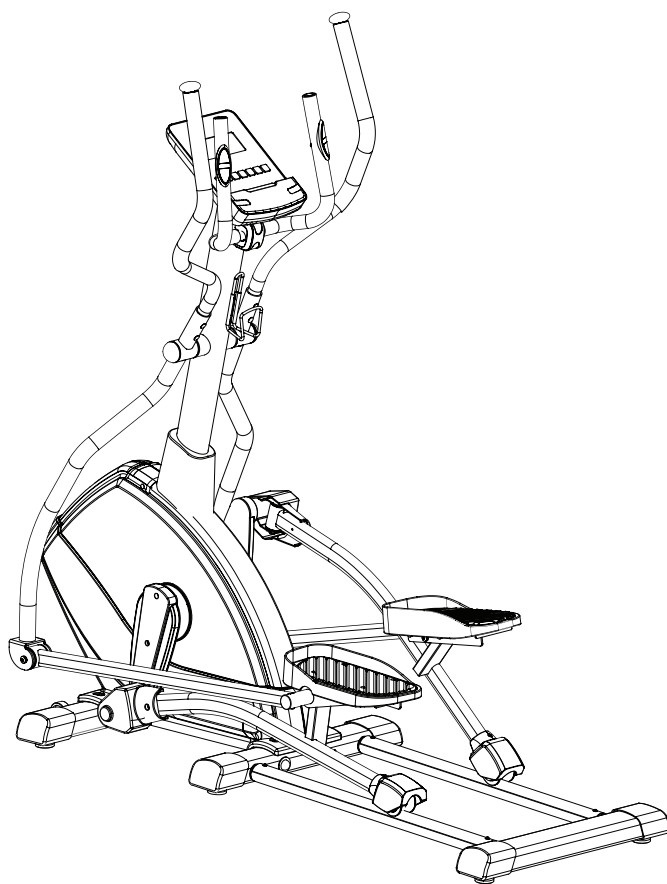




# S1Xi



## OWNER'S MANUAL

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

BH North America | 20155 Ellipse, Foothill Ranch, California 92610 | p.949.206.0330 | f.949.206.0350 | [www.BHFitnessUSA.com](http://www.BHFitnessUSA.com)





# TABLE OF CONTENTS

<b>Title</b>	<b>Page</b>
Introduction	03
Warnings and Labels	04
Safety Information	05
Exercise Instruction	06
Training Guidelines	07
Suggested Stretches	11
Pre-Assembly Checklist	13
Assembly Instructions	15
Console Operations	27
Maintenance and Cleaning	36
Exploded View Drawing	37
Parts List	38
Warranty	40



## CONGRATULATIONS

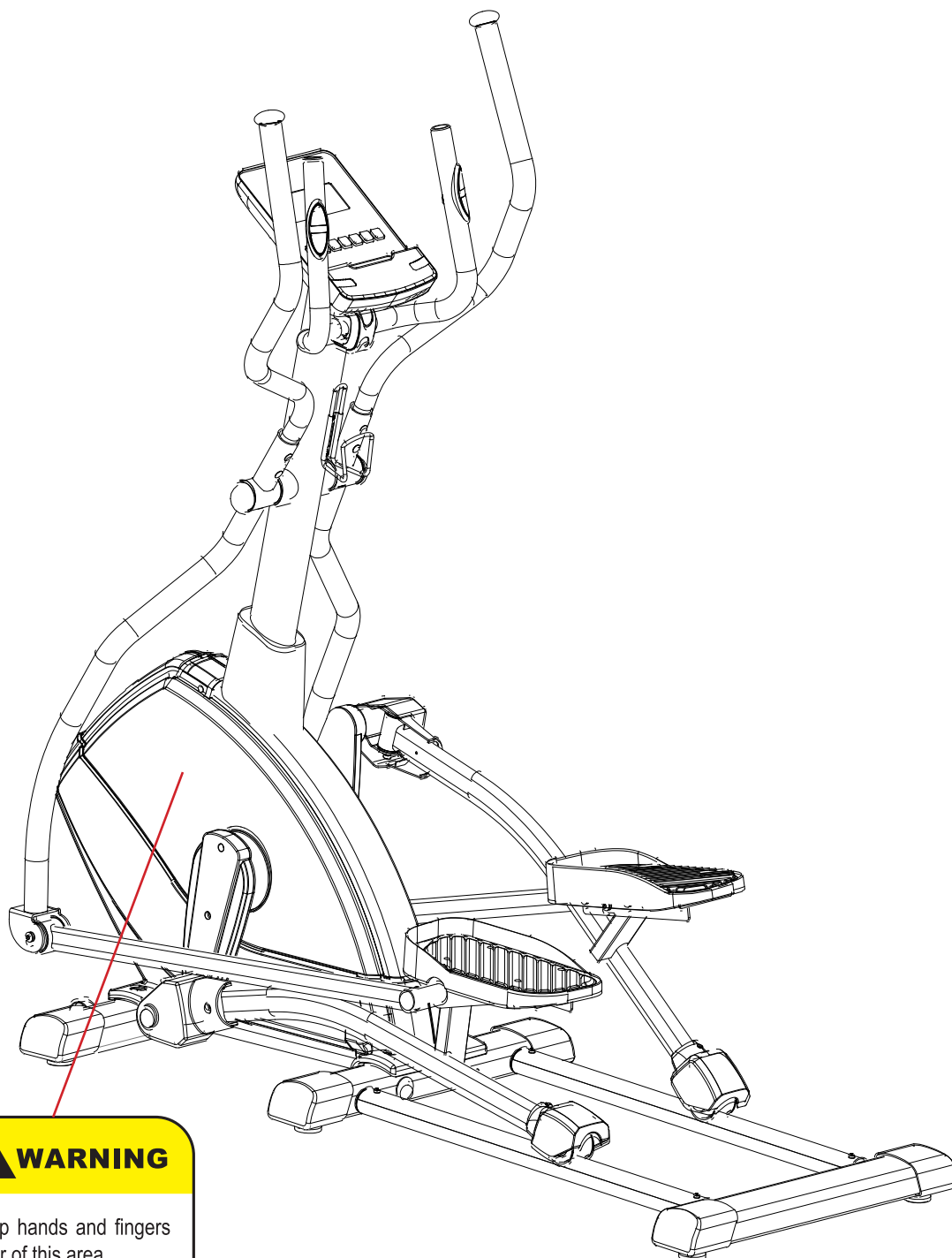
Congratulations on your purchase of BH Fitness equipment. We hope you appreciate the style, quality, and value that exercisers around the world have come to expect from BH Fitness.

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](mailto: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 hybrid 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 350 lbs (159 kgs)
18. The machine can only be used by one person at a time.
19. To reduce the risk of shock, fire burns or injury, always plug the machine into a properly grounded 110V, 15amp outlet. If a properly grounded 15 amp outlet is not available, a qualified electrician must install one.
20. Unplug when not in use, cleaning, or servicing the machine.

**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 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*

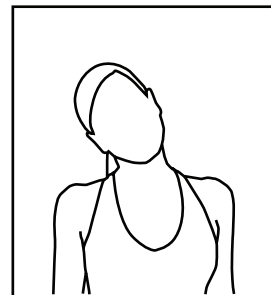
Once you start your exercise program, you should continue through to the end. Do not break off halfway through and then restart at the same place later on without going through the warm-up stage again. The rest period required between exercises may vary from person to person.



## SUGGESTED STRETCHES

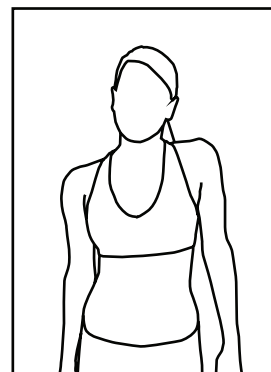
### *Head Rolls*

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.



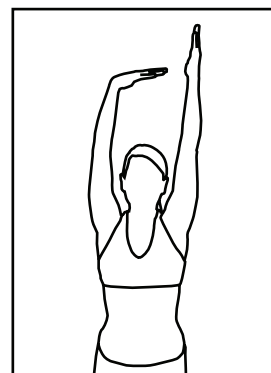
### *Shoulder Lifts*

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.



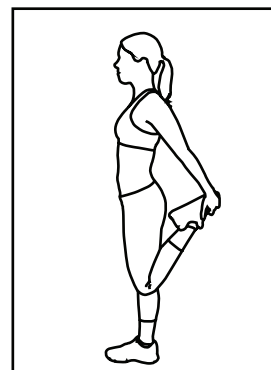
### *Side Stretches*

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

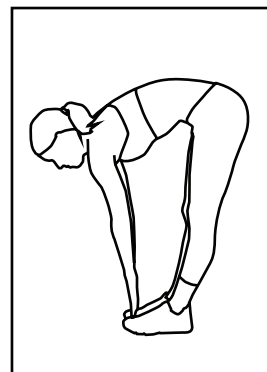
### *Inner Thigh Stretch*

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.



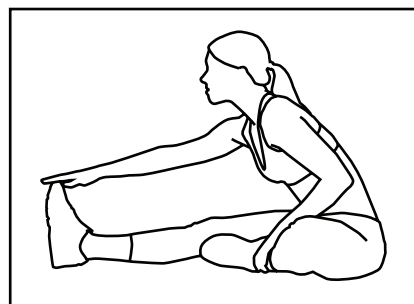
### *Toe Touches*

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.




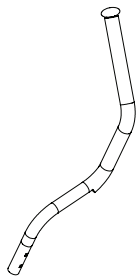
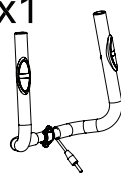
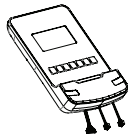

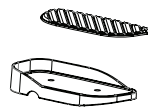

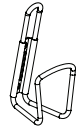


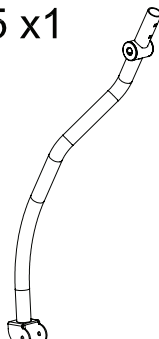
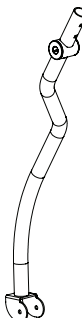
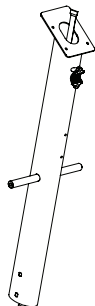
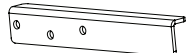
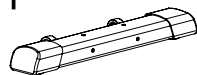

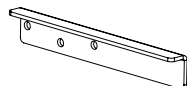

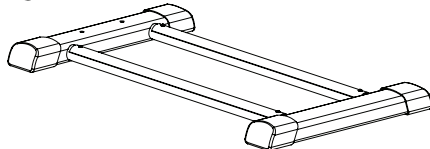

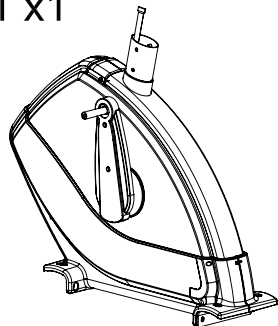

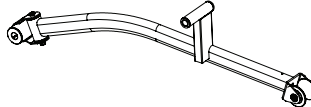

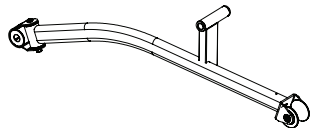
### *Calf/Achilles Stretches*

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.



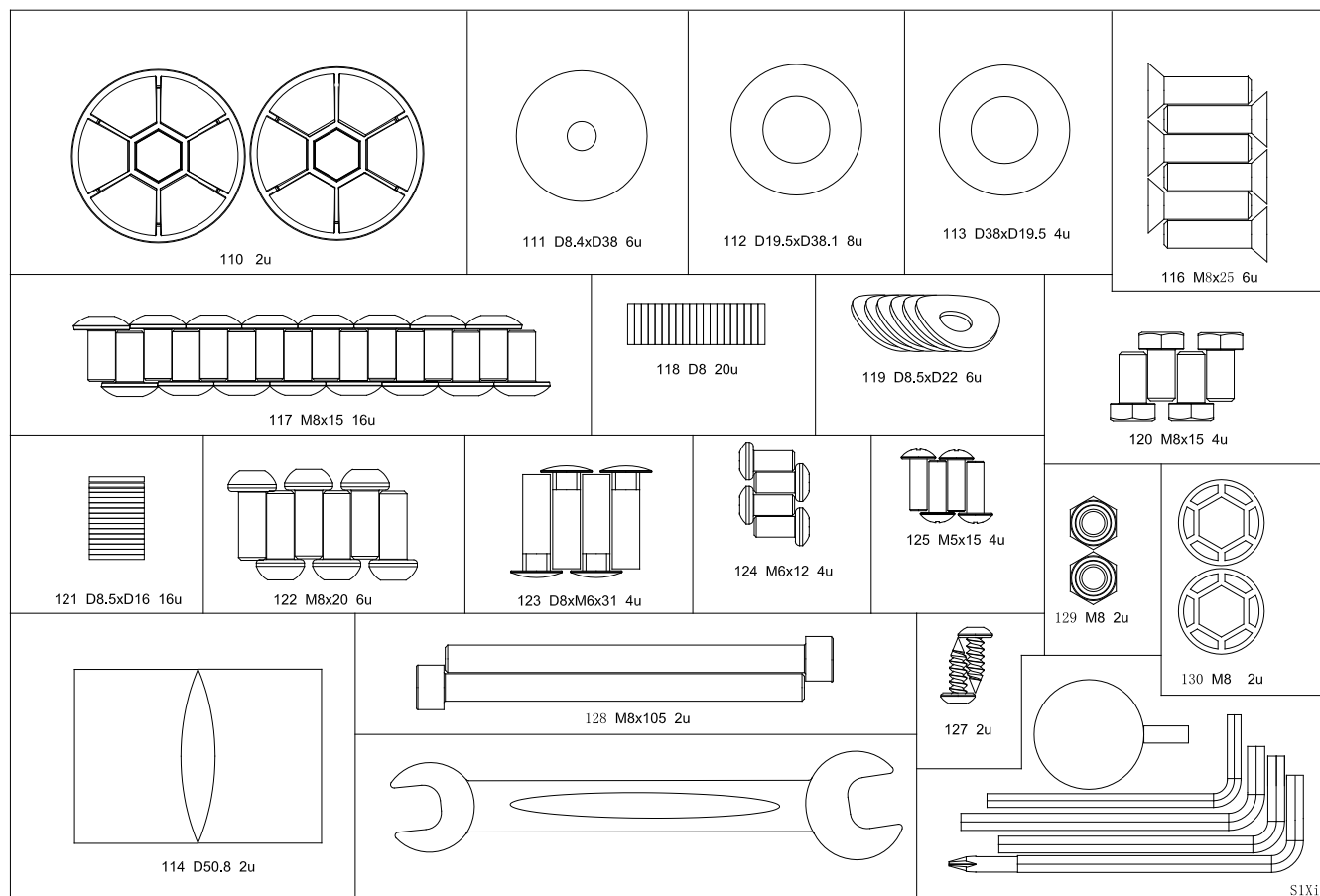


## PRE ASSEMBLY CHECKLIST

93x1 	96 x1 	88 x1 	103 x1 	
		105 x1 	6 x1 	4 x1 
106 x1 	107 x1 	108 x2 	85 x1 	86x1 
87x1 	115 x1 		71 x1 	109 x1 
	126 x1 		97 x1 	
75 x1 			102 x1 	
51 x1 	138 x1 	84 x1 		
	137 x1 	77 x1 		



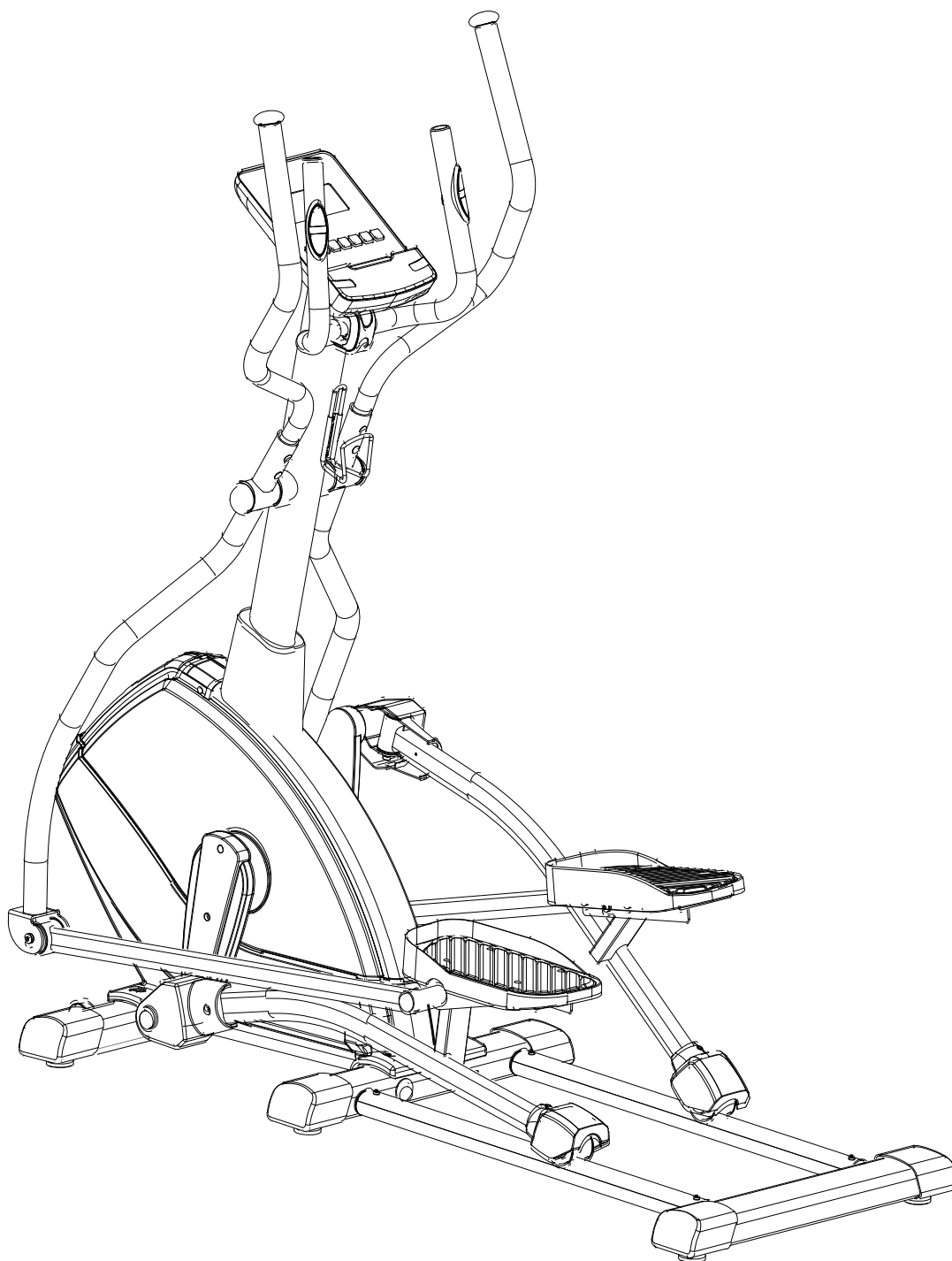
# HARDWARE PACK



SIXI



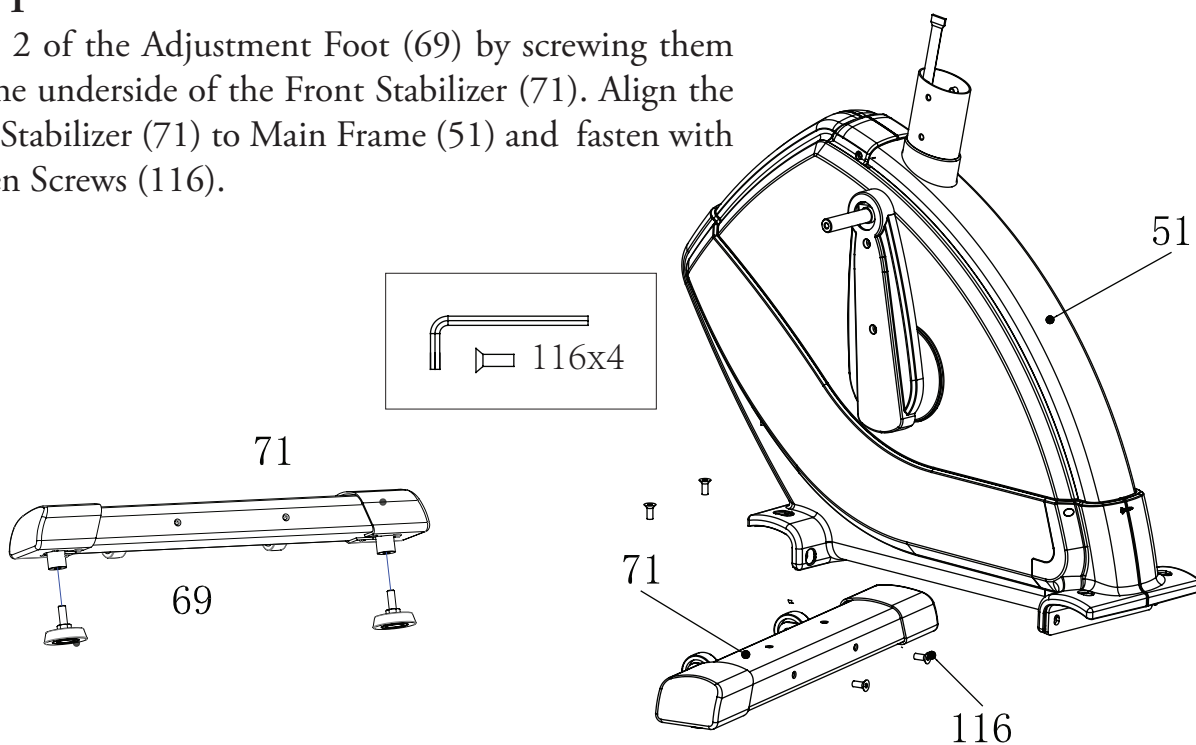
# ASSEMBLY INSTRUCTIONS





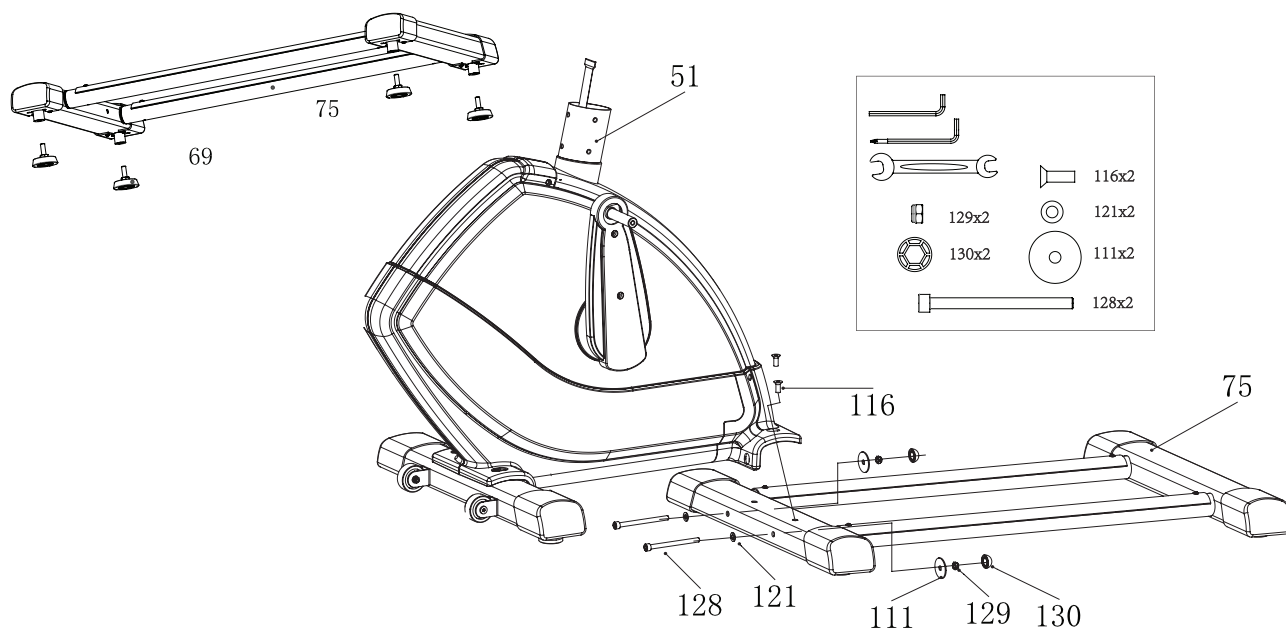
## STEP 1

Install 2 of the Adjustment Foot (69) by screwing them into the underside of the Front Stabilizer (71). Align the Front Stabilizer (71) to Main Frame (51) and fasten with 4\*Allen Screws (116).



## STEP 2

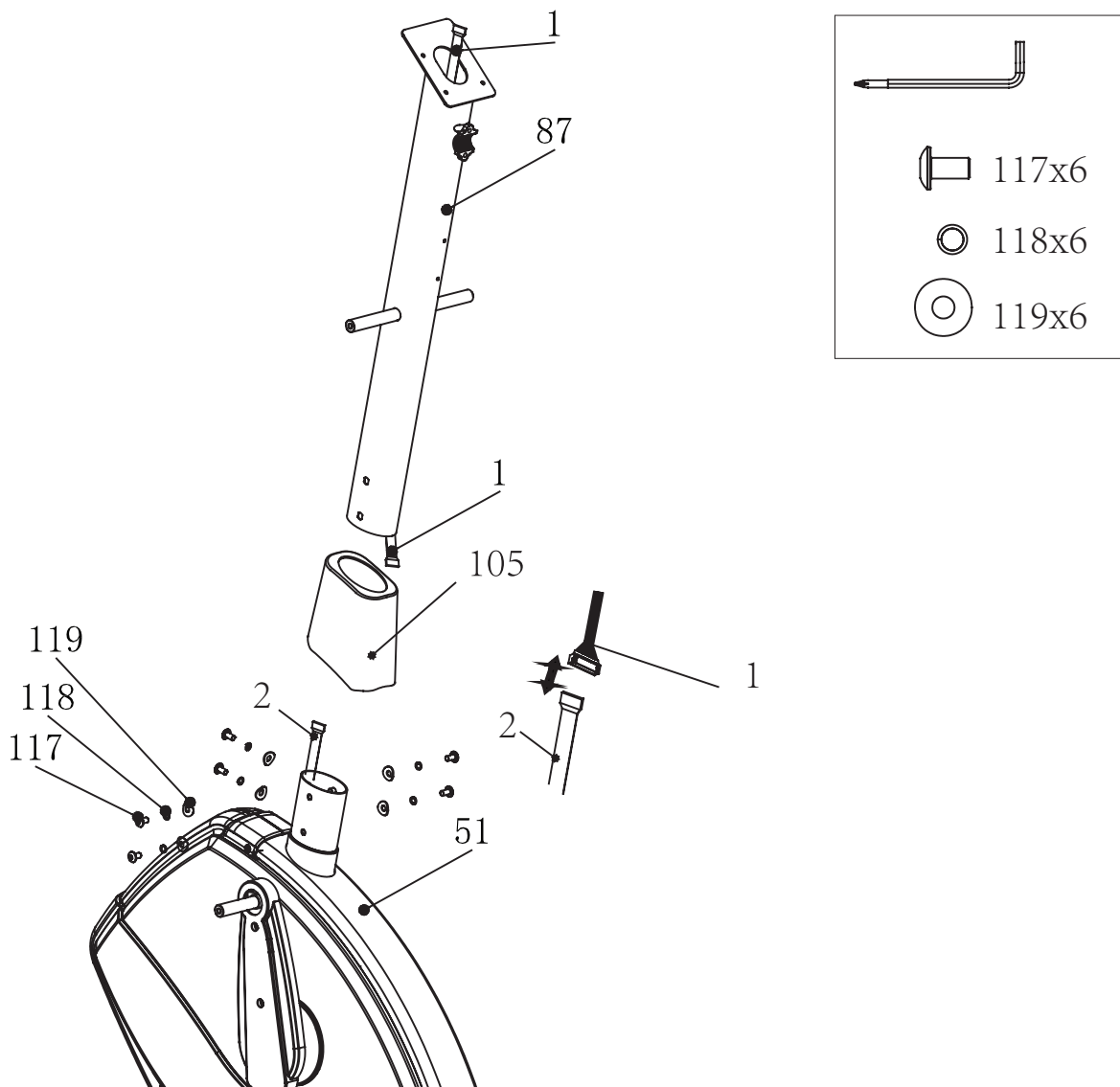
Install 4 of the Adjustment Foot (69) by screwing them into the under side of the Rail Set (75). Attach Rail Set (75) to the Main Frame (51), using 2\*Allen Screws (128), 2\*Flat Washers (121), 2\* Washers (111), 2\*Nylon Nuts (129), 2\*Nut Caps (130) and 2\*Allen Screws (116).





### STEP 3

Insert Front Post (87) into Cover (105), and connect Computer Upper Cable (1) and Lower Cable (2). Then attach Front Post Set (87) to Main Frame (51), and fasten with 6\*Allen Screws (117), 6\*Spring Washers (118) and 6\* Curved Washers (119).



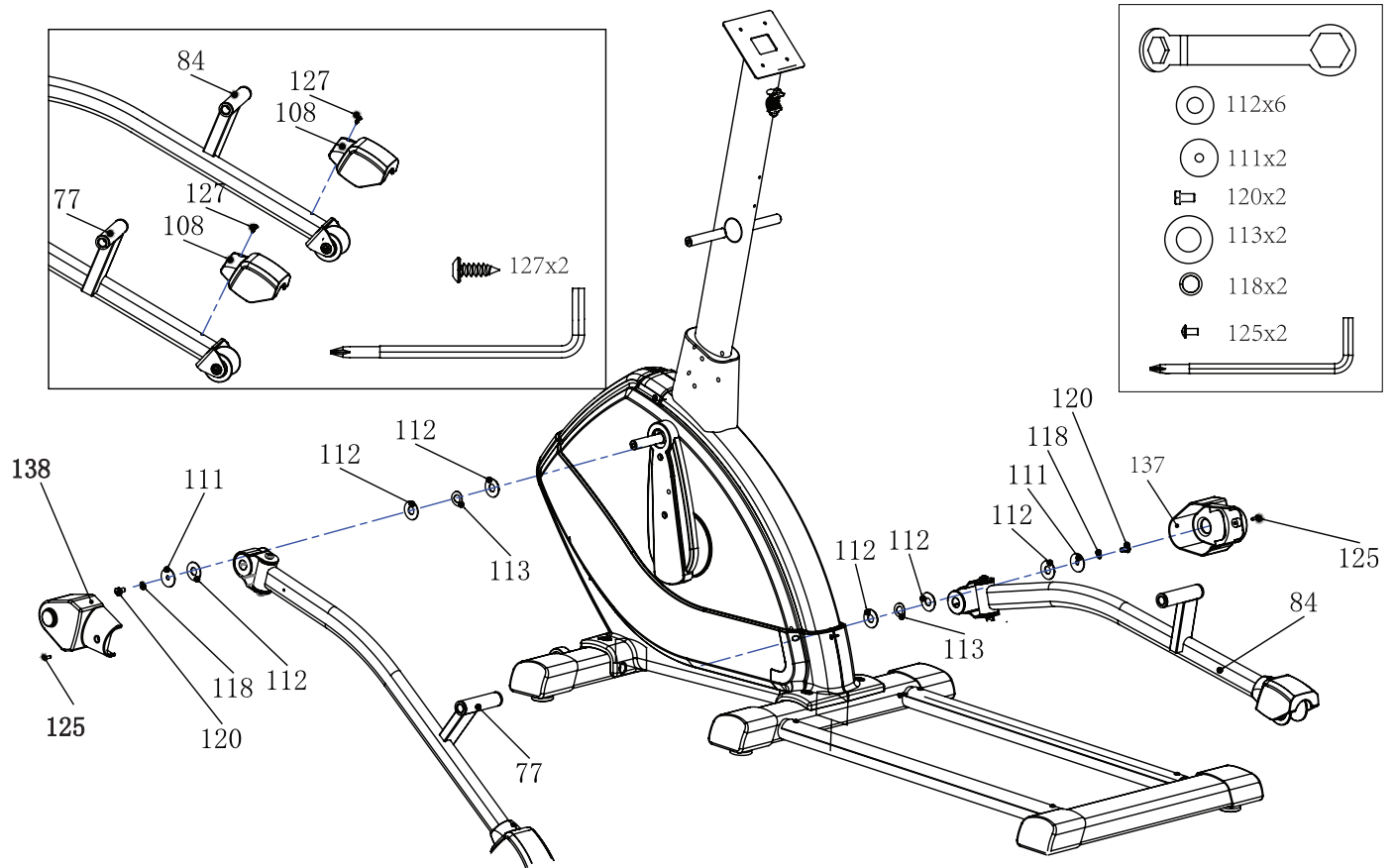


## STEP 4

A.) Attach Wheel Cover (108) to Pedal Arm Support Tube - R&L (77&84), secured with 2\*Phillips Screws(127).

B.) Attach Left Pedal Arm Support Tube (77) to Main frame (51) using 3\*Plastic Washers (112), 1\*Wave Washer (113), 1\*Washer (111), 1\*Spring Washer (118), 1\*Hex Screw (120) .

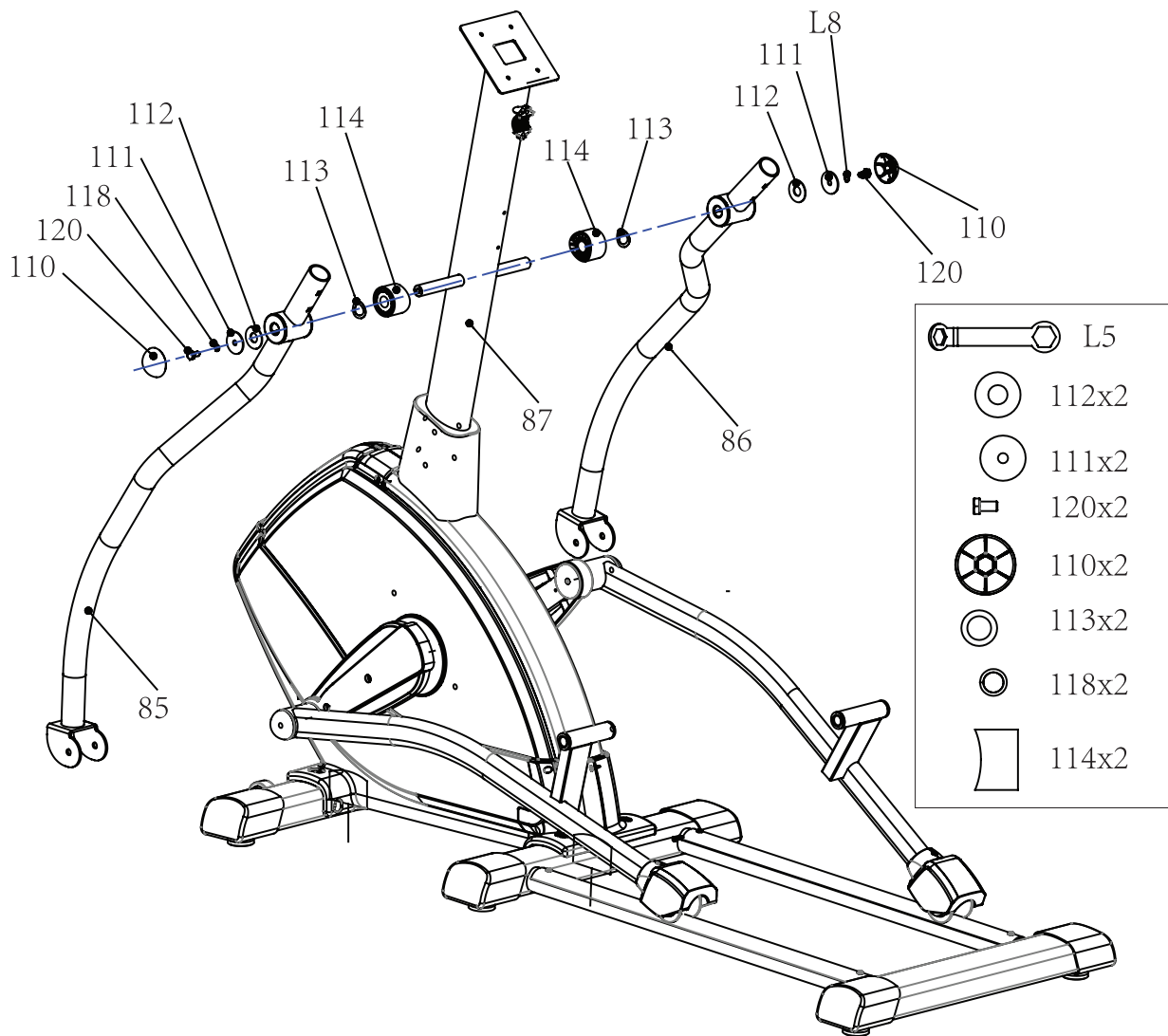
C.) Repeat the procedure to complete the right side assembly.





## STEP 5

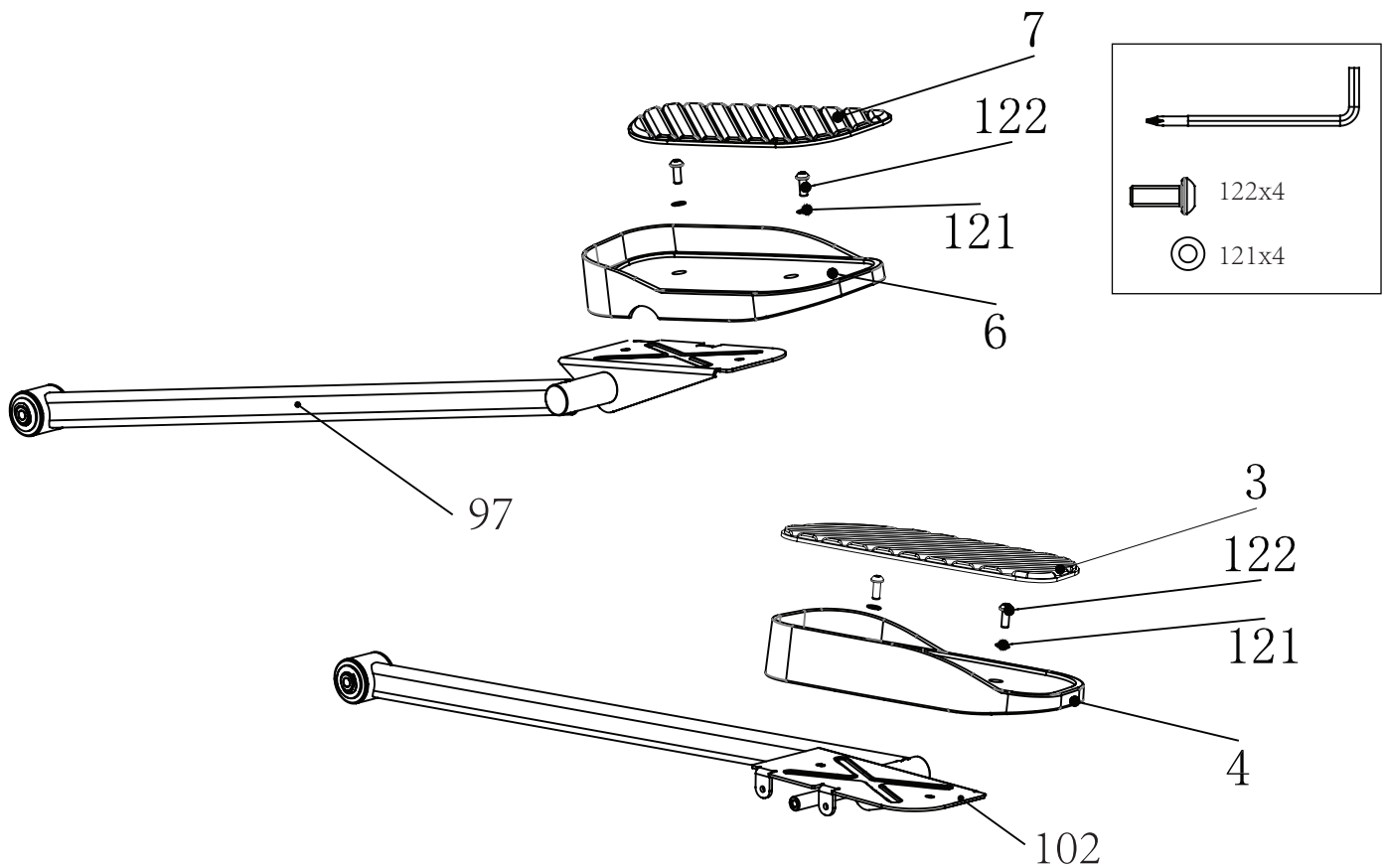
Attach Left Lower Swing Handlebar (85) to Front Post (87), using 1\*Bushing (114), 1\*Wave Washer (113), 1\*Plastic Washer (112), 1\* Washer (111), 1\*Spring Washer (118), 1\*Hex Screw (120) and 1\*Nut Cap (110). Repeat the procedure to complete the right side assembly.





## STEP 6

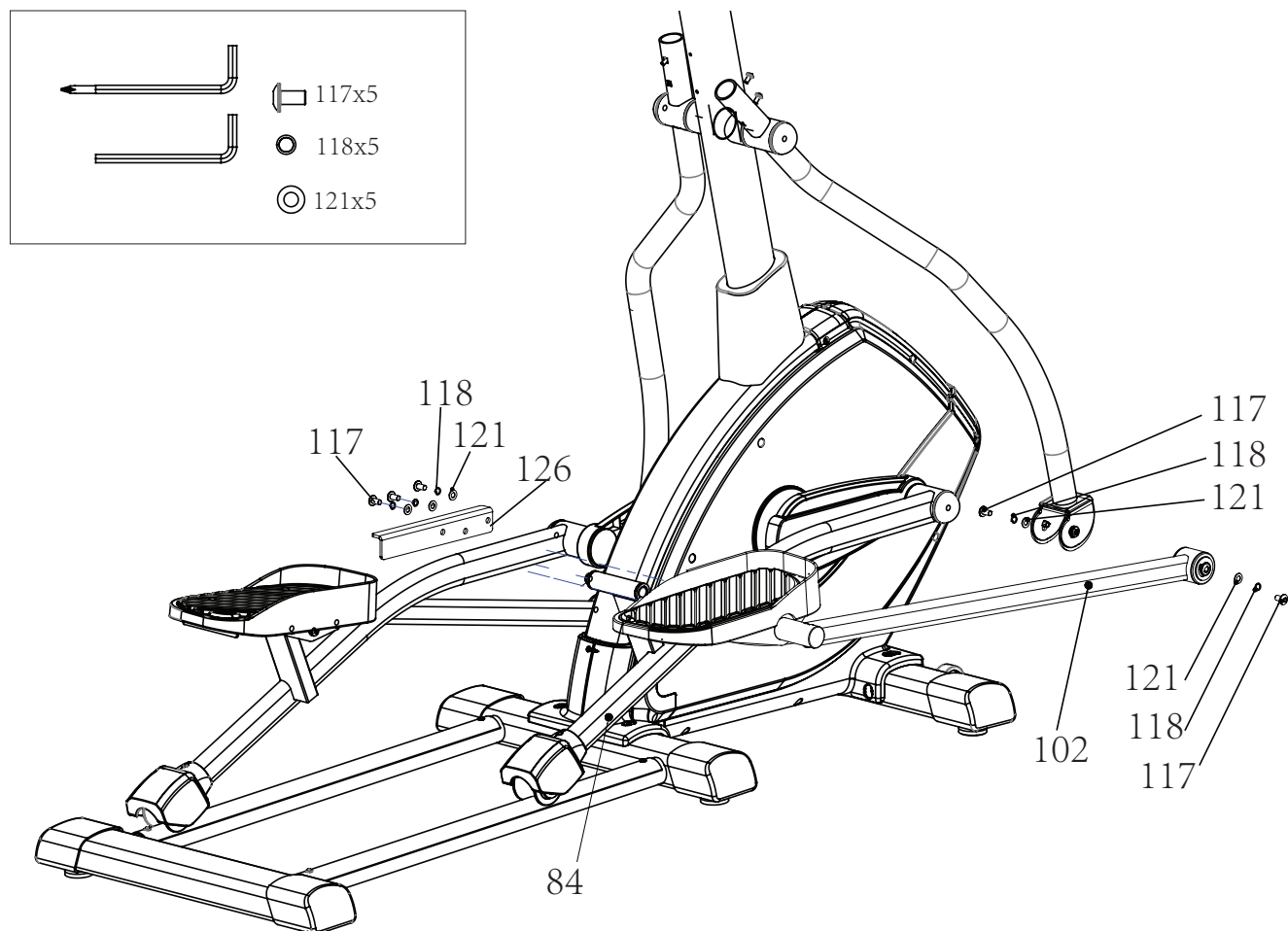
Use 2\* Allen Screws (122) and Washers (121) to attach the Left Pedal (6) to Left Pedal Arm(97). Then peel off the adhesive sticker on the back of the Left Pedal Cushion and attach the Left Pedal Cushion to the Left Pedal. Repeat current procedure to complete the right side assembly.





## STEP 7

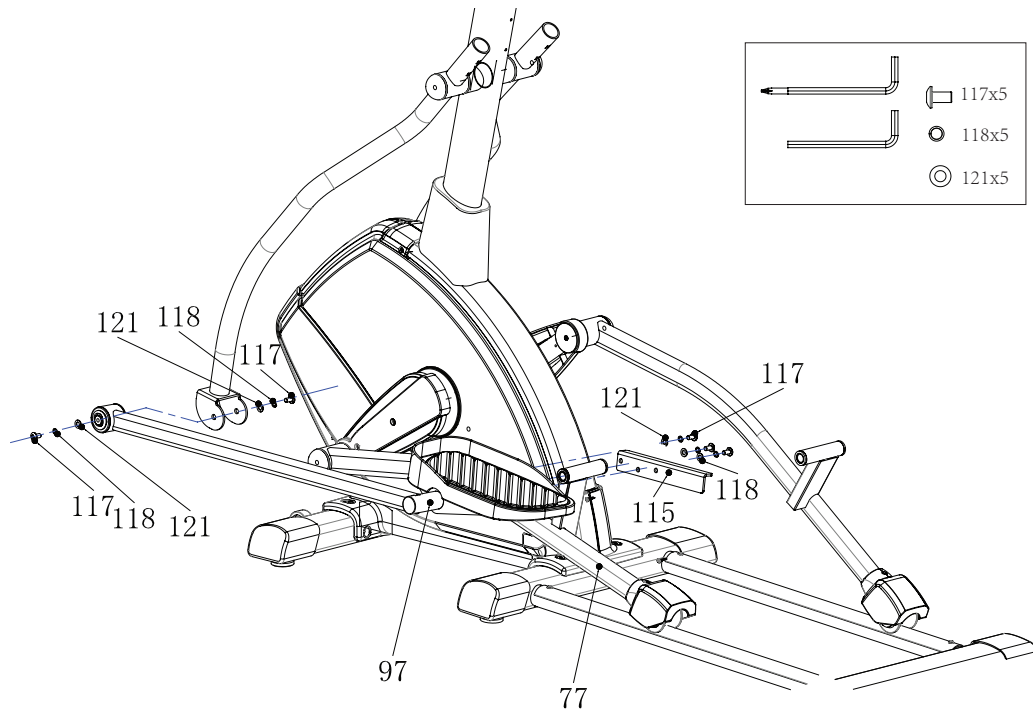
Attach Right Pedal Arm (102) to Right Pedal Arm Support Tube (84), using 1\*Pedal Bracket-R(126), 3\* Flat Washers (121), 3\*Spring Washers (118) and 3\*Allen Screws (117) to fasten. Then use 2\*Flat Washers (121), 2\*Spring Washers (118), 2\*Allen Screws (117) to fasten Right Pedal Arm (102) to the Right Swing Bar.





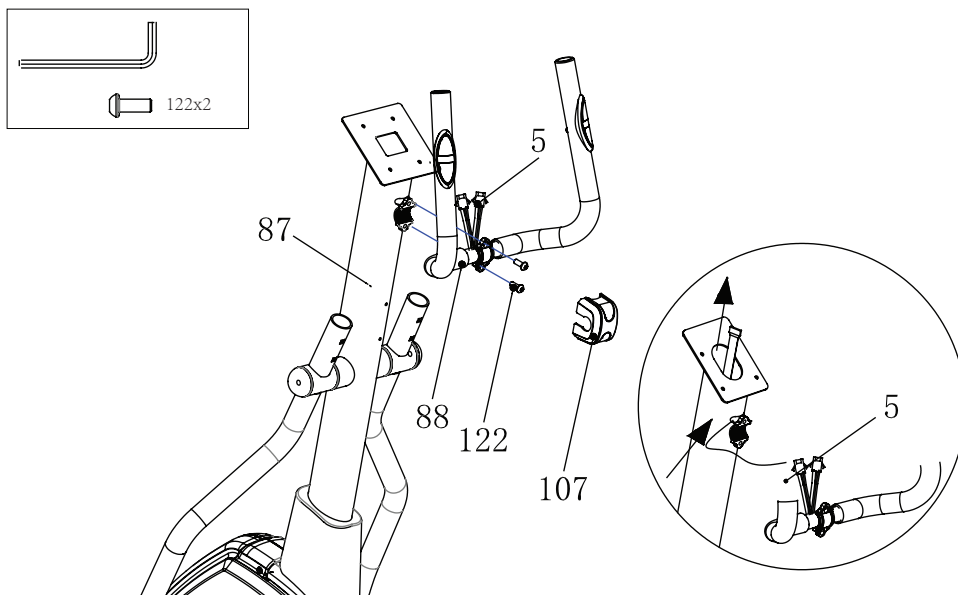
## STEP 8

Follow the same procedure as step 7 to assemble Left pedal arm (97).



## STEP 9

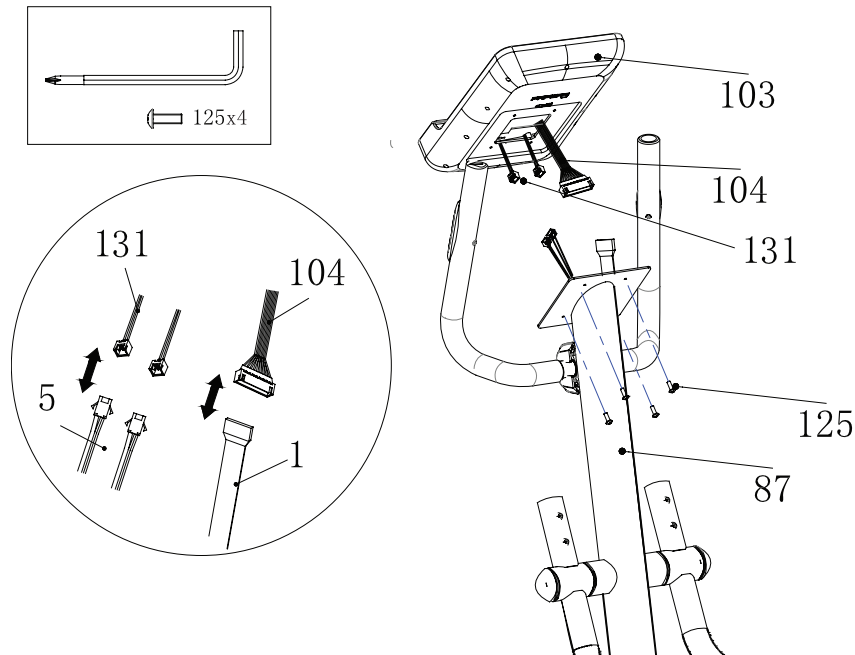
Insert and pass two Pulse Sensor wires (5) through the hole in the Front Post (87). Use 2\* Allen Screws (122) to secure the Handlebar (88). After the Handlebar (88) is secure, slide the Clamp Cover (107) over the clamp.





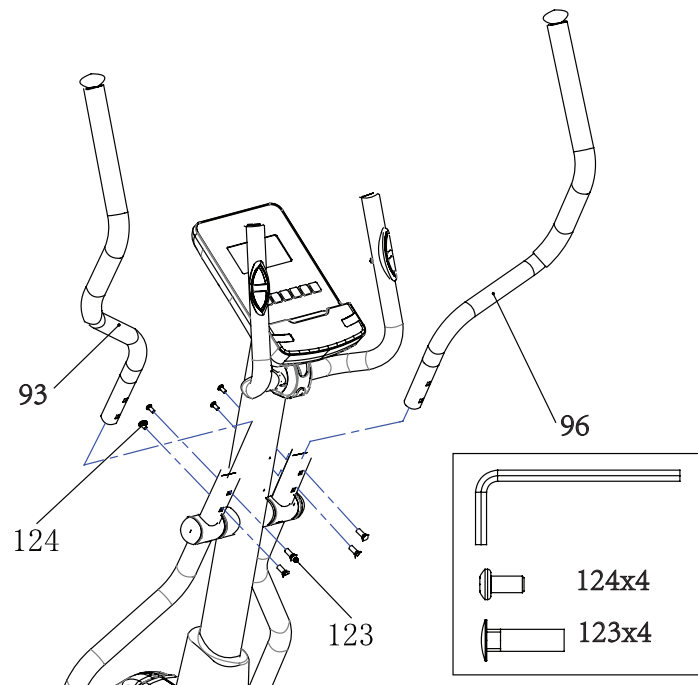
## STEP 10

Connect two Pulse Sensor Wires (5) with Computer Pulse wires (131). Next connect Computer Upper Cable (1) with computer cable (104). Now slide Computer (103) onto Front Post (87) and secure with 4\* Philips Screws (125). Make sure to tuck the wires into the Front Post (87) so as not to pinch the wires.



## STEP 11

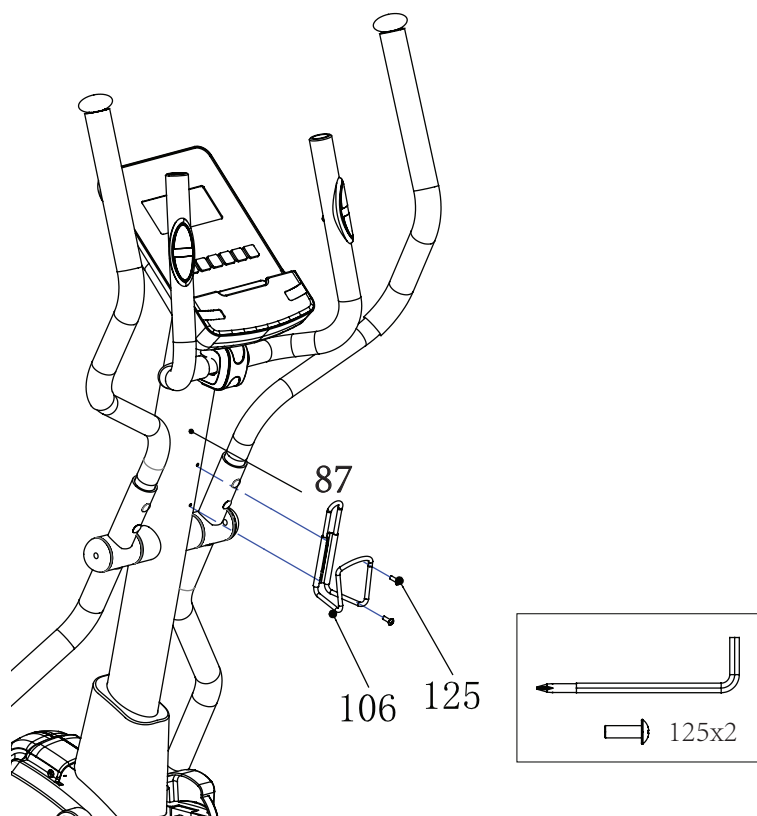
Insert the Left Handlebar (93) into the Left Swing Bar and fasten with 2 sets Carriage Screws (123) and Allen Screws (124). Follow the same procedure to assemble the Right Swing Handlebar (96).





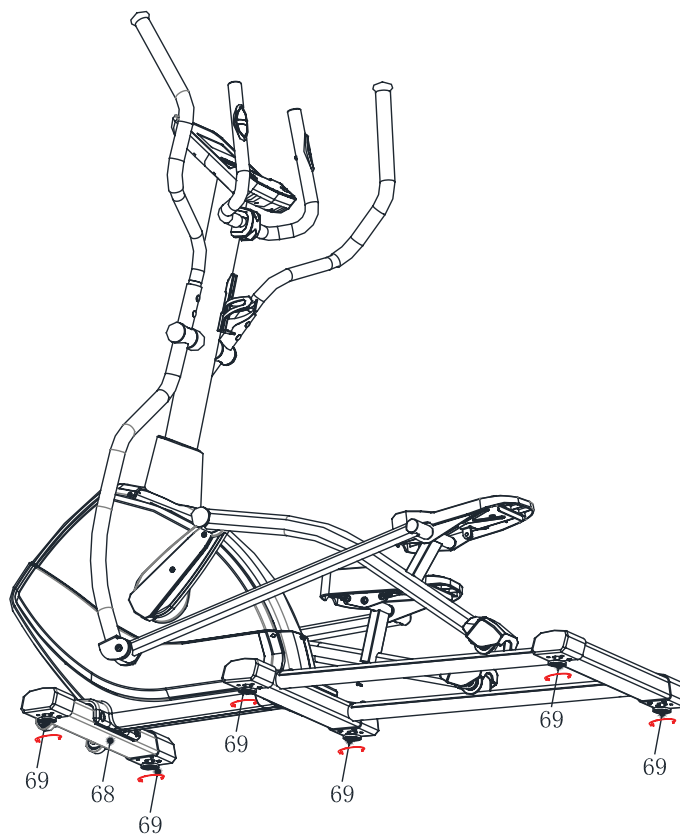
## STEP 12

Align the Bottle Holder (106) to the holes in the Front Post (87) then secure with 2\*Phillipps Screws (125).



## STEP 13

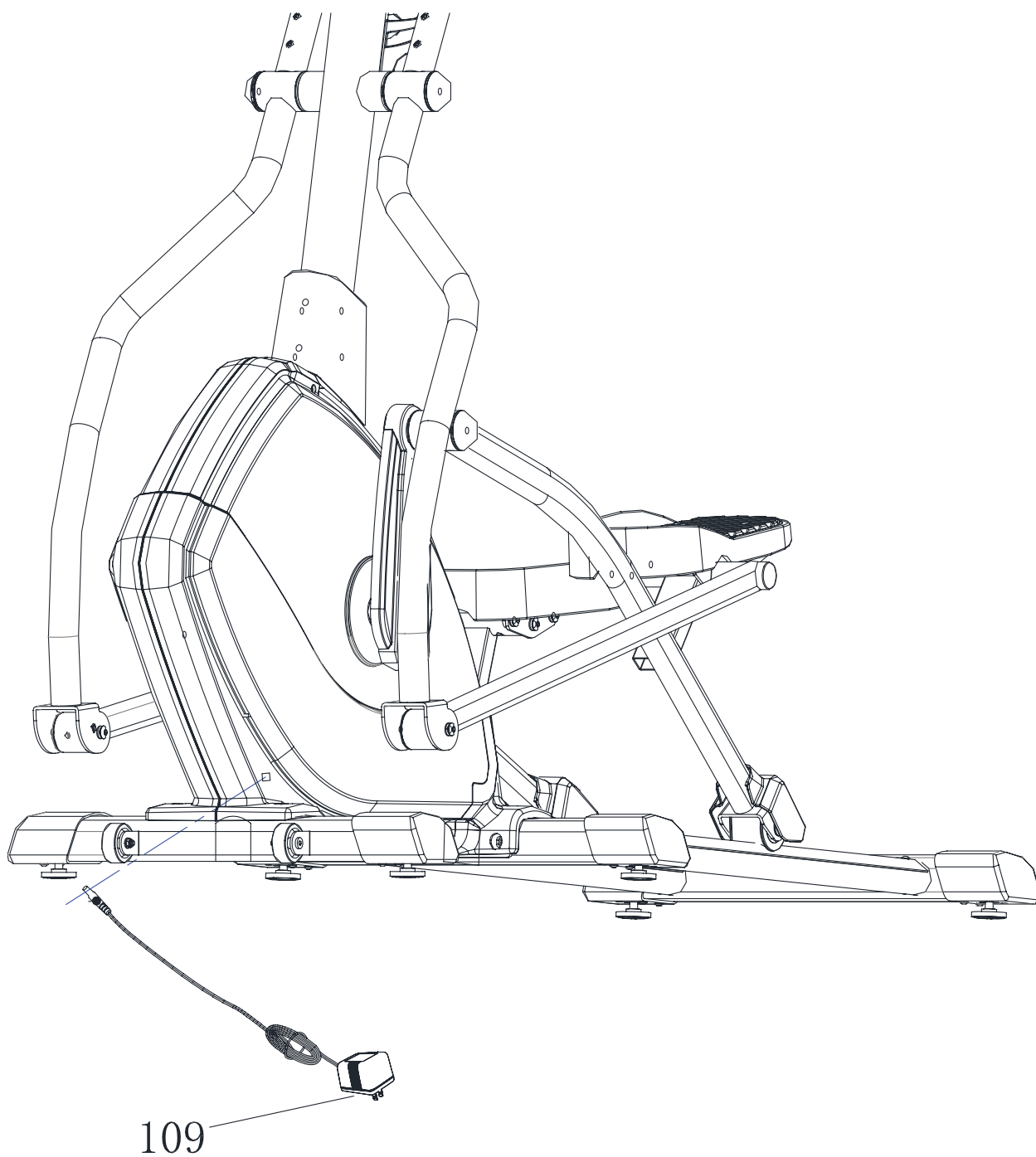
If the machine is not level, you can adjust the Adjustment Feet (69) up or down until the machine is level.





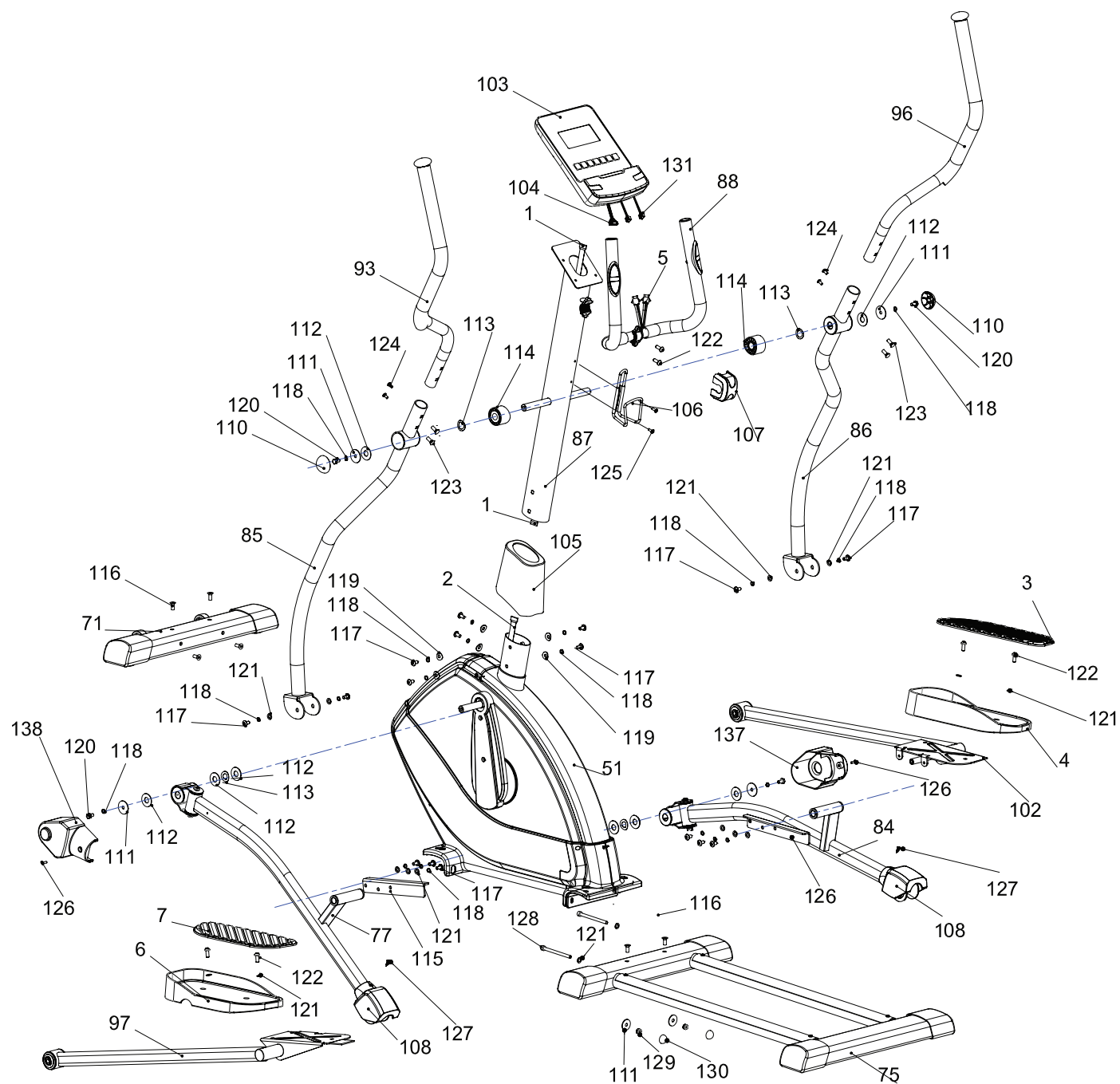
## STEP 14

Plug the Adaptor (109) into the socket on the lower area in the front of the machine, then plug the other end into an outlet.





# ASSEMBLY VIEW





# CONSOLE OPERATIONS



## SPECIFICATIONS:

ENTER	To confirm all setting values
RESET	To reset all parameters to default value
START/STOP	To start or stop training
UP	To make upward setting change
DOWN	To make downward setting change
RECOVERY	In stop or start mode, pressing this button will start Heart Rate recovery status measurement. Time will count down from 60 seconds
QUICK START	Starts the machine without any preset program or data from user

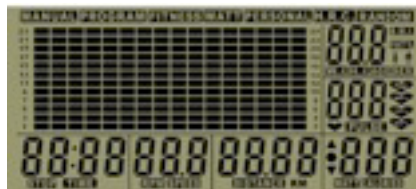
## FUNCTION:

TIME	Displaying the workout time while exercising
SPEED	Displaying the current speed
DISTANCE	Accumulating the distance while exercising
PULSE	30-240 BPM
CALORIES	Counts calories while exercising
RPM	Displaying crank speed in revolution per minute



## POWER MODE

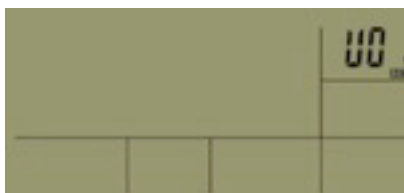
When the machine powers on, the display will light up with all numerals. After two seconds, it will enter the "user selecting" mode. If the user does not operate the machine, or the machine receives no signal after 4 minutes, the computer will enter an idol mode.



## GETTING STARTED - OPERATING PROCEDURE

Start pedaling and the console will turn on. Use the UP/DOWN buttons to set up your user data by selecting any user U0-U4. Press the ENTER button to accept user selection. Press UP/DOWN buttons to toggle between genders. Press ENTER to accept. Use the UP/DOWN to set AGE then press ENTER. Use the UP/DOWN buttons to enter height in inches then press ENTER to accept. Use the UP/DOWN buttons to input weight then press ENTER to select. See below for step by step instructions.

1. Press ENTER to confirm the USER, then enter the sex setting. The right side will displays SEX, use the UP/DOWN buttons to choose male or female.



2. Press ENTER to confirm the gender selection, then enter the AGE setting. The right side will display AGE, use the UP/DOWN buttons to select age setting.






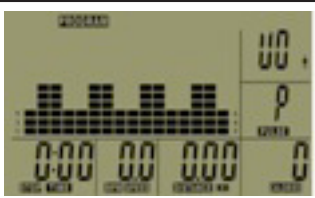
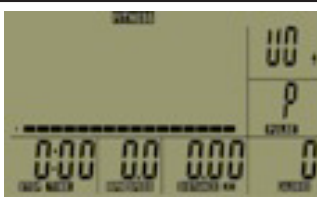
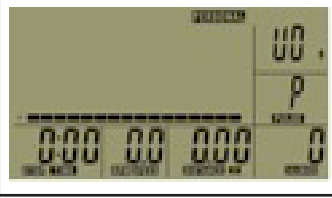
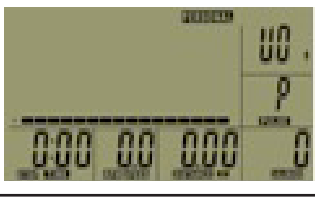
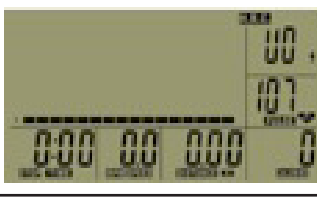
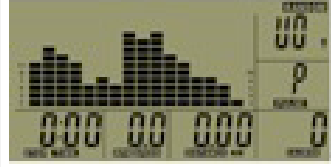
3. Press ENTER to confirm the AGE setting, then enter the HEIGHT setting. The right side will display HEIGHT, use the UP/DOWN buttons to select the HEIGHT setting.



4. Press ENTER to confirm the WEIGHT setting, then enter WEIGHT setting. The right side will display WEIGHT, use the UP/DOWN buttons to select the WEIGHT value.



5. Press ENTER to confirm the HEIGHT setting, then enter the exercise program selecting page. Use the UP/DOWN buttons to select between the exercise programs below.

MANUAL	PROGRAM	FITNESS
		
WATT	PERSONAL	HRC
		
RANDOM		
		



## NAVIGATING THE PROGRAMS

### MANUAL MODE

User may preset their own resistance level from 1 to 24 by pressing the UP/DOWN buttons. The default resistance level is 1. Press ENTER to confirm. Using the UP/DOWN buttons enter values for TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, and then press START to begin your workout.

### PROGRAM MODE

There are 12 preset programs. Use the UP/DOWN buttons to select the desired program profile, then press the ENTER button to confirm. Use the UP/DOWN buttons to adjust the resistance level. Press ENTER to confirm. Enter values for TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, and then press START/STOP to begin your workout.

### FITNESS TEST

Use the UP/DOWN buttons to select FITNESS and press ENTER. Press START/STOP to start the test. The user has to achieve the greatest distance possible in 8 minutes. When the time is up, the electronic device will work out the difference and your fitness rating will be displayed up on the screen.

### PERSONAL MODE

Users may create their own profile in this mode. The first segment of the profile will start blinking. Use the UP/DOWN buttons to adjust resistance level for each segment. Once all 16 segments have been entered, press the ENTER button to confirm. Press START/STOP to begin your workout.

### WATT CONTROL MODE

Enter values for TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, and then press START/STOP to begin your workout. User may set the Watt value by pressing the UP/DOWN buttons to change in 10 Watt increments.

### HRC MODE

Input personal data: SEX, AGE, HEIGHT and WEIGHT.

User may select different target Heart Rate from 55%, 75%, 90% and TARGET by using the UP/DOWN buttons. Press ENTER to confirm. Then, enter values for TIME, DISTANCE, CALORIES, and then press START/STOP to begin your workout.



## PRESET PROGRAMS

P1	P2	P3
P4	P5	P6
P7	P8	P9
P10	P11	P12

## HRC PROGRAMS (55%, 75%, 90%, TAG)

HRC 55%	HRC 75%	HRC 90%	HRC Target Heart Rate

## TEST FUNCTIONS

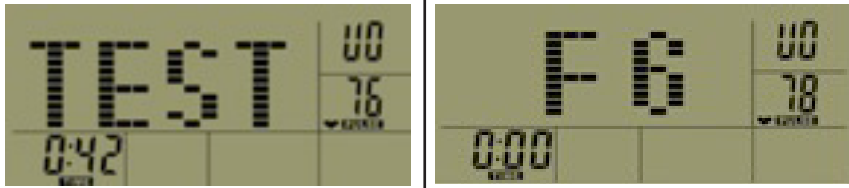
### RECOVERY TEST

Press the RECOVERY key to test HRC recovery speed. When in test mode, it will detect the HRC within 10 seconds. When finished, if there is no HRC displayed, the program will exit out of the HRC recovery mode. If there is HRC displayed, the workout will enter into 60 seconds HRC recovery.



Test result is shown below:

VALUE	CONDITION
F1	Best
F2	Very good
F3	Good
F4	Normal
F5	Bad
F6	Worse

## FITNESS TEST

Enter FITNESS program and start the test. Test time is 8 minutes. Test result is below:

VALUE	CONDITION
F1	Very Good
F2	Good
F3	Fair
F4	Poor
F5	Very Poor

## FUNCTION STATISTICS AND RANGES

ITEM	SCREEN SHOWN	RANGE	SETTING RANGE	PRESET VALUE	SAVE
1	SEX		MALE/ FEM		yes
2	AGE		10 - 100		yes
3	WEIGHT(METRIC)		20 - 330(Lb) 10 - 150 (KG)		yes
4	HEIGHT		36 - 84(INCH) 90 - 210(CM)		yes
5	TIME	0:00 - 99:59	0:00 - 99:00	0:00	no
6	DISTANCE	0.0 - 99.99	0.0 - 99.50	0.0	no
7	CALORIES	0 - 999	0 - 990	0	no
8	SPEED	0.0 - 99.9		0.0	no
9	PULSE	30 - 200 bpm		0	no
10	WATT	0 - 999		0	no



11	RPM	0 - 250 rpm		0	no
12	BRAKE RESISTANCE LEVEL		L1 - L24	L1	no

“WARNING! Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.



## 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, for example Pedal Monitor or other applicable apps. *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 equipment and the device you are using both have bluetooth function.
- The App contains the following functions, the user must open the 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.

### 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 paired 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 unlocked. 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 have 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 to 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 paired 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 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 unlocked. 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 have 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 main screen button on the Android Device twice to close 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

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.



**BH**



## PARTS LIST

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

Part #	DESCRIPTION	QTY.	Part #	DESCRIPTION	QTY.
S1Xi-1	Console cable	1	S1Xi-40	Fixing clip	2
S1Xi-2	Console cable	1	S1Xi-41	Clip-C	2
S1Xi-3	Pedal cushion-R	1	S1Xi-42	Wave washer	1
S1Xi-4	Pedal-Right	1	S1Xi-43	Flywheel axle	1
S1Xi-5	Pulse sensor wire	2	S1Xi-44	NBK bearing	2
S1Xi-6	Pedal-L	1	S1Xi-45	Inner magnetic flywheel	1
S1Xi-7	Pedal cushion-L	1	S1Xi-46	Phillips screw	4
S1Xi-8	DC cable	1	S1Xi-47	Spring washer	4
S1Xi-9	RPM sensor	1	S1Xi-48	Flywheel plate	1
S1Xi-10	Tension cable	1	S1Xi-49	Aluminum seat	1
S1Xi-11	Phillips screw (ST)	2	S1Xi-50	Allen screw	2
S1Xi-12	Motor mount	1	S1Xi-51	Main frame	1
S1Xi-13	Adjustment motor	1	S1Xi-52	Crank cover	2
S1Xi-14	Phillips screw	8	S1Xi-53	Crank arm	2
S1Xi-15	Clip	2	S1Xi-54	Rear crank cover	2
S1Xi-16	Wave washer	1	S1Xi-55	Phillips screw	2
S1Xi-17	Bearing-4Z	2	S1Xi-56	Hex flange bolt	2
S1Xi-18	Allen screw	4	S1Xi-57	Philips screw	12
S1Xi-19	Aluminum belt wheel	1	S1Xi-58	Axel cover	2
S1Xi-20	Crank assembly	1	S1Xi-59	Frame cover-L	1
S1Xi-21	Flat washer	10	S1Xi-60	Lower cover-Left	1
S1Xi-22	Spring washer	4	S1Xi-61	Phillips screw (ST)	6
S1Xi-23	Nylon nut	6	S1Xi-62	Lower cover-Right	1
S1Xi-24	Sensor magnet	1	S1Xi-63	Frame Cover-R	1
S1Xi-25	Belt	1	S1Xi-64	Phillips screw (ST)	33
S1Xi-26	Allen bolt	1	S1Xi-65	Sensor seat	1
S1Xi-27	Bearing-1Z	2	S1Xi-66	Pad	4
S1Xi-28	Idle wheel bearing	1	S1Xi-67	Wheel axle	2
S1Xi-29	Idle wheel	1	S1Xi-68	Transport wheel	2
S1Xi-30	Flat washer	2	S1Xi-69	Adjustment foot	6
S1Xi-31	Idle arm	1	S1Xi-70	Stabilizer end cap	6
S1Xi-32	Hex nut	2	S1Xi-71	Front stabilizer	1
S1Xi-33	Nylon nut	3	S1Xi-72	Hex nut	6
S1Xi-34	Bushing	2	S1Xi-73	Aluminum rail plate	2
S1Xi-35	Nylon nut	1	S1Xi-74	Rail pad	2
S1Xi-36	Phillips screw	1	S1Xi-75	Rail frame	1
S1Xi-37	Idle bolt	1	S1Xi-76	Pedal arm bushing	12
S1Xi-38	Nylon nut	2	S1Xi-77	Pedal arm support	1
S1Xi-39	Flat washer	2	S1Xi-78	Pedal support sleeve	4



## PARTS LIST CONTINUED

Part #	DESCRIPTION	QTY.
S1Xi-79	Allen screw	4
S1Xi-80	Wheel bushing	4
S1Xi-81	Wheel axle	2
S1Xi-82	Bearing	4
S1Xi-83	Rail wheel	2
S1Xi-84	Pedal arm support-R	1
S1Xi-85	Left swing bar	1
S1Xi-86	Right swing bar	1
S1Xi-87	Front post	1
S1Xi-88	Pulse handlebar	1
S1Xi-89	Hand pulse sensor	2
S1Xi-90	Phillips screw (ST)	2
S1Xi-91	Handlebar foam	2
S1Xi-92	Handlebar end cap	2
S1Xi-93	Handlebar-Left	1
S1Xi-94	Swing handlebar foam	2
S1Xi-95	Swing handlebar end cap	2
S1Xi-96	Swing handlebar-R	1
S1Xi-97	Pedal arm-L	1
S1Xi-98	Clip	4
S1Xi-99	Wave washer	4
S1Xi-100	Plastic washer	4
S1Xi-101	Pedal arm axle	2
S1Xi-102	Pedal arm-R	1
S1Xi-103	Computer console	1
S1Xi-104	Computer wire (with console)	1
S1Xi-105	Front post cover	1
S1Xi-106	Bottle holder	1
S1Xi-107	Clamp cover	1
S1Xi-108	Wheel cover	2
S1Xi-109	Adaptor 6V	1
S1Xi-110	Nut cap	2
S1Xi-111	Post axle washer	6
S1Xi-112	Plastic washer	8
S1Xi-113	Wave washer	4
S1Xi-114	Post bushing	2
S1Xi-115	Pedal bracket-L	1
S1Xi-116	Allen screw	6
S1Xi-117	Allen screw	16
S1Xi-118	Spring washer	20

Part #	DESCRIPTION	QTY.
S1Xi-119	Curved washer	6
S1Xi-120	Hex screw	4
S1Xi-121	Flat washer	12
S1Xi-122	Allen screw	6
S1Xi-123	Hollow carriage bolt	4
S1Xi-124	Allen screw	4
S1Xi-125	Phillips screw (ST)	8
S1Xi-126	Pedal bracket-R	1
S1Xi-127	Phillips screw (ST)	2
S1Xi-128	Allen screw	2
S1Xi-129	Nylon nut	2
S1Xi-130	Nut cap	2
S1Xi-131	Pulse wire (with computer)	2
S1Xi-132	Bushing	4
S1Xi-133	Support arm bushing	4
S1Xi-134	Pedal arm support U-bracket	2
S1Xi-135	U-seat bushing	4
S1Xi-136	Allen screw	2
S1Xi-137	Joint cover-Right	1
S1Xi-G01	Front stabilizer assembly	1
S1Xi-G02	Pulse handlebar assembly	1
S1Xi-G03	Flywheel assembly	1
S1Xi-G04	Pedal assembly-Left	1
S1Xi-G05	Pedal assembly-Right	2
S1Xi-G06	Idle assembly	1
S1Xi-G07	Axle assembly	1

\* Parts S1Xi-104 and S1Xi-131 can only be ordered as an assembly with the computer console, Part# S1Xi-103.



## WARRANTY

### LIMITED RESIDENTIAL WARRANTY

BH North America will repair or replace, free of charge, at its option, parts that are defective as a result of material or workmanship. Lifetime replacement warranty coverage on frame and three (3) years on other parts. Labor warranty coverage is one (1) year. Warranty covers the original consumer purchaser only.

***\*Residential Warranty Disclaimer:***

*Please note: The equipment that you are purchasing is intended for single-family home use only. Use of this equipment in a commercial environment shall void the warranty.*

### 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.
- Expendable items which become worn during normal use.
- Repairs necessary because of operator abuse or negligence or the failure to operate and maintain the equipment according to the instructions contained in the Owner's Manual.

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

20155 Ellipse

Foothill Ranch, CA 92610

Phone: 949.206.0330; Toll Free: 866.325.2339; Fax: 949.206.0013

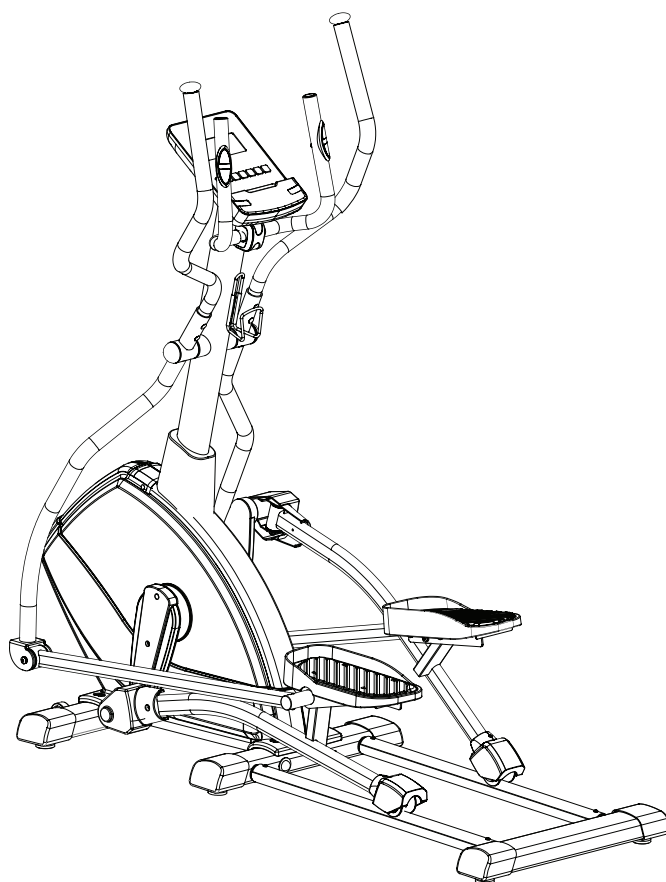
Web: [www.BHFitnessUSA.com](http://www.BHFitnessUSA.com)

Mon - Fri 8am - 5pm PST



**BH**

# S1Xi



## 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.*

**POUR LE SERVICE, VEUILLEZ PRENDRE CONTACT AVEC BH FITNESS  
SANS FRAIS : 866 325-2339**





# TABLE DES MATIÈRES

Titre	Page
Introduction	43
Étiquettes de mise en garde	44
Renseignements relatifs à la sécurité	45
Instructions relatives à l'exercice	46
Directives concernant l'entraînement	47
Étirements suggérés	51
Instructions d'assemblage	55
Fonctionnement de la console	67
Entretien et nettoyage	76
Vue éclatée	77
Liste des pièces	78
Garantie	80



## TOUTES NOS FÉLICITATIONS!

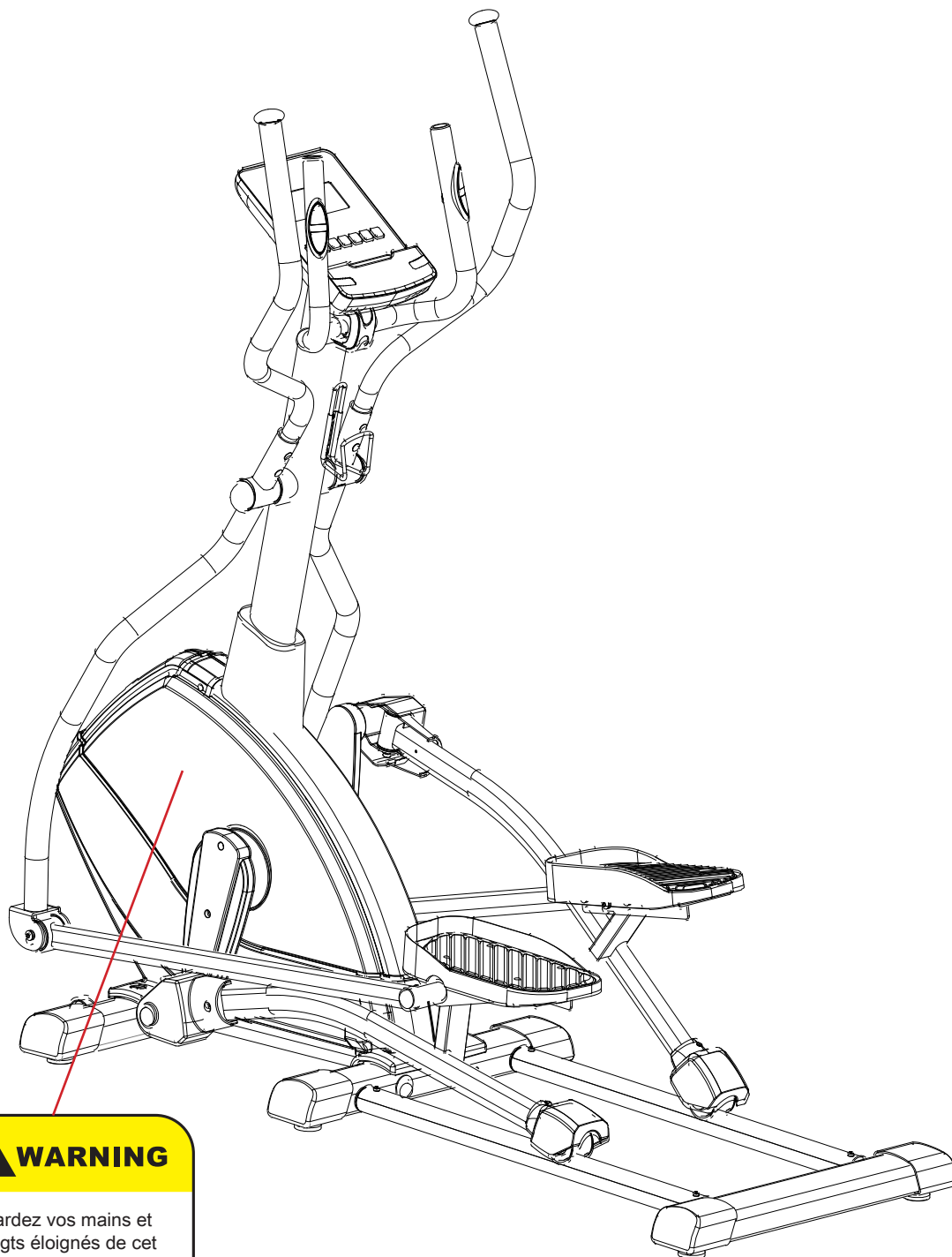
Félicitations pour votre achat d'un équipement BH Fitness. Nous espérons que vous apprécierez le style, la qualité et la valeur auxquels Bladez Fitness a habitué les adeptes de l'exercice physique du monde entier.

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](mailto: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.



# ÉTIQUETTE D'AVERTISSEMENT



## **WARNING**

Gardez vos mains et  
doigts éloignés de cet  
endroit.



# 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 Bladez 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 136 kg (300 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

Compte de 10 secondes

Battements par minute

25	30	35	40	45	50	55	60	65
23	22	22	21	20	19	19	18	18
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

Compte de 10 secondes

Battements par minute

25	30	35	40	45	50	55	60	65
26	26	25	24	23	22	22	21	20
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*

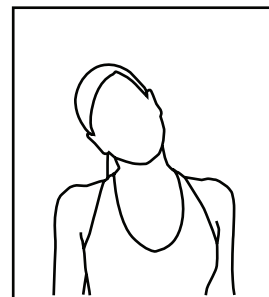
Une fois que vous aurez commencé votre programme d'exercice, exécutez-le d'une traite jusqu'à la fin. N'interrompez pas une séance d'entraînement pour la reprendre ensuite sans répéter l'échauffement. La période de repos nécessaire entre les exercices peut varier d'une personne à l'autre.



## ÉTIREMENTS SUGGÉRÉS

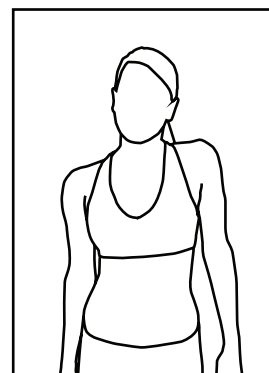
### *Rotations de la tête*

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.



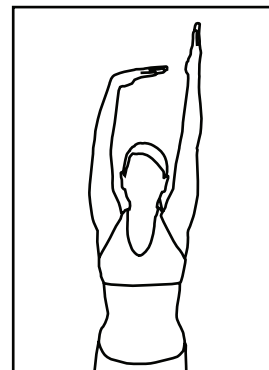
### *Soulèvements des épaules*

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



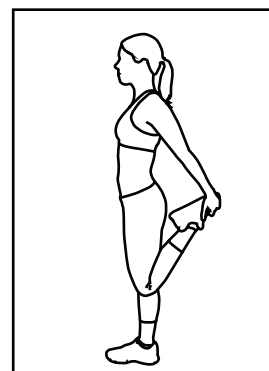
### *Étirements latéraux*

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.

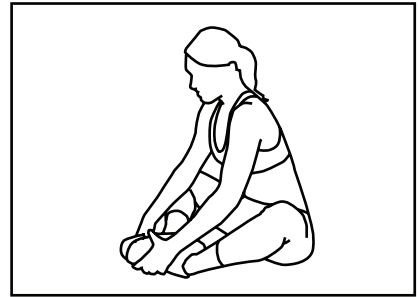




## ÉTIREMENTS SUGGÉRÉS

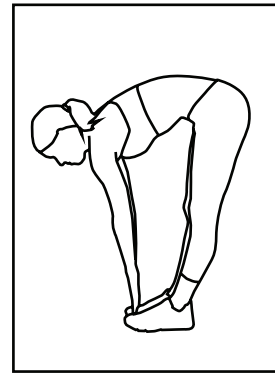
### *Étirement de l'intérieur de la cuisse*

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.



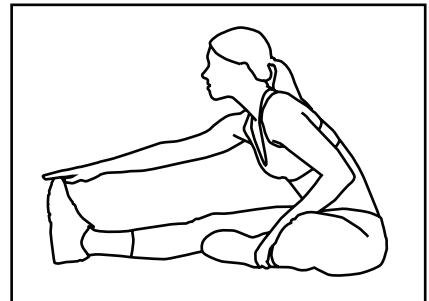
### *Flexions avant*

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.



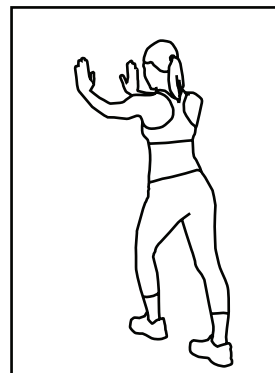
### *Étirements des ischio-jambiers*

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.




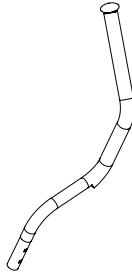
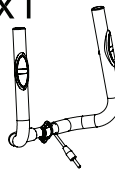
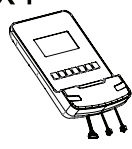

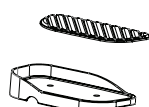

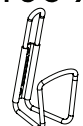


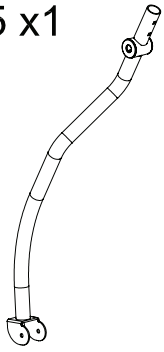
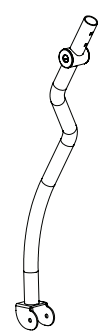
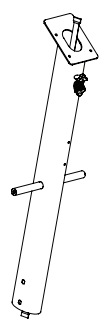
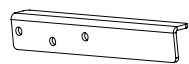
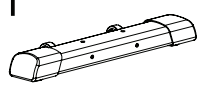

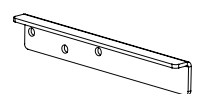

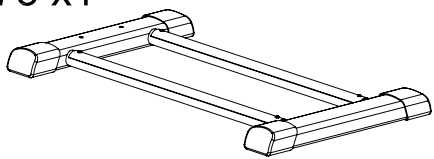
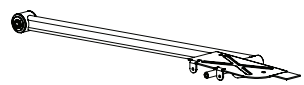
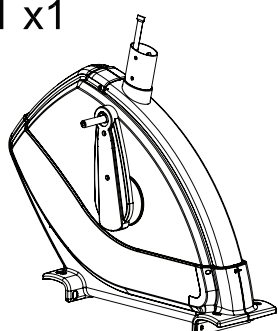
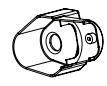
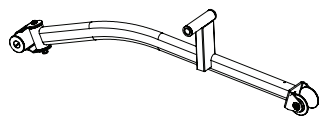
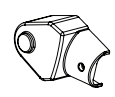
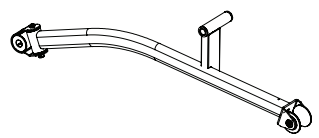
### *Étirements des mollets et des tendons d'Achille*

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.



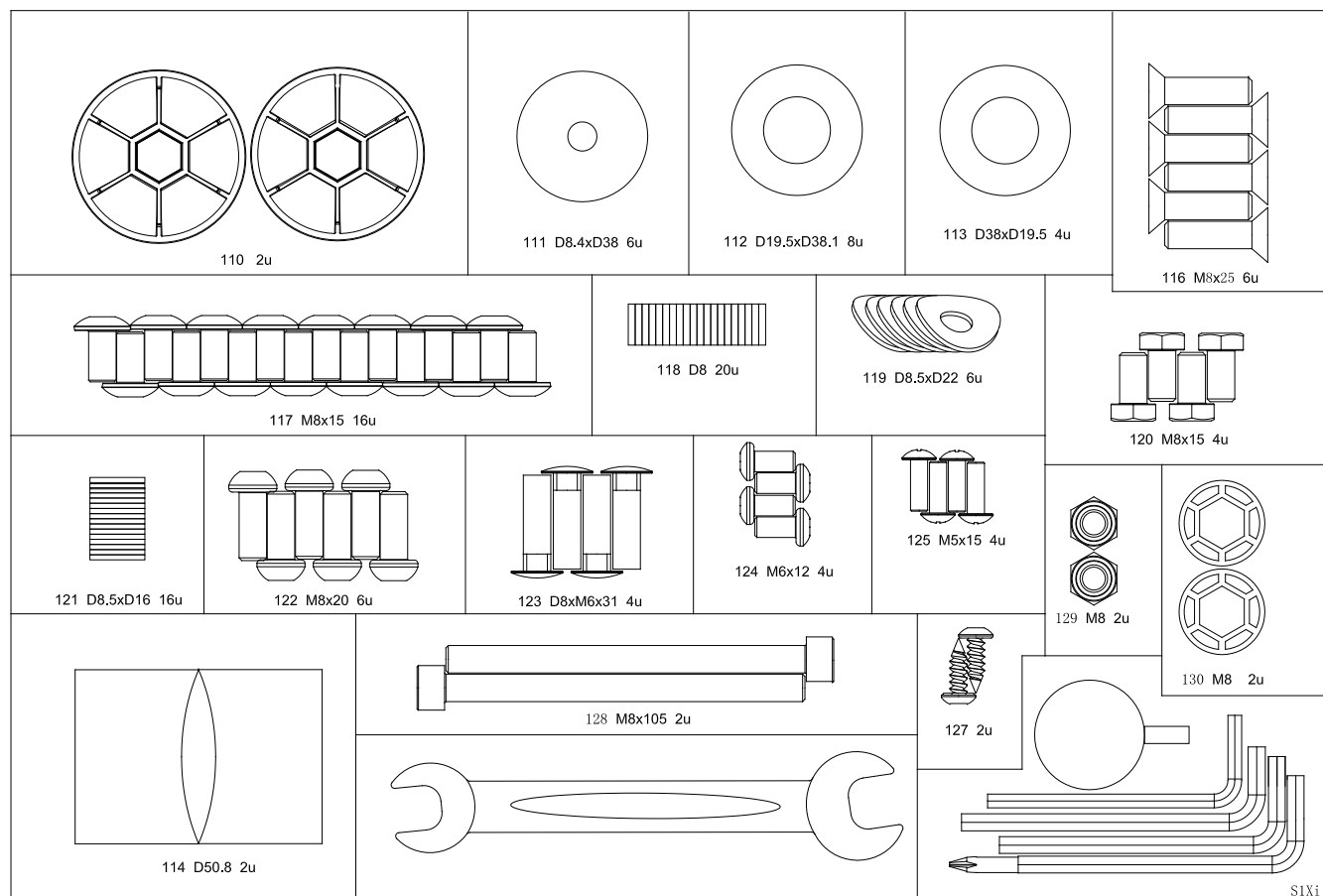


## PIÈCES FOURNIES

93x1 	96 x1 	88 x1 	103 x1 	
		105 x1 	6 x1 	4 x1 
106 x1 	107 x1 	108 x2 	85 x1 	86x1 
87x1 	115 x1 		71 x1 	109 x1 
	126 x1 		97 x1 	
75 x1 			102 x1 	
51 x1 	138 x1 		84 x1 	
	137 x1 		77 x1 	

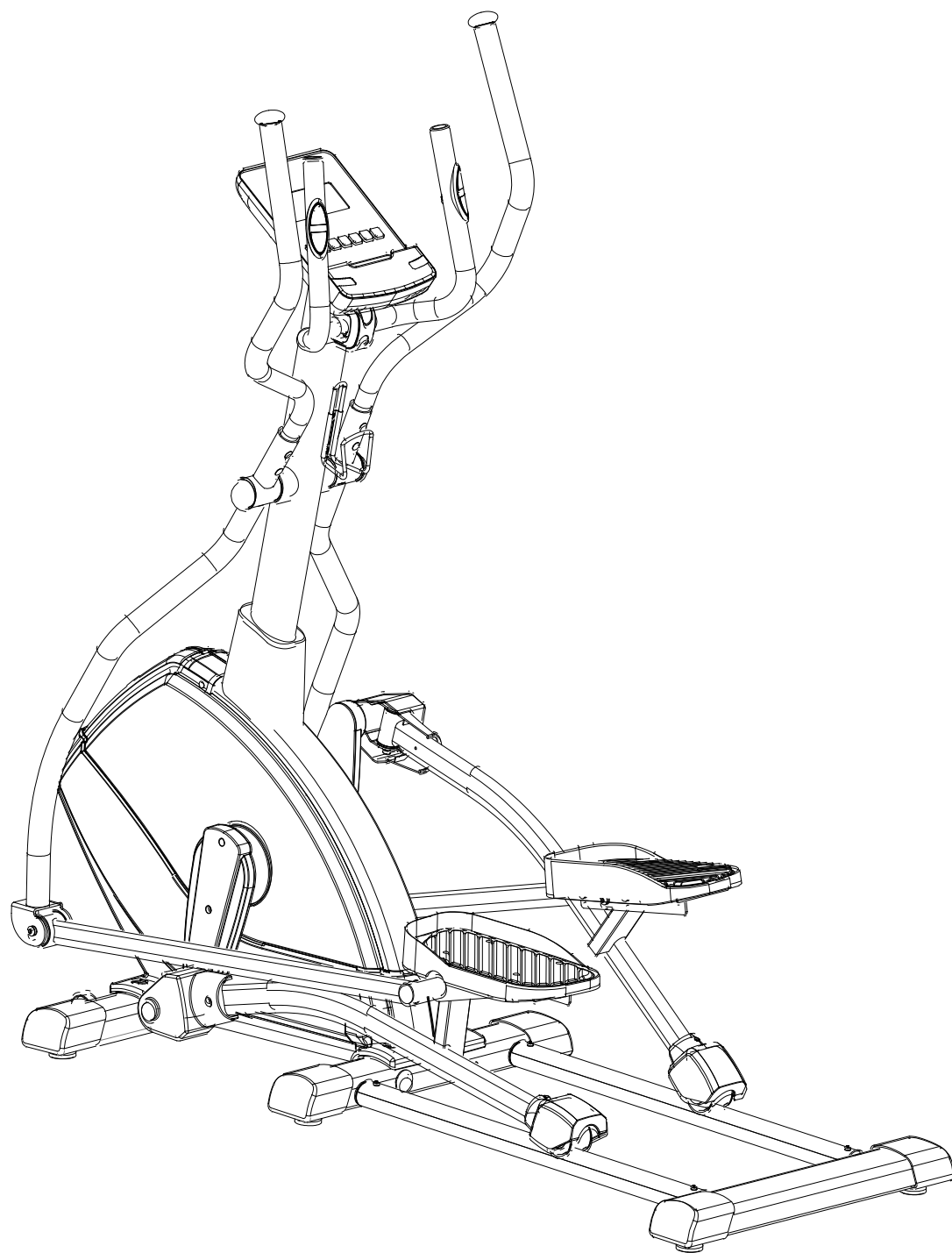


# MATÉRIEL FOURNI





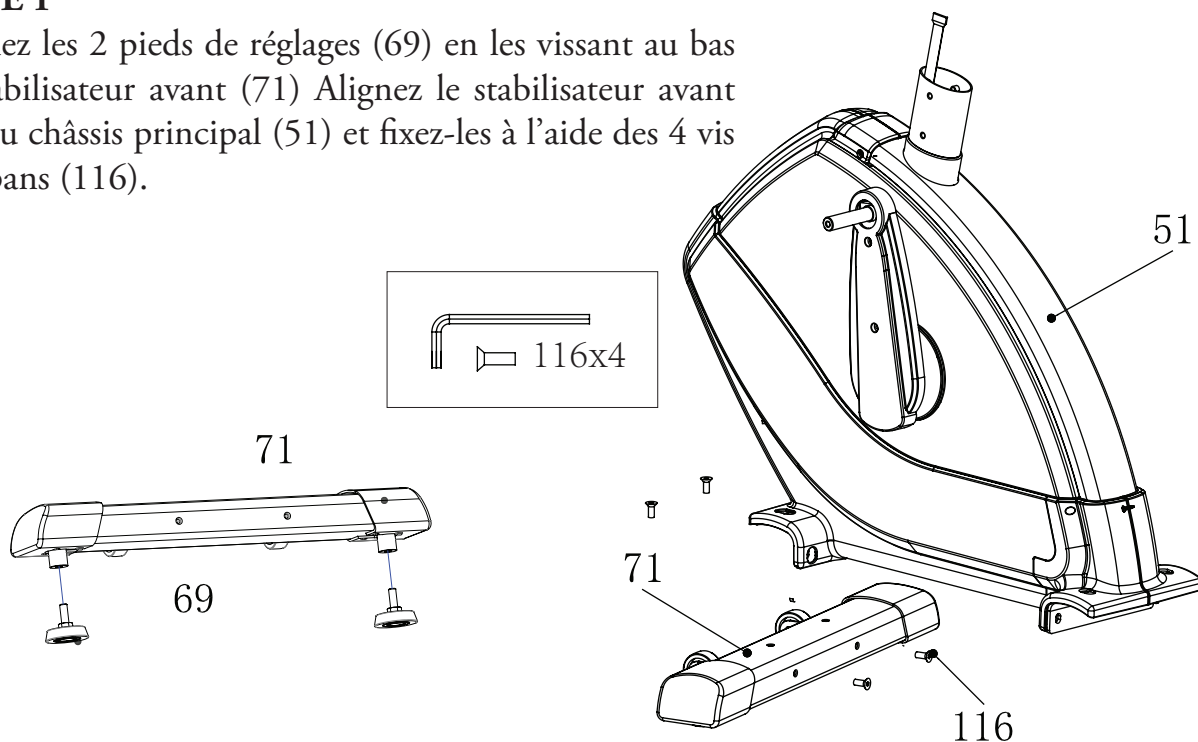
# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE





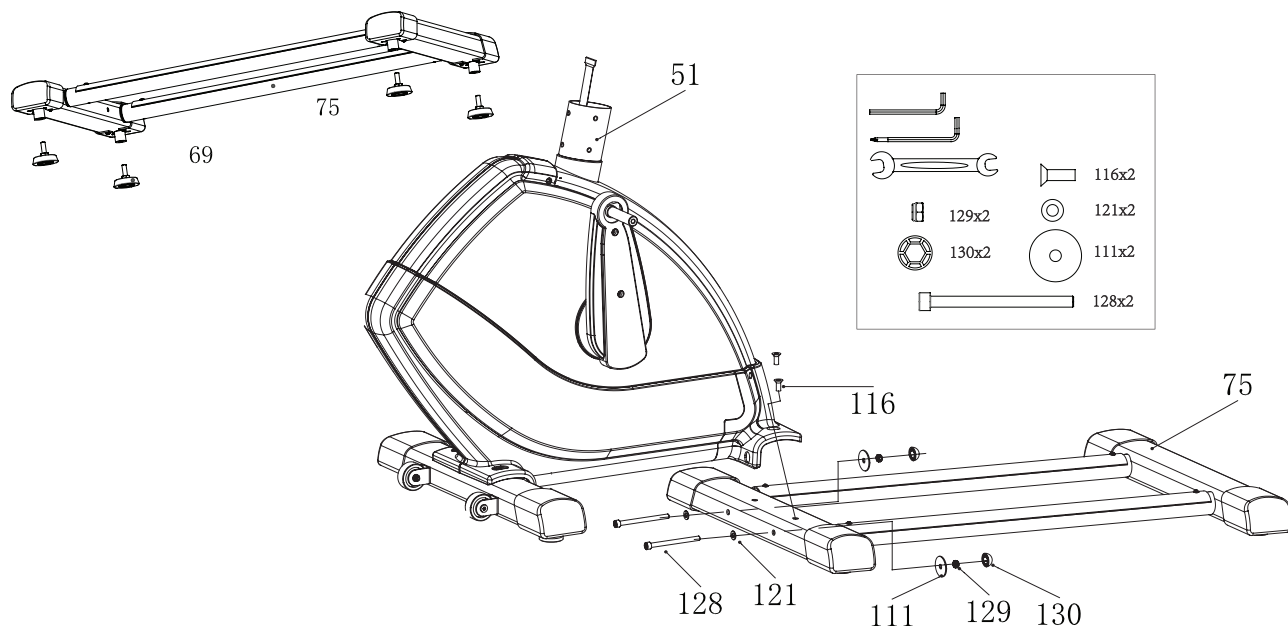
## ÉTAPE 1

Installez les 2 pieds de réglages (69) en les vissant au bas du stabilisateur avant (71). Alignez le stabilisateur avant (71) au châssis principal (51) et fixez-les à l'aide des 4 vis à six pans (116).



## ÉTAPE 2

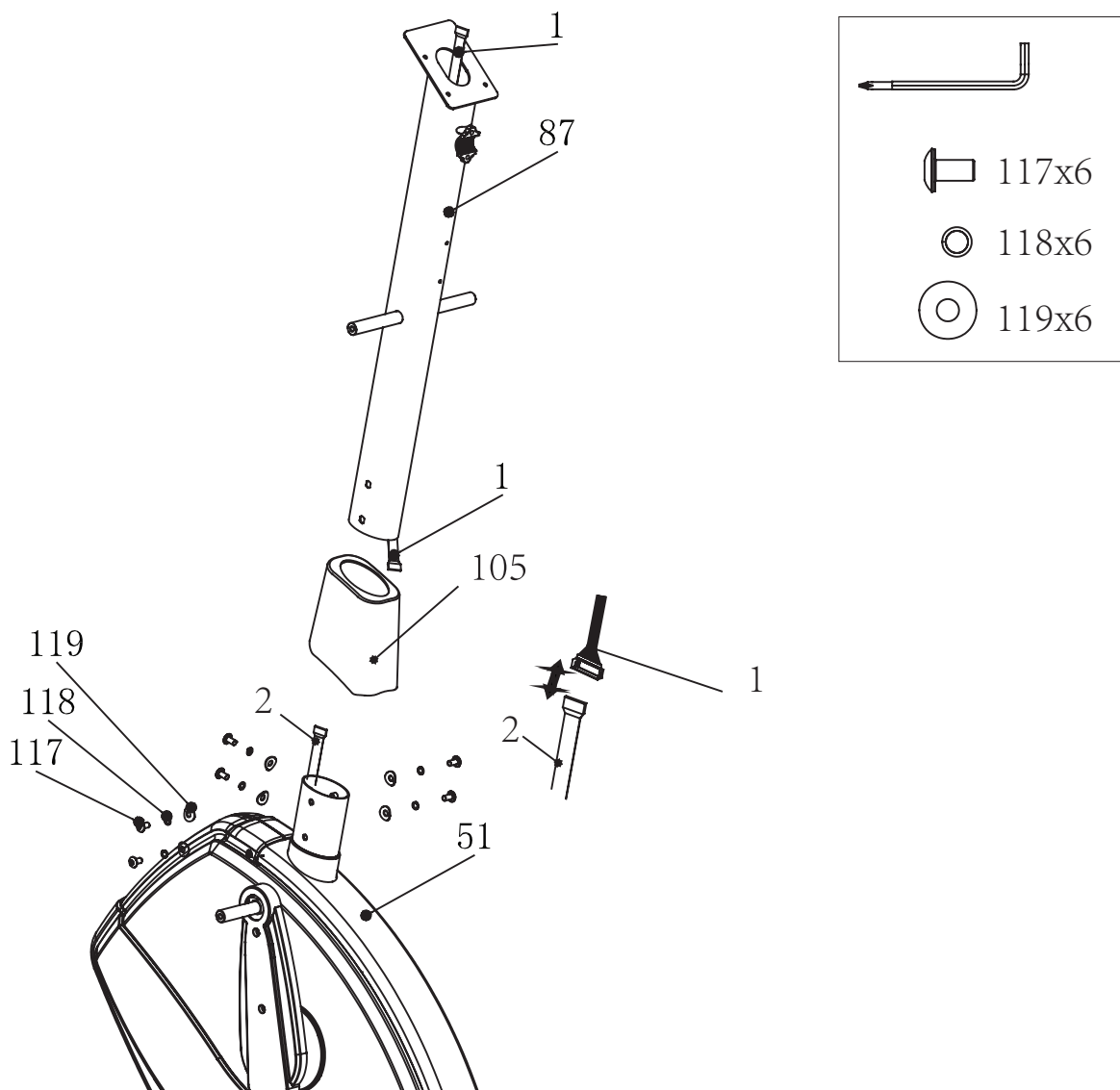
Installez les pieds de réglages (69) en les vissant au bas du rail (75). Fixez le rail (75) au châssis principal (51) à l'aide de 2 vis à six pans (128), 2 rondelles plates (121), 2 rondelles (111), 2 écrous en nylon, 2 bouchons d'écrou (130) et 2 vis à six pans (116).





### ÉTAPE 3

Insérez la tige avant (87) au couvercle (105) et branchez les câbles supérieurs et inférieurs de la console (1). Ensuite, fixez l'ensemble de la tige avant (87) au châssis principal (51) à l'aide de 6 vis à six pans (117), 6 rondelles à ressort (118) et 6 rondelles ondulées (119).



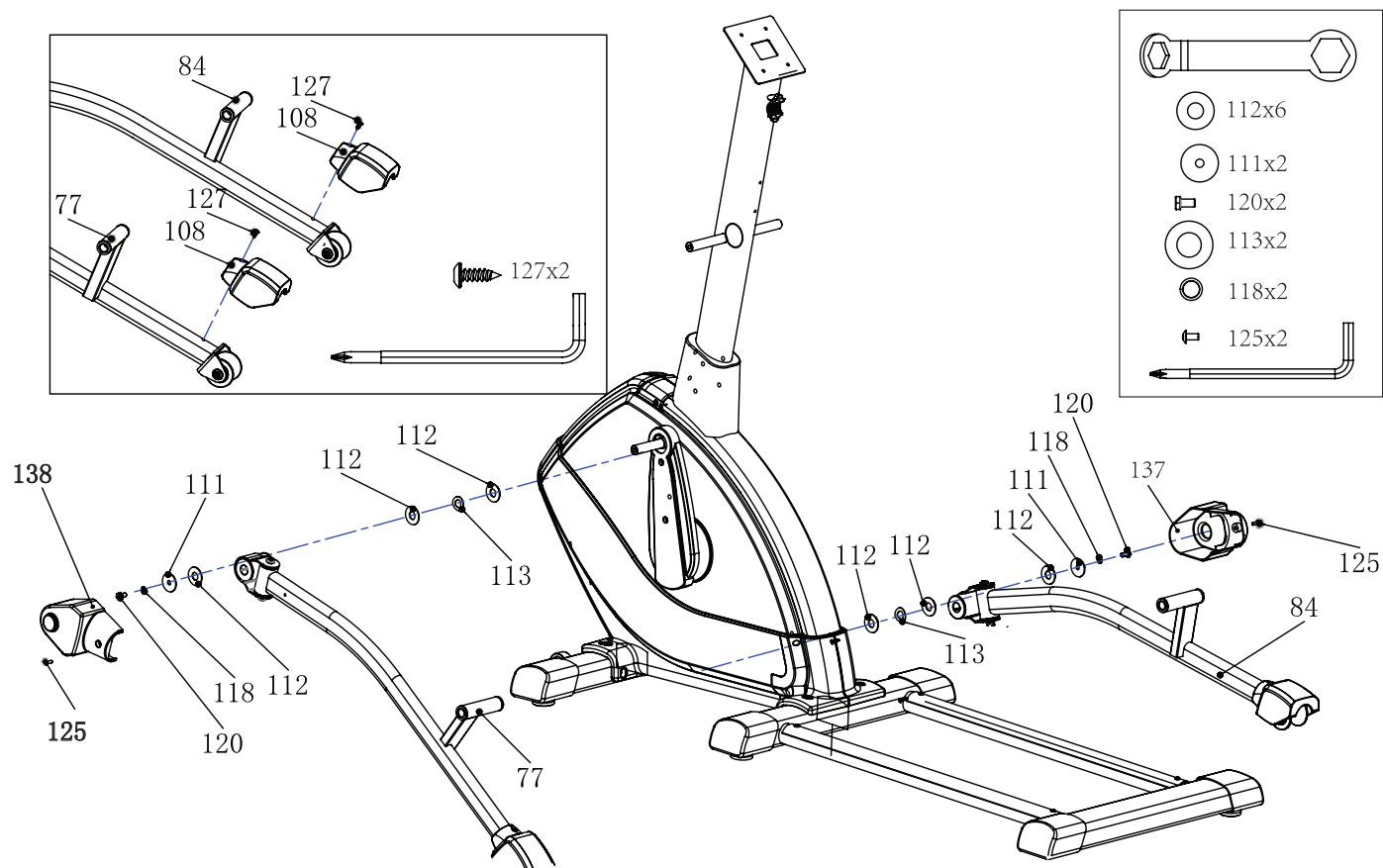


## ÉTAPE 4

A.) Fixez le couvercle de roue (108) à la protection du cadre de support de pédale – G et D (77 et 84) à l'aide de 2 vis (127).

B.) Fixez la protection du cadre de support de pédale gauche (77) au châssis principal (51) à l'aide de 3 rondelles en plastique (112), 1 rondelle ondulée (113), 1 rondelle (111), 1 rondelle à ressort (118), 1 vis hexagonale (120).

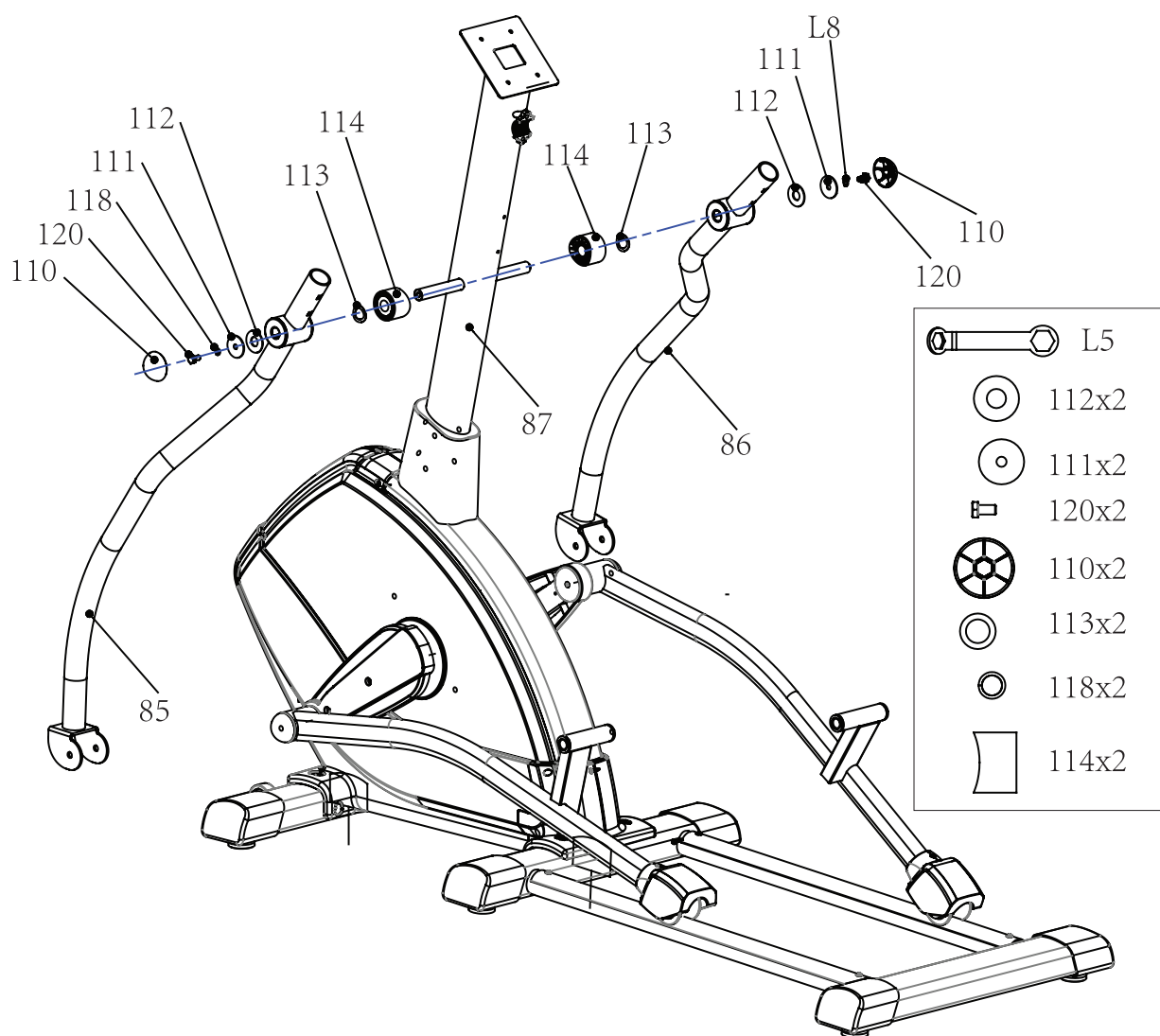
C.) Répétez les mêmes procédures pour le côté droit.





## ÉTAPE 5

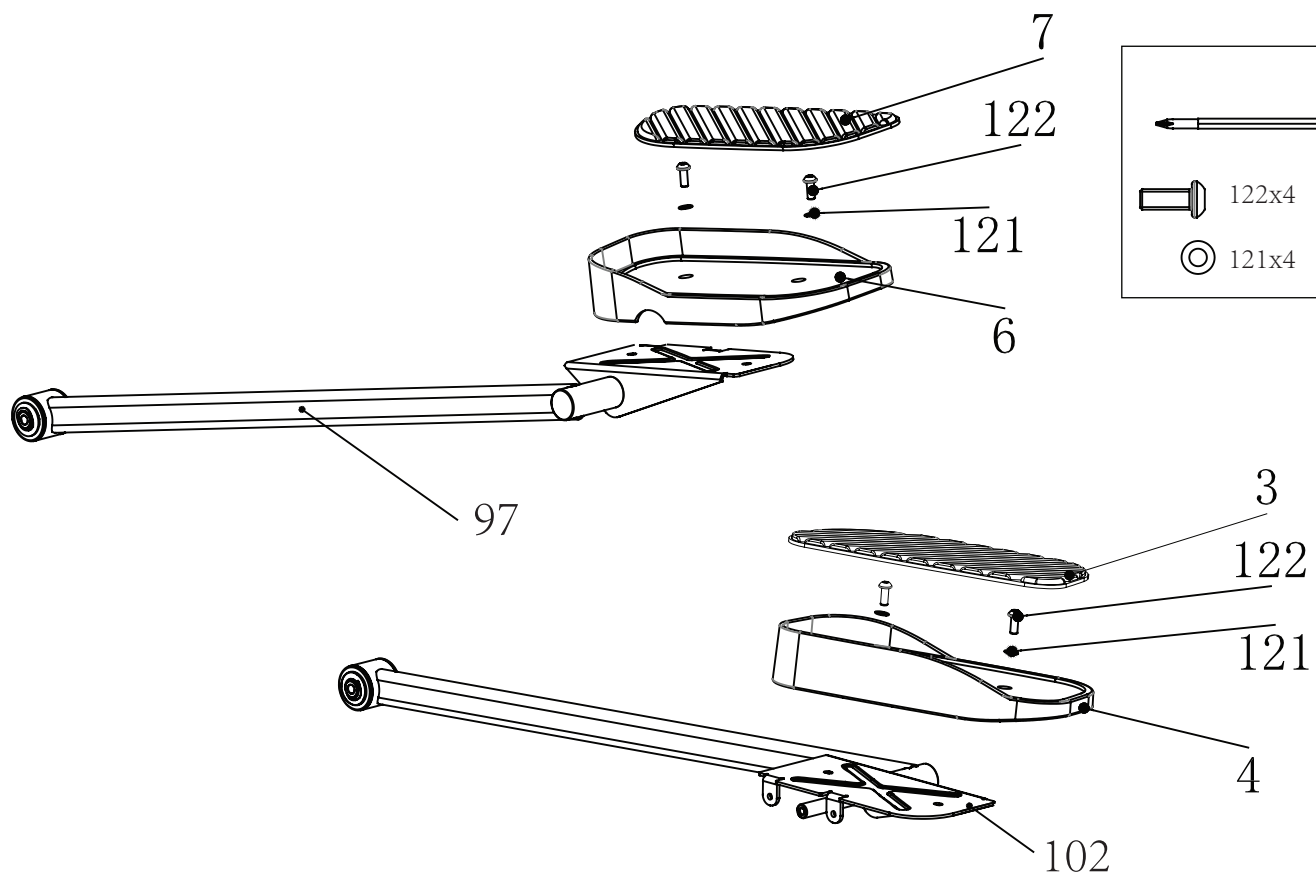
Fixez la manche de basculations inférieure du guidon côté gauche (85) à la tige avant (87) à l'aide de 1 bague (114), 1 rondelle ondulée (113), 1 rondelle en plastique (112), 1 rondelle (111), 1 rondelle à ressort (118), 1 vis hexagonale (120) et 1 bouchon à écrou (110). Enfin, répétez les mêmes procédures pour le côté droit.





## ÉTAPE 6

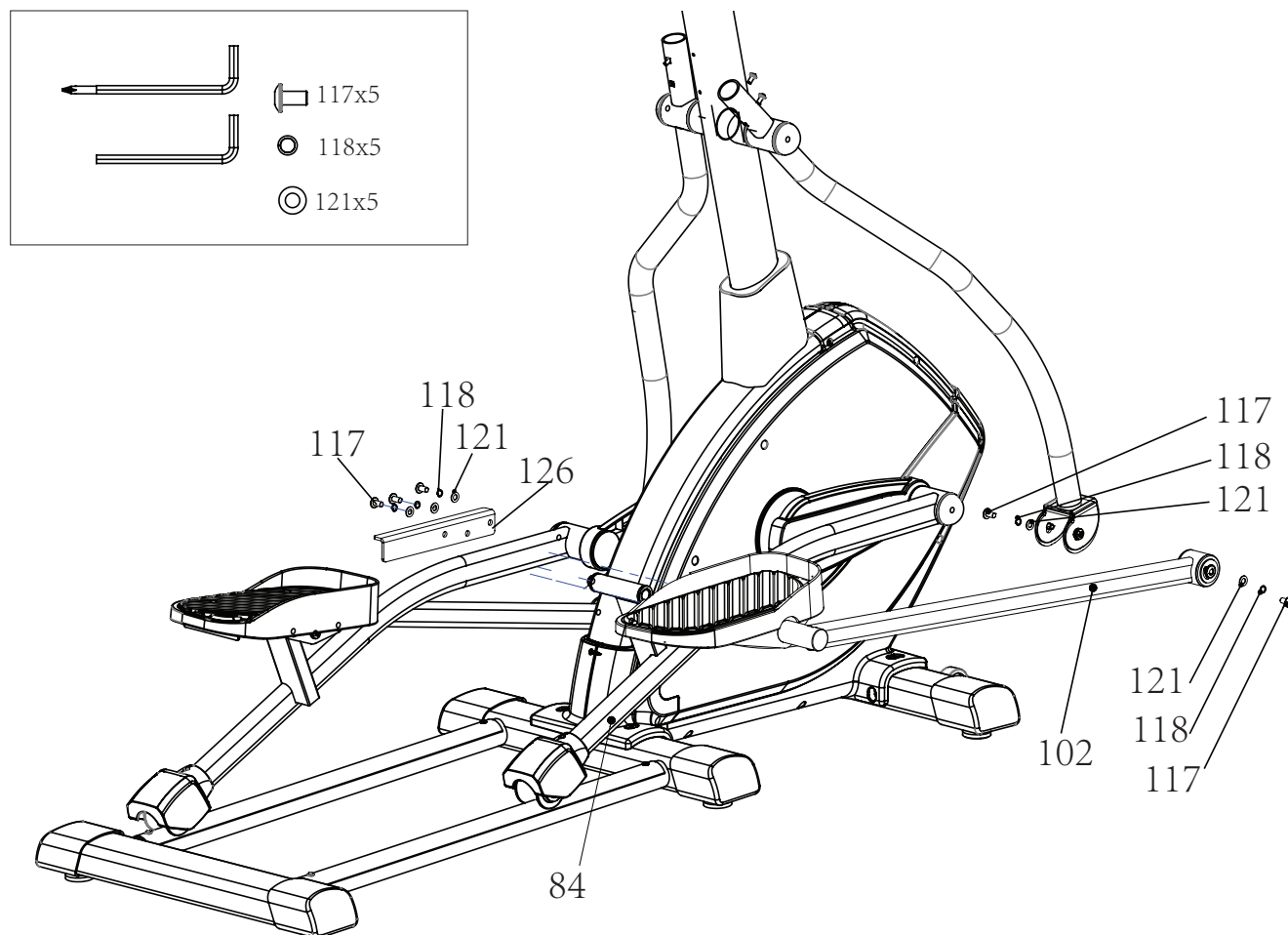
Fixez la pédale gauche (6) au pied de réglage (97) du même côté à l'aide de 2 vis à six pans (122) et de rondelles (121). Ensuite, enlevez le collant adhésif à l'endos de la semelle de pédale gauche et fixez-y à la pédale gauche. Enfin, répétez les mêmes procédures pour le côté droite.





## ÉTAPE 7

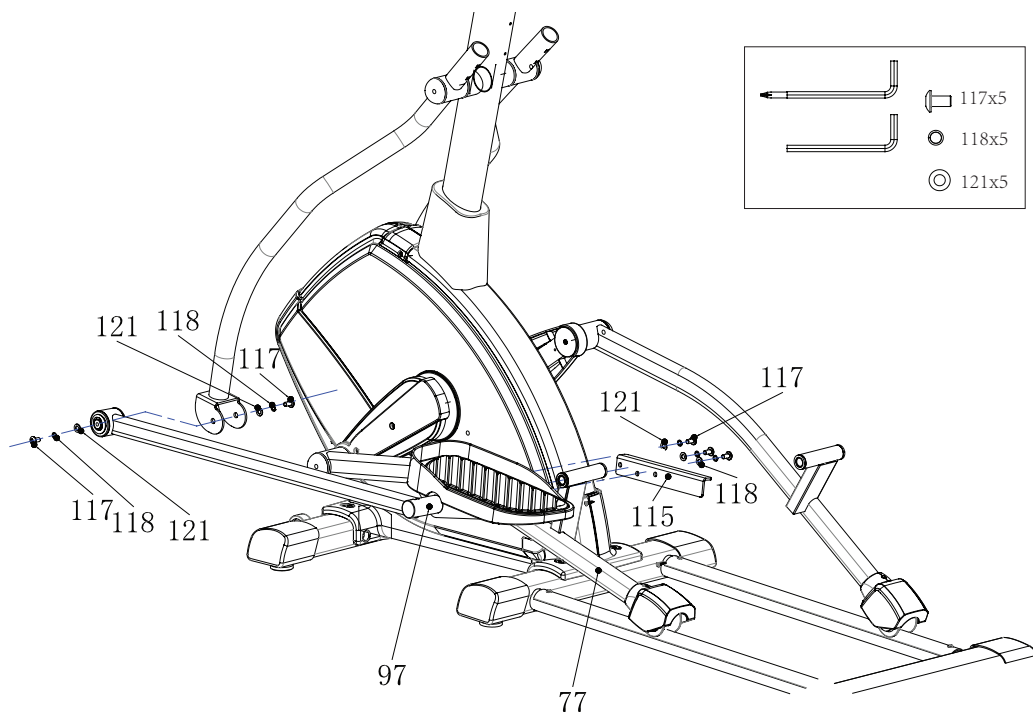
Fixez bien le bras de la pédale droite (102) à la protection du cadre de support de pédale gauche (84) en les serrant à l'aide du support à pédale D (126), 3 rondelles plates (121), 3 rondelles à ressort (118) et 3 vis à six pans (117). Pour fixer le bras de pédale droite (102), utilisez 1 rondelle plate (121), 2 rondelle à ressort (118), 2 vis à six pans (117).





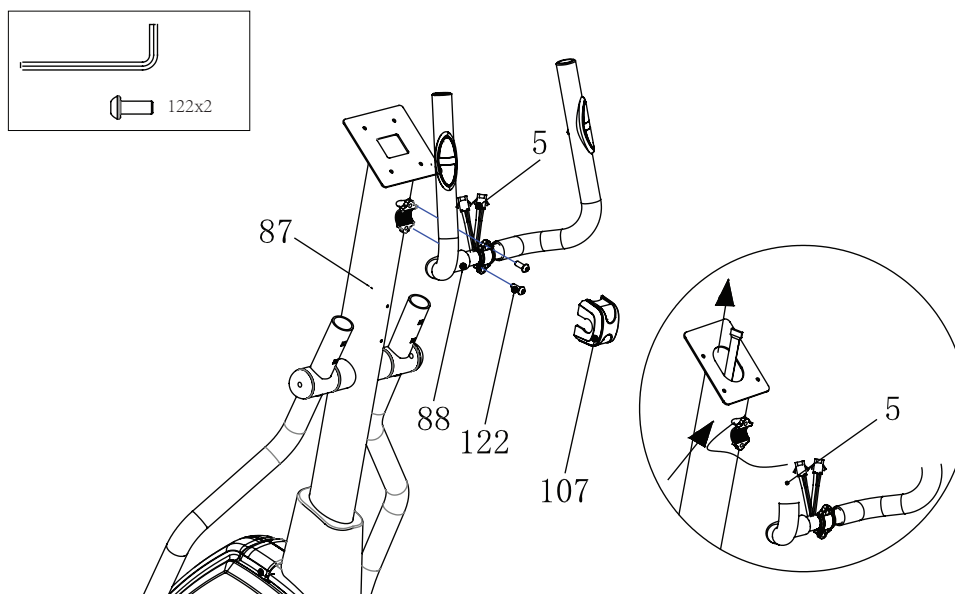
## ÉTAPE 8

Répétez les procédures de l'étape 7 pour fixer le bras de la pédale gauche (97).



## ÉTAPE 9

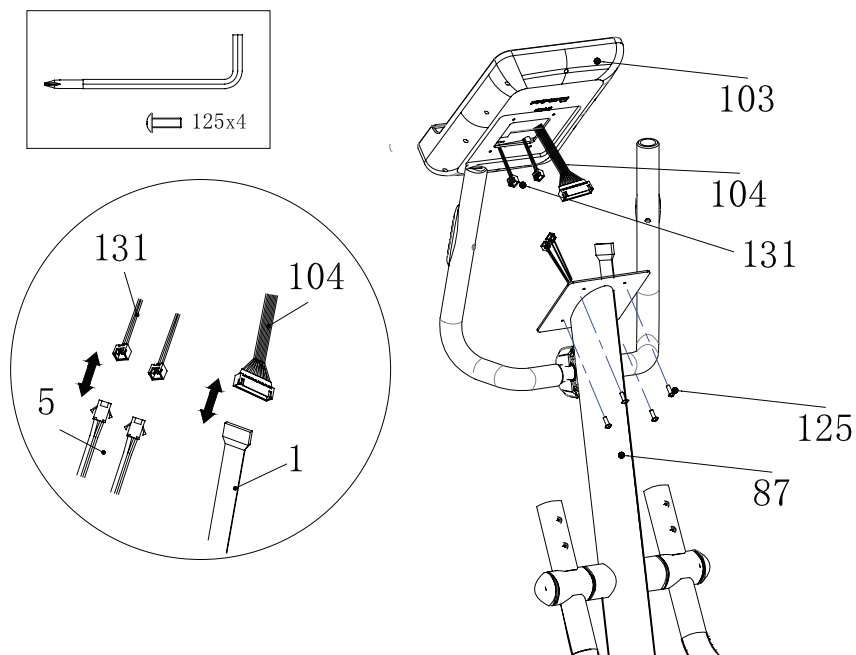
Insérez et passez les deux câbles de capteur de poulis (5) à travers le trou de la tige (87). Sécurisez le guidon (88) à l'aide de 2 vis Allen (122). Quand le guidon est bien fixé, placez le protège-pince (107) sur la pince.





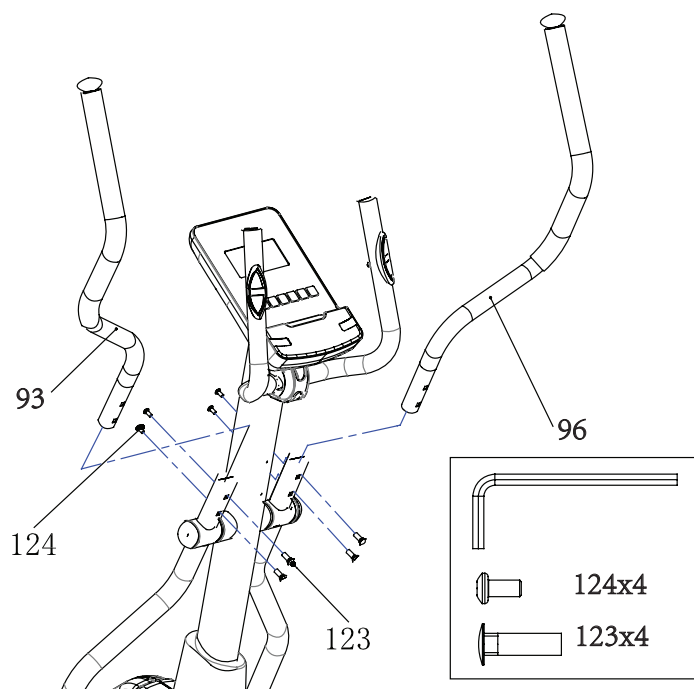
## ÉTAPE 10

Branchez les fils de capteur (5) aux fils de la console (131). Ensuite, branchez les câbles supérieurs de la console (1) au câble de la console (104). Ensuite, insérez la console (103) sur la tige avant (87) et fixez-les à l'aide de 4 vis Philips (125). Assurez-vous de rentrer les fils par l'avant de la tige avant (8), tout en évitant le plier.



## ÉTAPE 11

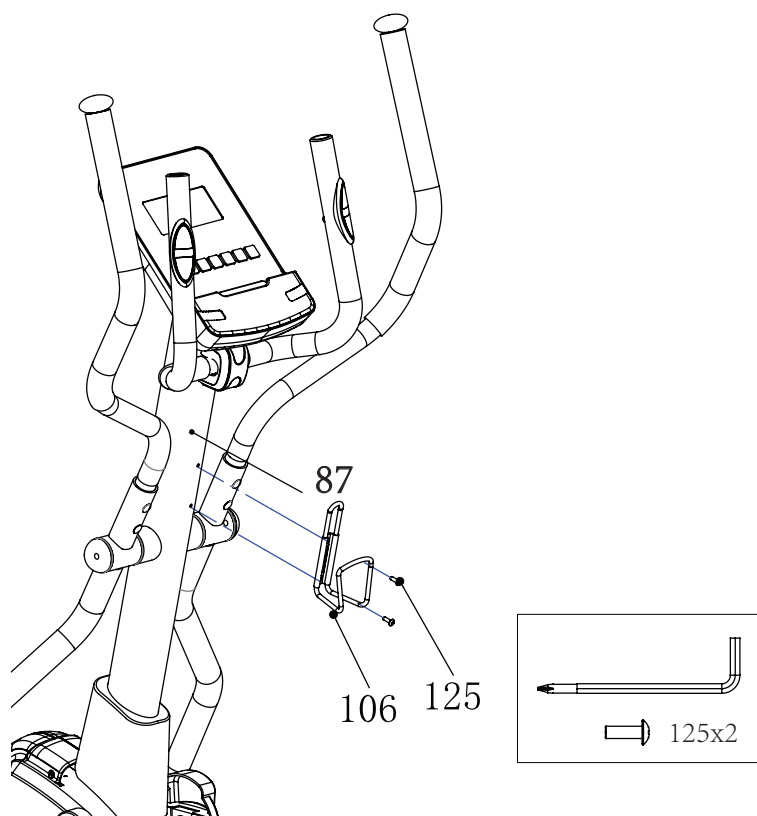
Fixez le côté gauche du guidon (93) à la barre stabilisante gauche et serrez-les à l'aide de 2 vis de carrosserie (123) et vis Allen (124). Répétez les mêmes procédures pour la barre stabilisante droite (96).





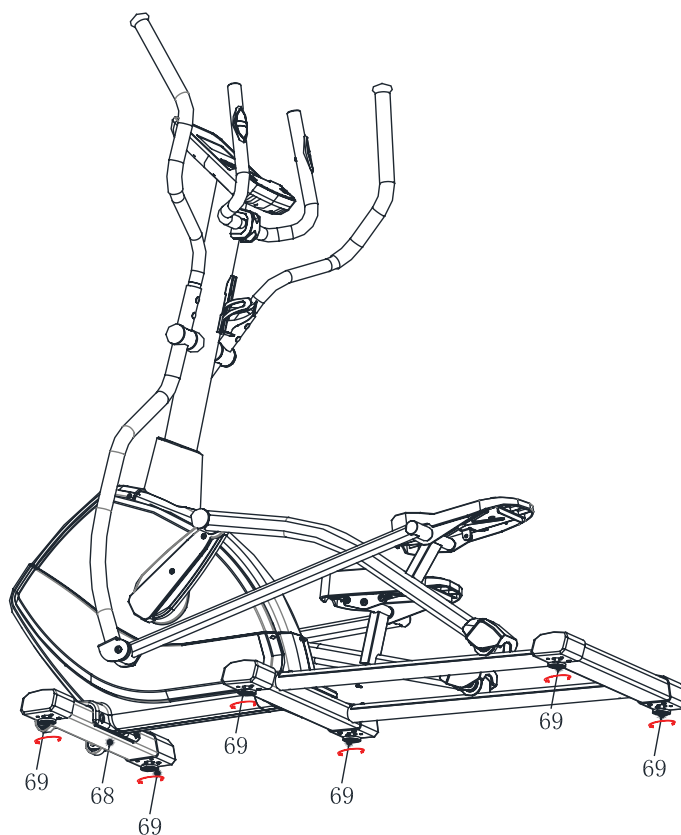
## ÉTAPE 12

Ajustez le porte-bouteille (106) au trou qui se situe dans la tige avant (87) et fixez-y à l'aide de 2 vis Philipps (125).



## ÉTAPE 13

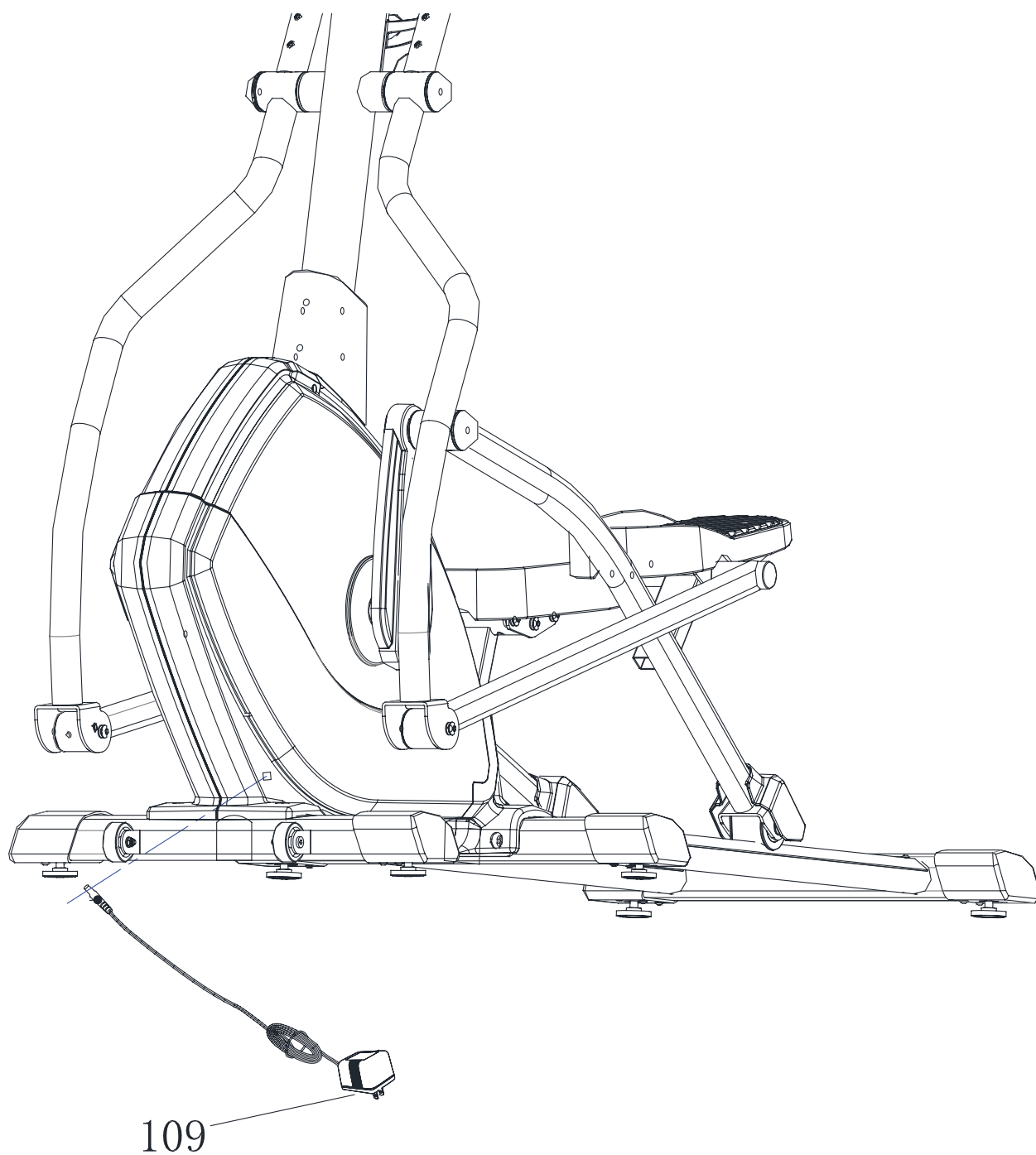
Si la machine n'est à un niveau qui vous convient, vous pouvez l'ajuster à l'aide du pied de réglage (69) jusqu'au niveau désiré.





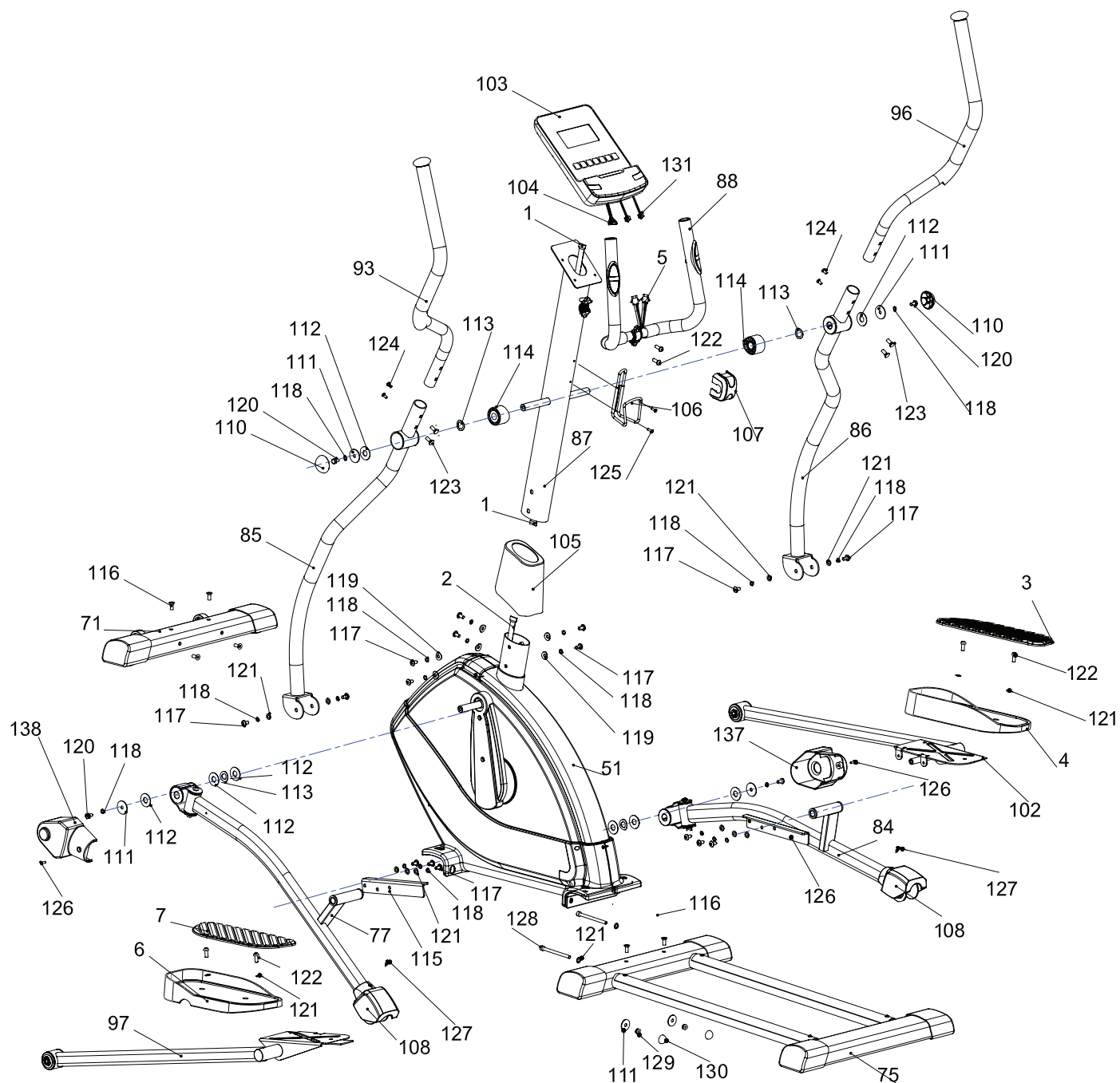
## ÉTAPE 14

Branchez l'adaptateur (109) à la prise située devant la machine, au bas, avant de brancher l'autre bout de celui-ci à la prise de courant.





# VUE ÉCLATÉE





# FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE



## SPÉCIFICATIONS:

ENTER (retour)

RESET (réinitialisation)

START/STOP (marche/arrêt)

UP (plus)

DOWN (moins)

RECOVERY (récupération)

Pour confirmer tous les paramètres

Pour ramener tous les paramètres aux valeurs par défaut

Pour commencer ou arrêter l'entraînement

Pour augmenter la valeur du paramètre

Pour diminuer la valeur du paramètre

En mode marche ou arrêt, appuyez sur cette touche pour lancer la mesure de la fréquence cardiaque à la phase de récupération. Un compte à rebours de 60 secondes s'amorce. Mettre en marche l'appareil sans aucun programme (démarrage rapide) préétabli ni données saisies par l'utilisateur

## QUICK START

## FONCTION:

TIME (temps) Affiche le temps écoulé depuis le début de l'exercice

SPEED (vitesse) Affiche la vitesse actuelle

DISTANCE La distance cumulée parcourue lors de l'exercice

PULSE (rythme cardiaque) Affiche les battements par minute, dans l'intervalle 30-240 BPM

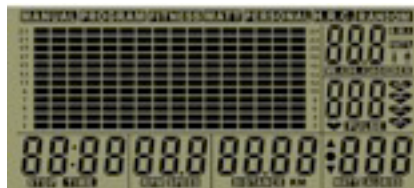
CALORIES Compte les calories brûlées lors de l'exercice

RPM (tours par minute) Affiche la vitesse de la manivelle du pédalier en tours par minute



## POWER MODE

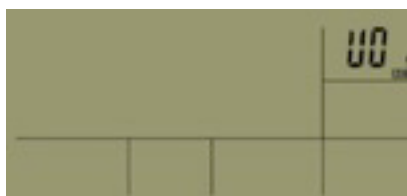
Lorsque la machine est allumée, des chiffres d'affichent sur l'écran. Après deux secondes, le mode de "sélection de l'utilisateur" s'active. Si l'utilisateur n'utilise pas la machine, ou si la machine ne reçoit pas de signal après 4 minutes, le mode idole s'active.



## DÉMARRAGE ET FONCTIONNEMENT:

La console s'allume lorsque vous commencez à pédaler. Au moyen des touches UP/DOWN (plus/moins), réglez vos données personnelles en sélectionnant un profil d'utilisateur (U0-U4). Appuyez sur la touche ENTER (retour) pour confirmer votre choix. Au moyen des touches UP/DOWN (plus/moins), basculez d'un sexe à l'autre. Appuyez sur ENTER (retour) pour confirmer votre choix. Au moyen des touches UP/ DOWN (plus/moins), réglez votre âge, puis confirmez-le en appuyant sur ENTER (retour). Au moyen des touches UP/DOWN (plus/moins), entrez votre taille en pouces et appuyez sur ENTER (retour) pour confirmer la saisie. Au moyen des touches UP/DOWN (plus/moins), entrez votre poids, puis appuyez sur ENTER (retour) pour confirmer la saisie. Voir instruction par étape ci-dessous.

1. Appuyez sur ENTER (retour) pour confirmer votre profil d'utilisateur, puis entrez votre sexe. Le côté droit démontre SEX (sexe). Au moyen des touches UP/DOWN (plus/moins), sélectionnez MALE (homme) ou FEMALE (femme).



2.) Appuyez sur ENTER (retour) pour confirmer le sexe sélectionné, puis entrez l'âge. Le côté droit démontre AGE. Au moyen des touches UP/DOWN (plus/moins), sélectionnez l'âge.





3. Appuyez sur ENTER (retour) pour confirmer l'âge sélectionné, puis entrez HEIGHT (taille). Le côté droit démontre HEIGHT (taille). Au moyen des touches UP/DOWN (plus/moins), sélectionnez la taille.



4. Appuyez sur ENTER (retour) pour confirmer la taille sélectionné, puis entrez WEIGHT (poids). Le côté droit démontre WEIGHT (poids). Au moyen des touches UP/DOWN (plus/moins), sélectionnez le poids.



5. Appuyez sur ENTER (retour) pour confirmer la taille sélectionné, puis entrez le programme d'exercice. Au moyen des touches UP/DOWN (plus/moins), sélectionnez l'un des programmes d'exercice suivants.

MANUEL	PROGRAMME	COND. PHYSIQUE
PUISSANCE	PERSONEL	HRC
ALÉATOIRE		



## MODE MANUEL

L'utilisateur peut prérégler son propre degré de résistance de 1 à 24 en appuyant sur les touches 1 à 24 en appuyant sur les touches UP/DOWN (plus/moins).

Le degré de résistance par défaut est de 1. Appuyez sur ENTER (retour pour confirmer votre choix. Au moyen des touches UP/DOWN (plus/moins), entrez les valeurs de temps (TIME), de distance (DISTANCE), de calories (CALORIES) et de rythme cardiaque (PULSE). Appuyez sur la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la séance d'exercice.

## MODE PROGRAMMES

Il y a 12 programmes prédéfinis. Au moyen des touches UP/DOWN (plus/moins), sélectionnez le programme désiré, puis appuyez sur ENTER (retour) pour confirmer votre choix. Au moyen des touches UP/DOWN (plus/moins), réglez le degré de résistance. Appuyez sur ENTER (retour) pour confirmer votre choix. Entrez les valeurs de temps (TIME), de distance (DISTANCE), de calories (CALORIES) et de rythme cardiaque (PULSE). Appuyez sur la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la séance d'exercice.

## ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

Au moyen des touches UP/DOWN (plus/moins), sélectionnez FITNESS (condition physique) et appuyez sur ENTER (retour). Appuyez sur START/STOP (marche/arrêt) pour commencer l'évaluation. L'utilisateur doit parcourir la plus grande distance possible en 8 minutes. Une fois le temps écoulé, le dispositif électronique calcule la différence et affiche le résultat à l'écran.

## MODE PERSONNEL

Dans ce mode, les utilisateurs peuvent créer leur propre profil. Au début de la configuration du profil, le premier segment du profil se met à clignoter. Au moyen des touches UP/DOWN (plus/moins), réglez le degré de résistance pour chaque segment. Appuyez sur ENTER (retour) pour confirmer le segment en cours et passer au suivant. Une fois les 16 segments entrés, appuyez sur la touche ENTER (retour) pour confirmer votre saisie. Appuyez sur la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la séance d'exercice.

## MODE DE RÉGLAGE DE LA PUISSANCE

Entrez les valeurs de temps (TIME), de distance (DISTANCE), de calories (CALORIES), de rythme cardiaque (PULSE), puis appuyez sur START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la séance d'exercice. Au moyen des touches UP/DOWN (marche/arrêt), vous pouvez régler la puissance par incréments 10 watts.

## MODE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE (HRC)

Entrez les données personnelles: SEX (sexe), AGE (âge), HEIGHT (taille) et WEIGHT (poids). Sélectionnez un des coefficients de la fréquence cardiaque cible - 55%, 75%, 90% ou TARGET (cible) – au moyen des touches UP/DOWN (plus/moins). Appuyez sur ENTER (retour) pour confirmer votre choix. Entrez les valeurs de temps (TIME), de distance (DISTANCE), de calories (CALORIES), puis appuyez sur START/STOP (marche/arrêt) pour commencer l'entraînement.



## PROGRAMMES DE LA CONSOLE

P1	P2	P3
P4	P5	P6
P7	P8	P9
P10	P11	P12

## MODE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE (55%, 75%, 90%, cible)

HRC 55%	HRC 75%	HRC 90%	HRC Target Heart Rate

## TEST DES FONCTIONS

### TEST DE RÉCUPÉRATION

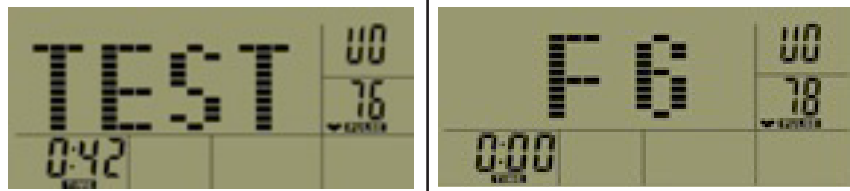
Appuyez sur la touche RECOVERY (récupération) pour tester la vitesse de récupération. En mode de test, il va détecter la fréquence cardiaque (HRC) dans les 10 secondes. Lorsque vous aurez terminé, s'il n'y a pas de HRC affichée, le programme va quitter le mode de récupération HRC. Si une HRC est affichée, l'entraînement entrera dans le mode de



récupération HRC pour 60 secondes.

Les résultats du test se lient comme suit:

VALEUR	CONDITION
F1	Meilleur
F2	Très bon
F3	Bon
F4	Normal
F5	Mauvais
F6	Pire

## ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

Entrez le programme de conditionnement physique et commencez le test. La durée du test est de 8 minutes. Les résultats du test se lient comme suit:

VALEUR	CONDITION
F1	Très bon
F2	Bon
F3	Correct
F4	Mauvais
F5	Pire

## STATISTIQUES ET ÉCHELLE DES FONCTIONS

ITEM	AFFICHÉ À L'ÉCRAN	ÉCHELLE	ENTRÉE DE L'ÉCHELLE	VALEUR	ENR.
1	SEX (sexe)		MALE/ FEM		yes
2	AGE (âge)		10 - 100		yes
3	WEIGHT (poids)		20 - 330(Lb) 10 - 150 (KG)		yes
4	HEIGHT (taille)		36 - 84(INCH) 90 - 210 (CM)		yes
5	TIME (temps)	0:00 - 99:59	0:00 - 99:00	0:00	no
6	DISTANCE (distance)	0.0 - 99.99	0.0 - 99.50	0.0	no
7	CALORIES (calories)	0 - 999	0 - 990	0	no
8	SPEED (vitesse)	0.0 - 99.9		0.0	no
9	PULSE (rythme cardiaque)	30 - 200 bpm		0	no
10	WATT	0 - 999		0	no



11	RPM (tours par minute)	0 - 250 rpm		0	no
12	BRAKE RESISTANCE LEVEL (niveau de résistances des freins)		L1 - L24	L1	no

\*\* ATTENTION! Le système de contrôle de la fréquence cardiaque peut présenter des erreurs. L'excès d'exercice peut entraîner des blessures graves ou mortelles. Si vous avez des sensations de vertige, arrêtez immédiatement.



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

### TÉLÉCHARGEMENT DU LOGICIEL

Connectez l'appareil Apple à l'App Store (iTunes) ou l'appareil Android à Google Play. Cherchez BH Fitness, lisez les notes des applications et téléchargez les applications destinées à un vélo ou à un elliptique, 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 ont la fonction Bluetooth.
- 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 votre inscription dans l'application « Pafers », connectez-vous à votre compte personnel. Les utilisateurs inscrits peuvent enregistrer sur leur appareil toutes leurs données d'entraînement.

b) Certaines applications doivent être connectées à Google Maps pour fonctionner correctement.

### ASSOCIATION DE L'ÉQUIPEMENT BLUETOOTH 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 Bluetooth 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. Lancez 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 l'introduction 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 fermer l'application.



## ASSOCIATION DE L'ÉQUIPEMENT BLUETOOTH 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 Bluetooth 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 Accueil de l'appareil; vous revenez à l'écran d'accueil.
6. Lancez 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 l'introduction 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. Une fois que vous avez terminé d'utiliser l'application, appuyez deux fois sur le bouton de l'écran principal sur l'appareil Android pour fermer l'application.

## APPAREILS COMPATIBLES

### **Android**

Appareil Android prenant en charge Bluetooth et l'application

### **Produits Apple**

iPod touch (4 <sup>e</sup> génération)	iPod touch (3 <sup>e</sup> génération)
iPhone 5 & 5C	iPhone 4S
iPhone 4	Mini iPad
iPad	iPad 2

Les produits Bladez 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 dans d'autres pays.



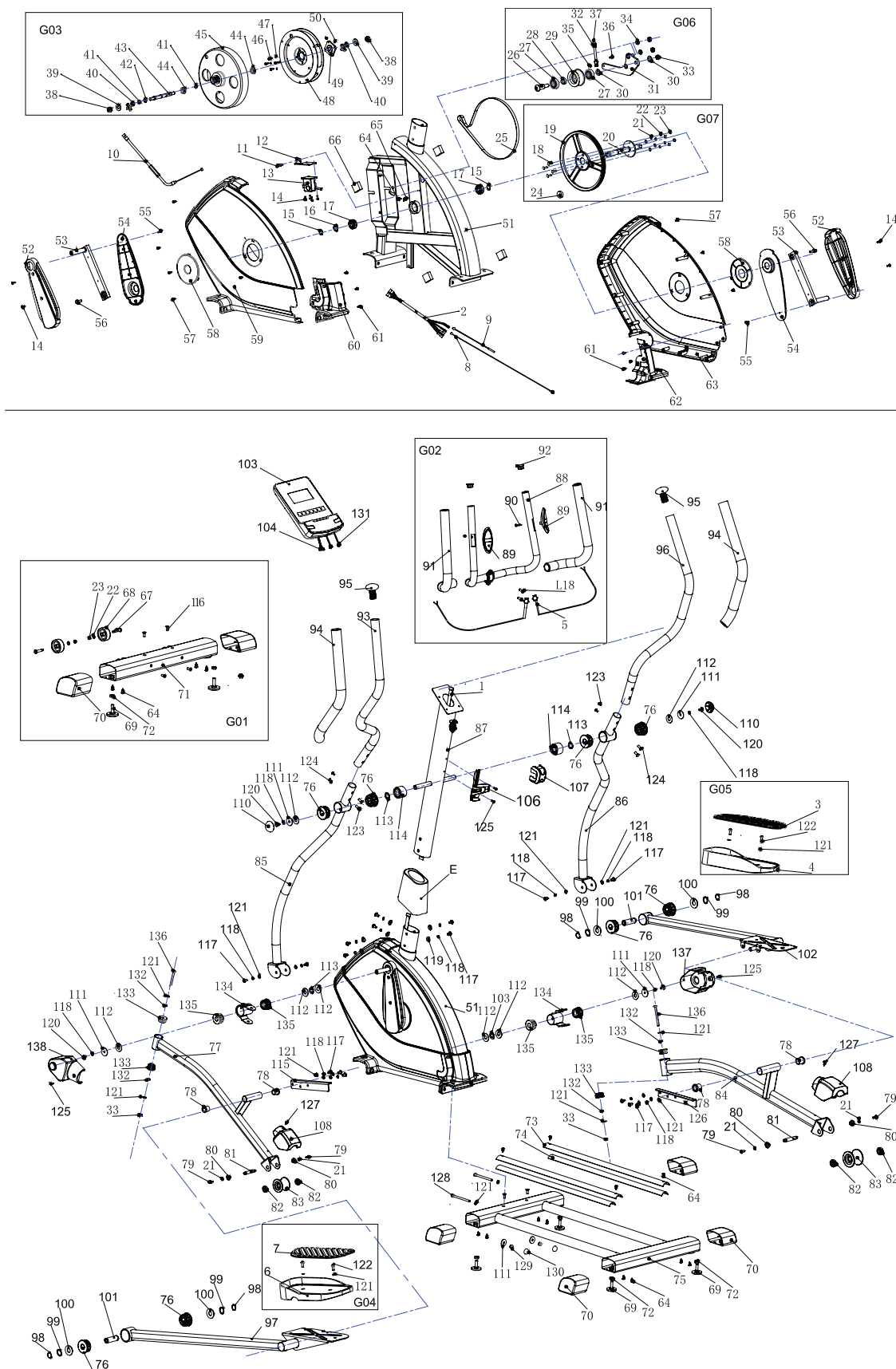
Les mentions « Fabriqué pour iPod », « Fabriqué pour iPhone » et « Fabriqué pour iPad » signifient que l'accessoire électronique a été conçu pour se brancher spécialement à un iPod, à un iPhone ou à un iPad respectivement et qu'il a été certifié conforme aux normes de performance d'Apple par son développeur. 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 dans d'autres pays.

## 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.



# VUE ÉCLATÉE





# LISTE DES PIÈCES

Pour commander des pièces de rechange: précisez au représentant du service à la clientèle le numéro de modèle du produit et le numéro de la pièce inscrite dans le tableau qui suit, ainsi que la quantité désirée.

# de pièce	DESCRIPTION	QTÉ	# de pièce	DESCRIPTION	QTÉ
S1Xi-1	Cable de console	1	S1Xi-40	Pince de fixation	2
S1Xi-2	Cable de console	1	S1Xi-41	Pince en C	2
S1Xi-3	Semelle de pédale-Droite	1	S1Xi-42	Rondelle ondulée	1
S1Xi-4	Pédale-Droite	1	S1Xi-43	Faisceau de roues	1
S1Xi-5	Fil du capteur	2	S1Xi-44	Palier NBK	2
S1Xi-6	Pédale-Gauche	1	S1Xi-45	Volant interne magnétique	1
S1Xi-7	Semelle de pédale-Gauche	1	S1Xi-46	Vis	4
S1Xi-8	Câble CC	1	S1Xi-47	Rondelle à ressort	4
S1Xi-9	Capteur RPM	1	S1Xi-48	Plaque du volant	1
S1Xi-10	Câble de tension	1	S1Xi-49	Siège en aluminium	1
S1Xi-11	Vis (ST)	2	S1Xi-50	Vis hexagonale	2
S1Xi-12	Support de moteur	1	S1Xi-51	Châssis principal	1
S1Xi-13	moteur d'ajustement	1	S1Xi-52	Couvre-manivelle	2
S1Xi-14	Vis	8	S1Xi-53	Bras de manivelle	2
S1Xi-15	Pince	2	S1Xi-54	Couvre-manivelle arrière	2
S1Xi-16	Rondelle ondulée	1	S1Xi-55	Vis	2
S1Xi-17	Palier-4Z	2	S1Xi-56	Boulon de bride hexagonal	2
S1Xi-18	Vis à six pans creux	4	S1Xi-57	Vis	12
S1Xi-19	Roue de courroie en aluminum	1	S1Xi-58	Couvre-essieu	2
S1Xi-20	Assemblage de la manivelle	1	S1Xi-59	Protection du châssis-G	1
S1Xi-21	Rondelle plate	10	S1Xi-60	Protection inférieure-Gauche	1
S1Xi-22	Rondelle à ressort	4	S1Xi-61	Vis (ST)	6
S1Xi-23	Écrou en nylon	6	S1Xi-62	Protection inférieure -Droite	1
S1Xi-24	Aimant du capteur	1	S1Xi-63	Protection du châssis-D	1
S1Xi-25	Courroie	1	S1Xi-64	Vis(ST)	33
S1Xi-26	Boulon à six pans	1	S1Xi-65	Siège avec capteur	1
S1Xi-27	Palier-1Z	2	S1Xi-66	Coussin	4
S1Xi-28	Palier de roué d'inertie	1	S1Xi-67	Essieu de roue	2
S1Xi-29	Roue d'inertie	1	S1Xi-68	Roue de transport	2
S1Xi-30	Rondelle plate	2	S1Xi-69	Pied de réglage	6
S1Xi-31	Bras de freinage	1	S1Xi-70	Capuchon du stabilisateur	6
S1Xi-32	Écrou à six pans	2	S1Xi-71	Stabilisateur avant	1
S1Xi-33	Écrou en nylon	3	S1Xi-72	Écrou à six pans	6
S1Xi-34	Bague	2	S1Xi-73	Plaque de rail en aluminium	2
S1Xi-35	Écrou en nylon	1	S1Xi-74	Semelle de rail	2
S1Xi-36	Vis	1	S1Xi-75	Rail	1
S1Xi-37	Boulon de freinage	1	S1Xi-76	Bague de bras de pédale	12
S1Xi-38	Écrou en nylon	2	S1Xi-77	Cadre de support du bras de pédale	1
S1Xi-39	Rondelle plate	2	S1Xi-78	Protection du cadre de support de pédale	4



S1Xi-79	Vis à six pans	4
S1Xi-80	Bague de roue	4
S1Xi-81	Essieu de roue	2
S1Xi-82	Palier	4
S1Xi-83	Roue de rail	2
S1Xi-84	Cadre de support du bras de pédale droite	1
S1Xi-85	Bras pivotant gauche	1
S1Xi-86	Bras pivotant droit	1
S1Xi-87	Tige avant	1
S1Xi-88	Guidon avec capteur	1
S1Xi-89	Capteur à main	2
S1Xi-90	Vis (ST)	2
S1Xi-91	Mousse du guidon	2
S1Xi-92	Capuchon du guidon	2
S1Xi-93	Guidon-Gauche	1
S1Xi-94	Mousse de la poignée pivotante	2
S1Xi-95	Capuchon de la poignée pivotante	2
S1Xi-96	poignée pivotante -D	1
S1Xi-97	Bras de pédale-G	1
S1Xi-98	Pince	4
S1Xi-99	Rondelle ondulée	4
S1Xi-100	Rondelle en plastique	4
S1Xi-101	Axe du bras de pédale	2
S1Xi-102	Bras de pédale-D	1
S1Xi-103	Console	1
S1Xi-104	Câble de la console (avec console)	1
S1Xi-105	Potection de la tige avant	1
S1Xi-106	Porte-bouteille	1
S1Xi-107	Couvre-pince	1
S1Xi-108	Enjoliveur	2
S1Xi-109	Adaptateur 6V	1
S1Xi-110	Écrou borgne	2
S1Xi-111	Rondelle de l'axe de la tige	6
S1Xi-112	Rondelle en plastique	8
S1Xi-113	Rondelle ondulée	4
S1Xi-114	Bague de tige	2
S1Xi-115	Support à pédale-L	1
S1Xi-116	Vis à six pans	6
S1Xi-117	Vis à six pans	16
S1Xi-118	Rondelle à ressort	20
S1Xi-118	Spring washer	20

<b>S1Xi-119</b>	<b>Rondelle courbée</b>	<b>6</b>
S1Xi-120	Vis hexagonale	4
S1Xi-121	Rondelle plate	12
S1Xi-122	Vis à six pans	6
S1Xi-123	Boulon de carrosserie creux	4
S1Xi-124	Vis à six pans	4
S1Xi-125	Vis (ST)	8
S1Xi-126	Support à pédale-D	1
S1Xi-127	Vis (ST)	2
S1Xi-128	Vis à six pans	2
S1Xi-129	Écrou en nylon	2
S1Xi-130	Écrou borgne	2
S1Xi-131	Fil de capteur (avec console)	2
S1Xi-132	Bague	4
S1Xi-133	Bague du bras de support	4
S1Xi-134	Support du bras de pédale en U	2
S1Xi-135	Bague de siège en U	4
S1Xi-136	Vis à six pans	2
S1Xi-137	Couvre-joint - Droit	1
S1Xi-G01	Assemble du stabilisateur avant	1
S1Xi-G02	Assemblage du guidon avec capteur	1
S1Xi-G03	Assemblage du volant	1
S1Xi-G04	Assemblage de la pédale gauche	1
S1Xi-G05	Assemblage de la pédale droite	2
S1Xi-G06	Assemblage de freinage	1
S1Xi-G07	Assemble de l'essieu	1

Pièces S1Xi - 104 et S1Xi - 131 ne peuvent être commandés comme un assemblage avec la console de l'ordinateur , la partie # S1Xi - 103 .



# GARANTIE

## GARANTIE COMMERCIAL LIMITÉE

BH North America réparera ou remplacera, à sa discrétion, sans frais les pièces défectueuses en raison d'un défaut de matériel ou de main-d'œuvre. Garantie à vie de remplacement sur le châssis et de trois (3) ans sur les autres pièces. La garantie de la main- d'œuvre est d'un (1) an. La garantie protège seulement l'acheteur d'origine.

### *Avis de responsabilité - garantie résidentielle:*

*Veillez noter : l'équipement que vous achetez est destiné à un usage dans une maison unifamiliale uniquement. En cas d'utilisation de cet équipement dans un environnement commercial, la garantie ne s'applique pas.*

## 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.

Pour obtenir des renseignements détaillés sur la garantie ou enregistrer la garantie de votre produit en ligne, visitez notre site Web à : **[www.BHFitnessUSA.com](http://www.BHFitnessUSA.com)**

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

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

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

Courriel : [fitness@bhnorthamerica.com](mailto:fitness@bhnorthamerica.com)

Web : [www.BHFitnessUSA.com](http://www.BHFitnessUSA.com)

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