



PST300

Stepper

Manuel d'utilisation

15D Rev D

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	26
Fonctions de la console	27
Dépannage	32
Schéma de câblage	34



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

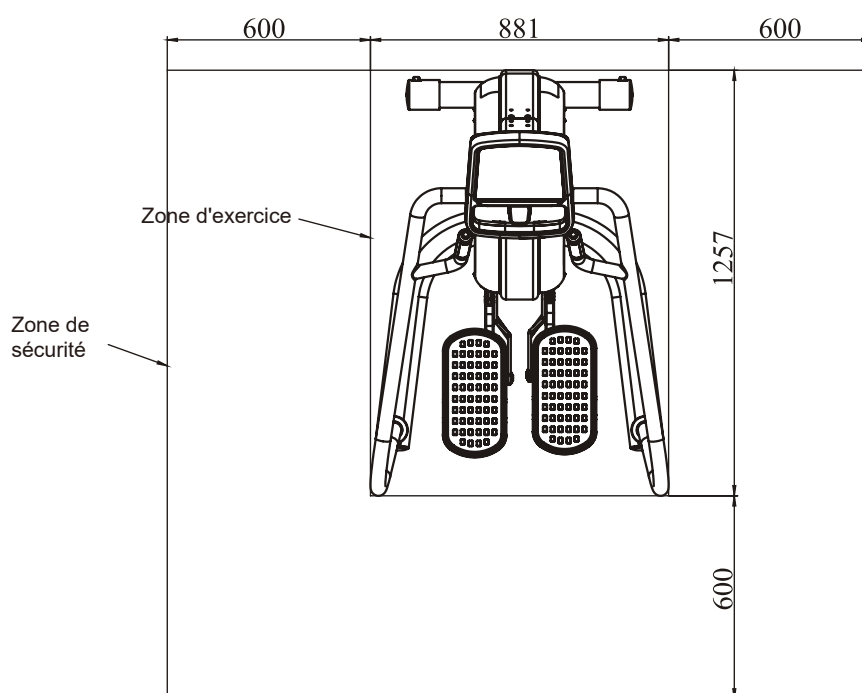
1. Suivez toujours les instructions de la console pour un fonctionnement correct.
2. Ne touchez pas l'intérieur ou le dessous de l'appareil et ne le renversez pas sur le côté pendant le fonctionnement.
3. N'insérez jamais d'objets dans les ouvertures du vélo. Si un objet tombe dans cet équipement, récupérez-le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

Conservez ces instructions pour usage ultérieur.

Zone d'exercice et zone de sécurité



Spécifications

Classe EN20597 : S

Poids maximal de l'utilisateur : 150kg

Surface occupée au sol : 881*1257mm

Poids de l'appareil : 87kg

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

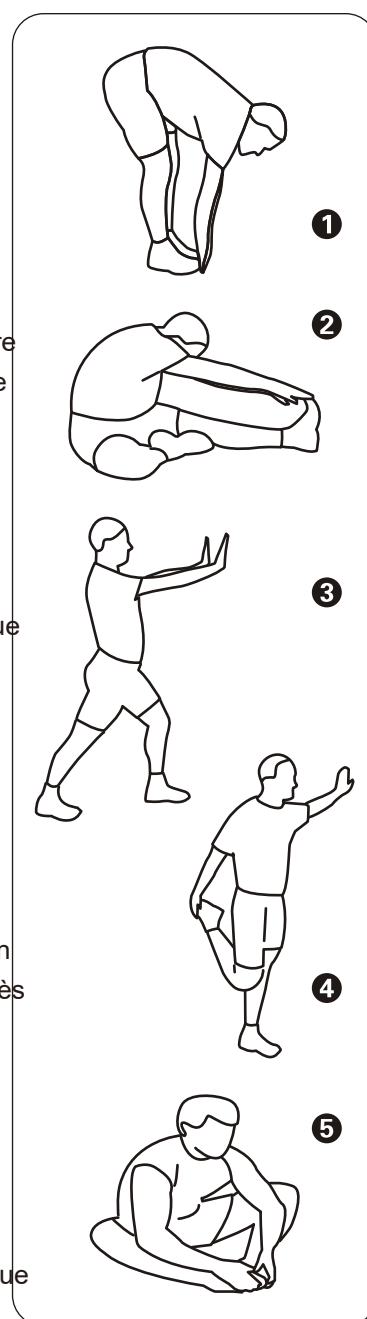
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant, penchez vous vers l'avant et déplacez vos hanches vers le mur. Tenez 15 secondes, puis détendez-vous. Pour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

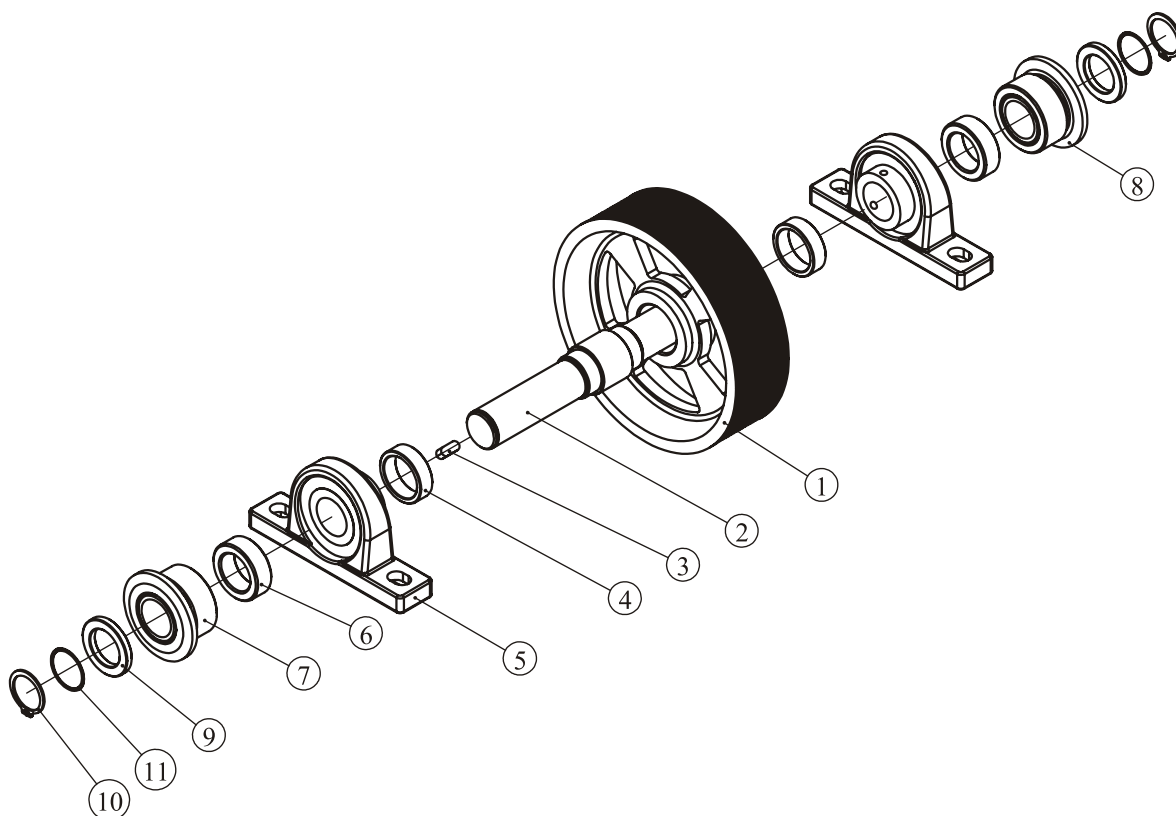
ÉTIREMENT DES ADDUCTEURS

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

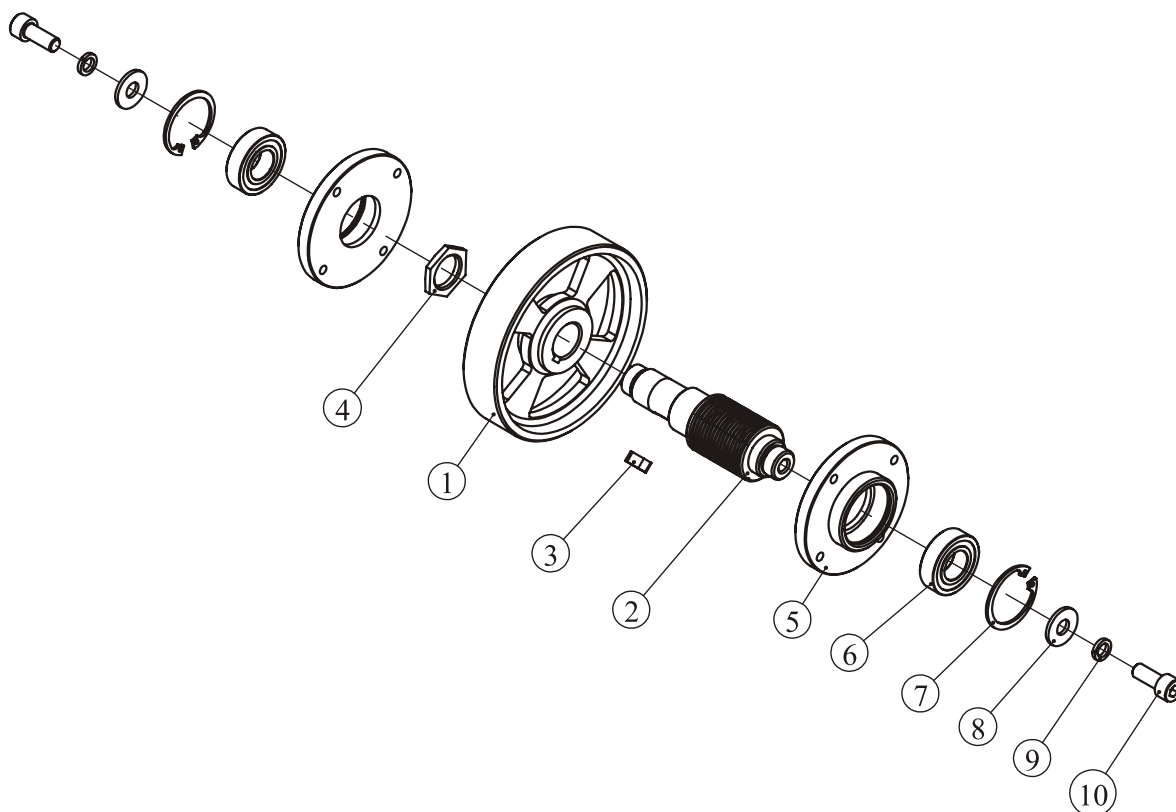
Poulie



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	1.10.1	PST3003000	Pulley J18	1
2	1.10.2	PST300B1300	Shaft,For Chain Wheel	1
3	1.10.3	B4007000	Key,6*6*14.3	1
4	1.10.4	PST3002400	Spacer	2
5	1.10.5	UP205	Pillow Block,P205	2
6	1.10.6	PST300B1800	Spacer	2
7	1.10.7	PST300B1500	Left Chain Wheel Assy	1
8	1.10.8	PST300B1600	Right Chain Wheel Assy	1
9	1.10.9	PST300B3200	Spacer	2
10	1.10.10	GB894.125FH12	Ring, Φ 25	2
11	1.10.11	DQ25FH2	Washer, Φ 25* Φ 28*0.35	2

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

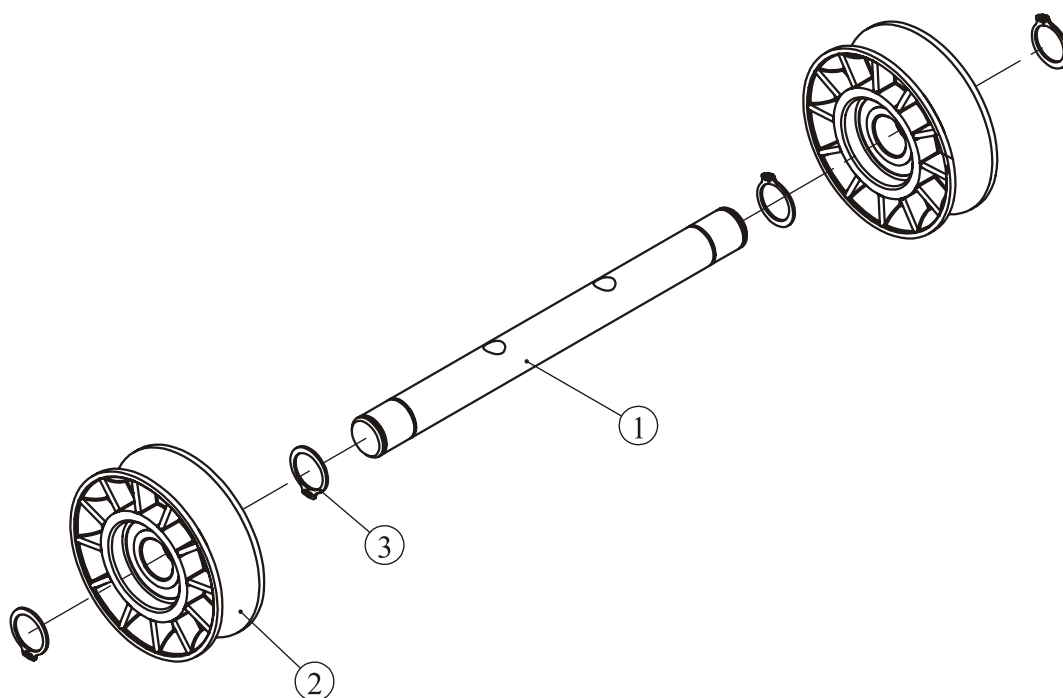
Poulie



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	1.14.1	PST3003100	Pulley	1
2	1.14.2	PST3001900V1	Pulley Shaft	1
3	1.14.3	B4007000	Key, 6*6*14.3	1
4	1.14.4	SVTW0100	Hex Nut, M20xp1.0	1
5	1.14.5	PST3001000	Flanged Base	2
6	1.14.6	GB2766003-2RSC3TPI	Bearing, 6003	2
7	1.14.7	GB893.135FH12	Ring, Φ 35	2
8	1.14.8	DQ8DS2A	Washer, Φ 9* Φ 22*2	2
9	1.14.9	GB938DS12	Spring Washer, Φ 8	2
10	1.14.10	GB70M8*20DS20	Socket Head Cap Screw, M8*20	2

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

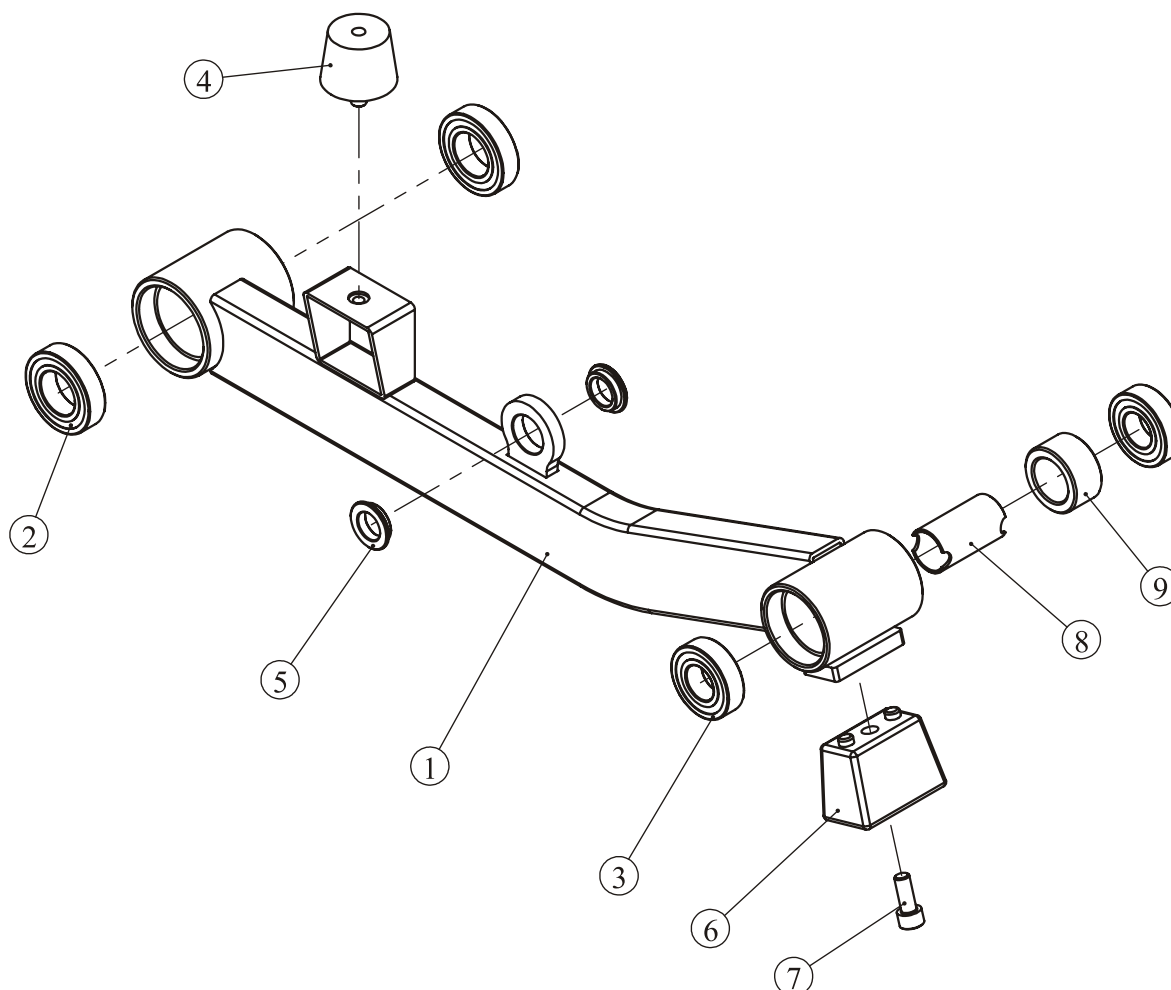
Poulie



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	1.42.1	PST3004900	Shaft,For Leading Wheel	1
2	1.42.2	PST3001400	Leading Wheel	2
3	1.42.3	GB894.117FH12	Ring, Φ 17	4

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

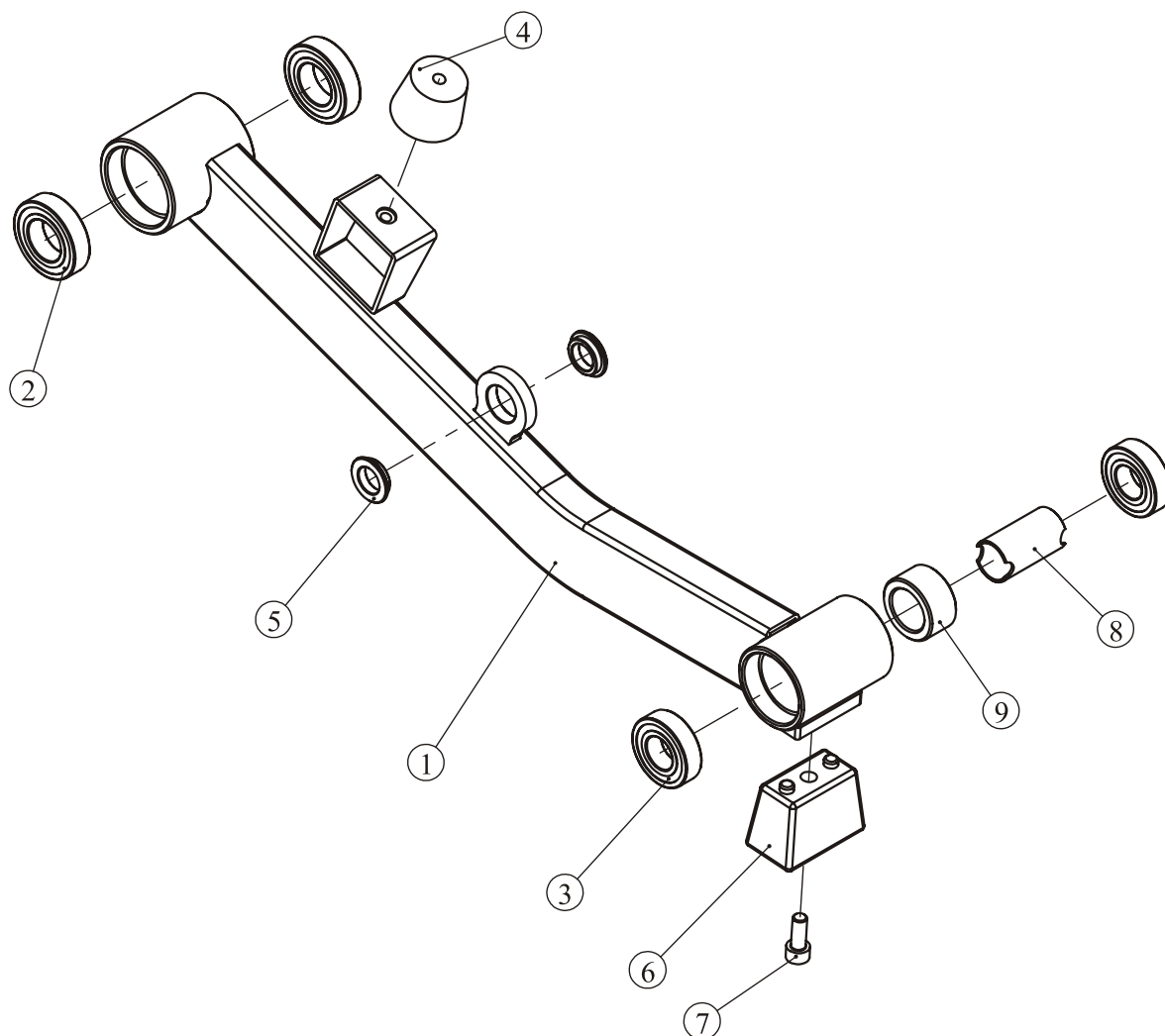
Châssis pédale gauche



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	1.49.1	PST300D0300	Left Swing Frame	1
2	1.49.2	NBK6005-2Z	Bearing,6005	2
3	1.49.3	NBK6004-2Z	Bearing,6004	2
4	1.49.4	AC3170B5200V1	Cushion	1
5	1.49.5	PST300D11200	Bushing	2
6	1.49.6	PST3006000	Cushion	1
7	1.49.7	GB70M8*20DS20	Socket Head Cap Screw,,M8*20	1
8	1.49.8	PST3005000	Spacer	1
9	1.49.9	PST3005100	Spacer	1

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

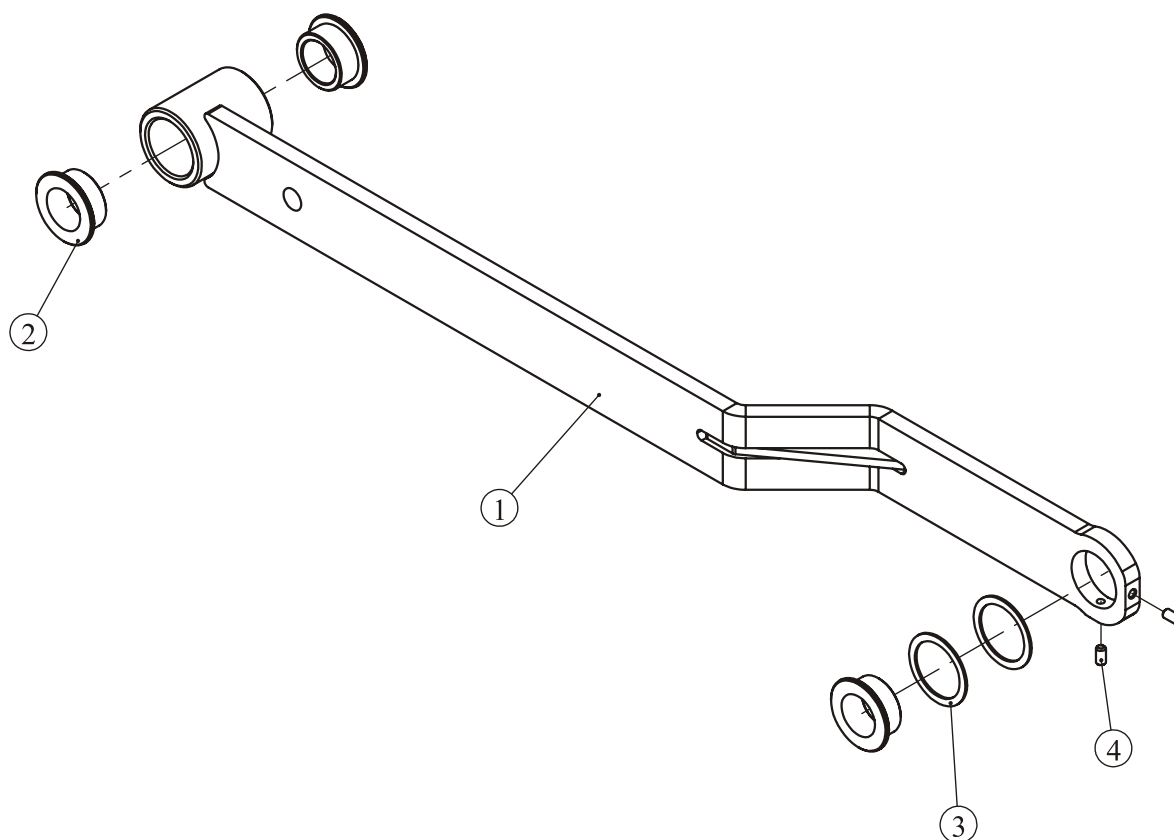
Châssis pédale droite



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	1.50.1	PST300D0400	Right Swing Frame	1
2	1.50.2	NBK6005-2Z	Bearing,6005	2
3	1.50.3	NBK6004-2Z	Bearing,6004	2
4	1.50.4	AC3170B5200V1	Cushion	1
5	1.50.5	PST300D11200	Bushing	2
6	1.50.6	PST3006000	Cushion	1
7	1.50.7	GB70M8*20DS20	Socket Head Cap Screw,M8*20	1
8	1.50.8	PST3005000	Spacer	1
9	1.50.9	PST3005100	Spacer	1

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

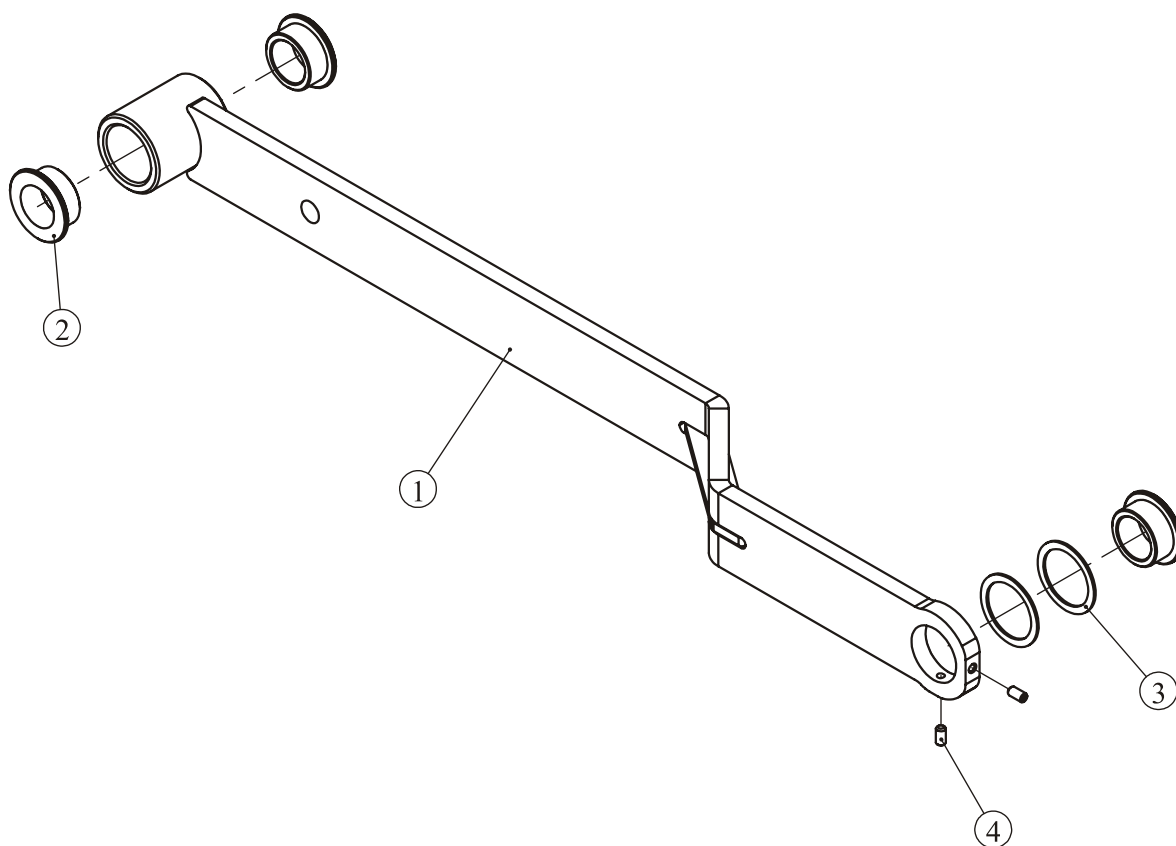
Connecteur gauche



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	1.53.1	PST300D7000	Left Connecting Rod	1
2	1.53.2	IR40014100	Bushing	3
3	1.53.3	DQ25DS2B	Washer, $\Phi 32^* \Phi 25.5^*1$	2
4	1.53.4	GB77M4*8DHS18	Screw, M4*8	2

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

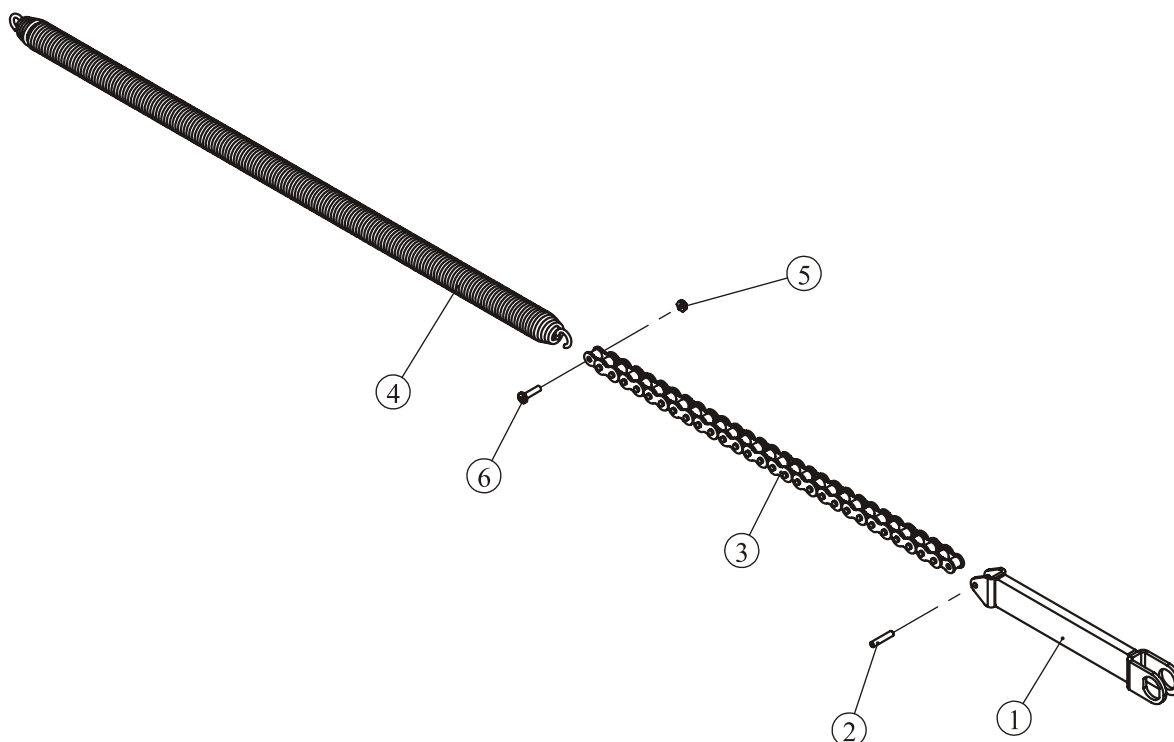
Connecteur droit



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	1.54.1	PST300D7100	Right Connecting Rod	1
2	1.54.2	IR40014100	Bushing	3
3	1.54.3	DQ25DS2B	Washer, $\Phi 32^* \Phi 25.5^* 1$	2
4	1.54.4	GB77M4*8DHS18	Screw, M4*8	2

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

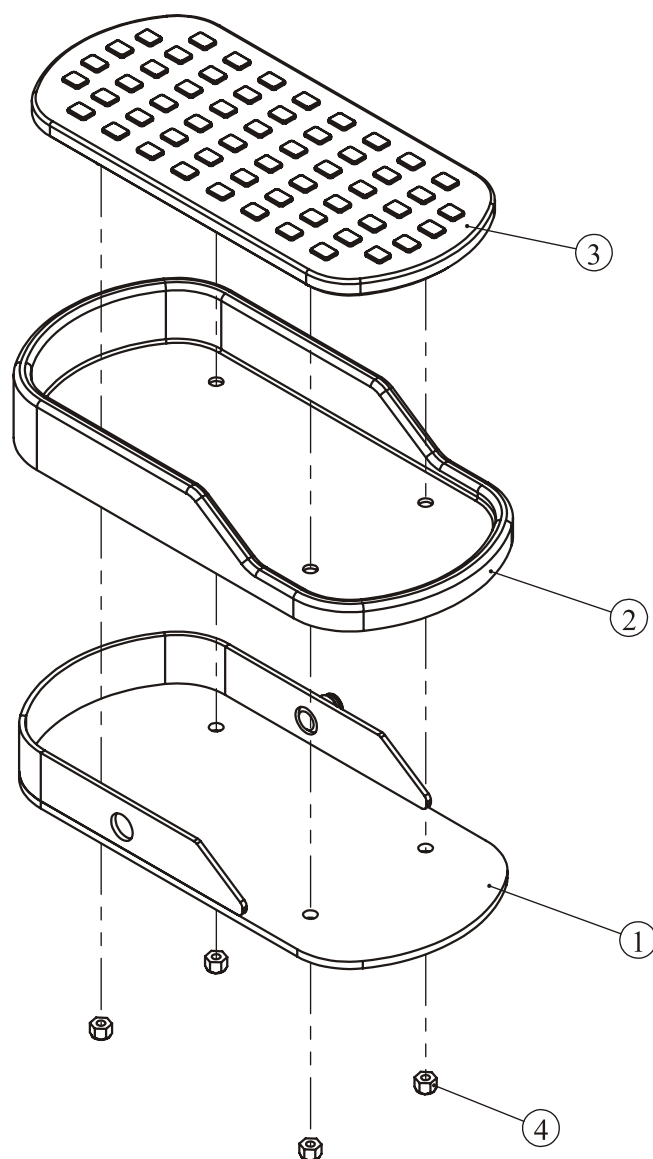
Chaine



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	1.58.1	PST300D2300	Chain Frame	1
2	1.58.2	PST3002500	Pin	1
3	1.58.3	PST3005400	Chain,08a	1
4	1.58.4	PST3001700	Spring	1
5	1.58.5	NM4DS2	Nut,M4	1
6	1.58.6	GB818M4*16DS2	Screw,M4*16	1

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

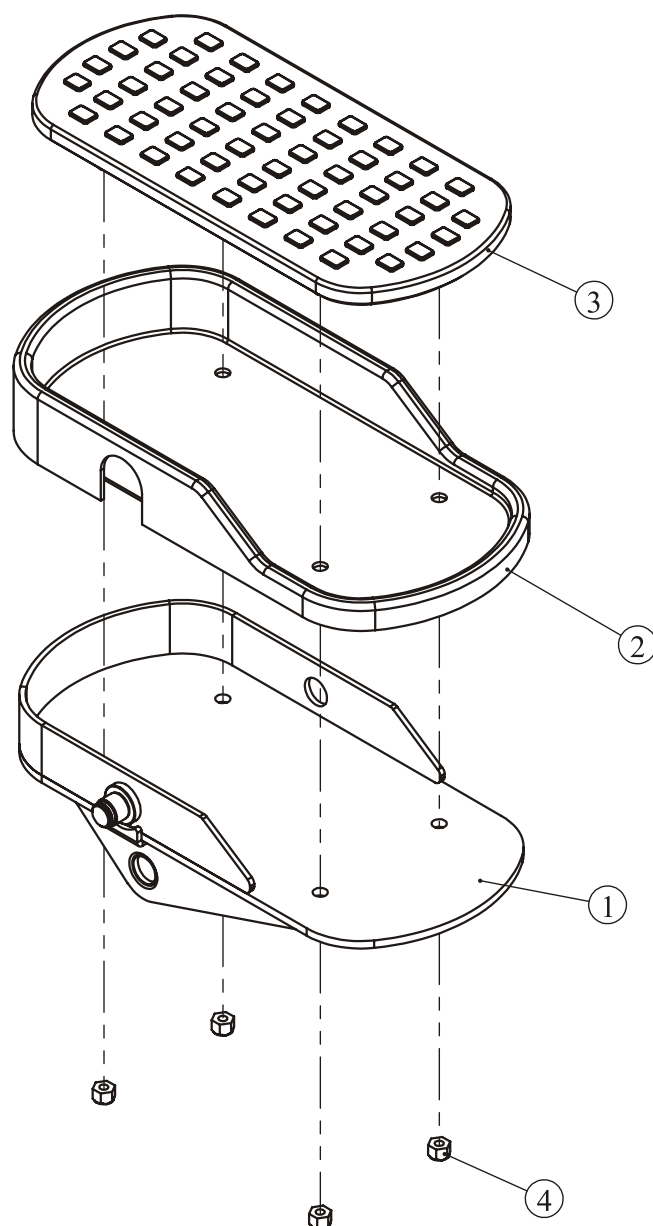
Pédale gauche



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	1.60.1	PST3000500	Left Pedal Frame	1
2	1.60.2	PST3002700	Left Pedal Cover	1
3	1.60.3	PST3002900	Left Pedal	1
4	1.60.4	NM8DS2	Nut,M8	4

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

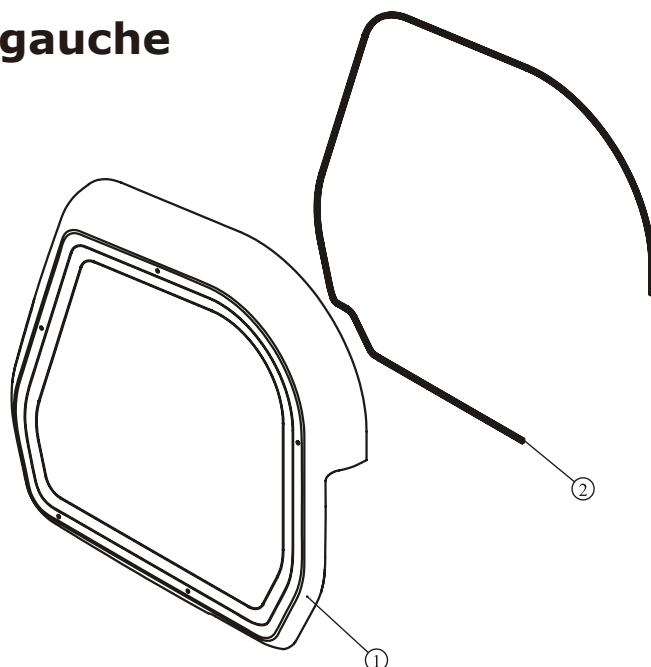
Pédale droite



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	1.61.1	PST3000600	Right Pedal Frame	1
2	1.61.2	PST3002800	Right Pedal Cover	1
3	1.61.3	PST3002900	Right Pedal	1
4	1.61.4	NM8DS2	Nut,M8	4

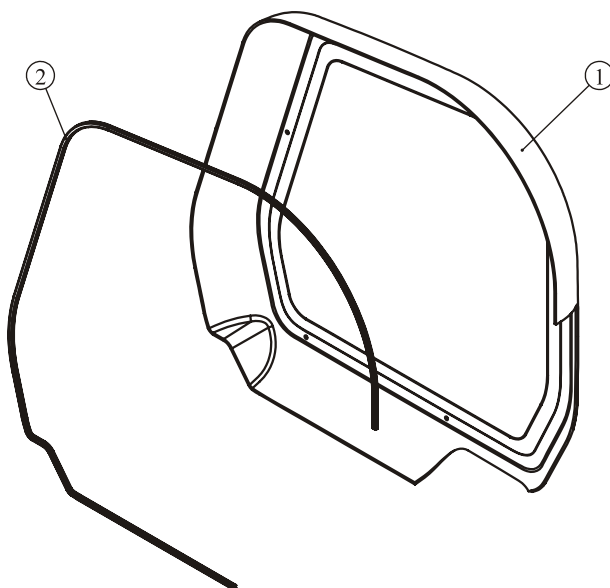
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Carter gauche



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	1.71.1	PST3003600	Left Cover	1
2	1.71.2	PST3005800	Strake	1

Carter droit



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	1.70.1	PST3003500	Right Cover	1
2	1.70.2	PST3005800	Strake	1

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Châssis principal

Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	1.1	PST300D0100	Main Frame	1
2	1.2	B4001600	Moving Wheel	2
3	1.3	GB819M5*12DHS2	Screw,M5*12	2
4	1.4	GB41M10DS2	Hex Nut,M10	1
5	1.5	ASCENT2900	Leveler Foot	1
6	1.6	PE3000900	Leveler Frame	2
7	1.7	PE3001200	Rubber Pad	2
8	1.8	GB6172.1M16DS2	Hex Nut,M16	2
9	1.9	IT90013800	Stopper	2
10	1.10	PST300D30ASSY	Pulley Assy	1
11	1.11	GB9510DS2	Washer, $\Phi 11 * \Phi 20 * 2$	11
12	1.12	GB70M10*80DS20	Socket Head Cap Screw,M10*80	4
13	1.13	NM10DS2	Nut,M10	8
14	1.14	PST300D31ASSY	Pulley Assy	1
15	1.15	DQ6DS2A	Washer, $\Phi 6.6 * \Phi 15 * 2$	9
16	1.16	GB936DS12	Spring Washer, $\Phi 6$	6
17	1.17	GB70M6*20DHS20	Socket Head Cap Screw,M6*20	7
18	1.18	DXD360J16A	360j16	1
19	1.19	GB2766003-2RSC3TPI	Bearing,6003	4
20	1.20	PST3001200	Tightener Frame	1
21	1.21	PST3005600	Connecting Plate	1
22	1.22	DQ17DHS2	Washer, $\Phi 17.2 * \Phi 23 * 0.35$	6
23	1.23	PST3005500	Tightener Wheel	1
24	1.24	GB894.117FH12	Ring, $\Phi 17$	4
25	1.25	GB70M8*35DS20	Socket Head Cap Screw,M8*35	1
26	1.26	GB41M8DS2	Hex Nut,M8	2
27	1.27	NM8DS2	Nut,M8	3
28	1.28	TBT0800	Tread Bushing	1
29	1.29	TBT1800	Spring	1
30	1.30	GB958DS2	Washer, $\Phi 9 * \Phi 16 * 1.6$	1
31	1.31	GB5781M8*80DS2	Hex Head Bolt,M8*80	1
32	1.32	PST300D11100	Plate,Isolation	1
33	1.33	PST300D0200	Frame For Fixing Brake	1
34	1.34	U7B4000	Spacer,Isolation	4
35	1.35	DQ8DS2A	Washer, $\Phi 9 * \Phi 22 * 2$	4
36	1.36	GB9310DS12	Spring Washer, $\Phi 10$	4
37	1.37	GB70M8*25DS20	Socket Head Cap Screw,M8*25	4

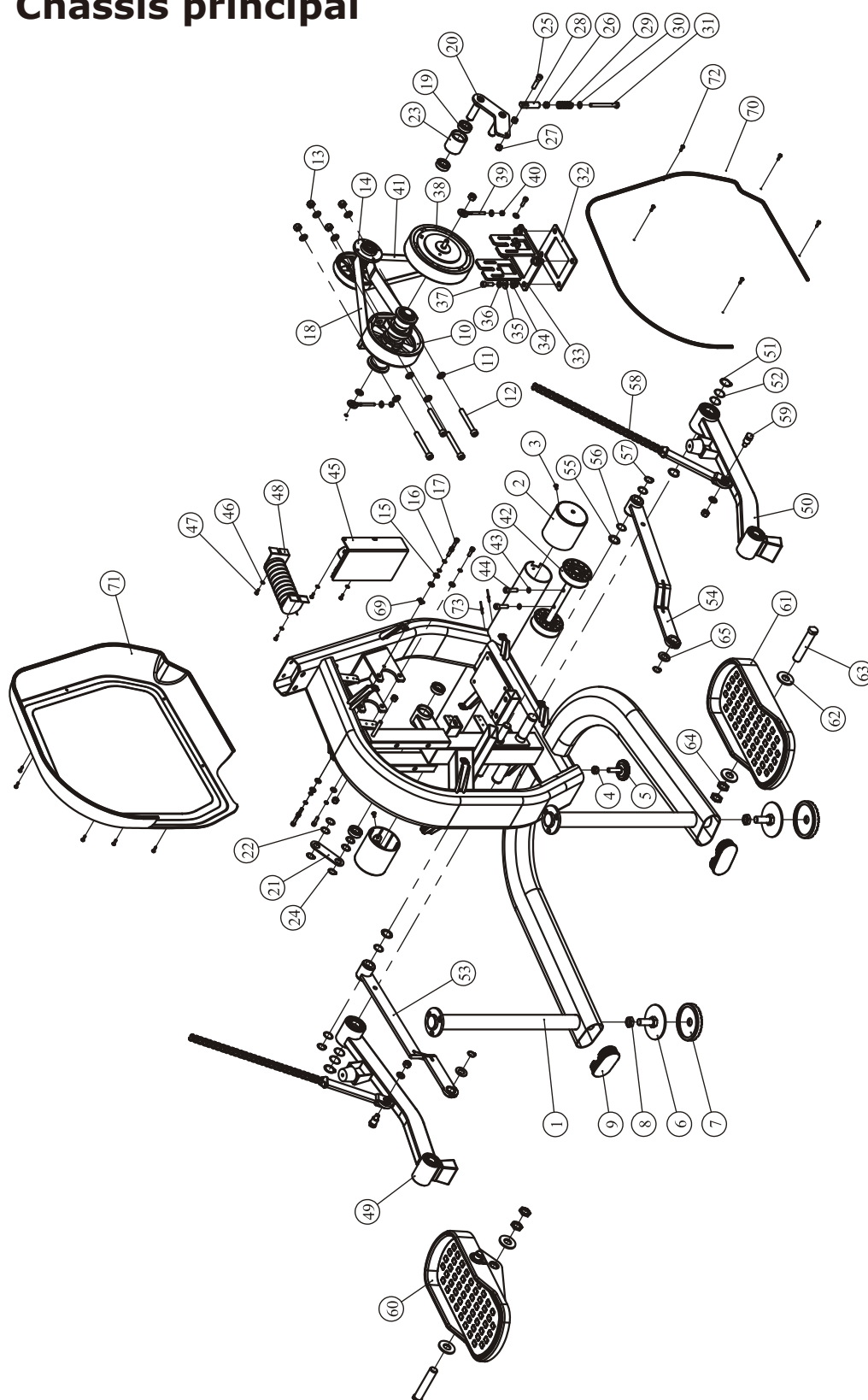
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Châssis principal

Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
38	1.38	D43-PST300	Brake,230v/1200rpm/400w	1
39	1.39	B1800CEC-Q8800	Bolt,M6	2
40	1.40	NM6DS2	Nut,M6	2
41	1.41	DXD300J8A	Belt,300j8	1
42	1.42	PST300D14ASSY	Leading Wheel Assy	1
43	1.43	GB938DS12	Spring Washer, Φ 8	2
44	1.44	GB70M8*30DHS20	Socket Head Cap Screw,M8*30	2
45	1.45	C67	Lower Pcb,110v/6a	1
46	1.46	GB954DS2	Washer, Φ 4.5* Φ 9*0.8	4
47	1.47	GB818M4*12DS20	Screw,M4*12	4
48	1.48	DQR400W-2	Resistor,2 ω /400w	1
49	1.49	PST300D03ASSY	Left Swing Frame Assy	1
50	1.50	PST300D04ASSY	Right Swing Frame Assy	1
51	1.51	GB894.125FH12	Ring, Φ 25	4
52	1.52	DQ25FH2	Washer, Φ 25* Φ 28*0.35	4
53	1.53	PST300D70ASSY	Left Connecting Rod Assy	1
54	1.54	PST300D71ASSY	Right Connecting Rod Assy	1
55	1.55	B304400	Wave Washer, Φ 20	2
56	1.56	DQ20DHS2A	Washer, Φ 20.2* Φ 25*0.35	4
57	1.57	GB894.119FH12	Ring, Φ 19	2
58	1.58	PST300D23ASSY	Chain Frame Assy	2
59	1.59	PST300D11300	Chain Axis	2
60	1.60	PST300D05ASSY	Left Pedal Frame Assy	1
61	1.61	PST300D06ASSY	Right Pedal Frame Assy	1
62	1.62	CG3000P1707V1	Washer, Φ 44* Φ 20.2*4	4
63	1.63	PST3004400	Pedal,Shaft	2
64	1.64	SVTW0100	Hex Nut,M20xp1.0	4
65	1.65	DQ16DS2	Washer, Φ 17* Φ 30*2.5	2
66	1.66	08-0077	Magic Ring	1
67	1.67	PST300DZX870-750	Cabel For Resistor	1
68	1.68	L1100XHB-SMA-12	Lower Cable,For Console	1
69	1.69	B306700	Nut,St4.2	10
70	1.70	PST300D35ASSY	Right Cover Assy	1
71	1.71	PST300D36ASSY	Left Cover Assy	1
72	1.72	GB845ST4.2*16DHS	Screw,St4.2*16	10
73	1.73	GB126183.2*15N11	Rivet, Φ 3.2*15	2

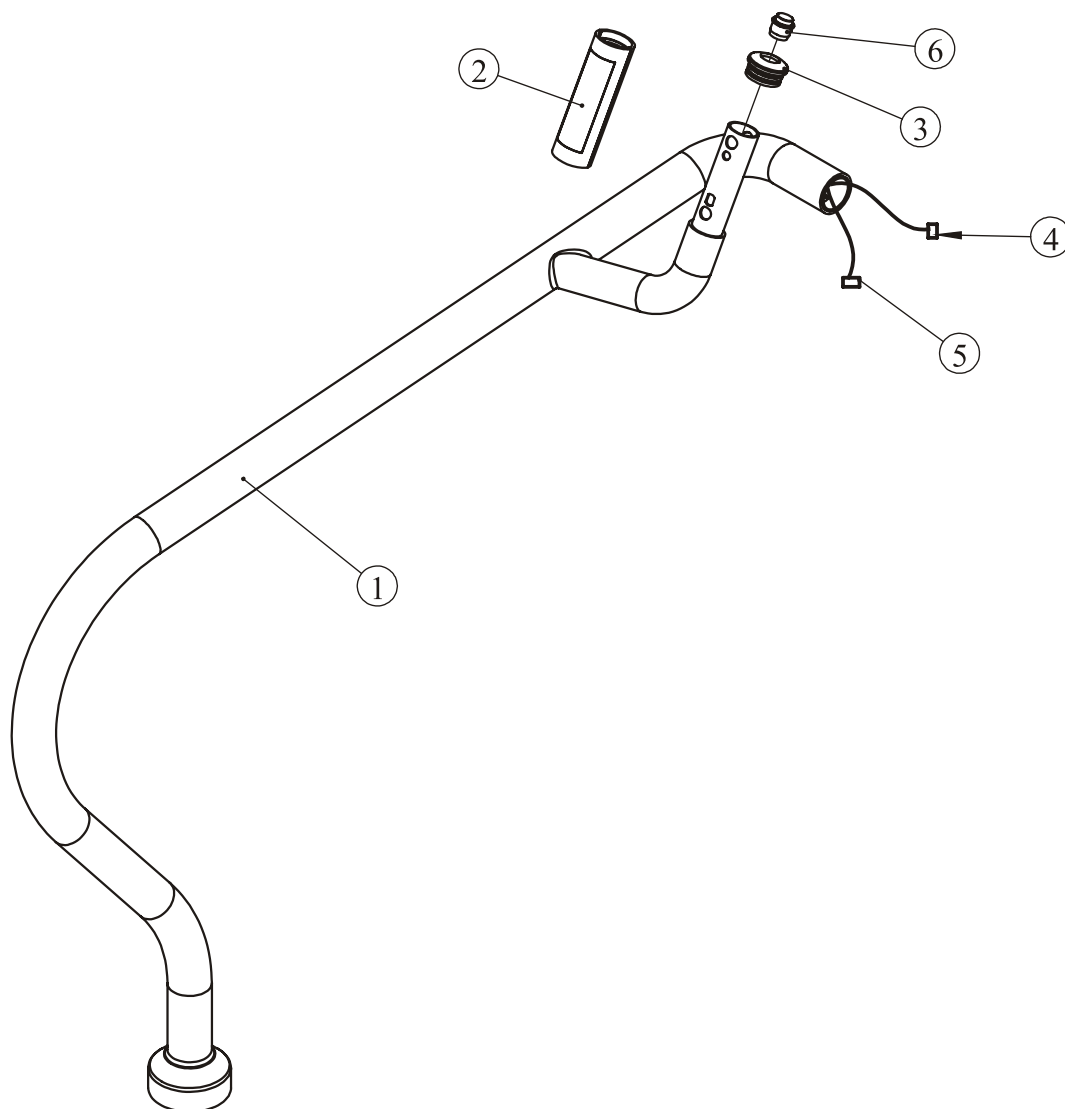
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Châssis principal



VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

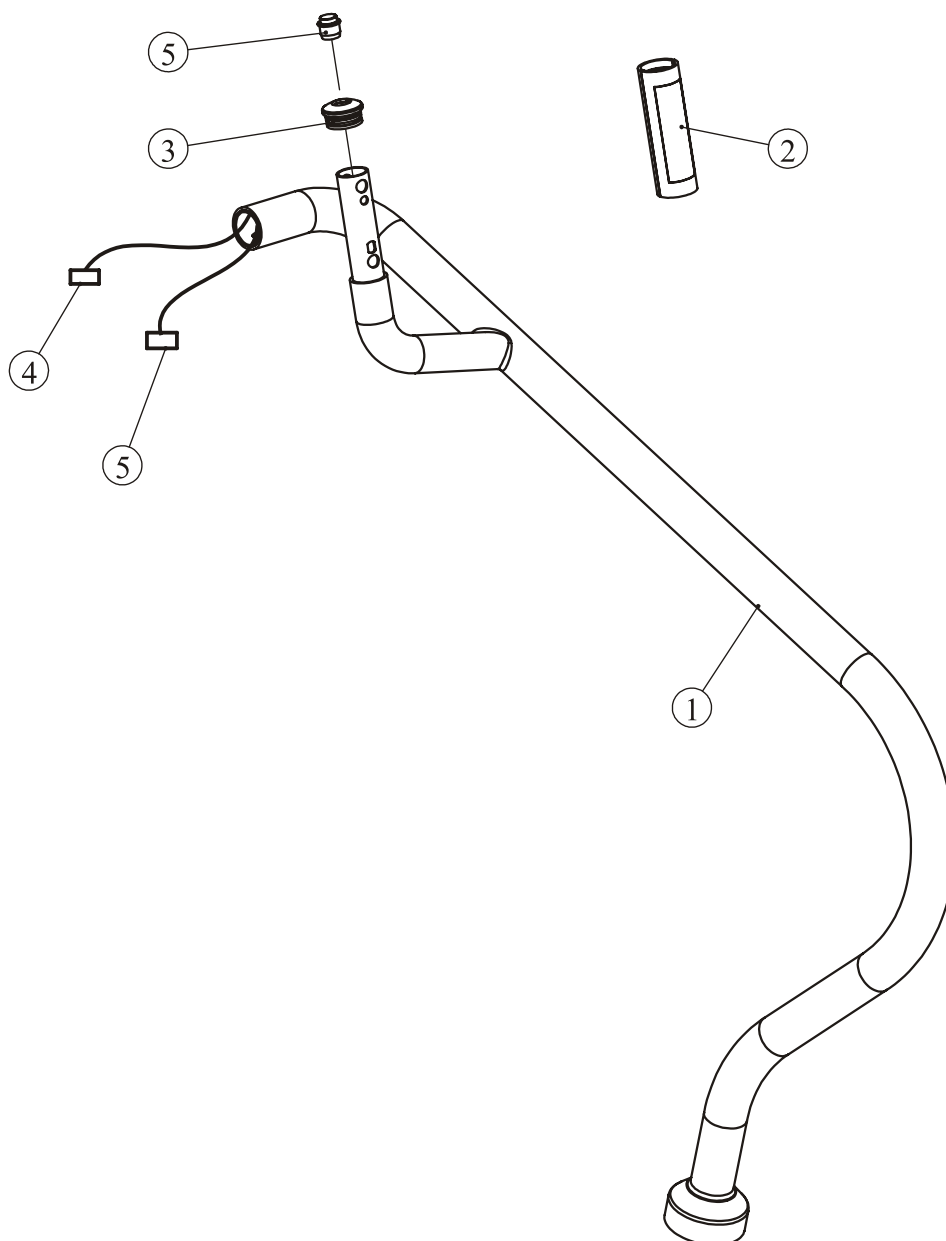
Barre de maintien gauche



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	2.1	PST300D2000	Left Handlebar,Dip	1
2	2.2	X05	Heart Rate Assy	1
3	2.3	X05-PST-01	Stopper	1
4	2.4	L700ST0-SMA-2	Cable,For Pulse	1
5	2.5	L800SMY-2	Left Cable,For Brake	1
6	2.6	F51A	Left Cable,For Brake	1

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

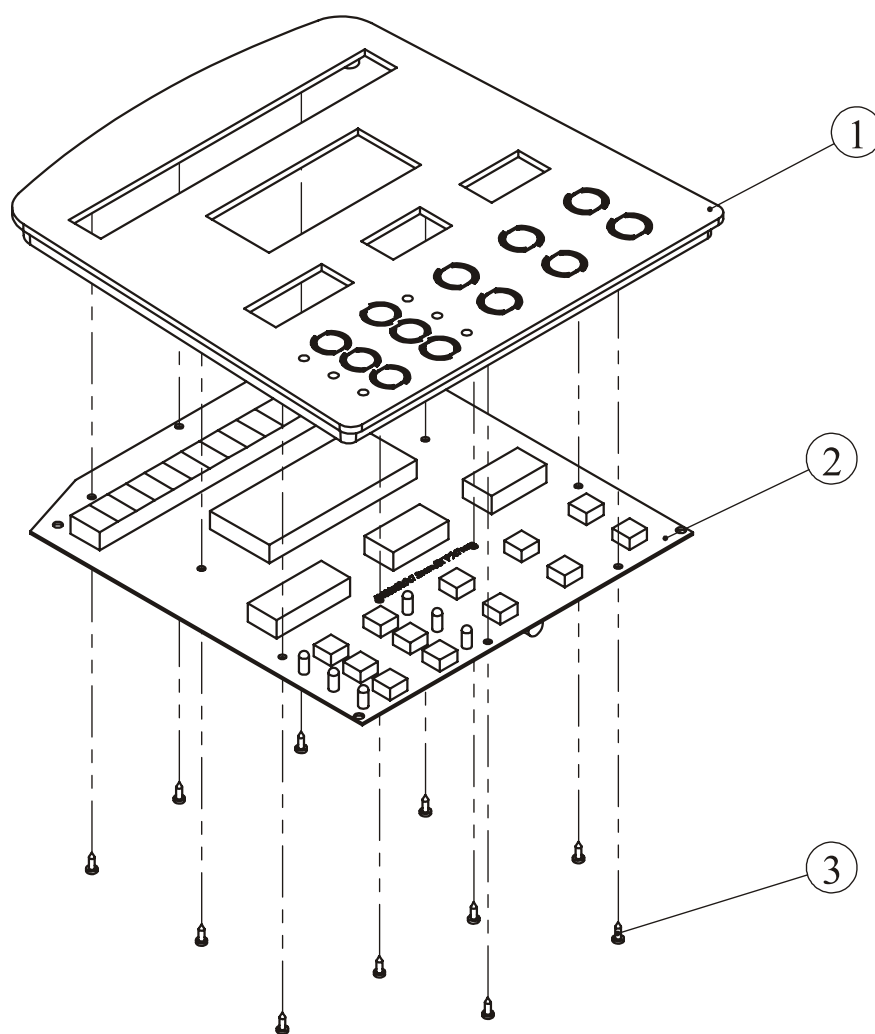
Barre de maintien droite



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	3.1	PST300D2100	Right Handlebar,Dip	1
2	3.2	X05	Heart Rate Assy	1
3	3.3	X05-PST-01	Stopper	1
4	3.4	L700ST0-SMA-2	Cable,For Pulse	1
5	3.5	L800SMA-2	Right Cable,For Brake	1
6	3.6	F50A	Right Cable,For Brake	1

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Pcb, Frame



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	4.9.1	PU300DZB03	Pcb,Frame	1
2	4.9.2	B143	Pcb	1
3	4.9.3	GB845ST2.9*9.5DS	Screw,St2.9*9.5	11

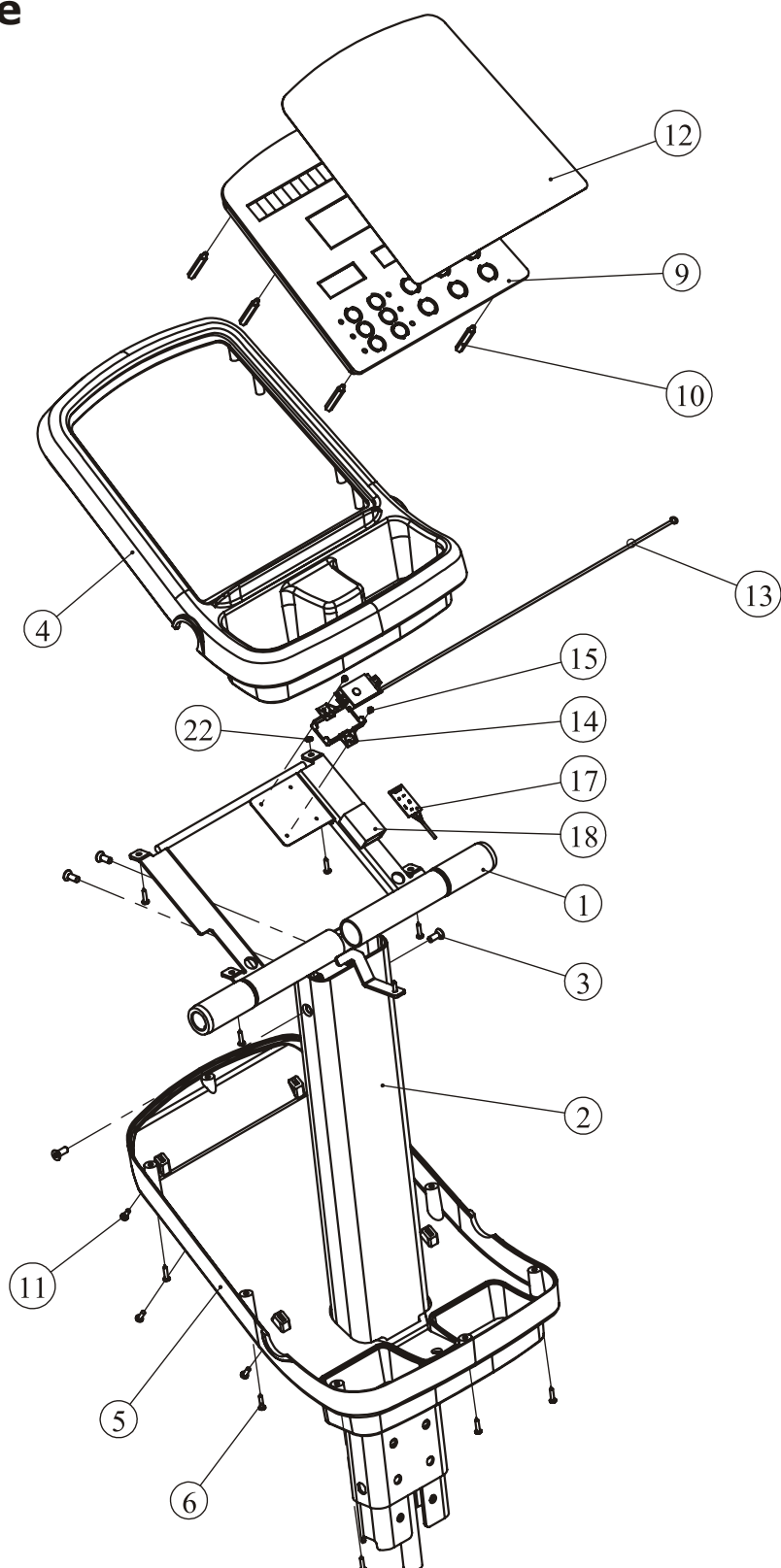
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Console

Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	4.1	PST300D0800	Handlebar Frame	1
2	4.2	PST3000700	Upright Frame	1
3	4.3	CNLM6*16N19	Flat Head Cap Screw,M6*16	4
4	4.4	PU300DZB01	Upper Cover,For Console	1
5	4.5	PU300DZB02	Lower Cover,For Console	1
6	4.6	GB845ST3.5*16DHS	Screw,St3.5*16	13
7	4.7	08-0077	Magic Ring	1
8	4.8	L1000XHB-SMY-12	Upper Cable,For Console	1
9	4.9	PST300DXLBJASSY	Pcb,Frame Assy	1
10	4.10	PR3003000	Support Post,For Pcb	4
11	4.11	GB818M4*12DS20	Screw,M4*12	4
12	4.12	PST300BMM01TY	Console Overlay	1
13	4.13	DQSWXT01-S	Heart Rate Board	1
14	4.14	RR7002900	Box,For Fixing Heart Rate Board	1
15	4.15	GB845ST2.9*6.5DS	Screw,St2.9*6.5	2
16	4.16	L350XHB_XHB-3	Cable,From Pulse To Console	1
17	4.17	DQXTJS01	Chest Pulse Receiver	1
18	4.18	RU5004400	Receiver Cover	1
19	4.19	K1NF-55(N)	Magic Ring	3
20	4.20	L600XHB-SMY-4	Upper Cable,For Pulse	1
21	4.21	L600SMA-SMY-XHB-3	Upper Cable,For Brake	1
22	4.22	GB862.24DS12	Serrated Washer,Φ4	1

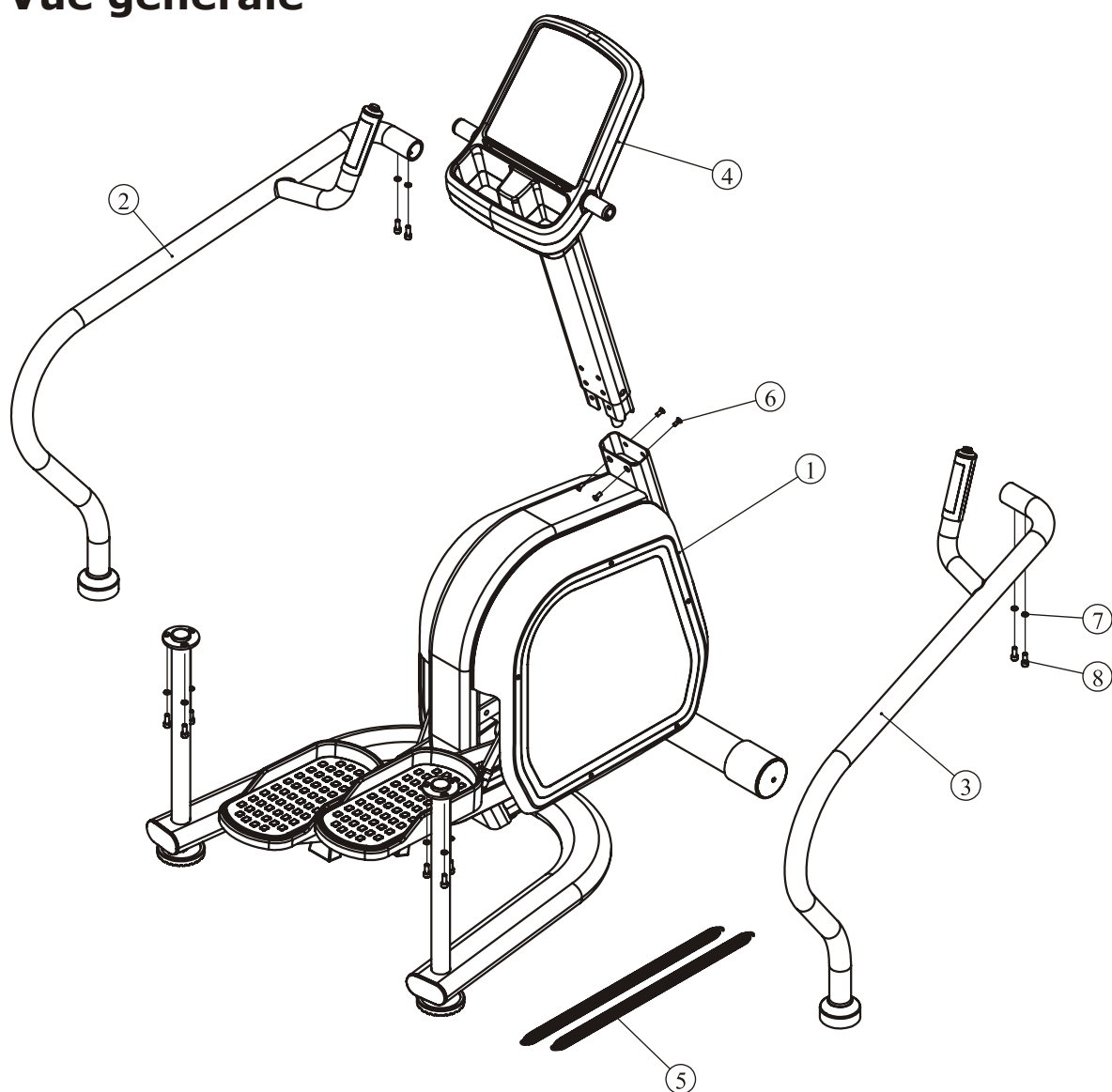
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Console



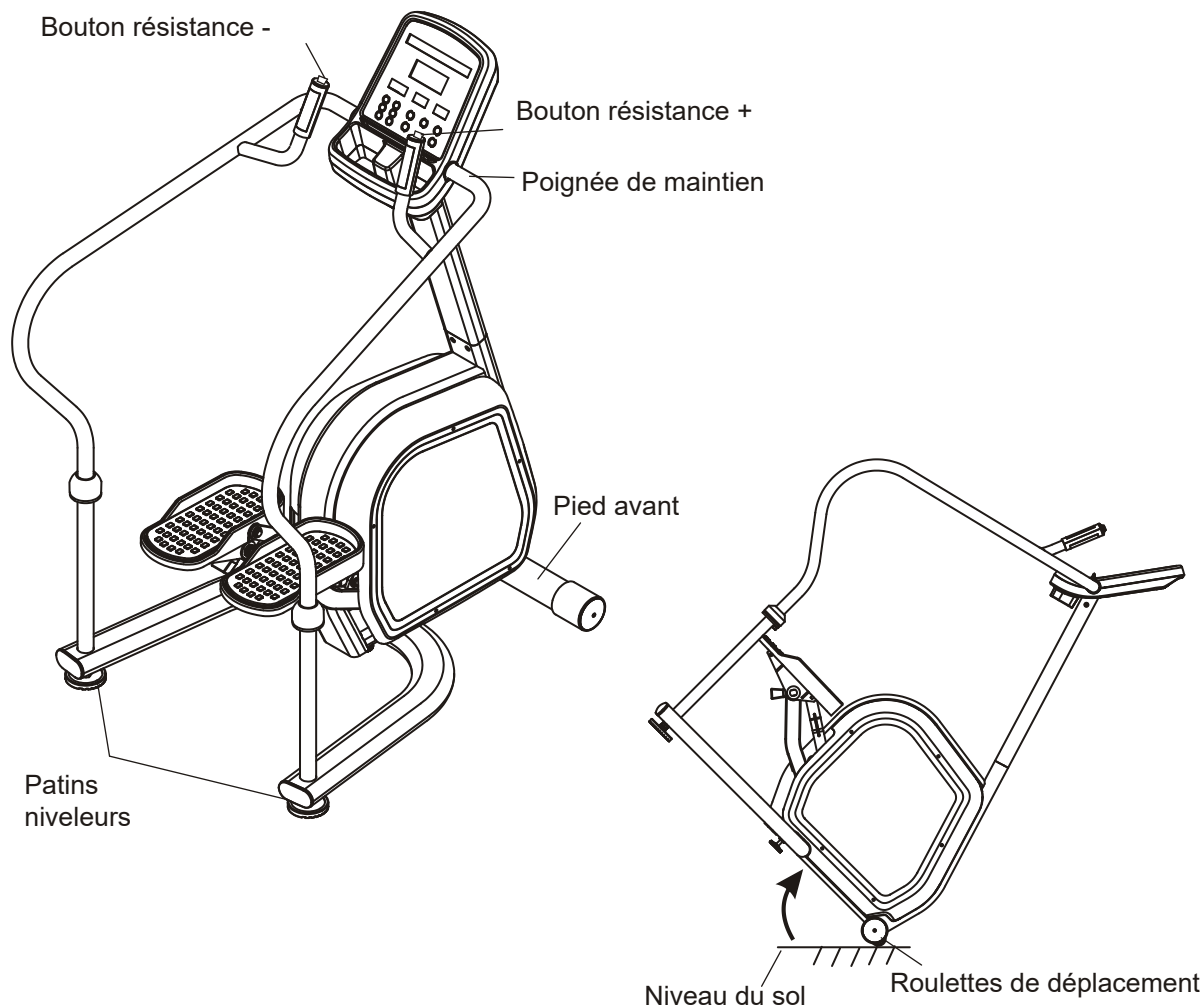
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Vue générale



Item No.	Part No.	Description	QTY
1	PST300D01ASSY	Main Frame Assy	1
2	PST300D20ASSY	Left Handlebar Assy	1
3	PST300D21ASSY	Right Handlebar Assy	1
4	PST300DDZBASSY	Console Assy	1
5	PST3001700	Spring	2
6	CNLM6*16N19	Flat Head Cap Screw,M6*16	4
7	GB938DS12	Spring Washer, Φ8	10
8	GB70M8*15N19NL	Socket Head Cap Screw,M8*15	10

Utilisation et maintenance



Instructions

1. Pour déplacer l'appareil, soulevez le pour qu'il repose sur ses roulettes de déplacement.
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.

Maintenance

1. Si les boulons et les vis ont tendance à se desserrer, resserrez les immédiatement.

Fonctions de la console



Fonctions de la console

Fonctions de la console

Affichage : Distance, Effort (W), Fréquence cardiaque, Temps, Vitesse, Niveau, Fenêtre DOT Matrix

1. Fenêtre Distance

- Affiche la distance totale en mode manuel ou programme
- Affiche la distance restante en mode compte à rebours
- Affiche la distance pré réglée en mode User

2. Fenêtre Watt

Affiche l'effort développé en mode manuel ou programme

3. Fenêtre Heart Rate

Affiche la fréquence cardiaque de l'utilisateur



4. Fenêtre Calories

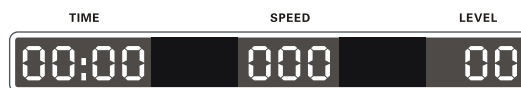
- Affiche les calories dépensées en mode manuel ou programme
- Affiche les calories restantes en mode compte à rebours

5. Fenêtre Time

- Affiche le temps écoulé en mode manuel ou programme
- Affiche le temps restant en mode compte à rebours

6. Fenêtre Speed

Affiche la vitesse actuelle



7. Fenêtre Level

Affiche le niveau de résistance actuel

8. Afficheur DOT Matrix

- Affiche les messages
- Affiche la courbe du programme



9. Indicateur lumineux mode manuel

10. Indicateur lumineux mode Cardio

11. Indicateur lumineux mode Fat Burn

12. Indicateur lumineux mode Heart Rate

13. Indicateur lumineux mode Thigh Toner

14. Indicateur lumineux mode Glutea Sculptor



Fonctions de la console

Boutons

1. Résistance UP (double fonction)

- Augmente le niveau de résistance
- Augmente les valeurs cibles des programmes



2. Résistance DOWN (double fonction)

- Diminue le niveau de résistance
- Diminue les valeurs cibles des programmes



3. MODE



Permet de sélectionner le mode compte à rebours temps, distance ou calories

4. ENTER



Valider les choix de valeurs ou de programmes

5. START



Démarre l'exercice après la saisie des valeurs temps et poids.

6. STOP



Arrête l'exercice quel que soit le mode d'entraînement

7. MANUAL



Mode par défaut à l'allumage

Revient au mode manuel dans un programme

8. CARDIO



Revient au mode cardio dans un programme

9. FAT BURN



Revient au mode fat burn dans un programme

10. HEAR RATE



Revient au mode heart rate dans un programme

11. GLUTEA SCULPTOR



Revient au mode glutea sculptor dans un programme

12. THIGH TONER



Revient au mode thigh toner dans un programme

Fonctions de la console

Utilisation des programmes

1. Mode manuel

- Mode par défaut à l'allumage
- Entrer le poids (68 kg par défaut)
- Appuyer sur START

2. Mode Cardio

- Appuyer sur le bouton CARDIO de la console pour choisir ce mode
- Choisir la durée et valider en appuyant sur ENTER
- Ajuster le poids et valider en appuyant sur ENTER
- Ajuster l'âge et valider en appuyant sur START

3. Mode Fat Burn

- Appuyer sur le bouton FAT BURN de la console pour choisir ce mode
- Choisir la durée avec les boutons de résistance UP et DOWN
- Valider en appuyant sur ENTER
- Ajuster le poids avec les boutons de résistance UP et DOWN
- Valider en appuyant sur ENTER
- Ajuster l'âge avec les boutons de résistance UP et DOWN
- Valider en appuyant sur START

4. Mode Heart Rate

- Appuyer sur le bouton HEART RATE de la console pour choisir ce mode
- Choisir la durée avec les boutons de résistance UP et DOWN
- Valider en appuyant sur ENTER
- Ajuster le poids avec les boutons de résistance UP et DOWN
- Valider en appuyant sur ENTER
- Ajuster l'âge avec les boutons de résistance UP et DOWN
- Valider en appuyant sur START

5. Mode Glutea Sculptor

- Appuyer sur le bouton GLUTEA SCULPTOR de la console pour choisir ce mode
- Choisir la durée avec les boutons de résistance UP et DOWN
- Valider en appuyant sur ENTER
- Ajuster le poids avec les boutons de résistance UP et DOWN
- Valider en appuyant sur ENTER
- Ajuster l'âge avec les boutons de résistance UP et DOWN
- Valider en appuyant sur START

Fonctions de la console

6. Mode Thigh Toner

- Appuyer sur le bouton THIGH TONER de la console pour choisir ce mode
- Choisir la durée avec les boutons de résistance UP et DOWN
- Valider en appuyant sur ENTER
- Ajuster le poids avec les boutons de résistance UP et DOWN
- Valider en appuyant sur ENTER
- Ajuster l'âge avec les boutons de résistance UP et DOWN
- Valider en appuyant sur START

7. Mode Durée Cible

- Appuyer sur le bouton MODE de la console pour choisir ce mode
- Choisir la durée avec les boutons de résistance UP et DOWN
- Valider en appuyant sur ENTER
- Ajuster le poids avec les boutons de résistance UP et DOWN
- Valider en appuyant sur ENTER

8. Mode Distance Cible

- Appuyer sur le bouton MODE de la console pour choisir ce mode
- Choisir la distance avec les boutons de résistance UP et DOWN
- Valider en appuyant sur ENTER
- Ajuster le poids avec les boutons de résistance UP et DOWN
- Valider en appuyant sur ENTER

9. Mode Calorie Cible

- Appuyer sur le bouton MODE de la console pour choisir ce mode
- Choisir les calories avec les boutons de résistance UP et DOWN
- Valider en appuyant sur ENTER
- Ajuster le poids avec les boutons de résistance UP et DOWN
- Valider en appuyant sur ENTER

Utilisation de la mesure de la fréquence cardiaque

1. Capteurs tactiles

- Tenir les deux capteurs fermement
- Attendre 15-30 secondes
- La fréquence cardiaque s'affiche dans la fenêtre Heart Rate

2. Ceinture télémétrique

- Ajuster la ceinture pectorale selon les instructions du fabricant
- Attendre 5 secondes
- La fréquence cardiaque s'affiche dans la fenêtre Heart Rate

Bascule "SI" <>"ENG"

- Maintenir le bouton ENTER enfoncé pendant 3 secondes à l'allumage du stepper
- Utiliser les touches de résistance pour basculer entre SI et ENG

Dépannage

Symptôme	Cause probable	Solution
La fréquence cardiaque ne s'affiche pas ou est erronée	Les électrodes de votre ceinture sont sèches et captent mal les impulsions	Humidifiez les électrodes de votre ceinture télémétrique.
	Les électrodes de 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.	

Dépannage

Symptôme	Action de correction
La courroie patine	a. Ajuster la tension des ressorts b. Régler la carte de tension c. Remplacer la courroie d. Appeler le support technique
Bruit	a. Vérifier le volant d'inertie b. Vérifier la visserie et les roulements c. Vérifier la cinématique du mouvement d. Appeler le support technique
Pas d'affichage	a. Débrancher et rebrancher la console b. Vérifier le câblage console vers carte contrôle c. Remplacer la console d. Remplacer la carte de contrôle e. Appeler le support technique
Pédale devenue souple	a. Resserrer la pédale b. Remplacer la pédale c. Remplacer la manivelle d. Appeler le support technique
Pas de résistance	a. Vérifier la carte contrôle b. Vérifier la console c. Vérifier le volant d'inertie
Console inactive	a. Redémarrer l'appareil b. remplacer la console c. Appeler le support technique

Electrical Connection

