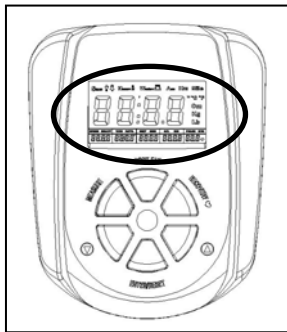




## Indications de l'ordinateur



### **SPEED**

Vitesse en km ou en miles par heure

### **TIME**

Durée de l'entraînement

### **DIST**

Total de la distance parcourue au cours de tous les entraînements  
(99.9 km max.)

### **CAL**

Calories brûlées

### **FAT %**

Indication de la masse corporelle grasseuse en %

### **BMR (Basal Metabolic Rate)**

Taux métabolique basique (ou dépense énergétique de base)

### **BMI**

Indice de masse corporelle

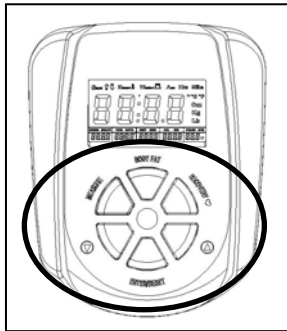
### **PULSE**

Fréquence cardiaque

### **PRM**

Fréquence de pédalage

## Touches de l'ordinateur



### MEASURE

Touche de fonction (indique les valeurs BMI/BMR et FAT%)

### BODY FAT

Touche de fonction (données de l'utilisateur)

### RECOVERY

Touche de fonction (mesure de la récupération)

### ENTER/RESET

Touche de fonction (confirmer, annuler (**Reset**) les indications)







Augmenter les valeurs (affichage suivant)











Diminuer les valeurs (affichage précédent)

## Réglage de l'heure



L'ordinateur est en mode veille (affichage de l'heure et de la température ambiante)

1. Appuyez brièvement sur la touche ENTER
2. Sélectionnez l'heure souhaitée à l'aide des touches haut  / bas   
et confirmez avec la touche SET
3. Sélectionnez les minutes à l'aide des touches haut  / bas   
et confirmez avec la touche SET







## Réglage des données d'utilisateur



1. Appuyez sur la touche BODYFAT
2. Sélectionnez votre sexe à l'aide des touches haut  / bas   
et confirmez avec la touche ENTER
3. Sélectionnez votre âge à l'aide des touches haut  / bas   
et confirmez avec la touche ENTER
4. Sélectionnez votre taille à l'aide des touches haut  / bas   
et confirmez avec la touche ENTER
5. Sélectionnez votre poids à l'aide des touches haut  / bas   
et confirmez avec la touche ENTER

Appuyez sur la touche ENTER/RESET pendant 2 secondes pour quitter le mode « Données d'utilisateur ».

Appuyez simultanément sur les touches haut  / bas  pendant 2 secondes pour retourner aux sélections.

## Commencer l'entraînement

1. Appuyez sur la touche ENTER
2. Sélectionnez la durée de l'entraînement souhaitée à l'aide des touches haut  / bas  et confirmez avec la touche ENTER
3. Sélectionnez la distance de l'entraînement souhaitée à l'aide des touches haut  / bas  et confirmez avec la touche ENTER
4. Sélectionnez la consommation de calories souhaitée à l'aide des touches haut  / bas  et confirmez avec la touche ENTER
5. Commencez l'entraînement

Appuyez simultanément sur les touches haut  / bas  pendant 2 secondes pour retourner aux sélections.

## Mesure de la récupération

1. A la fin de l'entraînement, appuyez sur la touche RECOVERY
2. Les capteurs électroniques mesurent votre pouls pendant 60 secondes
3. Une note de fitness s'affiche alors, par ex.: F 3.0

F 1.0	+++	F 4.0	-
F 2.0	++	F 5.0	--
F 3.0	+	F 6.0	---

Appuyez sur la touche ENTER/RESET pendant 2 secondes pour quitter le mode « Mesure de la récupération ».

Si le pouls ne peut pas être mesuré au début ou à la fin du compte à rebours, le message d'erreur E s'affiche.

## Mesure des valeurs sanitaires

4. Appuyez sur la touche MEASURE
5. Les capteurs électroniques mesurent votre pouls pendant 60 secondes
6. L'écran affiche alors votre indice de masse corporelle **BMI**, votre taux métabolique basique **BMR** et votre taux de masse corporelle grasseuse **FAT** en %.

Important: ces valeurs sont données grâce à des formules empiriques en fonction du profil que vous avez enregistré et ne sont que des indications. Adressez-vous à votre médecin si vous souhaitez obtenir des estimations individuelles précises.

Appuyez sur la touche ENTER/RESET pendant 2 secondes pour quitter le mode « Mesure des valeurs sanitaires ».

Si le pouls ne peut pas être mesuré au début ou à la fin du compte à rebours, le message d'erreur Err s'affiche.

## Remarques

1. **Mode veille**  
Environ 4 minutes après la fin de l'entraînement, l'appareil passe automatiquement en mode veille et affiche la température ambiante et l'heure
2. **Message d'erreur E**  
Si la vitesse dépasse 999,9 Km/h, le message d'erreur E (error) s'affiche
3. **Message d'erreur Err**  
Si le pouls ne peut pas être mesuré pendant 20 secondes lors des mesures de récupération ou de masse corporelle grasseuse, le message d'erreur Err (error) s'affiche



2 ANS DE GARANTIE



M-INFOLINE  
0848 84 0848

## Remplacement des piles

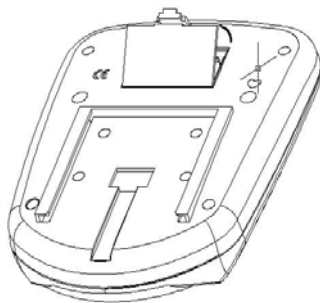
Si l'affichage de l'ordinateur est faible ou si l'ordinateur ne s'allume pas, les piles doivent être remplacées. L'ordinateur est équipé de deux piles. Procédez au changement comme suit:

- Enlevez le couvercle du logement des piles et remplacez les piles usagées par deux piles neuves du type AA 1,5V.
- Respectez la polarité indiquée au fond du logement lors de la mise en place des piles.
- En cas de dysfonctionnement après la remise en marche, enlevez brièvement les piles et remettez-les ensuite.



**Important: Les piles usagées sont exclues des dispositions de garantie.**

Il est interdit de jeter les piles usagées avec les ordures ménagères. Merci de contribuer à la protection de l'environnement et de rendre les piles usagées soit au magasin soit au centre de collecte de votre commune dans le but d'éliminer les piles collectées ou de les recycler de manière non polluante.



## Conseils d'entraînement

### Sécurité

Avant de commencer, consultez votre médecin traitant pour vous assurer que l'entraînement avec cet appareil n'est pas nuisible à votre santé. Son diagnostic devrait servir de base à l'élaboration de votre programme de travail. Un entraînement trop intense ou mal organisé pourrait se révéler nuisible pour votre santé. Cet appareil a été spécialement conçu pour les sportifs occasionnels et est particulièrement adapté au travail cardiovasculaire.

### Intensité de l'entraînement

Le Heimtrainer et le Crosstrainer permettent de régler l'intensité de l'entraînement à la fois au niveau de la fréquence et de la résistance. Cette dernière se règle sur la colonne de direction en augmentant ou diminuant la force de freinage. Veuillez noter qu'il est absolument déconseillé de fournir des efforts excessifs. Un entraînement trop intense ou mal organisé pourrait se révéler nuisible pour votre santé. Vous devez donc vérifier que votre entraînement vous convient en contrôlant votre pouls pendant l'effort.

### Données de référence pour travailler l'endurance

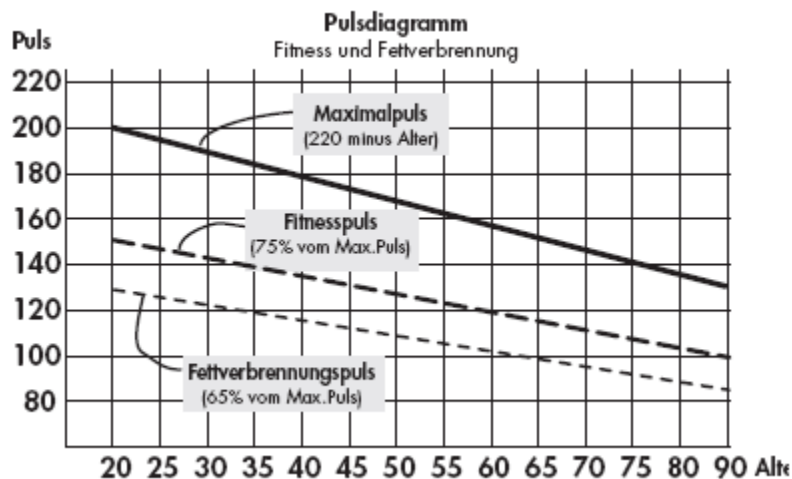
Pouls maximal: il représente le pouls personnel maximal qui puisse être atteint lors d'un effort maximal. La fréquence cardiaque d'un individu varie en fonction de l'âge.

On peut appliquer la formule empirique suivante: la fréquence cardiaque maximale par minute est égale à 220 pulsations moins l'âge de la personne.

Exemple d'une personne de 50 ans:  $\rightarrow 220 - 50 = 170$  pulsations/min.

### Intensité de l'effort

Pouls après effort: l'intensité optimale de l'effort se situe entre 65–75% (voir le diagramme) du pouls maximal. Cette valeur varie également en fonction de l'âge.



*Ces indications ne concernent que les personnes en bonne condition physique et ne s'appliquent pas aux personnes souffrant de maladies cardiovasculaires!*

### Ampleur de l'effort

Les débutants doivent toujours augmenter l'ampleur de leur effort de manière progressive. Les premières séances doivent être relativement brèves et réalisées par intervalles.