

LAROQ

PERFORMANCE & FITNESS

CARDIO-TRAINING

CMEC16

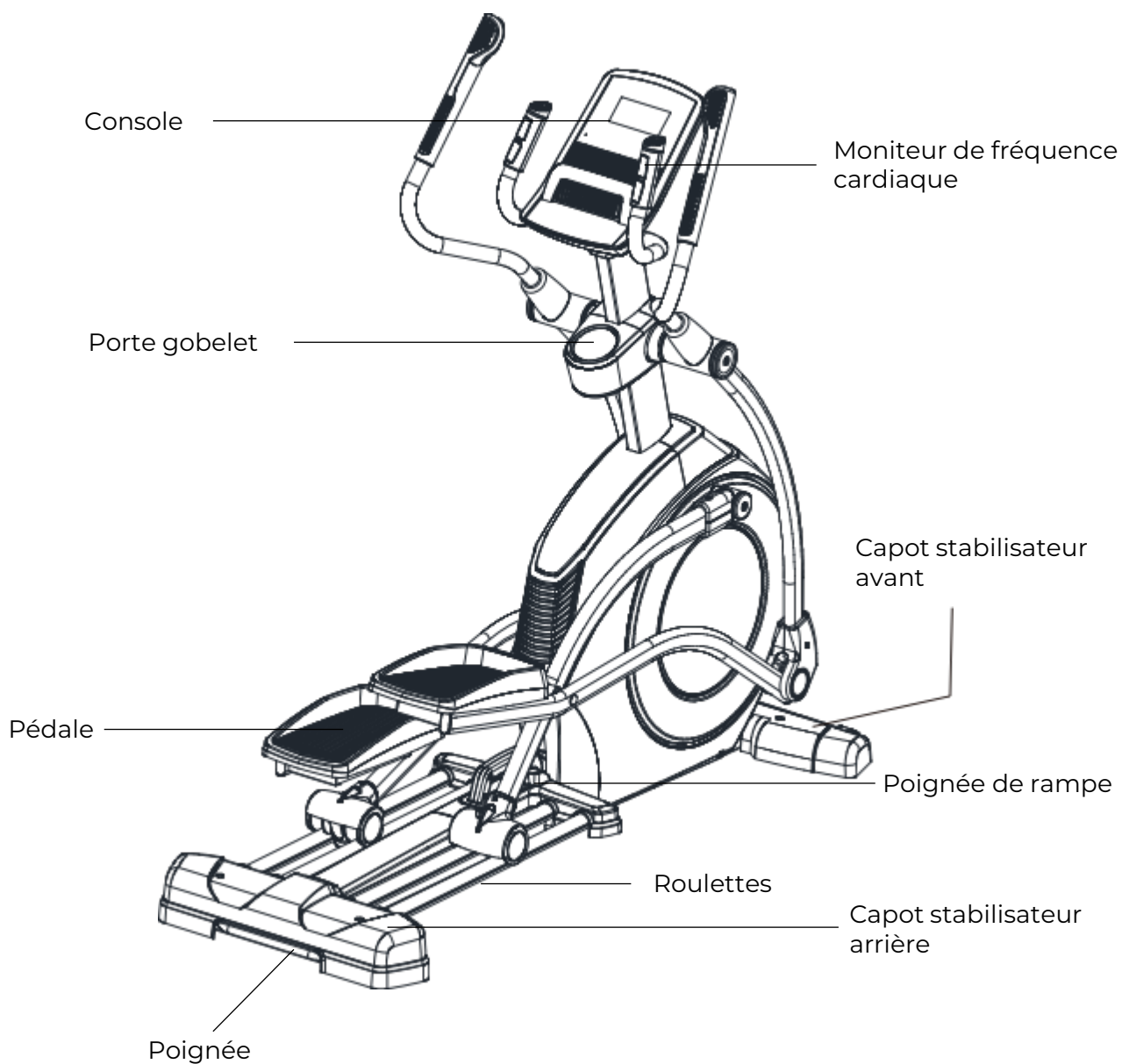
ELLIPTIQUE

MANUEL D'UTILISATION



Longueur : 172cm

Largeur : 72cm



INSTRUCTIONS D'UTILISATION SÉCURITAIRE

AVERTISSEMENT : Ce manuel contient des informations de sécurité importantes. Veuillez lire attentivement les instructions de sécurité avant d'utiliser l'appareil.

- Ce produit est conforme aux normes applicables aux produits de fitness destinés à un usage domestique uniquement, et à des fins non médical.
- Ce produit est un équipement de qualité HB avec un contrôleur électrique RPM, il ne peut donc pas être utilisé sans être contrôlé par le système.
- N'utilisez pas l'appareil comme un appareil de jeu.
- Gardez l'elliptique en intérieur, à l'abri des températures élevées, de l'humidité, de la poussière ou de l'eau.
- L'appareil offre 30 niveaux de résistance. Si les pédales ne sont pas en mouvement durant plusieurs minutes, la console s'éteint.
- Placez l'appareil sur une surface plane, avec un dégagement d'au moins 0,9m à l'avant et à l'arrière de l'appareil et de 0,6m de chaque côté.
- La zone autour de l'appareil ne doit pas gêner le guidon, les bras ou tout autres parties mécaniques pendant l'utilisation de l'appareil.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 150kg.
- Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé.
- Les instructions de montage, d'utilisation et d'exercice seront fournies lors de la commande des composants.
- Il est de la responsabilité du propriétaire d'informer les autres utilisateurs des précautions à prendre pour éviter tout danger.
- Ne transportez pas le produit seul.
- Utilisez l'appareil uniquement comme décrit dans ce manuel.
- Si vous souhaitez démonter l'appareil, veuillez suivre les étapes d'assemblage de ce manuel à l'envers.
- Inspection et entretien réguliers de l'équipement afin d'assurer l'intégrité et la robustesse des diverses pièces de l'équipement.
- Ne laissez jamais les enfants de moins de 13ans et les animaux domestiques d'approcher de l'appareil sans la surveillance d'un adulte.
- Avant de l'utiliser, ajustez l'appareil en fonction de votre situation personnelle, comme la taille de la résistance, etc.

Attention

Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Lisez toutes les précautions et instructions importantes de ce manuel avec d'utiliser l'elliptique.

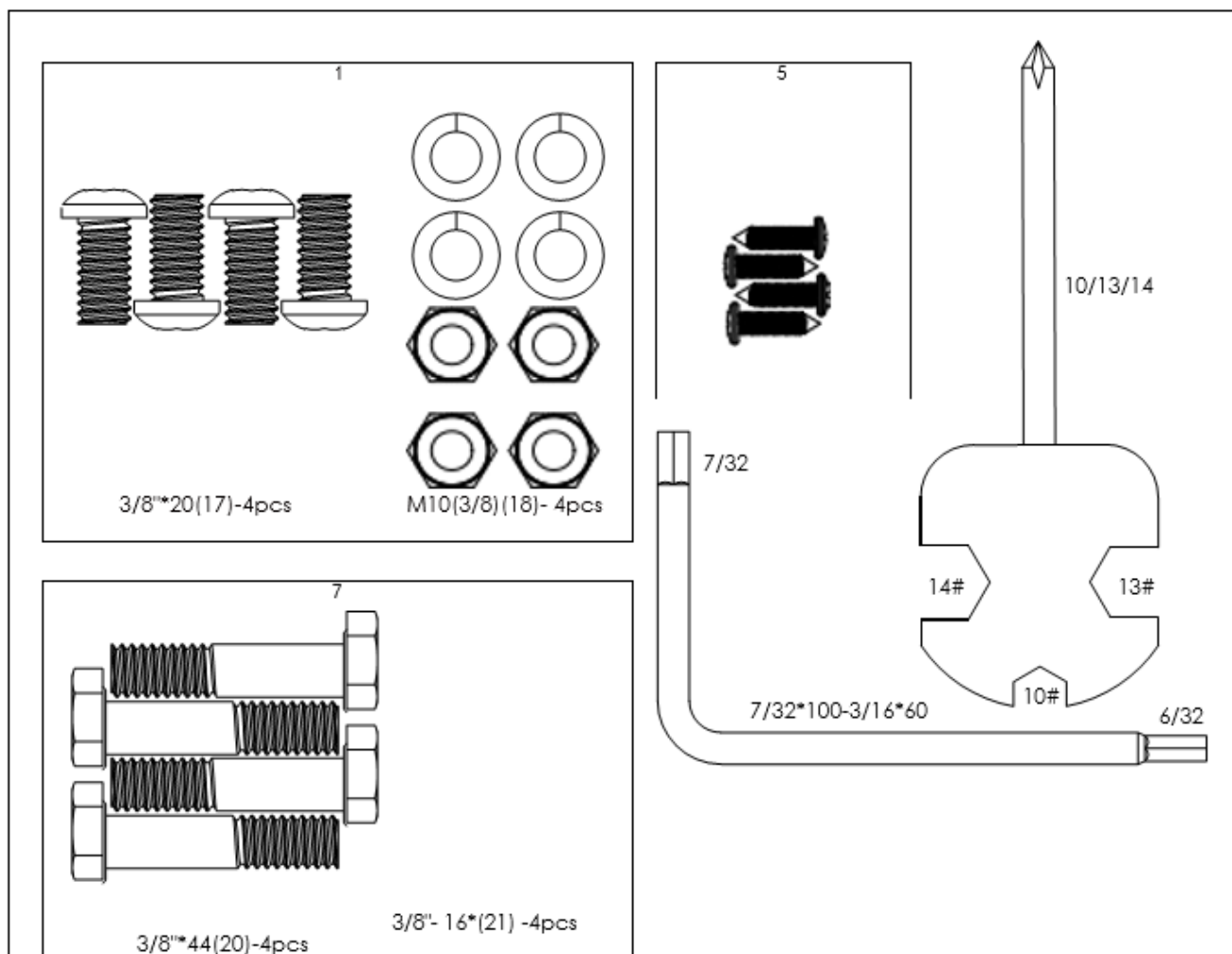
Emballage :

- Matériaux respectueux de l'environnement et recyclables.
- Carton pour les emballages principaux extérieurs.
- Mousse plastique et carton pour la protection intérieure.
- Sac en PE.
- Courroie d'emballage en PP.

Tableau d'identification des pièces :

Utilisez les dessins ci-dessous pour identifier les petites pièces nécessaires au montage (tournevis, boulons et écrous, etc.). Le numéro entre parenthèses sous chaque dessin correspond au numéro clé de la pièce, disponible dans la **liste des pièces** à la fin de ce manuel. Le chiffre qui suit le numéro clé correspond à la quantité nécessaire pour l'assemblage.

Remarque: Si une pièce ne figure pas dans le kit de matériel, vérifiez si elle n'a pas été préassemblée. Des pièces supplémentaires peuvent être incluses.



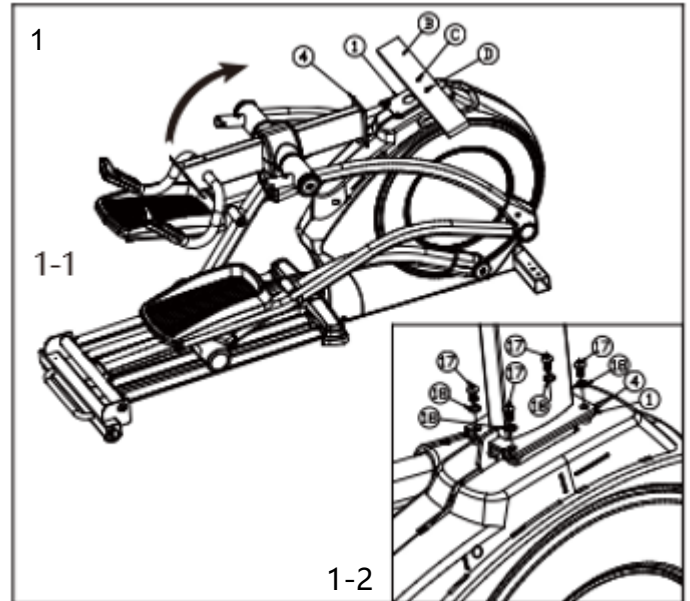
Assemblage :

Pour votre confort, certaines pièces importantes ont été préassemblées. Avant l'assemblage, veuillez lire ce manuel, puis suivez-le pas à pas pour assembler l'elliptique.

Veuillez vérifier tout ce qui se trouve dans la boîte emballée.

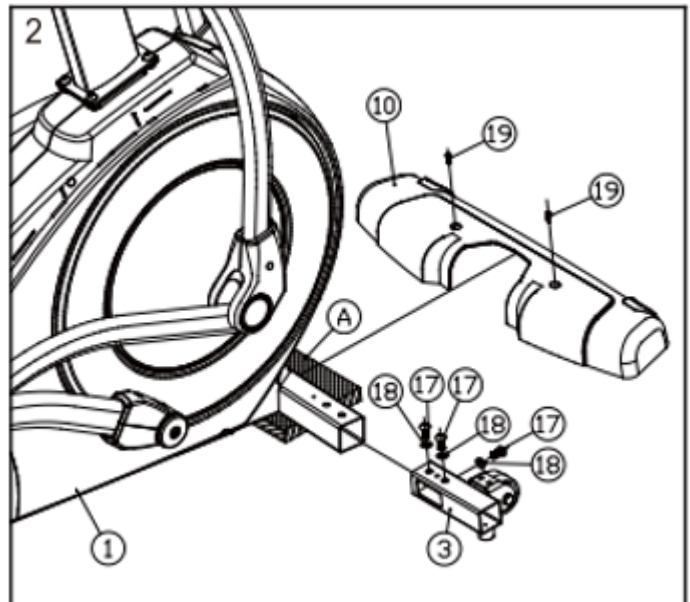
- (1) Sortez toutes les pièces de la boîte et enlevez le sac d'emballage. Puis placez les pièces sur le sol dans l'ordre.
- (2) Veillez à laisser un espace suffisant (1,5 mètre au moins) tout autour de l'elliptique.

1. Montage du montant (nécessite deux personnes). Retirez la planche de bois (B) et les deux vis (C) qui ont été préfixées sur le cadre (1). Jetez-les. Comme le montre le dessin (1-1), faites tourner le montant (4) vers l'avant dans le sens de la flèche jusqu'à ce que la tôle d'installation du montant (4) soit proche de la tôle d'installation du cadre de base. Evitez de pincer les fils dans le tube vertical. Comme le montre le dessin (1-2), faites correspondre les trous de la tôle du montant (4) avec les trous de la tôle du cadre de base (1) et verrouillez-les à l'aide de 4 boulons $\frac{3}{8}$ " *20mm (17) avec des rondelles élastiques (18) de $\frac{3}{8}$ ".



2. Assemblage des stabilisateurs d'extension gauche et droit et du couvercle du stabilisateur avant : Comme le montre le dessin (2), placez le matériau d'emballage (A) sous le cadre (1) pour le surélever de 10 à 20mm. Retirez les vis (17), les rondelles (18) qui étaient prémontées sur le stabilisateur d'extension et la vis (19) qui a été préassemblée sur le cadre (1). Ne pas les jeter.

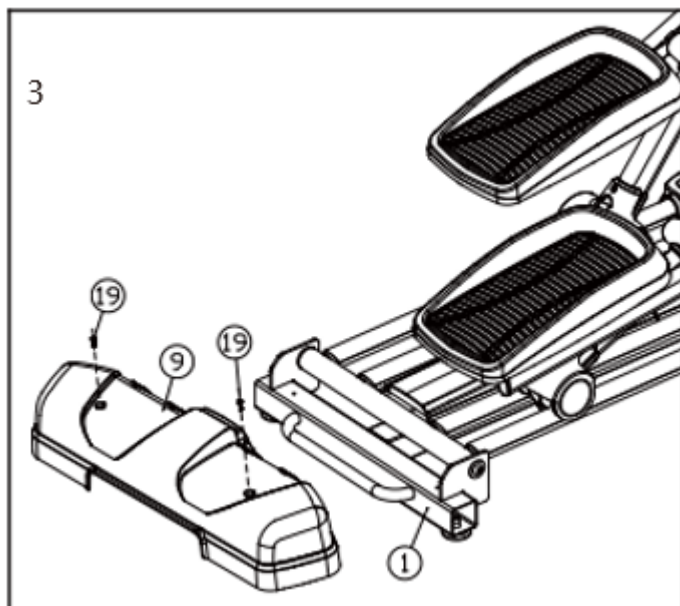
Faites glisser le stabilisateur d'extension droit (3) sur le tube du cadre (1). Fixez le stabilisateur d'extension droit avec 3 vis $\frac{3}{8}$ " x20mm et 3 rondelles de separation (18). Répétez ces actions pour le stabilisateur d'extension droit (2). Retirez ensuite les matériaux d'emballage (A) sous l'avant du cadre (1). Fixez le capot du stabilisateur avant (10) sur le tube du cadre (1) avec 2 vis #8-18x16mm (19) comme indique sur le dessin.



3. Capot du stabilisateur arrière

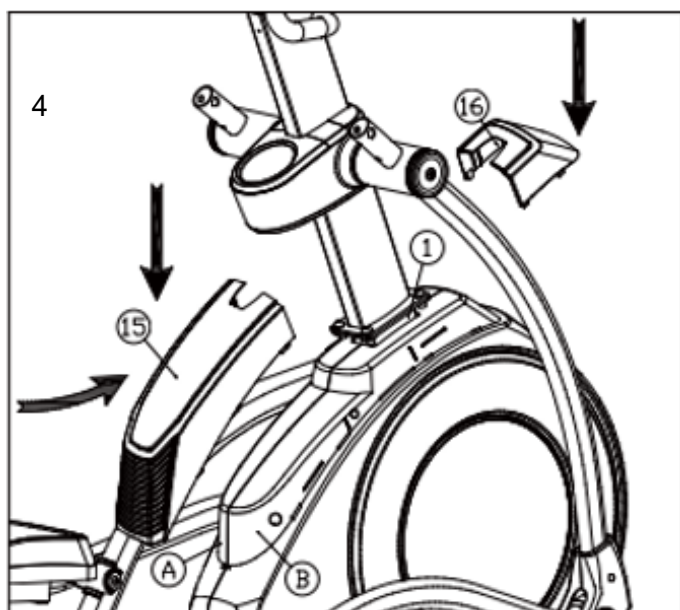
Comme le montre le dessin (3), retirer les vis (19) qui étaient prémontées sur le tube arrière du cadre (1). Ne les jetez pas.

Fixez le capot du stabilisateur arrière (9) sur le tube arrière du cadre (1) avec les deux vis (19) retirées.



4. Assemblage du capot de protection

Orientez le capuchon du couvercle de protection (16) et le couvercle de protection (15) comme le montre le dessin (4). Tout d'abord, enfoncez les languettes du capuchon du couvercle de protection (16) dans les protections gauche et droite (A,B). Appuyez sur le capuchon du couvercle de protection (16) comme indiqué par la flèche. Ensuite appuyez sur les languettes du couvercle de protection (15) dans les protections gauches et droites (A,B). Appuyez sur le couvercle de protection et poussez-le vers l'avant, comme indiqué par la flèche, jusqu'à ce qu'il soit en contact avec le capuchon du couvercle de protection (16).



5. Assemblage de la console

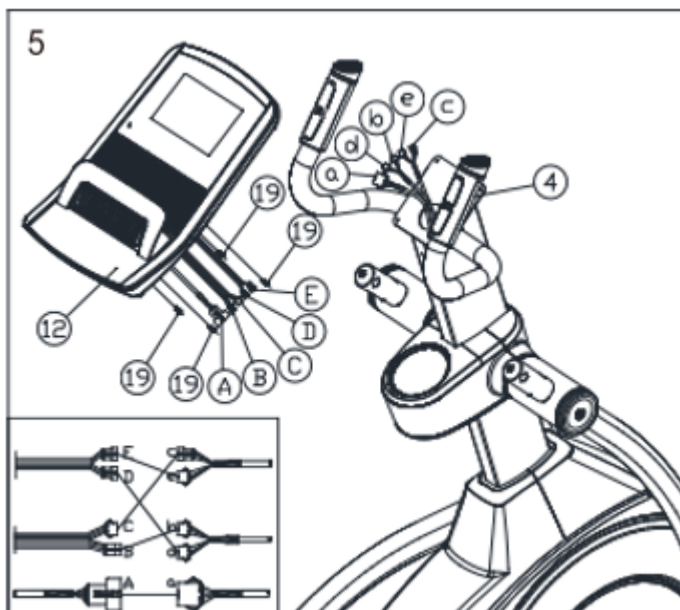
Pendant qu'une deuxième personne tient la console (12) près du montant (4).

Comme le montre le dessin (5), connectez les fils (A) et (a), connectez les fils du capteur d'impulsion (B) et (b), (C) et (c), (D) et (d) et (E) et (e).

Attention : Les connecteurs doivent s'emboîter facilement et s'enclencher. Si ce n'est pas le cas, tournez un connecteur et réessayez.

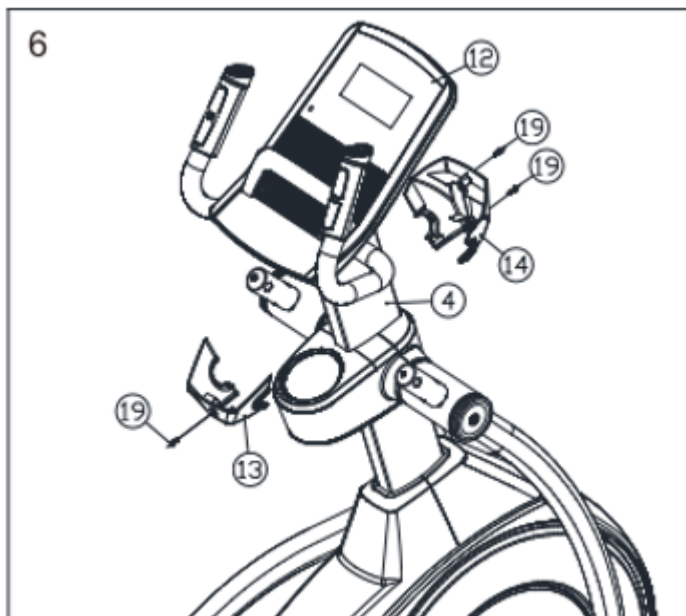
Insérez les connecteurs et le surplus de fil dans le montant (4).

Conseil : Evitez de pincer les fils. Fixez la console (12) au montant (4) avec quatre vis #8-18x16mm (19), commencez à visser toutes les vis, puis serrez-les.



6. Capot arrière et avant de la console

Retirez les 3 vis préassemblées #8-18x16mm (19) du montant (4) comme indiqué sur le dessin (6). Ne les jetez pas. Orientez le capot arrière de la console (13) sur le montant (4) à l'aide d'une vis #8-18x16mm (19). Orientez le capot avant de la console (14) comme indiqué. Fixez le capot de la console avant (14) au montant (4) à l'aide de 2 vis #8-18x16mm (19). (Remarque : les capots avant et arrière de la console sont orientés vers l'ensemble des montant (4) avec leurs ouvertures).

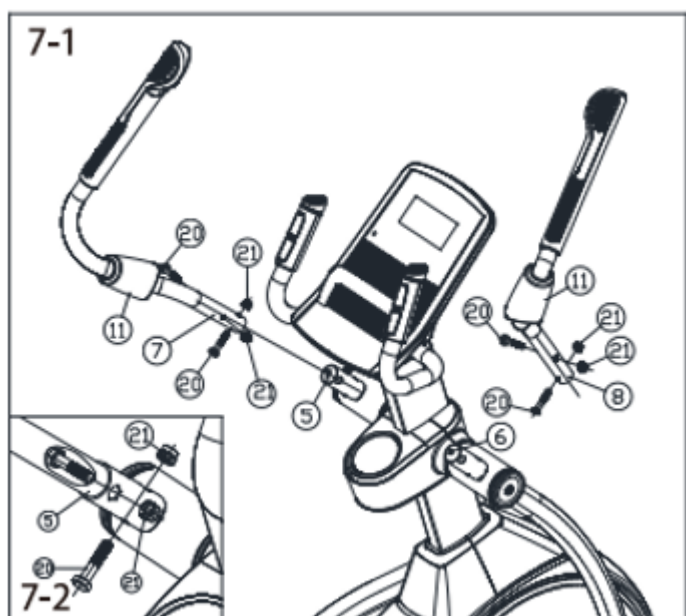


7. Assemblage des poignées supérieures droite et gauche

Trouvez les 4 vis 3/8" x 44mm (20) et les 4 écrous de blocages 3/8" -16 (21) des poignées supérieures gauche et droite (7), (8) comme le montre le dessin (7-1). Ne les jetez pas.

Identifiez la poignée supérieure gauche (7) et la poignée supérieure droite (8). Il y a un symbole L sur la poignée supérieure gauche (7) et un symbole R sur la poignée supérieure droite (8). Orientez le couvercle de la poignée (11) comme indiqué et faites le glisser sur les poignées supérieures gauche et droite (7), (8). Faites glisser la poignée supérieure gauche (7) sur la pièce (5).

Fixez la poignée supérieure gauche (7) avec deux vis 3/8" x 44mm (20) et deux écrous de blocage 3/8"-16 (21). Assurez vous que les écrous de blocages sont dans les trous hexagonaux comme le montre le dessin (7-2). Abaissez le couvercle de la poignée (11). La courbe du couvercle de la poignée (11) fait face au tube rond de la poignée supérieure gauche (7). Répétez cette étape pour la poignée supérieure droite (8).



Comment utiliser la poignée d'inclinaison ?

Introduction : le réglage de l'inclinaison permet de choisir le niveau de résistance.

Méthode : comme le montre l'image ci-dessous, tenez-vous à gauche de l'appareil, tenez le guidon de la main droite et appuyez sur la touche rouge du guidon avec votre index et votre majeur. Tirez sur la poignée jusqu'au niveau de résistance approprié, puis relâchez l'index et le majeur, vous entendrez un bruit de craquement.

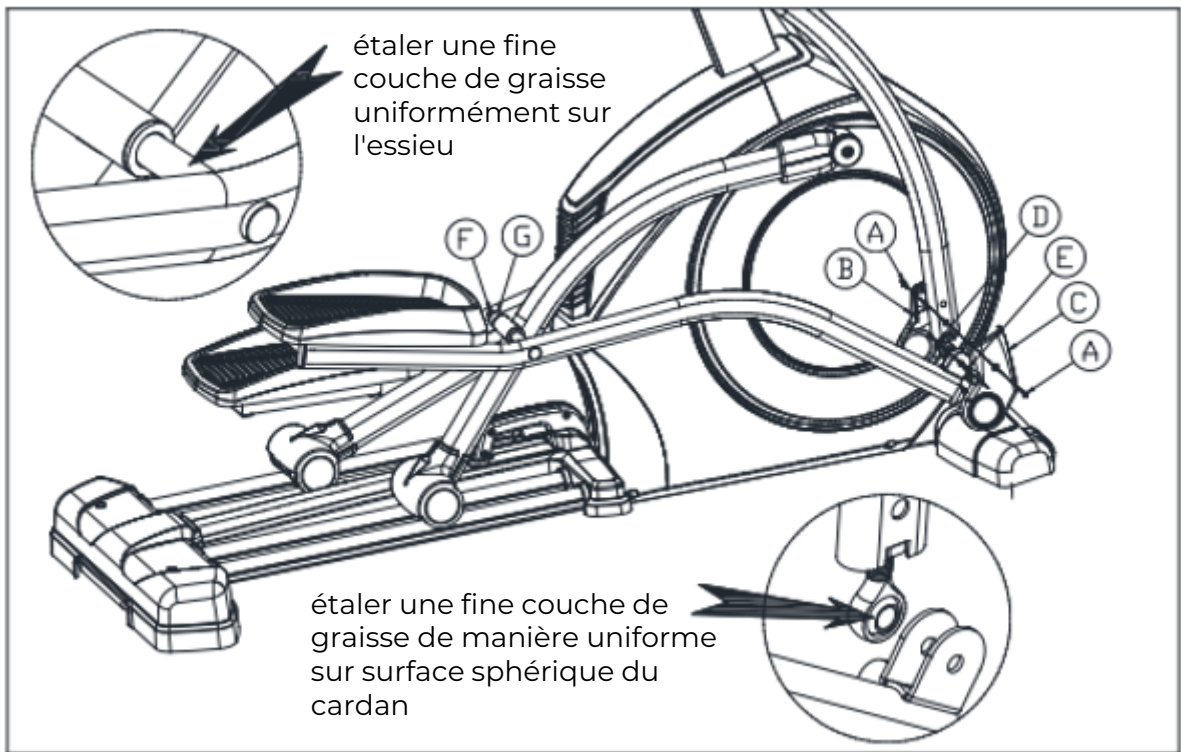
Attention : Si vous n'entendez pas le bruit de craquement, veuillez tirer la poignée plus haut ou la baisser un peu.



Comment appliquer la graisse :

La graisse doit être appliquée sur la rampe, l'essieu et le cadran. Après une longue utilisation de l'elliptique, si les rouleaux grincent lorsqu'ils se déplacent sur la rampe, appliquez une petite quantité de la graisse fournie sur une serviette en papier. Essayez ensuite l'excédent de graisse.

Si le bruit provient de l'essieu et du cardan, retirez la vis (A) et les deux couvercles (B) et (C). Retirez le boulon et l'écrou (D), (E). Retirez ensuite le boulon et la rondelle (F), (G), ne les jetez pas. Retirez la jambe de la pédale. Ensuite, étalez une fine couche de graisse uniformément sur l'essieu et la surface sphérique du cadran comme le montre le dessin ci-dessous. Après avoir appliqué la graisse, assemblez la jambe de la pédale avec le boulon (F) et la rondelle (G). Assemblez ensuite le cardan sur le support en U avec le boulon (D) et l'écrou (E). Fixer les deux couvercles (B) et (C) avec deux vis (A). Si nécessaire, appliquer la graisse de la même manière de l'autre côté.

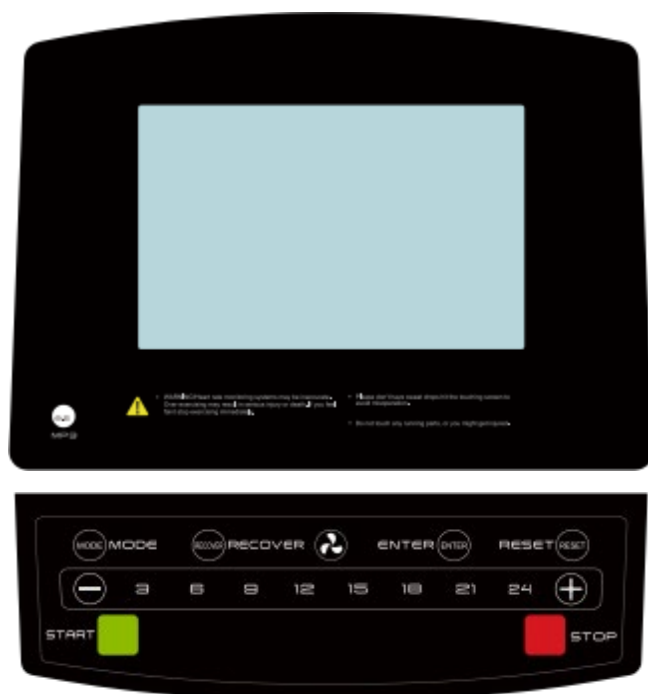


Les fonctions de la console :

Affichage :

A noter : Ce produit est doté d'un système d'auto génération. Seulement pendant que vous pédalez, le courant sera fourni par un générateur interne.

Attention :N'utilisez pas le MP3 et le ventilateur de la console lorsque le produit n'est pas utilisé afin d'éviter de manquer d'énergie. Le manque d'énergie fera que la console cessera de fonctionner !



I. Résumé des boutons

MODE : appuyez sur ce bouton pour sélectionner MANUEL/PROGRAMMES/PERSONNEL/H.R.C.

RECOVERY : c'est le bouton de récupération de la fréquence cardiaque, pour que la console teste l'état physique de l'utilisateur F1-F6 après un compte à rebours d'une minute.

ENTER : appuyez sur ce bouton pour confirmer la valeur définie.

RESET : appuyez sur ce bouton pour réinitialiser chaque valeur.

- Decrease : diminue chaque valeur (temps/distance/calorie/fréquence cardiaque)

3/6/9/12/15/18/21/24 : Touche de raccourci de la résistance : appuyez sur la touche pour atteindre le niveau de résistance correspondant pendant l'exercice.

+ Increase : augmenter chaque valeur (temps/distance/calorie/fréquence cardiaque).

START : appuyez sur ce bouton pour démarrer la console

STOP : appuyez sur ce bouton pour arrêter la console

Touche de raccourci +/- de la résistance du guidon : appuyez sur la touche de raccourci +/- du guidon pour augmenter ou diminuer la résistance.

II. Résumé de l'opération

1. La console entre en mode de mise sous tension lorsqu'elle est branchée à l'alimentation : le signal sonore émet un bip pendant 1 seconde, et l'écran s'affiche en plein écran pendant 2 secondes en même temps, puis affiche l'adresse Bluetooth, 1 seconde plus tard, entrez dans la fenêtre du mode U0.

2. Paramètres de l'utilisateur

- Configurer l'utilisateur : Mise sous tension (ou appuyez sur RESET pendant 2 secondes) affichage complet → adresse bluetooth → affichage U0 après l'affichage complet, appuyez sur +/- pour sélectionner de U0~U4, et appuyez sur ENTER pour confirmer, vous pouvez ensuite régler le sexe, l'âge, la taille et le poids, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.
- Régler le sexe : Appuyez sur +/- pour sélectionner le sexe, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.
- Régler l'âge : Appuyez sur +/- pour sélectionner l'âge 10-25-99, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.
- Régler la hauteur : Appuyez sur +/- pour sélectionner la taille 100-160-200cm, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.
- Régler le poids : Appuyez sur +/- pour sélectionner le poids 20-50-150kg, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.

3. Sélectionnez la fonction (MANUEL, PROGRAMME, FITNESS, PERSONNEL, HRC).

Entrez dans la fenêtre de sélection des fonctions après le réglage de l'utilisateur, appuyez sur +/- ou MODE pour sélectionner la fonction, puis appuyez sur ENTER pour confirmer. Appuyez à nouveau sur +/- pour régler toutes les valeurs de la fonction (TIME, DIST, CAL, PULSE), puis appuyez sur START pour commencer l'exercice, pendant lequel vous pouvez appuyer sur +/- et sur la barre à main +/- pour régler la résistance.

Si vous sélectionnez la fonction Manuel, et appuyez sur ENTER pour confirmer, puis appuyez sur +/- pour régler la valeur. Après avoir réglé toutes les valeurs de la fonction (TIME, DIST, CAL, PULSE), appuyez sur START pour commencer l'exercice, pendant lequel vous pouvez appuyer sur +/- et sur la résistance de la barre à main pour régler la résistance.

Si vous sélectionnez la fonction PROGRAM, et appuyez sur ENTER pour confirmer, puis appuyez sur +/- pour régler la valeur. Après avoir réglé toutes les valeurs de la fonction (TIME, DIST, CAL, PULSE), appuyez sur START pour commencer l'exercice, pendant lequel vous pouvez appuyer sur +/- et sur +/- pour régler la résistance de la barre à main.

Si vous sélectionnez la fonction FITNESS, et que vous appuyez sur ENTER pour confirmer, les autres paramètres ne peuvent pas être réglés, et que vous appuyez sur START pour commencer l'exercice, pendant lequel la résistance ne peut pas être réglée.

Si vous sélectionnez une autre fonction (PERSONAL,HRC), c'est la même chose que pour Manual/PROGRAM ci-dessus.

III. Description de l'affichage

| N° | Item | Gamme d'affichage | Gamme de réglage | Mémoire | Zéro | Breve description |
|----|-------------|------------------------|--------------------------------|---------|------|---|
| 1 | TIME | 0:00~99:59m s m s | 0:00~99:00 ± 1 min cycle | Oui | Oui | <ol style="list-style-type: none"> Compter à la hausse dans le cycle lorsqu'il n'y a pas de réglage. Lorsque le compte à rebours est réglé sur 0 et que le système s'arrête (STOP clignote en 1HZ), la valeur TIME clignote. |
| 2 | SPEED | 0:00~99:59KM H(MLH) | Non | Non | Oui | <p>Au statut START :</p> <ol style="list-style-type: none"> S'affiche 3s après l'entrée du signal du capteur de vitesse. Valeur remise à 0 4s après l'absence de signal du capteur de vitesse. |
| 3 | RPM | 0~15~999 | Non | Non | Oui | <p>Au statut START :</p> <ol style="list-style-type: none"> S'affiche 3s après l'entrée du signal du capteur de vitesse. Valeur remise à 0 4s après l'absence de signal du capteur de vitesse. |
| 4 | DISTANCE | 0.00~99.99 KM(ML) | 0.00~99.50 ±0.5 cycle | Oui | Oui | <ol style="list-style-type: none"> Compter à la hausse dans le cycle lorsqu'il n'y a pas de réglage. Lorsque le compte à rebours atteint 0 et que le système s'arrête (STOP clignote en 1HZ), la valeur DISTANCE clignote. |
| 5 | CALORIES | 0~999 CAL | 0~990 ± 10 cycles | Oui | Oui | <ol style="list-style-type: none"> Compter à la hausse dans le cycle lorsqu'il n'y a pas de réglage. Lorsque le compte à rebours atteint 0 et que le système s'arrête (STOP clignote en 1HZ), la valeur CALORIES clignote. |
| 6 | TEMPERATURE | 0~60C | Non | Oui | Oui | Lorsque la console est en veille, elle affiche la température. |
| 7 | SEX | | | Oui | Non | <ol style="list-style-type: none"> En mode réglage, "BOY" clignote en 1 Hz, sélectionnez GIRL ou BOY. |
| 8 | AGE | 10-25-99 | ± 1 | Oui | Non | <ol style="list-style-type: none"> En mode réglage, "AGE" clignote en 1 Hz, appuyez sur matrix pour afficher la valeur prédéfinie de 25. |
| 9 | HEIGHT | 100-160-200 (CM) | ± 1 | Oui | Non | <ol style="list-style-type: none"> En mode réglage, "H.T" clignote en 1 Hz, appuyez sur matrix pour afficher la valeur pré-réglée de 160CM. Définissez la taille de l'utilisateur pour le calcul du pourcentage de graisse. |
| 10 | WEIGHT | 20-50-150 (KG) | ± 1 | Oui | Non | <ol style="list-style-type: none"> En mode réglage, "W.T" clignote en 1 Hz, appuyez sur matrix pour afficher la valeur prédéfinie de 50KG. Définissez le poids de l'utilisateur pour le calcul du pourcentage de graisse. |
| 11 | PULSE | P, 30~240 | 0—30~240 | Oui | Oui | Comment calculer la formule D |
| 12 | MANUAL | | 1~24 LEVEL (±1LEVEL) | Oui | Non | <ol style="list-style-type: none"> Lors du réglage, appuyez sur matrix, et la première colonne clignote. Après le réglage, appuyez sur matrix et la première colonne s'allume. Ensuite, appuyez sur matrix pour l'ajuster manuellement, et le moteur tourne en fonction de la hauteur dans matrix. |

IV. Résumé des fonctions

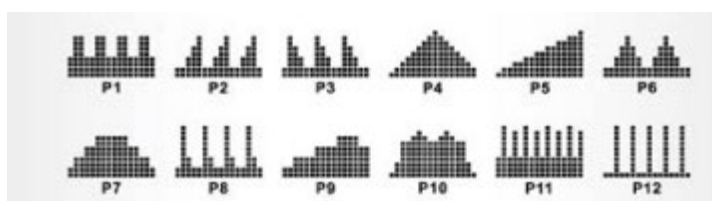
1. Il est possible de prédéfinir les informations personnelles de l'utilisateur U1-U4 (sexe/âge/taille/poids) L'utilisateur saisit les informations réelles (sexe/âge/taille/poids) pour la base de calcul des autres fonctions de la console.

2. L'utilisateur peut sélectionner

MANUEL/PROGRAMMES/FITNESS/PERSONAL/H.R.C. L'utilisateur peut sélectionner différents modes de contrôle pour s'exercer, veuillez vous référer aux spécifications de chaque mode de contrôle principal ci-dessous. MANUEL - Ce mode permet de définir de 1 à 24 niveaux de résistance dans la matrice, et l'utilisateur peut définir directement chaque valeur d'exercice : TEMPS/DISTANCE/CALORIES/PULSE, puis appuyer sur "START/STOP" pour démarrer/arrêter.

PROGRAM- La console fournit 12 graphiques de résistance différents pour simuler 12 situations différentes de résistance en montagne, pour permettre à l'utilisateur de se mettre au défi.

Utilisez +/- pour sélectionner le graphique de résistance en montagne approprié, ensuite le graphique sélectionné clignote, appuyez sur ENTER pour confirmer.



FITNESS- Sélectionnez « FITNESS », puis appuyer sur ENTER pour confirmer. Le temps est réglé à 12 minutes, résistance 6 puis appuyez sur START pour commencer.

Lorsque le décompte du temps arrive à 0, la console affiche le niveau correspondant F1 – F5 en fonction de l'exercice.

PROGRAMME PERSONNEL- Les utilisateurs U1 ~ U4 peuvent créer leur propre programme de résistance en la réglant à chaque intervalle de temps.

Les 4 programmes de résistance peuvent être sauvegardés dans la console pour une utilisation répétée par l'utilisateur.

L'utilisateur entre dans le mode PERSONAL, appuie sur +/- pour créer un programme de résistance basé sur ses besoins personnels. Après la création, il appuie sur ENTER pour confirmer. Lorsque l'utilisateur s'exerce, la console fonctionne selon le programme créé.

CONTRÔLE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE- cette fonction consiste à utiliser la fréquence cardiaque de l'utilisateur pour contrôler la résistance, et en général il y a 4 statuts basés sur les objectifs de l'exercice :

i.55% -- programme d'effet diététique

ii.75% -- programme d'effet sain

iii.90% -- programme d'effet d'exercice

Fréquence cardiaque cible - valeur de la fréquence cardiaque d'auto entraînement

3. Possibilité de prérégler le temps, la distance, les calories et la fréquence cardiaque.

Réglez et entrez la valeur de la fonction de l'utilisateur comme ci-dessus. La valeur peut décompter jusqu'à 0 ; lorsqu'elle atteint 0, le signal sonore émet 8 bips, ensuite la valeur revient à la valeur réglée, L'utilisateur n'a pas besoin de régler la valeur, et la console augmente chaque valeur de 0 à la valeur limite après le début de l'exercice.

4. Récupération cardiaque

Lorsque la détection PULSE est activée, appuyez sur HRC pour lancer la fonction de récupération de la fréquence cardiaque, le temps de détection compte à rebours de 1:00 à 0, et le signe cardiaque continue de clignoter jusqu'à ce qu'il atteigne 0. Tenez fermement votre main sur le capteur pendant la détection de 1 min, maintenez le signe cardiaque clignotant, et lorsque le temps revient à 0, la console détermine la fréquence cardiaque de l'utilisateur et renvoie le niveau F1~F6.

Tableau explicatif du rétablissement de la fréquence cardiaque F1~F6

| Taux de récupération cardiaque | Condition de récupération de la fréquence cardiaque de l'utilisateur | Différence de détection de la fréquence cardiaque (avant et après le test) |
|--------------------------------|--|--|
| F1 | Excellent | 50 |
| F2 | Très bon | 40-49 |
| F3 | Normal | 30-39 |
| F4 | Pas mauvais | 20-29 |
| F5 | Besoin de faire plus d'exercice | 10-19 |
| F6 | Exercice insuffisant | <10 |

V. Démarrage et arrêt automatique

Lorsque l'utilisateur démarre ou appuie sur un bouton, la console démarre automatiquement. Si l'utilisateur fait de l'exercice ou n'utilise pas la console pendant 4 minutes, la console s'éteint automatiquement et passe en mode veille pour afficher la température.

VI. Résumé des autres fonctions

1. Fonction MP3

Connectez le dispositif audio à la console via un câble audio pour écouter de la musique.

2. Message d'erreur

| Code d'erreur | Description du code | méthode de vérification | Méthode de dépannage |
|---------------|--|--|---|
| ERR1 | RECOVERY vérifier l'erreur de fonctionnement lors de la manipulation par l'utilisateur | RECOVERY vérifier si l'utilisateur saisit la poignée ou porte la ceinture thoracique sans fil | Quittez RECOVERY pour vérifier l'interface, les deux poignées, ou porter à nouveau la presse thoracique sans fil |
| ERR4 | Le câble de commande à 8 broches du support du moteur est cassé. | Vérifier si le fil de commande 8 broches entre la console et le porte-moteur est cassé, endommagé ou bien raccordé | <ol style="list-style-type: none">1. Allumer la console pour vérifier si l'erreur est supprimée2. Remplacez la console pour vérifier si l'erreur a disparu3. Si l'erreur persiste, remplacez le fil de contrôle supérieur à 8 broches pour vérifier si l'erreur disparaît.4. S'il y a toujours une erreur, remplacez le fil de commande inférieur 8PIN du support du moteur pour vérifier si l'erreur est supprimée. |

À noter :

Il faut éviter que la console soit exposée à l'humidité.

Description de l'application Bluetooth

Téléchargez l'application "e-Health" sur votre appareil mobile.

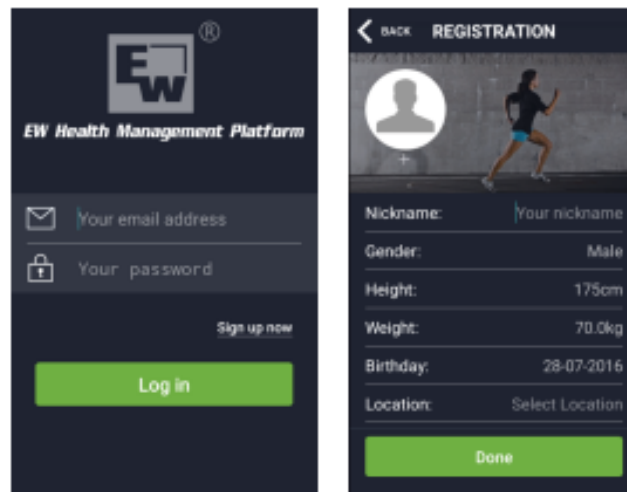
- 1) Recherchez "e-Health" dans l'App Store d'Apple ou Google play et installez-le sur votre smartphone, ci-dessous l'icône de "e-Health«






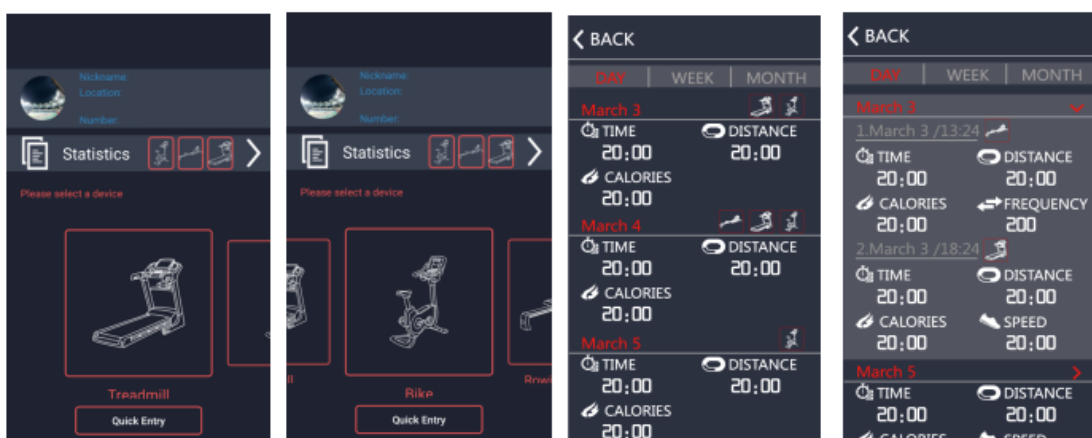
- 2) L'icône ci-dessous vous indiquera que l'installation est terminée.



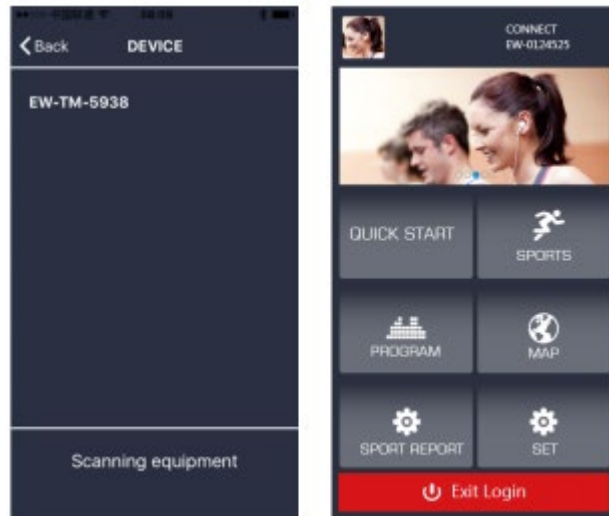
- 3) Cliquez sur l'icône pour entrer dans "e-Health". Sélectionnez "Sign up now" et enregistrez votre compte avec votre e-mail si vous êtes un nouvel utilisateur ou saisissez directement votre e-mail et votre mot de passe pour vous connecter si vous avez déjà un compte "e-Health".
- 4) INFORMATIONS PERSONNELLES : Veuillez saisir votre nom d'utilisateur, votre poids, votre taille, votre date d'anniversaire, votre lieu de résidence et votre adresse électronique lorsque vous créez un nouveau compte "e-Health".



- 5) Après avoir terminé l'enregistrement, "e-Health" se tournera vers la page ci-dessous pour la sélection de l'équipement. Vous pouvez voir le pseudo, le lieu et les heures d'exercice sur cette page. En cliquant sur , vous pouvez également obtenir les enregistrements d'exercices de différents équipements. Cliquez sur  pour accéder directement à la page principale des différents équipements.
- 6) Statistiques : Vous pouvez vérifier les enregistrements d'exercice de chaque jour, chaque semaine et chaque mois ici. Cliquez sur les données de chaque jour, pour obtenir les données détaillées de chaque heure, pendant ce temps,  peut vous montrer le type d'exercice.



- 1) Appuyez sur la page de sélection des équipements pour entrer dans la page de recherche de la machine elliptique Bluetooth.
- 2) Cela mènera à la page principale, dans le coin supérieur droit s'affichera l'adresse Bluetooth de l'équipement.








3) Démarrage rapide :

- A) Appuyez sur "Quick Start" pour entrer dans la page de fonctionnement, le temps avance, le cercle se remplit en rouge, le cycle dure 1min. Lorsque vous passez à la page des paramètres d'information sur l'exercice, l'icône "❤️" clignote lorsqu'il y a un signal de fréquence cardiaque.
- B) En faisant glisser l'icône "🔴 Level" "1-24", vous pouvez régler le niveau de résistance.
- C) En appuyant sur le bouton d'arrêt "STOP", le paramètre du dernier exercice s'affiche, et appuyez sur HOME pour revenir à la page principale.

4) Mode de fonctionnement : HRC et WATT



- A) Mode HRC, réglez la valeur HRC entre 40-240 ; glissez vers la gauche pour régler la durée de l'exercice, entre 0~99.
- B) Mode HRC, après le réglage, appuyez sur start "  " pour lancer l'équipement ; la page de fonctionnement du HRC est présentée ci-dessous, "  " est la fréquence cardiaque cible, et "  " est la fréquence cardiaque réelle mesurée.
- C) Mode WATT, réglez la valeur WATT entre 10 et 350 ; glissez vers la gauche pour régler la durée de l'exercice, entre 0 et 99.
- D) Mode WATT, après le réglage, appuyez sur start "  " pour lancer l'équipement, la page d'opération WATT est présentée ci-dessous, "  " est la valeur cible.



5) Mode programme : inclut 12 programmes P1-P12

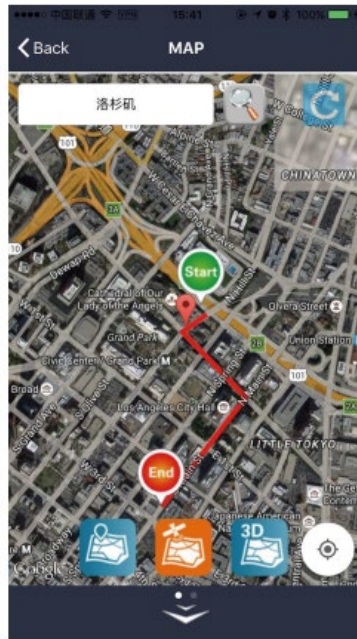
A) plage de temps : 5-99 minutes ; gamme de distance : 5-99KM ; gamme de calories : 5-999 pourraient fonctionner en même temps, et se terminer lorsque l'une des performances atteint l'objectif en premier. Si aucun objectif n'est défini, le système fonctionne par défaut en temps réel.


B) Après le réglage, appuyez sur start "  " pour lancer l'appareil. Réglez le temps pour compte à rebours, et le profil du programme changera en fonction du temps.

6) Mode carte : possibilité de personnaliser le parcours de l'exercice, et en même temps de réaliser la conversion entre "  " carte planaire "  " carte satellite "  " carte virtuelle en 3D.

A) Rechercher le point cible, appuyer sur la carte pour placer le premier point comme point de départ, et appuyer sur le deuxième point comme point d'arrivée. La distance du chemin planifié s'affiche alors. Appuyez sur Start pour commencer l'exercice.

B) En sélectionnant "  " vue virtuelle en 3D, vous pouvez vous exercer dans un environnement virtuel simulé, comme indiqué ci-dessous :



- 7) Date de l'exercice : appuyez sur l'icône "  " pour accéder à la page d'informations sur les exercices, afin de vérifier les enregistrements des exercices quotidiens, hebdomadaires ou mensuels. Appuyez sur l'enregistrement de n'importe quel jour pour consulter les données de tous les exercices.
- 8) Paramétrage : la page de paramétrage comporte trois parties : À propos de nous, Opinions et commentaires, et Connexion de sortie.



ÉTIREMENTS SUGGÉRÉS

La forme correcte pour plusieurs étirements de base est montrée à droite. Bougez lentement pendant que vous étirez ; ne rebondissez jamais.

1. Étirement des orteils

Tenez-vous les genoux légèrement fléchis et penchez-vous lentement vers l'avant à partir de vos hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous descendez vers vos orteils autant que possible. Maintenez pendant 15 comptes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois. Étirements : Ischio-jambiers, dos et genoux.

2. Étirement ischio-jambier

Asseyez-vous avec une jambe tendue. Amenez la plante du pied opposé vers vous et reposez-la contre la cuisse interne de votre jambe tendue. Étirez-vous vers les orteils autant que possible. Maintenez la position pendant 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois pour chaque jambe. Étirements : ischio-jambiers, bas du dos et aine.

3. Étirement du mollet et tendons d'Achille

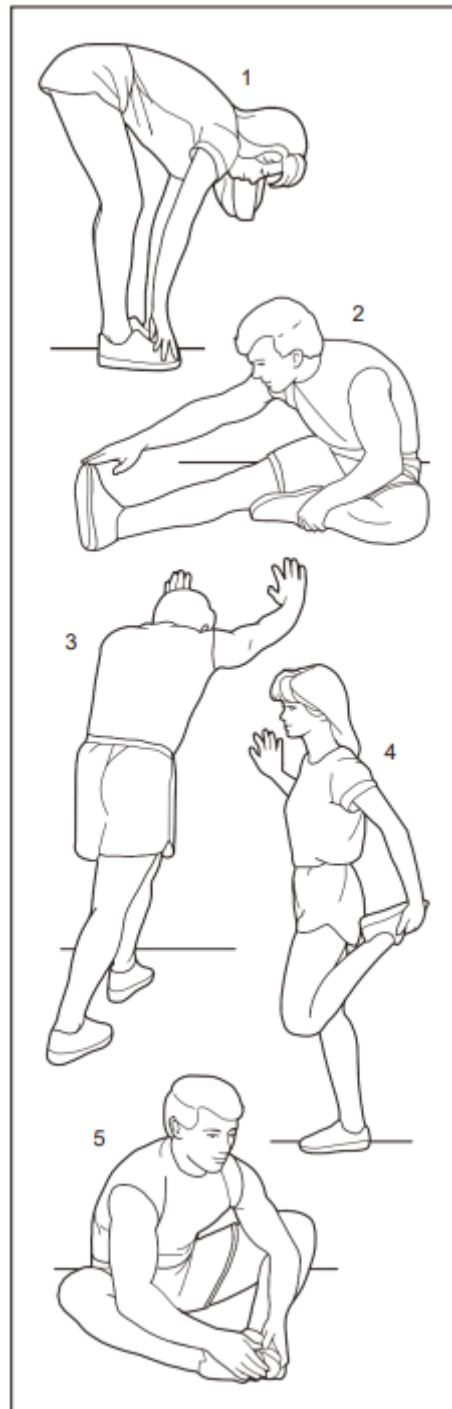
Une jambe devant l'autre, étirez-vous vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière droite et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant, penchez-vous vers l'avant et déplacez vos hanches vers le mur. Tenir pendant 15 secondes, puis se détendre. Répéter 3 fois pour chaque jambe. Pour étirer davantage les tendons d'Achille, pliez également la jambe arrière. Étirements : mollets, tendons d'Achille et chevilles

4. Étirement des quadriceps

Avec une main contre un mur pour vous équilibrer, tendez le bras vers l'arrière et saisissez un pied avec votre autre main. Amenez votre talon aussi près que possible de vos fesses. Maintenez la position pendant 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe. Étirements : Quadriceps et muscles de la hanche.

5. Étirement de l'intérieur de la cuisse

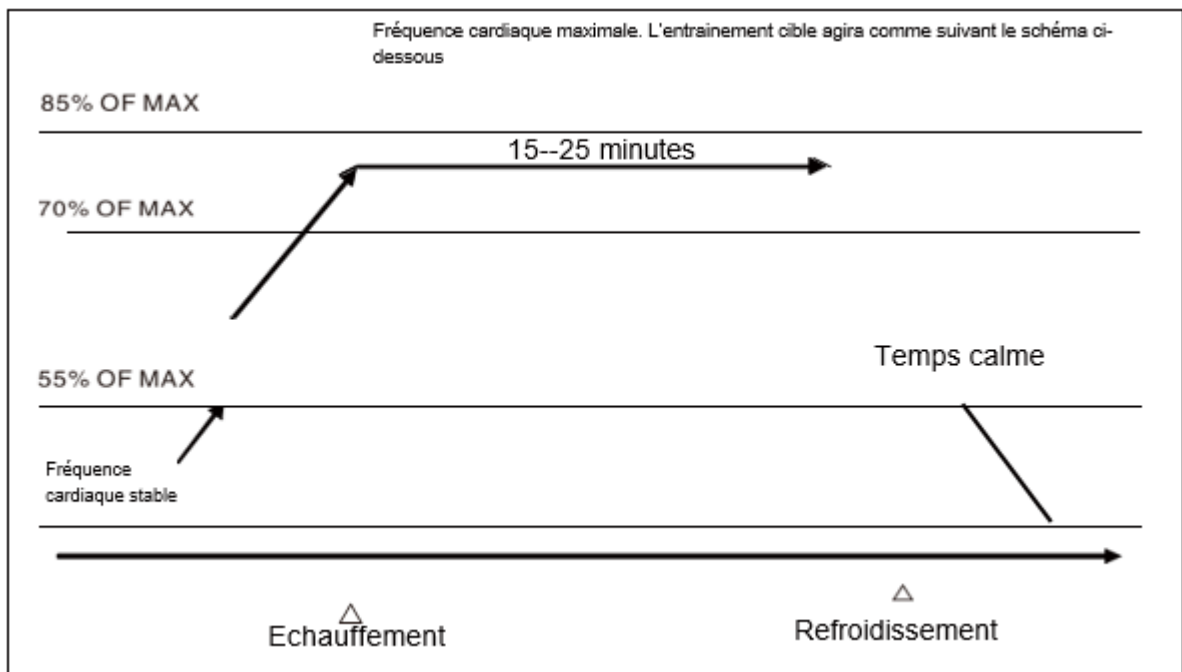
Asseyez-vous avec les plantes de pieds jointes et les genoux vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers la région de l'aine aussi loin que possible. Maintenez cette position pendant 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois. Étirements : Quadriceps et muscles de la hanche.



Comment améliorer l'effet de l'exercice

Tout comme les exercices musculaires, les exercices d'aérobic nécessitent un débit sanguin plus important et une fréquence cardiaque plus élevée, ce qui améliore la fonction cardiovasculaire. Utilisez votre pouls comme rythme cardiaque. Si votre pouls est inférieur au niveau de l'objectif d'exercice maximal, l'exercice sera sûr et efficace, entre 87% et 72% de la fréquence cardiaque maximale est appelé zone d'objectif d'entraînement. L'objectif d'exercice doit être amélioré progressivement par des programmes d'entraînement. Au moins 3-4 fois par semaine pendant 15-20 minutes.

Avertissement : n'essayez pas de faire des exercices dépassant la fréquence cardiaque cible. Avant de commencer un programme d'exercices, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35-40 ans ou pour les personnes ayant des problèmes de santé préexistants. N'oubliez pas de consacrer plusieurs minutes à l'échauffement et à la récupération (comme le dessin B ci-dessous).



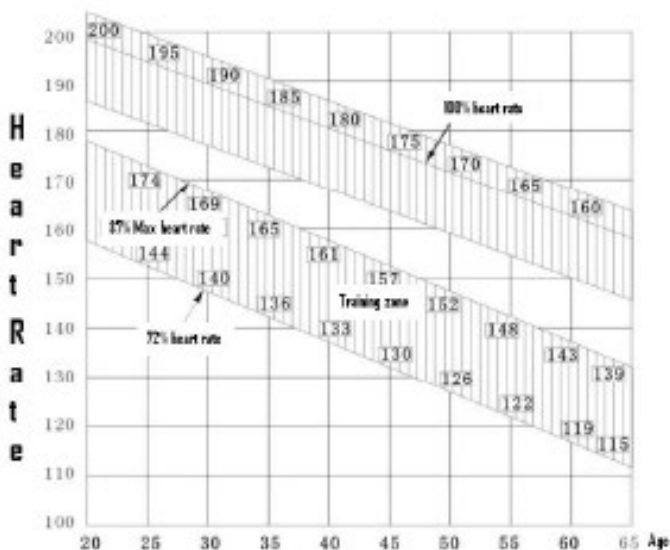
MAINTENANCE ET DÉPANNAGE

1. Vérifiez régulièrement si tous les boulons, écrous et vis sont serrés, si les pièces pivotantes sont libres et s'il y a des pièces usées. C'est important pour une performance optimale et pour réduire l'usure.
2. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
3. Pour nettoyer l'appareil elliptique, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de savon doux. N'utilisez jamais de solution acide, alcaline ou organique pour nettoyer l'appareil elliptique.

Dépannage

| Problèmes | Causes | Méthode de résolution | Observations |
|---------------------|---|---|--------------|
| Cadre instable | <ol style="list-style-type: none"> 1. Le sol n'est pas plat ou des objets ont glissé sous le cadre 2. Les pieds réglables n'ont pas été ajustés à la même hauteur | <ol style="list-style-type: none"> 1. Retirez les objets de sous le cadre 2. Ajustez les deux pieds réglables à la même hauteur | Utilisateur |
| Poignée instable | Les vis ne sont pas serrées | Resserrez les boulons | Utilisateur |
| Grincements | Espace entre deux pièces | Régler les protections latérales | SAV |
| Faiblesse mécanique | <ol style="list-style-type: none"> 1. La distance entre l'aimant et le volant d'inertie est plus grande. 2. Le coupe-bordure est endommagé. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Retirez les protections latérales et réglez-les. 2. Remplacez-les | SAV |

Gestion du rythme cardiaque



Veillez consulter le tableau ci-dessus pour connaître votre tranche d'âge et ensuite votre objectif de fréquence cardiaque.

Par exemple : pour les personnes âgées de 40 ans, 72 % de la fréquence cardiaque maximale est de 133 battements/minute ; le niveau de 87% est de 161 battements de coeur/minute. L'objectif de fréquence cardiaque doit être maintenu dans cette section cible.

- 1) Si le rythme cardiaque est faible, augmentez l'intensité de votre exercice.
- 2) Si la fréquence cardiaque est faible, diminuez l'intensité de votre exercice.
- 3) Si le rythme cardiaque est encore loin de la cible et que vous avez fait une chute brutale, vous devez réduire la durée de l'exercice.
- 4) Si le rythme cardiaque ne peut pas revenir à la normale dans les 5 à 10 minutes, s'il ne s'agit pas d'un accident, vous devez diminuer l'intensité de votre exercice.

Comment prolonger le temps d'exercice

1. Vous devez maintenir votre rythme cardiaque dans la section d'entraînement pendant au moins 12 minutes.
2. Si la durée de l'exercice est supérieure à 60 minutes, l'effet sera réduit et le risque de blessure grave sera augmenté.
3. Si vous souhaitez intensifier l'exercice, il vous est conseillé de le prolonger d'au moins 12 minutes chaque semaine. Si vous pensez pouvoir prolonger la durée de l'exercice, cette prolongation ne doit pas dépasser 10% chaque semaine.
4. Ne vous impatientez pas d'augmenter l'intensité de l'exercice, sinon vous vous sentirez épuisé après l'avoir fait.

Vérifiez votre état de santé et vos progrès

Vous pouvez vérifier l'intensité de l'exercice et les progrès réalisés en contrôlant votre fréquence cardiaque le temps que votre rythme cardiaque se rétablisse à niveau normal. Dans la minute de réduction de la vitesse, votre rythme cardiaque sera plus faible, dans les minutes suivantes le rythme cardiaque sera entièrement récupéré.

Vérifiez l'effet de vos exercices

1. Mesurer la fréquence cardiaque lorsque l'exercice est terminé
2. Commencez à réduire la vitesse et à vous refroidir
3. Enregistrez la fréquence cardiaque après 60 secondes
4. Le temps de récupération complète de la fréquence cardiaque
5. Vérifiez l'intensité de l'exercice toutes les quelques semaines

MERCI D'AVOIR CHOISI LAROQ

POUR TOUTE DEMANDE TECHNIQUE

MERCI DE CONTACTER

NOTRE SERVICE APRÈS-VENTE

+33 (0)4 42 28 58 46

service@laroq.com

WWW.LAROQ.COM

ZONE INDUSTRIELLE DU GRAND PONT

13640 LA ROQUE D'ANTHÉRON

FRANCE

Tel : 33(0)4 42 28 48 20

Mail : commercial@fizfab.com