



Crosstrainer Cardio CE 1



Item No.:4195

Index

1. Consignes de sécurité
2. Généralités
 - 2.1 Emballage
 - 2.2 Dispositions
3. Assemblage
 - 3.1 Etapes d'assemblage
4. Précautions et entretien
5. Console
 - 5.1 Clés
 - 5.2 Touches
 - 5.3 Fonctions
 - 5.4 Fonctions de la console
6. Manuel pratique pour l'entraînement
 - 6.1 Fréquence d'entraînement
 - 6.2 Intensité d'entraînement
 - 6.3 Entraînement orienté rythme cardiaque
 - 6.4 Contrôle de l'entraînement
 - 6.5 Durée des entraînements
7. TPA
8. Pièces détachées

1. Consignes de sécurité

IMPORTANT !

- L'elliptique est produit selon la norme européenne DIN EN 957-1/9 class HA.
- Le poids maximum de l'utilisateur est de 130 kg
- L'ergomètre doit seulement être utilisé dans le cadre de l'usage conseillé
- Toute autre utilisation de l'article est déconseillée et peut être dangereuse.
- L'importateur ne doit pas être tenu responsable en cas de dommages et dégâts causés par une utilisation incorrecte de l'équipement
- L'ergomètre est produit selon les dernières normes de sécurité

Pour éviter tous dégâts et/ou accidents, veuillez lire et suivre ces règles simples :

1. Ne pas laisser les enfants jouer sur ou autour de l'équipement
2. Vérifiez régulièrement que toutes les vis, écrous, poignées et pédales soient bien sécurisés
3. Remplacez rapidement toutes les pièces défectueuses et n'utilisez l'équipement que lorsqu'il est réparé. Surveillez toute usure du matériel
4. Evitez les hautes températures, l'humidité et les éclaboussures d'eau
5. Prenez soin de lire les recommandations d'utilisation avant de commencer l'entraînement
6. L'équipement requiert d'un espace libre suffisant de chaque côté (au moins 1,5 m)
7. Installez l'équipement sur une surface solide et plate
8. Ne commencez pas immédiatement votre entraînement avant ou après les repas
9. Avant de commencer n'importe quel entraînement de fitness, faites-vous examiner par un médecin
10. Le niveau de sécurité de la machine est assuré seulement si vous inspectez régulièrement les pièces susceptibles d'être utilisées. Celles-ci sont indiquées par un « * » astérisque dans la liste des pièces. Niveaux et autres ajustements mécaniques de l'équipement ne doivent pas obstruer la série de mouvements pendant l'entraînement.
11. Le matériel d'entraînement ne doit jamais être utilisé un jouet
12. Marcher uniquement sur les parties prévues à cet effet
13. Ne portez pas de vêtements amples ; portez des vêtements appropriés à votre entraînement comme une tenue d'entraînement, par exemple
14. Portez des chaussures et ne faites jamais de l'exercice pieds nus
15. Soyez certain que d'autres personnes ne se trouvent pas dans le même espace que le vélo parce qu'elles peuvent être blessées par les parties en mouvement.
16. Il n'est pas autorisé de placer l'article dans des pièces avec un taux d'humidité élevé (salle de bain) ou sur le balcon.

2. Généralités

Cet équipement d'entraînement est conçu pour une utilisation à la maison. L'équipement est conforme aux conditions de DIN EN 957-1/9 classe HA. Les normes CE font référence à la Directive Européenne 2006/95/EEC et 2004/108/EEC. Finnlo ne peut pas être considéré comme responsable en ce qui concerne les blessures si l'équipement n'a pas été utilisé comme prévu (par exemple, entraînement intensif dans des positions incorrectes, etc.)

Avant de commencer votre entraînement, vous devez avoir eu un examen physique complet par votre médecin afin de d'écarter tout risque de santé existant.

2.1. Emballage

Compatible avec l'environnement et matériaux recyclables :

- Emballage extérieur en carton
- Parties soudées en mousse CFS- sans poly styrol (PS)
- Draps et sacs en polyéthylène (PE)
- Pédales en polypropylène

2.2. Dispositions

Veillez à être sûr de garder l'emballage en cas de réparation/problèmes de garanties. L'équipement ne doit pas être jeté dans un sac poubelle !



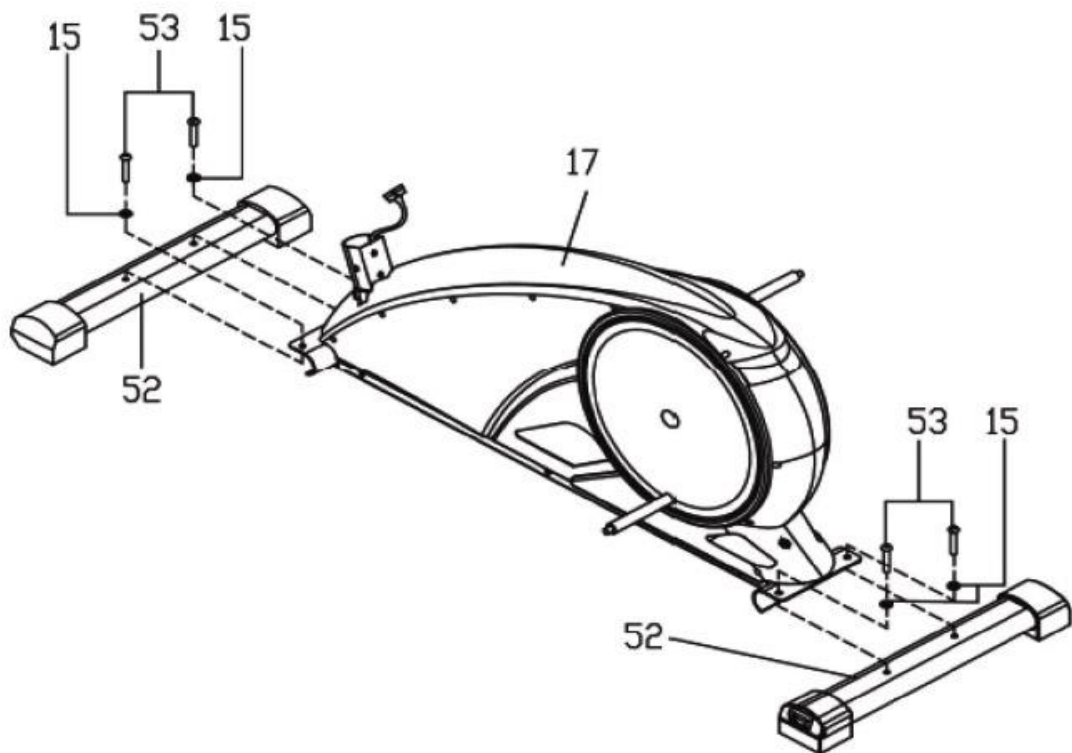
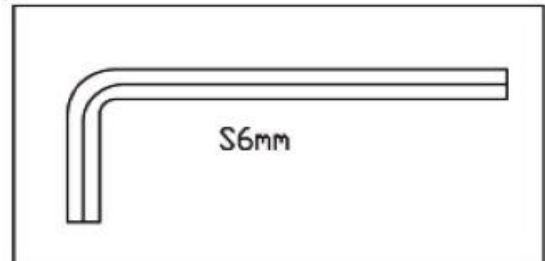
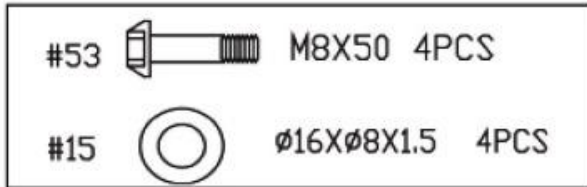
3. Assemblage

Afin d'assembler l'ergomètre facilement, nous avons pré-assemblé les plus importantes parties. Avant d'assembler l'équipement, veuillez lire les instructions attentivement et puis continuez étape par étape comme décrit :



Contenu de l'emballage :

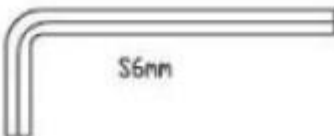
- Déballez toutes les parties individuelles et placez-les de chaque côté, disposées sur le sol
- Placez la partie principale sur une protection au sol car sans cette protection, le pied de base de l'assemblage peut endommager/rayer votre sol. La protection doit être plate et pas trop épaisse pour que la partie principale soit stable
- Soyez certain que la pièce soit adéquate pour les mouvements (au moins 1,5 m) sur tous les côtés pendant l'assemblage

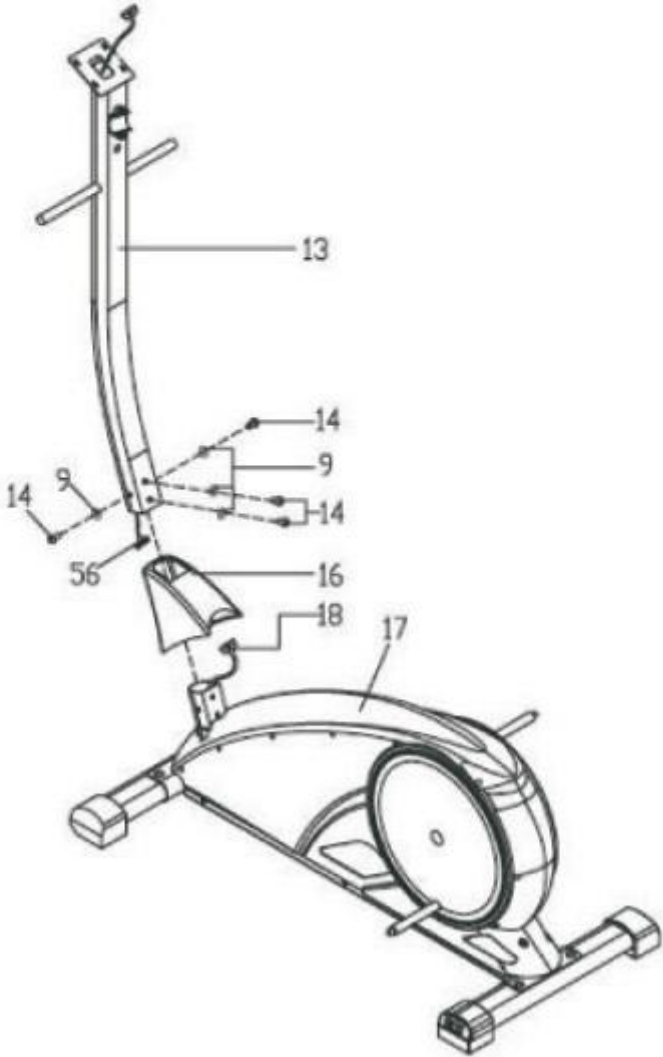
3.1. Etapes d'assemblage














Etape n°2 :

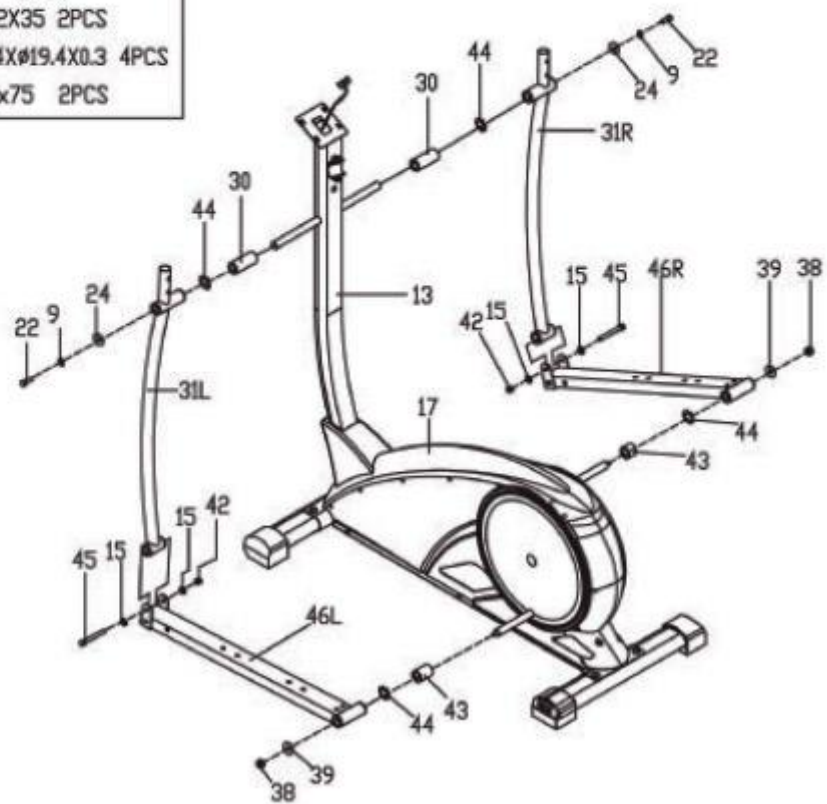
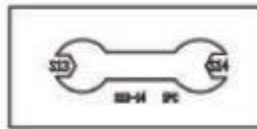
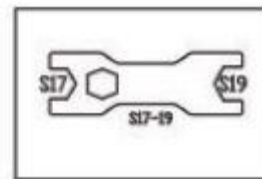
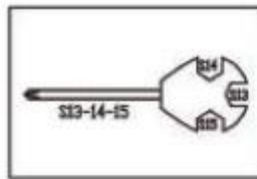
#14		M8X16 4PCS
#9		ø8 4PCS

	S6mm
--	------





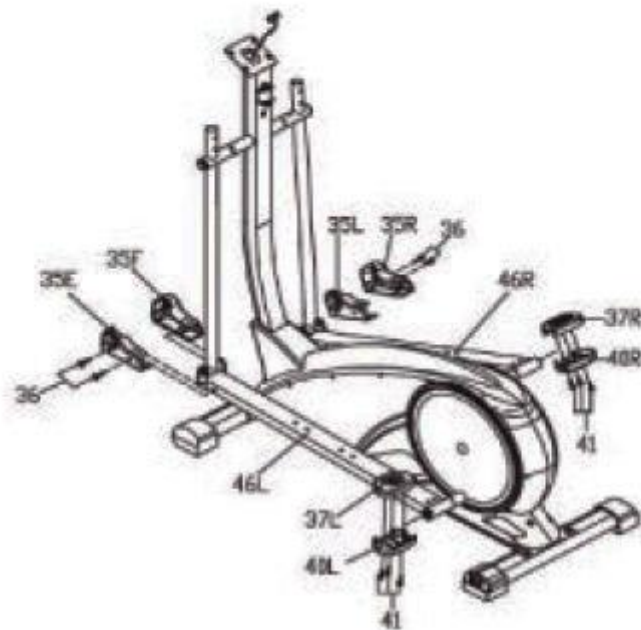
Etape n°3 :

- | | | | |
|-----|---|---------------|------|
| #9 |  | ø8 | 2PCS |
| #15 |  | ø16Xø8X1.5 | 4PCS |
| #22 |  | M8x15 | 2PCS |
| #24 |  | ø32Xø8X2.0 | 2PCS |
| #30 |  | ø32X75.5 | 2PCS |
| #38 |  | M10 | 2PCS |
| #39 |  | ø32Xø10X2.0 | 2PCS |
| #42 |  | M8 | 2PCS |
| #43 |  | ø32X35 | 2PCS |
| #44 |  | ø24Xø19.4X0.3 | 4PCS |
| #45 |  | M8x75 | 2PCS |





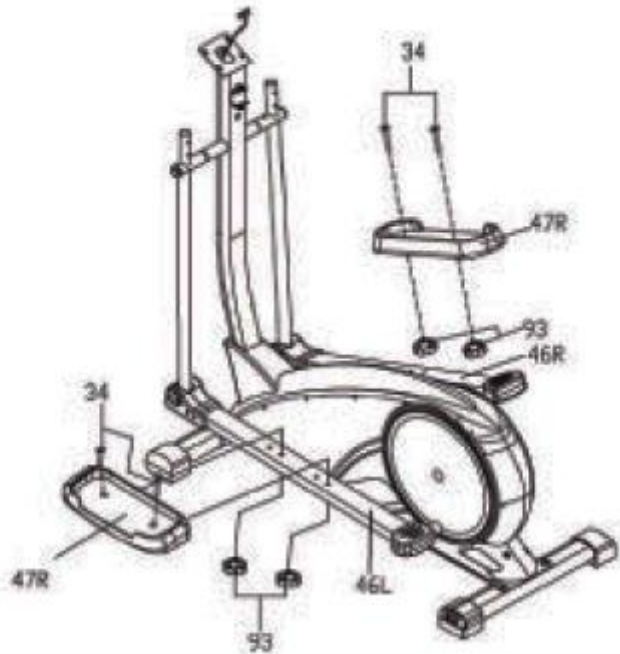
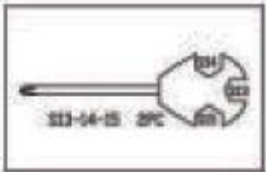
Etape n°4 :

#36  ST4.2*20 4PCS
#41  ST3.0*15 6PCS





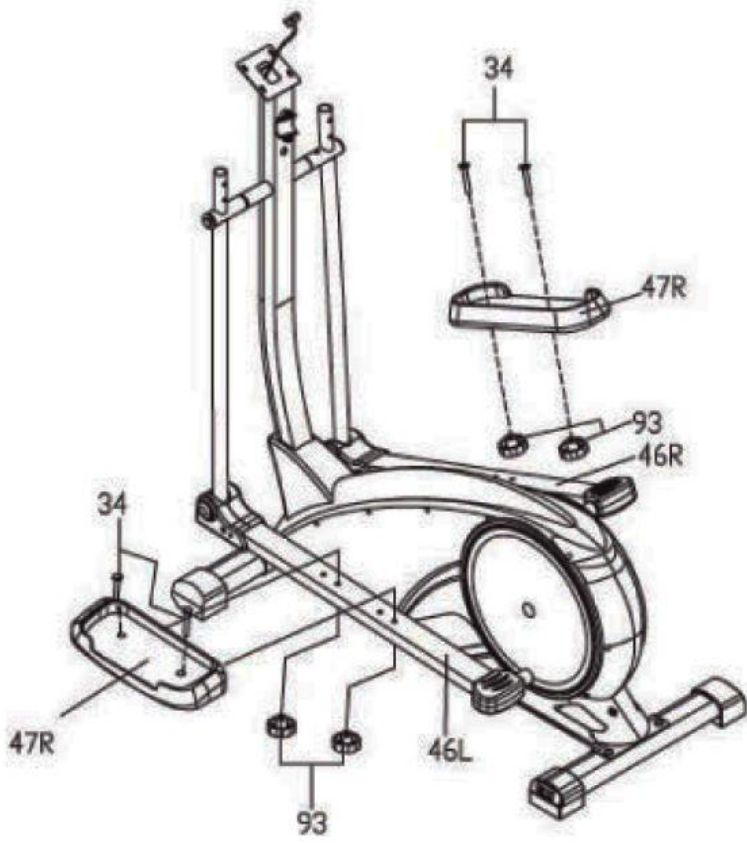
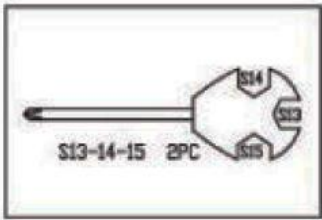
Etape n°5 :

#93		MB	4PCS
#34		MB#45	4PCS

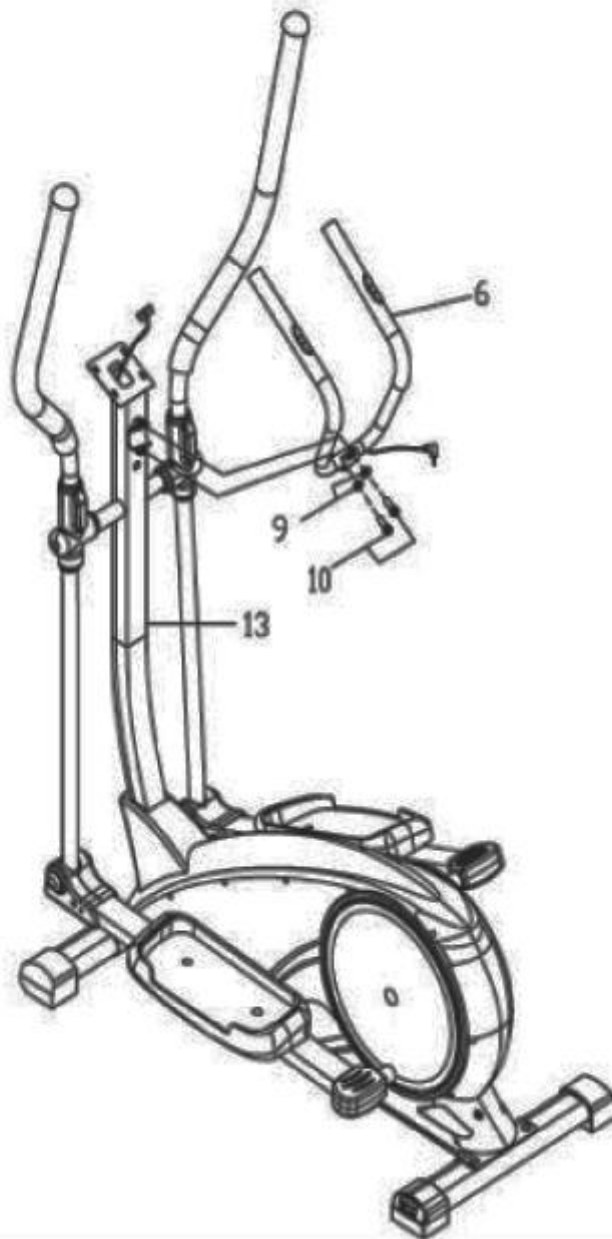
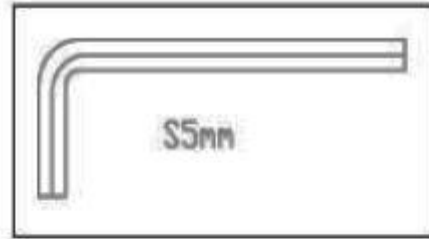
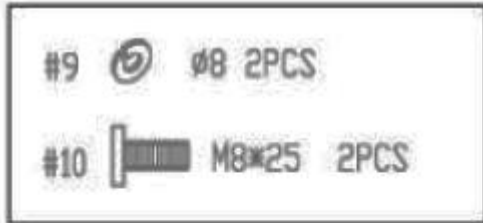


Etape n°6 :




#93		M8	4PCS
#34		M8*45	4PCS

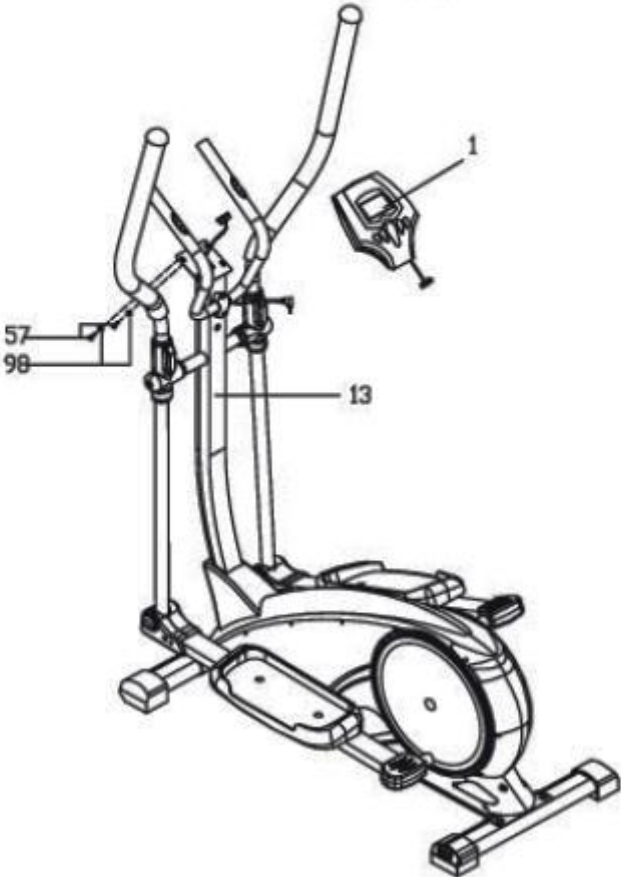
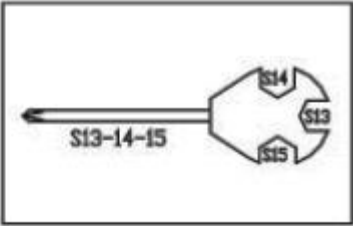


Etape n°7 :

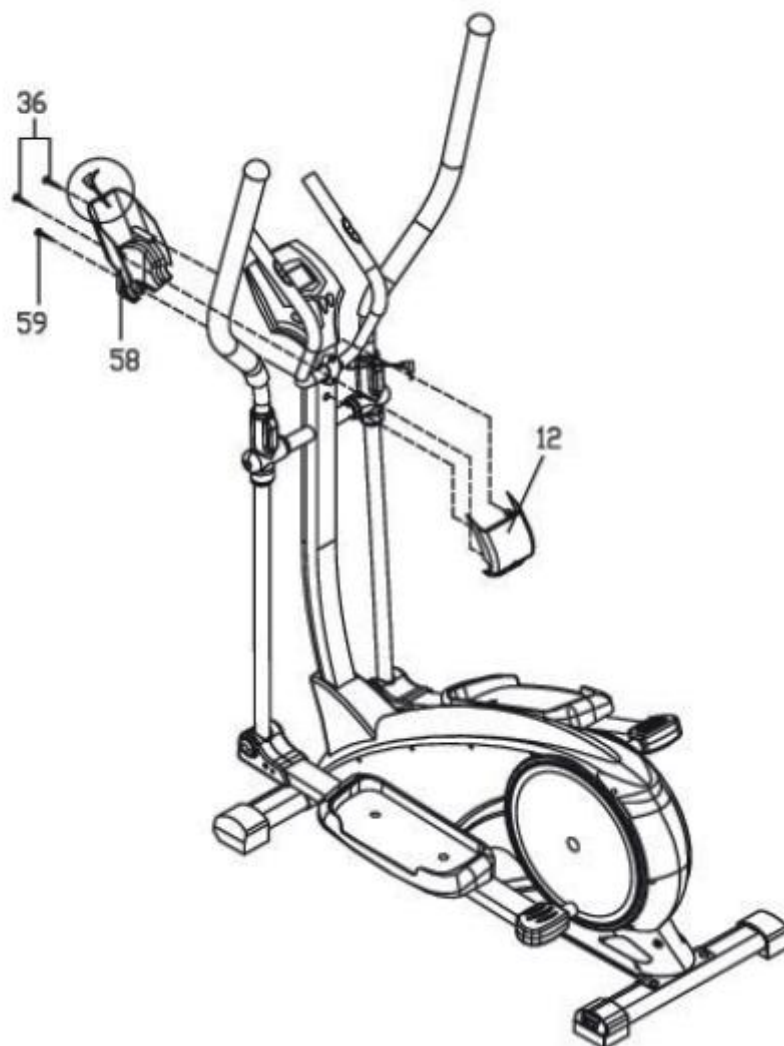
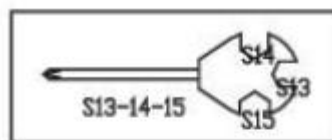
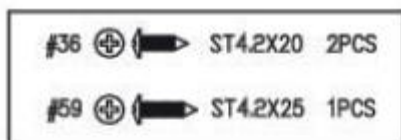


Etape n°8 :

#57			M4X12	2PCS
#98			Ø12XØ4.5X1	2PCS



Etape n°9 :



4. Précautions et entretien

Entretien

- En principe, l'équipement ne requiert pas d'entretien
- Inspectez régulièrement toutes les parties de l'équipement et le placement sécurisé de toutes les vis et connexions
- Remplacez rapidement toutes les parties défectueuses auprès de notre service logistique. Jusqu'à qu'il soit réparé, l'équipement ne doit pas être utilisé

Précautions

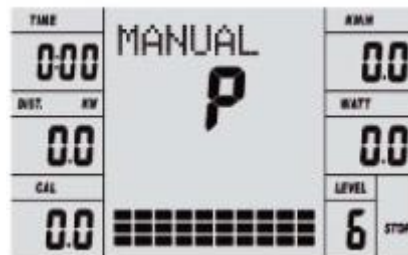
- Pour le lavage, utilisez uniquement un chiffon humide et évitez les forts agents nettoyants. Assurez-vous qu'il n'y ait pas d'humidité qui pénètre dans la console
 - Les composants (guidon, selle) qui sont en contact avec la transpiration ont besoin d'être seulement nettoyés avec un chiffon humide

5. Console

5.1. Clés

1. 21 programmations :

A : Programmation manuel (voir fig. 1)



B : 10 profils ; programmations prédéfinies (voir fig. 2 ~ fig. 11)

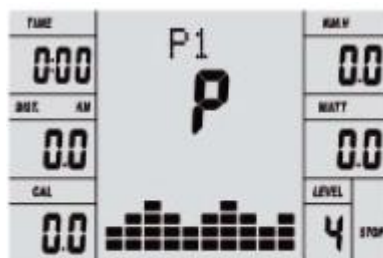


fig 2

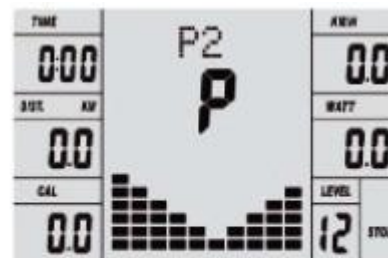


fig 3

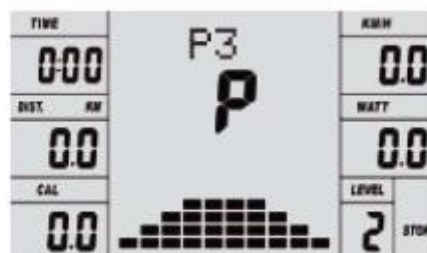


fig 4

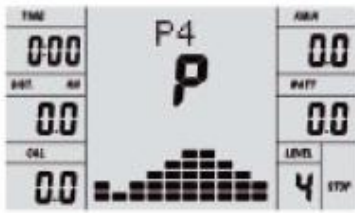


fig 5

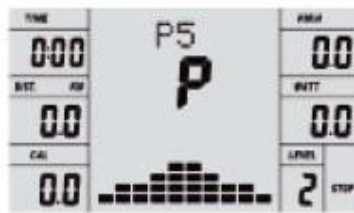


fig 6

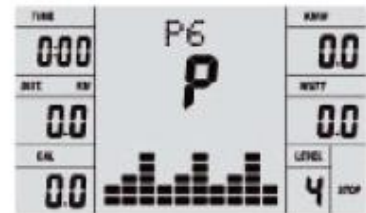


fig 7

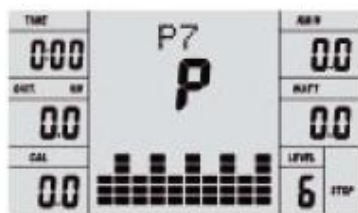


fig 8

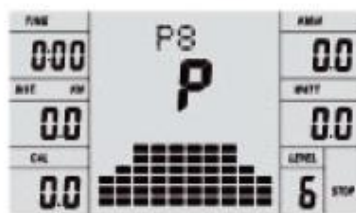


fig 9

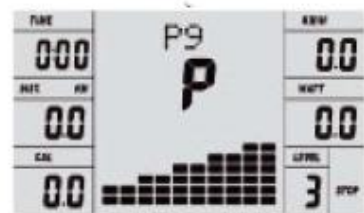


fig 10

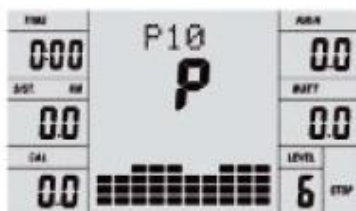


fig 11

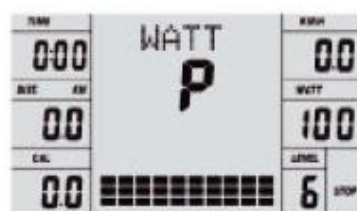


fig 12



fig 13

**P1: ROLLING P2: VALLEY P3: FATBURN P4: RAMP P5: MOUNTAIN P6: INTERVAL P7: CAR-
DIO P8: ENDURANCE P9: SLOPE P10: RALLY**

C: Program de contrôle 1 watt (voir fig. 12)

D: Contrôleur de rythme cardiaque (voir fig. 13 ~ fig. 16)

55% H.R. 75% H.R. 90% H.R. et TARGET H.R.

E: 4 réglages d'utilisateurs : CUSTOM1 ~ CUSTOM4 (voir fig. 17 ~ fig. 20)



fig 14



fig 15

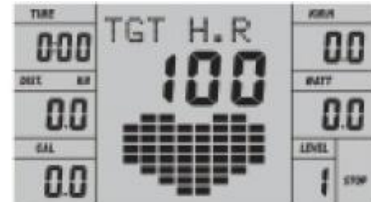


fig 16

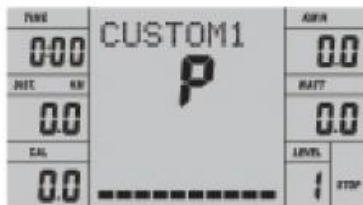


fig 17

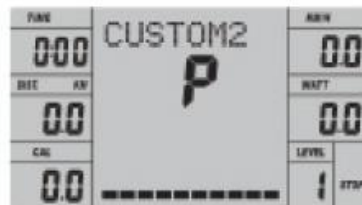


fig 18



fig 19

F: Program pour mesurer la graisse corporelle (voir fig. 21)

2. Enregistrer les informations de l'utilisateur : GENDER (sexe) HEIGHT (hauteur) WEIGHT (poids) et AGE (âge).
3. Matrice affichant votre statu actuel. (Voir fig. 22)
4. ECG mesurant le rythme cardiaque. (Voir fig. 23)
5. Affichage vitesse (RPM). HORLOGE. DISTANCE. WATT. RYTHME CARDIAQUE. NIVEAU.
6. L'ordinateur de bord s'éteint automatiquement quand il ne détecte aucun fonctionnement, signalement de vitesse et rythme cardiaque pendant 4 minutes. Il enregistre l'information de votre entraînement et réduit la résistance au minimum. Lorsque vous appuyez sur une touche ou lorsqu'un mouvement est détecté, l'ordinateur s'allume automatiquement.



fig 20



fig 21



fig 23



fig 23

5.1. Touches

1. ENTER

En mode arrêt (**affichage STOP**) appuyez sur « **ENTER** » pour entrer dans la sélection du type de programme.

A : Quand vous avez sélectionné le programme désiré, appuyez sur « **ENTER** » pour confirmer votre choix.

B :

Menu réglage : Entrer des valeurs et appuyez sur « **ENTER** » afin de confirmer votre choix.

Menu de démarrage : (**affichage START**) appuyez sur « **ENTER** » pour choisir l’affichage de la vitesse ou du RPM, ou alterner automatiquement.

2. START/STOP

Appuyez sur la touche « **START/STOP** » pour commencer ou arrêter les programmations. A n’importe quel moment, appuyez sur cette touche pendant 2 secondes pour redémarrer entièrement l’ordinateur.

3. UP

Dans le mode arrêt et l’affichage de votre statut actuel, appuyez sur cette touche pour dérouler les programmes vers le haut.

La touche UP permet d’augmenter une valeur lors ce que vous êtes entrain d’en sélectionner une.

Dans le mode de démarrage (affichage START) : la touche **UP** permet sur cette touche pour augmenter la résistance de l'entraînement.

4. DOWN

Dans le mode arrêt et l'affichage de votre statut actuel, appuyez sur cette touche pour dérouler les programmes vers le bas.

La touche DOWN permet de diminuer une valeur lors ce que vous êtes entrain d'en sélectionner une.

Dans le mode de démarrage (affichage START), appuyez sur cette touche pour diminuer la résistance de l'entraînement.

5. PULSE RECOVERY

D'abord trouver votre rythme cardiaque, puis afficher la valeur de votre rythme cardiaque.

Appuyez sur cette touche pour entrer dans le menu « PULSE RECOVERY TESTING ».

Appuyez sur cette touche pour sortir de ce mode

5.3. Fonctions

1. Allumez l'ordinateur de bord.

Branchez le premier embout de l'adaptateur à une prise, et l'autre embout à l'ordinateur de bord. L'ordinateur émettra un son et s'allumera en mode initial. (Voir fig. 24)

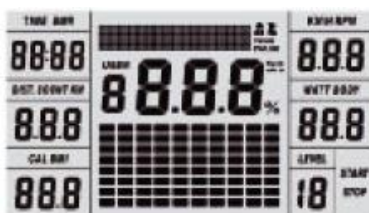


fig 24

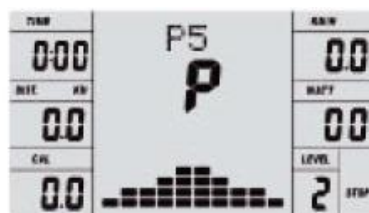


fig 25

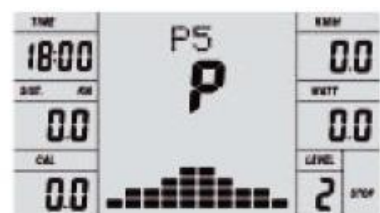


fig 26

2. Sélection de la programmation et des valeurs

Programme manuel et programme prédéfini (P1, P10)

A : Appuyez sur la touche « UP » et la touche « DOWN » pour sélectionner la programme désiré. (Voir fig. 25)

B : Appuyez sur la touche « ENTER » pour confirmer la programme et ouvrir la fenêtre du réglage de l'horloge.

C : L'heure clignote ; appuyez sur la touche « UP » et la touche « DOWN » pour régler l'heure. Appuyez sur « ENTER » pour confirmer. (Voir fig. 26)

D : La distance clignote ; appuyez sur la touche « UP » et la touche « DOWN » pour régler la valeur de la distance. Appuyez sur « ENTER » pour confirmer. (Voir fig. 27)

E : Les calories clignent ; appuyez sur la touche « UP » et la touche « DOWN » pour régler le nombre de calories que vous désirez perdre. Appuyez sur « ENTER » pour confirmer. (Voir fig. 28)

F : Appuyez sur « START/STOP » pour commencer l'entraînement. (Voir fig. 29)

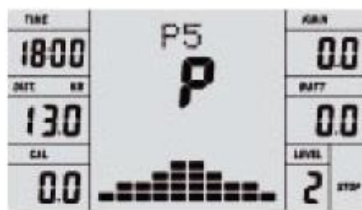


fig 27

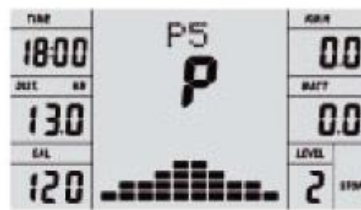


fig 28

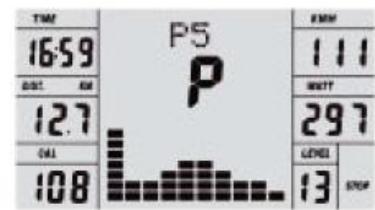


fig 29

Logiciel de contrôle Watts :

A : Appuyez sur la touche « UP/DOWN » pour sélectionner le logiciel de contrôle des watts.

B : Appuyez sur la touche « ENTER » pour confirmer et ouvrir la fenêtre du réglage de l'horloge.

C : L'heure clignote ; appuyez sur la touche « UP » et la touche « DOWN » pour régler l'heure et sur « ENTER » pour confirmer.

D : La distance clignote ; appuyez sur la touche « UP » et la touche « DOWN » pour régler la valeur de la distance désirée. Appuyez sur « ENTER » pour confirmer.

E : Les calories clignent ; appuyez sur la touche « UP » et la touche « DOWN » pour régler le nombre de calories que vous désirez perdre.

Appuyez sur « ENTER » pour confirmer.

F : L'affichage des watts clignote ; appuyez sur la touche « UP » et la touche « DOWN » pour régler les watts pour l'entraînement. Appuyez sur « ENTER » pour confirmer.

G : Appuyez sur « START/STOP » pour commencer l'entraînement.

NOTER : La valeur WATT est déterminée par le TORQUE et les RPM. Dans ce programme la valeur WATT restera constante (Si vous pédalez rapidement, la résistance diminuera et si vous pédalez lentement la résistance augmentera pour s'assurer que vous avez toujours la même valeur WATT).

Programme de Contrôle du rythme cardiaque 55% H.R., 75% H.R. et 90% H.R.

Votre rythme cardiaque maximum dépend de votre âge.

Ce programme assure un entraînement efficace et en toute sécurité. Vous ne dépasserez pas votre rythme cardiaque maximum.

A : Appuyez sur la touche « UP/DOWN » pour choisir le programme du contrôle de votre rythme cardiaque.

B : Appuyez sur la touche « ENTER » pour confirmer la sélection du programme du contrôle de votre rythme cardiaque et ouvrir la fenêtre du réglage de l'horloge.

C : L'heure clignote ; appuyez sur la touche « UP » et la touche « DOWN » pour régler l'heure. Appuyez sur « ENTER » pour confirmer.

D : La distance clignote ; appuyez sur la touche « UP » et la touche « DOWN » pour régler la valeur de la distance désirée. Appuyez sur « ENTER » pour confirmer.

E : Les calories clignent ; appuyez sur la touche « UP » et la touche « DOWN » pour régler le nombre de calories que vous désirez perdre. Appuyez sur « ENTER » pour confirmer.

F : L'âge clignote ; appuyez sur la touche « UP » et la touche « DOWN » pour régler l'âge de l'utilisateur. Appuyez sur « ENTER » pour confirmer.

G : Le programme du contrôle de votre rythme cardiaque clignote ; l'ordinateur affichera le cible du rythme cardiaque de l'utilisateur selon son âge.

H : Appuyez sur « START/STOP » pour commencer l'entraînement.

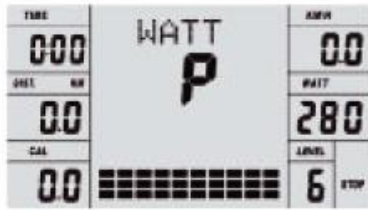


fig 30

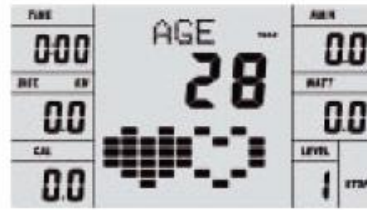


fig 31



fig 32



fig 33



fig 34



fig 35

Programs de profils d'utilisateurs : CUSTOM1 CUSTOM4

A : Appuyez sur la touche « UP/DOWN » pour sélectionner l'utilisateur.

B : Appuyez sur la touche « ENTER » pour confirmer votre choix et ouvrir la fenêtre du réglage de l'horloge.

C : L'heure clignote ; appuyez sur la touche « UP » et la touche « DOWN » pour régler l'heure. Appuyez sur « ENTER » pour confirmer.

D : La distance clignote ; appuyez sur la touche « UP » et la touche « DOWN » pour régler la valeur de la distance désirée. Appuyez sur la touche « ENTER » pour confirmer.

E : Les calories clignent ; appuyez sur la touche « UP » et la touche « DOWN » pour régler le nombre de calories que vous désirez perdre. Appuyez sur « ENTER » pour confirmer.

F : Le premier niveau de résistance clignote ; appuyez sur la touche « UP » et la touche « DOWN » pour régler la résistance. Appuyez sur la touche « ENTER » pour confirmer. Puis répéter les instructions au-dessus pour choisir le niveau de résistance de 1 à 16. (Voir fig. 33)

G : Appuyez sur « START/STOP » pour commencer l'entraînement.

Programme pour évaluer la graisse corporelle

A : Appuyez sur la touche « UP/DOWN » pour sélectionner le programme « BODY FAT TEST » (Voir fig.34)

B : Appuyez sur la touche « ENTER » pour confirmer votre choix et ouvrir la fenêtre pour le réglage de votre taille.

C : L'affichage pour le réglage de la taille clignote ; appuyez sur la touche « UP » et la touche « DOWN » pour régler votre taille. Appuyez sur la touche « ENTER » pour confirmer.

D : L'affichage pour le réglage du poids clignote ; appuyez sur la touche « UP » et la touche « DOWN » pour régler votre poids. Appuyez sur la touche « ENTER » pour confirmer. (voir fig 38)

E : L'affichage pour régler l'âge clignote ; appuyez sur la touche « UP » et la touche « DOWN » pour régler votre âge. Appuyez sur « ENTER » pour confirmer. (Voir fig. 37)

F : L'affichage pour régler votre sexe clignote ; appuyez sur la touche « UP » et la touche « DOWN » pour choisir votre sexe. Appuyez sur « ENTER » pour confirmer. (Voir fig. 38)

G : Appuyez sur « START/STOP » pour commencer l'entraînement. (Voir fig. 39)

Notez : Pendant l'évaluation de la graisse corporelle, placez vos deux mains sur les détecteurs de pouls. Les résultats de l'examen sont : FAT%. BRM (Basal Metabolic Rate), BMI (Body Mass Index), BODY (Voir fig. 40).

FAT% : la graisse corporelle est mesurée en pourcentage.

BMR « Basal Metabolic Rate » est l'énergie utilisée par le corps en repos pour maintenir les fonctions physiologiques.



fig 36



fig 37

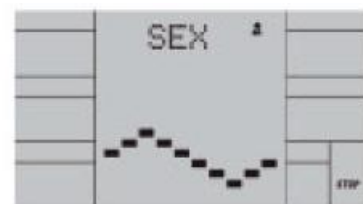


fig 38



fig 39



fig 40

BMI « Body Mass Index » : Pendant l'évaluation de la graisse corporelle, si vos mains ne sont pas bien en contact avec les détecteurs de pouls l'ordinateur ne peut recevoir le signal et le message « ERROR2 » s'affiche.

Si vous vous trouvez dans ce cas là, appuyez sur la touche « START/STOP » pour réessayer. Quand l'évaluation est finie, appuyez sur la touche « UP » et la touche « DOWN » pour quitter le programme.

Morphologie Age/Genre	Graisse%				
	Maigre	Bonne Santé	Un peu de poids	Surpoids	Obèse
	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Male/>30 years old	< 14%	14% ~20%	20.1%~ 25%	25.1%~35%	>35%
Male/≤30 years old	<17%	17%~ 23%	23.1%~ 28%	28.1%~ 38%	>38%

3. Evaluation du pouls en récupération

Ce program mesure votre rythme cardiaque avant et après l'entraînement. Ceci détermine la résistance de votre cœur.

Veuillez suivre les instructions ci-dessous :

A : Placez vos deux mains sur les détecteurs de pouls. L'ordinateur affiche votre pouls actuel.

B : Appuyez sur la touche « RECOVERY » pour ouvrir le « Pulse Recovery Test program » .

C : Maintenez vos mains sur les détecteurs de pouls.

D : Le temps se décompte de 60 à 0 secondes.

E : Lors ce que le décompte arrive à la fin, le résultat (F1-F6) s'affiche.

F1= Excellent

F2= Bien

F3= Assez bien F4=Sous la moyenne

F5= Insatisfaisant

F6= Très Insatisfaisant

4. Evaluation du pouls :

Veuillez placer vos deux mains sur les détecteurs de pouls. L'ordinateur affiche votre pouls actuel en BMP (« Beats Per Minute ») après 3 ou 4 secondes.

Pendant l'évaluation un icône affichant un cœur clignote avec la valeur ECG.

Notez : Si l'ordinateur est équipé d'un système de détection du pouls via une ceinture émetteur sans-fil ou avec les détecteurs de pouls pour les mains, la méthode préférable est avec la détection du signal par les mains.

5.4 L'Affichage

Speed KM/H (M/H) : affiche votre vitesse actuelle. Portée: 0,0 99,9 KM/H (M/H).

RPM : affiche les rotations actuelles par minute. Portée : 0 999.

TIME : affiche le temps accumulé lors de l'entraînement. Portée: 0:00 99M59S.
Le temps prédéfini est de 5:00 99M59S.

L'ordinateur décompte le temps jusqu'à 0:00 avec le temps moyenne à chaque niveau de résistance.

Quand le compteur atteint zéro, le programme s'arrêtera et une alarme sonnera.

Si vous ne définissez pas le temps, le temps sera diminué d'une minute à chaque niveau de résistance.

DIST : affiche la distance accumulée lors de l'entraînement. Portée : 0,0 99,9 999KM(MILE). La portée prédéfinie : 1,0 99,9 999. Quand la distance atteint 0, le programme s'arrêtera et une alarme sonnera.

CALORIE : affiche les calories consommées. Portée : 0,0 99,9 999. La portée prédéfinie : 10,0 90,0 990. Quand les calories atteignent 0, le programme s'arrêtera et une alarme sonnera.

PULSE : affiche le pouls pendant l'entraînement. Portée : 30240 BPM.

RESISTANCE LEVEL : affiche le niveau de résistance. Portée : 1`16.

WATT : affiche les Watts pendant l'entraînement.

Affichage ERROR

Si l'ordinateur affiche le message « ERROR1 » veuillez vérifier le bon fonctionnement du moniteur.

Si l'ordinateur affiche le message « ERROR2 » veuillez vérifier que vos mains sont bien en contact avec les détecteurs de pouls, car aucun signal n'est reçu.

L'Adaptateur

INPUT : AC (Le voltage dépends du pays).

OUTPUT : 8VDC 500mA

5.2.1 Remarques sur les fonctions individuelles

L'entraînement avec l'ergomètre permet un mouvement idéal afin de renforcer vos muscles ainsi que le système cardio-circulatoire.

Remarques générales :

Ne vous entraînez jamais immédiatement après un repas.

Si cela est possible, orientez votre entraînement sur les battements de pouls.

Faites des exercices d'échauffement avant de commencer l'entraînement.

Ralentissez à la fin de l'entraînement, ne vous arrêtez pas abruptement.

Faites des exercices d'étirements après l'entraînement.

6.1 Fréquence des entraînements

Pour améliorer votre condition physique et le maintenir, nous vous recommandons l'entraînement au moins trois fois par semaine. Ceci est la fréquence moyenne pour une adulte d'obtenir une bonne condition physique et un amincissement.

Il est important de s'entraîner à intervalles régulières.

6.2 Intensité des entraînements

Structurez soigneusement vos entraînements. L'intensité de vos entraînements doit être augmentée progressivement pour qu'il n'y ait pas de fatigue du système musculature.

RPM

En termes d'objectif, lors d'un entraînement d'endurance, il est recommandé en principe de sélectionner une résistance plus basse et de s'entraîner à un RPM (Rotations Par Minute) plus élevé. Assurez-vous que les RPM sont plus élevées que 80 mais n'excèdent pas 100.

6.3 Entraînements orientés sur le rythme cardiaque

Pour votre zone de travail personnelle orientée sur votre rythme cardiaque, il est recommandé de faire un entraînement cardiovasculaire. Des améliorations d'endurance sont accomplies par des périodes longues d'entraînement cardiovasculaire. Trouvez cette zone de travail avec l'aide des figures ou des programmations de la console.

Vous devrez passer 80% de votre temps d'entraînement dans cette zone de travail (jusqu'à 75% de votre pouls maximum). Dans les 20% du temps restant de vos entraînements vous pouvez incorporer des charges de pointes pour améliorer votre seuil cardiovasculaire. Si vous faites ceci avec succès vous pouvez ensuite avoir une meilleure performance avec le même pouls ; ce qui veut dire une meilleure condition physique. Si vous avez déjà de l'expérience dans l'entraînement orienté sur le rythme cardiaque, vous pouvez comparer votre pouls désiré avec votre plan d'entraînement ou votre condition physique actuel.

Notez : Les pouls varient selon les personnes, la zone de travail du pouls optimum (zone cardiovasculaire et aérobie) peut différer de celle du grand publique.

6.4 Maitrise de l'entraînement

En termes de physiologie et aussi médicalement, l'entraînement orienté sur la maîtrise du pouls est la meilleure solution.

Cette règle s'applique aux débutants, aux sportifs et aux professionnelles. Dépendant du but de votre entraînement et aussi de votre performance, l'entraînement se fait à une intensité spécifique de votre pouls maximum (exprimé en pourcentage).

Pour configurer efficacement votre entraînement cardiovasculaire, nous vous recommandons un entraînement à 70% - 80% de votre pouls maximum. Veuillez vous référer la figure ci-dessous.

Prenez votre pouls dans les temps suivants :

Avant l'entraînement = pouls en repos

10 minutes après avoir commencé l'entraînement = pouls pendant l'entraînement

Une minute après avoir fini l'entraînement = pouls en rétablissement

Pendant les premières semaines il est recommandé que l'entraînement se fasse avec un pouls assez bas dans la zone de travail cardiovasculaire (environ 70%).

Pendants les 3, 4 mois qui suivent, intensifiez vos entraînements petit à petit pour atteindre la limite supérieur de la zone de travail cardiovasculaire (environ 85%) sans vous épuiser.

Chaque entraînement doit être suivi par une période d'entraînement régénératrice dans laquelle vous allez rester dans la limite inférieure de la zone de travail cardiovasculaire (jusqu'à 75% du pouls maximum).

Vous pourrez voir votre évolution directement sur la console (F1`F6).

Calcule de votre pouls pendant l'entraînement :

220 battements par minute moins votre âge = votre pouls maximum (100%).

Pouls pendant l'entraînement :

Limite inférieur : $(220 - \text{âge}) * 0,70$

Limite supérieur : $(220 - \text{âge}) * 0,85$

6.5 Durée de l'entraînement

Chaque période d'entraînement doit être composer d'une phase d'échauffement, d'une phase d'entraînement et d'une phase de récupération pour éviter les blessures.

Échauffement :

5 à 10 minutes en pédalant lentement.

Entraînement :

15 à 40 minutes intensives ou pas. (Voir au-dessus pour l'intensité des entraînements.)

Récupération :

5 à 10 minutes en pédalant lentement.

Arrêtez l'entraînement immédiatement si vous vous sentez mal ou si vous vous apercevez des signes de fatigue.

Altérations de l'activité métabolique pendant l'entraînement :

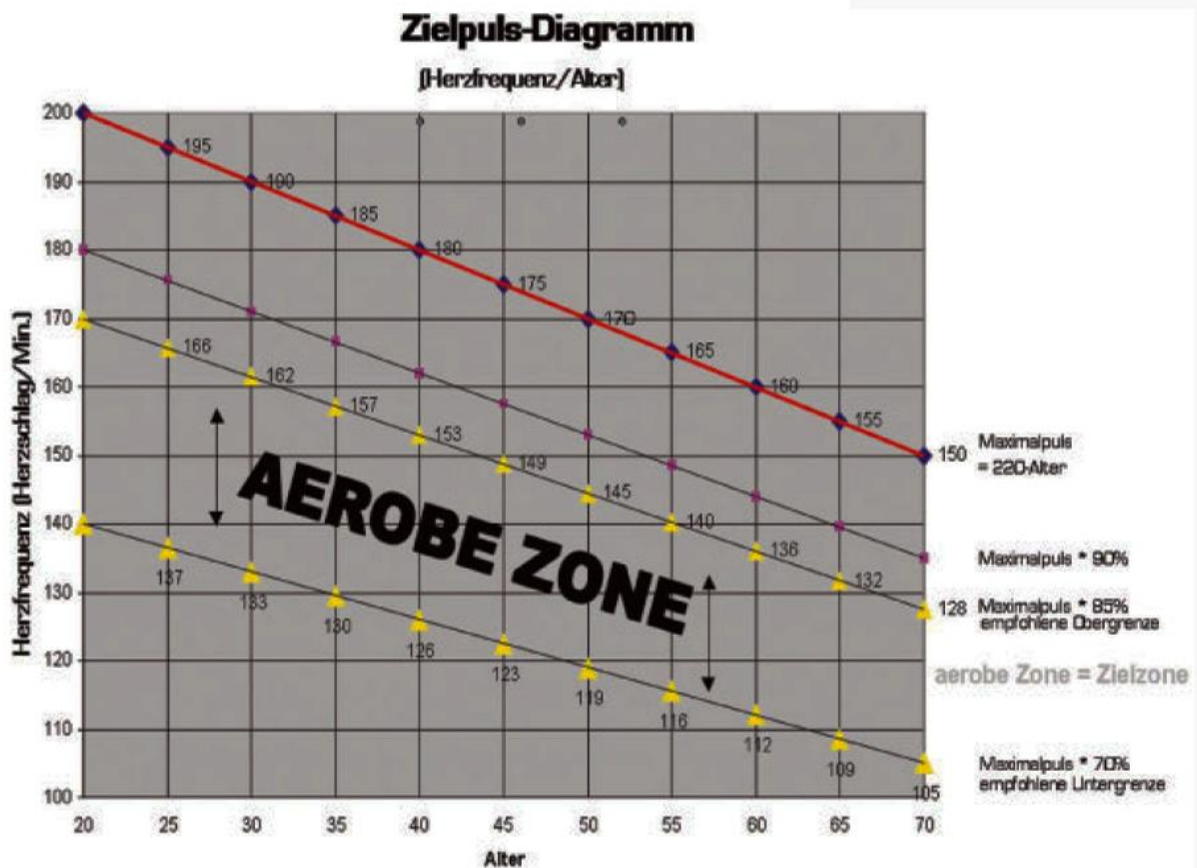
Pendant les premières 10 minutes de l'entraînement cardiovasculaire les glycémies sont consommées dans le corps.

Après 10 minutes additionnelles la graisse corporelle est consommée.

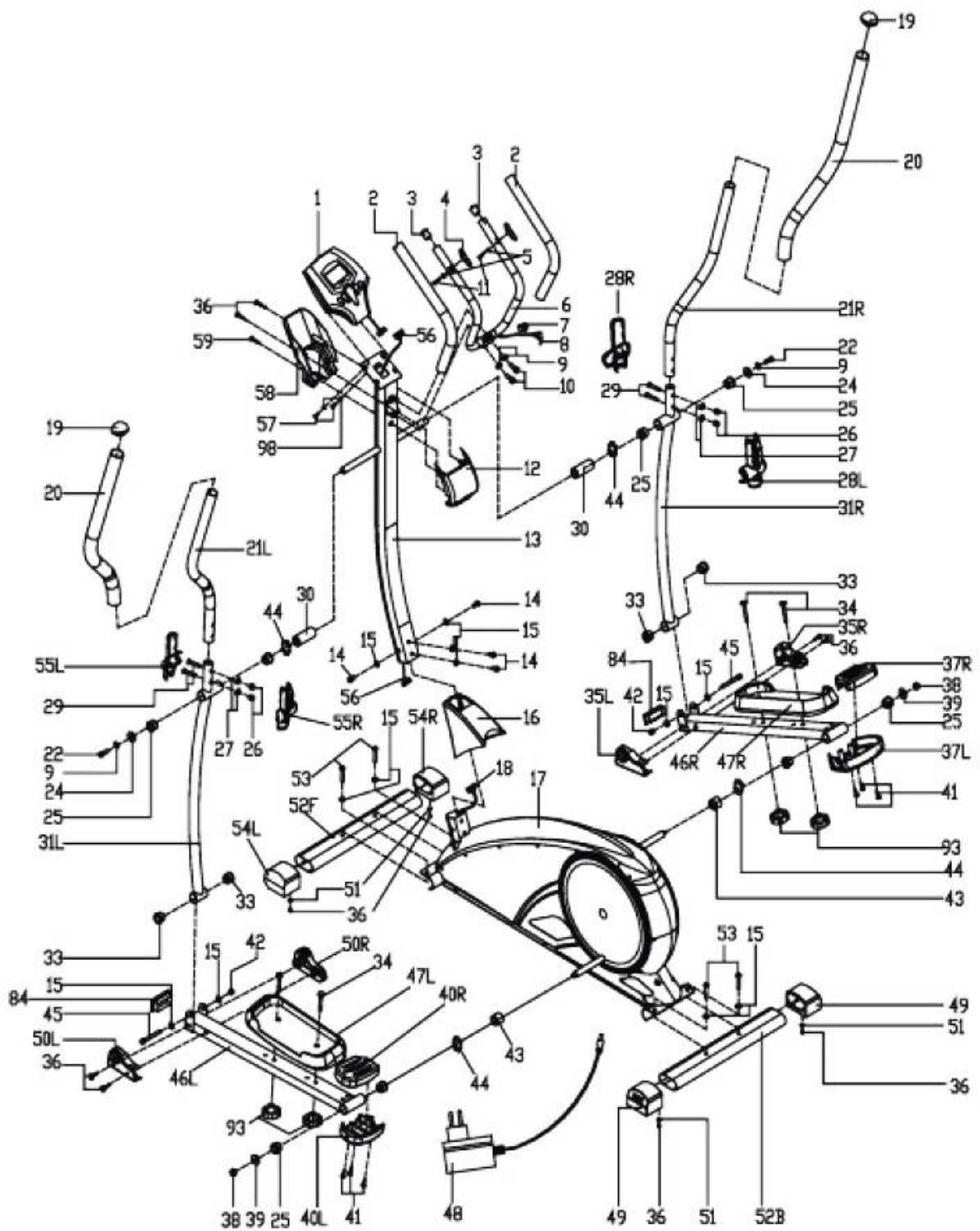
Après 30 à 40 minutes le métabolisme de la graisse est activé.

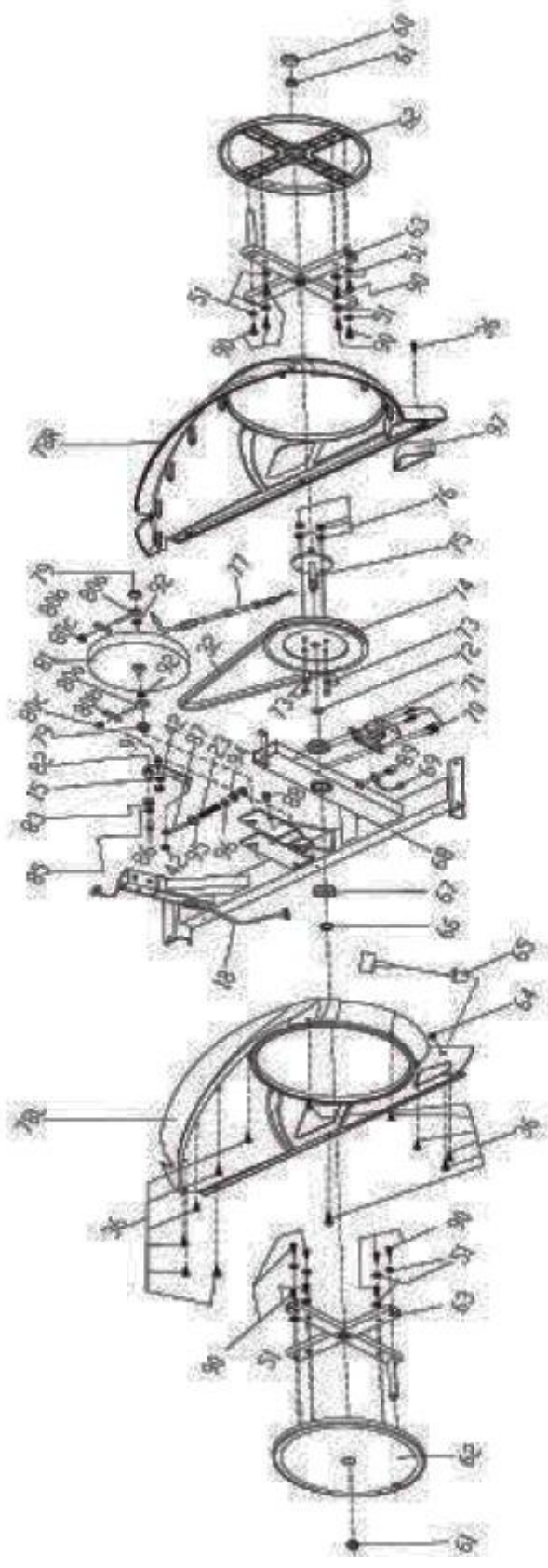
A partir de ce moment la graisse est la principale source d'énergie.

7. TPA



9. Pièces détachées





Nomenclature des pièces

Descriptions :

1. Ordinateur de bord
2. Mousse pour guidon
3. Embout
4. Détecteur de pouls
5. Rondelle
6. Guidon
7. Embout de guidon
8. Câble pour détecteur de pouls
9. Rondelle
10. Vis Allen
11. Vis cruciforme
12. Housse pour guidon avant
13. Colonne pour guidon
14. Vis Allen
15. Rondelle
16. Housse pour guidon inférieur
17. Cadre
18. Câble inférieur pour l'ordinateur de bord
19. Embout pour bras mobile
20. Mousse pour bras mobile
21. Bras mobile côté gauche
22. Bras mobile côté droit
23. Ressort
24. Rondelle
25. Bague métallique
26. Ecrou
27. Rondelle en arc
- 28V. Housse pour bras mobile avant
- 28H. Housse pour bras mobile arrière
29. Boulon
30. Bague pour essieu du bras mobile
- 31L : Bras mobile côté gauche
- 31.R Bras mobile côté droit
32. Courroie
33. Bague pour bras mobile inférieur
34. Ecrou
- 35L : Housse pour bras mobile côté inférieur avant gauche
Côté latérale
- 35R : Housse pour bras mobile côté inférieur avant droit
Côté latérale
- 36.I Vis Vis cruciforme
37. L : Housse pour pédale supérieur côté maillon

37.R Housse pour pédale supérieur côté droit
38. Ecrou de sécurité
39. Rondelle
40L. Housse pour pédale inférieur côté maillon
40.R. Housse pour pédale inférieur côté droit
41. Vis Cruciforme
42. Ecrou de sécurité
43. Bague pour pédale
44. Rondelle
45. Vis Allen
46L. Bras pédale côté gauche
46R. Bras pédale côté droit
47L. Pédale côté gauche
47R. Pédale côté droit
48. Adaptateur
49. Embout pour ajuster l'hauteur
50L. Housse pour bras mobile inférieur côté gauche
Côté latérale
50R. Housse pour bras mobile inférieur côté droit
Côté latérale
51. Rondelle
52F. Tuyauterie avant
52R. Tuyauterie arrière
53. Boulon
54L. Embout avec roulette côté gauche
54R. Embout avec roulette côté droit
55V. Housse pour bras mobile supérieur avant
55H. Housse pour bras mobile supérieur arrière
56. Câble pour l'ordinateur de bord supérieur
57. Vis Cruciforme
58. Housse pour guidon arrière
59. Vis Cruciforme
60. Embout pour roulette rotationnelle
61. Ecrou
62. Roulette rotationnelle
63. Traversale en acier
64. Ecrou
65. Prise pour l'adaptateur
66. Bague ressort
67. Roulement à billes
68. Not needed / Pas besoin
69. Détecteur
70. Vis Cruciforme
71. Moteur
72. Bague
73. Vis hexagonale

- 74. Courroie
- 75. Essieu
- 76. Erou de sécurité
- 77. Câble de contrôle de tension
- 78L. Boîtier côté gauche
- 78R. Boîtier côté droit
- 79. Erou
- 80a. Boulon oeillet
- 80b. Bloc
- 81. Roulette magnétique PMS
- 82. Crochet
- 83. Roulement a billes
- 84. Embout rectangulaire pour bras de pédale
- 85. Rondelle
- 86. Vis Allen
- 87. Vis oeillet
- 88. Vis hexagonale
- 89. Vis
- 90. Vis
- 91. Rondelle
- 92. Erou fin
- 93. Erou pour pédale
- 94. Erou
- 95. Rondelle plate
- 96. Rondelle plate
- 97. Housse
- 98. Rondelle plate

*Les pièces marquées * sont des pièces sujettes a l'usure, et devront être remplacées après une utilisation intensive ou a long-terme de l'appareil. Veuillez contacter le service client pour votre demande de pièces.*