

Notice

de montage et d'utilisation

Dynamic Bike

Introduction

1

IMPORTANT

- ⚠ Le capteur de pulsations n'est pas un outil médical. De nombreux facteurs sont susceptibles d'affecter la précision de lecture et il est possible que la valeur affichée ne soit pas cohérente avec votre rythme cardiaque réel. Il s'agit d'une estimation, qui ne doit en aucun cas être prise comme caution médicale.
- ⚠ N'oubliez pas que vous pouvez augmenter ou réduire l'intensité de l'exercice à l'aide de la console (voir Manuel Console).

MAINTENANCE

- ⚠ Vérifiez périodiquement l'état de votre vélo, afin de détecter tout éventuel dommage ou usure prématurée.
- ⚠ Accordez une attention particulière aux pièces soumises à une plus grande usure.
- ⚠ Remplacez aussitôt toute pièce défectueuse et n'utilisez pas l'appareil s'il n'est pas en parfait état.
- ⚠ Veillez à lubrifier légèrement, de temps en temps, les pièces en mouvement, afin d'éviter leur usure prématurée.
- ⚠ Vérifiez périodiquement que toutes les fixations (vis et écrous) soient bien serrées.
- ⚠ La sueur étant corrosive, veillez à ne pas laisser celle-ci entrer en contact avec l'appareil.
- ⚠ Nettoyez l'appareil à l'aide d'une éponge imprégnée d'eau.
- ⚠ Veillez à vérifier de façon régulière votre vélo en vue du maintien de ses performances et de la sécurité de l'utilisateur.

SANTÉ ET SÉCURITÉ

L'utilisateur est tenu responsable de tout risque de blessures survenant lors de l'utilisation de cet appareil. Les risques de lésions peuvent être réduits en suivant ces règles simples :

- ⚠ Utilisez cet appareil sur une surface plane et propre. Assurez-vous de disposer d'un espace suffisant (au moins 1 mètre) pour un accès et un passage autour de l'appareil en toute sécurité. N'utilisez cet appareil ni à l'extérieur ni dans un endroit humide.
- ⚠ Veillez à tenir, à tout moment, les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil. Ne permettez leur présence à proximité de l'appareil que sous la surveillance d'une personne adulte.
- ⚠ Poids maximum utilisateur : 120 Kg.
- ⚠ Portez toujours des chaussures de sport et des vêtements adaptés.
- ⚠ Cet appareil n'est pas destiné à une utilisation thérapeutique.
- ⚠ Cet appareil est uniquement destiné à une utilisation domestique. Le fabricant se décharge, par conséquent, de toute responsabilité en cas d'utilisation de cet appareil dans tout autre contexte (gymnase, club sportif, etc.).

- ☒ 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.
- ☒ Ne retenez pas votre respiration durant l'exercice.
- ☒ Avant toute utilisation, veuillez consulter votre médecin et tout spécialement si vous souffrez ou avez souffert d'un problème physique.
- ☒ Veuillez à ne pas réaliser d'exercice 30-60 minutes avant ou après un repas.
- ☒ Avant de commencer un programme d'entraînement, il convient de tenir compte de votre âge et de votre condition physique. Si vous avez un mode de vie sédentaire, il est indispensable de consulter votre médecin afin de déterminer le niveau d'intensité de votre entraînement. Ne cherchez pas à atteindre la meilleure performance dès la première séance. Commencez chaque exercice par un échauffement progressif de 3 à 5 minutes et terminez-le par un retour au calme. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 50 ans. Si vous commencez trop rapidement votre entraînement, vous risquez de perdre votre énergie trop vite et d'augmenter le risque de lésion.
- ☒ Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes souffrant d'un handicap physique, sensoriel ou mental, sauf sous la surveillance d'un spécialiste en santé ou d'un médecin qualifié.
- ☒ Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des enfants manquant d'expérience ou ignorant son fonctionnement. Ne laissez pas les enfants jouer avec cet appareil, pour éviter tout risque d'accident.
- ☒ Si vous permettez, néanmoins, l'utilisation de cet appareil à des enfants, veuillez à leur donner les instructions appropriées et à les laisser, à tout moment, sous la surveillance d'une personne responsable de leur sécurité. Cet appareil n'est pas un jouet et il ne peut, en aucun cas, être utilisé comme tel.

Dans un souci d'amélioration continue, le fabricant se réserve le droit de modifier ou de corriger, sans préavis, les caractéristiques de ce produit ainsi que le contenu de la présente Notice.

ATTENTION

Ne laissez pas les enfants approcher leurs mains et pieds des pièces en mouvement de l'appareil.

Lisez attentivement cette Notice d'Utilisation afin de prévenir tout risque d'accident.

2

Liste des composants

N°	DESCRIPTION	Quant.	48 Kg
	Structure principale		
	Stabilisateur avant		
	Stabilisateur arrière		
	Tube de selle		
	Siège		
	Guidon		
	Ceinture pectorale		
	Console		
	Support console		
	Mâchoire guidon		
	Pédales		
	Vis M10x30 DIN 912		
	Rondelle élastique Ø15.4		
	Rondelle Ø 16		

Serrage tube de selle
Plaque intermédiaire siège
Plaque supérieure siège
Vis M6x23 DIN 912
Rondelle Ø 10.5
Vis M5x16 DIN 7985
Porte-bouteille
Vis M5x10 DIN 965
Câble moteur
Vis M8x30 DIN 912
Adaptateur

3

Visserie

Outils nécessaires pour le montage (fournis par le fabricant)

4

Montage

Étape 1

Montage

Étape 2

4

Montage

Étape 3

4

Montage

Étape 4

ATTENTION

5

Guide Console

Cette console pour vélos magnétiques programmables comporte les catégories suivantes :

- Fonctions des touches
- Écran
- Exercices
- Ce que vous devez savoir avant l'entraînement
- Mode d'emploi

• Fonctions des touches

La console dispose de 6 touches : START/STOP, SÉLECTION, MODE, HAUT, BAS et RÉCUPÉRATION.

A. START/STOP : Pour démarrer ou arrêter le programme choisi. Maintenir cette touche enfoncée pendant 2 secondes pour remettre à zéro tous les programmes et fonctions en cours.

B. SÉLECTION : Pour sélectionner les fonctions PROGRAMME, SEXE, TEMPS, HAUTEUR, POIDS, DISTANCE, PULSATIONS, ÂGE et affichage de 10 colonnes. La fonction choisie clignote. Toutes les fonctions ne peuvent pas être sélectionnées avec tous les programmes.

C. MODE : Pour modifier les valeurs affichés à l'écran : T/MIN - VITESSE et DISTANCE - KILOMÈTRES. Appuyer sur cette touche pour afficher les valeurs de T/MIN et KM simultanément, ou la VITESSE et la DISTANCE.

D. HAUT (▲) : Pour sélectionner ou augmenter les valeurs de PROGRAMME, SEXE, TEMPS, HAUTEUR, POIDS, DISTANCE, PULSATIONS, ÂGE et affichage de 10 colonnes.

E. BAS (▼) : Pour sélectionner ou diminuer les valeurs de PROGRAMME, SEXE, TEMPS, HAUTEUR, POIDS, DISTANCE, PULSATIONS, ÂGE et affichage de 10 colonnes.

F. RÉCUPÉRATION : Pour démarrer le test de RÉCUPÉRATION (mesure des pulsations cardiaques).

• Affichage écran

A. START : Indique le démarrage du programme sélectionné.

B. STOP : Indique la fin du programme sélectionné. L'utilisateur peut modifier le programme et la valeur des fonctions.

C. Numéro du PROGRAMME : Indique le n° du programme sélectionné (du PROGRAMME 1 au PROGRAMME 15).

D. Numéro du NIVEAU : Indique le niveau d'effort sélectionné (du NIVEAU 1 au NIVEAU 16).

E. TEMPS. Affichage du TEMPS selon le programme.

F. TMIN/VITESSE/KMH (MPH). L'écran affiche une seule valeur : T/MIN, VITESSE ou KMH (MPH) selon le programme.

G. DISTANCE. L'écran affiche la DISTANCE selon le programme.

H. CALORIES/WATTS. L'écran affiche une seule valeur : CAL ou WATT selon le programme.

I. FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE/ÂGE. L'écran affiche une seule valeur : FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE, ou ÂGE selon le programme.

J. FRÉQUENCE CARDIAQUE. L'écran affiche la FRÉQUENCE CARDIAQUE selon le programme.

5

Guide Console

K. Profils d'EFFORT : Il y a 10 colonnes d'effort et 8 barres dans chaque colonne. Chaque colonne représente 3 minutes d'exercice (sans modifier l'HEURE) et chaque barre représente 2 niveaux d'effort.

EXERCICES

Valeurs Niveau (vers l'avant) Compte à rebours Présélectionner Augmentation (Réduction)

PROGRAMME

NIVEAU

TEMPS

DISTANCE

CALORIES

FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

ÂGE

• Ce que vous devez savoir avant l'entraînement

A . Les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur sont uniquement destinées à l'entraînement et **ne peuvent en aucun cas être prises comme caution médicale.**

B. Variables modifiables des programmes :

Programmes	Variables
	TEMPS, DISTANCE, CALORIES, ÂGE.
	TEMPS, DISTANCE, CALORIES, FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE.
	TEMPS, DISTANCE, CALORIES, ÂGE.
	TEMPS, DISTANCE, ÂGE, CALORIES 10 Intervalles.

Vous ne pourrez modifier qu'une des deux valeurs de TEMPS ou DISTANCE. Ces deux valeurs ne peuvent pas être réglées à la fois. Par exemple : si la valeur DISTANCE est "0,0" vous pourrez régler une valeur quelconque de TEMPS, excepté la valeur "00:00".

C. Sélection du programme :

Il y a 15 programmes : 1 Programme Manuel, 6 Programmes Présélectionnés, 4 Programmes de Contrôle de la Fréquence Cardiaque, 4 Programmes pour Utilisateurs et 1 Programme de Rétablissement de la Fréquence Cardiaque.

D. Graphique des programmes :

Chaque graphique montre le profil d'effort de chaque intervalle (colonnes). Pour la valeur TEMPS vers l'avant, chaque intervalle équivaut à 3 minutes et le total à 3 minutes. Pour la valeur TEMPS compte à rebours, chaque intervalle correspond au temps divisé par 10. Par exemple : si la valeur temps est de 40 minutes, chaque intervalle sera de 40 minutes divisées par 10 intervalles ($40/10 = 4$ minutes) et, donc, chaque intervalle sera de 4 minutes. Les graphiques suivants représentent les profils affichés à l'écran.

Programme 1 (Manuel)	Programme 2 (Fréquence)	Programme 3 (Vallée)
Programme 4 (Brûle-graisses)	Programme 5 (Rampe)	Programme 6 (Montagne)
Programme 7 (Aléatoire)	Programme 8 (Fréquence cardiaque cible)	Programme 9 (60% Fréquence cardiaque)

5

Guide Console

Programme 10
(75% Fréquence cardiaque)

Programme 11
(85% Fréquence cardiaque)

Programme 12
(Utilisateur)

Programme 13
(Utilisateur)

Programme 14
(Utilisateur)

Programme 15
(Utilisateur)

• Mode d'emploi

A. Exercices à des fins spécifiques.

1. Contrôle du TEMPS : Établit une période de temps pour l'exercice.
2. Contrôle de la DISTANCE : Établit une distance pour l'exercice.
3. Contrôle des CALORIES : Établit les calories de l'exercice.
4. Contrôle de la FRÉQUENCE CARDIAQUE : Permet à l'utilisateur de réaliser l'exercice en conditions saines.

B. Fréquence cardiaque.

Ceinture pectorale sans fil pour le contrôle du rythme cardiaque. Lorsque l'ordinateur capte les pulsations, les valeurs de FRÉQUENCE CARDIAQUE clignotent à l'écran.

MISE EN PLACE DES PILES

(Sur modèles avec l'option remplacement des piles)

Mettez correctement en place une pile au lithium CR2032 3V dans le logement prévu à cet effet (voir illustration), remettez le capot en caoutchouc (anneau en O) et fermez-le en vous aidant d'un pièce de monnaie ou similaire.

IMPORTANT

Veillez à fermer correctement le compartiment de la pile (voir illustration) pour éviter l'entrée de sueur ou d'humidité.

C. Programme 1.

LE PROGRAMME 1 est un programme manuel. Appuyez sur la touche "ENTER" pour sélectionner le TEMPS, la DISTANCE, les CALORIES et l'ÂGE. Appuyez ensuite sur la touche ▲ ou ▼ pour confirmer les valeurs de réglage. Le niveau par défaut de la charge est 6. Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer l'exercice et **appliquez également le détecteur de la fréquence cardiaque de façon appropriée**. Vous pouvez réaliser l'exercice selon le niveau de votre choix (en appuyant sur ▲ ou ▼ durant la configuration), avec une période de temps et une distance déterminée. Lors de l'enregistrement de l'âge, l'ordinateur peut suggérer une fréquence cardiaque cible pour l'exercice. La fréquence cardiaque suggérée est de 85% (220 – âge). Par conséquent, si la fréquence cardiaque détectée est égale ou supérieure aux pulsations suggérées, la valeur FRÉQUENCE CARDIAQUE clignotera sur l'écran, indiquant à l'utilisateur qu'il convient de freiner ou de réduire le niveau de charge.

5

Guide Console

D. Programmes présélectionnés.

Les programmes présélectionnés vont du PROGRAMME 2 au PROGRAMME 7.

Appuyez sur la touche "ENTER" pour sélectionner le TEMPS, la DISTANCE, les CALORIES et l'ÂGE. Appuyez ensuite sur la touche ▲ ou ▼ pour confirmer les valeurs. L'utilisateur peut réaliser l'exercice avec différents niveaux de charge à différents intervalles (voir profils). Appuyez sur la touche "START/STOP" pour commencer l'exercice et réglez également le capteur de pulsations. Vous pouvez réaliser l'exercice selon le niveau de votre choix (en appuyant sur ▲ ou ▼ durant la configuration), avec une période de temps et une distance déterminée. Lors de l'enregistrement de l'âge, l'ordinateur peut suggérer une fréquence cardiaque cible pour l'exercice. La fréquence cardiaque suggérée est de 85% (220 – âge). Par conséquent, si la fréquence cardiaque détectée est égale ou supérieure aux pulsations suggérées, la valeur FRÉQUENCE CARDIAQUE clignotera sur l'écran, indiquant à l'utilisateur qu'il convient de freiner ou de réduire le niveau de charge.

E. Programmes de contrôle de la fréquence cardiaque.

Les programmes de contrôle de la fréquence cardiaque vont du PROGRAMME 8 au PROGRAMME 11. Sélectionnez le programme 8 et appuyez sur la touche "ENTER" pour régler le TEMPS, la DISTANCE, les CALORIES et la FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE. Vous pouvez établir la fréquence cardiaque cible pour réaliser l'exercice durant une période de temps ou une distance déterminée. Du programme 9 au programme 11, appuyez sur la touche "ENTER" pour sélectionner le TEMPS, la DISTANCE, les CALORIES et l'ÂGE. Appuyez ensuite sur ▲ ou ▼ pour confirmer les valeurs. L'utilisateur peut réaliser l'exercice durant une période de temps ou une distance déterminée avec un ratio de fréquence cardiaque maximum de 60% dans le programme 10, un ratio de fréquence cardiaque maximum de 75% dans le programme 11 et un ratio de fréquence cardiaque maximum de 85% dans le programme 12. Appuyez sur la touche "START/STOP" pour commencer l'exercice et appliquez également le détecteur de la fréquence cardiaque de façon appropriée. Dans ces programmes, l'ordinateur règle le niveau de charge conformément aux pulsations détectées. Par exemple : le niveau de charge peut augmenter si la fréquence cardiaque détectée est inférieure à la FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE. Et le niveau de charge peut diminuer lorsque la fréquence cardiaque est supérieure à la FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE. Par conséquent, la fréquence cardiaque de l'utilisateur sera réglée de telle sorte qu'elle soit proche de la FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE. Rang de FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE entre -5 et +5.

F. Programmes configurés par l'utilisateur.

Les programmes configurés par l'utilisateur vont du Programme 12 au Programme 15.

L'utilisateur peut enregistrer les valeurs de TEMPS, DISTANCE, CALORIES, ÂGE et le niveau de charge par intervalles de 10. Les valeurs et profils configurés sont stockés dans la mémoire. Appuyez sur la touche "START/STOP" pour commencer l'exercice et appliquez également le détecteur de la fréquence cardiaque de façon appropriée. L'utilisateur peut modifier la charge en cours à chaque intervalle en appuyant sur ▲ ou ▼, sans pour autant modifier le niveau de charge stocké dans la mémoire. Lors de l'enregistrement de l'âge, l'ordinateur peut suggérer une fréquence cardiaque cible pour l'exercice. La fréquence cardiaque suggérée est de 85% (220 – âge). Par conséquent, si la fréquence cardiaque détectée est égale ou supérieure aux pulsations suggérées, la valeur FRÉQUENCE CARDIAQUE clignotera sur l'écran, indiquant à l'utilisateur qu'il convient de freiner ou de réduire le niveau de charge.

G. Rétablissement de la fréquence cardiaque.

Il s'agit d'une fonction de vérification du rétablissement de la fréquence cardiaque au moment où vous arrêtez l'exercice, dont l'échelle va de 1.0 à 6.0, par incréments de 1.0 ; 1.0 correspondant au meilleur rétablissement et 6.0 étant le moins bon. Pour obtenir un taux correct, vous devez tester cette fonction comme suit : arrêtez votre séance de mise en forme et appuyez sur la touche "RECOVERY". Après avoir appuyé sur cette touche, appliquez le détecteur de la fréquence cardiaque de façon appropriée. Ce test dure 1 minute et le résultat s'affichera à l'écran.

E1 : Pas de signal de vitesse.

E2 : L'ordinateur ne peut pas interconnecter avec la puce IC.

E3 : Lors de l'analyse des graisses corporelles, durant les 8 premières secondes il n'y a pas de détection de la fréquence cardiaque. Vérifiez.

6

Réglages

Hauteur correcte de la selle

Selle réglable en profondeur

Pieds de nivellement

AJUSTAGE DES PÉDALES : calez fermement vos pieds sur les pédales à l'aide des cale-pieds.

Champ d'application

7

Notes

7

Notes

RECYCLAGE

Ce symbole indique que ce produit est un instrument électrique ou électronique soumis à la Directive 2002/96/EC de l'Union Européenne, concernant le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE). Ainsi, ces produits doivent être triés séparément afin d'éviter d'éventuelles conséquences négatives pour l'environnement et la santé, dérivées d'une élimination inadéquate, tout en facilitant le traitement et le recyclage des matériaux qu'ils contiennent.

À la fin de la vie utile de l'appareil, ce dernier ne doit pas être éliminé mélangé aux ordures ménagères brutes. Le porter aux centres spécifiques de collecte, agréés par les administrations locales, ou aux prestataires qui facilitent ce service.
Pour plus d'informations, veuillez contacter les autorités locales ou votre revendeur.