

## **MODE D'EMPLOI : VELO D'APPARTEMENT**

### **CONSEILS ET AVERTISSEMENTS**

Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de l'appareil. Veuillez conserver ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, pour utiliser votre appareil.

### **AVERTISSEMENTS LIES A VOTRE SANTE**

- Consultez votre médecin avant de commencer vos exercices.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d'échauffement (pédalage lent avec une résistance faible). N'oubliez pas non plus d'effectuer des mouvements d'étirement pour terminer votre session.

### **AVERTISSEMENTS LIES A VOTRE MILIEU D'ENTRAINEMENT**

- L'appareil ne doit pas être utilisé à l'extérieur.
- Placez l'appareil sur une surface aussi plane que possible. Placez une protection sous l'appareil.

### **AVERTISSEMENTS LIES A L'UTILISATION DE L'APPAREIL**

- Commencez par vérifier que l'appareil est en parfait état de marche. N'utilisez jamais un appareil défectueux.
- N'utilisez jamais l'appareil avec les protections latérales démontées.

- Ne montez jamais à deux ou à plusieurs sur l'appareil.
- Portez des vêtements et chaussures appropriés.
- Séchez toujours la surface de l'unité des compteurs si des gouttes de sueur sont tombées dessus.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 135 Kg .

### **REGLAGES**

#### **Réglage de la selle**

Régalez la selle à la hauteur adéquate ; en règle générale, la voûte plantaire doit toucher la pédale, au plus bas de sa course, quand la jambe est pratiquement tendue. Resserrez la vis de blocage. Maintenez la selle d'une main et, de l'autre main, tirez la molette de réglage vers l'extérieur pour que le guidon puisse coulisser vers le haut ou le bas. Quand la selle est à la hauteur souhaitée, relâchez le bouton et le verrouillage : la selle se bloque en place. Tournez le bouton de verrouillage dans le sens des aiguilles d'une montre pour le serrer.

ATTENTION ! Assurez-vous toujours que le bouton de verrouillage est correctement serré avant de commencer votre entraînement !

#### **Réglage de l'inclinaison du compteur**

Régalez l'inclinaison du compteur en fonction de votre taille et de votre position d'exercice.

#### **Réglage des pieds de support**

Si le vélo n'est pas stable, réglez les vis situés sous les pieds de support jusqu'à ce que l'équipement soit stable.

### **UTILISATION**

Si l'appareil n'est pas stable, réglez correctement les vis de blocage sous la partie arrière.

## Réglage de la résistance

Pour augmenter la résistance, tournez, dans le sens des aiguilles d'une montre (+), le bouton de réglage se trouvant en partie haute de la barre du guidon. Pour diminuer la résistance, tournez-le dans le sens inverse (-). Grâce à l'échelle (1-8) se trouvant au-dessus de bouton de réglage, il est aisé de trouver la bonne résistance.

## Niveau d'entraînement

Quel que soit votre objectif, vous obtiendrez les meilleurs résultats en vous entraînant à un niveau d'effort approprié, le meilleur contrôle étant votre pouls.

### MESURE DU POULS A L'AIDE DES CAPTEURS DES POIGNEES

Le pouls est mesuré au niveau des mains par des capteurs situés sur les tubes de poignées. Les capteurs mesurent les impulsions électriques émises par les battements du cœur. Les mesures débutent lorsque les deux capteurs des poignées sont touchés simultanément. Pour que les mesures soient fiables, votre peau doit rester en contact permanent avec les capteurs. Si votre peau est trop sèche ou trop humide, la mesure de la fréquence cardiaque au niveau des mains sera moins fiable.

## UNITE DES COMPTEURS

### Boutons

1. BOUTON CENTRAL DE SELECTION : Ce bouton s'utilise de deux façons :
  - a) Par rotation (+/-). Tournez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre pour faire défiler les menus vers la droite et augmenter les valeurs ou la résistance. Tournez-le vers la gauche pour réduire les valeurs ou la résistance.

- b) Par pression (ENTER). Appuyez sur le bouton pour valider la sélection que vous avez effectué en le tournant.
2. RESET : Une simple pression réinitialise les valeurs et une pression plus longue redémarre le compteur.
3. RECOVERY : Cette touche permet de calculer votre indice de récupération de fréquence cardiaque.

### Affichage

Petite fenêtre : vitesse (Km/h ou ml/h), RPM (tour par min), temps (min :sec), distance (Km ou ml), énergie dépensée (Kcal) et fréquence cardiaque (bpm) sont affichés.

Grande fenêtre : passe automatiquement en revue les valeurs de temps, distance, énergie dépensée, fréquence cardiaque, RPM et vitesse toutes les 6 secondes. Appuyez sur ENTER pour arrêter le balayage et appuyez de nouveau sur ENTER pour passer à la fenêtre d'information suivante.

### Programme mode manuel

Sélectionnez vos objectifs pour la durée et/ou la distance et/ou l'énergie dépensée et/ou la limite supérieure de votre fréquence cardiaque en utilisant le bouton central de sélection. Commencez votre entraînement en pédalant. Si vous avez défini un ou plusieurs objectifs, le compteur démarre.

### Réglage de la date et de l'heure

Appuyez pendant 2 secondes sur le bouton RESET, le compteur redémarre et vous pouvez régler la date et l'heure à l'aide du BOUTON CENTRAL DE SELECTION.

### Remarques supplémentaires

1. Pour la vitesse et la distance, vous avez le choix entre les unités métriques ou anglaises. Utilisez l'interrupteur KM/ML situé au dos du compteur. Pour effectuer cette modification, les piles doivent être installées.
2. Si vous ne vous entraînez pas et si vous n'appuyez sur aucun bouton, le compteur passe en mode veille après 4 minutes. La température ambiante, la date et l'heure s'affichent.
3. Pour saisir vos objectifs d'entraînement (durée, distance, énergie, fréquence cardiaque), l'appareil doit être en mode STOP (c'est-à-dire pas pendant l'entraînement).
4. Lorsque l'appareil est à l'arrêt, le symbole d'interruption (P) s'affiche dans le coin supérieur gauche de l'écran.
5. Le symbole SCAN s'affiche dans le coin supérieur gauche de l'écran lorsque la fonction de balayage est activée. Vous pouvez désactiver cette fonction en appuyant sur ENTER.
6. Si vous avez défini plusieurs objectifs, un signal est émis lorsque chacun atteint zéro. Une fois zéro atteint, le compte de chaque valeur recommence.

### **TRANSPORT ET RANGEMENT**

Veillez suivre ces instructions pour déplacer ou transporter l'appareil : en le levant d'une façon incorrecte, vous risquez un accident ou un problème de dos.

L'appareil se déplace aisément grâce à ses roulettes de transport. Pour ce faire, se mettre derrière l'appareil, basculer l'appareil vers soi et le déplacer sur les roulettes disposées au bas de la barre de soutien derrière. Le déplacement de l'équipement

peut abîmer certains revêtements de sol , par ex. les parquets en bois. Dans ce cas, veillez à protéger le sol.

### **MAINTENANCE**

- Après s'être exercé, séchez toujours l'appareil avec un tissu mou et absorbant. N'utilisez pas de détergent.
- N'enlevez jamais les capots protecteurs de l'appareil.
- Changez les piles du compteur lorsque ce dernier ne se met plus en route ou lorsqu'il devient difficile de lire les données sur l'écran d'affichage.

### **DEFAUTS DE FONCTIONNEMENT**

Si votre appareil se comporte de façon anormale, contactez-nous.

### **CARACTERISTIQUES TECHNIQUES**

Longueur = 99 cm.

Largeur = 55 cm.

Hauteur=134 cm.

Poids=34 Kg.

Nous vous souhaitons d'agréables séances d'exercice !