



RR700

Vélo Allongé

Manuel d'utilisation

18W Rev C

ATTENTION ! Lisez toutes les instructions et les précautions décrites dans ce manuel avant d'utiliser l'appareil.

! ATTENTION !

Lisez toutes les instructions et les précautions décrites dans ce manuel avant d'utiliser l'appareil.

Sommaire

Instructions relatives à la sécurité	3
Echauffement	5
Vuë éclatée et liste des pièces	6
Utilisation et maintenance	22
Fonctions de la console	23
Dépannage	28
Schéma de câblage	29

Instructions relatives à la sécurité

AVERTISSEMENT ! La sécurité du produit ne peut être maintenue que s'il est examiné régulièrement pour détecter les dommages et l'usure. Voir la section maintenance pour plus de détails.

AVERTISSEMENT ! Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez faible, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice et signalez vos difficultés aux personnes à côté de vous.

EMPLACEMENT

1. Gardez la zone autour du produit libre de tout obstacle, y compris les murs et les meubles. Prévoyez une zone de dégagement derrière l'appareil.
2. N'utilisez pas le produit à l'extérieur, à proximité de piscines ou dans des zones très humides.
3. Ne permettez pas à d'autres personnes d'interférer de quelque manière que ce soit avec l'utilisateur ou l'équipement pendant l'entraînement.
4. Surveillez attentivement les enfants ou les personnes déficientes utilisant le produit.
5. Le produit ne doit être utilisé que sur une surface plane et avec un espace de 60 centimètre autour du produit.

UTILISATION

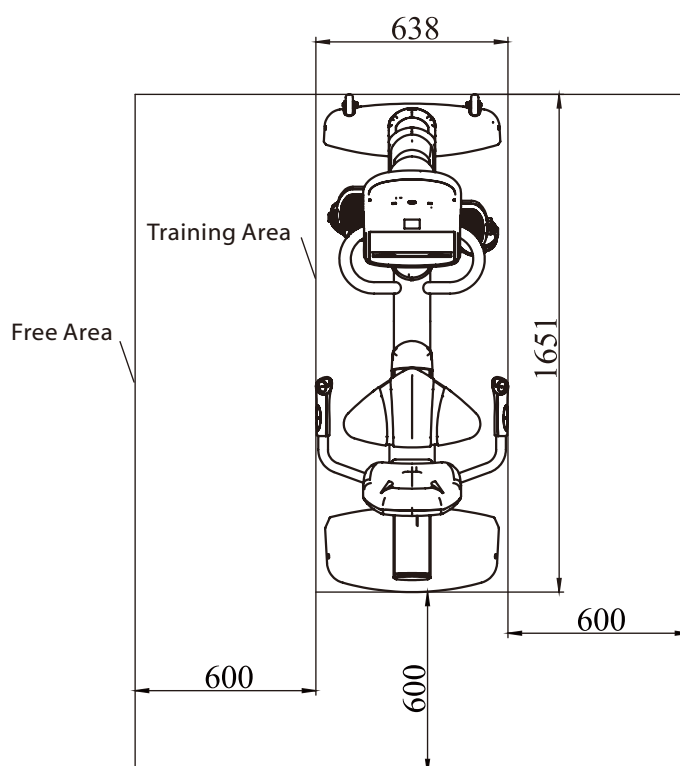
1. Suivez toujours les instructions de la console pour un fonctionnement correct.
2. Ne touchez pas l'intérieur ou le dessous de l'appareil et ne le renversez pas sur le côté pendant le fonctionnement.
3. N'insérez jamais d'objets dans les ouvertures du vélo. Si un objet tombe dans cet équipement, récupérez-le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

Dimensions de l'appareil : 1651*638*1390mm

Surface occupée au sol : 1651*638mm

Poids de l'appareil : 83kg

Echauffement

AVERTISSEMENT ! Avant de commencer ce programme ou tout programme d'exercice, vous devriez consulter votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé préexistants. L'échauffement prépare le corps à l'exercice en augmentant la circulation sanguine, en fournissant plus d'oxygène aux muscles et en augmentant la température corporelle. Commencez chaque entraînement par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers pour vous échauffer. Les photos sur cette page montrent plusieurs formes d'étirements de base que vous pouvez effectuer avant vos séances d'entraînement. Afin d'obtenir un échauffement adéquat, effectuez chaque étirement trois fois.

TOE TOUCH STRETCH

Debout, pliez légèrement les genoux et penchez-vous lentement vers l'avant de vos hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous descendez vers vos orteils aussi loin que possible. Tenez pendant 15 compte, puis détendez-vous. Cela étirera vos ischio-jambiers, le dos et les genoux et le dos.

ÉTIREMENT DES ISCHIOSJAMBIERS

Asseyez-vous avec une jambe tendue. Apportez la plante du pied opposé vers vous et posez-le contre l'intérieur de la cuisse de votre jambe allongée. Atteignez vos orteils aussi loin que possible. Prise pendant 15 temps, puis détendez-vous. Cela étirera vos ischio-jambiers, le bas du dos et l'aîne.

ÉTIREMENT DU MOLLET/ACHILLE

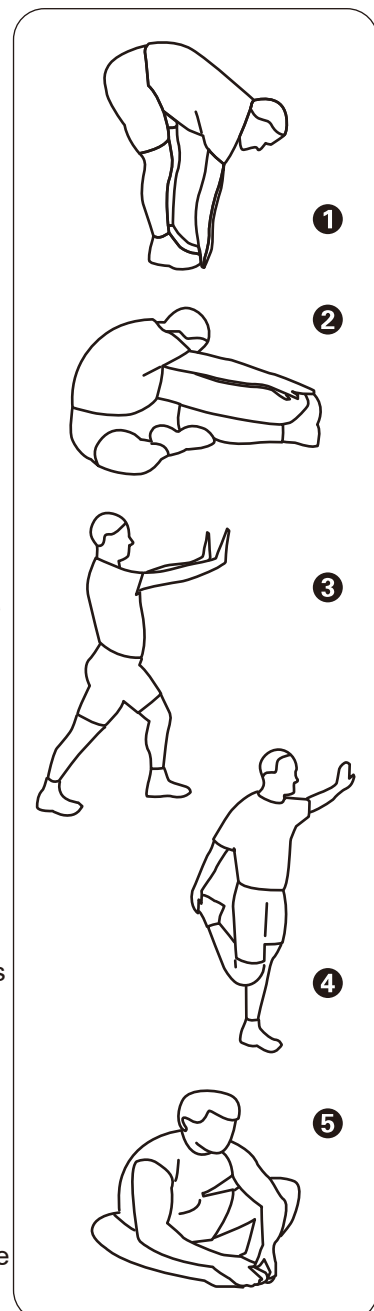
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant, penchez vous vers l'avant et déplacez vos hanches vers le mur. Tenez 15 secondes, puis détendez-vous. Pour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

ÉTIREMENT DES QUADRICEPS

Une main contre un mur pour garder l'équilibre, tendez l'autre main vers l'arrière et saisissez votre pied. Rapprochez votre talon le plus près possible des fesses. Maintenez la position pendant 15 secondes, puis détendez-vous et répétez de l'autre côté. Cela étirera vos quadriceps et vos muscles de la hanche.

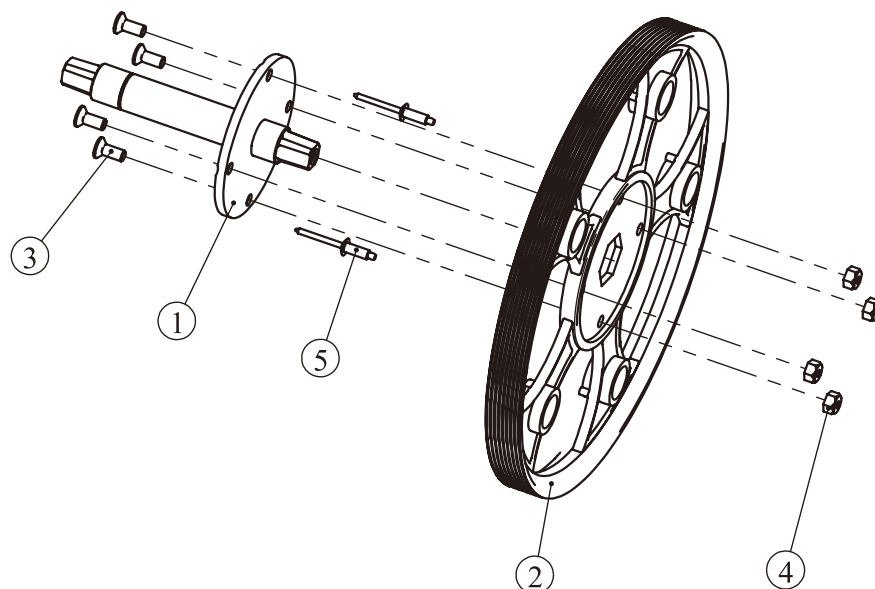
ÉTIREMENT DES ADDUCTEURS

Asseyez-vous avec les plante de vos pieds l'une contre l'autre et vos genoux vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers l'aîne aussi loin que possible. Maintenez la position pendant 15 secondes, puis détendez-vous. Cela étirera vos adducteurs.



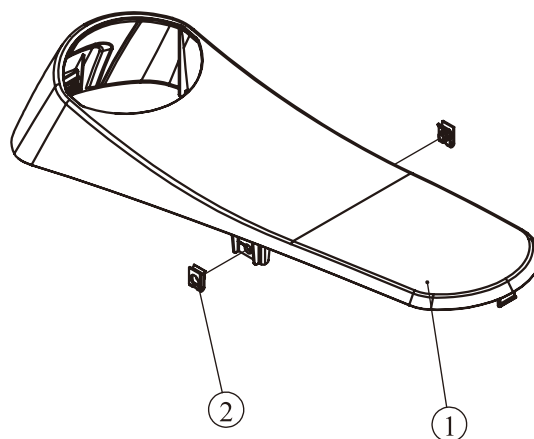
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Poulie



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	1.5.1	RU7002900	Shaft	1
2	1.5.2	PU3002600	Pulley	1
3	1.5.3	CNLM6*15DHS20	Screw,M6*15	4
4	1.5.4	NM6DS2	Nut,M6	4
5	1.5.5	GB126185*13N11	Rivet,Φ5*13	2

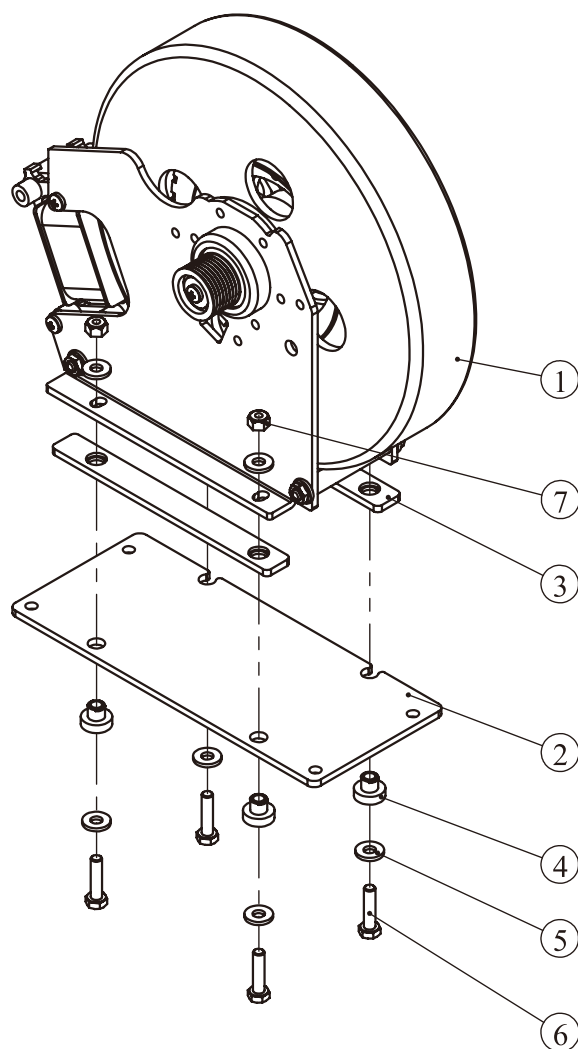
Carter supérieur



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

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

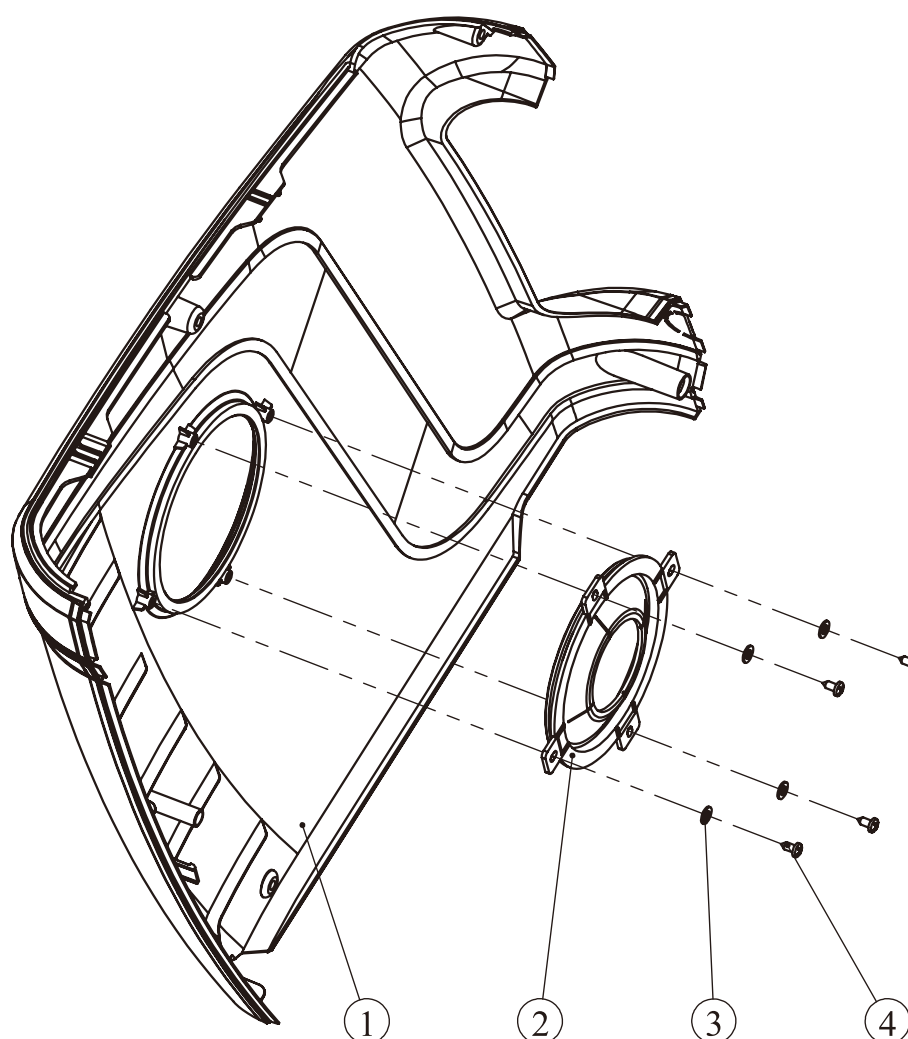
Frein



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	1.8.1	D82	Brake	1
2	1.8.2	CG611100	Plate,Steel	1
3	1.8.3	U7B3700	Plate,Isolation	2
4	1.8.4	U7B3800	Spacer,Isolation	4
5	1.8.5	DQ6DS2A	Washer,Φ6.6*Φ15*2	8
6	1.8.6	GB5781M6*25DS20	Hex Head Bolt,M6*25	4
7	1.8.7	NM6DS2	Nut,M6	4
8	1.8.8	L800AL9396-3-3	Cable,For Lower PCB	1
9	1.8.9	L800STDCY2F_AI9396-2	Cable,For Break	1

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

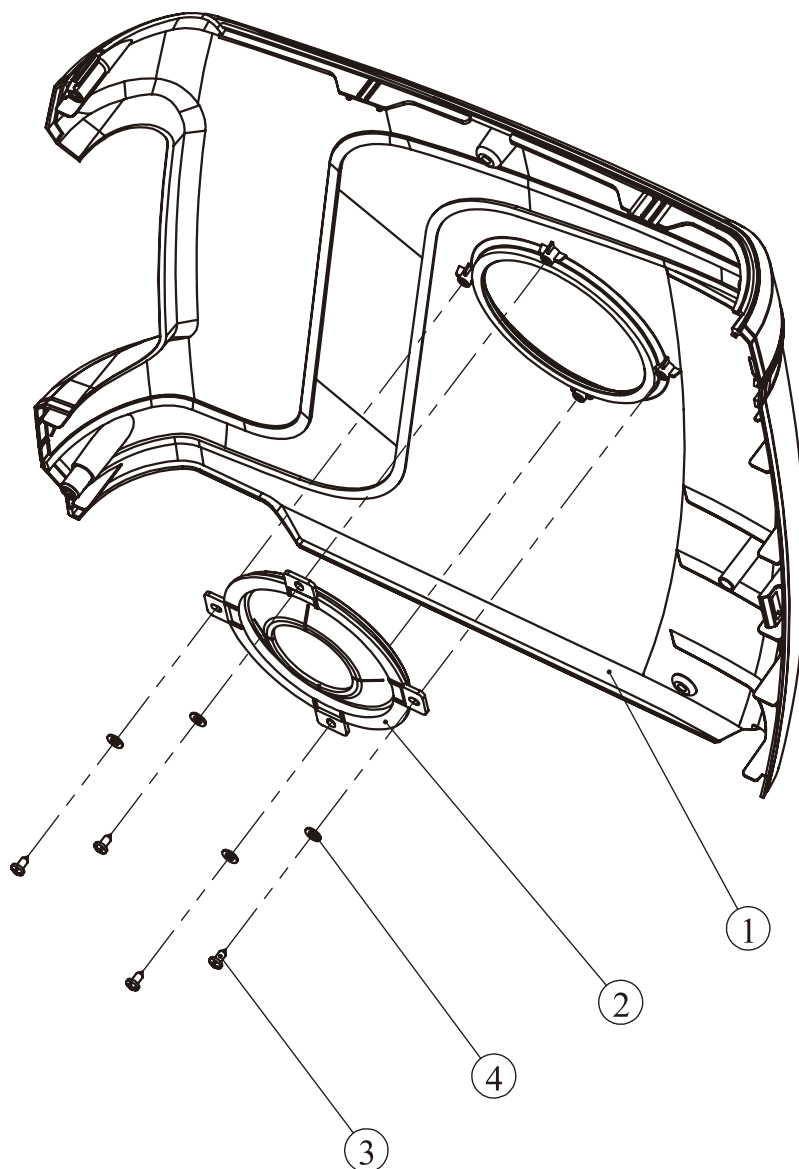
Carter gauche



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	1.33.1	RR7002000	Left Cover	1
2	1.33.2	RU7001300	Crank Cover	1
3	1.33.3	GB955DS2	Washer, $\phi 5.5 * \phi 10 * 1$	4
4	1.33.4	GB845ST4.2*9.5DS	Screw, ST4.2*9.5	4

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

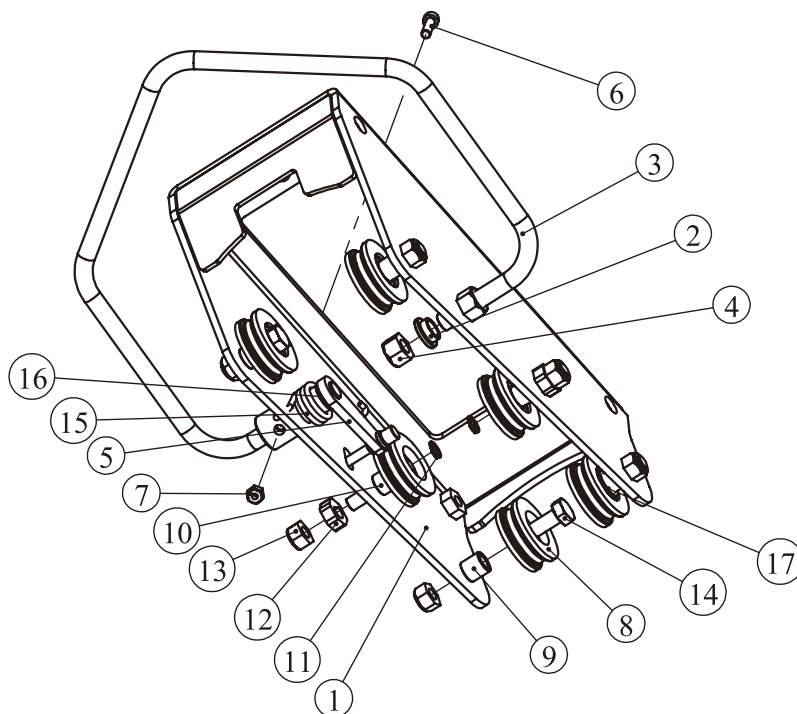
Carter droit



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	1.34.1	RR7002100	Right Cover	1
2	1.34.2	RU7001300	Crank Cover	1
3	1.34.3	GB845ST4.2*9.5DS	Screw,ST4.2*9.5	4
4	1.34.4	GB955DS2	Washer,Φ5.5*Φ10*1	4

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Chariot de siège



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	1.45.1	RR7000300V1	Seat Carriage	1
2	1.45.2	C150C4000	Bushing	1
3	1.45.3	RR7000700	Adjusting Handlebar	1
4	1.45.4	NM12DHS2	Nut,M12	2
5	1.45.5	RR7000800	Stopper Frame	1
6	1.45.6	GB70M6*25N19	Socket Head Bolt M6*25	1
7	1.45.7	NM6N19	Nut,M6	1
8	1.45.8	RR7000900	Nylon Idler Wheel	6
9	1.45.9	RR7001000	Spacer	4
10	1.45.10	RR7001400V1	Adjusting Shaft	2
11	1.45.11	GB894.110FH12	Ring,Φ10	2
12	1.45.12	RR7001500V1	Adjusting Plate	2
13	1.45.13	NM10DHS2	Nut,M10	6
14	1.45.14	GB5780M10*40DHS20	Hex Head Bolt M10*40	4
15	1.45.15	RR7001300V1	Spring	1
16	1.45.16	DQ12DHS2H	Washer,Φ12.2*Φ20*0.2	2
17	1.45.17	TBT12000	Washer,Φ20*Φ10*0.5	6

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Châssis principal

Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	1.1	RR900B0100	Main Frame	1
2	1.2	GB2766204-2RSC3TPI	Bearing,6204	2
3	1.3	RR7001600	End Cover,For Bearing,6204	2
4	1.4	CNLM6*15DHS20	Flat Head Cap Screw,M6*15	11
5	1.5	RU70029ASSY	Pulley Assy	1
6	1.6	GB894.120FH12	Ring,Φ20	2
7	1.7	B304400	Wave Washer,Φ20	1
8	1.8	D82ASSY	Brake Assy	1
9	1.9	DQ6DS2A	Washer,Φ6.6*Φ15*2	5
10	1.10	GB936DS12	Spring Washer,Φ6	4
11	1.11	GB5781M6*15DS20	Hex Head Bolt,M6*15	4
12	1.12	RR500C4300	Tightener Frame	1
13	1.13	GB2766203-2RSC3TPI	Bearing,6203	2
14	1.14	GB894.117FH12	Ring,Φ17	1
15	1.15	DQ17DHS2	Washer,Φ17.2*Φ23*0.35	2
16	1.16	RU7004800	Spacer,For Tightener	3
17	1.17	GB70M5*15DS20	Socket Head Bolt M5*15	3
18	1.18	GB41M6DS2	Hex Nut,M6	1
19	1.19	GB41M8DS2	Hex Nut,M8	1
20	1.20	GB70M6*20DHS20	Socket Head Bolt,M6*20	1
21	1.21	TBT0800	Tread Bushing	1
22	1.22	GB5780M8*130*50DS20	Hex Head Bolt,M8*130	1
23	1.23	GB9512DS2	Washer,Φ13*Φ24*2.5	1
24	1.24	U7B4000	Spacer,For Isolation	1
25	1.25	GB958DS2	Washer,Φ9*Φ16*1.6	1
26	1.26	TBT1800	Spring	1
27	1.27	DXD380J8A	Belt,380J8	1
28	1.28	C66	Lower PCB	1
29	1.29	GB818M5*15DHS20	Screw,M5*15	10

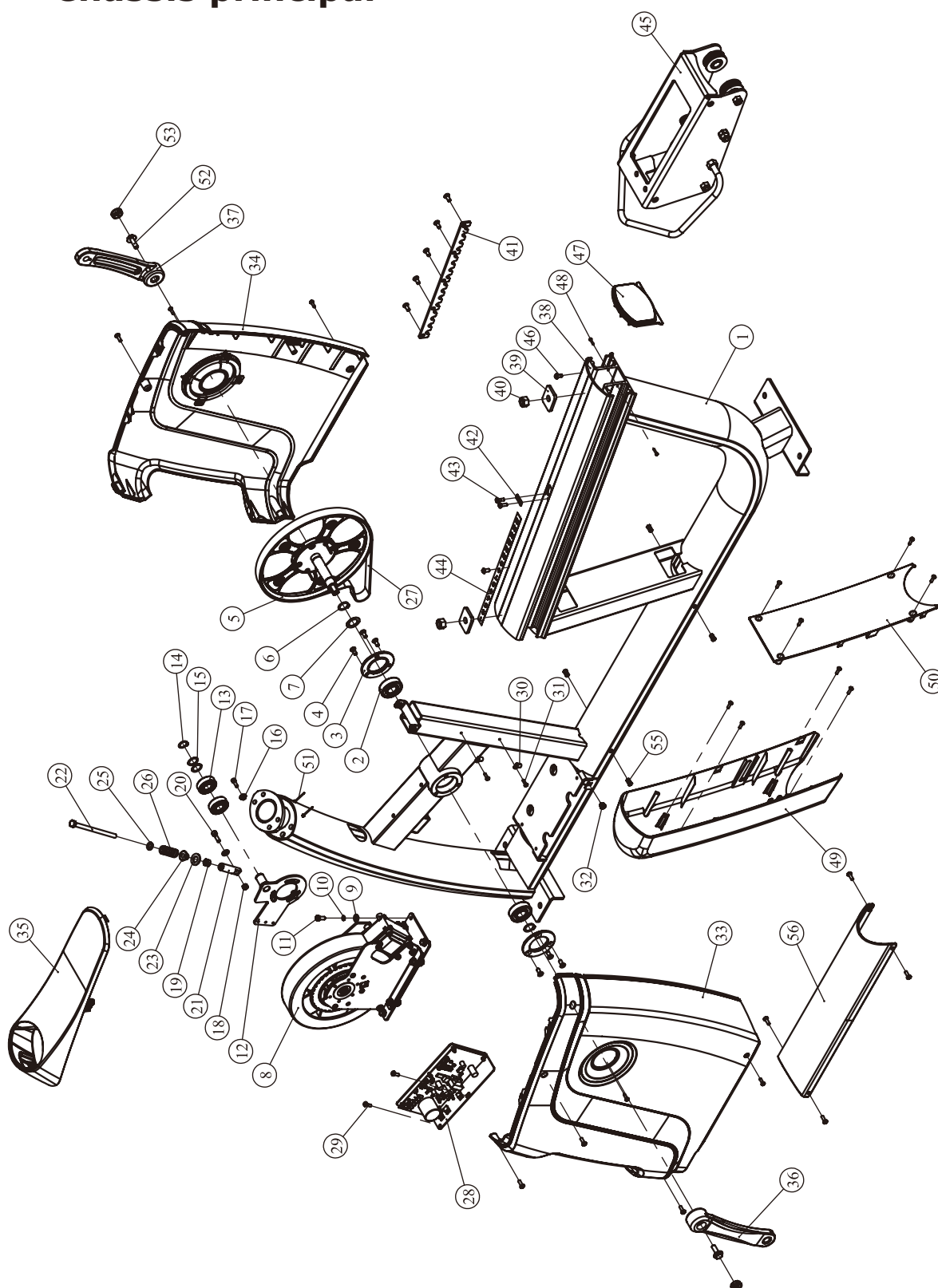
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Châssis principal

Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
30	1.30	DQXK14	Cable Clip	2
31	1.31	GB845ST4.2*16DHS	Screw,ST4.2*16	14
32	1.32	ECU7P3500	Nut,ST4.2	4
33	1.33	RR70020ASSY	Left Cover Assy	1
34	1.34	RR70021ASSY	Right Cover Assy	1
35	1.35	RR90022ASSY	Top Cover Assy	1
36	1.36	HA18LL-L	Right Crank	1
37	1.37	HA18LL-R	Left Crank	1
38	1.38	RR7000600V1	Leader	1
39	1.39	V20303	Washer,Square	2
40	1.40	NM12DHS2	Nut,M12	2
41	1.41	RR7001100	Tooth Plate	1
42	1.42	B508700	Press Plate	1
43	1.43	GB818M5*15N19	Screw,M5*15	2
44	1.44	RR700TZ01	Mask,Graduation	1
45	1.45	RR70003V1ASSY	Seat Carriage Assy	1
46	1.46	PNLM6*12N19	Button Head Bolt,M6*12	2
47	1.47	RR7002500	Plug	1
48	1.48	GB845ST2.9*16DS	Screw,ST2.9*16	2
49	1.49	RR7002300	Front Cover	1
50	1.50	RR7002400	Rear Cover	1
51	1.51	GB126183.2*15N11	Rivet,φ3.2*15	2
52	1.52	BR18006500	Hexagon Flange Bolts,M8*25	2
53	1.53	RU7003700	Crank End Cap	2
54	1.54	08-0077	Magic Ring	1
55	1.55	GB17880.3M5*13DS17	Rivet Nut,M5	4
56	1.56	RR7002600	Prevent Stepped Covering	1
57	1.57	L1100XHB-SMA-12	Lower Cable,For Console	1
58	1.58	L3400XHB-SMA-7	Lower Cable,For Brake And Pulse	1

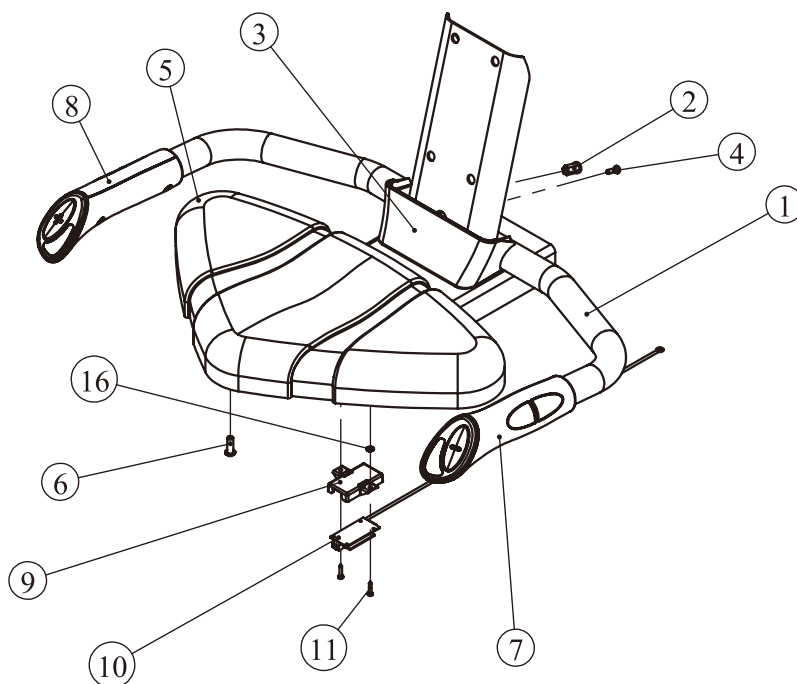
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Châssis principal



VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

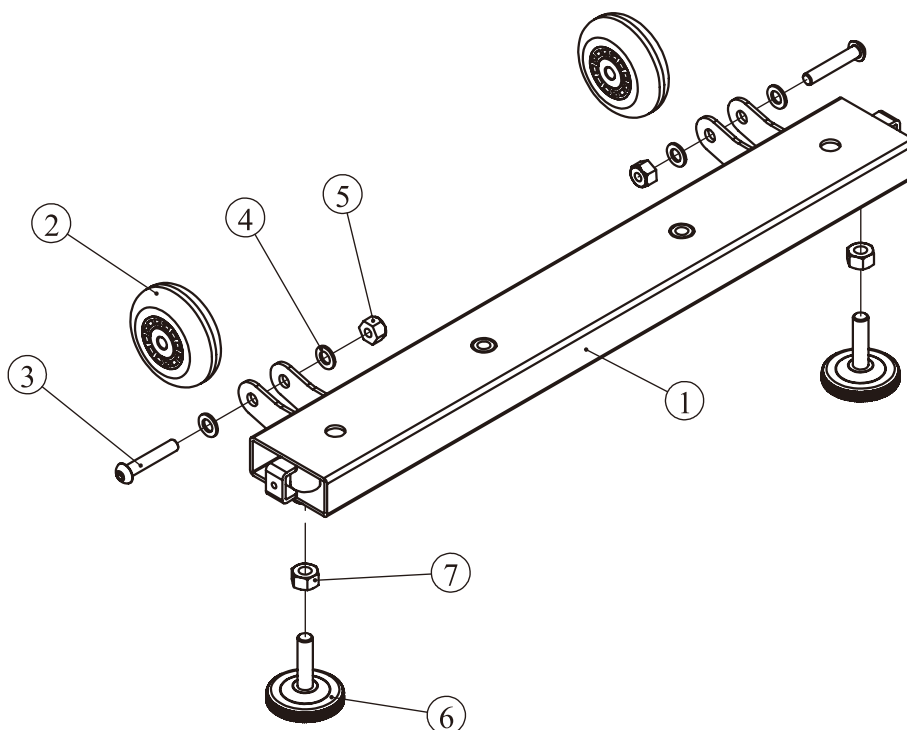
Siège



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	2.1	RR7000400V1	Seat Support Frame	1
2	2.2	GB17880.5M6*16.5DS17	Rivet Nut,M6	1
3	2.3	RR7002800	Decoration Cover	1
4	2.4	GB845ST4.2*16DHS	Screw,ST4.2*16	1
5	2.5	PR3001200	Seat Pad	1
6	2.6	YPNL0.25*20*19DS2	Button Head Bolt,1/4"-20UNC*19	4
7	2.7	X12V1	Heart Rate ,Steelless	1
8	2.8	X13V1	Heart Rate ,Steelless	1
9	2.9	RR7002900	Box,For Fixing Heart Rate Board	1
10	2.10	DQSWXT01-S	Heart Rate Board	1
11	2.11	GB845ST2.9*16DS	Screw,ST2.9*16	2
12	2.12	L700XHP_SMA-2	Cable,For Break	1
13	2.13	L700XHP_SMY-2	Cable,For Break	1
14	2.14	L1000ST0-XHB-4	Cable,For Pulse	1
15	2.15	K1NF-55(N)	Magic Ring	2
16	2.16	GB862.24DS12	Serrated Washer,Φ4	1

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

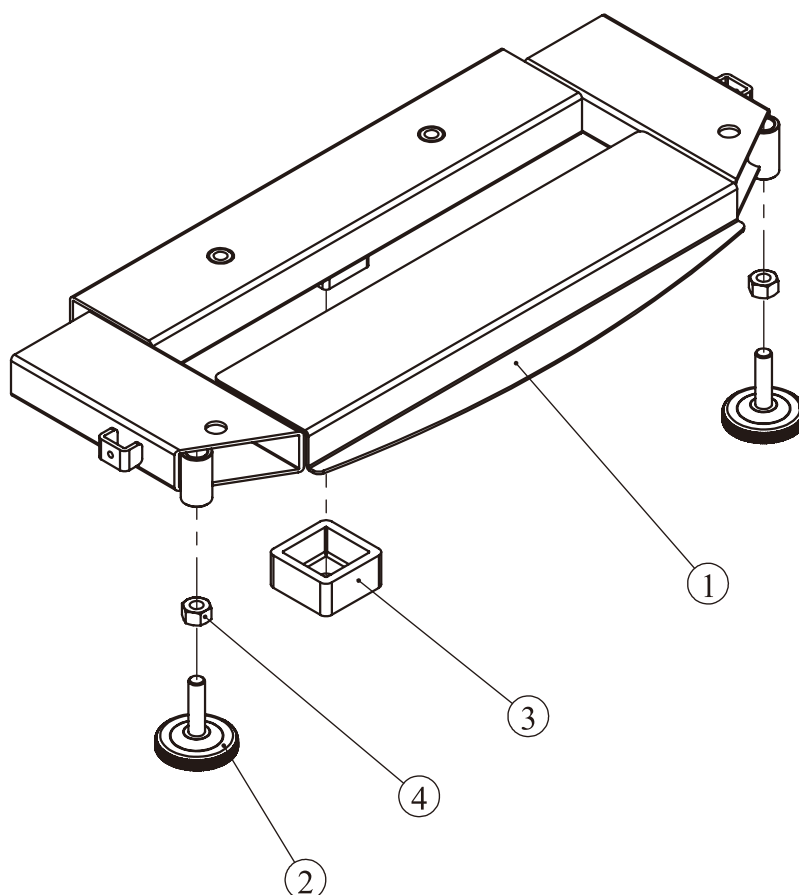
Pied avant



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

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

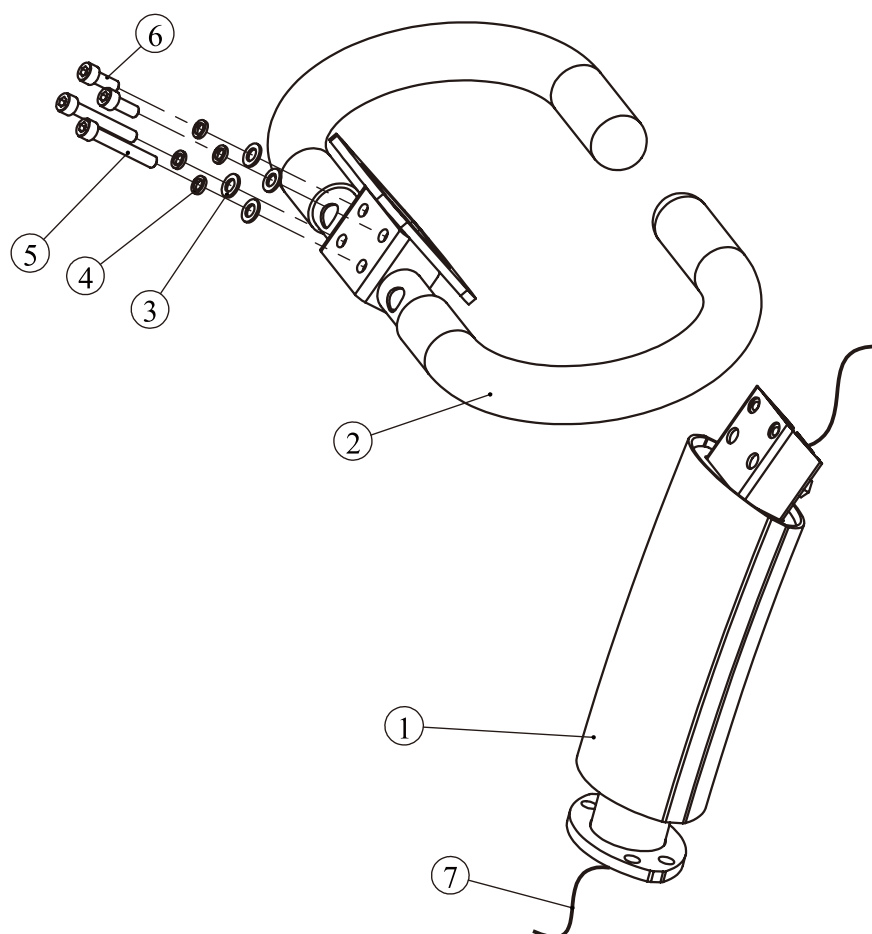
Pied arrière



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

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

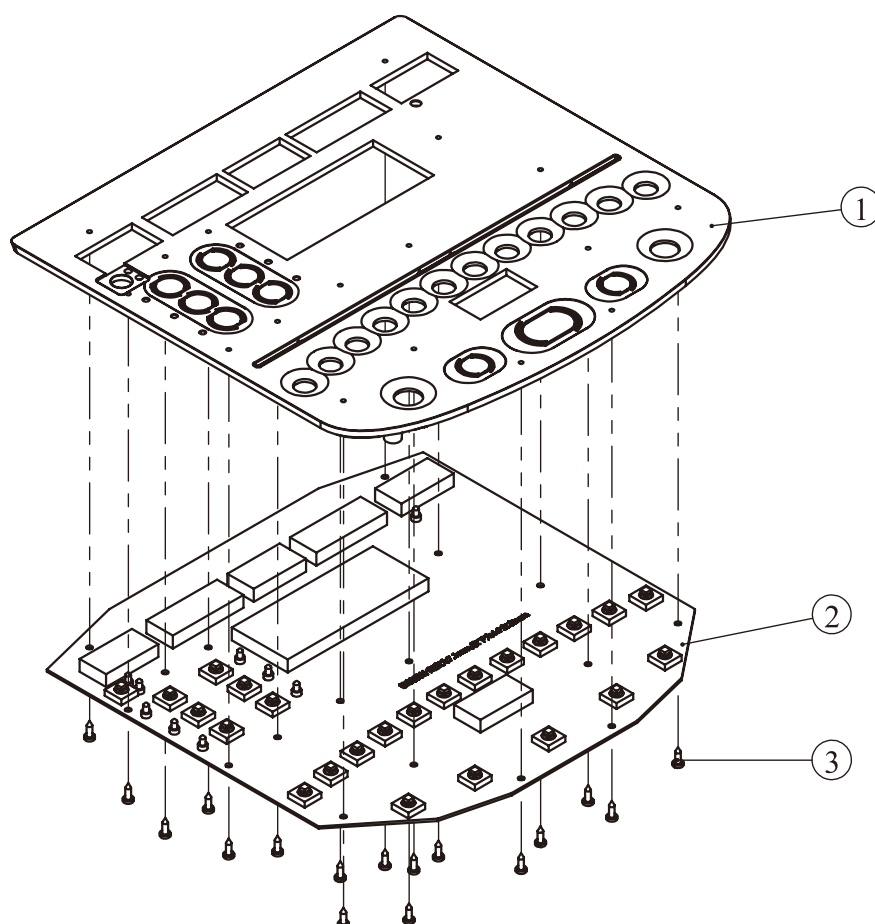
Potence et guidon



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	7.1	RR7000200V1	Upright Frame	1
2	7.2	RR900B0500	Handlebar	1
3	7.3	GB958DHS2	Washer, $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1.6$	4
4	7.4	GB938DS12	Spring Washer, $\Phi 8$	4
5	7.5	GB70M8*55DS20	Socket Head Bolt, M8*55	2
6	7.6	GB70M8*20DS20	Socket Head Bolt, M8*20	2
7	7.7	ZX1*2	Guiding Wire	1.1

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

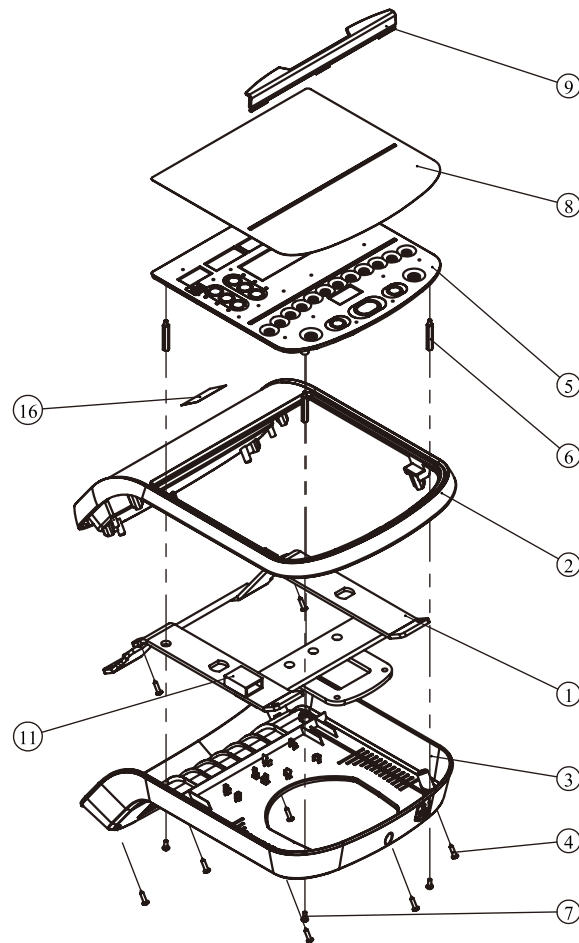
Ecran LED



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	8.5.1	RU700DZB04	Pcb,Frame	1
2	8.5.2	B146	Pcb	1
3	8.5.3	GB845ST2.9*9.5DS	Screw,ST2.9*9.5	17

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Console



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	8.1	RU900B0700	Console Support Frame	1
2	8.2	RU700DZB01	Upper Cover,For Console	1
3	8.3	RU700DZB02	Lower Cover,For Console	1
4	8.4	GB845ST4.2*16DHS	Screw,ST4.2*16	8
5	8.5	RU700CDZB04ASSY	Pcb,Frame Assy	1
6	8.6	PR3003000	Support Post,For Pcb	4
7	8.7	GB818M4*10DHS2	Screw,M4*10	4
8	8.8	RU700MM01	Console Overlay	1
9	8.9	RU700DZB03	Frame,For Books	1
10	8.10	DQXTJS02	Chest Pulse Receiver	1
11	8.11	RU5004400	Receiver Cover	1
12	8.12	08-0077	Magic Ring	2
13	8.13	L300XHB-SMY-7	Uper Cable,For Brake And Pulse	1
14	8.14	L300XHP-SMY-12	Upper Cable,For Console	1
15	8.15	K1NF-55(N)	Magic Ring	1
16	8.16	IMPULSETZ51	LOGO	1

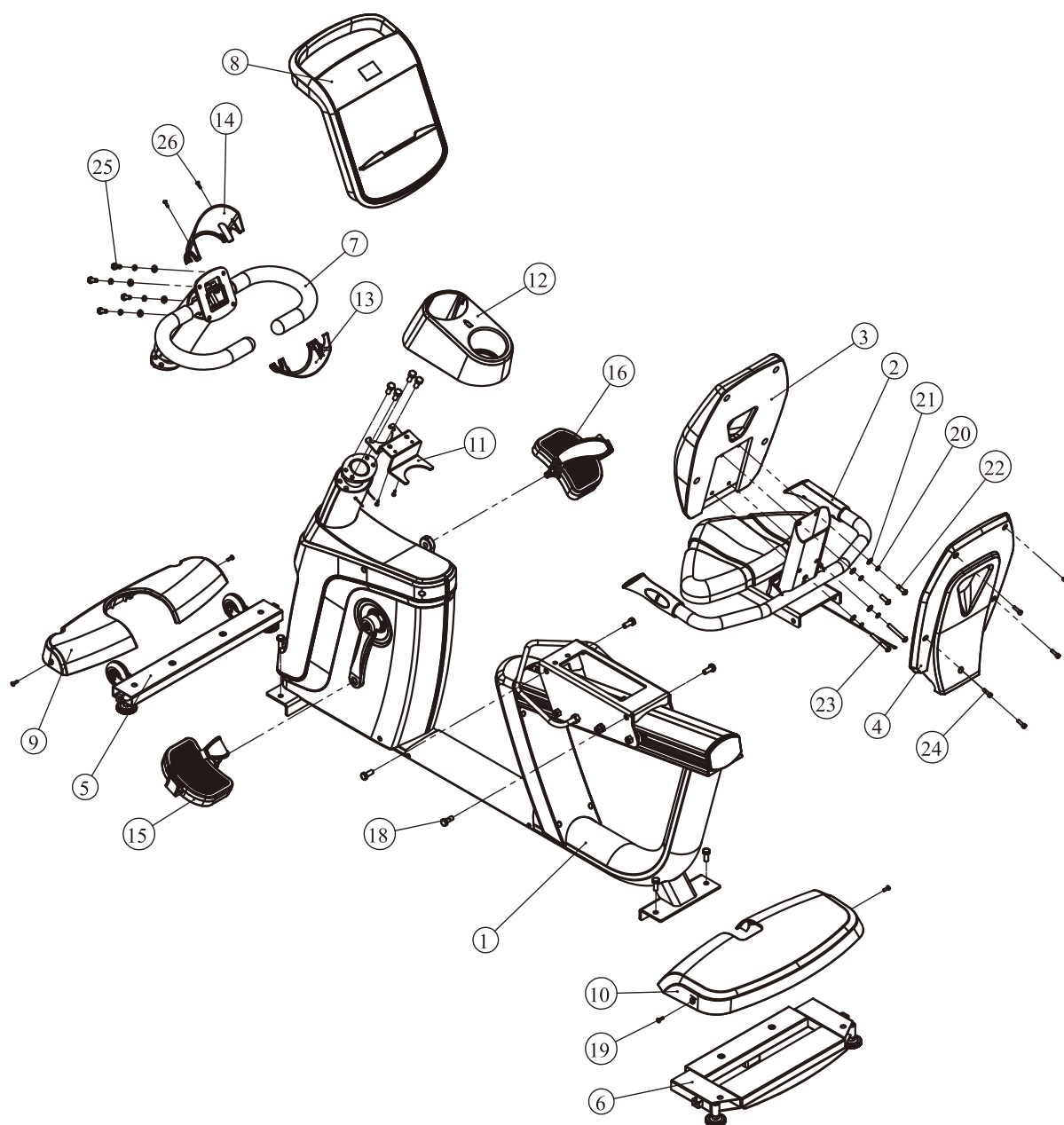
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Vue Globale

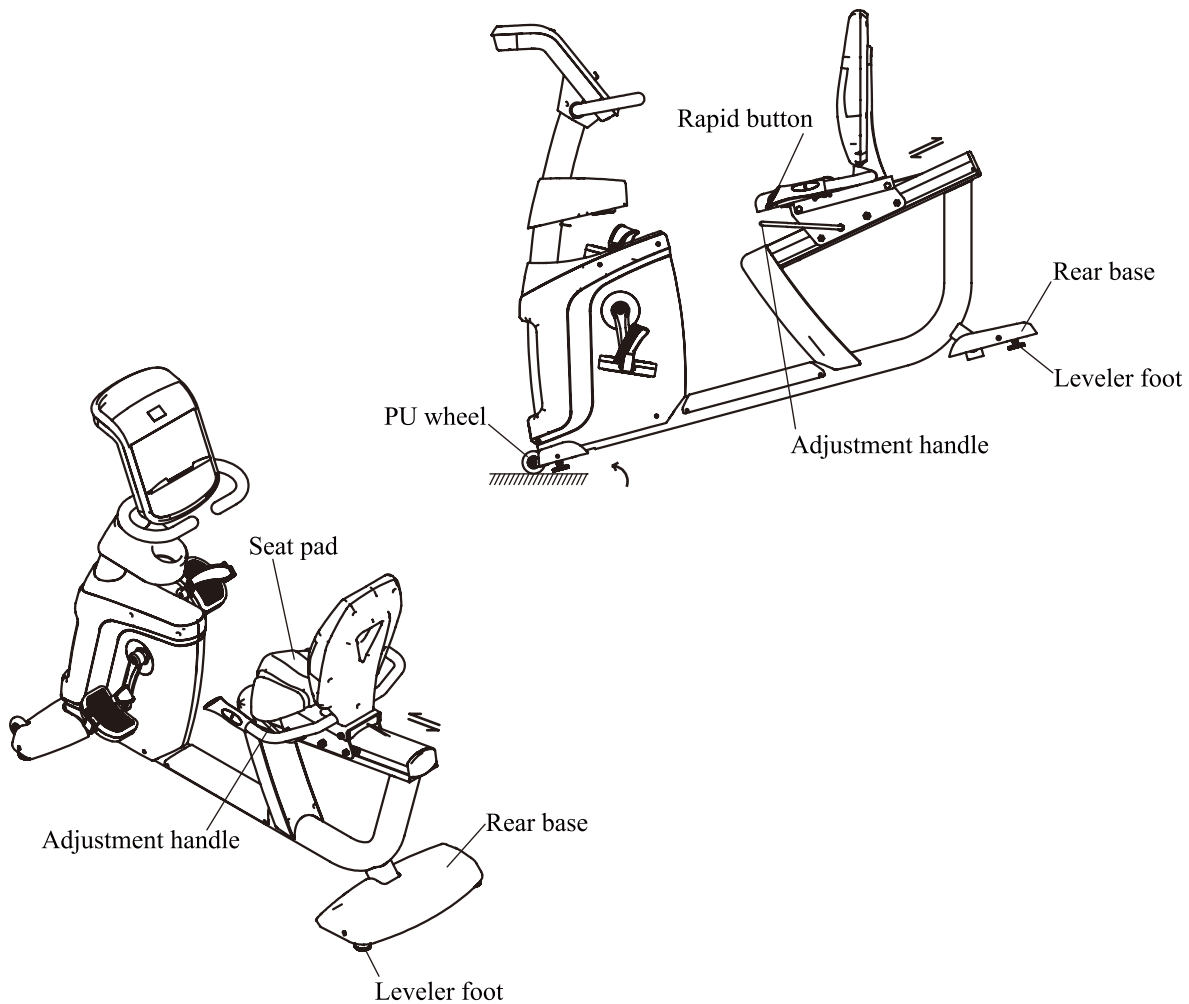
Item No.	Part No.	Description	QTY
1	RR700C01ASSY	Main Frame Assy	1
2	RR500C04ASSY	Seat Support Assy	1
3	RR7001200	Back Pad	1
4	RR7002700	Rear Cover For Back Pad	1
5	RU70003ASSY	Front Base Assy	1
6	RU70004ASSY	Rear Base Assy	1
7	RR900B02ASSY	Upright&Handlebar Frame Assy	1
8	RR700CDZBASSY	Console Assy	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
16	JD-59A-R-PU415	Right Pedal	1
15	JD-59A-L-PU415	Left Pedal	1
18	GB9074.16M10*25DS20	Hex Head Bolt W/Serrated Loch Washer M10*25	12
19	GB818M5*15DHS20	Screw,M5*15	4
20	GB938DS12	Spring Washer,φ8	8
21	GB958DS2	Washer,φ9*φ16*1.6	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	GB5781M8*20DS20	Hex Head Bolt,M8*20	4
26	GB845ST4.2*16DHS	Screw,ST4.2*16	4

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Vue Globale



Utilisation et maintenance



Instructions

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

Maintenance

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

Fonctions de la console



Fonctions de la console

AFFICHAGE DES INFORMATIONS

1. CALORIE

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



2. WATT

Indique la puissance instantanée (Watt).



3. DISTANCE

Indique la distance parcourue en Kilomètres ou en Miles par pas de 0.01 jusqu'à 9.99 puis par pas de 0.1 à partir de 10.0 (plage : 0.01-999).

distance

4. SPEED

Indique la vitesse de pédalage instantanée.

speed

5. TIME

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



time

6. HEART RATE

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



7. RESISTANCE

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



8. AFFICHER CENTRAL (DOT MATRIX)

8.1 Indique "WELCOME" à l'allumage.

8.2 Indique un message à la saisie d'une valeur.

8.3 Indique le profil d'exercice en mode Programme.

8.4 Affiche une piste de 400m en Mode Manuel



TOUCHES DE LA CONSOLE

1. START

Pour démarrer l'entraînement ou lancer un programme.



2. STOP

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



3. + et -

Pour ajuster le niveau de résistance pendant l'exercice.



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

Fonctions de la console

4. COOL DOWN

Pour choisir le mode "Récupération" / "cool down mode".



5. TOUCHES NUMERIQUES

Pour entrer des valeurs.



6. OK

Pour confirmer la sélection.



7. FLECHE

Pour effacer une valeur entrée.



8. MANUAL

Pour choisir le mode "Manuel" / "manual mode".



9. INTERVAL

Pour choisir le mode "Interval" / "interval mode".



10. FAT BURN

Pour choisir le mode "Brûle Graisse" / "fat burn mode".



11. CARDIO

Pour choisir le mode "Cardio" / "cardio mode".

12. WEIGHT LOSS

Pour choisir le mode "Perte de poids" / "weight loss mode".

13. HEART RATE

Pour choisir le mode "Fréquence Cardiaque" / "heart rate mode".

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 QUICK START OR SELECT PROGRAM".

(1) Appuyez sur START lancera le mode manuel

(2) Appuyez sur FAT BURN lancera le mode 'brûlage de graisse' (§ 2.4.1 p.26)

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

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

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

(6) Appuyez sur WEIGHT LOSS lancera le mode 'perte de poids' (§ 2.4.5 p.29)

Fonctions de la console

2. MODE PROGRAMMES

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 QUICK START après avoir appuyé sur le bouton OK.

2.4.2 INTERVAL

Appuyez sur le bouton INTERVAL

- (1) L'afficheur central indique INTERVAL MODE, la fenêtre TIME clignotera à "30:00". Utilisez les boutons + ou - pour régler la valeur,
- (2) L'afficheur central indique la courbe d'entraînement après 5 secondes,
- (3) L'afficheur central indique ENTER TIME après 5 secondes,
- (4) L'afficheur central indique PRESS QUICK START après avoir appuyé sur le bouton OK.

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 QUICK START après avoir appuyé sur le bouton OK.

2.4.4 HEART RATE

Le port d'une ceinture télémétrique est impératif pour utiliser le mode FRÉQUENCE CARDIAQUE

HR1=65 % de la FCMax

HR2=75 % de la FCMax

HR3=85 % de la FCMax.

Fonctions de la console

2.4.4 HEART RATE (suite)

Appuyez sur le bouton HEART RATE pour choisir le mode HR1, HR2 ou HR3

- (1) L'afficheur central indique HEART RATE 1 (ou 2 ou 3 selon votre choix), 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 5 secondes, la fenêtre de pulsation indique la fréquence cardiaque ciblée
- (4) L'afficheur central indique PRESS QUICK START après avoir appuyé sur le bouton OK.

2.4.5 WEIGHT LOSS

Appuyez sur le bouton WEIGHT LOSS

- (1) L'afficheur central indique WEIGHT LOSS, 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 QUICK START après avoir appuyé sur le bouton OK.

Dépannage

Problème	Cause probable	Solution
La fréquence cardiaque ne s'affiche pas ou est erronée	Les électrodes votre ceinture sont sèches et captent mal les impulsions	Humidifiez les électrodes de votre ceinture télémétrique.
	Les électrodes votre ceinture ne sont pas positionnées correctement	Assurez vous que les électrodes soient bien à plat sur votre peau, sous les pectoraux.
	La ceinture doit être nettoyée	Reportez vous à la notice de votre ceinture pour les conseils d'entretien
	La ceinture se trouve à plus d'un mètre de la console	Assurez vous que la ceinture soit à moins d'un mètre du récepteur intégré à la console
	La batterie de la ceinture est usée	Reportez vous à la notice de votre ceinture pour les instructions de remplacement de la pile
La fréquence cardiaque affichée est anormalement élevée	Interférences électromagnétiques provenant de téléphones portables.	Éloignez le vélo de la cause probable, ou éloignez la cause probable du vélo, jusqu'à ce que les lectures de fréquence cardiaque soient plus conformes à la réalité.
	Interférences électromagnétiques provenant d'ordinateurs.	
	Interférences électromagnétiques provenant de voitures.	
	Interférences électromagnétiques provenant de lignes haute tension.	
	Interférences électromagnétiques provenant d'équipements motorisés	
	Interférences électromagnétiques provenant d'une autre ceinture située à moins d'un mètre.	

Schéma de câblage

