



Vélo Cybex 770C/770R
Manuel de l'utilisateur
Systèmes d'entraînement cardiovasculaire
Numéro de pièce LT-23694-2 D

Table des matières

Sécurité

Informations relatives à la mise à la terre et à la tension électrique	4
Consignes de sécurité importantes	4
Avertissements et mises en garde	6
Autocollants d'avertissement et de mise en garde - 770C	7
Emplacement des étiquettes - 770C	8
Autocollants d'avertissement et de mise en garde - 770R	9
Emplacement des étiquettes - 770R	10

Assemblage

Caractéristiques	11
Choix et préparation d'un site	12
Configuration électrique	13
Assemblage de l'appareil	13
770C Assemblage	14
770R Assemblage	20
Réglages	27
Configuration A/V et stations radio	
FM programmées	29
E3 View Monitor Commandes	35
E3 View Monitor Réglages	36
Essai de fonctionnement	44

Fonctionnement

Utilisation prévue	45
Termes utilisés	45
Symboles de commandes utilisés	46
Symboles CardioTouch utilisés	47
Affichage de la console	49
Contrôles utilisateur	50
Monter et descendre de l'appareil	51
Descente d'urgence	51
Guide d'utilisation rapide	51
Guide d'utilisation détaillé	52
Sélectionner un exercice	54
Lecture des données	55
E3 View Monitor Écran (optionnel)	56
Indicateur de fréquence cardiaque	57

Commande de la ventilation	57
Fonctions iPod	58
Économiseur de batterie	58

Maintenance préventive

Avertissements	59
Nettoyage de l'appareil	60
Activités de maintenance préventive	60
Batterie rechargeable	61
Environnement	61

Service à la clientèle

Enregistrement du produit	62
Pour contacter le service à la clientèle	62
Commande de pièces	62
Autorisation de retour de matériel (ARM ou RMA)	63
Pièces endommagées	63

Annexes - Analyse des exercices

Perte de poids - Collines 1	64
Perte de poids - Collines 2	65
Perte de poids - Côtes	66
Perte de poids - Entraînement extrême	67
Cardio - Dénivellations	68
Cardio - Intervalles	69
Cardio - Pics	70
Cardio - Ondulations	71
Cardio - Contrôle du rythme cardiaque	72
Puissance - Puissance constante	75
Puissance - Isocinétisme	75
Tests - YMCA	75

Cybex® et le logo Cybex sont des marques déposées de Cybex International, Inc. Polar® est une marque déposée de Polar Electro Inc. iPod® est une marque déposée d'Apple.

CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ : Cybex International, Inc. ne fait aucune déclaration et n'offre aucune garantie quant au contenu de ce manuel. Nous nous réservons le droit de réviser ce document à tout moment ou d'apporter des modifications au produit qu'il décrit, sans préavis ni obligation d'en avertir quiconque.

© Copyright 2013, Cybex International, Inc. Tous droits réservés. Imprimé aux États-Unis.

10 Trotter Drive, Medway, MA 02053 USA • 508-533-4300 • Fax : +1 508-533-5183 • www.cybexintl.com • LT-23694-2-D • Septembre 2013


Informations relatives à la conformité de la FCC

Toute modification de cet équipement n'ayant pas été expressément approuvée par la partie responsable de la conformité peut annuler l'autorité de l'utilisateur à utiliser l'équipement !

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

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

Sécurité

 Veuillez lire toutes les instructions et tous les avertissements avant d'utiliser l'appareil.


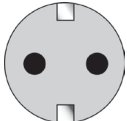
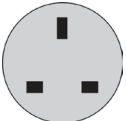


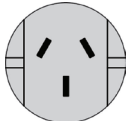


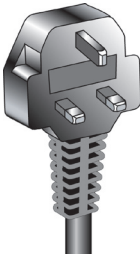

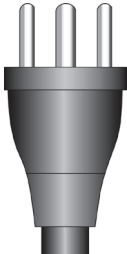
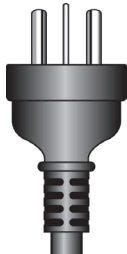
Informations relatives à la mise à la terre et à la tension électrique

AVERTISSEMENT : *Risque de choc et d'électrocution*

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

Cybex n'est pas responsable des blessures ou dommages subis suite à la modification du cordon ou de la fiche.

- Vérifiez que les exigences de tension de l'appareil correspondent aux exigences de tension locales.
- Vérifiez que la prise de l'appareil a la même configuration que la fiche.

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

Consignes de sécurité importantes

(Conservez ces instructions)



AVERTISSEMENT : Risque de choc et d'électrocution

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

Mesures de sécurité relatives aux utilisateurs

Conseils d'utilisation :

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

Pendant l'utilisation :

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

Consignes de sécurité destinées à l'établissement

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

- Assurez-vous que toutes les mesures de sécurité sont observées par les utilisateurs.
- Veuillez lire le manuel de l'utilisateur dans son intégralité avant d'assembler, de réparer ou d'utiliser l'appareil.
- Assurez-vous que tous les utilisateurs sont correctement formés au bon usage de l'équipement.
- N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
- Assurez-vous que chaque appareil est installé et utilisé sur une surface dure et plane. N'installez pas l'équipement sur une surface irrégulière.
- Assurez-vous qu'il y a suffisamment de place pour accéder à l'appareil et l'utiliser en toute sécurité.
- Utilisez uniquement les adaptateurs de courant alternatif Cybex.
- N'utilisez pas l'adaptateur d'alimentation optionnel dans des endroits humides ou mouillés.
- N'utilisez pas l'appareil si : (1) l'appareil est branché sur un adaptateur d'alimentation optionnel dont le cordon est endommagé ; (2) l'appareil ne fonctionne pas correctement ou (3) si l'appareil est tombé ou a été endommagé. Faites appel à un technicien qualifié.
- L'ÉQUIPEMENT ne doit pas être utilisé en présence d'un aérosol (pulvérisateur), d'un MÉLANGE ANESTHÉSIEUX INFLAMMABLE - AIR, OXYGÈNE ou OXYDE D'AZOTE.
- Effectuez régulièrement des contrôles d'entretien de l'appareil. Le niveau de performance ne peut être maintenu que si l'appareil est contrôlé régulièrement. Accordez une attention particulière aux zones à haut risque d'usure, notamment (mais non exclusivement) les câbles, poulies, courroies et poignées.

- Remplacez toute étiquette d'avertissement endommagée, usée ou illisible.
- Remplacez immédiatement les composants usés ou endommagés. S'il est impossible de remplacer immédiatement les composants usés ou endommagés, mettez l'appareil hors service jusqu'à ce que la réparation soit effectuée.
- N'effectuez aucune réparation vous-même, qu'il s'agisse d'éléments électriques ou mécaniques. Confiez ces réparations à un technicien qualifié. Le non-respect de cette consigne peut entraîner des blessures graves. Consultez la section Service clientèle pour obtenir les informations de contact.
- Utilisez uniquement les composants fournis par Cybex pour effectuer l'entretien ou les réparations de l'appareil.
- Tenez un journal de réparation de toutes les activités d'entretien.
- Débranchez l'adaptateur d'alimentation optionnel avant de procéder à l'entretien de l'appareil.
- N'utilisez pas d'accessoires autres que ceux recommandés par Cybex pour l'appareil.
- L'appareil peut produire des interférences électromagnétiques ou autres types d'interférences, ou il peut être perturbé par les interférences causées par un autre équipement se trouvant à proximité. Dans ce cas, mettez l'équipement à l'écart ou protégez-le contre ces interférences.

Avertissements et mises en garde

Pour remplacer tout autocollant usé ou endommagé, utilisez l'une des méthodes suivantes : rendez-vous sur le site Internet www.cybexintl.com pour commander des pièces en ligne, faxez vos commandes au +1-508-533-5183 ou contactez le Service clientèle de Cybex au +1-888-462-9239. Si vous résidez hors des États-Unis, appelez le +1 508-533-4300. Pour connaître l'emplacement ou la référence des étiquettes, consultez la liste des pièces et le schéma en vue éclatée sur le site Internet de Cybex : www.cybexintl.com.

Les autocollants d'avertissement indiquent une situation potentiellement dangereuse qui, si elle n'est pas évitée, pourrait entraîner des blessures graves voire mortelles.

Lisez attentivement et assurez-vous de comprendre les étiquettes d'avertissement et de mise en garde ci-après avant d'utiliser l'appareil.


Autocollants d'avertissement et de mise en garde - 770C

⚠ AVERTISSEMENT

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

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

Conseils d'utilisation:

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

Pendant l'utilisation:

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

DE-23739-2 B

⚠ MISE EN GARDE

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

DE-18362-2 B

⚠ AVERTISSEMENT

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

DE-18363-2 C

⚠ AVERTISSEMENT

Risque de choc et d'électrocution.

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

DE-21749-2 C

⚠ AVERTISSEMENT

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

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

Conseils d'utilisation :

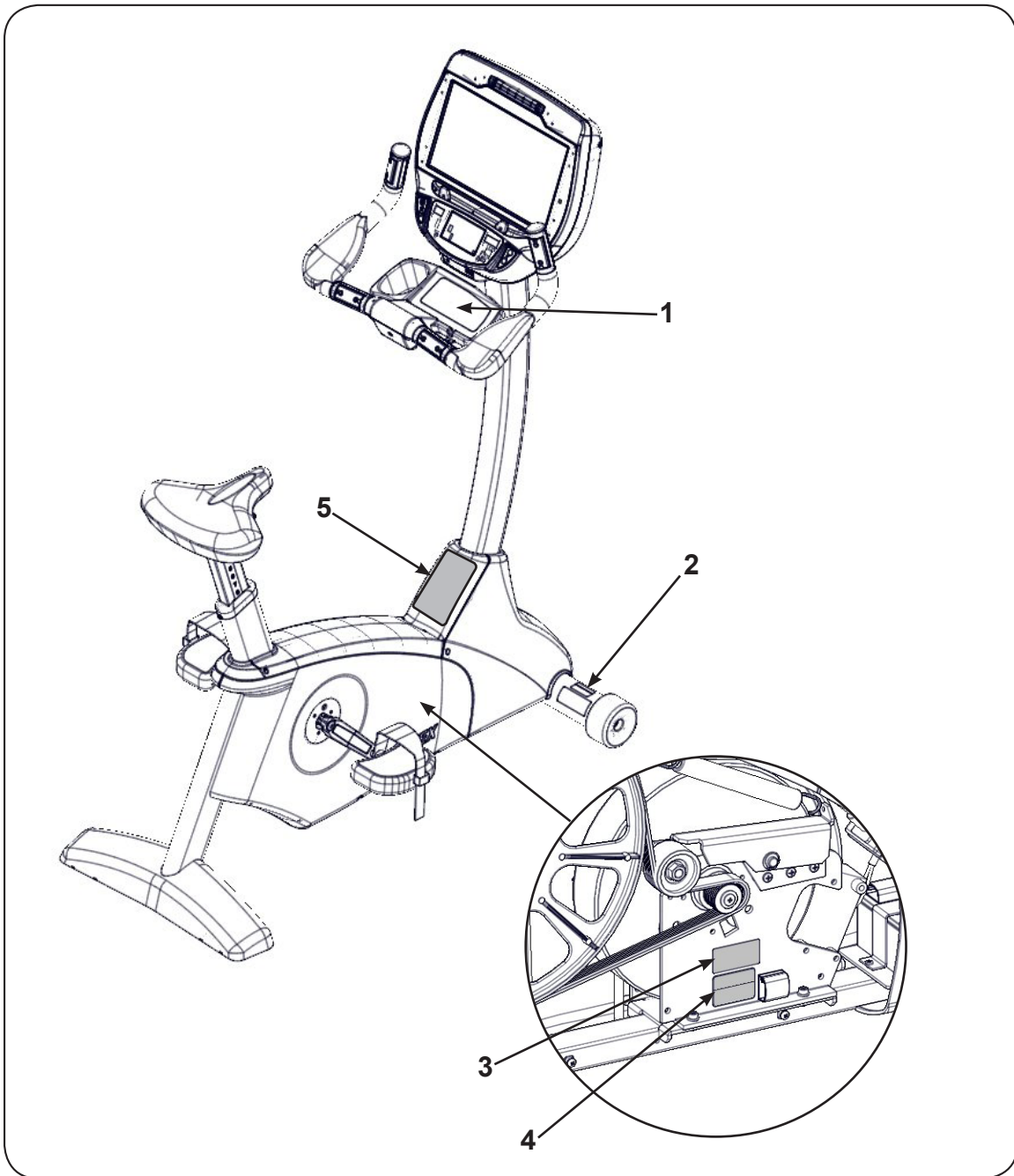
- Obtenir un examen médical avant de commencer tout programme d'exercice.
- Obtenir des instructions avant toute utilisation.
- Lire et comprendre les étiquettes d'avertissement. 
- Lire et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence.
- Le poids maximum de l'utilisateur ne doit pas dépasser 180 kg (400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

Pendant l'utilisation :

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

DE-24016-2 B

Emplacement des étiquettes - 770C



1	DE-23739-2	Étiquette, Avertissement, Couverture d'accès
2	DE-21749-2	Étiquette, Avertissement, Débranchez le cordon d'alimentation
3	DE-18363-2	Étiquette, Avertissement, Volant d'inertie chaud
4	DE-18362-2	Autocollant, Avertissement pièces mobiles
5	DE-24016-2	Autocollant, avertissement, Canada

Autocollants d'avertissement et de mise en garde - 770R

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

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

Conseils d'utilisation:

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

Pendant l'utilisation:

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

DE-23740-2 B

⚠ MISE EN GARDE

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

DE-18362-2 B

⚠ AVERTISSEMENT

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

DE-18363-2 C

⚠ AVERTISSEMENT

Risque de choc et d'électrocution.


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

DE-21749-2 C

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

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

Conseils d'utilisation :

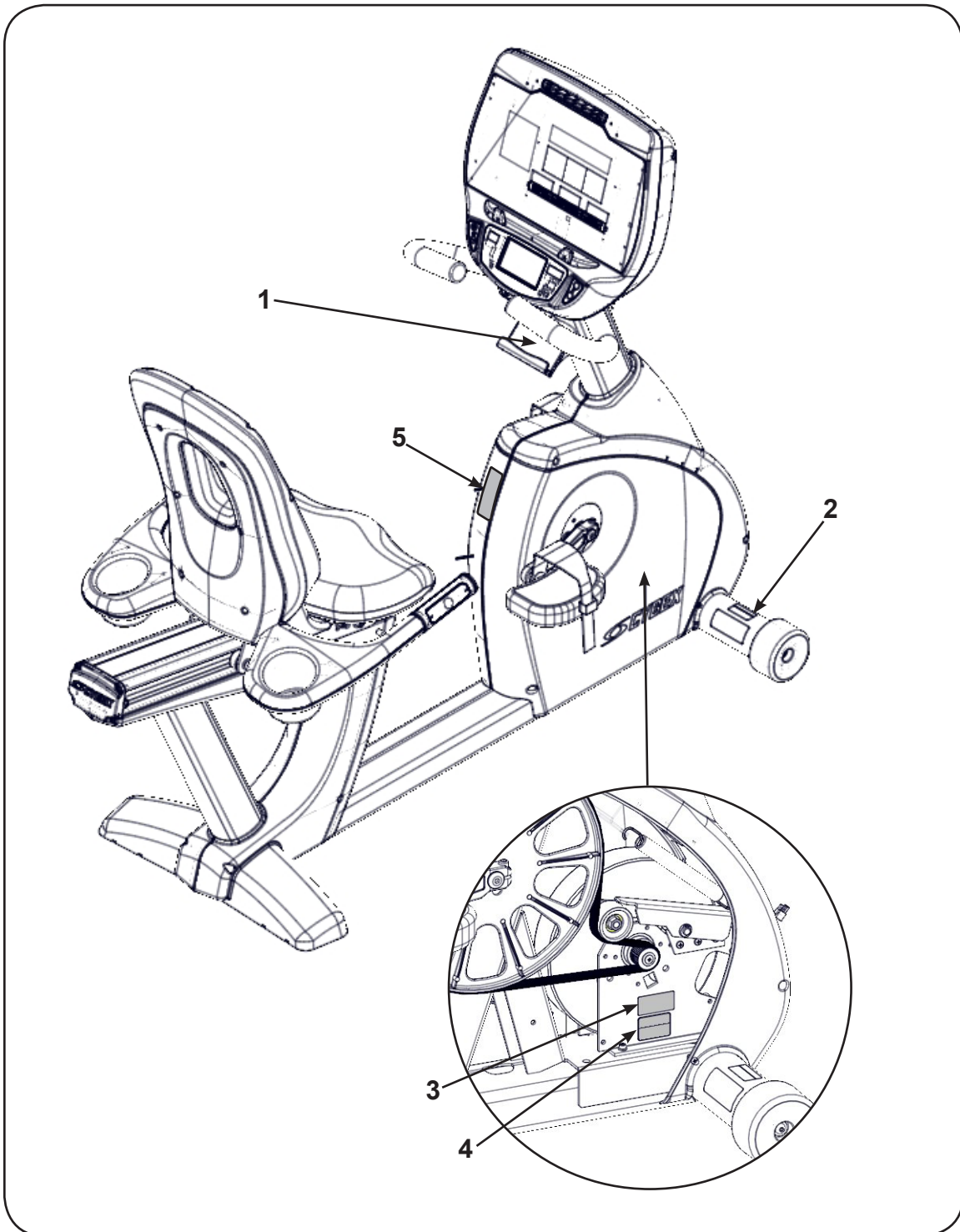
- Obtenir un examen médical avant de commencer tout programme d'exercice.
- Obtenir des instructions avant toute utilisation.
- Lire et comprendre les étiquettes d'avertissement. 
- Lire et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence.
- Le poids maximum de l'utilisateur ne doit pas dépasser 180 kg (400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

Pendant l'utilisation :

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

DE-24016-2 B

Emplacement des étiquettes - 770R

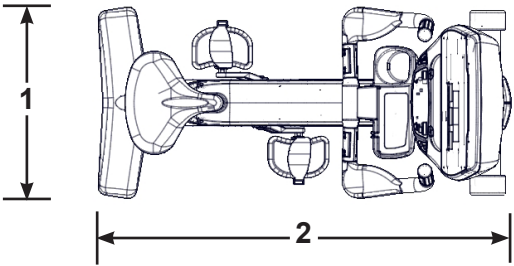
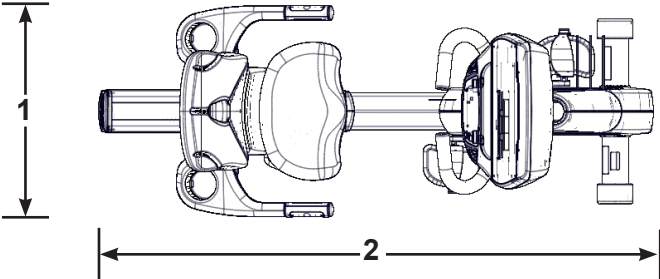


1	DE-23740-2	Étiquette, Avertissement, Couverture d'accès
2	DE-21749-2	Étiquette, Avertissement, Débranchez le cordon d'alimentation
3	DE-18363-2	Étiquette, Avertissement, Volant d'inertie chaud
4	DE-18362-2	Autocollant, Avertissement pièces mobiles
5	DE-24016-2	Autocollant, avertissement, Canada

Assemblage

Caractéristiques

	770C Cycle	770R Cycle
Longueur :	122 cm (48 po.)	165 cm (65 po.)
Largeur :	57 cm (22,5 po.)	64 cm (25 po.)
Hauteur :	163 cm (64 po.)	132 cm (52 po.)
Poids du produit :	64 kg (142 livres)	83 kg (183 livres)
Poids à l'expédition:	80 kg (176 livres)	105 kg (231 livres)
Niveaux de résistance :	21 (sélectionnés par l'utilisateur en mode manuel ou vélo)	
Exercices :	<p>Démarrage rapide, quatre exercices Perte de poids, cinq exercices Cardio, deux exercices Puissance et un Test fitness.</p> <p>Le Démarrage rapide est facilement sélectionnable comme le mode « vélo » ou Puissance constante.</p> <p>Les exercices Perte de poids et Cardio sont en mode Puissance constante.</p> <p>Le Démarrage rapide et les exercices disposent de 21 niveaux.</p>	
Éléments de la console :	<p>Affichage graphique : profil via une matrice DEL 8 x 15.</p> <p>Affichage numérique : heure, distance, calories, calories/heure, équivalent métabolique (MET), watts, tr/min et fréquence cardiaque, ainsi qu'une indication en plusieurs couleurs de la plage de fréquence cardiaque. L'affichage inférieur indique la vitesse de route et le niveau de résistance.</p>	
Éléments de la fréquence cardiaque :	Récepteur intégré de fréquence cardiaque sans fil (émetteur non inclus) et contrôle de la fréquence cardiaque par contact.	
Plage de résistance :	Minimum - 20 watts Maximum - 900 watts	
Poids maximum de l'utilisateur :	181 kg (400 livres).	
Alimentation :	Autonome ou à adaptateur CA pour affichage en continu.	
Bloc d'alimentation :	100 à 240 V, 50/60 Hz, 1,0 A, CA (9 V CC, 1,7 A). Prise NEMA 5-15 (TR-18231) ou prise IEC-320 (TR-18230).	
Autre :	Plateau à porte-bouteille d'eau et à vide-poche.	
En option :	Récepteur audio sans fil, moniteur E3 View.	

			
770C Cycle		770R Cycle	
1	57 cm (22,5 po.)	1	64 cm (25 po.)
2	122 cm (48 po.)	2	165 cm (65 po.)

Choix et préparation d'un site

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

- L'espace est bien éclairé et ventilé ;
- La surface est adéquate et parfaitement nivelée ;
- Il existe un espace libre permettant l'accès à l'appareil et un désassemblage d'urgence. Le jeu minimal doit être de 20 pouces (0,5 mètres) sur les côtés de l'appareil et 78 pouces (2,0 mètres) à l'arrière.
- Les appareils adjacents peuvent partager le même espace libre.

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

En conformité à la Loi en faveur des Américains handicapés (ADA), il doit y avoir un espace libre au sol d'au moins 30 pouces par 48 desservi par une voie accessible pour au moins chaque type d'équipement d'exercice. Si l'espace libre est bloqué des trois côtés (par des murs ou l'appareil), sa surface doit être de 36 pouces par 48.

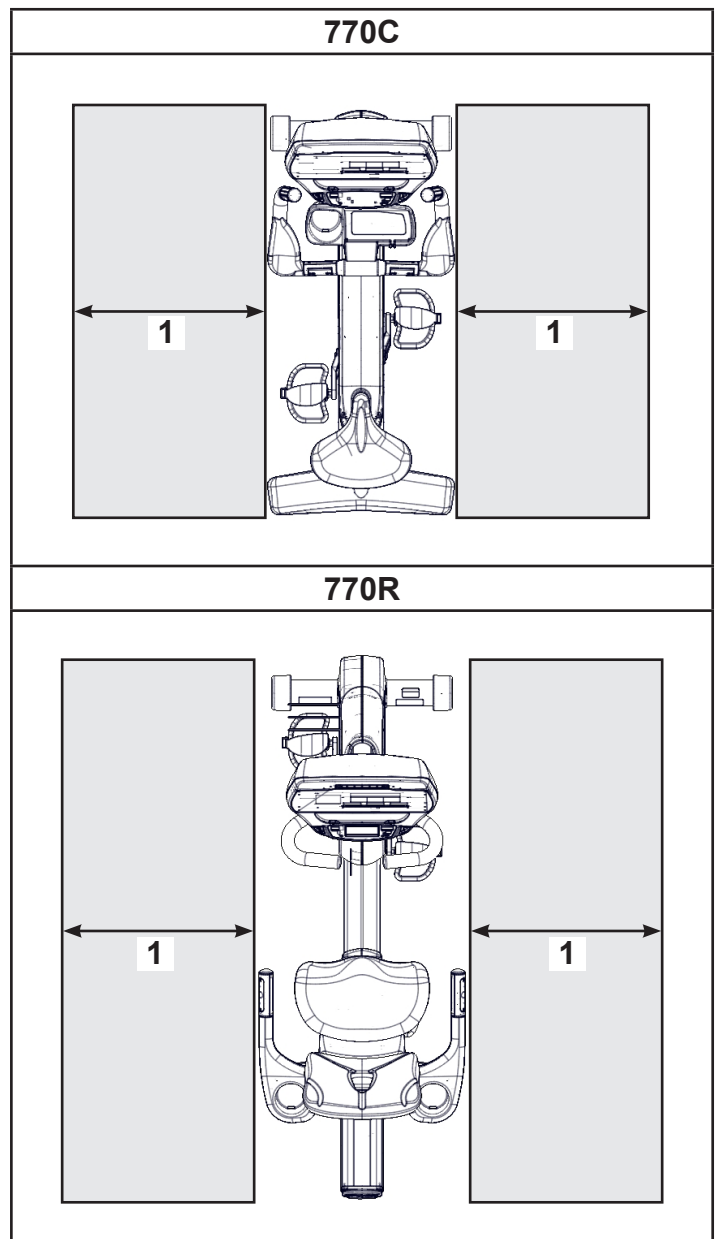
Toutes les autres machines doivent disposer d'un espace libre au sol de 23 pouces, pour ce qui est de tous leurs points d'accès.

La valeur maximale de la place occupée (en utilisation) est incluse dans les dimensions fournies dans les instructions d'assemblage du présent manuel.

- Évitez de choisir un espace à forte humidité, comme un bain de vapeur, un sauna, une piscine intérieure, ou encore à l'extérieur. En effet, l'appareil est conçu pour fonctionner normalement dans un environnement dont l'humidité relative varie entre 30 et 75%.

L'exposition à une importante quantité de vapeur d'eau, de chlore et/ou bromine de brome pourrait avoir un effet néfaste sur l'électronique et les autres pièces de l'appareil.

La température ambiante de l'espace choisi doit être comprise entre 50°F (10°C) et 104°F (40°C).



	Espace libre
1	23.6", 0.6m

Configuration électrique

Le kit d'alimentation CA est optionnel.

Vérifiez si l'appareil est branché sur une prise de courant ayant la même configuration que la fiche.

Assurez-vous que la connexion est un circuit relié à la terre. N'utilisez pas d'adaptateur de fiche mise à la terre pour adapter le cordon d'alimentation à 3 broches à une prise de courant non mise à la terre.

Utilisez uniquement l'ensemble d'alimentation CA fourni par Cybex. Adressez toute question à un électricien.

Vérifiez si l'alimentation électrique est conforme aux codes locaux du bâtiment.

Assemblage de l'appareil

Outils requis

- Clé Allen de 0,47 cm (3/16 po.) (fournie avec le 770R seulement)
- Tournevis cruciforme
- Clé à douille de 1,27 cm (1/2 po.)
- Clé à fourche de 1,42 cm (9/16 po.)

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

Veillez à lire attentivement et à bien comprendre toutes les instructions avant d'assembler l'appareil.

Vérifiez le contenu de l'emballage.

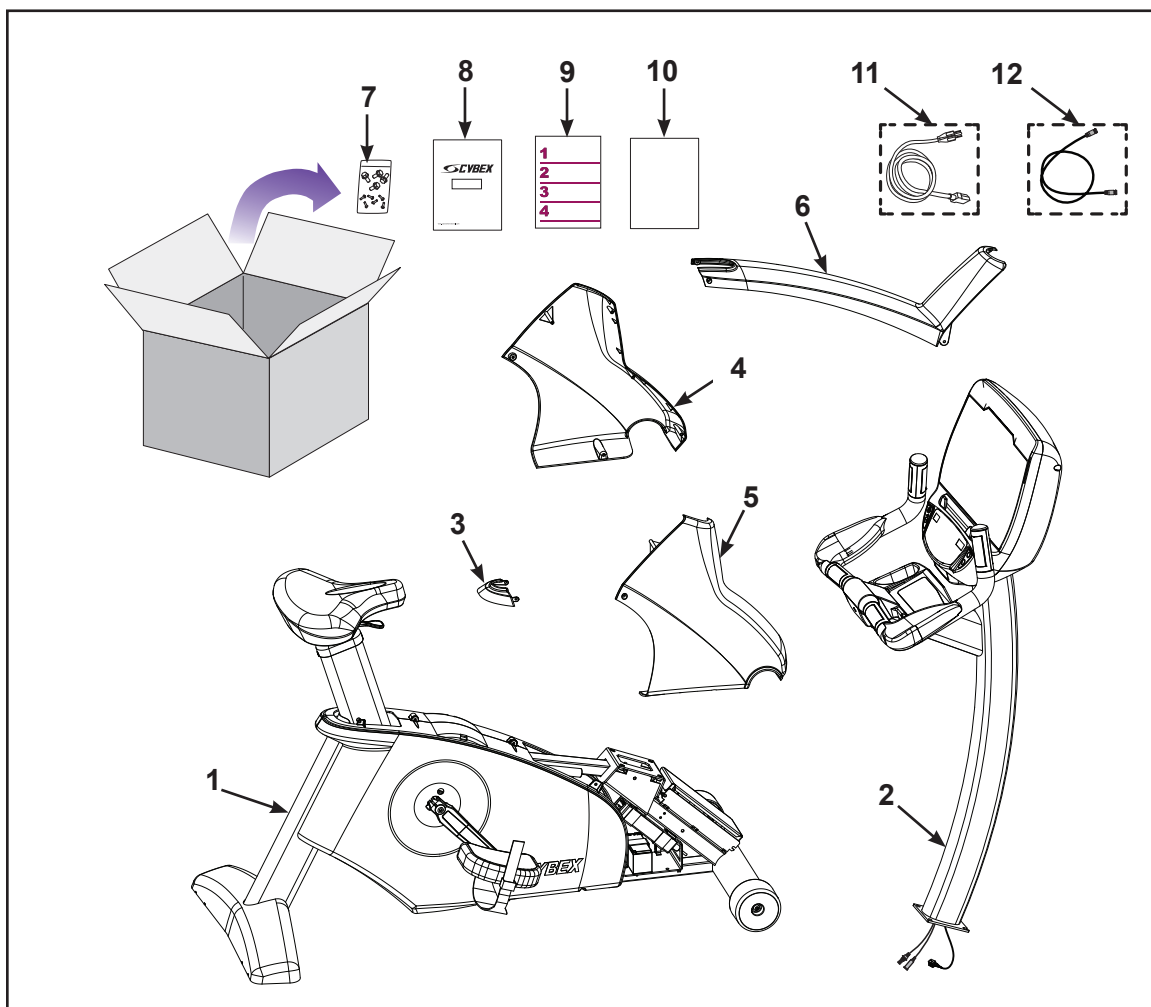
1. Lisez l'étiquette apposée sur la boîte afin de vérifier si le numéro de modèle et la tension correspondent au produit que vous avez commandé.
2. Soulevez et enlevez l'enveloppe en carton qui entoure l'appareil.
3. Vérifiez si la couleur de l'appareil est celle que vous avez commandée.
4. Vérifiez si vous disposez de la tension appropriée en lisant l'étiquette apposée près de la prise de courant. Le kit d'alimentation CA est optionnel.

770C Assemblage

Déballez et vérifiez le contenu des boîtes.

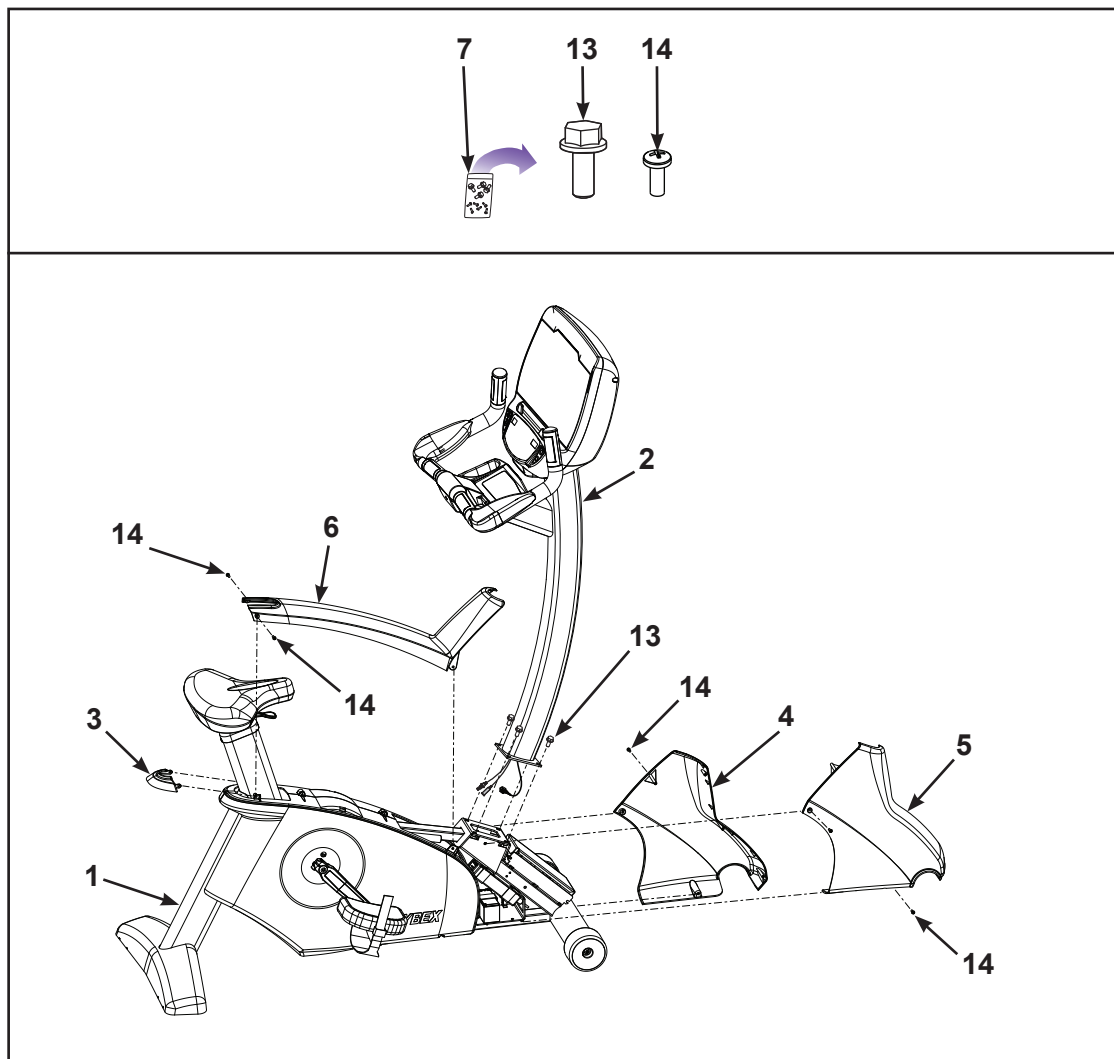
Vérifiez que vous disposez bien des articles suivants. En cas de pièces manquantes, consultez le Chapitre Service à la clientèle pour obtenir des coordonnées.

Article	Quantité	Référence	Description
1	1	Variable	Base avec couvercles attachés
2	1	Variable	Assemblage de la console
3	1	PL-21584	Couvercle arrière
4	1	PL-21581	Capot avant gauche
5	1	PL-21582	Capot avant droit
6	1	PL-21583	Couvercle supérieur
7	1	AX-21698	Quincaillerie
8	1	LT-23688-2	Manuel de l'utilisateur
9	1	LT-23690	Poster d'assemblage
10	1	LT-23693	Feuille de garantie - consommateur
10	1	LT-23692	Feuille de garantie - commercial
11	1	Variable	Cordon d'alimentation (moniteur E3 View optionnel)
12	1	AW-23836	Câble, 1,8 m (6 pi.), coaxial (E3 View Monitor optionnel)



Article	Quantité	Référence	Description
13	4	HS-19108	Vis 5/16-18 x 0,75 po à tête hexagonale WHIZ-LOCK, GR5
14	6	HS-15706	Vis, 8-16 x 0,50 po., PNHD

Quincaillerie

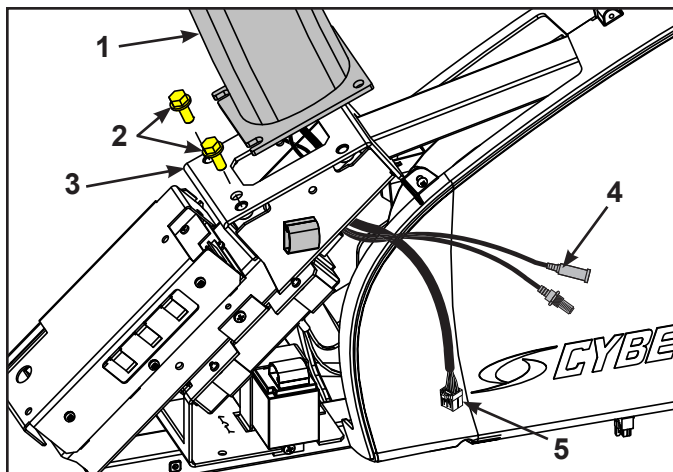


Soulevez et déplacez l'appareil.

1. Saisissez le pied arrière.
2. Soulevez le pied arrière de sorte que les roues de transport avant puissent se déplacer sur le sol. Utilisez les méthodes de levage appropriées.
3. Déplacez l'appareil jusqu'à l'emplacement souhaité.
4. Abaissez le pied arrière afin que l'appareil se trouve à l'endroit voulu.

Installez l'assemblage de la console sur l'assemblage de la base.

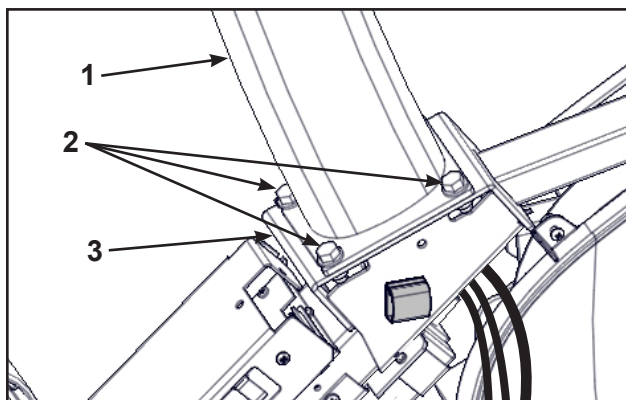
1. Serrez à la main les deux vis dans l'assemblage de la base.



	Article	Description
1		Assemblage de la console
2	13	Vis (2)
3	1	Assemblage de la base
4		Câble A/V optionnel
5		Câble de l'affichage

L'assemblage de la console devra être soutenu pendant les étapes 2 à 5.

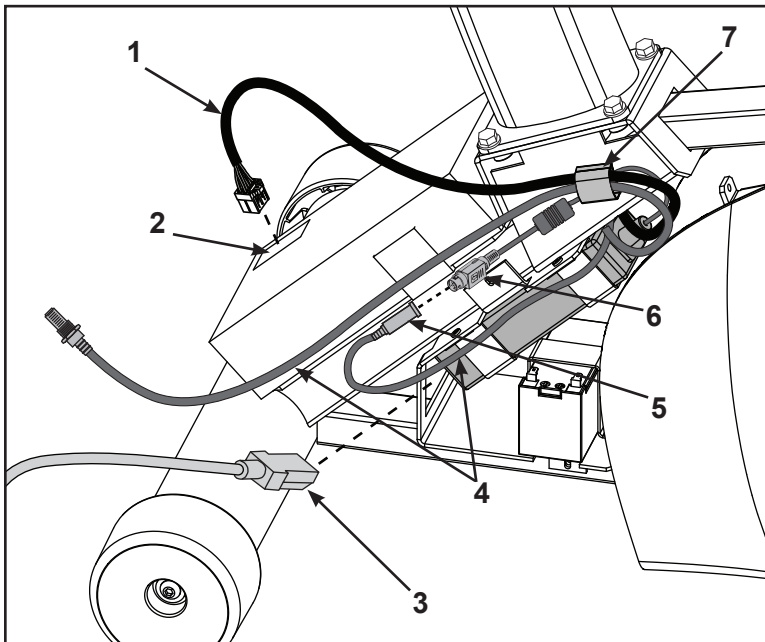
2. Insérez le câble d'affichage et le câble A/V optionnel dans le cadre du côté gauche. Veillez à ne pas pincer ou endommager les câbles pendant l'assemblage.
3. Placez l'assemblage de la console dans la position adéquate sur l'assemblage de la base en le glissant en place sur les deux vis de montage.
4. Serrez à la main les deux autres vis.



	Article	Description
1		Assemblage de la console
2	13	Vis (2)
3	1	Assemblage de la base

5. Vissez solidement les quatre vis avec la clé à douille de 1,27 cm (1/2 po.).

6. Acheminez les câbles en les faisant passer dans l'attache grise du dispositif de commande.



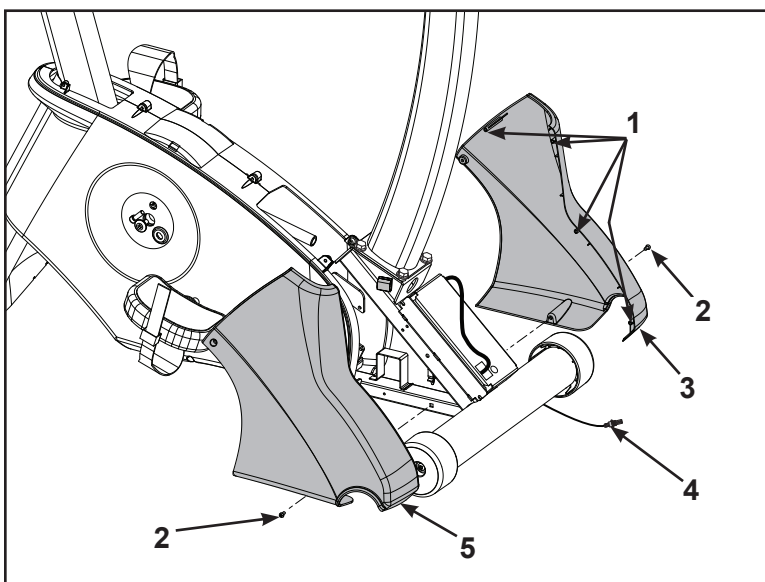
	Article	Description
1		Câble de l'affichage
2		Connecteur du câble de l'afficheur
3	11	Cordon d'alimentation
4		Câbles A/V optionnels
5		Connecteur DIN du câble de console
6		Sortie d'alimentation
7		Attache grise

7. Branchez le câble de l'affichage dans le connecteur de câble situé sur le tableau de commande inférieur. Assurez-vous que le connecteur de câble est solidement fixé.

8. Branchez le connecteur DIN du câble de la console sur la sortie d'alimentation électrique. Assurez-vous que les deux connecteurs s'emboîtent fermement et ne peuvent pas être séparés sans tirer sur le manchon.

Installez les capots avant.

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



	Article	Description
1		Connecteurs en plastique
2	14	Vis
3	4	Capot avant gauche
4		Câbles A/V optionnels
5	5	Capot avant droit

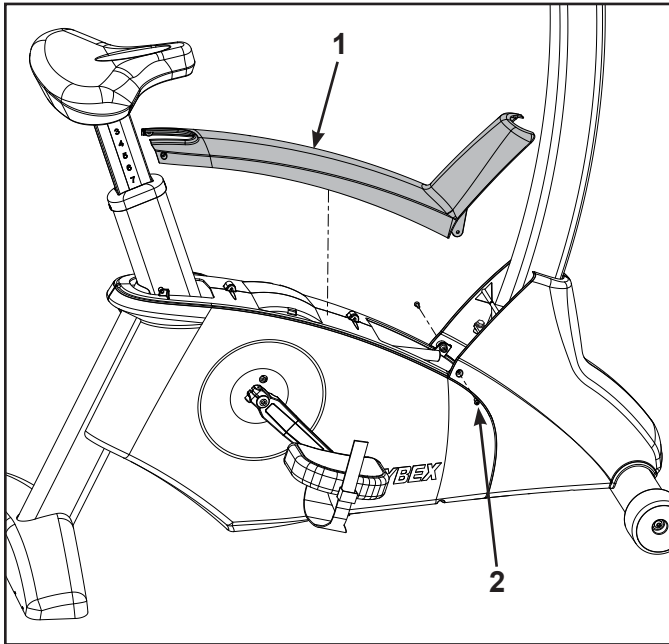
2. Acheminez les câbles A/V optionnels vers l'avant de l'appareil en les faisant passer dans les capots avant. Veillez à ne pas pincer ou endommager les câbles pendant l'assemblage.

Outre les vis de montage, quatre connecteurs en plastique fixent les capots avant ensemble. Assurez-vous que les quatre connecteurs en plastique sont insérés dans chaque capot avant.

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

Installez le couvercle supérieur.

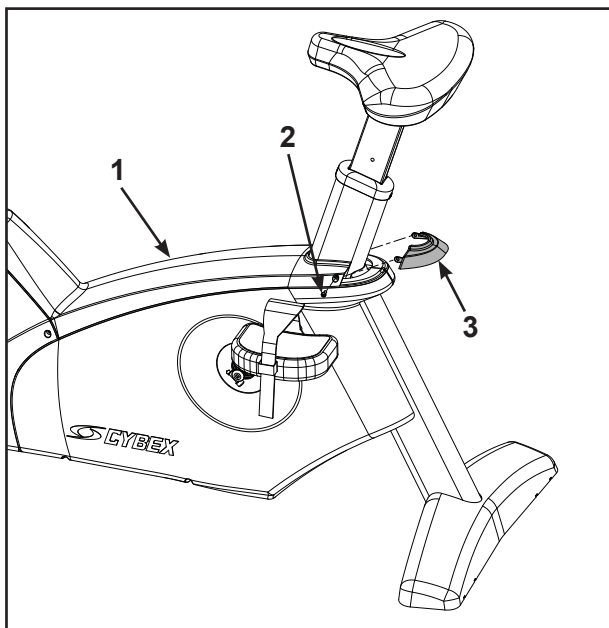
Installez le couvercle supérieur avec deux vis à l'aide d'un tournevis cruciforme.



	Article	Description
1	6	Couvercle supérieur
2	14	Vis (2)

Installez le couvercle arrière.

1. Placez le couvercle arrière dans le couvercle supérieur. Veillez à ce que le couvercle arrière soit entièrement inséré dans le couvercle supérieur.

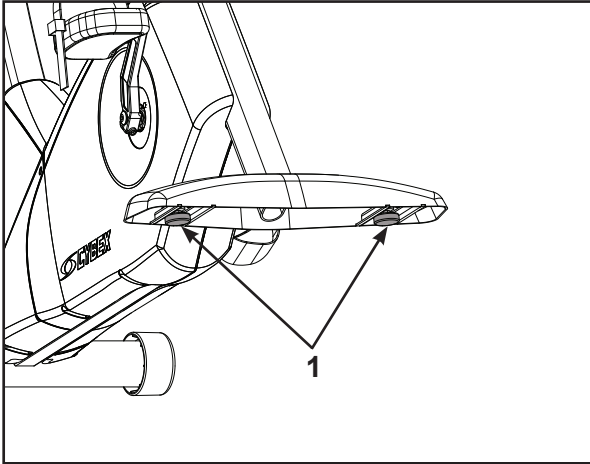


	Article	Description
1		Couvercle supérieur
2	14	Vis (2)
3	3	Couvercle arrière

2. Installez le couvercle arrière avec deux vis à l'aide d'un tournevis cruciforme.

Mettez l'appareil à niveau.

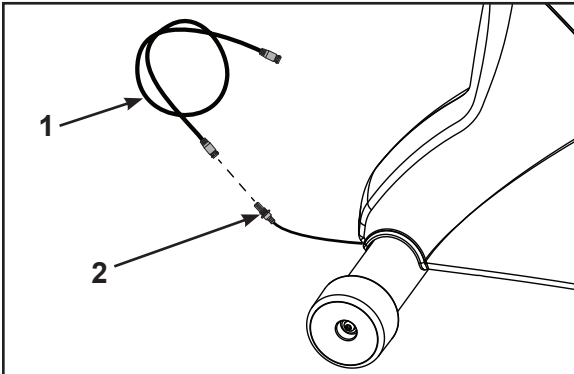
Vérifiez que l'équipement est installé sur une surface à niveau. Si ce n'est pas le cas, utilisez une clé à fourche de 15 mm (9/16 po.) pour ajuster les pieds de mise à niveau vers le haut ou vers le bas.



	Article	Description
1		Pieds de mise à niveau (2)

Installez le câble coaxial (E3 View Monitor optionnel).

Installez le câble coaxial de 1,8 m (6 pi.) sur le connecteur de câble coaxial sur la base de l'appareil.



	Article	Description
1	12	Câble coaxial 1,8 m (6 pi.)
2		Connecteur de câble coaxial

Inspectez visuellement l'appareil.

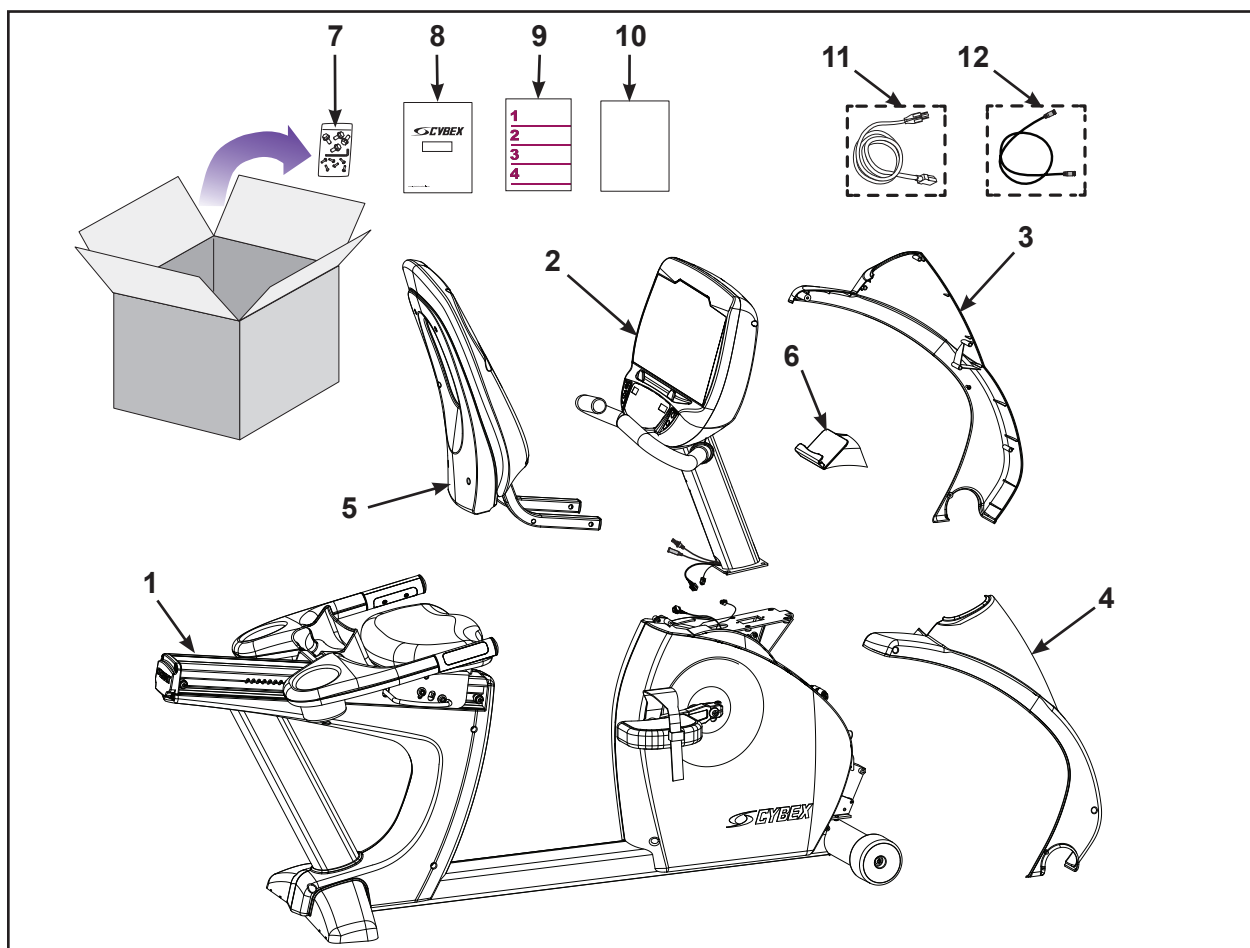
1. Examinez minutieusement l'appareil afin de vous assurer que l'assemblage est correct et terminé.
2. Passez à la section *Test du fonctionnement*.

770R Assemblage

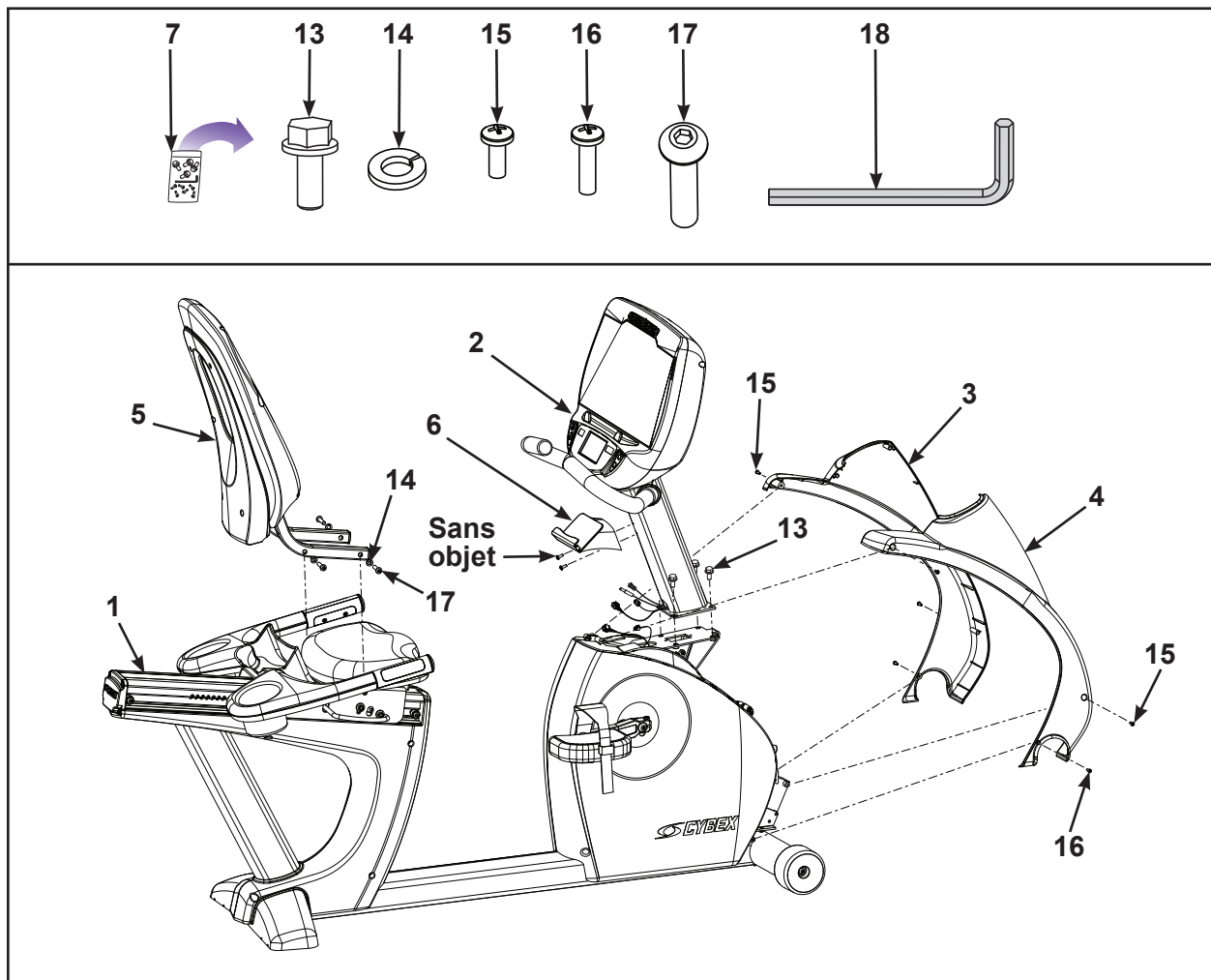
Déballez et vérifiez le contenu des boîtes.

Vérifiez que vous disposez bien des articles suivants. En cas de pièces manquantes, consultez le Chapitre Service à la clientèle pour obtenir des coordonnées.

Article	Quantité	Référence	Description
1	1	Variable	Base avec couvercles attachés
2	1	Variable	Assemblage de la console
3	1	PL-21517	Capot avant gauche
4	1	PL-21518	Capot avant droit
5	1	AX-21670	Ensemble de dossier de siège
6	1	AX-21738	Porte-accessoires
7	1	AX-21699	Quincaillerie
8	1	LT-23688-2	Manuel de l'utilisateur
9	1	LT-23691	Poster d'assemblage
10	1	LT-23693	Feuille de garantie - consommateur
10	1	LT-23692	Feuille de garantie - commercial
11	1	Variable	Cordon d'alimentation (moniteur E3 View optionnel)
12	1	AW-23836	Câble, 1,8 m (6 pi.), coaxial (E3 View Monitor optionnel)



Article	Quantité	Référence	Description
13	4	HS-19108	Vis 5/16-18 x 0,75 po à tête hexagonale WHIZ-LOCK, GR5
14	4	HW-53018	Rondelle fendue 0,79 cm (5/16 po.)
15	4	HS-15706	Vis, 8-16 x 0,50 po., PNHD
16	2	HS-18311	Vis, 8-16 x 0,75 po., PNHD
17	4	HS-41107	Vis 5/16-18 x 1,50 po.
18	1	HX-00438	Clé Allen de 0,47 cm (3/16 po.)

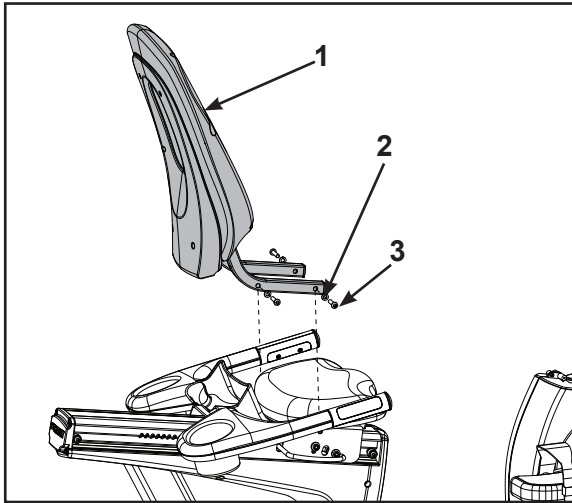


Soulevez et déplacez l'appareil.

1. Saisissez le pied arrière.
2. Soulevez le pied arrière de sorte que les roues de transport avant puissent se déplacer sur le sol. Utilisez les méthodes de levage appropriées.
3. Déplacez l'appareil jusqu'à l'emplacement souhaité.
4. Abaissez le pied arrière afin que l'appareil se trouve à l'endroit voulu.

Installez l'ensemble de dossier de siège.

1. Placez l'ensemble de dossier de siège dans la bonne position et vissez à la main chacune des vis et des quatre rondelles.

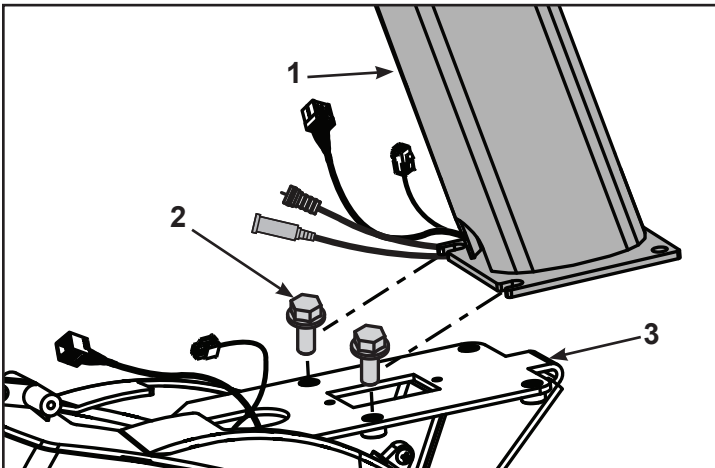


	Article	Description
1	5	Ensemble de dossier de siège
2	14	Rondelles (4)
3	17	Vis (4)

2. Vissez fermement les vis avec la clé Allen 0,47 cm (3/16 po.) fournie.

Fixez la console sur l'assemblage de la base.

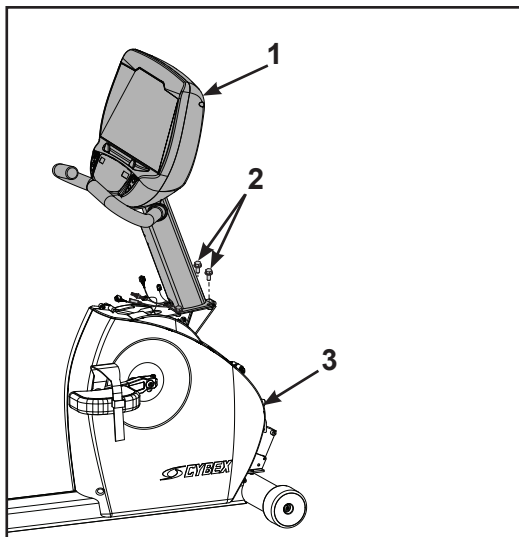
1. Enfilez à la main deux vis de montage dans l'assemblage de la base.



	Article	Description
1	2	Assemblage de la console
2	13	Vis (2)
3	1	Assemblage de la base

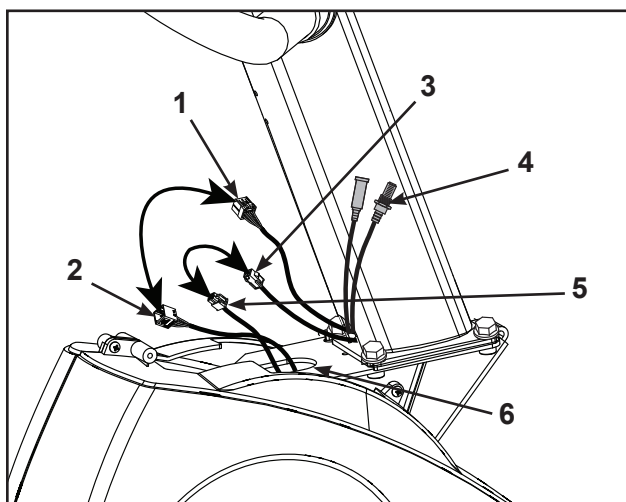
L'assemblage de la console devra être soutenu pendant les étapes 2 à 4.

- Placez l'assemblage de la console dans la position adéquate sur l'assemblage de la base en le glissant en place sur les deux vis de montage.



	Article	Description
1	2	Assemblage de la console
2	13	Vis (2)
3	1	Assemblage de la base

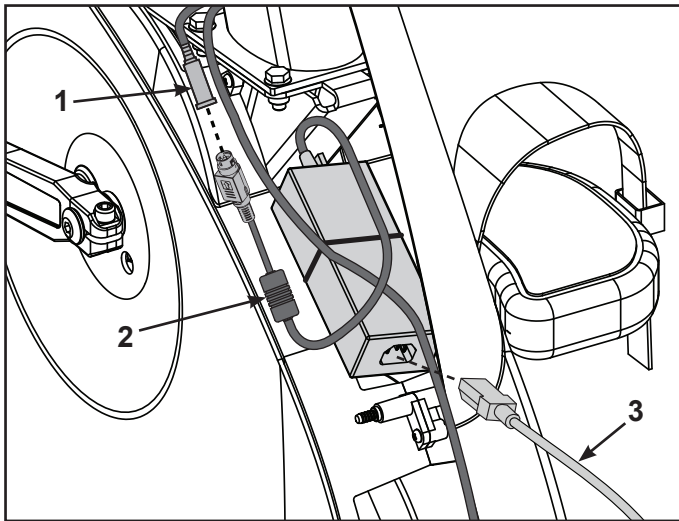
- Serrez à la main les deux autres vis.
- Vissez solidement les quatre vis avec la clé à douille de 1,27 cm (1/2 po.).
- Branchez le connecteur de câble d'affichage supérieur dans le connecteur de câble d'affichage inférieur. Assurez-vous que les connecteurs de câble s'emboîtent l'un dans l'autre et qu'ils sont solidement fixés.



	Article	Description
1		Connecteur d'affichage supérieur
2		Connecteur d'affichage inférieur
3		Connecteur de détecteur de fréquence cardiaque supérieur
4		Câbles A/V (en option)
5		Connecteur de détecteur de fréquence cardiaque inférieur
6		Orifice supérieur du châssis

- Branchez le connecteur de détecteur de fréquence cardiaque supérieur dans le connecteur de détecteur de fréquence cardiaque inférieur.
- Rentrez chaque connecteur de câble dans l'orifice supérieur du châssis. Veillez à ne pas pincer ou endommager les câbles pendant l'assemblage.

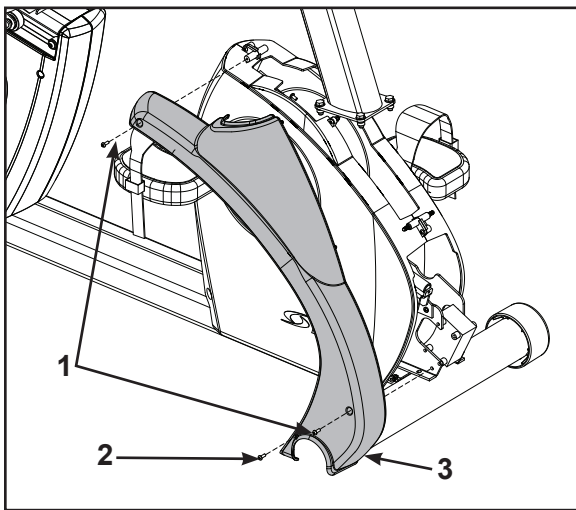
8. Branchez le connecteur DIN du câble de la console sur la sortie d'alimentation électrique. Assurez-vous que les deux connecteurs s'emboîtent fermement et ne peuvent pas être séparés sans tirer sur le manchon.



	Article	Description
1		Sortie d'alimentation
2		Connecteur DIN du câble de console
3	11	Cordon d'alimentation

Installez les capots avant.

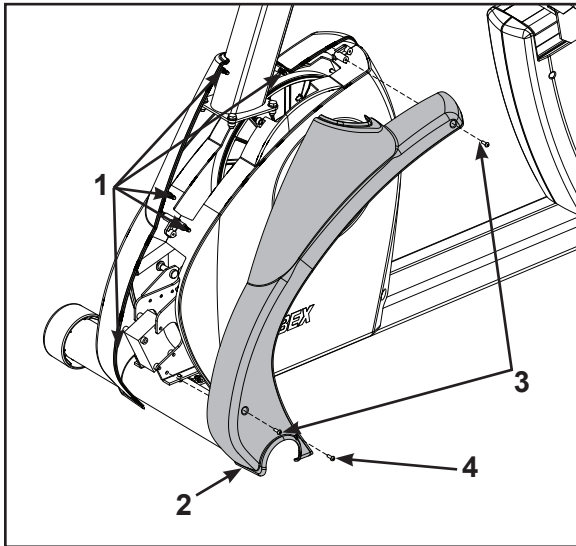
1. Installez le capot avant droit avec les trois vis à l'aide d'un tournevis cruciforme.



	Article	Description
1	15	Vis, 8-16 x 0,50 po. (3)
2	16	Vis, 5-16 x 0,75 po. (1)
3	4	Capot avant droit

Outre les trois vis de montage par capot avant, cinq connecteurs en plastique fixent les capots avant ensemble. Assurez-vous que les quatre connecteurs en plastique sont insérés dans chaque capot avant.

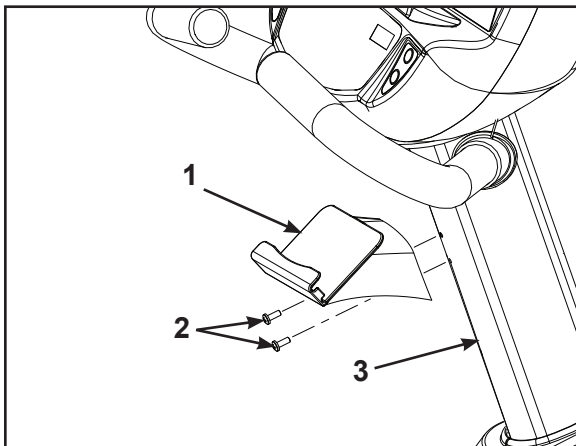
2. Installez le cache avant gauche avec les trois vis à l'aide d'un tournevis cruciforme.



	Article	Description
1		Connecteurs en plastique
2	3	Capot avant gauche
3	15	Vis, 8-16 x 0,50 po. (3)
4	16	Vis, 8-16- x 0,75 po. (1)

Installez le porte-accessoires.

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

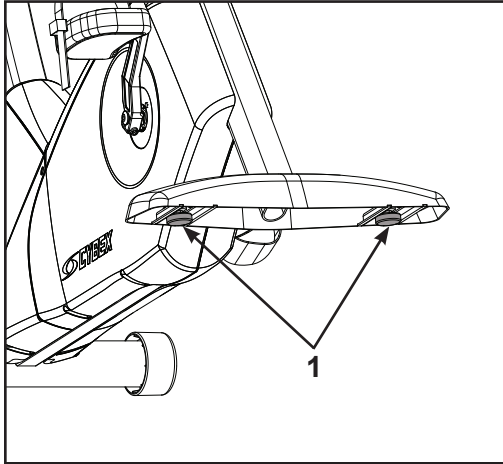


	Article	Description
1	6	Porte-accessoires
2		Vis (2)
3	2	Assemblage de la console

2. Installez le porte-accessoires sur l'assemblage de la console avec les deux vis enlevées à l'étape précédente à l'aide d'un tournevis cruciforme.

Mettez l'appareil à niveau.

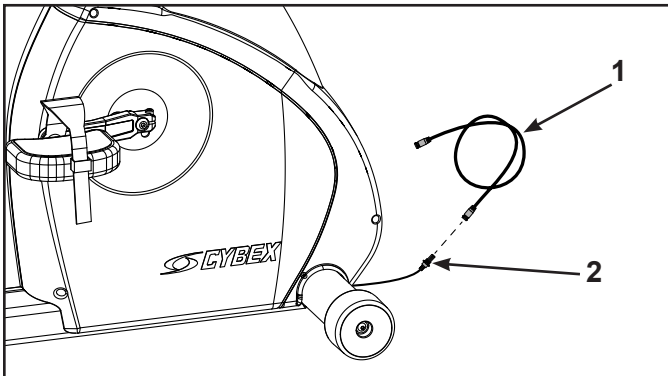
Vérifiez que l'équipement est installé sur une surface à niveau. Si ce n'est pas le cas, utilisez une clé à fourche de 15 mm (9/16 po.) pour ajuster les pieds de mise à niveau vers le haut ou vers le bas.



	Article	Description
1		Pieds de mise à niveau (2)

Installez le câble coaxial (E3 View Monitor optionnel).

Installez le câble coaxial de 1,8 m (6 pi.) sur le connecteur de câble coaxial sur la base de l'appareil.



	Article	Description
1	12	Câble coaxial 1,8 m (6 pi.)
2		Connecteur de câble coaxial

Inspectez visuellement l'appareil.

1. Examinez minutieusement l'appareil afin de vous assurer que l'assemblage est correct et terminé.
2. Passez à la section *Test du fonctionnement*.



Réglages

Suivez les consignes suivantes pour paramétrer l'appareil.

1. Branchez le câble d'alimentation optionnel et E3 View Monitor le câble d'alimentation (E3 View Monitor unités uniquement) dans une prise dont le circuit est relié à la terre. Reportez-vous aux **Recommandations électriques**. Enroulez le restant du cordon d'alimentation et rangez-le à l'écart. Le tableau de commande s'allume et passe en Mode veille.
2. Tenez le guidon pour vous stabiliser lorsque vous placez les pieds sur les pédales.
3. Commencez à pédaler.

Réglage initial

Suivez la procédure tout au long de l'installation de l'appareil. Une fois terminée, consultez les Options de réglage ci-dessous.


	CYBEX LOGO	Appuyez et maintenez enfoncé le logo Cybex pendant 6 secondes pour accéder <i>Screen Lock (au Verrouillage de l'écran)</i> et à <i>Toolbox</i> .
	ICÔNE DE LANGUE	Appuyez et maintenez enfoncé le logo de langue pendant 6 secondes pour accéder <i>Screen Lock (au Verrouillage de l'écran)</i> et à <i>Toolbox</i> .

1. Appuyez sur l'icône Accès Boîte à outils pour afficher l'écran de connexion *Accès Boîte à outils*.


2. Effectuez la manipulation suivante :     .

3. Appuyez sur l'icône Installation pour afficher le *menu Réglage*.

4. Appuyez sur l'icône **Heure** pour passer à l'écran *Régler l'heure*.

5. Réglez l'heure le cas échéant, puis appuyez sur l'icône **ENTRER** .

6. Appuyez sur l'icône **Date** pour passer à l'écran *Régler la date*.

7. Réglez la date le cas échéant, puis appuyez sur l'icône **ENTRER** .

8. Appuyez sur l'icône **Unités** pour sélectionner l'écran *Régler les préférences unitaires d'écran*.



9. Sélectionnez les préférences unitaires à partir des options suivantes :

Unités de distance	Unités de poids
Miles	Livres
Km	Kg.
	Stone

Quittez le Mode réglage en appuyant sur l'icône **Boîte à outils** , puis appuyez sur l'icône **Accueil** . L'écran se réactualisera.

Options de réglage

Entrez vos options de réglage.

	CYBEX LOGO	Appuyez et maintenez enfoncé le logo Cybex pendant 6 secondes pour accéder <i>Screen Lock (au Verrouillage de l'écran)</i> et à <i>Toolbox</i> .
	ICÔNE DE LANGUE	Appuyez et maintenez enfoncé le logo de langue pendant 6 secondes pour accéder <i>Screen Lock (au Verrouillage de l'écran)</i> et à <i>Toolbox</i> .

1. Appuyez sur l'icône Accès Boîte à outils pour afficher l'écran de connexion *Accès Boîte à outils*.

2. Effectuez la manipulation suivante : 

3. Appuyez sur l'icône Installation pour afficher le *menu Réglage*.

Les options de réglage sont :

Heure	Sélectionnez l'option d'affichage de l'heure sur On ou Off. Ajouter ou soustraire une heure. Sélectionnez l'affichage de l'heure, mode AM/PM ou 24 heures. Entrez le temps à l'aide du clavier, appuyez sur la touche Enter pour enregistrer.
Date	Sélectionnez l'affichage de la date en [MM][DD][AAAA], [DD][MM][AAAA] ou [AAAA][MM][DD]. A : Année, M : Mois et D : Jour. Entrez la date à l'aide du pavé numérique, appuyez sur la touche Enter pour enregistrer.
Unités et Puissance	Sélectionnez les unités de distance. MI : Miles ou KM : Kilomètres. Sélectionnez les unités de poids. Lb : Livres, Kg : Kilogrammes ou Stone :
Dispositif A/V (non indiqué pour E3 View Monitor)	Sélectionnez Pas de TV ou TV sans fil.
Configuration A/V (non indiqué pour E3 View Monitor)	Actif lorsque le dispositif A/V est raccordé à la TV sans fil. <i>Reportez-vous aux configurations A/V et aux stations radio FM programmées ci-dessous.</i>
Stations de radio FM programmées (non indiquées pour E3 View Monitor)	Actif lorsque le dispositif A/V est raccordé à la TV sans fil. <i>Reportez-vous aux configurations A/V et aux stations radio FM programmées ci-dessous.</i>
Réglage PEM	Actif lorsque le dispositif A/V est raccordé à la TV embarquée. <i>Reportez-vous aux E3 View Monitor Commandes et E3 View Monitor Réglage ci-dessous.</i>
Durée de l'exercice	Déterminez le temps par défaut et le temps max. d'exercice. Les choix par défaut sont 20, 30 ou 60 minutes. Les durées maximum sont 20, 30, 60 ou OFF (DÉSACTIVÉ).
Pause	Déterminez le temps de pause. Vous avez le choix entre DÉSACTIVÉ, 0:30, 1:00, ou 2:00 minutes.
Son	Avertisseur console : les options sont On (Activé) ou Off (Désactivé). Avertisseur écouteur : certains, tous ou off (désactivé). Volume par défaut : 1 à 31. La valeur par défaut est 10.
Langue	Sélectionnez la langue par défaut pour l'affichage sur l'écran CardioTouch. Toolbox est uniquement disponible en anglais. Offre des langues en option. Sélectionnez les langues offertes en option pour l'affichage sur l'écran CardioTouch. Les choix sont Inclure ou Éteindre.
Restaurer les paramètres par défaut	Restaure tous les réglages par défaut. Cette opération n'affecte pas l'heure et la date.

Quitter le *Mode réglage*.

Quittez le Mode réglage en appuyant sur l'icône **Boîte à outils** , puis appuyez sur l'icône **Accueil** . L'écran se réactualisera.

Configuration A/V et stations radio FM programmées

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

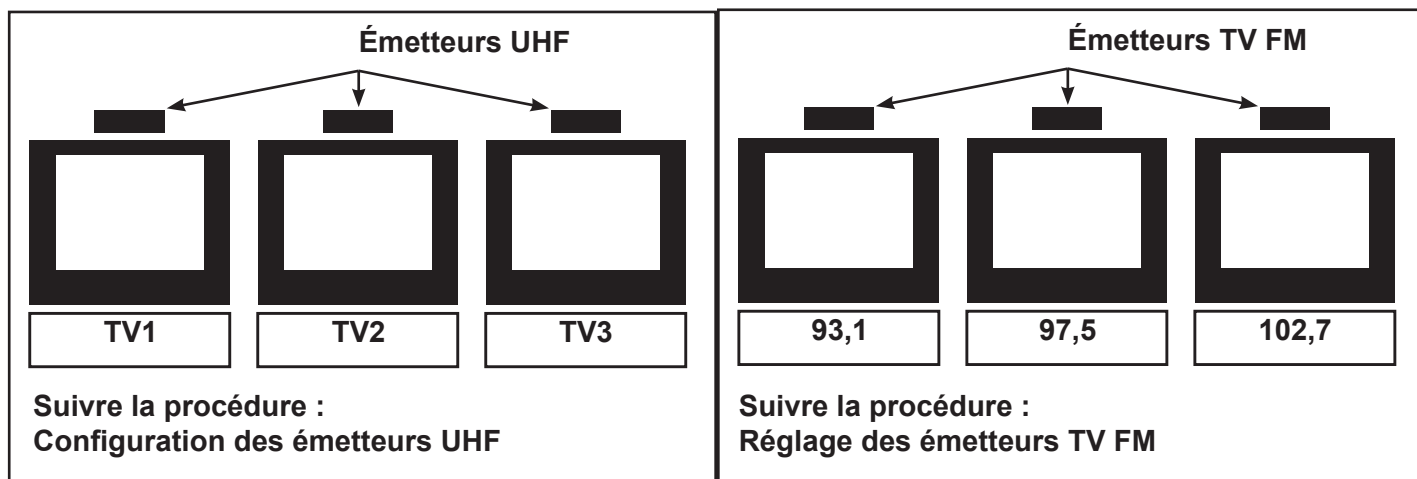
- Déterminez le type d'émetteur utilisé (MYE 900 MHz, Broadcast Vision 863 MHz, etc., ou TV FM).
- Réglez le dispositif A/V sur « TV sans fil ».
- Attribuez un numéro de chaîne de télévision à chaque émetteur sur la console.
- Ajoutez des stations de radio FM pré-réglées (en option).

Accessoires nécessaires :

- Casque (non inclus)

Déterminer le type d'émetteur

Il existe deux types d'émetteurs : UHF ou FM TV. Les émetteurs UHF identifient les chaînes de télévision par numéro, par exemple TV1. Les émetteurs TV FM identifient les chaînes par des fréquences FM, par exemple 93.1.












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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Mode réglage A/V

1. Branchez le cordon d'alimentation optionnel dans une prise électrique à partir d'un circuit relié à la terre (voir **Exigences électriques**). Enroulez le restant du cordon d'alimentation et rangez-le à l'écart. Le tableau de commande s'allume et passe en Mode veille.
2. Tenez les poignées afin de vous stabiliser tandis que vous positionnez vos pieds sur les pédales.
3. Commencez à pédaler.


	CYBEX LOGO	Appuyez et maintenez enfoncé le logo Cybex pendant 6 secondes pour accéder <i>Screen Lock</i> (au <i>Verrouillage de l'écran</i>) et à <i>Toolbox</i> .
	ICÔNE DE LANGUE	Appuyez et maintenez enfoncé le logo de langue pendant 6 secondes pour accéder <i>Screen Lock</i> (au <i>Verrouillage de l'écran</i>) et à <i>Toolbox</i> .

4. Appuyez sur **Accès Boîte à outils** pour accéder à l'écran de connexion de la *Boîte à outils*.
5. Effectuez la manipulation suivante :     .
6. Appuyez sur **Réglage** sur l'écran principal de la *Boîte à outils*.
7. Appuyez sur **Faire défiler à droite**  pour accéder à l'icône **Dispositif A/V**.
8. Appuyez sur **Dispositif A/V**.
9. Appuyez sur **Dispositif installé** pour sélectionner « TV sans fil » si cette option n'est pas activée.
10. Appuyez sur **Boîte à outils**  pour revenir à l'écran de la *boîte à outils*.
11. Branchez les écouteurs pour écouter les chaînes lors des réglages.

Réglage des émetteurs UHF

Pour les émetteurs de type 900 MHz, 863 MHz ou 806 MHz. Utilisez cette procédure pour assigner un numéro de chaîne à vos émetteurs de télévision. Si vous utilisez un système d'émetteur FM, rendez-vous à la section Réglage des émetteurs TV FM.

Sélection du type d'émetteur

1. Appuyez sur **Réglage** sur l'écran principal de la *Boîte à outils*.
2. Appuyez sur **Faire défiler à droite**  pour accéder à l'icône **Configuration A/V**.
3. Appuyez sur **Configuration A/V** pour accéder à « Configuration TV ».
4. Le type d'émetteur apparaît sur l'écran d'affichage. Si l'émetteur n'apparaît pas, appuyez sur **Sélectionner Xmtr** pour faire défiler les différents choix jusqu'à ce que votre émetteur apparaisse. Si l'écran d'affichage est blanc, il se peut qu'il y ait un problème avec le capteur embarqué. Veuillez contacter le Service à la clientèle.







Système 900 MHz	Système 863 MHz	Système 806 MHz
« M 900 » MYE	« M 863 » MYE	« J1 806 » Japan 14 chaînes
« C 900 » Cinéma Cardio	« E 863 » Eneercise	« J2 806 » Japan 30 chaînes
« E 900 » Eneercise	« A 863 » Audeon	
« B 900 » Broadcast Vision		

- Appuyez sur **Scanner** pour rechercher les chaînes disponibles. L'analyse peut prendre jusqu'à 10 secondes. Vous verrez ensuite s'afficher « TV-1 sur # ». Le symbole « # » correspond au nombre total de chaînes UHF trouvées. Il est possible que certaines de ces chaînes ne soient pas des signaux d'émetteurs de télévision et doivent alors être supprimées.




Si aucun numéro de TV n'apparaît, aucun émetteur UHF n'a été trouvé. Assurez-vous que les émetteurs UHF sont allumés et réglez leurs numéros TV respectifs (1, 2, 3, etc.) ou faites défiler le réglage Près/Loin et relancez la recherche.

Recherche de chaînes



- Appuyez sur **Haut**  ou **Bas**  pour écouter les chaînes disponibles avec le casque.
- Supprimez les chaînes non désirées en appuyant sur **Supprimer**. Répétez la procédure pour les autres chaînes non désirées.
- Appuyez sur **Haut**  ou **Bas**  pour faire défiler et vérifier toutes les chaînes de télévision. Si tous les émetteurs de télévision sont enregistrés et que tous les numéros de chaîne correspondent avec la chaîne que vous entendez, le réglage est terminé. Si toutes les chaînes n'apparaissent pas comme souhaité, faites défiler le réglage Près/Loin et relancez les Codes émetteurs (reportez-vous à la documentation relative à vos émetteurs avant d'effectuer un changement de code).
- Appuyez sur **Boîte à outils**  puis sur **Accueil**  pour quitter les réglages. Le réglage des émetteurs est terminé.
- Appuyez sur **Tout afficher** pour confirmer que les numéros des chaînes correspondent aux fréquences saisies.
- Passez à *Ajout de stations de radio FM (en option)*.

Réglage des émetteurs TV FM



Si les chaînes utilisées font usage d'émetteurs FM, suivez les instructions suivantes pour affecter une chaîne de télévision à chaque fréquence.

- Appuyez sur **Réglage** sur l'écran principal de la *Boîte à outils*.
- Appuyez sur **Faire défiler à droite**  pour accéder à l'icône **Configuration A/V**.
- Appuyez sur **Configuration A/V** pour accéder à **Configuration TV**.
- Appuyez sur **Sélectionner Xmtr** pour sélectionner le type d'émetteur « TV FM ».

Saisie des chaînes de télévision en utilisant l'une des procédures suivantes



- Appuyez sur **Chercher** pour rechercher la prochaine fréquence TV FM ou sur **Haut**  ou **Bas**  pour faire le réglage manuellement. Appuyez sur **Ajouter** pour enregistrer la chaîne.
- Appuyez sur les touches numériques pour saisir une station connue, appuyez sur **Entrer** et **Ajouter** pour enregistrer la station.









5. Répétez la procédure pour ajouter toutes les chaînes TV FM.
6. Appuyez sur **Boîte à outils**  puis sur **Accueil**  pour quitter le réglage une fois que toutes les fréquences TV de l'émetteur FM ont un numéro de chaîne. Le réglage des émetteurs est terminé.
7. Passez à *Ajout de stations de radio FM (en option)*.



Ajout de stations de radio FM (en option)

Si vous captez bien certaines stations de radio FM au niveau local, vous pouvez leur affecter un pré-réglage.





	CYBEX LOGO	Appuyez et maintenez enfoncé le logo Cybex pendant 6 secondes pour accéder <i>Screen Lock (au Verrouillage de l'écran)</i> et à <i>Toolbox</i> .
 Français	ICÔNE DE LANGUE	Appuyez et maintenez enfoncé le logo de langue pendant 6 secondes pour accéder <i>Screen Lock (au Verrouillage de l'écran)</i> et à <i>Toolbox</i> .

1. Appuyez sur **Accès Boîte à outils** pour accéder à l'écran de connexion de la *Boîte à outils*.
2. Effectuez la manipulation suivante :     .
3. Appuyez sur **Réglage** sur l'écran principal de la *Boîte à outils*.
4. Appuyez sur **Faire défiler à droite**  pour accéder à l'icône **Stations radio FM pré-réglées**.
5. Appuyez sur **Stations radio FM pré-réglées** pour afficher les **Stations radio FM pré-réglées** sur la console.

Saisie des stations radios en utilisant l'une des procédures suivantes





- Appuyez sur **Chercher** pour rechercher la prochaine fréquence de radio FM ou sur **Haut**  ou **Bas**  pour faire le réglage manuellement. Appuyez sur **Ajouter** pour enregistrer la station.
- Appuyez sur les touches numériques pour saisir une station connue, appuyez sur **Entrer** et **Ajouter** pour enregistrer la station.







1. Répétez la procédure pour enregistrer jusqu'à 32 stations de radio FM.
2. Appuyez sur **Suivant**  ou **Précédent**  pour parcourir et vérifier toutes les stations de radio FM.
3. Appuyez sur **Tout afficher** pour confirmer que les numéros des stations correspondent aux fréquences saisies.
4. Appuyez sur **Boîte à outils**  puis sur **Accueil**  pour quitter le réglage une fois que toutes les stations de radio FM sont enregistrées.

Réglage des volumes sonores

Une fois le réglage des chaînes terminé, il peut être nécessaire de régler le volume pour chaque chaîne de TV afin qu'elles soient toutes au même niveau. Le volume des stations FM n'étant pas réglable, il sera utilisé comme « base » pour le réglage du volume de la TV.

1. Branchez le casque sur la prise casque.
2. Commencez à marcher et appuyez sur l'icône **DÉMARRAGE RAPIDE**.
3. Appuyez sur l'icône **TV**.
4. Appuyez sur **Suivant**  ou **Précédent**  pour sélectionner une station de radio FM. Ce volume sonore n'est pas réglable et constitue le volume de référence.
5. Appuyez sur **Haut**  ou **Bas**  pour sélectionner une chaîne de télévision.
6. Réglez le volume de chaque chaîne afin qu'il corresponde à celui d'une station de radio FM ou d'une autre chaîne en utilisant la télécommande du téléviseur. L'objectif est qu'un réglage du volume à 10 soit le même pour toutes les chaînes de télévision et toutes les stations FM captées par l'appareil.
7. Répétez la procédure pour toutes les chaînes.

Utilisation du récepteur audio sans fil Cybex













1. Branchez le casque sur la prise casque.
2. Commencez à marcher et appuyez sur l'icône **DÉMARRAGE RAPIDE**.
3. Appuyez sur l'icône TV pour écouter les chaînes de télévision. Appuyez sur l'icône FM pour écouter les stations de radio FM.
4. Appuyez sur **Suivant**  ou **Précédent**  pour changer les chaînes TV ou stations FM.
5. Appuyez sur **Haut**  ou **Bas**  pour régler le volume.

E3 View Monitor Commandes

L'écran CardioTouch est utilisé pour effectuer toutes les opérations de réglage pour le E3 View Monitor.












Fonctions de l'écran CardioTouch

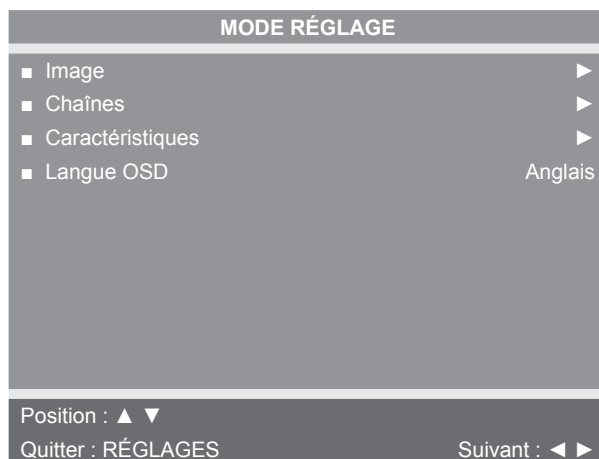
	Icône de la clé	Permet de retourner à l'accueil de la Boîte à outils
	Haut	Permet d'accéder à l'écran du menu Réglages
	Suivant	Permet de passer à l'écran suivant dans le menu Réglages
	Mode d'affichage par défaut	Sélectionner TV + Données, TV seulement ou Données seulement
	Allumer/Éteindre	Permet d'allumer ou d'éteindre le E3 View Monitor
	Réinitialiser les paramètres par défaut	Permet de réinitialiser les paramètres et d'effacer toutes les chaînes programmées
	Liste de chaînes	Liste de toutes les chaînes disponibles
	Réglages	Active le menu Réglages
	Aller en haut	Permet de parcourir le menu affiché à l'écran vers le haut
	Aller en bas	Permet de parcourir le menu affiché à l'écran vers le bas
	Aller vers la gauche	Permet de diminuer la valeur
	Aller vers la droite	Permet d'augmenter la valeur

E3 View Monitor Réglages

Accès à l'écran Réglages

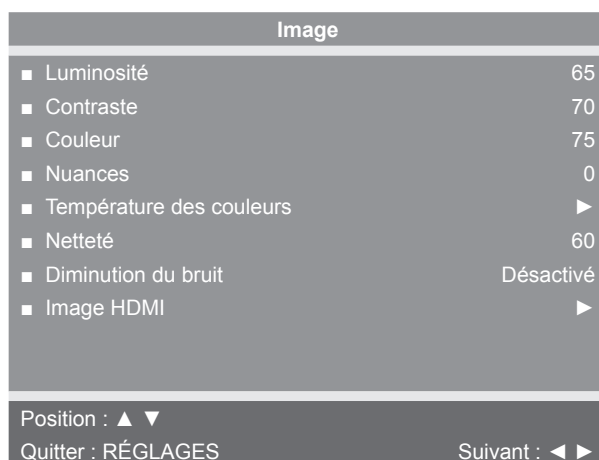
	CYBEX LOGO	Appuyez et maintenez enfoncé le logo Cybex pendant 6 secondes pour accéder <i>Screen Lock</i> (au <i>Verrouillage de l'écran</i>) et à <i>Toolbox</i> .
	ICÔNE DE LANGUE	Appuyez et maintenez enfoncé le logo de langue pendant 6 secondes pour accéder <i>Screen Lock</i> (au <i>Verrouillage de l'écran</i>) et à <i>Toolbox</i> .

1. Appuyez sur l'icône **Accès Boîte à outils** pour afficher l'écran de connexion *Accès Boîte à outils*.
2. Effectuez la manipulation suivante :     .
3. Appuyez sur l'icône **Réglages** pour afficher le *menu Réglages*.
4. Appuyez sur l'icône **Flèche droite**  pour naviguer jusqu'à l'icône **Réglages EPEM**.
5. Appuyez sur l'icône **Réglages EPEM**.
6. Appuyez sur l'icône **Réglages**  pour aller jusqu'à l'écran **MODE RÉGLAGE** sur l'E3 View Monitor. Suivez la procédure pour configurer l'E3 View Monitor.



Image

1. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour sélectionner **Image**.
2. Appuyez sur ► pour sélectionner accéder au menu **Image**.



3. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour sélectionner les paramètres.
4. Appuyez sur ◀ ou ▶ pour ajuster les paramètres.

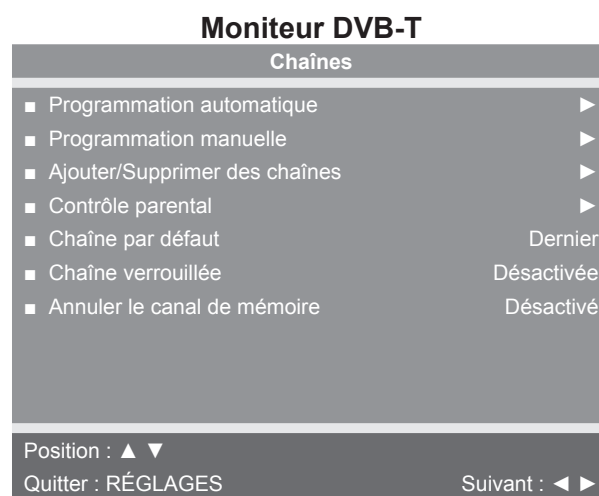
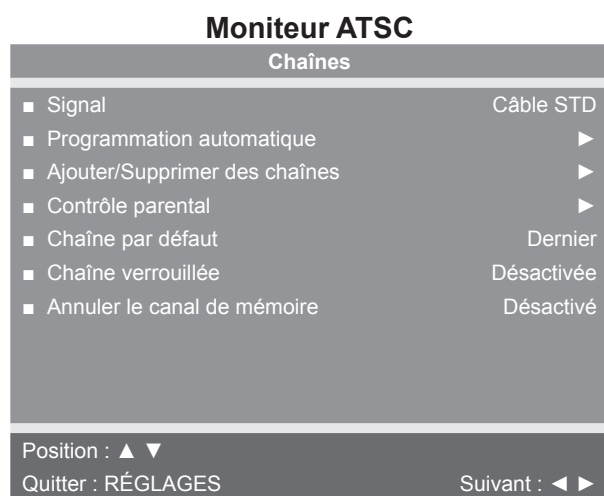
Paramètres image

Luminosité	Ajuste sur une échelle de 1 à 100. La valeur par défaut est 65.
Contraste	Ajuste sur une échelle de 1 à 100. La valeur par défaut est 70.
Couleur	Ajuste sur une échelle de 1 à 100. La valeur par défaut est 75.
Nuances	Ajuste sur une échelle de 1 à 100. Échelle de R50 à G50. La valeur par défaut est 0.
Température des couleurs	Ajuste l'équilibre des températures des couleurs Rouge, Vert et Bleu.
Netteté	Ajuste sur une échelle de 1 à 100. La valeur par défaut est 60.
Diminution du bruit	Permet de sélectionner Activé (réglage par défaut) ou Désactivé.
Image HDMI	Permet de régler les paramètres Automatique ou Ajustés en fonction des besoins. Disponible uniquement lorsque le signal HDMI est présent.

5. Appuyez sur l'icône **Réglages**  pour revenir au menu MODE RÉGLAGE.

Chaînes

1. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour sélectionner **Chaînes**.
2. Appuyez sur ► pour sélectionner Accéder au menu **Chaînes**.



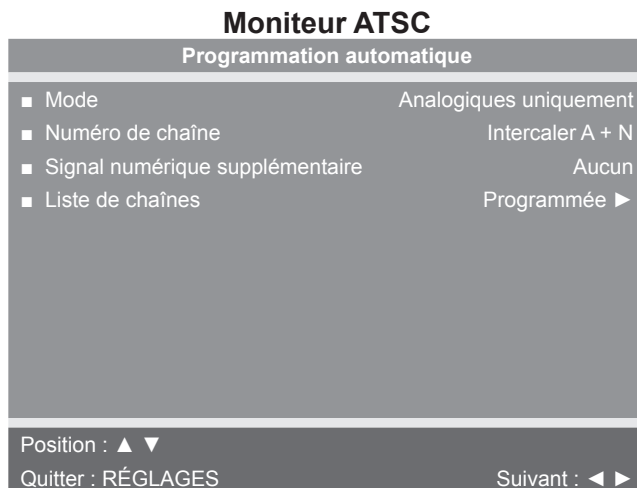
3. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour sélectionner les paramètres.
4. Appuyez sur ◀ ou ▶ pour ajuster les paramètres.

Paramètres de chaînes


Signal (ATSC uniquement)	Sélectionnez Antenne, Câble STD, Câble IRC ou Câble HRC.
Programmation automatique	<i>Voir ci-dessous</i>
Programmation manuelle (DVB-T uniquement)	<i>Voir ci-dessous</i>
Ajouter/Supprimer des chaînes	<i>Voir ci-dessous</i>
Contrôle parental	Permet de bloquer les chaînes en fonction des classifications TV.
Chaîne par défaut	Permet de sélectionner la chaîne à afficher lors de l'activation. Permet de sélectionner parmi les chaînes disponibles ou dernière chaîne.
Chaîne verrouillée	Permet de sélectionner Activé ou Désactivé. Si vous choisissez Activée, seule une chaîne apparaîtra et vous ne pourrez pas changer de chaîne.
Annuler le canal de mémoire	Permet de sélectionner Activé ou Désactivé. En choisissant Activée, vous pourrez choisir parmi toutes les chaînes disponibles.


Programmation automatique (moniteur ATSC)

1. Appuyez sur ▼ pour sélectionner **Programmation automatique**.
2. Appuyez sur ► pour entrer dans le menu.
3. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour sélectionner **Pays**.



4. Appuyez sur ◀ ou ▶ pour régler la portée du balayage des chaînes.
- Analogiques uniquement (réglage par défaut) : recherches de chaînes analogiques uniquement.
 - Numériques uniquement : recherche de chaînes numériques uniquement.
 - Analogiques et numériques : recherche de chaînes analogiques et numériques.
5. Appuyez sur ▼ pour sélectionner **Numéro de chaîne**.
 6. Appuyez sur ◀ ou ▶ pour régler le Numéro de chaîne à afficher après la recherche.
- Intercaler A + N : dans l'ordre des numéros de chaîne sans tenir compte du système.
 - A puis N : les chaînes numériques sont affichées après toutes les chaînes analogiques.
7. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour sélectionner **Signal numérique supplémentaire**. Indisponible lorsque **Mode** est réglé en Analogiques uniquement.
 8. Appuyez sur ◀ ou ▶ pour choisir la source du **Signal numérique supplémentaire**. Les choix sont : Aucun, Antenne, Câble STD, Câble IRC ou Câble HRC.
 9. Appuyez sur ▼ pour sélectionner **Liste de chaînes**.
 10. Appuyez sur ► pour démarrer la programmation automatique. Avant de commencer, un message de confirmation apparaîtra.
 11. Appuyez sur ▲ (Oui) pour démarrer la programmation automatique. Appuyez sur le bouton ▼ (Non) pour annuler l'opération. La télévision va maintenant chercher toutes les chaînes disponibles et affichera la progression en pourcentages sur l'écran. Tout Mode de réglage qui implique des chaînes numériques nécessitera plusieurs minutes pour achever la programmation automatique.

Cela peut prendre 20 minutes ou plus. Si l'écran s'éteint, appuyez sur l'icône  pour rallumer le moniteur.

12. Appuyez sur l'icône **Réglages**  pour revenir à un affichage normal de la télévision une fois que la programmation automatique est terminée.

13. Appuyez sur l'icône  pour répertorier les chaînes programmées.

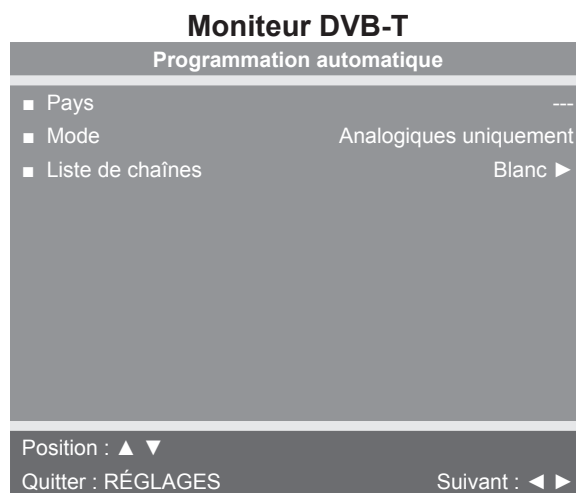
14. Appuyez sur l'icône **Réglages**  pour revenir au menu MODE RÉGLAGE.

Programme auto (moniteur DVB-T)

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

2. Appuyez sur ► pour entrer dans le menu.

3. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour sélectionner **Pays**.



Les pays disponibles sont les suivants :

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

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


5. Appuyez sur ◀ ou ▶ pour régler la portée du balayage des chaînes.


- Analogiques uniquement (réglage par défaut) : recherches de chaînes analogiques uniquement.
- Numériques uniquement : recherche de chaînes numériques uniquement.
- Analogiques et numériques : recherche de chaînes analogiques et numériques.

6. Appuyez sur ▼ pour sélectionner **Liste de chaînes**.

7. Appuyez sur ► pour démarrer la programmation automatique. Avant de commencer, un message de confirmation apparaîtra.

8. Appuyez sur ▲ (Oui) pour démarrer la programmation automatique. Appuyez sur le bouton ▼ (Non) pour annuler l'opération. La télévision va maintenant chercher toutes les chaînes disponibles et affichera la progression en pourcentages sur l'écran. Tout Mode de réglage qui implique des chaînes numériques nécessitera plusieurs minutes pour achever la programmation automatique.

Cela peut prendre 20 minutes ou plus. Si l'écran s'éteint, appuyez sur l'icône  pour rallumer le moniteur.

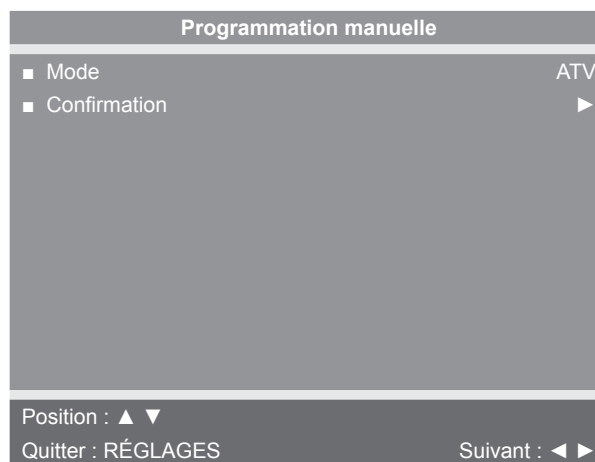
9. Appuyez sur l'icône **Réglages**  pour revenir à un affichage normal de la télévision une fois que la programmation automatique est terminée.

10. Appuyez sur l'icône  pour répertorier les chaînes programmées.

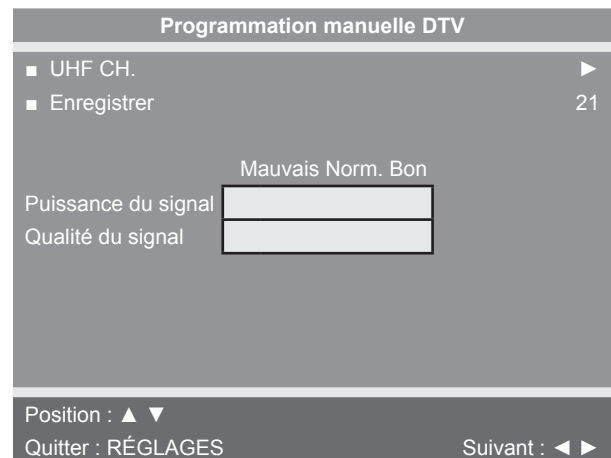
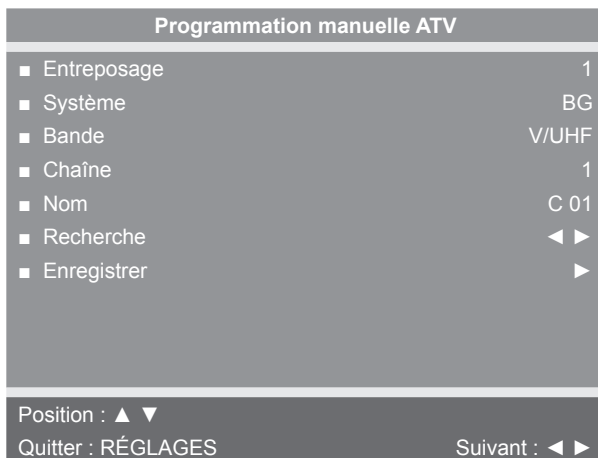
11. Appuyez sur l'icône **Réglages**  pour revenir au menu MODE RÉGLAGE.

Programmation manuelle (ATSC et DVB-T)

1. Appuyez sur ▼ pour sélectionner **Programmation manuelle**.
2. Appuyez sur ► pour entrer dans le menu.
3. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour sélectionner **Mode**.



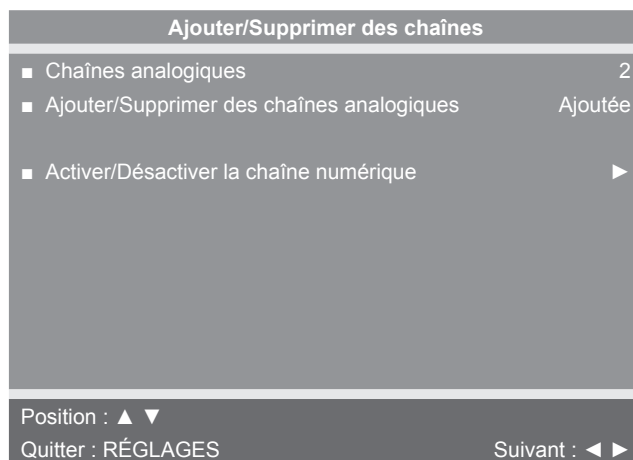
4. Appuyez sur ◀ ou ▶ pour sélectionner ATV ou DTV.






Mode ATV	Permet de régler les paramètres pour Entreposage, Système, Bande, Chaîne, Nom ou Recherche. Permet de sélectionner Enregistrer pour enregistrer les paramètres.
Mode DTV	Permet de sélectionner la chaîne UHF. Permet de sélectionner Enregistrer pour enregistrer les paramètres.

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

1. Appuyez sur ▼ pour sélectionner **Ajouter/Supprimer des chaînes**.
2. Appuyez sur ► pour accéder au menu Ajouter/Supprimer des chaînes.

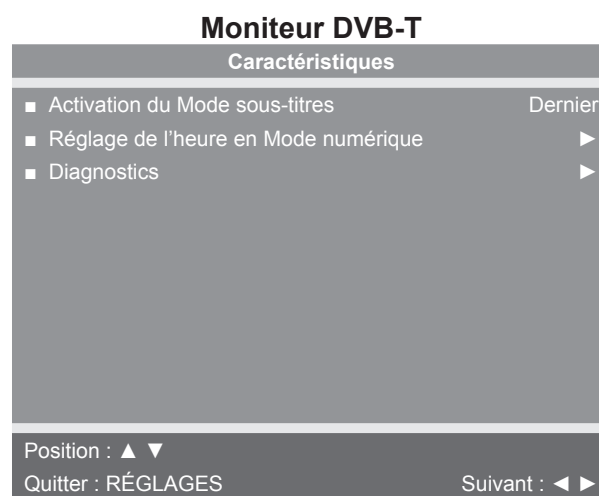
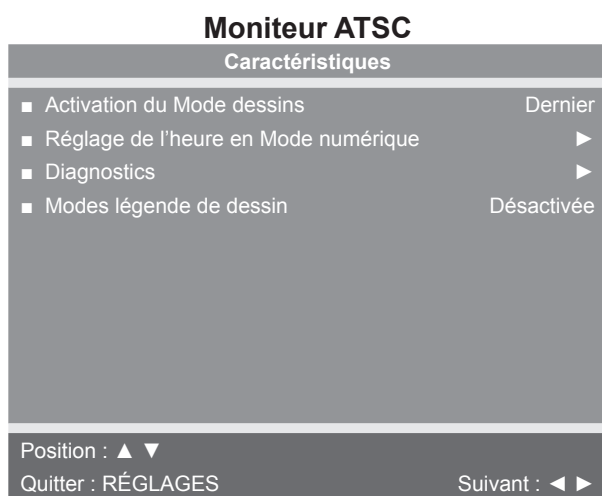


Pour ajouter ou supprimer des chaînes analogiques, veuillez suivre la procédure suivante. Pour activer ou désactiver des chaînes numériques, rendez-vous à l'étape 7.

3. Appuyez sur ◀ ou ▶ pour sélectionner la chaîne numérique souhaitée.
4. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour mettre **Ajouter/Supprimer des chaînes analogiques** en surbrillance.
5. Appuyez sur ◀ ou ▶ pour sélectionner **Ajoutée** ou **Supprimée**.
6. Appuyez sur l'icône **Réglages**  pour revenir à l'écran précédent. Pour sortir, appuyez sur l'icône **Réglages**  jusqu'à ce que les menus de programmation disparaissent. Si vous souhaitez ajouter ou supprimer d'autres chaînes analogiques, répétez les étapes 3 à 5.
7. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour mettre **Activer/Désactiver la chaîne numérique** en surbrillance.
8. Appuyez sur ► pour sélectionner **Activer/Désactiver la chaîne numérique**. Si aucune chaîne n'est programmée dans le Niveau de service, « Aucune chaîne présente » apparaîtra dans le menu.
9. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour mettre en surbrillance la chaîne numérique que vous souhaitez activer ou désactiver.
10. Appuyez sur ◀ ou ▶ pour sélectionner **Activer** ou **Désactiver**.
11. Appuyez sur l'icône **Réglages**  pour revenir à l'écran précédent.

Caractéristiques

1. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour sélectionner **Caractéristiques**.
2. Appuyez sur ► pour sélectionner Accéder au menu **Caractéristiques**.



3. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour sélectionner les paramètres.
4. Appuyez sur ◀ ou ▶ pour ajuster les paramètres.

Paramètres des caractéristiques

Activation du Mode dessins (ATSC uniquement)	Permet de sélectionner Désactivé ou Dernier. En sélectionnant Dernier, les derniers paramètres utilisés en Mode légende seront installés.
Activation du Mode sous-titres (DVB-T uniquement)	Permet de sélectionner Désactivé ou Dernier. En sélectionnant Dernier, les derniers paramètres utilisés en Mode Sous-titres seront installés.
Réglage de l'heure en Mode numérique	L'heure se règle automatiquement à partir du signal numérique. Permet d'indiquer si vous souhaitez que le faisceau horaire et l'heure avancée soient Automatiques, Activés ou Désactivés.
Diagnostics	Fournis uniquement des informations relatives au diagnostic. Les paramètres ne peuvent être modifiés.
Modes légende de dessein (ATSC uniquement)	Permet de sélectionner Activé ou Désactivé.

5. Appuyez sur l'icône **Réglages**  pour revenir au menu MODE RÉGLAGE.

Langue OSD

1. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour sélectionner **Langue OSD**.
2. Appuyez sur ◀ ou ▶ pour sélectionner la langue.

Choix ATSC	Anglais, Français ou Espagnol
Choix DVB-T	Anglais, Français, Espagnol, Néerlandais, Danois, Russe, Allemand et Suédois.

3. Appuyez sur l'icône **Réglages**  pour revenir au menu MODE RÉGLAGE.

Quittez le Mode réglage en appuyant sur l'icône **Boîte à outils** , puis appuyez sur l'icône **Accueil** . L'écran se réactualisera.

Réglage terminé

Essai de fonctionnement

Suivez les instructions ci-après pour tester toute la plage de résistance de complète de l'appareil.

1. Branchez le cordon d'alimentation optionnel dans une prise électrique à partir d'un circuit relié à la terre (voir **Exigences électriques**). Enroulez le restant du cordon d'alimentation et rangez-le à l'écart. Si vous n'avez pas d'alimentation électrique optionnelle, passez à l'étape 3.
2. Assurez-vous que le panneau de commande s'allume et est en *Mode veille* .
3. Tenez le guidon pour vous stabiliser lorsque vous placez les pieds sur les pédales.
4. Commencez à pédaler.
5. Appuyez sur **DÉMARRAGE RAPIDE** sur l'écran CardioTouch.
6. Faites fonctionner l'appareil sur toute sa plage de résistance. Appuyez d'abord sur la touche **RÉSISTANCE +** jusqu'à ce que l'appareil atteigne sa charge la plus élevée (l'écran indique « 21»). Appuyez ensuite sur la touche **RÉSISTANCE –** jusqu'à ce que l'appareil atteigne sa charge la plus basse (l'écran indique « 1 »). La résistance doit augmenter et diminuer avec chaque coup de pédale.

Lorsque l'appareil atteint la résistance définie, l'affichage arrête de clignoter et reste allumé pour indiquer que le paramètre souhaité a été atteint.

7. Attendez que les pédales se soient complètement arrêtées avant de descendre de l'appareil. Tenez les poignées pour vous stabiliser tandis que vous marchez sur l'appareil.

Fonctionnement

Utilisation prévue

Cet équipement d'entraînement est destiné à être utilisé pour améliorer la forme physique générale et faire du sport.

Termes utilisés

Mode actif : lorsque l'appareil commande la résistance et enregistre les données de l'exercice. Le Mode actif démarre lorsque que vous appuyez sur l'icône **DÉMARRAGE RAPIDE** tandis que le compte à rebours s'affiche à l'écran, après le réglage d'un programme ou par défaut si l'écran affichant le compte à rebours initial marque un temps d'arrêt et entre en Mode Démarrage rapide.

Auto-Scan : affiche automatiquement les données de l'exercice.

Mode Vélo : commande la vitesse utilisée (entre 1 et 21). Il est très facile de pédaler à la vitesse 1 lorsque la vitesse de marche est lente. Il est très difficile de pédaler à la vitesse 21 lorsque la vitesse de marche est élevée.

Écran CardioTouch : l'écran CardioTouch est l'écran tactile situé en bas de la console.

Mode puissance constante : contrôle la puissance de freinage de 35 à 500 watts. Le vélo diminuera la résistance aux vitesses les plus élevées ou augmentera la résistance aux vitesses les plus faibles. La puissance du vélo restera constante.

Récupération : la diminution des efforts pendant une courte durée permet à l'utilisateur de réduire sa fréquence cardiaque en douceur. La récupération intervient deux minutes avant l'exécution de la séance d'exercice.

Mode veille : advient lorsque l'appareil n'est pas utilisé.

Exercice isocinétique : adaptation à la résistance, selon laquelle l'appareil fournit la résistance équivalente à l'utilisateur pour permettre de les maintenir à une certaine vitesse de pédale. Ce type d'exercice permet de tester et d'améliorer la force musculaire et l'endurance, en particulier après une blessure.

Mode manuel : l'utilisateur a une maîtrise intégrale de l'exercice qui prend fin lorsque l'objectif sélectionné est atteint.

Mode pause : interrompt l'exercice. Le temps de pause restant apparaîtra sur l'écran sous la forme d'un compte à rebours.

Type d'exercice : un ensemble d'exercices ayant un thème commun.

Démarrage rapide : appuyez sur l'icône **DÉMARRAGE RAPIDE** pour activer le mode Démarrage rapide. L'utilisateur a un contrôle parfait de l'exercice tandis que le compteur tourne.









Analyse de l'exercice : à la fin de chaque exercice, la console affichera la durée totale de la séance, les calories brûlées et la distance parcourue, ou les résultats du test de condition physique.



Avant d'utiliser l'appareil, assurez-vous de lire et de comprendre tous les avertissements mentionnés dans la section Sécurité, ainsi que toutes les instructions d'utilisation de ce chapitre.

Symboles de commandes utilisés








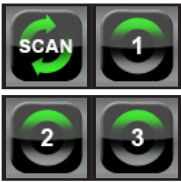




Commande	Nom de commande	Description
	AUGMENTER LA RÉSISTANCE	Augmente la Vitesse (1-21), la Puissance (35-500) ou l'Objectif RPM (20-100) du vélo.
	RÉDUIRE LA RÉSISTANCE	Réduit la Vitesse (1-21), la Puissance (35-500) ou l'Objectif RPM (20-100) du vélo.
	AUGMENTER LE VOLUME	Augmente le Volume .
	RÉDUIRE LE VOLUME	Réduit le Volume .
	COMMANDE CHAÎNE/ PISTE	Augmente le Temps , le Niveau , le Poids ou l' Exercice . iPod - piste SUIVANTE . A/V : chaîne SUIVANTE .
	COMMANDE CHAÎNE/ PISTE	Diminue le Temps , le Niveau , le Poids ou l' Exercice . iPod - piste PRÉCÉDENTE . A/V : chaîne PRÉCÉDENTE .
	ARRÊT	Met fin à l'entraînement et affiche l'Analyse de l'exercice.
	VENTILATION	Le paramètre de vitesse par défaut est DÉSACTIVÉ dans le mode Actif. Appuyez sur la touche VENTILATION pour contrôler la vitesse du ventilateur. Les options sont : DÉSACTIVER , BAS et HAUT .

Symboles CardioTouch utilisés



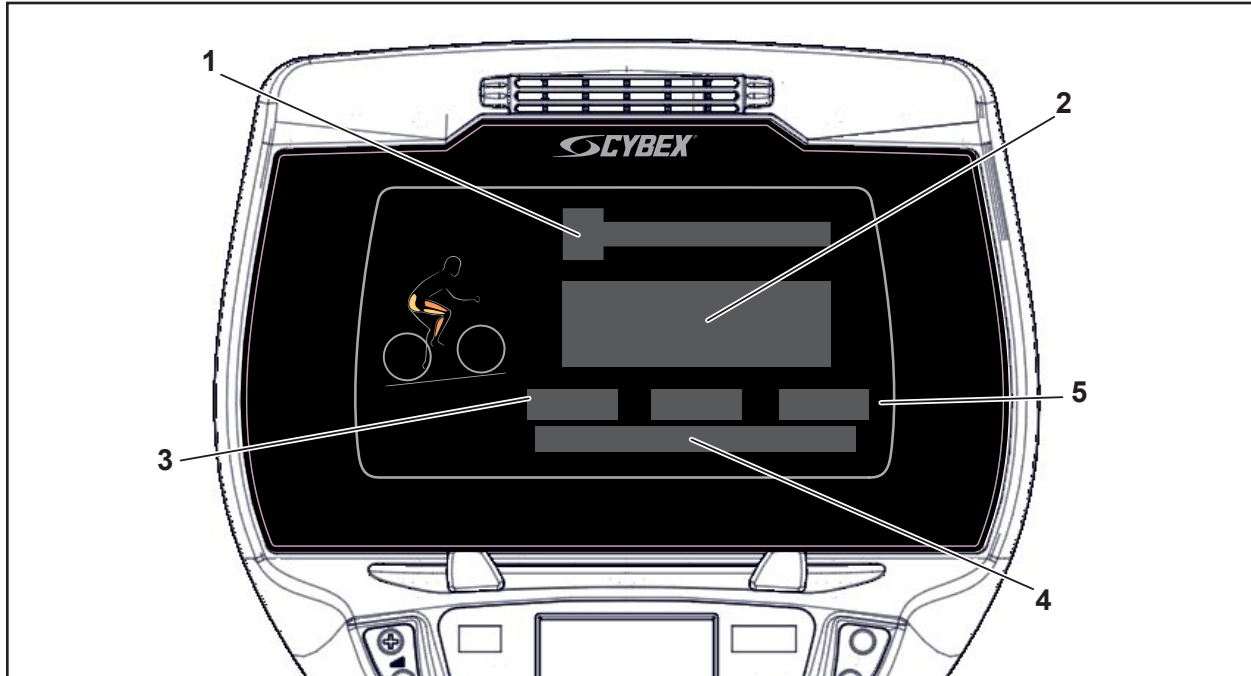
Icône	Nom de l'icône	Description
	DÉMARRAGE RAPIDE	Le mode Démarrage rapide entre en mode Actif avec une résistance par défaut et le compteur démarre à 0:00.
	EXERCICES	Appuyez sur l'icône Exercices pour entrer la sélection de groupe d'exercices.
	TV	Appuyez sur l'icône TV pour accéder au menu de commande TV. Si la TV n'est pas connectée, l'icône ne sera pas affichée.
	TV + FM	Appuyez sur l'icône TV + FM pour entrer dans le menu de commande de la TV + FM. Si la TV + FM n'est pas connectée, l'icône ne sera pas affichée.
	iPod	Appuyez sur l'icône iPod pour entrer dans le menu de contrôle de l'iPod. Si l'iPod n'est pas branché, l'icône apparaîtra en gris.
	ACCUEIL	Revenir à l'écran d'accueil.
	DÉMARRER	Entrer dans le Mode actif.
	PAUSE	Si la fonction pause est activée, l'icône Pause apparaît. Appuyez sur l'icône Pause pour mettre l'exercice en pause.
	ARRÊT	Si la fonction pause est désactivée, l'icône Arrêt apparaît. Sélectionnez l'icône Arrêt ou appuyez sur le bouton ARRÊT une seule fois pour accéder à l'« Analyse de l'exercice ».
	RETOUR	Revenir à l'écran précédent ou à l'accueil.
	NIVEAU SUPÉRIEUR	Passer au niveau supérieur ou revenir à l'écran de l'iPod.

Icône	Nom de l'icône	Description
	DÉPLACER VERS LA GAUCHE	Déplacer l'écran vers la gauche pour afficher plus d'options.
	DÉPLACER VERS LA DROITE	Déplacer l'écran vers la droite pour afficher plus d'options.
	CLAVIER	Clavier numérique pour saisir les données.
	ENTRER	Accepte les valeurs indiquées.
	EFFACER	Effacer les valeurs sélectionnées.
	INFO	Sélectionner pour obtenir plus d'informations et de détails.
	ÉCHELLE	Affiche les valeurs actuelles de la plage minimale et maximale.
	SCAN	Cette icône est programmée par défaut pour effectuer un SCAN qui affichera les données de l'exercice dans l'écran supérieur. Ces données changeront toutes les 5 secondes. Appuyez sur l'icône SCAN pour afficher les différents ensembles de données. Appuyez à nouveau sur cette icône pour passer à un autre ensemble de données, ou plusieurs fois pour revenir au SCAN.
	CYBEX LOGO	Appuyez et maintenez enfoncé le logo Cybex pendant 6 secondes pour accéder <i>Screen Lock</i> (au <i>Verrouillage de l'écran</i>) et à <i>Toolbox</i> .
	ICÔNE DE LANGUE	Appuyer sur l'icône de langue pour sélectionner les langues disponibles. Définir les langues disponibles dans la section Options de configuration. Appuyez et maintenez enfoncé le logo de langue pendant 6 secondes pour accéder <i>Screen Lock</i> (au <i>Verrouillage de l'écran</i>) et à <i>Toolbox</i> .

Affichage de la console

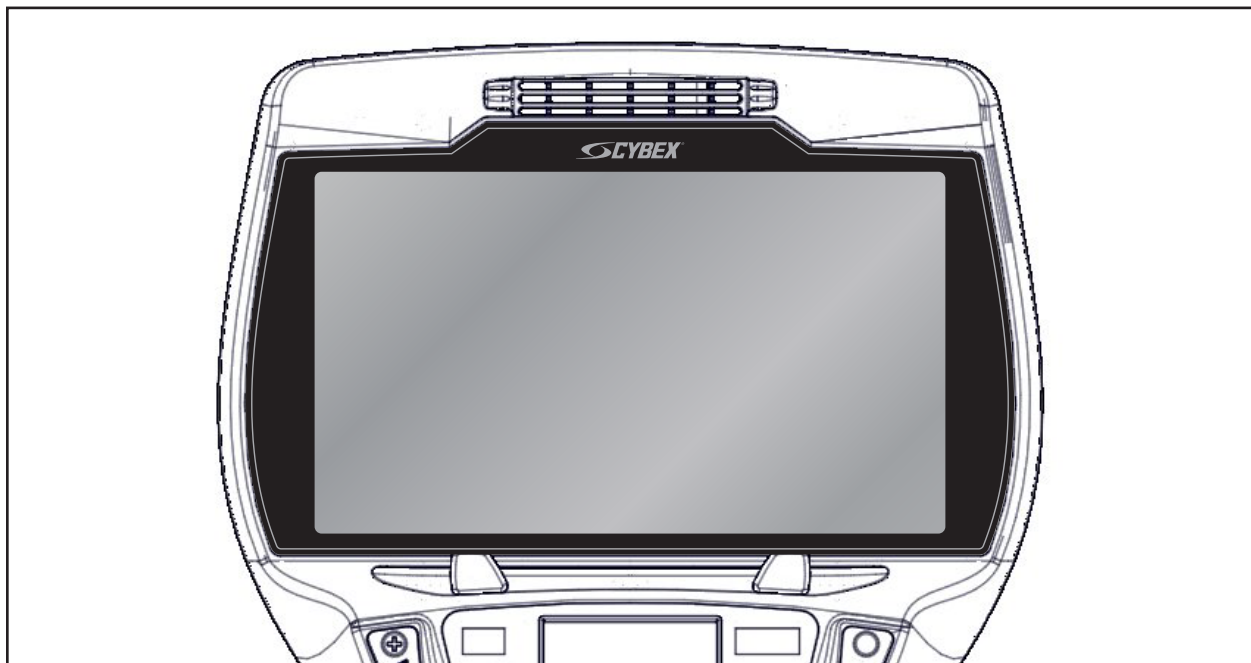
Les modèles 770C et 770R possèdent deux options d'affichage, à DEL ou E3 View Monitor voir plus bas.

Affichage à DEL

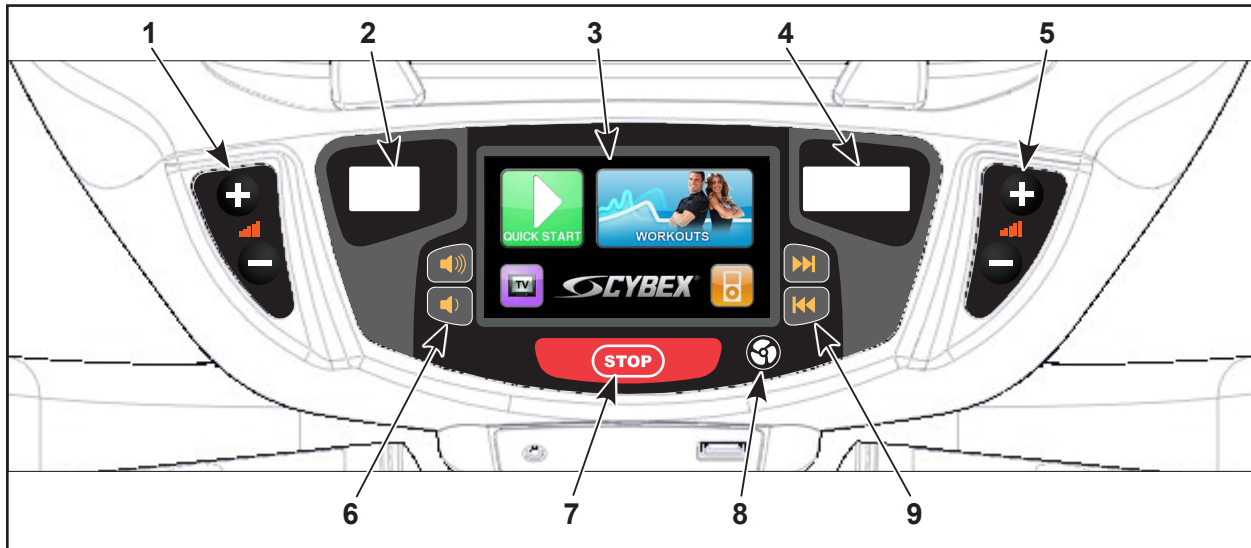


1	Barre d'objectifs	4	Énonciateur
2	Histogramme	5	Indicateur de fréquence cardiaque
3	Lecture des données		

E3 View Monitor



Contrôles utilisateur



1	Touches Vitesse/Puissance/RPM (Gauche)	6	Touches Volume
2	Affichage Vitesse/Puissance	7	Touche ARRÊT
3	Écran CardioTouch	8	Touche Ventilateur
4	Affichage Vitesse/Puissance/RPM	9	Touches Chaîne/Piste
5	Touches Vitesse/Puissance/RPM (Droite)		

Écran CardioTouch : appuyez sur les icônes pour faire votre choix.



Monter et descendre de l'appareil

Pour monter sur l'appareil en toute sécurité :

1. Assurez-vous que les pédales sont complètement arrêtées.
2. Saisissez le guidon et placez avec précaution vos pieds sur les pédales.

Pour descendre de l'appareil en toute sécurité :

1. Attendez que les pédales soient complètement arrêtées.
2. Saisissez le guidon pour vous tenir et descendez avec précaution de l'appareil.

Descente d'urgence

En cas de douleur, d'étourdissement ou de besoin d'arrêter l'appareil d'urgence :

1. Tenez-vous aux poignées.
2. Arrêtez de pédaler.
3. Continuez de tenir le guidon tandis que vous descendez de l'appareil.


Guide d'utilisation rapide

Le poids maximal supporté par l'appareil est de 181 kilos (400 livres).

Un aperçu rapide de la façon d'utiliser l'appareil est présenté ci-dessous. Pour plus de renseignements, reportez-vous au *Guide d'utilisation détaillé* figurant dans ce chapitre.

1. Assurez-vous que les pédales sont complètement arrêtées.
2. Saisissez le guidon et placez avec précaution vos pieds sur les pédales. Commencez à pédaler.
3. Sélectionnez **DÉMARRAGE RAPIDE** sur l'écran CardioTouch.



4. Appuyez sur l'icône **Poids** pour sélectionner le poids.
5. Saisissez le poids à l'aide du clavier.
6. Appuyez sur l'icône **ENTRER**  pour valider le poids.
7. Appuyez sur les touches + - de Vitesse/Puissance/RPM à tout moment pour modifier la Vitesse, la Puissance, les RPM.
8. Appuyez sur la touche **Arrêt** à tout moment pour interrompre l'exercice. L'« Analyse de l'exercice » s'affiche à l'écran.

Guide d'utilisation détaillé

Le poids maximal supporté par l'appareil est de 181 kilos (400 livres).

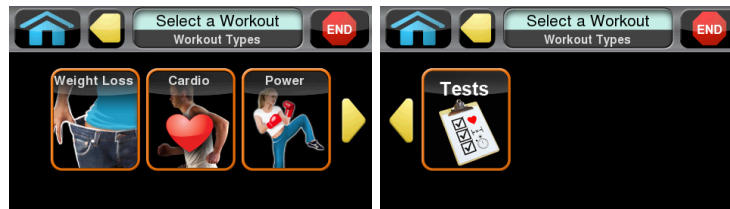
Passez l'étape 1 si l'unité n'est pas équipée d'un cordon d'alimentation.

1. Branchez le cordon d'alimentation du Moniteur de visionnage E3 ou le cordon d'alimentation optionnel dans une prise issue d'un circuit de terre. Consultez la section **Exigences relatives à l'alimentation électrique**. Enroulez le restant du cordon d'alimentation et rangez-le à l'écart. Le tableau de commande s'allume et passe en mode Veille.
2. Assurez-vous que les pédales sont complètement arrêtées.
3. Saisissez le guidon et placez avec précaution vos pieds sur les pédales. Commencez à pédaler.
4. Sélectionnez **Démarrage Rapide** ou **Exercices**.

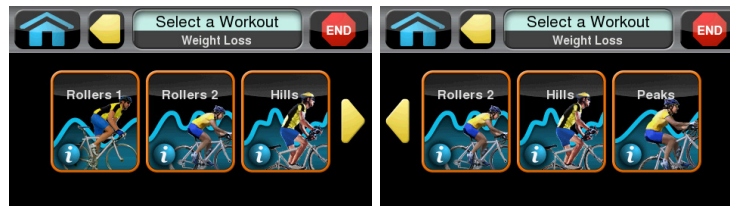
Si l'option **Démarrage rapide** est sélectionnée, la console émettra un signal sonore pendant une seconde et passera en *mode Actif*.

Si le mode **Exercices** est sélectionné, choisissez un exercice et paramétrez les options.

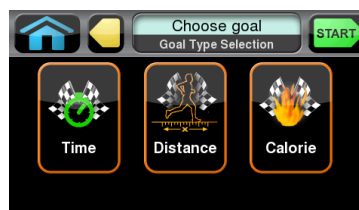
Appuyez sur l'une des icônes de types d'exercices à partir de l'écran des options d'exercices.



Appuyez sur l'un des exercices à partir de l'écran des exercices.

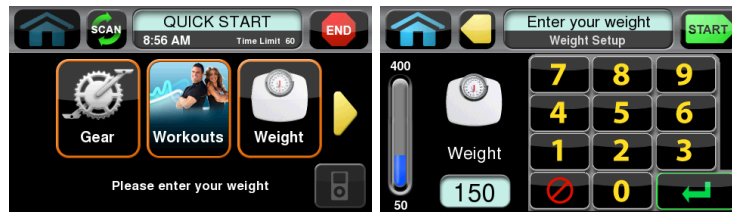



Sélectionnez un objectif de Temps, de Distance ou de Calories brûlées.



Appuyez sur la touche **Démarrer** pour commencer l'exercice.

Pour obtenir le nombre de calories et la résistance les plus précis possible, saisissez votre poids exact (vêtements compris) avant de commencer. La plage des valeurs valides de poids s'étend de 23 à 181 kg (50 à 400 lb), ou 3,6-28,6 stones.



Appuyez sur l'icône  ENTRER pour accepter la valeur affichée et avancer dans le processus de configuration ou modifier d'autres options.

5. Appuyez sur l'icône **Démarrer**.

6. Observez la console.

Console DEL

Barre d'objectifs	Rangée des objectifs : indique l'objectif de RPM pour les exercices qui requièrent une vitesse cible. Rangée des RPM : indique les RPM actuels du pédalier.
Histogramme	Affiche une représentation graphique des variations relatives de puissance (en watts). Si un exercice est en cours, il indiquera les variations relatives d'intensité qui surviennent.
Lecture des données	Révèle les valeurs de l'exercice telles que la Distance, les Calories brûlées, les BPM (le Rythme cardiaque, le cas échéant), les MET et RPM (RPM du pédalier, en rotations par minute).
Énonciateur	L' <i>Énonciateur</i> affiche les titres des Lectures des données.

E3 View Monitor

Lorsque l'option TV et données ou TV uniquement est sélectionnée, il affiche les données de l'exercice telles que la Distance parcourue, les Calories brûlées, les BPM (le Rythme cardiaque, le cas échéant), les MET et les RPM (RPM au niveau du pédalier, en tours par minute).

La fréquence cardiaque s'affiche à la place des MET si la ceinture pectorale sans fil (non comprise) fournit une fréquence cardiaque valide ou si vous tenez les poignées de détection de fréquence cardiaque par contact.

7. Appuyez sur les touches **+ - de Vitesse/Puissance/RPM** à tout moment pour modifier la Vitesse, la Puissance, les RPM. L'écran affichera la vitesse ou la puissance actuelle. La gamme de vitesse s'étend entre 1 et 21, celle de puissance s'étend entre 20 et 500 watts.

Lorsque vous réglez la Vitesse, la Puissance ou les RPM au cours de l'exercice, seul le segment actuel change. La vérification du programme reprendra avec le prochain segment. Pour augmenter ou diminuer l'intensité générale, réglez la Vitesse, la Puissance ou les RPM.

8. Appuyez sur la touche **ARRÊT** à tout moment pour interrompre l'exercice.

• Si la fonction pause est activée, l'icône Pause  apparaît. Appuyez sur l'icône Pause pour mettre l'exercice en pause.

• Si la fonction pause est désactivée, l'icône Arrêt  apparaît. Appuyez sur l'icône Arrêt ou sur le bouton **ARRÊT** une seule fois pour mettre fin à l'exercice et afficher l'« Analyse de l'exercice ».

L'Analyse de l'exercice s'affiche pendant environ 20 secondes, montre chaque ensemble d'informations deux fois avant que l'appareil passe en mode Veille ou s'éteigne.

Sélectionner un exercice

Choix de l'exercice :


Exercices	Niveaux	Paramètres
Perte de poids		
Collines 1	21	Sélectionnez un objectif*, le niveau et le poids.
Collines 2	21	Sélectionnez un objectif*, le niveau et le poids.
Côtes	21	Sélectionnez un objectif*, le niveau et le poids.
Entraînement extrême	21	Sélectionnez un objectif*, le niveau et le poids.
Cardio		
Dénivellations	21	Sélectionnez un objectif*, le niveau et le poids.
Intervalles	21	Sélectionnez un objectif*, le niveau et le poids.
Pics	21	Sélectionnez un objectif*, le niveau et le poids.
Ondulations	21	Sélectionnez un objectif*, le niveau et le poids.
Contrôle du rythme cardiaque (HRC)**	Sans objet	Sélectionnez un objectif*, le poids, l'âge et le rythme cardiaque souhaités.
Puissance		
Puissance constante	21	Sélectionnez un objectif, le poids et la puissance souhaités.
Isocinétisme	21	Sélectionnez un objectif*, le poids, l'âge et les RPM souhaités.
Tests		
YMCA		Sélectionnez l'âge, le poids et le sexe.

*Un objectif peut se définir en Temps, Distance ou Calories brûlées.

**Le programme de contrôle du rythme cardiaque nécessite le port d'une ceinture pectorale Polar® compatible (non incluse).

Navigation

L'affichage du CardioTouch est actif lors du processus de configuration pour permettre à l'utilisateur de saisir des valeurs concernant le temps, le niveau et le poids.

Appuyez sur l'icône  **ENTRER** pour accepter la valeur affichée et avancer dans le processus de configuration ou modifier d'autres options.

L'utilisateur peut appuyer à tout moment sur l'icône **DÉMARRER** durant cette étape pour accepter tous les paramètres par défaut de l'exercice. Si aucune activité n'est exécutée après qu'un programme a été sélectionné, l'appareil revient par défaut aux paramètres du programme en cours.

Reportez-vous aux annexes pour les analyses de l'exercice.

Lecture des données

Pendant l'exercice, l'appareil effectue un suivi et affiche les données suivantes :

BPM (battements par minute) – fréquence cardiaque actuelle de l'utilisateur. La fréquence cardiaque apparaît lorsqu'un signal est introduit. Utilisez les poignées de détection du rythme cardiaque par contact ou un émetteur de rythme cardiaque compatible Polar®.

Calories – nombre total cumulé de calories brûlées pendant l'exercice.

Calories par heure – calcul de l'énergie actuelle consommée pendant l'exercice en calories/heure.

Distance – distance totale parcourue pendant l'exercice. Selon les paramètres établis par défaut, cette mesure sera indiquée en kilomètres ou en miles.

Niveau – indique le niveau d'exercice, de 1 à 21.

MET (équivalent métabolique) – s'affiche uniquement si aucun signal de BPM n'est présent. Un MET est l'équivalent métabolique de l'énergie dépensée par le corps humain au repos. Tout ce qui excède un MET est considéré comme un effort. Les MET sont calculés par l'écran et mis à jour toutes les 1 à 1,2 secondes.

$MET = \text{Cal./h} \times 2,2 / \text{poids de l'utilisateur}$

RPM (Tours par minute) – les tours de pédalier réalisés par l'utilisateur chaque minute.

Temps – affiche la durée totale de l'exercice ou le temps restant.

MM:SS	Minutes:Secondes	00: de 01 à 99:99
MMMM	Minutes	100 minutes ou plus

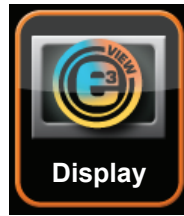
Watts – Énergie consommée pendant l'exercice.





Poids – Affiché lorsque l'utilisateur peut saisir son poids.

Exercice – Affiché lorsque l'utilisateur peut choisir un exercice.

E3 View Monitor Écran (optionnel)

Pendant le fonctionnement de l'appareil, quatre E3 View Monitor types d'écrans sont disponibles. Appuyez sur l'icône E3 View Monitor pour modifier les écrans.








	TV + données	Affiche la vidéo et les données au bas de l'écran
	TV uniquement	Affiche uniquement la vidéo
	Données uniquement	Affiche uniquement les données
	Blanc	L'écran est vide, les vidéos et données ne sont pas affichées

Indicateur de fréquence cardiaque

Détection du rythme cardiaque par contact – serrez légèrement les poignées et assurez-vous que vos mains sont propres et en contact avec les capteurs avant et arrière de chaque poignée. Durant cette étape, le voyant lumineux changera de couleur. Ne modifiez pas la position de vos mains sur les poignées durant cette étape. Une fréquence cardiaque s'affiche généralement dans les 30 secondes ou moins.

Une fois le rythme cardiaque actuel déterminé, le cœur rétroéclairé clignotera à ce rythme. La couleur du cœur représente une échelle allant de faible à intense, relative aux zones que l'utilisateur peut cibler.


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

Parmi les facteurs qui peuvent gêner le signal de fréquence cardiaque, citons :

- lotions pour les mains
- huiles ou poudres corporelles
- saleté excessive
- mouvements excessifs
- composition corporelle
- hydratation
- mains pas assez serrées sur les poignées
- mains trop serrées sur les poignées
- appui ou repos sur les poignées

Mesure de la fréquence cardiaque sans fil : pour utiliser cette fonction, vous devez porter une ceinture à émetteur de fréquence cardiaque compatible Polar® (non incluse).

Commande de la ventilation

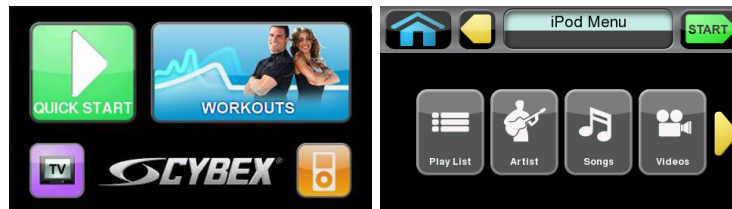
Le ventilateur se place par défaut sur ARRÊT. L'utilisateur peut choisir « Ventilation faible », « Ventilation forte » ou « Ventilation arrêtée » en appuyant sur la touche Ventilation  .

Fonctions iPod

Branchement d'un iPod – brancher un iPod permet à l'unité de commander l'iPod via l'écran CardioTouch et de le charger.

1. Placez l'iPod (non fourni) dans le connecteur à 30 broches.
2. Installez l'iPod (non fourni) sur le porte-accessoire.

Liste d'écoute de l'iPod – sélectionnez l'icône de l'iPod pour faire apparaître l'écran de navigation.



- Si l'iPod est déjà en marche, l'écran du CardioTouch affichera les commandes communes de l'iPod (Listes, Répéter, Aléatoire et Pause).
- Une fois qu'une sélection est faite à partir du menu iPod, effectuez des sélections supplémentaires jusqu'à ce que les musiques ou vidéos soient trouvées.

Économiseur de batterie

L'économiseur de batterie détermine la présence de l'utilisateur en détectant les mouvements des pédales et les touches appuyées. Si aucune activité n'est détectée dans les 10 secondes, l'écran du CardioTouch affiche le message « Êtes-vous ici ? »

Recommencez à pédaler ou touchez l'écran pour arrêter l'économiseur et éviter que l'entraînement soit interrompu.

Maintenance préventive

L'ensemble des activités de maintenance préventive doit être exécuté régulièrement. Une maintenance préventive régulière favorise le fonctionnement sans problème et en toute sécurité de l'équipement Cybex.

Cybex n'est pas responsable de la réalisation d'inspection et de maintenance régulières des équipements. Formez tout le personnel à l'inspection et à la maintenance de l'équipement ainsi qu'à la déclaration et au rapport d'accident. Des représentants Cybex se tiennent à votre disposition pour répondre par téléphone à toutes vos questions éventuelles.

Avertissements



Lisez tous les avertissements présentés dans ce chapitre.



AVERTISSEMENT : La maintenance, l'entretien et la réparation :

- *Doivent être effectuées uniquement par du personnel formé.*
- *Utilisez uniquement des pièces de rechange Cybex*
- *Débranchez l'appareil avant d'exécuter des procédures de nettoyage ou de maintenance.*
- *Maintenez l'eau et les liquides éloignés des pièces électriques.*

Observez les avertissements suivants :



DANGER : Risque d'électrocution.

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



AVERTISSEMENT : Risque lié à l'équipement.

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

Nettoyage de l'appareil

1. Pulvérisez un solvant doux, par exemple du produit à vaisselle, sur un chiffon propre.
2. Essuyez l'appareil.

Ne pulvérisez pas la solution nettoyante directement sur l'appareil. Une pulvérisation directe peut endommager l'électronique et conduire à une annulation de la garantie.

Après chaque utilisation :

- Essuyez immédiatement tous déversements de liquide éventuels.
- Essuyez les traces de transpiration sur les poignées et les surfaces peintes.
- Veillez à ne rien renverser sur la console et les revêtements de l'afficheur et à les protéger de toute humidité excessive pour ne pas générer de dangers électriques ou endommager les composants électroniques.
- Nettoyez les poignées de détection de rythme cardiaque à l'aide d'un chiffon humecté de solution nettoyante à base d'alcool.

Les poignées de détection de rythme cardiaque sont la seule partie de l'appareil à nettoyer avec une solution à base d'alcool.

Activités de maintenance préventive

Exécutez régulièrement les activités de maintenance préventive afin d'assurer le fonctionnement normal de l'appareil. Tenez un journal de toutes les interventions de maintenance pour demeurer informé des activités de maintenance préventive.

Cybex n'est pas responsable des inspections et des maintenances régulières de cet équipement. Formez tout le personnel à l'inspection et à la maintenance de l'équipement ainsi qu'à la déclaration et au rapport d'accident. Contactez le Service clientèle Cybex au +1 888-462-9239 ou +1 508-533-4300 pour toute question sur la maintenance préventive ou l'entretien.



Lisez et assurez-vous de comprendre tous les avertissements de ce chapitre et de la **section Sécurité**. Lisez et assurez-vous de comprendre toutes les instructions figurant dans cette section.

Lors de l'entretien, débranchez la source d'alimentation externe. Si l'unité contient le kit de courant continu optionnel, débranchez le cordon d'alimentation de la prise d'alimentation.

Batterie rechargeable

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

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

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

Seul un technicien qualifié peut procéder au remplacement de la batterie.

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

Environnement

Humidité et électricité statique

L'appareil est conçu pour fonctionner normalement dans un environnement où l'humidité relative varie de 30 à 75 %. L'appareil peut être livré et entreposé dans un endroit où l'humidité relative varie de 10 à 90 %.

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

N'installez pas, n'utilisez pas ou n'entreposez pas l'appareil dans un endroit dont le niveau d'humidité est très élevé, par exemple à proximité d'un bain de vapeur, d'une piscine intérieure, d'un sauna, ou à l'extérieur. Une exposition excessive à la vapeur d'eau, au chlore et/ou au brome peut avoir des conséquences néfastes sur les éléments électroniques, ainsi que sur d'autres pièces de l'appareil.

Température

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

Service à la clientèle

Enregistrement du produit

Pour enregistrer ce produit, procédez comme suit :

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

Pour contacter le service à la clientèle

L'assistance téléphonique est assurée du lundi au vendredi de 8h 30 à 18h 00, heure normale de l'Est.

Les clients Cybex résidant aux États-Unis contacteront le service à la clientèle Cybex en composant le 1 888 462 9239.

Les clients Cybex résidant hors des États-Unis contacteront le service à la clientèle Cybex en composant le numéro de téléphone 508 533 4300 ou le numéro de fax 508 533 5183. Adresse e-mail internationaltechhelp@cybexintl.com

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

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

Commande de pièces

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

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

Les informations suivantes, consignées sur la décalcomanie du numéro de série, permettront aux agents Cybex de mieux vous servir.

- Le numéro de série de l'appareil, le nom du produit et le numéro de référence
- Description de la pièce et numéro de la pièce si vous l'avez. Vous pouvez obtenir toutes les pièces sur le Web à l'adresse www.cybexintl.com
- Adresse d'expédition
- Nom de contact
- Veuillez joindre une description du problème.

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

Autorisation de retour de matériel (ARM ou RMA)

Le système ARM (Autorisation de retour de matériel) est utilisé lorsque le matériel est renvoyé pour remplacement, réparation ou remboursement. Ce système permet de s'assurer que le matériel renvoyé est correctement traité et analysé. Suivez rigoureusement les procédures suivantes.

Pour toute question concernant la garantie, contactez votre distributeur Cybex agréé. Votre distributeur Cybex vous demandera, le cas échéant, une ARM de Cybex. En aucun cas les pièces ou l'équipement défectueux ne seront acceptés par Cybex sans l'ARM appropriée et une étiquette de Service de retour automatisé (SRA).

Contactez le Service à la clientèle Cybex pour retourner toute pièce défectueuse.

Donnez au technicien une description détaillée du problème rencontré ou du défaut de l'article à retourner. Fournissez le numéro de modèle et de série de votre équipement Cybex.

À la discrétion de Cybex, le technicien peut demander le retour des pièces défectueuses à Cybex en vue d'une évaluation et d'une réparation ou d'un remplacement. Le technicien vous attribuera un numéro d'ARM et vous enverra une étiquette de SRA. L'étiquette de SRA et le numéro d'ARM doivent visiblement figurer sur l'extérieur du paquet contenant le(s) article(s) renvoyés. Dans le paquet contenant le(s) pièce(s), joignez la description du problème, le numéro de série de l'équipement et le nom et l'adresse du propriétaire.

La marchandise renvoyée sans numéro d'ARM indiqué sur l'extérieur du paquet ou les envois contre remboursement ne seront pas acceptés par le service de réception de Cybex.

Pièces endommagées

Le matériel endommagé pendant le transport ne devrait pas être renvoyé aux fins d'obtention d'un avoir. La responsabilité de ces dommages incombe au transporteur (UPS, Federal Express, entreprise de transport, etc.).

Dommmages apparents

À la réception de votre livraison, vérifiez attentivement tous les articles. Tous les dommages détectés lors d'une inspection visuelle doivent être notés sur la facture de fret et signés par l'agent du transporteur. La non-observation de cette consigne entraînera le refus des transporteurs d'honorer votre réclamation. Le transporteur fournira les formulaires nécessaires pour présenter de telles demandes d'indemnisation.

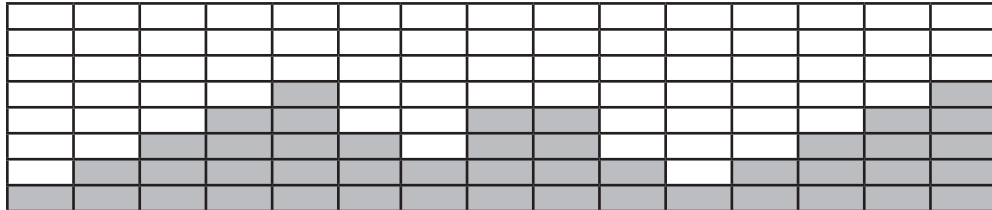
Dommmages non apparents

Les dommages non apparents lors d'une inspection visuelle d'un envoi mais constatés ultérieurement doivent être signalés au transporteur dès que possible. Lors de la constatation des dommages, il est nécessaire d'adresser au transporteur, par écrit ou par téléphone, une demande d'inspection des articles dans les dix jours qui suivent la date de livraison. Conservez tous les contenants et le matériel d'emballage car ils seront requis lors du processus d'inspection. Le transporteur fournira un rapport d'inspection et les formulaires requis pour présenter une demande d'indemnisation pour dommage non apparent. Les dommages non apparents relèvent de la responsabilité du transporteur.

Annexes - Analyse des exercices

Perte de poids - Collines 1

Le programme de perte de poids est conçu pour assurer un entraînement de faible à moyenne intensité que l'utilisateur peut suivre pendant une durée prolongée. Son entraînement de deux minutes et demie propose une résistance de base de faible intensité et des périodes de 45 secondes de résistance plus élevée. La diversité constante permet des périodes de dépense physique plus importante et d'entraînement plus intense sans causer de fatigue inutile, ce qui permet à l'utilisateur de s'exercer plus longtemps.

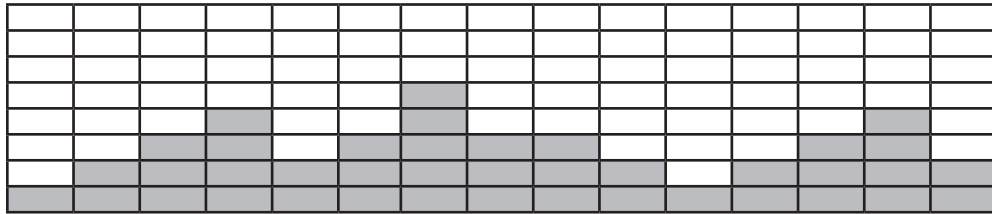


Watts par niveau/vitesse

Temps	:30	:30	:30	:30	:45	:30	:30	:45	:45	:45	:30
	Échauffement				Entraînements				Récupération		
Niveau	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3
21	50	100	150	200	250	150	100	150	150	100	50
20	50	90	135	180	225	135	90	135	135	90	50
19	50	90	130	175	220	130	90	130	130	90	50
18	50	85	125	165	205	125	85	125	125	85	50
17	45	80	115	155	195	115	80	115	115	80	45
16	45	80	115	150	190	115	80	115	115	80	45
15	45	75	105	140	175	105	75	105	105	75	45
14	45	75	105	135	170	105	75	105	105	75	45
13	40	65	90	120	150	90	65	90	90	65	40
12	40	60	85	110	140	85	60	85	85	60	40
11	40	60	80	105	130	80	60	80	80	60	40
10	40	60	80	100	125	80	60	80	80	60	40
9	40	55	75	95	115	75	55	75	75	55	40
8	35	50	65	85	105	65	50	65	65	50	35
7	35	45	60	75	95	60	45	60	60	45	35
6	35	45	55	70	85	55	45	55	55	45	35
5	35	45	55	65	80	55	45	55	55	45	35
4	30	35	45	55	65	45	35	45	45	35	30
3	30	35	40	50	60	40	35	40	40	35	30
2	30	35	40	45	55	40	35	40	40	35	30
1	30	35	40	45	50	40	35	40	40	35	30

Perte de poids - Collines 2

Cet exercice de deux minutes et demie consiste à donner à l'utilisateur l'impression qu'il roule sur des collines vallonnées, sans les pentes raides de l'exercice Côtes. L'utilisateur pédalera à une intensité plus faible, consacrera deux fois plus de temps à chaque niveau de résistance et bénéficiera d'une période de repos de deux minutes avant l'entraînement principal.

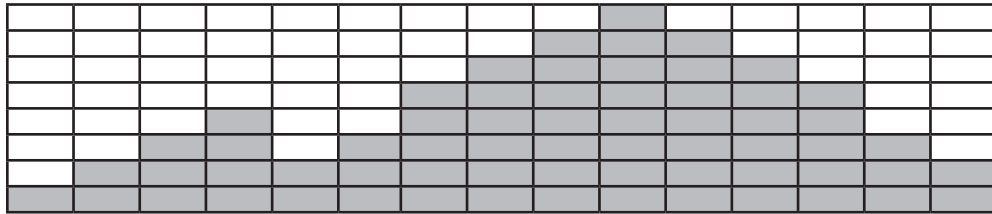


Watts par niveau/vitesse

Temps	:30	:30	:30	:30	:15	1:00	:45	:30	:45	:45	:30
	Échauffement				Entraînements				Récupération		
Niveau	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3
21	50	100	150	200	100	150	250	150	150	100	50
20	50	90	135	180	90	135	225	135	135	90	50
19	50	90	130	175	90	130	220	130	130	90	50
18	50	85	125	165	85	125	205	125	125	85	50
17	45	80	115	155	80	115	195	115	115	80	45
16	45	80	115	150	80	115	190	115	115	80	45
15	45	75	105	140	75	105	175	105	105	75	45
14	45	75	105	135	75	105	170	105	105	75	45
13	40	65	90	120	65	90	150	90	90	65	40
12	40	60	85	110	60	85	140	85	85	60	40
11	40	60	80	105	60	80	130	80	80	60	40
10	40	60	80	100	60	80	125	80	80	60	40
9	40	55	75	95	55	75	115	75	75	55	40
8	35	50	65	85	50	65	105	65	65	50	35
7	35	45	60	75	45	60	95	60	60	45	35
6	35	45	55	70	45	55	85	55	55	45	35
5	35	45	55	65	45	55	80	55	55	45	35
4	30	35	45	55	35	45	65	45	45	35	30
3	30	35	40	50	35	40	60	40	40	35	30
2	30	35	40	45	35	40	55	40	40	35	30
1	30	35	40	45	35	40	50	40	40	35	30

Perte de poids - Entraînement extrême

Cet exercice de trois minutes et quinze secondes débute à un niveau de faible intensité, augmente progressivement pour atteindre une résistance de pointe après une minute et demie, puis se maintient à ce niveau pendant 45 secondes avant de revenir au niveau initial. Cet exercice répétitif est destiné à maintenir l'utilisateur dans un état aérobie avant d'atteindre son seuil anaérobie.

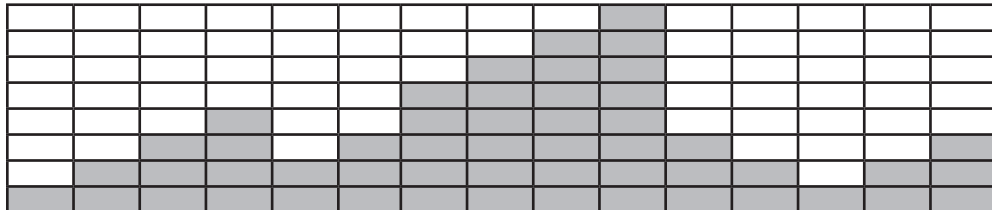


Watts par niveau/vitesse

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

Cardio - Dénivellations

Cet exercice de trois minutes et quarante-cinq secondes, doté d'un profil de résistance augmentant progressivement, est destiné à encourager l'utilisateur à travailler son système d'énergie anaérobie. Les trois premières étapes durent 45 secondes chacune, les trois dernières durent 30 secondes chacune et aboutissent sur une étape finale à une résistance de pointe. La résistance revient ensuite au niveau initial et l'entraînement se répète.

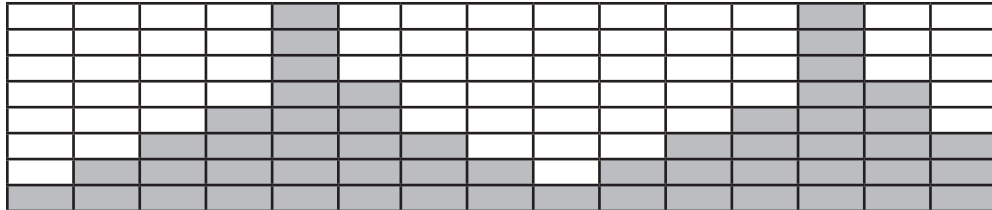


Watts par niveau/vitesse

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

Cardio - Intervalles

Cet exercice utilise un : rapport exercice/repos de 1:2. Il est conçu pour un entraînement à haute résistance avec des périodes de repos plus longues. L'utilisateur sera confronté à un niveau élevé de résistance pendant trente secondes suivi d'une période de récupération d'une minute avant une nouvelle exécution de l'intervalle.

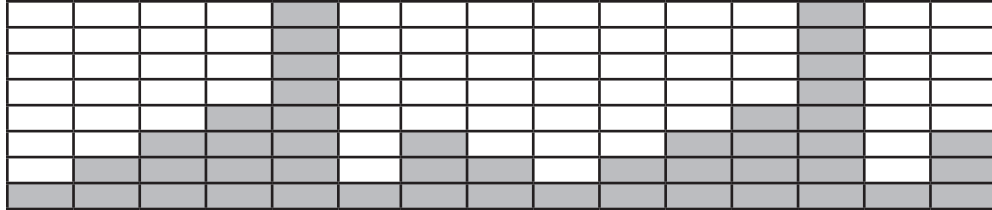


Watts par niveau/vitesse

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

Cardio - Pics

Cet exercice a pour but d'augmenter le seuil d'acide lactique de l'utilisateur. Cet exercice utilise un rapport exercice/repos de 1:3 avec quinze secondes d'intervalle pour un développement maximal de puissance et 45 secondes de repos pour récupérer.



Watts par niveau/vitesse

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

Cardio - Ondulations

Cet exercice de deux minutes et demie est destiné à maintenir une demande globale élevée en proposant une minute de résistance de pointe. La période d'effort prolongé tire parti des réserves d'énergie à long terme et de la capacité aérobie totale lorsqu'elle est associée à des vitesses qui requièrent une demande cardiovasculaire élevée et soutenue. L'utilisateur bénéficiera d'une phase de récupération de 45 secondes avant de débiter l'intervalle suivant.

Watts par niveau/vitesse

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

Cardio - Contrôle du rythme cardiaque

Cet exercice requiert le port d'une ceinture à émetteur de fréquence cardiaque compatible Polar® (non incluse).

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

L'utilisateur sélectionne un objectif de rythme cardiaque, qui est défini par défaut à 75 % du rythme maximal. Des limites doivent être fixées pour ne pas permettre un objectif de rythme cardiaque (THR, Target Heart Rate) inférieur à 60 % du maximum ou plus de 94 % du maximum.

Formule pour déterminer le rythme cardiaque maximal : $208 - (0,7 \times \text{âge})$.

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

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

Une valeur BPM entre chaque pouls est mesurée en continu.

Toutes les 15 secondes, le pouls de l'utilisateur est déterminé et une fonction de prédiction est évaluée (décision). Elle est soustraite à l'objectif de rythme cardiaque pour créer une valeur d'erreur qui est ajustée et ajoutée à la valeur actuelle de charge. Il existe un taux maximal de variation de 15 étapes par décision.

La charge de travail se traduit par la vitesse de l'exercice. Un tableau des étapes et des watts a été créé. Il contient quatre niveaux :

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

L'utilisateur a un contrôle limité sur la charge de telle sorte que ses sélections ne sont pas permanentes. Lors de la prochaine décision, une nouvelle charge peut être choisie par le logiciel comme décrit ci-dessus pour remplacer toute modification d'utilisateur.

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

Signal perdu

Si un signal est perdu pendant deux décisions consécutives (environ 30 secondes), l'affichage émet un signal sonore à quatre reprises, indique « SIGNAL DU RYTHME CARDIAQUE PERDU », affiche des tirets dans la fenêtre BPM et affiche le cœur plein blanc. Durant cette période, la charge restera constante. Si deux décisions plus tard (environ 30 secondes), le signal du rythme cardiaque n'a pas été rétabli, le message « SIGNAL DU RYTHME CARDIAQUE PERDU » restera affiché sur la zone de texte. Le programme permettra de réduire la charge de travail de 10 pas par minute jusqu'à la charge de travail minimale ou à l'étape 1. Après une minute à la charge de travail minimale, allez à *Quitter le Mode actif*.

Récupération

Par défaut, la *Récupération* se produit deux minutes avant la fin de la session ou lorsque l'utilisateur appuie sur la touche **Récupération**. La *Récupération* redescend à 75 % de l'étape actuelle, puis diminue de 1 étape toutes les 15 secondes pour le reste de la *Récupération*.

Niveau 1		Niveau 2		Niveau 3		Niveau 4	
Étape	Watts	Étape	Watts	Étape	Watts	Étape	Watts
1	25	6	50	19	115	40	220
2	30	7	55	20	120	41	225
3	35	8	60	21	125	42	230
4	40	9	65	22	130	43	235
5	45	10	70	23	135	44	240
		11	75	24	140	45	245
		12	80	25	145	46	250
		13	85	26	150	47	255
		14	90	27	155	48	260
		15	95	28	160	49	265
		16	100	29	165	50	270
		17	105	30	170	51	275
		18	110	31	175	52	280
				32	180	53	285
				33	185	54	290
				34	190	55	295
				35	195	56	300
				36	200	57	305
				37	205	58	310
				38	210	59	315
				39	215	60	320
						61	325
						62	330
						63	335
						64	340
						65	345
						66	350
						67	355

Manuel de l'utilisateur du Cybex

Niveau 1		Niveau 2		Niveau 3		Niveau 4	
Étape	Watts	Étape	Watts	Étape	Watts	Étape	Watts
						68	360
						69	365
						70	370
						71	375
						72	380
						73	385
						74	390
						75	395
						76	400
						77	405
						78	410
						79	415
						80	420
						81	425
						82	430
						83	435
						84	440
						85	445
						86	450
						87	455
						88	460
						89	465
						90	470
						91	475
						92	480
						93	485
						94	490
						95	495
						96	500
						97	505
						98	510
						99	515
						100	520

Puissance - Puissance constante

Contrôle la puissance de freinage de 35 à 500 watts. Le vélo diminuera la résistance aux vitesses les plus élevées ou augmentera la résistance aux vitesses les plus faibles. La puissance du vélo restera constante.

Puissance - Isocinétisme

Elle s'adapte à la résistance ; l'appareil fournit une quantité équivalente de résistance pour que la vitesse reste constante au niveau des pédales. Ce type d'exercice permet de tester et d'améliorer la force musculaire et l'endurance, en particulier après une blessure.

Tests - YMCA

Cet exercice requiert le port d'une ceinture à émetteur de fréquence cardiaque compatible Polar® (non incluse). Le test comprend un échauffement et trois étapes d'entraînement. Le résultat du test s'exprime sous la forme d'un score (consulter les tableaux ci-dessous pour obtenir un classement).

Homme

Âge	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
Élite	55+	52+	50+	48+	45+
Excellent	50-54	47-51	45-49	43-47	40-44
Bon	45-49	42-46	40-44	38-42	35-39
Au-dessus de la moyenne	40-44	37-41	35-39	33-37	30-34
Moyen	36-39	33-36	31-34	29-32	26-29
Au-dessous de la moyenne	31-35	28-32	26-30	24-28	21-25
Faible	26-30	23-27	20-25	18-23	16-20
Très faible	<26	<23	<20	<18	<16

Femme

Âge	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
Élite	49+	46+	44+	42+	40+
Excellent	44-48	41-45	39-43	37-41	35-39
Bon	39-43	36-40	34-38	32-36	30-34
Au-dessus de la moyenne	34-38	31-35	29-33	27-31	25-29
Moyen	30-33	27-30	25-28	23-26	21-24
Au-dessous de la moyenne	25-29	22-26	20-24	18-22	16-20
Faible	20-24	17-21	15-19	13-17	11-15
Très faible	<20	<17	<15	<13	<11

