

**USER &  
ASSEMBLY  
MANUAL**

---

**ASCEND S2  
MAGNETIC  
SPINNING BIKE**

**ASCEND**

# WELCOME TO ASCEND

Thank you for choosing the Ascend S2 Magnetic Spinning Bike. As you embark on your fitness journey, know that you're not just investing in a piece of equipment; you're joining a community that believes in the power of movement, the thrill of progress, and the joy of achieving personal bests.

## ASCEND TOGETHER

---

At Ascend, our mission is simple: to move people. We're not just a fitness equipment company; we're a movement. We celebrate the freedom you feel when you use our equipment, leaving all barriers behind. We believe that with the right tools and mindset, you can elevate your workouts, your health, and ultimately, your life. Our commitment is to provide powerful, accessible equipment that propels you towards your goals, all while being part of a supportive community that's got your back.

**And this is just the beginning.**

## OUR ETHOS

---

Life is filled with moments of challenge and triumph. At Ascend, we live for those moments when the endorphins kick in, and suddenly, everything feels possible. We reject the notion of perfection that can often dampen motivation. Instead, we embrace a culture of relentless positive energy, always ready to celebrate every individual aiming to achieve their personal best, no matter what form it takes.

## PURPOSE OF THE MANUAL

---

This manual is designed to guide you through the setup, operation, and maintenance of your Ascend S2 Magnetic Spinning Bike. We've included detailed instructions, safety guidelines, and troubleshooting tips to ensure you have a smooth and enjoyable experience. Whether you're a seasoned athlete or just starting out, we're here to support you every step of the way.

# SAFETY INFORMATION

## SAFE USAGE AND SETUP

---

1. **Indoor Use Only:** The Ascend S2 magnetic spinning bike is designed for indoor use only. Avoid exposing the bike to outdoor conditions, including garages or damp areas, as this can risk electrical shock, overheating, rust or product damage.
2. **Stable Placement:** Ensure that the bike is placed on a level and firm surface to prevent the risk of tipping over during use.
3. **Sufficient Clearance:** Maintain a minimum clearance of at least 24 inches around all sides of the bike. This allows safe access, mounting, and dismounting, and reduces the risk of injury from accidental contact with surrounding objects. Keep children and pets away from the bike while in use.
4. **User Weight Limit:** The maximum weight capacity for riders on the Ascend S2 magnetic spinning bike is 350 pounds (159 kilograms). Riders below 4'10" (147 cm) or above 6'10" (208 cm) should refrain from using the bike. Children under the age of 16 and individuals with physical, sensory, or mental limitations that could affect safe usage must not operate the bike.
5. **Supervision and Instruction:** Individuals over the age of 16 and novice riders should receive proper supervision and instruction before using the bike to ensure safe and effective workouts.

## HEALTH AND SAFETY GUIDELINES

---

1. **Consult with a Physician:** It is advisable to consult with a healthcare professional before commencing any new exercise program, especially if you have preexisting medical conditions. Discontinue exercise immediately and seek medical attention if you experience pain or severe discomfort during your workout.
2. **Stay Hydrated:** Maintain proper hydration by drinking water throughout your ride, even if you don't feel thirsty.
3. **Listen to Your Body:** Always pay attention to your body's signals during your workout. Ride at a pace that feels comfortable and adjust the resistance to a level that suits your fitness level. Remember that instructor guidance should complement, not replace, listening to your body.
4. **Monitor Metrics:** Metrics displayed on the screen, including heart rate monitoring, are provided for reference purposes only and may not always be entirely accurate. Rely on your body's feedback for a safer and more effective workout.

## PROPER BIKE CONFIGURATION

---

1. **Adjustment Levers and Knobs:** Before each ride, ensure that all bike adjustment levers and knobs are configured to suit your body and are securely fastened. This reduces the risk of injuries during your workout.
2. **Proper Footwear:** Never use the bike without proper sports shoes or clip-in cycling shoes. Operating the bike pedals with bare feet or hands is unsafe.
3. **Clothing and Accessories:** Avoid wearing loose clothing that could become entangled with the bike's moving parts. Keep shoelaces, accessories, hands, feet, and other objects away from openings and moving components of the bike.

# SAFETY INFORMATION

## PROPER BIKE CONFIGURATION

---

4. **Secure Power Cable:** Ensure that the power cable is properly secured and clear of all moving parts of the bike. Always unplug the bike immediately after use and before cleaning or performing maintenance.

**Important Note:** To reduce the risk of serious injury, it is crucial to read and understand all safety information carefully before operating the Ascend S2 magnetic spinning bike. Owners should take responsibility for ensuring that all users of the bike are aware of these instructions and safety information provided.

## MAINTENANCE AND REPAIRS

---

1. **Regular Inspections:** For safety and optimal performance, inspect the bike for wear and damage before each ride. Regularly maintain and properly tighten all parts.
2. **Authorized Service:** If any parts are damaged or worn, do not use the bike until repairs are performed using original manufacturer parts.

## SAFE WORKOUT PRACTICES

---

1. **Proper Form:** Before attempting new movements on the bike, watch instructional training videos carefully to ensure proper form and safety. Enlisting the help of a certified trainer is also recommended.
2. **Maintain Resistance and Core Engagement:** To prevent injury, always maintain some resistance on the bike and engage your core. Do not stand up on the pedals or use hand weights without adequate resistance.
3. **Controlled Movements:** Execute core movements, hand positions, and hand weight exercises at a slow pace before attempting higher speeds. Do not ride in a standing position at a high RPM until you have practiced at slower speeds.
4. **Maintain Posture:** Always keep your back straight while riding; avoid arching your back. Arching your back can lead to serious injuries.
5. **Gradual Stopping:** The pedals will continue to turn until the weighted flywheel stops. To stop, gradually slow your pedal strokes. For an urgent stop, use the emergency brake by pushing and holding down on the resistance adjustment knob. Do not use the emergency break for anything other than emergencies. Using it on a regular basis may wear down the emergency pad prematurely and incur repair costs.
6. **Dismounting:** Do not dismount the bike or remove your feet from the pedals until both the pedals and the flywheel have come to a complete stop to prevent loss of control and potential injuries. If your foot disengages from the pedal while riding, move your feet to the side and push and hold down on the resistance knob to stop the flywheel.

Please adhere to these safety guidelines to ensure a safe and enjoyable workout experience with the Ascend S2 magnetic spinning bike.

# SPECIFICATIONS

## PACKAGE CONTENTS

---

Length : 43 in / 110 cm

Width : 23 in / 58 cm

Max Height : 45 in /116 cm

User Min User Height : 59 in / 149 cm

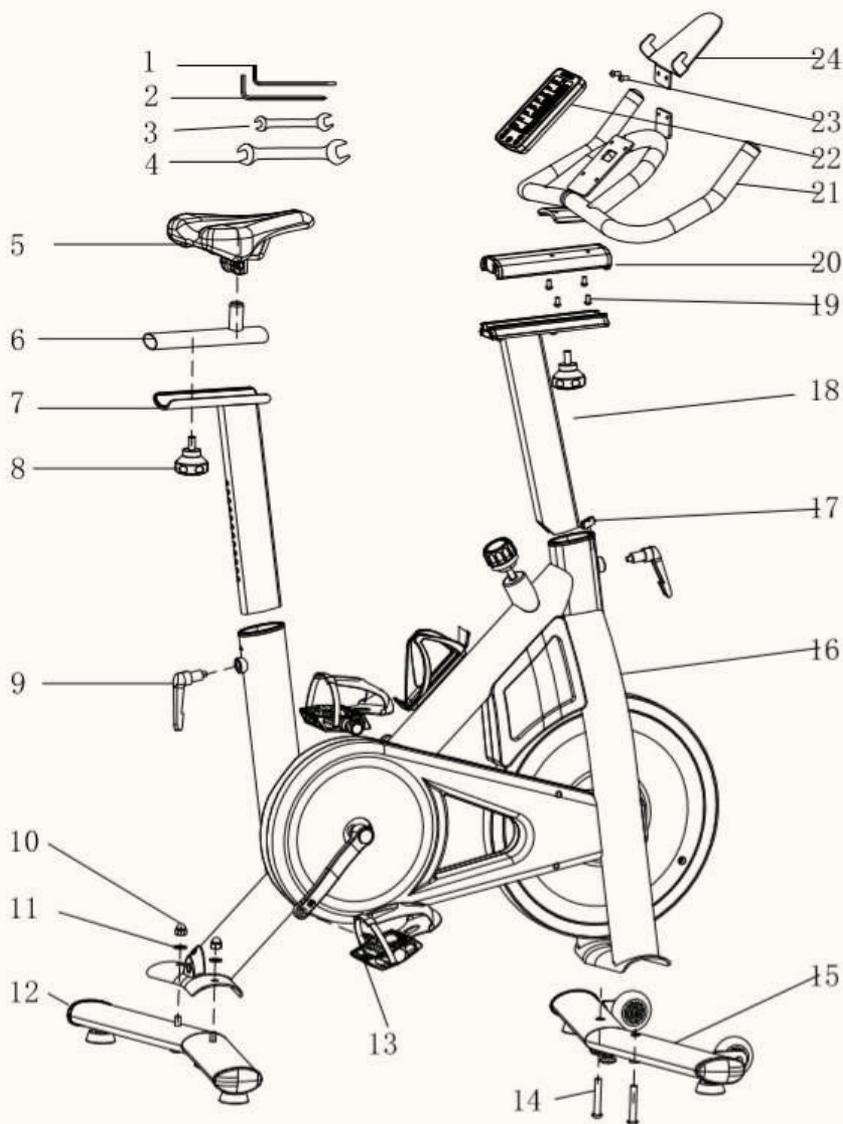
Max User Height : 77in / 196 cm

Max User Weight : 350lb /160 kg

Power supply: INPUT: 100-240V~50/60 HZ 0.8A

OUTPUT: 12.0V/2.0A

# EXPLODED VIEW



# HARDWARE LIST

S/N	PART	SPECIFICATION	QTY	S/N	PART	SPECIFICATION	QTY
1	Allen wrench	4*110 with ball end	1	15	Front stabilizer		1
2	Allen wrench	6*120 with Phillips screwdriver	1	16	Frame		1
3	Open-end wrench	13+15	1	17	Internal Cable		1
4	Open-end wrench	17+19	1	18	Handlebar post		1
5	Saddle		1	19	Bolts		4
6	Saddle support		1	20	Adjustment slider		1
7	Saddle post		1	21	Handlebar		1
8	Adjustment knob	M10	2	22	Console		1
9	L-shaped adjustment knob	M16	2	23	Bolts	M6*12	2
10	Cap nut	M10	2	24	Device Holder		2
11	Flat washer	10	2	25	Large stabiliser legs		4
12	Rear stabilizer		1	26	Small stabiliser legs		2
13	Pedals		2	27	Pedal lock nuts		2
14	Hex button head screw		4	28	Console screws		4

# ASSEMBLY

---

## ASCEND S2 MAGNETIC SPINNING BIKE

# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## STEP 1

---

**Important Safety Notice: Assembling this bike requires 2 people. Do not attempt to assemble it alone. Ignoring this safety notice may lead to serious injury and even death.**

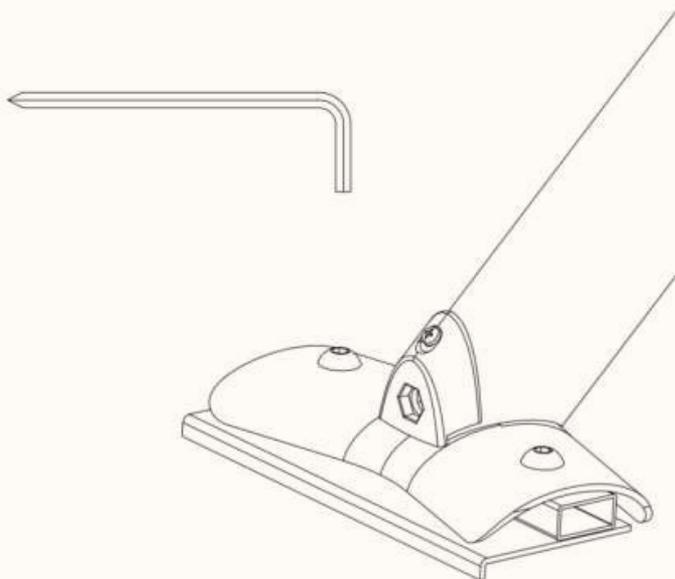
Gently slide the bike out of the box and remove all the packaging materials like styrofoam and plastic bags. Be sure to keep the packaging in good condition, as it's necessary to return the product if required.

Place the frame (16) in the location you prefer.

# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## STEP 2

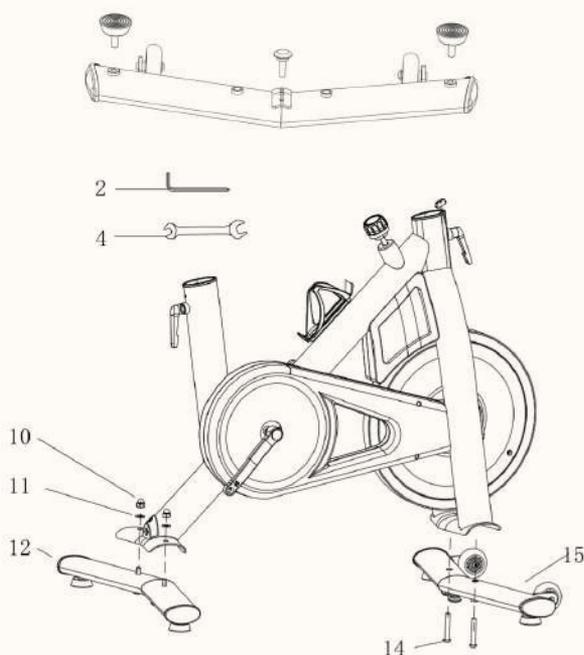
---



1. Use the Allen wrench (2) to loosen and remove the protective corner from the rear of the frame (16). Keep the protective corner and the screws with the packaging for safekeeping.

# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

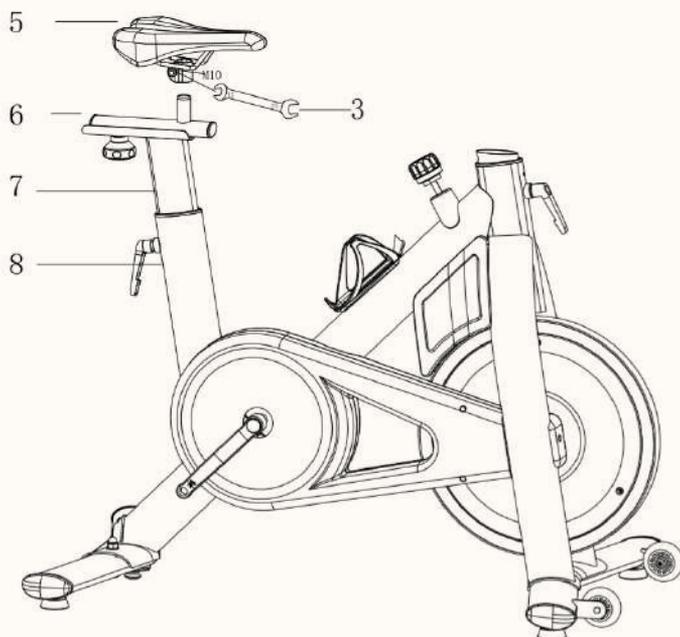
## STEP 3



1. First, identify the front (15) and rear (12) stabilizers. The front stabilizer has two wheels, while the rear stabilizer does not.
2. Next, attach two large stabilizer legs (25) to each end of the rear stabilizer (12) and one small stabilizer leg (26) in the middle. Repeat this process for the front stabilizer (15). Have one person lift the back of the bike frame (16), while the other person positions the back rear stabilizer (12) in its designated space.
3. Secure it in place by inserting and tightening two socket head screws (14) with two flat washers (11) and two cap nuts (10). You'll need an Allen wrench (2) and an open-end wrench (4) for this task.
4. Finally, carefully lay the bike back down on the floor. With one person lifting the front of the bike frame (16), the other person should position the front stabilizer (15) in its designated space. Secure it by inserting and tightening two hex button head screws (14). You'll need an Allen wrench (2) for this part.
5. Afterward, gently lay the bike back down on the floor. To level the bike, adjust the stabilizer legs (25 and 26) by turning them clockwise to lower the bike and counterclockwise to lift it. Make sure they all touch the floor.

# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## STEP 4

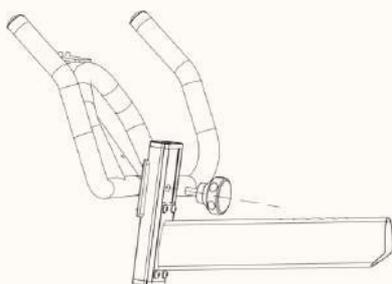
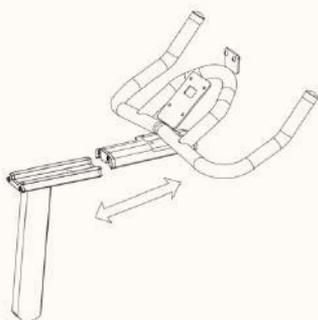
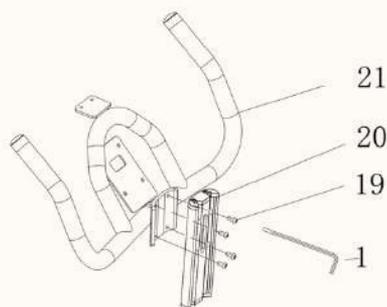


1. First, insert the saddle post (7) into the bike frame (16). Secure it in place by turning a single L-shaped knob (9) until it aligns with the holes on the saddle post (7). Don't worry about the height for now; you can adjust it later to your preference.
2. Next, insert the saddle support (6) into the saddle post (7) as shown in the picture. Lock it in place using a single adjustment knob (8). Don't worry about the exact position at this point; you can adjust it later to suit your needs.
3. Finally, insert the saddle (5) into the saddle support (6), ensuring it's aligned properly with the bike. Tighten it securely with the provided open-end wrench (3).

# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## STEP 5

---

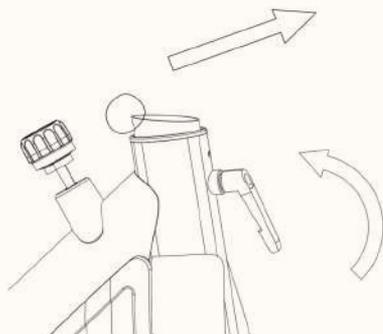


1. Use the Allen wrench (1) and 4 bolts (19) to secure the handlebar (21) to the adjustment slider (20)
2. Slide the handlebar assembly onto the handlebar post (18) and secure it in place with an adjustment knob (8). Don't concern yourself with the exact position for now, as you can make adjustments to suit your preferences later.

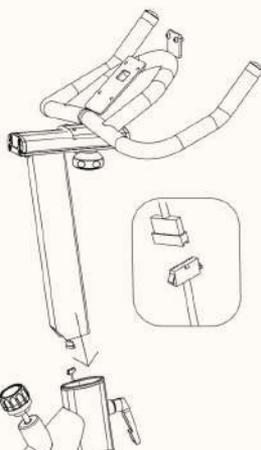
# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## STEP 6

---



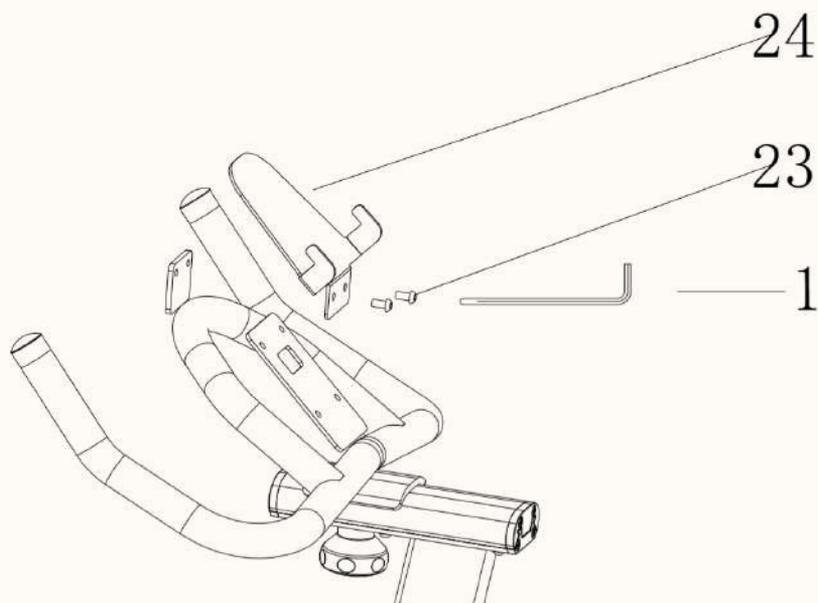
1. First, twist open and pull the L-shaped knob (9) on the frame (16) to remove the protective post from the frame. Keep it together with the packaging.



2. Next, connect the internal cable (17) attached in the frame (16) to the cable in the handlebar post (18).  
Insert the handlebar post (18) into the frame (16), being cautious not to pinch the cable (17). Don't worry about the position at this stage, as you can make adjustments according to your preferences later

# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## STEP 7

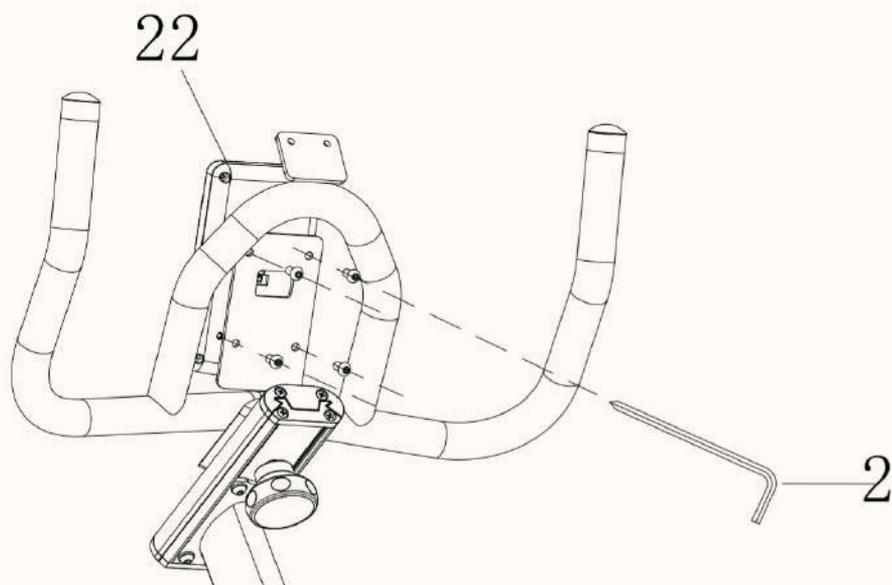


1. Use the Allen wrench (1) and two bolts (23) to attach the device holder (24) to the handlebar (21).

# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## STEP 8

---

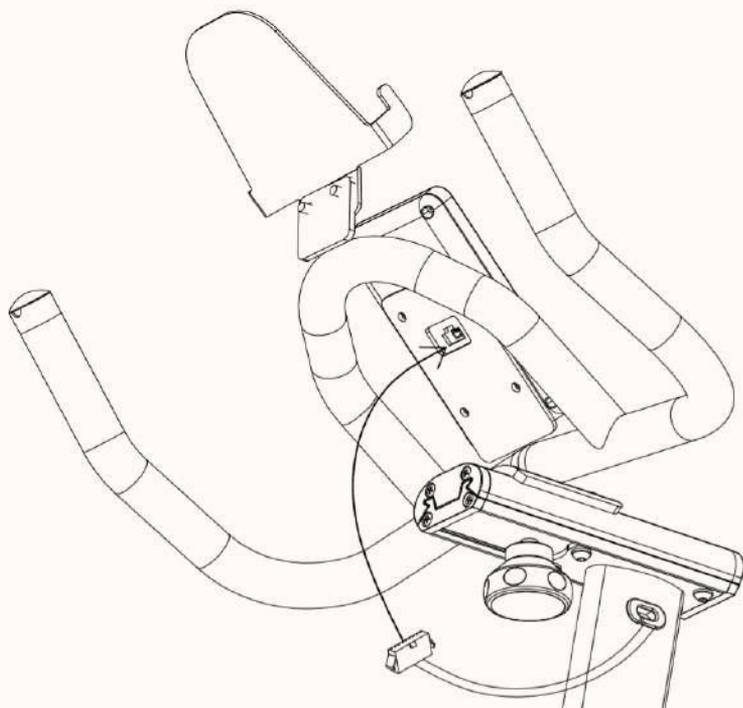


1. Remove the four console screws (28) that are pre-inserted in the console (22) using the screwdriver tip of the Allen wrench (2). Attach the console (22) to the handlebar by reinserting the four console screws (28) using the screwdriver tip of the Allen wrench (2).

# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## STEP 9

---



1. Connect the internal cable (17) hanging from the side of the handlebar post (18) to the console (22).

# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## STEP 10



1. Identify the left and right pedals (13) by looking for the engraved letters 'L' for Left and 'R' for Right on them.

Take note of the warning tags in the crank arm's holes and remove them.

2. Locate the left pedal marked with an 'L' and insert it by turning the left crank arm counterclockwise using your fingers. This is done to ensure the threads align correctly and you are screwing the pedal in the right direction. Note: Failure to follow this step may damage the crank arm's threads, void the warranty, and result in additional repair costs. When you can't easily insert the left pedal using your fingers, use the open-end wrench tool (3) to firmly secure the pedal onto the crank arm.

3. Insert the pedal lock nut (27) into the pedal thread from the inside of the crank arm, and start by turning it with your fingers to ensure it aligns correctly. When you can no longer turn the nut with your fingers, use the open-end wrench (4) to fully tighten it. Be sure to keep applying pressure to the pedal with the open-end wrench (3) to prevent it from unscrewing during this process.

4. Repeat the same process for the right pedal (13), screwing it in a clockwise fashion. Remember to start by using your fingers for this step.

# MOVING

## MOVING YOUR ASCEND S2 MAGNETIC SPINNING BIKE

---

1. **Safety First:** Before moving the Ascend S2 Magnetic Spinning Bike, it is crucial to ensure that the power supply is completely disconnected to prevent any accidental activation.
2. **Positioning:** Stand in front of the bike with enough space to maneuver. Ensure you have a firm footing.
3. **Handlebar Grip:** With both hands, grip the handlebars securely. Make sure your grip is firm, and your fingers are wrapped around the handles.
4. **Pulling Towards You:** While maintaining your grip on the handlebars, gently pull the bike towards you and downward. This action will cause the front wheels to make contact with the ground.
5. **Rolling: With the front** wheels on the ground, you can now easily roll the Ascend S2 Magnetic Spinning Bike to your desired location. Make sure to handle it with care to avoid any damage or strain.
6. **Final Position:** Once you have moved the bike to its new location, slowly let it go back down while keeping a firm grip on the handles. Ensure that it is properly positioned and stable. It is essential to set it on a level surface for safe and effective use.

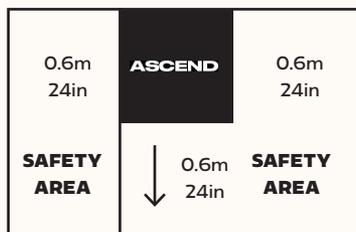
By following these steps, you can relocate your Ascend S2 Magnetic Spinning Bike safely and conveniently. Always prioritize safety and proper handling when moving exercise equipment.

# SAFETY RANGE

## SAFETY RANGE

---

afety is paramount when it comes to using exercise equipment, including the Ascend S2 magnetic spinning bike. To ensure a safe and enjoyable workout experience, it's important to maintain a safety range around your exercise bike. In this case, we recommend keeping a minimum clearance of 0.6 meters (approximately 24 inches) on the sides and the back of the bike.



Here's why this safety range is crucial:

- 1. Preventing Accidents:** Adequate clearance around your exercise bike helps prevent accidents and injuries. Having sufficient space on the sides and the back allows you to dismount safely and without obstruction.
- 2. Balance and Stability:** During your workout, you may need to make slight adjustments or shift your weight while pedaling. Having extra space ensures that you maintain balance and stability.
- 3. Comfort and Freedom of Movement:** A generous safety range enhances your comfort during exercise. You can move more freely, extend your arms, and vary your posture without worrying about hitting walls, furniture, or other objects.
- 4. Accessibility:** Easy access to your bike from all sides is essential, especially if you need to make adjustments, check settings, or access water or towels. A clear space makes these tasks hassle-free.
- 5. Emergency Situations:** In the unlikely event of an emergency, such as feeling unwell or needing to stop your workout suddenly, a clear area around your bike allows you to exit quickly and without obstacles.

Here are some practical tips for maintaining the recommended 0.6-meter safety range:

- **Positioning:** Place your exercise bike in a location that provides ample space on all sides and the back. Avoid tight or cluttered spaces.
- **Room Layout:** Arrange your exercise area in a way that optimizes the available space while ensuring the safety range is maintained.
- **Safety Hazards:** Be mindful of any potential hazards in the vicinity, such as sharp objects, slippery surfaces, or uneven flooring.
- **Family and Pets:** If you share your exercise space with family members or pets, ensure they understand the importance of maintaining a safe distance during your workout.
- **Regular Check:** Periodically check the area around your exercise bike to ensure it remains clear. It's easy for objects to accumulate over time, so keeping the space tidy is essential.

By adhering to this safety range guideline, you'll create a secure and comfortable environment for your exercise routine. Prioritizing safety ensures that your workouts are not only effective but also injury-free, allowing you to focus on your health and fitness goals with confidence.

# USAGE

## MOVING YOUR ASCEND S2 MAGNETIC SPINNING BIKE

---

The Ascend S2 Magnetic Spinning Bike is a versatile piece of exercise equipment that allows you to enjoy an effective and dynamic cycling workout in the comfort of your home. This guide will walk you through how to use this spinning bike for your fitness sessions.

### 1. Mounting the Bike:

- Start by adjusting the seat height to your preference. Please follow the Bike Setup guide of this present manual to find out more.

### 2. Starting the Workout:

- Begin with a light warm-up. Please follow the Warming Up guide of this present manual to find out more.
- Adjust the resistance knob or use the console to set your desired level of resistance. You can make your workout more challenging by increasing the resistance or reduce it for an easier ride.

### 3. Riding Posture:

- Maintain an upright posture and engage your core muscles. Keep your back straight and shoulders relaxed.
- Hold the handlebars with a comfortable grip, avoiding excessive tension in your arms and wrists.
- Focus on your pedaling technique. Push down with one foot while lifting the other, creating a smooth circular motion. Keep your pedaling steady and rhythmic.

### 4. Adjusting Resistance:

- During your workout, you can easily adjust the resistance using the resistance knob or the console. Turn it clockwise to increase resistance and counterclockwise to decrease it.
- Experiment with different resistance levels to vary the intensity of your workout. You can simulate uphill climbs or faster sprints.

### 5. Monitoring Progress:

- Many spinning bikes, including the Ascend S2, are equipped with a digital display that tracks metrics like speed, time, distance, and calories burned. Glance at the screen to monitor your progress during the workout.

### 6. Interval Training:

- To add variety to your routine, consider incorporating interval training. This involves alternating between periods of high-intensity pedaling and lower-intensity recovery periods.
- For example, you can sprint at maximum effort for 30 seconds, then recover at a slower pace for 60 seconds, and repeat this pattern throughout your workout.

### 7. Cooling Down:

- After completing your workout, gradually reduce your pedaling intensity. Allow your heart rate to return to a normal level.
- Perform a few minutes of light pedaling, gradually slowing down to a stop.
- Remember to stretch your leg muscles to reduce post-workout tightness.
- Find out more in the Warming Up guide of this manual.

# USAGE

## MOVING YOUR ASCEND S2 MAGNETIC SPINNING BIKE

---

### 8. **Exiting the Bike:**

- Make sure the bike has come to a complete stop before stepping off the bike.
- Take a moment to rehydrate and recover. Stretching can also be beneficial at this point.

### 9. **Tracking Progress:**

- Consider keeping a fitness journal to track your workouts and monitor your progress over time. This can help you set and achieve your fitness goals effectively.
- The bike's Bluetooth connectivity also allows you to connect to your favorite workout apps (such as Zwift or Kinomap) to track your progress, race against other users

The Ascend S2 Magnetic Spinning Bike offers an excellent way to maintain and improve your cardiovascular fitness and leg strength. By following this guide and adjusting your workout to your fitness level, you can enjoy a challenging and rewarding cycling experience right from your home.

# BIKE SETUP FOR OPTIMAL COMFORT AND SAFETY

## SADDLE HEIGHT

---

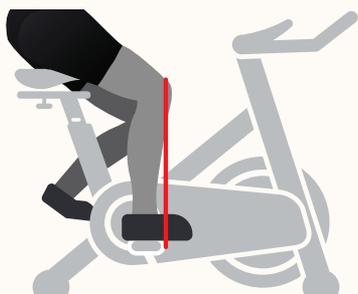
- Start by positioning the saddle (as a rough guideline), approximately in line with the top tip of your hip bone or at the same height as the top of your thigh when you lift your knee while standing next to the bike.
- Ensure that, while sitting on the saddle, you can lightly touch the pedal with your heel when it's at the lowest point of its rotation.
- When pedaling, you should be able to extend your leg fully without locking your knee. This means your leg should be almost straight but not entirely, maintaining a slight bend at the knee.



## SEAT POSITION

---

- Position yourself correctly on the seat, ensuring you are sitting on the wider portion of the saddle.
- Adjust the seat's horizontal position so that when you place both pedals at the same height level on either side of the bike, your front knee is in alignment with the middle of your foot, slightly ahead of your ankle. This alignment is crucial for an ergonomic and efficient riding posture.

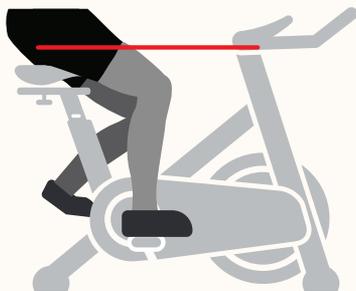


# BIKE SETUP FOR OPTIMAL COMFORT AND SAFETY

## HANDLEBAR HEIGHT

---

- For Beginners: Prioritize comfort when determining the handlebar height. Set the handlebars at a level where you can reach them comfortably, and your elbows have a slight bend. This position is ideal for novice riders as it minimizes strain and discomfort.
- As You Gain Experience: As you become more experienced, consider positioning the handlebars at approximately the same height as the seat. This advanced placement promotes engaging all your muscle groups effectively during your workout.
- Regardless of your experience level, it's vital to maintain a strong core engagement and avoid bending your back to ensure proper posture and prevent discomfort or strain during your cycling session.



## HANDLEBAR DEPTH ADJUSTMENT

---

- The handlebar depth is adjustable to suit your comfort preferences.
- Ensure that your arms are extended comfortably with a slight, relaxed bend, and keep your shoulders relaxed while gripping the handlebars.

## BODY POSITION

---

- Maintain a neutral spine position, avoiding excessive arching or rounding of the back.
- Keep your shoulders relaxed and your grip on the handlebars light but secure.
- Ensure your weight is evenly distributed on the saddle to prevent discomfort or numbness during extended rides.

# BIKE SETUP FOR OPTIMAL COMFORT AND SAFETY

## FOOT PLACEMENT

---

- Position the balls of your feet on the center of the pedals for a balanced and efficient pedaling motion.
- Use the pedal straps to secure your foot to the pedals, ensuring that you will use all the necessary muscles during your workouts. Using clipless pedals and shoes also increases stability.

## TESTING AND ADJUSTMENTS

---

- Take the time to test your setup and make adjustments as needed. It's essential to achieve a comfortable and efficient riding position.

Remember that individual preferences and body proportions vary, so these guidelines are meant to provide a starting point. You may need to make further adjustments to fine-tune your bike setup for your unique comfort and performance. Regularly checking and fine-tuning your bike's settings can help enhance your riding experience and prevent discomfort or injuries.

# WARMING UP

## THE IMPORTANCE OF STRETCHING AND WARMING UP FOR SPINNING BIKE WORKOUTS

---

Engaging in a spinning bike workout is a fantastic way to boost cardiovascular fitness, build leg strength, and burn calories. However, to ensure a safe, effective, and enjoyable session, it's crucial to incorporate stretching and warming up into your routine. Here's why these practices are essential and a list of five exercises to do before and after your spinning bike workout:

### WHY STRETCHING AND WARMING UP MATTER

---

- 1. Injury Prevention:** Warming up gradually increases your heart rate and blood flow to muscles, reducing the risk of muscle strains and other injuries during your intense spinning workout.
- 2. Enhanced Performance:** A proper warm-up primes your muscles and cardiovascular system, allowing you to perform better and work harder during your spinning session.
- 3. Improved Flexibility:** Stretching before and after your workout increases muscle and joint flexibility. This not only enhances your cycling form but also reduces post-workout muscle tightness.
- 4. Mental Preparation:** Warming up provides a moment to mentally focus and prepare for your workout, increasing your overall motivation and enjoyment.

### FIVE PRE-SPINNING BIKE WARM-UP AND STRETCHING EXERCISES

---

- 1. Light Cardio:** Begin with 5-10 minutes of light cardio exercise like brisk walking or slow pedaling on the spinning bike. This increases your heart rate, gradually preparing your body for more intense activity.
- 2. Quad Stretch:** Stand up straight, and bend one knee, bringing your heel towards your buttocks. Grab your ankle with your hand and gently pull your heel closer to your body. Hold for 20-30 seconds on each leg to stretch your quadriceps.
- 3. Hip Flexor Stretch:** Step one foot forward into a lunge position, keeping your back leg straight. Gently press your hips forward while keeping your upper body upright. Hold for 20-30 seconds on each side to stretch your hip flexors.
- 4. Calf Stretch:** Stand facing a wall with one foot in front of the other. Lean forward, keeping your back leg straight and your heel on the ground. Hold for 20-30 seconds on each leg to stretch your calf muscles.
- 5. Chest Opener Stretch:** Stand with your feet hip-width apart, interlace your fingers behind your back, and straighten your arms while lifting your chest. This stretches your chest and shoulder muscles. Hold for 20-30 seconds.

# WARMING UP

## FIVE POST-SPINNING BIKE STRETCHING EXERCISES

---

1. **Hamstring Stretch:** Sit on the floor with one leg extended and the other bent so your sole touches your inner thigh. Reach for your extended leg's toes, keeping your back straight. Hold for 20-30 seconds on each leg to stretch your hamstrings.
2. **Glute Stretch:** Lie on your back, cross one ankle over the opposite knee, and gently pull your knee towards your chest. Hold for 20-30 seconds on each leg to stretch your glutes.
3. **Lower Back Stretch:** Lie on your back, hug your knees to your chest, and gently rock from side to side. This stretch releases tension in your lower back.
4. **Triceps Stretch:** Raise one arm overhead and bend your elbow, reaching your hand down your back. Use your opposite hand to gently push your elbow. Hold for 20-30 seconds on each arm to stretch your triceps.
5. **Deep Breathing:** Sit or stand with your eyes closed, taking deep breaths for 1-2 minutes. This helps relax your body and lower your heart rate post-workout.

Incorporating these warm-up and stretching exercises into your spinning bike routine can make a significant difference in your workout experience. It ensures you're physically and mentally prepared for the challenge and promotes better recovery afterward. Remember to perform these exercises with proper form and focus on your breathing to maximize their benefits.

# RESISTANCE MECHANISM

The resistance mechanism of the spinning bike plays a pivotal role in shaping your workout experience, and here's a more detailed explanation of how it functions:

- 1. Electronic Control:** The resistance on the Ascend S2 magnetic spinning bike is fully electronically controlled, offering a dynamic and adjustable workout experience. To enable this electronic control, the bike must be plugged into a power outlet. This electronic control allows for precise and real-time adjustments of the resistance level, ensuring that you can tailor your workout to your fitness goals.
- 2. Magnetic Resistance:** The resistance system employed by the Ascend S2 magnetic spinning bike is magnetic in nature. Magnetic resistance is a popular choice in modern fitness equipment due to its reliability and quiet operation. It involves the use of magnets to create resistance, as opposed to traditional friction-based resistance. There is also no maintenance related to the resistance system when it is magnetic.
- 3. Manual Adjustment Options:** You have two primary ways to manually adjust the resistance: using the up and down arrow buttons on the console or by turning the speed adjustment knob. These options give you full control over the intensity of your workout.
- 4. Response Time:** When you make an adjustment to the resistance level, the bike's electronic system sends a signal to the resistance mechanism. This initiates a gradual change in resistance over the course of a few seconds. The speed of adjustment may vary based on the size of the difference between the previous and new resistance settings. This gradual transition ensures that your body can adapt smoothly to the new level, preventing sudden jolts or discomfort.
- 5. Resistance Levels:** The resistance is quantified on a scale from 1 to 100, where 1 represents the lowest resistance, and 100 signifies the highest resistance setting. This wide range of resistance levels accommodates a broad spectrum of fitness levels and workout goals. You can easily track the selected resistance level on the console, displayed in the LEVEL section.
- 6. Emergency Brake:** An important safety feature is the emergency brake. In the event of a need for immediate stopping, you can firmly press down on the speed adjustment knob. This action triggers a swift halt in the resistance mechanism, ensuring your safety during your workout.
- 7. Automatic Resistance Adjustment:** While this step primarily focuses on manual resistance adjustment, it's worth noting that the Ascend S2 magnetic spinning bike offers automatic resistance adjustments. This bike is equipped with advanced features that allow you to follow predefined workout programs where the resistance automatically changes based on the program's design. This feature is particularly beneficial for structured and diverse workout routines.

Understanding how the resistance mechanism operates on your Ascend S2 magnetic spinning bike empowers you to tailor your workouts to your fitness goals, whether it's an intense uphill climb or a steady flat road ride, and ensures that you have full control over the intensity of your workouts.

# SCREEN

## SCREEN FUNCTIONALITIES

Keys / Indicator	Function	Remark
<p>1.1. Bluetooth® Heart Rate Connection Button</p> 	<p>This button initiates a search for nearby devices and establishes a Bluetooth® connection. 1. Press and hold the button for 3 seconds to initiate the search. 2. The Heart Rate Monitor indicator blinks when connected. If the heart rate monitor is not worn, it remains silent. 3. You can also connect your intelligent device through the Bluetooth feature. Various apps such as Zwift and Kinomap can be used to create interactive workouts on your bike. The distance, time and resistance levels will automatically be adjusted by the apps on your device. The bike is always discoverable by your device for this feature, you don't have to press the button.</p>	
<p>1.2. START/ENTER Button</p> 	<p>The START/ENTER button is used to commence a workout and confirm workout settings. You can also use it to: - Set up your riding goals, including TIME, DISTANCE, and CALORIES. - Toggle between distance units (KM or MI).</p>	<p>Functions: 1. Start the workout. 2. Finish and exit the workout. 3. Set up or switch to the next option. 4. Confirm selections.</p>
<p>1.3. RESET / RETURN Button</p> 	<p>This button serves two main purposes: - Press and hold for 3 seconds to reset the console. - Use it to return when canceling a setup or navigating back to the previous menu.</p>	
<p>1.4. Increase Button</p> 	<p>The Increase button allows you to increment values. Functions include: 1. Short press for adjusting the indicator by 1 unit. 2. Long press for a more significant range adjustment.</p>	
<p>1.5. Decrease Button</p> 	<p>The Decrease button enables you to reduce values. Functions include: 1. Short press for adjusting the indicator by 1 unit. 2. Long press for a more substantial range adjustment.</p>	

# SCREEN

Indicator / Sound	Function	Remark
<b>Display</b>		
2.1.1. RPM 	The RPM range display shows the current average revolutions per minute (RPM). As the RPM increases, a larger indicator is lit to show the higher RPM range.	Gauge: 1-24, 25-49, 50-74, 75-99, 100-125.
2.1.2. TIME 	The TIME display field shows the time from start to finish of the workout. The maximum time is 99 minutes and 59 seconds.	
2.1.3. SPEED 	The SPEED display field shows the currently calculated speed of the user. The maximum SPEED is 99.9 (km or m)/h.	
2.1.4. KMI 	The KMI display the unit of distance. The default distance unit is kilometers (KM). It can be switched to miles (MI)	
2.1.5. DISTANCE 	The DISTANCE display field shows the distance from start to finish of the workout. The maximum distance value is 9999.9.	
2.1.6. CALORIES 	The CALORIES display field shows the estimated total calories from start to finish of the workout. The maximum calories value is 9999 Kcal.	
2.1.7. PULSE 	The PULSE display shows the heart rate in beats per minute (BPM) from a telemetric heart rate sensor. The PULSE range is 40 - 240 BPM. This display value will be zero if a heart rate signal is not detected.	
2.1.8. Heart Rate Monitor 	The Heart Rate Monitor display shows by constantly flashing which has the same frequency with the heart rate in beats per minute (BPM) from a telemetric heart rate sensor. The PULSE range is 40 - 240 BPM.	
2.1.9. LEVEL 	The LEVEL display field shows the current resistance level. The range of resistance is 1% - 100% which can be modified by 1% increments by knob or APP.	
2.1.10. POWER 	The POWER display shows the watts, showcasing the number of watts from 0 - 999 watt. And a bar at the bottom showcases the watts like a gauge getting filled the more watts you work out.	

# SCREEN

<b>Indicator / Sound</b>	<b>Function</b>	<b>Remark</b>
<b>Sound Signals</b>		
2.2.1. Any button pressed	The console will short beep when a button is pushed.	
2.2.2. Goal reached	The console will long beep when any goal is reached. During the goal workout, the display shows the remaining time, distance, and calories. When it reaches zero, the console will sound an alert.	
2.2.3. Unusual event	The console will emit three short and beeps to signal an unusual event.	

# SCREEN

## OPERATION

---

Section	Action/Description
3.1. Power Connection	Insert the power cord round plug into the jack on the bike frame. Insert the adapter plug into a 110V household power socket. When the green light on the adapter is on, the console is operational. If the console doesn't light up properly, check the connector behind the console. Ensure that there is nothing loose.
3.2. After Powering On	All the lights are displayed on the screen after powering on. Check if any of the light units are malfunctioning.
3.3. Standby	After the full screen lights up, the console enters standby mode. In this mode, all recorded values are reset to zero. The resistance level returns to one. Only the first segment of the power display progress bar remains illuminated.
3.4. Normal Riding Mode	From standby mode, press the [Start/Enter] button to enter normal riding mode. The time bar displays real-time per-second timing. RPM collects real-time flywheel speed. The speed meter displays the instantaneous speed in kilometers. The distance bar accumulates riding distance. The calorie bar accumulates the number of calories burned by cycling. The resistance level can be adjusted using the shuttle knob or console buttons. The power bar displays the instantaneous power to overcome resistance in real-time.
3.5. Upshift	Press the [Increase] button once to increase the resistance level by one step. Long-press [Increase] to continuously increase the resistance level. Release the button to stop at the set value or continue up to a maximum of 100.
3.6. Shift Down	Press the [Decrease] button once to decrease the resistance level by one step. Long-press [Decrease] to continuously decrease the resistance level. Release the button to stop at the set value or continue down to a minimum of 1.
3.7. Set Up Goal	Enter Set-Up: From standby mode, long-press the [Start/Enter] button to enter the goal setting mode. Choose Goal Option: Select and set one of three goals: time, distance, or calories. Set Target Number: Edit the target value. Press [Increase] to increase or [Decrease] to decrease. Confirm: Press [Start/Enter] to confirm the goal and enter the goal riding mode. Switch: Press [Reset/Return] to change or cancel the selected goal.
3.8. Cancel	Press [Reset/Return] to cancel the goal setting process and return to standby mode.

# SCREEN

3.9. Pause	<p>Press [Start/Enter] once during riding to enter pause mode. The time bar displays ridden time or remaining time. RPM and speed display zero. Distance shows ridden distance. Calorie displays burned calories or remaining goal calories. Resistance can be adjusted but not with the console buttons. The power bar displays zero.</p>
3.10. Resume	<p>Press [Start/Enter] once in pause mode to resume riding. All values return to real-time tracking.</p>
3.11. End	<p>Long-press [Start/Enter] for three seconds to end the riding session. The time bar shows the total ride time. The distance bar displays total cumulative distance. The calorie bar shows the total calories burned.</p>
3.12. Reset	<p>Long-press [Reset/Return] for three seconds to reset the console. Clear all data and return to the initial state.</p>
3.13. Bluetooth Connection	<p>Long-press [Connect Bluetooth ® Heart rate] for three seconds to search for and connect to nearby devices with Bluetooth. The heart rate monitor starts flashing when connected. Check the device and ensure proper setup if no signal is detected.</p>
3.14. Disconnection	<p>If speed and resistance signals fail to reach the console on time, a short, continuous beep will sound. An "E" fault code will appear on the screen. Cut off the power and check the connections before restarting.</p>

# BLUETOOTH AND CONNECTIVITY

The Ascend S2 Magnetic Spinning Bike is equipped with Bluetooth connectivity, allowing you to seamlessly connect your device and enhance your workout experience. Here's a step-by-step guide on how to set up and use this feature:

## 1. **Enabling Bluetooth Connectivity:**

- Start by powering on the Ascend S2 Magnetic Spinning Bike. The bike is always discoverable for Bluetooth.

## 2. **Open Your Preferred FTMS-Enabled App:**

- Ensure you have a fitness app installed on your device that supports the FTMS (Fitness Machine Service) protocol. Popular apps like Zwift and Kinomap are compatible with the Ascend S2.

## 3. **Add a New Product:**

- Inside your fitness app, navigate to the settings or device pairing section. Look for an option to add a new fitness product or machine.

## 4. **Select Bluetooth Connection:**

- After choosing to add a new product, select the Bluetooth connection method. This will prompt your device to search for available Bluetooth-enabled fitness equipment.

## 5. **Choose FTMS Protocol:**

- From the list of available protocols, select the FTMS (Fitness Machine Service) option. This is the protocol used for connecting to fitness machines like the Ascend S2 Magnetic Spinning Bike.

## 6. **Discover and Pair Your Bike:**

- In the list of discoverable devices, your Ascend S2 Magnetic Spinning Bike should appear as "WLT8828." Select the bike from the list to initiate the pairing process.

## 7. **Confirm the Connection:**

- Follow the prompts to confirm the connection between your device and the bike.

## 8. **Successful Connection:**

- Once the pairing process is complete, your device will display a message indicating that the Ascend S2 Magnetic Spinning Bike is successfully connected.

## 9. **Track Your Workouts:**

- With the Bluetooth connection established, your device can now track your workouts in real-time. You can monitor metrics such as speed, distance, time, and more, directly from your fitness app.

## 10. **Adjust Resistance Automatically:**

- One of the fantastic features of the Ascend S2 Magnetic Spinning Bike is its ability to automatically adjust resistance levels based on the program you select within your fitness app. For example, if your app simulates an uphill climb, the bike will increase resistance accordingly to make your workout more challenging.

## 11. **Enjoy an Enhanced Workout:**

- With the bike's connection to your device, you'll have access to a range of interactive and engaging workouts, guided by fitness apps. These apps can provide you with structured training plans, virtual routes, and the motivation to achieve your fitness goals.

Bluetooth connectivity on the Ascend S2 Magnetic Spinning Bike not only provides convenience but also opens up a world of interactive and data-driven workout experiences. You can immerse yourself in virtual rides, compete with others, and track your progress with ease, making your fitness journey both effective and enjoyable.

# MAINTENANCE

## DAILY MAINTENANCE

---

### 1. **Visual Inspection:**

- Before each workout, visually inspect the spinning bike for any visible damage or loose components. Pay attention to the frame, pedals, resistance knob, and electronic components if applicable.

### 2. **Clean and Wipe Down:**

- After your workout, wipe down the bike with a clean, damp cloth to remove sweat, dust, and debris. Pay special attention to the handlebars, saddle, and frame.
- Ensure that no moisture or sweat remains on the bike's surface to prevent corrosion.

### 3. **Check Pedals and Cleats:**

- Examine the pedals for signs of wear or damage. Tighten any loose pedals as needed.
- Inspect the cleats on your cycling shoes for wear and ensure they are securely fastened to maintain a secure connection with the pedals.

## WEEKLY MAINTENANCE

---

### 1. **Belt Tension and Alignment:**

- Check the tension of the belt. It should be snug but not overly tight. Adjust as necessary following the manufacturer's recommendations.
- Ensure that the belt is correctly aligned to prevent excessive wear and noise. Adjust it if needed.

### 2. **Seat and Handlebar Adjustment:**

- Check that the seat and handlebars are securely fastened and properly adjusted to your preferred settings. Verify that all adjustment levers and knobs are tightened before each ride.

### 3. **Electronics and Console:**

- Test the functionality of electronic components, such as the console, heart rate monitor, or any other built-in features. Ensure that the display is functioning correctly.
- Replace batteries in electronic components if they are low or dead.

## MONTHLY MAINTENANCE

---

### 1. **Brake Pads:**

- Inspect the emergency break pads for wear. Replace the brake pads if they show significant signs of wear or have become ineffective.

### 2. **Frame and Bolts:**

- Conduct a comprehensive inspection of the frame, bolts, and fasteners. Tighten any loose bolts to maintain the stability of the bike during use.

### 3. **Magnetic Resistance System**

- Your bike has a magnetic resistance system, check its smooth operation. Ensure that the resistance adjustments are functioning correctly.

# WARRANTY AND SERVICE INFORMATION

Thank you for choosing Ascend. We take great pride in the quality and craftsmanship of our gym equipment, and we are committed to providing you with products that meet the highest standards. To ensure your satisfaction and peace of mind, we offer the following Limited Warranty Policy ("the Policy") for a period of one year from the date of purchase.

## **Warranty Coverage:**

Ascend warrants that the gym equipment purchased from our company will be free from defects in materials and workmanship under normal use and service.

This warranty covers the following components and aspects of the gym equipment:

a) Structural integrity of the frame, including welds and construction.

Mechanical parts, such as cables, pulleys, bearings, and weight stacks.

Electronic components, including control panels, sensors, and displays.

Upholstery and padding, excluding normal wear and tear.

Functional performance of the equipment, including movement and range of motion.

This warranty is valid only for the original purchaser of the gym equipment and is non-transferable.

The warranty is limited to repair or replacement of parts, at our discretion, and does not cover any other expenses such as transportation costs, installation, or labor charges.

In the event that a particular component or aspect is no longer available or has been discontinued, Ascend reserves the right to provide an equivalent replacement or alternative solution.

Exclusions:

This warranty does not cover damage or defects resulting from:

Misuse, abuse, improper handling, or negligent use of the equipment, including but not limited to dropping weights, exceeding weight capacity, or using the equipment for purposes it was not designed for.

Failure to follow the instructions, warnings, or guidelines provided by Ascend regarding installation, assembly, maintenance, or use of the equipment.

Unauthorized modifications, alterations, or repairs made to the equipment without prior written authorization from Ascend.

Failure to properly maintain or service the equipment, including regular cleaning, lubrication, and inspection.

Use of the equipment in a commercial or institutional setting, unless explicitly specified for commercial use in the product description or purchase agreement.

Normal wear and tear, including but not limited to scratches, dents, cosmetic damage, or fading of colors that do not affect the functionality or structural integrity of the equipment.

Acts of nature, accidents, fire, water damage, electrical surges, power fluctuations, or any other external causes beyond our control.

Improper storage or environmental conditions, such as exposure to extreme temperatures, humidity, or direct sunlight.

Inadequate flooring or surface beneath the equipment, leading to damage or instability.

Damage caused during shipping or transportation, unless reported within 48 hours of delivery and documented with supporting evidence.

Any damage or injury resulting from the use of the equipment in conjunction with accessories, attachments, or components not supplied or recommended by Ascend.

This warranty specifically excludes any incidental or consequential damages resulting from the use or inability to use the gym equipment, including but not limited to loss of profits, personal injury, or property damage.

Ascend reserves the right to deny warranty claims if the exclusion criteria are deemed to apply or if there is evidence of misuse, abuse, or failure to comply with the terms of this warranty.

General Warranty Claims Procedure:

# WARRANTY AND SERVICE INFORMATION

In the event that you discover a defect covered under this warranty, you must notify Ascend within 30 days of discovering the defect.

To make a warranty claim, please follow these steps:

Contact our customer service department at [hello@movewithascend.com](mailto:hello@movewithascend.com) to initiate the claim process. Provide your contact information, proof of purchase, and a detailed description of the defect or problem.

If requested, provide clear photographs or videos illustrating the issue, showcasing the defect or malfunctioning part.

Ascend may require additional information or documentation to assess the claim accurately. Please cooperate and provide any requested information promptly.

If necessary, Ascend may arrange for an authorized representative to inspect the equipment or request the return of the defective part or product for further evaluation.

Upon review and confirmation of a valid warranty claim, Ascend will, at its option:

Provide detailed instructions for self-repair, including any necessary replacement parts and guidance.

Dispatch a technician or authorized service provider to repair the equipment on-site, if feasible.

Arrange for the shipment of replacement parts to the customer for self-repair, if applicable.

Arrange for the return of the defective part or product and provide a replacement or repaired item, at our discretion.

If the defect is confirmed to be covered under this warranty, Ascend will bear the reasonable shipping costs associated with warranty repairs or replacements. However, any costs incurred for shipping the equipment or parts to Ascend shall be the responsibility of the customer.

It is important to note that warranty claims must be made directly to Ascend. Unauthorized repairs or modifications made by third parties may void the warranty.

Limitations of Liability:

In no event shall Ascend or its officers, directors, employees, agents, suppliers, distributors, or authorized service providers be liable for any indirect, incidental, consequential, special, punitive, or exemplary damages, including but not limited to:

Loss of profits, revenue, or business opportunities.

Loss of data or information.

Loss of use of the equipment or any associated equipment.

Personal injury or property damage.

Emotional distress or mental anguish.

Interruption of business operations.

Costs of substitute equipment or services.

Any other economic, non-economic, or intangible losses arising out of the use or inability to use the gym equipment.

Ascend's liability under this warranty is expressly limited to the lesser of the purchase price of the gym equipment or the actual documented damages incurred by the customer, up to the maximum extent permitted by law.

Ascend shall not be liable for any damages, losses, or injuries incurred as a result of the following:

Any misuse, abuse, negligent use, or improper handling of the equipment.

Failure to follow the instructions, warnings, or guidelines provided by Ascend regarding installation, assembly, maintenance, or use of the equipment.

Acts of nature, accidents, fire, water damage, electrical surges, power fluctuations, or any other external causes beyond our control.

Any unauthorized modifications, alterations, or repairs made to the equipment.

Any failure to properly maintain or service the equipment.

Any use of the equipment in a commercial or institutional setting without explicit authorization or

# WARRANTY AND SERVICE INFORMATION

suitable commercial warranty coverage.

Some states or jurisdictions do not allow the exclusion or limitation of incidental or consequential damages or the limitation of liability, so the above limitations or exclusions may not apply to you. In such cases, Ascend's liability shall be limited to the maximum extent permitted by law.

This warranty does not affect any statutory rights that you may have under applicable laws or regulations.

#### Governing Law and Jurisdiction:

This Limited Warranty Policy shall be governed by and construed in accordance with the laws of the province of Quebec, without regard to its conflict of law principles.

Any disputes arising out of or in connection with this warranty or the gym equipment shall be resolved exclusively through arbitration, in accordance with the rules and procedures of a mutually agreed-upon arbitration association or organization. The arbitration proceedings shall be conducted in the province of Quebec and conducted in the French language (langue française).

If arbitration is not agreed upon or if a provision of this warranty is determined to be unenforceable, the parties agree that any legal action or proceeding arising out of or relating to this warranty shall be brought in the courts of the province of Quebec, and each party hereby submits to the exclusive jurisdiction of such courts.

The prevailing party in any dispute or legal action arising out of this warranty shall be entitled to recover its reasonable attorneys' fees and costs incurred in connection with such dispute or legal action.

Please retain your proof of purchase, as it will be required for any warranty claims. For further inquiries or to initiate a warranty claim, please contact our customer service department at [hello@movewithascend.com](mailto:hello@movewithascend.com).

Note: This Limited Warranty Policy is provided as a general guideline.

# WARRANTY AND SERVICE INFORMATION

## HOW TO FILE A WARRANTY CLAIM FOR THE ASCEND S2 MAGNETIC SPINNING BIKE

---

At Ascend, we prioritize your satisfaction and strive to promptly resolve any issues you may encounter with our products. If you believe your Ascend S2 magnetic spinning bike has a warranty-covered defect, please follow the steps below to submit a warranty claim:

### Step 1: Gather Necessary Information

- **Proof of Purchase:** Make sure you have a copy of your purchase receipt or invoice. This will help us verify the purchase date and determine warranty eligibility.
- **Product Details:** Note the name and color of the model.

### Step 2: Document the Issue

#### For external imperfections:

1. Take clear and well-lit photos of the damaged part of the rowing machine.
2. If the shipping box in which the rowing machine arrived is damaged, please photograph each side of the box as received at your home.
3. Ensure the photos are in high resolution and illustrate the problem in detail.

#### For functional issues or noises:

1. Record a clear video of the rowing machine while it exhibits the issue. Ensure minimal background noise.
2. If the rowing machine produces an unusual sound, try to focus the video on the area from which the sound appears to originate.
3. Videos should not exceed one minute but should adequately convey the problem.

### Step 3: Contact Ascend Customer Support

1. Contact us via email at [hello@movewithascend.com](mailto:hello@movewithascend.com) or call us at +1-855-905-3486.
2. In your email, please provide:
  - A brief description of the issue.
  - The photos or video documenting the problem.
  - A copy of your proof of purchase.
  - Your contact details: Name, address, phone number, and preferred contact time.

**Step 4: Await a Response** Our customer support team will review the provided details and contact you within a specific timeframe, within 48 business hours. We may request additional information if necessary.

**Step 5: Resolution** Once we've reviewed your claim, we will provide guidance on the next steps. This could involve troubleshooting, providing replacement parts, or offering other solutions based on the nature of the problem.

### Tips for a Smooth Warranty Claim Process:

1. Ensure your photos and videos are clear. Blurry or dark images can delay the claims process.
2. Respond promptly to any requests for additional information from our support team.
3. Keep your rowing machine and its packaging until the warranty claim is resolved.

Thank you for choosing Ascend. We are here to ensure your fitness journey is smooth and satisfying.

# CONTACT US

At Ascend, we're committed to ensuring that you have the best experience with our products. Whether you have questions, concerns, or require assistance, our dedicated team is here to help.

## **Operating Hours:**

Our customer service team is available Monday to Saturday, 9:00 AM to 5:00 PM (EST).

## **Feedback and Suggestions:**

We value your feedback and are always looking to improve. If you have suggestions or comments about the Ascend Wooden Walking Pad or any other Ascend product, please reach out to us.

## **Replacement Parts and Accessories:**

For inquiries about replacement parts, accessories, or the Ascend lubrication kit, visit our official website or contact our customer service.

## **Warranty and Repairs:**

If you're experiencing issues with your Ascend Wooden Walking Pad or need information about its warranty, our team is ready to assist. Always have your product's barcode or SKU handy when reaching out for faster service.

**Your satisfaction is our top priority. Trust in Ascend to support you every step of the way.**

**Phone:** +1-855-905-3486

**Email:** [hello@movewithascend.com](mailto:hello@movewithascend.com)

**Website:** [www.movewithascend.com](http://www.movewithascend.com)

# TABLE DES MATIÈRES

Code de Section	Section	Numéro de page
1	Introduction	42
1	Informations sur la sécurité	43-44
1	Spécifications	45
1	Vue éclatée	46
1	Liste des pièces	47

Code de Section	Section	Numéro de page
2	Assemblage	48-58
2	Déplacement	59
2	Espace de sécurité	60
2	Utilisation	61-62
2	Configuration du vélo pour un confort et une sécurité optimaux	63-65
2	L'échauffement	66-67
2	Mécanisme de résistance	68
2	Écran	69-73
2	Bluetooth et connectivité	74-75
2	Maintenance	76-77
2	Garantie	78-82
2	Nous contacter	83

# BIENVENUE À ASCEND

Nous vous remercions d'avoir choisi le vélo Ascend S2 Magnetic Spinning Bike. Alors que vous entamez votre parcours de remise en forme, sachez que vous n'investissez pas seulement dans un équipement, mais que vous rejoignez une communauté qui croit au pouvoir du mouvement, à l'excitation du progrès et à la joie d'atteindre des sommets personnels.

## MONTER ENSEMBLE

---

Chez Ascend, notre mission est simple : faire bouger les gens. Nous ne sommes pas seulement une entreprise d'équipements de fitness, nous sommes un mouvement. Nous célébrons la liberté que vous ressentez lorsque vous utilisez nos équipements, en laissant derrière vous toutes les barrières. Nous pensons qu'avec les bons outils et le bon état d'esprit, vous pouvez améliorer vos séances d'entraînement, votre santé et, en fin de compte, votre vie. Notre engagement est de fournir un équipement puissant et accessible qui vous propulse vers vos objectifs, tout en faisant partie d'une communauté qui vous soutient.

**Et ce n'est qu'un début.**

## NOTRE ÉTHIQUE

---

La vie est remplie de moments de défis et de triomphes. Chez Ascend, nous vivons pour ces moments où les endorphines se déclenchent et où, soudain, tout semble possible. Nous rejetons la notion de perfection qui peut souvent freiner la motivation. Au contraire, nous embrassons une culture d'énergie positive incessante, toujours prête à célébrer chaque individu qui cherche à atteindre son meilleur niveau personnel, quelle que soit la forme qu'il prend.

## OBJECTIF DU MANUEL

---

Ce manuel est conçu pour vous guider dans l'installation, l'utilisation et l'entretien de Ascend S2 Magnetic Spinning Bike. Nous avons inclus des instructions détaillées, des consignes de sécurité et des conseils de dépannage pour vous garantir une expérience agréable et sans heurts. Que vous soyez un athlète chevronné ou que vous débutiez, nous sommes là pour vous aider à chaque étape.

# INFORMATIONS SUR LA SÉCURITÉ

## UTILISATION ET INSTALLATION EN TOUTE SÉCURITÉ :

---

- Utilisation intérieure uniquement :** Le Ascend S2 Magnetic Spinning Bike est conçu pour une utilisation en intérieur uniquement. Évitez d'exposer le vélo aux conditions extérieures, y compris les garages ou les zones humides, car cela peut entraîner un risque de choc électrique, de surchauffe, de rouille ou d'endommagement du produit.
- Placement stable :** Veillez à ce que le vélo soit placé sur une surface plane et ferme afin d'éviter tout risque de basculement pendant l'utilisation.
- Dégagement suffisant :** Maintenez un espace libre d'au moins 24 pouces (0,6 m) autour de tous les côtés du vélo. Cela permet d'accéder, de monter et de descendre du vélo en toute sécurité et de réduire le risque de blessure en cas de contact accidentel avec des objets environnants. Tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart du vélo lorsqu'il est utilisé.
- Limite de poids de l'utilisateur :** La capacité de poids maximale pour les utilisateurs du Ascend S2 Magnetic Spinning Bike est de 159 kg. Les utilisateurs de moins de 147 cm (4'10") ou de plus de 208 cm (6'10") doivent s'abstenir d'utiliser le vélo. Les enfants de moins de 16 ans et les personnes ayant des limitations physiques, sensorielles ou mentales susceptibles d'affecter la sécurité d'utilisation ne doivent pas utiliser le vélo.
- Supervision et instruction :** Les personnes âgées de plus de 16 ans et les cyclistes novices doivent bénéficier d'une supervision et d'instructions appropriées avant d'utiliser le vélo afin de garantir des séances d'entraînement sûres et efficaces.

## LIGNES DIRECTRICES EN MATIÈRE DE SANTÉ ET DE SÉCURITÉ :

---

- Consultez un médecin :** Il est conseillé de consulter un professionnel de la santé avant d'entamer un nouveau programme d'exercices, en particulier si vous avez des problèmes de santé préexistants. Arrêtez immédiatement l'exercice et consultez un médecin si vous ressentez une douleur ou un inconfort important pendant votre séance d'entraînement.
- Restez hydraté :** Maintenez une bonne hydratation en buvant de l'eau tout au long de votre parcours, même si vous n'avez pas soif.
- Écoutez votre corps :** Soyez toujours attentif aux signaux de votre corps pendant votre entraînement. Roulez à un rythme qui vous semble confortable et réglez la résistance à un niveau adapté à votre condition physique. N'oubliez pas que les conseils du moniteur doivent compléter, et non remplacer, l'écoute de votre corps.
- Mesures du moniteur :** Les mesures affichées à l'écran, y compris le suivi de la fréquence cardiaque, sont fournies à titre de référence uniquement et peuvent ne pas être totalement exactes. Fiez-vous aux réactions de votre corps pour un entraînement plus sûr et plus efficace.

## CONFIGURATION CORRECTE DU VÉLO :

---

- Leviers et boutons de réglage :** Avant chaque sortie, assurez-vous que tous les leviers et boutons de réglage du vélo sont configurés en fonction de votre corps et qu'ils sont solidement fixés. Cela réduit le risque de blessures pendant l'entraînement.
- Chaussures appropriées :** N'utilisez jamais le vélo sans chaussures de sport ou chaussures de cyclisme à clip. Il est dangereux d'utiliser les pédales du vélo avec les pieds ou les mains nus.

# INFORMATIONS SUR LA SÉCURITÉ

## CONFIGURATION CORRECTE DU VÉLO :

---

3. **Vêtements et accessoires** : Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient s'emmêler dans les pièces mobiles du vélo. Tenez les lacets, les accessoires, les mains, les pieds et les autres objets à l'écart des ouvertures et des pièces mobiles du vélo.
4. **Fixez le câble d'alimentation** : Veillez à ce que le câble d'alimentation soit correctement fixé et éloigné de toutes les pièces mobiles du vélo. Débranchez toujours le vélo immédiatement après l'avoir utilisé et avant de le nettoyer ou de l'entretenir.

**Remarque importante** : pour réduire le risque de blessures graves, il est essentiel de lire et de comprendre attentivement toutes les informations relatives à la sécurité avant d'utiliser le Ascend S2 Magnetic Spinning Bike. Les propriétaires doivent s'assurer que tous les utilisateurs du vélo ont pris connaissance de ces instructions et des informations de sécurité fournies.

## ENTRETIEN ET RÉPARATIONS :

---

1. **Inspections régulières** : Pour des raisons de sécurité et de performances optimales, vérifiez l'usure et les dommages du vélo avant chaque sortie. Entretenez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces.
2. **Service autorisé** : Si des pièces sont endommagées ou usées, n'utilisez pas le vélo tant que les réparations n'ont pas été effectuées avec des pièces d'origine du fabricant.

## PRATIQUES D'ENTRAÎNEMENT SÛRES :

---

1. **Forme correcte** : Avant d'essayer de nouveaux mouvements sur le vélo, regardez attentivement les vidéos d'instruction pour vous assurer de la bonne forme et de la sécurité. Il est également recommandé de demander l'aide d'un entraîneur certifié.
2. **Maintenir la résistance et l'engagement du tronc** : Pour éviter les blessures, maintenez toujours une certaine résistance sur le vélo et engagez votre tronc. Ne vous levez pas sur les pédales et n'utilisez pas de poids à main sans résistance adéquate.
3. **Mouvements contrôlés** : Exécutez les mouvements de base, les positions des mains et les exercices avec des poids dans les mains à un rythme lent avant d'essayer des vitesses plus élevées. Ne roulez pas en position debout à un régime élevé avant de vous être exercé à des vitesses plus lentes.
4. **Maintenez votre posture** : Gardez toujours le dos droit lorsque vous roulez ; évitez de vous cambrer. La cambrure du dos peut entraîner des blessures graves.
5. **Arrêt progressif** : Les pédales continueront à tourner jusqu'à ce que la roue d'inertie s'arrête. Pour vous arrêter, ralentissez progressivement vos coups de pédale. Pour un arrêt urgent, utilisez le frein d'urgence en appuyant sur le bouton de réglage de la résistance et en le maintenant enfoncé. N'utilisez le frein d'urgence qu'en cas d'urgence. Son utilisation régulière risque d'user prématurément le patin d'urgence et d'entraîner des frais de réparation.
6. **Démontage** : Ne descendez pas du vélo et ne retirez pas vos pieds des pédales tant que les pédales et la roue d'inertie ne sont pas complètement arrêtés afin d'éviter une perte de contrôle et des blessures potentielles. Si votre pied se détache de la pédale pendant que vous roulez, déplacez vos pieds sur le côté et appuyez sur le bouton d'arrêt d'urgence de la résistance pour arrêter la roue d'inertie.

Veillez respecter les consignes de sécurité suivantes afin de garantir une expérience d'entraînement sûre et agréable avec le Ascend S2 Magnetic Spinning Bike.

# SPÉCIFICATIONS

## SPÉCIFICATIONS :

---

Longueur : 43 in / 110 cm

Largeur : 23 in / 58 cm

Hauteur : 45 in / 116 cm

Hauteur minimale de l'utilisateur : 59 in / 149 cm

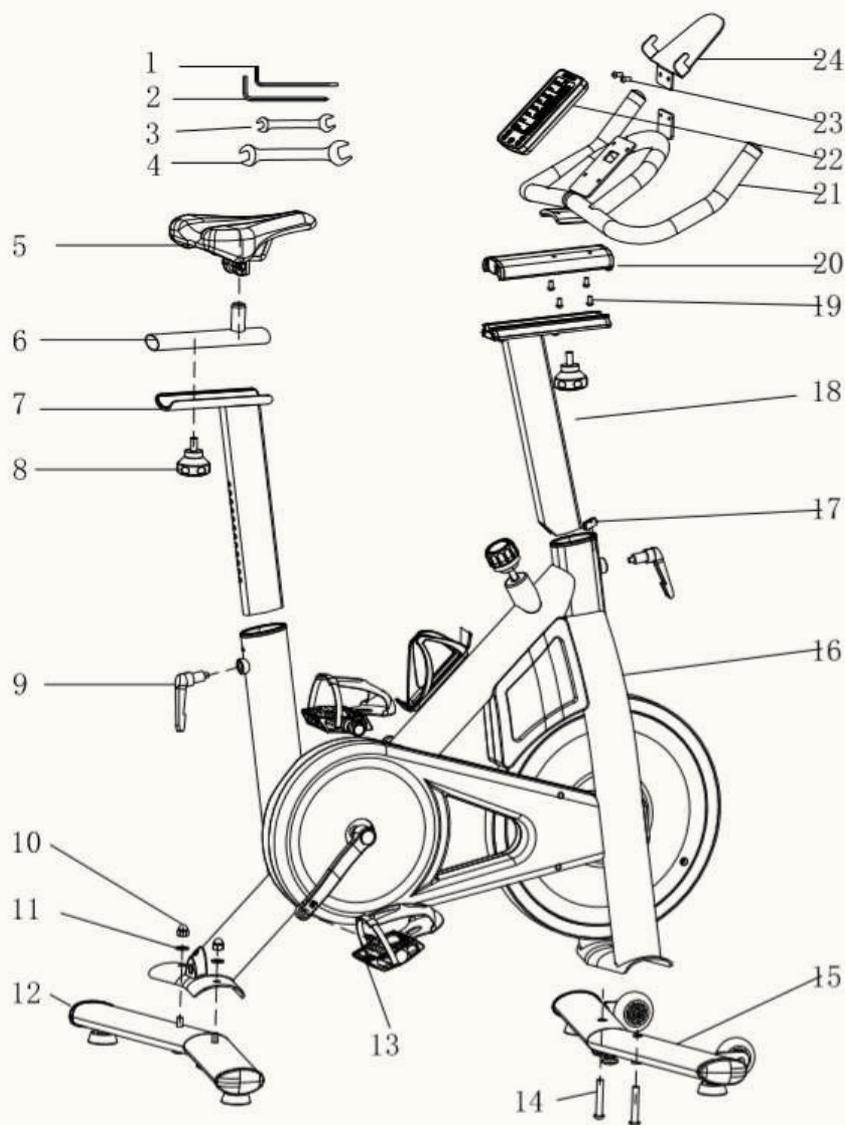
Hauteur maximale de l'utilisateur : 77 in / 196 cm

Poids maximal de l'utilisateur : 350lb / 160 kg

Alimentation électrique : INPUT: 100-240V~50/60 HZ 0.8A

OUTPUT: 12.0V/2.0A

# VUE ÉCLATÉE



# LISTE DES PIÈCES

S/N	PARTIE	SPECIFICATION	QTÉ	S/N	PARTIE	SPECIFICATION	QTÉ
1	Clé Allen	4*110 avec extrémité sphérique	1	15	Stabilisateur avant		1
2	Clé Allen	6*120 avec tournevis Phillips	1	16	Cadre		1
3	Clé à fourche	13+15	1	17	Câble interne		1
4	Clé à fourche	17+19	1	18	Tube de guidon		1
5	Selle		1	19	Boulons		4
6	Support de selle		1	20	Glissière de réglage		1
7	Tube de selle		1	21	Guidon		1
8	Bouton de réglage	M10	2	22	Console		1
9	Bouton de réglage en forme de L	M16	2	23	Boulons	M6*12	2
10	Écrou borgne	M10	2	24	Support d'appareil		2
11	Rondelle plate	10	2	25	Grandes pattes stabilisatrices		4
12	Stabilisateur arrière		1	26	Petites pattes stabilisatrices		2
13	Pédales		2	27	Écrou de blocage de pédale		2
14	Vis à tête hexagonale		4	28	Vis de la console		4

# ASSEMBLAGE

---

## ASCEND S2 MAGNETIC SPINNING BIKE

# ASSEMBLAGE

## ÉTAPE 1

---

**Avis de sécurité important : L'assemblage de ce vélo nécessite 2 personnes. N'essayez pas de l'assembler seul. Ignorer cet avis de sécurité peut entraîner des blessures graves, voire mortelles.**

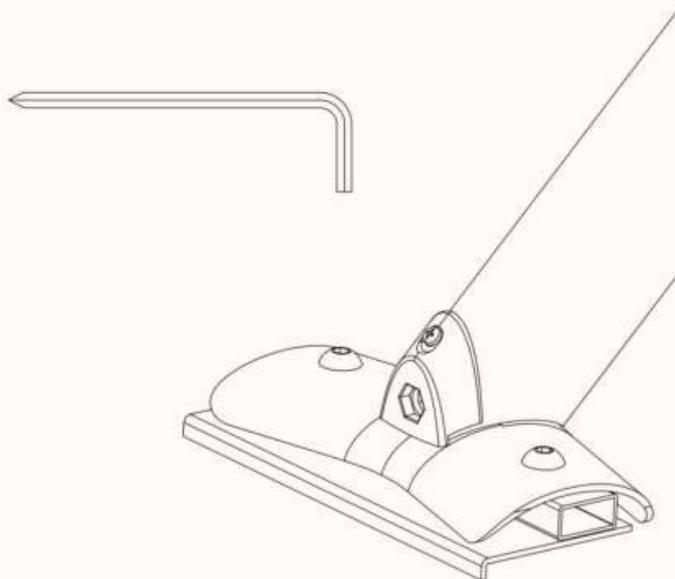
Faites glisser délicatement le vélo hors de la boîte et retirez tous les matériaux d'emballage tels que le polystyrène et les sacs en plastique. Veillez à conserver l'emballage en bon état, car il est nécessaire pour renvoyer le produit en cas de besoin.

Placez le cadre (16) à l'endroit de votre choix.

# ASSEMBLAGE

## ÉTAPE 2

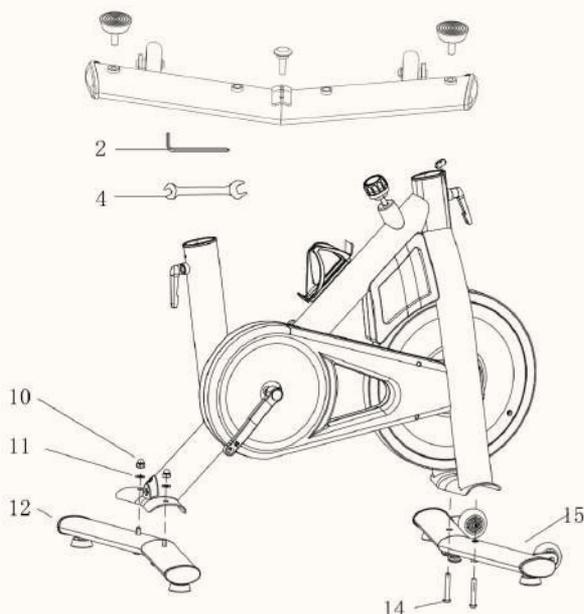
---



1. Utilisez la clé Allen (2) pour desserrer les vis et retirer le coin de protection de l'arrière du cadre (16). Conservez le coin de protection et les vis avec l'emballage.

# ASSEMBLAGE

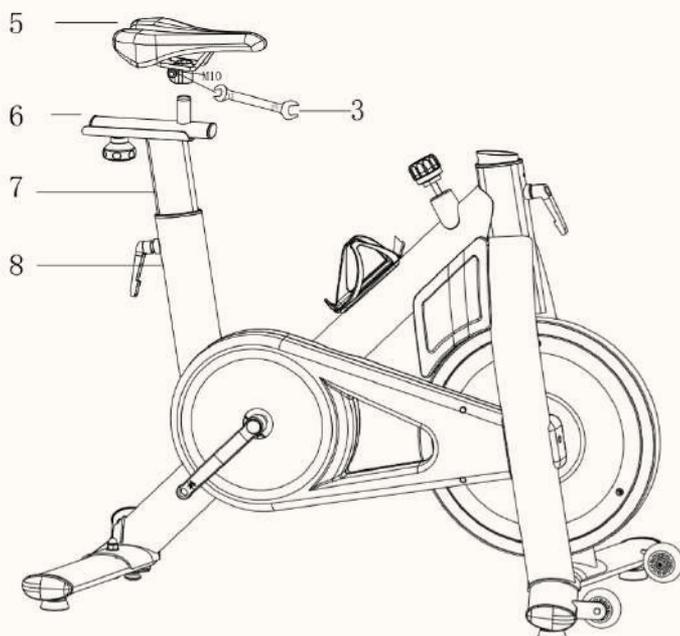
## ÉTAPE 3



1. Il faut d'abord identifier les stabilisateurs avant (15) et arrière (12). Le stabilisateur avant a deux roues, alors que le stabilisateur arrière n'en a pas.
2. Ensuite, fixez deux grandes pattes de stabilisateur (25) à chaque extrémité du stabilisateur arrière (12) et une petite patte de stabilisateur (26) au milieu. Répétez ce processus pour le stabilisateur avant (15).
3. Demandez à une personne de soulever l'arrière du cadre du vélo (16), tandis que l'autre personne positionne le stabilisateur arrière (12) dans l'espace qui lui est réservé. Fixez-le en insérant et en serrant deux vis à tête hexagonale (14) avec deux rondelles plates (11) et deux écrous borgnes (10). Pour ce faire, vous aurez besoin d'une clé Allen (2) et d'une clé plate (4).
4. Enfin, reposez soigneusement le vélo sur le sol. Une personne soulevant l'avant du cadre du vélo (16), l'autre personne doit positionner le stabilisateur avant (15) dans l'espace prévu à cet effet. Fixez-le en insérant et en serrant deux vis à tête hexagonale (14). Vous aurez besoin d'une clé Allen (2) pour cette partie.
5. Ensuite, reposez doucement le vélo sur le sol. Pour mettre le vélo à niveau, réglez les pieds stabilisateurs (25 et 26) en les tournant dans le sens des aiguilles d'une montre pour abaisser le vélo et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour le soulever. Veillez à ce qu'ils touchent tous le sol.

# ASSEMBLAGE

## ÉTAPE 4



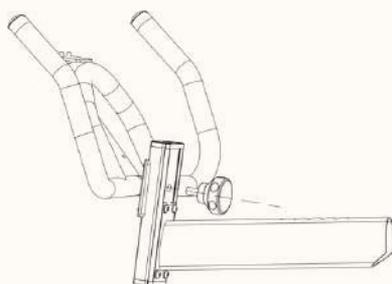
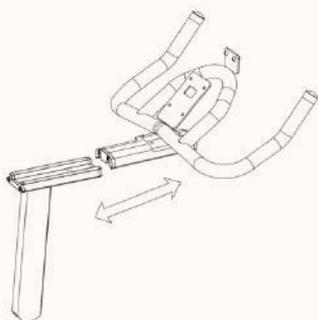
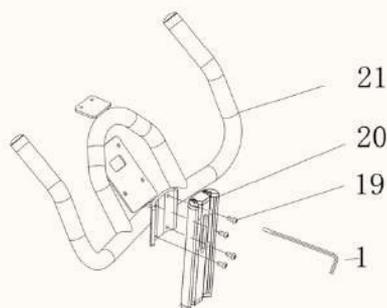
1. Insérez d'abord le tube de selle (7) dans le cadre du vélo (16). Fixez-le en tournant un seul bouton en forme de L (9) jusqu'à ce qu'il s'aligne sur les trous du tube de selle (7). Ne vous préoccupez pas de la hauteur pour l'instant ; vous pourrez la régler plus tard selon vos préférences.

2. Insérez ensuite le support de la selle (6) dans le tube de la selle (7) comme indiqué sur l'image. Bloquez-le à l'aide d'un seul bouton de réglage (8). Ne vous préoccupez pas de la position exacte à ce stade ; vous pourrez l'ajuster plus tard en fonction de vos besoins.

3. Enfin, insérez la selle (5) dans le support de selle (6), en veillant à ce qu'elle soit correctement alignée avec le vélo. Serrez-la fermement à l'aide de la clé plate (3).

# ASSEMBLAGE

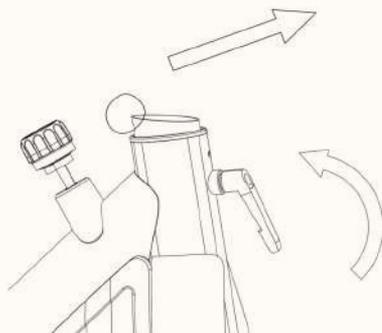
## ÉTAPE 5



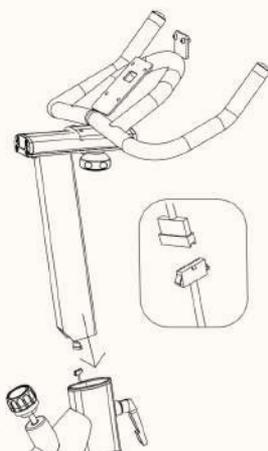
1. Utiliser la clé Allen (1) et les 4 boulons (19) pour fixer le guidon (21) à la glissière de réglage (20).
2. Faites glisser l'assemblage du guidon sur le tube du guidon (18) et fixez-le en place à l'aide d'un bouton de réglage (8). Ne vous préoccupez pas de la position exacte pour l'instant, car vous pourrez faire des ajustements en fonction de vos préférences plus tard.

# ASSEMBLAGE

## ÉTAPE 6



1. Tout d'abord, ouvrez et tirez le bouton en forme de L (9) sur le cadre (16) pour retirer le poteau de protection du cadre. Conservez-la avec l'emballage.

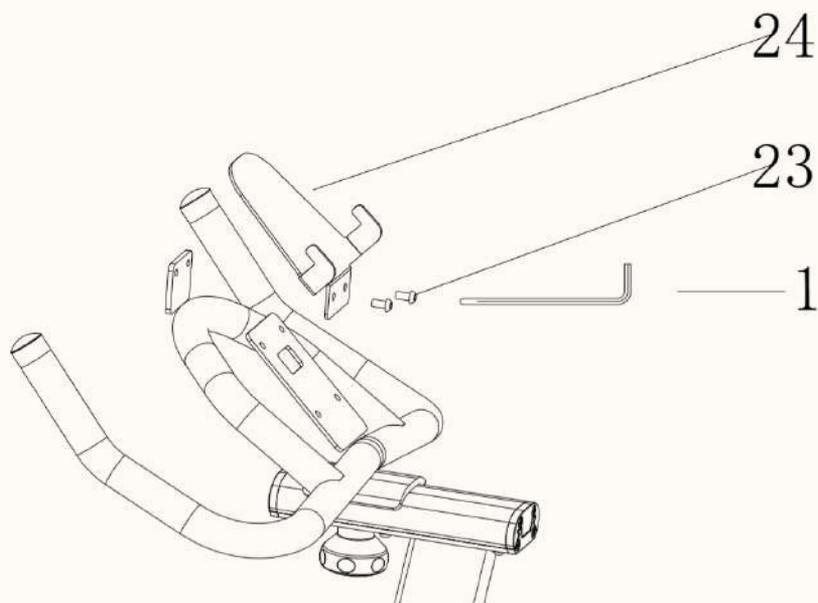


2. Ensuite, connectez le câble interne (17) attaché dans le cadre (16) au câble dans le tube du guidon (18).

Insérez le tube du guidon (18) dans le cadre (16), en veillant à ne pas pincer le câble (17). Ne vous préoccupez pas de la position à ce stade, car vous pourrez l'ajuster plus tard en fonction de vos préférences

# ASSEMBLAGE

## ÉTAPE 7

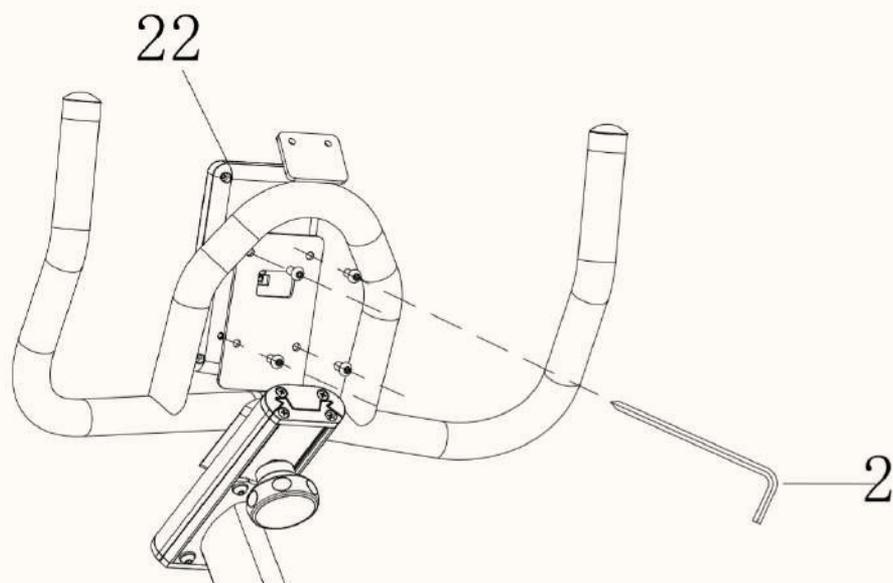


1. Utilisez la clé Allen (1) et les deux boulons (23) pour fixer le support d'appareil (24) au guidon (21).

# ASSEMBLAGE

## ÉTAPE 8

---

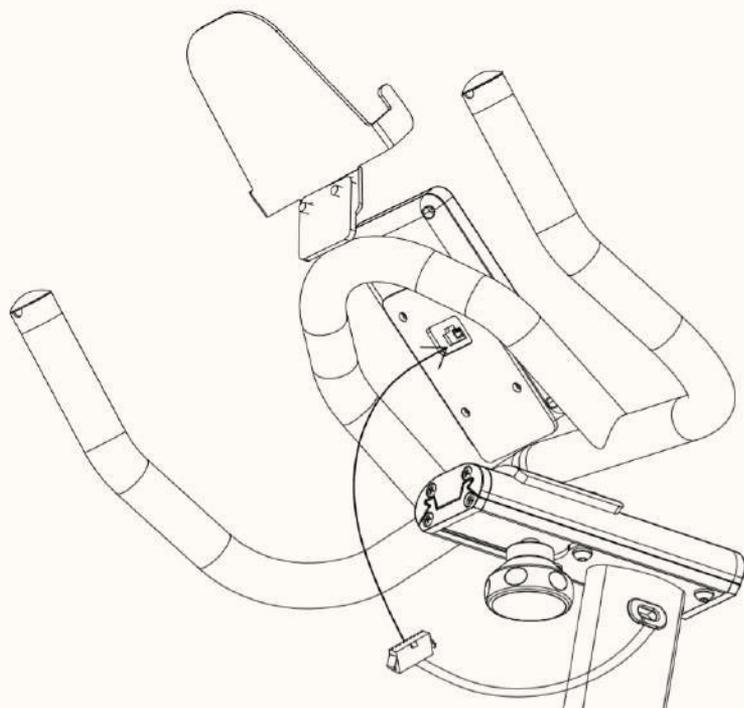


1. Retirez les quatre vis de la console (28) qui sont pré-insérées dans la console (22) à l'aide de la pointe-tournevis de la clé Allen (2). Fixez la console (22) au guidon en réinsérant les quatre vis de la console (28) à l'aide de la pointe-tournevis de la clé Allen (2).

# ASSEMBLAGE

## ÉTAPE 9

---



1. Connecter le câble interne (17) qui pend sur le côté du tube du guidon (18) à la console (22).

# ASSEMBLAGE

## ÉTAPE 10



1. Identifiez les pédales gauche et droite (13) en repérant les lettres gravées "L" pour Left (gauche) et "R" pour Right (droite).

Notez les étiquettes d'avertissement dans les trous des bras de manivelle et retirez-les.

2. Localisez la pédale gauche marquée d'un "L" et insérez-la dans le bras de manivelle gauche en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre à l'aide de vos doigts. Cette opération permet de s'assurer que les filetages sont correctement alignés et que la pédale est vissée dans le bon sens. Remarque : le non-respect de cette étape peut endommager le filetage du bras de manivelle, annuler la garantie et entraîner des frais de réparation supplémentaires.

3. Lorsqu'il n'est plus facile d'insérer la pédale gauche avec les doigts, utilisez la clé à fourche (3) pour fixer fermement la pédale sur le bras de manivelle. Insérez l'écrou de blocage de la pédale (27) dans le filetage de la pédale depuis l'intérieur du bras de manivelle, et commencez par le tourner avec vos doigts pour vous assurer qu'il s'aligne correctement. Lorsque vous ne pouvez plus tourner l'écrou avec vos doigts, utilisez la clé à fourche (4) pour le serrer complètement. Veillez à maintenir la pression sur la pédale à l'aide de la clé à fourche (3) pour éviter qu'elle ne se dévise au cours de ce processus.

4. Répétez le même processus pour la pédale droite (13), en la vissant dans le sens des aiguilles d'une montre. N'oubliez pas de commencer par utiliser vos doigts pour cette étape.

# DÉPLACEMENT

## DÉPLACEMENT DE VOTRE VÉLO ASCEND S2 MAGNETIC SPINNING BIKE

---

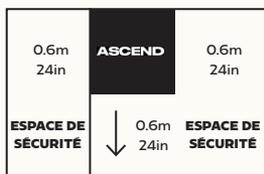
1. **Sécurité d'abord** : avant de déplacer le vélo Ascend S2 Magnetic Spinning Bike, il est essentiel de s'assurer que l'alimentation électrique est complètement déconnectée afin d'éviter toute activation accidentelle.
2. **Positionnement** : Placez-vous devant le vélo avec suffisamment d'espace pour manœuvrer. Assurez-vous d'avoir les pieds stables.
3. **Prise du guidon** : Saisissez fermement le guidon à deux mains. Assurez-vous que votre prise est ferme et que vos doigts sont enroulés autour des poignées.
4. **Tirer vers soi** : Tout en maintenant votre prise sur le guidon, tirez doucement le vélo vers vous et vers le bas. Les roues avant entreront ainsi en contact avec le sol.
5. **Rouler** : Avec les roues avant au sol, vous pouvez maintenant facilement rouler le vélo Ascend S2 Magnetic Spinning Bike jusqu'à l'endroit désiré. Veillez à le manipuler avec précaution pour éviter tout dommage ou blessure.
6. **Position finale** : Une fois que vous avez déplacé le vélo vers son nouvel emplacement, laissez-le redescendre lentement tout en gardant une prise ferme sur les poignées. Assurez-vous qu'il est correctement positionné et stable. Il est essentiel de le placer sur une surface plane pour une utilisation sûre et efficace.

En suivant ces étapes, vous pouvez déplacer votre vélo Ascend S2 Magnetic Spinning Bike en toute sécurité et commodité. Privilégiez toujours la sécurité et la manipulation adéquate lorsque vous déplacez un équipement d'exercice.

# ESPACE DE SÉCURITÉ

## ESPACE DE SÉCURITÉ

La sécurité est primordiale lorsqu'il s'agit d'utiliser un équipement d'exercice, y compris le Ascend S2 Magnetic Spinning Bike. Pour garantir une expérience d'entraînement sûre et agréable, il est important de maintenir une zone de sécurité autour de votre vélo d'exercice. Dans ce cas, nous recommandons de conserver un espace minimum de 0,6 mètre (environ 24 pouces) sur les côtés et à l'arrière du vélo.



Voici pourquoi cet espace de sécurité est crucial :

- Prévention des accidents :** Un espace suffisant autour du vélo permet d'éviter les accidents et les blessures. Un espace suffisant sur les côtés et à l'arrière vous permet de descendre du vélo en toute sécurité et sans obstacle.
- Équilibre et stabilité :** Pendant votre séance d'entraînement, vous pouvez être amené à faire de légers ajustements ou à déplacer votre poids tout en pédalant. Le fait de disposer d'un espace supplémentaire vous permet de conserver votre équilibre et votre stabilité.
- Confort et liberté de mouvement :** Un espace de sécurité généreuse améliore votre confort pendant l'exercice. Vous pouvez bouger plus librement, étendre les bras et varier votre posture sans craindre de heurter les murs, les meubles ou d'autres objets.
- Accessibilité :** Il est essentiel de pouvoir accéder facilement à votre vélo de tous les côtés, surtout si vous avez besoin de faire des réglages, de vérifier les paramètres ou d'accéder à l'eau ou aux serviettes. Un espace dégagé facilite ces tâches.
- Situations d'urgence :** Dans le cas improbable d'une situation d'urgence, comme un malaise ou la nécessité d'arrêter soudainement votre entraînement, une zone dégagée autour de votre vélo vous permet de sortir rapidement et sans obstacle.

Voici quelques conseils pratiques pour respecter la distance de sécurité recommandée de 0,6 mètre :

- Positionnement :** Placez votre vélo d'appartement dans un endroit où il y a suffisamment d'espace sur tous les côtés et à l'arrière. Évitez les espaces étroits ou encombrés.
- Aménagement de la salle :** Aménagez votre aire d'exercice de manière à optimiser l'espace disponible tout en veillant à ce que la plage de sécurité soit maintenue.
- Risques pour la sécurité :** Soyez attentif à tout danger potentiel dans les environs, comme les objets tranchants, les surfaces glissantes ou les sols inégaux.
- Famille et animaux de compagnie :** si vous partagez votre espace d'exercice avec des membres de votre famille ou des animaux de compagnie, assurez-vous de maintenir une distance de sécurité pendant votre séance d'entraînement.
- Contrôle régulier :** Vérifiez régulièrement l'espace autour de votre vélo pour vous assurer qu'il reste dégagé. Il est facile d'accumuler des objets au fil du temps, il est donc essentiel de garder l'espace bien rangé.

En respectant ces consignes de sécurité, vous créerez un environnement sûr et confortable pour vos exercices. En accordant la priorité à la sécurité, vous vous assurez que vos séances d'entraînement sont non seulement efficaces, mais aussi exemptes de blessures, ce qui vous permet de vous concentrer sur vos objectifs de santé et de remise en forme en toute confiance.

# UTILISATION

Le vélo Ascend S2 Magnetic Spinning Bike est un équipement d'exercice polyvalent qui vous permet de profiter d'une séance d'entraînement efficace et dynamique dans le confort de votre maison. Ce guide vous explique comment utiliser ce vélo d'appartement pour vos séances de fitness.

## 1. Ajustement du vélo :

- Commencez par régler la hauteur de la selle selon vos préférences. Pour en savoir plus, veuillez suivre le guide de réglage du vélo de ce présent manuel.

## 2. Commencer la séance d'entraînement :

- Commencez par un léger échauffement. Pour en savoir plus, veuillez suivre le guide d'échauffement de ce présent manuel.
- Réglez le bouton de résistance ou utilisez la console pour définir le niveau de résistance souhaité. Vous pouvez rendre votre entraînement plus difficile en augmentant la résistance ou la réduire pour un entraînement plus facile.

## 3. Posture en selle :

- Maintenez une posture droite et engagez vos muscles abdominaux. Gardez le dos droit et les épaules détendues.
- Tenez le guidon avec une prise confortable, en évitant toute tension excessive dans les bras et les poignets.
- Concentrez-vous sur votre technique de pédalage. Poussez vers le bas avec un pied tout en soulevant l'autre, créant ainsi un mouvement circulaire régulier. Pédalez de façon régulière et rythmée.

## 4. Réglage de la résistance :

- Pendant votre entraînement, vous pouvez facilement régler la résistance à l'aide du bouton de résistance ou de la console. Tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la résistance et dans le sens inverse pour la diminuer.
- Expérimentez différents niveaux de résistance pour varier l'intensité de votre entraînement. Vous pouvez simuler des montées ou des sprints plus rapides.

## 5. Suivi des progrès :

- De nombreux vélos de spinning, dont l'Ascend S2, sont équipés d'un écran numérique qui permet de mesurer la vitesse, le temps, la distance et les calories brûlées. Jetez un coup d'œil à l'écran pour suivre vos progrès pendant l'entraînement.

## 6. Entraînement par intervalles :

- Pour ajouter de la variété à votre programme, envisagez d'incorporer un entraînement par intervalles. Il s'agit d'alterner des périodes de pédalage à haute intensité et des périodes de récupération à plus faible intensité.
- Par exemple, vous pouvez sprinter à l'effort maximum pendant 30 secondes, puis récupérer à un rythme plus lent pendant 60 secondes, et répéter ce schéma tout au long de votre séance d'entraînement.

## 7. Post-entraînement :

- Après avoir terminé votre entraînement, réduisez progressivement l'intensité de votre pédalage. Laissez votre rythme cardiaque revenir à un niveau normal.
- Effectuez quelques minutes de pédalage léger, en ralentissant progressivement jusqu'à l'arrêt.
- N'oubliez pas d'étirer les muscles de vos jambes pour réduire les tensions post-entraînement.
- Pour en savoir plus, consultez le guide d'échauffement de ce manuel.

# UTILISATION

## 8. Sortie du vélo :

- Assurez-vous que le vélo est complètement arrêté avant d'en descendre.
- Prenez le temps de vous réhydrater et de récupérer. Des étirements peuvent également être bénéfiques à ce stade.

## 9. Suivi des progrès :

- Envisagez de tenir un journal d'entraînement pour suivre vos séances d'entraînement et surveiller vos progrès au fil du temps. Cela peut vous aider à fixer et à atteindre efficacement vos objectifs de remise en forme.
- La connectivité Bluetooth du vélo vous permet également de vous connecter à vos applications d'entraînement préférées (telles que Zwift ou Kinomap) pour suivre vos progrès, faire la course contre d'autres utilisateurs.

Le vélo Ascend S2 Magnetic Spinning Bike est un excellent moyen d'entretenir et d'améliorer votre forme cardiovasculaire et la force de vos jambes. En suivant ce guide et en adaptant votre entraînement à votre niveau de forme, vous pouvez profiter d'une expérience de cyclisme stimulante et gratifiante depuis votre domicile.

# CONFIGURATION DU VÉLO POUR UN CONFORT ET UNE SÉCURITÉ OPTIMAUX

## HAUTEUR DE LA SELLE

---

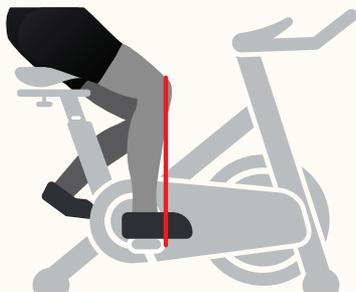
- Commencez par positionner la selle (à titre indicatif) à peu près au niveau de l'extrémité supérieure de l'os de la hanche ou à la même hauteur que le haut de la cuisse lorsque vous levez le genou en vous tenant debout à côté du vélo.
- Assurez-vous que, lorsque vous êtes assis sur la selle, vous pouvez toucher légèrement la pédale avec votre talon lorsqu'elle est au point le plus bas de sa rotation.
- Lorsque vous pédalez, vous devez être en mesure d'étendre complètement votre jambe sans bloquer votre genou. Cela signifie que votre jambe doit être presque droite, mais pas entièrement, en conservant une légère flexion au niveau du genou.



## POSITION DU SIÈGE

---

- Positionnez-vous correctement sur la selle, en veillant à vous asseoir sur la partie la plus large de la selle.
- Réglez la position horizontale du siège de manière à ce que, lorsque vous placez les deux pédales à la même hauteur de chaque côté du vélo, votre genou avant soit aligné avec le milieu de votre pied, légèrement en avant de votre cheville. Cet alignement est essentiel pour une position ergonomique et efficace.

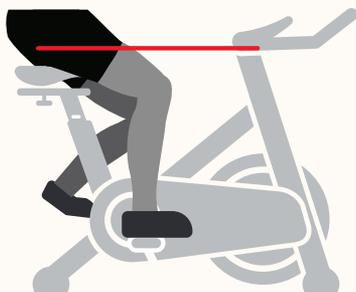


# CONFIGURATION DU VÉLO POUR UN CONFORT ET UNE SÉCURITÉ OPTIMAUX

## HAUTEUR DU GUIDON

---

- Pour les débutants : Privilégiez le confort lorsque vous déterminez la hauteur du guidon. Réglez le guidon à un niveau où vous pouvez l'atteindre confortablement et où vos coudes sont légèrement pliés. Cette position est idéale pour les cyclistes débutants, car elle minimise les tensions et l'inconfort.
- Au fur et à mesure que vous gagnez en expérience : Lorsque vous serez plus expérimenté, envisagez de positionner le guidon à peu près à la même hauteur que la selle. Ce positionnement avancé permet d'engager efficacement tous les groupes musculaires pendant l'entraînement.
- Quel que soit votre niveau d'expérience, il est essentiel de maintenir un engagement solide du tronc et d'éviter de courber le dos afin d'assurer une bonne posture et d'éviter toute gêne ou tension pendant votre séance de cyclisme.



## RÉGLAGE HORIZONTAL DU GUIDON

---

- La profondeur du guidon est réglable pour s'adapter à vos préférences en matière de confort.
- Veillez à ce que vos bras soient confortablement tendus, avec une légère flexion détendue, et gardez vos épaules détendues lorsque vous saisissez le guidon.

## BODY POSITION

---

- Maintenir une position neutre de la colonne vertébrale, en évitant de cambrer ou d'arrondir excessivement le dos.
- Gardez vos épaules détendues et votre prise sur le guidon légère mais sûre.
- Veillez à ce que votre poids soit réparti uniformément sur la selle afin d'éviter tout inconfort ou engourdissement pendant les trajets prolongés.

# CONFIGURATION DU VÉLO POUR UN CONFORT ET UNE SÉCURITÉ OPTIMAUX

## PLACEMENT DES PIEDS

---

- Placez la plante de vos pieds au centre des pédales pour un mouvement de pédalage équilibré et efficace.
- Utilisez les sangles de pédales pour fixer votre pied aux pédales, ce qui vous permettra de solliciter tous les muscles nécessaires pendant vos séances d'entraînement. L'utilisation de pédales et de chaussures à clip augmente également la stabilité.

## TESTS ET AJUSTEMENTS

---

- Prenez le temps de tester vos ajustement et de faire les ajustements nécessaires. C'est essentiel pour obtenir une position de conduite confortable et efficace.

N'oubliez pas que les préférences et les proportions corporelles varient d'une personne à l'autre. Il se peut que vous deviez procéder à d'autres ajustements afin d'adapter la configuration de votre vélo à votre confort et à vos performances. Le fait de vérifier et d'ajuster régulièrement les réglages de votre vélo peut vous aider à améliorer votre expérience de conduite et à prévenir l'inconfort ou les blessures.

# L'ÉCHAUFFEMENT

## L'IMPORTANCE DES ÉTIREMENTS ET DE L'ÉCHAUFFEMENT POUR LES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT SUR VÉLO SPINNING

---

S'entraîner sur un vélo de spinning est un excellent moyen d'améliorer sa condition cardiovasculaire, de renforcer ses jambes et de brûler des calories. Toutefois, pour que la séance soit sûre, efficace et agréable, il est essentiel d'intégrer des étirements et un échauffement à votre programme. Voici pourquoi ces pratiques sont essentielles et une liste de cinq exercices à faire avant et après votre séance de vélo d'appartement :

## L'IMPORTANCE DES ÉTIREMENTS ET DE L'ÉCHAUFFEMENT

---

1. **Prévention des blessures** : L'échauffement augmente progressivement votre rythme cardiaque et le flux sanguin vers les muscles, réduisant ainsi le risque de claquages musculaires et d'autres blessures pendant votre entraînement intense de spinning.
2. **Amélioration des performances** : Un bon échauffement prépare vos muscles et votre système cardiovasculaire, ce qui vous permet d'être plus performant et de travailler plus dur pendant votre séance de spinning.
3. **Amélioration de la souplesse** : Les étirements avant et après l'entraînement augmentent la souplesse des muscles et des articulations. Cela permet non seulement d'améliorer la forme du vélo, mais aussi de réduire les tensions musculaires post-entraînement.
4. **Préparation mentale** : L'échauffement permet de se concentrer mentalement et de se préparer à l'entraînement, ce qui augmente la motivation et le plaisir.

## CINQ EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT ET D'ÉTIREMENT PRÉALABLES À LA PRATIQUE DU VÉLO DE SPINNING

---

1. **Exercices cardio légers** : Commencez par 5 à 10 minutes d'exercices cardio légers, comme une marche rapide ou un pédalage lent sur un vélo d'appartement. Vous augmentez ainsi votre rythme cardiaque et préparez progressivement votre corps à une activité plus intense.
2. **Étirement des quadriceps** : Tenez-vous droit et pliez un genou en ramenant votre talon vers vos fesses. Saisissez votre cheville avec votre main et rapprochez doucement votre talon de votre corps. Maintenez cette position pendant 20 à 30 secondes sur chaque jambe pour étirer vos quadriceps.
3. **Étirement des fléchisseurs de la hanche** : Avancez un pied en position de fente, en gardant la jambe arrière droite. Pressez doucement vos hanches vers l'avant tout en gardant le haut du corps droit. Maintenez la position pendant 20 à 30 secondes de chaque côté pour étirer les muscles fléchisseurs de la hanche.
4. **Étirement des mollets** : Placez-vous face à un mur, un pied devant l'autre. Penchez-vous en avant, en gardant votre jambe arrière droite et votre talon au sol. Maintenez la position pendant 20 à 30 secondes sur chaque jambe pour étirer les muscles du mollet.
5. **Étirement de la poitrine** : Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des hanches, entrelacez vos doigts derrière votre dos et redressez vos bras tout en soulevant votre poitrine. Cela permet d'étirer les muscles de la poitrine et des épaules. Maintenez la position pendant 20 à 30 secondes.

# L'ÉCHAUFFEMENT

## CINQ EXERCICES D'ÉTIREMENT APRÈS L'UTILISATION DU VÉLO

---

1. **Étirement des ischio-jambiers** : Asseyez-vous sur le sol, une jambe tendue et l'autre pliée de manière à ce que la plante des pieds touche l'intérieur de la cuisse. Tendez la main vers les orteils de la jambe tendue, en gardant le dos droit. Maintenez la position pendant 20 à 30 secondes sur chaque jambe pour étirer vos ischio-jambiers.
2. **Étirement des fessiers** : Allongez-vous sur le dos, croisez une cheville sur le genou opposé et tirez doucement votre genou vers votre poitrine. Maintenez cette position pendant 20 à 30 secondes sur chaque jambe pour étirer vos fessiers.
3. **Étirement du bas du dos** : Allongez-vous sur le dos, serrez vos genoux contre votre poitrine et balancez-vous doucement d'un côté à l'autre. Cet étirement permet de relâcher la tension dans le bas du dos.
4. **Étirement des triceps** : Levez un bras au-dessus de la tête et pliez le coude, en tendant la main vers le bas du dos. Utilisez votre main opposée pour pousser doucement votre coude. Maintenez cette position pendant 20 à 30 secondes sur chaque bras pour étirer vos triceps.
5. **Respiration profonde** : Asseyez-vous ou restez debout, les yeux fermés, et respirez profondément pendant 1 à 2 minutes. Cela permet de détendre le corps et d'abaisser le rythme cardiaque après l'entraînement.

L'intégration de ces exercices d'échauffement et d'étirement dans votre programme de vélo d'appartement peut faire une différence significative dans votre expérience d'entraînement. Ils vous préparent physiquement et mentalement à relever le défi et favorisent une meilleure récupération après l'effort. N'oubliez pas d'effectuer ces exercices en respectant la forme et en vous concentrant sur votre respiration afin d'en maximiser les bénéfices.

# MÉCANISME DE RÉSISTANCE

Le mécanisme de résistance du vélo de spinning joue un rôle essentiel dans l'élaboration de votre expérience d'entraînement, et voici une explication plus détaillée de son fonctionnement :

- 1. Contrôle électronique :** La résistance du Ascend S2 Magnetic Spinning Bike est entièrement contrôlée électroniquement, offrant une expérience d'entraînement dynamique et ajustable. Pour activer ce contrôle électronique, le vélo doit être branché sur une prise de courant. Ce contrôle électronique permet des ajustements précis et en temps réel du niveau de résistance, ce qui vous permet d'adapter votre entraînement à vos objectifs de forme physique.
- 2. Résistance magnétique :** Le système de résistance utilisé par le vélo d'entraînement magnétique Ascend S2 est de nature magnétique. La résistance magnétique est un choix populaire dans les équipements de fitness modernes en raison de sa fiabilité et de son fonctionnement silencieux. Elle implique l'utilisation d'aimants pour créer une résistance, par opposition à la résistance traditionnelle basée sur la friction. Il n'y a pas non plus d'entretien lié au système de résistance lorsqu'il est magnétique.
- 3. Options de réglage manuel :** Vous disposez de deux moyens principaux pour régler manuellement la résistance : en utilisant les boutons fléchés vers le haut et vers le bas de la console ou en tournant le bouton de réglage de la vitesse. Ces options vous permettent de contrôler totalement l'intensité de votre entraînement.
- 4. Temps de réponse :** Lorsque vous réglez le niveau de résistance, le système électronique du vélo envoie un signal au mécanisme de résistance. Ce signal déclenche un changement progressif de la résistance en quelques secondes. La vitesse d'ajustement peut varier en fonction de l'importance de la différence entre le réglage précédent et le nouveau réglage de la résistance. Cette transition graduelle permet à votre corps de s'adapter en douceur au nouveau niveau, évitant ainsi les secousses soudaines ou l'inconfort.
- 5. Niveaux de résistance :** La résistance est quantifiée sur une échelle de 1 à 100, où 1 représente la résistance la plus faible et 100 la résistance la plus élevée. Cette large gamme de niveaux de résistance permet de s'adapter à un large éventail de niveaux de condition physique et d'objectifs d'entraînement. Vous pouvez facilement suivre le niveau de résistance sélectionné sur la console, affiché dans la section LEVEL.
- 6. Frein d'urgence :** Le frein d'urgence est un dispositif de sécurité important. En cas de besoin d'arrêt immédiat, vous pouvez appuyer fermement sur le bouton de réglage de la vitesse. Cette action déclenche un arrêt rapide du mécanisme de résistance, garantissant ainsi votre sécurité pendant votre entraînement.
- 7. Réglage automatique de la résistance :** Bien que cette étape soit principalement axée sur le réglage manuel de la résistance, il convient de noter que le Ascend S2 Magnetic Spinning Bike offre un réglage automatique de la résistance. Ce vélo est équipé de fonctions avancées qui vous permettent de suivre des programmes d'entraînement prédéfinis dans lesquels la résistance change automatiquement en fonction de la conception du programme. Cette fonction est particulièrement utile pour les programmes d'entraînement structurés et diversifiés.

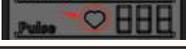
Comprendre le fonctionnement du mécanisme de résistance sur votre Ascend S2 Magnetic Spinning Bike vous permet d'adapter vos séances d'entraînement à vos objectifs physiques, qu'il s'agisse d'une montée intense ou d'un trajet régulier sur route plate, et vous assure un contrôle total de l'intensité de vos séances d'entraînement.

# ÉCRAN

## FONCTIONNALITÉS DE L'ÉCRAN

Touches / Indicateur	Fonction	Remarque
<p>1.1. Bouton de connexion à la fréquence cardiaque Bluetooth</p> 	<p>Ce bouton permet de rechercher les appareils à proximité et d'établir une connexion Bluetooth®. 1. Appuyez sur la touche et maintenez-la enfoncée pendant 3 secondes pour lancer la recherche. 2. L'indicateur du cardiofréquencemètre clignote lorsqu'il est connecté. Si le cardiofréquencemètre n'est pas porté, il reste silencieux. 3. Vous pouvez également connecter votre appareil intelligent via la fonction Bluetooth. Diverses applications telles que Zwift et Kinomap peuvent être utilisées pour créer des séances d'entraînement interactives sur votre vélo. La distance, le temps et les niveaux de résistance seront automatiquement ajustés par les apps sur votre appareil. Le vélo est toujours découvrable par votre appareil pour cette fonction, vous n'avez pas besoin d'appuyer sur le bouton.</p>	
<p>1.2. Bouton START/ENTER</p> 	<p>La touche START/ENTER permet de commencer une séance d'entraînement et de confirmer les réglages de la séance. Vous pouvez également l'utiliser pour - Définir vos objectifs de conduite, y compris la DURÉE, la DISTANCE et les CALORIES. - Basculer entre les unités de distance (KM ou MI).</p>	<p>Functions: 1. Start the workout. 2. Finish and exit the workout. 3. Set up or switch to the next option. 4. Confirm selections.</p>
<p>1.3. Bouton RESET / RETURN</p> 	<p>Ce bouton a deux fonctions principales : - Appuyez sur ce bouton et maintenez-le enfoncé pendant 3 secondes pour réinitialiser la console. - Utilisez-la pour revenir en arrière lorsque vous annulez une configuration ou lorsque vous naviguez vers le menu précédent.</p>	
<p>1.4. Bouton d'augmentation</p> 	<p>Le bouton Augmenter permet d'incrémenter les valeurs. Les fonctions sont les suivantes 1. Une pression courte permet d'ajuster l'indicateur d'une unité. 2. Appui long pour un ajustement plus important de la plage.</p>	
<p>1.5. Bouton de diminution</p> 	<p>Le bouton Diminuer permet de réduire les valeurs. Les fonctions sont les suivantes 1. Une pression courte permet d'ajuster l'indicateur d'une unité. 2. Appui long pour un ajustement plus important de la plage.</p>	

# ÉCRAN

Touches / Indicateur	Fonction	Remarque
<b>Affichage</b>		
2.1.1. RPM 	L'affichage de la plage de régime indique le nombre moyen actuel de tours par minute (RPM). Au fur et à mesure que le régime augmente, un indicateur plus grand s'allume pour indiquer la plage de régime supérieure.	Jauge : 1-24, 25-49, 50-74, 75-99, 100-125.
2.1.2. TEMPS 	Le champ d'affichage TIME (durée) indique la durée de la séance d'entraînement, du début à la fin. La durée maximale est de 99 minutes et 59 secondes.	
2.1.3. VITESSE 	Le champ d'affichage SPEED (vitesse) indique la vitesse actuellement calculée de l'utilisateur. La vitesse maximale est de 99,9 (km ou m)/h.	
2.1.4. KMI 	Le KMI affiche l'unité de distance. L'unité de distance par défaut est le kilomètre (KM). Elle peut être changée en miles (MI)	
2.1.5. DISTANCE 	Le champ d'affichage DISTANCE indique la distance entre le début et la fin de la séance d'entraînement. La valeur maximale de la distance est de 9999,9.	
2.1.6. CALORIES 	Le champ d'affichage CALORIES indique le nombre total de calories estimé du début à la fin de la séance d'entraînement. La valeur maximale des calories est de 9999 Kcal.	
2.1.7. PULSE 	L'écran PULSE (pouls) affiche la fréquence cardiaque en battements par minute (BPM) à partir d'un capteur de fréquence cardiaque télémétrique. La plage de PULSE est comprise entre 40 et 240 BPM. Cette valeur d'affichage sera nulle si aucun signal de fréquence cardiaque n'est détecté.	
2.1.8. Moniteur de fréquence cardiaque 	L'écran du moniteur de fréquence cardiaque clignote en permanence à la même fréquence que la fréquence cardiaque en battements par minute (BPM) provenant d'un capteur de fréquence cardiaque télémétrique. La plage de PULSE est comprise entre 40 et 240 BPM.	
2.1.9. NIVEAU 	Le champ d'affichage LEVEL indique le niveau de résistance actuel. La plage de résistance va de 1 % à 100 % et peut être modifiée par incréments de 1 % à l'aide d'un bouton ou de l'APP.	
2.1.10. PUISSANCE 	L'écran POWER affiche les watts, avec un nombre de watts compris entre 0 et 999 watts. Une barre en bas de l'écran affiche les watts comme une jauge qui se remplit au fur et à mesure que vous vous entraînez.	

# ÉCRAN

<b>Touches / Indicateur</b>	<b>Fonction</b>	<b>Remarque</b>
<b>Signaux sonores</b>		
2.2.1. Tout bouton enfoncé	La console émet un bip court lorsqu'un bouton est enfoncé.	
2.2.2. Objectif atteint	La console émet un bip long lorsqu'un objectif est atteint. Pendant la séance d'entraînement, l'écran affiche le temps restant, la distance et les calories. Lorsqu'il atteint zéro, la console émet un signal sonore.	
2.2.3. Événement inhabituel	La console émet trois bips courts pour signaler un événement inhabituel.	

# ÉCRAN

## FONCTIONNEMENT

Section	Action/Description
3.1. Raccordement électrique	<p>Insérez la fiche ronde du cordon d'alimentation dans la prise située sur le cadre du vélo.</p> <p>Insérez la fiche de l'adaptateur dans une prise de courant domestique de 110V.</p> <p>Lorsque le voyant vert de l'adaptateur est allumé, la console est opérationnelle.</p> <p>Si la console ne s'allume pas correctement, vérifiez le connecteur situé derrière la console.</p> <p>Assurez-vous qu'il n'y a rien de détaché.</p>
3.2. Après la mise sous tension	<p>Tous les voyants sont affichés à l'écran après la mise sous tension.</p> <p>Vérifiez si l'une des unités d'éclairage ne fonctionne pas correctement</p>
3.3. Mise en veille	<p>Une fois que l'écran complet s'est allumé, la console entre en mode veille.</p> <p>Dans ce mode, toutes les valeurs enregistrées sont remises à zéro.</p> <p>Le niveau de résistance revient à un.</p> <p>Seul le premier segment de la barre de progression de l'affichage de la puissance reste allumé.</p>
3.4. Mode de d'utilisation normal	<p>En mode veille, appuyez sur la touche [Start/Enter] pour passer en mode de conduite normale.</p> <p>La barre de temps affiche le temps réel par seconde.</p> <p>RPM collecte la vitesse du volant en temps réel.</p> <p>Le compteur de vitesse affiche la vitesse instantanée en kilomètres.</p> <p>La barre de distance accumule la distance parcourue.</p> <p>La barre de calories accumule le nombre de calories brûlées par le cyclisme.</p> <p>Le niveau de résistance peut être ajusté à l'aide du bouton inverseur ou des boutons de la console.</p> <p>La barre de puissance affiche en temps réel la puissance instantanée nécessaire pour vaincre la résistance.</p>
3.5. Décalage vers le haut	<p>Appuyez une fois sur la touche [Augmenter] pour augmenter le niveau de résistance d'un cran.</p> <p>Appuyez longuement sur [Augmenter] pour augmenter continuellement le niveau de résistance.</p> <p>Relâchez le bouton pour vous arrêter à la valeur réglée ou continuer jusqu'à un maximum de 100.</p>
3.6. Décalage vers le bas	<p>Appuyez une fois sur la touche [Diminuer] pour diminuer le niveau de résistance d'un cran.</p> <p>Appuyez longuement sur [Diminuer] pour diminuer continuellement le niveau de résistance.</p> <p>Relâchez le bouton pour vous arrêter à la valeur réglée ou continuer à descendre jusqu'à un minimum de 1.</p>

# ÉCRAN

3.7. Définir l'objectif	<p>Entrer dans le mode de réglage : En mode veille, appuyez longuement sur le bouton [Start/Enter] pour entrer dans le mode de réglage de l'objectif.</p> <p>Choisissez l'option Objectif : Sélectionnez et définissez l'un des trois objectifs suivants : durée, distance ou calories.</p> <p>Définir le nombre cible : Modifiez la valeur cible. Appuyez sur [Augmenter] pour augmenter ou sur [Diminuer] pour diminuer.</p> <p>Confirmez : Appuyez sur [Start/Enter] pour confirmer l'objectif et entrer dans le mode de pilotage de l'objectif.</p> <p>Commutateur : Appuyez sur [Reset/Return] pour modifier ou annuler l'objectif sélectionné.</p>
3.8. Annuler	<p>Appuyez sur [Reset/Return] pour annuler le processus de définition de l'objectif et revenir au mode veille.</p>
3.9. Pause	<p>Appuyez sur [Start/Enter] une fois pendant la conduite pour passer en mode pause.</p> <p>La barre de temps affiche le temps parcouru ou le temps restant.</p> <p>Affichage du régime et de la vitesse à zéro.</p> <p>La distance indique la distance parcourue.</p> <p>La fonction Calorie affiche les calories brûlées ou les calories restantes de l'objectif.</p> <p>La résistance peut être réglée, mais pas à l'aide des boutons de la console.</p> <p>La barre de puissance affiche zéro.</p>
3.10. Reprise	<p>Appuyez sur [Start/Enter] une fois en mode pause pour reprendre la conduite.</p> <p>Toutes les valeurs reviennent au suivi en temps réel.</p>
3.11. Fin	<p>Appuyez longuement sur [Start/Enter] pendant trois secondes pour mettre fin à la session de conduite.</p> <p>La barre de temps indique la durée totale du trajet.</p> <p>La barre de distance affiche la distance totale cumulée.</p> <p>La barre des calories indique le nombre total de calories brûlées.</p>
3.12. Remise à zéro	<p>Appuyez longuement sur [Reset/Return] pendant trois secondes pour réinitialiser la console.</p> <p>Efface toutes les données et revient à l'état initial.</p>
3.13. Connexion Bluetooth	<p>Appuyez longuement sur [Connecter Bluetooth® Heart rate] pendant trois secondes pour rechercher des appareils Bluetooth à proximité et vous y connecter.</p> <p>Le moniteur de fréquence cardiaque commence à clignoter lorsqu'il est connecté.</p> <p>Si aucun signal n'est détecté, vérifiez l'appareil et assurez-vous qu'il est correctement configuré.</p>
3.14. Déconnexion	<p>Si les signaux de vitesse et de résistance ne parviennent pas à temps à la console, un bip court et continu se fait entendre.</p> <p>Un code de défaut "E" apparaît à l'écran.</p> <p>Coupez le courant et vérifiez les connexions avant de redémarrer.</p>

# BLUETOOTH ET CONNECTIVITÉ

Le vélo Ascend S2 Magnetic Spinning Bike est équipé de la connectivité Bluetooth, ce qui vous permet de connecter votre appareil en toute transparence et d'améliorer votre expérience d'entraînement. Voici un guide étape par étape sur la façon de configurer et d'utiliser cette fonction :

## 1. **Activation de la connectivité Bluetooth :**

- Commencez par mettre en marche le vélo Ascend S2 Magnetic Spinning Bike. Le vélo est toujours détectable par Bluetooth.

## 2. **Ouvrez votre application préférée compatible avec le FTMS :**

- Assurez-vous qu'une application de fitness est installée sur votre appareil et qu'elle prend en charge le protocole FTMS (Fitness Machine Service). Des applications populaires comme Zwift et Kinomap sont compatibles avec l'Ascend S2.

## 3. **Ajouter un nouveau produit :**

- Dans votre application de fitness, accédez à la section des paramètres ou de l'appariement des appareils. Recherchez une option permettant d'ajouter un nouveau produit ou appareil de fitness.

## 4. **Sélectionnez Connexion Bluetooth :**

- Après avoir choisi d'ajouter un nouveau produit, sélectionnez la méthode de connexion Bluetooth. Votre appareil recherchera alors les équipements de fitness compatibles Bluetooth disponibles.

## 5. **Sélectionnez Protocole FTMS :**

- Dans la liste des protocoles disponibles, sélectionnez l'option FTMS (Fitness Machine Service). Il s'agit du protocole utilisé pour se connecter à des appareils de fitness tels que le vélo Ascend S2 Magnetic Spinning Bike.

## 6. **Découvrez et associez votre vélo :**

- Dans la liste des appareils détectables, votre Ascend S2 Magnetic Spinning Bike devrait apparaître sous le nom de " WLT8828 ". Sélectionnez le vélo dans la liste pour lancer le processus d'appairage.

## 7. **Confirmez la connexion :**

- Suivez les invites pour confirmer la connexion entre votre appareil et le vélo.

## 8. **Connexion réussie :**

- Une fois le processus d'appairage terminé, votre appareil affiche un message indiquant que le vélo Ascend S2 Magnetic Spinning Bike est connecté avec succès.

## 9. **Suivez vos séances d'entraînement :**

- Une fois la connexion Bluetooth établie, votre appareil peut désormais suivre vos séances d'entraînement en temps réel. Vous pouvez surveiller des paramètres tels que la vitesse, la distance, le temps et bien plus encore, directement depuis votre application de fitness.

## 10. **Réglage automatique de la résistance :**

- L'une des caractéristiques fantastiques du vélo Ascend S2 Magnetic Spinning Bike est sa capacité à ajuster automatiquement les niveaux de résistance en fonction du programme que vous sélectionnez dans votre application de fitness. Par exemple, si votre application simule une montée, le vélo augmentera la résistance en conséquence pour rendre votre entraînement plus difficile.

# BLUETOOTH ET CONNECTIVITÉ

## 11. Profitez d'une meilleure séance d'entraînement :

- Grâce à la connexion du vélo à votre appareil, vous aurez accès à une gamme d'entraînements interactifs et attrayants, guidés par des applications de fitness. Ces applications peuvent vous fournir des plans d'entraînement structurés, des itinéraires virtuels et la motivation nécessaire pour atteindre vos objectifs de remise en forme.

La connectivité Bluetooth du vélo Ascend S2 Magnetic Spinning Bike n'est pas seulement pratique, elle ouvre aussi un monde d'expériences d'entraînement interactives et basées sur des données. Vous pouvez vous immerger dans des parcours virtuels, vous mesurer à d'autres et suivre vos progrès en toute simplicité, ce qui rend votre parcours de remise en forme à la fois efficace et agréable.

# MAINTENANCE

## ENTRETIEN QUOTIDIEN

---

### 1. Inspection visuelle :

- Avant chaque séance d'entraînement, inspectez visuellement le vélo d'appartement pour vérifier qu'il n'y a pas de dommages visibles ou de composants desserrés. Faites attention au cadre, aux pédales, au bouton de résistance et aux composants électroniques, le cas échéant.

### 2. Nettoyer et essuyer :

- Après l'entraînement, essuyez le vélo avec un chiffon propre et humide pour enlever la sueur, la poussière et les débris. Portez une attention particulière au guidon, à la selle et au cadre.
- Veillez à ce qu'il n'y ait pas d'humidité ou de sueur sur la surface du vélo afin d'éviter la corrosion.

### 3. Vérifier les pédales et les cales :

- Examinez les pédales pour vérifier qu'elles ne présentent pas de signes d'usure ou de dommages. Serrez les pédales desserrées si nécessaire.
- Inspectez l'usure des crampons de vos chaussures de cyclisme et assurez-vous qu'ils sont bien fixés afin de maintenir une bonne connexion avec les pédales.

## ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

---

### 1. Tension et alignement de la courroie :

- Vérifiez la tension de la courroie. Elle doit être bien tendue, mais pas trop. Ajustez-la si nécessaire en suivant les recommandations du fabricant.
- Veillez à ce que la courroie soit correctement alignée pour éviter une usure et un bruit excessifs. Ajustez-la si nécessaire.

### 2. Réglage du siège et du guidon :

- Vérifiez que la selle et le guidon sont solidement fixés et correctement réglés. Vérifiez que tous les leviers et boutons de réglage sont bien serrés avant chaque sortie.

### 3. Électronique et console :

- Testez le fonctionnement des composants électroniques, tels que la console, le moniteur de fréquence cardiaque ou toute autre fonction intégrée. Assurez-vous que l'écran fonctionne correctement.
- Remplacer les piles des composants électroniques si elles sont faibles ou déchargées.

# MAINTENANCE

## ENTRETIEN MENSUEL

---

### 1. Plaquettes de frein :

- Vérifiez que les plaquettes du frein d'urgence ne sont pas usées. Remplacez les plaquettes de frein s'ils présentent des signes d'usure importants ou s'ils sont devenus inefficaces.

### 2. Cadre et boulons :

- Procédez à une inspection complète du cadre, des boulons et des fixations. Serrez tous les boulons desserrés afin de maintenir la stabilité du vélo pendant son utilisation.

### 3. Système de résistance magnétique :

- Votre vélo est équipé d'un système de résistance magnétique, vérifiez son bon fonctionnement. Assurez-vous que les réglages de la résistance fonctionnent correctement.

# GARANTIE

Merci d'avoir choisi Ascend. Nous sommes très fiers de la qualité et de la fabrication de nos équipements de gymnastique et nous nous engageons à vous fournir des produits qui répondent aux normes les plus élevées. Pour assurer votre satisfaction et votre tranquillité d'esprit, nous offrons la politique de garantie limitée suivante ("la politique") pour une période d'un an à compter de la date d'achat.

## Couverture de la garantie :

Ascend garantit que l'équipement de gymnastique acheté auprès de notre société est exempt de défauts de matériaux et de fabrication dans le cadre d'une utilisation et d'un service normaux.

Cette garantie couvre les composants et aspects suivants de l'équipement de gymnastique :

a) Intégrité structurelle du cadre, y compris les soudures et la construction.

Pièces mécaniques, telles que câbles, poulies, roulements et piles de poids.

Composants électroniques, y compris les panneaux de contrôle, les capteurs et les écrans.

Rembourrage et capitonnage, à l'exclusion de l'usure normale.

Performance fonctionnelle de l'équipement, y compris les mouvements et l'amplitude des mouvements.

Cette garantie n'est valable que pour l'acheteur initial de l'équipement de gymnastique et n'est pas transférable.

La garantie se limite à la réparation ou au remplacement des pièces, à notre discrétion, et ne couvre pas les autres frais tels que les frais de transport, d'installation ou de main-d'œuvre.

Dans le cas où un composant ou un aspect particulier n'est plus disponible ou a été abandonné, Ascend se réserve le droit de fournir un remplacement équivalent ou une solution alternative.

Exclusions :

Cette garantie ne couvre pas les dommages ou défauts résultant de :

Mauvaise utilisation, abus, manipulation incorrecte ou utilisation négligente de l'équipement, y compris, mais sans s'y limiter, la chute de poids, le dépassement de la capacité de poids ou l'utilisation de l'équipement à des fins pour lesquelles il n'a pas été conçu.

Non-respect des instructions, des avertissements ou des directives fournis par Ascend concernant l'installation, le montage, l'entretien ou l'utilisation de l'équipement.

Modifications, altérations ou réparations non autorisées apportées à l'équipement sans l'autorisation écrite préalable d'Ascend.

Absence de maintenance ou d'entretien adéquat de l'équipement, y compris le nettoyage, la lubrification et l'inspection réguliers.

L'utilisation de l'équipement dans un cadre commercial ou institutionnel, à moins que la description du produit ou le contrat d'achat ne spécifie explicitement une utilisation commerciale.

L'usure normale, y compris, mais sans s'y limiter, les rayures, les bosses, les dommages cosmétiques ou la décoloration des couleurs qui n'affectent pas la fonctionnalité ou l'intégrité structurelle de l'équipement.

Les actes de la nature, les accidents, les incendies, les dégâts des eaux, les surtensions électriques, les fluctuations de puissance ou toute autre cause externe indépendante de notre volonté.

Stockage inadéquat ou conditions environnementales, telles que l'exposition à des températures extrêmes, à l'humidité ou à la lumière directe du soleil.

Sol ou surface inadéquats sous l'équipement, entraînant des dommages ou une instabilité.

Les dommages causés lors de l'expédition ou du transport, sauf s'ils sont signalés dans les 48 heures suivant la livraison et documentés avec des preuves à l'appui.

Tout dommage ou blessure résultant de l'utilisation de l'équipement en conjonction avec des accessoires, des pièces jointes ou des composants non fournis ou recommandés par Ascend.

Cette garantie exclut spécifiquement tout dommage accessoire ou indirect résultant de l'utilisation ou de l'impossibilité d'utiliser l'équipement de gymnastique, y compris, mais sans s'y limiter, la perte de bénéfices, les blessures corporelles ou les dommages matériels.

# GARANTIE

Ascend se réserve le droit de refuser les demandes de garantie si les critères d'exclusion sont réputés s'appliquer ou s'il existe des preuves d'une mauvaise utilisation, d'un abus ou d'un non-respect des conditions de cette garantie.

Procédure générale de réclamation au titre de la garantie :

Si vous découvrez un défaut couvert par cette garantie, vous devez en informer Ascend dans les 30 jours suivant la découverte du défaut.

Pour faire une demande de garantie, veuillez suivre les étapes suivantes :

Contactez notre service clientèle à l'adresse [hello@movewithascend.com](mailto:hello@movewithascend.com) pour entamer la procédure de réclamation. Indiquez vos coordonnées, la preuve d'achat et une description détaillée du défaut ou du problème.

Si on vous le demande, fournissez des photographies ou des vidéos claires illustrant le problème et mettant en évidence le défaut ou la pièce défectueuse.

Ascend peut demander des informations ou des documents supplémentaires pour évaluer la demande avec précision. Veuillez coopérer et fournir rapidement toute information demandée.

Si nécessaire, Ascend peut prendre des dispositions pour qu'un représentant autorisé inspecte l'équipement ou demande le retour de la pièce ou du produit défectueux pour une évaluation plus approfondie.

Après examen et confirmation d'une réclamation valide au titre de la garantie, Ascend, à sa discrétion :

Fournir des instructions détaillées pour l'autoréparation, y compris les pièces de rechange et les conseils nécessaires.

Envoyer un technicien ou un prestataire de services agréé pour réparer l'équipement sur place, si possible.

Organiser l'envoi de pièces de rechange au client pour qu'il puisse s'auto-réparer, le cas échéant.

Organiser le retour de la pièce ou du produit défectueux et fournir un article de remplacement ou réparé, à notre discrétion.

S'il est confirmé que le défaut est couvert par cette garantie, Ascend prendra en charge les frais d'expédition raisonnables associés aux réparations ou remplacements sous garantie. Toutefois, tous les frais encourus pour l'expédition de l'équipement ou des pièces à Ascend seront à la charge du client.

Il est important de noter que les réclamations au titre de la garantie doivent être adressées directement à Ascend. Les réparations ou modifications non autorisées effectuées par des tiers peuvent annuler la garantie.

Limitations de responsabilité :

En aucun cas Ascend ou ses dirigeants, administrateurs, employés, agents, fournisseurs, distributeurs ou prestataires de services autorisés ne peuvent être tenus responsables des dommages indirects, accessoires, consécutifs, spéciaux, punitifs ou exemplaires, y compris mais sans s'y limiter :

Perte de bénéfices, de revenus ou d'opportunités commerciales.

Perte de données ou d'informations.

Perte d'utilisation de l'équipement ou de tout équipement associé.

Les dommages corporels ou matériels.

Détresse émotionnelle ou angoisse mentale.

Interruption des activités de l'entreprise.

Coûts des équipements ou services de substitution.

Toute autre perte économique, non économique ou immatérielle résultant de l'utilisation ou de l'impossibilité d'utiliser l'équipement de la salle de sport.

La responsabilité d'Ascend dans le cadre de cette garantie est expressément limitée au prix d'achat de l'équipement de gymnastique ou aux dommages réels documentés subis par le client, selon le

# GARANTIE

montant le moins élevé, dans la mesure maximale autorisée par la loi.

Ascend n'est pas responsable des dommages, pertes ou blessures résultant de ce qui suit :

Toute mauvaise utilisation, abus, négligence ou manipulation incorrecte de l'équipement.

Non-respect des instructions, des avertissements ou des directives fournis par Ascend concernant l'installation, le montage, l'entretien ou l'utilisation de l'équipement.

Les actes de la nature, les accidents, les incendies, les dégâts des eaux, les surtensions électriques, les fluctuations de puissance ou toute autre cause externe indépendante de notre volonté.

Toute modification, altération ou réparation non autorisée de l'équipement.

Tout manquement à l'entretien ou à la maintenance de l'équipement.

Toute utilisation de l'équipement dans un cadre commercial ou institutionnel sans autorisation explicite ou sans couverture de garantie commerciale appropriée.

Certains États ou juridictions n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects ou la limitation de la responsabilité, de sorte que les limitations ou exclusions ci-dessus peuvent ne pas s'appliquer à vous. Dans de tels cas, la responsabilité d'Ascend sera limitée à la mesure maximale autorisée par la loi.

Cette garantie n'affecte pas les droits statutaires que vous pouvez avoir en vertu des lois ou règlements applicables.

Droit applicable et juridiction :

La présente politique de garantie limitée est régie et interprétée conformément aux lois de la province de Québec, sans tenir compte des principes de conflit de lois.

Tout litige découlant de la présente garantie ou de l'équipement de gymnastique, ou s'y rapportant, sera résolu exclusivement par voie d'arbitrage, conformément aux règles et procédures d'une association ou d'un organisme d'arbitrage choisi d'un commun accord. La procédure d'arbitrage se déroulera dans la province de Québec et en langue française.

Si l'arbitrage n'est pas accepté ou si une disposition de la présente garantie est jugée inapplicable, les parties conviennent que toute action en justice ou procédure découlant de la présente garantie ou s'y rapportant sera portée devant les tribunaux de la province de Québec, et chaque partie se soumet par la présente à la compétence exclusive de ces tribunaux.

La partie gagnante dans tout litige ou action en justice découlant de la présente garantie aura le droit de récupérer ses honoraires d'avocat raisonnables et les frais encourus dans le cadre de ce litige ou de cette action en justice.

Veillez conserver votre preuve d'achat, car elle sera exigée pour toute demande de garantie. Pour toute autre question ou pour toute demande de garantie, veuillez contacter notre service clientèle à l'adresse suivante : [hello@movewithascend.com](mailto:hello@movewithascend.com).

Remarque : la présente politique de garantie limitée est fournie à titre d'orientation générale.

# GARANTIE

## COMMENT FAIRE UNE DEMANDE DE GARANTIE POUR LE VÉLO ASCEND S2

---

Chez Ascend, nous donnons la priorité à votre satisfaction et nous nous efforçons de résoudre rapidement tout problème que vous pourriez rencontrer avec nos produits. Si vous pensez que votre vélo magnétique Ascend S2 présente un défaut couvert par la garantie, veuillez suivre les étapes ci-dessous pour soumettre une réclamation au titre de la garantie :

### Étape 1 : Recueillir les informations nécessaires

- Preuve d'achat : Assurez-vous d'avoir une copie de votre reçu d'achat ou de votre facture. Cela nous aidera à vérifier la date d'achat et à déterminer l'éligibilité à la garantie.
- Détails du produit : Notez le nom et la couleur du modèle.

### Étape 2 : Documenter le problème

#### Pour les imperfections externes :

1. Prenez des photos claires et bien éclairées de la partie endommagée du rameur.
2. Si le carton d'expédition dans lequel le rameur est arrivé est endommagé, veuillez photographier chaque côté du carton tel qu'il a été reçu à votre domicile.
3. Veillez à ce que les photos soient en haute résolution et illustrent le problème en détail.

#### Pour les problèmes de fonctionnement ou les bruits :

1. Enregistrez une vidéo claire du rameur pendant qu'il présente le problème. Veillez à ce que le bruit de fond soit minimal.
2. Si le rameur produit un son inhabituel, essayez de concentrer la vidéo sur la zone d'où semble provenir le son.
3. Les vidéos ne doivent pas dépasser une minute, mais doivent présenter le problème de manière adéquate.

### Étape 3 : Contacter l'assistance clientèle d'Ascend

1. Contactez-nous par courrier électronique à l'adresse [hello@movewithascend.com](mailto:hello@movewithascend.com) ou appelez-nous au +1-855-905-3486.
2. Dans votre courriel, veuillez fournir
  - Une brève description du problème.
  - Les photos ou la vidéo documentant le problème.
  - Une copie de votre preuve d'achat.
  - Vos coordonnées : Nom, adresse, numéro de téléphone et heure de contact préférée.

**Étape 4 : Attendre une réponse** Notre équipe d'assistance à la clientèle examinera les informations fournies et vous contactera dans un délai précis, à savoir dans les 48 heures ouvrables. Nous pouvons demander des informations supplémentaires si nécessaire.

**Étape 5 : Résolution** Une fois que nous avons examiné votre demande, nous vous indiquons la marche à suivre. Il peut s'agir d'un dépannage, de la fourniture de pièces de rechange ou d'autres solutions en fonction de la nature du problème.

# GARANTIE

## **Conseils pour une procédure de demande de garantie sans heurts :**

1. Veillez à ce que vos photos et vidéos soient claires. Des images floues ou sombres peuvent retarder la procédure d'indemnisation.
2. Répondre rapidement à toute demande d'information supplémentaire de la part de notre équipe d'assistance.
3. Conservez votre rameur et son emballage jusqu'à ce que la réclamation au titre de la garantie soit résolue.

Merci d'avoir choisi Ascend. Nous sommes là pour veiller à ce que votre parcours de remise en forme soit fluide et satisfaisant.

# NOUS CONTACTER

Chez Ascend, nous nous engageons à faire en sorte que vous ayez la meilleure expérience possible avec nos produits. Que vous ayez des questions, des préoccupations ou que vous ayez besoin d'aide, notre équipe dévouée est là pour vous aider.

## **Heures d'ouverture :**

Notre équipe de service à la clientèle est disponible du lundi au samedi, de 9h00 à 17h00 (EST).

## **Commentaires et suggestions :**

Nous apprécions vos commentaires et cherchons toujours à nous améliorer. Si vous avez des suggestions ou des commentaires sur le tapis de marche en bois Ascend ou tout autre produit Ascend, n'hésitez pas à nous contacter.

## **Pièces de rechange et accessoires :**

Pour toute question concernant les pièces de rechange, les accessoires ou le kit de lubrification Ascend, visitez notre site officiel ou contactez notre service clientèle.

## **Garantie et réparations :**

Si vous rencontrez des problèmes avec votre tapis de marche en bois Ascend ou si vous avez besoin d'informations sur la garantie, notre équipe est prête à vous aider. Ayez toujours le code-barres ou l'UGS de votre produit à portée de main lorsque vous souhaitez obtenir un service plus rapide.

**Votre satisfaction est notre priorité absolue. Faites confiance à Ascend pour vous accompagner à chaque étape.**

**Téléphone :** +1-855-905-3486

**Courriel :** [hello@movewithascend.com](mailto:hello@movewithascend.com)

**Site web :** [www.movewithascend.com](http://www.movewithascend.com)