

Manuel d'utilisation

Pédalier A BIKER

Référence :

A BIKER

Classification: Dispositif Médical – Classe I

Garantie 2 ans



Manuel d'utilisation

- Lisez ces instructions dans leur intégralité avant d'utiliser l'ULTRASPORT Mini Bike 100.
- Veuillez conserver ce manuel pour référence ultérieure. Si vous transférez la machine à quelqu'un d'autre, veuillez inclure le manuel d'utilisation.
- Le non-respect de ces instructions peut entraîner des blessures ou des dommages matériels.
- Le fabricant n'est pas responsable des dommages résultant du non-respect de ces instructions.

Consignes générales de sécurité

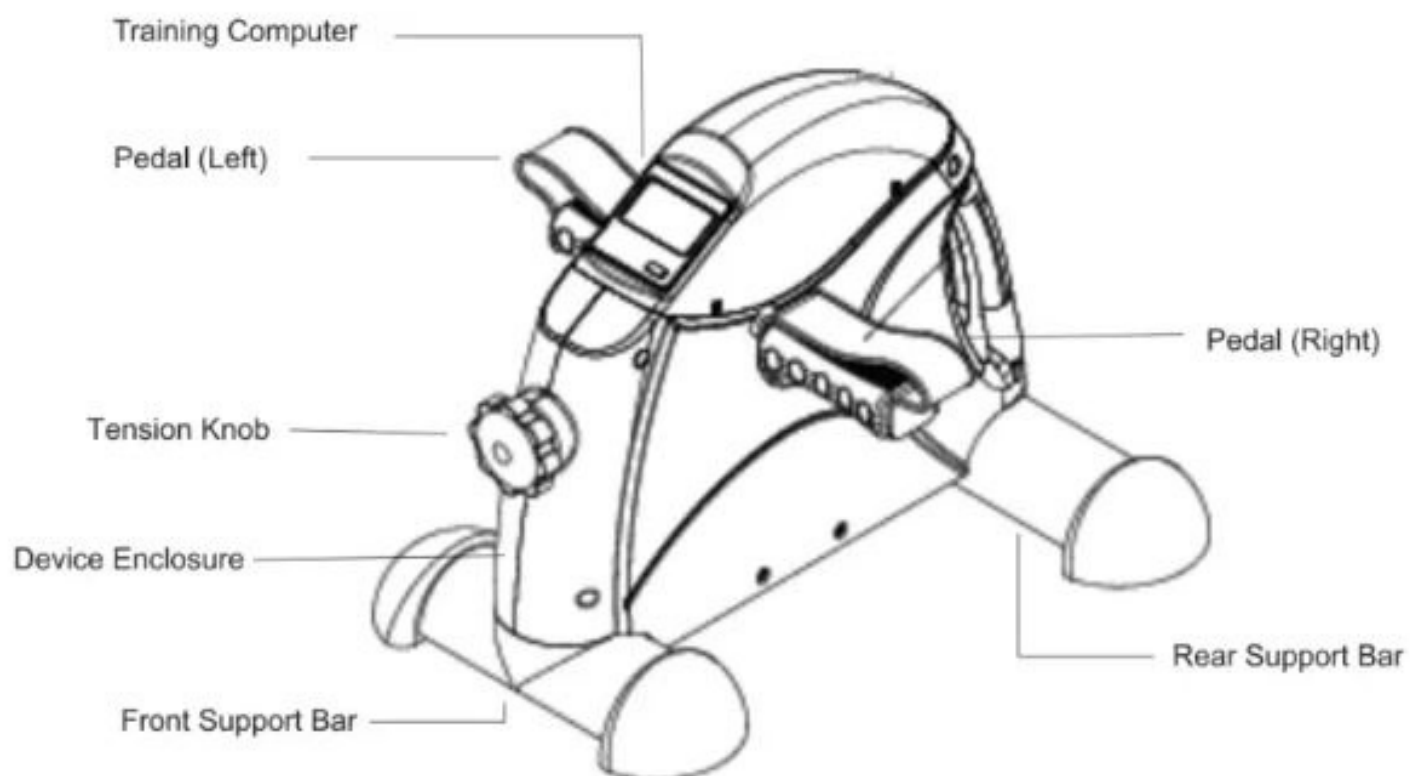
- Système de résistance de freinage : il s'agit d'un système indépendant de la vitesse
- Les pièces défectueuses doivent être remplacées immédiatement. La machine ne doit pas être utilisée tant qu'elle n'a pas été complètement réparée.
- Le poids corporel maximum de l'utilisateur est de 100 kg.
- Veuillez conserver les piles du cardio hors de portée des enfants. Les piles pourraient être avalées. Si une pile a été avalée, consultez immédiatement un médecin.
- Les appareils d'exercice ne sont pas des jouets. Les enfants ne sont pas autorisés à utiliser la machine. Ne laissez pas les enfants jouer avec la machine sans surveillance.
- Les personnes souffrant d'un handicap mental ou physique ne peuvent utiliser la machine que si elles ont reçu des instructions sur son utilisation et sont surveillées.
- Avant d'utiliser l'appareil, demandez à votre médecin si vous pouvez l'utiliser sans restriction.

Exigences environnementales

La machine ne peut être utilisée en toute sécurité que si certaines exigences environnementales sont respectées. Veuillez suivre les consignes de sécurité ci-dessous :

- Installez la machine sur une surface horizontale stable, antidérapante.
- Certaines surfaces enduites peuvent attaquer les pieds en caoutchouc de la machine et les ramollir. Si nécessaire placez un support antidérapant sous la machine.
- N'utilisez donc pas la machine à l'extérieur ou dans damp chambres.

Lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser l'ULTRASPORT Mini Bike 100.

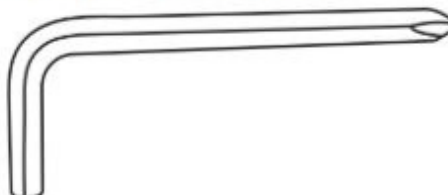


LISTE DE MATÉRIEL

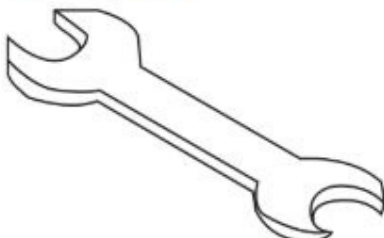
- Vis 4 pièces



- Clé Allen 1 pièce



- Clé 1 pièce

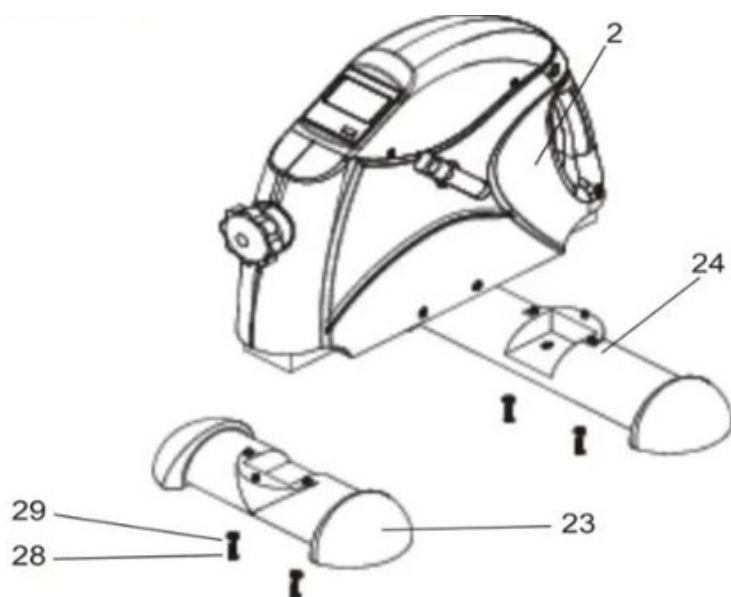


- Rondelle 4 pièces



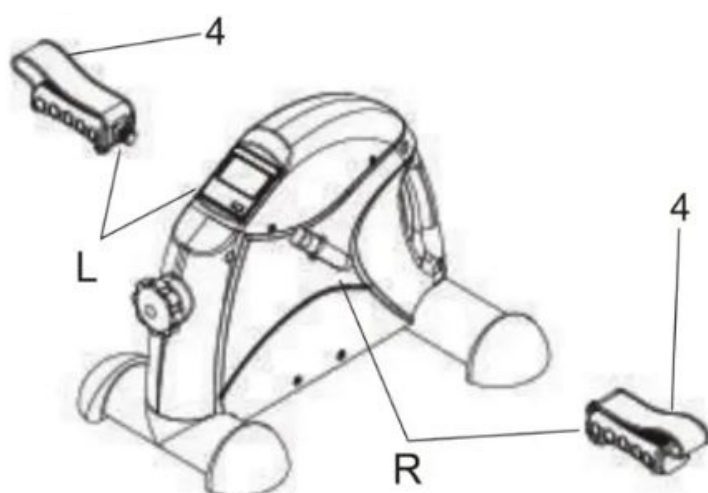
ÉTAPE D'ASSEMBLAGE

Étape 01



- Pour serrer les vis (28), utilisez le tournevis fourni (32).
- Fixez les barres de support (24) et (25) avec les rondelles (29) et les vis (28) au boîtier de l'appareil (2).

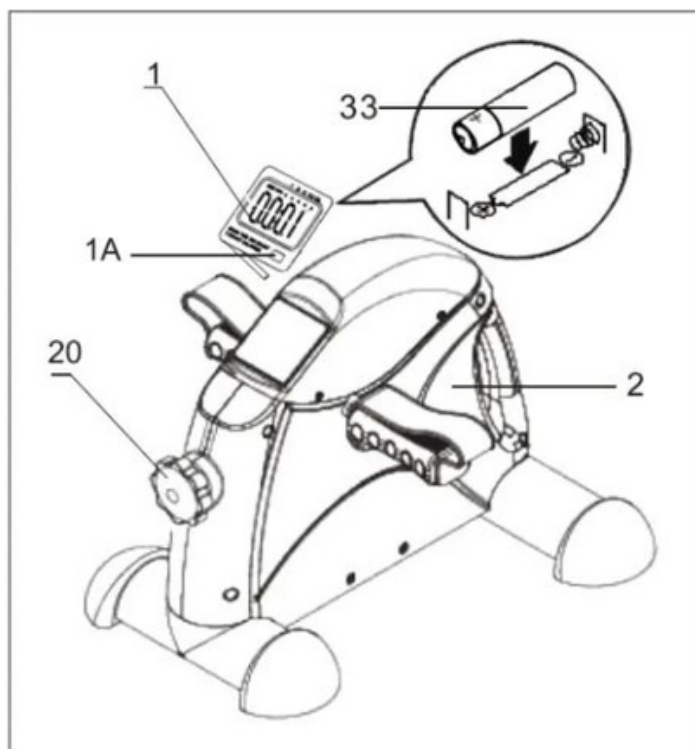
Étape 02



- Visser la pédale droite (4) avec le point « R » ampau milieu du filetage dans le sens des aiguilles d'une montre sur le bras de manivelle droit à l'aide de la clé à fourche (31).
- Vissez la pédale gauche (4) avec le point « L » ampau milieu du filetage dans le sens inverse des aiguilles d'une montre sur le bras de manivelle gauche à l'aide de la clé à fourche (31).

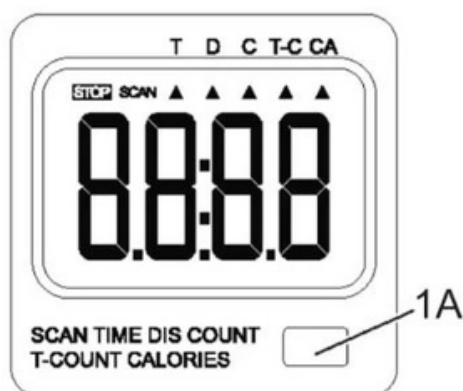
FONCTION ORDINATEUR

Insertion de la batterie



1. Retirez délicatement le cardio (1) du boîtier de l'appareil (2).
2. Insérez la batterie (33) dans le compartiment à batterie comme illustré dans le compartiment à batterie à l'arrière de l'ordinateur d'entraînement (1). Observez la polarité (+/-).
3. Insérez le cardio (1) dans le boîtier de l'appareil (2). Le bouton de sélection (1A) de l'ordinateur d'entraînement (1) doit se trouver du côté le plus proche du bouton de tension (20).

Régler l'ordinateur d'entraînement



L'ordinateur d'entraînement affiche diverses données d'entraînement,

Appuyez sur la touche de sélection (1A). Le cardio s'allume.

A R R Ê T	Le cardio arrête automatiquement la mesure si les pédales n'ont pas été enfoncées pendant plus de quatre secondes. Si vous arrêtez l'exercice pendant plus de quatre secondes, la fonction STOP sera automatiquement sélectionnée. L'ordinateur d'entraînement cessera de mesurer les données d'entraînement jusqu'à ce que vous poursuiviez l'exercice.
-----------------------	--

B A L A Y A G E	Si vous sélectionnez cette fonction, l'écran bascule automatiquement entre les fonctions T, D, C, T-C et CA toutes les six secondes.
--------------------------------------	--

T = T e m p s	Cette fonction vous montre depuis combien de temps vous faites un exercice.
---------------------------------	---

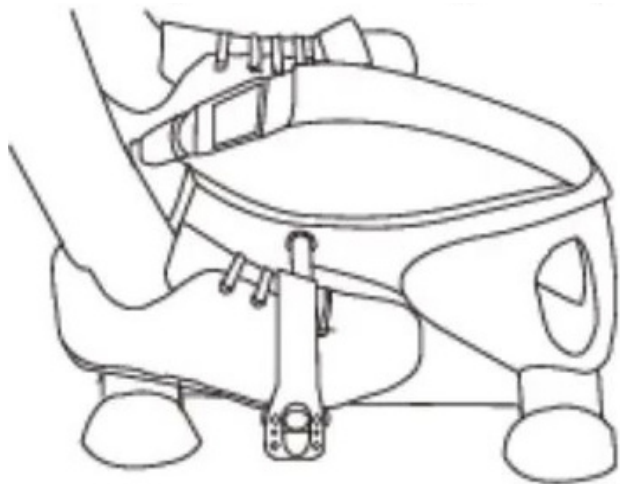
D = D is ta n c e	Cette fonction vous indique la distance parcourue lors d'un exercice.
--	---

ENTRAÎNEMENT DES MUSCLES

Placez la machine sur le sol.

Asseyez-vous sur une chaise devant la machine.

Insérez vos pieds dans les sangles des pédales et pédalez uniformément.

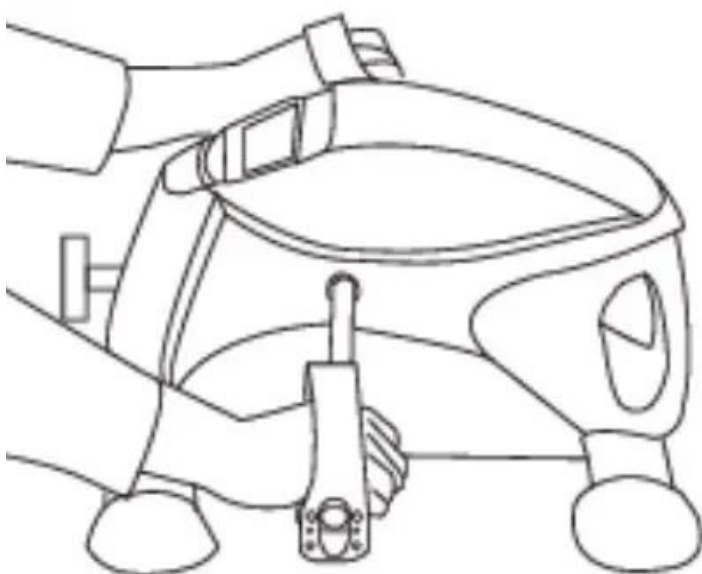


Entraînement muscles du bras

Placez la machine sur une table.

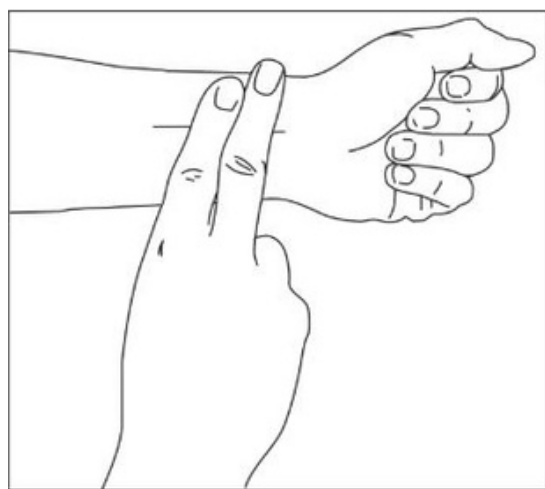
Asseyez-vous sur une chaise devant la machine.

Insérez vos mains dans les sangles des pédales et déplacez les pédales uniformément.



EXERCICE INTENSITÉ

Pour maximiser les bienfaits de l'exercice, il est important de s'entraîner avec la bonne intensité. Le niveau d'intensité approprié peut être trouvé en utilisant votre fréquence cardiaque comme guide. Pour un exercice aérobique efficace, votre fréquence cardiaque doit être maintenue à un niveau compris entre 70 % et 85 % de votre fréquence cardiaque maximale pendant que vous vous entraînez. C'est ce qu'on appelle votre zone cible. Vous pouvez trouver votre zone cible dans le tableau ci-dessous. Les zones cibles sont répertoriées pour les personnes inconditionnelles et conditionnées en fonction de l'âge.



Pendant les premiers mois de votre programme d'exercices, maintenez votre fréquence cardiaque près de la limite inférieure de votre zone cible pendant que vous vous entraînez. Après quelques mois, votre fréquence cardiaque peut être augmentée progressivement jusqu'à ce qu'elle se situe près du milieu de votre zone cible pendant que vous vous entraînez.

Pour mesurer votre fréquence cardiaque, arrêtez de faire de l'exercice, mais continuez à bouger vos jambes ou à marcher et placez deux doigts sur votre poignet. Faites un décompte des battements cardiaques de six secondes et multipliez les résultats par 10 pour trouver votre fréquence cardiaque. Par exemple, si votre nombre de battements cardiaques sur six secondes est de 14, votre fréquence cardiaque est de 140 battements par minute. (Un décompte de six secondes est utilisé car votre fréquence cardiaque chutera rapidement lorsque vous arrêterez de faire de l'exercice.) Ajustez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque soit au niveau approprié.

LISTE DES PIÈCES

Non.	Description	Qté
01	Ordinateur d'entraînement	1
01A	Bouton de sélection	1
02	Boîtier de l'appareil	1
03	Sangle de pédale	2
04	L: Pédale (gauche)R : Pédale (droite)	par 1
05	Vis	8
06	Bride	2
07	Vis, M4x12mm	9
08	Entretoise	2
09	Volant	1

10	Pédalier	1
11	Support de bande de frein	2
12	Noix	2
13	Vis, M6x12mm	2
14	Bande de frein	1
15	Vis, 5×25 mm	2
16	Vis, M6x12mm	8
17	Vis	1
18	L Boîtier principal à gauche ; R Boîtier principal droitper 1	
19	Tige de cadran	1
20	Bouton de tension	1

30	Plaque de montage	2
31	Clé à molette	1
32	Clé Allen	1
33	Batterie, AAA	1

