

Guide d'utilisation
N° du modèle
16607408500
CE850

- Assemblage
- Fonctionnement
- Guide de dépannage
- Pièces
- Garantie

AVERTISSEMENT

Vous devez lire et comprendre le guide d'utilisation avant d'utiliser cet exerciceur elliptique.

Prière de garder aux fins de consultation

SPIRIT



Table des matières

Enregistrement du produit.....	2
Renseignements importants en matière de sécurité.....	3
Renseignements importants en matière d'électricité.....	6
Renseignements importants en matière de fonctionnement	7
Assemblage	8
Fonctionnement de votre exerciceur elliptique	14
Caractéristiques programmables..	16
Utilisation de l'émetteur de fréquence cardiaque.....	28
Entretien général.....	29
Plan détaillé.....	30
Liste des pièces.....	31
Monter et descendre de elliptique.....	36
Guide d'entraînement.....	38
Étirement	42
Garantie limitée du fabricant	44

SPIRIT

FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE VOTRE NOUVEL EXERCISEUR ELLIPTIQUE

Merci d'avoir acheté cet exerciceur elliptique de qualité de Dyaco Canada, Inc. Votre nouvel exerciceur elliptique a été fabriqué par l'un des meilleurs fabricants mondiaux de produits de conditionnement et est accompagné de l'une des meilleures garanties sur le marché. Par l'entremise de votre détaillant, Dyaco Canada, Inc. fera tout en son possible pour que votre expérience, en tant que propriétaire, soit des plus satisfaisantes au cours des prochaines années. Le détaillant local où vous avez acheté cet exerciceur elliptique répondra à tous vos besoins en matière de garantie et de service. Sa responsabilité est de vous offrir les connaissances techniques et un service personnalisé pour que votre expérience soit plus informée et que les problèmes soient plus faciles à résoudre.

Prenez quelques minutes pour noter le nom du détaillant, son numéro de téléphone et la date d'achat ci-dessous pour faciliter toute communication ultérieure. Nous apprécions votre support et nous nous souviendrons toujours que vous êtes la raison d'être de notre entreprise.

S'il vous plaît aller www.dyaco.ca/warranty.html et compléter l'enregistrement de garantie en ligne.

Nom du détaillant _____

Numéro de téléphone du détaillant _____

Date d'achat _____

Enregistrement du produit

ENREGISTREZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE

Veillez enregistrer le numéro de série de ce produit de conditionnement dans l'espace ci-dessous

Numéro de série _____

ENREGISTREZ VOTRE ACHAT

Veillez nous visiter à www.dyaco.ca/warranty.html afin d'enregistrer votre achat.

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

**CET APPAREIL A ÉTÉ CONÇU UNIQUEMENT AUX FINS D'USAGE PERSONNEL
VEUILLEZ LIRE TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER CET EXERCISEUR ELLIPTIQUE**

ATTENTION : Consultez un médecin avant d'entreprendre tout programme de conditionnement physique.

Merci d'avoir acheté notre produit. Nous nous efforçons en tout temps d'assurer la qualité de chacun de nos produits, mais des erreurs occasionnelles ou des omissions peuvent se glisser. Si ce produit comporte une pièce défectueuse ou manquante, prière de communiquer avec nous pour la remplacer.

Cet appareil a été conçu et construit pour promouvoir un conditionnement physique en toute sécurité. Cependant, certaines mesures de sécurité doivent être observées lors de son utilisation de cet appareil et il faut s'assurer de lire le guide en entier avant de l'assembler et de l'utiliser. Prière de suivre les mesures de sécurité ci-dessous :

1. Lisez le guide d'utilisation ainsi que toute la documentation connexe et suivez-les attentivement avant d'utiliser votre appareil.
2. Le propriétaire doit s'assurer que tous les utilisateurs et toutes les utilisatrices de cet exerciceur elliptique sont renseignés adéquatement sur toutes les mises en garde et les précautions.
3. Arrêtez la séance d'entraînement immédiatement en cas d'étourdissements, de nausées, de douleurs à la poitrine ou autres symptômes anormaux en utilisant cet exerciceur elliptique. **CONSULTEZ UN MÉDECIN IMMÉDIATEMENT.**
4. Inspectez l'appareil de conditionnement avant son utilisation. Assurez-vous que tous les écrous et boulons sont serrés fermement.
5. Vérifiez régulièrement l'exerciseur elliptique pour repérer les signes d'usure et les dommages. Remplacez ses pièces défectueuses avec les pièces du fabricant.
6. Un appareil de conditionnement doit toujours être installé sur une surface plate. Ne le placez pas sur un tapis instable ou une surface inégale pour l'empêcher de se déplacer lors de l'utilisation, ce qui pourrait égratigner ou endommager le plancher. Gardez l'exerciseur elliptique à l'intérieur à l'épreuve de l'humidité et de la poussière.
7. N'effectuez aucun changement qui risque de compromettre la sécurité de l'équipement.
8. Gardez au moins 1 pi d'espace libre autour de l'appareil pendant son utilisation.
9. Éloignez les enfants et les animaux familiers de l'appareil en tout temps pendant l'exercice.
10. Réservez une période d'échauffement de 5 à 10 minutes avant la séance d'entraînement et une période de récupération de 5 à 10 minutes après pour permettre à la fréquence cardiaque d'accélérer et de se rétablir graduellement et prévenir l'atrophie des muscles.
11. Ne retenez jamais la respiration pendant l'exercice. La respiration doit garder un rythme normal selon le niveau d'exercice en cours.
12. Portez toujours des vêtements et des chaussures convenables pendant la séance d'entraînement. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient s'entremêler dans les pièces mobiles de l'exerciseur elliptique.
13. Tenez toujours les supports en montant et en descendant de l'exerciseur elliptique, ou en l'utilisant.
14. Gardez le dos droit en utilisant l'exerciseur elliptique, ne l'arquez pas.
15. Lorsque vous avez fini de vous exercer, assurez-vous que les pédales ne bougent plus. L'exerciseur elliptique n'a pas de roue libre et les pédales continueront de tourner jusqu'à ce que le volant s'immobilise.

16. Débranchez toujours le cordon d'alimentation de l'exerciseur elliptique immédiatement après l'avoir utilisé et avant de le nettoyer.
17. S'il manque des plaques de décalcomanie sur l'exerciseur elliptique ou si elles sont illisibles, veuillez appeler notre Service à la clientèle en composant, sans frais, le 1-888-707-1880 pour commander des plaques de décalcomanie de rechange.
18. Faites attention en levant ou en déplaçant l'appareil. Pour éviter les blessures au dos, utilisez toujours les techniques de levage appropriées.
19. Le poids maximum de l'utilisateur ou de l'utilisatrice est de 450 lb.

MISE EN GARDE

Consultez un médecin avant d'entreprendre tout programme de conditionnement physique, ce qui est particulièrement important pour les personnes âgées de 35 ans et plus ou les personnes éprouvant des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil de conditionnement physique. Nous n'acceptons aucune responsabilité pour les blessures personnelles ou les dommages à la propriété encourus pendant l'utilisation de cet exerciseur elliptique.

VEUILLEZ SAUVEGARDER CES INSTRUCTIONS

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

MISE EN GARDE – Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet appareil.

DANGER : Pour réduire le risque d'électrocution, débranchez toujours l'exerciseur elliptique de la prise de courant immédiatement après l'avoir utilisé ou avant de le nettoyer ou d'en faire l'entretien.

MISE EN GARDE – Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, d'électrocution ou de blessures aux personnes, installez l'exerciseur elliptique sur une surface plane de niveau offrant accès à une prise murale de 120 volts et 15 ampères équipée d'une mise à la terre. Assurez-vous également que seulement l'exerciseur elliptique est branché dans cette prise murale.

N'UTILISEZ PAS DE RALLONGE À MOINS QU'ELLE AIT UN CALIBRE DE 14 AWG OU SUPÉRIEUR, AVEC SEULEMENT UNE FICHE À L'EXTRÉMITÉ.

- N'utilisez jamais l'exerciseur elliptique sur un tapis épais en peluche et à poil long. Des dommages au tapis et à l'exerciseur elliptique pourraient s'ensuivre.
- Éloignez les enfants de l'exerciseur elliptique qui comprend plusieurs endroits évidents où ils pourraient se blesser.
- Éloignez les mains des pièces mobiles.
- N'utilisez jamais l'exerciseur elliptique si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés. Si l'exerciseur elliptique ne fonctionne pas correctement, communiquez avec votre commerçant. Éloignez le cordon d'alimentation de toute surface chauffée.
- N'utilisez pas l'exerciseur elliptique dans un endroit où des produits émettant un jet d'aérosol sont utilisés ou dans un endroit où de l'oxygène est administré. Des étincelles provenant du moteur peuvent allumer un environnement gazeux à teneur élevée.
- N'échappez pas ou n'insérez pas d'objets dans les ouvertures.
- N'utilisez pas l'exerciseur elliptique à l'extérieur.
- Fermez tous les contrôles avant de débranchez la fiche de la prise murale.
- Utilisez l'exerciseur elliptique uniquement aux fins pour lesquelles il a été conçu.
- Le capteur du pouls manuel n'est pas un instrument médical. Divers facteurs, incluant les mouvements de l'utilisateur ou de l'utilisatrice, peuvent influencer les données de la fréquence cardiaque. Le capteur du pouls est conçu uniquement pour vous aider au cours de la séance d'exercices en déterminant les tendances de la fréquence cardiaque en général.
- Portez des chaussures appropriées. Les souliers à talons hauts, les chaussures de tenue, les sandales ou les pieds nus ne sont pas convenables pour utiliser l'exerciseur elliptique. Les chaussures athlétiques sont recommandées pour éviter de fatiguer les jambes.
- Éloignez les enfants âgés de moins de 13 ans de cet appareil.
- Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou manquant d'expérience et de connaissances.
- Avant de commencer un programme d'exercices, consultez un médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé préexistants.
- Une surveillance étroite est nécessaire lorsque cet appareil est utilisé par, ou à proximité d'enfants, de personnes invalides ou de personnes handicapées.

VEUILLEZ SAUVEGARDER CES INSTRUCTIONS – PENSEZ SÉCURITÉ!

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE D'ÉLECTRICITÉ

MISE EN GARDE!

N'enlevez JAMAIS le couvercle sans avoir déconnecté au préalable l'alimentation en courant alternatif. Si la tension varie de dix pourcent (10 %) ou plus, la performance de votre exerciceur elliptique peut être affectée. De telles conditions ne sont pas couvertes par la garantie. Si vous soupçonnez que la tension est basse, communiquez avec votre compagnie locale de pouvoir électrique ou un électricien qualifié pour évaluer le courant électrique.

N'exposez JAMAIS votre exerciceur elliptique à la pluie ou à l'humidité. Ce produit n'est PAS conçu pour être utilisé à l'extérieur, près d'une piscine, d'un bain tourbillon ou dans tout autre environnement très humide. La température spécifiée pour le fonctionnement se situe entre 40 et 120 degrés Fahrenheit, et l'humidité est à 95 % sans condensation, c'est-à-dire qu'il n'y a aucune formation de gouttelettes d'eau sur les surfaces.

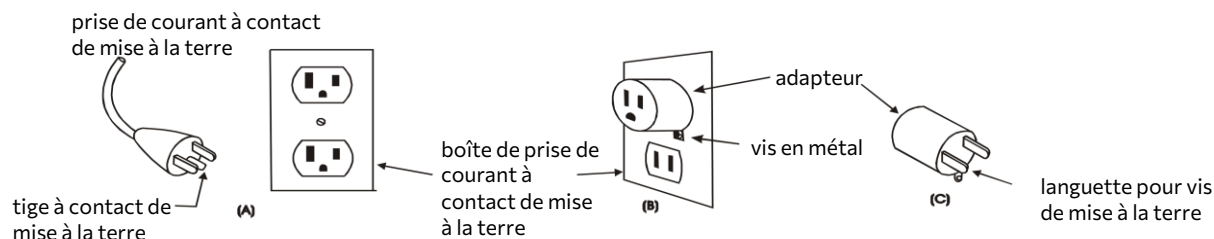
Disjoncteurs : évitez les disjoncteurs AFCI / GFCI si possible. Ces disjoncteurs peuvent se déclencher occasionnellement pendant l'utilisation en raison des courants d'appel élevés du moteur d'entraînement du tapis roulant. Cette condition est un problème avec tous les tapis roulants et autres produits avec de gros moteurs ou des éléments chauffants électriques comme les fours. Les nouvelles lois dans votre région peuvent exiger ces disjoncteurs. Si vous avez ces disjoncteurs et prises dans votre maison et que vous rencontrez des déclenchements intempestifs, vous devriez vérifier s'il y a d'autres appareils branchés sur le même circuit comme des lampes fluorescentes avec des ballasts électroniques, une cafetière, un radiateur, etc. Idéalement, le tapis roulant devrait être le seul appareil branché sur le circuit. Nos tapis roulants ont des supprimeurs de surtension intégrés pour éviter les déclenchements intempestifs. Et nous avons testé plusieurs disjoncteurs et prises AFCI / GFCI avec nos produits qui ne se déclenchent pas lorsque seul le tapis roulant est connecté. Les marques que nous avons testées sont: Eaton (Cutler Hammer Series), Leviton (Smart lock pro) et Schneider electric (Canadian home series)

RENSEIGNEMENTS SUR LA MISE À LA TERRE

Ce produit doit être muni d'une mise à la terre. Si l'exerciceur elliptique devait être défectueux ou s'il devait tomber en panne, la mise à la terre offre une voie de résistance moindre au courant électrique, réduisant ainsi le risque d'électrocution. Ce produit est équipé d'un cordon d'alimentation muni d'une fiche de mise à la terre. La fiche doit être branchée dans une prise murale appropriée qui a été installée correctement et mise à la terre conformément aux ordonnances et aux codes locaux.

DANGER – La connexion inappropriée du conducteur de mise à la terre peut causer l'électrocution. En cas de doute, vérifiez auprès d'un électricien qualifié ou d'un technicien du service si vous doutez que le produit n'est pas mis à la terre de façon appropriée. Ne modifiez pas la fiche fournie avec ce produit si elle ne convient pas à la prise murale; faites plutôt installer une prise murale par un électricien qualifié.

Ce produit a été conçu pour être branché dans un circuit de 120 volts et possède une fiche équipée d'une mise à la terre semblable à celle qui est illustrée ci-dessous. Un adaptateur temporaire semblable à celui qui est illustré ci-dessous peut servir à connecter cette fiche dans un réceptacle à deux broches tel qu'illustré ci-dessous si une prise murale munie d'une mise à la terre appropriée n'est pas disponible. L'adaptateur temporaire devrait alors être utilisé seulement en attendant qu'une prise murale avec une mise à la terre appropriée (illustrée ci-dessous) soit installée par un électricien qualifié. La languette rigide verte (ou semblable) de l'adaptateur doit être connectée à une mise à la terre permanente tel qu'une boîte électrique munie d'une mise à la terre appropriée. Lorsque l'adaptateur est utilisé, il doit être fixé au moyen d'une vis à tête.



RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE FONCTIONNEMENT

- N'utilisez JAMAIS cet exerciceur elliptique sans lire et comprendre complètement les résultats de tout changement opérationnel que vous demandez d'effectuer à votre ordinateur.
- Comprenez que les changements dans la résistance ne se produisent pas immédiatement. Réglez le niveau de résistance désiré sur la console de l'ordinateur et dégagez le bouton de réglage. L'ordinateur effectuera la demande graduellement.
- N'utilisez JAMAIS l'exerciceur elliptique pendant un orage électrique. Des surtensions peuvent se produire dans l'alimentation électrique de votre maison, ce qui peut endommager les composantes elliptiques. Débranchez l'exerciceur elliptique pendant un orage électrique par mesure de précaution.
- Faites attention en participant à d'autres activités lorsque vous utilisez votre exerciceur elliptique, par exemple, regarder la télévision, lire, etc. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre et vous infliger des blessures graves.
- Tenez toujours les supports ou les guidons en effectuant des changements de contrôle (résistance, etc.)
- N'exercez pas de pression excessive sur les boutons de contrôle de la console. Ils sont réglés de précision pour fonctionner convenablement avec un peu de pression des doigts. Même si vous appuyez plus fort, l'appareil n'ira pas plus vite ou moins vite. Si vous pensez que les boutons ne fonctionnent pas correctement en appliquant la pression normale, communiquez avec votre commerçant.



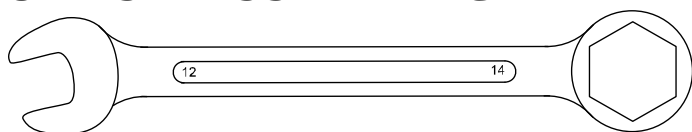
CONNECTEUR D'ALIMENTATION – PARTIE AVANT GAUCHE DE L'APPAREIL

ASSEMBLAGE

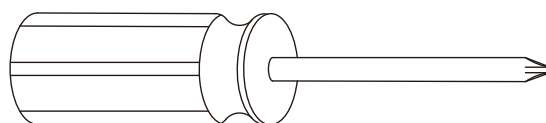
PRÉASSEMBLAGE

1. À l'aide d'un couteau polyvalent (découpeur de boîtes), coupez les courroies d'expédition autour de la boîte. Passez ensuite sous la partie inférieure de la boîte et enlevez la courroie du carton pour détacher les agrafes qui relient les deux parties. Levez la boîte au-dessus de l'appareil et dépaquetez-le.
2. Enlevez attentivement toutes les pièces du carton et inspectez si des pièces sont endommagées ou s'il en manque. Si des pièces sont endommagées ou s'il en manque, communiquez immédiatement avec votre marchand.
3. Prenez le sac des ferrures. Les ferrures sont séparées en quatre étapes. Enlevez d'abord les outils. Enlevez les ferrures du sac une étape à la fois pour éviter de les mêler. Les nombres qui sont entre parenthèses (#) dans les instructions sont les numéros des items pour les illustrations d'assemblage à titre de référence.

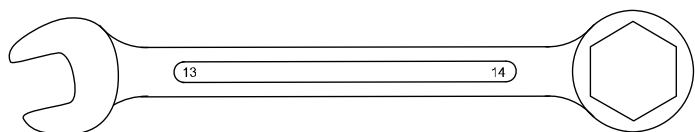
OUTILS D'ASSEMBLAGE



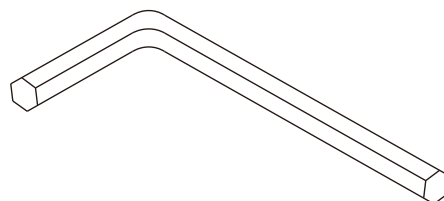
No. 195. Clef de serrage ouverte combinée 12/14 (1 pièce)



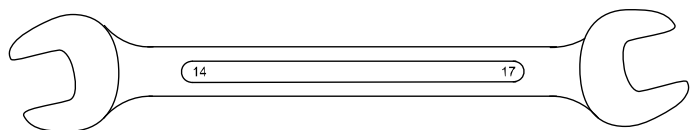
No. 192. Tournevis Phillips (1 pièce)



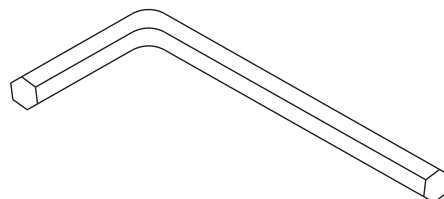
No. 194. Clef ouverte double 13/14 (1 pièce)



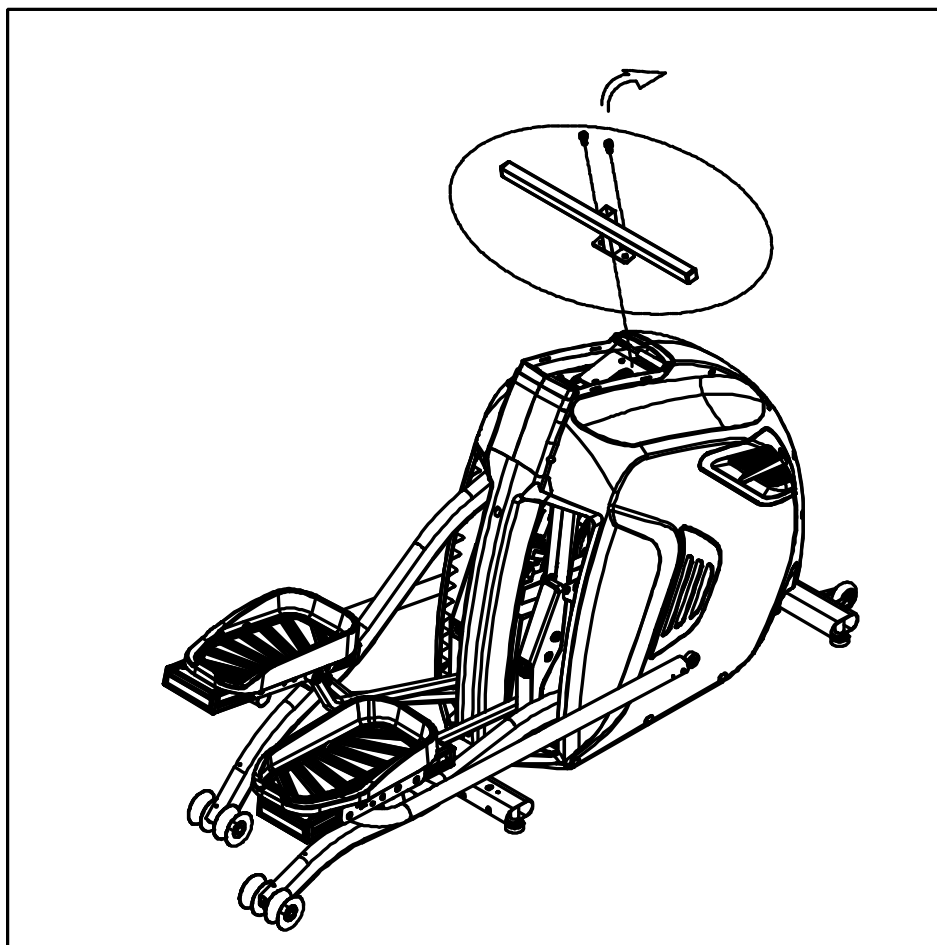
No. 193. Clef allen en L M8 (1 pièce)



No. 201. Clef ouverte double 14/17 (1 pièce)

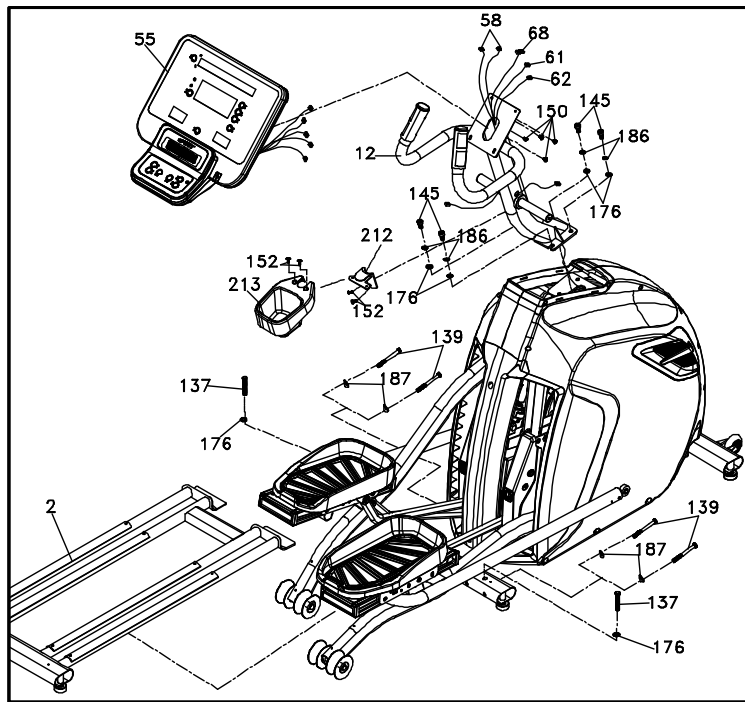


No. 200. Clef allen en L M12 (1 pièce)



ÉTAPE 0

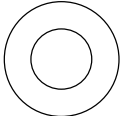
À l'aide de la clef allen en L (193), enlevez les deux boulons à tête creuse 3/8 po x 3/4 po qui serrent la lèvre arrière à la plaque de montage sur le cadre principal. Démontez la lèvre arrière et retirez-la.



ÉTAPE 1

1. Insérez deux rondelles ordinaires (176) dans deux boulons à tête hexagonale (137) et insérez-les dans la partie supérieure du tube stabilisateur central et dans l'assemblage du rail arrière (2). Serrez-les à l'aide de la clef (194).
2. Insérez quatre rondelles courbées (187) dans quatre boulons à tête hexagonale (139) et insérez-les dans la partie avant du tube stabilisateur central et dans l'assemblage du rail arrière (2). Serrez-les à l'aide de la clef (194).
3. À l'aide de la clef (193), dévissez les deux boulons à tête ronde et démontez la lèvre arrière enlevée. Faites passer le câble de l'ordinateur (68) dans la partie inférieure du tube du tableau de la console et faites-le sortir de la partie supérieure. Fixez-les avec quatre boulons à tête ronde (145), quatre rondelles à ressort (186) et quatre rondelles ordinaires (176).
4. Fixez la pince du porte-bouteille d'eau (212) au tableau de la console (12) avec 2 vis à empreinte cruciforme M5x12 mm (152), puis attachez le porte-bouteille d'eau (213) sur la pince du porte-bouteille d'eau (212) à l'aide de 2 vis à cruciformes M5x12 mm (152).
5. Détachez le câble de l'ordinateur (68) et connectez les deux fils du pous manuel à l'assemblage de câble (58) et le fil supérieur des guidons; connectez les fils blanc et rouge de la résistance et de l'inclinaison (61 et 62) à l'assemblage de la console (55). Placez ensuite la console sur le tableau de la console et fixez-la avec quatre vis à empreinte cruciforme (150) à l'aide du tournevis Phillips (192).

FERRURES DE L'ÉTAPE 1



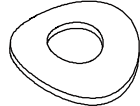
No. 176. Rondelle ordinaire
3/8 po x 19 x 1,5T (6 pièces)



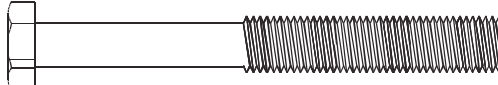
No. 186. Rondelle à
ressort Ø10 x 2T
(4 pièces)



No. 137. Boulon à tête hexagonale
3/8 po x 2 1/4 po (2 pièces)



No. 187. Rondelle courbée
3/8 po x 23 x 2T (4 pièces)



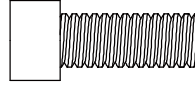
No. 139. Boulon à tête hexagonale
3/8 po x 3 3/4 po (4 pièces)



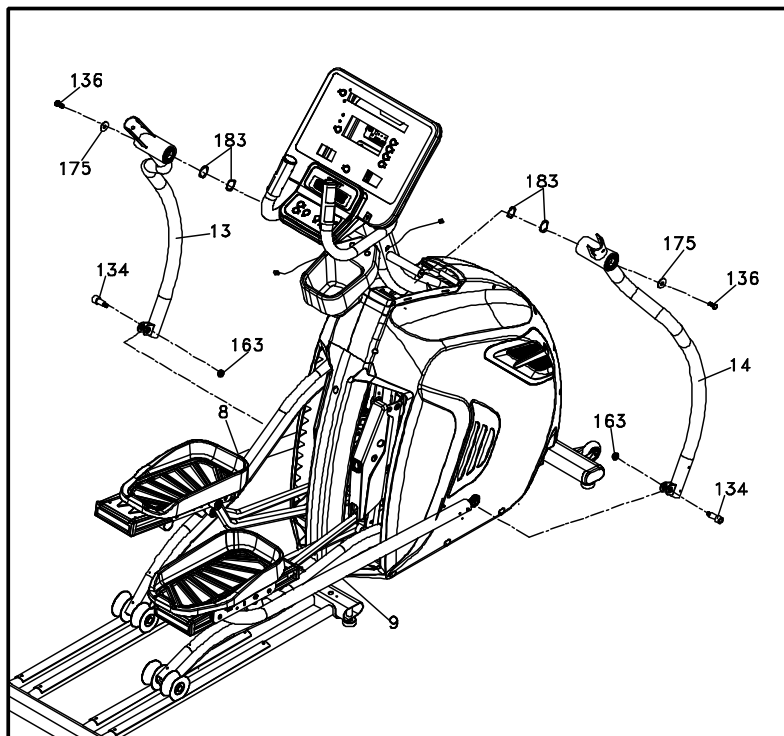
No. 152. Vis à empreinte
cruciforme M5 x 15 mm
(4 pièces)



No. 150. Vis à empreinte
cruciforme M5 x 10 mm
(4 pièces)



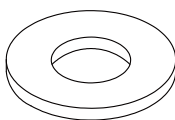
No. 145. Boulon à tête
ronde 3/8 po x 3/4 po
(4 pièces)



ÉTAPE 2

1. Fixez les bras pivotants inférieurs gauche et droit (13 et 14) avec quatre rondelles ondulées sur les essieux gauche et droit du tube du tableau de la console. Serrez-les ensuite avec deux boulons à tête hexagonale (136) et deux rondelles ordinaires (175) à l'aide de la clef (194).
2. Détachez l'embout de bielle de la tringle de connexion gauche (8) et insérez un boulon à tête hexagonale (134) dans les trous de l'embout de bielle. Fixez-le avec un écrou nyloc (163) à l'aide des clefs (194 et 195). Suivez la même procédure pour assembler la tringle de connexion droite (9) et le guidon inférieur droit (14).

FERRURES DE L'ÉTAPE 2



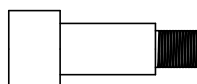
No. 175. Rondelle ordinaire
3/8 po x 30 x 2,0T (2 pièces)



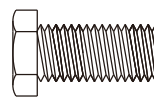
No. 163. Écrou nyloc
M10 x 8T (2 pièces)



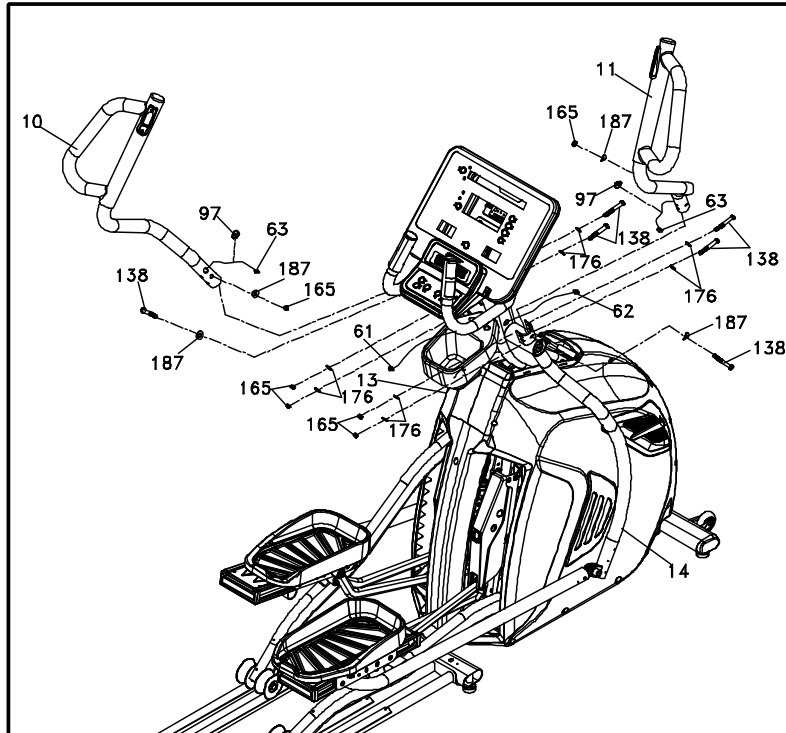
No. 183. Rondelle
ondulée Ø25 (4 pièces)



No. 134. Boulon
M10 x 1,5 (2 pièces)



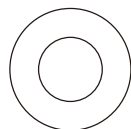
No. 136. Boulon à tête
hexagonale 3/8 po x 3/4 po
(2 pièces)



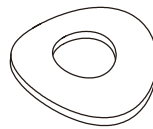
ÉTAPE 3

1. Insérez le bras pivotant supérieur gauche (10) dans le bras pivotant inférieur gauche (13) et fixez-les avec trois boulons à tête hexagonale (138), quatre rondelles ordinaires (176), deux rondelles courbées (187) et trois écrous nyloc (165) à l'aide des clefs (194 et 195). Suivez la même procédure pour assembler le bras pivotant supérieur droit (11) et le bras pivotant inférieur droit (14).
2. Connectez le fil blanc (61) et le fil rouge (62) aux deux fils (63) sur les poignées (résistance/enjambée). Rangez le surplus des fils dans le tube du tableau. Placez ensuite les capuchons du fil de l'interrupteur sur le tube du tableau.

FERRURES DE L'ÉTAPE 3



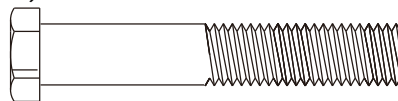
No. 176. Rondelle ordinaire 3/8 po x 19 x 1,5T (8 pièces)



No. 187. Rondelle courbée 3/8 po x 23 x 2T (4 pièces)



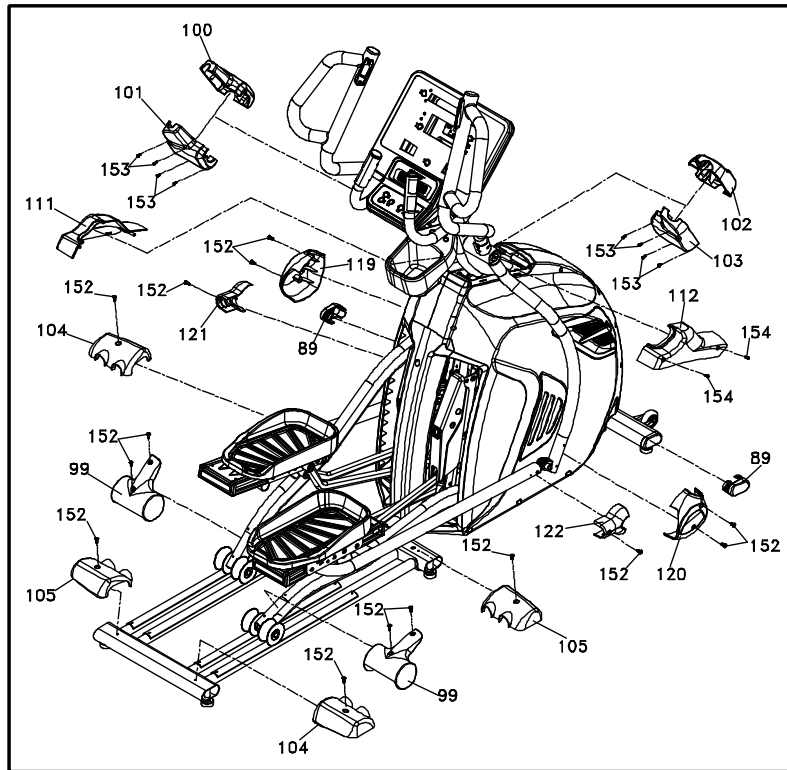
No. 97. Capuchon du fil de l'interrupteur (2 pièces)



No. 138. Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 2 1/4 po (6 pièces)



No. 165. Écrou nyloc 5/16 po x 7T (6 pièces)



ÉTAPE 4

1. Fixez le couvercle gauche B de la tringle de connexion (121) sur la tringle de connexion gauche avec une vis à empreinte cruciforme (152) à l'aide du tournevis Phillips (192). Fixez le couvercle gauche A de la tringle de connexion (119) avec deux vis à empreinte cruciforme (152) sur le guidon inférieur gauche. Suivez la même procédure pour fixer le couvercle droit B de la tringle de connexion (122) et le couvercle droit A de la tringle de connexion (120) sur la tringle de connexion droite et le guidon inférieur droit.
2. Fixez les deux couvercles des roues coulissantes (99) sur les leviers des pédales gauche et droite avec quatre vis à empreinte cruciforme (152) à l'aide du tournevis Phillips (192).
3. Fixez les deux couvercles A (104) du stabilisateur arrière et les deux couvercles B (105) du stabilisateur arrière sur les côtés gauche et droit de l'assemblage du rail arrière avec quatre vis à empreinte cruciforme (152) à l'aide du tournevis Phillips (192).
4. Associez les couvercles gauche et droit du tableau de la console (111 et 112) avec les boîtiers latéraux gauche et droit et fixez-les avec deux vis à tête (154) à l'aide du tournevis Phillips (192).
5. Placez ensemble le couvercle avant des guidons (100) et le couvercle arrière des guidons (101) et fixez-les sur le guidon inférieur gauche avec quatre vis à tête (153) à l'aide du tournevis Phillips (192). Suivez la même procédure avec le couvercle avant droit (102) des guidons et le couvercle arrière (103) des guidons. Assurez-vous de ne pas pincer le fil.
6. Fixez les deux embouts ovales (89) aux deux extrémités du tube stabilisateur avant.

FERRURES DE L'ÉTAPE 5



No. 152. Vis à empreinte cruciforme M5 x 15 mm
(14 pièces)



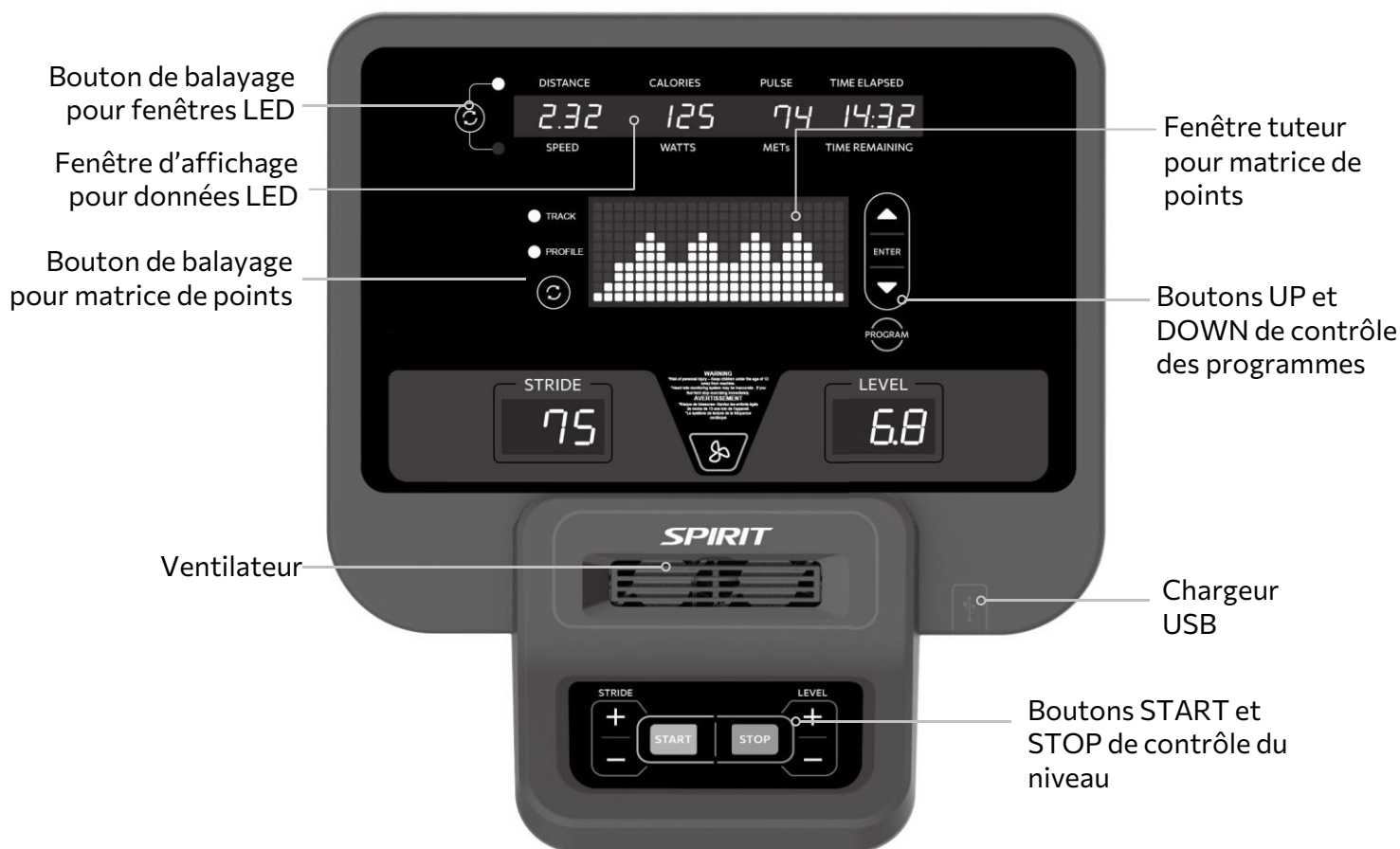
No. 153. Vis à empreinte cruciforme 3,5 x 12 mm
(8 pièces)



No. 154. Vis à empreinte cruciforme 4 x 15 mm
(2 pièces)

FONCTIONNEMENT DE VOTRE EXERCISEUR ELLIPTIQUE

FAMILIARISEZ-VOUS AVEC LE TABLEAU DE COMMANDE



PUISSANCE

Lors de la mise sous tension initiale, la console effectuera un autotest interne. Pendant ce temps, toutes les lumières s'allumeront. Lorsque les voyants s'éteignent, le centre de messages Dot Matrix affiche la version du logiciel (c'est-à-dire: VER 1.0). Les fenêtres d'affichage des données LED indiquent la distance en miles et le nombre total d'heures d'utilisation. Le compteur kilométrique restera affiché pendant quelques secondes seulement, puis la console passera à l'affichage de démarrage. Le centre de messages de matrice de points fera défiler les différents profils des programmes et fera défiler le message de démarrage. Vous pouvez maintenant commencer à utiliser la console.

CARACTÉRISTIQUE CSAFE

Votre console est équipée d'une fonction CSAFE. Le port de pouvoir (POWER) peut être utilisé pour alimenter un système audiovisuel télécommandé par un câble de liaison à partir de la télécommande au port d'alimentation à l'arrière de la console.

Le port de communication (COMM) peut être configuré pour interagir avec les applications de logiciels de mise en forme.

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

Démarrage rapide

C'est le moyen le plus rapide de commencer une séance d'entraînement. Une fois la console allumée, appuyez simplement sur la touche Démarrer pour commencer. Cela lancera le mode de démarrage rapide. Dans Quick Start, le temps comptera à partir de zéro, toutes les données d'entraînement commenceront à s'accumuler et la charge de travail peut être ajustée manuellement en appuyant sur les boutons Haut et Bas. Le centre de messages à matrice de points affichera un affichage de piste de 0,4 km ou juste la rangée du bas éclairée au début, selon la façon dont le bouton d'affichage a été réglé (voir Informations de base ci-dessous). Au fur et à mesure que vous augmentez la charge de travail, plus de rangées s'allument, indiquant un entraînement plus difficile. L'elliptique deviendra plus difficile à pédaler à mesure que les rangées augmenteront. Le centre de messages à matrice de points comporte 24 colonnes de lumières et chaque colonne représente 1 minute. À la fin de la 24e colonne (ou 24 minutes de travail), l'affichage s'enroulera et recommencera à la première colonne.

Il existe 20 niveaux de résistance - affichés sous forme de 10 rangées de lumières - disponibles pour une grande variété. Les 5 premiers niveaux sont des charges de travail très faciles, et les changements entre les niveaux sont définis pour une bonne progression. Pour les utilisateurs déconditionnés. Les niveaux 5 à 10 sont plus difficiles mais les augmentations d'un niveau à l'autre restent faibles. Les niveaux 10 à 15 deviennent difficiles à mesure que les niveaux sautent de manière plus spectaculaire. Les niveaux 15 à 20 sont extrêmement difficiles et conviennent aux pics à intervalles courts et à l'entraînement athlétique d'élite.

INFORMATIONS DE BASE

La matrice de points, ou fenêtre de profil, a trois modes d'affichage. Lorsque vous commencez un programme, la matrice de points affiche le profil d'entraînement. À gauche de la matrice de points, il y a un bouton intitulé Affichage. Appuyez une fois sur ce bouton pour changer l'affichage pour afficher un niveau de foulée, le bouton est à nouveau enfoncé, la matrice de points changera de piste d'un quart de mile. Si vous appuyez à nouveau sur le bouton Display, la matrice de points bascule entre le mode Track et Profile et le mode foulée toutes les quelques secondes. Pour désactiver le mode de numérisation, appuyez à nouveau sur la touche Affichage. Cela vous ramènera au mode d'affichage du profil.

Le centre de messages de matrice de points, ou la fenêtre de profil, affichera le profil d'entraînement. Les données DEL affiche les données d'exercice pertinentes. Il y a une fenêtre de foulée pour la vitesse de la pédale et une fenêtre de niveau indiquant la résistance de la machine.

La fenêtre d'affichage des données LED affichera initialement la distance, les calories, le pouls et le temps écoulé.

Lorsque vous appuyez sur la touche Balayage Haut / Bas, le prochain ensemble d'informations apparaîtra: Vitesse, Watts, METs, temps restant. En appuyant sur le bouton Balayage haut / bas, le mode Balayage est activé et la fenêtre d'affichage des données LED affichera chaque ensemble de données pendant quatre secondes, puis passera au jeu de données suivant dans une boucle continue. Appuyez à nouveau sur le bouton Balayage haut / bas pour revenir au début.

Le bouton de la touche Stop a en fait plusieurs fonctions. Appuyez une fois sur la touche Stop pendant un programme pour mettre le programme en pause pendant 5 minutes. Si vous avez besoin de prendre un verre, de répondre au téléphone ou de l'une des nombreuses choses qui pourraient interrompre votre entraînement, c'est une excellente fonctionnalité. Pour reprendre votre entraînement pendant la pause, appuyez simplement sur la touche Départ. Si vous appuyez deux fois sur la touche Stop pendant un entraînement, le programme se terminera et la console reviendra à l'écran de démarrage. Si le bouton de la touche Stop est maintenu enfoncé pendant 3 secondes, la console effectuera une réinitialisation complète. Pendant la saisie des données pour un programme, la touche Arrêt exécute une fonction d'écran précédent. Cela vous permet de revenir en arrière d'une étape dans la programmation chaque fois que vous appuyez sur la touche Stop.

La clé de programme est utilisée pour prévisualiser chaque programme. Lorsque vous allumez la console pour la première fois, vous pouvez appuyer sur la touche Programme pour prévisualiser à quoi ressemble le profil du programme. Si vous décidez d'essayer un programme, appuyez sur la touche Entrée pour sélectionner le programme et entrer dans le mode de configuration des données.

PISTE ¼ mille/0,4 km

La piste ¼ de mille (0,4 km) est affichée autour de la fenêtre tuteur de la matrice de points. Le point clignotant indique votre progrès. Un compteur de circuits se trouve dans le centre de la piste à titre de référence.

FENÊTRE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

La fenêtre du pouls (fréquence cardiaque) affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements/minute au cours de la séance d'exercices. Vous devez tenir les deux prises en acier inoxydable pour capter votre pouls. Les valeurs du pouls sont affichées chaque fois qu'un signal est reçu des prises du pouls manuel. Vous pouvez utiliser le dispositif du pouls manuel lorsque vous êtes dans le mode de contrôle de la fréquence cardiaque. Le modèle CE850 est aussi compatible avec les émetteurs sans fil de fréquence cardiaque qui sont aussi compatibles avec Polar, incluant les transmissions codées.

POUR ÉTEINDRE L'ELLIPTIQUE

L'écran s'éteint automatiquement (se met en veille) après 30 minutes d'inactivité. Cette fonction s'appelle mode veille. En mode veille, l'elliptique éteindra presque tout sauf un minimum de circuits pour détecter les pressions sur les boutons et le bouton de sécurité afin qu'il redémarre si ceux-ci sont activés.

Il n'y a qu'une infime quantité de courant utilisé en mode veille (à peu près le même que votre téléviseur lorsqu'il est éteint) et il est parfaitement normal de laisser l'interrupteur principal allumé en mode veille. Bien sûr, vous pouvez également supprimer appuyez sur le bouton de sécurité ou éteignez l'interrupteur principal pour éteindre l'elliptique.

CARACTÉRISTIQUES PROGRAMMABLES

Chaque programme peut être personnalisé avec vos renseignements personnels et modifié pour répondre à vos besoins. Certains renseignements demandés sont nécessaires pour que l'affichage soit correct. On vous demande votre âge et votre poids. L'entrée de votre âge est nécessaire pendant les programmes de contrôle de la fréquence cardiaque pour assurer que des paramètres valables soient présentés dans le programme associés à votre âge. Autrement, les paramètres de la charge de travail pourraient être trop élevés ou trop bas pour vous. L'entrée de votre poids contribue au calcul d'une lecture de calories plus précise. Même si nous ne pouvons pas offrir un compte de calories exact, nous cherchons à être le plus près possible.

NOTE SUR LES CALORIES : La lecture de calories sur chaque appareil d'exercices, que ce soit au gymnase ou à domicile, n'est pas précise et tend à varier considérablement. Cet affichage n'est qu'un guide pour suivre votre progrès d'une séance d'exercices à l'autre. La seule façon de mesurer précisément le nombre de calories dépensées est dans des conditions cliniques où vous êtes branché à une gamme d'appareils. Chaque personne est différente et dépense les calories à un taux différent. Notez aussi que vous continuerez de dépenser les calories à un taux accéléré pendant au moins une heure après avoir terminé votre séance!

RÉGLAGE DE LA LONGUEUR DE LA FOULÉE

Le CE850 dispose d'une fonction de longueur de foulée réglable unique qui augmentera encore la variété de votre entraînements. Lorsque le réglage de la foulée est à sa position la plus basse (la plus courte), la longueur de la foulée sera de 18 pouces. Ce réglage est utilisé lorsque vous pédalez lentement, pendant des rafales rapides à très haute résistance et pour simuler de près un mouvement de marche. Le réglage le plus élevé (le plus long) est de 24 pouces et simule étroitement la foulée la plus longue d'un mouvement en cours d'exécution. Le réglage de la foulée peut également être utilisé pour sélectionner une longueur de foulée qui vous convient. La longueur de foulée peut également être contrôlée par ordinateur dans certains programmes. La longueur de foulée peut être contrôlée par les boutons sur le bras oscillant gauche et peuvent également être réglés automatiquement pendant les programmes d'entraînement intégrés.

MANUEL

Le programme Manuel fonctionne comme son nom l'indique, manuellement. Cela signifie que vous contrôlez la charge de travail vous-même et non l'ordinateur. Pour démarrer le programme manuel, suivez les instructions ci-dessous.

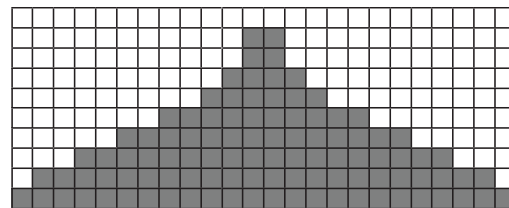
1. À l'aide du bouton Programme, sélectionnez Manuel, puis appuyez sur la touche Entrée.
2. Le centre de messages à matrice de points vous demandera d'entrer votre âge. Vous pouvez entrer votre âge à l'aide des touches Haut et Bas, puis appuyez sur la touche Entrée pour accepter le nouveau numéro et passer à l'écran suivant.
3. Vous êtes maintenant invité à entrer votre poids. Vous pouvez ajuster le nombre de poids à l'aide des touches Haut et Bas, puis appuyez sur Entrée pour continuer.
4. Le paramètre suivant est l'heure. Vous pouvez régler l'heure et appuyer sur Entrée pour continuer.
5. Vous avez maintenant terminé de modifier les paramètres et pouvez commencer votre entraînement en appuyant sur la touche Départ. Vous pouvez également revenir en arrière et modifier vos paramètres en appuyant sur la touche Entrée.
REMARQUE: à tout moment pendant l'édition des données, vous pouvez appuyer sur la touche Stop pour revenir en arrière d'un niveau ou d'un écran.
6. Le programme vous lance automatiquement au niveau un. C'est le niveau le plus simple et c'est une bonne idée de rester au niveau un pendant un certain temps pour s'échauffer. Si vous souhaitez augmenter la charge de travail à tout moment, appuyez sur la touche Haut; la touche Bas réduira la charge de travail. En même temps, vous pouvez contrôler la longueur de la foulée à tout moment, appuyez sur les touches de foulée haut / bas.
7. Lorsque le programme se termine, vous pouvez appuyer sur Start pour recommencer le même programme ou sur Stop pour quitter le programme.

PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS

L'exerciseur elliptique offre cinq différents programmes qui ont été conçus pour une variété de séances d'exercices. Ces cinq programmes ont des profils préréglés à l'usine pour accomplir différents buts.

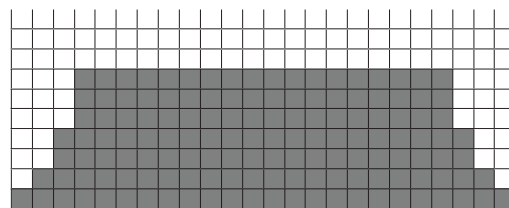
PROGRAMME « COLLINES »

Ce programme suit la progression graduelle d'un triangle ou d'une pyramide à partir d'environ 10 % de l'effort maximum (le niveau que vous avez choisi avant de commencer ce programme) jusqu'à un effort maximum qui dure 10 % du temps de la séance d'exercices, puis emprunte une régression graduelle de résistance à environ 10 % de l'effort maximum.



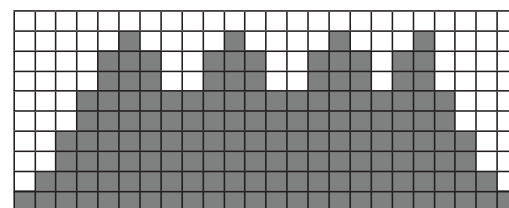
PROGRAMME « PERTE DE GRAISSE »

Ce programme suit une progression rapide jusqu'au niveau de résistance maximum (niveau par défaut ou niveau entré par l'utilisateur) qui est soutenu pendant 2/3 du temps de la séance d'exercices. Ce programme vous encourage à garder l'intrant énergétique pendant une longue période de temps.



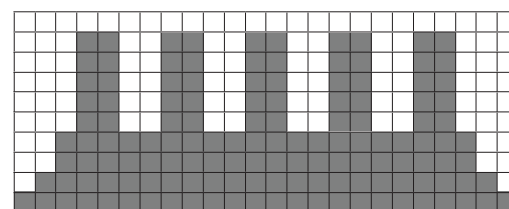
PROGRAMME « CARDIO »

Ce programme présente une progression rapide et se rapproche du niveau de résistance (niveau par défaut ou niveau entré par l'utilisateur). Il consiste en de légères fluctuations qui montent et descendent pour permettre à votre fréquence cardiaque de s'élever, et de récupérer plusieurs fois, avant de s'engager dans une période de refroidissement rapide. Ceci développe les muscles du cœur et augmente la circulation sanguine et la capacité des poumons.



PROGRAMME « INTERVALLE »

Ce programme vous fait progresser dans des niveaux d'intensité élevés suivis de périodes de récupération à intensité basse. Ce programme utilise et développe les fibres musculaires à « secousses rapides » qui sont utilisées lorsque vous effectuez des tâches de durées intenses et courtes. Ces tâches épuisent votre niveau d'oxygène et font monter votre fréquence cardiaque, suivies de périodes de récupération et de baisses de la fréquence cardiaque pour vous réapprovisionner en oxygène. Votre système cardiovasculaire est alors programmé pour utiliser l'oxygène de façon plus efficace.



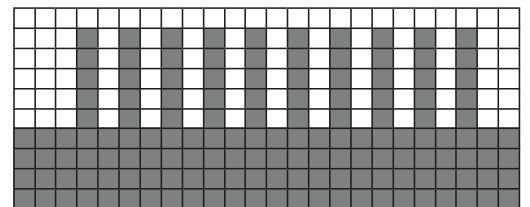
PROGRAMMATION DES PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS

1. À l'aide du bouton Programme, sélectionnez le programme souhaité, puis appuyez sur le bouton Enter.
2. Le centre de messages à matrice de points vous demandera d'entrer votre âge. Vous pouvez ajuster le paramètre d'âge à l'aide des touches Haut et Bas, puis appuyez sur la touche Entrée pour accepter le nouveau numéro et passer à l'écran suivant.
3. Vous êtes maintenant invité à entrer votre poids. Vous pouvez ajuster le nombre de poids à l'aide des touches Haut et Bas, puis appuyez sur Entrée pour continuer.
4. Vient ensuite le temps. Vous pouvez régler l'heure et appuyer sur Entrée pour continuer.
5. Vous êtes maintenant invité à régler le niveau maximum. C'est le niveau d'effort maximal que vous ferez l'expérience pendant le programme (au sommet de la colline). Ajustez le niveau, puis appuyez sur Entrée.
6. Vous avez maintenant terminé de modifier les paramètres et pouvez commencer votre entraînement en appuyant sur la touche Départ. Vous pouvez également revenir en arrière et modifier vos paramètres en appuyant sur la touche Arrêt pour revenir en arrière d'un niveau ou d'un écran.
7. Si vous souhaitez augmenter ou diminuer la charge de travail à tout moment pendant le programme, appuyez sur la touche Haut ou Bas. Cela modifiera les paramètres de charge de travail de l'ensemble du profil, bien que l'image de profil à l'écran ne change pas. La raison en est que vous pouvez voir l'intégralité du profil à tout moment. Si l'image de profil est modifiée, elle aura l'air déformée et ne sera pas une représentation fidèle du profil réel. Lorsque vous apportez une modification à la charge de travail, le centre de messages à matrice de points affiche la colonne actuelle et les niveaux de travail maximum du programme.
8. Pendant le programme, vous pourrez faire défiler les données dans les fenêtres d'affichage des données LED en appuyant sur la touche Up / Down Scan à côté des fenêtres d'affichage des données LED.
9. À la fin du programme, la fenêtre d'affichage des données LED affichera un résumé de votre entraînement. Le résumé sera affiché pendant un court instant puis la console reviendra à l'affichage de démarrage.

PROGRAMME HIIT

Le programme HIIT (High Intensity Interval Training) ou le programme de conditionnement à intervalle d'intensité élevée profite de la toute dernière tendance dans le domaine de la forme physique. Au cours du programme, vous effectuerez des exercices de course rapide à intensité élevée de courte durée suivis de courtes périodes de repos. Ce programme est entièrement personnalisé, mais il vous permet d'entrer le nombre d'intervalles, le temps de chaque période de course rapide et de repos et l'intensité des niveaux.

1. Utilisez le bouton PROGRAM pour choisir le programme HIIT et appuyez ensuite sur le bouton ENTER. La fenêtre tuteur de la matrice de points vous demande d'entrer votre âge. Vous pouvez ajuster l'âge à l'aide des boutons UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la nouvelle valeur et procéder à l'écran suivant.
2. On vous demande maintenant d'entrer votre poids. Vous pouvez ajuster le nombre du poids avec les boutons UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour continuer.
3. Ensuite, on vous demande d'entrer le nombre d'intervalles que vous voulez effectuer. Le nombre par défaut est 10 et la gamme disponible se trouve entre 3 et 15. Un intervalle comprend un segment de course rapide et un segment de repos.
4. Ajustez maintenant le niveau de la course rapide. Il s'agit du niveau de résistance que vous éprouverez au cours des segments de course rapide du programme. Ajustez le niveau et appuyez sur le bouton ENTER.
5. On vous demande d'ajuster le niveau du repos. Il s'agit du niveau de résistance que vous éprouverez au cours des segments de repos du programme. Ajustez le niveau et appuyez sur le bouton ENTER.
6. Ensuite, entrez le temps de l'intervalle. La fenêtre tuteur de la matrice de points affiche : Sprint : 30 / Rest : 30 (Course rapide : 30 / Repos : 30). Le temps de la course rapide clignote alors et peut être ajusté avec les boutons UP et DOWN, de 20 à 60 secondes. Appuyez ensuite sur le bouton ENTER. Le temps du repos clignote ensuite et peut être ajusté avec les boutons UP et DOWN, de 20 à 60 secondes. Appuyez ensuite sur le bouton ENTER.
7. La fenêtre d'affichage des données LED présente maintenant le temps total pour la séance d'exercices HIIT. Appuyez sur le bouton START pour commencer. Il y a une période d'échauffement de trois minutes avant de commencer la première course rapide. Le niveau de résistance au cours de la période d'échauffement est réglé à 5, mais vous pouvez l'ajuster manuellement.
8. La fenêtre tuteur de la matrice de points dans le programme HIIT indique la vitesse, et non la puissance ou la résistance. Au cours de la course rapide, la fenêtre de la matrice de points montre des LED qui clignent au premier segment. Il s'agit de la vitesse cible, 90 tours/minute. Plus vous pédalez rapidement, plus de lumières s'allumeront en dessous des LED. Lorsque vous dépassez 90 tours/minute, les LED ciblées se déplacent vers le haut pour indiquer que vous dépassez la vitesse ciblée. Vous devriez garder une vitesse minimale de 90 tours par minute tout au long des segments. Les segments de repos du programme HIIT sont réglés au niveau de résistance 5 et vous pouvez pédaler à la vitesse que vous voulez pendant la période de récupération de la fréquence cardiaque. Vous pouvez ajuster manuellement les niveaux de résistance tout au long des segments de course rapide et de repos.
9. À la fin du dernier segment de course rapide, il y a une période de refroidissement de deux minutes. Vous pouvez contourner cette période en appuyant sur le bouton STOP. Un sommaire de votre séance d'exercices est alors affiché.



Programme épreuve de condition physique :

Le programme VO2 est basé sur le protocole du YMCA et consiste en une épreuve sous maximale qui utilise les niveaux de travail fixes et prédéterminés qui sont basés sur les données de votre fréquence cardiaque au fur et à mesure que l'épreuve se poursuit. L'épreuve dure entre 6 et 15 minutes dépendant de votre niveau de condition physique. L'épreuve prend fin lorsque votre fréquence cardiaque atteint 85 % à la fin de deux stages consécutifs. À la fin de l'épreuve, une note VO2max est donnée. VO2max représente le volume d'oxygène absorbé qui est la mesure de la quantité d'oxygène que vous avez besoin pour effectuer une quantité de travail connue. Le protocole du YMCA utilise entre deux et quatre stages de trois minutes d'exercice continu (voir tableaux ci-dessous). On vous demande de choisir entre mâle ou femelle au début de l'épreuve. Ce choix détermine les paramètres de l'épreuve qui seront utilisés au cours de l'épreuve tel qu'indiqué dans les tableaux ci-dessous. Les seules mises en garde à surveiller sont les suivantes : si vous êtes un homme en mauvaise condition physique, vous devez choisir l'option femelle et si vous êtes une femme en excellente condition physique, vous devez choisir l'option mâle.

Tableau de la charge de travail pour les hommes ou les femmes en excellente condition physique :

1^{er} stage				Niveau 12 - 50 watts - 300 kgm/min					
FC		FC < 90			FC 90 - 105			FC > 105	
2^e stage		Niveau 29 - 150 watts - 900 kgm/min			Niveau 26 - 125 watts - 750 kgm/min			Niveau 23 - 100 watts - 600 kgm/min	
FC	FC <120	FC 120-135	FC >135	FC <120	FC 120-135	FC >135	FC <120	FC 120-135	FC >135
3^e stage	Niveau 36 - 225 watts - 1350 kgm/min	Niveau 34 - 200 watts - 1200 kgm/min	Niveau 32 - 175 watts - 1050 kgm/min	Niveau 34 - 200 watts - 1200 kgm/min	Niveau 32 - 175 watts - 1050 kgm/min	Niveau 29 - 150 watts - 900 kgm/min	Niveau 32 - 175 watts - 1050 kgm/min	Niveau 29 - 150 watts - 900 kgm/min	Niveau 26 - 125 watts - 750 kgm/min

Tableau de la charge de travail pour les femmes ou les hommes en mauvaise condition physique :

1^{er} stage			Niveau 5 (25W) 150 kgm/min	
Fréquence cardiaque	FC <80	FC: 80-90	FC: 90-100	FC >100
2^e stage	Niveau 26 (125W) 750 kgm/min	Niveau 23 (100W) 600 kgm/min	Niveau 18 (75W) 450 kgm/min	Niveau 12 (50W) 300 kgm/min
3^e stage	Niveau 29 (150W) 900 kgm/min	Niveau 26 (125W) 750 kgm/min	Niveau 23 (100W) 600 kgm/min	Niveau 18 (75W) 450 kgm/min
4^e stage	Niveau 32 (175W) 1050 kgm/min	Niveau 29 (150W) 900 kgm/min	Niveau 25 (117W) 700 kgm/min	Niveau 23 (100W) 600 kgm/min

PROGRAMMATION DE L'ÉPREUVE DE CONDITION PHYSIQUE

1. Utilisez le bouton PROGRAM pour choisir l'épreuve de condition physique et appuyez sur le bouton ENTER.
2. La fenêtre tuteur de la matrice de points vous demande alors d'entrer votre sexe. Utilisez les flèches UP et DOWN pour effectuer les changements nécessaires et appuyez sur le bouton ENTER. Le choix du sexe détermine le tableau de la charge de travail qui sera utilisé pour l'épreuve.
3. La fenêtre tuteur de la matrice de points vous demande d'entrer votre âge. Vous pouvez ajuster votre âge à l'aide des boutons UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la nouvelle valeur et procéder à l'écran suivant.
4. On vous demande maintenant d'entrer votre poids. Vous pouvez ajuster le nombre du poids avec les boutons UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour continuer.
5. Appuyez sur le bouton START pour commencer l'épreuve.

Avant l'épreuve

- Assurez-vous d'être en bonne condition physique; vérifiez avec votre médecin avant d'entreprendre tout programme d'exercices si vous avez plus de 35 ans ou si vous souffrez d'un état de santé antérieur.
- Assurez-vous d'effectuer une période d'échauffement et d'étirement avant de passer l'épreuve.
- Ne prenez pas de caféine avant l'épreuve.
- Tenez les poignées doucement et détendez-vous.

Pendant l'épreuve

- La console doit recevoir une fréquence cardiaque régulière avant de commencer l'épreuve. Vous pouvez utiliser les capteurs du pouls manuel ou porter l'émetteur de la sangle de poitrine.
- Vous devez maintenir une vitesse régulière de 50 RPM en pédalant. Si votre vitesse diminue en dessous de 48 RPM ou augmente au dessus de 52 RPM, la console émet un signal sonore régulier jusqu'à ce vous retourniez dans la gamme de 50 RPM.
- Vous pouvez faire défiler les différentes données dans la fenêtre d'affichage des données LED en appuyant sur le bouton SCAN UP ou DOWN situé près des fenêtres d'affichage des données LED.
- Les fenêtres d'affichage des données LED affichent toujours la vitesse des pédales à la droite pour vous aider à maintenir la vitesse de 50 RPM.
- Les données indiquées au cours de l'épreuve sont :
 - a. **Work in KGM : ceci est la forme abrégée de kg-m/min** qui est la **mesure du travail** en force-kilogramme en mètres/minute);
 - b. **Work in Watts : 1 watt est égal à 6,11829727787 kg-m/min.**
 - c. **HR** est votre fréquence cardiaque actuelle; **TGT est la fréquence cardiaque ciblée à atteindre pour terminer l'épreuve.**
 - d. Time is the total elapsed time of the test. Time est le temps total de l'épreuve.

Après le test

- Effectuez une période de refroidissement d'une à trois minutes.

Tenez compte de votre résultat immédiatement puisque la console retourne au mode de démarrage au bout de quelques minutes.

Ce que votre score signifie :

Graphique VO2max pour les hommes et les femmes très en forme

	18 à 25 ans	26 à 35 ans	36 à 45 ans	46 à 55 ans	56 à 65 ans	65 ans et plus
excellente	>60	>56	>51	>45	>41	>37
bonne	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
au-dessus de la moyenne	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
moyenne	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
sous la moyenne	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
pauvre	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
mauvaise	<30	<30	<26	<25	<22	<20

Graphique VO2max pour les femmes et les hommes déconditionnés

	18 à 25 ans	26 à 35 ans	36 à 45 ans	46 à 55 ans	56 à 65 ans	65 ans et plus
excellente	56	52	45	40	37	32
bonne	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
au-dessus de la moyenne	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
moyenne	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
sous la moyenne	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
pauvre	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
mauvaise	<28	<26	<22	<20	<18	<17

PROGRAMMES PERSONNALISÉS DÉFINIS PAR L'UTILISATEUR

Le programme personnalisé vous permet de créer et d'enregistrer un programme personnalisé.

1. À l'aide du bouton Programme, choisissez Programme personnalisé puis appuyez sur le bouton Entrée pour commencer la programmation
2. Entrez votre nom dans le centre de messages Dot Matrix, la lettre «A» clignotera. Utilisez les boutons Haut / Bas pour sélectionner la première lettre appropriée de votre nom (appuyez sur le bouton Haut pour passer à la lettre «B»; appuyez sur le bouton Bas pour passer à la lettre «Z»). Appuyez sur Entrée lorsque la lettre souhaitée s'affiche. Répétez ce processus jusqu'à ce que tous les caractères de votre nom aient été programmés (maximum 7 caractères). Une fois terminé, appuyez sur Stop.
3. Si un programme est déjà enregistré, vous aurez la possibilité d'exécuter le programme tel quel ou de supprimer le programme et d'en créer un nouveau. Le centre de messages Dot Matrix demandera: Exécuter le programme? Utilisez les flèches haut / bas pour sélectionner «Oui» ou «Non». Si vous sélectionnez Non, il vous sera alors demandé si vous souhaitez supprimer le programme actuellement enregistré. Il est nécessaire de supprimer le programme en cours si vous souhaitez en créer un nouveau.
4. Le centre de messages à matrice de points vous demandera d'entrer votre âge. Vous pouvez entrer votre âge à l'aide des boutons Haut / Bas, puis appuyez sur le bouton Entrée pour accepter la nouvelle valeur et passer à l'écran suivant.
5. Vous êtes maintenant invité à entrer votre poids. Vous pouvez ajuster la valeur du poids à l'aide des boutons Haut / Bas, puis appuyez sur Entrée pour continuer.
6. Vient ensuite le temps. Vous pouvez régler l'heure et appuyer sur Entrée pour continuer.
7. Vous êtes maintenant invité à régler le niveau maximum et la foulée maximum. C'est le niveau d'effort maximal que vous rencontrerez pendant le programme. Ajustez le niveau, puis appuyez sur Entrée.
8. La première colonne clignote à présent et vous êtes invité à régler le niveau de résistance pour le premier segment (SEGMENT> 1) de l'entraînement à l'aide du bouton Haut. Lorsque vous avez terminé de régler le premier segment, ou si vous ne souhaitez pas modifier, appuyez sur Entrée pour passer au segment suivant.
9. Le segment suivant affichera le même niveau de résistance de charge de travail que le segment précédemment ajusté. Répétez le même processus que le dernier segment puis appuyez sur Entrée. Continuez ce processus jusqu'à ce que les vingt-quatre segments aient été définis.
10. Après avoir enregistré le programme, le centre de messages Dot Matrix dit «Nouveau programme enregistré», puis vous donnera l'option de démarrer ou de modifier le programme. Appuyez sur Arrêt pour quitter l'écran de démarrage.

PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Avant de commencer, un mot au sujet de la fréquence cardiaque :

Le vieil adage « pas de gain sans douleur » est un mythe qui a été prouvé faux par les bienfaits d'un exercice régulier dans le cadre de certaines limites. Une grande partie de ce succès est due à l'utilisation des moniteurs de fréquence cardiaque. En utilisant convenablement le moniteur de fréquence cardiaque, plusieurs personnes trouvent que leur choix d'intensité d'exercice est trop élevé ou trop bas. L'exercice est plus agréable en maintenant la fréquence cardiaque dans la gamme souhaitable des avantages.

Pour déterminer la gamme des bienfaits dans laquelle vous désirez vous entraîner, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale, ce qui peut être réalisé en utilisant la formule suivante : 220 moins votre âge. Pour déterminer la gamme efficace de fréquence cardiaque pour des buts spécifiques, calculez simplement le pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale. Votre zone de conditionnement pour la fréquence cardiaque varie de 50 à 90 % de votre fréquence cardiaque maximale. 60 % de votre fréquence cardiaque maximale est la zone qui fait perdre la graisse alors que 80 % vise à renforcer le système cardiovasculaire. Alors si vous demeurez dans la zone entre 60 et 80, vous en profiterez au maximum.

Pour une personne âgée de 40 ans, la zone cible de fréquence cardiaque est calculée de la façon suivante :

$200 - 40 = 180$ (fréquence cardiaque maximale)

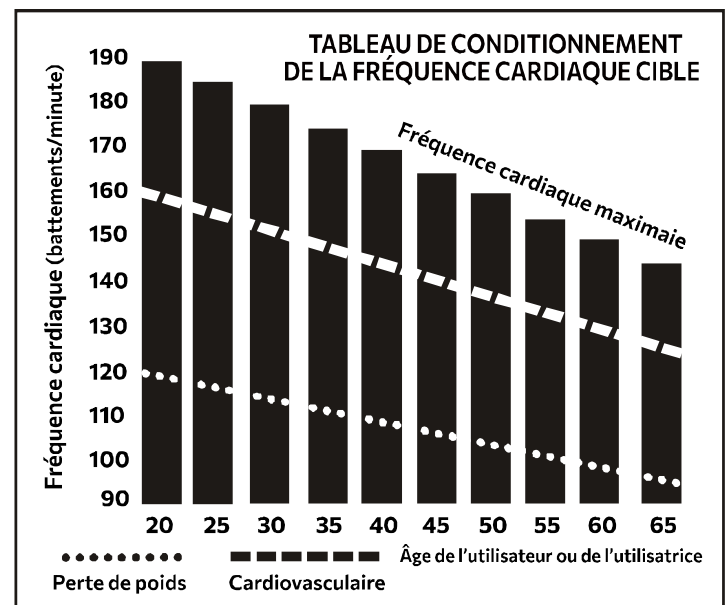
$180 \times 0,6 = 108$ battements/minute (60 % du maximum)

$180 \times 0,8 = 144$ battements/minute (80 % du maximum)

Donc, pour une personne âgée de 40 ans, la zone de conditionnement est entre 108 et 144 battements/minute.

Si vous entrez votre âge pendant la programmation, ce calcul est effectué automatiquement. L'entrée de votre âge sert aux programmes de contrôle de la fréquence cardiaque et aussi pour le diagramme en barres de la fréquence cardiaque. Après avoir calculé votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez décider du but que vous voulez poursuivre. Les deux raisons les plus populaires, ou les buts de l'exercice, sont le conditionnement cardiovasculaire (conditionnement pour développer le cœur et les poumons) et le contrôle du poids. Les colonnes noires sur le tableau ci-dessous représentent la fréquence cardiaque maximale pour une personne dont l'âge est précisé au bas de chaque colonne. La fréquence cardiaque maximale, pour le conditionnement cardiovasculaire ou pour le contrôle du poids, est représentée par deux différentes lignes qui traversent le tableau en diagonale. Une définition du but des lignes se trouve dans le coin inférieur gauche du tableau. Si votre but est le conditionnement cardiovasculaire ou le contrôle du poids, il peut être atteint en vous entraînant à 80 ou à 60 %, respectivement, de votre fréquence cardiaque maximale sur un programme approuvé par votre médecin. Consultez votre médecin avant de participer dans tout programme d'exercices.

MISE EN GARDE : Le système de surveillance de la fréquence cardiaque peut ne pas être précis. Si vous vous entraînez trop, vous risquez de vous blesser ou même de mourir. Si vous sentez que vous allez vous évanouir, cessez immédiatement la séance d'exercices.



TAUX D'EFFORT PERÇU

La fréquence cardiaque est importante pour écouter votre corps et offre plusieurs avantages. Il y a plus de variables en cause sur l'intensité avec laquelle vous devriez vous exercer que seulement la fréquence cardiaque. Votre degré de stress, votre santé physique, votre santé émotionnelle, la température, l'humidité, le temps de la journée, la dernière fois que vous avez mangé et ce que vous avez mangé, contribuent tous à l'intensité à laquelle vous devriez vous exercer. Si vous écoutez votre corps, il vous dira toutes ces choses.

Le taux d'effort perçu, aussi connu comme l'échelle de Borg, a été développé par le physiologue suédois G.A.V. Borg. Cette échelle évalue l'intensité de l'exercice de 6 à 20 tout dépendant de la façon que vous vous sentez ou la perception de votre effort.

L'échelle est détaillée de la façon suivante :

Évaluation de la perception de l'effort

- 6 = minimal
- 7 = très, très léger
- 8 = très, très léger +
- 9 = très léger
- 10 = très léger +
- 11 = passablement léger
- 12 = confortable
- 13 = un peu difficile
- 14 = un peu difficile +
- 15 = difficile
- 16 = difficile +
- 17 = très difficile
- 18 = très difficile +
- 19 = très, très difficile
- 20 = maximal

Vous pouvez obtenir un niveau approximatif de la fréquence cardiaque en additionnant simplement un zéro à chaque évaluation. Par exemple, une évaluation de 12 donne une fréquence cardiaque approximative de 120 battements/minute. Votre évaluation de la perception de l'effort variera selon les facteurs discutés ultérieurement. Ceci est le plus grand avantage de ce type de conditionnement. Si votre corps est robuste et reposé, vous vous sentirez fort et votre allure paraîtra plus facile. Lorsque votre corps est dans cette condition, vous pouvez vous exercer avec plus d'intensité et l'évaluation de la perception de l'effort le supportera. Si vous vous sentez fatigué et sans entrain, c'est que votre corps a besoin d'une période de repos. Dans cette condition, votre allure paraîtra plus difficile. Encore une fois, ceci se reflétera dans votre évaluation de la perception de l'effort et vous vous exercerez au niveau qui convient pour ce jour.

FONCTIONNEMENT DES PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

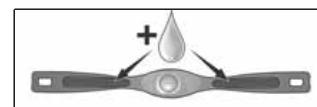
Pour commencer le programme de fréquence cardiaque, suivez les instructions ci-dessous.

1. Utilisez le bouton PROGRAM pour choisir le programme HR (Fréquence cardiaque) 65 % ou 80 %. Appuyez sur le bouton ENTER.
2. La fenêtre tuteur de la matrice de points vous demande d'entrer votre âge. Entrez votre âge en utilisant les boutons UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter le changement. Procédez à l'écran suivant.
3. On vous demande maintenant d'entrer votre poids. Vous pouvez ajuster le nombre du poids avec les boutons UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour continuer.
4. Ensuite, c'est le temps. Vous pouvez ajuster le temps et appuyer sur le bouton ENTER pour continuer.
5. On vous demande maintenant d'ajuster la cible de la fréquence cardiaque. C'est le niveau d'effort maximum que vous rencontrerez au cours du programme. Ajustez le niveau avec les boutons UP et DOWN et appuyez sur le bouton ENTER.
6. Maintenant que vous avez terminé l'édition des paramètres, vous pouvez commencer votre séance d'exercices en appuyant sur le bouton START. Vous pouvez aussi faire demi-tour et modifier vos paramètres en appuyant sur le bouton ENTER. Note : En tout temps au cours de la programmation des données, vous pouvez appuyer sur le bouton STOP pour retourner en arrière d'un niveau ou d'un écran.
7. Si vous voulez augmenter ou réduire la résistance en tout temps au cours du programme, appuyez sur le bouton LEVEL UP ou DOWN. Ceci vous permettra de changer votre fréquence cardiaque ciblée en tout temps au cours d'un programme.
8. Le programme augmente ou réduit la résistance automatiquement si votre fréquence cardiaque est au-dessus ou en dessous de votre cible.

UTILISATION DE L'ÉMETTEUR À FRÉQUENCE CARDIAQUE (optionnel)

Comment porter votre émetteur à sangle sans fil :

1. Fixez l'émetteur à la sangle élastique au moyen des pièces de blocage.
2. Ajustez la sangle aussi serrée que possible, mais sans négliger le confort.
3. Placez l'émetteur en mettant le logo au milieu de votre corps et en l'orientant dans le sens opposé à la poitrine (certaines personnes le placent légèrement à la gauche du centre). Fixez l'autre extrémité de la sangle en insérant l'extrémité arrondie au moyen des pièces de blocage et serrez l'émetteur et la sangle autour de votre poitrine.
4. Placez l'émetteur immédiatement sous les muscles pectoraux.
5. La sueur est le meilleur conducteur pour mesurer chaque petit signal électrique émanant des battements du cœur. Cependant, de l'eau peut aussi servir à humidifier à l'avance les électrodes (deux carrés noirs de l'autre côté de la sangle et un des côtés de l'émetteur). Il est recommandé de porter la sangle de l'émetteur quelques minutes avant la séance d'exercices. Certaines personnes, à cause de la chimie du corps humain, éprouvent plus de difficultés à obtenir un signal fort et constant au début. Après la période d'échauffement, le problème est moindre. Notez que le fait de porter un vêtement par-dessus l'émetteur ou la sangle n'affecte pas la performance.
6. Votre séance d'exercices doit être à l'intérieur des données établies (distance entre émetteur/récepteur) pour obtenir un signal fort et constant. La longueur peut varier, mais elle demeure près de la console pour garder de bonnes données lisibles. Le fait de porter l'émetteur directement sur la peau assure une opération appropriée. Vous pouvez porter l'émetteur sur votre maillot, mais humectez les endroits où les électrodes seront placées.



Note : L'émetteur est activé automatiquement lorsqu'il détecte une activité provenant du cœur de l'utilisateur ou de l'utilisatrice et s'éteint lorsqu'il n'y a plus d'activité. Même si l'émetteur est à l'épreuve de l'eau, l'humidité peut créer de faux signaux. Assurez-vous de sécher entièrement l'émetteur après l'avoir utilisé pour prolonger la vie de la pile estimée à 2500 heures. La pile de rechange est une pile Panasonic CR2032.

Opération irrégulière

Mise en garde! N'utilisez pas cet exerciceur pour le contrôle de la fréquence cardiaque à moins qu'une valeur actuelle de la fréquence cardiaque soit affichée! Si des chiffres élevés, extravagants et aléatoires sont affichés, ils indiquent un problème.

Domaines à considérer en cas d'interférence :

1. Fours à micro-ondes, télévisions, petits appareils ou autres
2. Lumières fluorescentes
3. Certains systèmes de sécurité domestiques
4. Clôture d'enceinte pour animal domestique
5. Certaines personnes ont des problèmes avec l'émetteur qui ne veut pas détecter de signal de leur peau. Si vous éprouvez des problèmes, essayez de porter l'émetteur à l'envers. Normalement l'émetteur est orienté de sorte que le logo est affiché vers le haut.
6. L'antenne qui capte votre fréquence cardiaque est très sensible. S'il y a une autre source de bruit à l'extérieur, tournez l'exerciseur elliptique à 90 degrés pour éliminer l'interférence.
7. Un autre individu qui porte un émetteur à moins de 3 pi de la console de l'exerciseur elliptique peut causer de l'interférence.

Si vous continuez d'éprouver des problèmes, communiquer avec votre marchand.

ENTRETIEN GÉNÉRAL

1. Essayez tous les endroits où se trouve de la sueur avec un chiffon humide après chaque séance d'exercices.
2. Si vous entendez un grincement ou si un frottement se produit, ceci dépend probablement de deux choses :
 - a. Les ferrures n'ont pas été serrées suffisamment au cours de l'assemblage. Tous les boulons qui ont été installés au cours de l'assemblage doivent être serrés autant que possible. Vous devrez peut-être utiliser une plus grosse clef que celle qui a été fournie si vous ne pouvez pas serrer les boulons suffisamment. Ceci est très important : 90 % des appels téléphoniques faits à notre Service à la clientèle sur les questions de bruits peuvent être retracés aux ferrures qui ne sont pas suffisamment serrées.
 - b. L'écrou du bras de manivelle doit être serré de nouveau.
3. Si les grincements et les autres bruits persistent, vérifiez si l'appareil est au niveau. Deux pattes de nivellement se trouvent en dessous du stabilisateur arrière. Utilisez une clef allen 14 mm (ou une clef réglable) pour ajuster les pattes de nivellement.

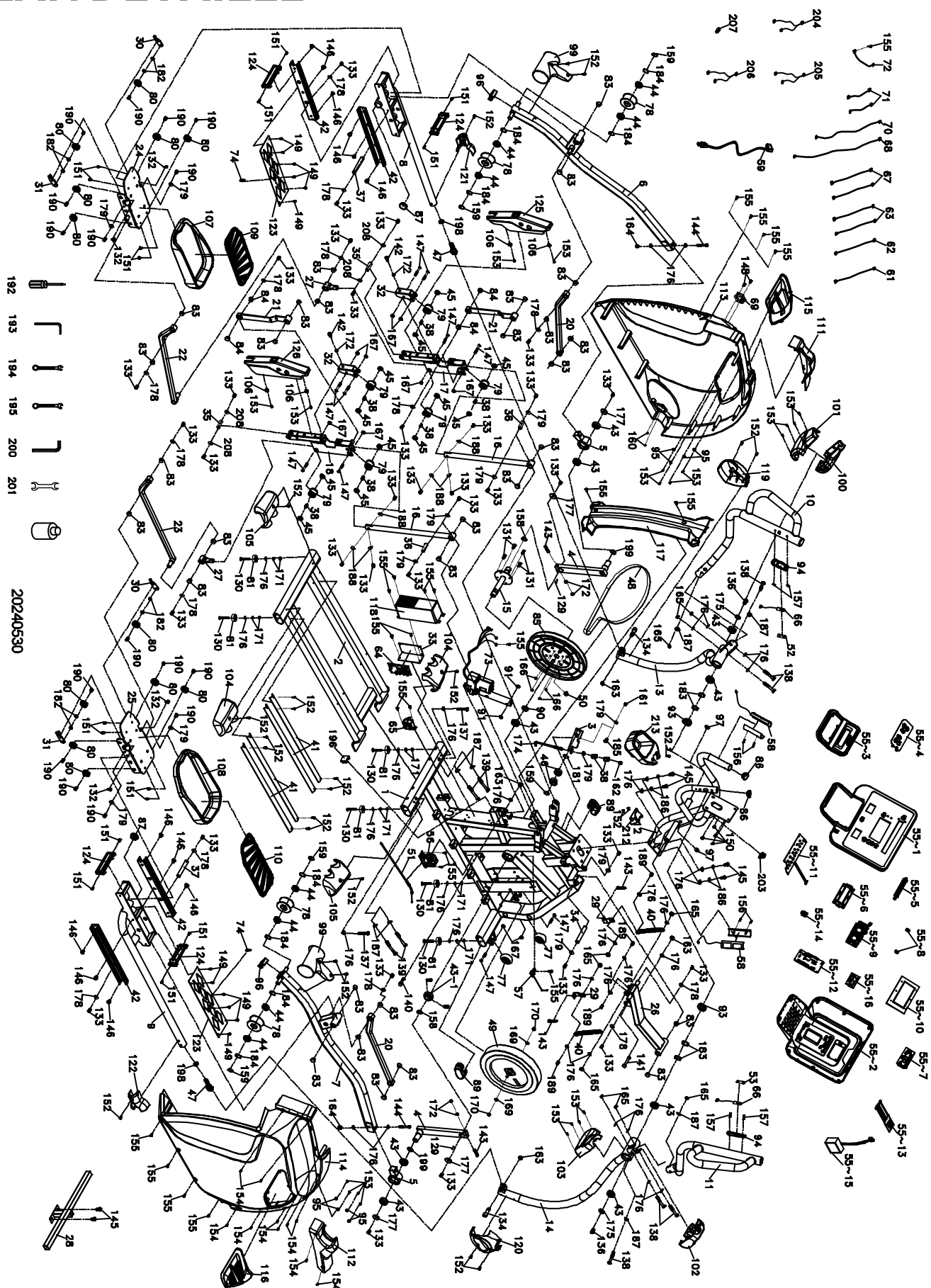
MENU DU MODE D'INGÉNIERIE

Menu Maintenance dans le logiciel de la console:

Pour accéder au mode de maintenance, maintenez enfoncées les touches Start, Stop et Enter. Maintenez les touches enfoncées pendant environ 5 secondes. Appuyez sur la touche Entrée pour accéder au menu ci-dessous:

1. Test de clé (vous permettra de tester toutes les touches pour vous assurer qu'elles fonctionnent)
2. Test d'affichage (teste toutes les fonctions d'affichage)
3. Fonction
 - Unités - Règle l'affichage pour lire les mesures d'affichage impériales (miles, livres, pieds, etc.) ou métriques (kilomètres, kilogrammes, mètres, etc.)
 - Mode pause (avoir cinq minutes)
 - Réinitialisation de l'odomètre (réinitialise l'odomètre)
 - Mode veille
 - Bip sonore (bip de contrôle)
 - Protocole CAB ou Protocole CSAFE
4. Service
 - Test moteur
 - Test de foulée
 - Test Csafe
 - Test du capteur
5. Quitter

PLAN DÉTAILLÉ



LISTE DES PIÈCES

N°	DESCRIPTION	QTÉ
1	Cadre principal	1
2	Assemblage du rail arrière	1
3	Assemblage de la poulie de tension de la chenille	1
4	Assemblage du bras de manivelle	2
5	Logement de bague, levier de pédale	2
6	Levier de la pédale gauche (L)	1
7	Levier de la pédale droite (R)	1
8	Tringle de connexion gauche (L)	1
9	Tringle de connexion droite (R)	1
10	Support gauche (L)	1
11	Bras pivotant droit (R)	1
12	Tableau de la console	1
13	Guidon inférieur gauche (L)	1
14	Guidon inférieur droit (R)	1
15	Axe du pédalier	1
16	Assemblage du système de rotation	2
17	Réglage du tube coulissant gauche (L)	1
18	Réglage du tube coulissant droit (R)	1
20	Assemblage de raccord	2
21	Levier de réglage	2
22	Assemblage de la venue d'engrenages gauche	1
23	Assemblage de la venue d'engrenages droite	1
24	Base de la pédale gauche	1
25	Base de la pédale droite	1
26	Assemblage du réglage des pièces mobiles	1
27	Composante de raccord	2
28	Lèvre arrière	1
29	Pièce de fixation	2
30	Plaque de fixation du réglage de la roue gauche (L)	2
31	Plaque de fixation du réglage de la roue droite (R)	2
32	Base de la roue	2
33	Plaque de fixation du contrôle	1
34	Axe de rotation de l'inclinaison	1
35	Axe de rotation A Ø17 x 34L	2
36	Axe de rotation B Ø17 x 41L	2
37	Essieu du pédalier	2
38	Manchon d'embout de bielle Ø11,9 x Ø8,5 x 15 mm	8
40	Ressort	2
41	Rail en aluminium 32 x 11 x 2,5T	4
42	Rail en aluminium	4
43	Coussinet 6005	9
43~1	Coussinet 6005-2RS	1

N°	DESCRIPTION	QTÉ
44	Coussinet 6003	8
45	Coussinet 608ZZ	12
46	Coussinet 6203-C3	2
47	Roulement d'embout de bielle	2
48	Courroie d'entraînement	1
49	Volant	1
50	Aimant	1
51	Câble en acier (250L)	1
52	Étiquette de la résistance sur la poignée (enjambée)	1
53	Étiquette de la résistance sur la poignée (niveau)	1
55	Assemblage de la console	1
56	Moteur à engrenages	1
57	Capteur avec câble, 850 mm	1
58	Assemblage de câbles du poulx manuel, 850 mm	2
59	Cordon d'alimentation	1
61	Fil de la résistance (blanc), 450 mm (guidons supérieurs)	1
62	Fil de l'inclinaison (rouge), 450 mm (guidons supérieurs)	1
63	Fil de la résistance/inclinaison, 900 mm (guidons inférieurs)	2
64	Contrôleur de l'inclinaison	1
65	Adaptateur de l'inclinaison	1
66	Bouton de la résistance avec câble	2
67	Fil de raccordement du contrôleur (rouge), 1250 mm	2
68	Câble de l'ordinateur, 2250 mm	1
69	Module d'entrée du courant alternatif	1
70	Câble de l'ordinateur, 650 mm	1
71	Fil de raccordement (blanc), 80 mm	2
72	Fil de mise à la terre, 200 mm	1
73	Moteur de l'inclinaison	1
74	Borne conductrice	2
77	Roue de déplacement Ø65	2
78	Roue coulissante en uréthane Ø78	4
79	Roue de déplacement Ø40, réglage	6
80	Roue coulissante en uréthane Ø38	12
81	Pied en caoutchouc Ø35 x 10 mm	6
83	Bague WFM-1719-12	30
84	Bague J4FM-1719-09	4
85	Poulie d'entraînement Ø330	1
86	Bouchon à tête ronde Ø32 (1,8T)	2
87	Enjoliveur de pédale Ø38 x 2,5T	2
89	Capuchon ovale Ø40 x Ø80	2
90	Bague d'entretoise	1
91	Rondelle en nylon (A) Ø25 x Ø10 x 3T	2
93	Sectionneur Ø45 x Ø35 x Ø26 x 10T	2
94	Ancrage de la grille du haut-parleur	2

N°	DESCRIPTION	QTÉ
95	Speaker Grill Anchor	8
96	Embout ovale	2
97	Capuchon du fil de l'interrupteur	2
99	Couvercle de la roue coulissante	2
100	Couvercle avant gauche des guidons (L)	1
101	Couvercle arrière gauche des guidons (L)	1
102	Couvercle avant droit des guidons (R)	1
103	Couvercle arrière droit des guidons (R)	1
104	Couvercle du stabilisateur arrière (A)	2
105	Couvercle du stabilisateur arrière (B)	2
106	Butoir d'embout	4
107	Pédale gauche (L)	1
108	Pédale droite (R)	1
109	Mousse de la pédale gauche (L)	1
110	Mousse de la pédale droite (R)	1
111	Couvercle gauche de la console (L)	1
112	Couvercle droit de la console (R)	1
113	Boîtier latéral gauche (L)	1
114	Boîtier latéral droit (R)	1
115	Plaque du boîtier gauche (L)	1
116	Plaque du boîtier droit (R)	1
117	Épaulement arrière du boîtier latéral	1
118	Couvercle du circuit	1
119	Couvercle de la tringle de connexion (L)(A)	1
120	Couvercle de la tringle de connexion (R)(A)	1
121	Couvercle de la tringle de connexion (L)(B)	1
122	Couvercle de la tringle de connexion (R)(B)	1
123	Couvercle du cadre	2
124	Embout de l'axe en aluminium	4
125	Couvercle du coulisseau gauche	1
126	Couvercle du coulisseau droit	1
129	Clavette woodruff 7 x 7 x 19L	2
130	Boulon à tête plate à calotte 3/8 po x 2 po	6
131	Boulon à tête hexagonale 1/4 po x 3/4 po	4
132	Boulon à tête hexagonale 1/4 po x 1/2 po	4
133	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 1/2 po	34
134	Boulon M10 x 1,5	2
136	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 3/4 po	2
137	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 2 1/4 po	2
138	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 2 1/4 po	6
139	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 3 3/4 po	4
140	Vis pression de l'inclinaison Ø10 x 40L	1
141	Vis pression de l'inclinaison Ø10 x 62L	1
142	Boulon à chapeau à tête ronde M8 x 20L	2
143	Boulon à chapeau à tête ronde M8 x 40L	4

N°	DESCRIPTION	QTÉ
144	Boulon à chapeau à tête ronde 3/8 po x 2 1/4 po	2
145	Boulon à chapeau à tête ronde 3/8 po x 3/4 po	6
146	Boulon à tête ronde 5/16 po x 1/2 po	12
147	Boulon à tête ronde 5/16 po x 1 3/4 po	10
148	Vis à empreinte cruciforme M4 x 12L	2
149	Vis à empreinte cruciforme M5 x 6L	12
150	Vis à empreinte cruciforme M5 x 10L	4
151	Vis à empreinte cruciforme M5 x 10L	16
152	Vis à empreinte cruciforme M5 x 15L	26
153	Vis à tôle Ø3,5 x 12L	20
154	Vis à tôle Ø4 x 15L	10
155	Vis à tôle 5 x 19L	23
156	Vis à tôle Ø3 x 20L	4
157	Vis à tête plate à calotte M5 x 20L	4
158	Anneau de retenue en forme de croissant Ø25	2
159	Anneau de retenue en forme de croissant Ø17	5
160	Écrou nyloc M4 x 5T	2
161	Écrou nyloc M8 x 7T	1
162	Écrou nyloc M8 x 9T	1
163	Écrou nyloc M10 x 8T	4
164	Écrou nyloc 3/8 po x 11T	2
165	Écrou nyloc 3/8 po x 7T	10
166	Écrou nyloc 1/4 po x 8T	4
167	Écrou nyloc 5/16 po x 7T	10
169	Pièce 3/8 po x UNF26 x 4T	2
170	Pièce 3/8 po x UNF26 x 11T	2
171	Écrou 3/8 po x 7T	12
172	Écrou M8 x 6,3T	6
174	Crochet fileté M8 x 155L	1
175	Rondelle ordinaire 3/8 po x 30 x 2,0T	2
176	Rondelle ordinaire 3/8 po x 19 x 1,5T	34
177	Rondelle ordinaire 5/16 po x 35 x 1,5T	4
178	Rondelle ordinaire Ø8,5 x 26 x 2,0T	14
179	Rondelle ordinaire 5/16 po x 23 x 1,5T	12
181	Rondelle ordinaire Ø17 x 23,5 x 1T	1
182	Rondelle ordinaire Ø8 x Ø16 x 2T	8
183	Rondelle ondulée Ø25	4
184	Rondelle ondulée 17	8
185	Boulon mécanique M8 x 20L	1
186	Rondelle à ressort Ø10 x 2T	4
187	Rondelle courbée 3/8 po x 23 x 2T	8
188	Rondelle courbée 5/16 po x 23 x 1,5T	6
189	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 19L	4
190	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x UNC18 x 15L	16

N°	DESCRIPTION	QTÉ
192	Tournevis Phillips	1
193	Clef allen en L M8	1
194	Clef de serrage ouverte combinée 13/14	1
195	Clef de serrage ouverte combinée 12/14	1
196	Embout carré 38 x 38L	1
198	Écrou freiné M14 x 7 mm	2
199	Coussin en caoutchouc	2
200	Clef allen en L M12	1
201	Clef ouverte double 14/17	1
203	Bouchon d'accès de boulon	1
204	Fil de raccordement 100m/m (Blanc)	1
205	Fil de raccordement 100m/m (Noir)	1
206	Fil de raccordement 100m/m (Vert)	1
207	Adaptateur TV	1
208	Rondelle ordinaire 5/16 po x23 x 3,0T	4
212	Pince du porte-bouteille d'eau	1
213	Porte-bouteille d'eau	1

Monter et descendre de l'exerciseur elliptique

IMPORTANT

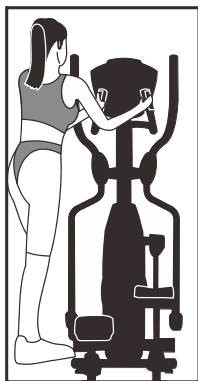
L'exerciseur elliptique est muni de deux guidons à mouvement double et d'un guidon fixe.

Tenez toujours le guidon fixe en montant et en descendant de l'exerciseur elliptique.

Les nouveaux utilisateurs et les nouvelles utilisatrices devraient se familiariser avec l'utilisation de l'exerciseur elliptique en tenant d'abord le guidon fixe avant de passer aux guidons à mouvement double.

Après que vous êtes familiers avec l'exerciseur elliptique, vous pouvez utiliser les guidons à mouvement double pour profiter d'une séance d'exercices complète du corps. Les mains peuvent être placées sur les guidons à mouvement double à l'endroit qui convient selon votre grandeur et la longueur de vos bras.

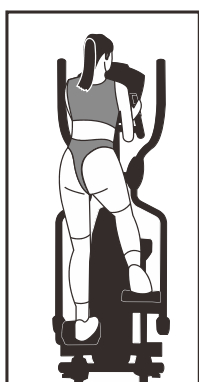
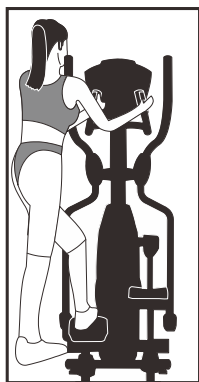
Faites toujours attention en montant et en descendant de l'exerciseur elliptique. Veuillez suivre les étapes de sécurité ci-dessous.



Assurez-vous que la pédale gauche est à la position la plus basse et tenez le guidon fixe à deux mains.

Placez le pied gauche sur la pédale gauche et assurez la stabilité.

Levez le pied droit sur l'appareil et placez-le sur la pédale droite. Assurez l'équilibre et commencez la séance d'exercices.



Important

Pour descendre de l'exerciseur elliptique, assurez-vous que de l'exerciseur elliptique est complètement arrêté et renversez la procédure de montage.

Portez toujours des chaussures avec une semelle en caoutchouc, par exemple des souliers de tennis. Gardez au moins une main sur le guidon fixe en tout temps, surtout en montant ou en descendant de l'exerciseur elliptique. Si vous faites de la marche en balançant les bras, ou si vous faites des exercices de force pour la partie supérieure du corps, assurez-vous de garder l'équilibre. Tous les appareils de conditionnement devraient être installés et utilisés sur une surface solide au niveau.

Position appropriée



Votre corps devrait garder une position verticale pour tenir le dos droit. Gardez la tête dans une position verticale afin de réduire la tension dans le cou et la partie supérieure du dos. Essayez de toujours utiliser l'exerciseur elliptique dans un mouvement rythmique et doux. Si vous n'êtes pas confortable ou si vous sentez que vous vous surmenez, il y a probablement trop de tension.



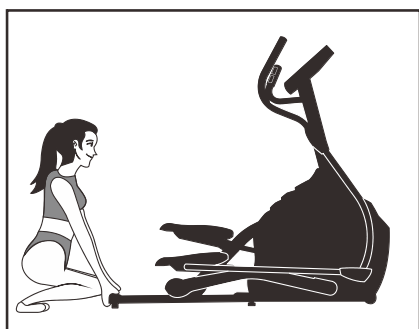
L'exerciseur elliptique peut être utilisé dans un mouvement de marche avant ou de marche arrière



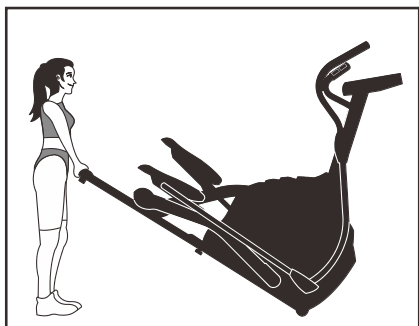
Dans un mouvement de marche arrière, fléchissez les genoux un peu plus. Plus de tension est mise sur les muscles du fessier et les muscles ischio-jambiers dans la marche arrière.

DÉPLACEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

L'exerciseur elliptique peut être déplacé d'une pièce à l'autre.



1. Placez-vous derrière l'exerciseur elliptique et assurez-vous que les bras pivotants sont alignés (une pédale en haut du disque elliptique et l'autre en bas).



2. Prenez la barre centrale du rail et levez l'exerciseur elliptique pour le déplacer.

GUIDE D'ENTRAÎNEMENT

Exercice

L'exercice compte parmi l'un des facteurs les plus importants de la santé générale d'une personne. Parmi ses avantages, il faut noter :

- une meilleure capacité pour le travail physique (force et endurance);
- une efficacité supérieure des systèmes cardiovasculaire (coeur et artères/veines) et respiratoire;
- une réduction des risques d'insuffisance coronarienne;
- des changements métaboliques, par exemple, perte de poids;
- un retardement des effets physiologiques du vieillissement;
- des effets physiologiques, par exemple, réduction du stress, meilleure confiance en soi.

Composantes fondamentales de la condition physique

La condition physique renferme quatre composantes. Il est important de les définir, même brièvement, et d'expliquer le rôle de chaque composante.

La **force** est la capacité que possède un muscle d'exercer une force contre une résistance. La force contribue à la puissance et à la vitesse. Elle est un atout important pour la plupart des athlètes.

L'**endurance musculaire** est la capacité d'exercer une force répétitive sur une période de temps, par exemple, la capacité de parcourir, en marchant, un trajet continu de 10 kilomètres.

La **flexibilité** est l'amplitude articulaire d'une articulation. L'amélioration de la flexibilité exige l'assouplissement des muscles et des tendons pour garder et augmenter la souplesse et la résistance aux blessures et à la douleur musculaires.

L'**endurance du système cardiovasculaire** est la composante la plus importante de la forme physique et se résume au fonctionnement efficace du coeur et des poumons.

Conditionnement aérobique

Lorsque vous faites de l'exercice, la plus grande quantité d'oxygène que vous pouvez utiliser en une minute est l'**absorption maximale d'oxygène**. On fait souvent référence à la **capacité aérobie** d'une personne.

L'effort que vous pouvez exercer sur une période de temps prolongée est limité par votre capacité à transmettre l'oxygène aux muscles qui travaillent. L'exercice rigoureux régulier produit un effet d'entraînement qui peut augmenter votre capacité aérobie de 20 à 30 %. Une absorption d'oxygène accrue indique que le coeur a une plus grande capacité à pomper du sang, les poumons à ventiler l'oxygène et les muscles à absorber l'oxygène.

Entraînement anaérobie

L'adjectif *anaérobie* signifie *sans oxygène*. Voilà le type d'énergie de sortie lorsque l'alimentation en oxygène est insuffisante pour répondre à la demande d'énergie à long terme du corps (par exemple, une course de vitesse de 100 mètres).

Seuil d'entraînement

Le seuil d'entraînement correspond au niveau minimum d'exercice nécessaire pour produire une amélioration importante de la condition physique.

Progression

Au fur et à mesure que votre condition physique s'améliore, une intensité plus élevée d'exercice est nécessaire pour créer une réserve et produire simultanément une amélioration continue.

Réserve

Lorsque vous vous exercez à un niveau supérieur de ce qui peut être effectué aisément, vous créez une réserve. L'intensité, la durée et la fréquence de l'exercice doivent être supérieures au seuil d'entraînement et doivent être augmentées peu à peu et ce, au fur et à mesure que le corps s'adapte aux demandes croissantes. Votre forme physique et votre seuil d'entraînement s'améliorent. Il est important de progresser à l'intérieur de votre programme et d'augmenter peu à peu le facteur réserve.

Spécificité

Différentes formes d'exercices produisent différents résultats. Le type d'exercice qui est effectué est spécifique à la fois aux groupes de muscles qui travaillent et à la source d'énergie utilisée.

Les effets de l'exercice sont difficilement transférables, par exemple, de l'entraînement-musculation au conditionnement physique cardiovasculaire. C'est pourquoi il est important d'avoir un programme de conditionnement physique approprié à vos besoins spécifiques.

Réversibilité

Si vous cessez les exercices ou si vous ne les faites pas régulièrement, les résultats s'en ressentiront. Les séances d'entraînement régulières sont la clé du succès.

Exercices de réchauffement

Chaque programme de conditionnement physique doit commencer par des exercices de réchauffement où le corps se prépare pour ce qui suit. Les exercices se font en douceur et devraient mettre l'accent sur les muscles qui seront mis au défi plus tard.

Des exercices d'étirement devraient accompagner les exercices de réchauffement et les exercices de récupération. Les exercices d'étirement devraient suivre 3 ou 5 minutes d'activité aérobique ou d'exercices au sol de faible intensité.

Exercices de récupération

Les exercices de récupération a pour but de réduire peu à peu l'intensité de la séance d'entraînement. Après avoir fait de l'exercice, une grande quantité de sang demeure dans les muscles. S'il ne retourne pas au système sanguin central, des réserves de sang peuvent s'accumuler dans les muscles.

Fréquence du pouls ou rythme cardiaque

Pendant que vous faites de l'exercice, les battements de coeur augmentent proportionnellement, ce qui est souvent utilisé pour mesurer l'intensité d'exercice requise. Votre programme de conditionnement physique devrait vous permettre de conditionner votre système circulatoire et d'augmenter modérément votre rythme cardiaque sans fatiguer démesurément le coeur.

Votre niveau initial de forme physique est important pour mettre sur pied un programme de conditionnement physique qui vous convient. Si vous êtes un débutant ou une débutante, un rythme cardiaque de 110 à 120 battements à la minute peut s'avérer un bon effet d'entraînement. Si vous êtes en meilleure condition physique, vous aurez besoin d'un seuil de stimulation plus élevé.

Pour commencer, vous devez faire des exercices qui élèveront votre rythme cardiaque à environ 65 à

70 % de son maximum. Si c'est trop facile, augmentez-le, mais faites preuve de prudence à cet égard.

Généralement, le rythme cardiaque maximum est de 220 pulsations moins votre âge. Au fil des années, votre cœur et les autres muscles vieillissent et perdent une partie de leur efficacité. Cette perte naturelle peut s'améliorer grâce à un meilleur conditionnement physique.

Le tableau suivant peut servir de guide aux personnes débutantes.

Âge	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Rythme cardiaque visé									
Battements/10 secondes	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Battements/60 secondes	138	132	132	126	120	114	114	108	108

Pouls

Vérifiez votre pouls sur le poignet ou sur l'artère carotide dans le cou avec les deux index. Comptez le nombre de battements pendant 10 secondes et ce, quelques secondes après que vous avez fini votre séance d'entraînement. Dix secondes vous donneront amplement de temps pour obtenir un compte précis. De plus, ce compte a pour but de donner une mesure approximative de votre rythme cardiaque, à la minute, pendant votre entraînement. Puisque le rythme cardiaque ralentit pendant les exercices de récupération, un compte plus long manquerait de précision.

Le but visé n'est pas un nombre magique, mais un guide général. Si votre conditionnement physique est supérieur, vous pouvez faire de l'exercice quelque peu au-dessus de la norme suggérée pour votre groupe d'âge.

Le tableau suivant est un guide pour les personnes qui sont en bonne forme physique. Ici, l'entraînement est à 80 % de son maximum.

Âge	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Rythme cardiaque visé									
Battements/10 secondes	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Battements/60 secondes	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Ne vous surmenez pas pour atteindre les chiffres que vous propose ce tableau. Vous ne vous sentirez pas bien si vous dépassez la mesure. Allez-y peu à peu et naturellement tout en suivant votre programme. Rappelez-vous que le but visé est un guide plutôt qu'une règle absolue. Les écarts minimes sont acceptables.

En terminant, rappelez-vous que votre rythme cardiaque peut varier d'une journée à l'autre, par exemple, suite à un manque de sommeil ou à la pression au travail. Votre rythme cardiaque n'est qu'un guide, n'en devenez pas l'esclave.

Entraînement en circuit pour promouvoir l'endurance

L'endurance cardiovasculaire ainsi que la force, la flexibilité et la coordination des muscles contribuent à une excellente condition physique. Le principe sous-jacent à l'entraînement en circuit est de donner un programme qui comprend tout ce dont à une personne a besoin. Elle doit donc se déplacer aussi rapidement que possible d'un exercice à l'autre, ce qui a comme résultat d'augmenter le rythme cardiaque et de le garder élevé et d'améliorer le niveau de conditionnement physique.

L'entraînement en circuit ne doit pas être entrepris tant que vous n'avez pas atteint le niveau avancé

de votre programme.

Musculation

La musculation est souvent utilisée comme synonyme de l'entraînement-musculation. Le principe fondamental ici est la RÉSERVE. Ici, le muscle travaille contre des charges plus lourdes que d'habitude. Ceci peut être fait en augmentant la charge avec laquelle vous vous exercez.

Périodisation

Votre programme de conditionnement physique devrait être varié pour en retirer des avantages physiologiques et psychologiques. Vous devriez varier la charge de travail, la fréquence et l'intensité de votre programme général. Le corps répond mieux à une certaine variété, tout comme vous. De plus, si vous perdez intérêt, faites des exercices plus légers pendant quelques jours pour permettre à votre corps de récupérer et de rétablir ses réserves. Vous aimerez davantage votre programme et continuerez d'en retirer tous les avantages possibles.

Douleurs musculaires

Pendant la première semaine, les douleurs musculaires peuvent être le seul résultat de votre programme de conditionnement physique. Ceci, bien sûr, dépend de votre forme physique générale. Si vous ressentez de légères douleurs dans la plupart des groupes de muscles importants, voilà la meilleure indication que vous suivez le bon programme. Ces douleurs musculaires sont normales et disparaîtront en quelques jours.

Si vous ressentez des douleurs atroces, votre programme de conditionnement physique est probablement trop avancé pour vous ou vous avez augmenté la difficulté de votre programme trop rapidement.

Si vous ressentez des DOULEURS pendant et après l'exercice, votre corps vous donne un avertissement. Ne l'ignorez pas! Arrêtez les exercices et consultez votre médecin.

Vêtements

Portez des vêtements qui ne gêneront pas vos mouvements et qui doivent permettre à votre corps de refroidir lorsque vous faites de l'exercice. Des vêtements trop chauds vous font transpirer plus que d'habitude et ne vous offrent aucun avantage. En effet, le poids de surplus que vous perdez est le liquide du corps qui sera remplacé dès que vous boirez votre prochain verre d'eau. Il est préférable de porter des chaussures de basket-ball.

Respiration pendant l'exercice

Ne retenez pas votre respiration pendant l'exercice. Respirez normalement et rappelez-vous que la respiration comprend l'aspiration et la distribution de l'oxygène qui nourrit les muscles au travail.

Période de repos

Quand vous commencez un programme de conditionnement physique, vous devez le continuer jusqu'à la fin. N'arrêtez pas en plein milieu pour recommencer au même endroit un peu plus tard sans reprendre, une fois de plus, les exercices de réchauffement.

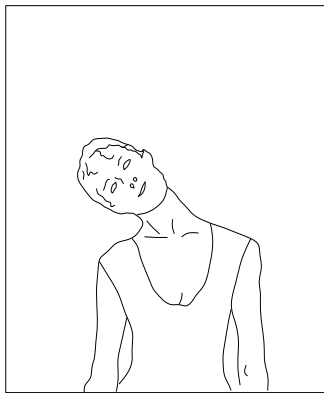
La période de repos nécessaire entre l'entraînement-musculation peut varier d'une personne à l'autre et dépend surtout de votre propre conditionnement physique et du programme choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais pas plus de deux minutes. La plupart des personnes se reposent de 30 à 60 secondes.

ÉTIREMENT

Des exercices d'étirement devraient faire partie des exercices de réchauffement et de récupération et devraient suivre 3 à 5 minutes d'activité aérobique à faible intensité ou les exercices physiques habituels. Les mouvements doivent être lents et légers, sans mouvement brusque ou sautiller. Étirez-vous jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans le muscle, pas une douleur, et maintenez cette position de 20 à 30 secondes. La respiration doit être lente, rythmique et contrôlée, sans jamais la retenir.

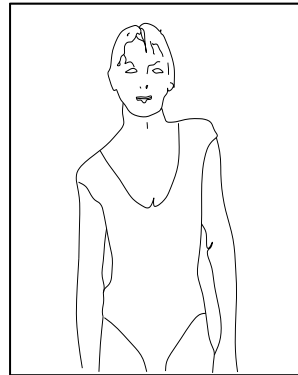
Rotation de la tête

Tournez la tête vers la droite une fois, suffisamment pour sentir un étirement au niveau du côté gauche du cou. Ensuite, tournez la tête vers l'arrière en étirant le menton vers le plafond et en ouvrant la bouche. Tournez la tête vers la gauche et finalement penchez la tête sur la poitrine.



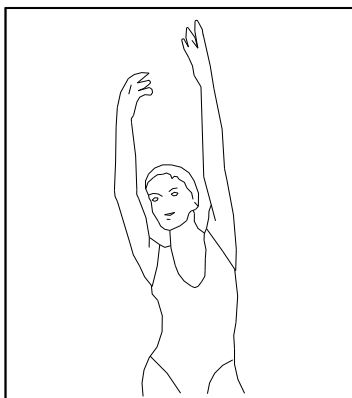
Haussement des épaules

Soulevez l'épaule droite vers l'oreille une fois. Soulevez l'épaule gauche vers l'oreille une fois tout en abaissant l'épaule droite.



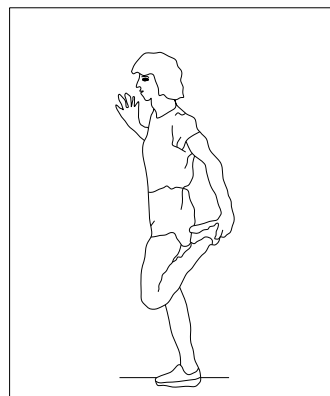
Étirements latéraux

Ouvrez les mains sur les côtés et continuer de les élever jusqu'à ce qu'elles soient au-dessus de la tête. Levez le bras droit une fois aussi haut que possible. Concentrez sur l'étirement du côté droit. Répétez l'exercice avec le bras gauche.



Étirement des quadriceps

Appuyez la main gauche contre le mur pour garder l'équilibre, prenez le pied droit derrière vous avec la main droite et tirez-le vers le haut. Portez le talon aussi près que possible de la fesse droite. Maintenez cette position pendant 15 secondes. Répétez l'exercice avec le pied gauche.



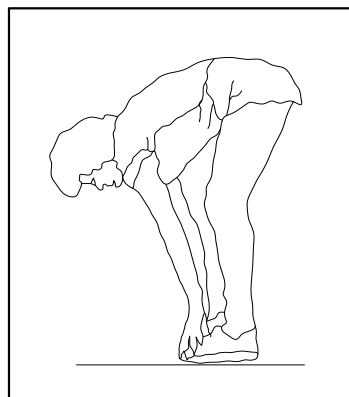
Étirement des muscles intérieurs des cuisses

En position assise, collez ensemble la plante des pieds. Essayez de ramener les pieds le plus près possible de l'aine. Délicatement, poussez les genoux vers le sol avec les coudes. Maintenez cette position pendant 15 secondes.



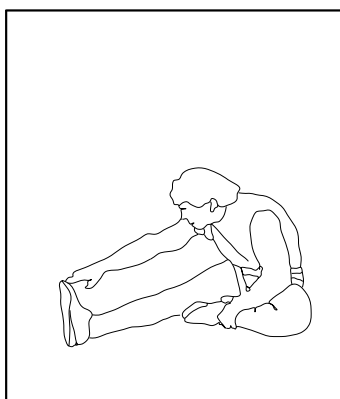
Flexion avant

Penchez lentement le tronc vers l'avant en gardant le dos et les épaules détendus. Essayez de toucher les orteils. Maintenez cette position pendant 15 secondes.



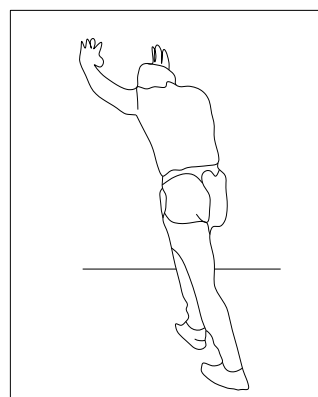
Étirement des tendons du jarret

En position assise, tendez la jambe droite. Appuyez la plante du pied gauche contre l'intérieur de la cuisse droite. Étirez le tronc aussi loin possible vers l'avant. Maintenez cette position pendant 15 secondes. Détendez-vous et répétez le mouvement avec la jambe gauche tendue.



Étirement des mollets / tendons d'Achille

En appui contre un mur, placez la jambe gauche en avant de la jambe droite. Gardez la jambe droite tendue et le pied gauche à plat sur le sol. Ensuite, pliez la jambe gauche. Inclinez le tronc vers l'avant en déplaçant les hanches vers le mur. Gardez cette position pendant 15 secondes et répétez de l'autre côté.



Garantie limitée du fabricant

Dyaco Canada Inc. offre une garantie sur toute les pièces elliptiques pendant les périodes de temps énumérées ci-dessous, à partir de la date de vente au détail. La responsabilité de Dyaco Canada Inc. comprend l'approvisionnement de nouvelles pièces ou de pièces fabriquées, au choix de Dyaco Canada Inc., et le soutien technique de nos concessionnaires indépendants et de nos compagnies d'entretien. En l'absence de concessionnaires ou de compagnies d'entretien, Dyaco Canada Inc. s'occupera directement de la gestion de ces garanties. La période de garantie s'applique aux composantes suivantes :

Usage résidentiel :

Cadre	Garantie à vie
Composantes électroniques	Garantie de dix ans
Pièces	Garantie de dix ans
Main-d'œuvre	Garantie de deux ans

Usage commercial léger (cinq heures d'utilisation ou moins dans une installation sans but lucratif) :

Cadre	Garantie à vie
Composantes électroniques	Garantie de cinq ans
Pièces	Garantie de cinq ans
Main-d'œuvre	Garantie de deux ans

La présente garantie n'est pas transférable et seul le propriétaire initial peut s'en prévaloir.

La garantie ne couvre pas les appareils (1) qui ont été utilisés à des fins commerciales ou à d'autres fins rémunératrices, ou (2) qui ont été mal utilisés, négligés, accidentés ou réparés et modifiés sans autorisation.

La présente garantie remplace toute autre garantie expresse. Toute garantie implicite, y compris les garanties implicites de commercialisation ou de pertinence pour un usage particulier, sont limitées aux premiers vingt quatre mois et ce, à partir de la date d'achat. Toutes autres obligations ou responsabilités, y compris les responsabilités relatives aux dommages indirects, sont par la présente exclues.

Service et réparation des pièces

Toutes les pièces de l'appareil de conditionnement qui sont illustrées peuvent être commandées de Dyaco Canada Inc., 5955, RUE DON MURIE, NIAGARA FALLS, ONTARIO L2G 0A9. Les pièces commandées seront expédiées et facturées au prix courant. Les prix peuvent être sujets à changement sans préavis. Chaque commande doit être accompagnée d'un chèque ou d'un mandat poste. Vous pouvez vous procurer les petites pièces régulières à la quincaillerie locale.

Pour assurer un service prompt et courtois à la clientèle en cas d'erreurs ou pour répondre à vos questions, composez sans frais le 1 888 707-1880, le 905 353-8955 (appel local) ou le 905 353-8968 (télécopieur) ou faites-nous parvenir un courriel à l'adresse suivante : customerservice@dyaco.ca ou visitez-nous au www.dyaco.ca. Nos bureaux sont ouverts de 8 h 30 à 17 h, HNE, du lundi au vendredi.

Mentionnez toujours les renseignements suivants lors de votre commande de pièces :

- Numéro du modèle
- Nom de la pièce
- Numéro de chaque pièce



Pour recevoir plus d'information concernant les autres marques et produits fabriqués et distribués par Dyaco Canada Inc., veuillez nous visiter en direct.

SPIRIT

spiritfitness.ca

**X TERRA
FITNESS**

xterrafitness.ca

UFC

dyaco.ca/UFC/UFC-home.html

agio.
life begins
outdoors.

agiocanada.ca

SOLE
FITNESS

solefitness.ca

EVERLAST

dyaco.ca/everlast.html

Cikada

cikada.ca

**TRAINOR
SPORTS**

trainorsports.ca

Pour plus d'informations, veuillez contacter Dyaco Canada Inc.
T: 1-888-707-1880 | 5955 Don Murie St., Niagara Falls, Ontario L2G 0A9 | sales@dyaco.ca