

Vélo d'appartement
« BASIQUE » & « ACCES FACILE »
MANUEL MONITEUR



BOUTONS

1. MODE

Appuyer sur ce bouton pour passer sur les différentes fenêtres de réglage. (TIME – DIST – CAL – TEMP °C)

2. RECOVERY/UP

I. Lors du réglage, appuyer sur ce bouton pour augmenter la valeur dans la fenêtre clignotante choisie : le temps (TIME), la distance (DIST), les calories (CAL), la température (TEMP °C).

II. En dehors des exercices ou du réglage, appuyer sur ce bouton pour entrer ou sortir de la fonction PULSE RECOVERY (REPOS).

3. DOWN

Lors du réglage, appuyer sur ce bouton pour diminuer la valeur dans la fenêtre clignotante choisie : le temps (TIME), la distance (DIST), les calories (CAL), la température (TEMP °C).

4. RESET/GO

I. Lors du réglage, appuyer sur ce bouton pour remettre à zéro la valeur dans la fenêtre clignotante appropriée pour le temps (TIME), la distance (DIST) et les calories (CAL).

II. Lors du paramétrage de la graisse corporelle, appuyer sur ce bouton pour effectuer le test de graisse corporelle.

III. Lors de l'utilisation normale, maintenir ce bouton pendant 3 secondes pour remettre toutes les valeurs à zéro.

5. BODYFAT

En dehors des exercices, appuyer sur ce bouton pour entrer ou sortir du réglage des paramètres de la graisse corporelle.

FONCTIONS

1. TIME/BMI

I. Indique le temps total à partir du début de l'exercice jusqu'à la fin. La plage de données se situe entre 0 ~ 99 Min 59 Sec

II. La durée de l'entraînement peut être réglée à l'avance. A l'approche de la fin de la durée pré-réglée, le moniteur émet une alarme pendant 10 secondes. La durée maximum est de 99 minutes.

III. Montre le BMI (indice de masse corporelle) lors du réglage BODYFAT

2. DISTANCE/BMR

I. Indique la distance totale à partir du début de l'exercice jusqu'à la fin. La plage de données se situe entre 0.00~99.9Km.

II. La distance de l'entraînement peut être réglée à l'avance. A l'approche de la fin de la distance pré-réglée, le moniteur émet une alarme pendant 10 secondes. La distance maximum est de 99 Km.

III. Montre le BMR (taux métabolique de base) lors du réglage BODYFAT.

3. CALORIES/TEMPERATURE

I. Indique le nombre total de calories consommées à partir du début de l'exercice jusqu'à la fin. La plage de données se situe entre 0.0 ~ 999Kcal.

II. Le nombre de calories peut être réglé à l'avance. A l'approche du nombre de calories pré-réglé, le moniteur émet une alarme pendant 10 secondes.

III. Montre la température ambiante (TEMP).

4. PULSE

I. Mesure la fréquence cardiaque par minute. La plage de données est de 40 ~ 240 Bpm.

II. Un « P » peut s'afficher sur l'écran (pause du test cardiaque) lorsqu'aucun signal cardiaque n'est détecté après 60 secondes. Vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour relancer le test cardiaque.

5. ALARM

Le moniteur émet un « Bip » quand on appuie sur les boutons MODE – RECOVERY/UP – DOWN – RESET/GO ou BODYFAT.

6. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP

I. Sans signal d'entraînement ou de fonctionnement pendant 8 minutes, le moniteur se coupe automatiquement et toute la mémoire est effacée sauf les paramètres de graisse corporelle et la température.

II. Dès qu'il y a un signal d'exercice ou de fonctionnement, le moniteur s'allume automatiquement.

OPERATIONS

1. MISE EN ROUTE

Appuyer sur MODE pour choisir la fenêtre qui a besoin d'être réglée, la valeur sélectionnée clignote dans la fenêtre. Ensuite, appuyer sur UP/DOWN pour augmenter/diminuer la valeur afin d'obtenir l'alarme de temps, de distance ou de calories désirée. Maintenir le bouton UP/DOWN pour augmenter/diminuer la valeur rapidement.

Appuyer sur RESET pour remettre les valeurs à zéro dans la fenêtre.

2. PULSE RATE

Avant de mesurer la fréquence cardiaque, appuyer sur n'importe quel bouton afin de changer le « P » en « O » affiché dans la fenêtre, entrer ensuite dans MODE.

Placer les 2 paumes de main sur les contacts et le moniteur affichera la fréquence cardiaque en battements par minute (BPM) sur l'écran LCD après 3~4 secondes.

Remarque : Durant la mesure du pouls, à cause du blocage des capteurs, la mesure peut être plus élevée pendant les 2~3 premières secondes, puis revenir à un taux normal. Cette valeur de mesure ne peut pas être considérée comme la base d'un traitement médical.

3. PULSE RECOVERY

En dehors du réglage et des exercices, tester d'abord son pouls comme mentionné ci-dessus.

Appuyer ensuite sur RECOVERY/UP pour entrer dans la fonction PULSE RECOVERY. L'écran montre un compte à rebours de 1 minute ainsi que votre pouls. Maintenir les contacteurs (guidon) jusqu'à ce que le compte à rebours affiche zéro. Ensuite, s'affichera votre niveau de récupération de F1 à F6. Il s'agit de la récupération la plus rapide à la plus lente. Le niveau de récupération le plus rapide F1 est le meilleur. Appuyer de nouveau sur RECOVERY/UP pour sortir de la fonction de récupération.

Niveaux de récupération :

Niveau	Qualité de récupération
F1	Excellent
F2	Très bon
F3	Bon
F4	Moyen
F5	Mauvais
F6	Très Mauvais

4. BODYFAT, BMI & BMR

En dehors d'un entraînement, appuyer sur BODYFAT pour entrer dans le réglage des paramètres de graisse corporelle. Vous pouvez régler les séquences ci-dessous :

Utilisateur n° (1 ~ 8), poids (Kg), taille (cm), âge (ans), sexe.

Appuyer sur MODE pour passer d'un paramètre à l'autre. Appuyer sur RECOVERY/UP pour augmenter la valeur ou sur DOWN pour la diminuer.

Quand le réglage est fini, maintenir les contacteurs et appuyer sur RESET/GO. L'écran affichera alors votre graisse corporelle dans les 6 secondes.

Appuyer sur BODYFAT à nouveau pour sortir de cette fonction.

Remarques :

I. Pendant le réglage des paramètres, le système sortira du mode Body fat automatiquement si aucune opération n'est détectée après 10 secondes.

II. Pendant le test de graisse corporelle, l'écran affiche « ER.1 » si aucun signal n'est détecté pendant 10 secondes.

Niveaux :

Sexe/Age	En sous-poids	En bonne santé	Léger surpoids	Surpoids	Obèse
Homme/ ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
Homme/ > 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Femme/ ≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Femme/ > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

REPLACEMENT DE LA PILE

Quand l'affichage devient faible ou illisible, enlever la pile et la remplacer par une pile AA UM3 R6.