



NOHrD Bike

Notice de montage



Table des matières	Page(s)
Aperçu du produit / Informations générales	42
Consignes de sécurité	43
Précautions et utilisations	44
Informations sur l'assemblage / service client	45
Liste des pièces	46-47
Instructions de montage	48-57
Utilisations / Application	58-61

Nome du modèle :

NOHRD Bike

Dimensions, Poids :

l x H x L : 50cm x 125cm x 120cm, approx. 60kg

19.7" x 49.2" x 47.2", approx. 132.3lb

Matériaux :

Bois, plastiques, métal

Livraison :

En 2 colis :

L x l x H : 120cm x 60cm x 40cm, approx. 29kg

L x l x H : 80cm x 16cm x 60cm, approx. 29kg

Type d'utilisation :

vélo d'intérieur adapté à un entraînement du corps entier

Le bois est un matériau naturel et peut générer des sons lors de l'utilisation du produit. Vérifiez régulièrement que le produit ne contient pas d'échardes. Le bois peut présenter des irrégularités dans la couleur et la forme. Il ne s'agit pas d'un motif de réclamation. Le bois réagira à des facteurs environnementaux. Par conséquent, nous vous recommandons de vérifier régulièrement les vis et si nécessaire de les resserrer. Nous recommandons la présence de 2 personnes pour le montage. Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace pour le montage. Nous vous recommandons de conserver l'emballage d'origine.

Si vous ne le gardez pas, pensez au recyclage !

Attention :

Ce produit contient de petites pièces qui ne conviennent pas aux enfants de moins de 36 mois. Risque d'étouffement !

Consignes de sécurité

Veuillez lire attentivement les instructions suivantes pour la manipulation, l'utilisation et l'entretien de votre NOHRD Bike. Il est conseillé de conserver ce manuel d'instructions en cas de besoin. Le respect de nos consignes de sécurité, de montage et d'utilisation vous aidera à utiliser ce produit en toute sécurité et sans risque.

1. Cet appareil d'entraînement est uniquement destiné aux adultes, dans le cadre d'un entraînement sportif. En cas de non-respect de ces consignes, le fabricant ne pourra en aucun cas être tenu pour responsable.

2. La sécurité peut être affectée par des pièces endommagées. Par conséquent, n'utilisez pas votre NOHRD Bike si l'une des pièces d'origine présente des signes d'usure ou de détérioration ou si sa fonctionnalité est réduite. Remplacez les pièces défectueuses uniquement par des pièces de rechange d'origine du fabricant.

3. Des réparations mal effectuées ou l'utilisation de pièces de rechange qui ne sont pas d'origine peuvent présenter des risques et des dangers.

4. Manipuler ou interférer avec l'appareil de manière autonome peuvent limiter son utilisation et l'endommager, ainsi que nuire à votre santé. Les modifications ou réglages de la machine ne doivent être effectués que par du personnel qualifié.

5. Le bois est un matériau naturel et peut être légèrement affecté par la pression des vis ou des boulons. Il est donc recommandé de serrer régulièrement les boulons (au moins tous les 2 mois) avec les outils fournis. Vérifiez que votre appareil ne présente pas d'irrégularités.

6. Toutes les personnes, en particulier les enfants, doivent être sensibilisées aux risques et dangers liés à l'utilisation de cet appareil. Les enfants ne doivent pas utiliser ce vélo sans la supervision d'un adulte.

7. Veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser le NOHRD Bike. Une utilisation incorrecte de votre appareil peut entraîner des blessures ou des dommages à votre santé. Un effort physique intensif peut être dangereux ! Intensifiez votre programme d'exercices au fil du temps.

Manipulation et utilisation

Veuillez lire attentivement les instructions de manipulation suivantes !
Les informations ci-dessous vous aideront à utiliser et à entretenir votre équipement correctement et en toute sécurité.

1. N'utilisez pas votre NOHRD Bike avant qu'il soit complètement assemblé conformément aux instructions.
2. Avant de l'utiliser pour la première fois, familiarisez-vous avec les plages de réglage du vélo, selon vos besoins personnels.
3. Assurez-vous que toutes les vis sont serrées avant chaque utilisation.
4. Installez le vélo dans un endroit sec. Les pièces métalliques peuvent rouiller en milieu humide.
5. Après chaque séance d'entraînement, essuyez votre NOHRD Bike avec un chiffon humide, en insistant sur les parties en contact avec la transpiration. N'utilisez jamais de produits de nettoyage agressifs ou corrosifs.
6. Les enfants ne doivent pas utiliser le NOHRD Bike sans la supervision rigoureuse d'un adulte. Lors d'un entraînement sur le vélo, l'utilisateur doit s'assurer qu'aucune autre personne (en particulier un enfant) ne peut physiquement interrompre la séance d'exercice en touchant ou en posant les mains sur l'appareil.
7. Une tenue d'entraînement et des chaussures adaptées sont recommandées.
8. Si le bois devient sale à cause des chaussures ou d'autres articles, nous recommandons l'utilisation de notre kit de nettoyage. Il suffit d'enlever la saleté avec le tissu non abrasif et de huiler ensuite la zone concernée. Utilisez uniquement l'huile d'origine du fabricant.

Informations sur l'assemblage / Service client

Tout d'abord, déballez complètement votre NOHRD Bike et vérifiez si le contenu n'a pas été endommagé pendant le transport. Les cartons d'emballage doivent être conservés jusqu'à ce que l'assemblage soit terminé et que le vélo fonctionne correctement. Veuillez utiliser l'emballage d'origine en cas de retour ou vous en débarrasser correctement.

Vérifiez que la livraison est complète. Pour cela, veuillez vous référer à la liste des pièces incluses. S'il manque des pièces ou qu'elles sont défectueuses, veuillez contacter votre revendeur ou le fabricant.

Prévoyez suffisamment d'espace pour assembler votre NOHRD Bike. L'assemblage doit être effectué par des adultes uniquement. En cas de doute, demandez l'aide d'un autre adulte ayant de bonnes compétences techniques.

Lisez attentivement les instructions d'assemblage.

Assemblez le vélo en suivant les instructions d'assemblage et les illustrations.

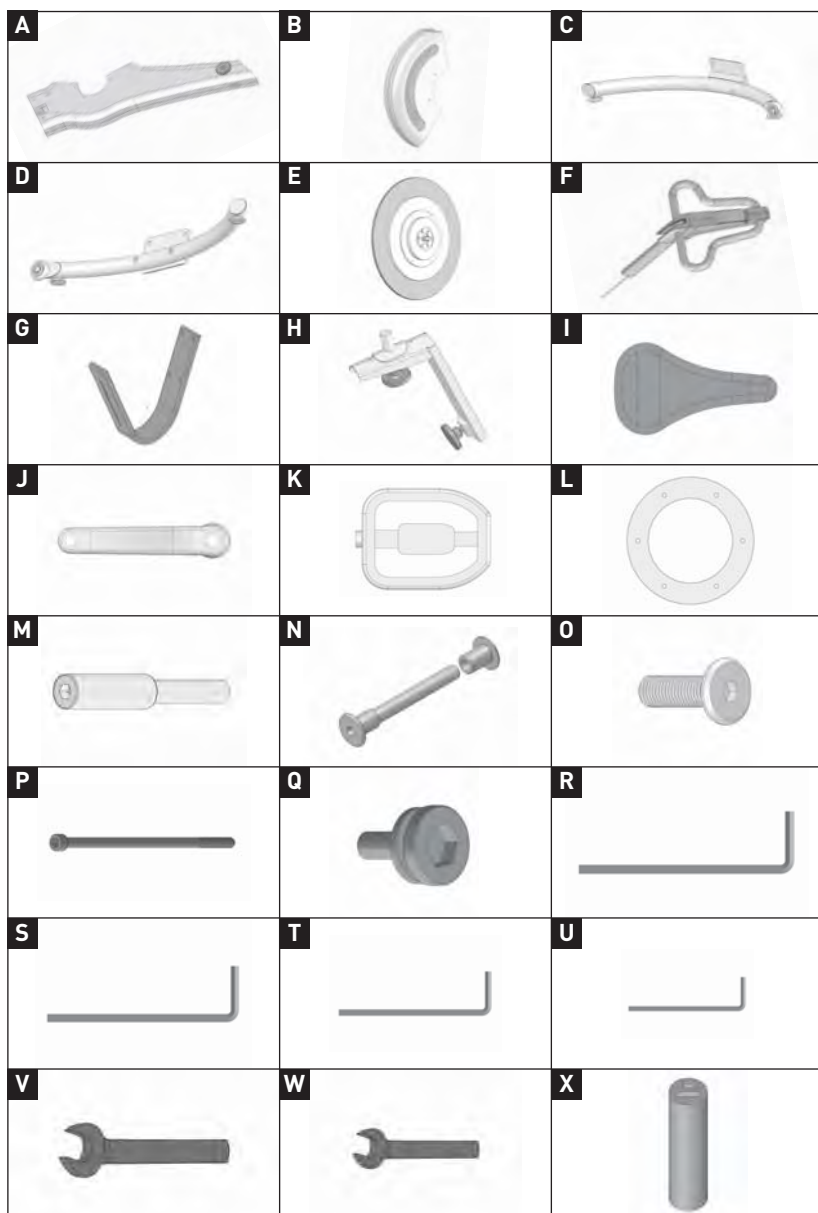
Veuillez également vous reporter aux indications sur les illustrations. Après l'assemblage complet, vérifiez soigneusement tous les boulons et les vis.

Service client

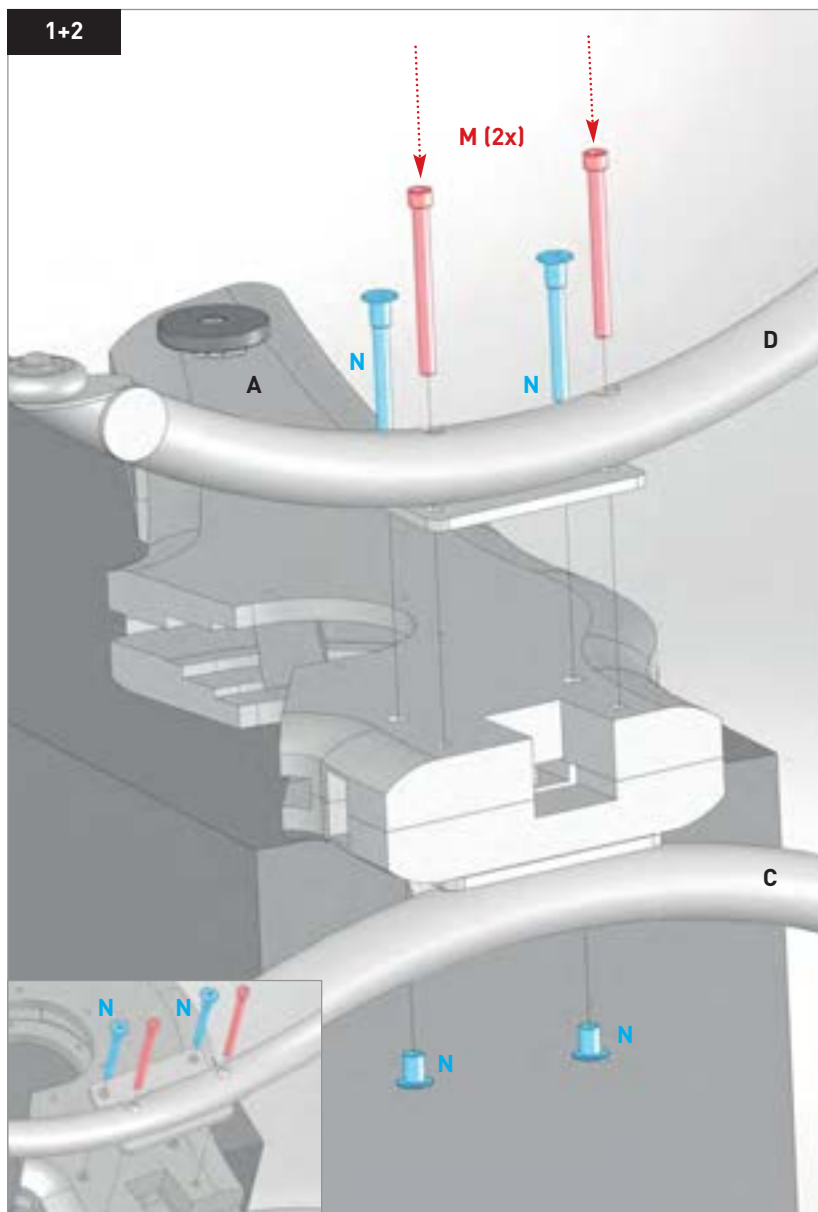
Pour toute demande au service client, veuillez indiquer le numéro de série de votre vélo. Le numéro de série est situé sur le pied.

Adresse du service client :

WaterRower GmbH
Otto-Hahn-Straße 75
48529 Nordhorn
Allemagne
Téléphone +49 0 59 21 - 17 98 400
info@nohrd.de
www.nohrd.de



Pos	Liste des pièces	Qté
A	Structure principale en bois massif	1
B	Couvercle arrière en bois massif pour réducteur planétaire	1
C	Pied gauche	1
D	Pied droit	1
E	Réducteur planétaire	1
F	Guidon avec tête en bois massif et système de ressort à gaz	1
G	Tige de selle incurvée	1
H	Tube de selle avec boulons inclus	1
I	Selle	1
J	Manivelles droite/gauche	2
K	Pédales	2
L	Anneau de retenue du réducteur	2
M	Vis à tête cylindrique M10x100	2
N	Tige filetée avec manchon taraudé	2
O	Vis à tête plate M6x25	12
P	Vis à tête cylindrique M6x25	4
Q	Vis pour les pédales	2
R	Clé Allen 8mm	1
S	Clé Allen 6mm	2
T	Clé Allen 5mm	1
U	Clé Allen 4mm	1
V	Clé SW17	1
W	Clé SW13	1
X	Chargeur avec câble USB	1



Étape 1

Placez la structure principale en bois massif du vélo sur l'emballage vide, avec la molette de résistance sur le dessus **(A)**. Évitez toute griffure ou éraflure.

Placez le pied droit **(D)** sur la structure principale.

Les roues pré-assemblées doivent être à l'arrière. Insérez les 2 tiges filetées avec manchon taraudé **(N)** à travers les trous supérieurs. Maintenant, prenez le pied gauche **(C)** et maintenez-le en bas pour le fixer aux écrous de manche **(N)** fournis.

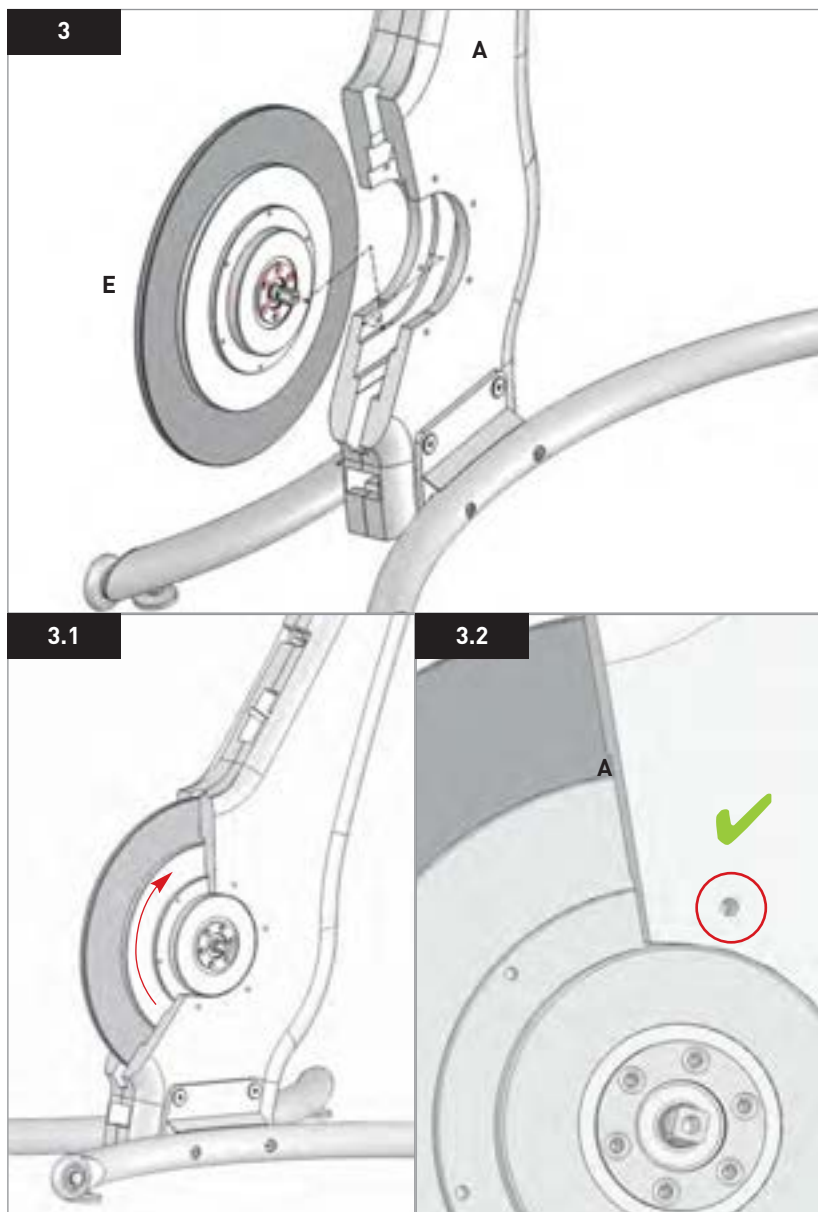
Veuillez utiliser la clé allen de 6 mm fournie **(S)** et resserrer les vis, mais pas complètement.

Étape 2

Insérez les 2 vis à tête cylindrique M10x100 **(M)** dans les trous du pied droit **(D)**. Vissez-les M10x100 **(M)** assez fortement pour qu'elles atteignent le filetage de vis pré-percé du pied gauche **(C)**.

Serrez maintenant toutes les vis (2x vis à tête cylindrique M10x100 et 2 tiges filetées avec manchon taraudé).

Remarque : les pieds sont réglables et peuvent être réglés individuellement pour une stabilité optimale avec la clé SW 17 fournie **(V)**



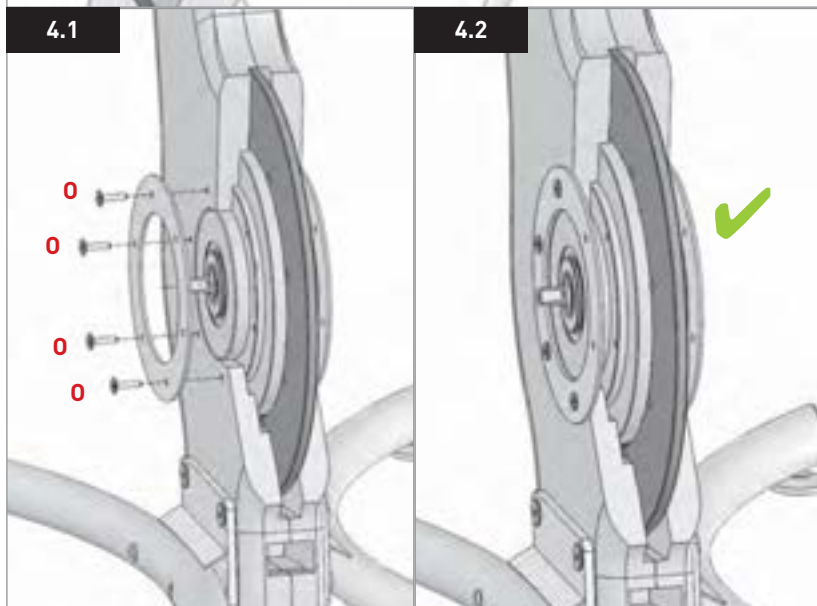
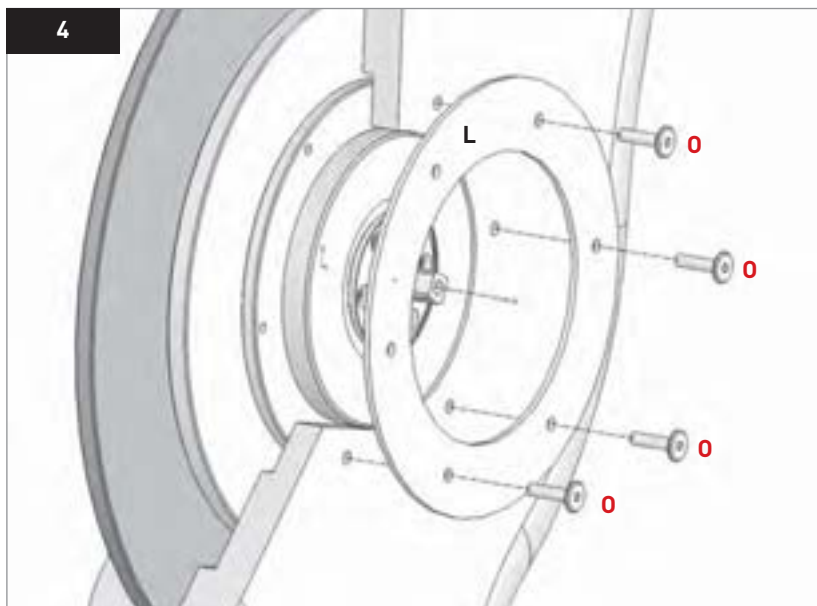
Étape 3

Placez la structure principale du vélo **(A)** sur les pieds assemblés.

Insérez le réducteur planétaire **(E)** dans la structure du vélo remis en position verticale. Assurez-vous que les vis du réducteur sont sur le côté droit, comme sur l'image [3].

Remarque : Les vis du réducteur **DOIVENT** être sur le côté droit pour éviter d'endommager la structure en bois.

Les trous percés dans le vélo doivent être alignés avec les pas de vis du réducteur.



Étape 4

Utilisez les 2 anneaux de retenue du réducteur **(L)**, ainsi que 8 vis à tête plate M6x25 (O) (4 vis/côté). À l'aide d'une clé Allen de 4 mm (U), fixez d'abord l'anneau de retenue gauche au cadre principal à l'aide des 4 vis à tête plate M6x25 **(O)**.

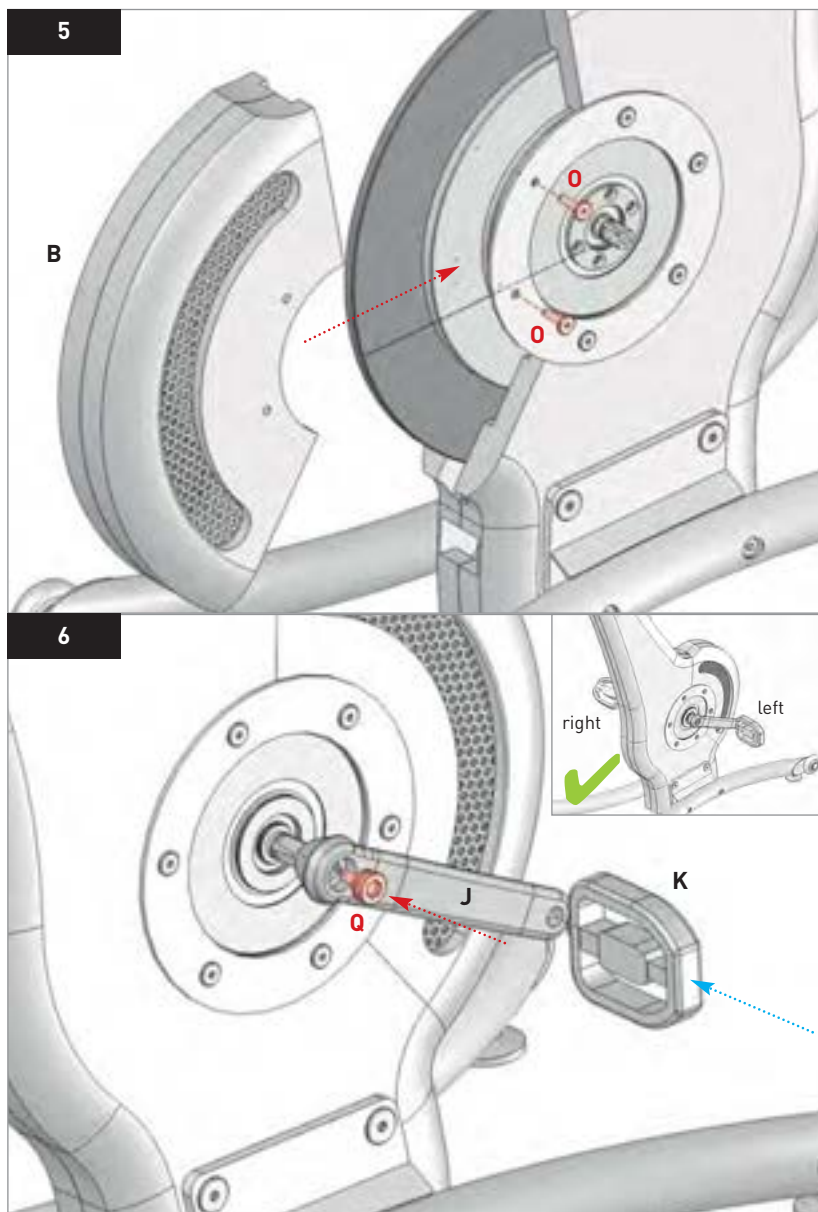
Remarque :

Ne serez pas complètement les vis à tête plate M6x25 (O) pour l'instant.

Répétez l'opération pour le côté droit.

Remarque :

Ne serez pas complètement les vis à tête plate M6x25 (O) pour l'instant.



Étape 5

Prenez le couvercle arrière en bois massif du réducteur planétaire **(B)** et fixez-le.

À la structure principale en bois massif, comme sur l'image de gauche (5), avec 4x vis à tête plate M6x25 **(O)** (2 vis/côté) et à l'aide d'une clé Allen de 4 mm **(U)**.

Serez maintenant les 12 vis à tête plate M6x25 **(O)** fermement.

Étape 6

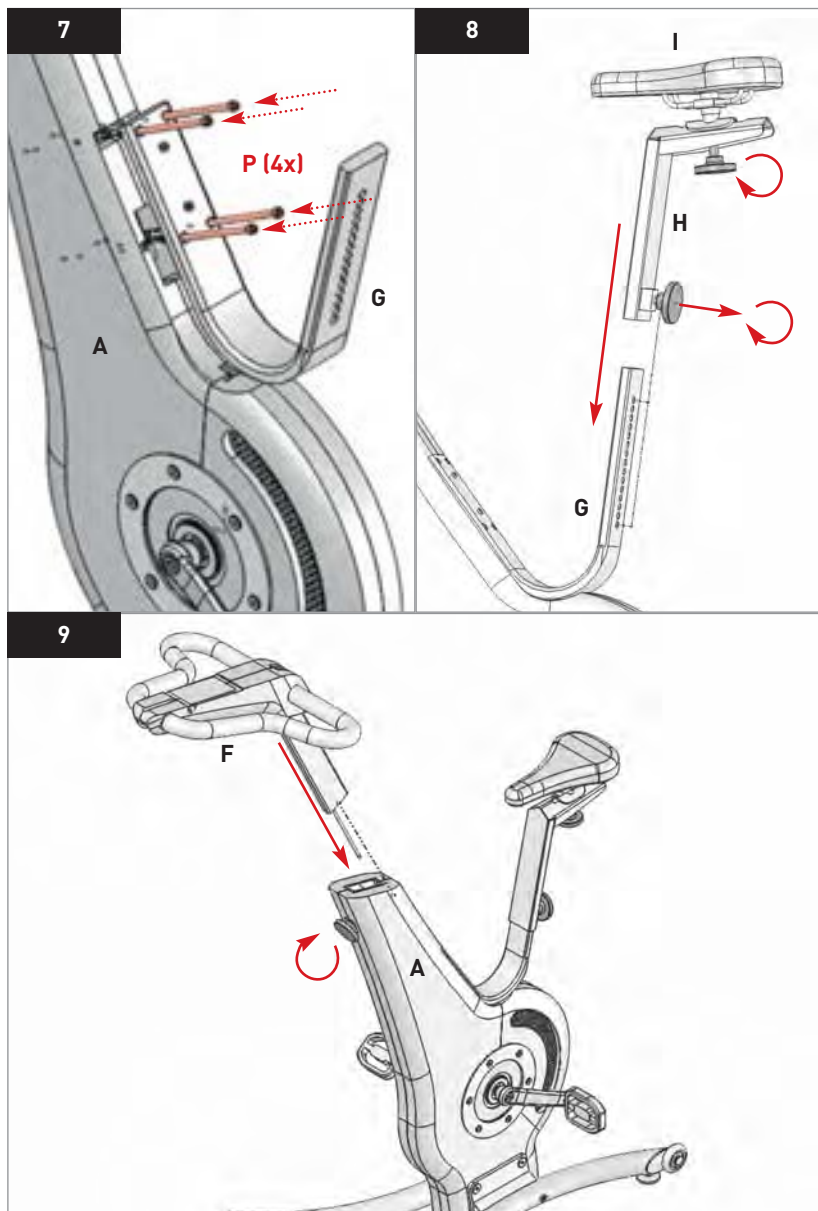
Cette étape nécessite 2 pédales **(K)**, 2 manivelles (droite + gauche) **(J)**, 2 vis pour les pédales **(Q)**, ainsi qu'une clé Allen de 8 mm **(R)**.

À l'aide d'une clé Allen de 6 mm **(S)**, fixez la pédale gauche sur la manivelle gauche et procédez de la même manière pour le côté droit.
Les manivelles sont marquées d'un "L » (gauche) et d'un "R »(droit).

Puis fixez les manivelles (avec pédales) au réducteur planétaire **(E)** en utilisant 1 vis par côté à l'aide d'une clé Allen de 8mm **(R)**.

Remarque :

Les manivelles doivent être assemblées à l'opposé l'une de l'autre.



Étape 7

Fixez la tige de selle incurvée **(G)** à la structure principale en bois massif **(A)** du vélo à l'aide des 4 vis à tête cylindrique M6x140 **(P)** et serez fermement à l'aide d'une clé Allen de 5 mm **(T)**.

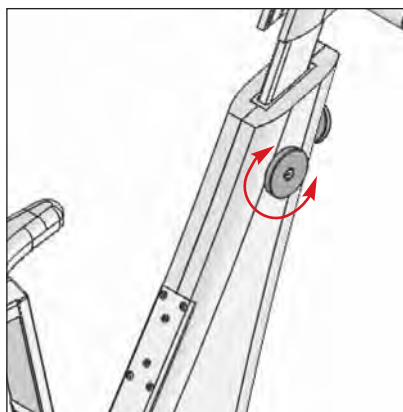
Étape 8

Fixez le tube de support de la selle **(H)** à la selle **(I)** à l'aide du boulon. Ensuite, faites glisser le support de selle assemblé à la selle sur la tige de selle incurvée **(G)** et réglez le siège à la hauteur souhaitée.

La selle peut être ajustée d'avant en arrière avec le bouton pour mieux s'adapter à la hauteur et à la position d'entraînement souhaitées.

Étape 9

Faites glisser le guidon, avec système de ressort à gaz **(F)**, dans l'axe présent sur la partie supérieure de la structure principale du vélo **(A)** et réglez à la hauteur souhaitée.

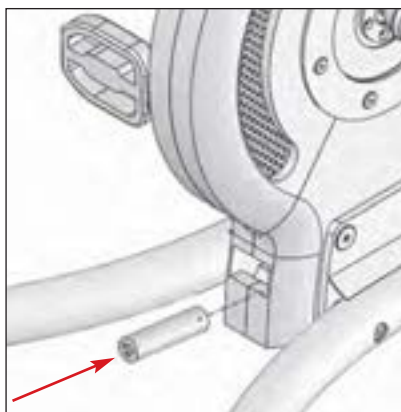


Ajustement de la résistance

La roue d'inertie de 5,5 kg est accélérée à l'aide d'une boîte de vitesses planétaire brevetée d'un ratio de 1:8 et freinée par système de freinage magnétique par induction, autrement appelé courant de Foucault.

La résistance et l'intensité se règlent facilement grâce au disque de réglage positionné sous le guidon à droite et peuvent être modifiées à tout moment pendant l'effort.

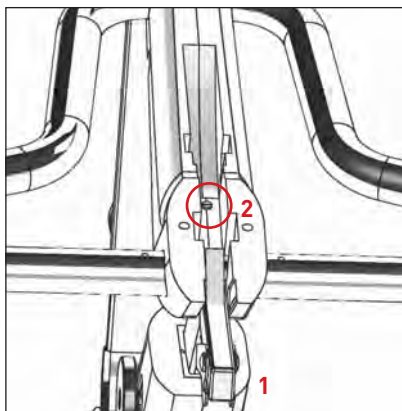
Il n'y a pas de niveaux de résistance définis. Vous sentirez immédiatement que le NOHRD Bike réagit à chaque tour du cadran, vous permettant d'affiner votre résistance.



Alimentation

Le NOHRD Bike ne nécessite aucun branchement pour fonctionner. Néanmoins, pour pouvoir communiquer avec l'application via Bluetooth, le circuit imprimé doit d'abord être alimenté par l'intermédiaire d'une batterie rechargeable.

Avant la première utilisation, nous vous recommandons de charger la batterie rechargeable via une prise de courant. Ensuite, fixez le câble USB et rangez-le dans l'espace prévu à cet effet sous le bloc résistance.



Loquet de verrouillage du guidon

Remontez le guidon en hauteur à environ une largeur de main.

Débloquez le loquet de verrouillage en le basculant vers le bas. Attention il doit rester perpendiculaire au sol.

Retournez complètement le guidon vers vous pour apercevoir la vis blanche de réglage.

Vous pouvez faire varier le serrage du loquet de verrouillage avec un tournevis à tête plate. Pour cela, tournez la vis de réglage dans le sens des aiguilles d'une montre (à droite) pour desserrer le loquet du guidon, ou tournez la dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (vers la gauche) pour le serrer fermement.



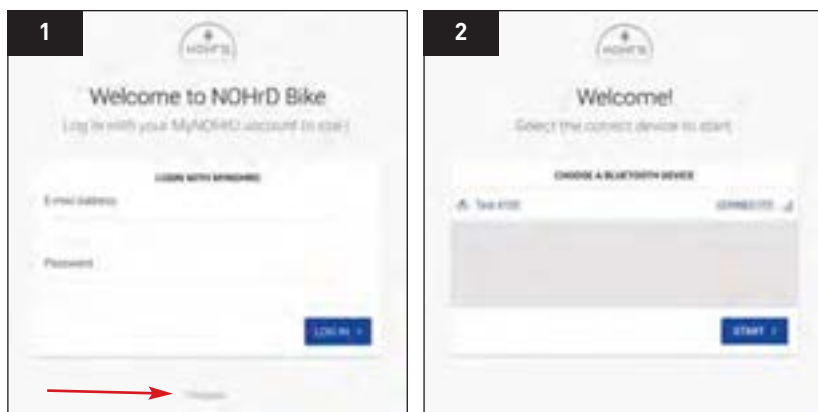
Utiliser la tablette amovible

Le NOHRD Bike peut être converti en poste de travail avec l'option tablette amovible (vendue séparément).

Assurez-vous que le guidon soit dans la position la plus haute.

Libérez le loquet de verrouillage situé sous le guidon.

Retournez complètement le guidon vers vous pour que la tablette amovible puisse s'emboîter dans l'espace prévu à cet effet.



NOHRD Bike-App (pour les tablettes uniquement)

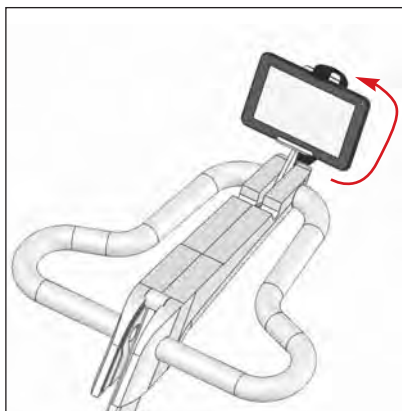
Pour utiliser le NOHRD Bike avec la NOHRD Bike App (téléchargement gratuit disponible sur iOS-App Store ou Google Play), vous devez d'abord configuré un compte utilisateur sur **www.my-nohrd.com**.

Une fois l'inscription terminée, vous pourrez vous connecter à l'application NOHRD Bike.

Pour connecter le NOHRD Bike à l'application, les pédales doivent être activées une fois pour activer la puce Bluetooth. Votre NOHRD Bike sera désormais affiché parmi les périphériques Bluetooth disponibles dans l'application (voir Fig. 2).

Vous pouvez vous déconnecter via « Profil » en haut à droite de l'écran de l'application : maintenez votre doigt sur le profil sélectionné pendant env. 2 secondes - une nouvelle fenêtre s'ouvrira et vous pourrez vous déconnecter de votre compte actif.

Ceci n'est nécessaire que lorsque vous souhaitez connecter une autre tablette au NOHRD Bike.



Tablettes et ordinateurs portables

La tablette peut être placée et fixée dans le porte-tablette fourni sur le guidon du vélo.



Calibrer votre tablette et votre vélo NOHRD

Avant d'utiliser l'application iOS pour la première fois, vous devez calibrer votre NOHRD Bike sur votre tablette. Tout d'abord, ouvrez l'application et connectez-vous au vélo.

En mode "Free Training", maintenez votre doigt sur le champ en haut à gauche pendant env. 2 secondes. Une fenêtre s'ouvrira avec 2 positions.

Tourner le régulateur de résistance au niveau le plus faible possible et utiliser les flèches pour régler le niveau dans "Valeur de résistance faible" à 0%.

Procédez en conséquence pour la résistance la plus élevée. Tourner le régulateur de résistance au niveau le plus élevé possible et régler le niveau - à l'aide des flèches - dans «Valeur de résistance élevée», à 100%. La tablette est maintenant calibrée pour votre vélo NOHRD.

