



MANUEL DU PROPRIÉTAIRE



S7100

EXERCISEUR – SUSPENSION ELLIPTICAL™

Célébrations pour votre achat d'un VISION FITNESS Exerciseur – Suspension Elliptical™. Vous venez de franchir la première étape afin d'entreprendre votre nouveau programme d'entraînement. Vous possédez maintenant un outil incroyable pouvant vous aider à atteindre les objectifs d'entraînement que vous vous serez fixés. Une utilisation régulière vous permettra d'améliorer considérablement votre qualité de vie de différentes façons... Voici, rapidement, quelques bienfaits de l'exercice physique:

- Perte de poids
- Un cœur en santé
- Meilleur tonus musculaire
- Augmentation de l'énergie quotidienne
- Réduction considérable de votre niveau de stress
- Aide à contrer l'anxiété et la dépression
- Amélioration de la confiance personnelle

La clé pour atteindre ces bienfaits est, tout simplement, de développer une habitude d'entraînement et d'y adhérer quotidiennement. Votre routine doit maintenant inclure quelques minutes par jours d'exercice physique. Votre nouvel Exerciseur – Suspension Elliptical™ vous permettra d'éviter les excuses auxquelles nous faisons tous face lorsque vient le temps d'entreprendre un entraînement. La pluie, la neige, le manque de temps ne pourront plus jamais entrer en conflit avec votre entraînement. Maintenant, vous pouvez vous entraîner dans le confort de votre foyer. Le présent manuel du propriétaire vous offre des informations de bases pour vous aider à partir du bon pied. En ayant une connaissance plus complète de votre produit, votre degré de motivation sera renforcé, et par le fait même cela facilitera la réalisation de vos objectifs.

Tout service et entretien sur votre Exerciseur – Suspension Elliptical™ VISION FITNESS devrait être fait par votre détaillant autorisé VISION FITNESS. Veuillez contacter votre détaillant ou le service technique si jamais le service s'avérait nécessaire. Si un problème ne peut être réglé par votre détaillant, veuillez communiquer avec nous:

VISION FITNESS
Ph: 1.800.335.4348
www.visionfitness.com

Table of Contents

S7100

MESURES DE SÉCURITÉ	4
ALIMENTATION ÉLECTRIQUE.....	5
ASSEMBLAGE ET POSITIONNEMENT....	6
ALIMENTATION ÉLECTRIQUE, DÉPLACEMENT ET MISE À NIVEAU	7
CAPTEURS CARDIAQUES	8
ÉLÉVATION VARIABLE.....	9

DELUXE

CONSOLE

APERÇU DE LA CONSOLE.....	10
CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE...	11
APERÇU DES PROGRAMMES	13
UTILISER LES PROGRAMMES	15
UTILISER LE PROGRAMME SPRINT 8.....	17
MODE INGÉNIERIE.....	18

PREMIER

CONSOLE

APERÇU DE LA CONSOLE.....	20
CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE...	21
APERÇU DES PROGRAMMES	24
UTILISER LES PROGRAMMES	30
UTILISER LE PROGRAMME SPRINT 8.....	32
UTILISER LES PROGRAMMES PERSONALISÉS	33
UTILISER LES PROGRAMMES HRT.....	34
UTILISER LA COURROIE TÉLÉMÉTRIQUE.....	35
MODE INGÉNIERIE.....	36

GÉNÉRAL

ENTRETIEN PRÉVENTIF	37
DÉPANNAGE.....	38
DÉPANNAGE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE.....	39
GARANTIE RÉSIDENIELLE	40
PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT.....	42
PARAMÈTRES D'ENTRAÎNEMENT.....	43
CIBLES D'ENTRAÎNEMENT CARDIAQUE.....	44
FITNESS ÉQUILIBRÉ.....	45

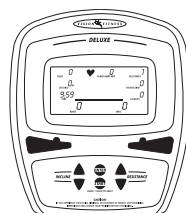
S7100

DELUXE

PREMIER

GÉNÉRAL

OPTIONS DISPONIBLES POUR LA CONSOLE:



DELUXE



PREMIER

POIGNÉES DU SYSTÈME DE
MOUVEMENT COMBINÉ

CONSOLE

PÉDALES



STABILISATEUR AVANT ET
ROUES DE TRANSPORT

S7100

EXERCISEUR – SUSPENSION ELLIPTICAL™

S7100

3

MESURE DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

GARDER CES MESURES

Lorsque vous utilisez un appareil électrique, quelques précautions devraient être observées. Lisez les informations suivantes avant d'utiliser votre produit VISION FITNESS.

ATTENTION! Pour réduire les risques de brûlures, de feu, d'électrocution ou de blessure aux utilisateurs:

- Utiliser cet appareil d'exercice comme indiqué dans le présent manuel du propriétaire. N'ajouter aucun accessoire qui n'est pas recommandé par le fabricant.
- Ne jamais insérer ou introduire d'objets dans les ouvertures.
- Ne jamais retirer les caissons de l'elliptique en suspension™. Le service devrait être réalisé seulement par un détaillant autorisé de VISION FITNESS.
- Si votre elliptique en suspension™ a été submergé dans l'eau ou si le cordon d'alimentation est endommagé, retournez votre unité chez votre détaillant pour une mise au point ou une réparation.
- Garder le cordon d'alimentation loin des surfaces ou des objets chaud.
- Ne placez jamais votre elliptique en suspension™ où la température ne peut pas être contrôlée, telle qu'un garage, un solarium, une piscine intérieure, salle de bain, abri de voiture ou à l'extérieur. Aller à l'encontre de cette règle peut annuler la garantie.
- Toujours fermer l'interrupteur à l'arrière de l'unité avant de débrancher le cordon d'alimentation.
- Utiliser seulement le cordon d'alimentation de VISION FITNESS pour faire fonctionner votre elliptique en suspension™.
- 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.
- Toujours débrancher votre elliptique en suspension™ avant de le déplacer ou de le nettoyer.
- Cet elliptique en suspension™ est conçu pour des utilisateurs ayant un poids maximum de 300 lb. Aller à l'encontre de cette règle peut annuler la garantie.
- Toujours débrancher votre elliptique en suspension™ avant de le déplacer. Pour le nettoyer, utiliser un linge propre et un peu d'Eau savonneuse. Ne jamais utiliser des produits (voir l'onglet ENTRETIEN)
- toujours maintenir les pédales propres et sèches pour une sécurité maximum.
- Ne jamais tourner les pédales avec les mains.
- Cet elliptique en suspension™ est conçu pour une utilisation résidentielle seulement. Ne jamais utiliser cet appareil dans un environnement commercial ou institutionnel. Aller à l'encontre de cette règle peut annuler la garantie.
- Toujours débrancher le cordon d'alimentation avant toute réparation.

IMPORTANT – Le moniteur cardiaque inclus avec cet appareil n'est pas un appareil médical. Bien que les capteurs cardiaques offrent une lecture du rythme cardiaque, cette lecture reste seulement une estimation de votre rythme cardiaque actuel, donc ils ne doivent pas être utilisés si vous devez obtenir un lecteur précis. Certains utilisateurs, tel que les gens ayant des problèmes cardiaques peuvent bénéficier d'une lecture plus précise à l'aide d'une courroie télémétrique. Plusieurs facteurs, tels que le mouvement de l'utilisateur durant l'entraînement, peuvent modifier la précision de la lecture. Le moniteur cardiaque reste avant tout un outil de travail efficace. Consulter votre médecin avant d'entreprendre un programme d'entraînement.

ENFANTS

- Les enfants de 13 ans et moins et les animaux ne doivent JAMAIS s'approcher de plus de 10' de l'elliptique en suspension™.
- Les enfants de 13 ans et moins ne doivent JAMAIS utiliser l'elliptique en suspension™.
- Les enfants de 13 ans et plus peuvent utiliser l'elliptique en suspension™ sous supervision d'un adulte.

AUTRES CONSEILS DE SÉCURITÉ POUR VOTRE ELLIPTIQUE EN SUSPENSION™ VISION FITNESS

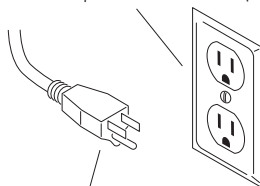
ATTENTION! Si vous ressentez des douleurs thoraciques, des nausées, des étourdissements ou des difficultés respiratoires, cessez immédiatement votre entraînement et consulter un médecin ou un spécialiste de la santé avant de reprendre l'entraînement.

- Ne porter aucun vêtement ample qui pourrait s'accrocher dans les pièces en mouvement du tapis roulant.
- Lisez ce manuel d'utilisation avant votre premier entraînement sur votre elliptique en suspension™. Référez-vous à ce manuel si vous avez des questions.

ALIMENTATION

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 branchement inadéquat de la mise à la Terre peut causer une électrocution. Ne modifiez pas la prise fournie avec ce produit. Si la prise ne peut pas être branchée dans une fiche électrique, veuillez consulter un électricien qualifié afin qu'il vous installe la fiche appropriée. Aucun type d'extension, de barre de surtension ou tout autre type d'adaptateur ne peut être utilisé avec cet appareil.

Prise électrique avec mise à la terre (3 pôles)



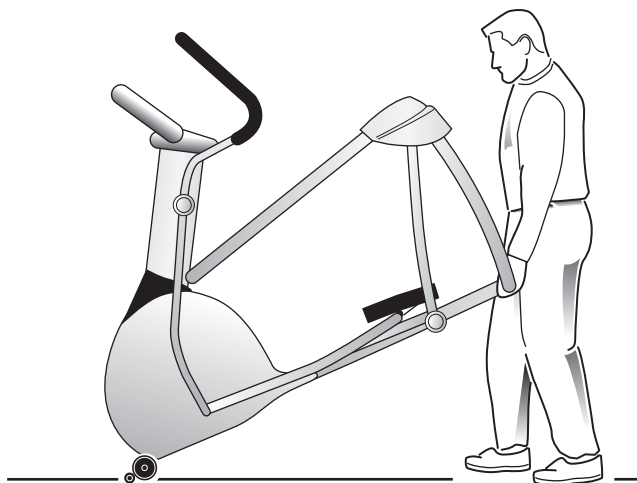
Cordon d'alimentation de tapis roulant ayant une mise à la terre

ASSEMBLAGE

Il est fortement recommandé de faire assembler Exerciseur – Suspension Elliptical™ par un technicien autorisé de VISION FITNESS. Si, par contre vous décidez d'assembler l'unité vous-même, il est très important de suivre les directives et les étapes d'assemblage. De plus, vous devez vous assurer que toutes les pièces sont serrées fermement. Si les directives d'assemblage ne sont pas respectées, certaines pièces pourraient causer des bruits importuns lors de l'utilisation. Si vous avez des questions concernant le fonctionnement ou les pièces de votre Exerciseur – Suspension Elliptical™, contacter votre détaillant.

DÉPLACEMENT

Votre Exerciseur – Suspension Elliptical™ VISION FITNESS est équipée de roues de transport afin de faciliter le déplacement de l'appareil. Pour le déplacer, agripper fermement l'arrière de l'elliptique, soulevez-le tranquillement et roulez-le à l'endroit désiré.



ATTENTION! Nos elliptiques sont robustes et lourds, ils peuvent peser plus de 300lbs. Soyez vigilant et demandez de l'aide si nécessaire.

INSTALLATION CHEZ VOUS

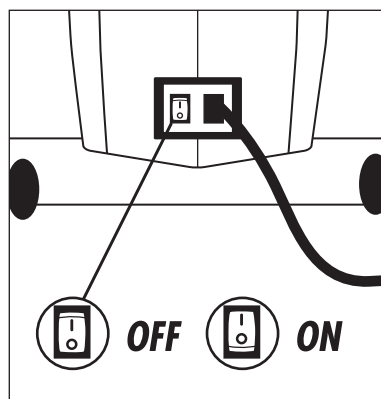
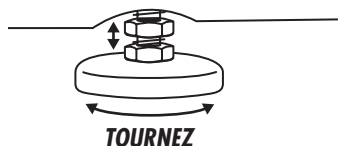
Suivez s'il vous plaît les instructions pour placer votre elliptique dans l'endroit où il pourra être le mieux utilisé. Il est important que vous placiez votre Exerciseur – Suspension Elliptical™ dans une pièce confortable et attirante. Éviter de mettre votre Exerciseur – Suspension Elliptical™ dans une cave en cours de construction ou un lieu peu désirable. La poursuite de l'exercice se fera seulement si vous le faites dans un environnement propice et attrayant.

STABILISER L'EXERCISEUR – SUSPENSION ELLIPTICAL

Après avoir positionné Exerciseur – Suspension Elliptical™ dans le lieu convenu, vérifiez sa stabilité en essayant de le faire balancer d'un côté puis de l'autre. Si l'elliptique oscille ou est instable, il doit être ajusté. Votre elliptique a des vérins situés sous les rails et sous les stabilisateurs sur les cotes. Déterminez quel vérin ne touche pas complètement le sol. Desserrez l'écrou au bas du vérin pour faire tourner. Ensuite, faites tourner le vérin vers la gauche ou la droite jusqu'à ce que votre elliptique soit stable. Verrouillez cet ajustement en resserrant l'écrou contre le stabilisateur ou le rail.

ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

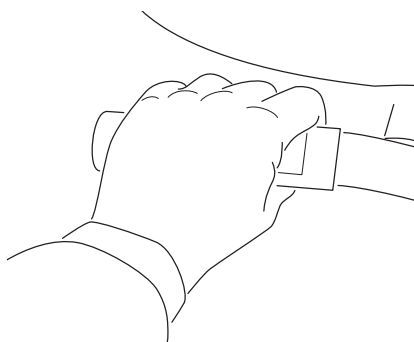
Votre elliptique utilise une source d'énergie externe murale. Utilisez seulement le matériel électrique fourni avec votre elliptique. Si vous perdez votre matériel de courant, contactez s'il vous plaît votre fournisseur autorisé de VISION FITNESS pour remplacer l'original. Utilisez un cordon d'alimentation non adapté peut abîmer votre elliptique.



CAPTEURS CARDIAQUES

CAPTEURS CARDIAQUES POUR LES MAINS

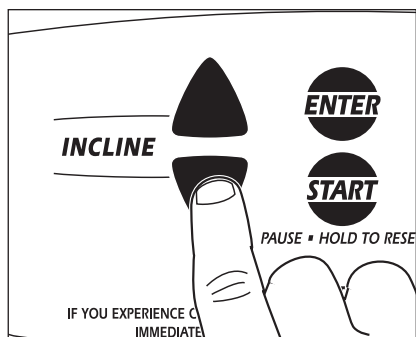
Les capteurs cardiaques pour les mains sont inclus sur chaque modèle afin de surveiller votre rythme cardiaque. Pour les utiliser, simplement les agripper durant votre entraînement. Vos battements seront immédiatement affichés à l'écran, mais vous devrez attendre quelques secondes avant d'avoir une donnée stable de vos battements cardiaques. La majorité des gens qui utilisent les capteurs cardiaques obtiennent des résultats stables, par contre certaines personnes peuvent avoir un rythme cardiaque irrégulier ou une composition chimique corporelle qui n'est pas compatible avec les capteurs cardiaques.



ÉLÉVATION VARIABLE

Appuyer sur les touches élévation INCLINE UP ou DOWN pour ajuster celle-ci entre le niveau 1 et le niveau 20. Ces niveaux représentent des élévations

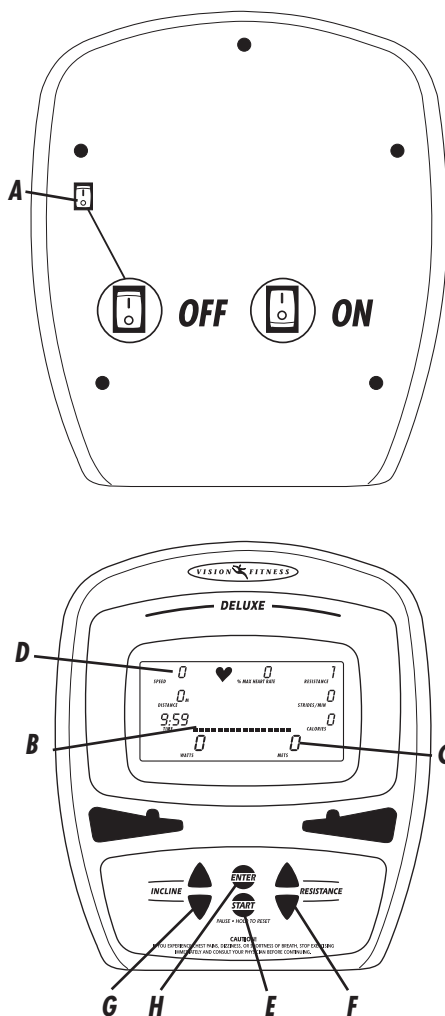
Les changements d'élévation ne sont pas automatiques. La rampe peut prendre quelques secondes avant d'atteindre l'élévation désirée.



CONSOLE DELUXE

APERÇU DE L’AFFICHAGE DE LA CONSOLE

L’affichage numérique permet à l’utilisateur de sélectionner un programme d’exercice qui correspond à ses buts de mise en forme ou d’entraînement physique. Il permet également à l’utilisateur de contrôler le progrès et les résultats de chaque exercice, si bien que vous pouvez suivre et mesurer vos progrès dans votre mise en forme au fur et à mesure.



DESCRIPTION DES ÉLÉMENTS DE LA CONSOLE DELUXE

A. INTERRUPTEUR ON/OFF

Éteindre votre console si vous ne planifiez pas de l'utiliser durant une longue période.

B. AFFICHAGE DU PROFIL

Cette fenêtre offre un profil des segments de votre exercice (que vous êtes sur le point d'accomplir ou que vous avez complété) et le niveau de résistance de chaque segment. Chaque colonne représente 1/16ème de votre temps total d'exercice. Chaque rangée représente deux niveaux de résistance.

C. LIGNE DE MESSAGE/FENÊTRE D'INFORMATION

L'écran LCD affiche un texte alpha numérique qui explique étape par étape les instructions durant le mode de démarrage, et des instructions, des résultats ou des messages de motivations pendant l'exercice ou à la fin de l'exercice.

D. INFORMATION

Pendant votre exercice, ces fenêtres affichent les résultats de l'exercice, y compris:

TIME (TEMPS): the time elapsed or the time remaining in your workout.

DISTANCE: la distance totale parcourue en miles ou en kilomètres depuis le début de l'exercice.

STRIDES/MIN (VITESSE): révolutions par minute.

WATTS: donne une mesure du travail accompli. Un watt équivaut à six kilogrammes-mètres par minute.

CALORIES: donne une estimation des calories brûlées depuis le début de l'exercice.

RESISTANCE: le niveau de résistance actuel de votre exercice.

INCLINE (ÉLEVATION): le niveau d'élévation. Il y a 20 niveaux d'élévation qui représentent 19% d'inclinaison.

HEART RATE (RYTHME CARDIAQUE): le rythme cardiaque par minute lorsque vous utilisez les capteurs cardiaques.

% OF MAX HEART RATE ((% DU RYTHME CARDIAQUE MAX): affiche la cible déterminée de votre rythme cardiaque.

METS: mesure de la consommation d'oxygène; un MET équivaut à la quantité d'oxygène consommée (donnée approximative), par minute, par une personne au repos.

DESCRIPTION DES ÉLÉMENTS DE LA CONSOLE DELUXE (continué)

E. **START/HOLD TO RESET – POUR RÉINITIALISER**

Appuyez sur le bouton START pour commencer à vous entraîner en mode MANUAL, sans avoir programmé des données. Lorsque l'entraînement commence, vous avez la possibilité d'ajuster la résistance et l'élévation à l'aide des touches.

PAUSE: Si vous devez faire une pause durant votre session d'entraînement, appuyez sur la touche START. Le programme sera suspendu durant 5 minutes. Appuyer sur START pour recommencer.

RÉINITIALISER: pour remettre à zéro le compteur et les données, appuyez durant 3 secondes sur le bouton START.

F. **RESISTANCE ARROW KEYS - TOUCHES DE CONTRÔLE DE LA RESISTANCE**

Ces touches sont utilisées afin de modifier les données dans le mode de réglages. Durant l'entraînement, elles permettent de modifier la résistance.

G. **INCLINE ARROW KEYS - TOUCHES DE CONTRÔLE DE L'ÉLEVATION**

Ces touches sont utilisées afin de modifier les données dans le mode de réglages. Durant l'entraînement, elles permettent de modifier l'élévation.

H. **ENTER/HOLD TO SCAN - POUR BALAYER L'AFFICHAGE**

Cette touche est utilisée dans le mode de réglages (setup) pour sélectionner vos fonctions personnelles (âge, poids, résistance) avant de commencer l'exercice.

SCAN: Lorsque vous vous entraînez avec un programme, appuyer sur ENTER pour effectuer un balayage des données affichées dans la fenêtre d'information HR. Appuyer sur ENTER pour alterner entre les données du rythme cardiaque et du % du rythme cardiaque maximum. Si vous appuyez sur ENTER durant 3 secondes, le balayage des données sera automatique.

LES PROGRAMMES DE LA CONSOLE DELUXE

APERÇU DES PROGRAMMES

QUICK START

Pour commencer l'entraînement immédiatement et éviter la programmation, vous appuyer sur le bouton START et la résistance sera constante. Il n'y a aucun ajustement automatique de la résistance ou de l'élévation, mais vous pouvez les ajuster avec les boutons appropriés.

NOTE: Les informations affichées seront calculées selon des variables prédéterminées, car vous avez outrepassé la collecte d'information.

MANUAL (MANUEL) est un programme où il n'y a aucun ajustement automatique de la résistance ou de l'élévation. Vous devez les ajuster avec les boutons appropriés.



SPRINT 8™ est un programme basé sur un intervalle anaérobie. Il est efficace pour faire entrer en jeu les fibres rapides des muscles se contractant plus rapidement et pour améliorer les performances athlétiques.



INTERVALS (INTERVALLE) est un exercice effectif qui solidifie le système cardio-vasculaire en alternant les intervalles de travail avec des intervalles de récupération. Soyez sûr de relever le défi avec des intervalles de travail intenses.



FAT BURNER (BRÛLEUR DE GRAISSES RAPIDE) est un programme conçu pour cibler les graisses stockées dans votre corps. Le programme est généralement utilisé à une intensité légèrement inférieure, mais la durée est plus longue que les autres programmes (on recommande 30 ou 60 minutes)



RANDOM est le programme nécessaire pour ceux qui veulent varier leur entraînement quotidien. Lorsque vous sélectionnez ce programme, l'ordinateur choisira aléatoirement les résistances et les angles d'élévation de chaque segment pour la durée de l'entraînement. Les modifications de la résistance et de l'élévation seront ajustées selon le niveau sélectionné au début du programme.



WATTS est un programme qui permet de s'entraîner selon une charge de travail. C'est-à-dire que lorsque vous augmentez vos rotations par minute (RPM), la résistance diminuera, et vice versa, si vous diminuez vos RPM, la résistance augmentera.



GLUTE BURN (INTENSITÉ MEMBRES INFÉRIEURS)

est un programme composé de huit intervalles de 45 secondes de haute intensité musculaire. Ces intervalles ciblent les membres inférieurs du corps (fessiers et ischiojambiers) en modifiant les angles d'élévation ainsi que les niveaux de résistance. Ce programme permet d'améliorer votre capacité cardiovasculaire et de brûler le maximum de calories, mais il permet aussi de tonifier et sculpter les jambes.



SUMMIT HIKE (MONTÉE AU SOMMET)

est un programme qui modifie l'élévation de la rampe afin de simuler une montée au sommet. Cible les muscles de différentes façons en variant les angles de la rampe.



UTILISER LES PROGRAMMES

DÉMARRAGE RAPIDE

La façon la plus rapide et la plus simple de commencer l'entraînement est tout simplement d'appuyer sur la touche START. Vous allez commencer votre parcours en mode manuel (Manual) dans lequel vous pouvez changer les niveaux de résistance et d'élévation pour atteindre vos objectifs. Les données par défaut seront utilisées pour déterminer les résultats de l'exercice.

CHOISIR UN PROGRAMME

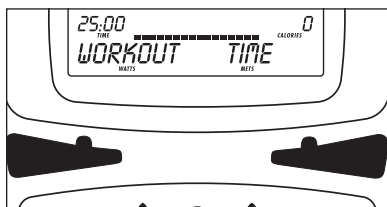
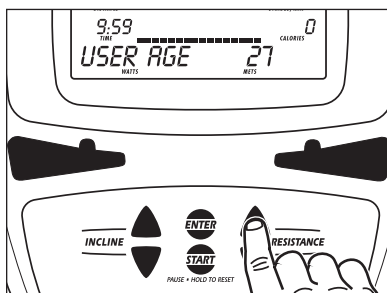
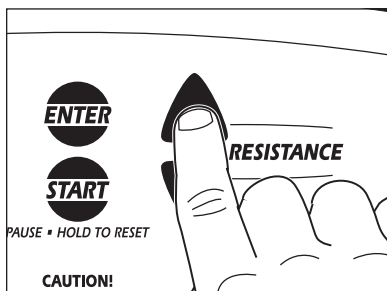
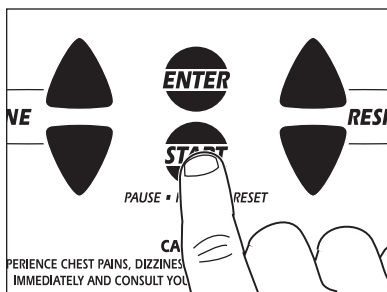
Appuyer sur les flèches UP et DOWN afin de défiler les programmes disponibles (Manual, Sprint 8, Fat Burn, Random, Watts, Glute Burn et Summit Hike). Lorsque vous avez choisi un programme, appuyer sur la touche ENTER pour continuer

ENTRÉE DE L'ÂGE

La fenêtre de message vous invite à entrer votre âge, utilisez les flèches UP ou DOWN pour ajuster l'âge affiché. Cette information peut biaiser les calculs de votre % maximum de rythme cardiaque et des programmes HRT.

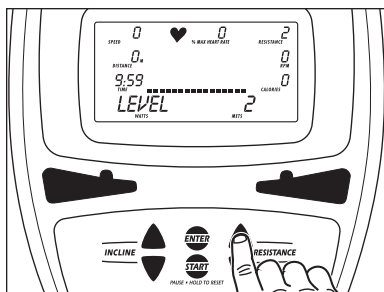
ENTRÉE DU TEMPS

La fenêtre de message vous demande d'entrer un temps, utilisez les flèches UP ou DOWN pour ajuster le temps d'exercice à la valeur désirée.



ENTRÉE DU NIVEAU DE RESISTANCE

La fenêtre de message vous demande d'entrer un niveau de résistance, utilisez les flèches UP ou DOWN pour ajuster le niveau de résistance affiché. Il y a 20 niveaux de résistance dans chaque programme. Le niveau de résistance varie d'un programme à l'autre.

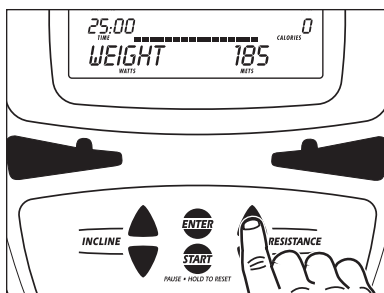


Le programme SUMMIT HIKE vous demandera d'ajuster votre élévation (INCLINE) avant d'entrer votre niveau de résistance.

Le programme WATT vous demandera d'ajuster votre niveau de WATT et non votre résistance. Les niveaux de WATT varient entre 40 et 250.

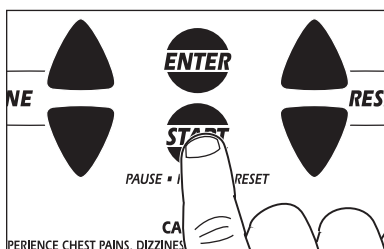
ENTRÉE DU POIDS

La fenêtre de message vous demande d'entrer le poids, utilisez les flèches UP ou DOWN pour ajuster le poids affiché à votre poids actuel. Cette information est nécessaire pour calculer certaines données durant votre entraînement, tel que les calories et les MET.



DÉPART

Appuyer sur START pour débiter.



UTILISATION DU PROGRAMME SPRINT 8

Le programme SPRINT 8 est un programme d'intervalles de type anaérobie qui est spécifiquement conçu pour augmenter la masse musculaire, améliorer la vitesse et qui aide, de façon naturelle, à augmenter la sécrétion de l'hormone de croissance (hGH) dans le corps. Selon Phil Campbell, auteur du livre *Ready, Set, Go! Synergy Fitness* la sécrétion de l'hGH durant l'exercice combiné avec une diète efficace permettrait de brûler plus facilement les gras et d'améliorer la masse musculaire. Visiter le site internet de M. Campbell au www.readysetgofitness.com pour plus de détails sur cette nouvelle méthode d'entraînement.

Le programme SPRINT 8 présente des intervalles intenses de sprint suivi d'un intervalle de récupération active. Le programme est construit selon les phases suivantes:

1. **LA PÉRIODE DE RÉCHAUFFEMENT** augmentera graduellement votre rythme cardiaque, votre respiration et la circulation sanguine dans vos muscles. Vous pourrez contrôler la période de réchauffement afin de cibler vos besoins.
2. **L'ENTRAÎNEMENT EN INTERVALLES** commence immédiatement après la période de réchauffement avec un sprint de 30 secondes; suivront ensuite, en alternance, 7 intervalles de récupération active de 1 minute 30 secondes et de 8 intervalles de sprint de 30 secondes. La fenêtre de messages affichera d'augmenter vos enjambées par minute (SPM) durant l'intervalle de sprint et de diminuer celle-ci lors de l'intervalle de récupération active. Afin de maximiser ce programme, il devrait avoir une différence de 40 à 60 SPM entre les types d'intervalles.
3. **LA PÉRIODE DE RÉCUPÉRATION FINALE** permet au corps de graduellement retourner au repos. Lors de la période de récupération, vous pouvez diminuer l'effort afin que votre cœur puisse récupérer d'un entraînement intense.

Le programme SPRINT 8 est d'une durée par défaut de 20 minutes. Étant un programme spécialisé, il est impossible de modifier la durée de l'entraînement.

MODE D'INGÉNIERIE – S7100

Le mode d'ingénierie comprend 17 options modifiables ou ajustables. Vous pouvez modifier différentes valeurs prédéfinies afin de les adapter à vos besoins.

UTILISER LE MODE D'INGÉNIERIE

- Appuyez et maintenez enfoncées les touches « UP & DOWN » simultanément durant 3 secondes.
- La console bipera et affichera le mode d'ingénierie. Utiliser les touches « UP & DOWN » pour faire défiler le menu des options et des paramètres. Appuyer sur « ENTER » pour sélectionner l'option ou le paramètre à modifier. Appuyer sur la touche « ENTER » pour sélectionner l'option ou le paramètre.

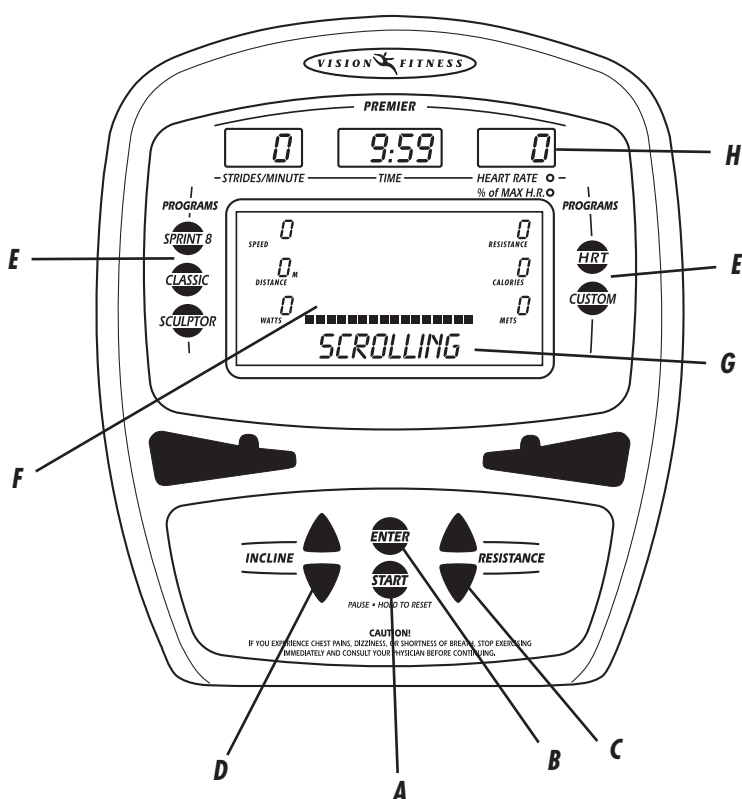
SETTING	DESCRIPTION
P1 – SET MAX TIME	VOUS PERMET DE REGLER LE TEMPS MAXIMUM QUE LE PROGRAMME PEUT FONCTIONNER
P2 – SET USER TIME	VOUS PERMET DE REGLER LE TEMPS QUE L'ORDINATEUR UTILISERA COMME TEMPS PAR DÉFAUT POUR TOUS LES PROGRAMMES
P3 – SET USER AGE	PERMET DE MODIFIER L'ÂGE AFFICHÉ PAR DÉFAUT
P4 – SET WEIGHT	PERMET DE MODIFIER LE POIDS AFFICHÉ PAR DÉFAUT
P5 – DEFAULT RESISTANCE LEVEL	PERMET D'AJUSTER LA RÉSISTANCE PAR DÉFAUT DE CHAQUE PROGRAMME
P6 – DEFAULT INCLINE LEVEL	PERMET D'AJUSTER L'ÉLEVATION PAR DÉFAUT DE CHAQUE PROGRAMME
P7 – DEFAULT LANGUAGE	PERMET D'AJUSTER LA LANGUE DE LA CONSOLE
P8 – UNIT	PERMET D'AJUSTER LE TYPE DE MESURE UTILISÉE - MÉTRIQUE (KM) OU ANGLAIS (MILES)
P9 – ACCUMULATED DATA	PERMET DE VISUALISER LES DONNÉES ACCUMULÉES, TEMPS ET DISTANCE
P10 – DISPLAY TEST	UTILISÉ PAR LES TECHNICIENS AFIN DE VÉRIFIER L'AFFICHAGE LCD
P11 – HARDWARE TEST	UTILISÉ PAR LES TECHNICIENS AFIN DE VÉRIFIER LE SYSTÈME DE RÉSISTANCE EDDY CURRENT
P12 – INCLINE RESET	PERMET D'ACTIVER OU DE DÉSACTIVER LA FONCTION DE REMISE À ZÉRO DE L'ÉLEVATION SUITE À UN ENTRAÎNEMENT
P13 – INCLINE CALIBRATION	PERMET UNE AUTO-CALIBRATION DU MOTEUR D'ÉLEVATION POUR LES VALEURS DE ZÉRO, MINIMUM ET MAXIMUM
P14 – ADJUST INCLINE	PERMET D'AJUSTER LE MINIMUM ET LE MAXIMUM D'ÉLEVATION
P15 – BEEPER MODE	PERMET D'ACTIVER OU DÉSACTIVER LE BIP DE LA CONSOLE
P16 – SAFETY MODE	PERMET D'ACTIVER LA RÉSISTANCE À SON MAXIMUM LORSQUE L'APPAREIL N'EST PAS EN FONCTION
P17 – VERSION	PERMET DE VOIR LA VERSION DU PROGRAMME DE LA CONSOLE

- Utiliser les touches « UP & DOWN » pour faire les modifications de chaque option ou de chaque paramètre.
- Appuyer sur « ENTER » pour sauvegarder les modifications.
- Pour quitter, appuyé et maintenir enfoncé la touche « START » durant 3 secondes.

CONSOLE PREMIER

APERÇU DE L’AFFICHAGE DE LA CONSOLE

L’affichage numérique permet à l’usager de sélectionner un entraînement qui corresponde à ses souhaits en tant qu’objectif de mise en forme. Il permet aussi à l’usager de contrôler le progrès et les résultats de chaque exercice si bien qu’il peut suivre les améliorations dans sa mise en forme en général au cours du temps.



DESCRIPTION DES ÉLÉMENTS DE LA CONSOLE PREMIER

A. START/HOLD TO RESET – POUR RÉINITIALISER

Appuyez sur le bouton START pour commencer à vous entraîner en mode MANUAL, sans avoir programmé des données. Lorsque l'entraînement commence, vous avez la possibilité d'ajuster la résistance et l'élévation à l'aide des touches.

PAUSE: Si vous devez faire une pause durant votre session d'entraînement, appuyez sur la touche START. Le programme sera suspendu durant 5 minutes. Appuyez sur START pour recommencer.

RÉINITIALISER: pour remettre à zéro le compteur et les données, appuyez durant 3 secondes sur le bouton START.

B. ENTER/HOLD TO SCAN - POUR BALAYER L’AFFICHAGE

Cette touche est utilisée dans le mode de réglages (setup) pour sélectionner vos fonctions personnelles (âge, poids, résistance) avant de commencer l'exercice.

SCAN: Lorsque vous vous entraînez avec un programme, appuyez sur ENTER pour effectuer un balayage des données affichées dans la fenêtre d'information HR. Appuyez sur ENTER pour alterner entre les données du rythme cardiaque et du % du rythme cardiaque maximum. Si vous appuyez sur ENTER durant 3 secondes, le balayage des données sera automatique.

C. RESISTANCE ARROW KEYS - TOUCHES DE CONTRÔLE DE LA RESISTANCE

Ces touches sont utilisées afin de modifier les données dans le mode de réglages. Durant l'entraînement, elles permettent de modifier la résistance.

D. INCLINE ARROW KEYS - TOUCHES DE CONTRÔLE DE L'ÉLEVATION

Ces touches sont utilisées afin de modifier les données dans le mode de réglages. Durant l'entraînement, elles permettent de modifier l'élévation.

E. TOUCHES DE PROGRAMME

Ces touches donnent un accès rapide à vos programmes d'entraînement favoris. Il n'est pas nécessaire de faire défiler les programmes afin de choisir celui que vous désirez. Appuyez simplement sur la touche du programme que vous désirez, ensuite vous serez en mode démarrage.

CHANGEMENT EN COURS DE ROUTE: Vous pouvez changer votre programme en cours de route en appuyant simplement sur une autre touche de programme. Par contre, il est impossible de modifier les programmes SPRINT 8, SCULPTOR et CUSTOM USER « en cours de route ».

DESCRIPTION DES ÉLÉMENTS DE LA CONSOLE PREMIER (continué)

F. AFFICHAGE DU PROFIL

Cette fenêtre offre un profil des segments de votre entraînement que vous êtes sur le point d'accomplir ou que vous avez complété ainsi que le niveau de résistance de chaque segment.

G. LIGNE DE MESSAGE

L'écran LCD affiche un texte alphanumérique qui explique étape par étape les instructions durant le mode démarrage et des instructions, des résultats ou des messages de motivations pendant l'exercice ou à la fin de l'exercice.

INFORMATION: Pendant votre exercice, les fenêtres LCD affichent les résultats et les données de votre entraînement, y compris:

DISTANCE: la distance totale parcourue en miles ou en kilomètres depuis le début de l'entraînement.

WATTS: donne une mesure du travail accompli. Un watt équivaut à six kilogrammes-mètres par minute.

RESISTANCE: le niveau de résistance actuel de votre entraînement.

INCLINE (ÉLÉVATION): le niveau d'élévation. Il y a 20 niveaux d'élévation qui représentent 19 % d'inclinaison.

CALORIES: donne une estimation des calories brûlées depuis le début de l'entraînement.

METS: mesure de la consommation d'oxygène; un MET équivaut à la quantité d'oxygène consommée (donnée approximative), par minute, par une personne au repos.

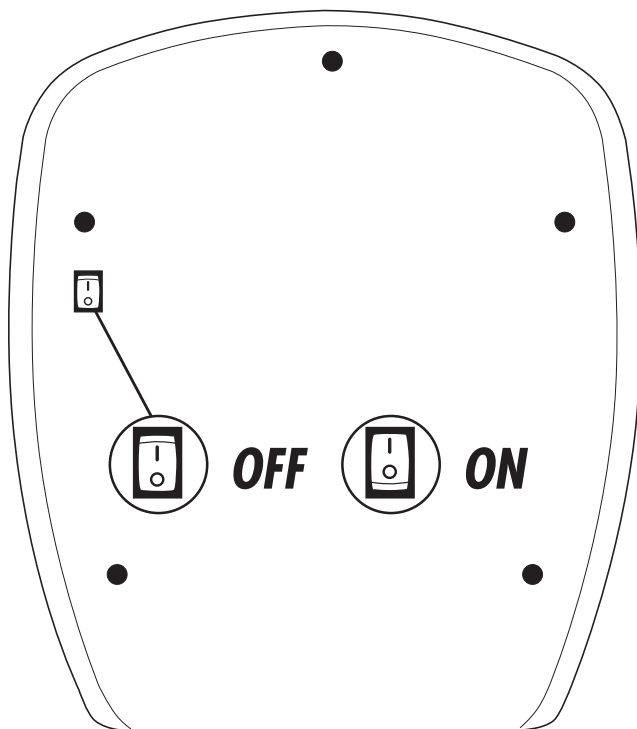
H. FENÊTRE D'INFORMATION:

TIME (TEMPS): affiche le temps écoulé ou le temps restant pour votre entraînement.

STRIDES PER MINUTE (VITESSE): affiche le nombre d'enjambées (rotations) par minute.

HEART RATE/% MAX HEART RATE (RYTHME CARDIAQUE ET % DU RYTHME CARDIAQUE MAX): affiche le rythme cardiaque par minute ou affiche la cible déterminée de votre rythme cardiaque.

BOUTON «ON/OFF» Eteignez la console si n'allez pas vous en servir pendant une longue durée.



LES PROGRAMMES DE LA CONSOLE PREMIER

APERÇU DES PROGRAMMES

QUICK START

Pour commencer l'entraînement immédiatement et éviter la programmation, vous appuyer sur le bouton START et la résistance sera constante. Il n'y a aucun ajustement automatique de la résistance ou de l'élévation, mais vous pouvez les ajuster avec les boutons appropriés.

NOTE: Les informations affichées seront calculées selon des variables prédéterminées, car vous avez outrepassé la collecte d'information.

PROGRAMME SPRINT 8™

SPRINT 8™ est un programme basé sur un intervalle anaérobie. Il est efficace pour faire entrer en jeu les fibres rapides des muscles se contractant plus rapidement et pour améliorer les performances athlétiques.



LES PROGRAMMES CLASSIQUES

MANUAL (MANUEL) est un programme où il n'y a aucun ajustement automatique de la résistance ou de l'élévation. Vous devez les ajuster avec les boutons appropriés.

INTERVALS (INTERVALLE) est un exercice effectif qui solidifie le système cardio-vasculaire en alternant les intervalles de travail avec des intervalles de récupération. Soyez sûr de relever le défi avec des intervalles de travail intenses.

FAT BURN (BRÛLEUR DE GRAISSES RAPIDE) est un programme conçu pour cibler les graisses stockées dans votre corps. Le programme est généralement utilisé à une intensité légèrement inférieure, mais la durée est plus longue que les autres programmes (on recommande 30 ou 60 minutes).

RANDOM est le programme nécessaire pour ceux qui veulent varier leur entraînement quotidien. Lorsque vous sélectionnez ce programme, l'ordinateur choisira aléatoirement les résistances et les angles d'élévation de chaque segment pour la durée de l'entraînement. Les modifications de la résistance et de l'élévation seront ajustées selon le niveau sélectionné au début du programme.

WATTS est un programme qui permet de s'entraîner selon une charge de travail. C'est-à-dire que lorsque vous augmentez vos rotations par minute (RPM), la résistance diminuera, et vice versa, si vous diminuez vos RPM, la résistance augmentera.



LES PROGRAMMES DÉFINITION DE LA SILHOUETTE – 25 minutes pour une nouvelle silhouette

Les programmes peuvent être utilisés individuellement comme tout autre parcours, mais ils ont aussi été conçus pour être combinés afin de promouvoir une routine d'entraînement hebdomadaire. En seulement 25 minutes par jour, la combinaison des parcours permet d'augmenter la perte de poids ainsi que le développement musculaire du haut et du bas du corps. La combinaison des différents parcours est efficace, car elle alterne les intervalles de chaque entraînement avec des segments (SETS) en modifiant l'intensité, c'est-à-dire la résistance, l'élévation et la direction du mouvement pour cibler un groupe musculaire spécifique. Vous augmentez ainsi la force musculaire, la définition musculaire et la dépense calorique. Cette combinaison vous permet donc d'utiliser différents parcours, 3 à 5 fois par semaine et vous sculptez une nouvelle silhouette en seulement 25 minutes par jour.

GLUTE BURN (INTENSITÉ MEMBRES INFÉRIEURS)

est un programme composé de huit intervalles de 45 secondes de haute intensité musculaire. Ces intervalles ciblent les membres inférieurs du corps (fessiers et ischiojambiers) en modifiant les angles d'élévation ainsi que les niveaux de résistance. Ce programme permet d'améliorer votre capacité cardiovasculaire et de brûler le maximum de calories, mais il permet aussi de tonifier et sculpter les jambes.



CALF TONER (TONIFIEUR DES MOLLETS)

permet comme l'indique son nom, de tonifier les muscles des mollets en brûlant les calories nécessaires pour sculpter vos mollets. Ce parcours est composé de huit intervalles de 45 secondes de haute intensité musculaire et de changement de direction afin de concentrer l'effort sur les muscles de mollets. Vous augmentez l'efficacité de ce parcours, placez-vous sur la pointe des pieds!



QUAD TONER

est un programme composé de huit intervalles de 45 secondes de haute intensité musculaire.

Ces intervalles ciblent les muscles qui composent le QUADRICEPS de la cuisse en

modifiant les angles d'élévation ainsi que les niveaux de résistance pour augmenter l'effort cardiovasculaire et la perte de calories. La combinaison l'entraînement musculaire et aérobique vous permettra d'obtenir des jambes plus définies.



TOTAL BODY

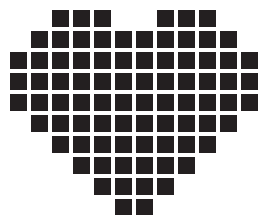
est un programme composé de huit intervalles de 45 secondes de haute intensité musculaire

qui utilise les changements de la position du corps, les angles d'élévation ainsi que

les niveaux de résistance pour englober tous les muscles du corps. Ce programme est parfait pour une mise en forme générale, musculaire et aérobique.



PROGRAMMES DE RYTHME CARDIAQUE



TARGET HRT (CIBLE DE RYTHME CARDIAQUE)

Le programme de BATTEMENT CARDIAQUE (TARGET HRT) est conçu pour maintenir votre rythme cardiaque à 70% de votre prédiction de rythme cardiaque maximum. Il est prévu pour améliorer l'efficacité et l'endurance de votre système cardio-vasculaire en travaillant votre cœur, vos poumons et vos systèmes circulatoires. C'est un très bon entraînement pour tous, mais les débutants voudront peut-être commencer à un niveau plus bas et augmenter progressivement vers 70% de leur prédiction de rythme cardiaque.

HRT HILL (RYTHME CARDIAQUE COLLINE)

Le programme HRT HILL utilise vos différentes cibles de rythmes cardiaques pour augmenter votre force et endurance cardiovasculaire. La résistance s'ajustera jusqu'à ce que votre rythme atteigne la cible pour chaque intervalle séparé. Les intervalles seront réglés à 65%, 70%, 75%, et 80% de votre prévision de rythme maximum. Le programme vous maintiendra à chaque niveau de rythme cardiaque pendant une minute à partir du moment où vous atteignez votre rythme cardiaque cible. Le programme répétera les séries d'intervalles jusqu'à ce que l'entraînement soit complet.

HRT INTERVAL (RYTHME CARDIAQUE-INTERVALLES)

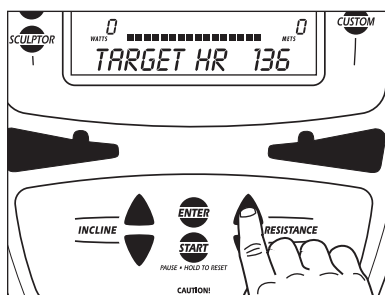
Le programme intervalles – rythme cardiaque (HRT INTERVAL) est conçu pour augmenter votre endurance et votre niveau de forme général, augmenter l'endurance des muscles, des fibres musculaires et augmenter le nombre de calories brûlées pendant votre session d'exercice. Ce programme consiste à alterner les intervalles d'effort et de récupération. La cible de rythme cardiaque pour votre intervalle d'effort sera de 80% de votre prévision de rythme cardiaque maximum, tandis que la cible de rythme cardiaque pour vos intervalles d'effort sera 70% de votre prédiction de rythme cardiaque maximum. L'intervalle d'effort de 2 minutes commence quand vous atteignez votre cible de rythme cardiaque pour cet intervalle particulier. La durée de l'intervalle de récupération dépend du temps qu'il faut pour revenir à votre rythme cardiaque de récupération.

TOUS LES PROGRAMMES DE RYTHME CARDIAQUE

Pendant l'entraînement, l'utilisateur saisira les capteurs de pouls ou porter des ceintures télémétriques sur la poitrine pour envoyer leur signal de rythme cardiaque dans la console. La console contrôlera continuellement le rythme cardiaque, en ajustant le niveau de résistance pour maintenir votre rythme cardiaque à quelques battements près de votre cible de rythme cardiaque. Utiliser le bouton SCAN est pratique pour afficher votre rythme cardiaque et le % Max. de votre rythme cardiaque dans la fenêtre des résultats pour vous tenir informé(e) de votre rythme cardiaque actuel. Chaque programme commencera par une session d'échauffement de deux minutes. Quand le temps de l'entraînement sera terminé, la console commencera une période de refroidissement de cinq minutes. L'utilisateur sera responsable d'ajuster la résistance pour répondre à ses besoins pendant l'échauffement et le refroidissement.

AJUSTEMENT DE LA CIBLE DE BATTEMENT CARDIAQUE

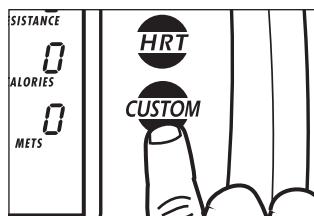
Lorsque vous vous entraînez avec l'un des programmes de rythme cardiaque (HRT® Programs), vous pouvez décider que la cible de rythme cardiaque soit ajustée. Pour ajuster votre cible de rythme cardiaque, utilisez les flèches UP ou DOWN. Appuyez sur ENTER pour sélectionner.



CUSTOM USER PROGRAMS (PROGRAMMES SUR MESURE)

CUSTOM USER (SUR MESURE) 1 – 5

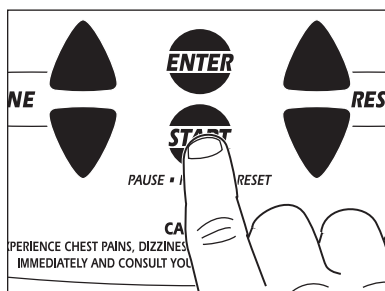
Le programme CUSTOM USER (SUR MESURE) permet de compléter cinq programmes différents, de les sauvegarder et de les stocker pour une utilisation future. Durant votre entraînement, lorsque vous apportez quelque modification (ex. résistance), le programme CUSTOM USER sauvegardera vos changements tout au long du programme. Vos sélections seront sauvegardées pour fournir un programme identique qui peut être sélectionné lors de votre prochaine session d'entraînement.



UTILISER LES PROGRAMMES

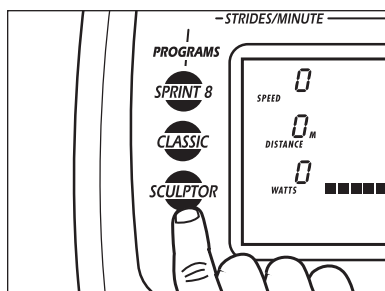
DÉMARRAGE RAPIDE

La façon la plus rapide et la plus simple de commencer l'entraînement est tout simplement d'appuyer sur la touche START. Vous allez commencer votre parcours en mode manuel (Manual) dans lequel vous pouvez changer les niveaux de résistance et d'élévation pour atteindre vos objectifs. Les données par défaut seront utilisées pour déterminer les résultats de l'exercice.



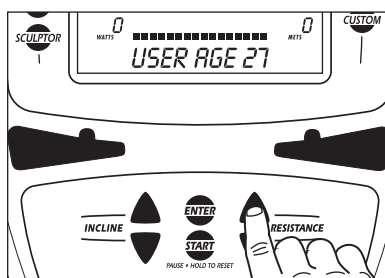
CHOISIR UN PROGRAMME

Il y a 5 touches de programmes qui représentent multiples parcours. La touche de programme SPRINT 8™ n'offre aucune option supplémentaire. Par contre, les autres touches de programmes offrent plusieurs parcours, il suffit d'appuyer continuellement sur la touche afin de faire défiler, les parcours offrent. Lorsque vous avez choisi un programme, appuyer sur la touche ENTER pour continuer.



ENTRÉE DE L'ÂGE

La fenêtre de message vous invite à entrer votre âge, utilisez les flèches UP ou DOWN pour ajuster l'âge affiché. Cette information peut biaiser les calculs de votre % maximum de rythme cardiaque et des programmes HRT.



ENTRÉE DU TEMPS

La fenêtre de message vous demande d'entrer un temps, utilisez les flèches UP ou DOWN pour ajuster le temps d'exercice à la valeur désirée.

ENTRÉE DU NIVEAU DE RESISTANCE

La fenêtre de message vous demande d'entrer un niveau de résistance, utilisez les flèches UP ou DOWN pour ajuster le niveau de résistance affiché. Il y a 20 niveaux de résistance dans chaque programme. Le niveau de résistance varie d'un programme à l'autre.

Le programme WATT vous demandera d'ajuster votre niveau de WATT et non votre résistance. Les niveaux de WATT varient entre 40 et 250.

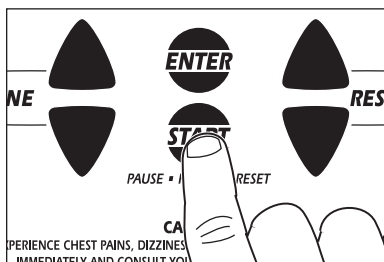
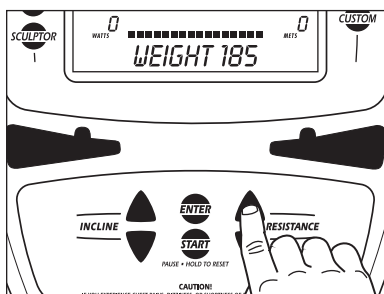
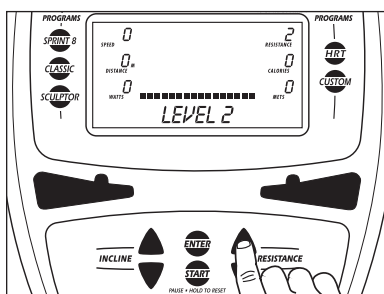
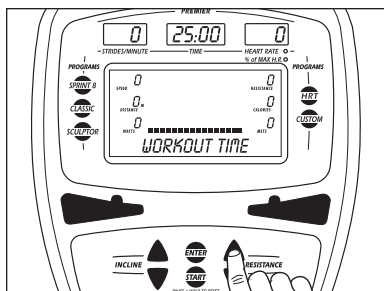
Les programmes TARGET HRT, HRT HILL et HRT INTERVAL ajusteront votre cible d'entraînement cardiaque et non votre niveau de résistance. La fenêtre affichera votre cible cardiaque et vous pourrez ainsi la modifier si vous le désirez.

ENTRÉE DU POIDS

La fenêtre de message vous demande d'entrer le poids, utilisez les flèches UP ou DOWN pour ajuster le poids affiché à votre poids actuel. Cette information est nécessaire pour calculer certaines données durant votre entraînement, tel que les calories et les MET.

DÉPART

Appuyer sur START pour débiter.



UTILISATION DU PROGRAMME SPRINT 8

Le programme SPRINT 8 est un programme d'intervalles de type anaérobie qui est spécifiquement conçu pour augmenter la masse musculaire, améliorer la vitesse et qui aide, de façon naturelle, à augmenter la sécrétion de l'hormone de croissance (hGH) dans le corps. Selon Phil Campbell, auteur du livre *Ready, Set, Go! Synergy Fitness* la sécrétion de l'hGH durant l'exercice combiné avec une diète efficace permettrait de brûler plus facilement les gras et d'améliorer la masse musculaire. Visiter le site internet de M. Campbell au www.readysetgofitness.com pour plus de détails sur cette nouvelle méthode d'entraînement.

Le programme SPRINT 8 présente des intervalles intenses de sprint suivi d'un intervalle de récupération active. Le programme est construit selon les phases suivantes:

1. **LA PÉRIODE DE RÉCHAUFFEMENT** augmentera graduellement votre rythme cardiaque, votre respiration et la circulation sanguine dans vos muscles. Vous pourrez contrôler la période de réchauffement afin de cibler vos besoins.
2. **L'ENTRAÎNEMENT EN INTERVALLES** commence immédiatement après la période de réchauffement avec un sprint de 30 secondes; suivront ensuite, en alternance, 7 intervalles de récupération active de 1 minute 30 secondes et de 8 intervalles de sprint de 30 secondes. La fenêtre de messages affichera d'augmenter vos enjambées par minute (SPM) durant l'intervalle de sprint et de diminuer celle-ci lors de l'intervalle de récupération active. Afin de maximiser ce programme, il devrait avoir une différence de 40 à 60 SPM entre les types d'intervalles.
3. **LA PÉRIODE DE RÉCUPÉRATION FINALE** permet au corps de graduellement retourner au repos. Lors de la période de récupération, vous pouvez diminuer l'effort afin que votre cœur puisse récupérer d'un entraînement intense.

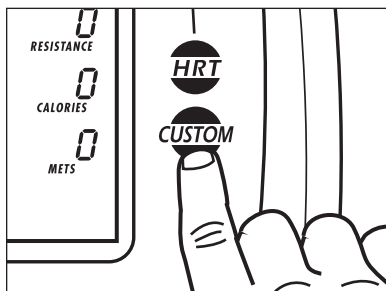
Le programme SPRINT 8 est d'une durée par défaut de 20 minutes. Étant un programme spécialisé, il est impossible de modifier la durée de l'entraînement.

UTILISER LES PROGRAMMES SUR MESURE

Le programme CUSTOM USER (SUR MESURE) permet de compléter cinq programmes différents, de les sauvegarder et de les stocker pour une utilisation future.

Le réglage pour le mode sur mesure (CUSTOM USER) commence exactement comme n'importe quel autre programme. L'utilisateur appuiera sur la touche CUSTOM USER:

1. Utilisez les flèches pour sélectionner l'un des cinq programmes sur mesure.
2. Pressez ENTER pour sélectionner.
3. Réglez l'âge, le temps, et le poids, exactement comme pour tout autre programme.



Lorsque vous avez entré votre information, on vous demandera d'appuyer sur START pour commencer le programme et vous informer que vous pouvez ajuster la résistance comme souhaité pour créer un nouveau programme. Durant votre entraînement, lorsque vous apportez quelconque modification (ex. résistance), le programme CUSTOM USER sauvegardera vos changements tout au long du programme. Vos sélections seront sauvegardées pour fournir un programme identique qui peut être sélectionné lors de votre prochaine session d'entraînement.

À la fin du programme, on vous demandera d'appuyer ENTER pour sauvegarder.

UTILISER L'ENTRAÎNEMENT DU RYTHME CARDIAQUE

QU'EST-CE QUE L'ENTRAÎNEMENT DU RYTHME CARDIAQUE?

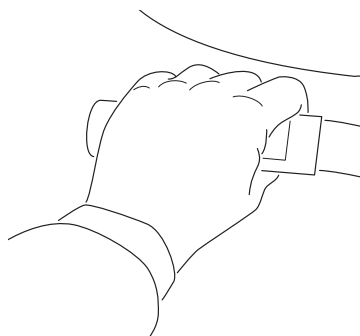
L'entraînement du rythme cardiaque veut dire s'entraîner à une intensité qui vous maintient dans une zone de rythme cardiaque idéale. Votre zone d'entraînement de rythme cardiaque personnelle dépend de votre but de mise en forme, tel que perte de poids, endurance cardiovasculaire, ou travail de force. Les programmes de rythme cardiaque de VISION FITNESS (HRT® programs) sont réglés pour vous maintenir à un rythme cardiaque idéal basé sur vos buts de mise en forme. Ces programmes ajustent automatiquement votre résistance selon les lectures de vos battements cardiaques.

La console Premier comporte trois programmes (Target HRT, HRT Hill, et HRT Interval) qui offrent les bienfaits de l'entraînement de rythme cardiaque.

- *Ces programmes utilisent la formule de prédiction de rythme cardiaque maximum (220 moins l'âge) pour déterminer votre prédiction de rythme cardiaque maximum. Quelques personnes ont des rythmes cardiaques maximums plus ou moins hauts que ceux calculés par cette formule. Le programme vous permet de modifier votre rythme cardiaque cible pour atteindre vos buts personnels.*

CAPTEURS CARDIAQUES

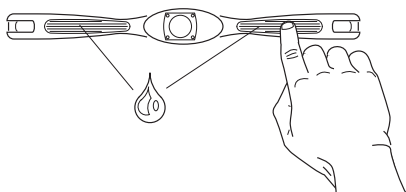
Les capteurs cardiaques aux poignées sont inclus avec chaque appareil pour contrôler votre battement cardiaque. Pour l'utiliser, agrippez les capteurs avec les mains pendant l'entraînement. La console affichera votre rythme cardiaque. Même si votre signal est affiché immédiatement, il se peut que le système mette quelques secondes à s'ajuster à votre rythme cardiaque actuel.



NOTE: Les capteurs cardiaques fonctionneront pour les programmes de rythme cardiaque (HRT® programs), mais utilisé, les courroies télémétriques sont recommandées, pour un signal non interrompu et une facilité d'emploi plus aisée.

COURROIE TÉLÉMÉTRIQUE

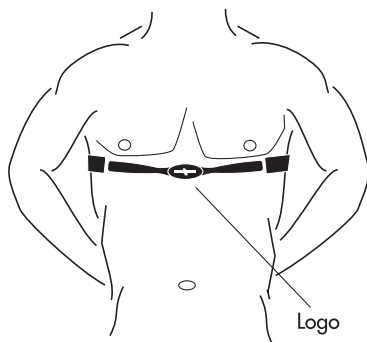
La courroie télémétrique sans fil utilise une paire d'électrodes sur le dessous de la sangle pour envoyer le signal de votre rythme cardiaque à la console. Avant de porter la courroie pectorale, humidifiez les deux électrodes en caoutchouc avec plusieurs gouttes d'eau. Ces électrodes doivent rester mouillées pour donner un signal juste. Nous recommandons d'utiliser la courroie directement sur votre peau, mais elle fonctionne également à travers une mince épaisseur de tissus humide.



PREMIER

POSITIONNEMENT DE LA SANGLE

Centrez la courroie télémétrique juste sous la poitrine ou les muscles pectoraux, directement sous votre sternum, avec le logo placé vers l'extérieur. Ajustez la bande élastique pour qu'elle soit serrée, mais suffisamment confortable pour permettre une bonne respiration.



MODE D'INGÉNIERIE – S7100

Le mode d'ingénierie comprend 17 options modifiables ou ajustables. Vous pouvez modifier différentes valeurs prédéfinies afin de les adapter à vos besoins.

UTILISER LE MODE D'INGÉNIERIE

- Appuyez et maintenez enfoncées les touches « UP & DOWN » simultanément durant 3 secondes.
- La console bipera et affichera le mode d'ingénierie. Utiliser les touches « UP & DOWN » pour faire défiler le menu des options et des paramètres. Appuyer sur « ENTER » pour sélectionner l'option ou le paramètre à modifier. Appuyer sur la touche « ENTER » pour sélectionner l'option ou le paramètre.

SETTING	DESCRIPTION
P1 – SET MAX TIME	VOUS PERMET DE REGLER LE TEMPS MAXIMUM QUE LE PROGRAMME PEUT FONCTIONNER
P2 – SET USER TIME	VOUS PERMET DE REGLER LE TEMPS QUE L'ORDINATEUR UTILISERA COMME TEMPS PAR DÉFAUT POUR TOUS LES PROGRAMMES
P3 – SET USER AGE	PERMET DE MODIFIER L'ÂGE AFFICHÉ PAR DÉFAUT
P4 – SET WEIGHT	PERMET DE MODIFIER LE POIDS AFFICHÉ PAR DÉFAUT
P5 – DEFAULT RESISTANCE LEVEL	PERMET D'AJUSTER LA RÉSISTANCE PAR DÉFAUT DE CHAQUE PROGRAMME
P6 – DEFAULT INCLINE LEVEL	PERMET D'AJUSTER L'ÉLEVATION PAR DÉFAUT DE CHAQUE PROGRAMME
P7 – DEFAULT LANGUAGE	PERMET D'AJUSTER LA LANGUE DE LA CONSOLE
P8 – UNIT	PERMET D'AJUSTER LE TYPE DE MESURE UTILISÉE - MÉTRIQUE (KM) OU ANGLAIS (MILES)
P9 – ACCUMULATED DATA	PERMET DE VISUALISER LES DONNÉES ACCUMULÉES, TEMPS ET DISTANCE
P10 – DISPLAY TEST	UTILISÉ PAR LES TECHNICIENS AFIN DE VÉRIFIER L'AFFICHAGE LCD
P11 – HARDWARE TEST	UTILISÉ PAR LES TECHNICIENS AFIN DE VÉRIFIER LE SYSTÈME DE RÉSISTANCE EDDY CURRENT
P12 – INCLINE RESET	PERMET D'ACTIVER OU DE DÉSACTIVER LA FONCTION DE REMISE À ZÉRO DE L'ÉLEVATION SUITE À UN ENTRAÎNEMENT
P13 – INCLINE CALIBRATION	PERMET UNE AUTO-CALIBRATION DU MOTEUR D'ÉLEVATION POUR LES VALEURS DE ZÉRO, MINIMUM ET MAXIMUM
P14 – ADJUST INCLINE	PERMET D'AJUSTER LE MINIMUM ET LE MAXIMUM D'ÉLEVATION
P15 – BEEPER MODE	PERMET D'ACTIVER OU DÉSACTIVER LE BIP DE LA CONSOLE
P16 – SAFETY MODE	PERMET D'ACTIVER LA RÉSISTANCE À SON MAXIMUM LORSQUE L'APPAREIL N'EST PAS EN FONCTION
P17 – VERSION	PERMET DE VOIR LA VERSION DU PROGRAMME DE LA CONSOLE

- Utiliser les touches « UP & DOWN » pour faire les modifications de chaque option ou de chaque paramètre.
- Appuyer sur « ENTER » pour sauvegarder les modifications.
- Pour quitter, appuyé et maintenir enfoncé la touche « START » durant 3 secondes.

SERVICE ET CONSEILS DE DÉPANNAGE

CONSEILS D'ENTRETIEN PRÉVENTIFS

- Placez votre Exerciseur – Suspension Elliptical™ dans un endroit frais et sec.
- Assurez-vous que les boulons, les vis et les écrous sont toujours serrés.
- Gardez le tableau de bord propre et nettoyez les empreintes et l'accumulation de sel causées par la sueur.
- Utilisez un tissu avec de l'eau et un produit nettoyant doux pour nettoyer votre Exerciseur – Suspension Elliptical™. D'autres tissus, y compris les essuie-mains en papier, peuvent rayer la surface. N'utilisez pas de produits nettoyants à base d'ammoniac ou d'acide.
- Nettoyez soigneusement et régulièrement le boîtier.

PROGRAMME D'ENTRETIEN PRÉVENTIF

Suivez le programme sous dessous pour vous assurer d'un bon fonctionnement du produit.

ITEM	MONTHLY	BI-ANNUALLY
CONSOLE	NETTOYER	
BOULONS & ÉCROUS		INSPECTER
CHASSIS	NETTOYER	INSPECTER
POIGNÉES & GUIDONS	NETTOYER	
CAISSONS EN PLASTIQUE	NETTOYER	
PEDALES	NETTOYER	
CORDON D'ALIMENTATION		INSPECTER

DÉPANNAGE

Nos Exerciseurs – Suspension Elliptical™ sont conçus pour qu'ils soient fiables et faciles d'emploi. Cependant, si vous avez un problème, ces étapes face aux problèmes peuvent aider à révéler leur cause.

PROBLÈME: Le tableau de bord ne s'allume pas.

SOLUTION: Vérifiez que le bouton situé à l'arrière de la console de tableau de bord est allumé.

SOLUTION: Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché à la base de Exerciseur – Suspension Elliptical™.

SOLUTION: Assurez-vous que le câble est branché à l'arrière du tableau de bord de la console.

PROBLÈME: Vous entendez un coup sourd ou un bruit lors de l'enjambée.

SOLUTION: Vérifier l'assemblage et serrer tous les boulons, les écrous et les vis.

SOLUTION: Vérifier les boulons et le support sous la plaque de pédale.

NOTE: Si les étapes ci-dessus ne parviennent pas à remédier au problème, arrêtez l'usage, éteignez l'appareil et contactez votre fournisseur.

DÉPANNAGE POUR VOTRE SANGLE PECTORALE CARDIAQUE

PROBLÈME: Aucune lecture de pouls n'apparaît.

SOLUTION: Il se peut qu'il y ait un mauvais branchement 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 indications.

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.

GARANTIE RÉSIDENTIELLE LIMITÉE*

VISION FITNESS offre cette garantie limitée et exclusive, qui est applicable seulement pour l'utilisation du produit à la maison, pour une utilisation résidentielle, non commerciale. Tout autre type d'utilisation annulera cette garantie.

VISION FITNESS offre cette garantie limitée sur les différentes pièces et les matériaux pour les durées indiquées ci — bas:

STRUCTURE – À VIE VISION FITNESS garantit la structure contre tout défaut du fabricant et ses matériaux (peinture, soudure) pour la durée de vie de l'unité. Cette garantie est seulement applicable à l'acheteur original et ne peut être transférée.

FREINS ECB – GARANTIE À VIE VISION FITNESS garantit les freins magnétiques ECB contre des défauts de fabrication et les matériaux pour la durée de vie du produit, tant que le propriétaire original reste en sa possession. Seuls les freins et l'assemblage aimant, et nul autre élément ou pièce auxiliaires ne sont couverts par cette garantie à vie.

ELECTRONICS & PARTS – CINQ ANS VISION FITNESS garantit les éléments électroniques et les pièces originales (autres que les freins magnétiques ECB) contre les défauts de fabrication et les matériaux pour une durée de cinq 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.

*Garantie résidentielle limitée valide seulement en Amérique du Nord.

LIMITED HOME USE WARRANTY (continued)

SOLUTION

La solution que VISION FITNESS offre par rapport aux garanties mentionnées précédemment est la réparation ou le remplacement de la pièce défectueuse. De plus, VISION FITNESS déboursa la main d'œuvre, et ce, pour l'ajustement d'un défaut, prenant en considération que la main d'œuvre est valide pour la première année d'achat seulement. Tous les appels de service devront être exécutés par votre détaillant local ou ses techniciens certifiés qui sont dans la région du magasin. Les produits situés à l'extérieur de la région n'auront pas de garantie sur la main d'œuvre.

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 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.

ENREGISTREMENT DE LA GARANTIE

Une carte de garantie est incluse dans votre manuel d'utilisateur. Elle doit être complétée et envoyée à VISION FITNESS avant de réclamer une demande de service. Vous pouvez aussi vous enregistrer sur notre site Internet: **www.visionfitness.com**. Ci-joint, une carte de sondage pour nos clients. Pour une constante amélioration de notre service à la clientèle et pour mieux vous servir dans le futur, prenez quelques minutes pour nous faire part de vos commentaires et de vos suggestions. Merci d'avoir acheté un produit VISION FITNESS.

DEVELOPER 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 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 et à savoir où vous êtes en termes d'objectifs à atteindre. Plus tard, vous pourrez revenir en arrière et consulter vos données initiales. Vous pourrez ainsi voir avec fierté, les progrès que vous avez accomplis. Pour vous aider et simplifier vos recherches, nous avons annexé sur notre site internet www.visionfitness.com, dans la section « Wellness tools section » des feuilles de journal de mise en forme.

DIRECTIONS POUR LES EXERCICES

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.

INTENSITE 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.

BATTEMENT CARDIAQUE CIBLE

Le battement cardiaque cible est un pourcentage de votre battement cardiaque maximum. La cible de battement cardiaque variera pour chaque individu selon l'âge, le niveau actuel de préparation, et les buts de mise en forme personnels. Le battement cardiaque en exercice devrait osciller entre 55% et 85% de votre battement cardiaque maximum. Comme point de référence, nous utilisons la formule de battement cardiaque de (220 moins l'âge) pour déterminer votre zone d'entraînement de battement cardiaque. Utilisez s'il vous plaît le tableau suivant pour déterminer votre prédiction de battement 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.

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.

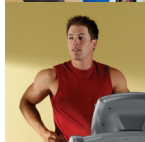
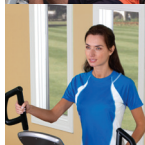
VOLUME: Un de ces trois groupes consistant de 8 à 12 répétitions.

accessible

doux

souple

*it all
starts
with a
vision*



toll free 800.335.4348 ■ www.visionfitness.com

©2009 Vision Fitness. Tous droits réservés. ECB-Plus, HRT, PerfectStride, Quick-Set, Quiet-Glide, SPRINT 8, et Suspension Elliptical sont brevetés par Vision Fitness. Peut être couvert par des brevets ou des attentes de brevet: US 5540637, US 5573480, US 5813949, US 5924962, US 5938567, US 6135927, US 6149551, TW 364373, TW 371899, CN 99808486.7

3.09
OM18.77PRD
REV1