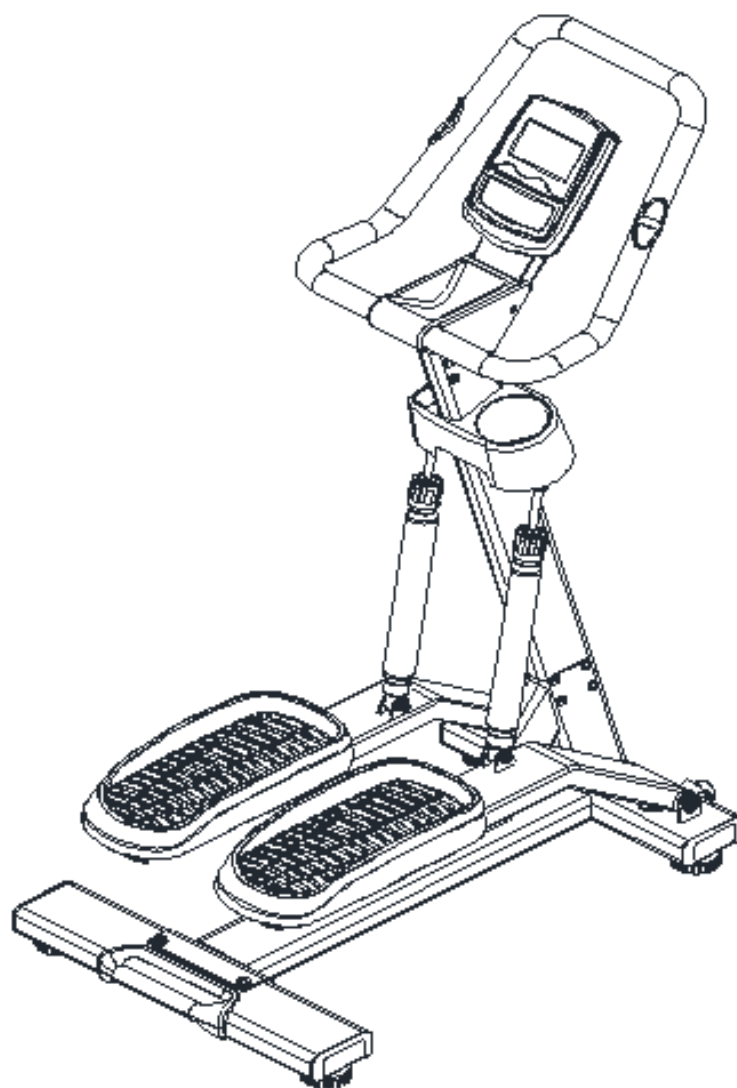


MANUEL D'UTILISATION N12S



Exercices d'échauffement

Rappel :

Quel que soit le type d'exercice que vous pratiquez, il est toujours préférable de commencer par des étirements. Des muscles échauffés sont plus souples : commencez donc par un échauffement de 5 à 10 minutes. Ensuite, arrêtez-vous et réalisez les exercices d'étirement ci-dessous — chaque étirement doit être répété 5 fois, en maintenant la position pendant 10 secondes ou plus pour chaque jambe. Répétez la série d'étirements une nouvelle fois après votre séance d'exercice.

1. Étirement vers le bas

Genoux légèrement fléchis, penchez-vous lentement vers l'avant. Relâchez le dos et les épaules et essayez de toucher vos orteils avec vos mains. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois (voir Figure 1).



FIG 1

2. Étirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous sur un tapis propre et étendez une jambe devant vous. Pliez l'autre jambe vers l'intérieur de manière à ce que la plante du pied touche l'intérieur de la cuisse de la jambe tendue. Essayez de toucher vos orteils avec votre main. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe (voir Figure 2).



FIG 2

3. Étirement du mollet et du talon

Placez-vous face à un mur ou un arbre, les deux mains appuyées contre celui-ci.

Reculez un pied. Gardez la jambe arrière tendue et le talon au sol, puis penchez-vous

vers le mur ou l'arbre. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe (voir Figure 3).



FIG 3

4. Étirement des quadriceps

Tenez-vous à un mur ou une table avec la main gauche pour garder l'équilibre. Avec la main droite, attrapez votre pied droit et tirez-le lentement vers les fessiers jusqu'à sentir une tension à l'avant de la cuisse. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe (voir Figure 4).



FIG 4

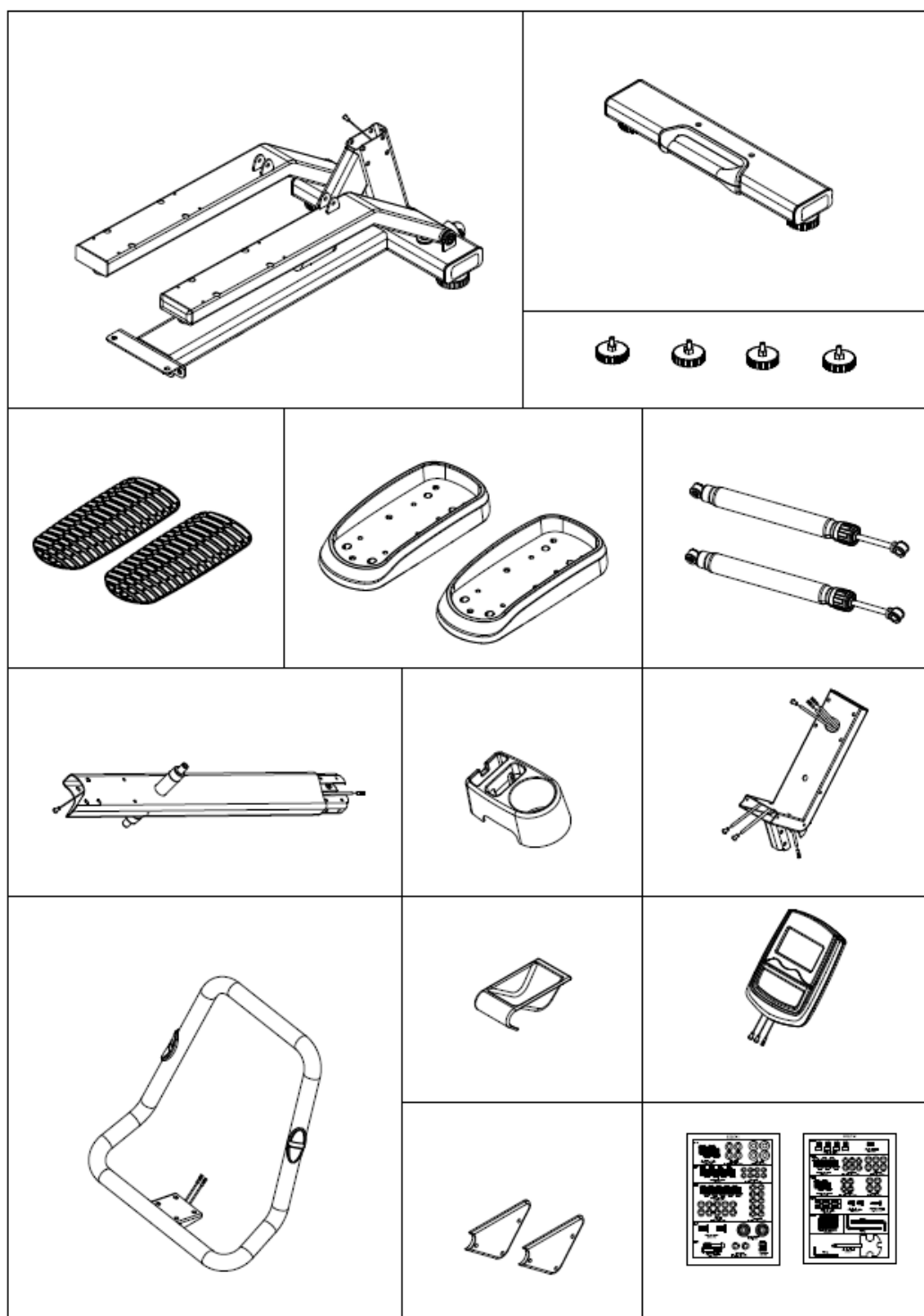
5. Étirement du sartorius (face interne des cuisses)

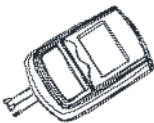
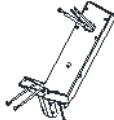
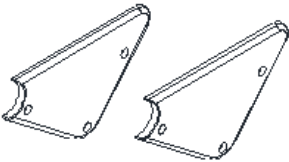
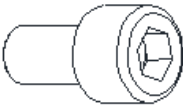
Asseyez-vous avec les plantes des pieds l'une contre l'autre et les genoux tournés vers l'extérieur. Saisissez vos pieds avec les deux mains et tirez-les doucement vers l'aine. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois (voir Figure 5).

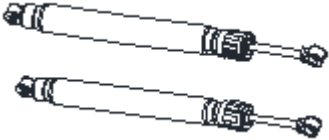
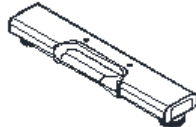
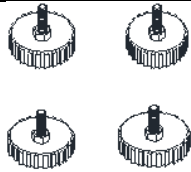


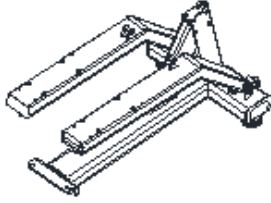
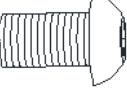
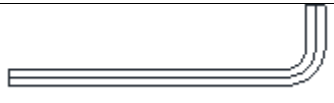
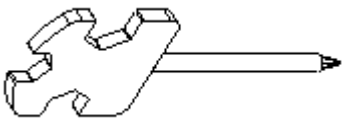
FIG 5

Liste des pièces



1. Jeu d'accoudoirs	
5. Compteur	
8. Vis M4*40 / 4 pièces	
9. Groupe de tuyaux d'installation de l'instrument	
10. Vis ST4.0*12 / 1 pièce	
11. 11L / 11R Carter de poignée	
12. Vis M6*12 / 14 pièces	
13. Porte-bouteille	
14. Vis M8*15 / 4 pièces	
15. Vis M8*15 / 20 pièces	
16. Rondelle plate $\phi 8.1 * \phi 12.3 * t2.1$ / 20 pièces	
17. Rondelle plate $\phi 9 * \phi 16 * t1.6$ / 22 pièces	
20. Support de rangement	
21. Vis M5*10 / 2 pièces	

22. Vis M8*20 / 2 pièces	
23. Cache-vis $\phi 28 \times 4.5$ / 2 pièces	
24. Vérin réglable / 2 pièces	
25. Vis M5*12 / 1 pièce	
26. Groupe de colonnes	
27. Écrou M8 / 2 pièces	
29. Vis M8*40 / 2 pièces	
32. Pédales / 2 pièces	
33. Patins antidérapants	
34. Rondelle plate $\phi 6.6 \times \phi 11.8 \times t1.6$ / 8 pièces	
40. Tube de base	
41. Patin de réglage / 4 pièces	

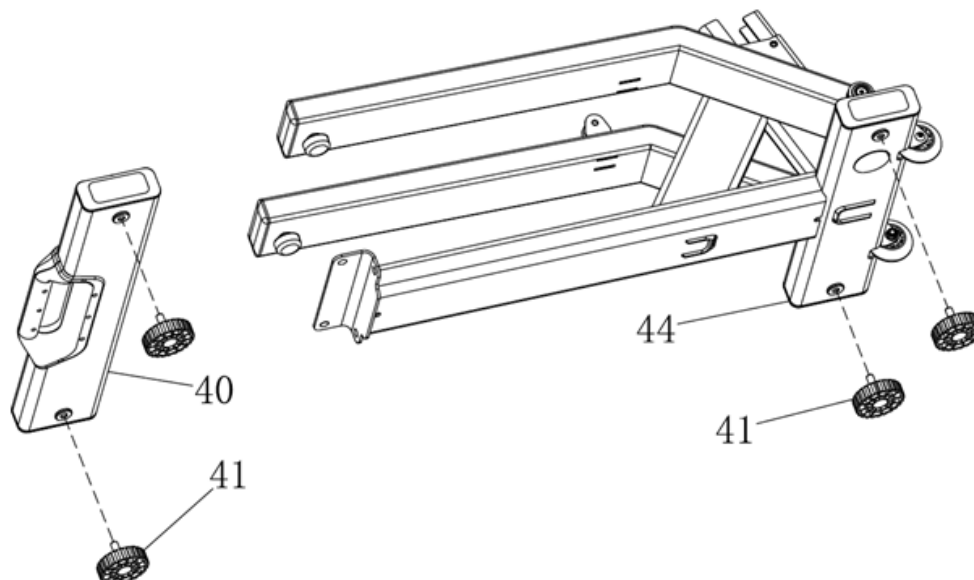
44. Groupe de base	
45. Rondelle plate $\phi 11 * \phi 20 * t 2.0$ / 4 pièces	
46. Rondelle plate $\phi 10.1 * \phi 15.3 * t 2.9$ / 4 pièces	
47. Vis M10*16 / 4 pièces	
54. Clé n°6	
55. Clé n°5	
56. Clé n°3	
57. Clé en croix 13/14/17	

Instructions de montage

Étape 1 :

Fixez fermement le patin de réglage (41) sur le tube de base arrière (40).

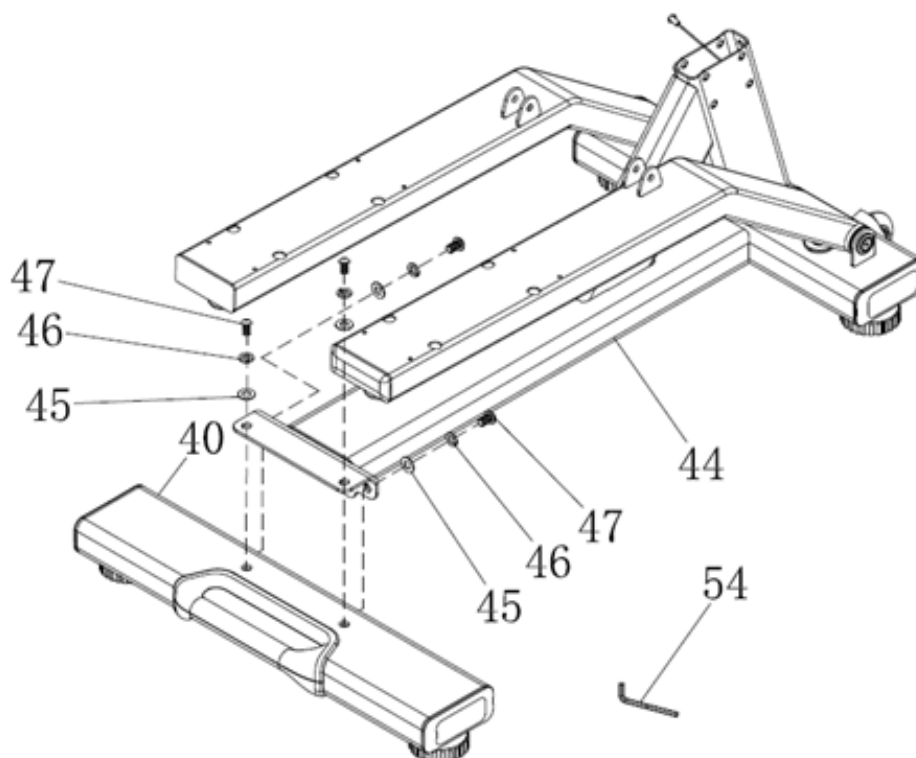
Fixez également fermement le patin de réglage (41) sur le groupe de base (44).



Étape 2 :

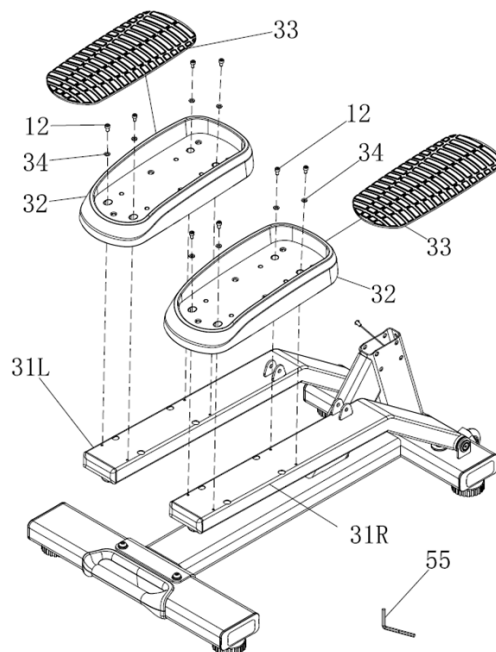
Fixez le tube de base arrière (40) au groupe de base (44) à l'aide de la clé n°6 (54).

Serrez quatre jeux de vis M10*16 (47) avec des rondelles élastiques (46) et des rondelles plates (45).



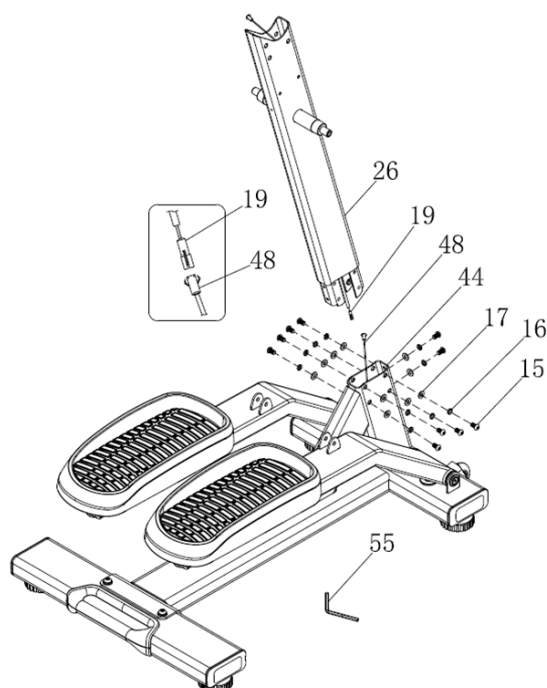
Étape 3 :

Fixez la pédale (32) au groupe de tube de pédale gauche (31L) à l'aide de la vis M6*12 (12) et de la rondelle plate (34), puis serrez avec la clé n°5 (55). Répétez la même opération du côté droit. Ensuite, installez le patin antidérapant (33) sur la pédale (32).



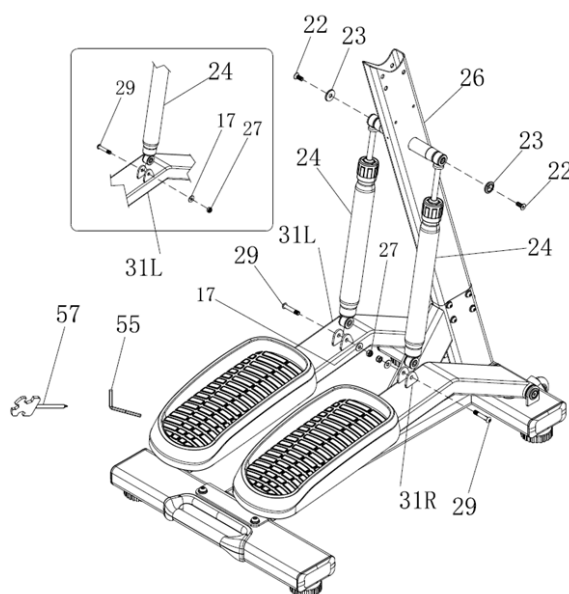
Étape 4 :

Commencez par insérer la partie centrale (19) du câble à induction dans la partie inférieure (48) du câble à induction. Ensuite, insérez le groupe de colonnes (26) dans le groupe de base (44). Utilisez la clé n°5 (55) pour fixer la vis M8*15 (15), la rondelle élastique (16) et la rondelle plate (17).



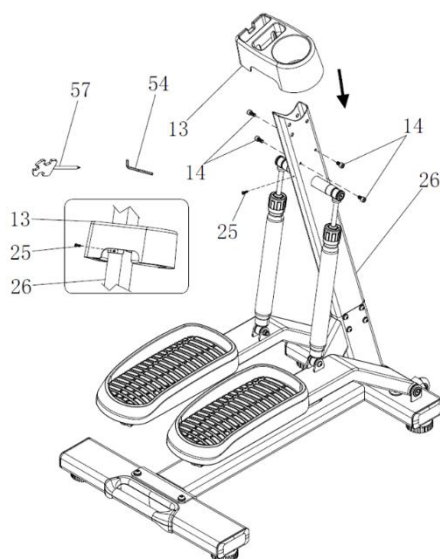
Étape 5 :

1. Installez le vérin réglable (24) sur le groupe de colonnes (26), puis serrez et fixez la vis M8*20 (22) ainsi que le cache-vis (23) à l'aide de la clé n°5 (55).
2. Connectez l'extrémité inférieure du vérin réglable (24) au groupe de tube de pédale gauche (31L). Passez la vis M8*40 (29) à travers le groupe de tube de pédale gauche (31L) et dans le trou inférieur du vérin réglable (24). Fixez la rondelle plate (17) et l'écrou frein (27) à l'aide de la clé n°5 (55) et de la clé en croix (57). Répétez les mêmes opérations du côté droit.



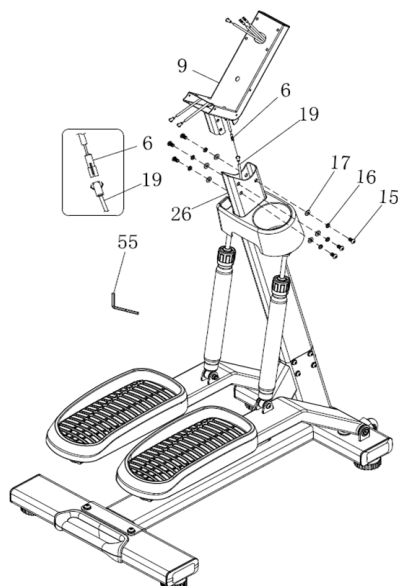
Étape 6 :

Vissez la vis M815 (14) dans la tête cylindrique du groupe de colonnes (26) à l'aide de la clé n°6 (54). Insérez le porte-bidon (13) dans le groupe de colonnes (26) et faites-le glisser vers le bas jusqu'à l'alignement avec le trou de vis. Serrez ensuite la vis M512 (25) à l'aide de la clé en croix (57).



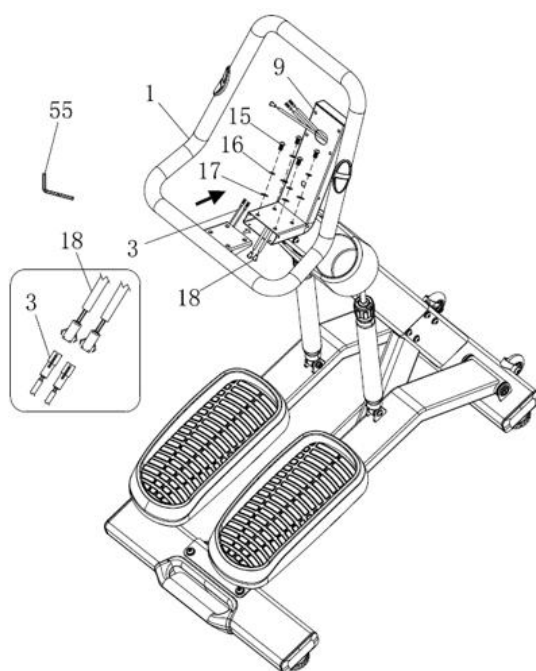
Étape 7 :

Commencez par brancher la partie supérieure (6) du câble à induction à la partie centrale (19). Ensuite, insérez le groupe de tuyaux d'installation de l'instrument (9) dans le groupe de colonnes (26), puis fixez avec la vis M8*15 (15), la rondelle élastique (16) et la rondelle plate (17) à l'aide de la clé n°5 (55).



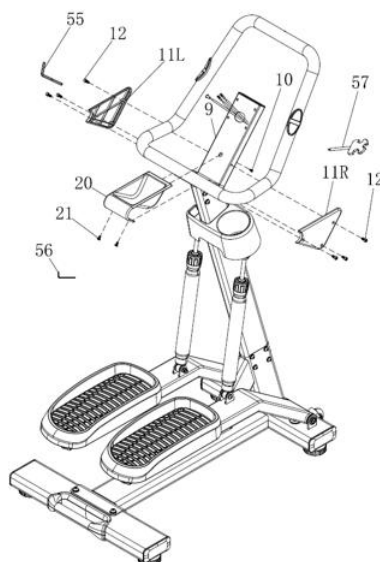
Étape 8 :

Commencez par connecter le câble inférieur de la poignée (3) avec la partie supérieure du câble de la poignée (18), puis insérez le groupe d'accoudoirs (1) dans le groupe de tuyaux d'installation de l'instrument (9). Fixez le tout à l'aide de la vis M8*15 (15), de la rondelle élastique (16) et de la rondelle plate (17), à l'aide de la clé n°5 (55).



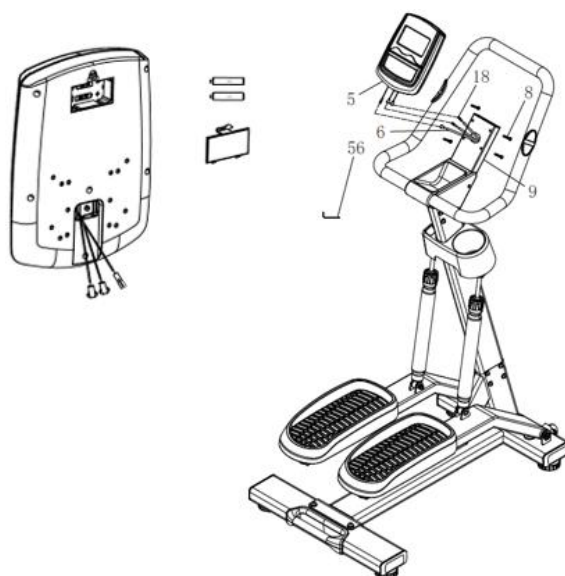
Étape 9 :

Installez les carters de poignée (11L/11R) de gauche à droite sur le groupe de tuyaux d'installation de l'instrument (9), puis serrez les vis M612 (12) à l'aide de la clé n°5 (55). Placez le support de rangement (20) sur le groupe de tuyaux d'installation de l'instrument (9), et fixez-le à l'aide de la vis M510 (21) avec la clé n°3 (56). Ensuite, serrez la vis ST4.0*12 (10) à l'aide de la clé en croix (57).



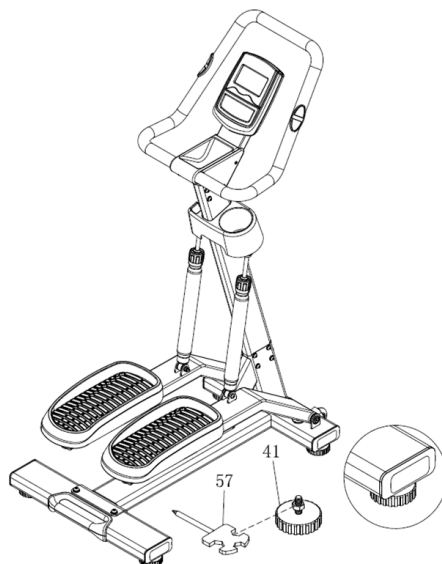
Étape 10 :

Ouvrez le couvercle du compartiment à piles situé à l'arrière du boîtier, puis installez les piles. Refermez le couvercle. Commencez par brancher l'interface du câble à induction (5) à la section du câble à induction (6), puis branchez l'interface du câble de la poignée tournante à la section correspondante (18). Installez le compteur électronique (5) sur le groupe de tuyaux d'installation de l'instrument (9), puis serrez la vis (8) à l'aide de la clé en croix (57).



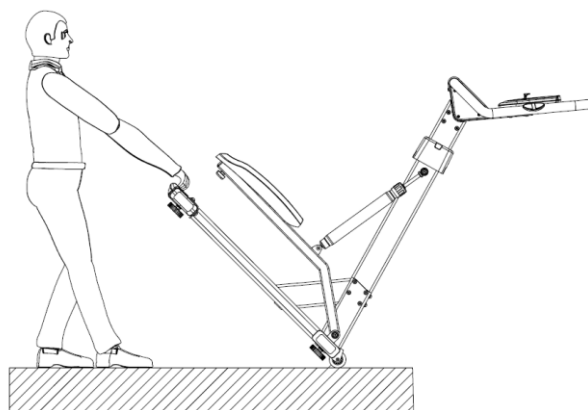
Mise à niveau de la machine :

Tournez le patin de réglage (41) pour ajuster le niveau horizontal de la machine, puis verrouillez-le à l'aide de la clé en croix (75).



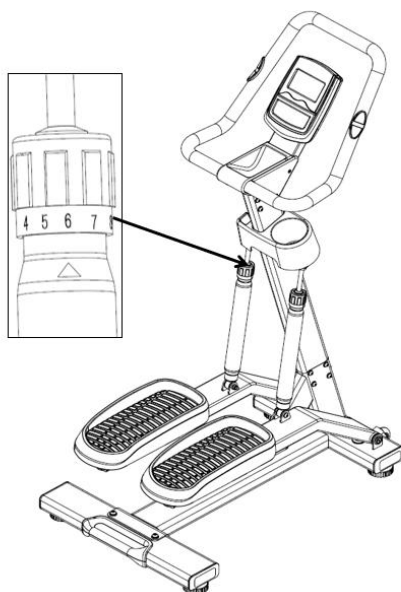
Déplacement de la machine :

Saisissez le guidon avec les deux mains et soulevez la machine de manière à ce que les deux roulettes de déplacement touchent le sol. Vous pouvez alors pousser ou tirer la machine vers l'avant ou vers l'arrière.



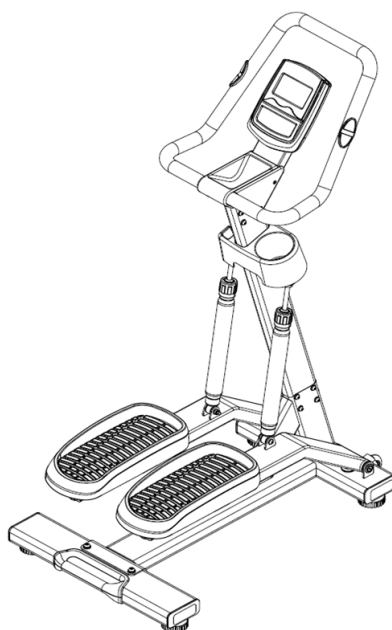
Réglage de la résistance :

Le vérin dispose de 12 niveaux de résistance, réglables en fonction de l'intensité de l'entraînement souhaitée.

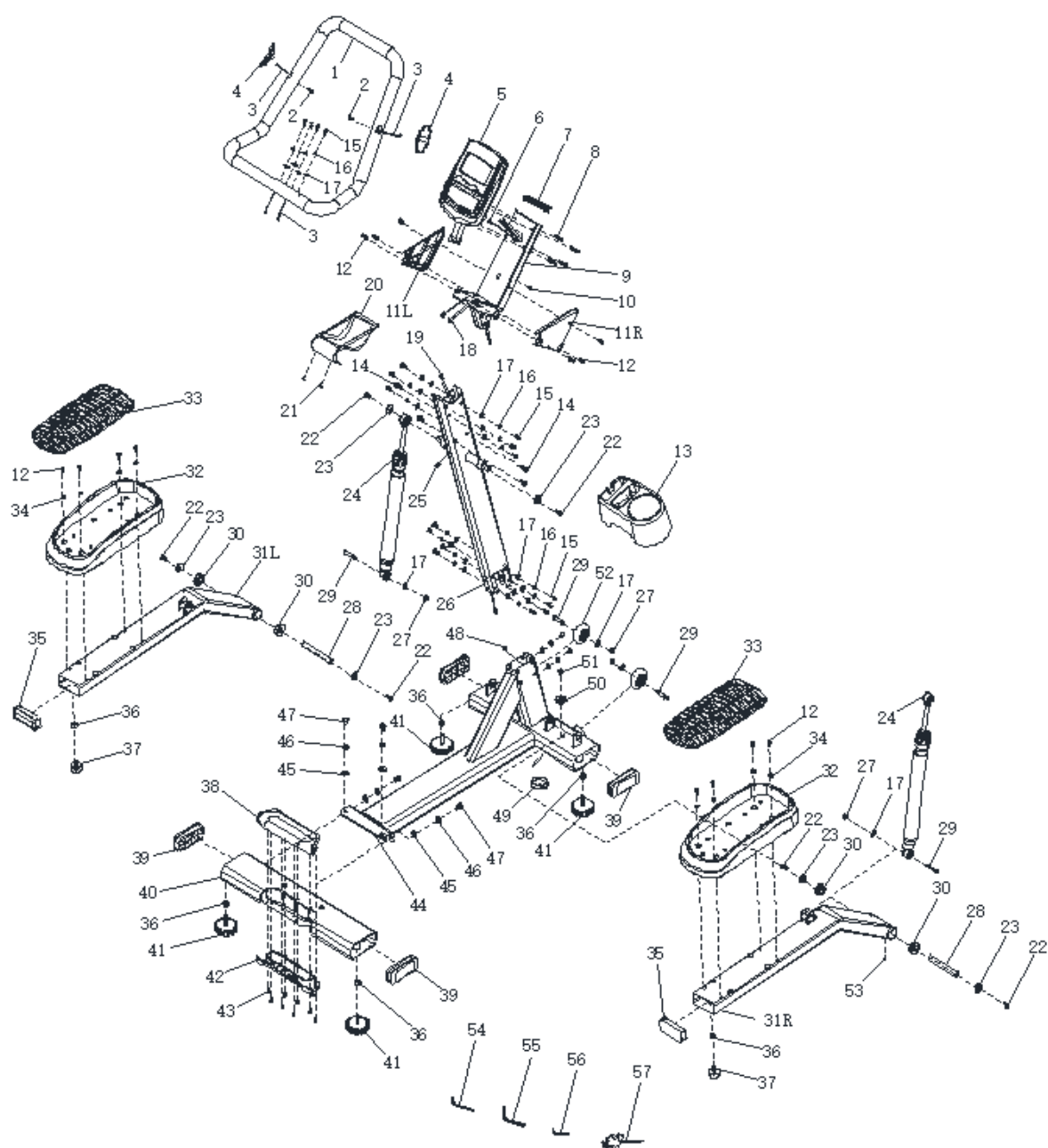


Inspection générale de la machine

L'installation complète de la machine est illustrée ci-dessous. Avant utilisation, veuillez effectuer une vérification fonctionnelle : assurez-vous que toutes les vis de chaque élément sont bien serrées, que le guidon et les pédales sont correctement installés, et que l'affichage du compteur électronique fonctionne normalement après l'allumage. Une fois l'ensemble de la machine vérifié, veuillez lire les instructions d'utilisation du produit ainsi que les mouvements d'exercice recommandés, afin de standardiser l'utilisation. Vous pouvez alors commencer votre séance d'entraînement en toute sécurité.



Vue éclatée



Liste des pièces

N°	Nom	Spécifications	Quantité
1	Jeu d'accoudoirs	-	1
2	Vis	ST4.0*25	2
3	Câble inférieur	700 mm	2
4	Poignée	H02 pour tubes Ø29/38	2
5	Compteur	JS-10412	1
6	Câble d'induction supérieur	480 mm	1
7	Bouchon de tube d'adaptation	Pour tube 30×100×T1.5	1
8	Vis	M4*40	4
9	Groupe de tuyaux d'installation de l'instrument	-	1
10	Vis	ST4.0*12 pleine denture	1
11L	Carter de poignée gauche	Plaque plastique T9×164×134	1
11R	Carter de poignée droit	Plaque plastique T9×164×134	1
12	Vis	M6*12	14
13	Porte-bidon	T3.0×241×139.9×100	1
14	Vis	M8*15	4
15	Vis	M8*15	20
16	Rondelle élastique	φ8.1×φ12.3×t2.1	20
17	Rondelle plate	φ9×φ16×t1.6	24
18	Partie supérieure du câble	450 mm	2
19	Câble d'induction central	1070 mm	1
20	Support de rangement	T3.0×210.3×108×63.3	1
21	Vis	M5*10	2
22	Vis	M8*20	6
23	Cache-vis	φ28×4.5	6
24	Vérin réglable	YZB-450FD à huile réglable	2
25	Vis	M5*12	1
26	Groupe de colonnes	-	1
27	Écrou frein	M8	4
28	Axe de rotation	-	2
29	Vis	M8*40	4
30	Douille n°2	φ38×φ17×13	4
31L	Groupe de pédale gauche	-	1
31R	Groupe de pédale droit	-	1
32	Pédale	-	2
33	Patin antidérapant	-	2
34	Rondelle plate	φ6.6×φ11.8×t1.6	8
35	Bouchon de tube d'adaptation	Pour tube 40×100	2
36	Écrou hexagonal	M10*8H	6
37	Tapis de réglage	M10*20	2
38	Cache décoratif de poignée	-	1
39	Fermeture de tube	120×49.8	4
40	Tube de base	-	1

41	Patin de réglage	M10	4
42	Fixation du cache de poignée	-	1
43	Vis	ST3.0*15	8
44	Groupe de base	-	1
45	Rondelle plate	φ11×φ20×t2.0	4
46	Rondelle élastique	φ10.1×φ15.3×t2.9	4
47	Vis	M10*16	4
48	Câble inférieur	600 mm	1
49	Clip de fixation	Ø49.5 int. / Ø54.7 ext. / H 11.8	1
50	Rondelle interne gauche	Φ37.5	1
51	Vis hexagonale inclinée	M8*15 pleine denture	1
52	Roulette de déplacement	68.8×23.5H	2
53	Aimant d'induction	Φ6×5 magnétique puissant	1
54	Clé hexagonale en L	6# / 30×80	1
55	Clé hexagonale en L	5# / 25×80	1
56	Clé hexagonale en L	3# / 20×55	1
57	Clé en croix	13 / 14 / 17	1

MANUEL D'INSTRUCTIONS DU COMPTEUR

■ BOUTONS

1. MODE

Appuyez sur ce bouton pour changer l'affichage ou sélectionner la fenêtre à paramétrer.

2. RECOVERY/UP

- i. En mode de réglage, appuyez sur ce bouton pour augmenter la valeur dans la fenêtre clignotante correspondante pour le TEMPS, le COMPTE (BMR), les CALORIES et la TEMPÉRATURE (°C ou °F).
- ii. En dehors de l'exercice ou du mode de réglage, appuyez sur ce bouton pour activer/désactiver la fonction de récupération du pouls.

3. DOWN

En mode de réglage, appuyez sur ce bouton pour diminuer la valeur dans la fenêtre clignotante correspondante pour le TEMPS, le COMPTE (BMR), les CALORIES et la TEMPÉRATURE (°C ou °F).

4. RESET/GO

- i. En mode de réglage, appuyez sur ce bouton pour réinitialiser la valeur dans la fenêtre clignotante correspondante pour le TEMPS, le COMPTE (BMR) et les CALORIES.
- ii. En mode de réglage des paramètres de la masse grasseuse, appuyez sur ce bouton pour lancer le test de masse grasseuse.
- iii. En mode moniteur, maintenez ce bouton enfoncé pendant 3 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs à zéro.

5. BODYFAT

En dehors d'un exercice, appuyez sur ce bouton pour entrer ou quitter le mode de réglage des paramètres de masse grasseuse.

■ FONCTIONS

1. RPM / TAUX DE MASSE GRAISSEUSE

- i. Affiche le nombre de répétitions par minute (RPM) pendant l'exercice. Cela reflète la fréquence de pédalage. La plage va de 0 à 999 répétitions par minute.
- ii. Affiche le taux de masse grasseuse.

2. TEMPS / IMC

- i. Compte la durée totale de l'exercice, de son début à sa fin. Plage de mesure : 0 à 99 minutes et 59 secondes.
- ii. Le temps d'exercice peut être programmé à l'avance. Lorsque le temps approche de la valeur prédéfinie, le moniteur émettra un signal sonore pendant 10 secondes. Le temps maximal pouvant être défini est de 9 minutes.
- iii. Affiche l'indice de masse corporelle (IMC).

3. COMPTE / BMR

- i. Compte le nombre total de répétitions depuis le début de l'exercice. Plage de mesure : 0 à 999.
- ii. Le nombre de répétitions peut être programmé à l'avance. Lorsque la valeur approche du seuil défini, le moniteur émettra un signal sonore pendant 10 secondes. Le nombre maximal pouvant être défini est de 990.
- iii. Affiche le métabolisme de base (BMR).

4. CALORIES / TEMPÉRATURE

- i. Compte les calories totales consommées depuis le début de l'exercice. Plage de mesure : 0.0 à 99.9 puis jusqu'à 999 KCAL.
- ii. La valeur des calories peut être définie à l'avance. Lorsque la valeur approche du seuil défini, le moniteur émettra un signal sonore pendant 10 secondes.
- iii. Affiche la température ambiante (TEMP).

5. POULS

- i. Mesure votre fréquence cardiaque en battements par minute. Plage de mesure : 40 à 240 bpm.
- ii. Le symbole « P » s'affichera pour mettre le test en pause si aucun signal de pouls n'est détecté pendant plus de 60 secondes. Vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour relancer le test de pouls.

6. ALARME

Le moniteur émet un « bip » lorsque vous appuyez sur les boutons « MODE », « RECOVERY/UP », « DOWN », « RESET/GO » ou « BODYFAT ».

7. ALLUMAGE/EXTINCTION AUTOMATIQUE & DÉMARRAGE/ARRÊT AUTOMATIQUE

- i. En l'absence de signal d'exercice ou d'utilisation pendant 8 minutes, le moniteur s'éteint automatiquement et toutes les données sont effacées, à l'exception des paramètres de masse grasseuse et de la température.
- ii. Dès qu'un signal d'exercice ou une opération est détecté(e), le moniteur s'allume automatiquement.

Remarque : Lorsque le mode test de masse grasseuse n'est pas actif, l'affichage du BMR correspond à la fonction COMPTE.

■ FONCTIONNEMENT

1. RÉGLAGE (SET)

Appuyez sur le bouton MODE pour sélectionner la fenêtre d'affichage à configurer ; la valeur dans la fenêtre concernée clignotera. Appuyez ensuite sur UP ou DOWN pour augmenter ou diminuer la valeur afin de définir le temps d'alarme, le nombre d'exercices ou les calories souhaités. Maintenez UP ou DOWN enfoncé pour ajuster rapidement la valeur. Appuyez sur RESET pour réinitialiser la valeur de la fenêtre clignotante concernée.

2. FRÉQUENCE CARDIAQUE (PULSE RATE)

Avant de mesurer votre fréquence cardiaque, appuyez sur n'importe quel bouton pour changer l'indication « P » en « 0 » dans la fenêtre, puis entrez en mode pouls. Placez les deux paumes sur les capteurs de contact ; le moniteur affichera votre rythme cardiaque actuel en battements par minute (BPM) sur l'écran LCD après 3 à 4 secondes.

Remarque:

Pendant la mesure du pouls, en raison d'interférences de contact, la valeur affichée peut être temporairement plus élevée que la fréquence réelle durant les 2 à 3 premières secondes, puis revenir à la normale. La valeur mesurée ne peut pas être utilisée comme base à des fins médicales.

Note:

Si le compteur est équipé d'une ceinture pectorale sans fil pour la mesure de la fréquence cardiaque, veuillez humidifier les électrodes situées sous l'émetteur (avec de l'eau, de la sueur ou un gel conducteur) avant la mesure. Ensuite, portez la ceinture autour de la poitrine. Ajustez-la jusqu'à ce que l'émetteur soit bien en place sous les muscles pectoraux afin d'assurer un signal cardiaque précis.

3. RÉCUPÉRATION DU POULS (PULSE RECOVERY)

En dehors du mode de réglage ou d'un exercice, commencez par tester votre pouls comme indiqué ci-dessus. Appuyez ensuite sur le bouton RECOVERY/UP pour entrer en mode récupération du pouls. L'écran affichera un compte à rebours d'une minute ainsi que votre rythme cardiaque. Maintenez vos mains sur les capteurs ou portez la ceinture émettrice (SI DISPONIBLE) jusqu'à la fin du compte à rebours. Ensuite, le niveau de récupération du pouls s'affichera de F1 à F6, de la récupération la plus rapide (F1) à la plus lente (F6). F1 correspond à la meilleure récupération. Appuyez de nouveau sur RECOVERY/UP pour quitter le mode récupération.

4. MASSE GRAISSEUSE, IMC & BMR

Hors exercice, appuyez sur le bouton BODYFAT pour accéder aux paramètres de masse grasseuse. Vous pouvez configurer les éléments suivants dans l'ordre : numéro d'utilisateur (1 à 8), poids (KG), taille (CM), âge (ANNÉES), sexe. Cependant, si le moniteur affiche « M », le poids sera en « lb » et la taille en « in ». Appuyez sur MODE pour passer au paramètre suivant. Appuyez sur RECOVERY/UP pour augmenter la valeur, et sur DOWN pour la diminuer.

Une fois la configuration terminée, placez vos mains sur les capteurs de pouls et appuyez sur RESET/GO. L'écran affichera votre taux de masse grasseuse au bout de 6 secondes. Appuyez de nouveau sur BODYFAT pour quitter le test.

Remarques :

- i. Lors du paramétrage, le test de masse grasseuse sera automatiquement annulé s'il n'y a aucun signal d'utilisation pendant plus de 10 secondes.
- ii. Pendant le test de masse grasseuse, l'écran affichera « Er.1 » s'il ne détecte aucun contact dans les 10 secondes.

5. AMPLIFICATEUR AUDIO ET HAUT-PARLEUR (SI DISPONIBLE)

Connectez la prise audio d'entrée à un lecteur audio, puis allumez l'interrupteur audio situé sur le côté droit du compteur. Dans ce cas, l'audio peut être diffusé.

■ COMPARAISON DU TAUX DE MASSE GRAISSEUSE

Sexe / Âge	Sous-poids	Normal	Légèrement en surpoids	En surpoids	Obèse
Homme ≤ 30 ans	<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%
Homme > 30 ans	<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
Femme ≤ 30 ans	<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%
Femme > 30 ans	<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%

■ MP3 (SI DISPONIBLE)

Lorsque le lecteur MP3 ou un téléphone portable est connecté à l'interface d'entrée située sur le côté du compteur via une prise stéréo, activez l'audio du service externe et placez-le sur ON.

- S'il y a un interrupteur ON/OFF sur le côté du compteur, la musique se lancera lorsque vous l'activez.
- S'il n'y a pas d'interrupteur, la musique se lancera automatiquement.

■ REMPLACEMENT DES PILES

Lorsque l'affichage devient faible ou illisible, retirez la pile et remplacez-la par un modèle de type AA UM3 R6 ou AAA UM4 R03 (selon le modèle de pile d'origine).

■ CONSIGNES DE REMISE EN FORME

La manière de commencer un programme de remise en forme dépendra de votre condition physique. Si vous n'avez pas fait d'exercice depuis plusieurs années ou si vous êtes en surpoids, il est conseillé d'ajouter quelques minutes d'entraînement à la fois.

Au début, vous ne serez peut-être capable de rester dans la plage d'objectif définie que pendant quelques minutes. Cependant, au cours des 6 à 8 semaines suivantes, vos performances s'amélioreront. Ne vous découragez pas s'il vous faut plus de temps pour atteindre vos objectifs. Il est important d'avancer à votre propre rythme, et avec le temps, vous serez capable de faire de l'exercice pendant 30 minutes sans interruption.

Plus votre condition aérobique s'améliore, plus il sera difficile de maintenir l'intensité dans la plage cible. Gardez en tête ces principes :

- Demandez à votre médecin d'évaluer et de mesurer votre programme d'exercice et de perte de poids, et de vous conseiller sur les règles à suivre.
- Travaillez avec votre médecin pour élaborer un plan de remise en forme adapté et réalisable.
- Surveillez votre fréquence cardiaque et fixez une fréquence cardiaque cible en fonction de votre âge et de votre condition physique.
- Placez l'appareil sur une surface plane, à au moins 1 mètre du mur ou de tout meuble.

■ INTENSITÉ DE L'EXERCICE

Pour obtenir les meilleurs résultats, il est essentiel de s'exercer à une intensité appropriée. Vous pouvez ajuster cette intensité en fonction de votre fréquence cardiaque. Pour un exercice aérobique efficace, votre fréquence cardiaque doit être maintenue entre 70 % et 85 % de votre fréquence cardiaque maximale, ce que l'on appelle la fréquence cardiaque cible.

Le tableau ci-dessous donne la plage de fréquence cardiaque cible, principalement en fonction de l'âge (sans autre condition particulière).

Âge	Plage de fréquence cardiaque cible (55%–90%)	Fréquence cardiaque maximale (100%)
20	110–180 bpm	200 bpm
25	107–175 bpm	195 bpm
30	105–171 bpm	190 bpm
35	102–166 bpm	185 bpm
40	99–162 bpm	180 bpm
45	97–157 bpm	175 bpm
50	94–153 bpm	170 bpm
55	91–148 bpm	165 bpm
60	88–144 bpm	160 bpm
65	85–139 bpm	155 bpm
70	83–135 bpm	150 bpm

Durant les premiers mois de votre programme, maintenez votre fréquence cardiaque dans le bas de la plage cible. Après quelques mois, augmentez-la progressivement vers la moitié de la plage.

Pour mesurer manuellement votre fréquence cardiaque :

- Arrêtez de vous entraîner, mais continuez à bouger légèrement (par exemple, marchez ou balancez les pieds), puis placez deux doigts sur votre poignet.
- Comptez le nombre de battements pendant 6 secondes, puis multipliez ce chiffre par 10 pour obtenir votre fréquence cardiaque. Par exemple, si vous comptez **14 battements en 6 secondes**, cela équivaut à **140 battements par minute**.
- Ajustez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque se situe à un niveau approprié.