



SPIRIT FITNESS

La qualité en héritage \ L'esprit d'innovation



CE800 Elliptical **Trainer** **MANUEL DE L'UTILISATEUR**

SVP lisez bien l'entiereté du manuel avant d'utiliser votre nouvel élliptique

Enregistrement du produit	1
Sécurité : instructions importantes	2
Informations électriques importantes	3
Instructions de fonctionnement	4
Instructions d'assemblage	5
Caractéristiques	12
Utiliser la console	13
Fonctions programmables	16
Utiliser l'émetteur de fréquence cardiaque	24
Entretien	26
Les limites de la Garantie Constructeur	27

*Merci d'avoir acheté notre produit, gardez bien précieusement ces instructions.
Ne faites pas de transformations, d'ajustements personnels, de réparations, ni même
d'entretien non décrits dans ce manuel.*

Félicitations pour l'achat de votre nouvel elliptique et bienvenue dans la famille Cardio Spirit !

Merci pour l'achat de cet elliptique de qualité des entreprises Spirit Manufacturing, Inc. Votre nouvel elliptique est fabriqué par un des leaders des fabricants mondiaux d'appareils cardio et vous est livré accompagné d'une garantie parmi les plus complètes. Au travers de votre revendeur agréé, Spirit se fait un devoir de tout mettre en oeuvre afin que votre expérience en tant que propriétaire d'un de nos appareils, soit la plus agréable possible, et ceci, pour de nombreuses années. Votre revendeur local; où vous avez acheté votre appareil, est votre personne de contact pour tous services et nécessités sur la garantie. Ils sont là, pour répondre à vos questions techniques et faire le maximum afin d'aplanir les éventuels petits soucis.

SVP, prenez un instant pour bien noter ci-dessous, leur nom, numéro de téléphone et la date d'achat; afin d'avoir toujours ces informations utiles sous la main en cas de contact nécessaire. Ces informations, nous sont essentielles pour vous aider au mieux de nos possibilités.

Sportivement votre,
Spirit Manufacturing, Inc.

Nom du vendeur :

Téléphone :

Email :

Date d'achat :

Noter le numéro de série :

SVP, prenez le temps de noter le numéro de série de cet appareil ci-dessous

Numéro de série : _____



Enregistrer votre Appareil

Pour enregistrer votre appareil officiellement, il vous suffit de nous renvoyer les informations suivantes à Spirit Fitness Europe, Vrunstraat 135 - B3550 Heusden

NUMERO DE SERIE :

Nom / Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Email :

Date d'achat :

Lieu / Site d'achat :

CE800_20110623

AVERTISSEMENT : Lisez bien toutes les instructions avant d'utiliser cet appareil

- Ne placez pas l'élliptique sur un tapis épais, profond ou en laine. L'élliptique, mais aussi le tapis Pourrait s'en trouvé endommagé (surchauffe, enfoncement, ...)
- Ne laissez pas les enfants jouer avec l'appareil. Il y a des parties dangereuses, saillantes qui peuvent pincer et les blesser.
- Gardez toujours vos mains loin de toutes les pièces mobiles.
- N'utilisez jamais l'élliptique si des pièces sont endommagées.
Si l'appareil ne fonctionne plus correctement, appelez votre revendeur.
- Ne jamais utiliser l'appareil dans une pièce où des aérosols sont utilisés ou là où de l'oxygène est administré à un patient par exemple. le moteur pourrait produire une étincelle et enflammer un environnement gazeux.
- Ne jamais jeter ou insérer des objets dans les ouvertures.
- Ne pas utiliser à l'extérieur.
- Ne tentez pas d'utiliser votre élliptique à d'autres fins que son utilisation normale
- Les capteurs cardiaques ne sont pas un dispositif médical. Plusieurs facteurs, y compris les propres mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter le résultat rendu. Les capteurs ne sont là que pour aider l'utilisateur à voir les variations du rythme cardiaque pendant l'exercice.
- Portez des chaussures appropriées : les talons hauts, sandales(ou meme pieds nus), ne sont pas du tout adaptés, voir dangereux. Des chaussures de sport de qualité, sont recommandées pour éviter le stress sur les jambes et les chevilles.
- Poids maximal de l'utilisateur : 150 kg

GARDEZ CES INSTRUCTIONS SOUS LA MAIN : PENSEZ SECURITE AVANT TOUT !

Avertissement

Soyez bien conscient que le générateur produit de l'électricité quand l'élliptique est utilisé. N'intervenez jamais dessus pendant que l'appareil est en fonctionnement; de sérieux chocs électriques pourraient en résulter.

Ne **jamais** exposer l'appareil à de la pluie ou dans un environnement humide ou moisi.

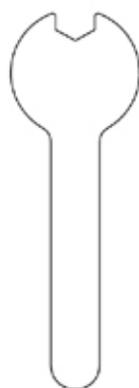
Cet appareil n'est PAS conçu pour un fonctionnement à l'extérieur; ni près d'une piscine ou un spa; ni tout autre environnement humide. L'appareil est conçu pour fonctionner dans une plage de 4° C - 49°C.

- N'utilisez jamais l'appareil sans avoir lu et bien compris chaque changement que vous faites sur la console.
- Comprenez bien que les changements de résistance ne sont pas instantanés. Ajustez la résistance et relâchez la touche. L'ordinateur prendra le nouveau niveau en compte graduellement.
- Faites très attention, si vous faites autre chose pendant la pratique de l'élliptique; comme lire, écouter de la musique, regarder la télévision, etc. Ce sont des distractions qui peuvent vous faire perdre l'équilibre et vous blesser sérieusement.
- N'appuyez pas excessivement sur les touches de la console. Elles sont réglées avec précision pour réagir à une simple petite pression des doigts. Appuyer plus fort ne va pas faire réagir la console plus vite ou plus lentement, ni accélérer les changements désirés. Si vous pensez que les boutons ne réagissent plus normalement, contactez votre revendeur.

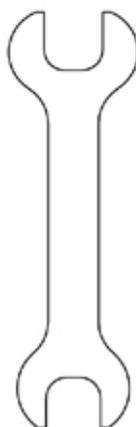
Pré-assemblage

1. Coupez les attaches et le long des pointillés au fond de la boîte; saisissez la boîte et déballez.
2. Localisez le paquet de pièces qui est constitué de 4 parties. Prenez uniquement le paquet Outils. Ne déballez les différents paquets qu'au fur et à mesure de leur utilité pour éviter de mélanger les pièces. Le numéro dans les instructions entre parenthèse (#) est le numéro du paquet.

Outils nécessaires pour l'assemblage



Clef 12 mm



Clef 14 mm



Clef 17 mm



Clef hexagonale M6
& tournevis en croix



Clef hexagonale M12



Tournevis en croix

1^{ère} étape : Montage du rail arrière et du pédalier

- Glissez le rail prémonté (2) sous le tube stabilisateur ovale arrière du corps principal. Fixez les 2 pièces ensemble sur le dessus du tube avec deux boulons 3/8" x 2-1/4" (106) et rondelles 3/8" (109) et à l'avant du stabilisateur oval avec quatre boulons 3/8" x 3-3/4" (107) et rondelles incurvées 3/8" (109). Assurez-vous que le tout soit très bien fixé.
- Attachez les 2 repose-pieds (gauche 48 & droite 49) sur la plaque de leur pédalier respectif avec huit vis M5 x 10 mm (110).
- Assemblez les blocs pédales gauche et droit (5 & 6) sur l'essieu du corps principal. Les roulements du bras de pédale doivent glisser sur l'essieu; ne forcez pas, car cela pourrait les endommager. Les bras de pédales ont été pré-assemblés à l'usine pour s'assembler avec précision. Fixez le tout avec deux boulons 5/16" x 18 mm (97) et leur rondelle 5/16" (87).
- Placez les 2 protections (droite 45 & gauche 46) sur l'axe du pédalier à l'aide de deux écrous M6 x 15 mm (103). Placez les 2 couvercles de roue (50) avec quatre écrous M5 x 12 mm (78).
- Fixez les 4 supports de montage (2 x 17) & (2 x 26) sur le rail avec quatre boulons (hexagonal) 5/16" x 3/4" (76). Placez les 2 gros caches en acier (droit 15 & gauche 16) en soulevant les bras de pédales, de façon à ce que les roues ne touchent plus la piste; puis glissez lentement le bras de pédale, roue d'abord, dans l'ouverture du cache en acier. Alignez les caches avec les 2 supports (17) et fixez avec huit écrous M5 x 12 mm (78). Placez les 4 petits caches (2x #19 & 2x #20) avec dix écrous M5 x 12 mm (78).
- Placez le rail central en aluminium du step (72) et fixez-le à l'arrière avec deux boulons 3/8" x 3-3/4" (107) et leur rondelle incurvée (108) et à l'avant à l'aide de deux boulons 3/8" x 2-1/4" (106) et leur rondelle plate (109). Placez les 2 couvercles des tubes stabilisateur (gauche 64 & droite 65) avec deux écrous M5 x 12 mm (78).

Pièces : liste de contrôle :



#106. 3/8" x 2-1/4"
Boulons en acier inoxydable
(4 pcs)



#109. 3/8"
Rondelles Plates
(4 pcs)



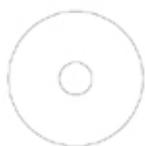
#107. 3/8" x 3-3/4"
Boulons en acier inoxydable
(6 pcs)



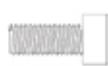
#108. 3/8"
Rondelles Incurvées
(6 pcs)



#110. M5 x 10mm
Vis à tête cruciforme
(8 pcs)



#87. 5/16"
Rondelles Plates
(2 pcs)



#97. 5/16" x 15mm
Boulons
(2 pcs)



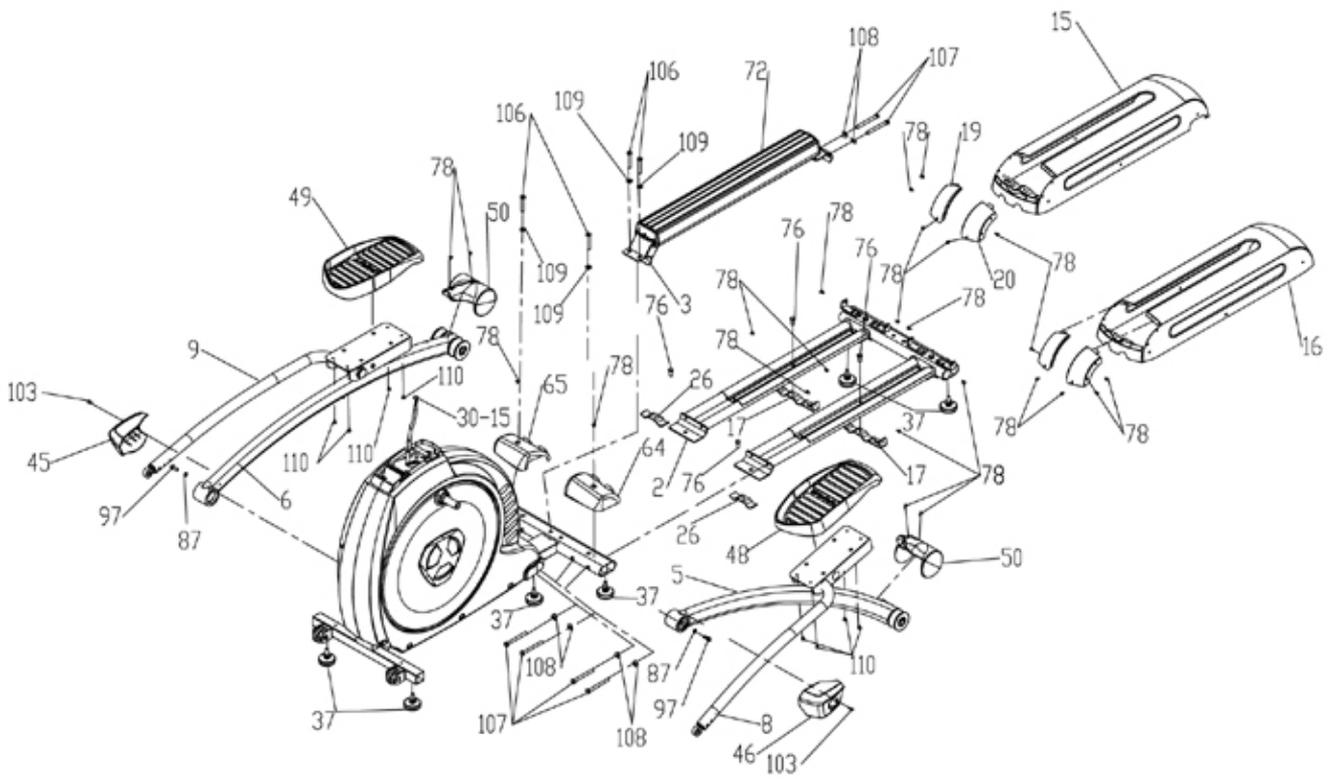
#103. M6 x 15mm
Vis à tête cruciforme
(2 pcs)



#76. 5/16" x 3/4"
Boulon à tête hexagonale
(4 pcs)



#78. M5 x 12mm
Vis à tête cruciforme
(24 pcs)



2^{eme} étape : Montage du mat de console et des bras balanciers

Prenez le cable de l'ordinateur (30-15), faites-le passer au travers du mat de console en passant par le bas pour ressortir par le haut et fixez le mat sur le corps de l'appareil avec quatre boulons M8 x 25 mm (75). Placez les 2 caches du mat (gauche 61 & droit 62) et fixez avec quatre écrous 3,5 mm x 12 mm (113).

Placez les 2 rondelles ondulées (90) sur le poteau et installez les bras balancier (gauche 10 & droit 11) sur leur axe sans forcer, ni frapper avec un marteau, car vous pourriez les endommager. Ils ont été pré-assemblés pour s'adapter et glisser avec précision.

Fixez les bras à l'aide de deux boulons 3/8" x 3/4" (117) et leur rondelle plate (120).

Attachez le bas des bras balancier aux fixations du bout du bras de pédale avec deux boulons à épaulement M10 x 38 mm (119) et leurs écrous nylon M8 (118).

Pièces : liste de controle :



#75. M8 x 25mm
Boulons à tête socket
(4 pcs)



#117. 3/8" x 3/4"
Boulons à tête hexagonale
(2 pcs)



#118. M10
Ecrou nylon
(2 pcs)



#119. M10 x 38mm
Boulon à épaulement
(2 pcs)



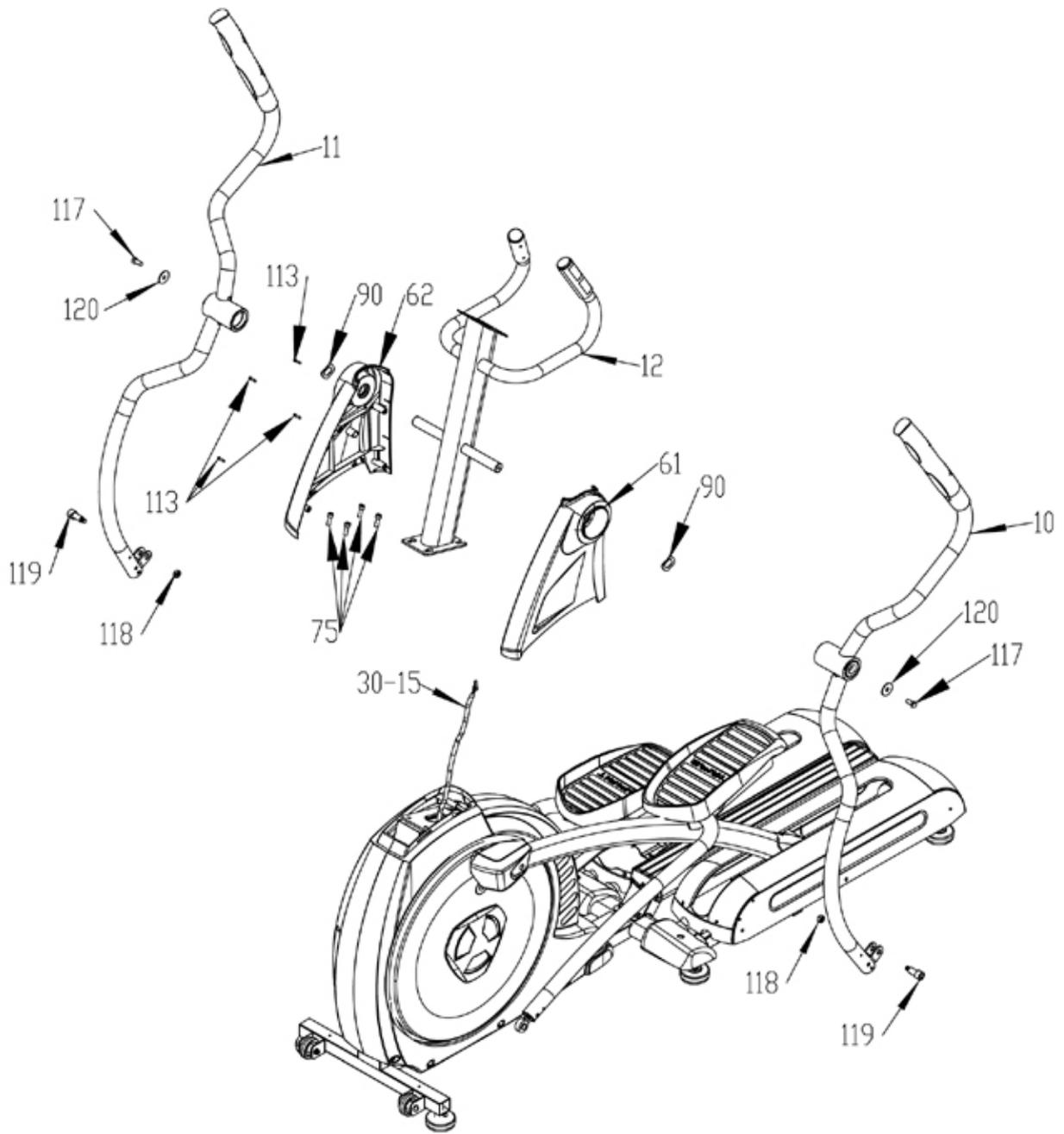
#120. 3/8"
Rondelles Plates
(2 pcs)



#113. 3.5mm x 12mm
Vis à tôle
(14 pcs)



#90. 25mm
Rondelles ondulées
(2 pcs)



3^{eme} étape : Montage de la console & des caches de finitions

- Branchez le cable de l'ordinateur (30-15) et le cable (35 x 2) des capteurs de pulsations à leur place correspondante sur le dos de la console (30).
Fixez la console sur le mat à l'aide de quatre écrous M5 x 12 mm (78).
- Placez et fixez les 4 caches des bras balanciers (gauches 57, 58 & droits 59, 60) avec six écrous 3.5 mm xx 12 mm (113).
- Placez les 4 caches (53 x 2 & 54 x 2) au bout des bras de pédale avec quatre écrous M5 x 12 mm (78).
Attention, ces caches pourraient être installés à l'envers ! Il y a une flèche à l'intérieur de chaque cache pour vous indiquer la bonne direction de pose.
- Placez les 4 caches (55 & 56 2 pièces chacun) sur le dessous des bras balanciers et fixez-les à l'aide de quatre écrous 3.5 mm x 12 mm (113) et quatre écrous M5 x 12 mm (78).
Placez le cache sur le pied avant (47) et fixez avec deux écrous M5 x 12 mm (78).

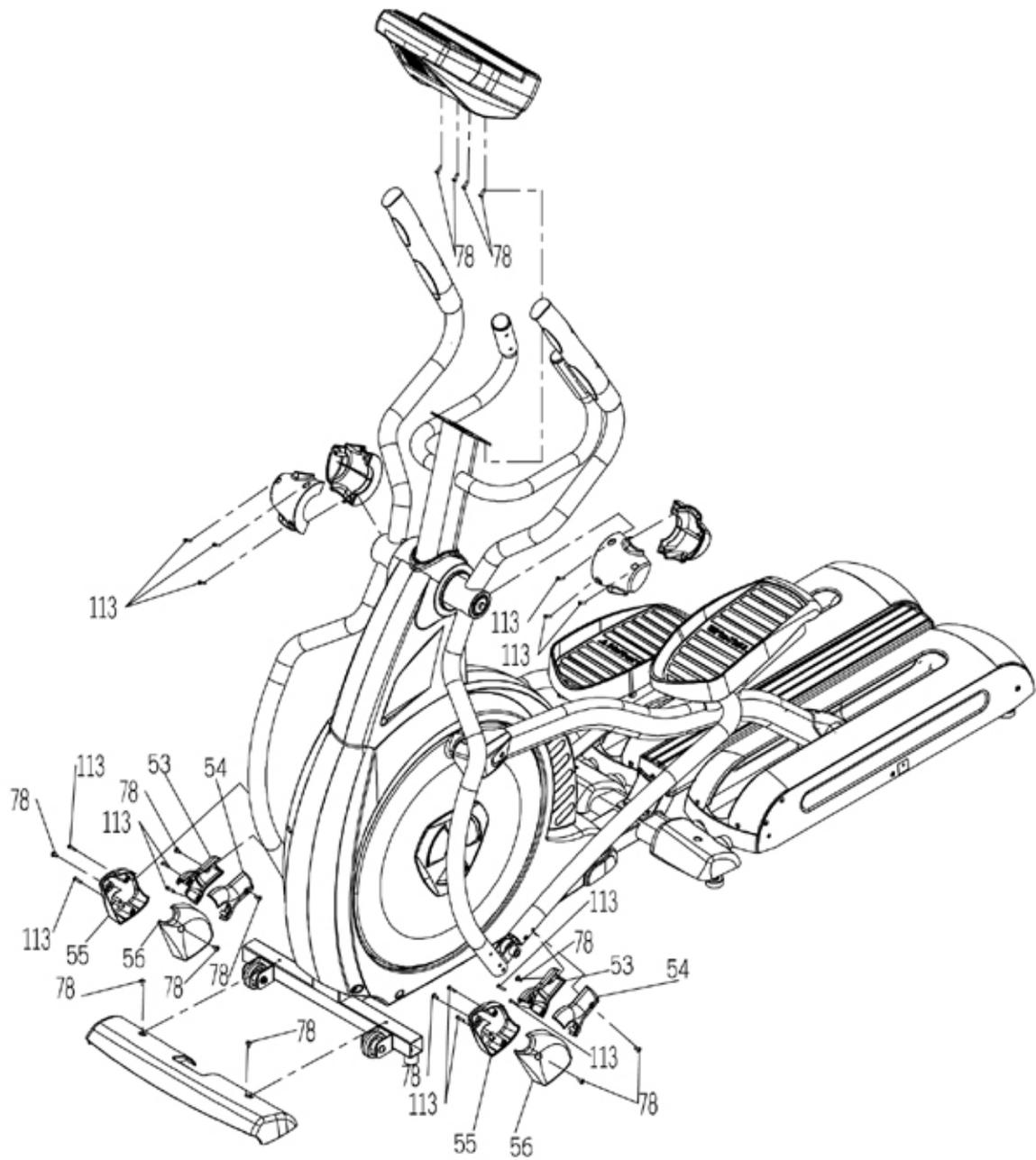
Pièces : liste de controle :



#113. 3.5mm x 12mm
Vis à tête
(14 pcs)



#78. M5 x 12mm
Vis à tête cruciforme
(14 pcs)



Reposes-pieds !

Grâce aux recherches effectuées avec l'aide d'un scientifique de premier plan et spécialiste de la réadaptation physique; l'ingénierie de Spirit Fitness a réussi ce qui constitue une réelle avancée dans la conception des pédales de ses appareils.

L'expérience de ces dernières années nous apprend que beaucoup d'utilisateurs d'appareils souffrent à la longue, des chevilles, du tendon d'Achille, des genoux et/ou des hanches.

Afin de trouver une solution à ces problèmes, Spirit a demandé l'aide de Richard Dekok, du centre industriel de réhabilitation St Bernards de Jonesboro Arkansas. Et ensemble, nous avons identifié le problème inhérent au design habituel des élliptiques et avons développé une solution pour enrayer ce problème.

Nous avons découvert, que pendant la pratique, l'utilisateur a tendance à pousser vers l'extérieur pendant les foulées plus puissantes et non seulement uniquement vers l'arrière. Ce qui cause un stress sur l'extérieur des pieds et des articulations et induit un déséquilibre de l'alignement naturel du corps.

la solution que nous avons trouvée, est d'usiner directement dans la pédale, un dénivellement de 2 degrés vers l'intérieur. Cela peut sembler très simple, mais c'est tout ce qu'il fallait pour réaligner les articulations et le corps dans une position naturellement neutre; suppriment le stress et les douleurs, tout en permettant de s'entraîner plus longtemps.

Les reposes-pied vers le haut pour soutenir le talon et soulager la pression sur les nerfs des pieds et du talon d'Achille; suppriment de ce fait les orteils engourdis.

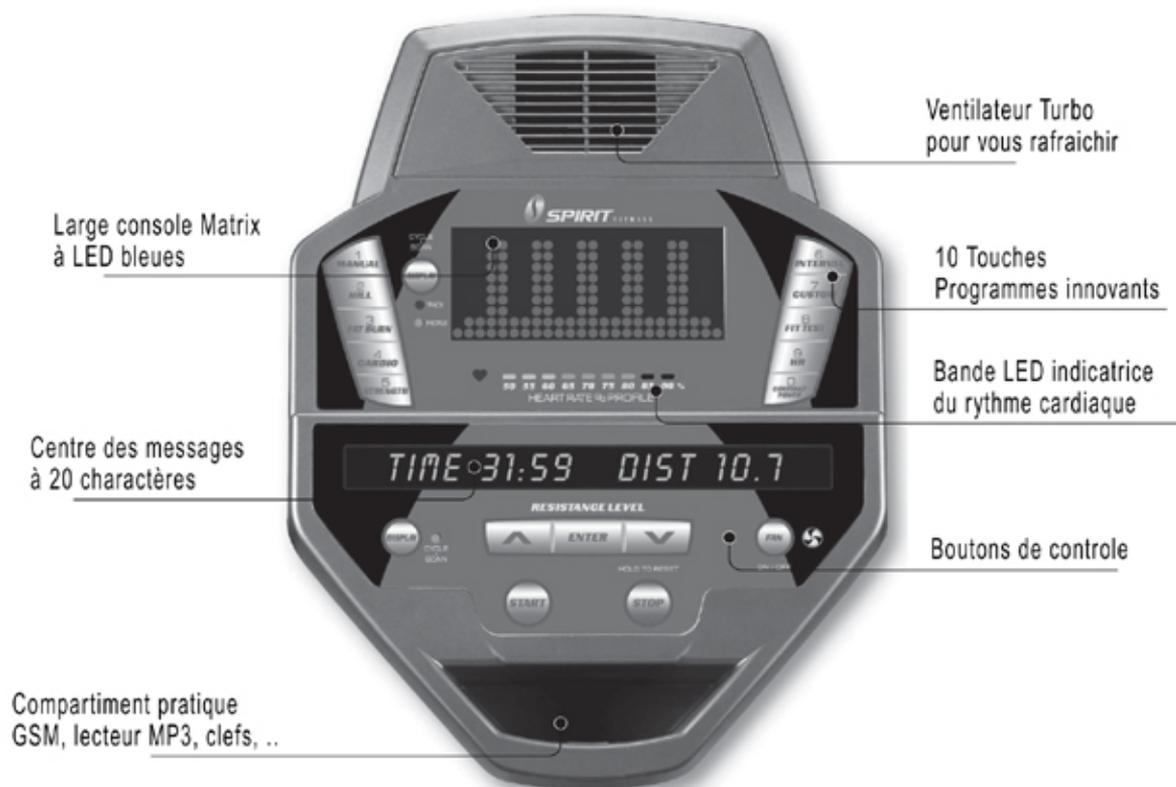
Certains utilisateurs rencontrent de l'inconfort suite à une longue position sur des pédales à angle fixe; voilà pourquoi nous avons introduit l'angle réglable, afin que chaque utilisateur puisse trouver l'angle qui lui convient le mieux. Cet angle réglable des pédales a aussi pour autre avantage d'introduire différentes manières de travail des muscles des membres inférieurs.

Avec l'angle le plus haut, vous allez plus travailler les quadriceps; à l'angle le plus bas, l'accent est mis plus spécialement sur les ischio-jambiers et les fessiers.

Transport

L'élliptique est équipé de 2 roulettes de transport qui sont engagées quand l'arrière de l'élliptique est soulevé.

CE800 Console



Mise en marche :

L'élliptique CE800 a un générateur intégré pour son alimentation et n'a pas besoin d'être branché sur le secteur. Pour allumer l'elliptique, il vous suffit de tout simplement commencer à pédaler, la console s'allume alors automatiquement. S'il n'y a pas de mouvements, la console se met en mode stand-by et l'affichage s'éteint. Pour activer la console, commencez à pédaler.

Lors de la première mise sous tension de la console effectuera un auto-test interne. Pendant ce temps toutes les lumières s'allument pendant quelques secondes. Lorsque les lumières s'éteignent l'affichage matriciel indique la version du logiciel (c-à-d Ver 1.0) et la fenêtre de message affiche un odomètre. L'odomètre indique combien d'heures le vélo elliptique a été utilisé et combien de miles virtuels ont été parcourus. L'écran affiche par exemple : ODO 123 MI 123 HRS = 123 miles parcourus et 123 heures d'utilisation.

Les informations de l'odomètre resteront affichées pendant quelques secondes, puis, la console ira à l'écran habituel de démarrage

La matrice fera défiler les différents profils, montrant les programmes et la fenêtre fera défiler le message de démarrage. Vous pouvez maintenant commencer votre programme d'entraînement.

Démarrage rapide

Ceci représente la manière la plus rapide pour commencer à s'entraîner. Après l'allumage de la console, appuyez juste sur le bouton START pour commencer. Cela réinitialise le mode "démarrage rapide".

Dans ce mode, le temps va commencer à s'écouler de zéro et toutes les valeurs vont s'accroître, tandis que la difficulté est réglable manuellement en poussant simplement les boutons "up" & "down".

La matrice va afficher la piste sur 1/4 de mile ou alors seul la première rangée de led, en fonction de votre réglage de l'affichage (voir les informations basiques ci-dessous).

Si vous accroissez la difficulté (bouton "up") plusieurs rangées de led s'allumeront pour vous indiquer le travail plus dur. Et les pédales de l'élliptique seront aussi plus dures à pousser

La matrice à 24 colonnes de led et chaque colonne représente une minute. A la fin des 24 colonnes ou 24 minutes de travail, tout s'efface pour recommencer à la première colonne.

Il y a 40 niveaux de résistance - représentées par 10 colonnes de lumière - disponibles pour beaucoup de programmes.

Les 10 premiers niveaux sont assez faciles et les changements de l'un à l'autre sont progressifs par petits pas.

Les niveaux de 10 à 20 sont plus ardues, mais les changements restent bien progressifs et petits.

Les niveaux de 20 à 30 deviennent vraiment plus durs et les changements de niveaux sont beaucoup plus marqués.

Les niveaux de 30 à 40 sont extrêmement difficiles et sont destinés à de courts challenges ou aux athlètes de haut niveau.

Information de base

La **matrice**, ou **fenêtre des profils** à 2 modes d'affichage. Lorsque vous commencez un programme, la matrice va afficher le profil du programme. A la gauche de la matrice, il y a un bouton "display". Si vous appuyez sur ce bouton, la matrice changera pour afficher le mode piste d'un quart de mile. Si vous repoussez, la matrice passera alternativement d'un mode à l'autre sur quelques secondes (mode scan).

Si vous repoussez le bouton encore, la matrice revient au mode d'affichage du profil du programme.

La **fenêtre des messages** affiche initialement le temps et la distance parcourue. Sous la fenêtre des messages à gauche, il y a un bouton "display". A chaque pression sur ce bouton, le set d'informations suivantes est affiché. il y a 4 sets d'informations disponibles. Dans l'ordre : 1 : temps et distance parcourue 2 : Pulsations et calories 3 : Vitesse (2 systèmes de mesure RPM et MPH, niveau et watts 4 : METS.

Si vous appuyez encore pendant le 4^{ème} set de messages, le mode "scan" est activé et les 4 sets défilent l'un après l'autre pendant 4 secondes en boucle continue. Poussez de retour pour revenir au 1^{er} set.

Sous la **fenêtre des profils (matrice)** se trouvent une lampe en forme de coeur et une barre graphique (faite de petits tirets lumineux). Votre élliptique est muni d'un moniteur de fréquence cardiaque. Si vous tenez les poignées sur les capteurs ou portez une sangle pectorale, le petit coeur va s'allumer (cela peut prendre quelques secondes). la fenêtre des messages, elle affiche votre rythme cardiaque ou les pulsations par minute.

La barre graphique, elle, représente le pourcentage de votre rythme cardiaque maximal atteint en ce moment.

NOTEZ qu'il faut au préalable, rentrer votre âge pendant la sélection du programme pour faire fonctionner la barre graphique.

Le bouton **Stop/Reset** a quant à lui, plusieurs utilisations.

- Si vous appuyez pendant un programme; cela met le programme en **pause** pendant 5 minutes.

(D'ailleurs, si vous cessez de pédaler, l'affichage s'arrête, mais le programme est bien sauvegardé en mémoire pendant 5 minutes comme pour le mode pause.)

Si vous devez interrompre votre entraînement pendant un court délai : boire, répondre au téléphone, toilettes, ... ceci est une fonction vraiment très utile.

Pour reprendre l'entraînement après une pause, appuyez le bouton "start" ou recommencez tout simplement à pédaler.

- Si vous appuyez 2 fois pendant l'entraînement, le programme est interrompu et la console retourne à l'affichage du démarrage.

- Si vous appuyez sur le bouton **Stop/Reset** pendant 3 secondes, la console fera un reset complet.
- Pendant que vous rentrez des spécifications pour un programme, la touche **Stop/Reset** a alors une fonction de retour à l'écran précédent; vous permettant de reculé d'un écran à chaque pression de la touche.

Les touches **programmes numérotées** sont utilisables pour voir un aperçu de chaque programme. Une fois la console allumée, poussez sur la touche du programme à pré-visualiser et vous aurez un aperçu du profil du programme. Si vous décidez de l'essayer, il vous suffit d'appuyer sur "enter" après avoir sélectionné un programme en appuyant sur sa touche et vous rentrerez dans le "set-up" de ce programme et vous pourrez le configurer à vos données.

Les touches **programmes numérotées** sont très utiles quand vous êtes dans le mode "set-up" des programmes. Sous chaque touche programme, il y a un numéro; vous pouvez donc utiliser ces touches comme un clavier numérique pour rentrer votre âge, poids, etc. Ces touches vous aident à rentrer rapidement des nombres.

La console comprend aussi un ventilateur intégré, pour vous rafraichir. Pour l'enclencher, pousser sur le bouton "Fan" qui se situe à droite sous la fenêtre des messages.

Programmer la console

Chaque programme peut être "customisé" avec vos informations personnelles et changé pour intégrer vos infos et s'adapter à vos besoins. Certaines informations sont nécessaires pour la bonne marche des capteurs, par exemple. Il vous sera demandé de rentrer votre âge et votre poids. Quand vous rentrez votre âge, assurez-vous que la barre graphique du rythme cardiaque affiche la bonne valeur. Votre âge est aussi nécessaire pour le programme de contrôle de la fréquence cardiaque; en cas de valeur incorrecte, le programme pourrait vous soumettre un programme trop lourd ou trop léger pour vos besoins. Une valeur correcte de votre poids, elle, est nécessaire pour un juste calcul des calories.

Rentrer ou changer des données

Quand vous rentrez dans un programme (en poussant sur la touche du programme puis "enter"), il vous est donné la possibilité de rentrer vos propres données personnelles. Si vous voulez vous entraîner sans rentrer de données, appuyer directement sur "start". Cela court-circuitera le programme de "set-up" et vous pourrez commencer directement le programme choisi. Si vous désirez changer les données, suivez juste les instructions données dans la fenêtre des messages.

Si vous débutez un programme sans changer les valeurs, celui-ci commencera avec les valeurs par défauts ou les valeurs sauveés précédemment.

Programme Manuel

Le programme manuel, comme son nom l'indique, est un programme qui fonctionne manuellement !

Ce qui veut dire en fait, que c'est vous qui contrôlez votre entraînement et non plus l'ordinateur.

Pour démarrer le programme manuel, suivez les instructions suivantes ou appuyez sur le bouton "manuel" et puis "enter" et puis suivez les instructions de la fenêtre des messages.

1. Poussez le bouton **Manuel**, puis appuyez sur la touche **Enter**.
2. La fenêtre des messages va vous demander votre **Age**. Vous pouvez rentrer votre âge en utilisant les touches "up" & "down" ou à l'aide du clavier numérique; puis appuyez sur la touche **Enter** pour valider et passer à l'écran suivant.
3. Il vous est maintenant demandé de rentrer votre **poids**. Vous pouvez le rentrer en utilisant les touches "up" & "down" ou à l'aide du clavier numérique; puis appuyez sur la touche **Enter** pour valider et passer à l'écran suivant.
4. Le réglage suivant est le **Temps**. Réglez le temps et passez à l'écran suivant (Enter).
5. Maintenant que vous avez fini de rentrer les données, vous pouvez commencer l'entraînement en appuyant sur **Start**.
Vous pouvez aussi, retourner en arrière pour changer une donnée en appuyant sur **Enter**. NOTEZ que pendant toute la durée de rentrée des données, vous pouvez vous servir de la touche **Stop** pour retourner d'un seul écran en arrière.
6. Le programme commence automatiquement au niveau 1. C'est le niveau le plus aisé et c'est une bonne idée de rester quelques temps sur ce niveau 1 pour vous échauffer. Si vous désirez augmenter ou diminuer la résistance, utilisez les touches "up" & "Down".
7. Pendant le programme manuel, vous avez aussi la possibilité de faire défiler des données dans la fenêtre des messages en poussant sur le bouton "Display" qui est juste à côté. Vous pouvez aussi basculer de l'affichage profil des programmes à l'affichage "piste 1/4 de mile" en utilisant la touche Display qui est, elle, à côté de la matrice (fenêtre des profils).
8. Quand le programme est terminé, vous pouvez utiliser la touche "Start" pour recommencer le même programme ou la touche "Stop" pour terminer et sortir du programme, ou sauvegarder le programme juste fini, en programme "customisé" en appuyant sur la touche "custom" et en suivant les instructions de la fenêtre des messages.

Programmes prédéfinis

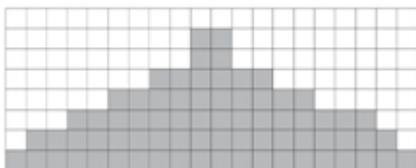
L'elliptique dispose de 5 programmes différents pour des buts à atteindre variés.

Ces 5 programmes ont été programmés de manière à pouvoir atteindre ces buts.

Le niveau original de difficulté préétabli pour chaque programme est relativement faible; mais vous pouvez changer le niveau maximum de difficulté pour chaque programme avant de commencer, en suivant les instructions dans la fenêtre des messages, une fois poussée la touche de sélection du programme.

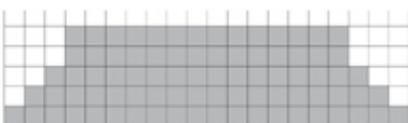
HILL - Colline

Le programme Colline simule des montées et des descentes comme sur un parcours vallonné. la résistance des pédales va donc s'accroître et diminuer pendant le programme.



FATBURN - Bruleur de graisse

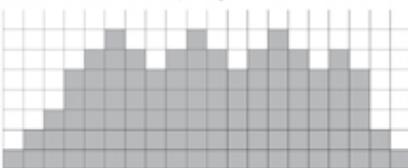
Le programme **bruleur de graisse**, comme son nom l'indique, un programme pour accroître le brulage des graisses/ Beaucoup d'écoles s'affrontent sur comment bruler le plus de graisses, mais la majorité des experts s'accordent pour dire qu'il vaut mieux un travail constant à bas régime et plus long. La meilleure manière de bruler des graisses, est de garder votre rythme cardiaque entre 60% et 70% de son potentiel maximum. Ce programme n'utilise pas le controle du rythme cardiaque, mais simule un effort constant et régulier.



Cardio

Le programme **Cardio** est conçu pour accroître les fonctions cardiovasculaires. des exercices pour le coeur et les poumons. Cela renforce le muscle cardiaque; accroît le flux sanguin et augmente la capacité pulmonaire.

On y arrive à l'aide d'un programme d'effort soutenu entrecoupé de légères fluctuations.

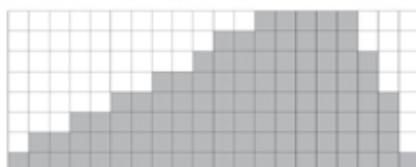


Force - puissance

Le programme **Force et Puissance** est conçu pour accroître la force musculaire du bas du corps.

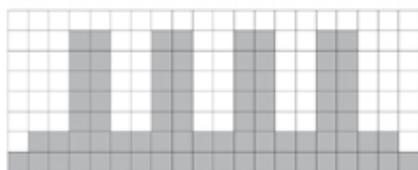
Ce programme va sans cesse accroître la résistance et la difficulté et puis rester au niveau le plus haut.

Programme conçu pour renforcer et tonifier les jambes et les fessiers.



Interval

Le programme **Interval** vous propose des périodes d'intensités très élevées, entrecoupées de périodes d'intensité basses. Ce programme sert à accroître votre endurance en appauvrissant le niveau d'oxygène, suivi de périodes de récupération pour renouveler l'oxygène. de cette façon, l'organisme se programme pour utiliser l'oxygène plus efficacement.



Programmer les programmes préprogrammés

1. Choisissez le programme préprogrammé désiré, puis poussez sur la touche **Enter**.
2. La fenêtre des messages va vous demander votre **Age**. Vous pouvez rentrer votre age en utilisant les touches "up" & "down" ou à l'aide du clavier numérique; puis appuyez sur la touche **Enter** pour valider et passer à l'écran suivant.
3. Il vous est maintenant demandé de rentrer votre **poids**. Vous pouvez le rentrer en utilisant les touches "up" & "down" ou à l'aide du clavier numérique; puis appuyez sur la touche **Enter** pour valider et passer à l'écran suivant.
4. Le réglage suivant est le **Temps**. réglez le temps et passez à l'écran suivant (Enter).
5. Maintenant, il vous est demandé de régler le niveau maximum. C'est le niveau de difficulté maximum que vous rencontrerez pendant l'exercice.
6. Maintenant que vous avez fini de rentrer les données, vous pouvez commencer l'entraînement en appuyant sur **Start**. Vous pouvez aussi, retourner en arrière pour changer une donnée en appuyant sur **Enter**. NOTEZ que pendant toute la durée de rentrée des données, vous pouvez vous servir de la touche **Stop** pour retourner d'un seul écran en arrière.
7. Si vous désirez augmenter ou diminuer la résistance pendant le programme, utilisez les touches "up" & "Down". Mais cela va changer l'intensité pour tout le programme; meme si l'image du profile ne changera pas. Ceci pour que vous puissiez continuer à avoir l'entiereté du programme en image à quelque moment du programme que ce cela soit. si l'image était changée, elle apparaitrait tordue et non une vraie représentation du profil. Si vous faites des changements d'intensité pendant un programme préprogrammé, la fenêtre des messages va vous afficher la colonne du travail actuel, le maximum du programme et le maximum actuel.
8. Pendant le programme manuel, vous avez aussi la possibilité de faire défiler des données dans la fenêtre des messages en poussant sur le bouton "Display" qui est juste à coté. Vous pouvez aussi basculer de l'affichage profil des programmes à l'affichage "piste 1/4 de mile" en utilisant la touche Display qui est, elle, à coté de la matrice (fenêtre des profils).
8. Quand le programme se termine, la fenêtre des messages vous affiche pendant un court instant, un résumé de l'entraînement effectué, puis retourne à son affichage de départ.

Programmer le programme personnalisé

Le programme **Personnalisé** vous propose de créer et de sauvegarder un programme personnalisé à vos besoins. Vous pouvez créer votre propre programme en suivant les instructions ci-dessous. Vous pouvez aussi sauvegarder un programme personnalisé, n'importe lequel des programmes préprogrammés que vous auriez changé et/ou adapté à vos besoins. Vous pouvez même donner un nom à votre programme personnalisé.

1. Poussez sur la touche **Custom**. la fenêtre des messages vous délivre un message de bienvenue. Si vous avez déjà sauvegardé un programme, ce message comprend votre nom. Appuyez ensuite sur **Enter** pour commencer la programmation du programme personnalisé.
2. Quand vous appuyez sur **Enter**, la fenêtre des messages vous affiche : "Name - A", si aucun autre nom n'a déjà été donné. Si un nom a déjà été programmé, la fenêtre affichera : "le nom donné - Custom Workout" et le C de Custom brille. Si un nom est déjà sauvegardé, vous pouvez le changer ou vous appuyez sur **STOP** pour garder le même nom et continuer. Si vous désirez changer le nom, utilisez les touches "Up" & "Down" pour changer la 1^{ère} lettre, puis **Enter** pour la valider. Et ainsi de suite pour toutes les autres lettres. pressez **STOP** pour valider tout le nom et passer à l'étape suivante.
3. La fenêtre des messages va vous demander votre **Age**. Vous pouvez rentrer votre âge en utilisant les touches "up" & "down" ou à l'aide du clavier numérique; puis appuyez sur la touche **Enter** pour valider et passer à l'écran suivant.
4. Il vous est maintenant demandé de rentrer votre **poids**. Vous pouvez le rentrer en utilisant les touches "up" & "down" ou à l'aide du clavier numérique; puis appuyez sur la touche **Enter** pour valider et passer à l'écran suivant.
5. Le réglage suivant est le **Temps**. réglez le temps et passez à l'écran suivant (**Enter**).
6. Maintenant, il vous est demandé de régler le **niveau maximum**. C'est le niveau de difficulté maximum que vous rencontrerez pendant l'exercice.
7. Maintenant la première colonne s'allume et il vous est demandé de régler le niveau du premier segment du programme. Si vous avez fini ou ne désirez pas changer le 1^{er} segment, appuyez sur **Enter** pour passer au deuxième segment.
8. Le prochain segment montre exactement le même niveau que celui réglé précédemment; répétez la procédure comme pour le 1^{er} segment et ce jusqu'au bout des 20 segments à programmer.
9. La fenêtre des messages vous demande d'appuyer sur **Enter** pour sauvegarder le programme. une fois fait, la fenêtre vous indique "new program saved" (nouveau programme sauvegardé), puis vous donne la possibilité de démarrer ou de changer le programme. Appuyer sur **STOP** vous permet de sortir de la programmation.
10. Si vous désirez augmenter ou diminuer l'intensité et ce, à n'importe quel moment du programme, utilisez les boutons "Up" & "Down". Cela n'affectera le programme que pour la position actuelle. Quand le programme passe au stade suivant, c'est l'intensité préprogrammée qui reprend le dessus.
11. Pendant le programme personnalisé "utilisateur 1 ou utilisateur 2 (user), vous avez la possibilité de faire défiler les différentes données dans la fenêtre des messages, en appuyant sur la touche Display qui est à côté; passer de l'affichage profil à l'affichage Piste 1/4 de mile en appuyant sur la touche Display, elle à côté de la matrice; utiliser le contrôle du rythme cardiaque et passer en mode contrôle du rythme cardiaque automatique. (lisez la section sur le contrôle du rythme cardiaque pour faire ceci).

Fit-Test

Le test de fitness, basé sur le protocole YMCA, est un test sub-maximal qui utilise des niveaux de travail fixes pré-déterminés, qui sont basés sur vos relevés de fréquence cardiaque au fur et à mesure que le test progresse. Le test dure entre 6 et 15 minutes en fonction de votre niveau. Le test se termine quand vous atteignez 110 battements par minute ou 85% de votre rythme maximum à la fin de 2 stages consécutifs.

Un score VO₂max vous sera donné à la fin du test : VO₂max étant synonyme de volume de consommation d'oxygène, qui est une mesure de la quantité d'oxygène dont vous avez besoin pour effectuer un effort bien défini.

Le protocole YMCA utilise de 2 à 4 sessions de 3 minutes d'exercices continus (voir tableaux ci-dessous).

Le programme va vous demander au début de choisir votre sexe afin de déterminer les paramètres du test.

Attention, si vous êtes un homme vraiment pas en forme, choisissez "femme" et si vous êtes une femme, parfaite sportive, choisissez l'option "homme".

Tableau de travail pour les hommes ou les femmes en excellente condition sportive :

1st Stage				300 kgm/min					
HR		< 90			90 - 105			> 105	
2nd Stage		500 kgm/min			750 kgm/min			800 kgm/min	
HR	HR <120	HR 120-135	HR >135	HR <120	HR 120-135	HR >135	HR <120	HR 120-135	HR >135
3rd stage	1350 kgm/min	1200 kgm/min	1050 kgm/min	1200 kgm/min	1050 kgm/min	900 kgm/min	1050 kgm/min	900 kgm/min	750 kgm/min

Tableau de travail pour les femmes ou les hommes en mauvaise condition sportive :

1st Stage				150 kgm/min
Heart Rate	HR<80	HR: 80-90	HR: 90-100	HR>100
2nd Stage	750 kgm/min	600 kgm/min	450 kgm/min	300 kgm/min
3rd Stage	900 kgm/min	750 kgm/min	600 kgm/min	450 kgm/min
4th Stage	1050 kgm/min	900 kgm/min	700 kgm/min	600 kgm/min

Programmer le Fit-Test

- Appuyer sur la touche **Fit-Test** et puis **Enter**.
- La fenêtre des messages affiche : **gender : male** "sexe : homme" et le mot "male" clignote. Utilisez les touches "up" & "down" si vous voulez changer vers **female** "femme" puis appuyez sur **enter** pour valider votre choix. Le choix du sexe va déterminer la charge de travail pour le test.
- La fenêtre des messages va vous demander votre **Age**. Vous pouvez rentrer votre âge en utilisant les touches "up" & "down" ou à l'aide du clavier numérique; puis appuyez sur la touche **Enter** pour valider et passer à l'écran suivant.
- Il vous est maintenant demandé de rentrer votre **poids**. Vous pouvez le rentrer en utilisant les touches "up" & "down" ou à l'aide du clavier numérique; puis appuyez sur la touche **Enter** pour valider et passer à l'écran suivant.
- Maintenant appuyez sur **Start** pour commencer le test.

Avant le test :

- Soyez sûr d'être en bonne santé; faites un check-up avant, avec votre médecin si vous avez plus de 35 ans ou des problèmes de santé préexistants.
- Assurez-vous de vous être bien échauffé et fait des étirements avant de faire le test.
- Ne buvez pas de caféine avant le test ni de boisson énergisante.
- Tenez les poignées normalement, sans vous contracter.

Pendant le test :

- La console doit mesurer un rythme cardiaque régulier avant de commencer le test. Vous pouvez utiliser les capteurs des poignées ou porter une sangle pectorale.
- Vous devez maintenir une vitesse de pédalage de 50RPM. Si vous diminuez sous les 48 RPM ou dépassez les 52 RPM, la console va émettre un bip sonore jusqu'à ce que vous rentrez dans la norme impartie.
- Vous pouvez faire défiler les différentes données pendant le test dans la fenêtre des messages en pressant la touche **Display** qui est sous la fenêtre des messages.

1. La fenêtre des messages va toujours afficher votre vitesse sur le côté droit pour vous aider à maintenir le 50 RPM

2. Les données affichées pendant le test sont :

- a) **Work in KGM** qui est une abréviation de Kg-m/min. Une mesure du travail en kilogramme-force par mètre par minute
- b) **Work in WATT** (1 watt est égal à 6.11829727787 kg-m/min).
- c) **HR** qui est votre rythme cardiaque actuel; **TGT** qui est le rythme cardiaque cible à atteindre pour la fin du test
- d) **Time** qui est le temps déjà écoulé depuis le début du test

Après le test :

Reposez-vous pendant une à 3 minutes

Notez votre score, car la console retournera automatiquement au départ après quelques minutes.

Ce que votre score veut dire :

VO2max pour les hommes :

	18-25 ans	26-35 ans	36-45 ans	46-55 ans	56-65 ans	65+ ans
Excellent	>60	>56	>51	>45	>41	>37
Bien	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
Plus que la moyenne	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
Moyenne	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
Sous la moyenne	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
Mauvais	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
Très mauvais	<30	<30	<26	<25	<22	<20

VO2max pour les femmes :

	18-25 ans	26-35 ans	36-45 ans	46-55 ans	56-65 ans	65+ ans
Excellent	56	52	45	40	37	32
Bien	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
Plus que la moyenne	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
Moyenne	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
Sous la moyenne	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
Mauvais	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
Très mauvais	<28	<26	<22	<20	<18	<17

Quelques mots sur le rythme cardiaque

La vieille devise : "pas de douleur, pas de résultats" est un mythe exploité et surexploité mais enfin abandonné au bénéfice des exercices sans douleur. Une grande partie de ce succès est due à l'introduction des moniteurs de contrôle cardiaque sur les machines. En utilisant cet outil correctement, beaucoup d'utilisateurs se rendent compte qu'ils s'entraînaient trop intensément et parfois pas assez. Sans compter que s'entraîner est beaucoup plus agréable en restant dans sa propre fenêtre de rythme cardiaque.

Pour déterminer, votre fenêtre d'entraînement idéale pour vous, il vous d'abord déterminer votre rythme cardiaque maximum. Ceci est faisable via la formule suivante : 220 moins votre âge.. Ceci vous donne le rythme cardiaque maximum pour votre âge MHR.

Pour déterminer la plage de rythme cardiaque spécifique à certains buts, il faut simplement calculer un pourcentage de votre MHR. Votre zone d'entraînement cardiaque est entre 50 % et 90 % de votre taux maximum. 60% est la zone pour brûler les graisses, tandis que 80 % est la zone pour renforcer le système cardiovasculaire. Et donc la zone 60%-80% est la zone dans laquelle rester pour un maximum de bénéfices.

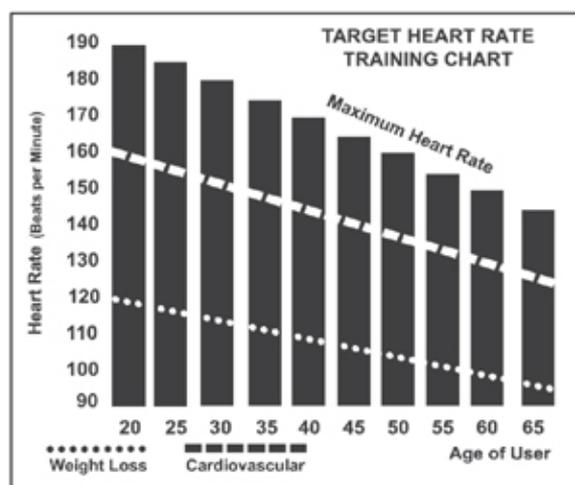
Pour quelqu'un de 40 ans, on calcule leur zone cible ainsi :

$220 - 40 = 180$ (Rythme cardiaque maximum)
 $180 \times 0,6 = 108$ battements par minutes (60% du maximum)
 $180 \times 0,8 = 144$ battements par minute (80 % du maximum)

Donc pour une personne de 40 ans, la zone d'entraînement se situe entre 108 et 144 battements par minutes.

Si vous rentrez votre âge pendant le programme, la console va calculer votre zone cible automatiquement.

Et donc rentrer votre âge est utilisé pour le programme de contrôle du rythme cardiaque. Après le calcul de votre maximum, vous pouvez décider quels sont vos buts, résultats à atteindre.



Les 2 buts poursuivis les plus populaires sont la perte de poids et le renforcement du système cardiovasculaire. Sur le schéma, les colonnes noires représentent le rythme maximum en fonction de l'âge donné sous la colonne. La zone cible du rythme cardiaque nécessaire, et pour la perte de poids, et pour le cardio, sont représentées par 2 lignes blanches différentes qui traversent les colonnes en diagonale. Points : le poids; Tirets : le cardio.

Sur tous les elliptiques de Spirit Fitness, vous pouvez utiliser le moniteur de rythme cardiaque sans utiliser le programme de contrôle du rythme cardiaque. Cette fonction peut être utilisée pendant le mode manuel ou pendant un des 9 autres programmes.

Le programme de contrôle du rythme cardiaque, lui, contrôle automatiquement la résistance des pédales.

ATTENTION : Le système de contrôle de rythme cardiaque pourrait être inopérant ou faussé; trop forcer, se sur-entraîner est très dangereux et peut engendrer de graves blessures, voir la mort. Si vous ressentez une douleur quelconque, arrêtez directement l'exercice.

Taux perçu de l'effort

Le rythme cardiaque est très important; mais écouter votre corps, l'est aussi et présente pas mal d'avantages. Il y a beaucoup plus de variables impliquées dans le bon fonctionnement du coeur que seulement le juste rythme cardiaque. Le stress, la santé générale, la santé émotionnelle, l'humidité, le moment de la journée, votre dernier repas; tous ces facteurs contribuent normalement à décider de l'intensité à laquelle vous devriez vous entraîner. Si vous écoutez votre corps, il vous dira quoi faire.

Le taux d'effort perçu, que l'on appelle RPE, également connu sous le nom d'**Echelle de Borg**, est un concept développé par un physiologiste Suédois : G.A.V Borg. Cette échelle d'intensité d'exercices allant de 6 à 20; dépend de comment vous vous sentez avant de commencer et de votre perception de l'effort.

L'échelle est la suivante :

Niveaux de perception de l'effort :

6. Minimal
7. Très très léger
8. Très très léger +
9. Très léger
10. Très léger +
11. Assez faible
12. Confortable
13. Parfois plus dur
14. Parfois plus dur +
15. Dur
16. Dur +
17. Très dur
18. Très dur +
19. Très très dur
20. Maximal

Vous pouvez trouver une approximation du rythme cardiaque nécessaire pour chaque niveau, en ajoutant tout simplement un zéro à chaque niveau. Par exemple, un RPE niveau 12 sur l'échelle de Borg, demandera un entraînement avec un rythme cardiaque de 120 battements par minute. Votre RPE, dépend lui, des facteurs abordés plus haut.

Ceci est l'avantage majeur de cette méthode d'entraînement : Si votre corps est fort et reposé, vous vous sentirez fort et votre rythme cardiaque apaisé. Dans ces conditions, vous êtes en état de vous entraîner plus intensément et votre RPE va le supporter.

Si vous vous sentez fatigué et faible, votre organisme a besoin d'un break; votre rythme semble plus dur, et votre RPE le montrera et vous pourrez vous entraîner au bon niveau ce jour là.

Utiliser une sangle pectorale



Comment porter une sangle pectorale transmetteur sans fil :

1. Attachez le transmetteur à la sangle par les attaches.
2. Ajustez la ceinture au plus juste, mais tout en restant confortable
3. Positionnez le transmetteur avec le logo au centre de votre corps vers l'avant. Certaines personnes pouvant devoir légèrement le décaler vers la gauche. Attachez l'extrémité de la sangle en insérant l'extrémité arrondie dans l'attache; sécurisant le transmetteur et la sangle autour de votre poitrine.
4. Positionnez le transmetteur directement dessous vos muscles pectoraux.
5. La transpiration est le meilleur conducteur pour mesurer le signal électrique des battements de coeur; bien que vous pouviez aussi utiliser de l'eau pour pré-humidifier les électrodes (2 carrés noirs à l'arrière de la sangle de chaque côté de celle-ci). Il est aussi recommandé que vous portiez la sangle quelques minutes avant de commencer; car en raison de la chimie de notre corps, il est difficile les premiers instants, de capter un signal fort et puissant chez certaines personnes. Après l'échauffement, ce problème s'estompe. Notez bien que porter des vêtements au dessus de la sangle/transmetteur n'affecte en rien son fonctionnement.
6. Veillez rester relativement près de la console pour que le signal capté soit suffisamment fort. Porter les capteurs/transmetteurs/sangle directement sur la peau nue est la meilleure façon. Vous pouvez porter un tee-shirt par dessus.
Si vous voulez quand même mettre le système par dessus le tee-shirt, il faut humidifier l'endroit du tee-shirt ou reposer les électrodes.

Le transmetteur s'active automatiquement dès qu'il détecte des battements de coeur; tout comme il s'éteint aussi automatiquement dès qu'il ne capte plus rien. Bien que le transmetteur soit résistant à l'eau, l'humidité pourrait créer de faux signaux et il est préférable de bien sécher le transmetteur après utilisation pour prolonger la durée de vie de la batterie. (durée normale estimée à 2500 heures). Si votre sangle à une batterie remplaçable, la batterie de remplacement est une panasonic CR2032.

Cela ne fonctionne pas :

Attention : n'utilisez pas cette elliptique pour le contrôle du rythme cardiaque, tant qu'une valeur stable n'est pas affichée. De grands chiffres fluctuants et aléatoires, sont le signe d'un problème.

Interférences à rechercher qui peuvent causer un problème :

- 1) Fours à micro-onde, TVs, ...
- 2) Lumières fluorescentes
- 3) Certains systèmes de sécurité domestiques
- 4) Cloture électromagnétique pour les animaux
- 5) Certaines personnes ont des problèmes pour laisser passer le signal à travers leur peau. Si vous rencontrez des soucis, essayez en portant le transmetteur dans l'autre sens. Normalement, il est porté avec le logo "Spirit" vers le haut.
- 6) L'Antenne qui capte votre rythme cardiaque est très sensible. Si il y a une source de bruit externe; faite pivoter toute la machine de 90°; cela devrait atténuer les interférences.
- 7) Une autre personne proche de vous portant aussi un transmetteur qui fait interférence.

Si les problèmes continuent, contacter votre revendeur.

HRC programme de controle du rythme cardiaque

Pour débiter le **HRC**, suivez les instructions ci-dessous, ou appuyez sur la touche **HRC** puis **Enter** et suivez les instructions de la fenetre des messages.

1. Appuyez sur la touche **HRC** puis sur la touche **Enter**.
2. La fenetre des message va vous demander votre **Age**. Vous pouvez rentrer votre age en utilisant les touches "up" & "down" ou à l'aide du clavier numérique; puis appuyez sur la touche **Enter** pour valider et passer à l'écran suivant.
3. Il vous est maintenant demandé de rentrer votre **poids**. Vous pouvez le rentrer en utilisant les touches "up" & "down" ou à l'aide du clavier numérique; puis appuyez sur la touche **Enter** pour valider et passer à l'écran suivant.
4. Le réglage suivant est le **Temps**. réglez le temps et passez à l'écran suivant (Enter).
5. Maintenant, il vous est demandé de régler le **niveau maximum**. C'est le niveau de difficulté maximum que vous rencontrerez pendant l'exercice.
6. Maintenant que vous avez fini de paramétrer, vous pouvez commencer l'entrainement en pressant la touche **START**. Vous pouvez à tout instant reculer et modifier vos données en appuyant sur la touche **Enter**. NOTEZ : pendant toute la procédure d'encodage, vous pouvez reculer d'un écran en appuyant sur la touche **Stop**.
7. Si vous désirez augmenter ou diminuer l'intensité du travail à n'importe quel moment de l'entrainement, utilisez les touches UP & DOWN. Cela vous permettra de changer votre cible de rythme cardiaque.
8. Le programme ajuste automatiquement la résistance si vous etes au dessus ou en dessous de votre cible.
9. Il vous est possible de faire défiler les informations dans la fenetre des messages pendant tout le programme HRC en appuyant sur la touche **Display** à coté de la fenetre.
10. Quand le programme se termine, vous pouvez appuyer sur **Start** pour recommencer le meme programme ou alors sur **Exit** pour terminer, ou enregistrer le programme que vous venez de terminer comme un programme "personnalisé" en appuyant sur une touche "**User**" et en suivant les instructions à l'écran.

Programme de puissance constante

Le programme WATT est un programme de puissance controlée où le niveau s'ajuste automatiquement si la vitesse change. Pour débiter le **WATT**, suivez les instructions ci-dessous, ou appuyez sur la touche **HRC** puis **Enter** et suivez les instructions de la fenetre des messages.

1. Appuyez sur la touche **WATT** puis sur la touche **Enter**.
2. La fenetre des message va vous demander votre **Age**. Vous pouvez rentrer votre age en utilisant les touches "up" & "down" ou à l'aide du clavier numérique; puis appuyez sur la touche **Enter** pour valider et passer à l'écran suivant.
3. Il vous est maintenant demandé de rentrer votre **poids**. Vous pouvez le rentrer en utilisant les touches "up" & "down" ou à l'aide du clavier numérique; puis appuyez sur la touche **Enter** pour valider et passer à l'écran suivant.
4. Le réglage suivant est le **Temps**. réglez le temps et passez à l'écran suivant (Enter).
5. Maintenant, il vous est demandé de régler le **niveau cible du WATT**. C'est le niveau de puissance que vous désirez utiliser pour l'exercice. Touches "up" & "down" puis Enter.
6. Maintenant que vous avez fini de paramétrer, vous pouvez commencer l'entrainement en pressant la touche **START**. Vous pouvez à tout instant reculer et modifier vos données en appuyant sur la touche **Enter**. NOTEZ : pendant toute la procédure d'encodage, vous pouvez reculer d'un écran en appuyant sur la touche **Stop**.
7. Si vous désirez augmenter ou diminuer l'intensité du travail à n'importe quel moment de l'entrainement, utilisez les touches UP & DOWN. Cela vous permettra de changer votre Watt cible.
8. Il vous est possible de faire défiler les informations dans la fenetre des messages pendant tout le programme HRC en appuyant sur la touche **Display** à coté de la fenetre.
9. Quand le programme se termine, vous pouvez appuyer sur **Start** pour recommencer le meme programme ou alors sur **Exit** pour terminer.

Entretien :

1. Essayez toutes les zones touchées par la transpiration avec un chiffon légèrement humide.
2. Si vous entendez des grincements, cliquetis ou frottement, c'est souvent à cause d'une des raisons suivantes :
 - a) le matériel n'a pas été suffisamment serré pendant le montage. Tous les boulons serrés pendant le montage doivent être resserrés au maximum. Utilisez une clef plus grande, si vous avez des difficultés avec celle donnée. J'insiste sur le point que 90% des appels "problèmes" sont en fait du matériel pas bien serrés ou des crasses dans le rail arrière.
 - b) L'accumulation de saletés sur les rails à l'arrière et les roues en polyuréthane sont également une source de bruit. La saleté accumulée dans les rails arrière, provoque un bruit sourd que l'on jurerait venir de l'intérieur de la machine; parce que le bruit se déplace et se répercute dans les tubes du cadre. Nettoyez les rails et les roues avec un chiffon en coton (qui ne peluche pas) et un peu d'alcool. Le reste des résidus peut s'enlever avec l'ongle, un grattoir non métallique ou le dos d'un couteau en plastique. Après nettoyage, appliquer un peu de lubrifiant sur le rail avec vos doigts ou un morceau de chiffon non pelucheux. Juste un tout petit peu, essayez l'excédent.
3. Si les grincements persistent, vérifiez que l'appareil est bien dénivélé; bien aplat. Il y a 4 pieds ajustables; utilisez une clef 14 ou une clef à molette pour régler les pieds, si votre sol n'est pas parfaitement plat.

Logiciel Entretien/Diagnostique intégré dans la console :

La console possède un logiciel de maintenance/diagnostique intégré. Le logiciel va vous permettre de changer les paramètres de langue, vers le système métrique and arreter la voix du speaker quand une touche est pressée par exemple. Pour rentrer dans le menu de maintenance (qui peut être nommé Engineering Mode, selon les versions), appuyer simultanément sur les touches START, STOP, ENTER et gardez-les enfoncées pendant 5 secondes. La fenêtre des messages affichera "ALTXXX Engineering Mode". Appuyer sur Enter pour accéder aux menus suivant :

- a. **Key test** (vous permettra de tester tous les boutons et voir qu'ils fonctionnent)
- b. **Display test** (Teste toutes les fonctions d'affichage)
- c. **Fonctions** (Appuyez sur Enter pour accéder aux fonctions :)
 - i : **Sleep Mode** (Activez pour que la console s'éteigne automatiquement après 20 minutes d'activité)
 - ii : **Pause Mode** (Activé, donne 5 minutes de pause, désactivé met la console en pause indéfiniment)
 - iii : **ODO reset** (Reset l'odometre)
 - iv : **Units** (Passe du mode Langue Anglais au mode système métrique)
 - v : **Beep** (Active le son quand une touche est pressée)
 - vi : **D/A test** (teste la résistance des freins)
 - vii : **Elliptical or Bike** (définit les calculs du logiciel de la console)
- d. **Security** (Vous permet de bloquer la console, afin que personne ne puisse y accéder)

GARANTIE LIMITEE DU FABRICANT Date effective : 1 janvier 2011

Spirit Fitness garantit tous ses Elliptiques HOME pour une période listée ci-dessous; à partir de la date d'achat (déterminée par la souche magasin; ou en l'absence de celle-ci, 18 mois de la date d'origine d'envoi de l'usine de fabrication. La responsabilité de Spirit inclut de fournir de nouvelles pièces ou des pièces remanufacturées et tout le support technique à nos revendeurs et prestataires de service. En l'absence de revendeur ou de prestataire de service, la garantie sera prise en charge directement par Spirit Fitness pour le consommateur. La garantie s'applique sur ces périodes en fonction des pièces :

Garantie	Structure	Moteur	Pièces	Main d'oeuvre
Commerciale	A vie	5 ans	3 ans	2 ans
Home (usage privé)	A vie	A vie	2 ans	2 ans

Responsabilité et devoir normalement imputés au consommateur :

Cette responsabilité ne s'applique qu'au produit HOME privé; le consommateur est responsable dans les cas suivant :

1. La carte de garantie DOIT être complétée et retournée à l'adresse listée dessus dans les 10 jours suivant l'achat pour valider la garantie étendue (sinon seule la garantie légale s'appliquera) ou l'enregistrer en ligne sur le site <http://www.spiritfitness.fr/WarrantyFR.htm>
2. L'utilisateur se doit d'utiliser l'elliptique de manière normale en suivant les règles de ce manuel, y compris l'entretien à effectuer.
3. Raccordement correct à une alimentation de tension suffisante, remplacement des fusibles grillés, la réparation des connexions desserrées ou des défauts électriques dans la maison / installation de câblage.
4. L'utilisateur est responsable pour les frais pour rendre l'elliptique accessible pour l'entretien et/ou réparation, y compris tous les accessoires et autres objets non présents lors de la livraison de l'elliptique.
5. Dommages causés à l'elliptique par l'utilisateur pendant son montage, son utilisation ou son renvoi si pas correctement protégé (griffures, coups, pliage dû à des vis trop serrées etc...

Exclusions :

Cette garantie ne couvre pas :

1. Les dommages corporels, matériels ou collatéraux et toutes dépenses résultants de la non observation des règles établies dans ce manuel. *Note : certains pays n'acceptent pas cette exclusion, donc cette mention ne s'applique peut-être pas à votre cas.*
2. Les appels vers le revendeur qui ne couvrent pas une malfaçon du produit à l'origine (usine) ou un problème de matériel défectueux pendant la période de garantie et tous les appels quels qu'ils soient une fois la période de garantie dépassée.
3. Tout dommage causé par une société ou personnes autre que Spirit Fitness ou ses prestataires de services; tout dommage si des pièces non originelles ou Spirit Fitness ont été utilisées et tout dommages de causes externes telles que des altérations, des modifications sur l'appareil, des abus, accident, mauvais entretien, alimentation inadéquate, ou des actions du Saint Esprit.
4. La garantie ne s'applique plus sur les appareils dont le numéro de série n'est plus lisible ou effacé.
5. Les produits qui ont été vendus, transférés, échangés ou donnés à un tiers.
6. Les appareils utilisés comme appareils de démo dans les magasins.
7. Les appareils non enregistrés dans notre base de données via l'enregistrement en ligne ou la carte renvoyée. Nous nous réservons aussi le droit de demander des preuves d'achat.
8. Cette garantie prime expressément sur toute autre implicite ou explicite et prend le pas même sur la garantie marchandes ou d'usage aux particuliers.

Service

Gardez votre souche d'achat pendant 24 mois à partir de la date d'achat; elle pourrait vous être demandée comme preuve d'achat en cas d'appel à la garantie. Ceci est dans votre intérêt. Cette souche vous donne droit à votre garantie légale; qui peut varier de pays en pays. Si vous devez faire appel à la garantie, voici la marche à suivre :

1. Contactez votre revendeur Spirit fitness ou leur prestataire de service.
2. Joignez-bien le nom et numéro de l'appareil, son numéro de série, ainsi que la date de l'achat et décrivez le problème le plus précisément possible (photo à l'appui si gros soucis).
3. Si vous avez besoin d'une pièce de rechange, regardez-bien son nom et numéro sur ce présent manuel. Votre revendeur en a besoin pour être sûr de la pièce et la commander.
4. Si jamais votre appareil devait nous revenir, vous recevrez un numéro de dossier unique à votre problème.
5. Les obligations de Spirit fitness avec cette garantie se limitent à réparer ou à remplacer les pièces. Toute réparation doit être faite et autorisée au préalable par Spirit fitness ou un de ses prestataires de services. Le renvoi de l'appareil vers un centre Spirit et son retour sont gratuits mais sous la responsabilité du client.
6. L'acheteur est responsable de l'emballage adéquat pour le retour vers Spirit. spirit n'est pas responsable des dommages causés pendant le transport vers chez eux. Si dommages il devait y avoir; l'acheteur doit les déclarer et voir avec sa société de transport. **NE NOUS RETOURNER JAMAIS UN APPAREIL SANS AUTORISATION PREALLABLE ET UN NUMERO DE TRANSACTION.** Tout appareil qui nous sera présenté, dont le retour n'a pas au préalable été accepté, sera tout simplement refusé.
7. Pour toute autre question, contacter votre revendeur par email ou téléphone ou envoyez-lui un courrier.

Vrunstraat 35 - B3550 Heusden-Zolder Tel : 0032 11 32 52 56

www.spiritfitness.fr

© 2011 All Rights Reserved.
CE800 Owner's Manual 1.1
Rev. 1