

Guide d'assemblage



PRECOR[®] USA
move beyond[®]

EFX[®] 536i
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 votre 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, ne tentez pas de réparer l'EFX par vos propres moyens. Pour obtenir les coordonnées du service à la clientèle ou une liste des centres de réparation Precor agréés, consultez le site Web de Precor à l'adresse www.precor.com/corp/contact.

Déballage de l'appareil

Cet EFX a été testé et inspecté avec soin avant son expédition. L'appareil est emballé dans un carton unique. Sollicitez l'aide de deux adultes (ou davantage) lors du déballage et de l'assemblage de votre EFX. Si certains éléments de votre appareil sont manquants, contactez votre revendeur.

Outils requis

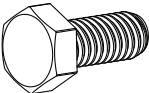
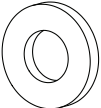
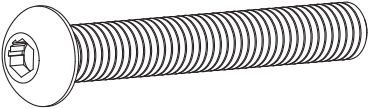
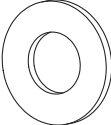
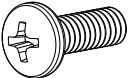
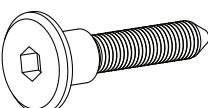
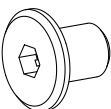
- Clé à douille de 1/2 po avec rallonge
- Clé à douille de 9/16 po
- Clé plate de 1/2 po
- Clé à molette
- Pince coupante
- Jeu de clés hexagonales standard
- Jeu de clés hexagonales métriques standard
- Clé hexagonale de 5/32 po à long manche
- Tournevis cruciforme

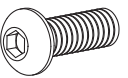
Exigences relatives à l'installation

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

- **L'appareil étant lourd, assemblez-le 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 l'appareil 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.**
 - **Demandez de l'aide.**
Demandez à un autre adulte compétent de vous aider pendant le processus d'assemblage.
 - **Insérez correctement les éléments de fixation à l'aide de vos doigts ou des outils appropriés.**
Un alignement correct permet d'éviter de fausser les filetages. Ne serrez pas complètement les éléments de fixation tant que ce guide d'assemblage ne vous invite pas à le faire.
Une fois l'élément de fixation serré à l'aide d'une clé, sa tête doit se trouver au ras du produit. Si ce n'est pas le cas, le filetage a été déformé. Ne tentez pas de modifier l'assemblage, faute de quoi vous risquez d'endommager encore davantage l'équipement. Contactez le service à la clientèle. Reportez-vous au Demande de réparations.
- Important :** assemblez l'appareil près de l'endroit où vous prévoyez de l'utiliser et laissez un espace libre suffisant autour de l'appareil. Consultez le guide d'utilisation du produit pour une mise en place correcte de votre équipement.

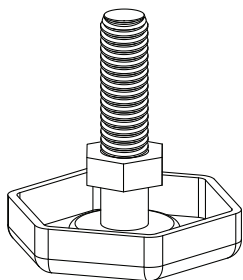
Accessoires d'assemblage (échelle non respectée)

Eléments de fixation		Quantité
	(A) Vis à tête hexagonale ($\frac{3}{4}$ po)	16
	(B) Rondelle plate ($\frac{5}{16}$ po)	16
	(C) Vis à tête ronde ($2\frac{3}{4}$ po)	2
	(D) Rondelle plate ($\frac{3}{8}$ po)	2
	(E) Rondelle élastique ($\frac{5}{16}$ po)	16
	(F) Vis d'assemblage cruciforme ($\frac{3}{4}$ po)	3
	(G) Ecou de blocage ($\frac{3}{8}$ po)	2
	(H) Vis du connecteur de raccordement	2
	(J) Ecou du connecteur de raccordement	2

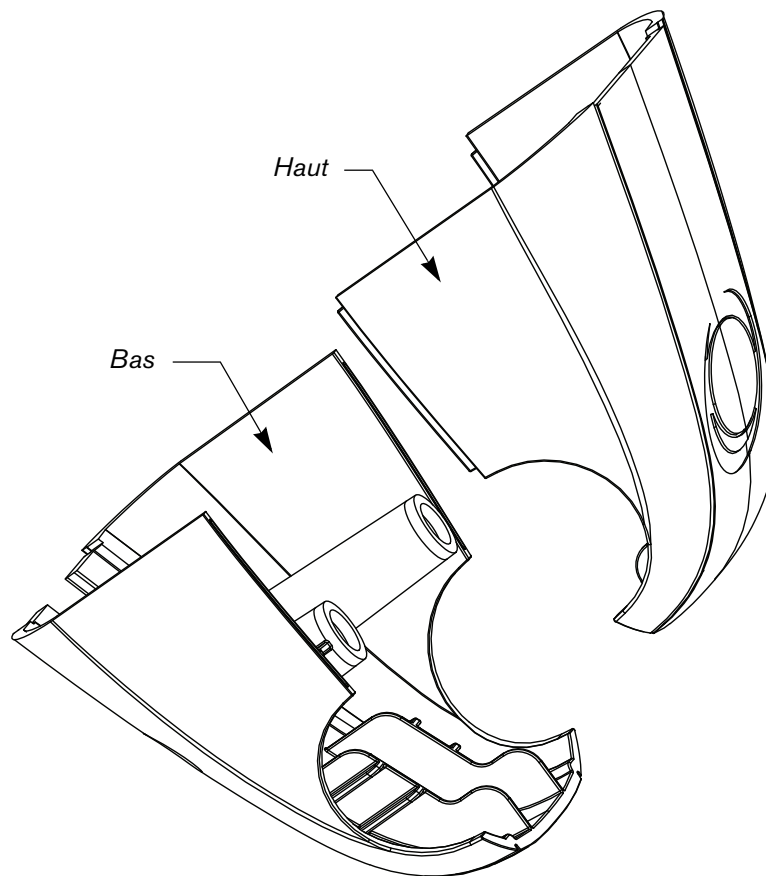
Éléments de fixation		Quantité
	(K) Rondelle en étoile (3/8 po)	2
	(L) Vis à tête ronde (3/4 po)	10

Remarque : les accessoires d'assemblage utilisés étant les mêmes pour différentes gammes de produits, il restera des éléments de fixation une fois l'assemblage terminé.

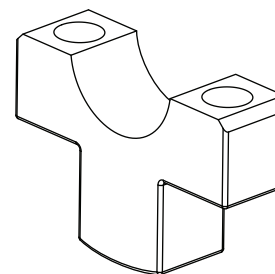
2 – Pied de réglage avec écrou hexagonal (M)



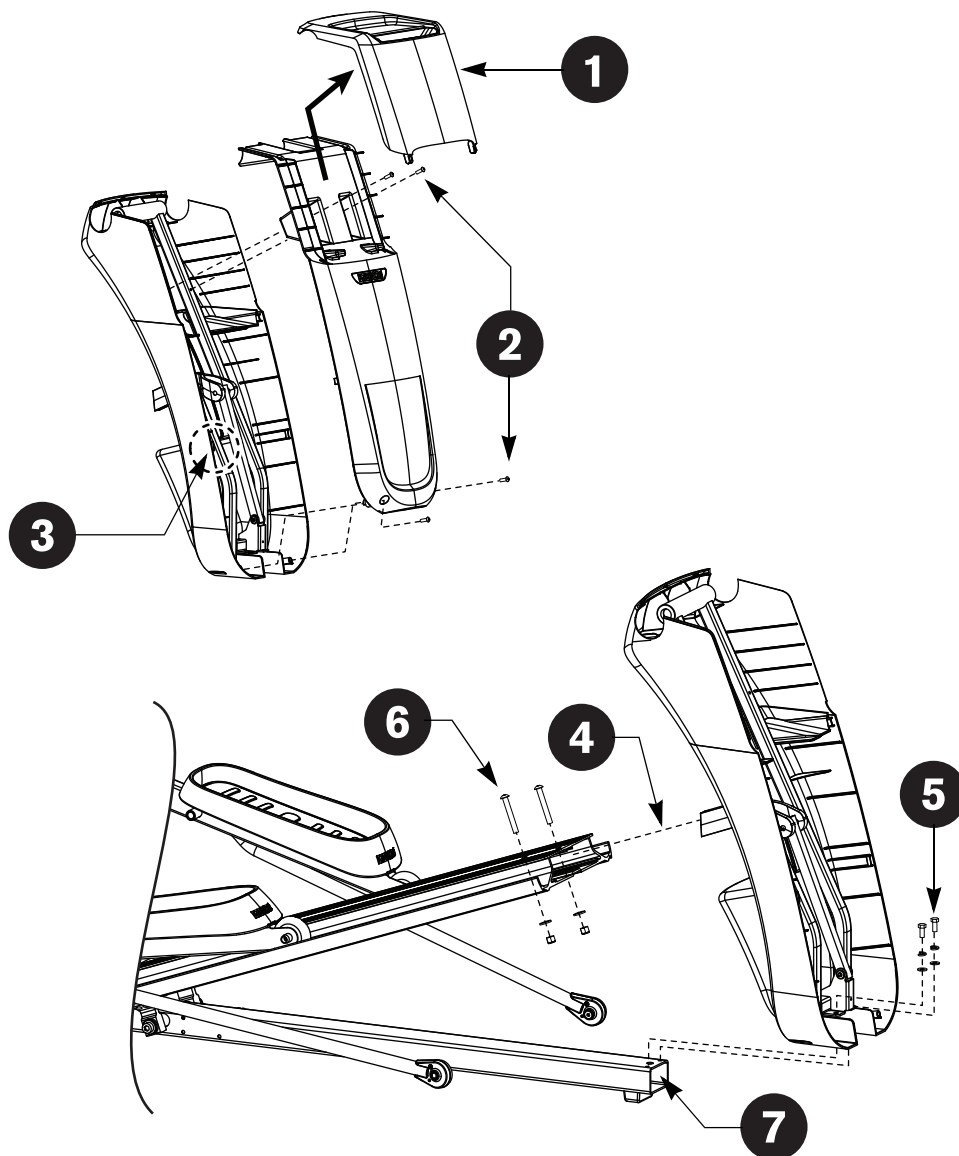
2 – Capots d'affichage (N)



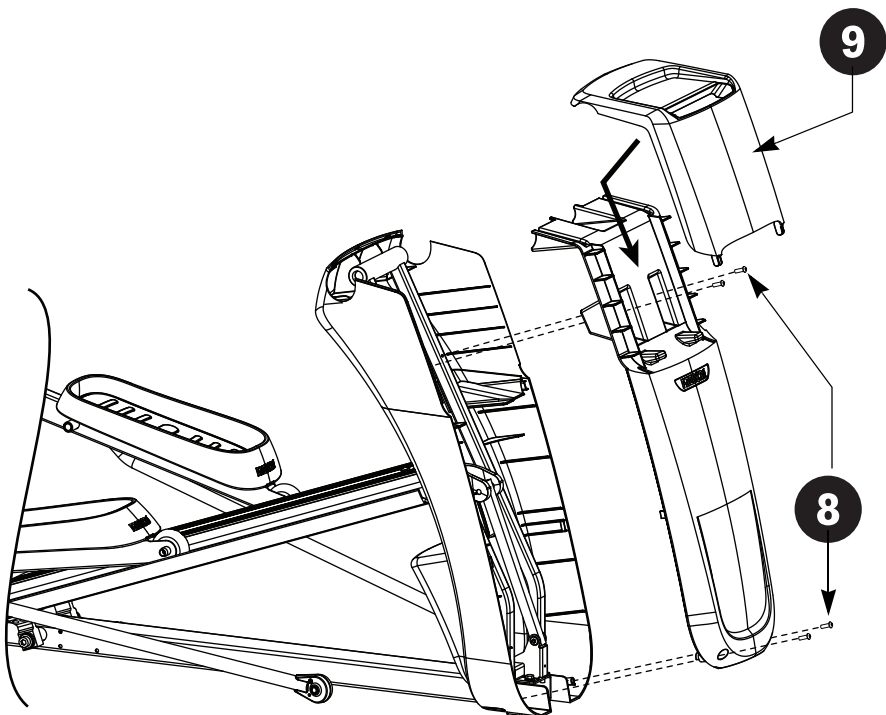
2 – Fixations (O)



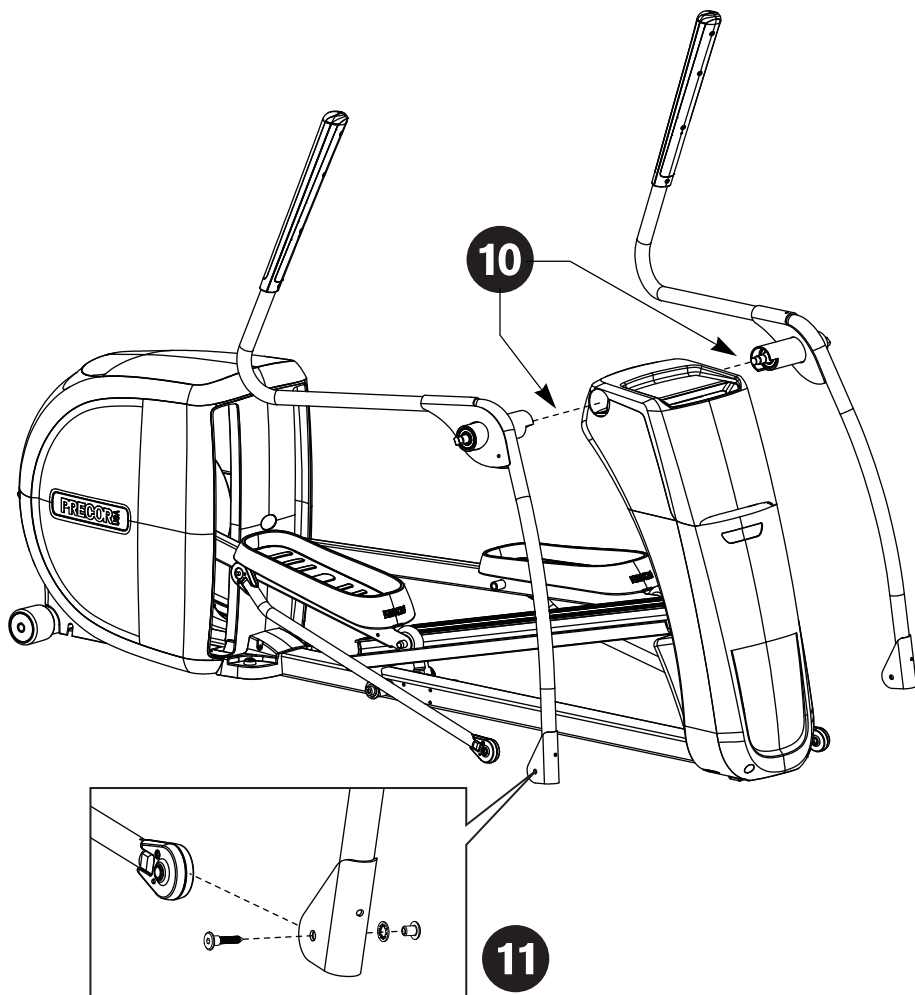
Etapes d'assemblage



- 1** Retirez l'emballage situé autour des capots du montant de la rampe. Saisissez le porte-revues à sa base et retirez-le du capot du montant avant de la rampe en le faisant glisser vers le haut. Mettez-le de côté.
 - 2** Retirez les quatre éléments de fixation du capot du montant avant de la rampe à l'aide d'une clé hexagonale de $\frac{5}{32}$ po à long manche. Mettez les éléments de fixation de côté.
 - 3** Les capots avant et arrière sont maintenus ensemble à l'aide d'une languette de chaque côté du capot du montant avant de la rampe. Appuyez délicatement sur les côtés des capots arrière pour détacher les languettes. Retirez le capot du montant avant de la rampe.
 - 4** En maintenant le coussin en mousse en position, demandez à votre assistant de lever et maintenir la rampe tandis que vous positionnez le moteur de levage et poussez l'arcade dans la rampe.
- Remarque :** le coussin en mousse est situé à l'extrémité de la rampe pour éviter toute égratignure contre le rebord. Le coussin sera enlevé une fois que les stabilisateurs seront attachés correctement.
- 5** Fixez la base de l'assemblage du montant de la rampe à l'aide de deux vis à tête hexagonale (A), de deux rondelles élastiques (E) et de deux rondelles (B). Serrez à la force des doigts.
 - 6** Fixez la rampe sur la fourche à l'aide de deux vis à tête ronde (C), de deux rondelles (D) et de deux écrous de blocage (G). Serrez à l'aide de la clé hexagonale de $\frac{7}{32}$ po et d'une clé à douille de $\frac{9}{16}$ po.
 - 7** Replacez-vous à la base de l'assemblage du montant de la rampe et serrez les deux éléments de fixation à l'aide d'une clé à douille de $\frac{1}{2}$ po.



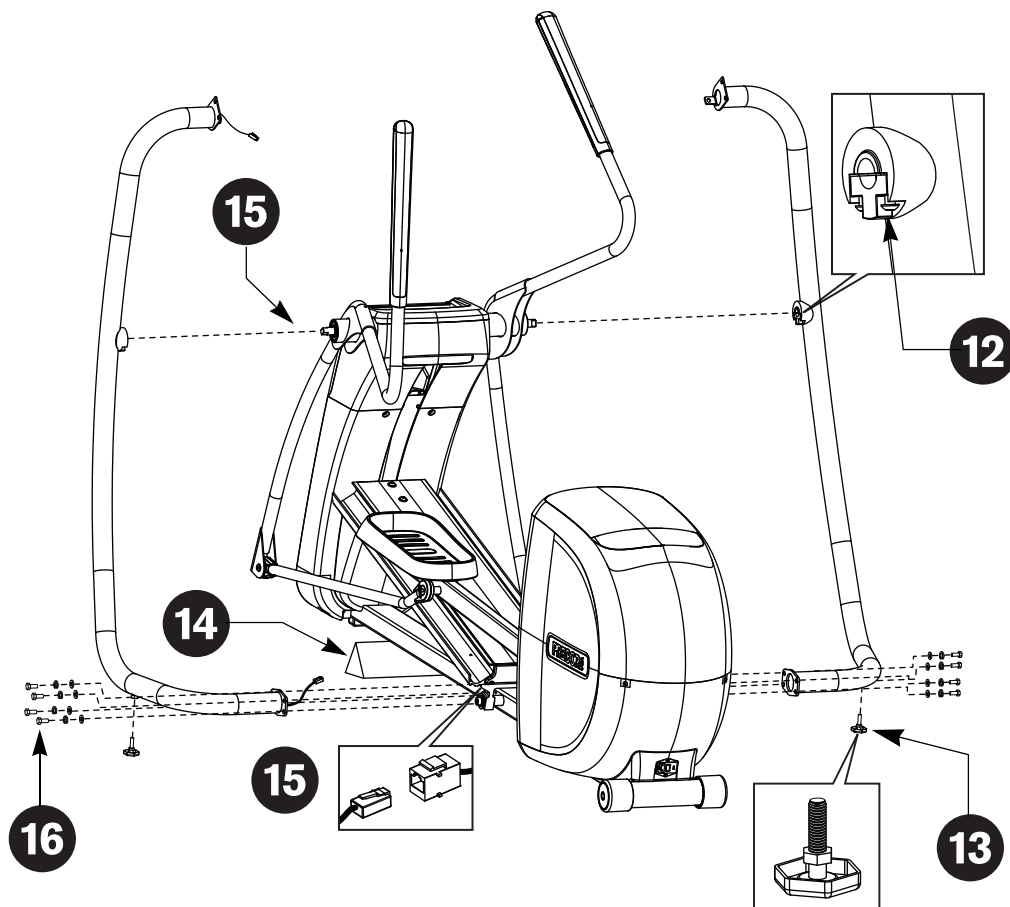
- 8 Installez le capot du montant avant de la rampe. Alignez les montants et insérez les attaches latérales en appuyant le capot avant et le capot arrière l'un contre l'autre. Insérez les quatre éléments de fixation mis de côté à l'étape 2. Serrez à l'aide de la clé hexagonale de $\frac{5}{32}$ po à long manche.
- 9 Installez le porte-revues. Alignez les languettes et appuyez. Appuyez ensuite légèrement le porte-revues et le capot arrière l'un contre l'autre. Un déclic se fait entendre lorsque le porte-revues est correctement fixé.



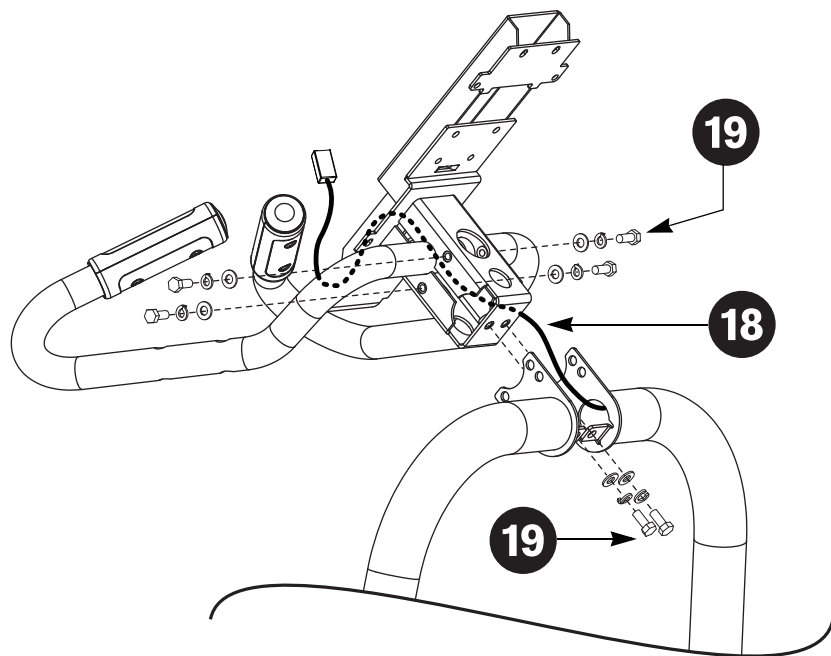
ATTENTION : veuillez à ne pas fausser les filetages. Assurez-vous que l'assemblage du bras mobile est bien aligné sur le tube pivotant avant de serrer à l'aide d'une clé. Les détériorations occasionnées lors de l'installation ne sont pas couvertes par la garantie limitée de Precor.

- 10** Fixez un assemblage de bras mobile à la fois. Alignez et insérez-le délicatement dans le tube pivotant. Pour le fixer, utilisez une clé plate de 1/2 po et serrez le joint pivotant du bras mobile. Trouvez le point d'équilibre du bras mobile et maintenez-le dans cette position. Procédez de même pour l'autre côté.
- 11** Fixez les bras de liaison inférieurs sur les barres latérales mobiles à l'aide de deux vis de connecteur de raccordement (H), de deux rondelles en étoile (K) et de deux écrous de connecteur de raccordement (J). Effectuez cette étape sur une barre latérale à la fois. Serrez à l'aide d'une clé hexagonale de 5 mm.

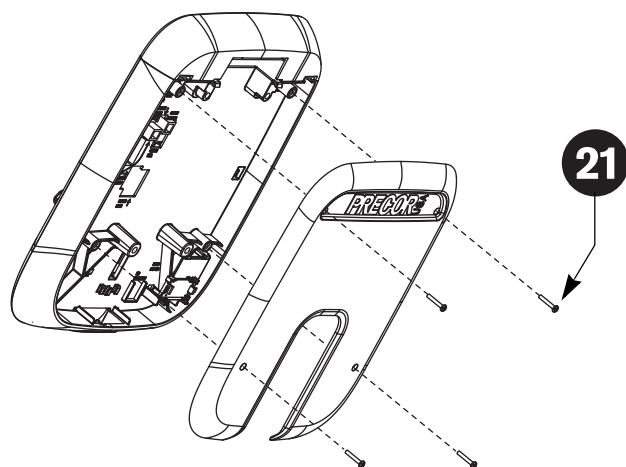
Important : prenez en compte l'emplacement des barres latérales lors de l'assemblage. Lors de l'assemblage des bras de liaison inférieurs, placez-vous devant l'EFX.



- 12 Préparez les stabilisateurs pour l'installation. Insérez la fixation (O) dans chaque stabilisateur et serrez-la correctement à l'aide d'une vis à tête ronde (L).
 - 13 Insérez un pied de réglage (K) sur chaque stabilisateur.
 - 14 **Remarque :** assurez-vous que l'écrou est entièrement inséré sur le pied de réglage. Reportez-vous à l'illustration.
 - 15 Pour accéder plus facilement aux montants de la base, soulevez la partie avant de l'EFX du sol et placez une cale, constituée à l'aide du matériel d'emballage, sous sa base.
 - 16 Demandez à votre assistant(e) de maintenir le stabilisateur, dont le fil électrique dépasse des deux côtés, à proximité de l'assemblage du bras mobile et de la base de l'appareil. Tandis que votre assistant(e) place le stabilisateur sur le tube pivotant et serre l'attache à l'aide d'une clé, vous pouvez brancher le fil électrique de la base. Un déclic se fait entendre lorsque le fil électrique est correctement fixé. Insérez le fil électrique dans sa prise et glissez le surplus de fil électrique à l'intérieur de la base de l'appareil.
 - 17 Fixez le stabilisateur sur la base de l'appareil à l'aide de quatre vis à tête hexagonale (A), de quatre rondelles élastiques (E) et de quatre rondelles (B). Serrez à la force des doigts.
- Remarque :** les rondelles élastiques doivent être placées entre la tête de la vis et les rondelles plates. De même, si vous éprouvez des difficultés lors de l'alignement des montants de la base, vérifiez la hauteur des pieds de réglage et réglez-la en conséquence.
- 17 Fixez le stabilisateur opposé sur l'arbre en métal et serrez l'attache à l'aide d'une clé. Fixez le stabilisateur sur la base de l'appareil à l'aide de quatre vis à tête hexagonale (A), de quatre rondelles élastiques (E) et de quatre rondelles (B). Serrez à la force des doigts.

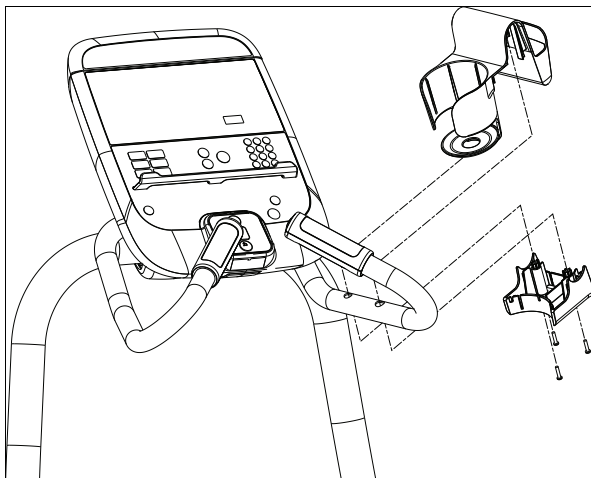


- 18** Déroulez le fil électrique du circuit inférieur et lissez-le. Insérez le fil électrique dans le support de la console comme indiqué sur l'illustration.
- 19** Abaissez le support de la console entre les stabilisateurs et posez la base du support contre les deux brides du bas. Alignez les six trous de fixation. Commencez par les montants latéraux et insérez les quatre vis à tête hexagonale (A), avec quatre rondelles élastiques (E) et quatre rondelles plates (B). Serrez à la force des doigts.
- 20** Insérez les deux vis à tête hexagonale du bas (A), avec deux rondelles élastiques (E) et deux rondelles plates (B). Serrez à la force des doigts.
- 21** A l'aide d'un tournevis cruciforme, retirez les quatre vis fixant la plaque arrière de la console d'affichage à la console d'affichage. Mettez les éléments de fixation et le capot de côté.



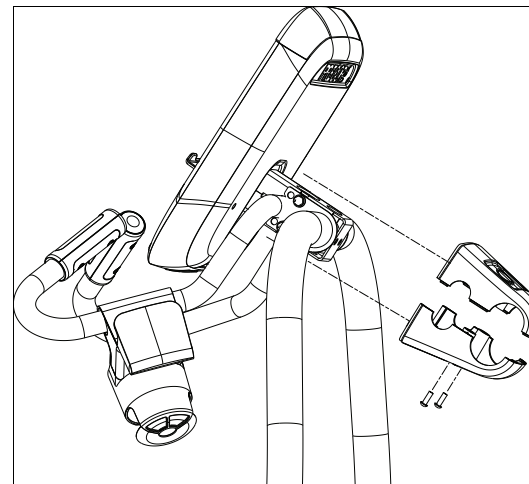
26 Enlevez le coussin en mousse de la rampe.

27 Positionnez le porte-bouteille comme indiqué sur l'illustration. Placez la section supérieure sur la barre latérale et alignez les deux trous de fixation. Positionnez la base sous la barre latérale et alignez les fentes et les agrafes de fixation sur la section supérieure. Faites glisser la base dans la section supérieure et fixez-la à l'aide de trois vis cruciformes (F) et d'un tournevis cruciforme.



28 Placez les capots d'affichage (N) autour du support de la console. Insérez des vis à tête ronde (L) et serrez à l'aide d'une clé.

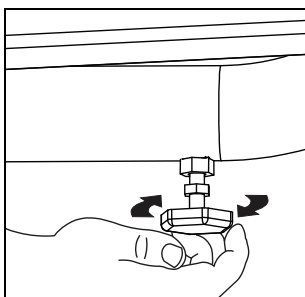
Assurez-vous que le bord avant du capot supérieur est au même niveau que le support de la console d'affichage avant de le fixer sur le capot inférieur.



- 29** Avant votre première séance d'entraînement, assurez-vous que l'EFX est horizontal et n'oscille pas latéralement.

Important : si l'EFX est installé sur une surface légèrement inégale, la rotation des pieds de réglage permettra de compenser partiellement ce problème ; toutefois, ce réglage ne pourra pas pallier une surface extrêmement inégale.

1. Retirez la cale constituée de matériel d'emballage placée sous la base de l'EFX.
2. Agenouillez-vous à côté du stabilisateur et soulevez légèrement la base de manière à accéder aux pieds de réglage.
3. Tournez les pieds de réglage selon le besoin.



4. Une fois l'EFX horizontal, serrez le contre-écrou à l'aide d'une clé à molette et reposez l'EFX sur le sol.

- 30** 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 vitesse de pédalage de 40 foulées par minute pendant plusieurs secondes.
3. Saisissez les deux poignées tactiles.
4. Consultez l'affichage FRÉQUENCE CARDIAQUE. Quelques secondes plus tard, un nombre représentant votre fréquence cardiaque s'affiche à l'écran.
5. Si aucun nombre n'apparaît sur l'affichage FRÉQUENCE CARDIAQUE, il est possible que vous deviez démonter la console d'affichage et vérifier le branchement des fils électriques. Reportez-vous au *Manuel de l'utilisateur* de votre appareil pour obtenir des instructions de dépannage.

Remarques :



Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002
1-800-347-4404



©2012 Precor Incorporated
www.precor.com
EFX536i AG 301736-531, fr
1 février 2012

Manuel de référence
de l'utilisateur

EFX[®] 536i

EFX[®] 532i

Elliptical Fitness CrossTrainers



PRECOR[®]
USA
move beyond[®]

Consignes de sécurité importantes

Lisez attentivement toutes les instructions contenues dans la documentation fournie avec votre appareil d'exercice, y compris tous les guides de montage, les manuels de l'utilisateur et les manuels du propriétaire, avant l'installation de cet équipement.

Cet appareil (ci-après appelé la console) a vocation à être expédié avec un nouvel appareil d'exercice Precor (ci-après dénommé l'unité de base). Il n'est pas destiné à être vendu séparément.

AVERTISSEMENT Afin de prévenir tout risque de blessure, la console doit être fixée à l'unité de base conformément à toutes les instructions d'assemblage et d'installation fournies avec l'unité de base. La console doit être branchée sur le secteur alternatif via le cordon d'alimentation fourni **UNIQUEMENT**. Il convient de ne l'alimenter que lorsqu'elle a été installée de la manière décrite dans les instructions d'assemblage et d'installation fournies avec l'unité de base. La console n'est destinée à être utilisée qu'avec un appareil de fitness Precor, et non seule.

Précautions de sécurité

Suivez toujours les précautions de sécurité de base lors de l'utilisation de cet appareil pour réduire les risques de blessure, d'incendie ou de détériorations. D'autres sections de ce manuel fournissent plus de détails sur les fonctions de sécurité. Veuillez à les lire et à respecter tous les conseils de sécurité. Ces précautions comprennent notamment ce qui suit :

- Lisez attentivement toutes les instructions de ce guide avant d'installer et d'utiliser l'appareil et suivez les indications sur toutes les étiquettes apposées sur l'appareil.
- Assurez-vous que tous les utilisateurs ont consulté un médecin et procédé à un examen complet avant de commencer un programme de fitness, surtout s'ils présentent une tension artérielle importante, un taux de cholestérol élevé ou une maladie cardiaque, s'ils ont des antécédents familiaux associés à l'une des conditions précitées, s'ils ont plus de 45 ans, s'ils fument, s'ils sont obèses, s'ils n'ont pas régulièrement pratiqué de sport au courant de l'année passée ou s'ils sont sous prescription médicale.
- *Il est conseillé de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercices. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*
- Ne laissez pas les enfants ou des personnes qui ne sont pas familières avec le fonctionnement de cet appareil, sur l'appareil ou à proximité. Ne laissez jamais d'enfants sans surveillance autour de l'appareil.

- Vérifiez que tous les utilisateurs portent des vêtements de sport et des chaussures appropriées pour leurs entraînements et évitent les vêtements amples. Les utilisateurs ne doivent pas porter de chaussures à talons ou avec des semelles en cuir, et ils doivent vérifier que les semelles de leurs chaussures ne sont pas sales et ne comportent pas de pierres coincées. Ils doivent également attacher leurs cheveux longs en arrière.

- Ne laissez jamais l'appareil sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez l'appareil de la prise de courant lorsque vous ne l'utilisez pas, avant de le nettoyer et avant de procéder aux opérations d'entretien autorisées.

Remarque : L'adaptateur de courant optionnel sert de source d'alimentation pour tout équipement auto-alimenté.

- Utilisez l'adaptateur d'alimentation fourni avec l'appareil. Branchez l'adaptateur d'alimentation dans une prise de terre appropriée comme indiqué sur l'appareil.
- Il convient de monter ou démonter l'appareil avec le plus grand soin.
- Lisez, comprenez et testez les procédures d'arrêt d'urgence avant toute utilisation.
- Éloignez toujours le cordon d'alimentation et l'adaptateur de courant optionnel de toute surface chaude.
- Disposez les câbles de manière à ce que l'on ne puisse pas marcher dessus, qu'ils ne soient pas pincés, ou endommagés par des objets placés dessus ou contre eux, y compris l'appareil lui-même.
- Vérifiez que l'appareil est suffisamment ventilé. Ne placez rien au-dessus ou par-dessus l'appareil. Ne l'utilisez pas sur une surface matelassée qui pourrait boucher la ventilation.
- Assemblez et utilisez l'appareil sur une surface plane et solide.

- Emplacement approprié pour l'appareil
 - Pour tous les appareils à l'exception des tapis de course : Placez l'appareil à au moins 1 mètre (40 pouces) des murs ou du mobilier et laissez un espace d'1 mètre (40 pouces) derrière celui-ci.
 - Pour les tapis de course : Placez le tapis de course à au moins 1 mètre (40 pouces) des murs ou du mobilier et laissez un espace d'au moins 2 mètres (80 pouces) derrière ce dernier.

Important : Ces normes concernant l'emplacement doivent également être respectées lors de l'installation de l'appareil à proximité de sources de chaleur, telles que des radiateurs, chauffages et poêles. Évitez les températures extrêmes.

- Éloignez l'appareil de l'eau et de l'humidité. Évitez de faire tomber ou de renverser quelque chose à l'intérieur de l'appareil afin de ne pas provoquer de court circuit ou de dommages des parties électroniques de ce dernier.
- Lorsque vous utilisez le tapis de course, fixez toujours le clip de sécurité à l'un de vos vêtements avant chaque séance d'entraînement. Tout défaut d'utilisation du clip de sécurité risque d'accroître les risques de blessure en cas de chute.
- Gardez à l'esprit que les moniteurs de fréquence cardiaque ne sont pas des appareils médicaux. Différents facteurs, y compris les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter la précision des relevés de fréquence cardiaque. Les moniteurs de fréquence cardiaque ne sont utilisés qu'à titre d'aide aux exercices pour déterminer la fréquence cardiaque de manière générale.
- N'utilisez pas un appareil électrique dans un environnement humide.

- Ne faites jamais fonctionner l'appareil si un câble ou une fiche est endommagé(e), s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est endommagé, ou s'il a été exposé à de l'eau. Appelez immédiatement le service d'entretien si l'une de ces situations se produit.
- Entretenez l'appareil afin de le garder en bon état de fonctionnement, comme décrit dans la section *Maintenance* (entretien) du manuel du propriétaire. Inspectez l'appareil à la recherche de tout composant incorrect, usé ou desserré puis corrigez, remplacez ou resserrez avant toute utilisation.
- Si vous souhaitez déplacer l'équipement, demandez de l'aide et utilisez des méthodes de levage appropriées. Pour plus d'informations, consultez votre guide d'assemblage du produit.
- Restriction des appareils en termes de poids : N'utilisez pas le tapis de course si vous pesez plus de 225 kg. Ne courez pas sur le tapis de course si vous pesez plus de 160 kg. La limite est de 160 kg pour tous les autres équipements.
- Utilisez l'appareil uniquement aux fins auxquelles il a été conçu, conformément aux instructions fournies dans ce manuel. N'utilisez pas d'attaches accessoires non recommandées par Precor. De telles attaches peuvent causer des blessures.
- N'utilisez pas l'appareil dans un endroit où sont employés des produits aérosols (en spray) ou dans lequel de l'oxygène est administré.
- N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
- Exception faite des opérations d'entretien décrites dans ce manuel, ne tentez pas de réparer l'appareil par vos propres moyens.

- N'insérez ou ne laissez jamais tomber un objet dans une ouverture. Éloignez toujours vos mains des pièces en mouvement.
- Ne placez jamais d'objets sur les barres latérales fixes, les barres frontales, la console d'affichage ou les capots de l'appareil. Les liquides, magazines et livres doivent être placés dans les réceptacles adéquats.
- Ne vous appuyez jamais sur la console et ne la tirez jamais.



ATTENTION : NE retirez PAS le capot ou vous encourez un risque de blessure par électrocution. Lisez le guide d'assemblage et d'entretien avant d'utiliser l'appareil. Aucune pièce interne ne peut être réparée par l'utilisateur. Contactez le Service Client si l'appareil doit être réparé. À utiliser uniquement avec du courant alternatif monophasé.

Prenez le temps d'expliquer aux utilisateurs les consignes de sécurité importantes fournies dans le *Manuel de référence de l'utilisateur* et le *Manuel de l'utilisateur*. Expliquez aux clients de votre institut qu'ils doivent :

- saisir une barre latérale fixe lorsqu'ils montent sur l'équipement ou lorsqu'ils s'assoient sur le vélo ;
- toujours se tourner face à la console d'affichage ;
- tenir une barre latérale fixe d'une main lorsqu'ils actionnent les touches de la console d'affichage de l'autre main.

Matières dangereuses et méthodes d'élimination adéquates

Les batteries à l'intérieur des équipements auto alimentés contiennent des matériaux qui peuvent être considérés comme nocifs pour l'environnement. La loi fédérale requiert une mise au rebut appropriée de ces batteries.

Si vous souhaitez vous débarrasser de votre équipement, contactez le service Clientèle de Precor afin d'obtenir des informations relatives au démontage de la batterie.

Consultez *Demander une réparation*.

Recyclage et élimination de l'appareil

Cet appareil doit être recyclé ou éliminé conformément aux réglementations locales et nationales en vigueur.

Les étiquettes apposées sur l'appareil, conformément à la directive européenne 2002/96/CE relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE), déterminent les conditions de retour et de recyclage des équipements usagés au sein de l'Union Européenne. L'étiquette DEEE indique que l'appareil ne doit pas être jeté, mais récupéré en fin de vie, selon les termes de cette directive.

Selon la directive DEEE européenne 2002/96/CE, tout équipement électrique et électronique (EEE) doit être collecté séparément et réutilisé, recyclé ou récupéré en fin de vie. Les utilisateurs d'EEE munis du symbole DEEE décrit à l'Annexe IV de la directive DEEE ne doivent pas éliminer les EEE en fin de vie avec les déchets municipaux non triés, mais utiliser le programme de collecte mis à la disposition des consommateurs pour le retour, le recyclage et la valorisation des DEEE. Il est important que les consommateurs participent afin de réduire les effets nuisibles potentiels des EEE sur l'environnement et la santé humaine dus à la présence éventuelle de composants dangereux dans les EEE. Pour une collecte et un traitement adéquat, reportez-vous à *Demander une réparation*.

Textes Règlementaires pour les Équipements d'Exercice Cardio-vasculaire

Les informations règlementaires contenues dans cette section s'appliquent à l'équipement d'entraînement et à sa console de commande.

Approbations de Sécurité pour un Équipement Cardio-vasculaire

L'équipement Precor® a été testé et reconnu conforme aux normes de sécurité applicables ci-après :

Équipement de Type Cardio-vasculaire :

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (appareils ménagers et de catégorie similaire - Sécurité)
- EN 957 (Équipement d'entraînement fixe, équipement conforme de classe S/B)

Console P80 :

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (Audio, vidéo et appareils électroniques similaires - Sécurité)

Radio Frequency Interference (RFI)

Cet appareil d'exercice Precor est conforme aux normes nationales suivantes définissant les limites acceptables des interférences en radio fréquence (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with 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 commercial installation. The equipment 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.

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Utilisations en Europe

La conformité CE est revendiquée en vertu des directives suivantes :

- Directive CEM 2004/108/CE
- Directive 2006/95/CE LVD
- Directive 2002/95/CE RoHS

La conformité aux directives a été vérifiée en vertu des normes ci-après :

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065

Recommandations électriques Tous les appareils à l'exception des tapis de course

Remarque : il ne s'agit que d'une recommandation. Il convient de respecter les directives du NEC (code électrique national) ou du code électrique local.

Pour les équipements dotés d'une console P80 ou d'un Personal Viewing System (PVS), un branchement électrique distinct est nécessaire. Jusqu'à 10 écrans peuvent être branchés sur un circuit dérivé de 20 ampères. Si d'autres appareils sont branchés sur le circuit dérivé, le nombre d'écrans doit être réduit d'un nombre de watts équivalent.

Remarque : les multiprises standards dotées de prises IEC-320 C13 et C14 ont une capacité maximale de cinq écrans.

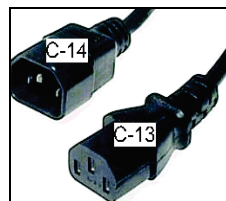


Figure 1: Fiches IEC-320 C13 et C14

Demander une réparation

Ne tentez pas de réparer cet équipement sauf pour effectuer les tâches d'entretien. S'il manque des éléments, prenez contact avec le revendeur. Pour plus de renseignements concernant les numéros du service clients ou une liste des centres de réparations Precor agréés, consultez le site web Precor <http://www.precor.com>.

Table des matières

Consignes de sécurité importantes	1
Précautions de sécurité	1
Matières dangereuses et méthodes d'élimination adéquates	4
Recyclage et élimination de l'appareil	4
Textes Règlementaires pour les Équipements d'Exercice Cardio-vasculaire.....	5
Recommandations électriques Tous les appareils à l'exception des tapis de course	6
Demander une réparation.....	6
Fonctions du modèle EFX	8
Fonctions autoalimentées.....	8
Utilisation des barres latérales fixes	9
Barres latérales mobiles pour un entraînement physique complet	9
Affichage CrossRamp	9
Fonctions de contrôle de la fréquence cardiaque	10
Consignes d'utilisation et de sécurité importantes	10
Port d'un cardiomètre.....	12
Utilisation des poignées tactiles	13
Utilisation de la fonction SmartRate.....	14
Entraînement à votre rythme cardiaque cible.....	15
Analyse de la fréquence cardiaque.....	15
Résolution des incidents relatifs à la fréquence cardiaque.....	16

Console d'affichage	17
Autres informations relatives à l'affichage CrossRamp.....	19
Autres informations relatives à l'affichage supérieur.....	19
Autres informations relatives à l'affichage inférieur.....	20
Claviers.....	22
Options d'entraînement	26
Utilisation de la touche QUICKSTART	27
Sélection de programmes.....	28
Enregistrement des statistiques d'entraînement.....	29
Modification des programmes en cours d'entraînement.....	30
Récupération après une séance d'entraînement.....	30
Mise en pause pendant un entraînement ou la période de récupération.....	31
Fin d'un entraînement.....	31
Programmes	32
Choix des programmes	32
Conseils relatifs aux programmes	32
Programme MANUEL	33
Programme INTERMITTENT	33
Programmes FESSIERS	34
Programme de FREQUENCE CARDIAQUE.....	34
Programme Amincissement.....	35
Programme Cross Training.....	36

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
- Poignées tactiles
- Barres latérales mobiles (536i uniquement)
- Rampe mobile

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

Fonctions autoalimentées

L'équipement 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. Le fait d'atteindre les exigences minimales requises pour le fonctionnement affiche la bannière Precor. Vous devez appuyer sur QUICKSTART ou sélectionner un programme pour commencer à vous entraîner. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section *Options d'entraînement*.

Si vous ne maintenez pas la cadence minimale requise pour le fonctionnement, l'équipement initie une procédure d'arrêt de 30 secondes. Des points apparaissent sur l'affichage et toutes les touches sont désactivées. Si aucun mouvement n'est détecté, le décompte se poursuit à mesure que les points disparaissent.

Si vous souhaitez reprendre votre entraînement, faites-le avant que les points ne disparaissent complètement de l'affichage.

Utilisation des barres latérales fixes

Pour conserver votre équilibre, saisissez toujours l'une des barres latérales fixes lorsque vous montez sur l'équipement ou en descendez et lorsque vous utilisez les claviers de l'équipement.

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

Barres latérales mobiles pour un entraînement physique complet

Sur le modèle 536i, les barres latérales 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.

Affichage CrossRamp

L'affichage CrossRamp indique les muscles travaillés au cours de la séance. Vous pouvez ainsi augmenter l'efficacité de votre entraînement. Vous pouvez ainsi augmenter l'efficacité de votre entraînement. Reportez-vous à la section *Autres informations relatives à l'affichage CrossRamp*.

Fonctions de contrôle de la fréquence cardiaque



Les fonctions Fréquence cardiaque et SmartRate[®] sont disponibles lorsque vous portez le cardiomètre ou saisissez les deux poignées tactiles. Lorsqu'un battement de cœur est détecté, l'affichage FRÉQUENCE CARDIAQUE indique votre fréquence cardiaque et, si vous avez saisi votre âge, le témoin lumineux SmartRate clignote en indiquant votre plage de fréquences cardiaques cible.

Consignes d'utilisation et de sécurité importantes

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

- Consultez toujours votre médecin avant de commencer un entraînement physique intense. N'utilisez pas les programmes de contrôle de la fréquence cardiaque tant que votre médecin ne vous l'autorise pas.
- Connaissez votre fréquence cardiaque et la plage de fréquence cardiaque 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 la figure suivante.
- Tournez-vous toujours face à la console d'affichage lorsque vous vous tenez sur l'équipement et saisissez les barres latérales afin de garder votre équilibre.

- Sur l'équipement autoalimenté, maintenez une cadence à laquelle vous vous sentez à l'aise, supérieure aux exigences minimales. Consultez le gérant de l'institut de forme pour déterminer la cadence minimale requise pour alimenter l'équipement.

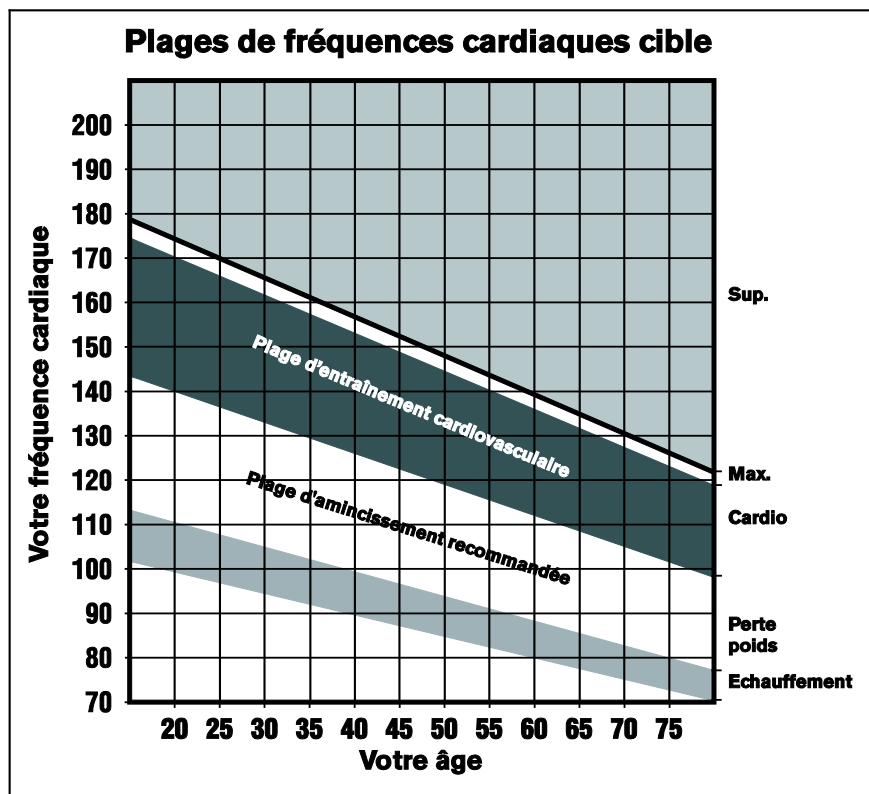


Figure 2: Plages de fréquences cardiaques cibles

- Le calcul permettant de déterminer la plage de fréquences cardiaques cible est le suivant :
(220 moins votre âge) multiplié par un pourcentage.
Par exemple :
Plage Echauffement : (220 moins votre âge) multiplié par 55 %
Plage Max. : (220 moins votre âge) 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 **Fc** clignote sur l'affichage FRÉQUENCE CARDIAQUE, l'équipement 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 les poignées tactiles, 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, un nombre correspondant à votre fréquence cardiaque clignote sur l'affichage FRÉQUENCE CARDIAQUE.

Port d'un cardiomètre

Au cours d'un entraînement, les fonctions de contrôle de la fréquence cardiaque apparaissent sur l'affichage lorsque vous portez un cardiomètre. Pour garantir la précision des fréquences cardiaques mesurées, le cardiomètre doit être porté à même la peau.

AVERTISSEMENT Les signaux utilisés par le cardiomètre présentent un risque d'interférence avec ceux des pacemakers et autres dispositifs implantés. Consultez votre médecin et les fabricants de votre cardiomètre et de votre dispositif implanté avant d'utiliser un cardiomètre.

Porter un cardiomètre pendant vos entraînements vous permet de disposer d'informations régulières sur votre fréquence cardiaque. Pour que l'appareil détecte votre fréquence cardiaque, vous devez tenir les capteurs de fréquence cardiaque ou porter un cardiomètre pendant l'entraînement. En présence de données fournies par les capteurs et de données détectées sans fil, ce sont les données des capteurs qui prévalent et sont affichées.

1. Humidifiez délicatement la face intérieure du cardiomètre avec de l'eau du robinet. Reportez-vous à la figure suivante.

Remarque : n'utilisez pas d'eau déminéralisée. Celle-ci ne contient pas les sels minéraux nécessaires à la conduction des impulsions électriques.

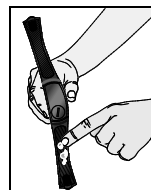


Figure 3: Humidification du cardiomètre

2. Ajustez le cardiomètre et serrez-le autour de votre poitrine. La sangle doit être serrée de manière adéquate, et ne doit pas procurer de sensation désagréable. Reportez-vous à la figure suivante.

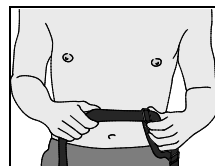


Figure 4: Réglage de la sangle

3. Assurez-vous que le cardiomètre est convenablement orienté, qu'il est placé horizontalement sur votre poitrine et centré au milieu de votre poitrine. Reportez-vous à la figure suivante.

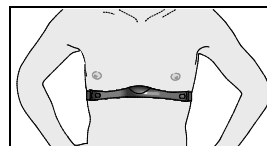


Figure 5: Serrage de la sangle

Après avoir installé le cardiomètre, positionnez-vous face à la console d'affichage pendant quelques secondes. Ce délai permet au récepteur situé à l'intérieur de la console de reconnaître le signal émanant du cardiomètre.

Utilisation des poignées tactiles

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 la figure suivante.

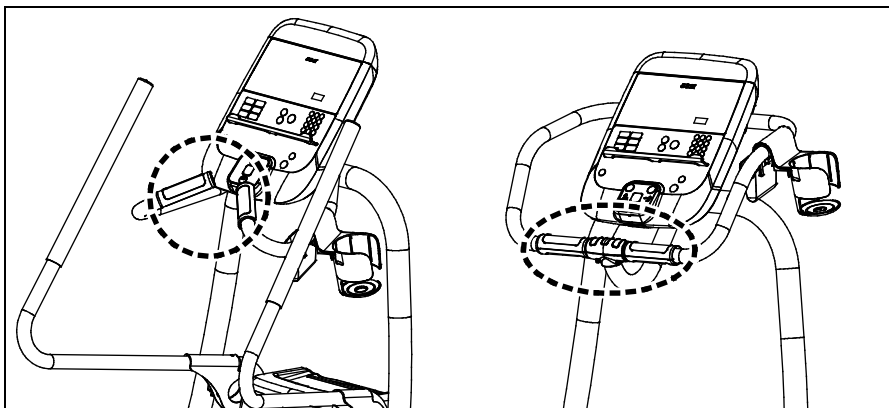


Figure 6: Poignées tactiles

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 les poignées tactiles. Chez ces personnes, l'utilisation d'un cardiomètre pourra fournir de meilleurs résultats.

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

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. Lorsque l'équipement détecte une fréquence cardiaque, un témoin lumineux unique clignote et identifie la plage dans laquelle se trouve votre fréquence cardiaque.

Important : pour utiliser la fonction SmartRate, vous devez saisir votre âge lors de la sélection du programme. Reportez-vous à la section Sélection de programmes.

Le tableau suivant affiche les pourcentages utilisés dans le cadre du calcul des plages de fréquences cardiaques cible. Si votre fréquence cardiaque se maintient dans ces plages, le témoin correspondant clignote et apporte ainsi une confirmation visuelle.

ATTENTION : votre fréquence cardiaque ne doit jamais dépasser 85 % de votre fréquence cardiaque aérobie maximale ou être supérieure à l'option MAX. Si c'est le cas, réduisez immédiatement l'intensité de votre entraînement de manière à ramener votre fréquence cardiaque dans la plage cible préconisée par votre médecin.

Tableau 1. Plages de fréquence cardiaque cible et témoins lumineux SmartRate

Fréquence cardiaque en pourcentage de la plage cible	Témoin lumineux allumé	Section de plage cible
Inférieure à 55	Premier	ECHAUFFEMENT
55 à 61	Deuxième	PERTE POIDS
62 à 69	Troisième	PERTE POIDS
70 à 77	Quatrième	CARDIO
78 à 84	Cinquième	CARDIO
85 à 87	Sixième	MAX
Supérieure à 87	Septième	SUP

Les témoins lumineux de la fonction SmartRate ne clignotent pas lorsque :

- Vous ne portez pas le cardiomètre ou le positionnez de manière incorrecte. Vous ne saisissez pas les deux poignées tactiles pendant cinq à dix secondes.
- Vous ne saisissez pas votre âge pendant la séance d'entraînement.

Par exemple, le fait d'appuyer sur la touche QUICKSTART lorsque la bannière Precor est affichée entraîne le démarrage du programme Manuel. Votre âge n'a pas été saisi et est considéré comme une valeur nulle. Votre fréquence cardiaque apparaît sur l'affichage FRÉQUENCE CARDIAQUE si vous utilisez les poignées tactiles ou un cardiomètre, mais aucun témoin lumineux ne s'allume au niveau de l'affichage SmartRate étant donné que les calculs correspondants n'ont pas été effectués.

Remarque : pour remédier à cela, vous pouvez choisir un programme en utilisant une des touches PROGRAMMES et saisir votre durée d'entraînement, votre poids et votre âge.

Entraînement à votre rythme cardiaque cible

Une fenêtre prévue à cet effet affiche votre fréquence cardiaque pendant votre entraînement. Pour afficher votre fréquence cardiaque (pulsations par minute), portez un cardiomètre ou saisissez les deux poignées tactiles.

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'équipement comprend un ou plusieurs programmes de contrôle de la fréquence cardiaque qui permettent de vous entraîner sur la base d'une fréquence cardiaque cible spécifique. Au fur et à mesure de votre entraînement, le programme surveille votre fréquence cardiaque et la maintient automatiquement à quelques pulsations par minute de votre objectif. Pour utiliser ces programmes, appuyez sur la touche PROGRAMMES – FRÉQUENCE CARDIAQUE. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section *Programmes*.

Analyse de la fréquence cardiaque

À la fin de chaque programme effectué avec le cardiomètre ou les poignées tactiles, l'affichage présente une analyse de votre fréquence cardiaque après le récapitulatif de votre entraînement. Reportez-vous à la section *Fin d'un entraînement*.

L'appareil indique votre fréquence cardiaque moyenne, suivie de la fréquence cardiaque maximale que vous avez atteinte au cours de votre entraînement. Le troisième affichage apparaît si vous avez saisi votre âge et indique la durée pendant laquelle votre fréquence cardiaque est restée dans les plages cibles indiquées.

L'analyse de la fréquence cardiaque est basée sur le nombre de fois où le signal de votre fréquence cardiaque est reçu pendant votre entraînement. Si vous utilisez le cardiomètre, la fréquence cardiaque moyenne sera plus précise que si vous saisissez occasionnellement les poignées tactiles.

Résolution des incidents relatifs à la fréquence cardiaque

Le tableau suivant 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. Pour utiliser cette fonction, l'utilisateur doit porter le cardiomètre ou saisir les poignées tactiles des deux barres latérales.

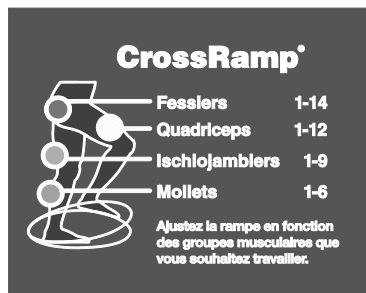
Tableau 2. Affichage de fréquences cardiaques erronées

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>Demander une réparation</i> .
HR ou Hr	Un signal a été détecté par l'intermédiaire du cardiomètre ou des poignées tactiles, mais aucune fréquence cardiaque valide n'a encore été établie.	Assurez-vous que le cardiomètre est humide, centré et porté à même votre peau. Si vous utilisez les poignées tactiles, continuez de les tenir toutes les deux. Patientez quelques instants jusqu'à ce que votre 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 d'une chimie corporelle particulière ou d'une fréquence cardiaque instable, certaines personnes ne peuvent utiliser les poignées tactiles. Chez ces personnes, l'utilisation d'un cardiomètre pourra fournir de meilleurs résultats.

- 1 Affichage central** : affiche initialement la bannière Precor. Il indique ensuite le profil du programme sélectionné lorsque vous sélectionnez un programme ou appuyez sur QUICKSTART. La colonne clignotante dans le profil indique votre progression au sein du programme.
- 2 Touche OK et touches fléchées de navigation** : la touche OK permet de confirmer les réponses à des messages spécifiques. permet d'afficher des informations relatives aux exercices avant de les sélectionner à l'aide de la touche OK.
- 3 Clavier PROGRAMMES** : lorsque vous démarrez une séance d'entraînement, appuyez sur les touches PROGRAMMES pour afficher le menu des programmes inclus dans chaque catégorie. Pour une description de chaque programme, reportez-vous à la section *Programmes*.
- 4 Touches de sélection**: ces touches permettent de naviguer parmi les informations affichées dans les colonnes correspondantes et de choisir le contenu de l'affichage pendant votre séance d'entraînement. Les témoins lumineux correspondant à la fonction affichée s'allument. La touche de sélection de droite exécute la même fonction.
- 5 Touches CROSSRAMP** : appuyez sur ces touches pour modifier l'inclinaison de la rampe.
- 6 Affichage FRÉQUENCE CARDIAQUE** : portez un cardiomètre ou saisissez les deux poignées tactiles pour afficher et surveiller votre fréquence cardiaque.
- 7 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.
- 8 Touches numériques** : lors d'une séance d'entraînement, utilisez les touches numériques pour répondre aux messages ou mettre les informations à jour.
- 9 Affichage inférieur** : pendant votre entraînement, l'affichage de six nombres fournit des informations relatives à votre séance. Reportez-vous à la section *Autres informations relatives à l'affichage inférieur*.
- 10 Touches RESISTANCE** : appuyez sur ces touches pour régler la résistance.
- 11 QUICKSTART** : appuyez sur la touche QUICKSTART pour commencer votre entraînement immédiatement.

Autres informations relatives à l'affichage CrossRamp



Modifier l'inclinaison de la rampe permet de travailler différents groupes musculaires. Pour travailler un groupe musculaire spécifique, ajustez l'inclinaison de la rampe en fonction des niveaux indiqués dans le tableau suivant.

Tableau 3. Groupes musculaires des jambes travaillés en fonction des paramètres CrossRamp

Groupe musculaire des jambes	Paramètres CrossRamp
Fessiers	1 à 14
Quadriceps	1 à 12
Ischio-jambiers	1 à 9
Mollets	1 à 6

Autres informations relatives à l'affichage supérieur



L'affichage supérieur comprend les affichages FRÉQUENCE CARDIAQUE, SmartRate et un affichage du profil du programme. Les descriptions suivantes expliquent les informations qui apparaissent sur les différents affichages.

FRÉQUENCE CARDIAQUE—affiche votre fréquence cardiaque lorsque vous portez un cardiomètre ou saisissez les deux poignées tactiles. Reportez-vous à la section *Fonctions de contrôle de la fréquence cardiaque*.

SmartRate—affiche votre fréquence cardiaque au moyen d'un segment clignotant qui indique la plage dans laquelle se trouve votre fréquence cardiaque lorsque vous saisissez votre âge après avoir sélectionné un programme, et que vous saisissez les poignées tactiles ou portez un cardiomètre. Cet affichage vous aide, visuellement, à maintenir votre fréquence cardiaque dans la plage idéale. Reportez-vous à la section *Utilisation de la fonction SmartRate*.

Profil de programme : s'affiche pendant une séance d'entraînement. Un segment clignotant dans le profil indique la hauteur des colonnes, comme indiqué dans le schéma suivant. Vous pouvez élever ou abaisser le niveau du profil à l'aide des touches fléchées.

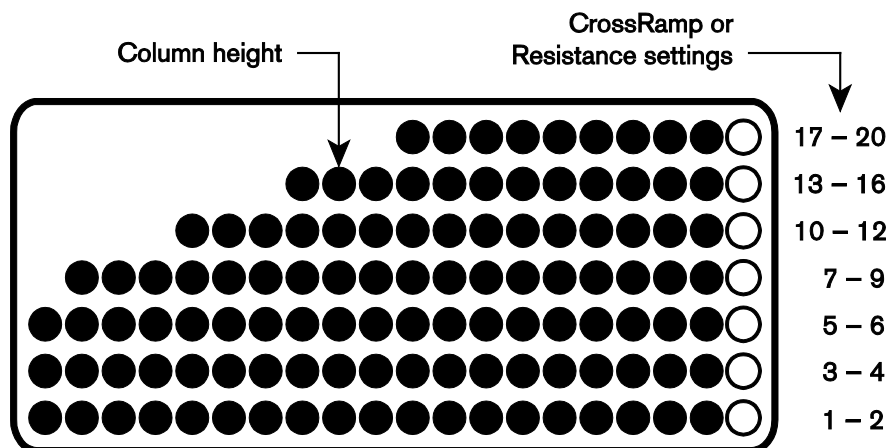
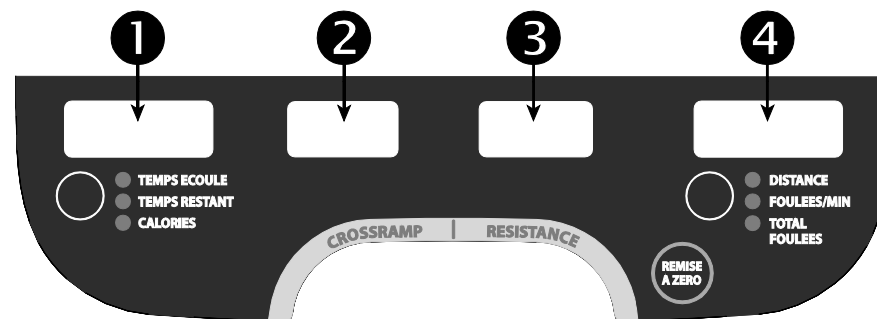


Figure 7: Hauteur de la colonne dans le profil du programme

Au cours d'une séance d'entraînement, l'affichage se transforme en une barre de messages dans laquelle sont présentées des informations supplémentaires selon le programme et les paramètres sélectionnés par l'utilisateur.

Autres informations relatives à l'affichage inférieur



L'affichage inférieur fournit des informations relatives à votre séance d'entraînement. Les touches situées sous chaque section influent sur les éléments affichés. Chacune des sections, décrites sur la liste ci-dessous, fournit des informations relatives à vos statistiques d'entraînement.

Remarque : si vous décidez de poser un livre ou un magazine sur l'affichage, ces statistiques d'entraînement restent visibles.

1 TEMPS ECOULE, TEMPS RESTANT et CALORIES

TEMPS ECOULE – affiche la durée de l'entraînement en minutes et en secondes et indique la durée qui s'est écoulée depuis le début de l'entraînement. Si votre entraînement s'étend sur plus de 60 minutes, l'affichage indique les heures et les minutes.

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

TEMPS RESTANT – affiche la durée d'entraînement restante. Si la durée d'entraînement sélectionnée est inférieure à 60 minutes, l'affichage indique les minutes et les secondes. Si vous sélectionnez une durée d'entraînement supérieure à 60 minutes, l'affichage indique les heures et les minutes, puis les minutes et les secondes quand il a atteint 60 minutes.

CALORIES – indique le nombre estimé de calories actuellement dépensées.

2 CROSSRAMP

CROSSRAMP – affiche le mouvement incrémentiel affecté par la position de la rampe. Les touches CROSSRAMP influent sur le système d'élévation de l'équipement et permettent de définir un paramètre d'inclinaison de la rampe compris entre 1 et 20. Les valeurs affichées peuvent être modifiées par incréments correspondant à des nombres entiers.

3 RESISTANCE

RESISTANCE – affiche la valeur de la résistance opposée à votre foulée. Les touches fléchées RESISTANCE permettent de spécifier un niveau de résistance compris entre 1 et 20.

4 DISTANCE, FOULEES/MIN, TOTAL FOULEES

DISTANCE – affiche la distance linéaire en kilomètres ou en miles.

FOULEES/MIN – affiche le nombre de foulées que vous effectuez par minute, jusqu'à une valeur maximale de 510 foulées par minute. Une foulée représente un pas d'ampleur exagérée. Si vous commencez votre entraînement avec une pédale positionnée vers l'avant, vous devrez déplacer complètement la pédale arrière vers l'avant de l'équipement tout en déplaçant l'autre pédale vers l'arrière de l'équipement pour effectuer une foulée complète. Deux foulées correspondent à une rotation complète du volant. La valeur affichée est par conséquent toujours un nombre pair compris entre 56 et 510. L'allure moyenne et la plus efficace se situe entre 100 et 150 foulées par minute.

TOTAL FOULEES – affiche le nombre total de foulées effectuées ; ce nombre est toujours pair car deux foulées correspondent à une rotation complète du volant.

Claviers

Utilisez les claviers pour entrer les sélections de programme et afficher les préférences.

Il existe plusieurs claviers sur l'écran de la console incluant un clavier de navigation au centre de l'affichage, et un clavier PROGRAMMES.

Clavier de l'affichage inférieur et touches de sélection

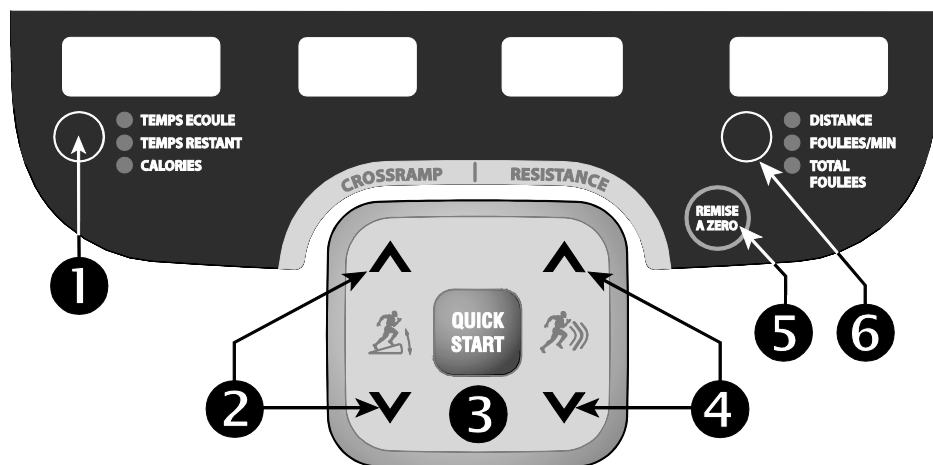


Figure 8: Clavier et touches de sélection de l'affichage inférieur 532i

1 Touche de sélection de gauche : cette touche affiche la durée écoulée ou la durée restante de votre entraînement, ou le nombre estimé de calories dépensées. Un témoin lumineux s'allume et indique le type d'information actuellement affichée.

2 CROSSRAMP : appuyez sur une touche CROSSRAMP pour augmenter ou réduire la force opposée à votre foulée dans une plage comprise entre 1 et 20.

L'inclinaison de la rampe ne sera modifiée que si les pédales de l'EFX sont en mouvement. La valeur affichée indique le paramètre CrossRamp sélectionné, et non le degré d'inclinaison. Le degré d'inclinaison et le pourcentage du paramètre CrossRamp indiqué sur l'affichage inférieur n'évoluent pas de façon proportionnelle. Le paramètre influence la hauteur des colonnes dans le profil de programme. Reportez-vous à la figure de la section *Autres informations relatives à l'affichage supérieur*.

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.

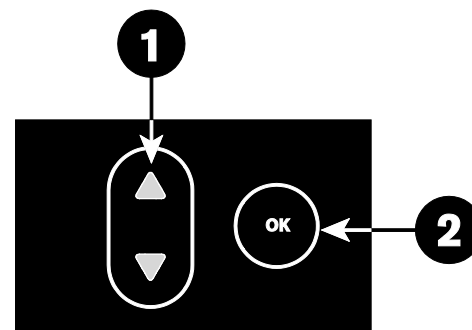
3 QUICKSTART : appuyez sur la touche QUICKSTART pour commencer votre séance d'entraînement immédiatement en utilisant un programme Manuel. Reportez-vous à la section *Utilisation de la touche QUICKSTART*.

4 RESISTANCE : appuyez sur la touche RESISTANCE pour augmenter ou réduire la force opposée à votre foulée dans une plage comprise entre 1 et 20.

5 REMISE A ZERO : appuyez sur cette touche pour mettre fin à la séance d'entraînement et afficher votre récapitulatif. Seule exception à cette règle : lorsque vous êtes déjà dans la période d'arrêt de 30 secondes. Lorsque vous appuyez sur REMISE A ZERO, l'affichage revient à la bannière. Reportez-vous à la section *Mise en pause pendant un entraînement ou la période de récupération* ou *Fonctions autoalimentées*.

6 Touche de sélection de droite : lorsque vous appuyez sur cette touche, l'affichage indique la distance parcourue depuis le début de votre séance d'entraînement, le nombre de foulées par minute ou le nombre total de foulées. Un témoin lumineux s'allume et indique le type d'information actuellement affichée.

Clavier de navigation

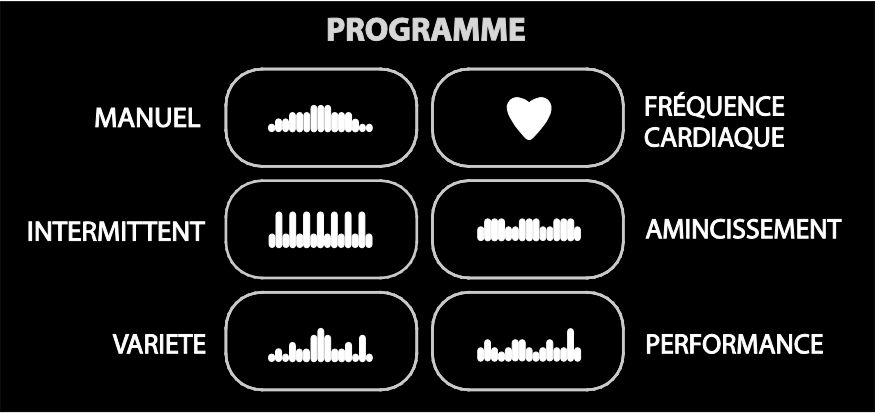


Le clavier de navigation permet de modifier votre séance d'entraînement et d'afficher différentes statistiques d'entraînement de plusieurs manières. La touche OK, qui permet de confirmer les sélections au niveau de l'affichage, fait également partie du clavier de navigation.

1 Fléchées Haut et Bas : Ces flèches présentent les sélections disponibles et influencent l'affichage. Elles sont désignées comme les touches fléchées de navigation tout au long de ce manuel.

2 OK : La touche OK permet de confirmer les réponses à des messages spécifiques.

Clavier PROGRAMMES



Le clavier PROGRAMMES permet d'accéder à tous les programmes d'entraînement.

Pour utiliser le clavier des programmes :

- 1. Appuyez au centre de la touche pour afficher le programme de niveau supérieur de son menu.
- 2. Utilisez la touche **OK** pour confirmer votre sélection.

Tableau 4. Programmes disponibles

<i>Touche PROGRAMMES</i>	<i>Menu Programme</i>
MANUEL	MANUEL
INTERMITTENT	INTERMITTENT
VARIETE	FESSIERS
FREQUENCE CARDIAQUE	CONTRÔLE FC DE BASE*
AMINCISSEMENT	AMINCISSEMENT
PERFORMANCES	CROSS TRAINING

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

Pavé numérique

Les fonctions du pavé numérique varient en fonction de l'élément raccordé à l'équipement.



Figure 9: Pavé numérique

Tableau 5. Connexions

Connexion	Description
Ordinateur (Compatible CSAFE)	Si un ordinateur est connecté au port CSAFE de l'équipement, le pavé numérique permet de saisir votre identifiant d'utilisateur et de répondre aux messages de paramétrage.
Option de divertissement	Si une option de divertissement est raccordée à l'affichage, le pavé numérique sert de télécommande permettant de sélectionner les chaînes disponibles. Vous pouvez également répondre aux messages relatifs à la séance d'entraînement à l'aide de nombres.
Non connecté	Que des périphériques soient ou non raccordés à l'équipement, le pavé permet de répondre aux messages relatifs à la séance d'entraînement à l'aide de nombres. Pour confirmer votre sélection, vous devez appuyer sur la touche VALIDER ou OK.

Les touches EFFACER et VALIDER disposent des fonctions suivantes :

EFFACER: Utiliser la touche EFFACER pour effacer le dernier nombre affiché.

VALIDER: Utiliser la touche VALIDER pour accepter le nombre affiché.

Remarque : Les touches OK et VALIDER peuvent généralement être utilisées de manière interchangeable et ont la même fonction lorsqu'aucun périphérique n'est raccordé à l'équipement. Cependant, lorsque vous répondez à des messages émis par un périphérique ou un ordinateur CSAFE, utilisez la touche VALIDER.

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. Tournez-vous face à la console d'affichage.
2. Saisissez une barre latérale, puis montez sur les pédales.
3. Lorsque vous êtes correctement installé(e), commencez à pédaler.

4. Sélectionnez l'une des options suivantes :

Option...	Étapes...
Pour commencer à vous entraîner immédiatement	• Utilisez la touche QUICKSTART. • Reportez-vous à la section <i>Utilisation de la touche QUICKSTART.</i>
Pour sélectionner un programme	• Appuyez sur une touche PROGRAMMES. • Reportez-vous à la section <i>Sélection de programmes.</i>
Pour saisir un identifiant d'utilisateur	• Utilisez la touche VALID.ER • Reportez-vous à la section <i>Enregistrement des statistiques d'entraînement.</i>

Remarque : la touche QUICKSTART est désactivée quand vous appuyez sur une touche PROGRAMMES. Vous devez confirmer chaque sélection de séance d'entraînement (programme, durée d'entraînement, poids et âge) à l'aide de la touche OK.

Utilisation de la touche QUICKSTART



1. Commencez à pédaler.
2. Lorsque la bannière Precor défile, appuyez sur la touche QUICKSTART pour démarrer un programme MANUEL.

Le mode QUICKSTART applique les paramètres par défaut suivants :

Messages	Valeur par défaut
Programme	MANUEL
Temps	Paramètre de l'institut de forme
Poids	68 kg (150 lb)
Age	0

3. Appuyez sur les touches RÉSISTANCE pour modifier la résistance et les touches CROSSRAMP pour modifier l'inclinaison de la rampe.
4. Veillez à maintenir une cadence constante et à laquelle vous vous sentez à l'aise pendant votre entraînement.

Pour utiliser la fonction SmartRate, vous devez spécifier votre âge et porter le cardiomètre ou saisir les deux poignées tactiles. Dans ce cas, appuyez sur la touche MANUEL puis sur la touche OK. Suivez les messages pour saisir votre poids et votre âge. Vous pouvez utiliser les touches fléchées de navigation ou le pavé numérique pour modifier le chiffre clignotant. Appuyez sur OK pour confirmer vos entrées. Reportez-vous à la section *Sélection de programmes*.

Sélection de programmes

1. Lorsque la bannière Precor défile, appuyez sur une touche PROGRAMMES, puis appuyez sur OK.

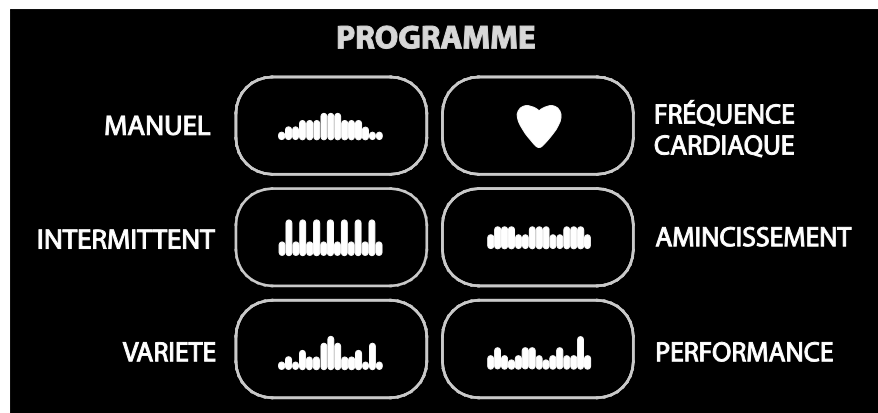


Figure 10: Clavier PROGRAMMES

2. Un message de temps clignote sur l'affichage. Utilisez les touches numériques ou les touches fléchées de navigation pour changer les minutes (1-240), puis appuyez sur OK. (Ou appuyez sur EFFACER pour revenir à la durée maximale par défaut).

Remarque : L'institut de forme peut choisir de limiter la durée des entraînements, des pauses et des périodes-de récupération. Il se peut donc qu'il ne soit pas possible de sélectionner une durée d'entraînement illimitée. Informez-vous auprès du gérant de l'institut.

Pour accéder à l'option ILLIMITE lorsque le message de temps est affiché, entrez 240 à l'aide du pavé numérique puis appuyez sur la touche fléchée vers le haut. Lorsque ILLIMITE apparaît, appuyez sur OK.

Si vous choisissez cette option, la période de récupération automatique est éliminée. Vous devrez intégrer une période de récupération à votre entraînement, en accédant au programme Manuel.

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

Remarque : Pour modifier une valeur déjà spécifiée (programme, durée de l'entraînement, poids ou âge), continuez à pédaler et appuyez sur la touche REMISE A ZERO pour revenir à la bannière Precor. Sélectionnez un programme et ressaisissez les valeurs appropriées.

4. Veillez à maintenir une cadence constante et à laquelle vous vous sentez à l'aise pendant votre entraînement.

Remarque : La durée de la séance d'entraînement par défaut est de 30 minutes.

Enregistrement des statistiques d'entraînement

Dans certains instituts de forme, l'équipement Precor est branché sur un ordinateur afin que vous puissiez facilement retrouver vos statistiques d'entraînement et déterminer votre progression pour atteindre vos objectifs de fitness. Si vous souhaitez conserver les statistiques relatives à votre entraînement, demandez au gérant de créer pour vous un compte et un identifiant ID d'utilisateur. Vous devez fournir un identifiant d'utilisateur pour pouvoir conserver vos statistiques d'entraînement.

Remarque : Si aucun élément ne s'affiche, vous devrez maintenir la cadence minimum pour alimenter l'équipement. Si la bannière Precor s'affiche, l'équipement n'est pas connecté à un ordinateur.

Si l'équipement est connecté à un ordinateur, le message suivant s'affiche :

SELECTIONNER QUICKSTART, VALIDER OU UN PROGRAMME POUR COMMENCER

Pour sauvegarder les statistiques générées pendant votre session d'entraînement :

1. Appuyez sur **VALIDER**.
2. Utilisez le pavé numérique pour définir votre identifiant d'utilisateur à cinq chiffres. Si vous faites une erreur, utilisez la touche **EFFACER** et saisissez le nombre correct.
3. Lorsque votre identifiant ID d'utilisateur s'affiche, appuyez sur **VALIDER**.

Un message s'affiche, indiquant si l'identifiant ID d'utilisateur a été accepté par l'ordinateur.

4. Pour commencer votre séance d'entraînement, sélectionnez un programme.

Remarque : Pour passer outre la procédure de saisie de l'identifiant ID d'utilisateur, appuyez sur la touche **VALIDER** lorsque cinq zéros apparaissent dans le champ de saisie de l'identifiant ID d'utilisateur. Les statistiques d'entraînement générées lors de votre séance d'entraînement ne seront pas ajoutées à votre fichier.

Modification des programmes en cours d'entraînement

Vous pouvez modifier les programmes au cours d'une séance d'entraînement en sélectionnant un nouveau programme dans le menu PROGRAMMES, puis en appuyant sur OK. L'ensemble des statistiques d'entraînement recueillies est transféré vers le nouveau programme lorsque vous poursuivez l'entraînement.

Certains programmes, tels que Contrôle FC de base et Amincissement, ne peuvent pas être transférés en cours d'entraînement du fait des objectifs et préférences de programme définis. Dans ce cas, un message défile sur l'affichage central.

Remarque : Vous ne pouvez pas sélectionner un autre programme si vous êtes dans votre période de récupération ou si vous cessez de pédaler et si l'équipement est en mode pause.

Récupération après une séance d'entraînement

Les périodes de récupération sont destinées à aider votre cœur à ralentir vers la fin d'une séance d'entraînement.

Lorsque vous terminez un programme incluant une limite de temps ou un objectif précis, l'appareil impose automatiquement une période de récupération. Les paramètres changent pour vous aider à réduire l'intensité de votre entraînement.

Remarque : Vous ne pouvez pas changer de programme pendant la période de récupération. Par conséquent, aucune pression sur ces touches PROGRAMMES ne sera acceptée.

Un récapitulatif de votre entraînement s'affiche au terme de la période de récupération.

Aucune période de récupération automatique n'est ajoutée à la fin de votre séance d'entraînement si :

- L'institut de forme autorise un objectif de temps illimité. Un utilisateur doit entrer un objectif de temps de **ILLIMITE** pour accéder à cette option.
- L'institut de forme utilise une période de récupération équivalente à zéro, ce qui supprime la phase de récupération.
- Vous quittez un programme avant de l'avoir terminé.

Si vous spécifiez une durée illimitée ou si l'institut de forme a supprimé la phase de récupération, n'oubliez pas d'intégrer une période de récupération à la fin de votre séance d'entraînement.

Mise en pause pendant un entraînement ou la période de récupération

Si votre cadence est inférieure aux exigences minimales pendant l'entraînement ou la période de récupération, l'appareil initie une procédure d'arrêt de 30 secondes. Vous ne pouvez pas interrompre le programme pendant une période de temps plus importante ou sélectionner un autre programme (sauf si l'institut de forme a connecté l'adaptateur de courant optionnel à l'équipement).

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 reprenez pas l'effort au cours de ce laps de temps, l'affichage revient à la bannière.

1. Pour mettre l'appareil en mode Pause, ralentissez jusqu'à l'arrêt complet.
2. Pour quitter le mode Pause, reprenez l'entraînement.

Remarque : en mode Pause, vous avez la possibilité de modifier le programme sélectionné si l'adaptateur de courant optionnel est connecté à l'équipement. Reportez-vous à la section. *Modification des programmes en cours d'entraînement*

Fin d'un entraînement

ATTENTION : saisissez l'une des barres latérales fixes lorsque votre séance d'entraînement touche à sa fin.

1. Pour afficher le récapitulatif de votre entraînement, maintenez la cadence minimum au terme de la période de récupération. Reportez-vous à la section *Fonctions autoalimentées*.

Le récapitulatif de l'entraînement s'affiche et présente vos statistiques d'entraînement cumulées, périodes d'échauffement et de récupération incluses. Vous pourrez consulter les statistiques de votre entraînement aussi longtemps que vous maintiendrez la cadence minimum.

2. Pour mettre fin à votre séance, appuyez sur la touche REMISE A ZERO ; la bannière Precor réapparaît sur l'affichage.
3. Ralentissez jusqu'à l'arrêt complet.
4. Saisissez l'une des barres latérales fixes lorsque vous descendez de l'équipement.

Remarque : si l'adaptateur de courant optionnel est connecté à l'équipement, il n'est pas nécessaire de maintenir la cadence minimum pour consulter les statistiques de votre entraînement. Au terme de la période de récupération, le récapitulatif de l'entraînement apparaît sur l'affichage. Lorsque vous êtes prêt(e) à continuer, appuyez sur la touche REMISE A ZERO pour revenir à la bannière Precor.

Si vous saisissez les poignées tactiles ou portez un cardiomètre en cours d'entraînement, le récapitulatif d'entraînement affiche également une analyse de votre fréquence cardiaque. Reportez-vous à la section *Analyse de la fréquence cardiaque*.

Programmes

Cette section décrit les programmes disponibles sur l'équipement. Utilisez le tableau suivant pour en savoir plus sur chaque programme d'entraînement.

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'équipement intègrent des recommandations préprogrammées. Mais à quelques exceptions près, il vous est toujours possible de modifier les paramètres proposés. Si les modifications ne sont pas autorisées, un message indiquant ce que vous pouvez faire défile sur l'affichage.

Si votre niveau d'entraînement devient trop élevé, réduisez-en l'intensité en modifiant les prochains segments du profil de programme. Lorsque vous terminez un programme incluant une limite ou un objectif de temps, l'appareil initie une période de récupération automatique.

Conseils relatifs aux programmes

- Affichez la bannière Precor et sélectionnez un programme en appuyant sur une touche PROGRAMMES ou sur QUICKSTART.
- Pendant votre entraînement, vous devez maintenir une cadence régulière. Si vous vous arrêtez, l'équipement s'éteint afin d'économiser la charge de la batterie.
- Une colonne clignotante indique votre niveau de progression au sein d'un programme.
- Pour utiliser la fonction SmartRate, vous devrez spécifier votre âge et porter le cardiomètre ou saisir les poignées tactiles.
- Certains programmes permettent de définir une durée d'entraînement illimitée.
- Un institut de forme peut choisir de limiter la durée des entraînements, des pauses et des périodes de récupération et personnaliser d'autres aspects de votre séance d'entraînement. Informez-vous auprès du gérant pour savoir si l'institut a mis en place des limites qui peuvent affecter vos choix en matière de programme.



Programme MANUEL

Le profil du programme MANUEL, accessible par le biais de la touche MANUEL, commence sous la forme d'une ligne plane. Vous pouvez contrôler les paramètres d'inclinaison CrossRamp et de résistance à l'aide des touches CROSSRAMP et RESISTANCE. Le profil du programme reflète les modifications apportées. La colonne clignotante représente votre position dans le programme.

Une période de récupération est automatiquement programmée à la fin de votre entraînement. Il existe une exception concernant la période de récupération, si l'institut de forme l'autorise. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section *Récupération après une séance d'entraînement*.

Remarque : pour utiliser la fonction SmartRate, vous devez définir votre âge en accédant au programme Manuel à l'aide de la touche PROGRAMMES et en répondant à l'invite. Si vous accédez au programme Manuel à l'aide de la touche QUICKSTART, votre âge apparaît sous forme de zéro ou de valeur nulle et la fonction SmartRate n'est pas disponible.

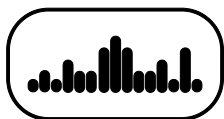


Programme INTERMITTENT

Le programme Intermittent, accessible par le biais de la touche INTERMITTENT, est parmi le plus adapté qui soit à l'entraînement de votre système cardiovasculaire. Ce programme augmente et réduit votre niveau d'effort de manière répétée pendant une période de temps déterminée.

Il permet ainsi d'adapter le niveau des intervalles de repos et d'effort à votre entraînement.

Lors de l'entraînement, vous pouvez faire varier votre cadence et la résistance. Pour modifier les paramètres de résistance prédéfinis, utilisez les touches RESISTANCE. Les paramètres sont répercutés sur l'ensemble du programme restant. L'affichage vous informe de l'imminence d'un changement de résistance, et indique également les niveaux de l'intervalle suivant.



Programmes FESSIERS

Le programme Fessiers, disponible lorsque vous appuyez sur la touche VARIETE, est conçu pour faire travailler les muscles des fessiers. Les niveaux d'inclinaison de la rampe sont préprogrammés. Vous pouvez contrôler l'intensité de votre entraînement en cours en réexaminant le profil, ce qui permet de suivre le changement du niveau de la rampe.



Programme de FREQUENCE CARDIAQUE

Le programme Contrôle FC de base, accessible en appuyant sur la touche FRÉQUENCE CARDIAQUE, permet de spécifier votre fréquence cardiaque cible. 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 saisir votre âge et porter un cardiomètre afin que votre fréquence cardiaque puisse être surveillée tout au long de l'entraînement.

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 de navigation 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.

Conseils relatifs aux programmes FREQUENCE CARDIAQUE

Le programme Contrôle FC de base permet d'améliorer votre condition physique générale de manière à atteindre vos objectifs en matière d'amincissement et de condition physique. Lisez les conseils suivants avant de sélectionner le programme Contrôle FC de base. Ces conseils contiennent des informations générales, relatives au fonctionnement du programme. Pour plus d'informations et pour obtenir des suggestions d'entraînement, consultez le site Web de Precor à l'adresse www.precor.com.

Important : maintenez une cadence supérieure aux exigences minimales. Reportez-vous à la section Fonctions autoalimentées. Aucune modification automatique de la résistance n'interviendra si votre cadence est inférieure à la cadence minimale requise pour le fonctionnement.

- Le programme intègre une période d'échauffement de 3 minutes. Pendant cette période, vous êtes libre de modifier à votre guise les paramètres de résistance ou CrossRamp.

Remarque : une fois votre fréquence cardiaque cible atteinte ou la période de trois minutes écoulées, la période d'échauffement prend fin et le programme démarre.

- Le programme ajuste automatiquement la résistance de manière à maintenir votre fréquence cardiaque dans la plage cible définie. Une fois la période d'échauffement terminée, les touches fléchées RESISTANCE n'affectent plus les niveaux de résistance. Vous pouvez consulter l'affichage SmartRate afin de maintenir votre fréquence cardiaque dans la plage de votre choix. Consultez l'affichage FRÉQUENCE CARDIAQUE pour déterminer votre fréquence cardiaque actuelle. Pour plus d'informations sur la fréquence cardiaque cible, reportez-vous à la section Fonctions de contrôle de la fréquence cardiaque.

- Vous pouvez modifier la fréquence cardiaque cible, mais cela affecte la capacité de l'équipement à maintenir votre fréquence cardiaque cible dans la plage idéale. L'équipement règle automatiquement la résistance de manière à maintenir votre fréquence cardiaque dans la plage cible ; le réglage peut demander un certain temps.
- Si vous souhaitez quitter le programme Contrôle FC de Base, vous pouvez effectuer un transfert en cours de séance vers un autre programme, mais vous ne pouvez pas revenir ou procéder à un transfert en cours de séance vers le programme Contrôle FC de Base.
- Une période de récupération est automatiquement ajoutée à la fin du programme.

Si vous éprouvez des difficultés à utiliser les fonctions de contrôle de la fréquence cardiaque, adressez-vous au gérant de l'institut.



Programme Amincissement

Le programme Amincissement, disponible en appuyant sur la touche AMINCISSEMENT, est un programme destiné à stimuler la perte de graisses tout en renforçant les muscles et en améliorant la condition physique.

Il 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 RESISTANCE pour modifier la résistance des intervalles de repos ou d'effort. Lorsque vous modifiez un paramètre, le programme répercute automatiquement vos modifications sur les intervalles restants. Vous pouvez utiliser les touches CROSSRAMP pour modifier l'inclinaison de la rampe.

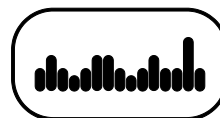
L'affichage vous informe de l'imminence d'un changement du niveau de résistance.

Remarque : vous ne pouvez pas transférer le programme Amincissement en cours de séance.

La plage de fréquences cardiaques optimale du programme d'amaigrissement est comprise entre 55 % et 70 % de votre fréquence cardiaque aérobique maximale. Si vous portez le cardiomètre ou saisissez les deux poignées tactiles, la fonction SmartRate fournit des indications visuelles.

- Déterminez la cadence à laquelle vous vous sentez le plus à l'aise, puis réglez les paramètres.
- Vous devez maintenir un niveau d'effort tel que les témoins lumineux SmartRate de la zone cible **BRULEUR DE GRAISSES** clignotent sur l'affichage lors des intervalles de repos.
- Pendant les intervalles de repos, intensifiez votre niveau d'entraînement de manière à ce que les témoins lumineux de la zone cible **CARDIO** clignotent.

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



Programme Cross Training

Le programme Cross Training, accessible par le biais de la touche **PERFORMANCE**, comporte des niveaux d'inclinaison CrossRamp préprogrammés. Les programmes se composent d'une alternance de profils, permettant de focaliser les efforts sur les groupes musculaires des cuisses et des mollets.

Vous pouvez modifier le CrossRamp et les niveaux de résistance au cours de votre entraînement. Vos modifications s'appliquent aux niveaux sélectionnés pour toute la durée de l'entraînement et les colonnes dans le profil indiquent les niveaux CrossRamp modifiés.

532i/536i Elliptical Fitness CrossTrainers™

Caractéristiques du produit

	532i	536i
Longueur	213 cm (84 po)	213 cm (84 po)
Largeur	79 cm (31 po)	79 cm (31 po)
Hauteur	168 cm (66,5 po)	168 cm (66,5 po)
Poids	111 kg (245 lb)	120 kg (265 lb)
Poids à l'expédition	133 kg (295 lb)	138 kg (305 lb)
Puissance	Autoalimenté	Autoalimenté
CrossRamp®	15° – 40°	15° – 40°
Réglages de l'inclinaison	1–20	1–20
Niveaux de résistance	1–20	1–20
Acier pulvérisé	Acier pulvérisé	Acier pulvérisé
Approbations régulatrices	FCC, ETL, CE	FCC, ETL, CE

Caractéristiques du produit

Compatible CSAFE
QuickStart™
SmartRate®
Télémétrie de la fréquence cardiaque
Contrôle tactile de la fréquence cardiaque

Programmes

Manuel
Intermittent
Variété
Fessiers
Fréquence cardiaque
Contrôle FC de base*
Amincissement
Performances
Cross Training

Affichage électronique

% effectués
Fréquence cardiaque moyenne*
Calories
CrossRamp
Distance
Fréquence cardiaque*
Fréquence cardiaque maximale*
Profil
Resistance
SmartRate*
Foulées par minute
Fréquence cardiaque cible
Temps
Temps écoulé
Temps dans la plage de fréquences cardiaques*
Temps restant
Total foulées
Récapitulatif 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 commerciales de Precor Incorporated.

Copyright 2012 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 Etats-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 Ave NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002



EFX53xi URM 49983-533, fr
01 février 2012

Manuel de l'utilisateur

Produits à usage commercial

Tapis de course :

- 954i
- 932i

Vélos elliptiques :

- EFX536i
- EFX532i

Vélo d'appartement :

- 842i



Consignes de sécurité importantes

Lisez attentivement toutes les instructions contenues dans la documentation fournie avec votre appareil d'exercice, y compris tous les guides de montage, les manuels de l'utilisateur et les manuels du propriétaire, avant l'installation de cet équipement.

Cet appareil (ci-après appelé la console) a vocation à être expédié avec un nouvel appareil d'exercice Precor (ci-après dénommé l'unité de base). Il n'est pas destiné à être vendu séparément.

AVERTISSEMENT Afin de prévenir tout risque de blessure, la console doit être fixée à l'unité de base conformément à toutes les instructions d'assemblage et d'installation fournies avec l'unité de base. La console doit être branchée sur le secteur alternatif via le cordon d'alimentation fourni **UNIQUEMENT**. Il convient de ne l'alimenter que lorsqu'elle a été installée de la manière décrite dans les instructions d'assemblage et d'installation fournies avec l'unité de base. La console n'est destinée à être utilisée qu'avec un appareil de fitness Precor, et non seule.

Précautions de sécurité

Suivez toujours les précautions de sécurité de base lors de l'utilisation de cet appareil pour réduire les risques de blessure, d'incendie ou de détériorations. D'autres sections de ce manuel fournissent plus de détails sur les fonctions de sécurité. Veillez à les lire et à respecter tous les conseils de sécurité. Ces précautions comprennent notamment ce qui suit :

- Lisez attentivement toutes les instructions de ce guide avant d'installer et d'utiliser l'appareil et suivez les indications sur toutes les étiquettes apposées sur l'appareil.
- Assurez-vous que tous les utilisateurs ont consulté un médecin et procédé à un examen complet avant de commencer un programme de fitness, surtout s'ils présentent une tension artérielle importante, un taux de cholestérol élevé ou une maladie cardiaque, s'ils ont des antécédents familiaux associés à l'une des conditions précitées, s'ils ont plus de 45 ans, s'ils fument, s'ils sont obèses, s'ils n'ont pas régulièrement pratiqué de sport au courant de l'année passée ou s'ils sont sous prescription médicale.
- *Il est conseillé de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercices. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*
- Ne laissez pas les enfants ou des personnes qui ne sont pas familières avec le fonctionnement de cet appareil, sur l'appareil ou à proximité. Ne laissez jamais d'enfants sans surveillance autour de l'appareil.

- Vérifiez que tous les utilisateurs portent des vêtements de sport et des chaussures appropriées pour leurs entraînements et évitent les vêtements amples. Les utilisateurs ne doivent pas porter de chaussures à talons ou avec des semelles en cuir, et ils doivent vérifier que les semelles de leurs chaussures ne sont pas sales et ne comportent pas de pierres coincées. Ils doivent également attacher leurs cheveux longs en arrière.
- Ne laissez jamais l'appareil sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez l'appareil de la prise de courant lorsque vous ne l'utilisez pas, avant de le nettoyer et avant de procéder aux opérations d'entretien autorisées.

Remarque : L'adaptateur de courant optionnel sert de source d'alimentation pour tout équipement auto-alimenté.

- Utilisez l'adaptateur d'alimentation fourni avec l'appareil. Branchez l'adaptateur d'alimentation dans une prise de terre appropriée comme indiqué sur l'appareil.
- Il convient de monter ou démonter l'appareil avec le plus grand soin.
- Lisez, comprenez et testez les procédures d'arrêt d'urgence avant toute utilisation.
- Éloignez toujours le cordon d'alimentation et l'adaptateur de courant optionnel de toute surface chaude.
- Disposez les câbles de manière à ce que l'on ne puisse pas marcher dessus, qu'ils ne soient pas pincés, ou endommagés par des objets placés dessus ou contre eux, y compris l'appareil lui-même.
- Vérifiez que l'appareil est suffisamment ventilé. Ne placez rien au-dessus ou par-dessus l'appareil. Ne l'utilisez pas sur une surface matelassée qui pourrait boucher la ventilation.

- Assemblez et utilisez l'appareil sur une surface plane et solide.
- Emplacement approprié pour l'appareil
 - Pour tous les appareils à l'exception des tapis de course : Placez l'appareil à au moins 1 mètre (40 pouces) des murs ou du mobilier et laissez un espace d'1 mètre (40 pouces) derrière celui-ci.
 - Pour les tapis de course : Placez le tapis de course à au moins 1 mètre (40 pouces) des murs ou du mobilier et laissez un espace d'au moins 2 mètres (80 pouces) derrière ce dernier.

Important : Ces normes concernant l'emplacement doivent également être respectées lors de l'installation de l'appareil à proximité de sources de chaleur, telles que des radiateurs, chauffages et poêles. Évitez les températures extrêmes.

- Éloignez l'appareil de l'eau et de l'humidité. Évitez de faire tomber ou de renverser quelque chose à l'intérieur de l'appareil afin de ne pas provoquer de court circuit ou de dommages des parties électroniques de ce dernier.
- Lorsque vous utilisez le tapis de course, fixez toujours le clip de sécurité à l'un de vos vêtements avant chaque séance d'entraînement. Tout défaut d'utilisation du clip de sécurité risque d'accroître les risques de blessure en cas de chute.
- Gardez à l'esprit que les moniteurs de fréquence cardiaque ne sont pas des appareils médicaux. Différents facteurs, y compris les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter la précision des relevés de fréquence cardiaque. Les moniteurs de fréquence cardiaque ne sont utilisés qu'à titre d'aide aux exercices pour déterminer la fréquence cardiaque de manière générale.

- N'utilisez pas un appareil électrique dans un environnement humide.
- Ne faites jamais fonctionner l'appareil si un câble ou une fiche est endommagé(e), s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est endommagé, ou s'il a été exposé à de l'eau. Appelez immédiatement le service d'entretien si l'une de ces situations se produit.
- Entretenez l'appareil afin de le garder en bon état de fonctionnement, comme décrit dans la section *Maintenance* (entretien) du manuel du propriétaire. Inspectez l'appareil à la recherche de tout composant incorrect, usé ou desserré puis corrigez, remplacez ou resserrez avant toute utilisation.
- Si vous souhaitez déplacer l'équipement, demandez de l'aide et utilisez des méthodes de levage appropriées. Pour plus d'informations, consultez votre guide d'assemblage du produit.
- Restriction des appareils en termes de poids : N'utilisez pas le tapis de course si vous pesez plus de 225 kg. Ne courez pas sur le tapis de course si vous pesez plus de 160 kg. La limite est de 160 kg pour tous les autres équipements.
- Utilisez l'appareil uniquement aux fins auxquelles il a été conçu, conformément aux instructions fournies dans ce manuel. N'utilisez pas d'attaches accessoires non recommandées par Precor. De telles attaches peuvent causer des blessures.
- N'utilisez pas l'appareil dans un endroit où sont employés des produits aérosols (en spray) ou dans lequel de l'oxygène est administré.
- N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
- Exception faite des opérations d'entretien décrites dans ce manuel, ne tentez pas de réparer l'appareil par vos propres moyens.

- N'insérez ou ne laissez jamais tomber un objet dans une ouverture. Éloignez toujours vos mains des pièces en mouvement.
- Ne placez jamais d'objets sur les barres latérales fixes, les barres frontales, la console d'affichage ou les capots de l'appareil. Les liquides, magazines et livres doivent être placés dans les réceptacles adéquats.
- Ne vous appuyez jamais sur la console et ne la tirez jamais.



ATTENTION : NE retirez PAS le capot ou vous encourez un risque de blessure par électrocution. Lisez le guide d'assemblage et d'entretien avant d'utiliser l'appareil. Aucune pièce interne ne peut être réparée par l'utilisateur. Contactez le Service Client si l'appareil doit être réparé. À utiliser uniquement avec du courant alternatif monophasé.

Formation des utilisateurs

Prenez le temps de former les utilisateurs au sujet de Sécurité Importantes indiquées à la fois dans le *Manuel de Référence de l'Utilisateur* et le *Manuel du Propriétaire du Produit*. Expliquez aux dirigeants de votre club ou de votre établissement qu'ils doivent observer les précautions suivantes :

- Tenez-vous à une poignée fixe ou à une barre latérale lorsque vous êtes en position de démarrage sur l'équipement.
- Tenez-vous toujours face à la console d'affichage.
- Sur les tapis de course, enjambez la bande de course et attachez le clip de sécurité sur le vêtement au niveau de la taille avant de toucher la console de commande.

Important : *pour des raisons de sécurité, assurez-vous que les utilisateurs montent sur la bande de course lorsque sa vitesse est égale ou inférieure à 1,6 kilomètre à l'heure (1 mile à l'heure).*

- Tenez-vous toujours à une poignée fixe ou à une barre latérale avec une main à chaque fois que vous manipulez la console avec l'autre.

Matières dangereuses et méthodes d'élimination adéquates

Les batteries à l'intérieur des équipements auto alimentés contiennent des matériaux qui peuvent être considérés comme nocifs pour l'environnement. La loi fédérale requiert une mise au rebut appropriée de ces batteries.

Si vous souhaitez vous débarrasser de votre équipement, contactez le service Clientèle de Precor afin d'obtenir des informations relatives au démontage de la batterie. Consultez *Demander une réparation*.

Recyclage et élimination de l'appareil

Cet appareil doit être recyclé ou éliminé conformément aux réglementations locales et nationales en vigueur.

Les étiquettes apposées sur l'appareil, conformément à la directive européenne 2002/96/CE relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE), déterminent les conditions de retour et de recyclage des équipements usagés au sein de l'Union Européenne. L'étiquette DEEE indique que l'appareil ne doit pas être jeté, mais récupéré en fin de vie, selon les termes de cette directive.

Selon la directive DEEE européenne 2002/96/CE, tout équipement électrique et électronique (EEE) doit être collecté séparément et réutilisé, recyclé ou récupéré en fin de vie. Les utilisateurs d'EEE munis du symbole DEEE décrit à l'Annexe IV de la directive DEEE ne doivent pas éliminer les EEE en fin de vie avec les déchets municipaux non triés, mais utiliser le programme de collecte mis à la disposition des consommateurs pour le retour, le recyclage et la valorisation des DEEE. Il est important que les consommateurs participent afin de réduire les effets nuisibles potentiels des EEE sur l'environnement et la santé humaine dus à la présence éventuelle de composants dangereux dans les EEE. Pour une collecte et un traitement adéquat, reportez-vous à *Demander une réparation*.

Textes Règlementaires pour les Équipements d'Exercice Cardio-vasculaire

Les informations réglementaires contenues dans cette section s'appliquent à l'équipement d'entraînement et à sa console de commande.

Approbations de Sécurité pour un Équipement Cardio-vasculaire

L'équipement Precor® a été testé et reconnu conforme aux normes de sécurité applicables ci-après :

Équipement de Type Cardio-vasculaire :

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (appareils ménagers et de catégorie similaire - Sécurité)
- EN 957 (Équipement d'entraînement fixe, équipement conforme de classe S/B)

PVS Regulatory Notice

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (Audio, vidéo et appareils électroniques similaires - Sécurité)

Radio Frequency Interference (RFI)

Cet appareil d'exercice Precor est conforme aux normes nationales suivantes définissant les limites acceptables des interférences en radio fréquence (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with 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 commercial installation. The equipment 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.

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION : Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Utilisations en Europe

La conformité CE est revendiquée en vertu des directives suivantes :

- Directive CEM 2004/108/CE
- Directive 2006/95/CE LVD
- Directive 2002/95/CE RoHS

La conformité aux directives a été vérifiée en vertu des normes ci-après :

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065

Recommandations électriques Tous les appareils à l'exception des tapis de course

Remarque : il ne s'agit que d'une recommandation. Il convient de respecter les directives du NEC (code électrique national) ou du code électrique local.

Pour les équipements dotés d'une console P80 ou d'un Personal Viewing System (PVS), un branchement électrique distinct est nécessaire. Jusqu'à 10 écrans peuvent être branchés sur un circuit dérivé de 20 ampères. Si d'autres appareils sont branchés sur le circuit dérivé, le nombre d'écrans doit être réduit d'un nombre de watts équivalent.

Remarque : les multiprises standards dotées de prises IEC-320 C13 et C14 ont une capacité maximale de cinq écrans.

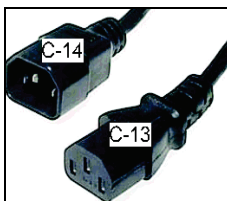


Figure 1 : Fiches IEC-320 C13 et C14

Recommandations électriques Tapis de course 120 V et 240 V

Remarque : il ne s'agit que d'une recommandation. Il convient de respecter les directives du NEC (code électrique national) ou du code électrique local.

Vous devez avoir reçu un câble d'alimentation qui correspond au code électrique local obligatoire avec l'équipement. Les tapis de course Precor doivent être branchés sur un circuit dérivé isolé de 20 ampères qui ne peut être partagé que par un seul écran individuel. Si vous avez besoin d'une aide supplémentaire pour effectuer les branchements du câble d'alimentation, contactez votre revendeur Precor.

Important : un circuit dérivé individuel permet d'offrir un conducteur chaud et un conducteur neutre au niveau de la prise d'alimentation. Les conducteurs ne doivent en aucune manière être noués, " en chaînette " ni connectés avec aucun autre conducteur. Le circuit doit être mis à la terre conformément aux directives du NEC ou du code électrique régional.

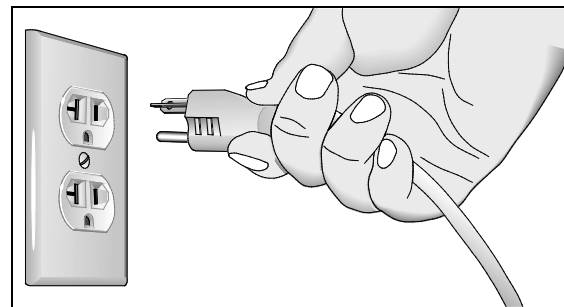


Figure 2 : Fiche de 120 volts, 20-amp

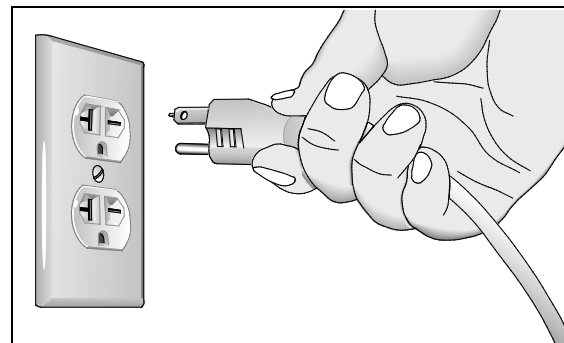


Figure 3 : Fiche de 240 volts, 20-amp

Demander une réparation

Ne tentez pas de réparer cet équipement sauf pour effectuer les tâches d'entretien. S'il manque des éléments, prenez contact avec le revendeur. Pour plus de renseignements concernant les numéros du service clients ou une liste des centres de réparations Precor agréés, consultez le site web Precor <http://www.precor.com>.

Table des matières

Consignes de sécurité importantes 1

Précautions de sécurité	1
Formation des utilisateurs	4
Matières dangereuses et méthodes d'élimination adéquates	4
Recyclage et élimination de l'appareil	4
Textes Règlementaires pour les Équipements d'Exercice Cardio-vasculaire	5
Recommandations électriques Tous les appareils à l'exception des tapis de course	7
Recommandations électriques Tapis de course 120 V et 240 V	8
Demander une réparation	9

Fonctions de sécurité du tapis roulant 12

Saisie du code de sécurité	12
Utilisation de l'attache de sécurité	13
Mise sous tension et arrêt du tapis de course	13
Poids maximal autorisé.....	13
Emplacement.....	13

Fonctions autoalimentées..... 14

Affichages informatifs précédant l'arrêt de l'appareil.....	14
Symptômes d'une batterie faible	15
Utilisation de l'adaptateur de courant optionnel.....	15
Kit de l'adaptateur de courant optionnel.....	16
Remplacement de la batterie.....	16

Fonctions réservées à l'institut de forme..... 17

Conseils relatifs à la programmation des fonctions réservées à l'institut de forme	18
Changer les paramètres du produit.....	20
Tapis de course : activation de la protection par code de sécurité	23
Choix de la langue	23
Sélection de l'affichage des mesures au format américain ou métrique.....	24
Définir une session d'entraînement avec une durée maximale.....	24
Limitation de la durée des pauses	25
Définir la durée des périodes de récupération.....	25
Tapis de course : spécification de la vitesse maximale établie par l'institut de forme.....	26
Tapis de course : définition de l'inclinaison maximale	26
Tapis de course : accès aux programmes de performances	27
Tapis de course : modification de l'accès par télécommande.....	27
EFX : modification du paramètre de niveau automatique.....	28
Cycle : définition d'une plage de résistance.....	29
Affichages informatifs.....	30
Saisie d'un identifiant d'utilisateur avec un équipement CSAFE	33

Entretien	34
Inspection quotidienne.....	34
Nettoyage quotidien	34
EFX : nettoyage de la rampe	35
Rangement du cardiomètre	35
Tapis de course : vérification de l'alignement de la bande de course	36
Tapis de course : réglage de la bande de course	37
Vélo à position allongée : réalignement du siège	38
Déplacement de l'équipement	39
Remisage à long terme	39

Fonctions de sécurité du tapis roulant

Avant de laisser une personne utiliser l'équipement Precor, prenez connaissance des *Consignes de sécurité importantes* fournies au début de ce manuel. Apprenez également aux clients à utiliser l'équipement en toute sécurité, conformément aux directives de la section *Formation des utilisateurs*.

Saisie du code de sécurité

En usine, l'équipement est paramétré avec la fonction de protection par code de sécurité désactivée. Pour activer un code de sécurité, reportez-vous à la section *Fonctions réservées à l'institut de forme*. Indiquez aux utilisateurs que l'équipement est protégé par un code de sécurité afin d'éviter toute utilisation illicite. Lorsque les utilisateurs sélectionnent un programme ou appuient sur la touche QUICKSTART lorsque la bannière PRECOR est affichée à l'écran, le message suivant s'affiche :

ENTER SAFETY CODE

Ils disposent alors de deux minutes pour appuyer sur les touches numériques suivantes dans l'ordre adéquat et poursuivre leur entraînement : 1, 2, 3, 4.

Important : dites aux utilisateurs de saisir la barre latérale d'une main avant de saisir le code de sécurité de l'autre main.

Si vous avez appuyé sur les touches adéquates, la procédure de sélection de programme démarre. Si le code n'est pas correct, un message invitant l'utilisateur à saisir de nouveau le code s'affiche après 2 minutes.

Remarque : sur le tapis de course, un décompte de 3 secondes apparaît sur l'affichage, puis la bande de course se met en mouvement. Reportez-vous à la section *Options d'entraînement* du *Manuel de référence de l'utilisateur*.

Utilisation de l'attache de sécurité

Indiquez aux utilisateurs qu'il est extrêmement important qu'ils utilisent l'attache de sécurité lorsqu'ils s'entraînent sur le tapis de course. Indiquez-leur comment la fixer à leurs vêtements au niveau de la taille. En cas de complications, il leur suffit de tirer fortement sur la lanière pour arrêter la bande de course.

Si le commutateur de sécurité se déclenche au cours de leur entraînement, expliquez-leur qu'ils doivent de nouveau fixer l'attache de sécurité, appuyer sur la touche VITESSE vers le haut ou QUICKSTART et saisir une nouvelle fois le code de sécurité, si nécessaire.

Remarque : le tapis de course mémorise les statistiques d'entraînement des utilisateurs s'ils reprennent leur entraînement dans le délai maximal défini pour le mode Pause.

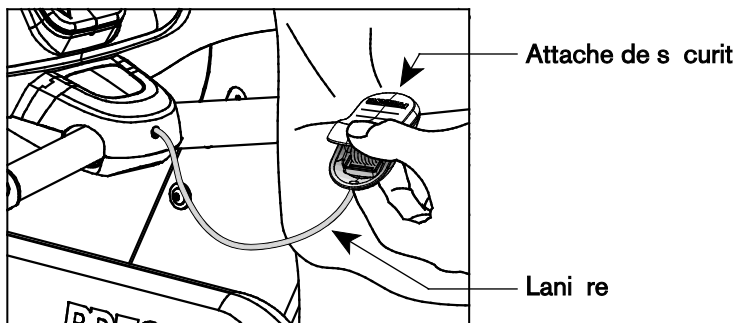


Figure 4 : Fixation de l'attache de sécurité

Mise sous tension et arrêt du tapis de course

Pour mettre le tapis de course sous tension et l'arrêter, actionnez le commutateur de marche/arrêt situé sous le capot, près de la prise du cordon d'alimentation.

Important : éteignez toujours le tapis de course lorsqu'il n'est pas utilisé.

Poids maximal autorisé

Le tapis de course ne prend pas en charge les coureurs pesant plus de 160 kg (350 lb) ou marcheurs de plus de 225 kg (500 lb).

Emplacement

Il est important que la zone autour du tapis roulant reste ouverte et dégagée de tout autre équipement. L'espace minimum requis pour assurer la sécurité des utilisateurs et un entretien correct doit couvrir une surface d'un mètre de large sur deux mètres de long (trois pieds de large sur six pieds de long), directement derrière la bande de course.

Fonctions autoalimentées

Sur l'équipement autoalimenté, la batterie est initialisée et la bannière Precor s'affiche dès lors qu'un utilisateur commence son entraînement. L'affichage de la bannière nécessite toutefois que l'utilisateur maintienne une cadence minimum, comme représenté dans le tableau suivant. Lorsqu'une personne répond aux exigences requises, la puissance générée permet à l'équipement de fonctionner correctement.

Tableau 1. Exigences minimales requises pour le fonctionnement

Equipement	Cadence
EFX	40 foulées par minute
Vélo d'appartement	20 tours par minute

Des messages informatifs s'affichent lorsque le niveau de la batterie est faible ou si la cadence est inférieure aux exigences minimales. L'affichage décrit les mesures à prendre pour maintenir l'alimentation de l'appareil. Si l'utilisateur ignore les messages, l'équipement initie la procédure d'arrêt afin de maintenir le niveau de charge de la batterie. Reportez-vous à la section *Affichages 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'équipement. Nous vous recommandons fortement de vous procurer l'adaptateur de courant si vous souhaitez modifier les paramètres de l'institut. Si vous souhaitez acheter l'adaptateur de courant optionnel, informez-vous auprès de votre revendeur. Reportez-vous à la section *Demander une réparation*.

Affichages informatifs précédant l'arrêt de l'appareil

L'équipement intègre une fonction d'arrêt automatique permettant de préserver le niveau de charge de la batterie. Si l'utilisateur ne maintient pas la cadence minimum, l'équipement initie une procédure d'arrêt de 30 secondes.

Des points apparaissent sur l'affichage et toutes les touches sont désactivées. Si aucun mouvement n'est détecté ou si la cadence reste inférieure à la cadence minimum, le décompte se poursuit à mesure que les points disparaissent.

Remarque : l'utilisateur peut reprendre son entraînement avant expiration de la période de décompte.

Important : si l'équipement est connecté à un équipement maître CSAFE, la procédure diffère légèrement. Lorsqu'il ne reste plus que dix secondes avant l'arrêt de l'équipement, l'entraînement se termine. L'indication REINITIALISATION apparaît sur l'affichage inférieur pendant que l'équipement se déconnecte de l'équipement maître CSAFE. Toutes les touches sont désactivées.

Symptômes d'une batterie faible

Si l'équipement n'a pas été utilisé pendant une période de temps prolongée, il est possible qu'il soit nécessaire d'en recharger la batterie.

Voici des exemples de symptômes d'une batterie faible :

- clignotement aléatoire ou instabilité de l'affichage ;
- les informations relatives aux utilisateurs et aux programmes sont perdues dès que l'utilisateur arrête son entraînement. Aucune statistique d'entraînement ou notification d'arrêt imminent n'apparaît.

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

Utilisation de l'adaptateur de courant optionnel

Après avoir connecté l'adaptateur de courant à l'équipement, branchez l'autre connecteur de l'adaptateur à une source d'alimentation adaptée (120 V ou 240 V).

ATTENTION : **lorsque vous utilisez l'adaptateur de courant optionnel, veillez à ce que le cordon d'alimentation ne présente aucun risque de sécurité. Éloignez-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.**

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 s'autoriser de courtes pauses sans que l'équipement n'initie la procédure d'arrêt. Si la durée maximale de la pause est atteinte sans que l'utilisateur n'ait repris l'entraînement, l'appareil rétablit l'affichage de la bannière Precor. Reportez-vous à la section *Limitation de la durée des pauses*. Pour savoir comment installer l'adaptateur de courant, reportez-vous à la section *Kit de l'adaptateur de courant optionnel*.

Kit de l'adaptateur de courant optionnel

Lors de l'achat de l'adaptateur de courant optionnel, vous devez également faire l'acquisition du kit de câblage interne. Le kit comprend le câble, la patte et les éléments de fixation qui permettent d'installer l'adaptateur de courant sur le circuit électronique inférieur.

ATTENTION : le kit de câblage interne doit être installé par du personnel d'entretien agréé. Ne tentez pas d'installer le kit par vous-même, faute de quoi la garantie limitée de Precor risquerait d'être annulée. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section *Demander une réparation*.

Une fois le kit de câblage interne installé, vous pouvez brancher l'adaptateur de courant optionnel sur l'équipement. Branchez l'autre connecteur à une source d'alimentation adaptée à l'équipement (120 V ou 240 V). Prenez connaissance des Consignes de sécurité importantes fournies au début de ce manuel avant d'utiliser l'adaptateur de courant.

Remplacement de la batterie

La batterie de l'équipement 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 *Demander une réparation*.

ATTENTION : la batterie intégrée à l'équipement 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 adéquates*.

Fonctions réservées à l'institut de forme

Cette section est destinée à vous montrer comment vous pouvez personnaliser l'équipement pour vos utilisateurs et voir des informations utiles sur le produit. Toutes ces fonctions restent inaccessibles aux utilisateurs et il est possible d'y accéder uniquement en appuyant sur des combinaisons de touches spécifiques. Ces paramètres personnalisés vous permettent de :

- Activer ou désactiver le code de sécurité (tapis de course)
- Modifier la langue utilisée par la console d'affichage
- Sélectionner l'affichage des mesures au format américain ou métrique
- Définir la durée maximale des entraînements et des pauses
- Définir la durée maximale de récupération
- Définir la vitesse et l'inclinaison maximales (tapis de course)
- Activer ou désactiver les programmes masqués ou l'accès à distance (tapis de course)
- Modifier le paramètre de niveau automatique (EFX)
- Définir la plage de résistance (vélo d'appartement)
- Afficher le compteur kilométrique
- Afficher le nombre d'heures d'utilisation de l'équipement
- Afficher le numéro de version du logiciel et le numéro de série des pièces
- Afficher le numéro de série de l'appareil

- Consulter le journal d'utilisation des programmes et le journal des erreurs

Remarque : pour prendre connaissance des messages de programmation et des paramètres d'usine par défaut qui peuvent être modifiés dans le mode de programmation, reportez-vous au tableau suivant.

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

- Toutes les opérations doivent être effectuées lorsque la bannière Precor est affichée à l'écran.
- Le courant électrique doit être fourni. Pour l'équipement autoalimenté, une source de courant continu est disponible si vous utilisez l'adaptateur de courant optionnel. Sinon, les utilisateurs doivent maintenir une cadence minimum. Nous vous recommandons fortement de vous procurer l'adaptateur de courant optionnel si vous prévoyez de programmer un équipement autoalimenté.

Remarque : si vous n'utilisez pas l'adaptateur de courant optionnel pendant le mode de programmation, et si la cadence descend à un niveau inférieur aux exigences minimales, aucun avertissement ne vous sera fourni avant que l'équipement n'initie automatiquement le décompte de 30 secondes précédant l'arrêt.

- Pour accéder au mode de programmation des fonctions réservées à l'institut de forme, appuyez sur la touche REMISE A ZÉRO lorsque la bannière Precor est affichée à l'écran. Vous devez appuyer rapidement et sans temps d'arrêt sur les autres touches adéquates.

Remarque : les touches du tapis de course suivantes peuvent être utilisées de façon interchangeable en mode de programmation des fonctions réservées à l'institut de forme : Touche PAUSE/REMISE À ZÉRO et le bouton STOP rouge. Sur l'EFX, les touches EFFACER et VALIDER ont des fonctions spécifiques, mais une fois le mode de programmation des fonctions réservées à l'institut de forme activé, le pavé numérique est désactivé.

- Les modifications apportées en mode de programmation seront définies comme paramètres par défaut au prochain affichage de la bannière Precor.

Tableau 2. Paramètres et fonctions réservés à l'institut

Equipelement	Message de programmation des fonctions réservées à l'institut de forme	Paramètre par défaut	Modifications possibles
Tapis de course	SAFETY CODE (Code de sécurité)	Désactivé	Lorsque le code de sécurité est <i>activé</i> , les utilisateurs doivent saisir un code à quatre chiffres pour accéder aux programmes d'entraînement.
Tous *	SELECT LANGUAGE (Sélectionner langue)	Anglais	Les messages peuvent être affichés dans plusieurs langues. Sélectionnez une langue.
Tous *	SELECT UNITS (Sélectionner les unités)	Format américain	Les messages peuvent être affichés à l'aide de deux unités de mesure standard. Sélectionnez le format américain ou métrique.
Tous *	SET MAX WORKOUT TIME (Définir durée entraînement max)	60 minutes	La durée de la séance d'entraînement peut être comprise entre 1 et 240 minutes. L'option NO LIMIT (ILLIMITE) est disponible au-delà de 240 minutes.
Tous *	SET MAX PAUSE TIME (Définir durée pause max)	120 secondes	La durée des pauses peut être comprise entre 1 et 120 secondes (2 minutes). Il existe des limitations pour l'équipement autoalimenté.
Tous *	SET COOL DOWN TIME (Définir durée période récupération)	5 minutes	La durée de la période de récupération peut être comprise entre 1 et 5 minutes.
Tapis de course	SET SPEED LIMIT (Définir vitesse max)	Vitesse maximale disponible	Reportez-vous à la section <i>Tapis de course : spécification de la vitesse maximale établie par l'institut de forme</i> .
Tapis de course	SET INCLINE LIMIT (Définir inclinaison max)	Pente maximale possible	Reportez-vous à la section <i>Tapis de course : définition de l'inclinaison maximale</i> .
Tapis de course	HIDDEN PROGRAMS (Programmes masqués)	Masquer les programmes	Deux options sont disponibles : Afficher les programmes ou Masquer les programmes. Sélectionnez une langue.
Tapis de course	REMOTE SPEED CONTROL (Télécommande vitesse)	Désactivé	L'activation de cette fonction, permettant de modifier la vitesse ou l'inclinaison en fonction de l'utilisateur, nécessite la connexion d'un ordinateur via le port CSAFE.
EFX	SET CROSSRAMP AUTO-LEVEL (Définir niveau auto CrossRamp)	Niveau intermédiaire de la plage d'inclinaison de la rampe	Ce message s'affiche sur l'équipement équipé d'une rampe ajustable. Les options disponibles sont comprises entre 1 et 20. Reportez-vous à la section EFX : modification du paramètre de niveau automatique.
Vélo d'appartement	SET RESISTANCE RANGE (Définir plage de résistance)	Sup.	Options disponibles : Elevée, Moyenne et Faible. Reportez-vous à la section Cycle : Définition d'une plage de résistance.

* Fonction disponible sur tout équipement Precor destiné aux instituts de forme.

Remarque : si vous procédez à des modifications en mode de programmation des fonctions réservées à l'institut de forme, les nouveaux paramètres remplacent les paramètres par défaut.

Changer les paramètres du produit

Vous devez être en mode de Programmation avant de pouvoir changer les paramètres.

Pour accéder au mode de programmation :

- 1. Lorsque la bannière Precor défile à l'écran, appuyez sur les touches suivantes dans l'ordre adéquat, sans faire de pause entre les sélections :

REMISE A ZERO, 5, 6, 5, 1, 5, 6, 5

Remarque : une touche PAUSE/REMISE A ZERO est présente sur certains appareils et fonctionne de la même façon que la touche REMISE A ZERO.

Les messages de programmation des fonctions apparaissent les uns après les autres sous forme de menu.

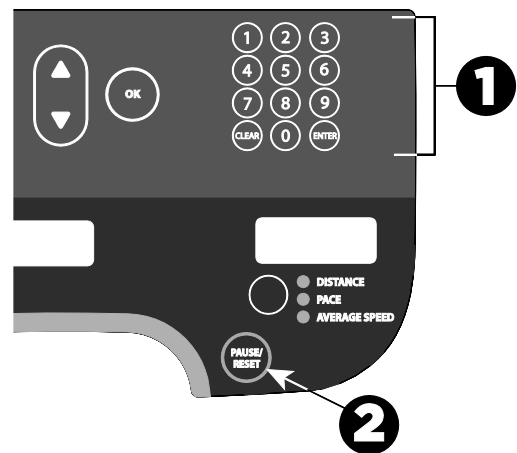


Figure 5 : Touches utilisées en mode de programmation

- 2. Le tableau suivant décrit comment utiliser les touches pour naviguer dans les menus du mode de programmation.

Tableau 3. Touches du mode de programmation

Touche	Description
▲ ou ▼	Flèches de navigation : Vous permet de vous déplacer dans le menu et peut également être utilisé pour augmenter ou réduire les nombres de la durée.
OK	Appuyez pour sélectionner ou accepter l'option affichée.
EFFACER un nombre du clavier 1	Renvoie l'utilisateur au niveau de menu précédent sans enregistrer les modifications.
PAUSE/REMISE A ZERO 2	Permet de quitter le mode de programmation et de revenir à la bannière Precor.

Remarque : le pavé numérique est désactivé lorsque vous allez en mode de programmation.

The flowchart illustrates the setup process for the PRECOR system. It begins with a terminal symbol (a circle with a vertical line) leading to the 'PRECOR' terminal. The process then follows a series of steps, each represented by a rounded rectangle, with 'OK' feedback loops returning to the previous step. The steps and their default values are:

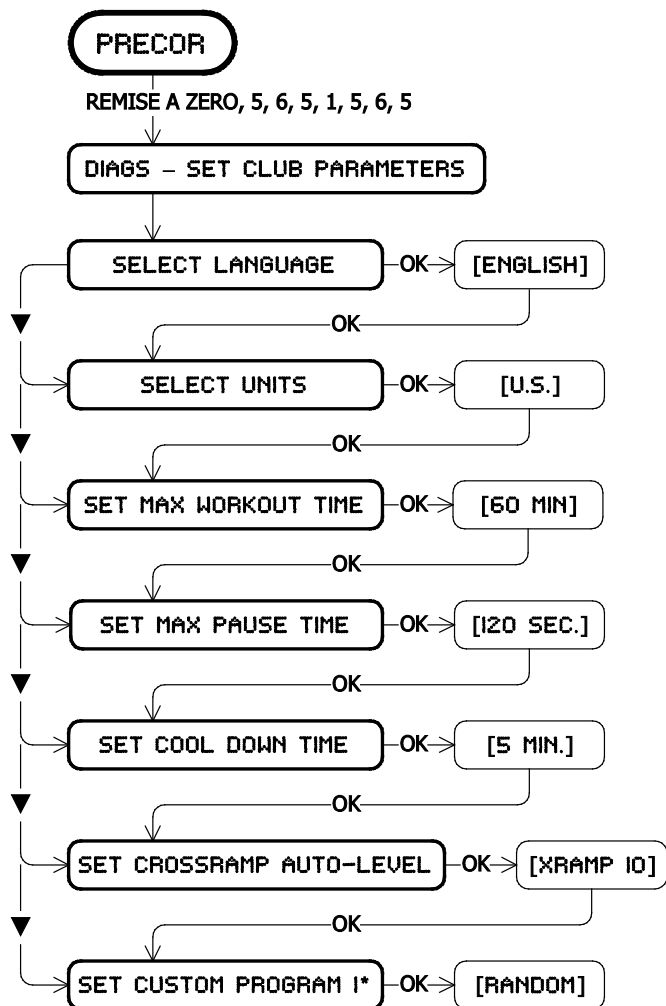
- PAUSE/REMISE A ZERO, 5, 6, 5, 1, 5, 6, 5** (Terminal)
- DIAGS - SET CLUB PARAMETERS**
- SAFETY CODE** (Default: [DISABLED])
- SELECT LANGUAGE** (Default: [ENGLISH])
- SELECT UNITS** (Default: [U.S.])
- SET MAX WORKOUT TIME** (Default: [60 MIN])

After the 'SET MAX WORKOUT TIME' step, the process branches into two parallel paths, each starting with a junction symbol (a circle with a vertical line). The left path continues with:

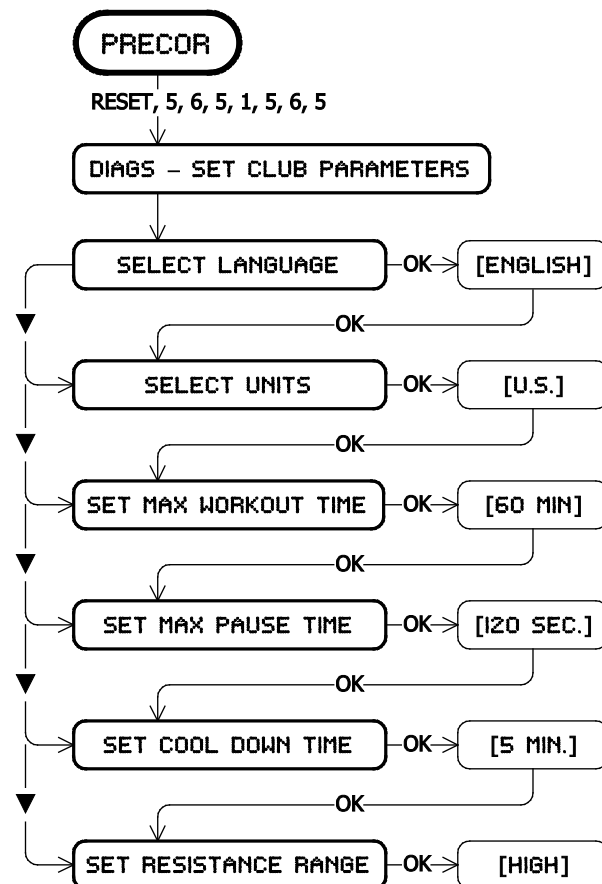
- SET MAX PAUSE TIME** (Default: [120 SEC.])
- SET COOL DOWN TIME** (Default: [5 MIN.])
- SET SPEED LIMIT** (Default: [16.0 MPH])
- SET INCLINE LIMIT** (Default: [INCLINE 15.0])
- HIDDEN PROGRAMS** (Default: [HIDE PROGRAMS])
- REMOTE SPEED CONTROL** (Default: [DISABLED])

Both paths converge at a final junction symbol, which then leads to a terminal symbol (a circle with a vertical line).

Utilisez le schéma suivant pour parcourir les paramètres de menus des vélos elliptiques.



Utilisez le schéma suivant pour parcourir les paramètres de menus des vélos d'appartement.



Tapis de course : activation de la protection par code de sécurité

En usine, l'équipement est paramétré avec la fonction de protection par code de sécurité désactivée. Si vous activez le code de sécurité, vos clients devront appuyer sur quatre touches numériques dans l'ordre adéquat pour commencer leur séance d'entraînement et, sur le tapis de course, pour mettre la bande de course en marche. Si les touches correctes ne sont pas enfoncées dans un délai de deux minutes, l'accès à l'appareil est refusé. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section *Entering the Safety Code*.

1. À l'invite **SAFETY CODE** (Code De Sécurité), appuyez sur **OK**. Utilisez les touches fléchées de navigation pour passer d'une sélection l'autre.

Paramètre	Description
ENABLED (Active)	Affiche l'invite de code de sécurité avant le début d'un entraînement et lorsque vous quittez le mode Pause.
DISABLED (Desactive)	Ne requiert aucun code de sécurité pour fonctionner.

ATTENTION : la protection par code de sécurité ne supprime pas les dangers inhérents à l'équipement. Ne laissez jamais d'enfants sans surveillance autour de l'équipement.

2. Lorsque vous êtes prêt(e) à continuer, appuyez sur **OK** pour accepter le paramètre affiché et passer à la fonction suivante. Pour les autres options, reportez-vous au tableau de la section *Changer les paramètres du produit*.

Choix de la langue

L'équipement peut afficher les messages, informations textuelles et données saisies par l'utilisateur dans plusieurs langues. Lorsque l'équipement est livré sorti d'usine, la langue par défaut est l'anglais.

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

Pour choisir une langue :

1. A l'invite **SELECT LANGUAGE**, appuyez sur **OK**. Utilisez les touches fléchées de navigation pour sélectionner la langue de votre choix.
2. Appuyez sur **OK** à nouveau pour accepter le paramètre affiché et passer à la prochaine fonction.

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

L'équipement peut afficher des mesures au format américain standard ou métrique. Le paramétrage d'usine par défaut est au format américain standard.

Pour changer la mesure d'affichage :

1. A l'invite **SELECT UNITS** , appuyez sur **OK**.

Utilisez les touches fléchées de navigation pour sélectionner une unité de mesure (**U.S.** ou **METRIC**).

ATTENTION : si vous modifiez l'affichage des unités de mesure sur le tapis de course, veuillez à vérifier le paramètre de vitesse pour vous assurer qu'il est correct. Reportez-vous à la section *Tapis de course : spécification de la vitesse maximale établie par l'institut de forme*.

2. Appuyez sur **OK** pour accepter le paramètre affiché et passer à la fonction suivante.

Définir une session d'entraînement avec une durée maximale

Vous pouvez limiter la durée d'entraînement d'un utilisateur sur l'équipement. Par exemple, si vous spécifiez une limite maximale de 20 minutes, les utilisateurs pourront uniquement entrer une séance d'entraînement d'une durée comprise entre 1 et 20 minutes.

Remarque : La 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.

Pour paramétrer une durée maximale d'entraînement :

1. A l'invite **SET MAX WORKOUT TIME** , appuyez sur **OK**. Utilisez les touches fléchées de navigation pour modifier la durée maximale affichée.

Remarque : lorsque vous appuyez et maintenez l'une des touches fléchées de navigation enfoncée, 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.

2. Après avoir sélectionné une durée maximale pour la séance d'entraînement, appuyez sur **OK** pour accepter le paramètre affiché et passez à la fonctionnalité suivante.

Vous pouvez également permettre à un utilisateur de s'entraîner indéfiniment en sélectionnant **NO LIMIT**. Si vous sélectionnez le paramètre **NO LIMIT** , vous devez apporter les informations suivantes à vos utilisateurs.

Pour s'entraîner sans limite de temps :

1. Sélectionner un programme : la durée de la séance d'entraînement s'affiche à l'écran.
2. Sur le pavé numérique, tapez **240**.
3. Appuyez sur la touche fléchée **HAUT** pour afficher **NO LIMIT** , et appuyez sur **OK**.

La plage de durées d'entraînement disponibles est comprise entre 1 et 240 minutes.

Limitation de la durée des pauses

Vous pouvez limiter la durée pendant laquelle un utilisateur peut effectuer une pause au cours de son entraînement sur l'équipement en saisissant une valeur comprise entre 1 et 120 secondes (soit deux minutes). Par exemple, si vous limitez la durée des pauses à 60 secondes, l'équipement quittera automatiquement le programme en cours et rétablira l'affichage de la bannière Precor si aucun mouvement n'est détecté et si l'utilisateur n'appuie sur aucune touche pendant soixante secondes (soit une minute).

Important : *l'adaptateur de courant optionnel doit être branché sur un équipement autoalimenté pour pouvoir établir la durée maximale des pauses. Si l'adaptateur de courant optionnel n'est pas connecté et si la cadence est inférieure aux exigences minimales, l'équipement initie un décompte de 30 secondes précédant l'arrêt, annulant ainsi le mode Pause.*

Pour définir une durée de pause maximale :

1. A l'invite **SET MAX PAUSE TIME**, appuyez sur **OK**. Utilisez les flèches de navigation pour sélectionner une limite de temps entre 1 et 120 secondes (deux minutes).
2. Appuyez sur **OK** pour accepter le paramètre affiché et passer à la fonction suivante.

Définir la durée des périodes de récupération

Utilisez ce paramètre pour sélectionner le temps maximum pendant lequel la machine va rester en mode de récupération. La durée de récupération est la période de temps suivant la fin d'un programme pendant lequel l'utilisateur s'entraîne à un rythme réduit.

Pour paramétrer une durée de récupération :

1. A l'invite **SET COOL DOWN TIME**, appuyez sur **OK**.
2. Utilisez les flèches de navigation pour afficher les limites de temps disponibles et choisir une durée entre 0 et 5 minutes.
Remarque : le paramètre par défaut est de 5 minutes.
3. Appuyez sur **OK** pour accepter le paramètre affiché et passer à la fonction suivante.

Tapis de course : spécification de la vitesse maximale établie par l'institut de forme

Vous pouvez définir une vitesse maximale pour le tapis de course. Cette option limite la vitesse à laquelle la bande de course se déplace et, par conséquent, le nombre de paramètres de vitesse que vous pouvez sélectionner. La vitesse est affichée en kilomètres par heure (km/h) ou en miles par heure (mi/h), selon l'unité de mesure sélectionnée précédemment (format américain ou métrique). La vitesse s'étend de 0,5 à 12 km/h (0,8 à 20 mi/h).

Important : si vous sélectionnez une valeur qui limite le nombre de miles par heure, la modification n'affectera pas le nombre de kilomètres par heure (et vice versa). Le tapis de course ne convertit pas la vitesse saisie en miles par heure (format américain) en kilomètres par heure (format métrique). Il mémorise les valeurs distinctes des différentes unités de mesure. Pour saisir les deux valeurs, vous devez d'abord redéfinir l'affichage sur l'unité de mesure adaptée, puis modifier la vitesse maximale du programme. Reportez-vous à la section Sélection de l'affichage des mesures au format américain ou métrique.

1. Lorsque le message **SET SPEED LIMIT** (Définir vitesse max) s'affiche, appuyez sur OK. Utilisez les touches fléchées de navigation pour sélectionner la vitesse maximale à laquelle vous souhaitez que la bande de course se déplace.
2. Lorsque vous êtes prêt(e) à continuer, appuyez sur OK pour accepter le paramètre affiché et passer à la fonction suivante. Pour les autres options, reportez-vous au tableau de la section *Changer les paramètres du produit*.

Tapis de course : définition de l'inclinaison maximale

Vous pouvez définir la pente maximale (pourcentage d'inclinaison) du tapis de course. Cette option limite le degré d'inclinaison et, par conséquent, le nombre de paramètres d'inclinaison que l'utilisateur peut sélectionner. La plage disponible est de 0 à 15 % de pente.

1. Lorsque le message **SET INCLINE LIMIT** (Définir inclinaison max) s'affiche, appuyez sur OK. Utilisez les touches fléchées de navigation pour sélectionner l'inclinaison souhaitée.
2. Lorsque vous êtes prêt(e) à continuer, appuyez sur OK pour accepter le paramètre affiché et passer au programme suivant. Pour les autres options, reportez-vous au tableau de la section *Changer les paramètres du produit*.

Tapis de course : accès aux programmes de performances

Le Test fitness Gerkin sur le tapis de course, qui est basé sur les performances, peut être masqué de façon à empêcher les utilisateurs de le sélectionner au cours de leur entraînement.

Si vous conservez le paramètre par défaut, l'utilisateur peut accéder au programme Piste via la touche **PERFORMANCES**.

Pour modifier ce paramètre, procédez comme suit :

1. Appuyez sur OK pour afficher l'option **HIDDEN PROGRAMS** (Programmes Masqués) sélectionnée. Utilisez les touches fléchées de navigation pour passer d'une sélection l'autre.

Paramètre	Description
SHOW PROGRAMS (Afficher Les Programmes)	Affiche le Test fitness et remplace le programme Piste quand l'utilisateur appuie sur la touche PERFORMANCES .
HIDE PROGRAMS (Masquer Les Programmes)	Masque le Test fitness et empêche ainsi l'utilisateur d'y accéder. Le programme PISTE s'affiche quand un utilisateur appuie sur la touche PERFORMANCES .

2. Lorsque vous êtes prêt(e) à continuer, appuyez sur OK pour accepter le paramètre affiché et passer au programme suivant. Pour les autres options, reportez-vous au tableau de la section *Changer les paramètres du produit*.

Tapis de course : modification de l'accès par télécommande

Important : si vous souhaitez modifier ce paramètre, le tapis de course doit être connecté à un ordinateur. Vous devez également connaître les commandes **CSAFE**.

Lorsque vous activez ce programme, vous avez la possibilité de définir une vitesse et une inclinaison spécifiques à un utilisateur par le biais d'un programme logiciel mis en interface avec le port **CSAFE** du tapis de course.

Le paramètre **DISABLED** (Desactive) est sélectionné par défaut. Procédez comme suit pour modifier ce paramètre :

1. Lorsque le message **REMOTE SPEED CONTROL** (Telecommande Vitesse) s'affiche, appuyez sur OK. Utilisez les touches fléchées de navigation pour passer d'une sélection l'autre.

Paramètre	Description
ENABLED (Active)	Permet de définir la vitesse et l'inclinaison en fonction de l'utilisateur et du programme sélectionné à l'aide des commandes CSAFE (par le biais d'un ordinateur connecté).
DISABLED (Desactive)	L'accès à distance est désactivé : vous ne pouvez pas utiliser les fonctions à distance de la connexion CSAFE . Vous devez également utiliser ce paramètre lorsque le tapis de course n'est pas connecté à un ordinateur.

2. Lorsque vous êtes prêt(e) à continuer, appuyez sur OK pour accepter le paramètre affiché et passer au programme suivant. Pour les autres options, reportez-vous au tableau de la section *Changer les paramètres du produit*.

EFX : modification du paramètre de niveau automatique

Vous pouvez définir une inclinaison de rampe spécifique que l'EFX doit automatiquement rétablir à l'issue des séances d'entraînement. Quelle que soit l'inclinaison définie pour la rampe de l'EFX, elle est redéfinie sur ce paramètre si l'utilisateur continue à pédaler une fois le programme terminé et appuie sur la touche REMISE A ZERO pour revenir à la bannière Precor.

Remarque : ce paramètre est disponible sur l'équipement équipé d'une rampe ajustable.

Important : si vous utilisez cette fonction, nous vous recommandons de brancher l'adaptateur de courant optionnel. Informez les utilisateurs de l'existence de la fonction de mise à niveau automatique et indiquez-leur qu'ils doivent tenir une barre latérale fixe d'une main lorsque l'équipement adopte automatiquement l'inclinaison définie.

1. Lorsque le message **SET CROSSRAMP AUTO - LEVEL** (Définir niveau auto CrossRamp) s'affiche, appuyez sur OK.
2. Le message **XRAMP *n*** apparaît, où *n* correspond au paramètre d'inclinaison de la rampe. Certains affichages indiquent seulement un chiffre sans le préfixe **XRAMP**. Utilisez les touches fléchées de navigation pour sélectionner le paramètre d'inclinaison souhaité de la rampe (de 1 à 20).
3. Lorsque vous êtes prêt(e) à continuer, appuyez sur OK pour accepter le paramètre affiché et passer à la fonction suivante. Pour les autres options, reportez-vous au tableau de la section *Changer les paramètres du produit*.

Cycle : définition d'une plage de résistance

Les niveaux de résistance du vélo sont faible, moyenne, et élevée. Chaque plage comprend 25 niveaux de résistance, mais la plage sélectionnée affectera la plage de résistance globale.

Pour définir une plage de résistance :

1. A l'invite **SET RESISTANCE RANGE**, appuyez sur **OK** et utilisez les flèches de navigation pour sélectionner **FAIBLE**, **MOYENNE** ou **ELEVEE** (**LO**, **MED**, ou **HI** sur certains équipements).
2. Appuyez sur **OK** pour accepter le paramètre affiché et passer à la fonction suivante.

Le tableau suivant fournit des informations supplémentaires sur chaque paramètre.

Tableau 4. Paramètres de résistance sur les cycles

Paramètre	Description
HI ou ELEVEE	• Permet de bénéficier de l'intégralité de la plage de résistance disponible. • Permet de bénéficier d'une résistance suffisante pour simuler une course de vitesse ou la montée d'une colline ou pour les utilisateurs qui souhaitent se tenir debout sur le vélo pendant qu'ils pédalent. • Il propose également une résistance suffisante aux coureurs confirmés qui sont en mesure de pédaler très rapidement à une résistance élevée.
MED ou MOYENNE	• Permet de bénéficier d'environ deux tiers de la résistance disponible du paramètre ELEVEE. • Sélectionnez la plage de résistance moyenne pour les cycles en position semi-allongée. • Une plage de résistance moyenne permet aux utilisateurs de modifier plus facilement la résistance dans les programmes prédéfinis.
LO ou FAIBLE	• Permet de bénéficier d'environ un tiers de la résistance disponible avec le paramètre ELEVEE. • Approprié dans des situations particulières où les utilisateurs en mauvaise condition physique ont été anticipés.

Affichages informatifs

Utilisez les affichages informatifs pour trouver des informations concernant l'utilisation de l'équipement (compteur kilométrique et compteur horaire), versions du logiciel et numéros de pièces, numéro de série, journal d'utilisation, et journal des erreurs. En règle générale, vous n'aurez besoin d'accéder à ces informations que si le service Clientèle de Precor vous y invite.

Utilisez le schéma suivant pour parcourir les différents affichages informatifs. Un tableau situé après l'organigramme fournit des informations supplémentaires sur chaque affichage supplémentaire.

Remarque : la touche EFFACER est située sur le clavier numérique. si votre appareil est équipé d'une touche PAUSE/REMISE A ZERO, utilisez-la à la place de la touche REMISE A ZERO indiquée dans le schéma.

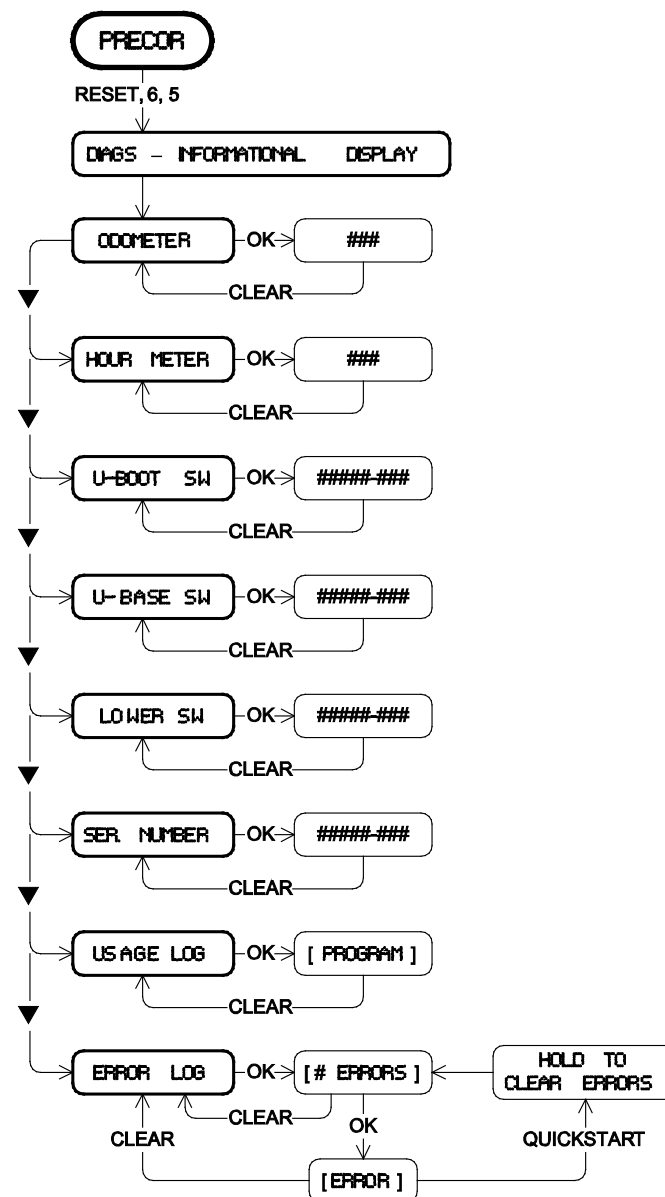


Figure 6 : Paramètres informatifs

Tableau 5. Affichages informatifs pour tous les produits

Produit	Affichage	Description
Tous	HOURL METER	• Nombre d'heures d'utilisation de l'équipement. • L'équipement conserve une trace des minutes d'utilisation, mais la valeur affichée est arrondie au nombre d'heures entières le plus proche.
Tous	U - BOOT SW	Numéro de série et version du logiciel installé sur le circuit imprimé supérieur. Remarque : certains écrans affichent UPPER BOOT SW PART NUMBER.
Tous	U - BASE SW	Version du programme de base installé sur le circuit supérieur. Remarque : certains écrans affichent UPPER BASE SW PART NUMBER.
Tous	LOWER SW	Version du programme installé sur le circuit inférieur. Remarque : certains écrans affichent LOWER BASE SW PART NUMBER.
Tous	SER. NUMBER	Ce numéro de série vous sera utile si vous souhaitez prendre contact avec le service Clientèle de Precor. Remarque : certains écrans affichent SERIAL NUMBER.
536i, 532i, AMT	METRICS BOARD SW PART NUMBER	Numéro de série et version du logiciel installé sur le circuit de mesures métriques.
AMT	STRIDE DIAL SW PART NUMBER	Numéro de série du programme du cadran de foulée.
Tous	USAGE LOG	• Le nombre de fois que chaque programme a été utilisé et affichage du cumul des minutes associées. • Très utile pour déterminer les préférences de l'utilisateur dans la sélection de programme.
Tous	ERROR LOG	Affiche tous les codes d'erreur qui ont été détectés par le logiciel.
Tous	ODOMETER	La valeur du compteur kilométrique est liée au type de produit Precor et au système d'unités, format américain ou métrique, sélectionné dans les programmes. • Le tapis de course affiche le total cumulé des miles ou kilomètres enregistrés à ce jour. • L'EFX ou l'AMT affichent le nombre total de foulées enregistrées à ce jour. • Le vélo affiche le nombre total de tours enregistrés à ce jour. • Le stepper indique le nombre d'étages gravés.

Journal des erreurs

Vous disposez d'un accès rapide aux affichages informatifs si des messages d'erreur apparaissent sur l'affichage et qu'ils sont enregistrés dans le journal des erreurs. Cette fonction est généralement réservée au personnel d'entretien.

Pour afficher le journal des erreurs :

1. Lorsque la bannière Precor défile à l'écran, maintenez la touche **REMISE A ZERO** enfoncée pendant quatre secondes.
2. Si **DIAGS - INFORMATION DISPLAY** ou **ERROR LOG** apparaît, appuyez alors sur **OK**.

Un journal des erreurs apparaîtra.

3. Si **STOP KEY** ou **STUCK KEY** apparaît, alors aucunes erreurs ne sont enregistrées.

Lorsque vous relâchez la touche, la bannière Precor apparaît de nouveau.

Remarque : sur les tapis de course, il est possible d'utiliser la touche **STOP** rouge à la place de la touche **PAUSE/REMISE A ZERO**.

Effacement du journal des erreurs

Lorsque vous n'avez plus besoin des informations du journal des erreurs, vous pouvez effacer les entrées.

Pour effacer les entrées du journal des erreurs :

1. Appuyez sur **QUICKSTART** pendant que toute description d'erreur défile sur l'écran.
2. Continuez de maintenir une légère pression sur la touche jusqu'à ce que le message, **HOLD TO CLEAR ERRORS** ne défile plus sur l'écran.
3. Lorsque vous relâchez Quickstart, le message **NO ERRORS** apparaîtra sur l'écran si le journal d'erreurs a été supprimé.

Important : Vous ne pouvez pas récupérer le journal d'erreurs après l'avoir effacé. Veillez à toujours résoudre les éventuels incidents subis par l'équipement avant d'effacer le contenu du journal des erreurs.

4. Appuyez sur **REINITIALISER** pour revenir à la bannière Precor.

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

L'équipement est entièrement compatible avec les protocoles CSAFE. Lorsque l'équipement est connecté à un équipement maître CSAFE, l'utilisateur est invité à appuyer sur ENTER (VALIDER) et à démarrer un processus d'identification.

L'identifiant d'utilisateur s'affiche sous la forme de cinq zéros, et le point de départ est indiqué. Le tableau suivant décrit la fonction des touches en mode CSAFE.

Tableau 6. Touches d'accès à l'équipement CSAFE

Clavier	Description
Pavé numérique	Utilisez les touches numériques pour saisir un identifiant d'utilisateur. Chaque chiffre enfoncé apparaît sur la droite. Au fur et à mesure de la saisie, les chiffres remplissent l'écran de droite à gauche. Lorsque les cinq chiffres ont été entrés, l'utilisateur doit appuyer sur VALIDER ou OK pour soumettre son identifiant d'utilisateur.
EFFACER ou RETOUR	Efface les chiffres de l'identifiant d'utilisateur un à un, de droite à gauche.
VALIDER ou OK	Soumet l'identifiant d'utilisateur. Remarque : l'entrée d'identifiant d'utilisateur est ignorée si l'utilisateur entre cinq zéros. Aucune statistique d'entraînement n'est mémorisée.
REMISE A ZERO ou PAUSE/REMISE A ZERO	Rétablit l'affichage de la bannière.

Un message apparaît alors sur l'affichage, indiquant si l'identifiant d'utilisateur a été accepté par l'équipement maître CSAFE. Une fois le programme sélectionné, l'utilisateur peut commencer l'entraînement.

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

Pour toute question ou demande d'assistance technique, reportez-vous à la section *Demander une réparation*.

Entretien

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

DANGER Afin de réduire le risque de décharge électrique, débranchez toujours l'équipement de la source d'alimentation (de l'adaptateur de courant optionnel pour l'équipement autoalimenté) avant de le nettoyer ou de réaliser une quelconque opération d'entretien.

Inspection quotidienne

Décele, au regard comme à l'oreille, la présence de courroies glissantes, d'éléments de fixations desserrés, de bruits inhabituels, de cordons d'alimentation usés ou effilochés 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.

Sur les tapis de course, recherchez la présence de lanières de sécurité usées, effilochées ou manquantes. Remplacez immédiatement les lanières de sécurité manquantes ou usées. Veillez à ce que les utilisateurs fixent l'attache de sécurité à l'un de leurs vêtements avant qu'ils ne commencent leur entraînement sur le tapis de course.

Important : si vous déterminez qu'il est nécessaire de faire réparer l'équipement, débranchez les connexions électriques et placez l'équipement à l'écart de la zone d'entraînement. Placez un panneau **HORS SERVICE** sur l'équipement et assurez-vous que l'ensemble des clients et utilisateurs sait que l'équipement ne peut être utilisé.

Nettoyage quotidien

Precor recommande le nettoyage de l'équipement avant et après chaque séance d'entraînement. Humidifiez un chiffon doux et propre avec de l'eau et du savon doux, puis essuyez toutes les parties apparentes. Ce nettoyage permet d'éliminer la poussière et la saleté.

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

Passez régulièrement l'aspirateur sous l'équipement afin d'éviter toute accumulation de poussière et de saletés ; une telle accumulation serait en effet susceptible d'en affecter le bon fonctionnement. Utilisez une brosse en nylon à poils souples pour nettoyer la bande de course des tapis de course ou les rainures des appareils équipés de pédales.

ATTENTION : lorsque vous nettoyez le capot ou les glissières latérales des tapis de course, faites attention aux extensions des barres latérales, faute de quoi vous risquez de vous cogner la tête ou de vous blesser.

EFX : nettoyage de la rampe

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

Remarque : si la rampe de l'équipement dispose d'un capot, retirez le capot avant de procéder aux étapes suivantes. Reportez-vous au *Guide d'assemblage* de l'EFX.

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

Rangement du cardiomètre

Si vous disposez du cardiomètre en option, conservez-le dans un endroit à l'abri de toute accumulation de poussière ou de saletés (par exemple dans un tiroir ou un placard). Veillez 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.

AVERTISSEMENT Les signaux utilisés par le cardiomètre présentent un risque d'interférence avec ceux des pacemakers et autres dispositifs implantés. Consultez votre médecin et les fabricants de votre cardiomètre et de votre dispositif implanté avant d'utiliser un cardiomètre.

Porter un cardiomètre pendant vos entraînements vous permet de disposer d'informations régulières sur votre fréquence cardiaque. Pour que l'appareil détecte votre fréquence cardiaque, vous devez tenir les capteurs de fréquence cardiaque ou porter un cardiomètre pendant l'entraînement. En présence de données fournies par les capteurs et de données détectées sans fil, ce sont les données des capteurs qui prévalent et sont affichées.

Tapis de course : vérification de l'alignement de la bande de course

Un alignement correct permet de garantir le centrage de la bande de course et le bon fonctionnement de l'appareil. Le réalignment de la bande de course ne nécessite que quelques réglages élémentaires. Si vous n'êtes pas certain de la méthode à suivre pour effectuer cette opération, contactez le service Clientèle de Precor. Reportez-vous à la section *Demander une réparation*.

ATTENTION : un soin tout particulier doit être accordé à l'alignement de la bande de course. Mettez toujours le tapis roulant hors tension lorsque vous réglez le rouleau arrière ou travaillez à proximité de celui-ci. Retirez tout vêtement ample et attachez vos cheveux. Veillez à bien éloigner vos doigts et tout autre objet de la bande de course et des rouleaux, plus particulièrement lorsque vous travaillez face au rouleau ou derrière l'appareil. Le fonctionnement de l'appareil ne cessera pas immédiatement si un objet se prend dans le tapis roulant ou les rouleaux.

1. Assurez-vous que le plan de course est horizontal. Pour fonctionner correctement, le tapis de course doit être aussi horizontal que possible. Vous pouvez, si nécessaire, régler les pieds arrière afin de mettre l'appareil à niveau (reportez-vous au *Guide d'assemblage*).
2. Mettez l'équipement sous tension.
3. Tenez-vous à côté du tapis de course et appuyez sur la touche QUICKSTART.

4. Si nécessaire, saisissez le code de sécurité en appuyant sur les touches suivantes dans l'ordre adéquat : 1, 2, 3, 4.

La bande de course se met automatiquement en marche après l'affichage d'un décompte de 3 secondes.

5. Appuyez sur la touche VITESSE vers le haut jusqu'à ce que l'affichage indique une vitesse de 5 km/h (3 mi/h).

ATTENTION : si vous entendez un frottement ou si l'état de la bande de course semble se dégrader lorsque l'appareil est en marche, arrêtez immédiatement la bande de course en appuyant sur le bouton STOP rouge. Contactez le service Clientèle de Precor.

6. Déplacez-vous vers l'arrière de l'équipement et observez la bande de course pendant quelques minutes. Elle doit être centrée par rapport au plan de course. Si la bande de course se décale vers une position excentrée, vous devrez la régler. Reportez-vous à la section ***Tapis de course : réglage de la bande de course***.

Important : dans le cas contraire, le réglage incorrect de l'appareil pourrait provoquer la rupture ou l'effilochage de la bande de course (ces incidents ne sont pas pris en charge par la garantie limitée de Precor).

7. Pour arrêter la bande de course, appuyez sur le bouton STOP rouge.
8. Mettez le tapis roulant hors tension.

Tapis de course : réglage de la bande de course

Si vous n'êtes pas certain de la méthode à suivre pour effectuer cette opération, contactez le service Clientèle de Precor (reportez-vous à la section *Demander une réparation*).

ATTENTION : pour votre sécurité personnelle, mettez le commutateur de marche/arrêt en position d'arrêt avant d'effectuer un quelconque réglage. Ne réglez pas la bande de course lorsque quelqu'un se tient debout sur l'équipement.

1. Localisez le boulon de réglage du tapis roulant, situé à l'intérieur du capuchon arrière droit du tapis roulant, comme représenté sur la figure suivante.

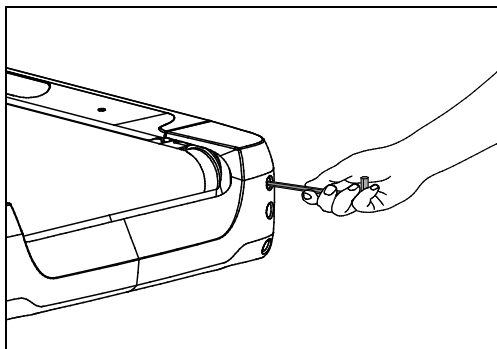


Figure 7 : Emplacement du boulon de réglage

Pour déterminer la gauche de la droite de l'appareil, tenez-vous à l'arrière du tapis de course et tournez-vous face à la console d'affichage. Tous les réglages de la bande de course s'effectuent au niveau du boulon de réglage situé dans l'angle arrière droit de l'appareil, à l'aide de la clé hexagonale fournie.

- Si la bande est excentrée vers la GAUCHE, tournez le boulon de réglage d'un quart de tour *dans le sens contraire des aiguilles d'une montre* pour décaler la bande de course vers la droite.
- Si la bande est excentrée vers la DROITE, tournez le boulon de réglage d'un quart de tour *dans le sens des aiguilles d'une montre* pour décaler la bande de course vers la gauche.

Important : ne tournez pas le boulon de réglage de plus d'un quart de tour à la fois. Un serrage excessif du boulon peut endommager le tapis de course.

2. Contrôlez à nouveau l'alignement de la bande de course en répétant les étapes de la section *Tapis de course : vérification de l'alignement de la bande de course*.

Vélo à position allongée : réalignement du siège

Si le siège bascule d'un côté à l'autre, vous devez réaligner la roulette centrale située sous le siège. Les vis de réglage sont situées sur le côté gauche de la glissière du siège.

Pour éliminer l'oscillation (mouvement latéral) du siège, procédez comme suit :

1. Procurez-vous une clé hexagonale de $\frac{3}{16}$ po et $\frac{5}{16}$ po.
2. Utilisez la clé hexagonale de $\frac{3}{16}$ po pour desserrer les deux vis de réglage comme représenté sur la figure suivante.

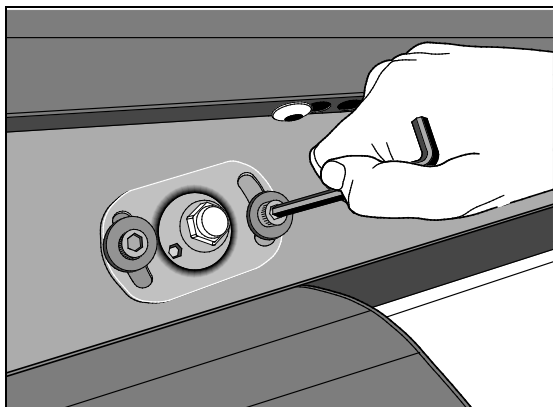


Figure 8 : Desserrez les deux vis de réglage

3. Utilisez la clé hexagonale de $\frac{5}{16}$ po pour tourner la clé de réglage du verrouillage de la roulette dans le sens des aiguilles d'une montre d'un quart de tour, comme représenté sur la figure suivante. Ce processus permet de réaligner la roulette centrale située dans la glissière supérieure. Ne retirez pas la clé hexagonale de $\frac{5}{16}$ po avant d'avoir serré les vis de réglage à l'aide de la clé hexagonale de $\frac{3}{16}$ po.

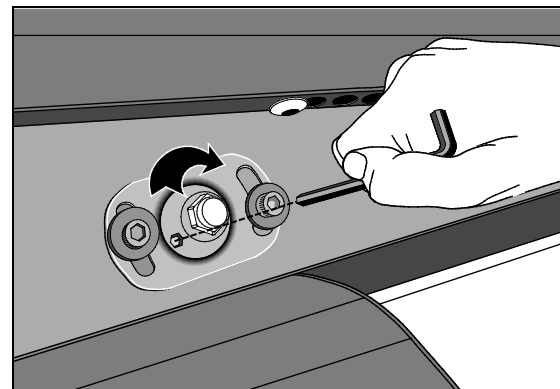


Figure 9 : Réglage du verrouillage de la roulette

4. Retirez les clés hexagonales et assurez-vous que le siège ne bascule plus d'un côté à l'autre. Si le mouvement d'oscillation est encore présent, répétez les étapes 2 et 3.

Déplacement de l'équipement

Si vous souhaitez déplacer l'équipement, il est important de demander l'aide d'un adulte et d'utiliser des méthodes de levage appropriées. L'équipement est très lourd. Utilisez les roulettes de l'équipement pour le déplacer vers un nouvel emplacement.

Important : *le capuchon en plastique du tapis de course est spécialement conçu pour permettre de soulever l'appareil. Pour ne pas vous blesser et ne pas endommager l'équipement, demandez de l'aide pour installer le tapis de course à l'endroit où vous envisagez de l'utiliser. Placez les mains sous chaque extrémité du capuchon et, en suivant des méthodes de levage appropriées, soulevez la partie arrière du tapis de course de manière à ce qu'il roule sur les roues avant.*

Remisage à long terme

Si vous prévoyez de ne pas utiliser l'équipement pendant un certain temps, veillez à le mettre hors tension (tapis de course uniquement), à débrancher le cordon d'alimentation ou l'adaptateur de courant optionnel (équipement autoalimenté) de la source d'alimentation et à placer l'équipement de manière à ce qu'il ne soit pas endommagé et à ce qu'il ne perturbe pas l'activité des personnes ou l'utilisation d'autres équipements.

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 2012 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 Etats-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.



POM C-V 49336-535, fr
03 février 2012