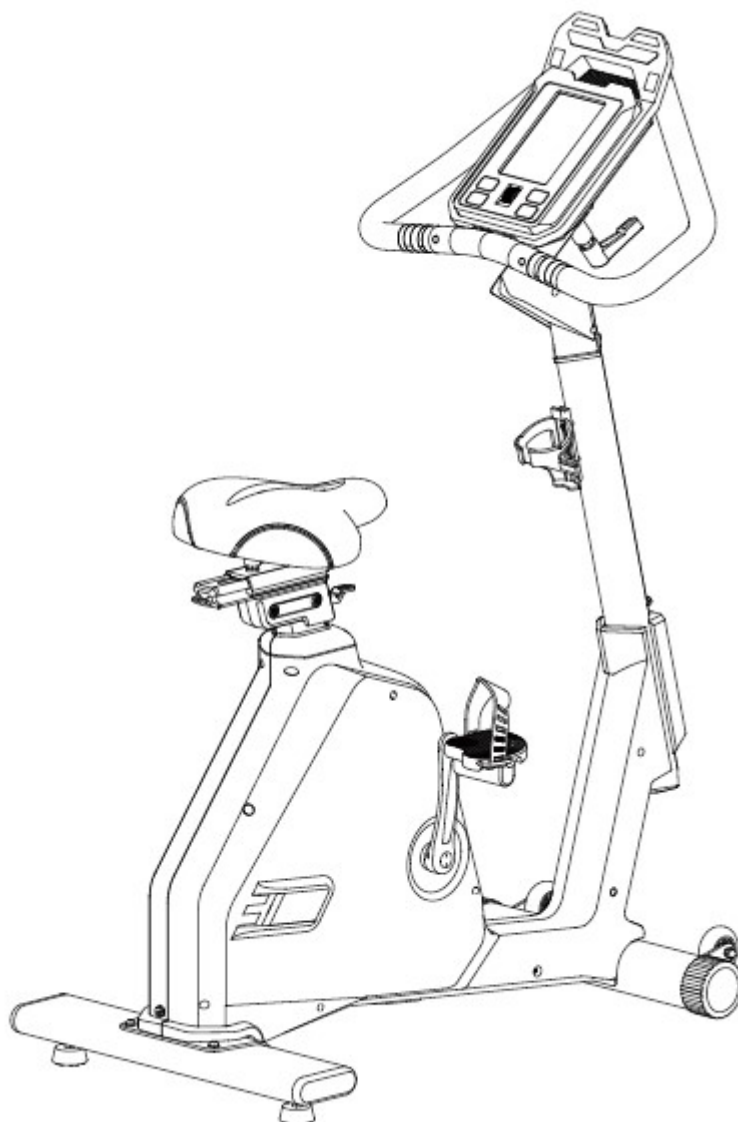


RS-25 VÉLO



MANUEL DE L'UTILISATEUR

MANUEL D'UTILISATION 122023 FRANÇAIS
RS-25 VÉLO



Ce manuel peut être téléchargé sur www.salter.es

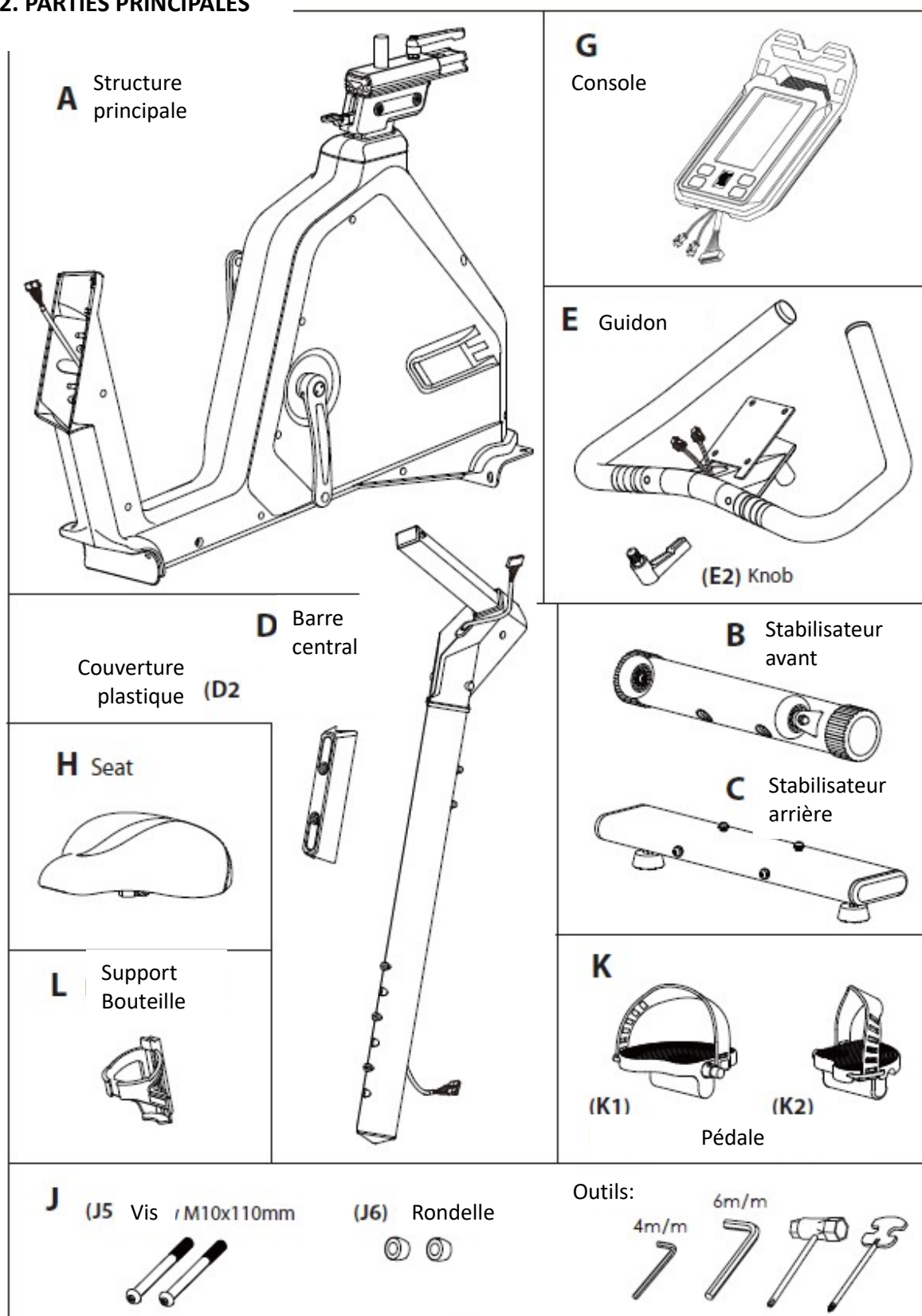
1. AVERTISSEMENTS ET SÉCURITÉ

1. Lire tous les avertissements indiqués sur l'appareil.
2. Lisez attentivement ces instructions et suivez les instructions avant d'utiliser l'équipement.
3. Il est recommandé que l'installation de ce produit soit réalisée par deux personnes.
4. Assurez-vous qu'il est installé et réglé correctement avant de commencer à l'utiliser.
5. Tenir hors de portée des enfants et des animaux. Ne laissez pas les enfants et les animaux utiliser ou jouer avec l'équipement. Gardez les enfants et les animaux éloignés de l'appareil pendant son fonctionnement.
6. Installez l'appareil dans un endroit sec, à l'abri de l'humidité et d'environnements salins ou corrosifs.
7. Effectuez les réglages et le fonctionnement de l'appareil sur une surface solide. Ne placez pas l'ordinateur sur des surfaces inégales ou des tapis lâches.
8. Inspecter l'équipement avant de l'utiliser pour s'assurer qu'il n'y a pas de pièces usées ou desserrées.
9. Régler / remplacer toute pièce lâche ou usée avant d'utiliser l'équipement et / ou à maintenir l'équipement hors service jusqu'à ce qu'il ait été réparé complètement.
10. Ne portez pas de vêtements amples pour faire fonctionner l'équipement.
11. Ne jamais effectuer des exercices avec les pieds nus ou chaussettes, portez toujours des chaussures appropriées, comme chaussures de jogging, de marche ou chaussures de course.
12. Assurez-vous de maintenir l'équilibre pour monter, descendre, ou installer l'appareil. Toute perte d'équilibre pourrait entraîner une chute et causer des blessures graves.
13. Gardez les deux pieds sur les pédales ou sur la bande (si tapis roulants) fermement et solidement pendant l'exercice.
14. L'équipement ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 130 kg.
15. L'équipement ne doit être utilisé que par une seule personne.
16. L'équipement est conçu pour un usage semi-intensif.
17. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour accéder et déplacez autour de l'équipement; maintenir au moins une distance de 1 mètre de tout obstacle lors de l'utilisation de la machine.
18. Faire l'entretien de l'équipement indiqué dans ce manuel.

AVERTISSEMENT: Avant de commencer tout exercice ou programme de formation, consulter votre médecin personnel pour effectuer un examen physique complet. Si à tout moment pendant l'exercice vous vous sentez faible ou étourdi ou ressentez douleur, consultez votre médecin. Toujours choisir l'entraînement qui convient le mieux à votre niveau de forme physique et de force et souplesse. Soyez conscient de vos limites et réalisez l'exercice en fonction. Toujours utiliser le bon sens lors de l'exercice.



2. PARTIES PRINCIPALES



3. INSTRUCTIONS DE MONTAGE

FIGURE 1 : Ensemble stabilisateur arrière

Étape 1. Retirez les vis (J7), les rondelles (J8) et les rondelles (J9) du stabilisateur arrière (C).

Étape 2. Fixez le stabilisateur arrière (C) au cadre principal (A) avec des vis (J7), une rondelle (J8) et rondelle (J9).

Étape 3. Utilisez une clé Allen de 5 m/m pour serrer les vis.

FIGURE 1

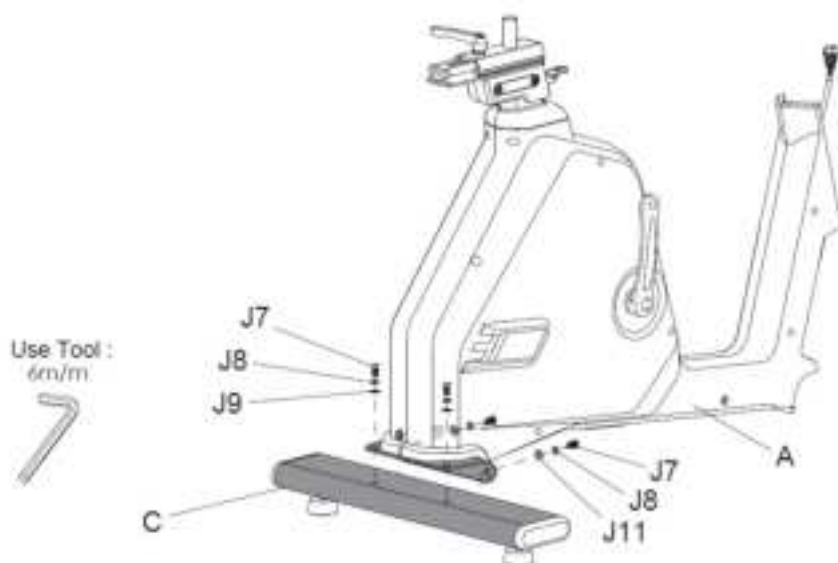
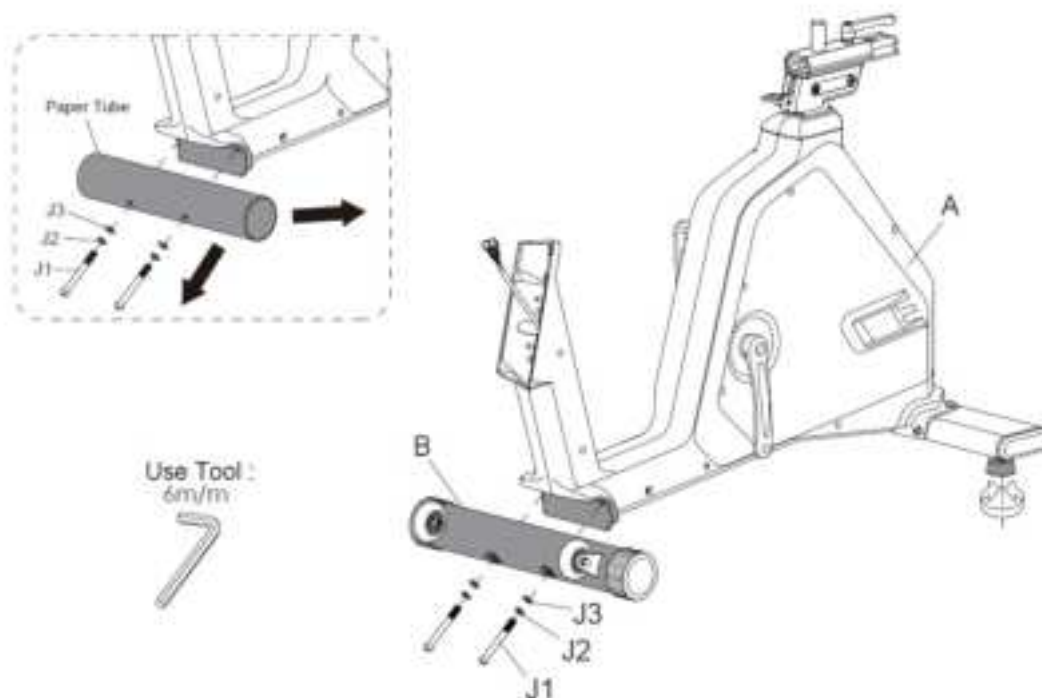


FIGURE 2: Ensemble stabilisateur avant

Étape 1. Desserrez la vis (J1), la rondelle (J2), la rondelle (J3) et conservez-les.

FIGURE 2



Étape 2. Fixez le stabilisateur avant (B) au cadre principal (A) avec des vis (J1), des rondelles (J2) et des rondelles (J3).

Étape 3. Ajustez les butées de nivellement situées au bas du stabilisateur arrière (C) pour mettre la machine à niveau.

Comment garder la machine stable

Après avoir placé les stabilisateurs (Figure 1 et Figure 2), vérifiez si la machine reste stable. Si la machine est instable, réglez les bouchons latéraux aux extrémités pour la niveler.

FIGURE 3 : Ensemble tube central

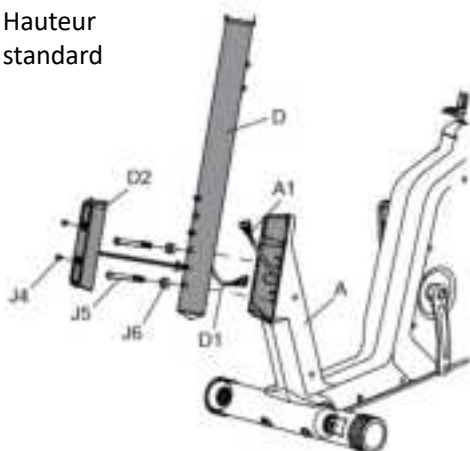
Remarque : Une assistance supplémentaire peut être nécessaire pour aider à connecter les câbles et stabiliser le tube central (D).

Étape 1. Localisez et connectez le câble (A1) avec le câble (D1), assurez-vous que les connexions sont correctement jointes.

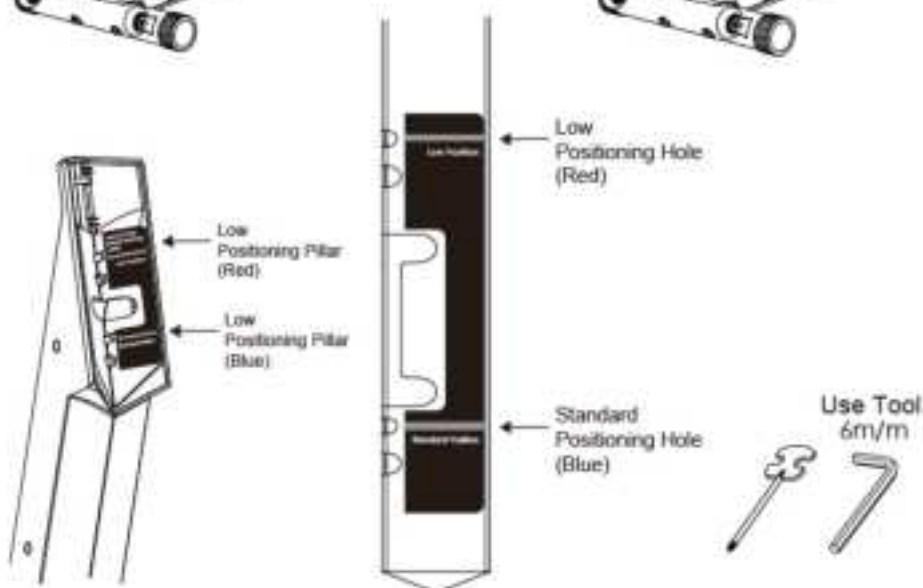
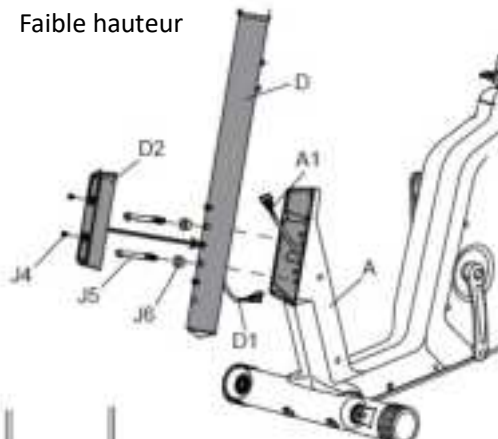
Remarque : Veillez à ne pas pincer les fils lors de la fixation du tube central (D) au cadre principal (A).

Étape 2. Sélectionnez la hauteur du tube central (Haut/Bas). Il y a des étiquettes de guide de hauteur du tube central sur le tube central et sur le cadre principal.

FIGURE 3

Hauteur
standard

Faible hauteur



a. Hauteur standard

Alignez la ligne rouge sur l'étiquette du tube central avec la ligne rouge sur l'étiquette du cadre principal.

Après avoir aligné les deux lignes rouges, vous pouvez fixer l'assemblage à travers le trou dans la position standard.

b. Hauteur basse

Alignez la ligne bleue sur l'étiquette du tube central avec la ligne bleue sur l'étiquette du cadre principal. Après avoir aligné les deux lignes bleues, vous pouvez fixer l'assemblage à travers le trou indiqué comme Position basse.

Vous pouvez également vous référer à 3-a (P9) et 3-b (P10) pour des explications plus détaillées sur l'assemblage du tube central.

Étape 3. Utilisez une clé Allen de 6 m/m pour serrer fermement les vis (J5) sur le filetage principal du cadre (A).



Étape 4. Placez le couvercle de plastique (D2) sur le tube central (D) et joignez-les avec des vis (J4) pour serrer.

FIGURE 4 : Ensemble du porte-bouteilles

Étape 1. Retirez les vis (J10) du tube central (D).

Étape 2. À l'aide d'un tournevis, serrez le porte-bouteille d'eau (L) au tube central (D) avec les mêmes vis (J10).

FIGURE 4

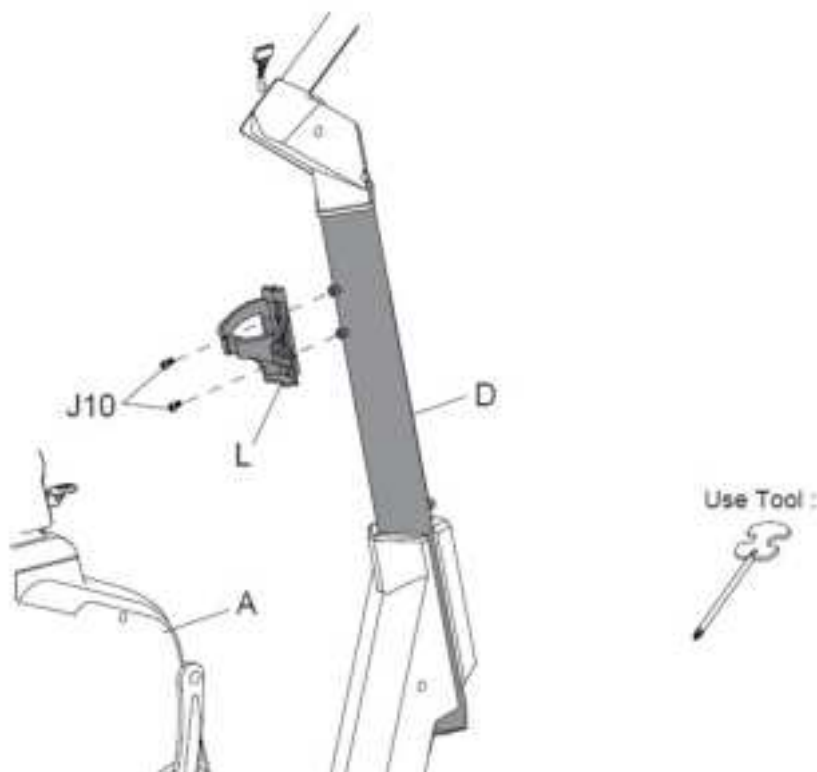


FIGURE 5 : Montage du guidon

Étape 1. Utilisez la clé Allen de 4 m/m pour retirer la vis (J10) du tube central (D).

Étape 2. Alignez le tube creux carré sur le guidon (E) avec le tube carré sur le dessus du tube central (D).

Étape 3. Faites glisser le guidon (E) sur le dessus du tube central (D).

Étape 4. Fixez le bouton (E2) au filetage du guidon (E) pour fixer le guidon (E) au sommet du tube central (D)

Étape 5. Utilisez la clé Allen de 4 m/m pour fixer la vis (J10) au sommet du tube central (D).

FIGURE 5

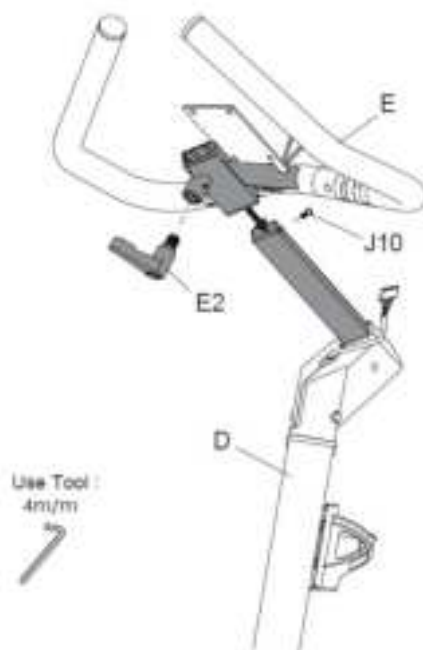


FIGURE 6 : Connexion du câble sur le tube central et du câble sur le guidon

Étape 1. Faites passer le connecteur de câble (D1) à travers le trou. Faites passer le connecteur du bas du guidon (E) vers le haut du guidon.

Étape 2. Placez la fiche (D3) dans l'orifice du guidon (E).

FIGURE 6

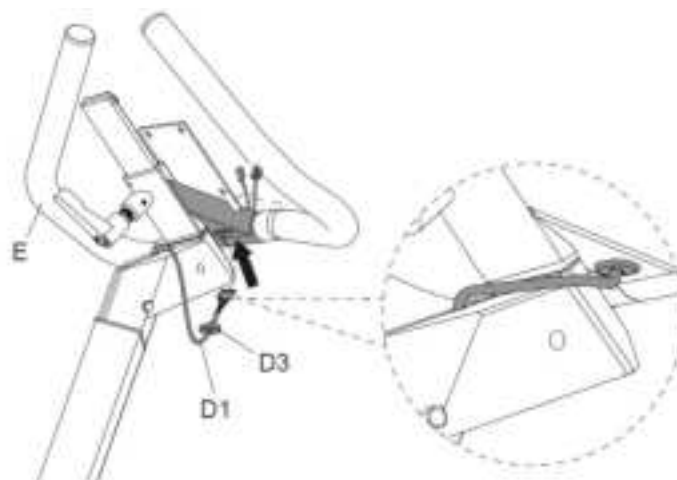


FIGURE 7 : montage de la console

Étape 1. Retirez quatre vis (G1) à l'arrière de la console (G).

Étape 2. Connectez le câble (D1 et E1) et les câbles du capteur d'impulsions de la poignée à la console. Les fils du capteur de pouls de la poignée peuvent être interchangeables.

Étape 3. Faites glisser doucement la console sur le boîtier de la console. Soyez conscient de l'emplacement du câble en tout temps pour éviter de pincer les câbles.

Poussez les câbles restants dans l'orifice de montage du guidon (E). Placez la console vers le bas jusqu'à ce qu'elle ne puisse plus être poussée plus loin.

Étape 4. À l'aide d'un tournevis, serrez la console (G) avec les mêmes vis (G1).

FIGURE 7

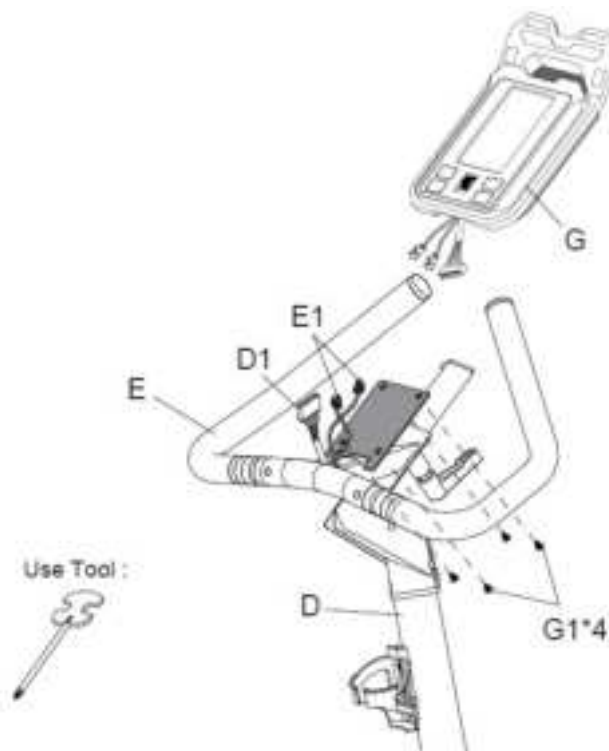
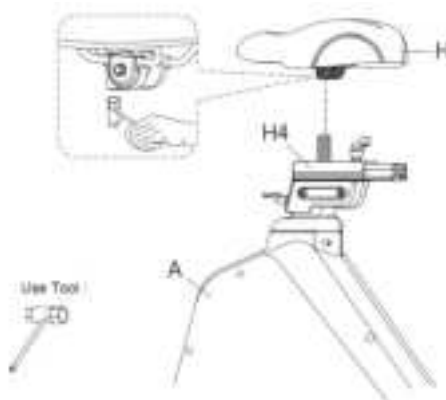


FIGURE 8: Montage du siège

Placez le siège (H) dans le boîtier du siège (H4) et serrez-le avec un tournevis.

FIGURE 8



Comment régler la position du siège

Réglez le siège vers le haut en le tirant dans la direction de la flèche A.

Réglez le siège dans la direction de la flèche A en soulevant la touche (F1).

Ajustez le siège d'avant en arrière dans la direction de la flèche B en desserrant le bouton (F2).

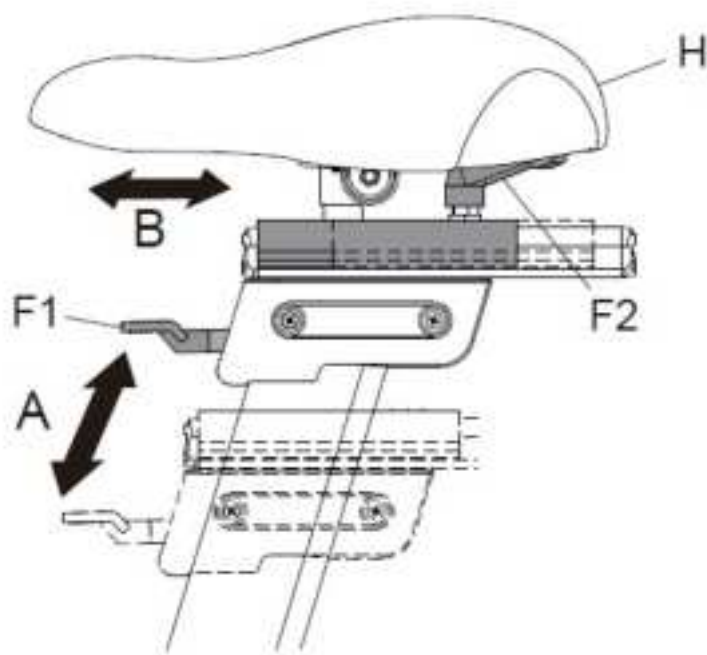


FIGURE 9 : Montage de la pédale

Remarque : Localisez les pédales gauche et droite. Il y a une marque gauche et droite sur chaque pédale et chaque sangle de pédale pour les distinguer.

Étape 1. Appuyez sur la pédale gauche (K1) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre sur le bras gauche du vilebrequin gauche et sur la pédale droite (K2) dans le sens des aiguilles d'une montre sur le bras droit du vilebrequin. Utilisez un outil pour serrer chaque pédale aussi fermement que possible.

Étape 2. Insérez les sangles de pédale dans chaque pédale. Ajustez les sangles en fonction de la taille de la chaussure de l'utilisateur lorsque le vélo est sur le dessus.

FIGURE 9



FIGURE 10 : Comment transporter le vélo

Si la machine doit être transportée à un autre endroit, soulevez le stabilisateur arrière jusqu'à ce que les roues de transport avant touchent le sol. Vous pouvez maintenant le déplacer à l'emplacement

souhaité. Après le mouvement, placez doucement la machine dans son nouvel emplacement et ajustez les embouts du stabilisateur pour stabiliser la machine si nécessaire.

AVERTISSEMENT : N'essayez jamais de soulever le vélo vous-même, demandez de l'aide supplémentaire si nécessaire et n'essayez jamais de soulever la machine si vous avez des problèmes médicaux.

FIGURE 10

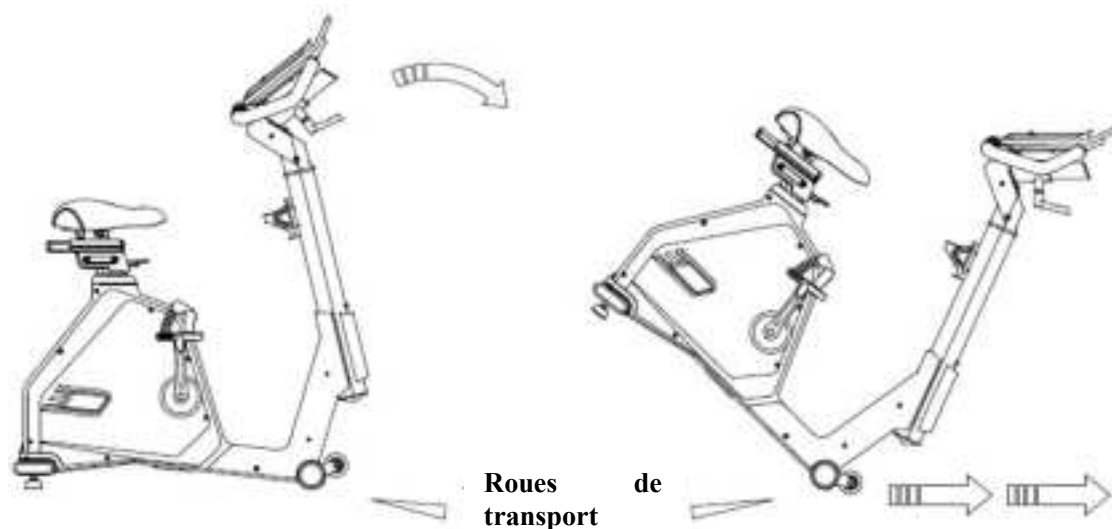
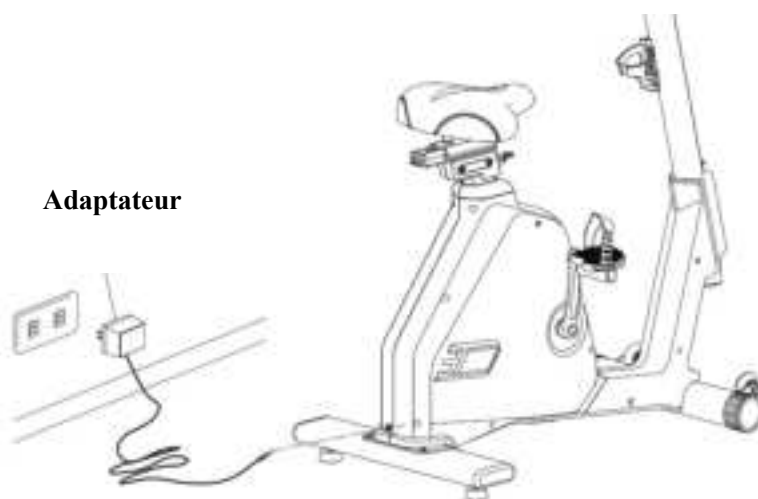


FIGURE 11 : Comment connecter l'adaptateur

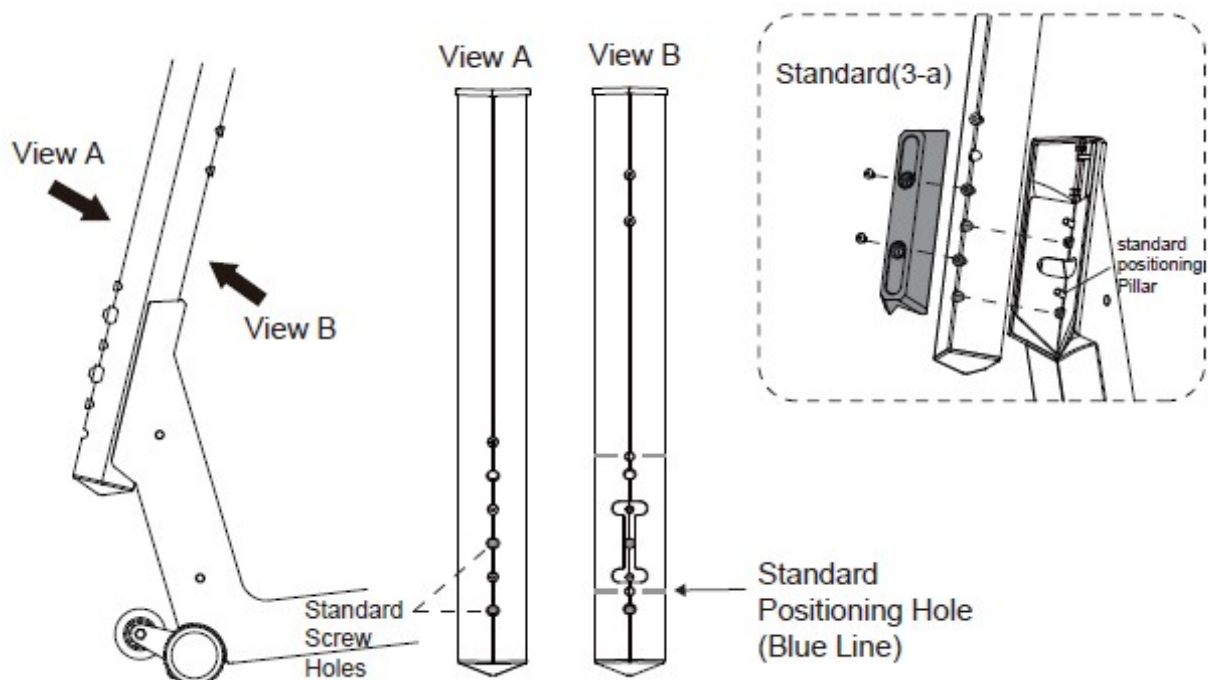
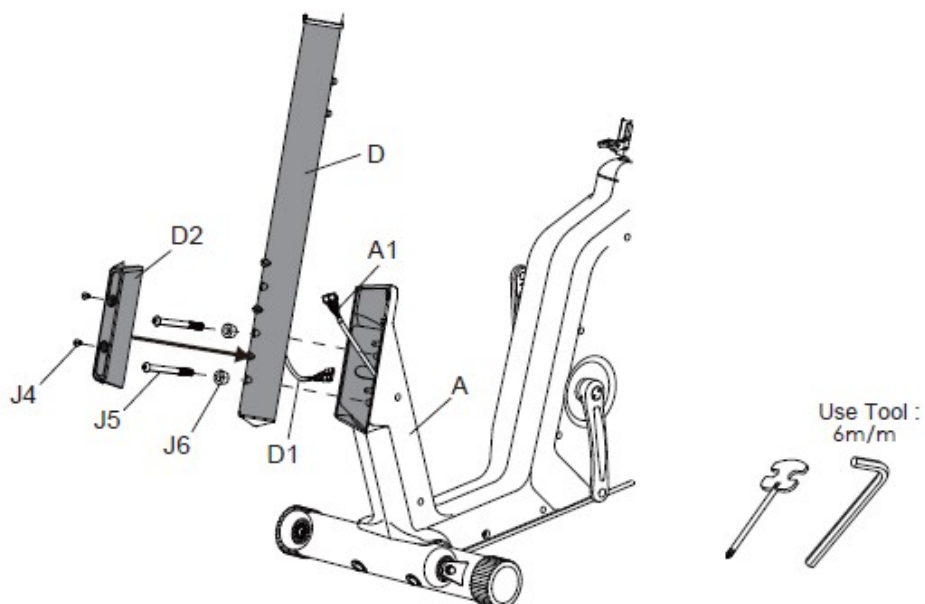
Il y a un trou pour connecter l'adaptateur (M) à l'arrière de la machine.

FIGURE 11



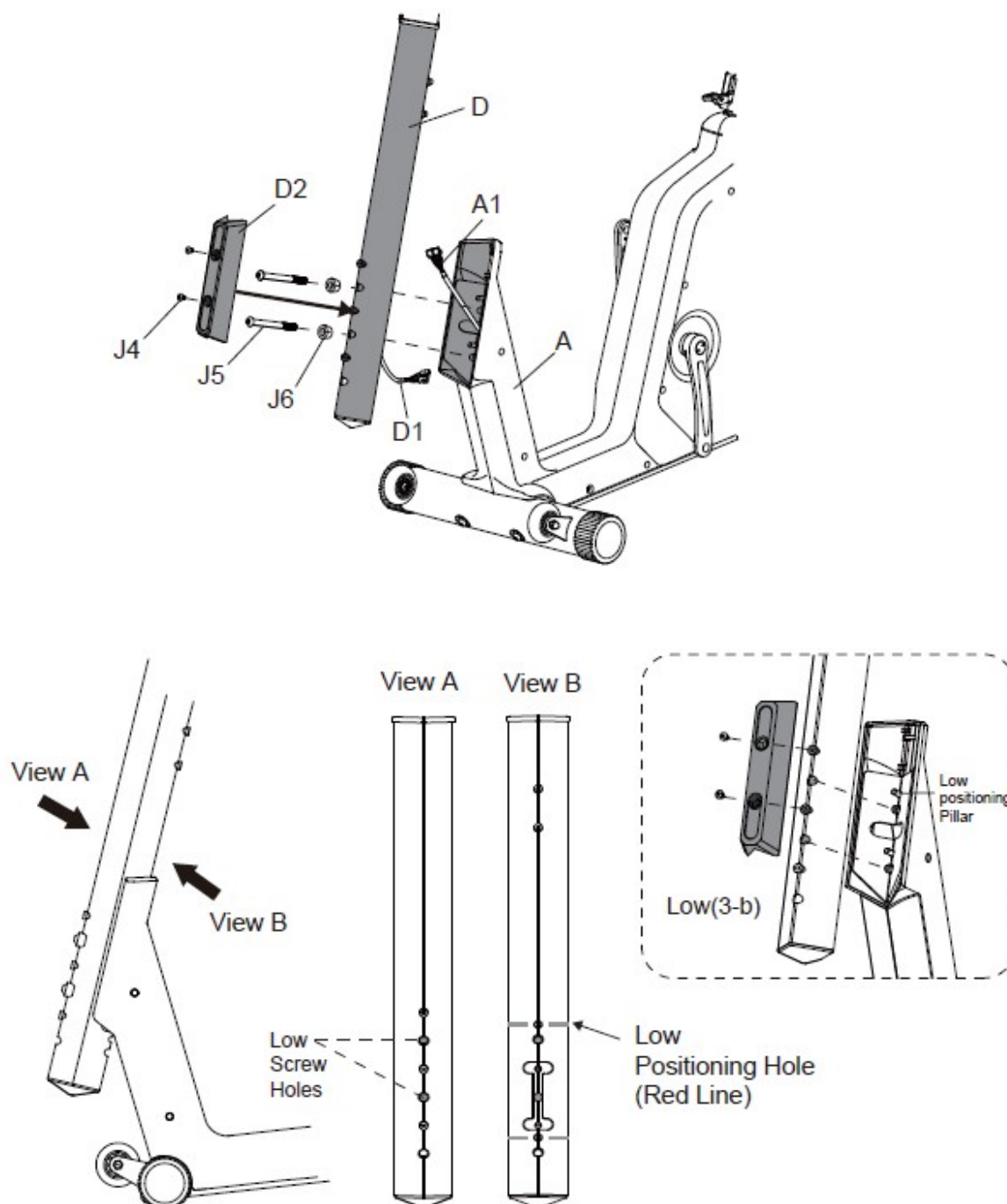
Standard (3-a)

Utilisez les piliers de positionnement standard sur le châssis principal A pour pénétrer les trous de vis standard étiquetés à la fig. 3-a. Placez le J6 sur J5 en premier. Ensuite, placez le J5 (y compris J6) dans les trous de vis standard étiquetés dans la Fig. 3-a.



Basse (3-b)

Utilisez les piliers de positionnement bas sur le châssis principal A pour pénétrer les trous de vis bas étiqueté à la Fig. 3-b. Placez le J6 sur J5 en premier. Placez ensuite le J5 (y compris J6) sur la vis sous Trous étiquetés à la Fig. 3-b.



4. INSTRUCTIONS DE LA CONSOLE

FONCTIONS DES BOUTONS



	UP	Effectuer des ajustements vers le haut des données de chaque fonction ou augmenter la résistance.
	DOWN	Effectuer des ajustements vers le bas aux données de chaque fonction ou diminuer la résistance.
	ENTER	Pour confirmer les données
	START / STOP	Pour commencer et arrêter l'entraînement.
	RESET	Pour réinitialiser le réglage actuel et faire passer le moniteur en mode d'entraînement initial pour la sélection.
	TOTAL RESET	Pour effectuer une réinitialisation totale de l'ensemble de la console
	RECOVERY	Pour activer la fonction de récupération

FONCTIONS D’AFFICHAGE

TIME : Compte le temps d'entraînement de 0 :00 à 99 :00 avec des incréments de 1 minute

SPEED : affiche la vitesse actuelle avec une plage de 0 à 99,9 km/h

RPM : affiche les tours par minute. Plage de 0 à 100 tr/min

DISTANCE : Cumulez la distance de 0 à 99,9 km. La distance peut être préréglée comme cible avec la roue UP/DOWN

CALORIES / CALORIES : Accumule la consommation de calories de 0 à 990 calories.

PULSE : affiche le pouls de l'utilisateur. Peut être prédéfini comme cible avec des plages de 0 à 30 à 230

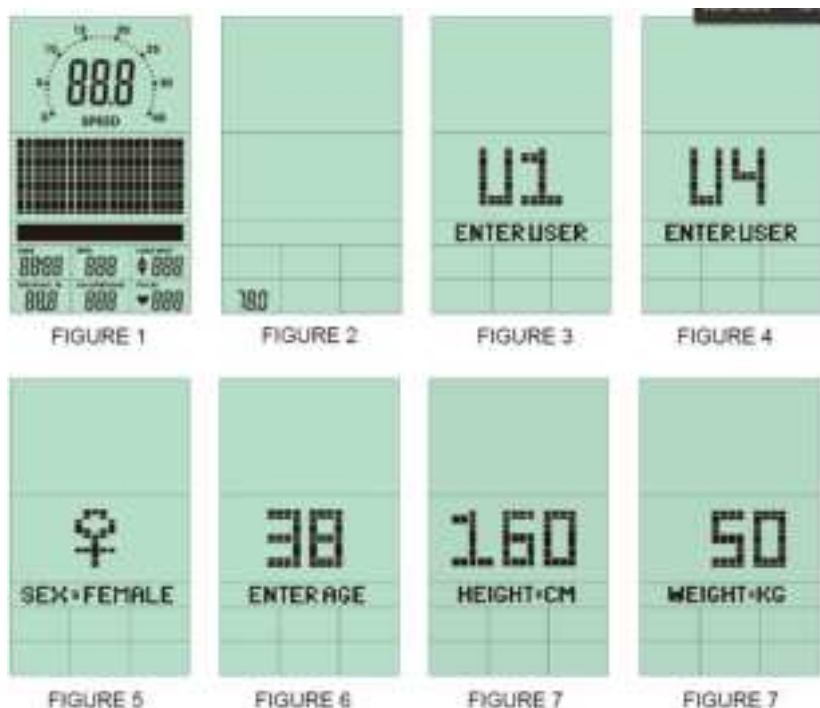
WATTS : affiche les watts de l'entraînement. Plage de 0 à 999



POWER ON

1. Connectez l'alimentation au moniteur ou appuyez sur le bouton RESET pendant 2 secondes, l'écran LCD affichera tous les segments avec un bip long pendant 2 secondes et affichera 78,0 ci-dessous (FIGURE 1 et 2).

2. L'utilisateur peut faire défiler la molette pour sélectionner l'utilisateur 1 ~ 4 et appuyer sur ENTRÉE pour confirmer (FIGURE 3 ~ 4). Et puis prérégler les informations utilisateur pour SEXE, ÂGE, TAILLE et POIDS. (FIGURE 5~7)



MODE PROGRAMMATION

1. Les sélections de programme sont MANUAL PROGRAM USER PROGRAM H.R.C. WATT (FIGURE 8 ~ 12).

2. Faites défiler avec la molette pour sélectionner le programme que vous voulez et appuyez sur ENTRÉE pour confirmer. Ou appuyez sur le bouton START/STOP pour démarrer immédiatement le mode MANUEL.

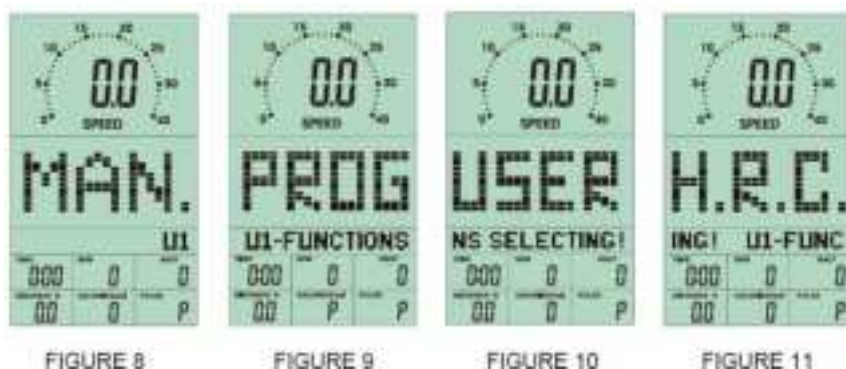




FIGURE 12

DÉMARRAGE RAPIDE MANUEL

1. Appuyez sur ENTER pour entrer dans le programme MANUAL, et l'écran clignotera (FIGURE 13).
2. Appuyez sur START / STOP pour commencer à faire de l'exercice. Le niveau de résistance est réglable pendant l'exercice (FIGURE 14).
3. L'utilisateur peut appuyer sur START / STOP pour arrêter l'exercice



FIGURE 13



FIGURE 14

MODE MANUEL

1. Après avoir sélectionné le mode MANUAL (FIGURE 13), l'utilisateur peut utiliser la roue pour augmenter ou diminuer le niveau de résistance (de 1 à 16) et appuyer sur ENTRÉE pour confirmer.
2. L'utilisateur peut prérégler les données de l'exercice (TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE) et appuyer sur START / STOP pour commencer l'exercice. L'utilisateur peut appuyer sur RESET pour revenir au paramètre MANUAL.
3. Le niveau de résistance est réglable pendant l'entraînement.





FIGURE 13



FIGURE 14



FIGURE 15



FIGURE 16



FIGURE 17



FIGURE 18



FIGURE 19



FIGURE 20

MODE PROGRAMME

1. Après être entré en mode PROGRAMME, l'utilisateur peut faire défiler la molette pour sélectionner le profil du programme de P1 à P12, puis appuyer sur ENTER pour confirmer.
2. L'utilisateur peut prérégler les données TIME, puis appuyer sur START / STOP pour démarrer l'exercice.
3. Après le début de la formation, le TIME sera compté. Dans le cas d'un temps cible, le TIME est compté à 0, l'écran clignote et l'alarme retentit. L'utilisateur peut appuyer sur n'importe quel bouton pour arrêter l'alarme.





FIGURE 21



FIGURE 22



FIGURE 23

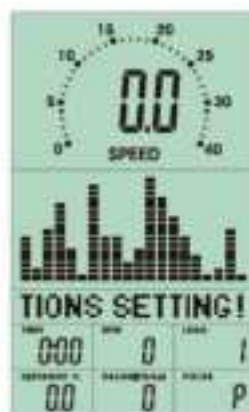
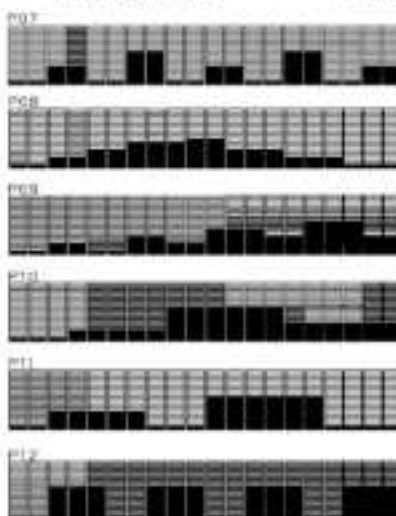
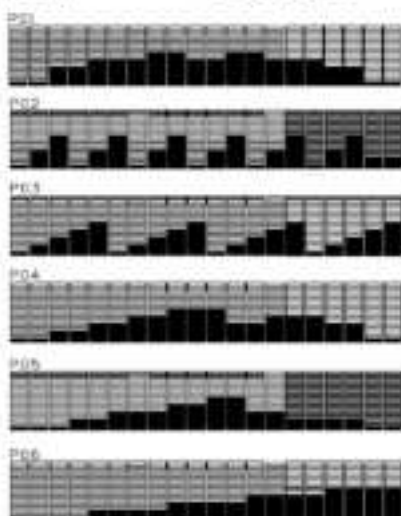


FIGURE 24



PROGRAMME UTILISATEUR

1. Après être entré en mode PROGRAMME UTILISATEUR, la première colonne du profil clignote (FIGURE 25). L'utilisateur peut faire défiler la molette pour ajuster le niveau de résistance (FIGURE 26) afin de créer son propre profil.
2. Après avoir défini le programme (de la colonne 1 à la colonne 20), l'utilisateur peut appuyer et maintenir le bouton MODE enfoncé pendant 2 secondes pour quitter les paramètres du profil et entrer les paramètres TIME.
3. Lors de l'exécution des paramètres de profil, l'utilisateur peut appuyer sur RESET et revenir au menu.
4. Après avoir commencé la formation (FIGURE 27 ~ 29), le TIME sera compté à l'envers. Lorsque TIME est compté sur 0, l'écran clignote et l'alarme retentit. L'utilisateur peut appuyer sur n'importe quel bouton pour arrêter l'alarme.





FIGURE 25



FIGURE 26

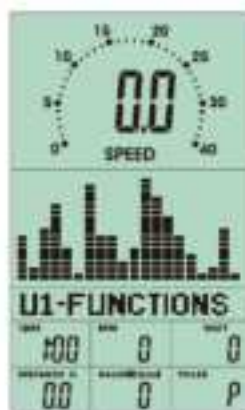


FIGURE 27



FIGURE 28



FIGURE 29

CONTROL DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

1. Après être entré dans le mode CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE, l'écran affichera le pourcentage de fréquence cardiaque 55%, 75%, 90% et TARGET. L'utilisateur peut sélectionner le pourcentage de fréquence cardiaque en se déplaçant le long de la roue.
2. L'utilisateur peut prérégler les données TIME, puis appuyer sur START / STOP pour démarrer l'exercice.
3. Après le début de la formation, le TIME sera compté. Lorsque le TIME est compté sur 0, l'écran clignote et l'alarme retentit. L'utilisateur peut appuyer sur n'importe quel bouton pour arrêter l'alarme.

S'il n'y a pas d'entrée HR pendant 5 secondes, l'écran LCD s'affichera jusqu'à l'entrée du signal

FC. 





FIGURE 29



FIGURE 30



FIGURE 31



FIGURE 32



FIGURE 33



FIGURE 34



FIGURE 35



FIGURE 36

PROGRAMME DE WATTS CONSTANTS

1. En mode attente, sélectionnez WATT et appuyez sur ENTRÉE pour entrer.
2. La valeur de watt prédéfinie 120 clignote à l'écran, faites défiler la molette pour définir la valeur cible de 10 à 350.
- Appuyez sur le bouton START pour commencer l'entraînement.
3. L'utilisateur peut prérégler les données TIME, puis appuyer sur START / STOP pour démarrer l'exercice.
4. Après avoir commencé la formation, le TIME sera compté. Lorsque le TIME est compté sur 0, l'écran clignote et l'alarme retentit. L'utilisateur peut appuyer sur n'importe quel bouton pour arrêter l'alarme.
5. La valeur du watt est réglable pendant l'entraînement. L'utilisateur peut tourner la roue pour régler le watt

Selon l'instruction :

- ▲ : Valeur en watt > Valeur de réglage 25% --- Ralentissement de l'utilisateur
- : Valeur en watt dans la valeur de réglage 25% ---L'utilisateur doit maintenir la même vitesse
- ▼ : Valeur en watts < Valeur de réglage 25% --- L'utilisateur doit augmenter la vitesse





FIGURE 37



FIGURE 38

PROGRAMME DE RECOVERY/RECUPERATION

Après avoir fait de l'exercice pendant un certain temps, maintenez les poignées enfoncées et appuyez sur le bouton « RECOVERY ».

Tous les affichages de fonctions s'arrêteront, sauf que « TIME » commence le compte à rebours de 00 :60 à 00 :00.

L'écran affichera votre état de récupération de fréquence cardiaque avec F1, F2 ... à F6. La F1 est la meilleure, la F6 est la pire. L'utilisateur peut continuer à faire de l'exercice pour améliorer l'état de récupération de la fréquence cardiaque. (Appuyez à nouveau sur le bouton RECOVERY pour afficher à nouveau l'écran principal.)



FIGURE 39



FIGURE 40

NOTE:

1. Lorsque l'utilisateur arrête de pédaler pendant 4 minutes, l'ordinateur passe en mode d'économie d'énergie, tous les paramètres et les données d'exercice sont stockés jusqu'à ce que l'utilisateur recommence l'exercice.
2. Cet ordinateur nécessite un adaptateur 9V, 1A.
3. Lorsque l'ordinateur agit anormalement, branchez l'adaptateur et rebranchez-le.

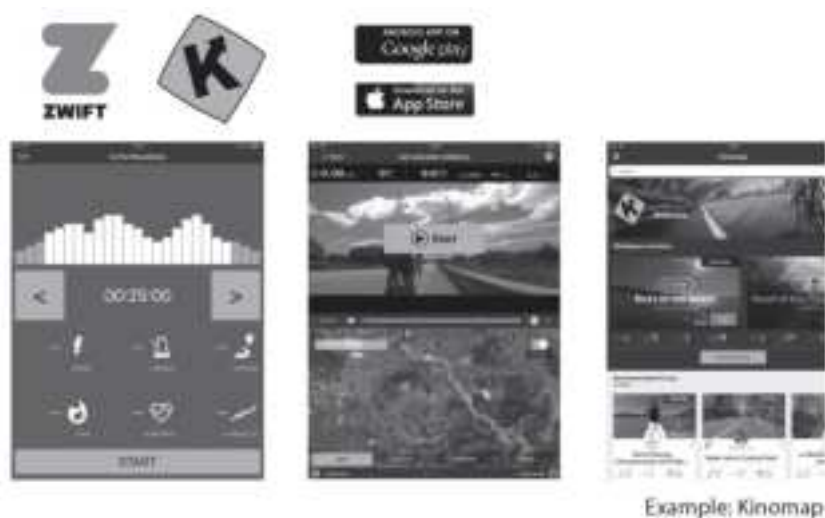
ENVOI DES RÉSULTATS DE L'ENTRAÎNEMENT

NOTES

Cette console est équipée d'une interface bluetooth. Veuillez noter que votre appareil mobile doit être compatible avec l'interface Bluetooth (bluetooth 4.0).

Pour utiliser les applications d'entraînement, vous devrez activer la fonction bluetooth sur votre appareil mobile (tablette ou smartphone) et démarrer l'application de fitness. Sélectionnez votre équipement de fitness. Veuillez suivre les instructions données dans l'application. Vous trouverez le nom de votre équipement de fitness sur un petit autocollant à l'arrière de la console.

Vous trouverez des applications de fitness dans les magasins d'applications Google ou Apple. Vous y trouverez les applications « Kinomap » ou « Zwift ». Veuillez noter que ces applications sont produites par un fabricant tiers.



5. MAINTENANCE

- Sécher et nettoyer les zones exposées à la sueur. L'utilisation de serviettes est recommandée pour éviter que la sueur coule sur l'appareil.
- Poussière et saleté peuvent être la cause de problèmes dans les engrenages et de problèmes internes, nous vous recommandons donc de nettoyer le boîtier de l'appareil, ainsi que son emplacement.
- Vérifier que toutes les vis et écrous sont bien serrés après 25 heures d'utilisation.

6. CONSIDÉRATIONS ENVIRONNEMENTALES

Le symbole de cet appareil est marqué (conteneur wheelie barré) indique qu'il ne doit pas être jeté, sous aucun concept, avec les ordures ménagères. Lorsque vous souhaitez le mettre au rebut, considérez un point de recyclage approprié (consultez vos administrations locales pour des points de rebut ou donnez le à votre détaillant lorsque vous achetez un produit de la même marque et de caractéristiques semblables).



Ce produit pourra ainsi être réutilisé, recyclé et les pièces récupérées et contribuera à préserver les ressources naturelles, l'environnement et réduire les impacts négatifs potentiels sur l'environnement.

Pour plus d'informations sur le retour, collecte et le recyclage de ce type de système de produit, contactez votre mairie ou le vendeur du produit.

7. CONDITIONS DE GARANTIE

Consultez les conditions de garantie dans www.salter.es. Il est indispensable **d'indiquer le numéro de série** de l'équipement pour toute réparation sous garantie.

