

EVOCARDIO®



AB100 Renegade Pro

Manuel de l'utilisateur

Veuillez lire avec soin la totalité de ce manuel avant d'utiliser votre nouveau cycle.

TABLE DES MATIÈRES

Instructions de sécurité importantes	3
Entretien et maintenance	5
Service client	5
Instructions de montage	6
Fonctionnalités de Renegade expliquées	13
Instructions informatiques	14
Fonctions des boutons	14
Affichage et informations sur la console	15
Utiliser des programmes d'entraînement	16
Nettoyage / Dépannage	19
Exercices	20
Diagramme éclaté	21
Liste des pièces	22

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Le cycle a été conçu, fabriqué et testé de manière fiable conformément à la dernière technologie. Il est donc sûr et efficace. Néanmoins, l'appareil peut entraîner des risques pour les personnes et les biens s'il est utilisé incorrectement. Pour cette raison, les instructions d'utilisation doivent être lues intégralement et les instructions de sécurité doivent être respectées.

Lisez toutes les instructions avant d'utiliser le cycle.

DANGER

- Ne pas tremper les surfaces du cycle avec un liquide quelconque. Utilisez un vaporisateur ou un chiffon humide
- Ne placez aucun récipient de liquide ouvert sur aucune partie du tapis de marche. Pourtant l'utilisation de bouteilles de sport avec des bouchons hermétiques est acceptable.
- Ne tentez pas de réparer vous-même votre cycle sans avoir au préalable contacté votre service de maintenance.
- Gardez toujours la surface de roulement propre et dégagée de tout obstacle.

MISE EN GARDE

- Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices, en particulier si l'un des cas suivants vous concerne: antécédents de maladie cardiaque, d'hypertension, de diabète, de maladie respiratoire chronique, de cholestérol élevé, de fumeur, de toute autre maladie chronique ou de déficience physique.
- Toute femme enceinte devrait consulter son médecin avant de commencer un programme d'exercices.
- Ne laissez jamais les enfants ou les personnes handicapées sans surveillance sur ou à proximité du cycle.
- Si vous ressentez des vertiges, des douleurs thoraciques, des nausées ou tout autre symptôme anormal lors de vos entraînements sur le cycle, arrêtez immédiatement les exercices. Consultez un médecin avant de continuer vos entraînements.
- Un mécanicien qualifié devrait effectuer tout travail d'entretien ou de réparation.

FAITES ATTENTION

- Le cycle est non motorisé. L'utilisateur contrôle la vitesse, y compris la vitesse à laquelle le cycle ralentit ou même s'arrête.
- Notre cycle n'a pas de moteur et donc n'a pas de système d'arrêt d'urgence, ni cordon, ni bouton. Le cycle s'arrêtera tout seul. Il est impératif que tous les utilisateurs se familiarisent avec le cycle et avec ses caractéristiques.
- Installez et faites fonctionner le cycle sur une surface plane et à niveau.
- Gardez tous les vêtements et les serviettes flottantes loin de la surface de roulement. Il est également important que les lacets ne dépassent pas le bas de la chaussure.
- Veuillez garder la zone derrière le cycle dégagée et à au moins deux mètres des murs ou des meubles.
- N'installez jamais votre machine dans un environnement humide tel que des piscines, des salles de bains ou des saunas.
- Gardez vos mains éloignées de toutes pièces en mouvement.
- Inspectez le cycle pour détecter les composants usés ou desserrés avant utilisation. Resserrez ou remplacez tous les composants usés ou desserrés avant usage. Lisez, comprenez et testez toutes les procédures d'arrêt d'urgence.
- Soyez extrêmement prudent lorsque vous montez ou descendez du cycle.

- Portez des chaussures de sport appropriées avec des semelles en caoutchouc ou à forte traction.
- Accordez plusieurs minutes à votre rythme cardiaque de se positionner dans la zone d'entraînement décrite dans le manuel.
- La sécurité et l'intégrité conçues pour la machine ne peuvent être maintenues que lorsque le cycle est régulièrement examiné pour vérifier s'il n'y a pas de dommages et/ou d'usure et si il est réparé si nécessaire. Il incombe à l'utilisateur /propriétaire ou à l'exploitant de l'installation de veiller à l'exécution régulière de la vérification. Les composants usés ou endommagés doivent être remplacés immédiatement ou le cycle doit être retiré du service jusqu'à ce que la réparation soit effectuée. Seuls des composants fournis ou approuvés par le fabricant peuvent être utilisés pour l'entretien et la réparation du cycle.

MODES DE FONCTIONNEMENT NON AUTORISÉS

Le cycle ne peut être utilisé que pour l'usage prévu ci-dessus.

Toutes autres utilisations peuvent entraîner des blessures graves et /ou des dégâts matériels.

Les restrictions et interdictions suivantes doivent être strictement respectées:

- Les cycle non motorisés ne peuvent pas être utilisés sans instructions préalables d'un personnel qualifié.
- Les enfants ne peuvent pas utiliser l'appareil ou ne peuvent être laissés à proximité sans surveillance.
- L'utilisation du cycle sous l'influence d'alcool, de drogues et /ou de stupéfiants est absolument interdite.
- Le cycle ne peut être utilisé pour des animaux.

Toutes les informations et instructions de ce manuel ont été compilées conformément aux normes et réglementations en vigueur à l'état actuel de la technologie, à nos connaissances et à notre expérience.

EVOCARDIO n'accepte aucune responsabilité pour les dommages résultant de:

- Ne pas avoir tenu compte du mode d'emploi.
- Utilisation incorrecte.
- Utilisation par des personnes non autorisées.
- Utilisation de pièces de rechange non approuvées par EVOCARDIO.
- Modifications non autorisées de l'appareil ou des accessoires.

Les conditions générales et les conditions de livraison d'EVOCARDIO s'appliquent, ainsi que les dispositions légales en vigueur au moment de la conclusion du contrat.

ENTRETIEN ET MAINTENANCE

- Placez toujours l'équipement dans un environnement sec.
- Utilisez un chiffon chaud et humide pour garder le produit propre.
- Pas de nettoyage humide des composants électriques, débranchez-le avant tout entretien ou maintenance.
- Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est régulièrement inspecté pour vérifier qu'il n'est pas endommagé ou usé. Cela inclut les cordes, poulies, écrous, boulons, pièces mobiles, bagues, chaînes, roues, roulements, points de connexion, etc.
- Assurez-vous de contrôler le produit régulièrement - au moins une fois par semaine est conseillé.
- Assurez-vous que toutes les fixations sont serrées avant utilisation.
- Toujours remplacer les composants endommagés / usés et ce que par des pièces d'origine du fabricant.

Protégez l'environnement en ne jetant pas ce produit avec les ordures ménagères. Vérifiez auprès de vos autorités locales les conseils et les installations de recyclage (Europe uniquement).



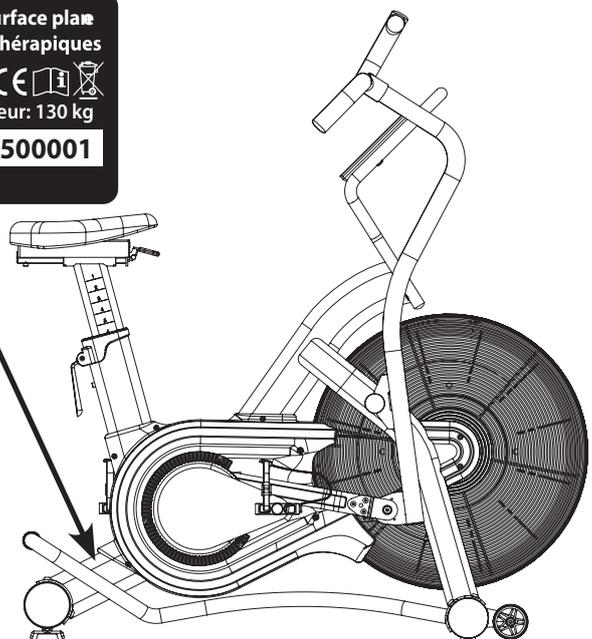
SERVICE CLIENT

Si vous avez besoin d'assistance concernant ce produit, veuillez rassembler les informations suivantes, et contactez-nous en utilisant les détails ci-dessous:

1. N° de série - cela peut être trouvé sur l'autocollant ci-dessous, situé comme indiqué. Pour référence future, écrivez s'il vous plaît votre numéro de série dans l'espace ci-dessous.
2. Date d'achat d'origine
3. Lieu d'achat
4. Informations sur le lieu et conditions d'utilisation
5. Description précise du problème / défaut

Utilisez uniquement une surface plane
Ne convient pas à des fins thérapeutiques
Produit: PRO AIR BIKE  
Poids maximum de l'utilisateur: 130 kg
N° de série: **C2PAB-160500001**
Fabriqué en Taiwan

Votre numéro de série est:



Contactez nous

Fitnessstrading bvba

info@fitnessstrading.com
Tel. +32 11 76 12 70

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

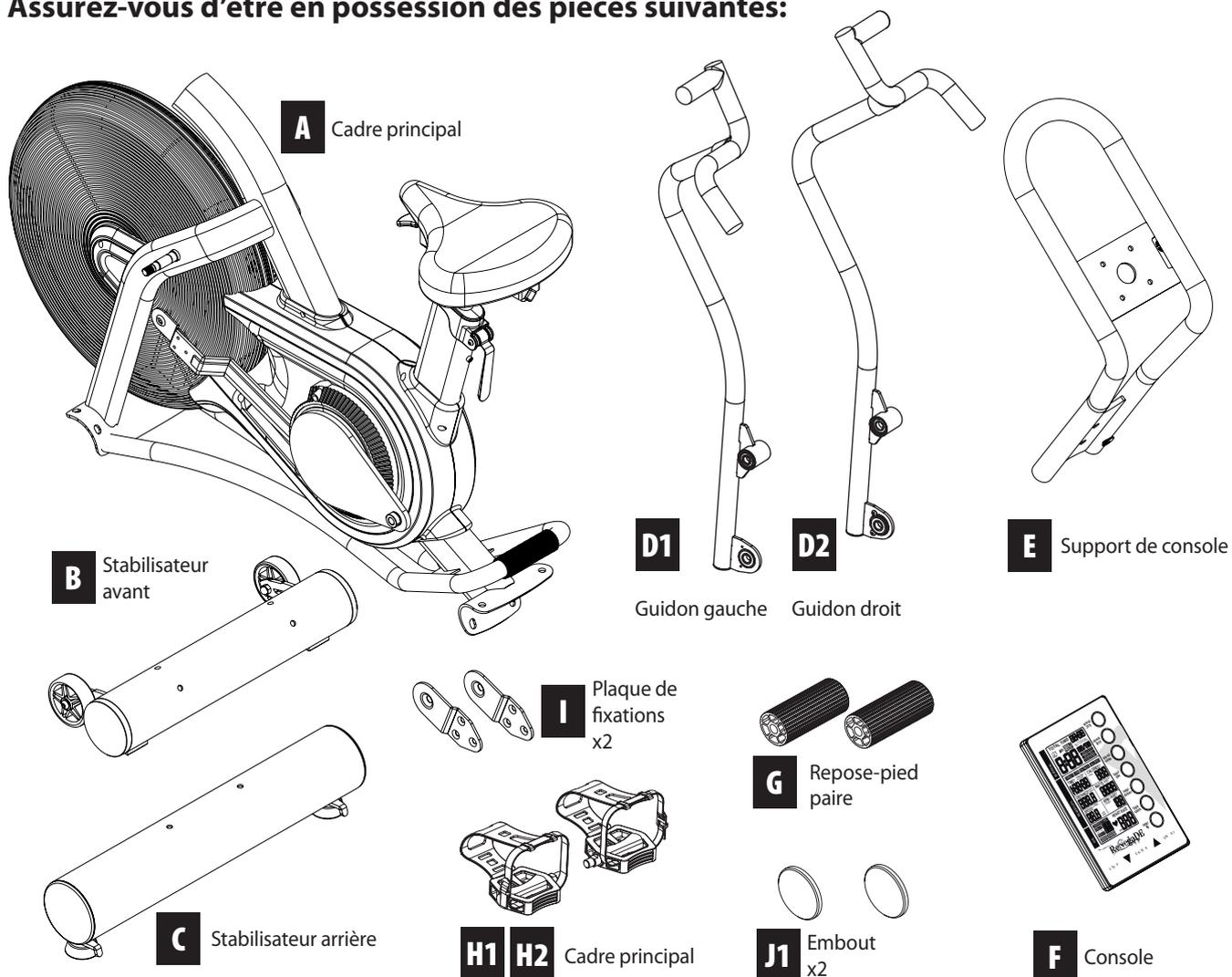
1. **Préparez votre espace** de travail. Il est assez important d'assembler le produit dans un espace propre et dégagé.

2. **Travaillez avec un ami.** Nous vous recommandons de faire appel à une assistance pour l'assemblage, car certaines pièces sont assez lourdes.

3. **Ouvrez la boîte en carton.** Lisez les avertissements sur l'emballage et assurez-vous qu'il est placé dans le bon sens.

4. **Déballez le paquet.**

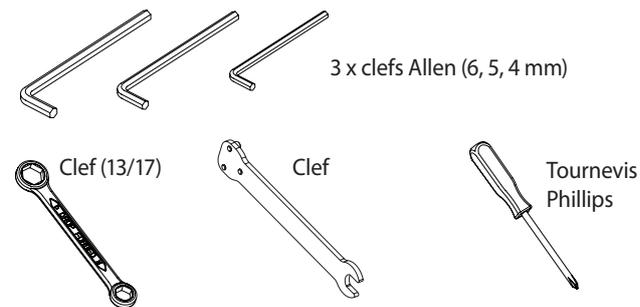
Assurez-vous d'être en possession des pièces suivantes:



Pièces de fixations



Outils



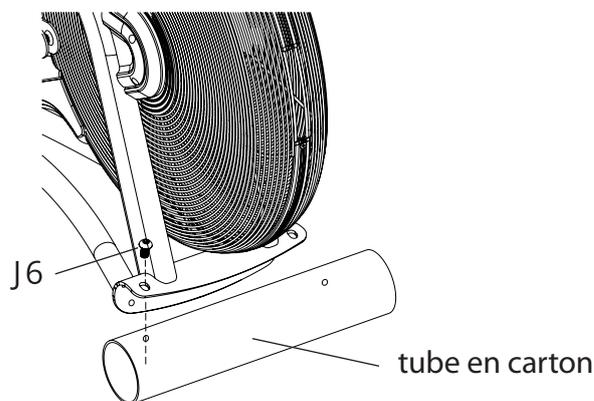
! Ce cycle nécessite un espace libre 123 cm x 67,5cm. Le poids total est de 76,5 kg

! Si certaines pièces sont manquantes, nous vous prions de nous contacter avant d'aller voir votre revendeur. Veuillez trouver nos coordonnées à la section 'Support Client', page 4.

1. Attacher le stabilisateur avant

1-1. Retirez le tube en carton du support du stabilisateur avant

- Desserrez les deux boulons **M10 x 2 mm à tête Allen (J6)** du tube en carton et retirez-le.
- Le tube en carton est utilisé comme emballage à des fins de protection. Il ne sera plus utilisé lors du montage.



FIXATIONS

J6



X2

OUTIL



6 mm

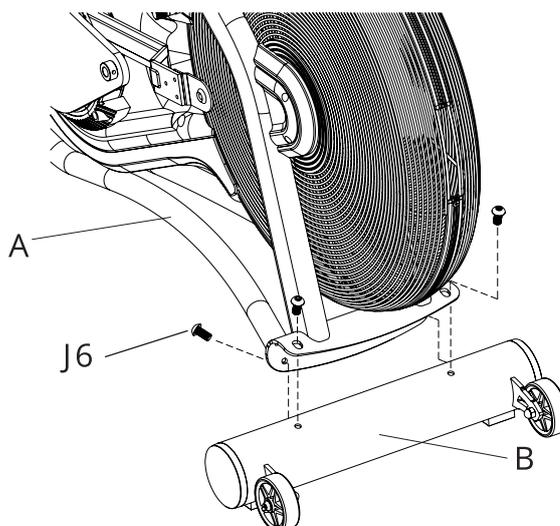
1-2. Attacher le stabilisateur avant

- Attachez le **stabilisateur avant (B)** au **cadre principal (A)** avec quatre boulons **M10x20mm à tête Allen (J6)**. Puis serrez ces boulons avec la clef Allen de 6mm.

Assurez-vous de monter les pièces dans le même ordre que les schémas indiquent.

Vérifiez que les boulons soient bien serrés avec la clef Allen.

Après l'assemblage contrôlez si les roues sur le stabilisateur avant pointent bien vers l'extérieur.



FIXATIONS

J6

X4

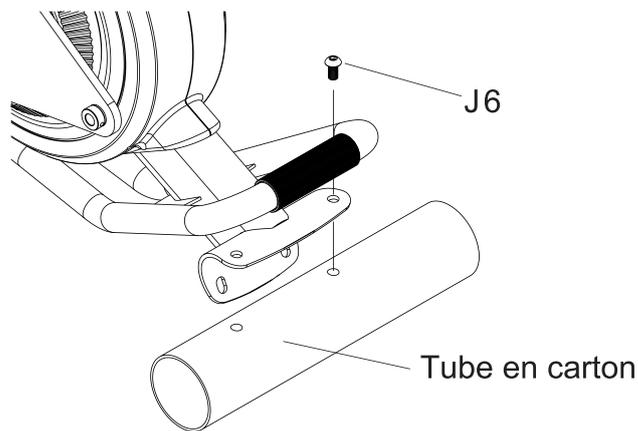
OUTIL

6 mm

2. Attacher le stabilisateur arrière

2-1. Retirez le tube en carton du support du stabilisateur arrière

- Desserrez les deux boulons **M10x20mm à tête Allen (J6)** du tube en carton et retirez-le.
- Le tube en carton est utilisé comme emballage à des fins de protection.
- Il ne sera plus utilisé lors du montage.



FIXATIONS

J6



X2

OUTIL



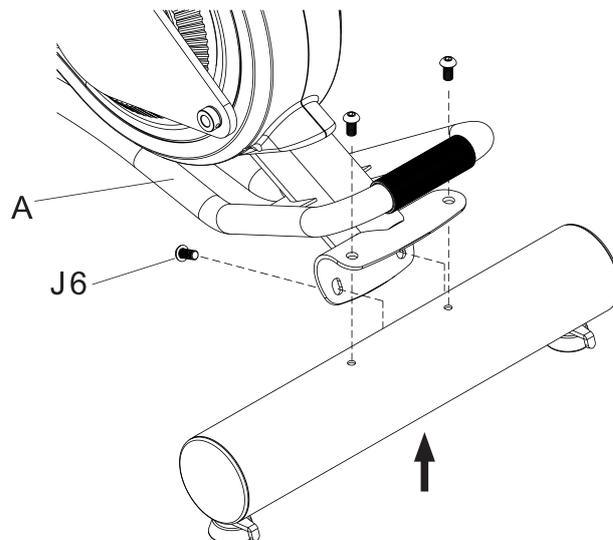
6 mm

2-2. Attacher le stabilisateur arrière

- Attachez le **stabilisateur arrière (C)** au **cadre principal (A)** avec quatre boulons **M10x20mm à tête Allen (J6)**. Puis serrez ces boulons avec la clef Allen de 6mm.

Assurez-vous de monter les pièces dans le même ordre que montrent les schémas.

Vérifiez que les boulons soient bien serrés avec la clef Allen.

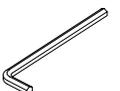


FIXATIONS

J6

X4

OUTIL

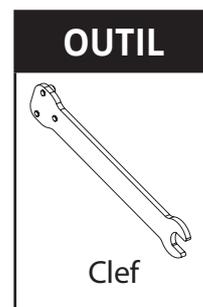


6 mm

3. Fixer le guidon à double action

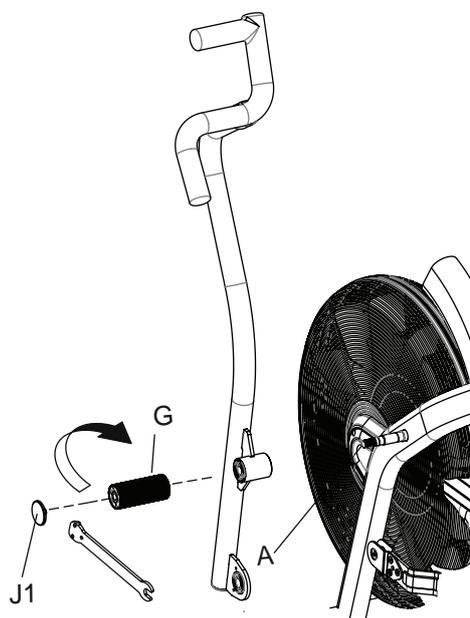
3-1. Attachez le guidon a double action gauche

- Faites glisser avec précaution le guidon à double action gauche (D1) sur l'axe pivot.
- Installez le repose-pied (G) en le vissant, et serrez-le avec la clef comme indiqué dans le manuel d'assemblage.
- Fixer l'embout (J1) sur le repose-pied



! Veillez à monter les pièces dans le même ordre qu'indiquent les schémas.

! Assurez-vous que la repose pied est bien serré avec la clef Allen.



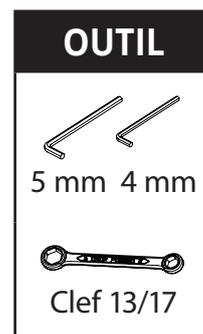
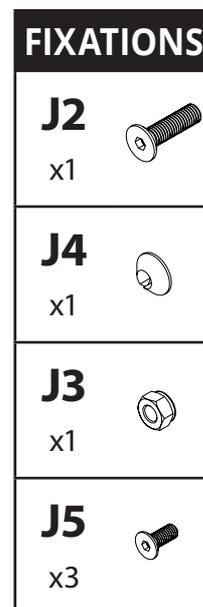
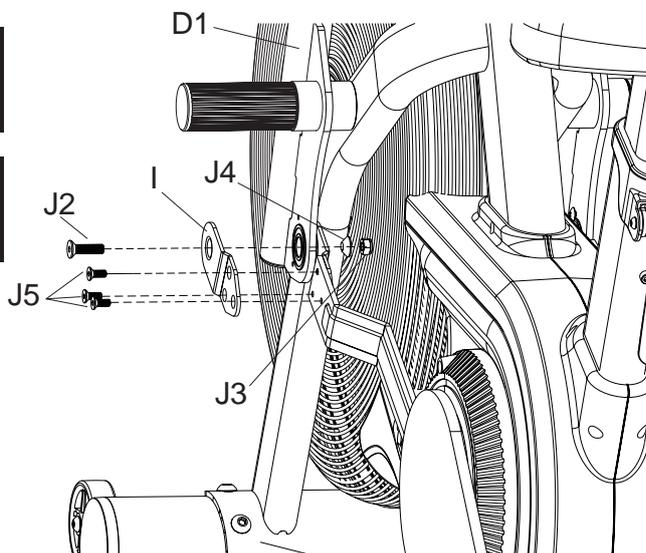
3-2. Monter la plaque de fixation et la barre de liaison.

- Attachez le guidon à double action (D1) et la barre de liaison avec la plaque de fixation (1), l'entretoise à disque (J4), la vis M8x30mm (J2) et le contre-écrou en nylon M8 (J3).
- Serrez le tout à l'aide d'une clef Allen de 5mm et d'une clef 13/17.
- Fixez la plaque de fixation (1) (doublement sécurisée) à la barre de liaison à l'aide de trois vis M6x15mm (J5) et serrez avec la clef Allen de 4mm.

(Pour un meilleur alignement de ces trois vis, nous devriez pouvoir desserrer l'ensemble de vis à l'avant et lorsque les quatre vis seront en bonne place, resserrer à l'aide de la clef Allen fournie.)

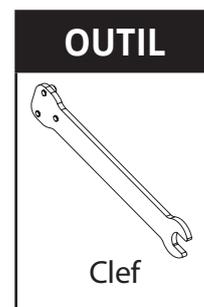
! Veillez à monter les pièces dans le même ordre qu'indiquent les schémas.

! Assurez-vous que les boulons soient bien serrés avec la clef Allen.



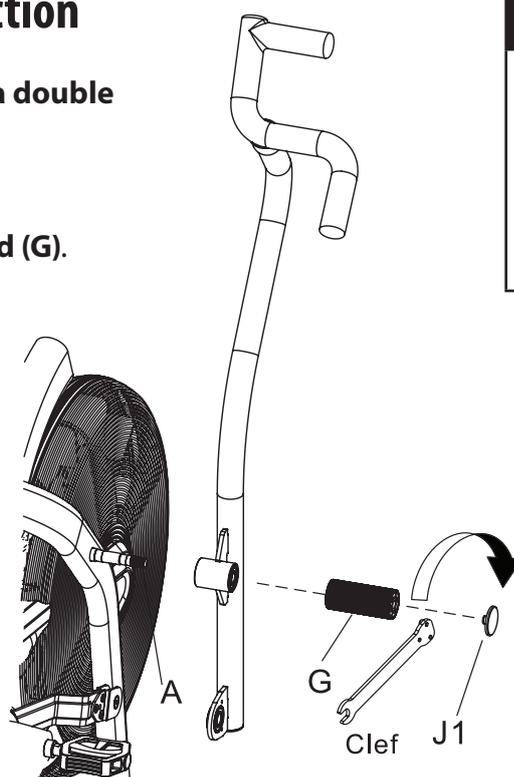
3-3. Fixer le guidon droit à double action

- Faites glisser avec précaution le **guidon droit à double action (D2)** sur le pivot d'essieu.
- Installez le **repose-pied (G)** en le vissant. Serrez-le bien avec la clef comme indiqué.
- Attachez bien **l'embout (J1)** sur le **repose-pied (G)**.



! Veillez à monter les pièces dans le même ordre qu'indiquent les schémas.

! Assurez-vous que le repose-pied est complètement serré avec la clef Allen



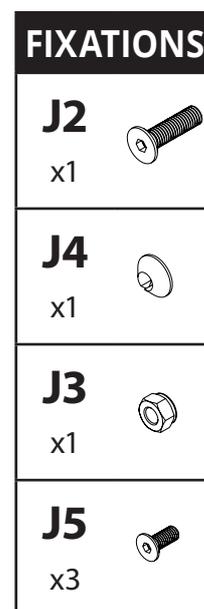
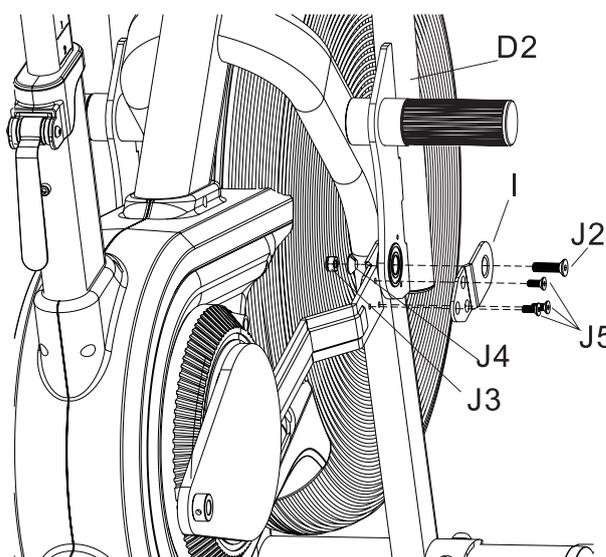
3-4. Installer la plaque de fixation et la barre de liaison

- Reliez le guidon droit à double action (D2) et la barre de liaison à la plaque de fixation (I) avec l'entretoise à disque (J4), la vis M8 x 30 mm (J2), et le contre-écran en nylon (J3). Serrez le tout à l'aide d'une clef Allen de 5mm et d'une clef 13/17.
- Sécurisez doublement la plaque de fixation (I) à la barre de liaison à l'aide de trois vis M6 x 15mm (J5) et serrez le tout à l'aide d'une clef Allen de 4mm, pour un bon alignement de ces trois vis, vous devriez pouvoir desserrer l'ensemble de vis à l'avant et d'aligner alors les quatre vis en bonne place. Resserrez à l'aide de la clef Allen fournie.

(Pour un meilleur alignement de ces trois vis, nous devriez pouvoir desserrer l'ensemble de vis à l'avant et lorsque les quatre vis seront en bonne place, resserrez à l'aide de la clef Allen fournie.)

! Veillez à monter les pièces dans le même ordre qu'indiquent les schémas.

! Assurez-vous que les boulons soient bien serrés avec la clef Allen.



4. Attacher les pédales

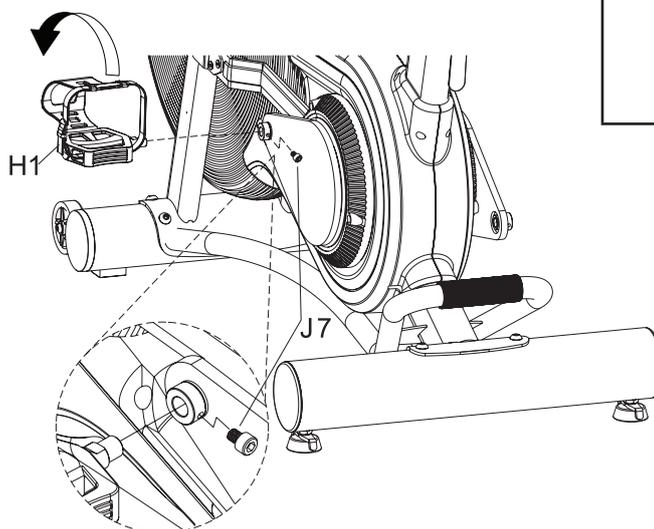
4-1. Attachez la pédale gauche

- Desserrez la **vis à tête cruciforme (J7)** montée sur le bras de la manivelle gauche.
- Attachez la **pédale gauche (H1)** au bras de manivelle gauche et fixez-la avec une clef 14/15
- Fixez la **vis à tête cruciforme (J7)** au bras de manivelle à l'aide de la clef Allen de 5mm.

! Veillez à monter les pièces dans le même ordre qu'indiquent les schémas.

! Cette pédale sera enfilée dans le contresens des aiguilles d'une montre et sera serrée avec la clef Allen fournie.

! Assurez-vous que la vis soit bien serrée avec la clef Allen.



OUTIL



Clef Allen
5 mm

Clef

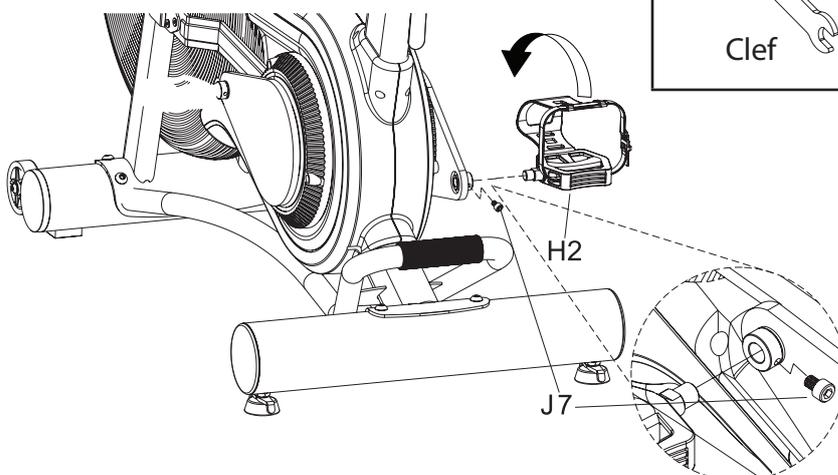
4-2. Attacher la pédale droite

- Desserrez la **vis à tête cruciforme (J7)** montée sur le bras de la manivelle droite.
- Attachez la **pédale droite (H2)** au bras de la manivelle droite et fixez-la à l'aide de la clef 14/15
- Fixez la **vis à tête cruciforme (J7)** au bras de la manivelle à l'aide de la clef Allen de 5mm.

! Veillez à monter les pièces dans le même ordre qu'indiquent les schémas.

! Cette pédale sera enfilée dans le sens des aiguilles d'une montre et sera serrée avec la clef 14/15.

! Assurez-vous que la vis soit bien serrée avec la clef Allen.



OUTIL



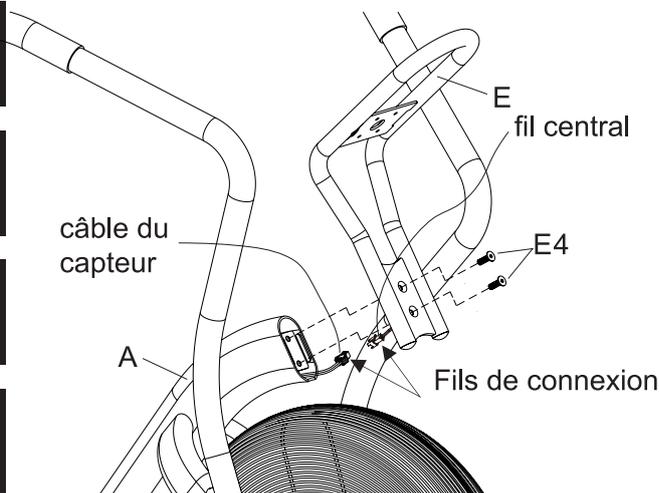
Clef Allen
5 mm

Clef

5. Fixer le support de la console

- Reliez le **câble du capteur** et le **fil central**. Puis, fixez le **support de la console (E)** à l'extrémité avant du **cadre principal (A)** à l'aide de deux **vis M8x 25mm (E4)**. Fixez le tout à l'aide de la clef Allen de 5mm.

- ! **Veillez à monter les pièces dans le même ordre qu'indiquent les schémas.**
- ! **Assurez-vous que les câbles soient bien connectés.**
- ! **Faites attention de ne pas coincer les câbles lors de mise en place du support de console.**
- ! **Assurez-vous que les vis soient bien serrées avec la clef Allen.**



FIXATIONS

E4



X2

OUTIL

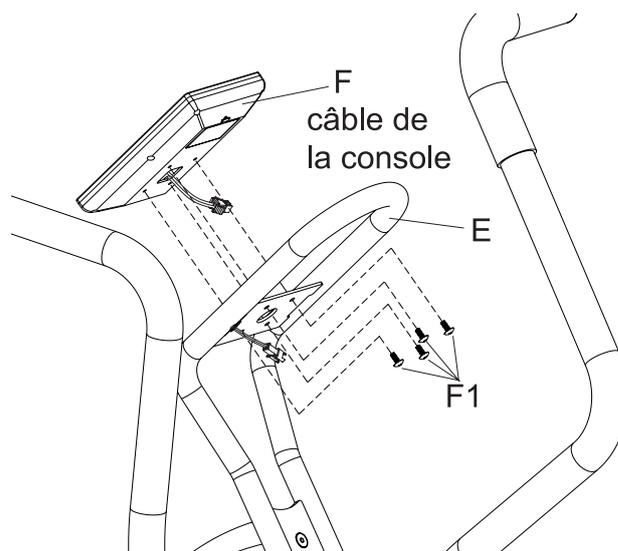


Clef Allen
5 mm

6. Attacher la console

- Retirez les quatre vis de fixation situées à l'arrière de la **console (8)**
- Assemblez le **câble de la console** avec le fil central. Fixez ensuite la **console (F)** à son **support (E)** à l'aide de quatre **vis de fixation M5 x 12mm (F1)**.

- ! **Veillez à monter les pièces dans le même ordre qu'indiquent les schémas.**
- ! **Assurez-vous que les câbles soient bien connectés.**
- ! **Assurez-vous que les vis soient bien serrées avec le tournevis.**



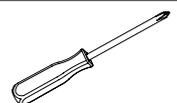
FIXATIONS

F1



X2

OUTIL



Tournevis
Phillips

Vérifications finales

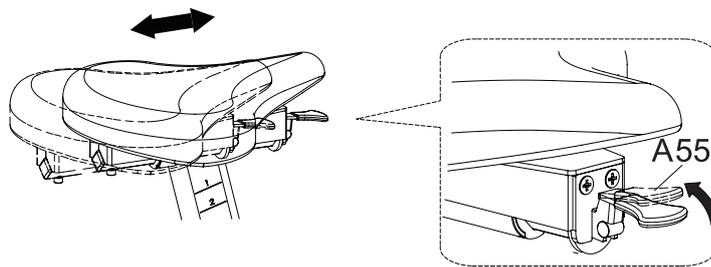
Votre cycle est maintenant assemblé. Veuillez effectuer maintenant les vérifications finales suivantes avant de l'utiliser pour la première fois.

- Assurez-vous que toutes les vis, tous les boulons et écrous soient bien serrés.
- Assurez-vous aussi d'avoir positionné votre machine sur une surface plane et à un niveau horizontal.

LES FONCTIONNALITÉS DE RENEGADE EXPLIQUÉES

Réglage de la portée du siège

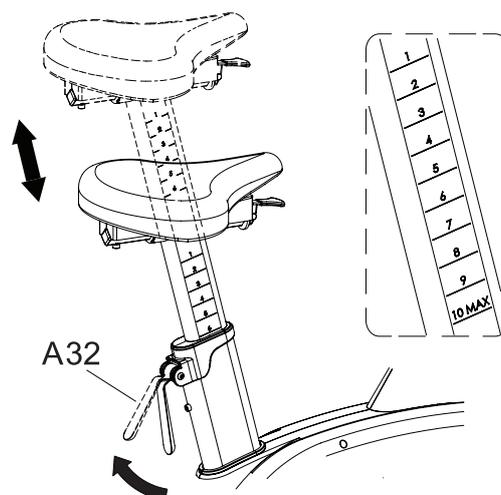
1. Soulevez la **poignée de réglage (A55)** et réglez la portée de la selle.
2. Relâchez la **poignée de réglage (A55)** après avoir trouvé la position de selle appropriée.



Réglage de la portée du siège

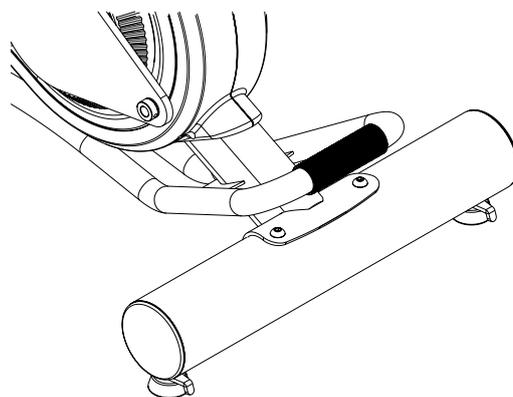
1. Soulevez la **poignée à came (A32)** et ajustez la hauteur souhaitée de la tige de la selle.
2. Appuyer fermement sur la **poignée à came (A32)** après avoir choisi la hauteur d'assise.

Ne tirez pas la tige de selle trop haut. Le maximum est indiqué sur la tige.



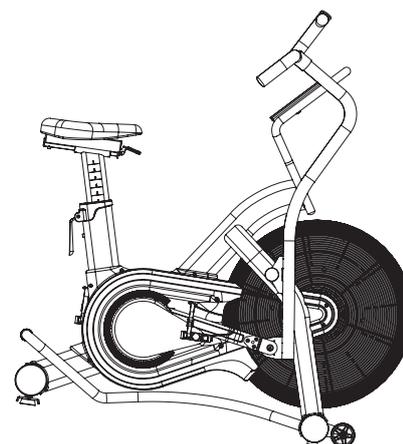
Niveler votre Renegade

1. Pour vous aider à niveler votre Renegade sur une surface inégale, deux ajusteurs de hauteur sont inclus aux stabilisateurs arrière. Il suffit de les tourner pour ajuster la hauteur de votre Renegade.



Transporter votre Renegade

1. Votre Renegade possède deux roues de transport sur le stabilisateur avant.
2. Soulever votre machine à l'aide de la poignée située à l'arrière de votre Renegade, puis tirez ou poussez pour la déplacer.



INSTRUCTIONS INFORMATIQUES

Démarrage rapide

Utilisez ce mode si vous souhaitez simplement une séance d'entraînement rapide et que vous ne souhaitez pas installer de données personnelles.

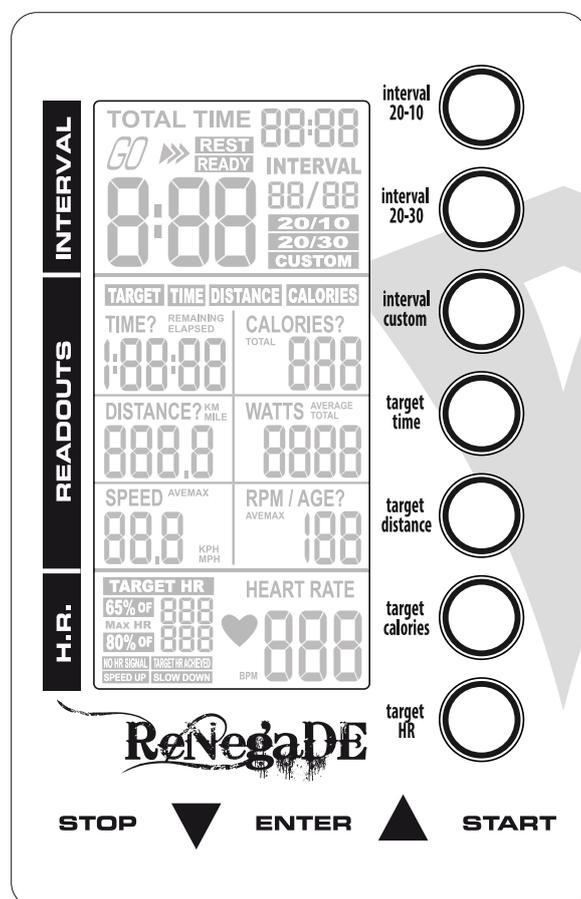
- Pédalez pendant quelques secondes pour allumer la console.
- Appuyer sur le bouton de démarrage START.
- Les valeurs des WATTS, de la VITESSE, des RPM et de la **FREQUENCE CARDIAQUE** (si celle-ci est détectée) commenceront à s'afficher.
- Les valeurs de TEMPS, de DISTANCE, des CALORIES et de WATTS commenceront aussi à compter à la hausse.

Pour terminer votre séance d'entraînement rapide et pour pouvoir analyser votre résumé de l'entraînement

- Arrêtez de pédaler.
- Appuyez sur le bouton 'STOP'.
- Les valeur du **TEMPS**, de la **DISTANCE**, des **CALORIES**, des **WATTS**, de la **VITESSE**, des **RPM** et de la **FREQUENCE CARDIAQUE** (si celle-ci est détectée) seront alors affichées.

Si vous vous arrêtez de pédaler sans appuyer sur le bouton d'arrêt, le programme s'interrompt automatiquement au bout de 30 secondes. Vous pouvez réactiver le programme en pédalant à nouveau. Après trois minutes d'inactivité, le programme s'arrêtera.

Fonctions des boutons



Boutons de programme INTERVAL et TARGET

- Ceux-ci nous emmènent immédiatement à l'entraînement correspondant sélectionné.

Bouton STOP

- Pour terminer ou pour mettre en pause une séance d'entraînement. Maintenez le bouton STOP enfoncé pour réinitialiser l'ordinateur.

Bouton ▼

- Pour diminuer les valeurs. Maintenez le bouton ▼ enfoncé pour changer rapidement de valeur.

Bouton ENTER

- Pour confirmer les réglages.

Bouton ▲

- Pour augmenter les valeurs. Maintenez le bouton ▲ enfoncé pour changer rapidement de valeur.

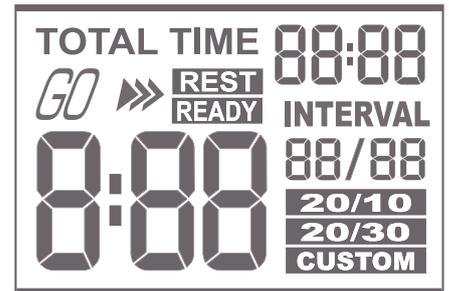
Bouton START

- Pour commencer un entraînement ou pour relancer un programme mis en pause.

AFFICHAGE ET INFORMATIONS SUR LA CONSOLE

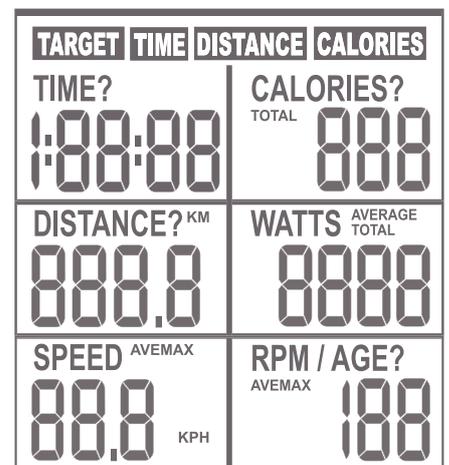
INTERVAL

- Indique que la section en cours est en période de transition ou de repos du programme d'intervalle.
- 8:88** > affiche le compte à rebours du temps de segment **GO** ou **REST**.
- Temps total **88:88** > affiche le décompte du temps d'exécution total du programme **GO** et **REST**
- 88/88** > affiche l'intervalle actuel et le nombre total de sections d'intervalles dans le programme.
- Indique que le programme **INTERVAL 20/10** ou le programme **INTERVAL 20/30** ou le programme **INTERVAL CUSTOM** est sélectionné et est en cours d'utilisation.



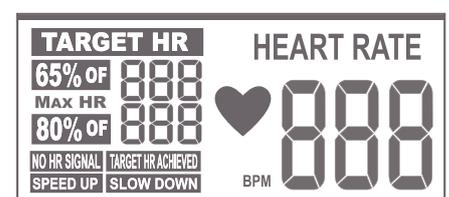
READOUTS

- Indique que l'objectif du **TEMPS**, de la **DISTANCE** ou du programme de **CALORIES** est sélectionné et en cours d'utilisation.
- Indique le temps écoulé de la session. Le compte pour défaut va de zéro à 1:59:00, mais compte à rebours quand l'objectif a été atteint.
- Indique la distance parcourue pendant la session. Le compte par défaut va de zéro à 999,9 kilomètres, mais compte à rebours quand l'objectif a été atteint.
- Indique la vitesse actuelle à laquelle vous pédalez en km/h.
- Indique le nombre approximatif de calories brûlées au cours de la session (à des fins de comparaison uniquement; ne doit pas être utilisé à des fins médicales). Le compte par défaut va de zéro à 999,9 Kcal, mais compte à rebours quand l'objectif a été atteint.
- Indique l'énergie actuelle (puissance) générée pendant la session (à des fins de comparaison uniquement; ne doit pas être utilisé à des fins médicales). a valeur par défaut va de zéro à 9999.
- Indique les révolutions actuelles par minute auxquelles vous pédalez.



HR

- Indique la fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (BPM), qui est détectée par une ceinture thoracique de fréquence cardiaque sans fil.
- Indique l'objectif pour faire des exercices à 65% de votre fréquence cardiaque maximale.
- Indique l'objectif pour faire des exercices à 80% de votre fréquence cardiaque maximale.
- Indique qu'il n'y a pas de signal de fréquence cardiaque détecté dans ce programme.
- Indique que la fréquence cardiaque actuelle est dans la plage ciblée.
- Indique que le signal de fréquence cardiaque actuelle a été détecté.
- Indique qu'une vitesse de pédalage accrue est nécessaire pour amener la fréquence cardiaque dans la plage ciblée.
- Indique qu'une diminution de la vitesse de pédalage est nécessaire pour abaisser la fréquence cardiaque dans la plage ciblée.
- Indique qu'une diminution de la vitesse de pédalage est nécessaire pour diminuer le rythme cardiaque dans la plage ciblée.



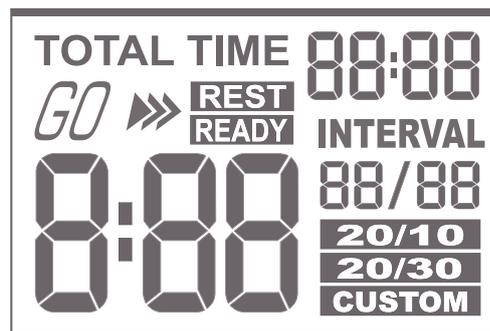
UTILISER DES PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT

Programmes d'INTERVAL

Cette console comporte trois programmes d'INTERVAL:
INTERVAL 20/10, **INTERVAL 20/30** et **INTERVAL CUSTOM**
(intervalle personnalisé).

Les programmes **INTERVAL 20/10** et **INTERVAL 20/30** offrent aux utilisateurs une série de huit entraînements d'intervalles de haute intensité avec des segments de temps prédéfinis.

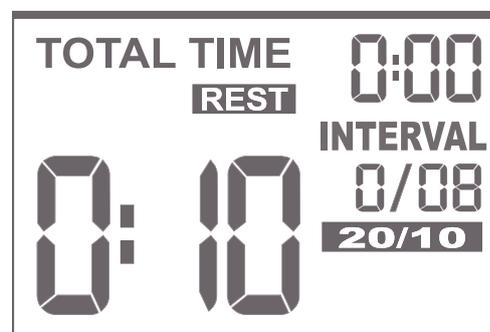
Ces programmes d'entraînements par intervalles à haute intensité indiqueront automatiquement le début de chaque intervalle **GO** et **REST** (repos). Lorsque vous atteindrez le dernier segment **REST** la console sonnera très brièvement et mettra fin à l'entraînement en s'arrêtant automatiquement.



Programmes INTERVAL 20/10

1. Assurez-vous que la console soit allumée.
2. Appuyez sur **INTERVAL 20/10** pour sélectionner le mode de programme souhaité.
3. Le nombre '0/8' de l'intervalle est déjà installé et est affiché dans la fenêtre **INTERVAL**.
4. Le segment de temps présélectionné de REST 0:10 est affiché dans la fenêtre **INTERVAL**.
5. Appuyez sur la touche **ENTER** pour confirmer votre réglage.
6. Appuyez sur **START** pour débiter l'entraînement et commencez ensuite à pédaler. Le programme ne débutera que lorsque vous commencerez à pédaler.

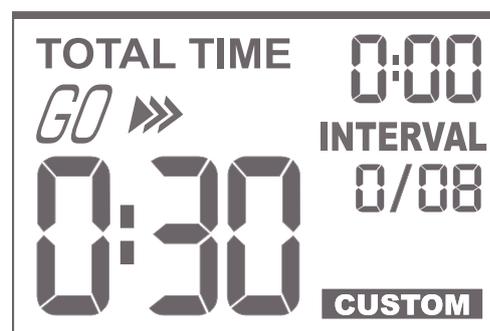
NOTE: Vous pouvez appuyer sur le bouton **STOP** pour terminer le programme à tout moment. Un aperçu de l'entraînement s'affichera alors à l'écran.



Programmes INTERVAL 20/30

1. Assurez-vous que la console soit allumée.
2. Appuyez sur **INTERVAL 20/30** pour sélectionner le mode de programme souhaité.
3. Le nombre '0/08' de l'intervalle est déjà installé et est affiché dans la fenêtre **INTERVAL**.
4. Le segment de temps présélectionné de REST 0:30 est aussi affiché dans la fenêtre **INTERVAL**.
5. Appuyez sur la touche **ENTER** pour confirmer votre réglage.
6. Appuyez sur **START** pour débiter l'entraînement et commencez ensuite à pédaler. Le programme ne débutera que lorsque vous commencerez à pédaler.

NOTE: Vous pouvez appuyer sur le bouton **STOP** pour terminer le programme à tout moment. Un aperçu de l'entraînement s'affichera alors à l'écran.

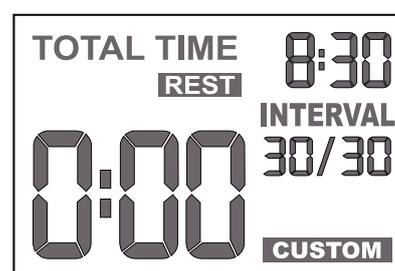
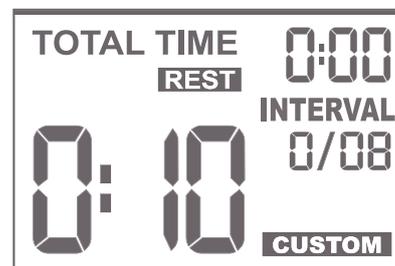


Programmes INTERVAL CUSTOM / intervalles personnalisés

1. Assurez-vous que la console soit allumée.
2. Appuyez sur **INTERVAL CUSTOM** pour sélectionner le mode de programme souhaité.
3. Employez les touches ▼▲ pour choisir la durée de votre segment de **TIME** (temps 0:01 - 9:59 minutes).
4. Appuyez sur la touche **ENTER** pour confirmer votre choix.
5. Employez les touches ▼▲ pour choisir la durée de votre segment de repos **REST** (0:01 - 9:59 minutes).
6. Appuyez sur la touche **ENTER** pour confirmer votre réglage.
7. Employez les touches ▼▲ pour définir le nombre total de vos intervalles.
8. Appuyez sur la touche **ENTER** pour confirmer votre réglage.
8. Appuyez **START** pour débiter votre séance d'entraînement et commencez ensuite à pédaler.

NOTE: Vous pouvez appuyer sur le bouton **STOP** pour terminer le programme à tout moment. Un aperçu de l'entraînement s'affichera alors à l'écran.

NOTE: Vous pouvez appuyer deux fois sur le bouton **ENTER** pour enregistrer le réglage de ce programme après avoir terminé l'entraînement.



Programme TARGET

Cette console comporte quatre programmes de **TARGET** (cibles): **TIME** (temps), **DISTANCE**, **CALORIES** et **HEART RATE** (fréquence cardiaque). Lorsque vous atteindrez votre objectif, la console sonnera très brièvement et mettra fin à l'entraînement et s'arrêtant automatiquement.

TARGET TIME (Objectif temps)

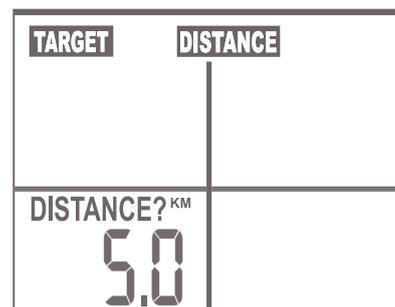
1. Assurez-vous que la console soit allumée.
2. Appuyez sur **TARGET TIME** pour sélectionner le mode de programme désiré.
3. Employez les touches ▼▲ pour choisir la durée de votre entraînement (0:01 - 9:59 minutes).
4. Appuyez sur la touche **ENTER** pour confirmer votre réglage.
5. Appuyez **START** pour débiter votre séance d'entraînement et commencez ensuite à pédaler. Le programme ne débiter que lorsque vous commencerez à pédaler.

NOTE: Vous pouvez appuyer sur le bouton **STOP** pour terminer le programme à tout moment. Un aperçu de l'entraînement s'affichera alors à l'écran.

TARGET DISTANCE (Objectif distance)

1. Assurez-vous que la console soit allumée.
2. Appuyez sur **TARGET DISTANCE** pour sélectionner le mode de programme désiré.
3. Utilisez les touches ▼▲ pour installer la **DISTANCE** comme objectif (0,1 - 999,9 km).
4. Appuyez sur la touche **ENTER** pour confirmer votre choix.
5. Appuyez **START** pour débiter votre séance d'entraînement et commencez ensuite à pédaler. Le programme ne débiter que lorsque vous commencerez à pédaler.

NOTE: Vous pouvez appuyer sur le bouton **STOP** pour terminer le programme à tout moment. Un aperçu de l'entraînement s'affichera alors à l'écran.



TARGET CALORIES (Objective CALORIES)

1. Assurez-vous que la console soit allumée.
2. Appuyez sur **TARGET CALORIES** pour sélectionner le mode de programme désiré.
3. La valeur présélectionnée de '50' clignotera dans la fenêtre **CALORIES**
4. Employez les touches ▼▲ pour installer votre objectif **CALORIES** (10 – 990 Kcal).
5. Appuyez sur la touche **ENTER** pour confirmer votre choix.
6. Appuyez **START** pour débuter votre séance d'entraînement et commencez ensuite à pédaler. Le programme ne débutera que lorsque vous commencerez à pédaler.

NOTE: Vous pouvez appuyer sur le bouton **STOP** pour terminer le programme à tout moment. Un aperçu de l'entraînement s'affichera alors à l'écran

TARGET	CALORIES
	CALORIES? 50

TARGET HR (Objectif Fréquence Cardiaque)

Vous devez porter une ceinture thoracique compatible sans fil pour pouvoir utiliser ce programme. Une fois que vous avez entré votre âge, l'ordinateur calcule et affiche les valeurs correspondantes pour votre fréquence cardiaque maximale à 65% et à 80% tant en affichant également votre fréquence cardiaque actuelle. L'ordinateur vous invitera également à accélérer ou à ralentir pour pouvoir rester dans la zone de 65 à 80%.

1. Assurez-vous que la console soit allumée.
2. Appuyez la touche **TARGET HR** pour sélectionner le mode de programme désiré.
3. La valeur présélectionnée de "30" clignotera dans la fenêtre **AGE**.
4. Employer les touches ▼▲ pour entrer votre âge (10-99).
5. Appuyez **ENTER** pour confirmer votre réglage.
6. Les valeurs présélectionnées des 65% et des 80% de l'objectif de fréquence cardiaque sont en conséquence affichées dans la fenêtre HR.
7. Appuyez **START** pour débuter votre séance d'entraînement, puis commencez à pédaler. Le programme ne se mettra en marche que lorsque vous commencerez à pédaler.

NOTE: Vous pouvez appuyer sur le bouton **STOP** pour terminer le programme à tout moment. Un aperçu de l'entraînement s'affichera alors à l'écran.

	AGE? 30
TARGET HR	HEART RATE
65% OF 117	P
80% OF 144	
	BPM

! N'utilisez pas le programme **TARGET HR** si votre fréquence cardiaque ne s'enregistre pas correctement à l'écran.

! **NO HR SIGNAL** (pas de signal de fréquence cardiaque) clignotera dans la fenêtre HR s'il n'y a pas de signal de fréquence cardiaque sans fil détecté au démarrage du programme.

! Veuillez vous reporter à la section 'Exercices avec votre Renegade' pour plus de détails sur les avantages d'un entraînement avec la fréquence cardiaque comme objectif.

TIME	CALORIES
0:00	0
DISTANCE KM MILE	WATTS TOTAL
0.0	0
SPEED AVE KPH	RPM MAX
0.0	0
TARGET HR	HEART RATE
65% OF 117	P
80% OF 144	
NO HR SIGNAL	BPM

COMMENT PRENDRE SOIN DE VOTRE RENEGADE?

Rangement

Ranger l'équipement dans un endroit sec avec le moins de variations possible de température. Protégez-le de la poussière et débranchez-le toujours lorsqu'il n'est pas utilisé (le cas échéant).

Nettoyage

Utilisez un chiffon humide et tiède pour essuyer les surfaces. Si nécessaire, un détergent doux peut être utilisé.



Ne jamais enlever le boîtier de protection

Entretien

Vérifiez régulièrement l'usure des composants et assurez-vous que tous les écrous et boulons soient resserrés avant chaque séance d'entraînement.

Dépannage



Si vous avez un problème avec votre équipement, avant de faire quoi que ce soit, veuillez vérifier si tous les câbles ont été correctement connectés. Les câbles desserrés sont un problème très courant et cette avarie peut être résolue en s'assurant régulièrement que les câbles soient toujours correctement connectés.

Si vous rencontrez des problèmes de lecture de votre fréquence cardiaque, veuillez noter que certaines fibres utilisées dans les vêtements (le polyester par exemple) génèrent de l'électricité statique et ceci peut empêcher une lecture, fiable de la fréquence cardiaque. Les téléphones portables, téléviseurs, micro-ondes et autres appareils électriques générant un champ électromagnétique peuvent également interférer avec la mesure de la fréquence cardiaque.

Si vous rencontrez toujours des problèmes avec votre équipement, nous vous prions de contacter votre distributeur local. Veuillez utiliser les détails décrits dans la section 'Assistance clientèle' à la page 5.

FAIRE DES EXERCICES AVEC VOTRE RENEGADE AB100

Consultez toujours votre médecin avant d'entreprendre un nouveau régime d'exercice. Si vous ressentez des nausées, des vertiges ou d'autres symptômes anormaux pendant un exercice, arrêtez-vous immédiatement et consultez votre médecin.

Commencer et terminer votre séance d'entraînement

Commencez et terminez chaque séance d'entraînement par une séance d'échauffement / de relaxation, quelques minutes d'étirement pour éviter les tensions, les tiraillements et les crampes.

Position correcte pour pédaler

- Asseyez-vous sur le vélo, les pieds dans les sangles et sur les pédales.
- Assurez-vous que la hauteur de la selle est correctement réglée: vous devez être stable et équilibré sur le siège. La règle de base pour obtenir une hauteur d'assise correcte est que lorsque la pédale atteinte son point le plus bas, la jambe devrait être presque tendue.
- Assurez-vous que votre dos soit bien droit pendant les exercices, en particulier pour les longues périodes d'entraînement.

Combien de temps doivent durer les exercices?

Cela dépend vraiment du niveau actuel de votre condition physique. Si vous venez de commencer un nouveau programme, vous devriez commencer progressivement et de manière continue. N'essayez pas de faire trop, trop vite. Trente minutes trois fois par semaine devraient suffire. N'exagérez surtout pas: vous ne devriez jamais vous sentir épuisé pendant ou après un exercice.

Entraînement pour la fréquence cardiaque

Pour tirer le meilleur parti de votre nouvel équipement de conditionnement physique et pour obtenir les meilleurs résultats de votre entraînement, vous devez vous entraîner au niveau de l'effort voulu. Cela signifie que vous devez écouter votre cœur!

S'entraîner avec objectif la fréquence cardiaque, signifie aussi que vous pouvez diriger vos exercices pour pouvoir atteindre différents buts:

Une bonne santé

Pour ceux qui souhaitent améliorer leur qualité de vie et leur bien-être en général. Vos séances devront être effectuées à une intensité comprise entre 50 et 60% de votre fréquence cardiaque maximale estimée. Elles devraient durer environ 30 minutes et peuvent être effectuées la plupart des jours de la semaine.

Perte de poids

Pour pouvoir remarquer une réduction significative de la masse grasse corporelle, vos séances doivent être un peu plus intenses, notamment entre 60 et 70% de votre fréquence cardiaque maximale estimée. Ces séances peuvent également être effectuées presque tous les jours de la semaine pendant 30 minutes au maximum.

Améliorer le niveau de la condition physique

Ces séances doivent être effectuées à 70-80% de votre fréquence cardiaque maximale estimée. Elles peuvent également impliquer des séances d'entraînement par intervalles au cours desquelles votre fréquence cardiaque pourrait atteindre des sommets de courte durée, très proche de votre fréquence cardiaque maximale. Ce sont des sessions intenses qui nécessitent au moins 48 heures de repos entre elles.

Calculer votre fréquence cardiaque

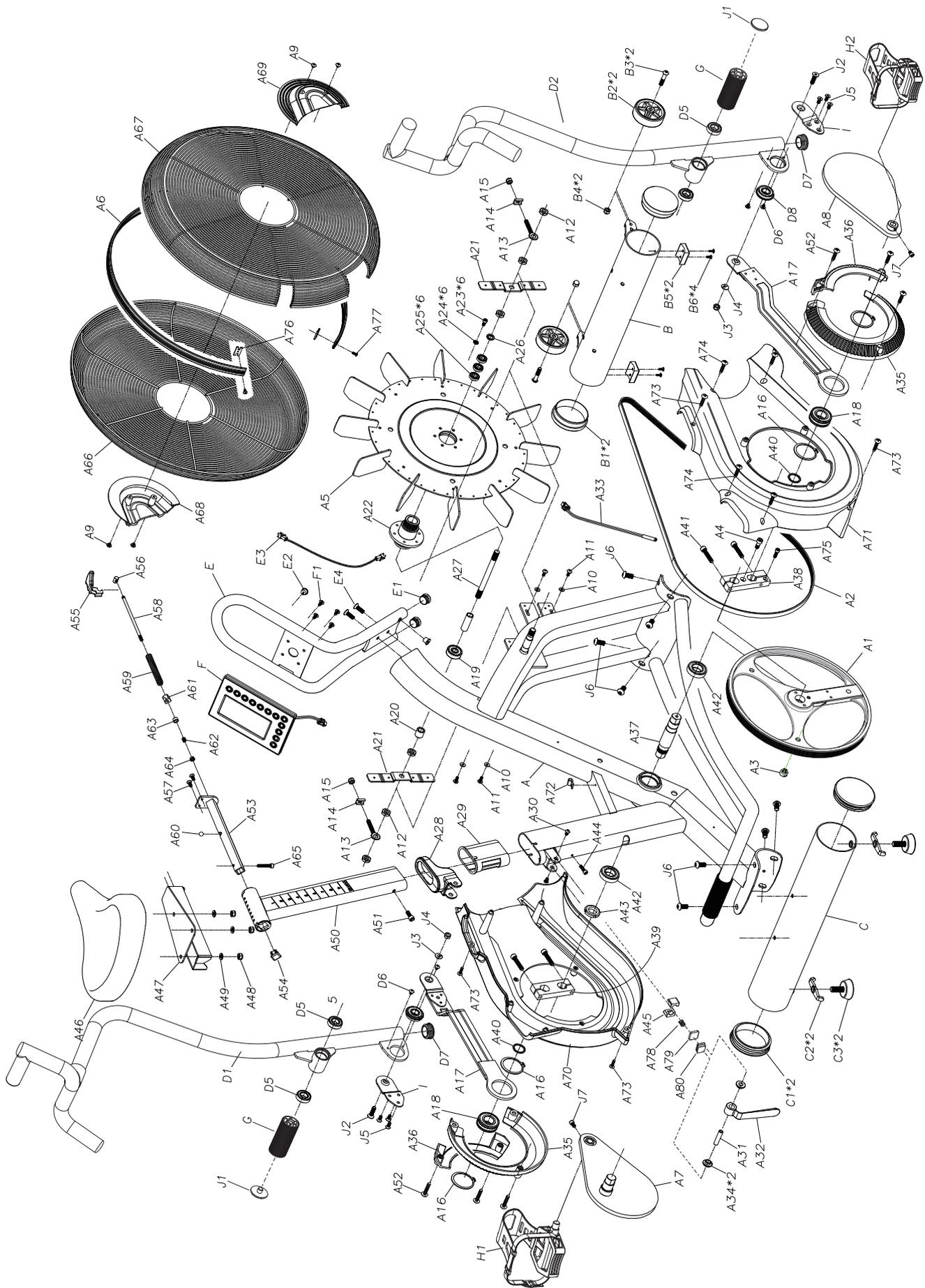
Vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale estimée à l'aide de la formule "220 moins votre âge en années". Ainsi, si vous avez 35 ans, votre fréquence cardiaque maximale estimée est de $220 - 35 = 185$ battements par minute (BPM).

Ensuite, pour calculer votre fréquence cardiaque cible, il vous suffit de multiplier votre fréquence cardiaque maximale estimée (185 BPM) par le pourcentage applicable. Ainsi, si votre objectif est une meilleure santé: $185 \times 60\% = 111$ BPM

Le point très important à retenir est que tous les calculs employés ne sont que des estimations. Si vous ne vous sentez pas à l'aise en pratiquant les exercices pour atteindre un objectif, réduisez-les à un niveau qui vous convient.

Note: Les exercices pour la fréquence cardiaque vous obligent à surveiller votre fréquence cardiaque tout au long de l'entraînement. Pour cela, nous vous recommandons d'utiliser une ceinture pectorale (si votre appareil est équipé d'un récepteur sans fil) ou un moniteur de fréquence cardiaque.

DIAGRAMME ÉCLATÉ



LISTE DES PIÈCES

Numéro	Description	Quantité
A	Cadre principal	1
A1	Roue de ceinture côtelée – OD 360 mm	1
A2	Ceinture côtelée	1
A3	Aimant – OD15x7mm	1
A4	Boulon à tête hexagonale – M8 x 35mm	1
A5	Ensemble de ventilateur en acier	1
A6	Bande en plastic	1
A7	Plaque de manivelle gauche	1
A8	Plaque de manivelle droite	1
A9	Boulon à tête hexagonale – M5 x 6mm	4
A10	Rondelle plate – M5 x Ø13 x 1T	4
A11	Boulon à tête hexagonale – M5 x 15mm	4
A12	Ecrou hexagonale M12	4
A13	Vis de réglage d'axe de la roue du ventilateur	2
A14	Entretoise de fixation	2
A15	Ecrou en nylon M8	2
A16	Clip C – S52	4
A17	Barre de liaison	2
A18	Roulement – 2205ZZ	2
A19	Roulement – 6301ZZ	1
A20	Entretoise en métal – Ø19 x Ø12,5mm x Ø18,7mm	1
A21	Support	2
A22	Poulie de la roue du ventilateur – OD 45 x 80mm	1
A23	Boulon à tête hexagonale – M6 x 12mm	6
A24	Rondelle à ressort – M8	6
A25	Roulement – 6001	3
A26	Bague entretoise	1
A27	Axe de la roue du ventilateur – OD12x155mm	1
A28	Embout pour la tige de selle	1
A29	Entretoise pour la tige de selle	1
A30	Boulon à tête creuse – M6 x 10mm	2
A31	Manchon en métal – Ø10 x 43,2mm	1
A32	Poignée Cam (arbre à cames)	1
A33	Capteur de vitesse et fil	1
A34	Entretoise	2
A35	Large couvercle de protection pour manivelle de droite et de gauche	2

Numéro	Description	Quantité
A36	Petit couvercle de protection pour manivelle de droite et de gauche	2
A37	Axe de manivelle - M25 x P 1,5	1
A38	Assemblage pour la manivelle droite	1
A39	Assemblage pour la manivelle gauche	1
A40	Entretoise - Ø25 x 31 x T2mm	2
A41	Boulon à tête hexagonale – M6 x 40mm	4
A42	Roulement – 6005ZZ	2
A43	Rondelle d'adaptation pour l'essieu	1
A44	Boulon à tête hexagonale	1
A45	Butée métallique	2
A46	Selle – LS-A22	1
A47	Base de selle	1
A48	Ecrou en nylon M8	3
A49	Rondelle à ressort M8	3
A50	Tige de selle	1
A51	Boulon à tête hexagonale – M6 x 16mm	1
A52	Vis auto-taraudeuse à tête cruciforme	6
A53	Tige coulissante	1
A54	Embout carré	1
A55	Poignée d'ajustement	1
A56	Axe de pivot à relâche rapide	1
A57	Vis auto-taraudeuse à tête cruciforme – M6 x 15mm	6
A58	Tige de liaison	1
A59	Ressort	1
A60	Bille d'arrêt	1
A61	Bloc d'espacement	1
A62	Ressort	1
A63	Bague – Ø8 x 12 x 7mm	1
A64	Ecrou en nylon M6	1
A65	Boulon à tête hexagonale – M6 x 36mm	1
A66	Couvercle en acier de roue du ventilateur – gauche	1
A67	Couvercle en acier de roue du ventilateur – droite	1
A68	Couvercle de roue du ventilateur – avant gauche	1
A69	Couvercle de roue du ventilateur – avant droite	1
A70	Couvercle de protection de la chaîne – gauche	1
A71	Couvercle de protection de la chaîne – droite	1
A72	Boîtier du capteur	1
A73	Vis auto-taraudeuse à tête cruciforme – M4 x 12mm	4
A74	Vis auto-taraudeuse à tête cruciforme – M4 x 15mm	4

Numéro	Description	Quantité
A75	Boulon à tête hexagonale – M6 x 20mm	1
A76	Attache pour la bande en plastique	2
A77	Vis à tête cruciforme – M4 x 10mm	2
A78	Ressort	1
A79	Joint	1
A80	Plaque en métal	2
B	Stabilisateur avant	1
B1	Embout du stabilisateur avant	2
B2	Roue mobile	2
B3	Boulon à tête creuse – M8 x 40mm	2
B4	Ecrou borgne M8	2
B5	Arrêt du stabilisateur avant	2
B6	Vis à tête cruciforme – M4 x 12mm	4
C	Stabilisateur arrière	1
C1	Embout du stabilisateur arrière Ø101,6	2
C2	Pièce pour fixation de la butée de pied réglable	2
C3	Butée de pied réglable en hauteur	2
D1	Guidon à double action – multi-grip gauche	1
D2	Guidon à double action – multi-grip droite	1
D5	Roulement 6003ZZ	4
D6	Vis à tête cruciforme – M5 x 8mm	4
D7	Embout de guidon – niveau sol	2
D8	Roulement 6203ZZ	2
E1	Support de console	1
E2	Œillet passe-fils central	2
E3	Fil central	1
E4	Boulon à 6 pans creux à tête plate – M8 x 25mm	2
F	Ensemble de la console	1
F1	Vis à tête cruciforme – M5 x 12mm	4
G	Repose pied	2
H1	Jeu de pédale avec cale pied ajustable – gauche	2
H2	Jeu de pédale avec cale pied ajustable – droite	2
I	Plaque de fixation	2
J2	Boulon à 6 pans creux à tête plate – M8 x 30mm	2
J3	Ecrou en nylon	2
J4	Entretoise disque	2
J5	Vis hexagonale tête plate à 6 pans creux – M6x15mm	6
J6	Boulon à tête creuse Allen – M10 x 20mm	8
J7	Boulon à tête hexagonale – M6 x 8mm	2



Stadsheide 3, 3500 Hasselt, BELGIUM
Tel. +32 11 76 12 70
Info@fitnesstrading.com
www.fitnesstrading.com