



HSR005

Rameur

Manuel d'utilisation

215

ATTENTION ! Lisez toutes les instructions et les précautions décrites dans ce manuel avant d'utiliser l'appareil.

Sommaire

! ATTENTION !

Lisez toutes les instructions et les précautions décrites dans ce manuel avant d'utiliser l'appareil.

Instructions relatives à la sécurité	3
Echauffement	5
Vue éclatée et liste des pièces	6
Maintenance et service	19
Utilisation de la console	20
Connexion Bluetooth	41

Instructions relatives à la sécurité

Chaque appareil est conçu pour une sécurité maximale et respecte, voire dépasse, toutes les normes nationales et internationales applicables. Toutefois, certaines précautions doivent être prises lors de l'utilisation de tout appareil de fitness. Suivez toujours les consignes de sécurité de base afin de réduire les risques de blessure, d'incendie ou de dommages..

Utilisation prévue

- Cet appareil convient à un usage résidentiel et commercial.
- Cet appareil doit être utilisé uniquement pour l'usage auquel il est destiné.
- Toute autre utilisation peut entraîner des blessures graves et/ou des dommages matériels.

Instructions pour les propriétaires

Lisez attentivement toute la documentation du produit avant d'utiliser l'appareil.

- Conservez ce document ainsi que les instructions de montage et d'utilisation de la console pour toute consultation ultérieure.
- Montage des éléments techniques : Le montage de l'appareil doit être effectué par un technicien qualifié. Des connaissances techniques approfondies sont nécessaires pour un montage sûr et complet. De nombreux revendeurs proposent la livraison et le montage dans le cadre de la vente. Si cet appareil a été vendu non assemblé (dans son carton) et que vous ne pensez pas pouvoir effectuer le montage vous-même, veuillez contacter votre revendeur. Les interventions liées à un assemblage incorrect ne sont pas couvertes par la garantie et les frais associés seront à la charge du propriétaire.
- Assemblez et utilisez l'appareil sur une surface plane et stable.
- Entretenez l'appareil afin de le maintenir en bon état de fonctionnement, conformément aux instructions de ce manuel. Vérifiez que les composants ne sont ni incorrects, ni usés, ni desserrés, puis corrigez, remplacez ou resserrez-les avant utilisation.
- Si vous prévoyez de déplacer l'appareil, utilisez les techniques de levage appropriées.
- N'essayez pas d'effectuer vous-même la réparation de l'appareil, sauf en suivant les instructions d'entretien de ce manuel.

Instructions pour les propriétaires et les utilisateurs

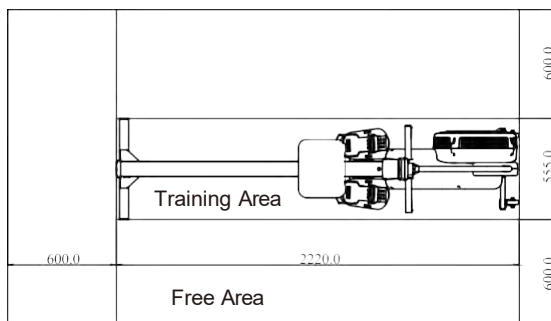
Avant de commencer tout programme de remise en forme, vous devriez consulter votre médecin pour un examen médical complet, notamment si vous souffrez d'hypertension artérielle, d'hypercholestérolémie, de diabète, d'une maladie respiratoire chronique ou d'une maladie cardiaque ; si vous êtes enceinte ; si vous avez des antécédents familiaux de l'une des affections précédentes ; si vous avez plus de 45 ans ; si vous fumez ; si vous êtes obèse ; si vous n'avez pas pratiqué d'activité physique régulière au cours de la dernière année ; si vous souffrez d'autres maladies chroniques ou de handicaps physiques ; ou si vous prenez des médicaments. Si vous ressentez des étourdissements, des douleurs thoraciques, des nausées ou tout autre symptôme anormal pendant l'utilisation de l'appareil, arrêtez immédiatement. Consultez un médecin avant de continuer.

Instructions relatives à la sécurité

Lors de l'utilisation de l'appareil, veuillez toujours prendre les précautions de base, notamment les suivantes :

- L'appareil ne doit pas être utilisé sans formation préalable dispensée par un personnel qualifié.
- Ne pas utiliser sous l'influence de l'alcool, de drogues ou de stupéfiants.
- Interdire l'accès à l'appareil aux enfants et aux personnes non familiarisées avec son fonctionnement. Ne jamais laisser les enfants sans surveillance à proximité de l'appareil.
- L'utilisation de l'appareil est interdite aux enfants de moins de 16 ans.
- Interdire l'accès à l'appareil aux animaux.
- Avant chaque utilisation, vérifier que les pièces de l'appareil ne sont ni desserrées ni usées. Resserrer ou remplacer toute pièce usée ou desserrée avant utilisation.
- Ne pas utiliser à l'extérieur.
- Les moniteurs de fréquence cardiaque ne sont pas des dispositifs médicaux. Divers facteurs, notamment les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter la précision des mesures de fréquence cardiaque. Ces moniteurs sont uniquement destinés à faciliter l'évaluation de la fréquence cardiaque lors d'exercices physiques.
- Placez-vous face à la console et ne vous appuyez pas dessus et ne tirez pas dessus.
- N'insérez jamais d'objets dans les ouvertures.
- Gardez vos mains éloignées des pièces mobiles.
- Portez une tenue et des chaussures de sport adaptées à vos séances d'entraînement et évitez les vêtements amples ou flottants. Attachez vos cheveux longs. Ne portez pas de chaussures à talons et vérifiez que les semelles de vos chaussures sont propres et exemptes de cailloux.
- Conservez ces instructions.

Training Area and Free Area



Specifications

Classe EN20957 : SB

Poids maximal de l'utilisateur : 150kg

Dimensions de l'appareil : 2220*555*1050mm

Poids de l'appareil : 48kg

Echauffement

AVERTISSEMENT ! Avant de commencer ce programme ou tout programme d'exercice, vous devriez consulter votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé préexistants. L'échauffement prépare le corps à l'exercice en augmentant la circulation sanguine, en fournissant plus d'oxygène aux muscles et en augmentant la température corporelle. Commencez chaque entraînement par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers pour vous échauffer. Les photos sur cette page montrent plusieurs formes d'étirements de base que vous pouvez effectuer avant vos séances d'entraînement. Afin d'obtenir un échauffement adéquat, effectuez chaque étirement trois fois.

TOE TOUCH STRETCH

Debout, pliez légèrement les genoux et penchez-vous lentement vers l'avant de vos hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous descendez vers vos orteils aussi loin que possible. Tenez pendant 15 compte, puis détendez-vous. Cela étirera vos ischio-jambiers, le dos de les genoux et le dos.

ÉTIREMENT DES ISCHIOSJAMBIERS

Asseyez-vous avec une jambe tendue. Apportez la plante du pied opposé vers vous et posez-le contre l'intérieur de la cuisse de votre jambe allongée. Atteignez vos orteils aussi loin que possible. Prise pendant 15 temps, puis détendez-vous. Cela étirera vos ischio-jambiers, le bas du dos et l'aîne.

ÉTIREMENT DU MOLLET/ACHILLE

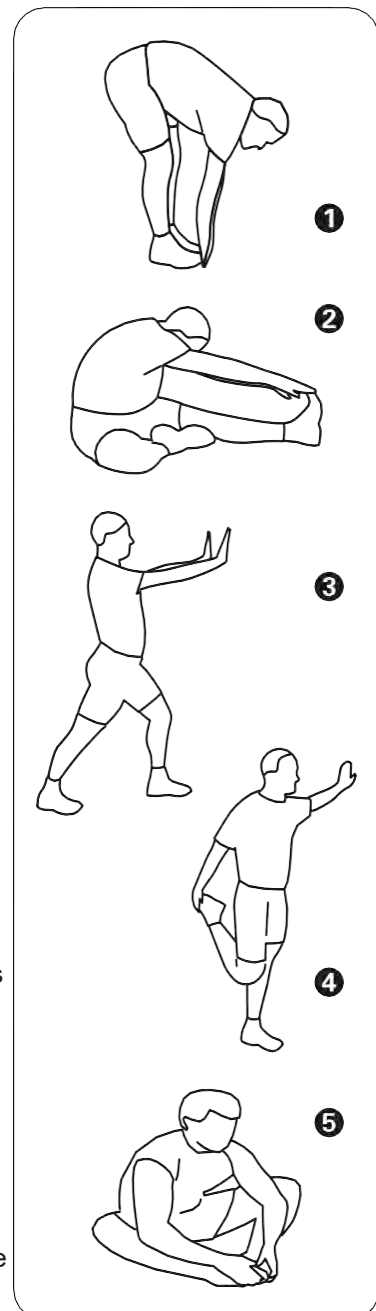
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant, penchez vous vers l'avant et déplacez vos hanches vers le mur. Tenez 15 secondes, puis détendez-vous. Pour un étirement plus complet, pliez également votre jambe arrière. Cela étirera les mollets et les chevilles.

ÉTIREMENT DES QUADRICEPS

Une main contre un mur pour garder l'équilibre, tendez l'autre main vers l'arrière et saisissez votre pied. Rapprochez votre talon le plus près possible des fesses. Maintenez la position pendant 15 secondes, puis détendez-vous et répétez de l'autre côté. Cela étirera vos quadriceps et vos muscles de la hanche.

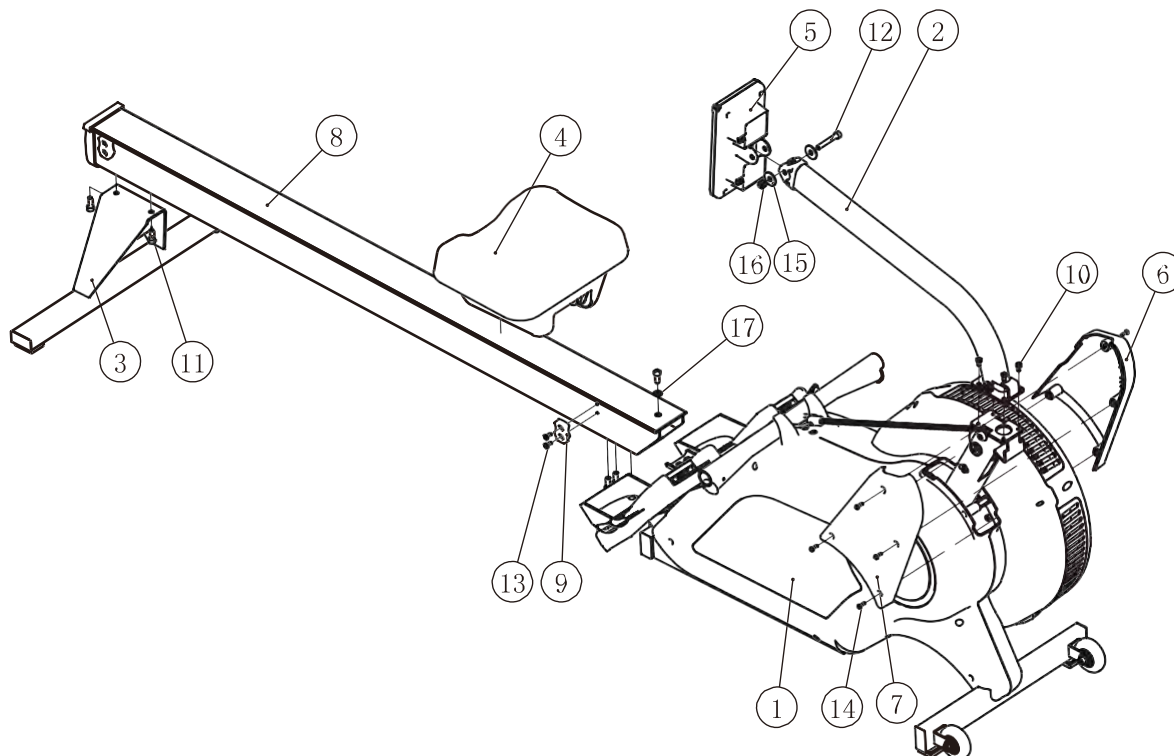
ÉTIREMENT DES ADDUCTEURS

Asseyez-vous avec les plante de vos pieds l'une contre l'autre et vos genoux vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers l'aîne aussi loin que possible. Maintenez la position pendant 15 secondes, puis détendez-vous. Cela étirera vos adducteurs.



VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Vue Générale



ItemNo.	Part No.	Description	QTY
1	HSR00501ASSY	Base Frame	1
2	HSR00502ASSY	Console Mask	1
3	HSR00504ASSY	REAR FOOT	1
4	SR72600ASSY	SEAT ASSEMBLY	1
5	HSR0051500ASSY	Console	1
6	SR74100	Left Cover	1
7	SR74200	Right Cover	1
8	HSR00503ASSY	Beam	1
9	SR79100	Crash Pad	1
10	GB70M6*10DS20NL	Hexagon socket head cap screws 6*10	4
11	GB70M8*20DS20NL	Hexagon socket head cap screws 8*20	6
12	GB70M8*50DHS20	Hexagon socket head cap screws 8*50	1
13	GB818M5*12DHS2	Cross Recess Head Screw 5*12	2
14	GB845ST4.2*16DHS	Cross Recess Head Screw 4.2*16	5
15	DQ8DHS2B	Big Washer Φ8	2
16	NM8DHS2	Nylong lock Nut M8	1
17	GB958DS2	Washer Φ8	1

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Châssis principal

ItemNo.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	1.1	HSR0050100	Main Frame	1
2	1.2	HSR50101ASSY	Fan Shaft Assembly	1
3	1.3	HSR50102ASSY	Adapting Piece Assembly	1
4	1.4	HSR0050600ASSY	Chain	1
5	1.5	HSR00552500ASSY	Fan Assembly	1
6	1.6	HSR0050600	Spacer 1	2
7	1.7	HSR0050800	Nylon stick	1
8	1.8	HSR0051000	TPU Wheel	2
9	1.9	HSR0051100	Chain Base	1
10	1.10	HSR0051200	Chain Shaft	1
11	1.11	HSR0051700	Pulley	1
12	1.12	HSR0051800	Baffle sleeve	1
13	1.13	HSR0055100	Right Fan Cover	1
14	1.14	HSR0056000	middle Cover	1
15	1.15	HSR0059200	Shoulder Bolt M12	1
16	1.16	HSR0059800	φ11 Elastic rope	1
17	1.17	HSR00519000	Rowing Spacer	1
18	1.18	HSR00594400PPW	Left Cover	1
19	1.19	HSR00594500PPW	Right Cover	1
20	1.20	SR72900ASSY	The Handle Assembly	1
21	1.21	SR77600V1	Elastic Pulley	4
22	1.22	SR70109V1	Spacer 2	1
23	1.23	SR75800	Right Pedal Cover	1
24	1.24	SR76300	Handle Cover	1
25	1.25	SR76900	Handle Hook	1
26	1.26	SR75700	Left Pedal Cover	1
27	1.27	SR715100	Handle Hook	1
28	1.28	SR716800	Foot Strap	2
29	1.29	HSR00594900PPW	Fan adjust Assembly	1
30	1.30	SR55000	Air Outlet Cover	4
31	1.31	PS3000900	Foot	1

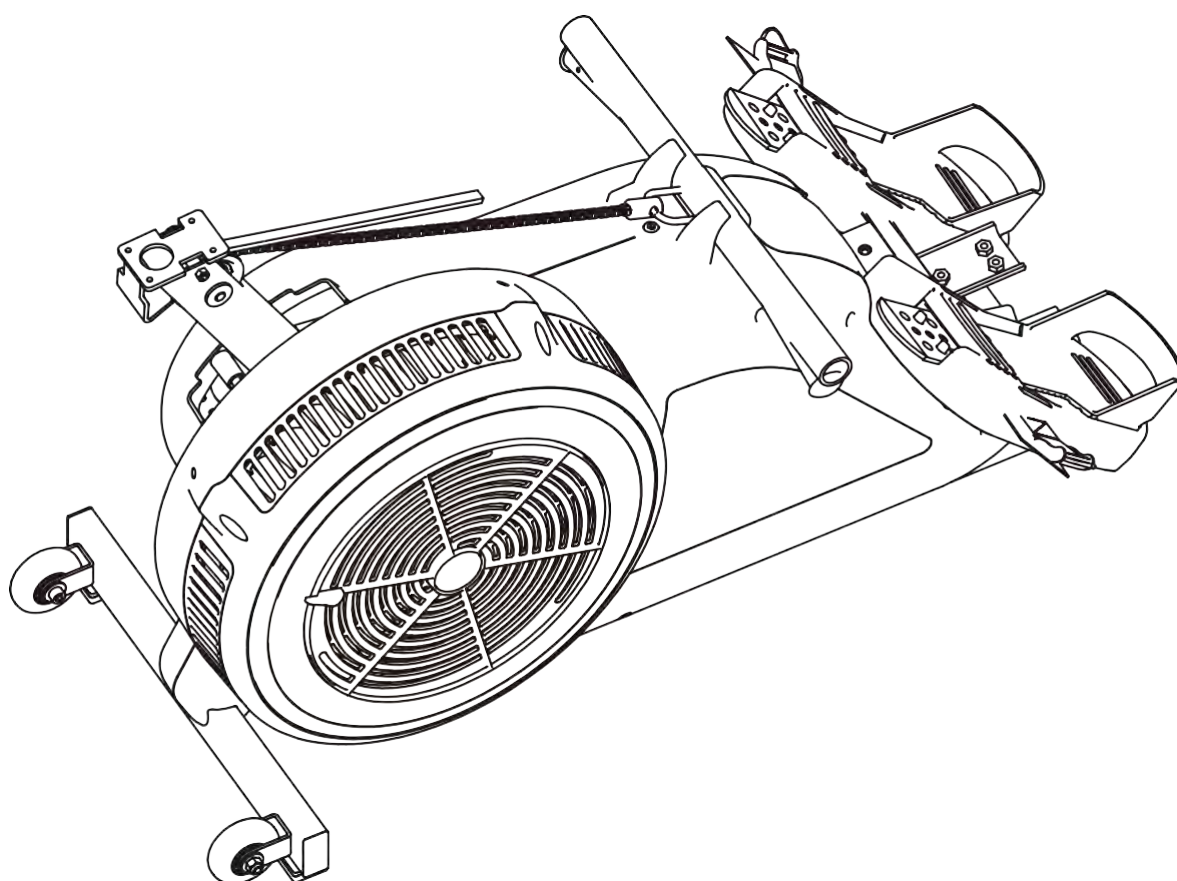
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Châssis principal

ItemNo.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
32	1.32	DP86703100V1	PU Wheel	2
33	1.33	NXSC-013400	Nylon Spacer	2
34	1.34	BNH0008	Plug	4
35	1.35	DC1600A9200	Foot Cushion	2
36	1.36	IS4005100	Adjustment plate	2
37	1.37	DQXK14	U-tape clip	2
38	1.38	ECU7P3500	Plastic Nut	13
39	1.39	GB17880.5M8*16.5DCS17	Rivet Nut	2
40	1.40	BXDQ23*17*1.5	Wave Washer	1
41	1.41	GB845ST4.2*16DHS	Pan Head Tapping Screws With Cross Recessed 4.2*16	21
42	1.42	GB845ST4.2*19DHS	Pan Head Tapping Screws With Cross Recessed 4.2*19	4
43	1.43	GB70M5*10DHS20	Screw M5*10	6
44	1.44	GB70M5*30DHS20	Screw M5*30	1
45	1.45	GB70M5*50DHS20	Screw M5*50	1
46	1.46	GB70M5*20DHS4	Screw M5*20	1
47	1.47	GB70M8*15DS20NL	Screw M8*15	1
48	1.48	GB70M8*30DHS20	Screw M8*30	2
49	1.49	GB70M8*45*45DHS20	Screw M8*45	2
50	1.50	GB70M10*20DHS20NL	Screw M10*20	5
51	1.51	CNLM10*60DS20NL	Countersunk Head Bolt M10*60	1
52	1.52	GB818M4*12DS2	Cross slotted head screw M4*12	7
53	1.53	GB819M4*16DHS2	Cross Recessed Raised Countersunk Head Screws M4*16	8
54	1.54	GB41M10DHS2	Nut M10	1
55	1.55	GB955DHS2	Washer ϕ 5	8
56	1.56	DQ8DHS2	Washer ϕ 8	5
57	1.57	NM4DS2	Nut M4	4
58	1.58	NM5DHS2	Nut M5	3
59	1.59	NM6DHS2	Nut M6	3
60	1.60	NM8DHS2	Nut M8	2
61	1.61	SR76400ASSY	Sensor Assembly 2	1

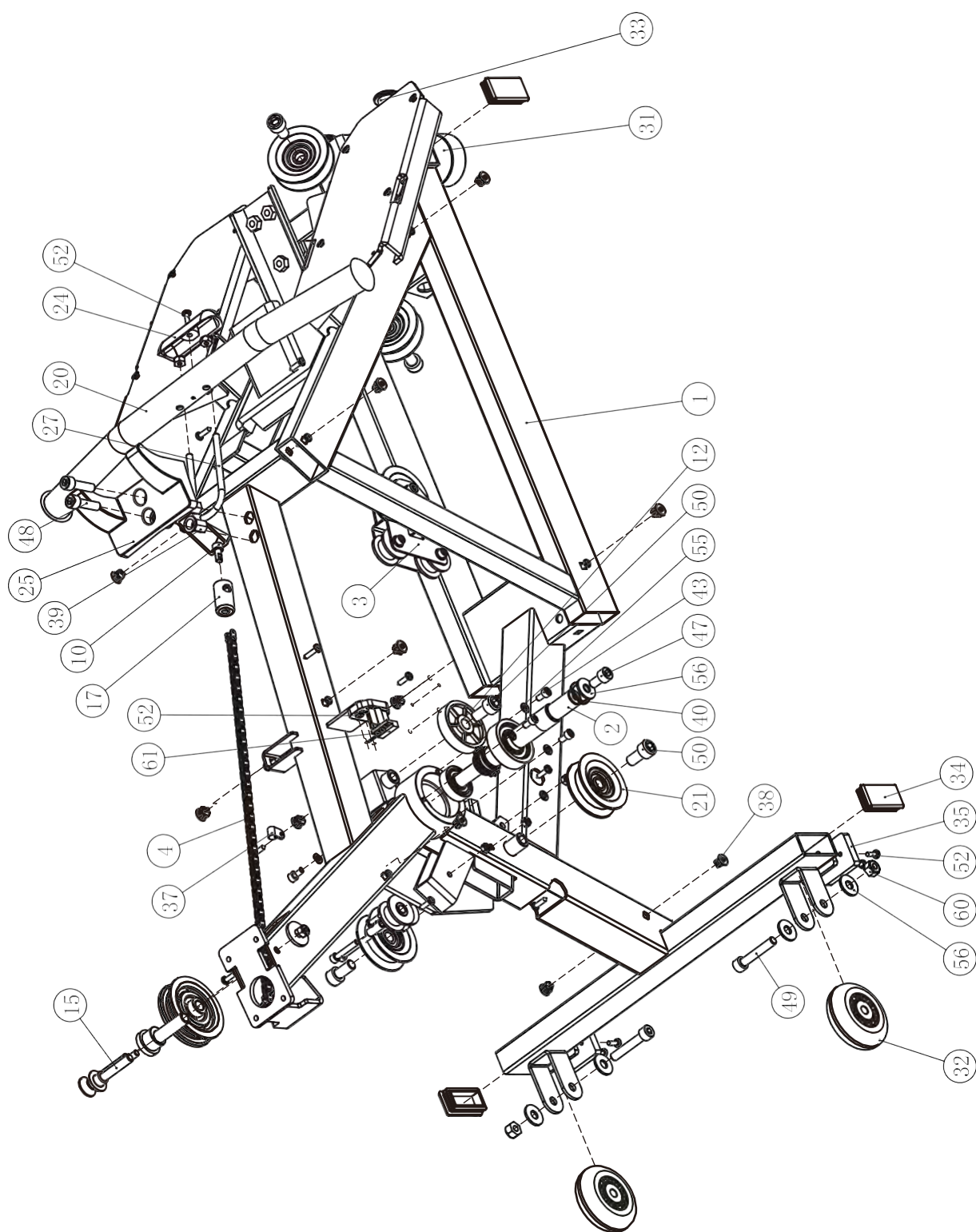
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Châssis principal



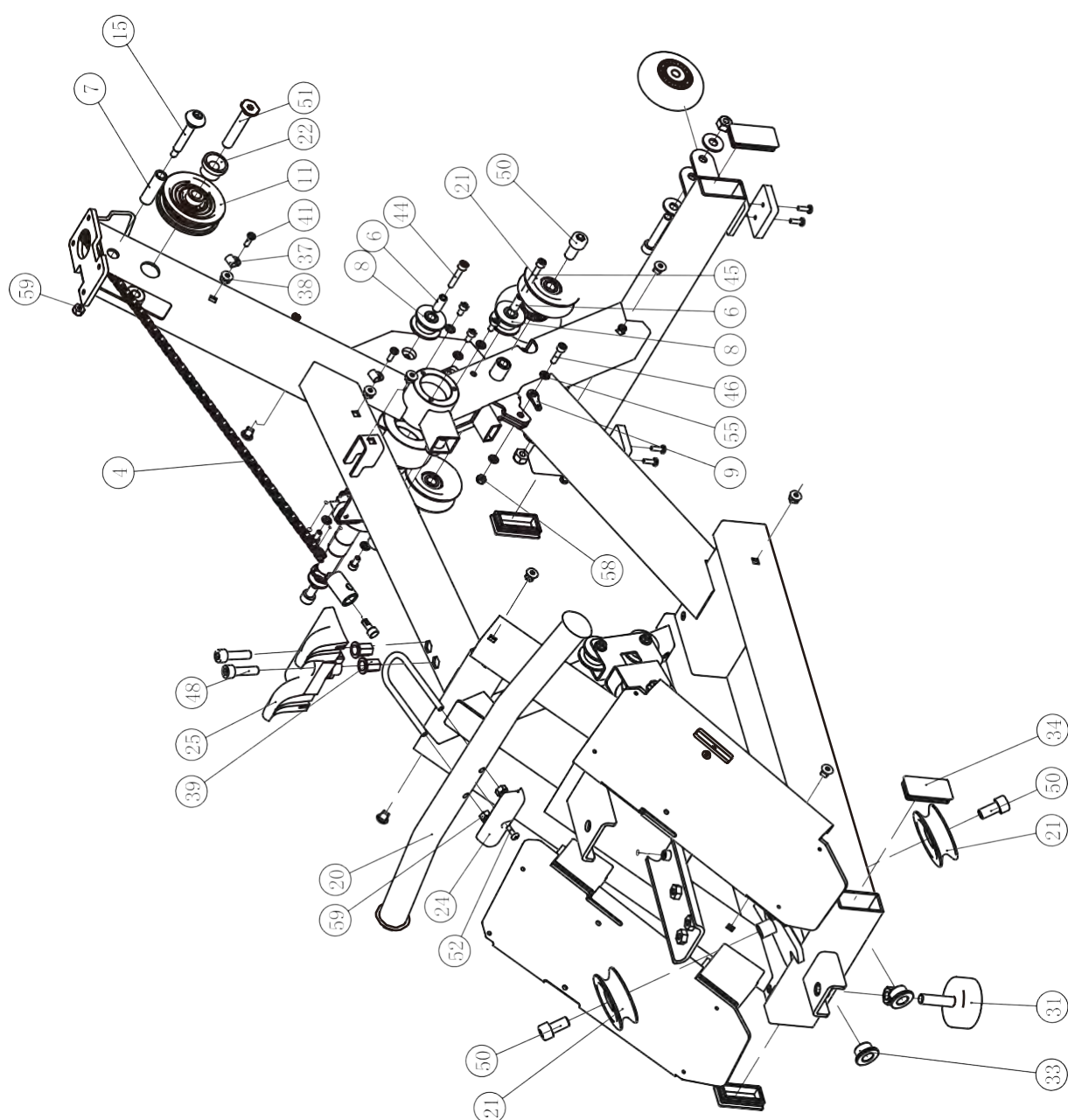
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Châssis principal



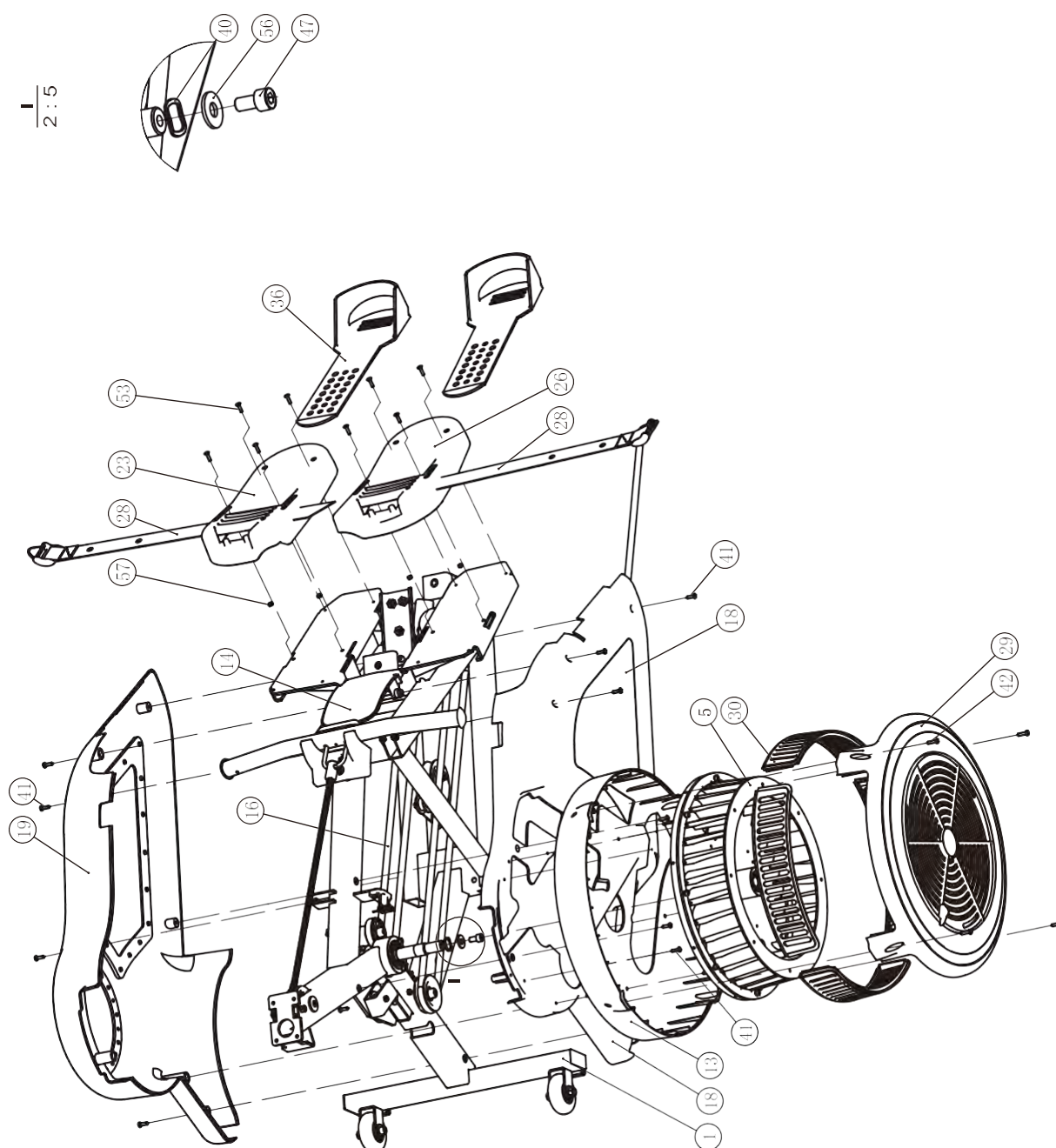
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Châssis principal



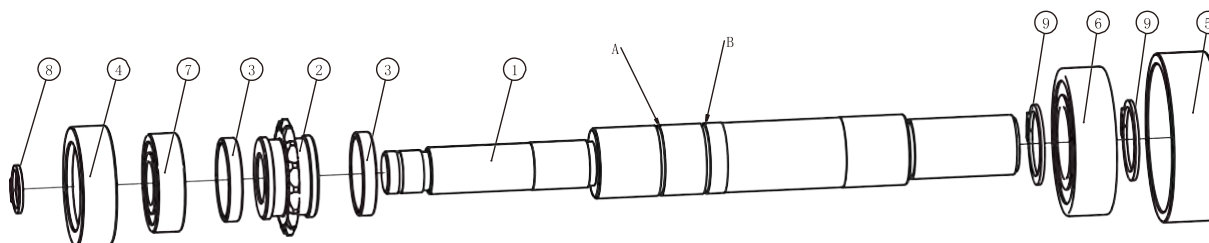
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Châssis principal



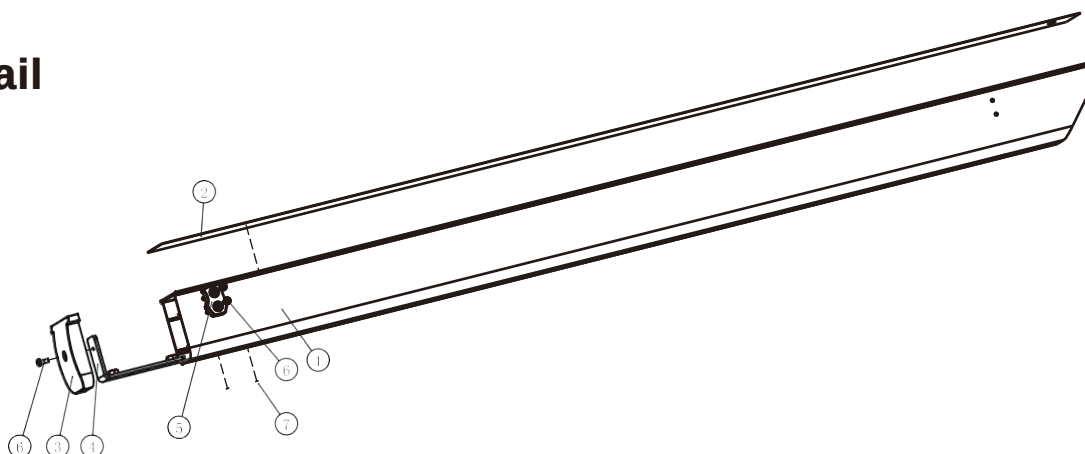
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Axe de la roue à air



ItemNo.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	1.2.1	HSR0050200	Fan Shaft	1
2	1.2.2	HSR0050300	Chain Wheel	1
3	1.2.3	HSR0050400	Barney	2
4	1.2.4	HSR0051300	Bearing holder 1	1
5	1.2.5	HSR0051400	Bearing holder 2	1
6	1.2.6	GB2766004-2ZC3NBK	Bearing	1
7	1.2.7	GB2766001-2ZC3	Bearing	1
8	1.2.8	GB894.112FH12	External Retaining Ring $\Phi 12$	1
9	1.2.9	GB894.120FH12	External Retaining Ring $\Phi 20$	2

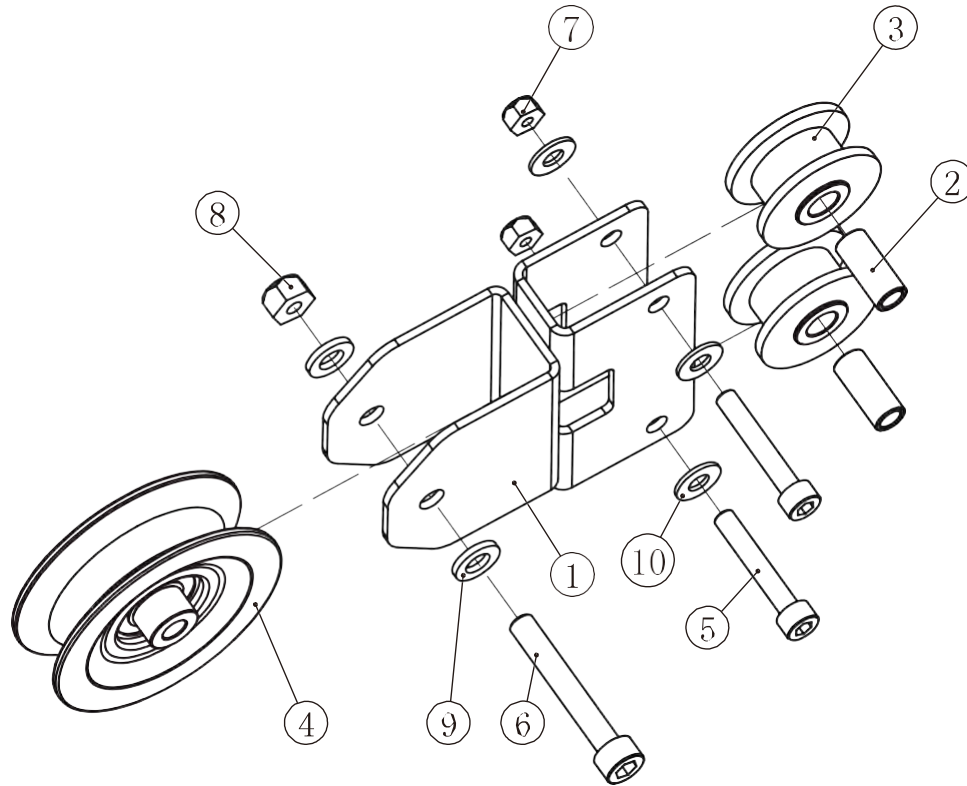
Rail



ItemNo.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	8.1	HSR0052000V1	Aluminum Rail	1
2	8.2	HSR0052100V1	Corrosion Resistant Plate	1
3	8.3	HSR0057000	Aluminum Rail Plug	1
4	8.4	HSR0052200	cap plate	1
5	8.5	SR79100	Cushion	1
6	8.6	GB818M5*12DHS2	Cross slotted head screw M5*12	3
7	8.7	GB819M4*8DS2	Cross Recessed Raised Countersunk Head Screws M4*8	2

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

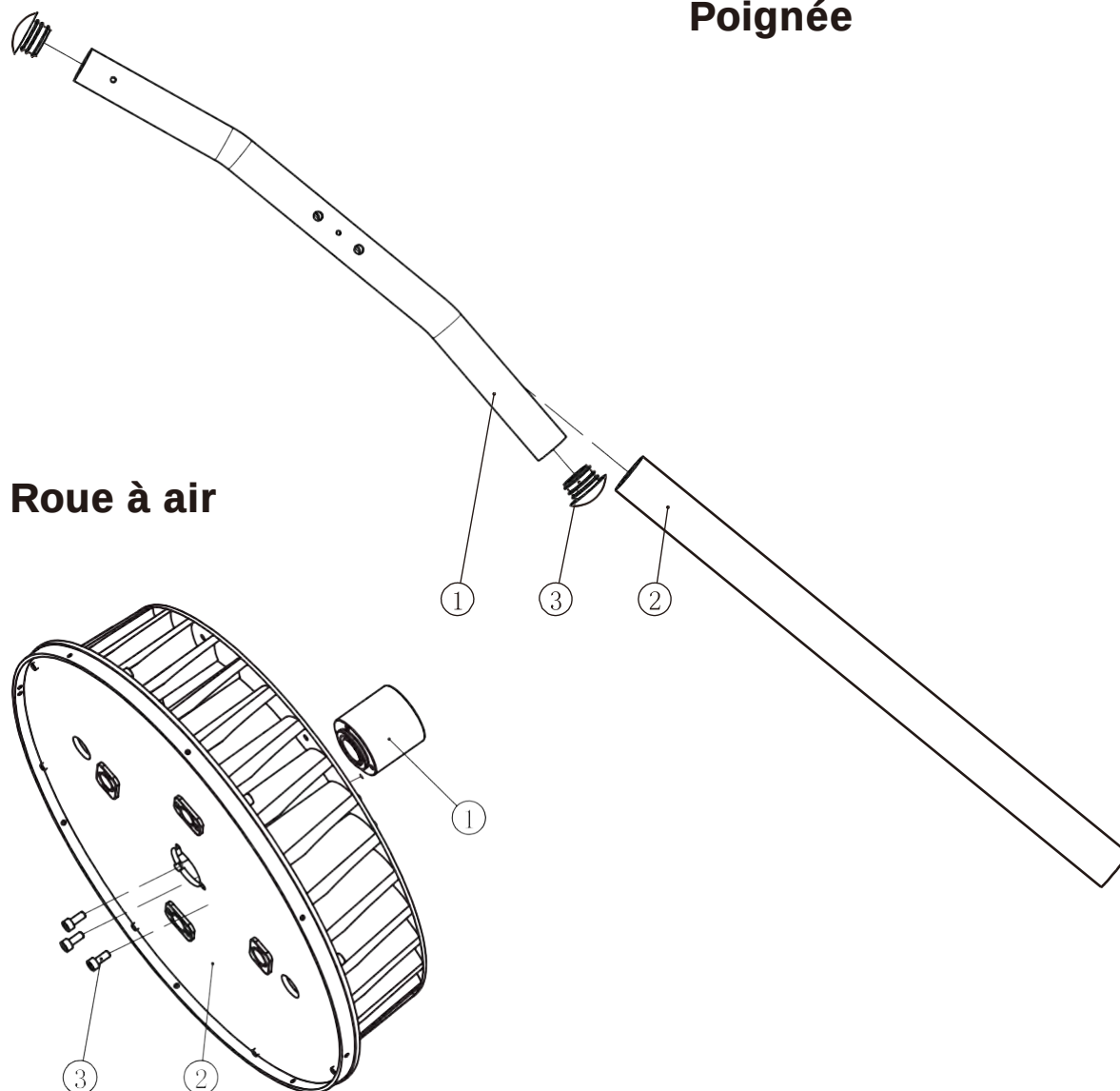
Poulies



ItemNo.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	1.3.1	HSR0050500	Sliding seat	1
2	1.3.2	HSR0050600	Spacer 1	2
3	1.3.3	HSR0051000	TPU Wheel	2
4	1.3.4	HSR0057600	Elastic Pulley	1
5	1.3.5	GB70M5*30DHS20	Screw M5*30	2
6	1.3.6	GB70M6*40*22FH21	Screw M6*40	1
7	1.3.7	NM5DHS2	Nut M5	2
8	1.3.8	NM6DHS2	Nut M6	1
9	1.3.9	GB956DHS2	Washer φ6	2
10	1.3.10	DQ5DHS2	Washer φ5	4

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Poignée

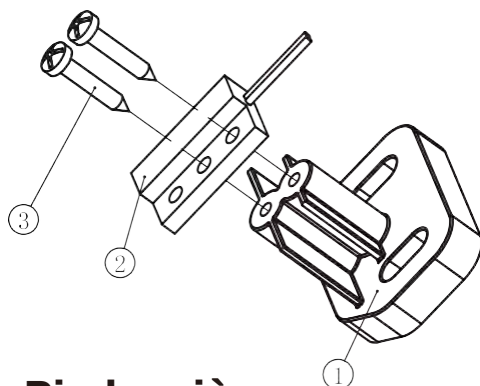


ItemNo.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	1.5.1	HSR0052501ASSY	Fan Sleeve Assembly	1
2	1.5.2	HSR0052502ASSY	Fan	1
3	1.5.3	GB70M5*12DHS20	Screw M5*12	3

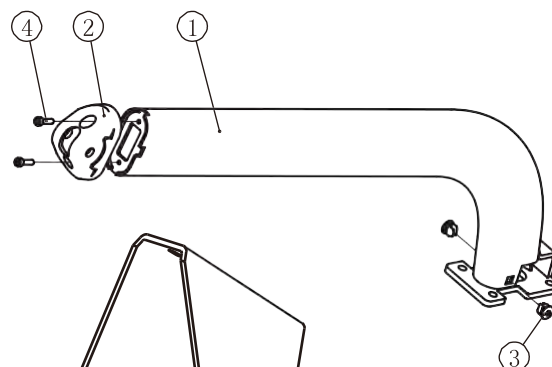
ItemNo.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	1.10.1	SR715700	aluminium tube	1
2	1.10.2	SR715900	Handle Cover	1
3	1.10.3	B705100	Plug	2

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

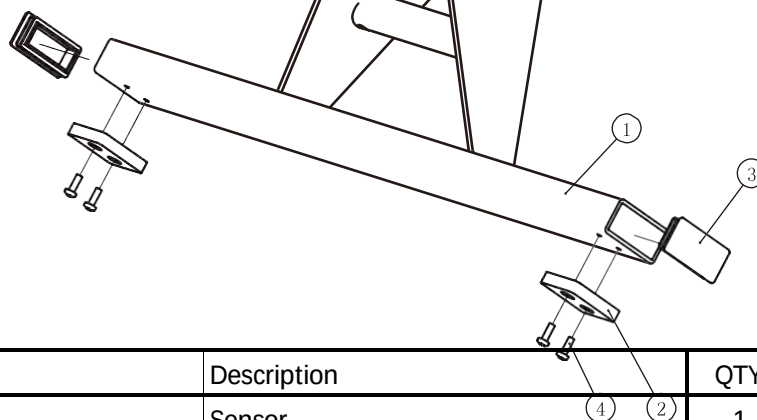
Capteur



Support de console



Pied arrière



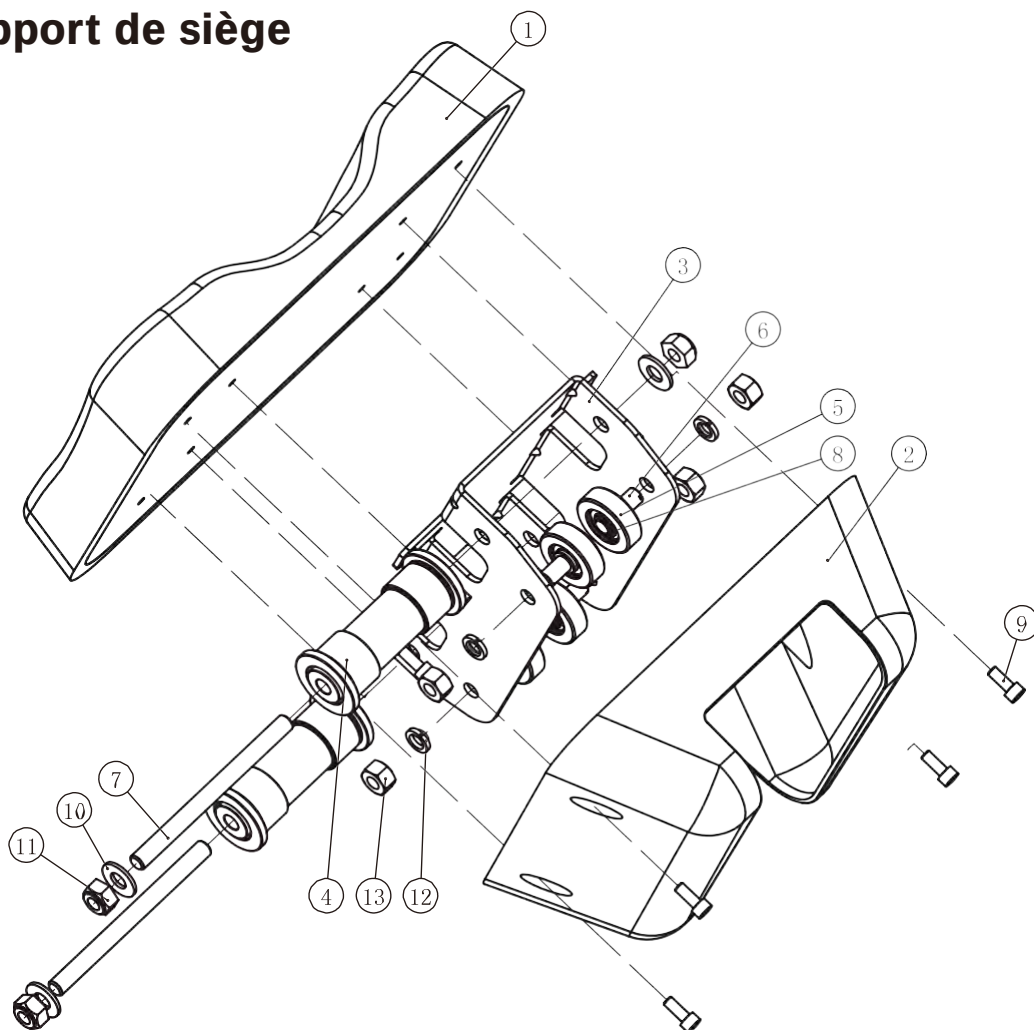
ItemNo.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	1.61.1	SR76400	Sensor	1
2	1.61.2	DQCGQ01-SR7	Sensor	1
3	1.61.3	GB845ST4.2*16DHS	Pan Head Tapping Screws With Cross Recessed 4.2*16	2

ItemNo.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	2.1	HSR0051900	Electronic table brace	1
2	2.2	SR75600	Fixing Rack	1
3	2.3	ECU7P3500	Plastic Nut	2
4	2.4	GB70M4*15*15DS20	Screw M4*15	2

ItemNo.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	3.1	HSR0052300	Upper Support Frame Assembly	1
2	3.2	DC1600A9200	Foot Cushion	2
3	3.3	BNH0008	Plug	2
4	3.4	GB818M4*12DS2	Cross slotted head screw M4*12	4

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

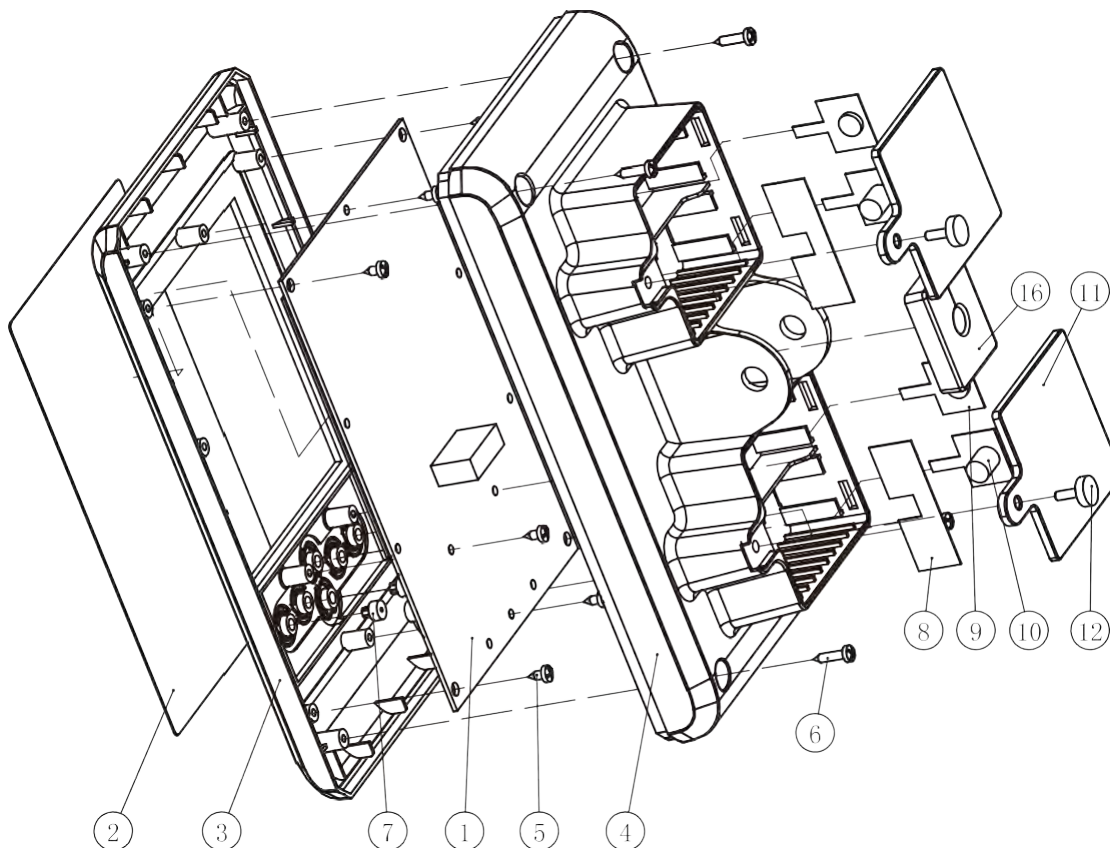
Support de siège



ItemNo.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	4.1	SR77900	Cushion	1
2	4.2	SR75900	Cushion Cover	1
3	4.3	SR73900	Cushion Plate	1
4	4.4	SR71300ASSY	Cushion Roller Assembly	2
5	4.5	SR78200	Seat Slip Wheel	4
6	4.6	SR715000	shaft	4
7	4.7	SR714900	stud	2
8	4.8	GB894.110FH12	External Retaining Ring $\Phi 25$	4
9	4.9	GB70M6*15DHS4	Screw M6*15	8
10	4.10	DQ10DHS2A	Washer $\phi 10$	4
11	4.11	NM10DHS2	Nut M10	4
12	4.12	GB9310DHS12	spring shim	4
13	4.13	GB41M10DHS2	Nut M10	4

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Console



ItemNo.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	5.1	B240-HSR005	Electronic table	1
2	5.2	SR007MM01	mask	1
3	5.3	SR75300	Front Shroud Of Table	1
4	5.4	SR75400	Back Shroud Of Table	1
5	5.5	GB845ST2.9*6.5DS	Pan Head Tapping Screws With Cross Recessed 2.9*6.5	10
6	5.6	GB845ST2.9*13DHS	Pan Head Tapping Screws With Cross Recessed 2.9*13	6
7	5.7	ECT74800	rubber blanket	
8	5.8	EHDCLP	Battery Piece	2
9	5.9	EHDCZJP	Anode Battery Piece	2
10	5.10	EHDCFJP	Cathode Battery Piece	2
11	5.11	SR75500	Battery Cover	2
12	5.12	GB843M3*10N19	Hand Screw M3*10	2
13	5.13	L1050XHB-MX43020-12	Top Of The Electronic Watch Wire	1
14	5.14	L200MX43025-2	Power Cord	1
15	5.15	L50-1	Battery Cable	1
16	5.16	DQLY01	Bluetooth Module	1
17	5.17	SR719100	Plug	1

Maintenance & Service

Cet appareil est conçu pour une utilisation prolongée. Un entretien et un nettoyage réguliers prolongeront leur durée de vie et préserveront leur aspect.

Tout bruit suspect doit vous alerter en premier : une réparation ou un réglage est alors nécessaire. En cas de bruit inhabituel, de grincement, de cognement, de frottement ou de vibration, cessez immédiatement l'utilisation et contactez un technicien agréé. Souvent, un problème mineur peut se transformer en réparation majeure s'il est ignoré et que l'utilisation se poursuit.

La machine est fabriquée à partir de matériaux durables : les pièces en plastique sont moulées en ABS résistant et chimique ; le châssis est en acier haute résistance et protégé par un revêtement en poudre industriel offrant une résistance optimale à la corrosion ; la visserie utilisée pour l'assemblage est résistante à la corrosion. Cependant, il est important de noter que la transpiration peut être extrêmement corrosive si elle s'accumule sur la machine.

ATTENTION : LA TRANSPIRATION EST TRÈS CORROSIVE ET, SI ELLE RESTE SUR LA MACHINE, PROVOQUERA UNE DÉCOLLE, UNE DÉCOLORATION, DE LA ROUILLE ET DES ODEURS. MALHEUREUSEMENT, CES CONDITIONS NE SONT PAS COUVERTES PAR LA GARANTIE.

Après chaque utilisation, nettoyez l'ensemble de l'appareil, y compris la console, avec une solution savonneuse douce, puis séchez-le soigneusement avec une serviette propre. Placer un petit vaporisateur et une serviette à proximité de l'appareil vous permettra de conserver son aspect neuf pendant de nombreuses années. N'utilisez pas de brosses ou de chiffons abrasifs ou rêches, car cela pourrait endommager les surfaces.

N'inondez aucune zone avec la solution ou le liquide de nettoyage. N'utilisez pas de produits chimiques ou de solvants agressifs pour nettoyer l'appareil.

Vous trouverez ci-dessous des instructions d'entretien. Si l'environnement de l'appareil est particulièrement sale ou si son utilisation est intensive, l'inspection/l'entretien mensuel devra être effectué plus fréquemment.

Recommandations de maintenance

OPERATIONS	JOUR	MOIS
Nettoyez toutes les surfaces avec une solution savonneuse et un chiffon doux et séchez soigneusement.	X	
Vérifiez l'absence de bruit anormal, dommage ou pièce desserrée.	X	
Vérifiez la stabilité. Si nécessaire, réajustez les pieds de nivellement.	X	
Inspectez l'ensemble de l'appareil pour repérer toute pièce desserrée, notamment le rail, les pieds, le châssis et les protections en plastique.		X
Nettoyez les ouvertures du ventilateur pour éliminer toute trace de poussière, de peluches ou de débris		X
Déplacez l'appareil et nettoyez/aspirez la poussière, les peluches ou les débris présents sous le châssis.		X

Utilisation de la console

1. PRÉSENTATION DU MATÉRIEL

L'écran comprend les éléments principaux suivants :

- Carte mère
 - Microcontrôleur central avec mémoire flash interne programmable via interface USB et/ou mise à jour à distance (OTA) via le module NPE GEM.
 - Module NPE GEM - Modèle : GEMSRB02 (compatible Bluetooth et ANT+). Interface de communication avec une application pour smartphone et prise en charge d'une ceinture cardiofréquencemètre.
 - La communication entre le microcontrôleur principal et le module NPE GEM s'effectue via la dernière version de l'interface de contrôleur hôte NPE GEM.
 - Le module GEMSRB02 doit utiliser la version 1.9.10 ou ultérieure du firmware.
 - Six boutons physiques
 - Connexion pour un capteur de régime (par exemple, un interrupteur à lames)
 - Connexion pour un capteur de mode (par exemple, un interrupteur à lames) ; ce capteur permet à l'ordinateur de distinguer les modes rameur et ski et est lié à la position du rail (horizontale ou verticale).
- Écran LCD statique
 - Défini dans la section 1.1 ci-dessous
- Boîtier ABS
 - Le boîtier doit comporter des dispositifs permettant d'incliner l'écran afin d'offrir un meilleur angle de vision à l'utilisateur ; un porte-piles doit également être intégré au boîtier et les piles doivent pouvoir être remplacées sans avoir à retirer l'ordinateur du mât.

Utilisation de la console

1.1 AFFICHEUR LCD

- Taille : 100mm x 60mm



REPRESENTATION TOUS SEGEMENTS ALLUMES (ECHELLE 150%)

Utilisation de la console

1.2 TOUCHES

L'écran utilise six (6) touches montées sur le circuit imprimé. L'ensemble d'affichage présentera une structure physique similaire à celle des autres consoles d'affichage Impulse. La couche supérieure sera constituée d'une interface graphique avec des boutons imprimés. La couche suivante sera le boîtier de la console en ABS, intégrant des éléments flexibles permettant d'activer les interrupteurs lorsque l'on appuie sur le bouton de l'interface.

L'interface graphique du clavier proposée est illustrée ci-dessous.:



Description des touches :

	SÉLECTIONNER UN ENTRAÎNEMENT permet à l'utilisateur de choisir parmi les entraînements disponibles.
	DÉMARRER/ENTRER permet à l'utilisateur de démarrer un entraînement ou de valider un choix.
	HAUT permet d'augmenter les valeurs du programme et des paramètres, et de basculer manuellement entre les watts, les calories et la fréquence cardiaque pendant un entraînement.
	BAS permet de diminuer les valeurs du programme et des paramètres, et de basculer manuellement entre les watts, les calories et la fréquence cardiaque pendant un entraînement.
	ARRÊTER permet à l'utilisateur de terminer un entraînement ou de quitter un menu de paramètres.
	BLUETOOTH permet de connecter des appareils Bluetooth/ANT+ à la console (par exemple, une application pour smartphone via Bluetooth ou une ceinture cardiofréquence sans fil via ANT+).

Utilisation de la console

2. APERÇU DES MODES DU SYSTÈME

Mode réveil – C'est le mode dans lequel le système passe lors de la mise sous tension ou lorsqu'il sort du mode veille. Toutes les initialisations du système ont lieu dans ce mode.

Mode veille – C'est le mode dans lequel le système passe après une mise sous tension réussie. À ce stade, le système attend que l'utilisateur sélectionne son programme d'entraînement ou commence à s'exercer. Consultez la section 3 « Mode veille » ci-dessous pour plus de détails.

Mode de configuration du programme – C'est le mode dans lequel le système se trouve une fois que l'utilisateur a sélectionné un programme et doit saisir les paramètres requis avant le démarrage du programme. Consultez la section 4 « Sélection et configuration du programme » ci-dessous pour plus de détails.

Mode programme – C'est le mode dans lequel le système se trouve pendant un entraînement. Consultez la section 5 « Mode programme (fonctionnalités pendant l'entraînement) » ci-dessous pour plus de détails.

Mode pause / résumé – C'est le mode dans lequel le système passe lorsque l'utilisateur arrête son entraînement (c'est-à-dire lorsque la vitesse de rotation du volant d'inertie est inférieure à une valeur prédéfinie). Les données utilisateur sont conservées et affichées dans les indicateurs appropriés pendant ce mode, en attendant que l'utilisateur reprenne ou interrompe son entraînement. Consultez la section 6 « Mode Pause/Résumé » ci-dessous pour plus de détails.

Mode Appairage Bluetooth : ce mode permet au système d'effectuer un appairage Bluetooth avec le smartphone de l'utilisateur. Consultez la section 7 « Mode Appairage Bluetooth » ci-dessous pour plus de détails.

Mode Connexion de la fréquence cardiaque : ce mode permet au système d'établir une connexion entre une ceinture de fréquence cardiaque ANT+ et la console via le module Wahoo GEM. Consultez la section 8 « Mode Connexion de la ceinture de fréquence cardiaque » ci-dessous pour plus de détails.

Mode Configuration : ce mode est nécessaire avant toute modification de configuration, test système, mise à jour du micrologiciel ou consultation des données de maintenance ou de performance. Consultez la section 9 « Mode Configuration » ci-dessous pour plus de détails.

Mode Veille : ce mode permet au système d'économiser l'énergie lorsque la console n'est pas utilisée. Dans ce mode, l'écran LCD de la console est éteint.

Utilisation de la console

3. MODE VEILLE

En mode veille, le système attend que l'utilisateur appuie sur les boutons DÉMARRER, SÉLECTIONNER L'ENTRAÎNEMENT ou BLUETOOTH. L'état initial des affichages est le suivant :

TIME	0:00
STROKE RATE	0
STROKES/MIN	
PACE	0:00
/500 METERS	
DISTANCE	0
METERS	
WATTS	0

Pour démarrer rapidement une séance d'entraînement, appuyez sur le bouton START du clavier. Le système passera alors en MODE PROGRAMME. Consultez la section 6 MODE PROGRAMME (FONCTIONNALITÉS PENDANT L'ENTRAÎNEMENT) ci-dessous pour plus de détails.

Pour sélectionner un entraînement spécifique, appuyez sur le bouton SÉLECTIONNER L'ENTRAÎNEMENT. Le système passera alors en MODE CONFIGURATION DU PROGRAMME. Consultez la section 5 MODE CONFIGURATION DU PROGRAMME ci-dessous pour plus de détails.

Pour connecter une application smartphone à la console, appuyez sur le bouton BLUETOOTH. Le système passera alors en MODE APPAIRAGE BLUETOOTH. Consultez la section 8 MODE APPAIRAGE BLUETOOTH ci-dessous pour plus de détails.

En plus de ces fonctionnalités, l'utilisateur pourra également accéder au MODE CONFIGURATION en appuyant simultanément sur les boutons START, HAUT et STOP. Consultez la section 9 MODE CONFIGURATION ci-dessous pour plus de détails.

De plus, si l'utilisateur n'appuie sur aucun bouton pour sélectionner ou démarrer une séance d'entraînement, la console passera en MODE VEILLE après 30 secondes d'inactivité.

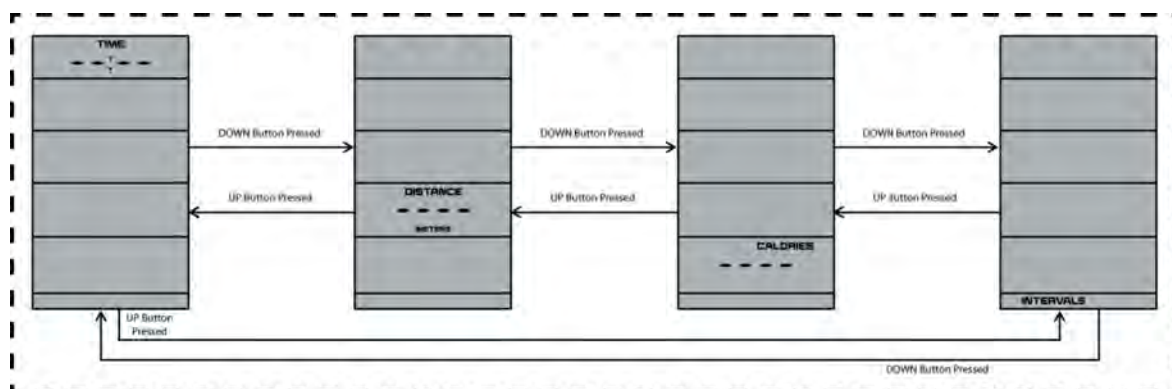
Utilisation de la console

4. MODE DE CONFIGURATION DU PROGRAMME

Pour accéder au mode CONFIGURATION DU PROGRAMME, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton SÉLECTIONNER L'ENTRAÎNEMENT sur l'écran d'inactivité.

4.1 ÉCRANS DE SÉLECTION DES ENTRAÎNEMENTS

Dans ce mode, l'utilisateur devra sélectionner le type de programme qu'il souhaite suivre. L'image ci-dessous présente les écrans d'entraînement disponibles qui peuvent être affichés dans ce mode.



Quatre types d'entraînement sont disponibles :

- Objectif de temps
- Objectif de distance
- Objectif de calories
- Intervalles

L'écran affiché en premier est celui des OBJECTIFS DE TEMPS. Pour sélectionner un entraînement, appuyez sur les boutons BAS ou HAUT.

Appuyer sur le bouton ENTER valide l'entraînement affiché et vous redirige vers l'écran de configuration correspondant.

Pour quitter l'écran ENTRAÎNEMENTS et revenir à l'écran VEILLE, appuyez sur le bouton STOP.

Utilisation de la console

4.2 OBJECTIF TEMPS

L'écran OBJECTIF DE TEMPS est présenté ci-contre :

Sur cet écran, l'utilisateur peut choisir la durée de son entraînement. Il peut saisir une durée comprise entre 1 et 99 minutes.

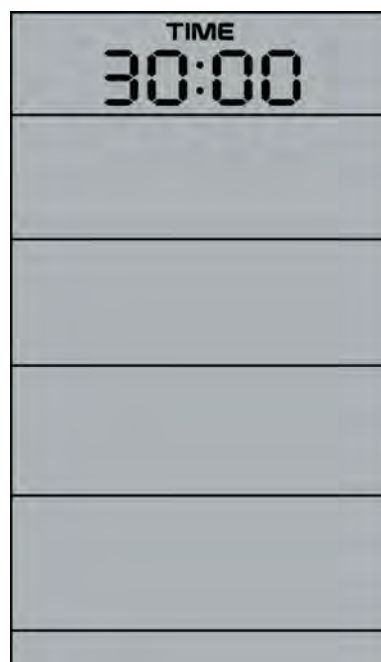
La valeur par défaut est de 30 minutes. L'utilisateur peut ajuster cette durée à l'aide des boutons HAUT et BAS. Chaque pression sur l'un ou l'autre de ces boutons incrémente la durée affichée de 1. Le bouton HAUT permet d'augmenter la durée, et le bouton BAS de la diminuer.

Voici le comportement des boutons HAUT et BAS :

- Si le bouton HAUT est maintenu enfoncé pendant plus de 2 secondes, la durée augmente de 1 toutes les 500 ms.
- Si le bouton HAUT est maintenu enfoncé pendant 5 secondes supplémentaires, la durée augmente de 5 toutes les 500 ms.
- Si le bouton BAS est maintenu enfoncé pendant plus de 2 secondes, la durée diminue de 1 toutes les 500 ms.
- Si le bouton BAS est maintenu enfoncé pendant 5 secondes supplémentaires, la durée diminue de 5 toutes les 500 ms.

Une fois la durée souhaitée réglée pour l'entraînement, appuyez sur le bouton ENTRÉE. Le système passe alors en MODE PROGRAMME et l'entraînement commence. Consultez la section 6 MODE PROGRAMME (FONCTIONNALITÉS PENDANT L'ENTRAÎNEMENT) ci-dessous pour plus de détails.

Pour quitter l'écran OBJECTIF DE TEMPS et revenir à l'écran ENTRAÎNEMENTS, appuyez sur le bouton STOP.



Utilisation de la console

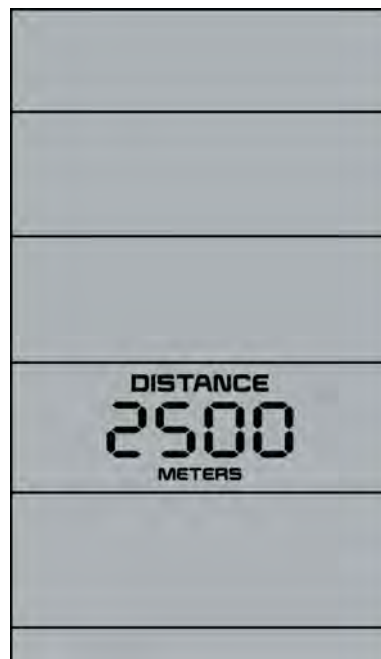
4.3 OBJECTIF DISTANCE

L'écran OBJECTIF DE DISTANCE est présenté ci-contre :

Sur cet écran, l'utilisateur peut choisir la distance souhaitée pour son entraînement. Il peut saisir une distance comprise entre 100 et 9 900 mètres.

La valeur par défaut est de 2 500 mètres. L'utilisateur peut ajuster cette valeur à l'aide des boutons HAUT et BAS. Chaque pression sur l'un ou l'autre de ces boutons augmente la distance de 100 mètres. Le bouton HAUT permet d'augmenter la distance, et le bouton BAS de la diminuer.

Voici le comportement des boutons HAUT et BAS :



- Si le bouton HAUT est maintenu enfoncé pendant plus de 2 secondes, la distance augmente de 100 toutes les 500 ms.
- Si le bouton HAUT est maintenu enfoncé pendant 5 secondes supplémentaires, la distance augmente de 500 toutes les 500 ms.
- Si le bouton HAUT est maintenu enfoncé pendant 5 secondes supplémentaires, la distance augmente de 1 000 toutes les 500 ms.
- Si le bouton BAS est maintenu enfoncé pendant plus de 2 secondes, la distance diminue de 100 toutes les 500 ms.
- Si le bouton BAS est maintenu enfoncé pendant 5 secondes supplémentaires, la distance diminue de 500 toutes les 500 ms.
- Si le bouton BAS est maintenu enfoncé pendant 5 secondes supplémentaires, la distance diminue de 1 000 toutes les 500 ms.

Une fois la distance souhaitée réglée pour l'entraînement, appuyez sur le bouton ENTRÉE. En appuyant sur la touche ENTRÉE, le système passe en MODE PROGRAMME et l'entraînement commence. Consultez la section 6 MODE PROGRAMME (FONCTIONNALITÉS PENDANT L'ENTRAÎNEMENT) ci-dessous pour plus de détails.

Pour quitter l'écran OBJECTIF DE DISTANCE et revenir à l'écran ENTRAÎNEMENTS, appuyez sur la touche STOP..

Utilisation de la console

4.4 OBJECTIF CALORIES

L'écran OBJECTIF CALORIES est présenté ci-contre :

Sur cet écran, l'utilisateur peut choisir l'objectif calorique souhaité pour son entraînement. Il peut saisir un objectif compris entre 5 et 1 000 calories.

La valeur par défaut est de 250 calories. L'utilisateur peut ajuster cette valeur à l'aide des boutons HAUT et BAS. Chaque pression sur l'un ou l'autre de ces boutons augmente la valeur affichée de 5. Le bouton HAUT permet d'augmenter la valeur et le bouton BAS de la diminuer.

Voici le fonctionnement des boutons HAUT et BAS :



- Si le bouton HAUT est maintenu enfoncé pendant plus de 2 secondes, la valeur calorique augmente de 5 toutes les 500 ms.
- Si le bouton HAUT est maintenu enfoncé pendant 5 secondes supplémentaires, la valeur augmente de 10 toutes les 500 ms.
- Si le bouton HAUT est maintenu enfoncé pendant 5 secondes supplémentaires, la valeur augmente de 50 toutes les 500 ms.
- Si le bouton BAS est maintenu enfoncé pendant plus de 2 secondes, la valeur calorique diminue de 5 toutes les 500 ms.
- Si le bouton BAS est maintenu enfoncé pendant 5 secondes supplémentaires, la valeur diminue de 10 toutes les 500 ms.
- Si le bouton BAS est maintenu enfoncé pendant 5 secondes supplémentaires, la valeur diminue de 50 toutes les 500 ms.

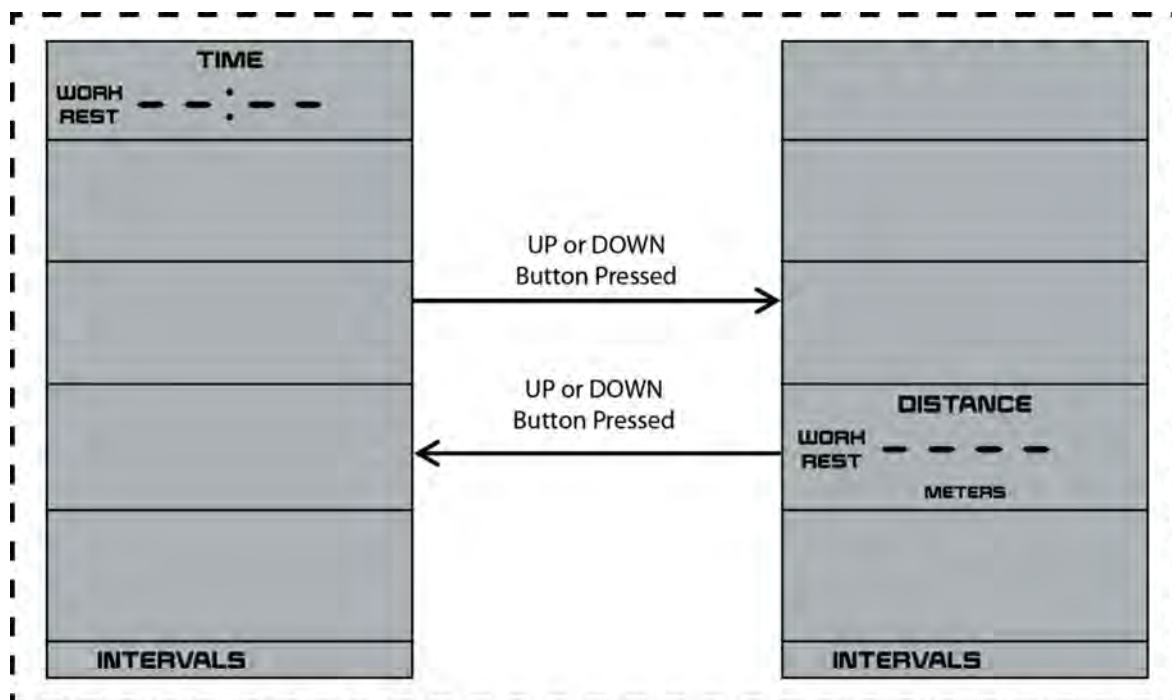
Une fois la valeur calorique souhaitée définie pour l'entraînement, appuyez sur le bouton ENTRÉE. En appuyant sur la touche ENTRÉE, le système passe en MODE PROGRAMME et l'entraînement commence. Consultez la section 6 MODE PROGRAMME (FONCTIONNALITÉS PENDANT L'ENTRAÎNEMENT) ci-dessous pour plus de détails.

Pour quitter l'écran OBJECTIF DE DISTANCE et revenir à l'écran ENTRAÎNEMENTS, appuyez sur la touche STOP..

Utilisation de la console

4.5 INTERVALLES

Les écrans INTERVALLES sont présentés ci-dessous :



Deux types d'intervalles sont disponibles :

- Intervalles de temps
- Intervalles de distance

Le premier écran affiché est celui des intervalles de temps. Pour sélectionner un type d'intervalle, utilisez les touches HAUT et BAS pour naviguer entre les options.

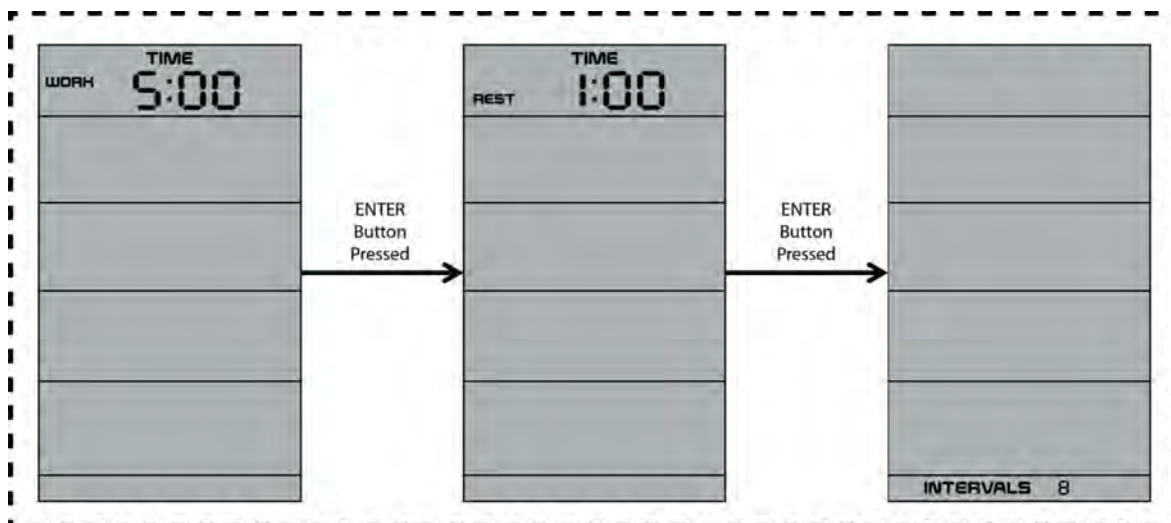
Appuyer sur la touche ENTER valide le type d'entraînement par intervalles affiché et affichez l'écran de configuration correspondant.

Pour quitter l'écran INTERVALLES et revenir à l'écran ENTRAÎNEMENTS, appuyez sur la touche STOP.

Utilisation de la console

4.6 INTERVALLES TEMPS

L'écran INTERVALLES TEMPS est présenté ci-dessous :



Un intervalle se compose d'une phase d'exercice à haute intensité et d'une phase d'exercice à faible intensité. La phase à haute intensité est définie par le TEMPS D'EFFORT. La phase à faible intensité est définie par le TEMPS DE REPOS. Sur les écrans INTERVALLES, l'utilisateur peut spécifier la durée des phases d'effort et de repos, ainsi que le nombre total d'intervalles souhaités pour la séance d'entraînement. L'utilisateur peut saisir une durée de 10 secondes à 99 minutes pour les phases d'effort et de repos. La valeur par défaut pour la phase d'effort est de 5 minutes. La valeur par défaut pour la phase de repos est de 1 minute. L'utilisateur peut saisir entre 1 et 99 intervalles. La valeur par défaut pour le nombre d'intervalles est de 8.

Lors de la configuration de ce programme, l'écran TEMPS D'EFFORT s'affiche en premier. L'utilisateur peut ajuster la valeur à l'aide des boutons HAUT et BAS. Chaque pression sur l'un ou l'autre de ces boutons modifie la valeur affichée de 10 secondes. Le bouton HAUT permet d'augmenter la durée et le bouton BAS de la diminuer. Voici le fonctionnement supplémentaire des boutons HAUT et BAS :

- Si le bouton HAUT est maintenu enfoncé pendant plus de 2 secondes, la durée de travail augmente de 10 secondes toutes les 500 ms.
- Si le bouton HAUT est maintenu enfoncé pendant 2 secondes supplémentaires, la durée de travail augmente d'1 minute toutes les 500 ms.

Utilisation de la console

- Si le bouton HAUT est maintenu enfoncé pendant 2 secondes supplémentaires, la durée de l'effort augmentera de 5 minutes toutes les 500 ms.
- Si le bouton BAS est maintenu enfoncé pendant plus de 2 secondes, la durée de l'effort diminuera de 10 secondes toutes les 500 ms.
- Si le bouton BAS est maintenu enfoncé pendant 2 secondes supplémentaires, la durée de l'effort diminuera de 1 minute toutes les 500 ms.
- Si le bouton BAS est maintenu enfoncé pendant 2 secondes supplémentaires, la durée de l'effort diminuera de 5 minutes toutes les 500 ms.

Une fois la durée de l'effort réglée sur la valeur souhaitée pour l'entraînement, appuyez sur le bouton ENTRÉE. L'écran affichera alors la durée du temps de repos.

Vous pouvez ajuster la durée à l'aide des boutons HAUT et BAS. Chaque pression sur l'un ou l'autre de ces boutons modifie la valeur affichée de 10 secondes. Le bouton HAUT permet d'augmenter la durée et le bouton BAS permet de la diminuer. Voici les comportements supplémentaires des boutons HAUT et BAS :

- Si le bouton HAUT est maintenu enfoncé pendant plus de 2 secondes, la durée du temps de repos augmente de 10 secondes toutes les 500 ms.
- Si le bouton HAUT est maintenu enfoncé pendant 2 secondes supplémentaires, la durée du temps de repos augmente d'1 minute toutes les 500 ms.
- Si le bouton HAUT est maintenu enfoncé pendant 2 secondes supplémentaires, la durée du temps de repos augmente de 5 minutes toutes les 500 ms.
- Si le bouton BAS est maintenu enfoncé pendant plus de 2 secondes, la durée du temps de repos diminue de 10 secondes toutes les 500 ms.
- Si le bouton BAS est maintenu enfoncé pendant 2 secondes supplémentaires, la durée du temps de repos diminue d'1 minute toutes les 500 ms.
- Si le bouton BAS est maintenu enfoncé pendant 2 secondes supplémentaires, la durée du temps de repos diminue de 5 minutes toutes les 500 ms.

Une fois la durée du temps de repos réglée sur la valeur souhaitée pour l'entraînement, appuyez sur le bouton ENTER. Appuyez sur la touche ENTER. L'écran affichera alors le nombre d'intervalles.

Utilisation de la console

L'utilisateur peut ajuster la valeur à l'aide des boutons HAUT et BAS. Chaque pression sur l'un ou l'autre de ces boutons incrémente la valeur affichée de 1. Le bouton HAUT permet d'augmenter le nombre d'intervalles, et le bouton BAS de le diminuer. Voici le fonctionnement des boutons HAUT et BAS :

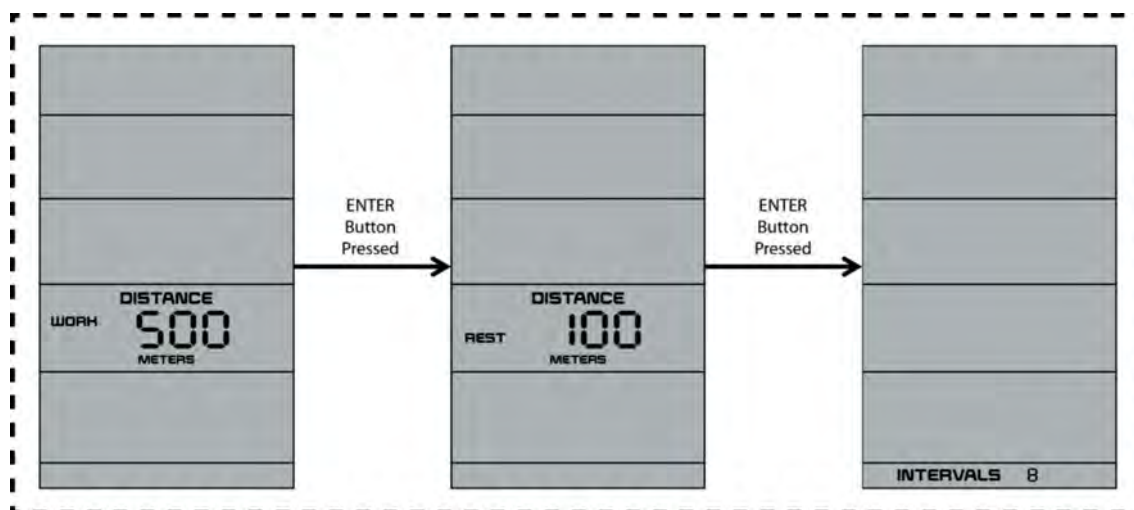
- Si le bouton HAUT est maintenu enfoncé pendant plus de 2 secondes, le nombre d'intervalles augmente de 1 toutes les 500 ms.
- Si le bouton BAS est maintenu enfoncé pendant plus de 2 secondes, le nombre d'intervalles diminue de 1 toutes les 500 ms.

Une fois le NOMBRE D'INTERVALLES réglé sur la valeur souhaitée pour l'entraînement, appuyez sur le bouton ENTRÉE. Le système passe alors en MODE PROGRAMME et l'entraînement commence. Pour plus de détails, consultez la section 6 « MODE PROGRAMME (FONCTIONNALITÉS PENDANT L'ENTRAÎNEMENT) » ci-dessous.

Pour quitter les écrans INTERVALLES DE TEMPS et revenir à l'écran INTERVALLES, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton STOP.

4.7 INTERVALLES DISTANCE

L'écran INTERVALLES DISTANCE est présenté ci-dessous :



Utilisation de la console

Un intervalle se compose d'une phase d'exercice à haute intensité et d'une phase d'exercice à faible intensité. La phase à haute intensité est définie par la DISTANCE D'EFFORT. La phase à faible intensité est définie par la DISTANCE DE REPOS. Sur les écrans des INTERVALLES DE DISTANCE, l'utilisateur peut spécifier la distance souhaitée pour les phases d'effort et de repos, ainsi que le nombre total d'intervalles pour la séance d'entraînement. L'utilisateur peut saisir une distance comprise entre 10 et 10 000 mètres pour les phases d'effort et de repos. La valeur par défaut de la distance d'effort est de 500 mètres et celle de la phase de repos est de 100 mètres. L'utilisateur peut saisir entre 1 et 99 intervalles. La valeur par défaut du nombre d'intervalles est de 8.

Lors de la configuration du programme, l'écran de la DISTANCE D'EFFORT s'affiche en premier. L'utilisateur peut ajuster la valeur à l'aide des boutons HAUT et BAS. Chaque pression sur le bouton HAUT ou BAS modifie la valeur affichée de 100. Le bouton HAUT permet d'augmenter la distance et le bouton BAS de la diminuer. Comportements supplémentaires des boutons HAUT et BAS :

- Si le bouton HAUT est maintenu enfoncé pendant plus de 2 secondes, la distance de travail augmente de 5 toutes les 500 ms.
- Si le bouton HAUT est maintenu enfoncé pendant 2 secondes supplémentaires, la distance de travail augmente de 10 toutes les 500 ms.
- Si le bouton HAUT est maintenu enfoncé pendant 2 secondes supplémentaires, la distance de travail augmente de 100 toutes les 500 ms.
- Si le bouton HAUT est maintenu enfoncé pendant 2 secondes supplémentaires, la distance de travail augmente de 500 toutes les 500 ms.
- Si le bouton BAS est maintenu enfoncé pendant plus de 2 secondes, la distance de travail diminue de 5 toutes les 500 ms.
- Si le bouton BAS est maintenu enfoncé pendant 2 secondes supplémentaires, la distance de travail diminue de 10 toutes les 500 ms.
- Si le bouton BAS est maintenu enfoncé pendant 2 secondes supplémentaires, la distance de travail diminue de... 100 toutes les 500 ms
- Si le bouton BAS est maintenu enfoncé pendant 2 secondes supplémentaires, la distance parcourue diminuera de 500 toutes les 500 ms.

Une fois la distance parcourue réglée sur la valeur souhaitée pour l'entraînement, appuyez sur le bouton ENTER. L'écran affichera alors la distance de repos.

Utilisation de la console

L'utilisateur peut ajuster la valeur à la hausse ou à la baisse à l'aide des boutons HAUT et BAS. Chaque pression sur l'un ou l'autre de ces boutons augmente la valeur affichée de 100. Le bouton HAUT permet d'augmenter la distance et le bouton BAS de la diminuer. Comportements supplémentaires des boutons HAUT et BAS :

- Si le bouton HAUT est maintenu enfoncé pendant plus de 2 secondes, la distance de repos augmente de 5 toutes les 500 ms.
- Si le bouton HAUT est maintenu enfoncé pendant 2 secondes supplémentaires, la distance de repos augmente de 10 toutes les 500 ms.
- Si le bouton HAUT est maintenu enfoncé pendant 2 secondes supplémentaires, la distance de repos augmente de 100 toutes les 500 ms.
- Si le bouton HAUT est maintenu enfoncé pendant 2 secondes supplémentaires, la distance de repos augmente de 500 toutes les 500 ms.
- Si le bouton BAS est maintenu enfoncé pendant plus de 2 secondes, la distance de repos diminue de 5 toutes les 500 ms.
- Si le bouton BAS est maintenu enfoncé pendant 2 secondes supplémentaires, la distance de repos diminue de 10 toutes les 500 ms.
- Si le bouton BAS est maintenu enfoncé pendant 2 secondes supplémentaires, la distance de repos diminue de... 100 toutes les 500 ms
- Si le bouton BAS est maintenu enfoncé pendant 2 secondes supplémentaires, la distance de repos sera décrétementée de 500 toutes les 500 ms.

Une fois la distance de repos réglée sur la valeur souhaitée pour l'entraînement, appuyez sur le bouton ENTER. L'écran affichera alors le nombre d'intervalles.

La flèche de sélection indique que le nombre d'intervalles est modifiable. Vous pouvez l'augmenter ou le diminuer à l'aide des boutons HAUT et BAS. Chaque pression sur l'un ou l'autre de ces boutons incrémente la valeur affichée de 1. Le bouton HAUT permet d'augmenter le nombre d'intervalles, et le bouton BAS de le diminuer. Voici les comportements supplémentaires des boutons HAUT et BAS :

- Si le bouton HAUT est maintenu enfoncé pendant plus de 2 secondes, la valeur du nombre d'intervalles s'incrémente de 1 toutes les 500 ms.
- Si le bouton BAS est maintenu enfoncé pendant plus de 2 secondes, la valeur du nombre d'intervalles diminue de 1 toutes les 500 ms.

Utilisation de la console

Une fois le NOMBRE D'INTERVALLES réglé sur la valeur souhaitée pour l'entraînement, appuyez sur la touche ENTRÉE. Le système passera alors en MODE PROGRAMME et l'entraînement commencera. Consultez la section 6 MODE PROGRAMME (FONCTIONNALITÉS PENDANT L'ENTRAÎNEMENT) ci-dessous pour plus de détails.

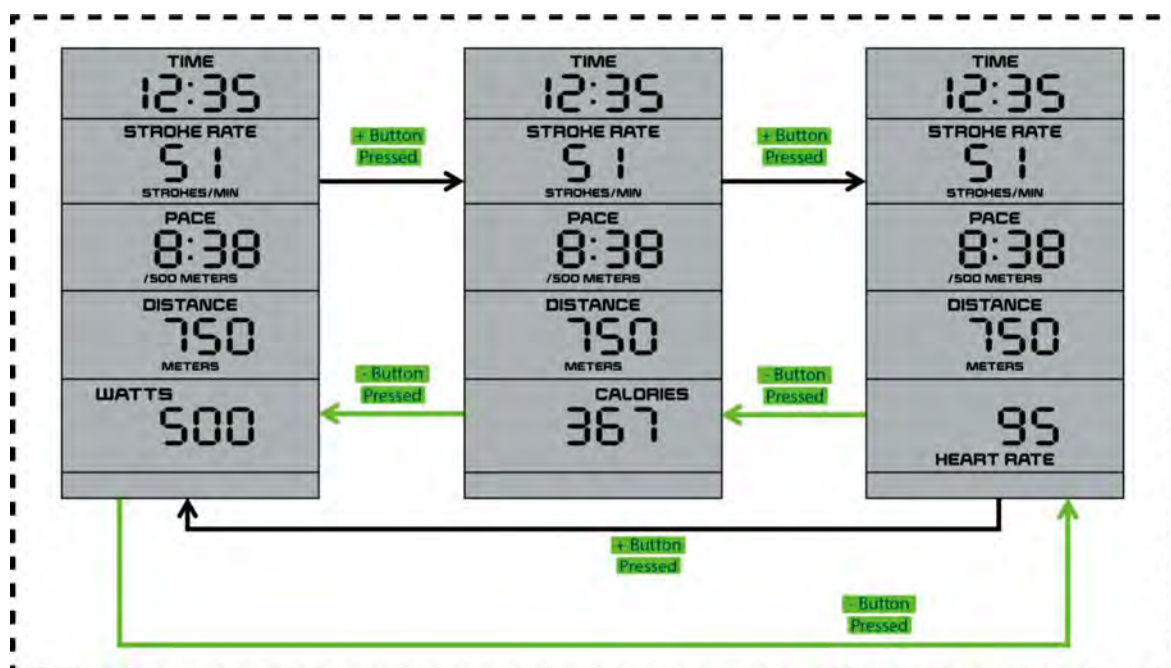
Pour quitter l'écran des INTERVALLES DE DISTANCE et revenir à l'écran des INTERVALLES, appuyez sur la touche STOP.

5. MODE PROGRAMME (Fonctions pendant l'entraînement)

En passant à ce mode, le temps, la distance et les calories s'afficheront progressivement, et tous les autres affichages deviendront actifs. Les détails des vues d'entraînement sont décrits ci-dessous.

5.1 ÉCRANS D'ENTRAÎNEMENT STANDARD

Pour les séances d'entraînement rapides lancées en appuyant directement sur le bouton START ou pour les séances lancées en sélectionnant un OBJECTIF DE TEMPS, DE DISTANCE ou DE CALORIES, les écrans suivants s'afficheront pendant l'entraînement. La valeur par défaut affichée dans la fenêtre inférieure est CALORIES.



L'écran de gauche ci-dessus est l'écran initial qui s'affiche au début d'une séance d'entraînement. Les données sont ensuite affichées dans la partie inférieure : Watts, Calories et Fréquence cardiaque.

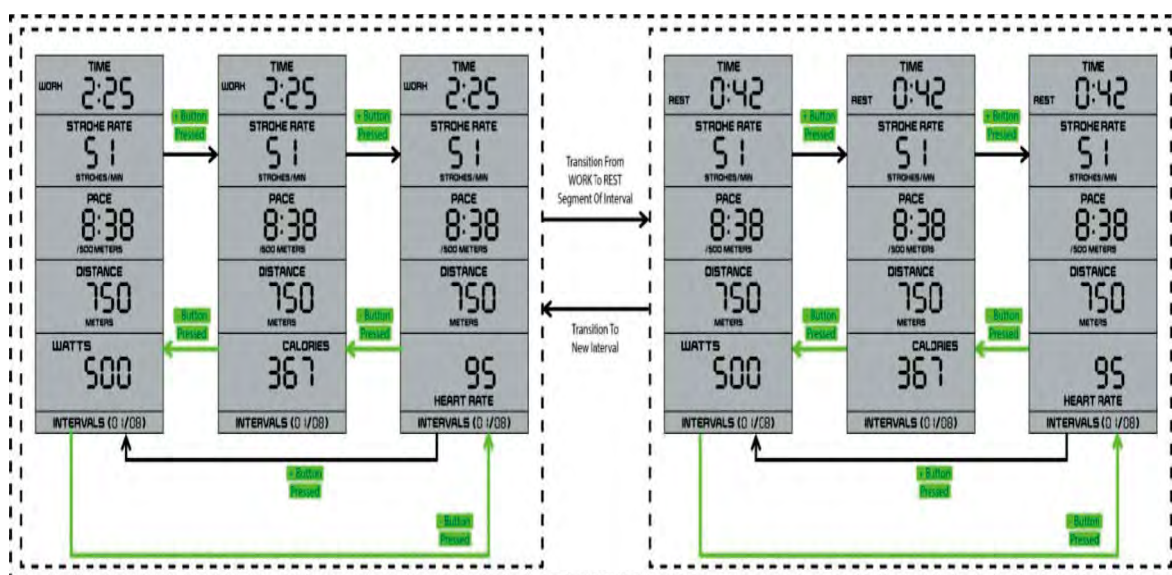
Utilisation de la console

Les champs suivants sont présents :

- TIME : Durée de la séance d'entraînement (en mm:ss)
- PACE : Temps estimé (en mm:ss) pour parcourir 500 mètres à la cadence actuelle (en ramant ou en skiant)
- STROKE RATE : Cadence de rame ou de ski (en coups de rame ou de ski par minute)
- DISTANCE : Distance parcourue (en mètres)
- CALORIES : Calories brûlées
- WATTS : Puissance (en watts)
- HEART RATE : FC mesurée par la ceinture cardiofréquence sans fil

5.1 5.1 ÉCRANS D'ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES DE TEMPS

Pour les entraînements par intervalles de temps, l'écran initial suivant s'affichera pendant l'entraînement. La valeur par défaut affichée dans la fenêtre inférieure est CALORIES..



Les champs suivants sont présents :

- TIME – Durée de l'entraînement au format MM:SS
- WORK (X/Y) – Temps restant dans le segment TRAVAIL en cours, affiché au format MM:SS. La valeur initiale de TRAVAIL a été définie lors de la configuration du programme. X représente le numéro du segment actuel et Y le nombre total de segments de l'entraînement, défini lors de la configuration du programme. L'exemple ci-dessus à gauche montre « TRAVAIL (01/08) », indiquant que le premier segment est en cours et que l'entraînement comporte 8 segments au total. Le segment TRAVAIL est suivi du segment REPOS (voir l'écran ci-dessus à droite).
- REST (X/Y) – Temps restant dans le segment REPOS en cours, affiché au format MM:SS. La valeur initiale de REPOS a été définie lors de la configuration du programme. X

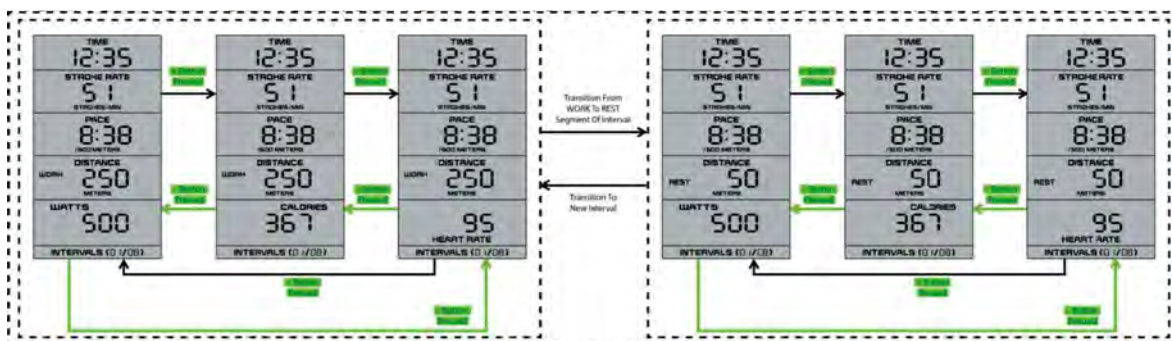
Utilisation de la console

représente le numéro du segment actuel et Y le nombre total de segments de l'entraînement, défini lors de la configuration du programme. Le segment REPOS suit le segment TRAVAIL. Le X passera au segment suivant une fois le segment de repos actuel terminé.

- PACE : Temps nécessaire, au format MM:SS, pour parcourir 500 mètres à la cadence de rame/ski actuelle.
- STROKE RATE : Fréquence de coups de rame ou de ski (en coups par minute).
- DISTANCE : Distance parcourue par l'utilisateur (en mètres) pendant l'entraînement.
- CALORIES : Calories brûlées pendant l'entraînement.
- WATTS : Puissance fournie par l'utilisateur pendant l'entraînement.
- HEART RATE : FC actuelle de l'utilisateur, mesurée par sa ceinture cardiofréquencemètre sans fil.

5.2 ÉCRANS D'ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES DE DISTANCE

Pour les entraînements par intervalles à distance, l'écran suivant s'affichera pendant la séance. La valeur par défaut affichée dans la fenêtre inférieure est CALORIES.



Les champs suivants sont présents :

- TIME : Durée de l'entraînement (MM:SS)
- PACE : Temps nécessaire pour parcourir 500 mètres à la cadence actuelle (MM:SS)
- STROKE RATE : Cadence de rame ou de ski (coups par minute)
- DISTANCE : Distance parcourue (mètres)
- WORK(X/Y) : Distance restante (mètres) dans le segment de travail en cours. La valeur initiale de ce segment a été définie lors de la configuration du programme. X représente le numéro du segment actuel et Y le nombre total de segments (défini lors de la configuration du programme). L'exemple ci-dessus (à gauche) indique « Travail (01/08) », signifiant que le premier segment est en cours et que l'entraînement comporte 8 segments. La phase d'EFFORT est suivie de la phase de REPOS (voir l'écran ci-dessus à droite).

Utilisation de la console

- **REST (X/Y)** : Distance restante dans la phase de REPOS actuelle, affichée en mètres. La valeur initiale du REPOS a été définie lors de la configuration du programme. X représente le numéro de la phase actuelle, tandis que Y représente le nombre total de phases de la séance d'entraînement (défini lors de la configuration du programme). La phase de REPOS suit la phase d'EFFORT. X passe à la phase suivante une fois la phase de REPOS actuelle terminée.
- **CALORIES** : Nombre de calories brûlées par l'utilisateur pendant la séance d'entraînement.
- **WATTS** : Puissance (watts) fournie par l'utilisateur pendant la séance d'entraînement.
- **HEART RATE** : Fréquence cardiaque actuelle de l'utilisateur, mesurée par sa ceinture cardiofréquencemètre sans fil.

Utilisation de la console

6. MODE PAUSE / RESUME

6.1 L'UTILISATEUR STOPPE LE MOUVEMENT PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Si l'utilisateur interrompt son exercice (c'est-à-dire si la cadence de pédalage est inférieure à xx tr/min pendant 4 secondes ou plus) pendant une séance d'entraînement, le système passe en mode PAUSE/RÉSUMÉ. Le temps, la distance et les calories brûlées cessent de s'accumuler, et le système affiche les valeurs moyennes de l'allure, de la cadence de pédalage, de la puissance (en watts) et de la fréquence cardiaque, comme illustré ci-dessous. Une fois ce mode activé, un compte à rebours de 30 secondes se déclenche. À la fin de ce compte à rebours, le système repasse en mode VEILLE. Consultez la section 4 « MODE VEILLE » ci-dessus pour connaître le comportement attendu dans ce mode.

Si l'utilisateur reprend son exercice avant la fin du compte à rebours, le système repasse en mode PROGRAMME et reprend la séance là où elle s'était arrêtée. La reprise de l'exercice est considérée comme une accélération du volant d'inertie (augmentation de la cadence de pédalage). L'utilisateur peut également reprendre sa séance en appuyant sur le bouton DÉMARRER.

Pour quitter ce mode avant la fin du compte à rebours, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton STOP pour passer immédiatement en mode veille.

6.1 L'UTILISATEUR APPUYE SUR LE BOUTON STOP PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Si l'utilisateur appuie sur STOP pendant l'exercice, le système passe en mode PAUSE/RÉSUMÉ. Le temps, la distance et les calories brûlées cessent de s'accumuler, et le système affiche les valeurs moyennes de l'allure, de la cadence de pédalage, de la puissance (en watts) et de la fréquence cardiaque, comme illustré ci-dessous. Un compte à rebours de 30 secondes se lance alors, et une fois ce compte à rebours écoulé, le système revient en mode VEILLE. Consultez la section 4 « Mode VEILLE » ci-dessus pour connaître le comportement attendu dans ce mode.

Si l'utilisateur reprend l'exercice avant la fin du compte à rebours, le système revient en mode PROGRAMME et reprend l'entraînement là où il s'était arrêté. La reprise de l'entraînement est considérée comme une accélération du volant d'inertie (augmentation du régime moteur). L'utilisateur peut également reprendre son entraînement en appuyant sur le bouton DÉMARRER.

Pour quitter ce mode avant la fin du compte à rebours, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton STOP afin de revenir immédiatement en mode VEILLE.

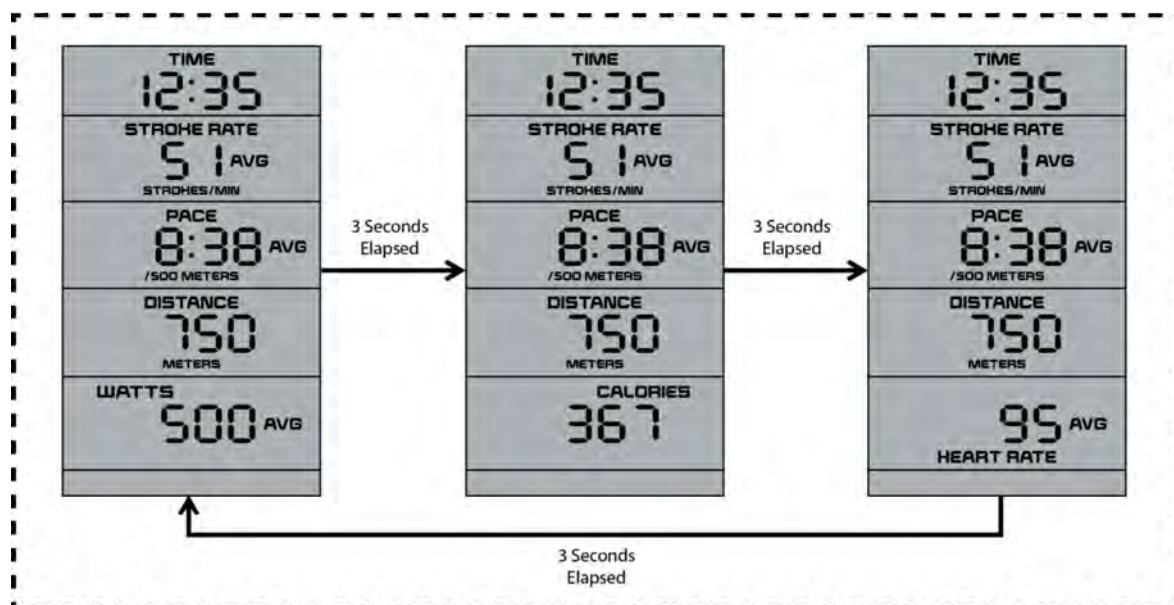
Utilisation de la console

6.2 OBJECTIF D'ENTRAÎNEMENT ATTEINT

Si l'utilisateur atteint son objectif d'entraînement, le système passe en mode PAUSE/RÉSUMÉ. Le temps écoulé, la distance et les calories brûlées cessent de s'accumuler, et le système affiche les valeurs moyennes de l'allure, de la cadence de nage, de la puissance et de la fréquence cardiaque, comme illustré dans les captures d'écran ci-dessous. Un compte à rebours de 30 secondes se lance alors, et une fois ce compte à rebours écoulé, le système revient en mode VEILLE. Consultez la section 4 « Mode VEILLE » ci-dessus pour connaître le comportement attendu dans ce mode.

Pour quitter ce mode avant la fin du compte à rebours, l'utilisateur appuie sur le bouton STOP afin de revenir immédiatement en mode VEILLE.

6.3 ECRANS DU MODE PAUSE



L'écran ci-dessus défilent toutes les 3 secondes pendant le mode PAUSE/RÉSUMÉ.

Utilisation de la console

7. MODE DE COUPLAGE BLUETOOTH (SMARTPHONE)

Appuyez sur le bouton BLUETOOTH pour lancer le processus d'appairage Bluetooth. L'icône Bluetooth clignote à une fréquence de 1 Hz pour indiquer que la console est en mode de diffusion et recherche un appareil mobile disponible.

Lors de la première utilisation du bouton BLUETOOTH, la console génère automatiquement un code aléatoire à 4 chiffres qui sert d'identifiant unique. Le nom affiché est « Ski-Row XXXX » et l'identifiant aléatoire à 4 chiffres s'affiche pendant 5 secondes. La diffusion dure 30 secondes.

Si le délai d'attente est dépassé ou si l'appairage échoue, l'icône Bluetooth s'éteint. Appuyez de nouveau sur le bouton BLUETOOTH pour relancer le processus.

Maintenez le bouton BLUETOOTH enfoncé pendant 3 secondes pour désactiver le mode d'appairage Bluetooth.

Une fois la console appairée au smartphone, la diffusion Bluetooth s'arrête et la console reprend son fonctionnement normal. Pendant l'entraînement, la console transmet les données d'entraînement à l'application smartphone via Bluetooth et affiche la fréquence cardiaque renvoyée par l'application. Ceci permet la connexion directe aux ceintures cardiofréquencemètres Bluetooth du smartphone.

Pour connaître le comportement attendu en mode veille, consultez la section 4 ci-dessus.

8. MODE DE COUPLAGE BLUETOOTH (CARDIO)

Si la console est connectée à un smartphone via Bluetooth LE, l'appairage d'une ceinture cardiofréquencemètre Bluetooth sera géré par l'application iOS ou Android. La connexion s'effectuera via le protocole Bluetooth LE au sein du module NPE GEM, comme décrit dans la section « Mode d'appairage Bluetooth » ci-dessus et dans la dernière version des spécifications de l'interface du contrôleur hôte NPE GEM.

Si la console n'est pas connectée à un smartphone, l'appairage de la ceinture cardiofréquencemètre se fera via la technologie ANT+ du module Wahoo GEM.

Pour appairer une ceinture pectorale ANT+, assurez-vous que la ceinture est en place, puis maintenez le bouton Bluetooth enfoncé pendant 5 secondes. La console affichera « ANT » en continu dans l'affichage des données de FC et l'indication « Fréquence cardiaque » clignotera pendant 5 secondes. Le système reprendra ensuite son fonctionnement normal.

L'icône Bluetooth ne s'allumera que si la console est connectée à un smartphone, comme décrit dans la section « Mode d'appairage Bluetooth » ci-dessus.

Pendant l'entraînement, la valeur de la fréquence cardiaque provenant de la ceinture cardiofréquencemètre connectée sera affichée dans les données de FC, le cas échéant.

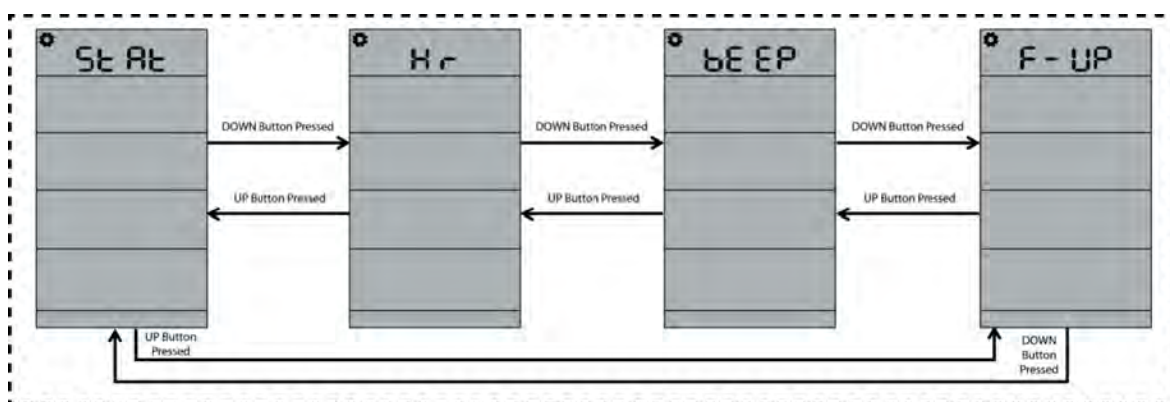
Utilisation de la console

9. MODE CONFIGURATION

9.1 ÉCRANS DE PARAMÈTRES

Pour accéder au MODE DE CONFIGURATION, l'utilisateur doit appuyer simultanément sur les boutons DÉMARRER, HAUT et ARRÊT.

L'image ci-dessous présente les écrans des RÉGLAGES :



Cinq options seront proposées à l'utilisateur sur ces écrans :

- STAT – Cette option permet de consulter le temps total cumulé, la distance totale cumulée et la version du micrologiciel.
- HR – Cette option permet de tester le système de fréquence cardiaque.
- BEEP – Cette option permet de régler le volume du signal sonore.
- F-UP – Cette option permet de mettre à jour le micrologiciel de la console.

Le premier écran affiché est celui des STAT. Pour naviguer parmi les options disponibles, l'utilisateur doit utiliser les boutons BAS et HAUT.

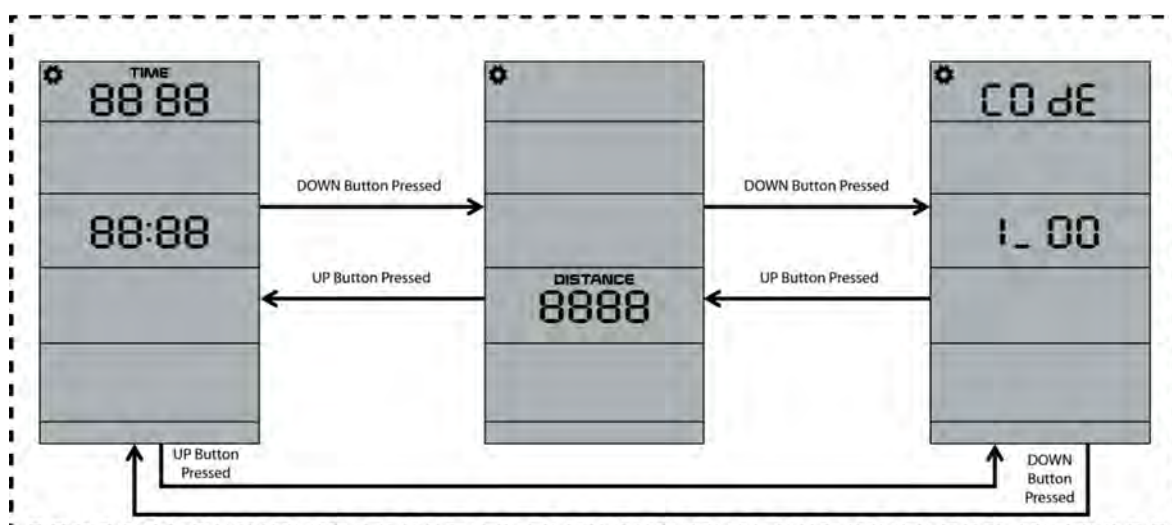
Appuyer sur le bouton ENTER permet de valider l'option affichée et d'accéder à l'écran correspondant.

Pour quitter les écrans de RÉGLAGES et revenir à l'écran d'accueil, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton STOP.

Utilisation de la console

9.2 ECRAN DE STATISTIQUES

L'image ci-dessous présente les écrans des STATISTIQUES :



Trois statistiques différentes seront affichées à l'utilisateur sur ces écrans :

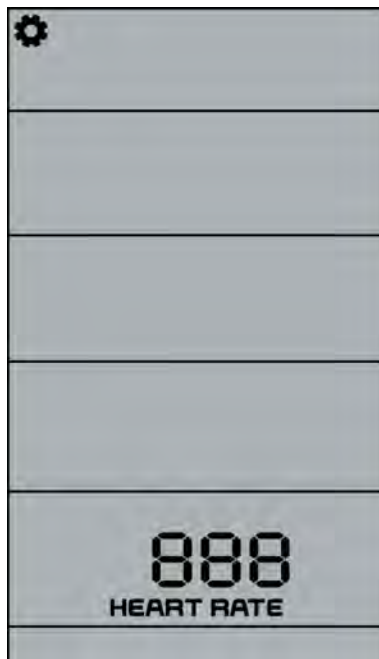
- Temps total : durée totale, en heures, minutes et secondes, de tous les entraînements effectués sur cet appareil. La valeur du haut correspond aux heures (de 0 à 9999), celle du milieu à gauche aux minutes (de 0 à 59) et celle du milieu à droite aux secondes (de 0 à 59).
- Distance totale : distance totale, en kilomètres, de tous les entraînements effectués sur cet appareil.
- Version du micrologiciel : version actuelle du micrologiciel installé sur la console (par exemple, 1_00 correspond à la version 1.00).

Pour quitter un écran de statistiques et revenir aux paramètres, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton STOP.

Utilisation de la console

9.3 HR TEST

L'image ci-dessous présente l'écran de TEST FC :



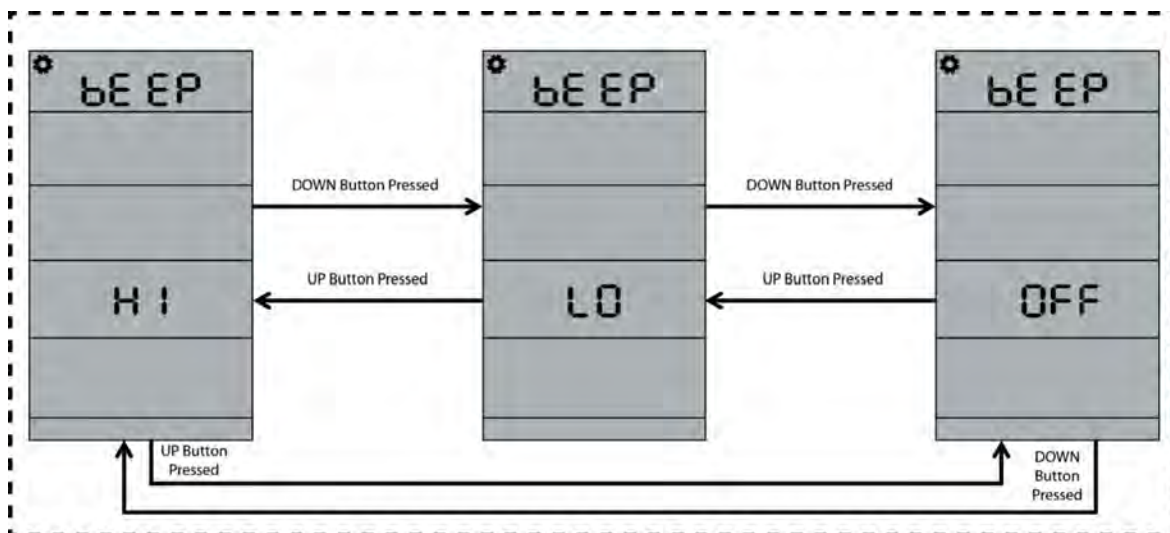
Le test de fréquence cardiaque permet à l'utilisateur de vérifier le bon fonctionnement de sa ceinture cardiofréquencemètre.

Le système est compatible avec les ceintures cardiofréquencemètres Bluetooth Smart. Sur cet écran, l'utilisateur peut connecter sa ceinture à la console en appuyant sur le bouton BLUETOOTH. Cette action lance le programme nécessaire à l'établissement d'une connexion Bluetooth Smart entre la ceinture et la console. Une fois la connexion établie, la fréquence cardiaque actuelle de l'utilisateur s'affiche à l'écran. Si la console ne détecte pas de ceinture cardiofréquencemètre Bluetooth Smart dans les 10 secondes suivant l'appui sur le bouton BLUETOOTH, l'écran affiche « 000 » à la place des chiffres affichés précédemment et clignote 5 fois.

Pour quitter l'écran de test de fréquence cardiaque et revenir aux paramètres, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton STOP.

9.4 ECRAN VOLUME

L'image ci-dessous présente les écrans de réglage du VOLUME :



La console sera équipée d'un buzzer piézo qui émettra des signaux sonores lors des appuis sur les boutons et de divers événements système. Le volume de ce buzzer sera réglable afin de permettre à l'utilisateur de choisir son niveau sonore.

Les boutons HAUT et BAS permettront de régler le volume. Trois niveaux seront disponibles :

- Élevé (volume maximal)
- Faible (volume réduit de moitié)
- Coupé (aucun son)

De plus, chaque pression sur les boutons HAUT ou BAS ajustera le volume du signal sonore en fonction du niveau sélectionné. Une fois le volume souhaité atteint, l'utilisateur pourra l'enregistrer en appuyant sur le bouton ENTRÉE. Cette action enregistrera le réglage et ramènera le système à l'écran des PARAMÈTRES.

Le volume par défaut sera ÉLEVÉ.

Pour quitter les écrans de réglage du volume et rétablir la dernière valeur enregistrée, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton STOP.