



EXERCISE BIKE



SIT-UP BENCH



PULL-UP BAR



DUMBBELL BENCH



DUMBBELL



BARBELLS RACK

## ***About Geemax***

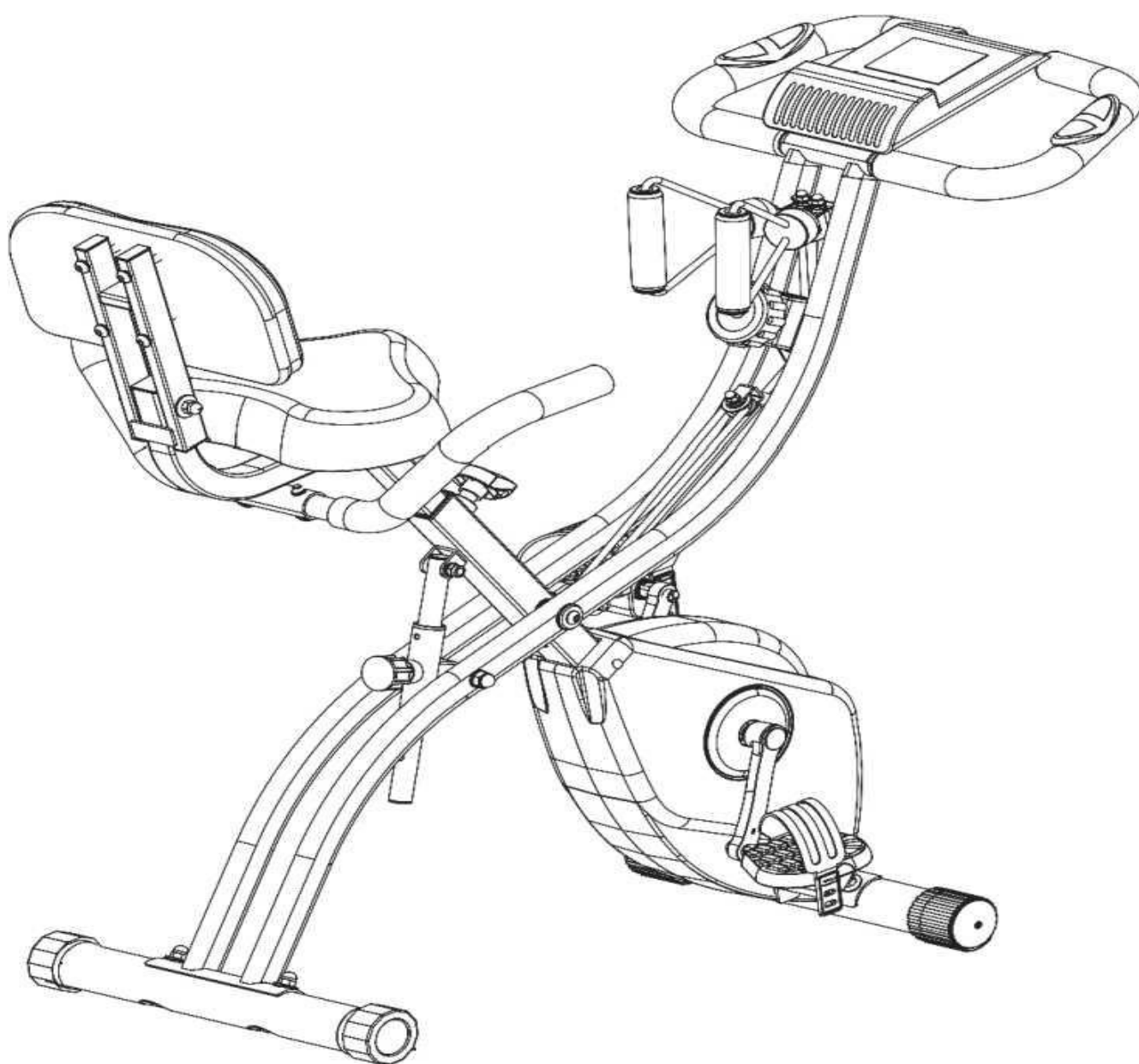
GEEMAX was established in 2020, when the world was unexpectedly hit by the pandemic. Even though cities were locked down and gyms were closed, nothing could stop us from staying healthy and positive. Remember, we are in this together. We are devoted to offering the most affordable fitness equipment, so that you can set up a home gym easily. Exercise is a celebration of what we can do, not a punishment of what we ate, let's enjoy it!

Follow us on Facebook if you want to know more about us:

<https://www.facebook.com/Geemax.Fitness>

# GEEMAX - VELO 2 IN 1

## Manuel d'exploitation

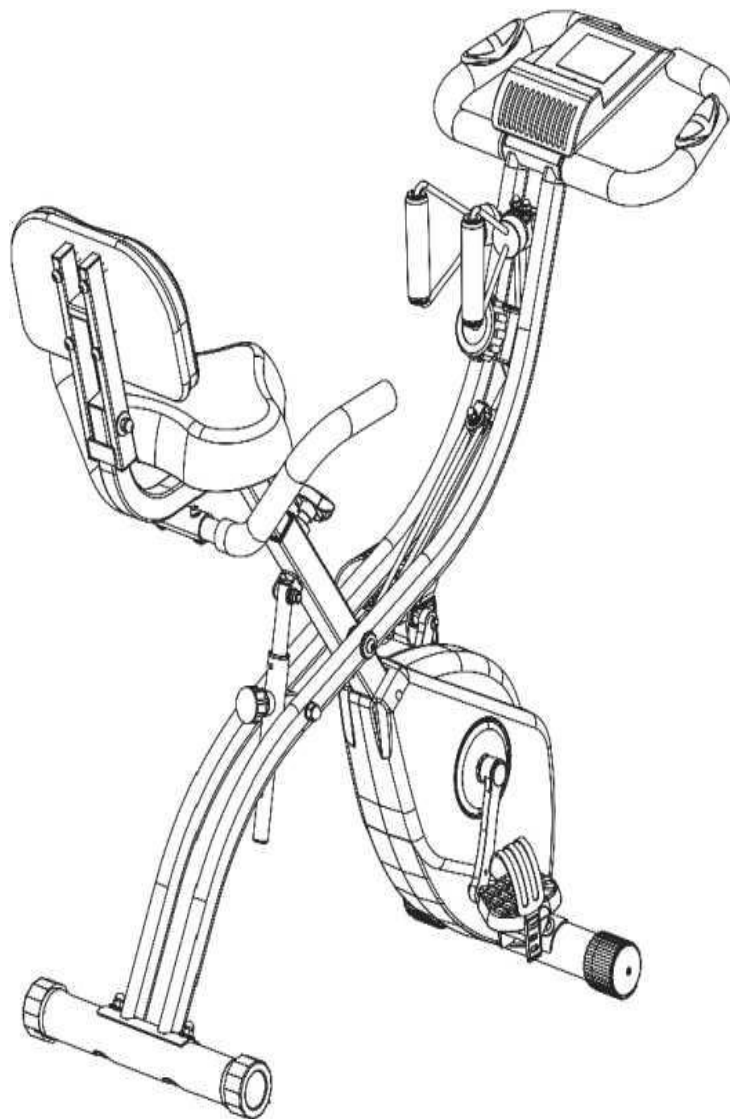


**Important — Lisez attentivement ces instructions avant de l'assembler ou de l'utiliser.**

Ces instructions contiennent des informations importantes qui vous aideront à tirer le meilleur parti de votre équipement et à assurer un assemblage, une utilisation et un entretien sûrs et appropriés.

# Contenu

<b>Information de la sécurité</b>	<b>2</b>
<b>Composants - Pièces</b>	<b>3</b>
<b>Composants - Fixations</b>	<b>4</b>
<b>Instructions d'assemblage</b>	<b>5-8</b>
<b>Ajustement / pliage</b>	<b>9</b>
<b>Zone d'entraînement</b>	<b>10</b>
<b>Fonctionnement de l'ordinateur</b>	<b>11</b>
<b>Informations sur l'exercice</b>	<b>12-16</b>
<b>Avant de commencer</b>	<b>12</b>
<b>Tableau musculaire</b>	<b>13</b>
<b>Réchauffez-vous et rafraîchissez-vous</b>	<b>14-15</b>
<b>Instructions de déplacement</b>	<b>16</b>
<b>Entretien et maintenance</b>	<b>17</b>
<b>Diagramme de décomposition de partie</b>	<b>18</b>
<b>Liste des pièces</b>	<b>19</b>



# /i\ Information de la sécurité

Important – Lisez attentivement ces instructions avant de l’assembler ou de l’utiliser.

Pour réduire le risque de blessures graves, lisez l’ ensemble du manuel avant d’ assembler ou d’ exploiter le Vélo d'Appartement Pliable Entraînement Magnétique. Portez une attention particulière aux précautions de sécurité suivantes :

## Assemblage

Vérifiez que vous disposez de tous les composants et outils répertoriés aux pages 3 et 4, en gardant à l'esprit que, pour faciliter l'assemblage, certains composants sont pré-assemblés.

Tenez les enfants et les animaux éloignés de la zone de travail, les petites pièces pourraient s'étouffer en cas d'ingestion.

Assurez-vous de disposer de suffisamment d'espace pour disposer les pièces avant de commencer.

Assemblez l'article le plus près possible de sa position finale (dans la même pièce).

Placez l'équipement sur une surface claire et plane.

Éliminez tous les emballages avec soin et de manière responsable.

## Utilisant

Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce produit sont correctement informés sur la façon d'utiliser ce produit en toute sécurité.

Ce produit est destiné à un usage domestique uniquement. Ne pas utiliser dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.

Avant d'utiliser l'équipement, réchauffez-vous toujours correctement.

Si l'utilisateur éprouve des étourdissements, des nausées, des douleurs thoraciques ou d'autres symptômes anormaux, arrêtez l'entraînement et consultez immédiatement un médecin.

Une seule personne à la fois doit utiliser l'équipement.

Gardez les mains éloignées de toutes les pièces mobiles.

Portez toujours des vêtements d'entraînement appropriés lorsque vous faites de l'exercice. Ne portez pas de vêtements amples ou amples, car ils pourraient se coincer dans l'équipement. Portez des chaussures de sport pour protéger vos pieds pendant que vous faites de l'exercice.

- Ne placez aucun objet pointu autour de l'équipement.
- Les personnes handicapées ne doivent pas utiliser l'équipement sans la présence d'une personne qualifiée ou d'un médecin.
- Tenez les enfants non surveillés à l'écart de l'équipement.
- Des blessures à la santé peuvent résulter d'un entraînement incorrect ou excessif. L'équipement doit être installé sur une base stable et correctement nivelé.
- Le système de freinage est réglable.
- Ce produit est conforme à: BS EN ISO 20957-1 et EN957-5 Classe (H) - Usage domestique - Classe (C).

## Sécurité de la batterie

**Avvertissement:** une installation incorrecte des piles peut entraîner des fuites et de la corrosion des piles, ce qui endommagerait l'ordinateur.

Ne **mélangez pas** des piles anciennes et neuves, ni des piles de types différents.

Ne **jetez pas** les piles au feu.

Ne **jetez pas** les piles avec les déchets ménagers normaux, apportez-les dans un centre de recyclage local.



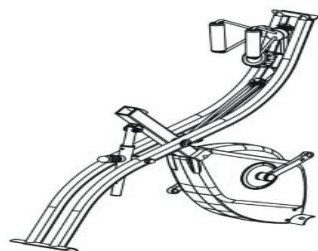
**i Avvertissement:** avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé préexistants. Vous DEVEZ lire toutes les instructions avant d'utiliser tout équipement de fitness. nous n'assumons aucune responsabilité pour les blessures corporelles ou les dommages matériels subis par ou par l'utilisation de ce produit. L'équipement d'entraînement à pédale ne convient pas à des fins thérapeutiques. Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez faible, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice.

# Composants - Pièces

Veillez vérifier que vous avez toutes les pièces énumérées ci-dessous

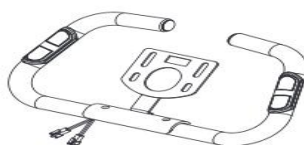
Remarque: certains des plus petits composants peuvent être pré-montés sur des composants plus grands. Veillez vérifier attentivement avant de contacter le vendeur concernant tout composant manquant.

La masse totale du produit est de 14,5 kg / 32,0 lb. L'empreinte du produit est de 82 x 49 cm / 32,3 x 19,3 pouces.



1. Main frame x 1

**1.cadre principal x 1**



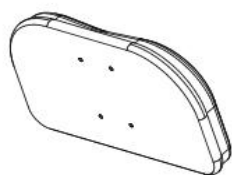
6. Handle Bar x 1

**6. barre de poignée x1**



21. Exercise Monitor

**21.moniteur d'exercice**



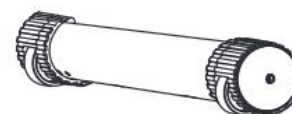
40. Backpack

**40. sac à dos**



4. Back Stabiliser x 1

**4. Back stabiliser x1**



3. Front Stabiliser x 1

**3.Front stabiliser x1**



43. Pedal x 2

**43. pédale x 2**



5. Saddle Stem Instert x 1

**5. saddle stem instert x1**



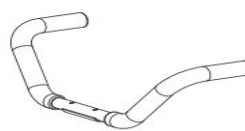
22. Saddle x 1

**22. saddle x1**



7. Rear adjustable tube

**7. tube arrière réglable**



9. Rear handlebar

**9. guidon arrière**

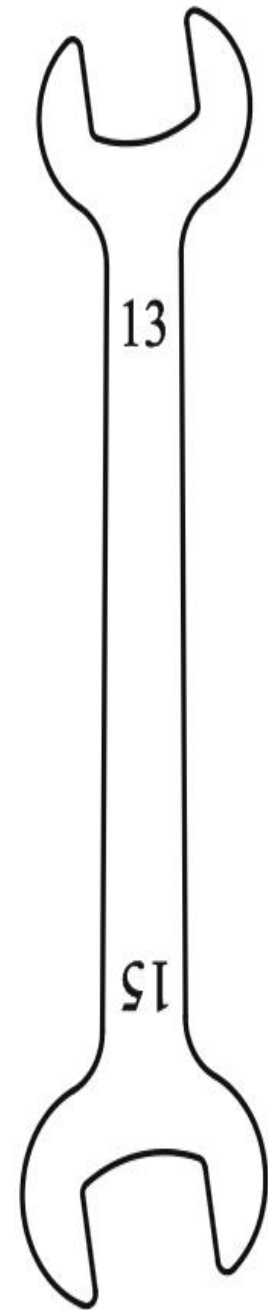
## Composants - Fixations

Veillez vérifier que vous avez toutes les fixations listées ci-dessous

**Remarque:** certaines des fixations sont pré-montées sur les plus gros composants. Veuillez vérifier attentivement avant de contacter le vendeur concernant les fixations manquantes.



#Allen wrench (L5)



# wrench S13 S15

# Instructions d'assemblage

## 1. Remarque

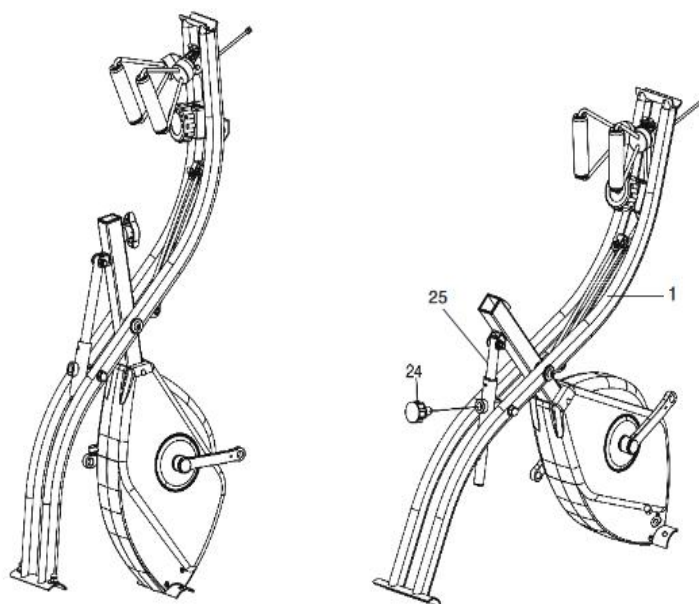
**A. Veuillez vous assurer qu'il y a suffisamment d'espace autour de la machine avant l'assemblage.**

**B. Veuillez utiliser les outils fournis ou les bons outils par vous-même.**

**C. Vérifiez d'abord les pièces et le matériel.**

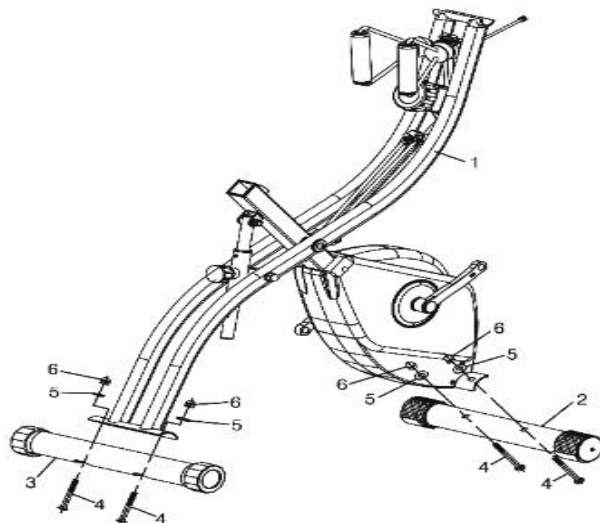
## Étape 1

Extraire le cadre principal (1) du carton, le déplier et aligner le tube de réglage intérieur (25), puis visser avec la goupille sphérique (24)



## Étape 2

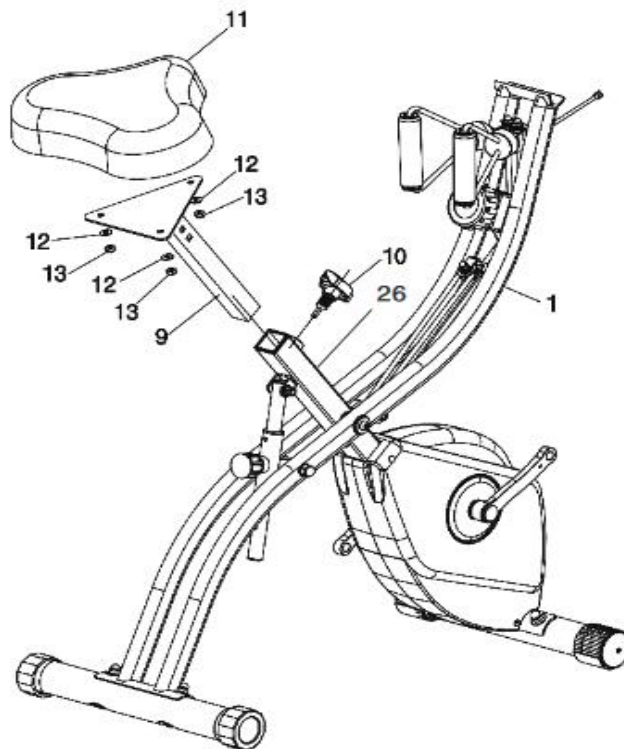
Connectez le tube inférieur avant (2), le tube inférieur arrière (3) au cadre principal (1) avec l'écrou (6), la rondelle incurvée (5) et le boulon (4).





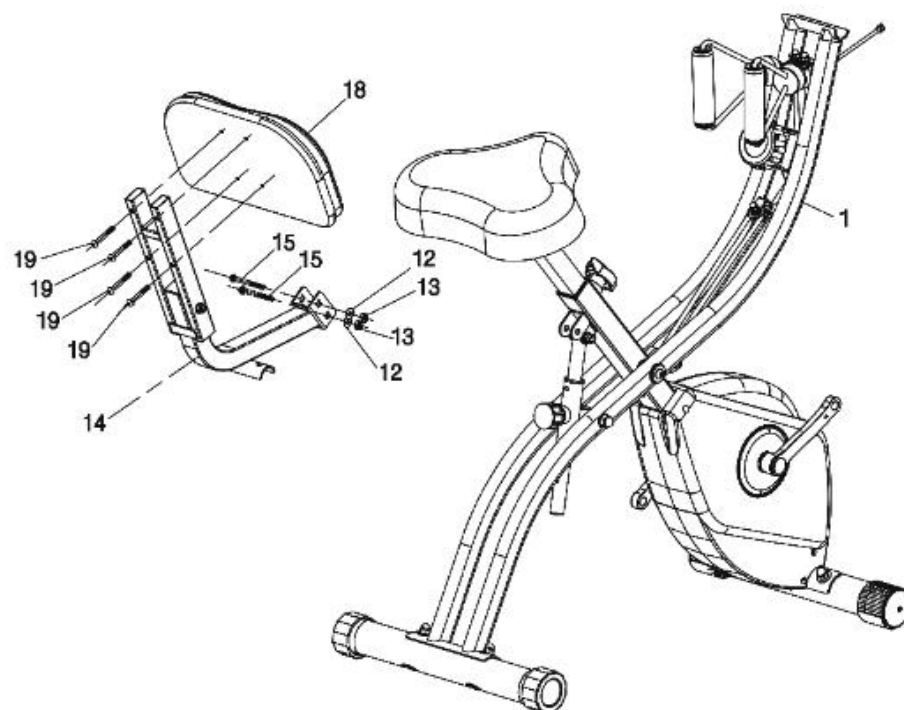
### Étape 3

Connectez le coussin (11) au tube de siège (9) avec la rondelle (12), l'écrou en nylon (13) ; Ensuite, vissez le tube de support du siège (26) avec le bouton (10).



### Étape 4

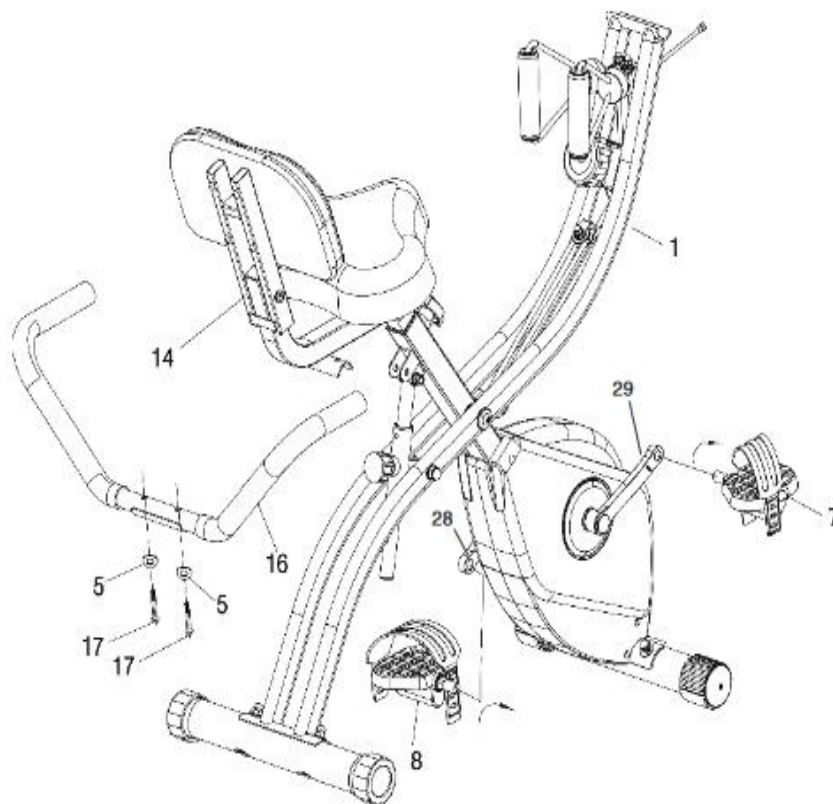
Connectez le cadre du sac à dos (14) au tube de selle (9) avec le boulon (15), la rondelle (12), l'écrou en nylon (13); Ensuite, vissez le sac à dos (18) sur le cadre du sac à dos (14) avec le boulon (19).



## Étape 5

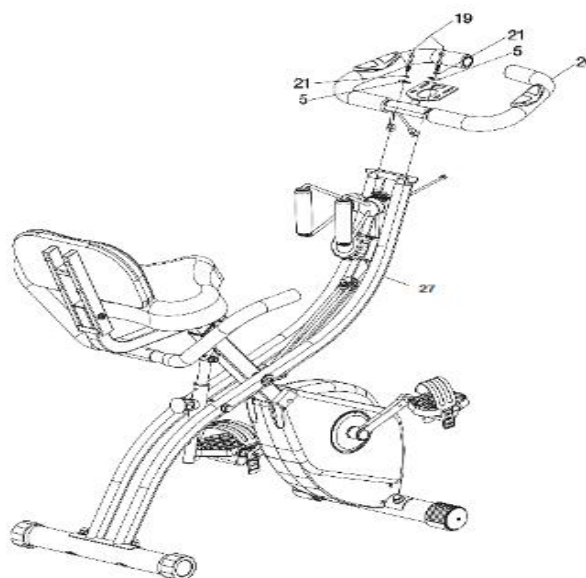
Vissez le guidon arrière (16) au cadre du sac à dos (14) avec le boulon (17), la rondelle incurvée (5); puis vissez la pédale (8) et (7) à la manivelle (28) et (29) respectivement;

Remarque: la pédale (7) doit être verrouillée dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale (8) doit être verrouillée dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Pendant le mouvement, les pédales (8) et (7) restent toujours bloquées, sinon les dents des pédales (8), (7) et (7) seront endommagées.



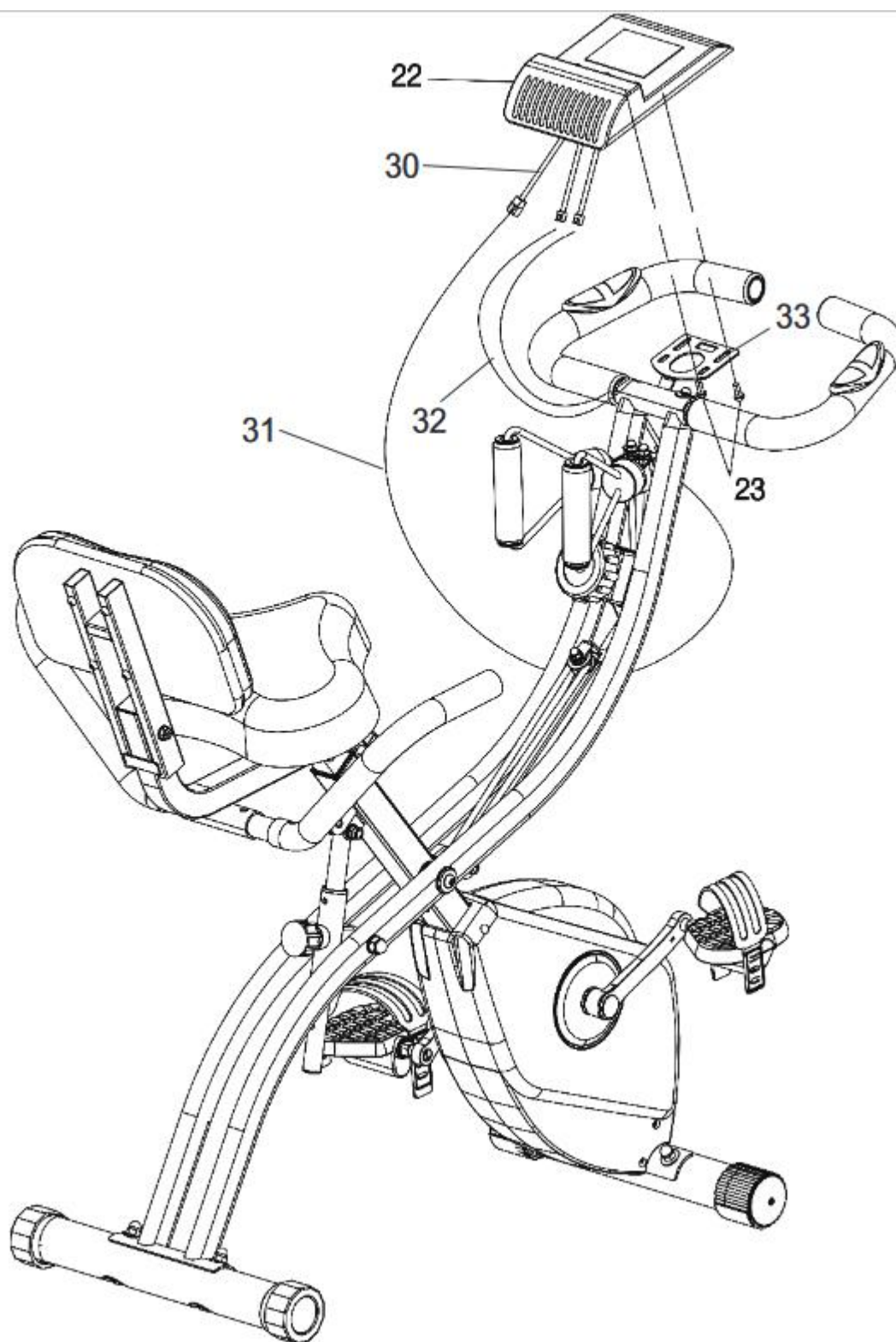
## Étape 6

Vissez le guidon (20) sur le tube de support avant (27), alignez les trous, puis vissez avec la vis (19), Rondelle élastique (21) et rondelle courbe (5).



### Étape 7

Connectez d'abord le fil du moniteur (30) avec le fil du capteur (31), manipulez le fil du pouls (32), puis vissez le moniteur (22) sur le support du moniteur (33) avec la vis (23).

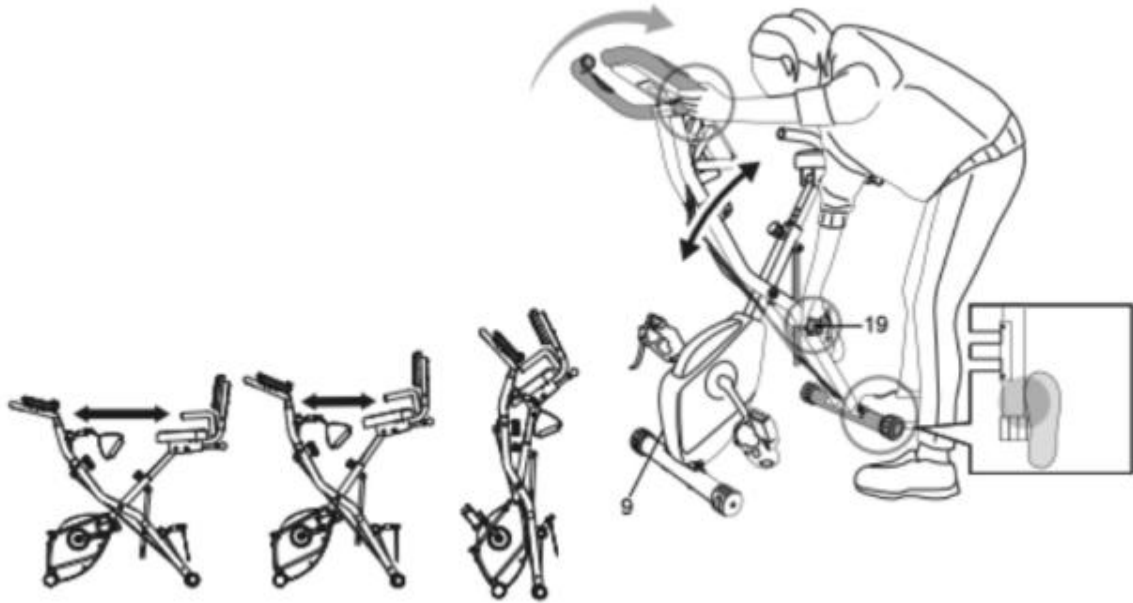


### Étape 8

Enfin, vérifiez chaque vis pour vous assurer qu'elles sont suffisamment serrées.

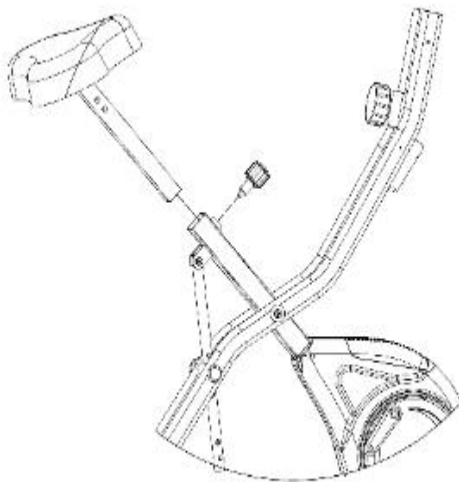
## Ajustement / Pliage

### Position de réglage



Desserrez le bouton de réglage de l'angle du vélo (**19**) et tirez vers l'extérieur, en même temps ajustez le cadre avant à votre position préférée. Puis relâchez et fixez le bouton de réglage de l'angle du vélo (**19**). Il y a 3 positions pour la position de travail pour le stockage.

### Réglage de la hauteur du siège



Déverrouillez le bouton de réglage et tirez ou poussez le siège pour régler la hauteur du siège.

# Fonctionnement de l'ordinateur

## Fonctions et opérations

### ORDINATEUR D'EXERCICE AVEC PULSE

MO [-Pousser pour sélectionner les fonctions. Si le bouton MODE reste longtemps enfoncé, le bouton MODE tournera complètement à 0. SET - Pour régler les valeurs du temps, de l'impulsion de distance et des calories lorsque vous n'êtes pas en mode de balayage.

RÉINITIALISER Appuyez pour réinitialiser le temps , la distance et les calories. le changement de données actuel est de 0. Si le temps reste enfoncé sur RESET, en plus de la position ODO, le matériau deviendra complètement 0.

#### FONCTION ET OPÉRATIONS:

1. SCAN: Appuyez sur le bouton «MODE» jusqu'à ce que «SCAN» apparaisse, le moniteur tournera à travers les 5 fonctions: Temps , vitesse , distance , calories , ODO , et pouls . Chaque affichage sera maintenu pendant 5 secondes.

#### 2 .FOIS:

(1) Comptez le temps total entre le début et la fin de l'exercice.

(2) Appuyez sur le bouton «MODE» jusqu'à ce que «TIME» apparaisse, appuyez sur le bouton «SET» pour régler la durée de l'exercice. Lorsque «SET» est égal à zéro, l'ordinateur émet une alarme pendant 10 secondes.

3. VITESSE: affiche la vitesse actuelle.

#### 4. LISTE:

(1) Comptez la distance entre le début et la fin de l'exercice.

(2) Appuyez sur le bouton «MODE» jusqu'à ce que «DIST» apparaisse, appuyez sur le bouton «SET» pour régler la distance d'exercice. Lorsque «SET» est égal à zéro, l'ordinateur émet une alarme pendant 10 secondes.

#### 5. CALORIES:

(1) Comptez les calories totales du début à la fin de l'exercice.

(2) Appuyez sur le bouton «MODE» jusqu'à ce que «CAL» apparaisse, appuyez sur le bouton «SET» pour régler les calories de l'exercice. Lorsque «SET» est à zéro, l'ordinateur émet une alarme pendant 10 secondes.

6. ODO: La distance totale à laquelle cette fonction se réfère à partir de la période de capacité de la batterie.

#### 7. TAUX D'IMPULSION:

Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que «PULSE» apparaisse. Avant de mesurer votre pouls, veuillez placer la paume de vos mains sur vos deux électrodes de contact et le moniteur affichera votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (BPM) sur l'écran LCD après 6 ~ 7 secondes.

**Remarque:** pendant le processus de mesure du pouls, en raison du brouillage des contacts, la valeur de mesure peut être supérieure à la fréquence du pouls virtuelle pendant les 2 à 3 premières secondes, puis reviendra au niveau normal. La valeur de mesure ne peut pas être considérée comme la base d'un traitement médical.

8. ALARME: L'ordinateur émet un «bip» lorsque vous appuyez sur les boutons «MODE» , «SET» et «RESET».

## 9. MARCHE / ARRET AUTOMATIQUE ET DÉMARRAGE / ARRÊT AUTOMATIQUE

Sans aucun signal pendant 4 minutes, l'alimentation s'éteindra automatiquement. Tant que la roue est en mouvement ou que vous appuyez sur n'importe quel bouton, le moniteur est en action.

## CARACTÉRISTIQUES

FONCTION	Scan automatique	Toutes les 5 secondes
	Runni ng Ti ne	00:00-99:59
	Vitesse actuelle	0.0 ~ 999.9 (ML)KM
	Distance du trajet	0.00~9999 (ML)KM
	Distance totale (ODO)	0.0 ~ 9999 (ML ) KM
	Calories	0.0 ~ 9999 Kcal
	Rythme cardiaque	40~240BPM
Type de batterie		2 pcs of size - AAA or UM - 4
Température de fonctionnement		0°C~+40°C
Température de stockage		-10°C~+60°C

## Informations sur l'exercice

### Avant de commencer

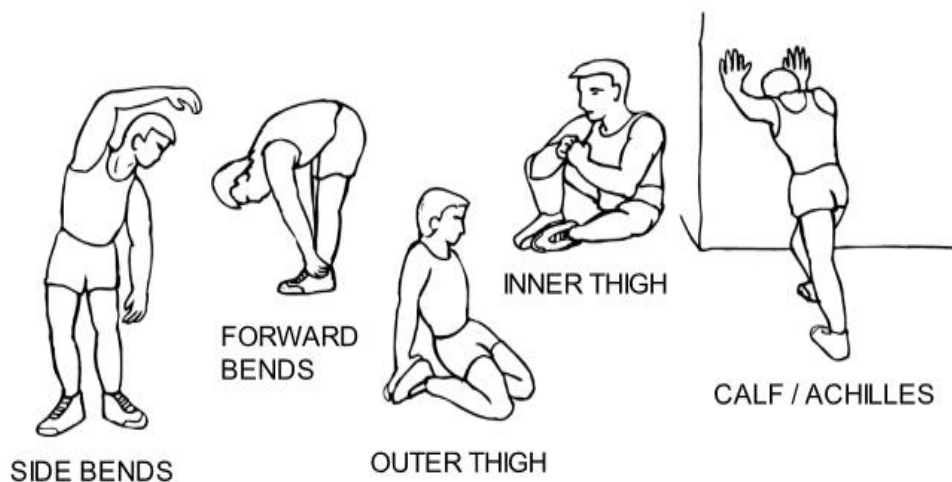
## INSTRUCTIONS POUR L'EXERCICE

L'utilisation de votre VÉLO PLIANT vous procurera plusieurs avantages, elle améliorera votre forme physique, tonifiera vos muscles et, associée à un régime calorique contrôlé, vous aidera à perdre du poids.

### 1. La phase d'échauffement

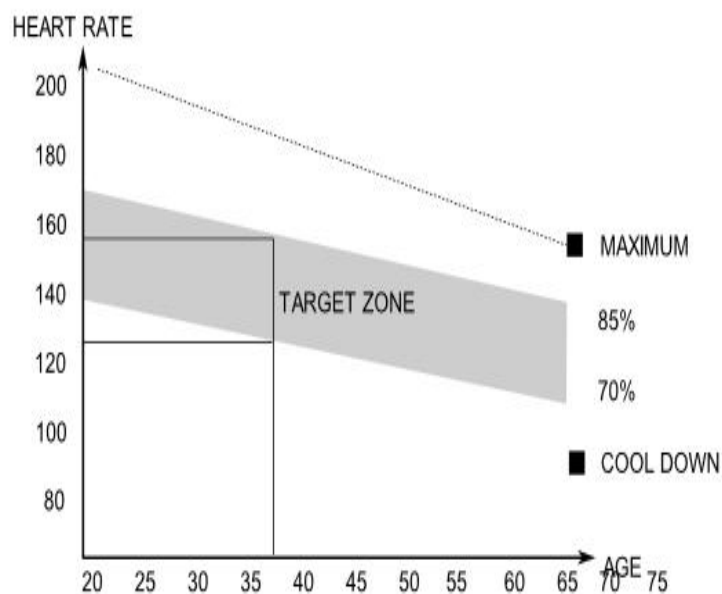
Cette étape permet au sang de circuler dans le corps et aux muscles de fonctionner correctement. Cela réduira également le risque de crampes et de blessures musculaires. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous. Chaque étirement doit être maintenu pendant environ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

STRETCHING



## 2. La phase d'exercice

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



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

# Informations sur l'exercice

Tableau musculaire

## 3. La phase de récupération

Cette étape consiste à laisser votre système cardio-vasculaire et vos muscles se détendre. Il s'agit d'une répétition de l'exercice d'échauffement, par ex. réduisez votre tempo, continuez pendant environ 5 minutes. Les exercices d'étirement doivent maintenant être répétés, en vous rappelant à nouveau de ne pas forcer ou de secouer vos muscles dans l'étirement.

Au fur et à mesure que vous serez en forme, vous devrez peut-être vous entraîner plus longtemps et plus fort. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine, et si possible d'espacer vos entraînements uniformément tout au long de la semaine.

## Tonification musculaire

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

## PERTE DE POIDS

Le facteur important ici est la quantité d'effort que vous déployez. Plus vous travaillez dur et longtemps, plus vous brûlerez de calories. En fait, c'est la même chose que si vous vous entraîniez pour améliorer votre condition physique, la différence est le but.



# Entretien et maintenance

## Utilisation du vélo d'appartement

1. Examinez périodiquement l'équipement afin de détecter tout dommage ou usure qui aurait pu se produire.
2. Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est examiné régulièrement pour détecter tout dommage et usure, par ex. points de connexion.
3. Lubrifiez périodiquement les pièces mobiles avec de l'huile légère pour éviter une usure prématurée.
4. Inspectez et serrez toutes les pièces avant d'utiliser l'équipement, remplacez immédiatement les pièces défectueuses et ne réutilisez pas l'équipement tant qu'il n'est pas en parfait état de fonctionnement.
5. Remplacez immédiatement les composants défectueux et / ou gardez l'équipement hors d'usage jusqu'à réparation.
6. Une attention particulière aux composants les plus sensibles à l'usure.
7. L'équipement peut être nettoyé à l'aide d'un chiffon humide et d'un détergent doux non abrasif. N'utilisez pas de solvants.
8. N'essayez pas de réparer cet équipement vous-même. Si vous rencontrez des difficultés lors de l'assemblage, du fonctionnement ou de l'utilisation de votre appareil d'exercice ou si vous pensez que des pièces peuvent manquer, contactez le fabricant, leur agent de service agréé

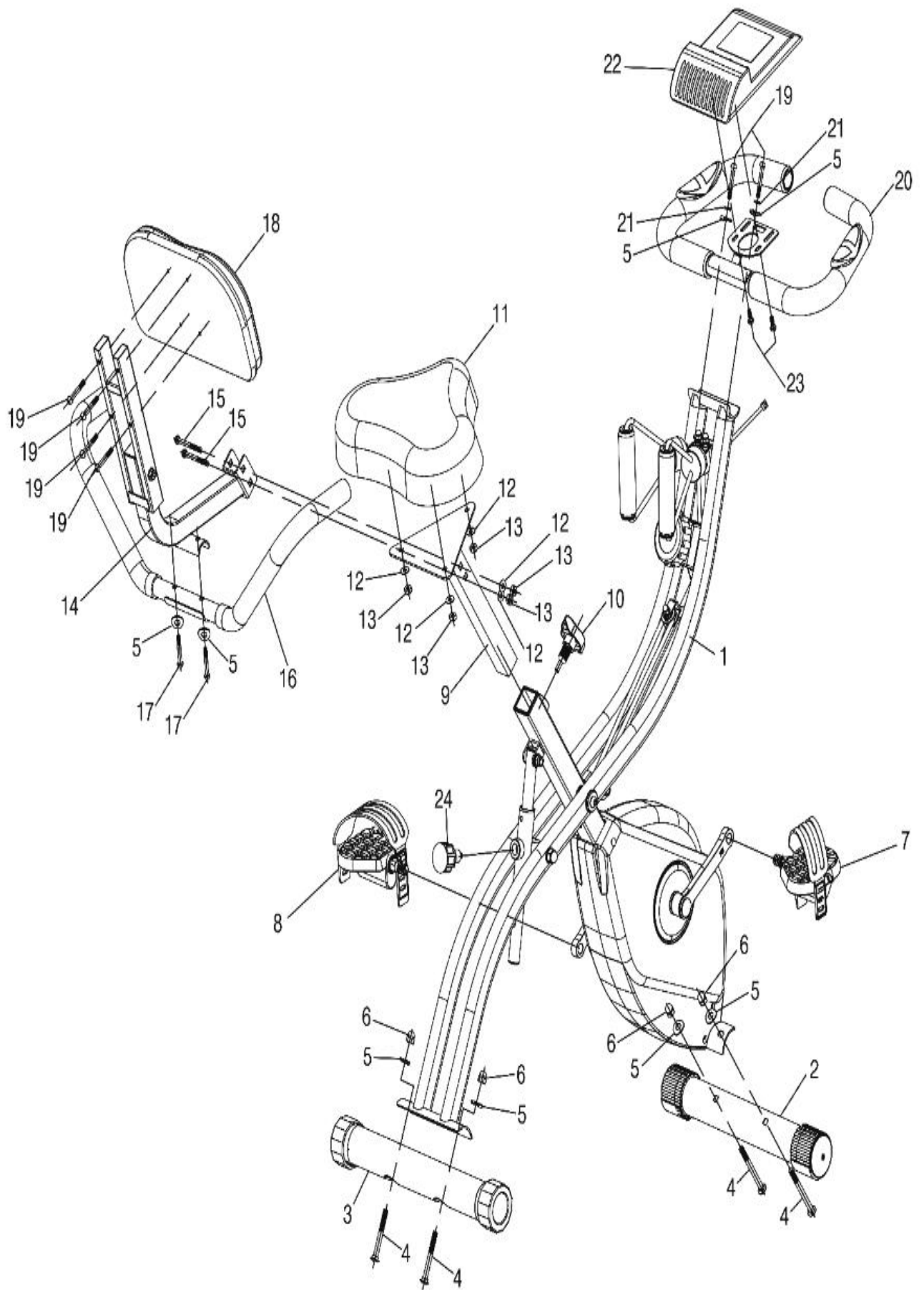
**Garantie:** à des fins de garantie, veuillez conserver votre reçu d'achat.

### **Informations pour les utilisateurs sur la mise au rebut des anciens équipements et batteries (Union européenne uniquement)**

























Ces symboles indiquent que les équipements portant ces symboles ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. Si vous souhaitez vous débarrasser du produit ou de la batterie, veuillez considérer les systèmes ou installations de collecte pour un recyclage approprié.

**Remarque:** le signe Pb sous le symbole des batteries indique que cette batterie contient du plomb.

# Diagramme des pièces éclaté



## Liste des pieces

NO	Accessory drawing	Name	Qty	NO	Accessory drawing	Name	Qty
1		Main frame	1	14		Seat cushion	1
2		Front bottom tube	1	15		Screw (M8x45)	2
3		Rear bottom tube	1	16		Rear handlebar	1
4		Screw (M8x62)	4	17		Screw (M8x35)	2
5		Curved washer (M8)	8	18		Rackpack	1
6		Nut (M8x62)	4	19		Screw (M8x40)	6
7		Pedal (R)	1	20		Handlebar	1
8		Pedal (L)	1	21		Spring washer (M8)	2
9		Seat tube	1	22		Monitor	1
10		Knob	1	23		Screw (M5x10)	2
11		Cushion	1	24		Ball pin	1
12		Flat washer (M8)	5				
13		Nut (M8x62)	5				