



MANUEL D'UTILISATION VELO SEMI ALLONGE CMRC 10



Pour utiliser cet appareil en toute sécurité :

- ***avant de pratiquer une activité physique, consulter un médecin.***
- ***Prenez connaissance des consignes d'utilisation.***
- ***Conserver un espace de sécurité autour de l'appareil.***
- ***Réglez correctement votre position d'exercice.***

INTRODUCTION :

Vous venez d'acquérir un appareil d'entraînement professionnel MULTIFORM. Nous vous remercions de votre confiance.

Le vélo est une excellente forme d'activité cardio-training. L'entraînement sur cet appareil vise à augmenter votre capacité cardio-vasculaire. Par ce principe, vous améliorez votre condition physique, votre endurance et vous brûlez des calories (activité indispensable pour perdre du poids en association avec un régime).




L'appareil permet enfin de tonifier les jambes et les fessiers. Les muscles des mollets et la partie basse des abdominaux participent également à l'exercice.

Pour assurer un bon fonctionnement de l'appareil, il est absolument nécessaire de lire et comprendre tous les points de ce manuel.

Cet appareil d'entraînement professionnel permet une utilisation intensive (plusieurs heures par jour) dans des aires d'entraînement d'organismes tels que des associations sportives, établissements scolaires, hôtels, clubs et établissements ouverts au public, où l'accès et la surveillance sont réglementés par le propriétaire (personne légalement responsable).

Cet appareil est conforme aux normes européennes relatives aux produits Fitness dans un usage professionnel sportif ou thérapeutique (EN-957-1, EN 957-5 classe S).

Symboles :

	Appareil de classe II
	appareil conforme aux directives européennes dont il dépend
EN957-1,5 class SB	Appareil conforme aux normes européennes relatives aux produits Fitness dans un usage professionnel
	Se reporter à la notice d'utilisation avant utilisation

ENTRETIEN ET MAINTENANCE

- 1- Le niveau de sécurité de l'appareil ne pourra être conservé que s'il est examiné tous les mois, pour détecter tout endommagement ou toute usure.
Pour cela :
 - Contrôler le bon état de marche de la machine.
 - Vérifier que l'ensemble des fixations (vis, écrous, etc.) sont bien serrées.
 - Contrôler les pièces sujettes à l'usure :
 - courroie
 - cliquet de réglage de selle
 - poignées
 - pédales
 - Remplacer immédiatement tout élément défectueux et/ou garder l'appareil hors service jusqu'à sa réparation. (Contacter le service après-vente Tel SAV:+33 (0) 442285846).
- 2- Précaution générale:
 - Ne pas utiliser de produits ou chiffons abrasifs.
 - Ne pas utiliser d'hypo carbonate ou de solutions de lavage phénoliques.
 - Utiliser un chiffon doux humidifié avec de l'eau savonneuse ou un détergent léger.
- 3- Mode opératoire : Essuyer avec un chiffon humidifié toute les surfaces métalliques, plastiques, ainsi que les selleries.

CONSIGNES DE SECURITE

Avertissement : pour réduire le risque de blessure grave, lisez les précautions d'emploi importantes ci-après avant d'utiliser le produit.

Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le produit.

N'utilisez ce produit que de la façon dont cela est décrit dans ce manuel. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.

1. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'assurer le bon entretien de l'appareil et la sécurité de l'équipement. Après le montage du produit et avant chaque utilisation, contrôlez que les éléments de fixation sont bien serrés et ne dépassent pas. Vérifiez l'état des pièces les plus sujettes à l'usure.
2. Utilisez ce produit à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et des poussières, sur une surface plane et solide et dans un espace suffisamment large. S'assurer de disposer d'un espace suffisant pour l'accès et les déplacements autour du vélo en toute sécurité. Pour protéger le sol, recouvrir le sol d'un tapis sous le produit.
3. Si l'appareil est contrôlé par une autre personne que le propriétaire, veuillez vous assurer que celle-ci connaît l'ensemble des points de vérification.
4. Ce produit ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
5. Avant la première utilisation, veuillez vérifier que l'ensemble des pièces est monté conformément aux instructions d'assemblage. Vérifier aussi que les éléments de fixation (vis, écrous, etc.) sont bien serrés.
6. S'assurer que l'appareil se trouve avec un espace libre suffisant autour de la machine (50cm tout au tour), pour prévenir toute blessure de l'utilisateur ou d'autrui.
7. L'appareil d'entraînement ne doit être utilisé que dans les zones où l'accès et la surveillance sont spécifiquement réglementés par le propriétaire. Le degré de surveillance dépend du type d'utilisateurs, par exemple, degré de sérieux, âge, expérience, etc
8. L'appareil ne doit être utilisé que dans des zones surveillées.
9. Ne pas utiliser cet appareil s'il ne fonctionne pas correctement. Si l'appareil n'est pas en état de marche il faut immobiliser l'appareil en prévenant l'accès par un ruban adhésif autour de l'appareil, puis consulter le service après-vente (Tel SAV:+33 (0) 442285846).
10. Les pièces endommagées doivent être immédiatement remplacées. Ne pas recommencer les exercices jusqu'à ce qu'elles soient changées. En cas de dégradation de votre produit, faites remplacer immédiatement toute pièce usée ou défectueuse par le Service Après Vente MULTIFORM et n'utilisez pas le produit avant réparation complète.
11. Avertissement important :
 - Cet appareil ne doit pas être utilisé par les enfants.
 - Ne pas laisser les enfants sans surveillance s'approcher de l'appareil. A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.
 - Ce matériel n'est pas conçu pour les enfants ou les personnes handicapées.
12. Veillez à ce que l'utilisateur et les personnes environnantes n'entrent pas en contact avec les parties mobiles, les dispositifs de réglage de l'appareil lors de l'entraînement.
13. Ne jamais charger l'appareil au delà de la charge maximum prescrite.
14. Utiliser seulement les pièces détachées prescrites par le manuel et par le service après-vente (Tel SAV:+33 (0) 442285846).
15. Monter l'appareil sur une surface propre, stable, plane et protégée de toute humidité avec un revêtement adapté (type antidérapant).
16. Cet appareil de fitness n'est en aucun cas un jouet. Il doit être utilisé selon les recommandations indiquées dans le manuel. Le propriétaire est légalement responsable de l'utilisation et de la surveillance de l'usagé. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
17. Ne pas stocker le produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain, ...).
18. Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport. NE PAS porter de vêtements amples ou pendants, qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous vos bijoux.
19. Attacher vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
20. Si vous ressentez une douleur ou si vous êtes pris de vertiges alors que vous faites de l'exercice, arrêtez immédiatement, reposez-vous et consultez votre médecin.
21. Ne pas approcher vos mains et pieds des pièces en mouvement.
22. Avant d'entreprendre ce programme d'exercices, il est nécessaire de consulter un médecin afin de s'assurer qu'il n'y ait pas de contre-indications ; et particulièrement si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années.
23. Ne laissez pas dépasser les dispositifs de réglage.

24. Ne bricolez pas votre CMRC10.
25. Lors de vos exercices ne pas cambrer votre dos, mais le tenir droit.
26. De nombreux facteurs sont susceptibles d'affecter la précision de lecture du capteur de pulsations, celui-ci n'est pas un outil médical. Il est uniquement destiné à vous aider à déterminer la tendance générale du rythme cardiaque.
27. Les personnes portant un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou tout autre dispositif électronique implanté sont averties qu'elles utilisent le capteur de pulsations à leurs risques et périls. Avant la première utilisation, un exercice test sous le contrôle d'un médecin est donc recommandé.
28. Il est déconseillé aux femmes enceintes d'utiliser le capteur de pulsations. Avant toute utilisation veuillez consulter votre médecin.
29. Pour monter ou descendre ou utiliser le produit, tenez-vous toujours au guidon.
30. Toute opération de montage/démontage sur le vélo doit être effectuée avec soin.
31. Lorsque vous arrêtez votre exercice, pédalez en diminuant progressivement la vitesse jusqu'à arrêt complet des pédales.
32. Poids maxi de l'utilisateur : 135 kg – 297 livres.
33. Il ne doit y avoir qu'une seule personne sur le produit pendant l'exercice.
34. Nettoyez avec une éponge humide. Bien rincer et sécher. L'appareil n'est pas étanche.
35. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant. Lisez toutes les instructions avant utilisation. Un entraînement incorrect ou excessif peut engendrer des risques sur la personne utilisatrice.
36. MULTIFORM se décharge de toute responsabilité concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine l'utilisation ou la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.

UTILISATION DE L'APPAREIL :

Description générale



Dimensions : L 147.5 x l 64 x H 120 cm
Poids : 53 kg
Poids maximal utilisateur : 135 KG
Puissance minimale: 20 Watts - Puissance maxi 250 Watts

Réglages de position

Avertissement : il est nécessaire de descendre du vélo pour procéder à tout réglage

COMMENT AJUSTER LA POSITION DU SIEGE (image 1)

Pour un exercice efficace, le siège doit être à bonne distance. En pédalant, vos genoux doivent être légèrement fléchis au moment où les pédales sont dans la position la plus basse. Pour ajuster le siège, tirer vers le haut sur la poignée métallique en la dégageant vers l'extérieure, avancer ou reculer le siège puis relâcher la poignée.

ATTENTION :

- S'assurer de la remise en place de la poignée dans la glissière.

ATTENTION :

- S'assurer de la remise en place de la molette dans le tube de selle et la serrer à fond.
- Ne jamais dépasser la hauteur maxi de selle.

COMMENT AJUSTER LA SANGLE DES PEDALES

Pour ajuster la sangle de la pédale, desserrer d'abord le système de blocage sous la pédale, ajuster la sangle à la position désirée et resserrer la fixation.

MISE A NIVEAU DU VELO (image 2)

En cas d'instabilité du vélo pendant l'utilisation, ajuster la hauteur des pieds réglables.



Poignée

Image 1

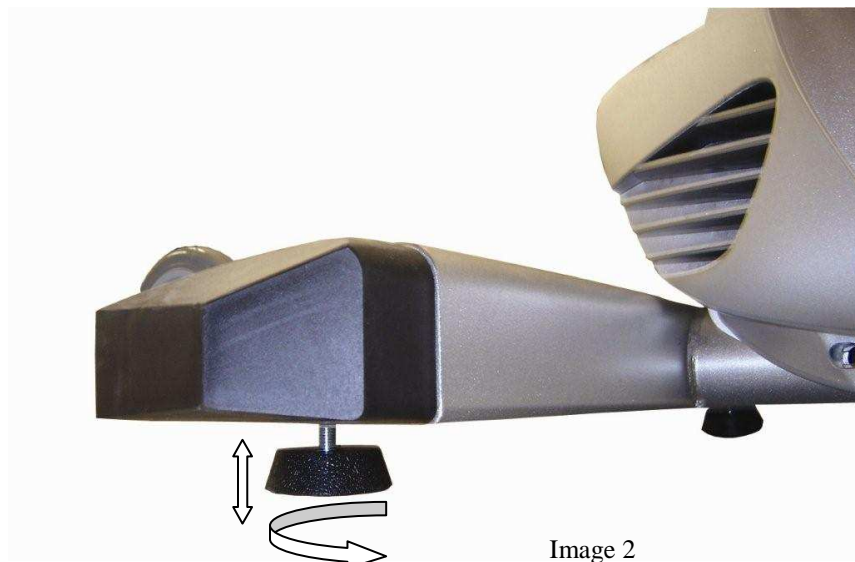


Image 2

Pour allumer la console, faire quelques tours de pédale

Description de l'interface de commande et de l'écran :



Les touches :

TARGET

Utiliser la touche TARGET pour paramétrer vos propres objectifs d'entraînement :

- Temps (TIME)
- Distance (DTS)
- Calories (CAL)

RESET

- Lors des actions de paramétrage, appuyez sur RESET pour revenir à la page de démarrage.
- pendant l'exercice, appuyez sur « START/STOP » puis sur RESET pour revenir à la page de démarrage. Les paramètres programmés sont perdus.

UP (augmentation)

- Pendant le paramétrage, appuyez sur UP pour augmenter la valeur des informations affichées (poids, âge...)
- pendant l'exercice, appuyez sur UP pour augmenter le niveau de résistance.

DOWN (diminuer)

- Pendant le paramétrage, appuyez sur DOWN pour diminuer la valeur des informations affichées (poids, âge...)
- pendant l'exercice, appuyez sur DOWN pour diminuer le niveau de résistance.

QUICK START

Cette touche permet un démarrage rapide sans paramétrage du vélo.

ENTER

Cette touche permet d'enregistrer les différents paramètres pendant les phases de programmation.

START / STOP

- Pendant l'exercice, cette touche permet de mettre l'appareil en pause (le temps de la séance n'est plus décompté) et de le relancer.
- Pendant le paramétrage, cette touche permet de lancer l'exercice.

L'écran :



Votre vélo affiche sur un écran lumineux les informations de :

Zone latérale gauche de l'écran ❶ :

LEVEL : affiche le niveau de résistance de l'appareil, de L1 (résistance la plus faible) à L16

WATTS : affiche la puissance instantanée développée pendant l'exercice.

RPM : Révolution Par Minute. Indique la vitesse de pédalage en tour par minute. Une vitesse de 80-100 RPM est idéale pour réduire la fatigue musculaire.

CALORIES : indique le nombre calculé de calories consommées au cours de l'exercice.

PULSE : indique le nombre de pulsation par minute en temps réel de votre cœur. Pour obtenir cette information, placer vos mains sur les poignées spécifiques et les laisser pendant au moins 15 s. Cette information est également obtenue en portant une ceinture thoracique télémétrique.

Attention : cette information est donnée à titre indicatif et ne peut en aucun cas être utilisée en vue d'un traitement médical.

Zone basse ❷ :

La zone située en partie basse de l'écran affiche les informations sur le programme d'exercice et les instructions d'utilisation.

Dans cette zone sont affichées les informations relatives à votre exercice :

TIME : indique le temps restant de l'exercice lorsque celui-ci a été programmé (en utilisant la touche TARGET et entre 5 et 99 minutes) ou le temps total de l'exercice si celui-ci n'est pas programmé (avec la touche QUICK START par exemple).

DISTANCE : indique la distance calculée restante de l'exercice lorsque celle-ci a été programmée (en utilisant la touche TARGET et entre 1.0 KM et 99.0 KM) ou la distance totale de l'exercice si celle-ci n'est pas programmée (avec la touche QUICK START par exemple).

SPEED : indique la vitesse calculée instantanée.

Zone centrale ❸ :

Cette zone est constituée d'un écran matriciel de 8 lignes et 20 colonnes.

Cette zone permet d'afficher certaines informations pendant le paramétrage de l'appareil : AGE, MALE, FEMALE, HEIGHT

Cette zone permet aussi d'afficher le profil de l'exercice au moment de sa sélection pendant le paramétrage.

En cours d'exercice cette zone indique le profil du niveau de résistance. Un carré est ajouté chaque fois que la résistance augmente de 2.

REALISATION D'UN EXERCICE :

QUICK START :

Monter sur le vélo et faites quelques tours de pédale pour allumer l'écran ci-dessous.



Appuyez sur la touche QUICK START



L'exercice peut démarrer immédiatement.

Avec les touches UP et DOWN vous ajustez le niveau de résistance de l'exercice

L'écran vous indique le temps total d'exercice, la distance parcourue et votre vitesse.

En appuyant sur START/STOP, le temps est suspendu et la résistance passe à 0. En appuyant à nouveau sur START /STOP votre exercice reprend là où vous l'aviez stoppé.

Pour revenir à l'écran initial, appuyez sur START /STOP puis sur RESET.

TARGET MODE

Montez sur le vélo et faites quelques tours de pédale pour allumer l'écran ci-dessous.



Appuyez sur la touche TARGET

Ce type de paramétrage vous permet rapidement de réaliser un exercice en vous fixant un objectif en TEMPS, DISTANCE ou CALORIES.

Pour cela, appuyez sur la touche TARGET pour faire apparaître le paramétrage de l'objectif de TEMPS (TIME). L'écran indique ENTER TIME (entrer le temps) et vous pouvez fixer un temps entre 5 et 99 minutes grâce aux touches UP et DOWN.



La fenêtre TIME commencera à décompter le temps lors du lancement de votre exercice.
L'exercice sera automatiquement arrêté à la fin du temps programmé

Appuyez à nouveau sur TARGET pour paramétrer votre objectif en DISTANCE.

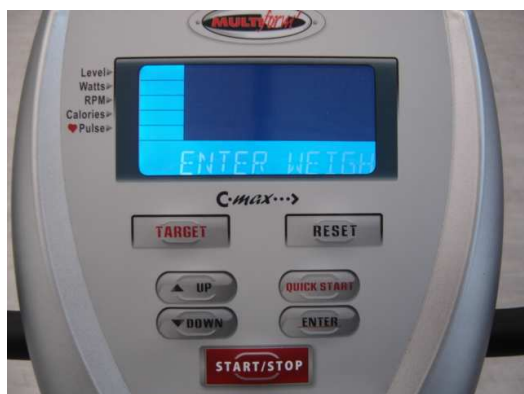


L'écran affiche ENTER DTS et vous pouvez fixer une distance entre 1.0 KM et 99.0 KM grâce aux touches UP et DOWN.
La fenêtre DISTANCE commencera à décompter la distance lors du lancement de votre exercice.
L'exercice sera automatiquement arrêté à la fin de la distance programmée.

Appuyez à nouveau sur TARGET pour paramétrer votre objectif en CALORIES.



En appuyant sur ENTER vous revenez à la fenêtre initiale et grâce aux touches UP et DOWN vous allez faire défiler à l'écran tous les programmes de travail de l'appareil et vous pouvez choisir le type de travail à réaliser dans la séance. Lorsque le travail souhaité est affiché, appuyez sur ENTER. L'appareil vous demande alors votre poids « ENTER WEIGHT » que vous pouvez entrer avec les touches UP et DOWN. Appuyez enfin sur ENTER pour lancer l'exercice.



Raccourcir le mode TARGET :

Vous n'êtes pas obligé de paramétrer chaque objectif, dès que votre objectif est paramétré, appuyez sur ENTER pour l'enregistrer. Par exemple, pour un objectif de TEMPS de 10 minutes, appuyez sur TARGET une fois, réglez TIME à 10 puis appuyez sur ENTER.

EXERCICES PROGRAMMES

Il est possible d'accéder directement aux différents programmes de l'appareil depuis la fenêtre d'accueil. Pour cela dès l'allumage utiliser les touches UP et DOWN pour les faire défiler. Pour valider votre choix, appuyez sur ENTER.

Suivant les programmes, l'appareil pourra vous demander votre âge (affichage ENTER AGE), votre poids (affichage ENTER WEIGHT) votre sexe (affichage GENDER) ou votre taille (affichage ENTER HEIGHT). Utiliser les touches UP et DOWN pour paramétrer cela et validez à chaque fois par ENTER.

Les différents exercices sont :

- WATT
- MANUAL : vous réglez par vous-même la résistance désirée et sa durée.
- RANDOM
- P1
- P2
- P3
- P4
- P5
- P6
- P7
- P8
- USER PROGRAM (U1/U2/U3/U4)
- HRC 60% - Heart Rate Control program (suivant la formule $(220 - \text{age}) * 60\%$)
- HRC 70% - Heart Rate Control program (suivant la formule $(220 - \text{age}) * 70\%$)
- HRC 85% - Heart Rate Control program (suivant la formule $(220 - \text{age}) * 85\%$)
- HRT – vous devez choisir votre proper objectif de suivi de rythme cardiaque.
- HRS (Heart Rate Stop) – C1 /C2 / C3
- BODY FAT.

Profil des exercices:



RANDOM

P1



P2



P3



P4



P5



P6



P7



P8

La résistance de chaque programme d'exercice peut être ajustée manuellement en cours de séance.

Programme BODY FAT :

Lorsque vous sélectionnez ce programme, vous devrez entrer successivement votre sexe, votre âge, votre taille et votre poids. Ensuite placer vos mains sur les poignées métalliques pendant 35 secondes. Les 10 premières secondes permettent une détection de votre pulsation cardiaque et pendant les 25 suivantes se réalise un test de masse grasse (BODY FAT). Le résultat en % est fourni à la fin.

Si vous enlevez vos mains des capteurs, un message d'erreur (ERROR) apparaîtra. Celui-ci disparaît après quelques secondes ou en appuyant sur ENTER.

CONSEILS D'UTILISATION

Si vous débutez, commencez par vous entraîner pendant plusieurs jours avec une résistance et une vitesse de pédalage faible, sans forcer, et en prenant si nécessaire des temps de repos. Augmentez progressivement le nombre ou la durée des séances.

Entretien/Echauffement : Effort progressif à partir de 10 minutes.

Pour un travail d'entretien visant à se maintenir en forme ou à une rééducation, vous pouvez vous entraîner tous les jours pendant une dizaine de minutes. Ce type d'exercice visera à éveiller vos muscles et articulations ou pourra être utilisé comme échauffement en vue d'une activité physique.

Pour augmenter la tonicité des jambes, choisissez une résistance plus importante et augmentez le temps d'exercice.

Bien évidemment, vous pouvez faire varier la résistance de pédalage tout au long de votre séance d'exercice.

Travail aérobic pour la mise en forme : Effort modéré pendant un temps assez long (35mn à 1 heure).

Si vous désirez perdre du poids, ce type d'exercice, associé à un régime, est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie consommée par l'organisme. Pour ce faire, inutile de forcer au-delà de ces limites.

C'est la régularité de l'entraînement qui permettra d'obtenir les meilleurs résultats.

Choisissez une résistance de pédalage relativement faible et effectuez l'exercice à votre rythme mais au minimum pendant 30 minutes. Cet exercice doit faire apparaître une légère sueur sur la peau mais ne doit en aucun cas vous essouffler. C'est la durée de l'exercice, sur un rythme lent qui va demander à votre organisme de puiser son énergie dans vos graisses à condition de pédaler au delà d'une trentaine de minutes, trois fois par semaine minimum.

Entraînement aérobic pour l'endurance: Effort soutenu pendant 20 à 40 minutes.

Ce type d'entraînement vise un renforcement significatif du muscle cardiaque et améliore le travail respiratoire.

La résistance et/ou la vitesse de pédalage est augmentée de façon à augmenter la respiration pendant l'exercice. L'effort est plus soutenu que le travail pour la mise en forme.

Au fur et à mesure de vos entraînements, vous pourrez tenir cet effort plus longtemps, sur un meilleur rythme ou avec une résistance supérieure. Vous pouvez vous entraîner au minimum trois fois par semaine pour ce type d'entraînement.

L'entraînement sur un rythme plus forcé (travail anaérobie et travail en zone rouge) est réservé aux athlètes et nécessite une préparation adaptée. Après chaque entraînement, consacrez quelques minutes à pédaler en diminuant la vitesse et la résistance pour revenir au calme et ramener progressivement l'organisme au repos.

L'ENTRAÎNEMENT CARDIO TRAINING :

L'entraînement cardio-training est du type aérobic (développement en présence d'oxygène) et permet d'améliorer votre capacité cardio-vasculaire. Plus précisément, vous améliorez la tonicité de l'ensemble coeur/vaisseaux sanguins. L'entraînement cardio-training amène l'oxygène de l'air respiré aux muscles. C'est le cœur qui pulse cet oxygène dans tout le corps et plus particulièrement aux muscles qui travaillent.

LES PHASES D'UNE ACTIVITE PHYSIQUE :

① Phase d'échauffement : effort progressif

L'échauffement est la phase préparatoire à tout effort et permet d'ETRE DANS DES CONDITIONS OPTIMALES pour aborder son sport. Il est un MOYEN DE PREVENTION DES ACCIDENTS TENDINO-MUSCULAIRES. Il présente deux aspects : MISE EN EVEIL DU SYSTEME MUSCULAIRE, ECHAUFFEMENT GLOBAL.

1) La mise en éveil du système musculaire s'effectue lors d'une SEANCE D'ETIREMENTS SPECIFIQUES qui doit permettre de PREPARER A L'EFFORT : chaque groupe musculaire est mis en jeu, les articulations sont sollicitées.

2) L'échauffement global permet de mettre progressivement en action le système cardio-vasculaire et respiratoire, afin de permettre une meilleure irrigation des muscles et une meilleure adaptation à l'effort. Il doit être suffisamment long : 10 mn pour une activité de sport de loisir, 20 mn pour une activité de sport de compétition. Notons que l'échauffement doit être plus long : à partir de 55 ans, le matin.

② Entraînement

L'entraînement est la phase principale de votre activité physique.

Grâce à votre entraînement REGULIER, vous pourrez améliorer votre condition physique.

- Travail anaérobie pour développer l'endurance.
- Travail aérobie pour développer la résistance cardio-pulmonaire.

③ Retour au calme

Il correspond à la poursuite d'une activité à faible intensité, c'est la phase progressive de "repos". LE RETOUR AU CALME assure le retour à "la normale" du système cardio-vasculaire et respiratoire, du flux sanguin et des muscles (ce qui permet d'éliminer les contre-effets, comme les acides lactiques dont l'accumulation est une des causes majeures des douleurs musculaires, c'est-à-dire crampes et courbatures).

④ Etirement

L'étirement doit suivre la phase de retour au calme pendant que les articulations sont échauffées, afin de réduire les risques de blessures.

S'étirer après l'effort : minimise la RAIDEUR MUSCULAIRE due à l'accumulation des ACIDES LACTIQUES, "stimule" la CIRCULATION SANGUINE.

ATTENTION, MISE EN GARDE AUX UTILISATEURS

La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTROLÉE.

Avant de commencer une activité physique, n'hésitez pas à CONSULTER un MEDECIN surtout si : vous n'avez pas pratiqué un sport durant les dernières années, vous êtes âgé de plus de 35 ans, vous n'êtes pas sûr de votre santé, vous suivez un traitement médical.

AVANT DE PRATIQUER TOUT SPORT, IL EST NECESSAIRE DE CONSULTER UN MEDECIN.

MAINTENANCE PREVENTIVE

ACTION DE MAINTENANCE / CONTRÔLE	PROCEDURE	PERIODICITE
vérification de l'état général (pas de rouille, bon état des mousses du guidon et du siège) - propreté et dépoussierage général	contrôle visuel - changer les pièces endommagées	mensuel
vérifier les assemblages des carters plastiques, ressérer les vis si nécessaires	contrôle visuel et tactile - ressérer les vis avec l'outil adapté	mensuel
vérifier l'absence de jeu dans les pédales	contrôle tactile: faire bouger les pédales énergiquement, elles ne doivent pas avoir de jeu. Si tel est le cas, les ressérer	hebdomadaire
vérifier que le réglage d'assise se fait bien et que la selle puisse être bloquée en position	contrôle fonctionnel: débloquer la poignée de réglage et déplacer le siège sur le tube support. Vérifier qu'il est possible de bloquer le cliquet dans une position et que la selle ne peut bouger (s'asseoir dessus pour vérifier)	hebdomadaire
vérification du serrage des fixations de la potence	contrôle tactile; ressérer les boulons si nécessaire	mensuel
vérification de l'allumage de l'écran et des LED	contrôle visuel: faire un tour de pédale et contrôler l'allumage de l'écran et des LED. En cas de défaut contacter le SAV	mensuel
contrôle batterie	contrôle fonctionnel: à l'arrêt du pédalage l'écran doit rester allumé encore 15s. Si non, recharger la batterie (chargeur fourni)	mensuel
contrôler la présence des accessoires: - porte bidon - câle pied	contrôle visuel	mensuel
absence de frottements, de grincements	utiliser l'appareil 1 à 2 min: il ne doit pas y avoir de bruits anormaux.	hebdomadaire
stabilité	vérifier que l'appareil est stable. Si nécessaire utiliser les réglages des pieds stabilisateurs	hebdomadaire
état de la courroie	ouvrir l'appareil et contrôler l'état de la courroie (correctement placée et sans signes d'usure)	trimestriel