

Manuel de l'utilisateur

EFX[®] 576i

EFX[®] 556i

EFX[®] 546i

Elliptical Fitness Crosstrainers



PRECOR[®] USA
move beyond[®]

Consignes de sécurité importantes

Lorsque vous utilisez un modèle d'EFX® autoalimenté, prenez toujours quelques précautions fondamentales, notamment :

- Lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser l'EFX. Ces instructions ont été rédigées dans le but de protéger l'EFX et de garantir la sécurité des personnes utilisant l'appareil.
- Veillez à ce que tous les utilisateurs de l'appareil passent un examen médical complet avant d'entreprendre toute forme d'exercice.

Il est conseillé de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercice. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.

DANGER

Afin de réduire le risque de décharge électrique, débranchez toujours l'adaptateur de courant optionnel de l'EFX avant de nettoyer l'appareil.

AVERTISSEMENT

Afin de réduire le risque de brûlure, d'incendie, de décharge électrique ou de blessure, prenez toujours les précautions suivantes :

- Ne laissez jamais un enfant ou une personne non familiarisée avec le fonctionnement de l'EFX se servir ou s'approcher de l'appareil. Ne laissez jamais d'enfants sans surveillance autour de l'appareil.
- Ne laissez jamais l'EFX sans surveillance lorsque l'adaptateur de courant optionnel est branché. Débranchez l'adaptateur de courant optionnel avant de nettoyer l'EFX et avant d'installer ou de démonter des pièces de l'appareil.
- Assemblez et utilisez l'EFX sur une surface plane et solide. Placez l'EFX à une distance suffisante (1 m au moins) de tout mur ou meuble.

- Maintenez toujours votre EFX en bon état de marche. Reportez-vous à la section *Entretien*. Assurez-vous que tous les éléments de fixation sont bien serrés.
- Si vous souhaitez déplacer l'appareil, demandez de l'aide et utilisez un chariot ou un diable. Ne saisissez pas les pièces en matière plastique lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil. Le poids de l'appareil entraînerait le bris des pièces en matière plastique.
- Utilisez uniquement l'EFX aux fins auxquelles il a été conçu, conformément aux instructions fournies dans ce manuel. N'installez aucun accessoire non approuvé par le fabricant sur l'appareil ; l'installation de tels accessoires expose l'utilisateur à des blessures physiques.
- N'utilisez jamais l'appareil s'il est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a été renversé ou immergé dans de l'eau. Reportez-vous au *Demande de réparations*.
- Eloignez toujours l'adaptateur de courant optionnel et le cordon d'alimentation de toute surface chaude.
- N'utilisez pas l'EFX dans un local dans lequel sont utilisés des produits aérosols (en spray) ou dans lequel est actuellement insufflé de l'oxygène.
- N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
- Exception faite des opérations d'entretien décrites dans ce manuel, ne tentez pas de réparer l'EFX par vos propres moyens.
- Ne déposez et n'insérez jamais un objet dans une ouverture de l'appareil. Eloignez toujours vos mains et vêtements des pièces en mouvement.
- Ne déposez jamais d'objets sur les barres latérales ou les capots de l'appareil. Les liquides, magazines et livres doivent être déposés dans les réceptacles adéquats.

Approbation de sécurité

La présence du logo ETL-c sur cet appareil signifie qu'il a fait l'objet d'essais et qu'il se monte conforme aux dispositions de la norme CAN/CSA-E-335-1/3-94, *Safety of Household and Similar Electrical Appliances*.

Matières dangereuses et méthodes d'élimination adéquates

Les modèles d'EFX autoalimentés disposent d'une batterie interne contenant des matières déclarées dangereuses pour l'environnement. La loi fédérale des États-Unis exige que la batterie soit éliminée de manière adéquate.

Si vous souhaitez vous débarrasser de votre appareil, contactez le service Clientèle de Precor afin d'obtenir des informations relatives au démontage de la batterie. Reportez-vous au *Demande de réparations*.

Radio Frequency Interference (RFI)

Federal Communications Commission, Part 15

The EFX has been tested and found to comply with

- the IEC EMC Directive (international electromagnetic compatibility certification)
- the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. The EFX generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING

Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.

Canadian Department of Communications

This digital apparatus does not exceed the Class A limits for radio noise emissions from digital apparatus set out in the Radio Interference Regulations of the Canadian Department of Communications.

Le présent appareil numérique n'émet pas de bruits radioélectriques dépassant les limites applicables aux appareils numériques de la classe A prescrites dans le règlement sur le brouillage radioélectrique édicté par le ministère des Communications du Canada.

ATTENTION : haute tension

Débranchez avant de réparer.

Utilisation en Europe

Cet appareil est conforme aux dispositions de la Directive 89/336/CEE du Conseil Européen, Compatibilité électromagnétique, et satisfait aux normes suivantes :

EN55022, Limites et méthodes de mesures des caractéristiques de perturbations radioélectriques produites par les appareils de traitement de l'information.

EN50082-1, Norme sur l'immunité générique pour produits domestiques, commerciaux et industriels légers.

Cet appareil est également conforme aux dispositions de la directive 73/23/CEE du Conseil, Directive sur la basse tension, et satisfait à la norme suivante :

IEC 335-1, Sécurité des appareils électrodomestiques et analogues.

Demande de réparations

Exception faite des opérations d'entretien décrites dans le manuel de votre appareil, nous vous déconseillons de tenter de réparer votre EFX par vos propres moyens. Pour obtenir des informations relatives à l'utilisation d'un produit ou transmettre une demande de réparations, consultez le site Web de Precor à l'adresse www.precor.com. Pour de plus amples informations sur les numéros du support clientèle à composer ou une liste des centres de réparation agréés par Precor, visitez le site Precor à l'adresse www.precor.com/contact.

A des fins de référence ultérieure, veuillez inscrire les numéro de modèle et numéro de série de tous vos appareils ainsi que leur date d'achat dans la section prévue à cet effet. Le numéro de série est imprimé sur une étiquette située sur le capot arrière de l'appareil (Diagramme 1).

N° de modèle : _____ N° de série : _____

Date d'achat : _____

N° de modèle : _____ N° de série : _____

Date d'achat : _____

N° de modèle : _____ N° de série : _____

Date d'achat : _____

N° de modèle : _____ N° de série : _____

Date d'achat : _____

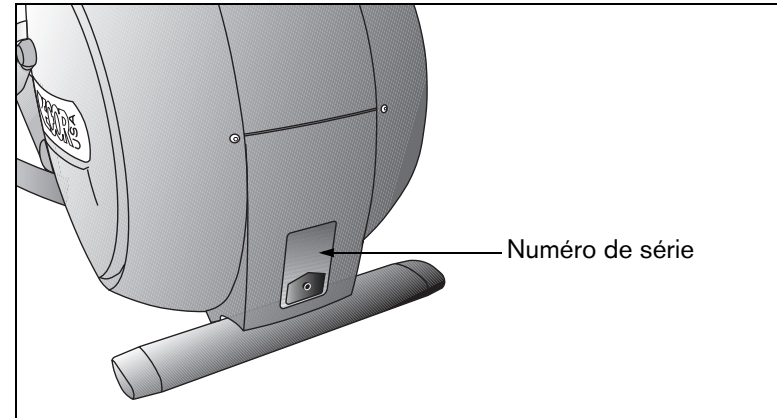


Diagramme 1: Emplacement du numéro de série

Fonctions autoalimentées

La source d'alimentation de l'EFX est l'utilisateur. Lorsque l'utilisateur maintient une cadence supérieure à 40 foulées par minute, la puissance générée permet à l'EFX de fonctionner correctement.

Des messages informatifs s'affichent lorsque le niveau de la batterie est faible ou si l'utilisateur cesse de pédaler pendant un entraînement. L'affichage décrit les mesures à prendre pour maintenir l'alimentation de l'appareil. Si l'utilisateur ignore les messages, l'EFX initie la procédure d'arrêt de l'appareil afin de maintenir le niveau de charge de la batterie. Reportez-vous à la section *Messages informatifs précédant l'arrêt de l'appareil*.

Un adaptateur de courant optionnel est disponible ; il permet de garantir l'alimentation constante en électricité de l'EFX. Nous vous recommandons fortement de vous procurer l'adaptateur de courant si vous souhaitez personnaliser les fonctions de votre appareil. Si vous souhaitez acheter l'adaptateur de courant optionnel, informez-vous auprès de votre revendeur. Reportez-vous à la section *Demande de réparations*.

Messages informatifs précédant l'arrêt de l'appareil

L'EFX intègre une fonction d'arrêt automatique permettant de préserver le niveau de charge de la batterie. Lorsque l'indication PEDAL FASTER (PEDALER PLUS VITE) apparaît sur l'affichage, les témoins lumineux associés à la fonction de contrôle de la fréquence cardiaque, à la fonction SmartRate® et au programme en cours s'éteignent. Si l'utilisateur ne maintient pas une cadence de 40 foulées par minute, l'appareil initie une procédure d'arrêt de 30 secondes.

Lorsque le décompte atteint 28 secondes, 28 points lumineux apparaissent sur l'affichage central. Toutes les touches sont désactivées, exceptée la touche RESET (REMISE A ZERO). Si l'utilisateur ne recommence pas à pédaler, le décompte se poursuit tandis qu'un témoin lumineux s'éteint à chaque seconde.

Remarque : l'utilisateur peut reprendre son entraînement en recommençant à pédaler avant expiration de la période de 28 secondes.

Remarque : si l'EFX est connecté à un équipement maître CSAFE, la procédure diffère légèrement. Lorsqu'il ne reste plus que dix secondes avant l'arrêt de l'EFX, l'entraînement se termine. L'indication RESETTING (REINITIALISATION) apparaît sur l'affichage inférieur pendant que l'EFX se déconnecte de l'équipement maître CSAFE. Toutes les touches sont désactivées. Le fait de pédaler n'a aucune incidence sur l'affichage.

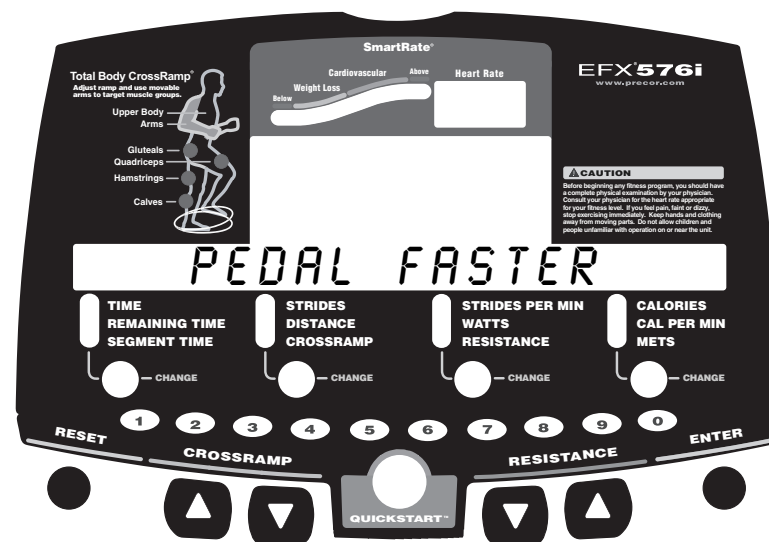


Diagramme 2 : Affichage du modèle EFX576i

Symptômes d'une batterie faible

Si l'EFX est resté inutilisé pendant une période de temps prolongée, il est possible qu'il soit nécessaire de recharger la batterie de l'appareil.

Voici des exemples de symptômes d'une batterie faible :

- Clignotement aléatoire ou instabilité de l'affichage
- Aucune statistique d'entraînement n'est affichée ou comptabilisée
- Les modifications apportées à l'inclinaison de la rampe sont ignorées

L'EFX peut continuer à fonctionner avec une batterie faible, mais les informations relatives aux utilisateurs et aux programmes seront perdues dès que l'utilisateur cessera de pédaler.

Si la tension de la batterie est faible, les modifications apportées à l'inclinaison de la rampe sont également ignorées. Si l'utilisateur tente de modifier l'inclinaison de la rampe, l'indication NO RAMP - LOW BATTERY (PROBL. INCL. BATT. FAIBLE) apparaît sur l'affichage. Toutefois, le profil du programme et le calcul des calories dépensées ne sont pas affectés par la faiblesse de la batterie ; le profil du programme continue à afficher les modifications apportées par l'utilisateur à l'inclinaison de la rampe, comme si ces modifications avaient effectivement été appliquées.

Remarque : pour disposer d'une source d'alimentation constante, utilisez l'adaptateur de courant optionnel.

Utilisation de l'adaptateur de courant optionnel

Le Diagramme 3 représente le réceptacle destiné à l'adaptateur de courant optionnel. Après avoir connecté l'adaptateur de courant à l'EFX, branchez l'autre connecteur de l'adaptateur à une source d'alimentation (110/120 V ou 220/240 V) adaptée à votre appareil.

ATTENTION : lorsque vous n'utilisez pas l'adaptateur de courant optionnel, veillez à ce que le cordon d'alimentation ne constitue pas un risque de sécurité. Eloignez-le des lieux de passage et des pièces en mouvement de l'appareil. Si le cordon de l'adaptateur de courant ou du module de conversion de puissance est endommagé, remplacez-le impérativement.

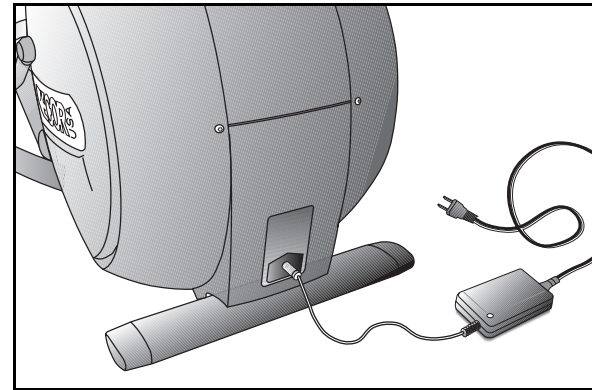


Diagramme 3 : Adaptateur de courant optionnel

La console d'affichage fonctionne différemment lorsque l'adaptateur de courant est connecté. L'adaptateur de courant fournit une source d'alimentation permanente ; aussi, l'utilisateur peut arrêter de pédaler pendant un entraînement et s'autoriser de courtes pauses sans que l'EFX n'initie la procédure d'arrêt de l'appareil. Si la durée maximale de la pause est atteinte et l'utilisateur ne recommence pas à pédaler, l'appareil rétablit l'affichage de la bannière Precor. Reportez-vous à la section *Limitation de la durée des pauses*.

Remplacement de la batterie

La batterie de l'EFX est conçue pour disposer d'une durée de vie importante. Toutefois, si vous estimez qu'il est devenu nécessaire de procéder à son remplacement, informez-vous auprès d'un technicien agréé. Reportez-vous à la section *Demande de réparations*.

ATTENTION : la batterie intégrée à l'EFX contient des matières dangereuses et doit être éliminée conformément à la réglementation en vigueur concernant les déchets dangereux. Reportez-vous à la section *Matières dangereuses et méthodes d'élimination adéquate*.

Fonctions réservées à l'institut de forme

Les pages suivantes contiennent des informations qui permettront de personnaliser l'EFX en fonction des besoins de votre institut de forme. Ces fonctions sont inaccessibles aux clients de l'institut, et vous ne pouvez y accéder qu'en appuyant sur des combinaisons de touches spécifiques. Lisez la section suivante si vous souhaitez :

- Modifier la langue utilisée par la console d'affichage
- Définir la durée maximale des entraînements et des pauses
- Définir la durée maximale des périodes de récupération
- Sélectionner l'affichage des mesures au format américain ou métrique
- Afficher le compteur kilométrique
- Afficher le nombre d'heures d'utilisation de l'EFX
- Afficher le numéro de version du logiciel et le numéro de série du matériel
- Consulter le journal des erreurs
- Afficher le numéro de série de l'appareil
- Connecter l'appareil à des équipements CSAFE

Conseils relatifs à la programmation des fonctions réservées à l'institut de forme

- L'appareil doit être raccordé à une source d'alimentation électrique. Vous devez maintenir une cadence minimale (40 foulées par minute) pendant les phases de programmation de l'EFX. L'adaptateur de courant optionnel permet de disposer d'une source d'alimentation continue. Nous vous recommandons fortement de vous procurer l'adaptateur de courant optionnel si vous prévoyez de programmer l'EFX.

Remarque : si vous n'utilisez pas l'adaptateur de courant optionnel et réduisez votre cadence à moins de 40 foulées par minute, aucun avertissement ne vous sera fourni avant que l'EFX n'initie automatiquement le décompte de 30 secondes précédant l'arrêt de l'appareil.

- Pour accéder au mode de programmation des fonctions réservées à l'institut de forme, appuyez sur la touche RESET (REMISE A ZERO) lorsque la bannière Precor est affichée à l'écran. Vous devez appuyer rapidement et sans temps d'arrêt sur les autres touches adéquates. Toutes les opérations doivent être effectuées lorsque la bannière Precor est affichée à l'écran.
- En mode de programmation des fonctions réservées à l'institut de forme, la touche QUICKSTART est désactivée.
- Les programmes réservés à l'institut de forme sont affichés dans un ordre précis. Appuyez sur la touche ENTER (VALIDER) pour enregistrer vos modifications et accéder aux différents programmes. Pour quitter un programme sans enregistrer vos modifications, appuyez sur la touche RESET (REMISE A ZERO).

Choix des langues

L'EFX peut afficher les messages, informations textuelles et données saisis par l'utilisateur dans six langues différentes. La langue d'affichage de l'EFX programmée en usine est l'anglais. Pour modifier ce paramètre, procédez comme suit :

1. Lorsque la bannière Precor défile à l'écran, appuyez sur les touches suivantes dans l'ordre adéquat, sans marquer de temps d'arrêt :

RESET (REMISE A ZERO), 5, 6, 5, 1, 5, 6, 5

Les chiffres apparaissent sur l'affichage lorsque vous appuyez sur la touche correspondante.

L'indication DIAGS apparaît sur l'affichage central et le message SET CLUB PARAMETERS (DEFINIR PARAMETRES INSTITUT) apparaît sur l'affichage inférieur, suivi du message SELECT LANGUAGE (SELECTIONNER LANGUE).

Utilisez les touches fléchées pour sélectionner la langue de votre choix parmi les options suivantes : ENGLISH, DEUTSCH, ESPANOL, FRANCAIS, NEDERLANDS, RUCCKIJJ, et PORTUGUES.

Remarque : les messages de programmation ne sont pas affectés par la langue sélectionnée ici. Quelle que soit la langue sélectionnée, les messages dans cette section seront affichés en anglais.

2. Lorsque vous êtes prêt(e) à continuer, appuyez sur la touche ENTER (VALIDER) pour accéder au programme suivant ou appuyez sur RESET (REMISE A ZERO) pour retourner à la bannière Precor.

Sélection de l'affichage des mesures au format américain ou métrique

L'EFX peut afficher les mesures au U.S. STANDARD (FORMAT AMERICAIN) ou METRIC (METRIQUE). Le format d'affichage des valeurs programmé en usine est le format américain. Pour modifier ce paramètre, procédez comme suit :

3. Lorsque le message SELECT UNITS (SELECTIONNER LES UNITES) s'affiche, appuyez sur une touche fléchée pour sélectionner une unité de mesure : U.S. STANDARD (FORMAT AMERICAIN) ou METRIC (METRIQUE).
4. Lorsque vous êtes prêt(e) à continuer, appuyez sur la touche ENTER (VALIDER) pour accéder au programme suivant ou appuyez sur RESET (REMISE A ZERO) pour retourner à la bannière Precor.

Limitation de la durée des entraînements

Vous pouvez limiter la durée maximale pendant laquelle un utilisateur peut s'entraîner sur l'EFX en saisissant une valeur comprise entre 1 minute et 240 minutes. Par exemple, si vous spécifiez une limite de temps de 20 minutes, les utilisateurs pourront uniquement spécifier une durée d'entraînement comprise entre 1 et 20 minutes.

Remarque : une période de récupération automatique est ajoutée à la fin de tous les programmes comportant une limite de temps ; il vous appartient donc de définir la limite de temps en conséquence.

Vous pouvez également permettre aux utilisateurs de s'entraîner indéfiniment en sélectionnant l'option NO LIMIT (ILLIMITE). Dans ce cas, informez les utilisateurs qu'ils doivent appuyer sur la touche 0 du pavé numérique lorsque l'appareil les invite à saisir la durée de l'entraînement.

Remarque : l'indication REMAINING TIME (TEMPS RESTANT) ne s'affichera pas si l'option NO LIMIT (ILLIMITE) est sélectionnée.

5. Lorsque le message SET MAX WORKOUT TIME (DEFINIR DUREE ENTRAINEMENT MAX) s'affiche, utilisez les touches fléchées pour afficher les limites de temps disponibles. Sélectionnez une durée comprise entre 1 et 240 minutes ; vous pouvez également choisir l'option NO LIMIT (ILLIMITE).

Remarque : si vous maintenez l'une des touches fléchées enfoncées, les valeurs augmentent par tranches de cinq minutes (par exemple : 1, 5, 10, 15 et 20). Si vous appuyez brièvement sur une touche fléchée, les valeurs augmentent d'une minute.

6. Lorsque vous êtes prêt(e) à continuer, appuyez sur la touche ENTER (VALIDER) pour accéder au programme suivant ou appuyez sur RESET (REMISE A ZERO) pour retourner à la bannière Precor.

Limitation de la durée des pauses

Vous pouvez limiter la durée maximale pendant laquelle un utilisateur peut effectuer une pause au cours de son entraînement sur l'EFX en saisissant une valeur comprise entre 1 seconde et 120 secondes (soit 2 minutes). Par exemple, si vous limitez la durée des pauses à 60 secondes, l'appareil quittera automatiquement le programme en cours et rétablira l'affichage de la bannière Precor si l'utilisateur ne pédale pas pendant soixante secondes (soit une minute).

Important : pour pouvoir définir la durée maximale des pauses, vous devez préalablement connecter l'adaptateur de courant optionnel à l'appareil. Si l'adaptateur de courant optionnel n'est pas connecté à l'appareil et la cadence de l'utilisateur diminue à moins de 40 foulées par minute, l'EFX initie un décompte de 30 secondes précédant l'arrêt de l'appareil, annulant ainsi le mode Pause.

7. Lorsque le message SET MAX WORKOUT TIME (DEFINIR DUREE ENTRAINEMENT MAX) s'affiche, utilisez les touches fléchées pour faire défiler les différentes limites de temps disponibles. Sélectionnez une durée comprise entre 1 seconde et 120 secondes (deux minutes).
8. Lorsque vous êtes prêt(e), appuyez sur la touche ENTER (VALIDER) pour accéder au programme suivant ou appuyez sur RESET (REMISE A ZERO) pour retourner à la bannière Precor.

Limitation de la durée des périodes de récupération

Vous pouvez limiter la durée maximale des périodes de récupération pouvant être effectuées par l'utilisateur en saisissant une valeur comprise entre 0 minute et 5 minutes.

Important : nous vous recommandons d'autoriser des périodes de récupération de trois minutes au moins. Après un exercice physique intense, le rétablissement de la fréquence cardiaque au repos de l'utilisateur peut nécessiter plusieurs minutes. L'observation d'une période de récupération permet de réduire efficacement la quantité d'acide lactique présente dans les tissus des muscles.

9. Lorsque le message SET COOL DOWN TIME (DEFINIR DUREE PERIODE RECUPERATION) s'affiche, utilisez les touches fléchées pour faire défiler les différentes limites de temps disponibles. Sélectionnez une durée comprise entre 0 et 5 minutes. Le paramètre par défaut est de 5 minutes.
10. Lorsque vous êtes prêt(e) à continuer, appuyez sur la touche ENTER (VALIDER) pour enregistrer vos modifications et accéder au programme suivant. Si vous préférez quitter le programme sans enregistrer vos modifications, appuyez sur la touche RESET (REMISE A ZERO).

Remarque : si vous programmez les modèles EFX556i ou EFX546i, la bannière Precor s'affiche.

Modification du programme Custom (Personnalisé) du modèle EFX576i

Important : nous vous recommandons d'utiliser l'adaptateur de courant optionnel lorsque vous modifiez le programme Custom (Personnalisé). Dans le cas contraire, vous devrez maintenir une cadence supérieure à 40 foulées par minute pour empêcher l'EFX de s'arrêter.

Lorsque vous configurez un programme personnalisé, vous devez programmer l'inclinaison de la rampe pour chaque colonne dans le profil du programme.

11. Une colonne clignotante apparaît sur l'affichage. Utilisez les touches CROSSRAMP ▼▲ pour modifier la hauteur de la colonne.
12. Après avoir défini la hauteur de la colonne, utilisez les touches RESISTANCE ▲ pour accéder à la colonne suivante. Les touches RESISTANCE permettent de vous déplacer d'une colonne à l'autre et de modifier à votre guise la hauteur des colonnes précédentes.
13. Continuez à définir l'inclinaison de la rampe pour chaque colonne du profil.
14. Lorsque vous êtes prêt(e) à continuer, appuyez sur la touche ENTER (VALIDER) pour enregistrer votre programme et revenir à la bannière Precor.

Remarque : si vous préférez quitter le programme sans enregistrer les modifications apportées au profil Custom (Personnalisé), appuyez sur la touche RESET (REMISE A ZERO).

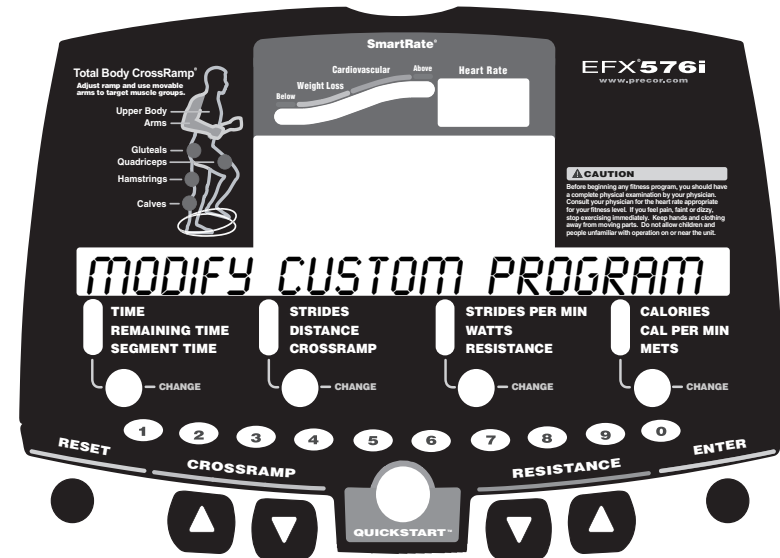


Diagramme 4: Modification du programme Custom (Personnalisé)

Affichages informatifs

L'EFX peut afficher des informations relatives à son utilisation (compteur kilométrique et compteur horaire), ainsi que la version du logiciel, le journal des erreurs et le numéro de série. En règle générale, vous n'aurez besoin d'accéder à ces informations que si le service Clientèle de Precor vous y invite.

Ces instructions vous guideront à travers les cinq affichages informatifs. Appuyez sur la touche ENTER (VALIDER) pour vous déplacer parmi les différents affichages. Pour quitter ce mode, vous pouvez appuyer à tout instant sur la touche RESET (REMISE A ZERO).

Affichage du compteur kilométrique

1. Lorsque la bannière Precor défile à l'écran, appuyez sur les touches suivantes dans l'ordre adéquat, sans marquer de temps d'arrêt :

RESET (REMISE A ZERO), 6, 5

Les chiffres apparaissent sur l'affichage lorsque vous appuyez sur la touche correspondante.

La valeur actuelle du compteur kilométrique (cumul des foulées effectuées par les utilisateurs de l'appareil) apparaît sur l'affichage, suivie du mot STRIDES (FOULEES).

2. Lorsque vous êtes prêt(e) à continuer, appuyez sur la touche ENTER (VALIDER) pour accéder à l'affichage suivant (compteur horaire).

Affichage du compteur horaire

L'indication HOUR METER (COMPTEUR HORAIRE) s'affiche, suivie du nombre total cumulé d'heures d'utilisation de l'appareil. L'EFX conserve une trace des minutes d'utilisation de l'appareil, mais la valeur affichée est arrondie au nombre d'heures entières le plus proche.

3. Lorsque vous êtes prêt(e) à continuer, appuyez sur la touche ENTER (VALIDER) pour accéder à l'affichage suivant (version du logiciel).

Affichage de la version du logiciel et du numéro de série du matériel

L'indication SOFTWARE VERSION (VERSION LOGICIEL) apparaît pendant deux secondes. L'indication UPPER APP (APP. CIRCUIT SUP.) s'affiche ensuite, suivie du numéro de série et de la version du logiciel installé sur le circuit supérieur de l'appareil (par exemple, 48181-350).

4. Pour afficher la version du programme d'initialisation installé sur le circuit supérieur et la version du programme installé sur le circuit inférieur de l'appareil, utilisez les touches fléchées. Si nécessaire, vous pouvez afficher successivement les versions des trois programmes installés – circuit supérieur, initialisation du circuit supérieur et circuit inférieur – à l'aide des touches fléchées.
5. Inscrivez les nombres correspondants ci-dessous. Vous serez invité à fournir ces numéros si vous contactez le service Clientèle au sujet de la console d'affichage de votre appareil. Ces informations permettront d'exclure toutes les questions relatives au logiciel.

Upper Application P/N:

(N° série programme circuit supérieur :) _____

Upper Boot Software P/N:

(N° série programme d'initialisation circuit supérieur :) _____

Lower Application P/N:

(N° série programme circuit inférieur :) _____

6. Lorsque vous êtes prêt(e) à continuer, appuyez sur la touche ENTER (VALIDER) pour accéder à l'affichage suivant (journal des erreurs).

Affichage du journal des erreurs

L'indication ERROR LOG (JOURNAL DES ERREURS) s'affiche, suivie de la première entrée du journal des erreurs, le cas échéant. Cette fonction permet d'obtenir jusqu'à dix codes d'erreur.

Si le journal ne contient aucune entrée, l'indication NO MORE ERRORS (AUCUNE AUTRE ERREUR) défile.

7. Pour afficher les éventuels autres codes d'erreur enregistrés dans le journal, utilisez les touches fléchées. Les différents codes d'erreur sont affichés conjointement au nombre de foulées et à la valeur du compteur horaire correspondant à l'instant auquel s'est produite l'erreur. Reportez-vous à le Diagramme 5.

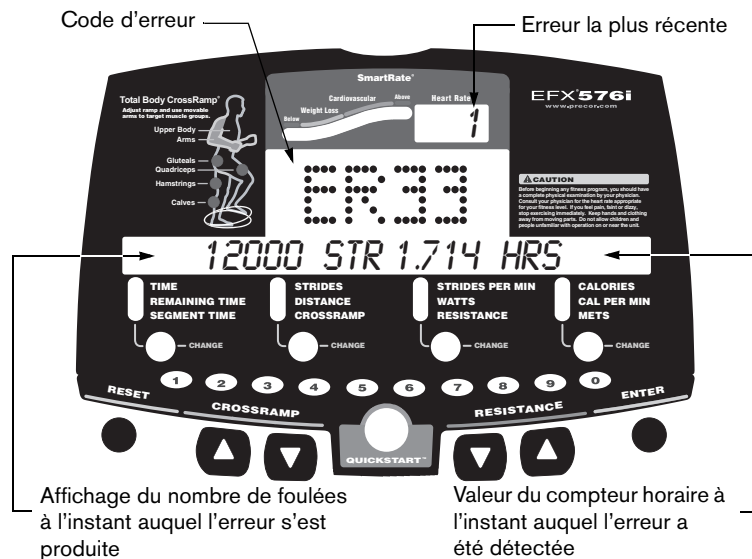


Diagramme 5: Journal des erreurs

8. Recopiez les informations relatives au code d'erreur sur une feuille de papier afin d'être en mesure de les fournir au service Clientèle, le cas échéant. Veillez à le recopier exactement tel qu'il est représenté ci-dessus.
9. Si vous n'avez plus besoin des informations contenues dans le journal des erreurs, maintenez la touche QUICKSTART enfoncée pendant quatre secondes au moins pour supprimer le journal des erreurs. Maintenez doucement la touche enfoncée jusqu'à ce que le message CLEARED (EFFACE) s'affiche à l'écran. Lorsque vous relâchez la touche, l'indication NO ERRORS (AUCUNE ERREUR) apparaît sur l'affichage, signifiant que le contenu du journal des erreurs a été effacé.

Important : vous ne pourrez plus consulter le journal des erreurs après en avoir effacé le contenu ! Veillez à toujours résoudre les éventuels incidents subis par l'EFX avant d'effacer le contenu du journal des erreurs.

10. Lorsque vous êtes prêt(e) à continuer, appuyez sur la touche ENTER (VALIDER) pour accéder à l'affichage suivant (numéro de série).

Affichage du numéro de série

L'indication SERIAL NUMBER (NUMERO DE SERIE) apparaît sur l'affichage, suivie du numéro de série à 13 chiffres. Ce numéro de série vous sera utile si vous souhaitez prendre contact avec le service Clientèle de Precor.

Remarque : si aucun numéro de série n'a été saisi, l'indication NO SERIAL NUMBER (AUCUN NUMERO DE SERIE) apparaît sur l'affichage. Utilisez le numéro de série imprimé sur une étiquette située sur le capot arrière de l'appareil (Diagramme 1).

11. Si ce n'est déjà fait, inscrivez le numéro de série de l'appareil sur la carte d'enregistrement de la garantie. Vous pouvez également enregistrer votre appareil en ligne à l'adresse www.precor.com.
12. Lorsque vous êtes prêt(e) à continuer, appuyez sur la touche ENTER (VALIDER) pour revenir à la bannière Precor.

Saisie d'un identifiant d'utilisateur avec un équipement CSAFE

L'EFX est entièrement compatible avec les protocoles CSAFE. Si l'EFX est connecté à un équipement maître CSAFE et l'utilisateur maintient une cadence supérieure à 40 foulées par minute, l'utilisateur sera invité à saisir son identifiant d'utilisateur.

Remarque : si l'adaptateur de courant optionnel est connecté à l'appareil, il n'est pas nécessaire de pédaler pendant la saisie de l'identifiant d'utilisateur.

Un message apparaît alors sur l'affichage, indiquant si l'identifiant d'utilisateur a été accepté par l'équipement maître CSAFE. Ensuite, le message de sélection du programme s'affiche. L'utilisateur peut alors appuyer sur la touche QUICKSTART ou sélectionner un programme avant de commencer son entraînement.

Si la cadence de l'utilisateur diminue à moins de 40 foulées par minute lorsque l'EFX est connecté à un équipement CSAFE, le message PEDAL FASTER (PEDALER PLUS VITE) s'affichera. Si la cadence de l'utilisateur reste inférieure au seuil de 40 foulées par minute pendant encore 20 secondes, la connexion CSAFE sera interrompue. Il est possible que le mot RESETTING (REINITIALISATION) apparaisse sur l'affichage pendant que l'EFX se déconnecte de l'équipement CSAFE.

Pour obtenir davantage d'informations sur les spécifications CSAFE, consultez le site Web suivant : www.fitlinxx.com/csafef

Pour toute question ou demande d'assistance technique, consultez la section *Demande de réparations*.

Entretien

Il est important d'effectuer les opérations d'entretien élémentaire décrites dans cette section. Le non-respect des consignes d'entretien de l'EFX conformément aux indications fournies ici peut entraîner l'annulation de la garantie limitée de Precor.

DANGER

Afin de réduire le risque de décharge électrique, débranchez toujours l'adaptateur de courant optionnel de l'appareil avant de le nettoyer ou de réaliser une quelconque opération d'entretien.

Inspection quotidienne

Décelez, au regard comme à l'oreille, la présence de courroies glissantes, d'éléments de fixations desserrés, de bruits inhabituels ou de toute autre indication suggérant que votre appareil doit faire l'objet de réparations. Si vous constatez l'un de ces problèmes, effectuez une demande de réparation de l'appareil.

Important : *si vous estimez que votre EFX doit subir des réparations, éloignez-le de la zone d'entraînement habituelle. Placez un panneau « hors service » sur l'appareil et assurez-vous d'informer tous les utilisateurs que l'EFX nécessite des réparations.*

Pour commander des pièces détachées ou contacter un réparateur Precor agréé dans votre secteur, reportez-vous à la section *Demande de réparations*.

Nettoyage quotidien

Precor recommande le nettoyage de l'EFX avant et après chaque entraînement. Nettoyez toutes les parties apparentes avec un chiffon doux et humide.

Nettoyage de l'appareil

La plupart des mécanismes fonctionnels de l'appareil sont abrités sous les capots de celui-ci. Toutefois, le bon fonctionnement de l'EFX repose sur la réduction des frottements. Afin de réduire les frottements, il est essentiel que les roulettes, la rampe et les mécanismes internes de l'EFX restent aussi propres que possible.

Passez régulièrement l'aspirateur sous l'appareil afin d'éviter toute accumulation de poussière et de saletés sous l'appareil ; une telle accumulation serait en effet susceptible d'en affecter le bon fonctionnement. Nettoyez les rainures des pédales à l'aide d'une brosse en nylon à poils souples.

ATTENTION : *n'utilisez jamais de détersif acide. L'utilisation de tels produits est susceptible d'endommager la peinture de la rampe, et entraîne l'annulation de la garantie limitée de Precor. Ne versez jamais d'eau et ne pulvérisez aucun liquide sur une partie quelconque de l'EFX. Laissez toujours l'EFX sécher entièrement avant toute utilisation.*

Si la rampe est sale, nettoyez les surfaces exposées de la rampe et les roulettes comme suit.

1. Retirez le capot de la rampe.
2. Humidifiez un chiffon propre et doux avec une solution d'eau et de savon doux.
3. Positionnez l'une des pédales au sommet de la rampe (l'autre pédale se positionnera automatiquement au bas de la rampe).
4. Nettoyez les portions exposées de la rampe.
5. Soulevez délicatement les roulettes et faites-les tourner tout en les essuyant avec le chiffon doux et propre.
6. Pour terminer le nettoyage de la rampe, intervertissez la position des pédales.

Rangement du cardiomètre

Conservez toujours le cardiomètre à l'abri de toute accumulation de poussière ou de saletés, par exemple dans un tiroir ou un placard. Veuillez toujours à protéger le cardiomètre de toute température extrême. Ne le conservez pas dans un endroit susceptible d'être exposé à des températures inférieures à 0° C (32° F).

Nettoyez le cardiomètre avec une éponge ou un chiffon doux humidifié avec de l'eau et du savon doux. Séchez bien la surface du cardiomètre à l'aide d'une serviette propre.

Remisage à long terme

Si vous prévoyez de ne pas utiliser l'EFX pendant un certain temps, veillez à débrancher l'adaptateur de courant optionnel de la source d'alimentation et à ranger l'appareil de manière à ce que ni l'appareil, ni le cordon d'alimentation ne risquent d'être endommagé ou de perturber l'activité des personnes ou l'utilisation d'autres équipements.

Effacement des codes d'erreur

Si un code d'erreur apparaît sur l'affichage, contactez un technicien agréé afin d'obtenir de l'aide. Reportez-vous à la section *Demande de réparations*.

Résolution des incidents relatifs à la fréquence cardiaque

Le Tableau 1 pourra vous aider à comprendre et résoudre l'affichage de fréquences cardiaques erronées.

Important : la fréquence cardiaque ne peut être détectée que si le capteur de fréquence cardiaque de Precor a été correctement installé dans la console d'affichage et si l'utilisateur maintient une cadence minimale de 40 foulées par minute. Pour utiliser cette fonction, l'utilisateur doit également porter le cardiomètre ou saisir les poignées tactiles des deux barres latérales.

Tableau 1. Affichage de fréquences cardiaques erronées

Qu'indique l'affichage ?	Cause	Remède
Rien	Le capteur de fréquence cardiaque n'est pas installé, ou il a été déconnecté de l'appareil.	Contactez le service Clientèle. Reportez-vous à la section <i>Demande de réparations</i> .
---	Un signal a été détecté par l'intermédiaire du cardiomètre, mais aucune fréquence cardiaque valide n'a encore été établie.	Assurez-vous que le cardiomètre est humide, centré et porté à même la peau de l'utilisateur. Patientez quelques instants afin d'observer si la fréquence cardiaque de l'utilisateur s'affiche.
Indication « Hr » clignotante	Un signal a été détecté par l'intermédiaire des poignées tactiles des barres latérales, mais aucune fréquence cardiaque valide n'a encore été établie.	Demandez à l'utilisateur de saisir les poignées des deux barres latérales jusqu'à ce que sa fréquence cardiaque s'affiche.

Remarque : l'utilisateur doit saisir fermement les deux poignées tactiles pendant cinq à dix secondes pour que les impulsions électriques émises par son cœur puissent être transmises. Généralement, la concentration de sels minéraux dans la sueur d'un individu offre une conductivité suffisante à la transmission du signal au récepteur à l'intérieur de la console d'affichage. Toutefois, en raison de la chimie corporelle ou d'une fréquence cardiaque instable, certaines personnes ne peuvent utiliser la fonction tactile de contrôle de la fréquence cardiaque. Chez ces personnes, l'utilisation d'un cardiomètre pourra fournir de meilleurs résultats.

Remarques :

EFX® 576i/556i/546i Elliptical Fitness Crosstrainer™

Caractéristiques du produit

	EFX576i	EFX556i	EFX546i
Longueur	203 cm (80 po)	203 cm (80 po)	203 cm (80 po)
Largeur	81 cm (32 po)	81 cm (32 po)	81 cm (32 po)
Hauteur	168 cm (66 po)	168 cm (66 po)	168 cm (66 po)
Poids	153 kg (338 lb)	148 kg (326 lb)	144 kg (318 lb)
Poids à l'expédition	194 kg (428 lb)	191 kg (420 lb)	185 kg (408 lb)
Puissance	Autoalimenté	Autoalimenté	Autoalimenté
CrossRamp®:	13°–40°	20° (fixe)	13°–40°
Réglages de l'inclinaison	1–20	Fixe	1–20
Niveaux de résistance	1–20	1–20	1–20
Cadre	Acier avec peinture en poudre	Acier avec peinture en poudre	Acier avec peinture en poudre
Approbations réglementaires	FCC, ETL, CE	FCC, ETL, CE	FCC, ETL, CE

Caractéristiques du produit

	EFX576i	EFX556i	EFX546i
Compatible CSAFE	✓	✓	✓
Télémétrie de la fréquence cardiaque	✓	✓	✓
QuickStart™	✓	✓	✓
SmartRate®	✓	✓	✓
Contrôle tactile de la fréquence cardiaque	✓	✓	✓

Programmes

	EFX576i	EFX556i	EFX546i
Manual (Manuel)	✓	✓	✓
Total Body Interval (Intervalle d'entraînement physique complet)	✓		
Cross Country	✓	✓	
Crosstraining 1	✓	✓	✓
Crosstraining 2	✓		✓
Crosstraining 3	✓		✓
Gluteal 1 (Fessiers 1)	✓		✓
Gluteal 2 (Fessiers 2)	✓		✓
Hill Climb (Randonnée)	✓	✓	
Interval (Intermittent)	✓	✓	✓
Custom (Personnalisé)	✓		
Heart Rate (Fréquence cardiaque)*	✓		
Weight Loss Interval (Intervalle d'amincissement)	✓	✓	✓
Fitness Test (Test fitness)*	✓	✓	✓

Indications de l'affichage

	EFX576i	EFX556i	EFX546i
Calories	✓	✓	✓
Calories Per Minute (Calories par minute)	✓	✓	✓
CrossRamp Incline (Inclinaison CrossRamp)	✓		✓
Distance	✓	✓	✓
Heart Rate* (Fréquence cardiaque*)	✓	✓	✓
METS	✓	✓	✓
Profile (Profil)	✓	✓	✓
Remaining Time (Temps restant)	✓	✓	✓
Resistance Levels (Niveaux de résistance)	1–20	1–20	1–20
Segment Time (Durée du segment)	✓	✓	✓
SmartRate*	✓	✓	✓
Strides (Foulées)	✓	✓	✓
Strides Per Minute (Foulées par minute)	✓	✓	✓
Time (Temps)	✓	✓	✓
Watts	✓	✓	✓
Workout Summary (Récapitulatif de l'entraînement)	✓	✓	✓

* Nécessite l'utilisation d'un cardiomètre ou des poignées tactiles des barres latérales.

Precor, C, CrossRamp, EFX, M, Move Beyond et SmartRate sont des marques déposées de Precor Incorporated. Crosstrainer, QuickStart et StretchTrainer sont des marques de commerce de Precor Incorporated. Copyright 2005 Precor Incorporated.

Ces caractéristiques sont sujettes à modification sans préavis.

www.precor.com

AVERTISSEMENT :

Precor est reconnu dans le monde entier pour la conception novatrice et maintes fois primée de ses appareils d'entraînement. Precor dépose systématiquement, aux États-Unis et dans les autres pays du monde, des brevets relatifs à la construction mécanique et l'apparence visuelle de ses produits. Tout tiers envisageant l'utilisation d'une composante de produit conçue par Precor est averti par la présente déclaration que Precor considère l'appropriation non autorisée de ses droits propriétaires comme une atteinte extrêmement grave. Precor poursuivra avec assiduité toute appropriation non autorisée de ses droits propriétaires.

PRECOR^{USA}
move beyond®

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002



EFX5.x6i POM 48325-532, fr
1 mai 2005

Manuel de référence de l'utilisateur

EFX[®] 576i

EFX[®] 556i

EFX[®] 546i

Elliptical Fitness Crosstrainers



PRECOR[®] USA
move beyond[®]

Consignes de sécurité importantes

Lorsque vous utilisez l'EFX[®], prenez toujours quelques précautions fondamentales, notamment :

- Lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser l'EFX. Ces instructions sont fournies pour votre sécurité et la protection de votre appareil.
- Passez un examen médical complet avant d'entreprendre toute forme d'exercice.

Il est conseillé de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercice. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.

- Ne laissez jamais un enfant ou une personne non familiarisée avec le fonctionnement de l'EFX se servir ou s'approcher de l'appareil. Ne laissez jamais d'enfants sans surveillance autour de l'appareil.
- Portez toujours une tenue et des chaussures de sport adéquates lors de votre entraînement, et évitez de porter des vêtements amples. Ne portez pas de chaussures à talons ou pourvues d'une semelle en cuir. Attachez vos cheveux si vous les portez longs.
- Soyez toujours prudent lorsque vous montez sur l'EFX ou en descendez. Saisissez la barre latérale fixe à chaque fois que cela s'avère nécessaire.
- Orientez toujours votre torse et votre tête vers l'avant de l'appareil. Ne tentez jamais de vous retourner lorsque vous vous trouvez sur l'EFX.
- Ne faites pas basculer l'appareil. Ne vous tenez pas debout sur les barres latérales, la console d'affichage ou les capots de l'appareil.

- Ne placez jamais vos mains ou vos pieds sur la trajectoire des roulettes ; vous risquez non seulement de vous blesser, mais également d'endommager l'appareil.
- Ne vous entraînez pas trop intensivement ou jusqu'à l'épuisement. En cas de douleur ou de symptôme anormal, interrompez immédiatement votre séance d'entraînement et consultez votre médecin.

Important : ce manuel contient des références aux touches fléchées CROSSRAMP et à la fonction CrossRamp[®]. Le modèle EFX556i est doté d'une rampe fixe, et ne dispose par conséquent ni des touches fléchées CROSSRAMP, ni des fonctions CrossRamp. Si vous utilisez un modèle EFX556i, passez outre les références aux touches fléchées CROSSRAMP et aux fonctions CrossRamp.

Demande de réparations

Le propriétaire ou gérant de votre institut de forme pourra répondre à la plupart de vos questions concernant l'EFX. Pour plus d'informations sur le fonctionnement du produit ou les programmes d'entraînement, reportez-vous au site Web de Precor à l'adresse www.precor.com.

Table des matières

Consignes de sécurité importantes	1	Options d'entraînement	16
Demande de réparations	1	Utilisation de la touche QUICKSTART	17
Fonctions du modèle EFX	3	Sélection de programmes	17
Fonctions autoalimentées	3	Récupération après un entraînement	19
Utilisation des barres latérales fixes	3	Mise en pause pendant un entraînement ou la période de récupération	19
Barres latérales mobiles pour un entraînement physique complet	3	Fin d'un entraînement	20
Enregistrement des statistiques d'entraînement	4	Programmes	21
Fonctions de contrôle de la fréquence cardiaque	5	Choix des programmes	21
Directives	5	Conseils relatifs aux programmes	22
Utilisation des poignées tactiles de la fonction de contrôle de la fréquence cardiaque	6	Programme Manual (Manuel)	22
Utilisation de la fonction SmartRate	7	Programmes Crosstraining	23
Entraînez-vous à votre fréquence cardiaque cible	8	Programmes Gluteal (Fessiers)	23
Console d'affichage	9	Programme Hill Climb (Randonnée)	24
Autres informations relatives à l'affichage central	10	Programme Cross Country	24
Autres informations relatives à l'affichage inférieur	11	Programme Interval (Intermittent)	25
Clavier	13	Programme Weight Loss (Amincissement)	26
Affichage CrossRamp	14	Programme Fitness Test (Test fitness)	27
		Programme Total Body Interval (Parcours pour tout le corps) du modèle EFX576i	29
		Programme Custom (Personnalisé) du modèle EFX576i	30
		Programme Heart Rate (Fréquence cardiaque) du modèle EFX576i	30

Fonctions du modèle EFX

L'EFX est équipé d'un certain nombre d'éléments qui, utilisés de manière adéquate, vous assureront des séances d'entraînement agréables. Ces éléments comprennent notamment :

- Fonctions autoalimentées
- Barres latérales fixes
- Barres latérales mobiles pour un entraînement physique complet
- Enregistrement des statistiques d'entraînement

Important : avant votre première séance d'entraînement, prenez connaissance des Consignes de sécurité importantes fournies au début de ce manuel.

Fonctions autoalimentées

L'EFX ne nécessite aucun branchement électrique. Il possède une batterie interne, qui est rechargée à chaque fois que vous effectuez un entraînement d'une durée raisonnable. Vous devez maintenir une cadence de 40 foulées par minute pendant plusieurs secondes avant que la bannière Precor n'apparaisse sur l'affichage. Lorsque la bannière apparaît, vous pouvez appuyer sur QUICKSTART ou ENTER (VALIDER) pour commencer à vous entraîner. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section *Options d'entraînement*.

Utilisation des barres latérales fixes

Pour conserver votre équilibre, saisissez toujours l'une des barres latérales fixes lorsque vous montez sur le pédalier ou en descendez et lorsque vous utilisez le clavier de l'appareil.

Pour plus d'informations sur le fonctionnement des poignées tactiles des barres latérales, reportez-vous à la section *Fonctions de contrôle de la fréquence cardiaque*.

Barres latérales mobiles pour un entraînement physique complet

Les barres latérales des modèles EFX576i et EFX556i permettent d'exercer la moitié supérieure du corps et ainsi de tonifier votre système cardiovasculaire. En ajoutant un programme d'entraînement physique complet à votre entraînement de Crosstraining, vous intensifiez vos efforts musculaires et améliorez votre condition physique générale. En positionnant vos mains de différentes manières, vous pouvez intensifier l'efficacité de votre entraînement. Consultez les informations fournies sur le site Web de Precor (www.precor.com/fit_wrk_efx) pour obtenir des programmes d'entraînement personnalisés.

Enregistrement des statistiques d'entraînement

De nombreux instituts de forme connectent l'EFX à un ordinateur afin de permettre aux différents utilisateurs de consulter leurs statistiques d'entraînement et d'évaluer l'évolution de leur condition physique. Si vous souhaitez conserver des informations statistiques relatives à votre entraînement, demandez au personnel de l'institut de créer pour vous un compte et un identifiant d'utilisateur.

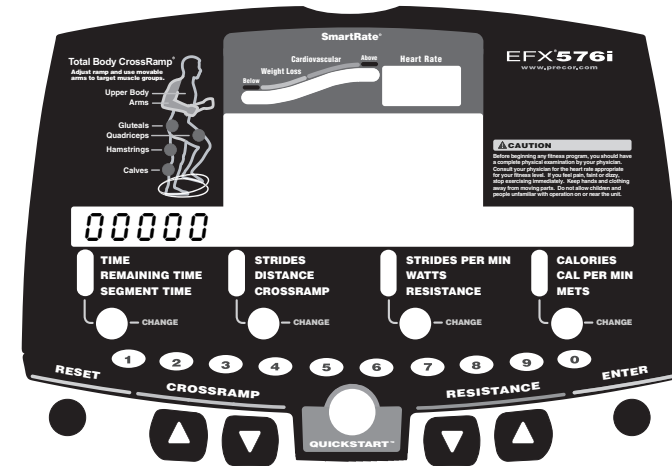
Vous devez fournir un identifiant d'utilisateur pour pouvoir conserver vos statistiques d'entraînement. Si l'affichage est vide, commencez à pédaler. Maintenez une cadence supérieure à 40 foulées par minute. Si cinq zéros apparaissent sur l'affichage, l'EFX est connecté à un ordinateur. Si la bannière Precor s'affiche, l'EFX n'est pas connecté à un ordinateur.

Remarque : si l'adaptateur de courant optionnel est branché sur l'appareil et l'EFX est connecté à un ordinateur, cinq zéros apparaissent sur l'affichage et restent affichés jusqu'à ce qu'un identifiant d'utilisateur soit saisi.

Pour accéder aux options d'entraînement de l'EFX, effectuez les opérations suivantes :

1. Lorsque le zéro de gauche clignote, utilisez les touches numériques pour saisir votre identifiant d'utilisateur à 5 chiffres. En cas d'erreur lors de la saisie, utilisez la touche fléchée ▼ pour revenir en arrière, puis saisissez le chiffre exact.

Remarque : pour passer outre la procédure de saisie de l'identifiant d'utilisateur, appuyez sur la touche ENTER (VALIDER) lorsque cinq zéros apparaissent dans le champ de saisie de l'identifiant d'utilisateur. Dans ce cas, aucune statistique d'entraînement ne sera ajoutée à votre fichier.

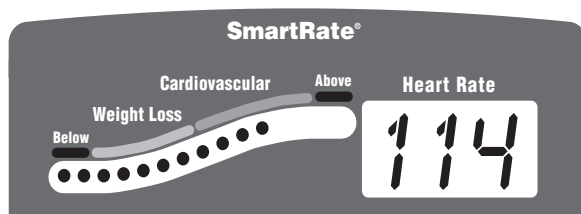


2. Lorsque votre identifiant d'utilisateur s'affiche, appuyez sur ENTER (VALIDER).

Un message s'affiche, indiquant si l'identifiant d'utilisateur a été accepté par l'ordinateur. Ensuite, un nom de programme s'affiche.

3. Pour sélectionner un autre programme, appuyez sur une touche fléchée. Reportez-vous à la section *Options d'entraînement*.

Fonctions de contrôle de la fréquence cardiaque



Les fonctions de contrôle de la fréquence cardiaque et SmartRate® sont disponibles lorsque vous portez le cardiomètre ou saisissez les deux poignées tactiles des barres latérales. Lorsqu'un battement de cœur est détecté, l'affichage de la fréquence cardiaque indique la fréquence cardiaque de l'utilisateur, et le témoin lumineux SmartRate clignote en indiquant la plage de fréquences cardiaques cible.

Directives

Prenez connaissance des informations suivantes avant d'utiliser la fonction de contrôle de la fréquence cardiaque.

- Consultez toujours votre médecin avant de commencer un entraînement physique intense. N'utilisez pas la fonction de contrôle de la fréquence cardiaque tant que votre médecin ne vous l'autorise pas.
- Connaissez votre fréquence cardiaque (pulsations par minute) et la plage de fréquences cardiaques cible préconisée par votre médecin. Les fréquences cardiaques individuelles peuvent varier en fonction de différents facteurs physiologiques et ne pas correspondre systématiquement aux indications de le Diagramme 1.

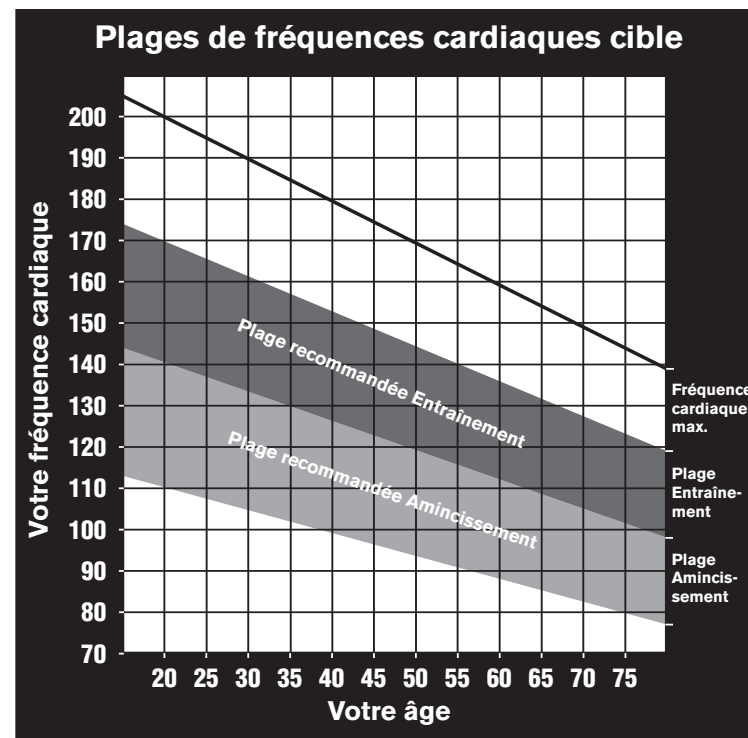


Diagramme 1: Plages de fréquence cardiaque cible

- Le calcul permettant de déterminer la plage de fréquences cardiaques cible est le suivant :
Plage basse : $(220 \text{ moins votre âge}) \text{ multiplié par } 55 \%$
Plage haute : $(220 \text{ moins votre âge}) \text{ multiplié par } 85 \%$

- Après avoir installé le cardiomètre, positionnez-vous face à la console d'affichage pendant 15 secondes au moins. Ce délai permet au récepteur situé à l'intérieur de la console de reconnaître le signal émanant du cardiomètre. Si trois tirets (– – –) apparaissent sur l'affichage, l'EFX détecte un signal mais n'a pas encore déterminé votre fréquence cardiaque. Assurez-vous que la sangle du cardiomètre est correctement positionnée autour de votre poitrine, à même votre peau.
- Si vous préférez utiliser la fonction de contrôle de la fréquence cardiaque proposée par les poignées tactiles des barres latérales, saisissez les deux poignées tactiles et patientez cinq à dix secondes. Assurez-vous d'avoir les mains humides (et non sèches). Lorsqu'un signal est détecté, l'indication « Hr » clignote sur l'affichage Heart Rate (Fréquence cardiaque). Quelques secondes plus tard, votre fréquence cardiaque s'affiche à l'écran.

Important : pendant votre entraînement, ne portez pas de cardiomètre ; saisissez toujours les deux poignées tactiles des barres latérales en même temps. L'utilisation simultanée des deux fonctions (poignées tactiles et cardiomètre) peut entraîner la détection de fréquences cardiaques erronées.

- Tournez-vous toujours face à la console d'affichage lorsque vous vous tenez sur l'EFX et saisissez les barres latérales afin de garder votre équilibre.
- Veillez à maintenir une cadence constante pendant votre entraînement. Trouvez la cadence à laquelle vous vous sentez à l'aise, entre 100 et 160 foulées par minute.

Utilisation des poignées tactiles de la fonction de contrôle de la fréquence cardiaque

Pendant votre entraînement, vous devez saisir les deux poignées tactiles simultanément pendant cinq à dix secondes minimum pour transmettre votre fréquence cardiaque à la console d'affichage. Reportez-vous à le Diagramme 2.

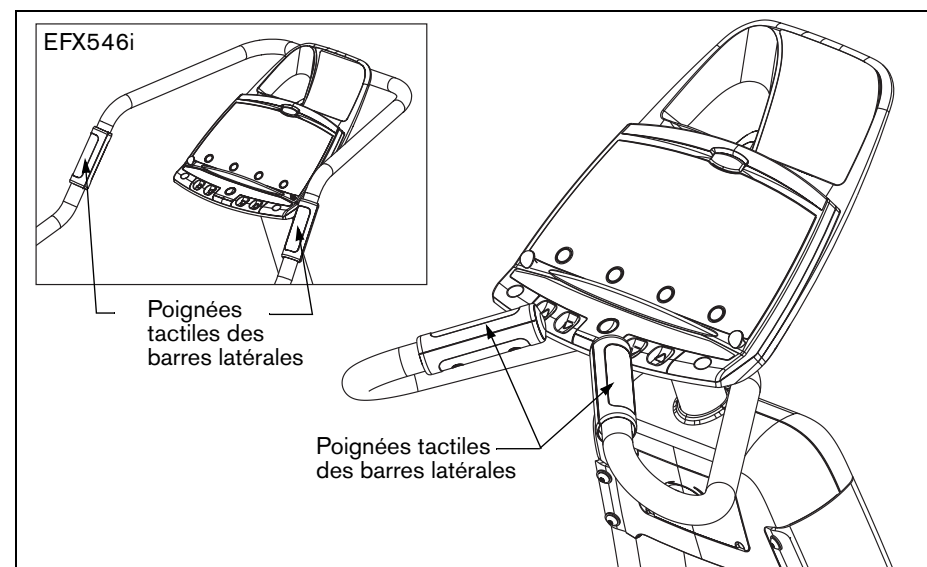


Diagramme 2: Poignées tactiles des barres latérales

Généralement, la concentration de sels minéraux dans la sueur d'un individu offre une conductivité suffisante à la transmission du signal au récepteur à l'intérieur de la console d'affichage. Toutefois, en raison d'une chimie corporelle particulière ou d'une fréquence cardiaque instable, certaines personnes ne peuvent utiliser la fonction de contrôle de la fréquence cardiaque via les poignées tactiles de l'EFX. Chez ces personnes, l'utilisation d'un cardiomètre pourra fournir de meilleurs résultats.

Utilisation de la fonction SmartRate

La fonction SmartRate permet de contrôler votre fréquence cardiaque et de la maintenir dans une plage cible spécifiquement adaptée à vos besoins. Il est possible que l'ensemble des 15 témoins lumineux s'allument pendant votre entraînement. Lorsque l'EFX détecte une fréquence cardiaque, un témoin lumineux unique clignote et identifie la plage dans laquelle se trouve votre fréquence cardiaque : Amincissement ou Entraînement.

Les 15 témoins lumineux de l'affichage SmartRate comportent un code de couleur. Un témoin lumineux clignotant rouge indique que vous vous situez hors de la plage de fréquences cardiaques cible recommandée. Les témoins lumineux jaunes indiquent que vous vous entraînez actuellement dans la plage « Amincissement ». Les témoins lumineux verts indiquent que vous vous exercez actuellement dans la plage « Entraînement ».

Reportez-vous au Tableau 1 pour obtenir davantage d'informations sur la relation entre les témoins lumineux clignotants et votre fréquence cardiaque cible.

Les témoins lumineux de la fonction SmartRate ne s'affichent pas lorsque :

- Vous appuyez sur la touche QUICKSTART lorsque la bannière Precor est affichée à l'écran.
- Vous passez outre le message AGE.
- Vous ne portez pas le cardiomètre ou le positionnez de manière incorrecte. Vous ne saisissez pas les deux poignées tactiles des barres latérales pendant cinq à dix secondes.

Tableau 1. Plages de fréquences cardiaques cible et témoins lumineux SmartRate

<i>Fréquence cardiaque en pourcentage de la plage cible</i>	<i>Témoin lumineux allumé</i>	<i>Témoin lumineux clignotant</i>
Inférieure à 50	Premier	Rouge
50 à 54	Deuxième	Rouge
55 à 57	Troisième	Jaune
58 à 60	Quatrième	Jaune
61 à 63	Cinquième	Jaune
64 à 66	Sixième	Jaune
67 à 69	Septième	Jaune
70 à 71	Huitième	Vert
72 à 74	Neuvième	Vert
75 à 76	Dixième	Vert
77 à 79	Onzième	Vert
80 à 81	Douzième	Vert
82 à 84	Treizième	Vert
85 à 87	Quatorzième	Rouge
Supérieure à 87	Quinzième	Rouge

ATTENTION : votre fréquence cardiaque ne doit jamais dépasser 85 % de votre fréquence cardiaque aérobie maximale. Dans le cas contraire, réduisez immédiatement votre cadence ou, si possible, ajustez l'inclinaison de la rampe de manière à ramener votre fréquence cardiaque dans la plage cible préconisée par votre médecin.

Entraînez-vous à votre fréquence cardiaque cible

L'EFX est équipé d'un capteur de fréquence cardiaque, qui permet de contrôler votre fréquence cardiaque pendant votre entraînement. Lorsque vous portez un cardiomètre ou saisissez les deux poignées tactiles des barres latérales, votre fréquence cardiaque (pulsations par minute) apparaît sur l'affichage.

Le site Web de Precor (www.precor.com) propose plusieurs programmes d'entraînement associés à différents niveaux d'intensité. Il fournit également de nombreux détails relatifs aux entraînements, et notamment la fréquence cardiaque cible adaptée à chacun.

L'EFX576i comprend un programme qui permettra de vous entraîner sur la base d'une fréquence cardiaque spécifique. Vous spécifiez votre fréquence cardiaque cible au début de l'entraînement. Au fur et à mesure de votre entraînement, le programme de contrôle de la fréquence cardiaque surveille votre fréquence cardiaque et la maintient automatiquement à quelques pulsations par minute (ppm) de votre objectif. Pour utiliser ce programme, sélectionnez l'option HEART RATE (FREQUENCE CARDIAQUE). Pour plus d'informations, reportez-vous à la section *Programmes*.

Console d'affichage

Affichage central : affiche initialement la bannière Precor ; indique ensuite le profil du programme sélectionné. La colonne clignotante dans le profil indique votre progression au sein du programme.

Affichage SmartRate : les témoins lumineux de cette colonne s'allument lorsque la fonction SmartRate est activée. Consultez les témoins lumineux pour contrôler votre fréquence cardiaque et la maintenir dans la plage cible.

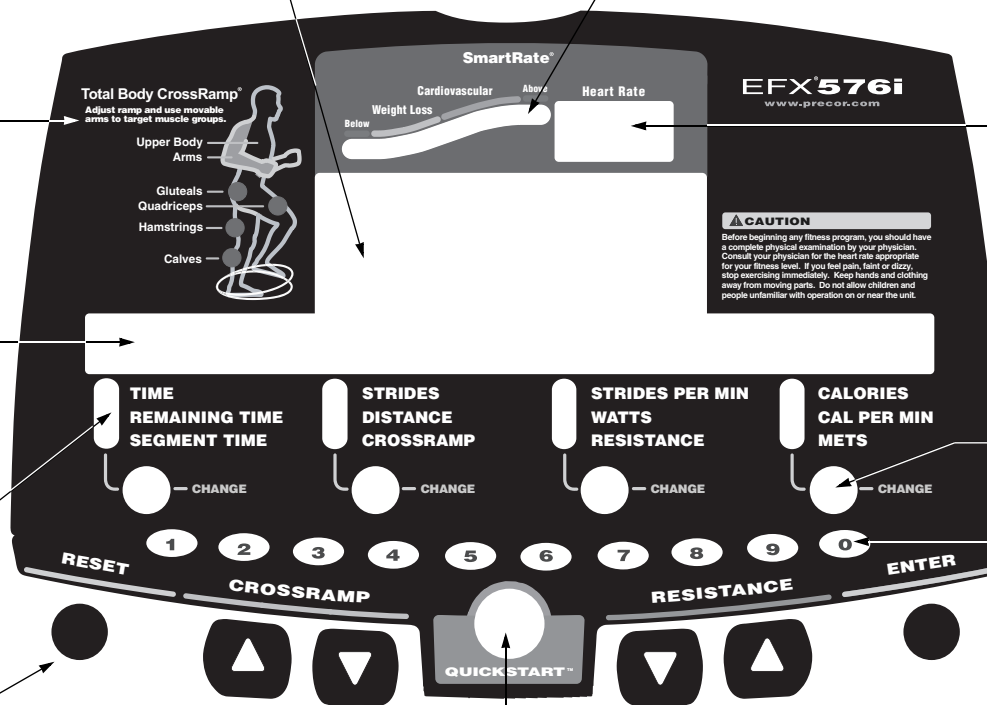
Affichage CrossRamp : travaillez des groupes musculaires spécifiques en paramétrant l'inclinaison de la rampe (modèles EFX576i et EFX546i).

Affichage inférieur : lorsque le profil du programme apparaît sur l'affichage inférieur, le nom et le numéro du programme sont indiqués sur l'affichage inférieur. Pendant votre entraînement, l'affichage de quatre nombres fournit des informations relatives à votre séance. Utilisez les touches CHANGE (MODIFIER) pour sélectionner les informations que vous souhaitez afficher.

Témoins lumineux : s'allument et identifient les statistiques d'entraînement présentées sur l'affichage.

Clavier : le clavier permet d'effectuer les opérations suivantes :

- Contrôler votre séance d'entraînement
- Répondre aux messages avant le démarrage d'un programme
- Quitter un programme prématurément
- Ajuster le paramètre de résistance ou d'inclinaison de la rampe



Affichage Heart Rate (Fréquence cardiaque) : si une fréquence cardiaque est détectée, elle est affichée dans cette page.

Touches CHANGE (MODIFIER) : ces touches permettent de naviguer parmi les informations affichées dans chaque colonne et de choisir le contenu de l'affichage pendant votre séance d'entraînement. Lorsque vous commencez un programme, ces touches permettent de modifier des informations spécifiques.

Touches numériques : pendant votre entraînement, les touches numériques permettent de modifier rapidement les paramètres de résistance ou d'inclinaison de la rampe ; vous devez ensuite appuyer sur les touches RESISTANCE ou CROSSRAMP correspondantes pour appliquer la modification. Lorsque vous commencez un programme, les touches numériques permettent de définir les sélections relatives à votre entraînement.

QUICKSTART : appuyez sur la touche QUICKSTART pour commencer votre entraînement immédiatement. Cette touche permet de passer outre les messages de paramétrage.

Autres informations relatives à l'affichage central

Pendant votre entraînement, les touches fléchées permettent de modifier le profil du programme sélectionné sur l'EFX. Vous pouvez élever ou abaisser le niveau du profil à l'aide des touches fléchées (▲ et ▼).

Dans plusieurs programmes (reportez-vous au Tableau 2), le paramètre d'inclinaison de la rampe influe sur la hauteur des colonnes affichées dans le profil du programme, comme indiqué sur le Diagramme 3.

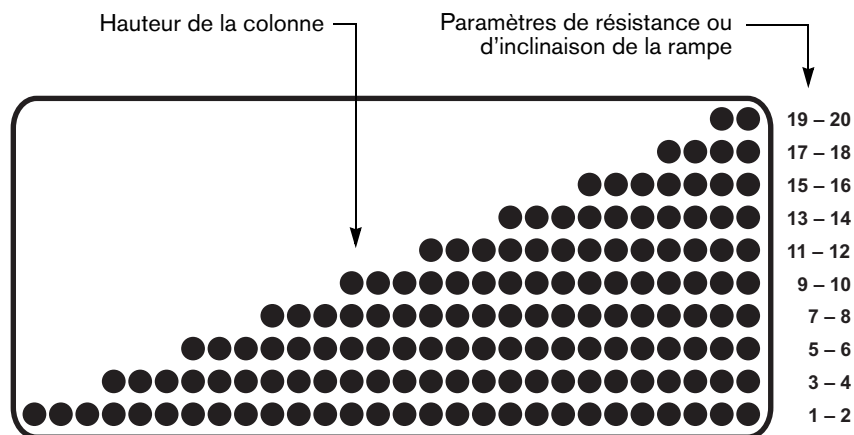


Diagramme 3: Hauteur de la colonne dans le profil du programme

Dans d'autres programmes, le paramètre de résistance influe sur la hauteur des colonnes représentées sur le Diagramme 3.

Sur le modèle EFX556i, les modifications apportées à la résistance affectent tous les profils de programmes, car la rampe est fixe et l'appareil n'est pas pourvu de touches CROSSRAMP. La hauteur des colonnes évolue en fonction des paramètres de résistance.

Le Tableau 2 présente les touches fléchées influant sur les profils de programmes sur les modèles EFX576i et EFX546i.

Tableau 2. Touches fléchées influant sur le profil du programme

<i>Touches</i>	<i>Programme du modèle EFX576i ou EFX546i</i>
RESISTANCE	Total Body Interval (Parcours pour tout le corps)
	Cross Country
	Hill Climb (Randonnée)
	Heart Rate (Fréquence cardiaque)
CROSSRAMP	Crosstraining
	Gluteal (Fessiers)
	Interval (Intermittent)
	Custom (Personnalisé)
	Weight Loss Interval (Intervalle d'amincissement)

Autres informations relatives à l'affichage inférieur

L'affichage inférieur fournit des informations relatives à votre séance d'entraînement. Un nombre est affiché au-dessus de chaque colonne d'informations. La touche CHANGE (MODIFIER) située sous chaque colonne permet de sélectionner le type d'informations affichées. Les paragraphes suivants proposent davantage d'informations sur cet affichage.

Colonne 1 : TIME (TEMPS), REMAINING TIME (TEMPS RESTANT) et SEGMENT TIME (DUREE DU SEGMENT)

TIME (TEMPS) – affiche la durée de votre entraînement en minutes et en secondes ; toutefois, si votre entraînement s'étend sur plus de 60 minutes, l'affichage TIME (TEMPS) indique les heures et les minutes. Si le programme d'entraînement sélectionné comporte une limite de temps, l'affichage TIME (TEMPS) indique la quantité de temps restante. En revanche, si le programme d'entraînement sélectionné ne comporte aucune limite de temps, l'affichage TIME (TEMPS) indique la durée actuelle de votre entraînement.

Remarque : l'institut de forme peut choisir de limiter la durée des entraînements.

REMAINING TIME (TEMPS RESTANT) – indique le temps restant du programme sélectionné, en minutes et en secondes (MM:SS). Au début de la période de récupération, l'affichage REMAINING TIME (TEMPS RESTANT) affiche la limite de temps programmée par l'institut de forme, puis initie le décompte.

Remarque : si l'indication REMAINING TIME (TEMPS RESTANT) n'apparaît pas sur l'affichage, l'institut de forme a vraisemblablement défini des paramètres personnalisés. Informez-vous auprès du personnel de l'institut.

SEGMENT TIME (DUREE DU SEGMENT) – indique le temps, en minutes et en secondes (MM:SS), restant dans la colonne sélectionnée avant que la colonne suivante ne commence à clignoter dans le profil du programme.

Colonne 2 : STRIDES (FOULEES), DISTANCE et CROSSRAMP

STRIDES (FOULEES) – affiche le nombre total de foulées effectuées ; ce nombre est toujours pair, car deux foulées correspondent à une rotation complète du volant. Une foulée représente un pas d'ampleur exagérée. Sur le modèle EFX, si vous commencez votre entraînement lorsqu'une des pédales est positionnée vers l'avant de l'appareil, vous devrez déplacer complètement la pédale arrière vers l'avant de l'appareil tout en déplaçant l'autre pédale vers l'arrière de l'appareil pour effectuer une foulée complète.

DISTANCE – affiche la distance linéaire en kilomètres ou en miles. La distance est calculée en fonction de votre cadence.

CROSSRAMP – affiche l'inclinaison de la rampe pendant votre entraînement. Les touches CROSSRAMP ▼▲ influent sur le système d'élévation de l'appareil et permettent de définir un paramètre d'inclinaison de la rampe compris entre 1 et 20. Le degré réel d'inclinaison de la rampe est compris entre 13° et 40°.

Remarque : les touches CROSSRAMP et l'affichage CrossRamp ne sont pas présents sur le modèle EFX556i.

Colonne 3 : STRIDES PER MINUTE (FOULEES/ MINUTE), WATTS et RESISTANCE

STRIDES PER MINUTE (FOULEES/MINUTE) – affiche votre cadence actuelle (foulées par minute), jusqu'à une valeur maximale de 510 foulées par minute.

WATTS – affiche l'énergie mécanique actuellement générée par l'appareil.

RESISTANCE – affiche la valeur de la résistance opposée à votre foulée. Les touches RESISTANCE ▼▲ agissent sur le frein de l'appareil et permettent de spécifier un paramètre de résistance compris entre 1 et 20.

Colonne 4 : CALORIES, CAL PER MIN (CAL/MIN) et METS

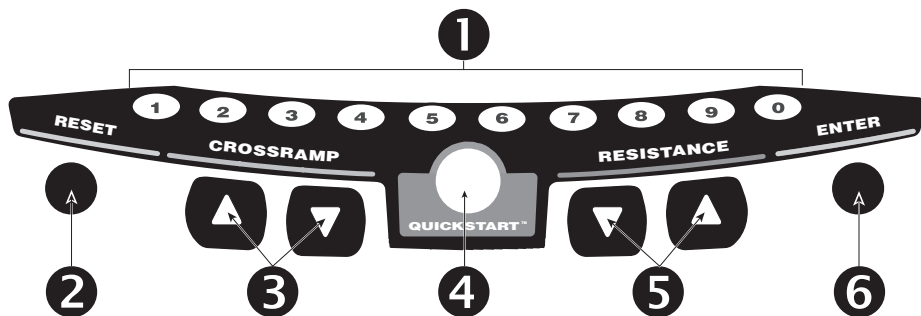
CALORIES – affiche le nombre estimé de calories actuellement dépensées. Le calcul de la dépense énergétique repose sur la cadence, l'inclinaison de la rampe et votre poids. La saisie de votre poids exact autorise un comptage plus précis des calories. Si vous appuyez sur la touche QUICKSTART et ne spécifiez donc pas votre poids, le poids par défaut est de 68 kilogrammes (150 livres).

CAL PER MIN (CAL/MIN) – affiche le nombre approximatif de calories dépensées par minute.

METS – affiche les unités métaboliques relatives à votre séance d'entraînement.

Clavier

Le clavier permet d'accéder aux différentes sélections de votre séance d'entraînement. Les touches du clavier sont extrêmement sensibles, n'appuyez que légèrement dessus en cours d'entraînement.



Remarque : le modèle EFX556i ne comporte pas de touche CROSSRAMP, car il est équipé d'une rampe fixe.

1 TOUCHES NUMÉRIQUES (1 à 9 et 0) : les touches numériques permettent de modifier les informations relatives à votre séance d'entraînement, telles que le programme sélectionné, la durée de votre entraînement, votre poids et votre âge.

Pendant votre entraînement, les touches numériques permettent de définir rapidement les paramètres de résistance ou d'inclinaison de la rampe ; après avoir défini un paramètre, vous disposez de trois secondes pour appuyer sur les touches RESISTANCE ou CROSSRAMP correspondantes afin d'appliquer la modification.

2 RESET (REMISE A ZERO) : en mode Pause, appuyez sur la touche RESET (REMISE A ZERO) pour afficher l'indication WORKOUT SUMMARY (RECAPITULATIF ENTRAÎNEMENT). Appuyez à nouveau sur la touche RESET (REMISE A ZERO) pour revenir à la bannière Precor.

Important : pour pouvoir mettre l'appareil en mode Pause pendant votre entraînement, vous devez préalablement brancher l'adaptateur de courant optionnel.

3 CROSSRAMP ▲ ▼ : appuyez sur les touches fléchées CROSSRAMP pour augmenter ou réduire l'inclinaison de la rampe dans une plage comprise entre 1 et 20.

La modification de l'inclinaison de la rampe n'intervient pas instantanément. Il faut quelques secondes à la rampe pour s'élever ou s'abaisser et atteindre la valeur cible indiquée sur l'affichage.

Important : l'inclinaison de la rampe ne sera modifiée que si les pédales de l'EFX sont en mouvement. La valeur indiquée sur l'affichage indique la plage sélectionnée, et non le degré d'inclinaison. Le degré d'inclinaison et le paramètre CrossRamp n'évoluent pas selon une correspondance de type « un pour un ».

Le Tableau 3 présente les degrés d'inclinaison associés aux différents paramètres CrossRamp.

Tableau 3. Paramètres d'inclinaison de la rampe

Modèle	Paramètre CrossRamp	Degré d'inclinaison
EFX576i	1 à 20	13° à 40°
EFX546i	1 à 20	13° à 40°
EFX556i	Fixe	Fixe (20°)

Remarque : lors de la phase de paramétrage, le fait d'appuyer sur les touches fléchées CROSSRAMP n'a aucune incidence sur l'inclinaison de la rampe. En revanche, les touches fléchées influent sur l'affichage. Reportez-vous à la section *Sélection de programmes*.

4 QUICKSTART : appuyez sur la touche QUICKSTART pour passer outre les messages de paramétrage et commencer votre entraînement immédiatement en utilisant un programme Manuel. Reportez-vous à la section *Utilisation de la touche QUICKSTART*.

5 ENTER (VALIDER) : la touche ENTER (VALIDER) permet de saisir les réponses aux messages spécifiques à votre entraînement.

6 RESISTANCE ▼▲: appuyez sur les touches fléchées RESISTANCE pour augmenter ou réduire la force opposée à votre foulée dans une plage comprise entre 1 et 20.

Remarque : au cours de votre entraînement, pour afficher le paramètre de résistance actuel, appuyez sur l'une des touches RESISTANCE ▼ ou ▲. Pour modifier la résistance, maintenez la touche fléchée correspondant enfoncée pendant une seconde au moins.

Affichage CrossRamp

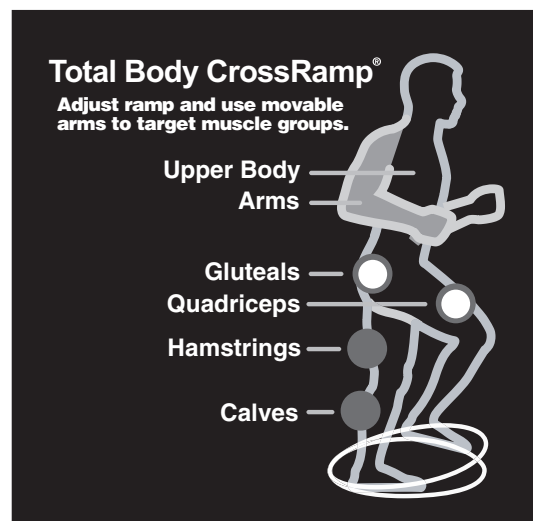


Diagramme 4: Groupes musculaires affectés par l'inclinaison de la rampe CrossRamp

Sur les modèles EFX576i et EFX546i, modifier l'inclinaison de la rampe permet de travailler différents groupes musculaires. Lorsque vous augmentez ou réduisez l'inclinaison, des témoins lumineux s'allument sur la console d'affichage afin d'indiquer les groupes musculaires sollicités. Par exemple, le Diagramme 4 présente l'allumage des témoins lumineux Gluteals (Fessiers) et Quadriceps lorsque le paramètre d'inclinaison de la rampe est défini entre 10 et 12.

Pour travailler un groupe musculaire spécifique, ajustez l'inclinaison de la rampe en fonction des niveaux indiqués dans le tableau ci-dessous.

Tableau 4. Groupes musculaires travaillés en fonction des paramètres CrossRamp

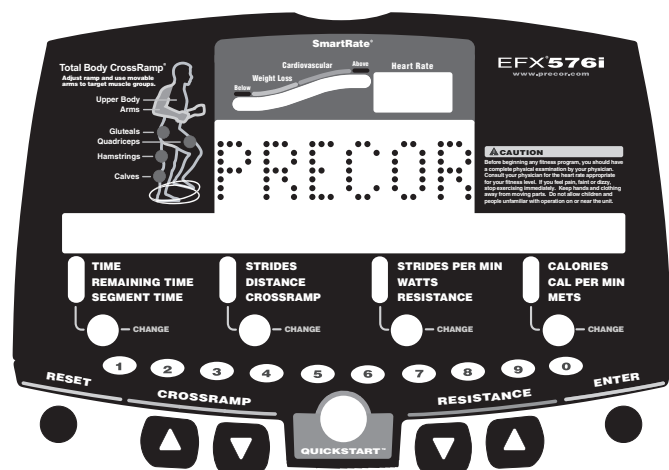
<i>Groupe musculaire</i>	<i>Paramètres d'inclinaison de la rampe de l'EFX</i>
Fessiers	1 à 20
Quadriceps	1 à 12 et 19 à 20
Ischio-jambiers	1 à 9 et 19 à 20
Mollets	1 à 6 et 16 à 20

Pour plus d'informations sur les entraînements et la fonction CrossRamp du modèle EFX, consultez le site Web de Precor (www.precor.com).

Options d'entraînement

ATTENTION : passez un examen médical complet avant d'entreprendre toute forme d'exercice. Tenez toujours compte de la fréquence cardiaque cible préconisée par votre médecin.

1. Saisissez une barre latérale fixe, puis montez sur les pédales.

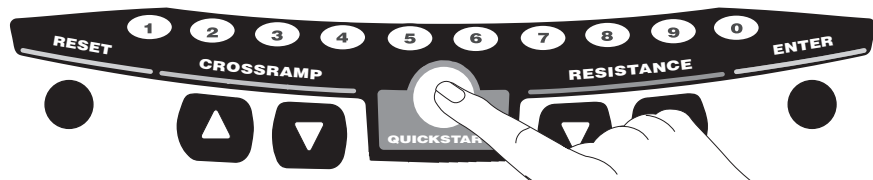


2. Lorsque vous êtes correctement installé(e), commencez à pédaler.

3. Sélectionnez l'une des options suivantes :

Choix...	Etapes...
Pour commencer à vous entraîner immédiatement	<ul style="list-style-type: none"> Utilisez la touche QUICKSTART. Reportez-vous à la section <i>Utilisation de la touche QUICKSTART</i>.
Pour sélectionner un programme et une durée d'entraînement et définir votre poids et votre âge	<ul style="list-style-type: none"> Utilisez la touche ENTER (VALIDER). Reportez-vous à la section <i>Sélection de programmes</i>.

Utilisation de la touche QUICKSTART



1. Appuyez sur la touche QUICKSTART lorsque la bannière Precor défile sur l'affichage pour passer outre les messages de configuration de l'entraînement et accéder au mode de programmation Manual (Manuel).

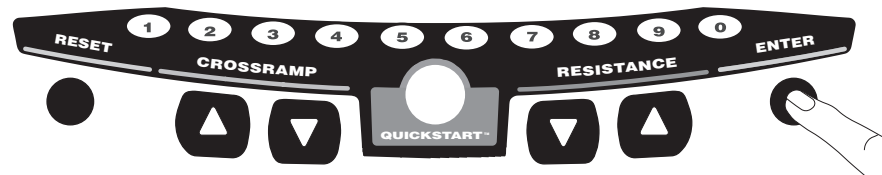
Le mode QUICKSTART applique les paramètres par défaut suivants :

Messages	Valeur par défaut
Program (Programme)	Manual (Manuel)
Time (Temp)	Durée définie par l'institut de forme, ou 30 minutes
Weight (Poids)	68 kg (150 lb)
Age	0

Pour utiliser la fonction SmartRate, vous devrez spécifier votre âge. Dans ce cas, appuyez sur la touche ENTER (VALIDER) et suivez les indications de configuration de l'entraînement pour indiquer votre âge. Appuyez sur la touche QUICKSTART après avoir saisi votre âge.

2. Utilisez les touches RESISTANCE ▲▼ ou CROSSRAMP ▲▼ pour modifier la résistance et l'inclinaison de la rampe.
3. Veillez à maintenir une cadence constante pendant votre entraînement. Trouvez la cadence à laquelle vous vous sentez à l'aise, entre 100 et 150 foulées par minute.

Sélection de programmes



1. Appuyez sur la touche ENTER (VALIDER) lorsque la bannière Precor défile à l'écran, puis appuyez sur les touches fléchées pour faire défiler les programmes disponibles. Reportez-vous au Tableau 5.

Une portion du profil du programme apparaît sur l'affichage central. Le numéro et le nom du programme apparaissent sur l'affichage inférieur.

2. Sélectionnez le programme de votre choix, puis appuyez sur la touche ENTER (VALIDER).

Remarque : vous pouvez également utiliser les touches numériques pour sélectionner un programme, spécifier la durée du programme et saisir votre poids et votre âge.

3. La durée du programme sélectionné clignote sur l'affichage. L'affichage indique la limite établie par l'institut de forme ou la durée par défaut de 30 minutes. Appuyez sur les touches fléchées pour sélectionner la durée du programme (de 1 à 240 minutes), puis appuyez sur ENTER (VALIDER).

Remarque : si l'institut de forme vous y autorise, vous pouvez sélectionner une durée d'entraînement ; pour cela, appuyez sur la touche numérique 0, puis sur la touche ENTER (VALIDER).

Tableau 5. Programmes disponibles

Programme	EFX576i	EFX546i	EFX556i
Manual (Manuel)	✓	✓	✓
Total Body Interval (Parcours pour tout le corps)	✓		
Cross Country	✓		✓
Cross Training 1	✓	✓	✓
Cross Training 2	✓	✓	
Cross Training 3	✓	✓	
Gluteal 1 (Fessiers 1)	✓	✓	
Gluteal 2 (Fessiers 2)	✓	✓	
Hill Climb (Randonnée)	✓		✓
Interval (Intermittent)	✓	✓	✓
Custom (Personnalisé)	✓		
Heart Rate (Fréquence cardiaque)*	✓		
Weight Loss Interval (Intervalle d'amincissement)	✓	✓	✓
Fitness Test (Test fitness)*	✓	✓	✓

* Nécessite le port du cardiomètre.

- Spécifiez votre poids (de 1 à 999) et votre âge (de 1 à 99).

Important : sur les modèles EFX576i et EFX546i, saisissez l'une des barres latérales pendant que la rampe se repositionne automatiquement en fonction de l'inclinaison définie pour votre programme.

- Pour modifier une valeur (programme, durée de l'entraînement, poids ou âge) déjà spécifiée, appuyez sur la touche RESET (REMISE A ZERO), puis saisissez à nouveau les informations adéquates.

Remarque : vous pouvez appuyer sur QUICKSTART après n'importe quel message (nom du programme, durée de l'entraînement, poids ou âge). La touche QUICKSTART applique les préférences définies par l'institut de forme et applique les paramètres par défaut pour tous les messages que vous avez choisi d'ignorer.

- Utilisez les touches RESISTANCE ▲▼ ou CROSSRAMP ▲▼ pour modifier la résistance et l'inclinaison de la rampe.
- Veillez à maintenir une cadence constante pendant votre entraînement. Trouvez la cadence à laquelle vous vous sentez à l'aise, entre 100 et 160 foulées par minute.

Récupération après un entraînement

Intégrez une période de récupération à votre programme d'entraînement afin de réduire progressivement votre fréquence cardiaque et éviter les courbatures et douleurs musculaires résultant de l'effort.

Lorsque vous terminez un programme incluant une limite de temps, l'appareil initie automatiquement une période de récupération. Le profil de programme Manual (Manuel) apparaît sur l'affichage et la résistance est réduite de 20 %. Pour modifier les paramètres de résistance ou d'inclinaison de la rampe, appuyez sur les touches fléchées.

Un récapitulatif de votre entraînement s'affiche au terme de la période de récupération. Reportez-vous à la section *Fin d'un entraînement*.

Important : *si vous spécifiez une durée d'entraînement illimitée, n'oubliez pas d'intégrer une période de récupération à la fin de votre entraînement. Si vous quittez un programme avant de l'avoir terminé, la période de récupération programmée sera également annulée.*

Pour terminer la période de récupération avant son échéance, procédez comme suit :

1. Saisissez une barre latérale fixe d'une main.
2. De l'autre main, appuyez sur la touche RESET (REMISE A ZERO) afin d'afficher le message WORKOUT SUMMARY (RECAPITULATIF ENTRAINEMENT).
3. Appuyez à nouveau sur la touche RESET (REMISE A ZERO) pour revenir à la bannière Precor.

Mise en pause pendant un entraînement ou la période de récupération

Si vous arrêtez de pédaler au cours d'un entraînement ou d'une période de récupération, l'EFX initie un décompte de 30 secondes avant d'arrêter l'appareil. Vous ne pouvez accéder au mode Pause que si l'institut de forme a connecté l'adaptateur de courant optionnel à l'appareil.

Si l'adaptateur de courant optionnel est connecté à l'appareil, vous pouvez mettre votre entraînement en pause pendant un certain temps (généralement deux minutes). Si vous ne recommencez pas à pédaler au cours de ce laps de temps, l'affichage revient à la bannière.

1. Pour mettre l'appareil en mode Pause, arrêtez de pédaler.
2. Pour reprendre votre entraînement depuis le mode Pause, recommencez à pédaler.

Fin d'un entraînement

ATTENTION : saisissez une barre latérale fixe lorsque votre entraînement touche à sa fin.

1. Réduisez progressivement votre cadence au terme de la période de récupération.
2. Pour afficher le récapitulatif de votre entraînement, continuez à pédaler à un rythme supérieur à 40 foulées par minute.

L'indication **WORKOUT SUMMARY (RECAPITULATIF ENTRAINEMENT)** s'affiche et présente vos statistiques d'entraînement cumulées, périodes d'échauffement et de récupération incluses. Les autres informations, telles que la cadence (en foulées par minute), les calories dépensées par minute et les watts sont réinitialisées. Vous pourrez consulter les statistiques de votre entraînement aussi longtemps que vous continuerez à pédaler.

3. Pour terminer votre entraînement, appuyez sur la touche **RESET (REMISE A ZERO)** ; la bannière Precor réapparaît sur l'affichage.

Remarque : si l'adaptateur de courant optionnel est connecté à l'appareil, il n'est pas nécessaire de continuer à pédaler pour consulter les statistiques de votre entraînement. Au terme de la période de récupération, l'indication **WORKOUT SUMMARY (RECAPITULATIF ENTRAINEMENT)** apparaît sur l'affichage. Appuyez à nouveau sur la touche **RESET (REMISE A ZERO)** pour revenir à la bannière Precor.

Programmes

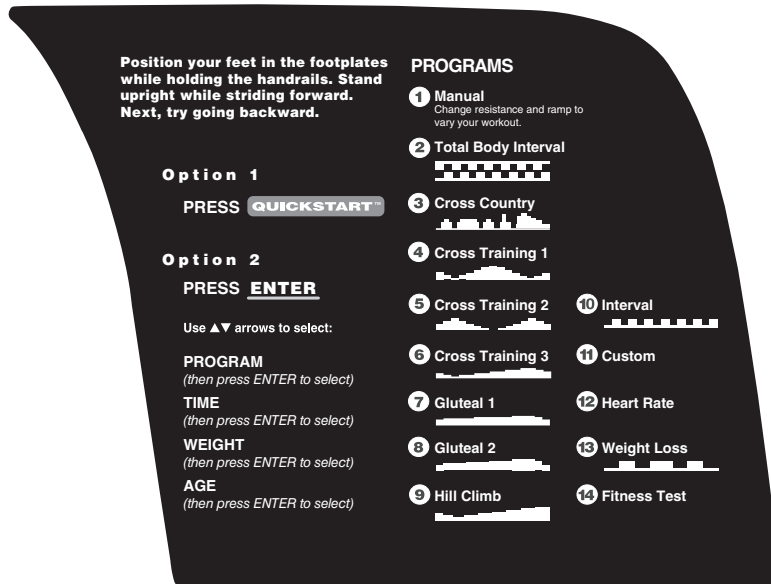


Diagramme 5 : Étiquette des programmes du modèle EFX576i

Cette section décrit les programmes imprimés sur l'étiquette apposée sur la console d'affichage du modèle EFX576i, et fournit également des informations sur les programmes disponibles sur les modèles EFX546i et EFX556i.

Choix des programmes

Le choix de votre programme doit s'effectuer en fonction de vos objectifs. Si vous êtes un(e) débutant(e) ou reprenez un programme d'entraînement régulier, vous pouvez commencer un programme d'entraînement cardiovasculaire afin de retrouver progressivement une condition physique satisfaisante. Si vous vous entraînez régulièrement et pensez posséder un niveau d'entraînement intermédiaire ou expérimenté, vous vous êtes certainement déjà fixé des objectifs. Le site Web de Precor (www.precor.com) peut vous procurer de nombreux conseils relatifs aux entraînements sportifs, et vous propose également des conseils d'experts à ce sujet.

Plusieurs modes d'entraînement proposés par l'EFX intègrent des recommandations préprogrammées concernant les niveaux d'inclinaison ou de résistance, l'utilisation de mouvements vers l'avant ou l'arrière et l'alternance d'intervalles de repos et d'effort. Exception faite des programmes Fitness Test (Test fitness) et Heart Rate (Fréquence cardiaque), il vous est toujours possible de modifier les niveaux proposés.

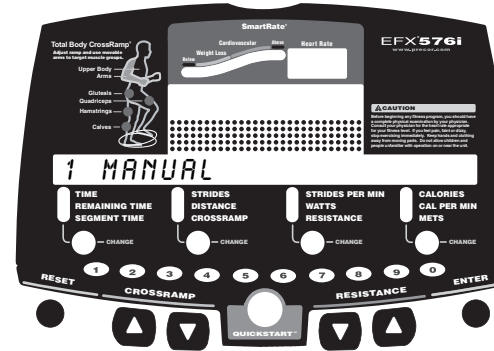
Si le niveau de l'entraînement devient trop élevé, réduisez votre cadence ou appuyez sur les touches fléchées pour modifier les prochaines colonnes du profil de programme. Lorsque vous appuyez sur les touches fléchées, le profil du programme évolue en fonction de votre sélection.

Conseils relatifs aux programmes

- Pendant votre entraînement, vous devez maintenir une cadence supérieure à 40 foulées par minute. Si votre cadence descend à moins de 40 foulées par minute, l'EFX s'éteint afin d'économiser la charge de la batterie. L'EFX affiche un décompte de 30 secondes avant de s'éteindre. Si vous déplacez les pédales pendant le décompte, vous pourrez reprendre votre entraînement là où vous l'aviez interrompu.
- Maintenez une cadence à laquelle vous vous sentez à l'aise, entre 100 et 150 foulées par minute.
- Une colonne clignotante représente la progression de votre entraînement.
- L'institut de forme peut choisir de limiter la durée des entraînements, des pauses et des périodes de récupération.

Remarque : Le modèle EFX556i est équipé d'une rampe fixe. Toutes les références faites à l'inclinaison de la rampe dans ce document s'appliquent aux modèles EFX576i et EFX546i.

Programme Manual (Manuel)

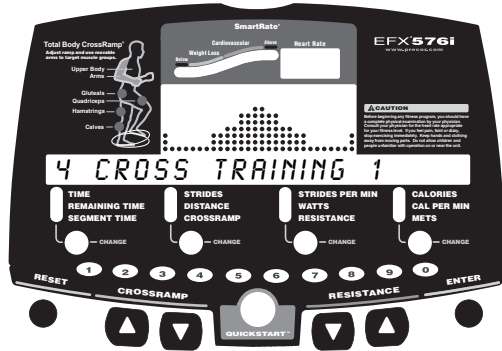


Lorsque vous sélectionnez le programme Manual (Manuel), vous pouvez contrôler les paramètres de résistance et d'inclinaison de la rampe. Le profil présente initialement une ligne plane. Appuyez sur les touches fléchées pour modifier la résistance ou régler l'inclinaison de la rampe. Le profil du programme reflète les modifications apportées à la résistance sur le modèle EFX556i et à l'inclinaison de la rampe sur les modèles EFX576i et EFX546i. La colonne clignotante représente votre position dans le programme.

Si vous appuyez sur la touche QUICKSTART lorsque la bannière apparaît sur l'affichage et accédez au programme Manual (Manuel), la durée de l'entraînement est définie selon la valeur maximale définie par l'institut de forme ou sur une valeur de 30 minutes (selon la durée inférieure).

Pour utiliser la fonction SmartRate, vous devrez spécifier votre âge. Reportez-vous à la section *Sélection de programmes*.

Programmes Crosstraining

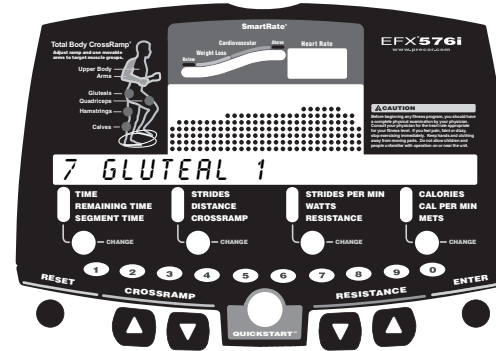


Ces programmes comportent des niveaux d'inclinaison (modèles EFX576i et EFX546i) ou de résistance (modèle EFX556i) préprogrammés. Les programmes se composent d'une alternance de mouvements de pédalage vers l'avant et vers l'arrière, permettant de focaliser les efforts sur les groupes musculaires des cuisses et des mollets. Trois programmes de Crosstraining différents sont disponibles. Chaque programme place l'intensité maximale de l'entraînement à différents endroits du programme. Les messages présentés sur la console d'affichage indiqueront à quel moment vous devez changer de direction de pédalage. Les intervalles de temps séparant les changements de direction varient en fonction du programme sélectionné.

Vous pouvez définir les niveaux de résistance et d'inclinaison de la rampe pendant les intervalles de pédalage vers l'avant et vers l'arrière. Le programme conserve vos réglages et les répercute sur les intervalles de pédalage vers l'avant et vers l'arrière jusqu'à ce que vous les modifiiez à nouveau.

Lorsque vous modifiez le réglage de l'inclinaison sur les modèles EFX546i et EFX576i, le profil du programme réagit en conséquence en augmentant ou en réduisant la hauteur des colonnes. Sur le modèle EFX556i, les touches RESISTANCE permettent d'influer sur la hauteur de la colonne.

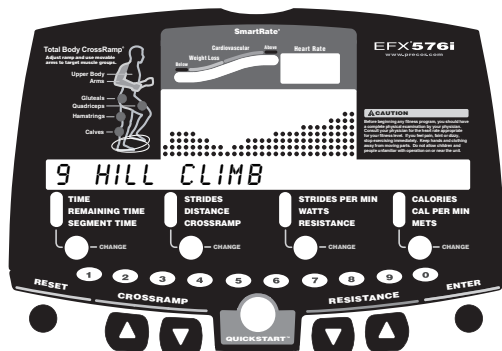
Programmes Gluteal (Fessiers)



Les deux programmes Gluteal (Fessiers) disponibles sur les modèles EFX546i et EFX576i sont conçus pour travailler les muscles des fessiers. L'inclinaison de la rampe est préprogrammée. Reportez-vous à l'étiquette descriptive des programmes sur la console d'affichage pour déterminer les niveaux d'élévation et d'abaissement du programme.

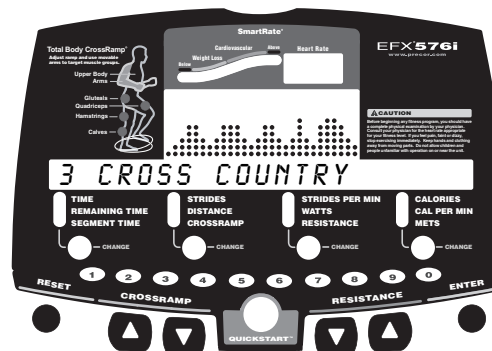
Vous pouvez, à tout instant pendant un entraînement, modifier les réglages prédéfinis en appuyant sur les touches fléchées CROSSRAMP. Les colonnes restantes du profil sont alors modifiées en conséquence. Les modifications sont enregistrées et seront appliquées au reste du programme. Vous pouvez modifier le réglage de la résistance à l'aide des touches fléchées RESISTANCE.

Programme Hill Climb (Randonnée)



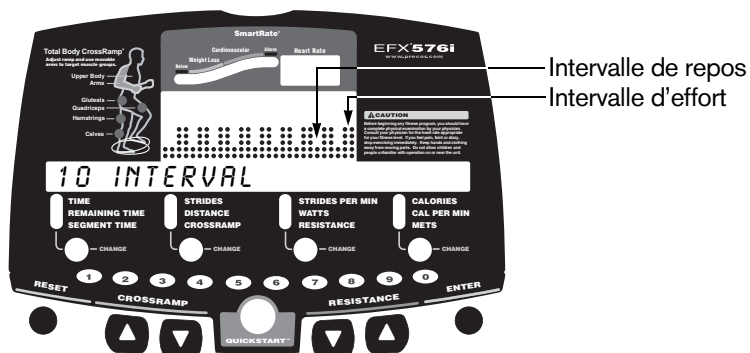
Le programme Hill Climb (Randonnée) est un programme à résistance variable permettant de travailler plusieurs groupes musculaires. La résistance du programme Hill Climb (Randonnée) est préprogrammée. Pour modifier les paramètres de résistance de chaque colonne, appuyez sur les touches fléchées RESISTANCE correspondantes. Cela aura pour effet d'augmenter ou de diminuer la hauteur des colonnes de la portion restante du profil du programme.

Programme Cross Country



Le programme Cross Country est un autre programme à résistance variable disponible sur les modèles EFX576i et EFX556i. Il est semblable au programme Hill Climb (Randonnée), mais offre un profil de résistance préprogrammé différent. Pour modifier les paramètres de résistance de chaque colonne, appuyez sur les touches fléchées RESISTANCE correspondantes. Cela aura pour effet d'augmenter ou de diminuer la hauteur des colonnes de la portion restante du profil du programme.

Programme Interval (Intermittent)



Le programme Interval (Intermittent) est l'un des plus adaptés qui soit à l'entraînement de votre système cardiovasculaire. Chaque programme augmente et réduit votre niveau d'effort de manière répétée pendant une période de temps déterminée.

Lorsque vous sélectionnez un programme Interval (Intermittent), l'appareil vous invite à sélectionner une durée d'entraînement. Si la durée d'entraînement sélectionnée est un nombre pair, tous les intervalles possèdent une durée de deux minutes. Si la durée d'entraînement sélectionnée est un nombre impair, le dernier intervalle possède une durée d'une minute seulement.

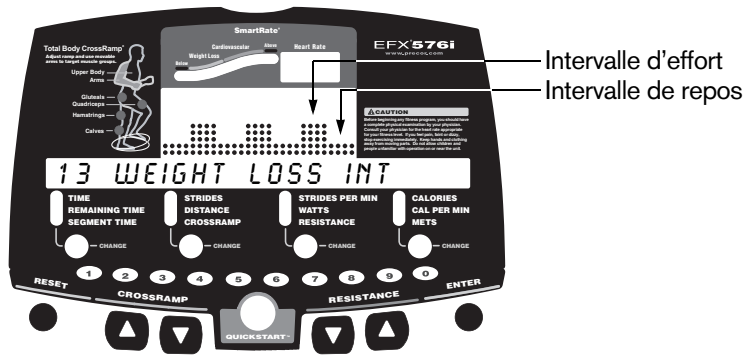
Lorsque vous commencez le programme, les paramètres de résistance et d'inclinaison de la rampe lors des intervalles de repos et d'effort sont préprogrammés. Ces paramètres sont répétés tout au long du programme, à moins que vous ne les modifiez.

Les paramètres initiaux de résistance et d'inclinaison de la rampe sont les suivants :

Inclinaison de la rampe lors des intervalles de repos :	4
Résistance lors des intervalles de repos :	1
Inclinaison de la rampe lors des intervalles d'effort :	10
Résistance lors des intervalles d'effort :	8

Pour modifier les paramètres, appuyez sur la touche fléchée de votre choix et continuez. Les modifications sont appliquées aux intervalles restants. L'affichage vous informe de l'imminence d'un changement du niveau de résistance ou d'inclinaison, et indique également les niveaux de l'intervalle suivant.

Programme Weight Loss (Amincissement)



Le programme Weight Loss (Amincissement) propose un entraînement de 28 minutes, constitué de 7 intervalles de 4 minutes. Ce programme ne vous invite pas à spécifier la durée de votre entraînement. Utilisez les touches fléchées pour modifier les paramètres de résistance ou d'inclinaison des intervalles de repos et d'effort. Lorsque vous modifiez un paramètre, le programme répercute automatiquement vos modifications sur les intervalles restants.

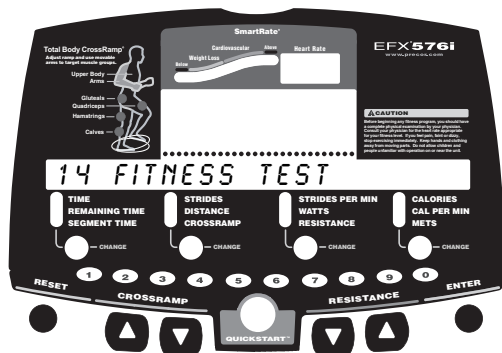
L'affichage vous informe de l'imminence d'un changement du niveau de résistance.

Pour une perte de poids idéale, votre fréquence cardiaque doit se situer entre 55 % et 70 % de votre fréquence cardiaque aérobie maximale lors de l'entraînement. Si vous portez le cardiomètre ou saisissez les deux poignées tactiles des barres latérales, la fonction SmartRate fournit des indices visuels.

- Maintenez une cadence à laquelle vous vous sentez à l'aise, puis ajustez la résistance et l'inclinaison de la rampe.
- Vous devez maintenir un niveau d'effort tel que le premier témoin lumineux jaune clignote sur l'affichage SmartRate lors des intervalles de repos.
- Pendant les intervalles de repos, intensifiez votre niveau d'entraînement de manière à ce que le premier témoin lumineux vert clignote.

Pour plus d'informations sur l'affichage SmartRate, reportez-vous à la section *Utilisation de la fonction SmartRate*.

Programme Fitness Test (Test fitness)



Le programme Fitness Test (Test fitness) contrôle votre fréquence cardiaque et évalue votre condition physique en fonction de votre fréquence cardiaque moyenne au cours des différentes phases du test. Lorsque le test est terminé, l'affichage indique la note et la catégorie attribuées à votre condition physique.

Ce test de condition physique a été développé en 2004 par le Dr. Emily Cooper, de l'institut Seattle Performance Medicine. Les résultats du test peuvent permettre d'évaluer l'efficacité de votre programme d'entraînement actuel et d'adapter celui-ci en fonction de vos objectifs de forme.

Directives

Avant de sélectionner le programme Fitness Test (Test fitness), lisez attentivement les directives suivantes :

- Asseyez-vous et restez au repos pendant cinq minutes au moins avant d'effectuer ce test, afin que votre fréquence cardiaque atteigne son niveau de repos.
- Le score attribué à votre condition physique est affecté par votre âge, votre poids et votre sexe. Vous devez fournir ces données lors de la phase de configuration.

- Afin de garantir l'exactitude des valeurs de fréquence cardiaque détectées, vous devez porter le cardiomètre tout au long du test. Ce test analyse votre fréquence cardiaque au cours des 30 dernières secondes de chaque minute d'une phase de test, et calcule ensuite votre fréquence cardiaque moyenne. Si la fréquence cardiaque détectée par le capteur est irrégulière, les fréquences cardiaques détectées peuvent s'avérer inexactes et affecter l'exactitude du score général attribué à votre condition physique.
- Au terme de la première minute de la période d'échauffement, les touches fléchées INCLINE (INCLINER) sont désactivées.
- Les touches fléchées RESISTANCE sont désactivées tout au long du test. Par conséquent, aucune pression sur ces touches fléchées ne sera prise en compte.

Période d'échauffement

L'EFX propose une période d'échauffement de 3 minutes avant le commencement du test de condition physique. Au cours de la première minute de la période d'échauffement, vous pouvez utiliser les touches fléchées INCLINE (INCLINER) pour régler l'inclinaison de la rampe à votre convenance. Continuez à pédaler à une cadence régulière à laquelle vous vous sentez à l'aise (entre 100 et 160 foulées par minute). Le programme Fitness Test (Test fitness) commence à la fin de la période d'échauffement.

Important : si un message indiquant que votre fréquence cardiaque est trop élevée s'affiche, le test se termine et la période de récupération automatique commence. Allez au terme de la période de récupération, et recommencez ultérieurement le programme Fitness Test (Test fitness).

Utilisation du programme Fitness Test (Test fitness)

Maintenez une cadence régulière à laquelle vous vous sentez à l'aise (entre 100 et 160 foulées par minute), mais laissez au programme le soin d'ajuster le niveau de résistance.

ATTENTION : si vous ressentez le besoin d'arrêter de pédaler afin de reprendre le contrôle ou réduire votre fréquence cardiaque, n'hésitez pas à le faire. Vous pourrez recommencer le programme le programme Fitness Test (Test fitness) ultérieurement.

Fin du programme Fitness Test (Test fitness)

Lorsque vous terminez le programme Fitness Test (Test fitness), la résistance des pédales est réduite. Une période de récupération automatique est prévue après le test, afin de permettre de retrouver votre fréquence cardiaque normale (au repos).

Le programme Fitness Test (Test fitness) se termine automatiquement si l'un des événements suivants se produit :

- Vous arrêtez de pédaler.
- Votre fréquence cardiaque augmente et se situe en moyenne au-dessus de 75 % de la fréquence cardiaque maximale autorisée (220 moins votre âge) pendant les trois premières minutes du programme.
- Votre cadence diminue à moins de 100 foulées par minute.
- Votre fréquence cardiaque augmente et se situe en moyenne au-dessus de 85 % de la fréquence cardiaque maximale autorisée (220 moins votre âge).
- Votre fréquence cardiaque ne peut pas être détectée pendant deux minutes.
- Vous appuyez sur la touche RESET (REMISE A ZERO).
- Vous terminez le test.

Scores du programme Fitness Test (Test fitness)

Lorsque vous terminez le programme Fitness Test (Test fitness), l'évaluation de votre condition physique et la capacité de votre système cardiovasculaire apparaissent sur l'affichage.

Les tableaux 6 et 7 représentent les niveaux de condition physique adaptés à votre âge et votre sexe. D'autres informations sont également disponibles sur le site Web de Precor (www.precor.com).

Tableau 6. Catégorie des capacités cardiorespiratoires–femmes*

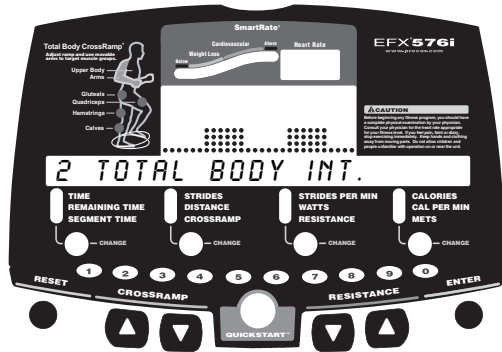
Age en années	Catégorie de condition physique		
	Condition physique faible	Condition physique moyenne	Condition physique élevée
20–39	28 (ou moins)	28–33	33 (ou plus)
40–49	26 (ou moins)	26–31	31 (ou plus)
50–59	24 (ou moins)	24–28	28 (ou plus)
60 et plus	22 (ou moins)	22–26	26 (ou plus)

Tableau 7. Catégorie des capacités cardiorespiratoires–hommes*

Age en années	Catégorie de condition physique		
	Condition physique élevée	Condition physique moyenne	Condition physique élevée
20–39	35 (ou moins)	35–42	42 (ou plus)
40–49	32 (ou moins)	32–39	39 (ou plus)
50–59	29 (ou moins)	29–36	36 (ou plus)
60 et plus	24 (ou moins)	24–31	31 (ou plus)

* Ce test et l'algorithme d'analyse associé ont été développés par le Dr. Emily Cooper de l'institut Seattle Performance Medicine en 2004.

Programme Total Body Interval (Parcours pour tout le corps) du modèle EFX576i



Le programme Total Body Interval (Parcours pour tout le corps) du modèle EFX576i apporte une dimension complémentaire au programme Interval (Intermittent) standard. Chaque intervalle du programme sollicite vos bras (en vous faisant tirer ou pousser sur les barres latérales), ce qui permet d'intégrer des mouvements de la moitié supérieure du corps au programme et d'accroître l'intensité de votre entraînement. Ce programme se compose également d'une alternance de mouvements de pédalage vers l'avant et vers l'arrière, qui permet de focaliser les efforts sur les groupes musculaires des cuisses et des mollets.

Le programme Total Body Interval (Parcours pour tout le corps) est scindé en cinq intervalles de longueur égale. Chaque programme augmente et réduit votre niveau d'effort de manière répétée pendant une période de temps déterminée.

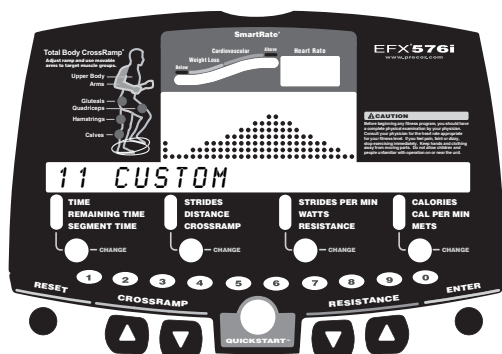
Remarque : si l'institut de forme autorise une durée d'entraînement illimitée et vous spécifiez ce paramètre, la durée de chaque intervalle est fixée à une minute.

Lorsque vous commencez le programme, les niveaux de résistance des intervalles de repos et d'effort sont définis sur 1 et 8, respectivement. Les paramètres sont répercutés sur l'ensemble du programme.

Pour modifier les paramètres de résistance ou d'inclinaison de la rampe, appuyez sur la touche fléchée de votre choix et continuez. L'affichage vous informe de l'imminence d'un changement du niveau de résistance ou d'inclinaison, et indique également les niveaux de l'intervalle suivant.

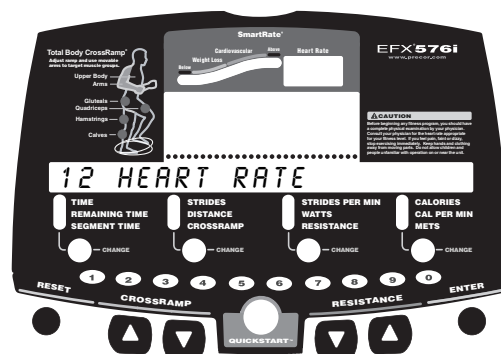
Les modifications apportées à la résistance influent sur le profil du programme. Les modifications apportées à la résistance sont appliquées aux intervalles restants.

Programme Custom (Personnalisé) du modèle EFX576i



Le programme Custom (Personnalisé) comporte des niveaux d'inclinaison de la rampe préprogrammés. Les instituteurs de forme peuvent choisir de créer des profils personnalisés pour leurs clients. A l'instar des autres programmes de l'EFX comportant des niveaux d'inclinaison de la rampe préprogrammés, vous pouvez modifier les paramètres d'inclinaison prédéfinis à l'aide des touches fléchées INCLINE (INCLINER). Les modifications sont appliquées au reste du profil. Pour modifier la résistance des pédales, utilisez les touches fléchées RESISTANCE.

Programme Heart Rate (Fréquence cardiaque) du modèle EFX576i



Le programme Heart Rate (Fréquence cardiaque) du modèle EFX576i permet de définir la fréquence cardiaque cible de votre entraînement. Ce programme ajuste la résistance de l'appareil afin de maintenir votre fréquence cardiaque à moins de deux pulsations de la fréquence cardiaque cible pendant votre entraînement. Pour utiliser ce programme, vous devez porter le cardiomètre afin que le programme puisse surveiller votre fréquence cardiaque tout au long de votre entraînement.

Au cours de votre entraînement, le nombre représentant votre fréquence cardiaque apparaît sur l'affichage Heart Rate (Fréquence cardiaque).

Pour plus d'informations sur la fréquence cardiaque cible, reportez-vous à la section *Fonctions de contrôle de la fréquence cardiaque*.

Important : consultez votre médecin afin de déterminer la fréquence cardiaque cible adaptée à votre âge et votre condition physique. Si votre médecin préconise une fréquence cardiaque cible différente de la fréquence cardiaque affichée, utilisez les touches fléchées RESISTANCE pour modifier la fréquence cardiaque cible au terme de la période d'échauffement. Ne vous entraînez pas au-delà de la plage de fréquences cardiaques recommandée.

Période d'échauffement

L'appareil propose une période d'échauffement de 3 minutes. Pendant cette période, vous êtes libre de modifier à votre guise les paramètres de résistance et d'inclinaison de la rampe.

Remarque : si votre fréquence cardiaque atteint la plage de fréquences cardiaques cible $[(220 \text{ moins votre âge}) \times 70 \text{ \%}]$ au cours de la période d'échauffement de 3 minutes, la période d'échauffement se termine et le programme Heart Rate (Fréquence cardiaque) commence.

Utilisation du programme Heart Rate (Fréquence cardiaque)

Lorsque vous accédez au programme Heart Rate (Fréquence cardiaque), voici ce qu'il se passe :

- L'EFX ajuste automatiquement le réglage de la résistance de manière à maintenir votre fréquence cardiaque dans la plage cible définie. Le fait d'appuyer sur les touches fléchées RESISTANCE n'a aucune incidence sur la résistance opposée à votre foulée mais modifie, au lieu de cela, la fréquence cardiaque cible. Vous pouvez consulter l'affichage SmartRate afin de maintenir votre fréquence cardiaque dans la plage de votre choix Amincissement ou Entraînement. Consultez l'affichage Heart Rate (Fréquence cardiaque) pour déterminer votre fréquence cardiaque actuelle.

Important : maintenez une cadence régulière à laquelle vous vous sentez à l'aise, entre 100 et 160 foulées par minute. Aucune modification automatique de la résistance n'interviendra si votre cadence descend à moins de 40 foulées par minute.

- Vous pouvez modifier la fréquence cardiaque cible, le nombre de foulées par minute ou l'inclinaison de la rampe, mais cela affecte la capacité de l'appareil à maintenir votre fréquence cardiaque dans la plage idéale. L'appareil règle automatiquement la résistance de manière à maintenir votre fréquence cardiaque dans la plage cible.
- Lorsque vous terminez le programme, n'oubliez pas de programmer une période de récupération.

Remarque : si vous éprouvez des difficultés à utiliser les fonctions de contrôle de la fréquence cardiaque, adressez-vous au personnel de l'institut de forme.

Remarques :



Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

Precor, C, CrossRamp, EFX, M, Move Beyond et SmartRate sont des marques déposées de Precor Incorporated.
Crosstrainer, QuickStart et StretchTrainer sont des marques de commerce de Precor Incorporated.
Copyright 2005 Precor Incorporated.
Ces caractéristiques sont sujettes à modification sans préavis.
www.precor.com

AVERTISSEMENT :

Precor est reconnu dans le monde entier pour la conception novatrice et maintes fois primée de ses appareils d'entraînement. Precor dépose systématiquement, aux États-Unis et dans les autres pays du monde, des brevets relatifs à la construction mécanique et l'apparence visuelle de ses produits. Tout tiers envisageant l'utilisation d'une composante de produit conçue par Precor est averti par la présente déclaration que Precor considère l'appropriation non autorisée de ses droits propriétaires comme une atteinte extrêmement grave. Precor poursuivra avec assiduité toute appropriation non autorisée de ses droits propriétaires.



EFX5.x6i URM 48326-532, fr
1 mai 2005

Guide d'assemblage



PRECOR[®] USA
move beyond[®]

EFX[®] 576i
Elliptical Fitness Crosstrainer[™]

Nous vous remercions d'avoir choisi Precor. Pour installer correctement votre appareil, veuillez lire ce guide avec attention et vous conformer aux instructions d'assemblage fournies. Le non-respect des directives suivantes lors de l'assemblage de l'EFX peut entraîner l'annulation de la garantie limitée de Precor.

Demande de réparations

Exception faite des opérations d'entretien décrites dans le *Manuel de l'utilisateur* de votre appareil, nous vous déconseillons de tenter de réparer votre EFX par vos propres moyens. Si certains éléments de votre appareil sont manquants, contactez votre revendeur. Pour de plus amples informations sur les numéros du support clientèle à composer ou une liste des centres de réparation agréés par Precor, visitez le site Precor à l'adresse www.precor.com/contact.

Déballage de l'appareil

L'appareil est emballé dans un carton unique. Demandez l'aide de deux adultes (ou davantage) lors du déballage et de l'assemblage de l'EFX.

Outils requis



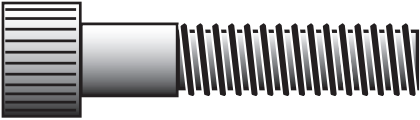
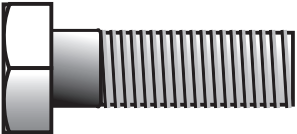


- Pince coupante
- Tournevis cruciforme
- Deux clés mixtes de 9/16 po (clé plate et clé polygonale)
- Jeu de douilles SAE standard
- Maillet en caoutchouc

Exigences relatives à l'installation

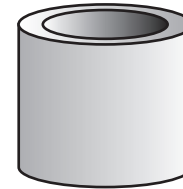
Lors de l'assemblage de l'appareil, tenez bien compte des exigences suivantes :

- **Assemblez l'appareil à proximité de l'endroit où vous comptez l'utiliser.**
- **Laissez suffisamment d'espace autour de l'appareil.**
Laisser de l'espace autour de l'appareil permet d'accéder plus facilement à celui-ci.
- **Installez votre EFX sur une surface plane et solide.**
Installer l'appareil sur une surface lisse et plane permet de le positionner horizontalement. Un appareil installé horizontalement est moins susceptible de présenter des dysfonctionnements.
- **Ouvrez le carton et assemblez les éléments de l'appareil dans l'ordre présenté dans ce guide.**
- **Veillez à conserver une marge de réglage.**
Serrez les éléments de fixation (boulons, écrous et vis) de manière à garantir la stabilité de l'appareil, mais veillez à toujours conserver une marge de réglage. Ne serrez pas complètement les éléments de fixation tant que ce guide d'assemblage ne vous invite pas à le faire.
- **Si vous souhaitez déplacer l'appareil, demandez de l'aide et utilisez un chariot ou un diable.** Ne saisissez pas les pièces en matière plastique lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil. Le poids de l'appareil entraînerait le bris des pièces en matière plastique.

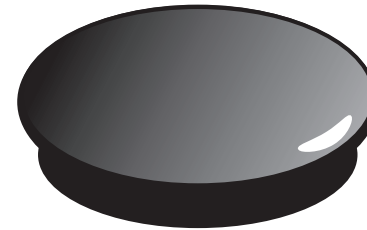
Accessoires d'assemblage (échelle non respectée)

Éléments de fixation		Quantité
	(A) Vis à tête ronde (1 po)	14
	(B) Rondelle (5/16 po)	20
	(C) Vis d'assemblage à tête creuse (1 3/4 po)	6
	(D) Vis à tête hexagonale (1 1/4 po)	2
	(E) Rondelle (3/8 po)	4
	(F) Vis autotaraudeuse (1 1/2 po)	4

2 – Bagues (G)



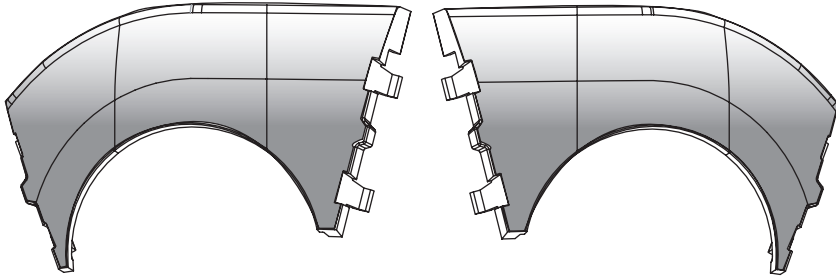
2 – Capuchons de bras de liaison (H)



2 – Capuchons de bras pivotant (J)



2 – Capuchons d'axe pivotant (K)



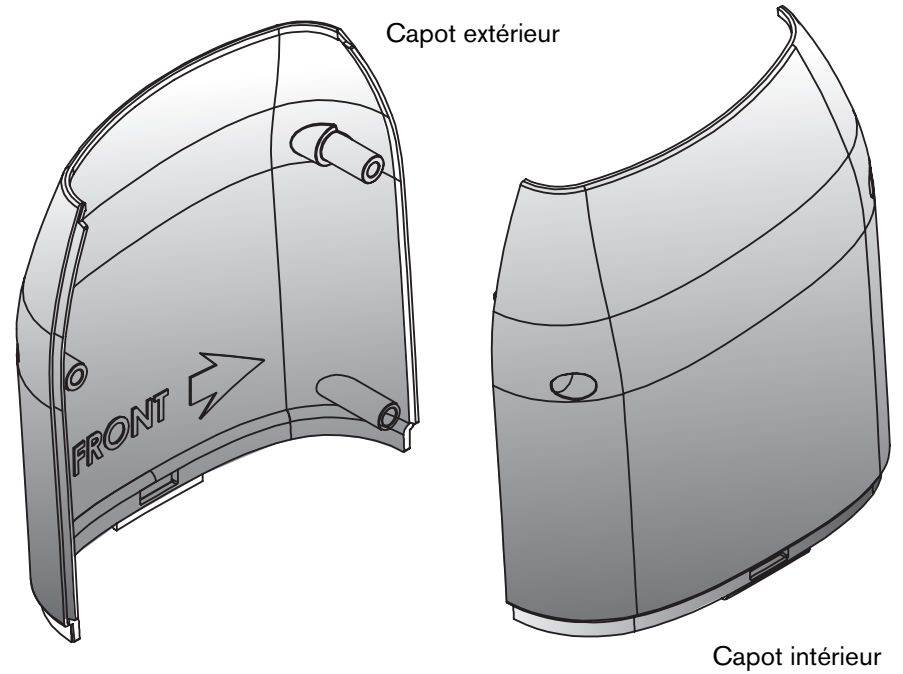
1 – Clé hexagonale 1/4 po (L)



1 – Clé hexagonale 3/16 po (M)



4 – Capots des montants verticaux (N)
(emballés séparément)

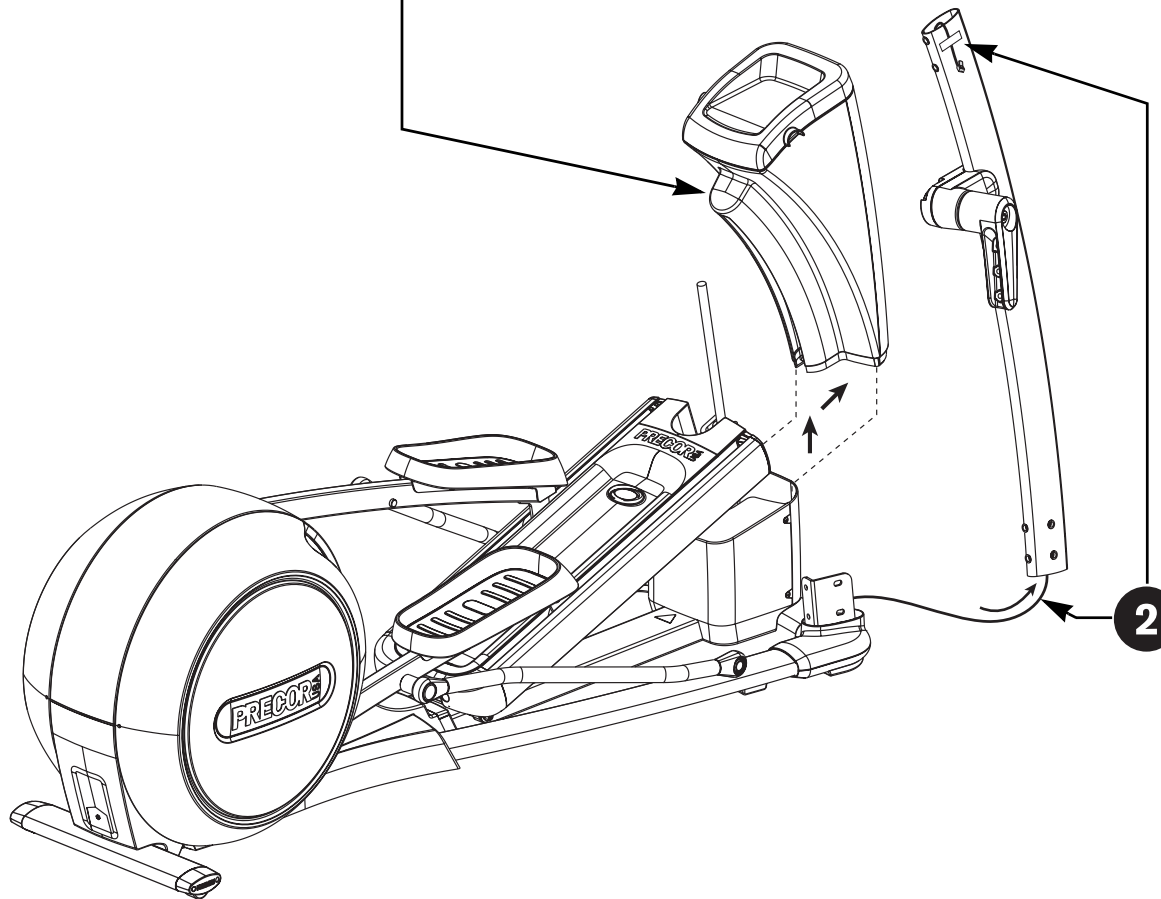


Etapes d'assemblage

1

Retirez le capot du système d'élévation et rangez-le de côté.

Important : la graisse appliquée sur l'axe du système d'élévation peut tâcher vos vêtements. Veillez à ne pas mettre de graisse sur vos vêtements lorsque vous retirez le capot du système d'élévation.



2

Introduisez le fil électrique dans le montant vertical droit. Attachez le fil électrique à la partie supérieure du montant vertical avec du ruban adhésif, de manière à le fixer temporairement.

Important : veillez à ne pas tendre, pincer ou endommager le fil électrique de quelque manière. Les fils électriques endommagés à la suite d'une installation incorrecte ne sont pas couverts par la garantie limitée de Precor.

7

Contrôlez l'alignement des différents éléments, puis introduisez les quatre autres vis de la console d'affichage (A) et quatre rondelles (B) dans les emplacements appropriés. Serrez les éléments de fixation à l'aide de la clé hexagonale de 3/16 po (M) afin que les pièces d'assemblage viennent en appui les unes contre les autres, mais veillez à toujours conserver une marge de réglage.

6

Fixez la console d'affichage sur les deux montants verticaux en introduisant une vis à tête ronde (A) et une rondelle (B) dans les trous de fixation opposés. Assurez-vous d'avoir desserré les éléments de fixation de la base avant d'installer les éléments de fixation de la console d'affichage.

ATTENTION : assurez-vous que les vis de la console d'affichage sont correctement positionnées dans les trous de fixation. Veillez bien à ne pas fausser le filetage. La garantie limitée de Precor ne couvre pas les dégâts survenus pendant l'installation de l'appareil.

8

Lorsque tous les éléments de fixation se trouvent bien en position contre l'appareil, serrez tous les éléments de fixation en alternance à l'aide d'une clé, en commençant par les éléments de fixation situés sur la base de l'appareil. Suivez les instructions fournies de l'étape 3 à l'étape 7.

5

Demandez à votre assistant(e) d'abaisser la console d'affichage pendant que vous alignez les pattes d'assemblage situées à l'intérieur des montants verticaux.

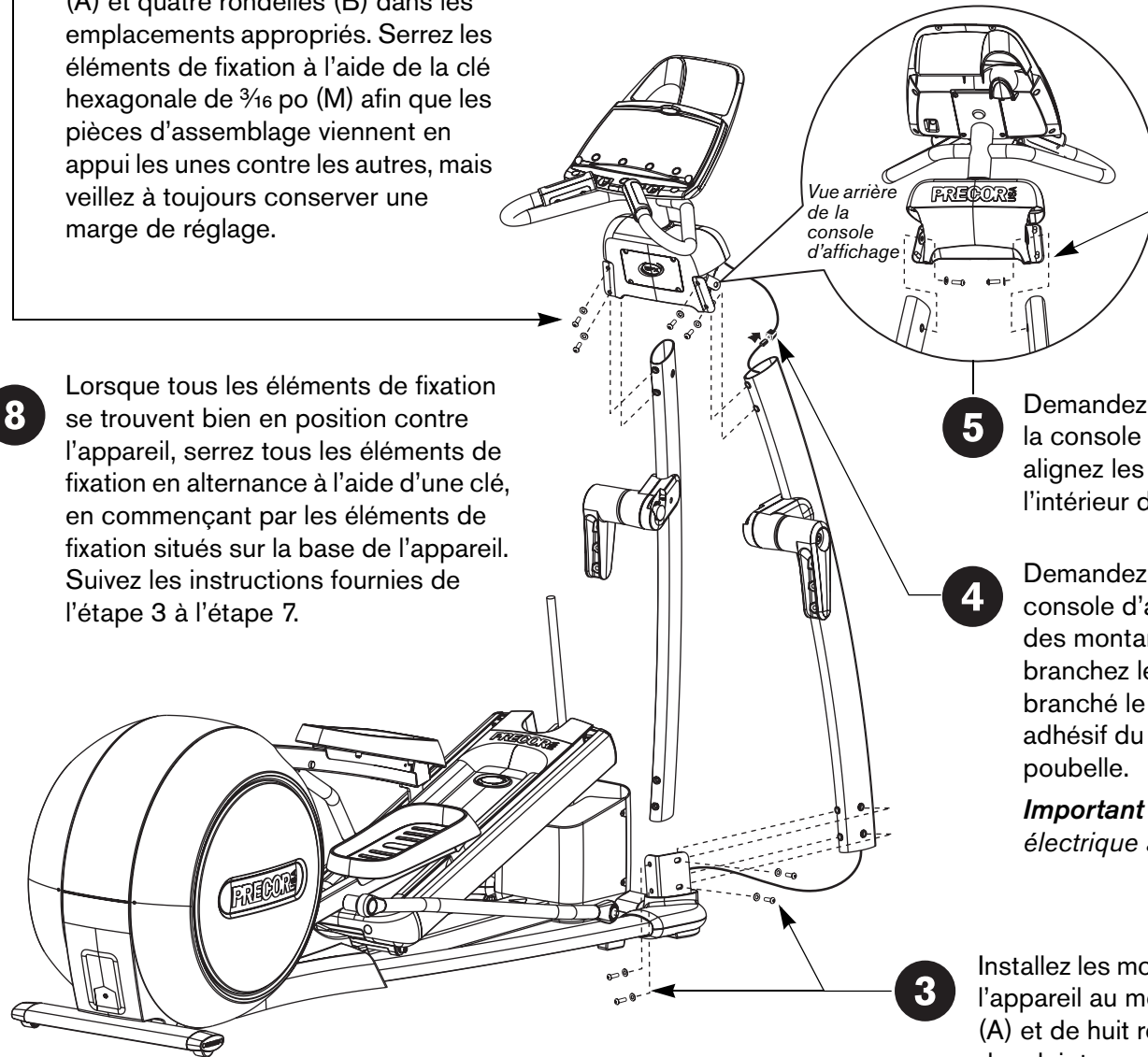
4

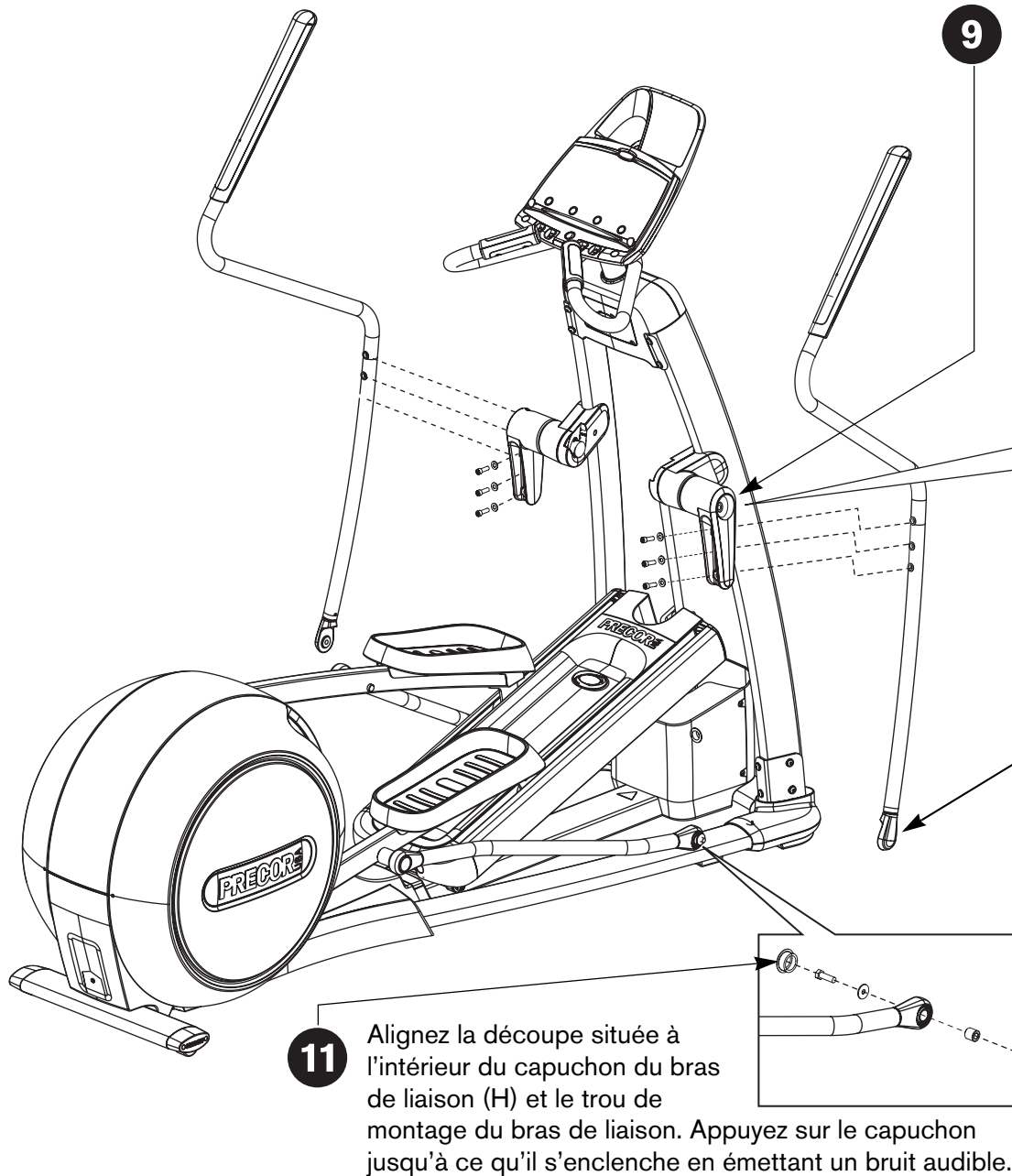
Demandez à votre assistant(e) de tenir la console d'affichage en position au-dessus des montants verticaux pendant que vous branchez le fil électrique. Après avoir branché le fil électrique, retirez le ruban adhésif du montant vertical et jetez-le à la poubelle.

Important : glissez le surplus de fil électrique à l'intérieur du montant vertical.

3

Installez les montants verticaux sur la base de l'appareil au moyen de huit vis à tête ronde (A) et de huit rondelles (B). Serrez à la force des doigts.

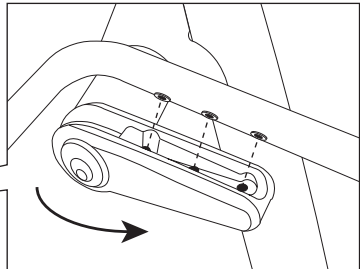




9

ATTENTION : les barres latérales peuvent basculer et vous blesser. Demandez à votre assistant(e) de tenir la barre latérale et de l'abaisser doucement en position verticale, une fois l'assemblage des barres latérales terminé.

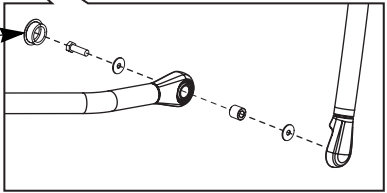
Afin de faciliter l'installation de l'appareil, placez le bras pivotant en position horizontale. Insérez les barres latérales dans les attaches des barres latérales et fixez-les au moyen de dix vis d'assemblage à tête creuse (C) et de six rondelles (B). Serrez à l'aide d'une clé hexagonale de 1/4 po (L).



Important : les trous de montage des barres latérales sont légèrement saillants. Alignez les parties saillantes situées à l'intérieur des attaches des barres latérales.

10

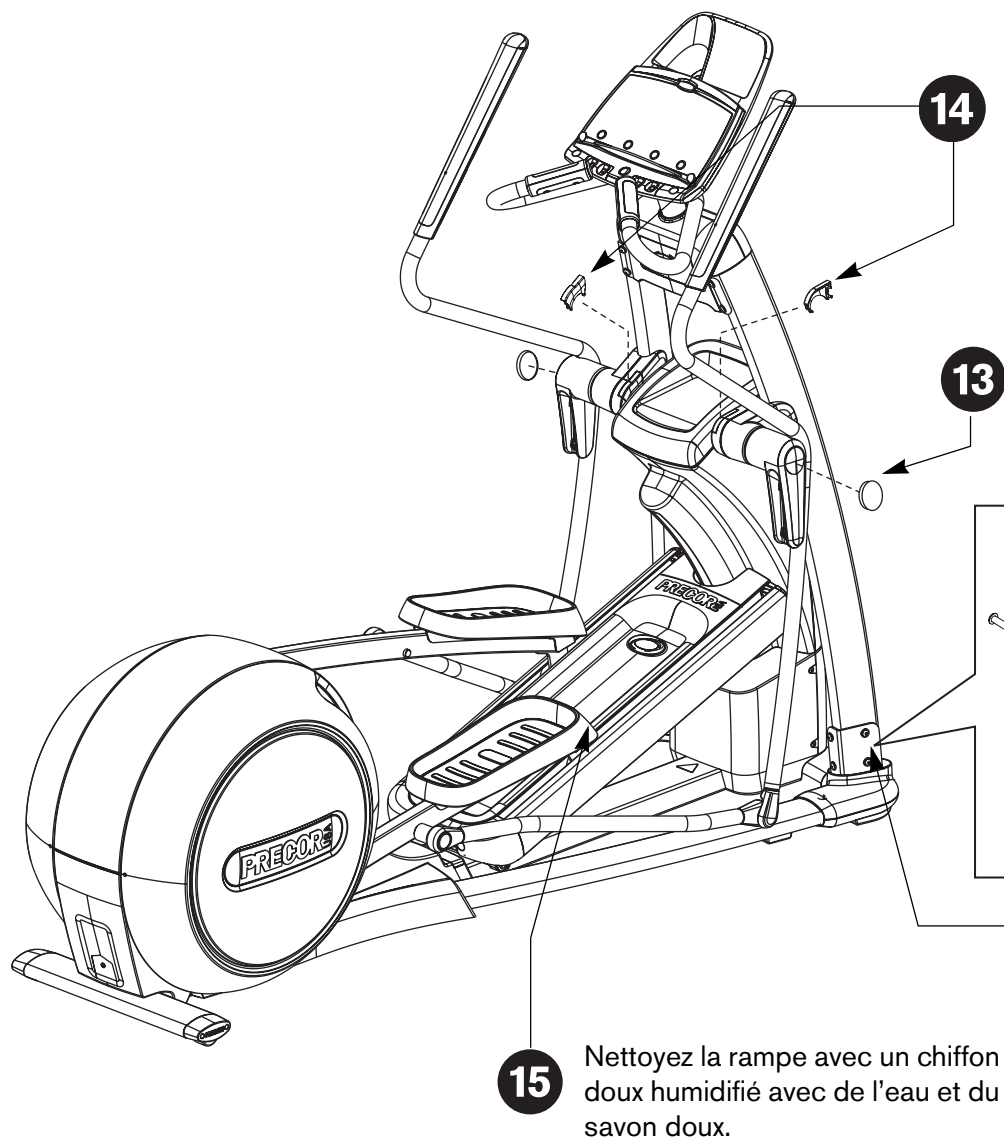
Installez les barres latérales sur les bras de liaison au moyen de deux vis à tête hexagonale (D), de deux bagues (G) et de quatre rondelles (E). Pour une plus grande simplicité lors de l'installation, faites glisser la pédale vers le haut de la rampe avant d'installer la barre latérale correspondante. Serrez les éléments de fixation à l'aide d'une clé polygonale ou d'une clé à douille de 9/16 po.



11

Alignez la découpe située à l'intérieur du capuchon du bras de liaison (H) et le trou de montage du bras de liaison. Appuyez sur le capuchon jusqu'à ce qu'il s'enclenche en émettant un bruit audible.

Important : installez les éléments de fixation dans l'ordre indiqué. La bague se glisse à l'intérieur du bras de liaison. Les têtes des vis doivent se trouver du côté rampe du bras de liaison.



14 Remontez le capot du système d'élévation que vous avez démonté à l'étape 1. Installez les deux capuchons d'axe pivotant (K) et appuyez fermement dessus afin de les enclencher. Les capuchons d'axe pivotant doivent maintenir le capot du système d'élévation en position.

13 Installez les capuchons de bras pivotant (J).

Remarque: Installez un capot intérieur et un capot extérieur de montant vertical autour d'un montant vertical. Les trous de vis sont dans le capot intérieur. Alignez chaque ensemble de façon à ce que les flèches des capots soient orientées vers l'avant de l'appareil.

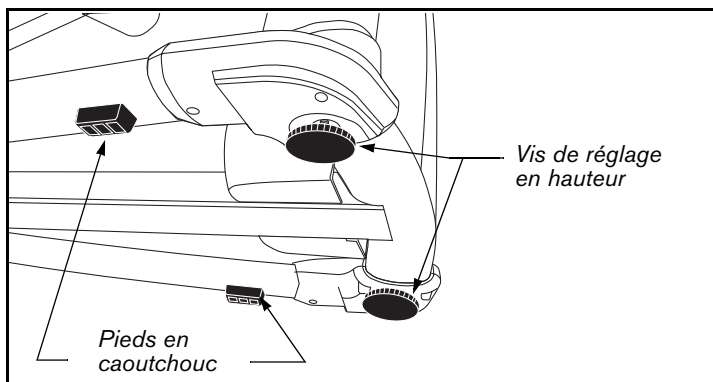
12 Installez les capots de montants verticaux (N). Alignez les goupilles intérieures et appuyez sur les capots jusqu'à ce qu'ils s'enclenchent. Fixez chaque ensemble de capots au moyen de deux vis autotaraudeuses (F). Glissez les capots vers le bas, dans les pattes de montage de la base. Appuyez dessus pour bien les insérer dans la base de l'appareil.

15 Nettoyez la rampe avec un chiffon doux humidifié avec de l'eau et du savon doux.

16 Ajustez le positionnement horizontal de l'EFX en le plaçant sur une surface plane et solide.

Avant de laisser une personne utiliser l'EFX, assurez-vous que celui-ci n'oscille pas latéralement.

ATTENTION : afin d'éliminer d'éventuelles oscillations, veillez à ce que les pieds en caoutchouc de l'appareil soient bien en contact avec le sol.



Pour éliminer toute oscillation latérale, demandez à votre assistant(e) de basculer l'appareil sur le côté afin que vous puissiez accéder aux deux vis de réglage en hauteur situées à l'avant de l'appareil.

- Tournez les vis de réglage en hauteur *dans le sens anti-horaire* pour élever l'avant de l'appareil.
- Tournez la vis de réglage en hauteur *dans le sens horaire* pour abaisser l'appareil.

Important : si l'appareil est installé sur une surface légèrement inégale, le réglage des pieds situés à l'arrière de l'appareil permettra de compenser partiellement ce problème ; toutefois, ce réglage ne pourra pas pallier une surface extrêmement inégale.

Lorsque vous avez fini d'ajuster le positionnement horizontal de l'EFX, demandez à votre assistant(e) de reposer doucement l'appareil sur le sol. Vérifiez que les pieds en caoutchouc sont bien en contact avec le sol.

17 Vérifiez que l'affichage de la fréquence cardiaque fonctionne correctement.

1. Saisissez une barre latérale fixe, puis montez sur les pédales.
2. Lorsque vous êtes correctement installé(e), commencez à pédaler. Vous devez maintenir une cadence supérieure à 40 foulées par minute pendant plusieurs secondes.
3. Saisissez les deux barres latérales tactiles situées sur les barres latérales fixes.
4. Consultez l'affichage Heart Rate (Fréquence cardiaque). Les lettres **Hr** doivent clignoter sur celui-ci. Quelques secondes plus tard, un nombre représentant votre fréquence cardiaque s'affiche à l'écran.

Remarque : Si l'affichage reste vide, consultez le *Manuel de l'utilisateur* de votre appareil afin d'obtenir des instructions de dépannage. Des instructions relatives à l'utilisation du cardiomètre sont également fournies dans le *Manuel de l'utilisateur* de votre appareil.

PRECOR[®] USA
move beyond[®]

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002



©2005 Precor Incorporated
www.precor.com
EFX576i AG 48327-533, fr
01 mai 2005