



**SPIRIT** FITNESS

*A Heritage of Quality | The Spirit of Innovation*



# XBU55 Vélo de fitness

## MANUEL DE L'UTILISATEUR

Veillez lire toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil.  
Ces instructions ont été écrites pour garantir votre sécurité et protéger l'appareil.

Consignes de sécurité importantes	3
Informations électriques importantes	4
<b>XBU55</b> Instructions de montage	5
Caractéristiques du produit	11
Fonctionnement de la console	13
Fonctions programmables	17
En option: un émetteur de fréquence	24
Entretien général	26

## ATTENTION

Cet appareil est destiné à un usage uniquement résidentiel, application sous garantie.  
Tout autre usage annulera la garantie dans son intégralité.

**AVERTISSEMENT:** lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'utiliser cet appareil.

Si vous utilisez le bloc optionnel d'alimentation:

**DANGER:** pour réduire le risque de chocs électriques, veuillez débrancher votre appareil du circuit électrique avant le nettoyage et l'entretien.

**AVERTISSEMENT:** pour réduire les risques de brûlure, d'incendie, de choc électrique et d'autres blessures, installez l'appareil sur une surface plane avec accès à une prise de courant de 220 volts et de 10 ampères. L'appareil sera branché seul sur le circuit.

**NE PAS UTILISER DE RALLONGE, SAUF UNE A14 AWG OU MIEUX ENCORE, AVEC UNE SEULE PRISE DE COURANT À L'EXTRÉMITÉ.**

- N'installez pas l'appareil sur un tapis profondément rembourré ou en peluche épaisse. Ceci pourrait endommager à la fois le vélo de fitness et le tapis.
- Éloignez les enfants de l'appareil: il y a des parties et des zones dangereuses qui risquent de causer des blessures.
- Gardez toujours vos mains loin de toutes les pièces mobiles.
- Ne jamais utiliser l'appareil avec un cordon électrique ou une fiche endommagé.
- Si le vélo de fitness ne fonctionne pas correctement veuillez contacter le revendeur.
- Gardez le cordon électrique loin de toute surface chauffée.
- Ne pas utiliser là où des produits d'aérosol sont vaporisés ou lorsque de l'oxygène est administré. Des étincelles du moteur pourraient enflammer un environnement riche en gaze.
- Ne jamais jeter ou insérer des objets dans les orifices.
- Ne pas utiliser à l'extérieur.
- Pour débrancher, mettez toutes les commandes à la position d'arrêt, puis retirer la fiche de la prise.
- Ne pas tenter d'utiliser votre vélo de fitness pour toute autre fin que pour laquelle il est conçu.
- Les capteurs cardiaques aux poignées ne sont pas des dispositifs médicaux. Leurs buts est de vous fournir une mesure approximative par rapport à votre objectif de fréquence cardiaque. L'utilisation d'une sangle émettrice de poitrine (vendu séparément) est une méthode beaucoup plus précise pour analyser la fréquence cardiaque. Plusieurs facteurs, y compris le mouvement de l'utilisateur, influencent la précision de la lecture de cette fréquence cardiaque. Les capteurs de pouls ne sont que des aides d'exercices pour déterminer les tendances de la fréquence cardiaque en général.
- Portez des chaussures appropriées. Les hauts talons, les chaussures de ville, les sandales et les pieds nus ne sont pas adaptés pour une utilisation de votre vélo de fitness. Pour éviter la fatigue des jambes, des chaussures de sport de qualité sont recommandées.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (notamment des enfants) aux capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ni par des personnes avec un manque d'expérience et de connaissance, sauf sous surveillance ou ayant reçu des instructions concernant l'usage du vélo par une personne responsable de leur sécurité.
- Les enfants doivent être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

**CONSERVER CES INSTRUCTIONS - PENSEZ À LA SÉCURITÉ!**

## ATTENTION!

**NE JAMAIS** retirer un couvercle sans couper la tension du secteur. Si la tension varie de dix pour cent ou plus, les performances de votre vélo peuvent être affectées. Ceci n'est pas sous garantie. Si vous pensez que la tension est trop basse, contactez votre compagnie d'électricité ou un électricien agréé pour un test approprié.

**NE JAMAIS** exposer ce vélo à la pluie ou à l'humidité. Ce produit n'est pas conçu pour une utilisation extérieure, près d'une piscine ou d'un spa ou dans tout autre environnement très humide. La température de fonctionnement est de (4,5°C à 50°C) avec une humidité sans condensation de 95% (pas de formation de gouttes d'eau sur les surfaces).

## Instructions importantes pour le fonctionnement.

- **NE JAMAIS** utiliser le vélo fitness sans avoir lu et compris complètement tout changement opérationnel programmé de l'ordinateur.
- Comprenez que les changements de résistance ne sont pas immédiats. Réglez votre niveau souhaité et relâchez la touche de réglage, l'adaptation se fera progressivement.
- **N'UTILISEZ JAMAIS** votre vélo fitness pendant un orage. Des surtensions pourraient se produire et pourraient endommager votre vélo fitness. Débrancher votre appareil pendant un orage par mesure de précaution.
- Soyez prudents en pédalant; des distractions comme regarder la télé, la lecture, etcétera... peuvent vous faire perdre l'équilibre, ce qui peut entraîner des blessures.
- Ne pas utiliser de pression excessive sur les touches de commande de la console. Elles sont réglées avec précision pour fonctionner correctement avec une légère pression du doigt.

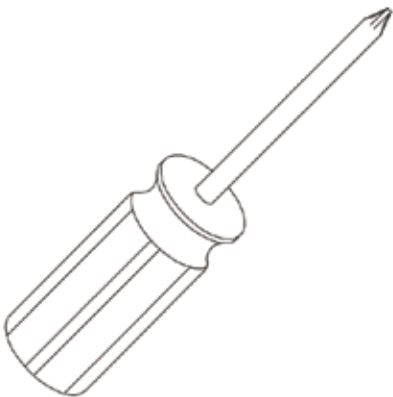
## Instructions de montage.

To assist you in assembling your new Spirit Fitness fitness bike, we have posted an assembly video at the following link: <http://www.spiritfitness.com/customerservice/video/fitness-bikevideos.html>

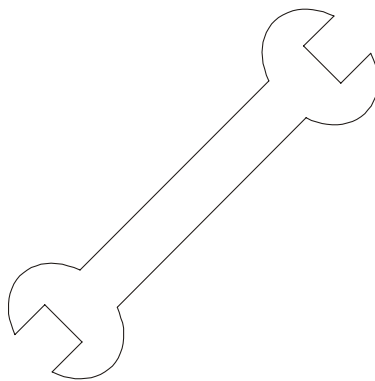
### Pré-assemblage.

1. À l'aide d'un cutter, couper les sangles de la boîte en carton. Séparer la partie inférieure et supérieure de la boîte en dégrafant les deux parties.
2. Retirer avec précaution toutes les pièces du carton et inspecter-les pour tout dommage ou pièces manquantes. Si nécessaire, contacter immédiatement votre revendeur.
3. Le matériel est disposé en quatre étapes
4. en premier lieu les outils, puis le matériel pour chaque étape suivante pour éviter toute confusion. Les chiffres entre parenthèses dans le manuel d'instructions sont les numéros de référence d'articles pour l'assemblage.

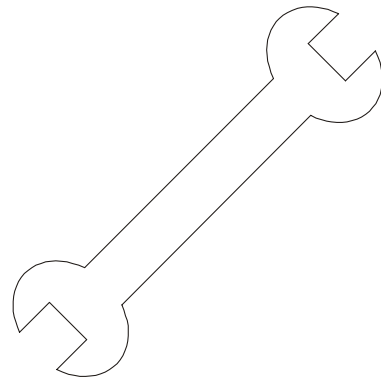
### Outils de montage.



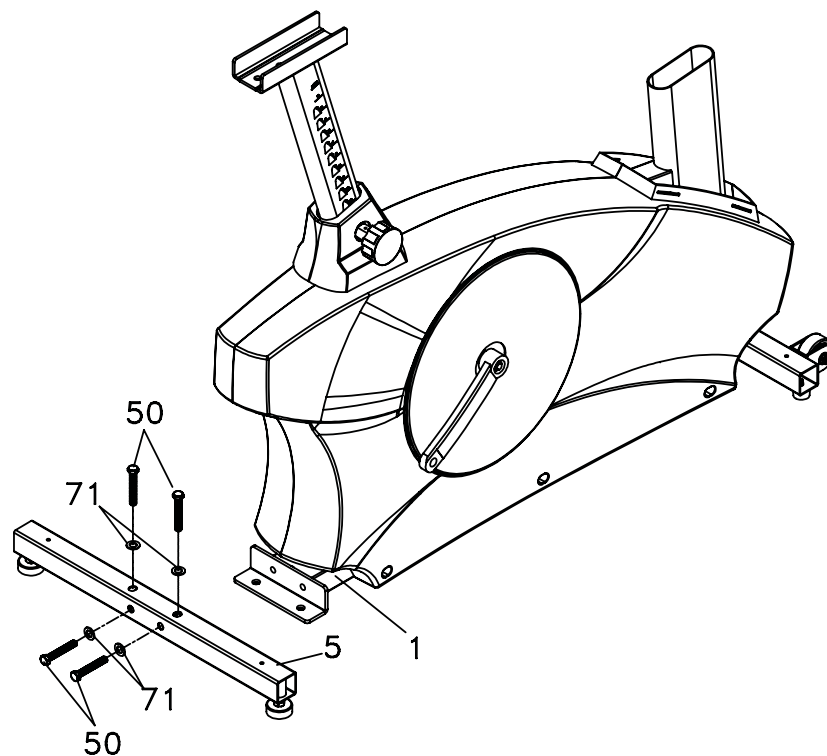
**# 93**  
tournevis cruciforme



**# 100**  
12 / 14 mm  
clef anglaise



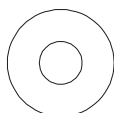
**# 92**  
13/14 mm  
clef anglaise



## Étape 1: Stabilisateur arrière

- Installer le stabilisateur arrière (5) sur le châssis principal (1) avec les quatre boulons à tête hexagonale (50) et les quatre rondelles plates (71). Serrer à l'aide de la clef anglaise (100).

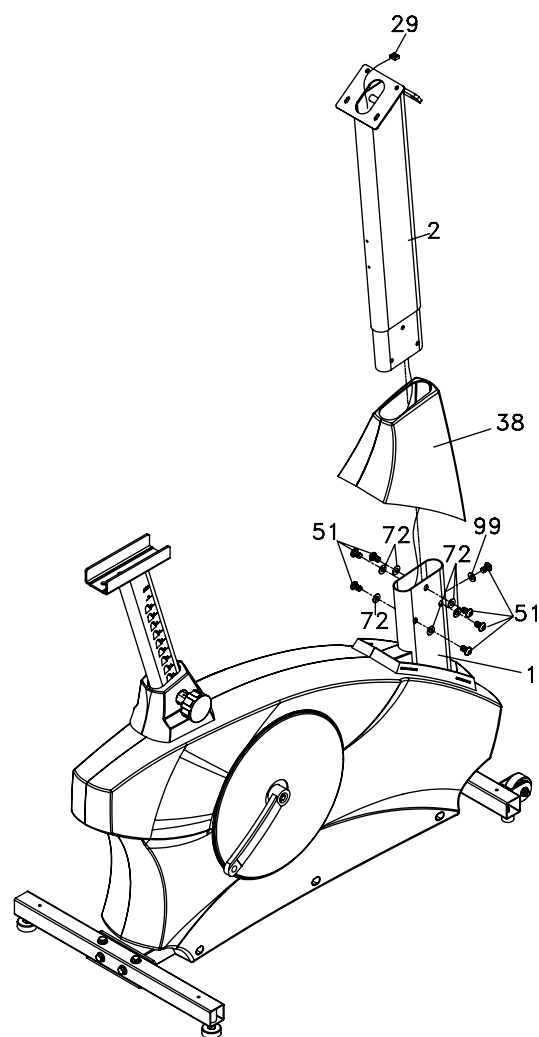
### Matériel:



**#71**  
rondelles plates  
3/8" x 25 2T  
(4 pièces)



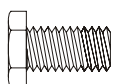
**#50**  
boulons à tête  
hexagonale  
3/8" x 2 - 1/4"  
(4 pièces)



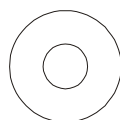
## Étape 2: Mât de console

1. Démêlez le câble de l'ordinateur (29) et passez-le à travers le couvercle du pylône (38) de la console (2) jusqu'à ce que le connecteur de câble soit de l'ouverture supérieure du mât de la console. Faites glisser le couvercle en plastique (38) sur le mât et s'assurer de la position correcte du couvercle.
2. Installer le mât (2) sur le cadre principal (1) avec les sept boulons à tête hexagonale (51), six rondelles plates (72) sur les vis latérales et une rondelle courbe (99) sur le boulon avant. Serrer à l'aide de la clef anglaise (100).

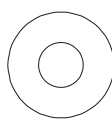
### Matériel:



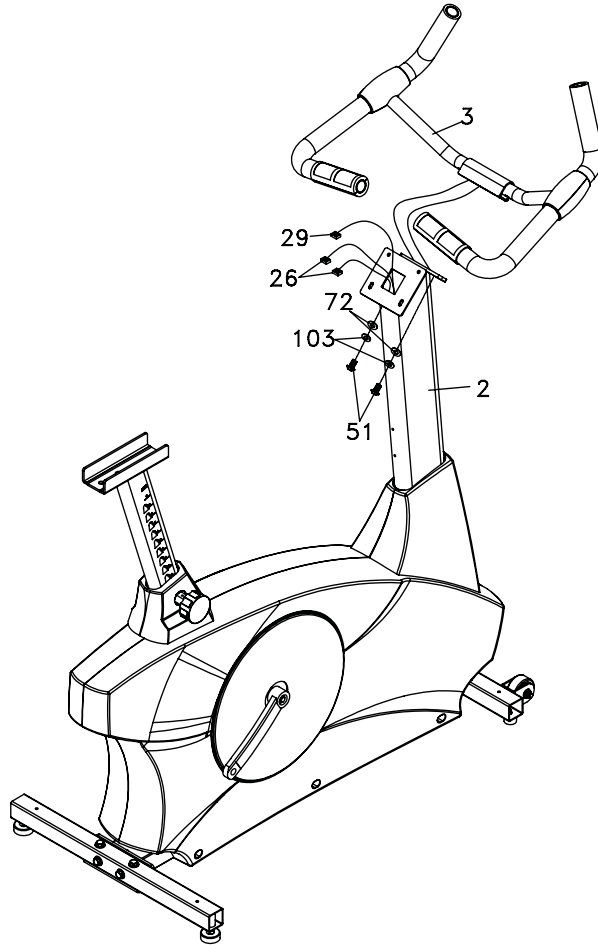
**#51**  
boulons à tête hexagonale  
5/16" x 5/8" (7 pièces)



**#72**  
rondelles plates  
5/16" x 18 x 1,5T  
(6 pièces)



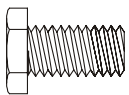
**#99**  
rondelles incurvée  
5/16" x 19 x 1,5T (1 pièce)



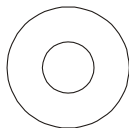
## Étape 3: Guidon

1. Insérer les deux fils d'impulsion de poulis dans l'orifice de la plaque de montage et à travers la console. (Retirer le couvercle en plastique noir en coupant l'attache.
2. Installer les poignées (3) sur le mât de la console (2) avec deux boulons à tête hexagonale (51), deux rondelles plates (72) et deux rondelles fendues (103) en faisant attention de ne pas pincer les fils du poulis. Serrer à l'aide de la clef anglaise (100). Glisser le couvercle en plastique noir sur la jointure.

## Matériel:



**#51**  
boulons à tête hexagonale  
5/16" x 5/8"  
(7 pièces)

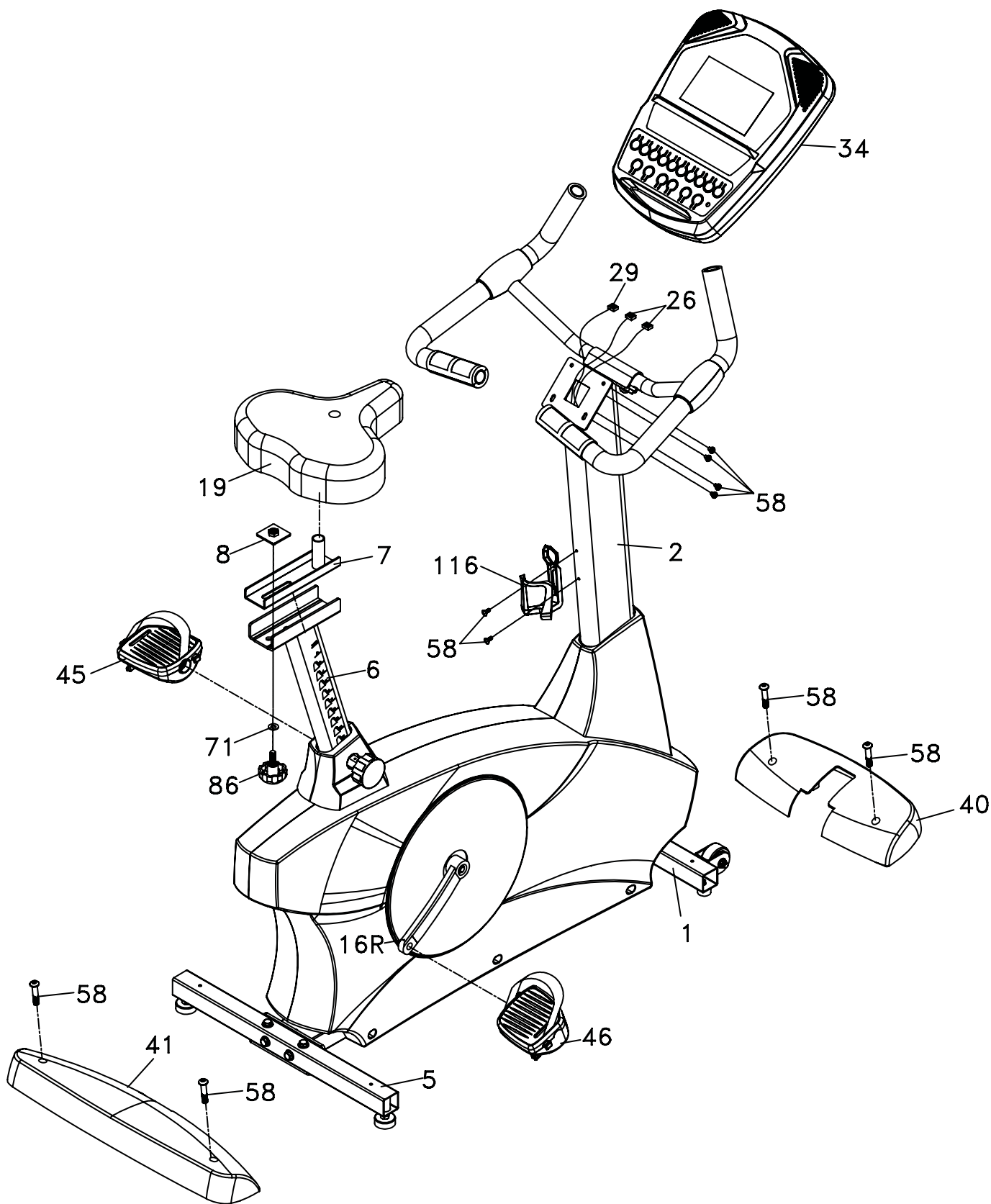


**#72**  
rondelles plates  
5/16" x 18 x 1,5T  
(6 pièces)



**#103**  
rondelles fendues  
5/16" x 1.5T  
(2 pièces)





## Étape 4: Console, siège, couvertures et pédales

1. Insérer le câble de l'ordinateur (29) et les deux câbles d'impulsion de pouls (26, 28) dans les connecteurs à l'arrière de la console (34). Installer la console (34) sur le mât (2). Employer les quatre vis cruciforme (58) et le tournevis à tête adaptée (93).
2. Installer le couvercle du stabilisateur arrière (41) sur le cadre principal (1) avec les quatre vis cruciforme (58). Utiliser le tournevis approprié (93).
3. Ajuster les pédales (45L, 45R) sur les manches des manivelles (16L, 16R). Nous vous rappelons que le filetage de la pédale gauche est inversé. Voir un "L" incrusté sur l'extrémité de la tige de la pédale de gauche, et un "R" sur la pédale de droite. Serrer les pédales autant que possible. Utiliser la clef (92).
4. Monter la glissière du siège (7) (poteau à l'avant) sur le rail en haut du support de siège (6) en glissant une rondelle plate (71) sur le bouton de réglage du siège, puis emboîter les dans les rainures et attacher avec un écran à rebord. Installer le siège (19) sur le montant en serrant les écrans d chaque côté en dessous du siège.
5. Installer le porte-bouteilles (116) sur la console (2) avec deux vis (58). Utiliser le tournevis approprié (93).

### Matériel:



#### #58

Vis à tête Phillips

M5 x 12mm

(10 pièces)

## Transport

Le vélo de fitness est équipé de deux roues de transport lorsque la partie arrière est soulevée.

## Réglage du siège

Pour remonter le siège, tirez-le en hauteur. Un mécanisme à cliquet le verrouillera. Pour abaisser le siège, tirer horizontalement à la droite du châssis jusqu'à un verrouillage dans une des rainures.

## La console

Affichera les TMP, les calories brûlées, le temps écoulé ou à rembourser, la distance parcourue, la pulsation cardiaque, le niveau de résistance, le titre du programme, la vitesse, les watts et le nombre de boucles effectuées. Un profil graphique de votre travail est aussi un défi pour les exercices futurs.

# Activation de la silhouette musculaire

Une figure anatomique est située dans la partie supérieure dans la console. Elle illuminera toutes les parties du corps qui sont activées lors d'une séance de fitness. Elle s'illuminera pendant n'importe quel programme. Vous pouvez contrôler les muscles activés en changeant l'inclinaison et en balançant vos bras.

Les programmes pré réglés détermineront quels muscles du bas du corps seront activés en ajustant automatiquement l'inclinaison.

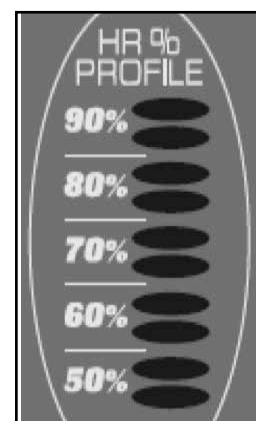
- En général les lignes directrices suivantes sont fiables.
- La partie supérieure du corps (LED) s'allume chaque fois que les mains ne sont pas en contact avec les poignées de captation de pouls.
- La partie inférieure du corps s'allumera en trois couleurs différentes:  
**Vert:** une implication minimale des muscles. **Orange:** une implication moyenne. **Rouge:** une activation complète ou même lourde.
- Élévation de 0-4,5%: répartition uniforme des quatre groupes musculaire: couleur **orange**.
- Élévation de 5-15%: les fessiers sont oranges, les tendons et les mollets **rouge**.



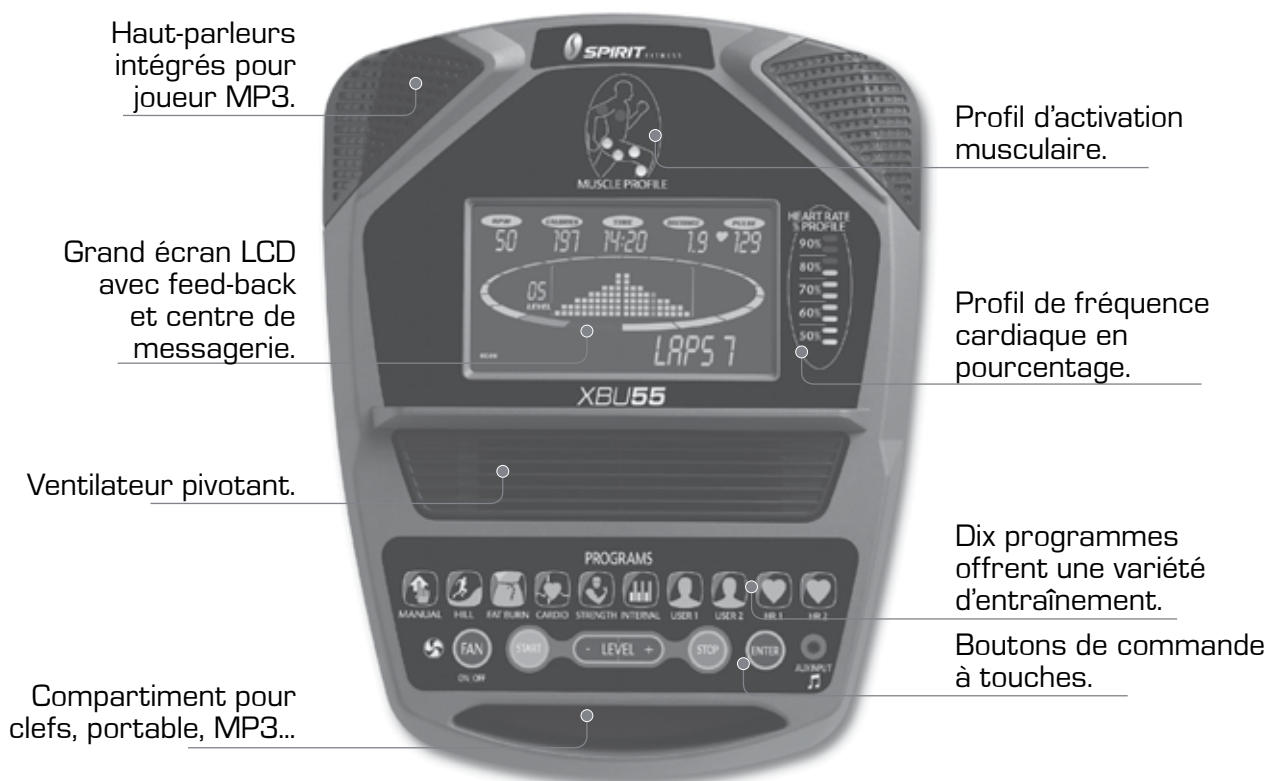
## Profil cardiaque en pourcentage.

L'écran de la console affichera votre fréquence cardiaque chaque fois que votre pouls est détecté. L'affichage graphique à droite de l'écran vous montrera votre fréquence cardiaque du moment en pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale prévue. Ceci est déterminé par votre âge lors de la programmation de l'un des dix programmes.

- Significations de couleurs différentes:
- Orange: 50 à 60% du maximum.
- Orange et vert: 65 à 80% du maximum.
- Orange, vert et rouge: 85 à 90% et plus du maximum.



# XBU55 Console



## Puissance

Lorsque l'appareil est branché au secteur, la console s'éclairera automatiquement. Après 20 minutes sans branchement, il se mettra en mode de veille et l'affichage s'éteindra. Pour rallumer l'affichage, appuyer sur n'importe quelle touche de l'écran.

Lors de la mise sous tension, la console effectuera un autotest. Toutes les lumières s'allumeront et puis s'éteindront: la version du logiciel (par exemple: VER 1.0) sera alors affichée. La mention de distance sera indiquée en miles ou kilomètres - et celle du temps montrera le total d'heures d'utilisation. Le centre d'affichage fera défiler les différents profils des programmes et vous communiquera un message de démarrage. Vous pourrez maintenant commencer à utiliser la console.

## Affichage central (Dot Matrix Center Display)

Vingt colonnes d'indications (8 boîtes de hauteur) indiquent chaque segment d'une séance d'entraînement.

Les hauteurs indiquent seulement un niveau approximatif de l'effort et de la résistance. Ceci n'est pas une valeur spécifique, seulement un pourcentage estimé pour pouvoir comparer les niveaux d'intensité.

En mode manuel, l'affichage construira une 'image' d'un profil dont les valeurs seront modifiées au cours d'une séance d'entraînement.

À la moitié du programme l'affichage de la vitesse et de l'inclinaison se fera sur 9 colonnes en une fois. Le tour de piste se déplacera dans les sens inverse des aiguilles.

## Piste 1/4 de mile

La piste d'un tour sera affichée. Un clignotant indiquera votre progression. Une fois le quart -de-mile atteint, le programme recommencera. Un compteur de tours est incorporé pour pouvoir suivre votre trajet.

## Caractéristiques des poignées à captation d'impulsions cardiaques

Votre console vous indiquera votre pouls cardiaque par minute au cours de la séance d'entraînement.

Pour l'affichage de votre pouls, vous devez utiliser les deux capteurs en acier inoxydable sur la barre transversale à l'avant ou employer une sangle de poitrine avec un émetteur de fréquence cardiaque.

N'utilisez pas cette fonction pendant les programmes de fréquence cardiaque.

## Affichage de calories

Montre les calories brûlées cumulativement à n'importe quel moment de votre exercice.

À noter: ceci est utilisé pour comparer les différentes séances d'entraînement, mais ne peuvent pas être utilisés à des fins médicales.

## Haut-parleurs

La console a des haut-parleurs intégrés avec possibilité de brancher une source audio dans la prise sur le côté de la console (lecteur CD, MP3, ordinateur, etc. ...).

Le volume est réglé par la source audio.

## Quick START (Démarrage rapide)

C'est le moyen le plus rapide pour commencer une séance d'entraînement, après la mise en marche de la console, appuyer sur la touche **START**, ceci amorcera le mode de démarrage rapide. Par le système Quick START, le temps sera compté à partir de zéro et le change de travail pourra être réglée manuellement par pression des boutons **LEVEL UP/DOWN**.



L'affichage allumera seulement la rangée du bas ou premier abord. En augmentant la charge de travail, plus de lignes s'allumeront indiquant une séance d'entraînement plus intense. Le vélo de fitness deviendra plus lourd à pédaler quand les lignes lumineuses augmenteront.

Il y a 20 niveaux de résistance disponible avec beaucoup de variations.

Les 5 premiers niveaux sont très légers et les changements de niveaux permettent une progression sans difficultés pour les utilisateurs déconditionnés. Les niveaux 6-10 sont plus difficiles mais les augmentations d'un niveau à l'autre restent faibles. Les niveaux 11-15 sont plus durs, surtout parce que la différence de niveau devient plus spectaculaire. Les niveaux 16-20 sont extrêmement difficiles et ne sont bons que pour de très court intervalles ou pour l'entraînement des athlètes d'élite.

## Informations élémentaires

L'écran affichera initialement le nom du programme.

En mode SCAN pendant un programme, la vitesse sera visible pendant quatre secondes, puis la charge de travail en Watts sera indiquée. Si vous atteignez les 100 Watts, votre travail permet d'allumer une ampoule de 100 Watts! Les modifications aux données sont acquises par le nombre de tours effectués, la partie du temps et le niveau max. Appuyer à nouveau sur la touche **ENTER**, pour revenir au début du programme.



La touche **STOP** a en fait plusieurs fonctions. En appuyant une fois sur la touche pendant un programme, vous introduisez une pause de 5 minutes. Ceci est très commode pour interrompre votre séance d'entraînement pour une courte durée. Pour reprendre l'exercice, appuyer simplement la touche **START**. Si la touche **STOP** est pressée deux fois pendant l'entraînement, le programme s'arrête et la console



fera un relevé de votre exercice (temps total, vitesse moyenne, Watts, rythme cardiaque, tours effectués). Si la touche **STOP** est enfoncée pendant 3 secondes ou une troisième fois pendant le programme, la console effectuera une réinitialisation complète.

Lors de la saisie de données pour un programme la touche **STOP** vous permet de revoir les informations données précédentes et de les modifier pour un nouveau programme.

## Touches programmables

Les touches sont utilisées pour pré visualiser chaque programme. Lorsque vous allumez la console, vous pouvez appuyer sur chaque touche de programme pour en pré visualiser le profil.

Si vous décidez d'essayer un programme, appuyer sur la touche du programme correspondant et puis sur la touche **ENTER** afin de le sélectionner et d'entrer dans le mode de paramétrage des données.

Le vélo de fitness a un système de surveillance de fréquence cardiaque incorporé. Il suffit de saisir les capteurs de pouls sur le guidon fixe ou de porter l'émetteur de fréquence cardiaque sur la poitrine (voir la section 'Utilisation émetteur de fréquence cardiaque').

L'icône de cœur clignotera après quelques secondes. La console affichera votre fréquence cardiaque, ou en battements par minute. Pour vous aider à rester au frais, la console comprend aussi un ventilateur intégré. Pour l'activer, appuyer sur le bouton sur le côté gauche de la console.

## Programmation de la console

Chacun de ces programmes peut être personnalisé avec des informations individualisées et adaptées en fonction de vos exigences. Certains renseignements demandés sont nécessaires pour une lecture correcte du programme. Vous serez invité à indiquer votre âge et votre poids. Votre âge est nécessaire pour les programmes de fréquence cardiaque pour s'assurer que les paramètres sont corrects en relation à votre âge. Votre niveau d'exercice pourrait être trop lourd ou trop bas pour vous.

En prenant compte de votre poids, le calcul de vos calories sera plus correct; bien que nous ne puissions pas fournir une évaluation exacte, nous essayons d'en être le plus proche possible.

**REMARQUE CALORIQUE :** La lecture de calories sur chaque équipements d'exercice, soit dans un gymnase ou à la maison, n'est jamais exacte et a tendance à varier considérablement. Elle est plutôt une surveillance de votre progrès d'exercice en exercice.

La seule façon de mesurer votre consommation de calories avec précision est d'être connecté avec une batterie de machines dans un cadre clinique. Ceci parce que chaque per est différente et brûle des calories à un rythme différent.

Une Bonne Nouvelle pourtant: sachez que vous continuer à brûler des calories à un rythme accélère pendant au moins une heure après avoir terminé votre exercice!

## Saisie de programme et modifications des paramètres

Lorsque vous utiliser un programme en appuyant sur une des touches, puis sur la touche **ENTER**, vous avez la possibilité de saisir vos paramètres personnels.

Si vous voulez faire un exercice sans entrer de nouveaux paramètres, appuyer simplement sur la touche **START**. Ceci contournera la programmation de données et vous offrira directement votre séance d'entraînement. Si vous souhaitez modifier les paramètres personnels, suivez les instructions de la console (centre de messages). Si vous aborder un programme sans modifier les paramètres, les valeurs et paramètres enregistrés seront utilisés.

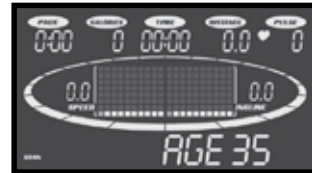
**REMARQUE:** Les paramètres d'âge et de poids vont changer lorsque vous introduisez un nouveau numéro. Le dernier enregistrement de votre âge et poids sera conservé ainsi que les nouveaux paramètres. Si vous enregistrerez votre âge et poids à la première utilisation du vélo de fitness, vous n'auriez pas à changer chaque fois l'enregistrement de ces paramètres, sauf au cas de changement d'âge, de poids, ou d'utilisation.



# Manuel

Le programme manuel fonctionne comme son nom l'indique, manuellement. Cela signifie que vous contrôlez la 'charge de travail' mais pas l'ordinaire. Pour démarrer le programme manuel, suivez les instructions ci-dessous ou appuyer simplement sur la touche **MANUEL**, puis celle de **ENTER** et suivez les instructions sur l'écran (centre de messages).

1. Appuyer sur la touche **MANUEL**, puis sur **ENTER**.
2. Le 'Message Center' vous demandera votre âge. Introduisez-le à l'aide des touches **UP/DOWN**, puis appuyer **ENTER** pour accepter et pour continuer.
3. Vous êtes maintenant invité à registrer votre poids. Ajuster le poids à l'aide des touches **UP/DOWN**, puis affirmez par **ENTER** pour continuer.
4. L'écran vous demandera d'adapter le temps. Ajuster-le et appuyer la touche **ENTER**.
5. Après avoir rédigé les paramètres, vous pouvez commencer vos exercices en appuyant la touche **START**. Vous pouvez également revenir en arrière et modifier vos réglages en appuyant **STOP**. Note: Vous pouvez, à tout moment, appuyer sur **STOP** pour revenir au niveau où à l'écran précédent.
6. Le programme démarre au niveau 1, le niveau le plus facile. C'est une bonne idée que de rester pendant un certain temps à ce niveau-là afin de se réchauffer. Si vous désirez alourdir ou alléger l'exercice, appuyez sur la touche UP/DOWN.
7. Pendant la programmation manuelle, vous pouvez faire défiler les données sur l'écran en appuyant la touche **ENTER**.
8. L'exercice terminé, vous pouvez le recommencer en appuyant **START**, ou bien sur **STOP** pour vous arrêter. Vous pouvez aussi enregistrer le programme en personnalisant l'utilisateur: appuyez une des touches **USER** et suivez les instructions sur l'écran du Message Center.



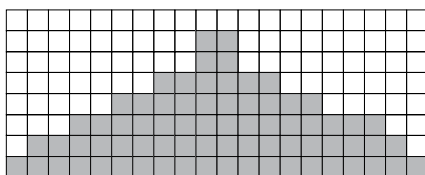
# Programmes préréglés

Le vélo de fitness dispose de cinq programmes différents qui ont été développés pour différentes séances d'entraînement. Ces cinq programmes ont des profils de difficultés préréglés pour une réalisation d'objectifs variés.

## Hill (colline)

Résistance: ce programme suit une progression pyramidale graduelle d'environ 10% de l'effort maximal choisi. L'effort maximum dure 10% du temps total de l'exercice puis régresse jusqu'à 10% environ d'eau l'effort maximal.

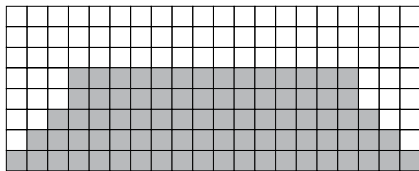
RESISTANCE



## Fat burn (brûler les graisses)

Résistance: ce programme offre une progression rapide jusqu'au niveau de résistance maximale (niveau d'entrée de l'utilisateur) maintenue pendant 2/3 de la séance d'entraînement. Ce programme défiera votre capacité à maintenir votre énergie pour une période prolongée.

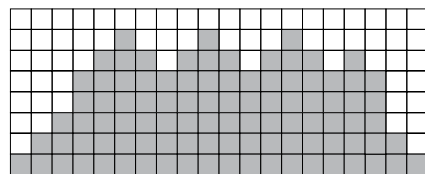
RESISTANCE



## Cardio

Résistance: ce programme présente une progression rapide jusqu'au niveau maximum (niveau d'entrée de l'utilisateur). De légères fluctuations permettent de rehausser la fréquence cardiaque et de récupérer à plusieurs reprises avant de commencer un "COOL DOWN" rapide. Ceci va développer le muscle cardiaque et augmenter le flux sanguin ainsi

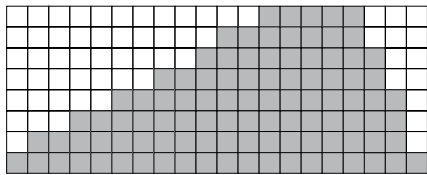
RESISTANCE



# Force

Résistance: le programme offre une progression de difficultés jusqu'à 100% de l'effort maximal, maintenu pendant un quart de la durée de l'exercice. Ce qui permet de renforcer l'endurance musculaire du bas du corps et des muscles fessiers. Suivra alors une brève période de "cool down".

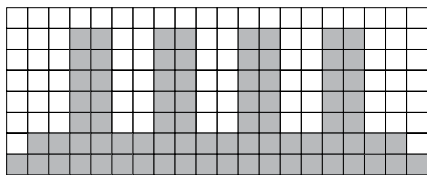
RESISTANCE



# Intervalle

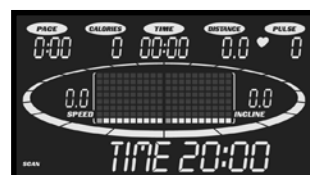
Résistance: ce programme vous emmène à travers des niveaux d'intensités élevés, suivis de périodes de récupération. Par des mouvements rapides, ce programme développe les fibres musculaires utilisées lors de l'exécution de tâches intenses et de courte durée. Ceci réduit votre niveau d'oxygène et fait pointer votre rythme cardiaque. Ces périodes sont suivies par les moments de récupération et de baisse de fréquence cardiaque afin de reconstituer le niveau d'oxygène. Votre système cardio-vasculaire va se reprogrammer pour une utilisation plus efficace de l'oxygène.

RESISTANCE



# Programmation des programmes préréglés

1. Sélectionnez la touche du programme désiré, puis appuyez **ENTER**.
2. L'écran du Message Center vous demandera d'introduire votre âge. Ajustez le réglage de l'âge en utilisant les touches **UP/DOWN**, puis sur la touche **ENTER** pour faire accepter le nouveau chiffre et puis pouvoir passer à la vision suivante de l'écran.
3. On vous invite alors d'introduire votre poids. Ajustez la lecture en utilisant à nouveau les touches **UP/DOWN**, puis **ENTER** et continuez.
4. Vous pouvez maintenant régler l'heure avec les mêmes touches, plus **ENTER**.
5. On vous demandera alors le niveau maximum de résistance. Ceci est le niveau d'effort de pointe que vous souhaitez faire pendant l'exercice. Ajustez le niveau et appuyez **ENTER**.
6. Lorsque vous aurez terminé d'introduire les paramètres vous pourrez commencer votre entraînement en appuyant sur la touche **START**. Une modifications de vos réglages est toujours possible en appuyant sur la touche **ENTER**.
7. Si vous souhaitez augmenter ou diminuer la résistance à tout moment au cours du programme, appuyez la touche **UP/DOWN** sur la console au dessus des poignées du guidon fixe. Ceci changera les paramètres du profil de l'ensemble de résistance, bien que l'image du profil ne changera pas à l'écran. C'est pourquoi vous pouvez observer l'ensemble du profil à tout moment. Si l'image du profil est modifiée, il sera en conséquence déformé et ne donnera plus une représentation fidèle du profil en cours. En changeant la force de résistance, l'écran du Message Center affichera les niveaux actuels d'efforts et en programmera les niveaux maximums.
8. Au cours du programme, vous êtes en mesure de faire défiler les données à l'écran en appuyant **ENTER**.
9. Le programme terminé, le Message Center affichera un résumé de votre séance d'entraînement. Ceci pendant un court laps de temps, puis la console reviendra à l'écran de mise en route.



# Programmes personnalisés pour l'utilisateur.

Il existe deux programmes personnalisables qui permettent d'organiser et d'enregistrer votre propre séance d'entraînement. **Les deux programmes (1 & 2)** fonctionnent exactement de la même façon: il n'y a donc aucune raison de les décrire séparément.

Il est possible d'arranger votre propre programme personnalisé en suivant les instructions ci-dessous, ou vous pouvez enregistrer n'importe quel programme prédéfini que vous aurez terminé comme un programme personnalisé.

En plus, pour personnaliser d'avantage vos programmes, ajoutez-y votre nom!

1. Appuyez sur la touche **USER 1** ou **USER 2**. Vous recevrez un message de bienvenue. Si vous avez déjà enregistré un programme, le message affichera aussi votre nom. Appuyez ensuite sur **ENTER** pour commencer le programme.
2. Lorsque vous appuyez sur **ENTER**, le centre de messages affichera: "nom -A" (Name -A) si vous n'auriez pas enregistré de nom. Si le nom David p.ex. aurait été précédemment enregistré, le centre de messages affichera "Name-DAVID" et le D clignoterait. Si un nom est enregistré, vous pouvez le changer ou bien appuyer sur la touche STOP pour garder le nom et de passer à l'étape suivante. Si vous voulez enregistrer un nom, employez les touches **UP/DOWN** pour changer la première lettre, puis appuyez sur **ENTER** pour l'enregistrer et continuez ainsi pour les lettres suivantes. Après l'enregistrement appuyez sur **STOP** pour passer à l'étape suivante.
3. Le Message Center vous demandera alors de communiquer votre âge. Enregistrez-le en utilisant les touches **UP/DOWN**, puis **ENTER** et passez à l'écran suivant.
4. Maintenant on vous demande d'indiquer votre poids. Ajustez également avec les touches **UP/DOWN** ou à l'aide du clavier numérique. Appuyez **ENTER** pour continuer.
5. Après l'introduction du temps, réglez l'heure et appuyez **ENTER**.
6. A présent on vous demande de régler le niveau de résistance maximum du programme. Appuyez sur **ENTER** lorsque le niveau a été sélectionné.
7. Après ceci, la première colonne clignote et il vous est demandé de régler le niveau de résistance pour le premier segment (segment 1) de la séance d'entraînement. Utilisez ici la touche **LEVEL UP**. Après avoir réglé le premier segment (ou non, si vous ne vouliez pas le changer), appuyez **ENTER** pour continuer avec le segment suivant.
8. Celui-ci affiche le même niveau de résistance que le segment précédent. Répétez le même processus puis appuyez **ENTER**. Continuez jusqu'à ce que tous les vingt segments ont été introduits.
9. Le Message Center vous demandera alors d'appuyer **ENTER** pour confirmer le programme, disant: "New Program **SAVED**". Il vous donnera après la possibilité de démarrer ou de modifier le programme. Appuyez **STOP** pour quitter l'écran de démarrage.

# Programmes de fréquence cardiaque

Attention ! Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent ne pas être exactes. Un exercice trop forcé peut entraîner des blessures graves et même la mort. Si vous vous sentez défaillir, arrêtez immédiatement l'exercice.

Avant de commencer, un petit mot sur la fréquence cardiaque.

Le vieil adage "aucune douleur, aucun gain", est un mythe qui a été démystifié par les bénéfices d'un exercice confortable. Une grande partie de ce succès a été possible grâce à l'utilisation de moniteurs de fréquence cardiaque. Avec la bonne utilisation des moniteurs de fréquence cardiaque, de nombreuses personnes trouvent leurs exercices plus agréables tout en maintenant leur rythme cardiaque dans une gamme de prestations désirées, ni trop élevées, ni trop basses.

Pour déterminer la gamme de prestations dans laquelle vous souhaiteriez vous entraîner, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Ceci est possible en utilisant la formule suivante:  $220 - \text{votre âge}$ . Ce calcul vous donnera la fréquence cardiaque maximale (FCM) pour votre âge. Pour connaître la gamme de fréquence cardiaque la plus efficace pour vos objectifs spécifiques, il vous suffit de calculer le pourcentage de votre FCM. Votre zone d'entraînement dans la fréquence cardiaque est celle de 50 à 90% de votre FCM. A 60% de votre FCM: la zone qui brûle les graisses, tandis que la zone des 80% renforce le système cardio-vasculaire. La zone de 60 à 80% est celle qui offre un bénéfice maximum.

Pour quelqu'un de 40 ans, la zone de référence de la fréquence cardiaque est comme suit:

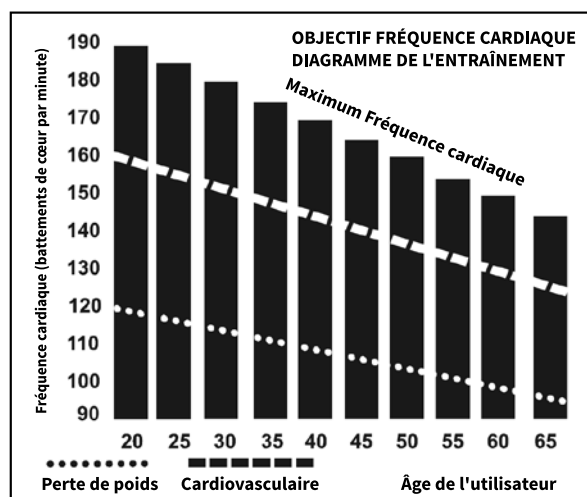
$$\begin{aligned} 220 - 40 &= 180 \text{ (fréquence cardiaque maximale)} \\ 180 \times 0,6 &= 108 \text{ battements cardiaques par minute} \\ &\text{(60\% du maximum)} \\ 180 \times 0,8 &= 144 \text{ battements cardiaques par minute} \\ &\text{(80\% du maximum)} \end{aligned}$$

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

Si vous introduisez votre âge lors de la programmation, le calcul se fera automatiquement.

L'introduction de l'âge est surtout important pour les programmes de fréquence cardiaque.

Après le calcul de votre FCM vous pourrez alors décider quels buts vous souhaiteriez poursuivre.



Les deux motifs principaux d'un but sont les exercices cardio-vasculaires pour le cœur et pour les poumons et les exercices de contrôle de poids.

Les colonnes noires sur le diagramme ci-dessus représentent le FCM d'une personne dont l'âge est indiqué au bas de chaque colonne. La fréquence cardiaque de l'exercice, soit pour la fréquence cardiaque elle-même, soit pour la santé Cardio-vasculaire ou pour le contrôle de poids, est représentée par deux lignes différentes qui traversent le diagramme en diagonale.

L'objectif à atteindre est indiqué dans le coin inférieur gauche du diagramme.

Si votre objectif est la santé Cardio-vasculaire ou le contrôle de poids, il peut être atteint par des exercices à 60 ou 80% de votre FCM, suivant un programme approuvé par votre médecin.

Consultez-le de toute façon avant de commencer un programme d'exercices.

Avec tous nos programmes vous pouvez utiliser la fonction de fréquence cardiaque sans utiliser le programme même. Cette fonction peut aussi être utilisée en mode manuelle (MANUAL), ou pendant l'un des neuf programmes différents. Le programme de fréquence cardiaque contrôle aussi automatiquement la résistance au niveau des pédales.

# Perceptions des efforts

La fréquence cardiaque est importante, mais aussi bien écouter votre corps a un avantage très valable. Il y a plusieurs façons de s'entraîner, pas uniquement en tenant compte de la fréquence cardiaque. Votre niveau de stress, votre santé physique et émotionnelle, la température, l'humidité, le moment de la journée, le dernier repas et ses ingrédients, tout cela contribue à ajuster l'intensité de votre entraînement. Soyez attentif aux signaux de votre propre corps !

Le niveau d'effort atteint (RPE), également connu comme l'échelle de Borg, a été développé par le physiologiste Suédois G.A.V. Borg. Cette graduation classe les exercices d'une intensité de 6 à 20, dépendant de votre condition et de la perception de vos efforts.

Echelonnement:

## **Évaluation des efforts:**

6. Minimal
7. Très, très léger
8. Très, très léger +
9. Très léger
10. Très léger +
11. Plutôt léger
12. Confortable
13. Un peu difficile
14. Un peu difficile +
15. Difficile
16. Difficile +
17. Très difficile
18. Très difficile +
19. Très, très dur
20. Maximal

Un niveau approximatif du rythme cardiaque est facile à déduire, uniquement en ajoutant un zéro à chaque évaluation. Par exemple: une évaluation de 12 vous donnera un battement de cœur de 120 par minute. Votre RPE variera selon les facteurs déjà discutés. Mais ceci est l'avantage majeur de ce système d'exercice. Si votre condition physique est bonne, votre rythme adopté vous sera plus facile à soutenir. Aussi si votre corps est bien reposé et en bonne condition, vous vous sentirez plus confiant et votre allure et mouvements seront encore plus facilités. Dans de pareilles conditions, vous pourrez vous permettre de rehausser la difficulté des exercices, avec l'encouragement du RPE ...votre allure pourrait même augmenter. Ceci apparaîtra dans votre RPE et vous continuerez de vous entraîner à un niveau approprié pour cette journée

## Port de la ceinture pectorale

1. Fixer l'émetteur à la ceinture élastique à l'aide des pièces de verrouillage.
2. Ajustez la sangle aussi étroitement que possible sans pour autant être mal à l'aise.
3. Positionnez l'émetteur avec le logo centré au milieu de votre torse, côté opposé de votre poitrine (certaines personnes doivent positionner l'émetteur légèrement à gauche du centre). Fixer l'extrémité de la sangle élastique et à l'aide des pièces de blocage, attacher le transmetteur et la sangle autour de votre poitrine.
4. Placez l'émetteur directement en dessous des muscles pectoraux.
5. La transpiration est le meilleur conducteur pour mesurer électriquement vos battements de cœur. Mais nous recommandons cependant de mouiller les électrodes au préalable (deux zones à nervures aux deux côtés de l'émetteur) et de porter votre émetteur quelques minutes avant l'exercice. À cause de leur chimie corporelle, certains utilisateurs ont besoin d'un temps plus long au début pour activer un signal régulier et continu. Après une période d'échauffement, ce problème disparaît. Porter des vêtements au dessus de l'émetteur n'affecte pas les performances de celui-ci.
6. Pour un signal constant, votre entraînement doit être effectué à portée de l'émetteur / récepteur. Restez donc assez proche de la console pour pouvoir maintenir des lectures fiables. Pour vous assurer d'un bon fonctionnement, ajustez l'émetteur directement sur la peau. Si vous le désirez, vous pouvez porter l'émetteur au dessus d'un T-shirt. Veuillez mouiller le tissu avant d'y poser les électrodes.



**Remarque:** l'émetteur est automatiquement activé lorsqu'il détecte une activité cardiaque. Il se désactive quand il ne reçoit plus de signaux d'activités. Bien que l'émetteur soit résistant à l'humidité, ceci pourrait créer de faux signaux. Prenez vos précautions et séchez complètement l'émetteur après chaque usage: vous prolongerez ainsi la longévité de la batterie, estimée à 2500 heures. Batterie de remplacement: Panasonic CR 2032.

## Fonctionnement erratique

**Faites attention:** n'utilisez pas ce vélo de fitness pour un programme de fréquence cardiaque, sauf si la valeur actuelle affichée est acceptable et à confirmer. L'affichage de nombres aléatoires est une indication d'un problème.

Observation de sites qui peuvent influencer l'enregistrement du rythme cardiaque:

1. Fours à micro -ondes, appareils électroménagers, télévision, etc. ...
2. Lampes fluorescentes.
3. Certains systèmes de sécurités ménagères.
4. Clôture électrique pour animaux.
5. Certaines personnes ont des problèmes de captation de signaux de leur propre corps: essayez alors de porter l'émetteur à l'envers.
6. L'antenne qui capte votre fréquence cardiaque est très sensible. Si une source de bruit influence l'enregistrement, tournez l'enregistreur de 90 degrés pour corriger cette interférence.
7. Aussi si une autre personne porte un émetteur à moins de 3'(?) de votre console.

Si vous rencontrez encore d'autres problèmes, veuillez contacter votre revendeur.



# Fonctionnement des programmes de fréquences cardiaques

**Remarque: pour ces programmes, vous devez porter la ceinture avec l'émetteur de rythme cardiaque.**

Les deux programmes fonctionnent identiquement. La seule différence est que le **HR 1** est réglé à 60% et le **HR 2** à 80% du rythme cardiaque maximum.

Pour démarrer un programme HR suivez les instructions ci-dessous, ou sélectionner un des deux programmes, puis appuyez sur **ENTER** et suivez les instructions sur l'écran.

Après avoir sélectionné vos objectifs de fréquence cardiaque, le programme tentera de maintenir vos battements de cœur dans une fourche de 3 à 5 battements par minute de la valeur choisie.

Suivez les instructions du message center afin de maintenir la valeur sélectionnée de votre fréquence cardiaque.

1. Appuyer sur la touche **HR 1** ou **HR 2**, puis sur **ENTER**.
2. Le Message Center vous demandera d'indiquer votre âge. Employer pour ceci les touches **LEVEL UP / LEVEL DOWN**, puis **ENTER** pour accepter la nouvelle valeur et de pouvoir passer à l'écran suivant.
3. On vous invitera alors de communiquer votre poids. Ajustez cette valeur en utilisant les touches **LEVEL UP/DOWN**, puis Enter pour confirmer.
4. Le temps: réglez l'heure et appuyez Enter pour continuer.
5. Maintenant on vous demandera de régler l'objectif du débit cardiaque: c'est le niveau de fréquence cardiaque que vous vous efforcerez de maintenir tout au cours du programme. Réglage de niveau à l'aide des touches **LEVEL UP/DOWN**, puis Enter. A noter: la fréquence cardiaque apparue est basée sur le pourcentage que vous avez accepté pour l'étape 1. Si vous modifiez les données, ceci augmentera et diminuera le pourcentage de l'étape 1.
6. Maintenant que vous avez terminé d'ajuster les paramètres, vous pouvez commencer l'entraînement en appuyant sur **START**. Vous pouvez revenir en arrière et modifier vos réglages en appuyant sur la touche **ENTER**.
7. Si vous désirez augmenter ou diminuer la difficulté de l'exercice pendant le programme, appuyez la touche **LEVEL UP/DOWN**. Ceci vous permettra de modifier votre objectif de fréquence cardiaque à n'importe quel moment du programme.
8. Il est possible de voir et de faire défiler vos données sur l'écran du Message Center en appuyant **ENTER**.
9. Le programme terminé, appuyez **START** pour recommencer ou sur **STOP** pour quitter le programme. Vous pouvez aussi enregistrer le programme terminé en appuyant une touche **USER** (utilisateur) et de suivre les instructions du Message Center.

1. Après chaque séance d'entraînement, essuyez toutes traces de sueur avec un chiffon humide.
2. La cause principale d'un grincement, d'un bruit lourd, des clics ou d'une sensation de rudesse est très probablement l'une des suivantes:
  - I. Le matériel n'a pas été suffisamment serré lors de l'assemblage. Tous les boulons doivent être resserrés dans la mesure du possible. Utilisez -si nécessaire - une plus grande clef que celle fournie... 90% des appels pour un aide technique sont attribués à des bruits causés par du matériel pas assez serré !
  - II. L'écrou du bras de la manivelle doit être resserré.
  - III. Si des grincements ou d'autres bruits persistent, vérifiez que l'appareil est correctement nivelé. 2 tampons réglables sont fixés à l'empennage arrière. Utilisez une clef de 14 mm ou une clef à molette pour ajuster les niveleurs.

## Mode d'ingénierie

La console a un logiciel de maintenance /diagnose incorporé.

Ceci vous permettra de modifier les paramètres du système anglo-saxon au système métrique et aussi de désactiver le signal sonore du haut -parleur en appuyant une touche...

Pour entrer dans le mode de réglage du menu mécanique, appuyez et maintenez les touches **START**, **STOP** et **ENTER** enfoncées pendant environ 5 secondes.

Le Message Center vous affichera: Engineering, Mode Menu.

Appuyez **ENTER** pour le menu suivant:

- a. Ce test vous permettra de contrôler le bon fonctionnement de toutes les clefs.
- b. Sécurité: permet de verrouiller le clavier afin d'empêcher toute utilisation non autorisée.
- c. Fonctions: appuyez ENTER et sur la flèche du haut pour faire défiler les réglages.
  - I. Mode veille: tourner pour mettre la console automatiquement hors de tension après 20 minutes d'inactivité.
  - II. PWM test: test de la résistance de freinage.
  - III. Bip: désactive le haut -parleur et aucun Bip ne se laisse entendre.
  - IV. Unités: affichage en mesures Anglaises ou métrique.
  - V. ODO reset: réinitialiser le compteur kilométrique.
  - VI. Mode Pause: allumez pendant 5 minutes, puis éteignez pour avoir une pause indéfinie.
- d. Test LCD: test de toutes les fonctions affichées.

<b>Numéro des parties</b>	<b>Quantité par unité</b>
1. Cadre principal	1
2. Console	1
3. Guidon	1
4.	
5. Stabilisateur arrière	1
6. Glissière intérieure	1
7. Montage du siège coulissant	1
8. Planche fixe	1
9. Assemblage de la roue folle	1
10. Support de console	1
11. Axe de manivelle	1
12.	
13.	
14. Courroie de commande	1
15. Poulie d'entraînement	1
16. L manivelle gauche	1
16. R manivelle droite	1
17. Support	2
18. Support	2
19. Siège	1
20. Frein à induction	1
21. Générateur / commande de freins	1
22. Aimants	1
23. Capteur et détecteur de câble W	1
24. Poignée en mousse Ø1"x 285 L x 5T	2
25. Poignée en mousse Ø1"x 200 L x 5T	2
26. Assemblage de câbles pour l'impulsion de la main	2
27. Module AC électronique	1
28.	
29. 1700 mm câble d'ordinateur	1
30. 200 mm faisceau dé fils de la bobine de frein	1
31. 950 mm cordon d'alimentation	1
32. AC planche de fixation de l'interrupteur	1
33.	
34. Assemblage de la console	1
34. 1. Couvercle supérieur de la console	1
34. 2. Couvercle inférieur de la console	1
35. Support en caoutchouc	2
36. Carter de chaîne -gauche	1
37. Carter de chaîne -droite	1
38. Couvercle du mât de la console	1
39. Couverture de la tige de selle	1
40. Couverture du stabilisateur avant	1
41. Couverture du stabilisateur arrière	1
42. Couverture de la poignée supérieure.	2
43. Couverture de la poignée inférieure	2
44. Rondelle en nylon Ø 05/16" x Ø 25 x3T	2
45. Pédale gauche	1
46. Pédale droite	1
47. Rouages de transport	2
48. Patins en caoutchouc	2

Numéro des parties	Quantité par unité
49. Vis à tête bombée 1"	4
50. Boulons à tête hexagonale 3/8" x 2-1/4	4
51. Boulons à tête hexagonale 5/16" x. 5/8"	9
52. Vis à tôle 5 x 19 mm	5
53. Vis à tête hexagonale creuse bombée 5/16 x 1-3/4"	2
54. Boulons à tête hexagonale 1/4" x3/4"	8
55. Boulons J M8 x 170 m/m	1
56. Vis Phillips M6 x 15mm	3
57. Rondelle plate 3/16" x 15 mm x 1.5 T	1
58. Vis Phillips M5 x 12mm	10
59. Boulons à douille et à tête plate	2
60. Vis Phillips M4 x 12 mm	2
61. Vis à tôle 5x 16 mm	6
62. Vis à tôle Ø 3 x 20 mm	4
63. Vis à tôle Ø 3.5 x 16mm	7
64. Vis à tôle Ø 3.5 x 20 mm	1
65. Vis à tôle Ø 3 x 10 mm	4
66. Bague Ø17	1
67. Bagues Ø 20	2
68. Vis à tôle 4 x 12 mm	2
69. Rondelles plates 1/4" x 13 mm x 1 T	7
70. Rondelles plates 3/8" x 19 mm x 1.5 T	2
71. Rondelles plates 3/8" x 25 mm x 2 T	5
72. Rondelles plates 5/16" x 18 mm x 1.5 T	9
73. Rondelle plate Ø 17 x 23.5 mm x 1 T	1
74.	
75.	
76. Rondelles fendues Ø 1/4"	7
77. Écran Nyloc M8 x 7 T	1
78.	
79. Écrans Nyloc 1/4" x 8T	4
80. Écrans Nyloc 5/16 x 6 T	3
81. Écrans Nyloc M4 x 5 T	2
82. Écrous 3/8" x 7 T	4
83. Écrous M10 x 1.25 mm	2
84. Boulon à tête hexagonale 5/16" x 2-1/2	1
85. Disques rond	2
86. Bouton de tension de frein	1
87. Montures du câble d'attache	5
88. Vis à tôle 35 x 16 mm	5
92. Clef anglaise 13/15 mm	1
93. Tournevis Phillips	1
96. Embouts du bras de manivelle	2
99. Rondelle incurvée 5/16" x 19 x 1.5 T	1
100. Clef anglaise 12/14 mm	1
101. Bouteille pour boissons (en option)	1
102. Rondelle plate 5/16" x 16 x 1 T	1
103. Rondelles fendues 5/16" x 1.5 T	2

<b>Numéro des parties</b>	<b>Quantité par unité</b>
104. Transformateur AC	1
105. Couverture de guidon	1
106. Bouton d'ajustement du siège (UP/DOWN)	1
107. Housse du centre spatial	1
109. Câble audio (en option) 400 mm	1
114. Glissière d'entretoise	1
115. Sangle de poitrine (en option)	1
116. Porte-bouteille	1
117. Bouton écran	1
125. Vis à tête Phillips M4 x 5 L	2

Stadsheide 3  
3500 HasseltBelgium  
T +32 11 76 12 70  
info@spiritfitness.fr  
www.spiritfitness.fr