



RR500

Vélo Allongé

Manuel d'utilisation

15U 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	24
Fonctions de la console	25
Dépannage	30
Schéma de câblage	31

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

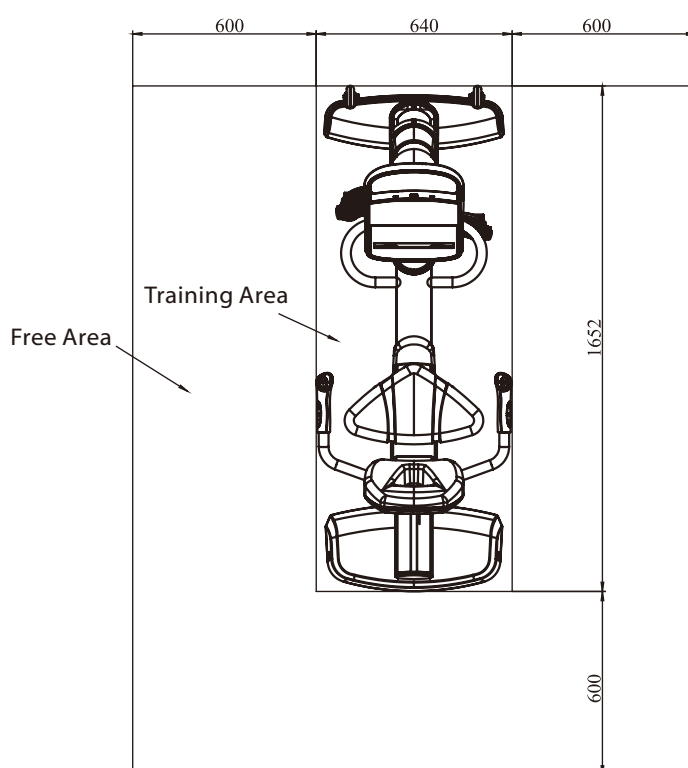
1. Suivez toujours les instructions de la console pour un fonctionnement correct.
2. Ne touchez pas l'intérieur ou le dessous de l'appareil et ne le renversez pas sur le côté pendant le fonctionnement.
3. N'insérez jamais d'objets dans les ouvertures du vélo. Si un objet tombe dans cet équipement, récupérez-le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



Spécifications

Classe EN20597 : SB

Poids maximal de l'utilisateur : 160kg

Dimensions de l'appareil : 1652*640*1390mm

Surface occupée au sol : 1652*640mm

Poids de l'appareil : 79kg

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 et 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

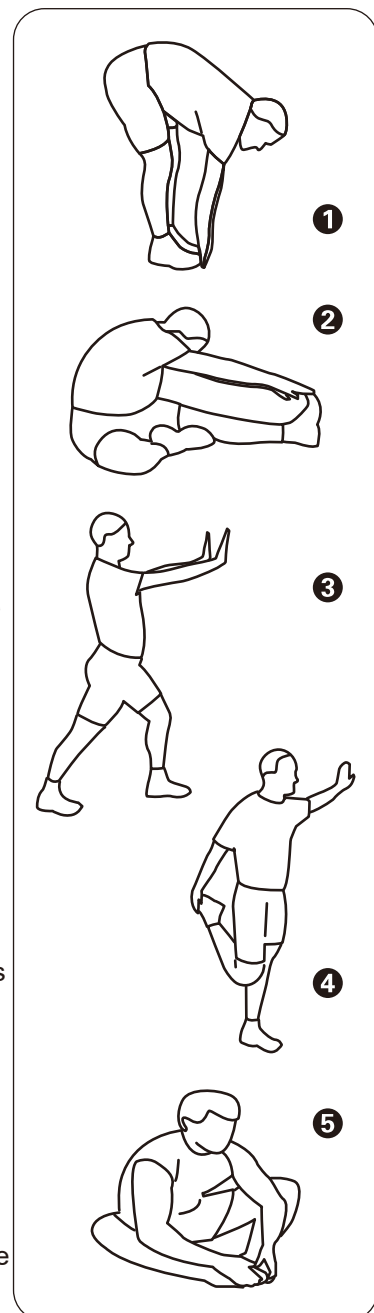
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant, penchez vous vers l'avant et déplacez vos hanches vers le mur. Tenez 15 secondes, puis détendez-vous. Pour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

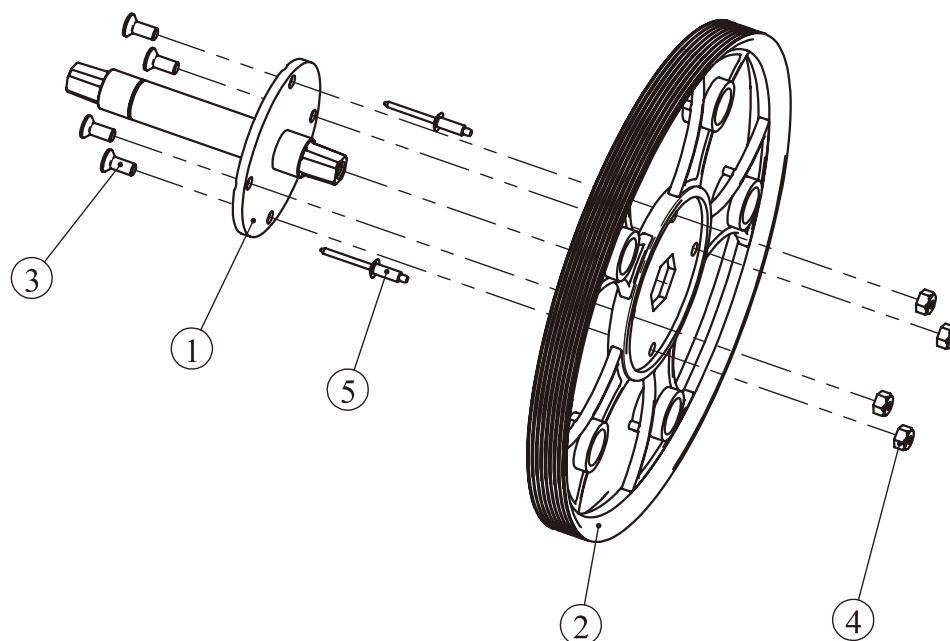
ÉTIREMENT DES ADDUCTEURS

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

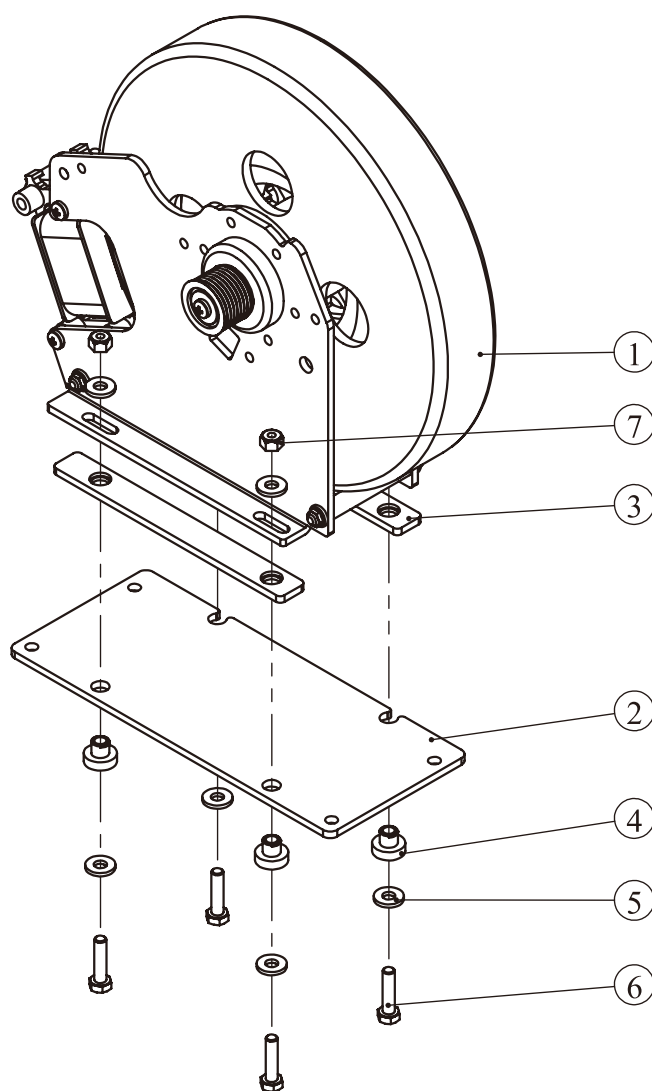
Poulie



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	1.5.1	RU5002900	Shaft	1
2	1.5.2	PU3002600	Pulley	1
3	1.5.3	NM6DS2	Nut,M6	4
4	1.5.4	CNLM6*15DHS20	Screw,M6*15	4
5	1.5.5	GB126185*13N11	Rivet, Φ 5*13	2

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

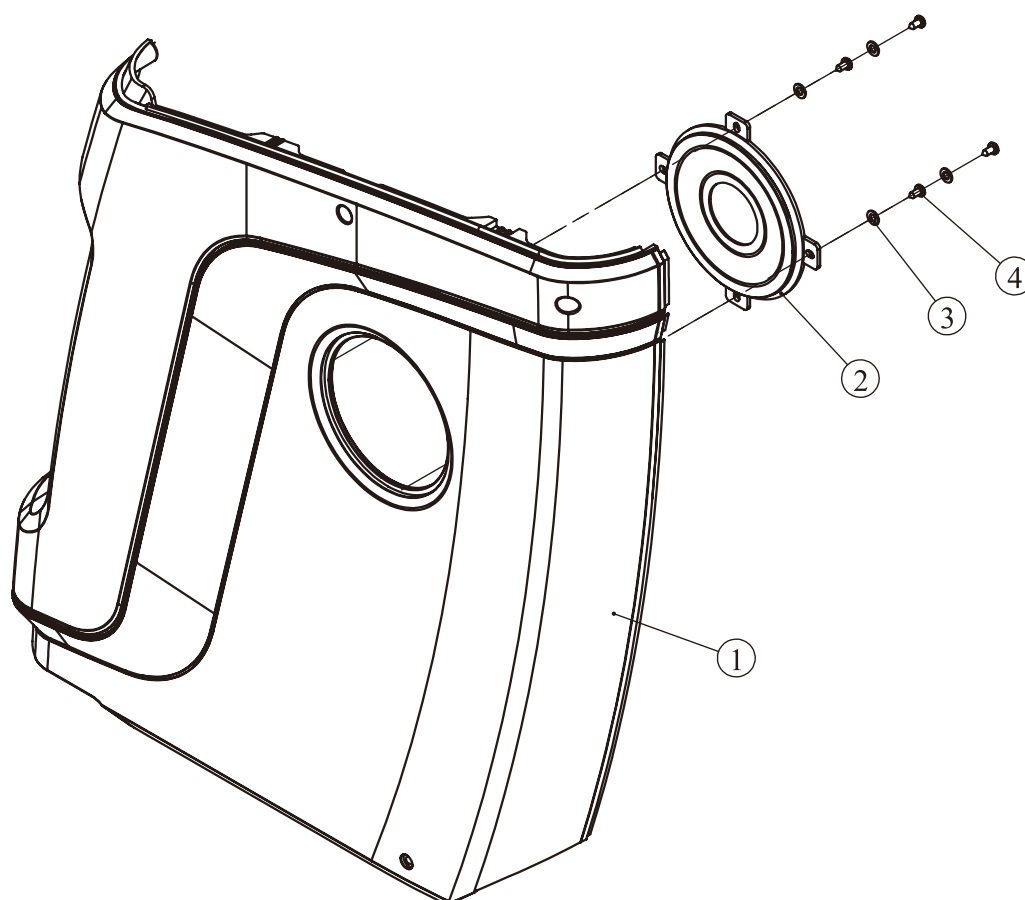
Frein magnétique



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	1.8.1	D78V3	Brake	1
2	1.8.2	CG611100	Plate,Steel	1
3	1.8.3	U7B3700	Plate,Isolation	2
4	1.8.4	U7B3800	Spacer,Isolation	4
5	1.8.5	DQ6DS2A	Washer, $\Phi 6.6 * \Phi 15 * 2$	8
6	1.8.6	GB5781M6*25DS20	Hex Head Bolt,M6*25	4
7	1.8.7	NM6DS2	Nut,M6	4

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

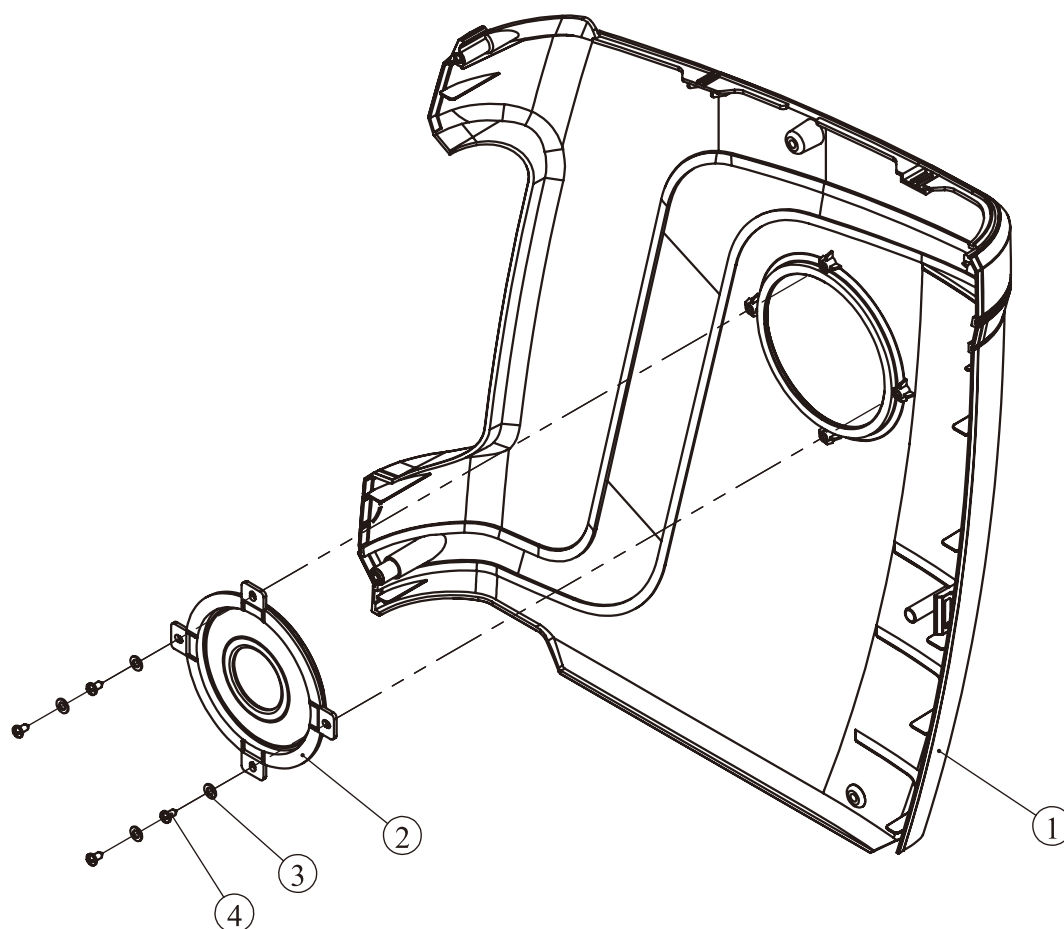
Carter gauche



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	1.33.1	RR7002000	Left Cover	1
2	1.33.2	RU5001300	Crank Cover	1
3	1.33.3	GB955DS2	Washer, $\Phi 5.5 * \Phi 10 * 1$	4
4	1.33.4	GB845ST4.2*9.5DS	Screw, ST4.2*9.5	4

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

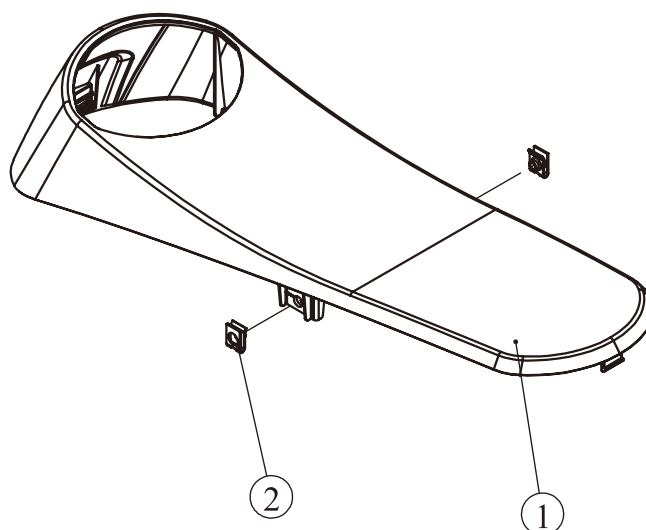
Carter droit



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	1.34.1	RR7002100	Right Cover	1
2	1.34.2	RU5001300	Crank Cover	1
3	1.34.3	GB955DS2	Washer, $\Phi 5.5 * \Phi 10 * 1$	4
4	1.34.4	GB845ST4.2*9.5DS	Screw, ST4.2*9.5	4

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

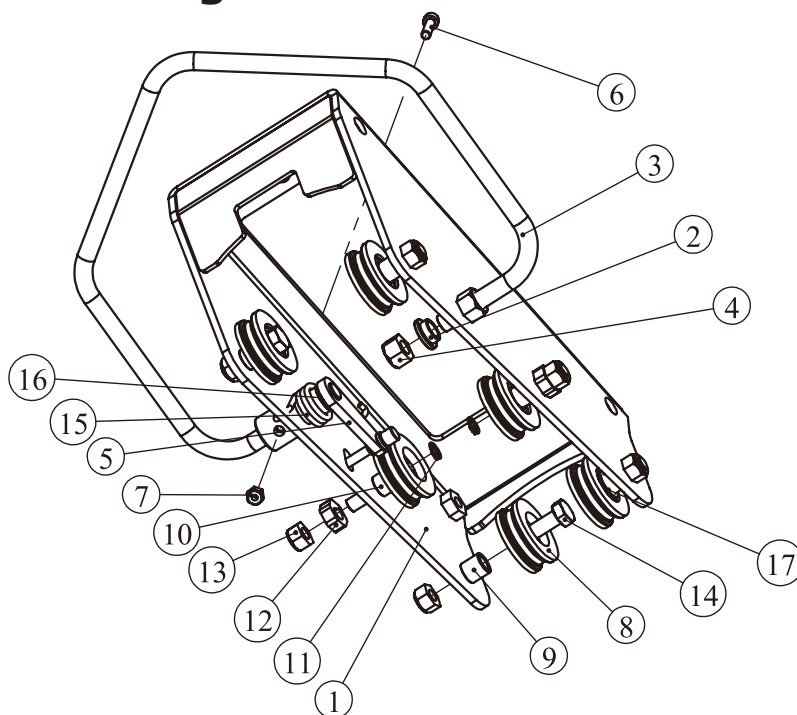
Carter supérieur



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	1.35.1	RR7002200	Top Cover	1
2	1.35.2	STDP5500	Nut,M5	2

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Chariot de siège



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	1.45.1	RR7000300V1	Seat Carriage	1
2	1.45.2	C150C4000	Bushing	1
3	1.45.3	RR7000700	Adjusting Handlebar	1
4	1.45.4	NM12DHS2	Nut,M12	2
5	1.45.5	RR7000800	Stopper Frame	1
6	1.45.6	GB70M6*25N19	Socket Head Cap Screw,M6*25	1
7	1.45.7	NM6N19	Nut,M6	1
8	1.45.8	RR7000900	Nylon Idler Wheel	6
9	1.45.9	RR7001000	Spacer	4
10	1.45.10	RR7001400V1	Adjusting Shaft	2
11	1.45.11	GB894.110FH12	Ring, Φ 10	2
12	1.45.12	RR7001500V1	Adjusting Plate	2
13	1.45.13	NM10DHS2	Nut,M10	6
14	1.45.14	GB5780M10*40DHS20	Hex Head Bolt,M10*40	4
15	1.45.15	RR7001300V1	Spring	1
16	1.45.16	DQ12DHS2H	Washer, Φ 12.2* Φ 20*0.2	2
17	1.45.17	TBT12000	Washer, Φ 20* Φ 10*0.5	6

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Châssis principal

Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	1.1	RR500C0100	Main Frame	1
2	1.2	GB2766204-2RSC3TPI	Bearing,6204	2
3	1.3	RR7001600	End Cover,For Bearing,6204	2
4	1.4	CNLM6*15DHS20	Flat Head Cap Screw,M6*15	11
5	1.5	RU50029ASSY	Pulley Assy	1
6	1.6	GB894.120FH12	Ring, Φ 20	2
7	1.7	B304400	Wave Washer, Φ 20	1
8	1.8	D78V3ASSY	Brake Assy	1
9	1.9	DQ6DS2A	Washer, Φ 6.6* Φ 15*2	5
10	1.10	GB936DS12	Spring Washer, Φ 6	4
11	1.11	GB5781M6*15DS20	Hex Head Bolt,M6*15	4
12	1.12	RR500C4300	Tightener Frame	1
13	1.13	GB2766203-2RSC3TPI	Bearing,6203	2
14	1.14	GB894.117FH12	Ring, Φ 17	1
15	1.15	DQ17DHS2	Washer, Φ 17.2* Φ 23*0.35	2
16	1.16	RU7004800	Spacer,For Tightener	3
17	1.17	GB70M5*15DS20	Socket Head Cap Screw,M5*15	3
18	1.18	GB41M6DS2	Hex Nut,M6	1
19	1.19	GB41M8DS2	Hex Nut,M8	1
20	1.20	GB70M6*20DHS20	Socket Head Cap Screw,M6*20	1
21	1.21	TBT0800	Tread Bushing	1
22	1.22	GB5780M8*130*50DS20	Hex Head Bolt,M8*130	1
23	1.23	GB9512DS2	Washer, Φ 13* Φ 24*2.5	1
24	1.24	U7B4000	Spacer,For Isolation	1
25	1.25	GB958DS2	Washer, Φ 9* Φ 16*1.6	1
26	1.26	TBT1800	Spring	1
27	1.27	DXD380J8A	Belt,380J8	1
28	1.28	C66	Lower PCB	1

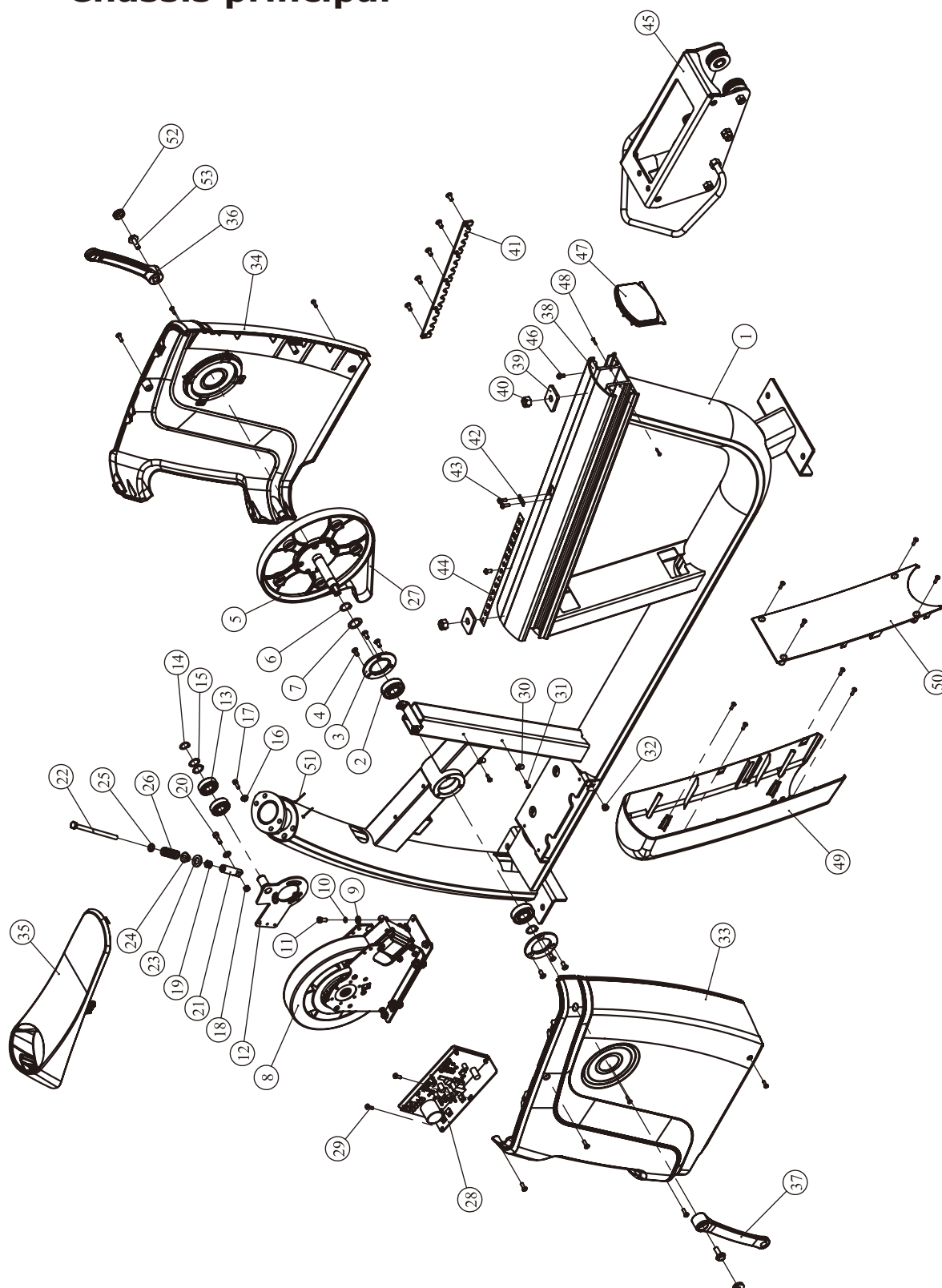
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Châssis principal

Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
29	1.29	GB818M5*15DHS20	Screw,M5*15	6
30	1.30	DQXK14	Cable Clip	2
31	1.31	GB845ST4.2*16DHS	Screw,ST4.2*16	14
32	1.32	ECU7P3500	Nut,ST4.2	4
33	1.33	RR500C20ASSY	Left Cover Assy	1
34	1.34	RR500C21ASSY	Right Cover Assy	1
35	1.35	RR90022ASSY	Top Cover Assy	1
36	1.36	B303100	Right Crank	1
37	1.37	B303200	Left Crank	1
38	1.38	RR7000600V1	Leader	1
39	1.39	V20303	Washer,Square	2
40	1.40	NM12DHS2	Nut,M12	2
41	1.41	RR7001100	Tooth Plate	1
42	1.42	B508700	Press Plate	1
43	1.43	GB818M5*15N19	Screw,M5*15	2
44	1.44	RR700TZ01	Mask,Graduation	1
45	1.45	RR70003V1ASSY	Seat Carriage Assy	1
46	1.46	PNLM6*12N19	Button Head Cap,M6*12	2
47	1.47	RR7002500	Plug	1
48	1.48	GB845ST2.9*16DS	Screw,ST2.9*16	2
49	1.49	RR7002300	Front Cover	1
50	1.50	RR7002400	Rear Cover	1
51	1.51	GB126183.2*15N11	Rivet, Φ 3.2*15	2
52	1.52	B303300	Crank End Cap	2
53	1.53	BR18006500	Hexagon Flange Bolts,M8*25	2
54	1.54	08-0077	Magic Ring	1
55	1.55	L1100XHB-SMA-12	Lower Cable,For Console	1
56	1.56	L3400XHB-SMA-7	Lower Cable,For Brake And Pulse	1

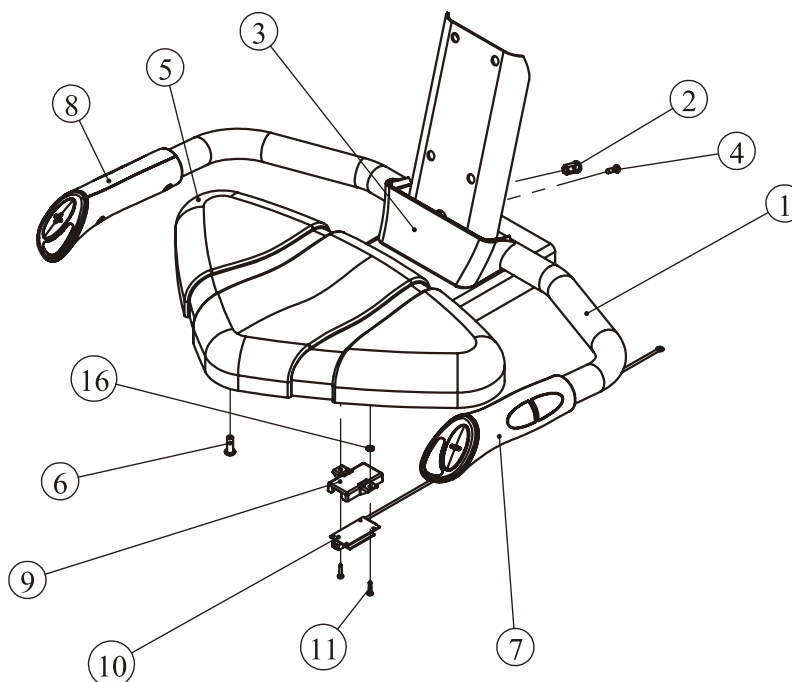
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Châssis principal



VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

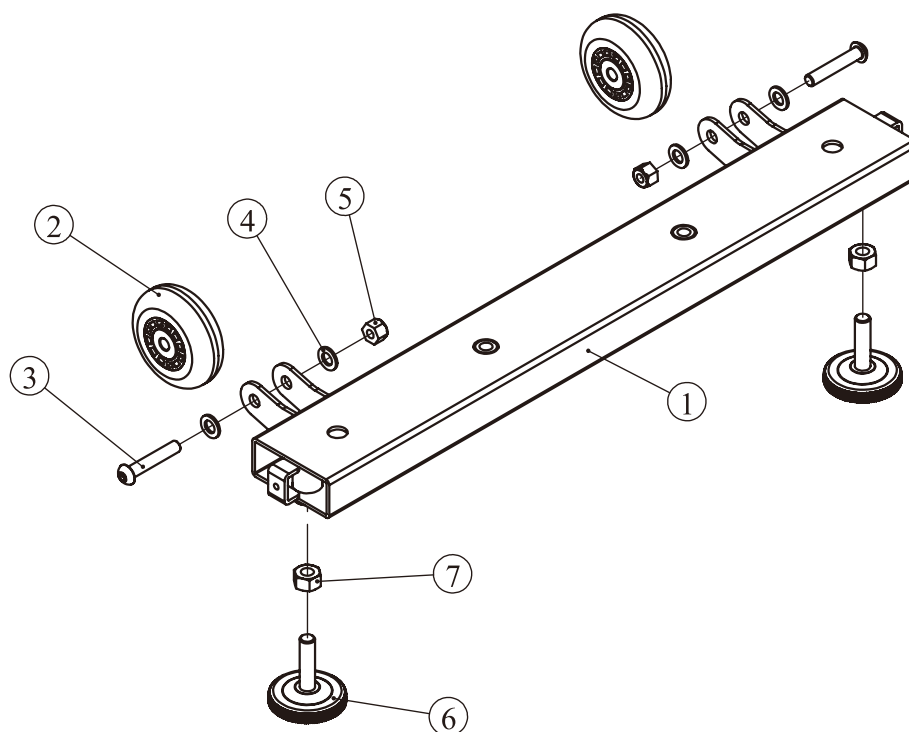
Support de siège



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	2.1	RR7000400V1	Seat Support Frame	1
2	2.2	GB17880.5M6*16.5DS17	Rivet Nut,M6	1
3	2.3	RR7002800	Decoration Cover	1
4	2.4	GB845ST4.2*16DHS	Screw,ST4.2*16	1
5	2.5	PR3001200	Seat Pad	1
6	2.6	YPNL0.25*20*19DS2	Button Head Cap Screw,1/4"-20UNC*19	4
7	2.7	X12V1	Heart Rate ,Steelless	1
8	2.8	X13V1	Heart Rate ,Steelless	1
9	2.9	RR7002900	Box,For Fixing Heart Rate Board	1
10	2.10	DQSWXT01-S	Heart Rate Board	1
11	2.11	GB845ST2.9*16DS	Screw,ST2.9*16	2
12	2.12	L700XHP_SMA-2	Cable,For Break	1
13	2.13	L700XHP_SMY-2	Cable,For Break	1
14	2.14	L1000ST0-XHB-4	Cable,For Pulse	1
15	2.15	K1NF-55(N)	Magic Ring	2
16	2.16	GB862.24DS12	Serrated Washer,Φ 4	1

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

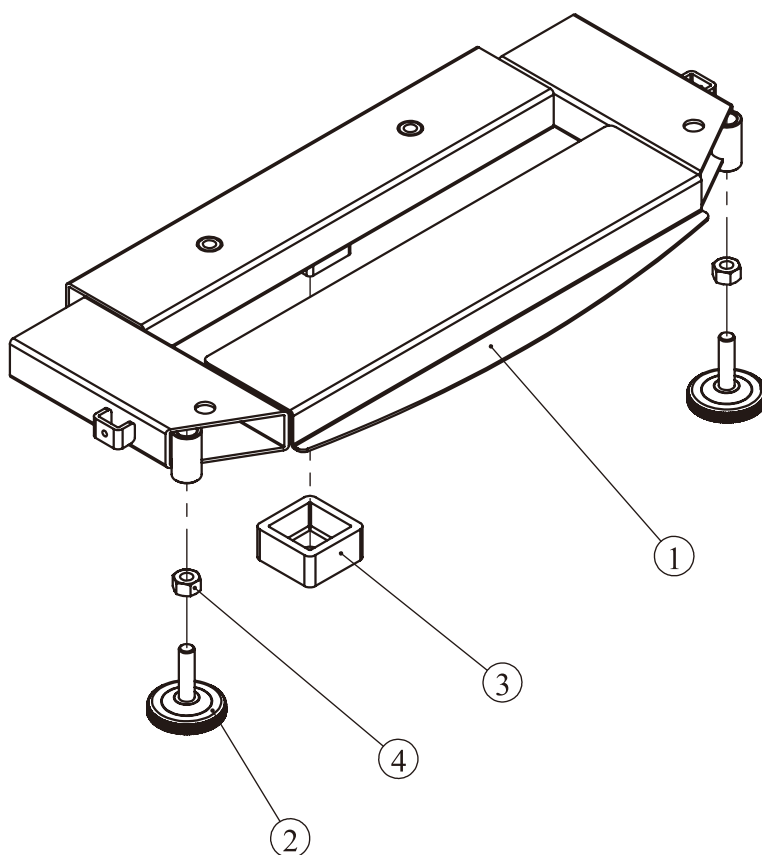
Pied avant



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	5.1	RU7000300	Front Base Frmae	1
2	5.2	DP86703100V1	PU,Wheel	2
3	5.3	PNLM8*45DHS2	Button Head Cap Screw,M8*45	2
4	5.4	GB958DHS2	Washer, $\Phi 9 * \Phi 16 * 1.6$	4
5	5.5	NM8DHS2	Nut,M8	2
6	5.6	ASCENT2900	Leveler Foot	2
7	5.7	GB41M10DS2	Hex Nut,M10	2

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

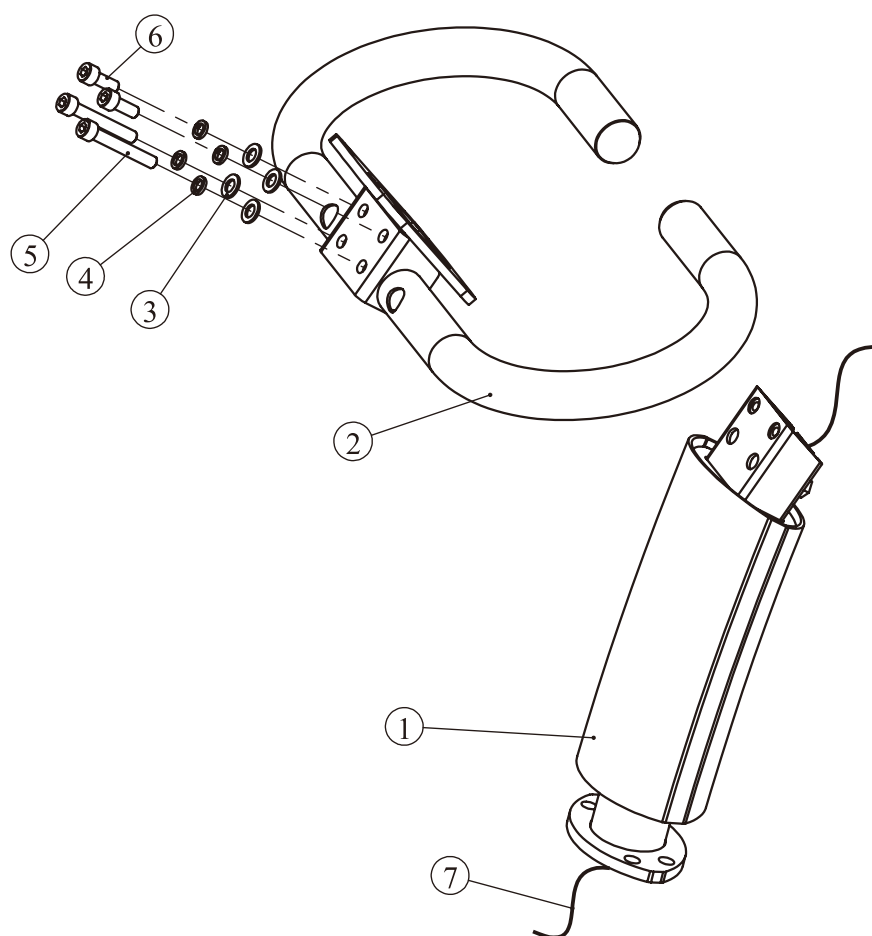
Pied arrière



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	6.1	RU7000400	Rear Base Frame	1
2	6.2	ASCENT2900	Leveler Foot	2
3	6.3	G439506700	Pipe Box	1
4	6.4	GB41M10DS2	Hex Nut,M10	2

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

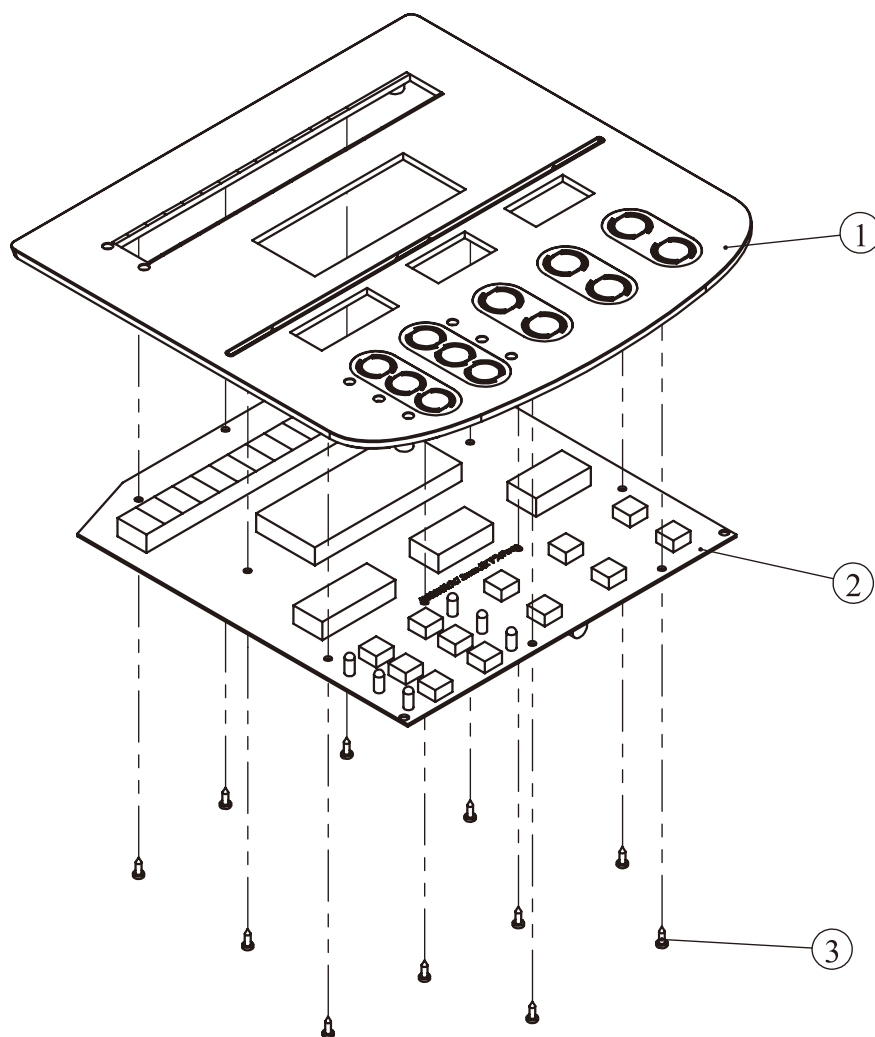
Guidon



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	7.1	RR7000200V1	Upright Frame	1
2	7.2	RR7000500V1	Handlebar	1
3	7.3	GB958DHS2	Washer, $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1.6$	4
4	7.4	GB938DS12	Spring Washer, $\Phi 8$	4
5	7.5	GB70M8*55DS20	Socket Head Cap Screw, M8*55	2
6	7.6	GB70M8*20DS20	Socket Head Cap Screw, M8*20	2
7	7.7	ZX1*2	Guiding Wire	0.55

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Carte écran



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	8.5.1	RU500DZB04	Pcb,Frame	1
2	8.5.2	B140	Pcb	1
3	8.5.3	GB845ST2.9*9.5DS	Screw,ST2.9*9.5	11

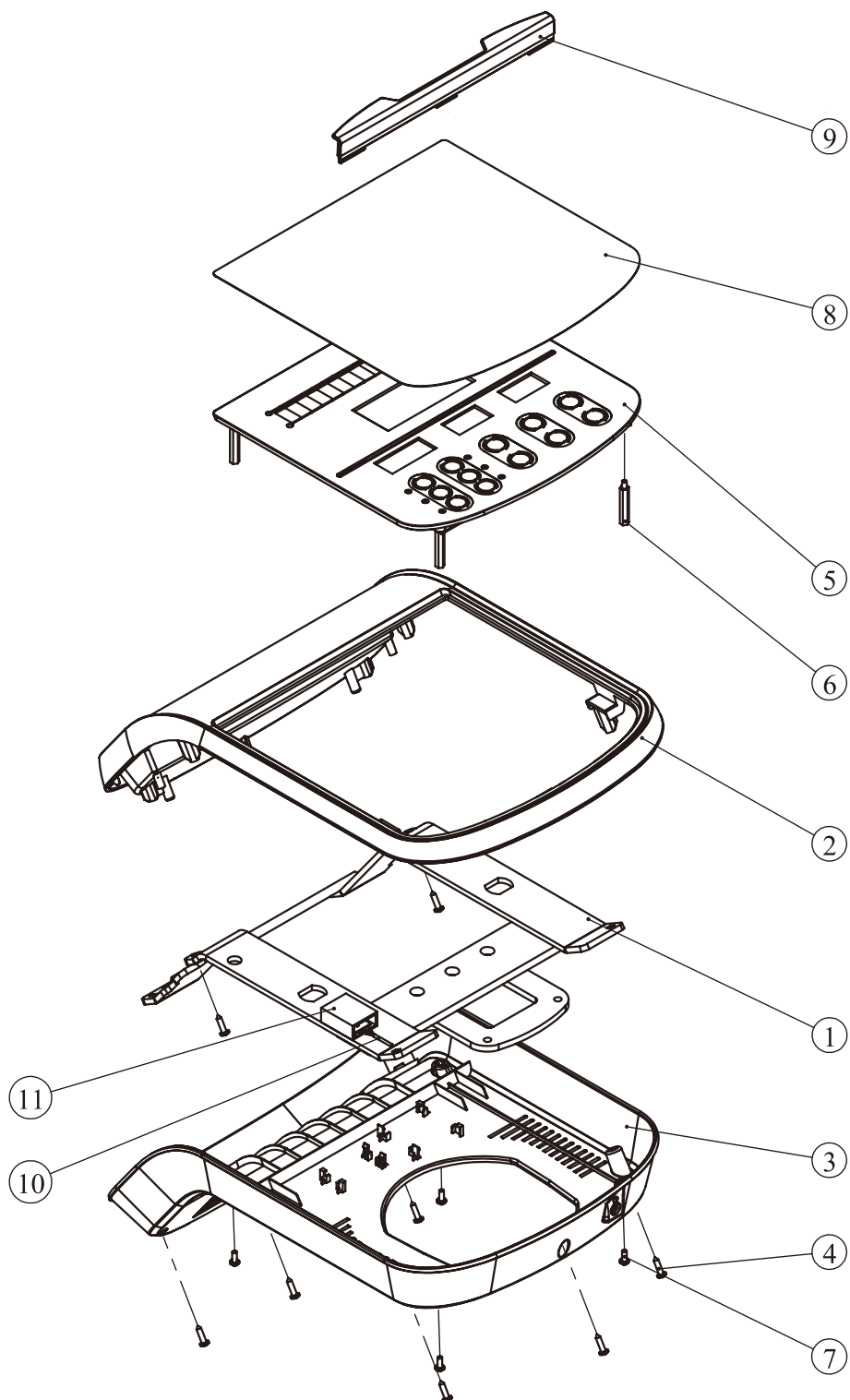
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Console

Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	8.1	RU7000700	Console Support Frame	1
2	8.2	RU700DZB01	Upper Cover,For Console	1
3	8.3	RU700DZB02	Lower Cover,For Console	1
4	8.4	GB845ST4.2*16DHS	Screw,ST4.2*16	8
5	8.5	RU500CDZB04ASSY	Pcb,Frame Assy	1
6	8.6	PR3003000	Support Post,For Pcb	4
7	8.7	GB818M4*10DHS2	Screw,M4*10	4
8	8.8	RU500MM01	Console Overlay	1
9	8.9	RU700DZB03	Frame,For Books	1
10	8.10	DQXTJS01	Chest Pulse Receiver	1
11	8.11	RU5004400	Receiver Cover	1
12	8.12	08-0077	Magic Ring	2
13	8.13	L300XHB-SMY-7	Uper Cable,For Brake And Pulse	1
14	8.14	L300XHP-SMY-12	Upper Cable,For Console	1
15	8.15	K1NF-55(N)	Magic Ring	1

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Console



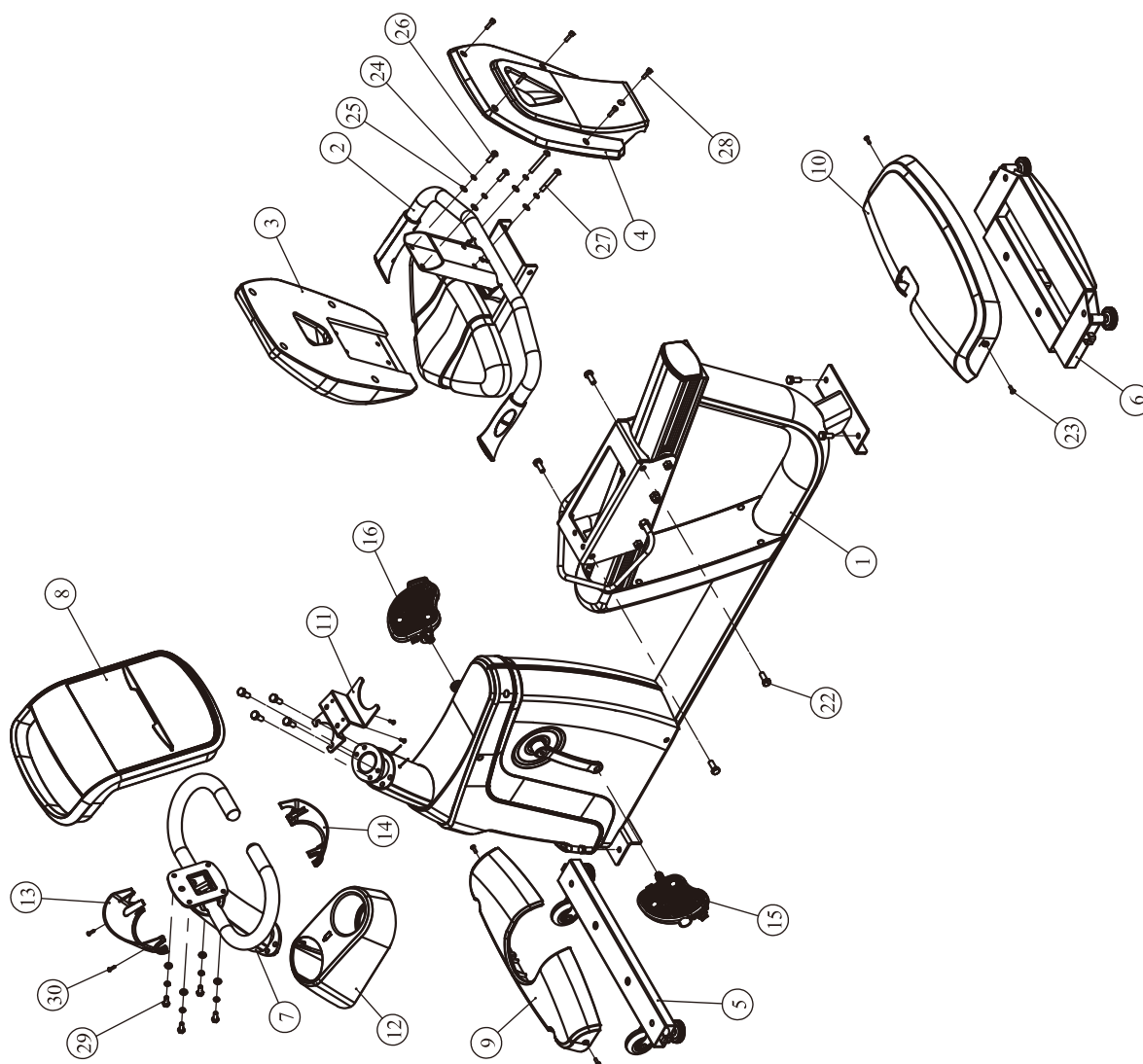
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Vue générale

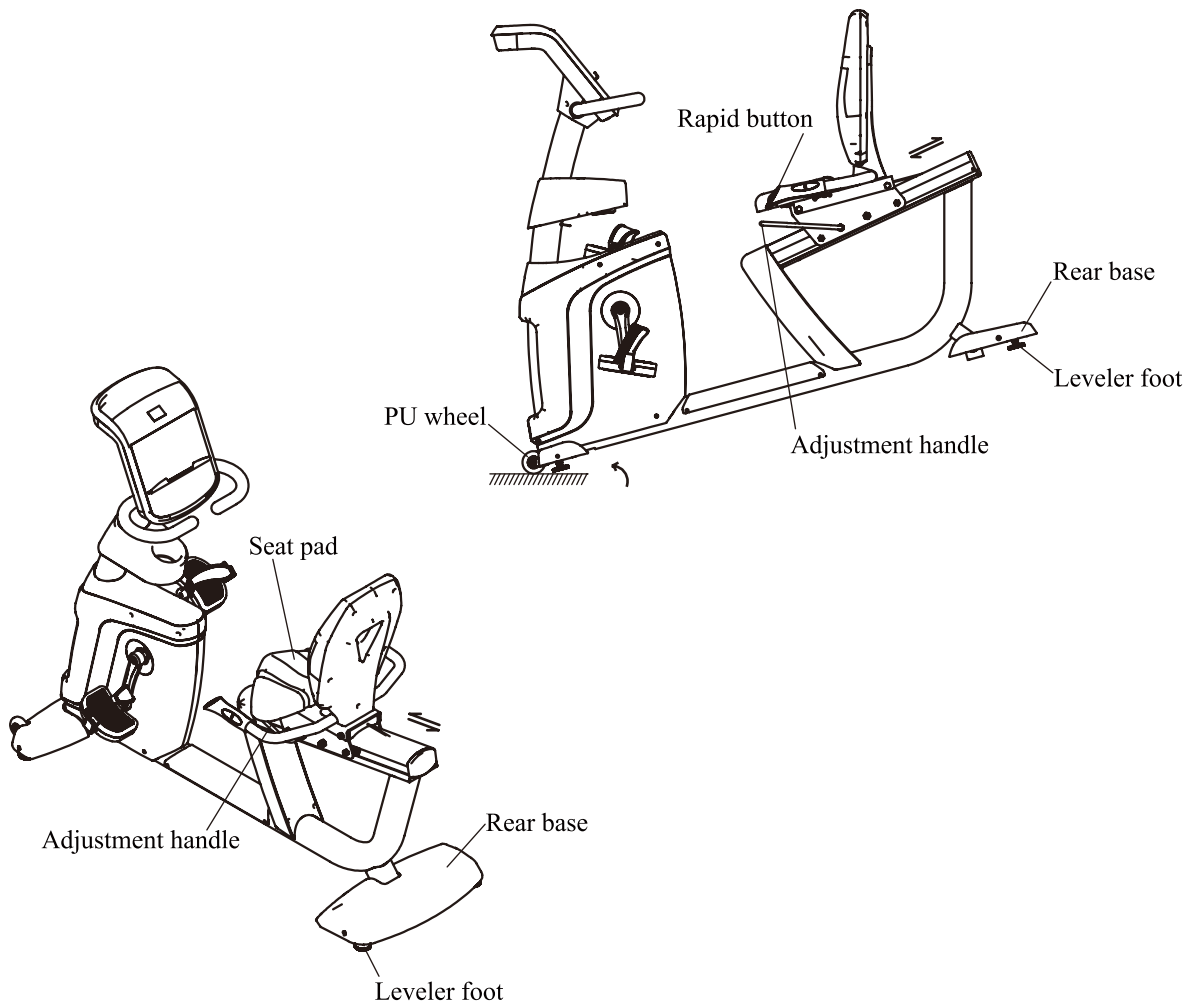
Item No.	Part No.	Description	QTY
1	RR500C01ASSY	Main Frame Assy	1
2	RR500C04ASSY	Seat Support Assy	1
3	RR7001200	Back Pad	1
4	RR7002700	Rear Cover For Back Pad	1
5	RU70003ASSY	Front Base Assy	1
6	RU70004ASSY	Rear Base Assy	1
7	RR500C02ASSY	Upright Frame Assy	1
8	RR500CDZBASSY	Console Assy	1
9	RU7000800	Front Base Cover	1
10	RU7000900	Rear Base Cover	1
11	RU7007500	Bottle Support Frame	1
12	RU7001400	Water Bottle Bracket	1
13	RU700DZB08	Front Scarf	1
14	RU700DZB09	Rear Scarf	1
15	JD-22ALV2	Left Pedal	1
16	JD-22ARV2	Right Pedal	1
22	GB9074.16M10*25DS20	Hex Head Bolt W/Serrated Loch Washer M10*25	12
23	GB818M5*15DHS20	Screw,M5*15	4
24	GB938DS12	Spring Washer, Φ 8	8
25	GB958DHS2	Washer, Φ 9* Φ 16*1.6	8
26	PNLM8*25DS20	Button Head Cap Screw,M8*25	2
27	PNLM8*60DS20	Button Head Cap Screw,M8*60	2
28	GB70M6*20DHS20	Socket Head Cap Screw,M6*20	5
29	GB5781M8*20DS20	Hex Head Bolt,M8*20	4
30	GB845ST4.2*16DHS	Screw,ST4.2*16	4

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Vue générale



Utilisation et maintenance



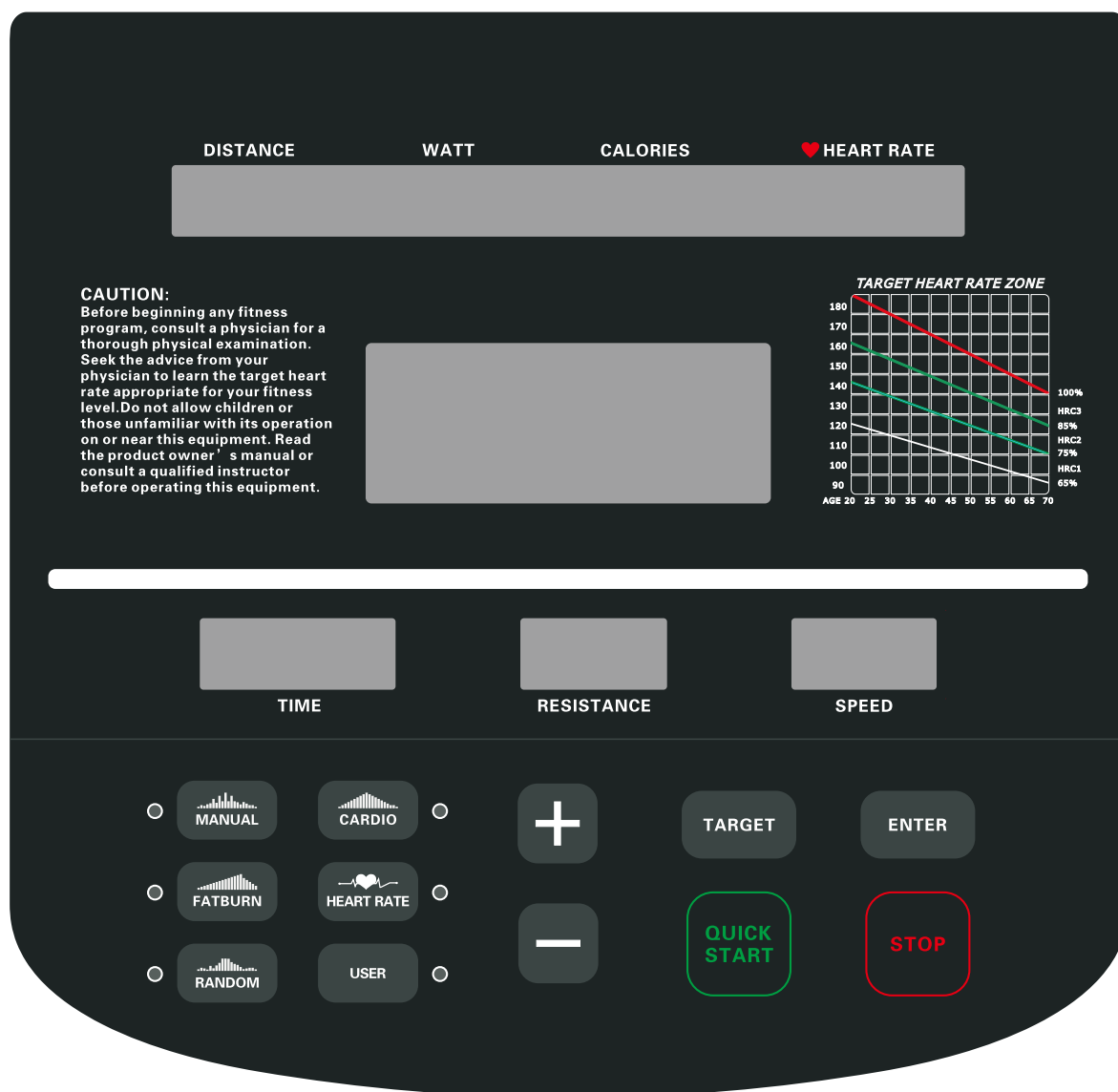
Instructions

1. Pour déplacer l'appareil, levez-le par le pied arrière. Le vélo repose alors sur ses roulettes et vous pouvez le déplacer facilement.
2. Lors de l'utilisation de l'appareil, vous devez vous assurer qu'il repose fermement sur le sol. S'il n'est pas stable, vous devez ajuster les patins niveleurs. Répétez cette vérification après chaque déplacement de l'appareil
3. Vous pouvez régler l'avancé du siège à l'aide de la poignée située sous l'assise. Assurez-vous que la poignée soit bien enclenchée avant de commencer à pédaler.
4. Pour plus de confort pendant l'exercice, vous pouvez ajuster la résistance en utilisant les boutons + / - situés sur les poignées de chaque côté du siège.
5. L'appareil est auto-alimenté et ne nécessite pas de raccordement électrique mural.

Maintenance

1. Resserrez les pédales tous les 3 mois.
2. Si les boulons et les vis ont tendance à se desserrer, resserrez les immédiatement.

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

QUICK
START

Pour démarrer l'entraînement ou lancer un programme.

2. STOP

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

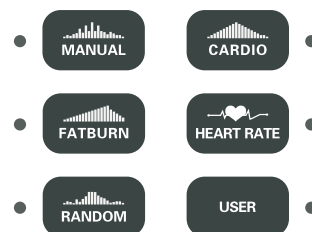
Pour choisir l'entraînement en mode cardio.

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

