



Vélo Cybex 625C/625R
Manuel de l'utilisateur
Systèmes cardiovasculaires
Partie Numéro LT-23688-2 E

Table des matières

Sécurité

Consignes et Pratiques de Sécurité.....	4
Information sur le cordon d'alimentation.....	4
Consignes de sécurité importantes.....	5
Avertissements et mises en garde.....	6

Assemblage

Spécifications.....	11
Choix et préparation d'un site.....	12
Environnement.....	13
Exigences en matière d'alimentation électrique.....	13
Outils nécessaires.....	14
Procédure d'Assemblage.....	14
Configuration.....	27
Configuration A/V et stations FM programmées.....	30
Commandes du moniteur avec écran E3.....	35
Configuration du moniteur avec écran E3.....	36
Tester le fonctionnement.....	46

Utilisation

Utilisation prévue.....	47
Termes utilisés.....	47
Symboles utilisés pour les commandes de contrôle.....	48
Écran de la console.....	49
Commandes de contrôle de l'utilisateur.....	50
Montée et descente.....	51
Descente d'urgence.....	51
Manuel d'utilisation rapide.....	51
Manuel d'utilisation détaillé.....	52
Sélection d'exercices.....	53
Lecture des données.....	54
Indicateur de la fréquence cardiaque.....	55
Option du moniteur E3.....	56
Fonctions pour iPod/iPhone.....	56
Sentinelle.....	56

Entretien

Avertissements.....	57
---------------------	----

Nettoyage de l'appareil.....	57
Batterie rechargeable.....	58
Vue sur Moniteur E3.....	59
Environnement.....	59

Service à la clientèle

Enregistrement du produit.....	61
Pour contacter le service à la clientèle.....	61
Commande de pièces.....	61
Autorisation de retour de marchandise (RMA).....	62
Pièces endommagées.....	62

Annexe - Aperçus des programmes d'entraînement

1 - Perte de poids.....	64
2 - Rolling Hills (Montée sinueuse).....	66
3 - Hills (Côtes).....	68
4 - Pics de performance.....	70
5 - Rampes.....	72
6 - Intervalle.....	74
7 - Force.....	76
8 - Cardio.....	78
9 - Contrôle du rythme cardiaque.....	80

Cybex® et le logo Cybex sont des marques déposées de Cybex International, Inc. Polar® est une marque déposée de Polar Electro Inc. iPod et iPhone sont des marques déposées de Apple Inc, enregistrées aux Etats-Unis et dans d'autres pays.

AVIS DE NON-RESPONSABILITE :1 Cybex International, Inc. ne fait aucune déclaration et n'offre aucune garantie quant au contenu de ce manuel. Nous nous réservons le droit de réviser ce document à tout moment et d'apporter des modifications au produit décrit dans ledit document sans préavis ni obligation d'avertir quiconque de telles révisions ou modifications.

© Droit d'auteur 2015, Cybex International, Inc.

10 Trotter Drive, Medway, MA 02053 • 888-462-9239 • +1 508-533-4300 • FAX +1 508-533-5183

www.cybexintl.com • LT-23688-2 E • Septembre 2015

Informations relatives à la conformité à la réglementation de la FCC


Les modifications apportées à cette unité sans l'approbation expresse de la partie responsable de la conformité pourraient annuler la capacité de l'utilisateur à utiliser l'équipement.

Cet équipement a été testé et jugé conforme aux limites d'un appareil numérique de classe B, en vertu de la section 15 des règlements de la FCC. Ces limites sont destinées à assurer une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans une installation résidentielle. Cet équipement génère, utilise et peut émettre des fréquences radio et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, peut provoquer des interférences nuisibles aux communications radio. Cependant, il n'est pas garanti que ces interférences ne se produisent pas dans une installation particulière. Si cet équipement cause des interférences nuisibles à la réception radio ou télévision (ce qui peut être déterminé en mettant l'équipement hors tension et sous tension), l'utilisateur est encouragé à essayer de corriger les interférences en adoptant une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Réorienter ou repositionner l'antenne de réception.
- Augmenter la distance entre l'équipement et le récepteur.
- Brancher l'équipement dans une prise sur un circuit différent de celui auquel le récepteur est connecté.
- Demander de l'aide au distributeur ou à un technicien de radiotélévision qualifié.

Sécurité

Consignes et Pratiques de Sécurité

 Lire soigneusement le Manuel d'utilisation avant d'assembler, d'entretenir ou d'utiliser l'équipement. Le propriétaire doit se conformer à toutes les directives de sécurité de ce manuel. Il est également de la responsabilité du propriétaire d'instruire les utilisateurs sur l'utilisation correcte et sûre de l'équipement et d'afficher correctement tous les avertissements et fiches d'instruction. Tous les utilisateurs doivent lire ces étiquettes et panneaux avant d'utiliser l'équipement.

⚠ AVERTISSEMENT

Le non-respect de ces mesures de sécurité pourrait entraîner des blessures graves, voire mortelles :

Information sur le cordon d'alimentation

L'adaptateur CA est facultatif.

⚠ AVERTISSEMENT

Risque de choc et d'électrocution.


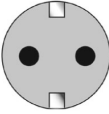
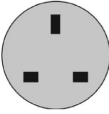


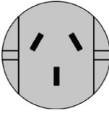
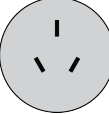


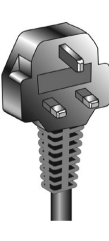

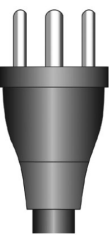

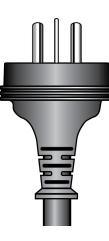
- Branchez l'appareil à une prise mise à la terre.
- N'utilisez pas un adaptateur de tension ou une rallonge électrique.

REMARQUE

Cybex ne peut être tenue responsable des blessures ou dommages résultant de modifications du cordon ou de la fiche.

- Vérifiez si les spécifications de tension de l'appareil répondent aux exigences locales.
- Vérifiez que la prise de courant ait la même configuration que la fiche.

Configuration du cordon d'alimentation

						
						
115 V c. a.	Fiche Euro	R.U. 230 V c.a.	Japonais	Danois	Australie	Chinois
NEMA 5-15	CEE 7/7	BS 1363	JIS 8303	107-2-D1	AS/NZS 3112	GB 2099-1 et GB 1002-1

Consignes de sécurité importantes

(Conservez ces instructions)


▲ AVERTISSEMENT

Risque de choc et d'électrocution.

- Débranchez cet appareil et laissez-le au repos pendant 10 minutes avant le nettoyage ou la maintenance.
- Une charge électrique peut demeurer présente dans l'appareil après le débranchement.
- Maintenez l'eau et les liquides éloignés des pièces électriques.

Mesures de Sécurité pour Utilisateur

Conseils d'utilisation :

- Passez une visite médicale avant de commencer un programme d'exercice physique.
- Procurez-vous les instructions avant d'utiliser l'appareil.
-  Lire et comprendre les étiquettes d'avertissement.
- Le poids maximum de l'utilisateur est de 400 Lbs. (180 kg).
- Inspecter l'appareil. S'il est endommagé, en aviser le personnel. NE PAS UTILISER.
- Ne pas enlever cette étiquette. Remplacer si endommagé ou illisible.

Pendant l'utilisation

- Ne pas utiliser pour des étirements et ne pas y attacher des sangles ou autres dispositifs.
- Ne jamais autoriser les enfants de moins de 12 ans à s'approcher ou à utiliser les équipements.
- Arrêter l'exercice si vous ressentez une faiblesse, de l'étourdissement ou de la douleur.
- Utilisez les poignées pour vous soutenir et garder l'équilibre.
- Garder les parties de votre corps, vos vêtements et vos accessoires éloignés des pièces mobiles.

Mesures de sécurité pour les installations

Il est de la responsabilité de l'utilisateur / du propriétaire ou exploitant de l'établissement de s'assurer qu'un entretien régulier est effectué.

- S'assurer que toutes les mesures de sécurité sont observées par les utilisateurs.
- Lire le Guide du propriétaire dans son intégralité avant d'assembler, de réparer ou d'utiliser l'appareil.
- Assurez-vous que tous les utilisateurs sont correctement formés au bon usage de l'équipement.
- N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
- S'assurer que chaque appareil est installé et utilisé sur une surface solide et de niveau. N'installez pas l'équipement sur une surface irrégulière.
- S'assurer qu'il y a suffisamment de place pour accéder à l'équipement et l'utiliser en toute sécurité.
- Utiliser uniquement les adaptateurs de courant c.a. Cybex.
- Ne pas utiliser l'adaptateur de courant optionnel dans les endroits mouillés ou humides.
- Ne pas utiliser l'appareil si : (1) il est branché à un adaptateur de courant optionnel dont le cordon est endommagé ; (2) il ne fonctionne pas correctement ; (3) il a chuté ou est endommagé. Sollicitez les services d'un technicien qualifié.

- L'ÉQUIPEMENT ne doit pas être utilisé en présence d'un aérosol (pulvérisateur), d'un MÉLANGE ANESTHÉSIQUE INFLAMMABLE - AIR, OXYGÈNE ou OXYDE D'AZOTE.
- Effectuez régulièrement des contrôles d'entretien de l'appareil. Le niveau de performance ne peut être maintenu que si l'appareil est contrôlé régulièrement. Accordez une attention particulière aux zones à haut risque d'usure, notamment (mais non exclusivement) les câbles, poulies, courroies et poignées.
- Remplacez toutes les étiquettes d'avertissement endommagées, usées ou illisibles.
- Remplacez immédiatement les composants usés ou endommagés. S'il est impossible de remplacer immédiatement les composants usés ou endommagés, mettez l'appareil hors service jusqu'à ce que la réparation soit faite.
- Ne pas essayer d'effectuer des réparations électriques ou mécaniques. Confier ces réparations à un technicien qualifié. Le non-respect de cette consigne peut entraîner des blessures graves. Pour consulter les informations de contact, voir le Service après-vente.
- Utiliser uniquement les composants Cybex pour effectuer l'entretien ou les réparations de l'appareil.
- Tenez un journal de réparation de toutes les activités d'entretien.
- Débrancher l'adaptateur d'alimentation optionnel avant de faire l'entretien de l'appareil.
- N'utiliser que les accessoires recommandés par Cybex pour l'appareil.
- L'appareil peut produire des interférences électromagnétiques ou autres types d'interférences ou être perturbé par les interférences causées par un autre équipement se trouvant à proximité. Dans ce cas, mettez l'équipement à l'écart ou protégez-le contre ces interférences.

Avertissements et mises en garde

Les autocollants d'avertissement indiquent une situation potentiellement dangereuse qui peut entraîner des blessures graves, voire mortelles si les mesures de sécurité ne sont pas respectées.

Les autocollants de mise en garde indiquent une situation potentiellement dangereuse qui peut entraîner des blessures graves, voire mortelles si les mesures de sécurité ne sont pas respectées.


Voir le Service de Contacte pour remplacer les étiquettes usées ou endommagées.

Autocollants d'avertissement et de mise en garde — 625C

⚠ AVERTISSEMENT Des blessures graves pourraient se produire si ces précautions ne sont pas respectées

Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice intensif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous ressentez une sensation de malaise, arrêter immédiatement l'exercice.

Conseils d'utilisation:

- Obtenir un examen médical avant de commencer tout programme d'exercice.
- Obtenir des instructions avant toute utilisation.
- Lire et comprendre les étiquettes d'avertissement. 
- Le poids maximum de l'utilisateur ne doit pas dépasser 400 lb. (180 kg).
- Inspecter l'appareil. S'il est endommagé, en aviser le personnel. **NE PAS UTILISER.**
- Ne pas enlever cette étiquette. Remplacer si endommagé ou illisible.

Pendant l'utilisation:

- Ne pas utiliser pour les étirements et ne pas attacher des sangles ou autres dispositifs.
- Ne pas permettre aux enfants de 12 ans ou moins de rester près de la machine.
- Arrêter l'exercice si vous ressentez une faiblesse, un étourdissement ou une douleur.
- Utiliser des rampes de soutien pour maintenir l'équilibre.
- Garder votre corps, vos vêtements et vos accessoires éloignés des pièces mobiles.

DE-23739-2 B

⚠ AVERTISSEMENT

Risque de choc et d'électrocution.

- Débrancher l'appareil et laisser reposer 10 minutes avant de nettoyer ou d'effectuer tout entretien.
- La charge électrique peut encore rester dans l'unité après avoir débranché.
- Protéger les pièces électriques de l'eau et de tout liquide.

DE-21749-2 C

⚠ MISE EN GARDE

Danger des pièces mobiles.

Pour éviter les blessures, éloignez vos mains et vos doigts lors de l'utilisation.

DE-18362-2 B

⚠ AVERTISSEMENT

Risque de brûlure.

Ne pas toucher le volant jusqu'à ce qu'il refroidisse.


DE-18363-2 C

⚠ AVERTISSEMENT

Des blessures graves pourraient se produire si ces précautions ne sont pas respectées

Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice intensif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous ressentez une sensation de malaise, arrêter immédiatement l'exercice.

Conseils d'utilisation :

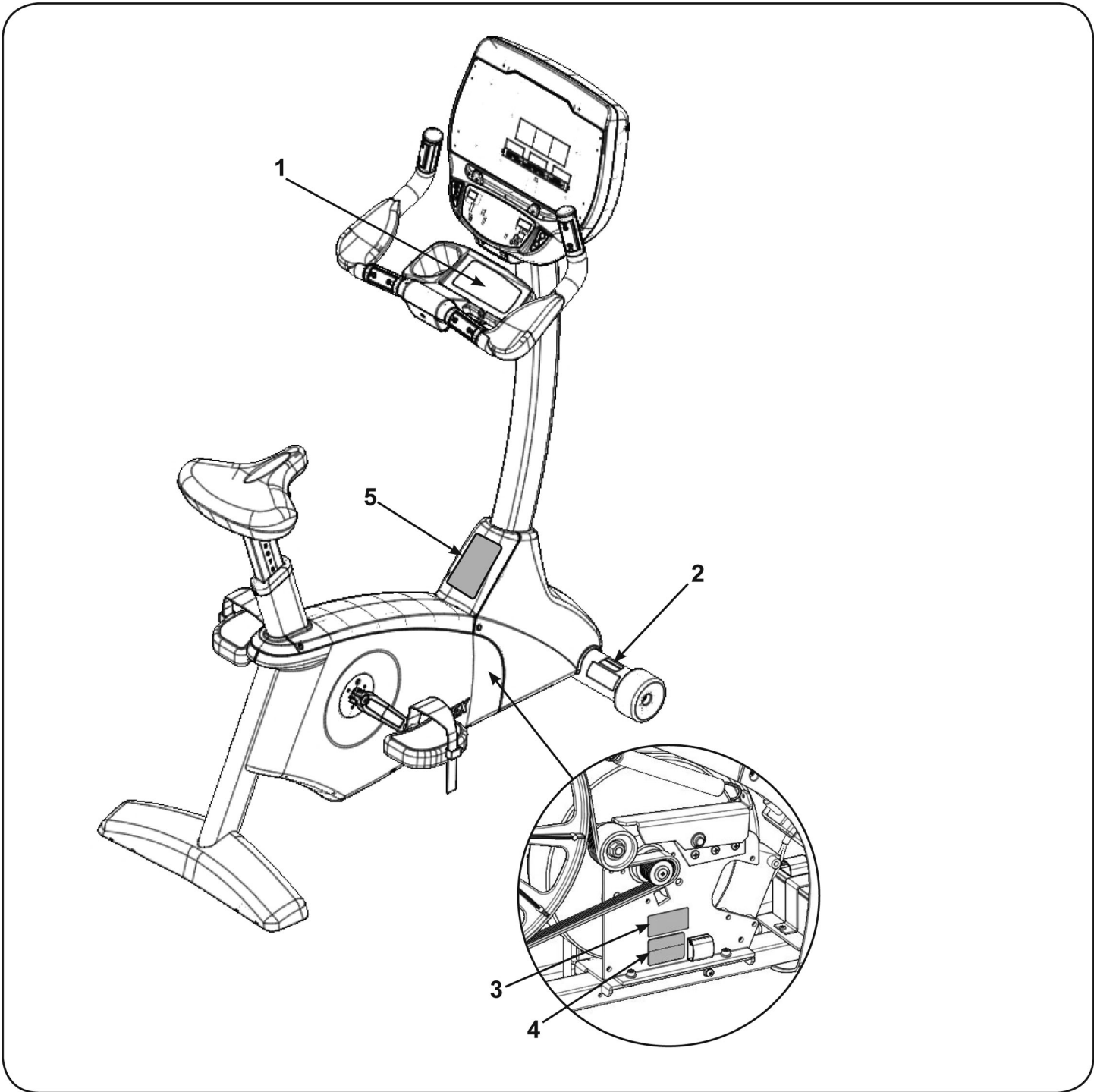
- Obtenir un examen médical avant de commencer tout programme d'exercice.
- Obtenir des instructions avant toute utilisation.
- Lire et comprendre les étiquettes d'avertissement 
- Lire et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence.
- Le poids maximum de l'utilisateur ne doit pas dépasser 180 kg (400 lb).
- Inspecter l'appareil. S'il est endommagé, en aviser le personnel. **NE PAS UTILISER.**
- Placer vos pieds sur les deux premières marches lors du démarrage ou de l'arrêt du tapis roulant.
- Clip E-STOP lanière aux vêtements.
- Ne pas enlever cette étiquette. Remplacer si endommagé ou illisible.

Pendant l'utilisation :

- Ne pas utiliser pour les étirements et ne pas attacher des sangles ou autres dispositifs.
- Ne pas permettre aux enfants de 12 ans ou moins de rester près de la machine.
- Arrêter l'exercice si vous ressentez une faiblesse, un étourdissement ou une douleur.
- Utiliser des rampes de soutien pour maintenir l'équilibre.
- Garder votre corps, vos vêtements et vos accessoires éloignés des pièces mobiles.
- Attendre l'arrêt complet de la bande de roulement avant de descendre.

DE-24016-2 B

Position de l'étiquette - 625C




1	DE-23739-X	Étiquette, avertissement, accès
2	DE-21749-X	Étiquette, avertissement, couper l'alimentation
3	DE-18363-X	Étiquette, avertissement, volant chaud
4	DE-18362-X	Autocollant, Attention pièces mobiles
5	DE-24016-2	Étiquette, avertissement, Canada

Autocollants d'avertissement et de mise en garde —625R

⚠ AVERTISSEMENT Des blessures graves pourraient se reproduire si ces précautions ne sont pas respectées

Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice intensif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous ressentez une sensation de malaise, arrêtez immédiatement l'exercice.

Conseils d'utilisation:

- Obtenir un examen médical avant de commencer tout programme d'exercice.
- Obtenir des instructions avant toute utilisation.
- Lire et comprendre les étiquettes d'avertissement. 
- Le poids maximum de l'utilisateur ne doit pas dépasser 400 lb. (180 kg).
- Inspecter l'appareil. S'il est endommagé, en aviser le personnel. **NE PAS UTILISER.**
- Ne pas enlever cette étiquette. Remplacer si endommagé ou illisible.

Pendant l'utilisation:

- Ne pas utiliser pour les étirements et ne pas attacher des sangles ou autres dispositifs.
- Ne pas permettre aux enfants de 12 ans ou moins de rester près de la machine.
- Arrêter l'exercice si vous ressentez une faiblesse, un étourdissement ou une douleur.
- Utiliser des rampes de soutien pour maintenir l'équilibre.
- Garder votre corps, vos vêtements et vos accessoires éloignés des pièces mobiles.

DE-23740-2 B

⚠ AVERTISSEMENT

Risque de choc et d'électrocution.

- Débrancher l'appareil et laisser reposer 10 minutes avant de nettoyer ou d'effectuer tout entretien.
- La charge électrique peut encore rester dans l'unité après avoir débranché.
- Protéger les pièces électriques de l'eau et de tout liquide.

DE-21749-2 C

⚠ MISE EN GARDE

Danger des pièces mobiles.

Pour éviter les blessures, éloignez vos mains et vos doigts lors de l'utilisation.

DE-18362-2 B

⚠ AVERTISSEMENT

Risque de brûlure.

Ne pas toucher le volant jusqu'à ce qu'il refroidisse.


DE-18363-2 C

⚠ AVERTISSEMENT

Des blessures graves pourraient se produire si ces précautions ne sont pas respectées

Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice intensif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous ressentez une sensation de malaise, arrêtez immédiatement l'exercice.

Conseils d'utilisation :

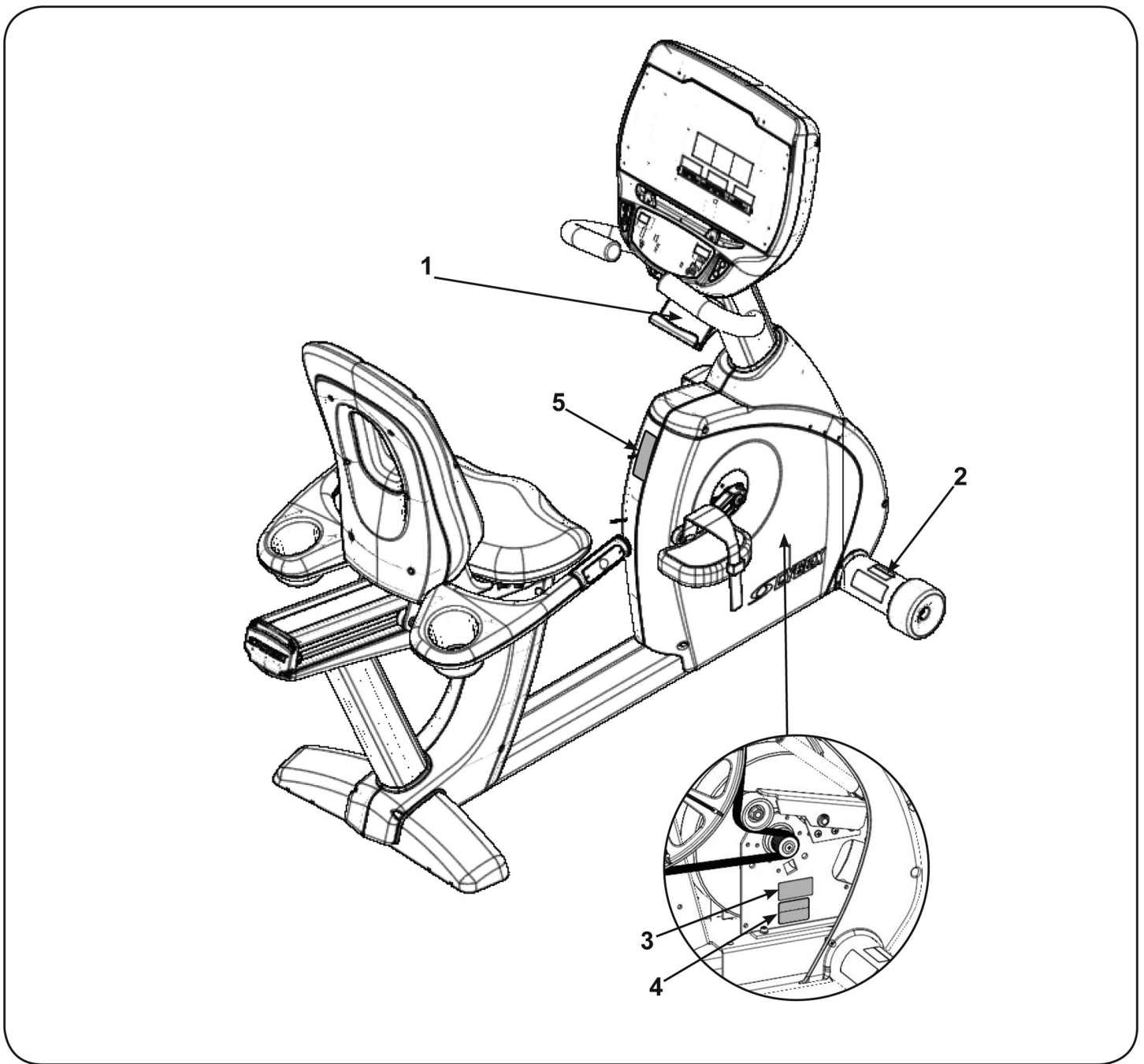
- Obtenir un examen médical avant de commencer tout programme d'exercice.
- Obtenir des instructions avant toute utilisation.
- Lire et comprendre les étiquettes d'avertissement. 
- Lire et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence.
- Le poids maximum de l'utilisateur ne doit pas dépasser 180 kg (400 lb).
- Inspecter l'appareil. S'il est endommagé, en aviser le personnel. **NE PAS UTILISER.**
- Placer vos pieds sur les deux premières marches lors du démarrage ou de l'arrêt du tapis roulant.
- Clip E-STOP lânière aux vêtements.
- Ne pas enlever cette étiquette. Remplacer si endommagé ou illisible.

Pendant l'utilisation :

- Ne pas utiliser pour les étirements et ne pas attacher des sangles ou autres dispositifs.
- Ne pas permettre aux enfants de 12 ans ou moins de rester près de la machine.
- Arrêter l'exercice si vous ressentez une faiblesse, un étourdissement ou une douleur.
- Utiliser des rampes de soutien pour maintenir l'équilibre.
- Garder votre corps, vos vêtements et vos accessoires éloignés des pièces mobiles.
- Attendre l'arrêt complet de la bande de roulement avant de descendre.

DE-24016-2 B

Position de l'étiquette — 625R



1	DE-23740-X	Étiquette, avertissement, accès
2	DE-21749-X	Étiquette, avertissement, couper l'alimentation
3	DE-18363-X	Étiquette, avertissement, volant chaud
4	DE-18362-X	Autocollant, Attention pièces mobiles
5	DE-24016-2	Étiquette, avertissement, Canada

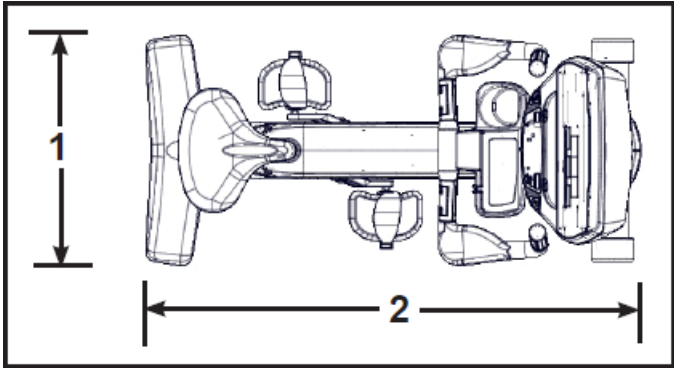
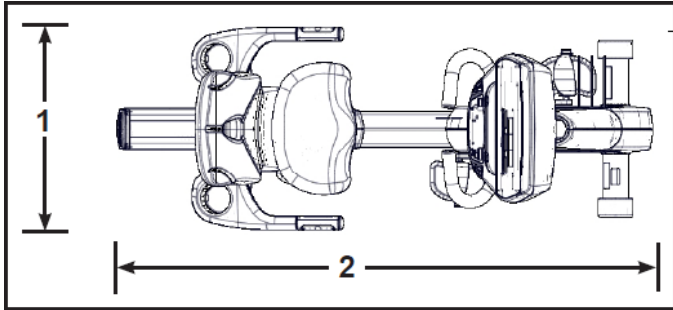
Assemblage

Spécifications

	Cycle 625C	Cycle 625R
Longueur assemblée	48" (122 cm)	65" (165 cm)
Largeur assemblée	23" (58 cm)	24" (62 cm)
Hauteur assemblée	61" (155 cm)	49" (125 cm)
Poids du produit	143 lb (65 kg)	166 lb (75 kg)
Poids à l'expédition	173 lb (78 kg)	196 lb (89 kg)
Niveaux de résistance	21 (Sélectionnés par l'utilisateur en Mode manuel ou vélo)	
Exercices	<p>Démarrage rapide, huit exercices, et contrôle du rythme cardiaque pour l'option Moniteur E3.</p> <p>Le Démarrage rapide peut être sélectionné en mode « Vélo » ou Puissance constante.</p> <p>Les exercices de Perte de poids et de Cardio sont en puissance constante.</p> <p>Le Démarrage rapide et les Exercices ont 21 niveaux.</p>	
Éléments de la console	<p>Console supérieure : Moniteur LED ou E3.</p> <p>Affiche - Durée, BPM, le poids, les calories, les tours par minutes, et les calories par heure.</p> <p>Le moniteur E3 affiche également les watt, le MET et la distance.</p> <p>Console inférieure : affichage numérique gauche pour la vitesse ou le niveau.</p> <p>Affichage numérique droit pour la vitesse sur route, les watts ou l'objectif de tours par minute.</p>	
Éléments de la fréquence cardiaque	Récepteur de fréquence cardiaque sans fil, intégré, de 5 KHz (émetteur non inclus) et surveillance par contact de la fréquence cardiaque.	
Amplitude de Résistance	Minimum - 20 Watts ; Maximum - 900 Watts.	
Poids maximal de l'utilisateur	400 lb (181 kg)	
Puissance	Auto-alimenté ou adaptateur AC en option pour affichage à temps plein.	
Alimentation électrique	100-240 V, 50/60 Hz, 1,0 A, AC (9 V DC, 1,7 A). Prise NEMA 5-15 (TR-18231) ou entrée IEC-320 (TR-18230).	
Autre	Porte-bouteille d'eau et porte-accessoires.	
Options	Moniteur E3, Récepteur audio sans fil, compatibilité iPod/iPhone.	

Vue supérieure 625C, 625R

Dimensions

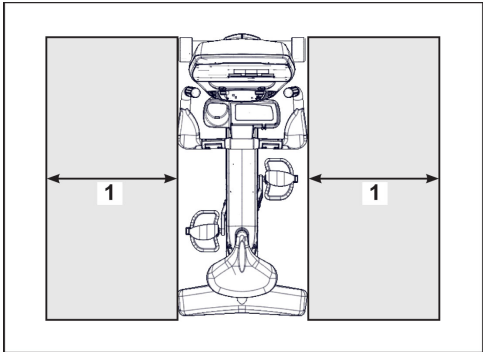
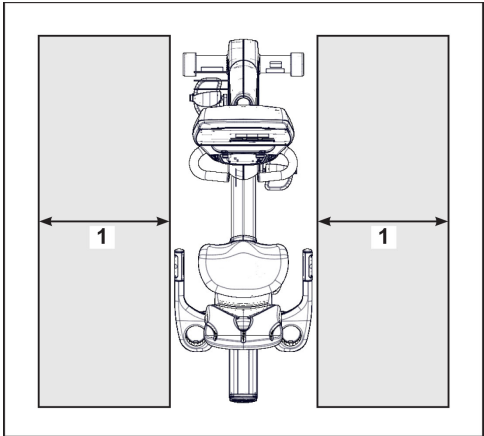
Cycle 625C		Cycle 625R	
			
1	23' (58 cm)	1	24" (62 cm)
2	48" (122 cm)	2	65" (165 cm)

Choix et préparation d'un site

Avant d'assembler l'appareil, vérifiez que l'emplacement choisi répond aux critères suivants :

- La zone est bien éclairée et bien aérée.
- La surface est bien structurée et correctement nivelée.
- Il existe une zone libre pour l'accès à l'appareil et pour le démontage d'urgence. L'espace minimum est de 23,6 pouces (0,6 mètres).
- Les appareils adjacents peuvent partager la zone libre.

Zone libre

625C		625R	
			
1	23.6", 0.6m	1	23.6", 0.6m

Il incombe au propriétaire ou à l'exploitant de l'installation de s'assurer qu'il existe un espace suffisant autour de chaque machine pour permettre une utilisation sûre et un passage.

Conformément à l'ADA (American Disabilities Act) il doit y avoir une surface de plancher libre d'au moins 30 pouces par 48 et une voie accessible pour au moins un équipement d'exercice de chaque type. Si la surface de plancher est entourée sur trois côtés (ex : par des murs ou l'équipement lui-même), elle doit être de 36 pouces par 48.

Toutes les autres machines doivent disposer d'une surface de plancher libre de 23 pouces pour tous les points d'accès à la machine.

Les dimensions indiquées dans les instructions d'assemblage du présent manuel comprennent l'encombrement au sol maximal (en utilisation).

Le dégagement minimum est de 12 po (30 cm) entre les appareils pour un fonctionnement correct des signaux de fréquence cardiaque sans fil.

Environnement

Humidité et électricité statique

L'appareil est conçu pour fonctionner normalement dans un environnement ayant une plage d'humidité relative de 30 % à 75 %. L'appareil peut être expédié et stocké dans une plage d'humidité relative de 10% à 90%.

L'air sec émis par la climatisation peut produire de l'électricité statique. En cours d'exercice, l'utilisateur pourrait ressentir un choc en raison de l'électricité statique accumulée sur son corps et du trajet de la décharge de l'appareil. En cas d'électricité statique, augmentez l'humidité à un taux convenable en utilisant un humidificateur.

N'installez pas, n'utilisez pas ou n'entreposez pas l'appareil dans un endroit où le niveau d'humidité est très élevé, par exemple à proximité d'un bain de vapeur, d'un sauna, d'une piscine intérieure ou à l'extérieur. L'exposition à une importante quantité de vapeur d'eau, de chlore et/ou de brome pourrait avoir un effet néfaste sur l'électronique et les autres pièces de l'appareil.

Température

L'appareil est conçu pour fonctionner normalement dans un environnement ayant une température ambiante comprise entre 50° F (10° C) et 104° F (40° C). L'appareil peut être expédié et stocké dans un environnement ayant une température ambiante comprise entre 32° F (0° C) et 140° F (60° C).

Exigences en matière d'alimentation électrique

Le kit d'alimentation AC est optionnel.

Vérifiez que l'appareil est raccordé à une prise ayant la même configuration que la fiche.

Vérifiez que la connexion est un circuit mis à la terre. N'utilisez pas d'adaptateur de la fiche de terre pour adapter le cordon d'alimentation à une prise électrique non reliée à la terre.

Utilisez seulement le kit d'alimentation en courant alternatif de Cybex fourni. Pour toutes questions, consultez un électricien.


Vérifiez que l'alimentation électrique respecte les codes locaux du bâtiment.

Outils nécessaires

- Clé Allen 3/16" (fournis avec la version couchée uniquement)
- Tournevis cruciforme
- Clé à douille de 1/2"
- Clé plate de 9/16"

Procédure d'Assemblage

Cette procédure nécessite deux personnes.

 Veuillez lire minutieusement et comprendre toutes les instructions avant l'assemblage de l'appareil. Vérifiez méticuleusement tous les éléments. En cas de dommages, consultez la section Service à la clientèle quant à la bonne procédure pour retourner, remplacer ou recommander des pièces.

Les mots « gauche » et « droite » font référence à l'orientation de l'utilisateur.

Vérifiez que vous avez reçu le bon colis

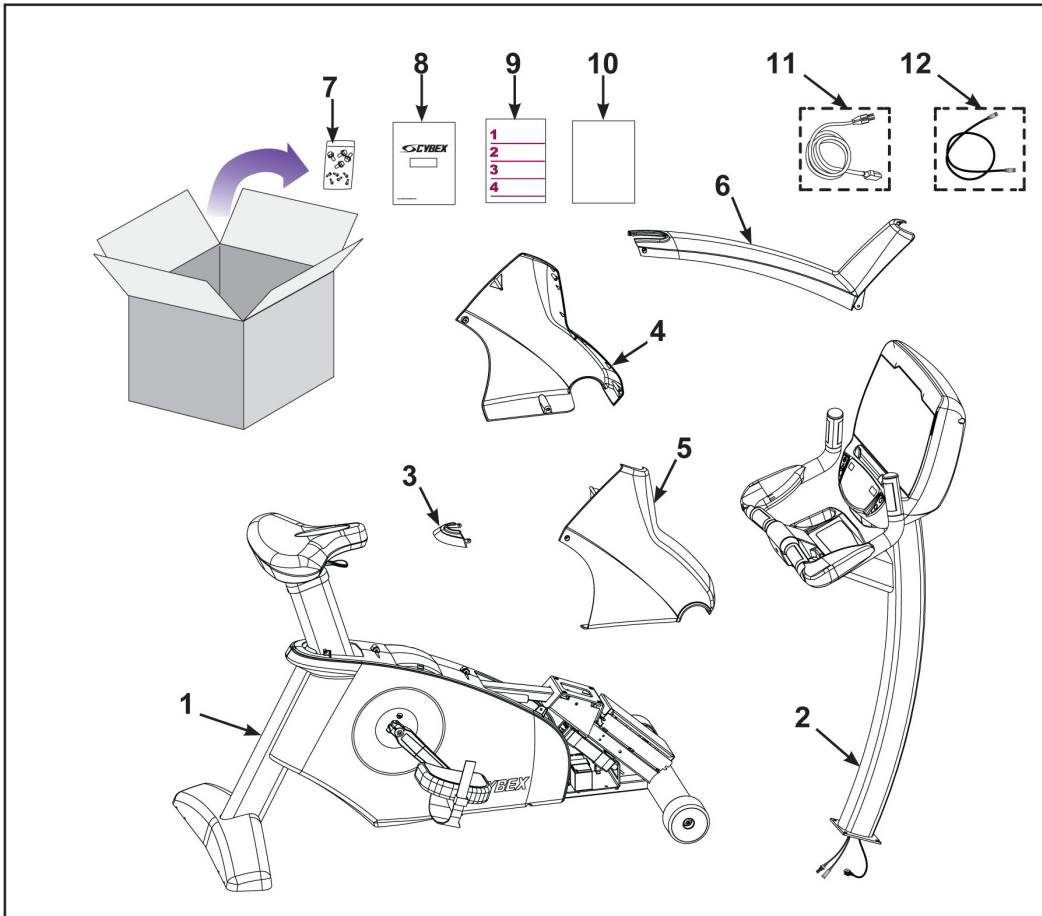
1. Veuillez lire l'étiquette de la boîte afin de vérifier que le numéro de modèle et la tension (optionnelle) correspondent aux éléments commandés.
2. Vérifiez que les couleurs de peinture correspondent aux éléments commandés.

Assemblage 625C

Vérifiez la liste d'éléments ci-dessous

Article	Quantité	Numéro de pièce	Description
1	1	Varie	Châssis avec les caches attachés
2	1	Varie	Console
3	1	PL-21584	Embout arrière
4	1	PL-21581	Cache avant gauche
5	1	PL-21582	Cache avant droit
6	1	PL-21583	Embout supérieur
7	1	AX-21698	Matériel fourni
8	1	LT-23688-X	Manuel du propriétaire
9	1	LT-23690	Affiche d'assemblage
10	1	LT-23693	Fiche de garantie, consommateur

Article	Quantité	Numéro de pièce	Description
10	1	LT-23692	Fiche de garantie, commerciale
11	1	Varie	Câble d'alimentation (option du moniteur E3)
12	1	AW-23836	Câble, 6 pi, coaxial (option du moniteur E3)



Article	Quantité	Numéro de pièce	Description
13	4	HS-19108	Vis, 5/16-18 x .75 po, à tête hexagonale, à embase crantée, Grade 5
14	6	HS-15706	Vis, 8-16 x .50 po, à tête cylindrique

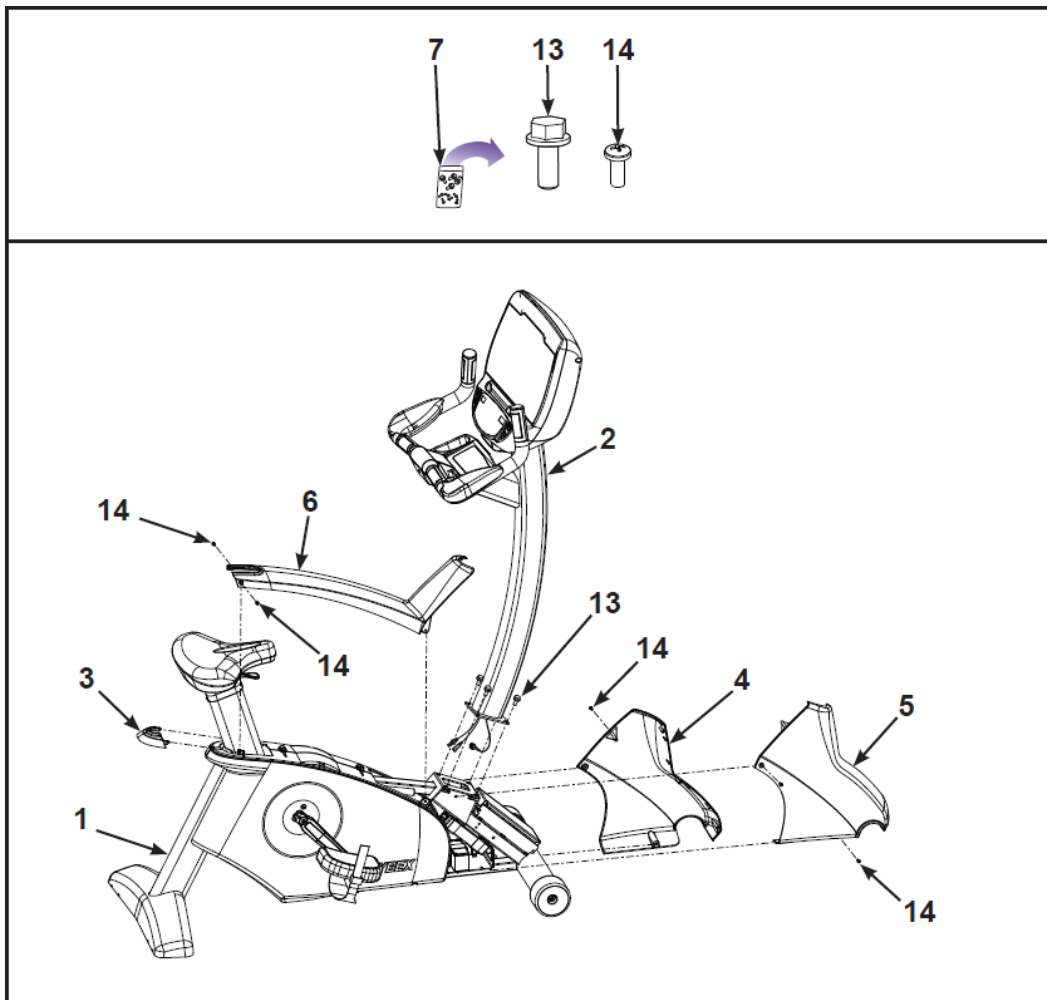


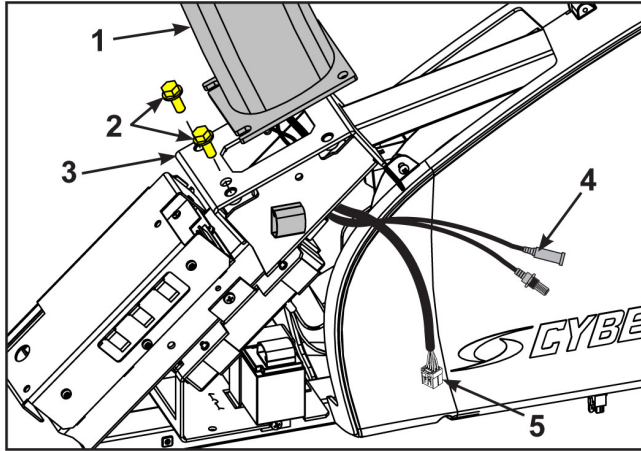
Schéma 1: matériel

Soulevez et déplacez l'appareil

1. Saisissez le pied arrière.
2. Soulevez le pied arrière pour que les roues avant de transport puissent rouler sur le sol. Utilisez toujours des méthodes de levage appropriées.
3. Faites rouler l'appareil jusqu'à l'emplacement choisi.
4. Baissez le pied arrière pour que l'appareil soit dans l'emplacement choisi.

Installer la console

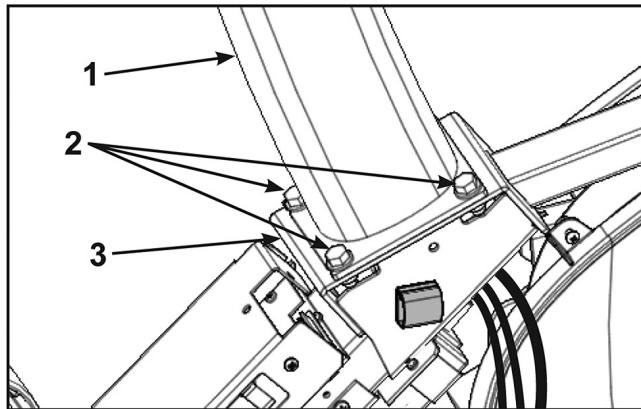
1. Enfilez à la main deux vis sur le châssis.



	Description	Qté.
1	Assemblage de la console	1
2	Vis	2
3	Assemblage du châssis	1
4	Câble A/V optionnel	1
5	Câble d'affichage	1

La console devra être soutenue pendant les étapes 2 à 5.

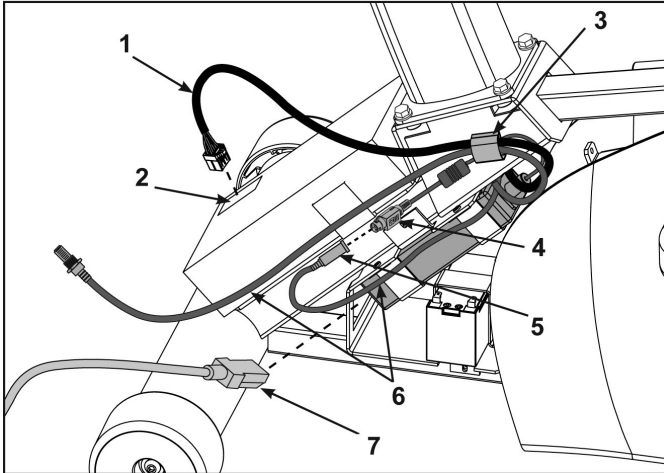
2. Insérez le câble de l'affichage et le câble A/V en option par le cadre du côté gauche. Évitez de pincer ou d'endommager les câbles lors de l'assemblage.
3. Placez la console dans la bonne position sur le châssis en la faisant glisser sur les deux vis de montage.
4. Enfilez à la main les deux autres vis.



	Description	Qté.
1	Assemblage de la console	1
2	Vis	2
3	Assemblage du châssis	1

5. Fixez solidement les quatre vis à l'aide d'une clé à douilles de 1/2 po.

6. Passez les câbles par le clip gris du contrôleur.



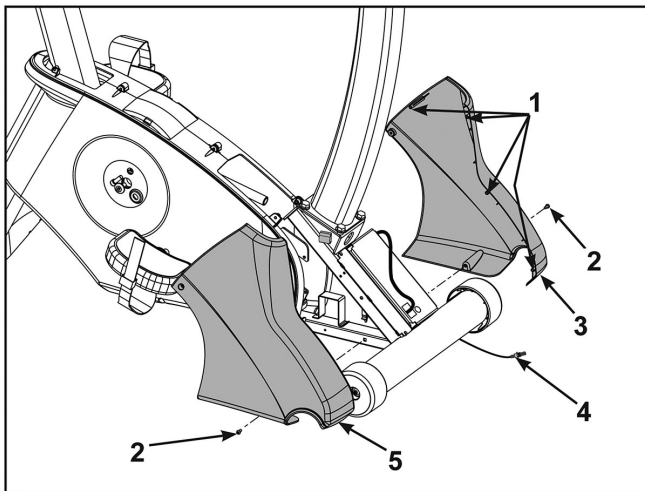
	Description	Qté.
1	Câble d'affichage	1
2	Connecteur du câble d'affichage	1
3	Clip gris	1
4	Sortie de l'alimentation électrique	1
5	Connecteur DIN du câble de la console	1
6	Câbles A/V (en option)	1
7	Cordon d'alimentation	1

7. Branchez le câble de l'affichage dans le connecteur du câble d'affichage sur le panneau de contrôle inférieur.
Assurez-vous que le connecteur de câble est fixé solidement.

8. Connectez le connecteur DIN du câble de la console sur la sortie de l'alimentation électrique.
Assurez-vous que les deux connecteurs soient enclenchés et ne puissent pas être séparés sans retirer la protection pour les libérer.

Installez les caches avant.

1. Installez le cache avant gauche à l'aide d'une vis et d'un tournevis cruciforme.



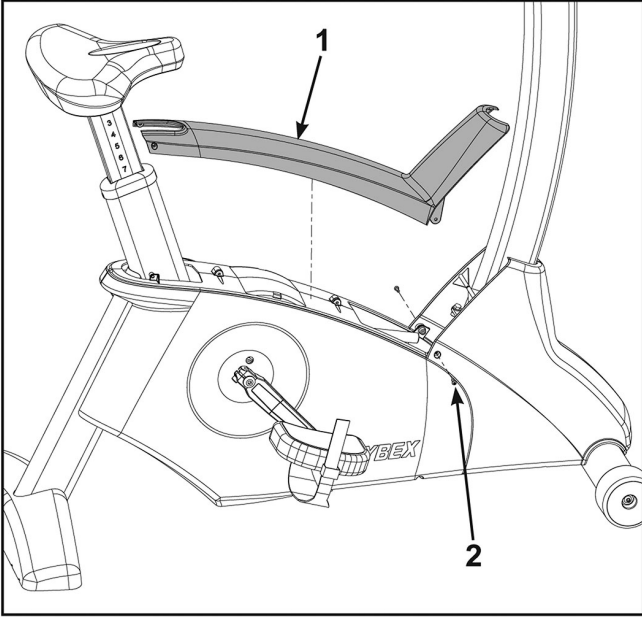
	Description	Qté.
1	Connecteurs en plastique	1
2	Vis	1
3	Cache avant gauche	1
4	Câbles A/V optionnels	1
5	Cache avant droit	1

2. Passez les câbles A/V (en option) par les caches avant vers l'avant de l'appareil.
Évitez de pincer ou d'endommager les câbles lors de l'assemblage.
Outre les vis de montage, il y a quatre connecteurs en plastique qui maintiennent les caches avant ensemble. Assurez-vous que les quatre connecteurs en plastique sont insérés correctement dans chaque cache avant.

3. Installez le cache avant droit à l'aide d'une vis et d'un tournevis cruciforme.

Installez l'embout supérieur

Installez l'embout supérieur à l'aide de deux vis et d'un tournevis cruciforme.

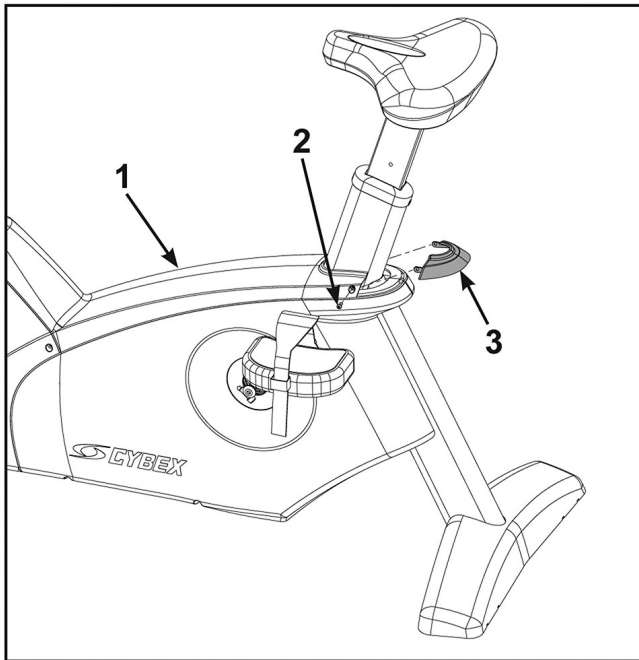


	Description	Qté.
1	Embout supérieur	1
2	Vis	2

Installer l'embout arrière.

1. Placez l'embout arrière dans l'embout supérieur.

Assurez-vous que l'embout arrière est inséré entièrement dans l'embout supérieur.

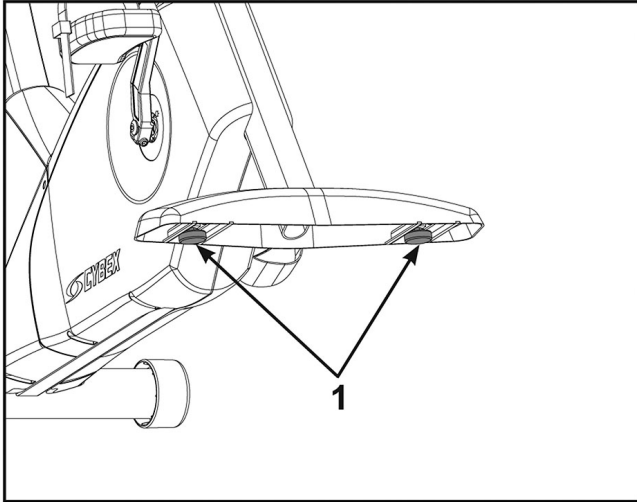


	Description	Qté.
1	Embout supérieur	1
2	Vis	2
3	Embout arrière	1

2. Installez l'embout arrière à l'aide de deux vis et d'un tournevis cruciforme.

Niveler l'appareil

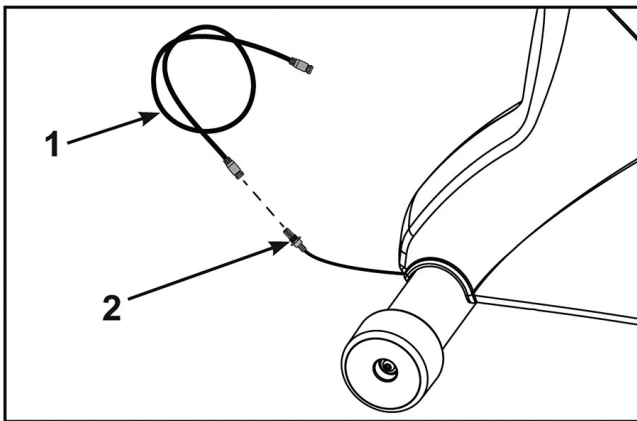
Confirmez que l'appareil est sur une surface plane. Sinon, utilisez une clé plate de 9/16 po pour ajuster les pieds de nivellement vers le haut ou le bas.



	Description	Qté.
1	Pieds de nivellement	2

Installez le câble coaxial (Option Moniteur E3)

Installez le câble coaxial de 6 pi sur le connecteur du câble coaxial dans le châssis de l'appareil.



	Description	Qté.
1	Câble coaxial de 6 pi	1
2	Connecteur du câble coaxial	1

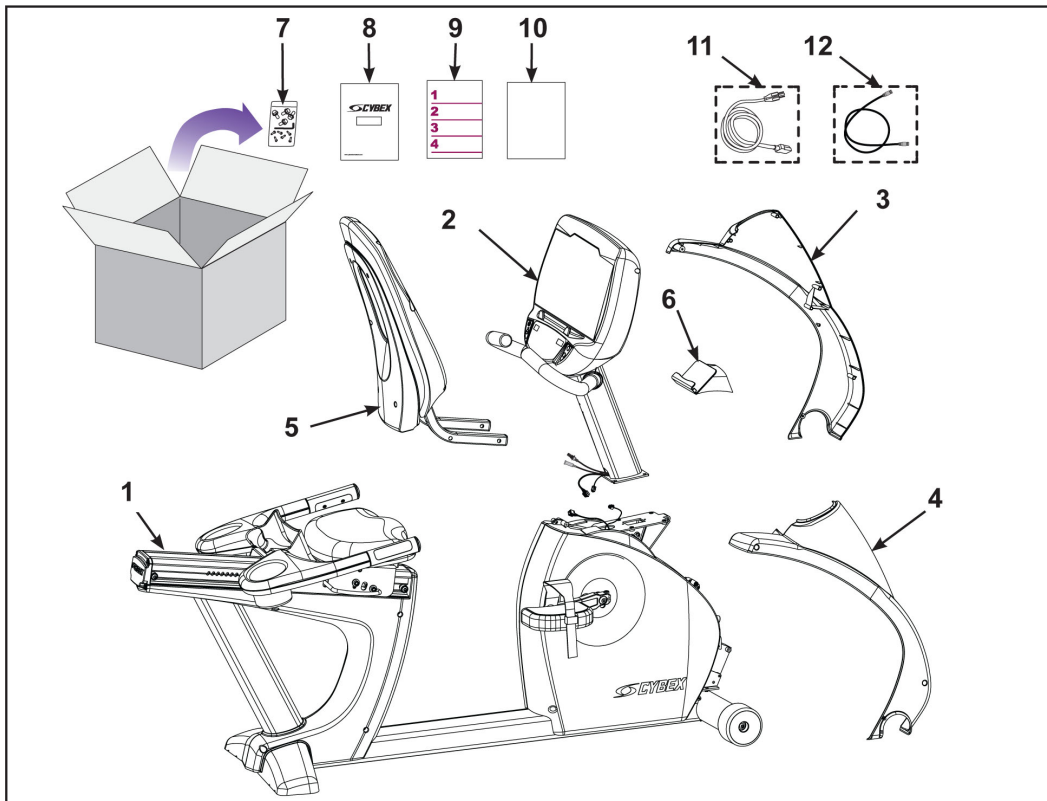
Inspecter l'appareil visuellement

1. Retirer tout matériau d'emballage de l'appareil.
2. Examinez l'appareil pour vous assurer que l'assemblage est correct et complet.

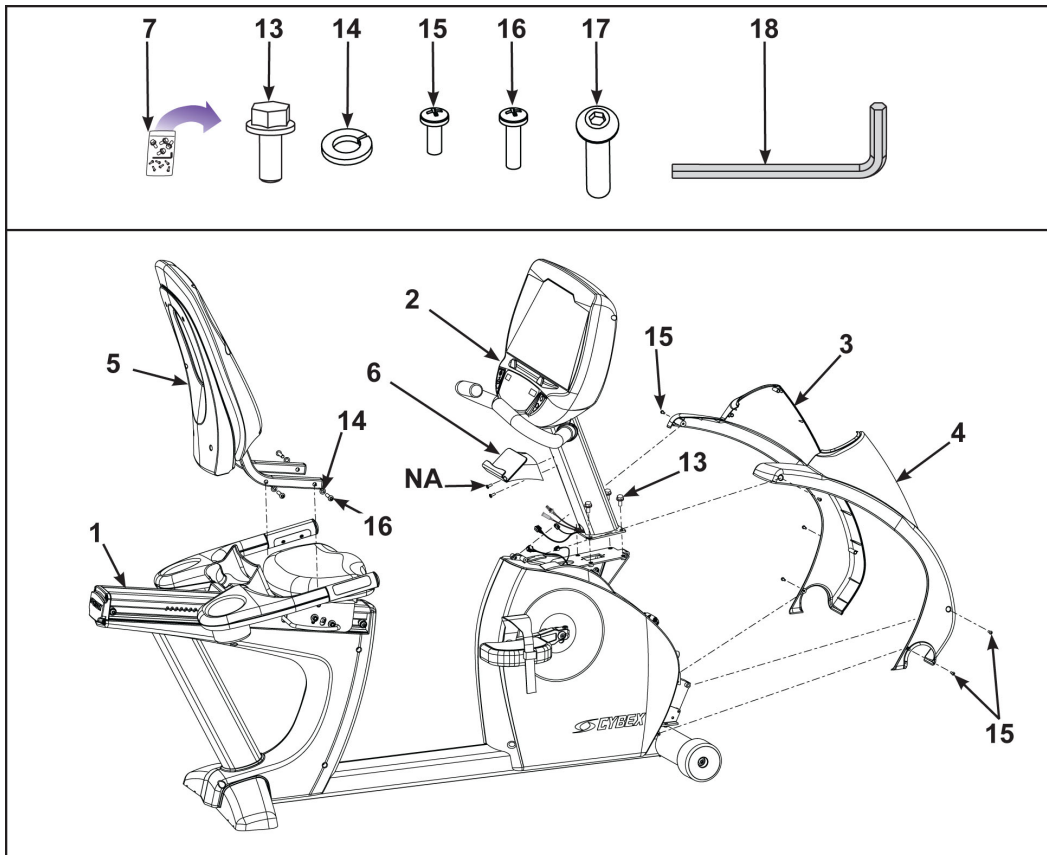
Assemblage 625R

Vérifiez la liste d'éléments ci-dessous

Article	Quantité	Numéro de pièce	Description
1	1	Varie	Châssis avec les caches attachés
2	1	Varie	Console
3	1	PL-21517	Cache avant gauche
4	1	PL-21518	Cache avant droit
5	1	AX-21670	Dossier du siège
6	1	AX-21738	Porte-accessoires
7	1	AX-21699	Matériel fourni
8	1	LT-23688-X	Manuel du propriétaire
9	1	LT-23691	Affiche d'assemblage
10	1	LT-23693	Fiche de garantie, consommateur
10	1	LT-23692	Fiche de garantie, commerciale
11	1	Varie	Câble d'alimentation (option du moniteur E3)
12	1	AW-23836	Câble, 6 pi, coaxial (option du moniteur E3)



Article	Quantité	Numéro de pièce	Description
13	4	HS-19108	Vis, 5/16-18 x .75 po, à tête hexagonale, à embase crantée, Grade 5
14	4	HW-53018	Rondelle, 5/16 po fendue
15	6	HS-15706	Vis, 8-16 x .50 po, à tête cylindrique
16	2	HS-18311	Vis, 8-16 x 0,75 po, à tête cylindrique
17	4	HS-41107	Vis, 5/16-18 X 1,50 po
18	1	HX-00438	Clé Allen 3/16"

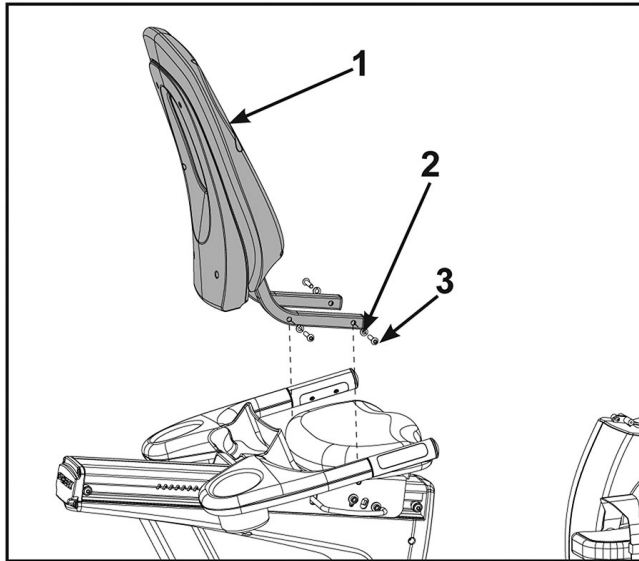


Soulevez et déplacez l'appareil

1. Saisissez le pied arrière.
2. Soulevez le pied arrière pour que les roues avant de transport puissent rouler sur le sol. Utilisez toujours des méthodes de levage appropriées.
3. Faites rouler l'appareil jusqu'à l'emplacement choisi.
4. Baissez le pied arrière pour que l'appareil soit dans l'emplacement choisi.

Installer le dossier du siège

1. Placez le dossier du siège dans la bonne position et enflez à la main chacune des quatre vis et rondelles.

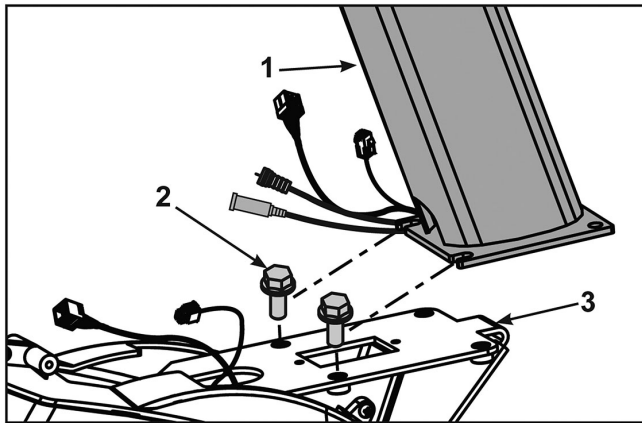


	Description	Qté.
1	Dossier du siège	1
2	Rondelles	4
3	Vis	4

2. Fixez solidement les vis à l'aide de la clé Allen de 3/16 po fournie.

Installer la console

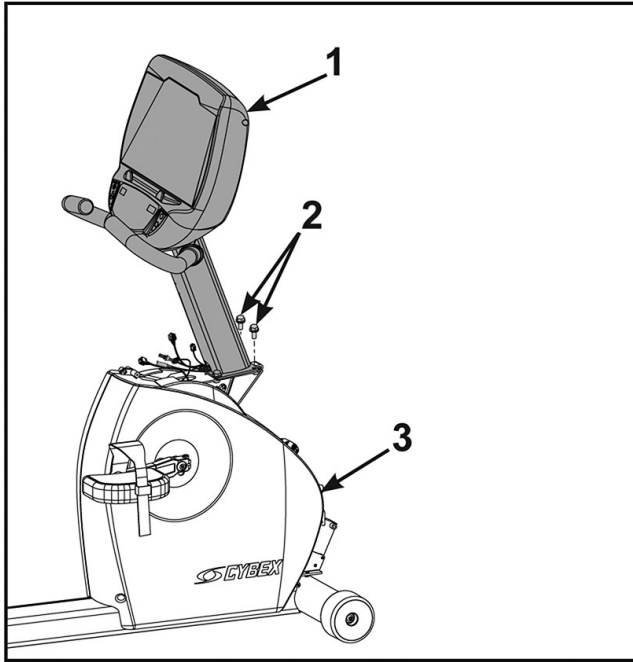
1. Enflez à la main deux vis de montage sur le châssis.



	Description	Qté.
1	Assemblage de la console	1
2	Vis	2
3	Assemblage du châssis	1

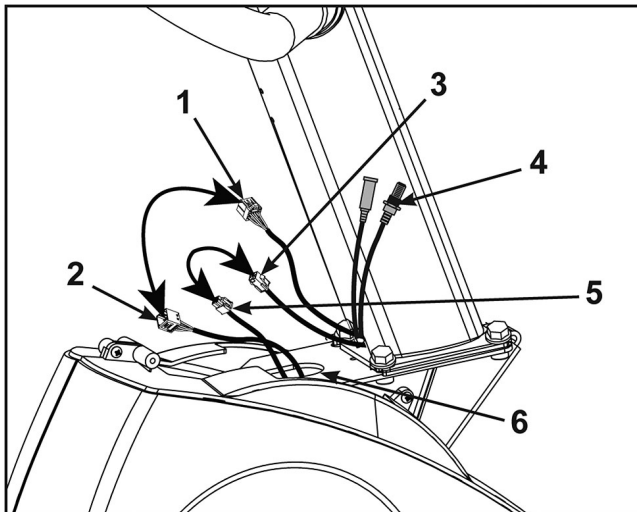
La console devra être soutenue pendant les étapes 2 à 4.

- Placez la console dans la bonne position sur le châssis en la faisant glisser sur les deux vis de montage.



	Description	Qté.
1	Assemblage de la console	1
2	Vis	2
3	Assemblage du châssis	1

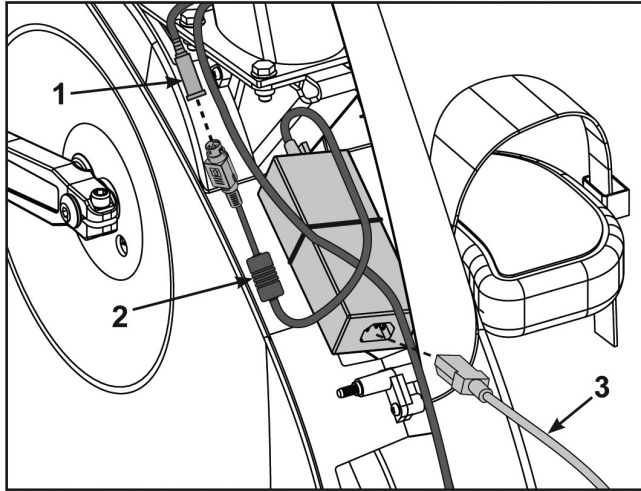
- Enfilez à la main les deux autres vis.
 - Fixez solidement les quatre vis à l'aide d'une clé à douilles de 1/2 po.
 - Branchez le connecteur supérieur du câble de l'affichage au connecteur inférieur du câble de l'affichage.
- Assurez-vous que les connecteurs de câbles s'enclenchent et sont fixés solidement.



	Description	Qté.
1	Connecteur supérieur de l'affichage	1
2	Connecteur inférieur de l'affichage	1
3	Connecteur supérieur du dispositif de fréquence cardiaque	1
4	Câbles A/V (en option)	1
5	Connecteur inférieur du dispositif de fréquence cardiaque	1
6	Trou supérieur dans le cadre	1

- Branchez le connecteur supérieur du système de la fréquence cardiaque au connecteur inférieur du système de la fréquence cardiaque.
- Glissez chaque connecteur de câble dans le trou supérieur du cadre. Évitez de pincer ou d'endommager les câbles lors de l'assemblage.

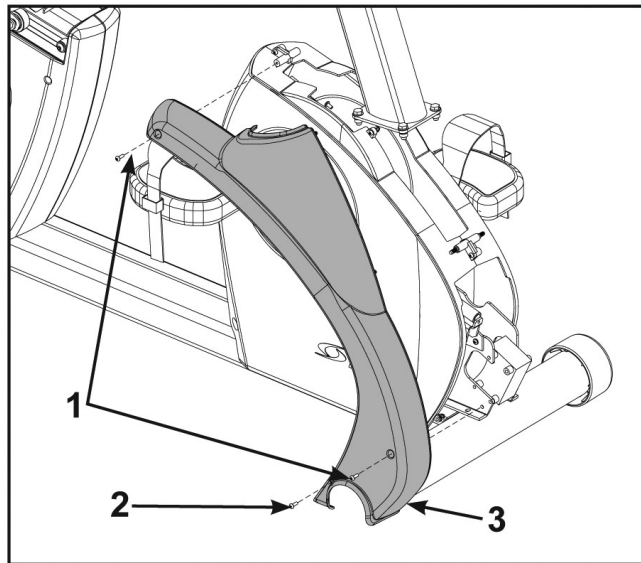
8. Connectez le connecteur DIN du câble de la console sur la sortie de l'alimentation électrique. Assurez-vous que les deux connecteurs soient enclenchés et ne puissent pas être séparés sans retirer la protection pour les libérer.



	Description	Qté.
1	Sortie de l'alimentation électrique	1
2	Connecteur DIN du câble de la console	1
3	Cordon d'alimentation	1

Installez les caches avant.

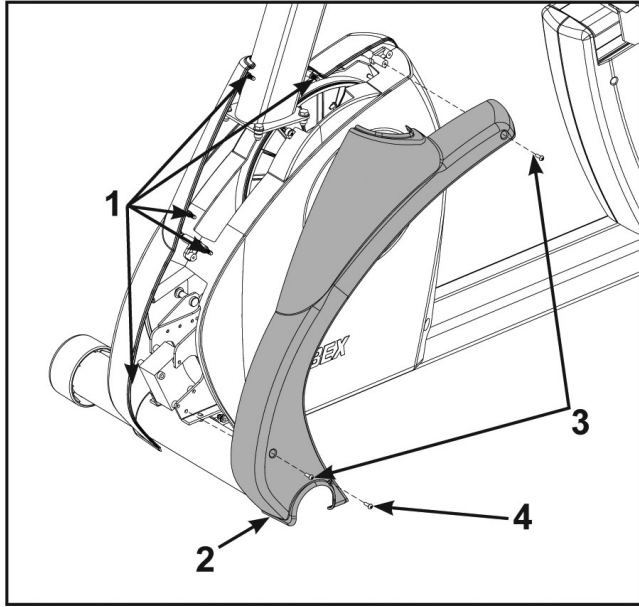
1. Installez le cache avant droit à l'aide de trois vis et d'un tournevis cruciforme.



	Description	Qté.
1	Vis, 8-16 x 0,50 po	3
2	Vis, 8-16 x 0,75 po	1
3	Cache avant droit	1

Outre les trois vis de montage par cache avant, il y a cinq connecteurs en plastique qui maintiennent les caches avant ensemble. Assurez-vous que les quatre connecteurs en plastique sont insérés correctement dans chaque cache avant.

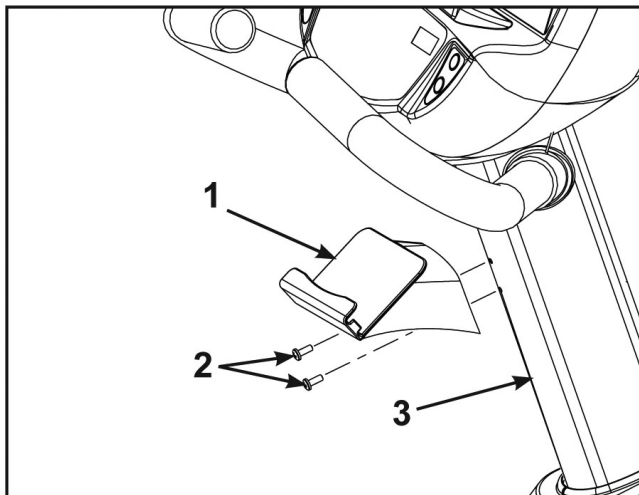
2. Installez le cache avant gauche à l'aide de trois vis et d'un tournevis cruciforme.



	Description	Qté.
1	Connecteurs en plastique	1
2	Cache avant gauche	1
3	Vis, 8-16 x 0,50 po	3
4	Vis, 8-16 x 0,75 po	1

Installer le porte-accessoires.

1. Retirez les deux vis de la console à l'aide d'un tournevis cruciforme.

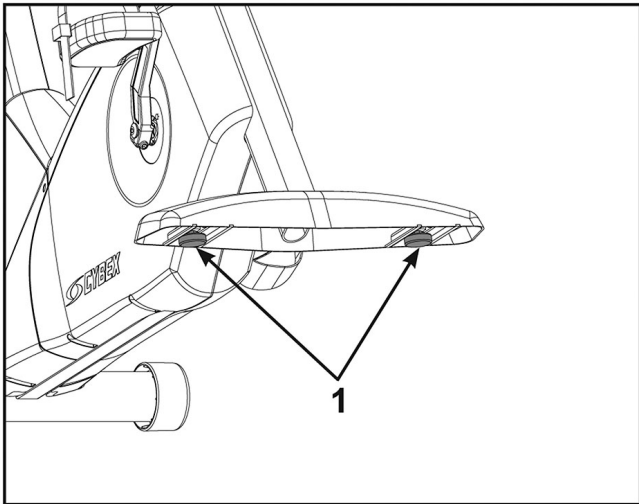


	Description	Qté.
1	Porte-accessoires	1
2	Vis	2
3	Assemblage de la console	1

2. Installez le porte-accessoires sur la console à l'aide des deux vis retirées à l'étape précédente et d'un tournevis cruciforme.

Niveler l'appareil

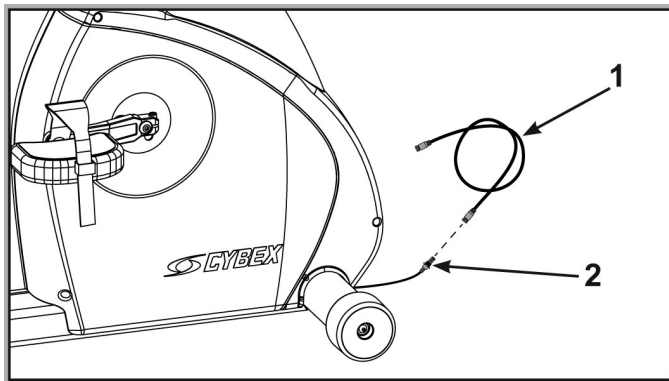
Confirmez que l'appareil est sur une surface plane. Sinon, utilisez une clé plate de 9/16 po pour ajuster les pieds de nivellement vers le haut ou le bas.



	Description	Qté.
1	Pieds de nivellement	2

Installez le câble coaxial (Option Moniteur E3)

Installez le câble coaxial de 6 pi sur le connecteur du câble coaxial dans le châssis de l'appareil.



	Description	Qté.
1	Câble coaxial de 6 pi	1
2	Connecteur du câble coaxial	1

Inspecter l'appareil visuellement






1. Retirer tout matériau d'emballage de l'appareil.
2. Examinez l'appareil pour vous assurer que l'assemblage est correct et complet.

Configuration

Suivez les consignes suivantes pour paramétrer l'appareil.

1. Branchez le cordon d'alimentation du moniteur E3 (pour les moniteurs E3 uniquement) et le cordon d'alimentation optionnel sur une prise électrique à partir d'un circuit mis à la terre. Enroulez le reste du cordon d'alimentation et mettez-le de côté. Le panneau de commande s'illuminera et passera au Mode dormant.
2. Tenez les bras de maintien pour vous stabiliser tout en montant sur les pédales.
3. Commencez à pédaler.

Options de configuration

1. Appuyez et maintenez les touches **Option d'affichage**  et **HAUT**  pendant 3 secondes.
2. Naviguez dans le menu de configuration à l'aide des touches **HAUT**  et **BAS** .
3. Appuyez sur la touche **ENTRÉE**  pour entrer des valeurs de configuration. Appuyez à nouveau pour enregistrer les modifications et progresser dans le menu.

Menu de configuration - console LED

Durée	Configurez le format d'affichage de l'heure. 12 h A, 12 h P ou 24 h (12 heures AM, 12 heures PM ou 24 heures).
Date	Le format de date est [AAAA] [MM] [JJ]. A : Année, M : Mois et D : Jour.
Unités de poids	Lb - Livres, kg - kilogrammes ou stone (1 stone = 6,35 kg).
Unités de distance	Mi - Miles or km - Kilomètre.
Pause	Réglez la durée de la Pause. OFF (Désactivé) (réglage par défaut), 1:00, 5:00 ou 10:00 minutes.
Durée par défaut	Réglez la durée par défaut de l'exercice. 10, 20, 30 (par défaut), ou 60.
Durée maximale	Réglez la durée maximale du programme. OFF (Désactivé) (Illimité), 20, 30, 40, 50, 60 (réglage par défaut), 90 ou 120 minutes.
Mode de résistance par défaut	Régléz le mode de résistance par défaut Mode vélo [vélo] (par défaut) ou Puissance Constante [CP]. Le mode vélo utilise des vitesses de 1 à 21, le mode PC utilise une puissance de 35 à 500 W.
Signal sonore (tonalité)	Met la tonalité du bip sur On (Activé) (par défaut) ou OFF (Désactivé). Volume de 0 à 30, la valeur par défaut est 10.
A/V	Régler l'option A/V. Aucun (par défaut), C.A.B (Adaptateur de console pour Broadcast Vision), UHF ou FM. Voir A/V Config and FM Radio Presets (Configuration A/V et pré-réglages de radio FM) pour la configuration complète.


Menu de configuration - moniteur E3

Durée	12hr A, 12hr P ou 24h (12 heures AM, 12 heures PM ou 24 heures).
Date	Le format de date est [AAAA] [MM] [JJ]. A : Année, M : Mois et D : Jour.
Unités de poids et de distance	Lb - Livres, kg - kilogrammes ou stone (1 stone = 6,35 kg). MI : Miles ou KM : Kilomètres.


Pause	Réglez la durée de la Pause. OFF (Désactivé) (réglage par défaut), 1:00, 5:00 ou 10:00 minutes.
Durée par défaut	Réglez la durée par défaut de l'exercice. 10, 20, 30 (par défaut), ou 60.
Durée maximale	Réglez la durée maximale du programme. OFF (Désactivé) (Illimité), 20, 30, 40, 50, 60 (réglage par défaut), 90 ou 120 minutes.
Son	Met la tonalité du bipeur sur On (Activé) (par défaut) ou OFF (Désactivé). Règle le signal sonore des écouteurs à Certains (par défaut), tous, ou désactivés. Réglez le volume du haut-parleur entre 0 et 30 (10 par défaut).
Langues	Règle la langue du moniteur E3. Langues standard disponibles Anglais (par défaut).

Réinitialiser les options de configuration aux valeurs par défaut


Réinitialiser la console LED

1. Appuyez sur la touche **Display option (Option d'affichage)**  sur le premier écran d'option de configuration (Durée).
La console affichera RÉINITIALISER et Par défaut ?.

Pour quitter sans réinitialiser, appuyez sur la touche **ENTRÉE** .


2. Appuyez sur la touche **Display option (Option d'affichage)**  pour réinitialiser la console aux valeurs par défaut.
La console émettra deux bips sonores et basculera au mode Setup (Configuration).

Réinitialiser le moniteur E3

1. Appuyez sur la touche **Display option (Option d'affichage)**  sur le premier écran d'option de configuration (Durée).
La console affichera RÉINITIALISER et Réinitialiser par défaut ? NON.

Pour quitter sans réinitialiser, appuyez sur la touche **ENTRÉE** .

2. Appuyez sur les touches **UP (HAUT)**  et **DOWN (BAS)**  pour sélectionner OUI.

3. Appuyez sur la touche **ENTRÉE**  pour réinitialiser la console aux valeurs par défaut.
La console émettra deux bips sonores et basculera au mode Setup (Configuration).

Quitter le mode de configuration.

Appuyez sur la touche **ARRÊT** pour sortir des options de configuration.

Configuration A/V et stations FM programmées

Suivez cette procédure si l'appareil inclut le module de réception audio sans fil optionnel.

Outils nécessaires :

Écouteurs (non inclus)

La mise en place du module récepteur audio sans fil Cybex s'effectue en quatre étapes :

1. Déterminez le type d'émetteur utilisé (MYE 900 MHz, Broadcast Vision 863 MHz, etc. ou TV FM).
2. Réglez le **dispositif A/V** sur TV sans fil.
3. Affectez un numéro de chaîne TV à chaque émetteur de la console.
4. Ajoutez des stations de radio FM préréglées (en option).

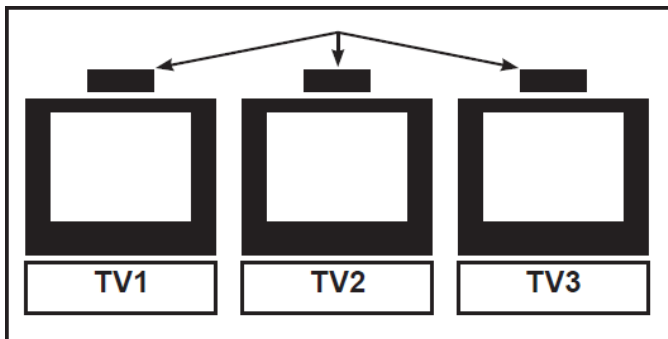
Déterminez le type d'émetteur

Il y a deux types d'émetteurs : UHF ou TV FM

- Les émetteurs UHF identifient les chaînes de télévision par numéro, par exemple TV1.
- Les émetteurs TV FM identifient les chaînes par des fréquences FM, par exemple 93.1.

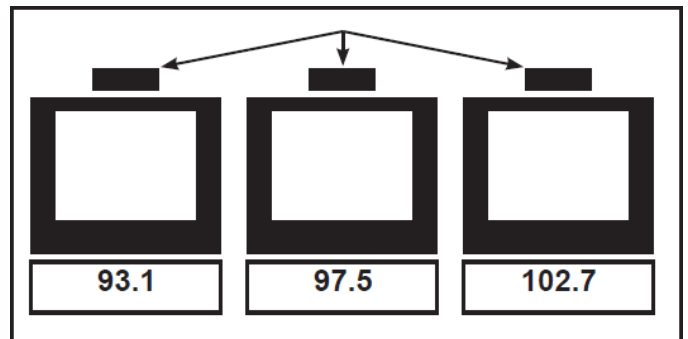
Émetteurs UHF

Suivre la procédure : configurer l'émetteur UHF



Émetteurs TV FM

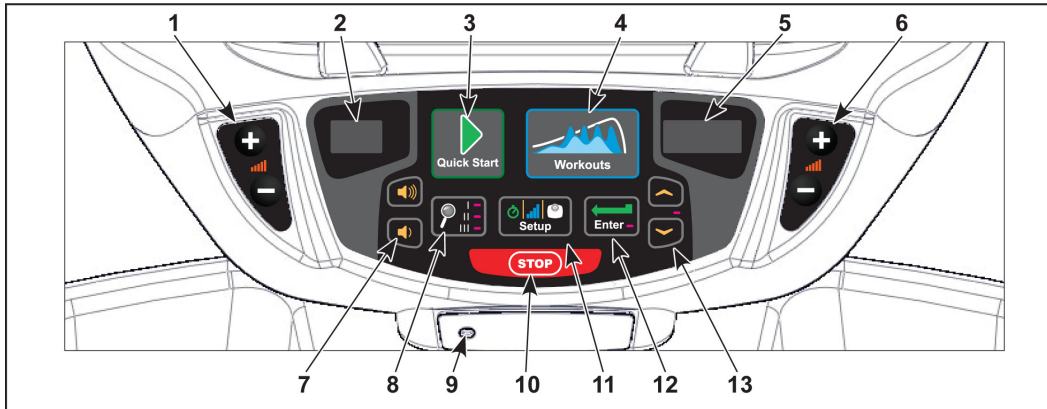
Suivre la procédure : configurer l'émetteur TV FM



Pour les émetteurs TV FM, enregistrez les fréquences FM de toutes les chaînes :






1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Commandes de contrôle de l'utilisateur



1	Touches de résistance	Permettent de parcourir toutes les chaînes enregistrées comme en User Mode (Mode utilisateur)
2	Affichage de vitesse/niveau	Affiche le réglage de la sensibilité du récepteur comme étant (N)ear (Proche) ou (F)ar (Éloigné)
3	Touche Quick Start (Démarrage rapide)	Sélectionne le type d'émetteur. Réinitialise toutes les chaînes de télévision enregistrées en cas d'utilisation
4	Touche Workouts (Programme d'entraînement)	Basculent la configuration des pré-réglages FM et retournent à la configuration de la chaîne TV
5	Affichage de la résistance	Affiche FM pendant l'enregistrement des pré-réglages de station radio FM
6	Touches de résistance	Basculent l'écran pour permettre l'ajout de nouvelles chaînes ou la suppression des chaînes enregistrées
7	Touches de volume	Augmentent ou réduisent le volume
8	Touche Display option (Option d'affichage)	Permet de scanner les émetteurs TV disponibles ou de rechercher la station FM la plus stable ou la fréquence de l'émetteur FM.
9	Prise du casque	Branchez les écouteurs pour écouter les chaînes
10	Touche STOP (ARRÊT)	Permet de stocker et de quitter la configuration
11	Touche Setup (Configuration)	Pendant le stockage des pré-réglages FM, ce bouton supprimera tous les pré-réglages de radio FM stockés. Active la sensibilité proche/loin du récepteur UHF.
12	Touche Enter (Entrer)	Entre dans le menu, accepte la valeur indiquée et permet de progresser dans le menu.
13	Touches Up/Down (Haut/Bas)	Permettent de parcourir les chaînes TV ou de régler manuellement les fréquences FM



A/V setup mode (Mode de configuration A/V)

1. Branchez le cordon d'alimentation optionnel sur la prise électrique à partir d'un circuit mis à la terre, Voir Exigences électriques.
Enroulez le reste du cordon d'alimentation et mettez-le de côté. Si vous n'avez pas l'alimentation électrique optionnelle, passez à l'étape 3.
2. Vérifiez que le panneau de contrôle s'éclaire et est en Mode dormant.
3. Tenez les bras de maintien pour vous stabiliser tout en montant sur les pédales.
4. Commencez à pédaler.
5. Appuyez simultanément sur **SCAN**  et **Haut**  pendant 3 secondes.
L'affichage montrera l'icône de l'horloge.
6. Appuyez sur la touche **Bas**  pour naviguer vers l'écran de configuration A/V.
7. Appuyez sur la touche **Entrée** pour entrer dans le Mode configuration.
8. Appuyez sur les touches **Haut**  ou **Bas**  pour changer le type d'A/V d' aucun à UHF, FM, ou B.A.C. (Box d'adaptation console pour Broadcast Vision). Si B.A.C est sélectionné, aucune étape supplémentaire n'est requise.
9. Branchez les casques pour écouter les chaînes pendant la configuration.


Configurer les émetteurs UHF

Pour les émetteurs de types 900 MHz, 863 MHz ou 806 MHz. Suivez cette procédure pour associer les numéros de chaînes à vos émetteurs TV. Si vous utilisez un système d'émetteur FM, rendez-vous à la section Réglages des émetteurs TV FM.








Choisir le type d'émetteur

1. Entrez dans A/V setup mode (Mode de configuration A/V).
2. Sélectionnez UHF et appuyez sur la touche **ENTRÉE** .
3. Appuyez de nouveau sur la touche **ENTRÉE**  pour changer le type d'émetteur.
4. Appuyez sur la touche **Démarrage rapide** pour sélectionner le type d'émetteur à partir des choix disponibles. L'affichage présentera uniquement les choix disponibles sous votre type d'émetteur (900 MHz, 863 MHz ou 806 MHz).

Système 900 MHz	Système 863 MHz	Système 806 MHz
M 900 MYE	M 863 MYE	J1 806 Japon 14 chaînes
C 900 Cinéma Cardio	E 863 Exercise	J2 806 Japon 30 chaînes
E 900 Exercise	A 863 Audeon	
B 900 Broadcast Vision		







5. Press **SCAN**  to scan for available channels. Le balayage peut durer jusqu'à 10 secondes et afficher ensuite CH 1 du #. Le symbole # correspond au nombre total de chaînes UHF trouvées. Certaines de ces chaînes peuvent ne pas être signalées à partir de l'émetteur TV et doivent alors être supprimées.




Recherche des chaînes

1. Appuyez sur les touches **Haut**  ou **Bas**  pour écouter les chaînes disponibles à l'aide du casque.
2. Supprimez les chaînes non désirées en appuyant sur Résistance **Haut**  ou **Bas**  pour changer la fenêtre LED de droite en [dEL]. Appuyez sur **Entrée** pour supprimer la chaîne. Répétez le processus pour toutes les autres chaînes non désirées.
3. Ajustez le réglage Near/Far (Proche / Éloigné) pour les chaînes qui sont disponibles, mais ne s'affichent pas. Appuyez sur **Configuration** pour changer le réglage de F (Far (Éloigné)) à N (Near (Proche)). Appuyez sur la touche **Option d'affichage**  pour balayer à nouveau les chaînes disponibles.
4. Appuyez sur les touches **Haut**  ou **Bas**  pour faire défiler et vérifier toutes vos chaînes TV. Si tous les émetteurs TV sont stockés et mettent tous en corrélation le numéro de TV avec la bonne chaîne TV écoutée, la configuration est alors terminée. Sinon, vous devrez peut-être re-scanner ou ajuster les codes des émetteurs (voir la documentation relative à vos émetteurs pour procéder à un changement de code).
5. Appuyez sur **ARRÊT** pour quitter la configuration. La configuration de l'émetteur est alors terminée.
6. Passez à Add FM Radio Stations (Ajouter des stations radio FM) (en option).

Configuration des émetteurs TV FM









Si votre TV utilise des émetteurs FM, suivez ces instructions pour assigner une chaîne TV à chaque fréquence.

1. Appuyez et maintenez les touches **Option d'affichage**  et **HAUT**  pendant 3 secondes. L'affichage montrera alors le réglage du temps.
2. Appuyez sur la touche **BAS**  pour naviguer vers l'écran de configuration A/V.
3. Sélectionnez TV FM et appuyez sur la touche **ENTRÉE** .
4. Appuyez sur la touche **Option d'affichage**  pour rechercher la prochaine fréquence TV FM ou sur **HAUT**  ou **BAS**  pour rechercher manuellement.

5. Appuyez sur les touches de Résistance **HAUT**  ou **BAS**  pour ajouter [Add] une chaîne.
Appuyez sur **Enter (Entrer)**  pour enregistrer, std (stored) (enregistré) s'affichera.
6. Répétez les étapes 3 et 4 pour ajouter toutes les chaînes TV FM.
7. Appuyez sur la touche **Stop (Arrêt)** pour quitter la configuration lorsque toutes les fréquences FM du TV ont un numéro TV.
La configuration de l'émetteur est alors terminée.
8. Passez à Add FM Radio Stations (Ajouter des stations radio FM) (en option).





Ajout des stations radios FM (en option)

Si des Stations radio FM stables sont disponibles dans la zone, vous pouvez les définir comme préréglages.

1. Entrez dans A/V setup mode (Mode de configuration A/V).
2. Appuyez sur **Exercices** pour afficher FM sur la console.
L'affichage numérique de gauche affichera CH 1.
3. Appuyez sur la touche **Option d'affichage**  pour rechercher la prochaine fréquence TV FM ou sur **HAUT**  ou **BAS**  pour rechercher manuellement.
4. Appuyez sur les touches de Résistance **HAUT**  ou **BAS**  pour ajouter [Add] une chaîne.
Appuyez sur **Enter (Entrer)**  pour enregistrer, std (stored) (enregistré) s'affichera.
5. Répétez les étapes 3 et 4 pour enregistrer jusqu'à 32 stations radio FM.
6. Appuyez sur **Stop (Arrêt)** pour quitter la configuration lorsque toutes les stations radio FM sont stockées.
7. Appuyez sur les touches **HAUT**  ou **BAS**  pour faire défiler et vérifier toutes vos chaînes TV.

Réglage des volumes sonores

Après avoir terminé la configuration, le volume sonore doit être ajusté entre les émetteurs TV et les stations radio FM. Si les stations radio FM ne sont pas réglées, réglez le volume entre toutes les chaînes TV.

1. Appuyez sur **Haut**  ou **Bas**  pour sélectionner une station de radio FM.
Ce volume n'est pas réglable et constitue le volume de base.
2. Appuyez sur **Haut**  ou **Bas**  pour sélectionner une chaîne de télévision.

3. Réglez le volume de chaque chaîne TV afin qu'il corresponde à une station radio FM, ou l'une à l'autre, à l'aide de la télécommande du téléviseur.
L'objectif est qu'un réglage de volume de 10 sur le tapis roulant soit le même pour toutes les chaînes de télévision et toutes les stations FM.
4. Répétez la procédure pour toutes les chaînes TV.

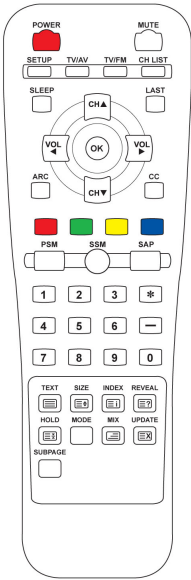







Utilisation du récepteur audio sans fil de Cybex

1. Branchez les casques dans la prise appropriée.
2. Appuyez sur les touches **Haut**  ou **Bas**  pour défiler et vérifier toutes vos chaînes TV ou stations de radio FM.
3. Appuyez sur volume **Haut**  ou **Bas**  pour régler le volume.

Configuration terminée

Commandes du moniteur avec écran E3

La télécommande est utilisée pour effectuer toutes les opérations de configuration du moniteur à l'écran E3.

		POWER (ALIMENTATION)	Permet d'activer ou de désactiver le E3 View monitor (moniteur avec écran E3)
		REGLAGES	Permet d'accéder ou de quitter l'écran d'accueil Setup (Configuration)
		CH LIST (LISTE DES CHAÎNES)	Liste des chaînes - Liste de l'ensemble des chaînes disponibles
		CH▲	Chaîne haut - Permet de parcourir le menu à l'écran vers le haut
		CH▼	Channel Up (Chaîne haut) - Permet de parcourir le menu à l'écran vers le bas
		VOL◀	Volume gauche - Permet de parcourir le menu à l'écran vers la gauche
		VOL▶	Volume droite - Permet de parcourir le menu à l'écran vers la droite

Configuration du moniteur avec écran E3

Accès à l'écran de Configuration

Appuyez sur la touche **CONFIGURATION**  pour afficher l'écran **MODE CONFIGURATION** sur le Moniteur E3. Suivez la procédure pour configurer le Moniteur à écran E3.

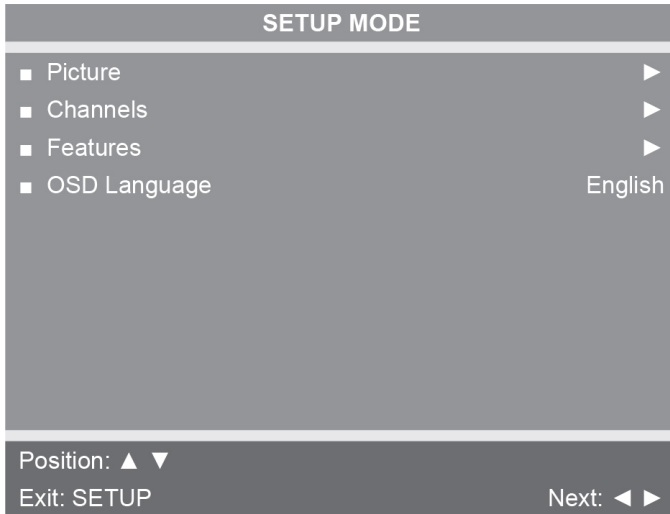


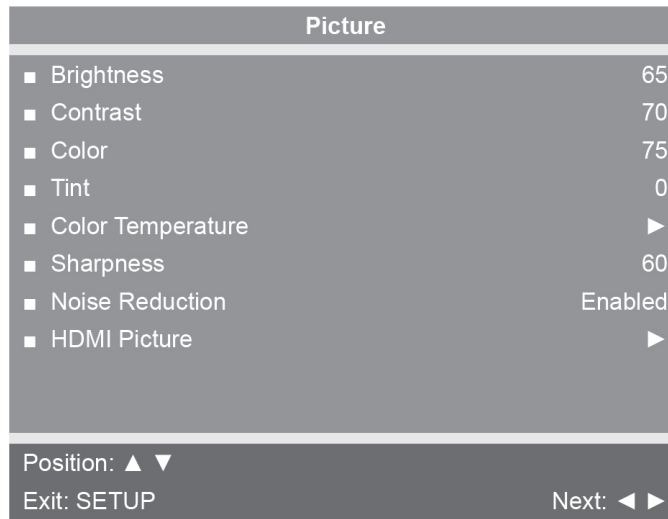
Image
Chaînes
Fonctionnalités
Langue OSD

Image

1. Appuyez sur  ou  pour sélectionner **Image**.



2.

Appuyez sur  pour sélectionner l'accès au menu **Image**.



Luminosité	Ajuste sur une échelle de 1 à 100. La valeur par défaut est 65.
Contraste	Ajuste sur une échelle de 1 à 100. La valeur par défaut est 70.
Couleur	Ajuste sur une échelle de 1 à 100. La valeur par défaut est 75.
Teinte	Ajuste sur une échelle de 1 à 100. La gamme va de R50 à G50. La valeur par défaut est 0.
Température par couleur	Permet de régler l'équilibre des couleurs des températures : Rouge, Vert et Bleu.
Netteté	Ajuste sur une échelle de 1 à 100. La valeur par défaut est 60.
Réduction du bruit	Sélectionnez Activé (par défaut) ou Désactivé.
Image HDMI	Permet de régler sur Auto ou d'ajuster les réglages en cas de besoin. Disponible uniquement lorsque le signal HDMI est présent.


3.

Appuyez sur  ou  pour sélectionner les paramètres.

4.

Appuyez sur  ou  pour régler les paramètres.

5.

Appuyez sur le bouton **CONFIGURATION**  pour retourner au menu **MODE CONFIGURATION**.

Chaînes

1.

Appuyez sur  ou  pour sélectionner **Chaînes**.

2.

Appuyez sur  pour sélectionner l'accès au menu **Chaînes**.

Moniteur ATSC



Channels	
■ Signal	Cable STD
■ Auto Program	▶
■ Add/Delete Channels	▶
■ Parental Control	▶
■ Default Channel	Last
■ Channel Lock	Disabled
■ Channel Memory Override	Enabled
Position: ▲ ▼	
Exit: SETUP	
Next: ◀ ▶	

Moniteur DVB-T

Channels	
■ Auto Program	▶
■ Manual Program	▶
■ Add/Delete Channels	▶
■ Parental Control	▶
■ Default Channel	Last
■ Channel Lock	Disabled
■ Channel Memory Override	Enabled
Position: ▲ ▼	
Exit: SETUP	
Next: ◀ ▶	

Fonctionnalité	Réglages
Signal (ATSC uniquement)	Sélectionnez Air, Câble STD, Câble IRC, ou Câble HRC.
Programmation automatique	<i>Voir ci-après</i>
Programmation manuelle (DVB-T uniquement)	<i>Voir ci-après</i>
Ajouter/Supprimer des chaînes	<i>Voir ci-après</i>
Contrôle parental	Permet de bloquer des chaînes sur la base des notations des stations TV.
Chaîne par défaut	Permet de sélectionner une chaîne à afficher après le démarrage. Sélection faite à partir des chaînes disponibles ou des dernières chaînes.
Verrouillage de chaîne	Sélectionnez Activé ou Désactivé . Lorsque vous sélectionnez Activé, seule une chaîne s'affiche et l'utilisateur ne peut pas changer de chaîne.
Changement du canal de mémoire	Sélectionnez Activé ou Désactivé . Lorsque vous sélectionnez Activé, l'utilisateur peut sélectionner n'importe quelle chaîne disponible.





3.

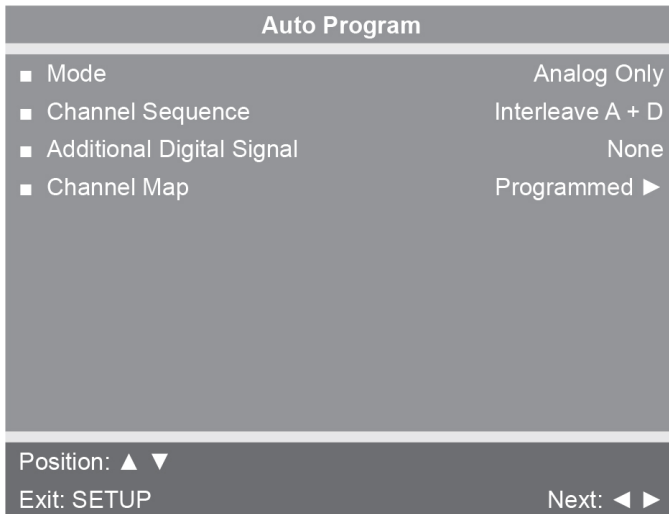
Appuyez sur  ou  pour sélectionner les paramètres.

4.

Appuyez sur  ou  pour régler les paramètres.








Programmation automatique (Moniteur ATSC)



1. Appuyez sur  pour sélectionner **Programmation automatique**.
2. Appuyez sur  pour entrer dans le menu.
3. Appuyez sur  ou  pour sélectionner **Mode**.





Mode.
Channel Sequence (Séquence des chaînes)
Additional Digital Signal (Signal numérique supplémentaire)
Channel Map (Carte des chaînes)


Schéma 2: Moniteur ATSC


4. Appuyez sur  ou  pour définir la portée du balayage des chaînes.
 - a) Analogique uniquement (défaut) : L'option TV recherche uniquement les chaînes analogiques.
 - b) Digital uniquement (défaut) : L'option TV recherche uniquement les chaînes numériques.
 - c) Analogique et digital : L'option TV recherche les chaînes analogiques et numériques.
5. Appuyez sur  pour sélectionner **Séquence de chaînes**.
6. Appuyez sur  ou  pour définir la Séquence des chaînes dans laquelle les chaînes sont affichées après la recherche.
 - a) Intervalle A+D : Dans l'ordre des numéros de chaîne indépendamment du système.
 - b) A puis D : Les chaînes numériques sont affichées après l'ensemble des chaînes analogiques.
7. Appuyez sur  ou  pour sélectionner **Signal numérique supplémentaire**. Pas disponible lorsque **Mode** est réglé sur Analog Only (Analogique uniquement).

8. Appuyez sur  ou  pour choisir la source du **Signal numérique supplémentaire**.
Les choix sont : Aucun, Air, Câble STD, Câble IRC ou Câble HRC.


9. Appuyez sur  pour sélectionner **Carte des chaînes**.

10. Appuyez sur  pour démarrer la programmation automatique.
Un menu de confirmation s'affiche avant la suite.

11. Appuyez sur  (Oui) pour démarrer la programmation automatique.

Appuyez sur le bouton  (Non) pour annuler l'opération. L'option TV recherche alors toutes les chaînes disponibles en affichant un pourcentage de progression sur l'écran. Tout Mode de réglage comportant des Chaînes numériques nécessitent plusieurs minutes pour terminer la programmation automatique.

Ce processus peut durer 20 minutes ou plus. Si l'écran s'éteint, appuyez sur le bouton

ALIMENTATION  pour mettre le moniteur en marche.

12. Appuyez sur le bouton **CONFIGURATION**  pour retourner à l'affichage TV normal lorsque la programmation automatique est terminée.

13. Appuyez sur la touche **LISTE DES CHAÎNES**  pour lister les chaînes programmées

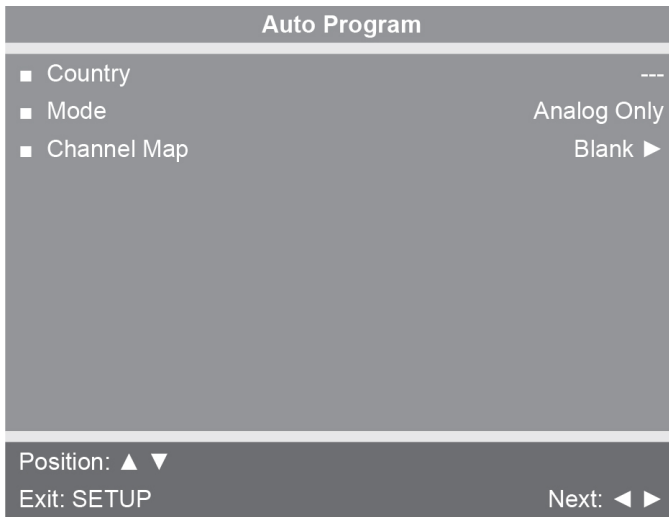
14. Appuyez sur le bouton **CONFIGURATION**  pour retourner au menu **MODE CONFIGURATION**.

Programmation automatique (Moniteur DVB-T)

1. Appuyez sur  pour sélectionner **Programmation automatique**.

2. Appuyez sur  pour entrer dans le menu.

3. Appuyez sur  ou  pour sélectionner **Country (Pays)**.





Pays
Mode.
Channel Map (Carte des chaînes)

Schéma 3: Moniteur DVB-T


Les pays disponibles sont les suivants :


Albanie, Autriche, Australie, Belgique, Bosnie, Bulgarie, Chine, Croatie, République tchèque, Danemark, Estonie, Finlande, France, Allemagne, Grèce, Hongrie, Irlande, Italie, Kazakhstan, Lettonie, Lituanie, Luxembourg, Maroc, Pays-Bas, Norvège, Pologne, Portugal, Roumanie, Russie, Serbie, Slovaquie, Slovénie, Espagne, Suède, Suisse, Turquie, Royaume-Uni et Ukraine.


4. Appuyez sur  ou  pour sélectionner **Mode**.


5. Appuyez sur  ou  pour définir la portée du balayage des chaînes.

Option	Description
Analogique uniquement (Par défaut) :	L'option TV recherche uniquement les chaînes analogiques.
Numérique uniquement :	L'option TV recherche uniquement les chaînes numériques.
Analogique et Numérique :	L'option TV recherche les chaînes analogiques et numériques.


6. Appuyez sur  pour sélectionner **Carte des chaînes**.

7. Appuyez sur  pour démarrer la programmation automatique. Un menu de confirmation s'affiche avant la suite.

8. Appuyez sur  (Oui) pour démarrer la programmation.

Appuyez sur le bouton  (Non) pour annuler l'opération. L'option TV recherche alors toutes les chaînes disponibles en affichant un pourcentage de progression sur l'écran. Tout Mode de réglage comportant des Chaînes numériques nécessitent plusieurs minutes pour terminer la programmation automatique.

Ce processus peut durer 20 minutes ou plus. Si l'écran s'éteint, appuyez sur le bouton

ALIMENTATION  pour mettre le moniteur en marche.

9. Appuyez sur le bouton **CONFIGURATION**  pour retourner à l'affichage TV normal lorsque la programmation automatique est terminée.

10. Appuyez sur le bouton **LISTE DES CHAÎNES**  pour répertorier les chaînes programmées.

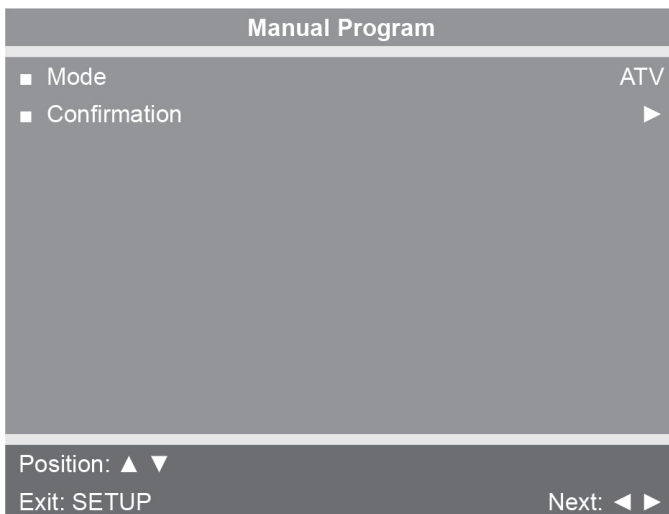
11. Appuyez sur le bouton **CONFIGURATION**  pour retourner au menu MODE CONFIGURATION.

Programmation manuelle (ATSC et DVB-T)

1. Appuyez sur  pour sélectionner **Programmation manuelle**.

2. Appuyez sur  pour entrer dans le menu.

3. Appuyez sur  ou  pour sélectionner **Mode**.



Mode
Confirmation

4.

Appuyez sur  ou  pour sélectionner ATV ou DTV.

ATV Manual Program

- Storage 1
- System BG
- Band V/UHF
- Channel 1
- Name C 01
- Search ◀ ▶
- Save ▶

Position: ▲ ▼
Exit: SETUP Next: ◀ ▶

DTV Manual Program

- UHF CH. ▶
- Save 21

Bad Nor. Good


Signal Strength


Signal Quality

Position: ▲ ▼
Exit: SETUP Next: ◀ ▶

Mode ATV	Ajustez les paramètres pour Enregistrement, Système, Bande, Chaîne, Nom ou Rechercher . Sélectionnez Sauvegarder pour enregistrer les paramètres.
Mode DTV	Sélectionnez la chaîne UHF . Sélectionnez Sauvegarder pour enregistrer les paramètres.

Ajouter/Supprimer des chaînes (ATSC et DVB-T)

1. Appuyez sur  pour sélectionner **Ajouter / Supprimer des chaînes**.








2. Appuyez sur  pour accéder au menu Ajouter/Supprimer des chaînes.










Add/Delete Channels

- Analog Channel 2
- Add/Delete Analog Channel Added
- Enable/Disable Digital Channel ▶

Position: ▲ ▼
Exit: SETUP Next: ◀ ▶


Chaîne Analogique
Ajouter/Supprimer des chaînes
Activer/Désactiver la chaîne numérique

3. Appuyez sur  ou  pour sélectionner la chaîne analogique souhaitée.
4. Appuyez sur  ou  pour mettre en surbrillance **Ajouter/Supprimer une chaîne analogique**.
5. Appuyez sur  ou  pour sélectionner **Ajouté** ou **Supprimé**.
6. Appuyez sur le bouton **CONFIGURATION**  pour retourner au menu précédent.

Pour quitter le menu, appuyez sur le bouton **CONFIGURATION**  jusqu'à ce que les menus de programmation disparaissent. Si d'autres chaînes analogiques doivent être ajoutées ou supprimées, reprenez les étapes 3 à 5.
7. Appuyez sur  ou  pour mettre en surbrillance **Activer/Désactiver la chaîne numérique**.
8. Appuyez sur  pour sélectionner **Activer/Désactiver la chaîne numérique**.
Si aucune chaîne n'est programmée dans le Niveau de services, Aucune chaîne présente s'affiche sur le menu.
9. Appuyez sur  ou  pour mettre en surbrillance la chaîne numérique qui doit être activée ou désactivée.
10. Appuyez sur  ou  pour sélectionner **Activer** ou **Désactiver**.
11. Appuyez sur le bouton **CONFIGURATION**  pour retourner au menu précédent.

Fonctionnalités

1. Appuyez sur  ou  pour sélectionner **Fonctionnalités**.

2. Appuyez sur  pour sélectionner l'accès au menu **Fonctionnalités**.

Moniteur ATSC	Moniteur DVB-T																		
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Features</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>■ Power on Captions Mode</td> <td>Last</td> </tr> <tr> <td>■ Digital Mode Time Setup</td> <td>▶</td> </tr> <tr> <td>■ Diagnostics</td> <td>▶</td> </tr> <tr> <td>■ Caption Text Modes</td> <td>Disabled</td> </tr> </tbody> </table>	Features		■ Power on Captions Mode	Last	■ Digital Mode Time Setup	▶	■ Diagnostics	▶	■ Caption Text Modes	Disabled	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Features</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>■ Power on Subtitles Mode</td> <td>Last</td> </tr> <tr> <td>■ Digital Mode Time Setup</td> <td>▶</td> </tr> <tr> <td>■ Diagnostics</td> <td>▶</td> </tr> </tbody> </table>	Features		■ Power on Subtitles Mode	Last	■ Digital Mode Time Setup	▶	■ Diagnostics	▶
Features																			
■ Power on Captions Mode	Last																		
■ Digital Mode Time Setup	▶																		
■ Diagnostics	▶																		
■ Caption Text Modes	Disabled																		
Features																			
■ Power on Subtitles Mode	Last																		
■ Digital Mode Time Setup	▶																		
■ Diagnostics	▶																		
Position: ▲ ▼ Exit: SETUP Next: ◀ ▶	Position: ▲ ▼ Exit: SETUP Next: ◀ ▶																		

3. Appuyez sur  ou  pour sélectionner les paramètres.

4. Appuyez sur  ou  pour régler les paramètres.

Fonctionnalité	Réglages
Activation du Mode Légendes (ATSC uniquement)	Sélectionnez Désactivé ou Dernier. L'option Dernier permet de régler le mode Légendes au dernier réglage utilisé.
Activation du Mode sous-titres (DVB-T uniquement)	Sélectionnez Désactivé ou Dernier. L'option Dernier permet de régler le mode sous-titres au dernier réglage utilisé.
Réglage de l'heure en Digital Mode (Mode numérique)	Permet de régler automatiquement le temps actuel à partir du signal numérique. Réglage du fuseau horaire et des heures d'été sur Auto, Activé ou Désactivé.
Diagnostics	Fournissent uniquement les informations de diagnostic. Les réglages ne peuvent pas être modifiés.
Modes de texte de légende (ATSC uniquement)	Sélectionnez Activé ou Désactivé.

5. Appuyez sur le bouton **CONFIGURATION**  pour retourner au menu **MODE CONFIGURATION**.

Langue OSD

1. Appuyez sur  ou  pour sélectionner **OSD Language (Langue OSD)**.

2. Appuyez sur  ou  pour sélectionner la langue.

Option

Description


Choix ATSC

Anglais, Français ou Espagnol.

Choix DVB-T

Anglais, Français, Espagnol, Néerlandais, Danois, Russe, Allemand, et Suédois.

3. Appuyez sur le bouton **CONFIGURATION**  pour retourner au menu **MODE CONFIGURATION**.

Quittez le Mode configuration en appuyant sur le bouton **CONFIGURATION** .

Configuration terminée

Tester le fonctionnement

Utilisez les instructions suivantes pour tester la pleine résistance de l'appareil :

1. Branchez le cordon d'alimentation optionnel sur la prise électrique à partir d'un circuit mis à la terre, Voir **Exigences électriques**.
Enroulez le reste du cordon d'alimentation et mettez-le de côté. Si vous n'avez pas l'alimentation électrique optionnelle, passez à l'étape 3.
2. Vérifiez que le panneau de contrôle s'éclaire et est en *Mode dormant*.
3. Tenez les bras de maintien pour vous stabiliser tout en montant sur les pédales.
4. Commencez à pédaler.
5. Appuyez sur la touche **Quick Start**.
6. Faites fonctionner l'appareil avec toutes les résistances.
Appuyez d'abord sur la touche **RÉSISTANCE +** jusqu'à ce que l'appareil atteigne sa charge la plus élevée (l'affichage marquera « 21 »). Appuyez ensuite sur la touche **RESISTANCE -** jusqu'à ce que l'appareil atteigne sa charge la plus basse (l'affichage marquera « 1 »). La résistance devrait augmenter et baisser pendant le pédalage.
Lorsque l'appareil atteint la résistance définie, les affichages arrêteront de clignoter resteront constamment allumés pour indiquer que le paramètre souhaité a été obtenu.
7. Attendez l'arrêt complet des pédales avant de descendre de l'appareil.
Tenez les bras de maintien pour vous stabiliser en descendant de l'appareil.

Utilisation

Utilisation prévue

L'utilisation commerciale prévue de cette machine est une aide à la pratique d'exercices et à l'amélioration de la forme physique.

Termes utilisés

Mode Actif	Chaque fois que l'appareil commande la résistance et cumule les données de l'exercice. Le Mode actif commence après avoir appuyé sur la touche Démarrage rapide , après avoir terminé la configuration pour un exercice, ou par défaut si l'écran initial disparaît et entre en mode Démarrage rapide manuel.
Défilement automatique	Affiche automatiquement les données de l'exercice.
Récupération	La diminution des efforts pendant une courte durée permet à l'utilisateur de réduire sa fréquence cardiaque en douceur. La récupération se déclenche deux minutes avant la fin de la séance d'exercices/d'exercices contrôlés.
Mode dormant	Se déclenche lorsque l'appareil est branché et non utilisé.
Exercice isocinétique	Adaptation de la résistance, pour que l'appareil offre une résistance correspondante pour maintenir l'utilisateur à une vitesse de pédalage fixe. Un tel exercice est utilisé pour tester et améliorer la force musculaire et l'endurance, spécialement après une blessure.
Mode Manuel	Dans ce mode actif, l'utilisateur définit un objectif pour la Durée. L'utilisateur contrôle la vitesse et la résistance. Le Mode manuel continue jusqu'à la réalisation de l'objectif. Le Mode manuel est uniquement disponible pendant le Mode actif.
Mode Pause	Ce mode ne peut être lancé que si la fonction Pause est activée et si l'utilisateur sélectionne la touche ARRÊT du Mode actif.
Démarrage rapide	Par défaut, l'appareil passe en mode Démarrage rapide manuel si l'utilisateur commence à pédaler et laisse le compte à rebours de 5 secondes se terminer. L'utilisateur peut sélectionner le bouton Démarrage rapide pour entrer en mode Démarrage rapide manuel, selon lequel il choisit lui-même le pignon et laisse la durée s'accumuler.

Symboles utilisés pour les commandes de contrôle

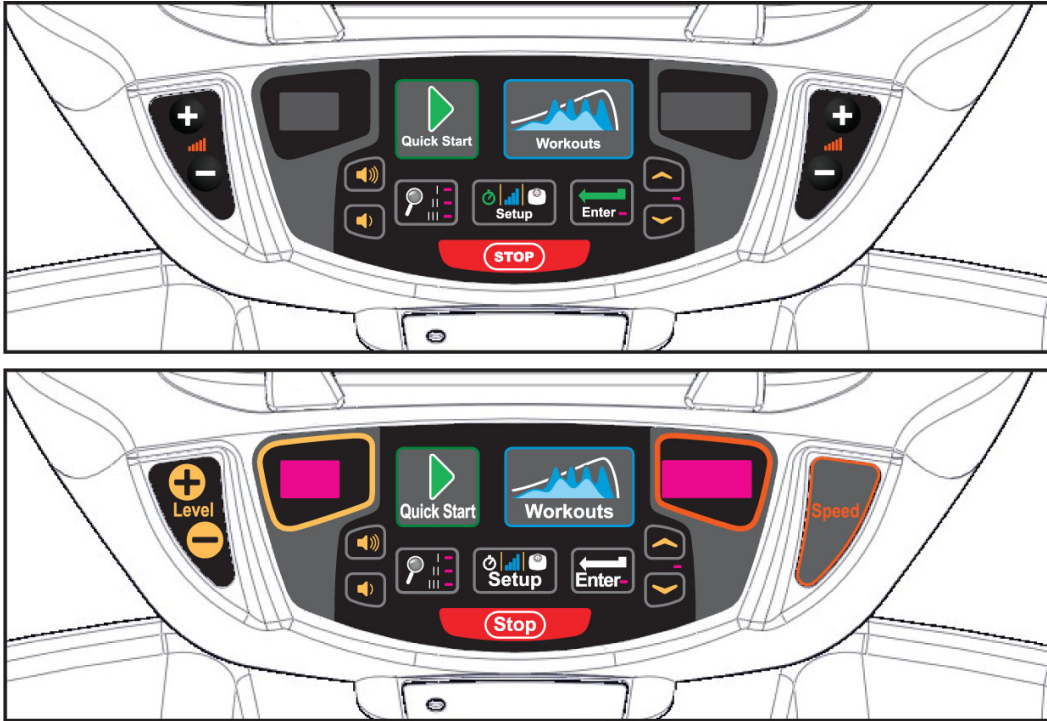









Schéma 4: Membrane d'accès total

Commande de contrôle	Nom de la commande de contrôle	Description
	AUGMENTER LA RESISTANCE	Augmenter Résistance + .
	REDUIRE LA RESISTANCE	Réduire Résistance - .
	AUGMENTER LE VOLUME	Permet d'augmenter le Volume .
	REDUIRE LE VOLUME	Permet de réduire le Volume .
	TOUCHE HAUT	Permet d'augmenter la Durée , le Niveau , le Poids , ou l' Exercice A/V : chaîne SUIVANTE iPod/iPhone - PROCHAINE piste (en option)

Commande de contrôle	Nom de la commande de contrôle	Description
	TOUCHE BAS	Permet de réduire la Durée , le Niveau , le Poids , ou l' Exercice A/V : chaîne PRÉCÉDENTE iPod/iPhone - piste PRÉCÉDENTE (en option)
	ARRÊT	Appuyez ARRÊT une fois sur la touche pour terminer la séance d'exercices, et démarrer <i>l'Analyse des exercices</i> . Appuyer de nouveau sur la touche ARRÊT pour quitter le <i>mode Dormant</i> .

Écran de la console

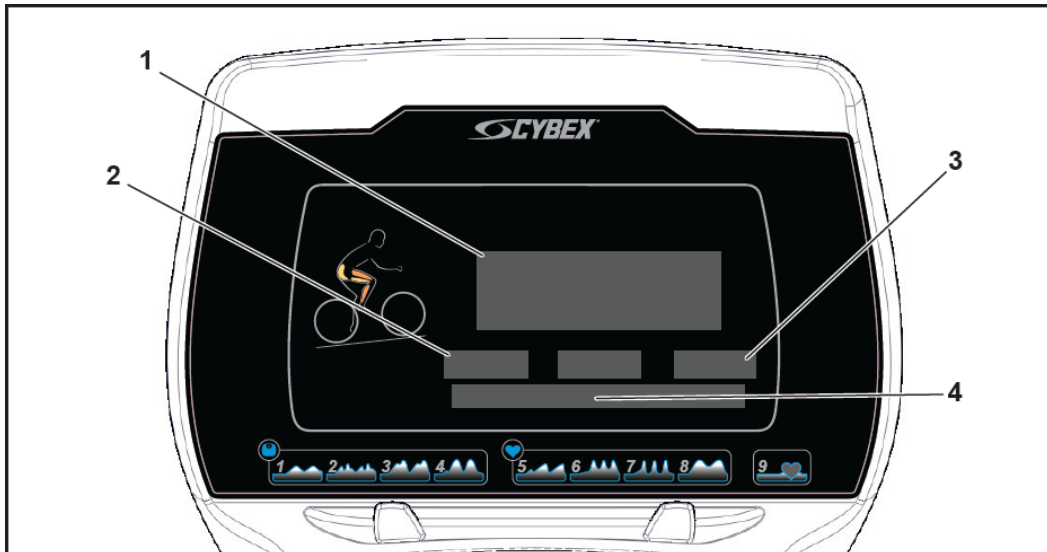


Schéma 5: Affichage à DEL

1	Courbe graphique	3	Indicateur de la fréquence cardiaque
2	Lecture des données	4	Enonciateur

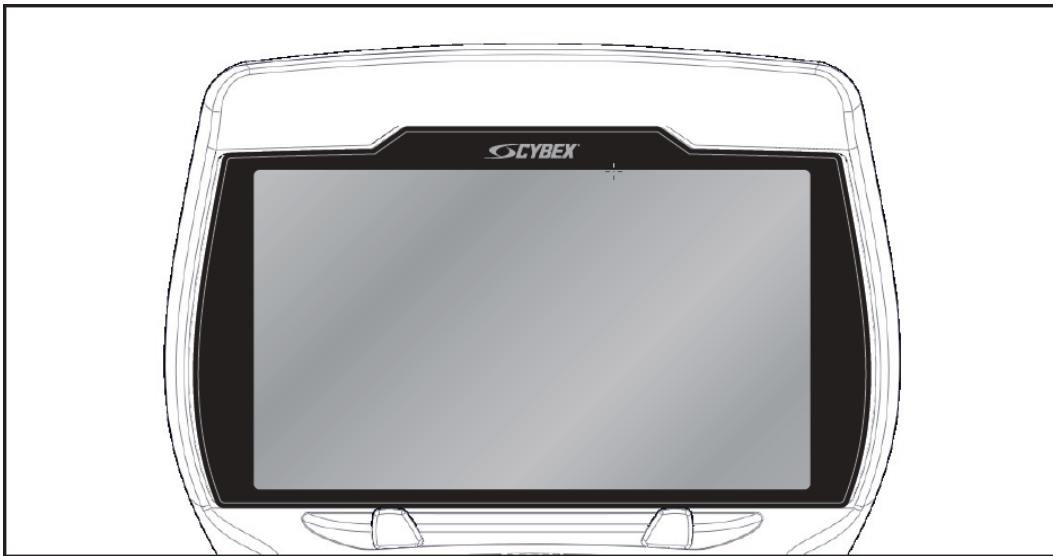
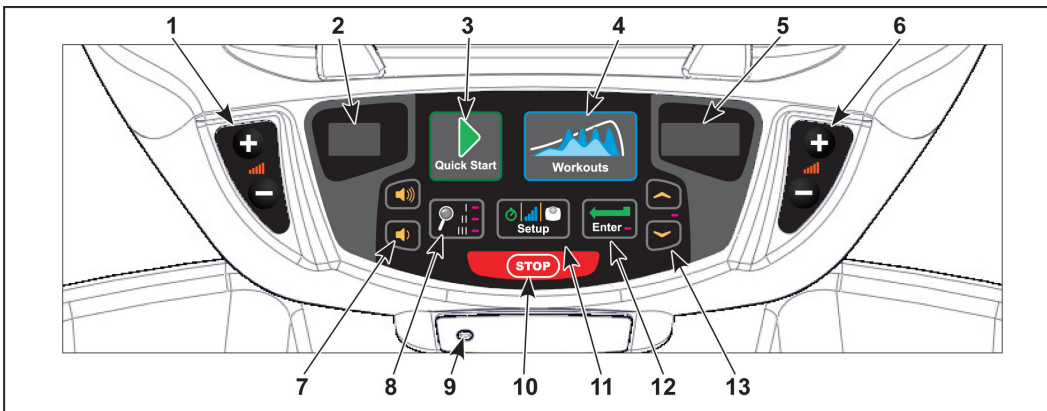


Schéma 6: Vue sur Moniteur E3

Commandes de contrôle de l'utilisateur



1	Touches de résistance	6	Touches de résistance	11	Touche Setup (Configuration)
2	Affichage de vitesse/niveau	7	Touches de volume	12	Touche Enter (Entrer)
3	Touche Quick Start (Démarrage rapide)	8	Touche Display option (Option d'affichage)	13	Touches Up/Down (Haut/Bas)
4	Touche Workouts (Programme d'entraînement)	9	Prise du casque		
5	Affichage de la résistance	10	Touche STOP (ARRÊT)		

Affichage

La vitesse, le niveau et la résistance sont indiquées par les affichages LED. La LED Haut / Bas indique si les touches Haut / Bas sont actives pour changer de chaînes.

chaînes

Boutons de commande des fonctions : Démarrage rapide, Exercices, Résistance, Volume, Scan, Arrêt, Configuration, Entrée et Haut / Bas.

Montée et descente

Monter sur l'appareil en toute sécurité :

1. Vérifiez que les pédales sont à l'arrêt complet.
2. Saisissez le bras de maintien et montez sur les pédales avec précaution.

Descendre de l'appareil en toute sécurité

▲ AVERTISSEMENT

Pièces mobiles et risque de chute. Afin d'éviter des blessures sérieuses, attendez l'arrêt complet des pédales avant de descendre de l'appareil.

1. Attendez l'arrêt complet des pédales.
2. Saisissez les bras de maintien comme soutien et descendez de l'appareil avec précaution.

Descente d'urgence




Si un arrêt et une descente d'urgence sont nécessaires.

1. Saisissez les bras de maintien comme soutien.
2. Arrêtez de pédaler.
3. Continuez de tenir les bras de maintien tout en descendant de l'appareil avec précaution.

Manuel d'utilisation rapide

Le poids maximum de l'utilisateur est de 400 lb. (181 kg).

Un aperçu rapide de la façon d'utiliser l'appareil est présenté ci-dessous.

1. Vérifiez que les pédales sont à l'arrêt complet.
2. Saisissez le bras de maintien et montez sur les pédales avec précaution.
Commencez à pédaler.
3. Appuyez sur la touche **Démarrage rapide**.
La console émet un bip pendant une seconde et affiche GO!.
4. Utilisez les touches **HAUT**  et **BAS**  pour augmenter ou diminuer le poids.
5. Appuyez sur la touche **ENTRÉE**  pour entrer le poids.
6. Appuyez sur les touches de **Résistance + –** pour modifier la résistance à tout moment.
7. Faites une pause à tout moment en appuyant sur la touche **ARRÊT**.
Analyse de l'exercice est affiché.

Manuel d'utilisation détaillé

Le poids maximum de l'utilisateur est de 400 lb. (181 kg).

1. Branchez le cordon d'alimentation optionnel à une prise électrique d'un circuit mis à la terre. Enroulez le reste du cordon d'alimentation et mettez-le de côté. Le panneau de commande s'illuminera et passera au Mode dormant.
2. Vérifiez que les pédales sont à l'arrêt complet.
3. Saisissez le bras de maintien et montez sur les pédales avec précaution. Commencez à pédaler.
4. Sélectionnez **Démarrage rapide** ou **Exercices**.


Si **Démarrage rapide** est sélectionné, la console sonnera pendant une seconde, affichera Allez ! et passera en Mode Actif.

Si **Exercices** est sélectionné, sélectionnez un exercice et des options de configuration.

a)

Sélectionnez les exercices de 1 à 9 avec les touches **HAUT**  et **BAS** .

b)

Appuyez sur la touche **ENTRÉE**  pour avancer dans les options de configuration.


Options de configuration :


Exercices de 1 à 8	Durée, niveau, poids
Contrôle de la fréquence cardiaque (exercice 9)*	Durée, poids, âge, fréquence cardiaque cible

*L'exercice de contrôle de la fréquence cardiaque nécessite le port d'une sangle de poitrine compatible Polar® (non incluse).

c)

Utilisez les touches **HAUT**  et **BAS**  pour augmenter ou diminuer chacune des options de configuration.

Appuyez sur la touche **ENTRÉE**  pour passer à l'option suivante. Pour obtenir la résistance et le nombre de calories avec le maximum de précision, vous devez définir votre poids exact (vêtements compris) avant le démarrage de l'exercice. Les valeurs de poids acceptables se situent entre 50 - 400 lbs, 23-181 kg, ou 3,6-28,6 stones.

Lors de la sélection d'un exercice vous devez appuyer sur la touche **ENTRÉE**  après chaque ajustement de **Durée**, de **Niveau**, de **Poids**, d'**Âge**, ou de la **fréquence cardiaque ciblée**.

Après la sélection finale, la console émettra un signal sonore pendant une seconde, affichera Allez ! et passera en Mode Actif.

5. Observez le panneau de contrôle.

Le graphique en barre en haut au centre illustre le niveau du MET relatif, et si dans un programme, il montre les changements d'intensité relatifs à venir. La lecture des données commencera à afficher les données d'entraînement telles que la distance, les calories, le rythme cardiaque (si disponible), le MET et la durée. Les affichages de données démarreront automatiquement et changeront toutes les 5 secondes.

La fréquence cardiaque va s'afficher en lieu et place de MET si une fréquence cardiaque valide est disponible à partir d'une sangle de poitrine sans fil (pas fournie) ou en tenant les poignées de détection du rythme cardiaque par contact.

Lorsque vous modifiez la résistance lors d'un exercice, cette modification n'affecte que le segment actuel. Le contrôle de l'exercice reprendra à partir du segment suivant. Pour augmenter ou baisser l'intensité globale, modifiez la résistance et/ou le niveau de l'exercice.

6. Appuyez sur les touches de **Résistance + – pour modifier la résistance à tout moment.**

L'affichage montrera la vitesse ou le niveau de watts actuels. La gamme de vitesses est de 1-21, la gamme de niveau de watts est de 20-500.

7. Faites une pause à tout moment en appuyant sur la touche **ARRÊT.**

Analyse de l'exercice est affiché.

À la fin d'un exercice l'appareil démarre un compte à rebours, 3...2...1 et émet une tonalité à chaque chiffre décompté. L'analyse des exercices est affichée pour la durée prééglée ou jusqu'à ce que vous appuyez sur la touche **ARRÊT**. L'appareil revient au Mode veille .

Sélection d'exercices

Choisissez à partir de **Démarrage rapide** ou neuf choix d'exercices. La vitesse n'est jamais prédéterminée. Modifiez la vitesse en modifiant votre vitesse de pédalage.

Choix d'exercices :

Exercice		Ni- veaux	Réglages
1	Perte de poids	21	Sélectionnez la durée, le niveau et le poids.
2	Rolling Hills (Terrains ondulés)	21	Sélectionnez la durée, le niveau et le poids.
3	Côtes	21	Sélectionnez la durée, le niveau et le poids.
4	Pics de performance	21	Sélectionnez la durée, le niveau et le poids.
5	Rampes	21	Sélectionnez la durée, le niveau et le poids.
6	Intervalle	21	Sélectionnez la durée, le niveau et le poids.
7	Force	21	Sélectionnez la durée, le niveau et le poids.
8	Cardio	21	Sélectionnez la durée, le niveau et le poids.
9	Contrôle de la fréquence cardiaque (HRC)	S.O.	Sélectionnez la durée, l'âge, la fréquence cardiaque et le poids visés.

Navigation

Le clavier est actif pendant la durée configurée pour l'exercice pour permettre l'entrée de la durée, du niveau et du poids. Les touches **RÉSISTANCE + -** sont également activées pour permettre de modifier la valeur d'exercice affichée (vers le haut ou vers le bas). Maintenez la touche enfoncée pour accélérer le défilement des valeurs.



Après chaque étape, appuyez sur la touche **ENTRER** pour confirmer les valeurs entrées et poursuivre le processus de configuration.

La touche **Démarrage rapide** peut être utilisée à tout moment pendant ce processus pour accepter toutes les valeurs par défaut de l'exercice. Si aucune activité n'est réalisée après sélection d'un exercice, l'appareil choisira les réglages par défaut de l'exercice en cours choisi.

Lecture des données

Pendant votre entraînement, l'appareil enregistre les données suivantes :

Battements par minute	Rythme cardiaque actuel La fréquence cardiaque s'affiche lorsque vous introduisez un signal. Utilisez les poignées pour détecter la fréquence cardiaque par contact ou une sangle de poitrine de fréquence cardiaque compatible Polar®.
Calories	Le nombre total de calories consommées cumulées pendant l'exercice. Votre poids doit être correctement défini avant de commencer vos exercices pour que la mesure soit précise.
Calories par heure	Calcul de l'énergie actuelle consommée pendant l'exercice en calories/heure.
Distance	La distance totale accumulée, en milles ou kilomètres, pendant la séance d'exercices. Selon les valeurs par défaut sélectionnées, cette mesure s'affiche en mesures anglaises ou métriques.
Niveau	Affiche le niveau de l'exercice, allant de 1 à 21.
MET (Équivalent métabolique)	Se rapporte à la consommation d'énergie de l'utilisateur. Un MET est une unité de mesure de base utilisée pour comparer le travail relatif entre les personnes et les activités. Un MET est la quantité d'oxygène consommée au repos. Par exemple, deux MET seraient deux fois cette quantité. Si une personne travaillait sur quatre MET, il/elle consommerait l'oxygène à un taux égal à quatre fois sa consommation au repos. MET peut être utilisé pour comparer la marche sur une pente à la course ou même le vélo et autres activités.
Puissance	Affiché en mode diagnostic quand le générateur / frein est la source d'énergie principale.
Rotations Par Minute	Les révolutions complètes de l'utilisateur par minute.
Durée	Indique la durée totale de votre exercice ou le temps restant. Affichage de la durée au format minutes:secondes .

MM : SS	Minutes : Secondes	00 : 01 à 99 : 99
---------	--------------------	-------------------

MMMM	Minutes	100 minutes ou plus
------	---------	---------------------

Watt	Énergie de la charge de travail actuelle.
Poids	Affiché quand la console demande à l'utilisateur de saisir leur poids.
Exercice	Affiché quand la console demande à l'utilisateur de choisir un exercice.

Indicateur de la fréquence cardiaque






Détermination du rythme cardiaque par contact Tenez légèrement les poignées sur le guidon, en veillant à ce que vos mains soient propres et en contact à la fois avec les capteurs avant et arrière de chaque poignée. Une fréquence cardiaque s'affichera pratiquement toutes les 30 secondes ou moins.

Facteurs interférant avec le signal de fréquence cardiaque :

- lotions pour les mains
- huile ou poudre corporelle
- saleté excessive
- mouvement excessif
- constitution corporelle
- hydratation
- poignée trop relâchée
- poignée trop serrée
- repli ou appui sur les poignées

RCSF (Détermination du rythme cardiaque sans fil) Pour utiliser cette fonction, vous devez porter une ceinture à émetteur de rythme cardiaque de 5 kHz compatible Polar® (non fournie).

Une fois la fréquence cardiaque réelle déterminée, la LED clignote suivant les BPM affichés et la LED du cœur s'allume. La couleur de cette lumière représente une échelle de la fréquence cardiaque cible de la plus faible à la plus élevée.

	Bleu	0 à 69 BPM
	Vert	70 à 93 BPM
	Jaune	94 – 119 BPM
	Orange foncé	120 à 169
	Magenta	170 et plus

Option du moniteur E3

Lors du fonctionnement, quatre écrans d'option du Moniteur E3 sont disponibles. Appuyez sur **SCAN**



pour changer les écrans. La LED **SCAN**



indiquera l'option d'affichage.

 DEL I allumée	TV + Données	Affiche la vidéo et les données au bas de l'écran
 DEL II allumée	TV uniquement	Affiche la vidéo uniquement
 DEL III allumée	Données uniquement	Affiche uniquement les données
 Aucune DEL allumée	Vide	L'écran est vide, la vidéo et les données ne s'affichent pas

Fonctions pour iPod/iPhone

Connecter un iPod/iPhone permet un certain contrôle par le clavier. L'iPod/iPhone ne se rechargera pas lorsqu'il est connecté.

1. Connectez un iPod/iPhone (non fourni) dans le connecteur à 30 broches.
2. Placez l'iPod/iPhone sur le porte-accessoires.
3. Branchez les haut-parleurs (non fournis) dans la prise de casque située sur la console.
4. Appuyez sur volume **Haut** ou **Bas** pour régler le volume.
5. Pour les consoles sans moniteur E3, appuyez sur les touches **Haut** et **Bas** pour changer de piste.
Les vidéos ne s'afficheront pas sur le moniteur E3.

Sentinelle

La Sentinelle utilise les RPM complètes ou la pression des touches pour déterminer la présence d'un utilisateur. Si un utilisateur n'est pas détecté au bout de 10 secondes, l'écran tactile du cardio affiche Vous êtes là ?


Pédalez à nouveau ou touchez l'écran pour réinitialiser la sentinelle, sinon le vélo fermera l'exercice.

Entretien

Toutes les activités de maintenance préventive doivent être effectuées régulièrement. L'exécution routinière de ces activités de maintenance préventive contribue au fonctionnement sûr et sans anomalies de l'équipement Cybex.

Cybex n'est pas responsable des activités d'inspection et de maintenance régulières de votre appareil. Formez tout le personnel à l'inspection et à la maintenance de l'équipement ainsi qu'à la déclaration et à l'établissement de dossier d'accident. Les agents de Cybex sont disposés à répondre à toutes vos questions à ce sujet.

Avertissements

 Veuillez lire toutes les mises en garde contenues dans ce chapitre.

▲ AVERTISSEMENT

Pour la maintenance, l'entretien et la réparation:

- Effectuées exclusivement par un personnel dûment formé.
- Utilisez uniquement des pièces de rechange Cybex
- Débranchez l'appareil avant d'exécuter des procédures de nettoyage ou de maintenance.
- Maintenez l'eau et les liquides éloignés des pièces électriques.

▲ DANGER

Risque d'électrocution. Pour éviter le décès ou des blessures graves, débranchez l'appareil s'il n'est pas en cours d'utilisation ou lors de la maintenance.

▲ AVERTISSEMENT

Risque lié à l'équipement. Pour éviter les blessures graves ou le décès, remplacez immédiatement les composants usés ou endommagés et tenez l'appareil hors d'usage jusqu'à sa réparation complète.

Nettoyage de l'appareil

▲ AVERTISSEMENT

Risque de choc et d'électrocution.

- Débranchez cet appareil et laissez-le au repos pendant 10 minutes avant le nettoyage ou la maintenance.
- Une charge électrique peut demeurer présente dans l'appareil après le débranchement.
- Maintenez l'eau et les liquides éloignés des pièces électriques.

Outils nécessaires

- Solution de nettoyage
- Alcool à friction
- Chiffon propre
- Aspirateur

Après chaque utilisation

Essuyez immédiatement tous déversements de liquide éventuels. Après chaque séance d'exercice, essuyez avec un chiffon toute transpiration restant sur les poignées et sur les surfaces peintes.

Assurez-vous de ne pas renverser de liquides ou de ne pas accumuler d'humidité excessive entre les bords du panneau d'affichage et de la console, au risque de créer un danger électrique ou d'entraîner une défaillance de l'électronique.

En fonction des besoins

Avec un aspirateur, enlevez toutes les poussières ou saletés qui peuvent s'accumuler sous l'appareil ou à proximité. Nettoyez cette zone selon la fréquence indiquée dans le Calendrier d'entretien.

Nettoyer la console

REMARQUE

Ne pulvérisez pas de solution nettoyante directement sur la console. Vous pourriez ainsi endommager les composants électroniques et annuler la garantie.

- Pulvérisez un produit nettoyant doux sur un chiffon propre.
- Nettoyez la console, le porte-accessoire et le porte-gobelet à l'aide d'un chiffon humide.

Nettoyer la base

- Pulvérisez un produit nettoyant doux sur un chiffon propre.
- Nettoyez la base de l'appareil à l'aide d'un chiffon humide.

Poignées à détection de rythme cardiaque.

Nettoyez les poignées à l'aide d'un chiffon imbibé d'une solution de nettoyage à base d'alcool.

Des agents contaminants présents dans les lotions pour les mains, les huiles ou les poudres corporelles risquent de se déposer sur les poignées à détection de rythme cardiaque par contact. Ils peuvent réduire la capacité de détection des poignées et perturber le signal de rythme cardiaque. Il est recommandé à l'utilisateur d'avoir les mains propres lorsqu'il utilise le système de détection du rythme cardiaque par contact.

Batterie rechargeable

L'appareil comprend une batterie rechargeable d'accumulateur au plomb de 12 volts. Cette batterie se recharge pendant le fonctionnement normal de l'appareil et lorsque l'adaptateur de courant optionnel est branché.

Des tirets s'affichent dans la fenêtre de gauche si la batterie ne parvient pas à fournir assez d'énergie.

Dans le cas où la batterie est complètement déchargée, la revue de l'exercice physique est également écourtée si l'utilisateur ne pédale pas pendant cette période. Consultez le **Service Clientèle** pour obtenir des coordonnées pour le remplacement de la batterie ou l'achat du kit adaptateur CA optionnel.

Le remplacement de la batterie doit être effectué par un technicien qualifié.

Enlevez la batterie et mettez-la au rebut de façon sûre avant de vous débarrasser de l'appareil.

Vue sur Moniteur E3

Nettoyage

- Nettoyer avec un chiffon propre. Pour un nettoyage plus poussé, utilisez un chiffon doux ou une serviette en papier humide. Pour éviter d'endommager la surface du moniteur, n'utilisez pas de substance abrasive ou d'agents nettoyants chimiques.
- Désinfection : pour éviter d'endommager la surface, testez une petite portion du moniteur avec n'importe quel désinfectant pour vous assurer que le désinfectant ne décolorera pas ou n'abîmera pas le boîtier.

Stockage ou non-utilisation pendant une durée prolongée

Lorsque vous n'utilisez pas l'appareil pendant une durée prolongée, vous devez le débrancher de l'alimentation électrique, du téléviseur ou de l'alimentation du signal du câble et de tout autre périphérique.

Pixels

De très petites tâches rouges, bleues, blanches ou vertes peuvent apparaître ou s'afficher sur l'écran. Ceci est caractéristique des panneaux à affichage à cristaux liquides, ce n'est pas considéré comme un défaut nécessitant un remplacement. Le panneau à cristaux liquides utilise une technologie de haute précision qui donne les détails précis de l'image. De temps à autre, quelques pixels inactifs peuvent s'afficher à l'écran comme un point fixe. Cette situation n'affecte en rien la performance du moniteur, pas plus qu'elle ne donne droit à une réclamation en garantie.

Entretien

- Il est particulièrement important de faire examiner régulièrement l'appareil par un technicien qualifié pour s'assurer qu'il est adapté à l'utilisation.
- En cas de mauvais fonctionnement de l'appareil, veuillez vous adresser immédiatement à un technicien qualifié pour réparation ou remplacement des pièces défectueuses. N'essayez pas d'utiliser le moniteur jusqu'à son inspection et sa réparation par un technicien qualifié.
- Pour l'inspection, l'installation et l'entretien, veuillez consulter un technicien qualifié.
- Le défaut d'utilisation d'un technicien de réparation approuvé par le fabricant peut annuler toute réclamation en garantie.

Environnement

Humidité et électricité statique

L'appareil est conçu pour fonctionner normalement dans un environnement ayant une plage d'humidité relative de 30 % à 75 %. L'appareil peut être expédié et stocké dans une plage d'humidité relative de 10% à 90%.

L'air sec émis par la climatisation peut produire de l'électricité statique. En cours d'exercice, l'utilisateur pourrait ressentir un choc en raison de l'électricité statique accumulée sur son corps et du trajet de la décharge de l'appareil. En cas d'électricité statique, augmentez l'humidité à un taux convenable en utilisant un humidificateur.

N'installez pas, n'utilisez pas ou n'entreposez pas l'appareil dans un endroit où le niveau d'humidité est très élevé, par exemple à proximité d'un bain de vapeur, d'un sauna, d'une piscine intérieure ou à l'extérieur. L'exposition à une importante quantité de vapeur d'eau, de chlore et/ou de brome pourrait avoir un effet néfaste sur l'électronique et les autres pièces de l'appareil.

Température

L'appareil est conçu pour fonctionner normalement dans un environnement ayant une température ambiante comprise entre 50° F (10° C) et 104° F (40° C). L'appareil peut être expédié et stocké dans un environnement ayant une température ambiante comprise entre 32° F (0° C) et 140° F (60° C).

Service à la clientèle

Enregistrement du produit

Pour enregistrer le produit, procédez comme suit :

1. Rendez-vous sur www.cybexintl.com.
2. Repérez l'option Enregistrement du produit dans la section Assistance.
3. Remplissez entièrement le formulaire.
4. Cliquez sur le bouton **Envoyer** pour enregistrer votre produit.

Pour contacter le service à la clientèle

L'assistance téléphonique est assurée du lundi au vendredi de 8h30 à 18h00, heure normale de l'Est.

Les clients Cybex résidant aux États-Unis contacteront le service à la clientèle Cybex en composant le 888-462-9239.

Les clients de Cybex résidant hors des États-Unis peuvent contacter le Service clientèle de Cybex en composant le 508-533-4300 ou par fax au {508-533-5183. adresse e-mail internationaltechhelp@cybexintl.com

Informez-vous sur le Web à l'adresse www.cybexintl.com.

Pour nous contacter en ligne, rendez-vous sur le site www.cybexintl.com.

Commande de pièces

Pour commander des pièces en ligne, rendez-vous sur le site www.cybexintl.com.

Pour vous adresser à un agent du service à la clientèle, appelez le 888-462-9239 (pour les clients résidant aux États-Unis) ou le 508-533-4300 (pour les clients résidant hors des États-Unis).

Les informations suivantes, consignées sur l'étiquette du numéro de série, permettront aux agents Cybex de mieux vous servir.

- Le numéro de série de l'appareil, le nom du produit et le numéro du modèle
- Description de la pièce et numéro de la pièce si vous l'avez. Toutes les pièces sont disponibles sur Internet à l'adresse suivante : www.cybexintl.com
- Adresse d'expédition
- Nom de contact
- Veuillez joindre une description du problème.

Outre votre adresse d'expédition et le nom de contact, votre numéro de compte est utile, sans pour autant être indispensable. Vous pouvez également passer vos commandes par télécopie au 508-533-5183.

Autorisation de retour de marchandise (RMA)

Le système d'autorisation de retour de marchandise (RMA) est utilisé pour le retour de marchandise aux fins de remplacement, de réparation ou d'obtention de crédit. Il permet de s'assurer que la marchandise retournée est correctement traitée et analysée. Suivez minutieusement les procédures suivantes.

Contactez votre dépositaire Cybex agréé pour toute question relative à la garantie. Votre dépositaire local Cybex demandera à Cybex une autorisation de retour de marchandise (RMA), le cas échéant. En aucun cas les pièces ou équipements défectueux ne seront acceptés par Cybex sans autorisation de retour de marchandise (RMA) en bonne et due forme et sans étiquette de service de retour automatisé (ARS).

Veuillez contacter le [Service à la clientèle Cybex](#) pour le retour de tout article défectueux.

Fournissez au technicien une description détaillée du problème que vous constatez ou du défaut de l'article que vous souhaitez retourner. Fournissez le numéro de modèle et le numéro de série de votre équipement Cybex.

À la discrétion de Cybex, le technicien peut vous demander de retourner les pièces défectueuses à Cybex aux fins d'évaluation et de réparation ou de remplacement. Le technicien vous attribuera un numéro d'autorisation de retour de marchandise (RMA) et vous enverra une étiquette de service de retour automatisé (ARS). L'étiquette de service de retour automatisé (ARS) et le numéro d'autorisation de retour de marchandise (RMA) doivent figurer visiblement sur le paquet contenant la marchandise à retourner. Une description du problème accompagnée du numéro de série de l'appareil, du nom et de l'adresse du propriétaire doit être jointe à la marchandise contenue dans le paquet.

La marchandise retournée sans numéro d'autorisation de retour de marchandise (RMA) clairement visible sur l'emballage du paquet ou les envois contre remboursement (COD) sera refusée par le service de réception Cybex.

Pièces endommagées

Les articles endommagés pendant l'expédition ne doivent pas être retournés aux fins d'obtention de crédit. L'expédition des articles endommagés relève de la responsabilité du transporteur (UPS, Federal Express, transporteurs routiers, etc.)

Dompage apparent

À la réception de votre marchandise, inspectez minutieusement toutes les boîtes. Tous les dommages décelés lors d'une inspection visuelle doivent être notés sur la facture de fret signée par le préposé du transporteur. Le non-respect de cette consigne entraînera le refus du transporteur d'honorer toute demande d'indemnisation. Le transporteur vous fournira les formulaires nécessaires à remplir pour de telles réclamations.

Domage non apparent

Les dommages non apparents lors de l'inspection visuelle d'un envoi, mais constatés ultérieurement, doivent être signalés au transporteur dès que possible. Après la constatation du dommage, une demande doit être soumise par écrit ou par téléphone au transporteur, lui demandant d'effectuer une inspection de la marchandise dans les dix jours suivant la date de la livraison. Conservez tous les contenants d'expédition et le matériel d'emballage, dans la mesure où ils seront requis lors du processus d'inspection. Le transporteur vous fournira un rapport d'inspection et les formulaires nécessaires à la présentation d'une demande d'indemnisation pour dommage non apparent. Les dommages non apparents relèvent de la responsabilité du transporteur.

Durée	:30	:30	:30	:30	:45	:30	:30	:45	:45	:45	:30
	Échauffement				Segments de programme				Récupération		
7	35	45	60	75	95	60	45	60	60	45	35
6	35	45	55	70	85	55	45	55	55	45	35
5	35	45	55	65	80	55	45	55	55	45	35
4	30	35	45	55	65	45	35	45	45	35	30
3	30	35	40	50	60	40	35	40	40	35	30
2	30	35	40	45	55	40	35	40	40	35	30
1	30	35	40	45	50	40	35	40	40	35	30

Durée	:30	:30	:30	:30	:15	1:00	:45	:30	:45	:45	:30
	Échauffement				Segments de programme				Récupération		
3	30	35	40	50	35	40	60	40	40	35	30
2	30	35	40	45	35	40	55	40	40	35	30
1	30	35	40	45	35	40	50	40	40	35	30

3 - Hills (Côtes)

Cet exercice est un exercice de base de trois minutes conçu pour donner à l'utilisateur un entraînement intense par intervalles. Les utilisateurs auront une expérience d'intervalles de résistance et d'élévation modérées au début pour simuler le début d'une ascension, puis une plus grande résistance après deux minutes et trente secondes. La résistance retourne ensuite au niveau initial et l'exercice de base se répète.

Watt par niveau / vitesse

Durée	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:15	:15	:30	:15	:15	:45	:45	:30
	Échauffement				Segments de programme								Récupération		
Niveau	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3
21	50	100	150	200	250	300	350	300	350	400	350	300	150	100	50
20	50	90	135	180	225	275	325	275	325	375	325	275	135	90	50
19	50	90	130	175	220	265	315	265	315	365	315	265	130	90	50
18	50	85	125	165	205	250	295	250	295	345	295	250	125	85	50
17	45	80	115	155	195	235	280	235	280	325	280	235	115	80	45
16	45	80	115	150	190	230	270	230	270	315	270	230	115	80	45
15	45	75	105	140	175	215	255	215	255	300	255	215	105	75	45
14	45	75	105	135	170	205	245	205	245	285	245	205	105	75	45
13	40	65	90	120	150	185	220	185	220	260	220	185	90	65	40
12	40	60	85	110	140	170	205	170	205	240	205	170	85	60	40
11	40	60	80	105	130	160	190	160	190	225	190	160	80	60	40
10	40	60	80	100	125	150	180	150	180	210	180	150	80	60	40
9	40	55	75	95	115	140	165	140	165	195	165	140	75	55	40
8	35	50	65	85	105	125	150	125	150	175	150	125	65	50	35
7	35	45	60	75	95	115	135	115	135	160	135	115	60	45	35
6	35	45	55	70	85	105	125	105	125	145	125	105	55	45	35
5	35	45	55	65	80	95	115	95	115	135	115	95	55	45	35

Durée	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:15	:15	:30	:15	:15	:45	:45	:30
	Échauffement				Segments de programme								Récupération		
4	30	35	45	55	65	80	95	80	95	115	95	80	45	35	30
3	30	35	40	50	60	70	85	70	85	100	85	70	40	35	30
2	30	35	40	45	55	65	75	65	75	90	75	65	40	35	30
1	30	35	40	45	50	60	70	60	70	85	70	60	40	35	30

4 - Pics de performance

Cet exercice est un exercice de base de trois minutes et quinze secondes qui commence à un niveau de faible intensité et augmente progressivement la résistance pour atteindre un pic après une minute et trente secondes. Il reste à ce niveau pendant quarante-cinq secondes avant de redescendre au niveau initial. Cet exercice répétitif est conçu pour maintenir l'utilisateur dans un état d'aérobie avant d'atteindre son seuil anaérobie.

Watt par niveau / vitesse

Durée	:30	:30	:30	:30	:15	:15	:15	:15	:15	:45	:15	:15	:15	:15	:15	:45	:45	:30
	Échauffement				Segments de programme											Récupération		
Niveau	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3
21	50	100	150	200	100	150	250	300	350	400	350	300	250	150	100	150	100	50
20	50	90	135	180	90	135	225	275	325	375	325	275	225	135	90	135	90	50
19	50	90	130	175	90	130	220	265	315	365	315	265	220	130	90	130	90	50
18	50	85	125	165	85	125	205	250	295	345	295	250	205	125	85	125	85	50
17	45	80	115	155	80	115	195	235	280	325	280	235	195	115	80	115	80	45
16	45	80	115	150	80	115	190	230	270	315	270	230	190	115	80	115	80	45
15	45	75	105	140	75	105	175	215	255	300	255	215	175	105	75	105	75	45
14	45	75	105	135	75	105	170	205	245	285	245	205	170	105	75	105	75	45
13	40	65	90	120	65	90	150	185	220	260	220	185	150	90	65	90	65	40
12	40	60	85	110	60	85	140	170	205	240	205	170	140	85	60	85	60	40
11	40	60	80	105	60	80	130	160	190	225	190	160	130	80	60	80	60	40
10	40	60	80	100	60	80	125	150	180	210	180	150	125	80	60	80	60	40
9	40	55	75	95	55	75	115	140	165	195	165	140	115	75	55	75	55	40
8	35	50	65	85	50	65	105	125	150	175	150	125	105	65	50	65	50	35
7	35	45	60	75	45	60	95	115	135	160	135	115	95	60	45	60	45	35
6	35	45	55	70	45	55	85	105	125	145	125	105	85	55	45	55	45	35
5	35	45	55	65	45	55	80	95	115	135	115	95	80	55	45	55	45	35

Durée	:30	:30	:30	:30	:15	:15	:15	:15	:15	:45	:15	:15	:15	:15	:15	:45	:45	:30
	Échauffement				Segments de programme											Récupération		
4	30	35	45	55	35	45	65	80	95	115	95	80	65	45	35	45	35	30
3	30	35	40	50	35	40	60	70	85	100	85	70	60	40	35	40	35	30
2	30	35	40	45	35	40	55	65	75	90	75	65	55	40	35	40	35	30
1	30	35	40	45	35	40	50	60	70	85	70	60	50	40	35	40	35	30

Durée	:30	:30	:30	:30	:45	:45	:45	:30	:30	:30	:45	:45	:30
	Échauffement				Segments de programme						Récupération		
4	30	35	45	55	35	45	65	80	95	115	45	35	30
3	30	35	40	50	35	40	60	70	85	100	40	35	30
2	30	35	40	45	35	40	55	65	75	90	40	35	30
1	30	35	40	45	35	40	50	60	70	85	40	35	30

6 - Intervalle

Cet exercice utilise un ratio travail/repos de 1:2. Il est conçu pour l'entraînement à haute résistance avec des périodes de repos plus longues. Les utilisateurs seront confrontés à un niveau élevé de résistance pendant trente secondes suivi d'une période de récupération d'une minute avant une nouvelle exécution de l'intervalle.

Watt par niveau / vitesse

Durée	:30	:30	:30	:30	:30	1:00	:45	:45	:30
	Échauffement				Segments de programme		Récupération		
Niveau	1	2	3	4	1	2	1	2	3
21	50	100	150	200	400	250	150	100	50
20	50	90	135	180	375	225	135	90	50
19	50	90	130	175	365	220	130	90	50
18	50	85	125	165	345	205	125	85	50
17	45	80	115	155	325	195	115	80	45
16	45	80	115	150	315	190	115	80	45
15	45	75	105	140	300	175	105	75	45
14	45	75	105	135	285	170	105	75	45
13	40	65	90	120	260	150	90	65	40
12	40	60	85	110	240	140	85	60	40
11	40	60	80	105	225	130	80	60	40
10	40	60	80	100	210	125	80	60	40
9	40	55	75	95	195	115	75	55	40
8	35	50	65	85	175	105	65	50	35
7	35	45	60	75	160	95	60	45	35
6	35	45	55	70	145	85	55	45	35
5	35	45	55	65	135	80	55	45	35

Durée	:30	:30	:30	:30	:30	1:00	:45	:45	:30
	Échauffement				Segments de programme		Récupération		
4	30	35	45	55	115	65	45	35	30
3	30	35	40	50	100	60	40	35	30
2	30	35	40	45	90	55	40	35	30
1	30	35	40	45	85	50	40	35	30

Durée	:30	:30	:30	:30	:15	:45	:45	:45	:30
	Échauffement				Segments de programme		Récupération		
3	30	35	40	50	100	30	40	35	30
2	30	35	40	45	90	30	40	35	30
1	30	35	40	45	85	30	40	35	30

8 - Cardio

Cet exercice est conçu pour maintenir une haute exigence avec un pic de résistance d'une minute sur un total de deux minutes trente. La période d'effort prolongé tire parti des réserves d'énergie à long terme et de la capacité aérobie totale lorsqu'elle est associée à des vitesses qui requièrent une demande cardiovasculaire élevée et soutenue. Les utilisateurs profiteront d'une période de repos de quarante-cinq secondes avant le prochain intervalle.


Watt par niveau / vitesse

Durée	:30	:30	:30	:30	:45	:30	:30	:45	:45	:45	:30	
	Échauffement				Segments de programme					Récupération		
Niveau	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3
21	50	100	150	200	300	350	400	350	300	150	100	50
20	50	90	135	180	275	325	375	325	275	135	90	50
19	50	90	130	175	265	315	365	315	265	130	90	50
18	50	85	125	165	250	295	345	295	250	125	85	50
17	45	80	115	155	235	280	325	280	235	115	80	45
16	45	80	115	150	230	270	315	270	230	115	80	45
15	45	75	105	140	215	255	300	255	215	105	75	45
14	45	75	105	135	205	245	285	245	205	105	75	45
13	40	65	90	120	185	220	260	220	185	90	65	40
12	40	60	85	110	170	205	240	205	170	85	60	40
11	40	60	80	105	160	190	225	190	160	80	60	40
10	40	60	80	100	150	180	210	180	150	80	60	40
9	40	55	75	95	140	165	195	165	140	75	55	40
8	35	50	65	85	125	150	175	150	125	65	50	35
7	35	45	60	75	115	135	160	135	115	60	45	35
6	35	45	55	70	105	125	145	125	105	55	45	35
5	35	45	55	65	95	115	135	115	95	55	45	35

Durée	:30	:30	:30	:30	:45	:30	:30	:45	:45	:45	:30	
	Échauffement				Segments de programme					Récupération		
4	30	35	45	55	80	95	115	95	80	45	35	30
3	30	35	40	50	70	85	100	85	70	40	35	30
2	30	35	40	45	65	75	90	75	65	40	35	30
1	30	35	40	45	60	70	85	70	60	40	35	30

9 - Contrôle du rythme cardiaque

L'exercice de contrôle de rythme cardiaque (HRC) vise à amener l'utilisateur à son objectif de rythme cardiaque en 3 à 5 minutes, puis à l'y maintenir pendant la durée du programme. Une **Récupération** est intégrée à la fin du programme. Le HRC est exécuté en puissance constante et définit ainsi des Watts.

 **Note:** Pour ce programme, l'utilisateur doit porter une ceinture à émetteur de rythme cardiaque de 5 kHz compatible Polar®. Le Programme de contrôle du rythme cardiaque (HRCP) ne peut pas être sélectionné sur la console de commande à moins qu'elle ne détecte un signal de fréquence cardiaque. Le HRCP ne fonctionne pas avec le système tactile cardio de fréquence cardiaque par contact.

L'utilisateur sélectionne un objectif de rythme cardiaque, qui est par défaut à 75 % du maximum. Les limites doivent être fixées pour ne pas permettre un objectif de rythme cardiaque (THR, Target Heart Rate) inférieur à 60 % du max ou plus de 95 % du max.

Formule de la fréquence cardiaque maximale : $208 - (0,7 * \text{âge})$.

Le protocole débute au niveau II, avec le point d'entrée basé sur l'objectif de rythme cardiaque.

- 80 à 120 BPM = étape 6
- 121 à 127 BPM = étape 8
- 128 à 134 BPM = étape 10
- 135 BPM et plus = étape 12

Une valeur BPM entre chaque pouls est mesurée en continu.

Toutes les 15 secondes le pouls de l'utilisateur est relevé et une fonction de prédiction est évaluée (décision.) Ceci est soustrait de l'objectif de fréquence cardiaque pour former une valeur d'erreur qui est mise à l'échelle est ajoutée à la valeur de charge actuelle. Il existe un taux maximum de variation de 15 pas par décision.

Un tableau des étapes et des Watts a été créé. Il contient quatre niveaux :

- Le Niveau 1 augmente la charge de l'étape 1 à l'étape 5.
- Le Niveau 2 augmente la charge de l'étape 6 à l'étape 18.
- Le Niveau 3 augmente la charge de l'étape 19 à l'étape 39.
- Le Niveau 4 augmente la charge de l'étape 40 à l'étape 100.

L'utilisateur maîtrise l'inclinaison au cours du programme, celle-ci n'ayant aucune incidence sur le programme. L'utilisateur a un contrôle limité sur la charge de telle sorte que ses sélections ne sont pas permanentes. Lors de la prochaine décision, une nouvelle charge peut être choisie par le logiciel comme décrit ci-dessus pour remplacer toute modification d'utilisateur.

Si l'utilisateur appuie sur la touche **LEVEL** (Niveau), il peut modifier son objectif de rythme cardiaque en temps réel. Utilisez l'écran de sélection « Target HeartRate Setup » (Configuration du rythme cardiaque) et retournez au programme en cours. Cela permettra le changement de l'objectif du rythme cardiaque en temps réel.

Signal perdu

Si un signal est perdu pour deux décisions consécutives (environ 30 secondes), l'affichage émet un bip à quatre reprises, affiche **HR SIGNAL LOST** (signal du rythme cardiaque perdu), affiche des tirets dans la fenêtre BPM et affiche le cœur plein blanc. Pendant cette période de perte de signal du rythme cardiaque, la charge restera stable.

Si après deux décisions supplémentaires (environ 30 secondes supplémentaires), le signal de rythme cardiaque n'a pas été rétabli, la mention **HR signal lost** (signal du rythme cardiaque perdu) dans la zone de texte s'affiche toujours. Le programme permettra de réduire la charge de travail de 10 pas par minute jusqu'à la charge de travail minimale ou à l'étape 1. Après une minute à la charge de travail minimale, allez à **Exiting Active Mode** (Quitter le Mode actif).

Récupération

Par défaut, la **Récupération** (Cool Down) se produit deux minutes avant la fin de la session. La **Récupération** va à 75% de l'étape actuelle, puis diminue de 1 pas toutes les 15 secondes pour le reste de la **Récupération**.



10 Trotter Drive, Medway, MA 02053 • 888-462-9239 • +1 508-533-4300 • FAX +1 508-533-5183

www.cybexintl.com