



XSC750

Climber

Manuel d'utilisation

25J Rev XSC700B

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

Sommaire

! ATTENTION

Veillez lire attentivement toutes les précautions et instructions de ce manuel avant d'utiliser cet équipement.

Consignes de sécurité importantes	3
Avant de commencer	5
Exercices d'échauffement.....	7
Informations sur la console.....	8
Instructions de déplacement.....	9
Liste des pièces et vue éclatée.....	10
Fonctions du panneau de la console	21
Schéma de câblage	50

Consignes de sécurité importantes

AVERTISSEMENT – Avant d'utiliser ce Stepmill ou de commencer un programme d'exercices, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et/ou celles souffrant de problèmes de santé préexistants. Le fabricant ou le distributeur décline toute responsabilité en cas de blessure ou de dommage matériel résultant de l'utilisation de ce produit. Afin de réduire les risques d'électrocution, de brûlures, d'incendie ou d'autres blessures, il est important de lire attentivement ce manuel et les précautions suivantes avant utilisation.

Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris les enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles ne soient sous la surveillance d'une personne responsable de leur sécurité ou qu'elles n'aient reçu des instructions concernant son utilisation.

Les enfants doivent être surveillés afin de s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

AVERTISSEMENT – Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis. Un effort physique excessif peut entraîner des blessures graves, voire mortelles. En cas de malaise, arrêtez immédiatement l'exercice.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

1. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce Stepmill ont lu le manuel d'utilisation et connaissent les avertissements et les consignes de sécurité.
2. Le Stepmill doit être utilisé uniquement sur une surface plane et est conçu pour un usage intérieur uniquement. Il ne doit pas être placé dans un garage, sur une terrasse ou à proximité d'un point d'eau et ne doit jamais être utilisé lorsque vous êtes mouillé. Il est recommandé de placer un tapis de protection sous le Stepmill afin de protéger le sol ou la moquette et de faciliter le nettoyage.
3. Suivez les consignes de sécurité relatives au branchement de votre Stepmill. Maintenez le cordon d'alimentation à distance des roues inclinables et ne le faites pas passer sous le Stepmill. N'utilisez pas le Stepmill si le cordon d'alimentation est endommagé ou effiloché.
4. Portez des chaussures de marche ou de course confortables et de bonne qualité, ainsi que des vêtements appropriés. N'utilisez pas le Stepmill pieds nus, en sandales, en chaussettes ou en bas.
5. Tenez-vous à la barre d'appui lorsque vous réglez la vitesse, l'inclinaison ou toute autre commande.
6. Examinez toujours votre Stepmill avant utilisation pour vous assurer que toutes les pièces sont en bon état de fonctionnement.

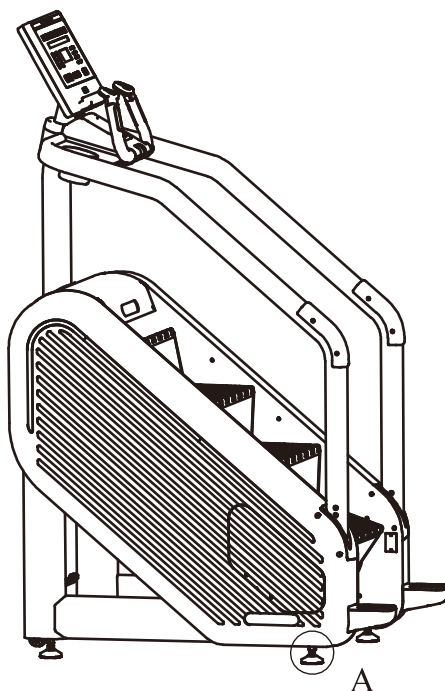
Consignes de sécurité importantes

7. Attendez que l'appareil s'arrête complètement avant de descendre.
8. Les animaux domestiques ne doivent jamais être autorisés à s'approcher du Stepmill ni à monter dessus.
9. Ne laissez jamais les enfants sans surveillance à proximité du Stepmill ni sur celui-ci.
10. N'utilisez jamais le Stepmill à proximité d'oxygène ou de produits en aérosol.
11. N'insérez jamais d'objet ni de partie du corps dans une ouverture.
12. Pour des raisons de sécurité et afin d'éviter d'endommager votre Stepmill, une seule personne à la fois doit l'utiliser.
13. Débranchez toujours le Stepmill avant de le nettoyer ou de l'entretenir. L'entretien de votre Stepmill doit être effectué uniquement par un technicien agréé, sauf autorisation ou instruction contraire du fabricant.
14. Le non-respect de ces instructions annulera la garantie du Stepmill.
15. Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son service après-vente ou une personne qualifiée afin d'éviter tout danger.
16. Ne pas utiliser d'huile, de graisse, de solution nettoyante ou autre produit similaire pour l'entretien ou le nettoyage de l'étiquette.
17. Tenir le cordon éloigné des surfaces chaudes.
18. Ne jamais laisser tomber ni insérer d'objet dans une ouverture.
19. Environnement d'utilisation prévu : intérieur.
20. Public cible : adulte en bonne santé.

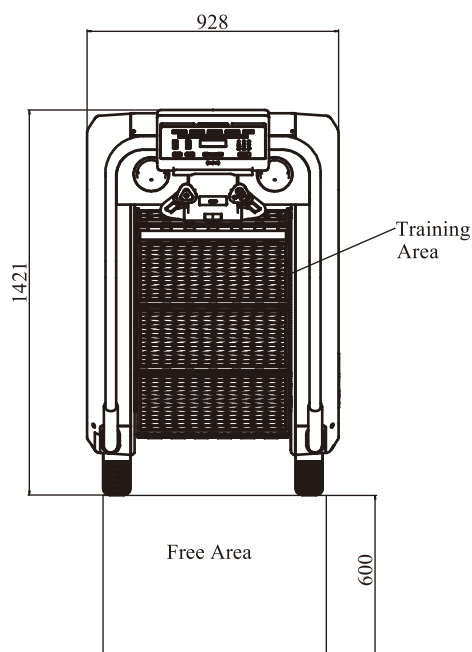
CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Avant de commencer

Si le sol n'est pas de niveau, veuillez ajuster correctement le support de réglage (repéré A sur la figure ci-dessous) afin de stabiliser la machine. Après réglage, serrez l'écrou hexagonal à l'aide d'une clé à molette.



Zone d'exercice et zone de sécurité



Spécifications

Classe EN20597 : SB

Poids maximal de l'utilisateur : 160kg

Dimensions de l'appareil : 1421 x 928 x 2248 mm

Surface occupée au sol : 1421 x 928 mm

Masse totale du produit : 207,7 kg

Vitesse : 25 à 158 pas/min

Affichage : vitesse, fréq. cardiaque, nb de pas, temps

100-240 V ~ 50/60 Hz 100 W

Module de charge sans fil : DCM-XX-WCX-V1

Bandes de fréquences : 110 kHz à 148 kHz

Fréquence de fonctionnement : 127,6 kHz

Intensité maximale du champ magnétique : -16,56 dBµA/m à 10 m

Tension de test normale : 12 Vcc (alim. externe)

Avant de commencer

Veillez lire attentivement et suivre les instructions d'utilisation ci-dessous

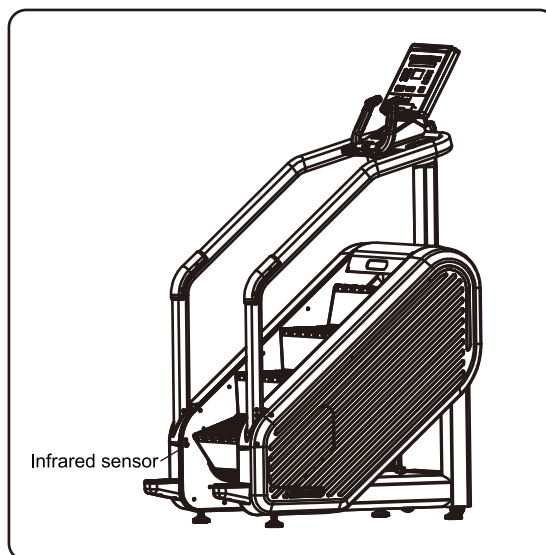
1. Ne branchez l'appareil à l'alimentation électrique qu'une fois l'installation terminée.
2. Lorsque vous vous tenez sur les pédales et appuyez sur le bouton marche/arrêt, tenez-vous à la poignée ou aux deux barres d'appui.
4. Démarrez l'appareil en suivant les instructions du compteur. Réglez la vitesse au minimum au début, commencez à marcher, puis accélérez progressivement.
5. Réduisez progressivement la vitesse au minimum avant de vous arrêter, puis tenez-vous aux barres d'appui et posez les deux pieds sur les pédales.
6. Lorsque vous utilisez le compteur, tenez-vous à la barre d'appui d'une main.
7. Après l'exercice, appuyez sur le bouton d'arrêt.
8. En cas d'urgence, appuyez immédiatement sur le bouton d'arrêt, tenez-vous aux barres d'appui et descendez par l'arrière une fois l'appareil arrêté.

Instructions relatives au capteur infrarouge

En plus du bouton d'arrêt, le Stepmill est équipé d'un capteur infrarouge. Lorsque le pied de l'utilisateur est trop en arrière, il y a un risque de glissement. Le capteur infrarouge intervient alors pour que le monte-escalier s'arrête. Une fois que l'utilisateur a repris une position sûre, le monte-escalier redémarre normalement.

AVERTISSEMENT

1. Lorsque les interrupteurs ou les sécurités sont opérés, la pédale du monte-escalier continue de tourner pendant quelques secondes par inertie avant de s'immobiliser complètement.
2. Veuillez nettoyer le réflecteur une fois par mois.



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'aine.

ÉTIREMENT DU MOLLET/ACHILLE

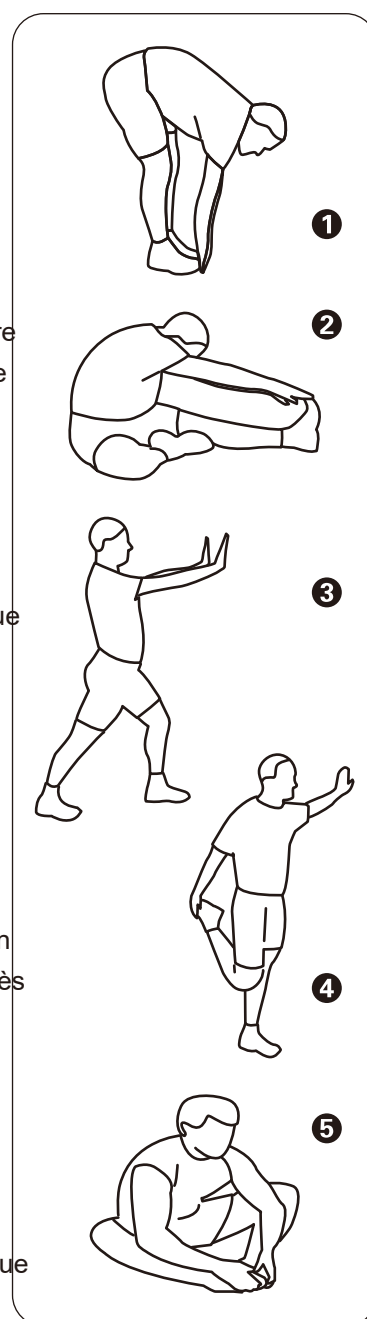
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant, penchez vous vers l'avant et déplacez vos hanches vers le mur. Tenez 15 secondes, puis détendez-vous. Pour 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'aine aussi loin que possible. Maintenez la position pendant 15 secondes, puis détendez-vous. Cela étirera vos adducteurs.

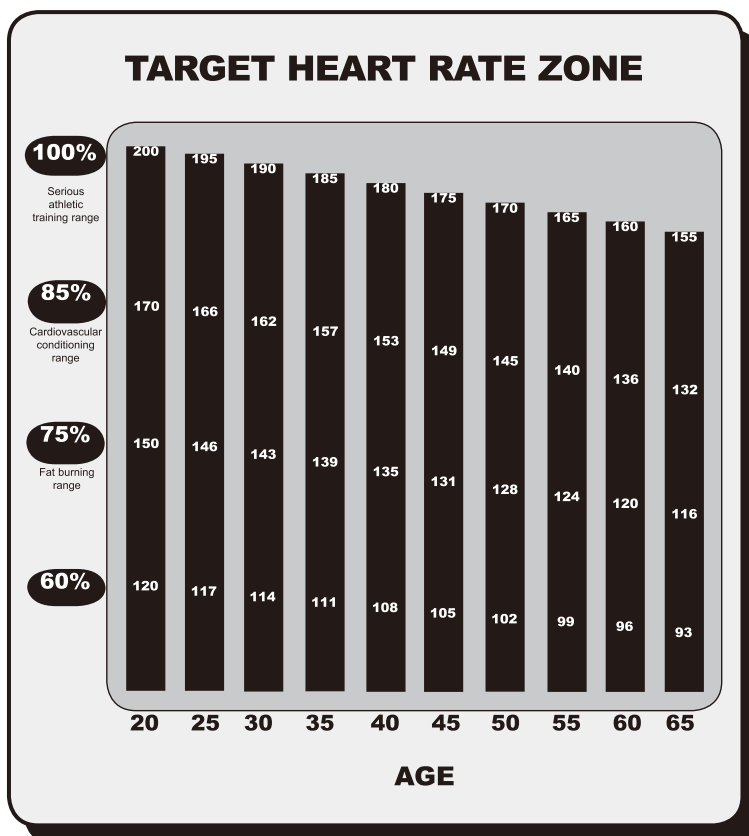


Informations sur la console

Avant de commencer votre entraînement, vérifiez votre fréquence cardiaque normale au repos. Placez légèrement vos doigts contre votre cou ou contre votre poignet au-dessus de l'artère principale. Après avoir trouvé votre pouls, comptez le nombre de battements en 10 secondes. Multipliez le nombre de battements par six pour déterminer votre fréquence cardiaque par minute. Nous vous recommandons de prendre votre fréquence cardiaque à ces moments-là : au repos, après l'échauffement, pendant votre entraînement et deux minutes après le début de votre récupération, pour suivre avec précision vos progrès en matière de remise en forme.

Au cours de vos premiers mois d'exercice, l'AHA recommande de viser la partie inférieure de la zone de fréquence cardiaque cible, soit 60 %, puis de progresser progressivement jusqu'à 75 %. Selon l'AHA, faire de l'exercice à plus de 75 % de votre fréquence cardiaque maximale peut être trop intense, à moins que vous ne soyez en excellente condition physique. Faire de l'exercice en dessous de 60 % de votre maximum entraînera un conditionnement cardiovasculaire minimal.

Vérifiez votre taux de récupération du pouls – Si votre pouls dépasse 100 bpm cinq minutes après l'arrêt de l'exercice, ou s'il est supérieur à la normale le matin après l'exercice, votre effort a peut-être été trop intense pour votre condition physique actuelle. Reposez-vous et réduisez l'intensité la prochaine fois.



Sécurité physique

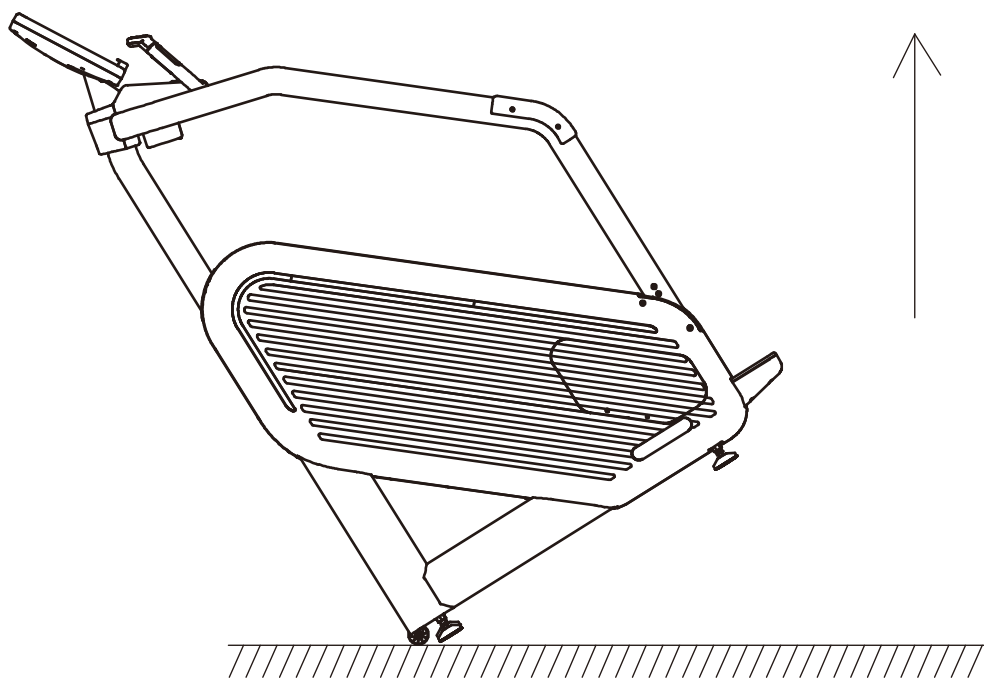
Le tableau de fréquence cardiaque cible indique les zones de fréquence moyenne pour différents âges. Divers facteurs différents (notamment les médicaments, l'état émotionnel, la température et d'autres conditions) peuvent affecter la zone de fréquence cardiaque cible qui vous convient le mieux. Votre médecin ou un professionnel de la santé peut vous aider à déterminer l'intensité de l'exercice adaptée à votre âge et à votre état de santé.

Instructions de déplacement

Prudence! Pour éviter tout risque de blessure, n'essayez jamais de déplacer le Stepmill lorsqu'il est en fonctionnement. Pour réduire le risque de blessure lors du levage, pliez vos jambes et gardez votre dos droit. Lorsque vous soulevez le Stepmill, soulevez-le en utilisant vos jambes et non votre dos. Pour soulever ou abaisser le Stepmill en toute sécurité, vous devez être capable de soulever 220 livres (100kg). Il est suggéré de toujours utiliser l'aide d'une deuxième personne lorsque vous déplacez le Stepmill.

Soulevez le Stepmill puis déplacez-le à l'emplacement souhaité. Posez-le soigneusement. N'essayez pas de déplacer le Stepmill sur une surface inégale ou rugueuse.

Note: L'angle du Stepmill ne peut pas dépasser 25 degrés lorsqu'il est relevé.



VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Châssis

Grade NO.	Part No.	Description	QTY
1.1	XSC700B0100	Chassis	1
1.2	XSC70056ASSY	Lower right bearing assy	1
1.3	XSC70055ASSY	Lower left bearing assy	1
1.4	XSC7000400	Lower sprocket welder	1
1.5	XSC7000500	Upper sprocket welder	1
1.6	XSC7000600	Sprocket welder	1
1.7	XSC70007ASSY	Shaft ASSY	1
1.8	D90B-LT	Brake	1
1.9	XSC70010ASSY	Tightener Assy	1
1.10	XSC70012ASSY	Tightener Assy	1
1.11	XSC7001700	Chain	1
1.12	XSC700B18ASSY	Left Cover Assy	1
1.13	XSC700B20ASSY	Right Cover Assy	1
1.14	XSC70021ASSY	Left Cover Assy	1
1.15	XSC70022ASSY	Right Cover Assy	1
1.16	XSC7005600	Back Cover 1	1
1.17	XSC7005700	Back Cover 2	1
1.18	XSC7005800	Back Cover 3	1
1.19	XSC7003600	The bottom Left Pedal	1
1.20	XSC7003700	The left pedal cover	1
1.21	XSC7002300	Chain	2
1.22	XSC7002400V1	Shaft	8
1.23	XST7008000V1	Pedal	8
1.24	XST7008100	Connection plate	8
1.25	XSC7002500V1	Shaft	8
1.26	GB276608-2RZNBK	Bearing,6608	16
1.27	GB8966FH12	Open ring	16
1.28	RU7004800	Wheel Bearing Sleeve	3
1.29	U7B4000	Spacer	1
1.30	TBT0800	Nut Spacer	1
1.31	STDP3400V1	Leveler Foot	4
1.32	Z3-25X50	Taper-lock	1
1.33	UP205	Bearing unit	2

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Châssis

Grade NO.	Part No.	Description	QTY
1.34	B4004000	Corrugated elastic washer	4
1.35	NM10DHS2	Nut	10
1.36	GB41M8DHS2	Hexagon nut	3
1.37	GB41M10DHS2	Hexagon nut	4
1.38	PNLM10*55DHS2	Screws,M10*55	2
1.39	DQ10DHS2	Washer	12
1.40	GB70M5*15DHS4	Screws,M5*15	3
1.41	GB845ST4.2*13DHS	Screws,ST4.2*13	42
1.42	GB845ST4.2*16DHS	Screws,ST4.2*16	8
1.43	GB6177M16DS2	Nut	4
1.44	NM6DHS2	Nut	6
1.45	GB818M4*16DHS2	Screws,M4*16	32
1.46	NM8DHS2	Nut	31
1.47	DXD427K6A	Wedge belt	1
1.48	DQ8DHS2A	Washer	1
1.49	GB5780M8*25DS2NL	Screws,M8*25	1
1.50	GB936DHS12	Spring washer	18
1.51	GB938DHS12	Spring washer	1
1.52	DQCGQ15B	Speed sensor	1
1.53	C77B-XYX	Controller	1
1.54	GB70M8*100*100DHS18	Screws,M8*100*100	1
1.55	XSC7005500	Wheel	2
1.56	PNLM8*25DHS20	Screws,M8*25	1
1.57	NM12DHS2	Nut	1
1.59	RFMMZ-NDL-XYX	Cable for RF	1
1.60	XSC7005900	Shield	1
1.61	GB17880.3M5*13DS17	Screw, M5*13	6
1.62	XSC7006100	L plate	1
1.63	XSC70072ASSY	Left handrail cover assy	1
1.64	XSC70077ASSY	Right handrail cover assy	1
1.65	XSC7005100	The bottom Right Pedal	1
1.66	XSC7004600	The Right pedal cover	1
1.67	GB5781M10*40DHS2	The bottom Right Pedal	4

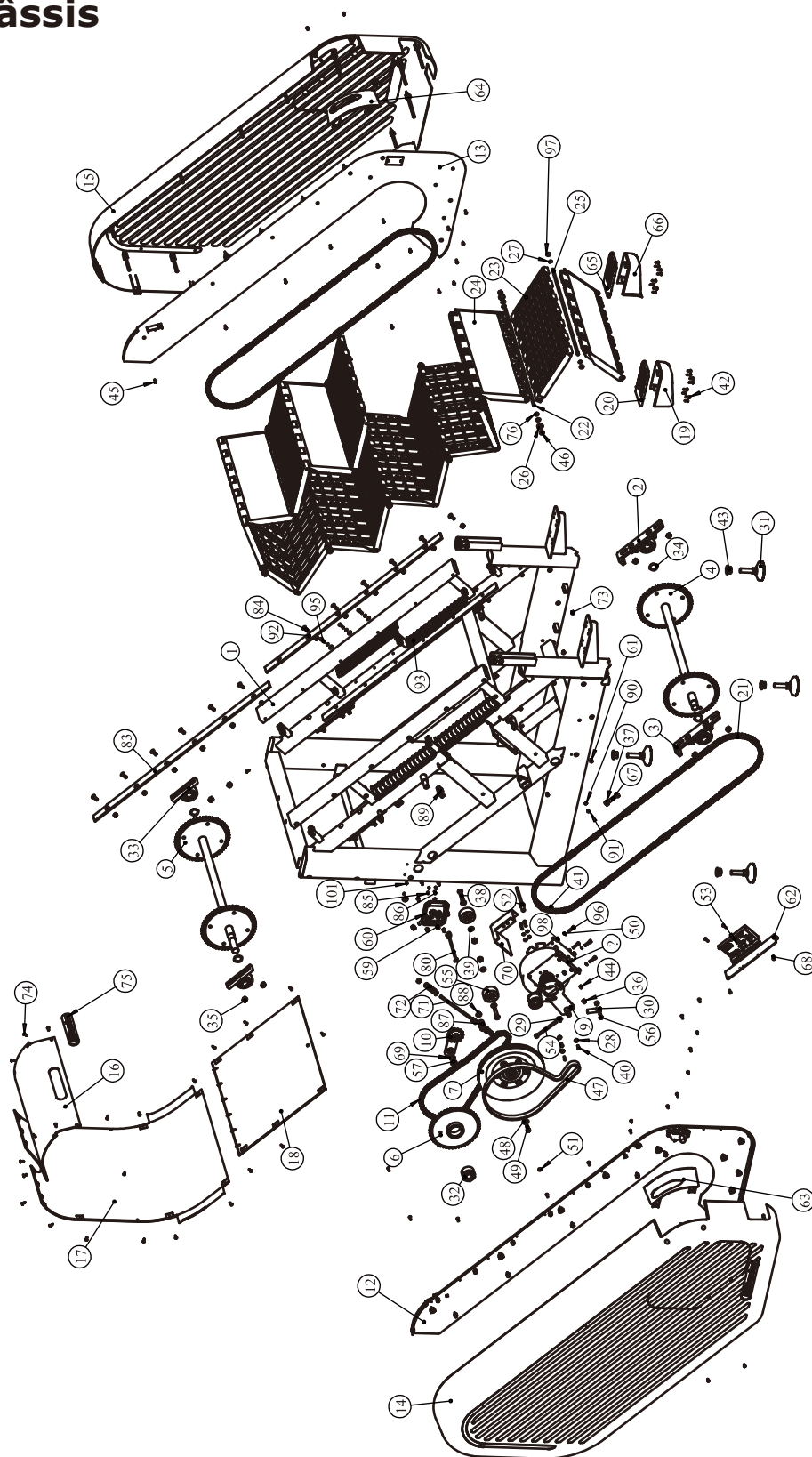
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Châssis

Grade NO.	Part No.	Description	QTY
1.68	PNLM5*15DHS2	Screw, M5*15	6
1.69	GR500A1100	The wave washer	2
1.70	XSC700B6900	Plate for sensor	1
1.71	XSC7008200	Threaded post	1
1.72	STDPA4700	Spring	1
1.73	ECU7P3500	Nut, PA6	8
1.74	GB846ST4.2*16DHS	Screw, ST4.2*16	26
1.75	XSC70085ASSY	LOGO	1
1.76	XSC7007000	Washer	16
1.77	L2060M35155-55-5JDP	Console line section	1
1.78	L2060M35155-84-2	Cable for safety switch	1
1.79	L650M35156-M5557-4C	Cable for Brake	1
1.80	L700Z21-ST0-2C	Cable for power	1
1.81	L1320RFGG	Cable for RF	1
1.82	L1320RJ45-RJ45Z-8	Cable for Internet	1
1.83	XSC7000127	Plate for left chain	1
1.84	CNLM8*25*25DHS20	Screw, M8*25*25	12
1.85	GB819M3*10DHS2	Screw, M3*10	2
1.86	GB846ST2.9*13DHS	Screw, ST2.9*13	2
1.87	PE350D10200	Tension shaft	1
1.88	GB894.117FH12	Elastic retaining ring	1
1.89	PBF30032V1	Stopper	1
1.90	GB862.24DS12	Gasket	1
1.91	GB6560M4*8DSG	Screw, M4*8	1
1.92	XSC7008300	Plate for right chain	1
1.93	XSC7008700	Baffle plate	4
1.94	DQ6DHS2A	Washer	12
1.95	GB70M6*20DHS20	Screw, M6*20	12
1.96	GB70M6*25DS20NL	Screw, M6*25	6
1.97	GB958DHS2	Washer	37
1.98	GB956DHS2	Washer	6
1.99	DQCH02-SBD	Magnetic ring	3
1.100	LD2000	Sheath	2
1.101	GB845ST3.5*6.5DS2	Screw ST4.2*6.5	2
1.102	L1150M35156-ST0-3C	Cable	1
1.103	Q18	Filter	1

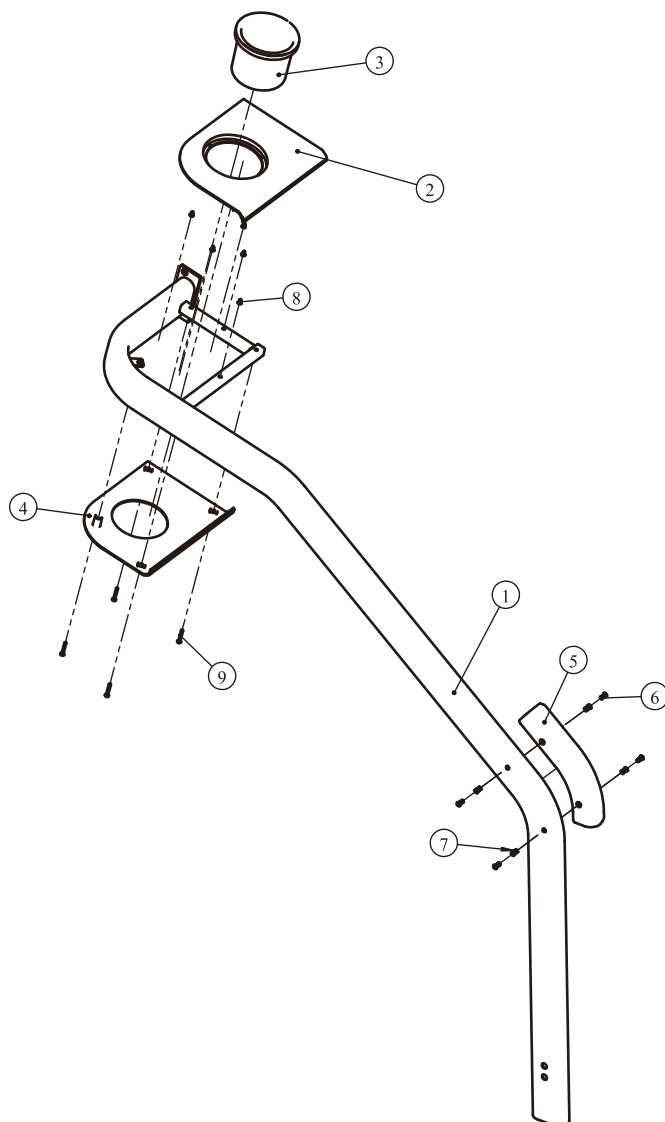
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Châssis



VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

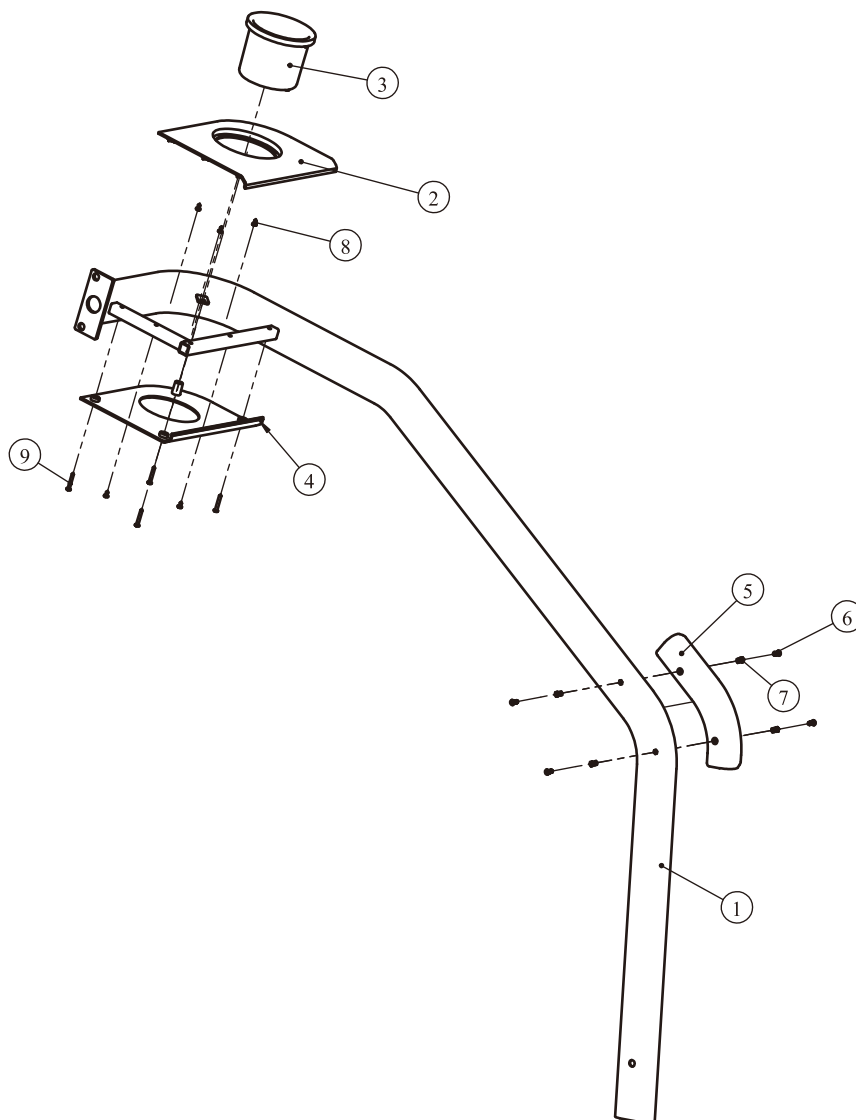
Barre de maintien gauche



Grade NO.	Part No.	Description	QTY
2.1	XSC7002800	Left Handle Bracket	1
2.2	XSC7004100	Left on the cup holder	1
2.3	XT7006500	Cup holder	1
2.4	XSC7004700	Left under the cup holder	1
2.5	XSC7004900	Handle	1
2.6	GB819M5*15DHS19	Screws,M*15	4
2.7	GB845ST4.2*32DHS	Screws,ST4.2*32	4
2.8	GB17880.3M5*13DS17	Screws,M5*13	4
2.9	GB845ST4.2*9.5DHS	Screws,ST4.2*9.5	5

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

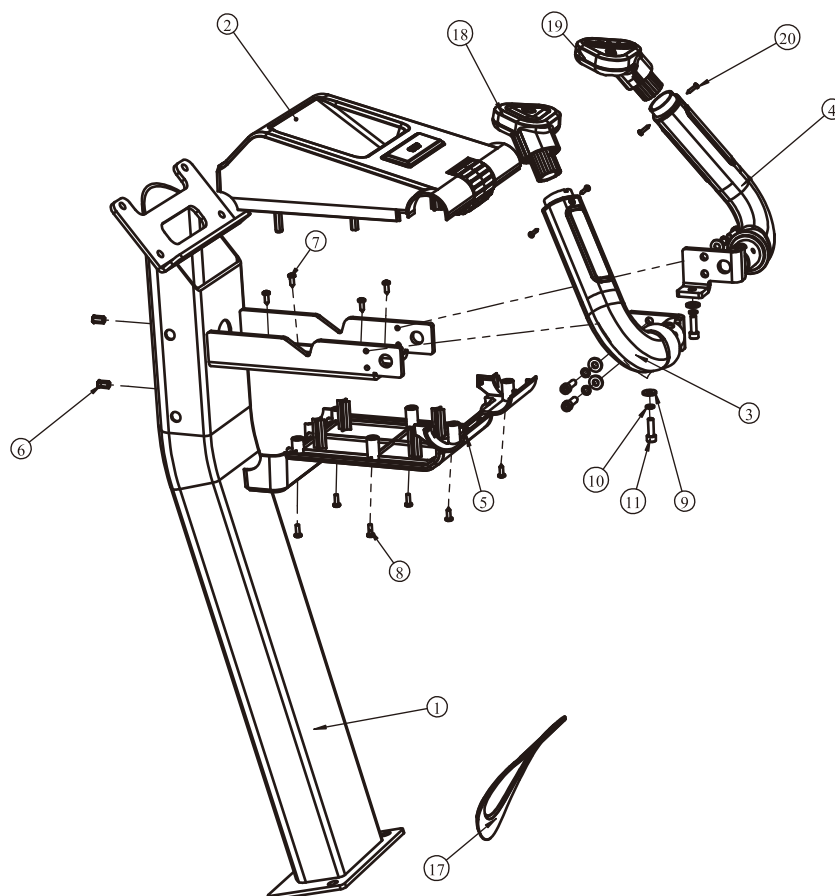
Barre de maintien droite



Grade NO.	Part No.	Description	QTY
3.1	XSC7003000	Right Handle Bracket	1
3.2	XSC7004500	Right on the cup holder	1
3.3	XT7006500	Cup holder	1
3.4	XSC7004300	Right under the cup holder	1
3.5	XSC7004900	Handle	1
3.6	GB819M5*15DHS19	Screws,M*15	4
3.7	GB845ST4.2*32DHS	Screws,ST4.2*32	4
3.8	GB17880.3M5*13DS17	Screws,M5*13	4
3.9	GB845ST4.2*9.5DHS	Screws,ST4.2*9.5	5

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Potence



Grade NO.	Part No.	Description	QTY
4.1	XSC7003200	Upright frame	1
4.2	XSC70048ASSY	Cover assy	1
4.3	XSC700B52ASSY	Left handlebar assy	1
4.4	XSC700B51ASSY	Right handlebar assy	1
4.5	XSC7005400	Under the cover	1
4.6	GB17880.3M5*13DS17	Screw, M5*13	2
4.7	GB845ST4.2*13DHS	Screw, ST4.2*13	6
4.8	GB818M4*12DS2	Screw, M4*12	4
4.9	DQ6DHS2A	Washer	6
4.10	GB936DHS12	Spring washer	6
4.11	GB70M6*20DHS20	Screw, M6*20	6
4.12	L480-35155-35155-3	Cable for Roller	1
4.13	L1000M35184-84-5JDF	Console line middle	1
4.14	L1100-43020-35155-2	Cable for safety switch	1
4.15	L1200RFGG	Cable for RF	1
4.16	L1200RJ45-RJ45B-8	Cable for intent	1
4.17	XSC7008600	Decorative cover	1
4.18	XSC700B97ASSY	Pause button assy	1
4.19	XSC700B98ASSY	Speed key assy	1
4.20	GB845ST2.9*13DHS	Screw, ST2.9*13	4
4.21	DQCH02-SBD	Magnetic ring	1

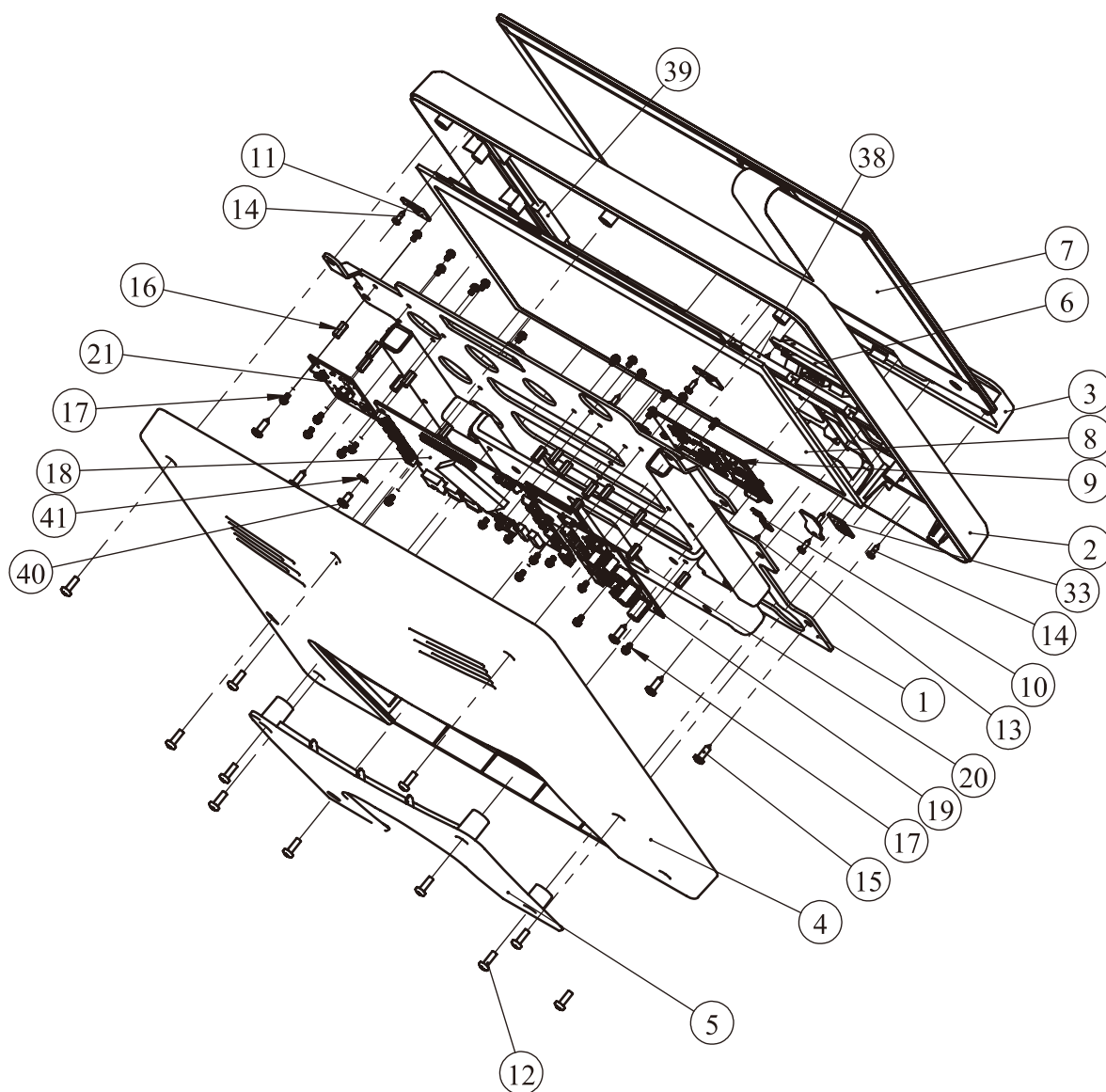
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Console

Item No.	Part No.	Description	QTY
1	XSCC50100	Console fixed frame	1
2	XSCC51000	Console front cover	1
3	XSCC51100	Console under cover	1
4	XSCC31100	Console back cover	1
5	XSCC31300	Console tail-hood	1
6	AC4050B5500ASSY	USB board assy	1
7	CM156-R960B	Touch panel	1
8	TFT156-AC2990ZNB	15.6-inch display screen	1
9	B303-4050B	Wireless charging module	1
10	AC2990ZN0200	Earphone board holder	2
11	AC2990ZNB0200	Panel holder	4
12	GB818M4*12DS2	phillip screw,M4*12	11
13	GB845ST2.9*6.5DS	phillip screw,ST2.9*6.5	2
14	GB845ST2.9*9.5DS	phillip screw,ST2.9*9.5	11
15	GB845ST4.2*13DS	phillip screw,ST4.2*13	6
16	AC2990ZNB0300	M3 nut	15
17	PMS-SWFW3*6	Cross recessed pan head screw assembly M3*6	30
18	B299-XSCC5WX	Main board	1
19	B333ZK-XSCC5	Central control adapter board	1
20	B313-AC2990ZNB	Touch control board	1
21	B334-24VDC	24V power adapter board	1
22	L280XHB-PH-6	Power data communication cable	1
23	L450XHS-5557-4A	Upper section of the lower control power cord	1
24	L450PHS-M35155-4JDP	Upper section of the lower control communication wire	1
25	L450SH25010-6Y	Power board adapter cable	1
26	L450XHS-M35184-13C	Upper section of button heart rate line	1
27	L300XHB-XHB-4A	wireless charging connection cable	1
28	L320-395G179X30P3930000	EDP screen data cable	1
29	L340-395GH20004DM227000	Touch panel control cable	1
30	L300SH-YP35-USB-12A	USB headphone adapter cable	1
31	DQLY03-4050C	Bluetooth module	1
32	L250PH-TJC3B-5A	bluetooth module connection cable	1
33	GGMZ03-DC	Photosensitive module	1
34	L350PH-TH-4C	Photosensitive module adapter cable	1
35	TX04-DC	WIFI antenna	3
36	L300RJ45-RJ45-8-DC	network cable W/Socket	1
37	L200JD43-JD-1-04	Earth wire	1
38	AC4050B5800	Foam pad 1	6
39	AC4050B5900	Foam pad 2	4
40	GB6560M4*8DSG	phillip screw,M4*8	1
41	GB862.24DS12	serrated lock washers Φ4	1
42	RJ45Z-RJ45Z-8-DC	Network cable extension head	1

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Console



VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Vue Générale

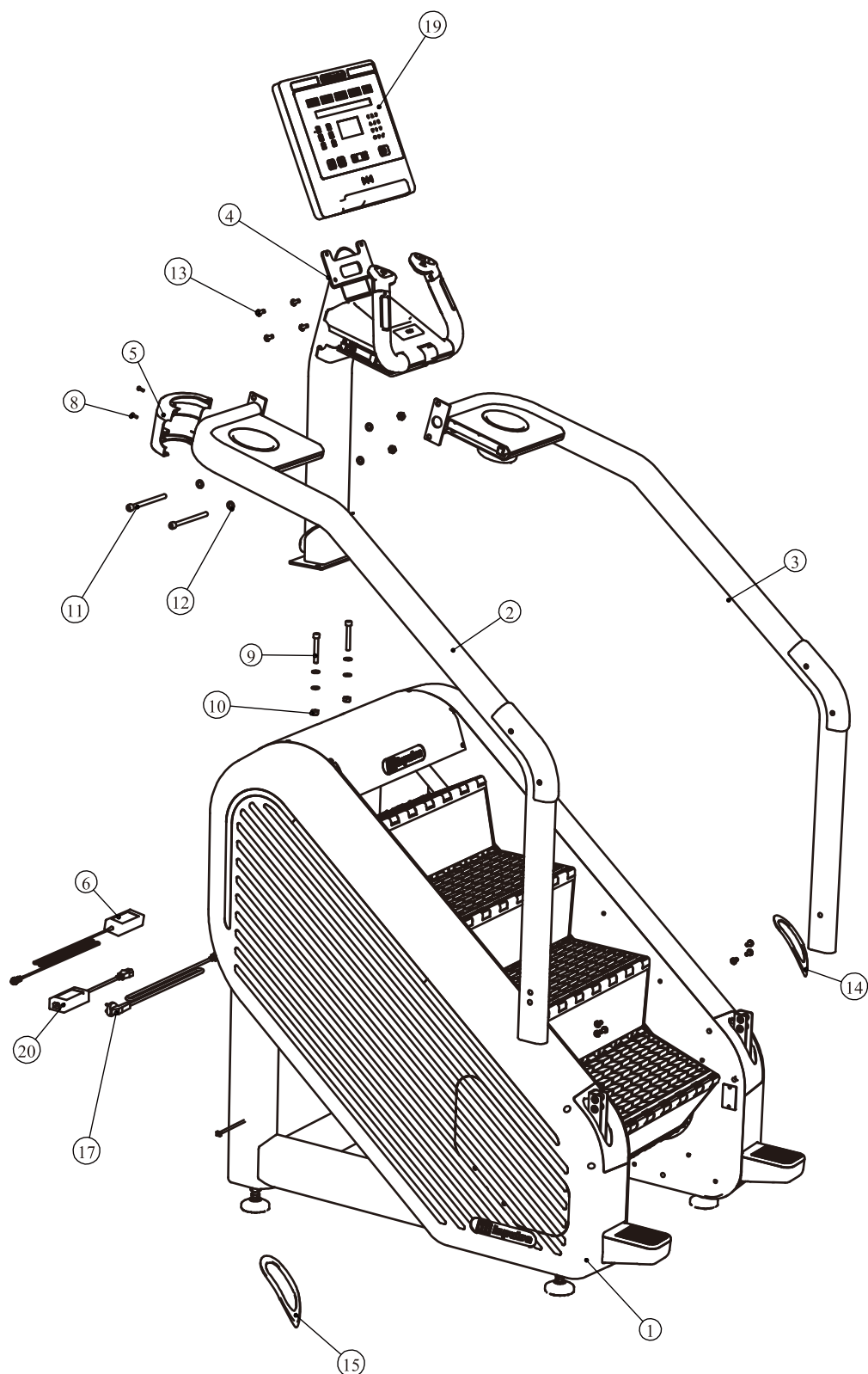
Item No.	Part No.	Description	QTY
1	XSC700B02ASSY	Chassis Assy	1
2	XSC70027ASSY	Left Handle Bracket Assy	1
3	XSC70029ASSY	Right Handle Bracket Assy	1
4	XSC700B50ASSY	Central control assy	1
5	XSC7005200	Behind Cover	1
6	DQSPQ24V6A-Z22	Power Cable	1
8	GB818M5*15DHS20	Screws,M5*15	2
9	GB70M10*70DHS20	Screws,M10*70	2
10	NM10DHS2	Nut	4
11	GB70M10*145DHS20	Screws,M10*145	2
12	GB9510DHS2	Washer	4
13	PNLCM8*20DHS19	Screws,M8*20	10
14	XSC7008400	Decorative cover	1
15	XSC7008500	Decorative cover	1
16	13-0011-2	Power cord	1
17	A01-4	Power cord	1
18	A14-2	Power cord	1
19	XSCC3C/ XSCC5	Console	1
20	Q19ZJ-US	Filter components	1

#19 XSCC3C fit for XSC700

#19 XSCC5 fit for XSC750

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

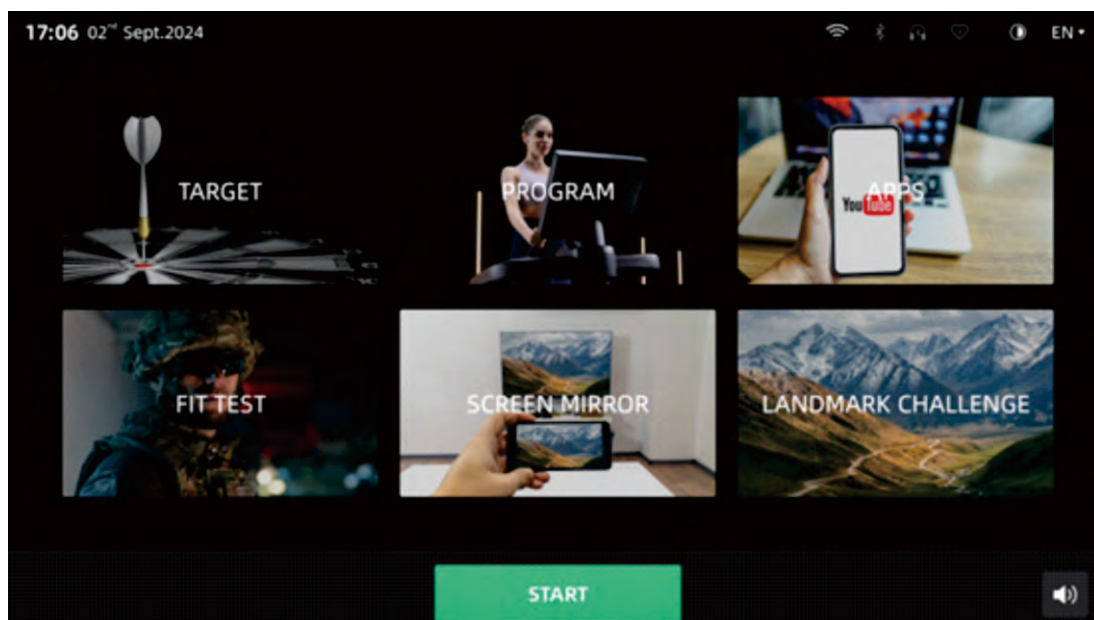
Vue Générale



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.

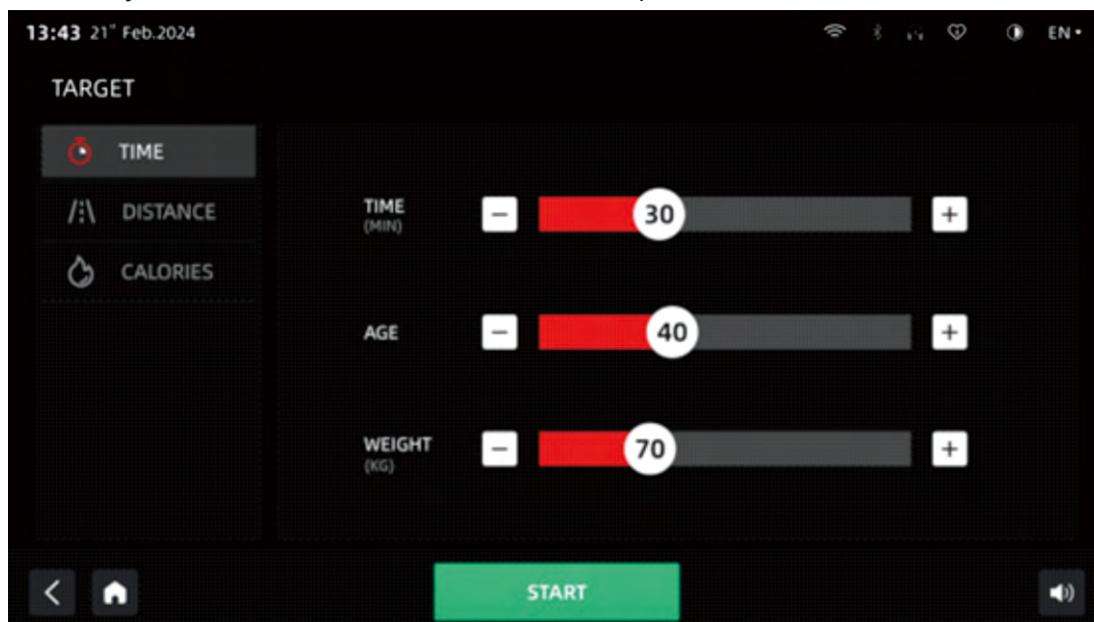
VIRTUAL SCENERY / PAYSAGES VIRTUELS : Choisissez parmi différents environnements pour vos séances d'entraînement.

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

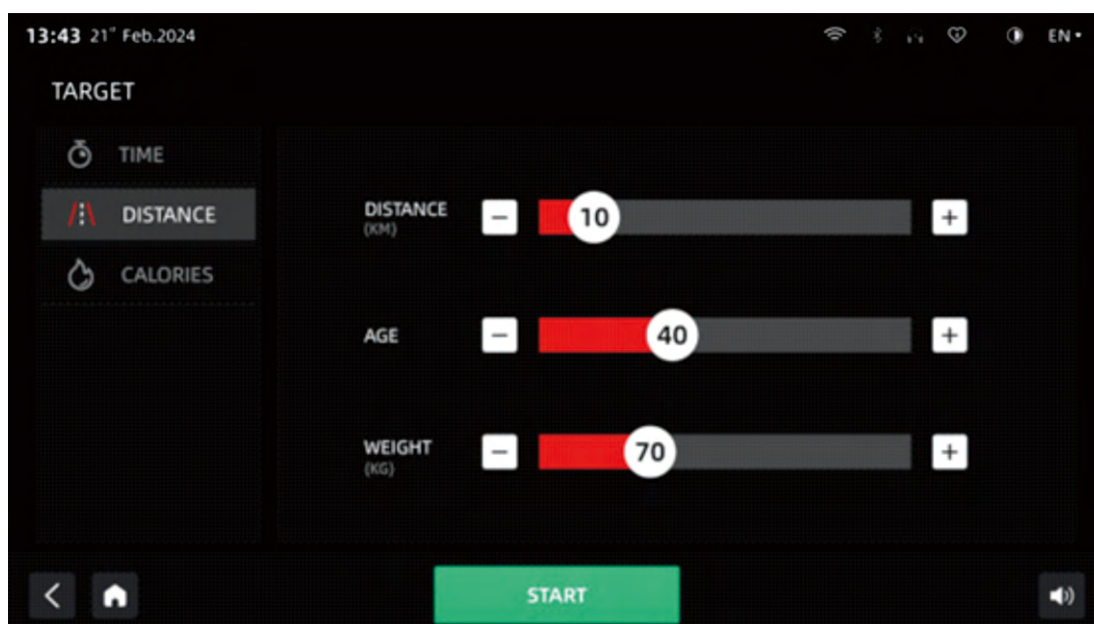
Fonctions de la console

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.

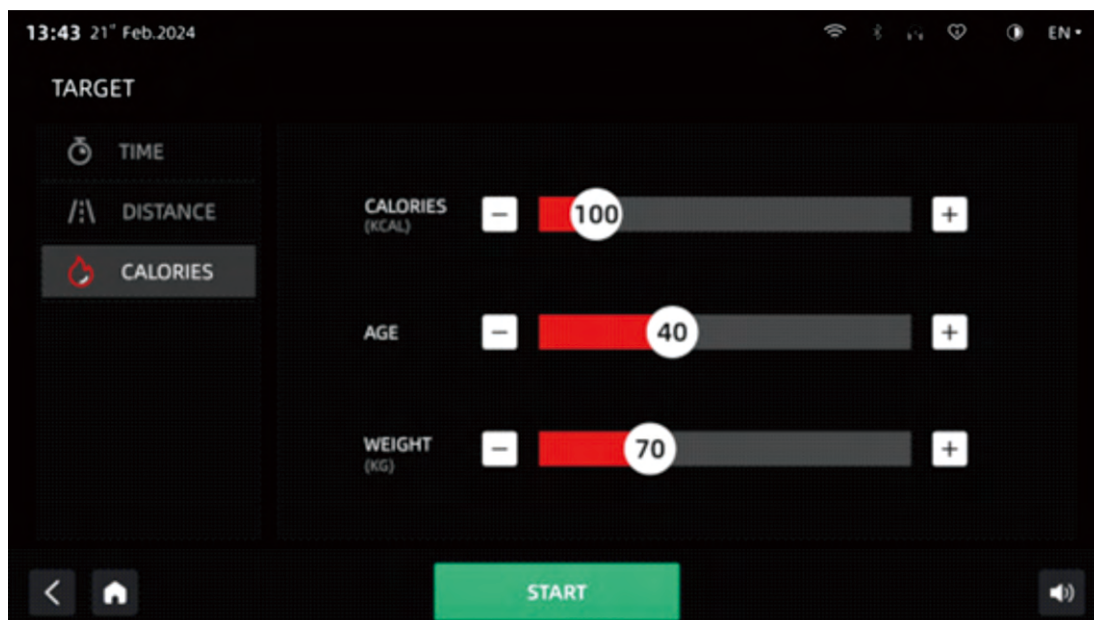


Fixez des objectifs d'exercice en fonction du temps



Fixez des objectifs d'exercice en fonction de la distance

Fonctions de la console

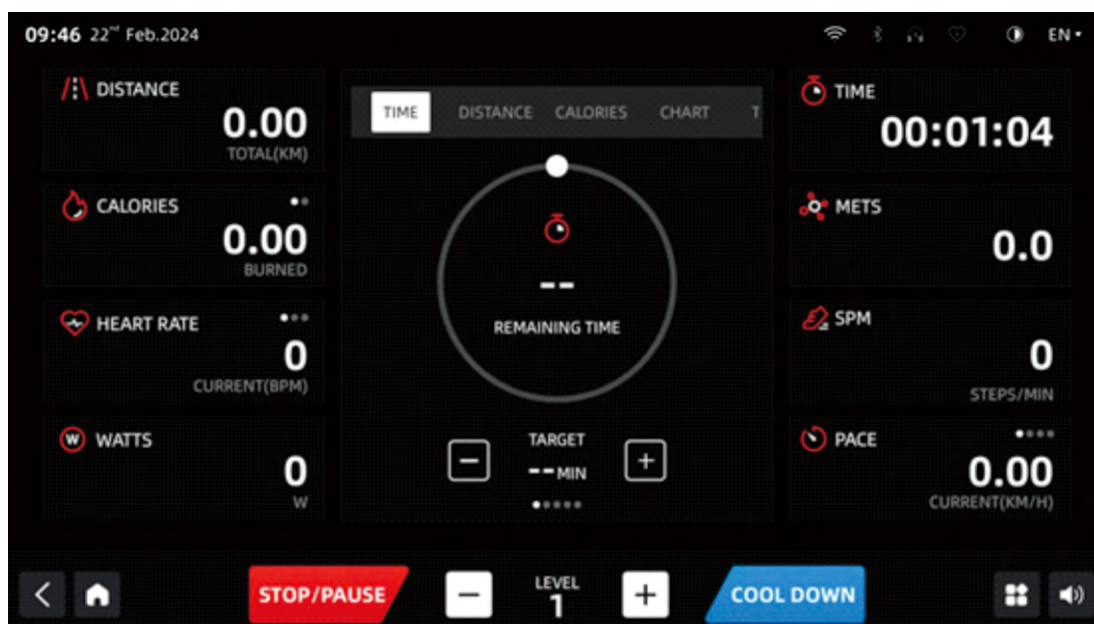


Fixez des objectifs d'exercice en fonction des calories

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.

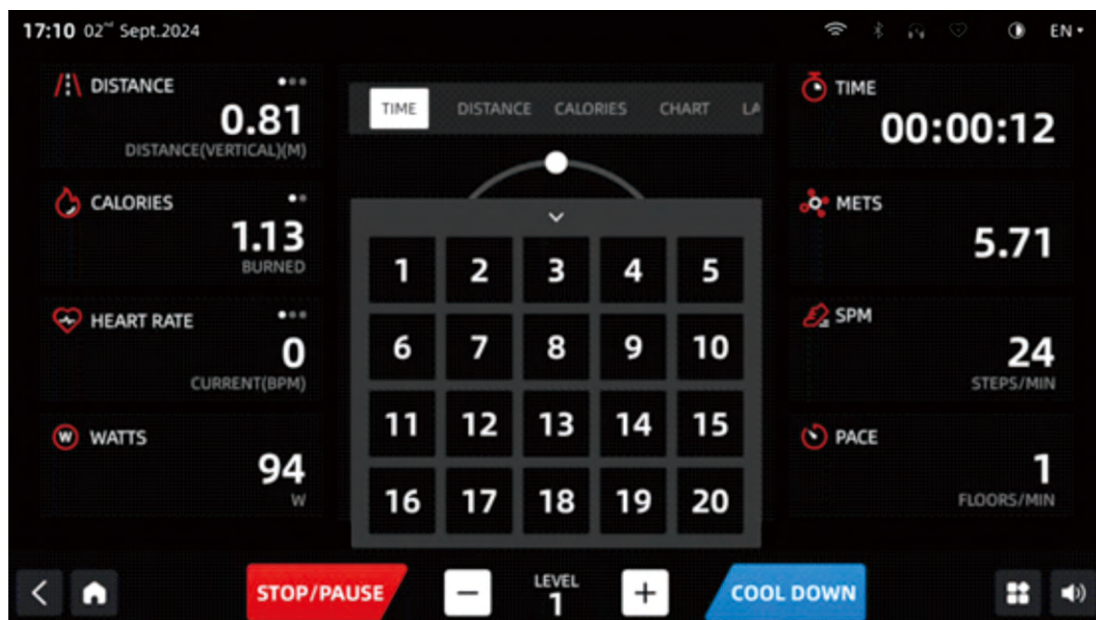


Page d'exercice

Fonctions de la console

Resistances

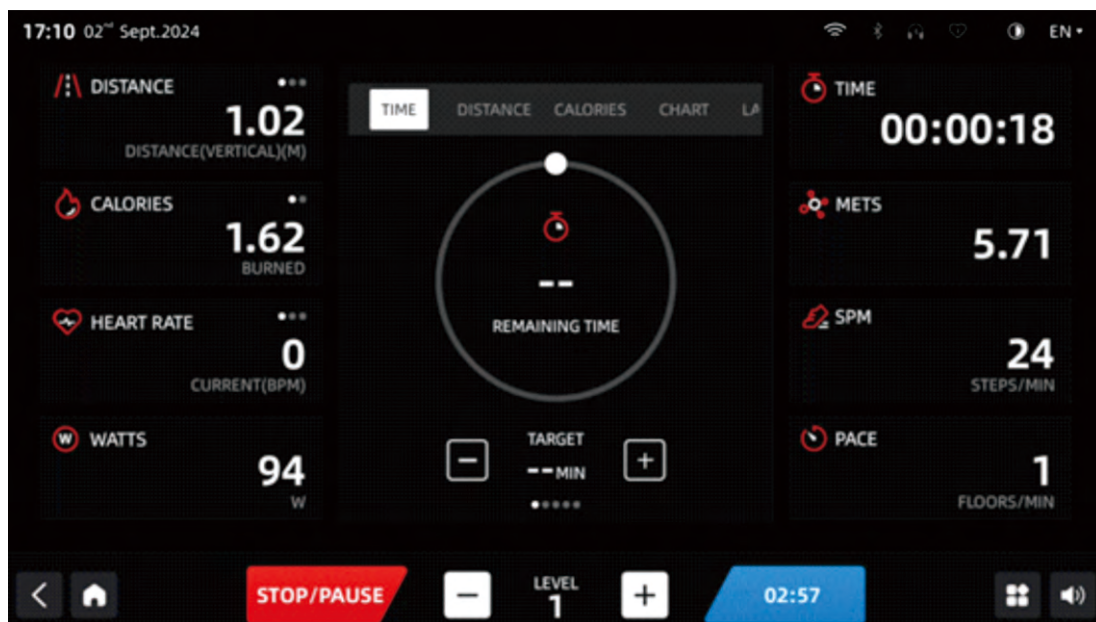
Pendant que vous marchez, vous pouvez ajuster la résistance en appuyant sur les icônes haut et bas situées directement sous l'écran, ce qui se règle en un seul clic.



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.

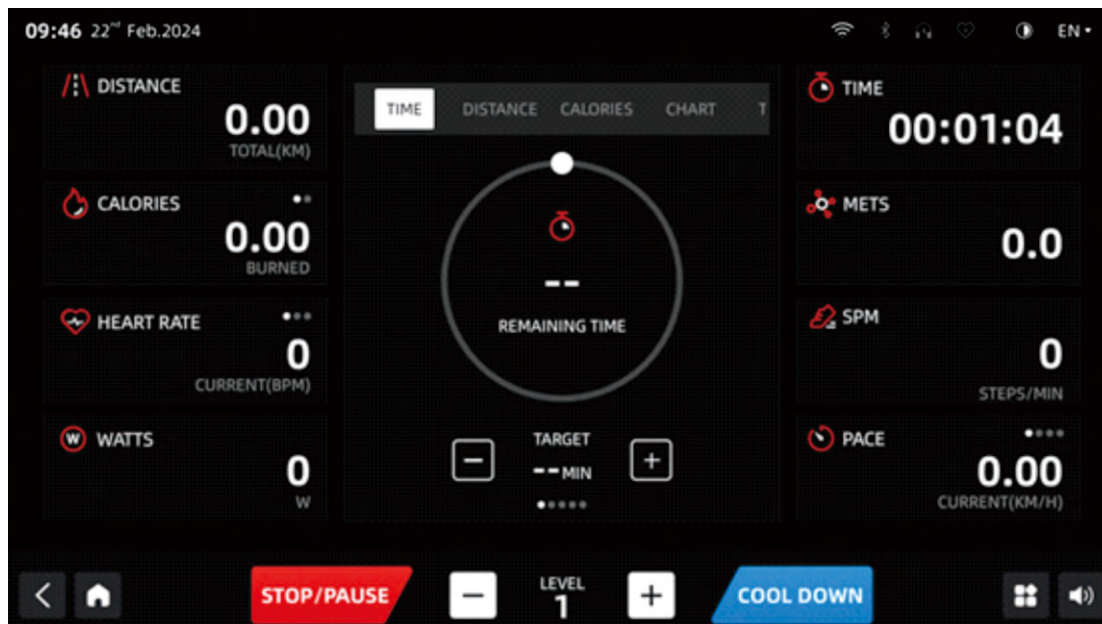


Récupération

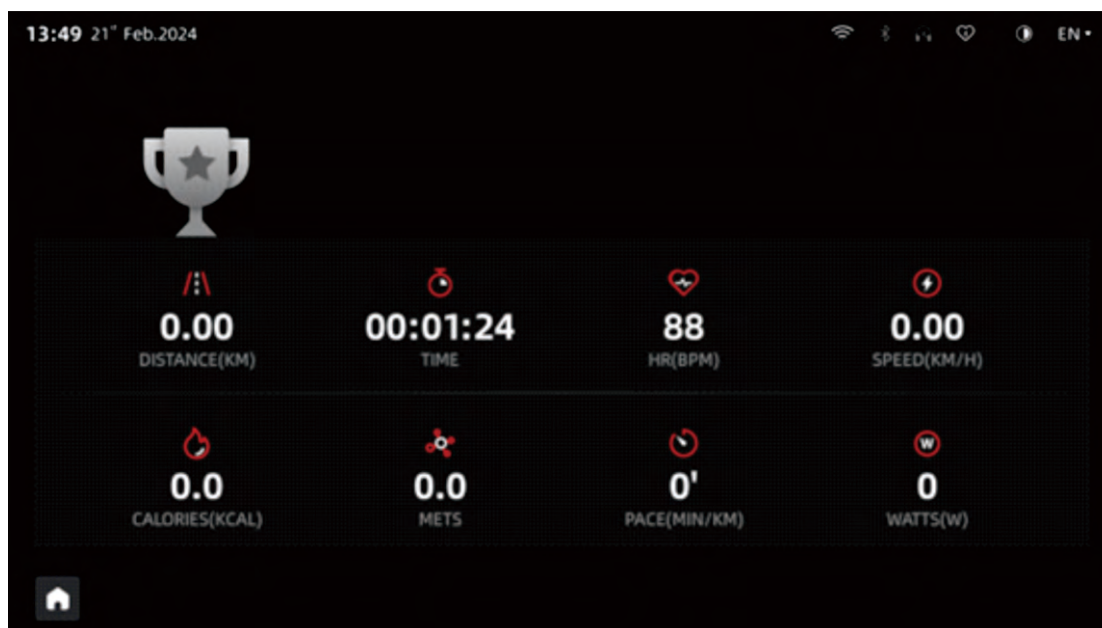
Fonctions de la console

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

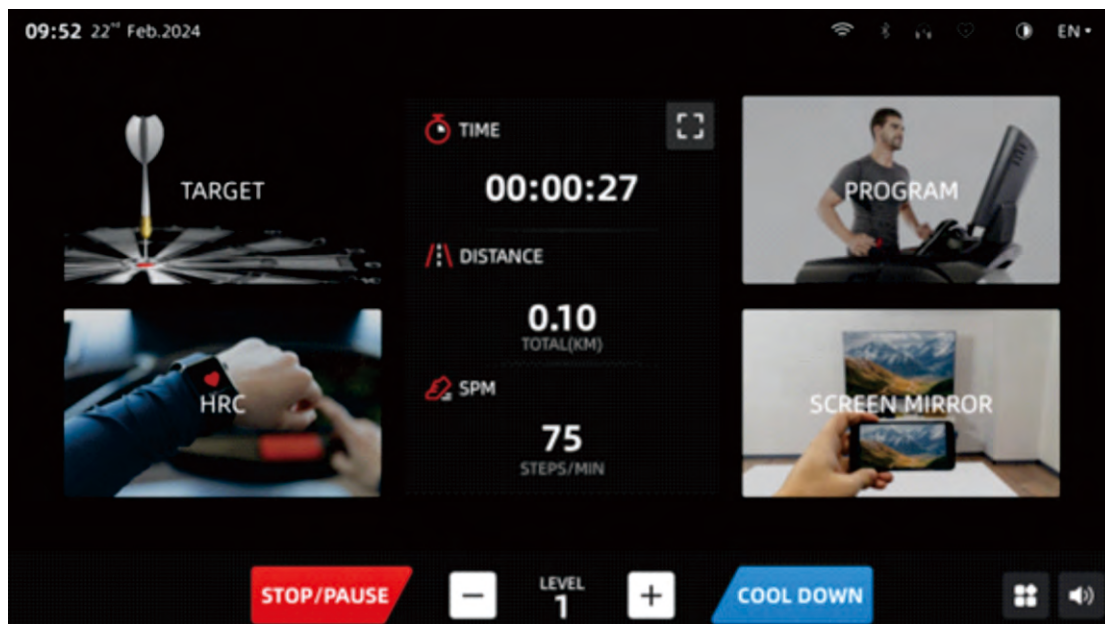


Rapport d'exercice

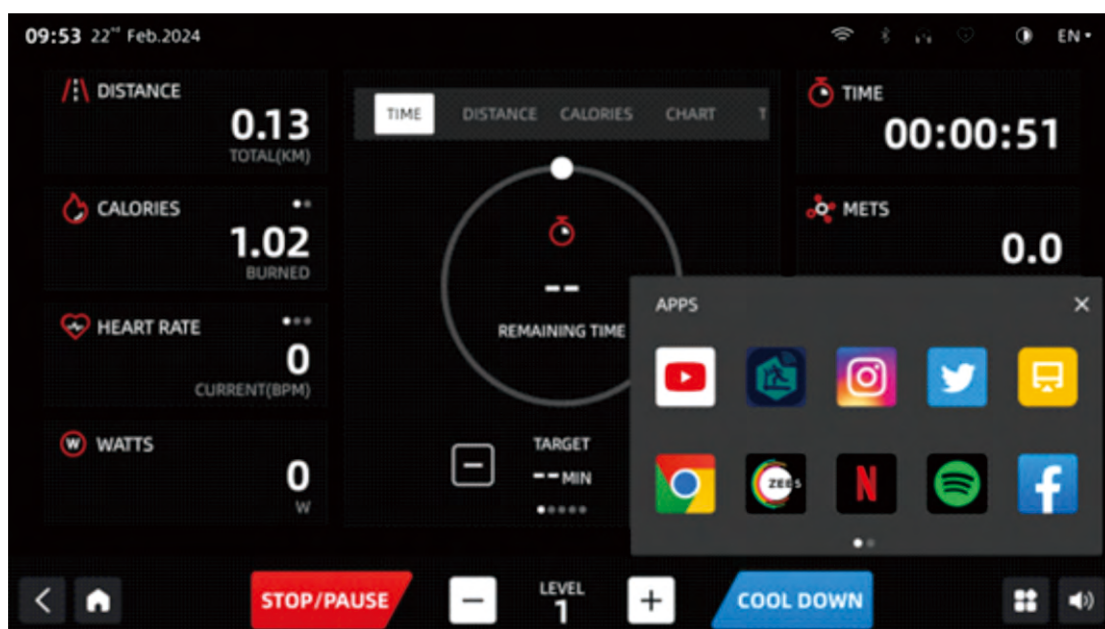
Fonctions de la console

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.



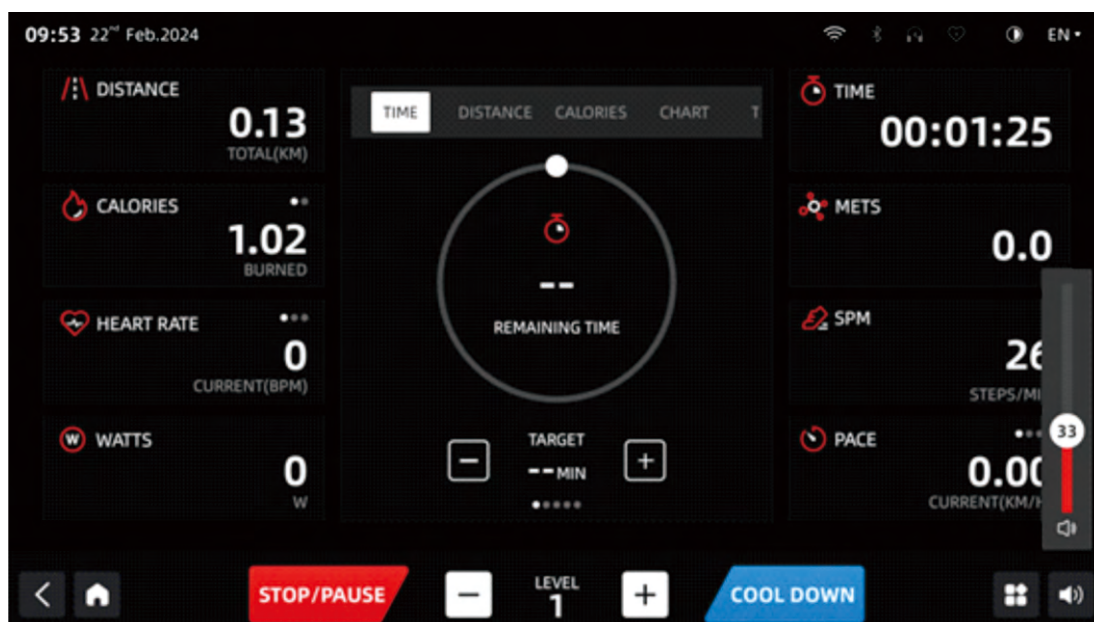
Accueil/Retour



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 :

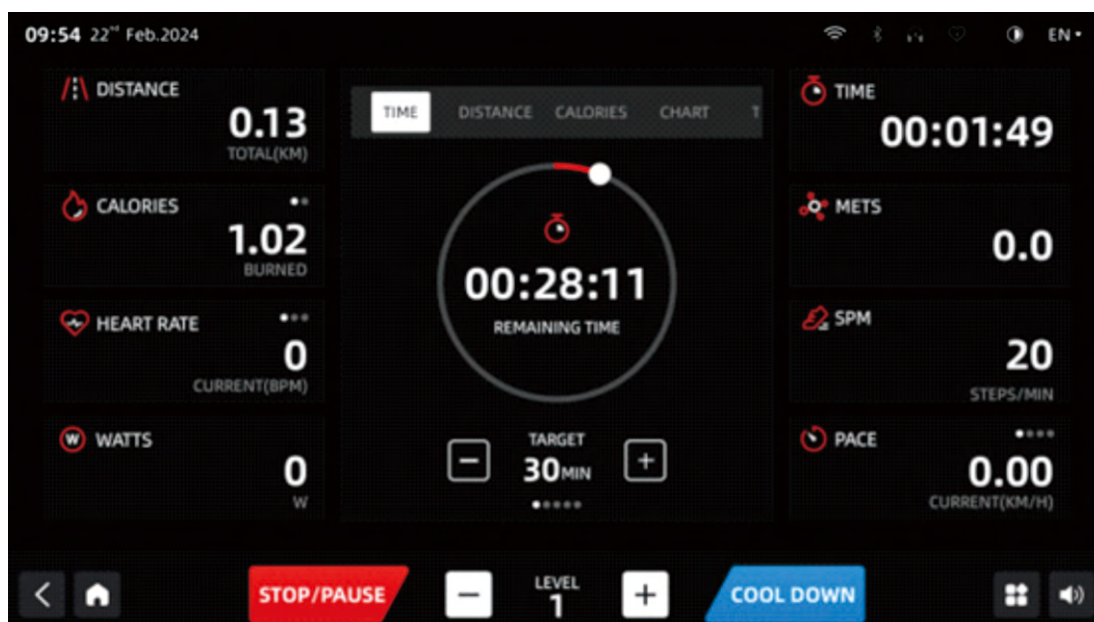
Temps +/- pour régler la durée du compte à rebours.

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.

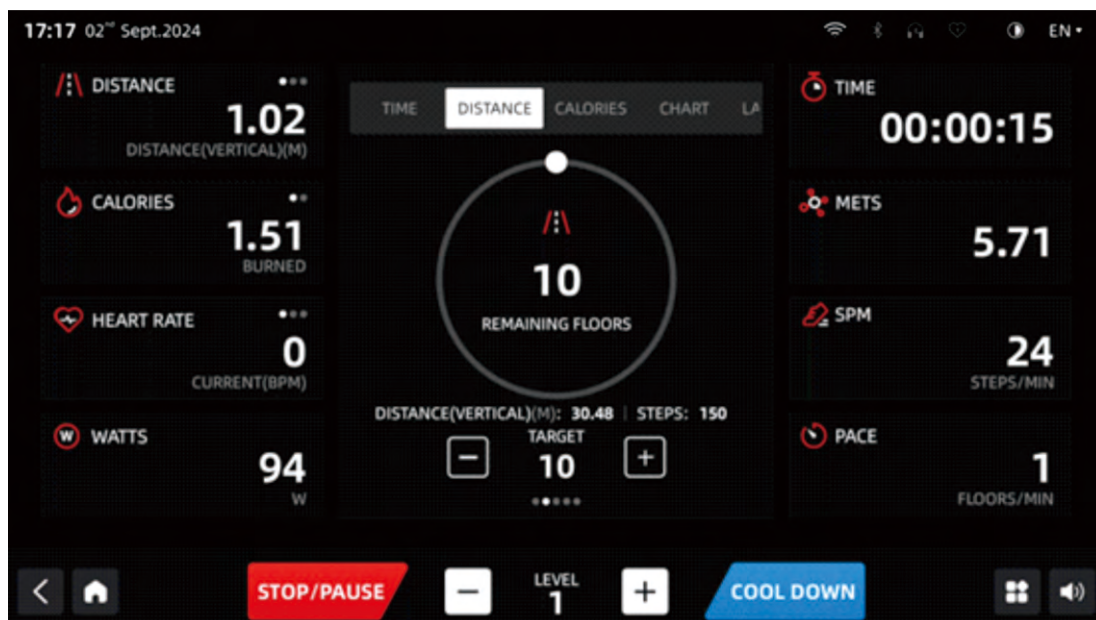
Graphique pour afficher la progression sous forme d'icônes.

Landmark pour afficher le mode Landmark (Statue de le Liberté par défaut).

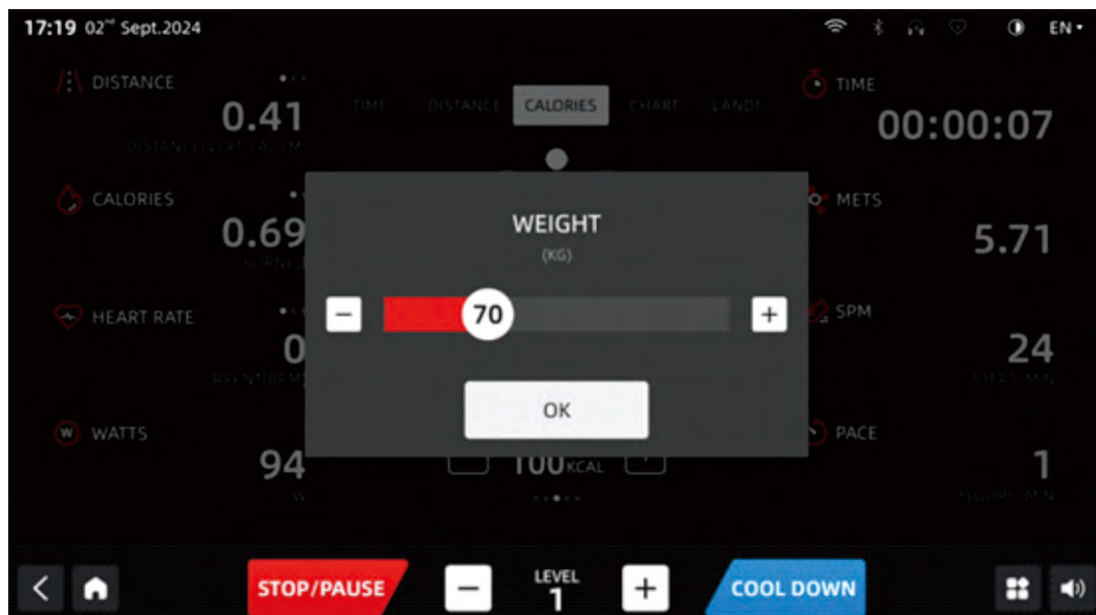


Temps

Fonctions de la console

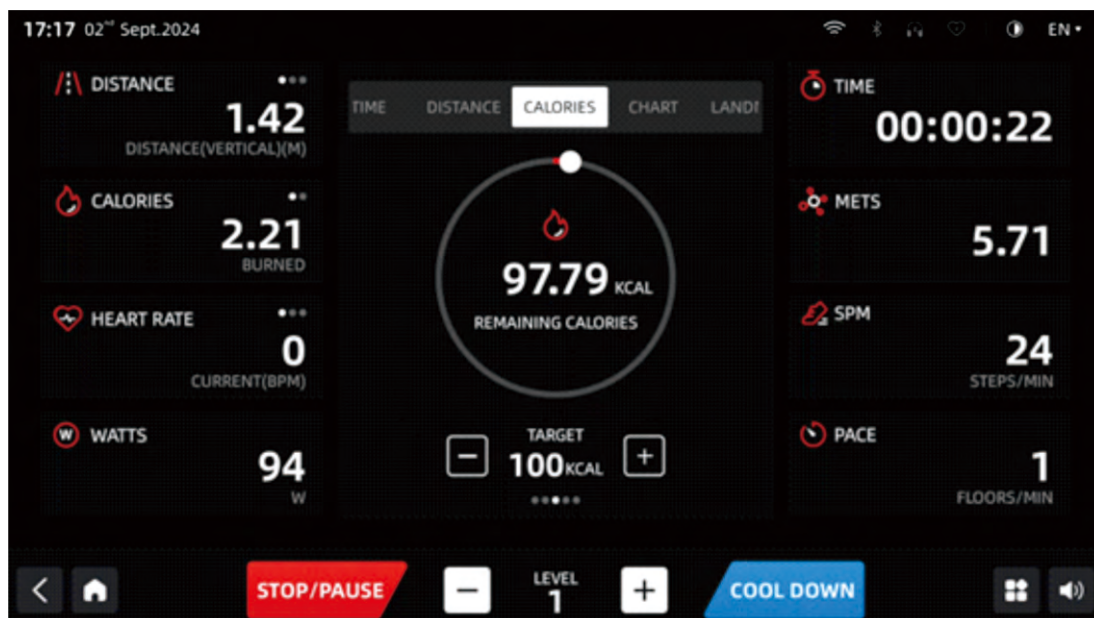


Distance

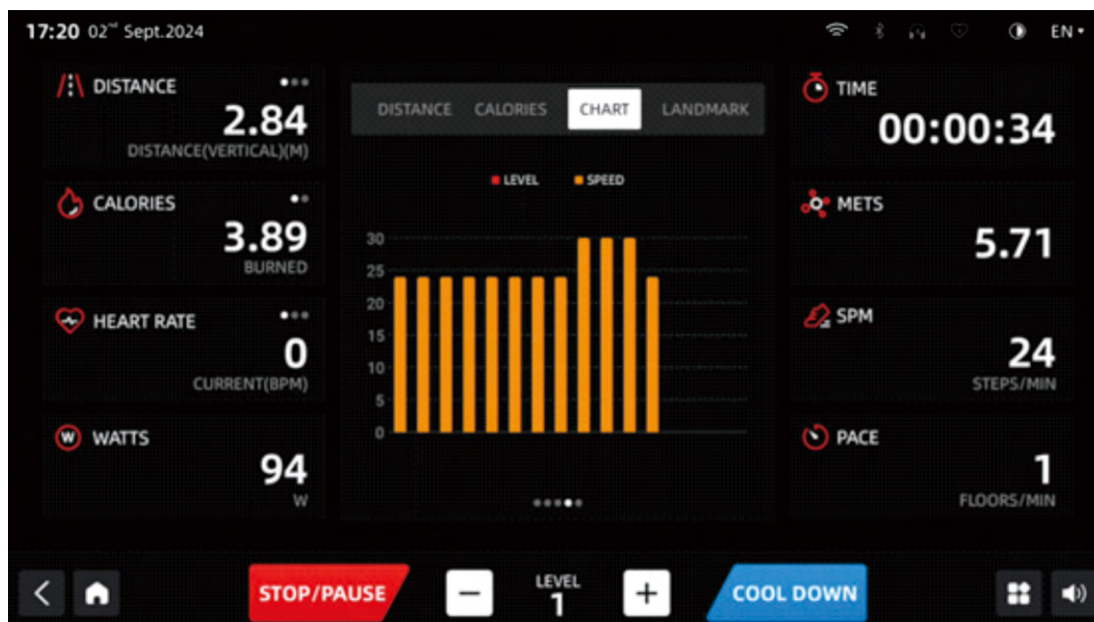


Calories (ajustement du poids)

Fonctions de la console



Calories

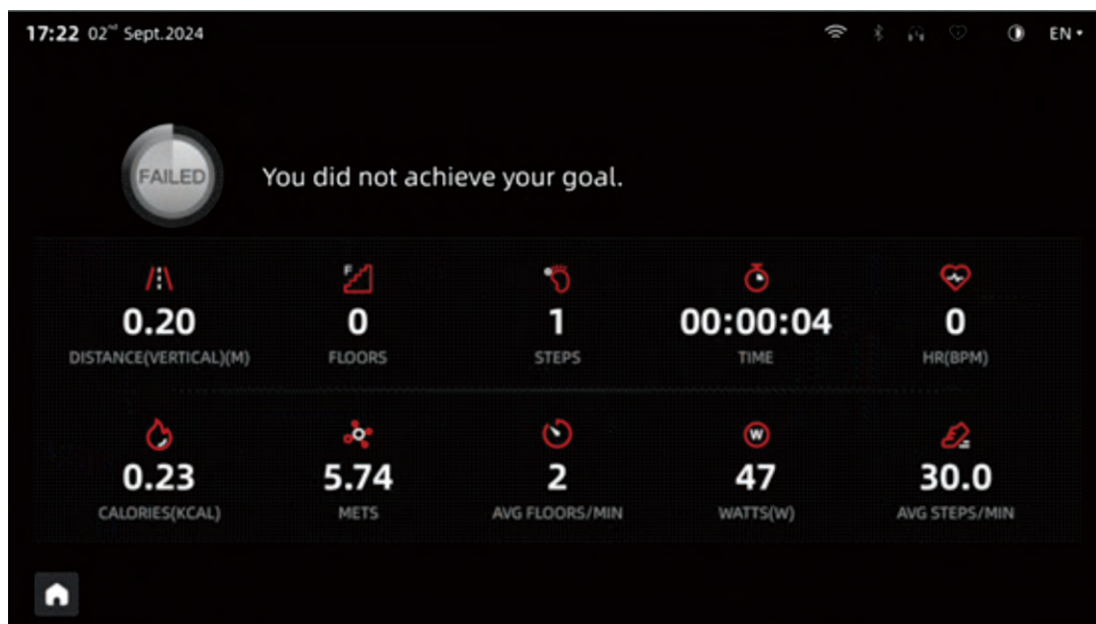


Graphique

Fonctions de la console



Landmark



Fin d'exercise

Fonctions de la console



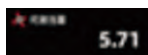
Fréquence cardiaque en temps réel, fréquence cardiaque moyenne, fréquence cardiaque maximale de cet exercice,



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



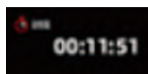
Distance parcourue en temps réel de cet exercice. Balayez vers la gauche pour afficher la distance parcourue,



Métabolisme en temps réel de cet exercice,



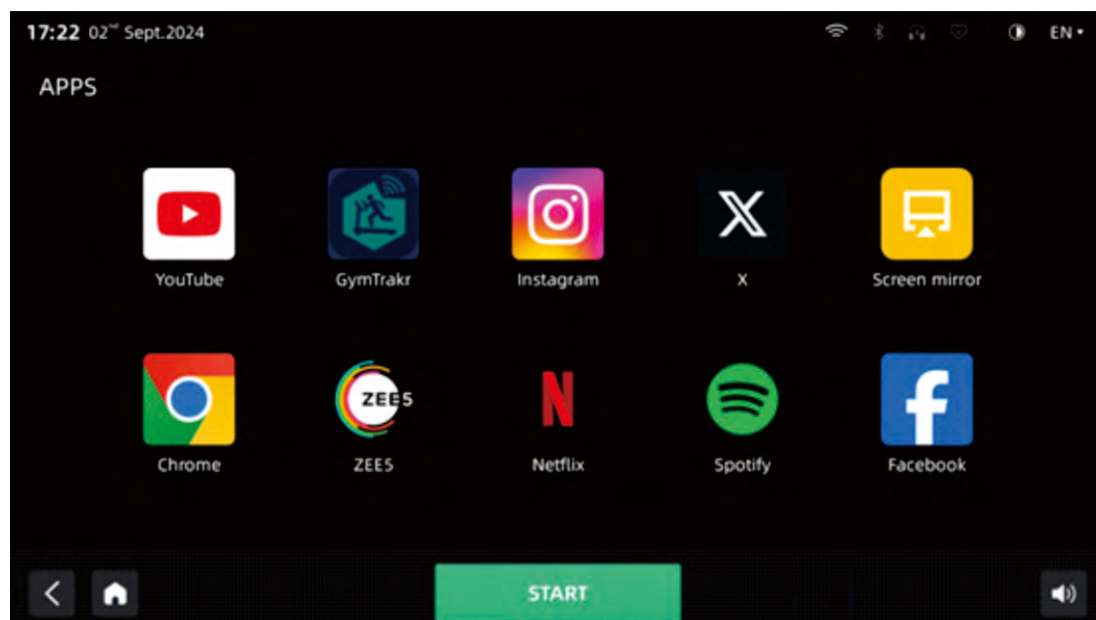
Calories brûlées en temps réel pendant cet exercice. Balayez vers la gauche pour afficher les calories par heure,



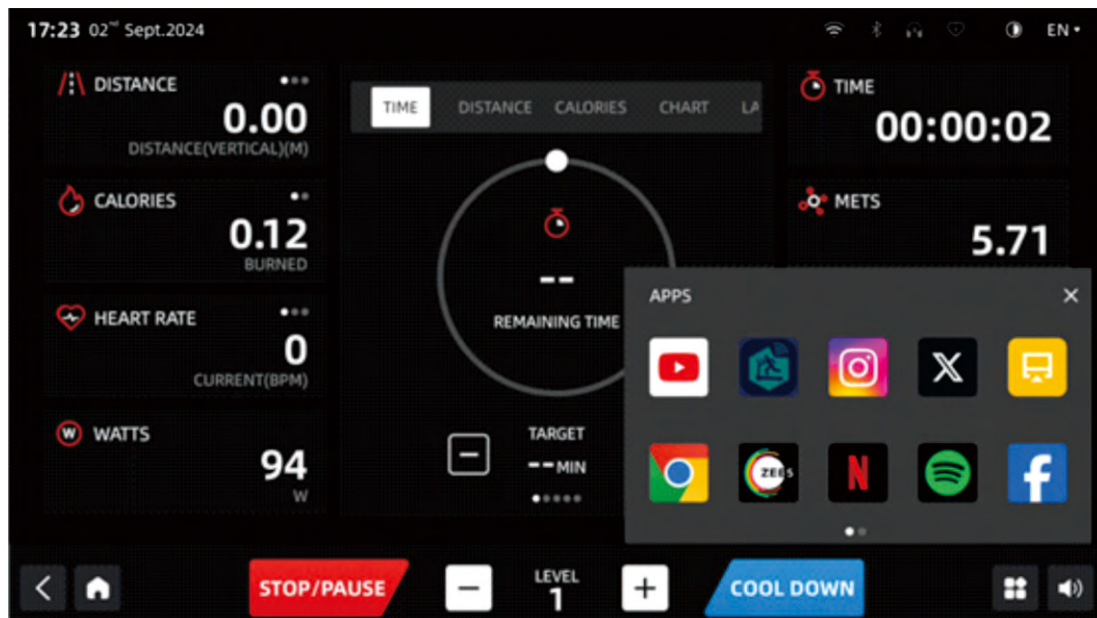
Durée de cet exercice.

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.

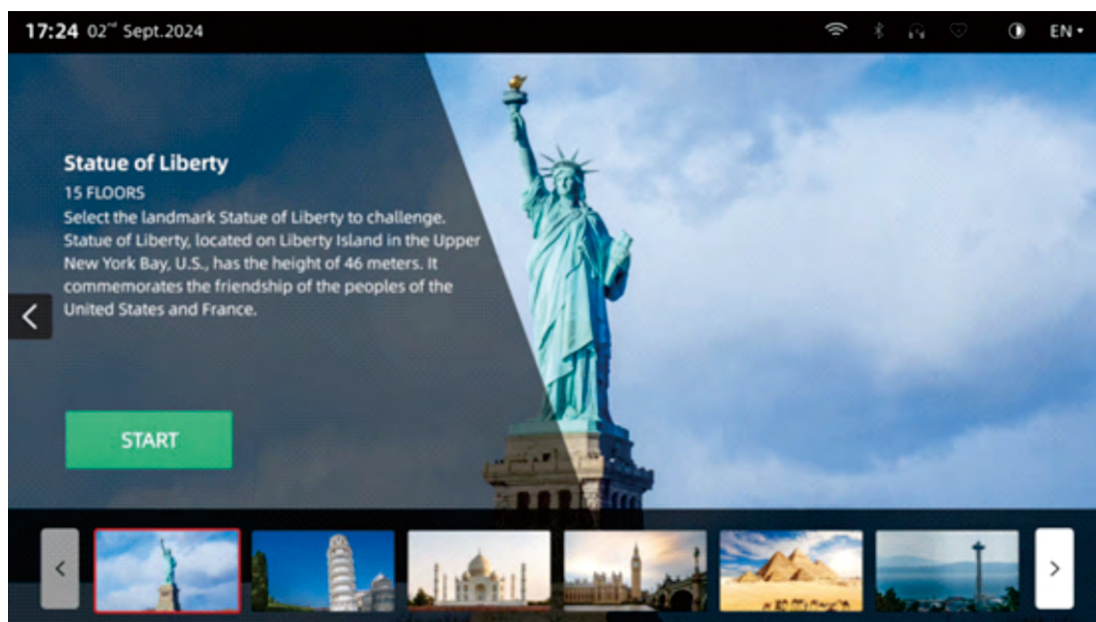


Fonctions de la console

Landmark Challenge

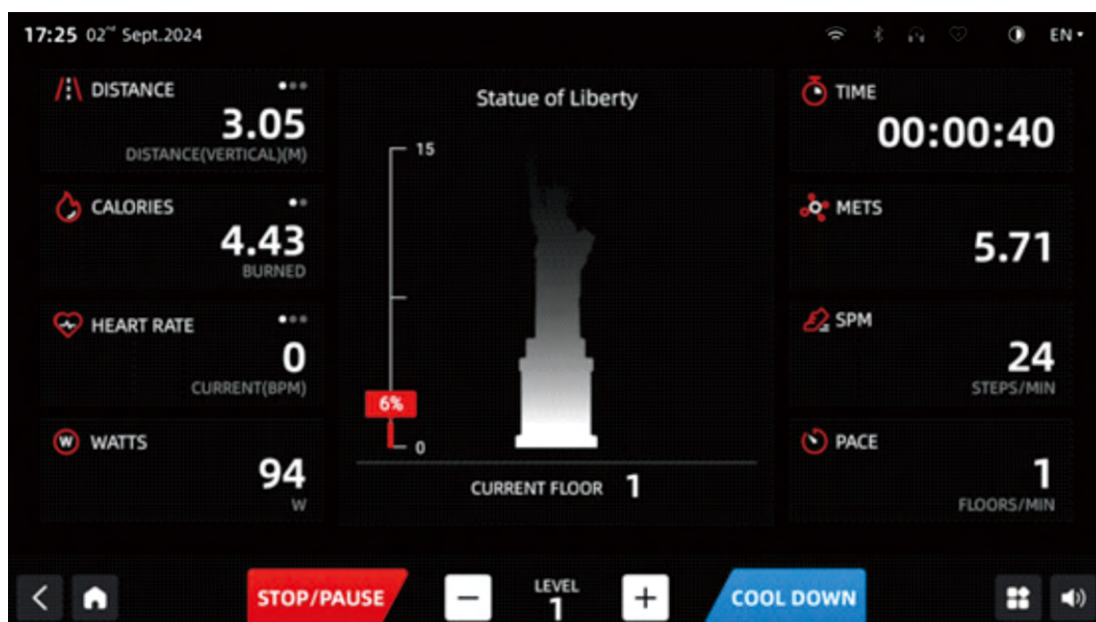
Cliquez « Landmark Challenge » sur la page d'accueil pour accéder à l'interface dédiée. Ce mode affiche la hauteur des monuments pendant l'exercice, offrant ainsi une expérience immersive.

Vous pouvez sélectionner les monuments sur l'interface d'exercice selon vos préférences.



Interface du Défi des Monuments

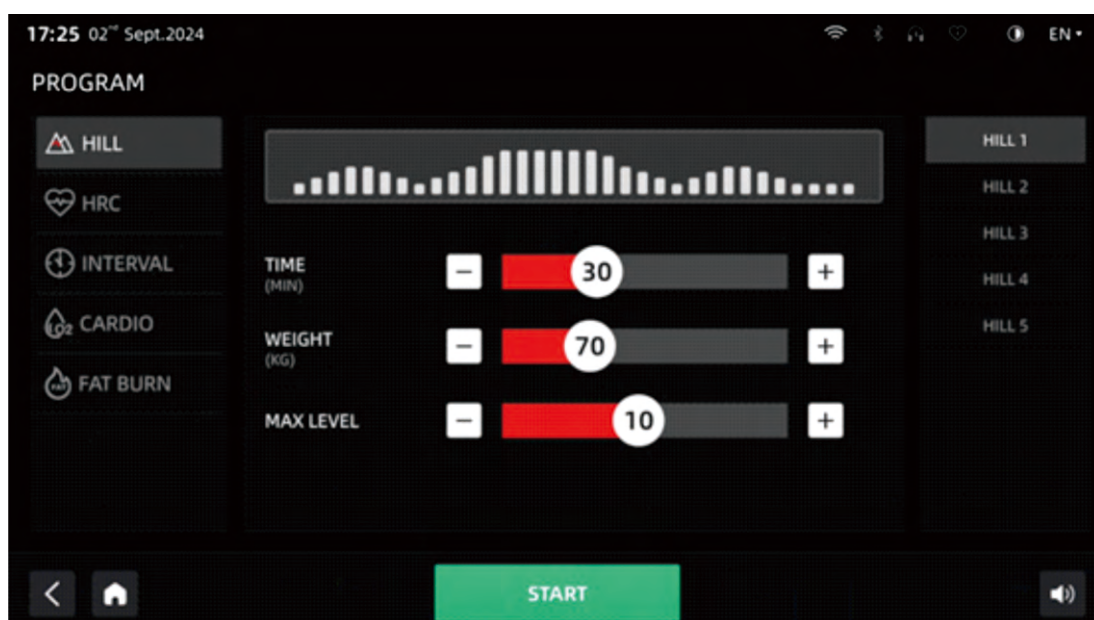
Cliquez sur un monument pour accéder à l'interface sportive du Défi des Monuments.



Fonctions de la console

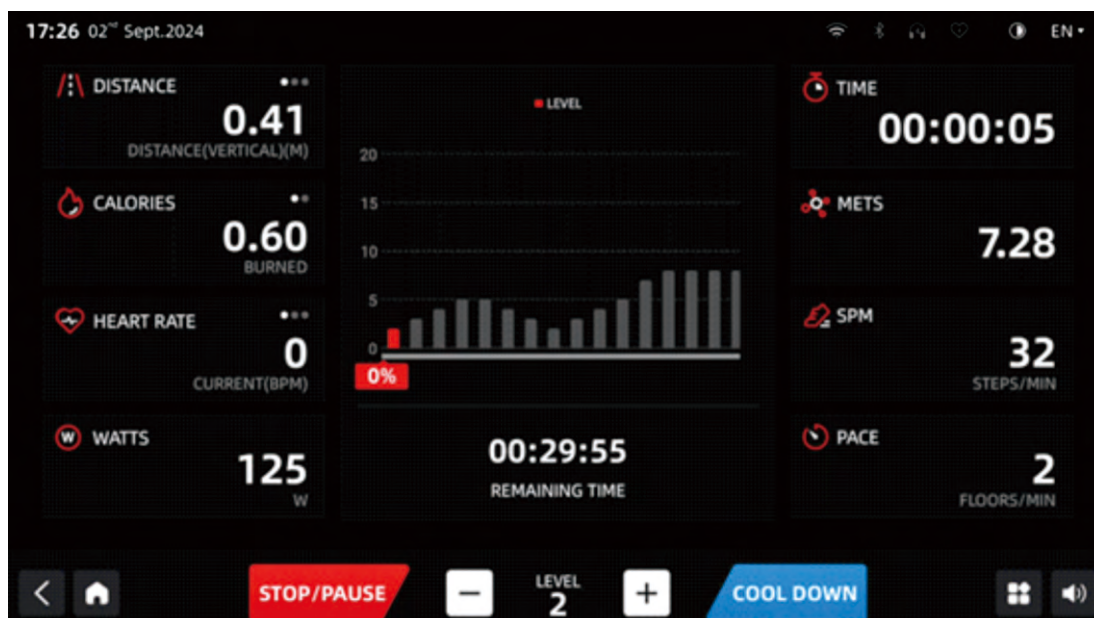
Programmes fixes

Cliquez sur « Programme fixe » pour accéder à l'interface du programme d'entraînement. Le système propose cinq modes d'exercice : randonnée, fréquence cardiaque, entraînement fractionné, aérobic et attente pour brûler les graisses.



Mode défini par le système

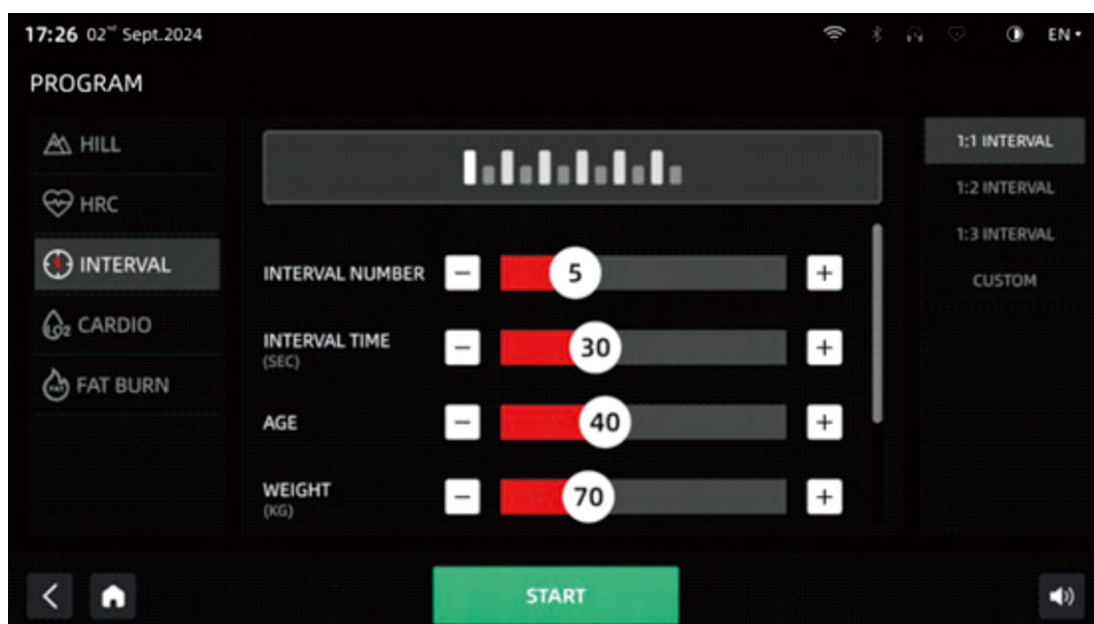
Après sélection, vous pouvez consulter des données d'exercice détaillées, notamment le temps, la distance (verticale), les calories brûlées, ainsi que l'équipement et la position à différents moments de cet exercice.



Fonctions de la console

Intervalles personnalisés

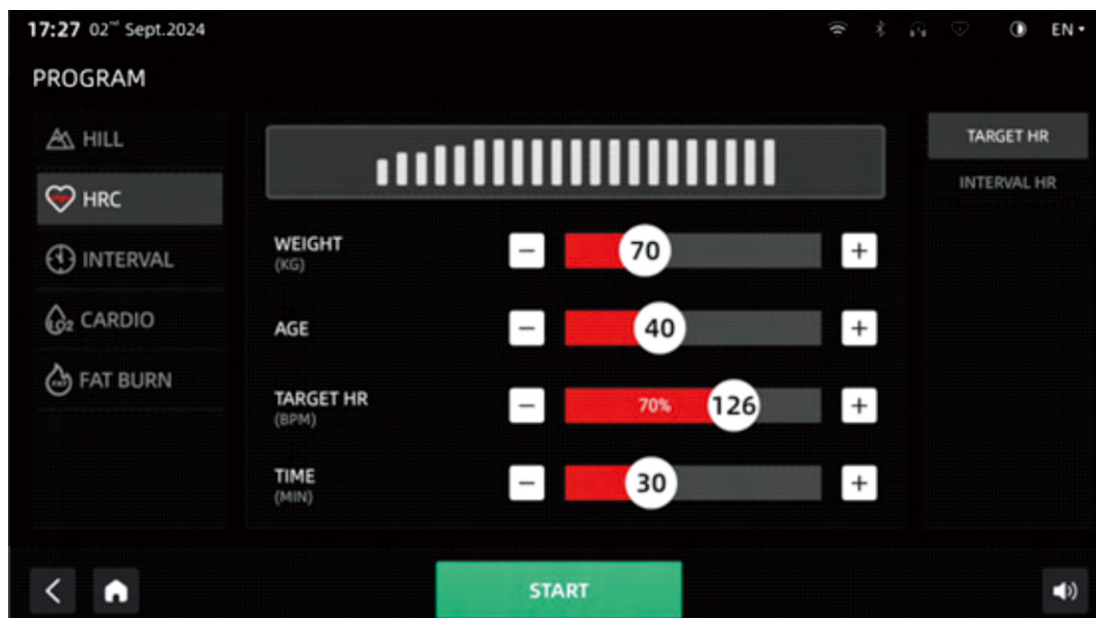
Cliquez sur « Intervalle » pour ajuster la durée de l'intervalle, l'intensité maximale et minimale, et personnaliser l'âge et le poids. Sélectionnez la durée et l'intensité de l'exercice en fonction de vos habitudes sportives pour créer un programme d'entraînement, qui peut comporter plusieurs segments. Cliquez sur le bouton « Démarrer le mouvement » pour lancer directement le mouvement défini.



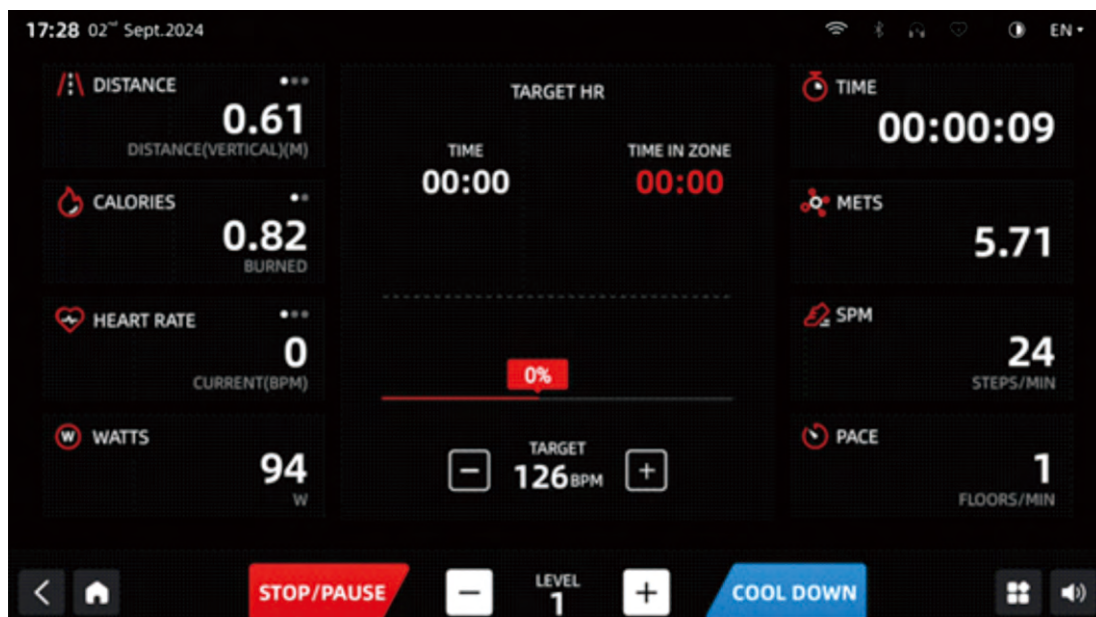
Fréquence cardiaque

L'intensité de l'effort s'ajuste automatiquement en fonction de votre fréquence cardiaque afin de se rapprocher de la fréquence cardiaque cible définie. Cliquez sur « Fréquence cardiaque », puis ajustez la durée, la fréquence cardiaque cible, votre âge et votre poids. Sélectionnez ensuite la durée et la fréquence cardiaque de votre entraînement selon vos habitudes sportives. Créez un programme d'entraînement, puis cliquez pour démarrer. Les six premières minutes sont consacrées à l'échauffement et ne sont pas incluses dans le temps d'entraînement. Lorsque votre fréquence cardiaque atteint la plage définie (à $\pm$ 3 mmHg près), le temps nécessaire pour atteindre la cible est enregistré. Vous pouvez modifier manuellement la fréquence cardiaque cible dans l'interface dédiée.

Fonctions de la console



Fréquence Cardiaque

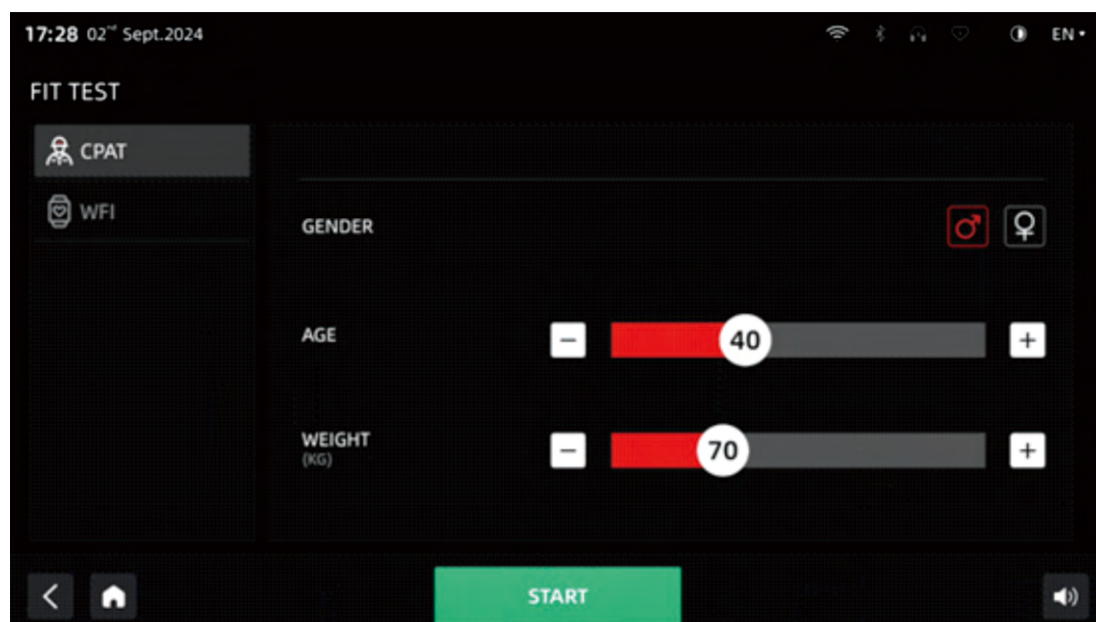


Interface Fréquence Cardiaque Cible

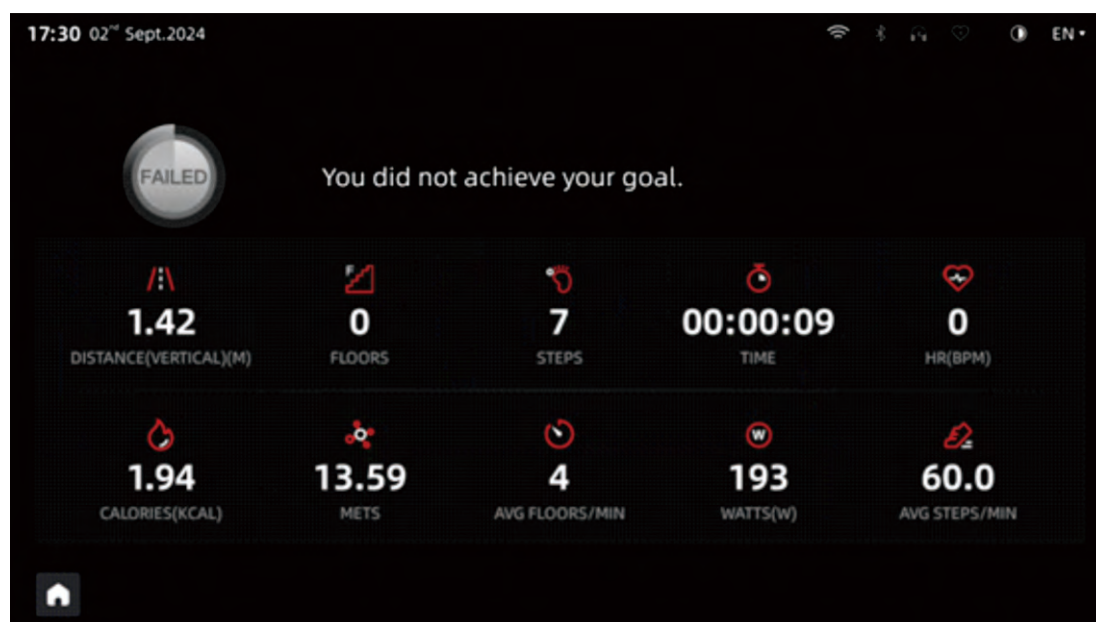
Fonctions de la console

Test de condition physique

Cliquez sur « Test de condition physique » dans l'interface principale. Inspiré des tests de capacité aérobie des pompiers américains, vous pouvez choisir votre sexe, ajuster votre âge, votre poids et votre équipement initial avant de commencer l'exercice. À la fin de l'exercice, un score sera attribué à chaque exercice.



Interface de test de condition physique



Score du rapport de mouvement

Fonctions de la console

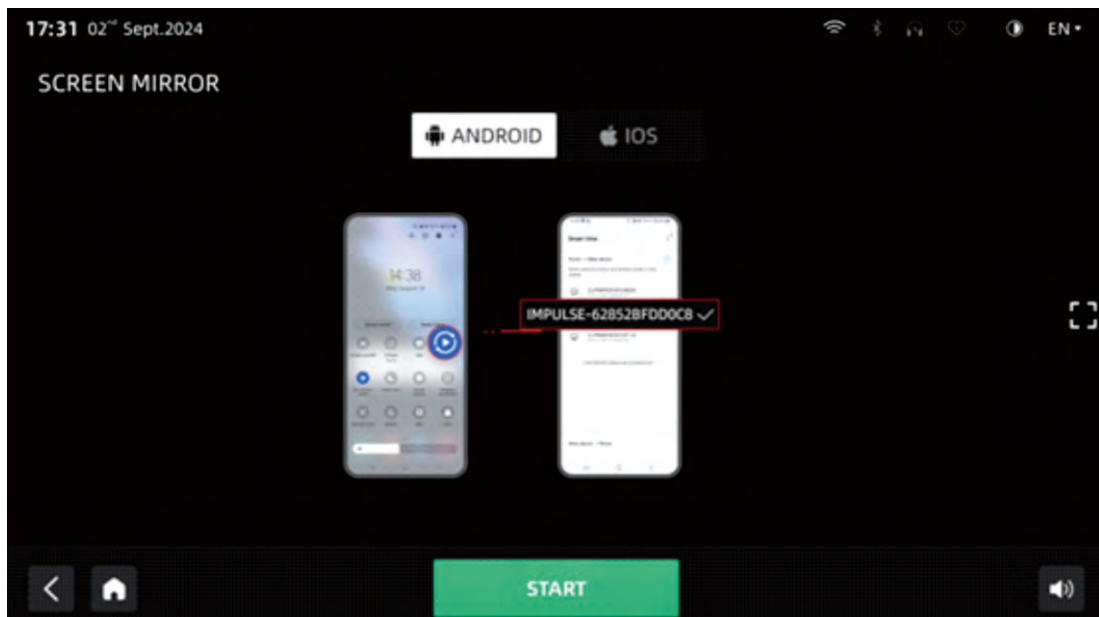
Screen Mirror

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.

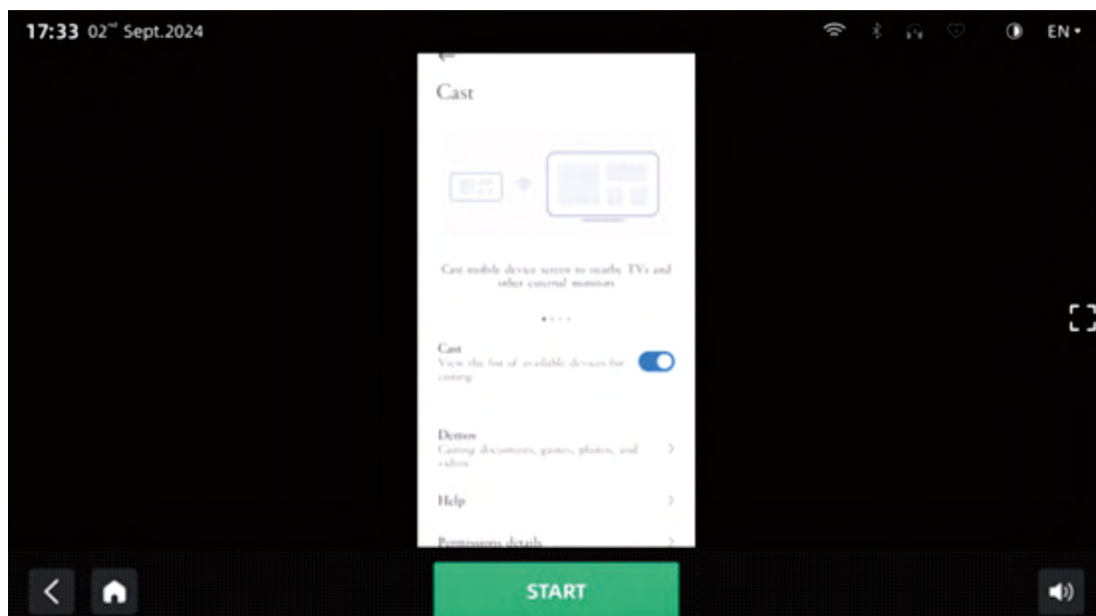
Par exemple, sur un téléphone Samsung, appuyez sur « Recopie d'écran », recherchez le code de recopie d'écran Android, appuyez sur « Se connecter », puis un message de connexion s'affichera à l'écran vous demandant si vous souhaitez l'accepter. Appuyez sur « Accepter » pour diffuser l'écran. (La fenêtre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



Screen Mirror page

Fonctions de la console



Page Recopie d'écran Android



Page Recopie d'écran Apple

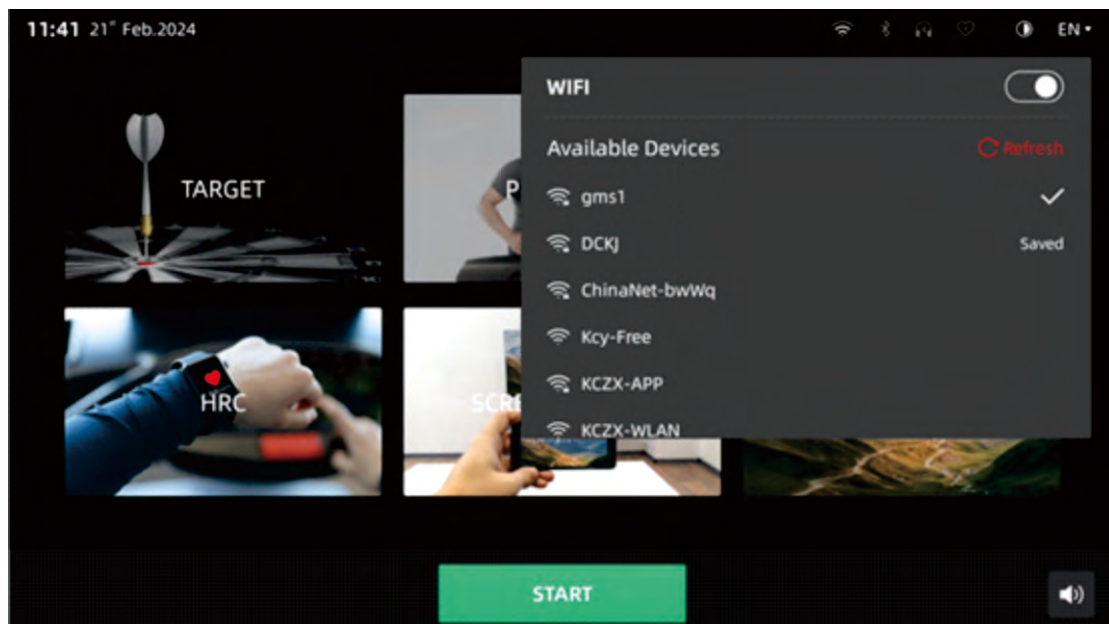
Fonctions de la console

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

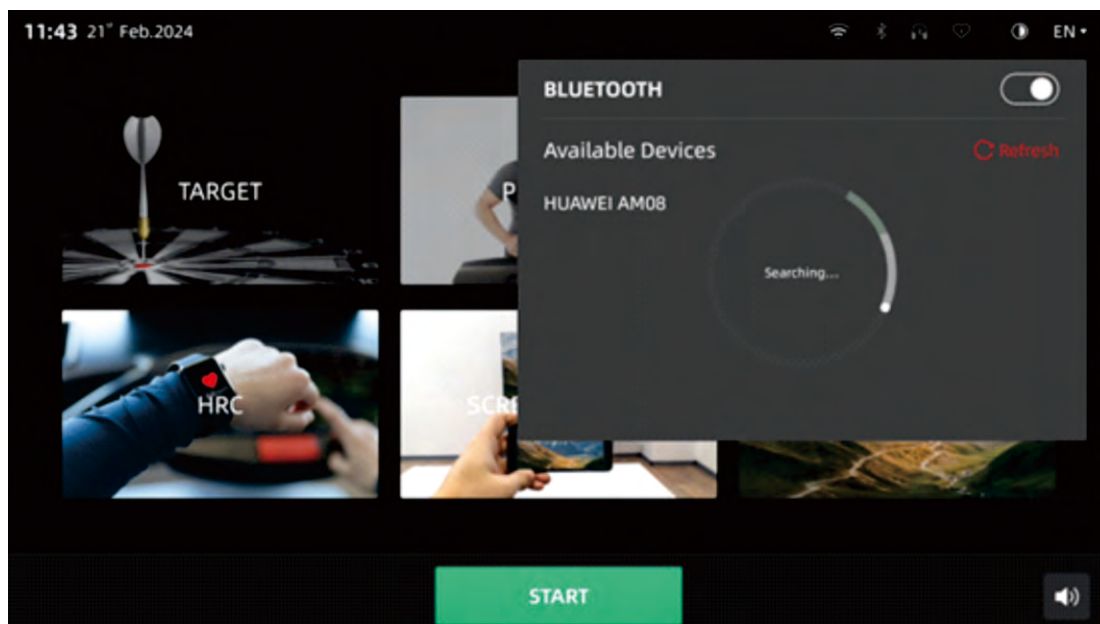
USB

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

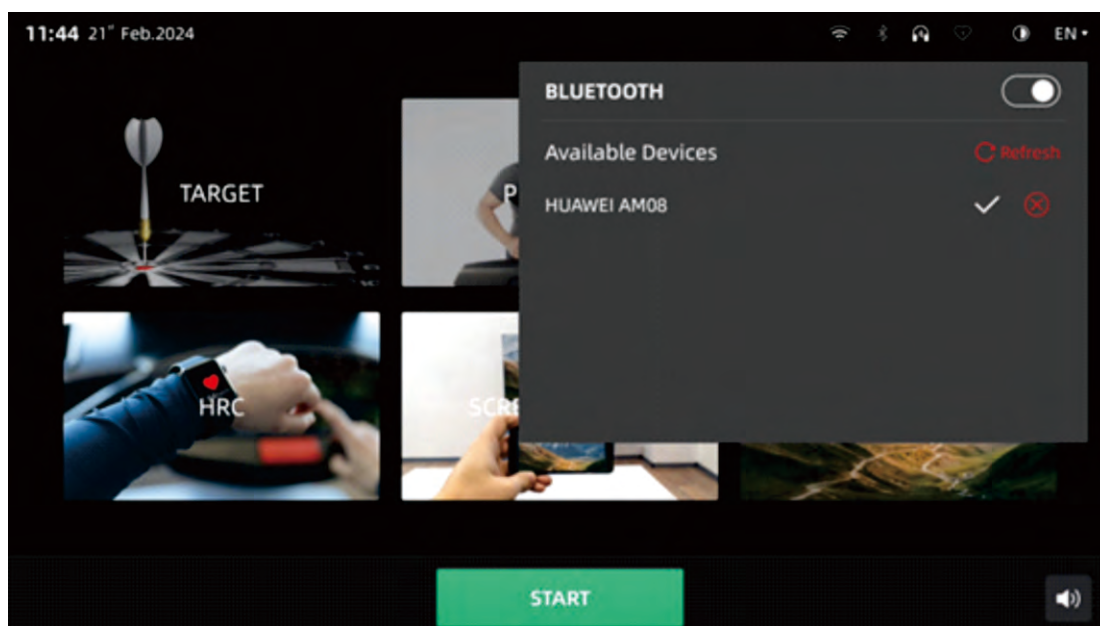
Bluetooth

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

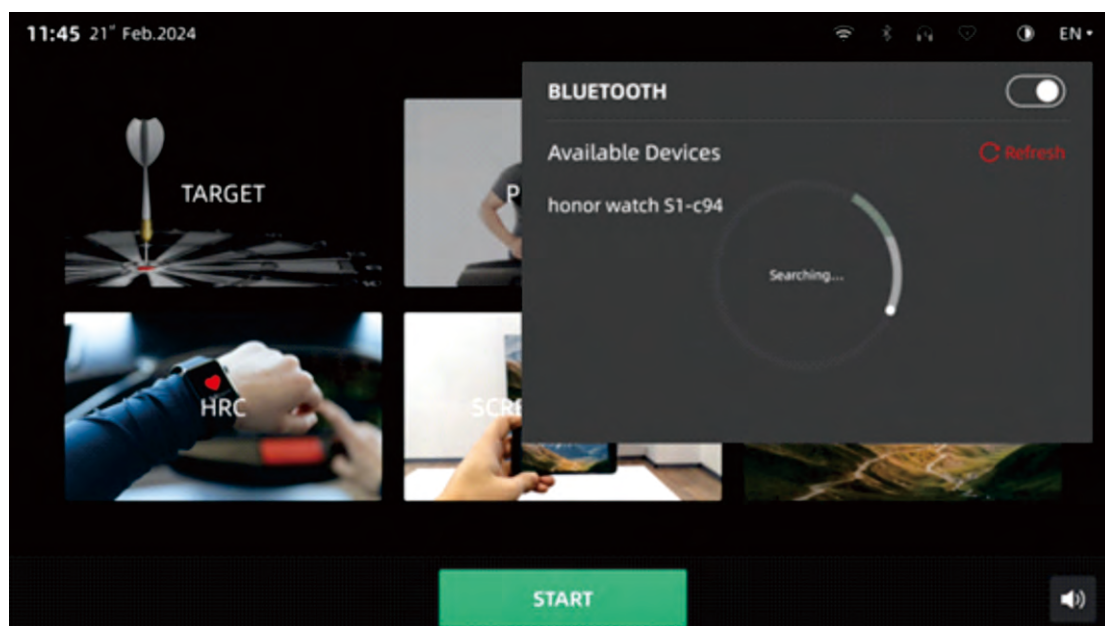
Heart Rate Bluetooth



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).

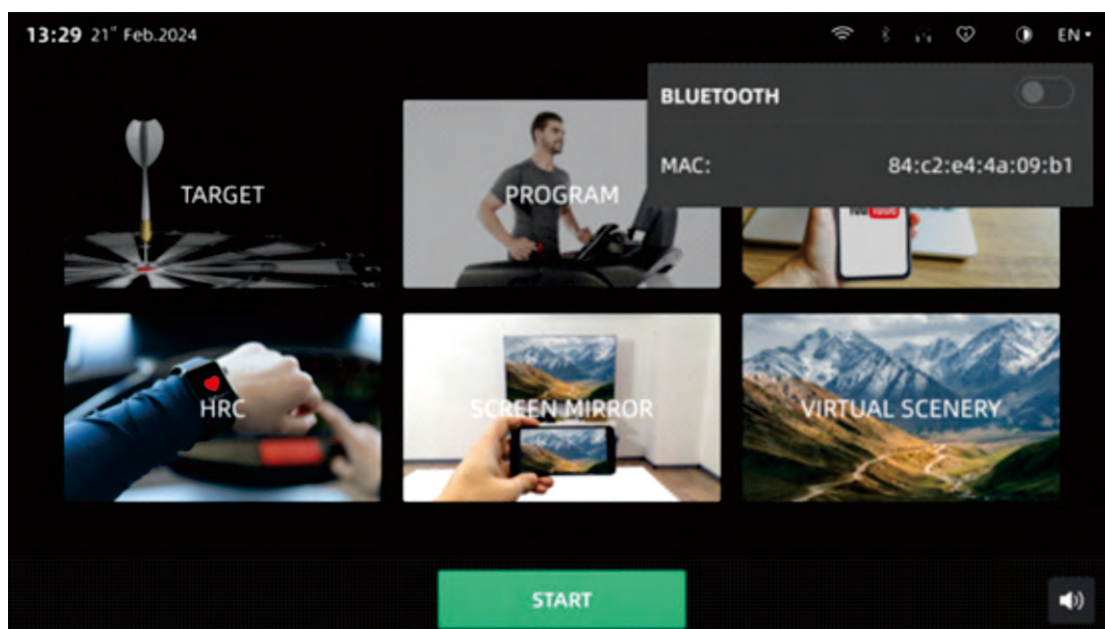
Si la connexion avec le module Bluetooth est établie, l'icône MAC Bluetooth s'allume et affiche l'adresse MAC de l'appareil connecté. Une fois l'adresse MAC affichée, elle restera la même, que le module soit connecté ou non, ou même si vous le remplacez par un autre.

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

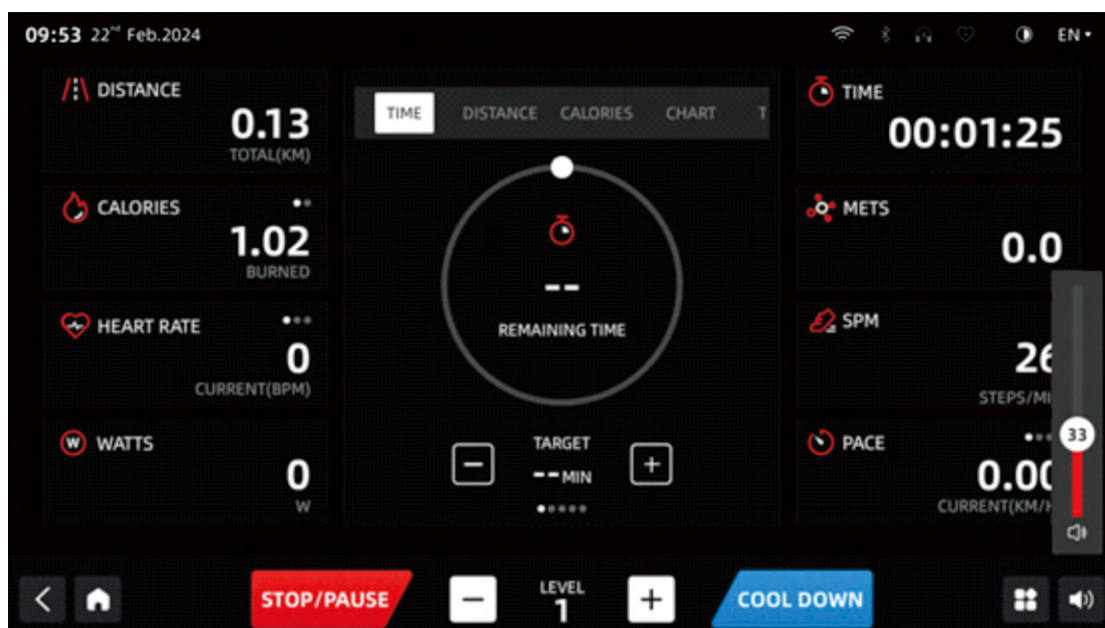
Fonctions de la console



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.

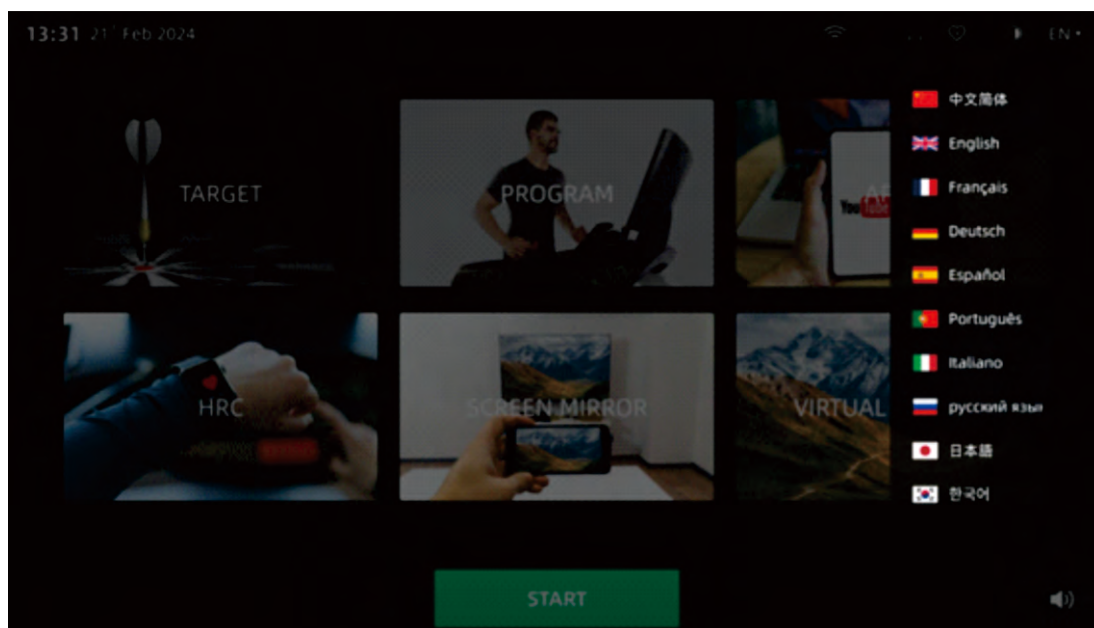


Réglage du volume

Fonctions de la console

Langue d'affichage **ZH ▾**

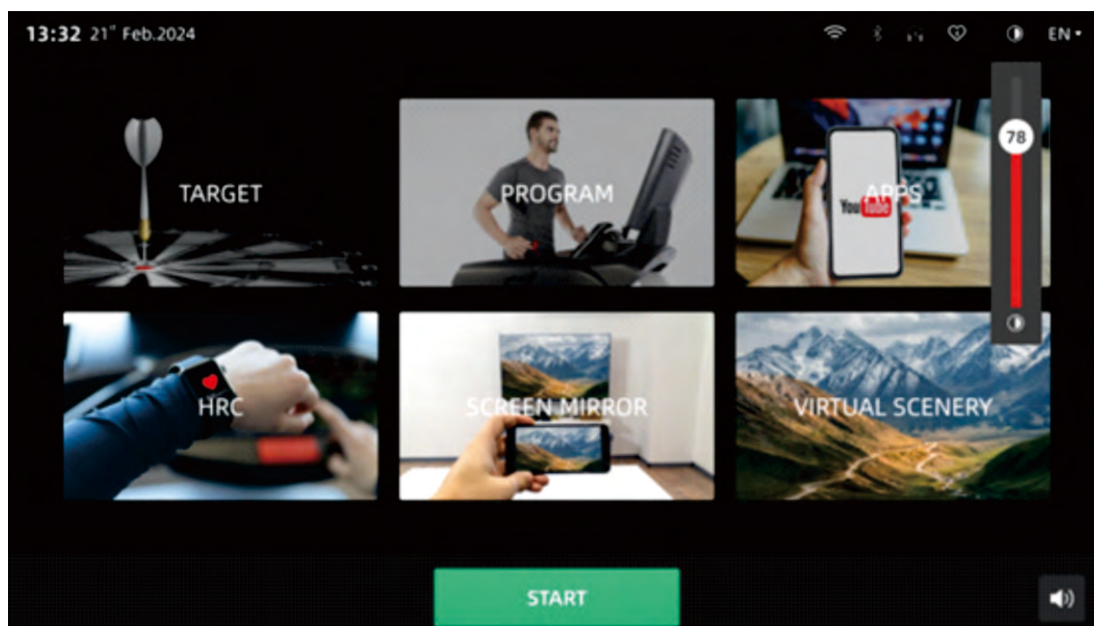
Changez de langue parmi le chinois, l'anglais, le français, l'allemand, l'espagnol, le portugais, l'italien, le russe, le japonais et le coréen.



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.

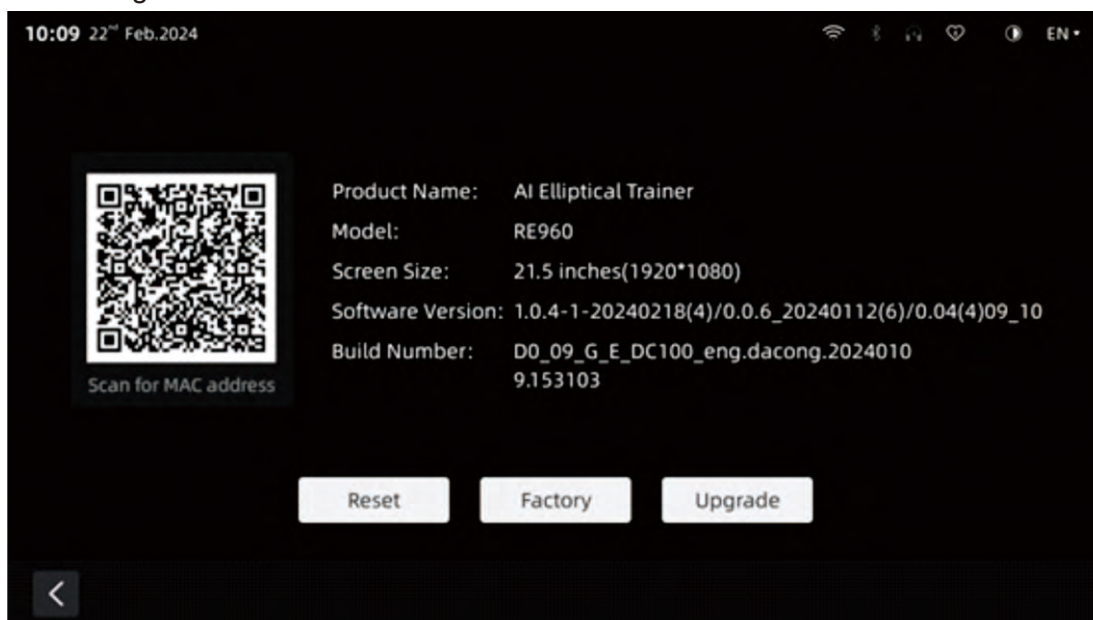


Fonctions de la console

PARAMETRES

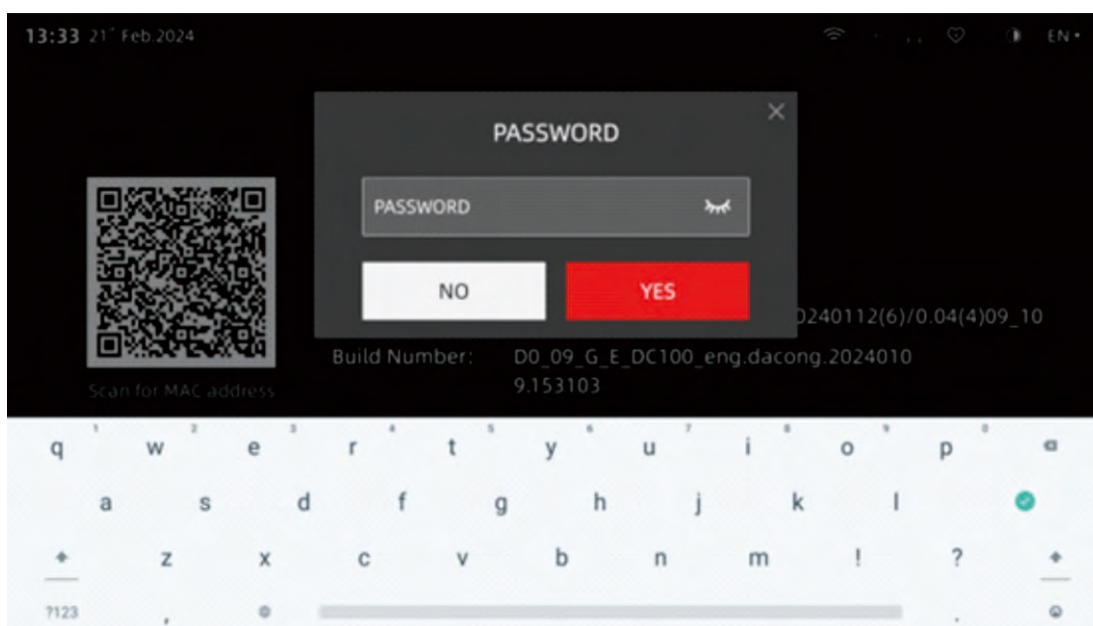
Tapotez l'écran à plusieurs reprises au dessus du bloc "Programmes" pour afficher les informations de l'appareil, réinitialiser le système, accéder aux paramètres usine ou mettre à jour le logiciel.

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.

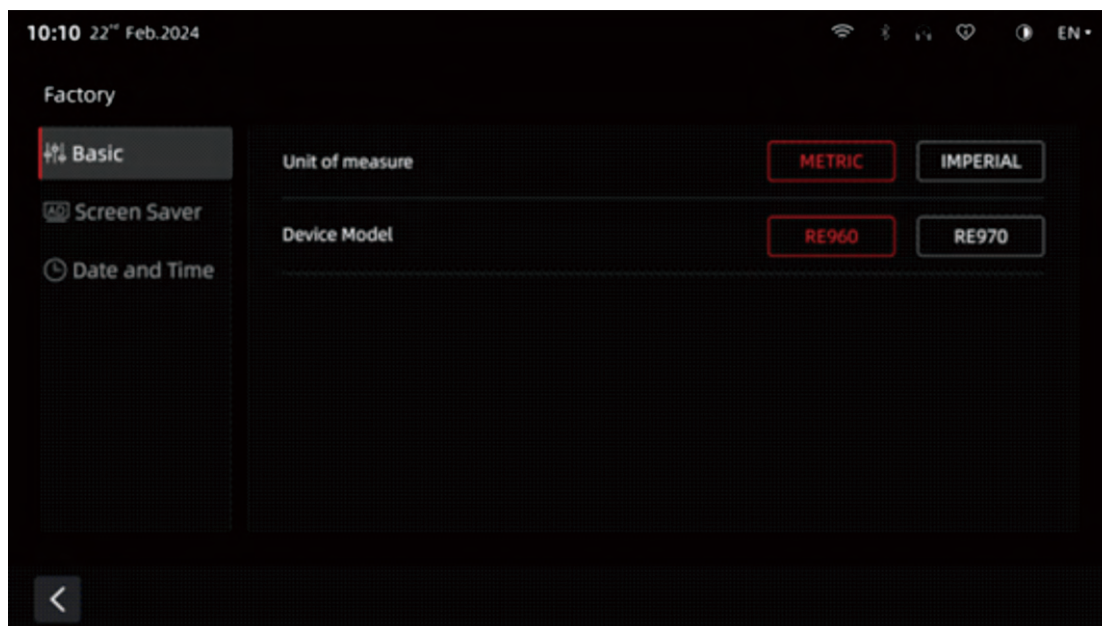


Invite mot de passe

Fonctions de la console

Paramètres "Basic"

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

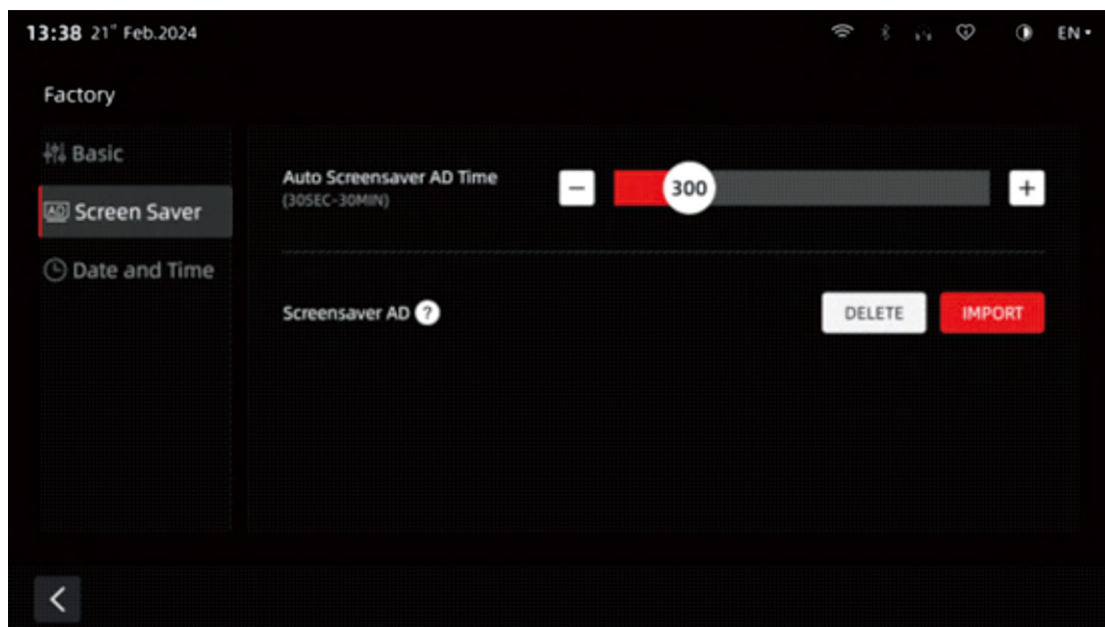


Paramètres "Basic"

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.

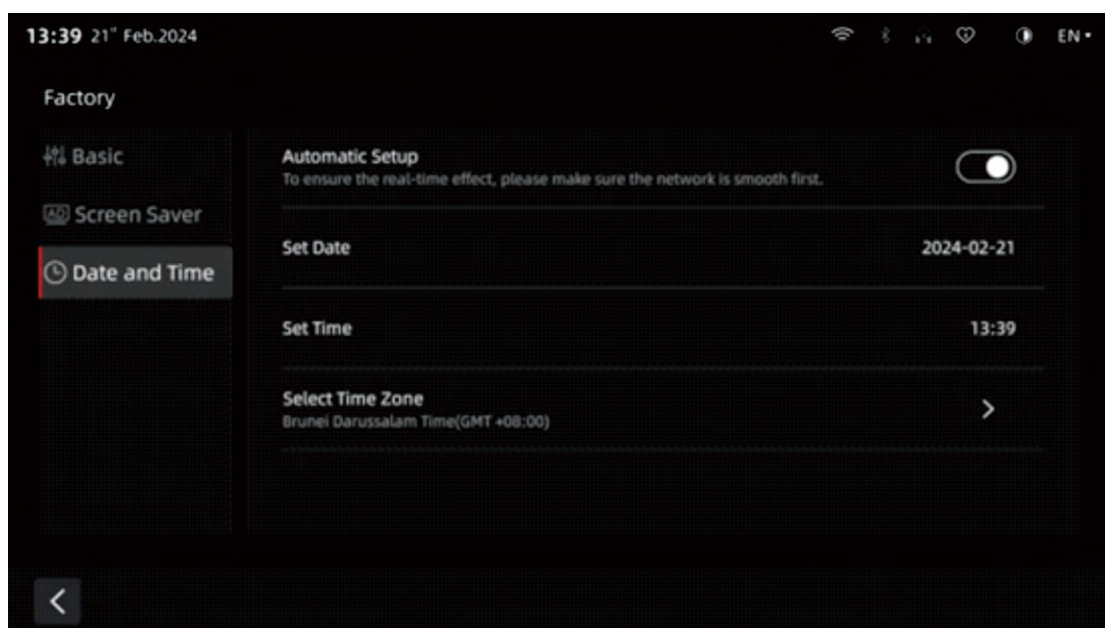
Fonctions de la console



Paramètres de l'économiseur d'écran

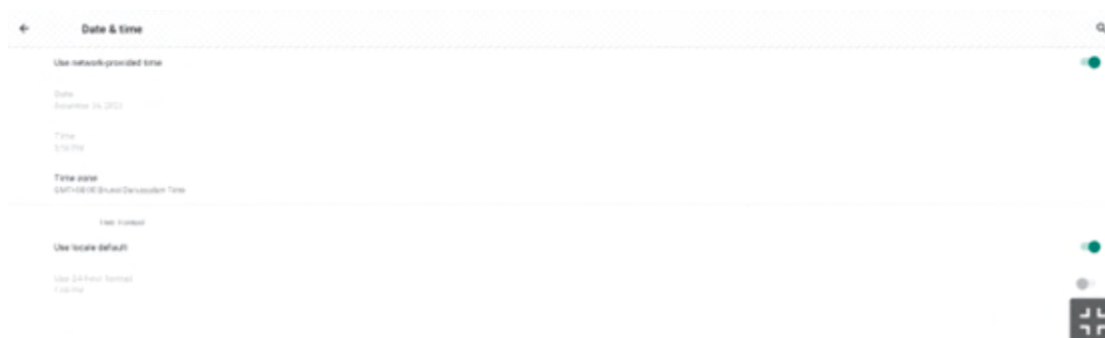
Date et heure

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

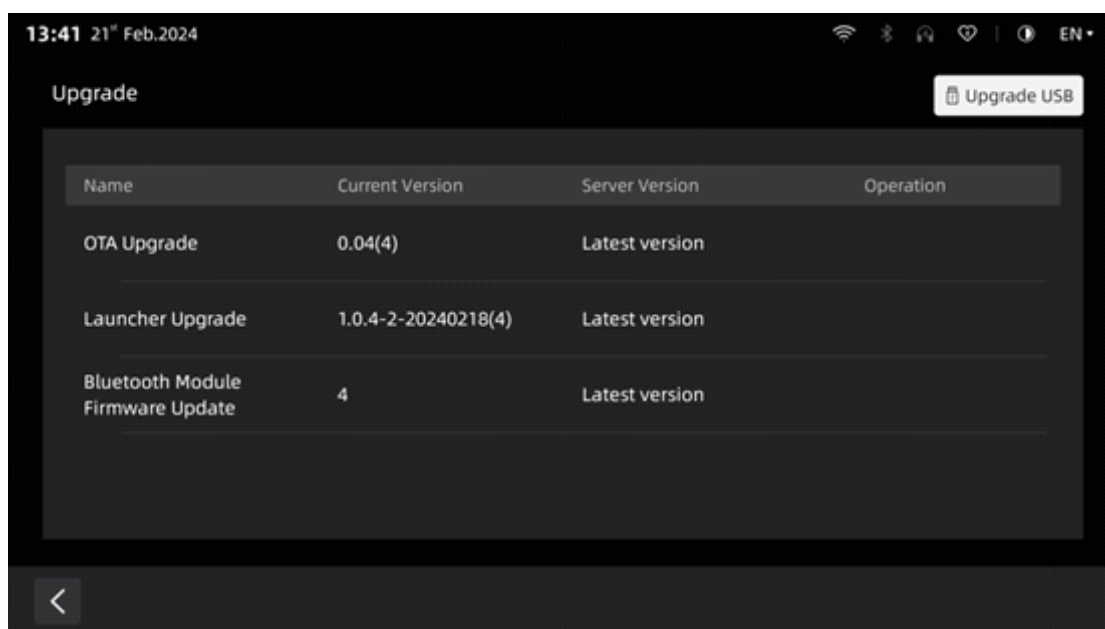
Fonctions de la console



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.



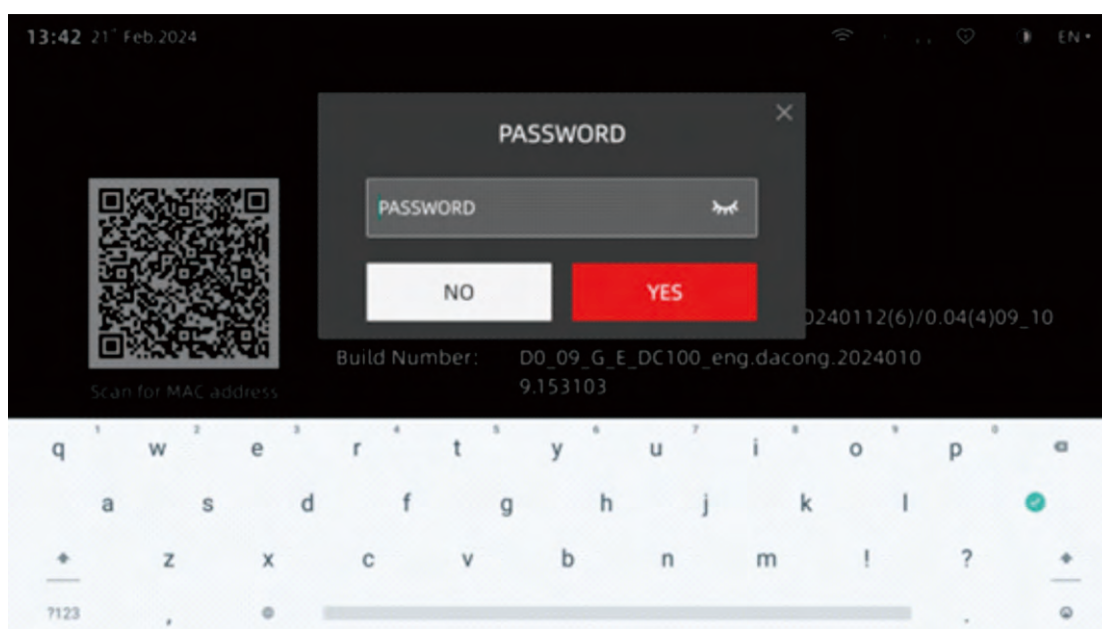
Mise à jour du logiciel

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

Schéma de câblage XSC750

