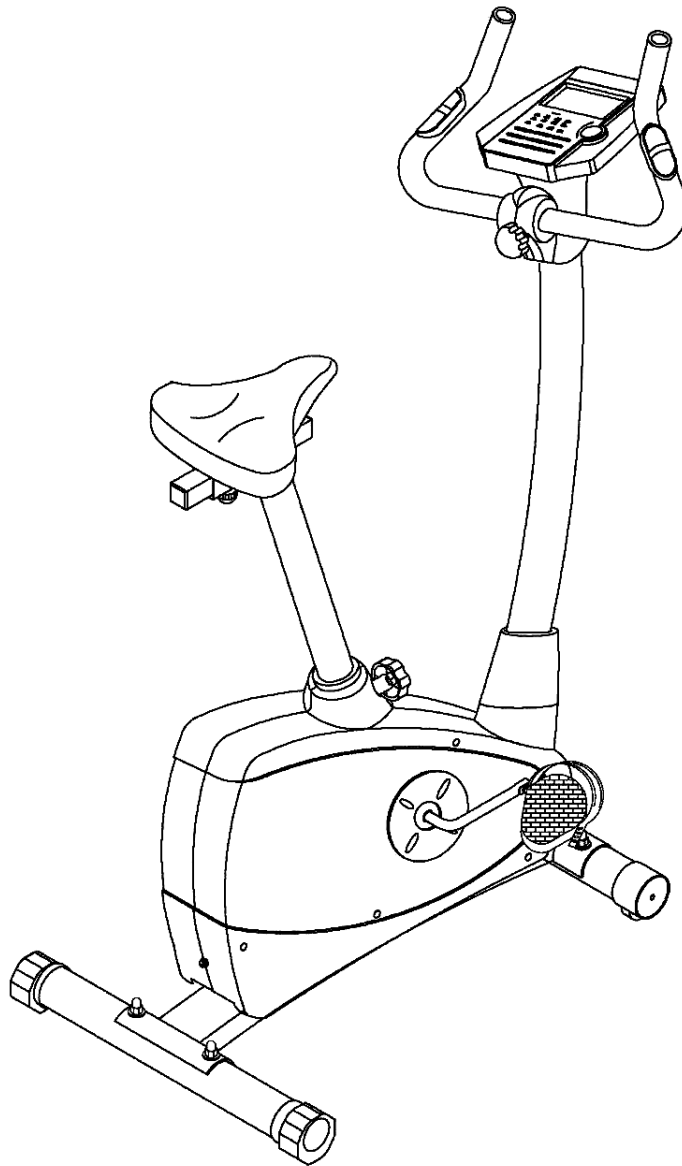


GUIDE DE L'UTILISATEUR ET MANUEL D'ASSEMBLAGE

HM-6004M PROGRAMMABLE



Ce produit de qualité est construit, produit, testé et certifié pour vous offrir une expérience d'entraînement sans compromis.

Cher client,

Nous désirons prendre quelques minutes et vous remercier d'avoir fait l'acquisition d'un vélo magnétique programmable de MAGNETIC BIKE et nous vous souhaitons du plaisir et surtout du succès lors de vos entraînements.

S.V.P. veuillez prendre quelques minutes et lire attentivement les mises en garde, de même que les instructions d'assemblage.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter votre détaillant autorisé.

Table des matières:

Mise en garde	p. 2
Ensemble de quincaillerie	p. 3
Instructions d'assemblage	p. 4
Instructions sur la console	p. 6
Instructions sur l'entraînement	p. 10
Charte cardio	p. 12
Liste de pièces	p. 13
Vue détaillé	p. 14

Mise en garde

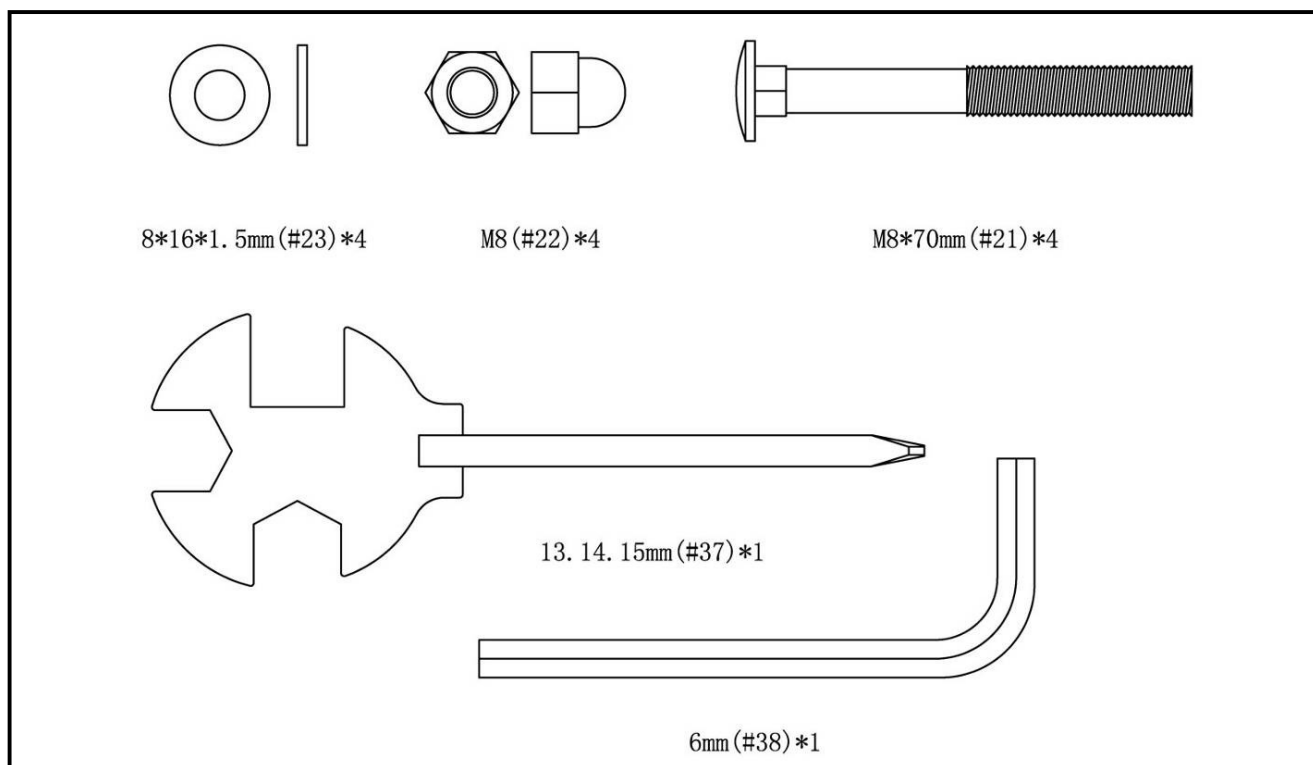
Avant de débuter, veuillez prendre quelques minutes pour lire le manuel de votre vélo MAGNETIC BIKE.

Garder ce manuel dans à endroit pratique afin de vous y référer pour informations supplémentaires, pour une réparation et/ou une commande de pièce.

- Le vélo HM-6004M a été construit pour un type d'environnement résidentiel seulement et a été testé pour une charge maximum de 100 kg (220lbs).
- Suivez les étapes d'assemblage tel qu'indiqué dans le présent manuel.
- Utiliser seulement les pièces d'origines.
- Pour l'assemblage, utiliser les outils fournis avec le vélo stationnaire et demander l'aide de techniciens pour assistance si nécessaire.
- Placer le vélo stationnaire sur une surface propre et nivelée. Afin de prévenir la corrosion, il n'est pas conseiller d'utiliser votre vélo dans un endroit humide.
- Avant chaque entraînement ainsi que tous les 1-2 mois, vérifier toutes les connections électrique ainsi que les vis/boulons afin qu'ils soient bien serrés.
- Remplacer les pièces défectueuses.
- Pour les replacements de pièces, utiliser des pièces d'origines.
- Pour tout type de réparation, veuillez contacter votre détaillant autorisé.
- Éviter l'utilisation de détergent pour nettoyer votre vélo. Un chiffon humide est conseillé pour le nettoyage.
- Assurez-vous que le vélo soit proprement assemblé avant de débuter votre entraînement.
- Pour l'ajustement des pièces (Poteau de selle, poteau de guidon, tube de selle) vérifier que le maximum (max height) ne soit jamais dépassé. Assurez-vous de toujours bien serrer votre poignée suite à un ajustement.
- Votre vélo est conçu pour les adultes seulement. Assurez-vous que les enfants l'utilisent sous la supervision d'un adulte.
- Aviser les utilisateurs et les personnes présente durant l'entraînement des risques inhérents (roue en mouvement, pédaliers).
- Consulter votre médecin et/ou spécialiste de la santé avant de débuter tout programme d'entraînement. Il vous conseillera sur les types d'entraînement que vous devriez réaliser. Il peut aussi vous aviser de vos limites à ne jamais dépasser
- Attention: un entraînement intensif/excessif pourrait causer des dommages à la santé.

- S.V.P. suivez le guide d'entraînement fourni dans le manuel.
- L'intensité/résistance peut être ajustée à partir de la console.

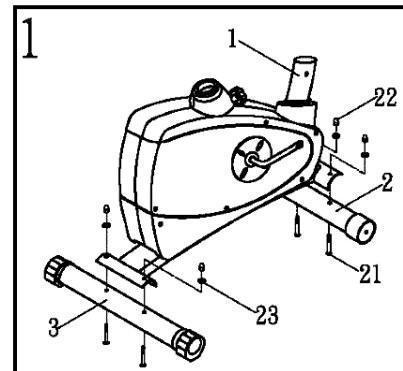
Ensemble de Quincaillerie



Instructions pour l'assemblage

Étape 1

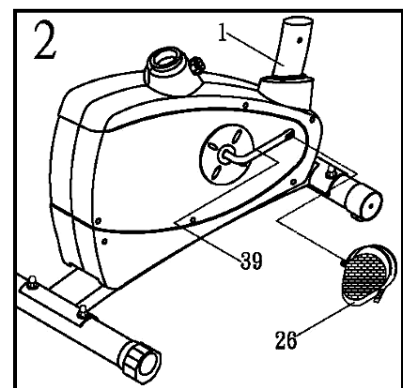
Installer le stabilisateur avant (2) et le stabilisateur arrière (3) à l'aide de 2 boulons charnières (21) qui doivent être insérés sous les stabilisateurs. Sécuriser avec 2 rondelles d'appui courbées (23) et 2 écrous chapeautés (22) sur la structure principale (1).



Étape 2

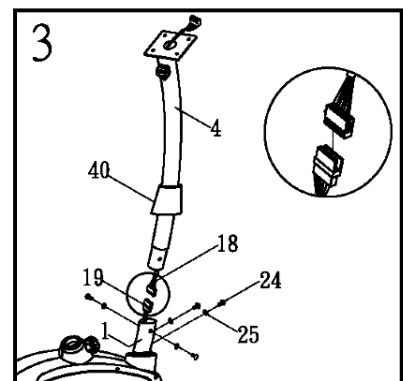
Visser les pédales (26) sur les bras de pédaliers (39). Les pédales sont identifiées avec R (droite) et L (gauche) indiquées sous la pédale.

N.B. Visser la pédale de gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.



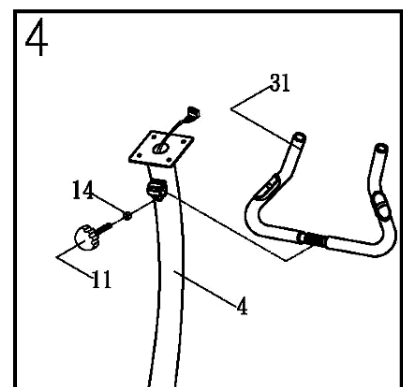
Étape 3

Dévisser les 4 vis hexagonales (24) déjà assemblé sur le vélo. Brancher le câble de l'ordinateur supérieur (18) avec le câble inférieur (19). Ensuite, insérer le poteau de guidon (4) à l'intérieur du tube du châssis principal (1). Attacher-le avec les 4 vis (24) et 4 rondelles d'appui (25) retirer précédemment.



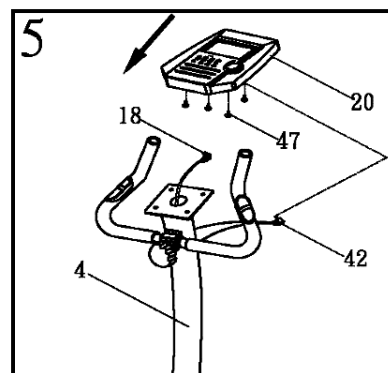
Étape 4

Dévisser la poignée de guidon (11) du support d'attache de guidon (4). Ouvrez le support et placer le guidon à l'intérieur. Choisissez la position désirée, visser ensuite la poignée (11) avec une rondelle d'appui (23) sécuritairement.



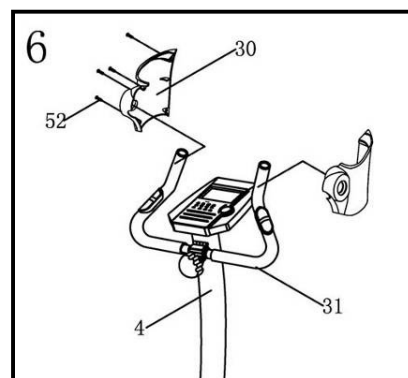
Étape 5

Brancher le câble de console supérieur (18) à la prise située à l'arrière de cette dernière. Visser la console (20) au support de métal situé sur le poteau de guidon (4) avec 4 vis (41).



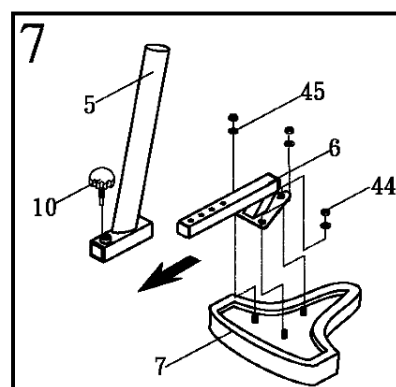
Étape 6

Glisser les caissons de plastiques (30) de gauche et de droite sur le guidon. Attacher les deux morceaux ensemble avec 4 boulons (52).



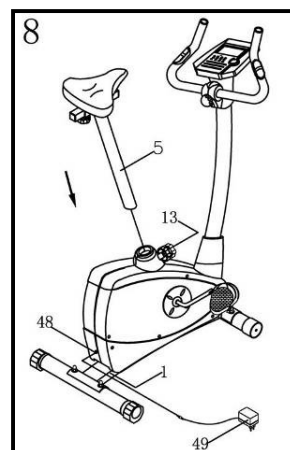
Étape 7

Attacher la selle (7) au tube d'ajustement horizontal de selle (6) avec 3 rondelles d'appui (42) et 3 écrous (41). Dévisser et tirer sur la poignée (10) du tube d'ajustement. Insérer le tube d'ajustement horizontal (6) dans le poteau de selle (5). Ajuster à la longueur désirée, puis serrer la poignée en place.



Étape 8

Dévisser et tirer sur la poignée (13) du poteau de selle. Insérer le poteau (5) dans le tubulaire de la structure principale (1), choisissez la hauteur désirée puis serrez la poignée (13) du poteau de selle en place. Assurez-vous que la poignée soit toujours serrée.



Instructions sur la console

SM 3105-05 - CONSOLE PROGRAMMABLE POUR L'ENTRAÎNEMENT

Mise en fonction

(Seulement lorsque la console est allumée et que l'adaptateur électrique est connecté)

- Étape no 1 : Vous devez choisir, lors de chaque entraînement, le type de programme que vous désirez. Vous choisissez les options avec l'aide des touches « UP & DOWN ». Les options offertes sont : mode manuel (*MANUAL*), mode programmable (*PROGRAMS*) incluant 12 différents profils, mode utilisateur (*USER*) et mode d'entraînement cardio cible (*TARGET HEART RATE*). Si vous choisissez le mode d'entraînement cardio cible, vous devrez valider votre âge afin d'accéder à l'étape suivante.
- Étape n° 2 : Vous devez maintenant choisir le niveau d'intensité (variant entre 1 et 16) avec les touches « UP & DOWN » en conséquence du type de programme sélectionné : *MANUAL*, *PROGRAM*, *USER* (cette étape n'est pas valide pour le programme *TARGET HEART RATE*).
- Étape n° 3 : Vous pouvez modifier ou sélectionner les valeurs d'entraînement avec les touches « UP & DOWN ». Vous devez confirmer votre sélection en appuyant sur la touche « ENTER ».

Valeurs d'entraînements offerts :

- TEMPS (*TIME*) : programmable entre 00 :00 & 99 :00 selon des incréments de 1 :00 (minute)
- DISTANCE : Programmable entre 0.00 & 99.90 selon des incréments de 0.10 km ou mile
- CALORIES : programmable entre 0 & 990 selon des incréments de dix calories
- WATT : programmable entre 10 & 350 selon des incréments de dix watts (cette valeur est seulement offerte avec le type d'entraînement *MANUAL*)
- POULS (*PULSE*) : programmable entre 30 et 240 selon des incréments de 1 battement par minute (BPM) (cette valeur est seulement disponible avec le type d'entraînement *TARGET HEART RATE*)

- Étape n° 4 : Une fois toutes les valeurs choisies, appuyer sur la touche « START/STOP » afin d'entreprendre votre séance d'entraînement.

Guide d'entraînement

Pour amorcer votre séance d'entraînement :

Vous pouvez entreprendre une séance d'entraînement en appuyant simplement sur la touche « START/STOP ». Vous n'aurez aucun type de programme à choisir et aucune valeur à modifier. La console, par défaut, sera en mode manuel.

Entraînement sans aucune valeur de temps :

Le profil de votre entraînement est affiché à l'écran principal et il est divisé en 16 segments égaux. Si vous choisissez de vous entraîner sans aucune valeur de temps, les 16 segments alterneront entre eux à chaque 0.10 km ou mile que vous parcourez. (En cumulant la distance parcourue si aucune valeur de distance n'a été déterminée ou en diminuant la distance si une valeur a été choisie).

Entraînement avec une sélection de valeur de temps :

Votre sélection de temps sera divisée en 16 segments égaux et alternera d'un à l'autre durant la durée complète de l'entraînement.

Ajustement de la résistance :

Vous pouvez durant votre entraînement en mode manuel, modifier votre résistance en augmentant ou en diminuant les 16 différents niveaux d'intensité. Le niveau 1 étant le plus facile et 16 le plus difficile. (Si aucune valeur de watt n'a été choisie).

Si une valeur de watt est programmée, la résistance sera automatiquement ajustée selon la vitesse et la valeur de watt qui seront affichées.

Quatre différents symboles s'afficheront à l'écran afin de vous aider lors de vos entraînements :

↑ Vous devez augmenter votre cadence

↓ Vous devez ralentir votre cadence

... Ce symbole indique que la valeur de watt n'est pas maintenue, c'est-à-dire que vous devez augmenter ou diminuer la vitesse en conséquence de la valeur.

** Lorsque vous dépassez la valeur de Watt, un bip vous rappelle que vous devez ralentir. Si vous ignorez cet avertissement lors des 3 minutes suivantes, une seconde alarme de 30 secondes (6 bips) sera déclenchée. La console arrêtera automatiquement, la résistance reprendra au niveau 1 et la valeur de watt à 0. Vous pouvez éteindre l'alarme en appuyant simplement sur une touche.

L'entraînement en mode PROGRAMS (12 profils) - Vous pouvez choisir entre les profils P1 et P12 pour votre séance d'entraînement. Vous pouvez aussi modifier la résistance en tout temps lors de votre séance.

L'entraînement en mode USER - Vous pouvez construire le programme d'entraînement que vous voulez en mode USER. Vous pouvez aussi modifier la résistance en tout temps lors de votre séance.

L'entraînement en mode TARGET HEART RATE - Ce programme ajuste automatiquement la résistance en conséquence de votre rythme cardiaque. Par exemple, si votre rythme cardiaque est sous le seuil de la limite choisie, la résistance sera augmentée d'un niveau aux 30 secondes afin d'élever votre rythme cardiaque à la limite désirée. Dès que vous aurez atteint la limite désirée, le niveau de résistance diminuera automatiquement d'un incrément et continuera à diminuer toutes les 15 secondes afin de maintenir la limite. Or, si votre rythme cardiaque est au-delà de la limite désirée durant plus de 30 secondes et que vous êtes au niveau de résistance 1, la console arrêtera le programme et l'alarme sonnera (6 bips) afin de vous protéger des dangers (étourdissements, malaises, nausées, etc.)

L'entraînement en mode TARGET HEART RATE selon différents pourcentages - À l'aide des touches « UP & DOWN » ajustez la valeur de TARGET HEART RATE à zéro et appuyez sur la touche « ENTER ». Dès lors, vous pourrez choisir un pourcentage limite (3 options) que vous devrez atteindre durant votre séance d'entraînement. Les 3 options sont calculées automatiquement par l'ordinateur selon l'âge que vous devrez programmer et votre rythme cardiaque maximum (RCM). Par exemple :

55 % du RCM : Si votre âge est de 30 ans, votre rythme cardiaque désiré sera de 104 battements par minute (BPM). Cette donnée est calculée selon la formule suivante : $220 (\text{rythme cardiaque maximum}) - \text{âge} (30) = 190 (\text{votre rythme cardiaque maximum}); 55\% \text{ de } 190 \text{ BPM} = 104 \text{ BPM}$. La même formule sera appliquée pour les 2 autres options, soit 75% et 90%.

L'entraînement en mode TARGET HEART RATE personnalisé - Vous pouvez aussi simplement entrer la valeur limite de votre rythme cardiaque maximum selon vos désirs. Dès que votre valeur est confirmée, le niveau de résistance sera 1. Lorsque votre limite est dépassée, une alarme sonnera afin de vous avertir et elle cessera lorsque vos battements par minute seront en deçà de votre limite. Si, par contre votre rythme cardiaque n'atteint pas la cible désirée, le niveau de résistance augmentera jusqu'à l'obtention de la zone ciblée.

Terminer votre entraînement :

Entraînements avec des valeurs programmées :

Lorsqu'une valeur (temps, distance, calories) programmée achève, la console sonnera (8 bips) afin de vous avertir. La console cessera le programme est affichera le cumule des valeurs. Vous pouvez appuyer sur la touche « START/STOP » afin de reprendre le même entraînement avec les mêmes valeurs.

Interrompt l'entraînement :

Vous pouvez appuyer sur la touche « START/STOP » afin d'arrêter votre entraînement à tout moment.

Réinitialiser les valeurs :

En appuyant sur la touche « *RESET* », vous réinitialiserez les programmes, le niveau de résistance, les modes d'entraînement et toute difficulté que vous auriez en mode ARRET. Si vous appuyez sur la touche « *RESET* » et que vous maintenez la touche enfoncée durant trois secondes, toutes les valeurs (incluant les valeurs personnelles) seront remises à zéro.

Touches :

<i>START/STOP</i>	Pour débiter ou arrêter un entraînement
<i>ENTER</i>	Afin de sélectionner les valeurs de temps, distance, rythme cardiaque, Watt programmées.
<i>ENCODER UP</i>	Afin d'augmenter les valeurs, les données et de faire défiler les modes d'entraînement et les programmes.
<i>ENCODER DOWN</i>	Afin de diminuer les valeurs, les données et de faire défiler les modes d'entraînement et les programmes.
<i>RESET</i>	<ol style="list-style-type: none">1. Afin de réinitialiser les valeurs de temps, distance, rythme cardiaque, Watts2. Afin de réinitialiser les programmes et retourner à la sélection de mode d'Entraînement, tel que <i>MANUAL</i>, <i>PROGRAMS</i>, <i>USER</i>, <i>TARGET HEART RATE</i>.
<i>RECOVERY</i>	Afin de permettre à la fonction de récupération selon votre rythme cardiaque d'être activée.

Fonctions :

<i>TEMPS</i>	<p>Compte : Si aucune valeur n'est choisie. Le temps comptera de 00 :00 à 99 :59 selon un incrément d'une seconde.</p> <p>Décompte : Si une valeur a été choisie. Le temps décomptera entre 99 :59 et 00 :00. Chaque segment peut être ajusté selon un incrément de 1 minute.</p>
<i>VITESSE</i>	Affiche la vitesse d'entraînement de 0.0 à un maximum de 99.9 km/h ou ml/h.
<i>DISTANCE</i>	<p>Compte : Si aucune valeur n'est choisie. La distance comptera de 0.00 à 99.90 km ou ml selon un incrément d'un kilomètre ou mile.</p> <p>Décompte : Si aucune valeur n'est choisie. La distance décomptera de 99.0 à 0.00 km ou ml selon un incrément de 0.1 kilomètre ou mile.</p>
<i>CALORIES</i>	<p>Compte : Si aucune valeur n'est choisie. Les calories compteront de 0 à 990 selon un incrément d'une calorie.</p> <p>Décompte : Si aucune valeur n'est choisie. Les calories décompteront jusqu'à 0 selon un incrément de dix calories.</p>
<i>POULS</i>	Les capteurs afficheront votre rythme cardiaque à l'écran. Les deux mains doivent être placés adéquatement sur chaque capteur afin de recevoir un signal constant et précis.
<i>RECOVERY</i>	Suite à votre entraînement, appuyer sur la touche <i>RECOVERY</i> et garder les mains sur les capteurs cardiaques. Toutes les fonctions cesseront sauf pour la valeur de <i>TEMPS</i> qui décomptera de 00 :60 à 00 :00. Maintenez les mains sur les capteurs durant cette minute et la console affichera ensuite votre niveau de récupération cardiaque F1 à F6. F1 étant le niveau de récupération supérieur.
<i>WATT</i>	Affiche les watts selon l'entraînement.

Notes :

1. Système automatique d'interruption : si aucun signal n'est reçu à l'ordinateur pendant 4 minutes consécutives, la console s'éteindra automatiquement et toutes les données seront enregistrées. Vous devez simplement appuyer sur une touche afin de réactiver la console.
2. Appuyer sur la touche MODE, SET ou RESET ou entreprendre l'entraînement si vous voulez que l'écran s'active. Toutes les données seront remises à zéro et le programme manuel sera affiché par défaut.
3. Si l'affichage semble défectueux, il suffit de retirer puis remplacer les piles de la console. L'ordinateur sera alors réinitialisé.
4. La console doit être allumée en branchant un adaptateur AC (500mA, 6V).



Instructions sur l'entraînement

Consulter votre médecin et/ou spécialiste de la santé avant de débiter tout programme d'entraînement. Il vous conseillera sur les types d'entraînement que vous devriez réaliser. Celui-ci saura vous aviser sur les limites à ne jamais dépasser

Attention: un entraînement intensif/excessif pourrait causer des dommages à la santé.

Intensité

Pour atteindre les résultats escomptés, l'intensité doit être dosée. Le rythme cardiaque est le meilleur guide comparatif.

Selon la méthode empirique, la formule suivante est généralement utilisée :

$$\text{Rythme cardiaque maximum} = 220 - \text{Age}$$

Lors de votre entraînement, votre rythme cardiaque devrait être maintenu entre 60% - 85% de votre rythme cardiaque maximum. Pour votre charte d'entraînement personnel, référez-vous à la charte cardio à la page 12.

Lorsque vous débiter un programme d'entraînement, il serait préférable de maintenir votre rythme cardiaque à 60% de votre maximum pour les premières semaines. Avec l'amélioration de vos capacités, vous pourrez alors graduellement augmenter votre rythme cardiaque jusqu'à 85%.

Perte de poids

Le métabolisme commence à brûler des graisses lorsque votre rythme cardiaque atteint approximativement 60% de votre rythme maximum. Pour maximiser votre taux de dépense calorique, il est suggéré de maintenir votre rythme cardiaque entre 60% et 70% de votre rythme maximum. Pour des résultats optimaux, votre entraînement devrait consister à un minimum de 3 séances par semaine de 30 minutes.

Exemple:

Si vous avez 52 ans et que vous voudriez débiter un entraînement voici les calculs:

Rythme cardiaque maximum = $220 - 52(\text{âge}) = 168$ pouls/min

Zone cible minimum (60%) = $168 \times 0.6 = 101$ pouls/min

Zone cible maximum (70%) = $168 \times 0.7 = 117$ pouls/min

Durant les premières semaines, maintenir le rythme de 101 battements par minute et éventuellement l'augmenter jusqu'à 117 battements par minute.

Planification de votre entraînement

Réchauffement:

Avant chaque période d'entraînement, réchauffez-vous durant 5-10 minutes. Vous pouvez effectuer des légers étirements ou un entraînement à basse vitesse et à moindre intensité.

Session d'entraînement cardio-vasculaire:

Durant votre session d'entraînement, votre cible devrait être entre 70% -85% de votre rythme cardiaque maximum. Voici un guide rapide de la durée et du nombre de session qui est recommandé pour des résultats optimaux : minimum de 3 fois par semaine et de 20 minutes par session.

Entraînement quotidien: approx. 20 min. par appareil
2-3 x par semaine: approx. 30 min. par appareil
1-2 x par semaine: approx. 60 min. par appareil

Récupération:

Afin de permettre au métabolisme de réaliser une récupération active, l'intensité de votre entraînement devrait être diminué rapidement durant les 5 dernières minutes. De plus, une période d'étirements suite à votre entraînement réduit considérablement les risques de blessures et de crampes musculaires.

Objectifs/succès:

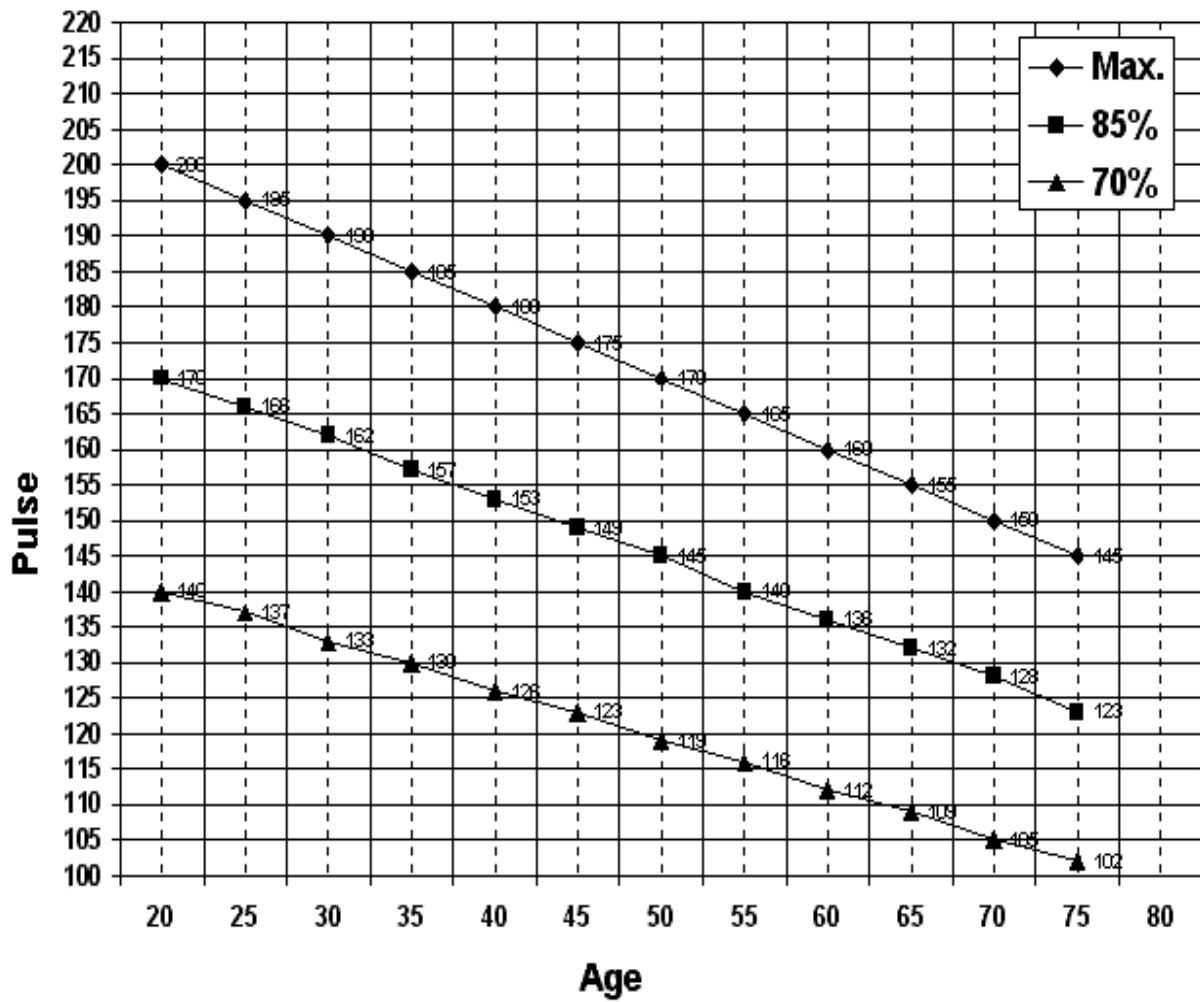
Après seulement quelques périodes d'entraînement, vous remarquerez que vous augmenterez la résistance afin de maintenir votre rythme cardiaque dans sa zone optimale. Les niveaux seront plus faciles et vous sentirez un bien-être supérieur, une diminution de stress, de la fatigue; une augmentation de la force, de la concentration... Pour atteindre et maintenir ce niveau, vous devez vous motiver à vous entraîner régulièrement. Établir un horaire fixe, suivez vos objectifs et ne vous surentraînez pas.

Une citation d'un vieil entraîneur:

“Le plus difficile pour l'entraînement, c'est de commencer.”

Bon entraînement !!!

Charte cardio



Liste de pièces

NO.	Description	Qté		NO.	Description	Qté
1	Structure principale	1		37	Tournevis	1
2	Stabilisateur avant	1		38	Clé Allen	1
3	Stabilisateur arrière	1		39	Ensemble de pédalier	1
4	Poteau de guidon	1		40	Protecteur	1
5	Poteau de selle	1		41	Vis	2
6	Poteau ajustable horizontal	1		42	Câbles pour capteurs cardiaque	1
7	Selle	1		43	Capteur	1
8	Embout (pour #6)	2		44	Écrous	3
9	Attache (pour #6)	2		45	Rondelles d'appui	3
10	Poignée (pour #6)	1		46	Protecteur	2
11	Poignée (pour #4)	1		47	Vis	1
12	Attache (pour #4)	1		48	Câble DC	1
13	Poignée du Poteau de selle	1		49	Adapteur	1
14	Manchon (pour #31)	1		50	Vis	4
15	Câble de résistance	1		51	Protecteur	2
16	Embout du stabilisateur avant	2		52	Vis pour support de console	4
17	Embout du stabilisateur arrière	2		53	Anneau	1
18	Câble d'ordinateur (supérieur)	1		54	Capuchon	2
19	Câble d'ordinateur (inférieur)	1		A1001	Rondelle d'appui	2
19	Servo-moteur	1		A1002	Rondelle d'appui	2
20	Console	1		A1003	Écrou	2
21	Boulon de charnière	4		A1004	Boulon	1
22	Écrou chapeauté	4		A1005	Boulon	1
23	Rondelle d'appui	4		A1006	Écrou	1
24	Boulon hexagonal	4		A1007	Manchons de métal	1
25	Rondelle d'appui	4		A1008	Vis	2
26	Pédales (D & G)	1		B2001	Ensemble de roué d'inertie	1
27	Couvercle de chaîne central (D & G)	1		B2002	Roue pour courroie d'entraînement	1
28	Couvercle de chaîne (D & G)	1		B2003	Galopeuse	1
29	Écrou	1		B2004	Moteur	1
30	Caissons de console (D & G)	1		C3001	Ensemble de roulement à billes	1
31	Guidon	1		C3002	Ressort	1
32	Poignées de mousse (paire)	1		D4001	Courroie Poly-V	1
33	Embouts de protection (paire)	1		D4002	Capteur	1
34	Boulons	2		D4003	Aimant	1
35	Vis	4		D4004	Châssis pour galopeuse	1
36	Vis	14				

