

# Instructions

pour le montage et l'entretien de votre

## Vélo Indoor BODY BIKE



BODY BIKE Classic Supreme



## TABLE DES MATIERES

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Equipelement nécessaire         | 2  |
| Introduction                    | 3  |
| Caractéristiques                | 4  |
| Informations Générales          | 5  |
| Garantie                        | 5  |
| <b>Montage</b>                  |    |
| Déballage                       | 7  |
| Pieds (cadre Inférieur)         | 8  |
| Guidon                          | 9  |
| Porte Bidon                     | 9  |
| Selle                           | 9  |
| Pédales                         | 9  |
| <b>Entretien</b>                |    |
| Nettoyage                       | 11 |
| Jeu latéral dans les tiges      | 12 |
| Nettoyer les tiges              | 13 |
| Poignées de réglage             | 13 |
| Remplacer le bloc résistance    | 14 |
| Courroie Poly-V                 | 16 |
| Retrait des caches latéraux     | 16 |
| <b>Résolution des problèmes</b> | 17 |
| Index                           | 17 |

## EQUIPEMENT NECESSAIRE

### Déballage

Perceuse

Foret

### Cadre inférieur (pieds)

Clé de 13 mm

### Selle

Clé de 14 mm

### Pédales

Clé à pédales de 15mm

Graisse

### Nettoyage

Papier de soie ou tissu

Spray rempli d'eau

Savon (liquide-vaisselle seulement)

Huile de Vaseline

### Après le nettoyage

Tissu

Huile de Vaseline

### Jeu latéral au niveau des tiges

Une pièce

Clé Allen de 3 mm

Clé de 32 mm

### Poignée de réglage

Clé Allen 5mm

Tournevis

Brosse métallique

Graisse

Pinceau

### Bloc Résistance

Une Pièce

Clé de 8 mm

### Courroie Poly-V

Une pièce

Clé Allen de 10 mm

Clé de 19

Instrument de mesure

### Caches latéraux

Une pièce

Clés Allen 3,4 et 8 mm

Clé de 13 mm

## INTRODUCTION

Ce manuel fournit des informations sur le montage et l'entretien du vélo indoor BODY BIKE. Ce manuel est destiné aux propriétaires de vélos ainsi qu'aux personnes responsables de leur nettoyage et de leur entretien.

Avant de monter le vélo, veuillez s'il vous plait lire ce manuel et préparer les bons outils, dont vous trouverez la liste à la page 2. Lors du montage du vélo, nous vous recommandons de suivre ce manuel pas à pas.

L'entretien du vélo est très important. Dans ce manuel vous trouverez des instructions claires sur la manière de l'entretenir.

Avec le temps, il sera nécessaire de remplacer les pièces abîmées. Vous trouverez une description détaillée ainsi que des schémas éclatés des pièces détachées BODY BIKE sur notre site internet [www.body-bike.com](http://www.body-bike.com). Pour commander des pièces détachées à votre distributeur BODY BIKE local, veuillez s'il vous plait indiquer le numéro de la pièce (P/N no.) afin de vous assurer de recevoir la bonne pièce.

Nous vous recommandons d'acheter les pièces, accessoires et matériaux d'origine pour l'entretien de votre vélo auprès de votre distributeur BODY BIKE local.

Pour plus d'informations sur les accessoires, rendez-vous sur notre site internet [www.body-bike.com](http://www.body-bike.com).

*Nous vous souhaitons toute la chance possible  
avec votre vélo indoor BODY BIKE*



## CARACTERISTIQUES

### Fabriquant:

BODY BIKE International A/S

Pier 6 Nord

DK-9900 Frederikshavn

Danemark

Tlf: +45 9843 9696

Fax: +45 9843 9688

[www.body-bike.com](http://www.body-bike.com)

### Description du produit:

Vélo indoor

### Longueur, Profondeur, Hauteur:

Taille Monté:

105cm, 60cm, 100cm

Taille Emballé (5 vélos):

120cm, 80cm, 114cm

### Poids

Monté: 65 kg

Poids Emballé (5 vélos): 350 kg

### Brevet déposé pour:

Système de Plateau d'entraînement

### Poids maximum par utilisateur

150 kg (Notez s'il vous plait que la charge max des pédales peut être inférieure)

### Matériaux

Fonte

Acier inoxydable

Caches en plastique (ABS)

Roulements de haute qualité

Cadre: Soudé, thermolaqué et durci au robot.

## INFORMATIONS GENERALES

Essayez le vélo après **CHAQUE** utilisation  
Desserrez **TOUJOURS** toutes les poignées  
et la résistance après utilisation

Les pieds en caoutchouc doivent toujours être ajustés afin de vous assurer que le vélo soit de niveau.

Les pieds en caoutchouc doivent être remplacés dans la mesure où le caoutchouc durcit avec le temps et devient incapable d'absorber l'impact.

Resserrez les pédales tous les 15 jours où chaque mois pour éviter qu'elles aient du jeu ou qu'elles ne cassent.

Les pédales doivent être changées une fois par an

**NE VOUS ETIREZ PAS** sur le vélo, sur les pédales ou contre le vélo, sauf sur la zone d'étirements prévue à l'arrière du vélo

**N'ECHANGEZ PAS** les tiges de selle et de guidon entre les vélos

**NE LEVEZ PAS** le vélo par la selle

## GARANTIE

Garantie offerte par le fabricant danois du vélo indoor BODY BIKE:

Une garantie de deux ans contre les défauts de fabrication, à l'exception de l'usure naturelle normale, est offerte pour la roue d'inertie et la poulie. Une garantie de trois ans est offerte pour le plateau d'entraînement et les manivelles, et une garantie de cinq ans est offerte contre la rupture du cadre.

Les parties consommables (comme la courroie poly V, le patin de résistance, le caoutchouc du guidon, la selle et les pédales, etc.) soumis à une usure naturelle continue, ne sont pas couvertes par une garantie.

Aucune garantie ne s'applique pour le moment aux pédales.

La garantie ne s'applique qu'aux vélos équipés de pièces d'origine BODYBIKE. Toutes les garanties s'annulent si le vélo a été modifié ou utilisé d'une manière non conforme.

**LIBEREZ TOUJOURS LA  
RESISTANCE APRES UTILISATION**

# MONTAGE

|                 |   |
|-----------------|---|
| Déballage       | 7 |
| Cadre inférieur | 8 |
| Guidon          | 9 |
| Porte Bidon     | 9 |
| Selle           | 9 |
| Pédales         | 9 |

## DEBALLAGE DE LA PALETTE

- 1) Commencez par ouvrir le carton par le haut.
- 2) Retirez toutes les pièces démontées.
- 3) Aplatissez le carton au sol juste à côté de la palette.
- 4) Dévissez les deux vis fixant le vélo à la palette.
- 5) Levez le vélo de la palette et placez-le sur le carton aplati pour éviter de laisser des marques au sol.

## CADRE INFERIEUR (PIEDS)

Un outil de fixation peut être acheté chez BODY BIKE International A/S pour faciliter le montage du cadre inférieur.

1. Posez les pieds pour qu'ils soient parallèles sur le sol juste à côté du vélo en plaçant la bonne distance de montage entre eux, comme le montre la figure 1. Sur les pieds avant, les roulettes doivent être dirigés vers l'avant.

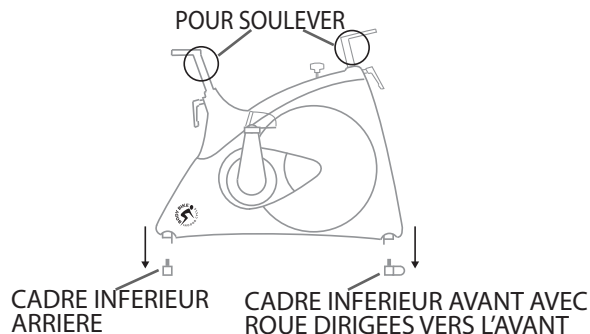


Figure 1

2. Saisissez la tige du guidon et de la selle et placez le vélo sur le cadre inférieur, comme le montre la figure 1. Assurez-vous que les trous du cadre supérieur correspondent aux trous du cadre inférieur.

3: Placez la rondelle du ressort ainsi que l'écrou et serrez en utilisant une clé de 13mm, comme le montre la figure 2.

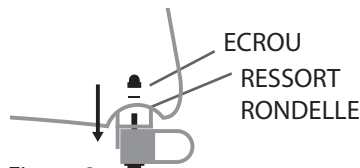


Figure 2

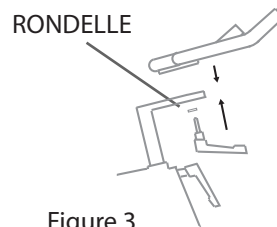


Figure 3

### **Notez s'il vous plait**

**Ne serrez pas trop les écrous.**

**Serrez-les uniquement à la main.**

4: Dévissez légèrement le pied en caoutchouc. Placez le vélo dans la bonne position. Tournez-les de bas en haut jusqu'à ce que le vélo soit stable et de niveau.

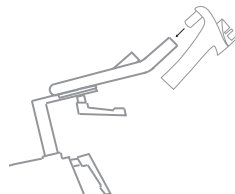


Figure 4

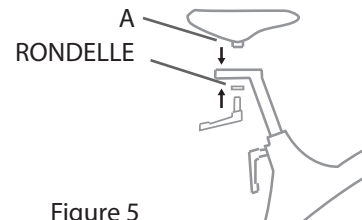


Figure 5

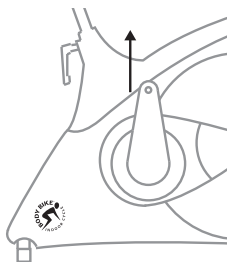


Figure 6

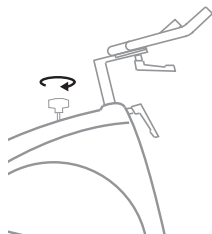


Figure 7

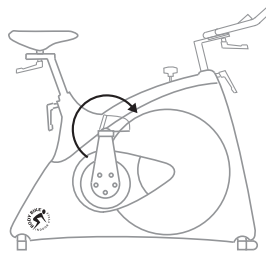
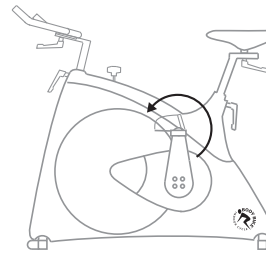


Figure 8



## GUIDON

1: Placez le guidon sur la tige avant.

2: Vissez une poignée de réglage (taille 32mm) dans le sens des aiguilles d'une montre dans l'emplacement prévu en passant sous la tige, voir figure 3. Fixez complètement le guidon à la tige avant en serrant la vis de réglage sur le côté droit du guidon (papillon).

## PORTE BIDON

1: Montez le porte bidon sur le guidon, comme sur la figure 4.

## SELLE

1: Placez la selle dans l'emplacement prévu sur la tige de selle.

2: Verrouillez la selle avec la poignée de réglage restante, voir la figure 5.

Pour ajuster la selle à l'adaptateur et ajuster l'inclinaison, utilisez une clé de 14 mm sur le boulon représenté par un A sur la figure 5.

## PÉDALES

1: Placez la manivelle droite avec le trou dirigé vers le haut, voir figure 6.

2: Mettez la résistance maxi-

mum, afin que la manivelle ne puisse plus tourner, voir figure 7

### **Notez s'il vous plait**

- Les pédales sont marquées d'un R pour le côté droit et d'un L pour le côté gauche.
- les pédales doivent toujours être vissées dans la direction du guidon, voir figure 8.
- assurez-vous que le trou de la manivelle soit graissé quand vous montez la pédale.
- commencez par monter la pédale à la main car les outils risquent de serrer la pédale avec un mauvais angle.

3: Après avoir serré à la main, utilisez une clé à pédale de 15mm pour serrer complètement la pédale (45Nm).

# ENTRETIEN

|                                       |                            |    |
|---------------------------------------|----------------------------|----|
| Nettoyage                             | (Après chaque utilisation) | 11 |
| Jeu latéral dans les tiges            | (Si nécessaire)            | 12 |
| Nettoyage des tiges                   | (Toutes les 2 semaines)    | 13 |
| Poignées de réglage                   | (Min. tous les 3 mois)     | 13 |
| Remplacement du système de résistance | (Si nécessaire)            | 14 |
| Courroie Poly-V                       | (Si nécessaire)            | 16 |
| Retrait des caches latéraux           | (Si nécessaire)            | 16 |

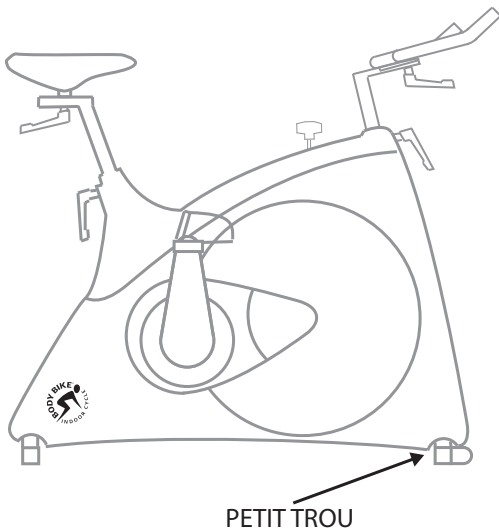


Figure 9

## NETTOYAGE

Après chaque entraînement, essuyez le vélo avec du papier absorbant.

Si le vélo est couvert de sueur ou de saleté, utilisez de l'eau dans un vaporisateur et si nécessaire un chiffon avec du liquide vaisselle. N'oubliez pas le guidon et la selle.

### **N'utilisez jamais d'alcool ou de produits chimiques**

Pour que le vélo reste dans le meilleur état possible, utilisez un tissu avec de l'huile de vaseline partout à l'exception du guidon et de la selle.

Lors de la révision annuelle, retirez le cache latéral droit et assurez-vous que le petit trou sur le cadre inférieur avant ne soit pas bouché et permette à l'eau et à la sueur de sortir du cadre, voir figure 9. Vérifiez également que les nervures sur la courroie poly-v et la poulie soient propres.

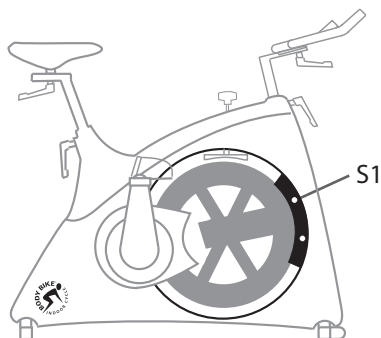


Figure 10

## JEU LATERAL DANS LES TIGES

### Tige avant (guidon)

1: Retirez le panneau de service droit en retirant les vis avec une pièce de monnaie, voir figure 14.

2: Ajustez la vis indiquée en S1 en utilisant une clé Allen de 3 mm, voir figure 10.

### Tige de selle

1: Retirez la tige de selle

2: Retirez la poignée, l'écrou de 32 mm et le piston en cuivre avec une clé de 32 mm.

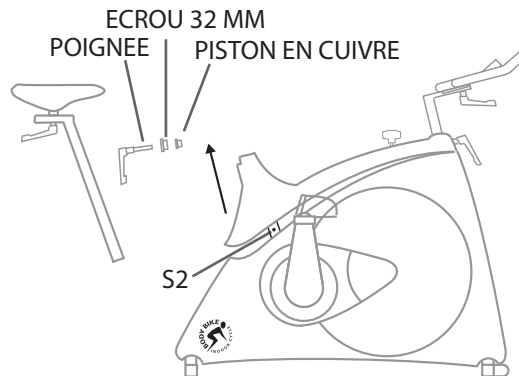


Figure 11

3: Remplacez la tige de selle

4: Levez doucement le cache supérieur comme le montre la figure 11. Ajustez la vis située sur le côté droit représentée par S2 avec une clé Allen de 3 mm.

5: Remplacez le cache supérieur.

6: Retirez la tige de selle et remontez le piston en cuivre, l'écrou de 32 mm et la poignée

7: Remontez la tige de selle

**Notez s'il vous plaît:**  
Le réglage doit être très subtile afin que la tige de guidon puisse bouger de haut en bas.

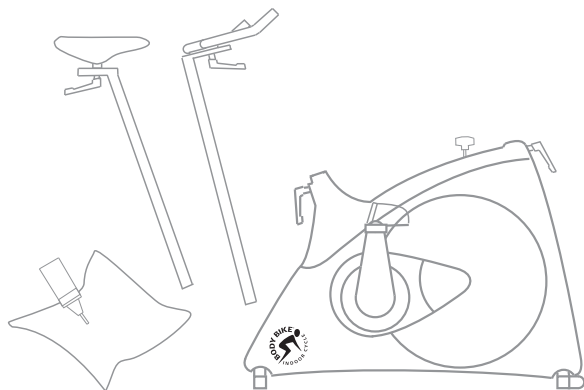


Figure 12

## NETTOYAGE DES TIGES

Toutes les deux semaines les tiges doivent être nettoyées pour les protéger de la sueur, etc...

1: Retirez la tige de selle et de guidon et essuyez-les avec un tissu imbibé d'huile, voir figure 12.

### **Notez s'il vous plait:**

**Les tiges doivent être nettoyées toutes les deux semaines pour les garder en bon état**

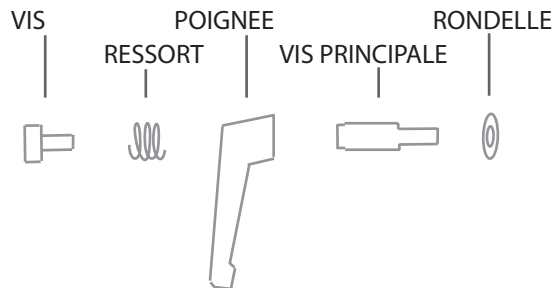


Figure 13

## POIGNEE DE REGLAGE

Tous les 3 mois les poignées doivent être nettoyées et graissées pour les protéger de la sueur, poussière, saleté et de l'eau.

1: Retirez la poignée de réglage et démontez-la complètement en séparant vis, ressort, poignée, vis principale et rondelle en suivre comme sur la figure 13.

2: Nettoyez minutieusement toutes les pièces l'une après l'autre avec une brosse métallique. Si la pièce est très sale, un objet pointu peut-être utilisé, par exemple un tournevis.

3: Lubrifiez les pièces internes avec de la graisse avant de remonter la poignée. N'oubliez pas de nettoyer également l'intérieur de la poignée.

4: Remontez la poignée de réglage en insérant la vis principale dans la poignée.

5: Le ressort s'insère à l'arrière de la poignée et est fixé à l'aide de la vis restante.

6: Serrez le tout avec une clé Allen.

7: Ajoutez de la graisse sur la vis principale avant de la monter sur le vélo.

**Notez s'il vous plait**  
N'utilisez jamais d'outil pour serrer la poignée de réglage sur le vélo.

Tirez sur la poignée pour la faire tourner librement

## REEMPLACER LE SYSTEME DE RESISTANCE

Le système synthétique de Résistance (frein) BODY BIKE a une durée de vie minimale de 1500 heures, il est donc possible que celui-ci s'abîme. Pour vous assurer que le bloc frein est monté correctement, celui-ci est fabriqué de manière à s'intégrer parfaitement au système de résistance, et il n'est possible d'acheter que le système résistance au complet.

1: Retirez les panneaux mobiles de service en dévissant les vis avec une pièce, comme le montre la figure 14.

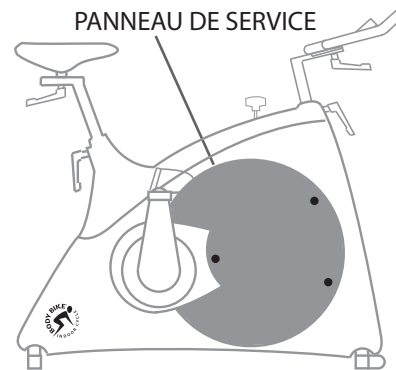


Figure 14

2: Libérez complètement la tension au niveau de la résistance.

3: Retirez les deux vis maintenant le bloc frein au cadre en utilisant une clé de 8 mm, voir figure 15

4: Installez le nouveau bloc de freinage en le fixant grâce à la vis la plus proche du frein. Puis placez le bloc dans la bonne position sous le frein (voir figure 16).

5: Serrez la vis restante (la plus éloignée du bloc), et assurez-vous ensuite que les deux vis soient serrées correctement, comme le montre la figure 17.

6. Nous vous conseillons d'appliquer de la graisse au niveau de la cavité située au-dessus du bloc de freinage ou sur l'écrou supérieur du frein pour assurer une interaction fluide entre les deux pièces.

7: Remontez les deux panneaux de service.

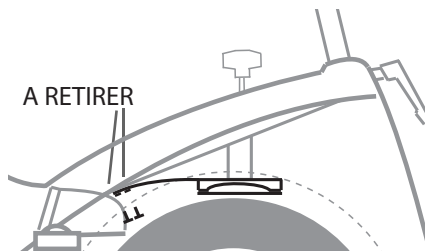


Figure 15

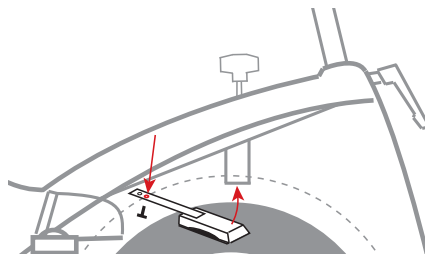


Figure 16

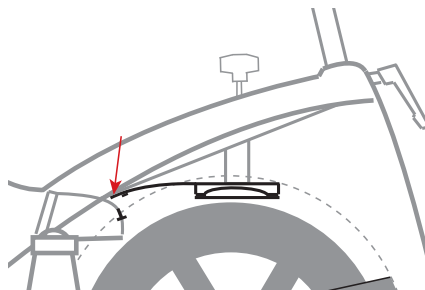


Figure 17



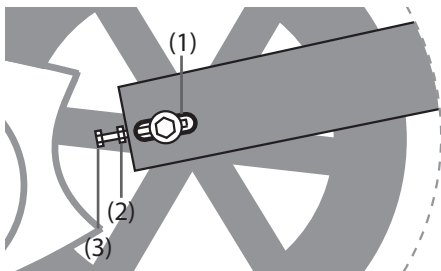


Figure 18

## COURROIE POLY-V

Si la courroie ne fait pas corps avec la roue d'inertie, alors il est temps de la resserrer.

1: Retirez le panneau de service des deux côtés du vélo en retirant les trois vis avec une pièce, voir figure 14.

2: Desserrez les boulons (1) de chaque côté du vélo avec une clé de 19 mm, voir figure 18.

3. Desserrez les boulons (2) sur le contre écrou de chaque côté du vélo en utilisant une clé de 10 mm, voir figure 18.

### Notez s'il vous plaît:

La courroie doit être serrée de la même manière des deux côtés.

La roue d'inertie doit être parallèle au long bras latéral principal.

4: Utilisez une clé de 10 mm pour resserrer les contre écrous (3). Sur le côté droit, la clé doit être tirée vers le bas, sur le côté gauche, tirez-la vers le haut.

5: La courroie doit être serrée à environ 125 kg/229 Hz. Pour mesurer cela, un appareil spécial peut être acheté auprès de votre distributeur BODY BIKE local.

6: Serrez à nouveau le contre écrou(2) de chaque côté du vélo.

7: Et serrez à nouveau les boulons (1) de chaque côté du vélo.

8: Refermez le vélo en refixant les deux panneaux.

## RETRAIT DES CACHES LATÉRAUX

Les caches latéraux peuvent être enlevés, par exemple si la courroie doit être changée.

1: Démontez la manivelle droite avec une clé Allen de 8 mm.

2: Desserrez toutes les vis maintenant les caches latéraux avec des clés Allen de 3 et de 4 mm et retirez-les.

3: Démontez l'écrou supérieur et la rondelle sur le cadre inférieur du côté droit du vélo à la fois devant et derrière avec une clé de 13 mm.

4: Retirez les écrous afin que les caches puissent glisser.

5: Retirez les caches latéraux.

## RESOLUTION DES PROBLEMES

Comment garder vos vélos en bon état?

Il est intéressant de placer un tableau à la sortie de la salle de cycling sur lequel figure une liste des vélos classés par numéro. Ainsi, vos pratiquants pourront y inscrire tous les problèmes éventuels rencontrés pendant l'activité. De cette manière, les personnes responsables de l'entretien des vélos peuvent savoir régulièrement comment se comportent les vélos, et ainsi les problèmes peuvent être identifiés avant de devenir critiques.

### INDEX

|                        |       |                        |       |                          |          |
|------------------------|-------|------------------------|-------|--------------------------|----------|
| Brevet                 | 4     | Graisse                | 13    | Poids de l'utilisateur   | 4        |
| Caches                 | 15    | Guidon                 | 8     | Poignée                  | 8, 9,13  |
| Cadre                  | 8, 13 | Hauteur                | 4     | Poignées d'Ajustement    | 13       |
| Cadre inférieur        | 5, 8  | Informations générales | 5     | Porte bidon              | 9        |
| Cache latéral          | 15    | Longueur               | 4     | Profondeur               | 4        |
| Courroie               | 14    | Montage                | 7- 9  | Résolution des problèmes | 17       |
| Courroie Poly-V        | 14,15 | Nettoyage              | 11-13 | Roue                     | 8        |
| Description du produit | 4     | Outils                 | 4     | Selle                    | 9        |
| Entretien              | 11-16 | Pédale                 | 9     | Tiges (avant et selle)   | 12-13    |
| Fabriquant             | 4     | Pieds en caoutchouc    | 5, 8  | Usure naturelle          | 3, 5, 17 |
| Frein/Résistance       | 14    | Plateau, garantie      | 5     | Vis d'ajustement         | 8, 12    |





**BOITE A OUTILS CLASSIC SUPREME** Boîte à outils contenant une large gamme d'outils pour l'entretien de vos vélos, par exemple les trois clés incluses dans le kit de démarrage. Code de l'article: 92300020



Edition 3

BODY BIKE International A/S  
Pier 6 Nord  
DK-9900 Frederikshavn  
Danemark  
Tel: +45 9843 9696  
Fax: +45 9843 9688  
[www.body-bike.com](http://www.body-bike.com)