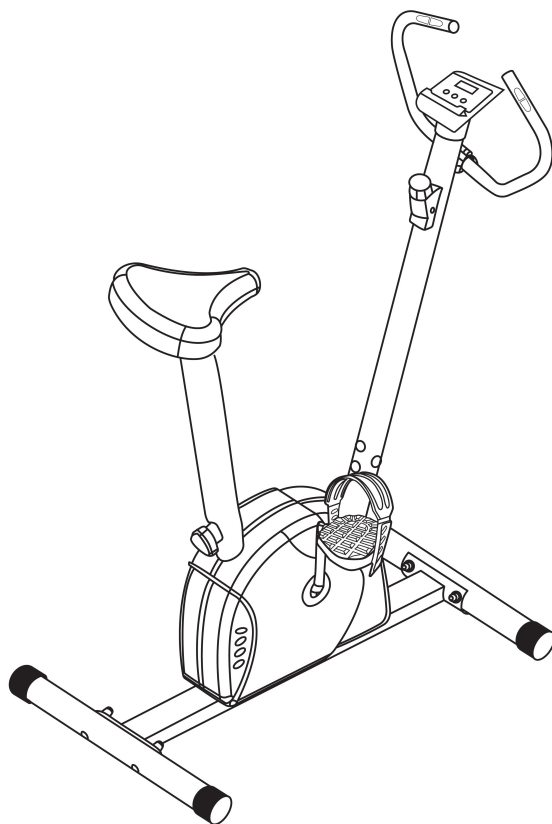


FIT FOR LIFE

BE BIKE V5 CONNECTE

MANUEL D'UTILISATION VÉLO D'APPARTEMENT CONNECTÉ



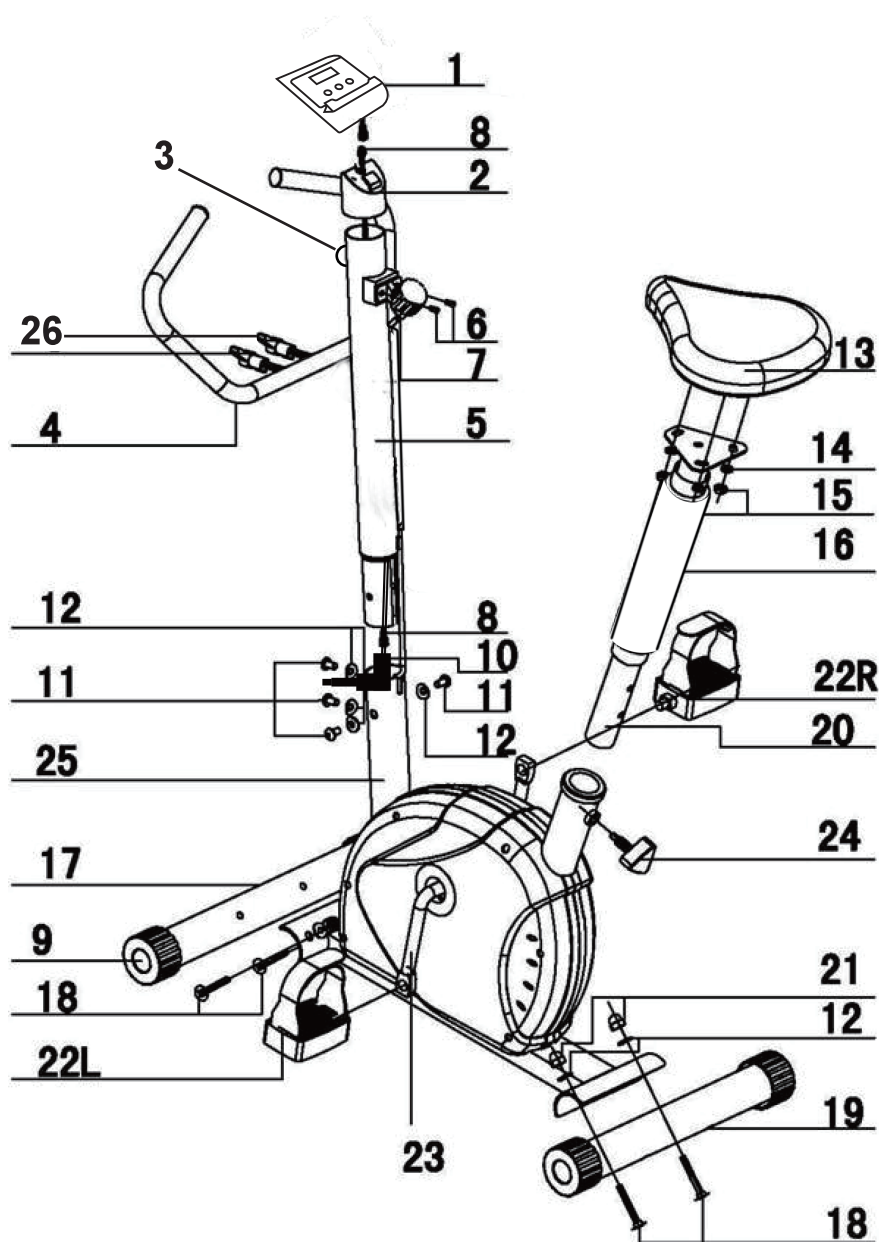
Lisez attentivement
ce mode d'emploi avant
d'utiliser le produit et

conservez-le pour un usage ultérieur

POUR USAGE DOMESTIQUE UNIQUEMENT

FIT FOR LIFE

Vue d'ensemble des pièces disponibles



FIT FOR LIFE

FR

Pièces d'outil



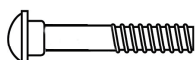
Écrou
(M8)



Écrou Borgne
(M8)



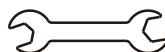
Vis de fixation
(M5x12mm)



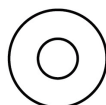
Vis à tête cylindrique
(M8x60mm)



Vis de fixation
(M8x16mm)



Clef anglaise



Rondelle
(Ø20xØ8.2x1.5t)



Rondelle élastique
(M8)



Clé Allen

Liste des pièces

NR.	DESCRIPTION	Nombre	NR.	DESCRIPTION	Nombre
1	Tableau de bord	1	14	Rondelle élastique (M8)	3
2	Support tableau de bord	1	15	Écrou (M8)	3
3	Poignée de verrouillage du guidon en T	1	16	Tube télescopique	1
4	Guidon	1	17	Pied d'appui avant	1
5	Tube de direction	1	18	Vis à tête cylindrique (M8x60mm)	4
6	Vis de fixation (M5 x 12 mm)	2	19	Pied d'appui arrière	1

7	Bouton de contrôle de la tension	1	20	Tube de selle	1
8	Câble du capteur supérieur	1	21	Écrou Borgne (M8)	4
9	Capuchon du pied d'appui	4	22	Pédale (droite et gauche)	2
10	Câble du capteur inférieur	1	23	Jeu de bras de manivelle	1
11	Vis de fixation (M8 x 16mm)	4	24	Boulon de fixation	1
12	Rondelle (Ø20xØ8.2x1.5t)	8	25	Cadre	1
13	Selle	1	26	Câble de fréquence cardiaque	2

Consignes De Sécurité

- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés d'au moins 8 ans et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou dénuées d'expérience ou de connaissance, s'ils (si elles) sont correctement surveillé(e)s ou si des instructions relatives à l'utilisation de l'appareil en toute sécurité leur ont été données et si les risques encourus ont été appréhendés. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- Conserver l'appareil et son câble hors de portée des enfants âgés de moins de 8 ans.
- Ne laissez pas les enfants jouer avec les matériaux d'emballage.
- L'appareil n'est pas un jouet et doit être rangé hors de portée des enfants lorsqu'il n'est pas utilisé. Les enfants ne doivent pas se tenir à portée de l'appareil lors de l'entraînement afin d'exclure tout risque de blessure.
- Avertissez en particulier les enfants du fait que l'appareil n'est pas un jouet.
- Ne réparez pas l'appareil vous-même. Contactez

FIT FOR LIFE

plutôt un technicien qualifié. Pour éviter toute mise en danger, ne faites remplacer le câble défectueux que par un câble équivalent et que par le fabricant, son service après-vente ou toute personne de qualification similaire.

- Cet appareil n'est pas conçu pour être avec une minuterie extérieure ou par un système de commande à distance séparé.
- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants non surveillés.
- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- N'utilisez pas l'appareil si vous êtes blessé ou si vous avez des problèmes de santé.
- Cet appareil est prévu pour un poids corporel maximal de 120 kg. N'utilisez pas l'article si votre poids est supérieur à cette limite.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les instructions d'exercice à portée de main.
- Ces instructions sont très importantes, lisez attentivement ce manuel d'instructions avant d'utiliser l'appareil, et conservez-les pour des consultations postérieures.
- Avant d'utiliser le produit pour la première fois, déballez le produit et vérifiez qu'il est en parfait état, si ce n'est pas le cas, n'utilisez pas l'appareil et dirigez-vous vers le service après-vente.
- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles. Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement. Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.
- Le système de surveillance de la fréquence cardiaque peut être défectueux. Un entraînement trop intensif peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si votre

FIT FOR LIFE

performance diminue de façon inhabituelle, arrêtez immédiatement l'entraînement.

- Cet appareil d'entraînement stationnaire n'est pas adapté à des fins de haute précision.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
- L'appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- L'appareil n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.
- Il est recommandé d'utiliser une housse protectrice ou un tapis pour ne pas abîmer le sol. Autour de la zone d'entraînement, il doit exister une zone libre d'environ 0,6 mètre de tous les côtés.
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate, horizontale et non glissante.
- N'utilisez pas l'appareil à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous avez des sensations de vertige, des palpitations, etc., et consultez immédiatement un votre médecin.
- L'appareil doit être exclusivement monté par un adulte afin d'éviter toute blessure due à une manipulation incorrecte.
- Veillez à n'utiliser l'appareil qu'une fois entièrement monté.
- Buvez suffisamment durant l'entraînement.
- Assurez-vous que les sangles de sécurité des pédales soient correctement fixées. Une fixation incorrecte peut entraîner des blessures.
- N'utilisez pas l'appareil comme remonte-pente ou en remplacement d'une échelle.
- Ne transportez jamais l'appareil seul au-dessus d'escaliers et de tout autre obstacle afin d'éviter de vous blesser.
- Utilisez des vêtements et des chaussures adaptés pour faire de l'exercice quand vous utilisez votre appareil. Ne pas utiliser de chaussures avec semelles de cuir ou à talons hauts.

FIT FOR LIFE

- Tenez les vêtements amples loin des pédales.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou si vous manquez de concentration. Ne vous entraînez pas directement après les repas. Patientez environ 2 heures avant de débuter l'entraînement.
- Veillez à une aération suffisante de la salle d'entraînement, mais évitez les courants d'air.
- **AVERTISSEMENT !** L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes portant un stimulateur cardiaque !
- Utilisez l'appareil uniquement en intérieur.
- Si vous n'utilisez pas l'appareil, nettoyez-le, ou en cas de défaillance, éteignez toujours l'appareil.
- Ne versez jamais de liquide dans l'appareil et dans le tableau de bord.
- N'utilisez pas de nettoyeur à vapeur pour le nettoyage. Cela pourrait endommager l'appareil.
- L'appareil ne doit être utilisé qu'en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que l'appareil n'est pas endommagé ou usé.
- La sécurité de l'appareil ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier des dommages et de l'usure. Si par exemple la courroie trapézoïdale ou les poignées sont endommagées, n'utilisez plus l'appareil.
- N'utilisez que des pièces de rechange d'origine.
- Protégez l'appareil des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Le stockage et l'utilisation non approprié de l'appareil peuvent causer une usure prématurée et d'éventuelles fissures au niveau de la structure, ce qui peut occasionner des blessures.
- Contrôlez l'appareil régulièrement afin de vérifier qu'il n'est ni endommagé ni usé.
- En cas de détériorations, vous ne devez plus utiliser l'appareil.
- Ne fixez ou ne vissez pas l'appareil de manière permanente au sol. Tout manquement risque de causer des

dommages considérables à l'appareil.

- Serrez régulièrement les raccords vissés.
- Faites remplacer immédiatement et uniquement par un spécialiste les pièces défectueuses, par ex. les pièces de branchement. Ne réutilisez pas l'appareil tant que toutes les pièces défectueuses n'ont pas été remplacées.
- Vérifiez régulièrement si l'appareil présente des signes visibles d'usures et de dommages. Vérifiez régulièrement les raccords vissés. L'appareil ne doit être utilisé qu'en parfait état !
- Retirez les piles lorsqu'elles sont usées ou si l'article n'est pas utilisé sur une longue période.
- N'utilisez pas ensemble des piles de marques et de types différents, des piles neuves et usées ou des piles de capacité différente, celles-ci risquant de fuir et de causer des dommages.
- Respectez la polarité (+/-) lors de la mise en place.
- Remplacez toutes les piles en même temps et mettez les piles usées au rebut conformément aux prescriptions.
- **Avertissement !** Les piles ne doivent pas être chargées ou réactivées par d'autres moyens, ni être démontées, jetées au feu ou court-circuitées.
- Conservez toujours les piles hors de portée des enfants.
- N'utilisez pas de piles rechargeables !
- Nettoyez les contacts des piles et de l'appareil en cas de besoin et avant la mise en place.
- N'exposez pas les piles à des conditions extrêmes (par ex. radiateurs ou rayonnement direct du soleil). Il existe sinon un risque d'écoulement plus important.
- Les piles peuvent être mortelles en cas d'ingestion. Conservez de ce fait les piles hors de portée des jeunes enfants. En cas d'ingestion d'une pile, il faut consulter immédiatement un médecin.
- Soyez extrêmement prudent en présence d'une pile endommagée ou qui a coulé et jetez-la

FIT FOR LIFE

immédiatement selon la législation en vigueur. Pour cela, portez des gants.

- Si vous entrez en contact avec l'acide de la pile, lavez la zone concernée à l'eau et au savon. Si l'acide de la pile entre en contact avec vos yeux, rincez-les à l'eau et demandez immédiatement un traitement médical !
- Les bornes ne doivent pas être court-circuitées.

Information technique

Dimensions (l x h x p) : 80 x 50 x 122 cm

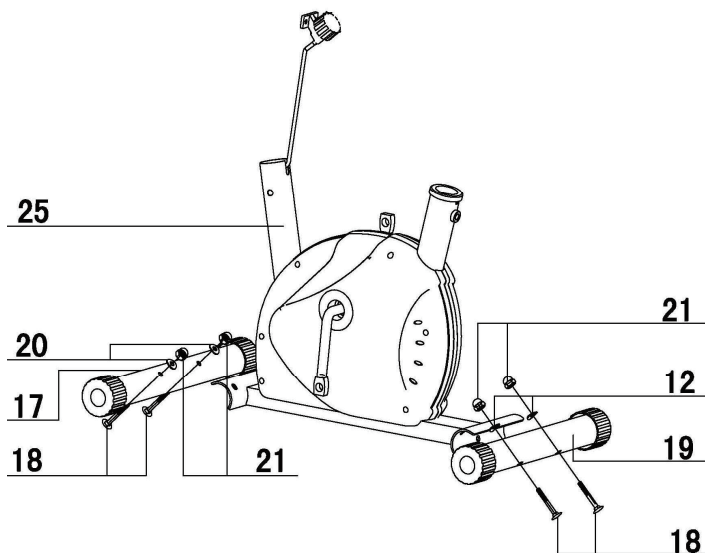
Poids : 10,5 kg

Alimentation en énergie à piles : 2x1.5V(AAA), LR03 (Non inclus)

Capacité de charge max. : 120 kg

Montage

Étape 1.

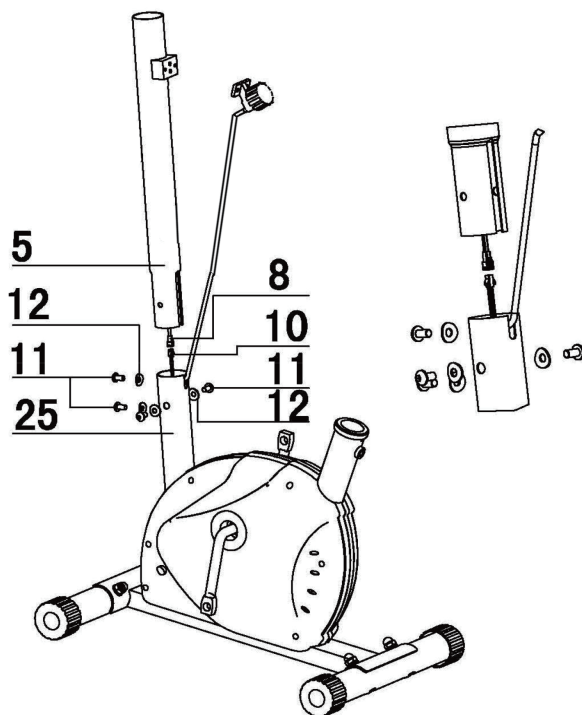


Fixez le pied d'appui avant (17) au cadre principal (25) à l'aide de deux lots d'écrous borgnes (21), de rondelles (12) et de vis à tête cylindrique (18) M8x60mm.

Fixez le pied d'appui arrière (19) au cadre principal (25) à l'aide de deux lots de vis à tête cylindrique (18), deux lots d'écrous borgnes (21), des rondelles (12).

FIT FOR LIFE

Étape 2.

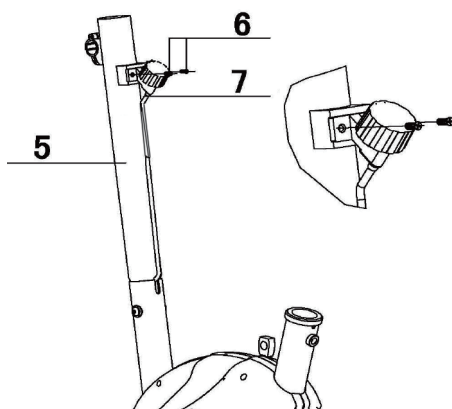


Prenez le tube de direction (5) et connectez le câble du capteur supérieur (8) et le câble du capteur inférieur (10).

Fixez le poteau avant avec 4 lots de vis de fixation (11) et 4 lots de rondelles (12).

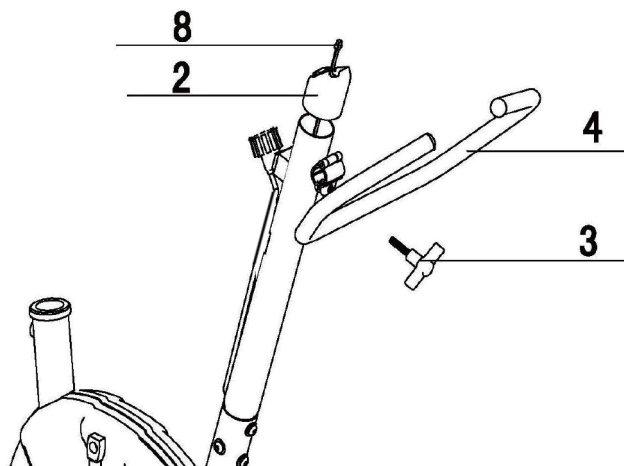
Étape 3.

Fixez le bouton de contrôle de la tension (7) au tube de direction (5) à l'aide de deux vis de fixation (6).



FIT FOR LIFE

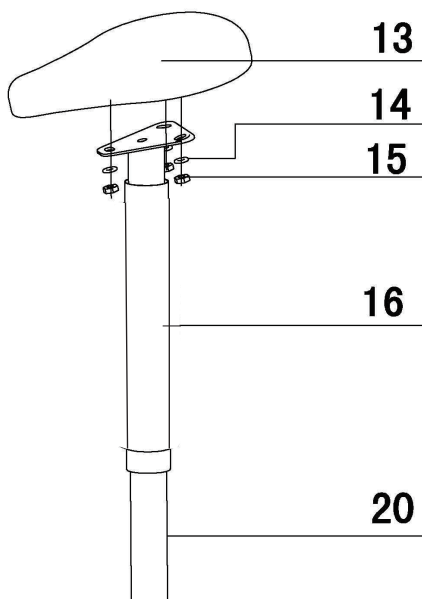
Étape 4.



Tournez la poignée de verrouillage du guidon en T (3) à fond dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, passez le guidon (4) jusqu'à ce que le cerceau soit aligné avec la poignée de verrouillage et que le guidon soit en position verticale, puis tournez la poignée de verrouillage dans le sens des aiguilles d'une montre.

Étape 5.

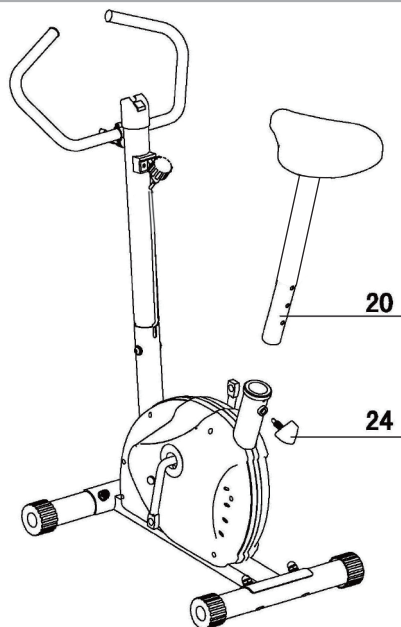
Fixez la selle (13) sur le tube de selle (20) avec 4 lots de rondelle (14) et écrou (15).



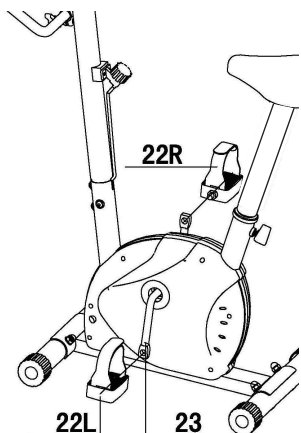
FIT FOR LIFE

Étape 6.

Insérez le tube du siège (20) dans le cadre principal (25) et alignez les trous qui donnent la hauteur correcte du siège. (Ceci peut être fait après l'assemblage.) Fixez le siège en position avec le Boulon de fixation (24).



Étape 7.

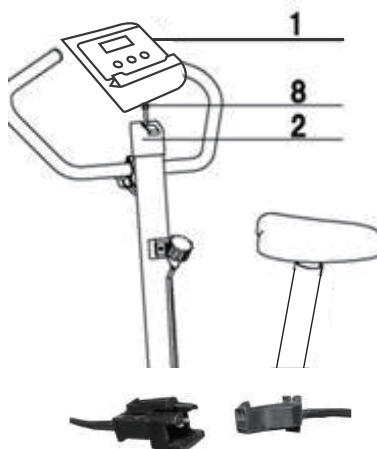


Fixez la pédale gauche (22) sur le jeu de bras de manivelle gauche (23), fixez la pédale droite (22) sur le jeu de bras de manivelle droit (23), s'assurer qu'elle est bien serrée.

Étape 8.

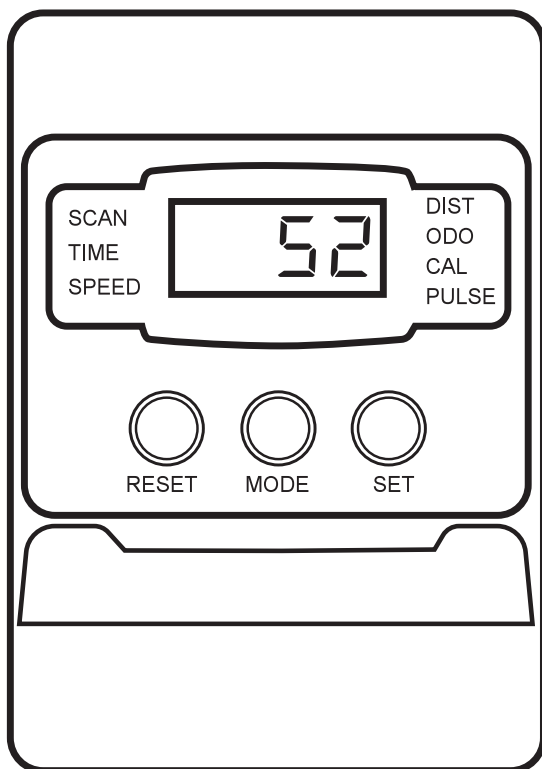
Insérez le tableau de bord (1) sur le support tableau de bord (2) avec précaution.

Connectez 3 câbles différents de l'appareil aux ports correspondants. Le fait d'entendre un clic signifie que la connexion est réussie.



FIT FOR LIFE

Indication de l'écran



Spécification :

TIME 00 :00-99 :59 minutes	ODO 0-9999 km
SPEED 0.0-99.9 km/h	PULSE 40-240 bpm
DIST 0.00-999.9 km	CAL 0.0-9999 kcal

Procédures d'utilisation :

1. AUTO ON/OFF

Lorsque vous commencez à vous entraîner sur le vélo ou appuyant sur le bouton, le table de bord s'allume automatiquement.

Le système s'éteint automatiquement lorsque le capteur ne reçoit aucun signal de vitesse ou lorsqu'aucune touche n'est enfoncée pendant environ 4 minutes.

2. RESET

L'unité peut être réinitialisée total en appuyant sur la touche RESET pendant 3-4 secondes. (Sauf ODO)

FIT FOR LIFE

En cas de pause, les TIME, DIST ou CAL sélectionné peuvent être réinitialisé individuellement en appuyant sur RESET.

3. MODE

Appuyez sur ce bouton pour sélectionner la fonction.

Maintenez-le enfoncé pendant 3-4 secondes pour effectuer une réinitialisation totale. (Sauf ODO)

4. SET

Appuyez sur le bouton MODE pour sélectionner certaines données, puis appuyez sur le bouton SET pour définir les valeurs de TIME, SPEED, DIST, CAL et PULSE.

5. FONCTIONS

SCAN : Affichage automatique des fonctions suivantes dans l'ordre indiqué : TIME-SPEED-DIST-CAL-ODO-PULSE.

TIME : Appuyez sur la touche MODE pour faire avancer le pointeur sur TIME. La durée de l'exercice s'affiche.

SPEED : Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que l'aiguille passe à SPEED. La vitesse actuelle s'affiche.

DIST(DISTANCE) : Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur avance sur DIST. La distance de travail s'affiche.

ODO(ODOMETER) : Appuyez sur la touche MODE pour faire avancer le pointeur sur ODO. La distance totale accumulée s'affiche. L'ODO doit être réinitialisé en remplaçant la batterie.

CAL(CALORIES) : Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur avance sur CAL. Les calories brûlées s'affichent.

PULSE : Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur avance sur PULSE. La fréquence cardiaque actuelle de l'utilisateur s'affiche en battements par minute.

Placez la paume de vos mains sur les deux coussinets de contact, et attendez 30 secondes pour obtenir la lecture la plus précise.

NOTE : Ce moniteur utilise deux piles. En cas d'affichage incorrect sur le moniteur, veuillez réinstaller les piles.

Installation de l'application



Android



IOS

Scannez le QR Code pour télécharger directement FitShow dans l'App Store ou Google Play Store sur votre téléphone.

Note : Afin de scanner le QR code, vous devez d'abord télécharger l'application QR READER sur votre appareil ou utilisez votre appareil photo, il détectera le QR Code automatiquement. Disponible dans l'Apple Store et le Google Play Store.

Activez le Bluetooth sur votre smartphone ou votre tablette, ouvrez l'application et pédalez sur le vélo d'appartement pour activer la connexion du vélo et le Bluetooth.

Suivez les instructions dans l'application pour vous connecter.

FIT FOR LIFE

Utiliser

Réglage des positions du siège, des pieds et du guidon

La hauteur du siège peut être ajustée en retirant le bouton de réglage et en levant ou en abaissant le siège. Il y a 7 trous dans la tige de selle permettant une gamme de différentes hauteurs. Une fois la bonne hauteur choisie, remonter la molette de réglage et serrer.

Ajustez le guidon à l'aide de la poignée à vis en T de façon à ce que vos bras soient presque tendus lorsque vous saisissez le guidon.

Utilisez le bouton de réglage de la tension vous permet de modifier la résistance des pédales. (+) Une résistance élevée rend le pédalage plus difficile ; (-) une faible résistance le rend plus facile. Pour de meilleurs résultats, vous réglez la tension pendant l'utilisation du vélo.

Insertion et remplacement de pile

1. Ouvrez le couvercle du compartiment à piles.

2. Insérez la pile dans le compartiment à pile.

Remarque : prêtez attention au pôle positif/ négatif des piles et veillez à une insertion correcte. Les piles doivent être parfaitement positionnées dans le logement de piles.

3. Refermez le couvercle du compartiment à pile.

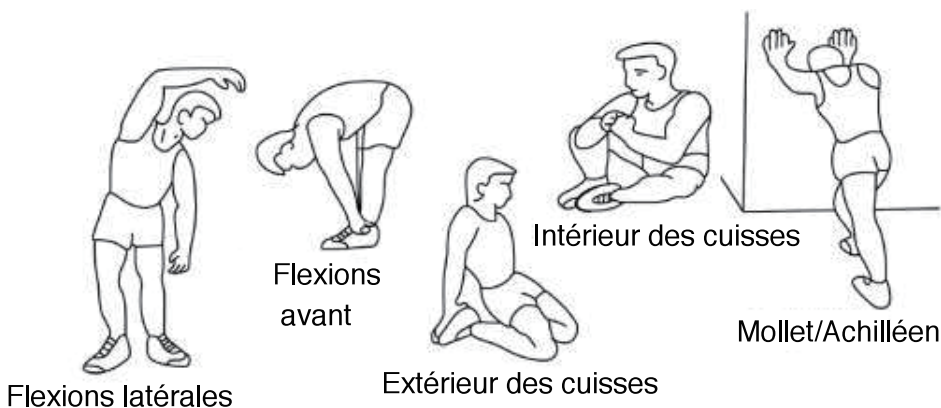
Instructions d'exercice

L'utilisation de votre VÉLO D'APPARTEMENT vous apportera plusieurs avantages, il améliorera votre forme physique, tonifiera vos muscles et, en conjonction avec un régime contrôlé en calories, vous aidera à perdre du poids.

1. La phase d'échauffement

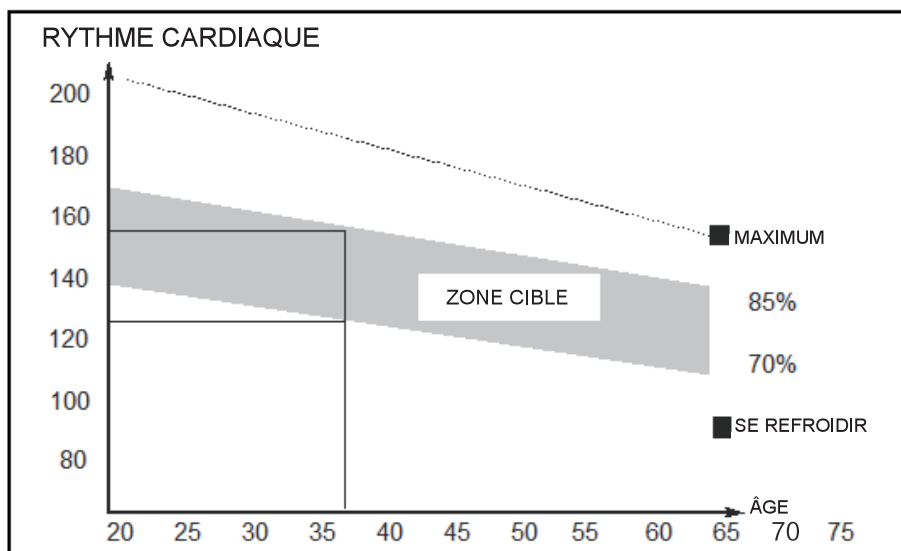
Cette étape permet au sang de circuler dans le corps et aux muscles de fonctionner correctement. Cela réduira également le risque de crampes et de blessures musculaires. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous. Chaque tronçon doit être tenu pendant environ 30 secondes, ne forcez pas ou ne tirez pas vos muscles dans un étirement - si cela fait mal, ARRÊTEZ.

FIT FOR LIFE



2. La phase d'exercice

C'est l'étape où vous faites l'effort. Après une utilisation régulière, les muscles de vos jambes deviendront plus souples. Travaillez à votre rythme, mais il est très important de maintenir un rythme constant tout du long. Le rythme de travail doit être suffisant pour élever votre rythme cardiaque dans la zone cible indiquée sur le graphique ci-dessous.



Cette étape devrait durer au moins 12 minutes, bien que la plupart des gens commencent à environ 15-20 minutes.

FIT FOR LIFE

3. La phase de récupération

Cette étape consiste à laisser votre système cardio-vasculaire et vos muscles se détendre. Il s'agit d'une répétition de l'exercice d'échauffement, par ex. réduisez votre tempo, continuez pendant environ 5 minutes. Les exercices d'étirement doivent maintenant être répétés, encore une fois en vous rappelant de ne pas forcer ou secouer vos muscles dans l'étirement. Au fur et à mesure que vous vous formez, vous devrez peut-être vous entraîner plus longtemps et plus durement. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine, et si possible d'espacer ses entraînements de manière homogène tout au long de la semaine.

Faute

Si vous ne voyez pas de numéros apparaissant sur le tableau de bord, veuillez-vous assurer que toutes les connexions soient correctes.

TONIFICATION MUSCULAIRE

Pour tonifier vos muscles pendant votre séance avec le VÉLO D'APPARTEMENT, vous devrez avoir une résistance assez élevée. Cela mettra plus de pression sur les muscles de vos jambes et peut signifier que vous ne pouvez pas vous entraîner aussi longtemps que vous le souhaitez. Si vous essayez également d'améliorer votre condition physique, vous devriez modifier votre programme d'entraînement. Vous devez vous entraîner normalement pendant les phases d'échauffement et de récupération, mais vers la fin de la phase d'exercice, vous devez augmenter la résistance en faisant travailler vos jambes plus fort. Vous devrez réduire votre vitesse pour maintenir votre fréquence cardiaque dans la zone cible.

Stockage, Nettoyage

Lorsque vous n'utilisez pas l'appareil, rangez-le toujours dans un endroit sec, propre, sans piles et à une température ambiante. L'appareil doit toujours être gardé au sec et débarrassé de toute saleté après chaque utilisation. Utilisez un chiffon légèrement humidifié pour nettoyer l'article et évitez tout contact avec l'eau.

IMPORTANT ! Ne lavez jamais avec des produits de nettoyage agressifs !

Dépannage

1. Le tableau de bord ne fonctionne pas correctement.

Si votre tableau de bord ne fonctionne pas correctement, vérifiez si le câble du capteur inférieur est connecté au câble du capteur supérieur, et assurez-vous que le câble du capteur supérieur est branché sur le tableau de bord. Si vous avez vérifié les points ci-dessus et que le tableau de bord ne fonctionne toujours pas, vérifiez que les piles soient correctement installées dans le tableau de bord et que les piles fonctionnent toujours.

2. Aucune résistance.

S'il n'y a pas de résistance de tension sur le vélo, vérifiez que le câble de tension supérieur est connecté au câble de tension inférieur.

Maintenance

1. Avant d'utiliser le vélo, assurez-vous toujours que toutes les vis/écrous soient entièrement serrées.

2. Une batterie usagée est un déchet dangereux, veuillez-vous en débarrasser correctement et ne pas la jeter à la poubelle.

3. Lorsque vous souhaitez mettre la machine au rebut, vous devez retirer les batteries du tableau de bord et les jeter séparément comme des déchets dangereux.

DECLARATION UE DE CONFORMITE SIMPLIFIEE

La déclaration UE de conformité simplifiée visée à l'article 10, paragraphe 9, est établie comme suit :

Le soussigné, FORTUS, déclare que les équipements radioélectriques de référence produit : BE BIKE CONNECTE est conforme à la directive 2014/53/UE.

Le texte complet de la déclaration UE de conformité est disponible à l'adresse internet suivante :

<https://fit-for-life.fr/content/41-conformite-simplifiee-ue>

FIT FOR LIFE

EN

Tool parts



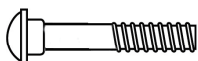
Nylock Nut
(M8)



Domed Nut
(M8)



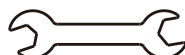
Fixing Screw
(M5x12mm)



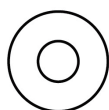
Key Head Bolt
(M8x60mm)



Fixing Bolt
(M8x16mm)



Wrench



Washer
(Ø20xØ8.2x1.5t)



Spring Washer
(M8)



Allen Wrench

Part List

NR.	DESCRIPTION	QTY	NR.	DESCRIPTION	QTY
1	Computer	1	14	Spring Washer (M8)	3
2	Computer Holder	1	15	Nylock Nut (M8)	3
3	Handlebar Locking Knob	1	16	Telescopic pipe	1
4	Handlebar	1	17	Front Stabilizer	1
5	Front Post	1	18	Key Head Bolt (M8x60mm)	4
6	Fixing Bolt (M5 x 12 mm)	2	19	Rear Stabilizer	1
7	Tension Control Knob	1	20	Seat Post	1
8	Upper Sensor Wire	1	21	Domed Nut (M8)	4
9	Stabilizer Cap	4	22	Pedal (Right & Left)	2
10	Lower Sensor Wire Fixing	1	23	Crank Arm Set	1

11	Fixing Bolt (M8 x 16 mm)	4	24	Fixing Bolt	1
12	Washer (Ø20xØ8.2x1.5t)	8	25	Frame	1
13	Seat	1	26	Pulse Wire	2

Safety Instructions

- **This appliance may be used by children over 8 years of age and by persons with limited physical, sensory or mental capabilities, or lacking experience and knowledge, provided they receive supervision or instructions concerning safe use of the appliance and understand the risks involved. Do not allow children to play with the device. Do not allow children to clean or maintain the appliance without supervision.**
- **Keep the device and its cable out of the reach of children under 8.**
- **Do not allow children to play with packaging materials.**
- **The appliance is not a toy and should be stored out of reach of children when not in use. Children should not be within reach of the device when training to avoid the risk of injury.**
- **Warn children in particular that the device is not a toy.**
- **Do not repair the unit yourself. Contact a qualified service technician. To avoid danger, has the defective cable replaced only by an equivalent cable and only by the manufacturer, its service department or a person of similar qualification.**
- **This appliance is not designed to be operated by an external timer or by a separate remote-control system.**
- **Cleaning and maintenance by the user should not be performed by unsupervised children.**
- **Consult your physician before beginning any workout. Make sure you are medically fit to work out.**

FIT FOR LIFE

- Do not use the machine if you are injured or have any health problems.
- This machine is designed for a maximum body weight of 120 kg. Do not use the product if your weight is over this limit.
- Always keep the instruction manual and exercise instructions handy.
- These instructions are very important, read this instruction manual carefully before using the product, and keep it for future reference.
- Before using the product for the first time, unpack the product and check that it is in perfect condition, if it is not, do not use the product and go to the service department.
- Always remember to warm up before training and train to your current ability. Risk of serious injury if you overexert yourself or overtrain. Stop training immediately if you experience any discomfort, weakness or fatigue and seek medical attention.
- The heart rate monitoring system may be defective. Overtraining can result in serious injury or death. If you experience an unusual drop in performance, stop exercising immediately.
- This stationary trainer is not suitable for high-precision training.
- Pregnant women should only exercise with the approval of their physician.
- This equipment should only be used by one person at a time.
- The device is not suitable for therapeutic purposes.
- It is recommended that a protective cover or mat be used to prevent damage to the floor. There should be a clear area of approximately 0.6 meters on all sides around the training area.
- Use only on a flat, level, non-slippery surface.
- Do not use the machine near stairs or other downward slopes.
- If you experience dizziness, palpitations, etc., stop

FIT FOR LIFE

exercising immediately and consult your physician.

- The unit should only be used by an adult to avoid injury from improper handling.
- Do not use the machine until it is fully assembled.
- Drink enough fluids during training.
- Make sure the pedal safety straps are properly secured. Improper attachment can result in injury.
- Do not use the unit as a lift or as a replacement for a ladder.
- Never carry the unit alone over stairs or other obstacles to avoid injury.
- Use proper clothing and footwear for exercise when using your machine. Do not use shoes with leather soles or high heels.
- Keep loose clothing away from the pedals.
- Do not exercise if you are tired or lack concentration. Do not exercise directly after meals. Wait about 2 hours before starting your workout.
- Make sure the workout room is well ventilated, but avoid drafts.
- **WARNING!** The unit should not be used by persons with pacemakers!
- Use the unit indoors only.
- If you are not using the unit, clean it, or if it malfunctions, always turn the unit off.
- Never pour liquids into the device or into the instrument panel.
- Do not use a steam cleaner for cleaning. This could damage the unit.
- The unit should only be used in perfect condition. Before each use, check the unit for damage or wear.
- The safety of the device can only be guaranteed if it is regularly checked for damage and wear. If, for example, the V-belt or the handles are damaged, do not use the unit.
- Use only original spare parts.
- Protect the unit from extreme temperatures,

FIT FOR LIFE

sunlight and moisture. Improper storage and use of the device may cause premature wear and possible structural cracks, which may result in injury.

- Check the device regularly for damage and wear.
- Do not use the device if it is damaged.
- Do not permanently attach or screw the unit to the floor. Failure to do so may result in considerable damage to the device.
- Tighten the screwed connections regularly.
- Have defective parts, e.g., connection parts, replaced immediately and only by a specialist. Do not use the device again until all defective parts have been replaced.
- Check the device regularly for visible signs of wear and damage. Check the screw connections regularly. The device may only be used in perfect condition!
- Remove the batteries when they are worn out or if the product is not to be used for a long time.
- Do not use batteries of different brands and types, new and used batteries, or batteries of different capacities together, as they may leak and cause damage.
- Observe the polarity (+/-) when inserting.
- Replace all batteries at the same time and dispose of used batteries according to the regulations.
- Warning! Batteries must not be charged or reactivated by any other means, nor must they be disassembled, thrown into fire or short-circuited.
- Always keep batteries out of the reach of children.
- Do not use rechargeable batteries!
- Clean the contacts of the batteries and the device if necessary and before inserting them.
- Do not expose the batteries to extreme conditions (e.g. radiators or direct sunlight). There is otherwise a greater risk of leakage.
- Batteries can be fatal if swallowed. Therefore, keep batteries out of the reach of small children. If a battery is

FIT FOR LIFE

swallowed, seek medical attention immediately.

- Be extremely careful with damaged or leaking batteries and dispose of them immediately in accordance with the applicable regulations. Wear gloves when disposing of batteries.
- If you come into contact with battery acid, wash the area with soap and water. If the battery acid gets into your eyes, rinse them with water and seek medical treatment immediately!
- The terminals must not be short-circuited.

Technical Data

Dimensions (W x H x D): 80 x 50 x 122 cm

Weight: 10,5 kg

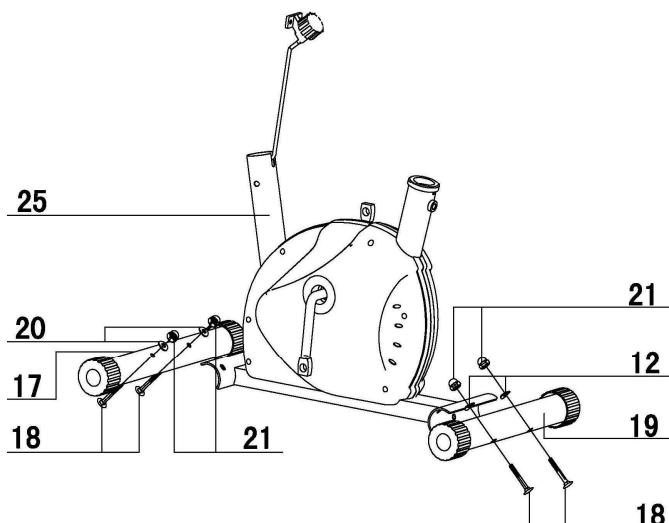
Battery power supply: 2x1.5V(AAA), LR03 (Not included)

Maximum load: 120 kg

Assembly

STEP 1

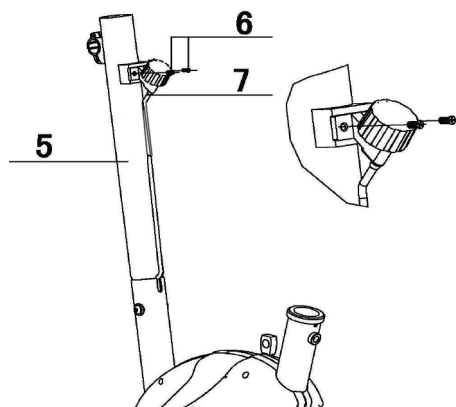
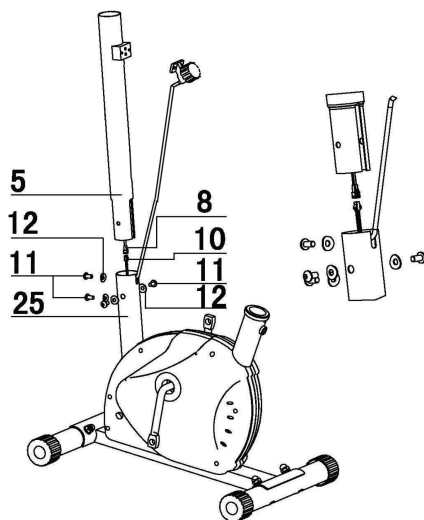
Attach the front stabilizer (17) to the main frame (25) using two sets of domed nuts (21), washers (12) and M8x60mm key head bolts (18). Attach the rear stabilizer (19) to the main frame (25) using two sets of key head bolts (18), two sets of domed nuts (21), washers (12).



FIT FOR LIFE

STEP 2

Take the front post (5) and connect the upper sensor wire (8) and lower sensor wire fixing (10). Fixing the front post with 4 sets of fixing bolts (11) and 4 sets of washers (12)

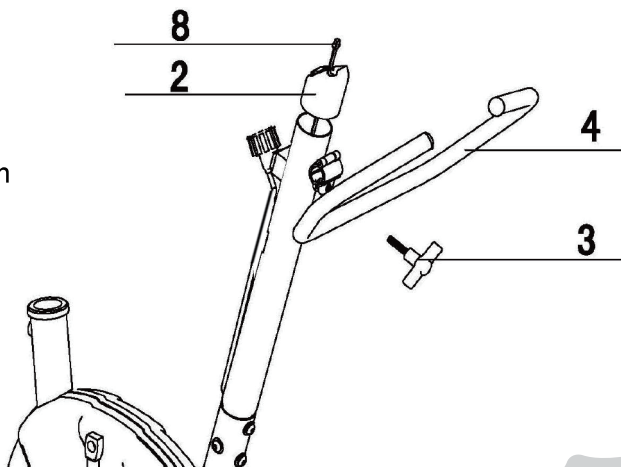


STEP 3

Attach the tension control knob (7) to the front post (5) by using two M5 fixing bolts (6).

STEP 4

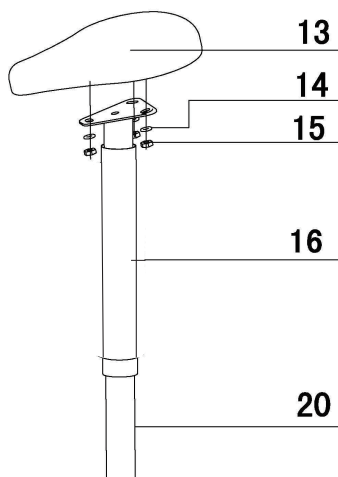
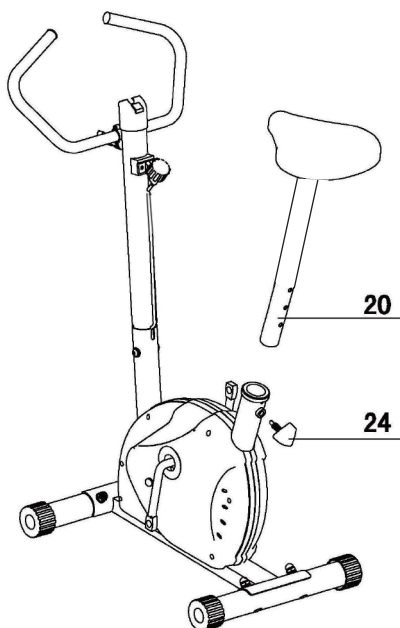
Turn the handlebar locking knob (3) fully anti-clockwise to pass the handlebar (4) through until the center is in line with the handlebar locking knob and the handlebar are in an upright position, turn the handlebar locking knob clockwise.



FIT FOR LIFE

STEP 5

Fixing the seat (13) on seat post (20) with 4 sets of spring washers (14), and nylock nut (15) tightly.

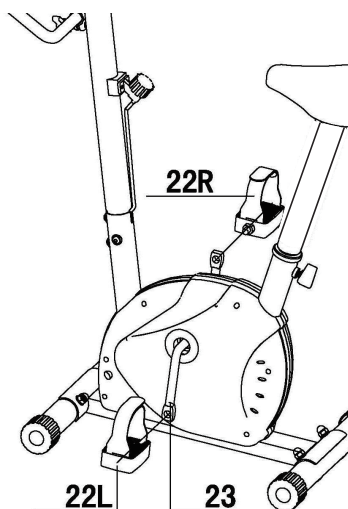


STEP 6

Insert the seat post (20) into the main frame (25) and line up the holes that give the correct seat height. (This can be done after it has been assembled.) Secure the seat in position with the adjustment fixing bolt (24).

STEP 7

Fixing the left pedal (22) to the left crank set (23), fixing the right pedal (22) to the right crank set (23), make sure it is tight.

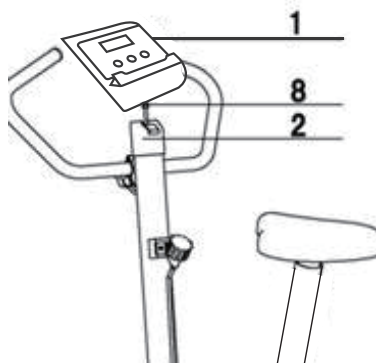


FIT FOR LIFE

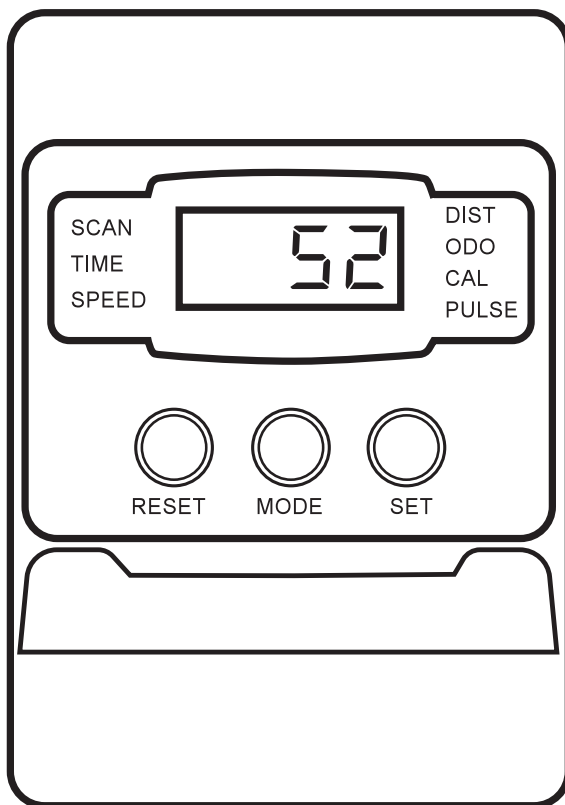
STEP 8

Insert computer (1) on the computer holder (2) carefully.

Connect 3 different wires on the device to the corresponding ports.



Computer Instructions



Specification:

TIME 00 :00-99 :59 minutes
SPEED 0.0-99.9 km/h

DIST 0.00-999.9 km
ODO 0-9999 km

PULSE 40-240 bpm
CAL 0.0-9999 kcal

FIT FOR LIFE

Operating Procedures:

1.AUTO ON/OFF

When you start training on the bike or press the button, the display will automatically turn on.

The system will automatically turn off when the sensor does not receive a speed signal or when no button is pressed for approximately 4 minutes.

2.RESET

The unit can be fully reset by pressing the RESET button for 3-4 seconds. (Except ODO)

In case of pause, the selected TIME, DIST or CAL can be reset individually by pressing RESET.

3.MODE

Press this button to select the function.

Press and hold for 3-4 seconds to perform a full reset. (Except ODO)

4.SET

Press MODE button to select some data, then press SET button to set TIME, SPEED, DIST, CAL and PULSE values.

5.FUNCTIONS

SCAN: Automatically displays the following functions in the order shown: TIME-SPEED-DIST-CAL-ODO-PULSE.

TIME: Press the MODE button to advance the pointer to TIME. The exercise time is displayed.

SPEED: Press the MODE button until the pointer moves to SPEED. The current speed is displayed.

DIST: Press the MODE button until the pointer advances to DIST. The working distance shows.

ODO: Press the MODE key to advance the pointer to ODO. The total accumulated distance shows. The ODO must be reset by replacing the battery.

CAL: Press the MODE button until the pointer advances to CAL. The calories burned will be displayed.

PULSE: Press the MODE button until the pointer advances to PULSE. The user's current heart rate is displayed in beats per minute.

Place the palm of your hands on the two contact pads, and wait 30 seconds for the most accurate reading.

NOTE: This monitor uses two batteries. If the monitor displays incorrectly, please reinstall the batteries.

FIT FOR LIFE

App Installation



Android



IOS

Scan the QR barcode to directly locate FitShow in the App Store or Google Play Store on your device.

Note: In order to scan the QR Code, you must first download the QR READER App on your device. Available in both Apple Store & Google Play Store.

Turn on Bluetooth on your smartphone or tablet, open the app and you'll be prompted to pedal the exercise bike.

Follow the instructions in the app to connect.

Note:

1. When you stop exercising, there will be a stop sign in the upper left corner.
2. Without any signal for a period of 4 minutes, the display will automatically turn off with all the function values stored.
3. Turn on the monitor by pressing the button or by pedaling.
4. If the monitor display is incorrect, please reinstall the batteries to get a good result.
5. Battery specifications: 2x1.5V(AAA), LR03 (Not included).

Use

Adjusting Seat, Foot and Handlebar Positions

The seat height can be adjusted by removing the adjustment knob and raising or lowering the seat. There are 7 holes in the seat post allowing a range of heights. Once the correct height is chosen, pull up the adjustment knob and tighten.

Adjust the handlebars with the T-handle screw so that your arms are almost straight when you grip the handlebars.

Using the tension control knob allows you to change the resistance

FIT FOR LIFE

of the pedals. (+) High resistance makes pedaling harder; (-) low resistance makes pedaling easier. For best results, you adjust the tension while riding the bike.

Battery insertion and replacement

1. Open the battery cover.
2. Insert the battery into the battery compartment.

Note: Pay attention to the positive/negative pole of the batteries and ensure correct insertion. The batteries must be perfectly positioned in the battery compartment.

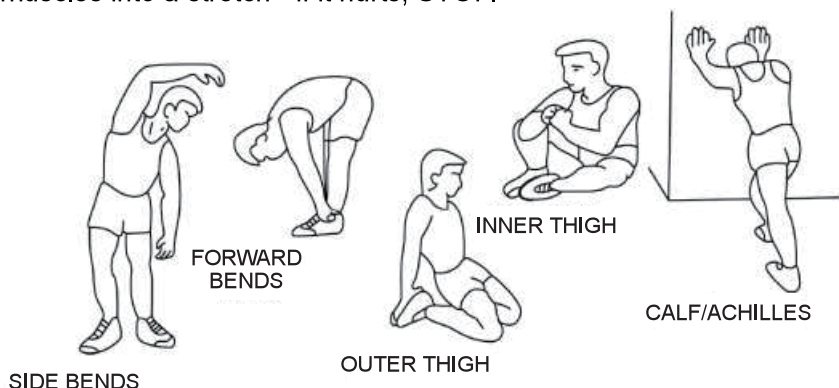
3. Close the battery compartment cover.

Exercise Instructions

Using your HOME BIKE will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with calorie-controlled diet help you lose weight.

1.The Warm UP Phase

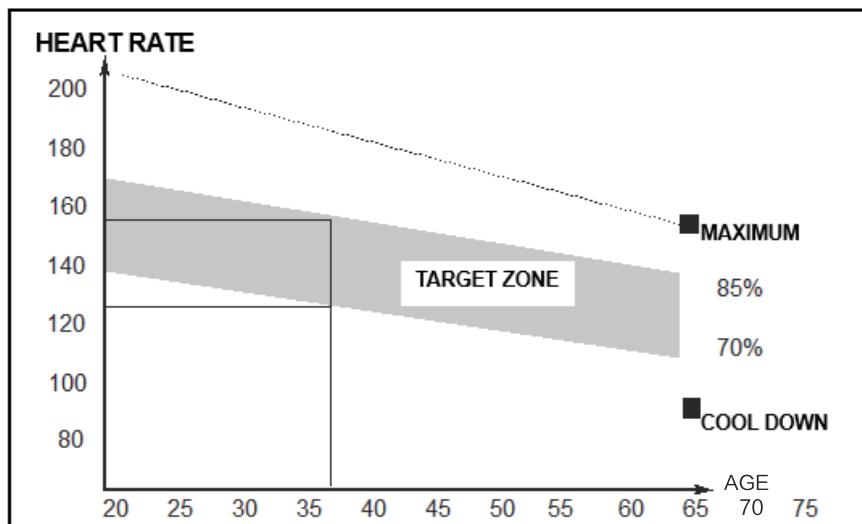
This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.



2.The Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work to your own pace but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.

FIT FOR LIFE



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20minutes

3.The Relax Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g., reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch. As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible, space your workouts evenly throughout the week.

Fault Find

If you do not receive numbers appearing on your computer, please ensure all connections are correct.

MUSCLE TONING

To tone muscle while on your HOME BIKE you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on your leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

FIT FOR LIFE

Storage, Cleaning

When not in use, always store the unit in a dry, clean place without batteries and at room temperature. The device should always be kept dry and free of dirt after each use. Use a slightly dampened cloth to clean the item and avoid contact with water.

IMPORTANT! Never wash with aggressive cleaning agents!

Troubleshooting

1.The dashboard is not working properly.

If your dashboard is not working properly, check to see if the lower sensor cable is connected to the upper sensor cable, and make sure the upper sensor cable is plugged into the dashboard. If you have checked the above and the dashboard still does not work, check that the batteries are properly installed in the dashboard and that the batteries still work.

2.No resistance.

If there is no tension resistor on the bike, check that the upper tension cable is connected to the lower tension cable.

Maintenance

1.Before using the bike, always make sure all screws/nuts are fully tightened.

2.A used battery is hazardous waste, please dispose of it properly and do not throw it in the trash.

3.When you want to dispose of the machine, you must remove the batteries from the dashboard and dispose of them separately as hazardous waste.

SIMPLIFIED EU DECLARATION OF CONFORMITY

The simplified EU declaration of conformity referred to in Article 10(9) is drawn up as follows:

The undersigned, FORTUS, declares that the product reference radio equipment: BE BIKE CONNECTE complies with Directive 2014/53/EU.

The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: <https://fit-for-life.fr/content/41-conformite-simplifiee-ue>

Cet appareil est conforme aux directives CE appropriées et a été fabriqué selon les règles techniques de sécurité les plus récentes.



Recyclage

Cet appareil est marqué du symbole du tri sélectif relatif aux déchets d'équipements électriques et électroniques. Cela signifie que ce produit doit être pris en charge par un système de collecte sélectif conformément à la directive européenne 2012/19/EU afin de pouvoir être soit recyclé soit démantelé dans le but de réduire tout impact sur l'environnement.

Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter votre administration locale ou régionale.

Ne pas jeter des appareils électriques avec les déchets managers municipaux non triés. Utiliser des équipements de collecte séparés. Contacter votre gouvernement local pour toute information concernant les systèmes de collecte disponibles.



Les produits électroniques n'ayant pas fait l'objet d'un tri sélectif sont potentiellement dangereux pour l'environnement et la santé humaine en raison de la présence de substances dangereuses.

Importé par

FORTUS

28 Bis rue du Goulet,
93300 Aubervilliers, France
Fit-for-life.fr

SERVICECLIENT@fortus.fr