

A man in a red tank top and dark shorts is running on a grey Vision Fitness treadmill. The treadmill is positioned in a living room with a yellow wall on the left and a blue wall on the right. A brown leather sofa is visible on the right. The text 'MANUEL DU PROPRIÉTAIRE' is overlaid in large yellow letters.

MANUEL DU PROPRIÉTAIRE

The logo for Vision Fitness, featuring the brand name in a white oval with a blue stylized figure of a person running in the center.

VISION  FITNESS®

*Tapis Roulant
Simple ET Deluxe*

Félicitations pour avoir choisi le tapis roulant de VISION FITNESS. Développer et maintenir un programme d'exercice est une décision cruciale que vous venez de prendre ! Votre appareil VISION FITNESS est un outil extrêmement efficace pour atteindre vos buts personnels. L'utilisation régulière de votre appareil VISION FITNESS peut améliorer votre qualité de vie de multiples façons...

Voilà seulement quelque un des bénéfices de l'exercice aérobic pour votre santé:

- Perte de poids
- Un cœur plus sain
- Des muscles tonifiés
- Un niveau d'énergie quotidienne plus élevé
- Un stress moindre
- Une aide pour combattre l'anxiété et la dépression
- Une image de soi améliorée et valorisée

La clef pour tirer profit de ces bénéfices est de développer une routine d'entraînement. Votre nouvel appareil VISION FITNESS va vous aider à éliminer vos obstacles qui vous empêchent d'avoir le temps pour faire de l'exercice. La neige, la pluie et l'obscurité ne feront plus obstacle à votre entraînement physique lorsque vous aurez un appareil de VISION FITNESS chez vous. Ce guide d'utilisateur va vous aider à atteindre votre but vers un mode de vie plus sain.

Ce guide d'utilisateur vous offre les informations de base pour démarrer votre programme d'exercice. Une connaissance plus complète de votre nouveau tapis roulant vous aidera à atteindre vos buts vers un mode de vie plus sain. L'assistance à votre tapis roulant devrait être opérée par votre fournisseur de VISION FITNESS uniquement. Veuillez contacter votre détaillant autorisé si une assistance était requise. Si une question ou un problème se posent et ne peuvent pas être traités par votre fournisseur de VISION FITNESS, contactez nous s'il vous plaît :

VISION FITNESS
500 South CP Avenue
P.O. Box 280
Lake Mills, WI 53551
Ph: 1.800.335.4348
Fax: 1.920.648.3373
www.visionfitness.com

Table of Contents

TOUS LES MODÈLES

PLATE-FORME

PLIANT

SIMPLE

DELUXE

GÉNÉRAL

TOUS LES MODÈLES

INSTRUCTION DE SÉCURITÉ	2
GROUNDING INSTRUCTIONS, POWER REQUIREMENTS	3
AUTRES CONSEILS DE SÉCURITÉ	4
ASSEMBLAGE & PLACEMENT	5
ALIMENTATION & CLEF DE SÉCURITÉ	8
VITESSE RAPIDE & CLEFS D'ÉLEVATION	7
DETECTEURS CARDIAQUES	8

PLATE-FORME TREADMILLS

APERÇU	9
DÉPLACEMENT & NIVELAGE	10

PLIANT TREADMILLS

APERÇU	11
VÉROUILLER ET DÉVEROULLER LES ROULETTES DE DÉPLACEMENT	12
PLIAGE ET DÉPLIAGE	13
DÉPLACEMENT & NIVELAGE	14

SIMPLE CONSOLE

INTRODUCTION	15
AFFICHAGE DES RÉSULTATS	16

DELUXE CONSOLE

FONCTIONS DU TAPIS	17
DÉTAILS DU PROGRAMME	20
DÉMARRAGE FACILE	24
AFFICHAGE DES RÉSULTATS	25
CHOISIR UN PROGRAMME	27
RÉGLER L'ÂGE, LE NIVEAU, & LE TEMPS ...	28
ENTRÉE DU POIDS, DÉMARRAGE	29

DELUXE CONSOLE

UTILISER LE PROGRAMME DE MEUR DE CADENCE	30
UTILISER LE PROGRAMME SPRINT 8	32
PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT DU RYTHME CARDIAQUE	33
NOTES SUR L'ENTRAÎNEMENT DU RYTHME CARDIAQUE	35
TRANSMETTEUR DE POITRINE	36
A PROPOS DE L'ENTRAÎNEMENT DU RYTHME CARDIAQUE	37
PROGRAMMES SUR MESURE	38

GENERAL

MODE D'UTILISATEUR TECHNIQUE <i>DELUXE</i> ..	40
AUTO-CALIBRE <i>DELUXE</i> & MODE D'UTILISATEUR TECHNIQUE <i>SIMPLE</i> ..	42
AUTO-CALIBRE <i>SIMPLE</i>	44
QUESTIONS COMMUNES	45
DEPANNAGE:	
TAPIS	46
MONITEUR DE RYTHME CARDIAQUE	47
TENDRE LA COURROIE	48
ENTRETIEN PREVENTIF	49
GARANTIE DOMESTIQUE	50
DÉVELOPPEMENT D'UN PROGRAMME DE MISE EN FORME	52
DIRECTIONS POUR LES EXERCICES	53
MISE EN FORME ÉQUILIBRÉE	55
ÉTIREMENT	56
ENTRÉE DE TABLEAUX D'EXERCICE HEBDOMADAIRES	58
ENTRÉE DE TABLEAUX D'EXERCICE MENSUELS	60

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Le tapis roulant est conçu pour l'utilisation domestique seulement. Lorsque vous utilisez ce tapis roulant, des précautions de bases devraient toujours être prises, y compris les suivantes:

Lisez toutes les instructions avant d'utiliser le tapis roulant:

DANGER — Pour limiter le risque de choc électrique:

- Débranchez toujours votre tapis roulant de la prise électrique après l'utilisation ou avant le nettoyage.

WARNING — Pour réduire les risques de brûlures, le feu, le choc électrique, ou les accidents aux personnes:

- N'enlevez pas les protections du moteur ou les protections des rouleaux. L'assistance devrait être performée seulement par un fournisseur autorisé de VISION FITNESS.
- Le tapis roulant doit être branché dans une prise électrique ayant une mise à la Terre (MAT). Consulter la section Alimentation
- Le tapis roulant ne devrait jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le de la prise électrique lorsqu'il n'est pas utilisé ou avant de remplacer une pièce.
- Ne le faites pas fonctionner sous une couverture ou un oreiller. Le chauffage excessif peut se produire et provoquer un feu, un choc électrique ou des accidents aux personnes.
- Une surveillance de près est nécessaire quand le tapis roulant est utilisé par, ou près d'enfants, de personnes invalides ou handicapées.
- Utilisez le tapis roulant seulement pour l'usage prévu comme décrit dans le manuel. N'utilisez pas de pièces attachées qui ne sont pas recommandées par le fabricant.
- Si votre produit a été submergé dans l'eau ou si le cordon d'alimentation est endommagé, vous ne devez en aucun cas utiliser votre unité. Retournez celle-ci chez votre détaillant autorisé pour une mise au point ou une réparation.
- Ne jamais déplacer ou transporter le tapis roulant pas le cordon d'alimentation ou utiliser celui-ci comme poignée de transport.
- Garder le cordon d'alimentation loin des surfaces ou des objets chaud.
- N'opérez jamais le tapis roulant lorsque les ouvertures d'air sont bloquées. Maintenez les ouvertures d'air sans peluches, cheveux ou tout autre type d'autre apport.
- Ne laissez jamais tomber, ou n'insérez jamais d'objets dans aucune des brèches.
- Ne l'utilisez pas à l'extérieur.
- Ne le faites pas fonctionner à l'endroit où des produits de spray d'aérosols sont utilisés où de l'oxygène est dispensé.
- Pour débrancher votre unité, éteindre le tapis roulant avec l'interrupteur et retirer le cordon d'alimentation de la prise électrique.
- Ne placez jamais votre cordon d'alimentation sous un tapis ou ne placez jamais rien au-dessus du cordon qui pourrait pincer et couper le cordon.
- Débranchez votre produit avant de le bouger.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

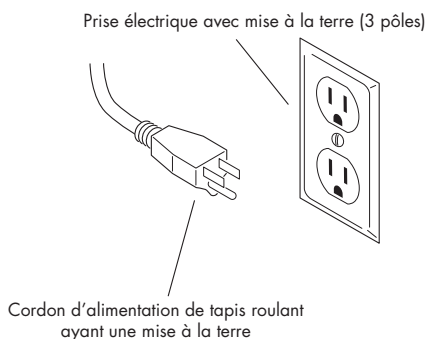
INSTRUCTIONS POUR LES PRISES DE TERRE

Ce tapis roulant doit être mis à la Terre. S'il devait mal fonctionner ou briser, la mise à Terre fournira au courant électrique une résistance moindre afin de réduire les risques d'électrocution. Le cordon d'alimentation électrique du tapis roulant est équipé d'une mise à Terre (trois branches) et d'un conducteur de mise à la Terre. Le fil doit être branché dans une prise ayant une mise à la terre adéquate, installée correctement et en règle avec tous les codes en bâtiment de votre région.

DANGER – Un branchement inapproprié de l'équipement assurant la mise à Terre augmente les risques d'électrocution. Vérifier avec un électricien qualifié si vous avez un doute sur la mise à Terre du produit. Ne modifiez pas le fil fourni avec le tapis roulant. Si le format du fil ne correspond pas avec la prise, faites appel à un électricien afin d'installer une prise de format adéquat.

ALIMENTATION: DU MUR AU TAPIS ROULANT

Ce produit est conçu pour un circuit de 120-volt. Le cordon d'alimentation est équipé d'un dispositif de branchement électrique de mise à la Terre (comme illustré sur la figure dessous). Un adaptateur, tel que celui illustré sur la figure ci-dessous, peut être utilisé si aucune prise de courant ayant une mise à la Terre n'est disponible. Cette solution, par contre, devrait être temporaire. Ayez recours à un électricien pour modifier votre prise électrique si le cas échéant ce produit. De plus, les extensions et les prises de surcharges ne devraient pas être utilisées. Il est recommandé d'utiliser un circuit dédié de 20 Amps pour votre tapis roulant.



AUTRES CONSEILS DE SECURITE POUR VOTRE TAPIS ROULANT

RISQUE DE BLESSURES AUX PERSONNES — Pour éviter les blessures, mettez vous debout sur les rails de coté avant de mettre le tapis roulant en marche. Lisez le Manuel d'Instruction avant l'utilisation.

ATTENTION!: Si vous ressentez des douleurs à la poitrine, des nausées, des vertiges ou si vous avez du mal à respirer, arrêtez votre entraînement immédiatement et consultez votre médecin avant de reprendre.

- Ne portez pas de vêtements larges qui pourraient être pris et coincés dans n'importe quelle partie du produit.
- Lisez le Manuel de l'Usager avant de vous servir du produit

ASSEMBLAGE

VISION FITNESS recommande que ce tapis roulant soit assemblé et livré par du personnel qualifié. Si vous avez choisi d'assembler ce tapis vous-même, pour votre sécurité, lisez s'il vous plaît attentivement chacune des étapes dans les instructions d'assemblages qui sont jointes. Il est recommandé, quand cela est possible, que l'assemblage soit réalisé par un fournisseur autorisé de VISION FITNESS. Si vous avez quelque question que ce soit sur l'une des pièces ou des fonctions de votre vélo, contactez votre fournisseur de VISION FITNESS.

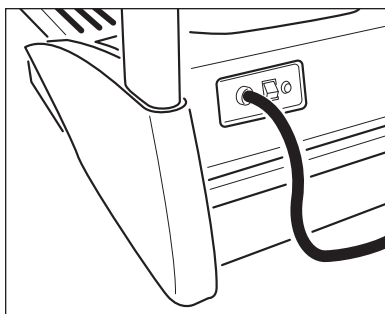
INSTALLATION CHEZ VOUS

Il est important que vous placiez votre tapis roulant dans une salle confortable et attrayante. Votre tapis est conçu pour utiliser un minimum d'espace au sol. Beaucoup de gens placent leur tapis de façon à ce qu'il soit face à la télévision ou à une fenêtre. S'il vous est possible, évitez de mettre votre vélo dans une cave en cours de construction ou un lieu peu désirable. Pour rendre l'exercice une activité quotidienne désirable pour vous, le tapis roulant devrait être dans un environnement propice et attrayant.

NOTE: Si vous placez le tapis le dos au mur, vous devez laisser trois mètres entre le mur et le tapis pour vous assurer que l'opération est sûre.

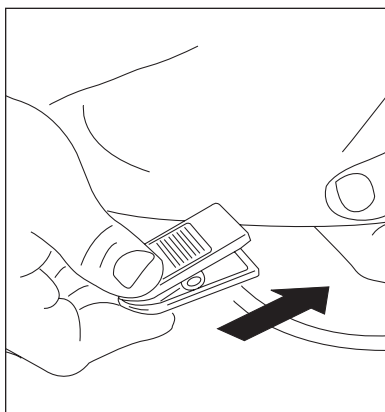
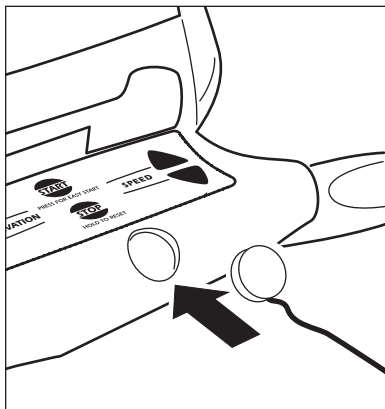
BOUTON DE MISE EN MARCHÉ

Assurez-vous que le tapis est connecté correctement à une prise, puis appuyez sur le bouton de mise en marche situé à l'avant du châssis principal.



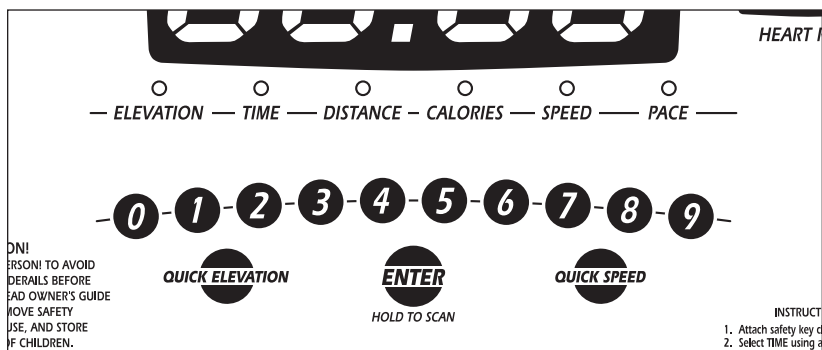
CLEF DE SECURITE AIMANT ET ÉPINGLE

Votre tapis de VISION FITNESS ne démarrera pas à moins que la clef aimant ne soit insérée dans le cercle à l'avant de la console. Vous devriez attacher le bout de l'épingle à vos vêtements. Si à tout moment il vous faut arrêter le tapis rapidement, tirez simplement la clef de sécurité aimant de la console. Cela éteindra toute source de courant pour le tapis et il s'arrêtera complètement. Pour redémarrer votre entraînement, replacez la clef de sécurité aimant à sa place. Cela vous fera regagner les réglages du démarrage.



BOUTONS DE VITESSE RAPIDE ET D'ÉLEVATION RAPIDE

Utilisez les boutons de VITESSE RAPIDE ET D'ELEVATION RAPIDE comme option pour augmenter et diminuer la vitesse et l'élévation jusqu'au réglage que vous désirez. Appuyez d'abord sur le bouton VITESSE RAPIDE ou ELEVATION RAPIDE, puis les boutons numérotés (0-9).



VITESSE RAPIDE

Exemples d'opération du bouton de VITESSE RAPIDE: changer la vitesse de 4 miles par heure/ kilomètres par heure: appuyez sur VITESSE RAPIDE, puis 4. Pour changer la vitesse de 4.5 miles par heure/ kilomètres par heure: appuyez sur VITESSE RAPIDE, puis 4, puis 5. Pour changer la vitesse de 4.5 miles par heure/ kilomètres par heure: appuyez sur VITESSE RAPIDE, puis 4, puis 5, puis 0. La vitesse maximale en utilisant les boutons de vitesse rapide est de 9.9 miles par heure/ kilomètre par heure.

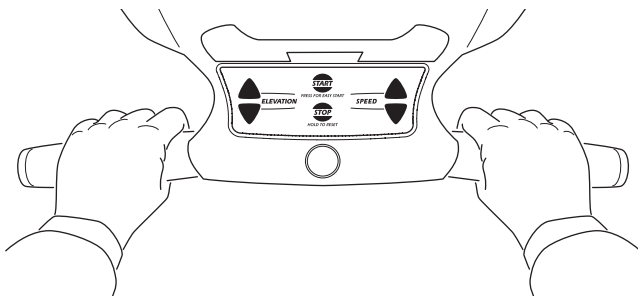
ÉLEVATION RAPIDE

Exemples de l'opération du bouton d'ELEVATION RAPIDE: pour passer à 6% d'élévation, appuyez sur élévation, puis 6. Pour passer à 10% d'élévation, appuyez sur ELEVATION RAPIDE, puis 1, puis 0. Les boutons d'ELEVATION RAPIDE ajustent l'élévation en incréments de 1%.

CAPTEURS CARDIAQUES

CAPTEURS CARDIAQUES MANUELS

Les capteurs cardiaques et de pouls manuels sont inclus avec l'appareil pour contrôler votre rythme cardiaque. Pour les utiliser, saisissez les deux capteurs d'une poignée de main confortable pendant votre entraînement. La console affichera votre rythme cardiaque. Par contre, même si le signal s'affichera immédiatement, il se peut que cela prenne quelques secondes pour se concentrer sur votre rythme cardiaque actuel.



NOTE: Pour les programmes d'entraînement de rythme cardiaque, vous devez utiliser le transmetteur de poitrine. Voir Page 36.

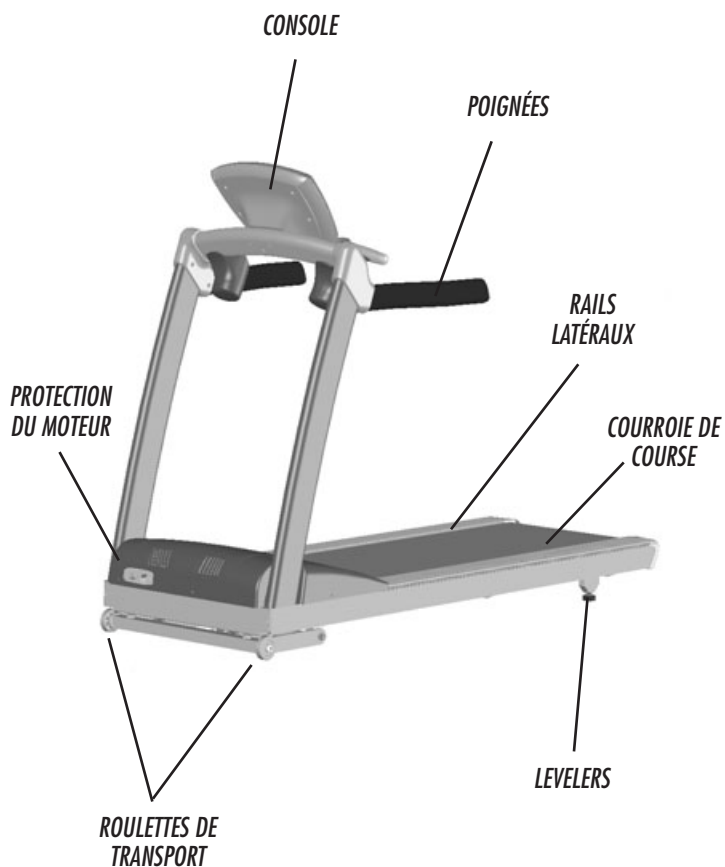
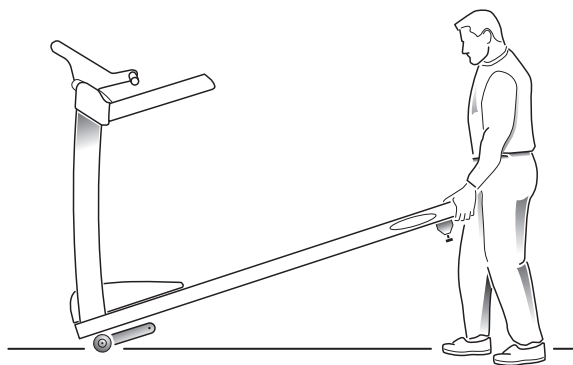


PLATE-FORME DE TAPIS ROULANT SEULEMENT

DÉPLACER VOTRE PLATE-FORME DE TAPIS ROULANT DE VISION FITNESS

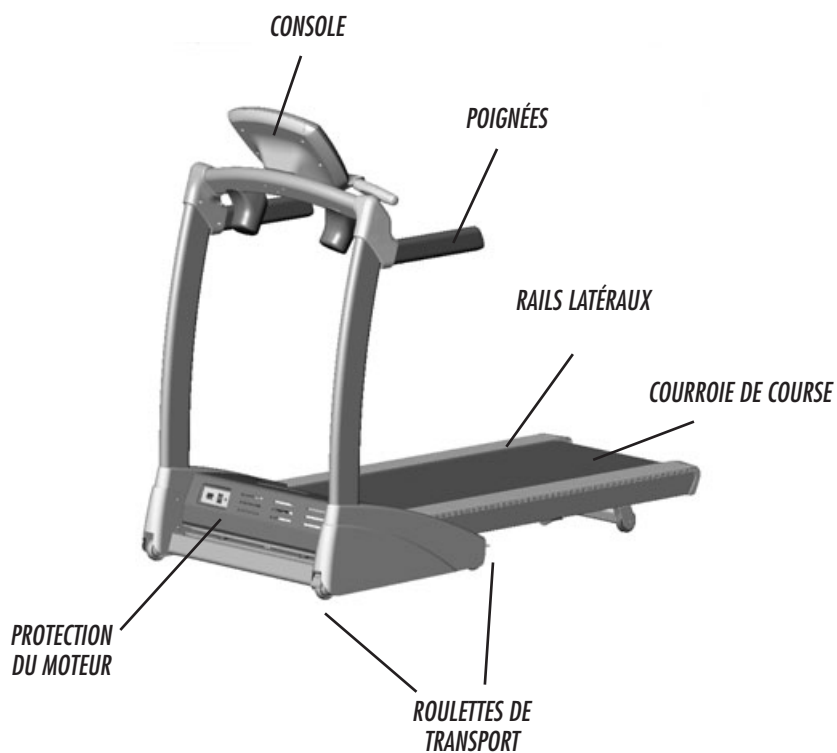
Votre tapis de VISION FITNESS a des roulettes de déplacement construites dans les pieds avant. Pour le déplacer, saisissez fermement l'arrière du châssis, soulevez avec précaution et faites rouler.

ATTENTION: Nos tapis roulant sont bien construits et lourds, pesant jusqu'à 130 kilos! Faites attention et faites vous aider au besoin.



MISE A NIVEAU

Votre tapis roulant devrait être nivelé pour une utilisation optimale. Une fois que vous avez placé votre tapis là où vous avez l'intention de l'utiliser, levez ou diminuez l'un ou les deux leviers ajustables situés à l'arrière du châssis du tapis. Si votre tapis n'est pas nivelé, il se peut que la courroie ne suive pas son chemin correctement. Une fois que vous avez nivelé votre tapis, verrouillez les leviers en place en serrant les écrous contre le châssis.



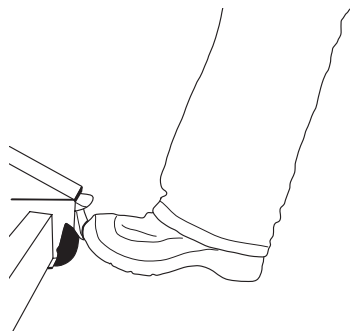
SIMPLE **DELUXE**

TAPIS ROULANT PLIANT

TAPIS ROULANT PLIANTS UNIQUEMENT

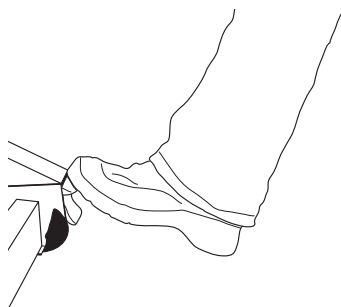
VÉROUILLAGE DES ROULETTES DE DÉPLACEMENT

Votre tapis roulant est équipé de roulettes de transport à l'avant et à l'arrière du bas du châssis qui devraient être verrouillées quand le tapis est utilisé. Appuyez simplement sur le loquet du bas avec votre pied sur les quatre roulettes de déplacement.



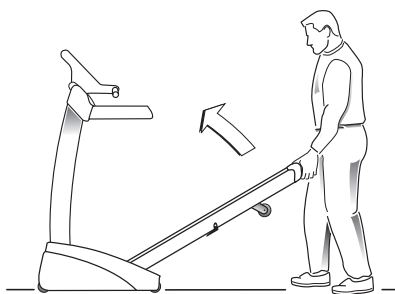
DÉVÉROUILLER LES ROULETTES DE DÉPLACEMENT

Pour déplacer le tapis roulant, vous allez devoir déverrouiller les roulettes de transport. Avec le tapis plié, appuyez simplement sur le loquet du haut en ayant votre pied sur les quatre roulettes de déplacement. Cela va relâcher le mécanisme de verrouillage sur les roues.



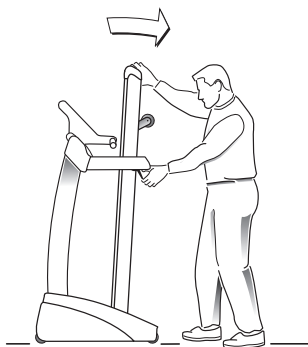
PLIAGE

Pour plier le tapis roulant dans sa position debout, assurez vous d'abord que l'élévation est fixée à 0 ; si ce n'est pas le cas, baissez l'élévation à 0 (si vous ne réglez pas l'élévation à 0 le tapis ne se pliera pas et se verrouillera). Ensuite, assurez-vous que les quatre roulettes de déplacement sont verrouillées. Puis soulevez simplement le bas arrière du tapis avec vos deux mains et poussez-le vers le haut. Le tapis a un mécanisme interne de verrouillage qui s'engagera automatiquement et cliquera une fois en place lorsque vous atteignez un point vertical.



DÉPLIAGE

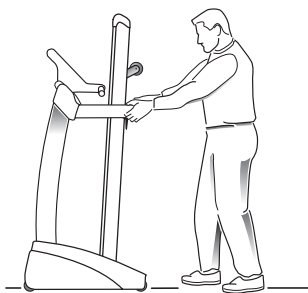
Pour déplier votre tapis à partir de la position debout, soulevez simplement le levier sur le côté gauche du rail vertical. Guidez la plate-forme jusqu'à mi-chemin à peu près vers le sol avec les deux mains. Vous pouvez alors lâcher la plate-forme et le ressort d'amortisseurs guidera la plate-forme au sol.



ATTENTION: Nos tapis roulant sont bien construits et lourds, pesant jusqu'à 130 kilos! Faites attention et faites vous aider au besoin.

DÉPLACER VOTRE TAPIS PLIABLE DE VISION FITNESS

Votre tapis roulant VISION FITNESS a quatre roulettes de déplacement construite à l'arrière du châssis. Assurez-vous que les roulettes de déplacement soient déverrouillées avec de déplacer le tapis. Pour le déplacer, plier le tapis dans sa position debout, saisissez-vous fermement du châssis par le guidon, puis faites rouler avec précaution.

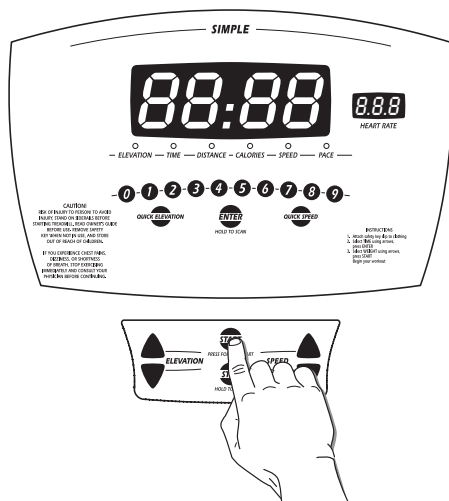


MISE À NIVEAU

Votre tapis roulant devrait être nivelé pour une utilisation optimale. Si le tapis est sur surface non nivelée, augmentez ou diminuez l'un (ou les deux) levier(s) situés sur le châssis avant. Un ... est recommandé. Si votre tapis n'est pas nivelé, il se peut que la courroie de tapis roulant ne suive pas bien son chemin.

INTRODUCTION AU TAPIS SIMPLE

Appuyez tout simplement sur le bouton START pour commencer l'entraînement, ou vous pouvez sélectionner un temps pour l'entraînement et entrer votre poids.



CHOISIR UN TEMPS

Utilisez les boutons avec les numéros ou les boutons avec les flèches pour sélectionner un temps d'exercice. Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement ou ENTER pour sélectionner votre poids.

ENTRER VOTRE POIDS

Après avoir sélectionné votre temps d'entraînement, vous pouvez entrer votre poids. Utilisez les boutons avec les numéros ou les boutons avec les flèches pour entrer votre poids. Appuyez sur ENTER. En sélectionnant votre poids, les totaux pour les calories seront ajustés selon le poids que vous avez entré. Si vous êtes prêt à commencer l'exercice, appuyez sur START.

PAUSE

Appuyez sur STOP pour faire une pause pendant l'exercice.

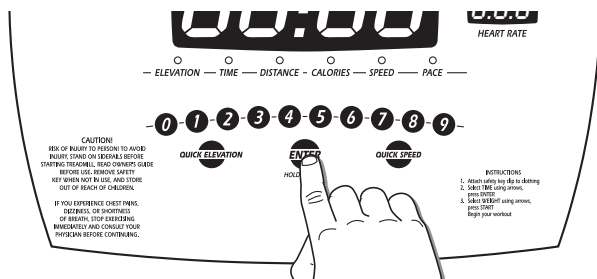
REMISE À ZÉRO

Appuyez quelques secondes sur STOP pour remettre le tapis à zéro.

AFFICHAGE SIMPLE DES RESULTATS

FONCTION SCANNER

Pour parcourir les fonctions au cours de l'entraînement, appuyez sur le bouton ENTER. Pour scanner en continu, appuyez sur ENTER jusqu'à ce que la console bippe deux fois (environ 2 secondes). La fonction sélectionnée est affichée lorsque la fonction lumière est au dessus du mot.



ÉLÉVATION

Montrée comme un pourcentage d'élévation. Cela indique à quel degré la surface de course est inclinée pour simuler la marche à pied ou la course sur une colline.

TEMPS

Montré en (Minutes: Secondes). Pour voir le temps passé dans votre exercice.

DISTANCE

Montrée en miles ou en kilomètres. Pour voir la distance parcourue pendant votre exercice.

CALORIES

Montré une estimation des calories brûlées pendant l'exercice.

VITESSE

Montrée en Miles par heure ou en Kilomètres par heure. Cela indique la vitesse de déplacement de la surface de course pour simuler la marche à pied ou la course à l'extérieur.

CADENCE

Montrée en temps (Minutes: Secondes) requis pour voyager un mile/ kilomètre à la vitesse actuelle.

RYTHME CARDIAQUE

Montré en battements par minutes (BPM). Vous pouvez contrôler votre rythme cardiaque en utilisant les détecteurs manuels de pouls et de rythme cardiaque.

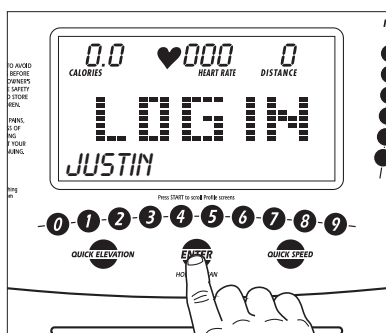
CARACTÉRISTIQUES DU MODÈLE DELUXE

OUVERTURE DE SESSION D'UTILISATEUR

Le modèle de console DELUXE offre une caractéristique unique qui vous permet d'ouvrir une session et de sauvegarder toutes les données de votre entraînement pour référence future. Pour utiliser cette fonction, suivez les étapes suivantes:

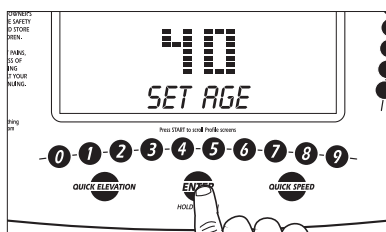
PROGRAMMATION INITIALE L'UTILISATEUR

Appuyer sur la touche ENTER lorsque le menu d'accueil est affiché à l'écran pour ouvrir la session d'utilisateur. Pour programmer le nom de l'utilisateur, utiliser les touches de vitesse ou d'élévation pour choisir la première lettre. Lorsque la lettre désirée clignote à l'écran, appuyer sur la touche ENTER pour poursuivre avec les autres lettres. Lorsque le nom est programmé, appuyer sur la touche STOP pour sauvegarder le nom. Appuyer sur ENTER pour programmer l'âge et le poids.



PROGRAMMATION DE L'ÂGE ET DU POIDS

Utiliser les touches de vitesse ou d'élévation pour choisir l'âge de l'utilisateur et appuyer sur la touche ENTER. Ensuite, utiliser les touches de vitesse ou d'élévation pour sélectionner le poids, appuyer sur la touche ENTER.



Vous pouvez maintenant commencer un simple entraînement ou sélectionner un programme d'entraînement spécifique en utilisant les touches des programmes.

AJOUTER UN SECOND ET UN TROISIÈME UTILISATEUR

Suivez les instructions suivantes afin d'ajouter un second et un troisième utilisateur :

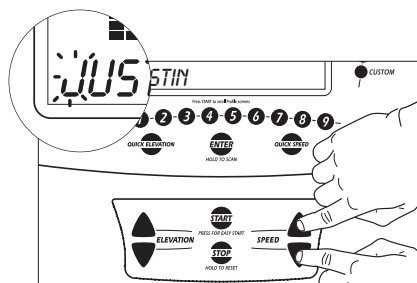
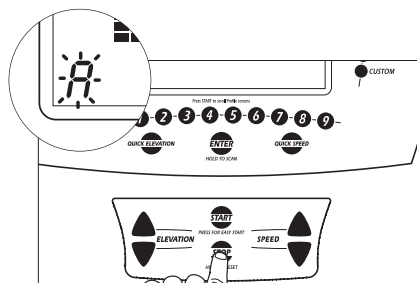
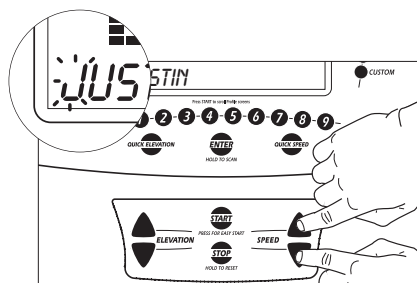
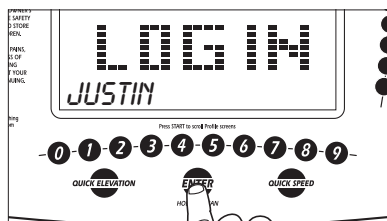
Appuyer sur la touche ENTER lorsque le menu d'accueil est affiché à l'écran pour ouvrir la session d'utilisateur. Le nom du premier utilisateur devrait être affiché à l'écran.

Ensuite, appuyez simultanément sur les touches de vitesse UP & DOWN et maintenez-les enfoncées durant trois secondes. La première lettre à gauche devrait clignoter.

Pour ajouter un autre utilisateur, appuyez sur la touche STOP et maintenez-la enfoncée durant trois secondes. Vous entendrez différents bips. Attendez que la lettre A clignote, lorsque vous la voyez clignoter, procéder à la programmation du nom, de l'âge et du poids.

MODIFIER LE NOM D'UN UTILISATEUR

Pour modifier le nom d'utilisateur, appuyer sur les touches de vitesse UP & DOWN simultanément pour trois secondes. La première lettre à gauche devrait clignoter. Vous pouvez maintenant modifier le nom de l'utilisateur avec les touches de vitesse ou d'élévation et appuyer sur la touche ENTER pour sélectionner une lettre. Lorsque le nouveau nom est programmé, appuyez sur la touche STOP et suivez les instructions à l'écran.

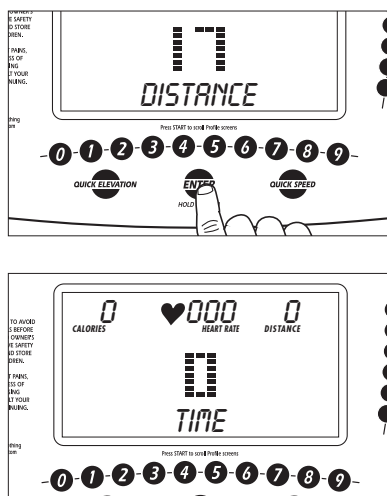


OUVERTURE DE SESSION D'UTILISATEUR

Lorsqu'il y a plus d'un utilisateur programmé, vous pouvez ouvrir une session pour un utilisateur déterminé, suivez les étapes suivantes: appuyer sur la touche ENTER lorsque le menu d'accueil est affiché à l'écran pour sélectionner l'utilisateur. Utiliser les touches de vitesse ou d'élévation pour balayer les noms et choisir l'utilisateur désiré. Appuyer sur la touche ENTER lorsque votre choix est fait.

LE CUMULATIF D'ENTRAÎNEMENT AFFICHÉ

e cumulatif d'entraînement affiche les totaux des données de temps, distance et calories pour la session d'entraînement. Appuyer sur la touche ENTER pour balayer entre les données. NOTE: les nouveaux utilisateurs doivent compléter une session d'entraînement avant que des données puissent être affichées. Si vous désirez réinitialiser vos données, appuyez sur la touche START et maintenez-la enfoncée. Toutes vos données seront alors effacées.

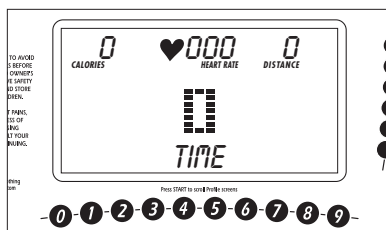


DÉBUTER LA SESSION D'ENTRAÎNEMENT

Pour commencer une session d'entraînement comme utilisateur déterminé, appuyer sur la touche STOP pour quitter l'écran affichant le cumulatif. Vous pouvez maintenant appuyer sur la touche START, pour commencer un simple entraînement ou choisir un programme d'entraînement déterminé à l'aide des touches de programmes.

REMISE A ZERO DES TOTAUX DE L'EXERCICE

Lorsque vous revoyez vos totaux d'utilisateur, appuyez simplement sur le bouton START du revêtement pendant quelques secondes. Cela effacera les informations de totaux de l'utilisateur.



DETAILS DU PROGRAMME DE TAPIS ROULANT DELUXE DÉMARRAGE FACILE

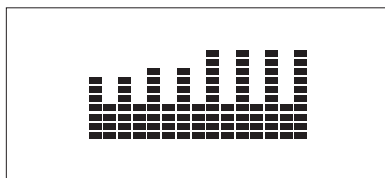
Programmez vos entraînement sur mesure; sans temps par défaut. Appuyez juste sur START.

SPRINT 8 • CHANGEMENT D'ÉLEVATION & VITESSE

SPRINT 8 est un programme d'intervalle basé sur l'anaérobique.

Il est très effectif pour impliquer les

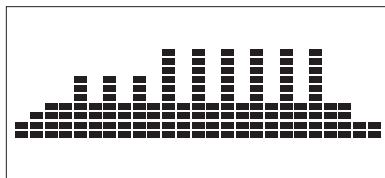
fibres rapides de muscles et pour améliorer la performance athlétique. La recherche médicale maintient que ce type d'exercice aidera à combattre la somatopause qui affecte les adultes d'un certain âge et est ressentie par un gain de poids, une perte de muscle, un peau ridée et un manque d'énergie. Voir Page 32 pour plus de détails sur le programme SPRINT 8



PROGRAMMES CLASSIQUES TONIFICATION DES MUSCLES • CHANGEMENTS D'ÉLEVATION

Augmente votre force, votre vitesse et votre endurance en augmentant ou en diminuant l'élévation au cours de l'entraînement pour

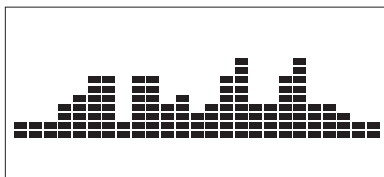
impliquer à la fois votre cœur et les muscles de vos jambes ; réglez les temps par défaut à 30 minutes.



DETAILS DU PROGRAMME DE TAPIS ROULANT DELUXE

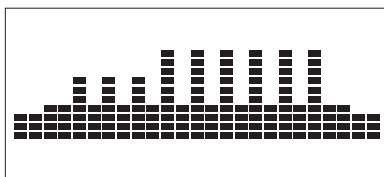
BRÛLEUR DE GRAISSES • CHANGEMENT DE VITESSE ET D'ÉLEVATION

Encourage à brûler les graisses en augmentant ou en diminuant votre vitesse et le niveau d'élévation tout en vous maintenant dans la zone de brûlage de graisse; réglez les temps par défaut à 30 minutes.



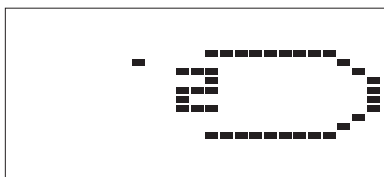
INTERVALLES DE VITESSE • CHANGEMENT DE VITESSES

Encourage la perte de poids en augmentant ou en diminuant votre niveau de vitesse tout en vous maintenant dans la zone de brûlage de graisse; réglez les temps par défaut à 30 minutes.



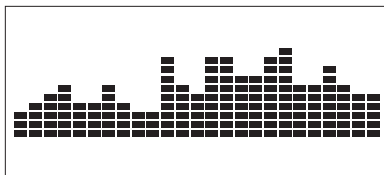
MENEUR DE CADENCE

Vous faites la course contre la console. Réglez la distance de la course et battez le meneur de cadence! (Voir Page 30 pour plus de détails sur le programme.)



PROGRAMMES DE 5K/10K • CHANGEMENTS DE VITESSE ET D'ÉLEVATION

Améliore votre entraînement cardio-vasculaire en simulant une course de 5 ou 10 kilomètres avec collines ; pas de temps pré-réglé avec des changements de vitesse et d'élévation pour maintenir la même intensité (c'est-à-dire que l'élévation augmente et la vitesse diminue).

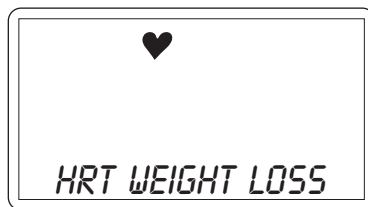


PROGRAMME DE RYTHME CARDIAQUE

PERTE DE POIDS (65% DU RYTHME CARDIAQUE MAXIMUM) • ÉLÉVATION SEULEMENT

Le temps par défaut du programme est de 30 minutes. Le programme de RYTHME CARDIAQUE PERTE DE POIDS est conçu pour vous

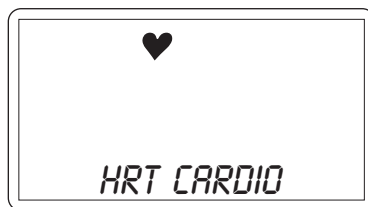
maintenir à 65% pourcent de votre prédiction maximale de rythme cardiaque. Le tapis a une période d'échauffement de 3 minutes. Pendant l'échauffement, vous allez contrôler à la fois la vitesse et l'élévation. Après trois minutes, si vous n'avez pas atteint ± 3 battements par minutes (BPM) de votre cible de rythme cardiaque, le tapis va contrôler l'élévation et vous amenez à ± 3 BPM de votre cible de rythme cardiaque. Le compteur commence le décompte après les 3 minutes d'échauffement. Vous aurez le contrôle de la vitesse pendant tout le programme.



RYTHME CARDIAQUE CARDIO (80% DE VOTRE PREDICTION DE RYTHME CARDIAQUE MAXIMUM) • ELEVATION SEULEMENT

Le temps du programme par défaut est de 30 minutes. Le programme

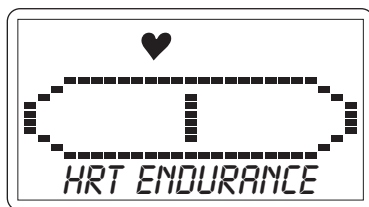
RYTHME CARDIAQUE CARDIO est conçu pour vous maintenir à 80% de votre prédiction de rythme cardiaque maximum. Le tapis a un temps d'échauffement de 5 minutes. Pendant l'échauffement, vous allez contrôler à la fois la vitesse et l'élévation. Après 5 minutes, si vous n'avez pas atteint ± 3 battements par minutes de votre cible de rythme cardiaque, le tapis contrôlera l'élévation pour vous amener à ± 3 battements par minutes de votre cible de rythme cardiaque. Le compteur commence à faire le décompte en temps après les 5 minutes d'échauffement. Vous aurez contrôle sur la vitesse pendant tout le programme.



PROGRAMMES DE RYTHME CARDIAQUE

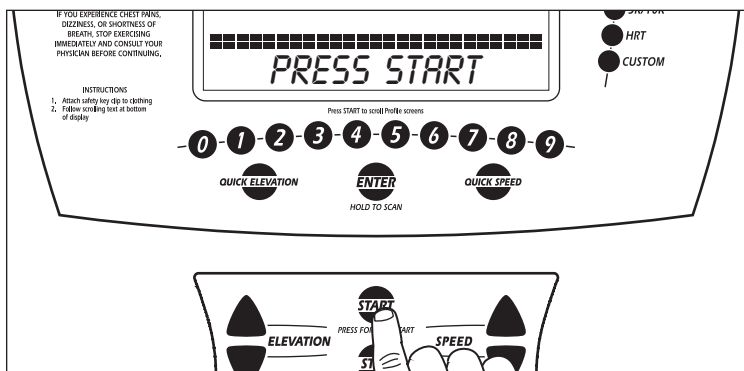
RYTHME CARDIAQUE ENDURANCE • VITESSE & ÉLÉVATION

Le temps par défaut du programme est de 30 minutes. Le tapis roulant a un mode manuel d'échauffement jusqu'à ce que vous ayez atteint votre cible de rythme cardiaque. Pendant le mode d'échauffement, vous contrôlez à la fois la vitesse et l'élévation. Cela ne compte pas pour le temps du programme. Une fois que vous avez atteint votre cible de rythme cardiaque, le tapis contrôle désormais votre rythme cardiaque par la vitesse et l'élévation. La vitesse sera automatiquement ajustée d'abord jusqu'à un mile par heure de plus ou de moins que la cible actuelle de vitesse de rythme cardiaque. Après que la console ait ajusté automatiquement votre vitesse jusqu'à un mile par heure plus ou moins que la vitesse de la cible de rythme cardiaque, l'élévation prendra la suite et elle ajustera votre élévation pour la maintenir dans la zone cible. Cela se répétera tout au long du programme.



DEMARRAGE SIMPLE DE DELUXE EASY

Appuyez simplement sur le bouton START pour commencer l'exercice au mode manuel.

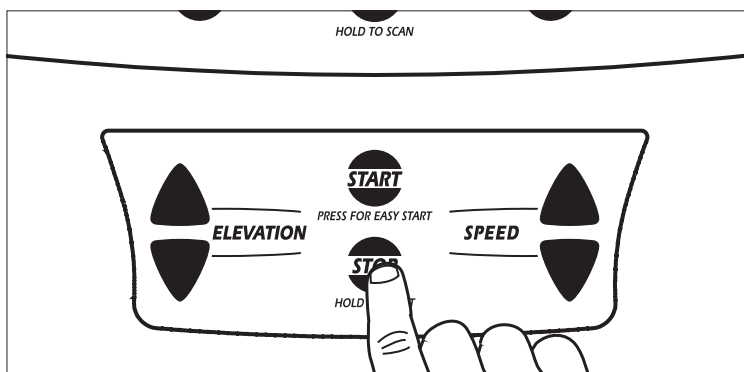


PAUSE

Appuyez sur le bouton STOP pour faire une pause pendant l'entraînement.

REMISE À ZÉRO

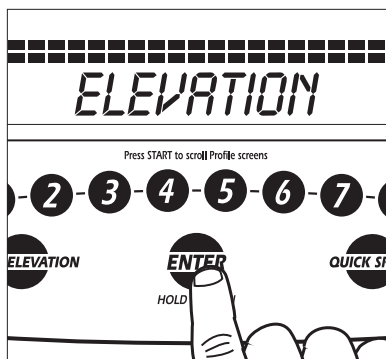
Appuyez quelques secondes sur le bouton STOP pour mettre le tapis à zéro.



AFFICHAGE DES RÉSULTATS DELUXE

FONCTION SCANNER

Pour parcourir les fonctions pendant votre exercice, appuyez sur le bouton ENTER. Pour scanner en continu, appuyez sur ENTER et maintenez la pression jusqu'à ce que la console double deux fois (environ 2 secondes). La fonction sélectionnée est affichée lorsque le nom de la fonction est illuminé sur l'affichage.



TEMPS Montré comme (Minutes:Secondes). Le temps sera affiché comme temps passé ou comme le temps restant, selon le programme.

DISTANCE Montrée en miles ou en kilomètres. Pour voir la distance parcourue pendant votre exercice.

CALORIES Montré une estimation des calories brûlées pendant l'exercice.

RYTHME CARDIAQUE Montré en battements par minutes (BPM). Vous pouvez contrôler votre rythme cardiaque en utilisant les détecteurs manuels de pouls et de rythme cardiaque. (Voir page 8), ou en utilisant les transmetteurs pectoraux sans fil (Voir page 36 pour plus d'information)

% RYTHME CARDIAQUE Affiche le % de rythme cardiaque maximum.

VITESSE AVG Montré en mile/ heure ou en kilomètres/ heure. Calcule la vitesse moyenne de votre exercice base sur le temps et le distance accumulés.

CADENCE Montrée en temps (Minutes: Secondes) requis pour voyager un mile/ kilomètre à la vitesse actuelle.

AFFICHAGE DES RESULTATS DELUXE

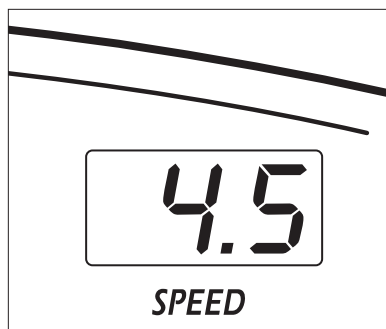
ELEVATION

Montré comme pourcentage d'inclinaison, l'élévation est visible dans le coin gauche de la fenêtre numérique. Indique la pente d'inclinaison de la surface de course pour simuler la marche ou la course sur une colline.



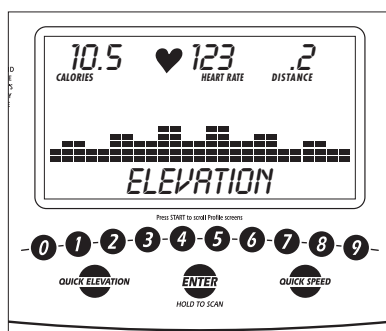
VITESSE

Montrée en miles/ heure ou en kilomètres/ heure, la vitesse est visible dans le coin droit de la fenêtre. Indique à quelle vitesse la surface de course se déplace pour simuler la marche ou la course à l'extérieur.



PROFIL

Montré comme une représentation du programme que vous avez choisi (tonicité de muscles, intervalles de vitesse, etc.) Changez le profile de chemin, l'élévation ou la vitesse en pressant START quand vous êtes dans un programme.

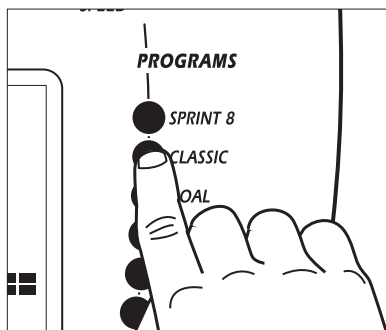


AFFICHAGE DES RÉSULTATS DELUXE

CHOISIR UN PROGRAMME

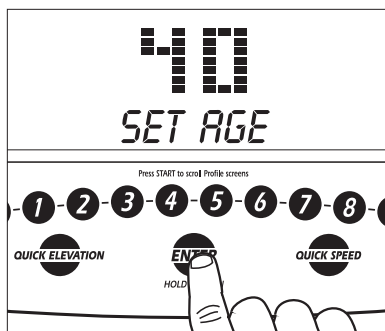
Utilisez les boutons du programme pour choisir un programme ou une catégorie de programme et les boutons fléchés pour parcourir les programmes dans chaque catégorie. Appuyez sur ENTER.

Voir page 33 pour les programmes d'entraînement du rythme cardiaque, et voir Page 38 pour les programmes sur mesure.



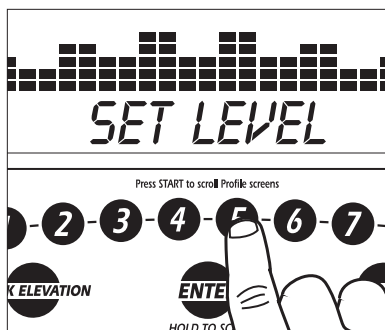
ENTRÉE DE L'ÂGE

Utilisez les boutons numérotés ou l'autre groupe de boutons fléchés pour entrer votre âge. Appuyez sur ENTER. Votre âge est utilisé pour déterminer votre prédiction de rythme cardiaque.



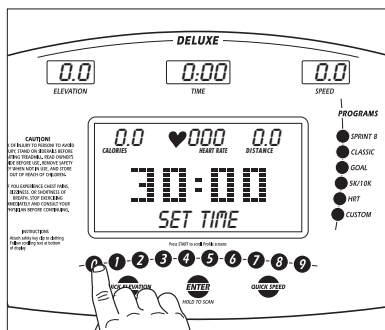
CHOISIR UN NIVEAU

Utilisez les boutons numérotés ou l'autre groupe de boutons fléchés pour choisir l'un des 10 niveaux (17 pour P7-SPRINT 8); L0 donne le moins de résistance ; L10 le plus (L17 pour SPRINT 8). Appuyez sur ENTER.



CHOISIR UN TEMPS

Après avoir un niveau, le temps sera réglé au temps par défaut, selon le programme que vous avez choisi, et il flashera ensuite. Vous pouvez utiliser ce temps par défaut ou choisir un autre temps en utilisant les boutons numérotés ou l'autre groupe de boutons fléchés. Appuyez sur ENTER.



ENTRÉE DE VOTRE POIDS

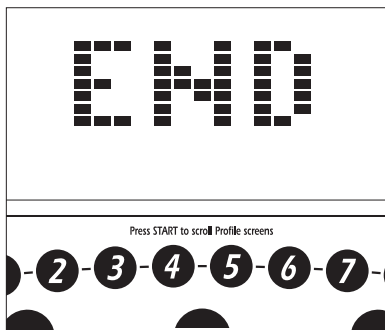
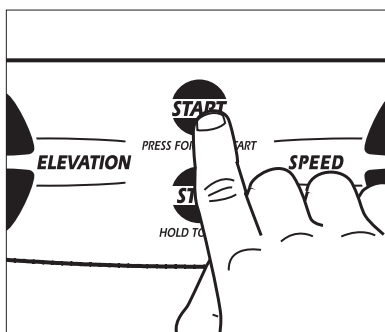
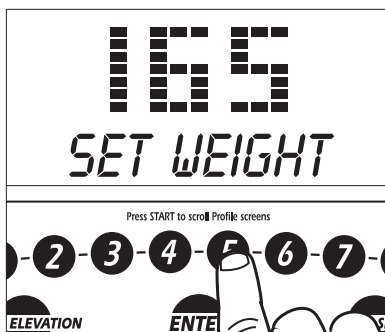
Après avoir choisir votre temps d'exercice, vous pouvez ensuite entrer votre poids. Entrer votre poids permet d'ajuster les totaux pour les calories selon votre poids entré. Utilisez les boutons numérotés ou l'autre groupe de boutons fléchés pour entrer votre poids. Appuyez sur ENTER.

DÉMARRAGE

Quand vous êtes prêt pour commencer votre exercice, appuyez sur START.

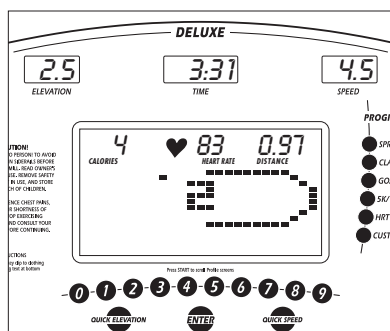
POUR TERMINER

Lorsque votre exercice est terminé, «END» va apparaître sur l'écran. Le tapis retournera à sa position de démarrage, et vous pourrez utiliser le bouton ENTER pour parcourir et vérifier votre DISTANCE, vos CALORIES, et votre VITESSE MOYENNE.



DÉTAILS DU PROGRAMME DE MENEUR DE CADENCE

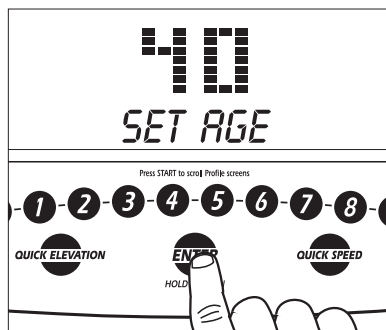
Celui-ci est un programme motivationnel qui vous permet de faire la course contre la console. Vous déterminez la vitesse du meneur de cadence et la distance de l'entraînement. Vous contrôlez votre propre vitesse et l'élévation tout au long du programme.



Le point à l'extérieur est le meneur de cadence. Vous êtes le point clignotant sur la rangée interne de la piste. La matrice de points va suivre vos progrès (les points vont bouger autour de la piste de la matrice de points pour la durée du programme). Le temps du programme dépendra du temps qu'il faut pour couvrir la distance. Le programme est terminé quand vous avez couvert la distance.

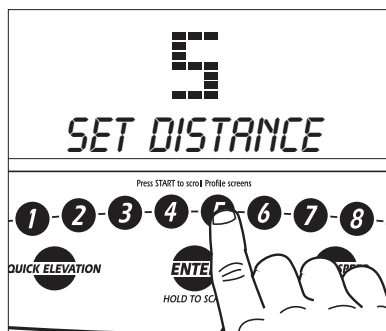
ENTRÉE DE L'ÂGE

Utilisez les boutons numérotés ou l'autre groupe de boutons fléchés pour entrer votre âge. Appuyez sur ENTER. Votre âge est utilisé pour déterminer votre prédiction de rythme cardiaque.



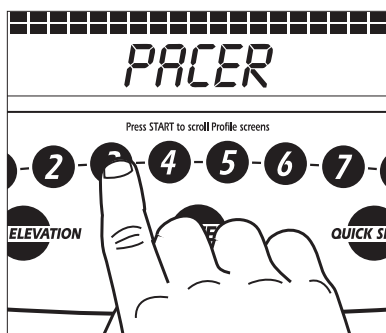
CHOISIR LA DISTANCE

Réglez le but de la distance en utilisant les boutons numérotés ou les boutons fléchés. Appuyez sur ENTER.



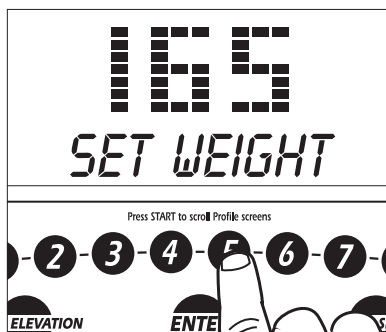
CHOISIR LE MENEUR DE CADENCE DE VITESSE

Réglez le but de la distance en utilisant les boutons numérotés ou les boutons fléchés. Appuyez sur ENTER. Utilisez les boutons numérotés et/ou les boutons fléchés pour sélectionner la vitesse du meneur de cadence. Appuyez sur ENTER. Cela sera la vitesse constante tout au long du programme.



RÉGLER LE POIDS

Réglez votre poids en utilisant les boutons numérotés ou les boutons fléchés. Appuyez sur ENTER. Entrer votre poids permet d'ajuster les totaux pour les calories selon votre poids entré.



DÉMARRAGE

Quand vous êtes prêt pour commencer votre exercice, appuyez sur START.

UTILISER LE PROGRAMME SPRINT 8

Le programme Sprint 8 est un programme d'intervalle anaérobie conçu pour former les muscles, augmenter la vitesse, et augmenter naturellement la sécrétion de l'hormone de croissance dans votre corps. On a prouvé que la production de l'hormone de croissance en faisant de l'exercice est une façon effective de brûler les graisses et de former une masse de muscles maigres selon le site de Phil Campbell, auteur de Ready, Set, Go ! Synergy Fitness. Rendez-vous sur le site de Mr. Campbell, www.readysetgofitness.com, pour plus de détails à propos de cette approche radicalement nouvelle de l'exercice.

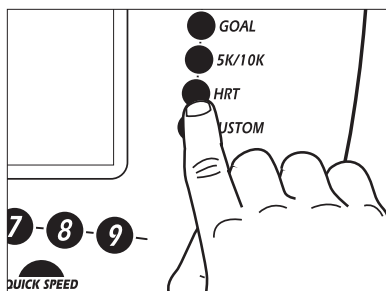
Le programme SPRINT 8 offre des intervalles de sprint intenses suivis d'intervalles de récupération. Le programme comprend les différentes étapes suivantes:

1. **WARM-UP (ÉCHAUFFEMENT)** devrait progressivement augmenter votre battement cardiaque et augmenter la respiration et le flux de sang arrivant aux muscles au travail. Cet échauffement est contrôlé par l'utilisateur pour que vous puissiez l'adapter à vos besoins spécifiques.
2. **INTERVALLE D'ENTRAÎNEMENT** commence immédiatement après l'échauffement avec un intervalle de sprint de 30 secondes. Sept intervalles d'une minute et de 30 secondes vont s'alterner avec les huit intervalles sprint de 30 secondes. Les sprints vont augmenter la vitesse et l'élévation au 3ème et 5ème intervalles. La vitesse de récupération est environ 2- 3 miles par heure plus lente que votre sprint et l'élévation de récupération est 0. Vous pouvez changer votre vitesse en utilisant les boutons de Vitesse Rapide ou les flèches de VITESSE AUGMENTEE (SPEED UP) ou VITESSE DIMINUEE (SPEED DOWN). Pour ajuster l'élévation, utilisez simplement les boutons d'élévation Rapide ou les flèches d'ELEVATION AUGMENTEE (ELEVATION UP) ou d'ELEVATION DIMINUEE (DOWN)
3. **COOL-DOWN (PÉRIODE DE RELAXATION)** (2 :30) aide les systèmes de votre corps à retourner à ses niveaux de repos. Votre cœur est moins sollicité pendant la récupération si un cool-down approprié est utilisé à la suite de l'exercice.

Pour suivre le développement de chaque segment/ intervalle, le temps du segment est décompté par le compteur de temps. Cela prend seulement 20 minutes à terminer l'entraînement SPRINT 8.

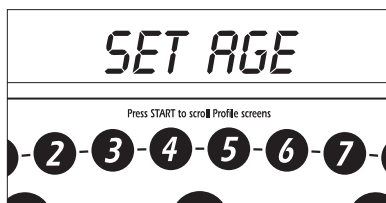
CHOISIR LE PROGRAMME HRT WEIGHT (CŒUR POIDS), HRT CARDIO (CŒUR CARDIO) ,HRT ENDURANCE (CŒUR ENDURANCE)

Appuyez sur RYTHME CARDIAQUE le bouton rythme cardiaque. Utilisez soit le groupe de boutons flèches pour choisir "COEUR PERTE DE POIS", "COEUR CARDIO" ou "COEUR ENDURANCE". Appuyez sur ENTER.



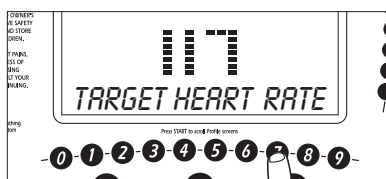
ENTRÉE DE L'ÂGE

Réglez votre âge en utilisant les boutons numérotés ou les boutons fléchés. Appuyez sur ENTER. Votre âge est utilisé pour déterminer votre prédiction de rythme cardiaque.



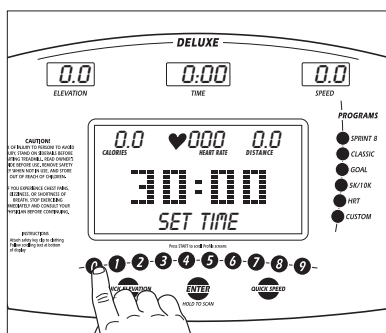
ENTRÉE DE LA CIBLE DE BATTEMENT CARDIAQUE

Vous pouvez changer la cible de battement cardiaque en utilisant les boutons numérotés ou le groupe de boutons fléchés, entrez votre cible de rythme cardiaque et appuyez sur ENTER.



CHOISIR LE TEMPS DU PROGRAMME

Après que vous ayez choisi votre cible de rythme cardiaque, la fenêtre du temps va montrer le temps par défaut du programme (30 minutes). Vous pouvez changer le temps en utilisant les boutons numérotés ou l'autre groupe de boutons fléchés. Appuyez sur ENTER. Le temps minimum pour ce programme est de 5 minutes.



ENTRÉE DE VOTRE POIDS

Utilisez les boutons numérotés ou l'autre groupe de boutons fléchés pour entrer votre poids. Appuyez sur ENTER. Appuyez sur START pour commencer. Après avoir appuyé sur START, la matrice affichera un décompte de 3, 2, 1 et 'bip. La courroie du tapis ca démarrer après le décompte.

MODE DE PROGRAMME

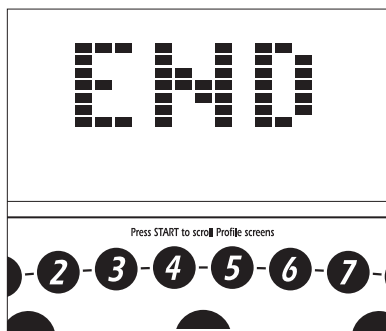
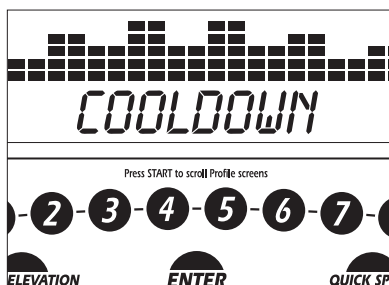
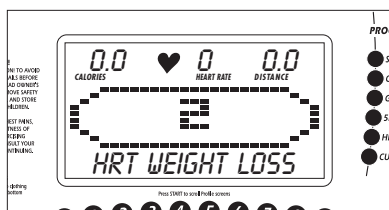
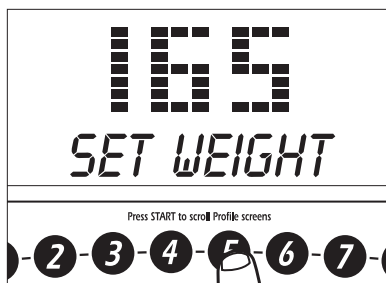
Le tapis roulant va continuer à ajuster votre élévation ou votre vitesse, selon le programme (voir les détails du programme des pages 22 à 23), pour vous maintenir dans votre zone cible. Cela sera répété tout au long du programme.

MODE 'PÉRIODE DE RELAXATION'

Après que vous avez terminé votre entraînement compté, la console affichera: "Période de relaxation". C'est pour vous faire savoir que votre programme s'est terminé. Vous êtes maintenant en période de et vous contrôlez la vitesse et l'élévation. Cela vous permet de vous détendre à votre propre rythme.

TERMINER LE PROGRAMME

Une fois que vous sentez que vous avez terminé votre période de relaxation, appuyez sur le bouton STOP et le tapis s'arrêtera.



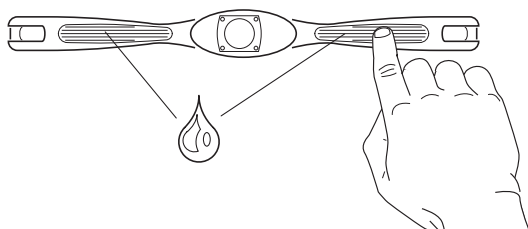
NOTES POUR VOTRE PROGRAMME D'ENTRAINEMENT DE RYTHME CARDIAQUE

- S'il n'y a aucun rythme cardiaque détecté, votre tapis roulant n'ajustera pas la vitesse ou l'élévation.
- Si le rythme cardiaque détecté est plus élevé que la zone cible de 10 BPM (battement par minute), la console va bipper et un message s'affichera sur l'écran pour vous prévenir.
- Si le rythme cardiaque détecté est plus élevé que la zone cible de 15 BPM (battement par minute), la console va bipper et un message s'affichera sur l'écran pour vous prévenir. Ce procédé se répétera jusqu'à ce que le rythme cardiaque soit réduit.
- Si le rythme cardiaque détecté est plus élevé que la zone cible de 15 BPM (battement par minute), le tapis va bipper et s'éteindre.

NOTE: A tout moment, les boutons de vitesse et d'élévation peuvent être utilisés par l'utilisateur.

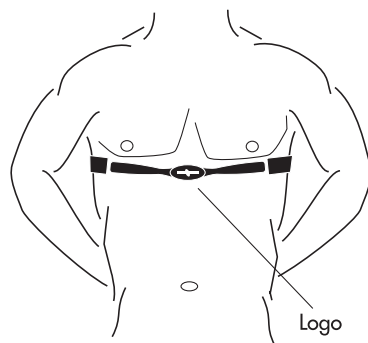
TRANSMETTEUR DE POITRINE SANS FIL

Avant de porter la sangle sur votre poitrine, humidifiez les deux coussinets de contacts en caoutchouc avec quelques gouttes d'eau et étalez-les avec vos doigts.



MISE EN PLACE DE LA SANGLE DU TRANSMETTEUR

Centrez la sangle du transmetteur juste sous la poitrine ou les muscles pectoraux, directement sur votre sternum avec le logo vers l'extérieur. Ajustez la longueur de la lanière élastique pour éviter qu'elle ne se balance ou ne glisse.



RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES D'ENTRAÎNEMENT AU RYTHME CARDIAQUE

Pour utiliser un programme d'entraînement au rythme cardiaque, il est important de déterminer votre zone de rythme cardiaque cible, en utilisant le tableau sur la page 37. Après avoir déterminé votre zone cible, vous devriez utiliser le mode MANUEL du tapis roulant pour voir si la zone cible que vous avez sélectionnée est correcte. Cela vous donnera une bonne base pour commencer votre entraînement de rythme cardiaque. S'il vous semble que votre zone cible est trop basse ou trop élevée, continuez à utiliser le tapis dans le mode MANUEL jusqu'à ce que vous vous sentiez confortable pendant votre entraînement ; vous pouvez ensuite commencer à utiliser votre entraînement de rythme cardiaque.

CIBLE DE RYTHME CARDIAQUE

La cible de rythme cardiaque est un pourcentage de votre rythme cardiaque maximum. La cible de rythme cardiaque va varier pour chaque individu, selon son âge, son niveau actuel de mise en forme et ses buts d'entraînement personnels. Le rythme cardiaque pendant l'exercice devrait se situer entre 55% et 85% de votre rythme cardiaque maximum. Comme point de référence, utilisez la formule de prédiction de rythme cardiaque maximum de (220 moins l'âge) pour déterminer votre zone d'entraînement de rythme cardiaque. Utilisez s'il vous plaît le tableau pour déterminer votre prédiction de cible de rythme cardiaque.

ZONES D'ENTRAÎNEMENT CIBLES 										
85%	178	170	161	153	144	136	127	119	110	102
75%	157	150	142	135	127	120	112	105	97	90
65%	136	130	123	117	110	104	97	91	84	78
55%	115	110	104	99	93	88	82	77	71	66
Pourcentage de votre rythme cardiaque maximum										
ÂGE	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

EXEMPLE:

Si vous êtes un homme de 30 ans, votre prévision de battement cardiaque maximum est 190, base sur la formule (220 moins l'âge).

$$220 - 30 = 190$$

Selon le tableau ci-dessus, votre zone d'entraînement de battement cardiaque est de 104 à 161, ce qui représente 55%-85% de 190.

PROGRAMMES SUR MESURE 1-5

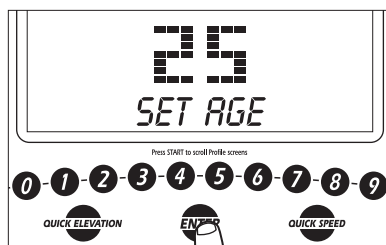
Vous pouvez arranger votre entraînement sur mesure, y compris le segment de temps, en créant votre propre programme dans 1-5. Adaptez à vos besoins chacun des 25 segments de temps en plus du segment de vitesse et d'élévation. Suivez les étapes ci-dessous pour régler votre programme sur mesure.

PROGRAMMER L'UTILISATEUR DES PROGRAMMES 1-5

Sélectionnez Sur Mesure 1 or Sur Mesure 5 en utilisant l'un ou l'autre des boutons fléchés. Appuyez sur ENTER.

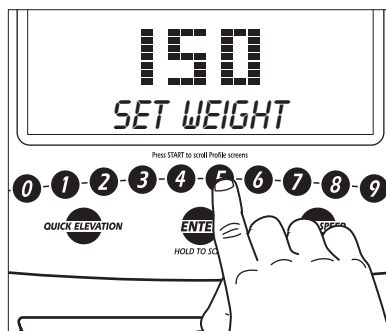
ENTRÉE DE L'ÂGE

Utilisez les boutons numérotés ou l'autre groupe de boutons fléchés pour entrer votre âge. Appuyez sur ENTER.



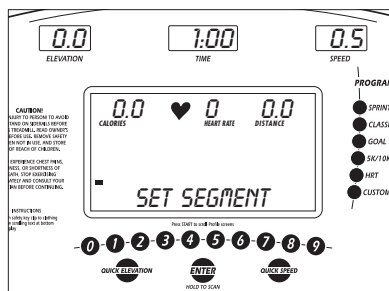
RÉGLER LE POIDS

Entrer votre poids permet d'ajuster les totaux pour les calories selon votre poids entré. Réglez votre poids en utilisant les boutons numérotés ou les boutons fléchés. Appuyez sur ENTER.



ENTRÉE D'UN TEMPS DE SEGMENT, DE L'ELEVATION ET DE LA VITESSE

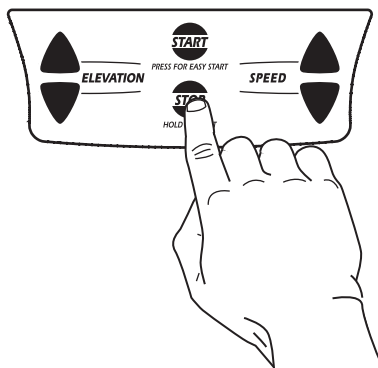
Pour programmer, appuyez sur ENTER. Choisissez le temps de segment en utilisant les boutons numérotés et l'élévation et la vitesse en utilisant les boutons fléchés. Appuyez sur ENTER.



SAUVEGARDER LES DONNÉES DU SEGMENT

Appuyez sur ENTER pour sauvegarder le temps, la vitesse, et l'élévation, puis continuer jusqu'à la colonne suivante.

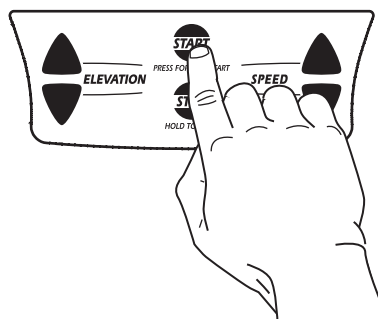
NOTE: Répétez l'entrée du temps de segment, la vitesse et l'élévation du segment jusqu'à ce que tous les 25 segments soient complets ou jusqu'à ce que vous soyez content de votre entraînement actuel. Appuyez sur STOP.



COMMENCER L'ENTRAÎNEMENT

Commencez à vous exercer dans votre nouveau programme sur mesure en appuyant sur le bouton START.

NOTE: Ce programme sera sauvegardé de façon permanente et pourra être reprogrammé en répétant les étapes ci-dessus et en pressant ENTER après avoir entré le poids.



MODE D'UTILISATEUR TECHNIQUE (DELUXE seulement)

Votre tapis roulant offre un mode d'utilisateur technique qui peut accéder à certaines données et aider à localiser une panne de votre tapis pour la régler. Le mode d'utilisateur technique est conçu pour que vous puissiez avoir accès à des fonctions qui n'affecteront pas des réglages importants du tapis. Pour avoir accès à ce mode, appuyez s'il vous plaît sur VITESSE DIMINUEE (SPEED DOWN) et ENTER pendant trois secondes, pendant n'importe quel moment de réglage de programme. Appuyez sur ENTER et l'écran des unités apparaîtra lorsque vous entrerez le mode technique d'utilisateur. Si les unités sont correctes, appuyez sur STOP. Pour accéder aux données, appuyez sur les boutons de VITESSE (SPEED) et ELEVATION pour parcourir les données et fonctions disponibles. Pour sélectionner une donnée/fonction, appuyez sur ENTER. Pour sauvegarder la donnée, appuyez sur ENTER jusqu'à ce que le tapis bip. Pour sortir, appuyez sur STOP.

UNITÉS

P6 représente les unités, anglaises ou métriques. Vous pouvez sélectionner cette configuration pour votre tapis. MI ou KM apparaît sur l'écran. Si c'est "MI", le tapis est configuré en unités anglaises (miles/mph); "KM" représente la configuration Métrique (kilomètres/kph). Appuyez sur les flèches VITESSE pour passer de l'anglais au système métrique. Pour sauvegarder la valeur modifiée, appuyez sur ENTER pour quelques secondes. Remarquez que changer d'unités n'affecte pas les valeurs enregistrées de poids et n'efface aucune valeur enregistrée par l'utilisateur des programmes. Changer d'unités peut aussi nécessiter que vous performiez votre propre calibrage.

TEMPS MAXIMUM

P7 représente le temps maximum; appuyez sur ENTER et le temps maximum s'affiche. C'est le temps maximum que le tapis affichera. Vous pouvez modifier ce temps en utilisant les boutons numérotés ou les flèches de VITESSE ou ELEVATION. Appuyez sur ENTER pour quelques secondes pour sauvegarder la nouvelle valeur.

POIDS PAR DEFAUT

P8 représente le poids par défaut. Appuyez sur ENTER et le poids s'affiche. Pour modifier le poids, appuyez sur les boutons numérotés ou les flèches de VITESSE. Pour sauvegarder le nouveau poids par défaut, appuyez sur ENTER quelques secondes avant de sortir. Si le type d'unités (MI ou KM) est modifié immédiatement avant, le poids devient 150 livres ou 68 kilos par défaut.

MODE D'UTILISATEUR TECHNIQUE (DELUXE seulement, suite)

TEMPS ACCUMULÉ

P9 représente le temps accumulé en heures. Pour sortir, appuyez sur STOP. L'information ne peut pas être modifiée.

DISTANCE ACCUMULÉE

P10 représente la distance accumulée, soit en miles soit en kilomètres. Pour sortir, appuyez sur STOP. Cette information ne peut pas être modifiée.

TEMPS DE PAUSE

P14 représente le temps de pause. Le temps de pause par défaut est de 5 minutes. Vous pouvez modifier le temps de pause de 20 secondes à 10 minutes. Vous pouvez modifier ce temps en utilisant les boutons numérotés ou les flèches de VITESSE et d'ELEVATION. Appuyez sur ENTER pour quelques secondes pour sauvegarder la nouvelle valeur.

TEMPS PAR DÉFAUT

P15 représente le temps du programme par défaut. La plupart des programmes ont un temps par défaut de 30 minutes. Vous pouvez modifier ce temps en utilisant les boutons numérotés ou les flèches de VITESSE et d'ELEVATION. Appuyez sur ENTER pour quelques secondes pour sauvegarder la nouvelle valeur.

ÂGE PAR DÉFAUT

P16 représente l'âge par défaut. Le temps par défaut pour le tapis roulant est de 40 ans. Vous pouvez modifier l'âge en utilisant les boutons numérotés ou les flèches de VITESSE et d'ELEVATION. Appuyez sur ENTER pour quelques secondes pour sauvegarder la nouvelle valeur.

POUR ARRÊTER LE DU BIP

P17 représente la mise en arrêt du bip. Vous pouvez arrêter le bip de la console en utilisant les flèches de VITESSE et d'ELEVATION pour sélectionner soit "0" (bip éteint) soit "1" (bip allumé). Appuyez sur ENTER quelques secondes pour sauvegarder la nouvelle valeur.

RÉGLAGE DE LA LANGUE

P18 représente la langue par défaut. La langue par défaut du tapis roulant est l'anglais. Vous pouvez modifier la langue en utilisant les boutons numérotés ou les flèches de VITESSE et d'ELEVATION. Appuyez sur ENTER pour quelques secondes pour sauvegarder la nouvelle valeur.

AUTO-CALIBRE (DELUXE seulement)

NE VOUS METTEZ PAS DEBOUT SUR LA CEINTURE LORSQUE VOUS UTILISEZ L'AUTO-CALIBRE!

Lorsque vous entrez la fonction, "AUTO" apparaît sur l'écran. Pour commencer l'auto-calibre, appuyez sur START. Le tapis roulant va fonctionner à partir d'une vitesse minimale et maximale et une inclinaison maximale ; cela prendra de trois à cinq minutes. Laissez le tapis réaliser cette fonction complètement avant de sortir du mode technique.

L'élévation en unités ou l'élévation en % apparaît sur la fenêtre de gauche. La valeur de modulation de largeur d'impulsions ou de vitesse apparaît dans la fenêtre de droite. «FIN» ("END") apparaîtra sur l'écran quand l'auto-calibre sera terminé. Quand l'auto-calibre est terminé, le tapis roulant reviendra à l'écran de démarrage.

SORTIE DU MODE D'UTILISATEUR TECHNIQUE

P21 représente le mode de sortie. Lorsque vous appuyez sur ENTER pour sélectionner la fonction, la console redémarre, retournant au réglage de programme.

MODE D'UTILISATEUR TECHNIQUE (SIMPLE seulement)

Votre tapis roulant offre un mode d'utilisateur technique qui peut accéder à certaines données et aider à localiser une panne de votre tapis pour la régler. Le mode d'utilisateur technique est conçu pour que vous puissiez avoir accès à des fonctions qui n'affecteront pas des réglages importants du tapis. Pour avoir accès à ce mode, appuyez s'il vous plaît sur VITESSE DIMINUEE (SPEED DOWN) et ENTER pendant trois secondes, pendant n'importe quel moment de réglage de programme. Quand il est en mode d'utilisateur, «USER» (utilisateur) est affiché dans la fenêtre de données. Appuyez sur ENTER. Utilisez l'un des groupes de boutons pour avoir accès aux données et fonctions disponibles. Appuyez sur ENTER pour sélectionner la donnée/ fonction. Pour sauvegarder les données, appuyez sur ENTER jusqu'à ce que le tapis bipe. Pour sortir, appuyez sur STOP.

MODE D'UTILISATEUR TECHNIQUE (SIMPLE seulement, suite)

UNITÉS

P6 représente les unités, anglaises ou métriques. Vous pouvez sélectionner cette configuration pour votre tapis. Quand vous entrez P6, une grande fenêtre montre le nombre du modèle et une petite fenêtre montre les unités. Un nombre pair représente les unités anglaises (miles/ mph) et un nombre impair représente les unités métriques (kilomètres/ kph). Vous pouvez changer le nombre en utilisant les boutons fléchés de VITESSE. Pour sauvegarder la valeur modifiée, appuyez sur ENTER pour quelques secondes.

TEMPS MAXIMUM

P7 représente le temps maximum pour lequel le tapis peut être utilisé. (montré en minutes : secondes). Utilisez les boutons numérotés ou les flèches de VITESSE ou ELEVATION pour changer le temps. Pour sauvegarder la nouvelle valeur, Appuyez sur ENTER pour quelques secondes jusqu'à ce qu'il y ait deux bips.

POIDS PAR DÉFAUT

P8 représente le poids par défaut. Vous pouvez changer cette configuration pour votre tapis roulant. Pour modifier le poids, appuyez sur les boutons numérotés ou les flèches de VITESSE. Pour sauvegarder le nouveau poids par défaut, appuyez sur ENTER quelques secondes jusqu'à ce qu'il y ait deux bips.

TEMPS ACCUMULÉ

P9 représente le temps accumulé en heures. Pour sortir, appuyez sur STOP. L'information ne peut par être modifiée.

DISTANCE ACCUMULÉE

P10 représente la distance accumulée, soit en miles soit en kilomètres. Cette information peut être lue seulement ; les données ne peuvent pas être modifiées.

MODE D'UTILISATEUR TECHNIQUE (*SIMPLE seulement, suite*)

TEMPS DE PAUSE

P14 représente le temps de pause. Le temps de pause par défaut est de 5 minutes. Vous pouvez modifier le temps de pause de 20 secondes à 10 minutes. Vous pouvez modifier ce temps en utilisant les boutons numérotés ou les flèches de VITESSE et d'ELEVATION. Appuyez sur ENTER pour quelques secondes pour sauvegarder la nouvelle valeur

TEMPS PAR DÉFAUT

P15 représente le temps du programme par défaut. Vous pouvez modifier ce temps en utilisant les boutons numérotés ou les flèches de VITESSE et d'ELEVATION. Appuyez sur ENTER pour quelques secondes pour sauvegarder la nouvelle valeur.

AUTO-CALIBRE (*SIMPLE seulement*)

NE VOUS METTEZ PAS DEBOUT SUR LA CEINTURE LORSQUE VOUS UTILISEZ L'AUTO-CALIBRE!

Apparaît dans la fenêtre de données pour la fonction d'auto-calibration. Pour commencer l'auto-calibre, appuyez sur START. Le tapis roulant va fonctionner à partir d'une vitesse et d'une inclinaison minimales et maximales; cela prendra de trois à cinq minutes. «FIN» ("END") apparaîtra sur l'écran quand l'auto-calibre sera terminé. Le tapis roulant va redémarrer et revenir à l'écran de démarrage.

SORTIE DU MODE D'UTILISATEUR TECHNIQUE

P16 représente le mode de sortie. Lorsque vous appuyez sur ENTER pour sélectionner une fonction, la console redémarre et revient à l'écran de démarrage.

QUESTIONS FRÉQUENTES POUR LE TAPIS ROULANT

Q: Est-ce que les bruits que fait mon tapis roulant sont normaux?

R: Tous les tapis roulant produisent un certain bruit assourdissant à cause de la courroie parcourant les rouleaux. Ce bruit s'atténuera au cours du temps, bien qu'il se puisse qu'il ne disparaisse par complètement. Avec l'usage, la courroie va s'étendre, ce qui aidera la courroie à parcourir son chemin de façon plus régulière. Il peut sembler qu'un tapis soit plus sonore qu'un autre. Il y a beaucoup de raisons à cela et cela n'est pas nécessairement lié à un défaut.

Q: Pourquoi est-ce que le tapis que l'on m'a livré est plus bruyant que celui du magasin?

R: Tous les appareils de mise en forme semblent moins bruyants dans une grande salle d'exposition parce qu'il y a généralement moins de bruits de fond que chez vous. Cela est dû à de multiples différences acoustiques. Un certain nombre de précautions peuvent être prises pour réduire le bruit. Un morceau de caoutchouc lourd peut par exemple aider à réduire la réverbération à travers le sol. Et finalement, si un appareil de mise en forme est placé près d'un mur, il y aura plus de bruit réfléchi.

Q: A quel moment dois-je m'inquiéter du bruit?

R: Pour autant que les bruits de votre tapis ne soient pas plus bruyants que les tons d'une voix de conversation, cela est considéré comme un bruit normal. Si votre tapis est plus bruyant que cela, vous pouvez appeler un technicien du service d'assistance. Un diagnostic initial peut parfois être fait au téléphone.

DÉPANNAGE DE VOTRE TAPIS ROULANT

Nos tapis sont conçus pour être fiables et faciles d'emploi. Si, cependant, vous avez un problème, ces étapes pour localiser les pannes peuvent en indiquer la cause.

PROBLÈME: La console ne s'allume pas.

SOLUTION: Vérifier pour être sûr que le tapis est connecté à une prise qui fonctionne et que le tapis est en marche.

PROBLÈME: Le circuit interne de freins trébuche très souvent, en s'éteignant sans raison apparente.

SOLUTION: Il n'a plus assez de cire de lubrification sur la plate-forme et elle doit être remplacée; contactez votre fournisseur de VISION FITNESS.

PROBLÈME: Le tapis s'éteint lorsqu'on l'élève.

SOLUTION: Vérifiez que la prise de courant ne soit pas étirée au point que lorsque le tapis est élevé la corde se retire de la prise au mur.

PROBLÈME: La courroie de course ne reste pas centrée lorsque vous marchez ou courez dessus.

SOLUTION: Vérifiez le tapis roulant afin qu'il soit au niveau.

SOLUTION: La courroie de course est desserrée, la tension doit être ajustée (référez-vous aux procédures de la page 48).

PROBLÈME: La courroie bouge de quelques millimètres mais ne touche pas le rail latéral.

SOLUTION: Il n'y a rien de mal, tout est normal et ne causera aucun dégât.

PROBLÈME: Un message d'erreur apparaît. Un message d'erreur est désigné par la lettre "E" et un nombre (par ex. "E5").

SOLUTION: Contactez votre fournisseur de VISION FITNESS.

NOTE: Si les étapes ci-dessus ne remédient pas au problème, arrêter de vous en servir, éteignez le courant et contactez votre fournisseur de VISION FITNESS.

LOCALISER ET RÉGLER LES PANNES DE VOTRE CEINTURE PECTORALE DE RYTHME CARDIAQUE

PROBLÈME: Aucune lecture de pouls n'apparaît.

SOLUTION: Il se peut qu'il y ait une mauvaise connexion entre les détecteurs tactiles et la peau; humidifiez les coussinets des électrodes détectrices.

SOLUTION: Le transmetteur n'est pas positionné correctement ; repositionnez la ceinture pectorale.

SOLUTION: Vérifiez que la distance entre le transmetteur et le récepteur ne dépasse pas la distance recommandée de 90 centimètres.

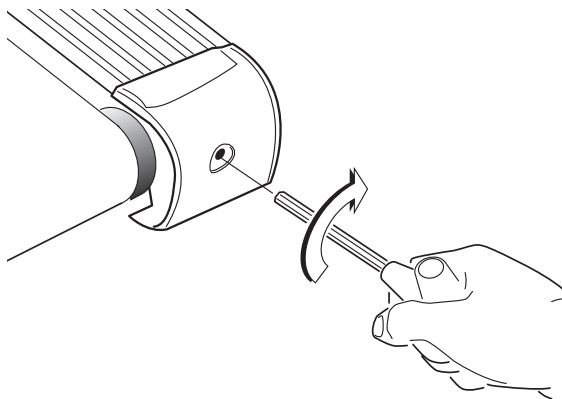
PROBLÈME: Le battement du pouls est erroné.

SOLUTION: La ceinture pectorale est trop lâche; réajustez selon les directions.

NOTE: Il est possible que les contrôles de rythme cardiaque ne fonctionnent pas correctement pour certaines personnes pour plusieurs raisons. Il est possible qu'il faille expérimenter avec l'ajustement et la position des ceintures pectorales. Les interférences de sources extérieures telles que les ordinateurs, les moteurs, les barrières électriques pour chien les systèmes de sécurité de la maison, les télécommandes, les lecteurs de CDs, les lumières fluorescentes, etc. peuvent causer problèmes pour les contrôles de rythme cardiaque.

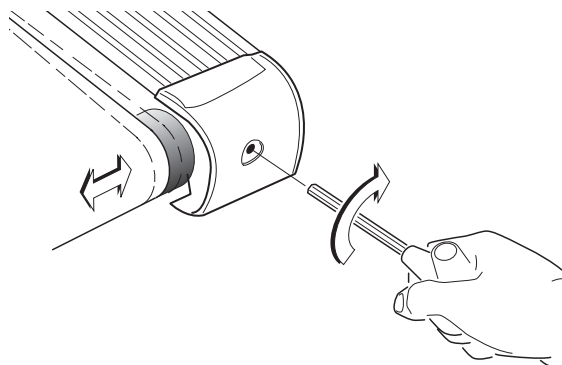
TENDRE LA COURROIE

Si la courroie glisse quand elle est utilisée, utilisez la clef à écrou Allen de 8mm fournie pour tourner les écrous de tensions gauches et droits dans les sens des aiguilles d'une montre quart de tour par quart de tour jusqu'à ce que la courroie ne glisse plus.



CENTRER LA COURROIE

Faites fonctionner la courroie à une vitesse de 2.0 miles par heure. Si la courroie de tapis roulant est trop éloignée sur le côté droit, utilisez la clef à écrou Allen de 8mm pour faire tourner d'un quart de tour à la fois et dans le sens d'une aiguille d'une montre l'écrou de tension droit, jusqu'à ce que la courroie reste centrée lorsqu'elle est utilisée. Si la courroie de tapis roulant est trop éloignée sur le coté gauche, tournez l'écrou de tension gauche d'un quart de tour à la fois et dans le sens d'une aiguille d'une montre jusqu'à ce que la courroie reste centrée lorsqu'elle est utilisée.



ENTRETIEN PRÉVENTIF

Voilà plusieurs conseils pour prendre soin de votre tapis roulant VISION FITNESS. Le lieu où se trouve votre tapis roulant est important pour l'entretenir comme il le faut. Trouvez un lieu où la poussière et la saleté ne s'accumulent pas facilement. Un environnement propre peut aider à prolonger la vie et améliorer la performance de votre tapis.

NETTOYAGE DU TAPIS

IMPORTANT: Avant le nettoyage, assurez-vous d'éteindre et de débrancher le tapis roulant.

- Après chaque utilisation, passez un coup d'éponge sur la transpiration la console et les surfaces du tapis.
- Chaque semaine, nettoyez les surfaces du tapis, y compris la console, la protection du moteur et les rails sur le côté en utilisant un tissu humide. N'utilisez pas de produits solvants car ils pourraient endommager le tapis.
- Chaque semaine, passez l'aspirateur autour de et sous la console.

INSPECTION TRIMESTRIELLE

- Tous les trois mois, vérifiez que l'assemblage soit bien serré et vérifiez que les écrous soient aussi correctement serrés.
- Tous les trois mois, vérifiez la prise de courant.

CIRE POUR LA PLATE-FORME

Les tapis de VISION FITNESS ont une plate-forme lubrifiée en phénol, et il se peut qu'elle n'ait jamais besoin d'entretien. Cependant, la plate-forme est une partie qui peut s'user et, lorsqu'elle est beaucoup utilisée ou dans certains environnements, la cire lubrifiante peut s'user. Pour maximiser la vie du tapis, on peut facilement réappliquer de la cire sur les plates-formes.

Aucune cire n'est requise pour la première année d'utilisation. Après un an, il est recommandé de cirer la plate-forme une fois tous les six mois. Cela augmentera la performance et la vie du tapis. Le poids peut avoir un impact sur la façon dont la cire s'utilise sur la plate-forme. Un utilisateur plus lourd (exemple : 250 livres ou plus lourd) devra peut-être utiliser de la cire plus fréquemment. Courir sur la cire plus vite que la marche également. Demandez conseil à votre fournisseur de VISION FITNESS pour l'entretien du tapis roulant.

GARANTIE LIMITEE A L'USAGE DOMESTIQUE*

VISION FITNESS étend la garantie suivante exclusive, garantie dont on ne peut bénéficier que dans l'usage de l'appareil chez soi, pour des besoins résidentiels et non commerciaux uniquement. Toute autre utilisation de l'appareil annulera cette garantie.

VISION FITNESS étend par le présent document les garanties suivantes et limitées des éléments suivants de l'appareil, pour la période de temps indiquée :

CHASSIS – GARANTIE A VIE VISION FITNESS garantit le cadre contre les défauts de fabrication et les matériaux pour la durée de vie du produit, tant que le propriétaire original reste en sa possession.

MOTEUR – GARANTIE A VIE VISION FITNESS garantit le moteur contre les défauts de fabrication et les matériaux pour la durée de vie du produit, tant que le propriétaire original reste en sa possession.

PIÈCES ÉLECTRONIQUES– CINQ ANS VISION FITNESS garantit les éléments électroniques et les pièces originales (autre que les freins magnétiques ECB) contre les défauts de fabrication et les matériaux pour une durée de deux ans à compter de la date originale d'achat, tant que le propriétaire original reste en sa possession.

MAINTENANCE – UN AN VISION FITNESS couvrira les coûts de maintenance pour la réparation de l'appareil pour une période d'un an à compter de la date originale d'achat, tant que le propriétaire original reste en sa possession.

*Limited Home-Use Warranty valid only in North America.

REMÈDE EXCLUSIF

Le remède exclusif pour chacune des garanties mentionnées plus haut seront la réparation ou le remplacement de la pièce défective, ou l'offre de main d'œuvre pour réparer quelque défaut que ce soit, à condition que la main d'œuvre soit limitée à un an. Toute maintenance devrait être fournie par le fournisseur local qui a vendu le produit, et le produit doit être situé dans la région de service du fournisseur. Les produits situés hors de la région de service ne seront pas couverts par la garantie de maintenance.

GARANTIE LIMITEE A L'USAGE DOMESTIQUE (suite)

EXCLUSIONS ET LIMITATIONS

Cette garantie s'applique seulement au propriétaire original et n'est pas transférable. Cette garantie est limitée expressément à la réparation ou au remplacement d'un cadre défectif, des freins magnétiques ECB, des composants électronique ou des pièces défectives et est le seul remède de la garantie. La garantie ne couvre pas l'usage ou l'usure normale, l'assemblage ou la maintenance impropres, ou l'installation des pièces ou accessoires non compatibles ou non destinés au produit de mise en forme comme il a été vendu. La garantie ne couvre pas le fait de ne pas avoir suivi les instructions et les mises en garde du guide d'utilisateur, ou fait de ne pas apporter un entretien raisonnable et nécessaire. La garantie ne s'applique pas aux dégâts ou aux défaillances causés par un accident, le mauvais traitement, la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, ni de la négligence.

VISION FITNESS ne saurait être responsable pour les dégâts accidentels en résultant. Les pièces et les composants électroniques reconditionnés en condition de 'comme neufs' par VISION FITNESS ou par ces vendeurs peuvent parfois être fournis comme pièces de remplacement de garantie et remplissent les termes de la garantie. Toute pièce de remplacement de garantie sera garantie pour le temps restant du terme de garantie original.

VISION FITNESS dénie expressément toutes les autres garanties, exprimées ou sous-entendues, y compris, mais sans y être limité, toutes les garanties de mise en forme pour une raison particulière ou de marchandage. Cette garantie vous donne des droits légaux spécifiques, et vos droits peuvent varier d'état en état.

GARANTIE D'ENREGISTREMENT

Votre carte de garantie doit être complète et envoyée à VISION FITNESS avant que toute réclamation de garantie ne puisse être assurée. Vous pouvez aussi vous enregistrer à travers notre site internet www.visionfitness.com. A l'intérieur de la carte de garantie ci-jointe, vous trouverez un questionnaire réservé à la clientèle. Le soin que vous prenez à compléter le questionnaire nous sera très précieux à l'avenir. Les commentaires et les suggestions sont toujours les bienvenues.

Nous sommes certains que vous allez aimer votre nouveau produit de mise en forme. Merci d'avoir choisi un produit de VISION FITNESS.

DÉVELOPER UN PROGRAMME DE MISE EN FORME

En achetant cette pièce d'exercice de VISION FITNESS, vous vous êtes engagé(e) à faire de l'exercice et vous avez maintenant l'aisance de pouvoir vous entraîner chez vous. Votre nouvel équipement offre la flexibilité d'exercer à n'importe quelle heure qui vous convient le mieux. Il sera plus facile de maintenir un programme d'exercice consistant qui vous aidera à accomplir vos buts de mise en forme.

ATTEINDRE VOS BUTS DE MISE EN FORME

Une étape importante pour développer un programme de mise en forme sur le long-terme est de déterminer vos objectifs. Votre objectif premier est-il de perdre du poids? D'améliorer la tonicité de vos muscles? De limiter le stress? De vous préparer pour votre emploi du temps de courses à pied au printemps? Savoir quels sont vos objectifs vous aidera à développer vos buts personnels dans des termes précis et mesurables, dans des périodes de temps spécifiques. Des exemples de ces buts peuvent inclure:

- Une diminution de votre tour de poitrine de 6 centimètres au cours des deux mois à venir.
- Participer à la course à pied locale de 5 kilomètres cet été
- Faire un exercice cardio-vasculaire de 30 minutes au moins cinq fois par semaine.
- Améliorer votre temps de course de deux minutes au cours de l'année suivante.
- Passer de marcher pendant un mile à le faire en courant au cours des trois prochains mois

Plus le but est précis, plus il est facile d'en suivre la progression. Si vos buts sont des buts de long-terme, divisez-les en segments mensuels et hebdomadaires. Les buts au long-terme peuvent perdre certains de leurs bénéfices motivationnels. Les buts au court-terme sont plus faciles à atteindre et vous permettront de voir le progrès que vous accomplissez. Chaque fois que vous atteignez un objectif, il est important que vous vous en donniez un autre. Cela vous amènera à un mode de vie plus sain et vous procurera la motivation dont vous avez besoin pour aller de l'avant.

SUIVRE VOS PROGRÈS

Maintenant que vous vous êtes donné(e) des objectifs, il est temps de les mettre sur papier et de mettre au point un emploi du temps d'exercice qui vous aidera à les atteindre. Tenir un journal de mise en forme vous aidera à rester motivé (e) et à savoir où vous êtes en termes d'objectifs à atteindre. Alors que le temps passe, vous pourrez revenir en arrière et mesurer avec fierté les progrès accomplis. Voir la fin de cette section pour des tableaux d'entrée hebdomadaire ou annuelle pour entrer vos exercices. Copiez ces tableaux d'entrée pour votre propre journal de mise en forme.

DIRECTIONS POUR LES EXERCICES

ECHAUFFEMENT

Une activité d'échauffement devrait être une activité aérobique progressive qui utilise les muscles que vous allez utiliser pendant votre entraînement. Il n'y a pas d'intensité d'échauffement prédéfinie. Un échauffement typique produira une petite quantité de transpiration, mais ne devrait pas vous fatiguer. L'intensité et le niveau d'exercice affecteront la durée de votre échauffement, mais 5-10 minutes est recommandé habituellement.

DUREE DE L'EXERCISE

Une question fréquente est souvent: "De combien d'exercice ai-je besoin?" Nous recommandons les directions suivantes, mises en place par le American College of Sports Medicine (ACSM) pour une activité aérobique saine.

- Faites de l'exercice trois à cinq fois par semaine.
- Echauffez-vous pendant cinq à 10 minutes avant l'activité aérobique.
- Restez actif pendant votre exercice pendant 30 à 45 minutes.
- Diminuez progressivement l'intensité de votre entraînement, puis étirez vous pour vous refroidir pendant les 10 dernières minutes. Si perdre du poids est votre objectif principal, prenez part à une activité aérobique au moins 30 minutes pendant 5 jours chaque semaine.

INTENSITÉ DE L'EXERCISE

La question posée suivante est: "à quel niveau de difficulté dois-je m'entraîner?" Pour tirer au maximum profit des bénéfices cardio-vasculaires de votre entraînement, il est nécessaire de faire de l'exercice dans une gamme d'intensité recommandée. Nous vous recommandons de contrôler votre battement cardiaque au cours de l'exercice. Reportez-vous à la page 37 s'il vous plait pour le tableau de cible de rythme cardiaque.

UNE MISE EN FORME ÉQUILBRÉE

Bien que l'exercice cardiovasculaire été la méthode principale de mise en forme depuis de nombreuses années, elle ne devrait pas être la seule méthode. Entraîner sa force et entraîner sa flexibilité est devenu de plus en plus populaires alors que l'exercice s'est développé. Incorporer un entraînement de force et de flexibilité dans votre programme d'exercice actuel vous apportera l'équilibre dont vous avez besoin pour améliorer votre performance athlétique, réduire votre susceptibilité aux blessures, augmenter votre taux de métabolisme, augmenter votre densité osseuse, et atteindre vos buts plus rapidement.

ENTRAÎNEMENT DE VOTRE FORCE

Entraîner sa force était autrefois une activité réservée aux jeunes hommes uniquement. Cela a changé avec les avancées de la recherche scientifique sur l'entraînement de la force au cours des vingt dernières années environ. La recherche a prouvé qu'après 30 ans, nous commençons à perdre de la masse musculaire si nous n'incorporons un entraînement pour notre force à notre programme d'exercice. Avec cette diminution de masse musculaire, notre capacité à brûler des calories diminue, notre capacité physique à travailler diminue et notre susceptibilité aux blessures augmente.

La bonne nouvelle est qu'avec un programme d'entraînement de force approprié, nous pouvons maintenir et même augmenter nos muscles avec l'âge. Un bon programme d'entraînement de force travaillera les groupes de muscles du haut et du bas du corps. Il y a beaucoup d'options de disponibles pour l'entraînement de force, y compris : le yoga, les pilâtes, des machines sélectionnées, des poids, les balles stabilisantes ou les balles de médecine, les tubes d'exercice et les exercices de poids pour n'en nommer que quelques-uns.

FRÉQUENCE: Deux à trois jours par semaine.

VOLUME: Un de ces trois groupes consistant de 8 à 12 répétitions.

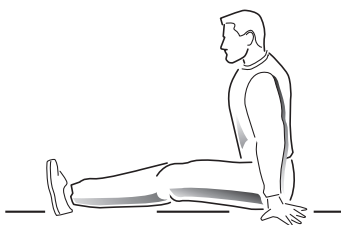
ÉTIREMENT

L'entraînement à la flexibilité n'est pas aussi souvent associé avec la mise en forme que l'exercice cardiovasculaire ou l'exercice de force, mais il est tout aussi important. Un bon programme d'étirement vous aidera à maintenir votre flexibilité des hanches et du bas du dos. Une personne souple sera moins susceptible de se blesser dans des activités communes telles que tendre la main, pivoter ou se tourner ou dans des activités moins communes comme le tournoi annuel et softball.

Avant de vous étirer, prenez quelques minutes pour échauffer vos muscles parce que l'étirement d'un muscle froid peut causer une blessure. Commencez votre étirement lentement, en expirant en étirant doucement le muscle. Essayez de maintenir chaque étirement pendant 15 à 30 secondes. Ne sautez pas lorsque vous vous étirez. Maintenir un étirement un certain temps réduit les chances de blessure. Ne poussez pas vos muscles trop loin. Si cela fait mal, lâchez la pression. Voilà quelques étirements que vous pouvez incorporer à votre programme d'exercice:

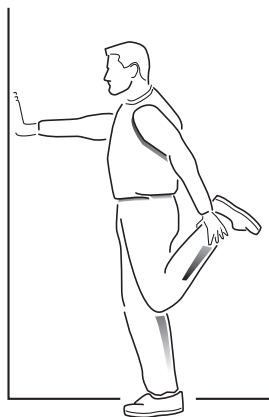
TOUCHEZ VOTRE DOIGT DE PIED EN ETANT ASSIS(E)

Assoyez-vous sur le sol avec vos jambes jointes et droites en face de vous. Ne bloquez pas vos genoux. Étendez vos doigts vers vos doigts de pied, en expirant. Maintenez pour 15 à 30 secondes. Revenez à la position de départ, et répétez si nécessaire.



ÉTIREMENT DEBOUT DES QUADRICEPS

En utilisant un mur pour votre équilibre, saisissez votre cheville gauche avec votre main gauche et maintenez pour un étirement. Votre genou devrait être pointé vers le sol. Maintenez pour 15 à 30 secondes. Répétez avec la jambe droite, et continuez à alterner si nécessaire.



ÉTIREMENT DEBOUT DU MOLLET

En vous tenant debout à environ un mètre du mur.

Faites un pas vers votre pied droit. Placez vos mains sur le mur en face de vous. Courbez votre jambe droite lentement, en utilisant votre mouvement pour contrôler l'étirement de votre mollet gauche.

Votre talon gauche devrait rester sur le sol. Ramenez-vous lentement à la position de départ et changez de jambes. Répétez si nécessaire.



Week #

Weekly Goals: _____

Scheduled Workout Time: _____

Reward: _____

Day	Date	Workload Level	Exercise Time	Distance	Comments
Sunday					
Monday					
Tuesday					
Wednesday					
Thursday					
Friday					
Saturday					
Totals					

Week #

Weekly Goals: _____

Scheduled Workout Time: _____

Reward: _____

Day	Date	Workload Level	Exercise Time	Distance	Comments
Sunday					
Monday					
Tuesday					
Wednesday					
Thursday					
Friday					
Saturday					
Totals					

Week #

Weekly Goals: _____

Scheduled Workout Time: _____

Reward: _____

Day	Date	Workload Level	Exercise Time	Distance	Comments
Sunday					
Monday					
Tuesday					
Wednesday					
Thursday					
Friday					
Saturday					
Totals					

Week #

Weekly Goals: _____

Scheduled Workout Time: _____

Reward: _____

Day	Date	Workload Level	Exercise Time	Distance	Comments
Sunday					
Monday					
Tuesday					
Wednesday					
Thursday					
Friday					
Saturday					
Totals					

January

<i>Week</i>	<i>Minutes</i>	<i>Distance</i>
1		
2		
3		
4		
5		
Totals		
Reward		

February

<i>Week</i>	<i>Minutes</i>	<i>Distance</i>
1		
2		
3		
4		
5		
Totals		
Reward		

March

<i>Week</i>	<i>Minutes</i>	<i>Distance</i>
1		
2		
3		
4		
5		
Totals		
Reward		

April

<i>Week</i>	<i>Minutes</i>	<i>Distance</i>
1		
2		
3		
4		
5		
Totals		
Reward		

May

<i>Week</i>	<i>Minutes</i>	<i>Distance</i>
1		
2		
3		
4		
5		
Totals		
Reward		

June

<i>Week</i>	<i>Minutes</i>	<i>Distance</i>
1		
2		
3		
4		
5		
Totals		
Reward		

July

Week	Minutes	Distance
1		
2		
3		
4		
5		
Totals		
Reward		

August

Week	Minutes	Distance
1		
2		
3		
4		
5		
Totals		
Reward		

September

Week	Minutes	Distance
1		
2		
3		
4		
5		
Totals		
Reward		

October

Week	Minutes	Distance
1		
2		
3		
4		
5		
Totals		
Reward		

November

Week	Minutes	Distance
1		
2		
3		
4		
5		
Totals		
Reward		

December

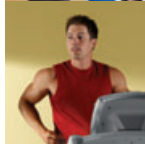
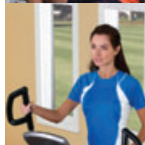
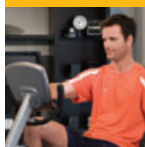
Week	Minutes	Distance
1		
2		
3		
4		
5		
Totals		
Reward		

confortable

fiable

simple

*it all
starts
with a
vision*



500 South CP Avenue ■ P.O. Box 280 ■ Lake Mills, WI 53551
Numéro gratuit aux Etats-Unis 800.335.4348 ■ téléphone 920.648.4090 ■ fax 920.648.3373
www.visionfitness.com

©2008 Vision Fitness. Tous droits réservés. Advanced Smart-Matrix, Cambridge Motor Works, Cool-Weave, HIRT, Smart-Matrix, et SPRINT 8 sont brevetés par Vision Fitness.
Peut être couvert par des brevets ou des attentes de brevet:
US 6273843, US 7104930, TW 586429, CN 03206094.7
10.08 Part #ZMS1000474
OM18.73PRD
REV1