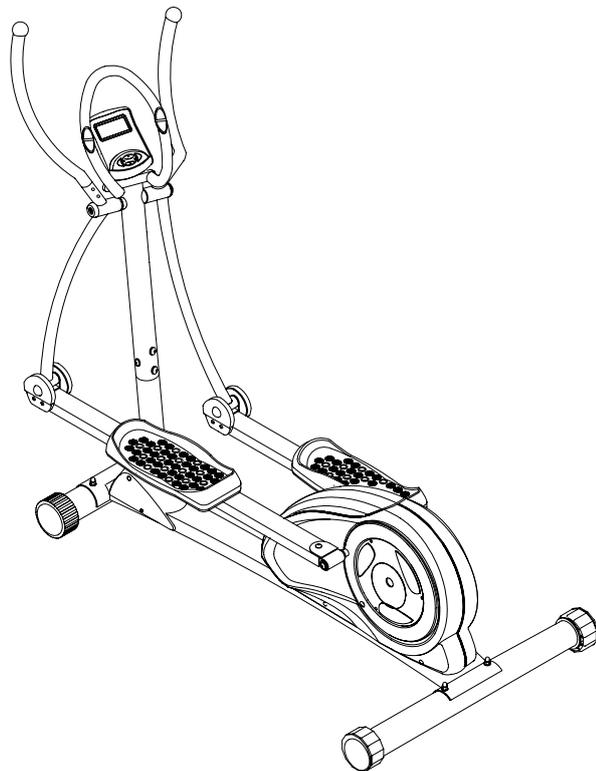


CROSSTRAINER

- **Manuel du propriétaire**
- **Assemblage**
- **Utilisation**
- **Pièces**



OUTILS NECESSAIRES POUR L'ASSEMBLAGE

**Tournevis cruciforme Phillips
Clef à molette**

ATTENTION: Ce produit ne doit pas supporter de charge supérieure à 100 kg.

ATTENTION: Les exercices physiques intenses qu'il est usuel de pratiquer sur cet équipement ne doivent pas être entrepris sans consultation préalable d'un médecin. Aucune plainte relative à la santé, implicitement ou non, ne pourra être déposée comme étant en relation avec cet équipement. Les mesures effectuées par l'équipement sont considérées comme étant précises mais ne sont pas les seules auxquelles votre médecin peut se fier.

IMPORTANT: Lire soigneusement toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. Conserver ce manuel pour vous y référer dans l'avenir.

Table des matières

2 ■ *Vue en éclaté*

3 ■ *Plan d'assemblage*

4 ■ *Emballage du matériel*

5 ■ *Instructions d'assemblage*

8 ■ *Liste des pièces*

10 ■ *Instruction de l'ordinateur*

12 ■ *Taux de pulsations à l'entraînement*

13 ■ *Instructions d'entraînement*

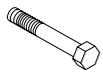
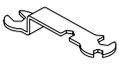
14 ■ **PRECAUTIONS DE SECURITE**

Plan d'assemblage

Assemblage - Liste des pièces

N°	Description	Quantité
1/41(R/L) /48/11	Cadre principal, garde-chaîne, plateau d'entraînement, capot décoratif	1
27/28	Stabilisateurs avant avec 2 roues pour le transport	1
51/50	Stabilisateurs arrière avec 2 boutons de mise à niveau	1
12/25(R/L)/39(R/L)/7/9/44/85	Montant frontal avec barre oscillante, barre de pédales, du fil du capteur (section centrale), câble du moteur, câble d'alimentation	1
14/15/17/18/81	Barre de poignée fixe ovale avec 2 capteurs de pulsomètre pour contact avec les mains, fil du pulsomètre, poignée, connecteur	1
13	Moniteur avec fil du capteur, câble du moteur, câble d'alimentation	1
37(R/L)	Pédale (D et G))	1 paire
75(R/L) 20/19	Barre oscillante (avec 2 poignées, 2 connecteurs)	1 paire
82	Adaptateur avec câble	1

Pièces emballées

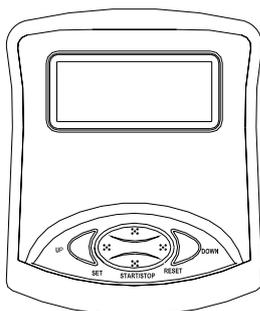
NO	Description	Qté	Spécification	Schémas	
29	Boulon de support	4	M10*95mm		
3	Écrou à chapeau	4	M10		
2	Rondelle bombée	4	10*20*2.0mm		
72	Boulon de support	4	M6*43mm		
73	Écrou à chapeau	4	12*6*1.5t		
74	Rondelle bombée	4	M6		
36	Boulon de support	6	M8*45L		
24	Rondelle plate	6	8.4*16*1.5t		
38	Écrou en nylon	6	M8		
77	Rondelle élastique	4	M6		
78	Rondelle élastique	4	M10		
79	Clé Allen	1			
80	Clé universelle	1			

Liste des pièces

No.	Description	Qté	Spécifications
1	Cadre principal	1	
2	Rondelle bombée	4	10*20tmm
3	Ecrou chapeau	4	M10
4	Rondelle bombée	6	8*21mm
5	Boulon six pans creux	12	M8*20mm
6	Moteur avec câble	1	
7	Section centrale du câble du moteur	1	
8	Capteur avec fil	1	
9	Section centrale du fil du capteur	1	
11	Capot décoratif	1	
12	Montant frontal	1	
13	Moniteur avec fil du capteur, câble du moteur, câble d'alimentation	1	
14	Barre de la poignée fixe ovale	1	
15	Pulsation de la main	2	
16	Vis	2	4*15mm
17	Fil du capteur des pulsations de la main	2	
18	Poignée en mousse	1	
19	Capuchons d'extrémité sphériques	2	
20	Poignée en mousse	2	32*650
21	Douille A	2	60*19*38
22	Douille B	4	19*38mm
23	Couvercle	2	8*38mm
24	Rondelle plate	8	6*15mm
25R	Barre oscillante droite	1	
25L	Barre oscillante gauche	1	
26	Roulement	4	10*26*8mm
27	Stabilisateur frontal	1	440mm
28	Roues de transport	2	
30	Rondelle plate	2	20*11mm
31	Protection	4	
32	Couvercle d'extrémité carrée	2	30*60mm
33	Rondelle plate	2	10*20mm
34	Ecrou nylon	2	M10
35	Boulon six pans creux	2	10*80mm
36	Boulon hexagonal	6	8*45mm
37R	Pédale droite	1	
37L	Pédale gauche	1	
38	Ecrou nylon	8	M8
39	Barre de pédale	1P	
40	Vis à tête cruciforme	5	5*25mm
41R	Couvercle de chaîne droit	1	
41L	Couvercle de chaîne gauche	1	
42	Rondelle plate	2	8*25 mm

No.	Description	Qté	Spécifications
43	Douille	4	16*25.4mm
44	Plaque C	2	
45	Couvercle décoratif	2	
46	Boulon de support fileté droit	2	8*25mm
47	Grande rondelle	2	
48	Plateau d'entraînement	2	
49	Boulon à six pans creux	2	8*45mm
50	Bouton de mise à niveau arrière	2	
51	Stabilisateur arrière	1	600mm
52R/L	Barre d'essieu	1P	
53	Circlip	2	Φ16mm
54	Roulement 6003ZZ	2	17*35*11mm
55R/L	Axe de pivot	1P	
56	Rondelle plate	1	17*22mm
57	Aimant	1	15*7mm
58	Grande poulie	1	
59	Courroie trapézoïdale Poly V	1	
60	Boulon à six pans creux	1	10*35mm,
61	Douille	1	10*15mm
62	Roue folle	1	
63	Volant d'inertie magnétique	1	
64	Régleur de courroie (3 en 1)	2	M6*50mm
65	Ecrou	2	3/8"*7mm
66	Ecrou	2	3/8"*4mm
67	Câble de résistance	1	
68	Couvercle de chaîne supérieur	1	
69	Ecrou nylon	1	M10
70	Vis	4	4*12mm
71	Vis	4	M4*15mm
72	Boulon de support	4	M6*43mm
73	Ecrou chapeau	4	12*6mm
74	Rondelle bombée	4	M6
75R/L	Barre de poignée supérieure	1P	
76	Rondelle élastique	10	M8
77	Rondelle élastique	4	M6
78	Rondelle élastique	4	M10
79	Clef mâle à six pans	1	6mm
80	Clef universelle	1	
81	Bouchon	2	φ12
82	Adaptateur avec câble	1	
83	Ecrou	1	
84	Section inférieure du câble d'alimentation	1	
85	Section centrale du câble d'alimentation	1	

Instructions relatives au MONITEUR



Ce système est conçu pour des capteurs d'entraînement elliptiques et des cycles magnétiques programmables. Le système comprend 3 composants principaux. Le moniteur d'exercice à affichage LCD, le contrôleur de moteur et le système de freinage magnétique. Le moniteur d'exercice affiche 7 fonctions différentes: temps, vitesse, T/min., distance, calories, watts et pulsations cardiaques. Toutes ces valeurs sont affichées simultanément sur des parties particulières de l'écran LCD. Le moniteur d'exercice fournit également 12 programmes différents et possède des touches de saisie des données.

UTILISATION DE VOTRE MONITEUR D'EXERCICE

L'alimentation de votre moniteur d'exercice est assurée par un adaptateur AC (fourni). Branchez l'extrémité à 3 broches de l'adaptateur dans une prise d'alimentation 230 V correctement mise à la terre, puis branchez la fiche femelle à l'arrière du moniteur d'exercice. Veuillez penser à débrancher l'adaptateur de l'alimentation du secteur lorsque vous arrêtez votre séance d'exercice. Lorsque l'alimentation est appliquée, tous les segments de l'affichage LCD s'allument pendant 2 secondes et la CPU du moniteur d'exercice règle le niveau de résistance sur 1. Le système est alors en mode initial.

TOUCHES DE SAISIE DES DONNEES

1. **UP:** Sélectionne un programme ou règle l'augmentation des valeurs du niveau de charge, de temps et d'âge
2. **DOWN:** Sélectionne un programme ou diminue le réglage des valeurs du niveau de charge, de temps et d'âge
3. **ENTER:** Dans le mode initial. Presser la touche "ENTER" pour entrer les réglages de temps ou d'âge.
4. **MODE:** Dans le mode initial, presser la touche "MODE" pour sélectionner la vitesse/les T/min. et le mode calories/watt.
5. **START/PAUSE:** Pour démarrer ou arrêter une séance d'exercices. Le maintien de ce bouton pressé pendant 3 secondes remet toutes les valeurs à zéro et ramène le moniteur d'exercice sur son mode d'attente sous tension.
6. **RESET:** Remet les valeurs de données à zéro.

UNITE D'AFFICHAGE LCD

Ce système offre 12 programmes d'exercices différents. Lorsque vous avez pré-réglé votre durée d'exercice, le système divise ce temps en 10 intervalles réguliers qui deviennent vos segments de temps d'exercice. Si vous ne présélectionnez pas la durée que vous avez prévue pour votre exercice, le programme du système comptabilisera la durée de l'exercice par incréments d'une seconde.

PROGRAMME D'EXERCICES 1 – 10

Presser la touche "START/PAUSE" pendant plus de 3 secondes pour entrer le mode initial. Presser la touche "+" ou "-" pour choisir le programme d'exercice que vous souhaitez. Les profils du programme sont affichés sur l'écran LCD. Après avoir terminé le réglage du programme, presser la touche "ENTER" pour introduire le réglage du temps. Presser la touche "+" ou "-" pour augmenter ou diminuer la résistance de votre programme d'exercice.

PROGRAMME D'EXERCICES 11 – PROGRAMME 12

Ce sont des programmes uniques. Ils permettent au moniteur d'exercice d'ajuster automatiquement la résistance de l'exercice à votre taux de pulsations cardiaques. Si votre taux de pulsations cardiaques est supérieur au taux cible, la CPU du moniteur d'exercice diminue automatiquement la résistance. Si votre taux de pulsations cardiaques actuel est inférieur à votre taux cible, la CPU du moniteur d'exercice augmente automatiquement la résistance.

PROGRAMME N° 11 – PROGRAMME DE CONTROLE DU TAUX DE PULSATIONS CARDIAQUES DE 60%

Pour programmer correctement votre taux de pulsations cardiaques cible, utilisez la formule suivante.

VOTRE TAUX DE PULSATIONS CARDIAQUES MAXIMUM = 222 – VOTRE AGE

LE TAUX DE PULSATIONS CARDIAQUES CIBLE = 60% x VOTRE TAUX DE PULSATIONS CARDIAQUES MAXIMUM.

PROGRAMME N° 12 – PROGRAMME DE CONTROLE DU TAUX DE PULSATIONS CARDIAQUES DE 85%

Pour programmer correctement votre taux de pulsations cardiaques cible, utilisez la formule suivante.

VOTRE TAUX DE PULSATIONS CARDIAQUES MAXIMUM = 222 – VOTRE AGE

LE TAUX DE PULSATIONS CARDIAQUES CIBLE = 85% x VOTRE TAUX DE PULSATIONS CARDIAQUES MAXIMUM

REMARQUES:

En l'absence de signal d'entrée pendant plus de 256 secondes, le système entre dans le mode veille et tous les affichages s'éteignent automatiquement. Il suffit de redémarrer ou de presser un bouton quel qu'il soit pour que l'écran LCD se rallume.

Pour maintenir l'alimentation dans les programmes P2-P10, si vous n'avez pas réglé la durée prévue de votre exercice, pensez à presser la touche START/PAUSE pour arrêter le système lorsque vous avez achevé votre séance d'entraînement.

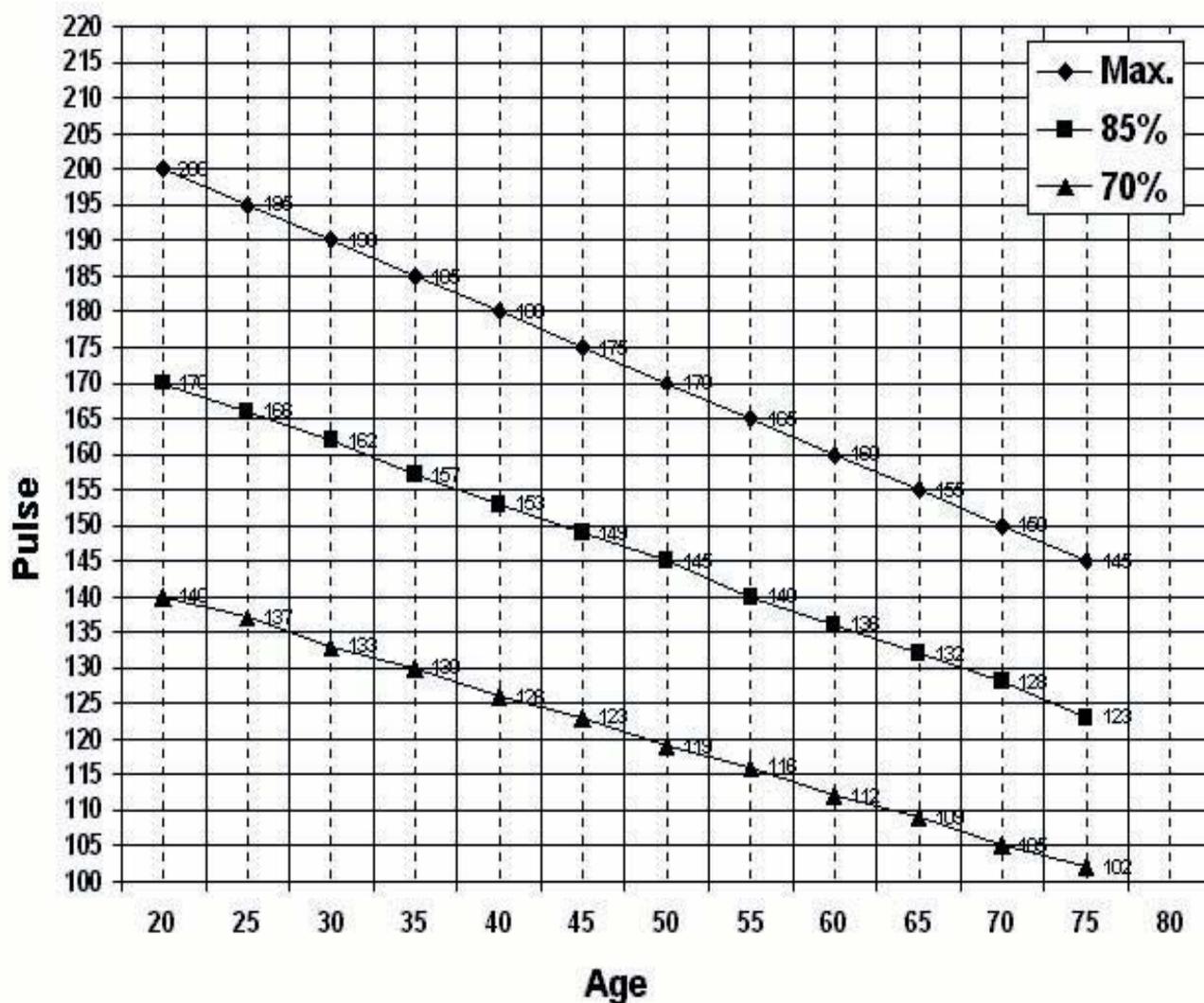
Le taux de pulsations cardiaques cible n'est visible sur l'écran LCD que lorsque l'un ou l'autre des deux programmes de contrôle du taux de pulsations cardiaques est sélectionné.

Il existe 2 types possibles de fixation du capteur de pulsations; pulsations de la main et pulsations de l'oreille. Chaque signal de taux de pulsations est accompagné d'un symbole "o" clignotant.

La CPU du moniteur d'exercice coupe automatiquement le circuit de pulsations en l'absence d'entrée de pulsations pendant plus de 4 secondes pour permettre des économies d'énergie supplémentaires. Presser la touche START/PAUSE pour redémarrer la fonction pulsations.

FONCTION	VALEUR DE L'AFFICHAGE
TEMPS	00:00-99:59 (COMPTAGE) 99.59:00:00 (DECOMPTAGE)
VITESSE	0.00-99.9 KPH / MPH
DISTANCE	0.00-99.9 Kilomètres /Miles
AGE	1-99 ans
CALORIES	0.0-999.9-K.cal

Taux de pulsations à l'entraînement



Le manuel du propriétaire est uniquement destiné au client.

Nous ne pouvons garantir l'absence d'erreurs dues à la traduction ou à des modifications dans les spécifications techniques du produit.

Instructions d'entraînement

Certains aspects de la recherche de l'entraînement le plus efficace pour obtenir une amélioration considérable de votre résistance physique et de votre santé doivent être observés: Il faut consulter votre médecin généraliste avant de commencer notre entraînement si vous n'étiez pas physiquement actif pendant une longue période de temps et souhaitez également éviter des risques pour votre santé.

Intensité

La bonne intensité doit être choisie pour obtenir les résultats maximum.

Le taux de pulsations cardiaques est utilisé comme guide.

La formule empirique suivante est communément utilisée:

$$\text{Pouls maximum} = 220 - \text{âge}$$

Pendant l'entraînement, le taux de pulsations devrait toujours se situer entre 60 et 85% du taux de pulsations maximum. En ce qui concerne vos taux d'entraînement personnels, consultez le diagramme de taux de pulsations joint page 10.

Lors du démarrage de l'entraînement, il faudrait maintenir votre taux de pulsations à 60% de votre taux maximum pendant quelques semaines.

Le taux de pulsations peut être accru lentement jusqu'à 85% de votre taux maximum au fur et à mesure de l'amélioration de votre forme.

Brûlage des graisses

Le corps commence à brûler de la graisse approximativement à 60% du taux de pulsations maximum.

Il est conseillé de maintenir le taux de pulsations entre 60 et 70% du taux maximum pour atteindre un optimum de brûlage des graisses.

L'intensité d'entraînement optimum consiste à réaliser trois entraînements de 30 minutes chacun par semaine.

Exemple:

Vous avez 52 ans et souhaitez commencer à vous entraîner.

Taux de pulsations maximum = $220 - 52$ (âge) = 168 impulsions/min.

Taux de pulsations minimum: $168 \times 0,6 = 101$ pulsations/min.

Taux de pulsations le plus élevé = $168 \times 0,7 = 117$ pulsations/min.

Pendant les premières semaines, il est conseillé de commencer avec un taux de pulsations de 101, puis de l'augmenter à 117.

Au fur et à mesure de l'amélioration de votre forme physique, l'intensité de l'entraînement peut être accrue à 70-85% de votre taux de pulsations maximum.

Ceci peut être obtenu en augmentant la résistance, par des fréquences d'entraînement plus importantes ou des entraînements plus longs.

Organisation de l'entraînement

Echauffement:

Echauffez-vous pendant 5 à 10 minutes avant tout entraînement.

A cette occasion vous pouvez effectuer certains mouvements de stretching et d'entraînement à faible résistance.

Séance d'entraînement:

Pendant l'entraînement effectif, choisir un taux de pulsations de 70-85% du taux maximum.

La durée de votre séance d'entraînement peut être calculée au moyen de la règle empirique suivante:

- Séance d'entraînement quotidienne: env. 10 min. par unité
- 2-3 x par semaine: env. 30 min. par unité
- 1-2 x par semaine: env. 60 min. par unité

Refroidissement:

L'intensité doit fortement diminuer au cours des 5-10 dernières minutes pour obtenir un refroidissement efficace des muscles et du métabolisme.

Un stretching est également utile pour prévenir les courbatures.

Succès

Même après une brève période d'exercices réguliers, vous constaterez que vous augmenterez constamment votre résistance pour atteindre le taux de pulsations optimum.

Les unités seront toujours plus faciles et vous vous sentirez un peu mieux au cours du reste de la journée.

Pour obtenir ce résultat, il faut vous motiver vous-même pour vous exercer régulièrement.

Choisissez des heures fixes pour votre séance d'entraînement et ne commencez pas l'entraînement de façon trop agressive.

Un vieux dicton de sportif dit:

"La chose la plus difficile concernant l'entraînement est de le commencer".

PRECAUTIONS DE SECURITE

Nous vous remercions d'avoir fait l'acquisition de notre produit. Même si nous déployons des efforts importants pour nous assurer de la qualité de chaque produit que nous fabriquons, des erreurs et/ou omissions occasionnelles peuvent toujours se présenter. S'il s'avérait que vous constatiez une pièce défectueuse ou manquante, n'hésitez pas à entrer en contact avec nous pour en demander le remplacement.

Ces produits ont été uniquement conçus pour un usage domestique. Les conditions de garantie et de responsabilité du fait du produit ne sont pas applicables aux produits soumis à utilisation professionnelle ou à ceux utilisés dans un centre de gymnastique.

Cet équipement d'exercice a été conçu et construit pour assurer une sécurité optimale. Cependant certaines précautions doivent être respectées chaque fois que vous utilisez tout ou partie de cet équipement. Veuillez à lire la totalité du manuel avant de procéder à l'assemblage et à l'utilisation de cette machine. Veuillez également prendre note des précautions de sécurité suivantes:

1. Maintenir constamment les enfants et les animaux à l'écart de cet équipement.
2. Une seule personne doit utiliser cet équipement à la fois.
3. Si vous constatez des étourdissements, nausées, douleurs dans la poitrine ou tout autre symptôme anormal en utilisant cet équipement, arrêtez sur le champ. **CONSULTEZ IMMEDIATEMENT UN MEDECIN.**
4. Il faut toujours utiliser cet équipement sur un sol dégagé et de niveau. Ne pas l'utiliser à l'extérieur ou à proximité d'eau.
5. En toute circonstance tenir les pieds et les mains à l'écart de toute partie mobile.
6. Ne pas introduire d'objet quel qu'il soit dans des orifices quelconques.
7. Lire toutes les instructions avant l'assemblage et l'utilisation.
8. Avant d'utiliser cet équipement pour le training, effectuez des exercices d'élongation pour vous échauffer correctement.
9. N'utiliser cet équipement que pour l'usage prévu tel que décrit dans ce manuel.
10. Dans tous les cas portez des chaussures et des vêtements appropriés lorsque vous vous exercez, ne pas porter de robe ou autres vêtements qui pourraient être happés par l'équipement.

AVERTISSEMENT: *CONSULTEZ VOTRE MEDECIN AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'EXERCICES QUEL QU'IL SOIT. CECI EST SPECIALEMENT IMPORTANT POUR LES PERSONNES AGEES DE PLUS DE 35 ANS OU BIEN PRESENTANT DES PROBLEMES DE SANTE PREEXISTANTS. LIRE TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER QUELQU'EQUIPEMENT DE FITNESS QUE CE SOIT. NOUS N'ASSUMONS AUCUNE RESPONSABILITE POUR LES BLESSURES AUX PERSONNES OU DOMMAGES AUX BIENS RESULTANT DE L'UTILISATION DE CE PRODUIT.*

Ce manuel d'utilisation est uniquement conçu pour servir de référence à l'utilisateur. Nous déclinons toute responsabilité en cas d'erreur de traduction ou de modification des spécifications techniques de ce produit.