



# **CROSSTRAINER TALISO**



Item No.. 4197

# INDEX

- 1. Conseils de sécurité**
- 2. Généralités**
  - 2.1. Emballage
  - 2.2. Dispositions
  - 2.3. Explication des symboles
- 3. Assemblage**
  - 3.1. Étapes d'assemblage
- 4. Précautions et entretien**
- 5. Console**
  - 5.1. Touches
  - 5.2. Affichage
  - 5.3. Fonctions de la console
    - 5.3.1 Insérer les piles
    - 5.3.2 Fonction Auto ON /OFF
  - 5.4. Entraînement
  - 5.5. Mesure du pouls
- 6. Recyclage des batteries**
- 7. Entraînement manuel**
  - 7.1 Fréquence d'entraînement
  - 7.2 Intensité d'entraînement
  - 7.3 Entraînement orienté rythme cardiaque
  - 7.4 Contrôle de l'entraînement
  - 7.5 Durée des entraînements
- 8. Schéma du vélo**
- 9. liste des pièces**
- 10. Garantie**

## 1. Consignes de sécurité

### IMPORTANT !

- o Le crosstrainer est produit selon la norme européenne DIN EU 957-1/9 class HA.
  - o Le poids maximum de l'utilisateur est de 130 kg
  - o Le crosstrainer doit seulement être utilisé dans le cadre de l'usage conseillé
  - o 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
- o L'elliptique 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. Évitez 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 comme 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. Assurez-vous 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

89/336/EEC et 73/23/EEC. Hammer 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 d'écartier tout risque de santé existant.

### 2.1. Emballage

Compatible avec l'environnement et matériaux recyclables :

o Emballage extérieur en carton

o Parties soudées en mousse CFS- sans poly styrol (PS)

o Draps et sacs en polyéthylène (PE)

o Pédales en polypropylène

### 2.2. Dispositions

Veillez à garder l'emballage en cas de réparation/problèmes de garanties.

L'équipement ne doit pas être jeté dans un sac poubelle !



### 2.3. Explication des symboles

Contient des informations importantes pour ne pas endommager le matériel.



## 3. Assemblage

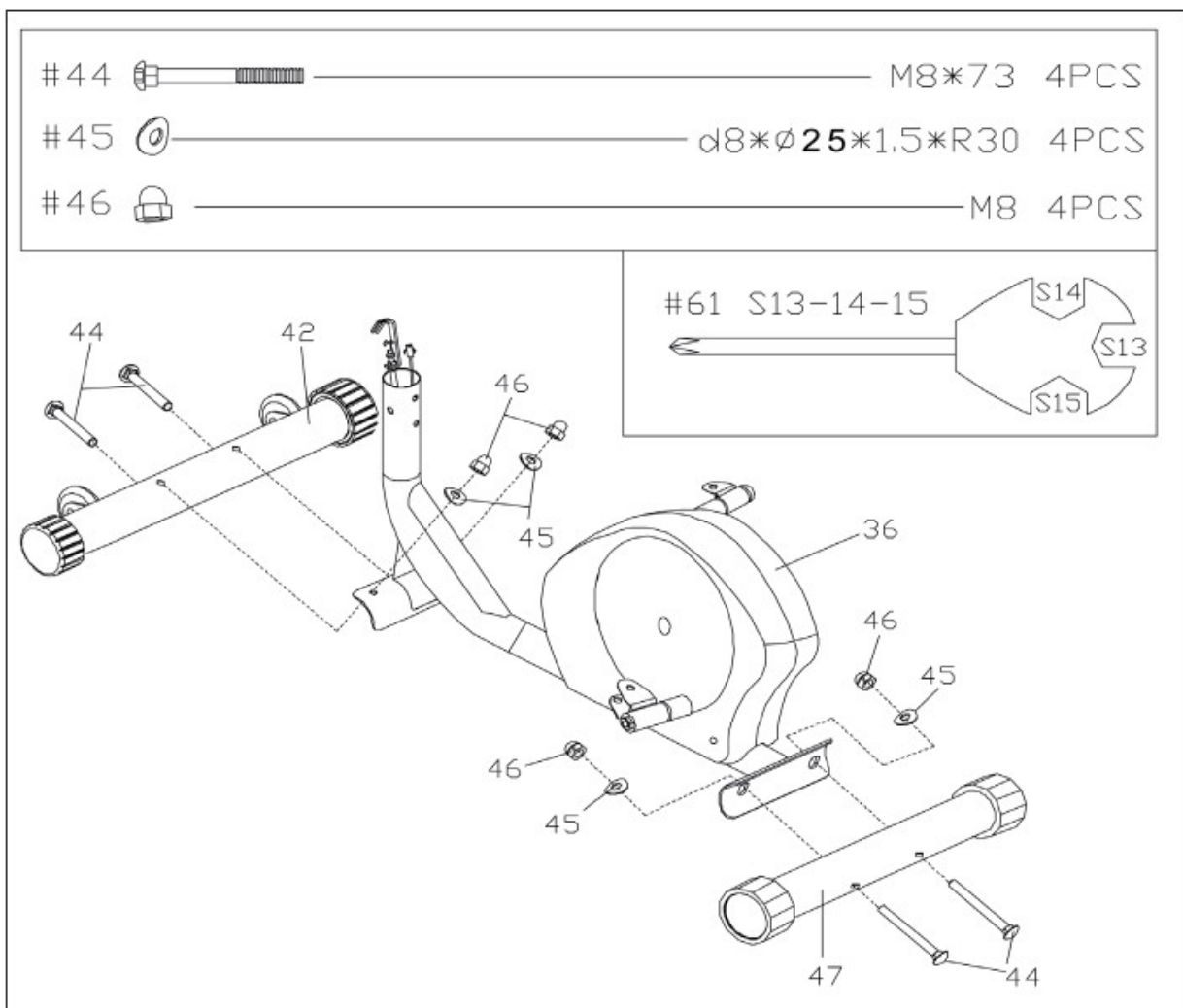
Afin d'assembler l'elliptique facilement, nous avons pré-assemblé les plus importantes parties. Avant d'assembler l'équipement, veuillez lire les instructions attentivement et puis continuez étape par étape comme décrit ci dessous :

### Contenu de l'emballage :



- o Déballez toutes les parties individuelles et placez-les de chaque côté, disposées sur le sol
- o 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
- o Soyez certain que la pièce soit adéquate pour les mouvements (au moins 1,5 m) sur tous les côtés pendant l'assemblage

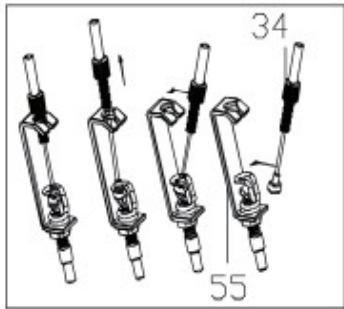
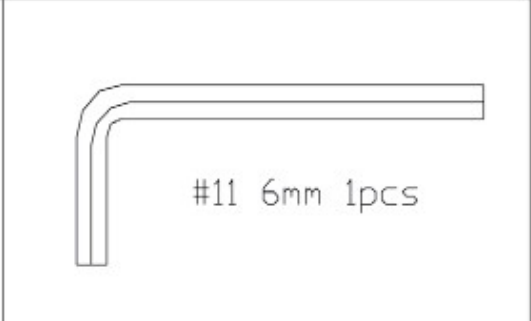
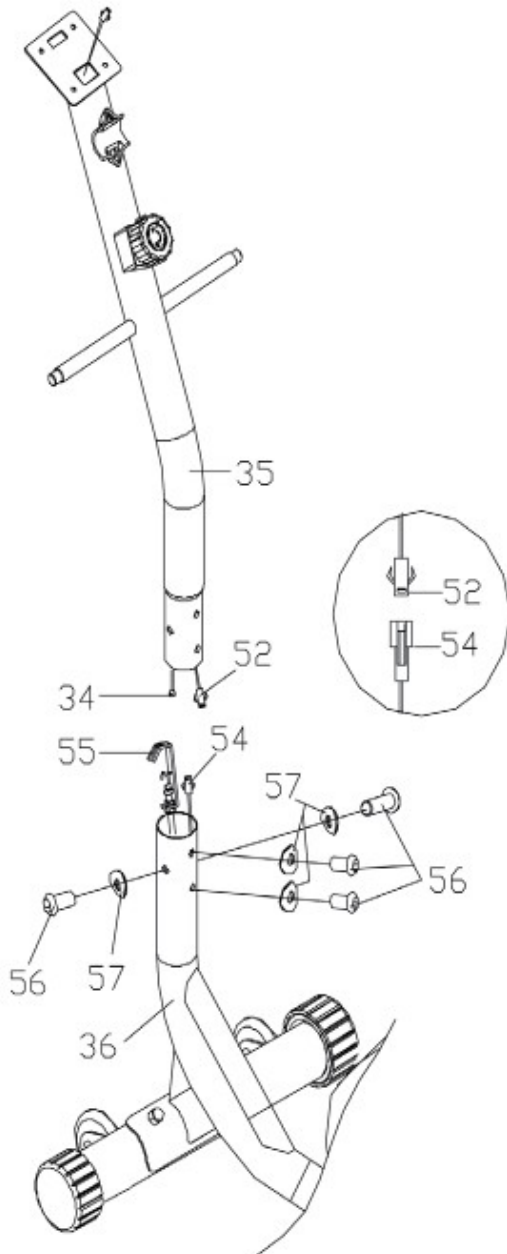
## 3.1 Étapes de montage

Etape 1:




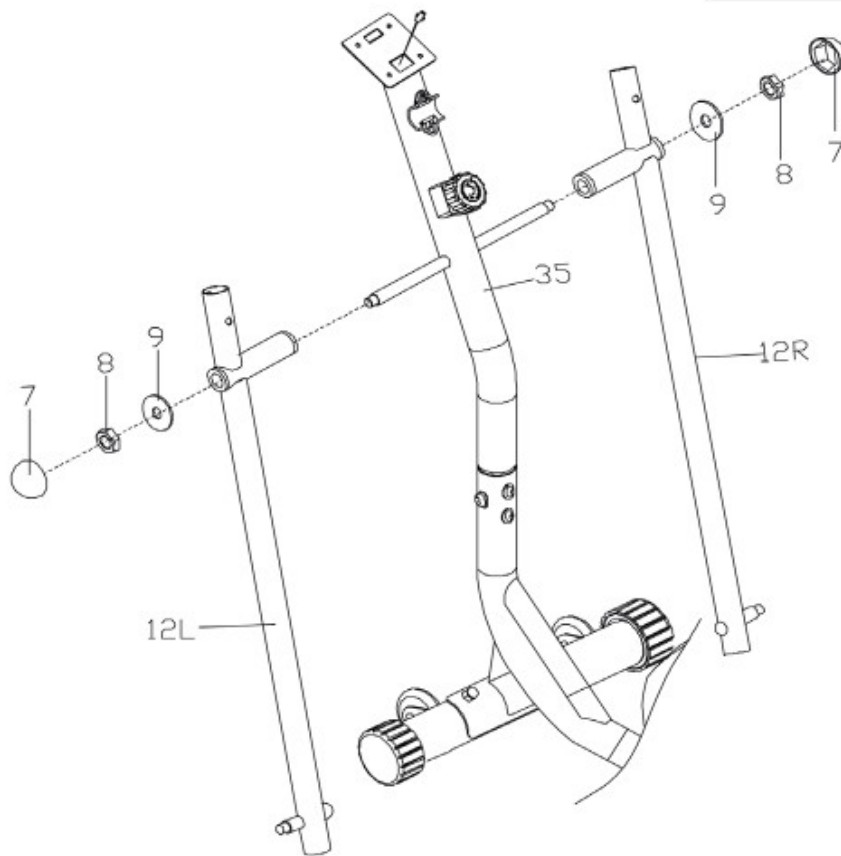
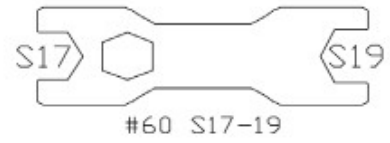
Etape 2:

- #56  M8\*15 4PCS
- #57   $\varnothing 8 * \varnothing 19 * 1.5 * R30$  4PCS

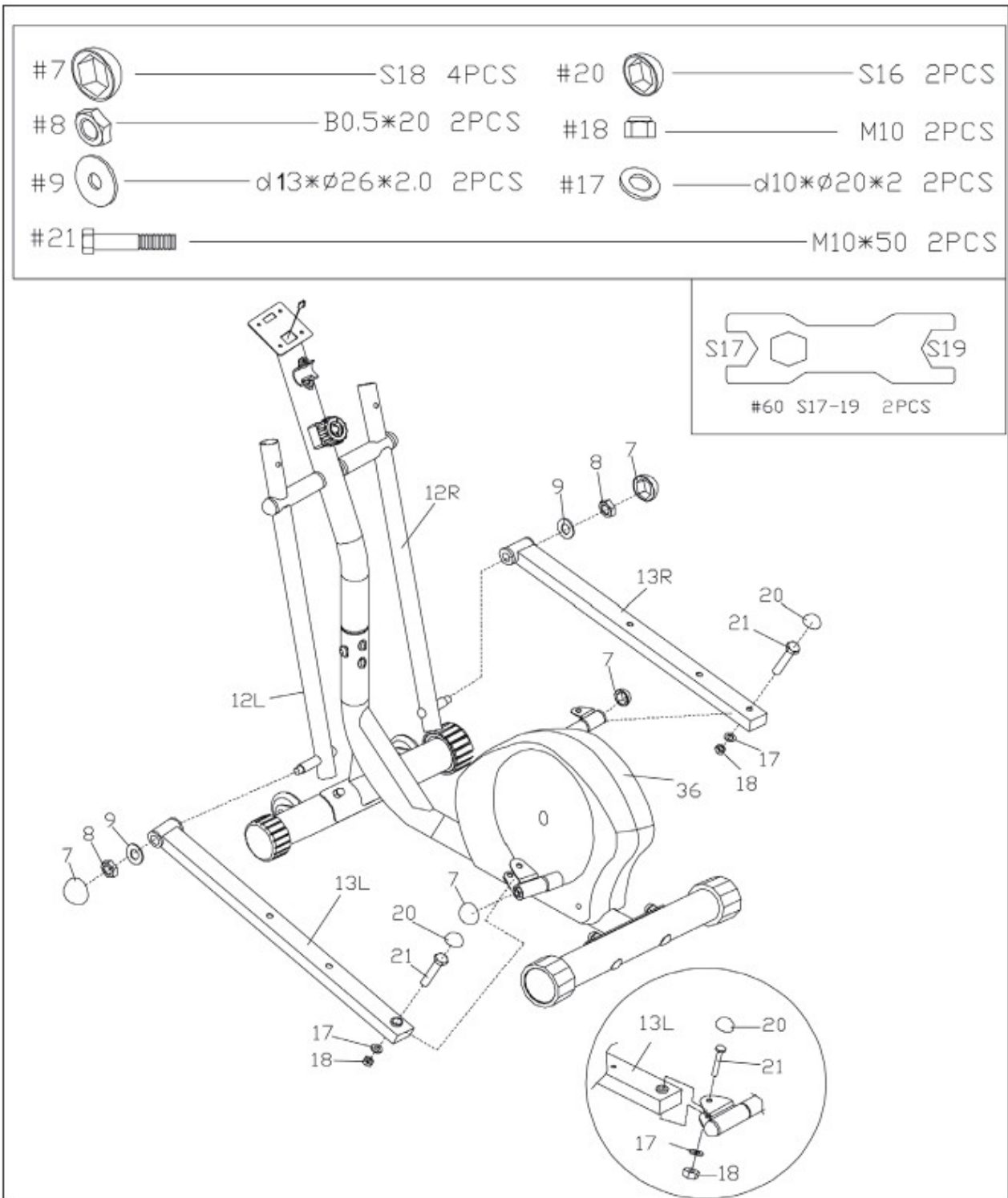


Etape 3 :

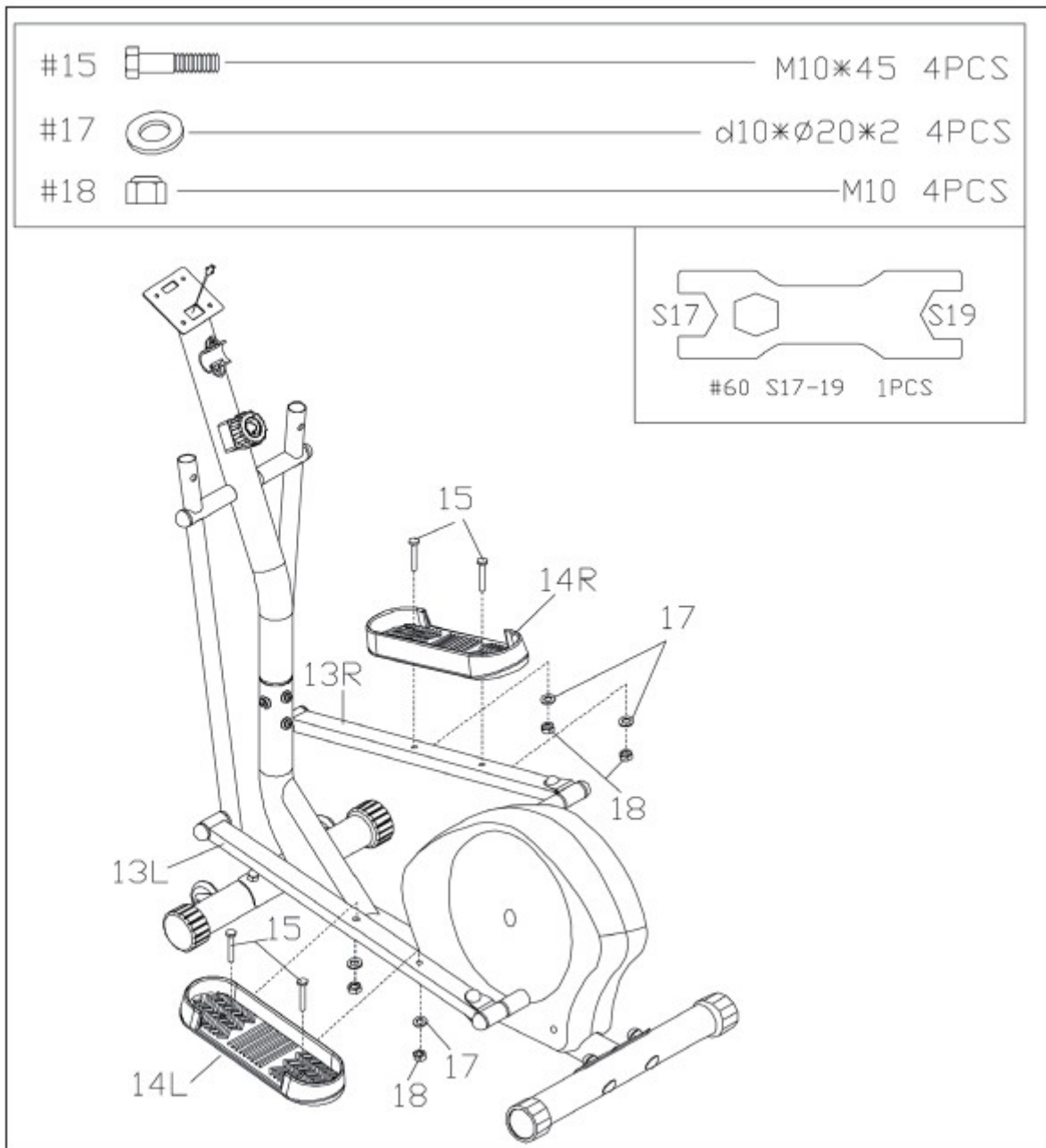
#7		_____	S18	2PCS
#8		_____	B0.5*20	2PCS
#9		_____	d13*Ø26*2.0	2PCS



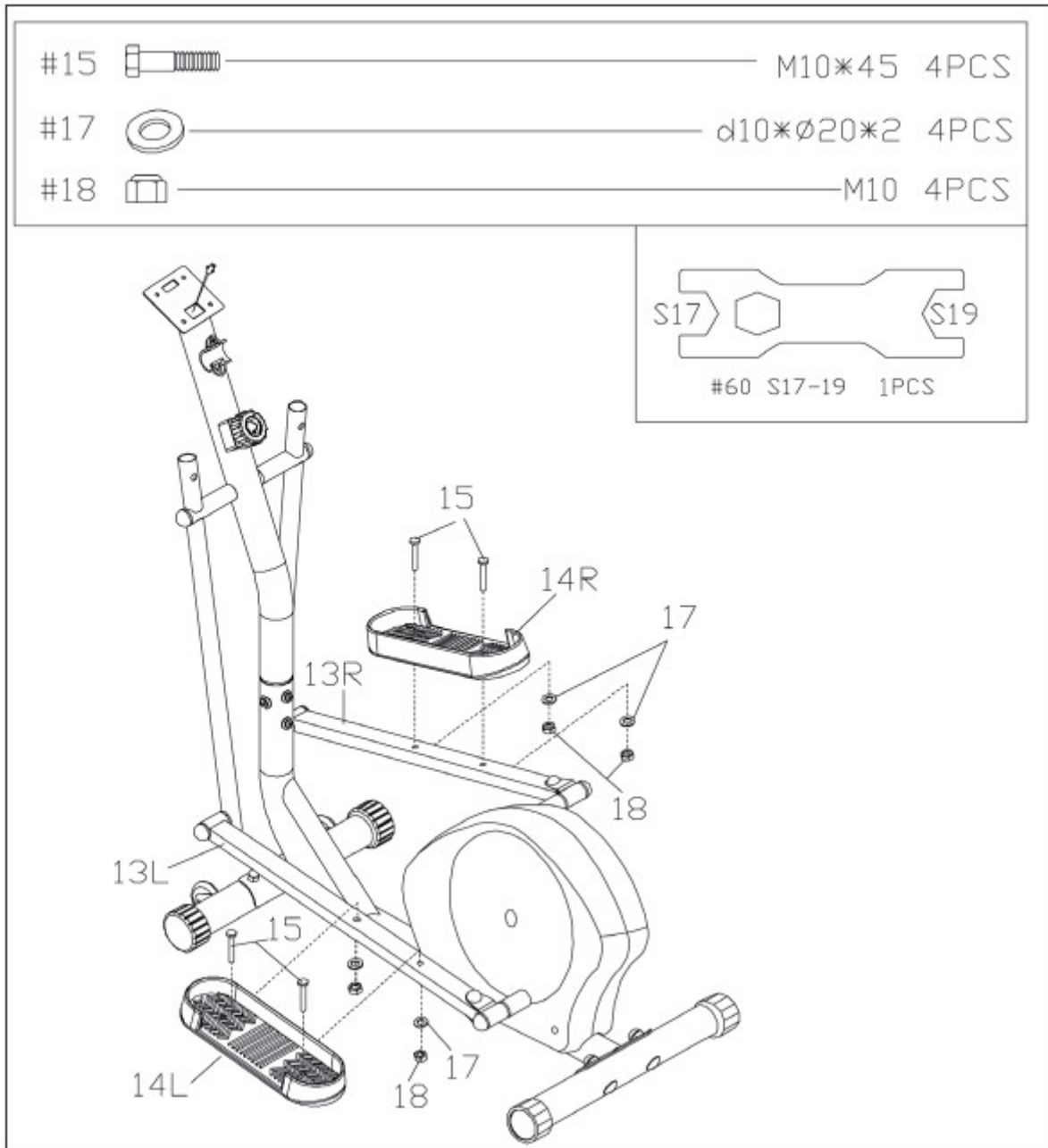
Etape 4 :



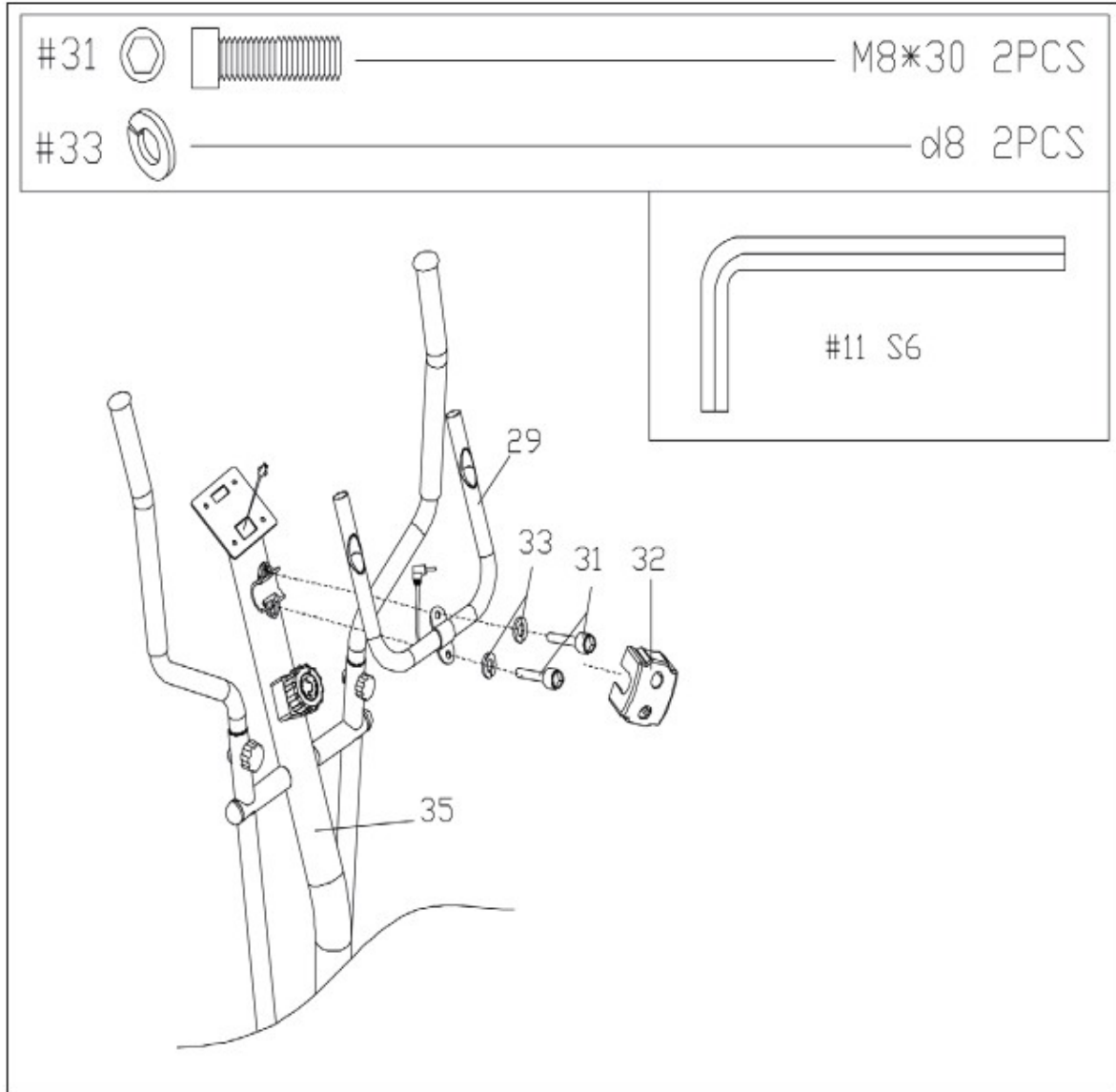
Etape 5 :



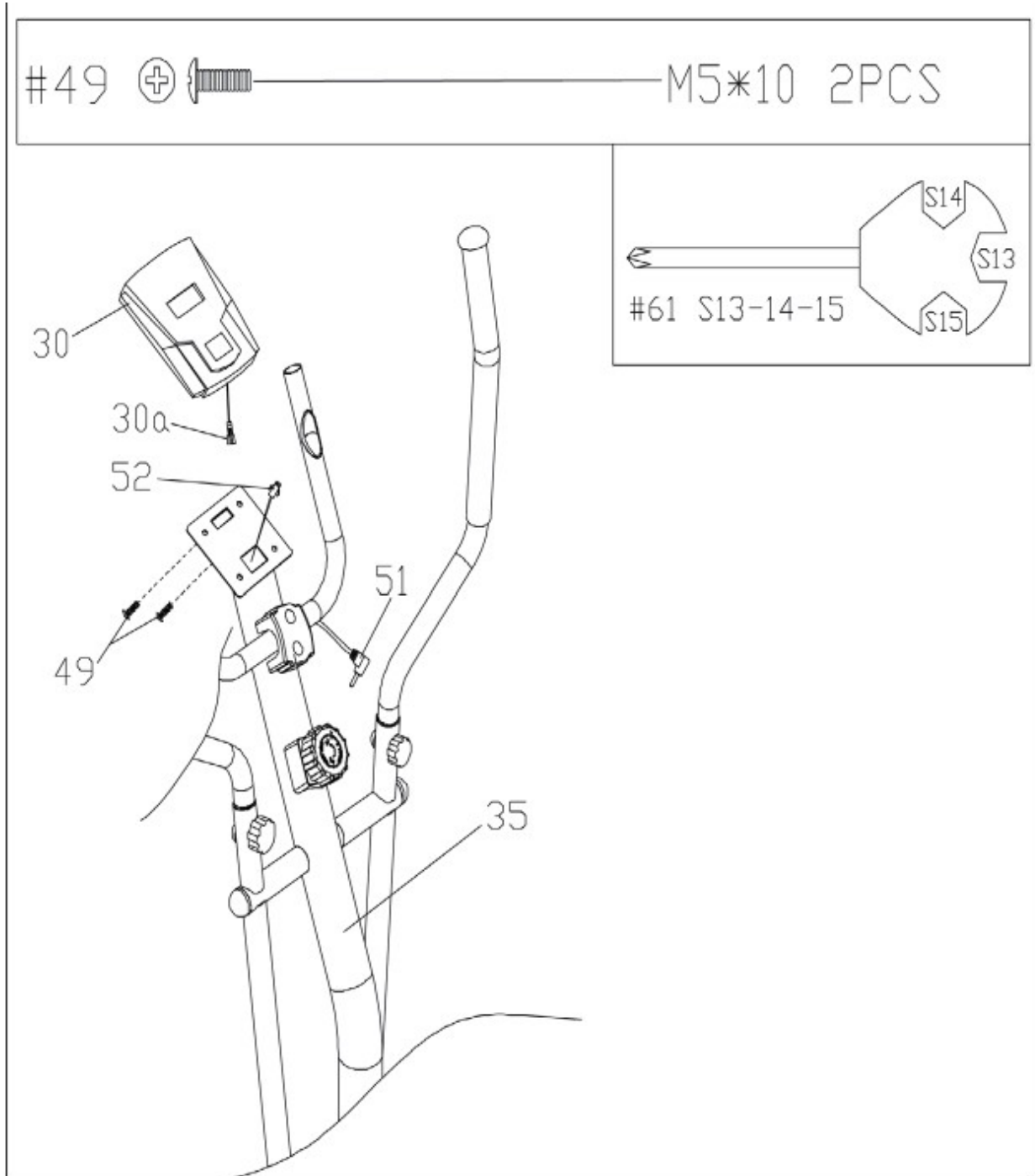
Etape 6:



Etape 7:



Etape 8:



## 4. Maintenance et entretien:

### Entretien

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

### Précautions

- o 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
- o 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. Touches

**MODE:** permet de changer les fonctions

### 5.2. Affichage:

**SPEED:** Indique la vitesse en km/h de 0 à 99,9km/h.

**SCAN:** Permet de faire défiler les différentes fonction toutes les 4 secondes.

**TIME:** Temps de l'exercice de 00,00 à 99,00 minutes. Le temps peut être défini grâce à la touche SET

**DISTANCE:** Va de 0,00 à 99,9 km. Vous pouvez programmer une distance en appuyant sur la touche SET.

**CALORIES:** Montre les calories approximatives brûlées de 10 à 9990 Kcal qui diffèrent selon votre âge, votre sexe, et de la forme physique de l'utilisateur. Vous pouvez pré régler la consommation des calories en appuyant sur le bouton SET.

**PULSE:** Permet de visualiser les pulsations cardiaques durant l'exercice de 30 à 240 .

**ODO:** Permet de voir toutes les données de votre entraînement. Ces données totales peuvent être remises à 0 après.

### 5.3 Fonctions de la console

### 5.3.1 Insérer les piles

Utilisez 2 piles AA et insérez les dans le compartiment de la console. Faire attention à positionner les piles dans le bon sens.

### 5.3.2 Fonction Auto ON /OFF

La console s'active automatiquement quand vous commencez l'exercice; elle se désactivera automatiquement 4 minutes après la fin de votre entraînement.

### 5.4 Entraînement

Commencez votre exercice, et les données de votre exercice commenceront la comptabilisation de 0. Appuyez sur MODE pour activer les fonctions.

### 5.5 Mesure du pouls

Mesure des pulsations cardiaques: Posez les mains sur les bras où se situent les capteurs des pulsations cardiaques. Mettez les deux mains en même temps afin que les capteurs puissent détecter votre pouls. Si vous lâchez une main durant l'exercice l'ordinateur mettra un certain temps pour retrouver votre pouls.

ERROR:

Remplacez correctement les piles si l'ordinateur indique cette erreur.

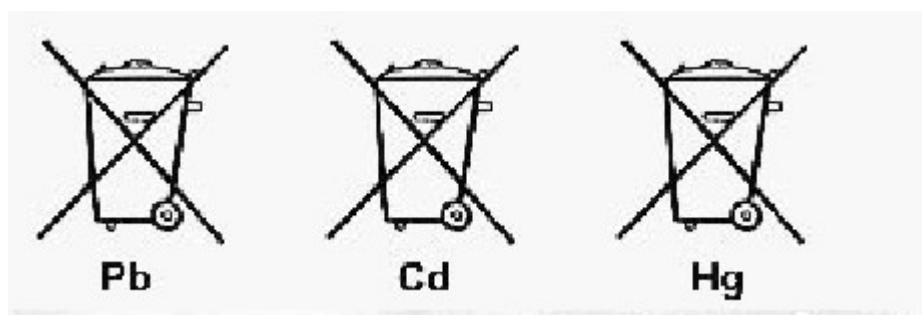
## 6. Recyclage des batteries

Remettez les piles une fois usagées dans un magasin qui les collecte. Ne les jetez pas dans une poubelle.

PB: Batterie Contient du plomb

CD: Batterie contient du cadmium

HG: Batterie Contient du Mercure



## **7. Entraînement manuel**

S'entraîner avec l'elliptique est idéal pour le renforcement des groupes musculaires et le système cardio-vasculaire.

Observations générales sur l'entraînement

- o Ne jamais s'entraîner immédiatement après un repas.
- o Si possible, orientez l'entraînement selon les pulsations cardiaques.
- o Échauffez vos muscles avant de commencer l'entraînement avec des exercices d'étirement ou relaxation.
- o Quand vous finissez l'entraînement, veuillez réduire votre vitesse. Ne finissez jamais brusquement votre entraînement.
- o Faites des exercices d'étirements après l'entraînement.

### **7.1 Fréquence d'entraînement**

Pour améliorer votre condition physique et améliorer votre condition sur le long terme, nous vous recommandons de vous entraîner au moins 3 fois par semaine. C'est une fréquence d'entraînement moyenne pour un adulte pour obtenir la réussite d'une bonne condition à long terme ou pour brûler le maximum de graisses. Comme votre niveau de condition physique augmente, vous pouvez vous entraîner quotidiennement. Il est particulièrement important de s'entraîner à intervalles réguliers.

### **7.2 Intensité d'entraînement**

Structurer soigneusement votre entraînement. L'intensité d'entraînement doit être graduellement augmentée afin qu'aucun phénomène de fatigue de la musculature ou du système de locomotion n'apparaisse.

RPM

En terme d'entraînement d'endurance concret, il est recommandé, en principe, de sélectionner une résistance à l'effort plus faible et de s'entraîner à un rpm plus élevé (tour par minute).

Assurez-vous que le rpm est plus élevé que 80 RPM mais ne doit pas excéder 100.

### **7.3 Entraînement orienté rythme cardiaque**

Pour votre zone de pulsation personnelle, il est recommandé qu'une gamme d'entraînement d'aérobie soit choisie. Les performances qui augmentent dans la gamme d'endurance sont principalement achevées

par des unités de long entraînement dans la gamme d'entraînement d'aérobie.

Trouvez cette zone dans le diagramme de pulsation cible ou orientez vous vers les programmes de pulsations.

Vous devez compléter 80% de votre temps d'entraînement dans cette gamme d'entraînement d'aérobie (jusqu'à 75% de votre pulsation maximale).

Dans les 20% de temps restants, vous pouvez incorporer des charges maximales afin de déplacer votre seuil aérobie en avant. Avec la réussite de votre résultat d'entraînement vous pouvez alors, plus tard, produire une performance plus élevée au même pouls, cela signifie une amélioration de votre forme physique.

Si vous avez déjà de l'expérience dans l'entraînement contrôlé par le pouls, vous pouvez aller de votre zone de pouls désiré à votre plan d'entraînement spécial ou statut fitness.

Note : Parce qu'il y a des personnes qui ont des pouls « high » et « low », les zones de pulsations optimum individuelles (zone d'aérobie, zone de non aérobie) peut différencier des généralités publiques (diagramme de pulsation cible).

Dans ces cas-là, l'entraînement doit être configuré selon une expérience individuelle. Si les débutants sont confrontés à ce phénomène, il est important qu'ils aillent consulter un médecin avant de commencer l'entraînement afin de vérifier les capacités de santé pour l'entraînement.

#### **7.4 Contrôle de l'entraînement**

Des points de vue médical et physiologique, l'entraînement par contrôle du pouls prend plus de sens et est orienté sur une pulsation maximale individuelle.

Cette loi s'applique aussi bien aux débutants, qu'aux athlètes amateurs ambitieux et pros. Cela dépend du but de votre entraînement ou de votre performance, l'entraînement est réalisé à une intensité spécifique de pouls maximum individuel (exprimé en pourcentage). Afin de configurer efficacement l'entraînement cardio-circulatoire selon des aspects de sport médical,

nous recommandons un taux de pulsation d'entraînement de 70% - 85% de pulsation maximale. Mesurez votre taux de pulsation selon les points suivants :

1. Avant l'entraînement - repos du pouls

2. 10 minutes après avoir commencé l'entraînement - pouls d'entraînement/de travail

3. une minute après l'entraînement - récupération du pouls

o Durant les premières semaines, il est recommandé que cet entraînement soit réalisé à un taux de pulsation en dessous de la limite de zone de pulsation d'entraînement (approximativement 70%) ou moins.

o Pendant les 2-4 prochains mois, l'entraînement intensif est atteint progressivement jusqu'au sommet de votre zone d'entraînement (approximativement 85%) mais sans exagérer vous même.

o Si vous avez une bonne condition physique, séparez les unités les plus faciles de la gamme d'aérobie la plus faible et ici dans le programme d'entraînement afin que vous vous régénériez suffisamment. Un « bon » entraînement signifie toujours s'entraîner intelligemment, incluant régénération au bon moment. Autrement les résultats de surentraînement et votre forme dégèneront.

o Tous les chargements d'unités d'entraînement dans la gamme de pulsation supérieurs à votre performance individuelle doit être toujours suivi, dans un entraînement subséquent, d'unités d'entraînement régénératrices dans la gamme de pulsation la plus basse (jusqu'à 75% du pouls maximal).

Quand les conditions sont améliorées, l'intensité d'entraînement la plus haute est requise pour que le taux de pulsation atteigne la « zone d'entraînement » ; c'est-à-dire, l'organisme est capable d'une performance plus élevée.

**Vous reconnaîtrez le résultat d'une condition améliorée dans un score de fitness plus élevé (F1-F6).**

*Calcul de l'entraînement/taux de pulsation :*

**220 pulsations cardiaque par minute - âge = personnel, rythme cardiaque maximum.**

**Pouls d'entraînement**

**Limite la plus faible :  $(220 - \text{âge}) \times 0,70$**

**Limite la plus élevée :  $(220 - \text{âge}) \times 0,8$**

## **7.5 Durée des entraînements**

**Chaque unité d'entraînement doit être constituée idéalement d'une phase d'échauffement, d'une**

**phase d'entraînement, d'une phase de récupération afin de prévenir les blessures.**

*Phase d'échauffement :*

**5 à 10 minutes d'étirements (aussi pédalage lent)**

*Entraînement :*

**15 à 40 minutes intensives ou non d'entraînement de récupération à l'intensité mentionnée au-dessus.**

*Récupération :*

**5 à 10 minutes de pédalage lent, suivi d'étirements afin de relaxer les muscles.**

**Arrêtez l'entraînement immédiatement si vous ne vous sentez pas bien ou si vous sentez des signes de sur-exercice.**

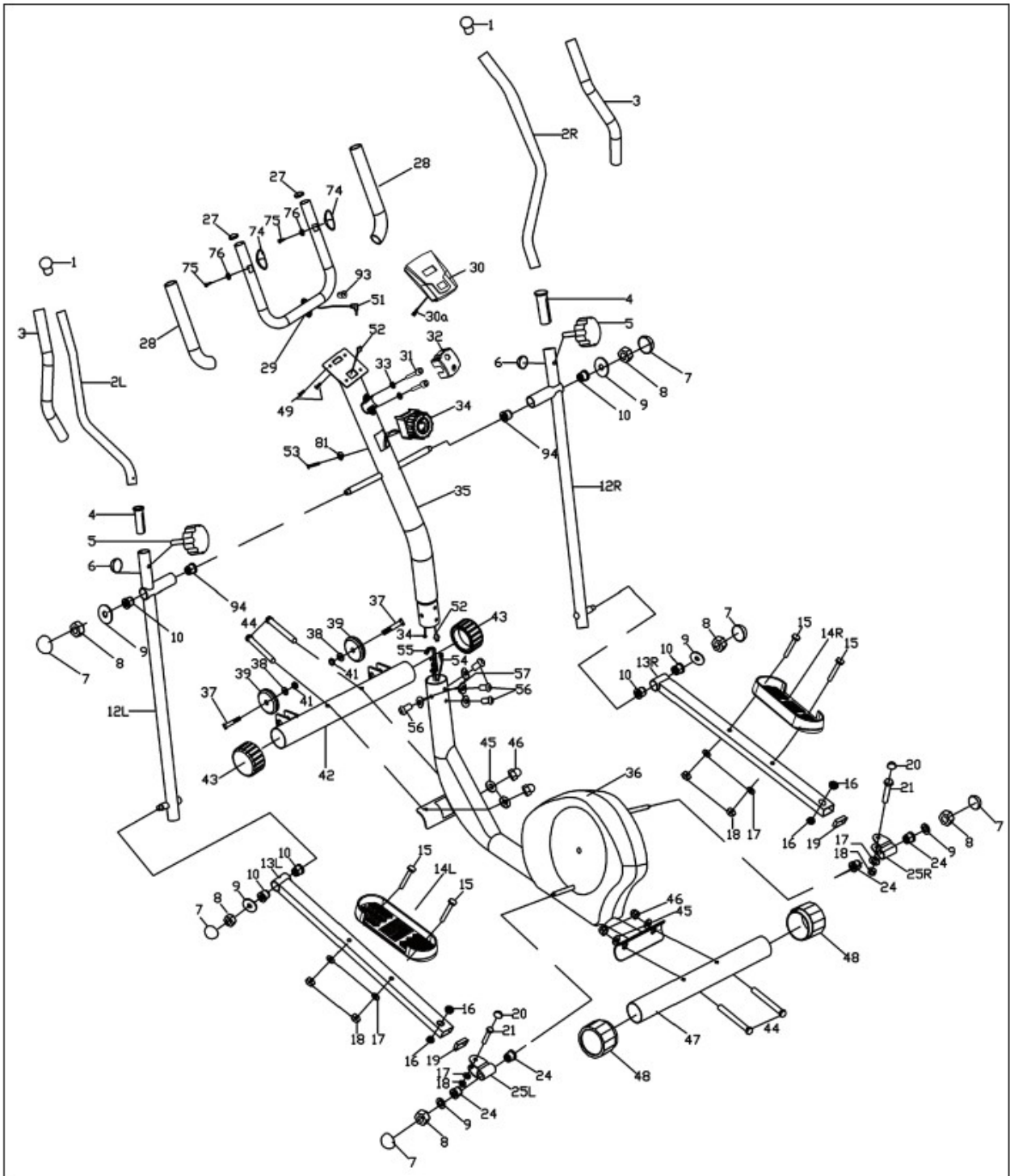
**Altérations de l'activité métabolique pendant l'entraînement :**

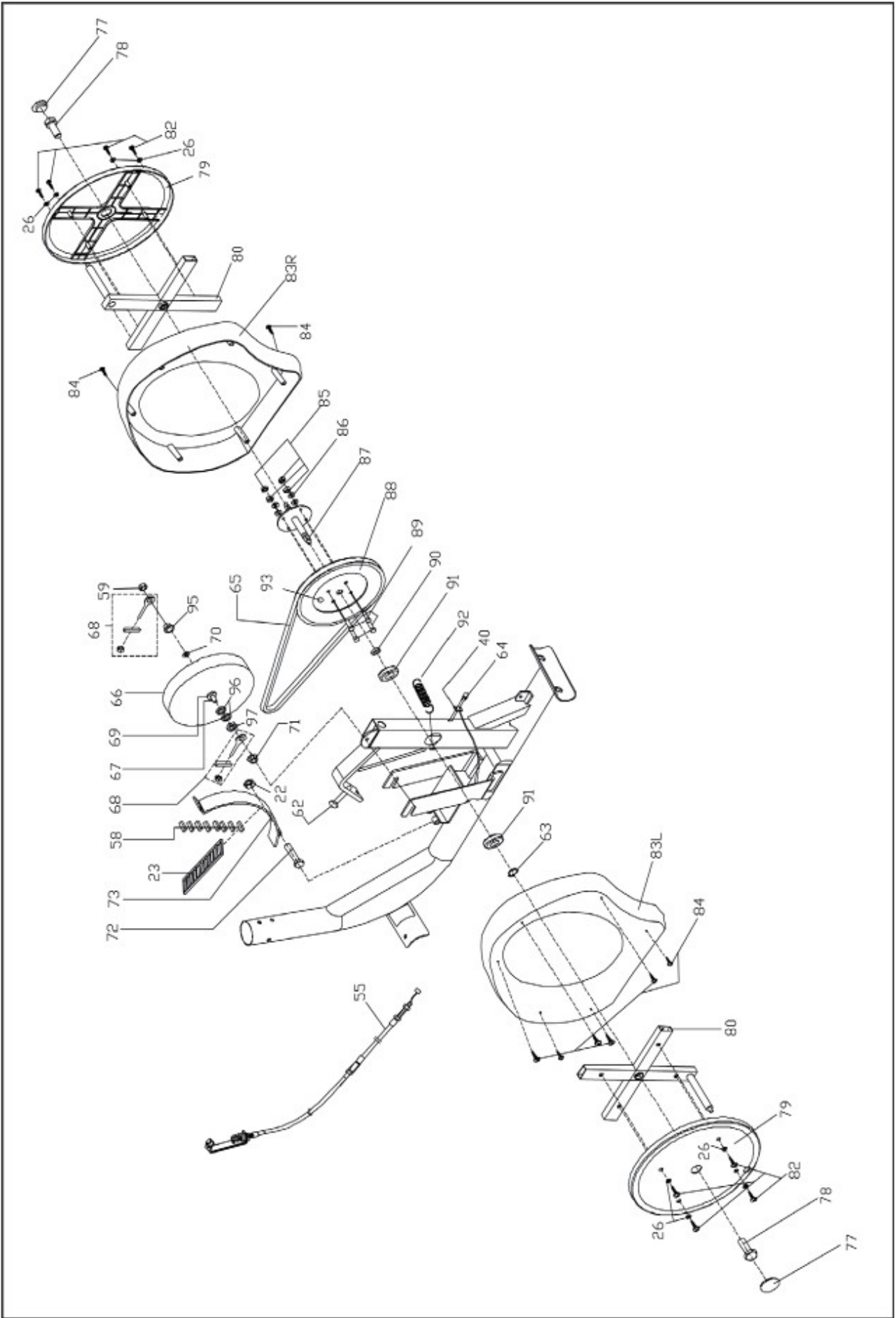
**o Dans les 10 minutes de votre performance endurante, nos corps consomment les sucres stockés dans nos muscles. Glycogène**

**o Après à peu près 10 minutes, la graisse est brûlée en second lieu.**

**o Après 30-40 minutes, le métabolisme graisseux est activé, alors la graisse du corps est la principale source d'énergie.**

## 8. Schéma du vélo





## 9. liste des pièces

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
41 97 -1	Kunststoffkappe	End cap	Ø28	2
-2L	Beweglicher Arm, links oben	Connection arm left, upper side		1
-2R	Beweglicher Arm, rechts oben	Connection arm right, upper side		1
-3*	Schaumstoff für bewegl. Arm	Foam rod		2
-4	Kunststoffbuchse	Bushing		2
-5	Feststellknopf	Knob	M8x36	2
-6	Kunststoffkappe	End cap	S13	2
-7	Kunststoffkappe	End cap	S18	6
-8	Mutter, selbstsichernd	Safety nut		6
-9	Unterlegscheibe	Washer	Ø13 * Ø26 * 2	6
-10	Buchse	Bushing		6
-11	Sechskantschlüssel	Tool		1
-12L	Beweglicher Arm, links unten	Connection arm left, lower side		1
-12R	Beweglicher Arm, rechts unten	Connection arm right, lower side		1
-13L	Pedalarm, links	Pedalarm, left side		1
-13R	Pedalarm, rechts	Pedalarm, right side		1
-14L	Trittplatte, links	Pedal, left side		1
-14R	Trittplatte, rechts	Pedal, right side		1
-15	Sechskantschraube	Hex head bolt	M10x45	4
-16	Metallbuchse	Metallbushing		4
-17	Unterlegscheibe	Washer	Ø10 * Ø20 * 2	6
-18	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	6
-19	Kunststoffkappe, eckig	End cap, square style		2
-20	Kunststoffkappe	End cap	S16	2
-21	Sechskantschraube	Hex head bolt	M10x50	2
-22	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	1
-23	Magnetleiste	Magnet bracket		1
-24	Metallbuchse	Metallbushing		4
-25L	Pedalarmaufnahme, links	Pedalarmbracket, left side		1
-25R	Pedalarmaufnahme, rechts	Pedalarmbracket, right side		1
-26	Unterlegscheibe	Washer	Ø5 * Ø13 * 1	8
-27	Kunststoffkappe	Endcap		2
-28*	Schaumstoff für Lenker	Foam rod,		2
-29	Fester Lenker	Middle handlebar		1
-30	Computer	Computer	TZ 21 68	1
-31	Innensechskantschrauben	Allens crews	M8x30	2
-32	Lenkerabdeckung	Clamp cover		1
-33	Federring	Spring washer	Ø8	2
-34	Widerstandsverstellknopf	Tension knob		1
-35	Lenkerstützrohr	Front post		1
-36	Hauptrahmen	Main frame		1
-37	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x40	2
-38	Unterlegscheibe	Washer	Ø8 * Ø16 * 1.5	2
-39	Transportrolle	Transportation wheel		2
-40	Sensor	Sensor		1
-41	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	2
-42	Standfuß, vorne	Front stabilizer		1
-43	Kunststoffkappe für standfuß, vorne	Endcap for front stabilizer		2
-44	Innensechskantschraube	Allen bolt	M8x73	4
-45	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Ø8 * Ø25 * 1.5	4
-46	Hutmutter	Hatnut	M8	4
-47	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-48	Höhenausgleichskappen	Height adjustable caps		2
-49	Kreuzschlitzschraube für Computer	Crosshead screw for computer fixation	M5x10	2
-50	Wird nicht benötigt	No needed		0
-51	Handpuskabel	Handpulse cable		1
-52	Datenkabel, oben	Computer cable, upper part		1
-53	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x55	1
-54	Datenkabel, unten	Computer cable, lower part		1
-55	Widerstandsverstellkabel, unten	Tension cable, lower part		1
-56	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x15	4
-57	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Ø8 * Ø19 * 1.5	4
-58	Magnetleiste	Magnet, panell		1
-59	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	1
-60	Werkzeug	Tool	S-17+S-19	2
-61	Werkzeug	Tool	S-13+S-14+S-15	1
-62	Sechskantschraube	Hex head screw	M6x55	1
-63	Sicherungsring	Locking ring	Ø17	1

-64	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping screw	ST3.0x10	1
-65 *	Antriebsriemen	Drivebelt		1
-66	Schwungrad	Flywheel		1
-67	Achse fürs Schwungrad	Axle for flywheel		1
-68	Augenschraube	Eybolt	M6x40	2
-69	Abstandhalter	Spacer	Ø10 *Ø15 *3	1
-70	Unterlegscheibe	Washer	Ø10 *Ø20 *1.5	1
-71	Hutmutter	Flange nut	M10	1
-72	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x60	1
-73	Magnethalterung	Magnet board		1
-74	Handpulsensor	Handpulsensor		2
-75	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Crosshead screw selftapping	ST4.0x20	2
-76	Unterlegscheibe	Washer	Ø8 *Ø12 *1.0	2
-77	Abdeckung für Rotationsscheibe	Crank cover		2
-78	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x25	2
-79	Rotationsscheibe	Rotationwheel		2
-80	Antriebskreuz	Cross		2
-81	Unterlegscheibe	Washer	Ø5 *Ø16 *1.5	1
-82	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Crosshead screw, selftapping	ST4.8x15	8
-83L	Gehäuse, links	Housing, left side		1
-83R	Gehäuse, rechts	Housing, right side		1
-84	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Crosshead screw, selftapping	ST4.8x40	8
-85	Mutter, selbstsichernd	Safetynut	M8	4
-86	Federring	Spring washer	Ø8	4
-87	Achse für Schwungrad	Axle for flywheel		1
-88	Riemenscheibe	Beltwheel		1
-88	Sechskantschraube	Hex head screw	M6x16	4
-90	Buchse	Bushing	Ø17 *Ø23 *4	1
-91	Kugellager	Ballbearing	6003Z	2
-92	Feder	Spring		1
-93	Magnet	Magnet		1
-94	Metallbuchse	Metalbushing		2
-95	Metallbuchse	Metalbushing	Ø8 *Ø13 * Ø16 *2 *5.5	1
-96	Abstandhalter	Spacer	Ø10.5 *Ø15 *3	2
-97	Mutter	Nut	M10	1

## 10.Garantie:



**Pour vos demandes de:**

- Renseignements**
- Conseils**
- Indicateurs techniques**
- Service après vente**
- Pièces détachées**

**Ou toute autre requête, vous pouvez contacter notre service clientèle:**

**Par téléphone au 04 93 61 20 28**

**Par mail: [info@e-clypse.com](mailto:info@e-clypse.com) / [sav@e-clypse.com](mailto:sav@e-clypse.com)**

