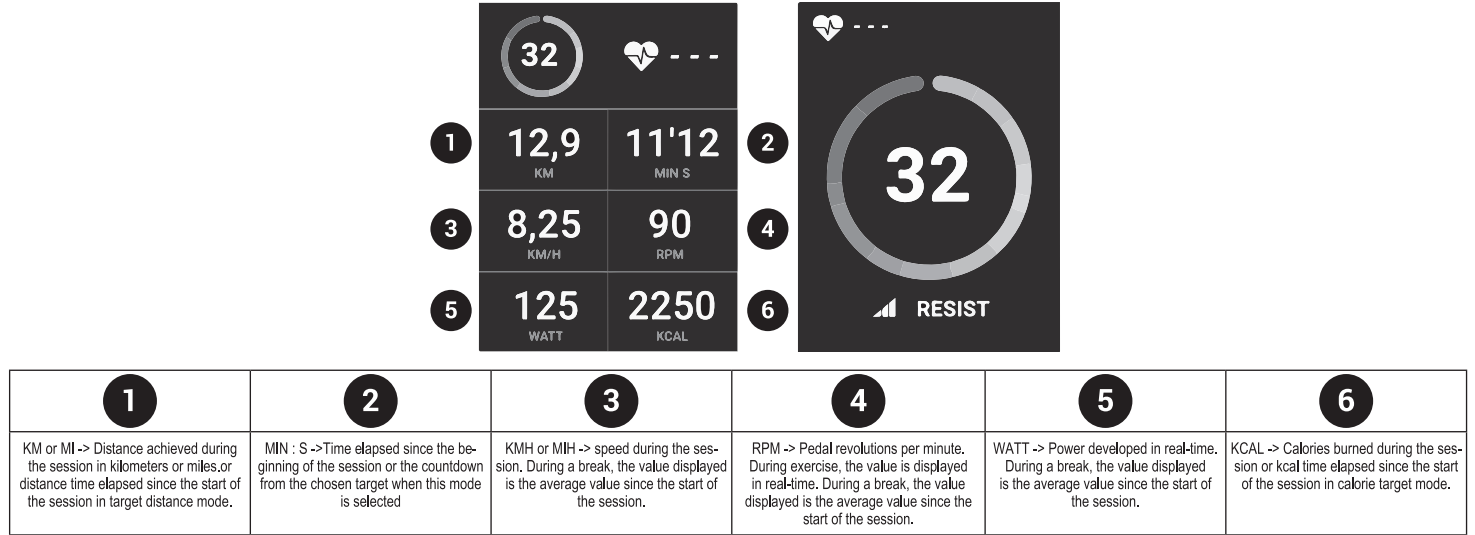


COUNTER

Your console lets you track your performance during your workout. Subsequently, to turn on your console, start pedalling or press any button. Your console displays 6 pieces of information:



SLEEP MODE

The bike will go into sleep mode (screen turns off) after 2 min of inactivity (the session data is not deleted). After 18 min of sleep mode, the bike switches off automatically, and the session data is deleted.

CONSOLE



CHANGE UNIT MI/KM

By default, your console will display distance and speed information in km and km/h. In GO screen, push PLAY/PAUSE button during 3 seconds, then use resistance buttons to select miles. Then, Press PLAY/PAUSE to validate your choice.

PULSE SENSOR

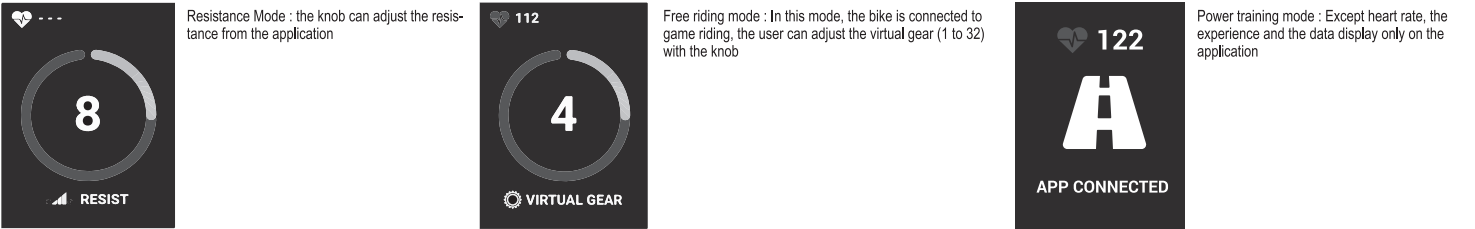
The Challenge bike is equipped with a bluetooth heart rate receiver compatible with Bluetooth Low Energy. To find out which Decathlon products are compatible, visit our support site. The belt is detected automatically by the bike and the heart rate, in beats per minute, will display on the console screen. This measure is an indication and in no way a medical guarantee. Remember to consult a health professional and a sports professional for any personalized advice according to your goals.

COMPATIBLE WITH THE DOMYOS E-CONNECTED APPLICATION

You can connect your bike via Bluetooth to the Domyos E-Connected application and to partner applications, available on tablet and smartphone.

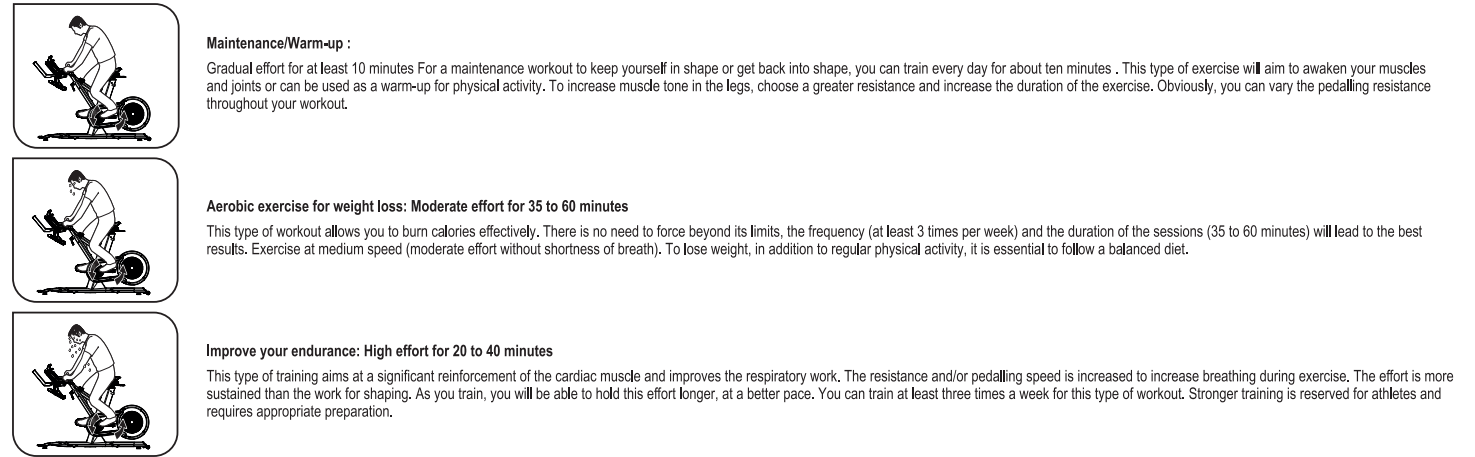
Bluetooth connection between the bike and telephone can be done from the application.

3 modes are available depending on the program that is connected:



USE/POSTURE

If you are a beginner, start by training for several days at a low speed, without overexerting yourself, and taking rest periods if necessary. Gradually increase the number or duration of sessions. When exercising, do not arch your back, but hold it straight. During your workout, be sure to ventilate the room in which the bike is located.



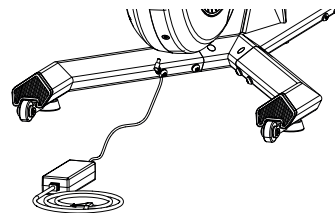
AVERTISSEMENT

La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTRÔLÉE. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant et si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années. Lisez toutes les instructions avant utilisation. Ce produit est de classe SC. Notez que les équipements d'entraînement à manivelle de classe B et C ne conviennent pas à des fins de haute précision. Ce produit est équipé d'une roue libre et ne dépend pas de la vitesse. L'installation de l'alimentation électrique doit être conforme aux codes de construction locaux. Le guidon doit être réglé de sorte à ne pas dépasser la marque indiquant le niveau minimal d'insertion.

DÉMARRAGE

Branchez le bloc d'alimentation au mur.

Branchez le cordon d'alimentation dans la prise d'alimentation située à l'arrière du vélo.

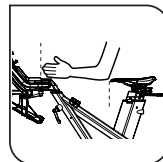


RÉGLAGES DE BASE

Si c'est la première fois que vous utilisez un vélo, vous pouvez adapter rapidement le vélo à votre taille.



Placez-vous à côté de la selle : Réglez la selle de manière à ce qu'elle soit au même niveau que le haut de votre hanche



Placez votre avant-bras dans le même axe que la selle, juste avant celle-ci (votre coude touche le bout de la selle), puis réglez le guidon de manière à toucher le guidon avec le bout des doigts.

Retour au calme

Après chaque entraînement, pédalez quelques minutes à vitesse faible pour ramener progressivement l'organisme au repos. Cette phase de retour au calme assure le retour à la normale des systèmes cardio-vasculaire et respiratoire, du flux sanguin et des muscles. Cela permet d'éliminer les contre-effets comme les acides lactiques dont l'accumulation est une des causes majeures des douleurs musculaires (crampes et courbatures).

Étirements

Étirements : Nous conseillons de vous étirer après chaque séance afin de détendre vos muscles et de favoriser votre récupération.

RÉGLAGES

	COMMENT AJUSTER LA POSITION DE LA SELLE HAUTEUR Pour que l'exercice soit efficace, la selle doit être à la bonne hauteur. Vos genoux doivent être légèrement fléchis au moment où les pédales sont dans la position la plus basse. Le marquage sur le tube correspond à la distance entre la selle et le centre du pédalier. Pour faire monter la selle, tirez-la vers le haut. Pour faire descendre la selle, il suffit d'actionner le levier ❶. Si, au cours du temps, elle commence à glisser un peu pendant l'utilisation, serrez la vis de réglage ❷. La selle doit être réglée de sorte à ne pas dépasser la marque indiquant le niveau minimal d'insertion. PROFONDEUR Desserrez le levier ❸, ajustez la position de la selle, puis serrez complètement.		MISE À NIVEAU DU VÉLO En cas d'instabilité, ajustez les compensateurs de niveau
	RÉGLAGE DE L'INCLINAISON DE LA SELLE Réglez l'inclinaison de la selle pour garantir un meilleur confort, avec la clé sous la selle.		COMMENT RÉGLER LES SANGLES DES PÉDALES POUR RESSERRER : Tirez sur l'extrémité de la sangle. POUR DESSERRER : Appuyez sur la boucle pour libérer la sangle
	COMMENT AJUSTER LA POSITION DU GUIDON HAUTEUR : Tout en maintenant le guidon, dévissez le levier ❶, ajustez la position du guidon et serrez à fond. IMPORTANT : Pour une pratique optimale, le guidon doit être légèrement plus bas que la selle. Le marquage sur le tube correspond à la distance entre le haut du guidon et le centre du pédalier. Le guidon doit être réglé de sorte à ne pas dépasser la marque indiquant le niveau minimal d'insertion. PROFONDEUR : Desserrez le levier ❷, ajustez la position du guidon, puis serrez complètement.		RÉGLAGE DE LA POSITION DU SUPPORT DE SMARTPHONE Pour votre confort, vous pouvez régler la position du support de smartphone ; deux positions sont disponibles.
	RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE AUGMENTATION DE LA RÉSISTANCE Tournez le bouton de réglage dans le sens des aiguilles d'une montre ou appuyez sur le bouton Plus du guidon. DIMINUTION DE LA RÉSISTANCE Tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre ou appuyez sur le bouton Moins du guidon. EN CAS D'URGENCE Tournez la résistance au maximum et arrêtez de pédaler ; le volant d'inertie s'arrête rapidement.		Déplacement Prenez la poignée du bas et soulevez le vélo pour le mettre sur ses roues Veuillez à ne pas heurter le porte-bouteille ou le support de tablette
	⚠ AVERTISSEMENT Faites attention à votre tête et à vos épaules lorsque vous transportez le produit		