

APERÇU DES CONSOLES

Champ d'affichage « Interval » (Intervalle) : le champ d'affichage « Interval » contient toutes les informations relatives aux programmes d'intervalle 20/10, 10/20 et les programmes d'intervalles personnalisés. La bannière supérieure indique quel programme d'intervalles est en cours d'exécution. Cet affichage précise si l'intervalle en cours correspond à une phase d'entraînement ou à une phase de repos. L'affichage de la durée totale comptabilise la durée totale d'exécution du programme, tandis que le grand affichage numérique comptabilise la durée de la phase d'entraînement ou de repos. L'affichage 88/88 indique l'intervalle en cours et le nombre total d'intervalles du programme.

Écran « Target Time, Distance & Calories » (Durée, distance et calories cibles) : L'

champ d'affichage des objectifs sert à suivre la durée, la distance et les calories pendant tous les programmes. La bannière située en haut de l'écran indique si l'un des trois programmes cibles est en cours. L'affichage de la durée alterne tout au long du programme entre le temps restant et le temps écoulé. La distance totale est affichée en kilomètres ou en miles, selon la configuration initiale de la console. L'affichage des calories indique le nombre de calories brûlées pendant l'entraînement.

Affichage « Watts / Speed / RPM » (watts / vitesse / RPM) : les watts, la vitesse et les RPM sont affichés pour tous les programmes. Les watts sont une mesure de la production d'énergie et sont souvent utilisés pour suivre la puissance fournie à un moment donné pendant l'entraînement. L'affichage de la vitesse indique une

valeur simulée qui correspond à la vitesse atteinte sur un vélo classique et qui est calculée à partir de la cadence actuelle ou de la vitesse de pédalage. Cette valeur est exprimée en kilomètres par heure ou en miles par heure, selon les unités sélectionnées lors de la configuration de la console. Les RPM (tr/min), c'est-à-dire les tours par minute, correspondent à la vitesse à laquelle tournent les manivelles.

Champ d'affichage « Heart Rate » (Fréquence cardiaque) : ce champ fournit diverses informations sur la fréquence cardiaque de l'utilisateur. Si un signal est détecté par le moniteur sans fil, la fréquence cardiaque de l'utilisateur s'affiche dans le grand champ à trois chiffres BPM (Beats per Minute ; battements par minute) et le symbole en forme de cœur clignote. En revanche, si aucun signal n'est détecté,

la bannière « No Signal » (Pas de signal) s'affiche et le symbole en forme de cœur ne s'allume pas. Lorsque le programme de fréquence cardiaque cible est en cours, la console aide l'utilisateur à rester dans une plage permettant de

. Les valeurs supérieure et inférieure de la plage cible s'affichent à côté des bannières « 65 % of Max HR » (65 % de la FC max) et « 80 % of Max HR » (80 % de la FC max), et la bannière « Decrease Speed » (Réduire la vitesse) ou « Increase Speed » clignote pour signaler qu'une cadence de pédalage plus élevée ou plus faible est nécessaire pour ramener la fréquence cardiaque dans la plage souhaitée. Si la fréquence cardiaque de l'utilisateur se situe dans la plage cible, la bannière « Target Heart Rate Achieved » (Fréquence cardiaque cible atteinte) s'affiche.

TOUCHES DE LA CONSOLE



Touche START : la touche START permet de lancer un programme.



Touche STOP : utilisez la touche STOP pour mettre fin à un programme, reprendre un programme en pause ou mettre temporairement en pause un programme en cours d'exécution.



ENTER : la touche « ENTER » (Entrée) sert à valider une valeur saisie lors du réglage d'un programme.



Touches fléchées HAUT/BAS : les touches fléchées HAUT/BAS permettent d'augmenter ou de diminuer les valeurs affichées sur la console.















Touches de démarrage rapide des programmes : les touches de démarrage rapide des programmes permettent de lancer instantanément les programmes correspondants.

Piles : la console de l'Assault AirBike est alimentée par deux (2) piles AA (non fournies). Le compartiment à piles se trouve à l'arrière de la console.

Unités métriques et anglo-saxonnes – Mode de configuration : l'Assault AirBike est livré d'usine avec les miles comme unité de distance par défaut. La distance et la vitesse sont calculées et affichées en miles et en miles par heure. Pour passer des miles aux kilomètres sur la console, maintenez les boutons START et ENTER (Entrée) enfoncés simultanément pendant deux (2) secondes lorsque la console est en mode veille. Le mode de configuration démarre et la bannière « Distance » s'affiche sur l'écran LCD. Le mot « kilometers » (kilomètres) ou « miles » (miles) clignote, indiquant ainsi le réglage actuel. Appuyez sur la touche fléchée HAUT ou BAS pour basculer entre les deux réglages. Appuyez sur la touche « ENTER » (Entrée) pour valider l'option affichée et revenir au mode veille.

FONCTIONS DU PROGRAMME

« Sleep Mode » (mode veille) : après cinq (5) minutes d'inactivité, la console passe en mode veille pour économiser de l'énergie. L'écran s'éteint, mais toutes les données saisies précédemment sont enregistrées. Pour sortir du mode veille, pédalez ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console.

« Ready Mode » (mode prêt) : le mode prêt sert à signaler à l'utilisateur que la console est allumée et prête à démarrer un programme. Le mode prêt dure cinq (5) minutes. Si aucune autre activité n'a lieu avant la fin de cette durée, la console repasse en mode veille.

Opération « Reset » (réinitialisation) : pour réinitialiser tous les réglages enregistrés (à l'exception du choix des unités de mesure, métriques ou anglo-saxonnes), maintenez la touche STOP enfoncée pendant deux secondes.

« Mode Pause » : si vous appuyez sur la touche START alors qu'un programme est en cours, le mode Pause est activé et dure cinq (5) minutes. À titre de rappel, un signal sonore retentit toutes les trente (30) secondes et l'affichage clignote. Si aucune autre saisie n'est effectuée, le mode pause prend fin et la console passe en mode veille. Pour quitter le mode pause et reprendre le programme en cours, appuyez sur la touche START. Vous pouvez à tout moment mettre fin au programme en pause en appuyant sur la touche STOP. Dans ce cas, la console passe en mode veille.

Alternance entre le temps écoulé et le temps restant : pendant l'exécution d'un programme, les valeurs de durée totale et de durée de la section alternent entre le temps écoulé et le temps restant.

Lancement rapide d'un programme : la console de l'Assault AirBike permet à l'utilisateur de changer de programme d'une simple pression sur un bouton. Si vous appuyez sur une touche de lancement rapide pendant l'entraînement, vous lancez immédiatement le programme correspondant.

Résumé de l'entraînement : pour un retour d'information supplémentaire, la console de l'Assault AirBike affiche un bref résumé de l'entraînement immédiatement après la fin de la séance. Tous les indicateurs, tels que la durée totale, la distance totale et la puissance totale en watts, s'affichent pendant deux (2) minutes.

UTILISATION DES PROGRAMMES

Programme standard (démarrage rapide) : l'option de démarrage rapide est destinée aux utilisateurs qui souhaitent contourner la programmation prévue et commencer immédiatement leur entraînement. Le programme de démarrage rapide démarre dès que les pédales commencent à tourner. Dès qu'un signal est détecté, la console affiche toutes les données, y compris la fréquence cardiaque de l'utilisateur. Le programme se poursuit en continu tant que les pédales tournent. Pour mettre fin au programme et afficher le résumé de l'entraînement, appuyez sur la touche « STOP » (Arrêt).

Programmes INTERVALLES 20/10 et INTERVALLES 10/20 : Les programmes Intervalles 20/10 et Intervalles 10/20 proposent à l'utilisateur une série de huit (8) intervalles d'entraînement à haute intensité avec des durées prédéfinies. Ce protocole d'entraînement est communément appelé Tabata® ou entraînement par intervalles à haute intensité (H.I.I.T.). Le programme signale automatiquement le début de chaque intervalle d'entraînement et de repos.

Programme d'intervalles 20/10	Nombre d'intervalles : 8 Durée de l'intervalle d'entraînement : 20 secondes Durée de l'intervalle de repos : 10 secondes
Programme d'intervalles 10/20	Nombre d'intervalles : 8 Durée de l'intervalle d'entraînement : 10 secondes Durée de l'intervalle de repos : 20 secondes

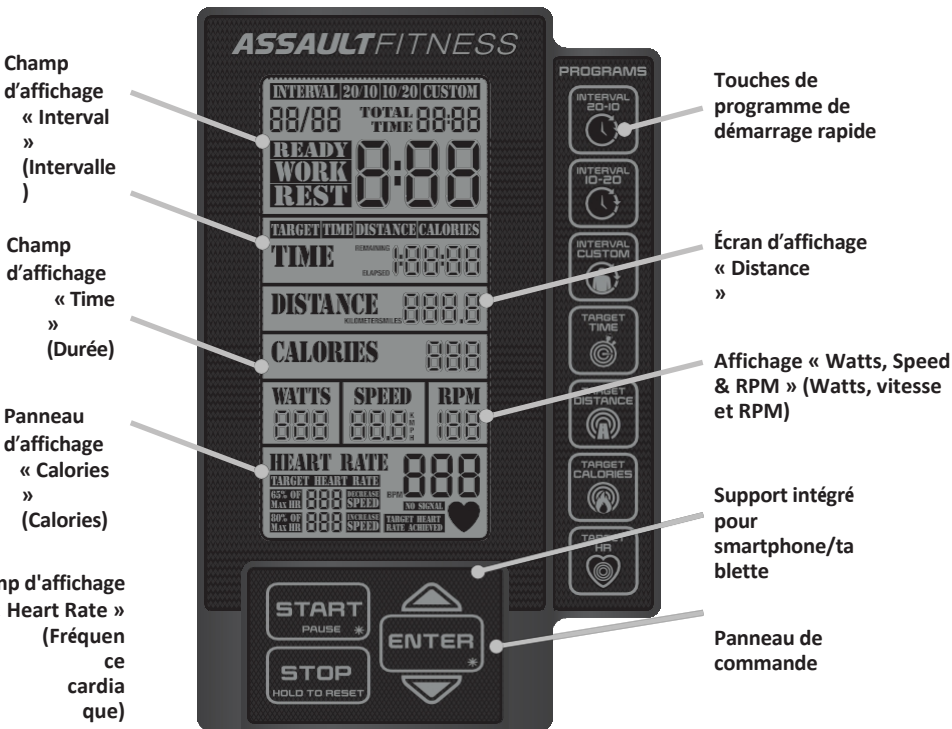
Démarrer : Appuyez sur la touche de programme « Interval Custom » (Intervalle personnalisé).

Exécution : un compte à rebours de trois s'affiche, indiquant le début de chaque intervalle d'entraînement.

Arrêt : le programme se poursuit jusqu'à la fin de la dernière des sections restantes. Pour interrompre le programme en cours, appuyez sur la touche « STOP » (Arrêt). Le récapitulatif de l'entraînement s'affiche et présente un enregistrement des données d'entraînement.

ASSAULT AIRBIKE

BRÈVE MODE D'EMPLOI



Programme « INTERVALLE PERSONNALISÉ » : le programme « Interval Custom » (Intervalle personnalisé) est similaire au programme d'intervalles 20/10, à la différence que l'utilisateur peut régler lui-même la durée des intervalles d'entraînement et de repos ainsi que le nombre total d'intervalles.

Démarrage : Appuyez sur la touche de programme « Interval Custom » (Intervalle personnalisé).

Réglage : Lorsqu'un utilisateur lance le programme d'intervalles personnalisés pour la première fois (ou après une réinitialisation de la console), il doit saisir le nombre total d'intervalles. Modifiez la valeur affichée à l'aide des touches HAUT ou BAS, puis validez votre sélection avec la touche « ENTER » (Entrée). L'intervalle d'entraînement par défaut s'affiche ensuite. Modifiez la valeur affichée à l'aide des touches HAUT ou BAS. Confirmez en appuyant sur ENTER (Entrée). L'intervalle de repos par défaut s'affiche. Modifiez la valeur et confirmez en appuyant sur ENTER (Entrée).

Exécution : un compte à rebours de trois s'affiche, indiquant le début de l'intervalle d'entraînement correspondant. Le programme est exécuté immédiatement.

Fin : Le programme se termine automatiquement dès que toutes les sections d'intervalle ont été effectuées. Pour interrompre le programme en cours, appuyez sur la touche « STOP » (Arrêt). Le résumé de l'entraînement s'affiche et présente un enregistrement des données d'entraînement.

Programmes DURÉE CIBLE, DISTANCE CIBLE et CALORIES CIBLES : Les programmes Durée cible, Distance cible et Calories cibles fonctionnent tous selon le même principe. Pour chaque programme, l'utilisateur a la possibilité de définir une valeur cible, et le programme se poursuit jusqu'à ce que cet objectif soit atteint.

Démarrer : Appuyez sur la touche du programme cible souhaité.

Réglage : lorsque les programmes cibles sont lancés pour la première fois (ou après une réinitialisation de la console), la valeur par défaut clignote à l'écran. Modifiez la valeur affichée en appuyant sur la touche HAUT ou BAS, puis confirmez votre sélection à l'aide de la touche « ENTER » (Entrée). Le programme démarre automatiquement.

Exécution : les champs d'affichage s'allument et commencent à suivre la progression de l'utilisateur. Si le programme « Durée cible » a été sélectionné, un compte à rebours commence à partir de la valeur cible visée. Si le programme « Distance cible » est en cours, la console suit la progression jusqu'à ce que l'objectif soit atteint. Si vous sélectionnez le programme « Objectif calorique », la console suit la dépense calorique.

Quitter : Le programme se termine automatiquement dès que l'objectif sélectionné est atteint. Pour mettre fin au programme avant la fin, appuyez sur la touche « STOP » (Arrêt). Le récapitulatif de l'entraînement s'affiche et présente un enregistrement des données d'entraînement.

Programme « FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE » : Le programme « Fréquence cardiaque cible » de l'Assault AirBike permet à l'utilisateur de définir une plage de BPM (battements par minute) comme objectif pour un entraînement cardiovasculaire optimal. À partir d'une seule information (l'âge de l'utilisateur), la console calcule automatiquement la fréquence cardiaque maximale recommandée et la plage d'entraînement optimale (65 à 80 % de la fréquence cardiaque maximale).

Démarrage : Appuyez sur la touche de programmation « Target Heart Rate » (fréquence cardiaque cible) pour lancer le programme.

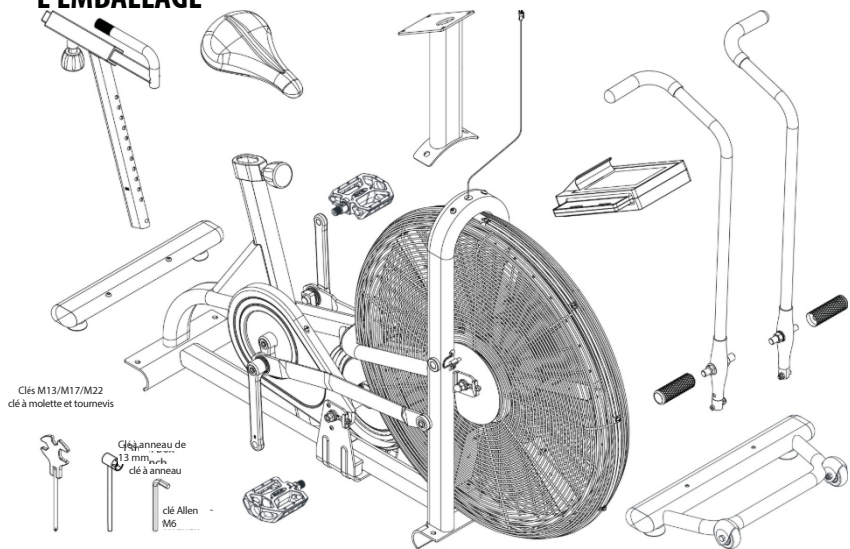
Réglage : Lorsque le programme de fréquence cardiaque cible est lancé pour la première fois (ou après une réinitialisation de la console), la bannière « AGE ? » (Âge) et la valeur d'âge par défaut clignotent. Réglez l'âge de l'utilisateur en appuyant sur la touche HAUT ou BAS, puis confirmez votre sélection à l'aide de la touche « ENTER » (Entrée). Le programme démarre automatiquement.

Exécution : les champs d'affichage s'allument et commencent à suivre la progression de l'utilisateur. Si la fréquence cardiaque de l'utilisateur est inférieure aux 65 % calculés de la zone de fréquence cardiaque maximale, la bannière « SPEED UP » (Accélérez) clignote pour indiquer qu'un effort supplémentaire est nécessaire afin de maintenir une fréquence cardiaque optimale. Si la fréquence cardiaque de l'utilisateur dépasse 80 % de la fréquence cardiaque maximale calculée, la bannière « SLOW DOWN » (Ralentir) clignote pour indiquer que l'utilisateur se dépense trop.

Arrêt : le programme de fréquence cardiaque cible se poursuit en continu jusqu'à ce que l'utilisateur y mette fin manuellement. Pour interrompre le programme en cours, appuyez sur la touche « STOP » (Arrêt). Le récapitulatif de l'entraînement s'affiche.

ASSAULT FITNESS

CONTENU DE L'EMBALLAGE



GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE

ASSAULT AIRBIKE



CONSIGNES DE SÉCURITÉ ET AVERTISSEMENTS

Chaque Assault AirBike est conçu pour offrir une sécurité maximale et respecte, voire dépasse, toutes les normes nationales et internationales en vigueur. Néanmoins, certaines précautions doivent être prises lors de l'utilisation d'un appareil de fitness.

REMARQUE: *Veuillez lire l'intégralité du mode d'emploi avant de mettre l'appareil en service. Conservez ce manuel pour pouvoir vous y référer ultérieurement.*

Montage des éléments techniques

Le montage de l'Assault AirBike doit être effectué par un technicien qualifié. Un niveau élevé de connaissances techniques est nécessaire pour garantir un montage sûr et complet de l'appareil. De nombreux revendeurs proposent également la livraison et le montage dans le cadre du contrat de vente. Si l'appareil en question a été livré en pièces détachées (dans un carton) et que vous n'êtes pas certain d'être qualifié pour effectuer le montage, veuillez faire appel aux services du revendeur. Les interventions de service résultant d'un montage incorrect ne sont pas couvertes par les conditions de garantie, et tous les frais associés sont à la charge du propriétaire.

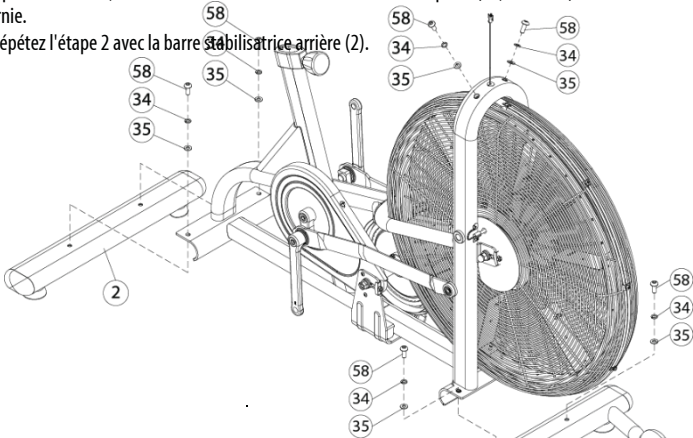
Avertissements visant à réduire les risques de blessures pour vous-même et pour autrui

Afin de garantir le bon fonctionnement de l'appareil, il est interdit d'y fixer des équipements ou accessoires supplémentaires qui ne sont pas fournis avec l'Assault AirBike. Lors de l'entraînement, portez toujours des vêtements et des chaussures adaptés. Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 136 kg (300 livres) pour cet appareil. Tenez les enfants à l'écart de l'appareil. Les mains et les pieds pourraient se coincer entre les pièces mobiles, ce qui pourrait entraîner des blessures graves. Placez l'appareil sur une surface respectant les distances minimales suivantes : 60 cm (24 pouces) sur les côtés, 30 cm (12 pouces) à l'avant et à l'arrière. L'appareil est destiné exclusivement à un usage en intérieur. Installez l'appareil sur une surface dure et plane. Avant d'utiliser l'AirBike, réglez toujours correctement les pieds de mise à niveau. Avant d'utiliser l'appareil et après avoir effectué des réglages, assurez-vous que tous les boutons et leviers de réglage sont bien fixés. L'appareil est lourd. N'essayez pas de le déplacer seul. N'utilisez jamais l'appareil s'il est endommagé ou défectueux.

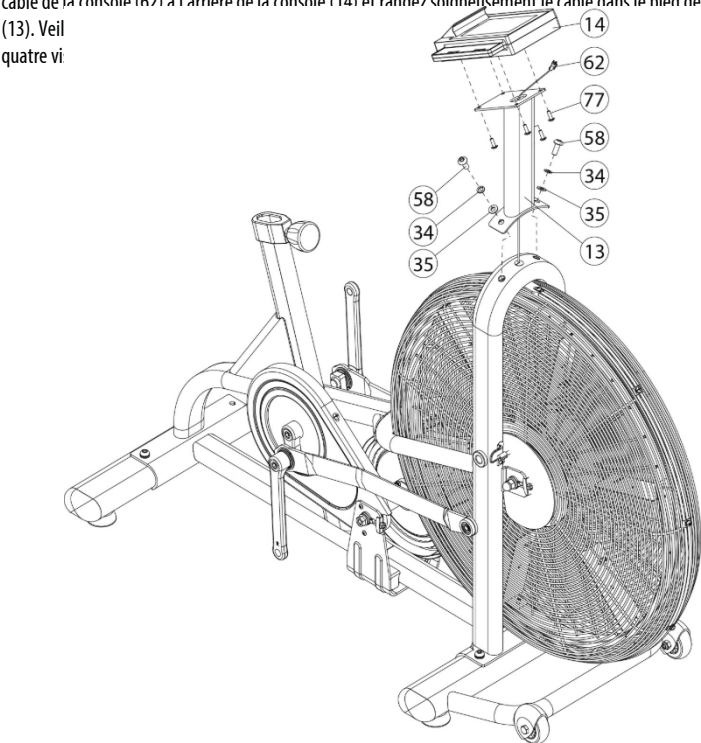
Adressez-vous à un revendeur de matériel de fitness agréé près de chez vous.

ÉTAPES DE MONTAGE

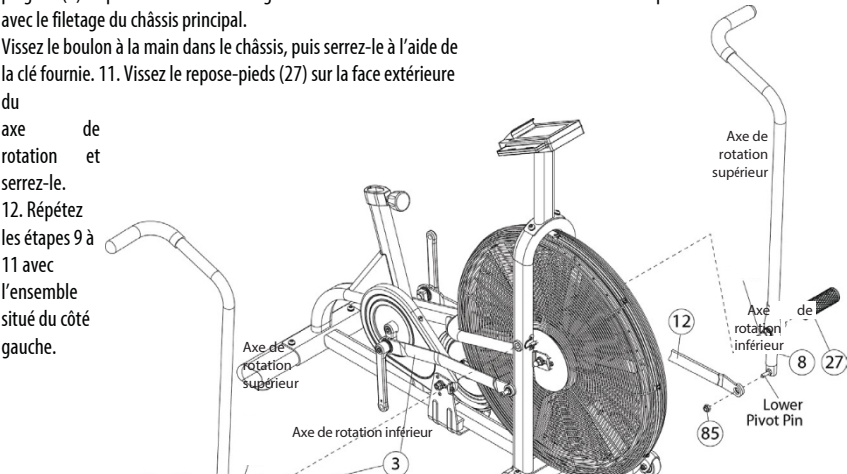
- Retirez les six (6) jeux de fixations préinstallés, composés chacun d'une vis M8 (58), d'une rondelle de sécurité (34) et d'une rondelle plate (35).
- Alignez la barre stabilisatrice avant (4) et le rail de guidage sur le châssis principal, puis remontez les deux kits composés d'une vis, d'une rondelle de sécurité et d'une rondelle plate (58, 34 et 35) à l'aide de la clé Allen de 6 mm fournie.
- Répétez l'étape 2 avec la barre stabilisatrice arrière (2).



- Vérifiez que le câble de la console (62) n'est pas endommagé avant de le faire passer de bas en haut à travers le pied de la console (13).
- Fixez la base du pied de la console (13) au châssis principal à l'aide des ensembles composés d'une vis à tête ronde, d'une rondelle de sécurité et d'une rondelle plate (58, 34 et 35).
- Branchez le câble de la console (62) à l'arrière de la console (14) et rangez soigneusement le câble dans le nid de la console (13). Veil



- Posez l'ensemble de poignée droit (7) sur le sol de manière à ce qu'il soit orienté vers l'avant et à l'opposé du bras de liaison droit (3).
- Retirez l'écrou de blocage (85) et mettez-le de côté.
- Enfilez le bras de liaison droit (3) sur l'axe de rotation inférieur et remettez en place l'écrou de blocage (85) à l'aide de la clé à anneau de 13 mm fournie.
- Placez la poignée (7) en position verticale et alignez le côté tourné vers l'intérieur de l'axe de rotation supérieur avec le filetage du châssis principal.
- Vissez le boulon à la main dans le châssis, puis serrez-le à l'aide de la clé fournie.
- Vissez le repose-pieds (27) sur la face extérieure du



- Retirez la vis à six pans (70) et la rondelle (69) situées à l'extrémité du support.
- Desserrez l'ensemble de serrage du support préinstallé sur les rails du support (64) et faites-le glisser sur la partie rainurée du chariot du support (5).
- Veillez à ce que l'étrier soit aligné parallèlement au sol, puis serrez les deux écrous fermement et uniformément.
- Remettez la rondelle (69) et la vis à tête hexagonale (70) en place à l'extrémité de la selle.
- Desserrez la goupille de blocage (66) en tournant le bouton dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Retirez la goupille de blocage, insérez l'ensemble tige de selle dans le cadre et relâchez la goupille de blocage dès que la selle se trouve à la hauteur souhaitée. Pour vous assurer que la goupille de blocage est bien enclenchée, soulevez l'ensemble tige de selle. Serrez la goupille de blocage.
- Vissez à la main la pédale gauche (16) dans le bras de manivelle gauche sans serrer.

REMARQUE : les filetages sont inversés ; tournez l'axe dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, vu de l'extrémité extérieure de la pédale pour la fixer. Utilisez la clé à vis M13/M15 fournie pour fixer solidement la pédale.

Répétez cette opération avec la pédale droite (15).

REMARQUE : l'axe de la pédale droite se visse dans le sens des aiguilles d'une montre.

18. Réglage

Réglez les quatre pieds en caoutchouc (53) de manière à ce que l'Assault AirBike soit à l'horizontale. Il se peut que les pieds soient réglés d'usine dans leur position la plus basse. Desserrez l'écrou à l'aide d'une clé. Réglez le pied à la hauteur souhaitée et serrez l'écrou de blocage – dans le sens inverse des aiguilles d'une montre vu d'en haut.

