

**U.N.O.<sup>®</sup>**  
**FITNESS**

**RC 4.0**

**NOTICE DE MONTAGE ET D'UTILISATION**



**Art.-Nr.: 13030**

# CONSIGNES DE SECURITE



**Vous devez impérativement lire le mode d'emploi en entier avant le premier entraînement. Pour rendre possible une utilisation durable, efficace et sûre, il est absolument indispensable, que vous suiviez et respectiez exactement les instructions d'entretien et de sécurité de cette notice. Toute personne qui veut utiliser votre appareil d'entraînement doit absolument avoir été préalablement informé de ces consignes.**

**Veillez respecter à la lettre les indications de maintenance et de sécurité indiquées ci-dessous.**

L'ergomètre (vélo) allongé ne doit être utilisé que pour son usage prévu, c'est-à-dire l'entraînement d'endurance du corps. D'autres utilisations peuvent provoquer des dommages corporels, accidents ou dégradations de l'appareil, dont le fabricant ne saurait en aucun cas être tenu pour responsable.

## Alimentation

- Une tension de 220-230 Volts, 50 Hz est nécessaire pour le fonctionnement de l'ergomètre.

- L'ergomètre allongé ne doit être connecté qu'à l'aide du cordon fourni sur une prise 16 Ampères isolée, raccordée à la terre et installée par un spécialiste.

- La mise en marche et l'arrêt doivent toujours se faire à l'aide de l'interrupteur principal.

- Avant de déplacer l'appareil ou d'y effectuer une opération de maintenance, veillez toujours à retirer la prise.

- Pour le branchement de l'appareil, n'utilisez pas de multiprise ni de touret. Si vous devez utiliser une rallonge, celle-ci doit être conforme aux normes VDE (Verein Deutscher Elektroingenieure).

## Lieu d'installation

- Choisissez pour l'installation du vélo un endroit offrant suffisamment de place dans toutes les directions.

- La salle d'entraînement doit être bien aérée pendant l'utilisation. Evitez les courants d'air.

- N'installez votre ergomètre allongé qu'à l'intérieur et dans un espace suffisamment tempéré. Une utilisation en plein air n'est pas possible.

- L'ergomètre allongé n'a pas vocation à être utilisé dans des espaces humides et ne doit donc pas y être installé (par exemple sauna, piscine...).

- L'ergomètre allongé ne doit être utilisé que sur une surface plane et ferme. Aplanissez au besoin les inégalités du sol.

- Dans l'idéal, installez l'ergomètre allongé sur un tapis de protection adapté.

- Veillez impérativement à ce que le câble d'alimentation ne puisse être ni écrasé, ni piétiné.

- Tenez éloignés les objets chauds, surtout par rapport au câble d'alimentation.

- Lors de leur utilisation ou en mode standby, les appareils électriques émettent un rayonnement électromagnétique. C'est pourquoi vous devez tenir éloignés de l'ergomètre allongé des appareils à forte émission comme les téléphones portables, ordinateurs etc., puisque ils peuvent provoquer des erreurs et des perturbations, particulièrement dans les mesures de pouls et rythmes cardiaques.

## Sécurité personnelle

Durant votre absence, le câble d'alimentation doit être enlevé, afin d'empêcher une utilisation inappropriée par un tiers.

- L'entraînement doit être interrompu immédiatement si vous ressentez durant celui-ci des nausées, vertiges ou autres symptômes anormaux. Vous devez dans ce cas impérativement consulter un médecin.

- Des vêtements amples sont susceptibles de se prendre dans l'ergomètre allongé et ses éléments rotatifs durant l'entraînement et ainsi être causes d'accidents. En conséquence, ne portez durant l'entraînement que des vêtements de sport serrés.

- Vous ne devez, durant l'entraînement, porter que des chaussures de sport.

- L'ergomètre allongé ne peut et ne doit pas être utilisé par plusieurs personnes en même temps.

- Vérifiez impérativement avant chaque entraînement que l'ergomètre allongé est absolument intact. En aucun cas n'utilisez un instrument défectueux.

- Les réparations ne doivent être effectuées que sous la responsabilité d'un spécialiste agréé et avec des pièces détachées d'origine.

- Nettoyez votre ergomètre allongé après chaque utilisation afin d'éviter des dégradations causées par la transpiration.

- Veillez systématiquement à ce que des liquides (boisson, transpiration, etc) ne puissent pénétrer dans l'appareil ou le cockpit, ce qui pourrait provoquer la corrosion et endommager les parties mécaniques et électroniques.

- L'utilisation par des enfants n'est absolument pas prévue, car l'instinct naturel du jeu et l'attrait de l'expérimentation des enfants peut conduire à des situations imprévues dont le fabricant ne saurait en aucun cas être tenu pour responsable. Si vous êtes toutefois amenés à permettre l'utilisation du vélo par des enfants, donnez préalablement toutes les indications sur un maniement correct et surveillez l'ensemble de la séance. - Assurez-vous que les enfants et les animaux domestiques se tiennent toujours à une distance suffisante de sécurité et aussi que sous l'appareil, surtout à proximité des pièces mobiles, ne se trouve aucun objet.

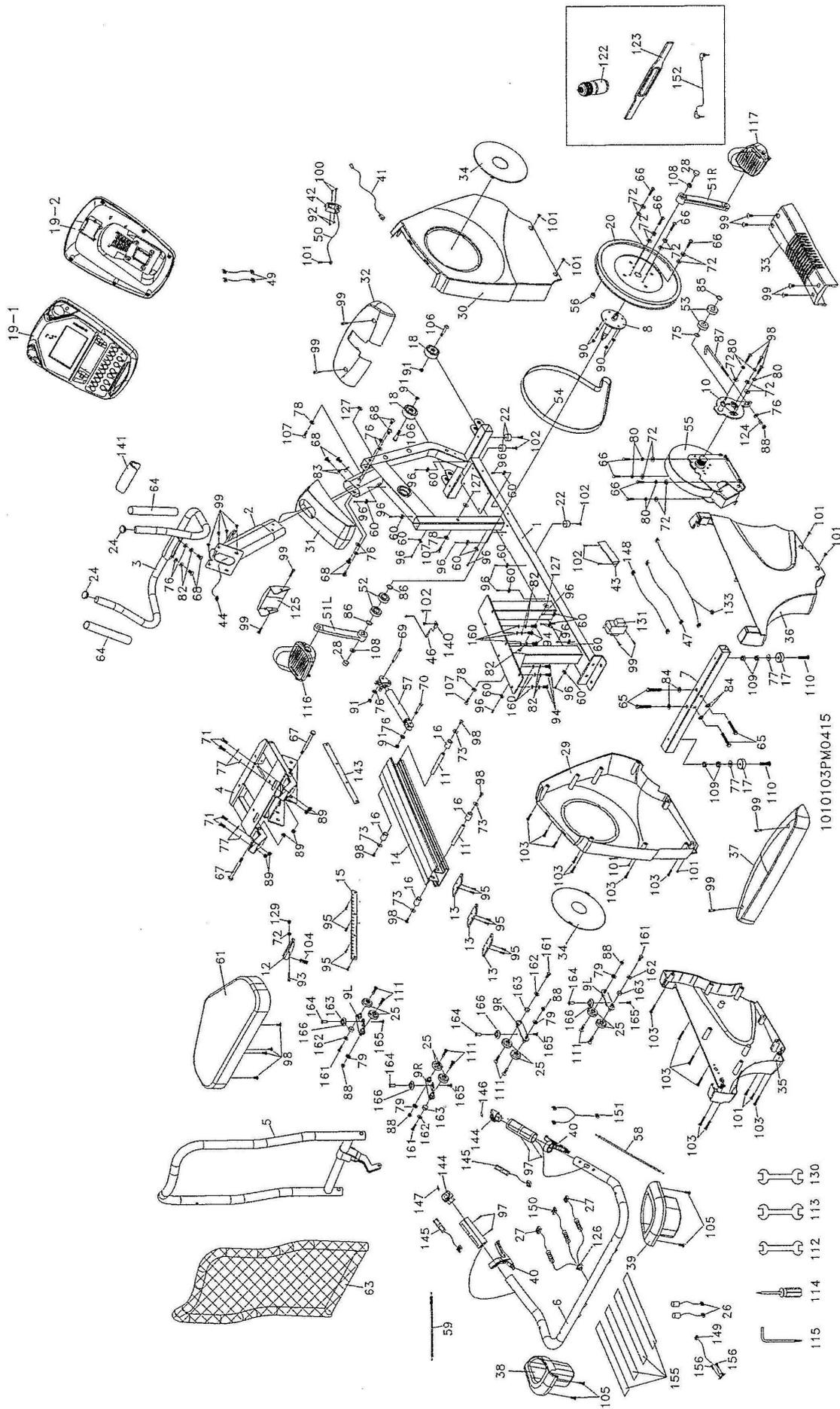
- A l'arrêt, l'ergomètre allongé n'est pas un jouet pour les enfants. Il ne doit en aucun cas servir d'objet d'escalade.

- Durant l'utilisation, des leviers ou autres mécanismes ne doivent pas perturber le fonctionnement.

- Ne portez jamais les mains à proximité des pièces mobiles.

Cet ergomètre allongé a été conçu et construit d'après les normes techniques de sécurité les plus récentes. D'éventuelles sources de danger pouvant entraîner des blessures ont été éliminées ou sécurisées au mieux. Exclusivement des adultes devraient utiliser cet ergomètre allongé. Un entraînement non conforme ou excessif peut entraîner des dégâts pour la santé! Le montage de l'ergomètre allongé doit être réalisé méticuleusement par un adulte.

**L'entraînement ne doit pas débuter avant que ne soit terminé le montage conforme aux instructions. Dans le cas d'une utilisation régulière, il est nécessaire de vérifier l'ensemble de l'appareil une fois par mois. Cela vaut particulièrement pour les éléments de serrage comme les vis, écrous et boulons. Pour garantir durablement la sécurité de l'ergomètre allongé, remplacez immédiatement les pièces atteintes d'usure par des pièces d'origine. Le vélo ne doit être remis en service qu'après réinstallation de la sécurité. Ne pratiquez aucune opération de maintenance ni aucun réglage autres que ceux décrits dans cette notice de**

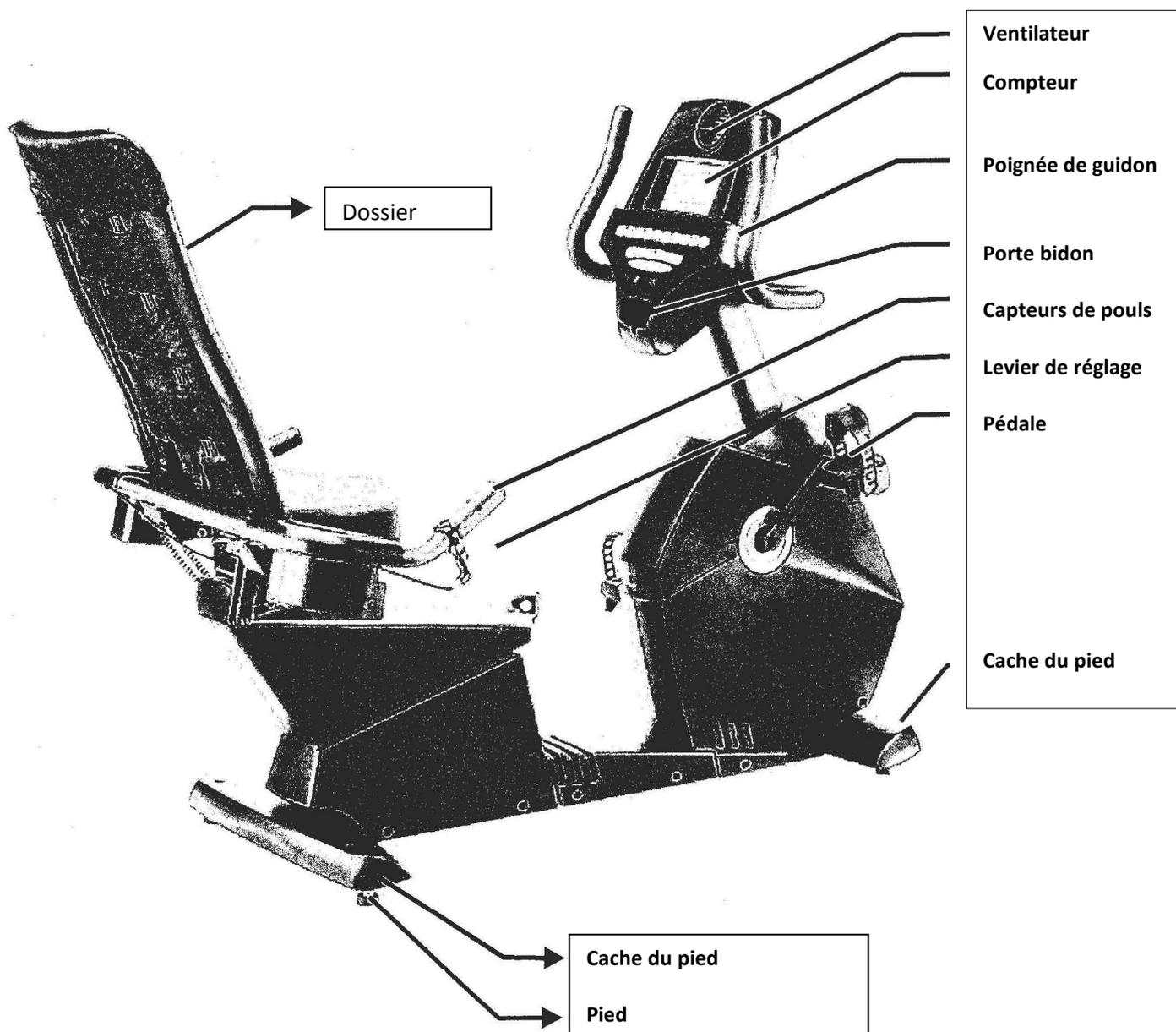


# NOMENCLATURE

RC 4.0

N°	Description	Nb	N°	Description	Nb
1	Châssis principal	1	64	Poignées en mousse Ø1 x 5T x 600m/m	2
2	Colonne de console	1	65	Boulons filetés six pans 3/8" x 2- 1/4"	4
3	Kit poignées de la colonne de console (guidon)	1	66	Boulons filetés six pans 1/4" x 3/4"	8
4	Support de selle	1	67	Boulons filetés six pans 3/8" x 4"	2
5	Bâti du dossier	1	68	Boulons filetés six pans 5/16" x 5/8"	8
6	Poignées du siège	1	69	Boulons filetés six pans 5/16" x 2- 1/2"	1
7	Stabilisateur arrière	1	70	Boulons filetés six pans 5/16" x 1- 1/4"	1
8	Axe de manivelle	1	71	Boulons filetés six pans 3/8" x 1-3/4"	4
9L	Plaques de fixation gauche de la selle	2	72	Rondelles 1/4" x 13 x 1T	16
9R	Plaques de fixation droite de la selle	2	73	Rondelles 1/4" x 19 x 1.5T	4
10	Kit de montage des roulettes	1	75	Rondelles Ø17 x 23.5 x 1T	1
11	Axes pour la fixation de la selle	2	76	Rondelles 5/16" x 18mm x 1.5T	9
12	Verrouillage du siège	1	77	Rondelles 3/8" x 19 x 1.5T	6
13	Plaques de support	3	78	Rondelles 3/16" x 15mm x 1.5T	3
14	Rail aluminium	1	79	Rondelles à bordure moletée Ø8 x Ø18 x 3T	4
15	Bâti	1	80	Rondelles élastiques Ø1/4"	7
16	Entretoises pour pièce de verrouillage	4	82	Rondelles élastiques 5/16" x 1.5T	8
17	Pied en caoutchouc	2	83	Rondelles bombées 5/16" x 19 x 1.5T	2
18	Roulettes de transport	2	84	Rondelles 3/8" x 25mm x 2T	4
19	Capot de console	1	85	Circlips Ø17 C	1
20	Poulie d'entraînement	1	86	Circlips Ø20 C	2
22	Pieds en caoutchouc	3	87	Boulon fileté en J M8 x 170m/m	1
24	Bouchon	2	88	Ecrous nyloc M8 x 7T	5
25	Roulette pour rail de selle	8	89	Ecrous nyloc 3/8" x 7T Nyloc	6
26	Jeux de câbles de capteurs poulis 300m/m	2	90	Ecrous nyloc 1/4" x 8T Nyloc	4
27	Jeux de câbles de capteurs poulis 750.950m/m	2	91	Ecrous nyloc 5/16" x 6T Nyloc	4
28	Pièce de finition pour manivelle	2	92	Ecrous nyloc M4 x 5T Nyloc	2
29	Carter partie avant (gauche)	1	93	Vis 6 pans creux M6 x 38m/m acier inox	1
30	Carter partie avant (droit)	1	94	Boulons filetés six pans 5/16" x 3/4"	6
31	Couvercle de colonne de console	1	95	Vis à tête plate M5 x 12m/m	10
32	Couvercle de stabilisateur avant	1	96	Vis auto-taraudeuses Ø3.5 x 16m/m	14
33	Couvercle	1	97	Vis auto-taraudeuses Ø3 x 20m/m	4
34	Disque	2	98	Vis cruciformes M6 x 15m/m	11
35	Carter arrière (gauche)	1	99	Vis cruciformes M5 x 12m/m	16
36	Carter arrière (droit)	1	100	Vis cruciformes M4 x 12m/m	2
37	Couvercle du stabilisateur arrière	1	101	Vis auto-taraudeuses 5 x 16m/m	9
38	Support de gobelet (droit)	1	102	Vis auto-taraudeuses 5 x 19m/m	6
39	Support de gobelet (gauche)	1	103	Vis Parker Ø3.5 x 16m/m	14
40	Levier de déverrouillage	2	104	Ressort	1
41	Câble réseau	1	105	Vis Parker Ø4 x 16m/m	4
42	Module électronique courant alternatif	1	106	Vis à tête ronde Ø35/16" x 1- 3/4"	2
43	Commande de générateur/frein	1	107	Vis Parker 5 x 20m/m	3
44	Câble ordinateur 1700m/m	1	108	Ecrous M10 x 1.25m/m	2
46	Câble pour capteur 1150m/m	1	109	Ecrous 3/8" x 7T	4
47	Câble pour frein 750m/m	1	110	Vis à tête plate 3/8" x 2"	2
49	Câble raccordement blanc 80m/m	2	111	M5 x 10.Ø14 x 2T Fingerschrauben	8
50	Câble terre 200m/m	1	112	Clé plate 12/14m/m	1
51L	Manivelle (gauche)	1	113	Clé plate 13/15m/m	1
51R	manivelle (droite)	1	114	Tournevis cruciforme	1
52	Roulement 6004	2	115	Clé hexagonale M5 & tournevis cruciforme	1
53	Roulement 6203	2	116	Pédale (gauche)	1
54	Courroie	1	117	Pédale (droite)	1
55	Frein à induction	1	122	bidon (optionnel)	1
56	Aimant		123	Sangle pectorale (optionnel)	1
57	Cylindre à gaz comprimé	1	124	Embout terminal de barre	1
58	Câble acier 84.5 x 76cm (réglage du dossier)	1	125	Garniture de selle	1
59	Câble acier 81 x 68cm	1	126	Gaine de câble HGP	4
60	Attache de câble	14	127	Rondelles 5/16" x 16 x 1T	3
61	Selle	1	129	Ecrous nyloc M6	1
62	...	1	130	Clé plate 12/14m/m	1

N°	Description	Nb	N°	Description	Nb
1	Châssis principal	1	64	Poignées en mousse $\varnothing 1 \times 5T \times 600m/m$	2
2	Colonne de console	1	65	Boulons filetés six pans $3/8'' \times 2-1/4''$	4
3	Kit poignées de la colonne de console (guidon)	1	66	Boulons filetés six pans $1/4'' \times 3/4''$	8
4	Support de selle	1	67	Boulons filetés six pans $3/8'' \times 4''$	2
5	Bâti du dossier	1	68	Boulons filetés six pans $5/16'' \times 5/8''$	8
6	Poignées du siège	1	69	Boulons filetés six pans $5/16'' \times 2-1/2''$	1
7	Stabilisateur arrière	1	70	Boulons filetés six pans $5/16'' \times 1-1/4''$	1
8	Axe de manivelle	1	71	Boulons filetés six pans $3/8'' \times 1-3/4''$	4
9L	Plaques de fixation gauche de la selle	2	72	Rondelles $1/4'' \times 13 \times 1T$	16
9R	Plaques de fixation droite de la selle	2	73	Rondelles $1/4'' \times 19 \times 1.5T$	4
10	Kit de montage des roulettes	1	75	Rondelles $\varnothing 17 \times 23.5 \times 1T$	1
11	Axes pour la fixation de la selle	2	76	Rondelles $5/16'' \times 18mm \times 1.5T$	9
12	Verrouillage du siège	1	77	Rondelles $3/8'' \times 19 \times 1.5T$	6
13	Plaques de support	3	78	Rondelles $3/16'' \times 15mm \times 1.5T$	3
14	Rail aluminium	1	79	Rondelles à bordure moletée $\varnothing 8 \times \varnothing 18 \times 3T$	4



Sortez avec précaution toutes les pièces de l'emballage. Faites-vous assister par une autre personne, car certaines pièces sont lourdes et volumineuses.

Assurez-vous avant de procéder au montage de votre appareil d'entraînement de la présence de toutes les pièces nécessaires.

Pour le montage, vous devez être deux.

Procédez au montage de l'appareil sur une surface un endroit libre de tout objet gênants, propre et plane.

Attention:

Lors du montage, veuillez suivre à la lettre les instructions. Pour des défauts liés à un mauvais montage, vous ne pouvez prétendre à aucune garantie!

## Outillage contenu dans la livraison:

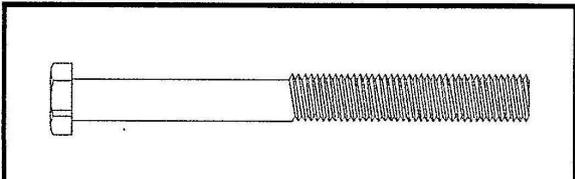
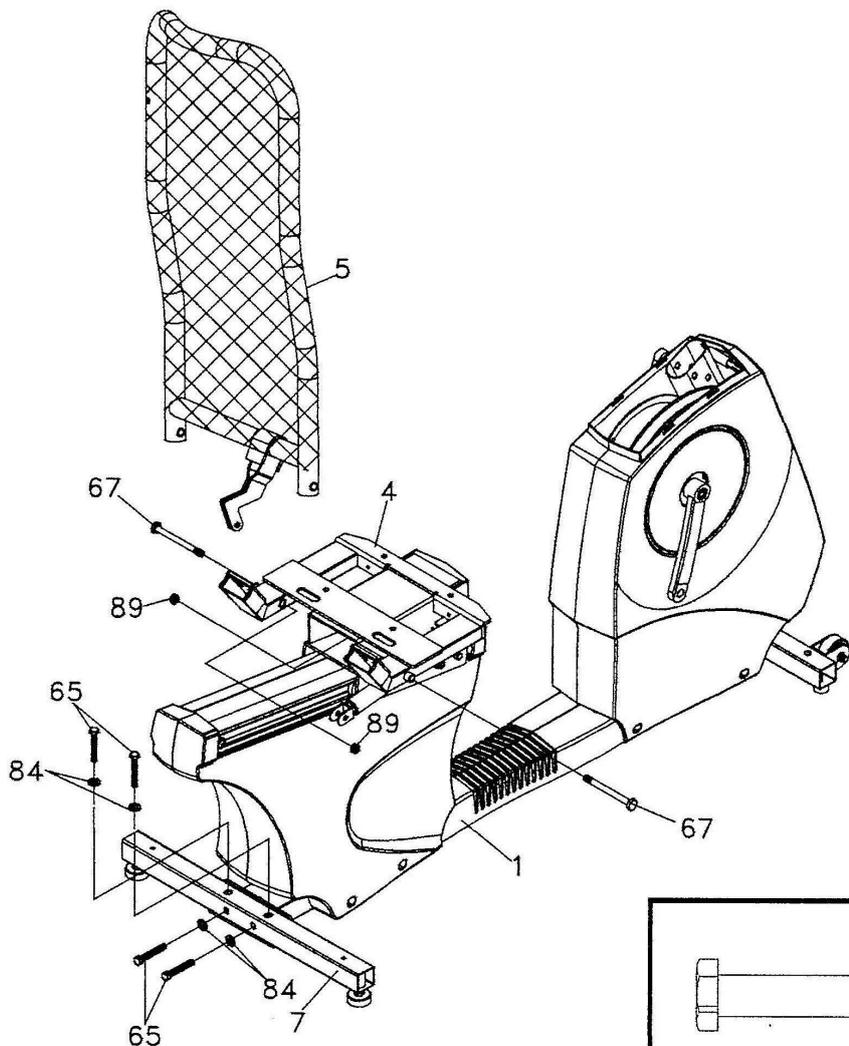
Tournevis cruciforme		Nb	N°	Description	Nb
		1	64	Poignées en mousse Ø1 x 5T x 600m/m	2
2	Colonne de console	1	65	Boulons filetés six pans 3/8" x 2- 1/4"	4
3	Kit poignées de la colonne de console (guidon)	1	66	Boulons filetés six pans 1/4" x 3/4"	8
4	Support de selle	1	67	Boulons filetés six pans 3/8" x 4"	2
5	Bâti du dossier	1	68	Boulons filetés six pans 5/16" x 5/8"	8
6	Poignées du siège	1	69	Boulons filetés six pans 5/16" x 2- 1/2"	1
7	Stabilisateur arrière	1	70	Boulons filetés six pans 5/16" x 1- 1/4"	1
8	Axe de manivelle	1	71	Boulons filetés six pans 3/8" x 1-3/4"	4
9L	Plaques de fixation gauche de la selle	2	72	Rondelles 1/4" x 13 x 1T	16
9R	Plaques de fixation droite de la selle	2	73	Rondelles 1/4" x 19 x 1.5T	4
10	Kit de montage des roulettes	1	75	Rondelles Ø17 x 23.5 x 1T	1
11	Axes pour la fixation de la selle	2	76	Rondelles 5/16" x 18mm x 1.5T	9
12	Verrouillage du siège	1	77	Rondelles 3/8" x 19 x 1.5T	6
13	Plaques de support	3	78	Rondelles 3/16" x 15mm x 1.5T	3
14	Rail aluminium	1	79	Rondelles à bordure moletée Ø8 x Ø18 x 3T	4
15	Bâti	1	80	Rondelles élastiques Ø1/4"	7
16	Entretoises pour pièce de verrouillage	4	82	Rondelles élastiques 5/16" x 1.5T	8
17	Pied en caoutchouc	2	83	Rondelles bombées 5/16" x 19 x 1.5T	2
18	Roulettes de transport	2	84	Rondelles 3/8" x 25mm x 2T	4

Vous avez la possibilité d'utiliser en complément ou en remplacement des outils livrés vos outils personnels. Vous devez toutefois vous assurer absolument de la compatibilité de chacun.

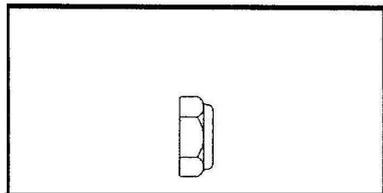
**Phase 1: Stabilisateur arrière et dossier**

Fixez le stabilisateur arrière (7) à l'aide des quatre vis à 6 pans (65) et des quatre rondelles (84) sur le châssis principal (1). Serrez fermement les pièces avec la clé plate (112).

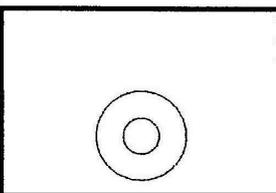
Fixez le dossier (5) au support de selle (4). Amenez les boulons filetés 6 pans (67) de chaque côté à travers le support de selle et placez un écrou Nyloc (89) sur les deux boulons. Serrez les boulons seulement de manière qu'il n'y ait aucun jeu de chaque côté, mais de manière qu'un mouvement vers l'avant ou l'arrière soit possible. Utilisez pour cela la clé plate livrée (112 & 130).



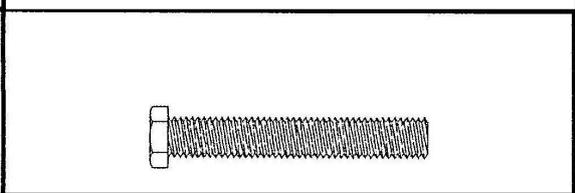
Pièce 67  
Boulon fileté 6 pans  
2 unités



Pièce 89  
Ecrou Nyloc  
2 unités



Pièce 84  
Rondelle  
4 unités



Pièce 65  
Boulon fileté 6 pans  
4 unités

**Phase 2: Colonne de console**

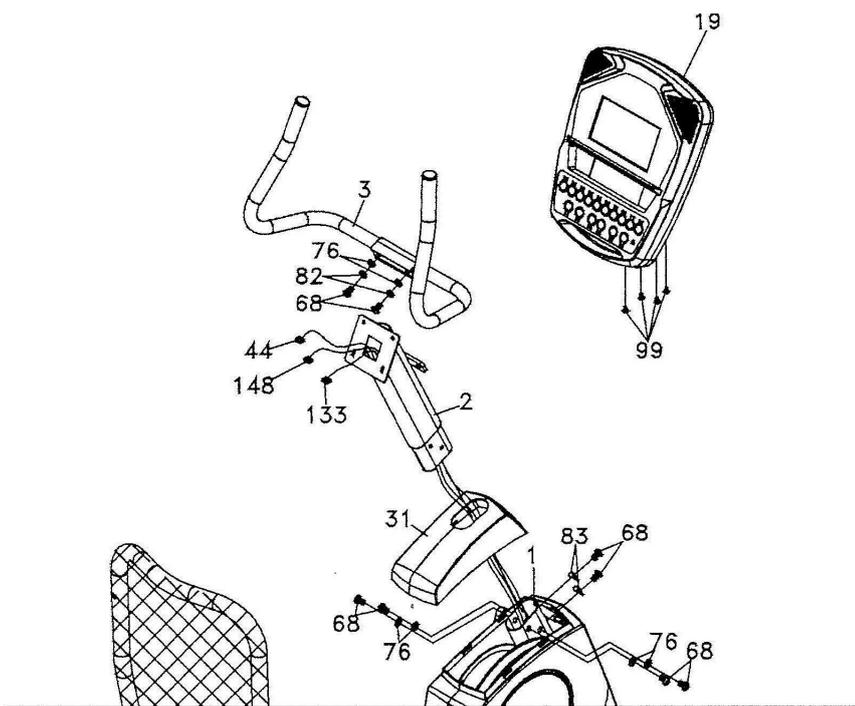
Passez le câble d'ordinateur (44), le câble de réglage de résistance (en haut de la poignée) (148) et le câble des capteurs de poulis (133) à travers la partie inférieure du couvercle de la colonne de console (31) et à travers la partie inférieure de la colonne de console (2). Veillez à ce que le couvercle de la colonne de console soit correctement positionné (voir croquis).

Placez la colonne de console (2) dans le conduit du châssis (1) prévu à cet effet (et veillez à ne pas écraser les câbles, car l'électronique pourrait en être endommagée). Placez les deux boulons filetés 6 pans (68) et deux rondelles (76) de chaque côté. Puis, placez deux boulons filetés 6 pans et deux rondelles bombées (83) sur la face antérieure. Serrez fermement les six boulons avec la clé plate (112).

Ôtez la protection en polystyrène blanc (posée en usine afin d'éviter que les boulons ne s'introduisent fortuitement dans le tube de la colonne de console).

Fixez à l'aide des deux boulons 6 pans (68), des deux rondelles élastiques (82) et des deux rondelles (76) l'ensemble « poignées » (guidon) (3) sur le support de la colonne de console (2). Serrez fermement les pièces avec la clé plate (112).

Introduisez le câble d'ordinateur (44), le câble de branchement du réglage de résistance (148) et le câble de branchement des capteurs de poulis (133) dans leurs emplacements respectifs au dos du capot de la console (19). Positionnez la console sur la plaque de montage à l'aide des quatre vis cruciformes (99). Serrez bien les pièces avec le tournevis cruciforme (114).



Teil 82 Federringe	Teil 83 Zwischenscheiben	Teil 76 Unterlegscheiben	Teil 68 Sechskantschraub- bolzen	Teil 99 Phillips -Kopfschrauben
Pièce 82 Rondelle élastique (2)	Pièce 83 Rondelle bombée 2 unités	Pièce 76 Rondelle 6 unités	Pièce 68 Boulon fileté 6 pans 8 unités	Pièce 99 Vis cruciforme 4 unités

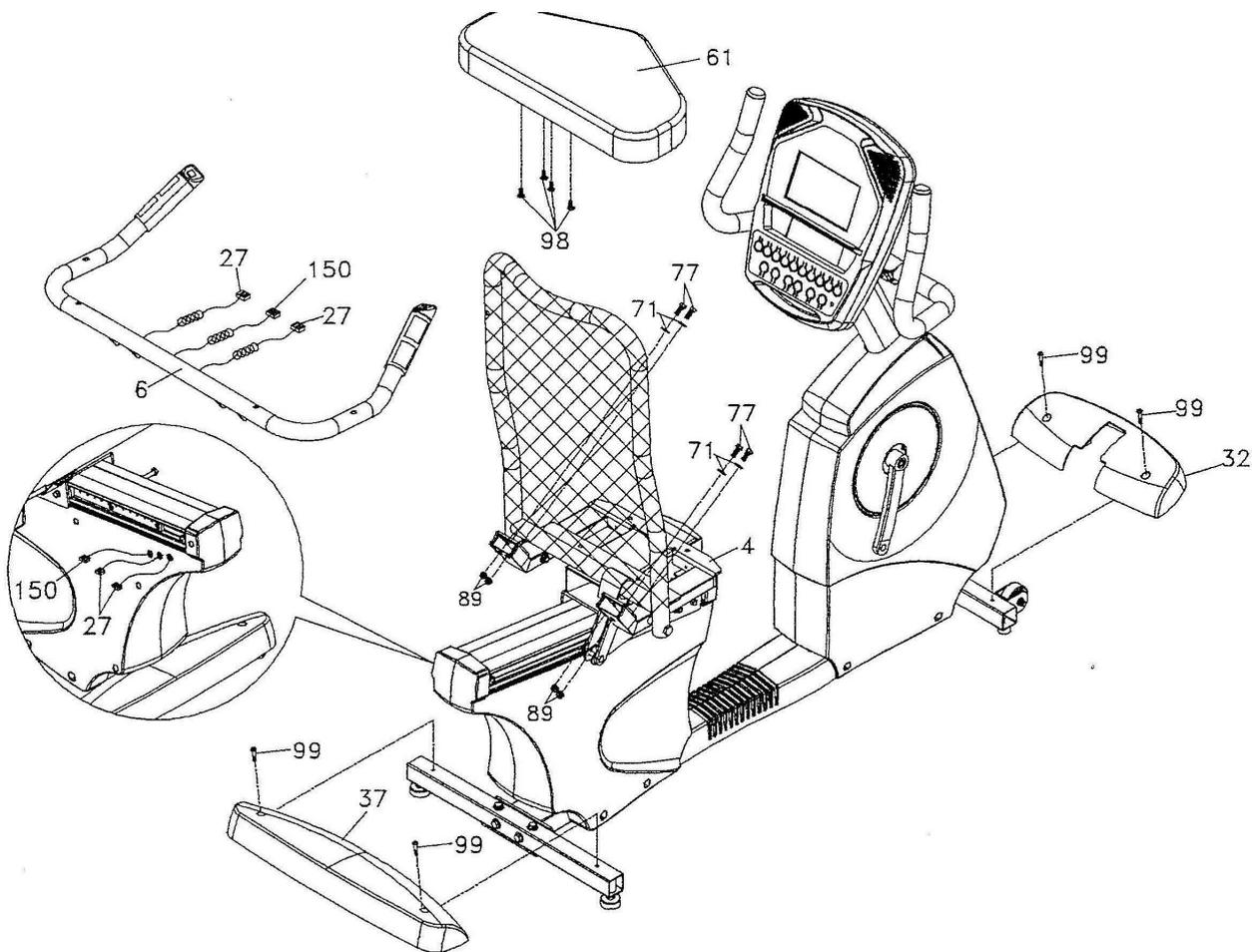
## Etape 3: Selle et poignées

Fixez à l'aide de quatre vis cruciformes (98) la selle (61) sur son support (4). Serrez bien les pièces avec le tournevis cruciforme (114).

Fixez les poignées du siège (6) à l'aide des quatre boulons filetés 6 pans (71), les quatre rondelles (77) et les quatre écrous Nyloc (89) au support de selle(4). Serrez bien les pièces avec les clés plates livrées (112 & 130).

Passez les câbles du capteur de pouls (27) dans les deux ouvertures à l'arrière, côté gauche du couvercle arrière en plastique. Passez les câbles de réglage de résistance qui se trouvent sur l'ensemble „poignées“ (150) dans l'ouverture avant.

Fixez à l'aide de quatre vis cruciformes (99) le couvercle du stabilisateur avant (32) et le couvercle du stabilisateur arrière (37) au châssis principal. Serrez bien les pièces avec le tournevis cruciforme (114).



Pièce 98 Vis cruciforme 4 unités	Pièce 89 Ecoux Nyloc 4 unités	Pièce 99 Vis cruciforme 4 unités	Pièce 77 Rondelle 4 unités	Pièce 71 Boulon fileté 6 pans 4 unités

# MONTAGE

# RC 4.0

## Etape 4: couvercles en plastique

Placez le câble de réglage du dossier (58) dans le support en U de la partie arrière du cadre du dossier (5).

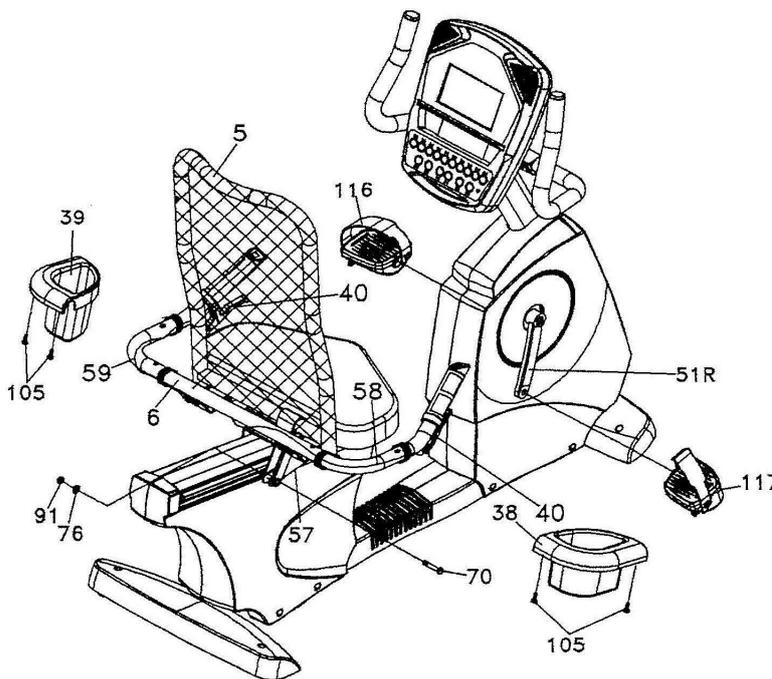
Fixez à l'aide d'un boulon fileté 6 pans (70), d'une rondelle (76) et d'un écrou Nyloc (91) le cylindre de gaz comprimé (57) au cadre du dossier (5) en utilisant pour cela la clé plate (112 & 113).

Ôtez à l'aide de la clé 6 pans (115) les manchons et les vis à têtes rondes, avec lesquelles sont fixées les brides des leviers de déverrouillage (40) sur les côtés droit et gauche. Montez de chaque côté les leviers de déverrouillage (40) sur les poignées de la selle (6) juste derrière les capteurs de pouls. Positionnez les leviers de déverrouillage de telle sorte qu'ils soient facilement accessibles, et remplacez immédiatement les vis précédemment enlevées; serrez-les fermement. Mais serrez-les sans excès, de manière à éviter une tension mécanique trop forte.

Placez les câbles d'acier (58 & 59) à l'aide des bandes velcro sur les poignées de la selle (6). Enroulez la bande sous le support de boissons autour des poignées, de manière qu'elles ne soient plus dans le champ de vision.

Montez les pédales (116L, 117R) sur les bras de manivelles (51L, 51R). Serrez les pièces avec la clé plate(113). Remarquez que la pédale de gauche a un pas à gauche et doit être vissée sur le bras de manivelle dans le sens contraire. A l'extrémité du filetage de la pédale de gauche, un « L » est gravé. Serrez les pédales aussi fortement que possible. Il peut être le cas échéant nécessaire de resserrer les pédales si vous constatez ultérieurement un cliquetis à l'utilisation du vélo. Un cliquetis ou un claquement sont en général causés par une pédale desserrée.

Fixez à l'aide de quatre vis Parker (105) les supports de gobelet (R38 & L39) sur les côtés des poignées de la selle (6). Serrez les pièces avec le tournevis cruciforme (114).



Pièce 76 Rondelle 1 unité	Pièce 91 Ecrou Nyloc 1 unité	Pièce 105 Vis Parker 4 unités	Pièce 70 Boulon fileté 6 pans 1 unité

## Opérations de nettoyage et d'entretien

### ATTENTION

Eteignez toujours l'appareil et débranchez-le du réseau avant d'entreprendre des travaux de maintenance, d'entretien, de réparation ou autres. Ne le rebranchez qu'une fois tous les travaux terminés dans les règles et quand l'appareil est remis état pour l'entraînement.

Les dégradations dues à la transpiration ne sont en aucun cas couvertes par la garantie. Pour cette raison, nettoyez à fond votre appareil après chaque entraînement et veillez toujours à ce qu'aucun liquide ne puisse pénétrer dans l'appareil ou l'ordinateur pendant l'utilisation. Nettoyez l'ensemble de l'appareil avec un chiffon humide. En aucun cas n'utilisez de solvant pour cela.

### ATTENTION

Débranchez toujours l'appareil avant le nettoyage

## Mesures de maintenance



### Vérification du matériel de serrage

Vérifiez au moins une fois par mois le serrage des vis et boulons. Au besoin, resserrez-les.

## Cordon d'alimentation



Branchez le cordon d'alimentation livré à la prise qui se trouve sur la partie antérieure du tapis. Mettez le tapis roulant sous-tension ou hors-tension ou à l'aide de l'interrupteur ON/OFF qui se trouve à côté de la prise.

ATTENTION:

L'appareil ne doit être raccordé qu'à une prise installée par un professionnel et raccordée à la terre. N'utilisez pas de prise multiple. Si vous devez utiliser un prolongateur, celui-ci doit être en accord avec les normes VDE.

## Transport

Pour transporter l'appareil, saisissez-le à deux mains par la partie inférieure et soulevez-le ainsi que l'indique la photo ci-dessous. Vous pouvez alors l'amener facilement à la position souhaitée à l'aide des roulettes situées à l'avant. Veillez quand vous le soulevez, transportez et abaissez à ce qu'il ait une position stable.



## Réglage de l'assise

Vous pouvez régler la position du siège en longueur et l'inclinaison du dossier à l'aide des manettes qui se trouvent sur les poignées. La manette de gauche règle la position longitudinale et la manette de droite, l'inclinaison du dossier. Pour régler la position en longueur, asseyez-vous sur la selle, manœuvrez le levier de gauche et appuyez avec les pieds sur les pédales vers l'arrière, ou tirez-vous vers l'avant.



Pour modifier l'inclinaison du dossier, asseyez-vous sur la selle, utilisez la manette de droite et appuyez avec le dos vers l'arrière. Un retour vers l'avant est automatique grâce à l'amortisseur hydraulique.



## Pédales

En raison des recherches que nous avons effectuées avec un scientifique spécialiste du sport, et des experts en réadaptation, notre département développement a conçu une pédale révolutionnaire. Les vélos d'entraînement habituels qui ne se déplacent pas sous l'action des pédales, sont plus larges que les vélos de route. Cela influe sur le système de freinage, les disques, le comportement en fonctionnement et les parties en matière plastique comme les couvercles. Comme le vélo est plus large, les pédales sont plus éloignées l'une de l'autre. Cet écartement entre les pédales est désigné sous le nom de facteur Q.

Nous avons conçu notre système de pédale de telle manière qu'elle présente le facteur Q le plus faible dans toute l'activité. Nous nous ne nous sommes toutefois pas arrêtés lors à ce résultat. Nous avons aussi construit des pédales personnalisées avec une inclinaison de 2 degrés vers l'intérieur, pour compenser le faible facteur Q. Le faible facteur Q et l'inclinaison de la pédale de 2 degrés vers l'intérieur permettent à l'utilisateur, d'adopter une posture biométriquement neutre. Cela signifie que les pieds, les chevilles, les genoux et les hanches de l'utilisateur se trouvent durant l'entraînement dans une position physiquement correcte et qu'ainsi, une utilisation confortable des pédales est possible.

## Transport

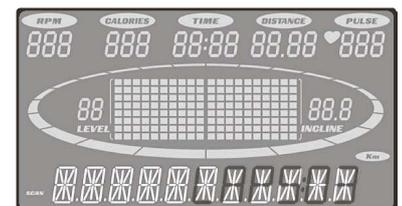
Le vélo Fitness dispose de deux roulettes de transport qui se déploient quand la partie arrière de l'appareil est soulevée.

## Réglage de la selle

Pour régler la hauteur de la selle, tirez-la vers le haut selon vos besoins. Par un mécanisme de verrouillage, la position de la selle peut être fixée à la hauteur voulue. Tirez horizontalement à la droite du châssis sur lequel la selle est placée pour faire descendre la selle, jusqu'à ce qu'elle s'enclenche dans la rainure de guidage à la hauteur inférieure voulue.

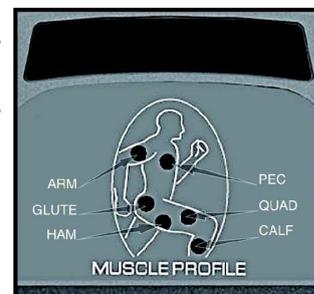
## Console

Sur la console, sont indiqués le nombre de tours par minute (RPM), les calories dépensées, le temps (temps d'entraînement déjà accompli ou compte à rebours), la distance parcourue, le pouls, le niveau de charge ou charge d'entraînement (Resistance Level), le programme en cours, la vitesse, le nombre de watt et le nombre de tours accomplis. Vous disposez de plus d'un affichage graphique intitulé „Resistance Level-Profile“ (profil de charge), qui vous renseigne sur l'intensité de votre entraînement déjà effectué et sur les contraintes physiques qui vous seront imposées dans les étapes à venir de votre entraînement.



Sur la partie supérieure de la console est représentée une silhouette. Celle-ci vous indique à l'aide de voyants lumineux toutes les parties du corps mises en action lors de l'entraînement avec le vélo Fitness. Ces parties s'allument lors de l'exécution de tout programme. Vous pouvez contrôler quels muscles sont actifs en agissant sur le niveau de pente („Incline“) et en remuant vos bras. Dans les programmes préinstallés, l'adaptation de la pente se fait automatiquement en fonction des muscles du bas du corps devant être activés. D'une manière générale, s'appliquent les règles suivantes:

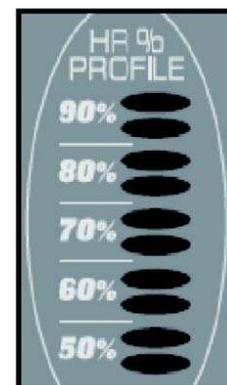
- ❖ Les voyants correspondant à l'activation de la musculature du bas du corps indiquent trois degrés pour trois niveaux de charge différents: vert pour une activité musculaire limitée, ambré pour une activité moyenne, rouge pour une activité totale ou forte.
- ❖ Degrés 1-10: les muscles du fessier et de l'arrière des cuisses sont verts, les quadriceps et les mollets sont ambrés.
- ❖ Degrés 11-20: les muscles du fessier et de l'arrière des cuisses sont ambrés, les quadriceps et les mollets sont rouges.

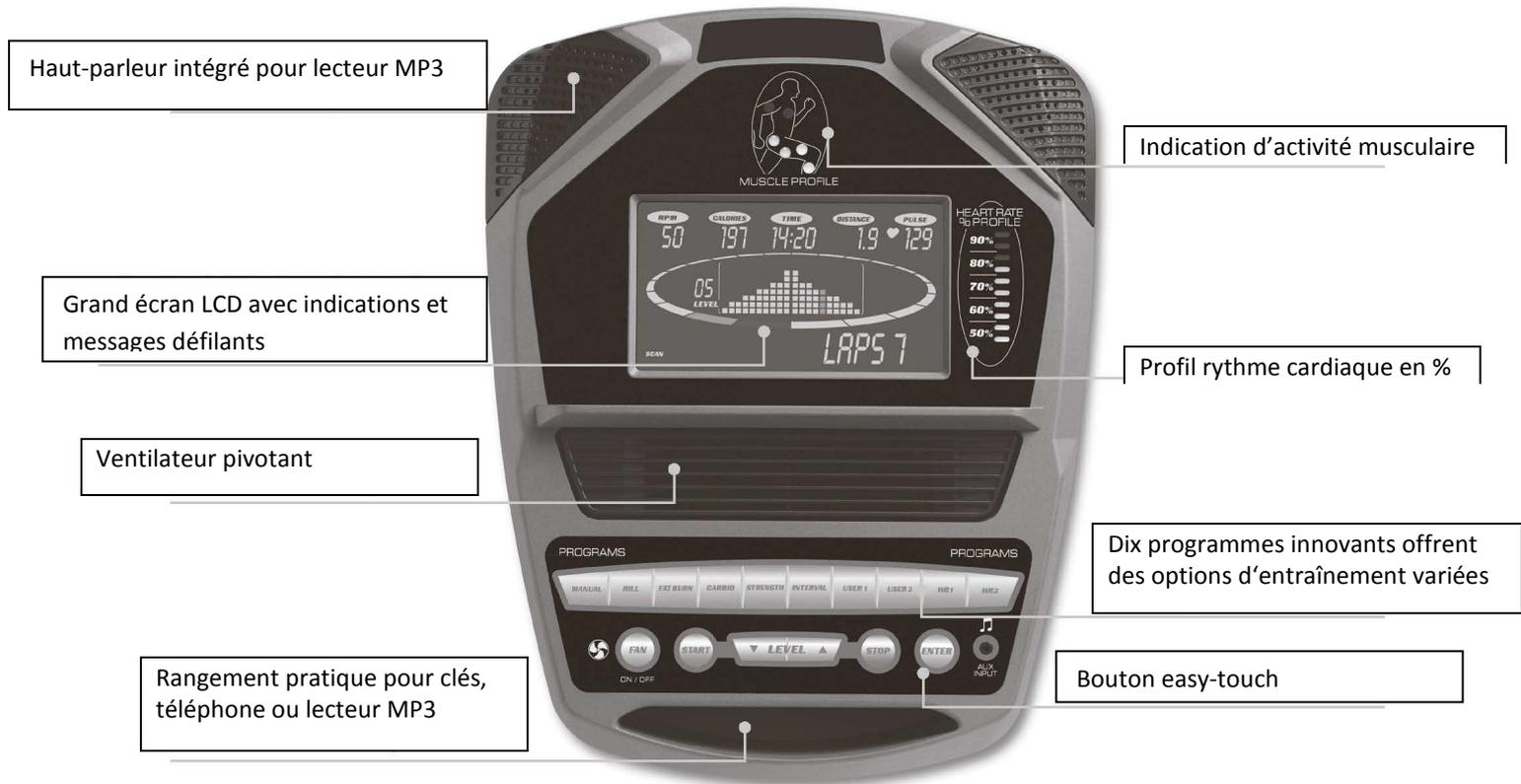


## PROFIL DE RYTHME CARDIAQUE EN %

L'écran LCD de la console indique votre rythme cardiaque instantané, dès que le pouls est capté. Le diagramme à barres à droite indique votre rythme cardiaque instantané en pourcentages % en proportion du rythme maximum visé dont la valeur correspond à votre âge, tel que vous l'aurez saisi lors de la programmation de l'un des 10 programmes. Les couleurs du diagramme à barres ont la signification suivante:

- ❖ Ambré pour 50-60% de la valeur maximum
- ❖ Ambré et vert pour 65-80% de la valeur maximum
- ❖ Vert et rouge pour 85-90% de la valeur maximum et plus





**Mise sous tension**

Après branchement du câble du vélo au réseau, la console s’allume automatiquement.

Lors du branchement, l’ordinateur de la console effectue un autotest interne. Pendant ce test toutes les lumières s’allument. Après l’extinction des lumières, l’écran des messages indique la version logiciel (ici: VER 1.0). Dans la fenêtre „Distance“, celle-ci est indiquée en miles et dans la fenêtre „Temps“, le temps global apparaît en heures d’utilisation. L’affichage à LEDs indique l’un après l’autre les profils de programmes et dans la fenêtre des messages apparaît l’information que l’appareil est en marche. A ce moment, vous pouvez utiliser la console.

**Affichage central à LEDs**

Les niveaux d’entraînement et de charge du moment sont présentés en 8 lignes de 20 segments. Les segments ne représentent que des valeurs approximatives de niveau d’entraînement ou de charge (Résistance). Les indications ne représentent pas des valeurs faisant foi, mais seulement un pourcentage approximatif qui sert de point de comparaison pour les niveaux d’intensité et de charge. En utilisation manuelle, la matrice de résistance indique en temps réel le profil de charge variable au cours de l’entraînement sous forme graphique.

Pour les profils de vitesse et de pente (Incline), seule la moitié du programme à la fois est indiquée en 9 colonnes. Le déroulement des deux profils va de droite à gauche. L’indication des tours va dans le sens contraire des aiguilles d’une montre.

**Indication ¼ de mile**

L’indication ¼ de mile (402,336 m en système métrique) (un tour) se trouve autour de la matrice à LEDs. Le segment clignotant vous montre votre progression. Dès que vous avez franchi la distance d’1/4 de mile (soit 402,336 m), cette fonction est réinitialisée. Un compte-tours vous rappelle dans la fenêtre des messages la distance que vous avez parcourue.

**Capteurs de pouls**

La fenêtre de pouls sur la console (pour la mesure du rythme cardiaque) indique votre rythme cardiaque en temps réel en pulsations par minute pendant le temps d’entraînement. Prenez en main les deux capteurs en acier sur les poignées ou utilisez une ceinture pectorale pour mesurer votre rythme cardiaque et indiquer votre pouls. La valeur du pouls apparaît toujours quand la fenêtre supérieure reçoit le signal de pouls. Cependant, vous ne devez pas activer les capteurs de pouls manuels alors qu’un programme de rythme cardiaque est en cours.

# INSTRUCTIONS POUR LE COMPTEUR

# RC 4.0

## Affichage des calories

Cet affichage vous donne la consommation de calories cumulée pendant l'entraînement. Attention : les valeurs ne sont qu'approximatives et doivent vous servir seulement pour comparer les données de différents entraînements entre elles. Les valeurs indiquées ne peuvent pas servir à des fins médicales.

## Haut-parleurs

Des haut-parleurs sont montés sur la console. Vous pouvez connecter une source audio (lecteur CD ou MP3, ordinateur etc.) à la prise qui se trouve sur le côté droit de la console. La console ne dispose pas de réglage de volume. Celui-ci doit être réglé à partir de votre appareil source.

## Démarrage rapide

Par ce moyen, vous pouvez démarrer un entraînement en seulement quelques opérations. Après le branchement et la mise en marche de la console, appuyez simplement sur la touche **Start**, pour commencer. Par cette manœuvre, vous activez le mode « démarrage rapide ». Dans cette configuration, le temps est décompté à partir de zéro et la charge d'entraînement peut être réglée manuellement par action sur les touches de fonction "**Level up**" (un degré d'entraînement plus haut) et "**Level down**" (un degré plus bas). Dans la matrice LEDs, s'allume d'abord la rangée du bas. Quand vous élevez le niveau de charge, d'autres voyants qui indiquent les niveaux de charge et d'entraînement plus élevés. Plus il y a de lignes allumées, plus le pédalage est dur sur le vélo.

20 niveaux d'entraînement ou de charge sont à votre disposition, de telle sorte que vous pouvez organiser l'entraînement selon de multiples variantes. Les 5 premiers degrés correspondent à une charge d'entraînement très légère, pour laquelle les changements de niveau sont conçus de manière à offrir des variantes de charge à des utilisateurs novices. Les niveaux 6 à 10 proposent des efforts déjà plus importants, mais la différence d'un niveau au niveau supérieur est encore limitée. Les niveaux 11 à 15 deviennent progressivement plus durs, puisque les différences de charge d'un degré à l'autre sont plus importantes. Les degrés 16 à 20 sont très exigeants et conçus pour des performances maximales courtes ou des sportifs de haut niveau.



## Indications importantes

La fenêtre des messages indique d'abord, après le démarrage de l'ordinateur, l'intitulé du programme. Quand vous êtes en mode „scan“ dans un programme, la vitesse est inscrite durant quatre secondes, puis, l'affichage passe en watts (indication de la charge). Si la valeur 100 watts s'affiche, vous produisez suffisamment d'énergie pour allumer une ampoule de 100 watts. D'autres données suivent : nombre de tours effectués, durée d'une séance d'entraînement, niveau maximum. Si vous appuyez à nouveau sur la touche **Enter**, vous revenez au départ.



La touche **Stopp** possède plusieurs fonctions. Une pression de la touche **Stopp** provoque une interruption du programme de 5 minutes. Si vous désirez aller vous chercher à boire, répondre au téléphone ou que quelque chose d'urgent vous oblige à interrompre l'entraînement, cette fonction est très utile. Appuyez simplement sur la touche **Start** pour poursuivre votre entraînement après l'interruption. Si vous appuyez deux fois sur la touche **Stopp**, le programme est terminé et les résultats de votre entraînement sont indiqués sur la console (durée totale de l'entraînement, vitesse moyenne, indication de puissance, rythme cardiaque moyen et nombre de tours effectués). Si la touche **Stopp** est maintenue 3 secondes ou est actionnée une troisième fois pendant un programme, l'ordinateur se réinitialise complètement (**Reset**). De plus, lors de la saisie des données pour un programme, la touche **Stopp** a la fonction „affichage précédent“ ou „interruption“. Vous pouvez alors revenir en arrière et changer la programmation.



## Touches de programme

Les touches de programme servent à la prévisualisation des programmes. Après mise en marche de la console, vous pouvez par pression sur la touche du programme actuel connaître le contenu de ce programme (profil de programme). Quand vous avez choisi un programme que vous souhaitez expérimenter, pressez la touche correspondante, puis la touche **Enter**, pour choisir ce programme. Vous entrez alors en mode „saisie“.

Le vélo Fitness dispose d'un système intégré de surveillance de pouls. Prenez simplement en main les capteurs de pouls qui sont sur les poignées ou utilisez le transmetteur de rythme cardiaque (voir le § « installation du transmetteur de rythme cardiaque ») et constatez que le symbole représentant un cœur commence à clignoter (cela peut durer quelques secondes). La fenêtre d'indication de pouls affiche votre rythme cardiaque ou votre pouls par minute.

La console comporte une soufflerie qui vous permet d'obtenir de l'air frais pendant l'entraînement. Pressez la touche qui se trouve sur le côté gauche de la console pour enclencher le ventilateur.

## Programmation de la console

Tous les programmes peuvent être établis et modifiés individuellement par saisie de vos données personnelles, selon vos souhaits, afin de convenir à vos besoins. Certaines données demandées par le système sont indispensables pour confirmer que les indications sont correctes. Le système vous demandera donc d'indiquer votre âge et votre poids. L'indication de votre âge exact est nécessaire pour le programme de rythme cardiaque, pour garantir que les bons réglages correspondant à votre âge sont effectués. Sinon, les réglages de charge pourraient être pour vous trop élevés ou trop bas. La saisie de votre poids est nécessitée par le calcul d'une consommation de calorie aussi exact que possible. Bien que nous ne puissions pas indiquer la consommation de calories de façon exacte à 100%, nous souhaitons calculer les données correspondantes de façon aussi précise que possible.

**REMARQUES CONCERNANT LA CONSOMMATION DE CALORIES:** Les valeurs indiquées par la plupart des appareils d'entraînement ne sont en général pas exactes, mais peuvent varier très fortement, qu'ils soient soit au studio de fitness ou à la maison. Ces valeurs servent seulement à maintenir pour chaque entraînement les objectifs de progrès. Seules les cliniques spécialisées disposent d'instruments médicaux, scientifiquement fiables qui peuvent indiquer précisément votre consommation de calories, en utilisant en règle générale un nombre important d'outils. La raison en est que chaque individu est différent et a une consommation de calories différente. Ce qui compte, c'est qu'après l'entraînement, vous continuez à brûler des calories pendant une heure au moins!

## Choix du programme et modification des réglages

Quand vous avez choisi un programme en appuyant sur la touche programme et que vous l'avez confirmé par la touche **Enter**, vous avez la possibilité de saisir vos propres réglages. Pressez simplement la touche **Start**, quand vous voulez vous entraîner, sans effectuer de nouveaux réglages. De cette manière, la programmation des données est contournée et vous pouvez commencer immédiatement l'entraînement. Suivez alors les indications de la fenêtre des messages si vous voulez modifier vos réglages personnels. Si vous démarrez un programme, sans modifier les données personnelles, l'appareil utilise les paramètres d'usine ou le programme précédemment enregistré.

**ATTENTION:** Les réglages d'usine ou les données d'âge et poids enregistrées sont modifiées dès que vous entrez de nouvelles valeurs. Les valeurs saisies en dernier pour l'âge et le poids sont enregistrées comme nouveaux réglages standard. Si vous saisissez votre âge et votre poids lors de la première utilisation, vous n'avez pas à reprogrammer ces données à chaque entraînement, sauf si, ou bien l'âge, ou bien le poids a été modifié ou qu'une autre personne a introduit de nouvelles valeurs pour l'âge et/ou le poids.

## Eléments programmables

### Réglages manuels

Comme son nom l'indique, le programme manuel fonctionne manuellement. Cela signifie que vous-même et non l'ordinateur, déterminez la charge d'entraînement. Suivez les instructions ci-dessous ou pressez simplement la touche **Manuell** pour démarrer le programme manuel. Confirmez par la touche **Enter** et suivez ensuite les instructions de la fenêtre des messages.

1. Pressez la touche **Manuell**, puis la touche **Enter**.

2. La fenêtre des messages vous demande de saisir votre âge. Indiquez votre âge en utilisant les touches fléchées "Up" (vers le haut) et "Down" (vers le bas), confirmez ensuite la nouvelle valeur par la touche Enter et allez à l'écran suivant.

3. Il vous alors est demandé de saisir votre poids. Indiquez votre poids en utilisant les touches fléchées "Up" (vers le haut) et "Down" (vers le bas), confirmez ensuite la nouvelle valeur par la touche Enter et continuez.

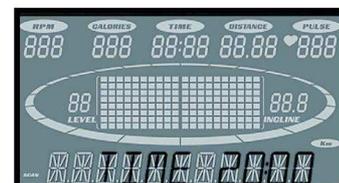
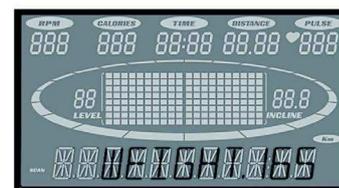
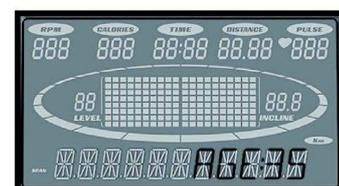
4. Ensuite, vous devez saisir le temps. Faites-le et pressez la touche Enter pour continuer.

5. A présent, vous avez terminé les réglages et vous pouvez commencer l'entraînement, en pressant la touche Start. Toutefois, vous pouvez aussi revenir en arrière par la touche Stopp et modifier vos réglages. REMARQUE: pendant la saisie des paramètres, vous pouvez à tout instant manœuvrer la touche Stopp, pour retourner à l'écran ou au champ précédent.

6. Après le démarrage du programme, vous vous trouvez au niveau 1. Ce niveau est le plus facile et est recommandé pour l'échauffement d'y rester pendant un moment. Utilisez la touche fléchée „Up“ (vers le haut), si vous voulez élever le niveau ou degré de l'entraînement. Avec la touche fléchée „Down“ (vers le bas) vous pouvez diminuer le niveau ou degré de votre entraînement.

7. En programmation manuelle, vous pouvez faire défiler les données en utilisant la touche Enter.

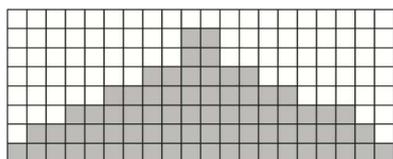
8. Quand le programme est terminé, vous pouvez, par pression de la touche Start, rappeler le même programme ou bien quitter le programme par pression de la touche Stopp. Vous pouvez aussi enregistrer le programme que vous venez de suivre en tant que « programme utilisateur » en utilisant le code d'utilisateur et en suivant ensuite les instructions indiquées dans la fenêtre des messages.



## Programmes préinstallés

Le tapis roulant offre cinq programmes différents pour une multitude d'entraînements. Ces 5 programmes disposent de profils de charge préprogrammés pour divers objectifs d'entraînements.

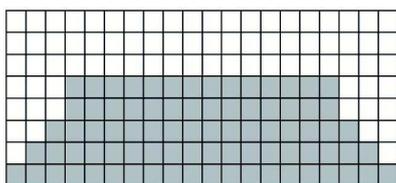
**HILL (Montagne)** Résistance/charge: ce programme suit un profil triangulaire ou pyramidal avec augmentation progressive de la charge, avec au démarrage environ 10% de la charge maximale (le niveau que vous avez choisi avant le commencement du programme), et augmentation jusqu'à la charge maximale. Celle-ci est maintenue pour une durée d'à peu près 10 % du temps total de l'entraînement, avant de diminuer pour atteindre à nouveau 10% du maximum.



## FATT BURN (brûlage de graisses)

Résistance/charge: ce programme élève rapidement la vitesse à sa valeur maximum (valeur standard ou valeur programmée par l'utilisateur), qui est maintenue pour une durée d'environ 2/3 du temps total de l'entraînement et sollicite votre capacité à fournir un effort pendant un temps plus long.

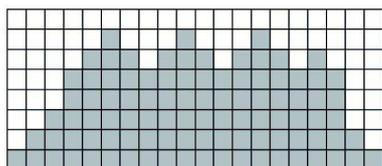
RESISTANCE (charge)



## CARDIO

Résistance/charge: ce programme élève rapidement la vitesse à sa valeur maximum (valeur standard ou valeur programmée par l'utilisateur) et la modifie ensuite légèrement en augmentant ou en diminuant pour élever ou abaisser alternativement le rythme cardiaque, avant une rapide phase de refroidissement. Le programme travaille sur le muscle cardiaque et sur la circulation et augmente la capacité pulmonaire.

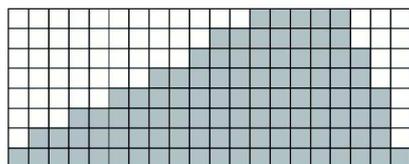
RESISTANCE (charge)



## FORCE

Résistance/Charge: ce programme élève progressivement la vitesse jusqu'à 100 % de la vitesse maximum et la maintient pendant 25% de la durée totale de l'entraînement. De cette manière, vous entraînez la force et la résistance des musculatures du bas du corps et du fessier. Un abaissement rapide du niveau de la charge termine ce cycle.

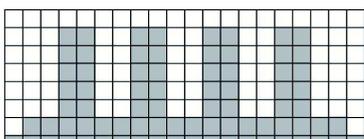
RESISTANCE (charge)



## INTERVALL

Résistance /charge: ce programme alterne les phases de haute intensité et les phases de repos; il exploite et entraîne celles de vos fibres musculaires qui se contractent rapidement et sont sollicitées lors d'efforts brefs et intenses. Les pointes de charge provoquent un déficit en oxygène et augmentent le rythme cardiaque. Chaque montée en charge est suivie d'une phase de repos avec baisse du pouls pendant laquelle le déficit d'oxygène peut être comblé. Votre rythme cardiaque apprend à optimiser l'utilisation de l'oxygène respiré.

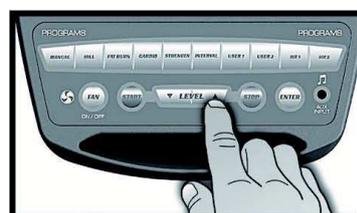
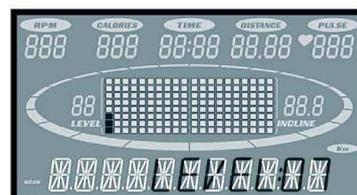
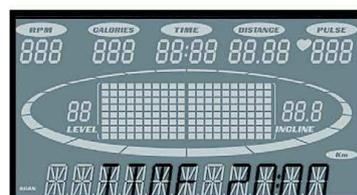
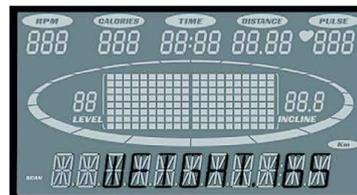
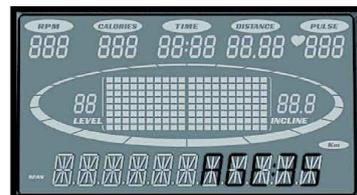
RESISTANCE (Charge)



# INSTRUCTIONS POUR LE COMPTEUR

## RC 4.0

1. Pressez la touche de programme choisie et confirmez par la touche Enter.
2. La fenêtre des messages vous demande de saisir votre âge. Indiquez votre âge en utilisant les touches fléchées "Up" (vers le haut) et "Down" (vers le bas), confirmez ensuite la nouvelle valeur par la touche Enter et allez à l'écran suivant.
3. Il vous alors est demandé de saisir votre poids. Indiquez votre poids en utilisant les touches fléchées "Up" (vers le haut) et "Down" (vers le bas), confirmez ensuite la nouvelle valeur par la touche Enter et continuez.
4. Ensuite, vous devez saisir le temps. Faites-le et pressez la touche Enter pour continuer.
5. Puis, il vous est demandé de saisir la valeur du niveau de charge maximum "Max Resistance Level". Il s'agit de la valeur maximum pour le niveau d'entraînement ou de charge. Réglez le niveau (level) et confirmez par la touche der Enter.
6. A présent, vous avez terminé les réglages et vous pouvez commencer l'entraînement, en pressant la touche Start. Toutefois, vous pouvez aussi revenir en arrière par la touche Enter et modifier vos réglages.
7. Vous pouvez à tout moment pendant le déroulement du programme augmenter ou réduire la charge d'entraînement (Resistance), en actionnant les touches "Level Up" ou „Level Down" sur la console ou au-dessus des capteurs de pouls installés sur les poignées. Vous modifiez alors tous les réglages en relation avec la charge d'entraînement (Resistance) ou avec l'ensemble du profil d'entraînement, bien que la représentation du profil sur l'écran ne soit pas modifiée. Cela, afin que vous ayez toujours le profil général sous les yeux. Si la représentation du profil était modifiée, elle serait altérée et ne correspondrait plus à une image fidèle de la réalité du profil actuel. Si vous modifiez la valeur de résistance, la fenêtre des messages montre la colonne actuelle et se réfère à la nouvelle valeur maximum du niveau d'entraînement.
8. Pendant le déroulement du programme, vous pouvez faire défiler les données en utilisant la touche Enter.
9. Après le déroulement du programme, la fenêtre des messages donne un résumé de votre entraînement. Le résumé n'est affiché que pendant un court moment, puis, la console revient à l'écran de départ.



## Programmes « utilisateur »

Deux programmes „Utilisateur“ au choix sont proposés qui permettent d’organiser vous-même votre entraînement. Ces deux programmes, User 1 et User 2 fonctionnent de la même façon, de telle sorte qu’une description séparée des deux programmes n’est pas nécessaire. Vous pouvez individualiser le programme à volonté et l’installer en tant que „programme Utilisateur“, en suivant les instructions ci-dessous ou vous pouvez installer un des programmes préinstallés en tant que „programme Utilisateur“. Vous pouvez personnaliser les deux programmes en saisissant votre nom.

1. Pressez la touche « User 1 » ou « User 2 ». La fenêtre des messages affiche un message de bienvenue. Si vous avez auparavant enregistré un programme, le message comporte votre nom. Pressez la touche Enter pour commencer la programmation.
2. Si aucun nom n’a été enregistré, la fenêtre des messages, après action sur la touche Enter affiche “Name - A”. Si auparavant, par exemple, le nom “David” a été enregistré, La fenêtre des messages affiche “Name - David” et un „D“ clignote. Si un nom est enregistré dans le système, vous pouvez le modifier ou presser la touche Stopp pour le conserver, et passer à l’étape suivante. Utilisez les touches fléchées “Up” (vers le haut) et “Down” (vers le bas), et changez la première lettre. Pressez ensuite la touche Enter pour enregistrer la première lettre et continuez avec la seconde. Après saisie du nom, actionnez la touche Stopp pour enregistrer le nom et passez à l’étape suivante.
3. La fenêtre des messages vous demande alors de saisir votre âge. Indiquez votre âge à l’aide des touches „Level Up“ (1 niveau plus haut) et „Level Down“ (1 niveau plus bas) et appuyez sur la touche Enter, pour confirmer la nouvelle valeur et passer à l’écran suivant.
4. Il vous est ensuite demandé de saisir votre poids. Indiquez-le à l’aide des touches „Up“ (vers le haut) et „Down“ (vers le bas) ou du pavé numérique. Confirmez par la touche Enter et continuez.
5. Puis vient le temps. Indiquez le temps et pressez la touche Enter pour poursuivre.
6. A présent, il vous est demandé de saisir la valeur de la charge maximale d’entraînement que le programme doit prendre pour base. Confirmez après indication de la valeur de résistance par la touche Enter.
7. La première colonne clignote maintenant et il vous est demandé de régler le niveau de charge (Resistance level) pour le premier tronçon d’entraînement (tronçon/SEGMENT > 1). Actionnez la touche „ Level Up“ (1 niveau plus haut). Quand vous avez réglé le premier tronçon, ou si vous ne voulez pas le modifier, pressez la touche Enter pour poursuivre avec le réglage du tronçon suivant.
8. Le tronçon d’entraînement suivant indique le même niveau de charge (Resistance level) que le tronçon précédemment réglé. Répétez les étapes précédentes et procédez comme pour le réglage du tronçon précédent. Pressez ensuite la touche Enter. Poursuivez de même jusqu’à ce que tous les tronçons soient réglés.
9. La fenêtre des messages vous demande enfin d’enregistrer le programme par action sur la touche Enter. Après l’enregistrement du programme, la fenêtre des messages affiche l’information “program saved” (programme sauvegardé) et vous pouvez décider de lancer le programme ou de le modifier. Par action sur la touche Stopp vous pouvez l’abandonner ou revenir à l’écran de fin.

## Programme Rythme cardiaque

**ATTENTION!** Les systèmes de surveillance du rythme cardiaque peuvent éventuellement donner des indications inexactes. Un entraînement excessif peut entraîner des lésions sérieuses et même la mort. Si vous ne vous sentez pas bien, interrompez immédiatement l'entraînement".

### Avant le démarrage, une courte observation à propos du rythme cardiaque:

Le vieux dicton "no pain, no gain" (on n'a rien sans rien) est un mythe qui devrait s'estomper derrière les avantages d'un entraînement agréable. Une grande partie de son succès est à mettre sur le compte de l'utilisation d'instruments de mesure du pouls. Correctement utilisés, ils révèlent que les intensités d'entraînement pratiquées d'ordinaire sont ou bien trop élevées ou bien trop faibles et l'entraînement est beaucoup plus plaisant si le pouls reste dans des valeurs souhaitables et efficaces. Pour déterminer le domaine d'entraînement le plus approprié pour vous, vous devez d'abord calculer votre rythme cardiaque maximum. Pour cela, utilisez la formule suivante. 220 moins votre âge. Cela indique le rythme cardiaque maximum (MHR) pour une personne de votre âge. Le rythme cardiaque optimal pour des objectifs définis est obtenu simplement en pourcentage de votre MHR. La plage de rythme cardiaque pour l'entraînement est comprise entre 50% et 90% de votre rythme cardiaque maximum. 60 % de votre MHR est le rythme pour lequel vous brûlez les graisses et 80% celui où vous renforcez votre système cardiovasculaire. Entre 60 % et 80 % vous profitez au mieux de votre entraînement.

L'exemple suivant montre comment on calcule le rythme cardiaque approprié pour une personne de 40 ans:

$220 - 40 = 180$  (rythme cardiaque maximum)

$180 \times 0,6 = 108$  battements par minute

(60 % du rythme maximum)

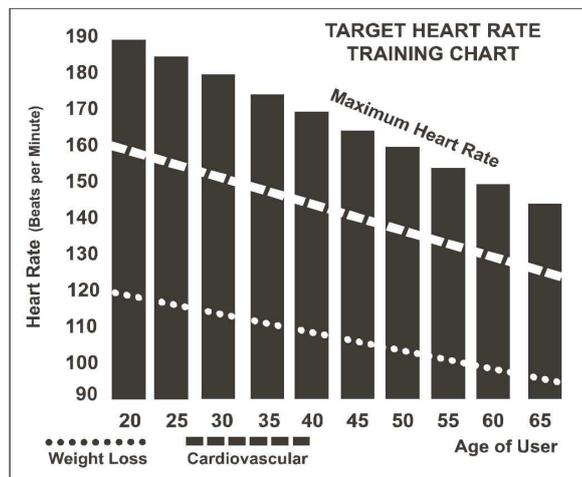
$180 \times 0,8 = 144$  battements par minute

(80 % du rythme maximum)

Le domaine d'entraînement pour cette personne de 40 ans est compris entre 108 et 144 battements par minute.

Si vous entrez votre âge dans la console, le calcul est effectué automatiquement. La saisie de l'âge est utilisée pour le programme de rythme cardiaque. Après calcul de votre MHR vous pouvez déterminer vos objectifs.

Deux motivations ou objectifs courants pour l'entraînement sont l'entraînement cardiovasculaire (cœur et poumons) et le contrôle du poids. Les barres noires du diagramme figurent les MHR de personnes dont l'âge est indiqué à la base du graphique.



Le domaine adapté pour l'entraînement (cardiovasculaire et perte de poids) est défini par deux lignes qui coupent les barres en oblique. La définition des objectifs poursuivis est indiquée en bas et à gauche. Selon que votre objectif est l'entraînement cardiovasculaire ou la perte de poids, vous devez vous entraîner à 80 % ou 60 % de votre MHR en fonction d'un programme déterminé avec votre médecin traitant. Définissez chacun de vos programmes d'entraînement avec votre médecin traitant.

Pour toutes les utilisations du vélo fitness avec des programmes de rythme cardiaque, vous pouvez utiliser la surveillance de rythme cardiaque sans programme. La fonction peut être utilisée en mode manuel ou dans chacun des neuf programmes. Le programme rythme cardiaque commande automatiquement la charge d'entraînement par la résistance à la pédale.

## Sensation d'effort

Le rythme cardiaque est important, mais votre corps envoie des signaux utiles. L'intensité de l'entraînement dépend de nombreux facteurs autres que le rythme cardiaque. La charge de stress, la santé physique et morale, la température, l'humidité, l'heure, ce que vous avez mangé : tout cela doit être pris en compte dans la planification d'un entraînement. Si vous écoutez votre corps, il vous le dira.

Le ressenti de charge subjectif connu aussi sous le nom d'échelle Borg (Rate of Perceived Exertion, RPE) a été développé par des physiologues suédois. Cette échelle évalue l'intensité d'exercice sur une échelle de 6 à 20, en fonction de vos sensations ou de la façon dont vous percevez subjectivement votre entraînement.

L'échelle est établie comme suit:

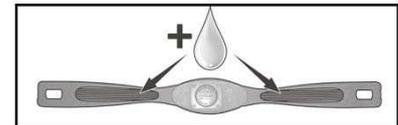
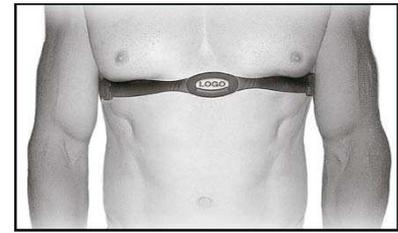
Degré	Ressenti de charge subjectif
6	Minimum
7	Très, très légère
8	Très, très légère +
9	Très légère
10	Très légère +
11	Assez légère
12	Agréable
13	Un peu difficile
14	Un peu difficile +
15	Pénible
16	Pénible +
17	Très pénible
18	Très pénible +
19	Très, très pénible
20	Trop pénible, ça ne va plus

Vous obtenez un niveau approximatif pour votre rythme cardiaque simplement si vous lui ajoutez un 0. Le niveau 12, par exemple correspond à un rythme de 120 battements par minute. Votre RPE fluctue en fonction des facteurs évoqués plus haut. Cela est l'avantage majeur de cette forme d'entraînement. Si vous êtes reposé et en forme, vous vous sentez bien et vous pouvez mieux aborder votre entraînement. Dans ces conditions, vous pouvez vous entraîner plus intensément, votre RPE vous le permet. Si vous êtes mou et fatigué, cela est signe que votre corps a besoin de repos. Dans ces conditions, votre entraînement vous paraît pénible. Cela est aussi reflété par votre RPE et vous trouverez pour votre entraînement le niveau adapté.

## Utilisation d'un émetteur de fréquence cardiaque (OPTIONNEL)

Port d'une ceinture pectorale à transmetteur

1. Positionnez l'émetteur sur les éléments de fixation de la ceinture élastique.
2. Bouclez la ceinture fermement, mais pas trop, afin qu'elle ne serre pas ni ne gêne.
3. Positionnez l'émetteur avec le logo vers le haut (écarté de la poitrine) au milieu du tronc (ou légèrement décalé vers la gauche). Fixez l'extrémité de la ceinture élastique en insérant le bout rond. Fixez l'émetteur à l'aide des éléments de fixation et serrez-le autour de la poitrine.
4. Placez l'émetteur juste sous les muscles pectoraux.



5. La transpiration est le meilleur conducteur pour transmettre les signaux électriques du pouls. En cas de besoin, les deux électrodes peuvent être humidifiées avec de l'eau (2 zones striées ovale au dos de la ceinture, à droite et à gauche de l'émetteur). Il est recommandé d'installer la ceinture émettrice déjà quelques minutes avant l'entraînement. Chez certaines personnes il peut être difficile à cause de leur chimie corporelle de recevoir dès le début un signal puissant et stable. Après l'échauffement, ce problème disparaît de lui-même. Le port de vêtements sur la ceinture émettrice n'affecte pas notablement son fonctionnement.

6. Votre entraînement doit avoir lieu à l'intérieur de l'espace de portée de l'émetteur/récepteur, afin d'obtenir un signal puissant et stable. Cet espace est variable, mais il est généralement suffisant de séjourner à proximité de la console pour obtenir un signal puissant et fiable. Le port de l'émetteur directement sur la peau garantit un fonctionnement impeccable. Mais vous pouvez aussi porter l'émetteur sur un maillot ; Dans ce cas, humidifiez légèrement le maillot à la place des électrodes.

Remarque: L'émetteur s'active automatiquement quand il reconnaît le pouls. De la même façon, il est désactivé quand il ne reconnaît pas de pouls. Bien qu'il soit étanche, l'humidité peut rendre des signaux défectueux, c'est-à-dire que vous devez absolument sécher l'émetteur après utilisation, pour épargner la pile (la pile de l'émetteur a une durée de vie de 2500 heures). Utilisez comme pile de rechange une pile de type Panasonic CR2032.

## INTERRUPTION NON CONTRÔLÉE

Attention! N'utilisez le vélo fitness en programme de rythme cardiaque que si une valeur de rythme cardiaque constante et régulière est indiquée. Des valeurs élevées, inconstantes ou aléatoires sont un signe de problème.

Des indications non contrôlées peuvent avoir les causes suivantes:

1. Fours micro-ondes, appareils de télévision, petits appareils, etc.
2. Tubes luminescents.
3. Certains systèmes d'alarme domestiques.
4. Cages pour animaux domestiques.
5. Chez certaines personnes le signal transmis à travers la peau peut être mal perçu. Essayez dans ce cas de porter l'émetteur dans l'autre sens (normalement, le logo doit être lisible).
6. L'antenne qui reçoit le signal de rythme cardiaque est extrêmement sensible. En cas d'influences parasites de l'extérieur, essayez de tourner la machine complète de 90 degrés.
7. Utilisation d'un second émetteur à une distance inférieure à 3 pouces de la console de votre machine.

Si les problèmes persistent, consultez votre revendeur.

**ATTENTION! - VEUILLEZ NE PAS UTILISER LE PROGRAMME DE SURVEILLANCE RYTHME CARDIAQUE SI VOTRE RYTHME CARDIAQUE N'EST PAS MESURÉ ET INDiqué CORRECTEMENT!**

## Utilisation des programmes « rythme cardiaque »

Remarque: pour ces programmes, vous devez porter une ceinture pectorale avec transmetteurs de rythme cardiaque.

Les deux programmes fonctionnent de la même manière avec la seule différence que le rythme cardiaque 1, HR1 est réglé à 60% du rythme maximum et le HR2 à 80%. Sinon, la programmation est analogue.

Suivez les instructions ci-dessous pour démarrer un des programmes de surveillance de rythme cardiaque ou choisissez simplement un des programmes HR1 ou HR2, pressez la touche Enter et suivez les étapes indiquées dans la fenêtre des messages.

Quand vous avez saisi votre objectif de rythme cardiaque, le programme tente durant votre entraînement d'approcher cette valeur avec un écart maximum de 3 à 5 pulsations par minute. Suivez les indications de la fenêtre des messages pour maintenir le rythme choisi.

1. Pressez la touche HR1 ou la touche HR2 et confirmez par la touche Enter.
2. La fenêtre des messages vous demande de saisir votre âge. Indiquez votre âge en utilisant les touches fléchées "Up" (vers le haut) et "Down" (vers le bas), confirmez ensuite la nouvelle valeur par la touche Enter et allez à l'écran suivant.
3. Il vous est alors demandé de saisir votre poids. Indiquez votre poids en utilisant les touches fléchées "Up" (vers le haut) et "Down" (vers le bas), confirmez ensuite la nouvelle valeur par la touche Enter et continuez.
4. Ensuite, vous devez saisir le temps. Faites-le et pressez la touche Enter pour continuer.
5. Il vous est ensuite demandé de saisir votre objectif de rythme cardiaque. Cette valeur correspond au niveau de rythme cardiaque que vous désirez maintenir durant le programme. Fixez ce niveau par les touches "Level Up" (1 niveau vers le haut) et "Level Down" (1 niveau vers le bas), et pressez ensuite la touche Enter. Remarque : le rythme cardiaque indiqué est fonction du pourcentage que vous avez indiqué à l'étape 1. Si vous modifiez cette valeur, le pourcentage saisi à l'étape 1 est également changé de la même façon, vers le haut ou vers le bas.
6. A présent, vous avez terminé les réglages et vous pouvez commencer l'entraînement, en pressant la touche Start. Toutefois, vous pouvez aussi revenir en arrière par la touche Enter et modifier vos réglages. REMARQUE: pendant la saisie des paramètres, vous pouvez à tout instant manœuvrer la touche Enter, pour retourner à l'écran précédent.
7. Vous pouvez à tout moment pendant le déroulement du programme, élever ou réduire la charge d'entraînement en utilisant les touches "Level Up" oder „Level Down“. Ainsi, vous pouvez à tout instant modifier le rythme cardiaque choisi, pendant le déroulement du programme.
8. Pendant le déroulement des programmes HR1 et HR2, vous pouvez faire défiler les données en utilisant la touche Enter.
9. Quand le programme est terminé, vous pouvez, par pression de la touche Start, rappeler le même programme ou bien quitter le programme par pression de la touche Stopp. Vous pouvez aussi enregistrer le programme que vous venez de suivre en tant que « programme utilisateur » en utilisant le code d'utilisateur et en suivant ensuite les instructions indiquées dans la fenêtre des messages.

1. Essayez après chaque entraînement avec un chiffon humide toutes les parties et surfaces où la transpiration s'est accumulée.
2. Si un crissement, un son mat, un cliquetis se font entendre, les causes suivantes en sont généralement les suivantes :
  - I. Les pièces n'ont pas été assez serrées durant le montage. Toutes les vis utilisées doivent être serrées aussi fort que possible. Si vous ne parvenez pas à serrer suffisamment les vis, vous avez éventuellement besoin d'un tournevis plus grand que le tournevis livré. Il faut insister sur ce point : 90% des appels reçus par notre service d'aide à la clientèle qui concernent des bruits survenant à l'utilisation ramènent à des pièces, donc des vis mal serrées.
  - II. Les vis des manivelles doivent être resserrées.
  - III. Dans le cas où les bruits persistent, vérifiez que l'appareil est correctement positionné de niveau. Sous les rails coulissants arrière se trouvent 4 pieds de réglage. Utilisez une clé plate de 14mm ou une clé à molette pour mettre les pieds au bon niveau.

## Menu „mode machine“

Dans la console est intégré un logiciel de diagnostic-maintenance. Avec ce logiciel, vous pouvez passer du mode anglo-saxon au système métrique et couper le bip du haut-parleur, que vous entendez par exemple lors de la manipulation des touches. Pressez et maintenez enfoncées en même temps les touches Start, Stopp und Enter, pour passer en « mode machine ». Maintenez enfoncées ces touches environ 5 secondes, jusqu'à ce que la fenêtre d'affichage indique le menu du « mode machine ». Pressez la touche Enter, pour obtenir le menu ci-dessous :

- a. Test des touches de fonctions (Vous pouvez tester toutes les touches pour vérifier leur fonctionnement parfait)
- b. Fonction Sécurité (L'appareil peut, par cette fonction, être verrouillé contre une utilisation non autorisée)
- c. Fonctions (Appuyez sur Enter, pour accéder au menu „réglages“ et actionnez la touche fléchée Up, pour faire défiler)
  - I. Mode „veille“ (Installez cette fonction pour couper automatiquement le courant de la console après 20 mn sans action)
  - II. PWM-Test (mit dieser Funktion kann der Bremswiderstand getestet werden)
  - III. Bip (éteint le haut-parleur, donc, plus de bip)
  - IV. Unités (Mise en oeuvre du système anglais ou du système métrique)
  - V. ODO Reset (Réinitialisation)
  - VI. Mode „pause“ (mettez en mode „pause“ quand vous voulez une pause de 5 minutes ; Quittez le mode « pause » pour éteindre l'appareil pendant un temps indéterminé.)
- d. Test LCD (avec cette fonction, tous les voyants peuvent être testés)

Indications de l'ordinateur :

- temps (min et H)
- vitesse (km/h)
- distance (m et Km)
- consommation de calories (kcal)
- pouls (en cas d'utilisation des capteurs de poignées) ou
- rythme cardiaque (en cas d'utilisation d'une ceinture pectorale – disponible en accessoires)

Système de freinage: induction

Système d'entraînement: par courroie Poly-V

Volant d'inertie: env. 10,4 kg

Dimensions :

Encombrement (LxlxH): env. 144 x 75 x 128 cm (base)

Poids: environ 63 kg

Poids maximum en charge: 150 kg

Réglage des paramètres: par clavier

Courant électrique: courant réseau

Domaines d'utilisation

- domestique,
- semi-professionnelle
- professionnelle

## Collecte des déchets



■ **ATTENTION:** votre appareil d'entraînement porte ce symbole. Il indique que les appareils électriques et électroniques ne doivent pas être éliminés avec les déchets domestiques habituels, mais transmis à un système de reprise séparé.

### **Informations sur le traitement des déchets de produits utilisés dans un cadre domestique ou privé**

Attention: Ne vous débarrassez pas de cet appareil avec les déchets habituels!

En accord avec une nouvelle réglementation européenne, qui prescrit les reprises réglementaires, traitements et valorisation des appareils électriques et électroniques, ces appareils une fois obsolètes doivent être traités séparément. Après introduction des règlements dans les états membres de la communauté européenne, les foyers privés peuvent déposer leurs appareils électriques et électroniques usagés gratuitement dans des centres de reprise identifiés\*.

Dans quelques pays\*, vous pouvez remettre vos appareils usagés à votre revendeur, si vous acquérez un appareil neuf équivalent.

Si votre appareil d'entraînement usagé contient des batteries ou accus, veuillez les retirer de l'appareil et les éliminer les séparément selon les règles locales en vigueur. En faisant cela, vous contribuez de façon déterminante à ce que les appareils périmés soient collectés, traités et utilisés. Ainsi, est empêchée efficacement un possible effet nuisible à l'environnement et la santé, qu'une élimination inappropriée peut produire.

\*) Vous pouvez obtenir de plus amples renseignements de votre administration communale.

# CONDITIONS DE GARANTIE

Afin de vous aider rapidement si nécessaire, nous devons connaître quelques indications de votre appareil et de vous-même. Afin de fournir pour votre appareil les pièces détachées exactement correspondantes, nous avons besoin systématiquement du numéro de série. Veuillez remplir au besoin intégralement la carte de service de ce manuel d'utilisation et nous la transmettre avec une copie de votre justificatif d'achat.

## Protection des données

La société Beny Sports Germany GmbH s'efforce de traiter vos données avec discrétion en ne les communiquant jamais à des tiers. Un traitement responsable de vos données personnelles et le respect des réglementations nationales et internationales est pour nous une évidence.

## Domaines d'application et délais de garantie

Les appareils de fitness de Motive Fitness et U.N.O. Fitness sont conçus selon les modèles pour différents domaines d'application. Vous trouverez le domaine correspondant à votre appareil dans les caractéristiques techniques de ce mode d'emploi.

### Utilisation domestique

Usage exclusivement privé

**Durée de la garantie:** 3 ans

### Utilisation semi-professionnelle

Usage dans le cadre d'un hôtel, d'un cabinet de kinésithérapie etc. Exclues les salles de fitness ou similaires!

**Durée de la garantie:** 2 ans

### Utilisation professionnelle

Usage en salle de fitness ou similaire sous la responsabilité d'un personnel spécialisé.

**Durée de la garantie:** 1 an

## Justificatif d'achat et numéro de série

Pour préserver votre droit aux prestations de service prévues dans la garantie, vous devez produire dans tous les cas une copie de votre justificatif d'achat. Conservez-le en permanence et envoyez-nous spontanément une copie en cas de besoin en annexe de votre demande de service. C'est seulement dans ces conditions qu'un traitement rapide de votre situation est possible. Afin que nous puissions identifier clairement la version de votre modèle, nous avons besoin pour intervenir du numéro de série de l'appareil.

## Conditions de garantie

- pour les produits neufs à la date d'achat par l'utilisateur, auprès d'un partenaire direct et agréé par Beny Sports Germany GmbH.
- pour les modèles d'exposition à la date d'achat par le commerçant spécialisé. Cette garantie s'applique dans tous les cas, sauf autres accords entre vendeur (spécialisé) et acheteur.

La garantie couvre les défauts résultant de défauts de conditionnement ou de matériel.

Elle n'est valable que pour des appareils acquis et utilisés en Allemagne.

Cette garantie s'applique dans tous les cas, sauf autres accords entre vendeur (spécialisé) et acheteur (utilisateur ou revendeur).

Sont exclus de la garantie les dommages ou défaillances causées par une utilisation inappropriée, par destruction par négligence ou volontaire, par une maintenance omise ou négligée, par violence, par l'introduction de liquides (par exemple, transpiration), par réparation ou changement par des pièces d'origine non connue.

De même, la garantie ne s'applique pas en cas de montage défectueux ou de dommages dus à un montage inapproprié. Cela vaut pour le montage par l'utilisateur ou par un service de montage.

Certaines pièces sont soumises à une usure dans les conditions normales d'utilisation ou à une abrasion normale. Il s'agit entre autres des roulements à billes, coussinets, paliers, courroies, interrupteurs et touches, câbles d'alimentation, adaptateurs, etc.

Ces pièces ne font pas l'objet de la garantie.

Si l'appareil doit être pris en charge chez vous pour une réparation, le démontage, le conditionnement, ainsi que la réception et la remise de l'appareil sont nécessaires. En principe, ces opérations ne sont pas du ressort de notre garantie.

Pour les pièces détachées, les pièces défectueuses doivent être adressées bien emballées à nos services après accord préalable. Les composants à remplacer et qui sont des éléments de montage, doivent être renouvelés par l'utilisateur même si l'appareil a été monté par un service de montage.

## Prestations en dehors de la garantie

Votre revendeur spécialisé ou l'équipe de service de Beny Sports sont bien entendu à votre disposition pour la résolution de problèmes, si des défaillances se produisent après le délai de garantie ou dans des cas de dommages non couverts par la garantie. Vous devez alors vous adresser directement à votre revendeur ou par mail à :

service@benysports.de

Beny Sports Serviceteam.

## CARTE DE SERVICE

Veillez renseigner intégralement toutes les rubriques de ce formulaire et joignez une copie du justificatif d'achat daté.

**Prénom:**

Tel. (privé):

**Nom:**

Tel. (travail):

**Rue:**

Tel. (mobile):

**Ville:**

E-mail:

Spécification de l'appareil:

Nom de l'appareil : **RC 4.0**

Date d'achat :

Référence: **13030**

Revendeur :

N° de série:

**Description du défaut :**



**Beny Sports Germany GmbH**

Klingenhofstraße 51 - 90411 Nürnberg  
FAX: +49 (0) 911 975 978 1 - TEL +49 (0) 911 975 978 0  
info@benysports.de · www.benysports.de