



# RU500

## Vélo Droit

### Manuel d'utilisation

---

19Q 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

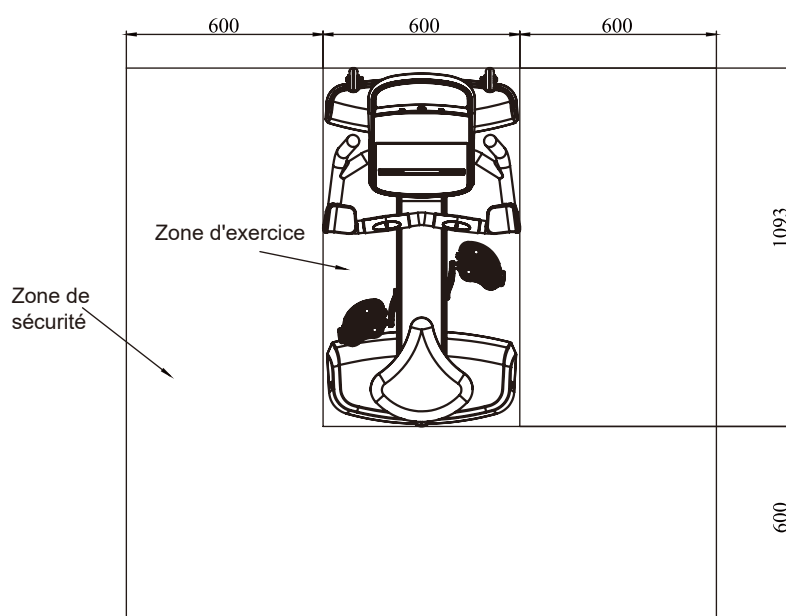
1. Suivez toujours les instructions de la console pour un fonctionnement correct.
2. Ne touchez pas l'intérieur ou le dessous de l'appareil et ne le renversez pas sur le côté pendant le fonctionnement.
3. N'insérez jamais d'objets dans les ouvertures du vélo. Si un objet tombe dans cet équipement, récupérez-le 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 : 1093\*600\*1492mm

Surface occupée au sol : 1093\*600mm

Poids de l'appareil : 68kg

## 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

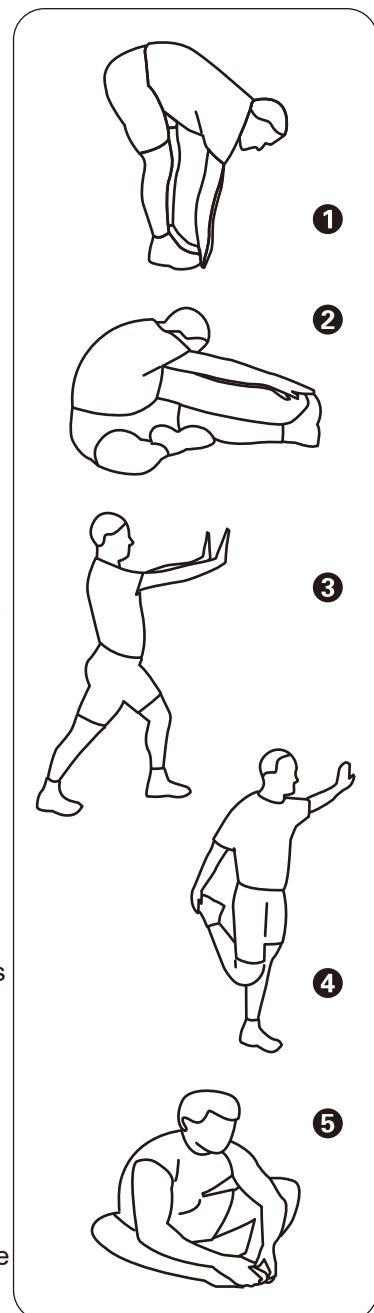
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant, penchez vous vers l'avant et déplacez vos hanches vers le mur. Tenez 15 secondes, puis détendez-vous. Pour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

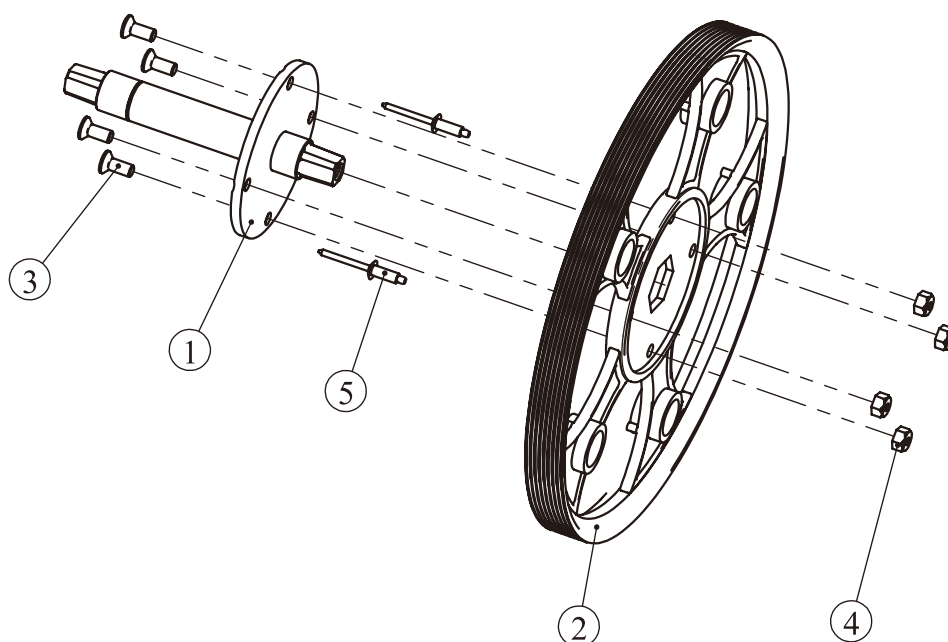
### ÉTIREMENT DES ADDUCTEURS

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

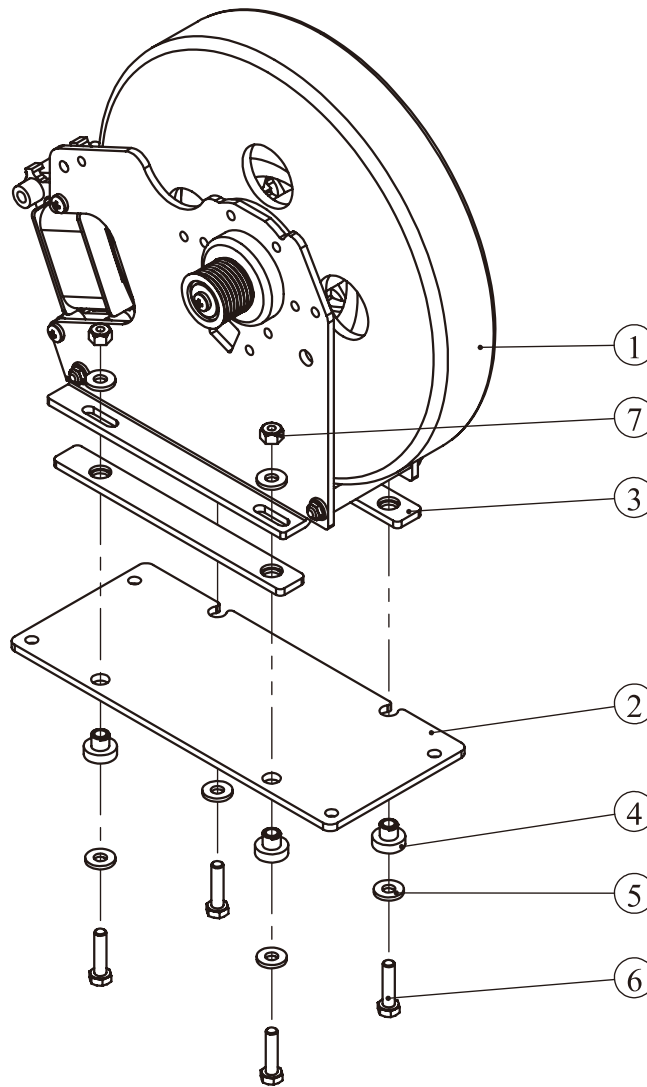
### Poulie



| Item No. | Grade No. | Part No.       | Description | QTY |
|----------|-----------|----------------|-------------|-----|
| 1        | 1.9.1     | RU5002900      | Shaft       | 1   |
| 2        | 1.9.2     | PU3002600      | Pulley      | 1   |
| 3        | 1.9.3     | NM6DS2         | Nut,M6      | 4   |
| 4        | 1.9.4     | CNLM6*15DHS20  | M6*15       | 4   |
| 5        | 1.9.5     | GB126185*13N11 | Φ 5*13      | 2   |

## VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

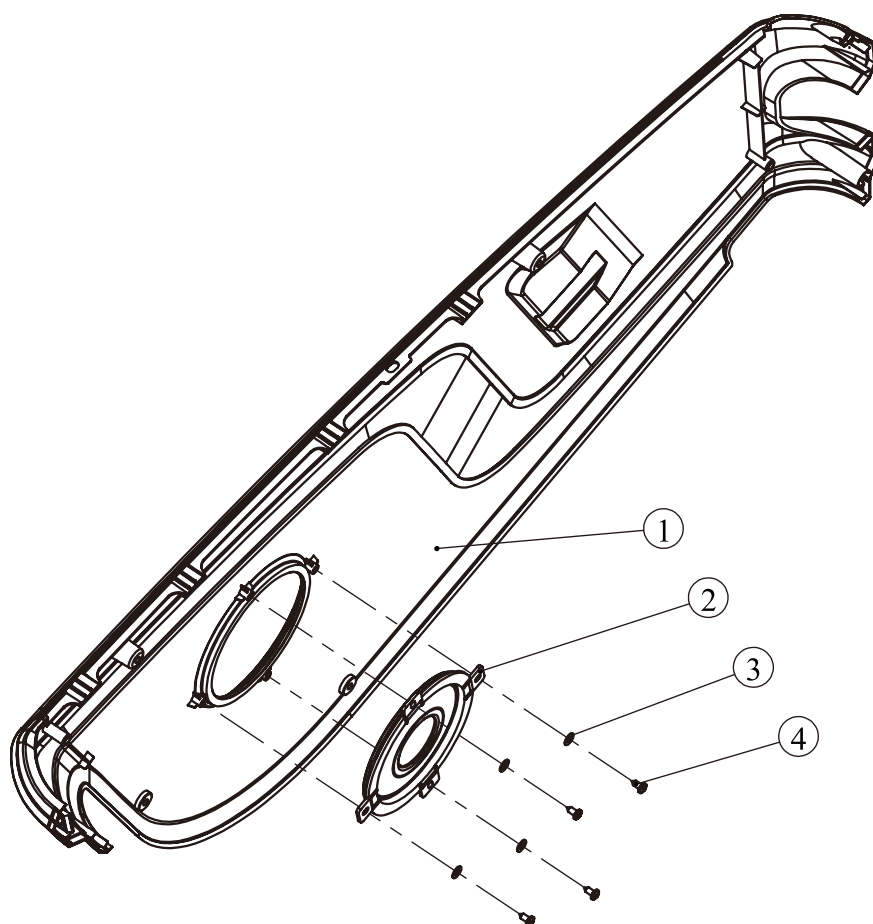
### Frein magnétique



| Item No. | Grade No. | Part No.        | Description                                | QTY |
|----------|-----------|-----------------|--------------------------------------------|-----|
| 1        | 1.12.1    | D78V3           | Brake                                      | 1   |
| 2        | 1.12.2    | CG611100        | Plate,Steel                                | 1   |
| 3        | 1.12.3    | U7B3700         | Plate,Isolation                            | 2   |
| 4        | 1.12.4    | U7B3800         | Spacer,Isolation                           | 4   |
| 5        | 1.12.5    | DQ6DS2A         | Washer, $\Phi 6.6 \times \Phi 15 \times 2$ | 8   |
| 6        | 1.12.6    | GB5781M6*25DS20 | Hex Head Bolt,M6*25                        | 4   |
| 7        | 1.12.7    | NM6DS2          | Nut,M6                                     | 4   |

## VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

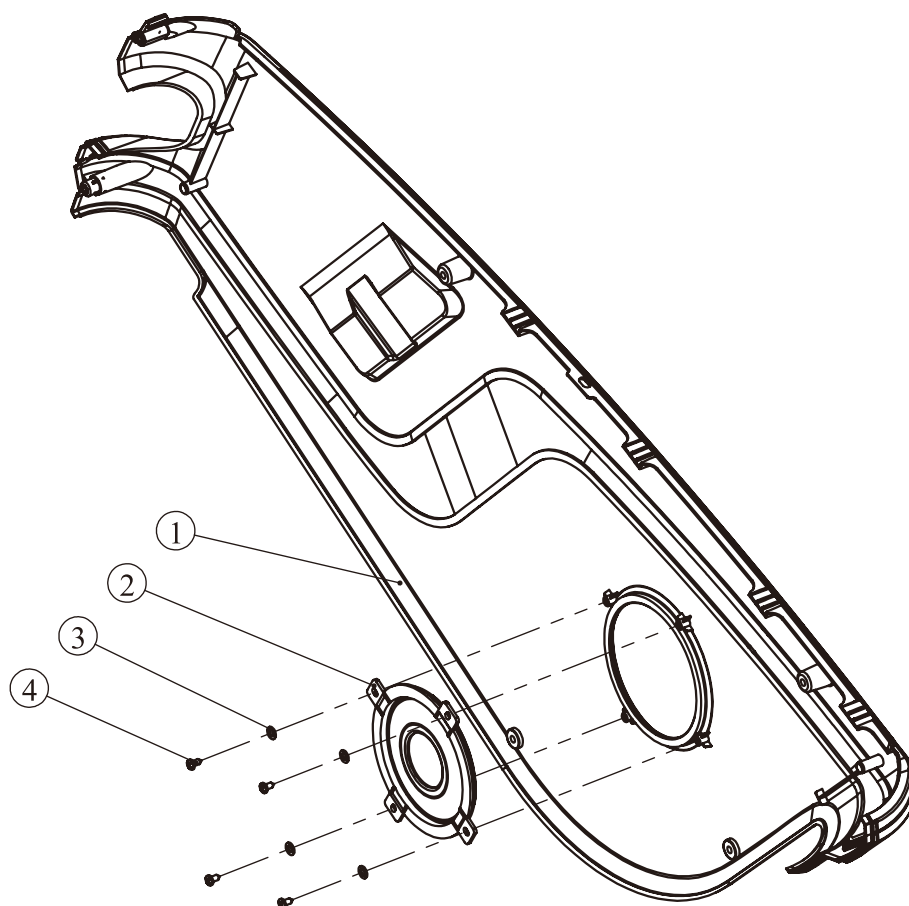
### Carter gauche



| Item No. | Grade No. | Part No.         | Description                      | QTY |
|----------|-----------|------------------|----------------------------------|-----|
| 1        | 1.37.1    | RU7001000        | Left Cover                       | 1   |
| 2        | 1.37.2    | RU5001300        | Crank Cover                      | 1   |
| 3        | 1.37.3    | GB955DS2         | Washer, $\Phi 5.5 * \Phi 10 * 1$ | 4   |
| 4        | 1.37.4    | GB845ST4.2*9.5DS | Screw, ST4.2*9.5                 | 4   |

## VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

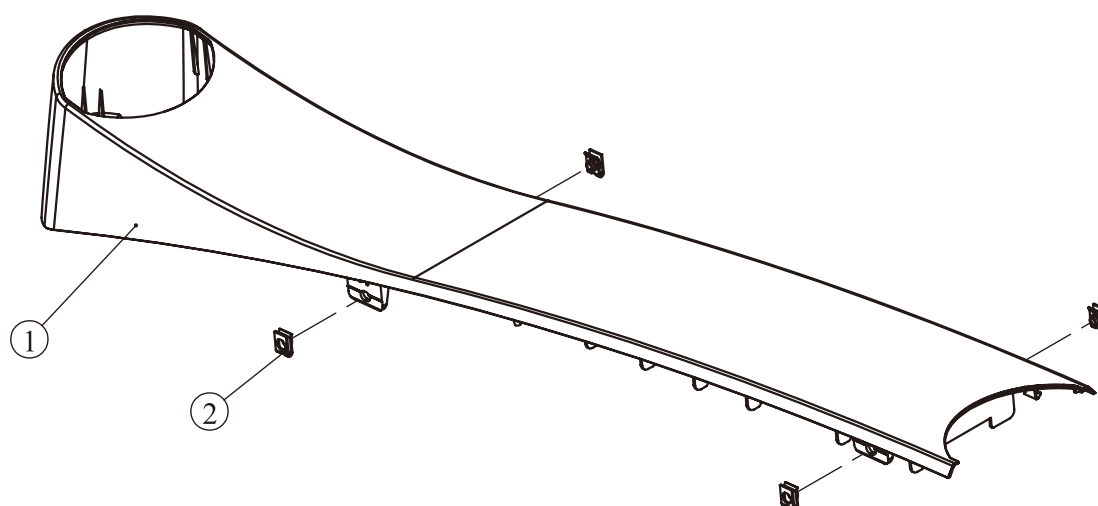
### Carter droit



| Item No. | Grade No. | Part No.         | Description                     | QTY |
|----------|-----------|------------------|---------------------------------|-----|
| 1        | 1.38.1    | RU7001100        | Right Cover                     | 1   |
| 2        | 1.38.2    | RU5001300        | Crank Cover                     | 1   |
| 3        | 1.38.3    | GB955DS2         | Washer, $\Phi 5.5^* \Phi 10^*1$ | 4   |
| 4        | 1.38.4    | 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        | 1.39.1    | RU7001200 | Top Cover   | 1   |
| 2        | 1.39.2    | STDP5500  | Nut,M5      | 4   |

## VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

### Châssis principal

| Item No. | Grade No. | Part No.           | Description                         | QTY |
|----------|-----------|--------------------|-------------------------------------|-----|
| 1        | 1.1       | RU500C0100         | Main Frame                          | 1   |
| 2        | 1.2       | RU7001700          | Sleeve                              | 1   |
| 3        | 1.3       | RU7001900          | Pop Pin Assembly                    | 1   |
| 4        | 1.4       | GB818M5*15N19      | Screw,M5*15                         | 2   |
| 5        | 1.5       | GB2766204-2RSC3TPI | Bearing,6204                        | 2   |
| 6        | 1.6       | RR7001600          | End Cover,For Bearing,6204          | 2   |
| 7        | 1.7       | CNLM6*15DHS20      | Flat Head Cap Screw,M6*15           | 6   |
| 8        | 1.8       | ECU7P3500          | Nut,ST4.2                           | 4   |
| 9        | 1.9       | RU50029ASSY        | Pulley Assembly                     | 1   |
| 10       | 1.10      | GB894.120FH12      | Ring, $\Phi$ 20                     | 2   |
| 11       | 1.11      | B304400            | Wave Washer, $\Phi$ 20              | 1   |
| 12       | 1.12      | D78V3ASSY          | Brake Assembly                      | 1   |
| 13       | 1.13      | DQ6DS2A            | Washer, $\Phi$ 6.6* $\Phi$ 15*2     | 5   |
| 14       | 1.14      | GB936DS12          | Spring Washer, $\Phi$ 6             | 4   |
| 15       | 1.15      | GB5781M6*15DS20    | Hex Head Bolt,M6*15                 | 4   |
| 16       | 1.16      | RU7004300V1        | Tightener Frame                     | 1   |
| 17       | 1.17      | GB2766203-2RSC3TPI | Bearing,6203                        | 2   |
| 18       | 1.18      | DQ17DHS2           | Washer, $\Phi$ 17.2* $\Phi$ 23*0.35 | 2   |
| 19       | 1.19      | GB894.117FH12      | Ring, $\Phi$ 17                     | 1   |
| 20       | 1.20      | RU7004800          | Spacer,For Tightener                | 3   |
| 21       | 1.21      | GB70M5*15DS20      | Socket Head Cap Screw,M5*15         | 3   |
| 22       | 1.22      | GB41M6DS2          | Hex Nut,M6                          | 1   |
| 23       | 1.23      | GB41M8DS2          | Hex Nut,M8                          | 1   |
| 24       | 1.24      | TBT0800            | Tread Bushing                       | 1   |
| 25       | 1.25      | TBT1800            | Spring                              | 1   |

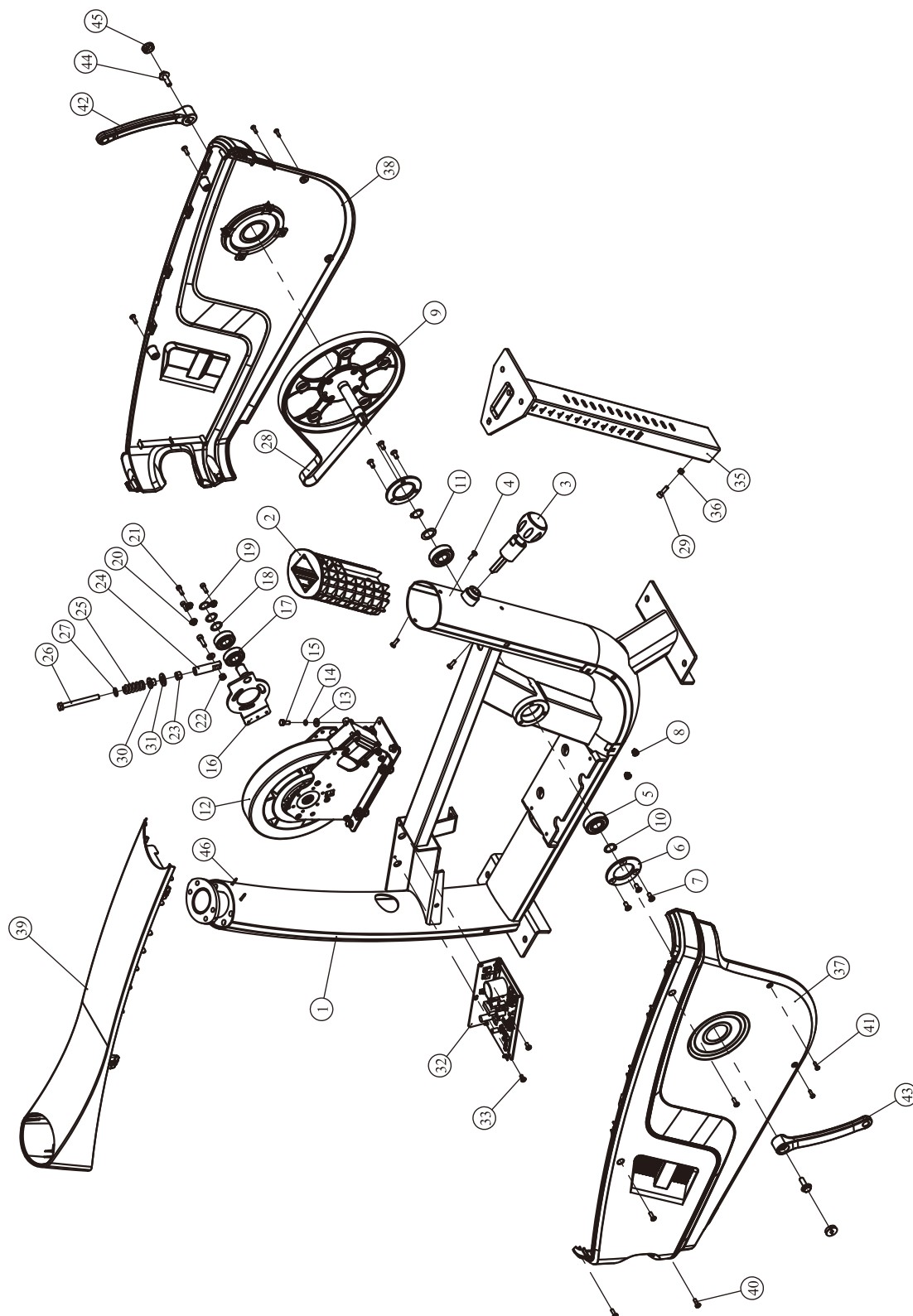
## VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

### Châssis principal

| Item No. | Grade No. | Part No.         | Description                       | QTY |
|----------|-----------|------------------|-----------------------------------|-----|
| 26       | 1.26      | GB5781M8*80DS2   | Hex Head Bolt,M8*80               | 1   |
| 27       | 1.27      | GB958DS2         | Washer, $\Phi 9 * \Phi 16 * 1.6$  | 1   |
| 28       | 1.28      | DXD420J8A        | Belt,420J8                        | 1   |
| 29       | 1.29      | GB70M6*20DHS20   | Socket Head Cap Screw,M6*20       | 2   |
| 30       | 1.30      | U7B4000          | Spacer,For Isolation              | 1   |
| 31       | 1.31      | GB9512DS2        | Washer, $\Phi 13 * \Phi 24 * 2.5$ | 1   |
| 32       | 1.32      | C66              | Controller                        | 1   |
| 33       | 1.33      | GB818M5*10DS2    | Screw,M5*10                       | 2   |
| 34       | 1.34      | L1100XHB-SMA-12  | Lower Cable,For Console           | 1   |
| 35       | 1.35      | RU7000500        | Seat Support Frame                | 1   |
| 36       | 1.36      | IN-D10134700     | Spacer                            | 1   |
| 37       | 1.37      | RU500C10ASSY     | Left Cover Assembly               | 1   |
| 38       | 1.38      | RU500C11ASSY     | Right Cover Assembly              | 1   |
| 39       | 1.39      | RU90012ASSY      | Top Cover Assembly                | 1   |
| 40       | 1.40      | GB818M5*15DHS20  | Screw,M5*15                       | 7   |
| 41       | 1.41      | GB845ST4.2*16DHS | Screw,ST4.2*16                    | 4   |
| 42       | 1.42      | B303100          | Right Crank                       | 1   |
| 43       | 1.43      | B303200          | Left Crank                        | 1   |
| 44       | 1.44      | BR18006500       | Hexagon Flange Bolts,M8*25        | 2   |
| 45       | 1.45      | B303300          | Crank End Cap                     | 2   |
| 46       | 1.46      | GB126183.2*15N11 | Rivet, $\Phi 3.2 * 15$            | 2   |
| 47       | 1.47      | 08-0077          | Magic Ring                        | 1   |

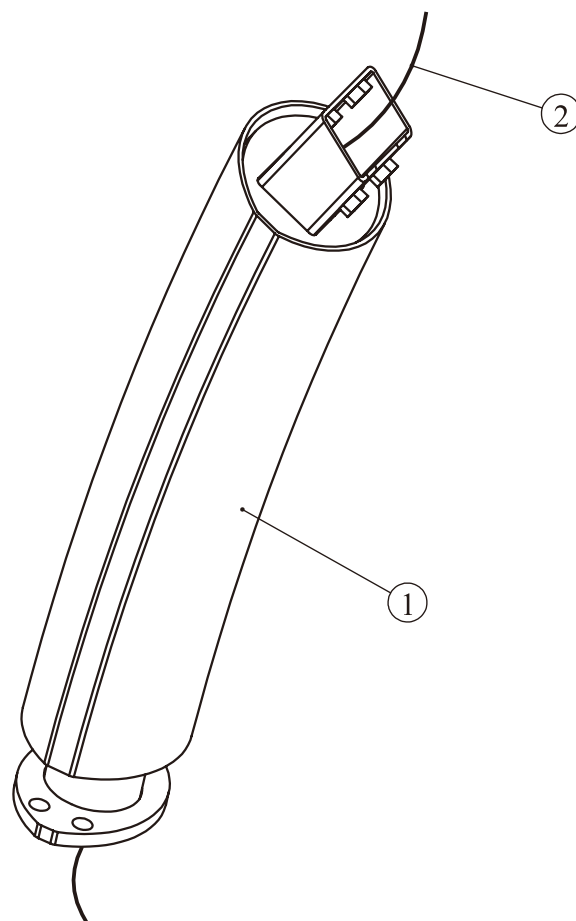
## VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

### Châssis principal



## VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

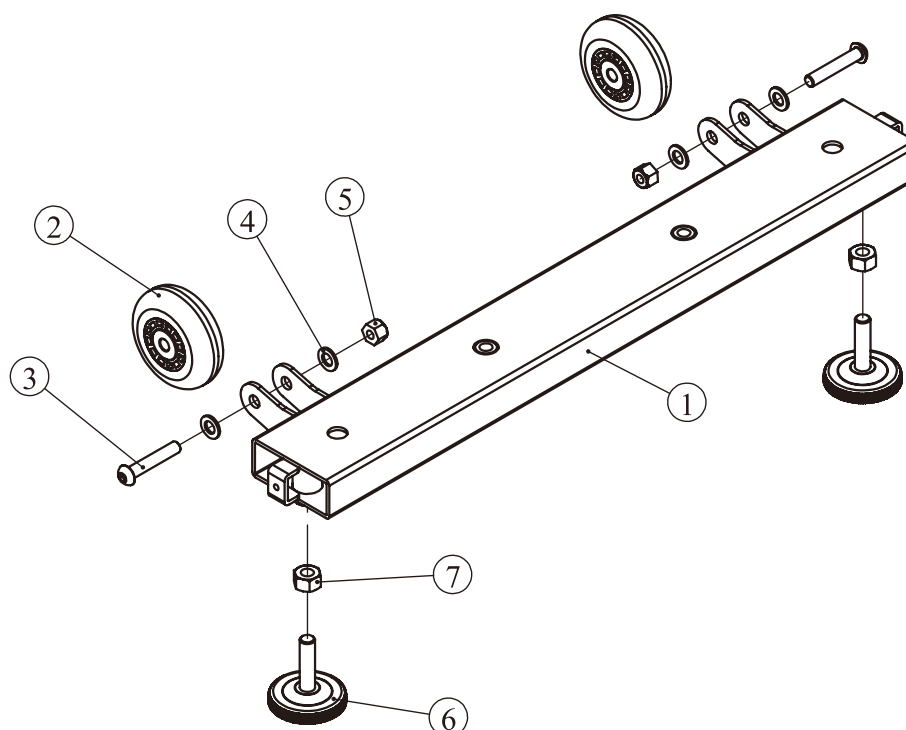
### Potence



| Item No. | Grade No. | Part No.    | Description   | QTY  |
|----------|-----------|-------------|---------------|------|
| 1        | 2.1       | RU7000200V2 | Upright Frame | 1    |
| 2        | 2.2       | ZX1*2       | Guiding Wire  | 0.55 |

## VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

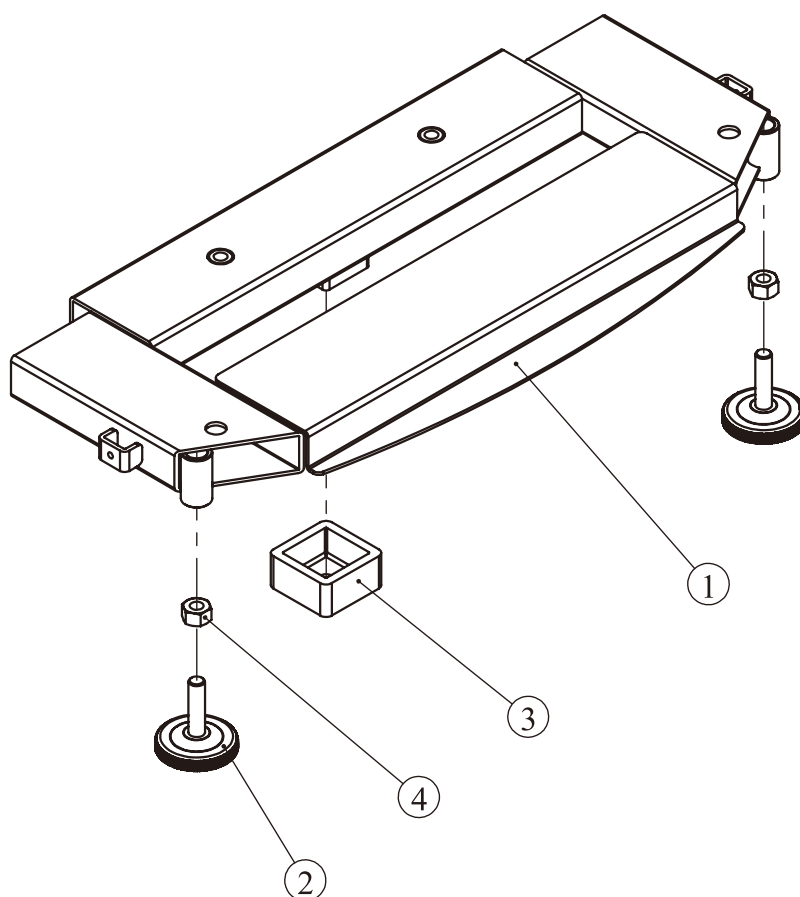
### Pied avant



| Item No. | Grade No. | Part No.     | Description                      | QTY |
|----------|-----------|--------------|----------------------------------|-----|
| 1        | 3.1       | RU7000300    | Front Base Frmae                 | 1   |
| 2        | 3.2       | DP86703100V1 | PU,Wheel                         | 2   |
| 3        | 3.3       | PNLM8*45DHS2 | Button Head Cap Screw,M8*45      | 2   |
| 4        | 3.4       | GB958DHS2    | Washer, $\Phi 9 * \Phi 16 * 1.6$ | 4   |
| 5        | 3.5       | NM8DHS2      | Nut,M8                           | 2   |
| 6        | 3.6       | ASCENT2900   | Leveler Foot                     | 2   |
| 7        | 3.7       | GB41M10DS2   | Hex Nut,M10                      | 2   |

## VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

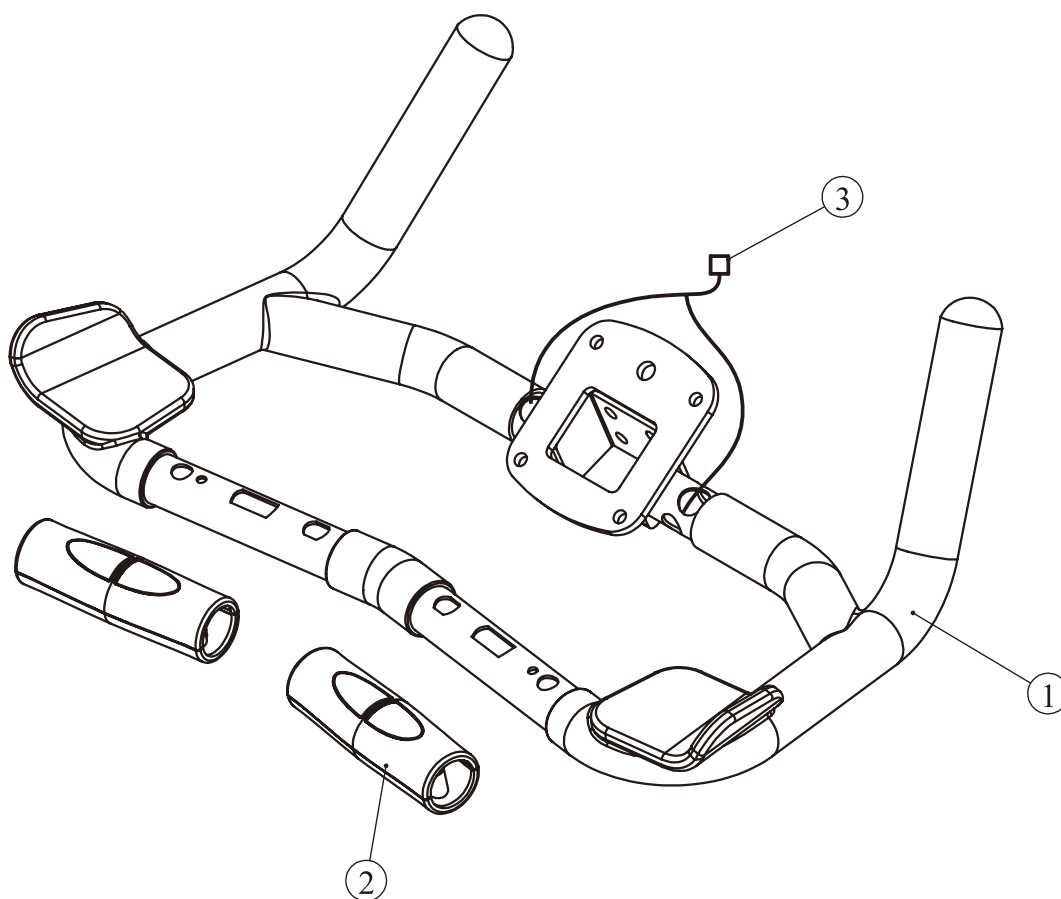
### Pied arrière



| Item No. | Grade No. | Part No.   | Description     | QTY |
|----------|-----------|------------|-----------------|-----|
| 1        | 4.1       | RU7000400  | Rear Base Frame | 1   |
| 2        | 4.2       | ASCENT2900 | Leveler Foot    | 2   |
| 3        | 4.3       | G439506700 | Pipe Box        | 1   |
| 4        | 4.4       | GB41M10DS2 | Hex Nut,M10     | 2   |

## VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

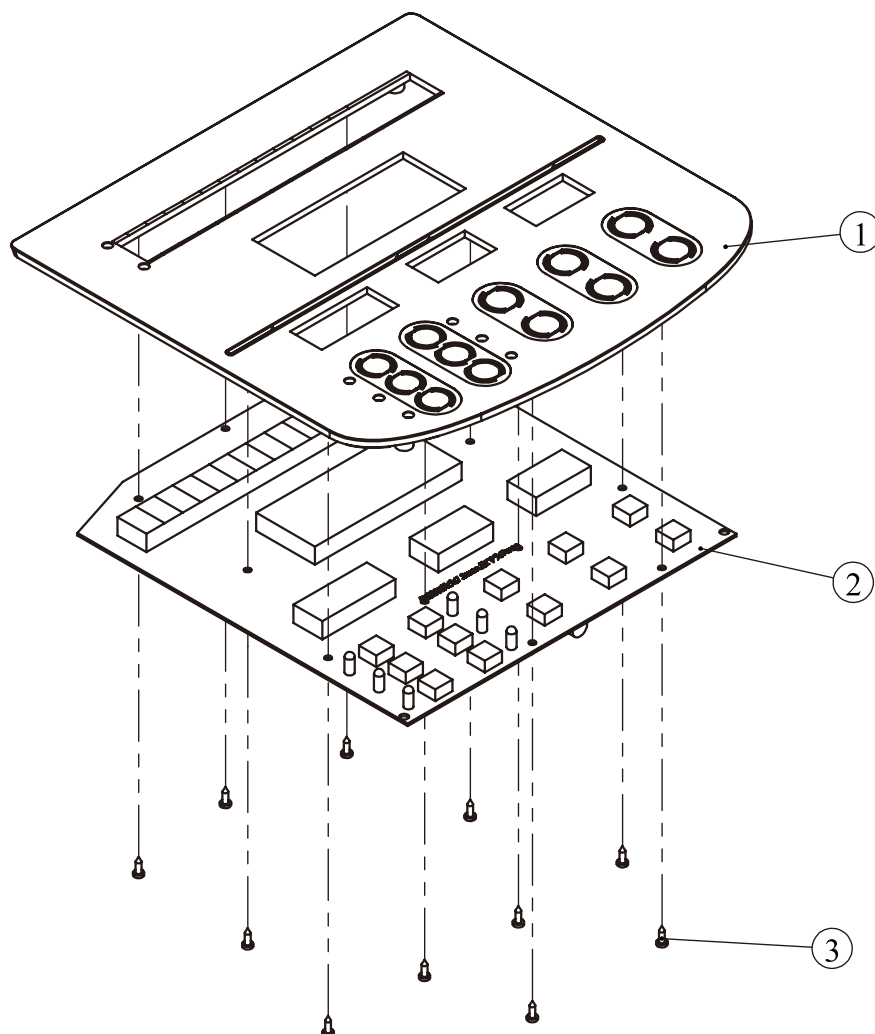
### Guidon



| Item No. | Grade No. | Part No.       | Description           | QTY |
|----------|-----------|----------------|-----------------------|-----|
| 1        | 12.1      | RU5000600V2    | Handlebar             | 1   |
| 2        | 12.2      | X10V1          | Heart Rate ,Steelless | 2   |
| 3        | 12.3      | L1000ST0-XHB-4 | Cable,For Pulse       | 1   |

## VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

### Carte écran



| Item No. | Grade No. | Part No.         | Description     | QTY |
|----------|-----------|------------------|-----------------|-----|
| 1        | 12.2.5.1  | RU500DZB04       | Pcb,Frame       | 1   |
| 2        | 12.2.5.2  | B140             | Pcb             | 1   |
| 3        | 12.2.5.3  | GB845ST2.9*9.5DS | Screw,ST2.9*9.5 | 11  |

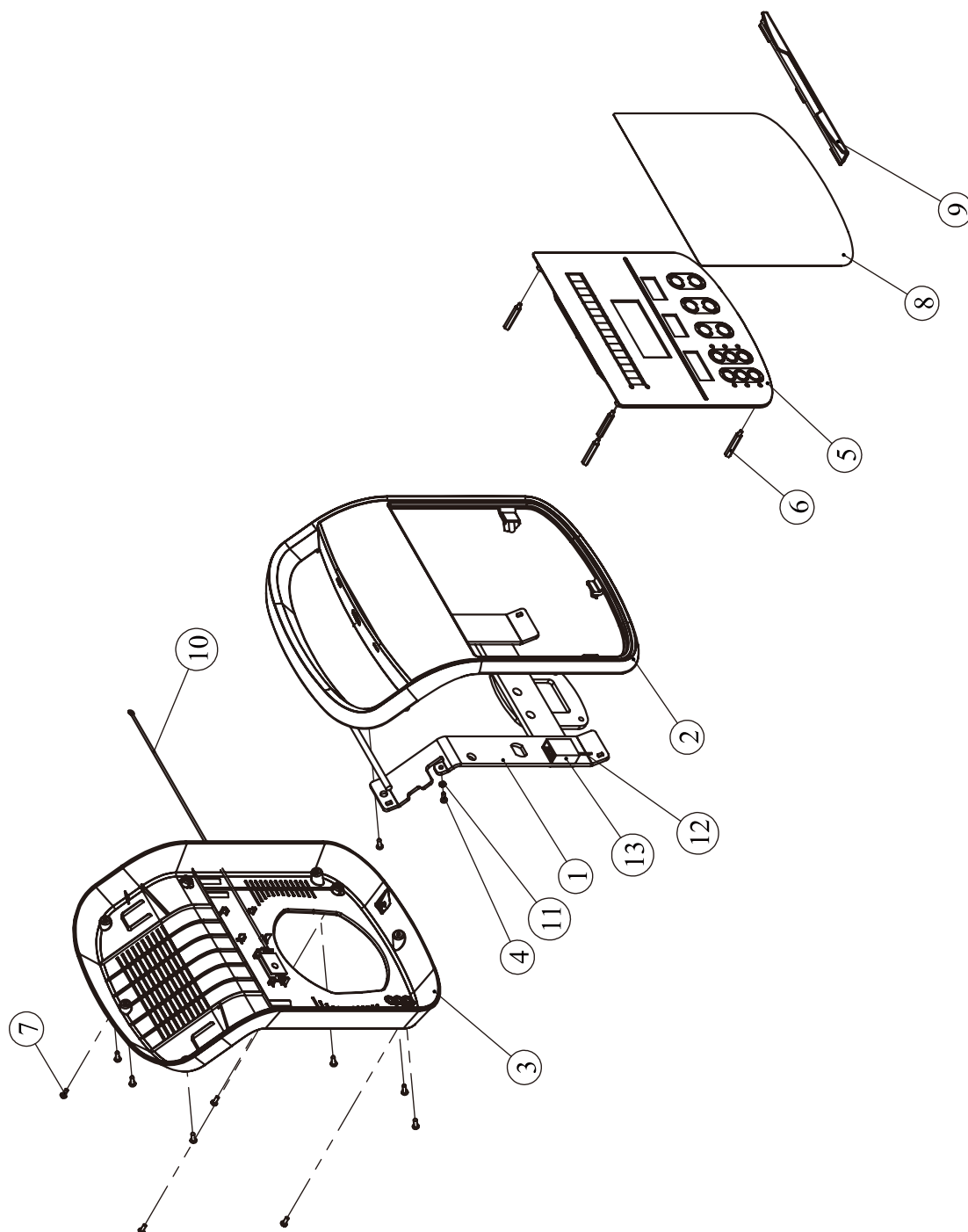
## VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

### Console

| Item No. | Grade No. | Part No.         | Description                 | QTY |
|----------|-----------|------------------|-----------------------------|-----|
| 1        | 12.2.1    | RU7000700        | Console Support Frame       | 1   |
| 2        | 12.2.2    | RU700DZB01       | Upper Cover,For Console     | 1   |
| 3        | 12.2.3    | RU700DZB02       | Lower Cover,For Console     | 1   |
| 4        | 12.2.4    | GB845ST4.2*16DHS | Screw,ST4.2*16              | 8   |
| 5        | 12.2.5    | RU500CDZB04ASSY  | Pcb,Frame Assembly          | 1   |
| 6        | 12.2.6    | PR3003000        | Support Post,For Pcb        | 4   |
| 7        | 12.2.7    | GB818M4*10DHS2   | Screw,M4*10                 | 4   |
| 8        | 12.2.8    | RU500MM01        | Console Overlay             | 1   |
| 9        | 12.2.9    | RU700DZB03       | Frame,For Books             | 1   |
| 10       | 12.2.10   | DQSWXT01-S       | Heart Rate Board            | 1   |
| 11       | 12.2.11   | GB862.24DS12     | Serrated Washer, $\Phi$ 4   | 1   |
| 12       | 12.2.12   | DQXTJS01         | Chest Pulse Receiver        | 1   |
| 13       | 12.2.13   | RU5004400        | Receiver Cover              | 1   |
| 14       | 12.2.14   | L350XHB_XHB-3    | Cable,From Pulse To Console | 1   |
| 15       | 12.2.15   | L300XHP-SMY-12   | Upper Cable,For Console     | 1   |
| 16       | 12.2.16   | K1NF-55(N)       | Magic Ring                  | 3   |
| 17       | 12.2.17   | 08-0077          | Magic Ring                  | 2   |

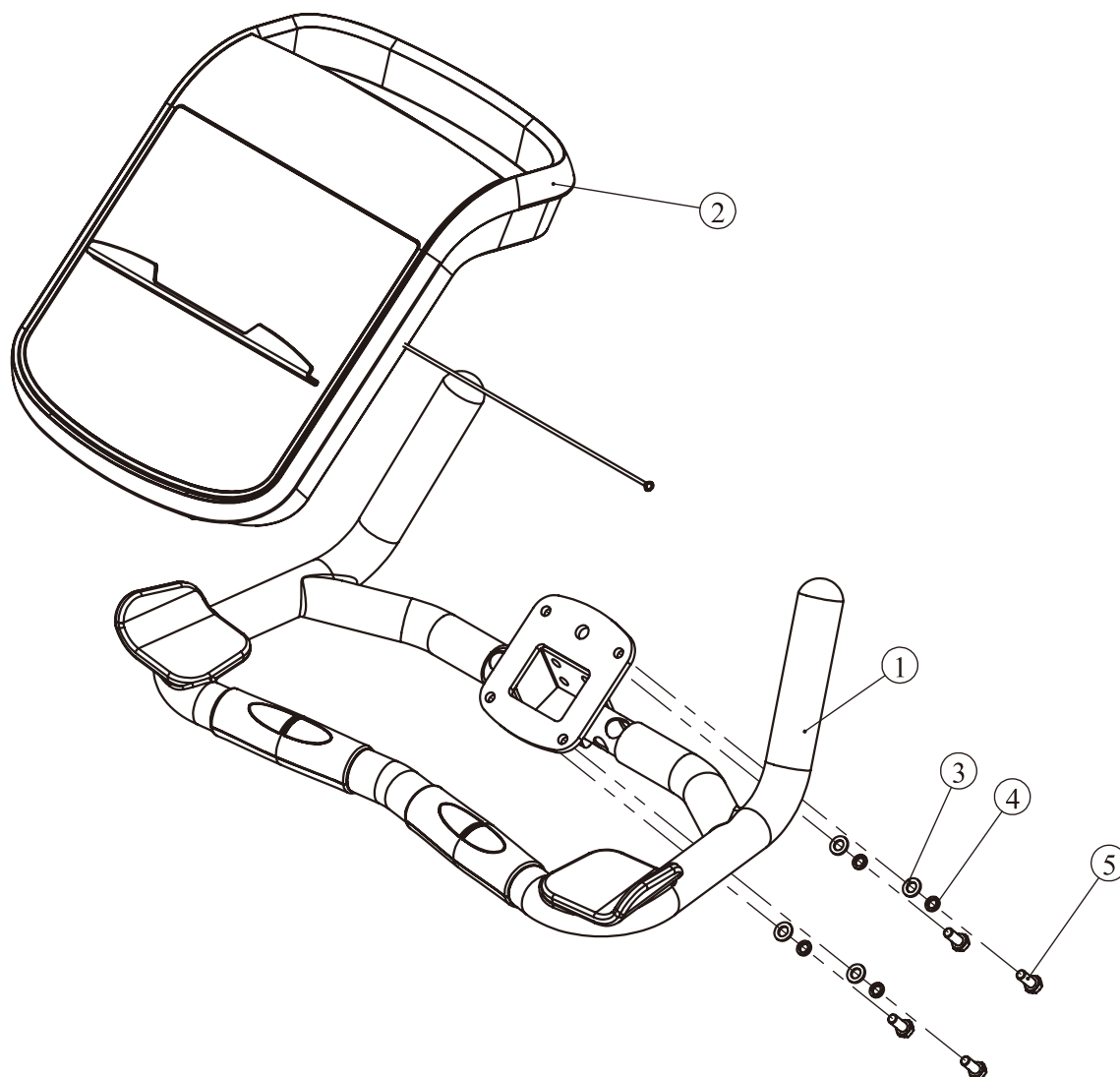
## VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

### Console



## VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

### Console et guidon



| Item No. | Grade No. | Part No.        | Description                      | QTY |
|----------|-----------|-----------------|----------------------------------|-----|
| 1        | 12.1      | RU500C06ASSY    | Handlebar Assembly               | 1   |
| 2        | 12.2      | RU500CDZBASSY   | Console Assembly                 | 1   |
| 3        | 12.3      | GB958DS2        | Washer, $\Phi 9 * \Phi 16 * 1.6$ | 4   |
| 4        | 12.4      | GB938DS12       | Spring Washer, $\Phi 8$          | 4   |
| 5        | 12.5      | GB5781M8*20DS20 | Hex Head Bolt, M8*20             | 4   |

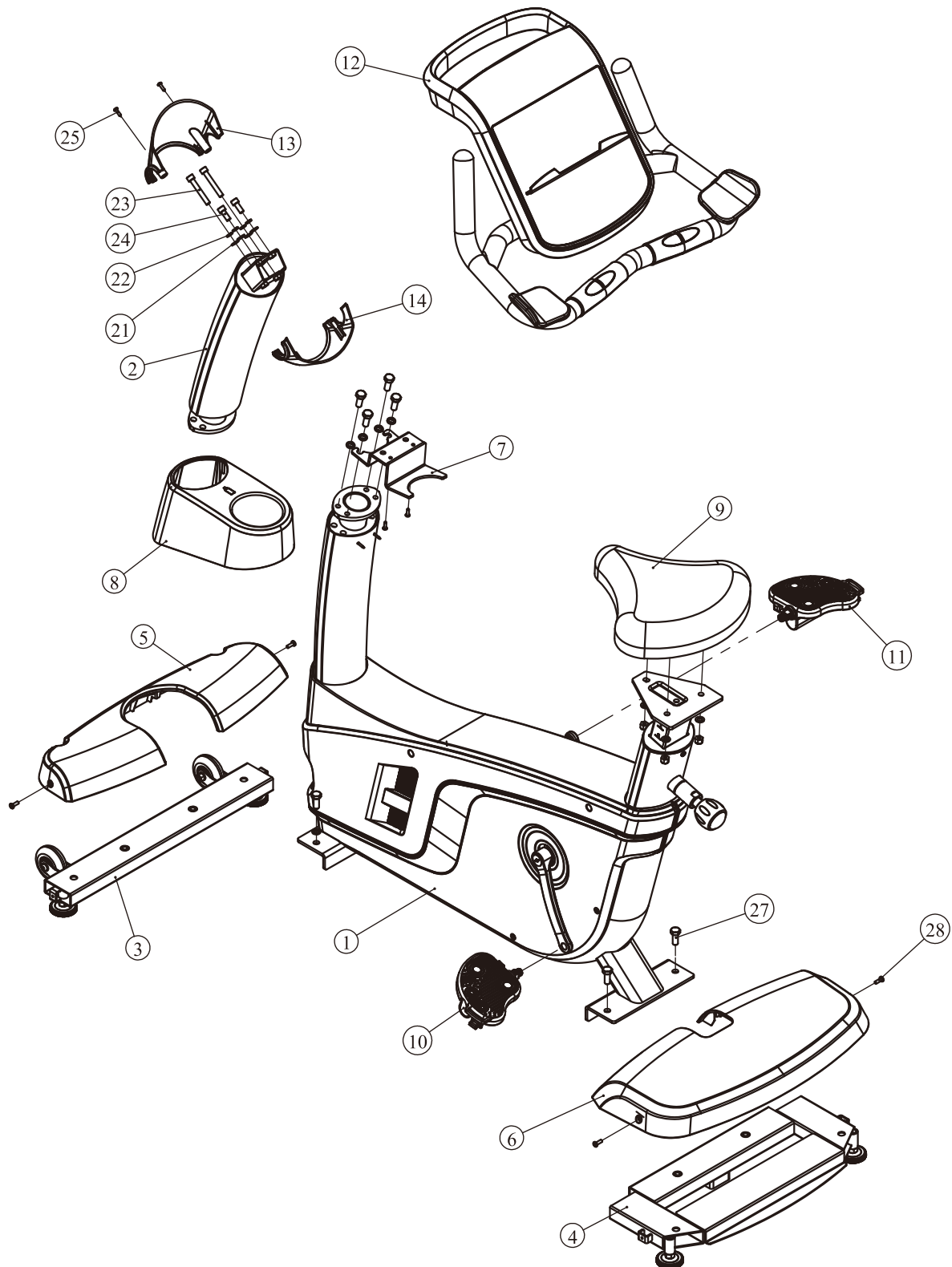
## VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

### Vue générale

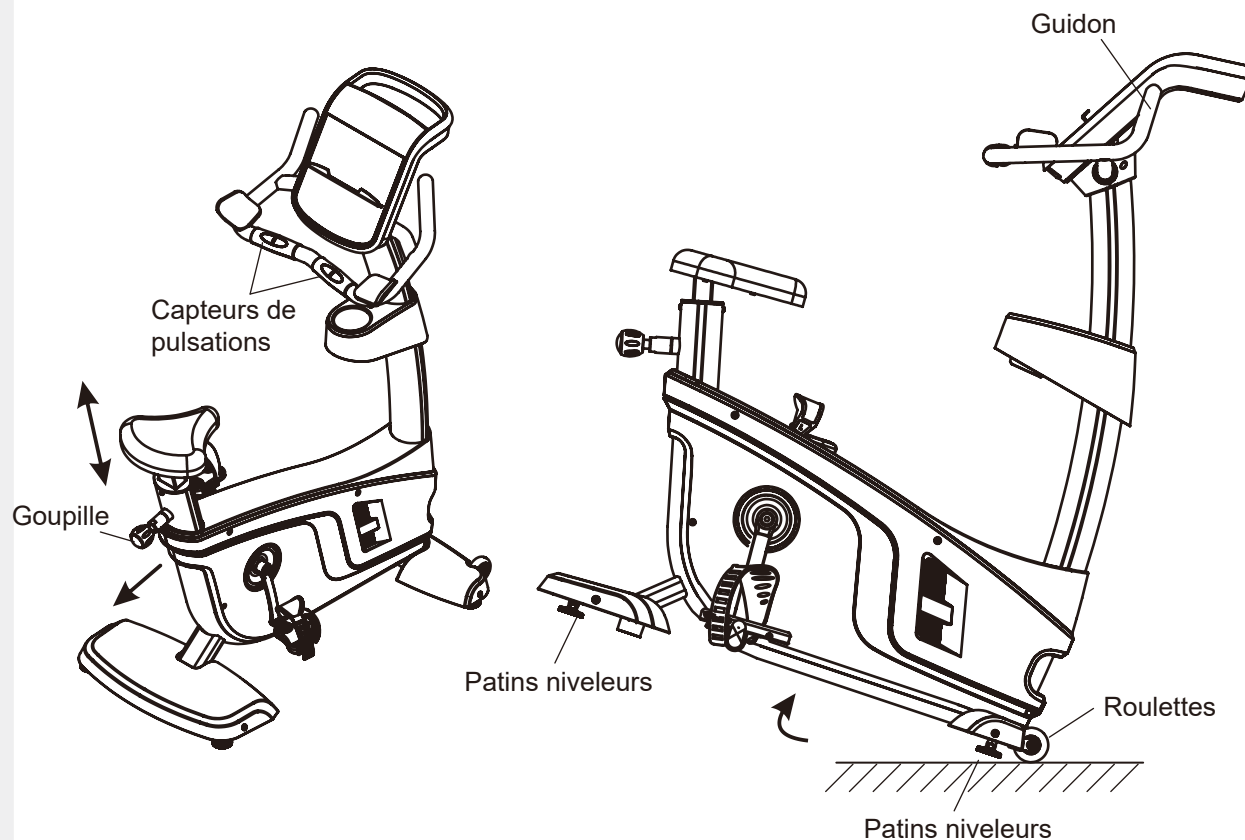
| Item No. | Part No.            | Description                                 | QTY |
|----------|---------------------|---------------------------------------------|-----|
| 1        | RU500C01ASSY        | Main Frame Assembly                         | 1   |
| 2        | RU500C02ASSY        | Upright Frame Assembly                      | 1   |
| 3        | RU70003ASSY         | Front Base Assembly                         | 1   |
| 4        | RU70004ASSY         | Rear Base Assembly                          | 1   |
| 5        | RU7000800           | Cover,For Front Base                        | 1   |
| 6        | RU7000900           | Cover,For Rear Base                         | 1   |
| 7        | RU7007500           | Bottle Support Frame                        | 1   |
| 8        | RU7001400           | Water Bottle Bracket                        | 1   |
| 9        | B14033000           | Seat Pad                                    | 1   |
| 10       | JD-22ALV2           | Left Pedal                                  | 1   |
| 11       | JD-22ARV2           | Right Pedal                                 | 1   |
| 12       | RU500C07ASSY        | Console Assembly                            | 1   |
| 13       | RU700DZB08          | Front Scarf                                 | 1   |
| 14       | RU700DZB09          | Rear Scarf                                  | 1   |
| 21       | GB958DS2            | Washer, $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1.6$  | 4   |
| 22       | GB938DS12           | Spring Washer, $\Phi 8$                     | 4   |
| 23       | GB70M8*55DS20       | Socket Head Cap Screw,M8*55                 | 2   |
| 24       | GB70M8*20DS20       | Socket Head Cap Screw,M8*20                 | 2   |
| 25       | GB845ST4.2*16DHS    | Screw,ST4.2*16                              | 4   |
| 27       | GB9074.16M10*25DS20 | Hex Head Bolt W/Serrated Loch Washer M10*25 | 8   |
| 28       | GB818M5*15DHS20     | Screw,M5*15                                 | 4   |

## VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

### Vue générale



## Utilisation et maintenance



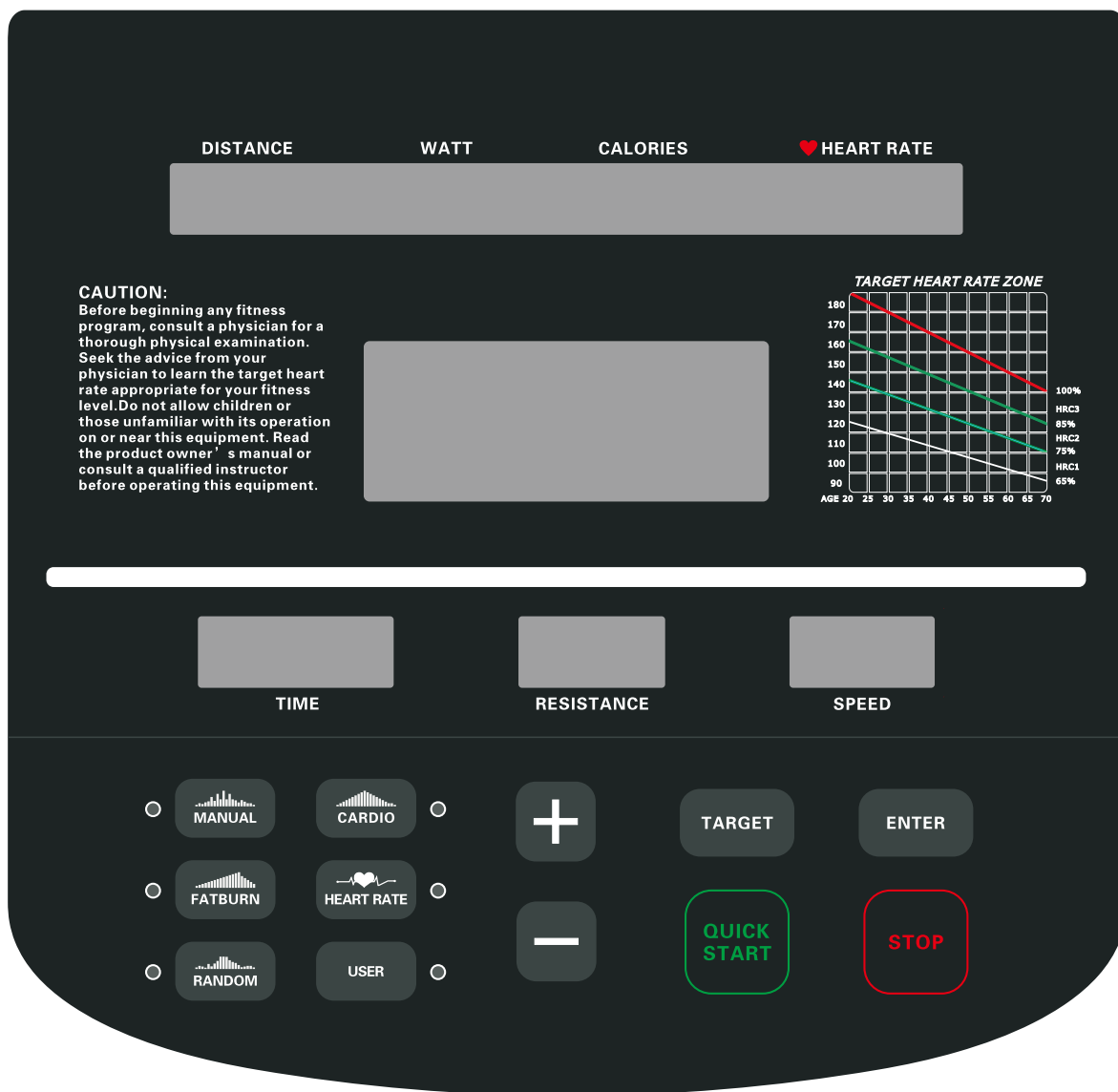
### Instructions

1. Pour déplacer l'appareil, placez vous devant, saisissez le guidon et tirez le vers vous. 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 la hauteur du siège à l'aide de la goupille.

### 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

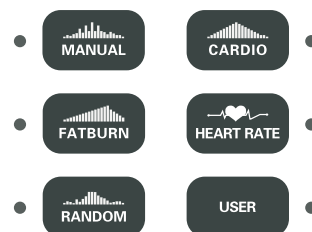
Pour choisir l'entraînement en mode cardio.

### 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

