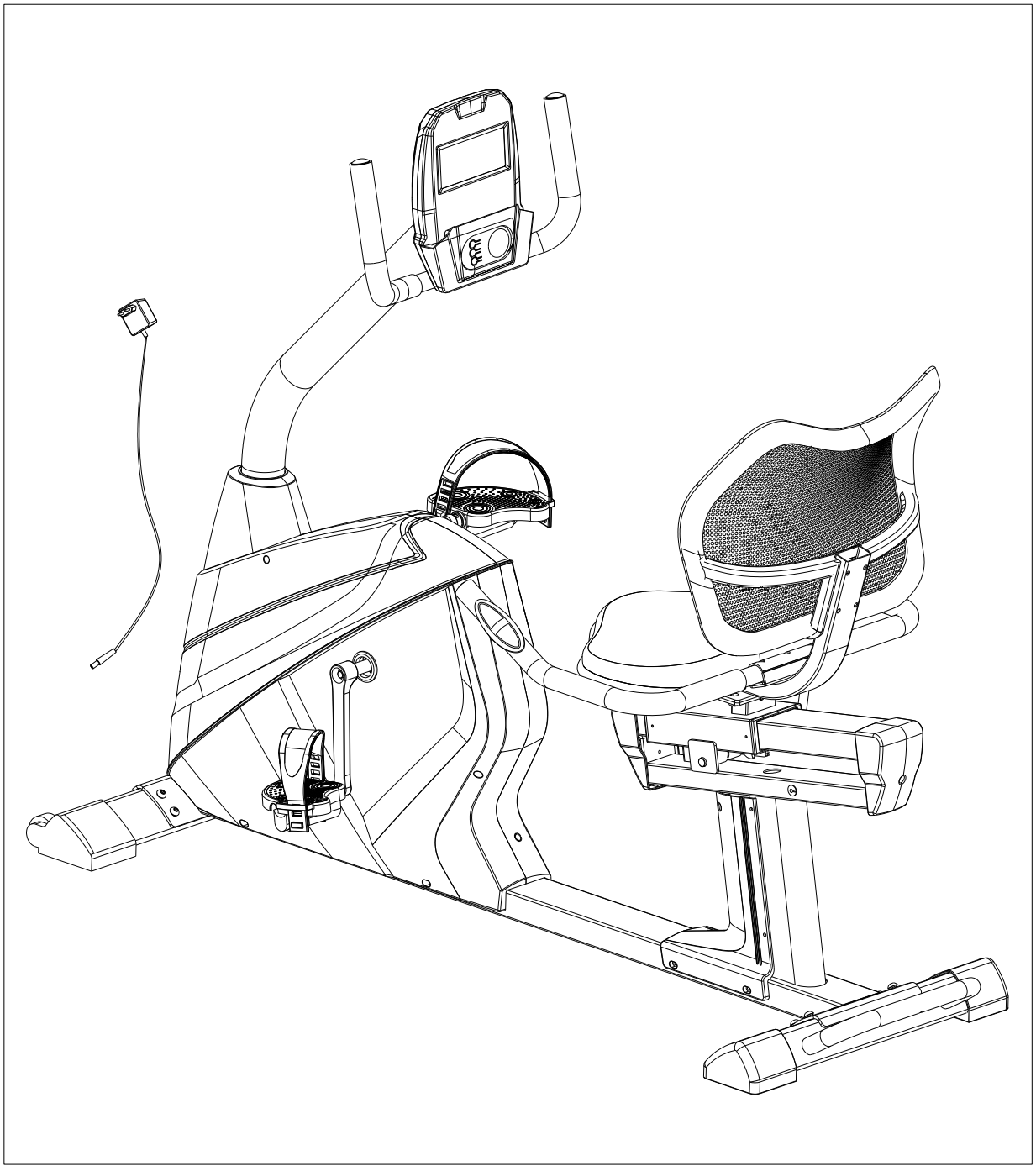
MANUEL D’UTILISATION



IMPORTANT !

Lire attentivement toutes les instructions avant d’utiliser ce *produit*.

Conserver ce manuel pour une référence ultérieure.

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

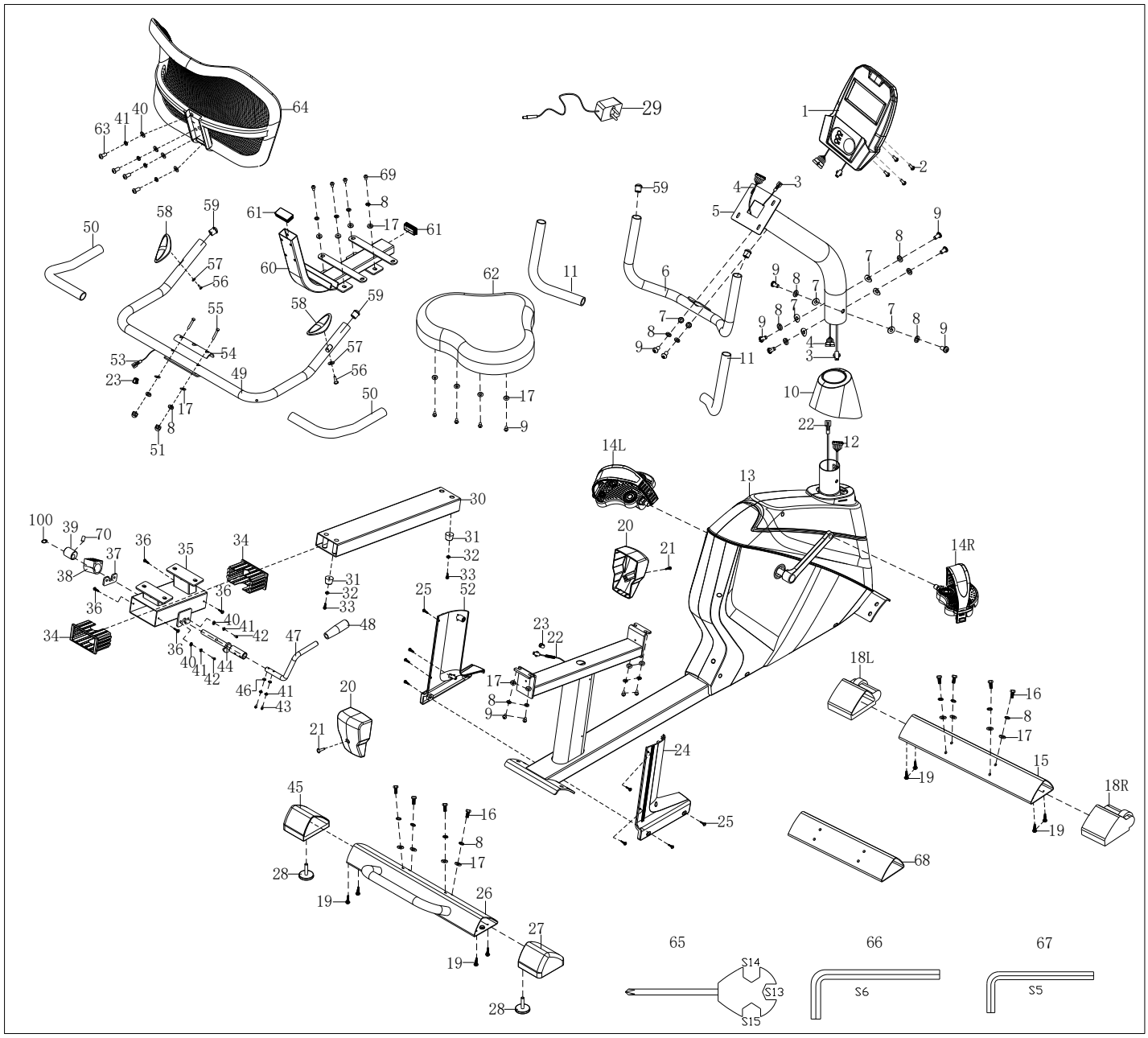
We thank you for choosing our product. To guarantee your safety and health, please use this equipment correctly, Please read the information as below carefully before using this equipment.

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 0.6 meters of free space all around it, and should have enough free space when users get on and off the equipment.
6. Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
7. There are many functions of the computer, which value will show when using the equipment according the amount of exercise ,here warmly remind you that the value of heart pulse just give you some reference.
8. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that

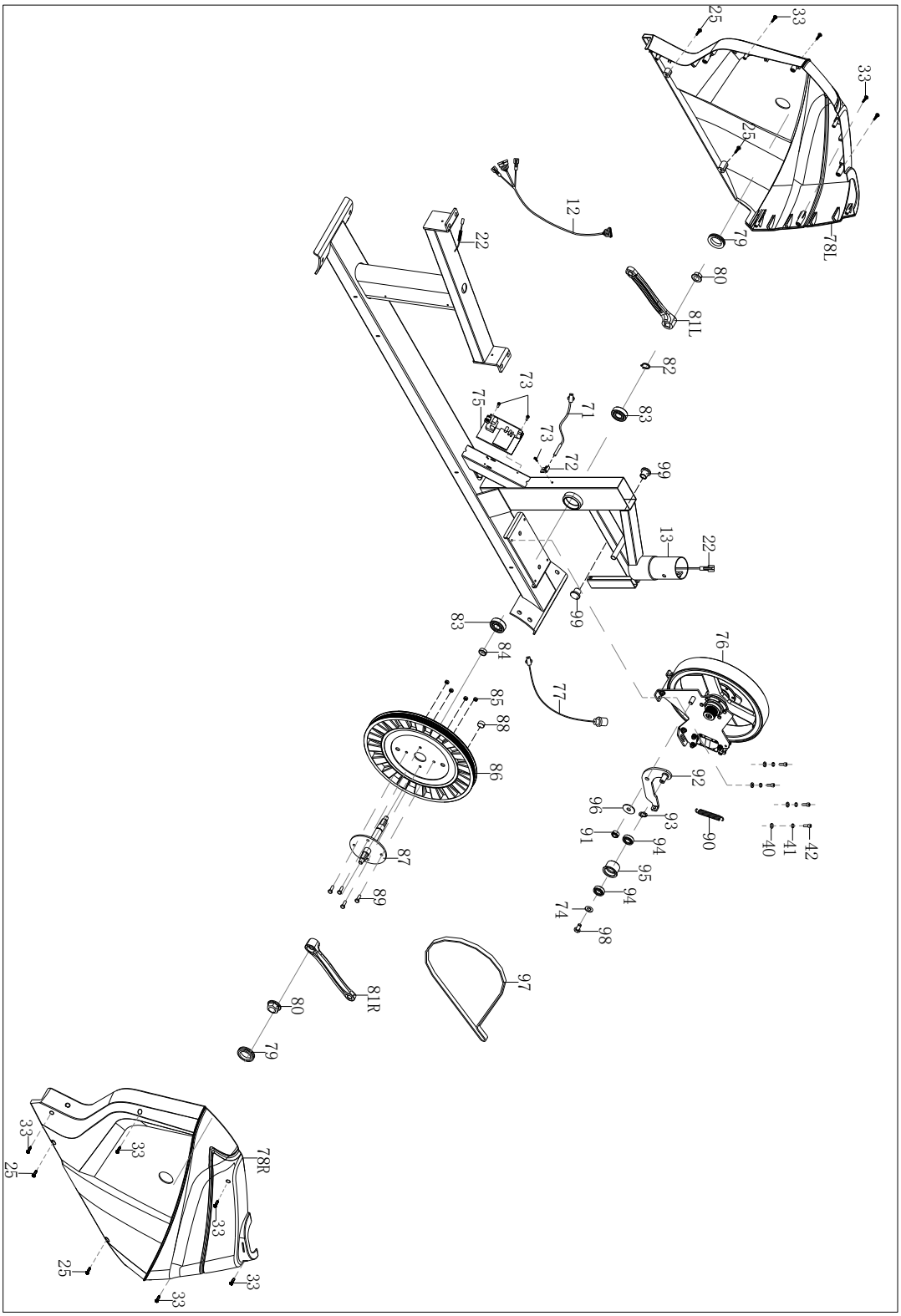
may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.

9. This equipment is designed for indoor and family use only。Maximum weight of user: 130KG.
10. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back.
11. The equipment is not suitable for therapeutic use.
12. Please save this manual and assembling tools well.

Vue éclatée extérieure :



Vue éclatée intérieure :

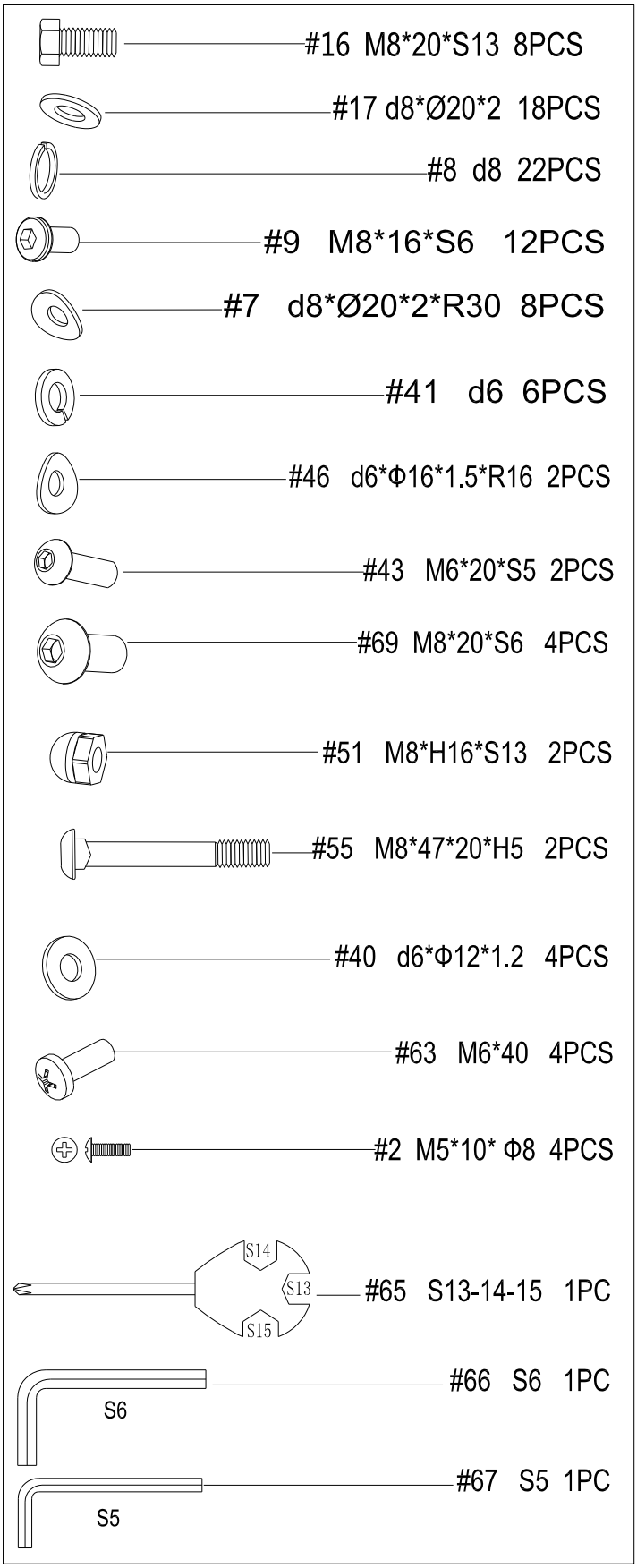


Parts List

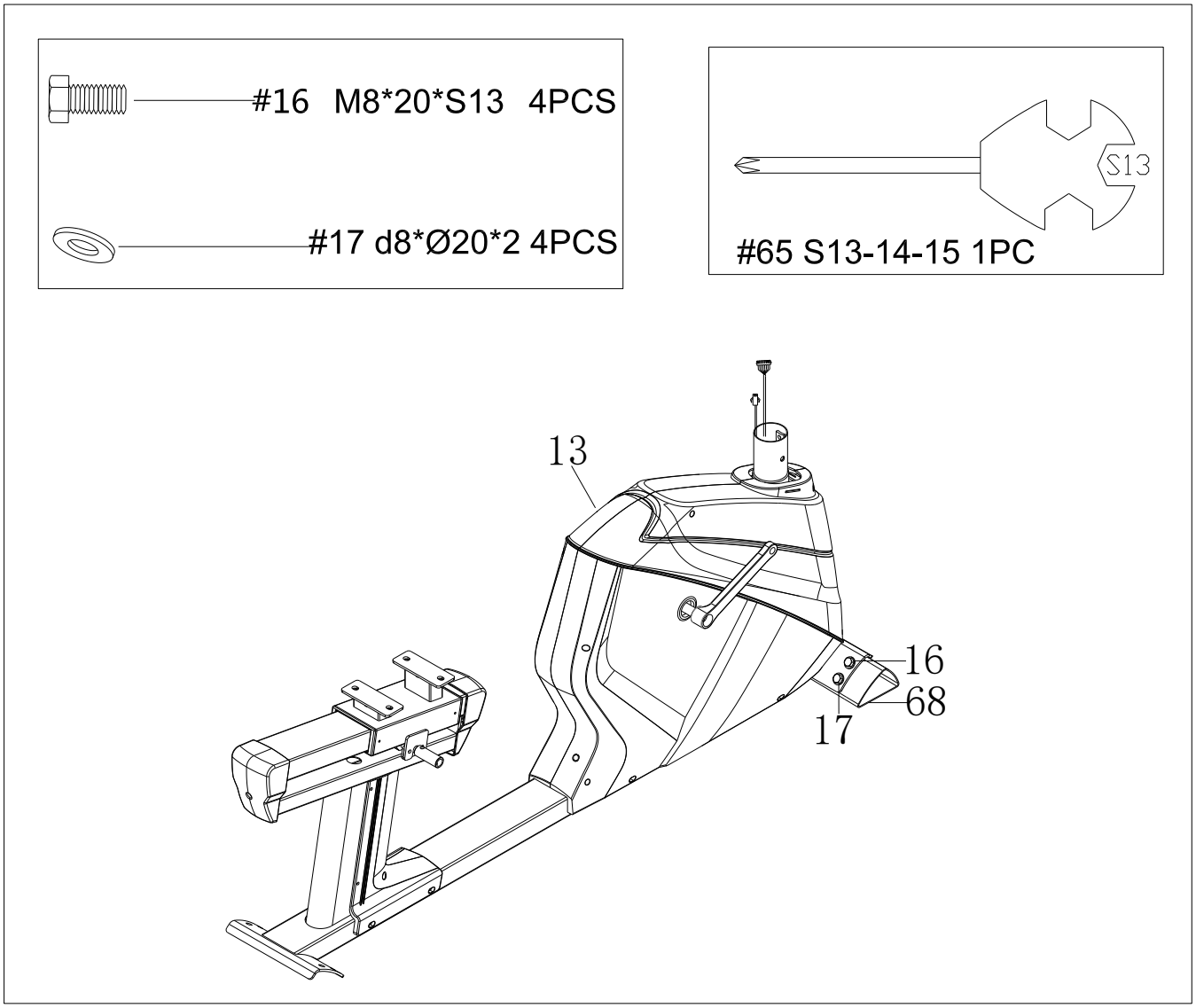
No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
1	Computer	1	31	Crash pad Φ22*Φ18*16*Φ4	2
2	Bolt M5*10*Φ8	4	32	Washer d4*Φ9*1	2
3	Handle pulse wire 2	1	33	Bolt ST4.2*19*φ8	11
4	Trunk wire 1	1	34	Rectangular bush J50*100*60	2
5	Handlebar post join	1	35	Supporting shoe for seat	1
6	Handlebar	1	36	Bolt ST3*6*Φ5.6	4
7	Arc washer d8*Φ20*2*R30	8	37	Stator for handlebar	1
8	Spring washer d8	26	38	Rubber blanket 51*44*9.7	1
9	Bolt M8*16*S6 8.8	16	39	Eccentric gear Φ25*30	1
10	Cover of handlebar post join	1	40	Washer d6*Φ12*1.2	10
11	Foam grip Φ30*3*340	2	41	Spring washer d6	12
12	Trunk wire 2	1	42	Bolt M6*16*S5	6
13	Main frame	1	43	Bolt M6*16*S5	2
14L/R	Pedal L/R	2	44	Adjusted shaft	1
15	Front bottom tube	1	45	Left end cap of rear bottom tube	1
16	Bolt M8*20*S13 8.8	8	46	Arc washer d6*Φ16*1.5*R16	2
17	Washer d8*φ20*2.0	22	47	Adjusted handlebar	1
18L/R	End cap of Front bottom tube	2	48	Bushing for adjusted handle	1
19	Bolt ST4.2*25*φ10.5	8	49	Handlebar	1
20	Cover of slideway	2	50	Foam grip Φ23*5*550	2
21	Bolt M5*8*Φ8	2	51	Nut M8*H16*S13	2
22	Handle pulse wire 1	1	52	Left cover	1
23	Hole for wire Φ12*11*Φ3	2	53	Handle pulse wire	2
24	Right cover	1	54	Cover board	1
25	Bolt ST4.2*16*Φ8	12	55	Bolt M8*47*20*H5	2
26	Rear bottom tube	1	56	Bolt ST4*19*Φ7	2

27	Right end cap of rear bottom tube	1		57	Washer d6*Φ12*1	2
28	Foot pad	2		58	Handle pulse	2
29	Adapter	1		59	Round end cap Φ25*16	4
30	Slideway	1		60	Assembly Of Saddle Frame	1
No.	**Description**	**QTY**		**No.**	**Description**	**QTY**
61	Square end cap J50*25*14	2		81L/R	Crank	2
62	Seat	1		82	Washer d17	1
63	Bolt M6*40	4		83	Bearing 6203-2RS	2
64	Back cushion	1		84	Spacer Φ22*Φ18*4	1
65	Wrench S13-14-15	1		85	Nylon nut M6*H6*S10	4
66	Wrench S6	1		86	Belt plate	1
67	Wrench S5	1		87	Axis	1
68	Packaging tube	1		88	Magnet Φ15*7	1
69	Bolt M8*20*S6	4		89	Bolt M6*16*S10	4
70	Bolt M8*10	1		90	Spring Φ2*Φ12*54*N15	1
71	Sensor	1		91	Nylon nut M8*H7.5*S13	1
72	Sensor holder	1		92	Idler connecting rod	1
73	Bolt ST4.2*16*φ8	3		93	Wave washer	1
74	Washer d6*Φ16*1.5	1		94	Bearing 2	2
75	PCB	1		95	Idler Φ39*Φ34*24	1
76	EMS flywheel	1		96	Washer d10*Φ32*2	1
77	Power trunk wire	1		97	Belt	1
78L/R	Chain cover	2		98	Bolt M6*16*S10	1
79	Crank cover	2		99	End cap	2
80	Nut M10*1.25	2		100	Washer d12	1

EMBALLAGE DU MATÉRIEL

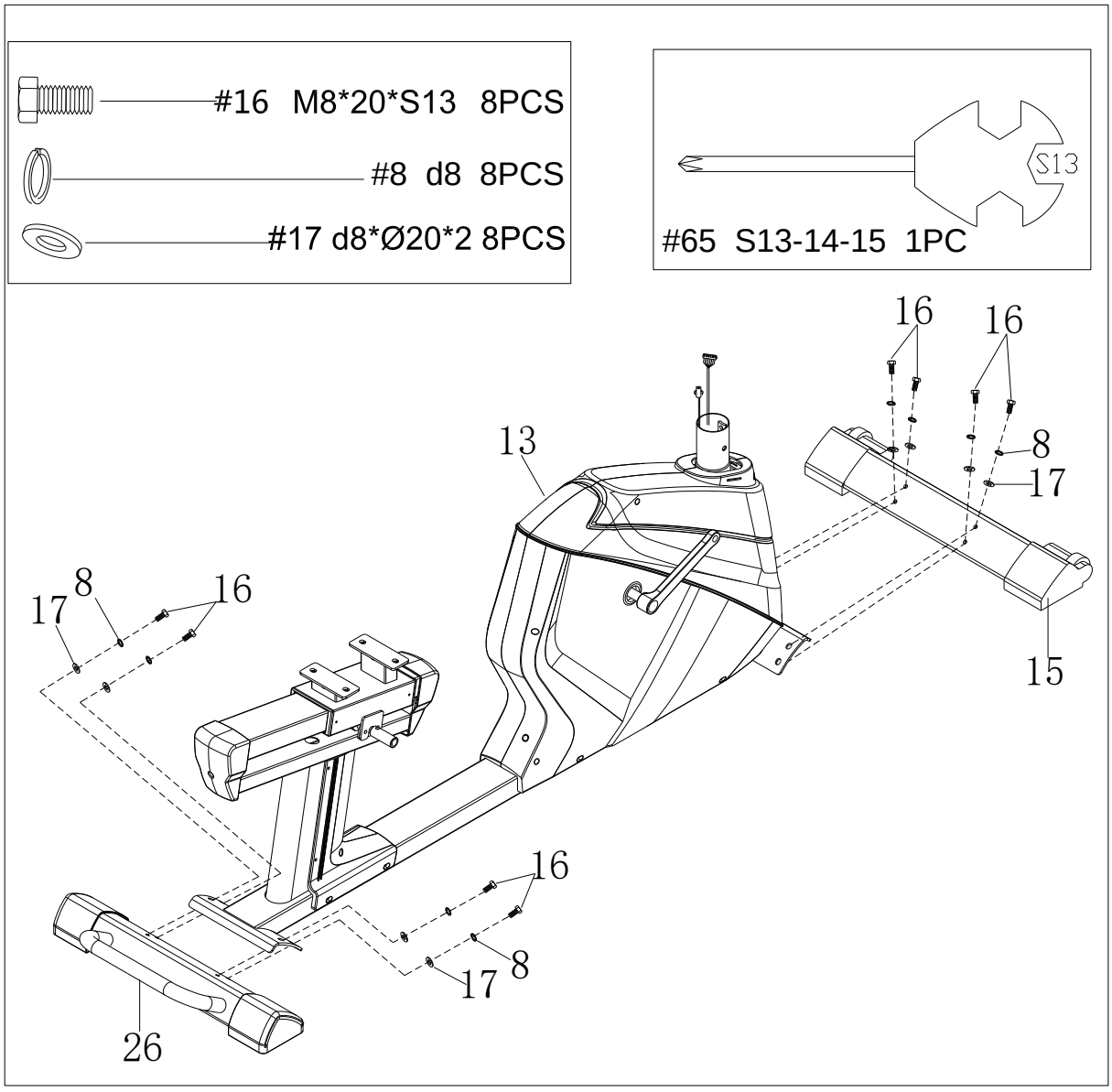


Étape 1 :



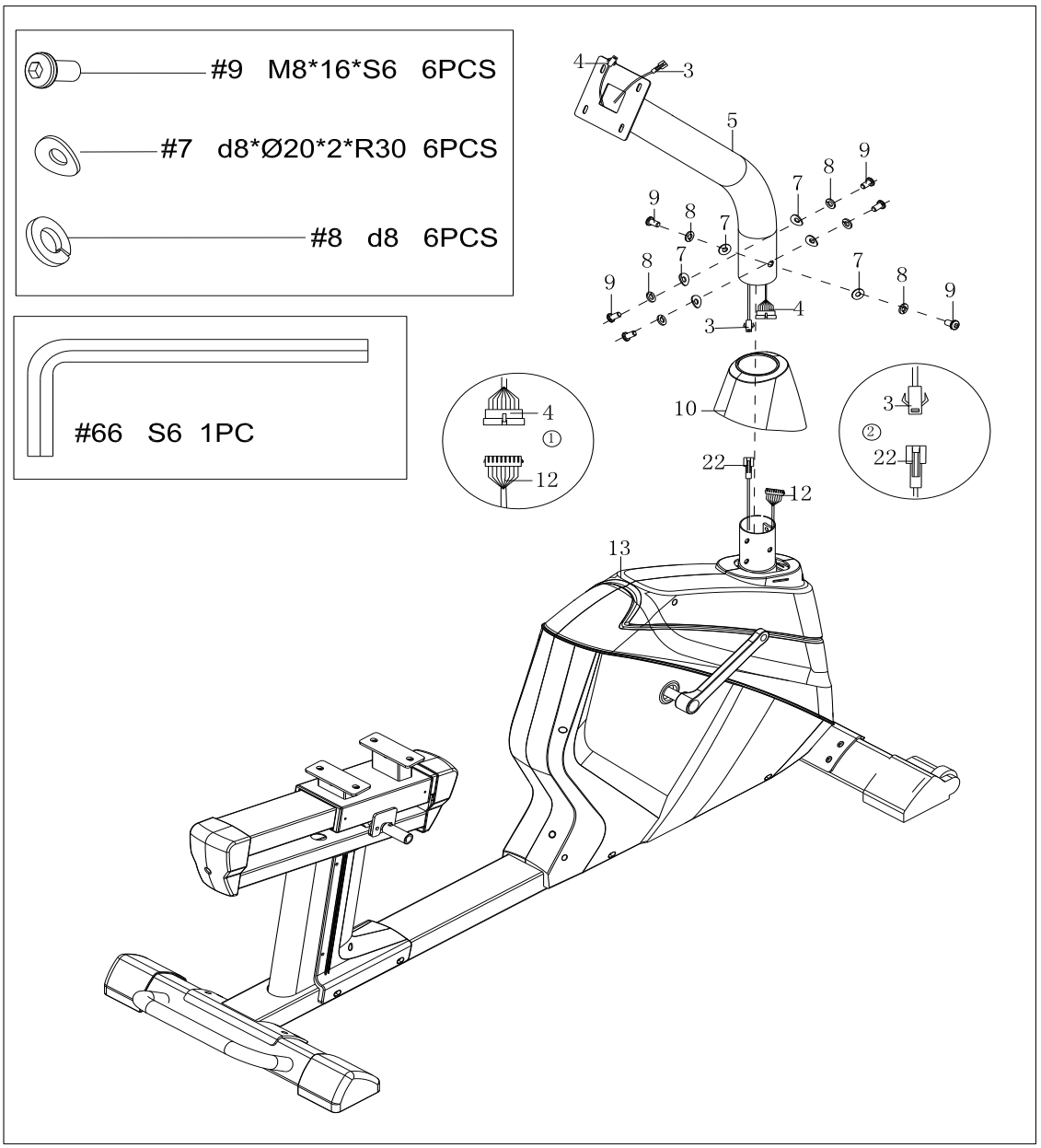
Enlever les tubes d'emballage (68), les boulons (16) et les rondelles (17) du cadre principal (13) avec la clé (65), prière de garder les boulons (16) et les rondelles (17) pour l'étape 2.

Étape 2 :



Enlever les boulons (16), rondelles élastiques (8) et rondelles (17) avec une clé (65), puis assembler le tube inférieur avant (15) et le tube inférieur arrière (26) sur le cadre principal (13) avec la clé (65), les boulons (16), les rondelles élastiques (8) et les rondelles (17).

Étape 3 :

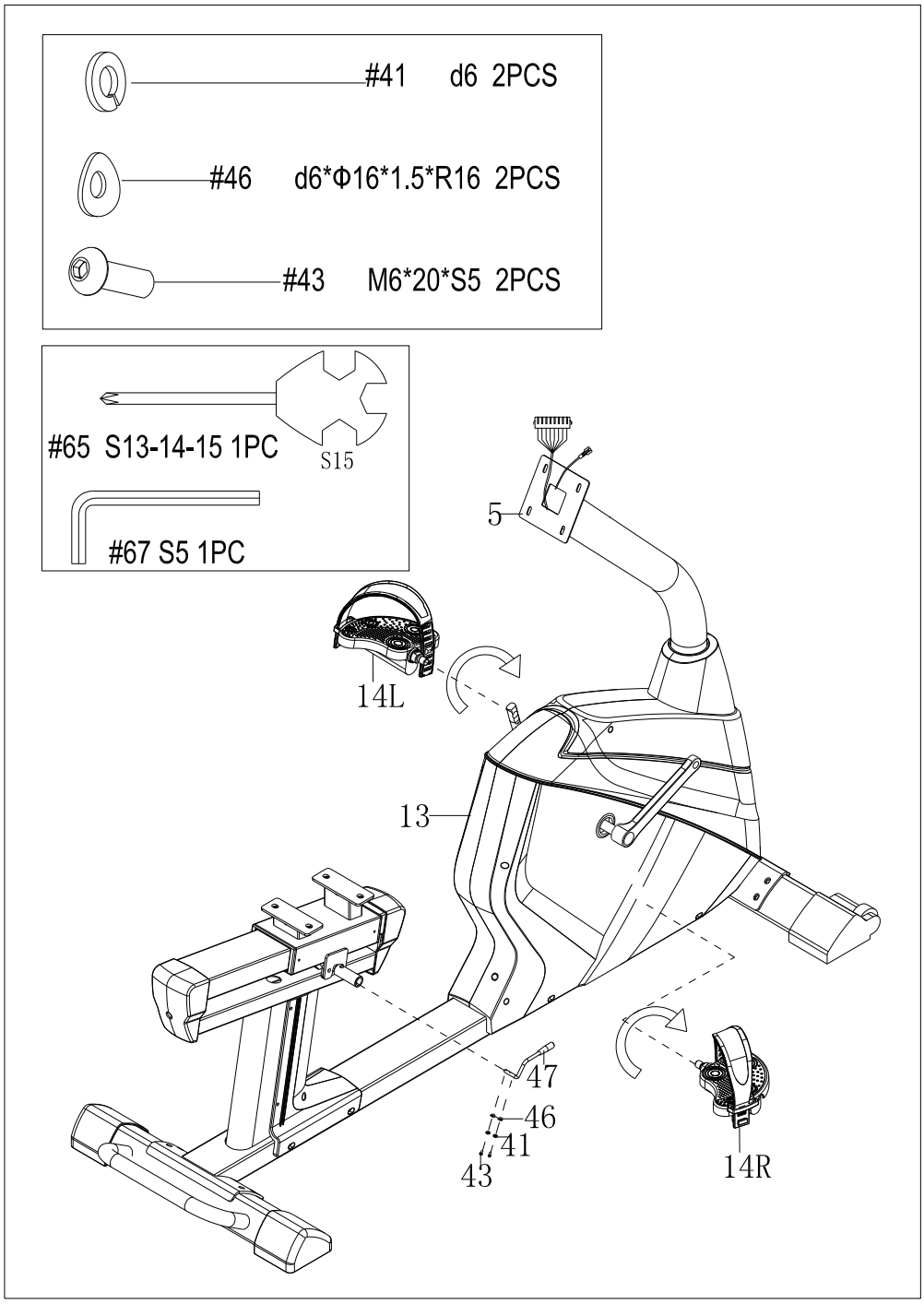

#9 M8*16*S6 6PCS
#7 d8*Ø20*2*R30 6PCS
#8 d8 6PCS
#66 S6 1PC
4
3
5
9
8
7
10
22
12
13
①
②

a. Enlever les boulons (9), les rondelles élastiques (8) et les rondelles en arc (7) du cadre principal (13) avec une clé (66).

b. Mettre le revêtement (10) sur la liaison de la potence du guidon (5), connecter correctement le câble 1 (4) et le câble 2 (12) ; connecter correctement le câble du capteur de pouls sur le guidon 2 (3) et le câble du capteur de pouls sur le guidon 1 (22).

c. Assembler la liaison de la potence du guidon (5) avec le cadre principal (13) au moyen de boulons (9), rondelles élastiques (8) et rondelles en arc (7) ; attacher le revêtement de la liaison de la potence du guidon (10).

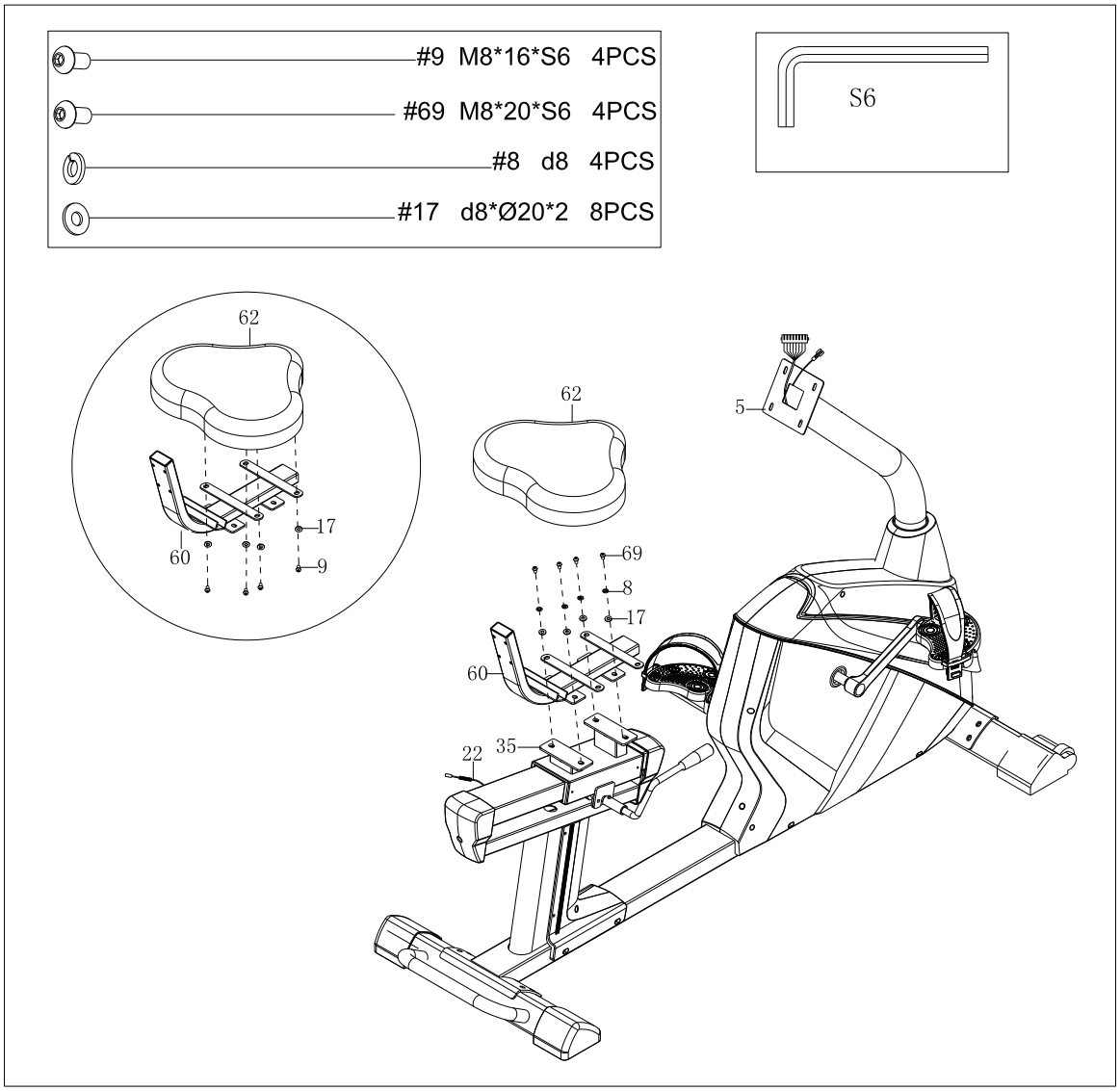
Étape 4 :



a. Monter la pédale (14 L/R) sur le cadre principal (13) avec la clé (65).

b. Enlever les boulons (43), les rondelles élastiques (41) et les rondelles en arc (46) du guidon ajusté (47) avec la clé (67), puis fixer le guidon ajusté (47) à l'arbre ajusté (44) avec les boulons (43), les rondelles élastiques (41) et les rondelles en arc (46).

Étape 5 :

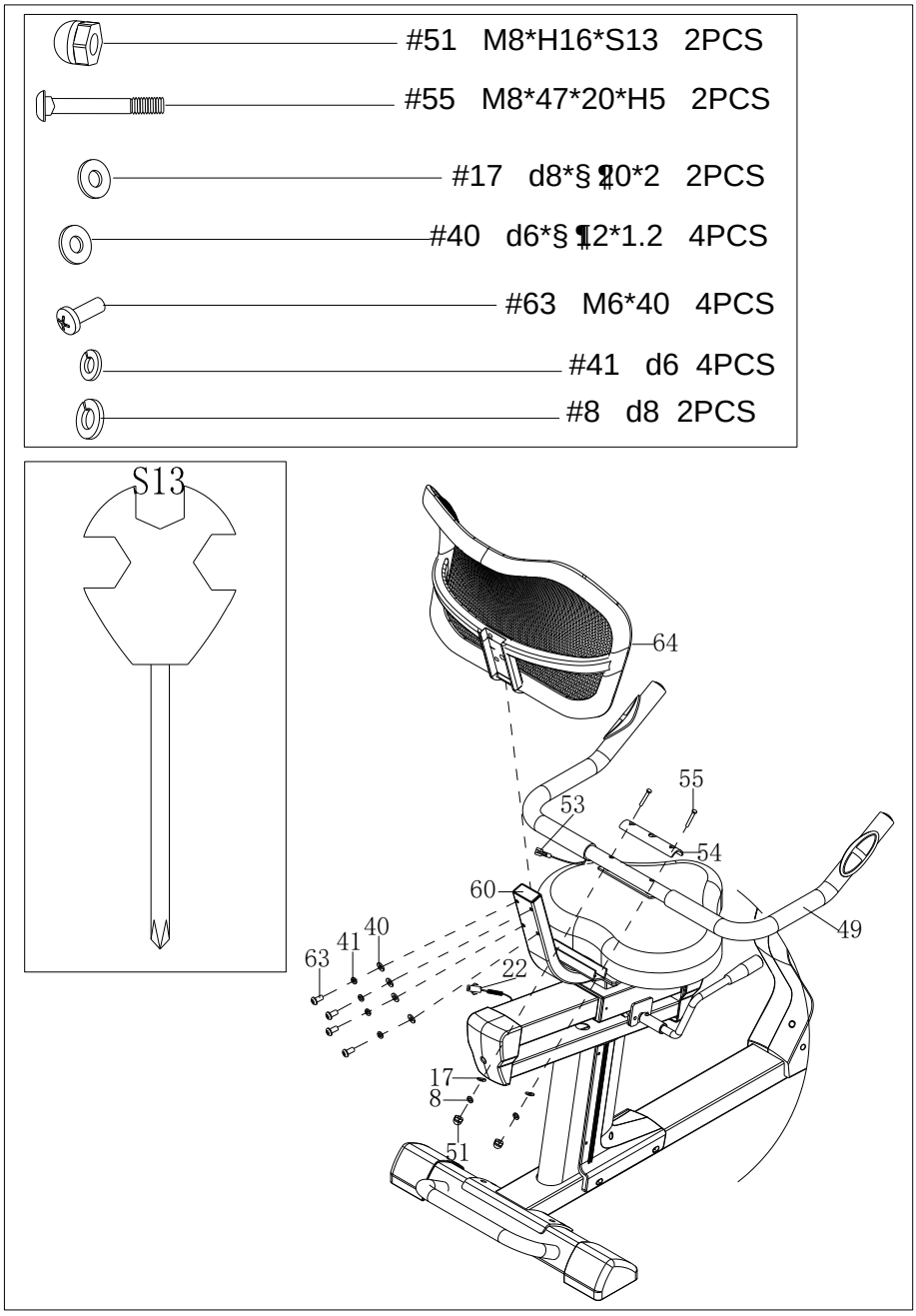


a. Enlever les boulons (69), les rondelles élastiques (8) et les rondelles (17) du segment de soutien du siège (35) avec la clé (66), puis fixer l'assemblage du cadre de la selle (60) au segment de soutien du siège (35) avec la clé (66), le boulon (69), les rondelles élastiques (8) et la rondelle (17).

b. Enlever les boulons (9) et les rondelles (17) du siège (62) avec la clé (66), puis

monter le siège (62) pour l'assemblage du cadre de la selle (60) avec la clé (66), les boulons (9) et les rondelles (17).

Étape 6 :



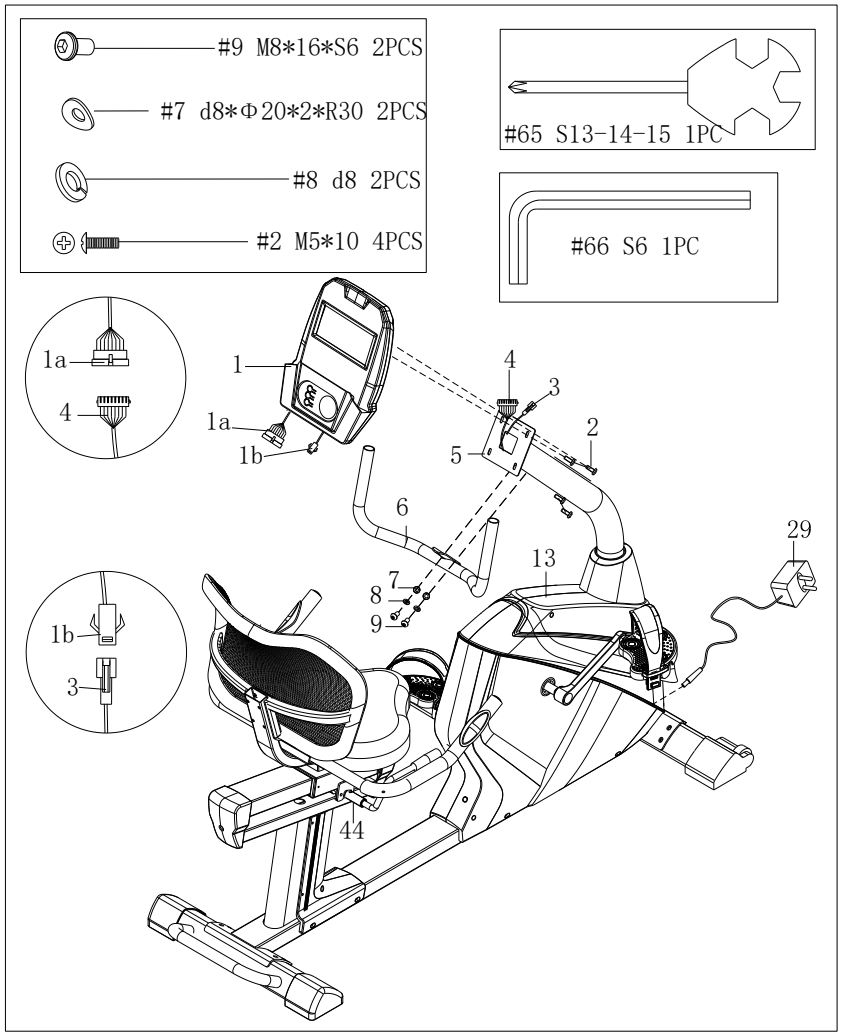
a. Enlever les boulons (63), les rondelles élastiques (41) et les rondelles (40) du

dossier (64) avec la clé (65) ; intégrer ensuite le dossier (64) à l'assemblage du cadre de la selle (60) avec la clé (65), les boulons (63), les rondelles élastiques (41) et les rondelles (40).

b. Intégrer le guidon (49) à l'assemblage du cadre de la selle (60) avec la clé (65), les boulons (55), les rondelles (17), les rondelles élastiques (8), les écrous (51) et le panneau de revêtement (54).

c. Bien connecter le câble du capteur de pouls sur le guidon (53) et le câble du capteur de pouls sur le guidon 1(22).

Étape 7 :



a. Connecter correctement le câble de l'ordinateur (1a) et le câble 1 (4) ; connecter correctement le câble de l'ordinateur (1b) et le câble 2 (3).

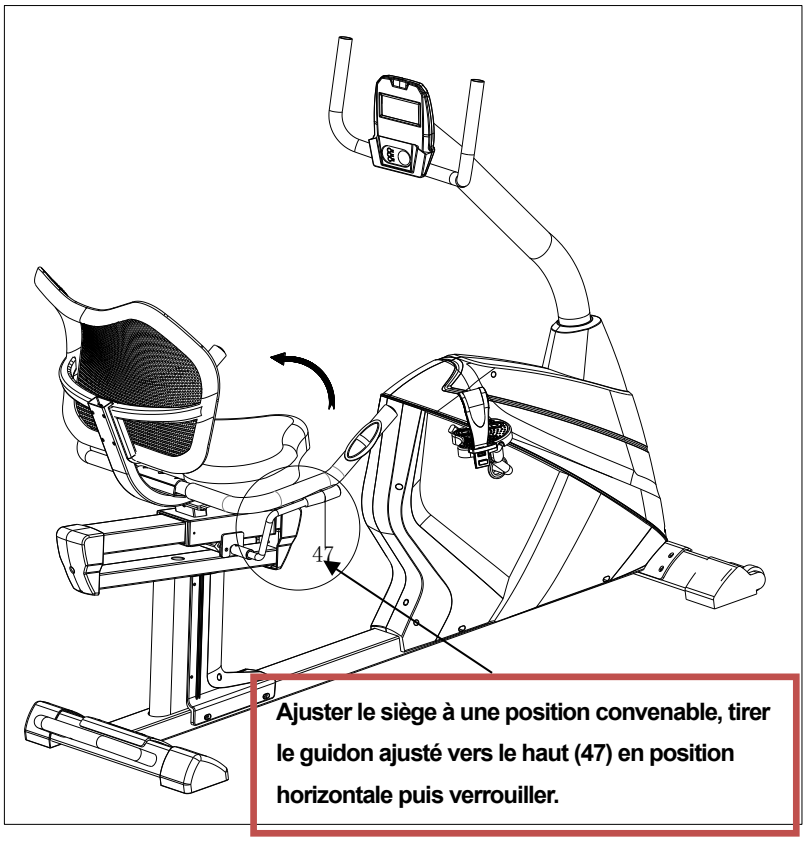
b. Enlever les boulons (2) de la partie arrière de l'ordinateur (1), puis monter l'ordinateur (1) sur la liaison de la potence du guidon (5) avec la clé (65) et les boulons (2).

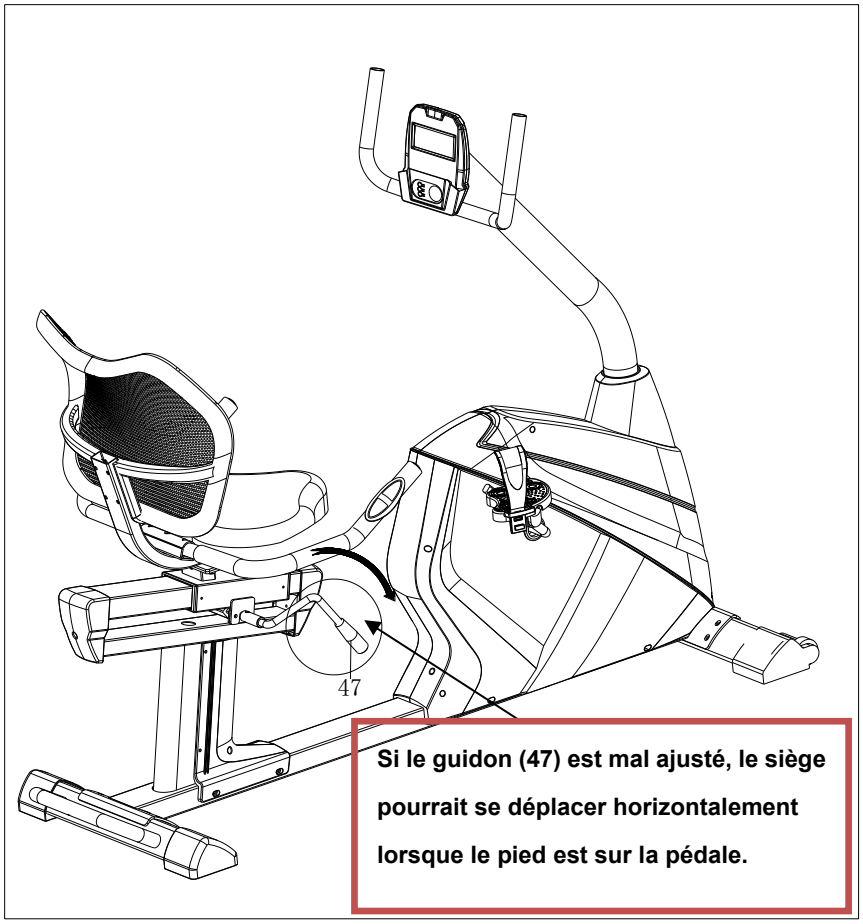
c. Enlever les boulons (9), les rondelles élastiques (8) et la rondelle en arc (7) de la liaison de la potence du guidon (5) avec la clé (66), puis monter le guidon (6) sur la liaison de la potence (5) avec le boulon (9), les rondelles élastiques(8) et la rondelle en arc (7).

d. Introduire le câble de l'adaptateur (29) dans la fiche d'alimentation derrière le dispositif de revêtement de la chaîne (13), puis brancher l'adaptateur dans une prise.

Attention : durant les périodes prolongées d'inutilisation, couper la source d'alimentation.

Ajustement du guidon :





Manuel d’instructions pour le moniteur d’exercice TZ-4654

Mise sous tension L’écran LCD complet s’affiche avec un long bip après la mise sous tension de l’écran, après quoi l’utilisateur entre en mode de sélection.

Remarque : lorsque le signal manque pendant environ 256 secondes, il entrera en mode de veille. Appuyer sur n’importe quelle touche pour revenir à l’écran.

Sélection de l’utilisateur Les utilisateurs qui peuvent être sélectionnés sont au nombre de cinq. À l’allumage, l’utilisateur peut appuyer sur le bouton haut ou bas pour sélectionner celui qu’il souhaite. Sélectionner le mode d’entraînement.

Après avoir terminé la sélection de l’utilisateur, appuyer sur le bouton MODE pour entrer dans la sélection du mode d’entraînement. Il est possible alternativement d’appuyer sur les boutons UP (HAUT) ou DOWN (BAS) pour sélectionner le mode d’entraînement et sur le bouton MODE pour confirmer le mode d’entraînement.

Cinq modes d’entraînement peuvent être sélectionnés : MANUAL (MANUEL), PROGRAM (PROGRAMME), WATT, HRC, USER (UTILISATEUR).

Boutons de fonction

Bouton de FONCTION	DESCRIPTION

RESET [RÉINITIALISATION]	1. Appuyer sur ce bouton pendant trois secondes pour revenir à la sélection du mode utilisateur. 2. Appuyer sur ce bouton pour réinitialiser la valeur de fonction du mode de réglage. 3. Appuyer sur ce bouton pour revenir à la sélection de l'utilisateur dans le choix du mode d'entraînement. 4. Appuyer sur ce bouton pour revenir au mode manuel principal du programme de gestion de la graisse corporelle.
MODE	1. Appuyer sur ce bouton pour confirmer le mode de sélection d'entraînement 2. Appuyer sur ce bouton pour confirmer la valeur de réglage.
UP [HAUT]	1. Appuyer sur ce bouton pour sélectionner le mode d'entraînement en mode de sélection de l'entraînement. 2. Appuyer sur ce bouton pour augmenter la valeur de réglage dans la configuration des données d'entraînement. 3. Appuyer sur ce bouton pour augmenter le niveau de résistance pendant l'entraînement.
DOWN [BAS]	1. Appuyer sur ce bouton pour sélectionner le mode d'entraînement dans le mode de sélection de l'entraînement. 2. Appuyer sur ce bouton pour réduire la valeur de réglage dans la configuration des données d'entraînement. 3. Appuyer sur ce bouton pour diminuer le niveau de résistance pendant l'entraînement.
ST/SP [MARCHE/ARRÊT]	1. Appuyer sur ce bouton pour commencer ou arrêter l'entraînement. 2. Appuyer sur ce bouton pour commencer à mesurer la graisse corporelle dans le programme de graisse corporelle. 3. Appuyer sur ce bouton pour entrer dans la direction du programme manuel en sélectionnant le mode utilisateur.
RECOVERY [RÉCUPÉRATION]	Appuyer sur ce bouton pour tester la récupération du pouls pendant 60 secondes. L'écran LCD affichera F1-F6 pour indiquer le rétablissement après une minute, F1 étant le meilleur et F6 le pire.

Réglage des données d'entraînement

Appuyer sur le bouton UP (HAUT) ou DOWN (BAS) pour sélectionner l'utilisateur, appuyer sur le bouton MODE pour confirmer l'utilisateur de la sélection, tout en entrant dans le mode d'entraînement.

Appuyer sur les boutons UP ou DOWN pour sélectionner le mode d'entraînement, et appuyer sur le bouton MODE pour confirmer la sélection, tout en saisissant les données de réglage. Données d'entraînement : TIME (TEMPS) DIST CAL THR

L'utilisateur peut simplement choisir une des données d'entraînement de TIME, DIST et CAL préréglées.

CONFIGURATION DES DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT

Champ	Plage de réglage	Défaut	Augmentation/Diminution	Description
TIME [TEMPS	1:00~ 99:00	0:00	± 1:00	1. Il comptera sans la valeur prédéfinie. 2. Lorsque le temps est compris entre 1:00-99:00, il

]				compte à rebours jusqu'à 0.
DIST	1,0~999,0	0,0	±1,0	1. Il comptera sans la valeur prédéfinie. 2. Lorsque DIST est comprise entre 1:00-999,0, il compte à rebours jusqu'à 0.
CAL	10~9990	0	±10	1. Il comptera sans la valeur prédéfinie. 2. Lorsque CAL est compris entre 10-9990, il compte à rebours jusqu'à 0.
Watt	20-280	20	±5	L'utilisateur peut prérégler la valeur du watt dans le programme Watt
THR	60~220	90	±1	Lorsque la fréquence cardiaque dépasse la plage définie, l'utilisateur en est averti.

Mode d'entraînement

MANUAL [MANUEL]

Utiliser les boutons UP ou DOWN pour sélectionner « MANUAL », et appuyer sur le bouton MODE pour sélectionner TIME, DIST, CAL, THR à prérégler. Quand on sélectionne cette valeur, les données clignotent et on peut les régler en appuyant sur les boutons UP ou DOWN. Ensuite, appuyer sur le bouton MODE pour confirmer cette valeur de réglage. Il est à présent possible de commencer l'entraînement. L'utilisateur peut ajuster le niveau de chargement en appuyant sur le bouton UP ou DOWN pendant l'entraînement.

Remarque : L'utilisateur peut simplement choisir l'une des données d'entraînement de TIME ou DIST ou CAL à prérégler.

L'ordinateur émet un signal sonore lorsque la valeur prédéfinie est mise à zéro pendant l'entraînement.

PROGRAM -- programme préconfiguré

Il y a 12 programmes prédéfinis et un programme Body Fat (Graisse corporelle) parmi lesquels choisir, chaque programme prédéfini comportant 16 chargements (32 niveaux).

Utiliser les touches UP ou DOWN pour sélectionner un programme prédéfini, et appuyer sur le bouton MODE pour sélectionner TIME, DIST, CAL, THR pour prérégler le programme. Quand on sélectionne cette valeur, les données clignotent, appuyer sur le bouton UP ou DOWN pour les ajuster. Ensuite, appuyer sur le bouton MODE pour confirmer cette valeur de réglage. Il est à présent possible de commencer l'entraînement. L'utilisateur peut ajuster le niveau de chargement en appuyant sur le bouton UP ou DOWN pendant l'exercice.

Remarque : L'utilisateur peut simplement choisir l'une des données d'entraînement de TIME ou DIST ou CAL à prérégler.

L'ordinateur émet un signal sonore lorsque la valeur prédéfinie est ramenée à zéro pendant l'entraînement.

Utiliser les touches UP ou DOWN pour sélectionner le programme Body Fat (Graisse corporelle) ou appuyer sur la touche Body Fat pour entrer directement dans le programme, puis appuyer sur le bouton MODE pour configurer les données personnelles telles que l'âge, le sexe, la taille et le poids. Les données clignotent quand on sélectionne la configuration et on peut les régler en appuyant sur les boutons UP ou DOWN. Ensuite, appuyer sur le bouton MODE pour confirmer la valeur de réglage. Appuyer sur le bouton ST/SP et maintenir le capteur de pouls pour mesurer la graisse corporelle une fois la configuration des données personnelles terminée.

WATT

CONFIGURATION DES DONNÉES DU PROGRAMME WATT

Utiliser les touches UP ou DOWN pour sélectionner « WATT », et appuyer sur le bouton MODE pour sélectionner TIME, WATT, DIST, CAL, THR à prérégler. Quand on sélectionne ces données, elles clignotent et on peut les ajuster en appuyant sur les touches UP ou DOWN. Ensuite, appuyer sur le bouton MODE pour confirmer cette valeur de réglage. Il est à présent possible de

commencer l'entraînement : l'ordinateur ajustera automatiquement le niveau de chargement en fonction de la vitesse de l'utilisateur pendant l'entraînement.

Remarque : L'utilisateur peut simplement choisir l'une des données d'entraînement de TIME ou DIST ou CAL à prérégler.

L'ordinateur émet un signal sonore lorsque la valeur prédéfinie est mise à zéro pendant l'entraînement.

HRC Le programme HRC contient des THR, 65 %, 75 % et 90 %.

65 % FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE = 65 % de (220-ÂGE) 75 % FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE = 75 % de (220-ÂGE) 90 % FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE = 90 % de (220-ÂGE)

THR CONFIGURATION DES DONNÉES DU PROGRAMME THR

Utiliser les touches UP ou DOWN pour sélectionner « THR », puis appuyer sur le bouton MODE pour sélectionner l'une des options TIME ou DIST ou CAL et THR à prérégler. Quand on sélectionne cette valeur, les données clignotent et on peut les régler en appuyant sur les boutons UP ou DOWN. Ensuite, appuyer sur le bouton MODE pour confirmer cette valeur de réglage. Ensuite, tenir le capteur de pouls pendant l'entraînement. Le compteur se basera sur le pouls actuel pour ajuster le niveau de charge et atteindre automatiquement le THR de réglage de l'utilisateur.

Remarque : Si la valeur du pouls est inférieure au THR préréglé, l'ordinateur augmentera d'un niveau toutes les 30 secondes ; si la valeur de pouls est supérieure au THR préréglé, elle diminuera d'un niveau toutes les 20 secondes.

L'utilisateur peut simplement choisir l'une des données d'entraînement de TIME ou DIST ou CAL à prérégler.

L'ordinateur émet un signal sonore lorsque la valeur prédéfinie est mise à zéro pendant l'entraînement.

HRC (65 %\75 %\90 %)

CONFIGURATION DES DONNÉES DU PROGRAMME DE CONTRÔLE HRC

Utiliser les touches UP ou DOWN pour sélectionner une valeur entre « 65 %\75 %\90 % », puis appuyer sur le bouton MODE pour sélectionner TIME, DIST, CAL à prérégler. Quand on sélectionne cette valeur, les données clignotent et on peut les régler en appuyant sur les boutons UP ou DOWN. Ensuite, appuyer sur le bouton MODE pour confirmer cette valeur de réglage. Ensuite, tenir le conducteur pendant l'entraînement. L'ordinateur se basera sur le pouls actuel pour ajuster le niveau de chargement et atteindre automatiquement le THR de l'utilisateur.

Remarque : Si la valeur du pouls est inférieure au THR préréglé, l'ordinateur augmentera d'un niveau toutes les 30 secondes ; si la valeur de pouls est supérieure au THR préréglé, elle diminuera d'un niveau toutes les 20 secondes.

L'utilisateur peut simplement choisir l'une des données d'entraînement de TIME ou DIST ou CAL à prérégler.

L'ordinateur émet un signal sonore lorsque la valeur prédéfinie est ramenée à zéro pendant l'entraînement.

PROGRAMME DE L'UTILISATEUR Le programme de l'utilisateur permet à l'utilisateur de configurer son propre programme.

CONFIGURATION DES DONNÉES DU PROGRAMME UTILISATEUR

Utiliser la touche UP ou DOWN pour sélectionner « USER » (UTILISATEUR) et appuyer sur le bouton MODE : le premier chargement clignotera, puis appuyer sur la touche UP ou DOWN pour ajuster le niveau. Ensuite, appuyer sur le bouton MODE pour confirmer et passer au chargement suivant ; continuer pour tous les 20 chargements.

(L'utilisateur peut ajuster le niveau de chargement en appuyant sur le bouton UP ou DOWN pendant l'entraînement)

Ensuite, appuyer sur le bouton MODE pour sélectionner TIME ou DIST ou CAL et THR à prérégler. Quand on sélectionne ces données, elles clignotent et on peut les ajuster en appuyant sur les boutons UP ou DOWN. Ensuite, appuyer sur le bouton MODE pour confirmer cette valeur de réglage.

Remarque : L'utilisateur peut simplement choisir l'une des données d'entraînement de TIME ou DIST ou CAL à prérégler.

L'ordinateur émet un signal sonore lorsque la valeur prédéfinie est ramenée à zéro pendant l'entraînement.