

# MANUEL DE L'UTILISATEUR

---

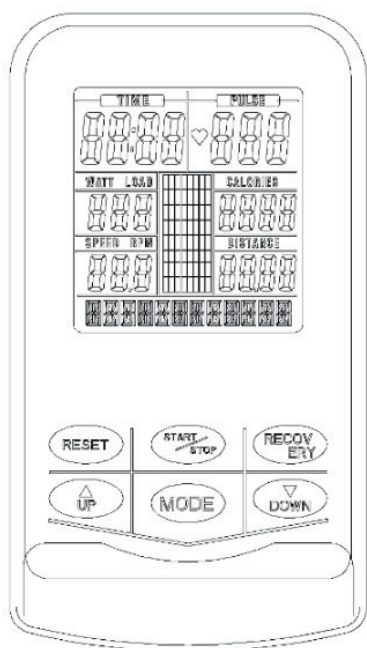
## ACTIVE BIKE 300 SMART



**bodytone**

---

# 1. SPÉCIFICATIONS

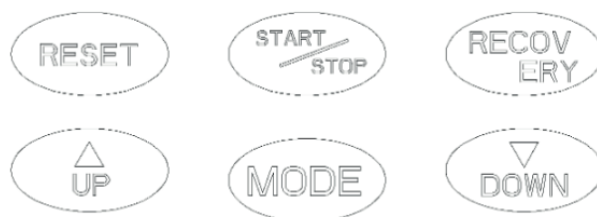


1. **Temps** : Heure actuelle pour l'exercice. Plage : 0m:0s ~ 99m:59s
2. **Vitesse** : Vitesse de déplacement pendant l'exercice. Plage : 0.0 ~ 99.9 KPH (MPH)
3. **Distance** : Distance actuelle pour l'exercice. Plage : 0.00 ~ 99.99 km (mile)
4. **Calories** : Calories estimées brûlées pendant l'exercice. Plage : 0 ~ 9999 kcal
5. **Pouls** : Battements de cœur pendant l'exercice. Plage : 40-240 BPM
6. **RPM** : Tours par minute. Plage : 0 ~ 999 RPM
7. **Watt** : Puissance. Plage : 0 ~ 899 W
8. **Résistance** : Niveau 1-32

## 2. DESCRIPTION DES FONCTIONS DE L'APPAREIL

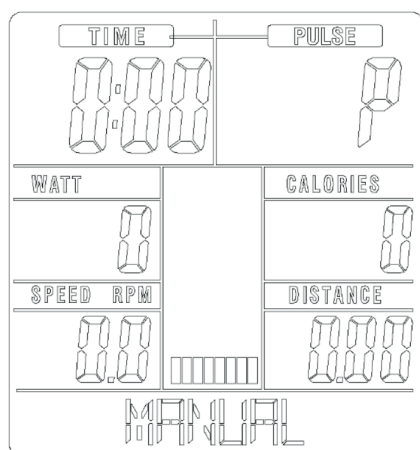
1. **MANUEL**: Mode d'exercice manuel, ajustement du programme équivalent de résistance.
2. **DÉBUTANT**: Mode d'exercice débutant, ajustement automatique des programmes équivalents de résistance.
3. **AVANCÉ**: Mode d'exercice avec ajustement avancé et automatique des programmes équivalents de résistance.
4. **SPORTIF**: Mode d'exercice avec ajustement sportif et automatique des programmes équivalents de résistance.
5. **HRC**: Mode d'exercice de résistance au mouvement équivalente contrôlée par la fréquence cardiaque, comprenant 55 %, 75 %, 90 % et des valeurs de fréquence cardiaque auto-définies.
6. **WATT**: Mode d'exercice de résistance au mouvement équivalente contrôlée par une valeur de watt personnalisée.
7. **RÉCUPÉRATION**: Test de la capacité de récupération de la fréquence cardiaque.
8. **APPLICATION**: ZWIFT/KINOMAP (Optionnel)
9. **PULSOMÈTRE SANS FIL**: Prise en charge de la ceinture thoracique avec fréquence cardiaque sans fil standard de 5,3 kHz. (Optionnel)

# 3. DESCRIPTION DES FONCTIONS PRINCIPALES



1. **ARRIBA:** Sélectionnez le mode de fonction vers le haut, ajustez vers le haut pendant la configuration et augmentez la valeur de NIVEAU pendant l'exercice.
2. **ABAJO:** Sélectionnez le mode de fonction vers le bas, ajustez vers le bas pendant la configuration et réduisez la valeur de NIVEAU pendant l'exercice.
3. **MODE :** Changer chaque élément de configuration.
4. **DÉMARRER/ARRÊTER :** Démarrez ou arrêtez l'exercice.
5. **RÉCUPÉRATION :** Testez la capacité de récupération des battements de cœur.
6. **PAUSE :** Revenir au PROGRAMME MANUEL dans n'importe quel mode ARRÊT.

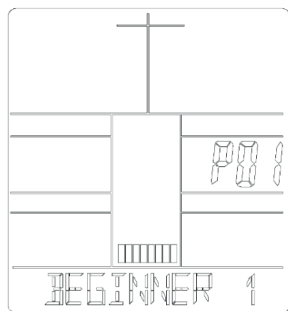
# 4. MANUEL



1. Affichage des icônes MANUEL :
2. Appuyez sur la touche "START/STOP" pour démarrer l'exercice, ou appuyez sur la touche "MODE" pour entrer en mode de configuration.
3. En mode configuré, appuyez sur la touche "MODE" pour sélectionner les éléments configurés dans l'ordre, et les éléments sélectionnés (temps, distance, calories) clignoteront.

4. Appuyez sur la touche "HAUT" ou "BAS" pour ajuster vers le haut ou vers le bas, et appuyez sur la touche "MODE" pour sélectionner l'élément suivant.
5. Appuyez sur la touche "START/STOP" pour commencer dans l'état configuré.
6. Dans l'état d'exercice, la valeur de résistance s'ajustera automatiquement en fonction du programme configuré, ou vous pouvez utiliser la touche "HAUT" ou "BAS" pour augmenter ou diminuer la valeur.
7. Si une durée, une distance ou des calories sont définies, dans l'état d'exercice, cet élément est affiché sous forme de compte à rebours. Lorsque le compte à rebours atteint 0, l'exercice s'arrêtera automatiquement avec un signal sonore "DI DI".
8. Dans l'état d'exercice, appuyez sur la touche "DÉMARRER/ARRÊTER" pour arrêter le fonctionnement de l'appareil. Appuyez sur la touche "RESET" pour revenir si vous souhaitez changer de mode d'exercice.

## DÉBUTANT (P01-P04)



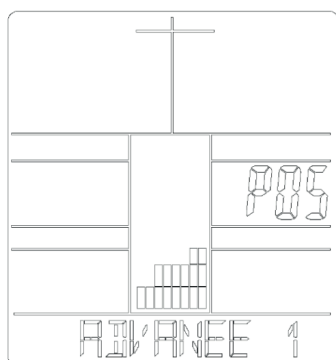
1. Affichage de l'icône DÉBUTANT.
2. Appuyez sur la touche "MODE" pour configurer l'HEURE.
3. Appuyez sur la touche "HAUT" ou "BAS" pour ajuster vers le haut ou vers le bas.
4. Appuyez sur la touche "START/STOP" pour commencer l'exercice
5. Dans l'état d'exercice, la valeur de résistance s'ajustera automatiquement en fonction du programme configuré, ou vous pouvez utiliser la touche "HAUT" ou "BAS" pour augmenter ou diminuer la valeur.
6. Le temps est affiché sous forme de compte à rebours. Lorsque le compte à rebours atteint 0, l'exercice s'arrêtera automatiquement avec un signal sonore "DI DI".

7. Dans l'état d'exercice, appuyez sur la touche "DÉMARRER/ARRÊTER" pour arrêter le fonctionnement de l'appareil. Appuyez sur la touche "RESET" pour revenir au mode MANUEL si vous souhaitez changer le mode d'exercice.
8. Table des résistances :

BEGINNER 1	1	2	1	2	1	3	4	3	4	3	9	10	9	10	9	5	6	5	6	5
BEGINNER 2	1	2	1	2	3	4	3	4	5	6	5	6	7	8	7	8	9	10	9	10
BEGINNER 3	1	2	3	4	2	1	5	6	3	4	3	7	8	7	5	6	9	10	6	5
BEGINNER 4	1	2	3	4	5	6	5	6	7	8	7	8	6	5	6	5	4	3	2	1

NOTE : Si vous appuyez sur START/STOP en état d'exercice sans appuyer sur la touche "MODE", le mode de mouvement reviendra en mode MANUEL.

# AVANCÉ (P05-P08)



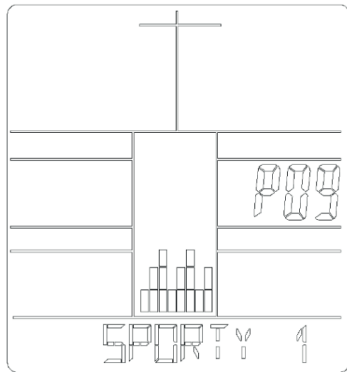
1. Affichage de l'icône AVANCÉ.
2. Appuyez sur la touche "MODE" pour configurer l'HEURE.
3. Appuyez sur la touche "HAUT" ou "BAS" pour ajuster vers le haut ou vers le bas.
4. Appuyez sur la touche "START/STOP" pour commencer l'exercice.

5. Dans l'état d'exercice, la valeur de résistance s'ajustera automatiquement selon le programme établi, ou vous pouvez utiliser les touches "HAUT" ou "BAS" pour augmenter ou diminuer la valeur.
6. Le temps est affiché sous forme de compte à rebours. Lorsque le compte à rebours atteint 0, l'exercice se termine automatiquement avec un signal sonore "DI DI".
7. Dans l'état d'exercice, appuyez sur la touche "START/STOP" pour arrêter le fonctionnement de l'appareil. Appuyez sur la touche "RESET" pour revenir au mode MANUEL si vous souhaitez changer le mode d'exercice.
8. Tableau des résistances :

ADVANCE 1	1	2	5	6	7	8	9	10	8	9	10	8	10	9	8	7	6	5	2	1
ADVANCE 2	1	2	1	3	4	5	6	7	8	6	5	9	10	9	5	6	4	3	2	1
ADVANCE 3	1	2	1	5	6	5	6	5	6	5	1	2	1	9	10	9	10	9	2	1
ADVANCE 4	1	2	1	3	4	3	5	6	5	7	8	7	9	10	3	4	3	4	2	1

NOTE : Si vous appuyez sur START/STOP en état d'exercice sans appuyer sur la touche "MODE", le mode de mouvement reviendra en mode MANUEL

# SPORTIF (P09-P12)



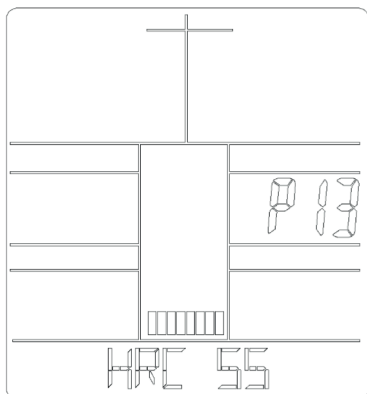
1. Affichage de l'icône SPORTIF.
2. Appuyez sur la touche "MODE" pour configurer l'HEURE.
3. Appuyez sur la touche "HAUT" ou "BAS" pour ajuster vers le haut ou vers le bas.
4. Appuyez sur la touche "START/STOP" pour commencer l'exercice.

5. Dans l'état d'exercice, la valeur de résistance s'ajustera automatiquement selon le programme établi, ou vous pouvez utiliser les touches "HAUT" ou "BAS" pour augmenter ou diminuer la valeur.
6. Le temps est affiché sous forme de compte à rebours. Lorsque le compte à rebours atteint 0, l'exercice se termine automatiquement avec un signal sonore "DI DI".
7. Dans l'état d'exercice, appuyez sur la touche "START/STOP" pour arrêter le fonctionnement de l'appareil. Appuyez sur la touche "RESET" pour revenir au mode MANUEL si vous souhaitez changer le mode d'exercice.
8. Tableau des résistances:

SPORTY 1	1	2	6	10	2	6	10	2	6	10	2	6	10	2	6	10	2	6	10	2
SPORTY 2	1	3	5	7	9	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10	1	3	5	7	9
SPORTY 3	1	2	5	6	1	2	10	1	2	5	6	1	2	9	2	1	6	5	2	1
SPORTY 4	1	2	9	10	1	2	9	10	1	2	9	10	1	2	9	10	1	2	9	10

NOTA: Si presiona START/STOP en el estado de ejercicio sin presionar la tecla "MODE", el modo de movimiento volverá a MANUAL.

# HRC (FCM: FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE) (P13-P16)



1. Appuyez sur la touche "HAUT" ou "BAS" pour sélectionner le mode P13 (HRC 55%), P14 (HRC 75%), P15 (HRC 90%), P16 (HRC TAG).
2. Affichage de l'icône HRC.
3. Appuyez sur la touche "MODE" pour accéder au mode de configuration.
4. Dans l'état de configuration 55%, 75%, 90%,

appuyez sur la touche "MODE" pour sélectionner les éléments configurés en séquence, et les éléments sélectionnés (heure, âge) clignoteront.

5. Dans l'état de configuration de HRC TAG, appuyez sur la touche "MODE" pour sélectionner les éléments configurés en séquence, et les éléments sélectionnés (temps, âge, fréquence cardiaque cible) clignoteront.
6. Appuyez sur la touche "HAUT" ou "BAS" pour ajuster vers le haut ou vers le bas, et appuyez sur la touche "MODE" pour sélectionner l'élément suivant.
7. Une fois toutes les sélections terminées, vous pouvez appuyer directement sur la touche "START/STOP" pour commencer dans l'état configuré.
8. Dans l'état d'exercice, la valeur de résistance s'ajustera automatiquement en fonction de la fréquence cardiaque.
9. Si le temps est défini, dans l'état d'exercice, cet élément est affiché sous forme de compte à rebours. Lorsque le compte à rebours atteint 0, l'exercice se termine automatiquement avec un signal sonore "DI DI".
10. Lorsque la fréquence cardiaque est en dehors des limites, un signal sonore "DI DI" sera entendu ;
11. Dans l'état d'exercice, appuyez sur la touche "START/STOP" pour arrêter le fonctionnement de l'appareil. Appuyez sur la touche "RESET" pour revenir au mode MANUEL si vous souhaitez changer le mode d'exercice.

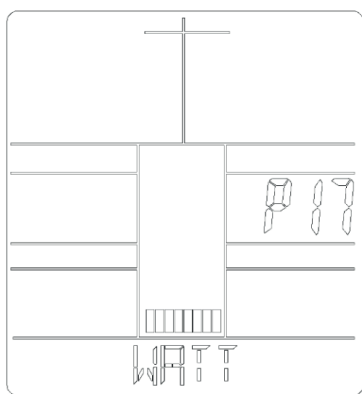


NOTE: Dans ce programme, si votre fréquence cardiaque dépasse l'objectif avec des lectures rapides, la résistance diminuera; si vous marchez lentement et que vos lectures de fréquence cardiaque tombent en dessous de l'objectif, la résistance augmentera pour maintenir une fréquence cardiaque relativement constante.

La surveillance des battements de cœur doit être maintenue.

Si vous appuyez sur START/STOP en état d'exercice sans appuyer sur la touche "MODE", le mode de mouvement reviendra en mode MANUEL.

## WATT (P17)

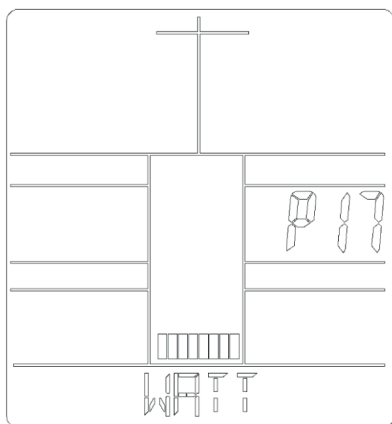


1. Affichage de l'icône WATTS.
2. Appuyez sur la touche "MODE" pour entrer en mode de configuration.
3. Dans l'état de configuration, appuyez sur la touche "MODE" pour sélectionner les éléments configurés en séquence, et les éléments sélectionnés (temps, watts) clignoteront.
4. Appuyez sur la touche "HAUT" ou "BAS" pour ajuster vers le haut ou vers le bas, et appuyez sur la touche "MODE" pour sélectionner l'élément suivant.
5. Une fois toutes les sélections terminées, vous pouvez appuyer directement sur la touche "START/STOP" pour commencer dans l'état configuré.
6. Dans l'état d'exercice, la valeur de résistance s'ajustera automatiquement selon le wattage.
7. Si le temps est défini, dans l'état d'exercice, cet élément est affiché sous forme de compte à rebours. Lorsque le compte à rebours atteint 0, l'exercice se termine automatiquement avec un signal sonore "DI DI".
8. Dans l'état d'exercice, appuyez sur la touche "START/STOP" pour arrêter le fonctionnement de l'appareil. Appuyez sur la touche "RESET" pour revenir au mode MANUEL si vous souhaitez changer le mode d'exercice.

NOTE:

- A) La valeur en watts est déterminée par le couple et la vitesse de rotation. Dans ce programme, la valeur en watts restera constante. Cela signifie que si vous pédalez rapidement, la résistance diminuera. Si vous pédalez lentement, la résistance augmentera pour garantir que la valeur en watts reste constante.
- B) Si vous appuyez sur START/STOP en état d'exercice sans appuyer sur la touche "MODE", le mode de mouvement reviendra en mode MANUEL.

## 5. RÉCUPÉRATION



1. Lorsque le compteur affiche la valeur des battements cardiaques en état d'exercice, appuyez sur la touche "RÉCUPÉRATION" et maintenez le suivi des battements cardiaques.
2. Affichage de l'icône de RÉCUPÉRATION.
3. TIME affiche "0: 60" (secondes), le compte à rebours commence à 60 secondes et le système commence à tester.
4. Lorsque l'affichage de l'HEURE compte à rebours jusqu'à "0: 00", la fenêtre principale du compteur affiche F1 ~ F6, ce qui indique le niveau de capacité de récupération des battements cardiaques.
5. Il est recommandé de tester la valeur de la fréquence cardiaque dans la plage de la fréquence cardiaque aérobie pendant l'exercice, pour ne pas affecter le résultat du test si la valeur est trop élevée ou trop basse.
6. Appuyez sur la touche "RÉCUPÉRATION" pour sortir.

Fréquence cardiaque aérobie :

La fréquence cardiaque cible pour l'exercice aérobie est généralement de 120 à 160 battements par minute.

Formule 1 : Selon la population générale. Fréquence cardiaque cible =  $(220 - \text{âge}) * (60\% \sim 80\%)$

Formule 2 : Selon la population en moins bonne santé. Fréquence cardiaque cible =  $(200 - \text{âge}) * (60\% \sim 80\%)$

F1=1.0	Optimum
1.0 < F2 <2.0	Good
2.0 < F3 <2.9	Relatively good
3.0 < F4 <3.9	Normal
4.0 < F5 <5.9	Relatively poor
F6=6.0	Poor

## 6. APPLICATION (OPTIONNELLE)

Application compatible : ZWIFT KINOMAP

Suivez les instructions dans les exigences de fonctionnement de l'application.

Remarque : si la connexion est anormale, retirez la fiche, réinsérez-la et redémarrez l'APP.

### FRÉQUENCE CARDIAQUE PORTABLE (EN OPTION)

Ce produit est compatible avec le détecteur de fréquence cardiaque portable standard de 5,3 kHz. Pendant un entraînement, les fonctions de fréquence cardiaque apparaissent à l'écran lorsque vous portez une ceinture pectorale. Pour recevoir une lecture précise, la ceinture pectorale doit être en contact direct avec la peau. Après avoir mis la ceinture pectorale, regardez la console d'affichage pendant au moins 15 secondes. Cela permet au récepteur de la console de reconnaître le signal de la ceinture pectorale.



Diagram A

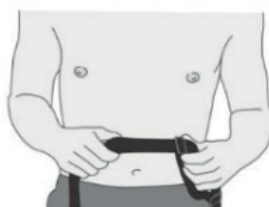


Diagram B



Diagram C

1. Humidifiez soigneusement l'arrière de la sangle avec de l'eau du robinet (schéma A). Important : n'utilisez pas d'eau déminéralisée. Il ne contient pas les minéraux et les sels appropriés pour conduire les impulsions électriques.
2. Ajustez la sangle et fixez-la autour de votre poitrine. La sangle doit être bien ajustée et non restrictive (schéma B).
3. Assurez-vous que la sangle pectorale est face vers le haut, horizontalement sur votre poitrine et centrée au centre de votre poitrine (schéma C). Une fois ces étapes terminées, vous serez prêt à afficher votre fréquence cardiaque.

## 7. DESCRIPTION DU CODE D'ERREUR

Code d'erreur	Causes possibles	Revoir	Solution
E01	Le moteur ne tourne pas correctement	La fiche du câblage du moteur est correctement insérée dans la borne ou non.	Branchez la fiche ou remplacez le moteur
	Panne de câble à l'intérieur de la machine.	Examinez le câble pour détecter tout défaut.	Remplacer le câble
	Le compteur n'a pas de sortie de signal de commande correspondant au moteur.		Changer le compteur électronique

Notes :

1. Ce compteur doit être équipé d'un adaptateur secteur 9V/1A. Lorsque le compteur indique quelque chose d'anormal, veuillez débrancher la fiche et la rebrancher.
2. Sans aucune opération, le produit entrera en mode veille après cinq minutes.

**bodytone**