



RE700

Vélo Elliptique

Manuel d'utilisation

19N 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	22
Fonctions de la console	23
Dépannage	28
Schéma de câblage	29

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.

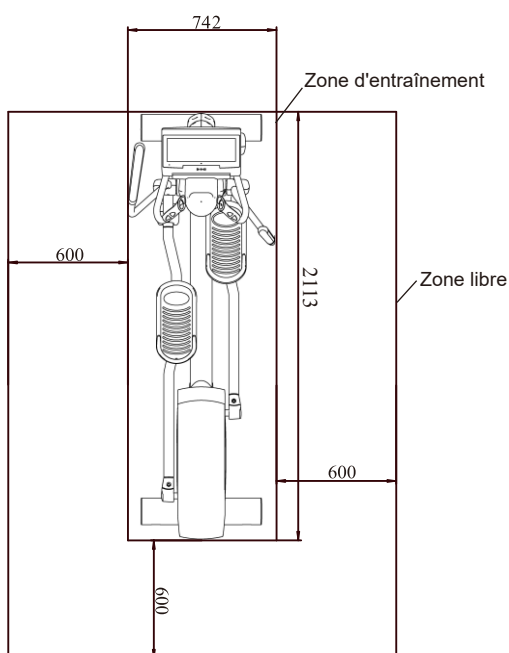
1. Suivez toujours les instructions de la console pour un fonctionnement correct.
2. Ne touchez pas l'intérieur ou le dessous de l'appareil et ne le renversez pas sur le côté pendant le fonctionnement.
3. N'insérez jamais d'objets dans les ouvertures du vélo. Si un objet tombe dans cet équipement, récupérez-le 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



Spécifications

Classe EN20597 : SB

Poids maximal de l'utilisateur : 160kg

Dimensions de l'appareil : 742*2113*1610mm

Surface occupée au sol : 742*2113mm

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

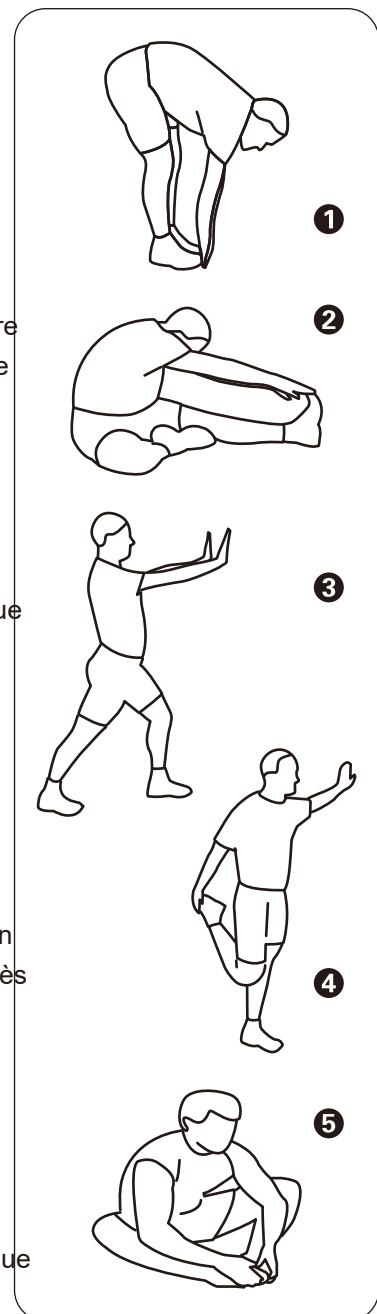
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant, penchez vous vers l'avant et déplacez vos hanches vers le mur. Tenez 15 secondes, puis détendez-vous. Pour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

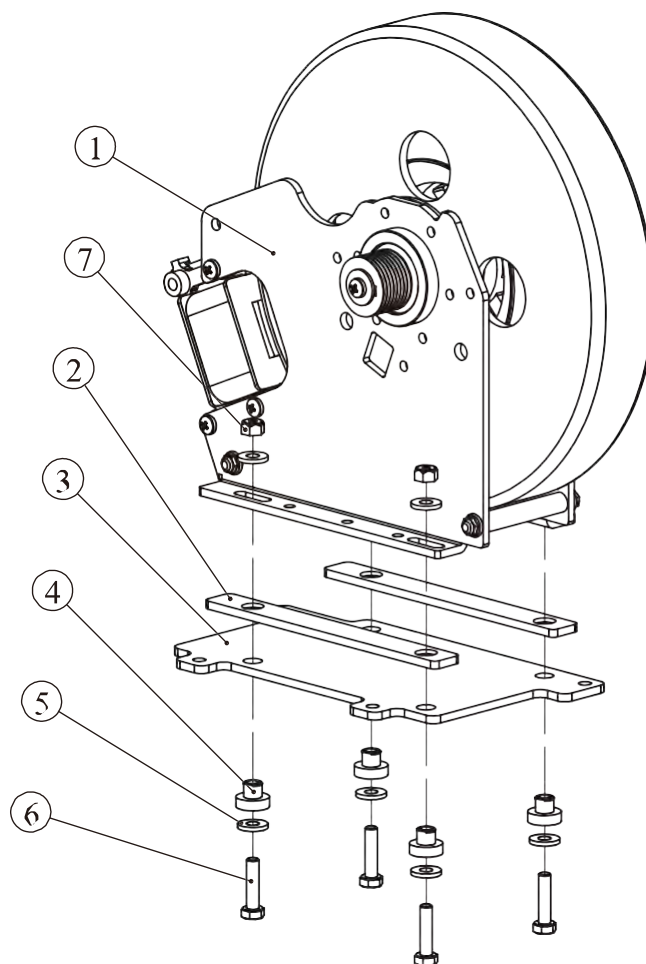
ÉTIREMENT DES ADDUCTEURS

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

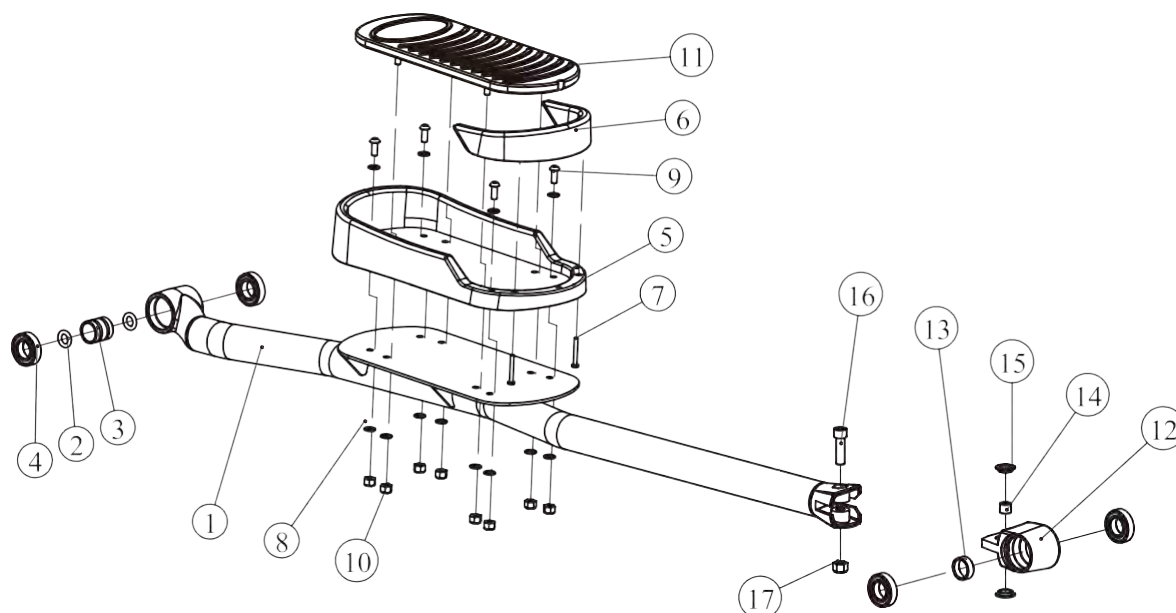
Frein EMS



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	I.15.1	D75VI-1500	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	LI500AL9396-3-3	Wire For Generator	1
9	I.15.9	LI500STDCY2F-AI9396-2	Wire For Braker	1

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

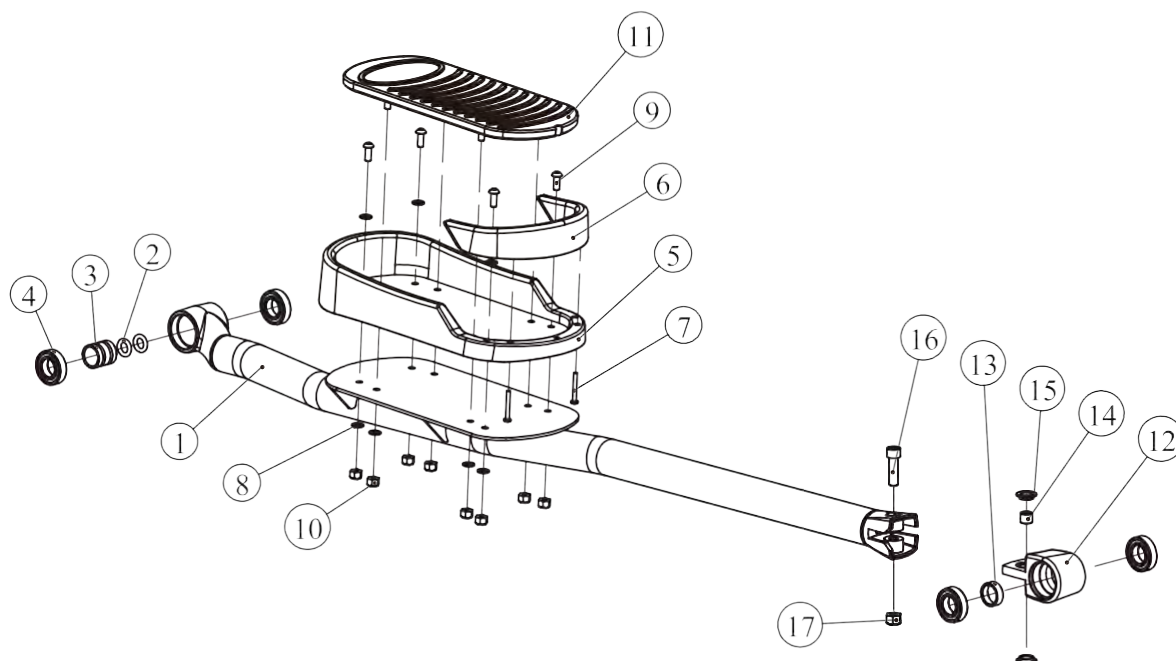
Pédale gauche



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	I.48.1	RE3000300	Left Pedal Bracket	1
2	I.48.2	GB3452.125*5.3	Rubber Sealing Ring $\Phi 25*5.3$	2
3	I.48.3	PE350D9700	Sleeve $\Phi 32*\Phi 26*34$	1
4	I.48.4	GB2766005-2RSC3NBK	Bearing 6005	4
5	I.48.5	RE7004200	Pedal	1
6	I.48.6	RE7004300	Holder For Pedal	1
7	I.48.7	GB818M5*40DS2	Screw M5*40	2
8	I.48.8	GB958DS2	Washer $\Phi 9*\Phi 16*1.6$	12
9	I.48.9	PNLM8*20DS20	Button Head Bolt M8*20	4
10	I.48.10	NM8DS2	Nylon Insert Lock Nut M8	8
11	I.48.11	RE7005700	Pedal Forming	1
12	I.48.12	RE500C8100	Bearing Housing	1
13	I.48.13	RE500C8000	Sleeve $\Phi 32*\Phi 26*11.3$	1
14	I.48.14	TBT1400	Bushing $\Phi 16*13$	1
15	I.48.15	TBT5500	Plastic Bushing	2
16	I.48.16	GB70M12*40DHS20	Socket Head Bolt M12*40	1
17	I.48.17	NM12DHS2	Nylon Insert Lock Nut M12	1

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

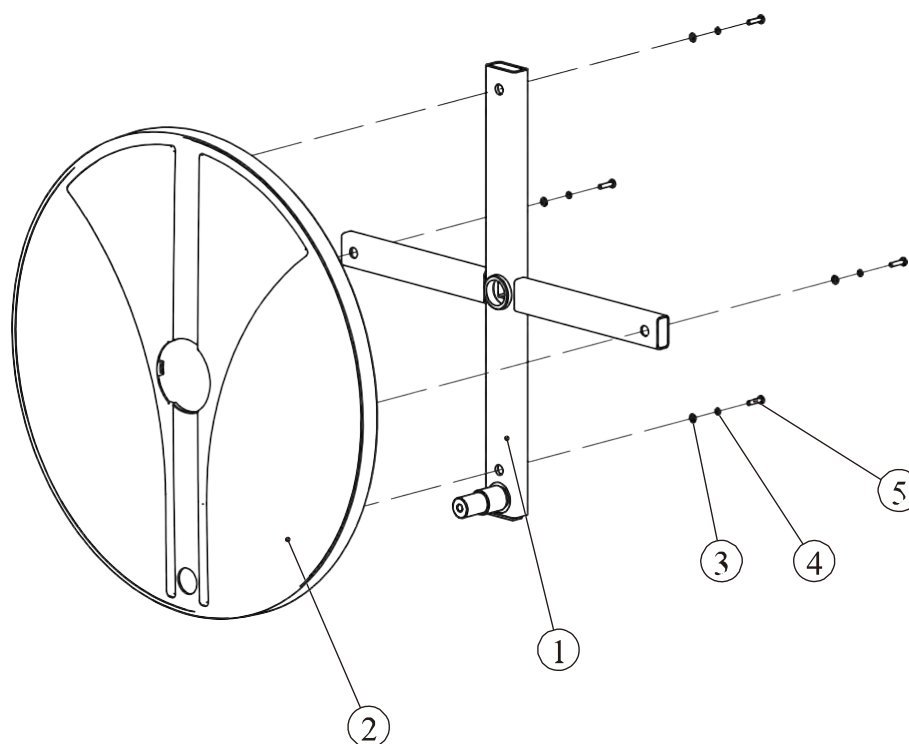
Pédale droite



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	I.49.1	RE3000400	Right Pedal Bracket	1
2	I.49.2	GB3452.125*5.3	Rubber Sealing Ring $\Phi 25*5.3$	2
3	I.49.3	PE350D9700	Sleeve $\Phi 32*\Phi 26*34$	1
4	I.49.4	GB2766005-2RSC3NBK	Bearing 6005	4
5	I.49.5	RE7004200	Pedal	1
6	I.49.6	RE7004300	Holder For Pedal	1
7	I.49.7	GB818M5*40DS2	Screw M5*40	2
8	I.49.8	GB958DS2	Washer $\Phi 9*\Phi 16*1.6$	12
9	I.49.9	PNLM8*20DS20	Button Head Bolt M8*20	4
10	I.49.10	NM8DS2	Nylon Insert Lock Nut M8	8
11	I.49.11	RE7005700	Pedal Forming	1
12	I.49.12	RE500C8100	Bearing Housing	1
13	I.49.13	RE500C8000	Sleeve $\Phi 32*\Phi 26*11.3$	1
14	I.49.14	TBT1400	Bushing $\Phi 16*13$	1
15	I.49.15	TBT5500	Plastic Bushing	2
16	I.49.16	GB70M12*40DHS20	Socket Head Bolt M12*40	1
17	I.49.17	NM12DHS2	Nylon Insert Lock Nut M12	1

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

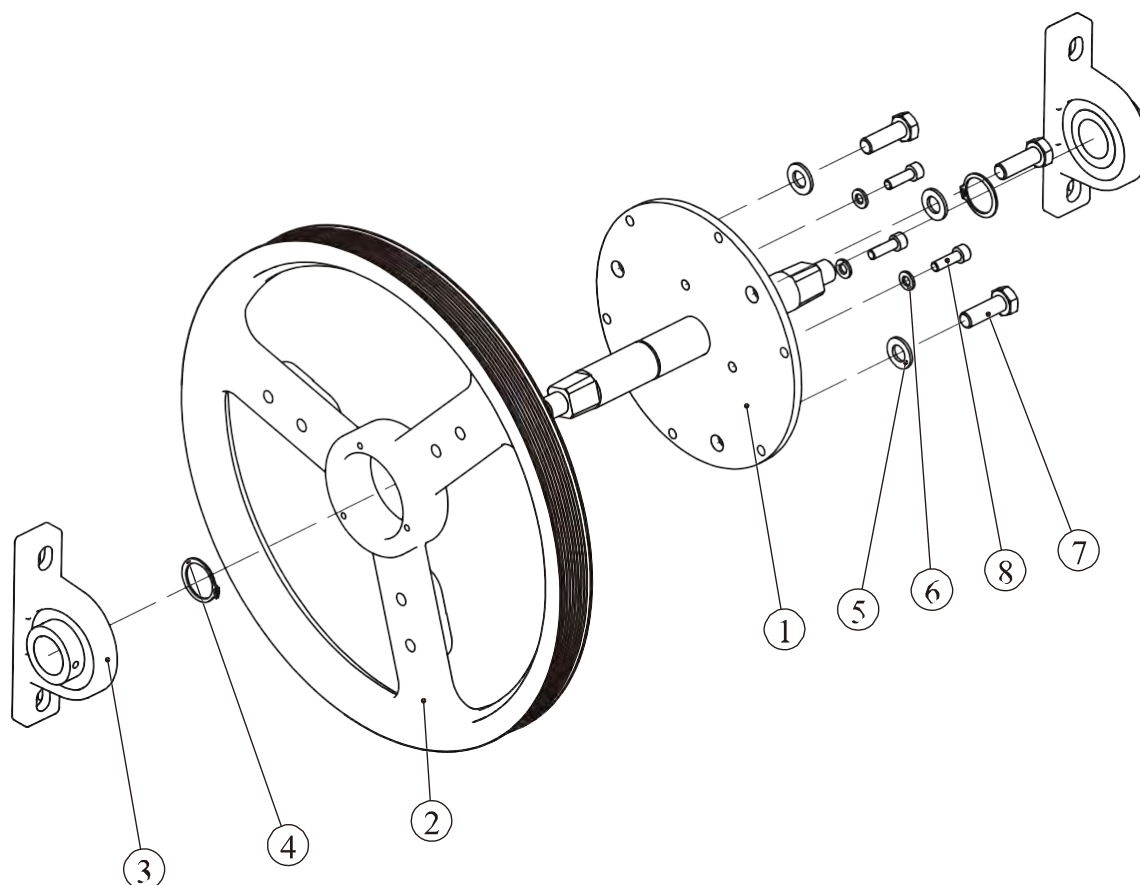
Support en croix



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	I.42.1	RE500C0900	Cross Bracket	1
2	I.42.2	RE7003200	Disk Cover	1
3	I.42.3	GB955DS2	Washer $\Phi 5.3 \times \Phi 10 \times 1$	4
4	I.42.4	GB935DS12	Spring Washer $\Phi 5$	4
5	I.42.5	GB818M5*20DHS2	Screw M5*20	4

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

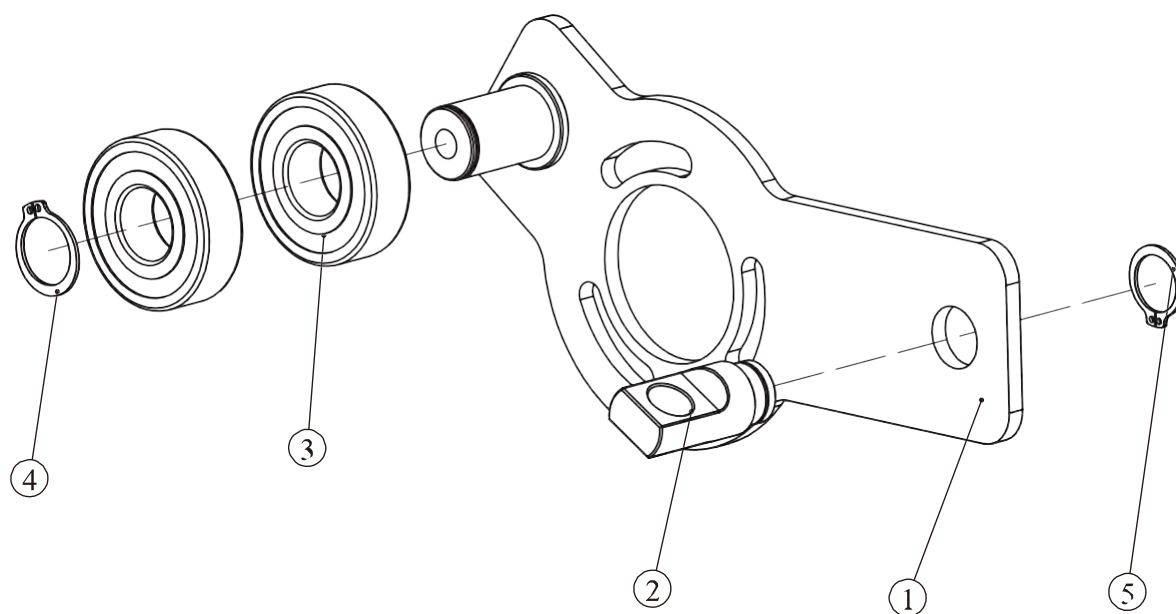
Axe



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	I.23.1	RE7000800	Shaft	1
2	I.23.2	RE7001200	Belt Pulley	1
3	I.23.3	UP205	Pillow Block Bearing	2
4	I.23.4	GB894.125FH12	External Retaining Ring $\Phi 25$	2
5	I.23.5	GB9510DHS2	Washer $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$	3
6	I.23.6	GB956DS2	Washer $\Phi 6.6 \times \Phi 12 \times 1.6$	3
7	I.23.7	GB5781M10*30DS20NL	Hex Head Bolt M10*30	3
8	I.23.8	GB70M6*20DS4NL	Socket Head Bolt M6*20	3

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Tendeur



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	I.19.1	RE500C1100	Tightener	1
2	I.19.2	PE350D10200	Tension Shaftadjustable Axle	1
3	I.19.3	GB2766204-2RSC3TPI	Bearing 6204	2
4	I.19.4	GB894.120FH12	External Retaining Ring Φ 20	1
5	I.19.5	GB894.117FH12	External Retaining Ring Φ 17	1

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Châssis principal

Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	1.1	RE900B0100	Main Frame	1
2	1.2	ECU7P3500	Nut,PA6	11
3	1.3	CG60007700	Foot	3
4	1.4	GB41M10DS2	Nut M10	4
5	1.5	PE3001700	Adjustable Foot	2
6	1.6	RE3004800	Wheel	2
7	1.7	GB70M10*50DS20	Socket Head Bolt M10*50	2
8	1.8	RE7002600	Plug 1	2
9	1.9	RE7002700	Plug 2	2
10	1.10	L35000XHB-SMA-12	Lower Cable Of Console	1
11	1.11	RE7005200	Square Nut	2
12	1.12	GB9510DS2	Washer $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$	10
13	1.13	GB5781M10*15DS20NL	Hex Head Bolt M10*15	2
14	1.14	GB5781M10*40DS20	Hex Head Bolt M10*40	2
15	1.15	D75V1-1500ASSY	Brake ASSY	1
16	1.16	GB956DS2	Washer $\Phi 6.6 \times \Phi 12 \times 1.6$	4
17	1.17	GB936DS12	Spring Washer $\Phi 6$	4
18	1.18	GB70M6*15DS4	Socket Head Bolt M6*15	4
19	1.19	RE500C11ASSY	Tightener ASSY	1
20	1.20	RU7004800	Busing	3
21	1.21	GB935DS12	Spring Washer $\Phi 5$	3
22	1.22	GB70M5*20DS20	Socket Head Bolt M5*20	3
23	1.23	RE30005ASSY	Shaft ASSY	1
24	1.24	DXD510J8A	Poly-V Belt	1
25	1.25	GB70M10*80DHS20	Socket Head Bolt M10*80	4
26	1.26	NM10DS2	Nylon Insert Lock Nut M10	4
27	1.27	TBT0800	Tightening Nut	1
28	1.28	GB70M8*25DS20	Socket Head Bolt M8*25	1

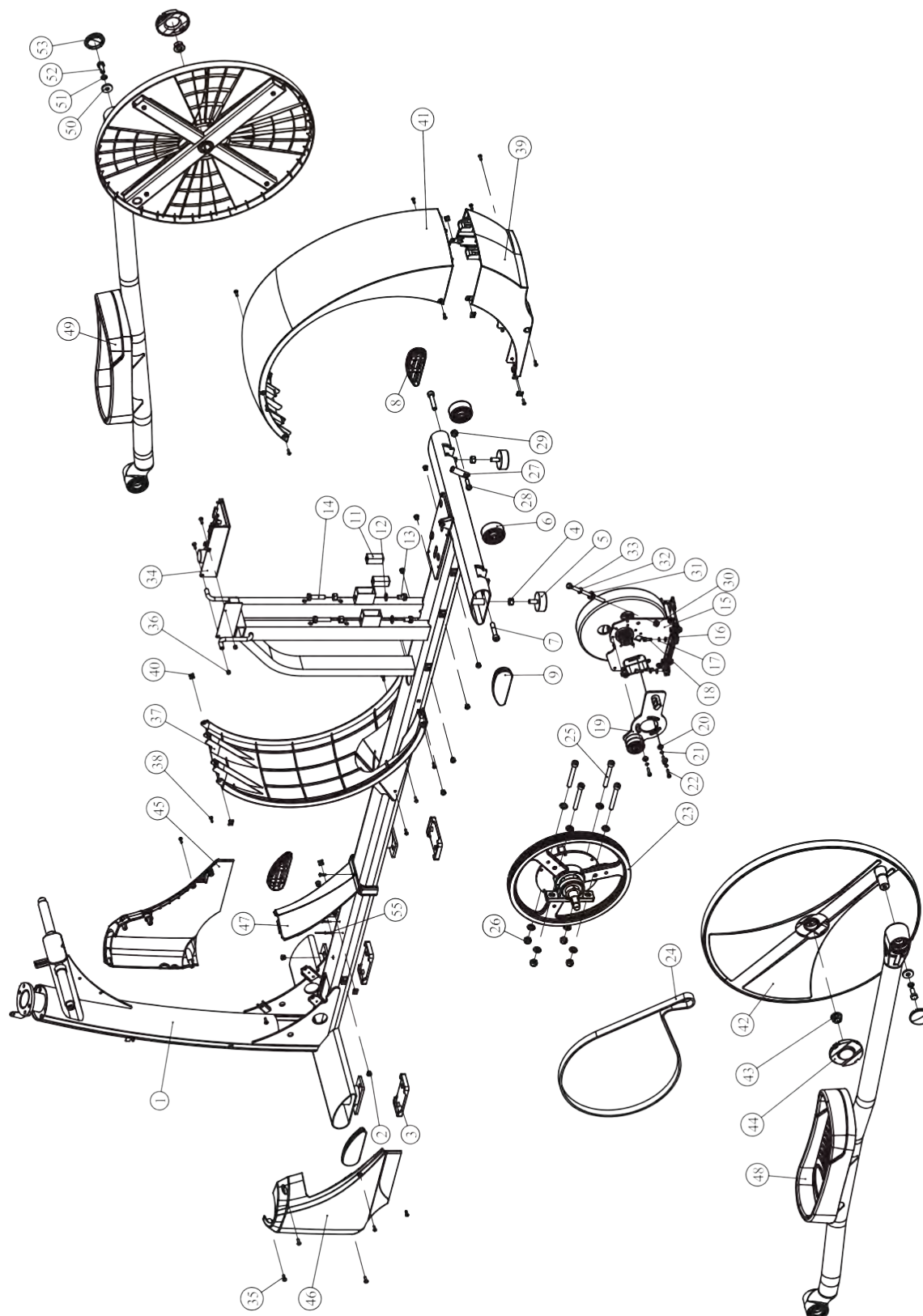
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Châssis principal

Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
29	1.29	NM8DS2	Nylon Insert Lock Nut M8	1
30	1.30	GB41M8DS2	Hex Nut M8	1
31	1.31	U7B4000	Insulation Spacer	1
32	1.32	GB958DS2	Washer $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1.6$	1
33	1.33	GB5780M8*120*45DS20	Hex Head Bolt M8*120	1
34	1.34	C66	Controller	1
35	1.35	GB818M5*15DHS2	Screw M5*15	8
36	1.36	GB41M5DS2	Hex Nut M5	2
37	1.37	RE7003600	Mid Rear Cover 3	1
38	1.38	GB845ST4.2*16DHS	Screw ST4.2*16	19
39	1.39	RE7003500	Mid Rear Cover 2	1
40	1.40	B306700	Screw Clip	8
41	1.41	RE7003400	Mid Rear Cover 1	1
42	1.42	RE500C09ASSY	Cross Bracket ASSY	2
43	1.43	GB6187M14DY2	Flange Nut M14*1.5	2
44	1.44	RE7003300	Little Disk Cover	2
45	1.45	RE7003900	Right Front Bottom Cover	1
46	1.46	RE7003800	Left Front Bottom Cover	1
47	1.47	RE3002400	Bottom Cover	1
48	1.48	RE500C03ASSY	Left Pedal Bracket ASSY	1
49	1.49	RE500C04ASSY	Right Pedal Bracket ASSY	1
50	1.50	DQ10DHS2E	Washer $\Phi 28 \times \Phi 10.5 \times 5$	2
51	1.51	GB9310DS12	Spring Washer $\Phi 10$	2
52	1.52	GB5781M10*25DS20NL	Hex Head Bolt M10*25	2
53	1.53	RE7004100	Plug	2
54	1.54	08-0077	Magnet Cord	1
55	1.55	GB126183.2*15N11	Blind Rivets	2

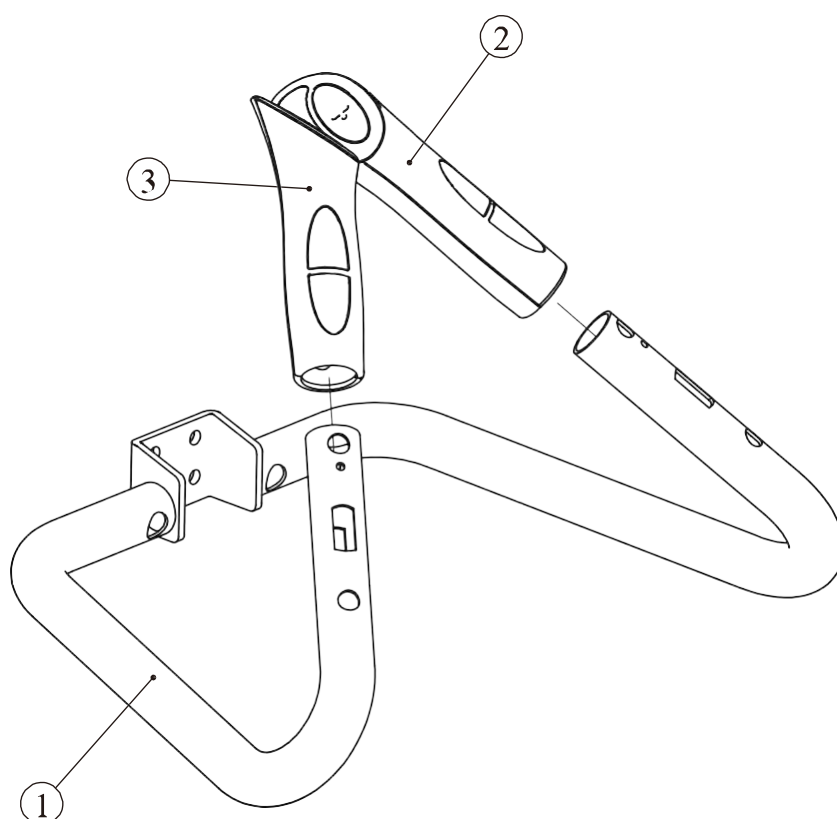
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Châssis principal



VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Guidon



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	2.2.1	RE3000800	Handle Bracket	1
2	2.2.2	X13VI	Pulse Plate	1
3	2.2.3	X12VI	Pulse Plate	1
4	2.2.4	LI000XHP-XHP-4	Switching Cable	1
5	2.2.5	LI000ST0-XHB-4	Handle Pulse Cable	1

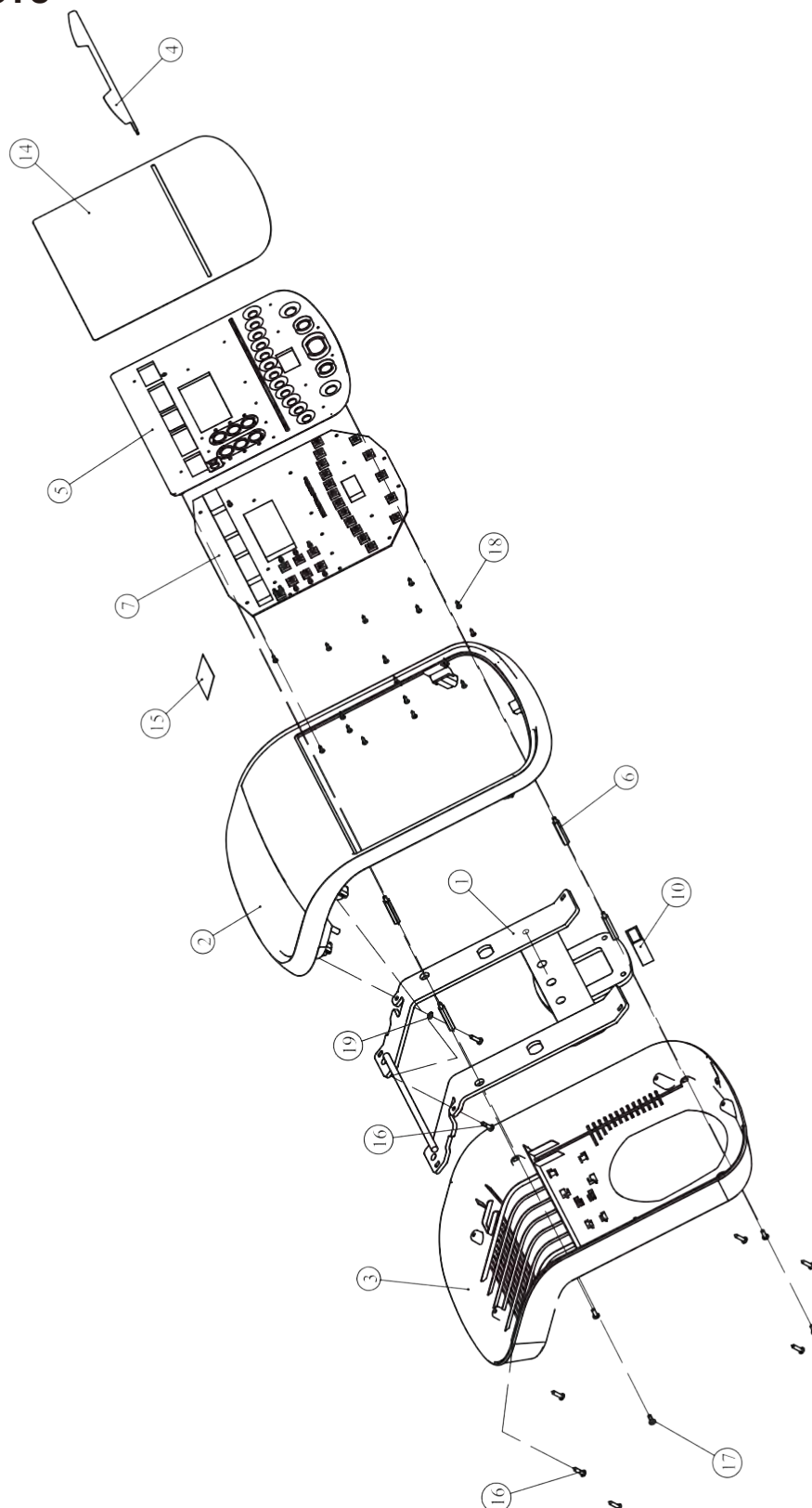
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Console

Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	2.3.1	RU900B0700	Console Bracket	1
2	2.3.2	RU700DZB01	Console Top Cover	1
3	2.3.3	RU700DZB02	Console Bottom Cover	1
4	2.3.4	RU700DZB03	Console Cabinet	1
5	2.3.5	RU700DZB04	Circuit Board Frame	1
6	2.3.6	PR3003000	Support Pillar	4
7	2.3.7	B147	PCB	1
8	2.3.8	DQSWXT01-S	Handle Pulse PCB	1
9	2.3.9	DQXTJS02	Wireless Receiver	1
10	2.3.10	RU5004400	Acceptor Cover	1
11	2.3.11	L350XHB_XHB-3	Hand Pulse Cable To Console	1
12	2.3.12	08-0077	Magnet Cord	2
13	2.3.13	K1NF-55(N)	Magnet Cord	3
14	2.3.14	RE700BMM01	Console Overlay	1
15	2.3.15	IMPULSETZ51	LOGO	1
16	2.3.16	GB845ST4.2*16DHS	Screw ST4.2*16	8
17	2.3.17	GB818M4*10DHS2	Screw M4*10	4
18	2.3.18	GB845ST2.9*9.5DS	Screw ST2.9*9.5	17
19	2.3.19	GB862.24DS12	Washer D=4	1

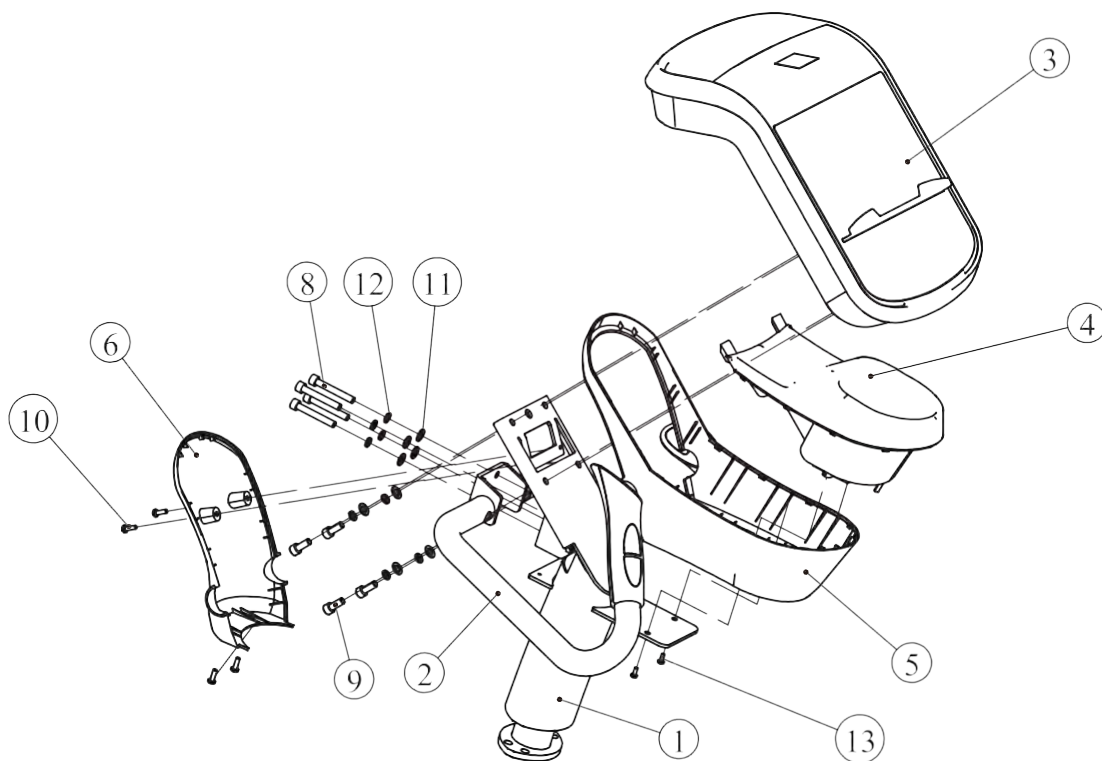
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Console



VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

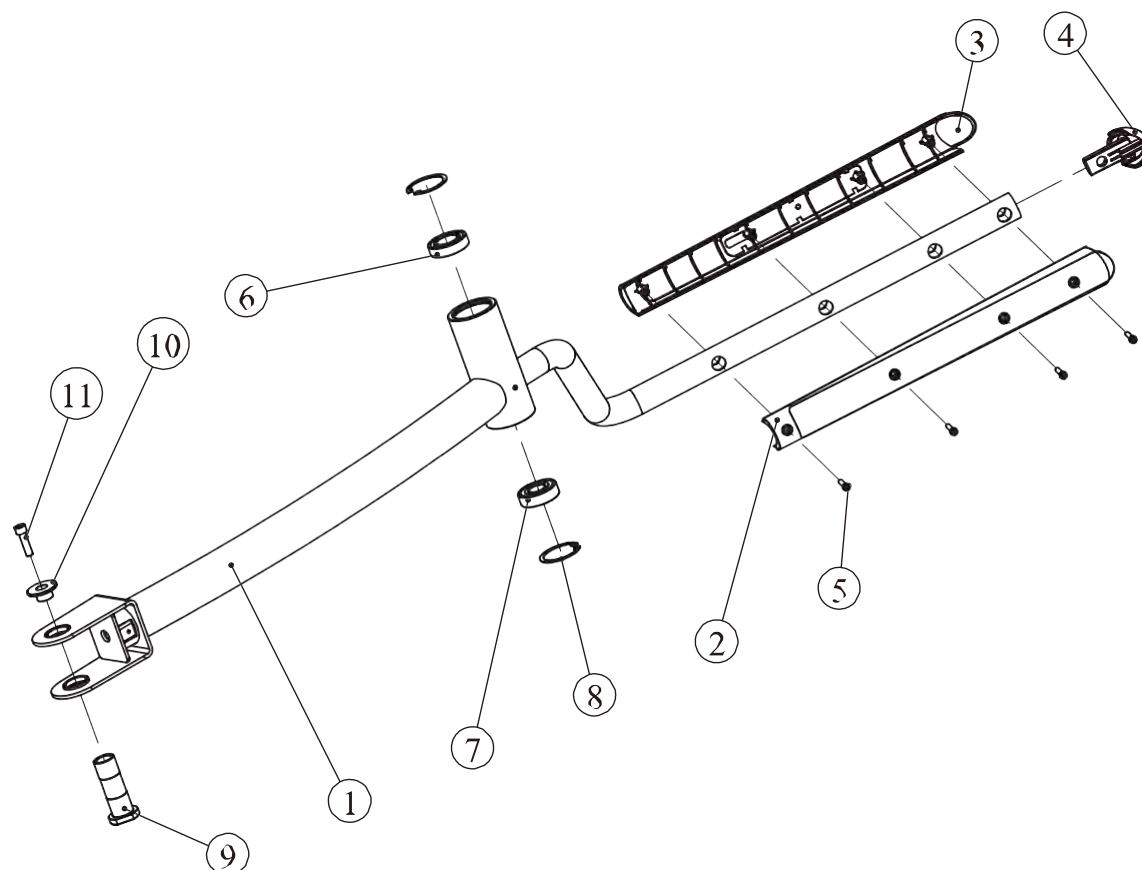
Console



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	2.1	RE900B0200	Upright Frame	1
2	2.2	RE700C03ASSY	Handle Bracket ASSY	1
3	2.3	RE700C-WXDZB	Console	1
4	2.4	RE3002500	Water Bottle Holder	1
5	2.5	RE3002600	Water Bottle Holder Bracket	1
6	2.6	RE3002700	Cover For Water Bottle Holder	1
7	2.7	L800XHB_SMY-I2A	Upper Cable Of Console	1
8	2.8	GB70M8*55DS20	Socket Head Bolt M8*55	4
9	2.9	GB70M8*20DS20	Socket Head Bolt M8*20	4
10	2.10	GB818M5*15DHS2	Screw M5*15	4
11	2.11	GB958DS2	Washer $\Phi 9^* \Phi 16^* 1.6$	8
12	2.12	GB938DS12	Spring Washer $\Phi 8$	8
13	2.13	GB818M4*10DHS2	Screw M4*10	2

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

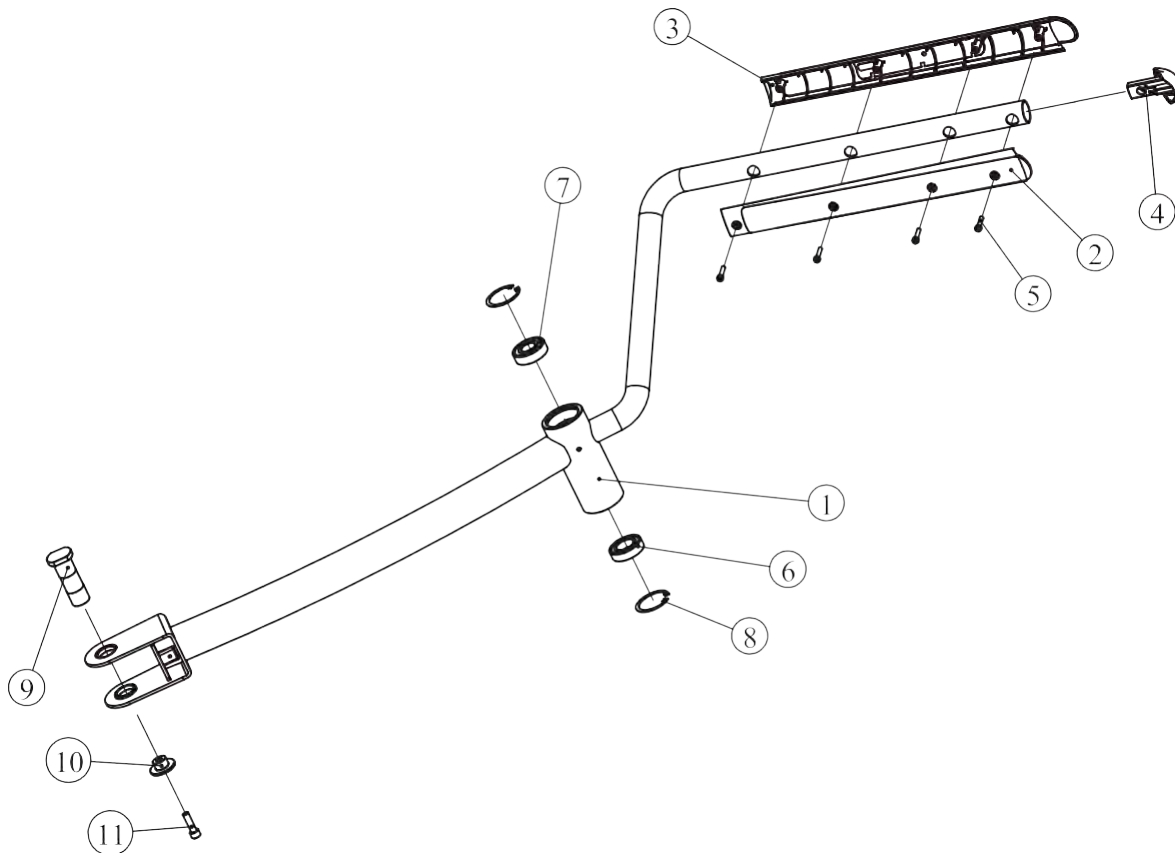
Bras gauche



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	3.1	RE900B0300	Left Handle Bracket	1
2	3.2	RE7005400V1	Front Handle	1
3	3.3	RE7005500V1	Back Handle	1
4	3.4	RE7005600	Plug Of Handle	1
5	3.5	GB70M5*25N19	Socket Head Bolt M8*25	4
6	3.6	GB2766005-2RSC3NBK	Bearing 6005	1
7	3.7	GB2766204-2RSC3NBK	Bearing 6204	1
8	3.8	GB893.147FH12	Internal Retaining Rings $\Phi 47$	2
9	3.9	PE350D9800	Shaft	1
10	3.10	PE350D9900	Bushing	1
11	3.11	GB70M8*30FH21NL	Socket Head Bolt M8*30	1

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

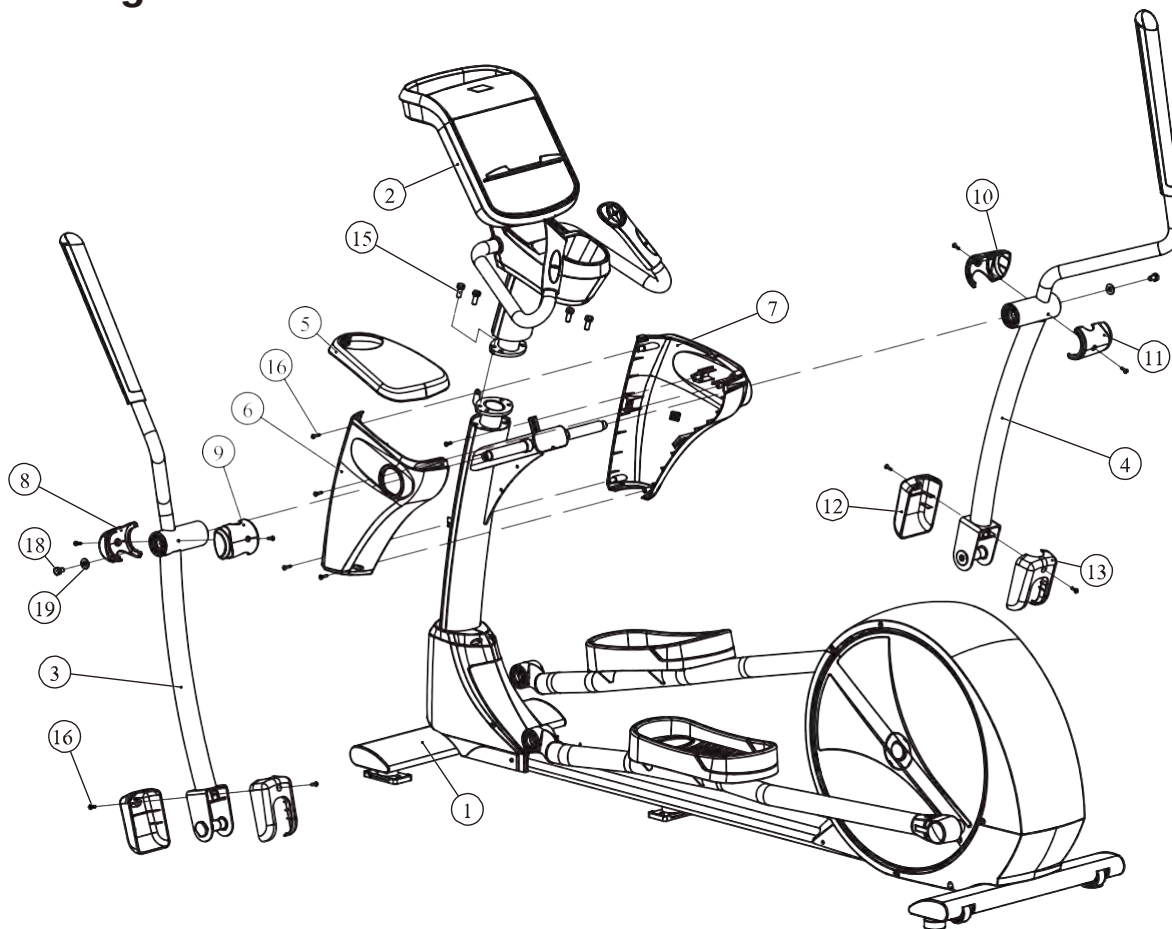
Bras droit



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	4.1	RE900B0400	Right Handle Bracket	1
2	4.2	RE7005400V1	Front Handle	1
3	4.3	RE7005500V1	Back Handle	1
4	4.4	RE7005600	Plug Of Handle	1
5	4.5	GB70M5*25N19	Socket Head Bolt M8*25	4
6	4.6	GB2766005-2RSC3NBK	Bearing 6005	1
7	4.7	GB2766204-2RSC3NBK	Bearing 6204	1
8	4.8	GB893.147FH12	Internal Retaining Rings $\Phi 47$	2
9	4.9	PE350D9800	Shaft	1
10	4.10	PE350D9900	Bushing	1
11	4.11	GB70M8*30FH21NL	Socket Head Bolt M8*30	1

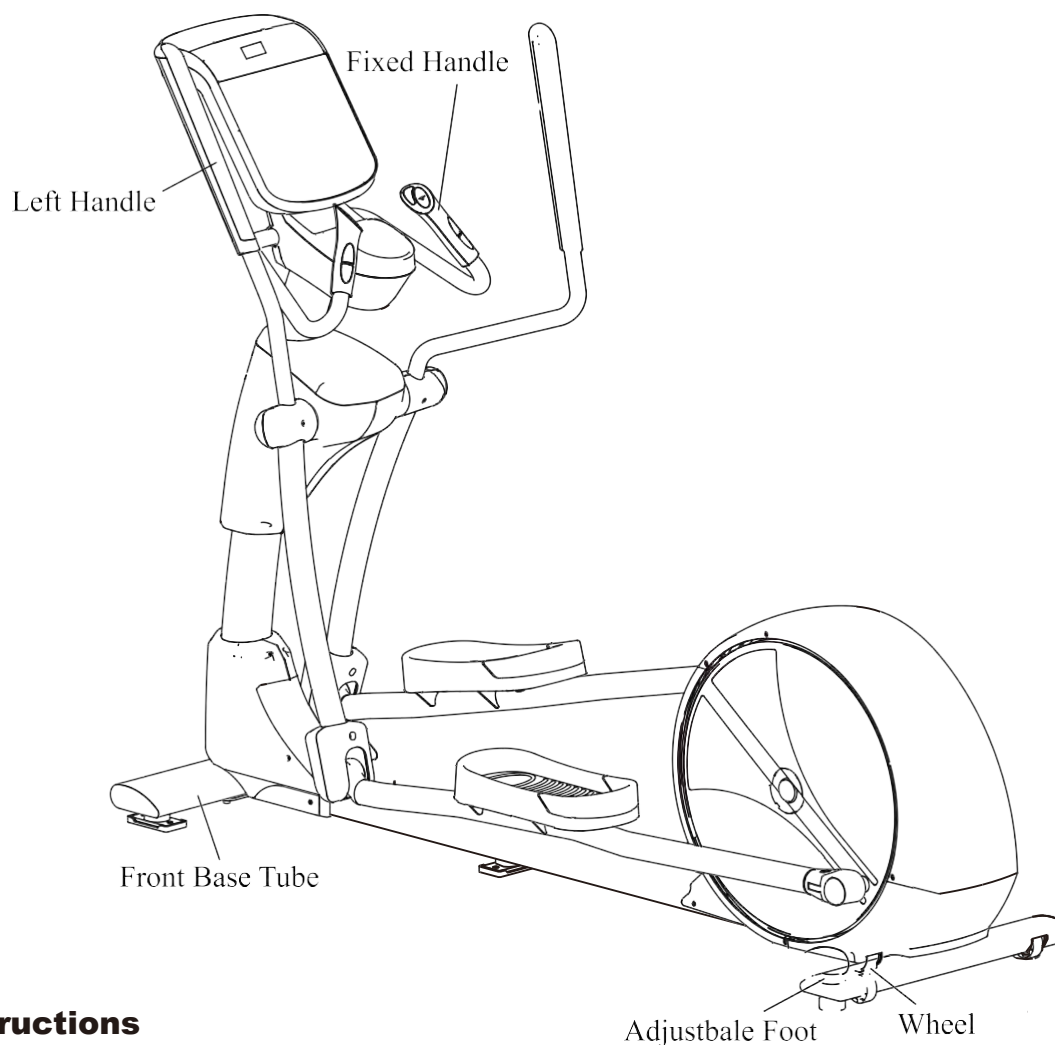
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Vue générale



Item No.	Part No.	Description	QTY
1	RE700C01ASSY	Main Frame ASSY	1
2	RE700C02ASSY	Console ASSY	1
3	RE900B03ASSY	Left Handle Bracket ASSY	1
4	RE900B04ASSY	Right Handle Bracket ASSY	1
5	RE500C1700	Front Top Cover	1
6	RE500C1800	Left Top Cover	1
7	RE500C1900	Right Top Cover	1
8	RE3002000	Left Rotating Cover1	1
9	RE3002100	Left Rotating Cover2	1
10	RE3002200	Right Rotating Cover1	1
11	RE3002300	Right Rotating Cover2	1
12	RE3002800	Front Cover	2
13	PE3502700P11C	Rear Cover	2
15	GB9074.16M10*25DS20	Hex Head Bolt W/Serrated Loch Washer M10*25	4
16	GB818M5*15DHS2	Screw M5*15	13
18	GB5781M10*15DS20NL	Hex Head Bolt M10*15	2
19	DQ10DS2B	Washer Φ11*Φ25*2	2

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

1. CALORIE

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



2. WATT

Indique la puissance instantanée (Watt).

3. 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).



4. SPEED

Indique la vitesse de pédalage instantanée



5. TIME

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



6. HEART RATE

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



7. RESISTANCE

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



8. AFFICHER CENTRAL (DOT MATRIX)

8.1 Indique "WELCOME" 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. RESET

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



3. + and -

Pour ajuster le niveau de résistance pendant l'exercice.

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



Fonctions de la console

4. COOL DOWN



Pour choisir le mode "cool down".

5. TOUCHES 1~0



Pour entrer une valeur.

6. OK



Pour confirmer la sélection.

7. RETOUR



Pour supprimer une valeur entrée.

8. MANUAL

Pour choisir l'entraînement en mode manuel.

9. INTERVAL

Pour choisir l'entraînement en mode intervalle.

10. FAT BURN

Pour choisir l'entraînement en mode brûlage de graisses.

11. CARDIO

Pour choisir l'entraînement en mode cardio.

12. WEIGHT LOSS

Pour choisir l'entraînement en mode perte de poids.

13. HEART RATE

Pour choisir l'entraînement en mode fréquence cardiaque.



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 "OK", 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.26)

(3) Appuyez sur INTERVAL lancera le mode 'intervalle' (§ 2.4.2 p.26)

(4) Appuyez sur CARDIO lancera le mode 'cardio' (§ 2.4.3 p.26)

(5) Appuyez sur HEART RATE lancera le mode 'fréquence cardiaque' (§2.4.4 p.26)

(6) Appuyez sur WEIGHT LOSS lancera le mode 'perte de poids' (§ 2.4.5 p.26-27)

1.4 Appuyez RESET pour revenir à l'accueil.

Fonctions de la console

2. PROGRAMMATION 2.4 PROGRAM

2.1 FAT BURN

Appuyez sur 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 OK.

2.2 INTERVAL

Appuyez sur INTERVAL

- (1) L'afficheur central indique INTERVAL 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 OK.

2.4.3 CARDIO

Appuyez sur 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 OK.

2.4 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.

Fonctions de la console

2.4.1 HEART RATE 1

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 OK.

2.4.2 HEART RATE 2 - HEART RATE 3

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

2.5 WEIGHT LOSS

Press WEIGHT LOSS button

2.5 WEIGHT LOSS

Press WEIGHT LOSS button

- (1) L'afficheur central indique WEIGHT LOSS 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 OK.

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

