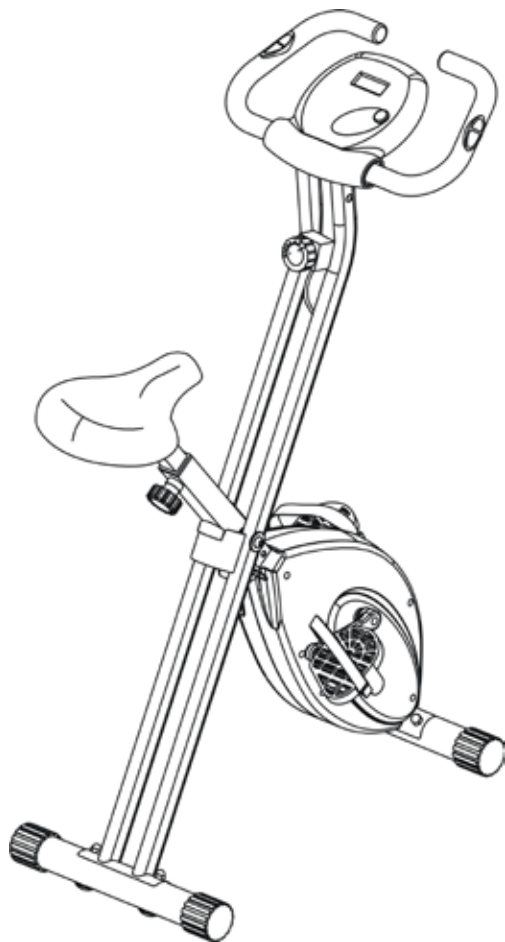


# ***Ultrasport***

## **Vélo d'appartement Pilant F-Bike**



**Mode d'emploi**  
[www.ultrasport.net](http://www.ultrasport.net)



<http://www.facebook.com/Ultrafit.Ultrasport.Ultratec>

# Fabricant

---

Summary Handels- und Dienstleistungs GmbH  
Zusestraße 1  
25524 Itzehoe  
Allemagne

service.fr@ultrasport.net  
www.ultrasport.net

Le fabricant ne cesse de perfectionner ses produits et ses modèles.

C'est pourquoi, nous vous saurions gré de bien vouloir accepter les modifications techniques éventuellement apportées. Les photos, données et autres descriptions indiquées dans le présent mode d'emploi ne sont donc pas contractuelles.

Toute représentation, reproduction ou traduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement écrit du fabricant, est illicite.

Tous droits, en vertu du droit d'auteur, sont réservés expressément au fabricant.

**Sous réserve de modification.**

# Sommaire

---

Consignes de Sécurité	4
Avant de Commencer L'entraînement	5
Instructions de Montage	6
Ordinateur	9
Consignes D'entraînement	12
Échauffement	13

## Consignes de Sécurité

ATTENTION :

Avant toute utilisation de votre vélo d'appartement pliant ULTRASPORT, veuillez lire les consignes de sécurité ci-dessous !

Pour éviter toute blessure sérieuse, veuillez respecter les consignes suivantes :

1. Posez votre le vélo d'appartement pliant ULTRASPORT sur une surface stable et plane.
2. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil.
3. Le vélo d'appartement pliant ULTRASPORT n'est pas adapté pour les personnes pesant plus de 100 kg.
4. Le vélo d'appartement pliant ULTRASPORT ne doit pas être utilisé par plusieurs personnes à la fois.
5. Faites attention de ne pas perdre l'équilibre au moment d'utiliser, d'enjamber, de régler ou de monter sur le vélo d'appartement pliant ULTRASPORT. Une chute pourrait provoquer de graves blessures.
6. N'utilisez le vélo d'appartement pliant ULTRASPORT que de la façon décrite dans ce manuel d'utilisation.
7. Descendez impérativement du vélo d'appartement pliant ULTRASPORT avant de procéder au réglage de la selle.
8. Avant l'entraînement, pensez à vous échauffer en effectuant des étirements appropriés.
9. Avant chaque utilisation, vérifiez le niveau de serrage des vis, écrous, poignées et pédales.



### ATTENTION

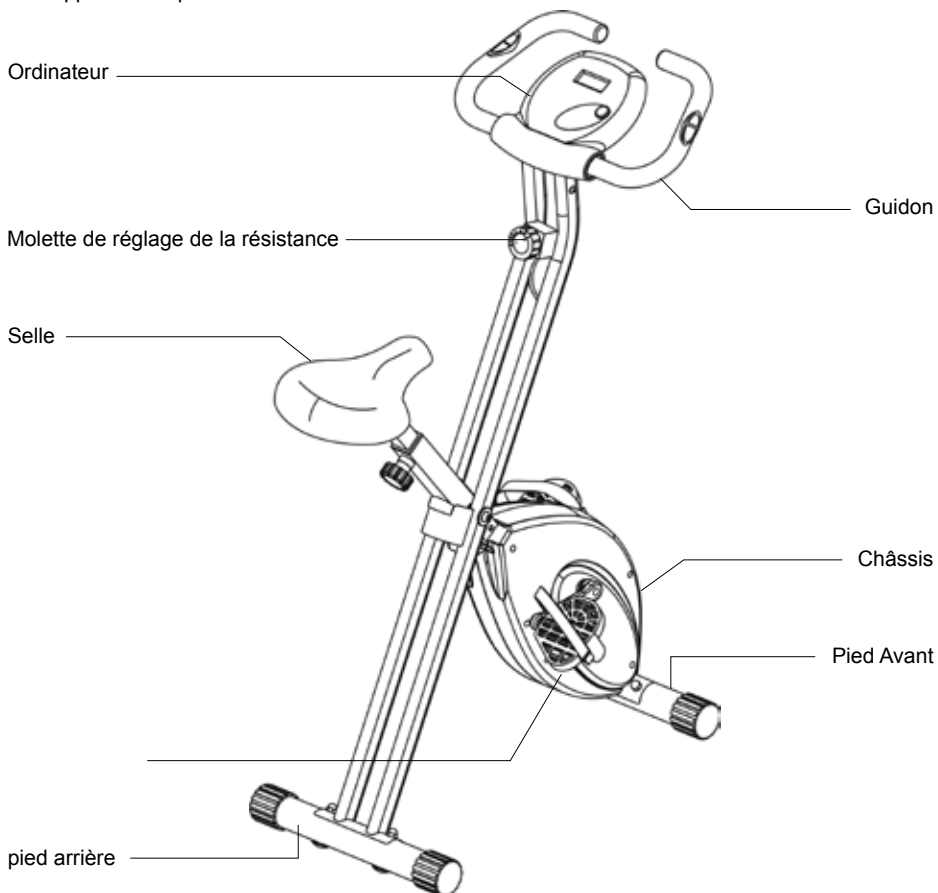
Avant de commencer un programme d'entraînement ou de fitness, consultez votre médecin pour écarter tout risque pour la santé. Cela est particulièrement important si vous avez plus de 35 ans, n'avez jamais pratiqué de sport, êtes enceinte ou souffrez de problèmes de santé.

## Avant de Commencer L'entraînement

Vous avez choisi le vélo d'appartement pliant ULTRASPORT et nous vous en remercions. Le vélo d'appartement pliant ULTRASPORT est un appareil d'entraînement de haute qualité qui vous aidera à améliorer votre condition physique et votre bien-être en général.

Il est de notoriété publique, qu'une activité sportive régulière influe positivement sur le niveau de performance physique et mentale. Mais notre quotidien stressant nous laisse souvent peu de temps pour pratiquer une activité physique. Le vélo d'appartement pliant représente une solution confortable et simple d'améliorer votre condition physique et d'adopter un style de vie plus sain. Avant de continuer la lecture, attardez-vous sur le schéma ci-dessous et les différentes composantes de l'appareil.

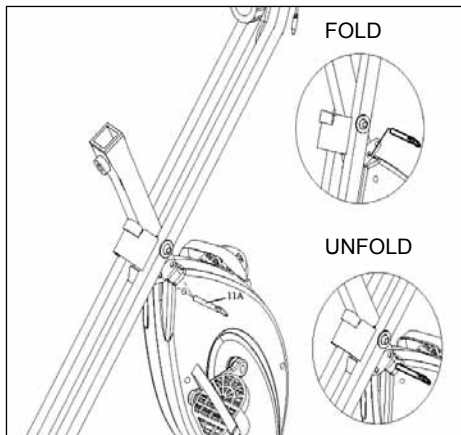
- Lisez attentivement ce manuel d'utilisation avant de commencer votre entraînement sur le vélo d'appartement pliant ULTRASPORT.



## Instructions de Montage

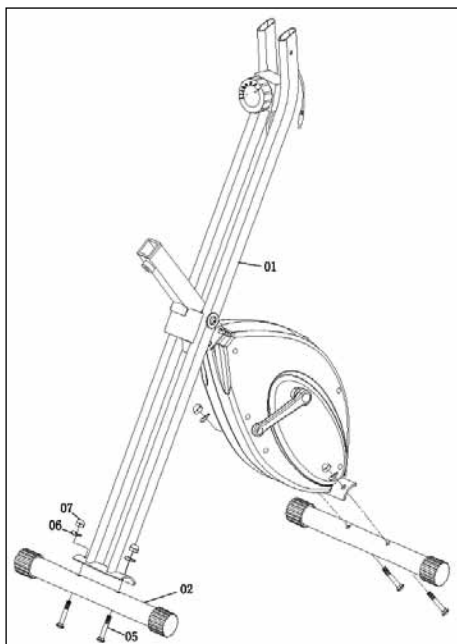
### Etape 1

- Retirez la goupille de sécurité (11A) (voir illustration) puis replacez-la à l'endroit prévu à cet effet après avoir déplié complètement le vélo d'appartement (voir illustration).



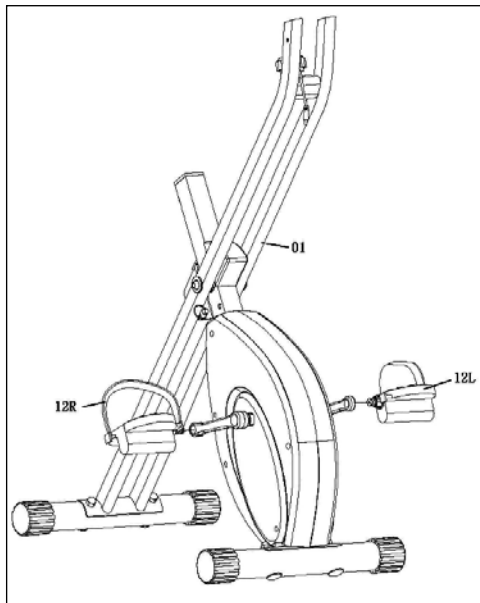
### Etape 2

- Fixez le pied avant sur le châssis (1) à l'aide de deux vis à tête ronde (M8 x 60 mm) (5), de la rondelle cintrée (6) et des écrous borgnes à six pans M8 (7). Fixez ensuite le pied arrière (2) sur le châssis (1) à l'aide de deux vis à tête ronde (M8 x 60 mm) (5), de la rondelle cintrée (6) et des écrous borgnes à six pans M8 (7).



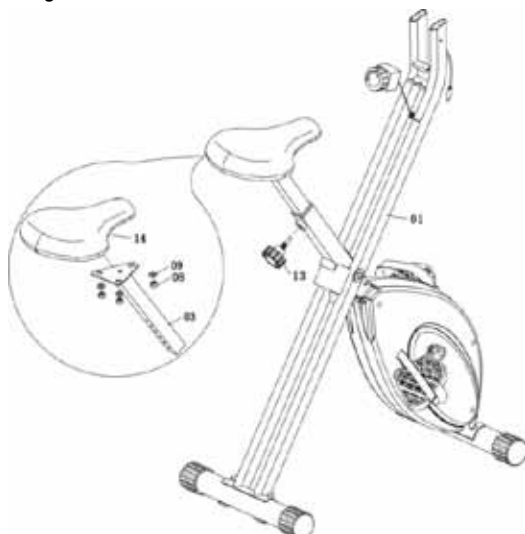
### Etape 3

- Les pédales gauche et droite (12L et 12R) sont marquées « L » et « R ». Fixez les pédales sur les manivelles correspondantes. Quand vous êtes assis sur le vélo, la pédale droite se trouve sur le côté droit.
- La pédale droite se visse dans le sens des aiguilles d'une montre, la pédale gauche dans le sens opposé des aiguilles d'une montre.



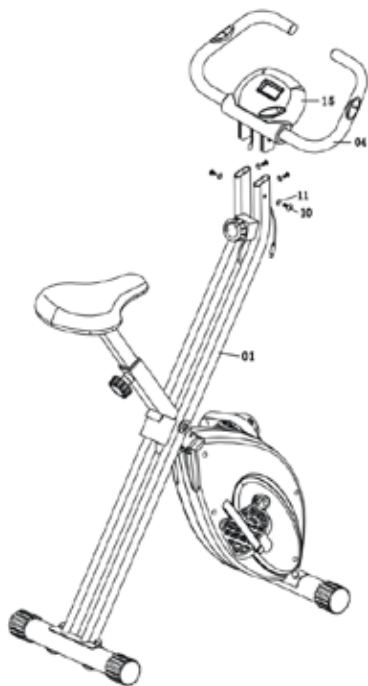
### Etape 4

- Fixez la selle (14) à l'aide d'un écrou (8) et d'une rondelle (9) sur la tige de selle (3) avant de la glisser dans le tube de selle du châssis (1) de façon à ce que les trous se superposent puis bloquez la selle dans le tube de selle avec la molette de réglage (13).
- La molette de réglage vous permet de régler la hauteur de la selle.



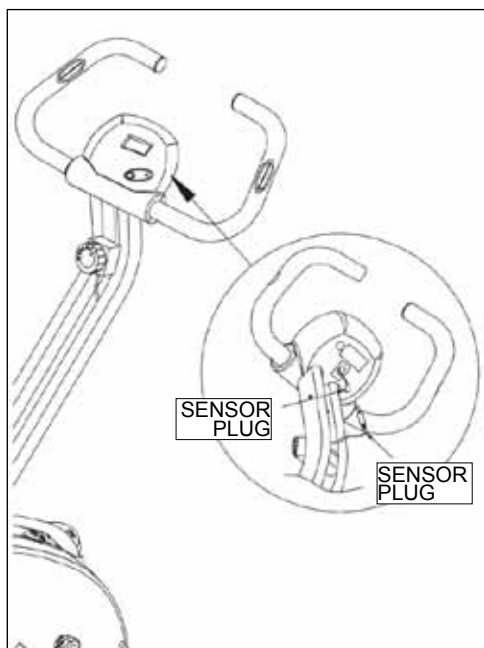
## Etape 5

- Fixez à présent le guidon (4) à l'aide de quatre vis à six pans intérieurs (M6 x 12 mm) (10) et des rondelles plates (11) à l'extrémité supérieure du châssis (1).



## Etape 6

- Veillez à ce que le câble de l'ordinateur dépasse de l'ouverture en-dessous du châssis et branchez la partie supérieure du câble de l'ordinateur. Branchez le câble du pulsomètre dans la prise à l'arrière de l'ordinateur.



## Vérifiez

le niveau de serrage des vis et des boulons avant d'utiliser l'appareil.

## Ordinateur



### TOUCHES

**MODUS** : cette touche permet d'accéder aux fonctions temps, vitesse, distance, calories et pulsations. Pour une remise à zéro, appuyez sur la touche pendant 2 secondes.

### CHANGEMENT DES PILES

1. Retirez le couvercle du compartiment à piles à l'arrière de l'ordinateur.
2. Placez 2 piles de type AAA dans le logement. Assurez-vous de la mise en place correcte puis remettez le couvercle.
3. Si l'affichage est illisible ou partiel, retirez les piles et patientez 15 secondes avant de les remettre en place. Rapportez les piles usagées dans un endroit approprié, conformément aux consignes locales en vigueur.
4. Si vous retirez les piles, la mémoire de l'ordinateur s'efface.

### FONCTIONS ET UTILISATION

**AUTO ON /OFF** (mise en marché/arrêt automatique) : L'écran s'allume automatiquement dès que vous utilisez l'appareil. Si vous arrêtez de pédaler pendant 4 minutes, l'écran s'éteint automatiquement.

**SCAN** (balayage) : Appuyez sur la touche « Mode » puis sélectionnez « Scan » (balayage) ; le symbole du balayage apparaît en haut à gauche sur l'écran. L'ordinateur opère un balayage automatique des différentes fonctions et les différentes valeurs s'affichent sur l'écran LCD.

**TIME** (Durée) : calcule automatiquement le temps dès que l'entraînement commence.

**SPEED** (Vitesse) : indique la vitesse actuelle.

**DISTANCE** (Distance) : indique la distance parcourue pendant l'entraînement.

**CALORIES** (Calories) : indique les calories consommées pendant l'entraînement.

**PULSE** (Fréquence cardiaque) : Enregistre et affiche automatiquement votre fréquence cardiaque pendant l'entraînement. Appuyez sur la touche jusqu'à ce que la flèche s'arrête sur PULSE. L'écran affiche à présent la fréquence cardiaque actuelle par minute. Pour mesurer vos pulsations, placez les paumes de vos mains sur les surfaces de contact ; l'écran LCD affiche vos pulsations actuelles par minute.

**Note** : les données fournies par le pulsomètre sont données à titre indicatif et ne peuvent être utilisées à des fins médicales.

[www.ultrasport.net](http://www.ultrasport.net)

## RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

Le réglage de la résistance s'effectue facilement et de manière précise à l'aide de la molette de réglage placée en dessous du guidon. En tournant la molette dans le sens des aiguilles d'une montre (+), vous augmentez la résistance. Pour la réduire, tournez la molette dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (-).

### Conseils

Si vous souhaitez améliorer votre résistance physique et votre santé, veuillez tenir compte des aspects suivants : si vous n'avez pas pratiqué d'activités sportives au cours des dernières années, n'hésitez pas à consulter votre médecin pour éviter tout risque pour votre santé.

### Intensité

Pour obtenir les meilleurs résultats, il convient de bien choisir l'intensité de votre entraînement en vous basant sur votre fréquence cardiaque.

La formule suivante est souvent employée pour la déterminer. Fréquence cardiaque maximale =  $220 - \text{âge}$ .

Pendant l'entraînement, la fréquence cardiaque devrait toujours se situer entre 60 % et 85 % de la fréquence cardiaque maximale.

Pour déterminer la zone d'exercice pour votre entraînement, référez-vous au tableau indiquant les différentes fréquences cardiaques.

Durant les premières semaines d'entraînement, vous devriez maintenir votre fréquence cardiaque à 60 % de votre fréquence cardiaque maximale.

Dès que votre condition physique s'améliorera, vous devriez augmenter progressivement votre fréquence cardiaque jusqu'à atteindre 85 % de la fréquence cardiaque maximale.

### Combustion des graisses

A 60 % de la fréquence cardiaque maximale, l'organisme commence à brûler les graisses. Pour une combustion optimale des graisses, la fréquence cardiaque devrait être maintenue entre 60 % et 70 % de la fréquence cardiaque maximale. L'entraînement optimal se compose de trois unités d'entraînement par semaine de 30 minutes chacune.

### Exemple :

Vous avez 52 ans et souhaitez commencer l'entraînement.

Fréquence cardiaque maximale =  $220 - 52$  (Alter) = 168 pulsations/min.

Fréquence cardiaque minimale =  $168 \times 0,6 = 101$  pulsations/min.

Fréquence cardiaque de votre zone d'exercice =  $168 \times 0,7 = 117$  pulsations/min.

Au cours des premières semaines, il est conseillé de démarrer avec une fréquence cardiaque de 101 qui pourra progressivement être amenée à 117.

Avec l'amélioration de votre condition physique, l'intensité de votre entraînement devrait être augmentée pour atteindre 70 % à 75 % de votre fréquence cardiaque maximale.

Vous y parviendrez en augmentant la résistance, la fréquence ou la durée de vos séances d'entraînement.

## Déroulement de l'entraînement

- Échauffement : avant d'entamer votre séance entraînement, vous devriez vous échauffer pendant 5 à 10 minutes avec des étirements ou un entraînement modéré à faible résistance sur le vélo.
- Entraînement : pendant la séance d'entraînement proprement dite, il est conseillé de maintenir votre fréquence cardiaque entre 70 % et 85 % de votre fréquence cardiaque maximale.

La durée de votre unité d'entraînement peut être déterminée comme suit :

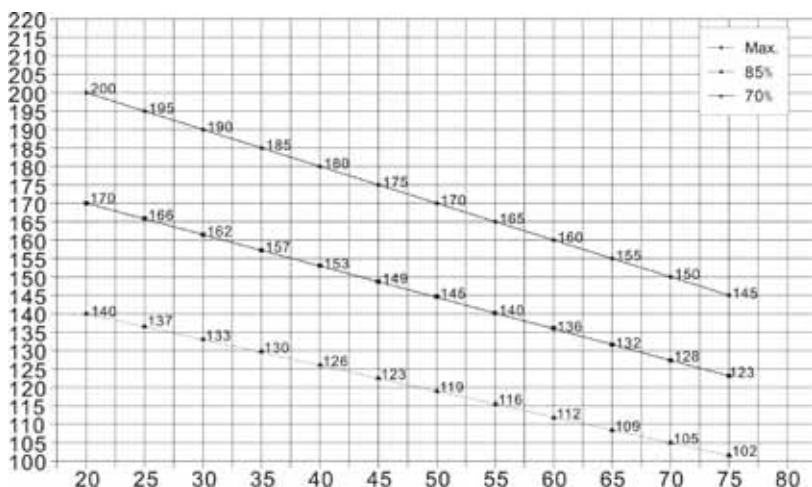
- Entraînement quotidien : 10 min. par unité d'entraînement  
2-3 x par semaine : 30 min. par unité d'entraînement  
1-2 x par semaine : 60 min. par unité d'entraînement

- Détente : au cours des 5 à 10 dernières minutes, l'intensité de l'entraînement devrait être nettement diminuée pour permettre aux muscles de se détendre et au métabolisme de revenir à la normale. Les étirements permettent en outre d'éviter les courbatures.

## Succès de l'entraînement

En vous entraînant régulièrement, il vous faudra progressivement augmenter la résistance pour atteindre votre fréquence cardiaque optimale. Vous aurez de moins en moins d'efforts à fournir et votre condition s'améliorera sensiblement.

C'est pourquoi vous devriez vous motiver à vous entraîner régulièrement. Programmez des séances d'entraînement à heures fixes et ne démarrez pas trop brutalement.



## Consignes D'entraînement

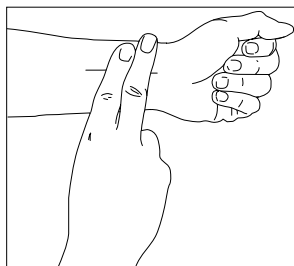
L'entraînement avec le vélo d'appartement pliant ULTRASPORT devra se faire en tenant compte de votre condition physique. Si vous n'avez pas pratiqué de sport pendant plusieurs années ou souffrez d'une surcharge pondérale importante, il faudra démarrer l'entraînement à un niveau faible et augmenter progressivement la durée des séances (quelques minutes par unité d'entraînement par ex.).

Au début, vous ne pourrez probablement vous entraîner que quelques minutes dans votre zone d'exercice personnelle ; mais ne vous découragez pas, après seulement 6 à 8 semaines d'entraînement, votre condition physique s'améliorera nettement. Il vous faudra probablement plus longtemps pour ressentir une amélioration plus sensible de votre condition. Ne perdez pas patience ; continuez votre entraînement à votre rythme. Après quelque temps, vous pourrez vous entraîner 30 minutes sans interruption sur votre vélo d'appartement pliant ULTRASPORT. Plus votre performance augmente, plus vous augmentez votre zone d'exercice et plus l'entraînement sera difficile !

- Demandez à votre médecin de contrôler l'équilibre de votre programme d'entraînement et d'alimentation.
- Démarrez votre programme d'entraînement progressivement en vous fixant des objectifs réalistes, entérinés par votre médecin.
- Prenez votre pouls régulièrement. Déterminez la fréquence cardiaque optimale à atteindre en tenant compte de votre âge et de votre condition physique.
- Placez votre vélo d'appartement pliant sur une surface solide et plane en prévoyant 1 m d'espace libre autour de l'appareil.

### INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Pour un résultat optimal, vous devriez toujours choisir la meilleure intensité d'entraînement. Votre fréquence cardiaque servira de référence pour la déterminer. Pour un entraînement efficace en zone anaérobie, ne dépassez pas 70 à 80 pour cent de votre fréquence cardiaque maximale. Cette valeur correspond à votre zone d'exercice personnelle. Vous pouvez la déterminer à l'aide du tableau ci-contre. Il contient les valeurs correspondant aux personnes de tout âge débutant l'entraînement ou déjà bien entraînées.



Au cours des premiers mois de votre entraînement, votre fréquence cardiaque devrait se situer à la limite inférieure de votre zone d'exercice personnelle. Vous pourrez ensuite augmenter progressivement l'intensité de l'entraînement de manière à placer votre fréquence cardiaque à un niveau intermédiaire de votre zone d'exercice.

Pour prendre votre pouls, arrêtez l'entraînement ; continuez à pédaler lentement ou marchez dans la pièce en plaçant deux doigts sur votre poignet. Comptez les pulsations pendant 6 secondes puis multipliez le résultat par 10 pour obtenir le nombre de pulsations actuel. Si votre cœur bat par exemple 14 fois en 6 secondes, votre fréquence cardiaque est de 140 pulsations par minute. (Le pouls est pris pendant 6 secondes car la fréquence cardiaque diminue nettement après l'entraînement). Adaptez votre entraînement de façon à placer votre fréquence cardiaque dans votre zone d'exercice personnelle.

Age	Zone d'exercice (pulsations/minute) débutant	Zone d'exercice (pulsations/minute) personne entraînée
20	138-167	133-162
25	136-166	132-132
30	135-164	130-158
35	134-162	129-156
40	132-161	127-155
45	131-159	125-153
50	129-156	124-150
55	127-155	122-149
60	126-153	121-147
65	125-151	119-145
70	123-150	118-144
75	122-147	117-142
80	120-146	115-140
85	118-144	114-139

## Échauffement

Demandez à une personne qualifiée de vous initier aux mouvements d'étirement et d'échauffement pour éviter d'emblée les erreurs qui pourraient nuire à votre santé.

Chaque unité d'entraînement devrait se dérouler en plusieurs phases : une phase d'échauffement (warm-up) - une phase d'entraînement - une phase de détente (cool-down) permettant d'éviter les blessures et les courbatures.

### 1. Phase d'échauffement

5 à 10 minutes de gymnastique et de stretching (étirements) préparent l'organisme à l'entraînement qui va suivre. Un bon échauffement augmente la température corporelle, la fréquence cardiaque et la circulation sanguine.

5 à 10 minutes d'entraînement modéré à faible résistance sur l'ergomètre.

### 2. Phase d'entraînement

20 bis 30 minutes d'entraînement intensif mais pas excessif : la fréquence cardiaque ne dépasse pas la zone d'exercice. (Attention : pendant la première semaine d'entraînement, une séance de devrait pas dépasser 20 minutes avec une fréquence cardiaque maintenue dans la zone d'exercice).

### 3. Phase de détente

5 à 10 minutes de gymnastique et de stretching (étirements) pour permettre à la musculature de se détendre et éviter les courbatures.

### Fréquence d'entraînement

Pour conserver ou améliorer votre condition physique, prévoyez trois séances par semaine espacées d'au moins

un jour de repos.

Après quelques mois d'entraînement régulier, vous pouvez augmenter le nombre de séances à cinq par semaine. La clef du succès réside dans l'intégration de votre entraînement dans votre vie quotidienne et dans le plaisir qu'il vous procurera.

### Étirements

#### 1. Touchez vos orteils

Penchez-vous en avant sans plier les genoux et sans contracter les épaules et le dos, et essayez de toucher vos orteils. Essayez de vous pencher au maximum et tenez la position pendant 15 secondes. Détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois.



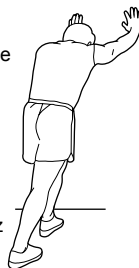
#### 2. Extension des muscles à l'arrière de la cuisse

Asseyez-vous par terre et tendez la jambe droite. Repliez la jambe gauche jusqu'à ce que la plante de votre pied touche la face intérieure de votre cuisse droite. Penchez-vous en avant le plus possible et essayez de toucher les orteils de votre pied droit. Maintenez cette position pendant 15 secondes. Répétez l'exercice avec la jambe gauche. Détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois de chaque côté.



#### 3. Extension des muscles du mollet et du talon d'Achille

Appuyez vos mains contre un mur en plaçant votre pied droit le plus loin possible vers l'arrière sans fléchir le genou. Votre jambe gauche est pliée, elle se trouve à peu près au niveau de votre bassin. Basculez à présent votre hanche en direction du mur jusqu'à se sentir l'étirement dans votre mollet droit. Évitez de soulever le talon. Tenez cette position pendant 15 secondes. Répétez l'exercice avec la jambe gauche. Puis répétez l'exercice trois fois pour chaque jambe.



#### 4. Étirement du quadriceps et des muscles de la hanche

Appuyez une main sur le mur pour garder l'équilibre. Avec l'autre main saisissez votre pied et maintenez-le. Essayez de ramener le talon le plus près possible de la fesse. Tenez la position pendant 15 secondes. Détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois pour chaque jambe.

#### 5. Étirement des muscles internes de la cuisse

Asseyez-vous par terre et repliez les jambes jusqu'à ce que la plante de vos pieds se touchent. Vos genoux pointent vers l'extérieur. Ramenez vos pieds le plus près possible de votre corps sans les soulever du sol. Appuyez vos genoux vers le bas. Maintenez cette position pendant 15 secondes. Détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois pour chaque jambe.



# ***Ultrasport***

**Vélo d'appartement Pilant**

**F-Bike**

331100000022

**Bon de garantie**

En cas de dommage relevant de la garantie, veuillez contacter tout d'abord notre assistance en ligne ou nous écrire un e-mail.

**Garantie de 2 ans**



**Fabricant et S.A.V.**

**Summary GmbH**

Tél. S.A.V. : 00800 880 880 08  
E-mail : [service.fr@ultrasport.net](mailto:service.fr@ultrasport.net)  
Internet : [www.ultrasport.net](http://www.ultrasport.net)



<http://www.facebook.com/Ultrafit.Ultrasport.Ultratec>

**Made in China**