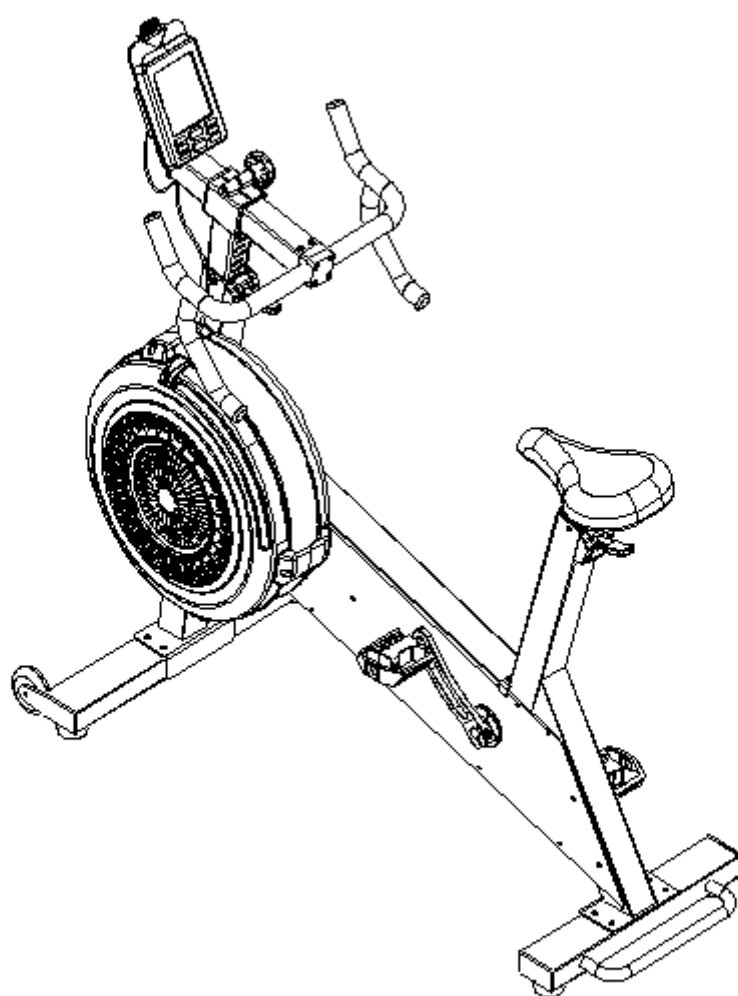


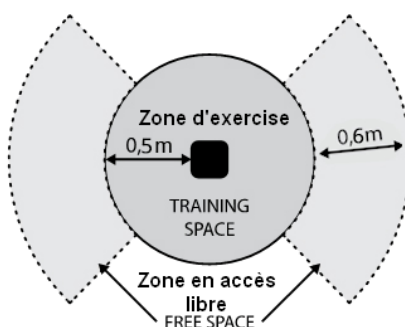
Vélo d'entraînement POWER TRAINER – Manuel d'utilisation



AVERTISSEMENTS :

Sécurité

- Lisez et conservez avec précaution ce manuel de l'utilisateur. N'utilisez ce produit que de la manière indiquée.
- Cet appareil doit être assemblé et utilisé par des adultes.
- Votre appareil est conforme à la norme EN-957 classe S pour une utilisation à domicile, une salle de sport ou tout autre lieu public, associatif ou locatif.
- Pour une utilisation en toute sécurité une surface stable et plane est nécessaire. Protégez votre revêtement de sol par un tapis. Ne pas utiliser cet appareil dans un endroit humide (piscine, sauna, etc.).
- Assurez-vous que la base d'installation est de niveau et stable. Assurez-vous qu'il y a 0,6 m d'espace libre autour de la machine (voir l'image ci-dessous - le cercle plein indique le rayon de la zone d'entraînement) et au moins 0,5 m d'espace libre de chaque côté de la machine (voir l'image ci-dessous - la ligne pointillée indique un espace libre supplémentaire).



- Ne pas laisser jouer les enfants avec l'appareil. La société CARE décline toute responsabilité quant aux dommages qu'ils pourraient subir. Ne pas laisser les enfants à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
- CARE décline toute responsabilité en cas de modifications techniques faites par l'utilisateur sur l'un de nos produits.
- Poids et taille maximum de l'utilisateur : 160 kg.
- Avant de commencer votre entraînement il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre programme. Un entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé.
- Gardez le dos droit lors des exercices.
- Il est fortement recommandé de porter une tenue et des chaussures appropriées.
- Tenez compte pour les parties réglables des positions maximales.

ATTENTION : Les systèmes de contrôle de la fréquence cardiaque peuvent être erronés. Des exercices excessifs peuvent causer des blessures graves ou entraîner la mort. Si vous ressentez un malaise, arrêtez immédiatement les exercices.

Entretien

- Vérifier régulièrement le serrage des éléments de fixation avec les vis et les écrous. Pour garder son niveau de sécurité, votre appareil doit être examiné régulièrement. Il est impératif de remplacer toute pièce défectueuse et de ne plus l'utiliser jusqu'à sa complète réparation. Penser au graissage régulier des pièces mobiles.
- La sueur étant très corrosive ne pas laisser celle-ci entrer en contact avec les parties émaillées ou chromées de l'appareil, et particulièrement l'ordinateur, essuyer immédiatement votre appareil après entraînement. Le nettoyage des parties émaillées se fait à l'aide d'une éponge imprégnée d'eau. Tous produits agressifs ou corrosifs sont à proscrire.
- Poids unitaire : 44 kg
- Dimensions : 131 x 59 x 132 cm
- Le système de freinage est indépendant de la vitesse
- cet appareil d'entraînement à manivelle de classe c n'est pas adapté pour les exercices de haute précision

Garantie : Le châssis est garanti 5 ans. Les pièces d'usures sont garanties 2 ans. La garantie s'applique en utilisation normale par un particulier à domicile. Activer la garantie de votre produit en ligne sur www.carefitness.com

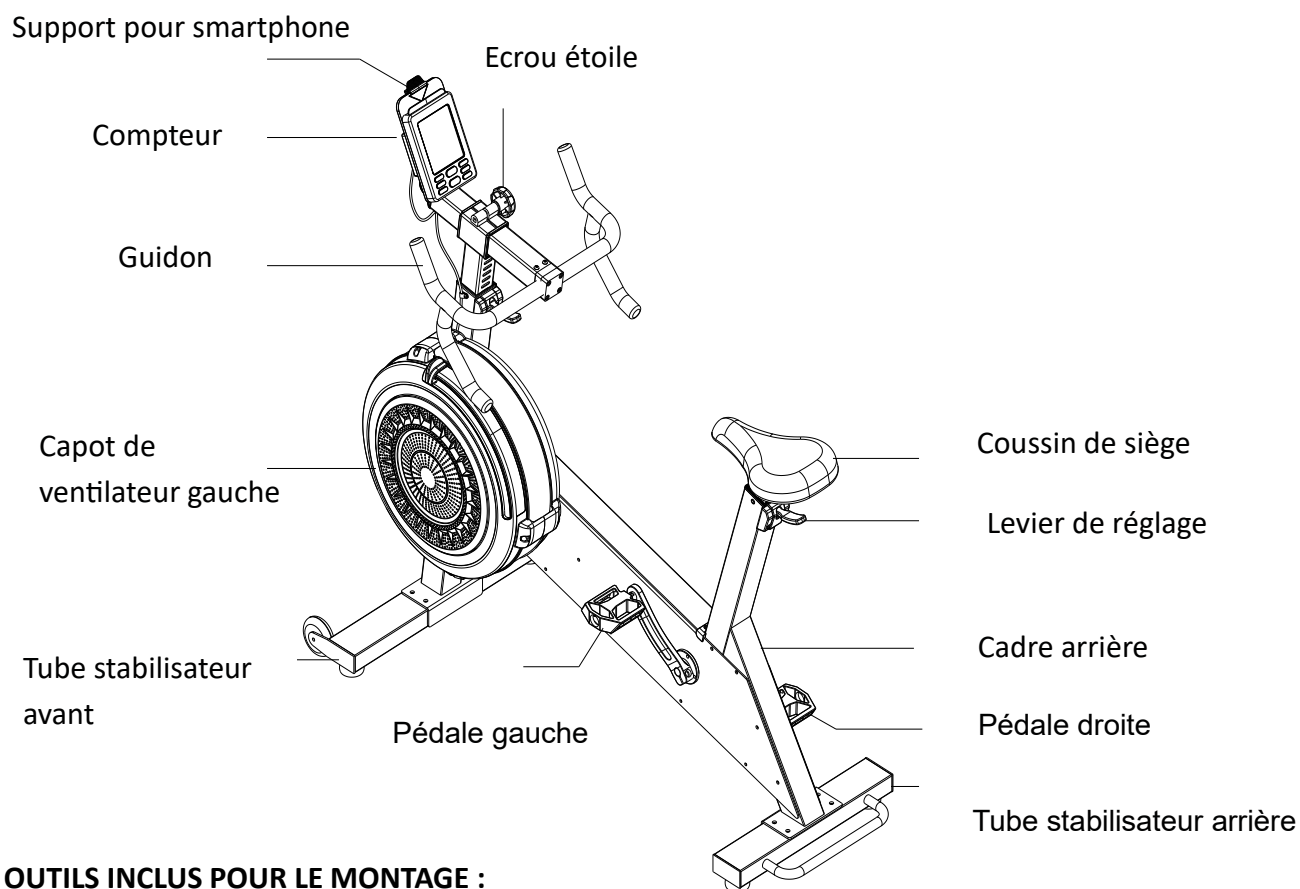
Recyclage : le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il peut contenir ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.

*Les pièces les plus sujettes à l'usure sont la mousse de préhension et le capuchon d'extrémité.

AVANT DE COMMENCER

Avant de poursuivre votre lecture, veuillez consulter le schéma ci-dessous et vous familiariser avec les pièces indiquées.

Lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser le POWER TRAINER.



OUTILS INCLUS POUR LE MONTAGE :

- Clé Allen 4 mm
- Clé Allen 6 mm
- Clé à molette

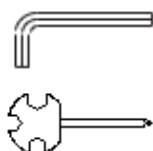


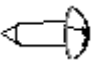
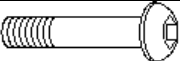






TABLEAU D'IDENTIFICATION DE LA VISSERIE

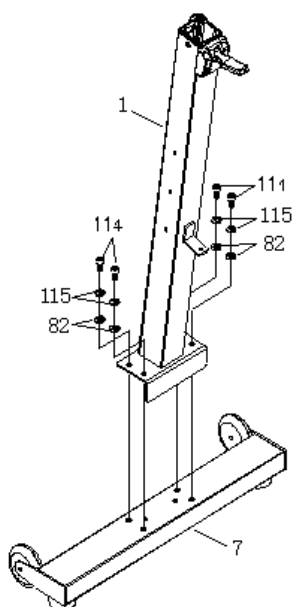
Après avoir déballé l'appareil, ouvrez la plaquette de visserie et assurez-vous que vous possédez bien tous les éléments ci-dessous. Certains peuvent être pré-installés sur l'appareil.

Dessins	N° de pièce	Désignation des pièces	Quantités
	84	Vis à tête bombée, M6x12mm	9
	102	Vis à tête bombée, M6x70mm	3
	114	Vis à tête cylindrique, M8x15mm	8
	115	Rondelle ressort, M8	8
	82	Rondelle plate, M8	9

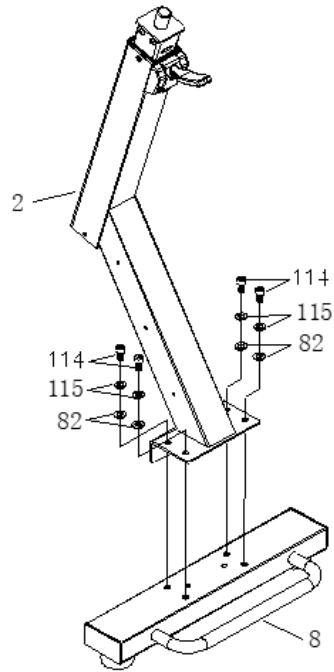
	92	Vis autotaraudeuse à tête fraisée cruciforme, ST4.2x6mm	1
	93	Goupille métallique	2
	96	Vis autotaraudeuse à tête fraisée cruciforme, ST4.2x16mm	4
	81	Vis à tête bombée, M8x75mm	1
	83	Écrou en nylon, M8	1
	162	Vis à tête cylindrique, M8x12mm	1
	163	Rondelle arquée, M8	1
	164	Vis à tête cylindrique, M5x8mm	1

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 1 Fixez le cadre avant (1) au tube de stabilisation avant (7) à l'aide de : vis à tête cylindrique M8x15mm (114), rondelle à ressort M8 (115) et rondelle plate M8 (82).

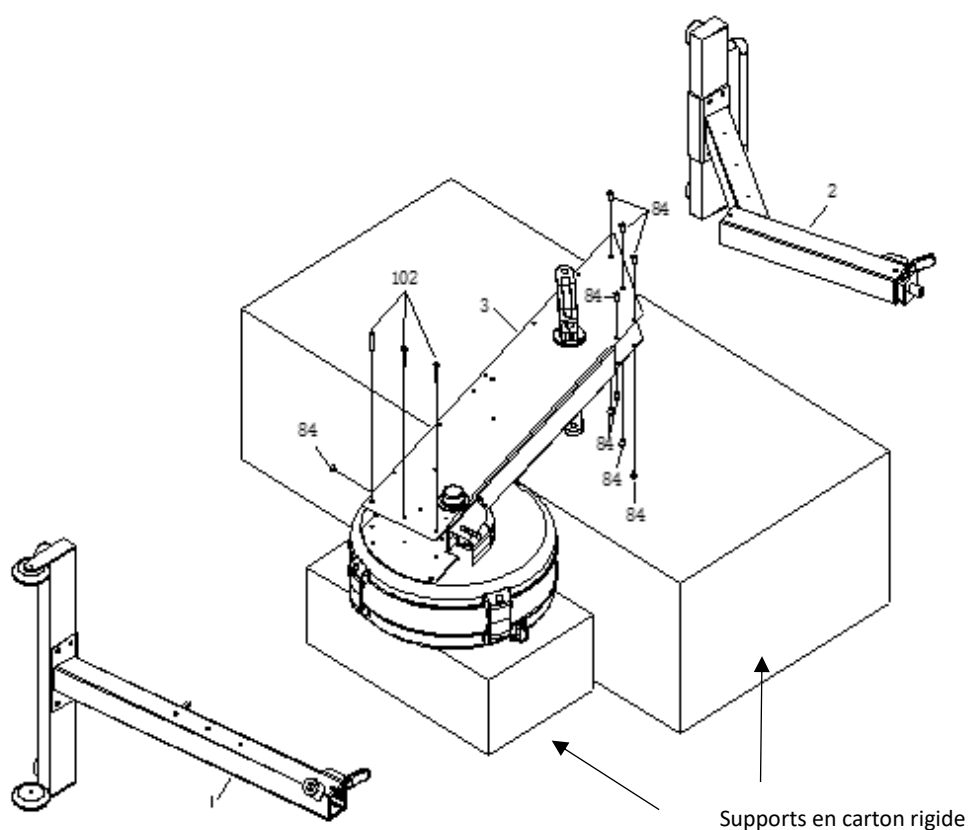


ÉTAPE 2 Fixez le cadre arrière (2) au tube de stabilisation arrière (8) à l'aide de la même combinaison : vis M8x15mm, rondelle à ressort M8 et rondelle plate M8.



ÉTAPE 3 Utilisez les deux cartons rigides fournis (un petit et un grand) pour soutenir le châssis, qui est très lourd. Cette disposition facilite le montage et évite tout risque d'endommagement du produit ou de blessure. Placez le cadre principal (3) sur les cartons comme indiqué sur l'illustration. Le carter gauche (50) doit être posé dans la rainure du petit carton, l'autre extrémité du cadre principal (3) sur le grand carton.

Fixez ensuite le cadre avant (1) au cadre principal (3) avec 3 vis M6x70mm (102) et 1 vis M6x12mm (84). Puis, fixez le cadre arrière (2) au cadre principal (3) avec 8 vis M6x12mm (84).

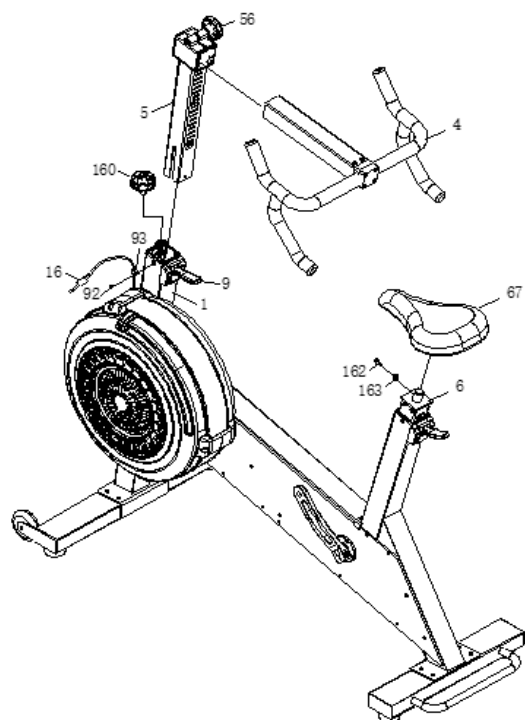


ÉTAPE 4 Insérez le câble du compteur (16) dans l'agrafe (93), puis fixez-le au cadre avant (1) avec 1 vis à tête fraisée ST4.2x6mm (92).

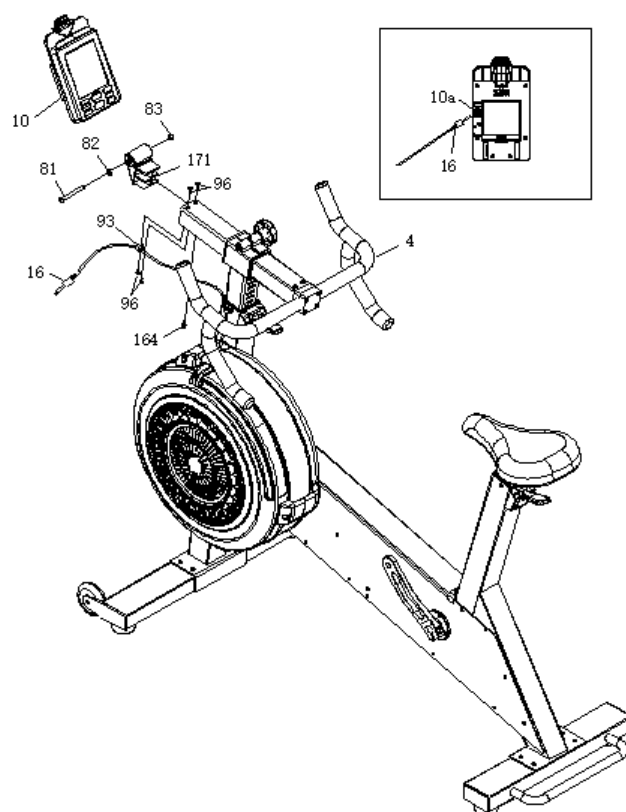
ÉTAPE 5 Insérez la potence de réglage du guidon (5) dans le cadre avant (1) tout en appuyant sur le levier de réglage (9). Vissez le bouton de la potence avant (160) au cadre avant (1).

Desserrez légèrement le bouton de réglage (56), insérez le guidon (4) dans la potence de réglage (5), puis resserrez le bouton (56).

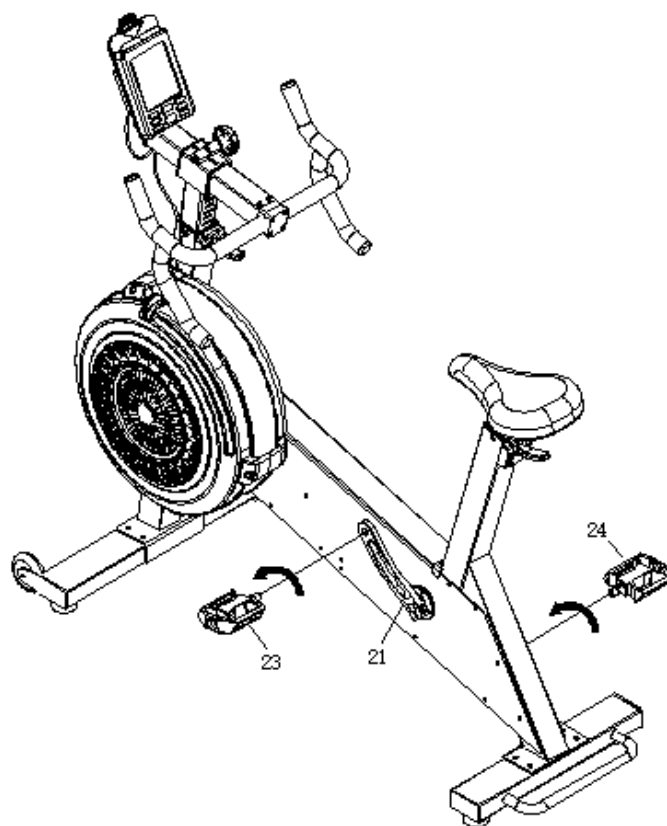
Fixez la selle (67) au support de selle (6) avec : 1 vis M8x12mm (162) et 1 rondelle arquée M8 (163).



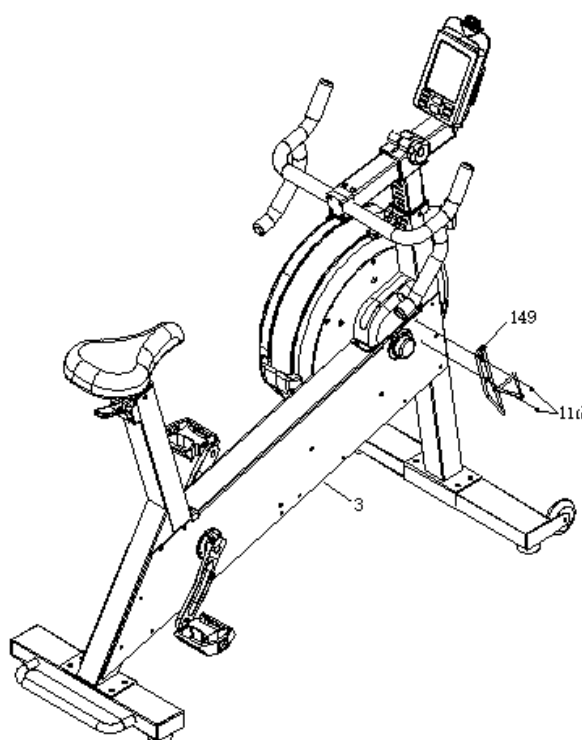
ÉTAPE 6 Fixez le support compteur (171) au guidon (4), puis fixez ensemble le support et le câble du compteur (16) avec 1 agrafe (93) et 4 vis ST4.2x16mm (96). Fixez le compteur (10) au support (171) avec : 1 vis M8x75mm (81), 1 rondelle plate M8 (82) et 1 écrou en nylon M8 (83). Vissez ensuite 1 vis M5x8mm (164) au guidon (4). Branchez enfin le câble du compteur (16) sur le compteur (10a).



ÉTAPE 7 Fixez la pédale gauche (23) sur la manivelle gauche (21) et la pédale droite (24) sur la manivelle droite (22).



ÉTAPE 8 Si vous souhaitez installer le porte-bouteille (149), fixez-le au cadre principal (3) avec les vis M5x12mm (116).



INSTRUCTIONS DU COMPTEUR

Votre POWER TRAINER utilise un système de résistance à air et magnétique. Nous vous recommandons d'utiliser cette console pour varier vos séances et suivre vos progrès. Utilisée régulièrement, elle devient une source précieuse de motivation.



I. MISE EN ROUTE INITIALE

MISE EN MARCHÉ : Commencez à pédaler pour lancer le programme "Démarrage rapide". Appuyez sur n'importe quel bouton pour passer en mode VEILLE.

ARRÊT AUTOMATIQUE : En mode veille : arrêt automatique après 1 minute d'inactivité. Dans tous les autres programmes : arrêt après 2 minutes d'inactivité.

INSTALLATION DES PILES : Le compteur fonctionne avec 2 piles LR20 (non-inclus). Le compartiment se trouve à l'arrière. Sans piles, le compteur peut fonctionner en mode "Démarrage rapide".

II. BOUTONS DE FONCTION

(BOUTON HAUT « UP ») : Augmente les valeurs dans les programmes à compte à rebours. Appui long pour aller plus vite.

(BOUTON BAS « DOWN ») : Diminue les valeurs dans les programmes à compte à rebours. Appui long pour aller plus vite.

BOUTON RETOUR : Retourne au programme ou à l'étape précédente. À la fin d'un programme, repasse en mode VEILLE.

BOUTON STOP : Pendant l'entraînement :

- Premier appui : réveille le rétroéclairage.
- Deuxième appui : met en pause l'entraînement.
- Troisième appui : affiche le RÉCAPITULATIF de la séance. Appui long (3 s) : redémarre le compteur.

BOUTON ENTER : Valide les sélections et passe à l'étape suivante.

BOUTON TARGET : Fait défiler les programmes à compte à rebours (Distance, Calories, Temps).

BOUTON INTERVALS : Fait défiler les programmes par intervalles (Distance, Calories, Temps).

BOUTON SELECT : Dans n'importe quel programme, appuyez sur le bouton pour modifier les valeurs affichées dans la fenêtre. Appuyez une première fois pour afficher les différentes valeurs. Appuyez une deuxième fois pour modifier les valeurs toutes les 5 secondes. Vous entendrez deux bips lorsque vous appuierez sur le bouton une deuxième fois.

III. AFFICHAGE DU COMPTEUR

RPM : Tours par minute.

TEMPS : Plage d'affichage : 00:00 - 99:59 (mn:s). Repart à 00:00 après 99:59.

TEMPS/1000M : Temps estimé pour parcourir 1000 m. Plage : 00:00 - 99:59.

AVE TIME/1000M & M :

- **AVE/1000M** : Affiche le temps moyen estimé pour parcourir 1000 mètres. Plage d'affichage : 00:00 - 99:59.
- **M** : Affiche la distance totale accumulée pendant l'exercice. Plage d'affichage : 0 - 99999.

CAL/HR & WATT :

- **CAL/HR** : Affiche l'estimation des calories brûlées par heure. Plage : 0 - 9999.
- **WATT** : Affiche la puissance actuelle. Plage : 0 - 9999.

METER/30MIN : Affiche la distance estimée que vous pourriez parcourir en 30 minutes à la vitesse actuelle. Plage : 0 - 99999.

AVE WATT & CAL :

- **AVE WATT** : Affiche la puissance moyenne durant l'exercice. Plage : 0 - 9999.
- **CAL** : Affiche le total des calories brûlées pendant l'exercice. Plage : 0 - 9999.

PULSE & DRAG : Affiche la fréquence cardiaque détectée pendant l'exercice, entre 40 et 220 battements par minute. Pour utiliser cette fonction, l'utilisateur doit porter une ceinture thoracique à connexion sans fil de fréquence 5.3KHz. Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, seul le facteur de résistance (Drag Factor*) est affiché.

* **Drag Factor (ou Drag Force)** : Le drag factor règle la « résistance à l'air » ressentie lors de l'utilisation de l'appareil. Plus la valeur est élevée, plus vous devez fournir d'effort pour tirer ou pousser. Une valeur plus basse rend le mouvement plus léger. Ajustez le drag factor selon votre confort et votre niveau pour obtenir une sensation de travail adaptée.

CYCLE : S'affiche uniquement dans les programmes INTERVALLES. Indique à quel cycle vous vous trouvez.

INTERVAL : S'affiche uniquement dans les programmes INTERVALLES. Affiche le nombre total de cycles d'exercice et de repos, et s'arrête automatiquement une fois les cycles définis terminés.

RUN & REST : S'affichent uniquement dans les programmes à intervalles.

- Dans le programme INTERVALLE TEMPS : "RUN" affiche le temps restant de l'effort. Plage : 0:20 - 99:00.
- Dans les programmes INTERVALLE DISTANCE et INTERVALLE CALORIES : "RUN" affiche le temps accumulé de l'effort. Plage : 0:20 - 99:59.
- "REST" indique le temps de repos restant. Plage : 00:01 - 99:59.

SPLIT, MEMORY & LEVEL :

- **MEMORY** : Affiche l'historique des entraînements. Appuyez sur le bouton SELECT à l'arrêt pour y accéder.
- **SPLIT** : Ne s'affiche pas pendant l'exercice, mais uniquement dans le récapitulatif ou le programme MÉMOIRE. "SPLIT XX" indique le segment de l'entraînement. Plage : 0 - 99.
- **LEVEL** : Affiche le niveau de résistance actuel. Plage : 1 à 32.

IV. PROGRAMMES

Le compteur propose huit programmes : DÉMARRAGE RAPIDE, DISTANCE (compte à rebours), TEMPS (compte à rebours), CALORIES (compte à rebours), INTERVALLES (Temps, Distance, Calories), et MODE MÉMOIRE.

Appuyez sur le bouton "INTERVAL" pour accéder aux programmes à intervalles. Appuyez plusieurs fois pour faire défiler INTERVALLE DISTANCE, INTERVALLE CALORIES et INTERVALLE TEMPS.

Appuyez sur le bouton "TARGET" pour accéder aux programmes à compte à rebours. Appuyez plusieurs fois pour faire défiler DISTANCE, CALORIES et TEMPS.

Dans tous les programmes, appuyez sur le bouton "DISPLAY" pour sélectionner les données affichées dans la fenêtre, ou laissez le compteur faire défiler les données automatiquement toutes les 5 secondes.

Appuyez sur "STOP" une première fois pour mettre l'exercice en pause ; les valeurs CALORIES et WATT s'afficheront à zéro. Appuyez une seconde fois pour afficher le résumé de votre séance. Appuyez une troisième fois pour enregistrer la séance dans la mémoire et revenir au mode veille.

Remarque : les séances en mode DÉMARRAGE RAPIDE ne sont pas enregistrées dans la mémoire.

PROGRAMME DÉMARRAGE RAPIDE

Pour lancer le programme de démarrage rapide, commencez simplement à pédaler. Toutes les valeurs de la console commenceront à s'incrémenter. Ce mode peut être lancé aussi bien depuis l'état ÉTEINT que depuis le mode VEILLE.

En mode démarrage rapide, un récapitulatif de l'entraînement s'affichera lorsque vous appuyez sur STOP, mais il ne sera pas enregistré dans le mode MÉMOIRE.

PROGRAMME DISTANCE (compte à rebours)

Pendant l'entraînement, le programme « DISTANCE » compte à rebours à partir de la valeur prédéfinie.

- Plage de réglage : 100 à 99900 mètres.
- Valeur par défaut : 500 m.

Le programme démarre dès que l'utilisateur commence à pédaler. Une fois terminé, le moniteur affiche le récapitulatif de l'entraînement. Appuyez sur « STOP » pour enregistrer l'entraînement dans la mémoire et revenir au mode veille.

PROGRAMME TEMPS (compte à rebours)

Pendant l'entraînement, le programme « TEMPS » compte à rebours à partir de la durée prédéfinie.

- Plage de réglage : 01:00 à 99:00.
- Valeur par défaut : 20:00.

Le programme démarre automatiquement dès que l'utilisateur pédale. Résumé affiché à la fin. Appuyez sur « STOP » pour enregistrer.

PROGRAMME CALORIES (compte à rebours)

Pendant l'exercice, le programme « CALORIES » compte à rebours à partir de l'objectif de calories défini.

- Plage de réglage : 10 à 9990 calories.
- Valeur par défaut : 20 cal.

L'entraînement commence dès que vous commencez à pédaler. À la fin, le résumé s'affiche. Appuyez sur « STOP » pour sauvegarder.

PROGRAMME PAR INTERVALLES DE DISTANCE

- Lorsque le programme « INTERVALLE DE DISTANCE » est sélectionné, vous verrez le « M » clignoter.
- Vous devez d'abord définir la distance souhaitée pour chaque intervalle. Une fois la distance définie, appuyez sur le bouton « ENTER » pour définir le TEMPS DE REPOS de chaque intervalle. Appuyez de nouveau sur le bouton « ENTER » pour définir le nombre de cycles.
- Une fois tous les réglages effectués, appuyez sur « ENTER » pour commencer l'exercice.
- Plage de réglage de la valeur de distance : 100 à 50000. La valeur par défaut est 500 m.
- Plage de réglage de la valeur de temps de repos : de 00:10 à 30:00. La valeur par défaut est de 30 secondes.
- Plage de réglage du nombre de cycles : de 1 à 99. La valeur par défaut est 1.

PROGRAMME PAR INTERVALLES DE CALORIES

- Lorsque le programme « INTERVALLE DE CALORIES » est sélectionné, vous verrez « CAL » clignoter.
- Vous devez d'abord définir le nombre de calories à brûler pour chaque intervalle. Une fois défini, appuyez sur le bouton « ENTER » pour définir le TEMPS DE REPOS de chaque intervalle. Appuyez de nouveau sur « ENTER » pour définir le nombre de cycles.
- Une fois tous les réglages effectués, appuyez sur « ENTER » pour commencer l'exercice.
- Plage de réglage de la valeur d'entraînement : 10 à 9990. La valeur par défaut est 20.
- Plage de réglage de la valeur de temps de repos : de 00:10 à 30:00. La valeur par défaut est de 30 secondes.
- Plage de réglage du nombre de cycles : de 1 à 99. La valeur par défaut est 1.

MODE MÉMOIRE

- Appuyez sur le bouton « SELECT » en mode VEILLE pour accéder au MODE MÉMOIRE. Appuyez sur « ENTER » pour confirmer.
- Appuyez sur les boutons « UP » et « DOWN » pour consulter les différents rapports de résumé dans l'historique. Le nombre maximum est de 99.

- La mémoire du compteur peut enregistrer jusqu'à 99 ensembles de données ou 99 segments.
- Plus le chiffre affiché sous « MEMORY » est bas, plus l'entraînement est récent.
- Vous pouvez appuyer sur le bouton « SELECT » pour changer l'affichage des valeurs.
- Ci-dessous, vous trouverez les règles utilisées par le compteur pour découper les données :

1/ Mode de décompte du temps

Règle	Découpage par
10h > TEMPS > 5h	30 min
5h ≥ TEMPS > 200 min	15 min
200 min ≥ TEMPS > 100 min	10 min
100 min ≥ TEMPS > 60 min	5 min
60 min ≥ TEMPS > 20 min	3 min
20 min ≥ TEMPS > 5 min	1 min
5 min ≥ TEMPS > 1 min	30 sec
1 min ≥ TEMPS	20 sec

2/ Mode de décompte des calories

Règle	Découpage par
5000 ≥ Calories > 4000	250 cal
4000 ≥ Calories > 3000	200 cal
3000 ≥ Calories > 2000	150 cal
2000 ≥ Calories > 1000	100 cal
1000 ≥ Calories > 500	50 cal
500 ≥ Calories > 100	20 cal
100 ≥ Calories	10 cal

3/ Mode de programme par intervalles

Règle	Segments
1 cycle = 1 segment	Jusqu'à 35 segments

4/ Mode de décompte de distance

Règle	Découpage par
500 ≥ Distance > 250	20 km
250 ≥ Distance > 100	10 km
100 ≥ Distance > 50	5 km
50 ≥ Distance > 20	2 km
20 ≥ Distance	1 km

Remarque : Si vous définissez une valeur d'entraînement qui n'est pas un multiple de la valeur de découpage, le dernier segment ne s'affichera pas dans les vues détaillées, mais sera tout de même inclus dans le segment global « 00 ».

Exemple : Si vous définissez 1200 m et terminez l'exercice, le segment « 00 » affichera la moyenne totale sur 1200 m, mais dans les segments visibles, vous ne verrez que deux segments de 500 m. Il n'y aura pas de 3e segment de 200 m. Il en sera de même si vous arrêtez l'entraînement en cours.

V. CONNEXION SANS FIL

PROTOCOLE FTMS

* Veuillez-vous assurer que le moniteur est activé afin de pouvoir établir une connexion sans fil avec votre smartphone ou votre tablette. Veuillez-vous rendre dans les paramètres de votre appareil pour autoriser les applications à accéder à la connexion sans fil. L'icône « Connexion sans fil » s'affiche en haut de l'écran du moniteur lorsqu'il est connecté à une application.

Connexion application

Copier le lien ci-dessous dans votre navigateur (Edge, Firefox, Chrome, Safari etc)

<https://cloud.carefitness.com/index.php/s/E2WD22KMNBQzERL>

Et suivre les instructions détaillées



APPLICATION APPS



Kinomap



D-Fit



Zwift

SCANNEZ POUR TELECHARGER



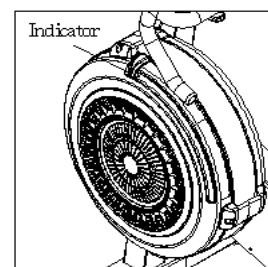
ANDROID



iOS

I. RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

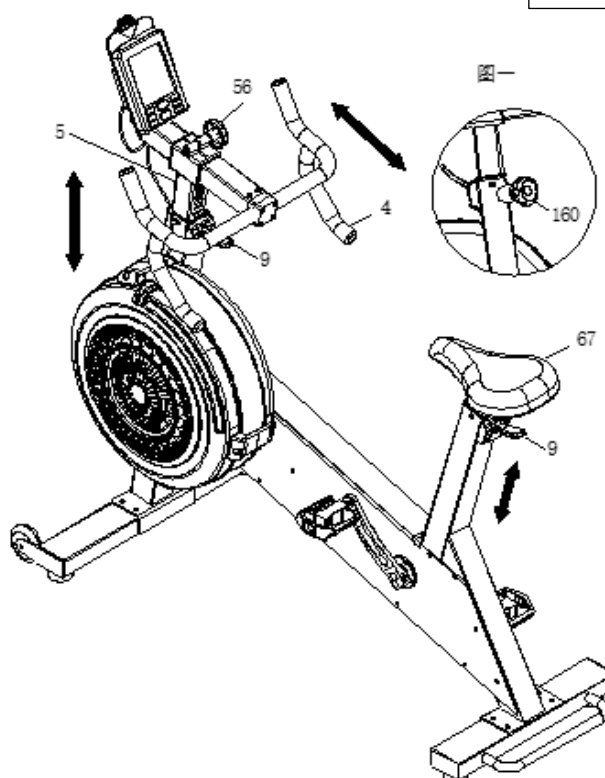
Un régulateur (49) est intégré dans le carter de ventilateur gauche (50). Déplacez l'indicateur du régulateur (49) pour le positionner face aux chiffres sur le carter de ventilateur gauche (50) afin d'ajuster la charge. Il existe 32 niveaux de réglage. Le niveau 1 correspond à la résistance la plus faible, le niveau 32 à la plus élevée.



II. RÉGLAGE DE LA SELLE ET DU GUIDON

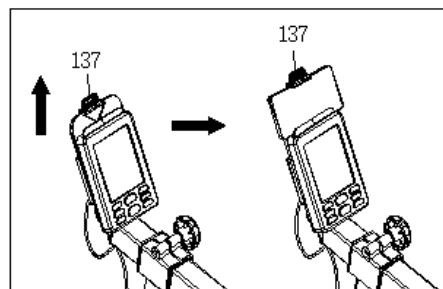
- Réglez la hauteur de la selle (67) en appuyant sur le levier de réglage (9) si vos jambes sont trop proches ou trop éloignées des pédales.
- Réglez la hauteur du guidon (4) en desserrant le bouton de la potence avant (160), puis appuyez sur le levier de réglage (9) pour ajuster la hauteur de la potence de réglage du guidon (5) si vos bras sont trop proches ou trop éloignés du guidon. N'oubliez pas de resserrer le bouton de la potence avant (160) après le réglage.
- Ajustez la position avant/arrière du guidon (4) en desserrant légèrement l'écrou étoile (56) si votre corps est trop proche ou trop éloigné du guidon. N'oubliez pas de resserrer l'écrou étoile (56) après le réglage.

Illustration du point de
vue depuis le côté



III. POSITIONNEMENT DU SMARTPHONE

Tirez d'abord vers le haut le support pour smartphone (137), insérez ensuite le téléphone dans la fente située sur le compteur, puis sécurisez-le à l'aide du support (137).



MAINTENANCE

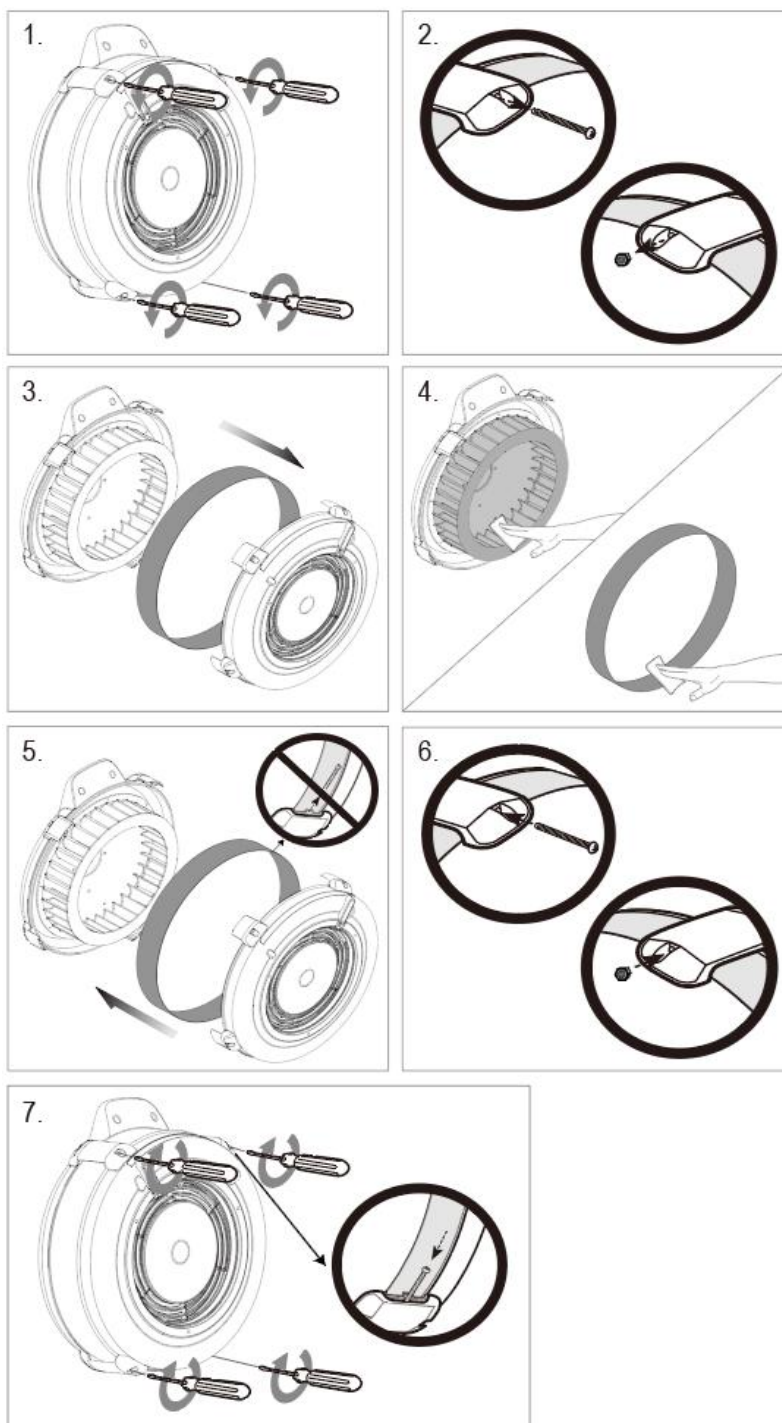
La sécurité et la fiabilité intégrées au **POWER TRAINER BIKE** ne peuvent être maintenues que si le vélo est inspecté régulièrement pour vérifier l'absence de dommages ou d'usure. Une attention particulière doit être portée aux éléments suivants :

1. Pédalez sur les pédales gauche et droite (23 & 24) et vérifiez que le système magnétique offre une résistance.
2. Nettoyez les interstices de la potence de réglage du guidon (5) et du support de selle (6) avec un chiffon absorbant.
3. Vérifiez que tous les écrous et vis sont présents et bien serrés. Remplacez les écrous et vis manquants. Serrez ceux qui sont desserrés.
4. Il est de la responsabilité exclusive de l'utilisateur/propriétaire d'effectuer un entretien régulier.
5. Tout composant usé ou endommagé doit être remplacé immédiatement ou le **POWER TRAINER BIKE** doit être mis hors service jusqu'à sa réparation.
6. Seuls les composants d'origine doivent être utilisés pour l'entretien ou la réparation du **POWER TRAINER BIKE**.
7. Gardez votre vélo propre en l'essuyant avec un chiffon absorbant après chaque entraînement.

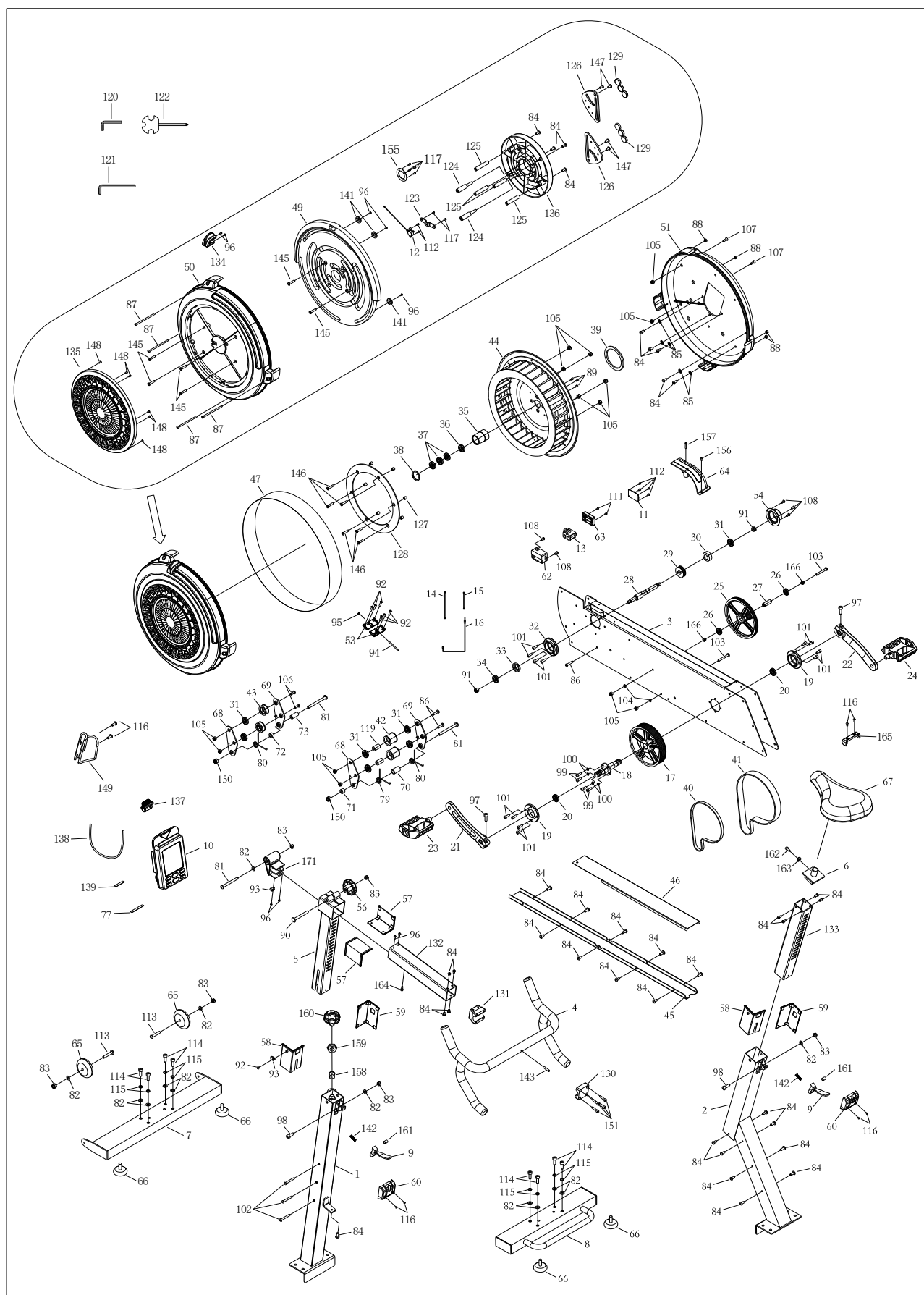
Toutes les 250 heures d'utilisation (Mensuellement en usage professionnel) :

Nettoyage de la roue d'inertie

Avec le temps, la poussière et les fibres peuvent s'accumuler dans la roue d'inertie et sur la grille en acier inoxydable. Cela réduit le flux d'air et diminue la résistance du ventilateur. Il est important de garder la roue d'inertie et la grille propres en tout temps. Suivez les instructions pour nettoyer ces éléments.



VUE ECLATEE :



LISTE DES PIECES :

PART#	DESCRIPTION (FRANÇAIS)	QTE
1	Cadre de la potence avant	1
2	Cadre de la potence arrière	1
3	Cadre principal	1
4	Guidon	1
5	Potence de réglage du guidon	1
6	Support de selle	1
7	Tube stabilisateur avant	1
8	Tube stabilisateur arrière	1
9	Levier de réglage	2
10	Compteur	1
11	Carte électronique du transformateur	1
12	VR	1
13	Accu	1
14	Câble du VR	1
15	Câble de la roue	1
16	Câble du compteur	1
17	Grande poulie à courroie simple	1
18	Roulement de poulie	1
19	Support de roulement 6004	2
20	Roulement à billes 6004ZZ	2
21	Manivelle gauche	1
22	Manivelle droite	1
23	Pédale gauche	1
24	Pédale droite	1
25	Poulie à double courroie	1
26	Roulement à billes 6000ZZ	2
27	Entretoise de poulie $\Phi 14 \times \Phi 10 \times 39.5 \text{mm}$	1
28	Axe du ventilateur	1
29	Poulie à courroie simple	1
30	Bague en caoutchouc 6001	1
31	Roulement à billes 6001ZZ	7
32	Boîtier de roulement 6003	1
33	Bague en caoutchouc 6003	1
34	Roulement à billes 6003ZZ	1
35	Entretoise de roulement $\Phi 40.2 \times \Phi 38 \times 54.2 \text{mm}$	1
36	Roulement à sens unique	1
37	Roulement à billes 6201RS	3
38	Anneau en C $\Phi 32$	1
39	Aimant	1
40	Courroie d'entraînement 380J4	1
41	Courroie d'entraînement 400J11	1
42	Rouleau de pincement long $\Phi 38 \times \Phi 24 \times 34.5 \text{mm}$	2

43	Rouleau de pincement court $\Phi 38 \times \Phi 26.4 \times 14 \text{ mm}$	2
44	Volant d'inertie	1
45	Carter inférieur	1
46	Carter supérieur en acier inoxydable	1
47	Grille en acier inoxydable	1
49	Amortisseur	1
50	Capot gauche du ventilateur	1
51	Capot droit du ventilateur	1
53	Plaque en acier	2
54	Cache-axe	1
56	Écrou étoile	1
57	Bague de potence du guidon	2
58	Poussoir de cadre A	2
59	Poussoir de cadre B	2
60	Cache de protection pour levier de tige de selle	2
62	Base de la roue	1
63	Carter de la roue	1
64	Carter de protection	1
65	Roulette de déplacements	2
66	Patin de pied de stabilisateur	4
67	Coussin de selle	1
68	Support gauche de rouleau de pincement	2
69	Support droit de rouleau de pincement	2
70	Grande entretoise pour rouleau long $\Phi 18 \times \Phi 12 \times 29.5 \text{ mm}$	1
71	Petite entretoise pour rouleau long $\Phi 10 \times \Phi 6. \times 9.5 \text{ mm}$	1
72	Grande entretoise pour rouleau court $\Phi 18 \times \Phi 12 \times 8 \text{ mm}$	1
73	Petite entretoise pour rouleau court $\Phi 10 \times \Phi 6 \times 31 \text{ mm}$	1
77	Coussin EVA pour base du support smartphone	1
79	Ressort de torsion gauche	1
80	Ressort de torsion droit	2
81	Vis à tête bombée, M8x75mm	3
82	Rondelle plate, M8	13
83	Écrou en nylon, M8	6
84	Vis à tête bombée, M6x12mm	35
85	Rondelle étoile interne, M6	5
86	Vis à tête bombée, M6x43mm	3
87	Vis à tête cylindrique, M5x92mm	4
88	Écrou à douille, M5	4
89	Vis à tête cylindrique, M4x12mm	3
90	Boulon à tête carrée, M8x85mm	1
91	Écrou en nylon, M10	2
92	Vis autotaraudeuse à tête fraisée cruciforme, ST4.2x6mm	7
93	Goupille métallique	2
94	Vis cruciforme à tête plate, M4x45mm	1
95	Écrou à douille, M4	1

96	Vis autotaraudeuse à tête fraisée cruciforme, ST4.2x16mm	9
97	Vis à tête cylindrique, M8x25mm	2
98	Vis à tête cylindrique, M8x35mm	2
99	Vis à tête cylindrique, M6x20mm	4
100	Rondelle ressort, M6	4
101	Vis à tête cylindrique, M6x12mm	12
102	Vis à tête bombée, M6x70mm	3
103	Vis à tête bombée, M6x75mm	2
104	Rondelle plate, M6	2
105	Écrou en nylon, M6	14
106	Vis à tête bombée, M6x22mm	2
107	Vis hexagonale, M6x12mm	2
108	Vis à tête bombée avec rondelle, M4x10mm	5
111	Vis autotaraudeuse à tête fraisée cruciforme, ST3.0x20mm	2
112	Vis autotaraudeuse à tête fraisée cruciforme, ST3.0x8mm	6
113	Vis à tête bombée, M8x40mm	2
114	Vis à tête cylindrique, M8x15mm	8
115	Rondelle ressort, M8	8
116	Vis cruciforme à tête plate, M5x12mm	8
117	Vis autotaraudeuse à tête fraisée cruciforme, ST4.2x10mm	6
119	Entretoise de roulement Ø16xØ8.1x20.5mm	2
120	Clé Allen, 4mm	1
121	Clé Allen, 6mm	1
122	Clé plate ouverte, 13mm/15mm/17mm	1
123	Support VR	1
124	Axe, M6x80mm	2
125	Tige, M6x64mm	4
126	Support d'aimant	2
127	Entretoise en acier inoxydable Ø10xØ6x25mm	6
128	Plaque en aluminium	1
129	Aimant rond	6
130	Support arrière de guidon	1
131	Support avant de guidon	1
132	Potence horizontale de réglage du guidon	1
133	Potence de réglage de selle	1
134	Indicateur	1
135	Grille en plastique	1
136	Base du support aimant	1
137	Support pour smartphone	1
138	Cordon élastique	1
139	Coussin EVA pour support smartphone	1
141	Douille épaulement	3

142	Ressort	2
143	Goupille de guidon	1
145	Vis hexagonale, M6x20mm	6
146	Vis hexagonale, M6x40mm	6
147	Vis cruciforme, M6x16mm	4
148	Vis fraisée cruciforme, ST4.2x16mm	6
149	Porte-bidon	1
150	Écrou en nylon M8	2
151	Vis à tête cylindrique, M6x25mm	4
155	Plaquette	1
156	Vis cruciforme, M5x10mm	1
157	Vis cruciforme, M5x30mm	1
158	Avant 90°V	1
159	Douille filetée interne et externe	1
160	Bouton de la potence avant	1
161	Douille	2
162	Vis à tête cylindrique, M8x12mm	1
163	Rondelle arquée M8	1
164	Vis à tête cylindrique, M5x8mm	1
165	Bloc anti-transpiration obturé	1
166	Bague en aluminium	2
171	Support de compteur (large)	1