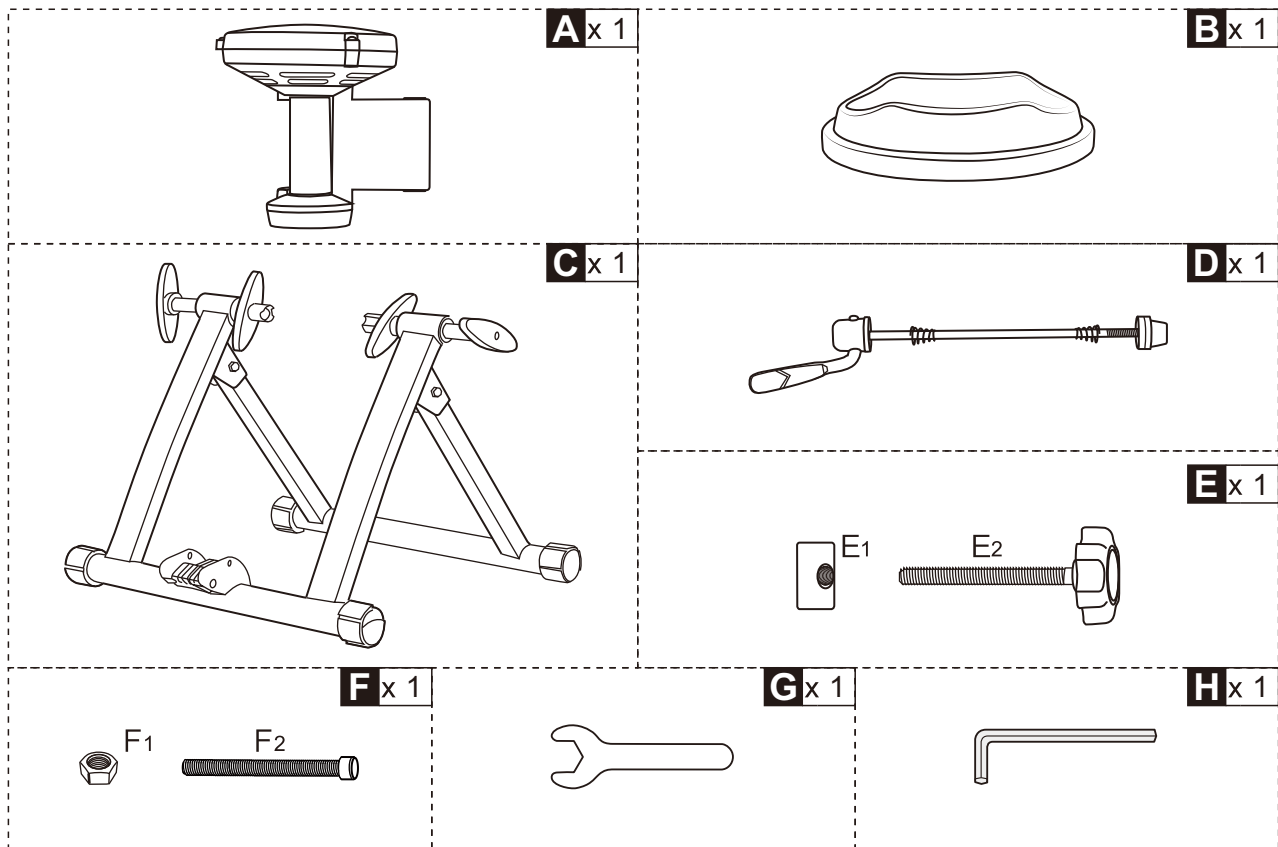


**EN: Bicycle trainer**  
**FR: Entraîneur à vélo**

**EN\_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.**

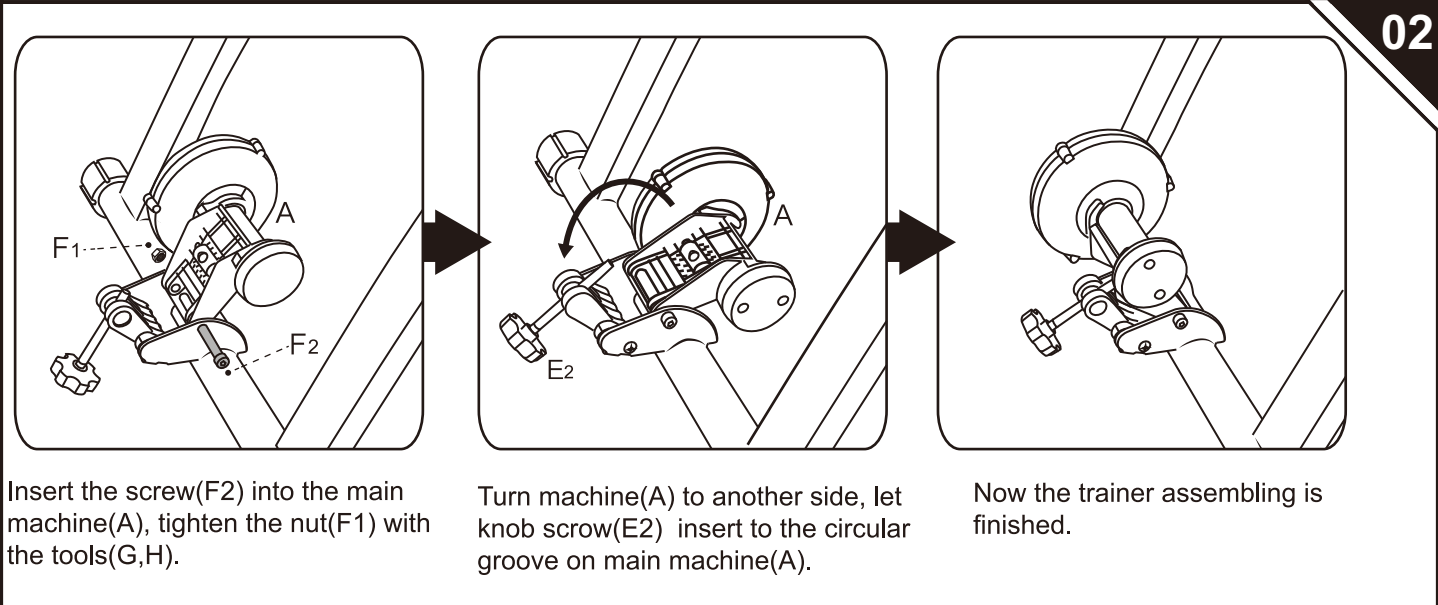
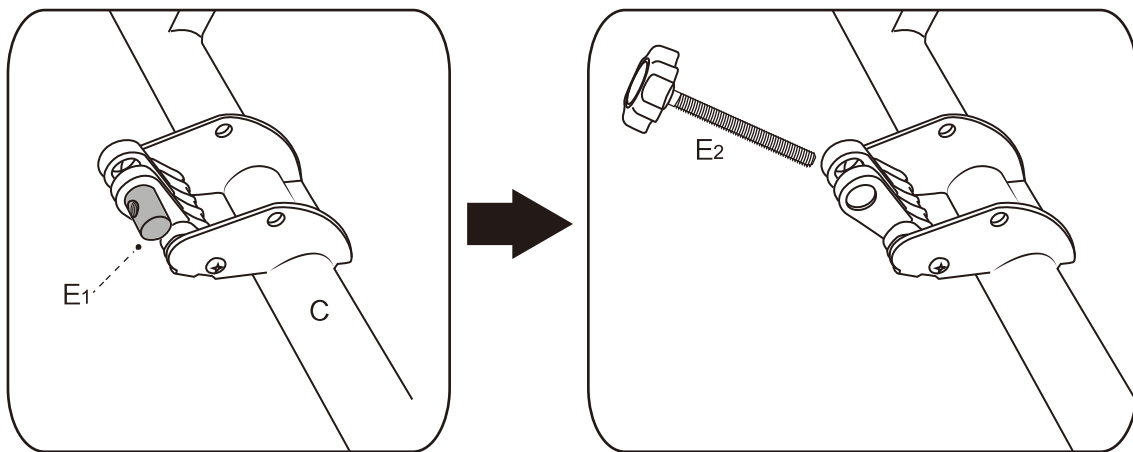
**FR\_IMPORTANT: A LIRE ATTENTIVEMENT ET À CONSERVER POUR CONSULTATION  
ULTÉRIEURE.**



**EN**

Put (E1) into the sleeve of main frame(C) , then twirl screw(E2) into the sleeve.

**01**



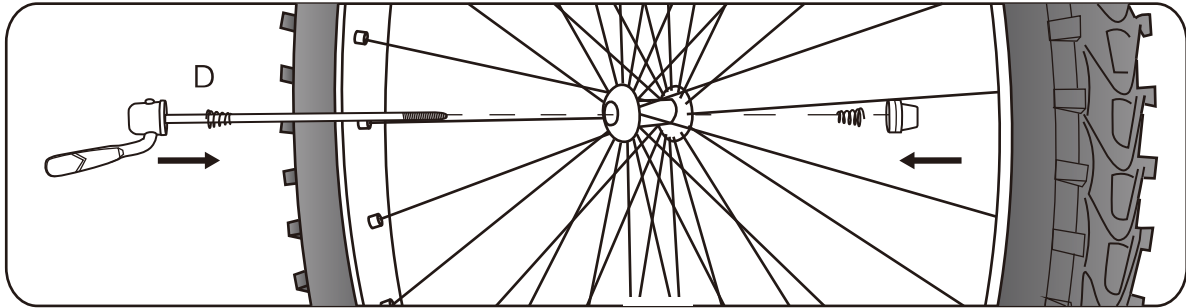
**02**

Insert the screw(F2) into the main machine(A), tighten the nut(F1) with the tools(G,H).

Turn machine(A) to another side, let knob screw(E2) insert to the circular groove on main machine(A).

Now the trainer assembling is finished.

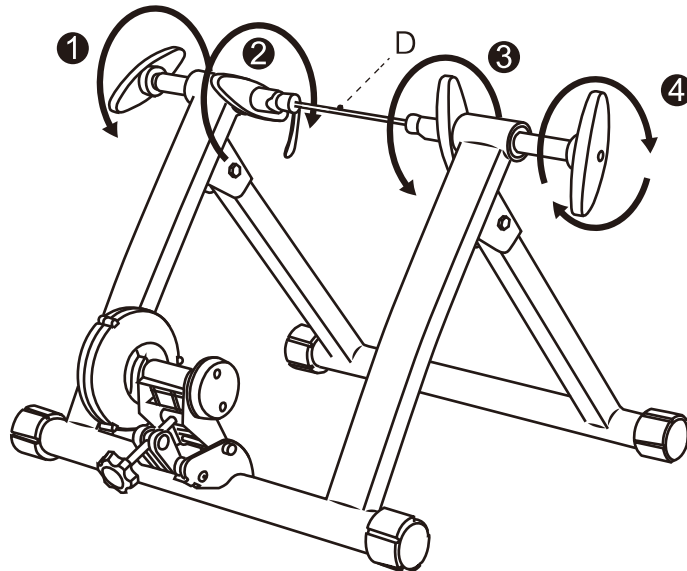
03



Use quick release bolt(D) to align the axle of the bicycle.

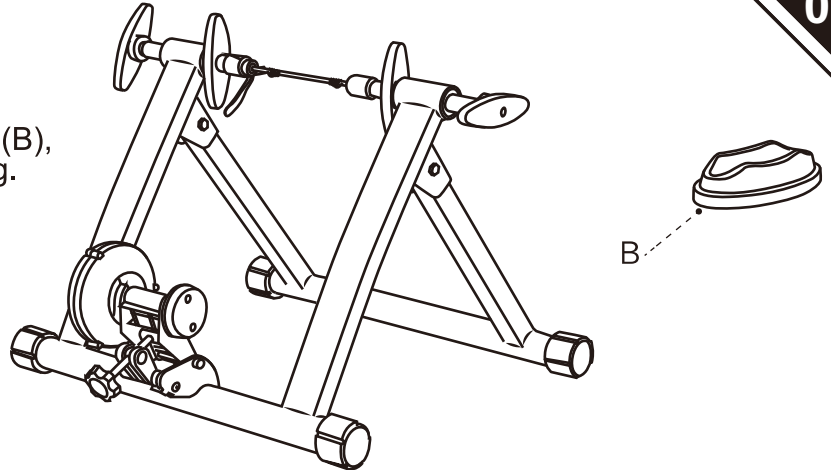
04

Tighten wheel with this 4 knobs(#1,#2,#3,#4)with correct direction as shown in image.



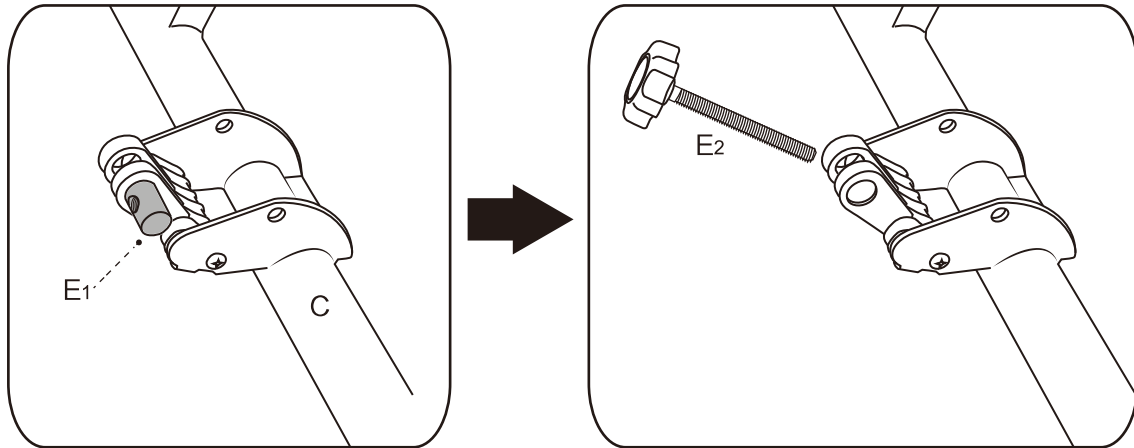
05

Put the front wheel on the rubber pad(B), now your bicycle is ready for training.

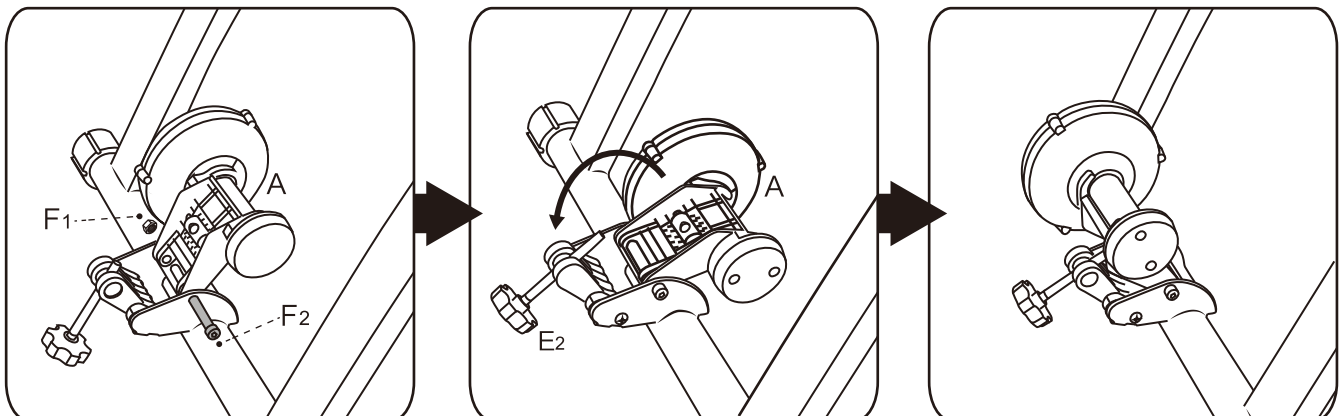


### CAUTION WHEN IN USE

- 1.Please make sure your bicycle have a quick release on the rear wheel.
- 2.Adjust the rubber foot before using, until the entire frame not shaking.
- 3.Don't touch the spinning rollers and wheel in anytime.
- 4.Keep both of your hands on handlebars at all times.
- 5.Make sure all bolts and nuts are securely fastened prior using.
- 6.Never brake suddenly while using the trainer, this may results in unnecessary wear and tear to the rear tire.
- 7.Keep it away from little child.
- 8.Always do warm-up training before starting training.
- 9.When the trainer being used,the friction will cause for some noise,it's the normal phenomenon. (We suggest you choose smooth tire to Reduce noise).



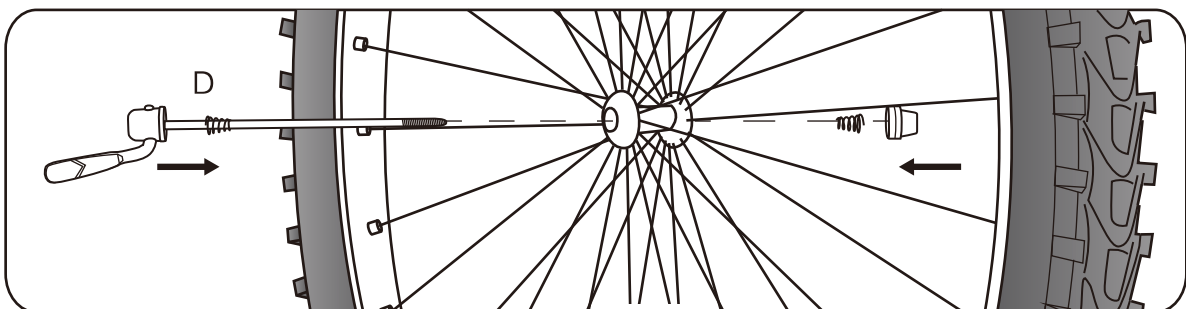
Mettez (E1) dans le manchon du cadre principal (C), puis tournez la vis (E2) dans le manchon.



Insérez la vis (F2) dans la machine principale (A), serrez l'écrou (F1) avec les outils (G, H).

Tournez la machine (A) sur un autre côté, laissez la vis du bouton (E2) s'insérer dans la rainure circulaire de la machine principale (A).

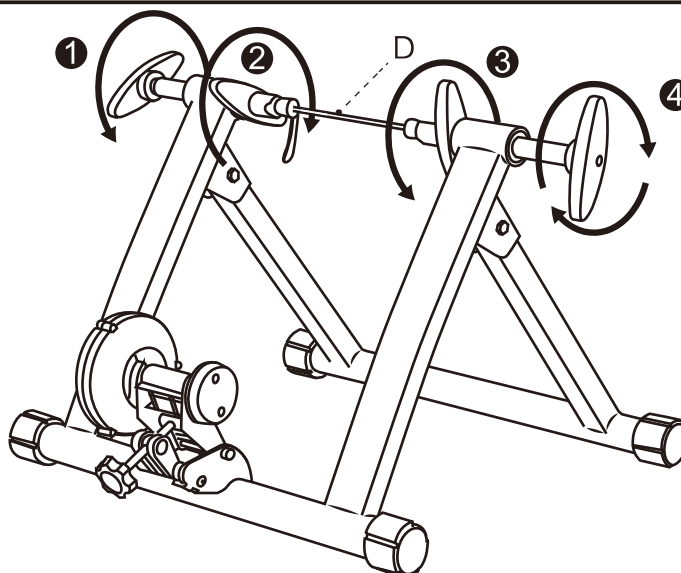
Maintenant, l'assemblage de l'entraîneur est terminé.



Utilisez le boulon à dégagement rapide (D) pour aligner l'axe du vélo.

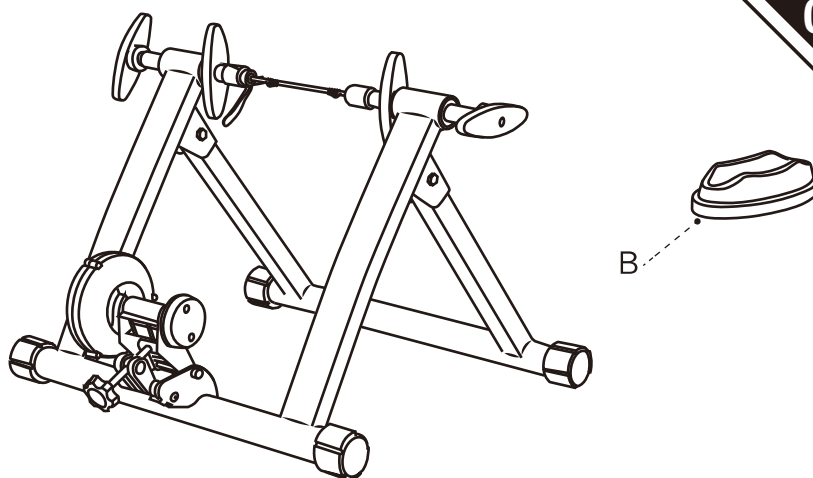
04

Serrez la roue avec ces 4 boutons (# 1, # 2, # 3, # 4) dans la bonne direction, comme indiqué sur la figure.



05

Placez la roue avant sur le coussin en caoutchouc (B), votre vélo est maintenant prêt pour l'entraînement.



### ATTENTION LORS DE L'UTILISATION

1. Veuillez vous assurer que votre vélo est équipé d'un dispositif de dégagement rapide sur la roue arrière.
2. Ajustez le pied en caoutchouc avant utilisation jusqu'à ce que le cadre entier ne tremble pas.
3. Ne touchez jamais les rouleaux de rotation et la roue à tout moment.
4. Gardez vos deux guidons pratiques en tout temps.
5. Assurez-vous que tous les boulons et écrous sont bien fixés avant utilisation.
6. Ne freinez jamais brusquement pendant l'utilisation de l'entraîneur, cela pourrait entraîner une usure inutile du pneu arrière.
7. Tenez-le éloigné du petit enfant.
8. Faites toujours un entraînement d'échauffement avant de commencer l'entraînement.
9. Lorsque l'entraîneur est utilisé, la friction provoque un certain bruit, c'est le phénomène normal. (Nous vous recommandons de choisir un pneu lisse pour réduire le bruit).