



RE500

Vélo Elliptique

Manuel d'utilisation

21P Rev C

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

! ATTENTION !

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

Sommaire

Instructions relatives à la sécurité	3
Echauffement	5
Vuë éclatée et liste des pièces	6
Utilisation et maintenance	23
Fonctions de la console	24
Dépannage	29
Schéma de câblage	30

Instructions relatives à la sécurité

AVERTISSEMENT ! La sécurité du produit ne peut être maintenue que s'il est examiné régulièrement pour détecter les dommages et l'usure. Voir la section maintenance pour plus de détails.

AVERTISSEMENT ! Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez faible, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice et signalez vos difficultés aux personnes à côté de vous.

EMPLACEMENT

1. Gardez la zone autour du produit libre de tout obstacle, y compris les murs et les meubles. Prévoyez une zone de dégagement derrière l'appareil.
2. N'utilisez pas le produit à l'extérieur, à proximité de piscines ou dans des zones très humides.
3. Ne permettez pas à d'autres personnes d'interférer de quelque manière que ce soit avec l'utilisateur ou l'équipement pendant l'entraînement.
4. Surveillez attentivement les enfants ou les personnes déficientes utilisant le produit.
5. Le produit ne doit être utilisé que sur une surface plane et avec un espace de 60 centimètre autour du produit.

UTILISATION

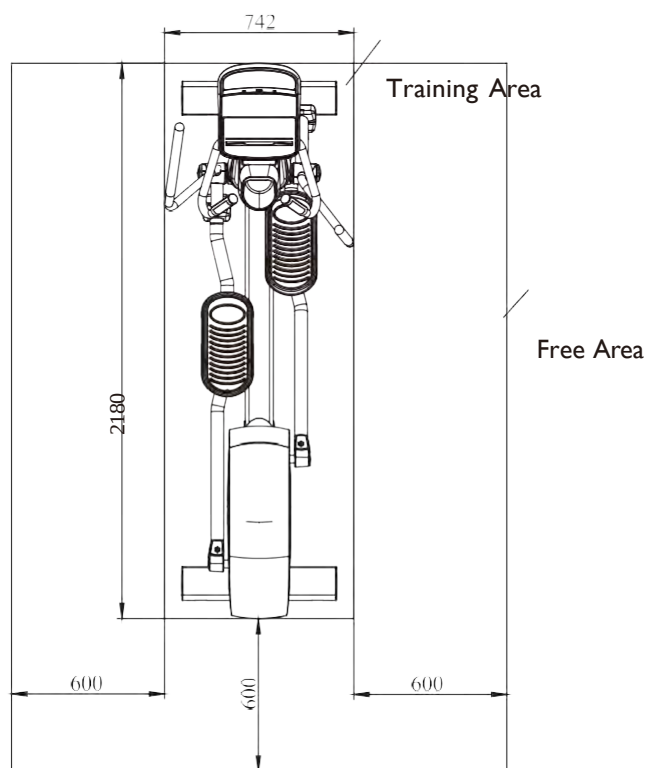
1. Suivez toujours les instructions de la console pour un fonctionnement correct.
2. Ne touchez pas l'intérieur ou le dessous de l'appareil et ne le renversez pas sur le côté pendant le fonctionnement.
3. N'insérez jamais d'objets dans les ouvertures du vélo. Si un objet tombe dans cet équipement, récupérez-le soigneusement lorsque l'appareil n'est pas utilisé. Si l'objet ne peut pas être retiré, veuillez contacter le service client.
4. Ne placez jamais de récipients remplis de liquide sur l'appareil, sauf dans le bac à accessoires ou le porte-bouteille d'eau. Les récipients doivent être recouverts de couvercles ou fermés à l'aide d'un bouchon.
5. Portez des chaussures avec des semelles en caoutchouc ou à haute adhérence. Ne portez pas de chaussures à talons hauts, de chaussures en cuir, de pantoufles ou de pointes. Assurez-vous qu'aucun objet pointu n'est incrusté dans les semelles.
6. N'utilisez pas le vélo pieds nus.
7. Ne portez pas de vêtements amples. Maintenez les lacets et les serviettes à l'écart des pièces mobiles.

Instructions relatives à la sécurité

8. Redoublez de prudence lorsque vous montez ou descendez du vélo.
9. Ne montez pas à l'envers sur le vélo.

Conservez ces instructions pour usage ultérieur.

Zone d'exercice et zone de sécurité



Specifications

Classe EN20597 : SB

Poids maximal de l'utilisateur : 160kg

Dimensions de l'appareil : 742*2180*1610mm

Surface occupée au sol : 742*2180mm

Poids de l'appareil : 118kg

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'aine.

ÉTIREMENT DU MOLLET/ACHILLE

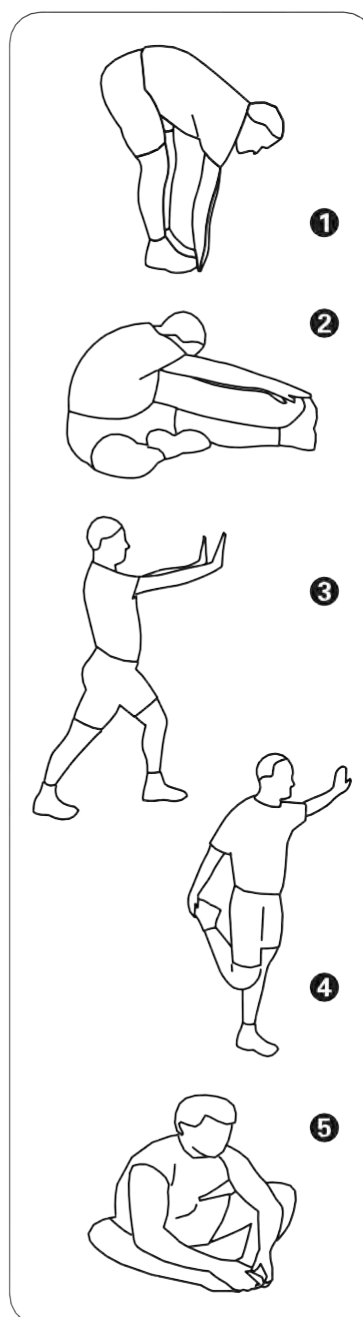
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant, penchez vous vers l'avant et déplacez vos hanches vers le mur. Tenez 15 secondes, puis détendez-vous. Pour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

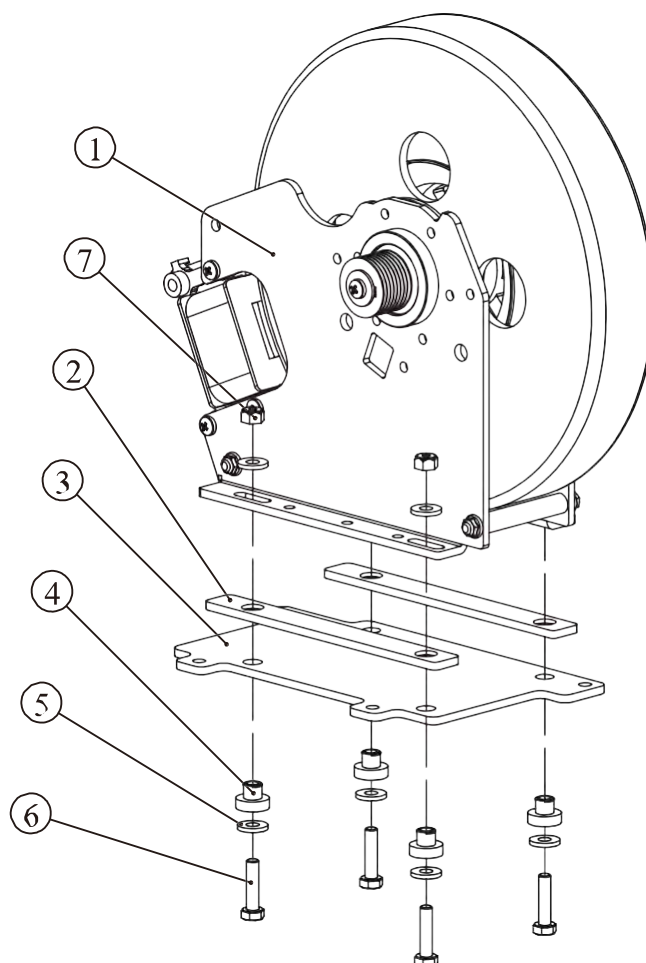
ÉTIREMENT DES ADDUCTEURS

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



VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

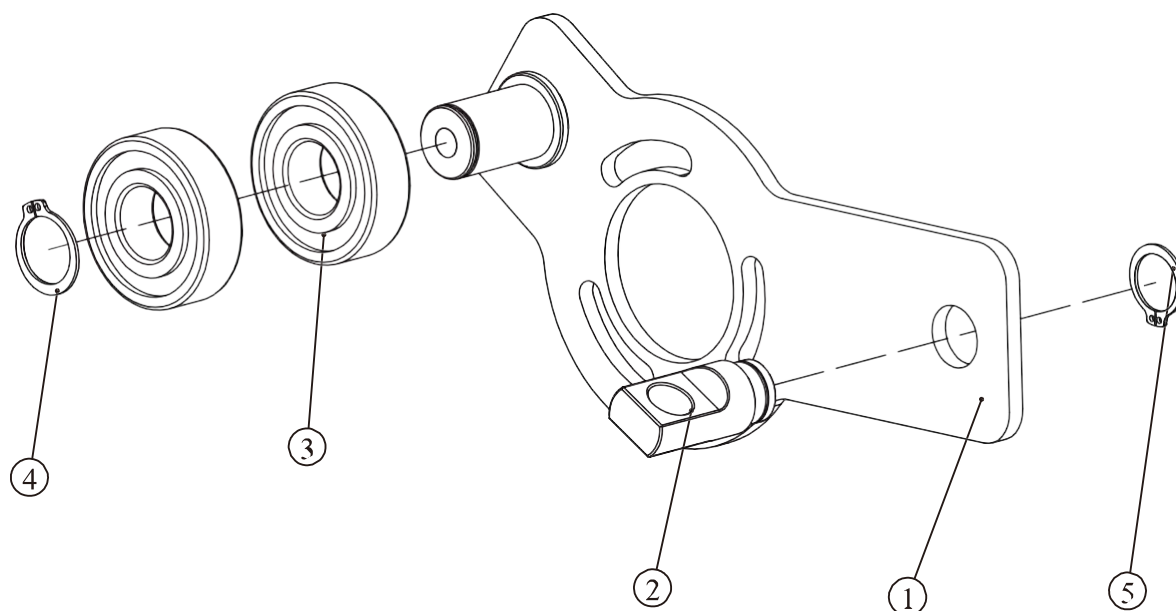
Frein EMS



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	I.15.1	D75Z	Brake	1
2	I.15.2	U7B3700	insulation plate: brake	2
3	I.15.3	PE350D9500	Transition Plate	1
4	I.15.4	U7B3800	insulation space: brake	4
5	I.15.5	DQ6DS2A	Washer $\Phi 6.6 \times \Phi 15 \times 2$	8
6	I.15.6	GB5781M6*25DS20	Hex Head Bolt M6*25	4
7	I.15.7	NM6DS2	Nylon Insert Lock Nut M6	4
8	I.15.8	LI500VHR-3	Wire for Generator	1
9	I.15.9	LI500VHR-STDCY2F-2	Wire for Braker	1

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

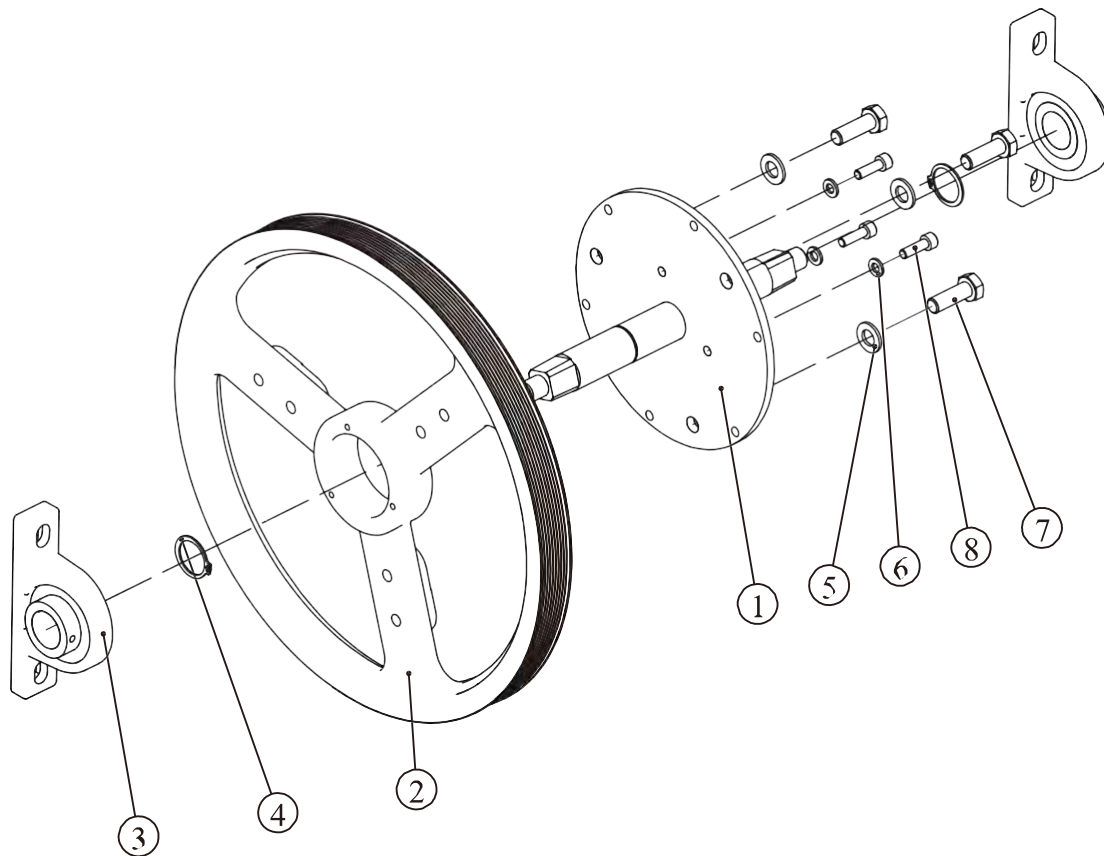
Tendeur



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	I.21.1	RE500C1100	Tightener	1
2	I.21.2	PE350D10200	Tension ShaftAdjustable Axle	1
3	I.21.3	GB2766204-2RSC3TPI	Bearing 6204	2
4	I.21.4	GB894.120FH12	External Retaining Ring Φ 20	1
5	I.21.5	GB894.117FH12	External Retaining Ring Φ 17	1

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

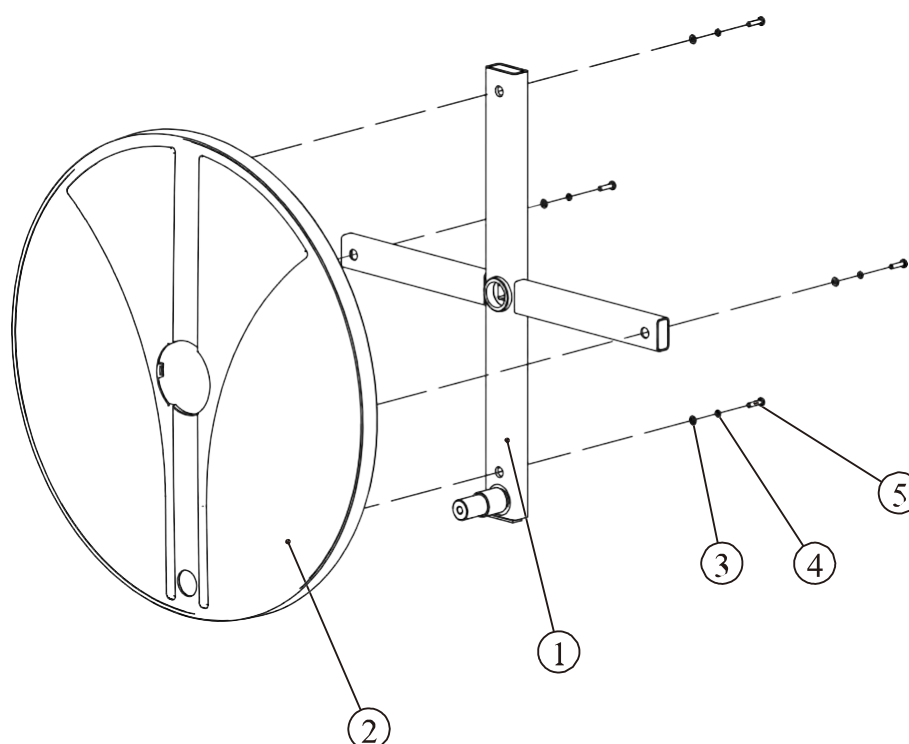
Axe



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	I.25.1	RE7000800	Shaft	1
2	I.25.2	RE7001200	Belt Pully	1
3	I.25.3	UP205	Pillow Block Bearing	2
4	I.25.4	GB894.125FH12	External Retaining Ring Φ 25	2
5	I.25.5	GB9510DHS2	Washer Φ 11* Φ 20*2	3
6	I.25.6	GB956DS2	Washer Φ 6.6* Φ 12*1.6	3
7	I.25.7	GB5781M10*30DS20NL	Hex Head Bolt M10*30	3
8	I.25.8	GB70M6*20DS4NL	Socket Head Bolt M6*20	3

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

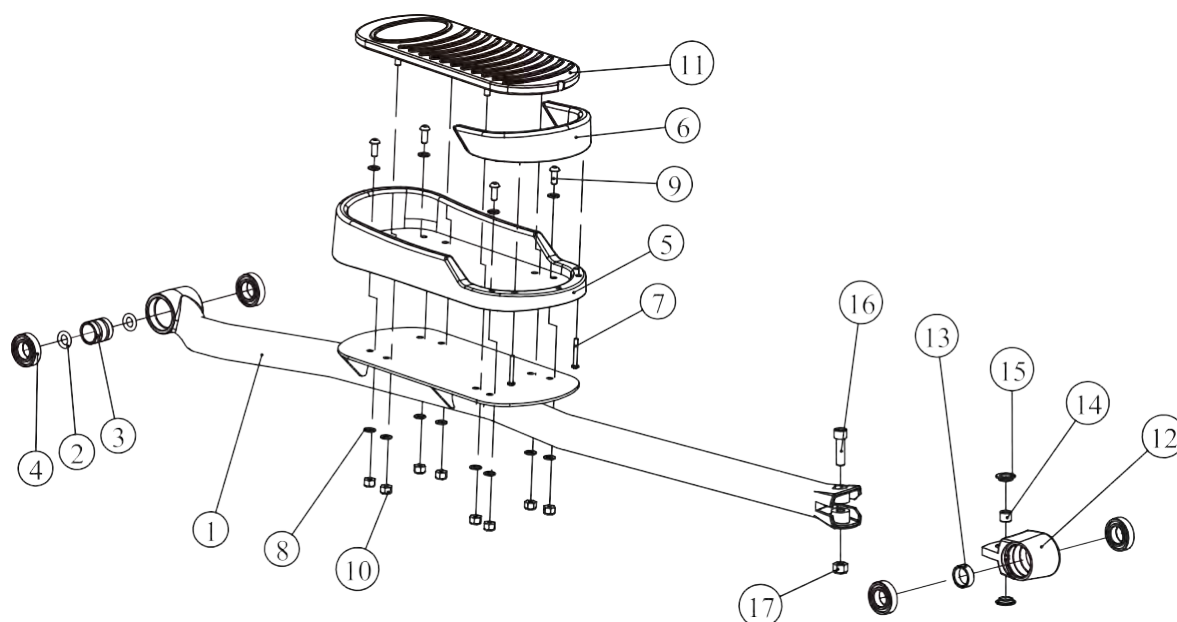
Support en croix



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	I.44.1	RE500C0900	Cross Bracket	1
2	I.44.2	RE7003200	Disk Cover	1
3	I.44.3	GB955DS2	Washer $\Phi 5.3 \times \Phi 10 \times 1$	4
4	I.44.4	GB935DS12	Spring Washer $\Phi 5$	4
5	I.44.5	GB818M5*20DHS2	Screw M5*20	4

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

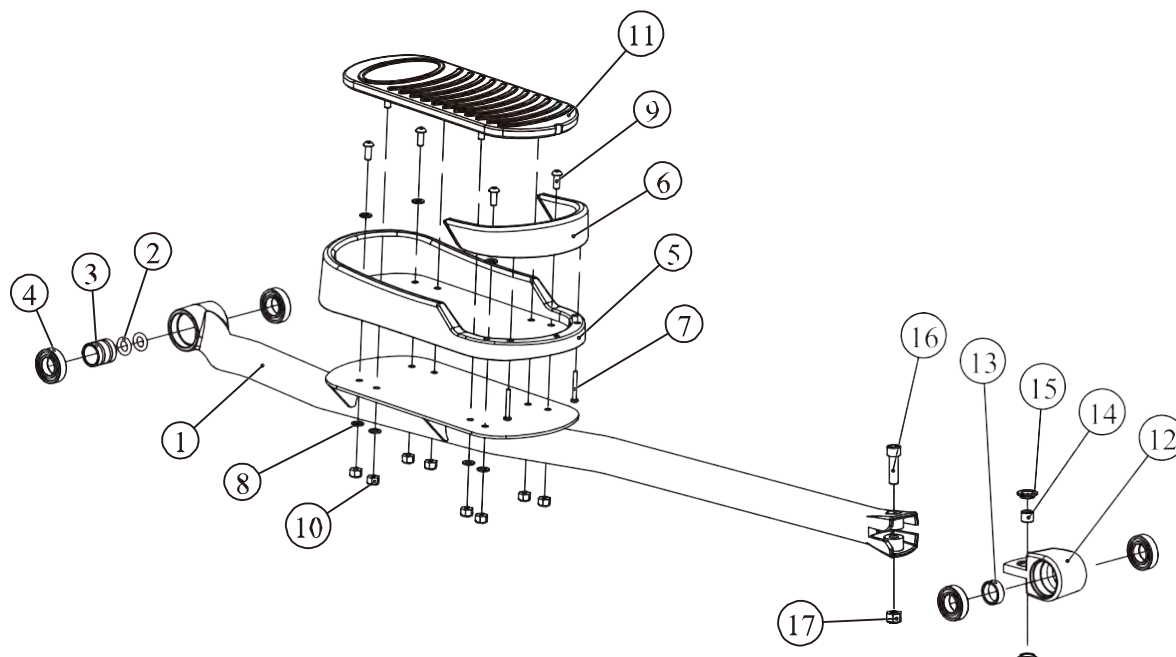
Pédale gauche



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	I.50.1	RE950ZN0300	Left Pedal Bracket	1
2	I.50.2	GB3452.125*5.3	Rubber Sealing Ring ϕ 25*5.3	2
3	I.50.3	PE350D9700	Sleeve ϕ 32* ϕ 26*34	1
4	I.50.4	GB2766005-2RSC3NBK	Bearing 6005	4
5	I.50.5	RE7004200	Pedal	1
6	I.50.6	RE7004300	Holder for Pedal	1
7	I.50.7	GB818M5*40DS2	Screw M5*40	2
8	I.50.8	GB958DS2	Washer ϕ 9* ϕ 16*1.6	12
9	I.50.9	PNLM8*20DS20	Button Head Bolt M8*20	4
10	I.50.10	NM8DS2	Nylon Insert Lock Nut M8	8
11	I.50.11	RE7005700	Pedal Forming	1
12	I.50.12	RE500C8100	Bearing Housing	1
13	I.50.13	RE500C8000	Sleeve ϕ 32* ϕ 26*11.3	1
14	I.50.14	TBT1400	Bushing ϕ 16*13	1
15	I.50.15	TBT5500	Plastic Bushing	2
16	I.50.16	GB70M12*40DHS20	Socket Head Bolt M12*40	1
17	I.50.17	NM12DHS2	Nylon Insert Lock Nut M12	1

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Pédale droite



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	I.51.1	RE950ZN0400	Right Pedal Bracket	1
2	I.51.2	GB3452.125*5.3	Rubber Sealing Ring ϕ 25*5.3	2
3	I.51.3	PE350D9700	Sleeve ϕ 32* ϕ 26*34	1
4	I.51.4	GB2766005-2RSC3NBK	Bearing 6005	4
5	I.51.5	RE7004200	Pedal	1
6	I.51.6	RE7004300	Holder for Pedal	1
7	I.51.7	GB818M5*40DS2	Screw M5*40	2
8	I.51.8	GB958DS2	Washer ϕ 9* ϕ 16*1.6	12
9	I.51.9	PNLM8*20DS20	Button Head Bolt M8*20	4
10	I.51.10	NM8DS2	Nylon Insert Lock Nut M8	8
11	I.51.11	RE7005700	Pedal Forming	1
12	I.51.12	RE500C8100	Bearing Housing	1
13	I.51.13	RE500C8000	Sleeve ϕ 32* ϕ 26*11.3	1
14	I.51.14	TBT1400	Bushing ϕ 16*13	1
15	I.51.15	TBT5500	Plastic Bushing	2
16	I.51.16	GB70M12*40DHS20	Socket Head Bolt M12*40	1
17	I.51.17	NM12DHS2	Nylon Insert Lock Nut M12	1

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Châssis principal

Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	I.1	RE950E0100	Main Frame	1
2	I.2	ECU7P3500	Nut,PA6	11
3	I.3	CG60007700	Foot	3
4	I.4	GB41M10DS2	Nut M10	4
5	I.5	PE3001700	Adjustable Foot	2
6	I.6	RE3004800	Wheel	2
7	I.7	GB70M10*50DS20	Socket Head Bolt M10*50	2
8	I.8	RE7002600	Plug 1	2
9	I.9	RE7002700	Plug 2	2
10	I.10	L35000XHB-SMA-12	Lower Cable of Console	1
11	I.11	RE7005200	Square Nut	2
12	I.12	GB9510DS2	Washer $\Phi 11 * \Phi 20 * 2$	10
13	I.13	GB5781M10*15DS20NL	Hex Head Bolt M10*15	2
14	I.14	GB5781M10*40DS20	Hex Head Bolt M10*40	2
15	I.15	D75ZASSY	Brake ASSY	1
16	I.16	08-0077	Magnet Cord	1
17	I.17	GB126183.2*15N11	blind rivets	2
18	I.18	GB956DS2	Washer $\Phi 6.6 * \Phi 12 * 1.6$	4
19	I.19	GB936DS12	Spring Washer $\Phi 6$	4
20	I.20	GB70M6*15DS4	Socket Head Bolt M6*15	4
21	I.21	RE500C11ASSY	Tightener ASSY	1
22	I.22	RU7004800	Busing	3
23	I.23	GB935DS12	Spring Washer $\Phi 5$	3
24	I.24	GB70M5*20DS20	Socket Head Bolt M5*20	3
25	I.25	RE30005ASSY	Shaft ASSY	1
26	I.26	DXD510J8A	Poly-v Belt	1
27	I.27	GB70M10*80DHS20	Socket Head Bolt M10*80	4
28	I.28	NM10DS2	Nylon Insert Lock Nut M10	4
29	I.29	TBT0800	Tightening Nut	1

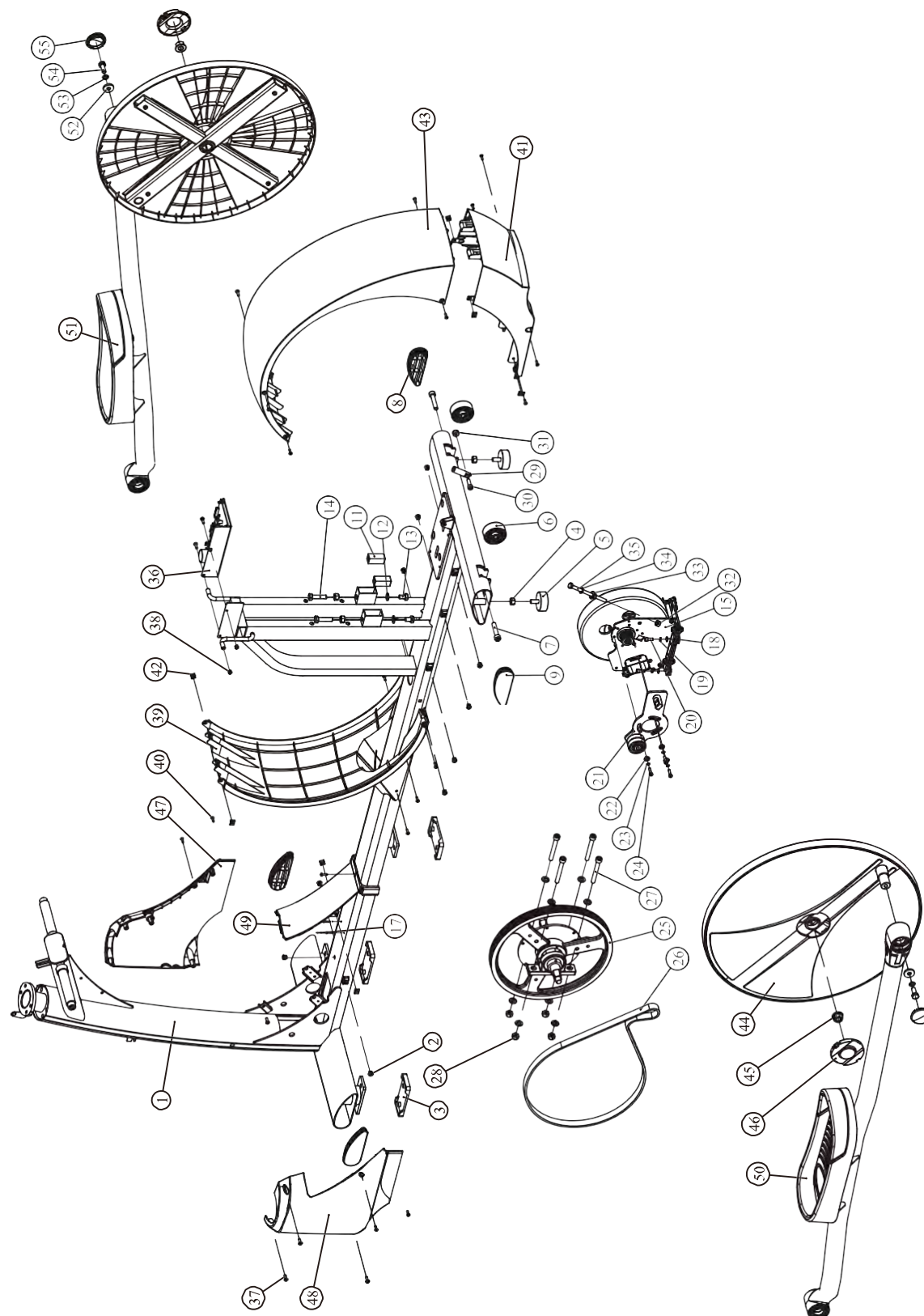
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Châssis principal

Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
30	I.30	GB70M8*25DS20	Socket Head Bolt M8*25	1
31	I.31	NM8DS2	Nylon Insert Lock Nut M8	1
32	I.32	GB41M8DS2	Nut M8	1
33	I.33	U7B4000	insulation space	1
34	I.34	GB958DS2	Washer $\Phi 9*\Phi 16*1.6$	1
35	I.35	GB5780M8*120*45DS20	Hex Head Bolt M8*120	1
36	I.36	C66	Controller	1
37	I.37	GB818M5*15DHS2	Screw M5*15	8
38	I.38	GB41M5DS2	Nut M5	2
39	I.39	RE7003600	Mid Rear Cover 3	1
40	I.40	GB845ST4.2*16DHS	Screw ST4.2*16	19
41	I.41	RE7003500	Mid Rear Cover 2	1
42	I.42	B306700	Screw Clip	8
43	I.43	RE7003400	Mid Rear Cover 1	1
44	I.44	RE500C09ASSY	Cross Bracket ASSY	2
45	I.45	GB6187M14DY2	Flange Nut M14*1.5	2
46	I.46	RE7003300	Little Disk Cover	2
47	I.47	RE7003900	Right Front Bottom Cover	1
48	I.48	RE7003800	Left Front Bottom Cover	1
49	I.49	RE3002400	Bottom Cover	1
50	I.50	RE500C03ASSY	Left Pedal Bracket ASSY	1
51	I.51	RE500C04ASSY	Right Pedal Bracket ASSY	1
52	I.52	DQ10DHS2E	Washer $\Phi 28*\Phi 10.5*5$	2
53	I.53	GB9310DS12	Spring Washer $\Phi 10$	2
54	I.54	GB5781M10*25DS20NL	Hex Head Bolt M10*25	2
55	I.55	RE7004100	Plug	2

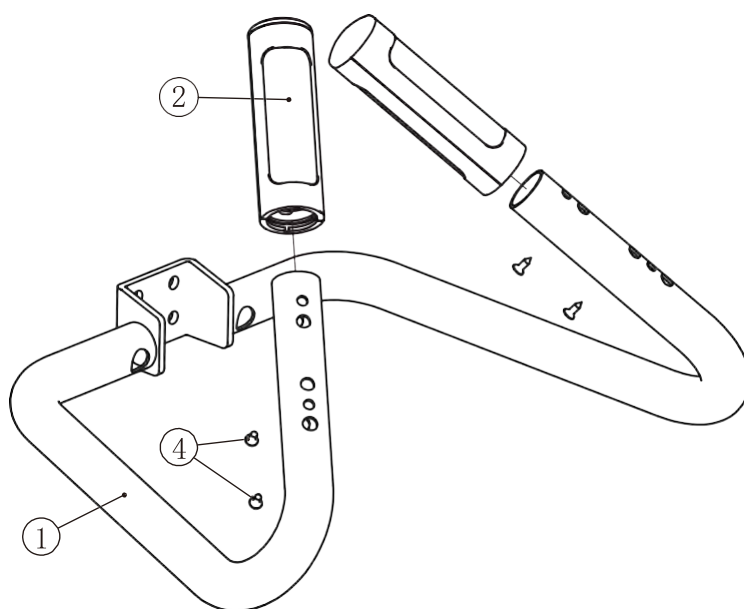
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Châssis principal



VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

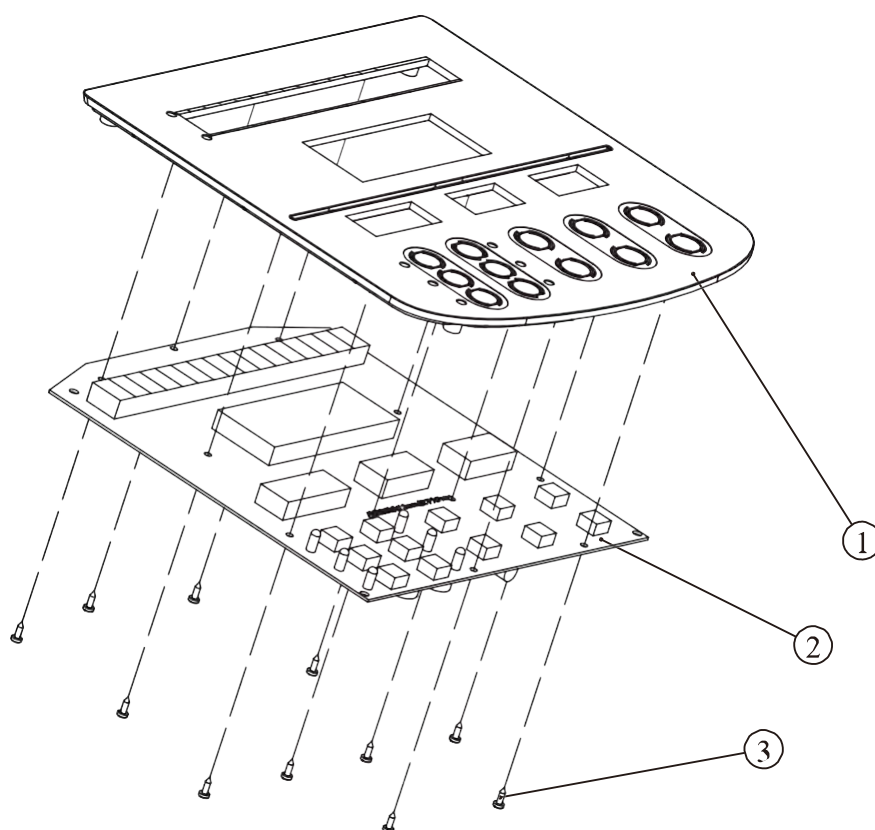
Guidon



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	2.5.1	RE500B0800VI	Handle Bracket	1
2	2.5.2	X05VI	Pulse Plate	2
3	2.5.3	LI000ST0-XHB-4	Handle Pulse Cable	1
4	2.5.4	GB846ST4.2*13DS2	Screw ST4.2*13	4

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

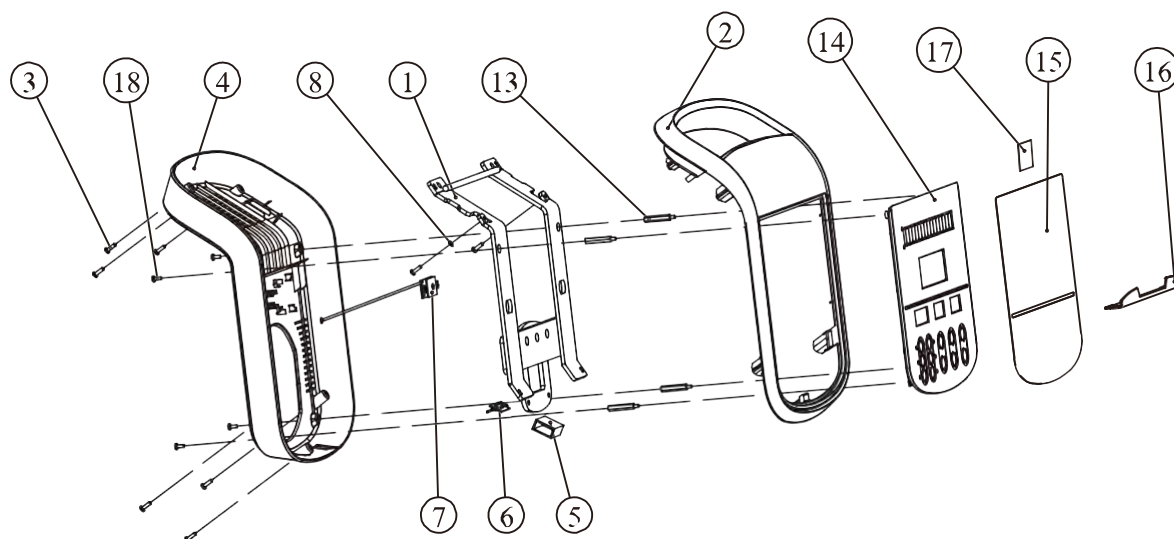
Carte écran



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	2.9.14.1	RU500DZB04	Circuit Board Frame	1
2	2.9.14.2	B142	PCB: console	1
3	2.9.14.3	GB845ST2.9*9.5DS	Screw ST2.9*9.5	11

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

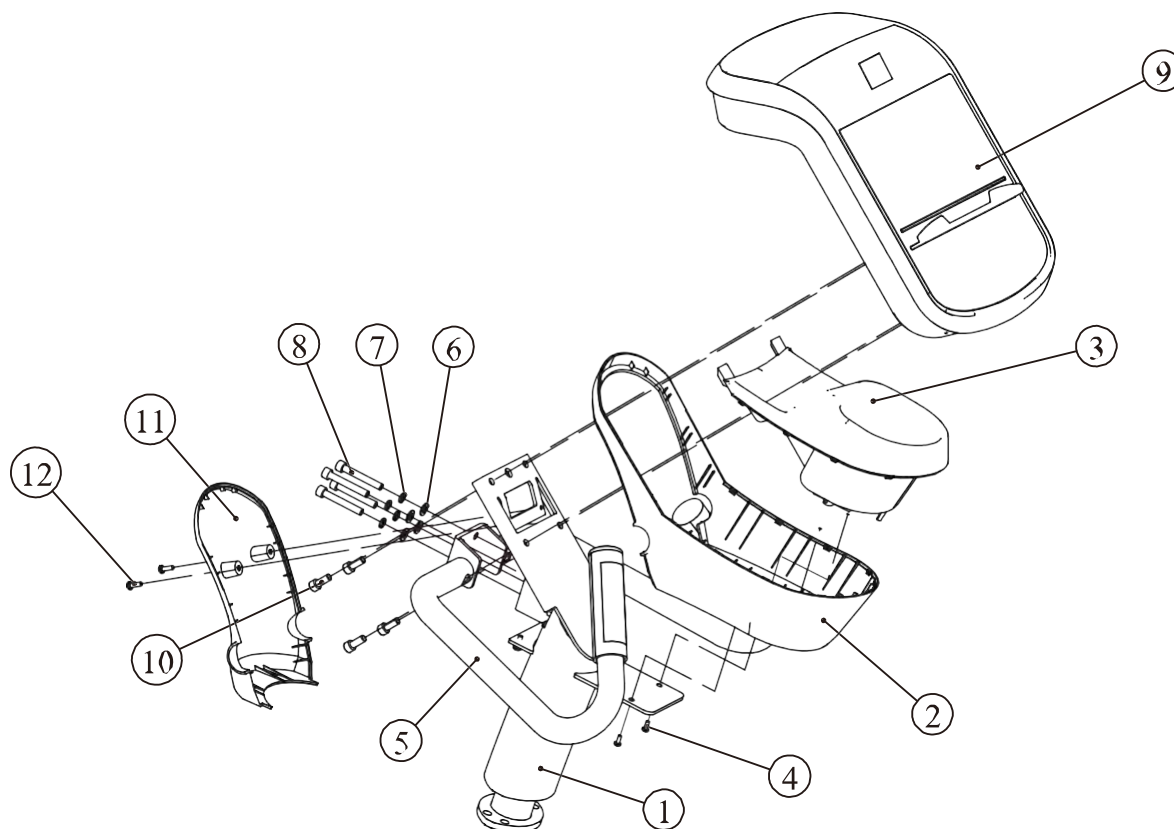
Console



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	2.9.1	RU900B0700	Fixed Frame: Console	1
2	2.9.2	RU700DZB01	Upper shell: console	1
3	2.9.3	GB845ST4.2*16DHS	Screw ST4.2*16	8
4	2.9.4	RU700DZB02	Lower shell: console	1
5	2.9.5	RU5004400	Acceptor Cover	1
6	2.9.6	DQXTJS02	PCB: Heart Rate	1
7	2.9.7	DQSWXT01-S	PCB: Hand Pulse	1
8	2.9.8	GB862.24DS12	Washer $\Phi 4$	1
9	2.9.9	L350XHB_XHB-3	Cable: Connecting Handle Pluse&Console	1
10	2.9.10	L800XHB_SMY-12A	Upper Cable: Console	1
11	2.9.11	08-0077	Magnet Ring	2
12	2.9.12	KINF-55(N)	Magnet Ring	3
13	2.9.13	PR3003000	Support Pillar	4
14	2.9.14	RE500CDZB04ASSY	Circuit Board Frame ASSY	1
15	2.9.15	RE500BMM01	Mask: console	1
16	2.9.16	RU700DZB03	Support frame: newspaper&magazine	1
17	2.9.17	IMPULSETZ51	LOGO	1
18	2.9.18	GB818M4*10DHS2	Screw M4*10	4

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

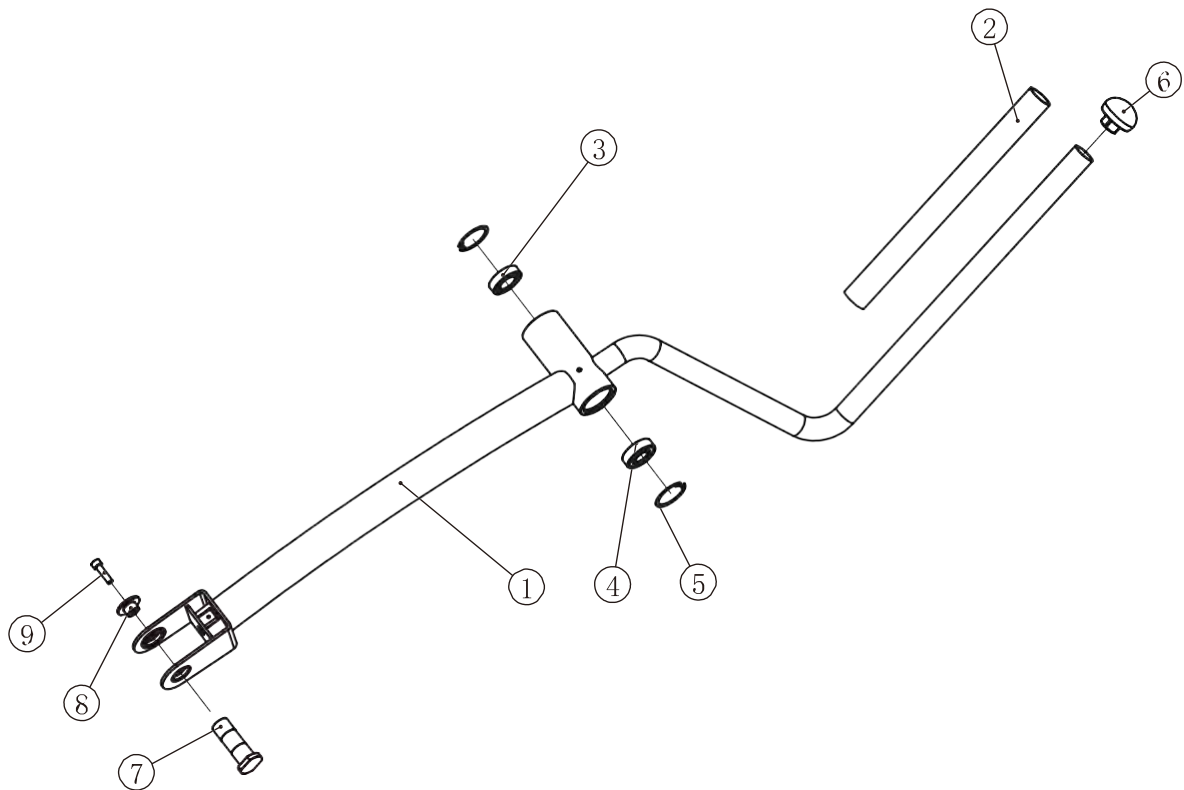
Console



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	2.1	RE500C0200	Upright Frame	1
2	2.2	RE3002600	Water Bottle Holder Bracket	1
3	2.3	RE3002500	Water Bottle Holder	1
4	2.4	GB818M4*10DHS2	Screw M4*10	2
5	2.5	RE500C08VI ASSY	Handle Bracket ASSY	1
6	2.6	GB958DS2	Washer $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1.6$	8
7	2.7	GB938DS12	Spring Washer $\Phi 8$	4
8	2.8	GB70M8*55DS20	Socket Head Bolt M8*55	4
9	2.9	RE500CDZBASSY	Console	1
10	2.10	GB70M8*20DS20	Socket Head Bolt M8*20	4
11	2.11	RE3002700	Cover for Water Bottle Holder	1
12	2.12	GB818M5*15DHS2	Screw M5*15	4

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

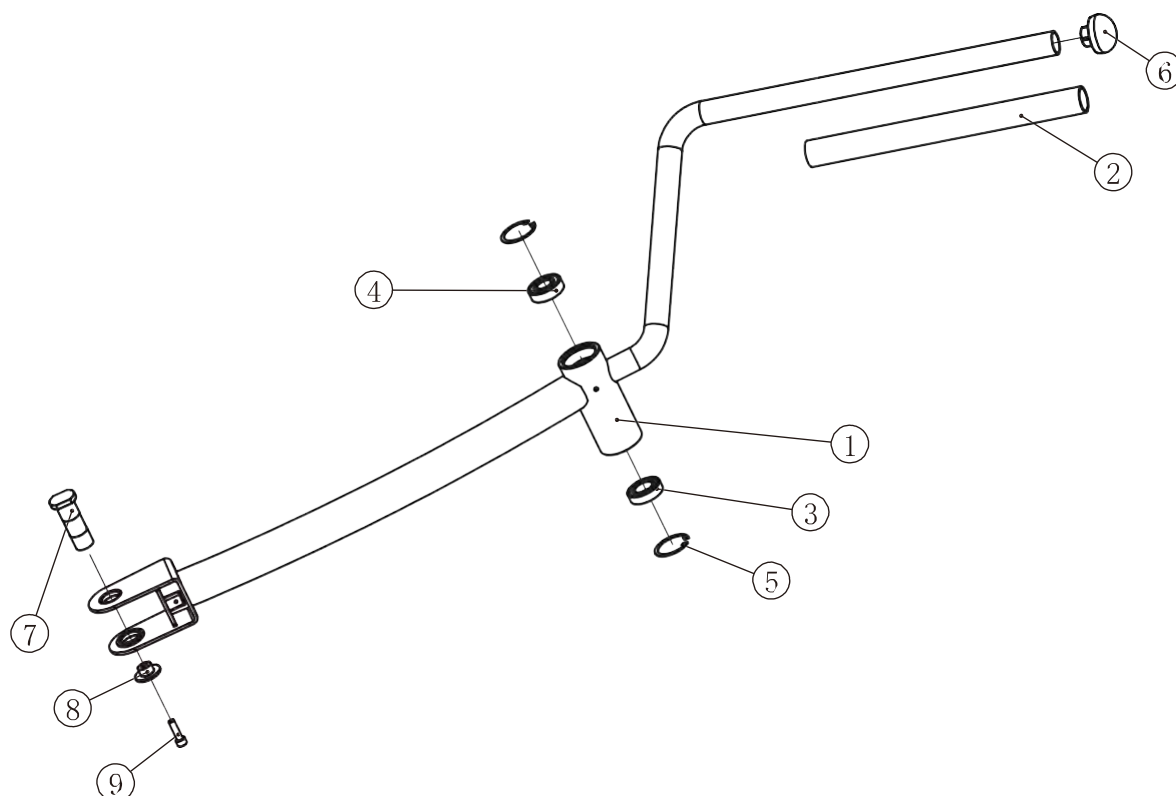
Bras gauche



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	6.1	RE500C0600	Left Handle Bracket	1
2	6.2	RE500C2100	Grip	1
3	6.3	GB2766005-2RSC3NBK	Bearing 6005	1
4	6.4	GB2766204-2RSC3NBK	Bearing 6204	1
5	6.5	GB893.147FH12	Internal Retaining Rings ϕ 47	2
6	6.6	RE500C2000PBC	Plug	1
7	6.7	PE350D9800	Shaft	1
8	6.8	PE350D9900	Bushing	1
9	6.9	GB70M8*30FH21NL	Socket Head Bolt M8*30	1

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Bras droit



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	7.1	RE500C0700	Right Handle Bracket	1
2	7.2	RE500C2100	Grip	1
3	7.3	GB2766005-2RSC3NBK	Bearing 6005	1
4	7.4	GB2766204-2RSC3NBK	Bearing 6204	1
5	7.5	GB893.147FH12	Internal Retaining Rings ϕ 47	2
6	7.6	RE500C2000PBC	Plug	1
7	7.7	PE350D9800	Shaft	1
8	7.8	PE350D9900	Bushing	1
9	7.9	GB70M8*30FH21NL	Socket Head Bolt M8*30	1

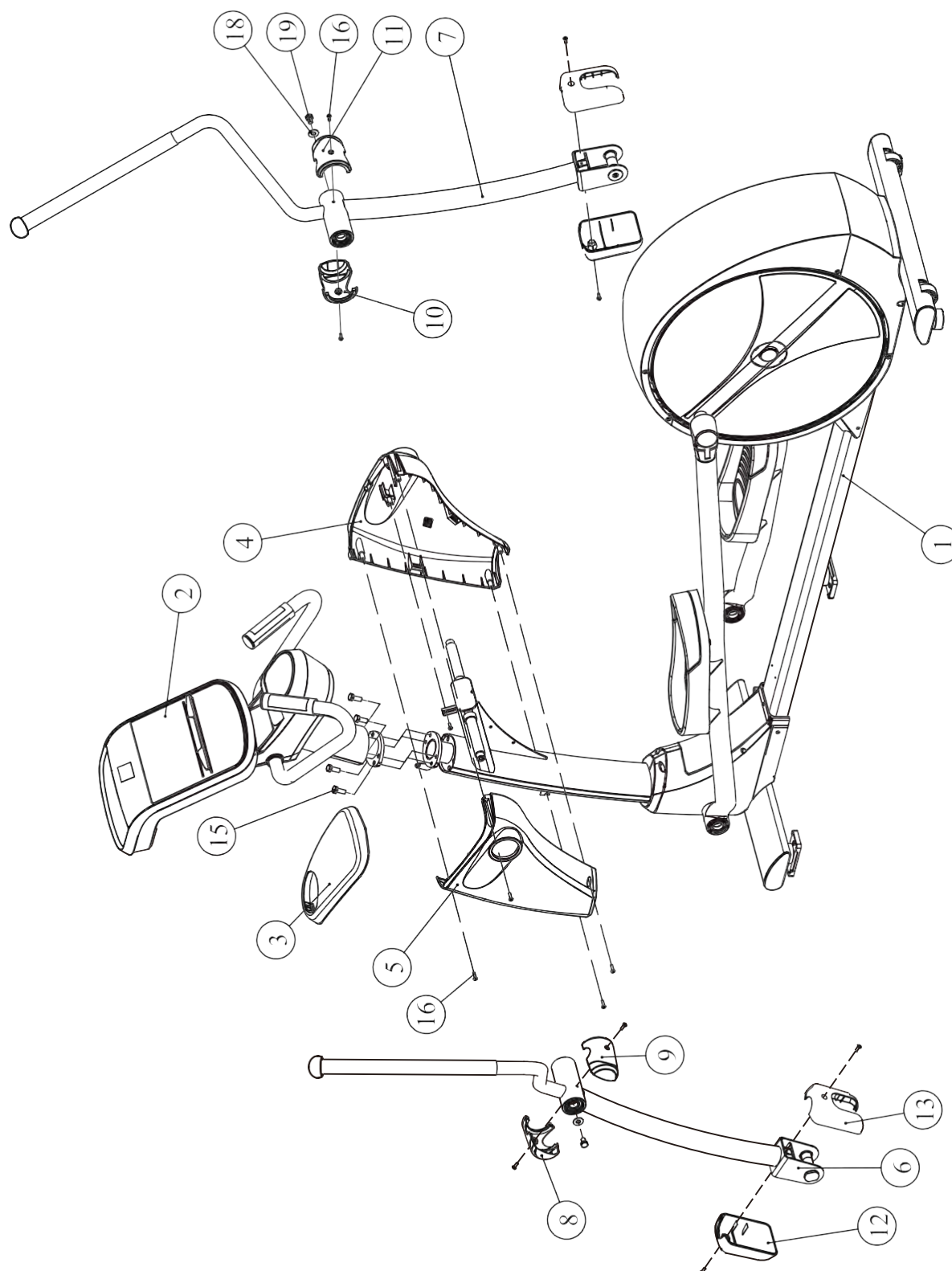
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Vue Générale

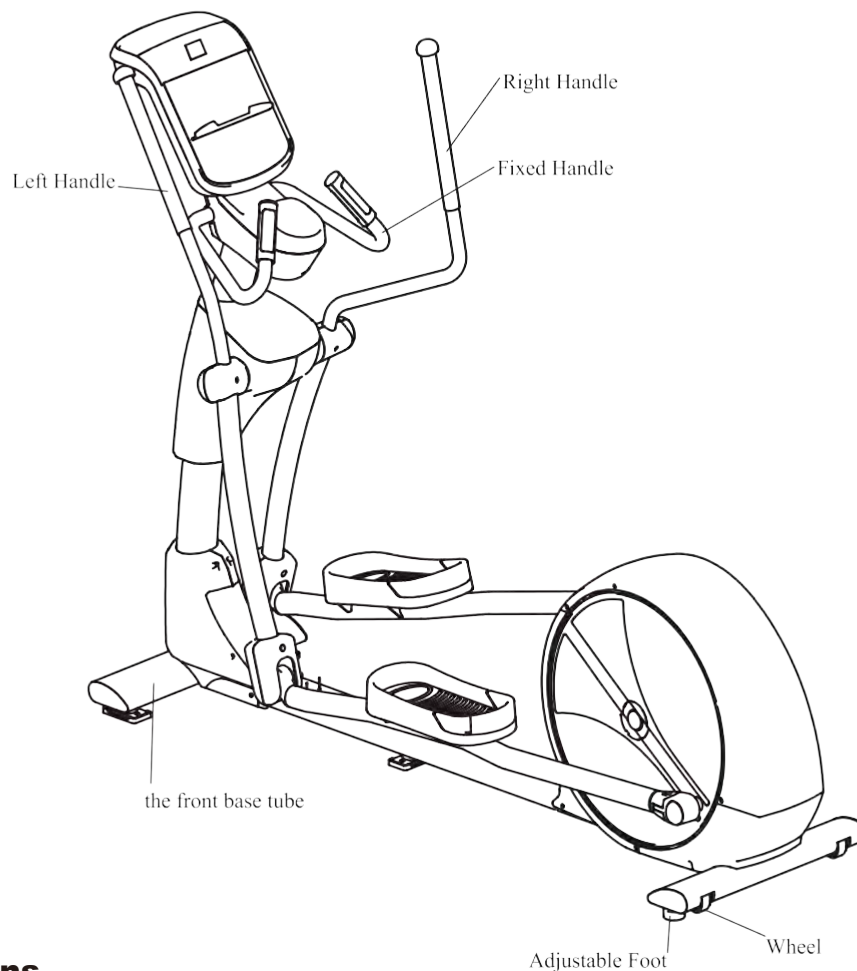
Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	1	RE500C01ASSY	Main Frame ASSY	1
2	2	RE500C02ASSY	Console ASSY	1
3	3	RE500C1700	Front Top Cover	1
4	4	RE500C1900	Right Top Cover	1
5	5	RE500C1800	Left Top Cover	1
6	6	RE500C06ASSY	Left Handle Bracket ASSY	1
7	7	RE500C07ASSY	Right Handle Bracket ASSY	1
8	8	RE3002000	Left Rotating Cover1	1
9	9	RE3002100	Left Rotating Cover2	1
10	10	RE3002200	Right Rotating Cover1	1
11	11	RE3002300	Right Rotating Cover2	1
12	12	RE3002800	Front Cover	2
13	13	PE3502700P11C	Rear Cover	2
15	15	GB9074.16M10*25DS20	Hex Head Bolt W/Serrated Lock Washer M10*25	4
16	16	GB818M5*15DHS2	Screw M5*15	13
18	18	DQ10DS2B	Washer $\Phi 11 \times \Phi 25 \times 2$	2
19	19	GB5781M10*15DS20NL	Hex Head Bolt M10*15	2

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Vue Générale



Utilisation et maintenance



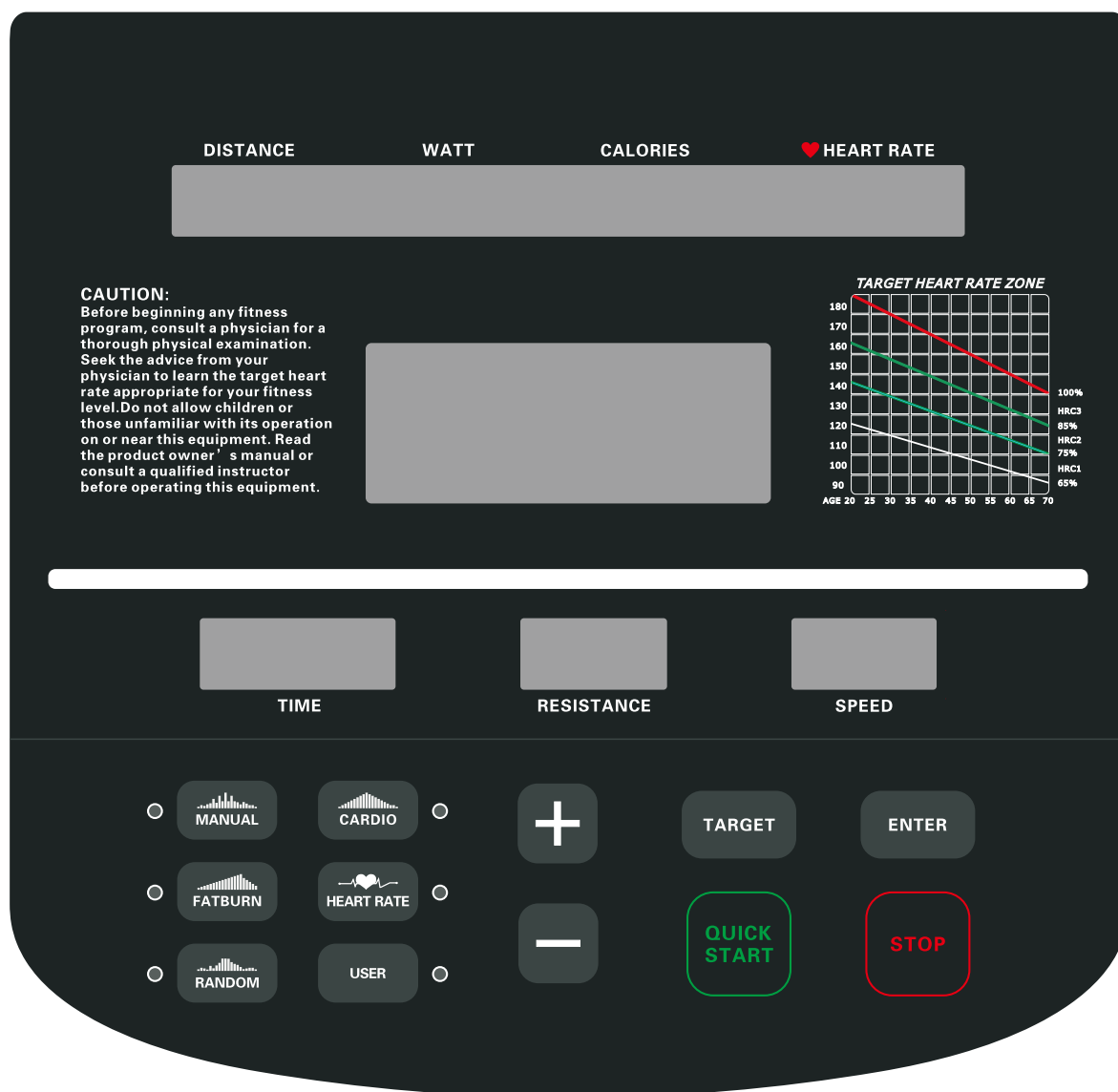
Instructions

1. Pour déplacer l'appareil, saisissez le tube de base avant et tirez-le vers le haut pour que les roulettes touchent le sol. Vous pourrez ensuite le déplacer.
2. Lors de l'utilisation de l'appareil, assurez-vous qu'il repose bien à plat sur la surface plane. S'il n'est pas stable, ajustez les pieds réglables.
3. L'appareil nécessite d'être branché sur secteur avant utilisation.
4. Pour régler la résistance, vous pouvez également utiliser le bouton de réglage rapide : « - » pour diminuer la résistance, « + » pour l'augmenter.

Maintenance

1. Resserrer les pédales tous les 3 mois.
2. Si les boulons et les vis ont tendance à se desserrer, veuillez les resserrer sans tarder.

Fonctions de la console



Fonctions de la console

AFFICHAGE DES INFORMATIONS

DISTANCE

WATT

CALORIES

♥ HEART RATE

1. DISTANCE

Indique la distance parcourue en Kilomètres ou en Miles par pas de 0.01 jusqu'à 9.99 puis par pas de 0.1 à partir de 10.0 (plage : 0.01-999).

2. WATT

Indique la puissance instantanée (Watt).

3. CALORIE

Indique une estimation de la dépense énergétique basée sur le poids de l'utilisateur, la vitesse, la résistance et le temps.

4. HEART RATE

Indique la fréquence cardiaque instantanée (BPM) - requiert de poser les mains sur les capteurs ou de porter une ceinture télémétrique.

5. TIME

Indique le temps écoulé (0-99minutes, 0-59 secondes)

6. RESISTANCE

Indique le niveau de résistance (1-20) par pas de 1.

7. SPEED

Indique la vitesse de pédalage instantanée.

8. AFFICHER CENTRAL (DOT MATRIX)

8.1 Indique "ENTER WEIGHT KGS" à l'allumage.

8.2 Indique un message à la saisie d'une valeur.

8.3 Indique le profil d'exercice en mode Programme.

TOUCHES DE LA CONSOLE

1. START



Pour démarrer l'entraînement ou lancer un programme.

2. STOP



Pour mettre fin à l'entraînement ou à un programme..

3. + et -

Pour ajuster le niveau de résistance pendant l'exercice.

Pour entrer les valeurs lors du lancement d'un programme.

4. TARGET

Pour choisir le type de programme cible parmi les trois modes disponibles : temps, distance, calories.



TARGET

Fonctions de la console

5. ENTER

ENTER

Pour entrer une valeur en mode Programme.

6. MANUAL

Pour choisir l'entraînement en mode manuel.

7. FAT BURN

Pour choisir l'entraînement en mode brûlage de graisses.

8. RANDOM

Pour choisir l'entraînement en mode aléatoire.

9. CARDIO

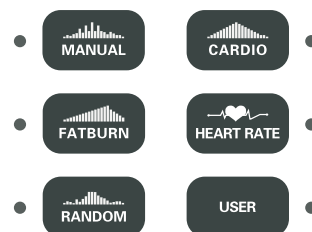
Pour choisir l'entraînement en mode cardio.

10. HEART RATE

Pour choisir l'entraînement en mode fréquence cardiaque.

11. USER

Pour choisir l'entraînement en mode utilisateur.



UTILISATION DE LA CONSOLE

1. QUICK START / MODE MANUEL

1.1 Commencez à pédaler

1.2 L'afficheur central indique "ENTER WEIGHT KGS" avec "68" qui clignote dans la fenêtre de résistance. Utilisez les boutons +/- sur le guidon (selon modèles) ou les boutons +/- sur la console pour ajuster votre poids.

1.3 Appuyez sur "ENTER", l'afficheur central indique "PRESS START OR SELECT PROGRAM" .

(1) Appuyez sur START lancera le mode manuel

(2) Appuyez sur FAT BURN lancera le mode 'brûlage de graisse' (§ 2.4.1 p.28)

(3) Appuyez sur RANDOM lancera le mode 'aléatoire' (§ 2.4.2 p.28)

(4) Appuyez sur CARDIO lancera le mode 'cardio' (§ 2.4.3 p.29)

(5) Appuyez sur HEART RATE lancera le mode 'fréquence cardiaque' (§2.4.4 p.29)

(6) Appuyez sur USER lancera le mode 'utilisateur' (§ 2.4.5 p.29)

(7) Appuyez sur TARGET pour choisir le programme ciblé souhaité (§ 2.1-2.3 p.28)

1.4 Appuyez STOP pour revenir à l'accueil.

Fonctions de la console

2. PROGRAMMATION

2.1 MODE CIBLE TEMPS

Appuyez TARGET pour faire choisir le mode 'TIME' après avoir entré le poids.

- (1) L'afficheur central indique TIME COUNTDOWN, la fenêtre TIME clignotera à 30:00, utilisez les boutons + ou - pour régler la valeur,
- (2) L'afficheur central indique ENTER TIME après 5 secondes,
- (3) L'afficheur central indique PRESS START après avoir appuyé sur ENTER.

2.2 MODE CIBLE DISTANCE

Appuyez TARGET pour faire choisir le mode 'DISTANCE' après avoir entré le poids.

- (1) L'afficheur central indique DISTANCE COUNTDOWN, la fenêtre DISTANCE clignotera à 0:00, utilisez les boutons + ou - pour régler la valeur,
- (2) L'afficheur central indique ENTER DISTANCE après 5 secondes,
- (3) L'afficheur central indique PRESS START après avoir appuyé sur ENTER.

2.3 MODE CIBLE CALORIES

Appuyez TARGET pour faire choisir le mode 'CALORIES' après avoir entré le poids.

- (1) L'afficheur central indique CALORIES COUNTDOWN, la fenêtre DISTANCE clignotera à 0:00, utilisez les boutons + ou - pour régler la valeur,
- (2) L'afficheur central indique ENTER CALORIES après 5 secondes,
- (3) L'afficheur central indique PRESS START après avoir appuyé sur ENTER.

2.4 PROGRAMMES

2.4.1 FAT BURN

Appuyez sur le bouton FAT BURN

- (1) L'afficheur central indique FAT BURN MODE, la fenêtre TIME clignotera à "30:00". Utilisez les boutons + ou - pour régler la valeur,
- (2) L'afficheur central indique la courbe d'entraînement après 5 secondes,
- (3) L'afficheur central indique ENTER TIME après 5 secondes,
- (4) L'afficheur central indique PRESS START après avoir appuyé sur le bouton ENTER.

2.4.2 ALÉATOIRE

Appuyez sur le bouton RANDOM

- (1) L'afficheur central indique RANDOM MODE la fenêtre de temps clignotera à "30:00". Utilisez les boutons + ou - pour régler la valeur,
- (2) L'afficheur central indique la courbe d'entraînement après 5 secondes,
- (3) L'afficheur central indique ENTER TIME après 5 secondes ,
- (4) L'afficheur central indique PRESS START après avoir appuyé sur le bouton ENTER.

Fonctions de la console

2.4.3 CARDIO

Appuyez sur le bouton CARDIO

(1) L'afficheur central indique CARDIO MODE, la fenêtre TIME clignotera à "30:00".

Utilisez les boutons + ou - pour régler la valeur,

(2) L'afficheur central indique la courbe d'entraînement après 5 secondes,

(3) L'afficheur central indique ENTER TIME après 5 secondes,

(4) L'afficheur central indique PRESS START après avoir appuyé sur le bouton ENTER.

2.4.4 FRÉQUENCE CARDIAQUE

Le port d'une ceinture télémétrique est impératif pour utiliser le mode FRÉQUENCE CARDIAQUE

HR1=65 % de la FCMax, HR2=75 % de la FCMax, HR3=85 % de la FCMax.

2.4.4.1 HR1

Appuyez sur HEART RATE pour faire défiler HR1, HR2, HR3

(1) L'afficheur central indique HEART RATE 1, la fenêtre TIME clignotera à "30:00".

Utilisez les boutons + ou - pour régler la valeur,

(2) L'afficheur central indique ENTER TIME après 5 secondes,

(3) L'afficheur central indique ENTER AGE après avoir appuyé sur le bouton ENTER, la fenêtre HEART RATE affiche le pouls ciblé,

(4) L'afficheur central indique PRESS START après avoir appuyé sur le bouton ENTER.

2.4.4.2 HR2-HR3

Appuyez sur HEART RATE pour faire défiler HR2, HR3, comme décrit ci-dessus pour HR1.

2.4.5 UTILISATEUR

Appuyez sur le bouton USER

(1) L'afficheur central indique USER PROGRAM, la fenêtre TIME clignotera à "30:00".

Utilisez les boutons + ou - pour régler la valeur,

(2) L'afficheur central indique la courbe d'entraînement après 5 secondes ;

(3) L'afficheur central indique ENTER TIME après 5 secondes ;

(4) L'afficheur central indique ENTER RESISTANCE après avoir appuyé sur le bouton ENTER, la fenêtre de niveau clignotera,

(5) Le premier segment clignotera, utilisez les boutons + ou - pour régler la valeur,

(6) Appuyez sur ENTER jusqu'au segment suivant,

(7) Une fois les 20 segments terminés, l'afficheur central indique PRESS START après avoir appuyé sur le bouton ENTER.

Dépannage

Problème	Cause probable	Solution
La fréquence cardiaque ne s'affiche pas ou est erronée	Les électrodes votre ceinture sont sèches et captent mal les impulsions	Humidifiez les électrodes de votre ceinture télémétrique.
	Les électrodes votre ceinture ne sont pas positionnées correctement	Assurez vous que les électrodes soient bien à plat sur votre peau, sous les pectoraux.
	La ceinture doit être nettoyée	Reportez vous à la notice de votre ceinture pour les conseils d'entretien
	La ceinture se trouve à plus d'un mètre de la console	Assurez vous que la ceinture soit à moins d'un mètre du récepteur intégré à la console
	La batterie de la ceinture est usée	Reportez vous à la notice de votre ceinture pour les instructions de remplacement de la pile
La fréquence cardiaque affichée est anormalement élevée	Interférences électromagnétiques provenant de téléphones portables.	Éloignez le vélo de la cause probable, ou éloignez la cause probable du vélo, jusqu'à ce que les lectures de fréquence cardiaque soient plus conformes à la réalité.
	Interférences électromagnétiques provenant d'ordinateurs.	
	Interférences électromagnétiques provenant de voitures.	
	Interférences électromagnétiques provenant de lignes haute tension.	
	Interférences électromagnétiques provenant d'équipements motorisés	
	Interférences électromagnétiques provenant d'une autre ceinture située à moins d'un mètre.	

Schéma de câblage

