



Guide utilisateur nouvelle console et Vélos M3i STUDIO-STUDIO PLUS

NOUVEAUTÉ

EXTRAIT DES MANUELS D'UTILISATION PN 555540/555541. CONSULTEZ KEISER.COM POUR OBTENIR LES VERSIONS LES PLUS RÉCENTES.



**MODÈLES VÉLOS DE SALLE:
005508**, 005509****

CONTENU

2 — AFFICHAGE DE L'ECRAN

- 2_APERÇU
- 3_FONCTIONNALITÉS DE L'AFFICHAGE
- 4_DÉFINITIONS
- 6_DÉMARRER VOTRE PARCOURS
- 7_CONFIGURATION DU CYCLISTE
- 9.MONITEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE
- 9.APPLICATIONS DE FITNESS
- 10.PARAMÈTRES D'AFFICHAGE

AFFICHAGE DE L'ÉCRAN

APERÇU

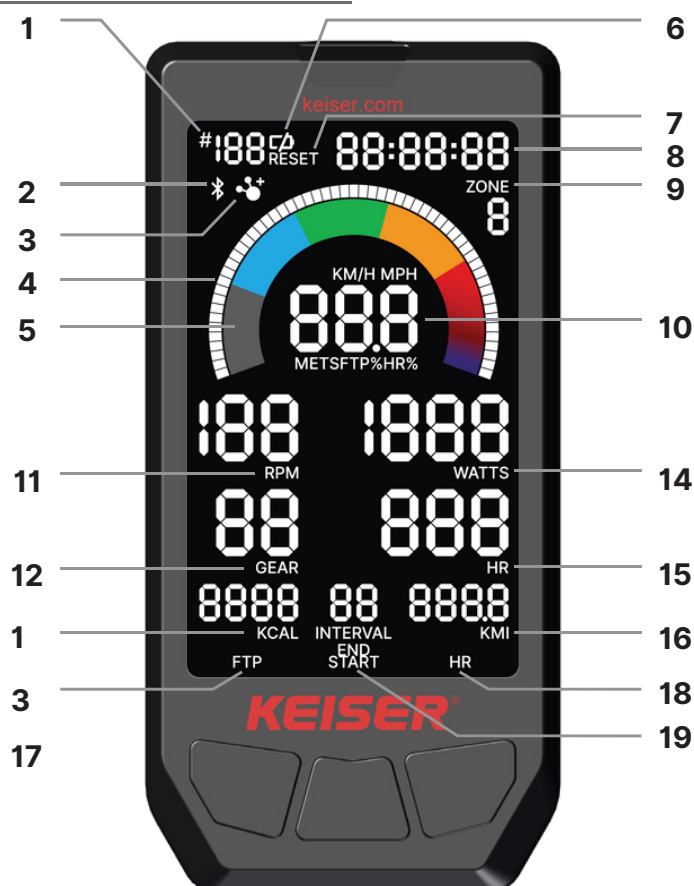


1	Boîtier de l'écran
2	Capteur de rétroéclairage
3	Écran LCD rétroéclairé
4	Bouton gauche : - / FTP
5	Bouton central : INTERVALLE / FIN / DÉMARRER
6	Bouton droit : + / FC (fréquence cardiaque)

Les boutons sont multifonctionnels et permettent au cycliste de :

- Entrer ses données personnelles pour configurer son profil cycliste.
- Basculer entre les différents modes d'entraînement : Vitesse, FTP (puissance fonctionnelle seuil), FC (fréquence cardiaque) et METS.
- Lancer un entraînement par intervalles.
- Réinitialiser rapidement les infos, y compris le temps écoulé et la distance.
- Appairer facilement un moniteur de fréquence cardiaque compatible (FC) en recherchant les appareils à proximité d'un clic.

FONCTIONNALITÉS



1. Numéro de vélo : Numéro d'identification du vélo pouvant être attribué, plage de 1 à 199 (la valeur par défaut est 0).

2. Icône Bluetooth Clignotant = recherche en cours. L'icône reste allumé lorsque l'écran est connecté à un appareil compatible via Bluetooth.

3. Icône ANT+ : Clignotant = recherche en cours. L'icône reste allumé une fois connecté à un appareil compatible via ANT+.

4. Barre de progression : Indicateur de zone en mode FTP ou FC.*

5. Ride by Color : Intensités d'entraînement codées par couleur dans 5, 6 ou 7 zones FTP et 5 zones de fréquence cardiaque.*

6. Icône batterie faible : S'affiche lorsque le condensateur est faible. Continuez à pédaler pour recharger.

7. RÉINITIALISER : Réinitialise les moyennes et les totaux de la session.

8. Temps : Temps écoulé du parcours.

9. ZONE : Numéro actuel de la zone FTP ou de la fréquence cardiaque.*

10. Cadran central : Modes d'affichage : Vitesse (KM/H ou MPH), **FTP%**, **HR%**, ou **METS**.

11. RPM (Tours par minute) : Cadence de pédalage mesurée en tours par minute.

12. VITESSE : Réglages du niveau de résistance de 1 à 72. Le rapport "88" = Frein d'urgence.

13. KCAL (Calories) : Valeur cumulative des calories pendant le parcours.

14. WATTS : Puissance délivrée pendant le parcours affichée en watts.

15. FC (Fréquence cardiaque) : Affichage de la fréquence cardiaque (BPM) lorsque le cycliste porte un capteur de fréquence cardiaque compatible.

16. DISTANCE : Distance parcourue affichée en miles (MI) ou kilomètres (KM).

17. Mode FTP : (Puissance fonctionnelle seul) : Le bouton gauche bascule le cadran central entre FTP% et la vitesse (KM/H ou MPH).*

18 Mode FC (Fréquence cardiaque) / Mode METS : Le bouton droit bascule le cadran central entre HR% et la vitesse (KM/H ou MPH). Si METS est activé, le bouton droit bascule entre METS et HR%, avec une vitesse moyenne affichée à la fin du parcours.*

19. INTERVALLE / DÉMARRER / TERMINER : Le bouton central START entre dans l'écran de configuration du cycliste. INTERVAL START/END enregistre/termine les intervalles du parcours. Le numéro d'intervalle au-dessus clignote pendant l'intervalle.*

*Configuration du cycliste nécessaire pour activer la fonctionnalité.

DÉFINITIONS

KM/H, MPH (Vitesse) - La console mesure la vitesse estimée du cycliste en miles par heure (**MPH**) ou en kilomètres par heure (**KM/H**). L'unité de mesure peut être modifiée dans les paramètres de l'unité (voir la section "Paramètres d'affichage"). La vitesse calculée par l'unité est basée directement sur la puissance produite par le cycliste (route plate, sans aucun dénivelé).

MI/KM (Distance) - L'unité mesure la distance parcourue en miles (**MI**) ou en kilomètres (**KM**). L'unité de mesure peut être modifiée dans les paramètres d'affichage (voir la section "Paramètres d'affichage"). L'affichage calcule la distance parcourue en fonction de la vitesse moyenne du cycliste pour une durée donnée. Remarque : l'odomètre (affichage en bas à droite de l'écran de démarrage) mesure la distance cumulative parcourue sur le vélo.

RPM (Tours par minute) - Mesure des tours par minute du pédalier, également connu sous le nom de cadence dans le monde du cyclisme, et correspond approximativement à la vitesse à laquelle le cycliste pédale.

VITESSE - La vitesse est le niveau de résistance affiché sous forme de nombre dans une plage de 1 à 72. La résistance est contrôlée par le levier de résistance : déplacez le levier vers l'avant pour augmenter la résistance, déplacez-le vers l'arrière pour diminuer la résistance. Le rapport maximal "88" est le frein d'urgence.

WATTS - La puissance (affichée en watts) est une mesure de l'effort fourni sur une période de temps. Elle est calculée par la formule $P = F \times V$, ou plus spécifiquement, Puissance (effort fourni) = Force (cadence de pédalage dans un rapport donné) x Vitesse (RPM).

KCAL (Kilocalories) - Mesure de la quantité approximative d'énergie alimentaire utilisée par le corps d'un cycliste en calories (KCAL).

FTP (Puissance fonctionnelle seuil) - La puissance fonctionnelle seuil (FTP) est définie comme la puissance maximale qu'un cycliste peut soutenir pendant une heure d'effort constant sans devenir excessivement fatigué (c'est-à-dire le seuil de lactate). La FTP calculée est la puissance (mesurée en watts) que vous devriez être capable de maintenir pendant environ une heure à votre niveau de forme actuel. Cette valeur est utilisée pour mesurer la forme physique d'un cycliste et déterminer les intensités d'entraînement (zones de puissance). Voici les 7 zones de puissance utilisées :

Zone 1	Récupération active	<55% FTP
Zone 2	Endurance	56% à 75% FTP
Zone 3	Tempo	76% à 90% FTP
Zone 4	Seuil	91% à 105% FTP
Zone 5	VO2 max	106% à 120% FTP
Zone 6	Capacité anaérobie	121% à 150% FTP
Zone 7	Puissance neuromusculaire	>150% FTP

Remarque : L'affichage peut être configuré pour un entraînement FTP en 5,6 ou 7 zones (voir la section "Paramètres d'affichage").

FTP% (Pourcentage du Seuil de puissance fonctionnelle) – Représente l'intensité de l'exercice en pourcentage de la FTP calculée du cycliste. Les cyclistes peuvent entrer leur **FTP** sur l'écran. Pendant un parcours, le pourcentage de **FTP%** s'affiche dans le cadran central, avec le numéro actuel de la **zone** (coin supérieur droit) et la barre de progression pour montrer où vous vous trouvez dans une zone donnée.

Remarque : La FTP doit obligatoirement être renseignée pour profiter de cet affichage.

FC (Fréquence cardiaque) – L'affichage affiche la fréquence cardiaque du cycliste en battements par minute (BPM) lorsqu'il est connecté à un moniteur de fréquence cardiaque compatible (MFC). Consultez la section "Moniteur de fréquence cardiaque" pour les instructions de connexion.

FC MAX (Fréquence cardiaque maximale) – C'est le nombre le plus élevé de battements de cœur par minute (BPM) qu'un individu peut atteindre lors d'un effort physique maximal. La **FC MAX** calculée est utilisée comme point de référence pour déterminer les zones cibles de fréquence cardiaque pour divers types d'exercices/entraînements. Voici les 5 zones d'entraînement en fréquence cardiaque utilisées :

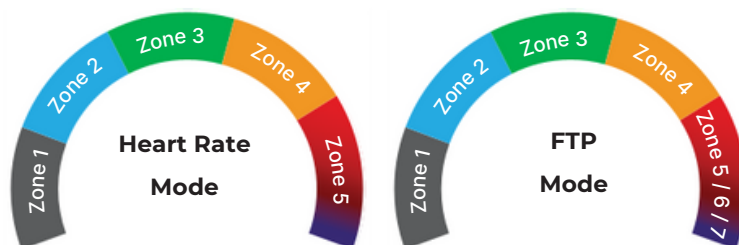
Zone 1	Niveau de récupération	50% à 60% de la FC MAX
Zone 2	Niveau d'endurance	60% à 70% de la FC MAX
Zone 3	Niveau aérobie	70% à 80% de la FC MAX
Zone 4	Seuil anaérobie	80% à 90% de la FC MAX
Zone 5	Niveau VO2 max+	à/au-dessus de 90% de la FC MAX

HR% (Taux de fréquence cardiaque maximal) – Représente l'intensité de l'exercice en pourcentage de la fréquence cardiaque maximale calculée d'un cycliste. Les cyclistes peuvent entrer la valeur de leur **FC max** dans l'écran de configuration du cycliste. Pendant une séance, le **HR%** s'affiche sur le cadran central, avec le numéro de la **zone** actuelle (coin supérieur droit) et la barre de progression pour indiquer où vous vous situez dans une zone donnée. *Remarque : La configuration du cycliste et la connexion à un capteur de fréquence cardiaque compatible sont nécessaires pour activer cette fonctionnalité.*

METS (Équivalent métabolique d'une tâche) – Représente le ratio du taux d'énergie dépensée pendant une activité par rapport au taux d'énergie dépensée au repos. Pendant une séance, la valeur MET s'affiche sur le cadran central. Le poids de l'utilisateur est requis (reportez-vous à la section "Configuration du cycliste" pour les instructions). *Remarque : Le mode METS est désactivé par défaut. Pour activer le mode METS, consultez la section "Paramètres d'affichage".*

Activity Level	MET Value
Sedentary (rest)	< 1,5
Light Intensity	1,6 - 2,9
Moderate Intensity	3,0 - 5,9
Vigorous Intensity	> 6,0

RIDE BY COLOR™ – Un système d'entraînement Keiser utilisé pour guider et surveiller les intensités d'entraînement en utilisant des zones codées par couleur (cadran couleur). Entraînez-vous dans 5, 6 ou 7 zones en mode FTP et 5 zones en mode fréquence cardiaque. Chaque zone correspond à un niveau d'intensité spécifique en fonction du niveau de forme physique du cycliste. Consultez FTP et MAX HR pour les catégories de niveaux d'intensité et leurs plages de pourcentage.



ZONE – Représente différents niveaux d'intensité d'entraînement, classés par numéro de zone/couleur. Les zones sont basées sur le nombre FTP ou le pourcentage de la fréquence cardiaque maximale calculée d'un cycliste.

Affichage central – La vue du cadran central est la vitesse (**KM/H ou MPH**). Lorsque les données du cycliste sont saisies dans l'écran de configuration du cycliste, le mode **FTP**, y compris le mode HR lorsqu'il est connecté à un capteur de fréquence cardiaque compatible, est activé. Appuyez sur le bouton gauche [**FTP**] pour basculer entre **FTP%** et la vitesse (**KM/H ou MPH**). Appuyez sur le bouton droit [**HR**] pour basculer entre **HR%** et la vitesse (**KM/H ou MPH**).

Temps – mesuré et affiché au format HH:MM:SS en haut à droite de l'écran de la séance.

INTERVALLE – Fait référence à une séance d'entraînement structurée impliquant des périodes alternées, généralement catégorisées en fonction de la durée et de l'intensité de l'effort. Appuyez sur le bouton central [**DÉBUT/FIN INTERVALLE**] pendant votre séance pour commencer ou terminer un intervalle. *Remarque : La configuration du cycliste est requise pour activer cette fonctionnalité.*

RÉINITIALISATION – Cette fonction (appuyez et maintenez enfoncés les boutons gauche et droit) réinitialise les moyennes de la séance et redémarre le temps écoulé et la distance. *Remarque : Les données du cycliste **FTP**, **MAX HR** et **LBS / KG** (poids) ne sont pas affectées.*

Commencez votre course.

Pédaler est nécessaire pour allumer et alimenter l'écran.

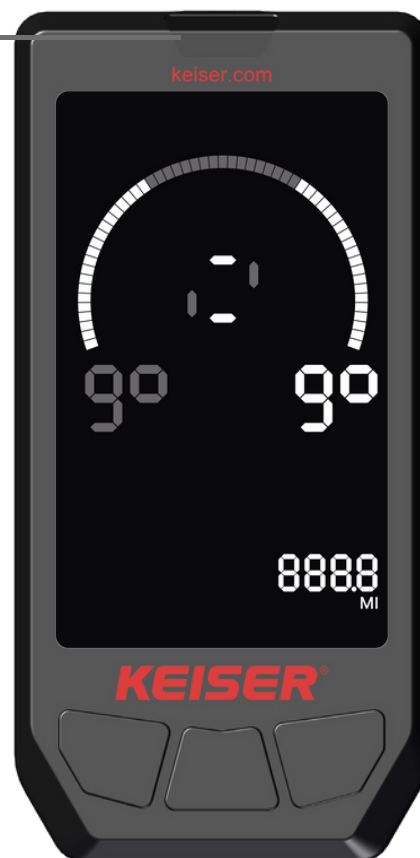
Remarque : L'icône de faible puissance  clignote lorsque le condensateur est à faible puissance. Continuez de pédaler pour recharger. Une fois que le condensateur est chargé, l'icône de faible puissance s'éteint.

Commencez votre trajet.

1. Commencez à pédaler : L'écran de démarrage avec une barre de progression apparaît, encourageant le cycliste à continuer de pédaler. "Go Go" s'affiche.

Note : Le compteur kilométrique s'affiche dans le coin inférieur droit pendant cette période.

2. Une fois que la barre de progression se ferme en haut, votre écran principal s'affiche.



Séance de parcours libre

Après le démarrage, l'écran affiche les données principales pour votre session, le temps écoulé et la distance parcourue.

Aucune entrée de données de la part du cycliste n'est requise.

La vue principale affiche la vitesse (**KM/H ou MPH**).

Le cycliste peut rester sur cet écran de parcours libre aussi longtemps qu'il le souhaite.

Pour connecter un capteur de fréquence cardiaque, consultez la section "Moniteur de fréquence cardiaque".

Pour mettre fin au trajet et consulter les moyennes et totaux du trajet :

- Cessez de pédaler. Après quelques secondes d'inactivité (aucune pédalage, aucun bouton pressé), les moyennes et totaux du trajet clignotent pendant 1 minute. L'écran s'éteint.

Pour une session d'entraînement plus personnalisée, consultez la section suivante pour les instructions de configuration.



CONFIGURATION

Saisissez les données de l'utilisateur (FTP, Fréquence cardiaque maximale et Poids utilisateur) dans l'écran de configuration pour obtenir un affichage personnalisé.

Les modes d'entraînement sont activés sur la console en fonction des données de l'utilisateur saisies :

Entrez la valeur FTP.	Pour activer -> Mode FTP
Entrez la fréquence cardiaque maximale.	Pour activer -> FC Mode (GRH connecté requis)
Entrez le poids de l'utilisateur.	Pour activer -> Mode MET (si le mode est activé)

Pour renseigner les données de l'utilisateur dans la console :

1. Pédalez pour allumer l'écran.*
2. Une fois la console allumée, appuyez sur n'importe quel bouton pour accéder à l'espace configuration :

MENU	DESCRIPTION
FTP	Puissance seuil fonctionnelle mesurée en watts 50 - 550
FC MAX	Fréquence cardiaque maximale mesurée en BPM 90 - 220
LBS / KG	Poids de l'utilisateur en unités de mesure américaines ou métriques 50 lbs - 350 lbs / 22 kg - 158 kg

Remarque :

- Pour ignorer une option du menu et laisser une valeur vide, appuyez sur le bouton central [**FIN**].
- Pour effacer une valeur renseignée, maintenez enfoncé le bouton Gauche ou Droit jusqu'à ce que la plage de valeur soit atteinte, puis appuyez à nouveau sur le même bouton pour effacer la valeur.

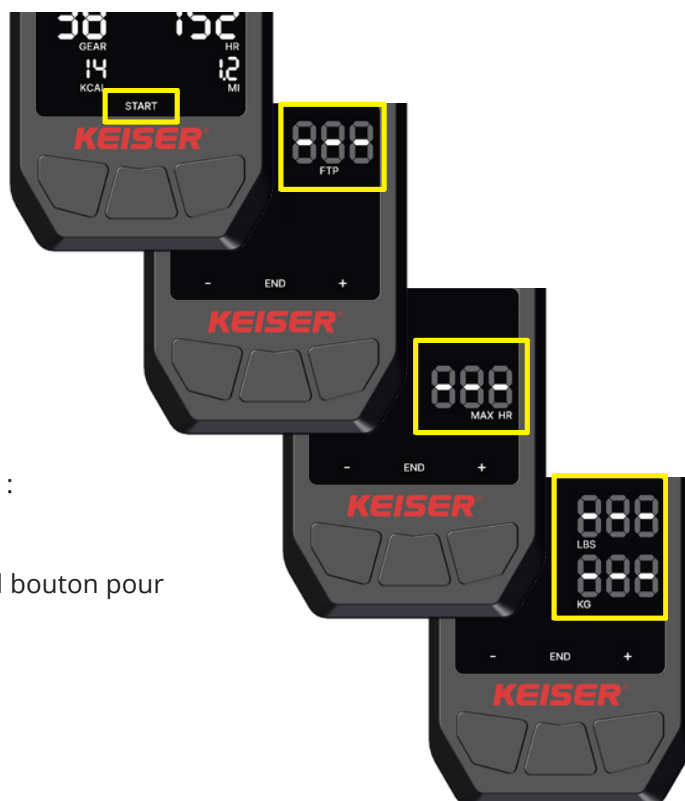
3. Utilisez les boutons Gauche/Droit [**-/+**] pour ajuster votre valeur **FTP**, puis appuyez sur le bouton central [**FIN**] pour confirmer.

- Répétez l'étape ci-dessus pour les menus **MAX HR** et **LBS / KG**.

4. Après avoir saisi le poids de l'utilisateur, appuyez sur le bouton central [**FIN**] pour confirmer et terminer la configuration.

Pour modifier les données de l'utilisateur après la configuration, maintenez enfoncé le bouton Gauche ou Droit jusqu'à ce que l'écran de configuration apparaisse.

- L'écran doit être allumé pour saisir les données de l'utilisateur dans l'espace configuration. Lorsque l'icône de pile faible clignote, cela indique que le condensateur est déchargé. Continuez de pédaler pour le recharger.



Consultez la section suivante pour d'autres instructions et fonctionnalités supplémentaires.

Modes

Les modes sont activés en utilisant les 2 boutons gauche et droit de votre console. Les données seront actualisées en fonction des informations saisies par l'utilisateur (reportez-vous à la section "Configuration").

Pendant votre séance, utilisez les boutons Gauche et Droit pour changer de mode d'affichage comme suit :

- **Mode FTP** : Appuyez sur le bouton Gauche [**FTP**] pour basculer entre **FTP%** et la Vitesse (**KM/H ou MPH**).

- **Mode FC** : Appuyez sur le bouton Droit [**FC**] pour basculer entre **FC%** et la Vitesse (**KM/H ou MPH**).

Note sur le mode Fréquence Cardiaque :

- » Un capteur de fréquence cardiaque compatible est requis (non inclus) pour afficher le mode FC sur la console.
- » Si un capteur de fréquence cardiaque n'est pas connecté, le bouton Droit revient au mode Vitesse et [**FC**] reste éteint.
- » Pour connecter un capteur de fréquence cardiaque, reportez-vous à la section "Moniteur de fréquence cardiaque".

- **Mode METS** : Si les METS sont activés sur l'écran et que le poids de l'utilisateur a été saisi, le bouton Droit basculera entre les **METS** et le **FC%**. De plus :

- » La Vitesse (**KM/H ou MPH**) ne sera plus active pendant la session.
- » La vitesse moyenne de votre session apparaîtra à la fin de celle-ci.



Intervalles

- Appuyez sur le bouton central [**DÉBUT INTERVALLE**] pour démarrer un intervalle. Le numéro de l'intervalle au-dessus clignote pendant l'intervalle.
- Appuyez sur le bouton central [**FIN INTERVALLE**] pour mettre fin à un intervalle. Les moyennes de l'intervalle clignotent et les totaux de temps et de distance s'affichent pendant 8 secondes, l'écran affiche ensuite à nouveau les informations de la session.

Remarque : Pour démarrer le prochain intervalle sans délai, appuyez sur le bouton central [**DÉBUT INTERVALLE**].

Réinitialiser

- Appuyez et maintenez enfoncés les boutons Gauche et Droit jusqu'à ce que l'icône **RÉINITIALISER** apparaisse dans le coin supérieur gauche.
- Les moyennes de trajet sont réinitialisées, et le temps écoulé ainsi que la distance redémarrent.

Pour mettre fin au trajet et voir les moyennes et totaux du trajet :

- Cessez de pédaler. Après quelques secondes d'inactivité (pas de pédalage, aucun bouton pressé), les moyennes et totaux du trajet clignotent pendant 1 minute. L'affichage s'éteint.

MONITEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Note : Un capteur de fréquence cardiaque compatible ANT+ ou Bluetooth est nécessaire (non inclus). Les moniteurs de fréquence cardiaque et la manière dont ils établissent la connexion varient. Consultez les instructions du fabricant du capteur avant de tenter de le connecter à l'écran.

Pour connecter un capteur de fréquence cardiaque :

1. Mettez le capteur de fréquence cardiaque et positionnez-vous près de l'écran.
2. Pédalez pour allumer et alimenter l'écran.
3. Activez votre capteur de fréquence cardiaque (suivez les instructions du fabricant).
4. Recherchez le signal de fréquence cardiaque : Appuyez et maintenez enfoncé le bouton central [DÉMARRER] jusqu'à ce que les icônes de connectivité ANT+ et Bluetooth commencent à clignoter pour activer la recherche. • Remarque : Les écrans avec le mode Utilisateur Privé activé rechercheront automatiquement le signal de fréquence cardiaque au démarrage.
5. Après la connexion, la fréquence cardiaque [FC] affichera votre BPM actuel et l'icône de connectivité appropriée restera allumée.

La connexion reste active jusqu'à ce que l'écran se mette en veille ou que le capteur de fréquence cardiaque soit déconnecté manuellement.

L'écran est capable de recevoir des signaux de fréquence cardiaque dans n'importe quelle position de conduite sur le vélo.

Appuyez et maintenez enfoncé le bouton central [DÉMARRER] à n'importe quel moment pendant votre trajet pour activer ou annuler la recherche du signal de fréquence cardiaque.

APPLICATIONS DE FITNESS

L'écran exporte les données d'entraînement vers des applications/dispositifs de fitness compatibles utilisant les services Bluetooth Fitness Machine (FTMS), la vitesse et la cadence de cyclisme (CSCS), le service de puissance de cyclisme (CPS) ou ANT+.

Pour connecter votre application/dispositif de fitness à n'importe quel moment pendant votre trajet :

1. Pédalez pour allumer et alimenter l'écran.
2. Assurez-vous que le Bluetooth ou l'ANT+ sur votre application/dispositif est activé.
3. Connectez-vous : Bluetooth FTMS, CSCS et CPS Dans l'application, recherchez et connectez-vous à l'écran identifié comme "M3iS" suivi de votre numéro d'identification du vélo #.

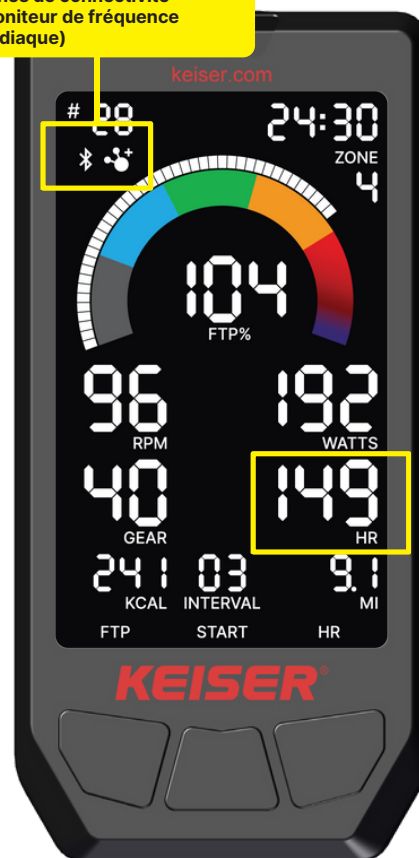
ANT+ S

Sélectionnez les données d'entraînement souhaitées :

PROFIL	EXTENSION/Identifiant du vélo #
Vitesse/Cadence	"1***"
Cadence	"2***"
Vitesse	"3***"
Puissance	"4***"

Une fois connecté, les données d'entraînement de l'écran apparaîtront sur l'application/le dispositif. À la fin de votre trajet, enregistrez vos données d'entraînement selon les instructions du fabricant de l'application/du dispositif.

icônes de connectivité
(moniteur de fréquence
cardiaque)



Identifiant du
vélo #



Paramètres de l'écran

Changer les éléments suivants dans le menu Réglages de votre console

MENU	DESCRIPTION	OPTIONS DE CONFIGURATION
<i>bid</i>	Identifiant du vélo #	Tout nombre de 1 à 199 (L'identifiant du vélo par défaut est 0)
<i>USA/ S1</i>	Unités de vitesse et de distance	<i>USA</i> Système impérial américain (par défaut) <i>S1</i> Métrique
<i>bol</i>	Mode Équivalent Métabolique de la Tâche (METS)"	<i>OFF</i> Mode désactivé (par défaut) <i>On</i> Mode activé
<i>FTP</i>	Zone FTP Méthodes d'entraînement Mode	<i>5, 6, 7</i> (par défaut) nombre de zones
<i>USr</i>	Mode d'utilisation (Voir la note ci-dessous pour plus de détails)	<i>CLUB</i> Mode Utilisateur Club <i>Ho3E</i> Mode Utilisateur Privé

1. Pédalez pour allumer et alimenter l'écran. • Continuez à pédaler jusqu'à ce que l'icône de batterie faible  disparaisse.

2. Appuyez et maintenez enfoncés les trois boutons de l'écran pendant 6 secondes pour accéder au menu Réglages de votre console.

- " *bid* " (Identifiant du vélo) est le premier paramètre modifiable.
- La durée limite d'édition est de 5 minutes.

3. Utilisez les boutons Gauche/Droite [- / +] pour sélectionner un menu, puis appuyez sur le bouton central [**DÉMARRER**] pour éditer le réglage.

4. Utilisez les boutons Gauche/Droite [- / +] pour effectuer votre ajustement, puis appuyez sur le bouton central [**FIN**] pour confirmer.

5. Répétez les deux étapes précédentes pour ajuster tout autre réglage du menu.

6. Pour quitter les Paramètres de l'écran, maintenez enfoncé le bouton central [**DÉMARRER**].

Les changements de réglages de votre console apparaîtront immédiatement pendant votre séance, sauf pour les modes METS et Utilisateur de l'écran. Ces changements seront activés lors de votre prochain trajet.

Note sur le mode Utilisateur de l'écran :

- Le mode Utilisateur Privé mémorise automatiquement vos données de FTP, de FC maximale ou de poids entrées lors de votre trajet précédent. De plus, il recherchera automatiquement le signal de fréquence cardiaque pendant les 5 premières minutes de votre trajet.
- Le mode Utilisateur Club réinitialise automatiquement toutes les données fournies par l'utilisateur (FTP, FC maximale ou poids) après chaque trajet pour éviter les erreurs de l'utilisateur et préserver la confidentialité des informations personnelles. La recherche automatique du signal de fréquence cardiaque est désactivée.