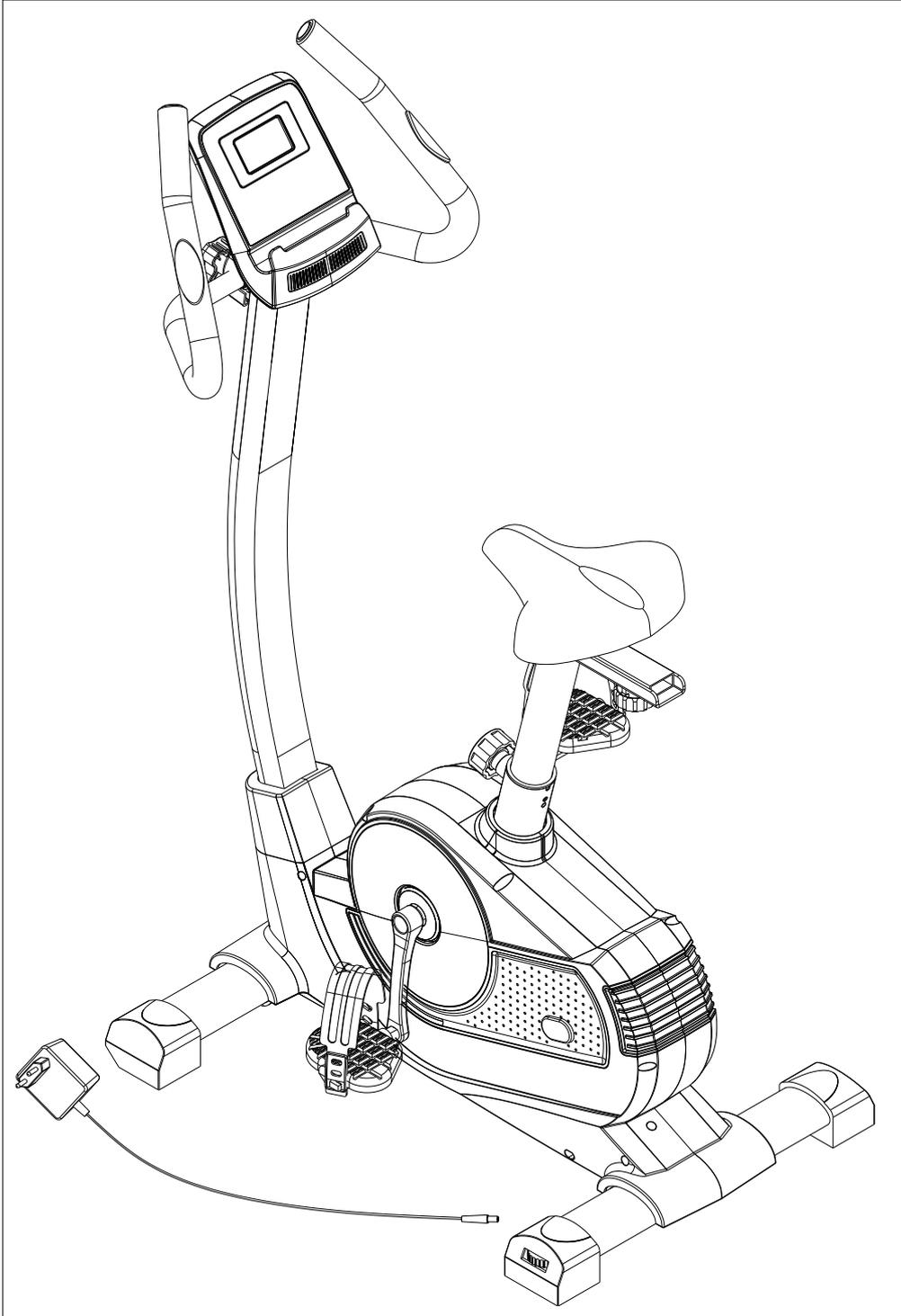


SB-400 – Mode d'emploi



IMPORTANT !

Veillez à lire attentivement l'ensemble des instructions avant d'utiliser cet appareil.

Conservez ce manuel afin de pouvoir le consulter ultérieurement.

Informations importantes à propos de la sécurité

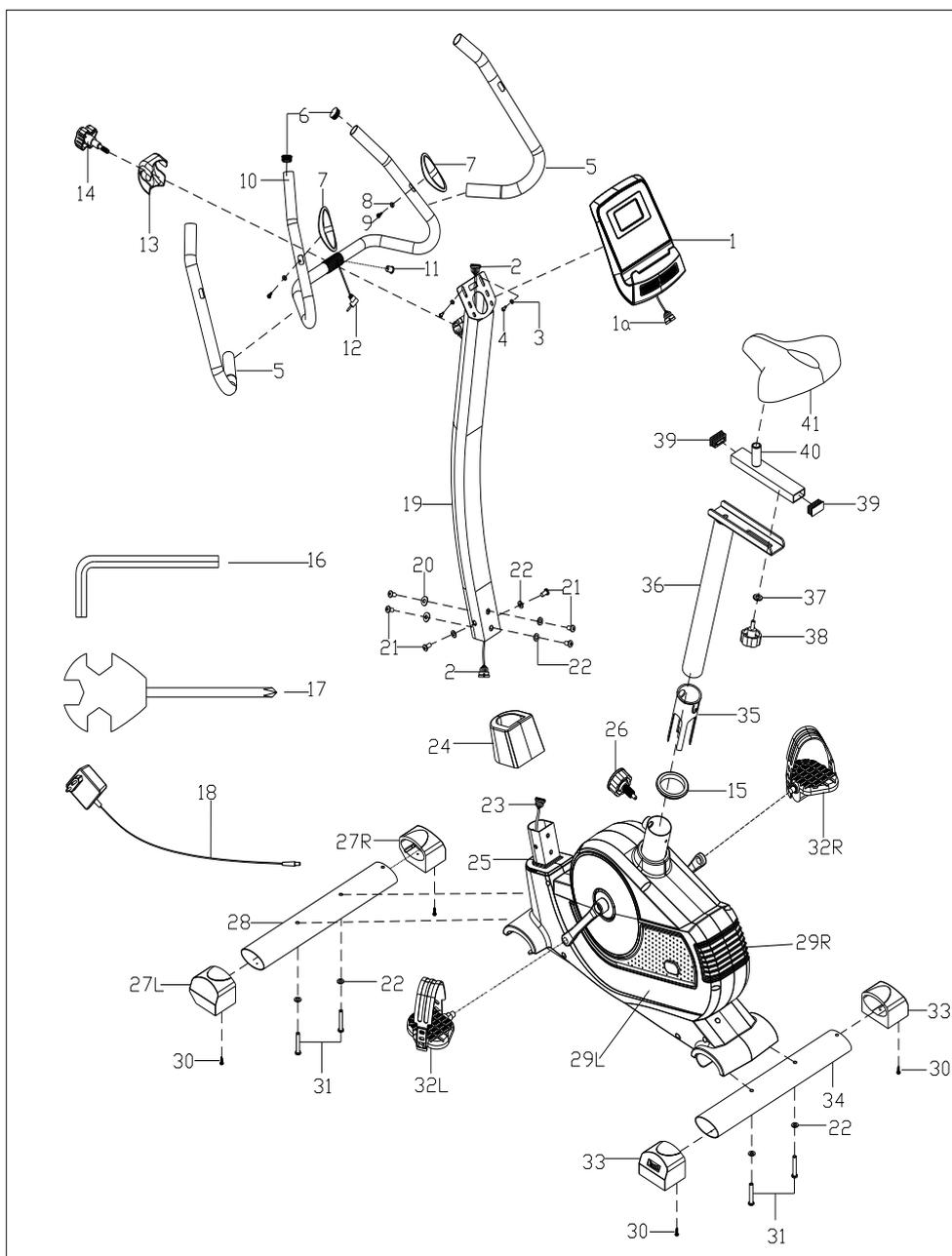
Nous vous remercions d'avoir choisi ce vélo. Pour votre santé et votre sécurité, veillez à l'utiliser correctement, et à lire attentivement les informations ci-dessous avant de l'utiliser.

1. Il est important de lire entièrement le présent manuel avant d'assembler et d'utiliser le vélo. Seuls un assemblage, un entretien et une utilisation appropriés du vélo pourront garantir sa sécurité et son bon fonctionnement.
2. Avant de lancer un programme d'exercice, consultez votre médecin afin de déterminer si vous souffrez ou non d'un problème médical ou physique susceptible de mettre votre santé et votre sécurité en danger, ou de vous empêcher d'utiliser le vélo de manière appropriée. L'avis de votre médecin est indispensable si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
3. Restez à l'écoute des signaux que votre corps vous envoie. Tout exercice inapproprié ou excessif peut être dangereux pour votre santé. Arrêtez tout entraînement si vous présentez un des symptômes suivants : douleur, oppression au niveau de la cage thoracique, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, étourdissements, vertiges ou nausées. Dans ce cas, vous devez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercice.
4. Tenez les enfants et les animaux à l'écart de cet appareil. Celui-ci a été conçu pour être utilisé uniquement par des adultes. Utilisez le vélo sur une surface solide et plane, en plaçant un tapis de protection sur le sol. Pour des raisons de sécurité, le vélo doit disposer d'au moins 0,6 mètre d'espace libre autour de lui, et un espace suffisant doit être prévu afin de permettre aux utilisateurs de monter dessus et d'en descendre.
5. Avant d'utiliser le vélo, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés. Veillez à toujours l'utiliser conformément aux instructions. Dans l'éventualité où vous trouveriez un composant défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification du vélo, ou en cas de bruit anormal pendant son utilisation, arrêtez-vous immédiatement. N'utilisez pas le vélo tant que le problème n'a pas été résolu.
6. L'ordinateur offre plusieurs fonctions, et affiche différentes valeurs en fonction de l'intensité de l'exercice (remarque : la valeur de rythme cardiaque est donnée à titre de référence uniquement).
7. Veillez à toujours porter des vêtements adaptés lorsque vous utilisez le vélo. Évitez de porter des vêtements amples susceptibles de rester coincés dans le vélo ou de limiter ou d'empêcher

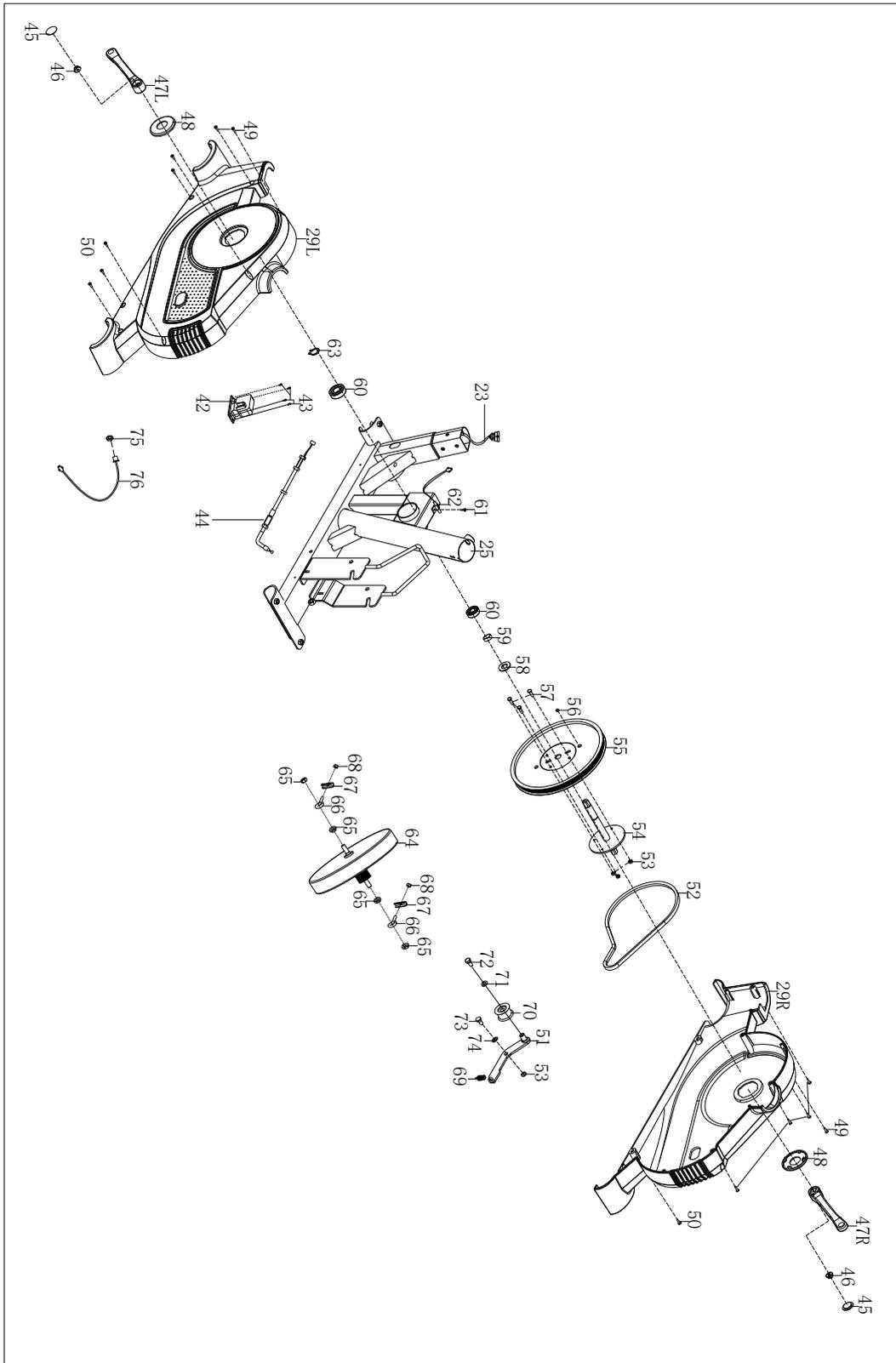
vos mouvements.

8. Ce vélo a été conçu pour être utilisé uniquement en intérieur, et par des particuliers. Poids maximum autorisé de l'utilisateur : **120 kg**.
9. Veuillez à toujours soulever ou déplacer le vélo avec une grande précaution, afin de ne pas vous faire mal au dos.
10. Ce vélo ne convient pas à un usage thérapeutique.
11. Conservez le présent manuel et les outils d'assemblage.

VUE EXTÉRIEURE ÉCLATÉE :



VUE INTÉRIURE ÉCLATÉE :



LISTE DES PIÈCES

N°	Description	Qté
1	Compteur	1
1a	Fil du compteur	1
2	Câble supérieur 1	1
3	Rondelle d4*Φ10*1.0	2
4	Boulon M4*12	2
5	Poignée en mousse Φ23	2
6	Embout arrondi Φ25	2
7	Plaque capteur cardiaque	2
8	Rondelle d6	2
9	Vis ST4*19	2
10	Poignée	1
11	Œillet Φ12*11*Φ3	1
12	Câble de capteur cardiaque	1
13	Couvercle de fixation	1
14	Molette M8*50*20	1
15	Joint φ60	1
16	Clé S6	1
17	Clé S13-14-15	1
18	Adaptateur	1
19	Potence du guidon	1
20	Rondelle en arc d8*Φ20*2*R30	2
21	Boulon M8*16*S6	6
22	Rondelle d8*Φ16*1.5	8

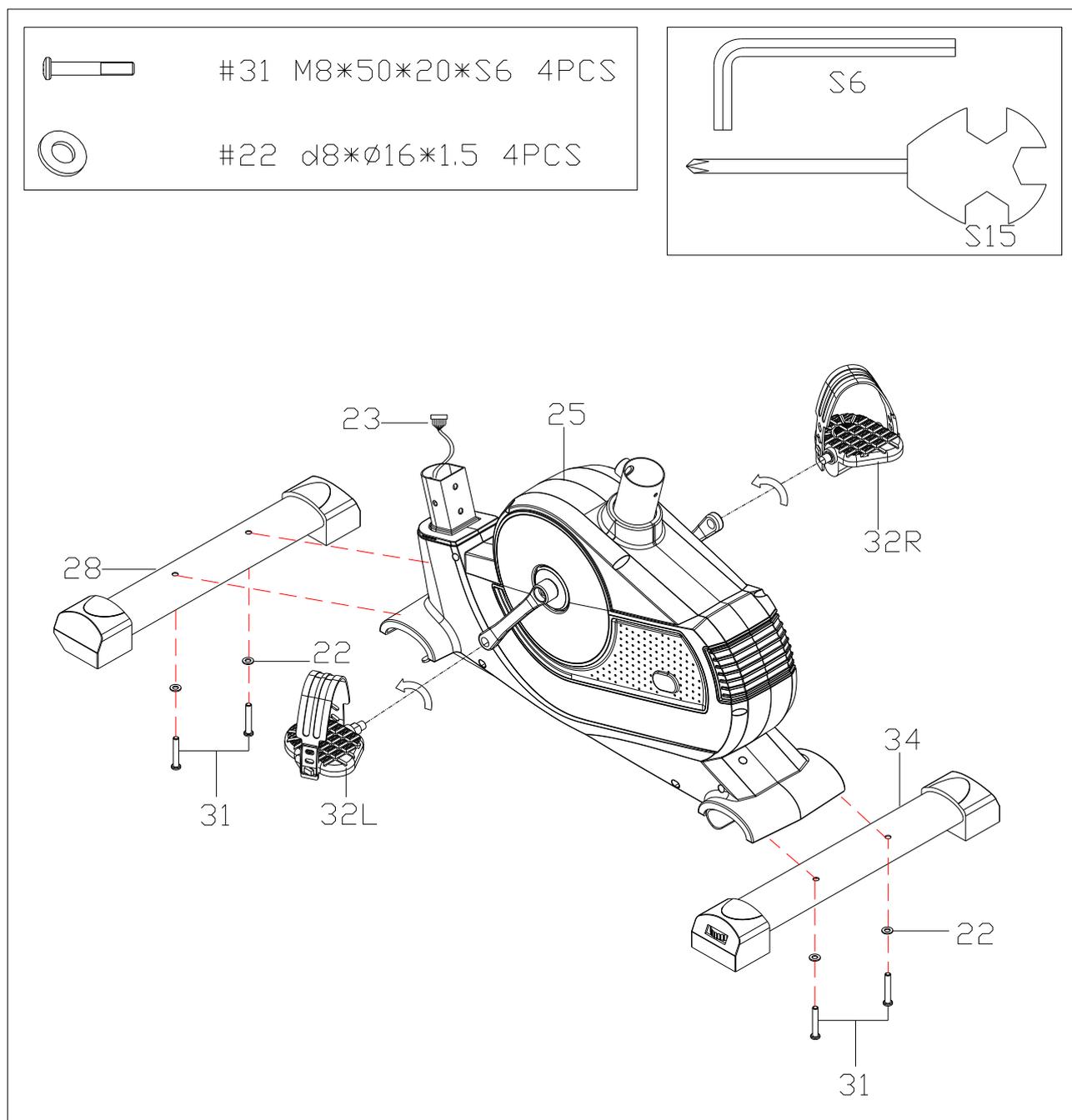
N°	Description	Qté
25	Châssis principal	1
26	Molette M16*1.5*22*Φ56	1
27L	Embout à molette (gauche)	1
27R	Embout à molette (droit)	1
28	Stabilisateur frontal	1
29L	Carter gauche	1
29R	Carter droit	1
30	Vis ST4.2*25	4
31	Boulon M8*50*20*S6	4
32	Pédale gauche/droite	2
33	Embout réglable	2
34	Stabilisateur arrière	1
35	Douille D Φ60*D50	1
36	Tige de selle	1
37	Rondelle d8*Φ20*2	1
38	Molette M8*20*Φ50	1
39	Embout carré J40*20	2
40	Tube de selle horizontal	1
41	Selle	1
42	Vis ST4.2*16	4
43	Moteur	1
44	Câble de tension	1
45	Embout Φ25	2

23	Câble inférieur 2	1
24	Couvercle frontal	1
N°	Description	Qté
48	Embout de manivelle Ø70	2
49	Vis ST4.2*19	10
50	Vis ST4.2*16	4
51	Support de tendeur	1
52	Courroie	1
53	Écrou nylon M8	4
54	Axe	1
55	Plaque à courroie	1
56	Aimant rond Ø15	1
57	Boulon M8*16*S5	3
58	Rondelle ondulée d17	1
59	Douille Ø22	1
60	Roulement	2
61	Vis ST4.2*16	1
62	Siège de capteur	1

46	Boulon M8*20	2
47L/R	Manivelle	2
N°	Description	Qté
63	Rondelle d17	1
64	Roue d'inertie	1
65	Écrou M10*1.0	4
66	Boulon de chaîne M6*40	2
67	Siège en U	2
68	Écrou M6	2
69	Ressort Ø2.5	1
70	Roue Tendeur	1
71	Rondelle d6	1
72	Boulon M6*10	1
73	Boulon M8*10.5	1
74	Rondelle d12	1
75	Écrou M12	1
76	Câble d'alimentation	1

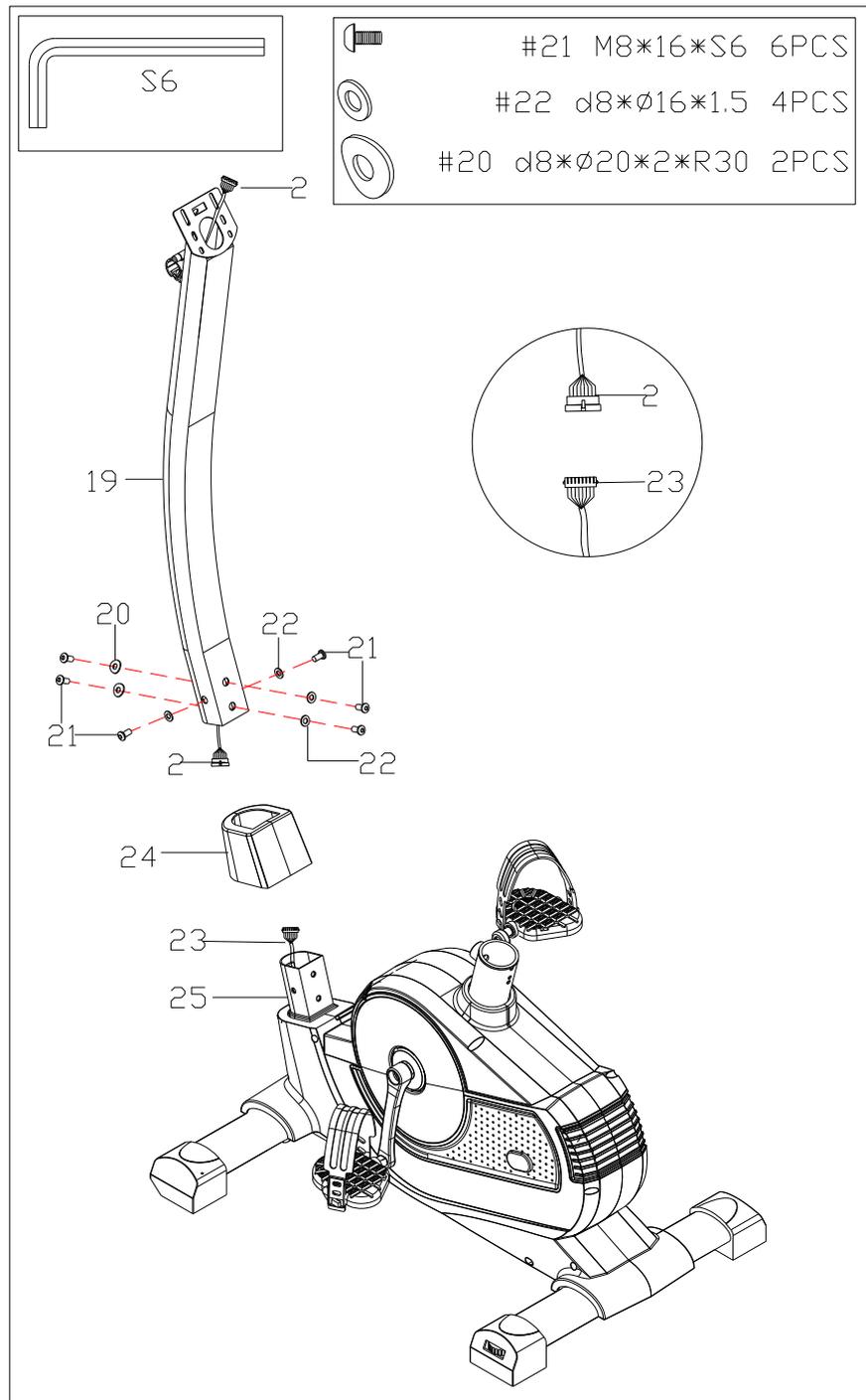
Montage

Étape 1 :



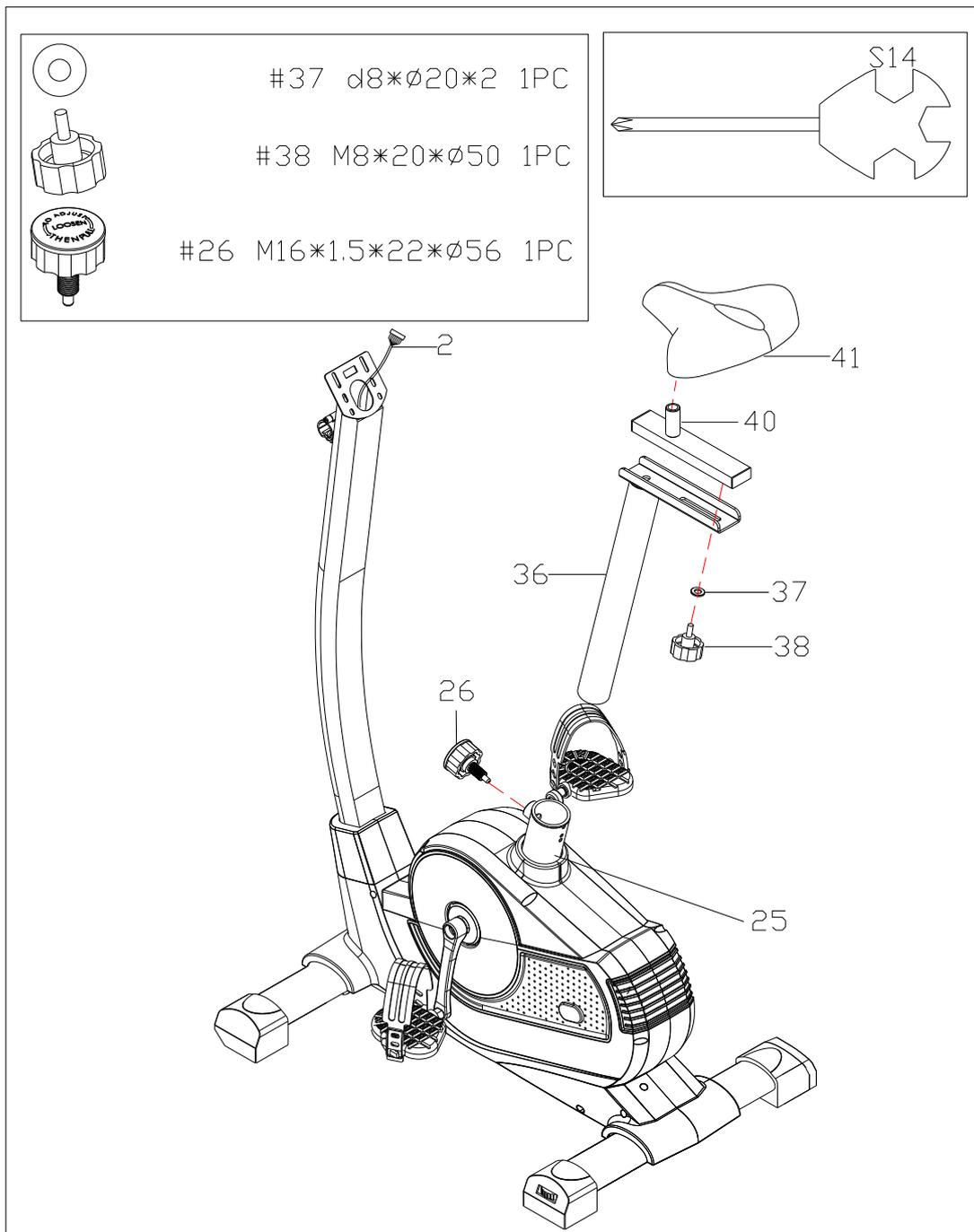
- Fixez le stabilisateur avant (28) et le stabilisateur arrière (34) sur le châssis principal (25) à l'aide des boulons (31) et des rondelles (22).
- Assemblez la pédale (32L/R) sur la manivelle du châssis principal (25).

Étape 2 :



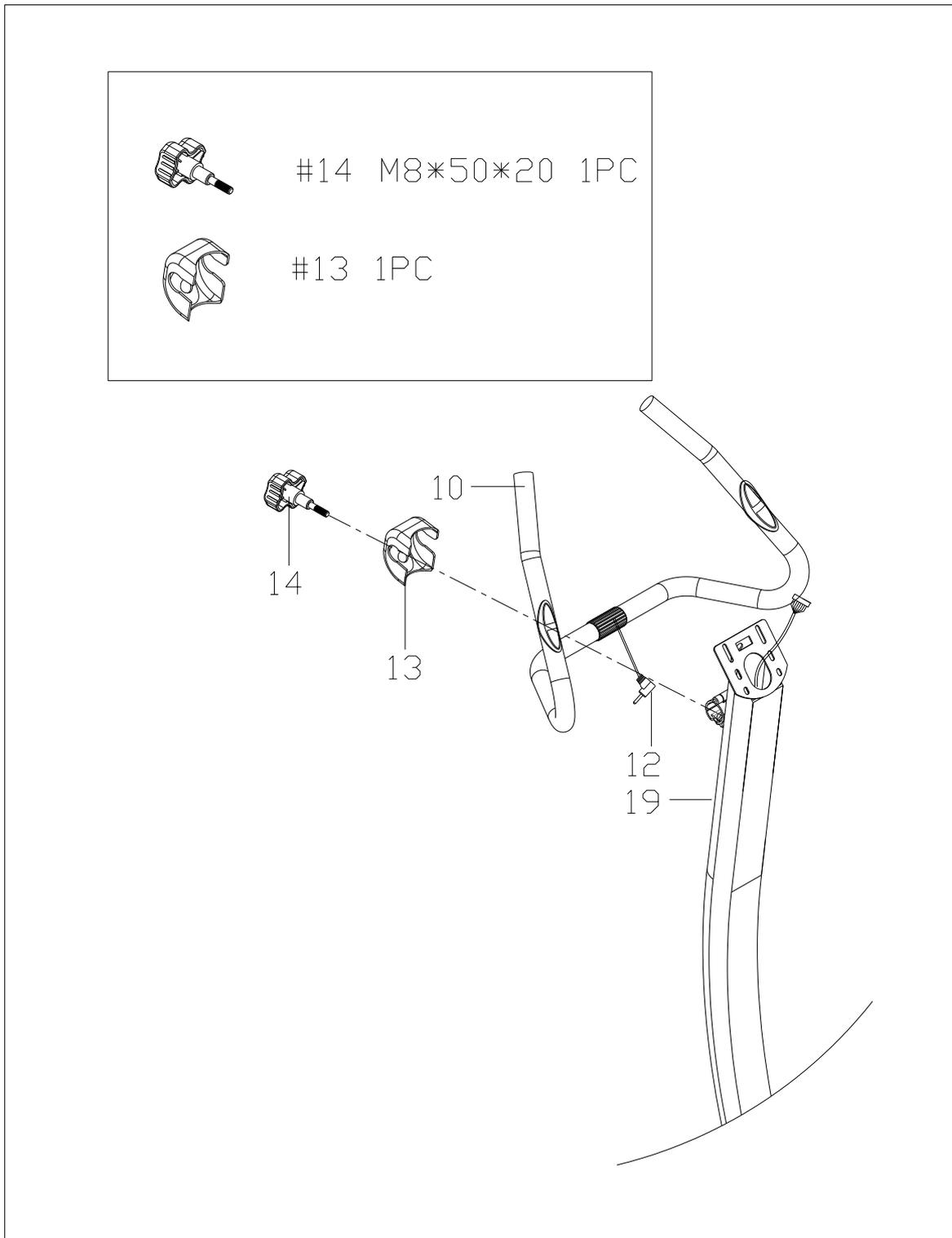
- Insérez la potence du guidon (19) dans le couvercle frontal (24), et reliez le câble supérieur 1(2) au câble inférieur 2(23).
- Fixez la potence du guidon (19) sur le châssis principal (25) à l'aide des boulons (21), des rondelles (22) et des rondelles en arc (20), et placez l'embout sur le couvercle de fixation.

Étape 3 :



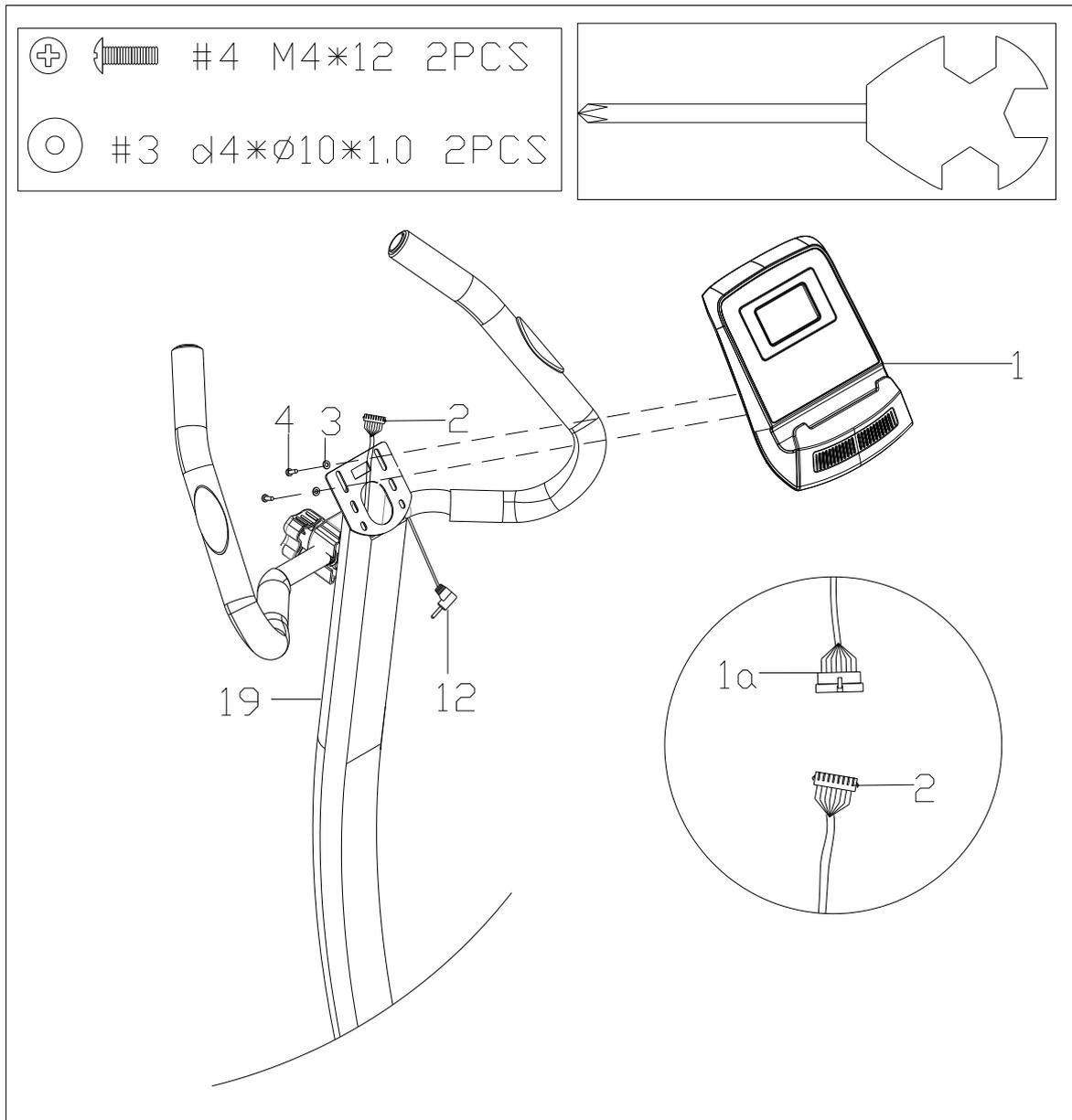
- Insérez la tige de selle (36) dans le châssis principal(25), et fixez-la à l'aide de la molette (26).
- Fixez le tube de selle horizontal (40) sur la tige de selle (36) à l'aide de la molette (38) et de la rondelle (37).
- Fixez la selle (41) sur le tube de selle horizontal(40).

Étape 4 :



Insérez la molette (14) dans le couvercle de fixation (13), et fixez la poignée (10) sur la potence du guidon (19).

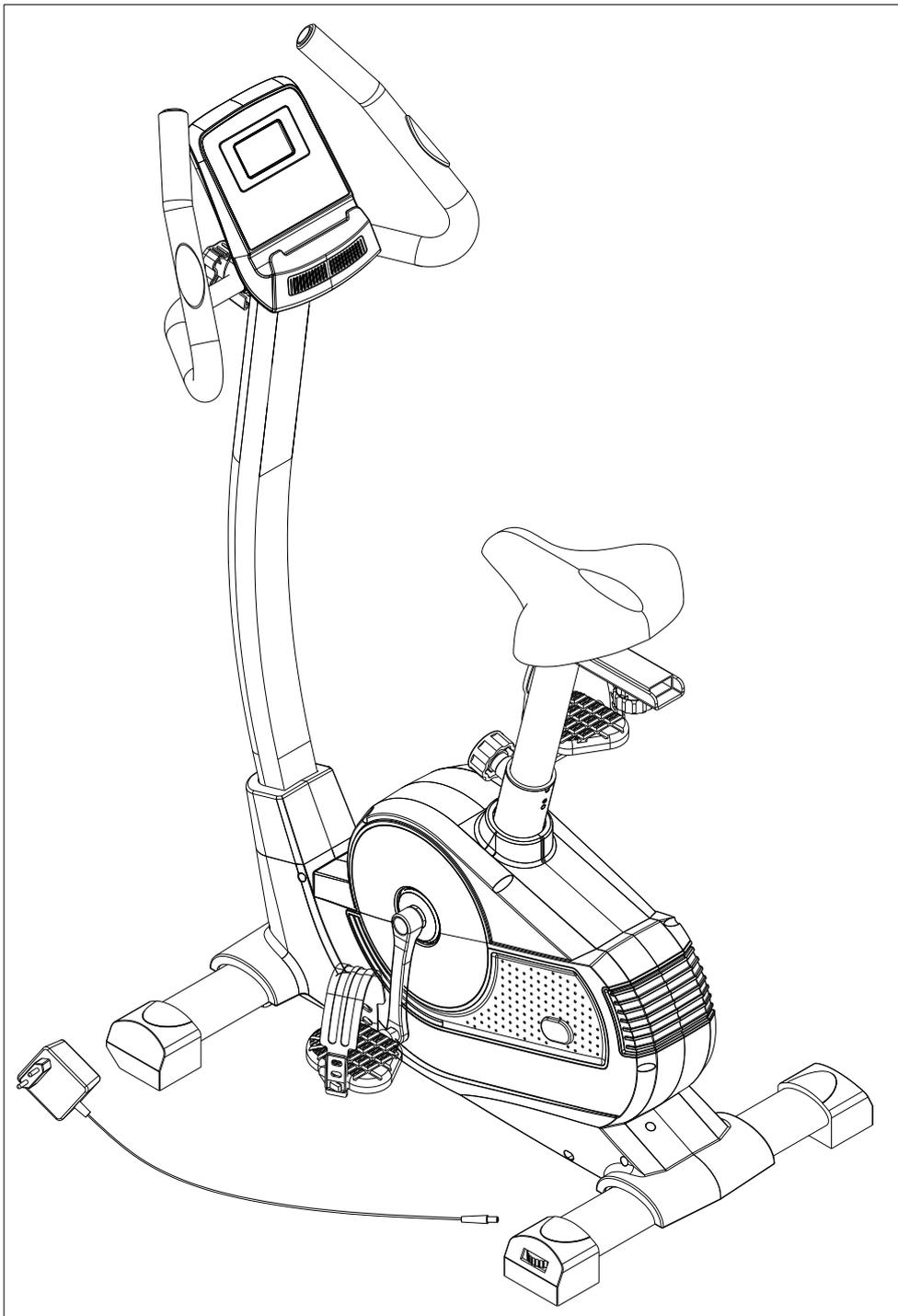
Étape 5 :



- Reliez le fil du compteur (1a) au câble supérieur 1(2).
- Fixez le compteur (1) sur la potence du guidon (19) à l'aide des boulons (4) et des rondelles (3).
- Insérez le câble du capteur cardiaque (12) dans l'orifice qui se trouve à l'arrière du compteur.

Le montage est terminé.

Étape 6 :



Insérez le fil de l'adaptateur (18) dans la prise qui se trouve à l'arrière du carter, puis branchez l'adaptateur sur une prise murale.

Attention : veillez à bien éteindre la source d'électricité en cas d'inutilisation prolongée.

Exercice d'étirement

Quelle que soit la manière dont vous pratiquez un sport, veillez à toujours commencer par vous étirer. Un muscle chaud s'étend plus facilement. C'est pourquoi il est recommandé de s'échauffer pendant 5 à 10 minutes. Nous vous suggérons ensuite d'effectuer cinq fois l'exercice d'étirement suivant, en comptant au moins jusqu'à 10 à chaque fois, et de le réaliser également après chaque séance de sport.

1、 Flexion avant

Penchez lentement votre buste vers l'avant, en laissant votre dos et vos épaules se détendre au fur et à mesure que vous vous étirez jusqu'à toucher vos orteils. Allez le plus loin possible, et maintenez cette position en comptant jusqu'à 15, puis relâchez. (Image 1)

2、 Étirement du mollet

Asseyez-vous sur le sol et tendez votre jambe droite. Appliquez la plante de votre pied gauche contre l'intérieur de votre cuisse droite. Étirez-vous le plus loin possible en essayant de toucher vos orteils. Maintenez cette position en comptant jusqu'à 15, puis relâchez. Détendez-vous, puis répétez l'exercice avec la jambe gauche tendue.

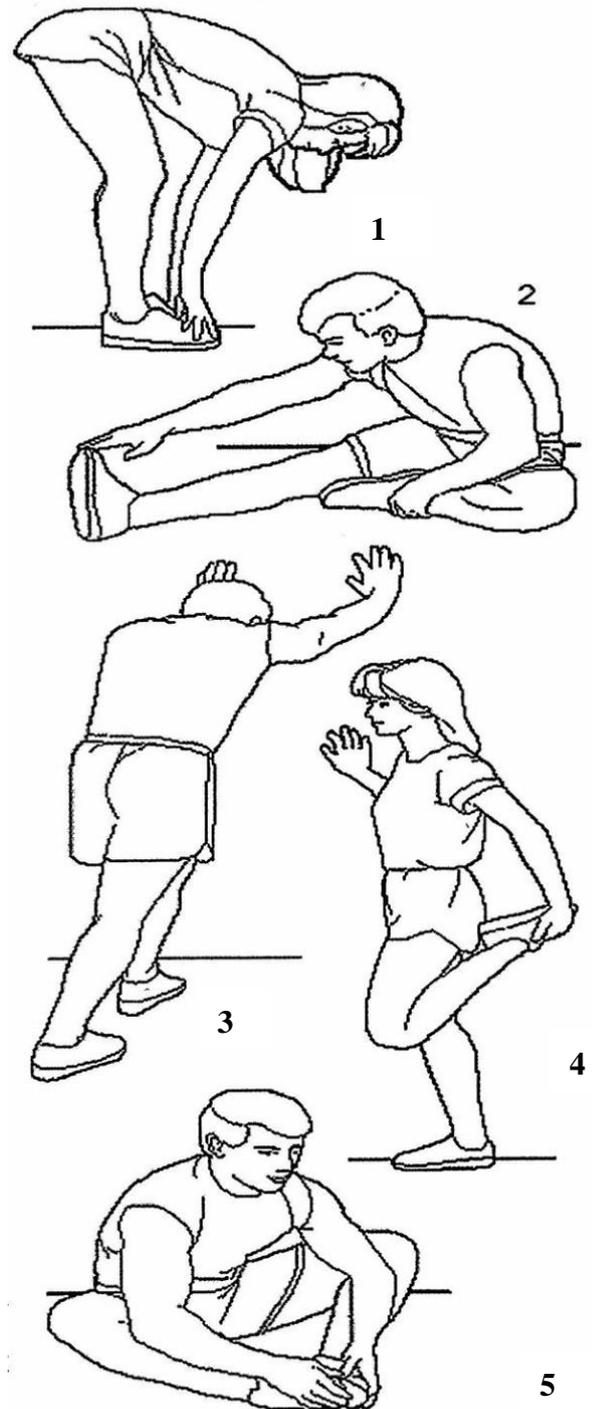
(Image 2)

3、 Étirement du tendon d'Achille

Appuyez-vous contre un mur en gardant vos bras tendus et en plaçant votre jambe gauche vers l'avant, devant votre jambe droite.

Gardez la jambe droite tendue et le pied gauche au sol, puis fléchissez la jambe gauche et penchez-vous vers l'avant en déplaçant vos hanches vers le mur. Maintenez cette position puis répétez l'exercice sur l'autre jambe, en comptant jusqu'à 15. (image 3)

4、 Étirement des quadriceps



Debout en posant une main contre un mur afin de garder l'équilibre, ramenez votre talon droit le plus près possible de votre fessier.

Maintenez cette position en comptant jusqu'à 10/15, puis relâchez. Répétez l'exercice trois fois pour chaque pied. (Image 4)

5. Étirement de l'intérieur des cuisses

Asseyez-vous sur le sol en joignant vos deux plantes de pied, avec vos genoux orientés vers l'extérieur. Rapprochez vos pieds le plus possible de vos aines. Descendez doucement vos genoux vers le sol. Maintenez cette position en comptant jusqu'à 15, puis relâchez. (Image 5).

MODE D'EMPLOI DU COMPTEUR

FONCTIONS

1. Programme : 21 programmes

A : 1 Programme manuel

TIME	SPEED	PULSE
0:00	00	P
DIST. M		LEVEL
00		6
MANUAL		

B : 10 Programmes préréglés (PROGRAM : P1-P10)

TIME		PULSE
0:00	P1	P
DIST. M		LEVEL
00		4
PROGRAM		

TIME		PULSE
0:00	P2	P
DIST. M		LEVEL
00		12
PROGRAM		

TIME		PULSE
0:00	P3	P
DIST. M		LEVEL
00		2
PROGRAM		

TIME		PULSE
0:00	P4	P
DIST. M		LEVEL
00		4
PROGRAM		

TIME		PULSE
0:00	P5	P
DIST. M		LEVEL
00		2
PROGRAM		

TIME		PULSE
0:00	P6	P
DIST. M		LEVEL
00		4
PROGRAM		

TIME		PULSE
0:00	P7	P
DIST. M		LEVEL
00		6
PROGRAM		

TIME		PULSE
0:00	P8	P
DIST. M		LEVEL
00		6
PROGRAM		

TIME	P9	PULSE	P 10	PULSE	
0:00		P		0:00	P
DIST. M		LEVEL		DIST. M	LEVEL
0.0		3		0.0	6
PROGRAM					

P1 : TERRAIN VALLONNÉ (ROLLING) P2 : VALLÉE (VALLEY) P3 : COMBUSTION DES GRAISSES (FATBURN) P4 : COTE (RAMP) P5 : MONTAGNE (MOUNTAIN)

P6 : INTERVALLE P7 : CARDIO P8 : ENDURANCE P9 : PENTE (SLOPE) P10 : RALLYE

C : 1 Contrôle de la puissance (WATT PRO : P16)

TIME	P 16	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		6
		WATT PRO

D : 4 Contrôle du rythme cardiaque : (PULSE PRO: P17-P20) 55% fréquence cardiaque, 75% fréquence cardiaque, 95% fréquence cardiaque, et TARGET H.R (fréquence cardiaque cible)

TIME	P 17	PULSE	P 18	PULSE	
0:00		P		0:00	P
DIST. M		LEVEL		DIST. M	LEVEL
0.0		1		0.0	1
		PULSE PRO	PROGRAM	PULSE PRO	

TIME	P 19	PULSE	P 20	PULSE	
0:00		P		0:00	P
DIST. M		LEVEL		DIST. M	LEVEL
0.0		1		0.0	1
		PULSE PRO		PULSE PRO	

E : 5 Programmes personnalisés : CUSTOM1 à CUSTOM5 (P11 ~ P15)

TIME		PULSE
0:00	P 11	P
DIST. M		LEVEL
0.0	U 1	1

TIME		PULSE
0:00	P 12	P
DIST. M		LEVEL
0.0	U 2	1

TIME		PULSE
0:00	P 13	P
DIST. M		LEVEL
0.0	U 3	1

TIME		PULSE
0:00	P 14	P
DIST. M		LEVEL
0.0	U 4	1

TIME		PULSE
0:00	P 15	P
DIST. M		LEVEL
0.0	U 5	1

1. Enregistrement des données utilisateur des 5 programmes personnalisés.
2. Affichage de la vitesse (en nombre de tours/minute), de la DURÉE (TIME) et de la PUISSANCE (WATT.), du NOMBRE DE CALORIES (CAL) et de la DISTANCE (DIST), en même temps.
3. L'ordinateur s'éteint automatiquement en cas d'absence d'opération, de signal de vitesse et de signal de pouls au bout de 4 minutes. Il mémorise également les données pour l'exercice en cours et règle la résistance sur la valeur minimum. Dès que vous appuyez sur un bouton ou que vous commencez à bouger, l'ordinateur s'allume automatiquement.

TOUCHES

1. ENTER :

● En mode "Stop", appuyez sur la touche ENTER pour accéder à la sélection du programme et régler la valeur qui clignote.

A : Lorsque vous choisissez le programme, appuyez sur Enter pour confirmer.

B : Lorsque vous réglez une valeur, appuyez sur ENTER pour confirmer votre choix.

- En mode "Start", appuyez sur ENTER pour choisir d'afficher la vitesse ou le nombre de tours/minute, ou laissez l'ordinateur choisir automatiquement.

2. START/STOP :

- Appuyez sur le bouton START/STOP pour démarrer ou arrêter les programmes.
- Dans n'importe quel mode, maintenez ce bouton enfoncé pendant 2 secondes pour réinitialiser entièrement l'ordinateur.

3. UP (HAUT) :

- En mode "Stop", et lorsque la matrice clignote, appuyez sur ce bouton pour sélectionner le programme. Si la valeur clignote dans la fenêtre concernée, appuyez sur ce bouton pour l'augmenter.
- En mode "Start", appuyez sur ce bouton pour augmenter la résistance.

4. DOWN (BAS) :

- En mode "Stop" et lorsque la matrice clignote, appuyez sur ce bouton pour sélectionner le programme. Si la valeur clignote dans la fenêtre concernée, appuyez sur ce bouton pour la réduire.
- En mode "Start", appuyez sur ce bouton pour réduire la résistance.

5. RECOVERY (RECUPERATION):

- Avant de tester votre rythme cardiaque et d'afficher sa valeur, appuyez sur ce bouton pour accéder au programme de récupération.
- En mode de récupération, appuyez sur ce bouton pour le quitter.

OPERATION

1. Mise en marche de l'ordinateur

Branchez une extrémité de l'adaptateur sur la source de courant CA, et l'autre extrémité sur l'ordinateur.

L'ordinateur émet alors un bip, et passe en mode initial.

2. Sélection d'un programme et réglage d'une valeur

● Programme manuel et programmes pré-réglés P1~P10

A. Appuyez sur le bouton HAUT, BAS (UP, DOWN) pour sélectionner le programme souhaité.

B. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre choix et accéder à la fenêtre de réglage de la durée.

C. La durée se met alors à clignoter. Appuyez sur le bouton HAUT, BAS (UP, DOWN) pour régler la durée souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

D. La distance se met alors à clignoter. Appuyez sur le bouton HAUT, BAS (UP, DOWN) pour régler la distance souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

E. Le nombre de calories se met alors à clignoter. Appuyez sur le bouton HAUT, BAS (UP, DOWN) pour régler le nombre de calories à brûler. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

F. Appuyez sur START/ STOP pour commencer l'exercice.

● Contrôle de la puissance (WATT PRO : P16)

A. Appuyez sur le bouton HAUT, BAS (UP, DOWN) pour sélectionner le programme de contrôle de la puissance.

B. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre choix et accéder à la fenêtre de réglage de la durée.

C. La durée se met alors à clignoter. Appuyez sur le bouton HAUT, BAS (UP, DOWN) pour régler la durée souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

D. La distance se met alors à clignoter. Appuyez sur le bouton HAUT, BAS (UP, DOWN) pour régler la valeur de distance souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

E. Le nombre de calories se met alors à clignoter. Appuyez sur le bouton HAUT, BAS (UP, DOWN) pour régler le nombre de calories à brûler. Appuyez sur ENTER pour confirmer la

valeur.

F. La puissance Watt se met alors à clignoter. Appuyez sur le bouton HAUT, BAS (UP, DOWN) pour régler la puissance de l'exercice. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

G. Appuyez sur START/ STOP pour lancer l'exercice.

REMARQUE : la valeur WATT est définie par le NOMBRE DE TOURS/MINUTE. Avec ce programme, la valeur WATT reste constante. Cela signifie que, si vous pédalez vite, la résistance diminuera, et, si vous pédalez lentement, la résistance augmentera afin de maintenir la même valeur de puissance.

● **CONTRÔLE DU RYTHME CARDIAQUE :** 55% fréquence cardiaque, 75% fréquence cardiaque et 95% fréquence cardiaque (PULSE PRO : P17-P19)

Le rythme cardiaque maximum dépend de l'âge, et ce programme vous garantit un exercice physique sain sans dépasser votre rythme cardiaque.

A. Appuyez sur le bouton HAUT, BAS (UP, DOWN) pour sélectionner le programme de contrôle du rythme cardiaque.

B. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre choix et accéder à la fenêtre de réglage de l'âge.

TIME	0:00	25	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1
				PULSE PRO

C. La durée se met alors à clignoter. Appuyez sur le bouton HAUT, BAS (UP, DOWN) pour régler la durée souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

D. La distance se met alors à clignoter. Appuyez sur le bouton HAUT, BAS (UP, DOWN) pour régler la valeur de distance souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

E. Le nombre de calories se met alors à clignoter. Appuyez sur le bouton HAUT, BAS (UP, DOWN) pour régler le nombre de calories à brûler. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

F. L'âge se met alors à clignoter. Appuyez sur le bouton HAUT, BAS (UP, DOWN) pour régler l'âge de l'utilisateur. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

G. Dès que le programme de contrôle du rythme cardiaque cible clignote, l'ordinateur affiche

le rythme cardiaque cible de l'utilisateur en fonction de son âge.

H. Appuyez sur START/ STOP pour commencer l'exercice.

● **CONTRÔLE DU RYTHME CARDIAQUE : RYTHME CARDIAQUE CIBLE (PULSE PRO : P20)**

L'utilisateur peut régler n'importe quel rythme cardiaque cible pour réaliser l'exercice.

A. Appuyez sur le bouton HAUT, BAS (UP, DOWN) pour sélectionner le programme TARGET HEART RATE.

B. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre choix et accéder à la fenêtre de réglage de la durée.

C. La durée se met alors à clignoter. Appuyez sur le bouton HAUT, BAS (UP, DOWN) pour régler la durée souhaitée de l'exercice. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

D. La distance se met alors à clignoter. Appuyez sur le bouton HAUT, BAS (UP, DOWN) pour régler la distance souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

E. Le nombre de calories se met alors à clignoter. Appuyez sur le bouton HAUT, BAS (UP, DOWN) pour régler le nombre de calories à brûler. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

F. Le rythme cardiaque cible se met alors à clignoter. Appuyez sur le bouton HAUT, BAS (UP, DOWN) pour régler le rythme cardiaque cible souhaité. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

G. Appuyez sur START/ STOP pour commencer l'exercice.

REMARQUE : Pendant l'exercice, la valeur du rythme cardiaque de l'utilisateur dépend du niveau de résistance et de la vitesse. Le programme de contrôle du rythme cardiaque permet de garantir que votre rythme cardiaque ne dépasse pas la valeur prédéfinie. Dès que l'ordinateur détecte que votre rythme cardiaque est supérieur à la valeur prédéfinie, il réduit automatiquement le niveau de résistance. Vous pouvez également ralentir l'exercice. Si votre rythme cardiaque est inférieur à la valeur prédéfinie, il augmente alors la résistance. Vous pouvez également accélérer l'exercice.

● **Programmes personnalisés : CUSTOM1~CUSTOM5(P11-P15)**

A. Appuyez sur le bouton HAUT, BAS (UP, DOWN) pour sélectionner l'utilisateur.

B. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre choix et accéder à la fenêtre de réglage de la

durée.

C. La durée se met alors à clignoter. Appuyez sur le bouton HAUT, BAS (UP, DOWN) pour régler la durée souhaitée pour l'exercice. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

D. La distance se met alors à clignoter. Appuyez sur le bouton HAUT, BAS (UP, DOWN) pour régler la distance souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

E. Le nombre de calories se met alors à clignoter. Appuyez sur le bouton HAUT, BAS (UP, DOWN) pour régler le nombre de calories à brûler. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

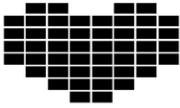
F. Le premier niveau de résistance se met alors à clignoter. Appuyez sur le bouton HAUT, BAS (UP, DOWN) pour régler la résistance souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer. Répétez ensuite l'opération ci-dessus pour régler le niveau de résistance de 2 à 10.

G. Appuyez sur START/ STOP pour commencer l'exercice.

Le test de récupération consiste à comparer votre rythme cardiaque avant et après l'exercice. L'objectif est de déterminer votre résistance cardiaque à l'aide de cette mesure. Effectuez le test ci-dessous :

A. Dès que vous placez vos mains sur les capteurs cardiaques ou que vous utilisez la ceinture cardiaque (optionnelle), l'ordinateur affiche votre rythme cardiaque.

B. Appuyez sur RECOVERY pour accéder au test de récupération. L'ordinateur passe alors en mode "Stop".

TIME		PULSE
0:50		P
		

C. Laissez l'ordinateur détecter votre pouls.

D. La durée est décomptée de 60 secondes à 0 seconde.

E. Dès qu'elle atteint 0, le résultat du test (F1-F6) s'affiche sur l'écran.

F1=Excellent F2=Bon F3=Assez bon F4=inférieur à la moyenne F5= Pas très bon F6= Mauvais

F. Si l'ordinateur ne détecte pas tout de suite votre rythme cardiaque, le fait d'appuyer sur RECOVERY ne permet pas d'accéder au test de récupération. Pendant le test de récupération, appuyez sur RECOVERY pour quitter le test et revenir au mode "Stop".

4. Mesure du pouls

Placez les paumes de vos mains sur les capteurs cardiaques. L'ordinateur affiche alors votre rythme cardiaque en nombre de battements par minute (BPM) au bout de 3 à 4 secondes. Pendant la mesure, l'icône de cœur clignote en simulant l'affichage d'un électrocardiogramme.

Remarque : pendant la mesure du pouls, en raison du brouillage, la valeur de la mesure peut ne pas être stable au démarrage, mais revient ensuite à son niveau normal. La valeur de la mesure ne doit pas servir de base à un traitement médical.

REMARQUE : si l'ordinateur est également équipé d'un système de mesure sans fil du rythme cardiaque (par le biais de la ceinture cardiaque), ainsi que de capteurs cardiaques, il est préférable d'utiliser ces derniers.

AFFICHAGE DES DONNEES

Speed KM/H(M/H) : affiche votre vitesse actuelle. Range : 0.0~99.9 KM/H(M/H).

RPM : affiche le nombre de tours par minute. Valeurs limites : 0~999.

TIME : durée cumulée de l'exercice. Valeurs limites : 0:00~99M59S.

Les valeurs limites prédéfinies pour la durée sont 5:00 ~ 99M00S. L'ordinateur lance le décompte à partir de la durée prédéfinie, avec une durée moyenne pour chaque niveau de résistance. Dès qu'il atteint zéro, le programme s'arrête et l'ordinateur déclenche une alarme. Si vous ne prérezglez pas la durée, il fonctionnera avec une minute de décrémentation pour chaque niveau de résistance.

DIST : distance cumulée de l'exercice. Valeurs limites : 0.0~99.9~999KM(MILE) Valeurs limites prédéfinies pour la distance : 1.0 ~ 99.0 ~ 999. Dès que la distance atteint 0, le programme s'arrête et l'ordinateur émet une alarme.

CALORIE : nombre cumulé de calories brûlées pendant l'exercice. Valeurs limites : 0.0~99.9~

999 Valeurs limites pour le nombre de calories prédéfinies: 10.0~90.0~990. Dès que le nombre de calories atteint 0, le programme s'arrête et l'ordinateur émet une alarme.

PULSE : valeur du rythme cardiaque pour l'exercice.

Valeurs limites : 30~240BPM (nombre de battements par minute)

RESISTANCE LEVEL : niveau de résistance. Valeurs limites : 1~16

WATT : puissance de l'exercice

■ ADAPTATEUR

ENTRÉE : 220 VCA

SORTIE : 8 VCA à 500 mA