

MODE D'EMPLOI

Rameur pliable

MINT LAMA



INTRODUCTION DU PRODUIT

Le rameur à résistance à eau simule l'aviron réel sur l'eau et agit spécifiquement sur les muscles des jambes, de la taille, des bras et du dos.

Le rameur à résistance à eau est un appareil d'entraînement aérobic qui améliore la condition physique générale. Le mouvement est similaire à celui du kayak. Pendant l'entraînement, plus de 80 % des muscles sont sollicités en peu de temps grâce à la résistance de l'eau et aux variations de la vitesse du volant d'inertie. Cela permet un entraînement complet et efficace du corps entier.

INSTALLATION DU PRODUIT

AJOUT D'EAU

Utilisez des outils spéciaux lors de l'ajout ou du changement d'eau.

Il est recommandé d'utiliser de l'eau pure.

Quantité d'eau recommandée : 7 à 17 litres.

Veillez à ne pas dépasser le niveau d'eau maximum et changez l'eau régulièrement.

Remarques:

- Le seau doit être placé plus haut que l'appareil principal.
- Lors du pompage de l'eau, le seau doit être au même niveau ou plus bas que l'appareil principal.

UTILISATION DE L'INSTRUMENT

- Appuyez sur RESET pour effacer les données.
- Appuyez sur MODE pour passer entre TIME / DIS / CAL.
L'élément clignotant est la fonction actuellement sélectionnée.
- Ensuite, appuyez sur SET pour régler la valeur de l'élément clignotant.
Après le démarrage, le compte à rebours commence.
Lorsque la valeur définie est atteinte, l'appareil émet un signal sonore.

FONCTIONS D’AFFICHAGE

- SPEED (Vitesse) : mesure la vitesse instantanée et l’affiche pendant le mouvement.
- TIME (Temps) : mesure la durée totale de l’entraînement du début à la fin.
- DISTANCE : mesure la distance parcourue pendant l’entraînement.
- CALORIES : mesure les calories brûlées pendant toute la séance d’entraînement.
- TOTAL : affiche la distance totale effectuée lors du test.

MODE D’EMPLOI

FONCTIONNEMENT

Mise sous tension :

La fonction AVG passe automatiquement en mode de balayage automatique.

Touches de commande : 5 au total

MODE

La fonction dans AVG peut être changée.

En mode de commutation automatique, la fonction clignote toutes les 6 secondes après l’allumage (KM/H, CAL/H, /500M).

En appuyant sur MODE, la fonction actuelle s’arrête de clignoter. Appuyez à nouveau pour passer à la suivante.

Quand la première fonction est atteinte, l’appareil revient à la commutation automatique.

Maintenez MODE enfoncé pour effacer toutes les données.

RÉGLAGE

Pour effectuer un réglage, appuyez d’abord sur UP : la fonction actuelle clignote.

UP augmente la valeur, DOWN la diminue. Appui long = défilement rapide.

Après avoir appuyé sur UP, utilisez MODE pour changer la fonction à régler (ordre : TIME, DIST, PULSE).

MISE EN / HORS TENSION

Maintenez la touche enfoncée pendant 3 secondes pour éteindre l’appareil.

S’il n’y a aucun signal ni appui de touche pendant 2 minutes, l’appareil s’éteint automatiquement.

Pour le rallumer, appuyez sur ON/OFF.

Toutes les données sont conservées après rallumage.

RÉCUPÉRATION

En mode fréquence cardiaque, appuyez sur la touche de récupération du rythme cardiaque pour lancer un compte à rebours de 1 minute et mesurer votre pouls.

Après 1 minute, la valeur mesurée s'affiche (voir tableau ci-dessous) et trois bips retentissent.

Après 10 secondes, l'affichage normal du rythme cardiaque reprend.

Pendant ce test, toutes les autres touches sont désactivées.

Si aucun rythme cardiaque n'est détecté, l'écran affiche F-6.0, ce qui correspond au niveau de récupération cardiaque.

Le test d'une minute indique la baisse du rythme cardiaque entre le plus haut et le plus bas niveau mesuré pendant la minute écoulée.

Si la fréquence augmente pendant cette minute, F-6.0 s'affiche.

F1 - Baisse de la fréquence cardiaque plus de 51 par minute - Anzeige F---1.0

F2 - Baisse de la fréquence cardiaque von 41-50 par minute - Anzeige F---2.0

F3 - Baisse de la fréquence cardiaque von 31-40 par minute - Anzeige F---3.0

F4 - Baisse de la fréquence cardiaque 21-30 par minute - Anzeige F---4.0

F5 - Baisse de la fréquence cardiaque 11-20 par minute - Anzeige F---5.0

F6 - Baisse de la fréquence cardiaque moins de 10 par minute - Anzeige F---6.0

RÉINITIALISATION

Maintenez RESET pendant 3 secondes jusqu'à entendre un signal sonore.

Toutes les données seront remises à zéro.

- Calories brûlées par heure : (CAL / H)
- Temps pour 500 mètres : (TIME / 500M)
- Vitesse : (KM / H)
- Conversion : kilomètres en miles (KM / ML)

MINUTERIE

Mesure la durée de l'exercice (de 0:00 à 99:59).

En cas de dépassement, la valeur revient à zéro automatiquement.

Le chronométrage démarre dès qu'un signal est reçu.

S'il n'y a aucun signal de vitesse pendant 4 secondes, la mesure se met en pause.

Vous pouvez régler une durée d'entraînement : un bip retentit lorsque le temps est écoulé.

Plage de réglage : 0:00 à 99:00 (augmentation par pas de 1 minute).

Lorsque le signal de mouvement est détecté, le compte à rebours commence.

Une fois arrivé à 0 et si le mouvement continue, le compteur reprend à la hausse.

DISTANCE

Mesure la distance parcourue pendant l'exercice.

Plage de mesure : 0.000–9999 km (ou miles).

En cas de dépassement, la valeur revient à zéro.

Plage de réglage : 0.000–9999, incréments de +0,1.

Un signal sonore se déclenche à la fin du compte à rebours.

La distance est calculée en fonction de la circonférence de la roue.

POULS

Plage de mesure : 40 à 240 battements par minute.

Plage de réglage : 0 à 240 bpm.

Cette fonction clignote et déclenche une alarme lorsque la valeur réglée est atteinte.

Appuyez plusieurs fois pour ajuster plus rapidement.

La fréquence cardiaque par défaut est de 72 bpm.

Après chaque test, le pouls mesuré s'affiche et l'icône de cœur clignote en synchronisation avec le signal cardiaque.

Si aucun signal n'est reçu pendant 4 secondes, la lettre « P » s'affiche.

Si le signal dépasse 240 bpm, il est ignoré comme interférence.

Si le signal parasite dure 4 secondes, « P » reste affiché sans remise à zéro.

Lorsque le pouls atteint ou dépasse la valeur définie, la fonction clignote et alarme.

Si le pouls redescend en dessous, l'alarme s'arrête.

SPM

Plage 0 ~ 999.

RÉSISTANCE

La résistance s'ajuste uniquement en ajoutant ou en retirant de l'eau du réservoir.

AVG (MOYENNE)

Vitesse : 0.0–99.9 KM/H (ML/H)

Calories : CAL/H indique les calories brûlées par kilomètre pendant l'exercice.

Temps : TIME/500M indique le temps nécessaire pour parcourir 500 mètres.

CALORIES

Les calories sont calculées à raison de 22,8 calories par kilomètre.

MODE VEILLE

Wenn innerhalb von 2 Minuten keine Bewegung oder Herzfrequenzsignal aufgezeichnet werden kann, geht das Gerät in den Ruhemodus. Das LCD Display wird in diesem Modus ausgeschaltet.

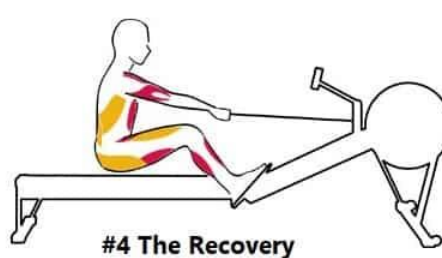
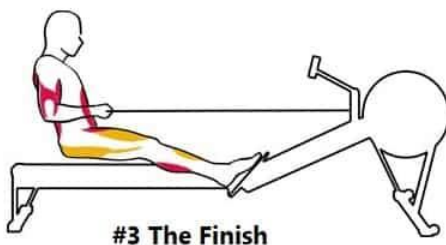
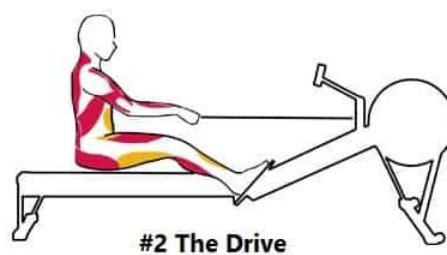
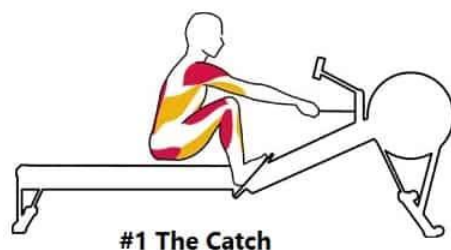
MISE SOUS TENSION

L'appareil ne peut être allumé qu'avec la touche ON / OFF.

Après extinction ou rallumage, toutes les données sont conservées.

UTILISATION DU RAMEUR

1. Tenez la poignée légèrement avec les doigts, les poignets droits.
2. Les bras sont tendus jusqu'à la poitrine, les épaules détendues.
3. Penchez-vous en avant et pliez les genoux jusqu'à ce que vos mains atteignent vos chevilles.
4. Poussez avec la plante des pieds, puis avec les jambes, tout en penchant lentement le haut du corps en arrière. Gardez les épaules détendues.
5. Tirez les coudes vers l'arrière et vers l'extérieur jusqu'à ce qu'ils soient à la hauteur des côtes.
6. Commencez le mouvement suivant en tendant à nouveau les bras.



LE RANGEMENT DU RAMEUR

