

# ORDINATEUR POUR ENTRAÎNEMENT PROGRAMMABLE 4919.502 POUR "BODYSHAPE ERGOMETER SPRINT"

---

## PROCESSUS DE MISE EN MARCHÉ (APRÈS MISE SOUS TENSION AVEC UN ADAPTATEUR AC)

### 1ère étape

Utiliser les boutons UP ou DOWN pour sélectionner les identifications d'utilisateur allant de U1 (utilisateur n° 1) à U4 (utilisateur n°4).

### 2ème étape

Vous pouvez utiliser UP ou DOWN pour sélectionner le mode d'entraînement MANUAL ou PROGRAM (12 profils différents) ou USER ou avec contrôle du rythme cardiaque "TARGET HEART RATE" (4 différentes options d'entraînement). Si vous sélectionnez l'entraînement en mode de contrôle du rythme cardiaque (Target Heart Rate), vous devez introduire les informations concernant votre AGE et passer à la procédure suivante.

### 3ème étape

Vous pouvez utiliser UP ou DOWN pour adapter la difficulté de l'entraînement "LOAD/DIFFICULTY", niveaux 1 à 16 dans les modes MANUAL, PROGRAM et USER. (Le mode de contrôle du rythme cardiaque "TARGET HEART RATE CONTROL" ne le permet pas)

### 4ème étape

Vous pouvez utiliser UP ou DOWN pour prédéfinir des données d'entraînement, quand toutes les données ont été saisies, appuyez sur MODE/ENTER.

Fonctions d'entraînement pouvant être prédéfinies:

- TEMPS:  
La durée sélectionnable est de 00:00 à 99:00, chaque unité augmentée représente 1:00 (minute).
- DISTANCE:  
La distance sélectionnable va de 0.00 à 99.90, chaque unité augmentée représente 0.10 km.
- CALORIE:  
La quantité sélectionnable va de 0 à 990, chaque unité augmentée représente 10 cal.
- WATT:  
La quantité sélectionnable va de 10 à 350, chaque unité augmentée représente 10 watt. (WATT ne peut être prédéfini que dans le mode MANUAL)
- PULSATIONS:  
La quantité sélectionnable va de 30 à 240, chaque unité augmentée représente 1 BPM (Exclus du mode TARGET H.R control mode)

### 5ème étape

Appuyer sur le bouton START/STOP pour commencer votre entraînement.

## INSTRUCTION SUR LE MODE D'ENTRAÎNEMENT

### Pour commencer votre entraînement

Dès que vous appuyez sur le bouton START/STOP, l'ordinateur se met en marche.

### Adaptation du niveau de difficulté

Entraînement en MANUEL - Vous pouvez adapter la difficulté de 1 à 16 pendant l'entraînement si vous n'avez pas prédéfini les données WATT. Si vous avez prédéfini les WATT, la difficulté sera automatiquement adaptée selon la vitesse actuelle et les valeurs en watt que vous développez.

Il y aura quatre différents symboles affichés pour vous aider lors de votre entraînement:



Vous devez ralentir la vitesse de l'entraînement.



Vous devez accélérer la vitesse de l'entraînement.



Ceci vous rappelle que les WATT actuels sont "OVER SPEC", et que vous devez accélérer ou ralentir la vitesse d'entraînement selon les indications.

\*\* Quand les WATT sont "OVER SPEC", l'ordinateur remet un Bip-Bip-Bip/seconde pour vous le signaler. Si vous poursuivez l'entraînement sous ce mode pendant plus de 3 minutes, l'ordinateur émet une ALARME avec 6 bips toutes les 30 secondes, et l'ordinateur STOPPE automatiquement, à ce moment. La difficulté "LOAD" est au niveau 1, et les données WATT prédéfinies sont à zéro. Pendant la période d'alarme vous pouvez éteindre l'alarme en appuyant sur n'importe quelle fonction.

### Entraînement avec 12 profils

A tout moment, vous pouvez adapter le niveau de difficulté pendant l'entraînement.

### Entraînement avec pulsation CIBLE et contrôle cardiaque

Le niveau de difficulté sera automatiquement adapté selon les valeurs du rythme cardiaque actuel. Si votre fréquence cardiaque est en dessous de la pulsation cible, le niveau de difficulté sera adapté à raison d'un niveau toutes les 30 sec., au maximum jusqu'au niveau 16. Dès que le chiffre de votre fréquence a atteint la pulsation cible, le niveau de difficulté sera adapté immédiatement vers le bas d'un niveau, et maintiendra l'abaissement des niveaux toutes les 15 secondes jusqu'au niveau 1. Si votre fréquence cardiaque est supérieure ou égale à la pulsation cible pendant 30 secondes quand la difficulté est au niveau 1, l'ordinateur va STOPPER et activer l'alarme 6 fois pour vous le rappeler en signe de protection pour votre entraînement.

## POUR TERMINER VOTRE ENTRAÎNEMENT

### Entraînement avec des données prédéfinies "PRESET"

Dès que le décompte des données prédéfinies arrive à zéro, (chiffres cardiaques exclus) l'ordinateur émet alors 8 signaux sonores pour vous le rappeler. A ce moment, l'ordinateur cessera de fonctionner. Vous pouvez appuyer sur la touche START/STOP pour démarrer l'ordinateur et qu'il se mette à compter vers le haut à partir des données précédentes.

### Interrompre l'entraînement

Vous pouvez à tout moment appuyer sur la touche START/STOP pour arrêter l'ordinateur durant l'entraînement.

### Pour réinitialiser le programme

Vous pouvez appuyer sur la touche RESET pour réinitialiser le PROGRAMME et sélectionner le mode d'entraînement et la charge ou les difficultés en mode STOP. Si vous maintenez la touche RESET appuyée pendant 2 secondes, toutes les données (données personnelles incluses) seront complètement effacées.

## FONCTIONS

### „TIME“

Mesure du temps: L'ordinateur commence à compter de 00:00 à 99:59 pendant l'entraînement.

Décompte: L'ordinateur effectuera un décompte du temps prédéfini jusqu'à 00:00.

### „SPEED“

Affiche la vitesse actuelle (SPEED) de 0.0 à maximum 99.9 km.

### „DISTANCE“

Mesure du temps: L'ordinateur mesure la distance totale accumulée de 0.00 jusqu'au maximum de 99.90 km pendant l'entraînement.

Décompte: L'ordinateur effectuera un décompte du temps prédéfini jusqu'à 00:00.

### „CALORIES“

Mesure du temps: Pendant l'entraînement l'ordinateur mesure l'accumulation de consommation calorique de 0 jusqu'au maximum de 990.

Décompte: L'ordinateur décomptera depuis les calories prédéfinies jusqu'à 0. Ces données sont un guide simple pour comparer les différentes séquences d'exercices. Elles ne peuvent pas être utilisées pour un traitement médical.

### „PULSE“

La valeur de la fréquence cardiaque s'affiche avec le symbole clignotant sur le champ du bas de l'écran (de la main) après que vous ayez tenu les poignées avec les deux mains. L'échelle des valeurs cardiaques va de 0 à 240 BPM. Vous pouvez prédéfinir la pulsation cible pour assister l'entraînement. Les options dont vous disposez sont les suivantes:

Alarme: Si vous prédéfinissez la pulsation cible dans un entraînement en mode "Manuel" ou avec le programme 1, L'ordinateur déclenchera l'alarme pour vous le rappeler dès que votre fréquence cardiaque actuelle atteindra la valeur prédéfinie.

Adaptation de la difficulté: Si vous définissez la pulsation cible dans un entraînement avec le programme 2 le niveau de difficulté sera contrôlé en comparant les valeurs de votre fréquence cardiaque actuelle avec celle de la pulsation cible prédéfinie. (Veuillez vous référer à l'entraînement du programme 2)

## **„RECOVERY“**

Après une période d'exercice, gardez les mains serrées sur le guidon et appuyez sur le bouton (Récupération " RECOVERY", toutes les fonctions affichées vont cessées sauf le "TIME". Le temps commence cardiaque) un décompte de 00:60 - 00:59 - 00:58 - jusqu'à 00:00. Dès que 00:00 est atteint, votre état de récupération cardiaque s'affichera au bas de votre écran LCD avec une échelle allant de F1, F2, à F6. F1 est le meilleur et F6 le pire. Pour pouvez continuer à vous exercer jour après jour pour améliorer l'état de récupération cardiaque de F6 à F1.

\*\* Appuyez à nouveau sur le bouton RECOVERY pour retourner à l'affichage principal.

### Note:

1. Si aucun signal n'est transmis à l'ordinateur durant 4 minutes, l'écran LCD va s'éteindre automatiquement, et toutes les données d'entraînement antérieures seront stockées. Appuyez sur le bouton de votre choix pour redémarrer l'ordinateur.
2. L'ordinateur peut stocker les données prédéfinies de chaque utilisateur. Quand l'ordinateur est sous tension, l'écran LCD affiche alors l'identification de l'utilisateur précédent (avant la mise hors tension) y compris les données prédéfinies des fonctions temps, distance, calories, watt (si l'entraînement est en manuel), ou pulsations.
3. Chaque utilisateur peut maintenir appuyé le bouton RESET pendant 4 secondes pour avoir l'écran LCD initial. Pour l'ordinateur, le résultat de la procédure est le même que celui mentionné ci-dessus au point 2.