

# MANUEL D'UTILISATEUR

---

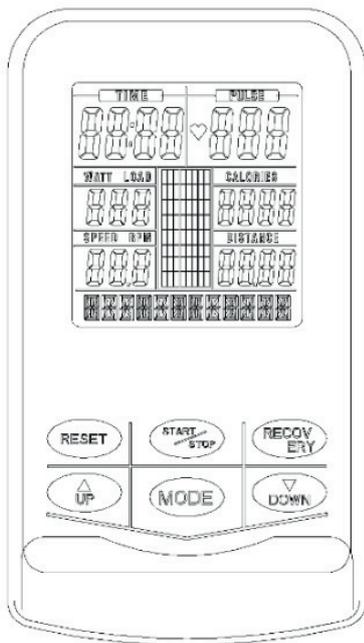
## ACTIVE BIKE 350



**bodytone**

---

# 1. CARACTÉRISTIQUES

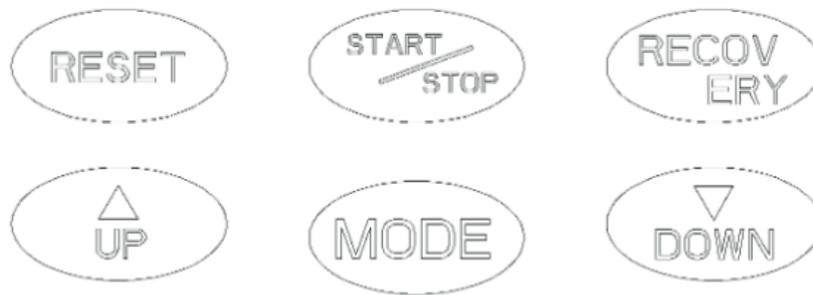


- 1. Heure** : heure actuelle pour faire l'exercice.  
Plage : 0 m : 0 s ~ 99 m : 59 s
- 2. Vitesse** : Vitesse de mouvement pendant l'exercice. Plage : 0,0 ~ 99,9 km/h (MPH)
- 3. Distance** : Distance actuelle pour réaliser l'exercice. Portée : 0,00 ~ 99,99 km (mile)
- 4. Calories** : calories estimées actuellement brûlées pendant l'exercice.  
**Plage** : 0 ~ 9999 kcal
- 5. Pouls** : Fréquence cardiaque pendant l'exercice.  
**Plage** : 40-240 BPM
- 6. RPM** : Vitesse de rotation.  
**Plage** : 0 ~ 999 tr/min
- 7. WATTS** : Énergie. Plage : 0 ~ 899 W
- 8. RÉSISTANCE** : Niveau 1-32

## 2. DESCRIPTION DES FONCTIONS DE L'INSTRUMENT

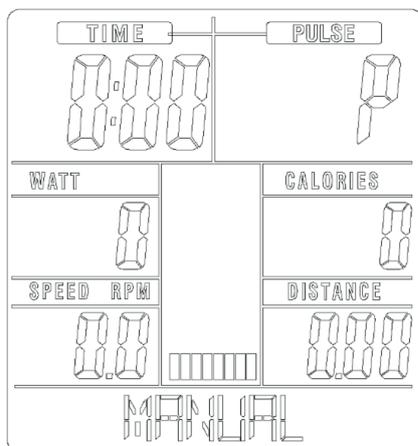
- 1. MANUEL** : mode exercice avec réglage manuel du programme équivalent à la résistance.
- 2. DÉBUTANT** : Mode exercice avec débutant, ajustement automatique des programmes de résistance équivalents.
- 3. AVANCÉ** : Mode exercice avec ajustement avancé et automatique des programmes de résistance équivalents.
- 4. SPORTS** : Mode exercice avec réglage sportif et automatique des programmes de résistance équivalents.
- 5. HRC** : mode d'exercice de résistance au mouvement équivalent contrôlé par la fréquence cardiaque, dont 55 %, 75 %, 90 % et des valeurs de fréquence cardiaque auto-définies.
- 6. WATT** : mode d'exercice de résistance au mouvement équivalent contrôlé par une valeur en watts personnalisée
- 7. RÉCUPÉRATION** : Test de capacité de récupération de la fréquence cardiaque
- 8. APPLICATION** : ZWIFT/KINOMAP (facultatif)
- 9. COEUR SANS FIL** : Sangle pectorale de soutien avec fréquence cardiaque sans fil standard de 5,3 kHz. (Facultatif)

### 3. DESCRIPTION DES FONCTIONS CLÉS



1. **UP** : Sélectionnez le mode de fonction Up, ajustez vers le haut pendant le réglage et augmentez la valeur LEVEL pendant l'exercice.
2. **DOWN** : sélectionnez le mode de fonction Down, ajustez vers le bas pendant le réglage et réduisez la valeur de NIVEAU pendant l'exercice.
3. **MODE** : modifiez chaque élément de réglage.
4. **START/STOP** : démarrez ou arrêtez l'exercice.
5. **RÉCUPÉRATION** : testez la capacité de récupération de votre rythme cardiaque.
6. **REPOS** : Retour au PROGRAMME MANUEL dans n'importe quel mode STOP

### 4. MANUEL

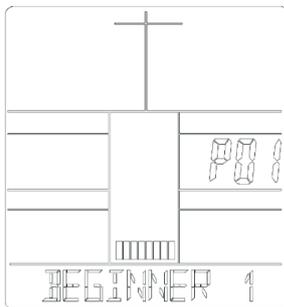


1. Affichage de l'icône MANUEL ;
2. Appuyez sur la touche « START/STOP » pour démarrer l'exercice, ou appuyez sur la touche « MODE » pour accéder au mode de réglage.
3. Dans l'état défini, appuyez sur la touche « MODE » pour sélectionner les éléments définis dans l'ordre, et les éléments sélectionnés (temps, distance, calories) clignoteront.
4. Appuyez sur la touche « UP » ou « DOWN » pour régler 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 démarrer dans l'état défini.
6. En état d'exercice, la valeur de résistance sera automatiquement ajustée en fonction du programme défini, ou vous pouvez utiliser la touche « UP » ou « DOWN » pour augmenter ou diminuer la valeur.
7. Si une durée, une distance ou des calories sont définies, en état d'exercice, cet élément s'affiche sous forme de compte à rebours. Lorsque le compte à rebours atteint 0, l'exercice s'arrêtera automatiquement avec un message sonore « DI DI ».
8. En état d'exercice, appuyez sur la touche « START/STOP » pour arrêter le fonctionnement de l'appareil. Appuyez sur la touche « RESET » pour revenir si vous souhaitez modifier le mode d'exercice.

## DÉBUTANT (P01-P04)



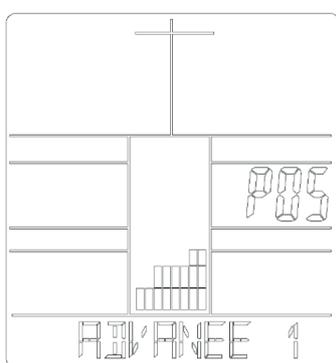
1. Affichage de l'icône DÉBUTANT.
2. Appuyez sur la touche « MODE » pour régler l'heure.
3. Appuyez sur la touche « UP » ou « DOWN » pour régler vers le haut ou vers le bas.
4. Appuyez sur la touche « START/STOP » pour commencer l'exercice.
5. En état d'exercice, la valeur de résistance sera automatiquement ajustée en fonction du programme défini, ou vous pouvez utiliser la touche « UP » ou « DOWN » pour augmenter ou diminuer la valeur.
6. L'heure est affichée sous forme de compte à rebours. Lorsque le compte à rebours atteint 0, l'exercice s'arrêtera automatiquement avec un message sonore « DI DI ».
7. En 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 modifier le mode d'exercice.

8. Tableau de résistance :

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

REMARQUE : Si vous appuyez sur START/STOP en état d'exercice sans la touche « MODE », le mode de mouvement reviendra à MANUEL.

## AVANCÉ (P05-P08)



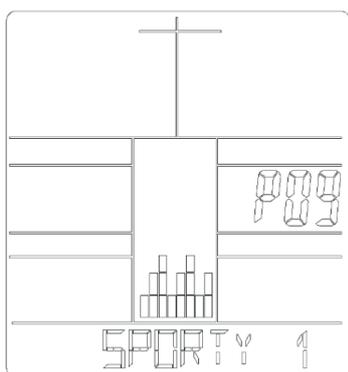
1. Affichage de l'icône AVANCÉ.
2. Appuyez sur la touche « MODE » pour régler l'heure.
3. Appuyez sur la touche « UP » ou « DOWN » pour régler vers le haut ou vers le bas.
4. Appuyez sur la touche « START/STOP » pour commencer l'exercice.

5. En état d'exercice, la valeur de résistance sera automatiquement ajustée en fonction du programme défini, ou vous pouvez utiliser la touche « UP » ou « DOWN » pour augmenter ou diminuer la valeur.
  6. L'heure est affichée sous forme de compte à rebours. Lorsque le compte à rebours atteint 0, l'exercice s'arrêtera automatiquement avec un message sonore « DI DI ».
  7. En 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 modifier le mode d'exercice.
8. Tableau de résistance :

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

REMARQUE : Si vous appuyez sur START/STOP en état d'exercice sans la touche « MODE », le mode de mouvement reviendra à MANUEL.

# SPORTS (P09-PI2)



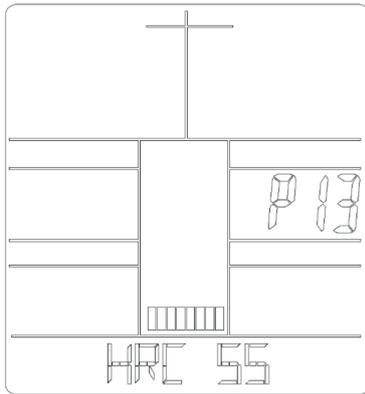
1. Affichage des icônes SPORTS.
2. Appuyez sur la touche « MODE » pour régler l'heure.
3. Appuyez sur la touche « UP » ou « DOWN » pour régler vers le haut ou vers le bas.
4. Appuyez sur la touche « START/STOP » pour commencer l'exercice.

5. En état d'exercice, la valeur de résistance sera automatiquement ajustée en fonction du programme défini, ou vous pouvez utiliser la touche « UP » ou « DOWN » pour augmenter ou diminuer la valeur.
6. L'heure est affichée sous forme de compte à rebours. Lorsque le compte à rebours atteint 0, l'exercice s'arrêtera automatiquement avec un message sonore « DI DI ».
7. En 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 modifier le mode d'exercice.
8. Tableau de résistance :

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

REMARQUE : Si vous appuyez sur START/STOP en état d'exercice sans la touche « MODE », le mode de mouvement reviendra à MANUEL.

# HRC (P13-P16)



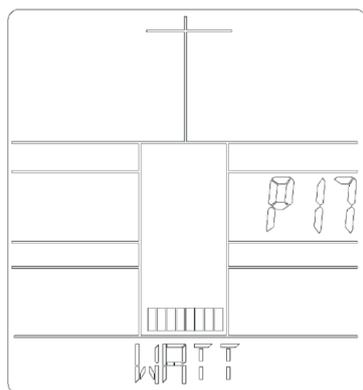
1. Appuyez sur la touche « UP » ou « DOWN » pour sélectionner le mode P13 (HRC 55 %), P14 (HRC 75 %), P15 (HRC 90 %), P16 (HRC TAG).
  2. Affichage de l'icône HRC.
  3. Appuyez sur la touche « MODE » pour accéder au mode de réglage.
  4. Dans l'état de réglage 55 % 75 % 90 %, appuyez sur la touche « MODE » pour sélectionner les éléments définis dans l'ordre, et les éléments sélectionnés (heure, âge) clignoteront.
  5. Dans l'état de réglage HRC TAG, appuyez sur la touche « MODE » pour sélectionner les éléments définis dans l'ordre, et les éléments sélectionnés (heure, âge, fréquence cardiaque cible) clignoteront.
  6. Appuyez sur la touche « UP » ou « DOWN » pour régler 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 démarrer dans l'état défini.
  8. En état d'exercice, la valeur de résistance sera automatiquement ajustée en fonction de la fréquence cardiaque.
  9. Si le temps est réglé, en 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 message sonore « DI DI ».
  10. Lorsque la fréquence cardiaque est hors limites, le message sonore « DI DI » sera entendu ;
  11. En 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 modifier le mode d'exercice.
- A) REMARQUE : Dans ce programme, si vous atteignez une fréquence cardiaque rapide qui dépasse l'objectif, la résistance de charge diminue; Si vous marchez lentement et que votre fréquence cardiaque tombe en dessous de l'objectif, la résistance à la charge augmente pour vous

assurer de maintenir une fréquence cardiaque relativement fixe.

B) La surveillance du rythme cardiaque doit être maintenue

C) Si vous appuyez sur START/STOP en état d'exercice sans la touche «MODE », le mode de mouvement reviendra à MANUEL.

## WATT (P17)



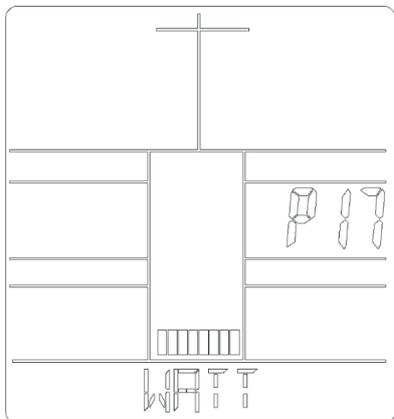
1. Affichage de l'icône WATTS.
2. Appuyez sur la touche « MODE » pour accéder au mode de réglage.
3. Dans l'état de réglage, appuyez sur la touche « MODE » pour sélectionner les éléments définis dans l'ordre, et les éléments sélectionnés (temps, watts) clignoteront.
4. Appuyez sur la touche « UP » ou « DOWN » pour régler 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 démarrer dans l'état défini.
6. En état d'exercice, la valeur de résistance sera automatiquement ajustée en fonction du watt.
7. Si le temps est réglé, en 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 message sonore « DI DI ».
8. En 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 modifier 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 vite, la résistance de la charge diminuera. Si vous pédalez lentement, la résistance de charge augmentera pour garantir que la valeur en watts soit constante.

b) Si vous appuyez sur START/STOP en état d'exercice sans la touche « MODE », le mode de mouvement reviendra à MANUEL.

## 5. RÉCUPÉRATION



1. Lorsque le compteur affiche la valeur du rythme cardiaque en état d'exercice, appuyez sur la touche « RÉCUPÉRATION » et continuez à surveiller le rythme cardiaque.
2. Affichage de l'icône RÉCUPÉRATION.
3. TIME affiche « 0:60 » (secondes), le compte à rebours commence à 60 secondes et le système commence les tests.
4. Lorsque l'affichage TIME compte à rebours jusqu'à « 0:00 », la fenêtre principale du compteur affiche F1 ~ F6, indiquant le niveau de capacité de récupération du rythme cardiaque.
5. Il est recommandé de tester la valeur de la fréquence cardiaque dans la plage de la valeur de la fréquence cardiaque aérobie pendant l'exercice, afin de ne pas affecter le résultat du test si la valeur est trop élevée ou trop basse.
6. Appuyez sur la touche « RÉCUPÉRATION » pour quitter.

- Fréquence cardiaque aérobie :

Le rythme cible des exercices aérobiques est généralement de 120 à 160 fois par minute.

Formule 1 : selon la population générale. Fréquence cardiaque cible = (220 ans) \* (60 % ~ 80 %)

Formule 2 : selon le pire état de santé de la population. Fréquence cardiaque cible = (200 ans) \* (60 % ~ 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

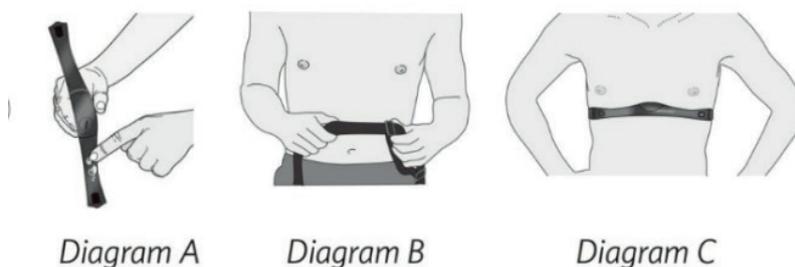
## 6. APPLICATION (OPTIONNELLE)

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.



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**