



RR970

Vélo Semi-Allongé

Manuel d'utilisation

24M Rev H

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
Vuée éclatée et liste des pièces	6
Utilisation et maintenance	20
Fonctions de la console	21
Schéma de câblage	52

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.

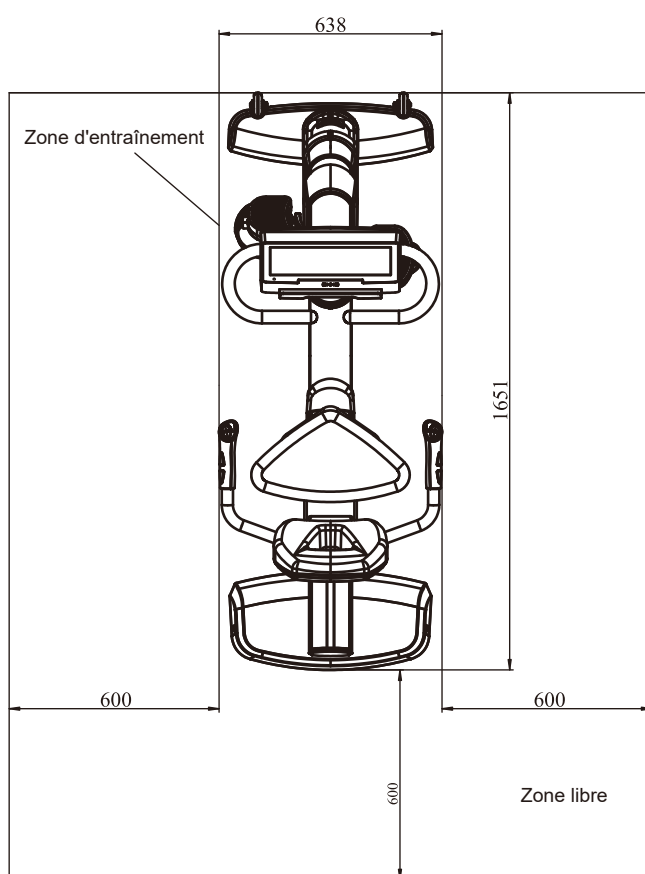
1. Suivez toujours les instructions de la console pour un fonctionnement correct.
2. Ne touchez pas l'intérieur ou le dessous de l'appareil et ne le renversez pas sur le côté pendant le fonctionnement.
3. N'insérez jamais d'objets dans les ouvertures du vélo. Si un objet tombe dans cet équipement, récupérez-le 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 : 180kg

Dimensions de l'appareil : 638*1651*1366mm

Surface occupée au sol : 638*1651mm

Poids de l'appareil : 89kg

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

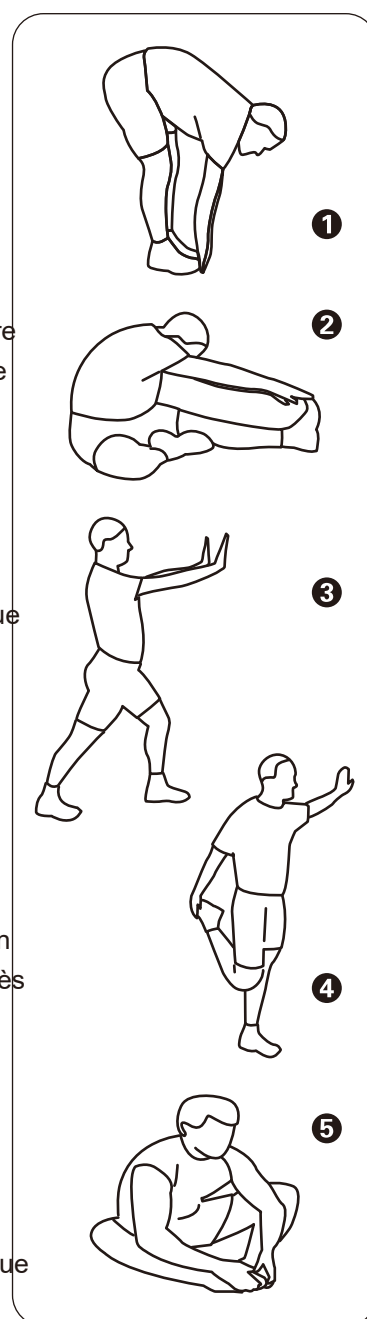
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant, penchez vous vers l'avant et déplacez vos hanches vers le mur. Tenez 15 secondes, puis détendez-vous. Pour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

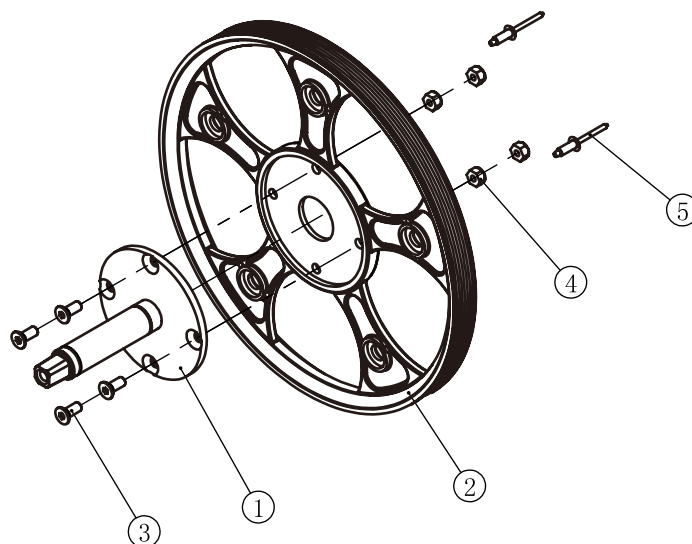
ÉTIREMENT DES ADDUCTEURS

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.



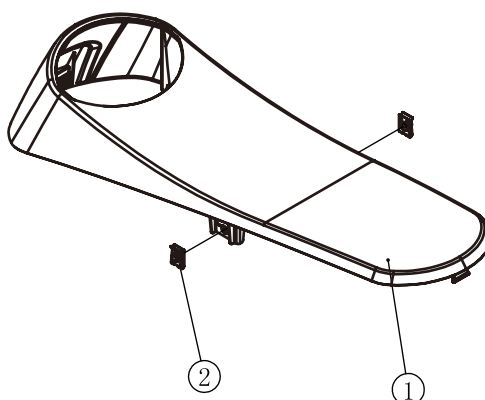
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Axe et poulie



Grade No.	Part No.	Description	QTY
1.5.1	RU7002900	shaft	1
1.5.2	KM1930A4500	pulley	1
1.5.3	CNLM6*15DHS20	nut,M6	4
1.5.4	NM6DS2	screw,M6*15	4
1.5.5	GB126185*13N11	rivet, $\Phi 5 \times 13$	2

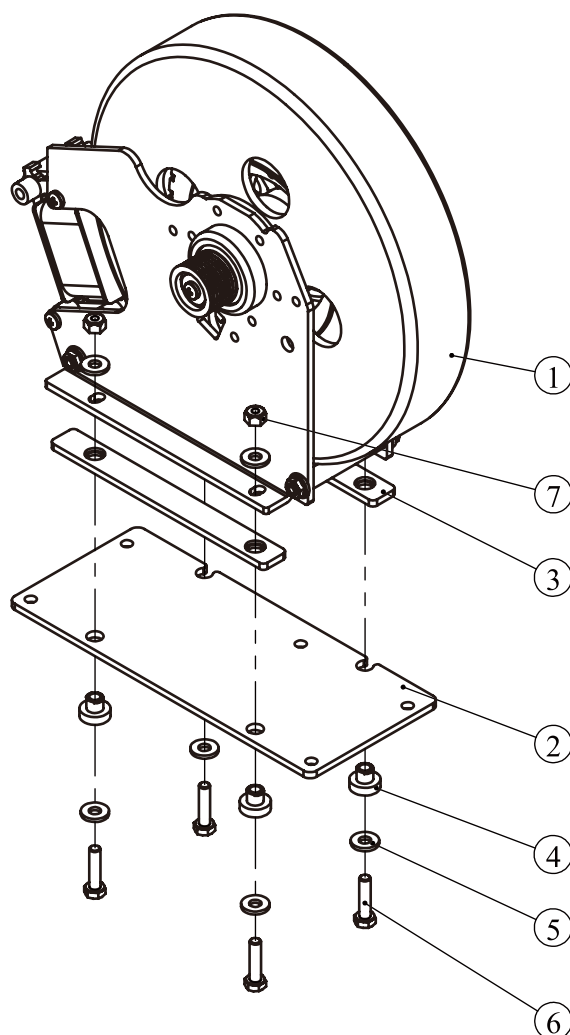
Capot supérieur



Grade No.	Part No.	Description	QTY
1.35.1	RR7002200	top cover	1
1.35.2	STDP5500	nut,M5	2

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

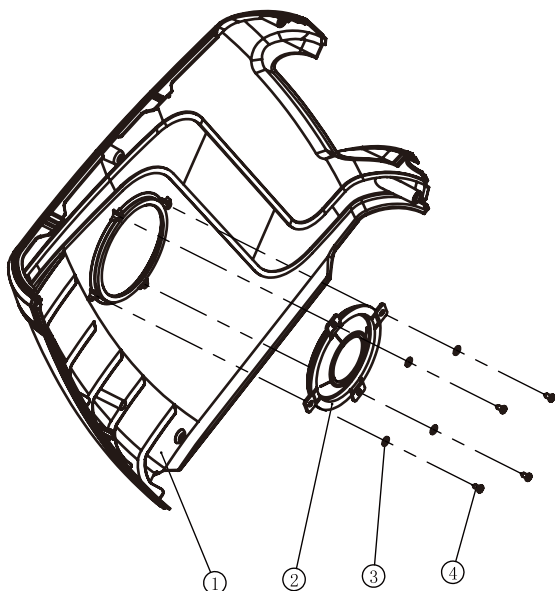
Frein EMS



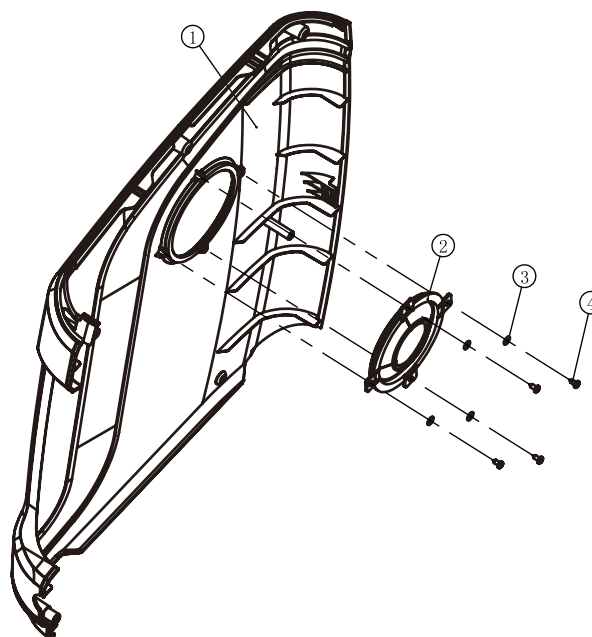
Grade No.	Part No.	Description	QTY
1.8.1	D82	brake	1
1.8.2	CG611100	plate,steel	1
1.8.3	U7B3700	plate,isolation	2
1.8.4	U7B3800	spacer,isolation	4
1.8.5	DQ6DS2A	washer, $\Phi 6.6 \times \Phi 15 \times 2$	8
1.8.6	GB5781M6*25DS20	hex head bolt,M6*25	4
1.8.7	NM6DS2	nut,M6	4
1.8.8	L800AL9396-3-3	Control line	1
1.8.9	L800STDCY2F_AI9396-2	Brake cable	1

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Carter gauche



Carter droit

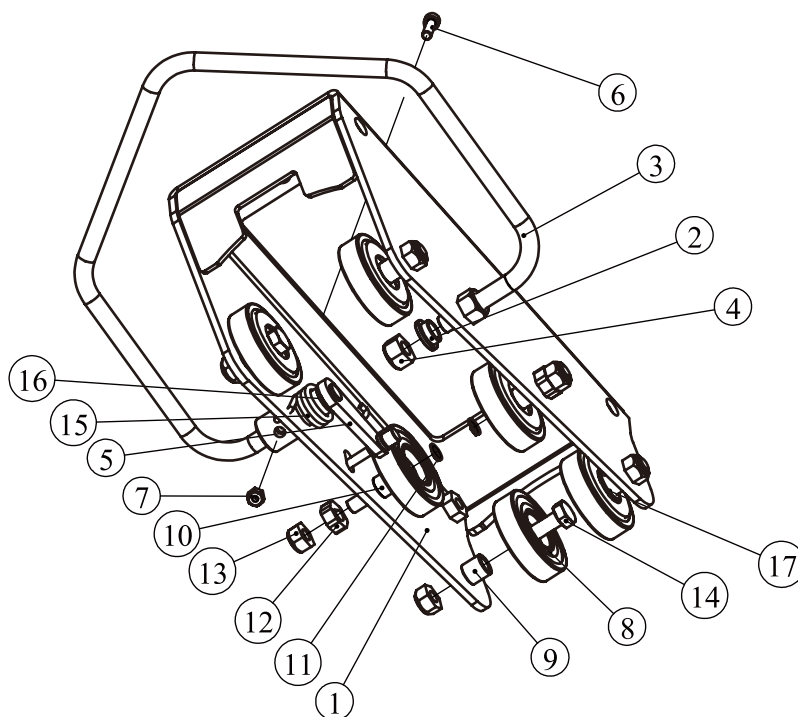


Grade No.	Part No.	Description	QTY
1.33.1	RR7002000V1	left cover	1
1.33.2	RU7001300	crank cover	1
1.33.3	GB955DS2	washer, $\Phi 5.5 \times \Phi 10 \times 1$	4
1.33.4	GB845ST4.2*9.5DS	screw, ST4.2*9.5	4

Grade No.	Part No.	Description	QTY
1.34.1	RR7002100V1	right cover	1
1.34.2	RU7001300	crank cover	1
1.34.3	GB955DS2	washer, $\Phi 5.5 \times \Phi 10 \times 1$	4
1.34.4	GB845ST4.2*9.5DS	screw, ST4.2*9.5	4

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Chariot de siège



Grade No.	Part No.	Description	QTY
1.45.1	RR7000300V1	seat carriage	1
1.45.2	C150C4000	bushing	1
1.45.3	RR7000700	adjusting handlebar	1
1.45.4	NM12DHS2	nut,M12	2
1.45.5	RR7000800	stopper frame	1
1.45.6	GB70M6*25N19	socket head cap screw,M6*25	1
1.45.7	NM6N19	nut,M6	1
1.45.8	RR7000900	nylon idler wheel	6
1.45.9	RR7001000	spacer	4
1.45.10	RR7001400V1	adjusting shaft	2
1.45.11	GB894.110FH12	ring,Φ10	2
1.45.12	RR7001500V1	adjusting plate	2
1.45.13	NM10DHS2	nut,M10	6
1.45.14	GB5780M10*40DHS20	hex head bolt,M10*40	4
1.45.15	RR7001300V1	spring	1
1.45.16	DQ12DHS2H	washer,Φ12.2*Φ20*0.2	2
1.45.17	TBT12000	washer,Φ20*Φ10*0.5	6

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Châssis principal

Grade No.	Part No.	Description	QTY
1.1	RR950E0100	main frame	1
1.2	GB2766204-2RSC3TPI	bearing,6204	2
1.3	RR7001600	End cover,for bearing,6204	2
1.4	CNLM6*15DHS20	flat head cap screw,M6*15	11
1.5	RU70029ASSY	pulley assy	1
1.6	GB894.120FH12	ring,Φ20	2
1.7	B304400	wave washer,Φ20	1
1.8	D78V3ASSY	brake assy	1
1.9	DQ6DS2A	washer,Φ6.6*Φ15*2	5
1.10	GB936DS12	spring washer,Φ6	4
1.11	GB5781M6*15DS20	hex head bolt,M6*15	4
1.12	RR500C4300	tightener frame	1
1.13	GB2766203-2RSC3TPI	bearing,6203	2
1.14	GB894.117FH12	ring,Φ17	1
1.15	DQ17DHS2	washer,Φ17.2*Φ23*0.35	2
1.16	RU7004800	spacer,for tightener	3
1.17	GB70M5*15DS20	socket head cap screw,M5*15	3
1.18	GB41M6DS2	hex nut,M6	1
1.19	GB41M8DS2	hex nut,M8	1
1.20	GB70M6*20DHS20	socket head cap screw,M6*20	1
1.21	TBT0800	tread bushing	1
1.22	GB5780M8*130*50DS20	hex head bolt,M8*130	1
1.23	GB9512DS2	washer,Φ13*Φ24*2.5	1
1.24	U7B4000	spacer,for isolation	1
1.25	GB958DS20	washer,Φ9*Φ16*1.6	1
1.26	TBT1800	spring	1
1.27	DXD380J8A	belt,380J8	1
1.28	C66	lower PCB	1
1.29	GB818M5*15DHS20	screw,M5*15	10
1.30	DQXK14	cable clip	2
1.31	GB845ST4.2*16DHS	screw,ST4.2*16	14
1.32	ECU7P3500	nut,ST4.2	4
1.33	RR500C20ASSY	left cover assy	1
1.34	RR500C21ASSY	right cover assy	1
1.35	RR90022ASSY	top cover assy	1

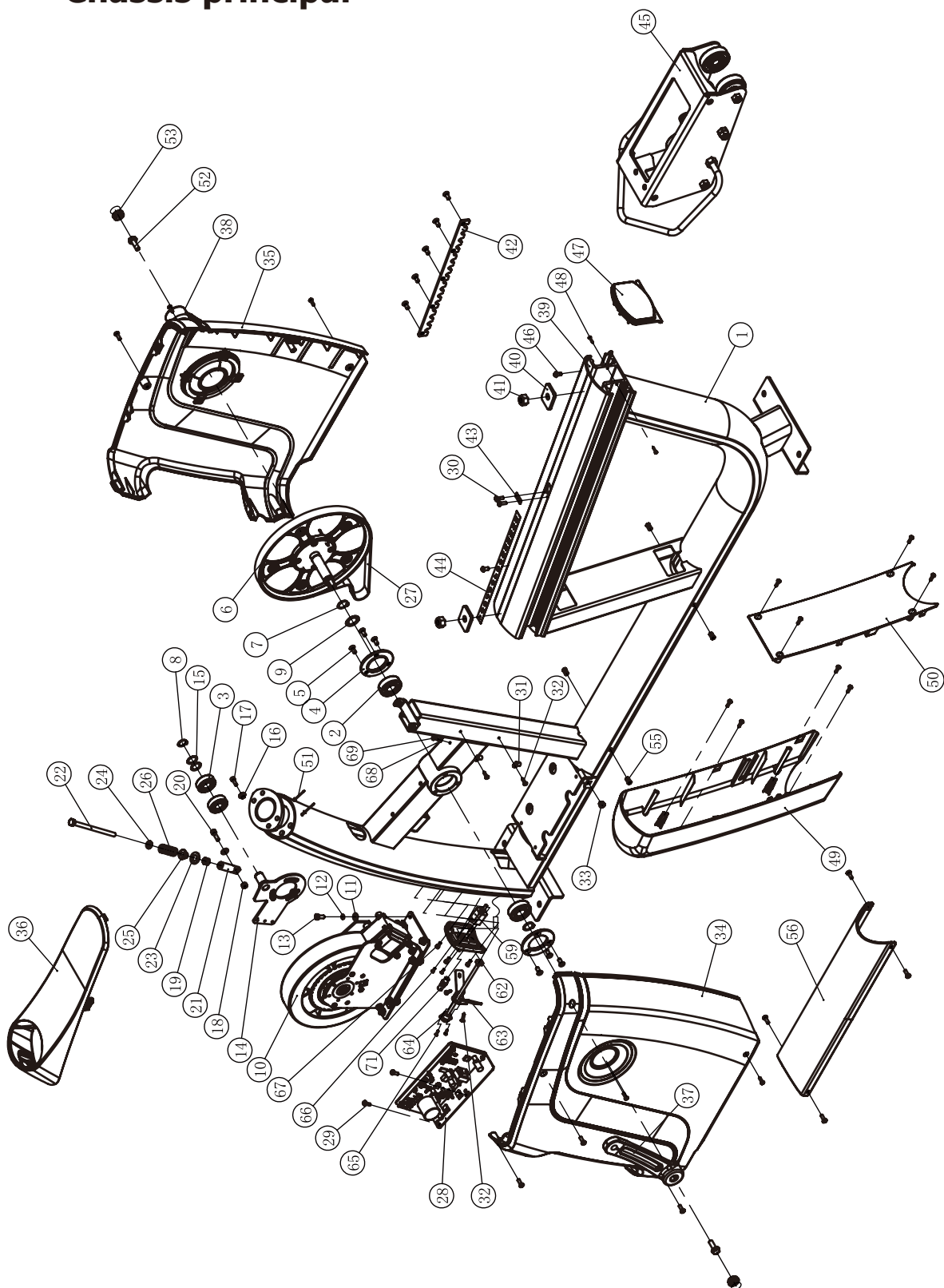
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Châssis principal

Grade No.	Part No.	Description	QTY
1.36	HA18LL-L	left crank	1
1.37	HA18LL-R	right crank	1
1.38	RR7000600V1	leader	1
1.39	V20303	washer,square	2
1.40	NM12DHS2	nut,M12	2
1.41	RR7001100	tooth plate	1
1.42	B508700	press plate	1
1.43	GB818M5*15N19	screw,M5*15	2
1.44	RR700TZ01	mask,graduation	1
1.45	RR70003V1ASSY	seat carriage assy	1
1.46	PNLM6*12N19	button head cap,M6*12	2
1.47	RR7002500	plug	1
1.48	GB845ST2.9*16DS	screw,ST2.9*16	2
1.49	RR7002300	front cover	1
1.50	RR7002400	rear cover	1
1.51	GB126183.2*15N11	rivet,Φ3.2*15	2
1.52	GB5787AM8*25DHS20NL	Hexagon flange bolts,M8*25	2
1.53	RU7003700	crank end cap	2
1.54	DQCH02-SBD	Magnetic ring	1
1.55	GB17880.3M5*13DS17	Rivet nut,M5	4
1.56	RR7002600	Cover	1
1.57	L1400M43025-XHB-6	lower cable,for console	1
1.58	L3400M43025-M35184-8	lower cable,for brake and pulse	1
1.59	L1800RJ45-RJ45Z-8	lower cable,for internet	1
1.60	SD2.5*75	Cable tie	5
1.61	SD4*400	Cable tie	5
1.62	RU950E2000	Cover	1
1.63	RE9005300	Fixturer2	1
1.64	Z38	Plug	1
1.65	GB846ST2.9*13DS	Screw,ST2.9*13	2
1.66	GB819M3*10DS2	Aross Recessed Countersunk Head Screw ,M3*10	2
1.67	GB70M4*10N19	Socket Head Cap Screw,M4*10	4
1.68	GB862.24DS12	Whasher,Φ4	1
1.69	GB6560M4*8DSG	Screw,M4*8	1

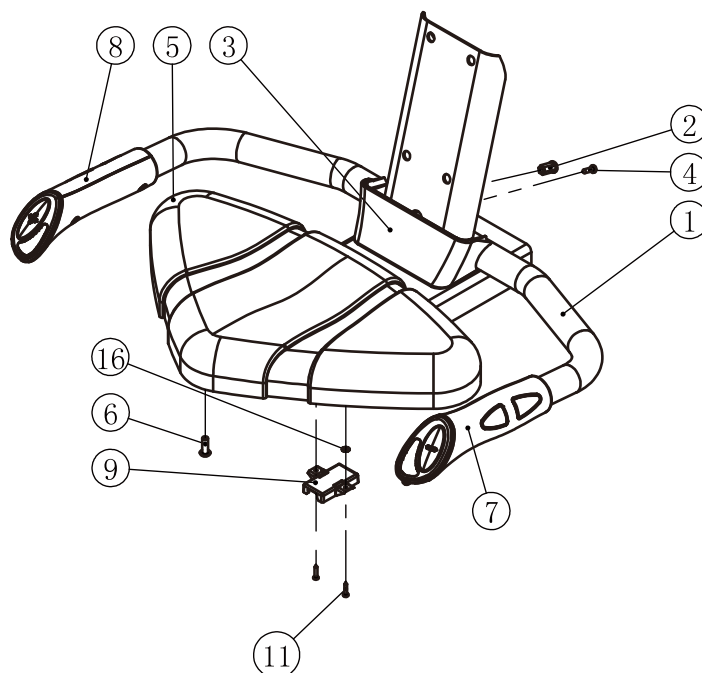
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Châssis principal



VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

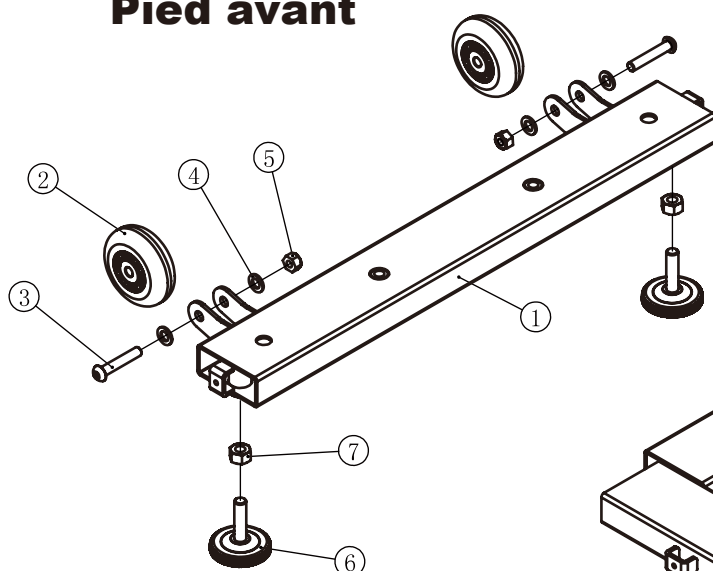
Support de siège



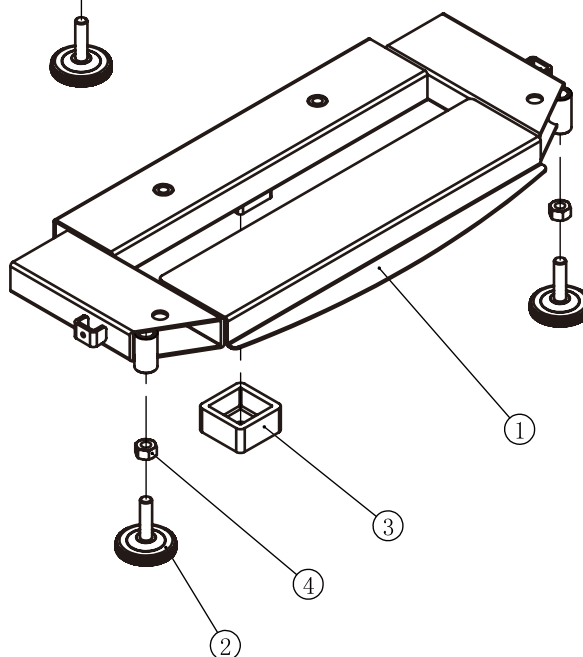
Grade No.	Part No.	Description	QTY
2.1	RR7000400V1	seat support frame	1
2.2	GB17880.5M6*16.5DS17	rivet nut,M6	1
2.3	RR7002800	decoration cover	1
2.4	GB845ST4.2*16DHS	screw,ST4.2*16	1
2.5	PR3001200	seat pad	1
2.6	YPNL0.25*20*19DS2	button head bolt,1/4"-20UNC*19	4
2.7	X12V3	heart rate ,steelless	1
2.8	X13V3	heart rate ,steelless	1
2.9	RR7002900	box,for fixing heart rate board	1
2.11	GB845ST2.9*16DS	screw,ST2.9*16	2
2.12	L700M43020-M35155-2	cable,for break	1
2.13	L700M43025-M35155-2	cable,for break	1
2.14	L1000ST0-M35155-4	cable,for pulse	1
2.15	DQCH01-SBD	Magnetic ring	1
2.16	GB862.24DS12	serrated washer,Φ4	1

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Pied avant



Pied arrière

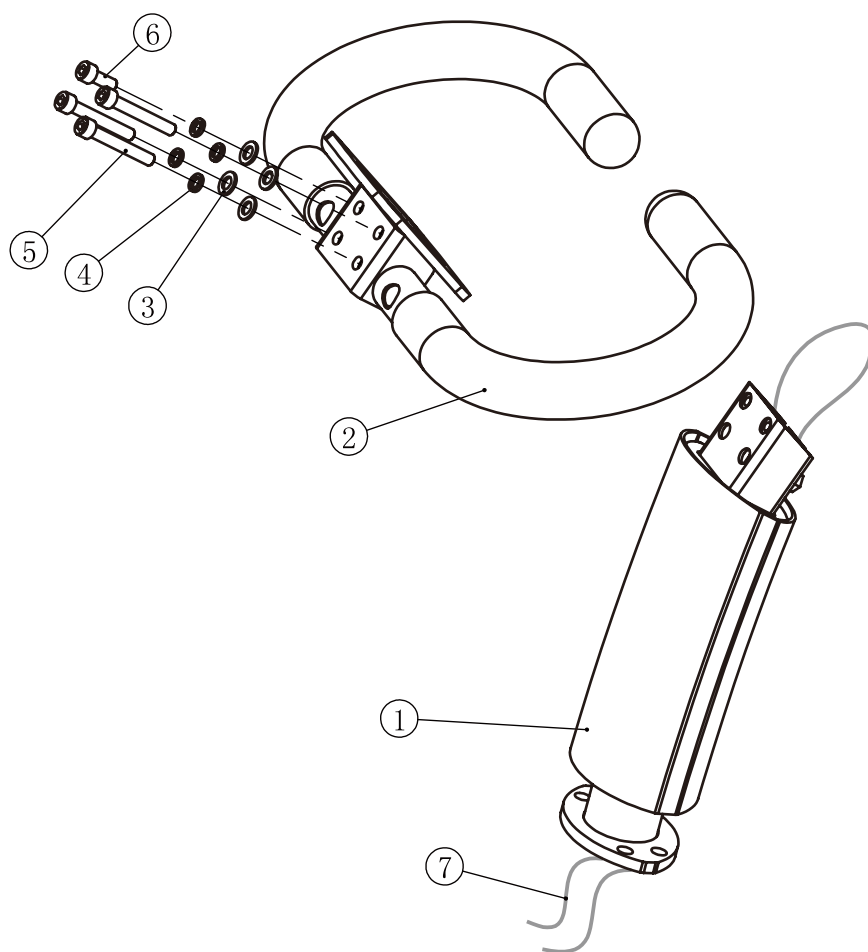


Grade No.	Part No.	Description	QTY
5.1	RU7000300	front base frame	1
5.2	DP86703100V1	PU,wheel	2
5.3	PNLM8*45DHS2	button head bolt,M8*45	2
5.4	GB958DHS2	washer, $\Phi 9*\Phi 16*1.6$	4
5.5	NM8DHS2	nut,M8	2
5.6	ASCENT2900	leveler foot	2
5.7	GB41M10DS2	hex nut,M10	2

Grade No.	Part No.	Description	QTY
6.1	RU7000400	rear base frame	1
6.2	ASCENT2900	leveler foot	2
6.3	G439506700	pipe box	1
6.4	GB41M10DS2	hex nut,M10	2

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Potence et guidon



Grade No.	Part No.	Description	QTY
7.1	RR7000200V1	upright frame	1
7.2	EVOR2PLUS0100	handlebar	1
7.3	GB958DHS2	washer, $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1.6$	4
7.4	GB938DS12	spring washer, $\Phi 8$	4
7.5	GB70M8*55DS20	socket head bolt, M8*55	2
7.6	GB70M8*20DS20	socket head bolt, M8*20	2
7.7	ZX1*2	guiding wire	1.1

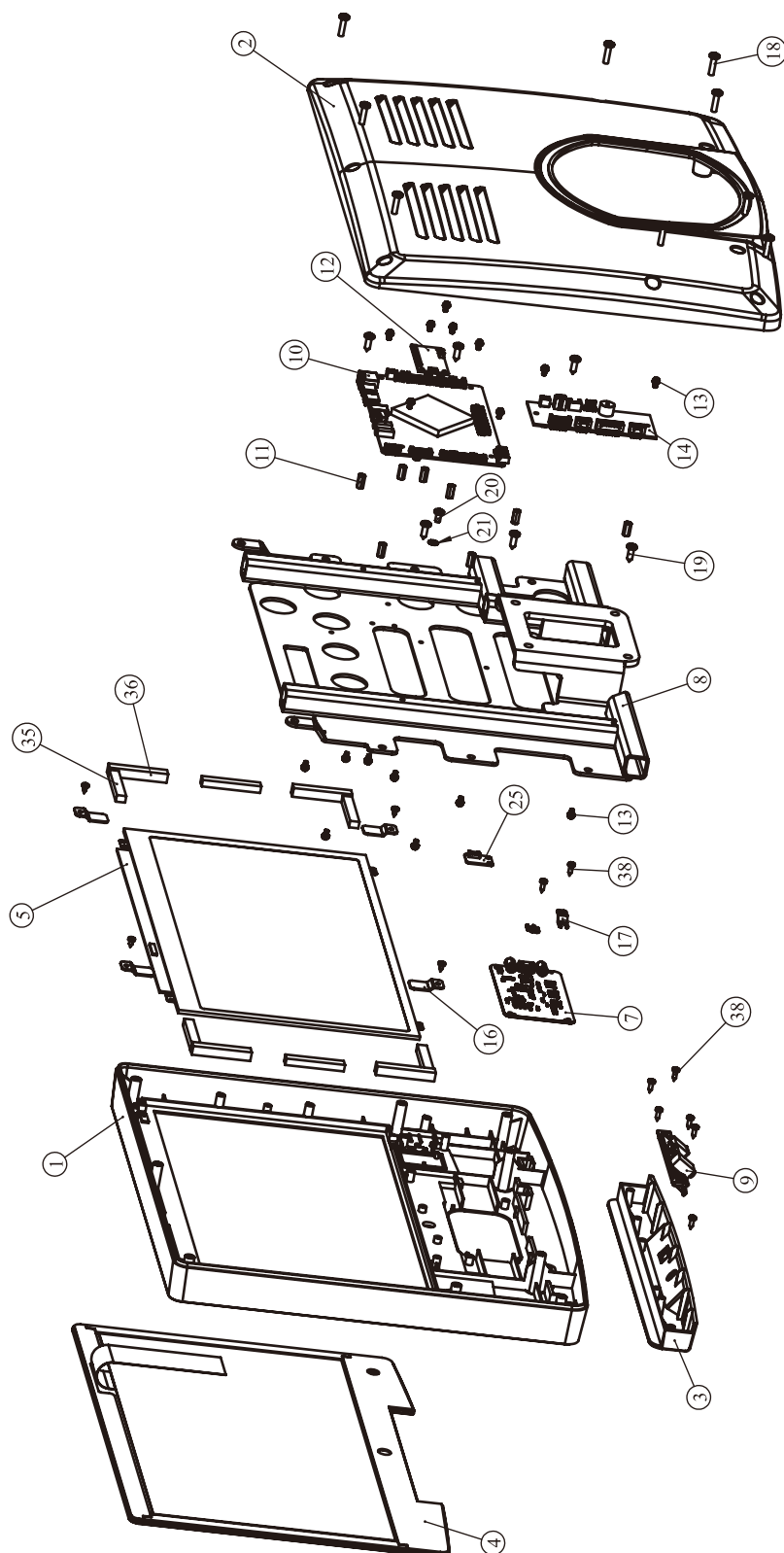
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Console

Grade No.	Part No.	Description	QTY
8.1	RU960DZB01	front cover,for console	1
8.2	RU960DZB02	rear cover,for console	1
8.3	RU960DZB03	lower cover,for console	1
8.4	CM156-R970H	touch panel	1
8.5	TFT156-AC2990ZNB	21.5-inch display screen	1
8.6	L300XHB-XHB-4A	wireless charging connection cable	1
8.7	B303-4050B	wireless charging module	1
8.8	RR960B0700	console support frame	1
8.9	AC4050B5500ASSY	USB board assy	1
8.10	B299-R970H	mainboard	1
8.11	AC2990ZNB0300	copper nut M3	9
8.12	B313-AC2990ZNB	touch control board	1
8.13	PMS-SWFW3*6	cross recessed pan head screw assembly M3*6	18
8.14	B312-R960B	central control board	1
8.15	L200H2506-M43020-8	upper section of central control line	1
8.16	AC2990ZNB0200	panel holder	4
8.17	AC2990ZN0200	earphone board holder	2
8.18	GB818M4*16DHS2	phillip screw,M4*16	9
8.19	GB845ST2.9*6.5DS	phillip screw,ST2.9*6.5	4
8.20	GB845ST2.9*9.5DS	phillip screw,ST2.9*9.5	8
8.21	GB845ST4.2*13DHS	phillip screw,ST4.2*13	6
8.22	GB6560M4*8DSG	phillip screw,M4*8	1
8.23	GB862.24DS12	serrated lock washers Φ4	1
8.24	L320-395G179X30P3930000	EDP screen data cable	1
8.25	L340-395GH20004DM227000	touch panel control cable	1
8.26	L300SH-YP35-USB-12A	USB headphone adapter cable	1
8.27	GGMZ03-DC	photosensitive module	1
8.28	L350PH-TH-4C	photosensitive module adapter cable	1
8.29	TX04-DC	WIFI antenna	3
8.30	L300RJ45-RJ45B-DC	network cable W/Socket	1
8.31	L280XHB-PH-6	power data communication cable	1
8.32	L200XHB-M43020-4	heart rate cable	1
8.33	L200XHB-M5559-2	power cable	1
8.34	L200M43025-4	resistance cable	1
8.35	L200JD43-JD-1-04	earth wire	1
8.36	L700JD43-SH62002-1P	earth wire	1
8.37	AC4050B5800	foam pad 1	6
8.38	AC4050B5900	foam pad 2	4
8.39	DQLY03-4050C	bluetooth module	1
8.40	L250PH-TJC3B-5A	bluetooth module connection cable	1

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Console



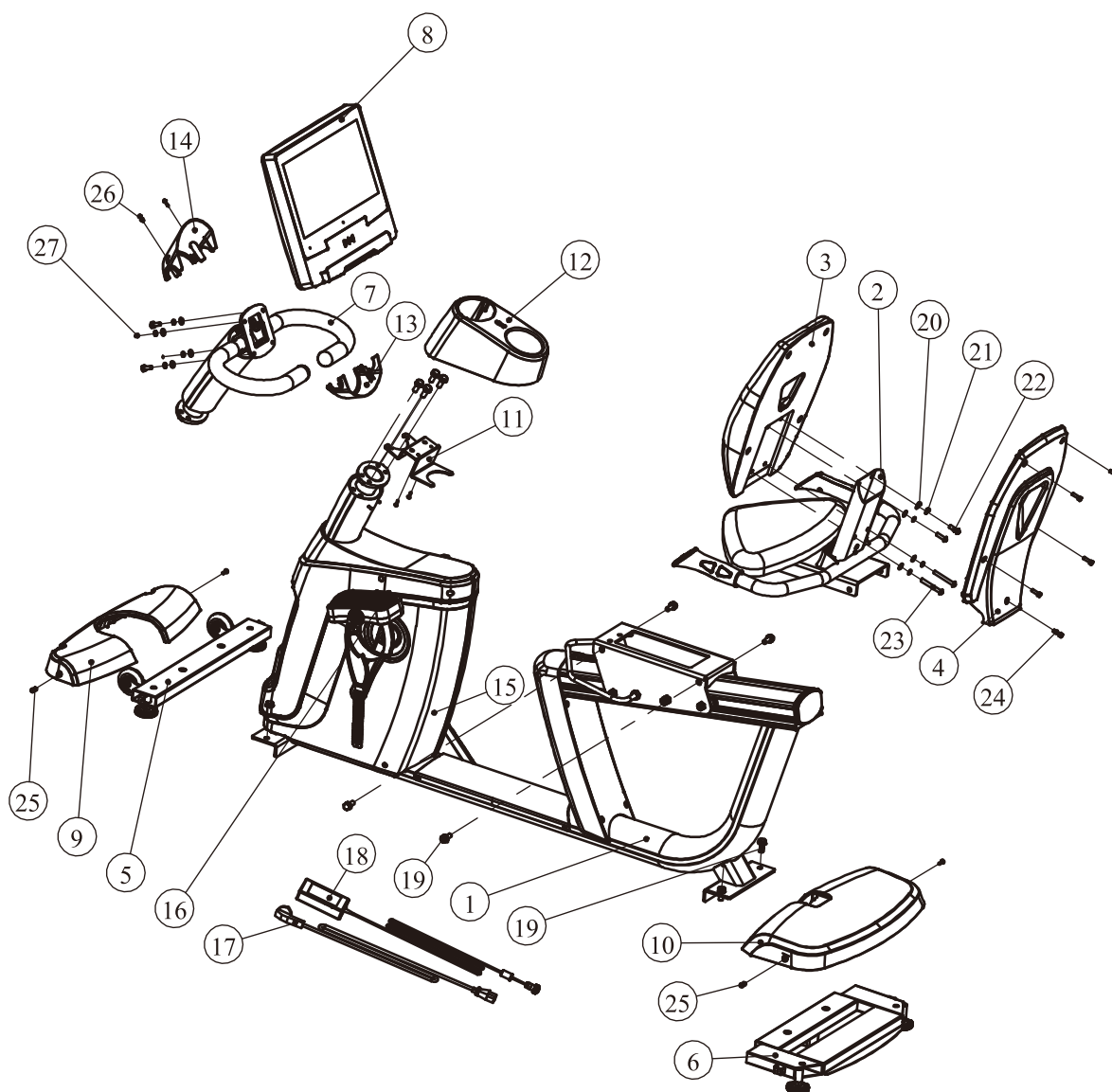
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Vue générale

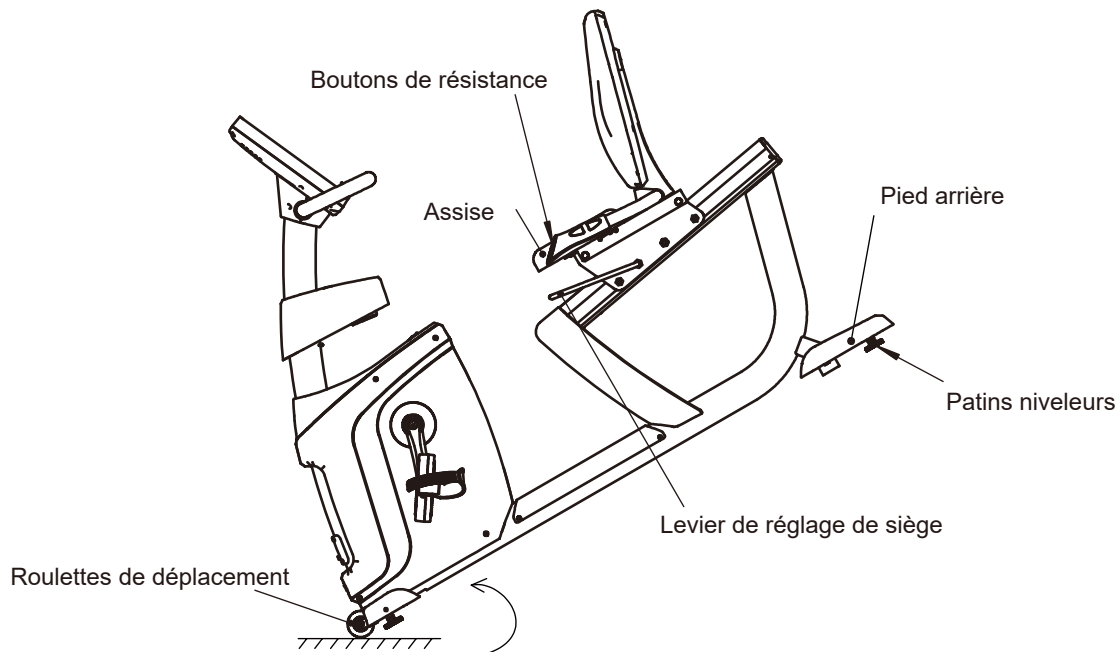
Item No.	Part No.	Description	QTY
1	RR970H-WX01ASSY	main frame assy	1
2	RR960-CH04ASSY	seat support assy	1
3	RR7001200	back pad	1
4	RR7002700	rear cover for back pad	1
5	RU70003ASSY	front base assy	1
6	RU70004ASSY	rear base assy	1
7	RR960-CH02ASSY	upright&handlebar frame assy	1
8	RR950F-WXDZBASSY	console 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	RU700DZB09	rear scarf	1
14	RU700DZB08	front scarf	1
15	JD-59A-R-PU415	left pedal	1
16	JD-59A-L-PU415	right pedal	1
17	A01-4	power cable	1
18	SPQ5A-2	adaptor,DC12V5A	1
19	GB9074.16M10*25DS20	Hexagon head bolt and external serrated lock washer assy,M10*25	12
20	GB958DS2	washer, $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1.6$	8
21	GB938DS12	spring washer, $\Phi 8$	8
22	PNLM8*25DS20	button head bolt,M8*25	2
23	PNLM8*60DS20	button head bolt,M8*60	2
24	GB70M6*20DHS20	socket head bolt,M6*20	5
25	GB818M5*15DHS20	screw,M5*15	4
26	GB845ST4.2*16DHS	screw,ST4.2*16	4
27	GB5781M8*20DS20	hex head bolt,M8*20	4

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Vue générale



Utilisation et maintenance



Instructions

1. Pour déplacer l'appareil, saisissez le pied arrière 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 profondeur d'assise, utiliser la poignée sous le siège.

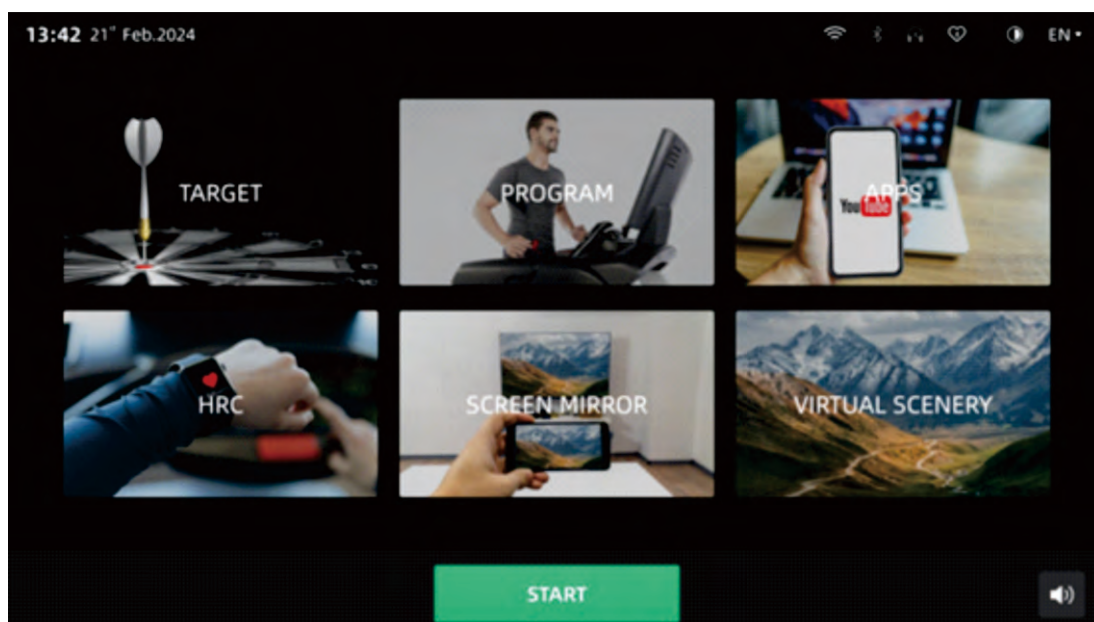
Maintenance

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

Instructions relatives à la page d'accueil et aux boutons

Page d'accueil : La page d'accueil affiche les fonctions suivantes :



START / DÉMARRAGE : Appuyez sur Démarrer pour lancer votre séance.

TARGET / OBJECTIF : Définissez vos objectifs de séance en fonction du temps, de la distance et des calories brûlées.

PROGRAM / PROGRAMMES : Entraînez-vous grâce à quatre programmes prédéfinis : côte, intervalles, cardio et combustion des graisses.

APPLICATIONS / APPS : Accédez à des divertissements en ligne (musique, vidéos, navigation) nécessitant une connexion Internet.

HRC / FREQUENCE CARDIAQUE : Définissez une fréquence cardiaque cible et l'appareil s'ajuste automatiquement pour s'en rapprocher.

SCREEN MIRROR / PARTAGE D'ÉCRAN : Compatible avec la diffusion d'écran sur Android et Apple.

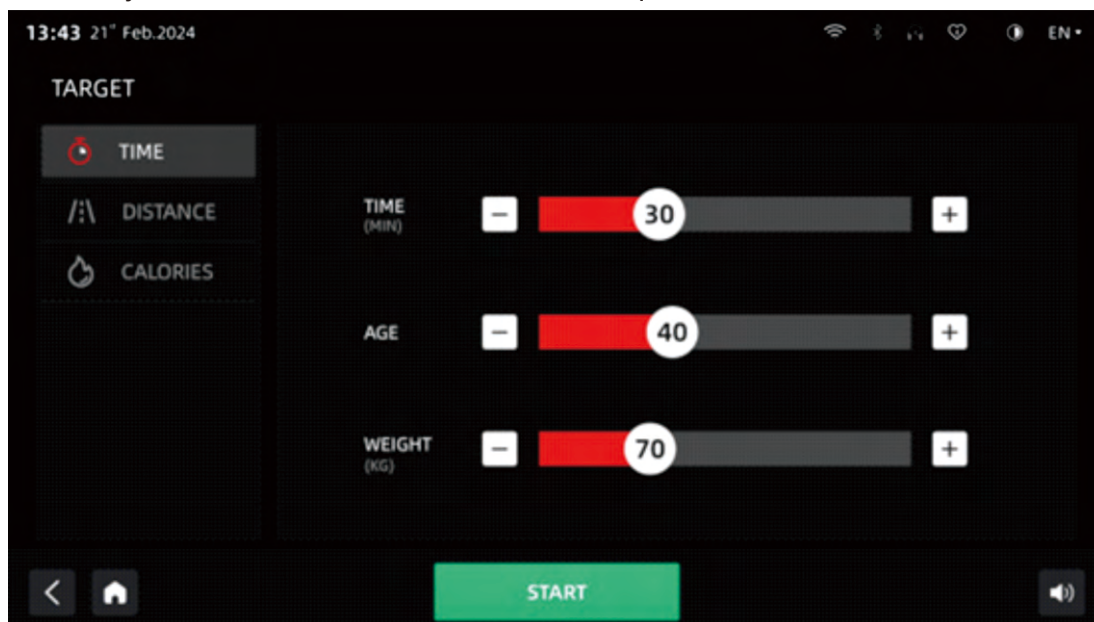
VIRTUAL SCENERY / PAYSAGES VIRTUELS : Choisissez parmi différents environnements pour vos séances d'entraînement.

SETTINGS / PARAMÈTRES : Accédez aux paramètres système (Internet, Bluetooth, paramètres généraux, informations sur l'appareil, langue, etc.).

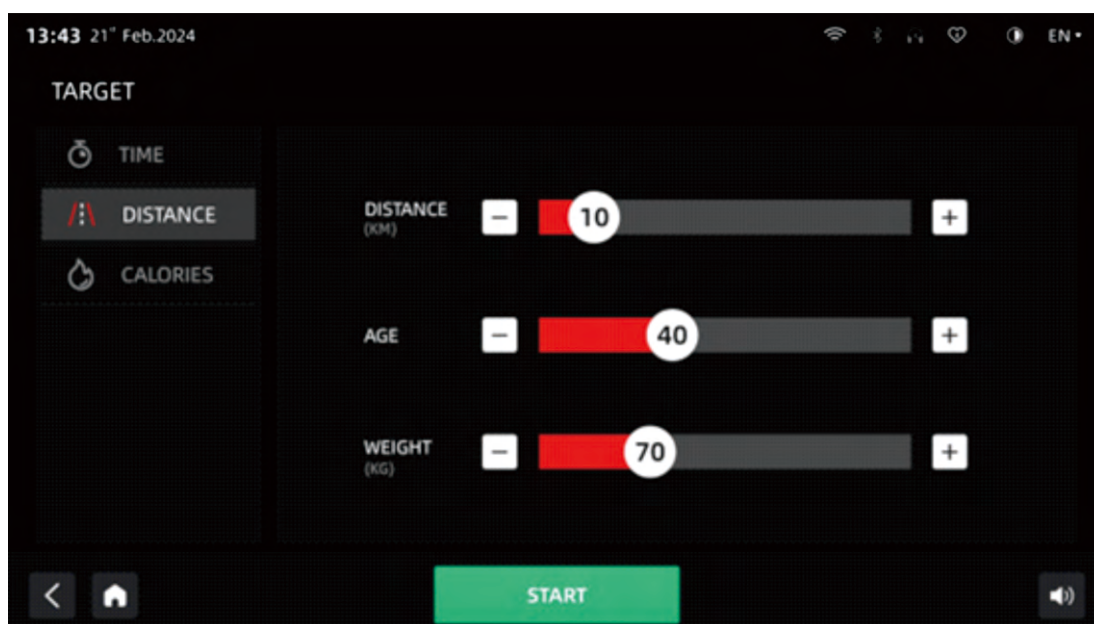
Fonctions de la console

TARGET / OBJECTIF

Sur la page d'accueil, appuyez sur « OBJECTIF » et sélectionnez le mode : « Temps », « Distance » ou « Calories ». Faites défiler la barre rouge ou utilisez les boutons +/- pour définir votre âge, votre poids et les données de votre parcours. Appuyez sur le bouton « Démarrer » pour commencer à pédaler. Une fois l'objectif atteint, le vélo s'arrêtera automatiquement.

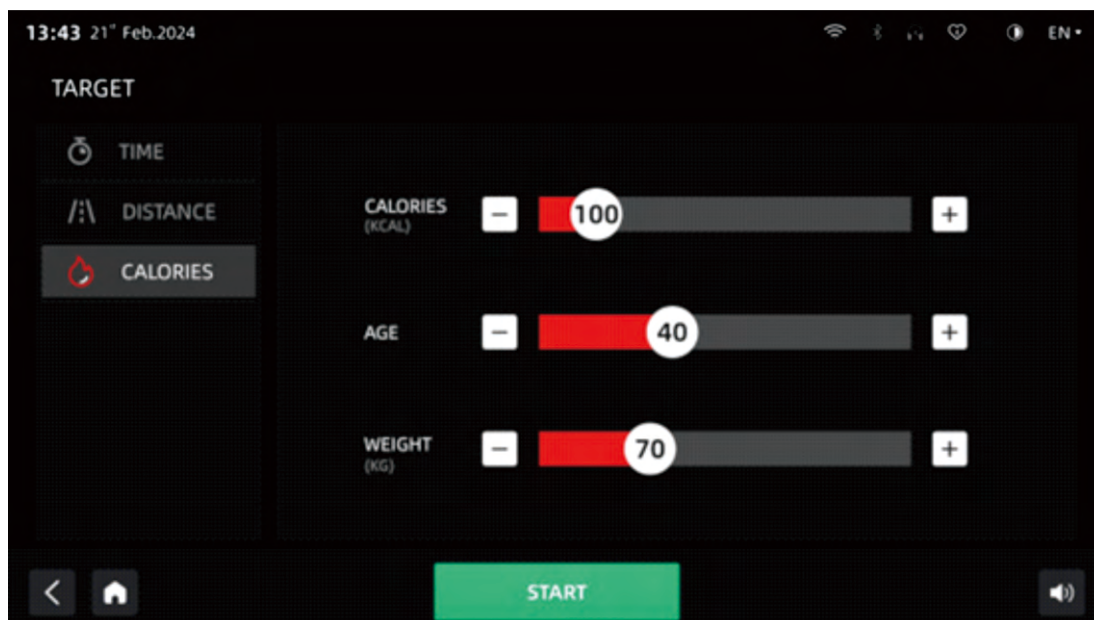


Fixez des objectifs d'exercice en fonction du temps



Fixez des objectifs d'exercice en fonction de la distance

Fonctions de la console

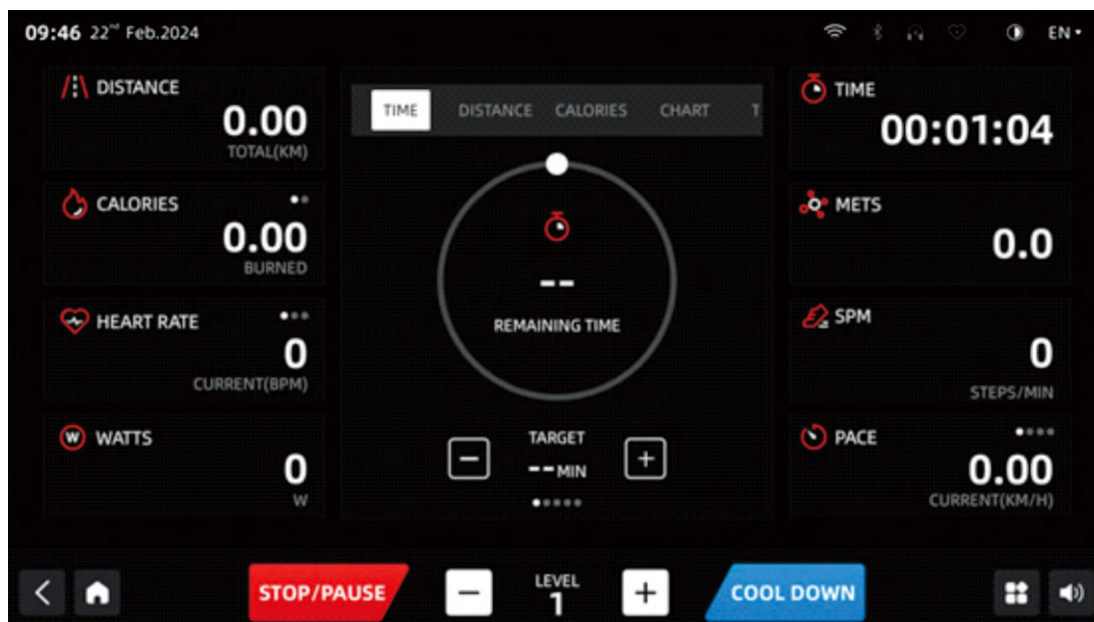


Fixez des objectifs d'exercice en fonction des calories

START / DEMARRAGE

Appuyez sur DÉMARRER sur la page d'accueil pour accéder à la page d'exercice.

Lorsque vous appuyez sur DÉMARRER, un compte à rebours s'affiche : 3, 2, 1, puis GO. Une fois le compte à rebours terminé, l'appareil se met en marche.

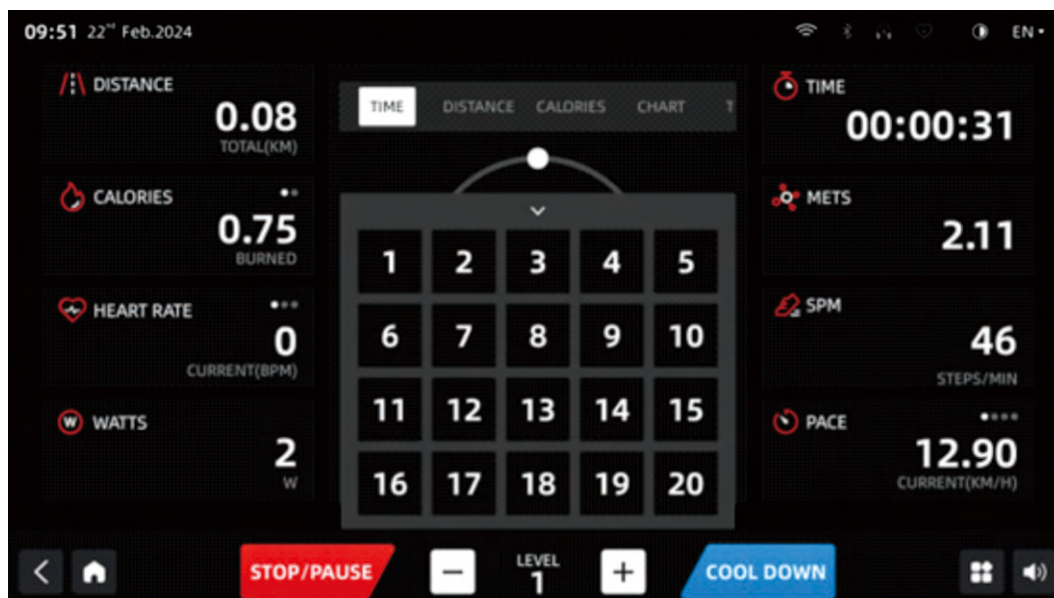


Page d'exercice

Fonctions de la console

Resistances

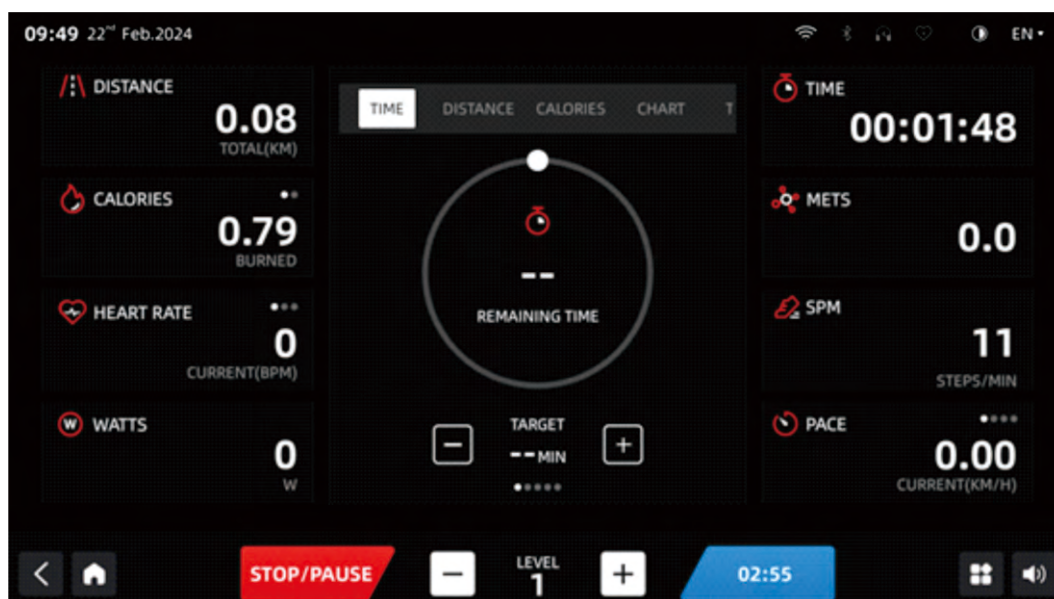
Pendant que vous pédalez, vous pouvez ajuster la résistance en appuyant sur les icônes haut et bas situées directement sous l'écran, ce qui se règle en un seul clic.



Resistance

Cool Down / Récupération

Sur la page de l'entraînement, appuyez sur « Récupération» pour effectuer la phase de récupération. Ce programme affichera la vitesse et un compte à rebours de trois minutes. Ce temps de récupération n'est pas inclus dans le rapport d'entraînement.

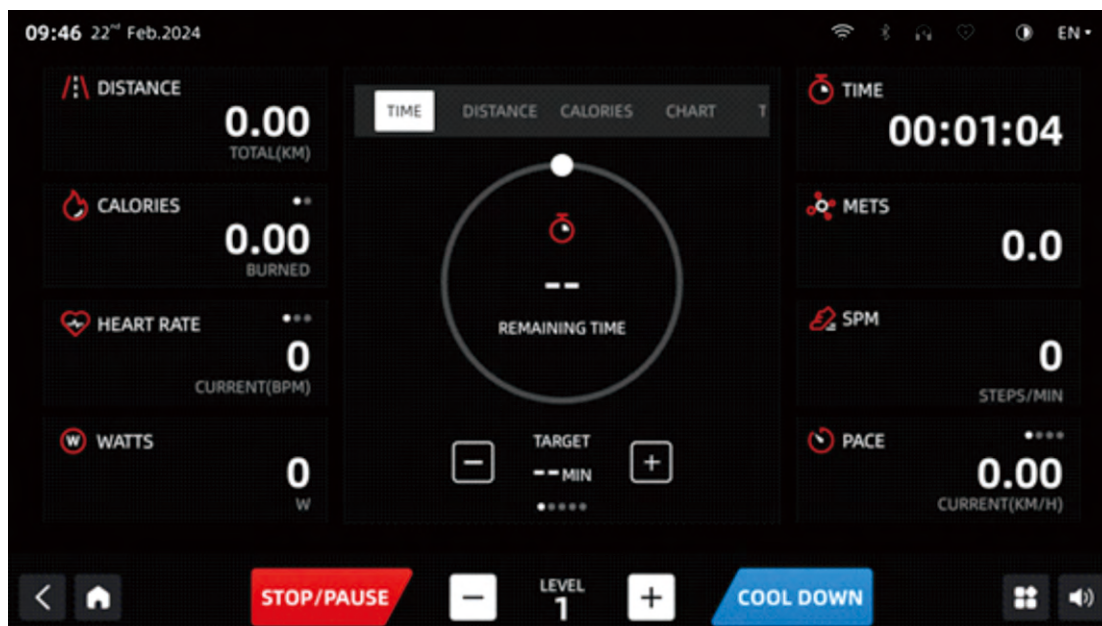


Récupération

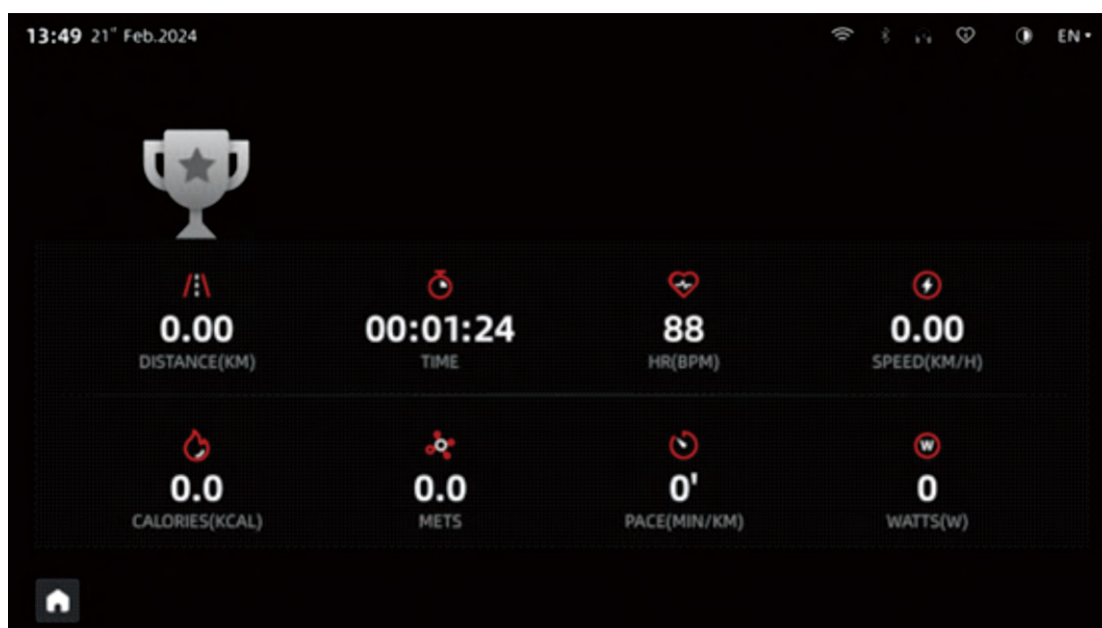
Fonctions de la console

STOP

Accédez à la page de votre séance et appuyez sur STOP pour arrêter l'exercice. Une page affichera la durée, la distance et les calories brûlées pendant votre exercice. Les données indiqueront les variations de fréquence cardiaque, de l'inclinaison et de votre vitesse. Vous pouvez appuyer sur le bouton STOP pour interrompre l'exercice en cours et sur le bouton REPRENDRE pour le reprendre.



Page d'exercice

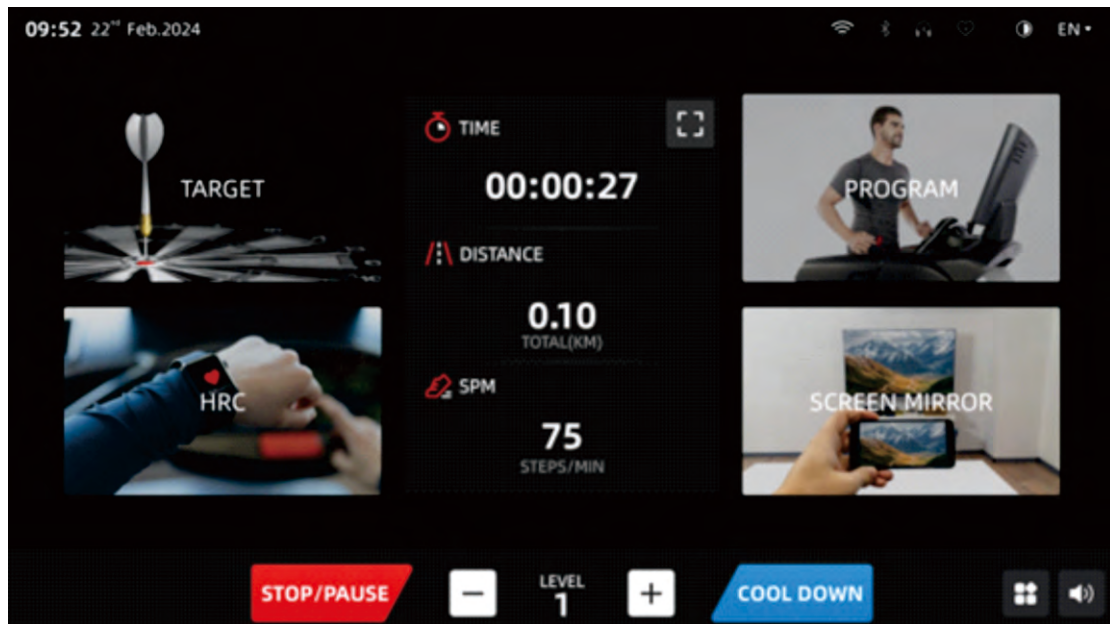


Rapport d'exercice

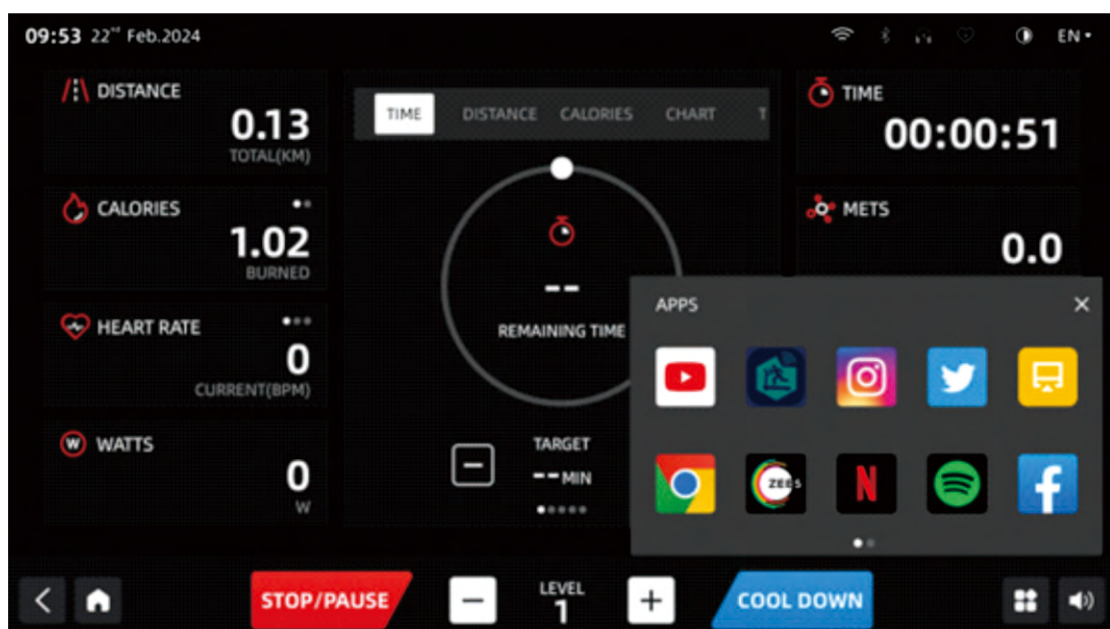
Fonctions de la console

Autres boutons de la page d'exercice

Bouton « Accueil/Retour » : Lorsque l'utilisateur retourne à la page d'accueil, la page d'entraînement se réduit et s'affiche sur cette dernière. L'utilisateur peut changer la langue depuis la page d'accueil. Il est également possible de passer à d'autres modes, comme le mode HILL - une fenêtre contextuelle s'affiche alors pour confirmer le changement.



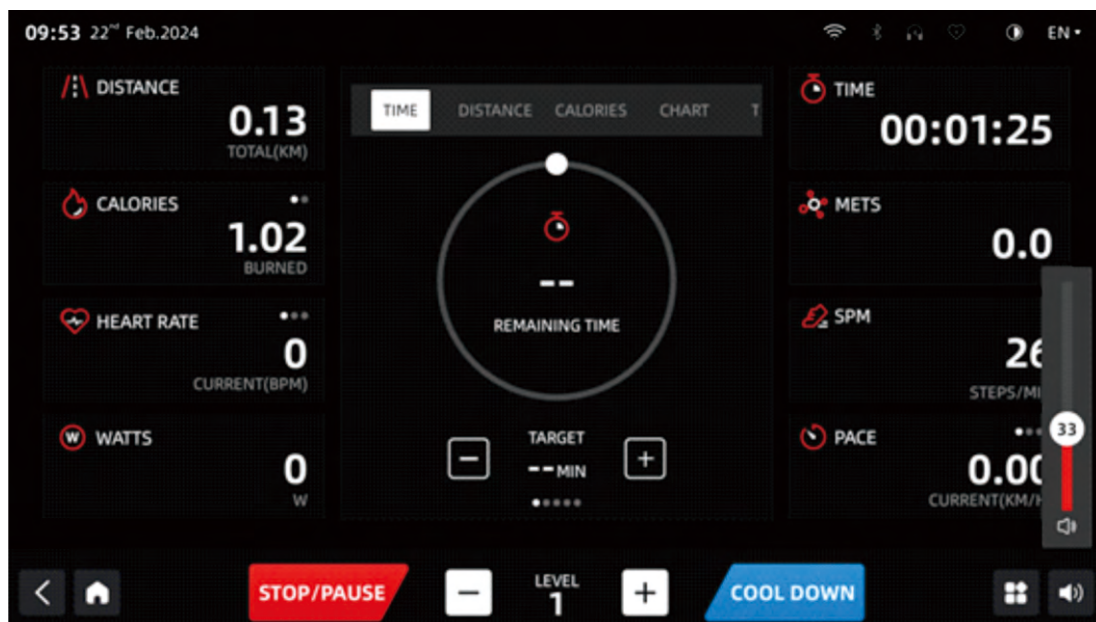
Accueil/Retour



Entertainment

Fonctions de la console

Bouton de volume : Appuyez sur l'icône du haut-parleur pour régler le volume



Volume

Autres boutons de la barre de commande :

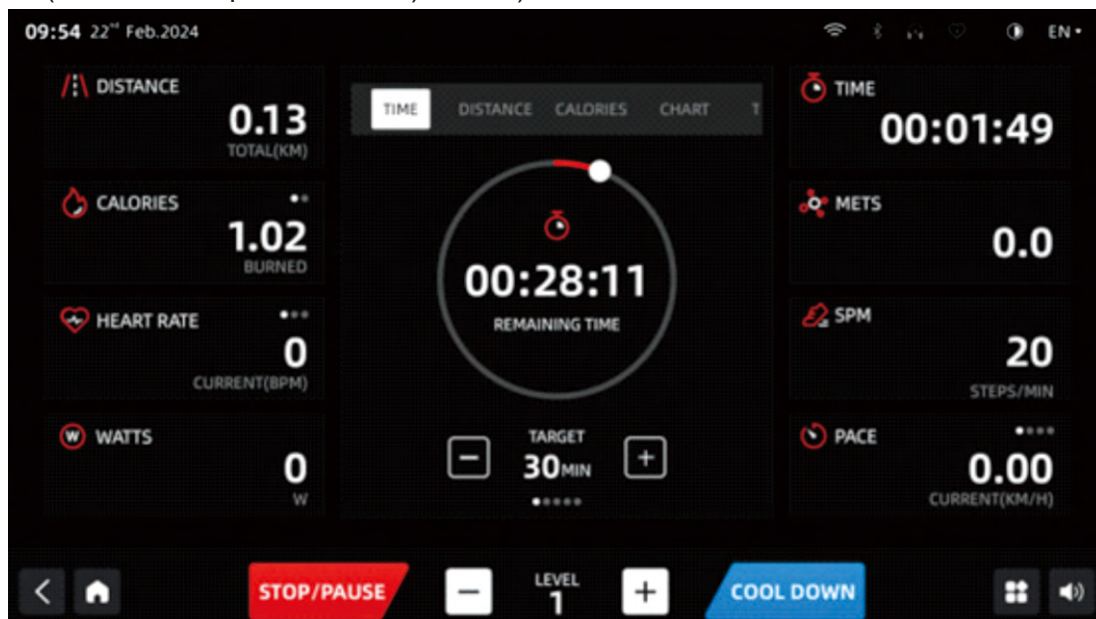
Temps +/- pour régler la durée du compte à rebours.

Distance +/- pour régler la distance parcourue.

Calories, réglez d'abord le poids, puis appuyez sur +/- pour ajuster le nombre de calories brûlées pendant le compte à rebours.

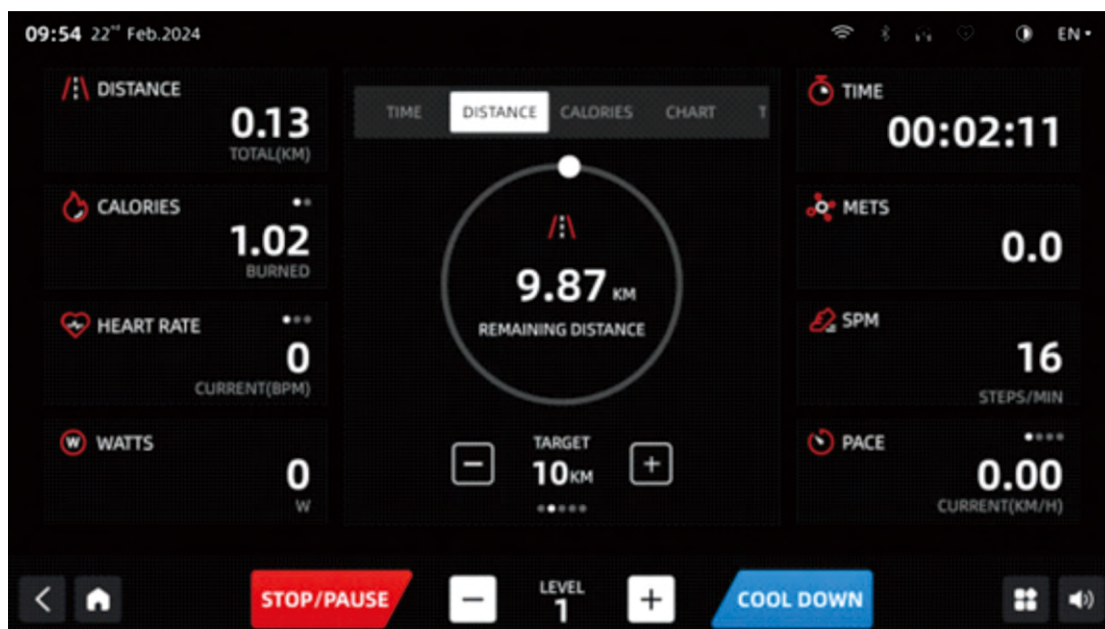
Graphique pour afficher la vitesse et l'inclinaison sous forme d'icônes.

Piste pour afficher le mode piste. (Le vélo s'arrêtera automatiquement une fois l'objectif défini (distance, temps ou calories) atteint.)

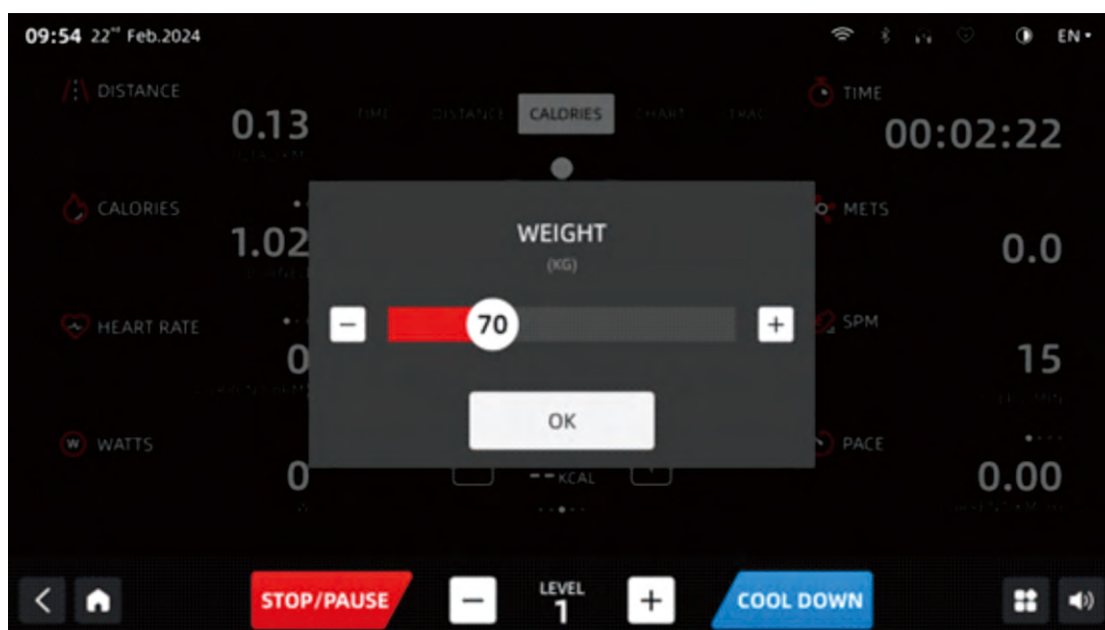


Temps

Fonctions de la console

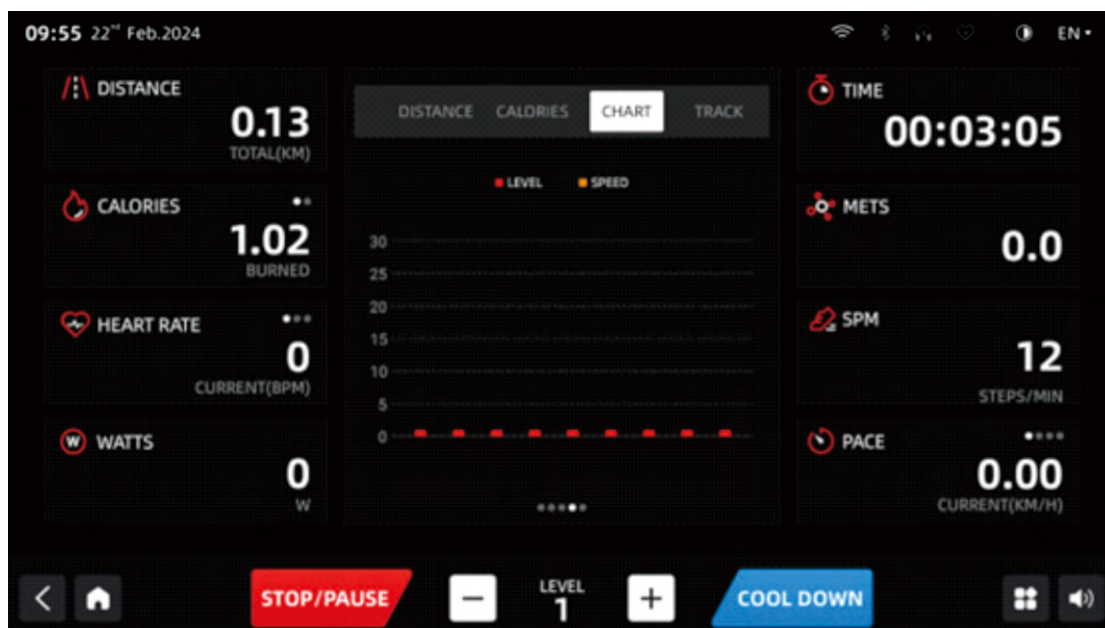
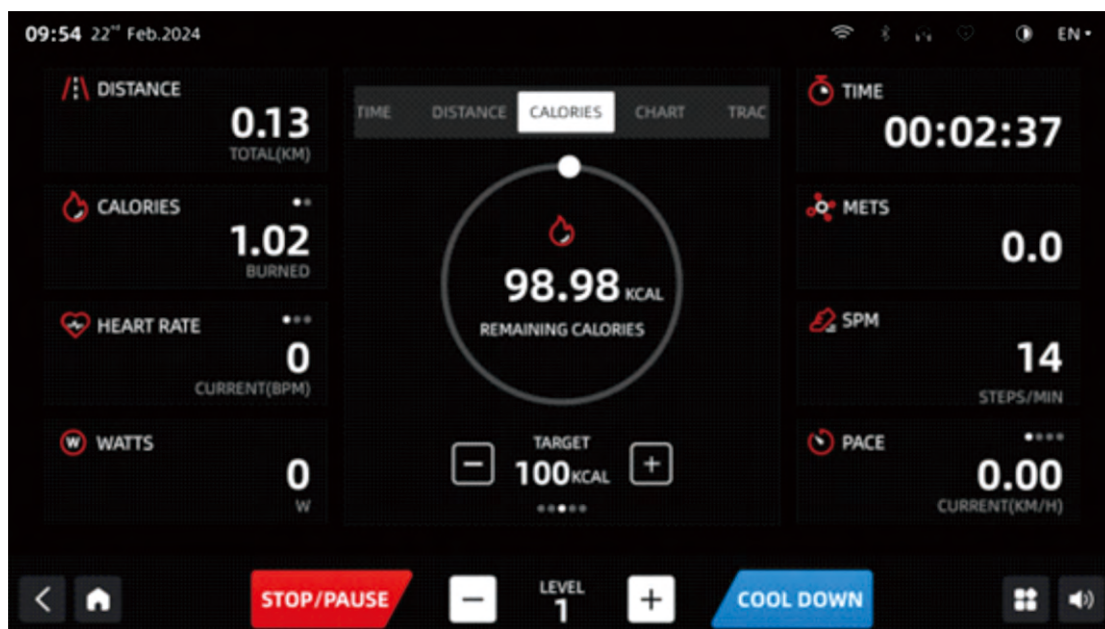


Distance



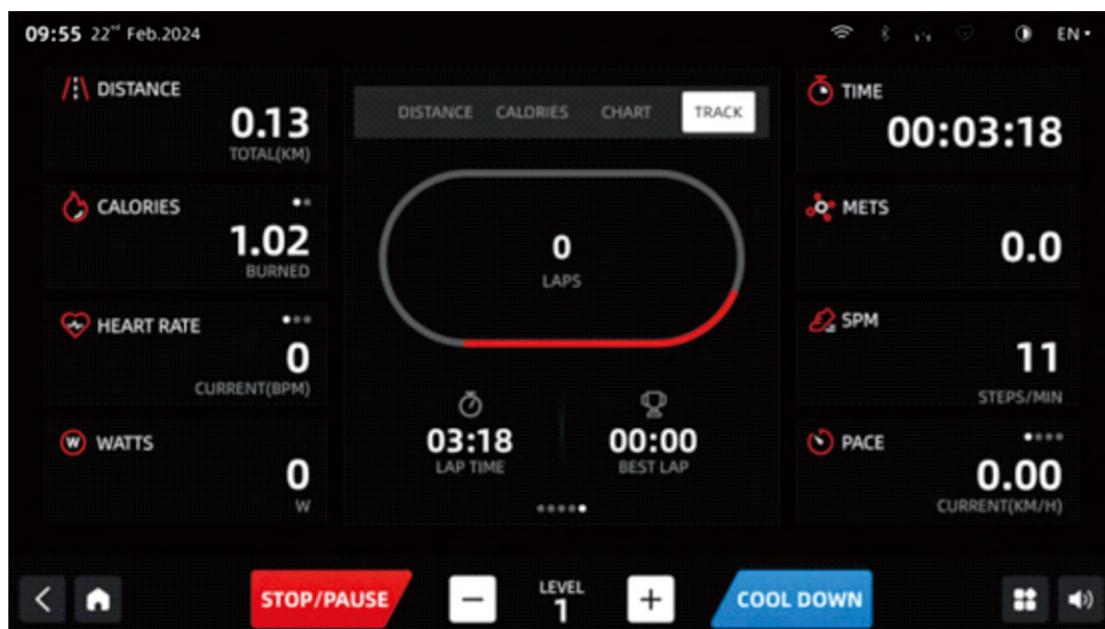
Calories (ajustement du poids)

Fonctions de la console

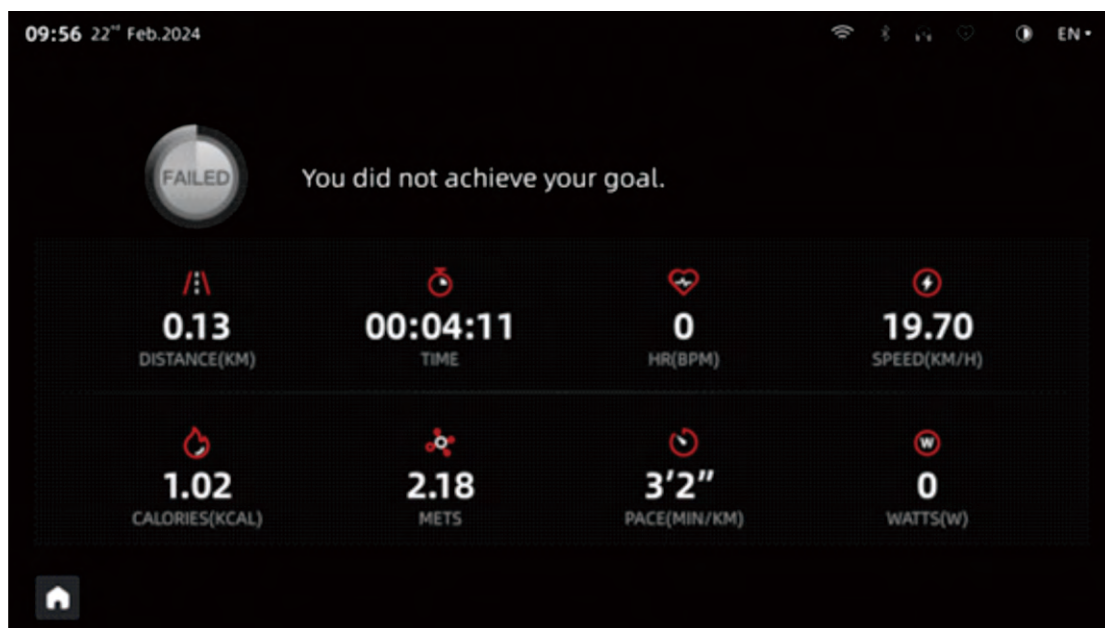


Graphique

Fonctions de la console



Piste



Fin d'exercise

Fonctions de la console



Fréquence cardiaque en temps réel, fréquence cardiaque moyenne, fréquence cardiaque maximale de cet exercice,



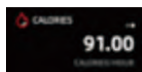
Vitesse en temps réel de cet exercice. Balayez vers la gauche pour afficher l'allure et la vitesse moyennes,



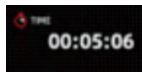
Distance parcourue en temps réel de cet exercice. Balayez vers la gauche pour afficher la distance parcourue,



Métabolisme en temps réel de cet exercice,



Calories brûlées en temps réel pendant cet exercice. Balayez vers la gauche pour afficher les calories par heure,



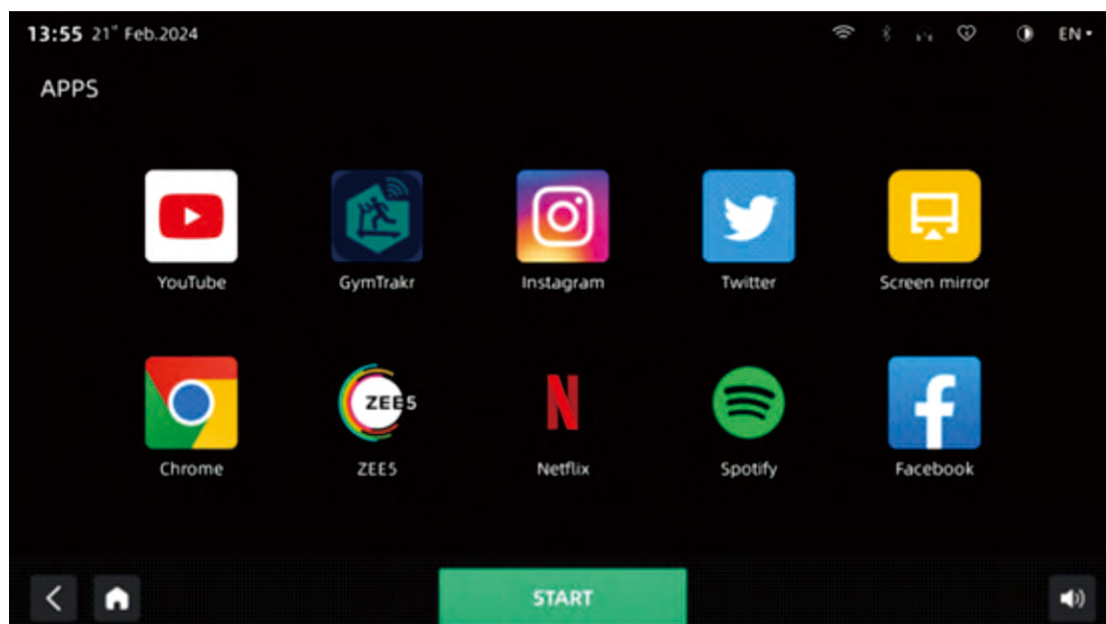
Durée de cet exercice.



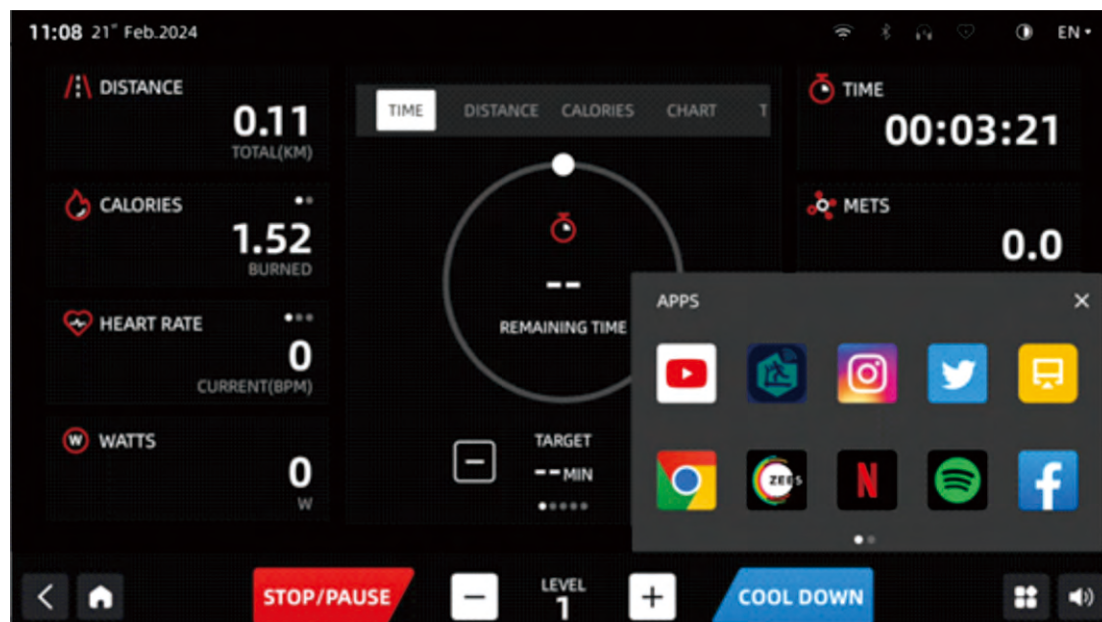
Affiche la fréquence en pieds par minute

APPS

Appuyez sur « APPLICATIONS » sur la page d'accueil pour accéder à l'interface des applications. Une connexion Internet est requise pour utiliser ces plateformes. Vous pouvez également appuyer sur l'icône « APPLICATIONS » en bas à droite de la page de votre parcours. Vidéo : YouTube ; Musique : Spotify ; Navigateur : Google Chrome ; GymTrakr, Instagram, Twitter, Screen Mirror, ZEE5, Netflix, Facebook, etc.



Fonctions de la console



Entertainment page - internet connected

Pour afficher la page du trajet en plein écran, appuyez sur le bouton blanc  pour masquer la barre de contrôle, appuyez à nouveau ici et elle réapparaîtra.



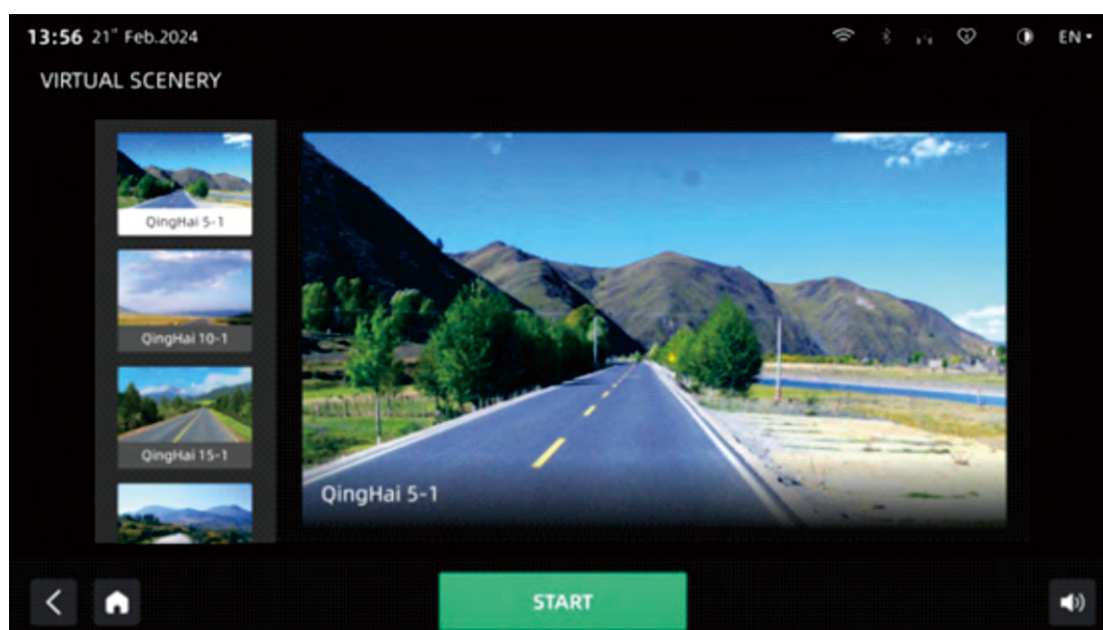
Fonctions de la console

Virtual Scenery / Paysages Virtuels

Sur la page d'accueil, appuyez sur « Paysages virtuels » pour accéder à l'interface des paysages virtuels. Ce système permet la diffusion simultanée de vidéos de paysages pendant l'exercice, offrant ainsi une expérience immersive. Vous pouvez choisir le décor qui vous convient. Chaque mode de décor propose un programme d'attraction prédéfini (mais personnalisable).

Page des paysages virtuels

Sélectionnez n'importe quel mode de paysage pour accéder à la page du parcours.

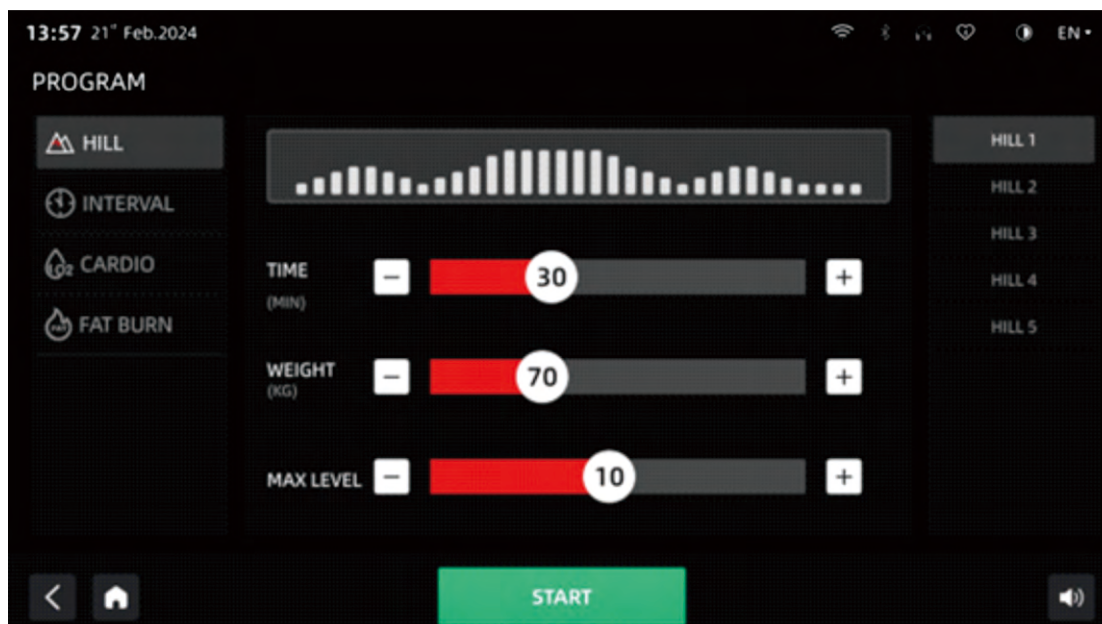


Paysages Virtuels

PROGRAMMES

Appuyez sur « Programmes » pour accéder à la page de programmation des séances. Le système propose quatre modes d'entraînement prédéfinis : CÔTE, INTERVALLE, CARDIO et BRÛLURE DE GRAISSES.

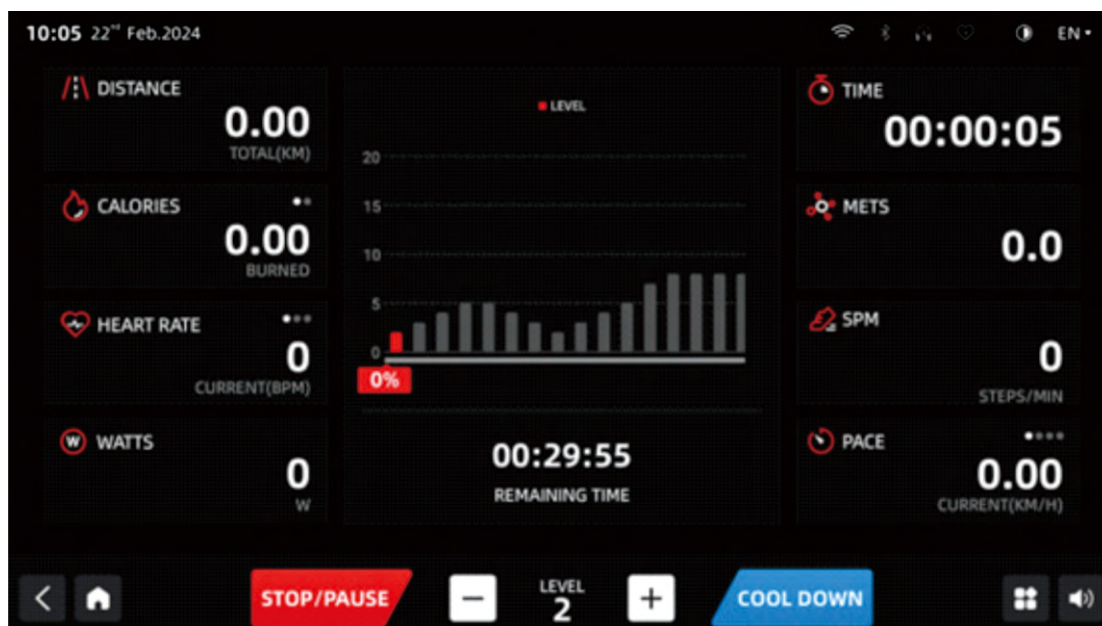
Fonctions de la console



Programmes

Programmes pré-établis

Après la sélection, vous pouvez consulter des données détaillées sur l'exercice, notamment le temps, la distance, les calories brûlées et la résistance à différents moments de cet exercice.

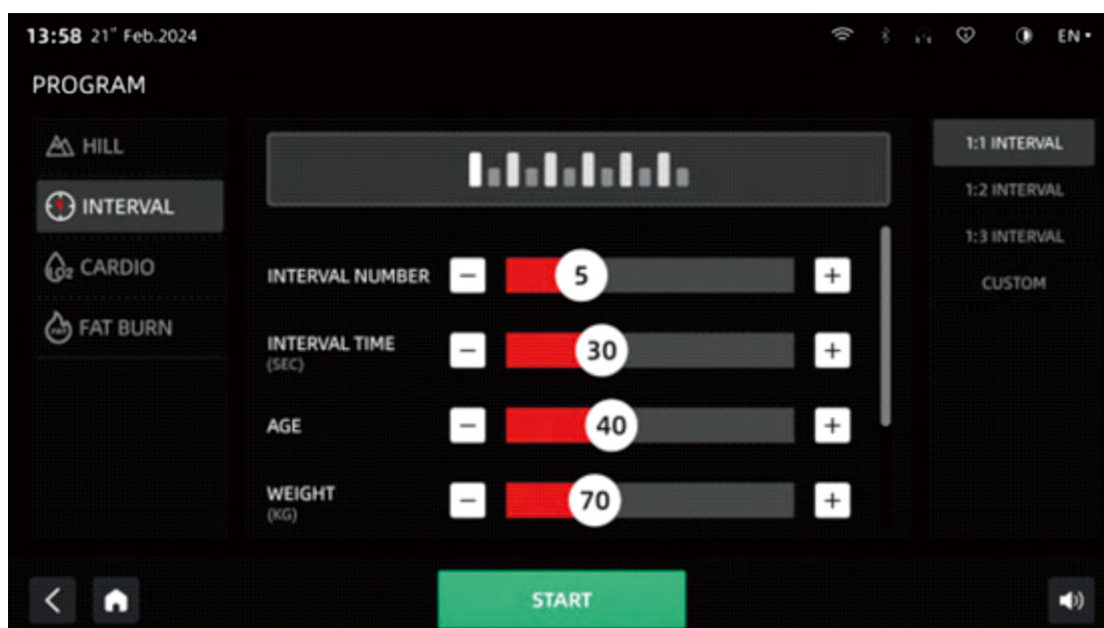


Programmes pré-établis

Fonctions de la console

Intervalle personnalisé

1. Appuyez sur « Intervalle » pour ajuster la durée de l'intervalle, la vitesse maximale/minimale, l'âge et le poids. En fonction de vos habitudes sportives, vous pouvez choisir la durée et l'intensité de vos séances pour créer un programme d'entraînement composé de plusieurs segments.
2. Appuyez sur le bouton « Démarrer » pour commencer votre séance.



Intervalle personnalisé

HRC

Cliquez sur HRC. La fréquence cardiaque est alors divisée en deux modes : fréquence cardiaque cible et fréquence cardiaque par intervalles.

Fréquence cardiaque cible : la valeur par défaut est $(220 - \text{âge}) * 70 \%$. Vous pouvez la modifier. Le pourcentage de fréquence cardiaque est affiché à titre indicatif.

Par exemple : pour une personne de 40 ans, la fréquence cardiaque cible est de 126 (70 %). Elle est ajustée à 150 lorsque la fréquence cardiaque atteint 83 %. La limite supérieure de réglage est de 180 bpm. Le mode fréquence cardiaque cible comprend un échauffement de six minutes, après lequel le programme démarre.

Le mode fréquence cardiaque par intervalles comprend également un échauffement de six minutes, la première minute marquant le début de la période de transition.

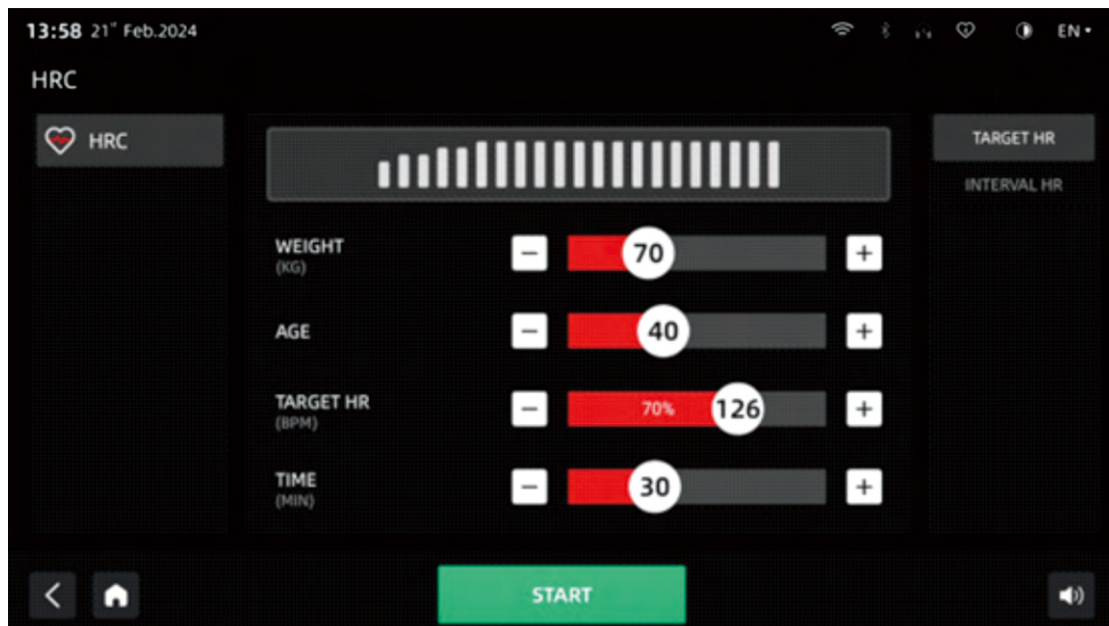
- (1) Si la fréquence cardiaque de l'utilisateur n'est pas détectée au départ : la résistance reste inchangée jusqu'à ce que la fréquence cardiaque soit mesurée ou que l'entraînement soit terminé.
- (2) Si $FC \text{ cible} - 3 \leq \text{fréquence cardiaque de l'utilisateur} \leq FC \text{ cible} + 3$: la résistance reste inchangée et l'exercice passe au point suivant.

Fonctions de la console

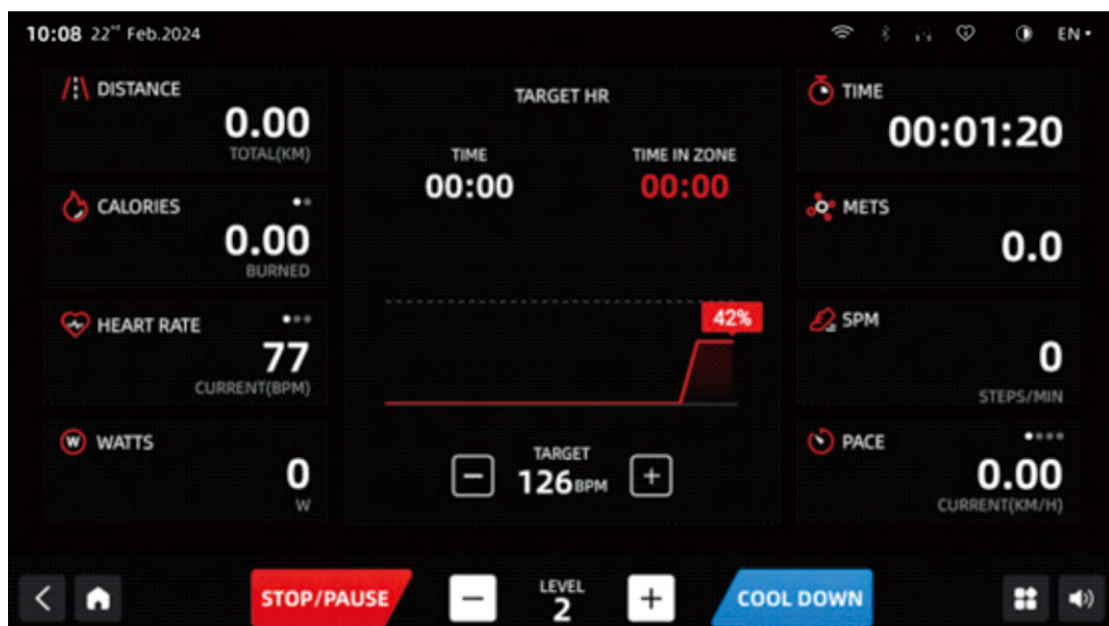
(3) Fréquence cardiaque de l'utilisateur $< FC\ CIBLE - 3$: la résistance augmente de 1 toutes les 20 s jusqu'à ce que la FC cible soit atteinte ou que l'appareil fonctionne à sa résistance maximale.

(4) Fréquence cardiaque de l'utilisateur $> FC\ CIBLE + 3$: la résistance diminue de 1 toutes les 20 s jusqu'à ce que la FC cible soit atteinte ou que l'appareil fonctionne à sa résistance minimale.

(5) Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée pendant 15 secondes, un message s'affiche : « FC non détectée. Veuillez utiliser les capteurs de fréquence cardiaque intégrés ou la ceinture cardiofréquence-mètre », accompagné d'un signal sonore.

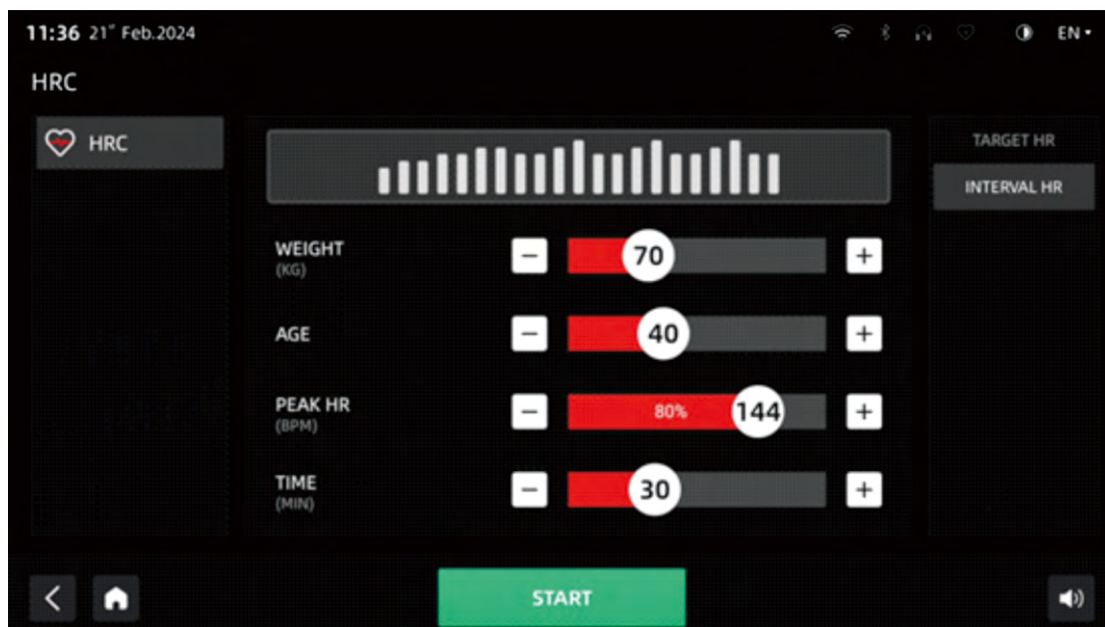


Page HRC



Lecture de la fréquence cardiaque

Fonctions de la console



Screen Mirror

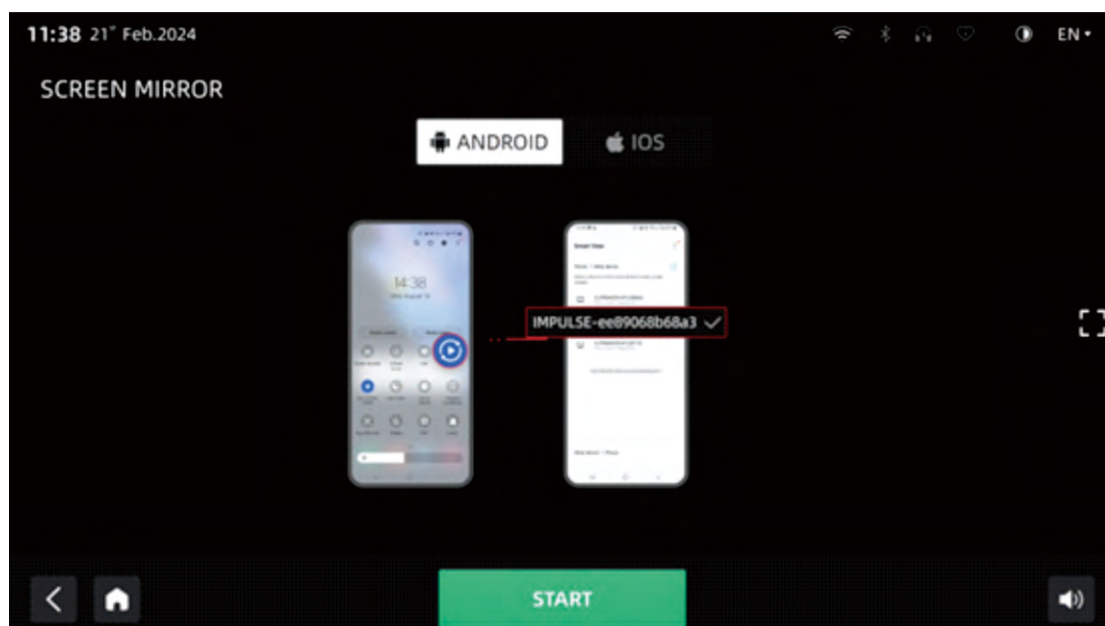
Appuyez sur « Recopie d'écran » sur la page d'accueil.

La partie gauche de la page affiche la recopie d'écran Android et le code correspondant, tandis que la partie droite affiche la recopie d'écran Apple et le code correspondant.

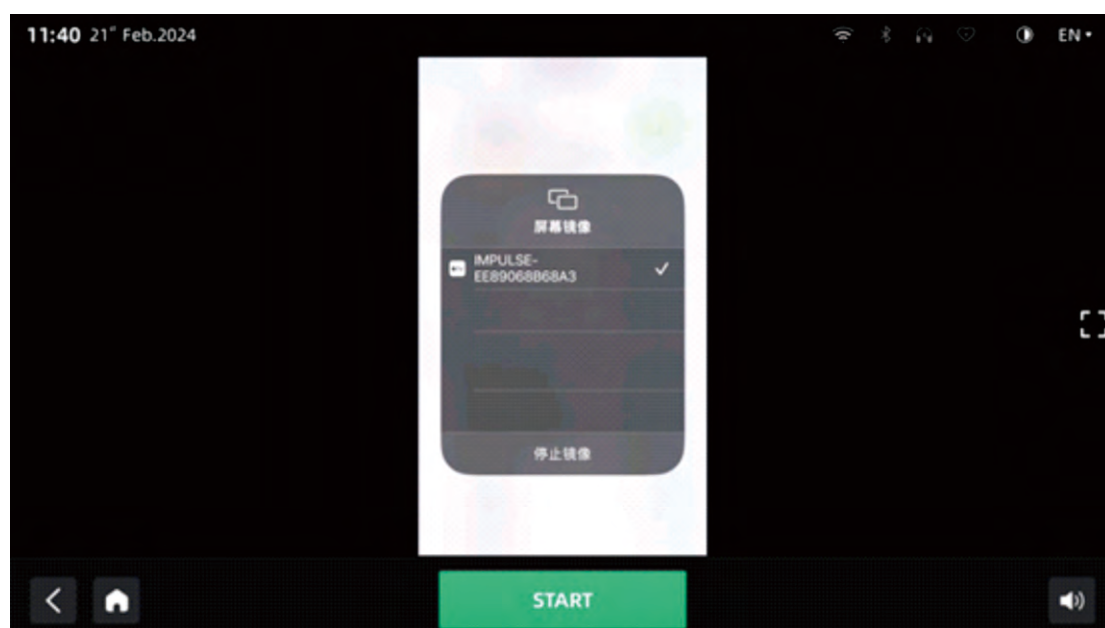
Par exemple, sur un téléphone Samsung, appuyez sur « Recopie d'écran », recherchez le code de recopie d'écran Android, appuyez sur « Se connecter », puis un message de connexion s'affichera à l'écran vous demandant si vous souhaitez l'accepter. Appuyez sur « Accepter » pour diffuser l'écran. (La fenêtre de chat de votre téléphone ne s'affichera pas sur l'écran du tapis de course.)

Recopie d'écran Apple : connectez-vous d'abord au réseau Wi-Fi affiché avec le mot de passe 12341234, puis appuyez sur « Recopie d'écran » sur votre iPhone pour activer la recopie d'écran.

Fonctions de la console



Page Recopie d'écran



Page Recopie d'écran Apple

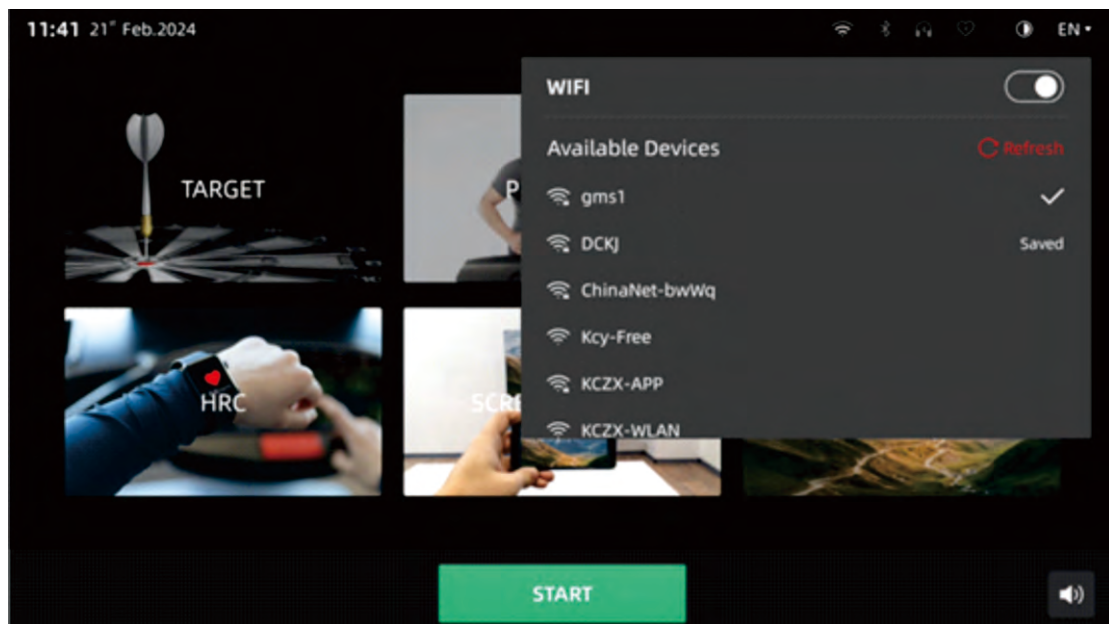
Fonctions de la console

WiFi

Appuyez sur Wi-Fi pour afficher une fenêtre contextuelle, la liste des réseaux Wi-Fi disponibles s'affichera. Appuyez sur le réseau auquel vous souhaitez vous connecter, une fenêtre contextuelle apparaîtra. Après avoir saisi le mot de passe, le système se connectera automatiquement au réseau et vous confirmera la connexion.

Ethernet

Si un câble Ethernet est connecté, l'icône Wi-Fi disparaîtra et sera remplacée par l'icône du câble réseau. Appuyez sur tout autre espace vide pour faire disparaître l'icône Wi-Fi.



Menu WiFi

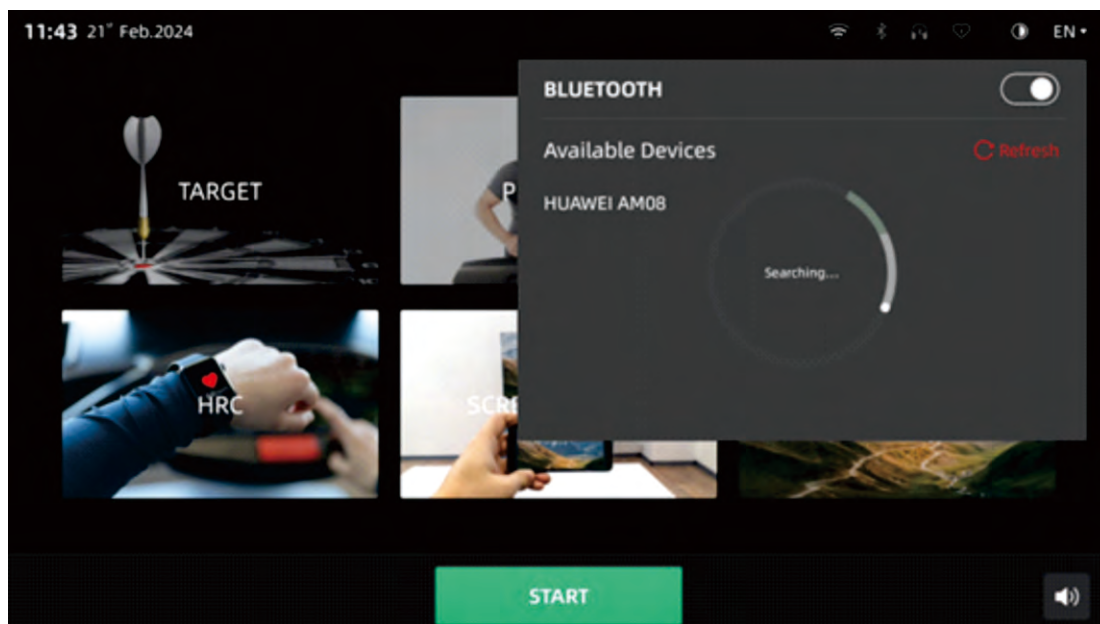
USB

L'icône s'affiche lorsqu'on insère une clé USB. Elle disparaît lorsqu'on la retire..

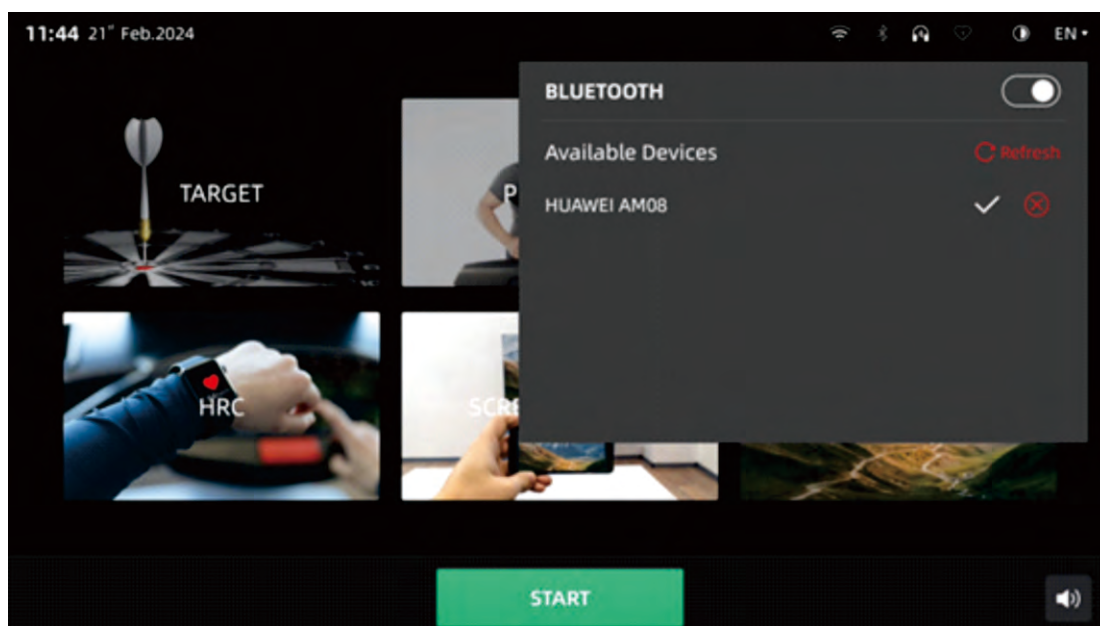
Bluetooth

Appuyez sur le bouton Bluetooth en haut de l'écran pour accéder directement aux paramètres Bluetooth. Activez le Bluetooth en appuyant sur le bouton correspondant ; actualisez la recherche des appareils Bluetooth à proximité. Sélectionnez l'appareil auquel vous souhaitez vous connecter (écouteurs ou enceintes Bluetooth uniquement). Si vous appuyez ailleurs, la fenêtre Bluetooth disparaîtra.

Fonctions de la console



Détection Bluetooth



Bluetooth connecté

Fonctions de la console

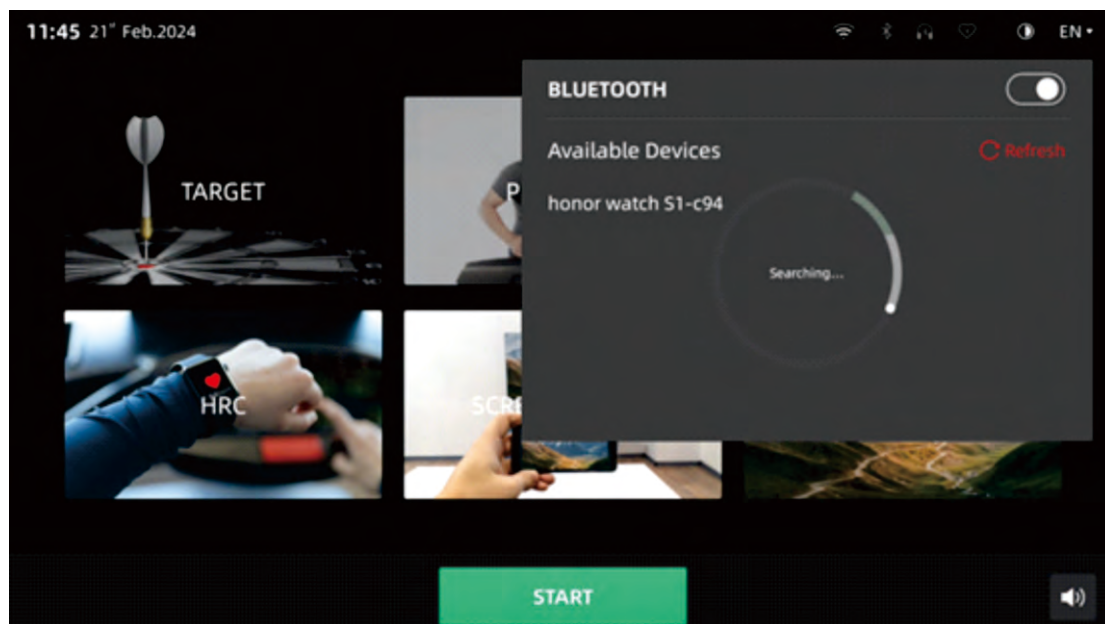
Heart Rate Bluetooth



Appuyez sur l'icône Bluetooth HR en haut de l'écran pour accéder en un clic à la page des paramètres Bluetooth de la fréquence cardiaque. Activez le Bluetooth en appuyant sur le bouton correspondant, puis sélectionnez l'appareil auquel vous souhaitez vous connecter (un capteur de fréquence cardiaque ou un module Bluetooth).

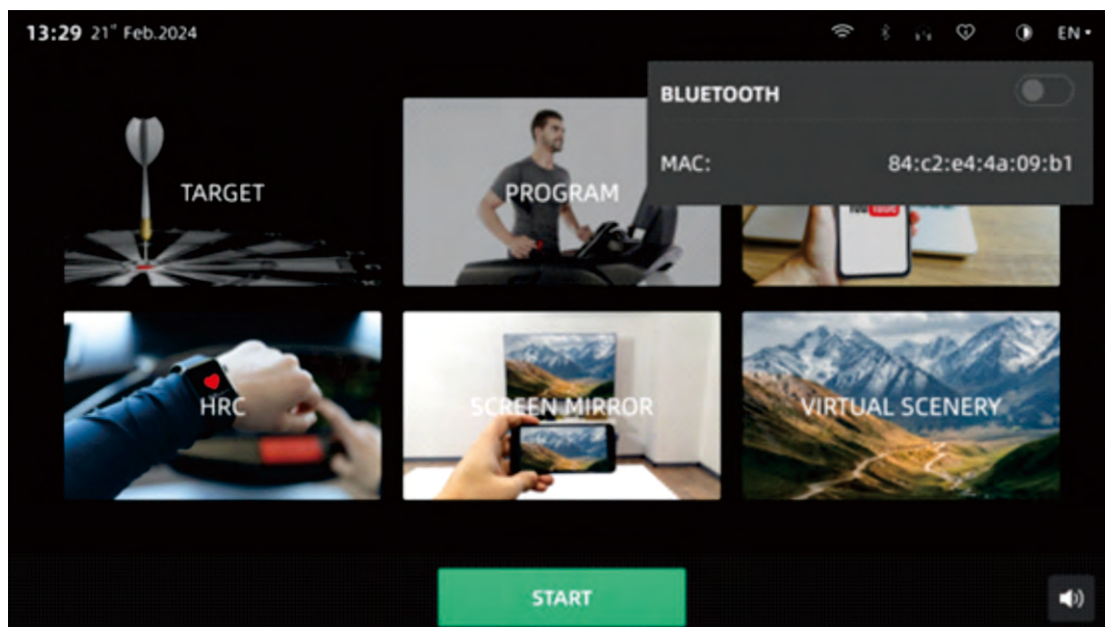
Si la connexion avec le module Bluetooth est établie, l'icône MAC Bluetooth s'allume et affiche l'adresse MAC de l'appareil connecté. Une fois l'adresse MAC affichée, elle restera la même, que le module soit connecté ou non, ou même si vous le remplacez par un autre.

Le rafraîchissement de l'écran est purement esthétique. Après une première connexion, l'adresse MAC affichée est définitive. Cliquer ailleurs que sur un écran vide fera disparaître l'icône Bluetooth de la fréquence cardiaque.



Connexion FC Bluetooth

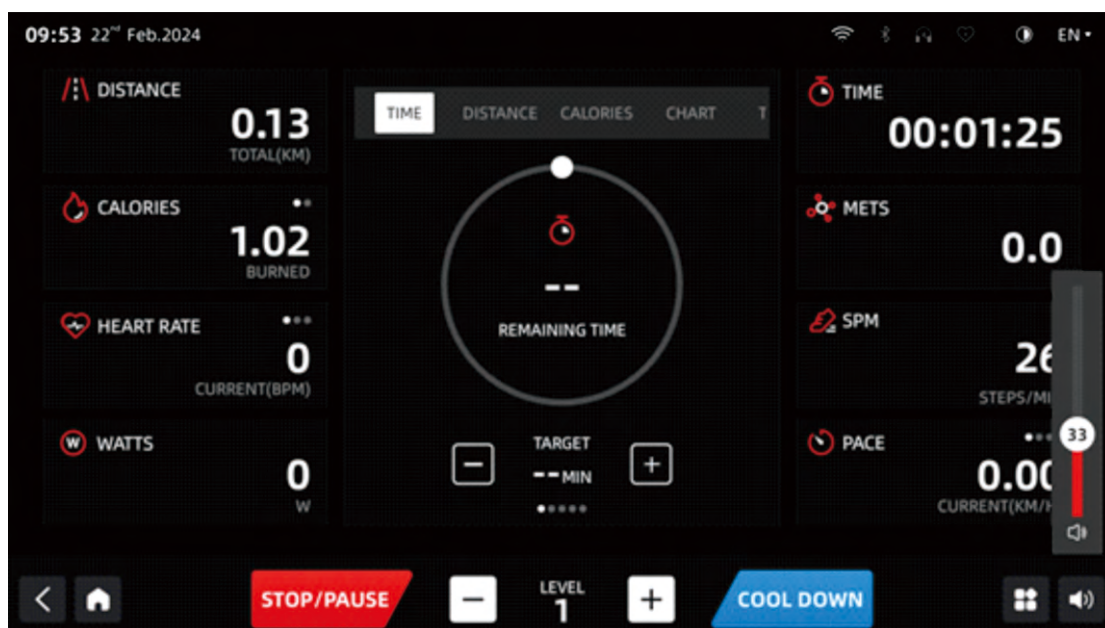
Fonctions de la console



Fenêtre adresse Mac

Volume

Appuyez sur l'icône du haut-parleur pour faire défiler vers le haut ou vers le bas et régler le volume. Si vous appuyez sur d'autres espaces vides, le réglage du volume disparaîtra.

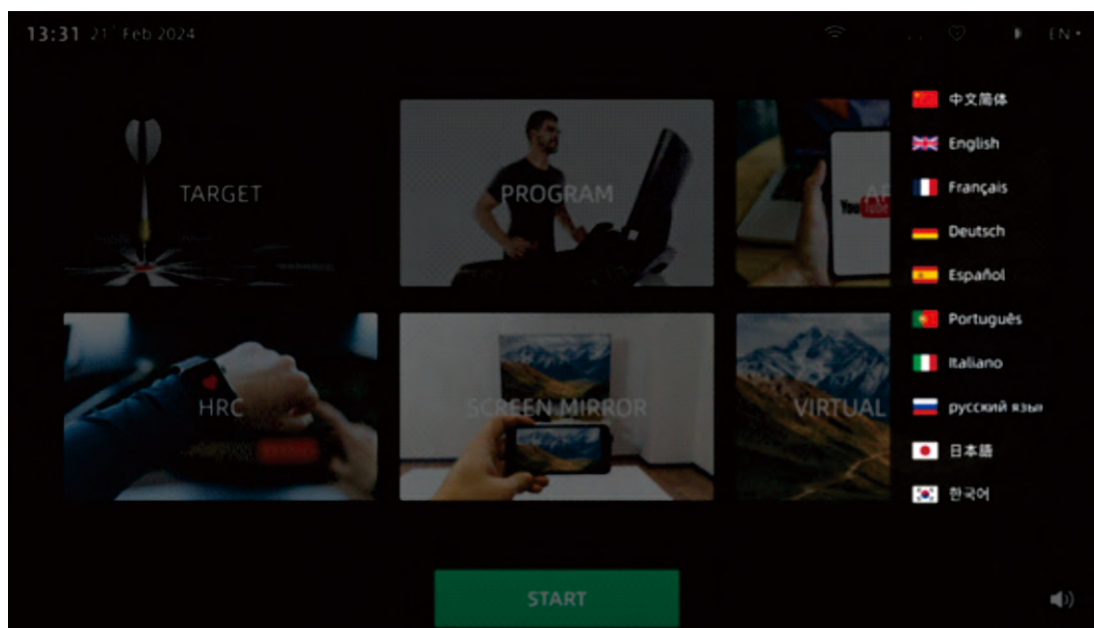


Réglage du volume

Fonctions de la console

Langue d'affichage **ZH ▾**

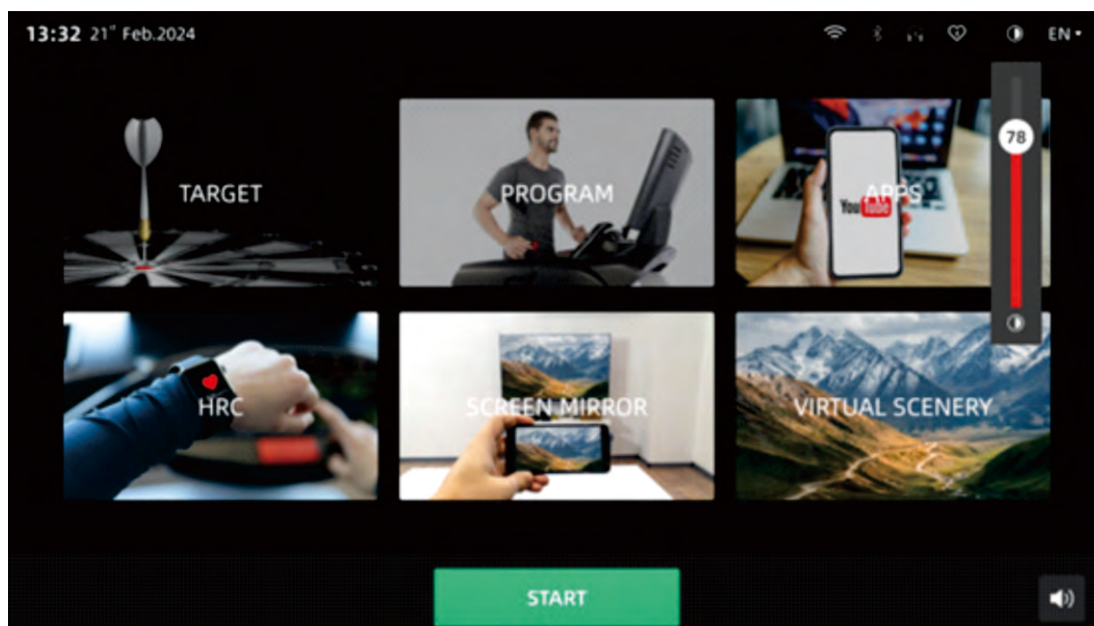
Changez de langue parmi le chinois, l'anglais, le français, l'allemand, l'espagnol, le portugais, l'italien, le russe, le japonais et le coréen.



Choix de la langue

Luminosité

Appuyez sur l'icône luminosité  sur la page d'accueil, faites défiler vers le haut et vers le bas pour ajuster la luminosité. Si vous appuyez sur d'autres espaces vides, le réglage de la luminosité disparaîtra.

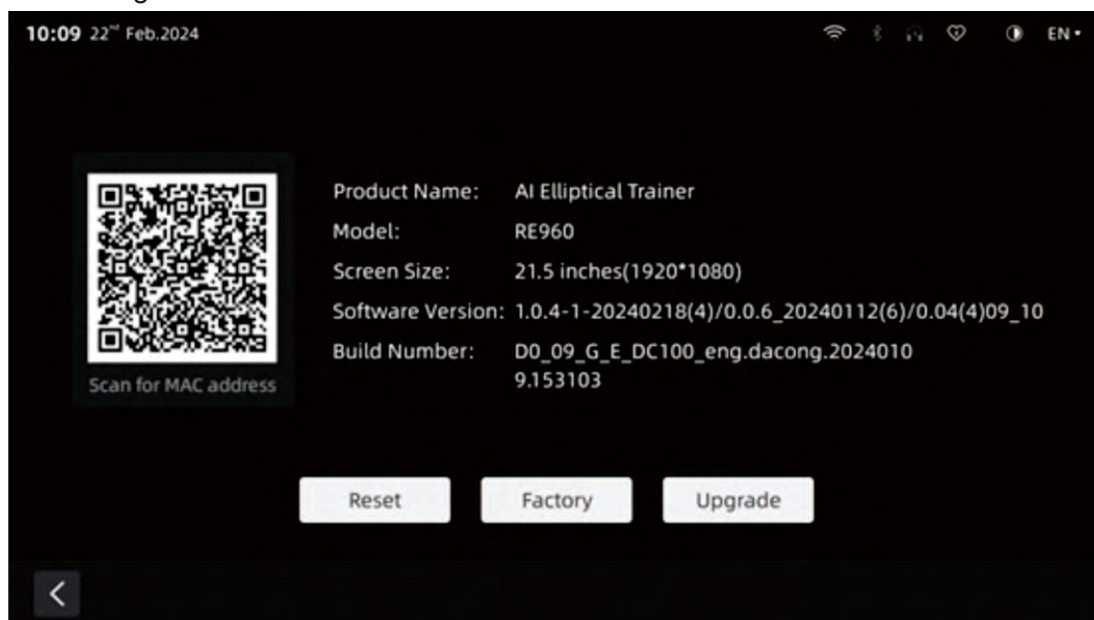


Fonctions de la console

PARAMETRES

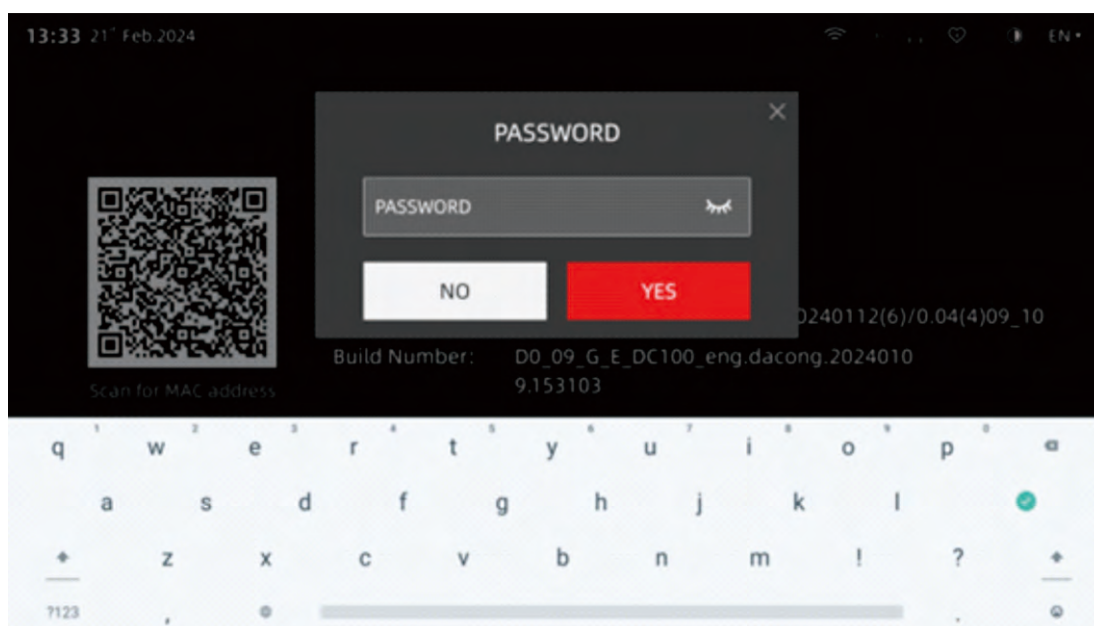
Tapotez l'écran à plusieurs reprises au dessus du bloc "Programmes" pour afficher les informations de l'appareil, réinitialiser le système, accéder aux paramètres usine ou mettre à jour le logiciel.

Informations sur l'équipement : Affiche le nom du produit, le modèle, la taille de l'écran, la version du logiciel et le numéro de build.



Réglages Usine

Appuyez sur le bouton Usine / Factory et saisissez le mot de passe 90638818 pour accéder aux paramètres d'usine.

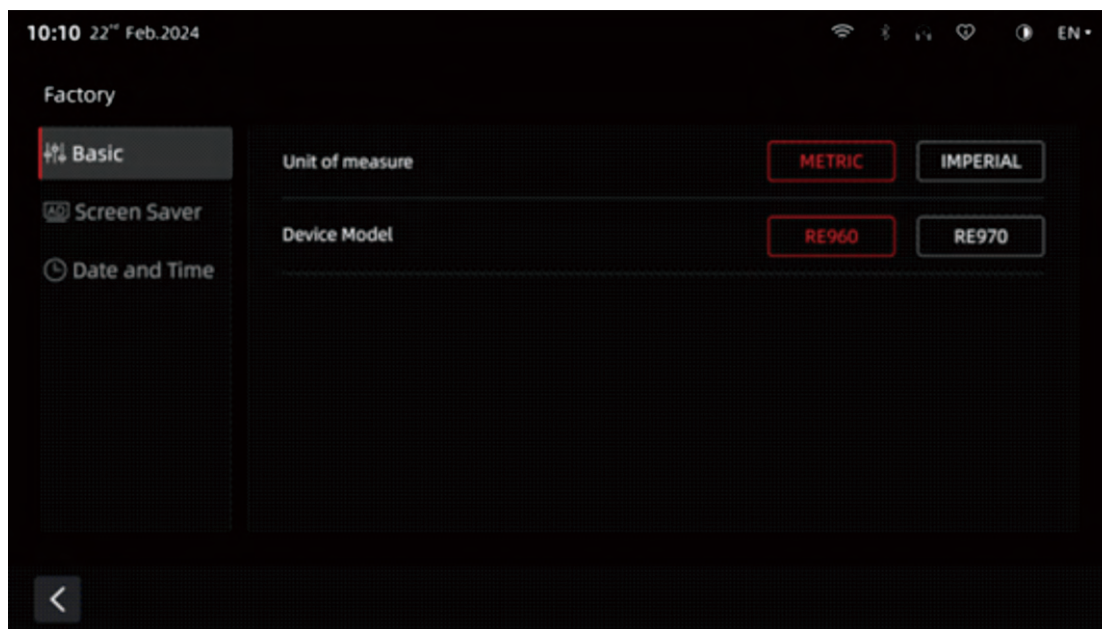


Invite mot de passe

Fonctions de la console

Paramètres Basic

Pour sélectionner les unités en systèmes métrique ou impérial, et le modèle d'appareil.

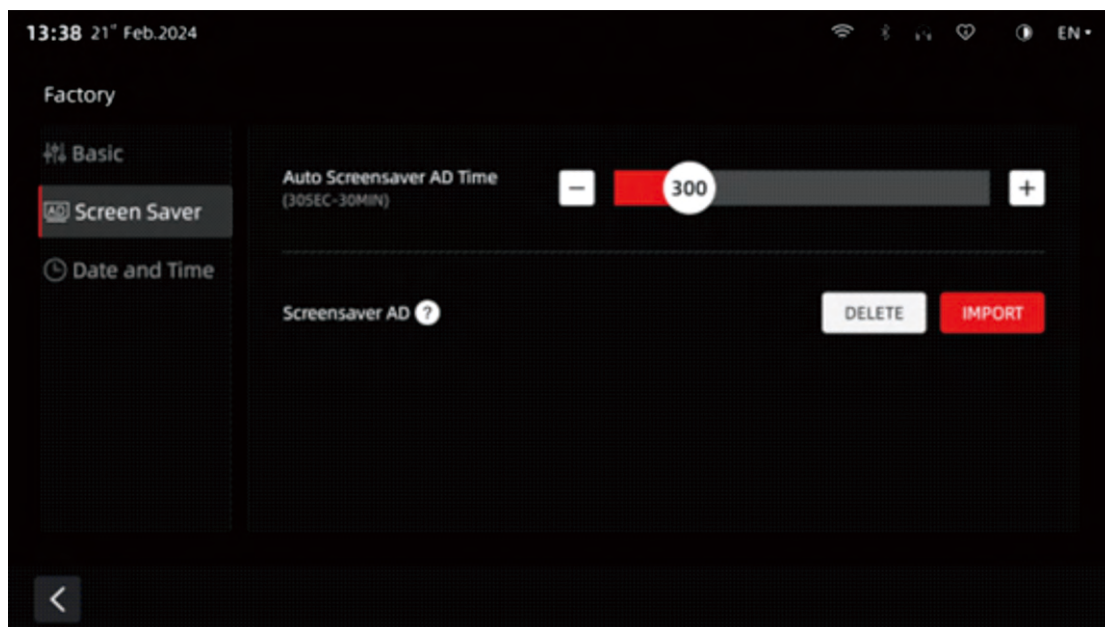


Paramètres "Basic"

Paramètres de l'économiseur d'écran

Appuyez sur « Paramètres de l'économiseur d'écran » pour régler la durée d'affichage automatique des fonds d'écran (30 à 60 secondes). Tant que vous ne touchez pas l'écran, l'écran reste noir. Pour importer un fond d'écran, insérez une clé USB contenant le fichier (nommé « screensaver », au format JPG ou PNG), puis appuyez sur « Importer ». L'importation sera alors effectuée. Appuyez sur « Supprimer » pour retirer l'image importée.

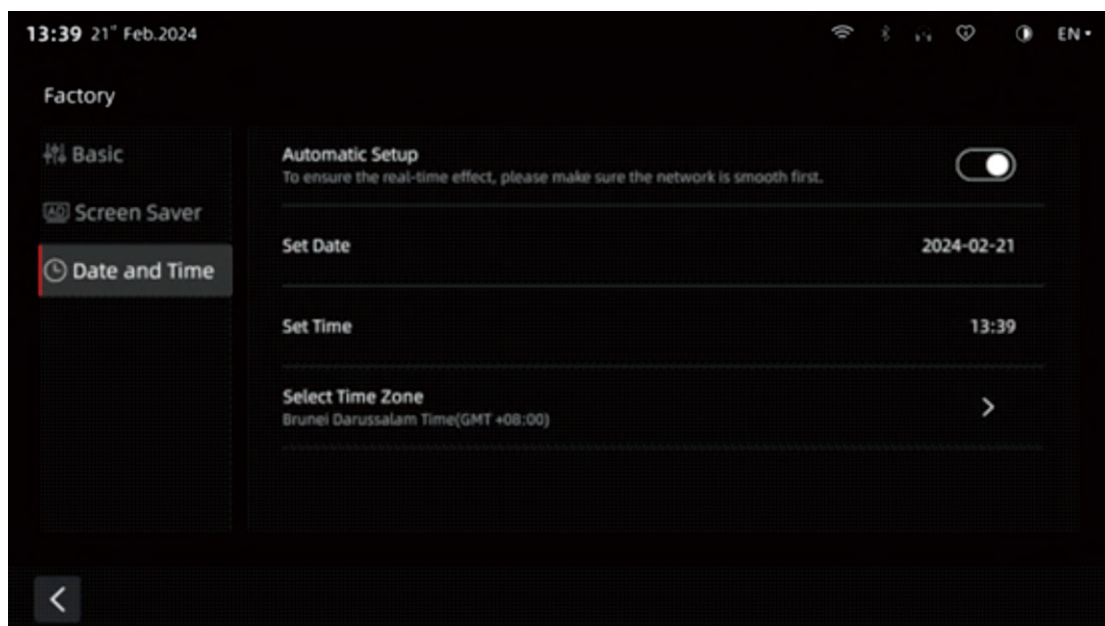
Fonctions de la console



Paramètres de l'économiseur d'écran

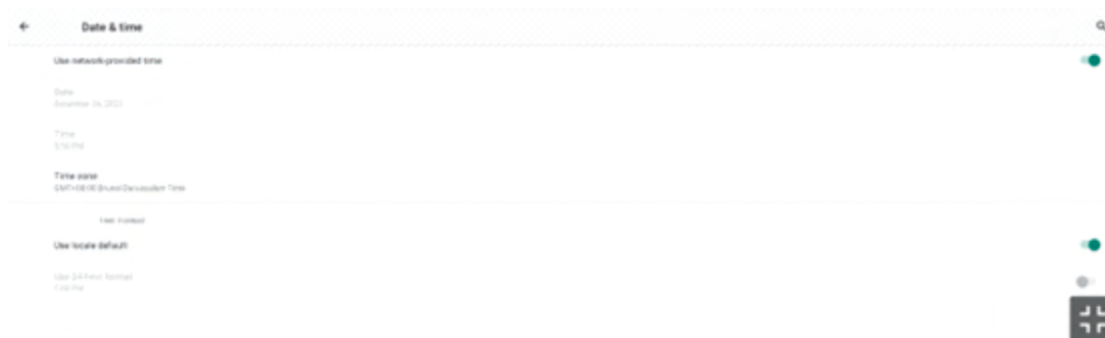
Date et heure

Appuyez sur « Date et heure » pour choisir le réglage automatique de l'heure (connexion Internet requise). Appuyez sur « Fuseau horaire » pour sélectionner le fuseau horaire souhaité.



Date et heure

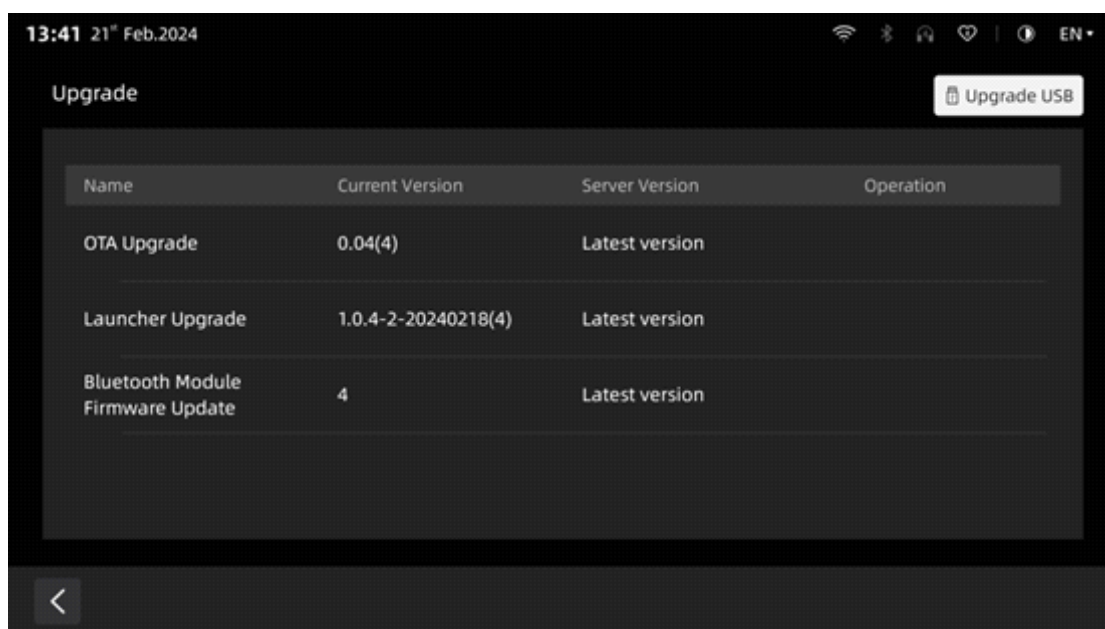
Fonctions de la console



Choix du fuseau horaire

Mise à jour du logiciel

Appuyez sur « Mise à jour du logiciel » et saisissez le mot de passe 90638818 pour accéder à la page de mise à jour. Cette page affichera le nom, la version actuelle, la version du serveur et l'opération. Si une nouvelle version est disponible, l'opération affichera « Mise à jour ». Pour effectuer la mise à jour à l'aide d'une clé USB, insérez une clé USB contenant le chemin d'accès à la mise à jour (nom du fichier : dc_settings), appuyez sur « Mettre à jour » ; la mise à jour sera alors confirmée.



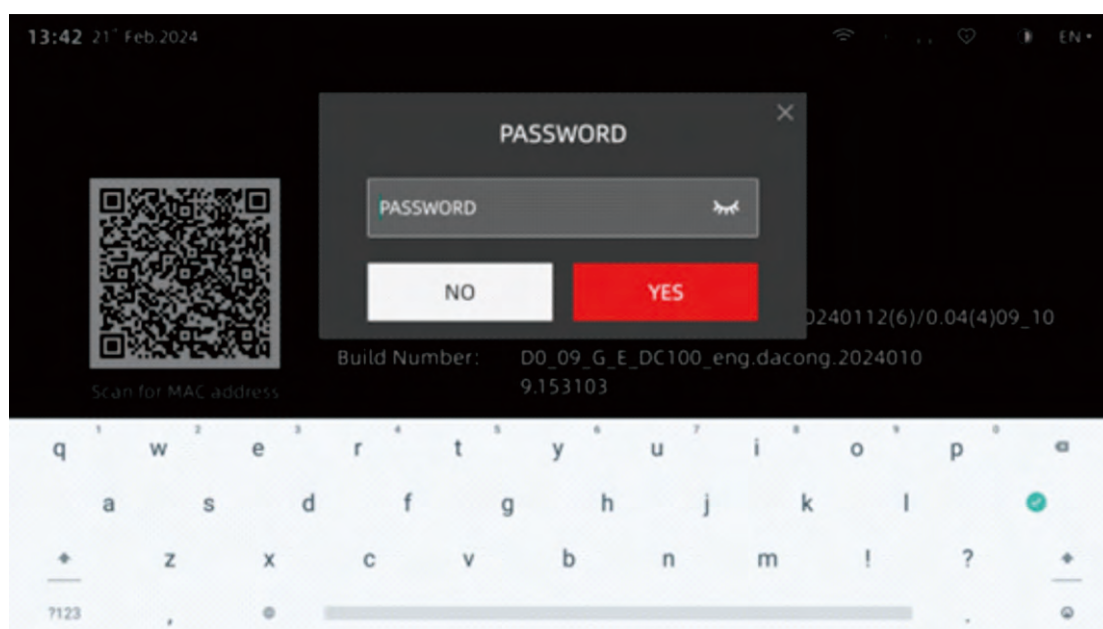
Mise à jour du logiciel

Fonctions de la console

Réinitialisation

Appuyez sur la touche de réinitialisation système et saisissez le mot de passe dchealth@2019 pour accéder aux paramètres de réinitialisation système.

Tous les réglages et toutes les personnalisations effectuées sur l'appareil seront effacés



Réinitialisation système

Fonctions de la console

Présentation des fonctionnalités

Ce compteur tactile dispose de fonctions telles que l'enregistrement du kilométrage total et du temps total, le réglage de la durée et de la distance d'entraînement, ainsi que d'éventuels rappels d'entretien (selon modèle). Les utilisateurs peuvent définir la durée ou la distance d'intervalle d'entretien (selon modèle).

Intervalle d'entretien

Pour régler la durée/distance d'intervalle d'entretien :

Accédez au menu « Paramètres d'usine ».

Sélectionnez « Paramètres de base ».

Choisissez l'une des options « Distance » ou « Durée de l'exercice ».

Saisissez et ajustez la distance ou la durée souhaitée.

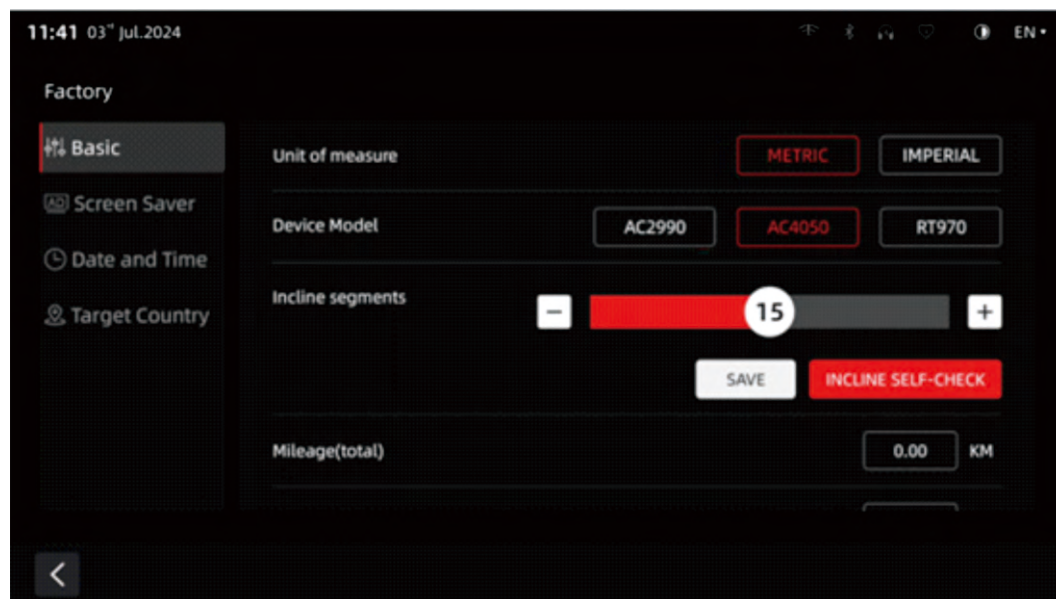
Conseils de maintenance et suppression du message :

Lorsque la durée ou la distance de votre exercice atteint l'objectif défini, redémarrez l'écran.

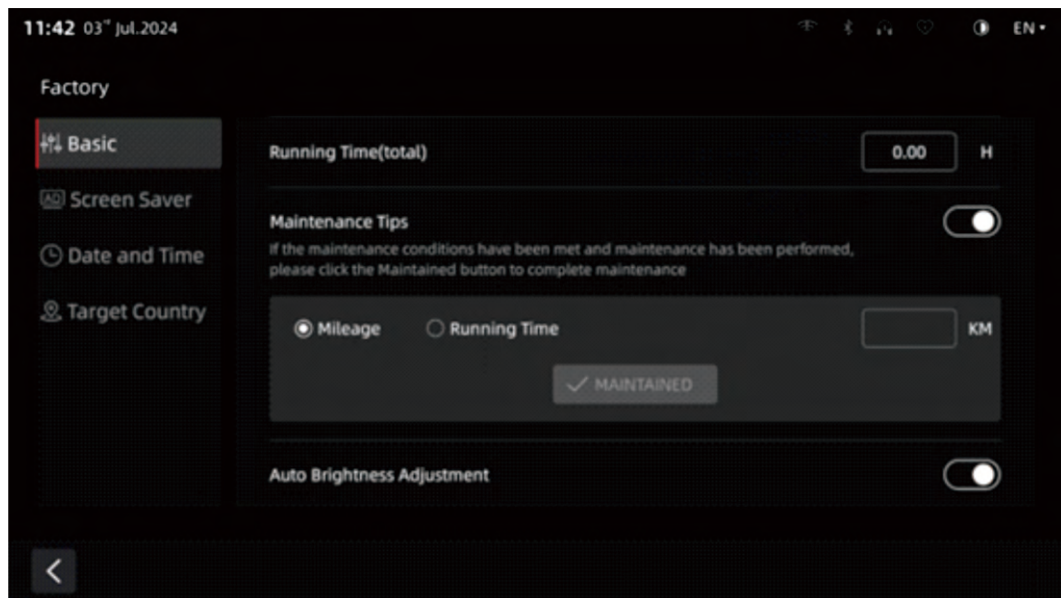
Le message « Maintenance requise » s'affichera. Appuyez sur OK pour confirmer. Si ce message apparaît, veuillez effectuer la maintenance rapidement. Sinon, il s'affichera de nouveau après la mise sous tension. Une fois la maintenance terminée, accédez aux Paramètres de base dans les Paramètres d'usine et cliquez sur « Maintenir ». L'appareil effacera le message de maintenance et vous pourrez reprendre votre entraînement.

Activation/désactivation de la luminosité automatique :

Accédez aux Paramètres d'usine et cliquez sur « Paramètres de base ». La luminosité automatique de l'écran est activée par défaut. Une fois activée, la luminosité de l'écran s'ajustera automatiquement en fonction de la luminosité ambiante.



Fonctions de la console



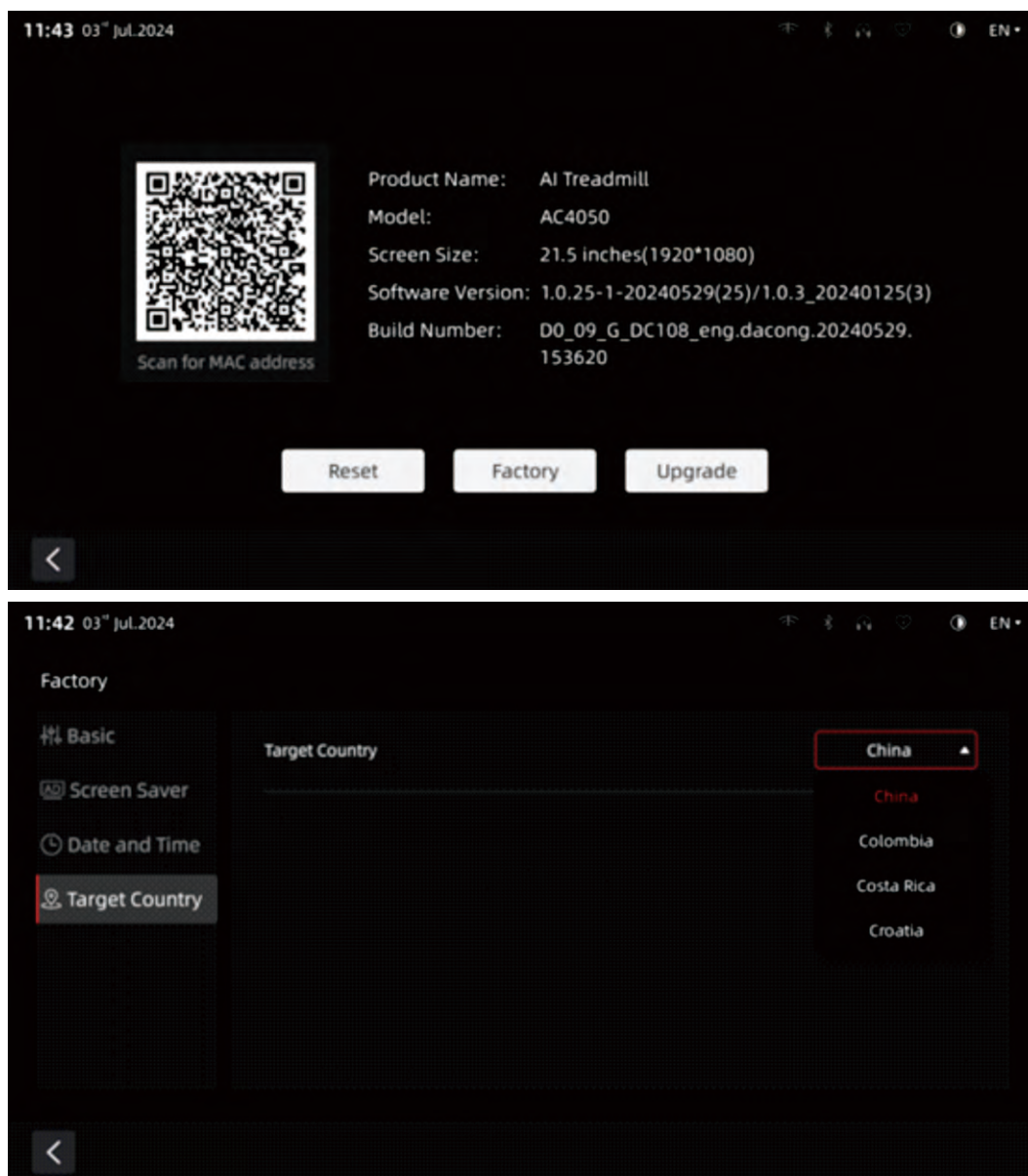
Fonction de changement de chaîne multi-pays

Comment changer de chaîne

Suivez ces étapes pour modifier les paramètres de chaîne de la console :

1. Allumer l'appareil
2. Accéder aux paramètres d'usine
Voir § Réglages "Usine" en page 45
3. Sélectionner les paramètres de chaîne
Dans le "pays cible", recherchez « Paramètres de chaîne » ou une option similaire.
4. Sélectionner le pays/la région cible
Dans le menu des paramètres de chaîne, vous verrez une liste des paramètres de chaîne pour différents pays/régions. Utilisez les boutons de navigation haut et bas pour sélectionner les paramètres de chaîne correspondant à votre pays/région cible.

Fonctions de la console



Precautions

L'entretien comprend le nettoyage de la bande de roulement (tapis de course), la vérification du serrage des câbles (musculature) et des différents composants comme les pédales, les manivelles de pédales, les selleries, etc ...

Veuillez entretenir régulièrement l'appareil afin d'assurer son bon fonctionnement et d'en prolonger la durée de vie.

En cas de dysfonctionnement, veuillez cesser immédiatement d'utiliser l'appareil et contacter le service après-vente.

Nous espérons que ces instructions vous aideront à mieux utiliser et entretenir votre appareil. Pour toute question, veuillez consulter le manuel d'utilisation détaillé ou contacter le service client.

Electrical Connection

