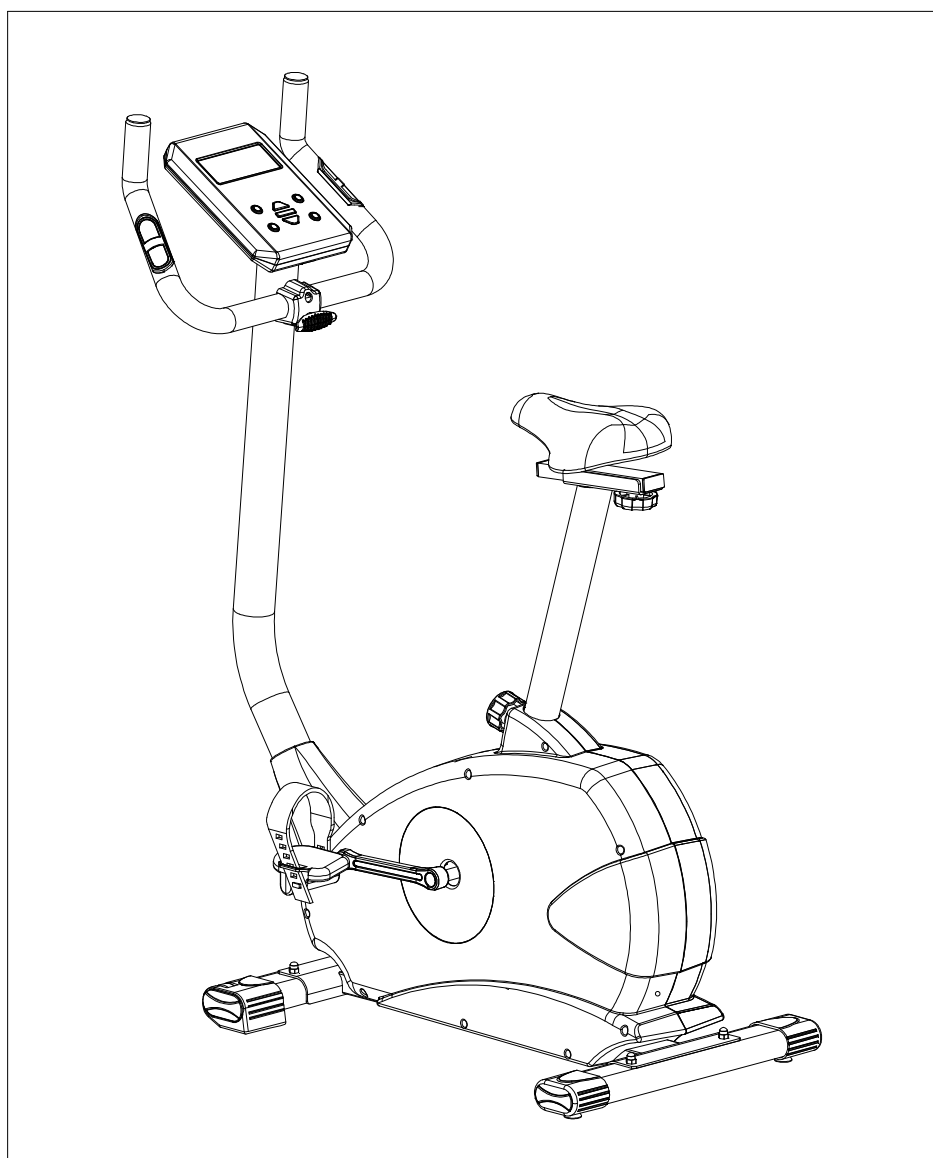


# ***FITNESS DOCTOR***

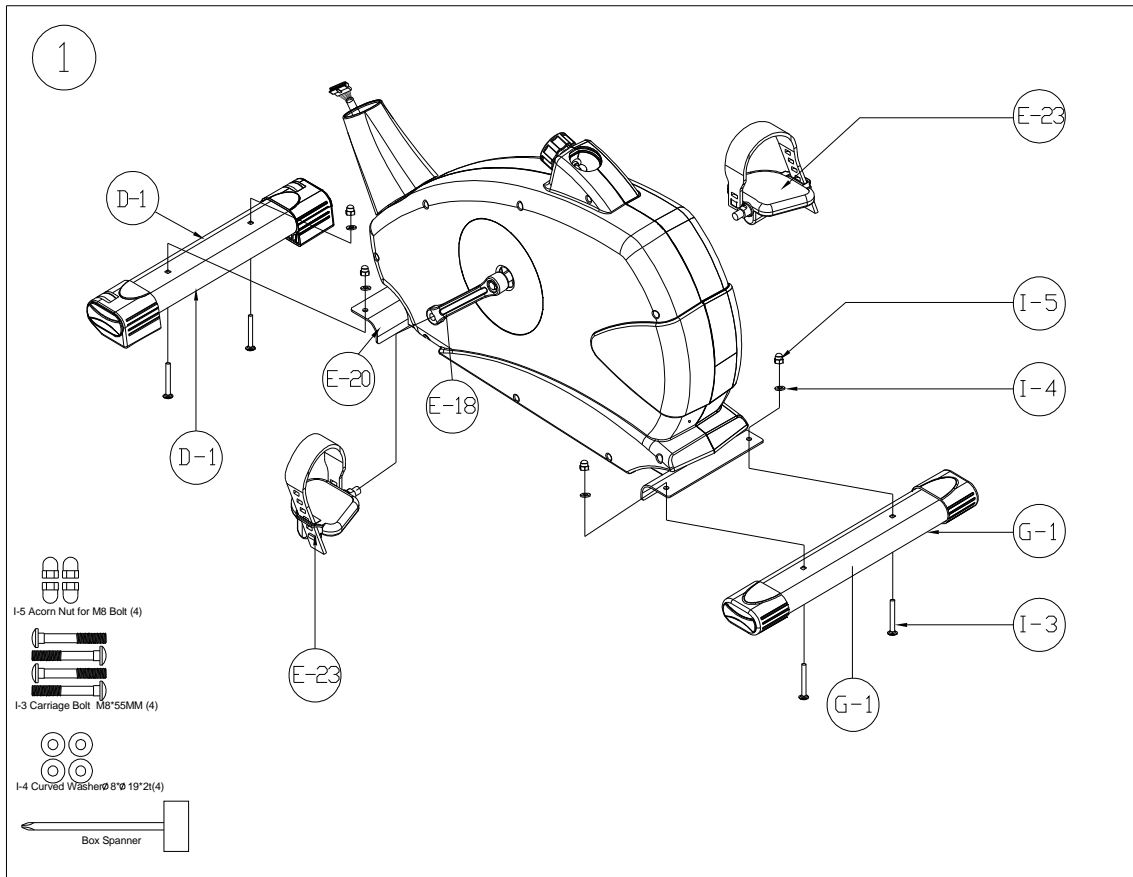
## **Compact Bike**

Vélo d'appartement



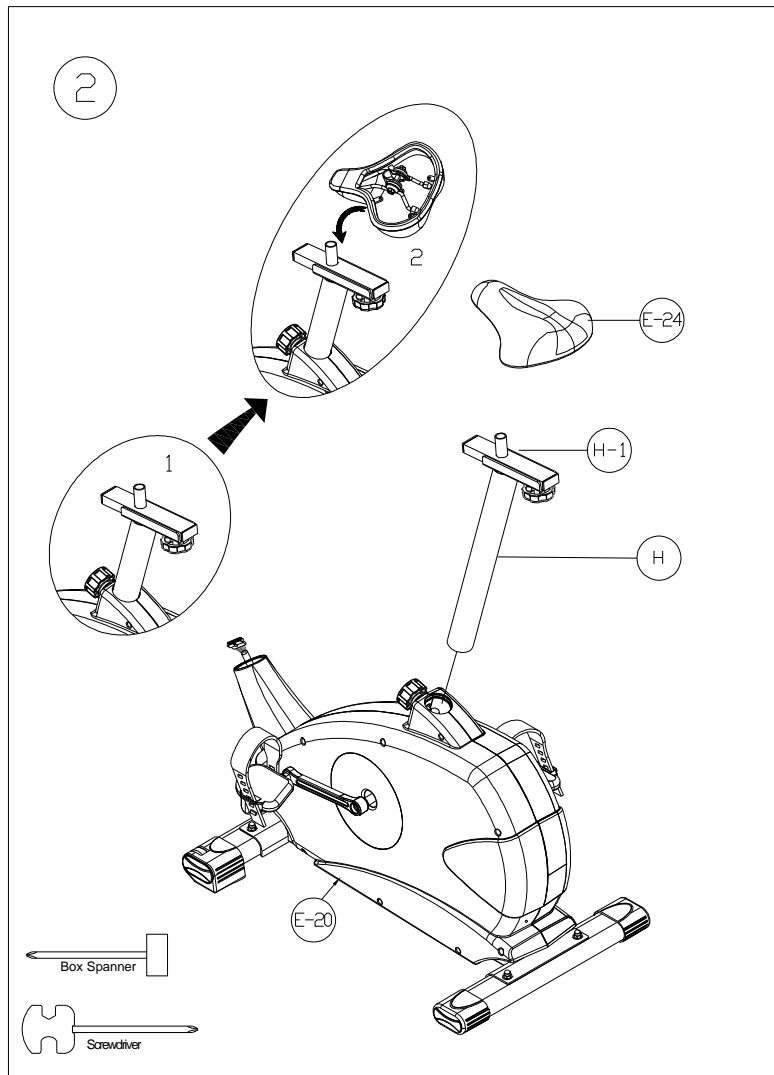
**[www.fitness-doctor.fr](http://www.fitness-doctor.fr)**

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



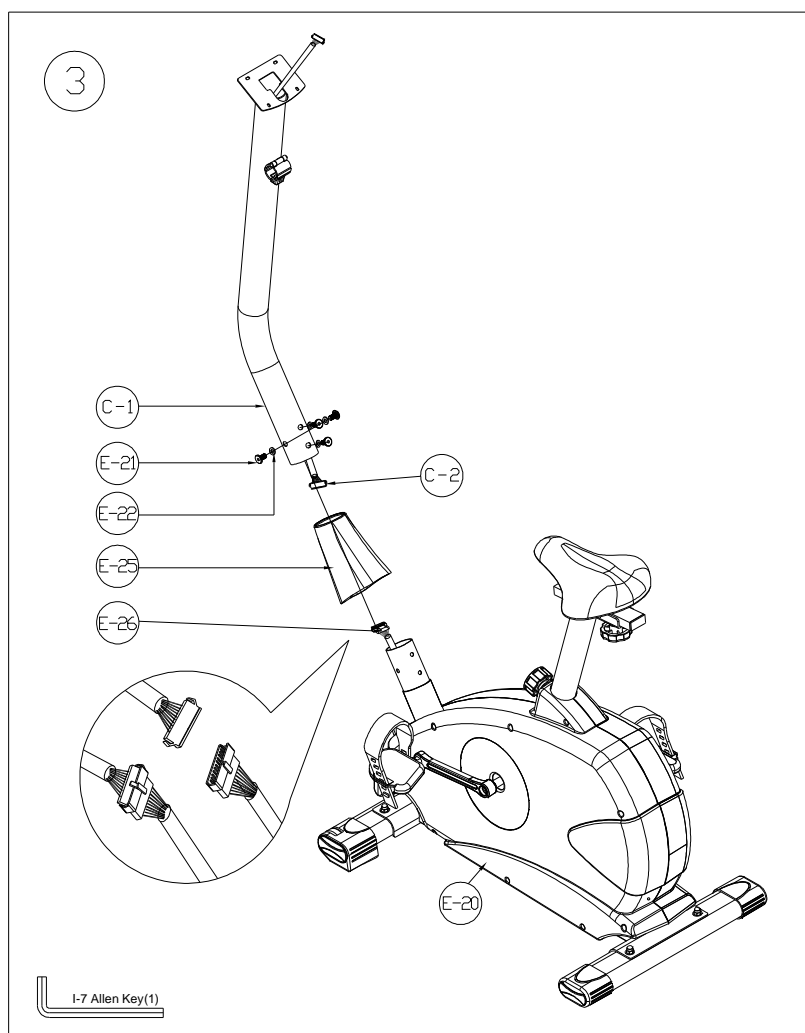
### Etape 1:

- a. Assemblez les stabilisateurs avant et arrière (D-1 & G-1) au cadre principal et fixez-les à l'aide de vis (I-3), de rondelles plates (I-4) et d'écrous (I-5).
- b. Fixez les pédales droite et gauche (E-23) à leur manivelle respective (E-18).



## Etape 2

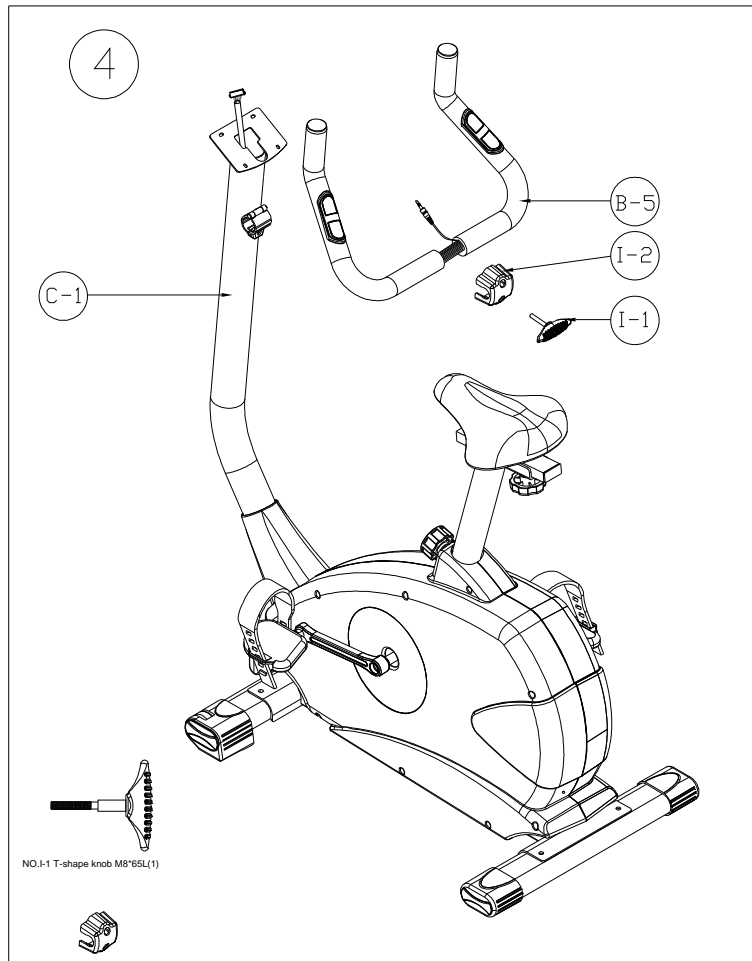
a. Insérez la selle (E-24) dans la tige (H-1) puis la tige de selle (H) au cadre principal (E-20), puis ajustez la hauteur en utilisant le bouton de réglage.



### Etape 3

a. Desserrez la vis (E-21) et la rondelle (E-22) de la potence du guidon (C-1) puis sortez les deux câbles (E-26+ C-2) du cadre principal, et connectez-les au câble supérieur.

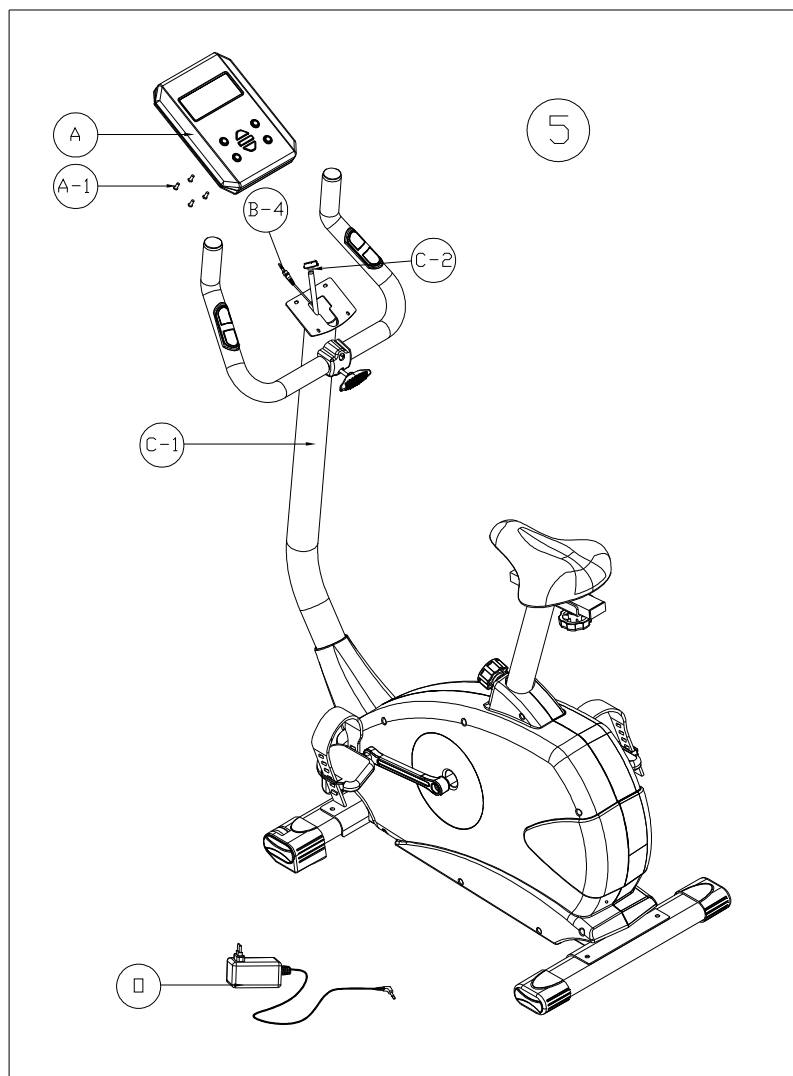
b. Insérez le cache potence (E-25) et la potence du guidon (C-1) dans le cadre principal et fixez-les à l'aide de vis et de rondelles (E-21&E-22).



#### Etape 4

a. Assemblez le guidon (B-5) au crochet de la potence du guidon en utilisant le cache métallique ( I-2 ), et le bouton de réglage ( I-1).

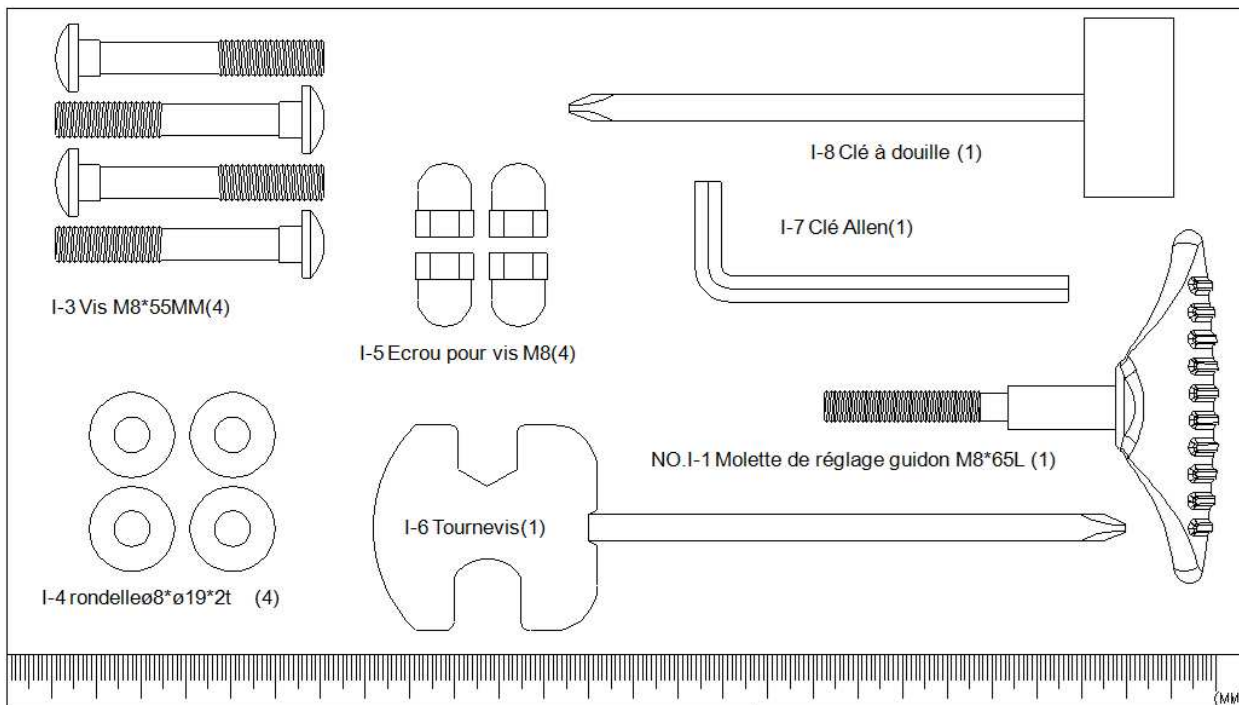
b. Ajustez le guidon selon l'angle que vous désirez et serrez le bouton en forme de T.



## Etape 5

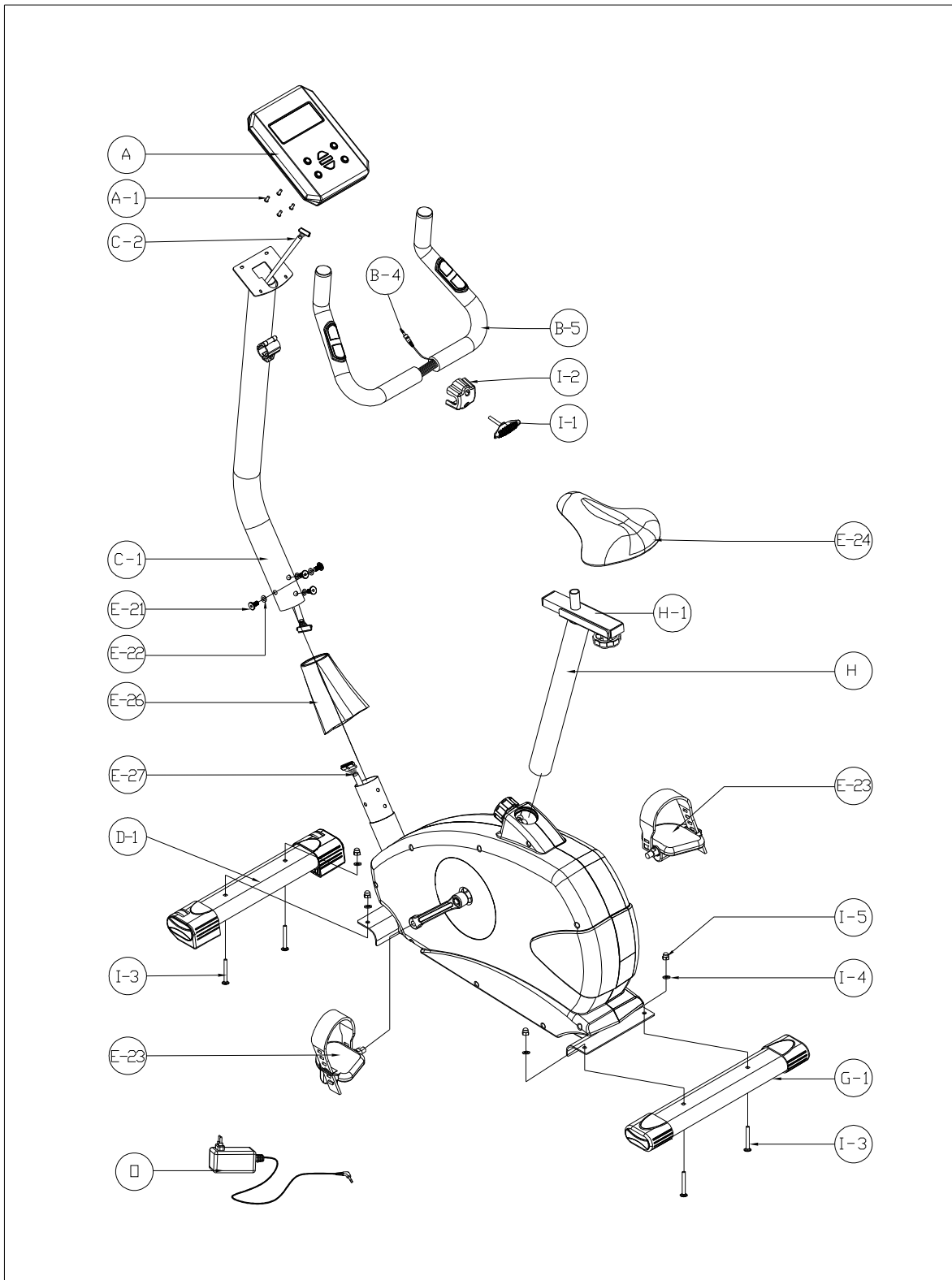
- a. Desserrez les vis (A-1) du support de console. Installez la console (A) sur son support puis branchez les fils à la console. Fixez la console sur son support à l'aide de vis et raccordez les fils de la console (C-2) au fil de capteur (B-4).

# KIT

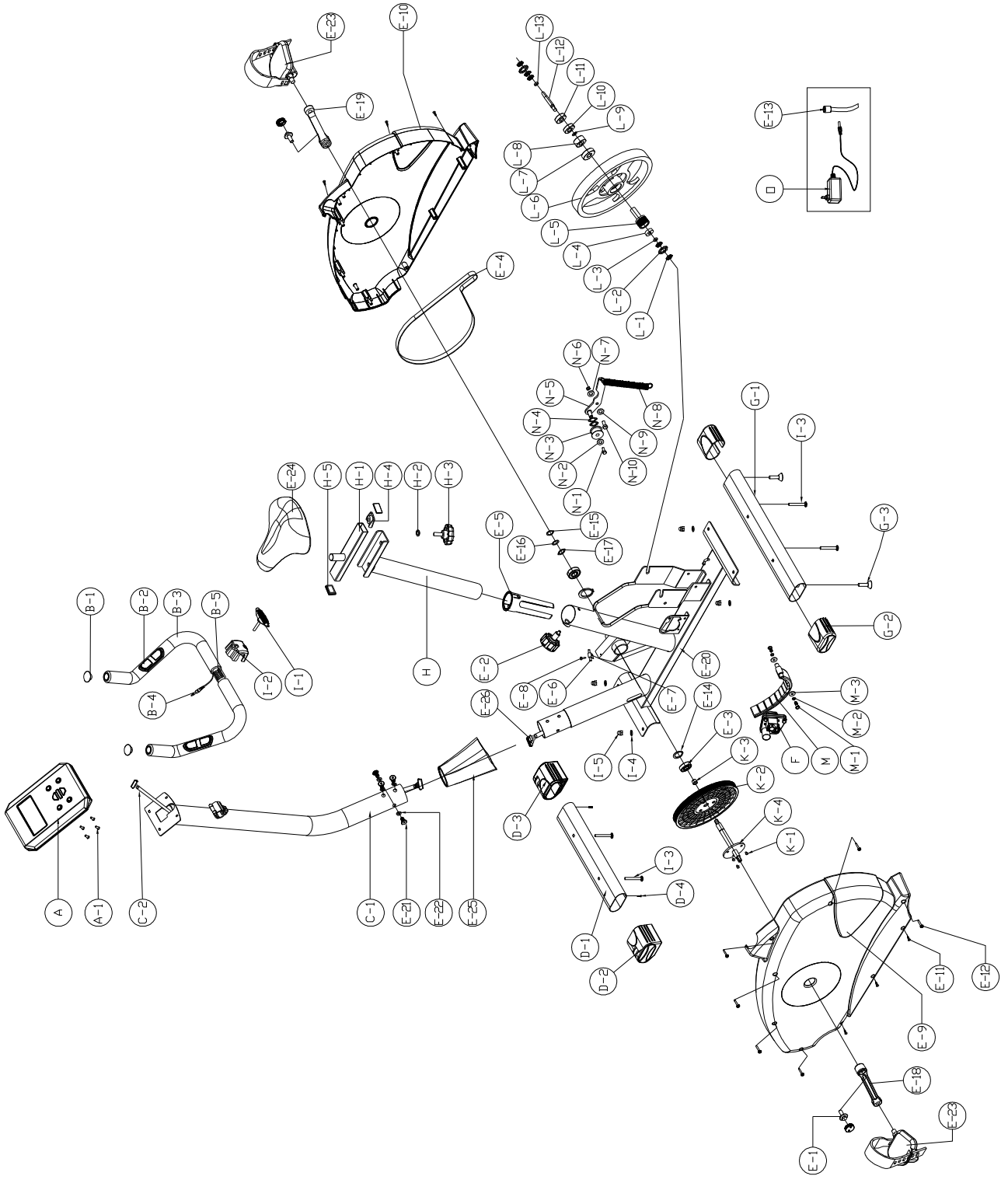


	1/1
	1/1
	1/1
	1/1
	1/1
	1/1
	1/1
	1/1

# VUE ECLATEE







## List des pièces détachées

No.	Description	Q'té
A	Console	1SET
A-1	Vis	4PCS
B	Guidon	1SET
B-1	Embout	2PCS
B-2	Capteur de pouls	2PCS
B-3	Guidon en mousse	2PCS
B-4	Fil du capteur cardiaque	1PCS
B-5	Guidon	1PCS
C-1	Potence du guidon	1PCS
C-2	Câble	1PCS
D-1	Stabilisateur avant	1PCS
D-2	Cache gauche du stabilisateur	1PCS
D-3	Cache droite du stabilisateur	1PCS
D-4	Vis	2PCS
E-1	Nylon	2PCS
E-2	Bouton de fixation du support de selle	1PCS
E-3	Rondelle	2PCS
E-4	Courroie	1PCS
E-5	Serrage	1PCS
E-6	Fil du capteur	1PCS
E-7	Support du capteur	1PCS
E-8	Vis	1PCS
E-9	Carter gauche	1PCS
E-10	Carter droite	1PCS
E-11	Vis	6PCS
E-12	Vis	6PCS
E-13	Fil DC	1PCS
E-14	Rondelle	2PCS
E-15	Rondelle fendue	1PCS
E-16	Rondelle plate	1PCS
E-17	Rondelle ondulée	1PCS
E-18	Manivelle gauche	1PCS
E-19	Manivelle droite	1PCS
E-20	Châssis principal	1PCS

E-21	Vis	4PCS
E-22	Semi-rondelle	4PCS
E-23	Pédale	1PCS
E-24	Selle	1PCS
E-25	Cache potence du guidon	1PCS
E-26	Câble	1PCS
F	Servo moteur	1SET
G-1	Stabilisateur arrière	1PCS
G-2	Coussin pour stabilisateur	2PCS
G-3	Vis du stabilisateur	2PCS
H	Support de selle	1SET
H-1	Barre horizontale de selle	1PCS
H-2	Rondelle plate	1PCS
H-3	Bouton de réglage	1PCS
H-4	Vis du support	1PCS
H-5	Embout	2PCS
I	Outillage	1SET
I-1	Molette de réglage guidon	1PCS
I-2	Protège guidon	1PCS
I-3	Vis	4PCS
I-4	Rondelle plate	4PCS
I-5	Écrou	4PCS
I-6	Tournevis	1PCS
I-7	Clef Allen	1PCS
I-8	Clef à douille	1PCS
k-1	Vis	3PCS
k-2	Poulie d'entraînement	1PCS
k-3	Bague	1PCS
k-4	Axe	1PCS
L-1	Ecrou	5PCS
L-2	Rondelle	2PCS
L-3	Bague	1PCS
L-4	Roulement	1PCS
L-5	Poulie	1PCS
L-6	Roue d'inertie	1PCS
L-7	Roulement	1PCS
L-8	Roulement unidirectionnel	1PCS

L-9	Rondelle plate	1PCS
L-10	Roulement	1PCS
L-11	Roulement	1PCS
L-12	Essieu roue d'inertie	1PCS
L-13	Bague	1PCS
M	Jeu d'aimant	1SET
M-1	Vis	2PCS
M-2	Rondelle plate	2PCS
M-3	Rondelle élastique	2PCS
N-1	Vis	1PCS
N-2	Rondelle plate	1PCS
N-3	Poulie intermédiaire	1PCS
N-4	Rondelle ondulée	2PCS
N-5	Support de poulie	1PCS
N-6	Ecrou	1PCS
N-7	Rondelle plate	1PCS
N-8	Ressort	1PCS
N-9	Rondelle plate	1PCS
N-10	Vis	1PCS
O	Adaptateur	1PCS

# NOTICE DE LA CONSOLE

## AFFICHAGE:

ITEM	DESCRIPTION
TIME	.Affiche le temps pendant l'exercice. .Plage 0:00 ~ 99:59
SPEED	.Affiche la vitesse pendant l'exercice. .Plage 0.0 ~ 99.9
DISTANCE	.Affiche la distance pendant l'exercice. .Plage 0.0 ~ 99.9
CALORIES	.Affiche le nombre de calories brûlées pendant l'exercice. .Plage 0 ~ 999
PULSE	.Affiche les pulsations cardiaques par minute (bpm) pendant l'exercice. Signal sonore quand la donnée cible est dépassée.
RPM	.Affiche le nombre de tour par minute pendant l'exercice. .Plage 0 ~ 999
MANUAL	.Mode manuel.
PROGRAM	.Sélection des 12 programmes.
USER	.Pour créer son propre niveau de résistance.
H.R.C.	.Mode d'entraînement fréquence cardiaque cible.

## TOUCHES:

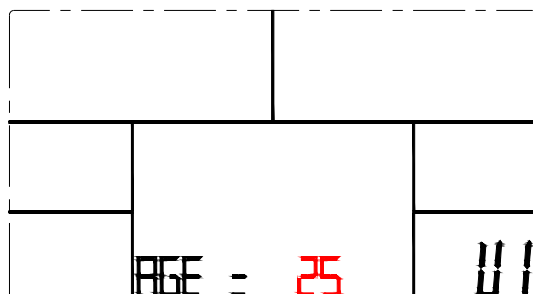
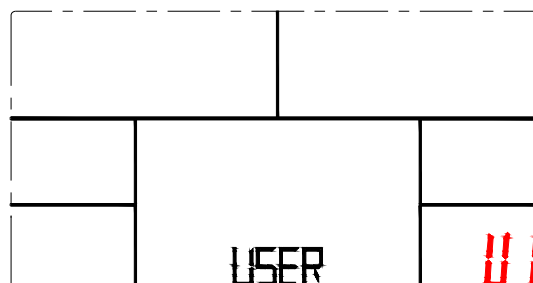
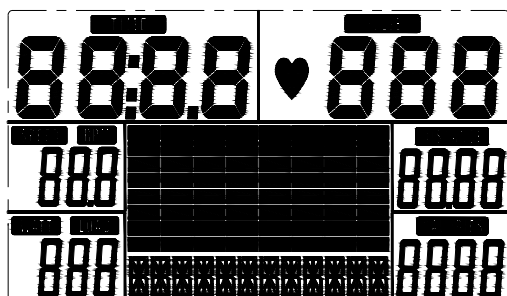
ITEM	DESCRIPTION
Up	· Augmente le niveau de résistance
Down	· Diminue le niveau de résistance
Mode	· Confirme le paramétrage ou la sélection.
Reset	· Maintenir la touche pendant 2 secondes pour réinitialiser la console et afficher le paramétrage utilisateur. · Pour revenir au menu principal lors du paramétrage des données ou arrêter le mode.
Start/ Stop	· Démarre ou arrête l'exercice.
Recovery	· Test de récupération rythme cardiaque.
Body fat	· Test de calcul masse grasseuse (body fat%) et IMC.

## **MISE EN ROUTE:**

Branchez l'appareil pour mettre en marche la console, vous verrez les fonctions s'afficher à l'écran pendant 2 secondes.

Sélectionnez le mode de paramétrage (setting) pour configurer les données (âge, sexe, taille, poids)

Après 4 minutes d'inactivité, l'écran se mettra en mode veille, appuyez sur n'importe quelle touche pour le réactiver.

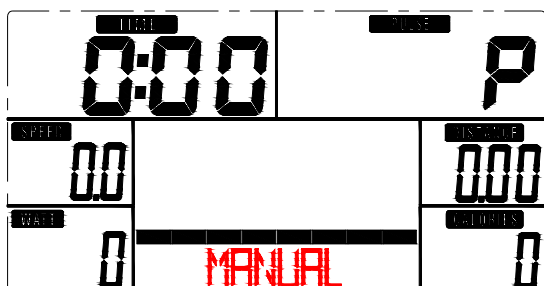


## **Mode Manuel**

Pour démarrer en mode manuel appuyez sur START dans le menu principal.

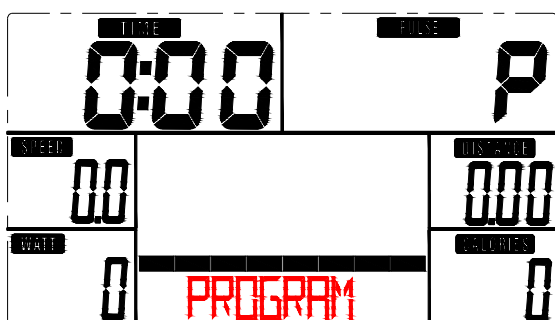
1. Utilisez les boutons UP / DOWN pour choisir le mode « MANUAL » et validez avec MODE.
2. Utilisez les boutons UP/DOWN pour paramétrer : le temps, la distance, les calories, les pulsations cardiaques et validez avec MODE.

- Appuyez sur START/STOP pour démarrer l'entraînement. Utilisez les touches UP ou DOWN pour régler le niveau de résistance de l'exercice.
- Appuyez sur START/STOP pour mettre en pause. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.



### **Mode programme**

- Appuyez sur UP ou DOWN pour choisir le mode Programme et validez avec MODE.
- Appuyez sur UP ou DOWN pour paramétrer le temps de l'exercice.
- Appuyez sur START/STOP pour démarrer l'entraînement. Utilisez les touches UP ou DOWN pour régler le niveau de résistance de l'exercice.
- Appuyez sur START/STOP pour mettre en pause. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.



### **Mode Utilisateur**

- Appuyez sur UP ou DOWN pour choisir le mode Programme, sélectionnez « User » et validez avec MODE.
- Appuyez sur UP ou DOWN pour paramétrer le niveau de chaque colonne, puis appuyez sur MODE pour passer à la colonne suivante (20 colonnes au total).
- Maintenez la touche MODE appuyée pour terminer ou quitter le paramétrage.
- Appuyez sur UP ou DOWN pour définir la durée de l'exercice.
- Appuyez sur START/STOP pour démarrer l'entraînement. Utilisez les touches UP ou DOWN pour régler le niveau de résistance de l'exercice.
- Appuyez sur START/STOP pour mettre en pause. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

### **Mode H.R.C.**

- Appuyez sur UP ou DOWN pour choisir le mode programme, sélectionnez H.R.C. et validez avec MODE.
- Appuyez sur UP ou Down pour sélectionner 55%.75%.90% ou TAG (valeur cible rythme cardiaque) (cible par défaut: 100).

- Appuyez sur UP ou DOWN pour définir la durée de l'exercice.
- Appuyez sur START/STOP pour mettre en pause. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.



### **Récupération**

- Lorsque le nombre de pulsations est affiché à l'écran (vos mains doivent être sur les capteurs cardiaques, ou vous portez une ceinture cardiaque), appuyez sur le bouton RECOVERY.
- Maintenez les capteurs cardiaques jusqu'à ce que le décompte des 60 secondes soit effectué.

A la fin du compte à rebours, le résultat s'affichera à l'écran :

1.0	EXCEPTIONNEL
1.0 < 2.0	EXCELLENT
2.0 < 2.9	BON
3.0 < 3.9	CORRECT
4.0 < 5.9	AU-DESSOUS DE LA MOYENNE
6.0	FAIBLE

### **Mode Body Fat**

- Quand l'exercice s'arrête, appuyez sur BODY FAT.
- Tenez les poignées pendant 8 secondes, la console affichera l'IMC, FAT (%) et le symbole graisse « Fat ».
- Appuyez à nouveau sur BODY FAT pour revenir au menu principal.

#### **<REFERENCE>**

B.M.I. (Body mass index) integrated

ECHELLE	BAS	BAS/MED	MEDIUM	MED/HAUT
IMC	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5



**BODY FAT:**

SYMBOLE	—	+	▲	◆
FAT%	BAS	BAS/MED	MEDIUM	MED/HAUT
SEX				
MASCULIN	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
FEMININ	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

**NOTE:**

1. Adaptateur 9V, 500mA or 9V, 1000mA.
2. Après 4 minutes d'inactivité, l'écran se mettra en mode veille, les paramètres ainsi que les données d'exercices seront sauvegardés.
3. Si vous rencontrez des problèmes avec la console, veuillez la débrancher et la rebrancher.



Pour toute question technique, ou si vous avez besoin de pièces détachées, merci de contacter notre service après-vente. N'oubliez pas de vous munir du N° de série de votre appareil :

**SAV FITNESS DOCTOR**

Netquattro / FitnessBoutique

ZI centr'alp

1450 rue Aristide Bergès

38430 Moirans

Tél : 04 76 50 69 71

e-mail : [savnetquattro@netquattro.com](mailto:savnetquattro@netquattro.com)