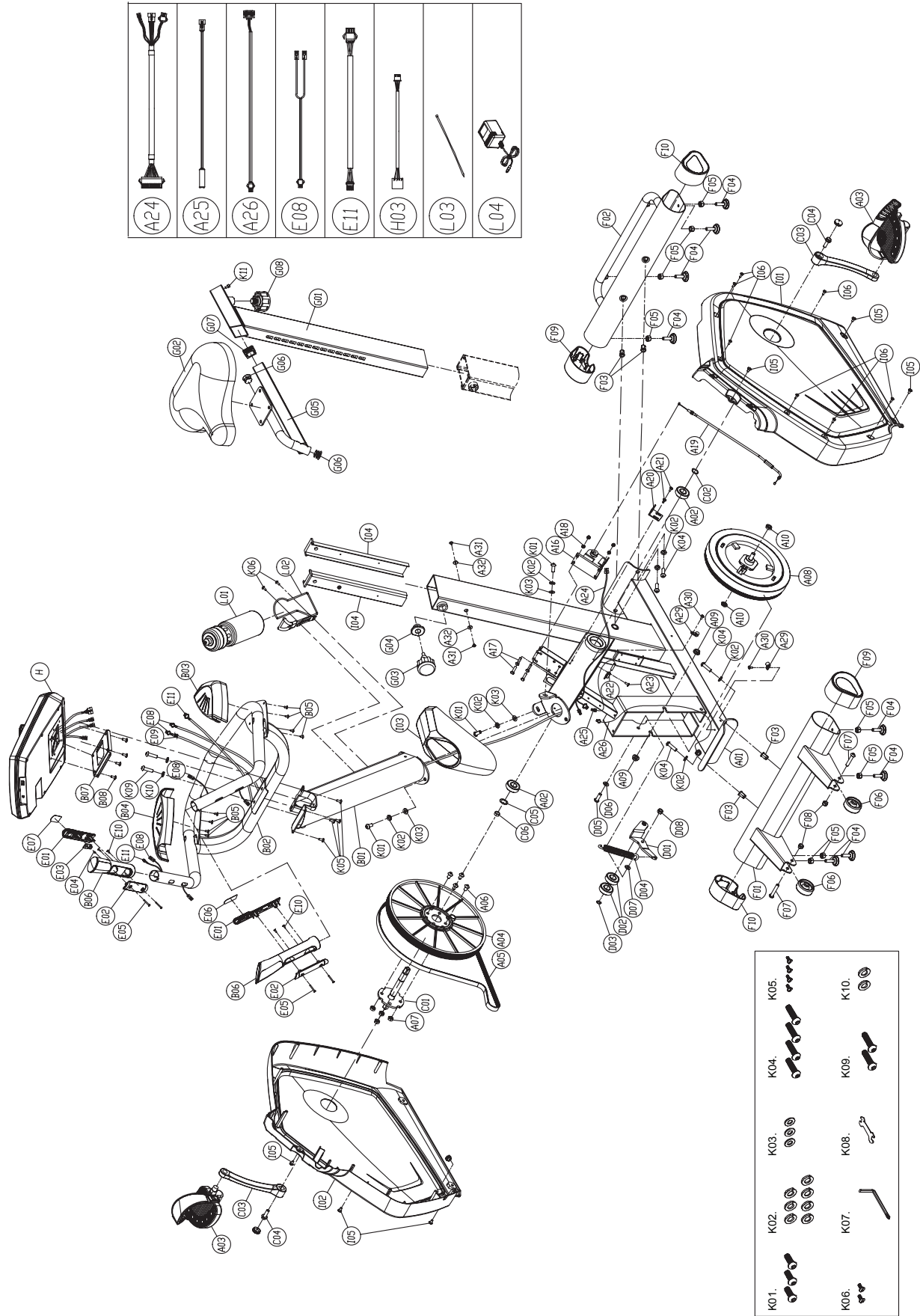
iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle et iPod touch sont des marques de commerce d'Apple Inc. déposées aux États-Unis et ailleurs. Les mentions « Fabriqué pour iPod », « Fabriqué pour iPhone » et « Fabriqué pour iPad » signifient que l'accessoire électronique a été conçu pour se brancher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



ENTRETIEN ET NETTOYAGE

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





PARTS LIST

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	N°	Description	Qté
LK500UiB-A01	Châssis principal	1	LK500UiB-E	Ens. de detection de la pulsation	1
LK500UiB-A02	Palier 6203zz	2	LK500UiB-E01	Protecteur du capteur de poulis à mains (long) avec n°-3601	2
LK500UiB-A03	Ensemble de pédales gauche et droite <JD-22A>	1	LK500UiB-E02	Protecteur du capteur de poulis à mains (court – deux trous) avec n°--3600	2
LK500UiB-A04	Courroie (grand) φ310	1	LK500UiB-E03	Tableau de commande tactile	1
LK500UiB-A05	Courroie 51”x8	1	LK500UiB-E04	Vis autotaraudeuse φ2x5	1
LK500UiB-A06	Vis à six pans m8xp1.25X15	4	LK500UiB-E05	Vis cruciforme m3xp0.5X25 Acier inoxydable	4
LK500UiB-A07	Écrou m8xp1.25	4	LK500UiB-E06	Autocollant du côté gauche (guidon)	1
LK500UiB-A08	Roue φ260	1	LK500UiB-E07	Clavier-droit 2 touches <niveau> dk900br	1
LK500UiB-A09	Vis-écrou dentelée 3/8”-26	2	LK500UiB-E08	Fil inférieur du capteur de poulis à mains	2
LK500UiB-A10	Vis-écrou hexagonale 3/8”-26 denteléex4t	2	LK500UiB-E09	Autocollant du côté droit	1
LK500UiB-A16	Petit moteur m3	1	LK500UiB-E10	Vis autotaraudeuse cruciforme à tête fraisée #8x5/8”	4
LK500UiB-A17	Vis à six pans m5xp0.8X40	4	LK500UiB-E11	Fil de connexion inférieure des touches rapides du guidon	1
LK500UiB-A18	Écrou m5xp0.8	4	LK500UiB-F	Ens. de stabilisateur	1
LK500UiB-A19	Câble en acier	1	LK500UiB-F01	Stabilisateur avant	1
LK500UiB-A20	Plaque de fixation du câble en acier	1	LK500UiB-F02	Stabilisateur arrière	1
LK500UiB-A21	Vis cruciforme m5xp0.8X10	2	LK500UiB-F03	Écrou à six pans m8xp1.25 (Nhs-8125)	4
LK500UiB-A22	Socle de fixation des capteurs	1	LK500UiB-F04	Embout réglable 3/8”x29mm (16 dents)	8
LK500UiB-A23	Vis cruciforme m4xp0.7X10	1	LK500UiB-F05	Vis-écrou 3/8”-16 fils	8
LK500UiB-A24	Fil de commande inférieur	1	LK500UiB-F06	Roue #032	2
LK500UiB-A25	Fil du capteur de vitesse	1	LK500UiB-F07	Vis à six pans m8xp1.25X45 (fileté à moitié) en nylon bleu	2
LK500UiB-A26	Câble d’alimentation	1	LK500UiB-F08	Écrou en nylon m8xp1.25	2
LK500UiB-A29	Pince-fil molette de fixation uc-1.5	2	LK500UiB-F09	Capuchon gauche du stabilisateur	2
LK500UiB-A30	Vis cruciforme 4xp0.7X10	2	LK500UiB-F10	Capuchon droit du stabilisateur	2
LK500UiB-A31	Vis autotaraudeuse cruciforme φ4x8	2	LK500UiB-G	Hbc1-e1005 ens. du siège	1
LK500UiB-A32	Rondelle φ4xφ12x1.0T	2	LK500UiB-G01	Assemblage de l’ens. du siège	1
LK500UiB-B	Hbc1-b1008 ens. de la tige avant	1	LK500UiB-G02	Siège d-19 (noir) (avec rondelle et écrou en nylon)	1
LK500UiB-B01	Assemblage de la tige avant	1	LK500UiB-G03	Bouton 818a31l Longueur 6.5Mm m16 Longueur de filetage 31	1
LK500UiB-B02	Assemblage du guidon	1	LK500UiB-G04	Bouton du socle de fixation	1
LK500UiB-B03	Protecteur du guidon gauche	1	LK500UiB-G05	Assemblage de l’ens. du siège la soudure	1
LK500UiB-B04	Protecteur du guidon droit	1	LK500UiB-G06	Capuchon de tube plat	2
LK500UiB-B05	Vis autotaraudeuse cruciforme φ4x10	8	LK500UiB-G08-A	Bouton	1
LK500UiB-B06	TPR guidon A	2	LK500UiB-G09	Decal de tube du siège	2
LK500UiB-B07	Plaque de fixation de la console D	1	LK500UiB-H	Ens du Console	1
LK500UiB-B08	Vis cruciforme m5xp0.8X12	4	LK500UiB-I	Raccords en plastique	1
LK500UiB-C	Manivelle	1	LK500UiB-I01	Protecteur avant gauche	1
LK500UiB-C01	Assemblage de manivelle	1	LK500UiB-I02	Protecteur avant droit	1
LK500UiB-C02	Bague en forme de C φ17	1	LK500UiB-I03	Protecteur de la tige avant	1
LK500UiB-C03	Manivelle gauche et droite	2	LK500UiB-I04	Housse du siège	2
LK500UiB-C04	Vis et rondelle hexagonales m8xp1.25X25 en nylon bleu	2	LK500UiB-I05	Vis cruciforme m5xp0.8X10	6
LK500UiB-C05	Rondelle ondulée φ17xφ24x0.3T	1	LK500UiB-I06	Vis autotaraudeuse φ4x15	7
LK500UiB-C06	Tige de la manivelle	1	LK500UiB-K	Sac à vis	1
LK500UiB-D01	Assemblage de roue intermédiaire	1	LK500UiB-K01	Vis à six pans m8xp1.25X20	3
LK500UiB-D02	Palier 6302zz	2	LK500UiB-K02	Rondelle à ressort m8	7
LK500UiB-D03	Bouton en forme de C φ15	1	LK500UiB-K03	Rondelle φ8xφ16x1.5T	3
LK500UiB-D04	Ressort A	1	LK500UiB-K04	Vis à six pans m8xp1.25X30	4
LK500UiB-D05	Vis à six pans m8xp1.25X25	1	LK500UiB-K05	Vis cruciforme m4xp0.7X6	4
LK500UiB-D06	Rondelle φ8xφ16x1.5T	1	LK500UiB-K06	Vis cruciforme m4xp0.7X10	2
LK500UiB-D07	Rondelle φ8xφ19x3.0T	1	LK500UiB-K07	Clé hexagonale en L et tournevis cruciforme 5mmx26m-mx76mm	1
LK500UiB-D08	Écrou m8xp1.25	1	LK500UiB-K08	Clé plate 13mm+15mm	1
	φ=Diamètre		LK500UiB-K09	Vis à six pans m8xp1.25X45	2
			LK500UiB-K10	Rondelle à ressort m8	2
			LK500UiB-L	Pièces jointes	1
			LK500UiB-L01	Bouteille	1
			LK500UiB-L02	Porte-bouteille	1
			LK500UiB-L03	Courroie 4.8X330mm noir	5
			LK500UiB-L04-A	Source d’alimentation	1

GARANTIE

GARANTIE COMMERCIALE*

BH North America réparera ou remplacera, à sa discrétion, sans frais les pièces défectueuses en raison d'un défaut de matériel ou de main-d'oeuvre. Garantie à vie de remplacement sur le châssis et des cinq (5) ans sur les autres pièces. La garantie de la main-d'oeuvre est des deux (2) ans. La garantie protège seulement l'acheteur d'origine.

**Avis de responsabilité commerciale: Pour toutes les installations non-soumises à des frais d'utilisation, pour un usage inférieur à 8 heures par jour.*

GARANTIE RÉSIDENTIELLE

BH North America réparera ou remplacera, à sa discrétion, sans frais les pièces défectueuses en raison d'un défaut de matériel ou de main-d'oeuvre. Garantie à vie de remplacement sur le châssis et de dix (10) ans sur les autres pièces. La garantie de la main-d'oeuvre est de deux (2) ans. La garantie protège seulement l'acheteur d'origine.

AVIS DE RESPONSABILITÉ CONCERNANT LES ÉLÉMENTS COSMÉTIQUES:

Pour tous les produits et niveaux de garantie, les éléments cosmétiques auront une garantie d'un an sur les défauts de fabrication, à partir de la date d'achat. Les "éléments cosmétiques" incluent : les plastiques externes, les éléments décoratifs/autocollants et les recouvrements.

CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS :

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

Enregistrez la garantie de votre produit en ligne à :

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

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

BH North America Corporation
620 N. 2nd Street
St. Charles, MO 63301
Phone: 636.487.0050; Toll Free: 866.325.2339
www.BHFitnessUSA.com
Du lundi au vendredi, entre 8 h et 17 h (HNP)