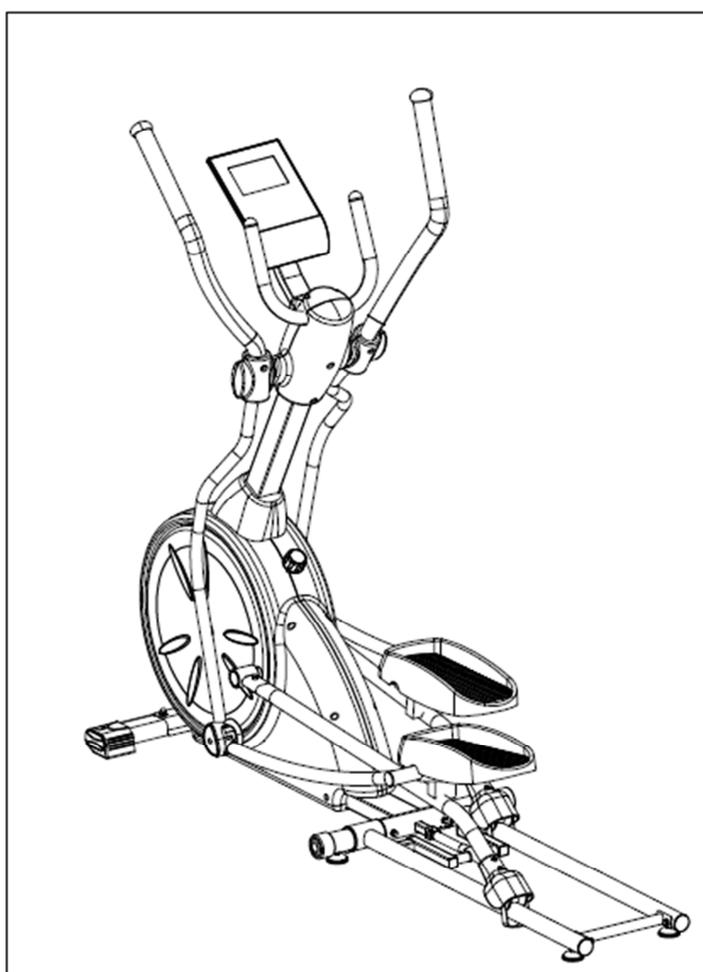




Black Angel pliable

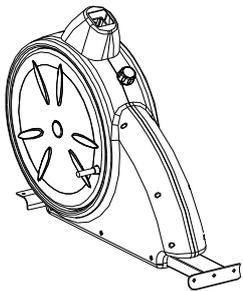
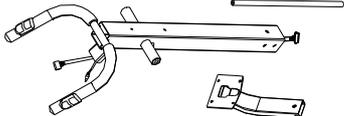
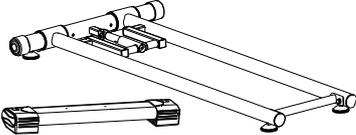
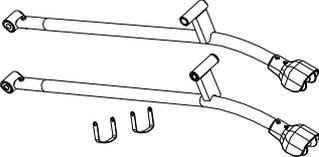
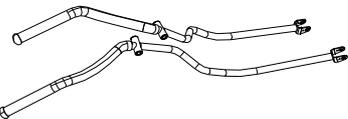
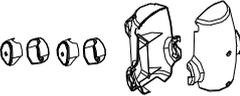
Vélo Elliptique



www.moovyoo.fr

Retrouvez notre gamme sur notre site internet et
chez nos revendeurs Fitness Boutique !

Liste des pièces contenues dans le carton :

	<p>1</p>
	<p>1/1/1</p>
	<p>1/1</p>
	<p>2/2</p>
	<p>1/1</p>
	<p>1/1</p>
	<p>1/1</p>
	<p>1/1</p>
	<p>2/2</p>
	<p>3/3</p>
	<p>1/1</p>

Liste des pièces

N°	Description	QTÉ
A-1	Console	1 PIÈCE
A-2	Support de la console	1 PIÈCE
A-3	Vis M5x14L	4 PIÈCES
B-1	Guidon mobile (G)	1 PIÈCE
B-2	Guidon mobile (R)	1 PIÈCE
B-3	Embout	2 PIÈCES
B-4	Poignée en mousse	2 PIÈCES
B-5	Bague	4 PIÈCES
B-6	Vis M5x14L	4 PIÈCES
C-1	Rondelle plate $\phi 8 \times \phi 19 \times 2T$	10 PIÈCES
C-2	Vis M8 x P1,25 x 16L	3 PIÈCES
C-3	Câble de 1 150 mm	1 PIÈCE
C-4	Vis M8xP1,25x20L	7 PIÈCES
C-6	Rondelle à ressort $\phi 8,1 * \phi 12,3 * 2,1T$	7 PIÈCES
C-7	Capteur cardiaque	2 PIÈCES
C-8	Potence du guidon	1 PIÈCE
C-9	Bague	2 PIÈCES
C-10	Vis M5x14L	4 PIÈCES
C-12	Embout	2 PIÈCES
C-13	Poignée en mousse	2 PIÈCES
C-14	Vis M4x20L	2 PIÈCES
C-15	Guidon avant	1 PIÈCE
C-16	Câble du capteur cardiaque (750 mm, 750 mm)	1 PIÈCE
C-17	Vis M8x40L	2 PIÈCES
C-18	Demie-rondelle $\phi 10 \times \phi 18 \times 2t$	2 PIÈCES
D-1	Stabilisateur avant	1 PIÈCE
D-2	Embout du stabilisateur avant (G)	1 PIÈCE
D-3	Embout du stabilisateur arrière (D)	1 PIÈCE
D-4	Vis 3/16 po (N°10) x 3/4	2 PIÈCES
E-1	Ensemble magnétique	1 PIÈCE
E-2	Vis à tête hexagonale M6xP1,0x16L	2 PIÈCES
E-3	Rondelle à ressort $\phi 6$	2 PIÈCES
E-4	Rondelle plate $\phi 6 \times \phi 13 \times 1t$	2 PIÈCES
E-5	Ajusteur de boîte de vitesse	1 PIÈCE
E-6	Vis M4x12L	1 PIÈCE
E-7	Écrou hexagonal M4	1 PIÈCE

F	Ensemble de visserie	1 PIÈCE
F-1	Rondelle plate $\varnothing 8 \times \varnothing 25 \times 2t$	4 PIÈCES
F-2	Écrou en nylon M8xP1,0x20L	4 PIÈCES
F-3	Rondelle ondulée $\varnothing 17,5 \times \varnothing 25 \times 0,3t$	2 PIÈCES
F-4	Écrou M8	2 PIÈCES
F-5	Demie-rondelle $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2t$	2 PIÈCES
F-7	Rondelle plate $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2t$	2 PIÈCES
F-8	Vis M8 x P1,25 x 16L	2 PIÈCES
F-9	Rondelle plate $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1t$	2 PIÈCES
F-10	Bague	2 PIÈCES
F-11	Vis M8xP1,25x50L	2 PIÈCES
F-12	Vis M5x14L	4 PIÈCES
F-13	Vis M5x12L	8 PIÈCES
F-14	Rondelle plate $\varnothing 6 \times \varnothing 16 \times 1t$	8 PIÈCES
F-15	Cache vis	2 PIÈCES
F-16	Clé pour bague	1 PIÈCE
F-17	Clé hexagonale	1 PIÈCE
F-18	Vis M8xP1,25x65L	2 PIÈCES
F-19	Écrou M8	2 PIÈCES
F-21	Rondelle en plastique $\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 0,5t$	2 PIÈCES
F-22	Rondelle plate $\varnothing 17,5 \times \varnothing 25 \times 0,3t$	4 PIÈCES
F-23	Vis M3 x 14L	10 PIÈCES
G-1	Volant d'inertie	1 PIÈCE
G-2	Écrou 3/8 po-26	2 PIÈCES
G-3	Écrou 3/8 po-26x4,5t	3 PIÈCES
G-4	Rondelle plate $\varnothing 10 \times \varnothing 14 \times 1t$	1 PIÈCE
G-5	Roulement	1 PIÈCE
G-6	Axe du volant d'inertie	1 PIÈCE
G-7	Roulement	1 PIÈCE
G-8	Bague	1 PIÈCE
H-1	Cache avant de la partie supérieure du guidon mobile (G)	1 PIÈCE
H-2	Cache arrière de la partie supérieure du guidon mobile (G)	1 PIÈCE
H-3	Cache avant de la partie supérieure du guidon mobile (D)	1 PIÈCE
H-4	Cache arrière de la partie supérieure du guidon mobile (D)	1 PIÈCE
H-5	Cache avant de la potence du guidon	2 PIÈCES
H-6	Cache arrière de la potence du guidon	2 PIÈCES
H-7	Cache-chaîne	1 PIÈCE
H-8	Cache avant de la potence du guidon	1 PIÈCE

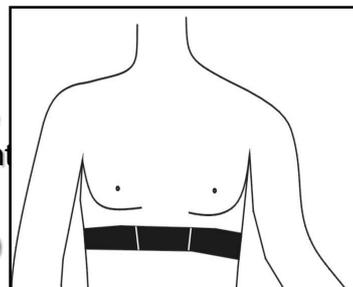
H-9	Cache arrière de la potence du guidon	1 PIÈCE
H-10	Arbre fixe du guidon	1 PIÈCE
H-11	Paire de pédales	2 PIÈCES
I-G	Tube de raccordement de la pédale de gauche	1 PIÈCE
I-D	Tube de raccordement de la pédale de droite	1 PIÈCE
I-1	Manchon	4 PIÈCES
I-2	Embout de la pédale	2 PIÈCES
I-3	Disque de connexion du bras de la pédale	2 PIÈCES
I-4	Rondelle plate $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2T$	6 PIÈCES
I-5	Vis M8 x P1,25 x 16L	6 PIÈCES
J	Ensemble du galet tendeur	1 PIÈCE
J-1	Vis M8xP1,25x20L	1 PIÈCE
J-2	Écrou M8	1 PIÈCE
J-3	Rondelle plate $\varnothing 8,5 \times \varnothing 25 \times 1t$	1 PIÈCE
J-4	Ressort	1 PIÈCE
J-6	Vis M6xP1,0x100L	1 PIÈCE
J-7	Rondelle plate $\varnothing 6 \times \varnothing 13 \times 1t$	1 PIÈCE
J-8	Vis M8xP1,25x20L	1 PIÈCE
J-9	Roue folle	1 PIÈCE
K-2	Câble CC de 400 mm	1 PIÈCE
K-3	Courroie	1 PIÈCE
K-4	Roulement 6203	2 PIÈCES
K-5	Cache-chaîne (G)	1 PIÈCE
K-6	Cache-chaîne (D)	1 PIÈCE
K-7	Vis M4x50L	6 PIÈCES
K-8	Vis 3/16	8 PIÈCES
K-10	Disque	2 PIÈCES
K-11	Barre transversale	2 PIÈCES
K-12	Vis M4x14L	8 PIÈCES
K-13	Rondelle plate $\varnothing 5 \times \varnothing 16 \times 1t$	8 PIÈCES
K-14	Embout du disque	2 PIÈCES
K-15	Ensemble d'axe	1 PIÈCE
K-16	Poulie d'entraînement	1 PIÈCE
K-17	Écrou M10xP1,25x10T	2 PIÈCES
K-18	Anneau en C	1 PIÈCE
K-19	Rondelle ondulée $\varnothing 20 \times \varnothing 30 \times 0,3t$	1 PIÈCE
K-20	Rondelle plate $\varnothing 20,3 \times \varnothing 30 \times 1t$	1 PIÈCE
K-21	Support du capteur	1 PIÈCE
K-22	Vis M4x10L	1 PIÈCE

K-23	Adaptateur	1 PIÈCE
K-24	Câble du servomoteur de 800 mm	1 PIÈCE
K-25	Rondelle plate $\varnothing 5 \times \varnothing 10 \times 1t$	1 PIÈCE
L-1	Bouton de frein	1 PIÈCE
L-2	Écrou M10	2 PIÈCES
L-3	Écrou M8	2 PIÈCES
L-4	Rondelle plate $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2T$	2 PIÈCES
L-5	Vis M6xP1,0x12L	1 PIÈCE
L-6	Rondelle plate $\varnothing 7 \times \varnothing 12 \times 1t$	2 PIÈCES
L-7	Écrou M6	1 PIÈCE
L-8	Disque de frein	1 PIÈCE
L-9	Feutre	1 PIÈCE
M-1	Stabilisateur arrière	1 PIÈCE
M-2	Vis M6xP1,0x12L	4 PIÈCES
M-3	Embout réglable	2 PIÈCES
M-4	Embout	2 PIÈCES
M-5	Tube de raccordement de gauche du stabilisateur arrière	1 PIÈCE
M-6	Tube de raccordement de droite du stabilisateur arrière	1 PIÈCE
M-7	Manchon de raccordement du stabilisateur arrière	4 PIÈCES
M-8	Barre de pression	1 PIÈCE
M-9	Vis M8xP1,0x35L	1 PIÈCE
M-10	Vis en nylon M8	1 PIÈCE
M-11	Vis hexagonale M8xP1,25x20L	2 PIÈCES
M-12	Rondelle en demi-cercle $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2t$	2 PIÈCES
M-13	Embout	4 PIÈCES
M-14	Tampon réglable pour le rail	2 PIÈCES
M-16	Embout du rail	2 PIÈCES
M-17	Tube de raccordement pour le rail	1 PIÈCE
O-G	Tige de pédale (G)	1 PIÈCE
O-D	Tige de pédale (D)	1 PIÈCE
O-1	Rondelles plates M8xP1,25x16L	4 PIÈCES
O-2	Rondelle plate $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1t$	4 PIÈCES
O-3	Tube fixe pour les roues du roulement	2 PIÈCES
O-4	Roues du roulement	2 PIÈCES
O-5	Roulement 6001	4 PIÈCES
O-6	Cache	2 PIÈCES
O-7	Vis M5xP0,8x12L	4 PIÈCES
O-8	Bague	4 PIÈCES
O-9	Rondelle plate $\varnothing 17,5 \times \varnothing 25 \times 0,3t$	2 PIÈCES

O-10	Écrou M8	2 PIÈCES
O-11	Rondelles plates $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1t$	4 PIÈCES
O-12	Roulement 6003RS	4 PIÈCES
O-13	Rondelle de type T $\varnothing 8 \times \varnothing 24 \times 8,5T$	2 PIÈCES
O-14	Vis M8xP1,25x35L	2 PIÈCES
O-15	Support de raccordement du bras de la manivelle	2 PIÈCES
O-16	Vis M5x6L	4 PIÈCES
O-17	Rondelles plates $\varnothing 6 \times \varnothing 16 \times 1t$	4 PIÈCES
O-18	Support en U	2 PIÈCES

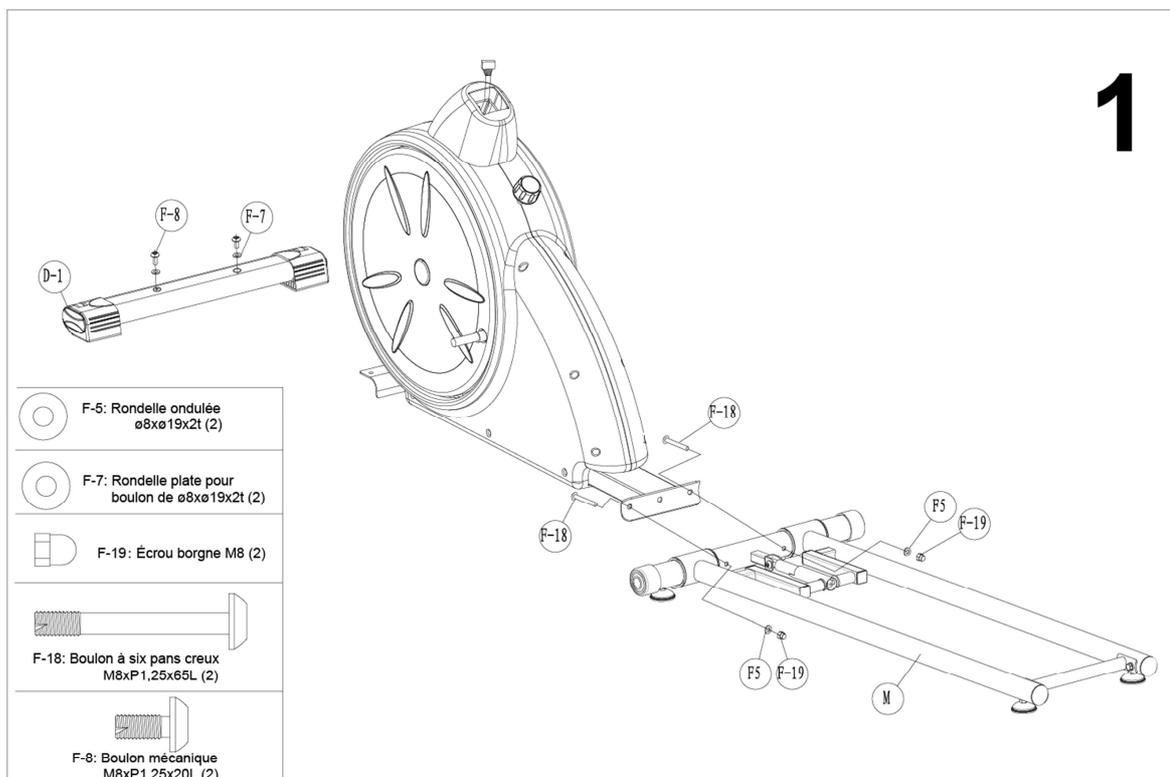
Ceinture cardiaque :

1. Positionnez la ceinture sous la poitrine, de manière à ce qu'elle soit bien en contact avec votre peau.
2. Ajustez la taille de la ceinture afin qu'elle reste bien en place et en contact avec votre peau tout au long de votre entraînement.
3. Assurez-vous d'être toujours place face à la console tout au long de votre entraînement, à une distance d'environ 80 cm ± 10



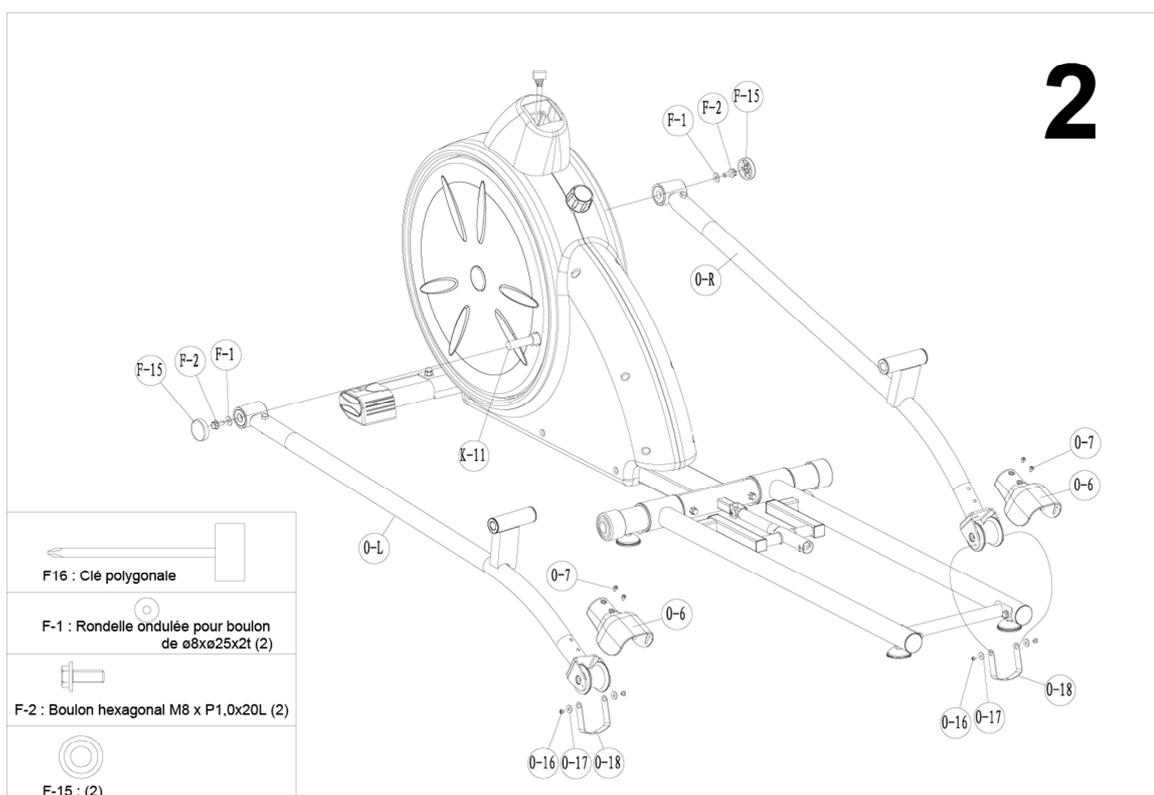
Etape d'assemblage N°1

1. Fixez fermement le stabilisateur avant (D-1) au cadre principal avec 2 vis (F-8).
2. Fixez fermement le stabilisateur arrière (N-3) et le tube de raccordement du stabilisateur arrière (M-1) au cadre (K-1) avec 2 rondelles en demi-cercle (F-5), 2 vis (F-18) et 2 écrous (F-6).



Etape d'assemblage N°2

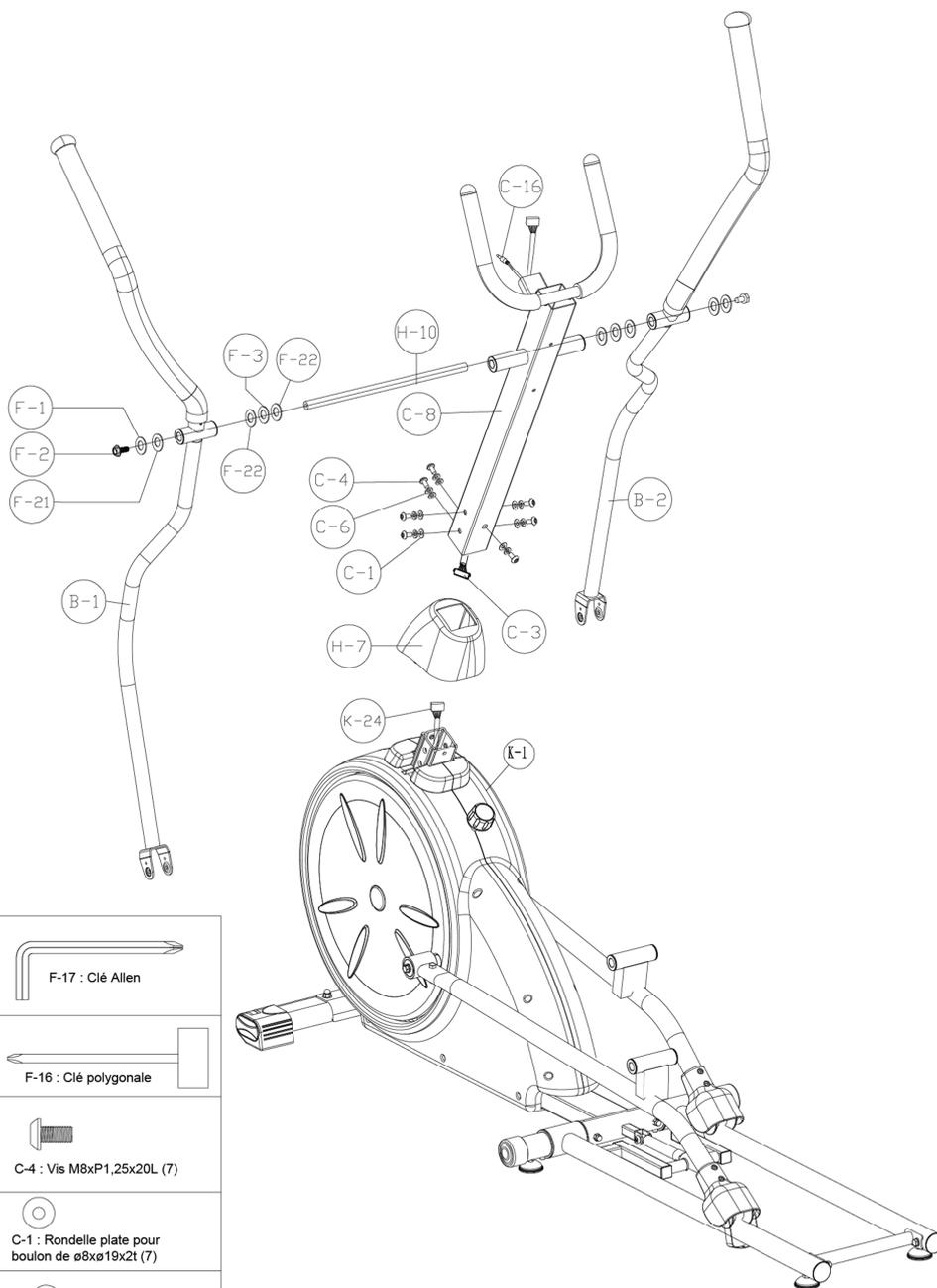
1. Assemblez le bras de manivelle gauche (O-G) à la barre transversale (K-11) en utilisant 1 rondelle plate (F-1), 1 vis en nylon (F-2) et 1 cache-vis (F-15).
2. Assemblez le bras de manivelle droit (O-D) à la barre transversale (K-11) en utilisant 1 rondelle plate (F-1), 1 vis en nylon (F-2) et 1 cache-vis (F-15).
3. Fixez les cache gauche et droit (O-6) ainsi que le support en U (O-18) sur les bras de manivelle droit et gauche (O-G et O-D) avec des vis (O-7) et (O-16) et une rondelle plate (O-17).

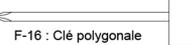


Etape d'assemblage N°3

1. Raccordez le câble supérieur (C-3) au câble inférieur (K-24) en passant par la potence du guidon (C-8) et en traversant le cache de la potence du guidon (H-7) jusqu'au cadre principal avec 4 rondelles plates (C-1), 4 vis (C-4) et 4 Rondelles à ressort (C-6).
2. Fixez le guidon mobile de gauche et de droite (B-1 et B-2) à l'axe du guidon (H-10) en plaçant 1 rondelle plate (F-22), 1 rondelle ondulée (F-3), 1 rondelle en plastique (F-21), 1 rondelle plate (F-1) et 1 écrou (F-2) de chaque côté.

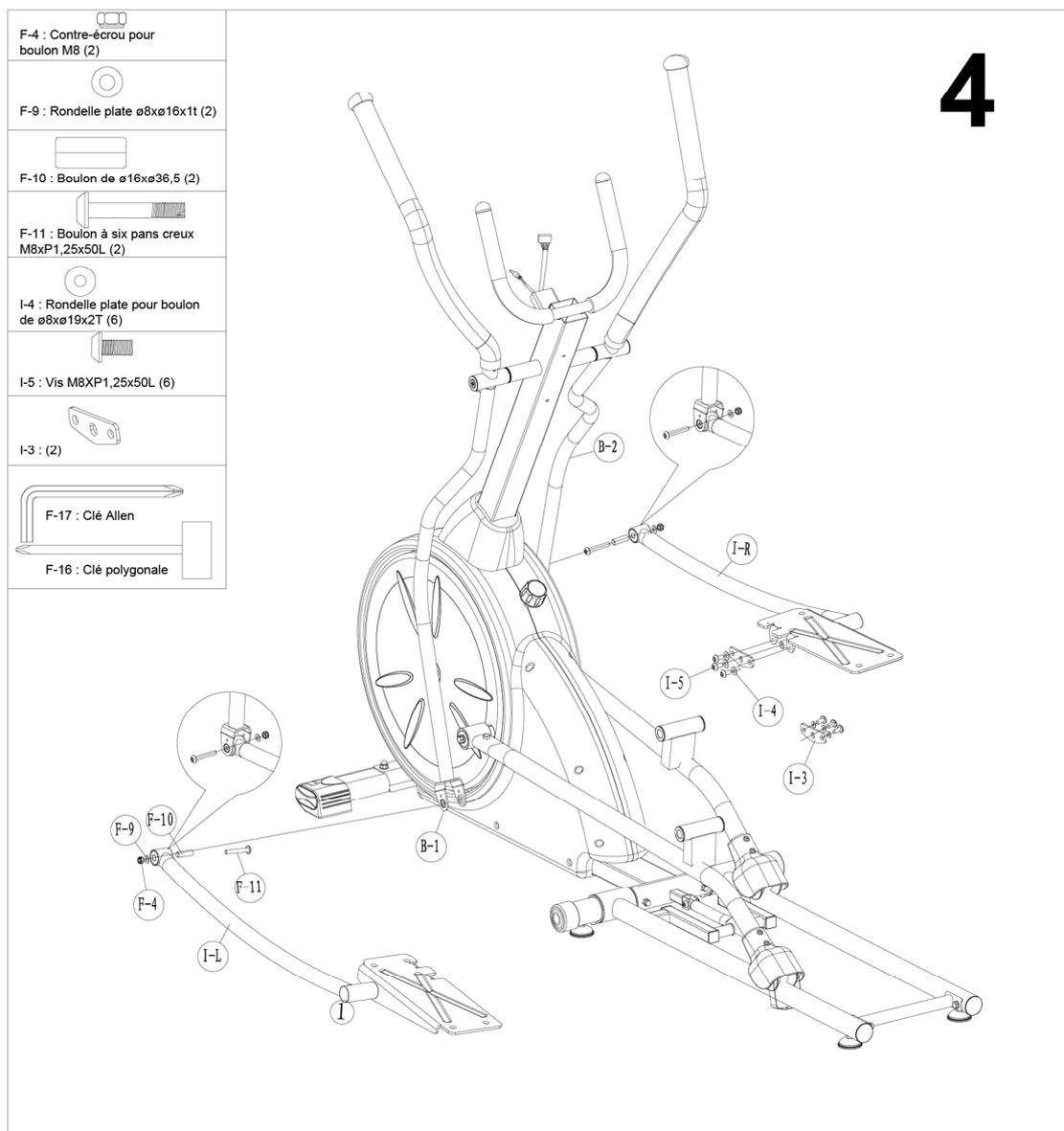
3



 F-22 : Rondelle plate pour boulon de $\varnothing 17,5 \times 25 \times 0,3t$ (4)	 F-17 : Clé Allen
 F-21 : Rondelle en téflon pour $\varnothing 10 \times 25 \times 0,5t$ (2)	 F-16 : Clé polygonale
 F-3 : Rondelle ondulée pour $\varnothing 17,5 \times 25 \times 0,3t$ (2)	 C-4 : Vis M8xP1,25x20L (7)
 F-1 : Rondelle ondulée pour boulon de $\varnothing 8 \times 25 \times 2t$ (2)	 C-1 : Rondelle plate pour boulon de $\varnothing 8 \times 19 \times 2t$ (7)
 F-2 : Boulon hexagonal M8xP1,0x20 (2)	 C-6 : Rondelle à ressort $\varnothing 8$ (7)

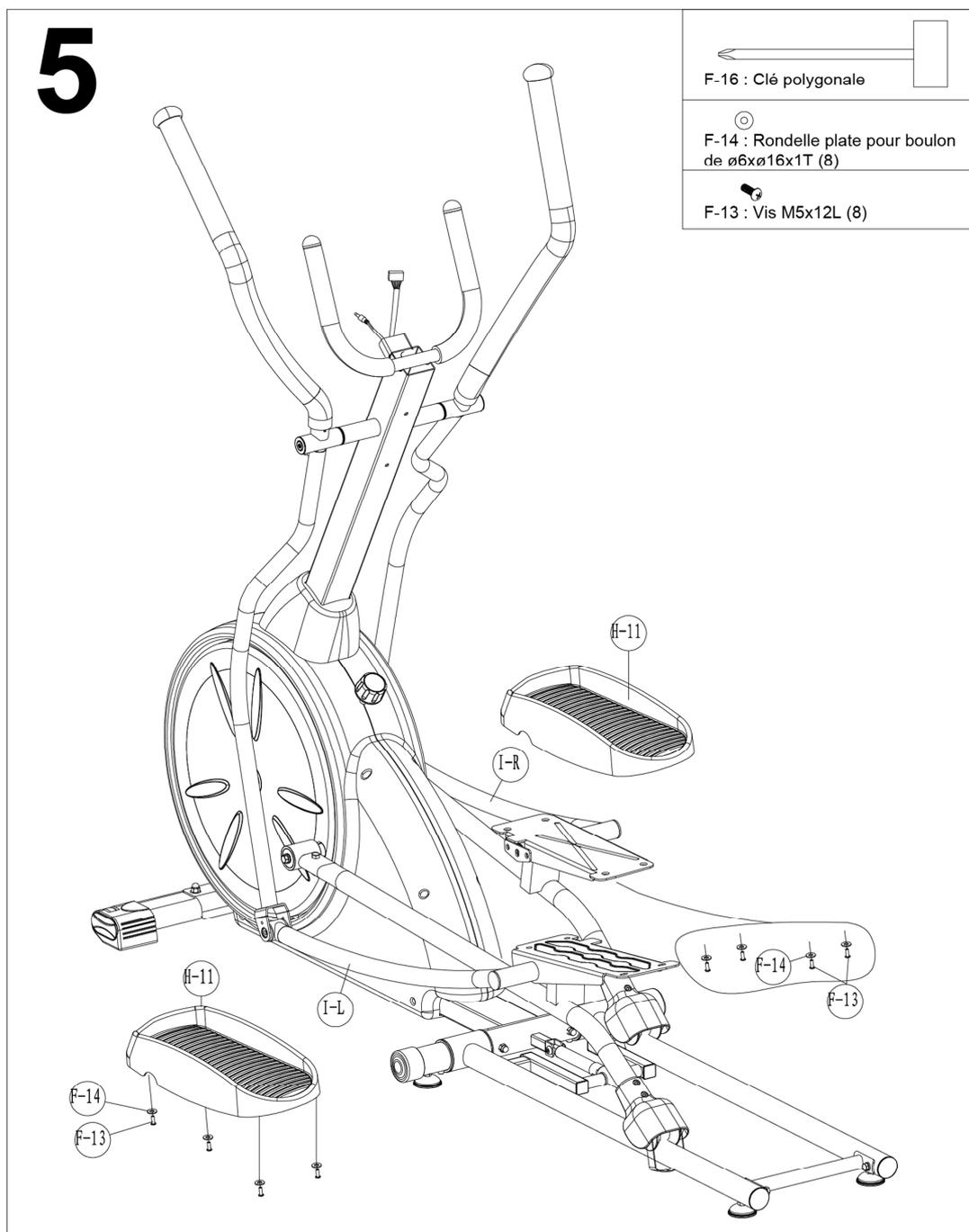
Etape d'assemblage N°4

1. Fixez le tube de raccordement de la pédale de gauche et de droite (I-G et I-D) au bras de manivelle de gauche et de droite (O-G et O-D), puis serrez-le avec 1 connecteur de pédale (I-3), 3 rondelles plates (I-4) et 3 vis (I-5) de chaque côté.
2. Fixez le tube de raccordement de la pédale de gauche et de droite (I-G et I-D) au guidon mobile de gauche et de droite (B-1 et B-2), puis serrez-le avec 1 vis (F-11), 1 bague (F-10), 1 rondelle plate (F-9) et 1 écrou (F-4) de chaque côté.



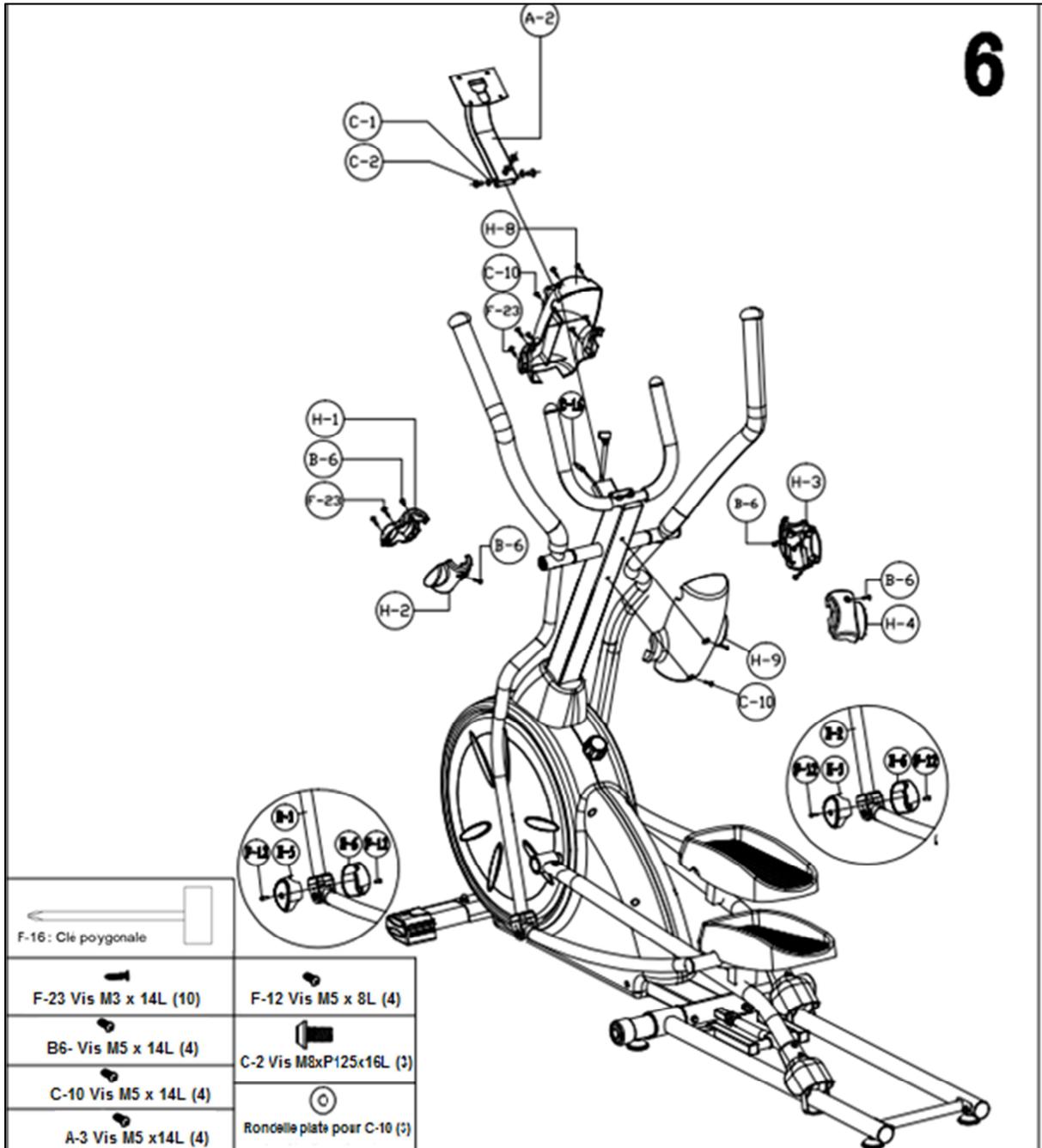
Etape d'assemblage N°5

1. Fixez les pédales (H-11) au tube de raccordement de la pédale de gauche et de droite (I-G et I-D) avec 8 vis (F-13) et 8 rondelles plates (F-14).



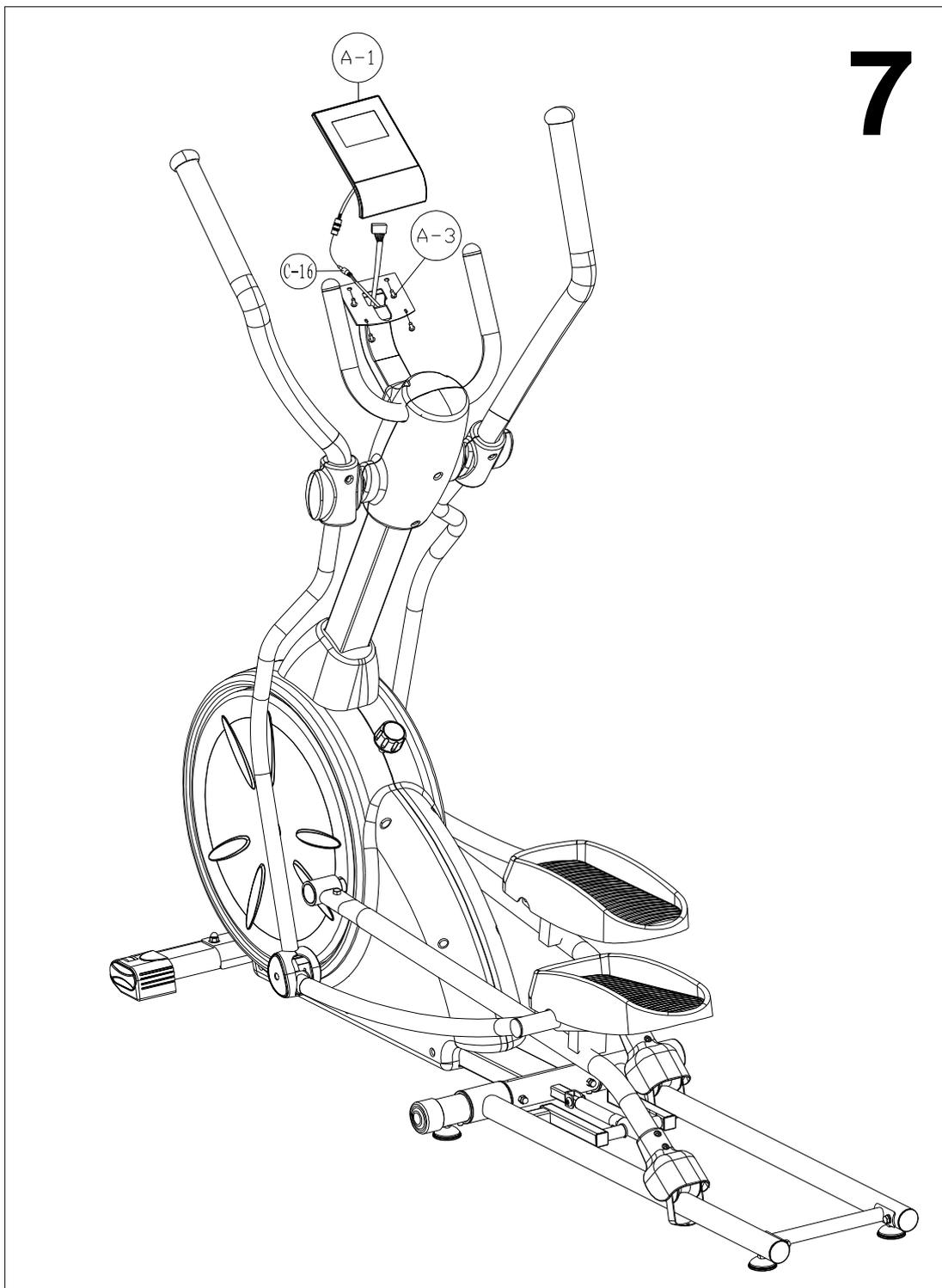
Etape d'assemblage N°6

1. Fixez le tube de soutien (A-2) à la potence du guidon (C-8) avec 2 rondelles plates (C-1) et 2 vis (C-2).
2. Fixez le cache avant et le cache arrière (H-8 et H-9) de la potence du guidon sur celle-ci (C-8) avec 4 vis (C-10) et 4 vis (F-23).
3. Fixez le cache avant du guidon mobile (G) (H-1) et le cache arrière du guidon mobile (G) (H-2) avec 2 vis (B-6) et 2 vis (F-23).
4. Fixez le cache avant du guidon mobile (D) (H-3) et le cache arrière du guidon (D) (H-4) avec 2 vis (B-6) et 2 vis (F-23).
5. Installez le cache avant et le cache arrière de la potence du guidon (H-5 et H-6) au guidon mobile de gauche et de droite (B-1 et B-2) avec 4 vis (F-12).

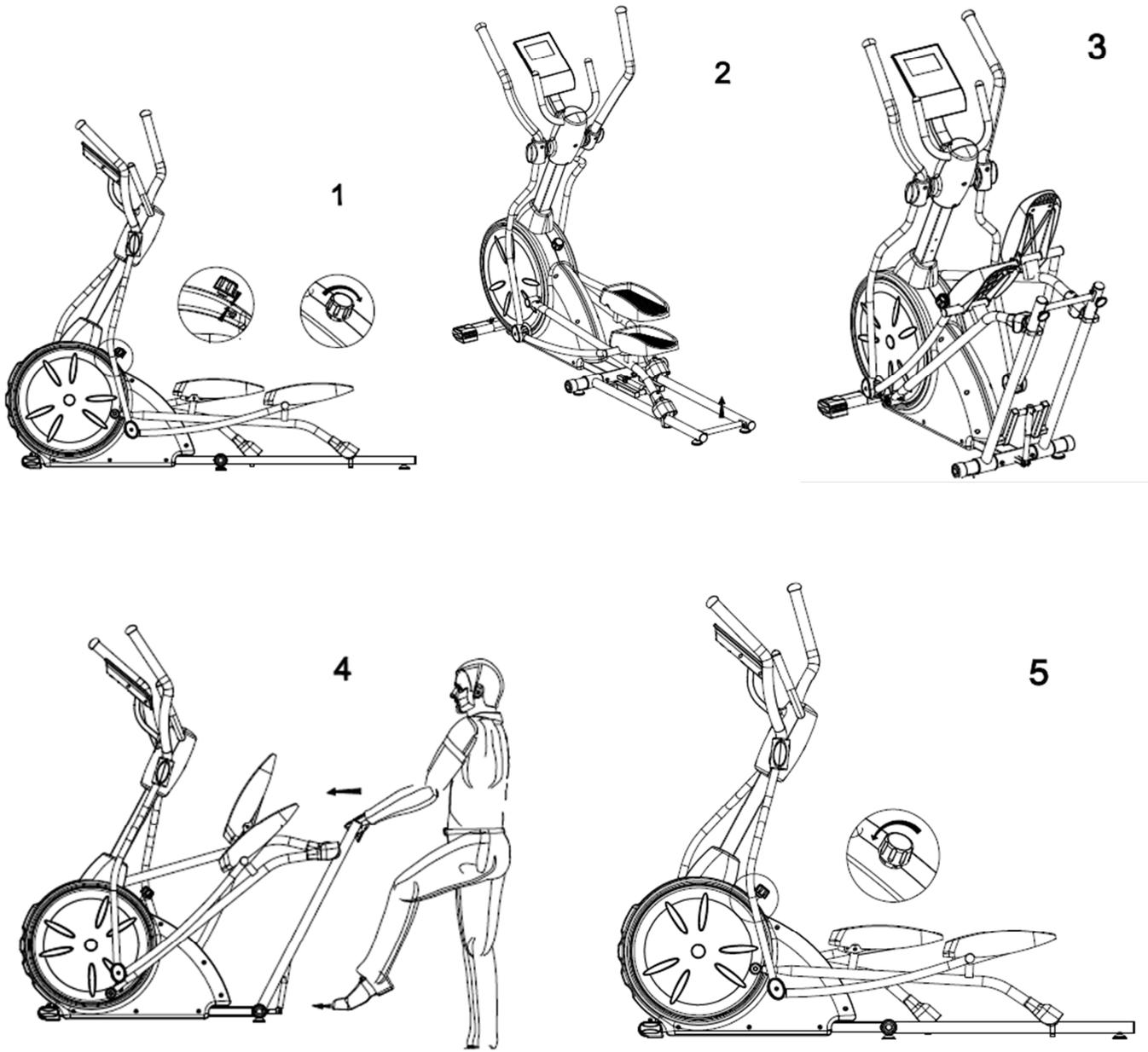


Etape d'assemblage N°7

- 1). Retirez les vis pré-installées sur la console (A-1).
- 2). Branchez les câbles de la console (C-16) à la console (A-1). Puis fixez la console (A-1) sur son support (A-3) avec les vis fournies.



SE PLIE POUR LE RANGEMENT, SE DÉPLIE POUR L'ENTRAÎNEMENT

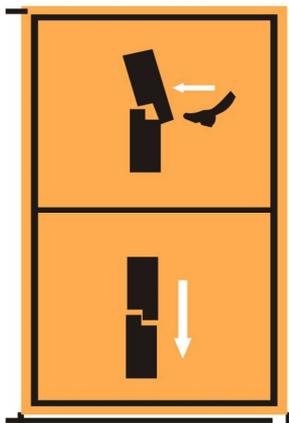


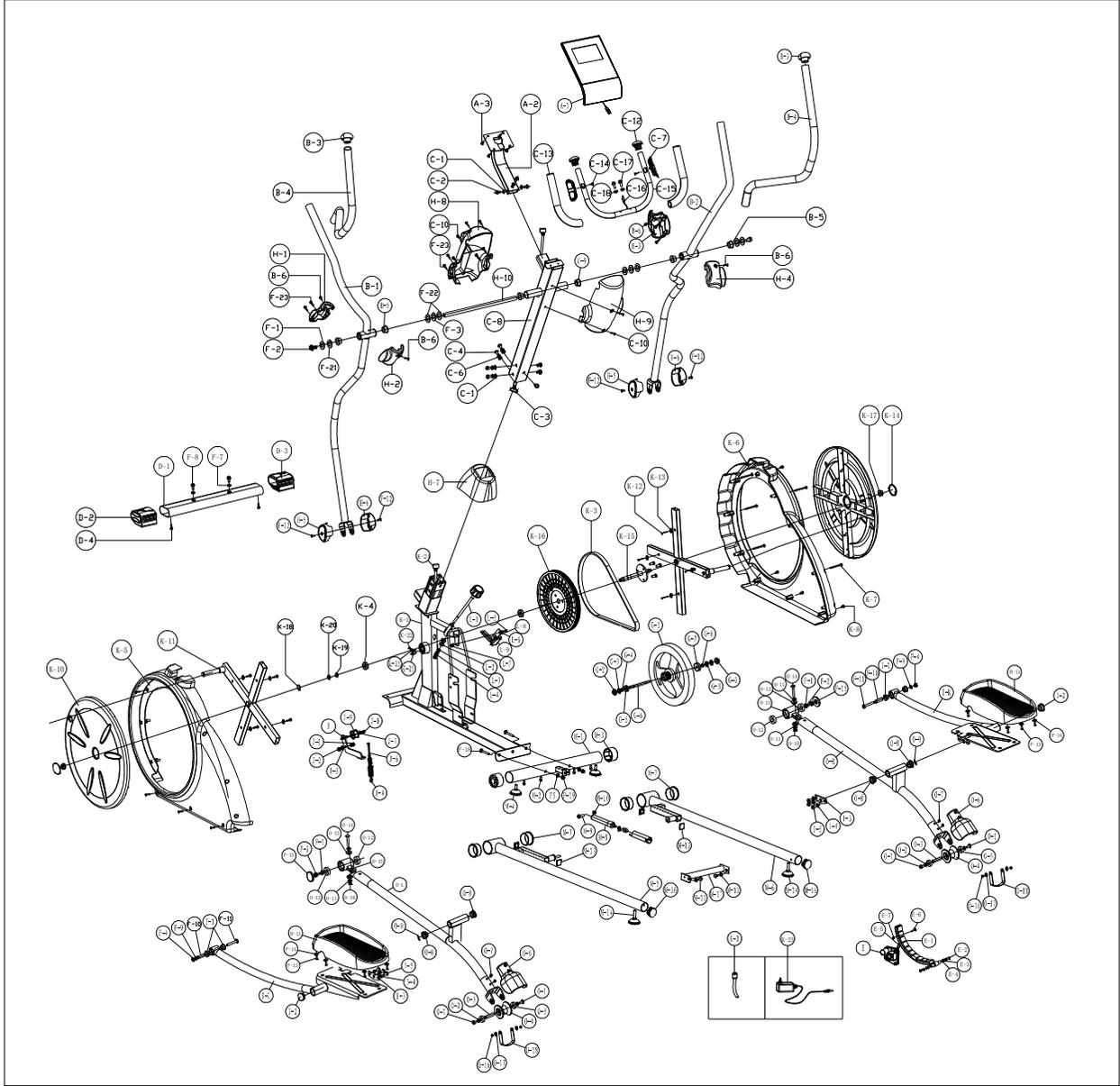
Plier votre elliptique

1. Tourner la roue afin d'aligner les 2 flèches
2. Trouvez la molette située sur le dessus du carter et tournez-la dans le sens des aiguilles d'une montre --- **Figure 1**
3. Levez le tube de raccordement du rail jusqu'à entendre un clic.--- **Figures 2 et 3**

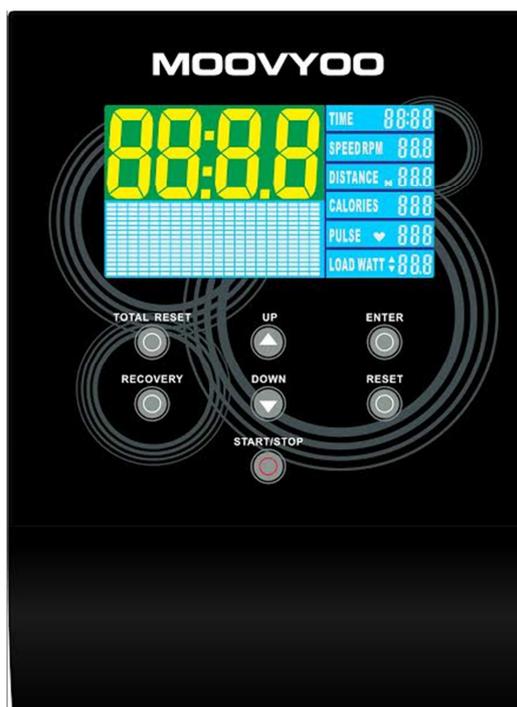
Déplier votre elliptique

1. Poussez le rail vers l'avant.
2. Donnez un coup avec le pied dans le vérin repliable, au niveau de l'étiquette jaune, afin de caler les deux parties de vérin.
3. Tirez le rail vers le bas, jusqu'au sol.
4. Tourner la molette dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.





MANUEL UTILISATION CONSOLE



【FONCTIONS D'AFFICHAGE】

ÉLÉMENT	DESCRIPTION
TIME (TEMPS)	.Temps d'entraînement affiché pendant l'exercice. .Plage d'affichage : 0:00 ~ 99:59 .Plage de réglage : 0:00 ~ 99:00
SPEED (VITESSE)	.Vitesse d'entraînement affichée pendant l'exercice. .Plage : 0,0 à 99,9 km/mile
DISTANCE	.Distance d'entraînement affichée pendant l'exercice. .Plage : 0,0 à 99,9 km/mile
CALORIES	.Affichage des calories brûlées pendant l'exercice. .Plage d'affichage : 0 ~ 999 .Plage de réglage : 0 ~ 990
PULSE (Rythme cardiaque)	.Pulsation en battements par minute affichée pendant l'exercice. .Avertissement sonore au dépassement du rythme cardiaque cible prédéfini. .Plage d'affichage : 30~230 .Plage de réglage : 30 ~ 230
RPM (Tours par minute)	.Rotation (du volant d'inertie) par minute .Plage : 0 ~ 999
WATTS	.Consommation d'énergie pendant l'entraînement .Plage de réglage du programme de contrôle des watts : 10 ~ 350 .Plage de watts réels : 0 ~ 999

【FONCTIONS DES BOUTONS】

UP (Augmenter)	<ul style="list-style-type: none">· Augmentation du niveau de résistance· Réglage de la sélection.
DOWN (Diminuer)	<ul style="list-style-type: none">· Diminution du niveau de résistance· Réglage de la sélection.
ENTER (ENTRÉE)	<ul style="list-style-type: none">· Confirmation du réglage ou de la sélection.
RESET (Réinitialiser)	<ul style="list-style-type: none">· Maintenez cette touche enfoncée pendant 2 secondes, la console redémarre et ouvre le mode de paramétrage.· Retourne au menu principal pendant le pré-réglage des valeurs de l'entraînement ou quitte le mode en cours.
START/STOP (DÉMARRER/ARRÊTER)	<ul style="list-style-type: none">· Commencez ou arrêtez l'entraînement.
RECOVERY (Récupération)	<ul style="list-style-type: none">· État de récupération du rythme cardiaque.
TOTAL RESET (Réinitialisation totale)	<ul style="list-style-type: none">· Pour mettre la console en marche

【PROCÉDURE DE FONCTIONNEMENT】

(1) MISE EN MARCHÉ –

- 1-1 Branchez l'adaptateur pour mettre en marche la console. Le système vibre pour notifier l'utilisateur de la mise en marche.
- 1-2 Tous les segments ainsi que « 78,0 » (le diamètre de la roue) s'affichent sur l'écran LCD pendant deux secondes



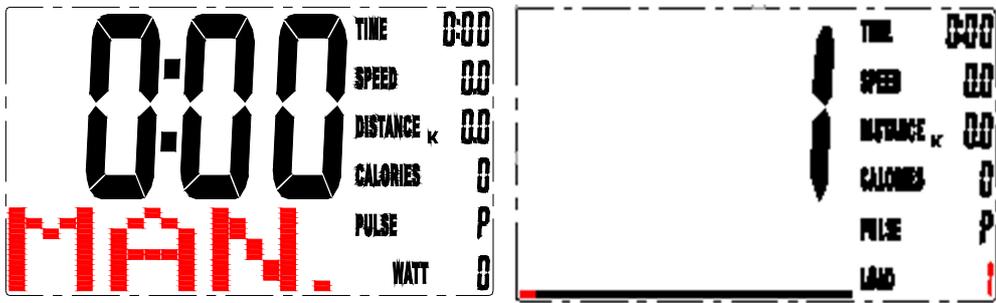
(2) SÉLECTION DE L'ENTRAÎNEMENT –

Appuyez sur les touches Haut (▲) et Bas (▼) pour sélectionner un mode d'entraînement :
MANUAL (manuel) → 12 PROGRAMS (12 programmes) → HRC (cardio) → USER PROGRAM
(programme utilisateur) → WATT. Appuyez sur ENTER pour confirmer.

Mode manuel

Personnalisez votre propre entraînement manuellement.

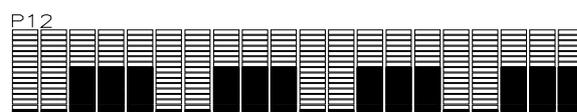
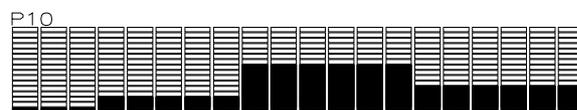
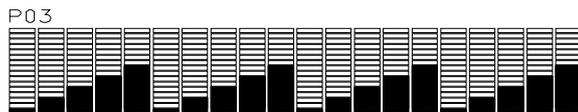
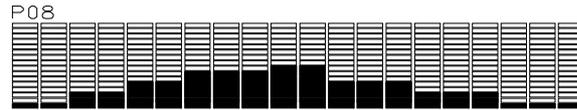
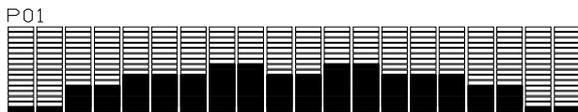
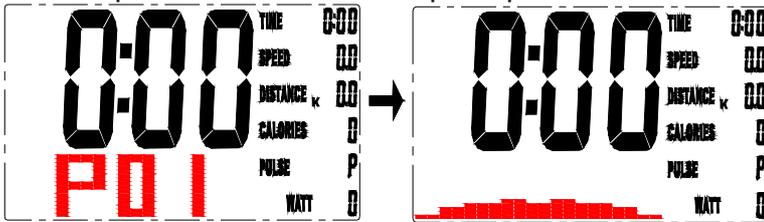
1. Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner le programme d'entraînement, choisissez Manual et appuyez sur ENTER pour confirmer.
2. Appuyez sur UP ou DOWN pour prédéfinir le niveau, la durée, la distance, les calories cibles et la fréquence cardiaque (LEVEL.TIME.DISTANCE.CALORIES.PULSE) puis appuyez sur ENTER pour confirmer.
3. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer l'entraînement. Appuyez sur UP ou DOWN pour ajuster le niveau de résistance.
4. Appuyez sur le bouton START/STOP pour faire une pause dans l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.



Mode de programmation

Choisissez un programme d'entraînement prédéfini.

1. Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner le programme d'entraînement, choisissez un programme et appuyez sur ENTER pour confirmer.
2. Appuyez sur UP ou DOWN pour prédéfinir le niveau, la durée, la distance, les calories cibles et la fréquence cardiaque de l'entraînement (LEVEL.TIME.DISTANCE.CALORIES.PULSE) puis appuyez sur ENTER pour confirmer.
3. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer l'entraînement. Appuyez sur UP ou DOWN pour ajuster le niveau de résistance.
4. Appuyez sur le bouton START/STOP pour faire une pause dans l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.



Mode cardio

Choisissez un rythme cardiaque cible pour votre entraînement.

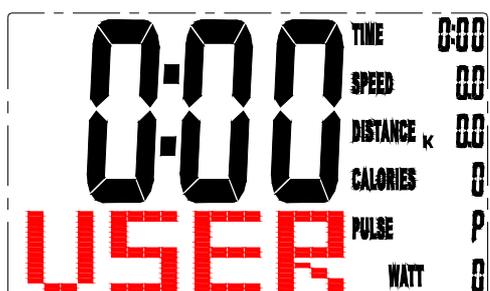
1. Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner le programme d'entraînement, choisissez H.R.C. et appuyez sur ENTER pour confirmer.
2. Appuyez sur UP ou Down pour sélectionner 55 %, 75 %, 90 % ou TA (rythme cardiaque cible) (par défaut : 100).
3. Appuyez sur UP ou DOWN pour prédéfinir la durée, la distance et les calories cibles de l'entraînement (TIME.DISTANCE.CALORIES) puis appuyez sur ENTER pour confirmer.
4. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer ou arrêter l'entraînement.



Mode utilisateur

L'utilisateur peut prédéfinir son profil d'entraînement.

1. Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner le programme d'entraînement, choisissez User (utilisateur) et appuyez sur ENTER pour confirmer.
2. Appuyez sur UP ou DOWN pour définir la résistance de chaque colonne, puis appuyez sur ENTER pour passer à la colonne suivante. Continuez d'appuyer sur ENTER pour finaliser la configuration.
3. Appuyez sur UP ou DOWN pour prédéfinir la durée, la distance, les calories cibles et la fréquence cardiaque de l'entraînement (TIME.DISTANCE.CALORIES.PULSE) puis appuyez sur ENTER pour confirmer.
4. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer l'entraînement. Appuyez sur UP ou DOWN pour ajuster le niveau de résistance.
5. Appuyez sur le bouton START/STOP pour faire une pause dans l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.



Constantes en Watts

Consultez l'énergie consommée pendant votre entraînement.

1. Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner le programme d'entraînement, choisissez et appuyez sur ENTER pour confirmer.
2. Appuyez sur UP ou DOWN pour prédéfinir la cible WATT.
3. Appuyez sur UP ou DOWN pour prédéfinir la durée, la distance, les calories cibles et la fréquence cardiaque de l'entraînement (TIME.DISTANCE.CALORIES.PULSE) puis appuyez sur ENTER pour confirmer.
4. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer ou arrêter l'entraînement.

Mode de récupération

Affichez la capacité de récupération de votre fréquence cardiaque

1. Lorsque la valeur de votre rythme cardiaque apparaît à l'écran (agrippez le guidon mobile), appuyez sur le bouton RECOVERY.
2. TIME (durée) affiche « 0:60 » (secondes) et fait le décompte.
3. La console affiche les niveaux de récupération du rythme cardiaque allant de F1 à F6 après le décompte. Consultez le tableau des niveaux F ci-dessous pour connaître votre état de récupération.

1.0	REMARQUABLE
$1.0 < F < 2.0$	EXCELLENT
$2.0 < F < 2.9$	BON
$3.0 < F < 3.9$	MOYEN
$4.0 < F < 5.9$	INFÉRIEUR À LA MOYENNE
6.0	MAUVAIS

[REMARQUES]

1. **Si l'utilisateur arrête de pédaler pendant 4 minutes, la console se mettra en mode économie d'énergie. Tous les réglages et toutes les données de l'entraînement seront stockés jusqu'à ce que l'utilisateur reprenne l'entraînement.**
2. **Si la console ne fonctionne pas normalement, débranchez l'adaptateur et rebranchez-le.**

INSTRUCTIONS D'ENTRAÎNEMENT

L'utilisation de votre **vélo elliptique** vous apportera plusieurs avantages : elle vous permettra d'améliorer votre forme physique, de vous muscler et, en association avec un régime à basses calories, vous aidera à perdre du poids. (**Attention, tout régime alimentaire doit être validé par un médecin qui aura pris soin d'étudier votre condition physique, vos objectifs et votre rythme de vie**)

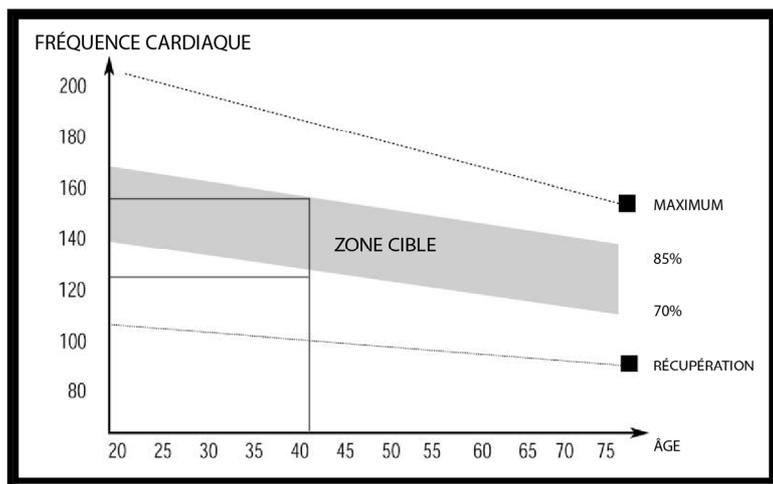
1. La phase d'échauffement

La phase d'échauffement permet au sang de circuler correctement à travers tout le corps et aux muscles de travailler convenablement. Cela réduira également le risque de crampes et de blessures musculaires. Il est conseillé d'effectuer quelques exercices d'étirement comme illustré ci-dessous. Chaque étirement doit durer environ 30 secondes. Ne forcez et ne brusquez pas les muscles durant l'étirement. En cas de douleur, **ARRÊTEZ**.



2. La phase d'exercices

Il s'agit de la phase où vous réalisez les efforts physiques. Après une utilisation régulière, les muscles de vos jambes seront plus robustes. Essayez d'atteindre votre puissance maximale. Il est toutefois important de maintenir un rythme constant tout au long de cette phase. Les exercices doivent être suffisants pour augmenter votre rythme cardiaque jusqu'à la zone cible indiquée sur le schéma ci-dessous.



3. La phase de refroidissement

Cette période permet de refroidir votre système cardiovasculaire et les muscles. Il s'agit d'un exercice similaire à l'exercice d'échauffement qui permet de réduire le rythme cardiaque et qui dure environ 5 minutes. Les exercices d'étirement doivent être répétés en évitant de forcer ou de brusquer les muscles.

Plus votre condition physique est bonne, plus vos exercices doivent être longs et difficiles. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine et, si possible, d'espacer les exercices sur la semaine.

MUSCULATION

Pour tonifier les muscles à l'aide de votre **vélo elliptique** vous devez déterminer le niveau de résistance approprié afin de proposer une résistance à vos muscles. Cela provoquera une tension au niveau de vos jambes et signifie que vous ne pourrez peut-être pas vous exercer aussi longtemps que souhaité. Si vous souhaitez améliorer votre condition physique, vous devez modifier votre programme d'exercices. Vous devez vous exercer normalement durant les phases d'échauffement et de refroidissement, mais, vers la fin de l'exercice, vous devez augmenter le niveau de résistance afin que vos jambes travaillent plus durement. Vous devrez également réduire la vitesse afin que votre rythme cardiaque reste dans la zone cible.

PERTE DE POIDS

Le facteur essentiel est le niveau de l'effort. Plus vous vous exercez durement et longtemps, plus vous brûlez de calories. Il en va de même lorsque vous vous exercez pour améliorer votre condition physique. La seule différence réside dans l'objectif fixé.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

VEUILLEZ SUIVRE LES MESURES DE SÉCURITÉ CI-DESSOUS POUR ÉVITER TOUTE BLESSURE OU TOUT ACCIDENT.

1. MAINTENEZ LE VÉLO HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS ET NE LAISSEZ PAS DES ENFANTS S'APPROCHER DE VOUS LORSQUE VOUS VOUS ENTRAÎNEZ.
2. NE PORTEZ PAS DE VÊTEMENTS AMPLES LORSQUE VOUS VOUS ENTRAÎNEZ.
3. PORTEZ TOUJOURS DES CHAUSSURES À SEMELLE EN CAOUTCHOUC OU DES BASKETS LORSQUE VOUS VOUS ENTRAÎNEZ.
4. PLACEZ LE VÉLO SUR UNE SURFACE DURE ET LISSE.
5. LE POIDS MAXIMAL SUPPORTÉ PAR LE VÉLO EST DE 150 KG.
6. LE SYSTÈME DE FREINAGE DU VÉLO DÉPEND DE LA VITESSE.
7. IL EST DESTINÉ À UN USAGE DOMESTIQUE.
8. AVANT CHAQUE UTILISATION, ASSUREZ-VOUS QUE TOUTES LES FIXATIONS DE L'UNITÉ SONT BIEN SERRÉES. EN CAS DE DÉFAILLANCE, METTEZ L'APPAREIL DE CÔTÉ JUSQU'À CE QU'IL SOIT RÉPARÉ.
9. LA SÉCURITÉ DE L'APPAREIL NE PEUT ÊTRE GARANTIE QUE S'IL EST INSPECTÉ RÉGULIÈREMENT POUR DÉTECTER TOUT ENDOMMAGEMENT ET TOUT SIGNE D'USURE.
10. CE VÉLO NE CONVIENT PAS À UNE UTILISATION À DES FINS THÉRAPEUTIQUES.

Pour toute question technique, ou si vous avez besoin de pièces détachées, contactez notre service après-vente. Munissez-vous du N° de série de l'appareil (N° qui se situe sous l'un des stabilisateurs):



SAV MOOVYOO

Netquattro / FitnessBoutique

ZI centr'alp

1450 rue Aristide Bergès

38430 Moirans

Tél : 04 76 50 69 71

e-mail : savnetquattro@netquattro.com