



C-21 BIKE

C-21 VÉLO

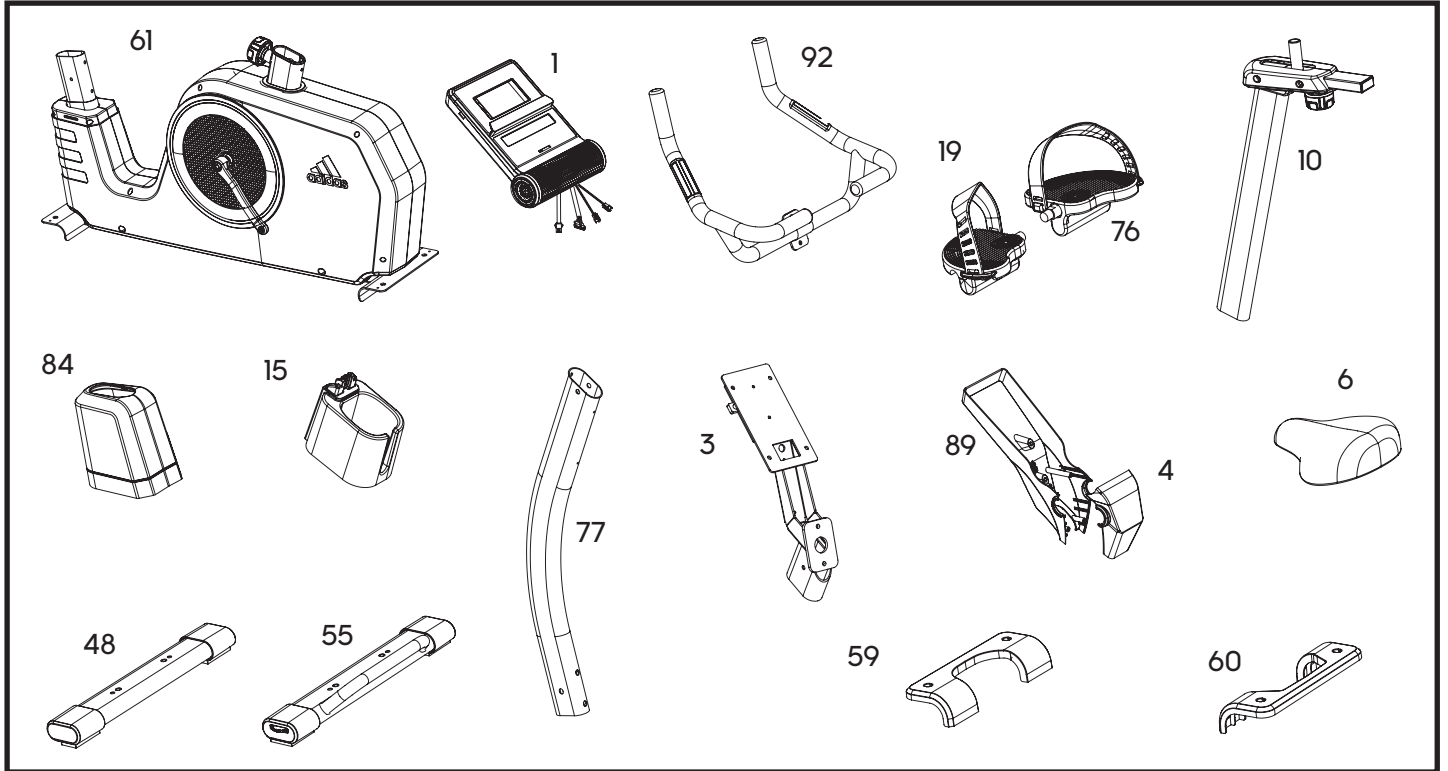
USER MANUAL
MANUEL DE L'UTILISATEUR



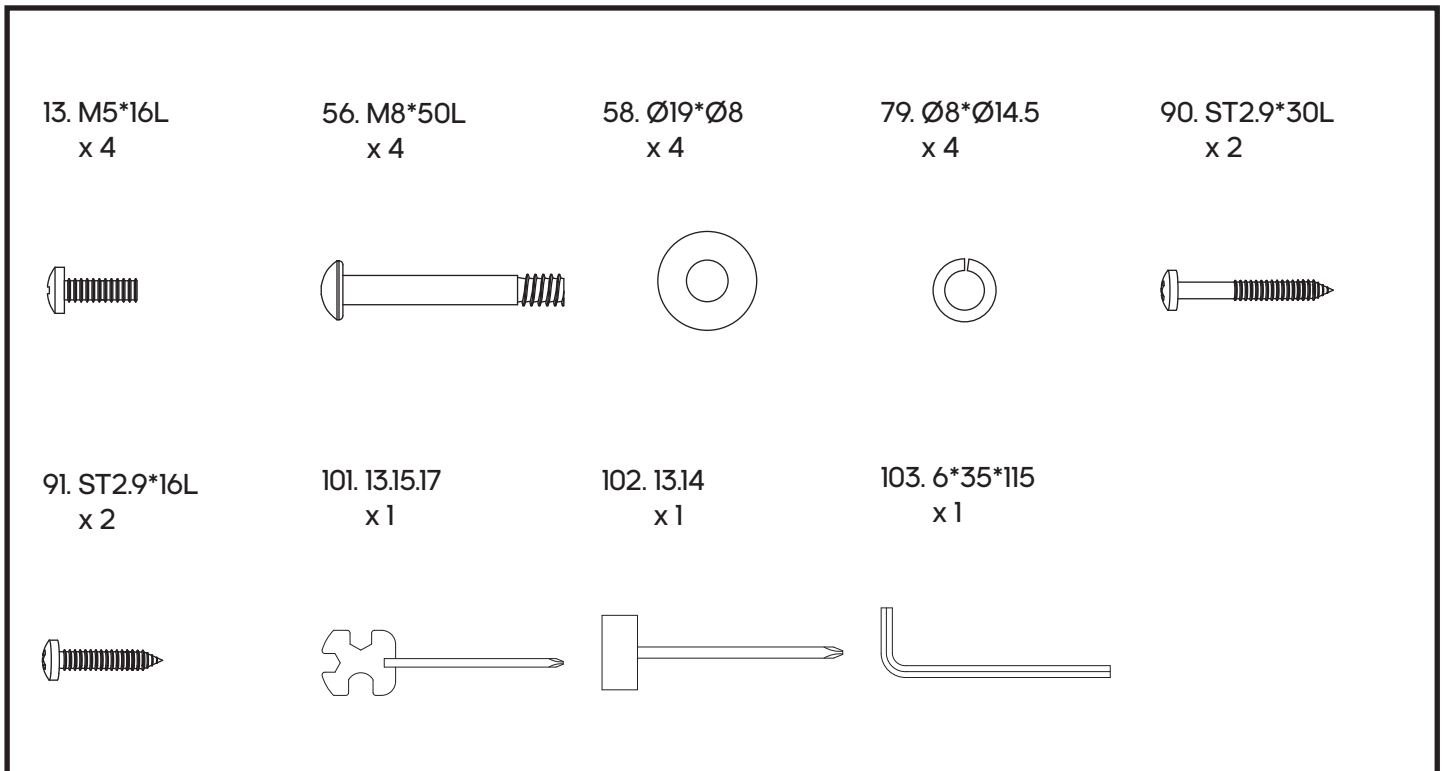
ADIDASHARDWARE.COM



PARTS

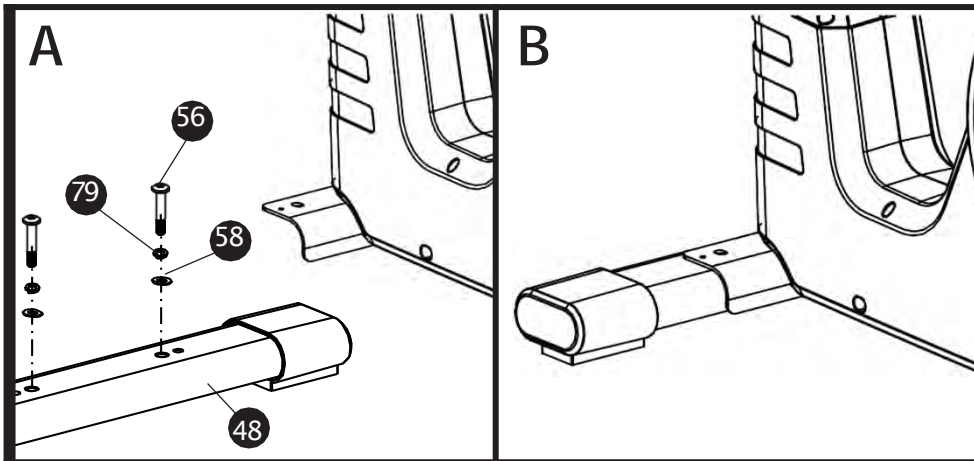


HARDWARE PACK

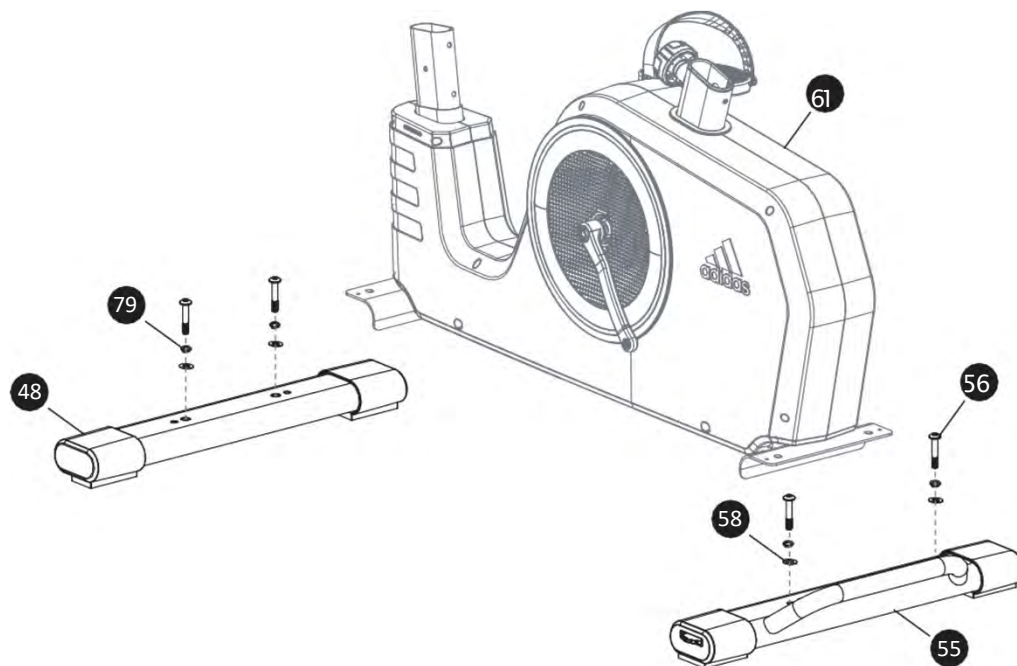


ASSEMBLY INSTRUCTIONS

1



(56)(79)(58)を使用し
本体(61)と(48)(55)を取り付けます。
ハンドルのついている(55)が後ろです。

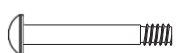


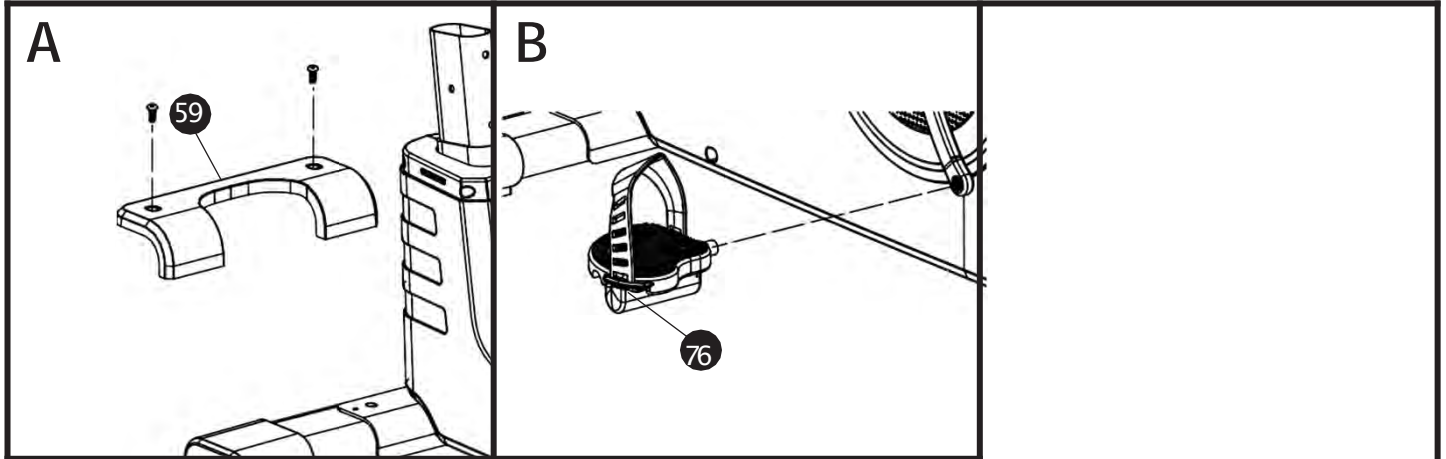
79. $\varnothing 8 \times \varnothing 12.5$
X 4

58. $\varnothing 19 \times \varnothing 8$
X 4

56. M8*50L
x 4

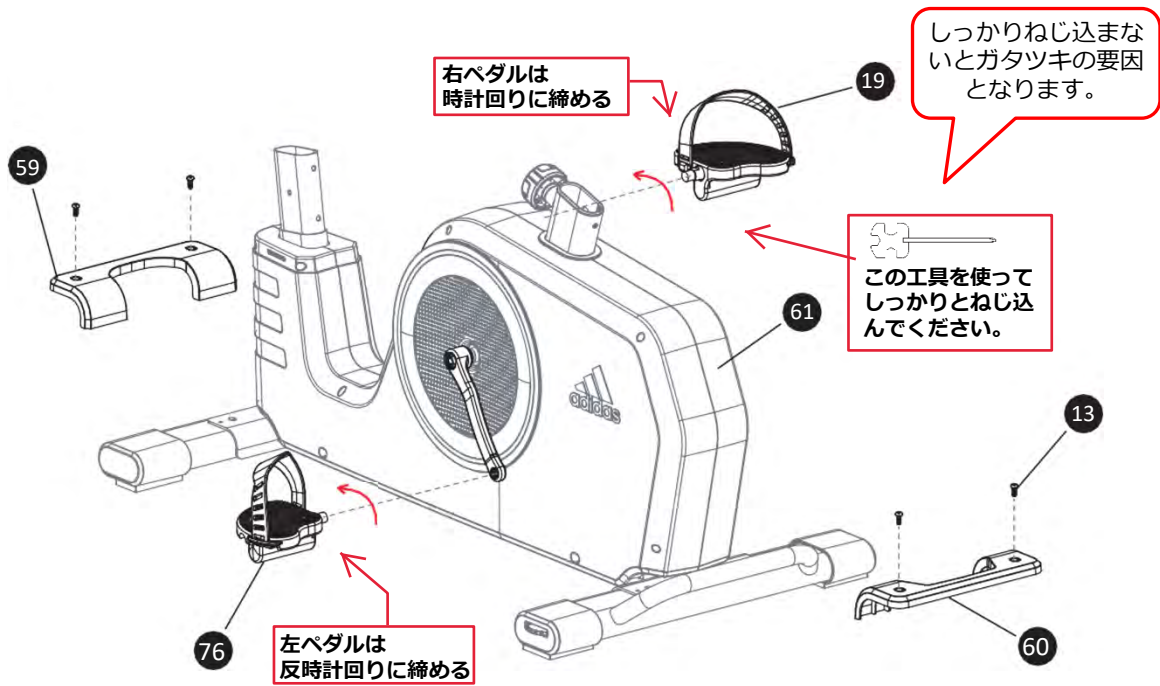
103. 6*35*115
x 1





(59)(60)カバーを(13)スクリューで取り付けます。

(76)(19)ペダルを付属工具で取り付けます。



右ペダルは時計回りに締める

しっかりとねじ込まないとガタツキの要因となります。

この工具を使ってしっかりとねじ込んでください。

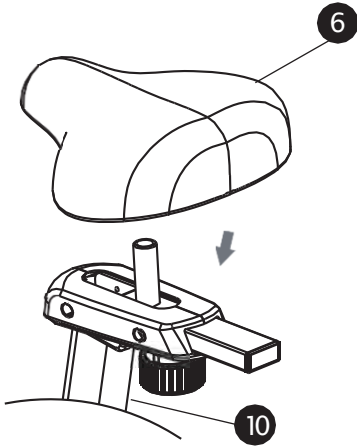
左ペダルは反時計回りに締める

13. M5*16L x4	101.13.15.17 x1

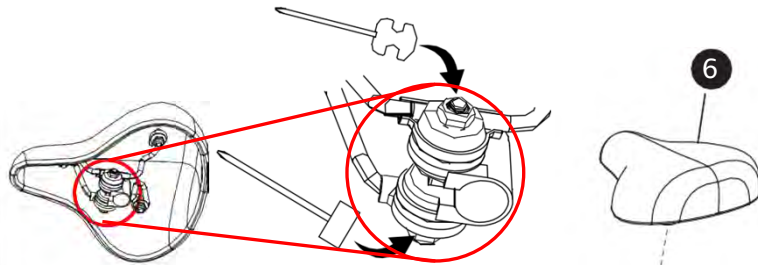
3

 x2

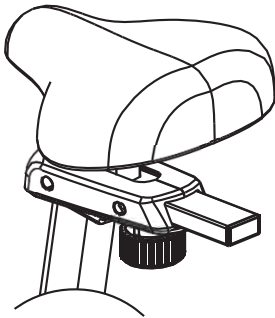
A



サドルの向きや角度を調整した後、
片側ずつナットを固く締め、
サドルをしっかりと固定してください。
締め付けが不十分ですとガタつく要因となります。

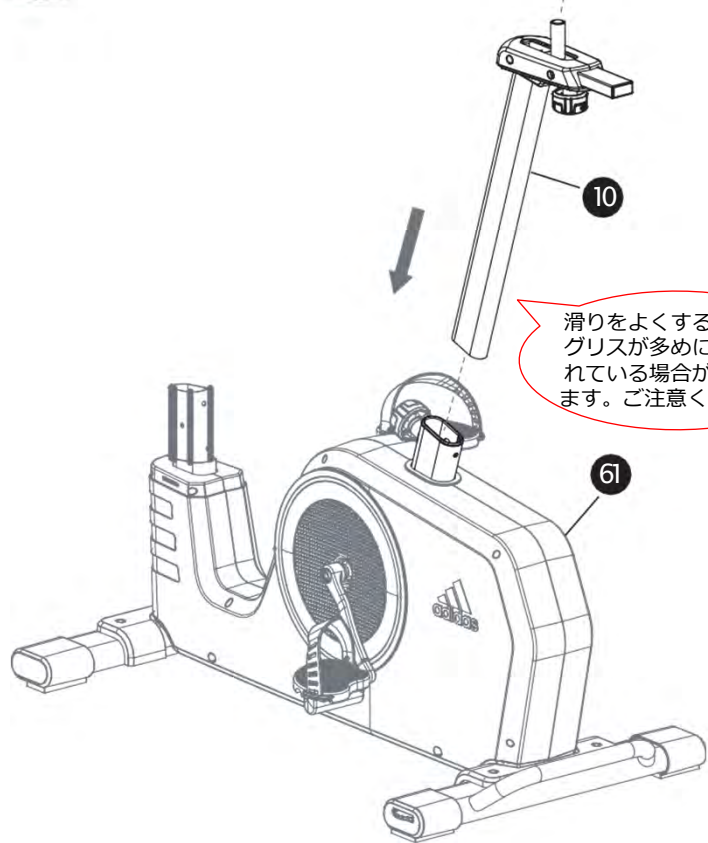
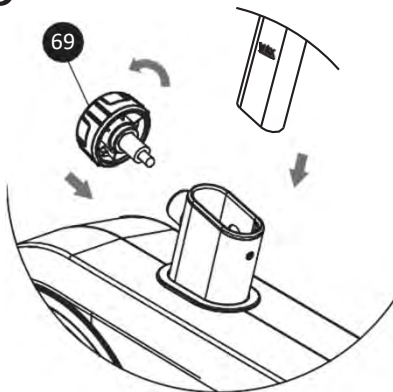


B



滑りをよくするために
グリスが多めに塗布さ
れている場合がございます。
ご注意ください。

C



101.131517
x1

102.1314
x1



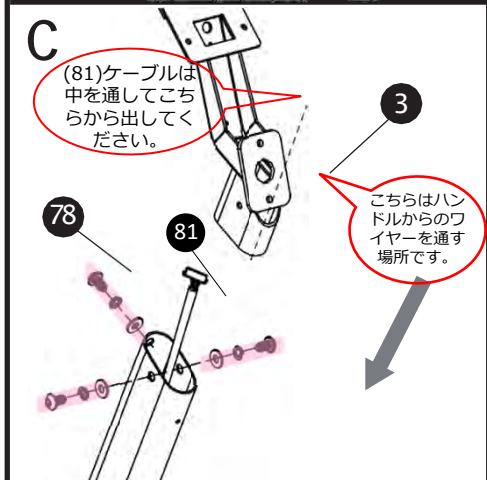
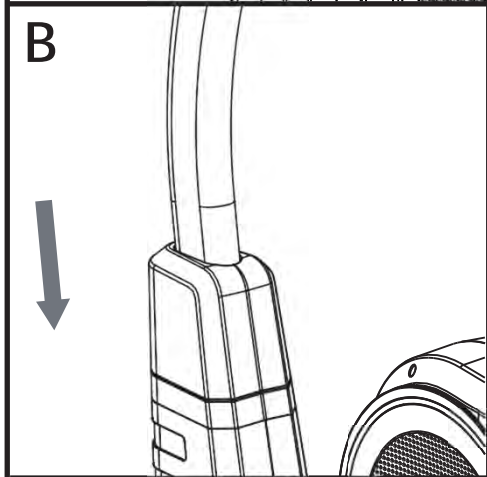
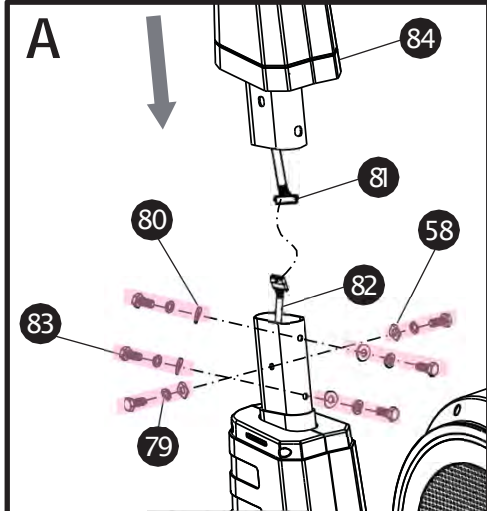
4



ハイライトの部品はあらかじめ本体に取り付けられています。

外してから組立をお願いいたします。

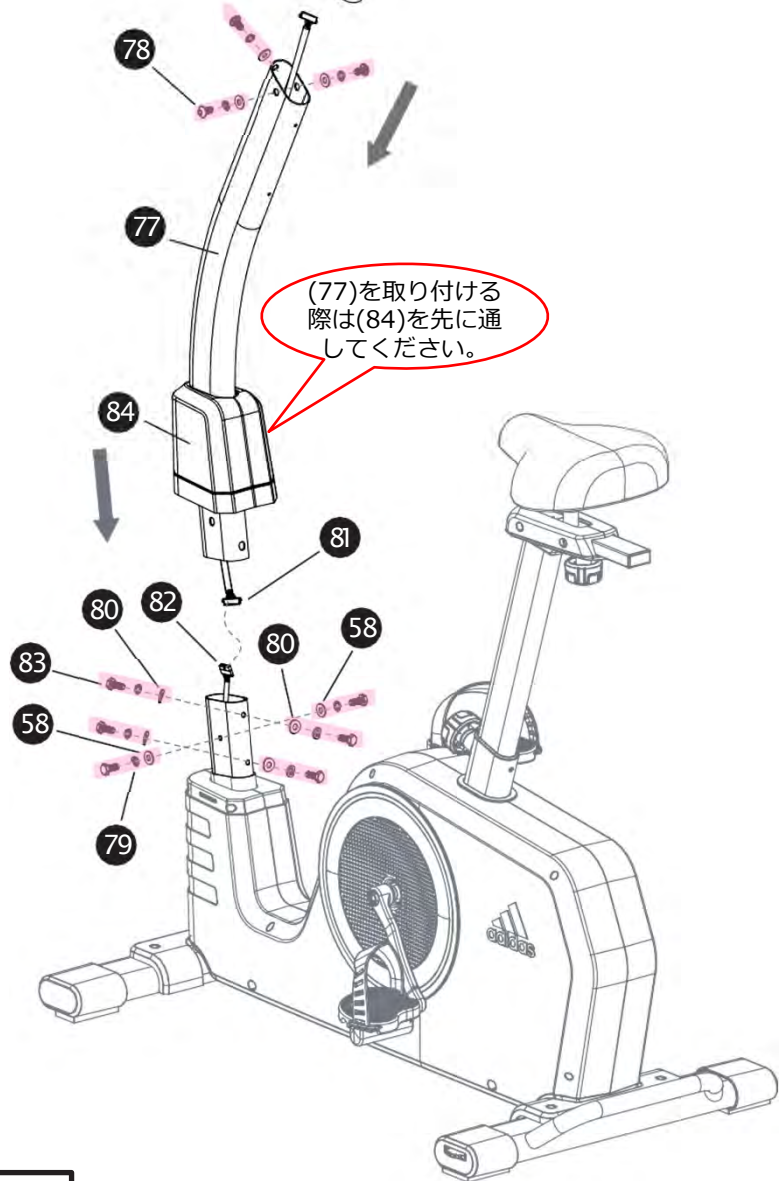
また、横と正面のワッシャーは種類が異なりますのでご注意ください。



(84)カバーを(77)に通した後(81)(82)ケーブルをしっかりと繋ぎます。しっかりとハマっていないと画面が点かない要因となりますのでご注意ください。(77)を本体へ取り付ける際はケーブルを挟みこまないようにご注意ください。

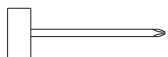
単三電池が7つ装着されています。ディスプレイの画面表示に使用します。

(77)を取り付ける際は(84)を先に通してください。



102. B.14
x 1

108.6*35*115
x 1

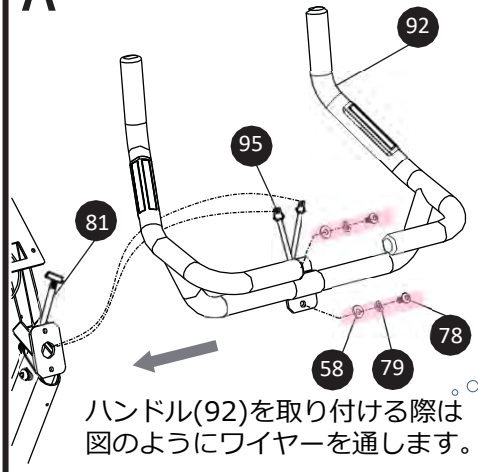


5

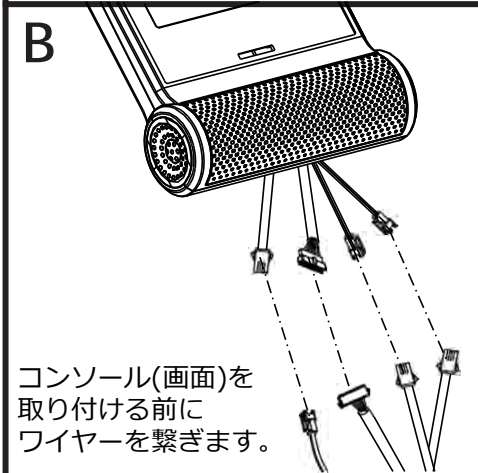


ハイライトの部品はあらかじめ本体に取り付けられています。
外してから組立をお願いいたします。

A

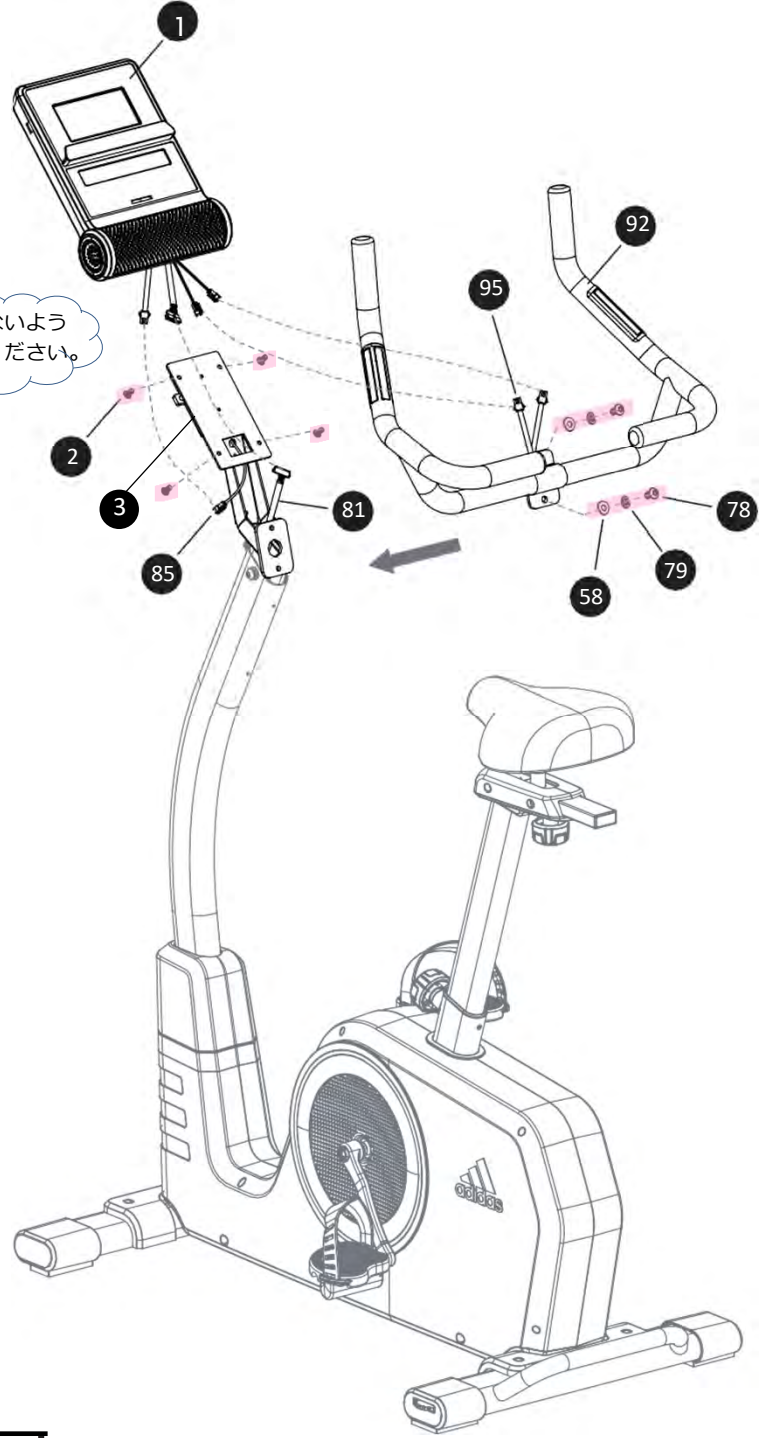
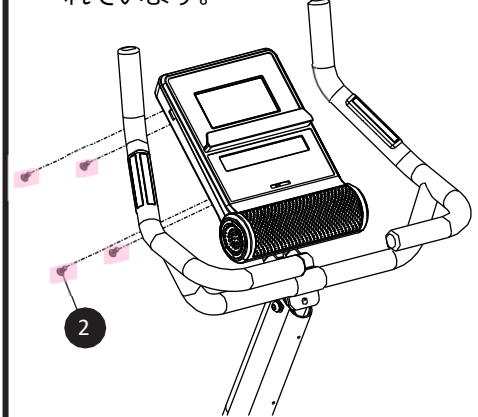


B



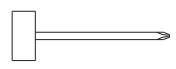
C

(2)スクリューは(1)に取り付けられています。



102.13.14
x1

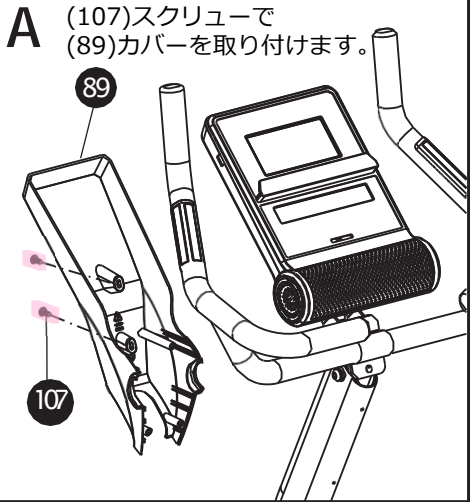
103.6*35*115
x1



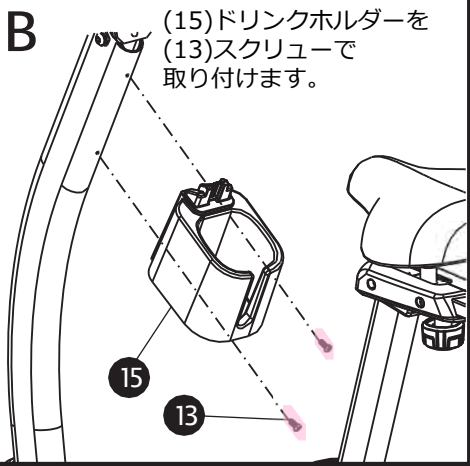
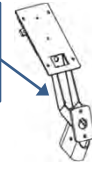
6

2人 x2

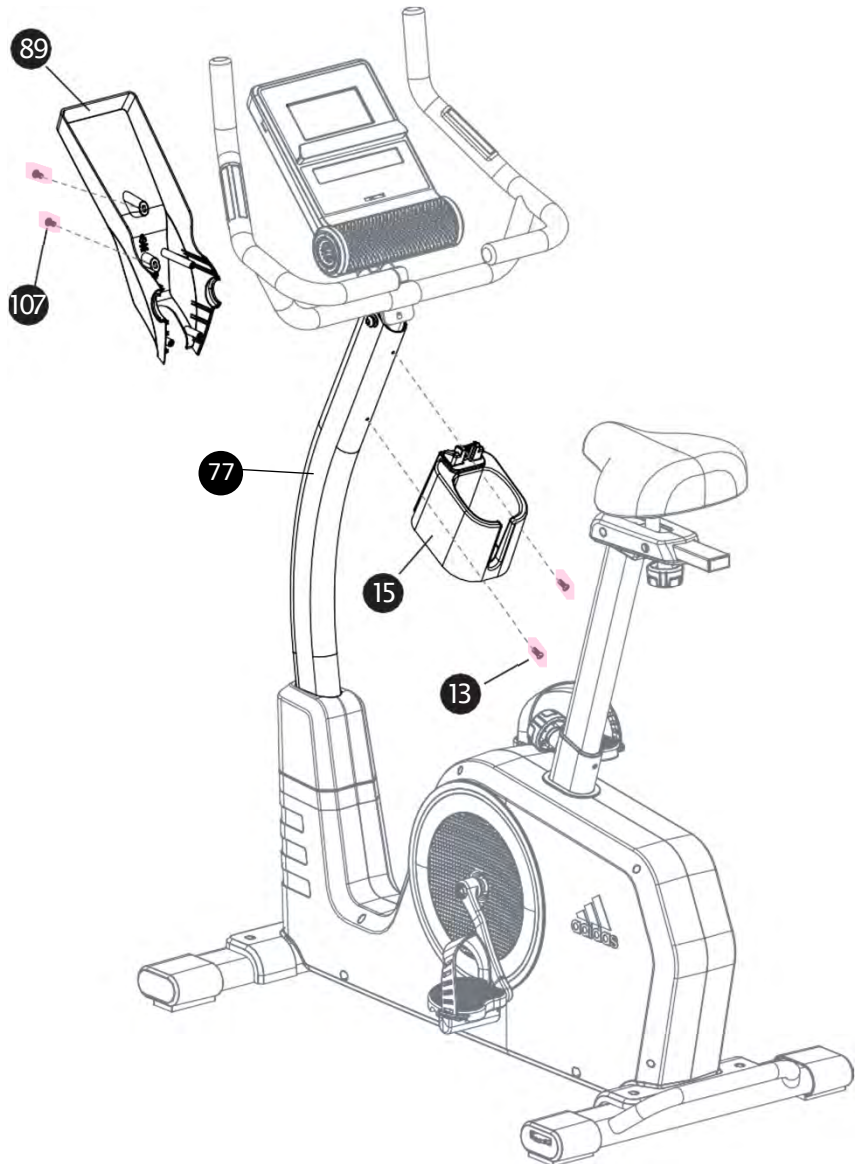
ハイライトの部品はあらかじめ本体に取り付けられています。
外してから組立をお願いいたします。



(107)スクリューは
(3)のこちらに取り
付けられています。



(13)スクリューは(77)に取り付けられています。



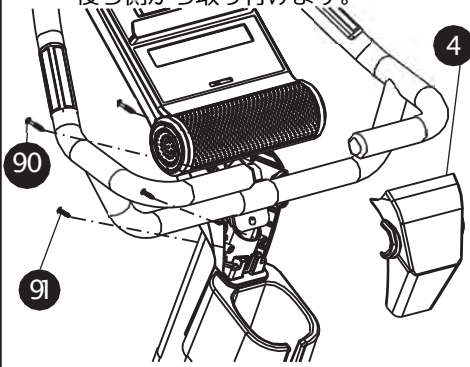
101 B.1517
x1



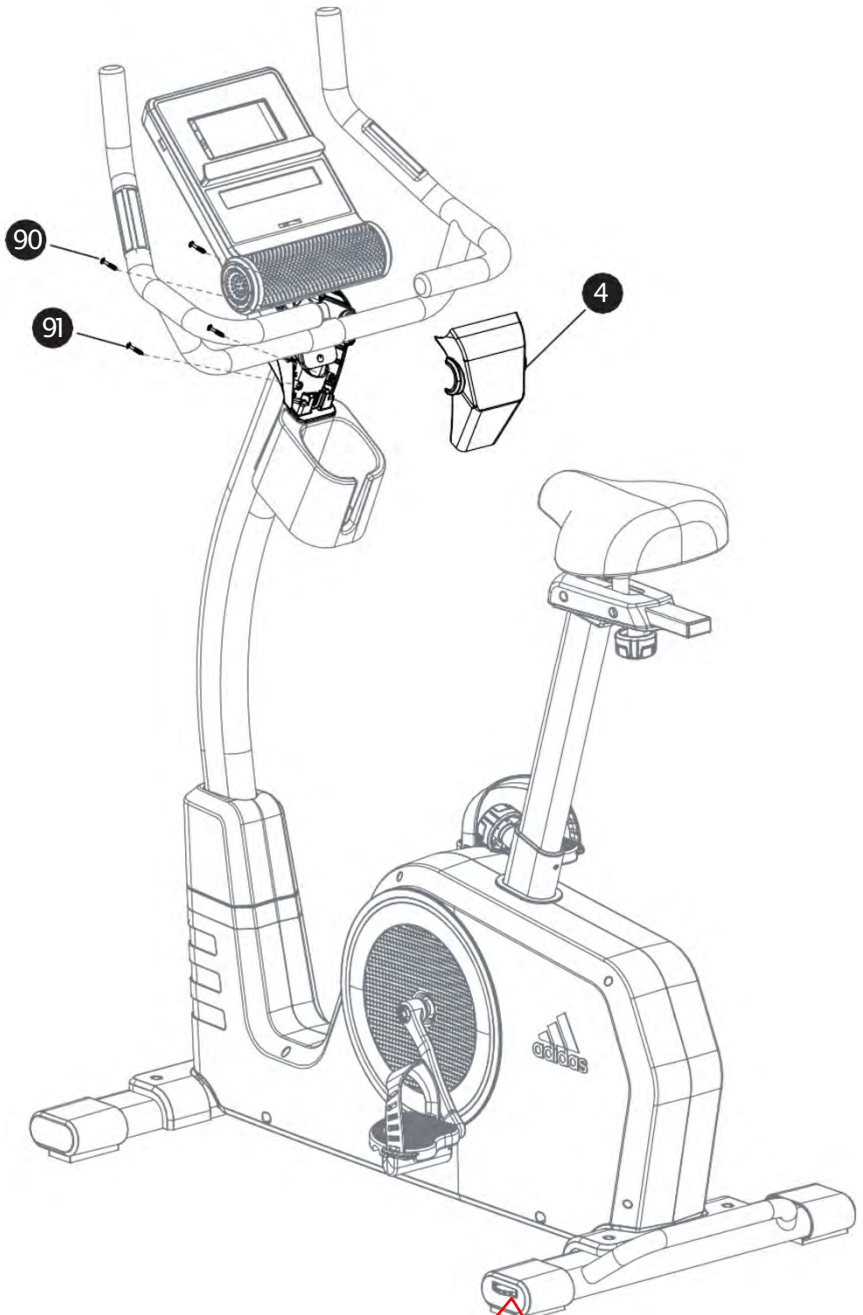
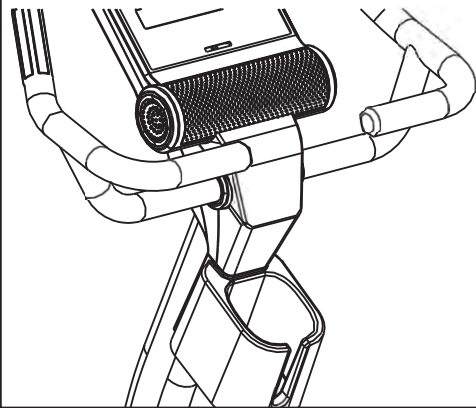
7

2人 x2

A (4)カバーをはめ
(90)(91)スクリューで
後ろ側から取り付けます。



B



90.ST2.9*30L
x2

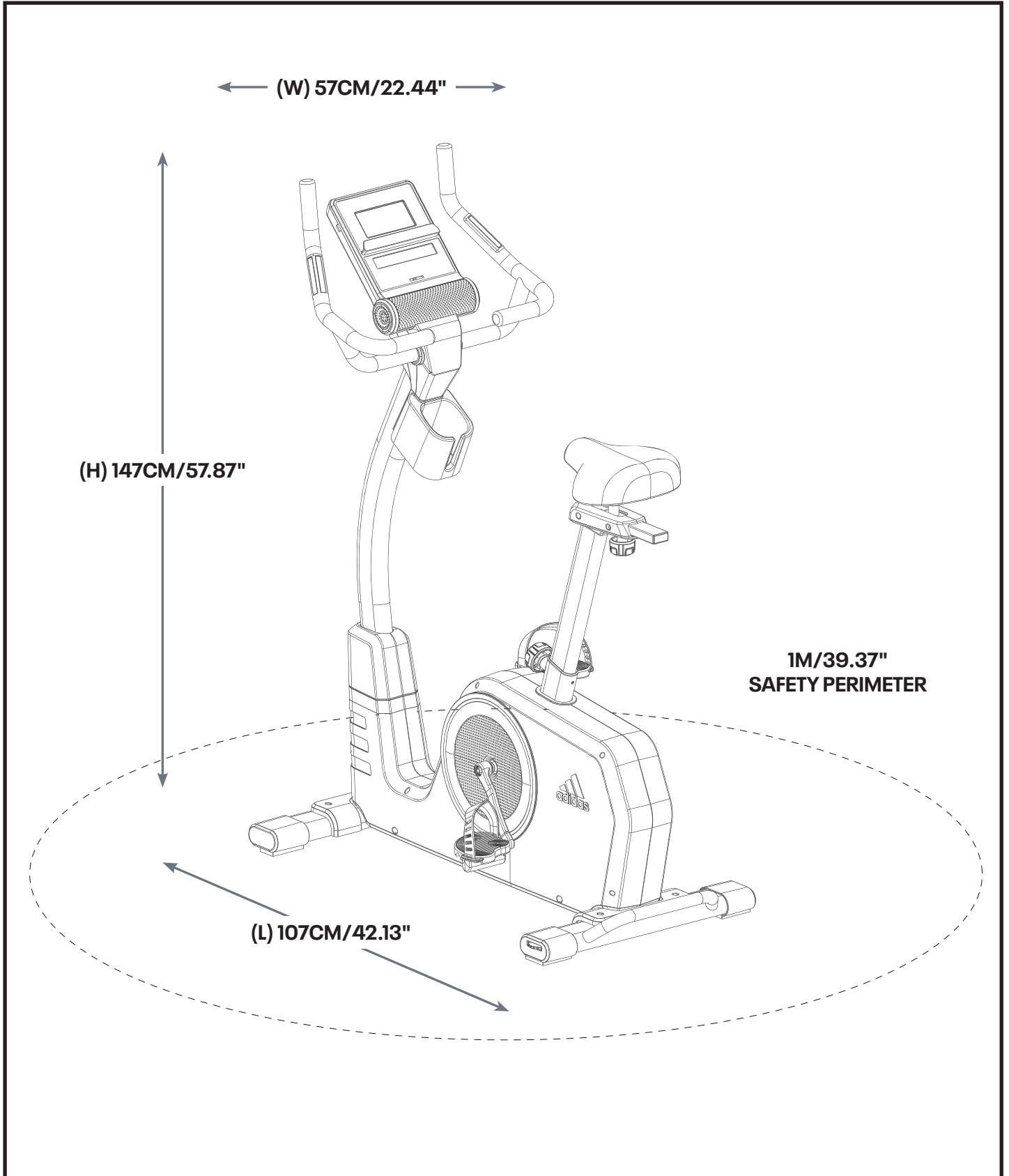
91ST2.9*16L
x2

10L B.1517
x1

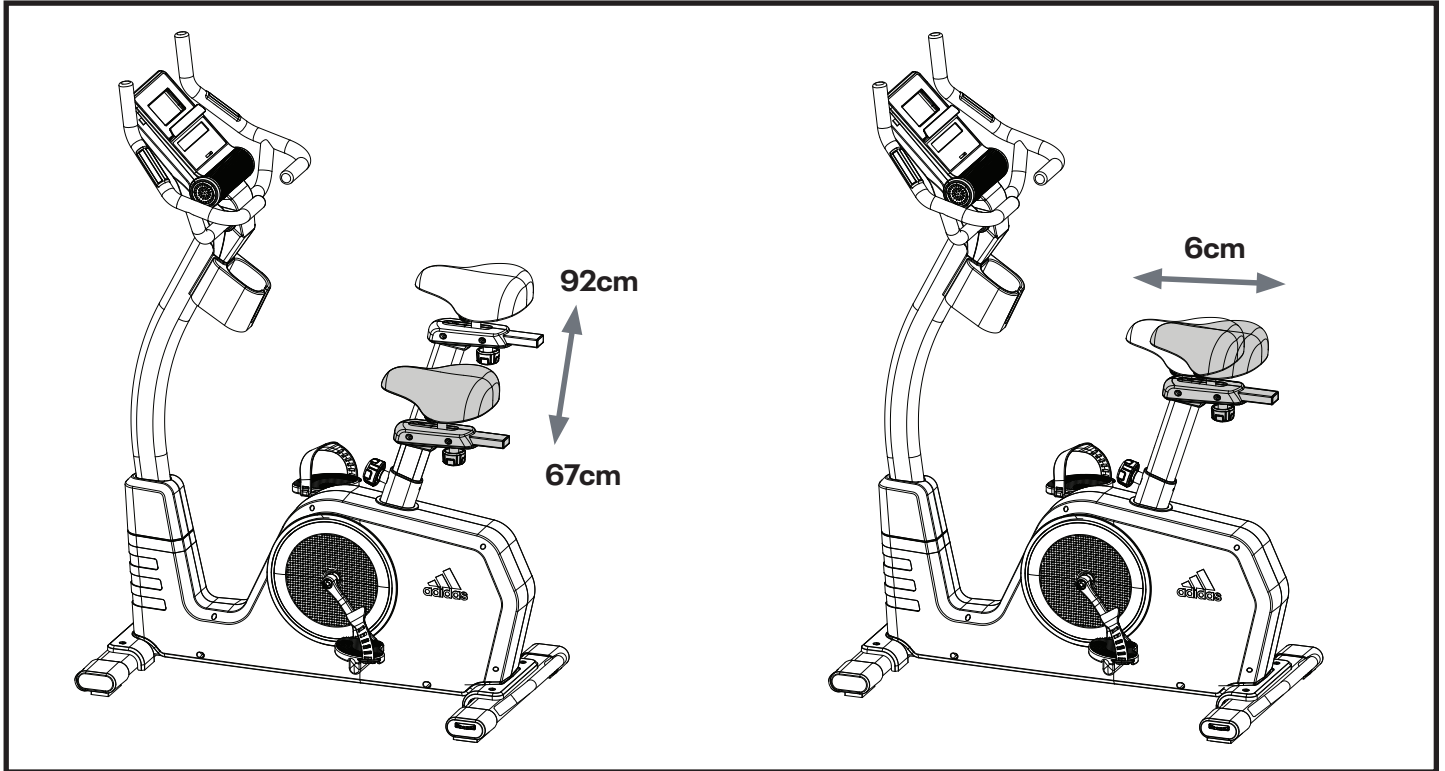


ガタつく際は左右にございます
ダイヤルを回して調整を
お願いいたします。

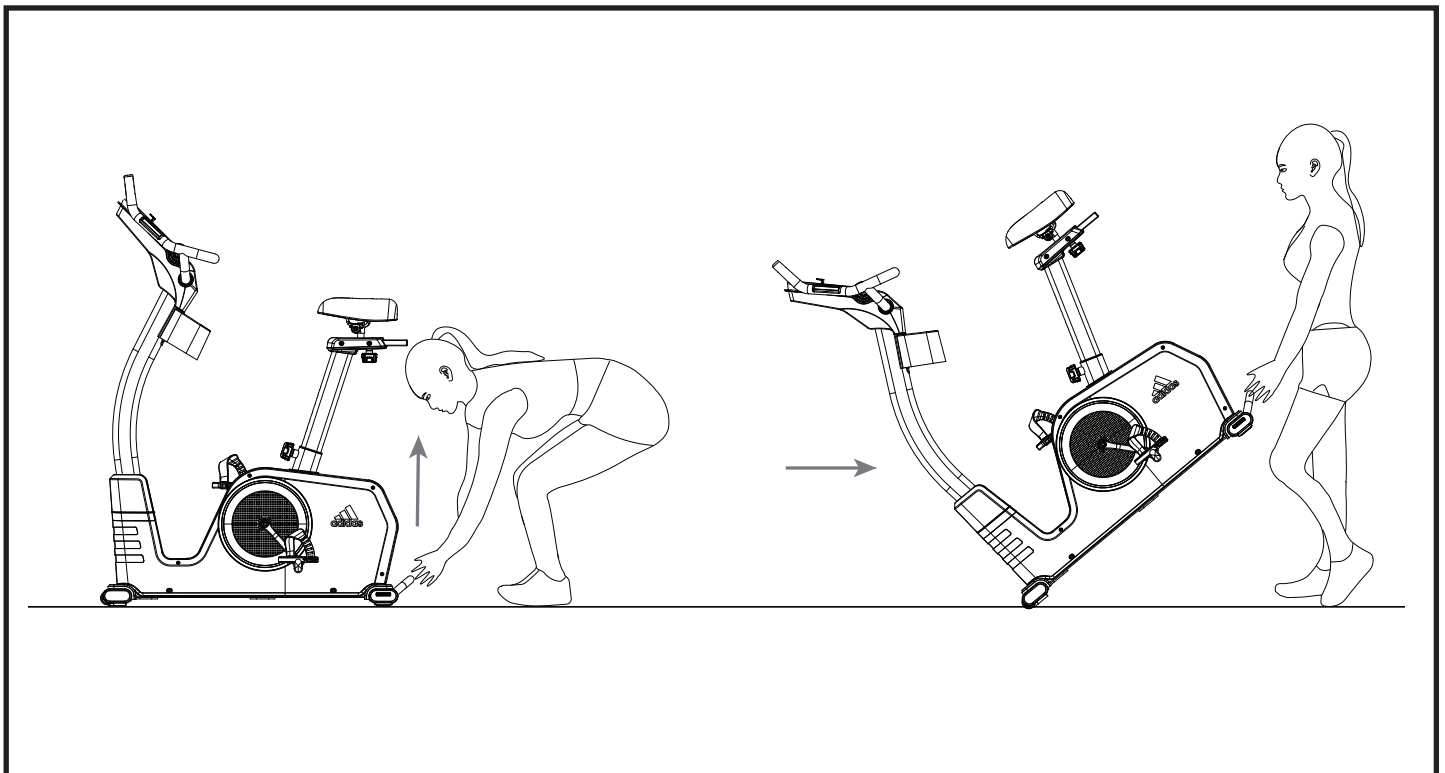
USER INFORMATION



SADDLE HEIGHT ADJUSTMENT



MOVING THE MACHINE



REGISTRATION



(UK) Product Registration and Support

(FR) Enregistrement et support du produit

(DE) Produktregistrierung und Support

(ES) Registro de productos y soporte

(PT) Registro de producto e suporte

(RU) Регистрация и поддержка продукта

(ZH) 产品注册和支持

(JP) 製品の登録とサポート

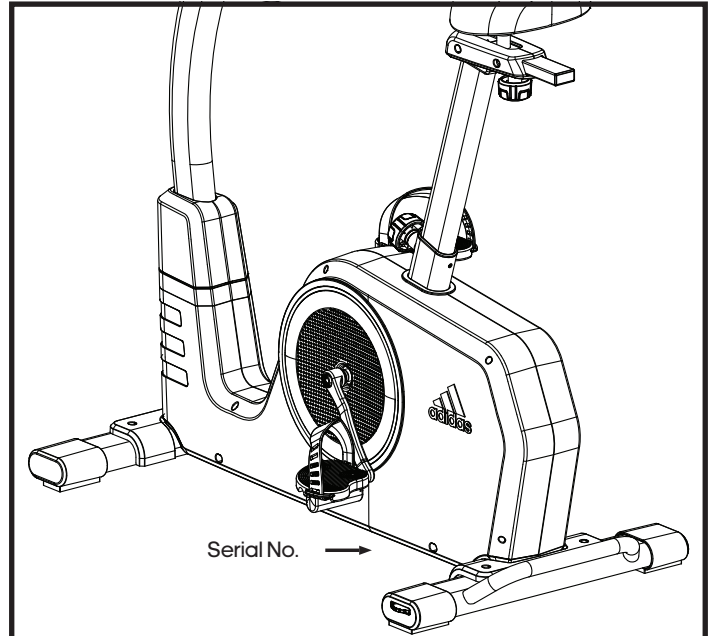
(KR) 제품 등록 및 지원

(AR) تسجيل المنتج والدعم



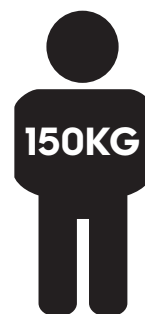
[WWW.ADIDASHARDWARE.COM
/PRODUCT-SUPPORT](http://WWW.ADIDASHARDWARE.COM/PRODUCT-SUPPORT)

SERIAL NUMBER



Serial Number is located on the base of the machine e.g. Serial No.:AVUS-10401/0718/000001

WEIGHT GUIDE



150KG

**MAX USER WEIGHT
= 150KG/330.7LB**



43.9KG

**MACHINE WEIGHT
= 43.9KG/96.8LB**

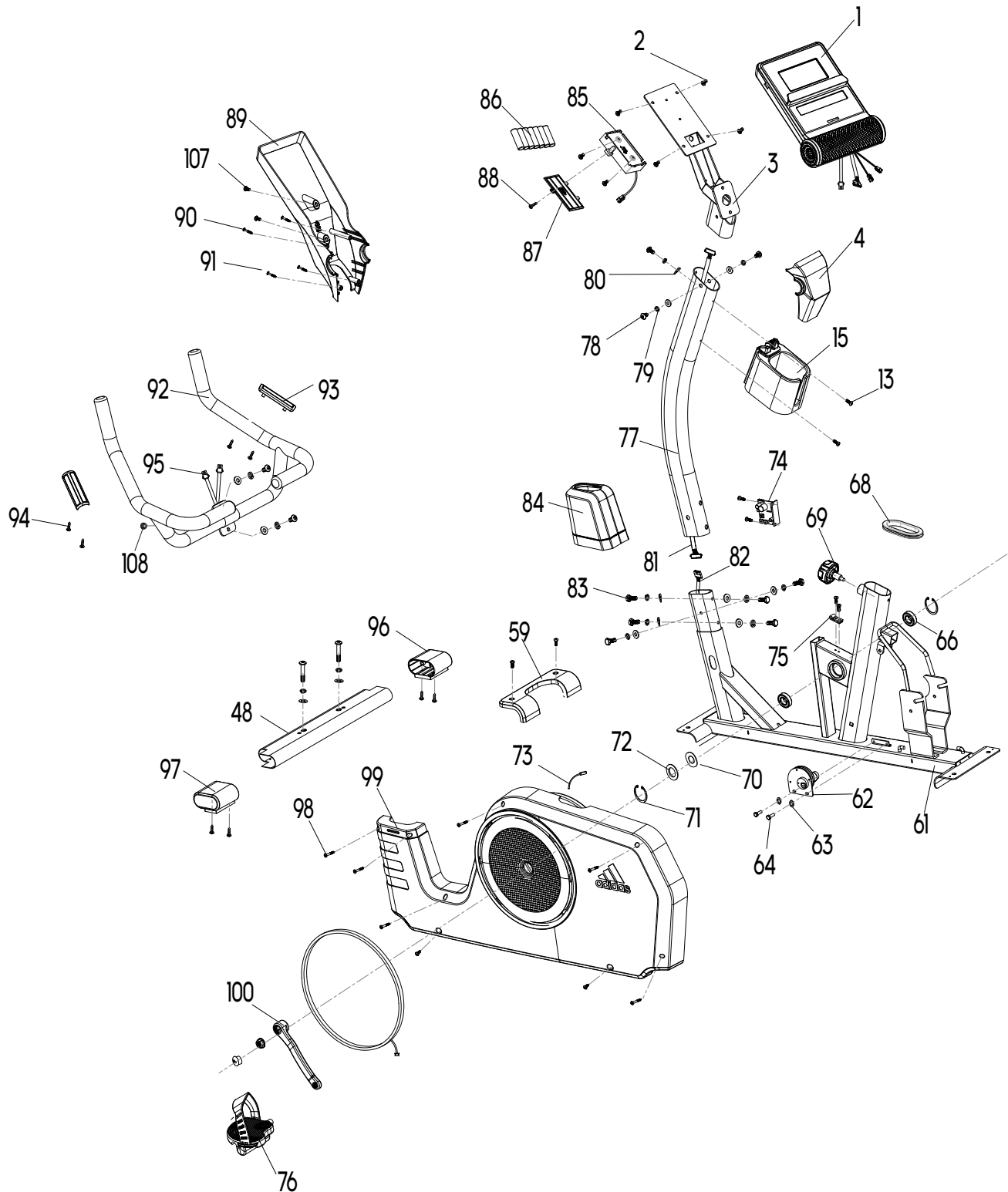
PARTS LIST

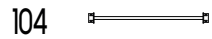
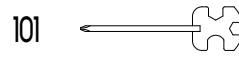
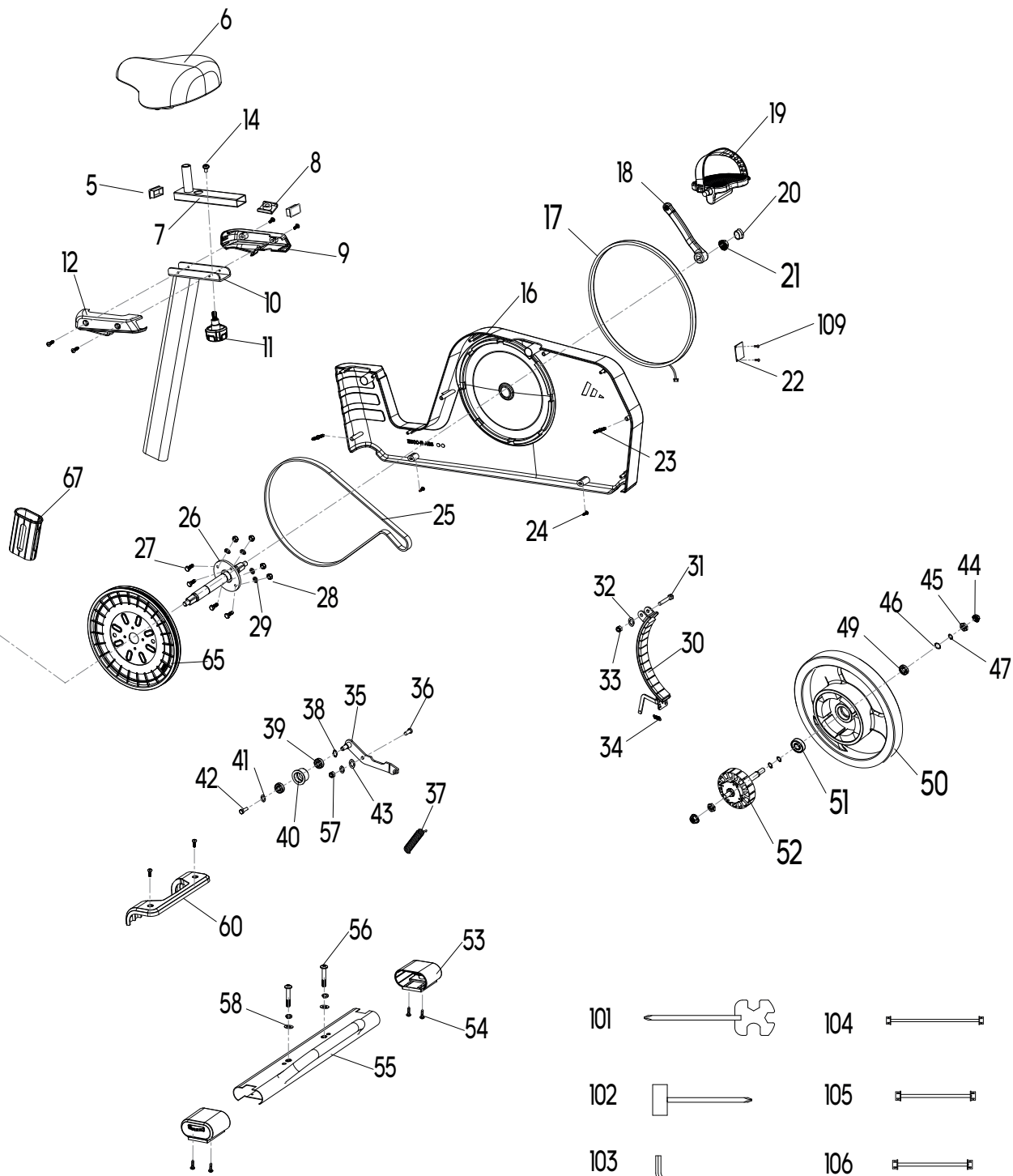
NO.	PART DESCRIPTION	QTY
1	Console	1
2	Screw M5*10L	10
3	Console plate	1
4	Upper console cover	1
5	End cap	2
6	Seat	1
7	Sliding seat	1
8	Slider fixed bolt	1
9	Upper slider cover	1
10	Seat post	1
11	Knob	1
12	Lower slider cover	1
13	Screw M5*16L	6
14	Screw M5*10	1
15	Water bottle holder	1
16	Main cover (R)	1
17	Light straps	2
18	170 Crank (R)	1
19	Right Pedal	1
20	Crank cover	2
21	Nut	2
22	Light PCB	1
23	Plastic insert	2
24	Screw ST3.9*16L	4
25	Belt 450J6	1
26	Axle	1
27	Hex screw M6*P1.0*16L	4
28	Nylon nut M6*5.5T	4
29	Spring washer Ø6.1*1.6T	4
30	Magnetic sets	1
31	Hex screw M8*55L*S25L	1
32	Flat washer Ø8*Ø19*2T	1
33	Nylon nut M8	1
34	Spring	1
35	Idler shaft	1
36	Hex screw M8*20L	1
37	Idler spring	1

NO.	PART DESCRIPTION	QTY
38	Wave washer Ø10.2*Ø13*0.3T	1
39	Bearing 6000 2ZZ	2
40	Idler wheel	1
41	Flat washer Ø6*Ø14*1T	1
42	Screw M6*10L	1
43	Plastic washer	1
44	Nut 3/8"-26*7T	2
45	Hex nut 3/8"-26*4.5T	2
46	Wave washer Ø12.5*Ø18*1.5T	1
47	C shape clasp Ø12	3
48	Front Stabilizer	1
49	Bearing 6901	1
50	Flywheel Ø280*32W 7KG	1
51	Bearing 6001	1
52	Self-generating sets	1
53	Rear stabilizer end cap	2
54	Screw ST4.8*1.4*20L	8
55	Rear stabilizer	1
56	Screw M8*P1.25*50L*S25L	4
57	Nylon Nut M8	1
58	Flat washer Ø8*Ø19*2T	11
59	Front stabilizer cover	1
60	Rear stabilizer cover	1
61	Frame	1
62	Motor	1
63	Flat washer Ø5.5*Ø12*2T	2
64	Hex screw M5*P0.8*12L	2
65	Pulley	1
66	Bearing 6004 2RS	2
67	Sleeve	1
68	Seat post cover	1
69	Knob with pulling pin	1
70	Wave washer Ø20.5*Ø30*0.3T	1
71	C shape clasp Ø18.5*Ø22.5*1T	2
72	Flat washer Ø20.3*Ø30*0.5T	1
73	Sensor	1
74	Control board	1

NO.	PART DESCRIPTION	QTY
75	Sensor bracket	1
76	Left Pedal	1
77	Upright	1
78	Screw M8*P1.25*20L	5
79	Spring washer Ø8.0*2.5T	15
80	Semicircle washer Ø8*Ø19*2T	5
81	Upper cable	1
82	Lower cable	1
83	Hex screw M8*P1.25*20L	6
84	Upright cover	1
85	Batteries box holder	1
86	AA Battery	7
87	Batteries box cover	1
88	Screw ST3.5*16L	1
89	Lower cover of console	1
90	Screw ST2.9*30L	2
91	Screw ST2.9*16L	2
92	Handlebar	1
93	Pulse grip	2
94	Screw ST2.9*20L	4
95	Pulse wire	2
96	Front stabilizer end cap R	1
97	Front stabilizer end cap L	1
98	Screw ST3.9*50L	6
99	Main cover (L)	1
100	Crank (L)	1
101	Harpoon wrench 13.15.17	1
102	Socket wrench 13.14	1
103	Hex wrench 6mm*35mm*115mm	1
104	Battery connected wire	1
105	MCB connected wire	1
106	Light connected wire	1
107	Screw M5*12L	2
108	End Cap	2
109	Screw M3* 10L	2
110	Magnetic ring Ø31*Ø19*13	2

EXPLODED DIAGRAM







kinomap



TRAIN ALL OVER THE WORLD
thousands of videos available



STRUCTURED WORKOUTS
coaching & interval training



SHARE YOUR ACHIEVEMENTS
with the Kinomap community



MULTIPLAYER MODE
challenge your friends



+1m active users



www.kinomap.com



(FR) ENTRAÎNEZ-VOUS PARTOUT
DANS LE MONDE DES MILLIERS DE
VIDÉOS DISPONIBLES

(DE) TRAINIERE ÜBERALL AUF DER
WELT TAUSENDE VON VIDEOS
VERFÜGBAR

(ZH) 遍及全世界的训练
数以千计的视频可用

(KO) 세계 어디에서든 운동할 수
있습니다. 수천여 개의 동영상
참조하세요.

(ES) ENTRENA EN CUALQUIER PARTE
DEL MUNDO MILES DE VIDEOS
DISPONIBLES

(PT) TREINE EM TODO O MUNDO
MILHARES DE VÍDEOS DISPONÍVEIS

(JP) 世界中でトレーニングしよう
数千のビデオが利用可能

(AR) تمرّن في كل أنحاء العالم
آلاف المقاطع المتاحة



(FR) ENTRAÎNEMENTS STRUCTURÉS
ACCOMPAGNEMENT ET
ENTRAÎNEMENT FRACTIONNÉ

(DE) STRUKTURIERTE WORKOUTS
COACHING UND
INTERVALTRAINING

(ZH) 结构化的训练
教练和间隙训练

(KO) 체계적인 운동
코칭과 인터벌 트레이닝

(ES) ENTRENAMIENTOS
ESTRUCTURADOS
ASESORAMIENTO - Y
ENTRENAMIENTO EN INTERVALOS

(PT) TREINOS ESTRUTURADOS
TREINADOR E TREINOS
INTERVALADOS

(JP) 構造化した運動
コーチングとインターバルトレ
ーニング

(AR) تمارين منظمة
تدريب وتمارين متواتر



(FR) PARTAGEZ VOS RÉALISATIONS
AVEC LA COMMUNAUTÉ KINOMAP

(DE) TEILE DEINE ERFOLGE
MIT DER KINOMAP-COMMUNITY

(ZH) 和KINOMA社区分享您的成就

(KO) 자신이 성취한 결과를 KINOMAP
커뮤니티와 공유해보세요

(ES) COMPARTE TUS LOGROS
CON LA COMUNIDAD KINOMAP

(PT) PARTILHE AS SUAS CONQUISTAS
COM A COMUNIDADE KINOMAP

(JP) KINOMAPコミュニティであなたの
達成を共有しよう

(AR) شارك إنجازاتك
مع مجتمع KINOMAP



(FR) MODE MULTIJOUEURS
LANCEZ UN DÉFI À - VOS AMIS

(DE) MEHRSPIELER-MODUS
FORDERE DEINE FREUNDE HERAUS

(ZH) 多人运动模式
挑战您的朋友

(KO) 멀티플레이어 모드
친구에게 도전하기

(ES) MODO MULTIJUGADOR
DESAFÍA A - TUS AMIGOS

(PT) MODO MULTIJOGADOR
DESAFIE OS SEUS AMIGOS

(JP) マルチプレイヤーモード
あなたの友達に挑戦しよう

(AR) نمط متعدد اللاعبين
تحّد أصدقاءك



(FR) + MILLION D'UTILISATEURS ACTIFS

(DE) ÜBER 1 MIO. AKTIVE NUTZER

(ZH) +1m活跃用户

(KO) +1백만 활성 유저

(ES) MÁS DE 1 MILLÓN DE USUARIOS
ACTIVOS

(PT) MAIS DE 1 MILHÃO DE
UTILIZADORES ATIVOS

(JP) +1m アクティブユーザー

(AR) أكثر من مليون مستخدم نشط



VIDEO GAME STYLE TRAINING



RUN THROUGH IMMERSIVE WORLDS



1000+ WORKOUTS CURATED BY COACHES



GLOBAL CONNECTIVITY & COMMUNITY



GROUP RUNS, COMPETITIONS & RACES



ENTRAÎNEMENT DE STYLE JEU VIDÉO / ENTRENAMIENTO AL ESTILO DE UN VIDEOJUEGO / TRAINING IM STIL EINES VIDEOSPIELS / TREINO TIPO JOGO DE VÍDEO / 视频游戏风格训练 / ビデオゲームスタイルのトレーニング / 비디오 게임 방식의 트레이닝 / تدريب في هيئة ألعاب الفيديو



(FR) COUREZ DANS DES MONDES IMMERSIFS
(ES) RECORRE MUNDOS ATRAPANTES

(DE) DURCHLAUFE IMMERSIVE WELTEN (ZH) 在身临其境的世界中奔跑
(PT) CORRA EM AMBIENTES IMERSIVOS (JP) 夢中にさせる世界を駆け抜けよう

(KO) 몰입형 세계에서 달리기
(AR) اركض عبر العوالم الغامرة



(FR) +1000 ENTRAÎNEMENTS CRÉÉS PAR DES ENTRAÎNEURS
(ES) MÁS DE 1000 ENTRENAMIENTOS SELECCIONADOS POR ENTRENADORES

(DE) ÜBER 1.000 VON TRAINERN AUSGEWÄHLTE WORKOUTS
(PT) MAIS DE 1000 TREINOS COM CURADORIA DE TREINADORES
(ZH) 由教练策划的1000+训练
(JP) コーチによってキュレートされた1000+の運動

(KO) 코치가 설계한 1천 개 이상의 운동 프로그램
(AR) أكثر من 1000 تمرين من إعداد المدربين



(FR) CONNECTIVITÉ ET COMMUNAUTÉ MONDIALE
(ES) CONECTIVIDAD - Y COMUNIDAD GLOBAL

(DE) GLOBALE VERNETZUNG UND COMMUNITY
(PT) CONECTIVIDADE GLOBAL E COMUNIDADE
(ZH) 全球连接和社区
(JP) グローバルな接続性とコミュニティ

(KO) 글로벌 연결 & 커뮤니티
(AR) تواصل دولي ومجتمع عالمي



(FR) JOGGING EN GROUPE, COMPÉTITIONS ET COURSES
(ES) RECORRIDOS EN GRUPO, COMPETENCIAS Y - CARRERAS

(DE) GRUPPENLÄUFE, WETTBEWERBE UND RENNEN
(PT) CORRIDAS DE GRUPO, COMPETIÇÕES E PROVAS
(ZH) 团体跑步, 竞赛和赛跑
(JP) グループ走、競争とレース

(KO) 단체 달리기, 경쟁, 시합
(AR) مجموعات ركض، ومنافسون وسباقات

コンソール



1. レベル/速度表示

2. ストップ/時間/ワット表示

3. カロリー表示

4. 脈拍表示

5. 時間表示

6. 速度表示

7. リセット

押すとすべての値をリセットし、押し続けると再スタートします。

8. 回復

心拍数の回復をテストします。完了したら、再び押すと元に戻ります。

9. 下げる (-)

調節機能の値を下げます。

10. 入力

各機能の値を確認します。

11. 距離表示

12. ユーザープロフィールの表示

13. RPM 表示

分当たりの回転数。

14. 休止/ストップ

このボタンを押して、器械を休止するか、ストップします。

15. スタート

プログラムを開始します。

16. 上げる (+)

機能の値を調節して上げます。

17. モード

各機能の値を選択するか、スイッチを入れます。確認として使うことができます。

コンピュータプログラム

ユーザープロフィール (U1-U4)

ユーザーがペダルを踏むとき、コンソールが長いブザー音を鳴らして電源が入ります。車輪の直径 78 インチが表示され、コンソールは U1 を表示します。

- (+)/(-) を使ってユーザープロフィール U1、U2、U3、U4 の間を切り替え、MODE (モード) を押して、選択を確認します。
- (+)/(-) を使って性別を設定し (初期設定は男)、MODE (モード) を押して、確認します。
- (+)/(-) を使って年齢を設定し (初期設定は 25 歳)、MODE (モード) を押して、確認します。
- (+)/(-) を使って身長を設定し (初期設定は 160cm)、MODE (モード) を押して、確認します。
- (+)/(-) を使って体重を設定し (初期設定は 50kg)、MODE (モード) を押して、確認します。
- 最後に MODE (モード) を押して、再びメインメニューに入ります。
- (+)/(-) を押して運動モードを選択し、START (スタート) を押してトレーニングを始めます。リセット (⏻) を押し続けると再スタートし、ユーザーインターフェースに戻ります。



クイックスタート機能 (Q)

リセット (Q) を押し続けてコンソールを再スタートすると、U1 が表示され、その後 START(スタート) を押すと MANUAL (マニュアル) モード PO に直接入ります。

運動中にいつでも個々の必要に合わせて (+)/(-) を押して抵抗レベル (24 のレベル) を調節することができます。



1. マニュアルモード (PO)

メインメニューで、(+)/(-) を押して MANUAL (マニュアル) モード PO を選択し、START(スタート) を押してトレーニングを始めます。TIME/SPEED/DISTANCE/CALORIES (時間/速度/距離/カロリー) のすべての値はゼロからカウントアップされます。

ユーザーは TIME/SPEED/DISTANCE/CALORIES (時間/速度/距離/カロリー) の値を調節することができます。メインメニューに戻り、(+)/(-) を押して PO を選択し、その後 MODE (モード) を押して確認し、再び MODE (モード) を押して時間をハイライトし、(+)/(-) を押して調節し、MODE (モード) を押して他の値に切り替えます。すべての設定が完了したら、START(スタート) を押してトレーニングを始めます。すべての設定値はカウントダウンされます。

2. リセットプログラムモード (P1-P12)

メインメニューで、(+)/(-) を押して予め設定されたプログラムモード (P1-P12) を選択し、START(スタート) を押して運動を始めます。

ユーザーは個々の必要に合わせて 12 のプログラム (P1-P12) を選択して運動することができます。また (+)/(-) を押して、運動中にいつでもプログラムの抵抗レベルを変更することができます。

3. 心拍数コントロール (P13)

メインメニューで、(+)/(-) を押して HEART RATE CONTROL (心拍数コントロール) P13 を選択し、MODE (モード) を押して確認し、再び MODE (モード) を押して PULSE (脈拍) をハイライトし、(+)/(-) を押して 55%、75%、90%、あるいは TAG を選択します。TAG を選択する場合、MODE (モード) を押して確認し、その後 (+)/(-) を使って値を調節し、START(スタート) を押してトレーニングを始めます。

THR はユーザーがより好むトレーニングのための TARGET HEART RATE (目標心拍数) です。これは運動を始める前に変更することができます。

$220 - \text{年齢} = \text{MHR}$ のとき、トレーニングで最大心拍数に達したことになります。これは、あるべき最大心拍数 (MHR) です。その後、この 55%、75%、90% でトレーニングすることができます。例えば、 $220 - 25$ (ユーザーの年齢) = 195MHR の場合、トレーニングの前に 107、146 または 175 を選択することができます。

コンソールは TARGET HEART RATE (目標心拍数) を記録し、ユーザーにこれ以内でトレーニングすることを許します。この抵抗レベルは、心拍数に合わせて自動的に調節されます。



注: 心拍数チェストストラップ込み。スイッチを入れると、測定値が 脈拍ウインドウに表示されます。

装置を胸のすぐ下の皮膚に当てて着用してください。ストラップを調節し、電池の扉が内側を向いているように確認してください。

胸の皮膚が乾きすぎているか、胸毛が密集しすぎていると、正確な測定値が表示されないことがあります。適切に調節してください。

電池 (CR2032 x 1) は、1日に1時間使用される場合、最大 10 か月もちます。電池を交換するとき、プラス側が上を向いているように注意してください。

4. ワットモード (P14)

メインメニューで、(+)/(-) を押して WATT MODE (ワットモード) P14 を選択し、MODE (モード) を押して確認し、再び MODE (モード) を押して WATT (ワット) をハイライトし、(+)/(-) を押して WATT (ワット) 値を調節し、START (スタート) を押してトレーニングを始めます。

運動中にいつでも個々の必要に合わせて (+)/(-) を押して WATT (ワット) を調節することができます。WATT (ワット) が変化しない場合、抵抗レベルが速度に合わせて、調節されます。

5. 回復モード

トレーニング中にいつでも、RECOVERY (回復) を押して、回復レベルを記録することができます。

RECOVERY (回復) を押し、両手を脈拍センサー (ハンドルバーの上にある) の上に置くと、コンソールは 60 秒からカウントダウンし、脈拍を表示します。

コンソールが 60 秒間カウントダウンした後、RECOVERY (回復) レベル F1-F6 が表示されます。



回復フィットネスグレード	結果
F1	優秀な
F2	良い
F3	平均
F4	フェア
F5	貧しい
F6	非常に貧しい

注: 脈拍センサーから両手を離さないでください。そうでないと、テスト中に測定値が表示されません。

脈拍モニターは参照のためだけであり、医学的利用やモニタリングのためではありません。

BLUETOOTH オーディオ

ユーザーは携帯電話を Bluetooth を介してコンソールに接続することにより、器械に内蔵されたスピーカーを通して、音楽を再生することができます。

携帯電話の Bluetooth のスイッチを入れ、接続デバイス「adidas」を検索し、それを接続すると、音楽が始まります。

MPH (ML) から KPH (KM) への変換

ユーザー設定モード (U1-U4) の中で RECOVERY (回復) を押し続け、変換モードを入力します。その後 (+)/(-) を押して、KM が ML を選択します。MODE (モード) を押して、確認し、終了します。

自動パワーオンとシャットダウン

ユーザーが運動を始めると、コンソールは電源が入ります。装置が約 2 分間、作動していないとき、自動的にシャットダウンします。

注: コンソールから湿気を遠ざけてください。



C-21 BIKE C-21 VÉLO

UK: RFE EUROPA LTD. 8 CLARENDON DRIVE, WYMBUSH, MILTON KEYNES, MK8 8ED
+44 (0)800 440 2459 / techsupport@rfeinternational.com

EUROPE: RFE EUROPA. LINPRUNSTRASSE 49, 80335 MUNICH, DEUTSCHLAND
serviceeuropa@rfeinternational.com
ES: serviciotecnico@rfeinternational.com / +34 800 600 816
DE: serviceeuropa@rfeinternational.com / +49 (0)89 189 39 700

APAC (EXCLUDING AUSTRALIA): RFE ASIA PACIFIC, 26F, 2608-2609, 1 HUNG TO ROAD, KWUN TONG, KOWLOON, HONG KONG.
techsupportapac@rfeinternational.com / +852 34685027

AUSTRALIA: techsupportaustralia@rfeinternational.com

CHINA: 上海锐达健身科技发展有限公司 上海市宝山区爱辉路201号 智航创新园 1座 1601A室
techsupportchina@rfeinternational.com / 4007037798

USA: RFE SPORTING GOODS INC., 715 DISCOVERY BLVD, SUITE 313, CEDAR PARK, TX-78613, USA
techsupportusa@rfeinternational.com / +1(800) 215 6216



This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions:
(1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation. CAN ICES-3(B) / NMB-3(B)
FCC ID: 2API3-10401 CA ID: 25017-10401

AVUS-10401

ADIDASHARDWARE.COM

V1 06/2021