

Réglages et utilisation détaillé

57528-3 – MED 528-3

Mise en marche de l'appareil

1. Utilisez le transformateur fourni avec votre vélo.
2. Branchez-le sur une prise secteur.
3. Insérez l'embout du câble d'alimentation dans le connecteur situé à l'arrière de l'appareil.



Ajustement de la selle et du guidon

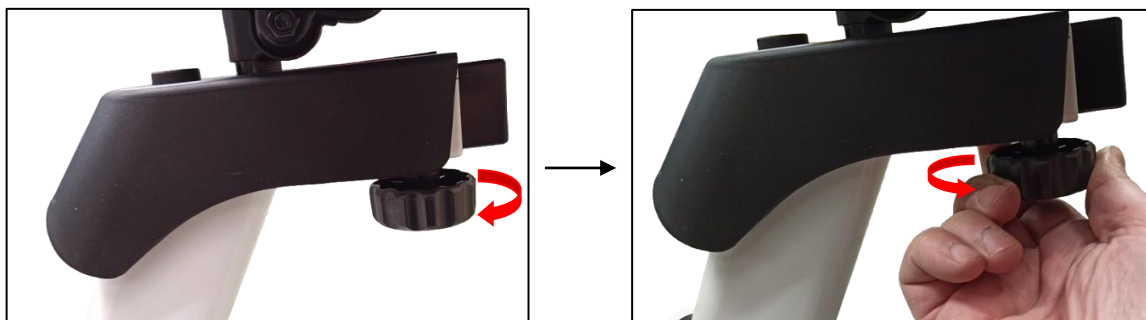
1. Réglage du guidon :
 - a) Repérez la molette de serrage située sur le guidon.
 - b) Desserrez la molette en la tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (voir la photo)
 - c) Ajustez la position du guidon d'avant en arrière en fonction de votre morphologie.
 - d) Une fois le guidon ajusté à votre convenance, resserrez la molette dans le sens des aiguilles d'une montre (voir la photo)



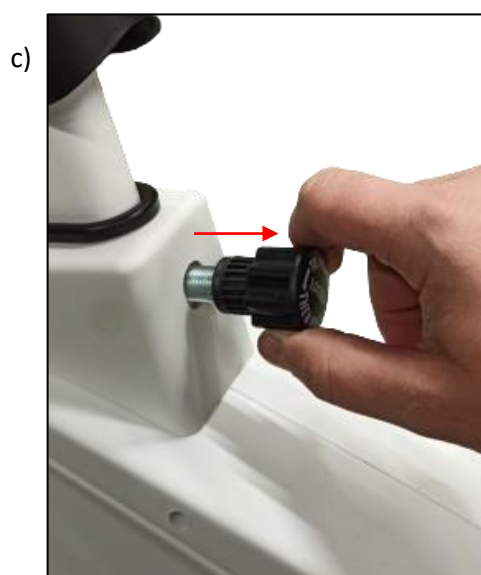
Réglages et utilisation détaillé

57528-3 – MED 528-3

2. Ajustement de la profondeur de la selle :
 - a) Repérez la molette de serrage située sous la selle.
 - b) Dévissez-la légèrement dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour ajuster la position de la selle (avancer ou reculer). Voir photo.
 - c) Une fois la position souhaitée atteinte, resserrez la molette en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Voir photo



3. Ajustement de la tige de selle :
 - a) Identifiez la vis de serrage située sur le tube de selle.
 - b) Dévissez légèrement la molette dans le sens des aiguilles d'une montre (voir photo)
 - c) Tirez vers vous la pointe du bouton noir pour éviter de dévisser complètement la vis (voir photo)
 - d) Faites coulisser la tige de selle vers le haut ou vers le bas pour ajuster la hauteur.
 - e) Assurez-vous que la selle s'enclenche dans l'un des trous du tube pour une fixation sécurisée.
 - f) Serrez la vis au maximum pour garantir la stabilité de l'ensemble.



Tirage du bouton noir

Réglages et utilisation détaillé

57528-3 – MED 528-3

Fonction USB

Ce vélo d'appartement dispose d'une fonction USB pour stocker vos données d'entraînement. Suivez attentivement les étapes ci-dessous afin d'assurer un transfert de données optimal.

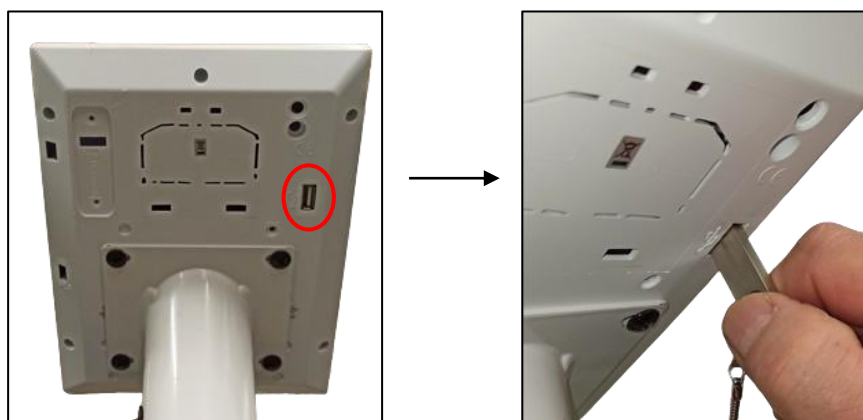
Prérequis : Réglage de la date et de l'horloge

- Maintenez le bouton du compteur enfoncé pendant 6 secondes pour accéder au mode de réglage de la date et de l'heure (voir photo).
- Tournez le bouton pour ajuster la valeur souhaitée, puis appuyez dessus pour valider ou passer à l'option suivante. L'ordre de configuration est le suivant : Heure → Minutes → Mois → Jour → Année.



Consigne d'utilisation de la fonction USB

1. Localisez l'emplacement de la clé USB à l'arrière du compteur et insérez-la



2. Après avoir réglé la date et l'heure, effectuez une séance d'au moins 3 minutes pour permettre l'enregistrement des données.

Réglages et utilisation détaillé

57528-3 – MED 528-3

3. À la fin de votre séance, ne débranchez pas l'appareil immédiatement. Le compteur a besoin d'une minute pour transférer les données de l'exercice vers la clé USB.
4. Une fois le transfert terminé, un signal sonore retentit et une flèche apparaît en bas à droite du compteur.



5. Après cette étape, vous pouvez débrancher la clé et récolter toutes les données sur votre ordinateur.

Toutes les données d'exercice au cours du même mois seront stockées dans un seul fichier. Par exemple, 2024-10.CSV = tous vos exercices durant le mois d'Octobre 2024 seront stockés dans ce fichier. Passez au mois suivant, le mois de Novembre sera créé dans un autre fichier 2024-11.CSV

START TIME	STOP TIME	EXERCISE TIME (min)	AVERAGE SPEED(KM/H)	DIST(KM)	PULSE<100	100<PULSE<130	PULSE>130	WATT<100	100<WATT<150	150<WATT<200	WATT>200
2023-05-04-10-22	2023-05-04-10-45	20	15.15	5.05	3	12	5	3	5	8	4



www.carefitness.com

**Care Fitness
18-22, rue Bernard
ZI Les Vignes 93000 Bobigny
France**

**SAV (France) :
www.carefitness.com/sav**