

# MANUEL D'UTILISATEUR

---

## ACTIVE BIKE 400 SMART



**bodytone**

---

# CONTENU

---

|                                                  |   |
|--------------------------------------------------|---|
| 1. Fonctions des boutons                         | 3 |
| 2. Fonctions du moniteur                         | 3 |
| 3. Fonctionnement                                | 4 |
| 4. Indicateur LED Watt                           | 7 |
| 5. Connexion avec les applications via Bluetooth | 7 |



## ATTENTION

Veillez lire ce manuel avant d'utiliser l'équipement.

Vous devez conserver l'emballage d'origine avec ses protections, sa notice et ses composants pendant la période de garantie.

# 1. FONCTIONS DES BOUTONS

1. START/STOP : démarrez ou arrêtez l'exercice.
2. RESET : En mode Stop, il permet de revenir au menu principal. Appuyez et maintenez ce bouton pendant deux secondes pour redémarrer la console.
3. HAUT (+):
  - I. Sélectionnez le mode exercice.
  - II. Augmentez le niveau du paramètre choisi.
4. MODE : En mode Stop, il est utilisé pour confirmer les paramètres et démarrer le programme. Cela ne fonctionne pas en mode Exécution.
5. BAS (-):
  - I. Sélectionnez le mode exercice.
  - II. Diminuez le niveau du paramètre choisi.
6. RÉCUPÉRATION : vérifiez l'état de récupération de la fréquence cardiaque.

# 2. FONCTIONS DU SURVEILLANCE

1. TEMPS : affiche une plage de 0:00 à 99:99 min (minutes) ; plage de réglage de 5h00 à 99h00 min.
2. DISTANCE : affiche une plage de 0 à 99,99 kilomètres ; plage de réglage de 1 à 99,9 km.
3. CALORIES : affiche une plage de 0 à 9999 kcal (calories) ; plage de réglage de 100 à 9900 kcal.
4. PULSE : affiche une plage de 30 à 230 impulsions ; Plage de réglage de 0-50 à 220 impulsions.
5. WATT : affiche une plage de 0 à 999 w (watts) ; plage de réglage de 10 à 350 w.
6. VITESSE : 0 à 99,9 km/h.
7. RPM : 0 à 999 r. p. m. (révolutions par minute).

### 3. FONCTIONNEMENT

1. Installez les piles ou appuyez sur le bouton RESET pendant deux secondes ; La console émettra un bip et le moniteur s'allumera pendant deux secondes (Figure 1). Ensuite, les symboles de diamètre de roue, de kilomètres ou de miles et le symbole de graisse corporelle « E » s'allumeront pendant une seconde (figure 2). La console se réveillera en mode veille (figure 3). À ce stade, le moteur reviendra au niveau d'effort 1.

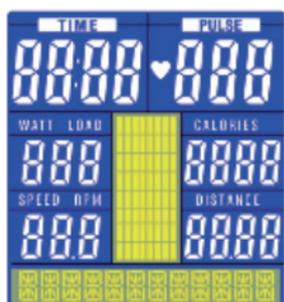


Figure 1



Figure 2

2. En mode veille (figure 3), appuyez sur le bouton MODE/ENTER pour sélectionner le mode : MANUEL > P01 > P02 > P03 > P04 > P05 > P06 > P07 > P08 > P09 > P10 > P11 > P12 > P13 > P14 > P15 > P16 > P17 (cyclique).
3. Si vous sélectionnez le mode MANUEL, appuyez directement sur le bouton MODE et sélectionnez la fenêtre TIME. Tournez les boutons HAUT (+) ou BAS (-) pour régler l'heure et appuyez sur le bouton MODE pour régler les valeurs DISTANCE/CALORIES (figure 5). Une fois réglé, appuyez sur le bouton START/STOP pour que la console commence à travailler et à calculer les paramètres. Tournez les boutons HAUT (+) ou BAS (-) pour régler le niveau d'effort.



Figure 3

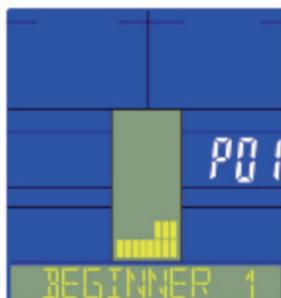


Figure 4

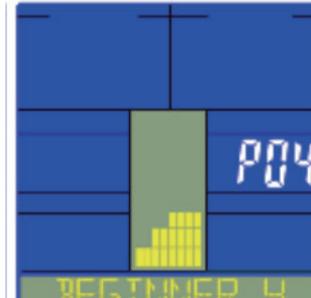


Figure 5

4. Programme P01 (figure 6) : pour revenir au menu principal depuis n'importe quel programme, appuyer sur le bouton START/STOP puis sur le bouton RESET. Lorsque le mode MANUEL clignote, tournez une fois le bouton HAUT (+), sélectionnez le mode P01, réglez l'HEURE en tournant les boutons HAUT (+) ou BAS (-) ou appuyez directement sur START pour commencer l'exercice. Lorsque le compteur TIME atteint 0:00, le système s'arrête automatiquement. Vous pouvez également arrêter l'exercice en appuyant sur le bouton START/STOP.



Figure 6

5. La procédure pour démarrer les programmes P02 à P12 est la même que celle suivie pour démarrer P01.
6. Programmes P13 - P16 (fonction HRC ; surveillance de la fréquence cardiaque) : Pour revenir au menu principal à partir de n'importe quel programme, appuyez sur le bouton START/STOP puis sur le bouton RESET. Lorsque le mode MANUEL clignote, tournez le bouton UP (+) pour sélectionner le programme P13 HRC. Appuyez sur le bouton MODE pour confirmer et passer à l'étape suivante. Tournez les boutons HAUT(+) ou BAS (-) pour régler l'HEURE, appuyez sur le bouton MODE pour confirmer, puis réglez l'ÂGE (HRC AGE SET, plage de 10 à 99 ans). Appuyez à nouveau sur le bouton MODE pour confirmer et passer à l'étape suivante. Sélectionnez l'option HRC, tournez les boutons HAUT (+) ou BAS (-) (plage de 0 à 50 à 220). Une fois le réglage analysé, appuyez sur le bouton START/STOP de la console pour commencer à travailler et à calculer les paramètres. Vous pouvez également appuyer directement sur le bouton START pour démarrer l'exercice après avoir sélectionné le mode HRC (P13 à P16). Lorsque le compteur TIME atteint 0:00, le système émet un bip.

7. Programme P17 (fonction WATT) (figure 8) : pour revenir au menu principal depuis n'importe quel programme, appuyez sur le bouton START/STOP puis sur le bouton RESET. Lorsque le mode MANUEL clignote, tournez le bouton UP (+) pour sélectionner le programme P17 WATT. Appuyez sur le bouton MODE pour confirmer et sélectionnez WATT pour régler les watts. Tournez le bouton UP (+) pour régler l'heure (1 à 99 minutes). Appuyez sur le bouton MODE pour confirmer et passer à l'étape suivante.

Ajustez ensuite WATT (plage 10 à 350 watts ; standard = 120) et appuyez sur MODE pour confirmer. Appuyez sur START pour commencer l'exercice. Le système ajustera automatiquement le niveau d'effort en fonction du réglage de puissance indiqué par l'utilisateur.

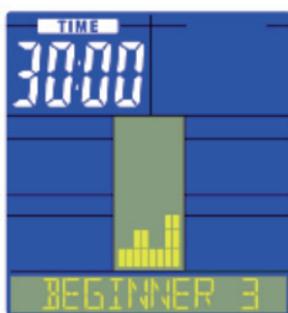


Figure 7



Figure 8

8. Fonction de RÉCUPÉRATION :

A. Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, le bouton RECOVERY ne fonctionnera pas.

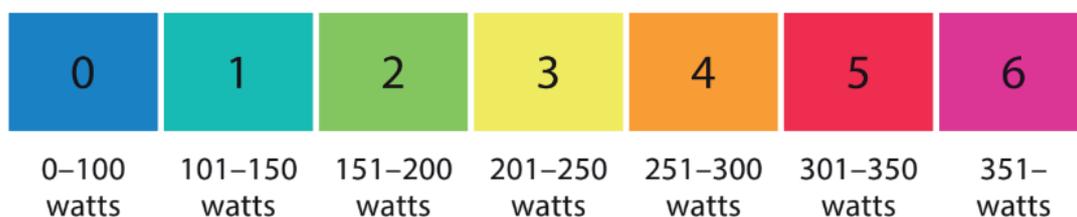
B. Une fois que la fréquence cardiaque apparaît sur le moniteur, appuyez sur le bouton RECOVERY :

1. Seules les fenêtres TIME et PULSE apparaîtront, les autres fonctions ne le seront pas.

2. La fenêtre TIME affichera 0:60 et le compte à rebours commencera. Peu importe si la fréquence cardiaque cesse d'être détectée avant que le compteur n'atteigne 0. Dans PULSE, vous pouvez vérifier la fréquence cardiaque actuelle. Une fois que le compteur atteint 0, il affichera « FX » (X = 1..6) et émettra un bip. Appuyez sur RECOVERY pour revenir au menu principal.

3. Pendant la fonction RECOVERY, vous pouvez arrêter la mesure et revenir à l'écran précédent en appuyant sur ce même bouton.

## 4. INDICATEUR LED WATTS



## 5. CONNEXION AVEC LES APPLICATIONS VIA BLUETOOTH

Cette console intègre la technologie sans fil Bluetooth qui permet la connexion de bandes de fréquence cardiaque (marque Polar Bluetooth et similaire), ainsi que la connexion avec des applications telles que ZWIFT, BKOOOL, MyConnect, Kinomap et celles qui prennent en charge le protocole de communication FTMS.

Installez et ouvrez l'application sur votre smartphone ou tablette, recherchez les appareils Bluetooth disponibles dans l'application, vous en trouverez un appelé « SMB1 ». Connectez-vous avec cet appareil. Une fois connecté, commencez à pédaler et vous commencerez à voir les Watts et les RPM dans l'application. Si les données ne commencent pas à s'afficher, appuyez sur le bouton « Play ». La console n'affichera le mot « BLUETOOTH » qu'une fois connectée.

Une fois les données de l'exercice affichées dans l'application, démarrez l'entraînement.

Si l'application permet la simulation d'itinéraires cyclables, comme dans le cas de ZWIFT ou BKOOOL, la résistance du vélo changera automatiquement en fonction de la pente de l'itinéraire simulé. Dans le cas de l'application ZWIFT, l'option « Contrôlable » doivent être vérifiées dans les paramètres de connexion. Dans l'application Bkool, connectez-vous au vélo dans l'option « Appareils intelligents ».

**bodytone**