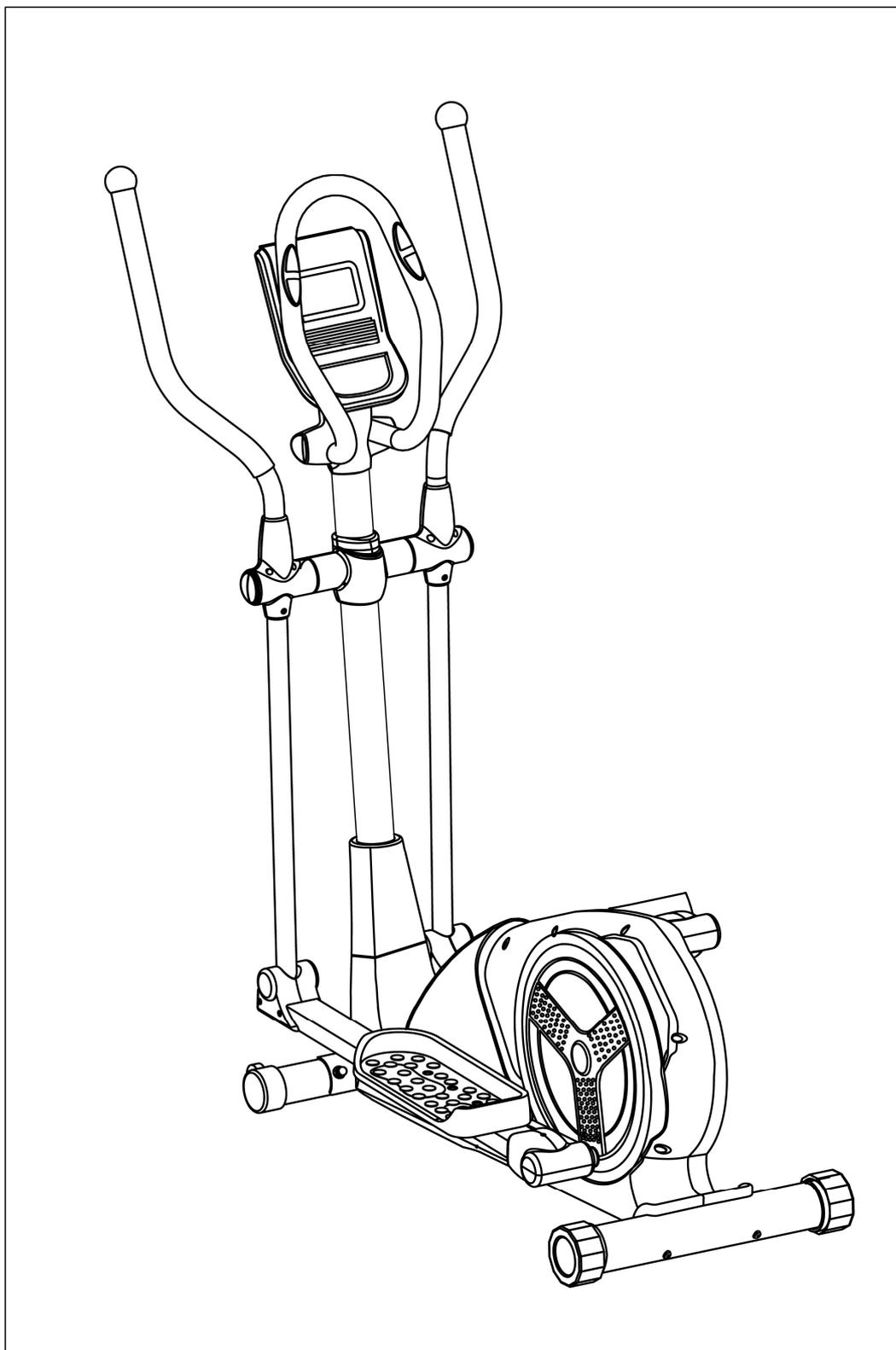


# MOOVYOO

## VELO ELLIPTIQUE MONSTER

### MANUEL D'UTILISATION



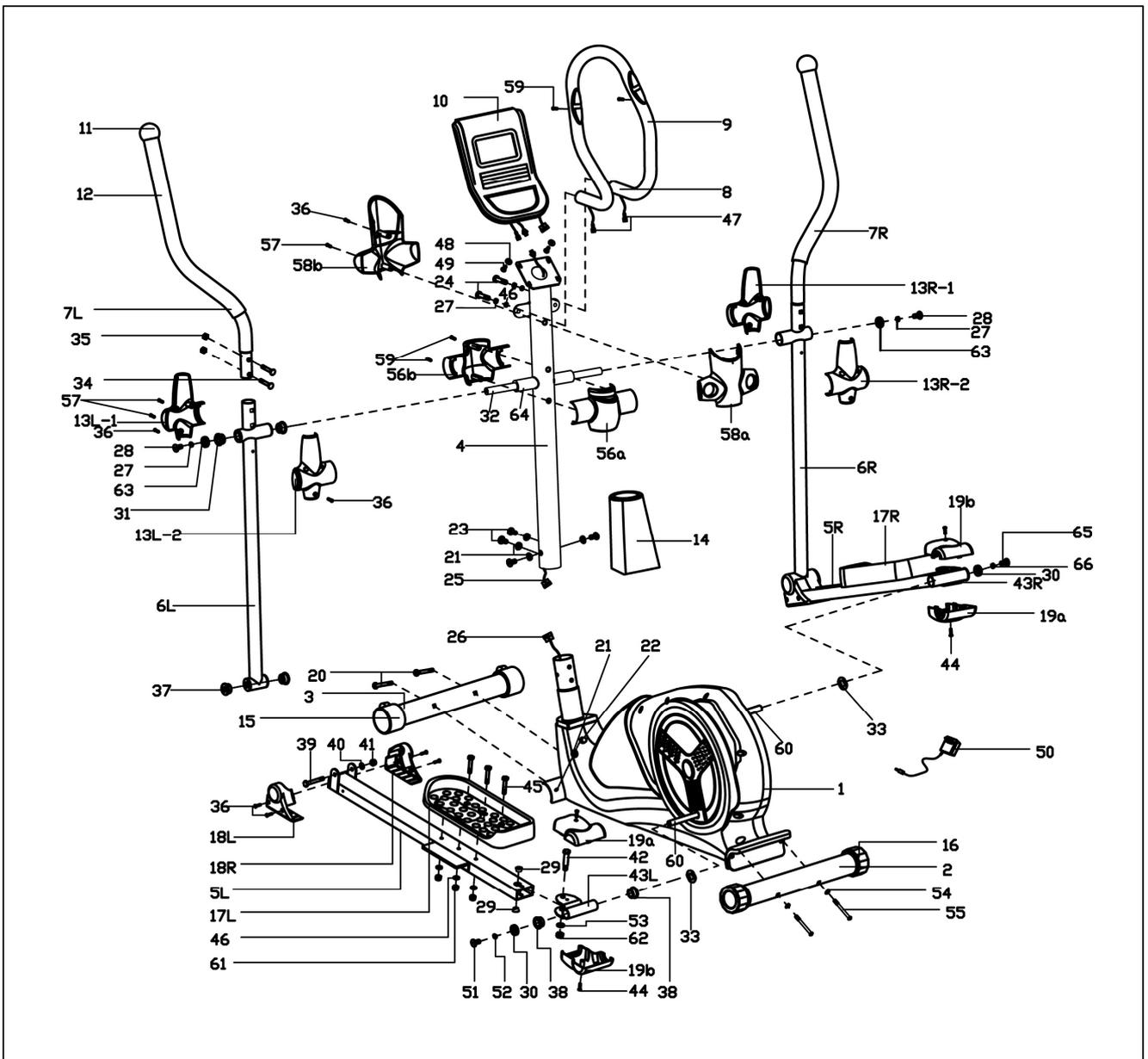
# CONSIGNES DE SECURITE IMPORTANTES

Veillez consulter les précautions ci-dessous avant de monter et d'utiliser cet appareil.

1. Veillez assembler cet appareil conformément à la description contenue dans ce manuel.
2. Veillez vérifier que tous les boulons, écrous et autres connexions avant d'utiliser cet appareil pour la première fois afin de garantir qu'il est en bon état de fonctionnement.
3. Veillez placer cet appareil sur un sol plan à l'écart de toute humidité.
4. Veillez placer un support approprié (ex. tapis en caoutchouc, planche, etc.) sous l'appareil lors de l'assemblage afin d'éviter tout salissure.
5. Avant de commencer les exercices, veuillez éloigner tout objet dans un rayon de 2 mètres de l'appareil.
6. Veillez ne pas utiliser de produits de nettoyage agressifs pour nettoyer cet appareil. Veillez n'utiliser que les outils fournis ou des outils appropriés pour assembler l'appareil ou réparer des pièces de l'appareil. Veillez nettoyer immédiatement toute trace de transpiration présente sur l'appareil après chaque utilisation.
7. Une utilisation inappropriée ou excessive de cet appareil peut être nuisible à votre santé. Veillez consulter votre médecin traitant avant d'entamer un programme d'exercices. Votre médecin traitant pourra vous aider à définir vos limites physiques (rythme cardiaque, puissance, durée des exercices, etc.) dans le cadre de vos exercices et vous donner des précisions sur les exercices. Cet appareil n'est pas destiné à un usage thérapeutique.
8. Ne réalisez des exercices que si l'appareil fonctionne correctement. N'utilisez que des pièces détachées d'origine en cas de réparations nécessaires.
9. Cet appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
10. Veillez porter des vêtements et des chaussures de sport appropriés.
11. Si vous ressentez des vertiges, des douleurs ou autres symptômes anormaux, veuillez cesser immédiatement d'utiliser cet appareil et consulter un médecin.
12. Les enfants et les personnes handicapées ne doivent utiliser cet appareil qu'en présence d'une personne pouvant les aider et les conseiller.
13. La puissance de cet appareil augmente quand la vitesse augmente, et vice-versa. Cet appareil est équipé d'un bouton de réglage de la résistance.

14 . Poids maximum de l'utilisateur : 100KGS.

# SCHEMA EXPLOSE



# LISTE DES PIECES

N°	DESCRIPTION	QTE	N°	DESCRIPTION	QTE
1	Cadre principal	1	33	Rondelle à ressort	2
2	Tube inférieur avant	1	34	Boulon	4
3	Tube inférieur arrière	1	35	Ecrou nylon M8	4
4	Support de poignée	1	36	Vis	13
5 G/D	Support de pédale	2	37	Manchon 2	4
6 G/D	Tube pivotant	2	38	Manchon	4
7 G/D	Poignée	2	39	Boulon	2
8	Poignée fixe	1	40	Rondelle D10	2
9	Poignée en mousse	1	41	Ecrou nylon M10	2
10	Console	1	42	Boulon	2
11	Bouchon	2	43	Joint tube de pédale	2
12	Poignée en mousse	2	44	Vis	4
13 G/D	Système de protection	4	45	Boulon	6
14	Système de protection	1	46	Rondelle	8
15	Bouchon	2	47	Câble rythme cardiaque	2
16	Bouchon	2	48	Rondelle	4
17 G/D	Pédale	2	49	Vis	4
18 G/D	Système de protection	4	50	Adapter	1
19a,b	Système de protection	4	51	Vis	2
20	Boulon	2	52	Rondelle à ressort	2
21	Rondelle ronde D8	6	53	Rondelle	2
22	Ecrou M8	2	54	Rondelle	2
23	Vis	4	55	Boulon	2

24	Boulon	2	56a,b	Système de protection	2
25	Câble de connexion	1	57	Vis	5
26	Câble du capteur	1	58a/b	Système de protection	2
27	Rondelle à ressort D8	4	59	Vis	4
28	Vis	2	60	Manivelle	2
29	Manchon	4	61	Ecrou nylon M8	6
30	Rondelle en D	2	62	Ecrou nylon M10	2
31	Rondelle en D	4	63	Rondelle	2
32	Axe	1	64	Cale	2



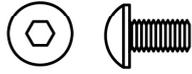
#36 ST4.2\*18 13PCS



#46 d8 8PCS



#33 d17 2PCS



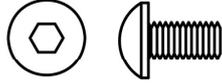
#23 M8\*16 4PCS



#63 d8.2 2PCS



#30 d16.2 2PCS



#51 M10\*15 2PCS



#52 d10 2PCS



#54 d8 2PCS



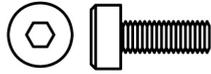
#28 M8\*15 2PCS



#27 d8 4PCS



#35 M8 4PCS



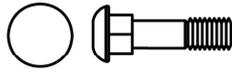
#24 M8\*30 2PCS



#21 d8 6PCS



#61 M8 6PCS



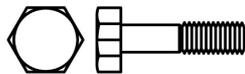
#34 M8\*40 4PCS



#49 4PCS



#22 M8 2PCS



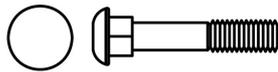
#45 M8\*45 6PCS



#44 M5\*10 4PCS



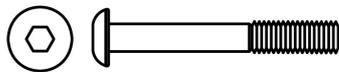
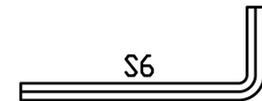
#48 4PCS



#20 M8\*73 2PCS



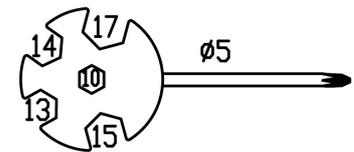
#57 ST4.2\*13 5PCS



#55 M8\*90 2PCS



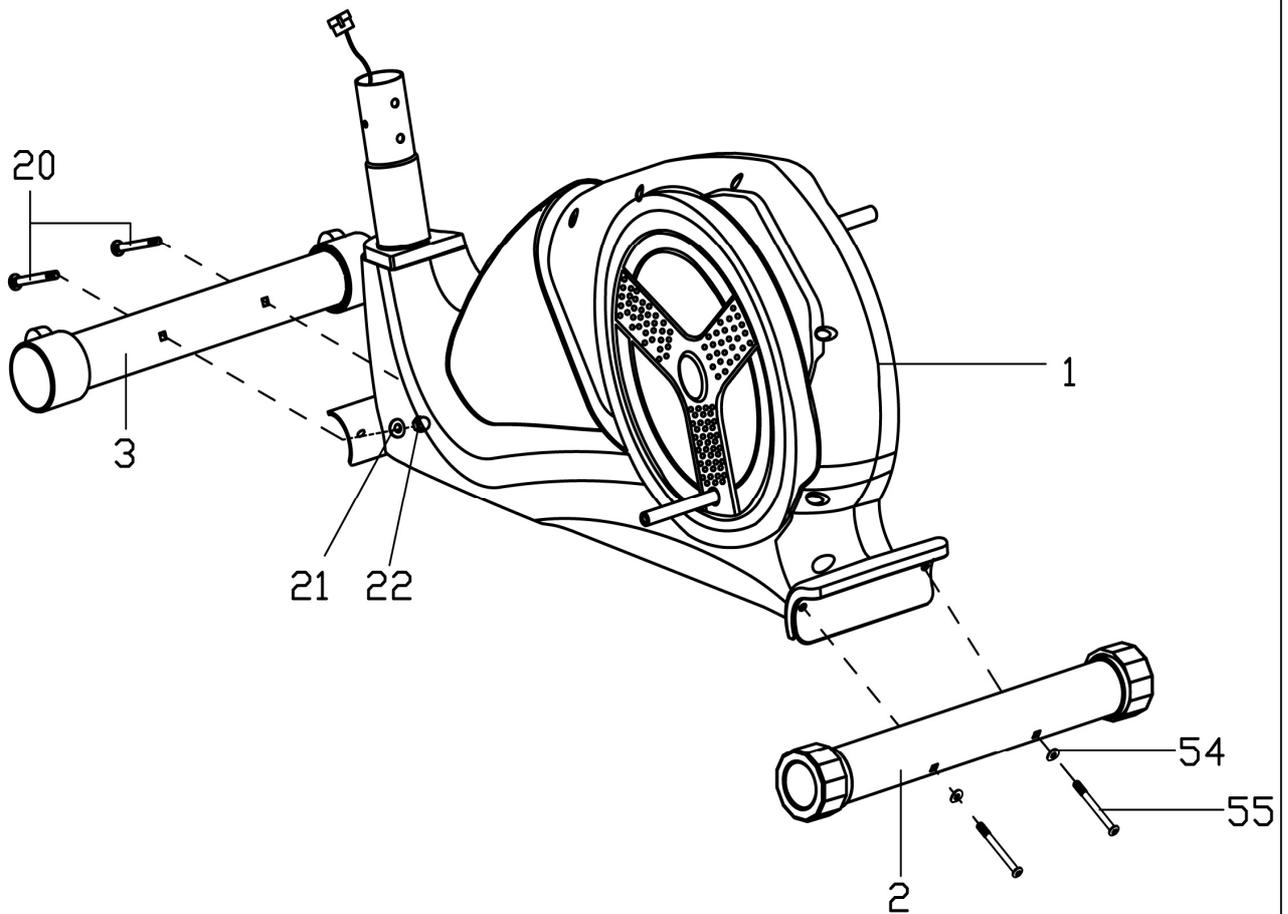
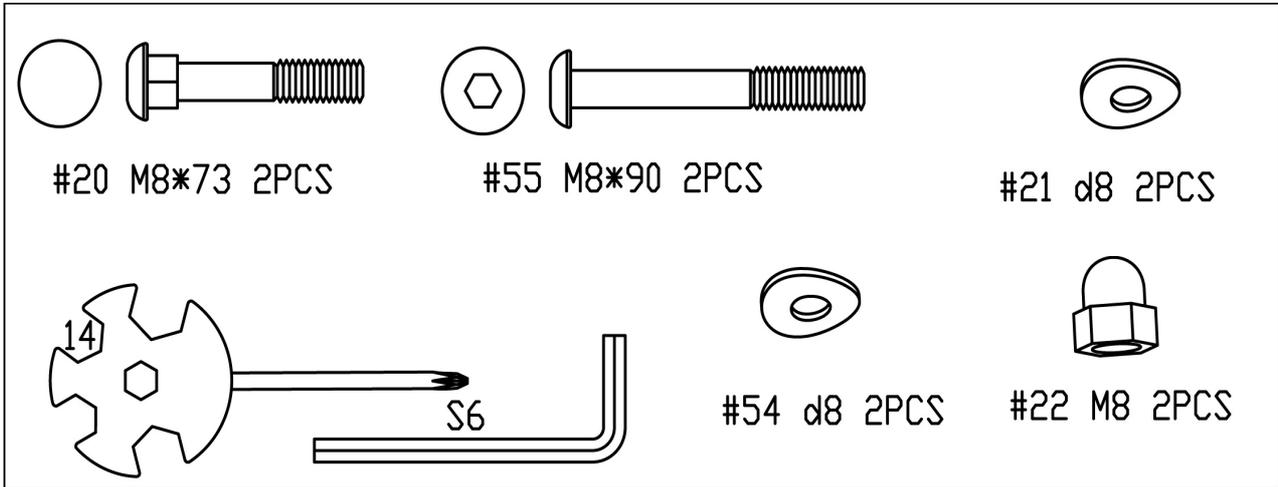
#59 ST4.2\*18 4PCS



# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

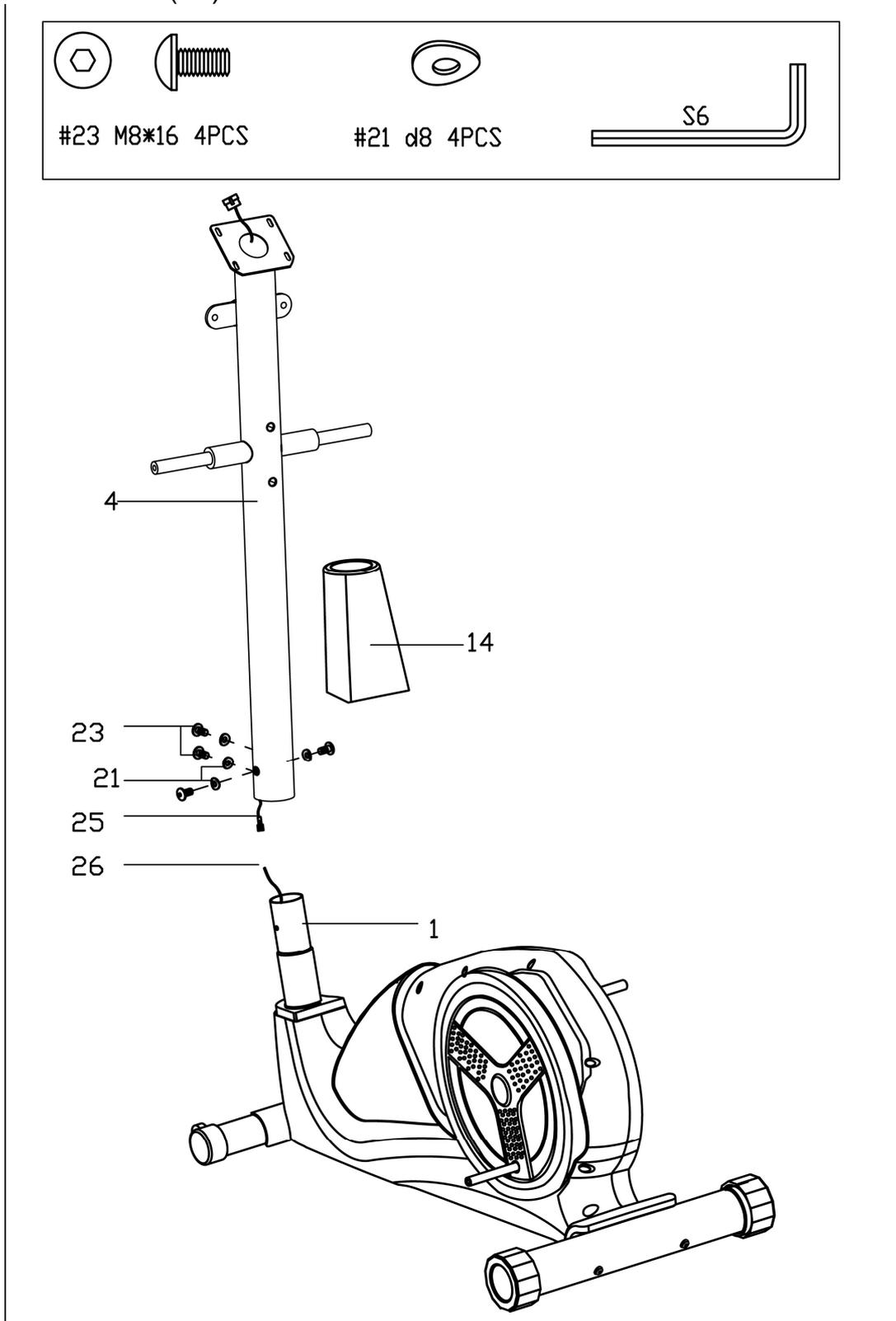
Etape 1:

1. Fixez le tube inférieur avant (3) au cadre principal (1) à l'aide de boulons (20), de rondelles rondes (21) et d'écrous (22).
2. Fixez le tube inférieur avant (3) au cadre principal (1) à l'aide de boulons (55) et de rondelles (54).



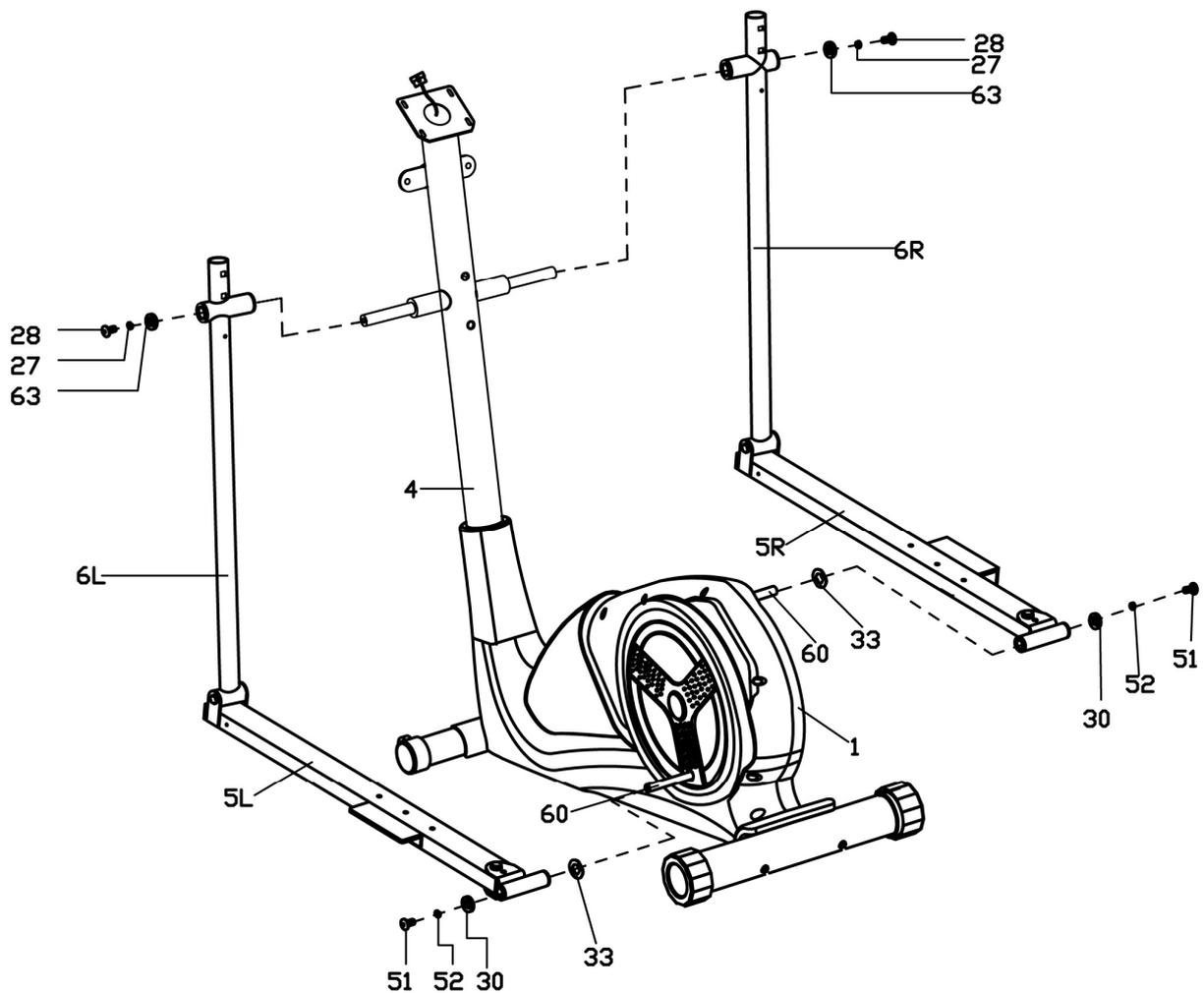
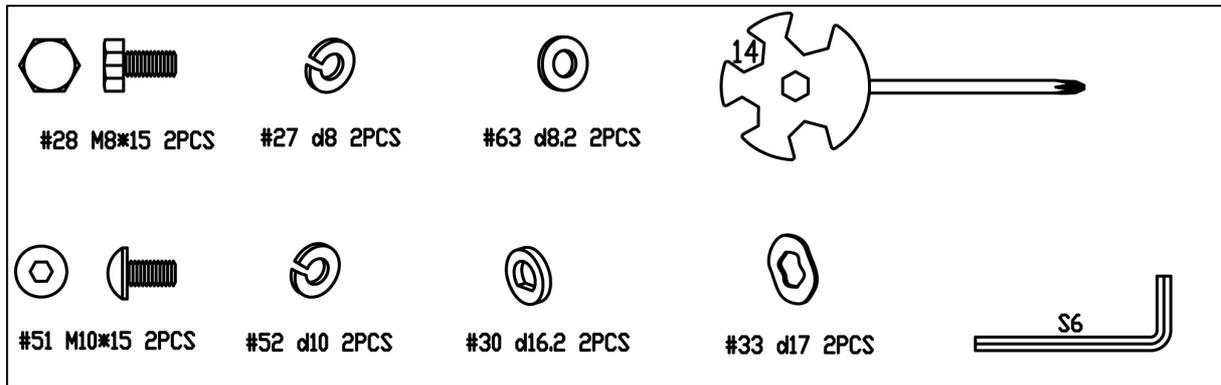
## Etape 2:

1. Placez le système de protection (14) sur le support de poignée (4) et connectez le câble du capteur (26) au câble de connexion (25).
2. Fixez le support de poignée (4) au cadre principal (1) à l'aide de vis (23) et de rondelles rondes (21).



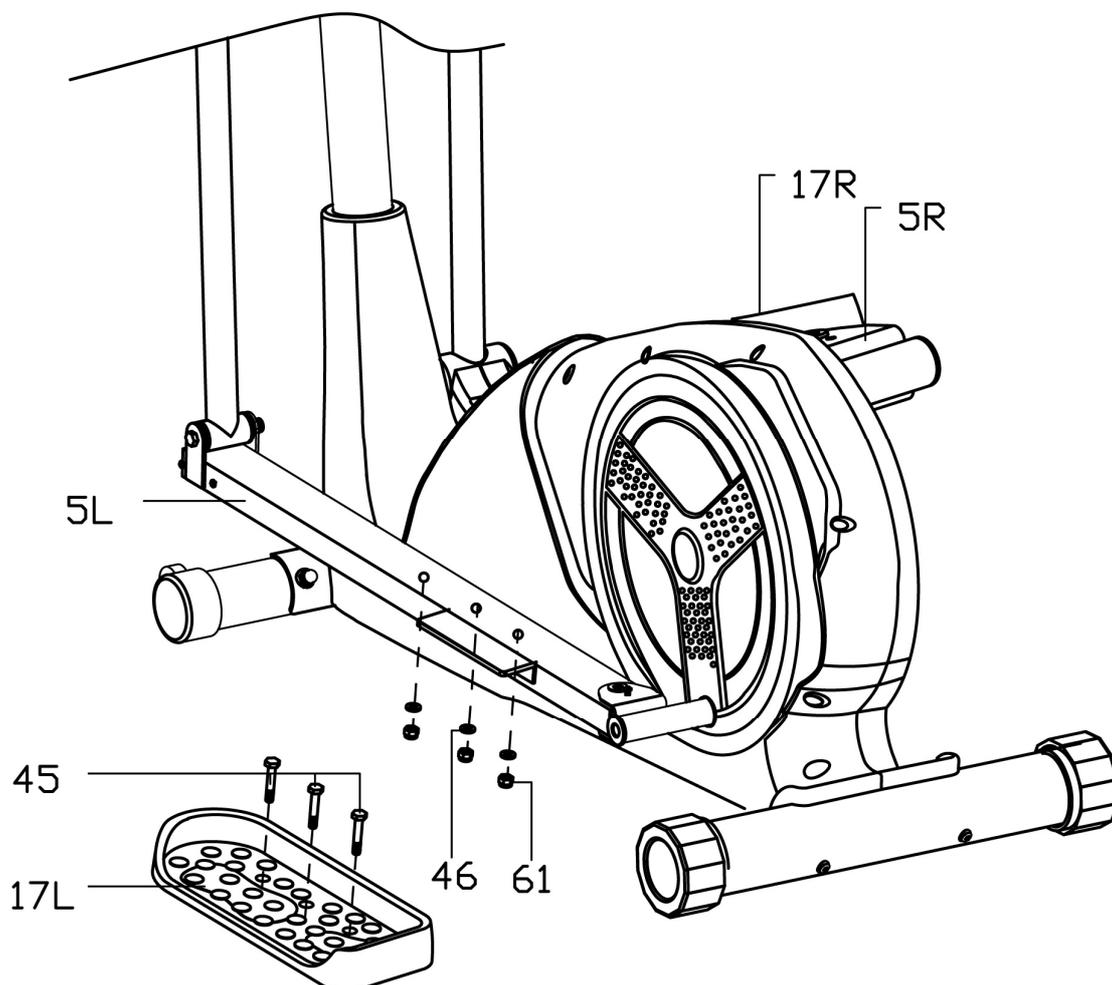
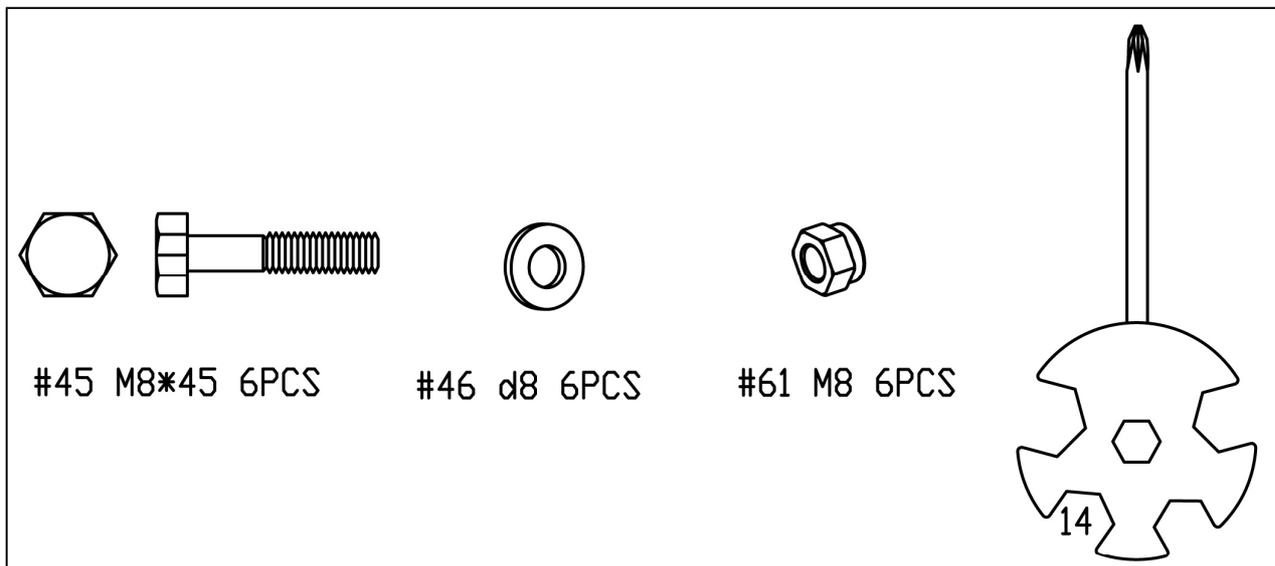
## Etape 3:

1. Serrez les tubes pivotants (6G/D) au support de la poignée (4) à l'aide de boulons (28), de rondelles à ressort (27) et de rondelles (63).
2. Serrez le support de pédale (5G/D) à la manivelle (60) à l'aide de vis (51), de rondelles à ressort (52) et de rondelles en D (30) et d'un manchon (33).



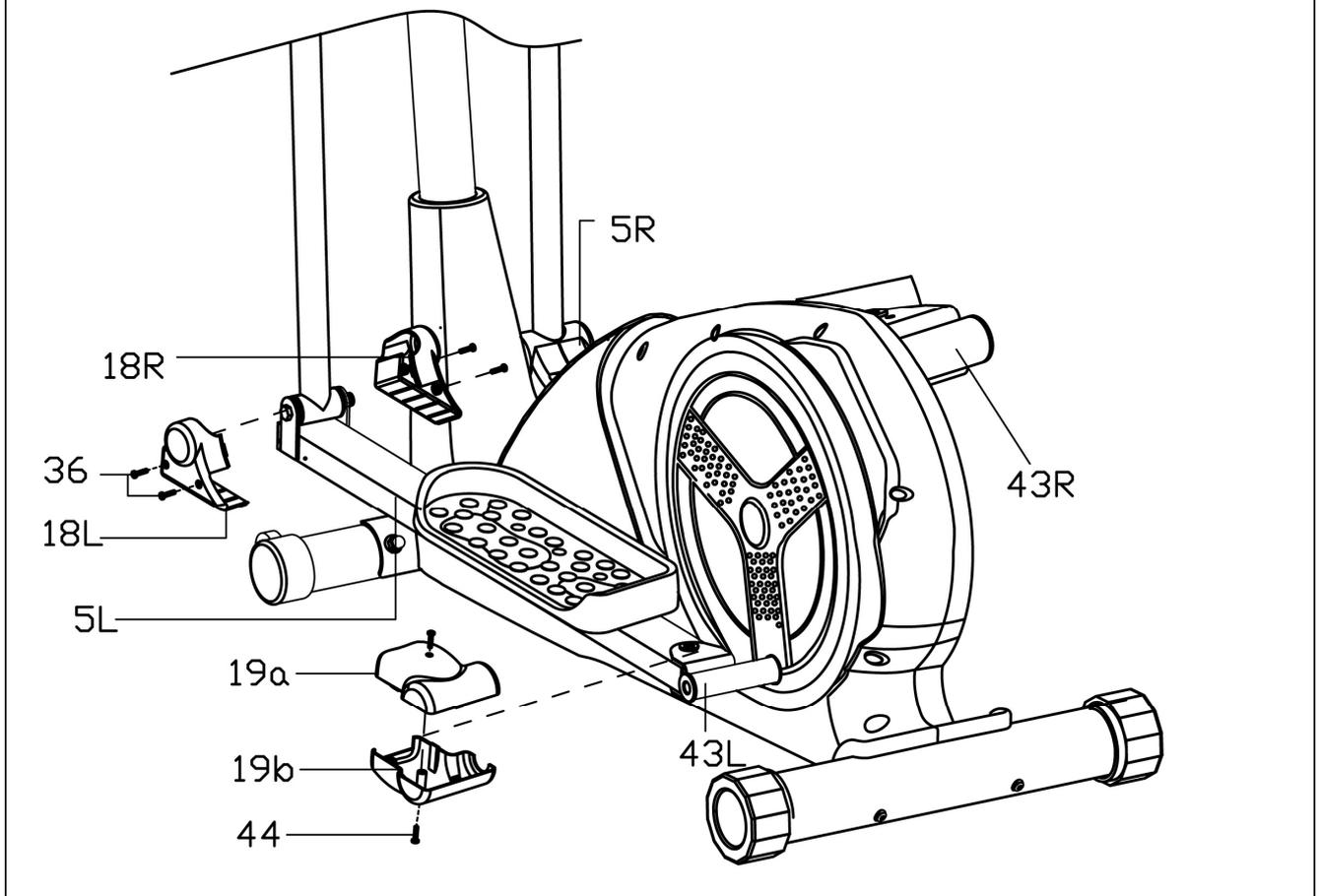
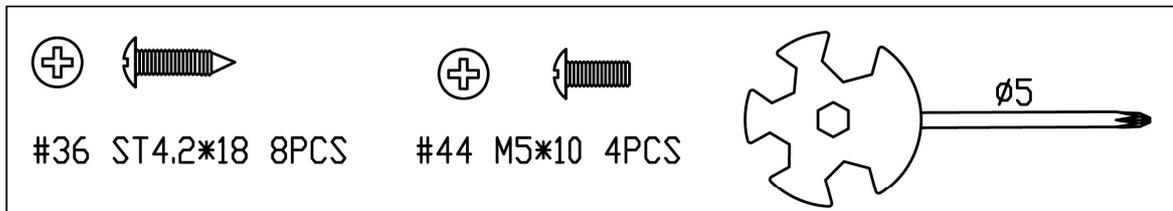
## Etape 4:

Fixez les pédales (17 G/D) aux supports de pédale (5G/D) à l'aide de boulons (45), de rondelles (46) et d'écrous nylon (61).



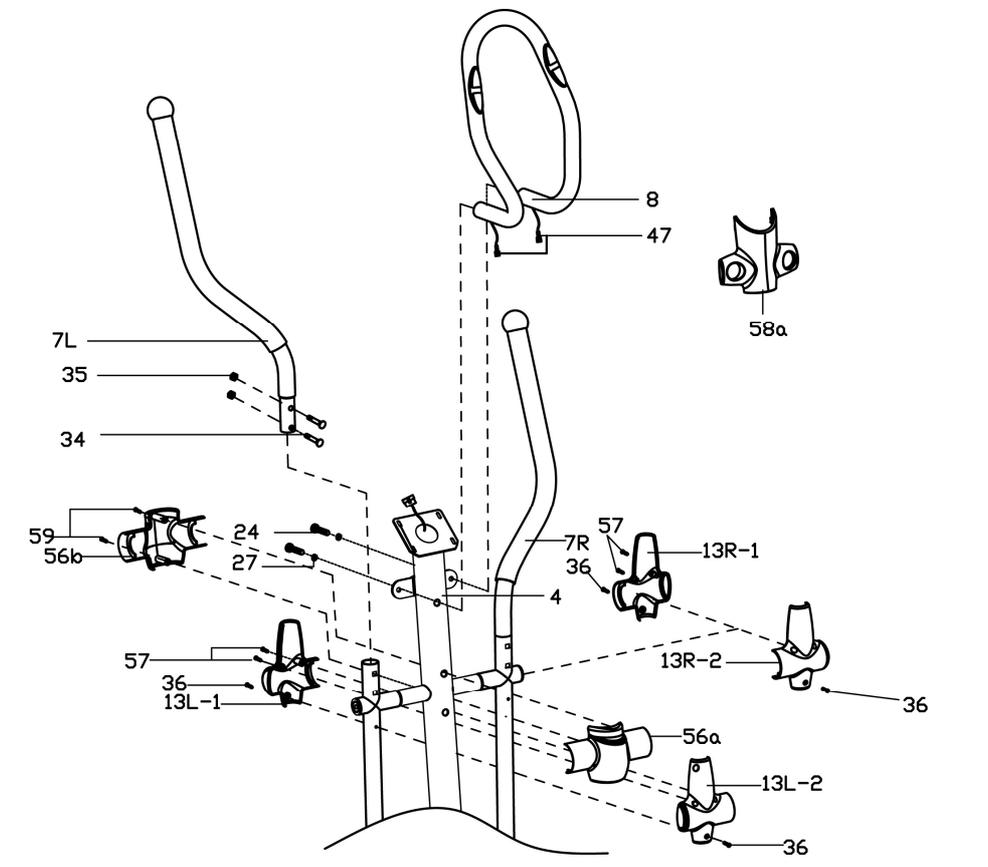
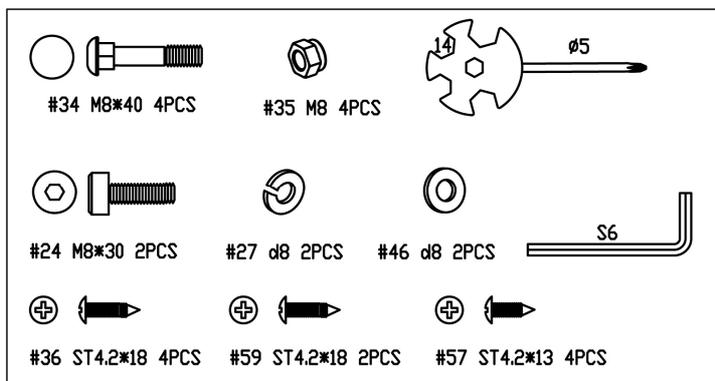
## Etape 5:

1. Fixez le système de protection (18G/D) aux supports de pédale (5G/D) avec des vis (36).
2. Fixez le système de protection (19G/D) aux joints du tube de pédale (43G/D) à l'aide de vis (44).



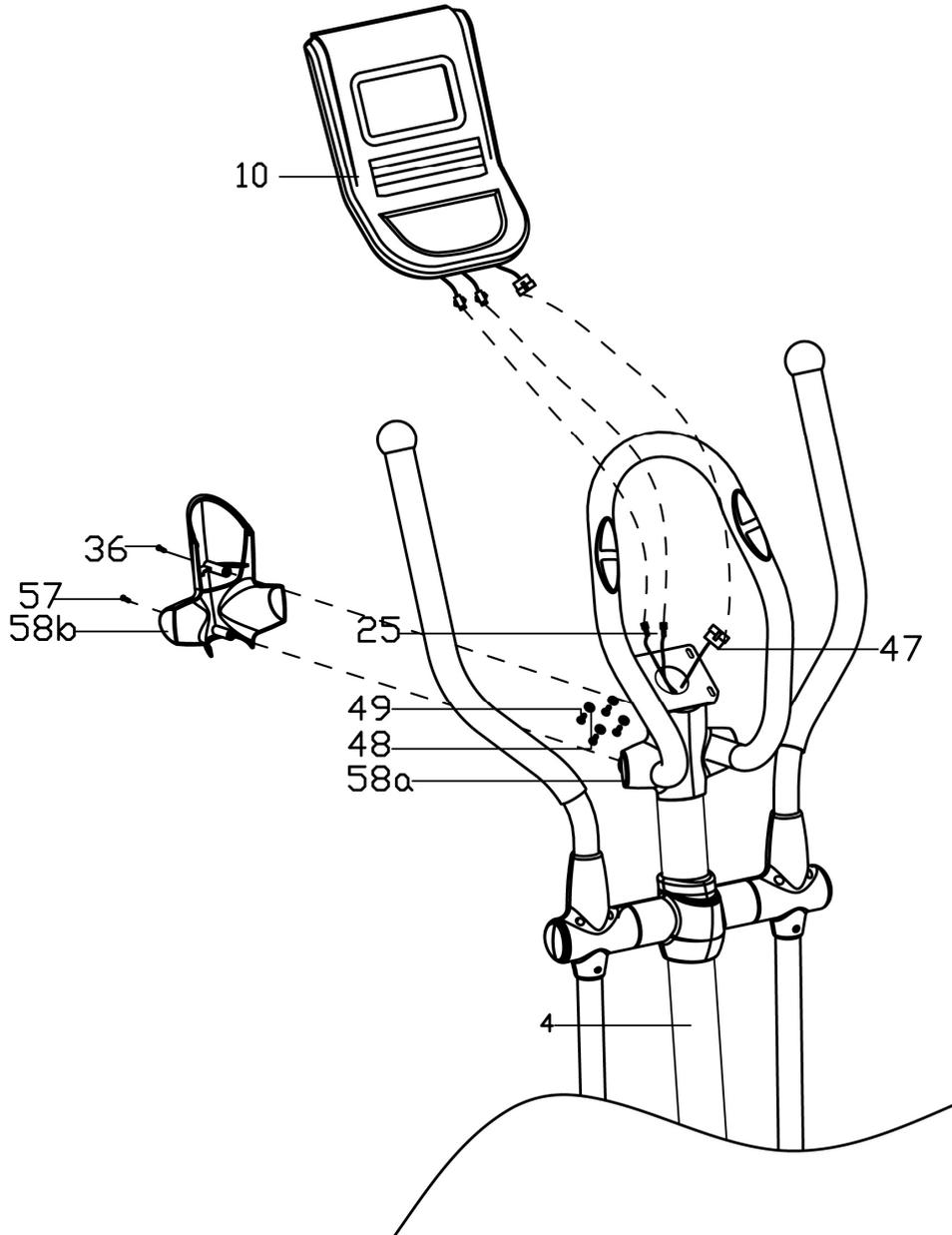
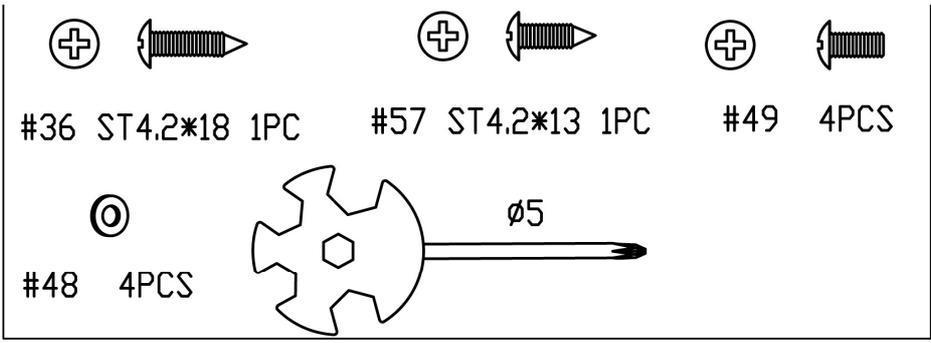
## Etape 6:

1. Fixez la poignée (7G/D) au tube pivotant (6G/D) à l'aide de boulons (34) et d'écrous nylon (2).
2. Fixez la poignée fixe au support de poignée (4) à l'aide de vis (24) et de rondelles à ressort (27). Passez le câble rythme cardiaque (47) dans l'orifice situé à l'arrière du support de poignée (4) et dans l'orifice du support de la console (10).
3. Fixez les systèmes de protection (13G/D) aux tubes pivotants (6G/D) à l'aide de vis (36 & 44).
4. Fixez les systèmes de protection (56a/b) au support de poignée (4) à l'aide de vis (36).



## Etape 7:

1. Connectez le câble de connexion (25) et le câble rythme cardiaque (47) à la console (10), puis fixez la console (10) au support de console du support de poignée (4) à l'aide de vis (49) et de rondelles (48).
2. Fixez le système de protection arrière au système de protection avant (58a) à l'aide de vis (36) et de vis (57).

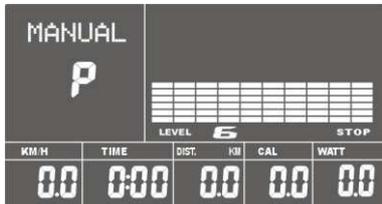


# CONSOLE : MANUEL D'UTILISATION

## ■ Fonction:

1. Programme : 21 programmes sont disponibles comme indiqué ci-dessous

A : 1 programme manuel (cf. illustration 1)



III. 1

B : 10 Programmes prédéfinis : (cf. ill.2 ~ III 11)



III. 2



III. 3



III. 4



fig 5



III. 6



III. 7



III. 8



III. 9



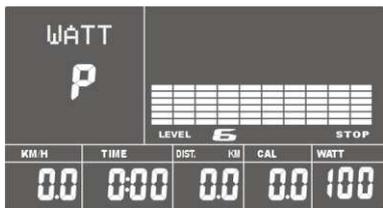
III. 10



III. 11

P1: ROLLING P2: VALLEY P3: FATBURN P4: RAMP P5: MOUNTAIN  
 P6: INTERVAL P7: CARDIO P8: ENDURANCE P9: SLOPE P10: RALLY

C : 1 Programme de contrôle de puissance (cf. III. 12)



III. 12

D : 4 programmes de contrôle du rythme cardiaque : (cf. III. 13 ~ III. 16)  
 55% H.R, 75% H.R, 90% H.R et TARGET H.R



III. 13



III. 14



III. 15



III. 16

E : 4 programmes utilisateur : Custom 1 à Custom 4 (cf. III. 17 ~ III. 20)



fig 17



fig 18



III. 19



III. 20

F : 1 programme de mesure de la graisse corporelle (cf. III. 21)

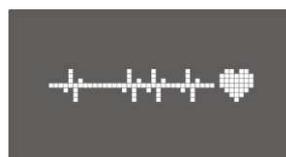


III. 21

2. Enregistre les données de l'utilisateur (Sexe, taille, poids et âge) même après extinction de l'appareil.
3. Affichage par matrice de points affichant votre statut actuel (cf. III. 22)



III. 22



III. 23

4. Simulation ECG mesurant le rythme cardiaque. (cf. II. 23)
5. Affiche la vitesse (Rpm), le temps, la distance, les calories, la puissance, le rythme cardiaque et le niveau en même temps.
6. La console s'éteint automatiquement en cas de non-utilisation, de signal de vitesse et de signal de rythme cardiaque durant 4 minutes. Parallèlement, elle sauvegarde les données de vos exercices en cours et passe en mode de résistance de charge minimum. Quand vous appuyez sur un bouton ou que vous redémarrez les exercices, la console redémarre automatiquement.
7. Bouton tactile

### Boutons:

#### 1. ENTER

En mode « Stop » (affichage Stop), appuyez sur le bouton Enter pour ouvrir la sélection de programmes et la valeur de paramétrage qui clignote dans la fenêtre associée.

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

B: Dans les paramètres, appuyez sur Enter pour confirmer la valeur que vous souhaitez prédéfinir.

En mode Start (affichage Start), appuyez sur Enter pour choisir d'afficher la vitesse ou les t/min, ou pour changer automatiquement.

Dans tous les modes, maintenez ce bouton enfoncé durant 2 secondes pour réinitialiser totalement la console.

## 2.START/STOP:

Appuyez sur le bouton Start / Stop pour démarrer ou arrêter les programmes.

Dans tous les modes, maintenez ce bouton enfoncé durant 2 secondes pour réinitialiser totalement la console.

## 3.UP:

En mode Stop et lorsque le caractère d'affichage par matrice clignote, appuyez sur ce bouton pour sélectionner le programme supérieur. Si la valeur de la fenêtre associée clignote, appuyez sur ce bouton pour augmenter la valeur.

En mode Start (affichage Start), appuyez sur ce bouton pour augmenter la résistance des exercices.

## 4.DOWN:

En mode Stop et lorsque le caractère d'affichage par matrice clignote, appuyez sur ce bouton pour sélectionner le programme inférieur. Si la valeur de la fenêtre associée clignote, appuyez sur ce bouton pour diminuer la valeur.

En mode Start (affichage Start), appuyez sur ce bouton pour diminuer la résistance des exercices.

## 5.PULSE RECOVERY:

Permet de tester tout d'abord votre rythme cardiaque actuel et d'afficher la valeur de rythme cardiaque. Appuyez sur ce bouton pour réaliser le test de récupération du rythme cardiaque.

En mode Pulse Recovery, appuyez sur ce bouton pour quitter.

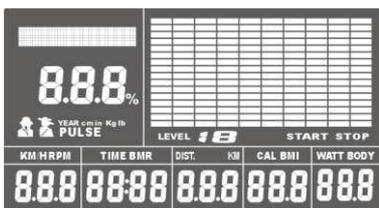
### NOTE:

Nous vous suggérons de placer les doigts sur la zone indiquée pour sélectionner les fonctions en cas d'erreur de commande.

## UTILISATION

### 1. Allumez la console

Branchez une extrémité de l'adaptateur à la source électrique AC et raccordez l'autre extrémité à la console. La console émet un bip et passe en mode initial. (cf. Ill. 24)



III. 24



III. 25

### 2. Sélection du programme et réglage des valeurs

Programme manuel et Programmes définis P1 – P10

A. Appuyez sur le bouton Up / Down pour sélectionner le programme souhaité. (cf. Ill. 25)

B. Appuyez sur le bouton Enter pour confirmer le programme sélectionné et ouvrir la fenêtre de réglage de la durée.

C. La durée clignote. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler la durée désirée. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur (cf. Ill. 26)



III. 26



III. 27

D. La distance clignote. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler la distance désirée. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur (cf. III. 27)

E. Les calories clignent. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler les calories à brûler désirées. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur (cf. III. 28).



III. 28



III. 29

F. Appuyez sur Start / Stop pour commencer l'exercice (cf. III. 29).

### Programme de Contrôle de la Puissance

A. Appuyez sur le bouton Up / Down pour sélectionner le programme de contrôle de la puissance.

B. Appuyez sur Enter pour confirmer le programme sélectionné et ouvrir la fenêtre de réglage de la durée.

C. La durée clignote. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler la durée désirée. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur.

D. La distance clignote. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler la distance désirée. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur.

E. Les calories clignent. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler les calories à brûler désirées. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur.

F. L'écran de puissance clignote. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler la puissance de l'exercice. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur (cf. III. 30). Appuyez sur Start / Stop pour commencer l'exercice.



III. 30



III. 31

NOTE: La valeur Watt est déterminée par le couple et les t/min. Dans ce programme, la valeur Watt conserve une valeur constante. Cela signifie que si vous pédalez rapidement, la résistance de la charge diminuera. A contrario, si vous pédalez lentement, la résistance de la charge augmentera. Ainsi, la

puissance restera la même.

PROGRAMME DE CONTROLE DU RYTHME CARDIAQUE : 55% HR, 75% HR, 90% HR et TARGET HR.

Le rythme cardiaque maximum dépend de l'âge. Ce programme vous permettra de réaliser des exercices en toute sécurité avec un rythme cardiaque maximum.

- A. Appuyez sur Up / Down pour choisir le programme de contrôle du rythme cardiaque.
- B. Appuyez sur Enter pour confirmer le programme de contrôle du rythme cardiaque et ouvrir la fenêtre de réglage.
- C. La durée clignote. Appuyez sur Up / Down pour régler la durée souhaitée. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur.
- D. La distance clignote. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler la distance désirée. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur.
- E. Les calories clignent. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler les calories à brûler désirées. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur.
- F. L'âge clignote. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler l'âge de l'utilisateur. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur (cf. Ill. 31)
- G. Lorsque le programme de contrôle du rythme cardiaque clignote, la console affiche le rythme cardiaque cible conformément à l'âge de l'utilisateur.
- H. Appuyez sur Start / Stop pour commencer l'exercice.

#### PROGRAMME DE CONTROLE DU RYTHME CARDIAQUE : RYTHME CARDIAQUE CIBLE

L'utilisateur peut régler un rythme cardiaque cible pour ses exercices.

- A. Appuyez sur Up / Down pour sélectionner le programme Target Heart Rate.
- B. Appuyez sur Enter pour confirmer votre choix et ouvrir la fenêtre de réglage du temps.
- C. La durée clignote. Appuyez sur Up / Down pour régler la durée souhaitée. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur.
- D. La distance clignote. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler la distance désirée. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur.
- E. Les calories clignent. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler les calories à brûler désirées. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur.
- F. Le rythme cardiaque cible clignote. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler le rythme cardiaque cible. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur (cf. Ill. 32).



Ill. 32



Ill. 33

- G. Appuyez sur Start / Stop pour commencer l'exercice.

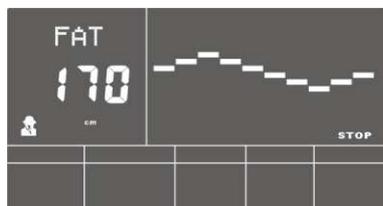
NOTE: Durant l'exercice, la valeur du rythme cardiaque de l'utilisateur dépend du niveau de résistance et de la vitesse. Le programme de contrôle du rythme cardiaque permet de garantir que votre rythme cardiaque reste dans la fourchette déterminée. Lorsque la console détecte un rythme cardiaque supérieur à celui prédéfini, elle diminue automatiquement le niveau de résistance. Vous pouvez également ralentir vos efforts. Lorsque la console détecte un rythme cardiaque inférieur à celui prédéfini, elle augmente automatiquement le niveau de résistance. Vous pouvez également augmenter vos efforts.

### Programmes Utilisateurs : Custom 1 - Custom 4

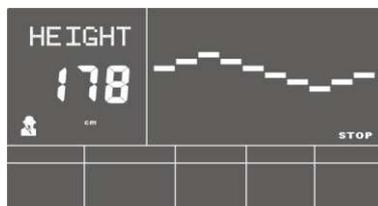
- A. Appuyez sur Up / Down pour sélectionner l'utilisateur.
- B. Appuyez sur Enter pour confirmer votre choix et ouvrir la fenêtre de réglage de la durée.
- C. La durée clignote. Appuyez sur Up / Down pour régler la durée souhaitée. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur.
- D. La distance clignote. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler la distance désirée. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur.
- E. Les calories clignotent. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler les calories à brûler désirées. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur.
- F. Le premier niveau de résistance clignote. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler la résistance de charge souhaitée. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur. Répétez cette opération pour régler la résistance de 2 à 10 (cf. III.33).
- G. Appuyez sur Start / Stop pour commencer l'exercice.

### Programme de mesure de la graisse corporelle

- A. Appuyez sur Up / Down pour sélectionner le programme Body Fat Test (cf. III.34).



III. 34



III. 35

- B. Appuyez sur Enter pour confirmer votre choix et ouvrir le mode de réglage de la taille.
- C. La taille clignote. Appuyez sur Up / Down pour régler votre taille. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur (cf. III. 35).
- D. Le poids clignote. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler votre poids. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur (cf. III. 36).

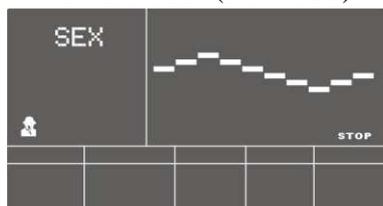


III. 36

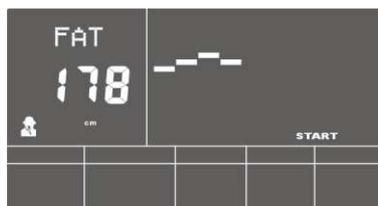


III. 37

- E. L'âge clignote. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler votre âge. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur (cf. III. 37).
- F. Le sexe clignote. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler votre sexe. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur (cf. III. 38).



III. 38



III. 39

- G. Appuyez sur Start / Stop pour commencer le test (cf. III. 39).

NOTE: Durant la mesure de la graisse corporelle, placez la paume de vos mains sur les coussins de contact. Les résultats du test sont : BMR (Taux métabolique de base), BMI (Indice de masse

corporelle), Body et Body shape (cf. Ill. 40).



Ill. 40

**Fat%** : La graisse corporelle totale dans votre corps mesurée en pourcentage.

**BMR** : Le taux métabolique de base (métabolisme) est l'énergie (mesurée en calories) dépensée par le corps au repos pour maintenir le fonctionnement normal du corps.

**BMI (Indice de masse corporelle)** : Est utilisé pour la musculation.

Durant la mesure de la graisse corporelle, si la paume de vos mains n'est pas en contact avec le capteur, la console ne peut pas recevoir de signaux et affiche Error 2. Appuyez sur Start / Stop pour réessayer.

Durant le test, vous ne pouvez pas quitter le test en appuyant sur un bouton. A la fin du test, appuyez sur Up / Down pour quitter le programme de mesure de la graisse corporelle et ouvrir un autre programme.

Fiche de comparaison Graisse corporelle / Obésité

Condition physique	Maigre	En bonne forme	En rondeur	Surcharge pondérale	Obésité
Age/ Sexe	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Homme ≤ 30 ans	< 14%	14% ~ 20%	20.1% ~ 25%	25.1% ~ 35%	> 35%
Homme > 30 ans	< 17%	17% ~ 23%	23.1% ~ 28%	28.1% ~ 38%	> 38%
Femme ≤ 30 ans	< 17%	17% ~ 24%	24.1% ~ 30%	30.1% ~ 40%	> 40%
Femme > 30 ans	< 20%	20% ~ 27%	27.1% ~ 33%	33.1% ~ 43%	> 43%

### 3. Test de récupération du rythme cardiaque

Le test de récupération du rythme cardiaque permet de comparer votre rythme cardiaque avant et après un exercice. Il sert à déterminer votre résistance cardiaque. Veuillez réaliser le test comme indiqué ci-dessous :

A. Vos deux mains tiennent le capteur de rythme cardiaque ou utilisez le transmetteur sans fil pour tester le rythme cardiaque (le cas échéant). La console affiche votre rythme cardiaque actuel.

B. Appuyez sur Recovery pour lancer le test de récupération du rythme cardiaque. Le programme de la console passe en mode Stop (cf. Ill. 41).



Ill. 41



Ill. 42

C. Le rythme cardiaque est détecté.

D. Le temps est décompté (de 60 secondes à 0).

E. Lorsque le temps atteint 0, le résultat (F1-F6) apparaît à l'écran.

F1 = excellent, F2 = bon, F3 = moyen, F4 = inférieur à la moyenne, F5 = mauvais, F6 = très mauvais (cf. Ill. 42)

F. Si la console ne détecte pas votre rythme cardiaque actuel, le fait d'appuyer sur Recovery ne permettra

pas de lancer le test de récupération. Durant le test de récupération, appuyez sur Recovery pour quitter le test et retourner au mode Stop.

#### 4. Mesure du rythme cardiaque

Veillez placer la paume de vos mains sur les coussins de contact. La console affiche votre rythme cardiaque actuel en battements par minute (BPM) sur l'écran LCD après 3/4 secondes. Durant la mesure, l'icône de cœur clignote et l'ECG s'affiche.

Remarque : Durant le processus de mesure du rythme cardiaque, en raison des interférences, il est possible que la mesure ne soit pas stable au départ, avant de redevenir normale. La mesure ne doit pas être considérée comme la base d'un traitement médical.

- Note : Si la console est également équipée d'un système de mesure du rythme cardiaque via un transmetteur, la détection par signal sans fil doit être privilégiée.

#### **Spécifications**

Speed km/h (m/h) : Affiche la vitesse actuelle. De 0,0 à 99,9 km/h (m/h).

- Rpm : Affiche les tours par minute. De 0 à 999.

Time: Durée cumulée des exercices : 0:00~99M59S. La durée prédéfinie est de 5:00-99m00s. La console démarrera le décompte à partir de la durée prédéfinie 0:00 avec une durée moyenne pour chaque niveau de résistance. Lorsqu'elle atteint 0, le programme s'arrête et la console émet une alarme. Si vous ne prédéfinissez aucune dure, le programme se poursuivra par niveaux d'une minute pour chaque niveau de résistance.

Dist : Distance cumulée des exercices. De 0,0~99,9~999 km (miles). La distance prédéfinie est de 1,0-99,0-999. Lorsque la distance atteint 0, le programme s'arrête et la console émet une alarme.

Calorie : Les calories brûlées cumulées de l'exercice. De 0,0-99,9-999. Fourchette de calories prédéfinie : 10,0-90,0-99,0. Lorsque les calories atteignent 0, le programme s'arrête et la console émet une alarme.

Pulse : Affiche le rythme cardiaque de l'exercice. De 30 à 240 BPM (battements par minute).

Resistance Level : Affiche le niveau de résistance. De 1 à 16.

Watt : Affiche la puissance de l'exercice.

#### **AFFICHAGE DES PANNES**

1. Lorsque la console affiche ERROR 1, veuillez vérifier si le moteur fonctionne correctement et si les câbles de raccordement sont bien raccordés.
2. Lorsque la console affiche ERROR 2, veuillez vérifier que vos mains sont bien en contact avec les capteurs car aucun signal de graisse corporelle n'est détecté.

#### **ADAPTEUR**

Entrée : AC (la tension dépend du pays d'utilisation)

Sortie : 8VDC 500mA

# PROCEDURE D'ECHAUFFEMENT ET DE REFROIDISSEMENT

Un bon programme d'exercices est constitué d'un échauffement, des exercices aérobics et d'un refroidissement. Réalisez l'intégralité du programme au moins deux ou trois fois par semaine en vous reposant une journée entre chaque série. Après plusieurs mois, vous pourrez augmenter vos séries à quatre ou cinq fois par semaine.

Les **EXERCICES AEROBICS** sont une activité permettant d'envoyer de l'oxygène à vos muscles via le cœur et les poumons. Les exercices aérobics améliorent la condition physique de vos poumons et de votre cœur. Le fitness aérobic est une activité permettant d'utiliser de nombreux muscles (jambes, bras et fesses). Votre cœur bat rapidement et vous respirez profondément. Un exercice aérobic doit faire partie de votre routine d'exercices.

L'**ECHAUFFEMENT** est une partie importante de vos exercices. Il permet de préparer le corps à un exercice important en échauffant le cœur et en étirant la muscles, ainsi qu'en augmentant la circulation sanguine et le rythme cardiaque tout en apportant plus d'oxygène à vos muscles.

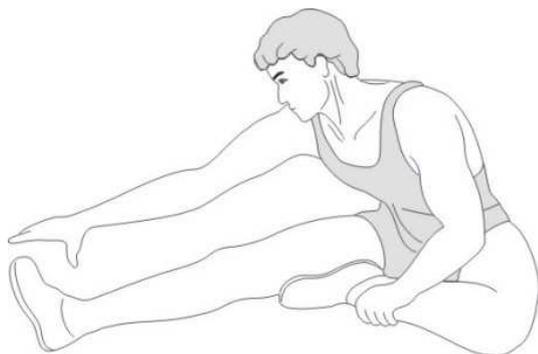
Le **REFROIDISSEMENT** à la fin des exercices permet de réduire la fatigue musculaire.

## Etirement des cuisses

Asseyez-vous au sol et réunissez la plante de vos écartant les genoux vers l'extérieur. Placez les proches que possible de l'aine. Abaissez les genoux vers le sol. Maintenez la position durant secondes.



15  
pieds en  
aussi  
doucement

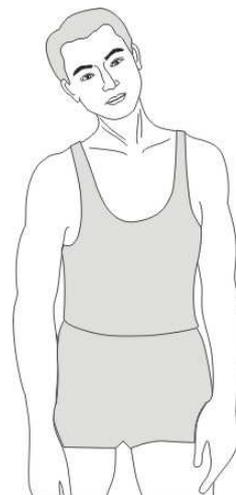


## Etirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous au sol et tendez la jambe droite. Placez la plante de votre pied gauche contre l'aine. Etendez-vous autant que possible vers vos doigts de pied. Maintenez la position durant 15 secondes. Relâchez-vous puis répétez l'opération de l'autre côté.

## Etirements de la nuque

Tournez la tête vers la droite. Vous devez ressentir côté gauche du cou. Tournez ensuite la tête vers l'arrière menton vers le plafond. Gardez la bouche ouverte. Tournez gauche puis relâchez la tête sur la poitrine.



15  
l'étirement du  
en tirant le  
la tête vers la

# EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT

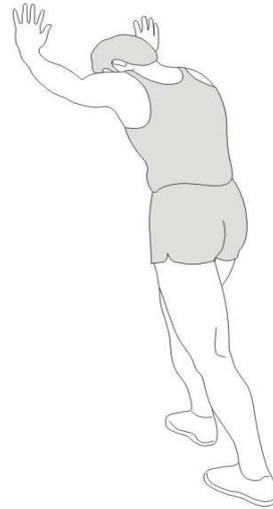


## Épaules

Redressez l'épaule droite vers l'oreille durant une seconde. Redressez ensuite l'épaule gauche durant une seconde en abaissant l'épaule droite.

## Tendon d'Achille

Placez-vous contre un mur avec la jambe gauche devant la jambe droite et les bras vers l'avant. Gardez la jambe droite tendue et le pied gauche au sol. Pliez ensuite la jambe gauche et penchez-vous vers l'avant en gardant les hanches contre le mur. Répétez ensuite l'opération de l'autre côté.



## Orteils

Penchez-vous doucement vers l'avant en gardant le dos et les épaules relâchées. Penchez-vous vers vos doigts de pied. Descendez autant que possible et maintenez la position durant 15 secondes.

## Étirements latéraux

Ecartez les bras sur le côté et redressez-les jusqu'à ce qu'ils dépassent votre tête. Soulevez autant que possible votre bras droit durant une seconde. Vous devez ressentir l'étirement de votre côté droit. Répétez cette opération de l'autre côté.

