

# Footbike

Cher futur footbiker footbikeuse !

Nous vous remercions de votre achat, le meilleur que vous puissiez faire pour votre santé *et* pour l'environnement. La patinette Footbike n'est pas un jouet mais un moyen sportif de locomotion de qualité avec une finition haut de gamme : pour arriver chez vous il est transporté dans un carton qui oblige à remonter quelques éléments.

Ci-dessous vous trouvez la notice du montage de votre patinette Footbike en 30 minutes et les conseils pour une utilisation optimale.

L'assemblage est aisé, mais quelques notions techniques sont nécessaires, notamment à la vérification des freins. Si vous ne pensez pas avoir la compétence rapprochez vous d'une personne qui l'est ou d'un magasin de cycles avant de prendre la route.

1<sup>er</sup> pas : Votre Footbike est arrivé dans son carton ! Houra ! Ouvrez le ! (faites attention à d'éventuelles agrafes de fermeture du carton)



Outils nécessaires : clé Allen 5 + clé anglaise 10 + tournevis cruciforme petite taille. Ces outils ne sont pas fournis par souci écologique, comme habituellement ils finissent à la poubelle.

Optionnel : cutter pour déballage, graisse à métaux ou lubrifiant pour axes et câbles.

Enlever le bullpack d'emballage du cadre (servez vous d'un cutter ou pince pour couper les attaches rapides, en prenant soin du cadre) et disposez tous les éléments sur le carton qui servira de protection. Si vous avez un trépied à mâchoire de vélo utilisez-le.

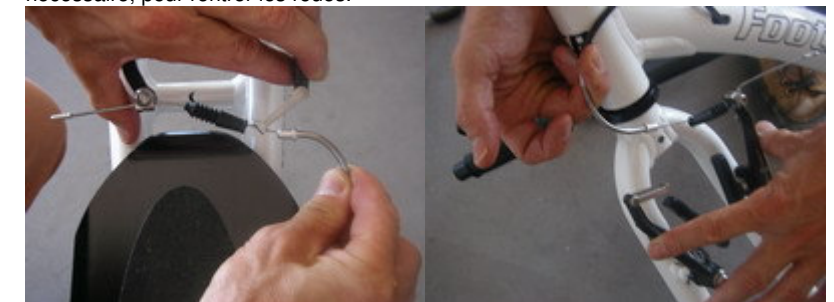


Nous allons d'abord mettre le Footbike sur pieds, c'est-à-dire sur ses roues, pour travailler plus aisément. Ensuite nous insérons le guidon pour travailler sur les freins. Go !

Insérez les axes des serrages rapides dans les moyeux des roues. (l'axe le plus court pour la roue arrière de 18 pouces et l'axe de 110 mm pour la roue avant de 26 pouces). Si vous disposez de graisse à métaux, graissez les axes (vous pouvez le faire ultérieurement)



Décrochez l'embout métallique du frein V brake de la butée pour ouvrir les étriers, si nécessaire, pour rentrer les roues.



Insérez les roues dans le cadre en commençant par la petite roue arrière.

Vous avez 2 positions pour insérer la roue sur le bras arrière : celle du haut est pour mettre la position du board de pieds au plus bas et celle du bas pour le rehausser selon le terrain que vous choisissez. En tout terrain ou tout chemin : utilisez la position haute du board pour éviter les accrochages avec le sol. Pour le modèle TRAIL à frein à disque à l'avant : insérez la roue en prenant soin de faire glisser le disque entre les 2 plaquettes de la mâchoire de frein et de ne pas forcer.



Serrez le serrage rapide avec l'ouverture vers l'arrière de la patinette pour éviter les ouvertures accidentelles. Tournez l'axe jusqu'à ce qu'il touche le cadre, puis fermez le levier de serrage sans trop forcer : un léger appui doit suffire.



Ouvrez les 4 boulons de serrage de la potence pour faire passer le guidon à l'aide d'une clé Allen. Insérez le guidon dans la potence puis serrez fermement les 4 boulons (faites le 2 fois pour sécuriser).



#### Réglages des freins V Brake AVID Digit5 :

(Pour le modèle Trail à frein à disque à l'avant reportez vous au réglage en bas du manuel.)

Enclenchez le bout de gaine métallique dans les étriers des V Brake avant et arrière.



Alignez les patins de freins à la jante de façon qu'ils soient parallèles à la surface de jante de freinage traitée (alu blanc). Serrez vous de la jante en y appuyant les patins pour avoir une distance égale à l'avant et à l'arrière du patin.

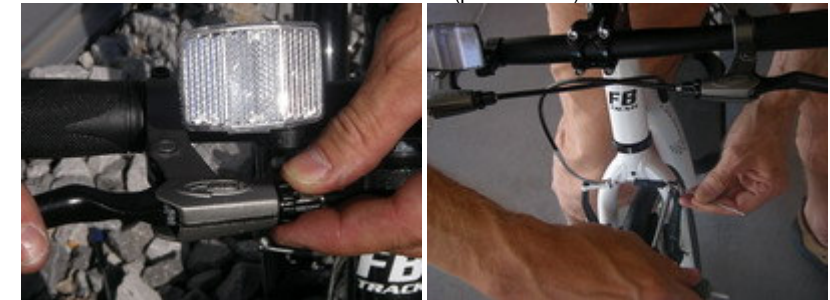
**Ne jamais laisser toucher le patin le pneu en freinant sous risque d'éclatement !**



Distancez les patins d'environ 2mm – 3mm de la jante.

Pour les réglages fins (photo de gauche) de la tension du câble (et donc de la distance du patin) tournez la rondelle de la poignée de frein dans le sens de l'horloge pour agrandir la distance patin - jante et dans le sens contraire pour serrer les patins. Attention : vous augmentez la puissance du frein et son mordant. Faites un essai pour voir si ces réglages vous conviennent sans surprise.

Pour ajuster la tension du câble davantage, serrez vous d'une clé Allen 5 et augmentez ou diminuez la course du câble au frein à l'étrier (photo droite).



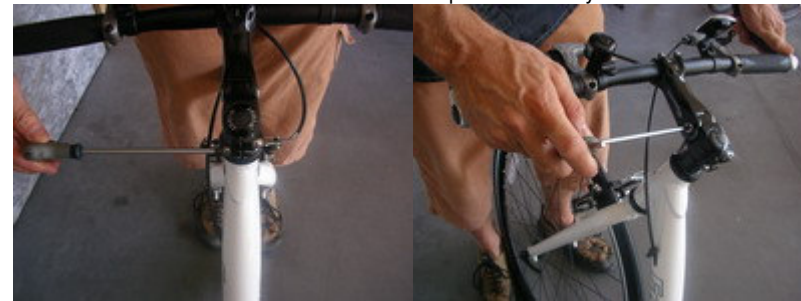
Pour régler la distance d'un seul patin s'il y a déséquilibre entre les 2, vous devez visser (augmente la distance) ou dévisser (rapproche le patin) la vis en bas de l'étrier à l'aide d'une tournevis cruciforme.



Emboîtez les embouts (bar ends) sur le guidon et serrez les fortement à l'aide d'une clé Allen par en dessous. Inclinez les plus ou moins vers le haut selon votre taille (vous peaufinerez plus tard selon votre utilisation). Puis insérez les 2 bouchons en plastique dans le guidon des 2 côtés.



Vérifiez le serrage des boulons de la potence et assurez vous de sa bonne position en ligne avec le cadre. Veillez au bon serrage des 2 boulons pour votre sécurité. Dans l'absence de jeu vertical dans la colonne de direction, **ne touchez pas à la vis de l'ahead set du haut de la potence** surtout si vous ne connaissez pas ce système : adressez vous à un spécialiste. Ajustez, si besoin, l'inclinaison de la potence, selon votre utilisation et votre taille. La hauteur de la potence peut encore être abaissée à l'aide des rondelles intercalaires sous la potence et la colonne de direction : adressez vous à votre spécialiste de cycles si besoin.

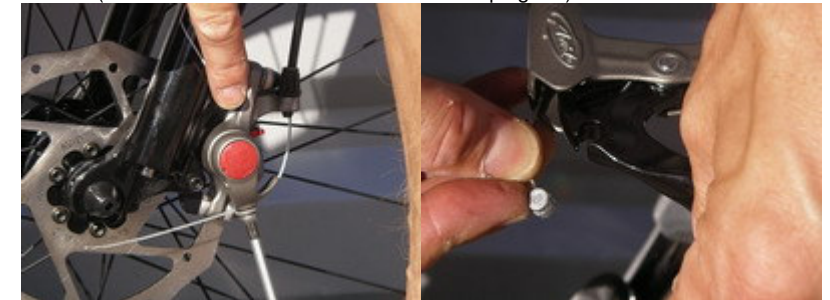


Mettez la bonne pression dans les 2 pneus à l'aide d'une pompe de vélo avec cadran de pression. Les pressions maximales se trouvent sur les flancs des pneus. A titre indicatif : gonflez les pneus des Footbike Trail de 3 bar (arrière) à 4 bar (avant) maximum et des Street et des Track à 4 bar (arrière) à 5.5 bar (avant) maximum. Sur les Pro ou ceux équipées des pneus course la pression peut être de 8 bars selon les pneus montés. Ensuite réglez la hauteur des grades boue (fournis selon modèle) à la bonne hauteur (clé anglaise 10).

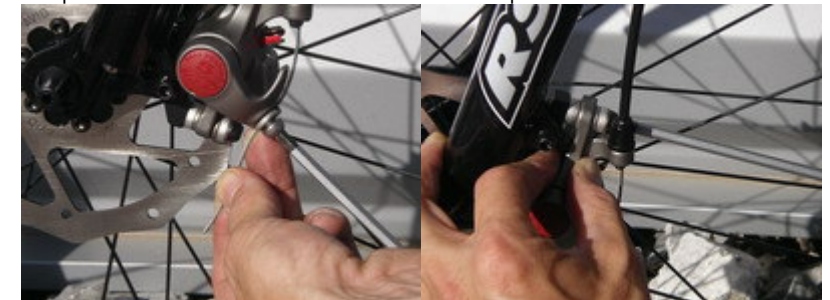


#### Réglage du frein à disque avant du modèle Trail : frein AVID BB5.

Desserrez le boulon de serrage de câble à la mâchoire du disque.  
Enclenchez le câble dans la poignée de frein en le passant par l'ouverture du boulon de tension (tournez le en face avec l'ouverture de la poignée).



Resserrez le câble en remontant l'étrier jusqu'à ce qu'il touche le disque.  
Si besoin : desserrez les 2 boulons qui tiennent la mâchoire du frein sur la fourche pour l'alignement parfait des plaquettes de frein avec le disque : faites cette opération si vous comprenez votre action sinon adressez vous à un spécialiste.



Régalez la distance de la plaquette intérieure du disque à l'aide du bouton rouge cranté à l'intérieur de la fourche sur l'étrier (photo gauche).  
Régalez la distance de la plaquette extérieure du disque à l'aide de la molette sur la poignée de frein. Faites tourner la roue pour vérifier les frictions et veillez à ce que le frein fonctionne à fond avant que le levier de la poignée bute sur le guidon. NB un léger frottement est normal et nécessaire pour une bonne course du câble..



Avant de prendre la route : vérifiez la fixation des attaches rapides de vos roues, de votre guidon et ses bar ends, et contrôlez les freins de votre Footbike en faisant un petit parcours de test en le soumettant à des tests de freinage fort. En cas de doute ou mauvais fonctionnement rapprochez vous d'un spécialiste ou contactez votre revendeur !



**Conseils d'utilisation :**

1. Donnez des coups de pieds espacés : laissez rouler votre patinette. Le pied doit toucher le sol dans un mouvement rotatif comme une pendule sans frapper fort par terre : patinez ! Changez de pied toutes les 3-10 coups. C'est tout l'intérêt de patiner. Faites-le selon le rythme qui vous va le mieux et selon le terrain. Sur terrain plat les coups sont plus espacés qu'en montée. Prenez appui sur la jambe du board et non pas sur la jambe qui patine. En modifiant la durée de l'appui de la jambe vous pouvez jouer sur l'action aérobic. Changez de pied de cette manière : écarter le pied en place vers l'extérieur, insérez le nouveau pied d'appui sur le board, changez de pied : voir photos :



2. En montée augmentez la fréquence de coups et diminuez la hauteur des mouvements, l'action devient plus rotatif. Une belle technique et une bonne forme physique vous permettent même de faire des cols par la suite. Sur les portions les plus raides n'explosez pas mais prenez la Footbike à la main. En descente arrêtez de patiner, au delà de 30 km/h cela n'a plus grand intérêt. Quand vous ralentissez faites attention de prévoir quelques coups d'adapter la vitesse comme si vous sautez d'un bus.
3. Ne lâchez jamais une main ! Vous n'avez pas d'assise comme en vélo qui sert de triangle d'équilibre. Vos points d'appui sont vos pieds et vos mains. Si vous lâchez 1 main votre guidon devient vite incontrôlable. Même pour boire, arrêtez-vous.
4. Portez un casque et des gants de cyclisme sur route et éventuellement des protections de roller ou de VTT en tout terrain. Pour les chaussures une paire de jogging pas trop souples ou des chaussures cross training avec un bon grip et un amorti à l'avant.
5. Utilisez le haut du corps pour le lancement du mouvement en poussant sur les bras puis stretchez le dos. Faites un joli mouvement qui implique tout votre corps, encore un avantage de ce sport. Ramenez ensuite le guidon par la poussée des bras et du pied d'action simultanés et détendez le dos avant de relancer à nouveau. En footbike vous vous musclez tout en vous oxygénant. Vous pouvez aussi stimuler vos

fessiers en remontant bien le pied d'action vers le haut direction le menton puis ensuite au plus haut en arrière.



Utilisation sportive (full stretch) & utilisation loisirs (jambes & bras fléchis)

6. Prenez le temps de vous habituer au mouvement et d'entraîner votre force et souffle. C'est comme le jogging. Les 1eres sorties vont être dures, le vrai plaisir sera au rendez vous après. Mettez un compteur pour mesurer vos performances. La moyenne de croisière est de 18-22 km/h. Il est facile de doubler les vélos en loisirs qui ne dépassent guère 20, mais il est difficile d'aller au delà (faute de dérailleur) Un bon sprinteur peut dépasser les 30... Faites des sorties de 10 km au début puis augmentez à 20 et 30 km. Une bonne sortie de journée ensuite équivaut à 50 km.
7. Votre Footbike nécessite peu d'entretien en utilisation normale. Utilisez du spray Teflon pour lubrifier les câbles de frein régulièrement. Vérifiez l'état des plaquettes de frein de V Brake (la ligne de marquage d'usure) et celles du frein à disque si votre Footbike en a. Ne jamais retirer câble et gaines au même temps du cadre : vous aurez beaucoup de mal à les réintroduire. Pour un entretien complet ramenez votre patinette à votre revendeur ou à un magasin de cycles pour un contrôle des roues et des rayons et de la colonne de la direction. Il s'agit d'un équipement basique du vélo classique que tout magasin spécialisé peut entretenir.
8. Tailles des roues : la roue avant est d'une taille standard de 28 pouces (700 etrto) ou 26 " (559) . Vous trouverez roues et pneumatiques dans tous les commerces. La roue arrière est de 18 pouces (355) : cette taille permet de faire passer la jambe à l'arrière sans risque d'accrocher. Vous pouvez trouver des pneumatiques dans les rayons enfants de certains magasins sinon adressez vous à votre revendeur. De grands fabricants tels que Schwalbe ont de très bonnes références en catalogue à cette taille. Pour la roue arrière ne cherchez pas dans le commerce mais adressez vous à votre revendeur car il s'agit d'un moyeu Footbike de largeur spéciale pour laisser passer votre jambe.
9. Canicross : la patinette Footbike est idéale pour une utilisation avec chiens. Vous avez enfin la bonne vitesse pour accompagner vos chiens au trot. Vous pouvez aussi attacher vos chiens comme les mushers par une barre de trait, une corde et un harnais. La position est idéale et avec un pied à terre vous ne risquez pas votre cou comme avec un VTT. Contactez votre revendeur ou les entreprises spécialisés du chien de traîneau pour le matériel de trait. Pour les novices : ne courez jamais aux heures les plus chaudes de la journée. Un chien peut supporter des fatigues musculaires, pas un surchauffe ! Ne courez pas l'été avec des chiens nordiques et aménagez une horaire fraîche pour les autres. Respectez 2 heures de repos minimum avant de donner à manger après un entraînement, sinon vous risquez des torsions d'estomac ... Ces règles respectées profitez du meilleur engin de remplacement du traîneau ! Votre compagnon quadrupède vous sera très reconnaissant, pour sa et votre santé.

# Footbike<sup>o</sup>

## CARTE DE GARANTIE

Votre footbike est garanti 2 ans sur défaut de fabrication en utilisation normale sur route et 1 an en utilisation canicross et tout terrain.  
Une extension de garantie sur cadre uniquement sera fait au cas par cas et selon l'utilisation et soins apportés au Footbike par le client.  
Roues et pièces mécaniques de freinage sont garantis 1 an.  
Pièces d'usure tels patins de freins, pneus, câbles et gaines ne sont pas garantis.

En cas de casse ou constat de défaut envoyez la copie de cette carte et celle de votre facture.  
Les frais de retour sont à la charge du client. Les frais d'expédition du matériel remplaçant, après observation, est à la charge de l'importateur.  
Après observation du matériel défectueux, le constat de défaut et l'absence d'utilisation non conforme (traces de chocs, chutes) le fabricant remplacera par un Footbike aux équipements similaires ou une réparation conforme.

FOOTBIKE MODELE :                      COULEUR :

NOM :

ADRESSE :

TEL :    EMAIL :

DATE D'ACHAT :

NOM REVENDEUR :

*Footbike importé par*

# AIRODIN

SPORTS

**AIRODIN SPORTS**

Parc d' Entreprises 11 Rue Jacques Cassard 33950 LEGE CAP FERRET France. TEL 05 57 70 29 44 FAX 05 57 70 39 04 Internet : [www.airodin.com](http://www.airodin.com)

# Footbike<sup>o</sup>

# manuel2007