

APPARENCE DE LA CONSOLE DU B11854



TOUCHES DE

FONCTION

ENTER (MODE) (Entrée/Mode)

1. Choisissez chaque fonction en appuyant sur la touche ENTER (MODE) (Entrée/Mode) pour entrer et confirmer tous les réglages.
2. En mode de défilement (SCAN), appuyez sur la touche ENTER (MODE) (Entrée/Mode) pour verrouiller la fonction affichée.
3. Maintenez enfoncée la touche MODE/ENTER (Mode/Entrée) pendant deux secondes pour réinitialiser toutes les fonctions.

HAUT ET BAS

En mode réglage, appuyez sur les touches HAUT/BAS pour augmenter/diminuer la valeur. Maintenez la touche Haut ou Bas enfoncée pour augmenter ou diminuer plus rapidement la valeur.

RECOVERY (RÉCUPÉRATION)

Appuyez sur cette touche pendant ou après votre entraînement pour entrer en mode de récupération.

FONCTIONS D'AFFICHAGE

Affichage Full LCD



SCAN (Défilement)

Cette touche fait défiler automatiquement chaque mode toutes les six secondes. La séquence d'affichage est la suivante : TIME (Temps) → COUNT (Compteur) → RPM (Trs/min) → CAL (Calories) → PULSE (Pouls). Appuyez sur la touche ENTER (Entrée) pour quitter la fonction de défilement automatique.

TIME (Temps)

Si vous ne définissez pas de valeur cible, le compteur du temps (TIME) affiche une valeur croissante. La plage est comprise entre 0:00 et 99:99. Si vous définissez une valeur cible, le temps (TIME) est décompté à rebours depuis votre temps cible jusqu'à 0. Un signal sonore indique que la valeur 0 est atteinte.

Si aucun signal n'est transmis à la console pendant quatre secondes, le compteur de temps s'arrête.

COMPTE

Si vous ne définissez pas de valeur cible, le compteur (COUNT) affiche une valeur croissante. La plage est comprise entre 0 et 9999.

Si vous définissez une valeur cible, le compteur (COUNT) fera un compte à rebours depuis votre valeur cible jusqu'à 0. Un signal sonore indique que la valeur 0 est atteinte.

RPM (Trs/min)

La fonction RPM sur un vélo désigne le nombre de tours par minutes. Sur un steppeur, cette fonction désigne le nombre de pas par minute.

CALORIES (CAL)

Si vous ne définissez pas de valeur cible, le compteur de calories (CAL) affiche une valeur croissante. La plage est comprise entre 0 et 9999.

Si vous définissez une valeur cible, les calories font l'objet d'un compte à rebours jusqu'à 0. Un signal sonore indique que la valeur 0 est atteinte.

Remarque : Ces données constituent un guide approximatif pour la comparaison de différentes séances d'entraînement et ne peuvent pas être utilisées dans le cadre d'un suivi médical.

POULS

Lorsque le signal du pouls est capté pendant 6 secondes, la valeur du pouls s'affiche. Si aucun signal de pouls n'est capté pendant 6 secondes, l'affichage indique P.

Vous pouvez appuyer sur la touche ENTER (Entrée) et sur les touches HAUT/BAS pour régler la fréquence cardiaque que vous ne souhaitez pas dépasser. Si votre fréquence cardiaque dépasse cette valeur pendant l'entraînement, la console émet un signal sonore.

AVERTISSEMENT !

Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent s'avérer imprécis. Des efforts trop intenses peuvent entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez mal, arrêtez immédiatement votre entraînement.

PROCÉDURE POUR ALLUMER

LA CONSOLE :

Placez deux piles AA (UM-3) pour alimenter la console. L'écran LCD affichera tous les segments pendant une seconde.

MODE VEILLE :

La console passe automatiquement en mode VEILLE lorsqu'elle ne reçoit aucun signal pendant deux minutes. Appuyez sur n'importe quel bouton pour quitter le mode veille.

FONCTIONNEMENT :

1. Lorsque la console est allumée (ou si vous appuyez sur la touche ENTER pendant 2 secondes), l'écran LCD affiche tous les segments pendant 1 seconde et passe en mode SCAN

(Défilement).

2. Dès qu'un signal est transmis à la console les valeurs de temps (TIME), de compteur (COUNT), de tours par minute (RPM) et de calories (CAL) affichent des données croissantes.
3. Fonction de récupération (RECOVERY) : Appuyez sur cette touche pendant ou après votre entraînement pour entrer en mode de récupération. Cette fonction est utilisée pour vérifier l'état de récupération de votre fréquence cardiaque après l'effort. Elle est graduée de F1.0 à F6.0. F1.0 indique que l'utilisateur est en parfaite santé alors que F6.0 indique une mauvaise récupération. Cette fonction reflète la capacité de récupération de votre fréquence cardiaque après l'effort et peut contribuer à l'améliorer grâce de l'exercice. Pour obtenir une évaluation correcte, l'utilisateur doit effectuer un test juste après l'entraînement. Appuyez sur la touche et maintenez-la enfoncée pour que détecteur de rythme cardiaque fonctionne correctement. Le test dure 1 minute et le résultat s'affiche à l'écran. Si vous souhaitez quitter la fonction de récupération pendant le test, réinitialisez la console (maintenez la touche ENTER enfoncée pendant 2 secondes). Une fois le test effectué, appuyez sur n'importe quelle touche pour quitter ce mode.

Les indications sont les suivantes :

F1.0 signifie REMARQUABLE

F1.1 ~ F1.9 signifie

EXCELLENT

F2.0 ~ F2.9 signifie BON

F3.0 ~ F3.9 signifie

PASSABLE

F4.0 ~ F5.9 signifie INFÉRIEUR À LA MOYENNE

F6.0 signifie MAUVAIS

Remarque : Si la console ne détecte pas votre pouls, le message Err s'affiche à l'écran. Appuyez à nouveau sur le bouton RECOVERY (récupération) pour recommencer le test et veillez à maintenir les mains bien en contact avec les poignées.

Dépannage :

1. Si l'affichage de la console est anormal, réinstallez les piles et réessayez.
2. Si l'écran LCD est trop pale, changez les piles.
3. S'il n'y a pas de signal lorsque vous pédalez, vérifiez si le câble est bien connecté.

REMARQUE :

1. Les appareils électriques ne doivent pas être éliminés comme déchets domestiques non triés. Rendez-vous dans un centre de collecte.
2. Contactez votre administration locale pour obtenir des informations sur les systèmes de collecte disponibles.
3. Si les appareils électriques sont déposés dans des décharges publiques, des substances dangereuses peuvent s'infiltrer dans la nappe phréatique et passer dans la chaîne alimentaire, ce qui cause des dommages à votre santé et à votre bien-être.



FR

B11854-20190805-FR