ATLETISPORT

2025

FICHE TECHNIQUE ATLETISPORT

VÉLO SEMI-ALLONGÉ A-RR5-LED ATLETISPORT

CARDIOSERIES
BY ATLETISPORT

www.atletisport.com

Lisez toutes les précautions et instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil.

TABLE DES MATIÈRES

- Instructions de sécurité importantes - p.2
- Instructions - p.3
- Liste des pièces - p.4
- Vue éclatée - p.5
- Compteurs électroniques - p.7
- Calendrier de maintenance - p.10
- Entretien - p.11
- Conseils d'utilisation p.12

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Lors de l'utilisation d'un appareil électrique, il est essentiel de toujours respecter certaines précautions de base, notamment les suivantes :
Veuillez lire attentivement toutes les instructions avant d'utiliser ce tapis de course.

⚠ DANGER – Pour réduire les risques de choc électrique :

1. Débranchez toujours cet appareil de la prise électrique immédiatement après utilisation et avant de le nettoyer.
2. Ne tentez jamais de récupérer une prise tombée dans l'eau. Débranchez immédiatement.
3. N'utilisez pas l'appareil en prenant un bain ou sous la douche.
4. Ne placez pas le tapis de course dans un endroit où il pourrait tomber ou être tiré dans une baignoire ou un évier. Ne le placez jamais dans l'eau ou tout autre liquide.

⚠ AVERTISSEMENT – Pour réduire les risques de brûlure, d'incendie, de choc électrique ou de blessure :

1. Ne laissez jamais l'appareil sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le lorsqu'il n'est pas utilisé et avant d'ajouter ou de retirer des pièces.
2. Ne l'utilisez pas sous une couverture ou un oreiller. Une surchauffe pourrait survenir, entraînant des risques d'incendie, de choc électrique ou de blessure.
3. Une surveillance attentive est nécessaire lorsque ce tapis de course est utilisé par ou à proximité d'enfants, de personnes invalides ou en situation de handicap. Gardez les enfants à l'écart du dossier, du repose-pieds ou d'autres parties similaires.
4. Utilisez ce tapis uniquement comme indiqué dans ce manuel. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
5. N'utilisez pas ce tapis si le câble d'alimentation ou la prise est endommagé(e), s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé, endommagé ou tombé dans l'eau. Adressez-vous à un centre de service agréé pour vérification et réparation.
6. Ne transportez pas l'appareil en tirant sur le cordon d'alimentation et ne l'utilisez pas comme poignée.
7. Gardez le cordon à l'écart des surfaces chaudes.
8. Ne faites jamais fonctionner le tapis si les ouvertures d'aération sont obstruées. Maintenez les ouvertures exemptes de peluches, cheveux, poussières, etc. Ne placez jamais l'appareil sur une surface molle (comme un lit ou un canapé) où les aérations pourraient être bloquées.
9. Ne laissez tomber aucun objet et n'introduisez rien dans les ouvertures.

INSTRUCTIONS

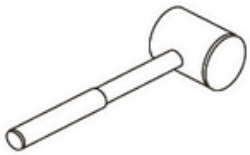
Avant de commencer l'assemblage, prenez le temps de lire attentivement les instructions.
Utilisez les différentes listes présentes dans ce manuel pour vérifier que toutes les pièces ont bien été incluses dans votre livraison. Lors de toute commande de pièces, utilisez le numéro de pièce et sa description figurant dans les listes. N'utilisez que nos pièces de rechange officielles lors de l'entretien. Le non-respect de cette consigne annulera votre garantie et pourrait entraîner des blessures.

L'équipement a été conçu pour offrir un mouvement d'exercice fluide et efficace.
Après l'assemblage, vous devez vérifier toutes les fonctions afin d'assurer un bon fonctionnement.
En cas de problème, revérifiez d'abord les instructions de montage pour identifier d'éventuelles erreurs.
Si vous ne parvenez pas à résoudre le problème, contactez votre revendeur agréé. Ayez votre numéro de série ainsi que ce manuel à portée de main lors de votre appel.
Lorsque toutes les pièces ont été vérifiées, vous pouvez poursuivre.

Poids max : 180KG

CLÉ À CLIQUET AVEC DOUILLE

CLÉ À MOLETTE



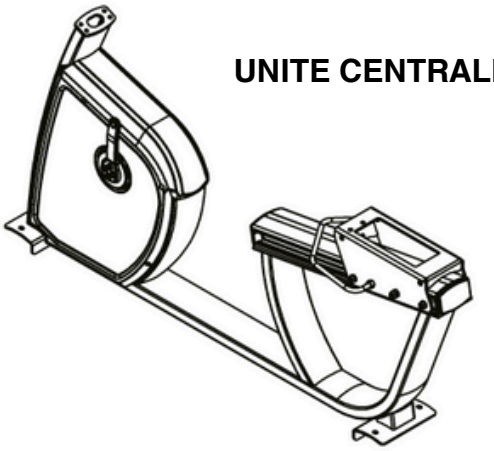
MAILLET EN CAOUTCHOUC

JEU DE CLÉS HEXAGONALES

TOURNEVIS CRUCIFORME

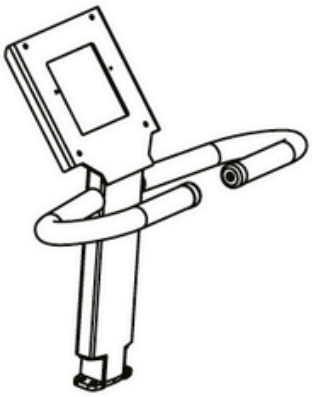
LISTE DES PIÈCES

UNITE CENTRALE

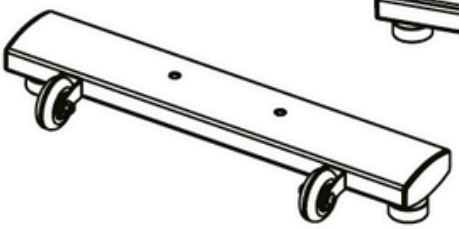


ENSEMBLE DU SIEGE

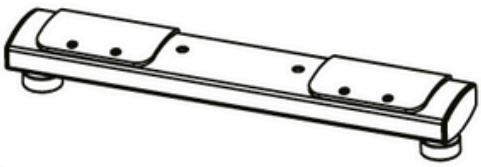
PARTIE HAUTE AVANT



PARTIE BASSE AVANT



PARTIE BASSE ARRIERE

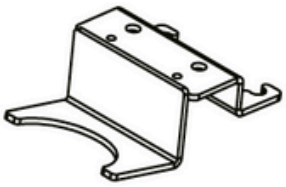


ECRAN

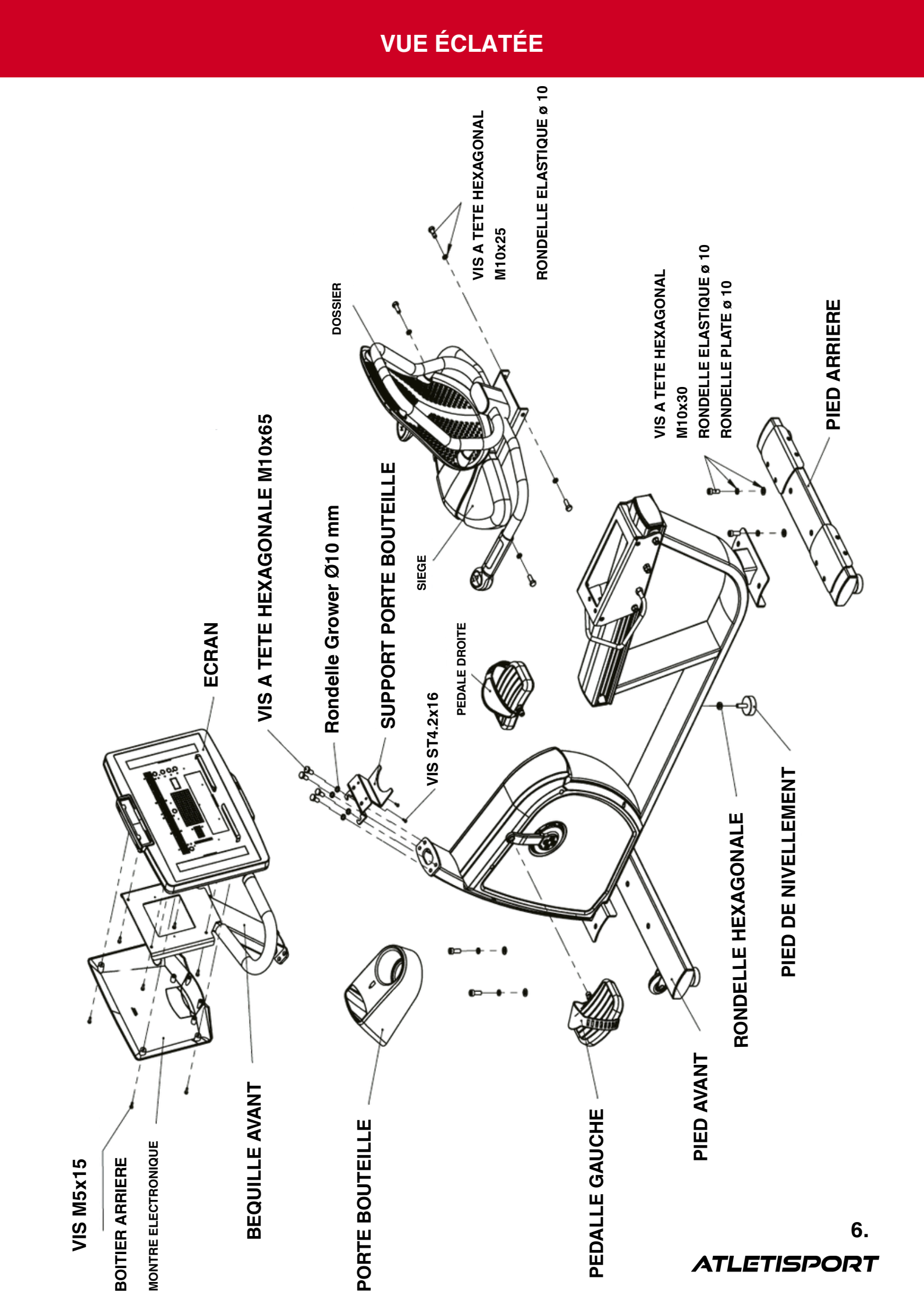
PEDALE

PORTE BOUTEILLE

SUPPORT
PORTE BOUTEILLE



VUE ÉCLATÉE



ATLETISPORT

INSTRUCTIONS POUR LES REGLAGES ELECTRONIQUES

Paramètres d'affichage :

Temps de course, temps restant, km / heure, calories, vitesse de rotation, niveau de résistance, puissance, équivalent métabolique, distance, nombre de pas

1. La fenêtre de temps peut afficher le temps de course et le temps restant à courir. Appuyez sur le bouton de commutation en bas à gauche de la fenêtre de temps pour changer d'affichage. La durée d'affichage maximale est de 99 minutes et 59 secondes. Vous pouvez afficher les calories / heure et les calories consommées. Appuyez sur le bouton de commutation au milieu sous la barre d'affichage pour changer.
2. La fenêtre de vitesse et de résistance peut afficher la vitesse (tr/min) et le niveau de résistance, et appuyez sur le bouton de commutation au milieu sous la barre d'affichage pour changer.
3. La fenêtre de puissance peut afficher la puissance de fonctionnement et l'équivalent de mouvement, et appuyez sur le bouton de commutation au milieu sous la barre d'affichage pour changer.
4. La fenêtre de distance et de pas peut afficher la distance (en km) et les pas. Appuyez sur le bouton en bas à droite de la fenêtre pour changer.
5. La fenêtre de fréquence cardiaque affiche la fréquence cardiaque en temps réel.
6. La matrice de points affiche la tendance de l'évolution de la résistance.

La touche « Démarrage/Pause » de la montre électronique permet de démarrer ou de mettre en pause le programme en cours. Elle permet d'arrêter le programme en cours.
La touche « Résistance + » permet d'augmenter la résistance.
La touche « Résistance » permet de réduire la résistance.
Le bouton « Facile » permet d'accéder au mode d'exercice facile d'une simple pression sur une touche pour réduire l'intensité de l'exercice et courir pendant 5 minutes.
La touche « Confirmation » permet de confirmer le mode de fonctionnement sélectionné et les paramètres associés.
La touche « Changement » permet de changer les données d'affichage de la fenêtre.
La barre lumineuse d'intensité de l'exercice indique l'intensité de l'exercice en cours en fonction des données de fréquence cardiaque.

COMPTEURS ÉLECTRONIQUES

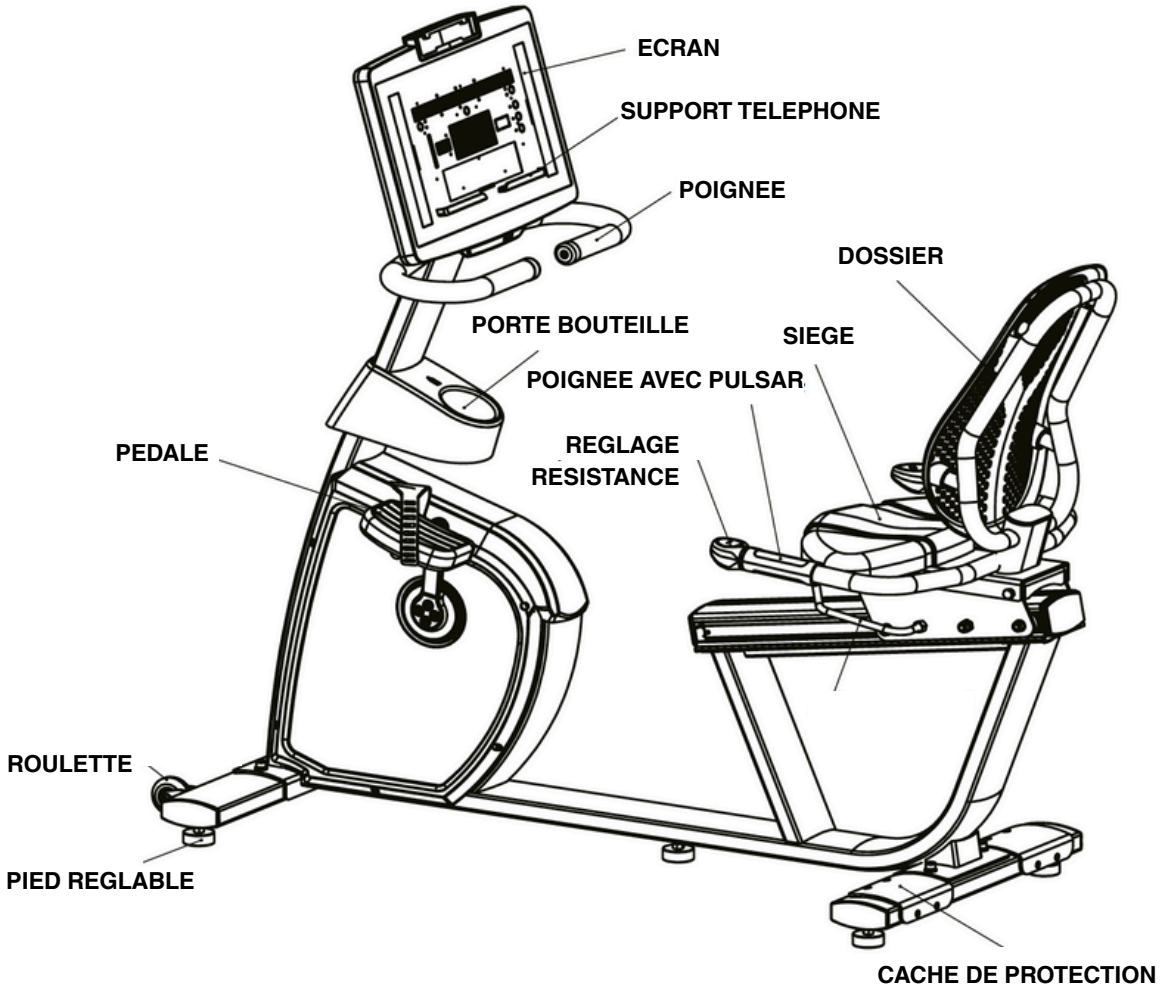
1. Démarrage rapide
1.1 après avoir commencé à rouler, le dispositif de génération d'énergie du vélo de fitness alimente la montre électronique, et la montre électronique défile pour afficher « appuyez sur pour aller au programme de sélection du démarreur
1.2. Appuyez sur le bouton « démarrer » pour entrer en mode manuel.

2.3 Programme cible de calories 2.3.1 En mode veille, appuyez trois fois sur la touche du programme cible pour passer au programme cible de calories, appuyez sur la touche OK pour accéder à 2.3.2, puis saisissez les calories définies en fonction de l'invite, appuyez sur résistance + augmenter les calories, appuyez sur résistance - réduire les calories, ajustez les calories appropriées, puis appuyez sur OK. 2.3.3 Réglez le poids en fonction de l'invite, appuyez sur la résistance + augmenter le poids, appuyez sur la résistance - réduire le poids et appuyez sur le bouton de confirmation après avoir ajusté le poids approprié. 2.3.4 Réglez l'âge en fonction de l'invite, appuyez sur la résistance + augmenter l'âge, appuyez sur la résistance - réduire l'âge et appuyez sur le bouton de confirmation après avoir ajusté l'âge approprié pour démarrer l'opération

3 programme fixe 3.1 programme de combustion des graisses appuyez une fois sur le bouton du programme fixe pour passer au programme de combustion des graisses, puis appuyez sur OK pour accéder au programme λ, définissez l'âge et le poids respectivement en fonction des invites, puis appuyez sur OK pour commencer à courir. 32 programme aérobie appuyez deux fois sur le bouton du programme fixe pour passer au programme aérobie, puis appuyez sur OK pour accéder au programme λ, définissez l'âge et le poids respectivement en fonction des invites, puis appuyez sur OK pour commencer à courir. 3.3 programme intermittent appuyez trois fois sur le bouton du programme fixe pour passer au programme intermittent, puis appuyez sur OK pour accéder au programme λ, définissez l'âge et le poids respectivement en fonction des invites, puis appuyez sur OK pour commencer à courir. 3.4 programme de fréquence cardiaque appuyez quatre fois sur le bouton du programme fixe pour passer au programme de fréquence cardiaque, appuyez sur confirmer pour accéder au programme, définissez l'âge et le poids respectivement en fonction des invites, puis appuyez sur confirmer pour commencer à courir. 3.5 Programme manuel Appuyez cinq fois sur le bouton du programme fixe pour passer au programme manuel, appuyez sur Confirmer pour entrer dans le programme, définissez respectivement l'âge et le poids en fonction de l'invite, puis appuyez sur Confirmer pour démarrer l'exécution.

Quatre utilisateurs peuvent enregistrer trois programmes personnalisés selon leurs préférences. Après avoir saisi le programme, la montre électronique enregistre le temps et la résistance du mouvement actuel. Après le mouvement, les données sont automatiquement enregistrées pour que l'utilisateur puisse les utiliser ultérieurement.

COMPTEURS ÉLECTRONIQUES



Instructions d'utilisation :

1. Poser le rouleau mobile sur le tube avant pour déplacer l'appareil.
2. Lors de l'utilisation de l'appareil, assurez-vous qu'il est bien fixé au sol. En cas d'instabilité, faites pivoter le patin de mise à niveau jusqu'à ce qu'il soit bien fixé.
3. Lors de l'utilisation de cet appareil, placez vos pieds sur les pieds gauche et droit, tenez la rampe des deux mains et entraînez vos membres supérieurs et inférieurs.
4. Cet appareil ne possède pas de volant d'inertie. En raison de l'inertie, le volant d'inertie entraîne les pieds à se déplacer ensemble pendant l'entraînement. Afin d'éviter toute blessure, veuillez vous entraîner conformément aux instructions d'utilisation, sous la supervision d'un professionnel.

Instructions d'entretien :

Il est recommandé d'ajouter de l'huile de lubrification au roulement à rotule tous les 3 mois afin de prolonger sa durée de vie.
L'huile de lubrification se trouve à l'intérieur de l'extrémité inférieure de l'arbre vertical droit.
Si la vis est desserrée, veuillez la resserrer à temps.

CALENDRIER DE MAINTENANCE

ROUTINE	Maintenance avec utilisation commercial	Maintenance avec utilisation à la maison	DERNIERES DATES						
Inspecter: Mousquetons, liens de câbles, goupilles ajustement, plaques de poids.	Journalier	Semaine							
Nettoyage: Skaï des sièges et des protections	Journalier	Semaine							
Inspecter: Câbles, courroie et leur tension	Journalier	Semaine							
Inspecter: Barres, accessoires et poignées	Semaine	3 Mois							
Inspecter: L'ensemble des autocollants	Semaine	3 Mois							
Inspecter: L'ensemble des écrous et vis. Serrez si nécessaire	Semaine	3 Mois							
Inspecter: Surface antidérapente	Semaine	3 Mois							
Nettoyer et lubrifier : Tiges de guidage avec téflon (PTFE) à base de lubrifiant (Superlube)	Mensuel	3 Mois							
Lubrifier: Vérin de siège, bagues Turcite	Mensuel	3 Mois							
Nettoyer et cirer : Toutes les finitions brillantes	6 Mois	Annuel							
Lubrifier avec de la graisse : Roulements linéaires	6 Mois	Annuel							
Remplacer: Câbles, courroies et pièces de connexion	Annuel	3 Ans							

Votre appareil est livré avec une étiquette d'entretien pour usage professionnel.
Pour une utilisation personnelle à domicile, veuillez suivre le planning d'entretien ci-dessus.

INFORMATIONS GÉNÉRALES SUR L'ENTRETIEN

Liens, goupilles de traction, mousquetons, émerillons, tiges de pile de poids :

- Vérifiez les ressorts des mousquetons et des goupilles pour vous assurer que la tension et l'alignement sont corrects.
- Vérifiez toutes les pièces pour déceler des signes d'usure ou de dommages visibles.
- Si le ressort coince ou a perdu sa rigidité, remplacez-le immédiatement.

Skaï de sièges et protections :

- Pour garantir une durée de vie prolongée du rembourrage et une bonne hygiène, tous les coussins rembourrés doivent être essuyés avec un chiffon humide après l'entraînement.
- Prenez périodiquement le temps d'utiliser un savon doux ou un nettoyant pour revêtements en vinyle approuvé pour prévenir l'apparition de fissures ou de séchage.

Évitez d'utiliser des nettoyants abrasifs ou des nettoyants non destinés à être utilisés sur le vinyle.

- Remplacez immédiatement le rembourrage déchiré ou avertissez.
- Gardez les objets coupants ou pointus à l'écart de tous les tissus de rembourrage

Autocollant d'information :

- Inspectez et familiarisez-vous avec tous les avertissements de sécurité ou autres informations utilisateur affichés sur chaque autocollant.

Écrous et vis :

- Inspectez tous les écrous et vis.
- Effectuez périodiquement une séquence de resserrage.

Surfaces antidérapantes :

- Ces surfaces sont conçues pour fournir une assise sûre et doivent être remplacées si elles semblent usées ou deviennent glissantes.

Courroies et câbles :

- Nous utilisons uniquement des courroies de haute qualité et des câbles conformes aux spécifications militaires.
- Inspectez visuellement les courroies et les câbles pour déceler tout effilochage, fissuration, pelage ou décoloration.
- Lorsque la machine n'est pas utilisée, passez soigneusement vos doigts le long de la courroie ou du câble pour détecter les zones clairsemées ou bombées.
- Remplacez immédiatement les courroies et les câbles dès les premiers signes de dommages ou d'usure.

N'utilisez pas l'équipement tant que les courroies ou les câbles n'ont pas été remplacés.

Tension des courroies et des câbles :

- En vous référant au manuel du fournisseur, lorsque des courroies ou des câbles sont utilisés, vérifiez tous les vis de montage pour vous assurer qu'ils sont correctement fixés.
- Vérifiez le jeu des câbles et réajustez la tension des câbles si nécessaire.

Manchons de siège, tiges de guidage :

- Essuyez les tubes de réglage avec un chiffon sans poussière avant d'appliquer du lubrifiant.
- Lubrifiez les manchons de réglage et les tiges de guidage avec un spray lubrifiant à base de silicone ou de téflon.

Roulements linéaires :

- En vous référant au manuel du fournisseur, démontez soigneusement le roulement de son boîtier et placez un doigt rempli de graisse légère (lithium, super lubrifiant, etc...) à l'intérieur du roulement.

À l'aide de votre doigt, enfoncez la graisse dans les roulements à billes et leurs chenilles. répétez jusqu'à ce que les roulements à billes soient remplis de graisse. Réinsérez l'arbre dans le roulement et essuyez l'excès de graisse.

DOCUMENT À GARDER DANS VOS DOSSIERS

CONSEILS POUR L’ENTRAÎNEMENT

Utilisez ce manuel pour vous guider à travers les exercices de base que vous pouvez réaliser avec votre appareil. Pour obtenir des résultats optimaux et éviter les blessures, consultez un professionnel du sport afin de construire un programme d’entraînement complet adapté à vos besoins.

CONSULTEZ TOUJOURS VOTRE MÉDECIN AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D’ENTRAÎNEMENT.

Pour réussir votre programme, il est essentiel de comprendre les principes de base de la musculation.
Maintenant que vous disposez de l’équipement, il est naturel de vouloir commencer tout de suite. Mais prenez le temps de définir des objectifs réalistes et mesurables.
Établir un plan d’entraînement personnalisé avant de débuter contribue fortement à votre réussite.

Échauffez-vous correctement avant de commencer une séance de musculation.
Des activités comme les étirements, le yoga, le jogging, la gymnastique au poids de corps ou d’autres exercices cardio peuvent aider à préparer votre corps à un effort plus intense.

Apprenez à réaliser correctement les exercices, surtout avant d’utiliser des charges lourdes.
Une bonne exécution est essentielle pour éviter les blessures et pour travailler les bons groupes musculaires.

CONNAISSEZ VOS **LIMITES.**
Si vous êtes débutant en musculation ou si vous reprenez après une longue pause, commencez progressivement pour construire une base solide sur le long terme.

Enfin, soyez attentif à votre respiration.

- **Une règle générale : expire lors de l’effort.**

NE RETENEZ JAMAIS VOTRE RESPIRATION.

www.atletisport.com

06 17 16 82 46

info@atletisport.com