

circle

FITNESS

Vélo elliptique Professionnel E7 / EP7000



MANUEL D'UTILISATION

(Rev 06-2015)

SOMMAIRE

INFORMATIONS IMPORTANTES	p. 2
INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ	p. 4-5
SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES	p. 6
DÉBALLAGE ET ASSEMBLAGE Pièces, visserie et notice d'assemblage	p. 7-10
ÉCHAUFFEMENT ET RÉCUPÉRATION	p. 11
PANNEAU DE CONTRÔLE Fonctionnalités du compteur	p. 12
PROGRAMMES	p. 13-17
COMMENT UTILISE L'ELLIPTIQUE	p. 18
NETTOYAGE ET MAINTENANCE	p. 19

INFORMATIONS IMPORTANTES

Merci d'avoir fait l'acquisition d'un vélo elliptique professionnel Circle Fitness. Nous mettons tout en oeuvre pour assurer la meilleure qualité de produit possible. Si toutefois votre appareil s'avérait être défectueux, ou si une pièce venait à manquer, contactez votre revendeur Circle Fitness sans plus attendre.



IMPORTANT : VEUILLEZ PRENDRE ENTIEREMENT CONNAISSANCE DU CONTENU DE CE MANUEL AVANT D'ASSEMBLER ET D'UTILISER L'APPAREIL

INFORMATIONS RELATIVES AU RECYCLAGE ET À LA MISE AU REBUS

Ne jetez pas votre appareil en dehors des circuits légaux

Contactez les agences locales, départementales ou nationales pour connaître les modalités de collecte des déchets électroniques dans votre localité.

Ne pas respecter le circuit de collecte est préjudiciable à l'environnement. Si les éléments électroniques sont déposés hors des circuits légaux et officiels, des substances nocives peuvent s'en échapper et s'infiltrer dans la nappe phréatique ou dans la chaîne alimentaire.



DESCRIPTION ET SPECIFICATIONS

Cet appareil est fabriqué en accord avec les normes EN957-1:2005 et EN957-9:2003 avec un poids maximal de l'utilisateur de 180 kg, une classification SA et un système de freinage indépendant de la vitesse.

Cet appareil de remise en forme est une machine stationnaire utilisée pour simuler la marche, la course ou le ski de fond sans exercer de trop fortes contraintes sur les articulations, réduisant ainsi les risques de blessures. Les appareils elliptiques offrent un entraînement cardio-vasculaire sans impact pouvant être doux ou très intensif selon les réglages choisis par l'utilisateur. L'appareil fait travailler les membres inférieurs et supérieurs tout en améliorant les capacités cardio-vasculaires, à condition toutefois de s'entraîner de façon régulière (30 à 60 minutes, trois ou quatre fois par semaine).

Remarques :

1. La classification SA signifie que cet appareil est conçu pour un usage professionnel en salle de remise en forme et offre une bonne précision de réglage. Les variations sont ± 5 W jusqu'à 50 W et ± 10 W au delà de 50 W.
2. Le niveau de résistance se règle depuis l'interface. La consommation d'énergie est indépendante de la vitesse de pédalage.



CONSULTEZ VOTRE MEDECIN

Avant de commencer votre entraînement, il est fortement recommandé de consulter votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou ayant des antécédents médicaux ou chirurgicaux. Lisez attentivement les instructions d'emploi avant d'utiliser un quelconque appareil de remise en forme. Nous déclinons toute responsabilité en cas de blessure survenant lors de l'utilisation de cet appareil.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

Avant de commencer

1. Cet appareil doit être utilisé par une seule personne à la fois.
2. En cas de malaise, nausée, douleurs thoraciques, ou tout autre symptôme anormal, vous devez immédiatement arrêter votre entraînement et contacter votre médecin sans délai.
3. Le poids maximal de l'utilisateur est fixé à 180 kg.
4. Positionnez toujours le vélo elliptique sur une surface plane et stable.
5. N'utilisez pas l'appareil près de l'eau ou en extérieur.
6. N'insérez pas d'objets dans les ouvertures.
7. Effectuez toujours vos étirements avant d'utiliser le vélo elliptique afin de vous échauffer correctement.
8. Remplacez immédiatement les pièces défectueuses et mettez le vélo elliptique hors service jusqu'à ce que la réparation soit effectuée.
9. Portez toujours une tenue (vêtements et chaussures) adéquate pour vous entraîner. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'appareil.
10. Placez l'appareil sur un sol stable, en prévoyant jusqu'à 2 mètres de place libre derrière.
11. Placez votre appareil de sorte qu'il n'obstrue aucune entrée ou sortie d'air.
12. Pour protéger votre sol, placez un tapis ou des dalles spécifiques sous l'appareil.
13. Contactez votre médecin avant de commencer l'entraînement sur tapis de course.

Informations de sécurité importantes

1. Tenez l'appareil hors de portée des enfants et animaux domestiques.
2. Assurez vous que les boulons et écrous soient correctement serrés lorsque vous utilisez l'appareil. Une maintenance périodique est fortement recommandée sur tout type d'appareil de remise en forme pour le garder en bon état. Cette maintenance inclut de vérifier le serrage des différents éléments.
3. Arrêtez l'appareil et faites une pause en cas d'inconfort durant l'exercice.
5. Si une erreur s'affiche sur le compteur, contactez votre distributeur Circle Fitness.
6. Une entraînement incorrect ou trop intensif peut avoir des effets néfastes sur votre santé.
7. Tenez toujours les poignées fixes pour monter ou descendre de l'appareil
8. A la fin de votre exercice, laissez les pédales ralentir d'elles-mêmes avant de descendre

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

Entraînement pour les débutants

	Niveau d'exercice	Durée
Semaine 1	Facile	6~12 minutes
Semaine 2	Facile	10~16 minutes
Semaine 3	Modéré	14~20 minutes
Semaine 4	Modéré	18~24 minutes
Semaine 5	Modéré	22~28 minutes
Semaine 6	Légèrement plus intensif ou moins intensif	20 minutes
Semaine 7	Intervalles	Intervalles de 3 minutes modéré et 3 minutes plus intensifs pendant 24 minutes

Entraînement pour les débutants

Pulsations / min	170										
	150	166									
	130	146	162								
		127	143	157							
			124	139	153						
				120	135	149					
					117	131	145				
						114	128	140			
							110	125	136		
								107	120	123	
									104	116	
	Âge	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65

Performance
Aérobie
Perte de poids

Vous ne devez pas vous entraîner à votre fréquence cardiaque maximale. Les différentes zones d'entraînements correspondent à des pourcentages de votre FC Max (voir sous le tableau).

La limite basse est établie à 60% de votre FC Max, la limite haute est fixée à 80%. (*)

(Recommandations de l'American Heart Association. Avant de commencer votre programme d'entraînement, consultez votre médecin)

Fréquence cardiaque maximale = 220 - votre âge

(*) Ces données ne s'appliquent pas aux enfants, aux personnes ayant des capacités motrices, sensorielles ou mentales réduites, aux personnes ayant un manque d'expérience ou de connaissance, à moins que des instructions contraires aient été données par une personne responsable de leur condition physique et de leur santé.

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Spécifications

Longueur : 203 cm

Largeur : 68 cm

Hauteur : 180 cm

Poids du produit : 104 kg

Programmes : Mode manuel, 9 programmes pré-établis, 4 programmes HRC

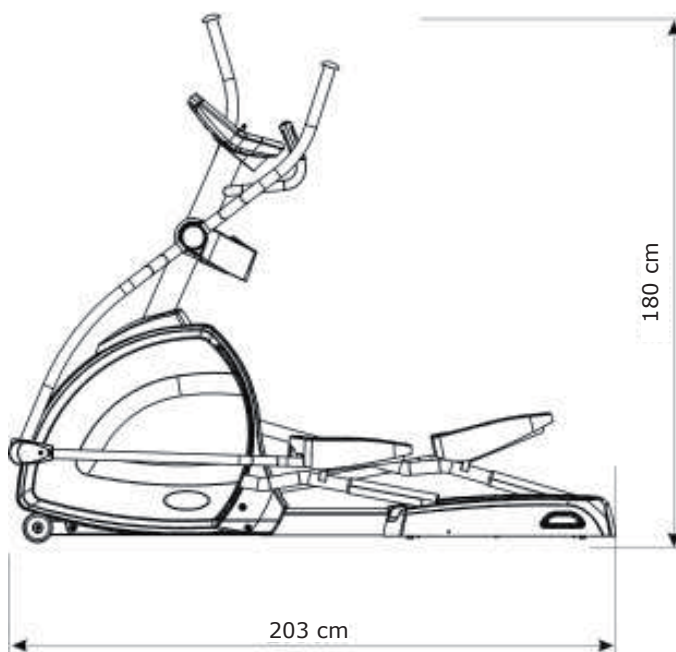
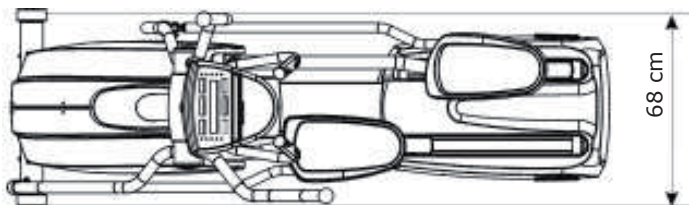
Mode manuel : oui

Affichage : 6 fenêtres dédiées + afficheur central.

Système de résistance : électromagnétique

Longueur de foulée : 502 mm

Alimentation : Générateur intégré et batterie rechargeable 12V-1.2AH



DÉBALLAGE ET ASSEMBLAGE

PIÈCES



Potence



Châssis bas



Console



Cache de Potence


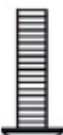


Caches bras droit



Caches bras gauche

VISSERIE

Step 3	 #5-7	 #5-4
	M4 x 12 mm (8) Caches G / D	M3*30mm / 2pcs (Left / right cover)



1pc



1pc



Clé Allen (1)
3 mm



Clé Allen (1)
5 mm



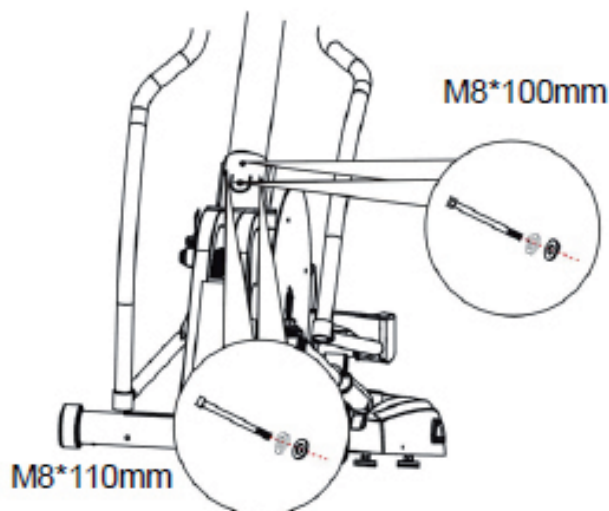
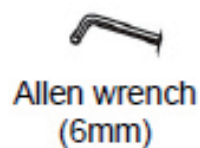
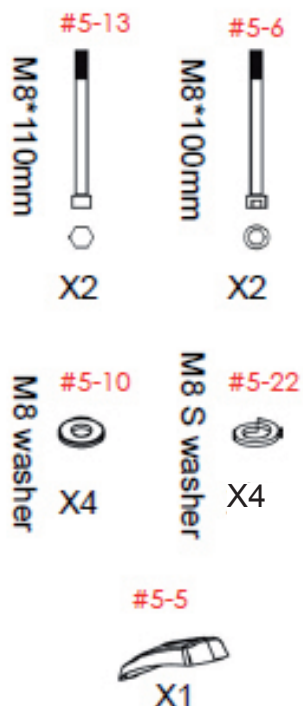
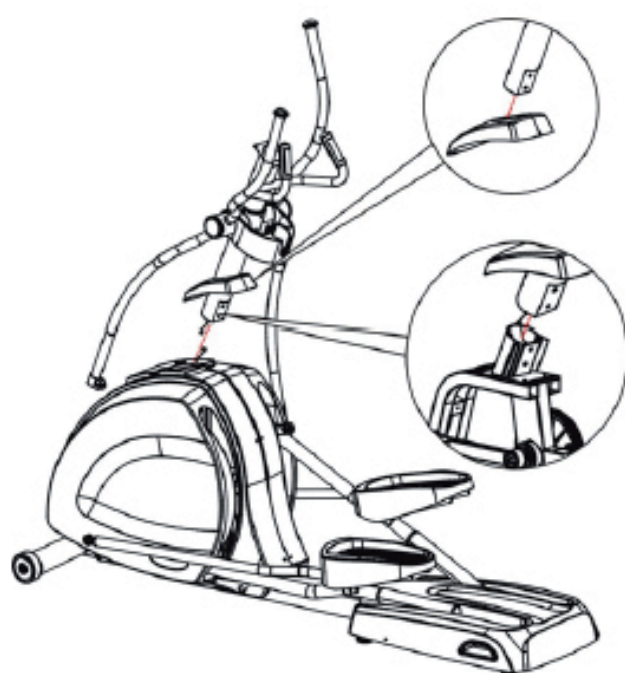
Clé Allen (1)
6 mm

DÉBALLAGE ET ASSEMBLAGE

Déballer votre vélo elliptique à l'endroit où il sera utilisé. Prenez soin de ne pas endommager l'appareil. Placer le tapis de course sur une surface plane et stable. Il est recommandé de placer une protection pour votre sol.

Etape 1 : Assemblez la potence

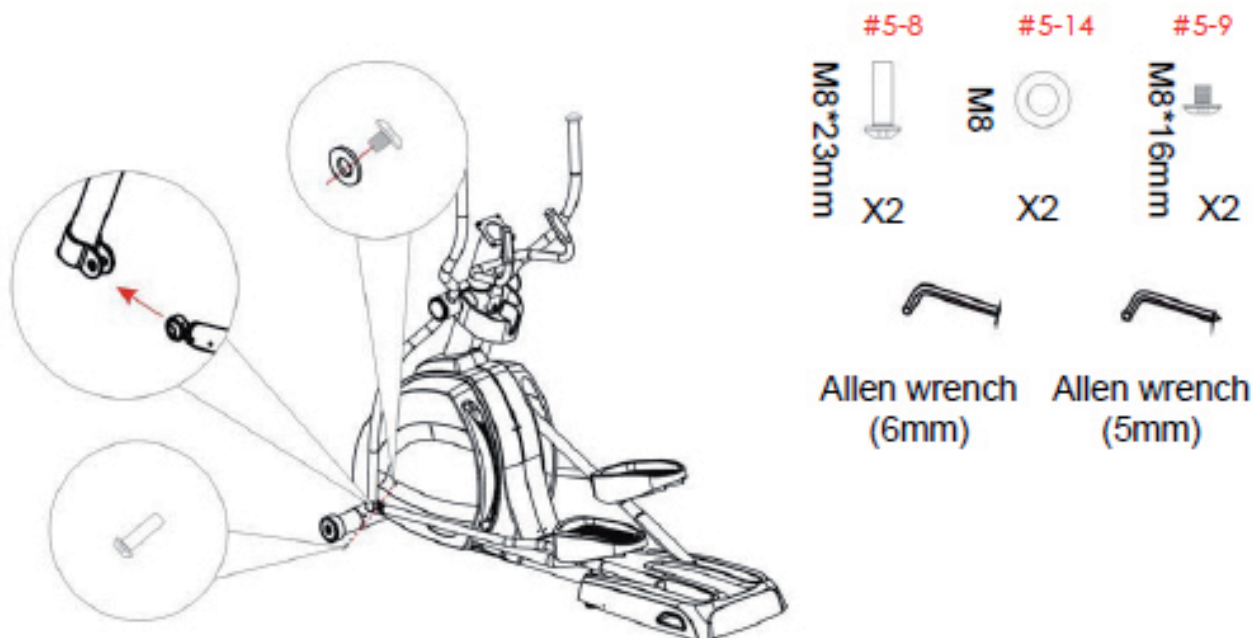
1. Placez le cache de potence sur le tube de la potence.
2. Desserrez les boulons déjà installés et repérez les différentes longueurs (100 et 110 mm) en fonction de l'emplacement
3. Utilisez le passe-fil de la potence et faites remonter le câble dans le tube en prenant soin de ne pas endommager le câble ou le connecteur
4. Utilisez les vis M8x100mm et les rondelles adéquates pour fixer la potence de face et les vis M8x110 et les rondelles adéquates pour fixer la potence de biais. Serrez avec la clé Allen de 6 mm.



DÉBALLAGE ET ASSEMBLAGE

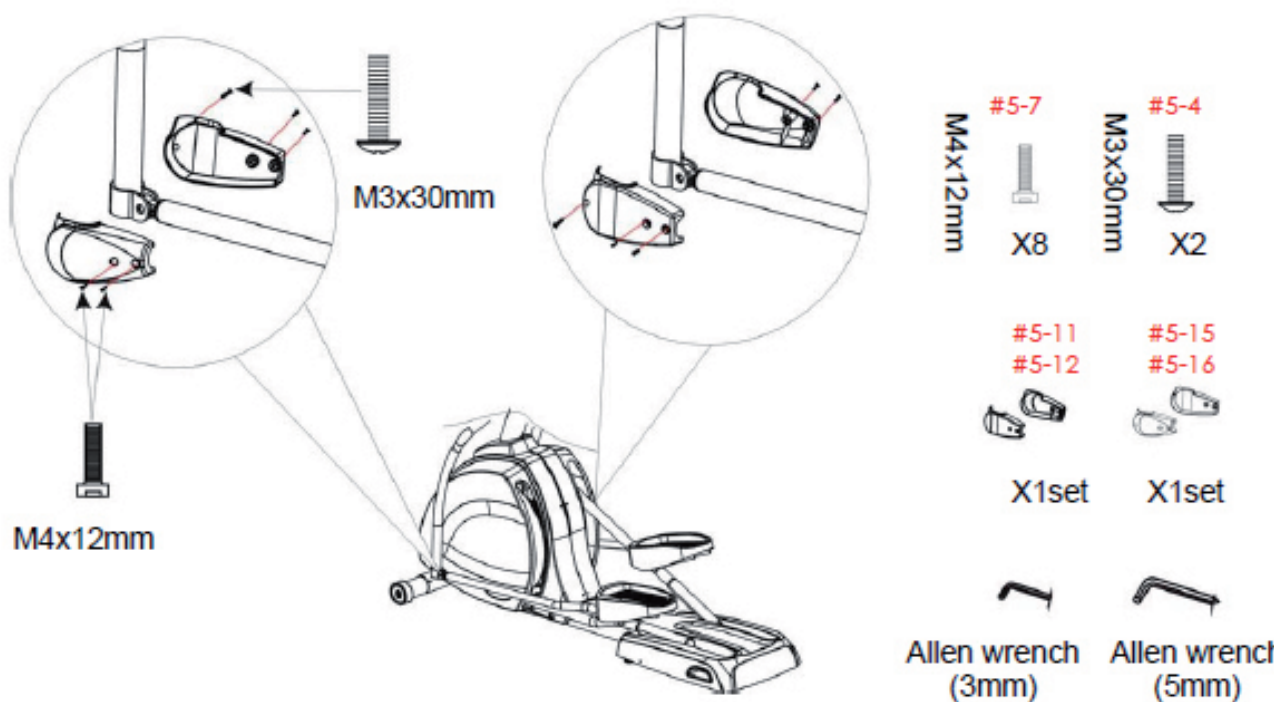
Etape 2 : Reliez les bras aux pédales

1. Utilisez les vis creuses M8*23mm (2), les rondelles M8 et les vis M8*16mm pour relier les bras et les pédales.



Etape 3 : Assemblez les caches des bras

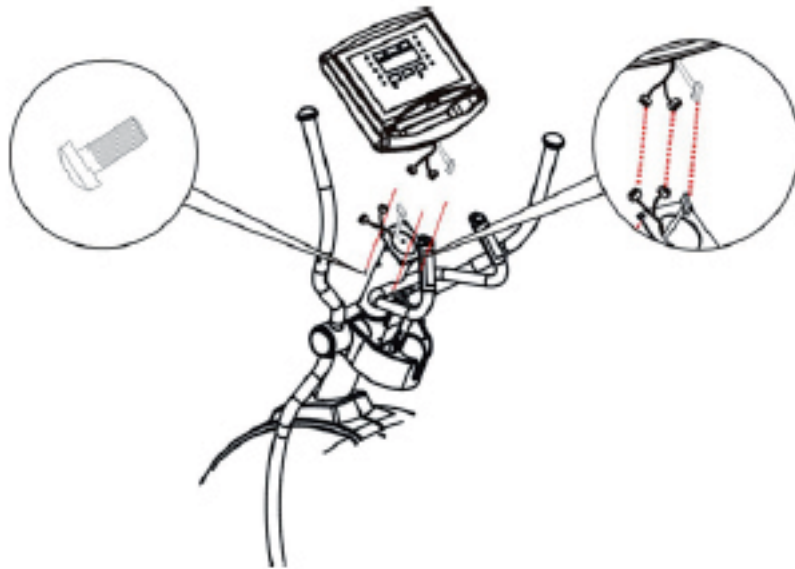
1. Assemblez les deux parties du cache sur la pédale droite
2. Utilisez les vis M4x12mm (4) et serrez avec la clé 5 mm
3. Utilisez la vis M3x30mm (1) et serrez avec la clé 3 mm
4. Répétez pour le cache gauche



DÉBALLAGE ET ASSEMBLAGE

Etape 4 : Installez la console

1. Connectez les câbles des capteurs de pulsations et le câble principal
2. Fixez la console à l'aide des 4 vis M5x12mm.



M5x12mm
#6-13
X4



Allen wrench
(5mm)

ÉCHAUFFEMENT ET RÉCUPÉRATION

Pour que votre entraînement soit le plus efficace possible, il est important de respecter les 3 étapes suivantes : échauffement, exercice et récupération. L'échauffement est une étape importante de votre session et ne doit pas être négligé. Il prépare votre corps à un exercice plus soutenu en chauffant et étirant vos muscles. Répéter ces exercices à la fin de votre session permet de relaxer les muscles, limitant ainsi les douleurs contracturales.



COU

Penchez la tête vers la droite jusqu'à sentir l'étirement du côté gauche. Revenez lentement à la position de départ puis effectuez le mouvement inverse. Tournez ensuite le cou de sorte à faire pencher la tête en arrière, puis continuez le mouvement pour sentir l'étirement dans le côté droit du cou, et terminez par laisser aller la tête vers le bas. Répétez plusieurs fois.



EPAULES

Levez votre épaule droite vers votre oreille, puis levez l'épaule gauche tout en rabaisant l'épaule droite. Répétez plusieurs fois.



QUADRICEPS

Une main appuyée sur un mur, attrapez votre pied, et rapprochez le plus possible votre talon des fesses. Tenez 15 secondes puis effectuez le mouvement avec l'autre jambe.



LATERAUX

Avancez la jambe droite. Appuyez vous sur un mur et étirez votre jambe gauche vers l'arrière. Fléchissez légèrement la jambe droite et avancez les fesses vers le mur pendant 15 secondes. Répétez le même mouvement pour l'autre jambe.



MOLLETS

Avancez la jambe droite. Appuyez vous sur un mur et étirez votre jambe gauche vers l'arrière. Fléchissez légèrement la jambe droite et avancez les fesses vers le mur pendant 15 secondes. Répétez le même mouvement pour l'autre jambe.



ADD/ABD

Asseyez vous en joignant la plante des pieds, les genoux pointant vers l'extérieur, les talons le plus possible vers vous. Descendez lentement les genoux vers le sol. Maintenez 15 secondes. Répétez 3-5 fois.



TOE TOUCHES

Descendez doucement les bras et gardant les jambes tendues. Relaxez le dos et les épaules, et essayez de toucher vos orteils. Maintenez 15 secondes.

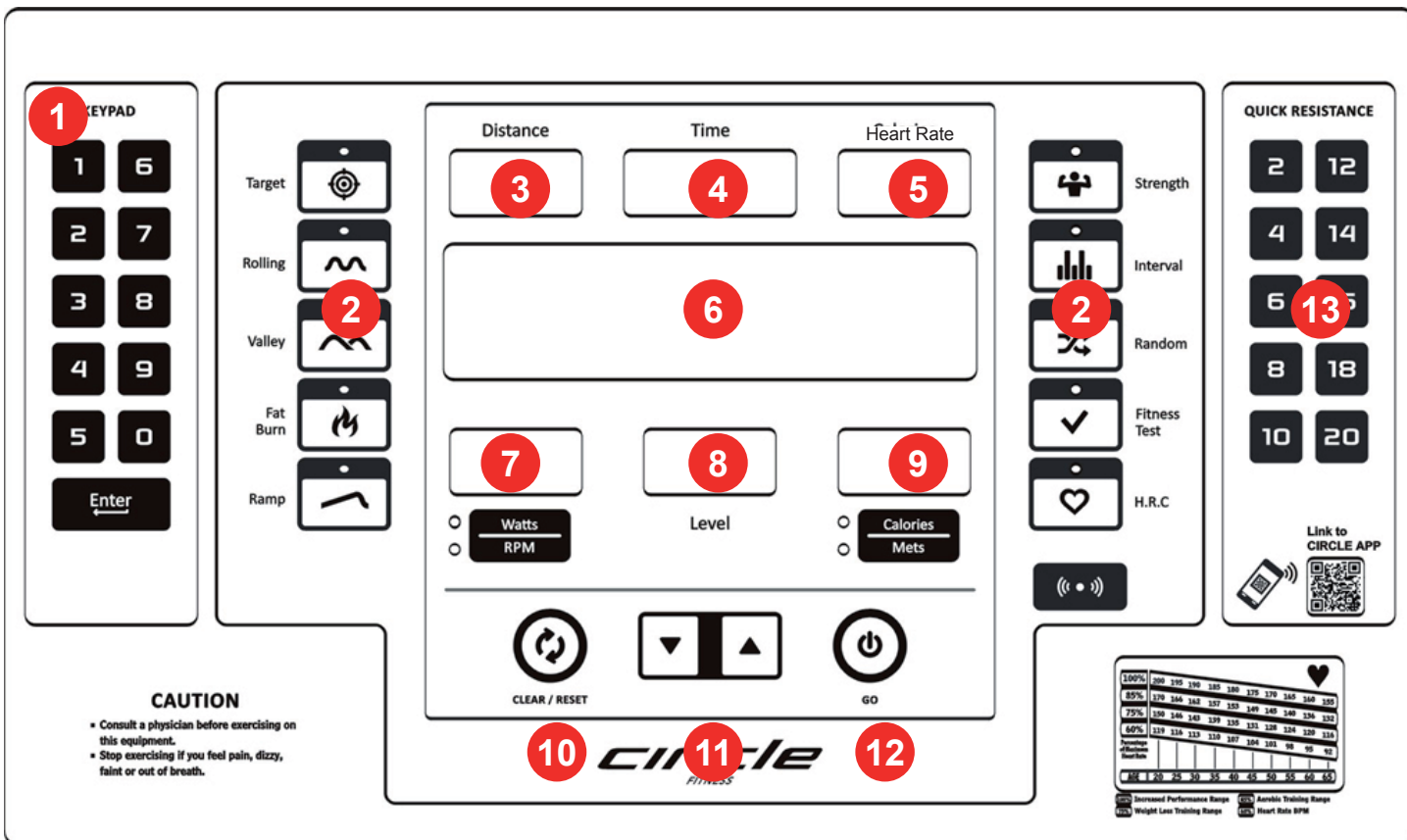


CUISSES

Gardez l'une des jambes droite tendue et le pied gauche au sol. Tendez la main droite pour toucher vos orteils. Maintenez 15 secondes puis relâchez. Répétez pour l'autre jambe.

PANNEAU DE CONTROLE

AFFICHAGE



BOUTONS

- Keypad : touches d'entrée des informations d'âge, de taille, de poids, etc ... lorsque demandées par un programme
- Touches de sélection des programmes pré-établis
- Distance parcourue
- Temps écoulé ou Compte-à-rebours (selon la programmation)
- Fréquence cardiaque (nécessite de laisser les mains en continu sur les capteurs tactils, ou de porter une ceinture thoracique compatible (non fournie)
- Afficheur principal pour les messages et les profils de course
- RPM / Effort en Watts. Une pression sur le bouton permet de passer d'une valeur à l'autre
- Niveau d'intensité en cours
- Dépense énergétique estimée en calories ou Mets. Une pression sur le bouton permet de passer d'une valeur à l'autre
- Clear / Reste : revient à l'étape précédente, annule ou remet à zéro (selon le contexte)
- Touches fléchées : pour sélectionner ou modifier une valeur (selon le contexte)
- Démarrage rapide
- Accès directs au niveau de résistance indiqué

PROGRAMMES

DESCRIPTION DES PROGRAMMES

1. Target (= Mode manuel)

1.1 Appuyez sur la touche Target pour choisir le programme Target.

1.1.1 La fenêtre principale indique [SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER]. Utilisez le keypad pour entrer votre poids et appuyez sur ENTER pour confirmer et passer au réglage suivant.

1.1.2 La fenêtre principale affiche [SET TIME THEN PRESS ENTER]. Utilisez le keypad pour modifier la durée, puis appuyez sur ENTER pour confirmer et passer au réglage suivant.

1.1.3 La fenêtre principale affiche [SET DISTANCE THEN PRESS ENTER]. Utilisez le keypad pour modifier la distance, puis appuyez sur ENTER pour confirmer et passer au réglage suivant.

1.1.4 La fenêtre principale affiche [SET CALORIES THEN PRESS ENTER]. Utilisez le keypad pour modifier la dépense énergétique, puis appuyez sur QUICK START pour confirmer et commencer l'exercice.

1.2 Début de l'exercice.

1.2.1 Si l'une des valeurs Temps, Distance ou Calories est/sont renseignée(s), le compteur comptera à rebours. Lorsque la valeur atteint 0, le programme.

1.2.2 Si aucune valeur n'est renseignée, le programme ne s'arrêtera pas de lui-même.

2. [Preset Programs] (= programmes pré-établis)

2.1 Appuyez sur la touche qui correspond au programme que vous souhaitez. IL existe 7 programmes pré-établis : Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Strength, Interval, Random).

2.1.1 La fenêtre principale indique [SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER]. Utilisez le keypad pour entrer votre poids et appuyez sur ENTER pour confirmer et passer au réglage suivant.

2.1.2 La fenêtre principale affiche [SET TIME THEN PRESS ENTER]. Utilisez le keypad pour modifier la durée, puis appuyez sur ENTER pour confirmer et passer au réglage suivant.

2.1.3 La fenêtre principale affiche [SET LEVEL] puis affiche le profil du programme. Appuyez sur les touches \wedge ou \vee pour modifier le niveau de 1 à 5. Si le programme choisi est Random, l'afficheur indique [CHANGE PROFILE BY PRESS ARROW KEY], dans ce cas, utilisez les touches \wedge ou \vee pour modifier le profil de façon aléatoire.

2.1.4 Appuyez sur QUICK START pour commencer l'exercice.

2.2 Début de l'exercice.

2.2.1 Le niveau de résistance change automatiquement en fonction du profil choisi et des éventuelles modifications apportées.

2.2.2 Le profil de programme change de barre d'affichage sur un rythme régulier (temps total /32)

2.2.3 Le programme se termine lorsque le compte-à-rebours atteint 0.

PROGRAMMES

3. [HRC] (= contrôle de fréquence cardiaque)

3.1 Ce programme requiert le port d'une ceinture télémétrique pour la mesure des pulsations cardiaques. Equipez vous de la ceinture avant de commencer les réglages. Le compteur se met en apuse si aucune fréquence cardiaque n'est détectée pendant 60 secondes.

3.2 Appuyez sur la touche [HRC] pour choisir le programme HRC. La fenêtre principale indique [THR]. Appuyez sur les touches \wedge ou \vee pour choisir [HRC60%] OU [HRC75%] OU [HRC85%] OU [THR]. Appuyez sur ENTER pour choisir et régler le profil d'entraînement.

3.2.1 Vous avez choisi [THR]

3.2.1.1 L'afficheur principal indique [SET THR THEN PRESS ENTER]. Utilisez le keypad pour modifier la fréquence cardiaque cible, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.

3.2.1.2 L'afficheur principal indique [SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER]. Utilisez le keypad pour modifier le poids de l'utilisateur, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.

3.2.1.3 L'afficheur principal indique [SET TIME THEN PRESS ENTER]. Utilisez le keypad pour modifier la durée, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.

3.2.1 Vous avez choisi [HRC60%], [HRC75%] ou [HRC85%]

3.2.1.1 L'afficheur principal indique [SET AGE THEN PRESS ENTER]. Utilisez le keypad pour modifier l'âge de l'utilisateur, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.

3.2.1.2 L'afficheur principal indique [SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER]. Utilisez le keypad pour modifier le poids de l'utilisateur, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.

3.2.1.3 L'afficheur principal indique [SET TIME THEN PRESS ENTER]. Utilisez le keypad pour modifier la durée, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.

3.2.3 Réglez le niveau de résistance de départ

3.2.3.1 L'afficheur principal indique [SET BEGIN LEVEL THEN PRESS ENTER]. Utilisez les touches \wedge ou \vee pour modifier la résistance de départ, puis appuyez sur QUICK START pour commencer.

3.3 Début de l'exercice.

3.3.1 Le niveau de résistance change automatiquement pour maintenir la fréquence cardiaque à +/- 5 bpm de la fréquence cible. La console compare la fréquence programmée à la fréquence réelle toutes les 30 secondes et modifie si besoin le niveau de résistance.

3.3.2 Si la FC mesurée est inférieure d'au moins 5 bpm à la FC Cible, la résistance augmente d'un niveau toutes les 30 secondes, jusqu'à ce que les valeurs concordent et ce jusqu'au niveau de résistance maximum si besoin.

3.3.3 Si la FC mesurée est supérieure d'au moins 5 bpm à la FC Cible, la résistance diminue d'un niveau toutes les 30 secondes, jusqu'à ce que les valeurs concordent et ce jusqu'au niveau de résistance minimum si besoin.

3.3.4 Vous pouvez utiliser les touches de réglages pour changer le niveau durant l'exercice.

3.3.5 Le programme se termine lorsque le compte à rebours atteint 0, puis commence une phase de récupération (COOL DOWN).

PROGRAMMES

4. [Fitness Test]

4.1 Appuyez sur la touche [Fitness Test] pour choisir le programme Test de Fitness.

4.2 L'afficheur principal indique [SET BODY WEIGHT THEN PRESS ENTER]. Utilisez le keypad pour modifier la valeur du poids de l'utilisateur, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.

4.3 La fenêtre principale affiche [SET TIME THEN PRESS ENTER]. Utilisez le keypad pour modifier la durée, puis appuyez sur QUICK START pour commencer.

4.4 Début de l'exercice

4.4.1 Chaque tape dure 3 minutes. La charge de départ est de 50 Watts. Les charges des étapes suivantes dépendent de la FC mesurée lors de l'étape en cours selon le tableau suivant :

FC moyenne durant dernière minute de l'étape 1	< 80bpm	80~89bpm	90~100bpm	>100bpm
2 - (3:01~6:00)	125W	100W	75W	50W
3 - (6:01~9:00)	150W	125W	100W	75W
4 - (9:01~12:00)	175W	150W	125W	100W
5 - (12:01~15:00)	200W	175W	150W	125W
6 - (15:01~18:00)	225W	200W	175W	150W
7 - (18:01~21:00)	250W	225W	200W	175W
8 - (21:01~24:00)	275W	250W	225W	200W
9 - (24:01~27:00)	300W	275W	250W	225W
10 - (27:01~30:00)	-----	300W	275W	250W

4.4.2 Le test se termine lorsque la FC mesurée atteint MHR 85% -10 pendant au moins 10 secondes. L'écran principale indique [VO2MAX=XX]. Appuyez sur [Reset/Clear] pour revenir à l'écran d'accueil.

PROGRAMMES

5. Grilles des profils

Intensité selon le programme, le niveau et le segment

P1=Rolling, P2=Valley, P3=Fat Burn, P4=Ramp, P5=Strength, P6=Interval, P7=Random

	SEG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	LEVEL 1	3	4	4	5	6	6	7	7	6	6	5	4	4	3	3	4
	LEVEL 2	5	6	6	8	8	9	9	9	8	8	7	7	6	6	5	6
	LEVEL 3	7	8	9	10	10	11	11	11	10	10	10	9	9	8	8	9
	LEVEL 4	9	10	10	11	12	12	13	13	12	12	11	10	10	9	9	10
	LEVEL 5	11	12	13	12	12	13	14	15	14	13	12	11	11	10	9	11
P2	LEVEL 1	9	9	8	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	1
	LEVEL 2	11	11	10	9	9	8	8	7	7	6	5	4	3	2	2	1
	LEVEL 3	12	12	11	10	9	9	8	8	7	7	6	6	4	3	3	1
	LEVEL 4	14	14	11	11	10	10	9	8	8	7	7	6	4	3	3	1
	LEVEL 5	15	15	13	13	12	11	10	10	9	8	7	6	5	4	3	1
P3	LEVEL 1	1	1	3	3	3	5	5	5	6	7	7	8	8	9	9	10
	LEVEL 2	1	1	5	5	5	7	7	7	8	9	9	10	10	11	11	12
	LEVEL 3	1	2	5	6	6	7	8	8	9	10	10	11	12	12	13	13
	LEVEL 4	2	3	6	6	7	8	9	9	10	10	10	11	12	12	13	14
	LEVEL 5	3	4	7	7	8	8	9	9	10	10	11	12	12	13	14	15
P4	LEVEL 1	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6
	LEVEL 2	1	1	2	2	3	3	3	3	5	5	5	6	6	7	7	7
	LEVEL 3	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9
	LEVEL 4	2	2	2	3	3	4	5	5	5	6	6	7	7	8	9	9
	LEVEL 5	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
P5	LEVEL 1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7
	LEVEL 2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8
	LEVEL 3	3	3	4	4	5	5	6	6	6	6	7	7	7	8	8	9
	LEVEL 4	4	4	4	5	5	6	6	6	7	7	8	8	9	9	9	10
	LEVEL 5	4	4	5	5	6	6	6	7	7	8	8	9	9	9	10	10
P6	LEVEL 1	1	2	3	4	6	3	4	7	3	4	8	3	4	9	3	4
	LEVEL 2	3	4	5	6	8	5	6	9	5	6	10	5	6	11	5	6
	LEVEL 3	4	5	6	7	10	5	7	10	5	7	11	5	7	12	5	7
	LEVEL 4	4	5	7	8	11	6	8	11	6	8	11	6	8	12	6	8
	LEVEL 5	5	6	7	8	12	7	9	12	7	9	12	7	9	13	7	9

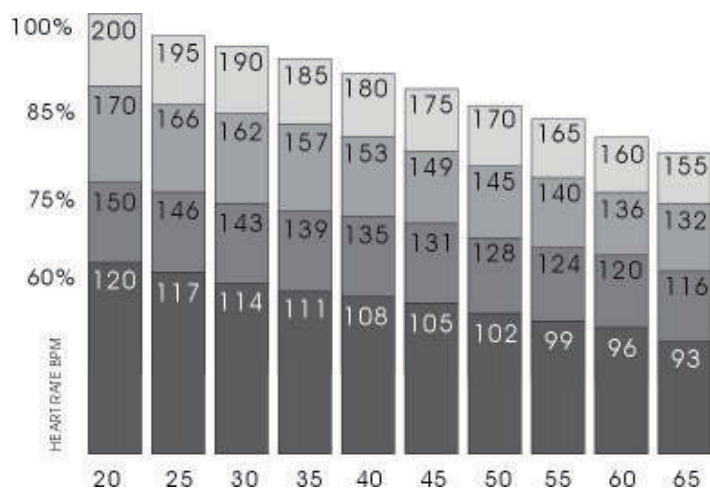
Prog.	SEG	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
P1	LEVEL 1	4	5	6	6	7	7	6	6	5	4	4	3	4	5	6	6
	LEVEL 2	6	7	7	8	9	9	8	8	7	6	5	6	6	7	7	8
	LEVEL 3	10	10	11	11	10	11	10	9	8	8	7	7	6	7	8	9
	LEVEL 4	10	11	12	12	13	13	12	12	11	10	10	9	10	11	12	12
	LEVEL 5	12	13	14	14	15	15	14	13	13	12	11	10	12	13	14	14
P2	LEVEL 1	1	2	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8
	LEVEL 2	1	2	3	3	4	5	6	7	7	8	8	8	9	9	9	10
	LEVEL 3	1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11
	LEVEL 4	1	3	3	4	6	7	7	8	8	9	10	10	11	11	14	14
	LEVEL 5	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	12	13	14	15	15
P3	LEVEL 1	10	9	9	8	8	7	7	6	5	5	5	3	3	3	1	1
	LEVEL 2	12	11	11	10	10	9	9	8	7	7	7	5	5	5	1	1
	LEVEL 3	13	12	12	11	10	10	9	8	8	7	6	6	5	5	3	1
	LEVEL 4	13	12	13	11	10	10	10	9	9	8	7	6	6	5	4	2
	LEVEL 5	15	14	13	12	12	11	10	10	9	9	8	8	7	7	4	3
P4	LEVEL 1	6	7	7	7	8	8	8	8	6	5	4	4	3	2	1	1
	LEVEL 2	8	8	9	9	10	10	11	11	11	9	9	8	8	7	7	6
	LEVEL 3	9	9	10	10	10	11	12	13	12	11	9	9	8	8	7	7
	LEVEL 4	9	9	10	11	12	13	13	14	14	12	10	9	9	8	8	7
	LEVEL 5	10	10	11	12	13	14	15	15	14	14	13	12	10	10	9	8
P5	LEVEL 1	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12
	LEVEL 2	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13
	LEVEL 3	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	14	14
	LEVEL 4	10	10	11	12	12	12	13	13	13	14	14	14	14	15	15	15
	LEVEL 5	10	11	11	12	12	13	13	14	14	14	15	15	15	16	16	16
P6	LEVEL 1	6	4	8	3	4	9	3	4	6	4	2	7	6	4	1	1
	LEVEL 2	8	6	10	5	6	11	5	6	8	6	4	9	8	6	3	3
	LEVEL 3	10	6	11	5	7	12	5	7	9	7	5	11	9	7	4	4
	LEVEL 4	11	7	12	6	8	13	6	8	11	8	6	12	11	9	6	4
	LEVEL 5	12	8	12	9	11	15	11	9	11	9	8	12	11	10	7	5

PROGRAMMES

Informations THR (pouls constant)



Consultez votre médecin pour connaître vos limites de fréquence cardiaque

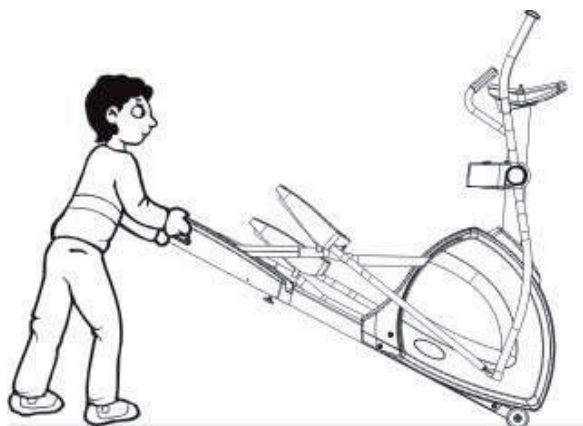


Amélioration des performances

Entraînement aérobie

Perte de poids

Déplacement de l'appareil



COMMENT UTILISER L'ELLIPTIQUE

Monter et descendre de l'appareil



Tenir les bras amovibles et pédaler en avant ou en arrière



Tenir les bras fixes et pédaler en avant ou en arrière



NETTOYAGE ET MAINTENANCE

Une inspection régulière vous permettra de détecter les pièces usagées et de procéder à leur remplacement dans des conditions optimales. Si une maintenance est nécessaire, mettez l'appareil hors-service jusqu'à ce que les pièces défectueuses soient remplacées ou réparées.

Les points suivants permettront de tirer le meilleur parti des performances de votre appareil.

- Installez votre vélo elliptique dans un endroit sec, frais et aéré.
- Nettoyez régulièrement les pédales de l'appareil
- Nettoyez régulièrement la console et assurez vous que les traces de sudation soient nettoyées immédiatement après utilisation
- Utilisez un chiffon 100% coton légèrement humide ou avec un peu de produit savonneux pour nettoyer votre appareil. Toute autre type de chiffon, y compris les papiers absorbants risquent de laisser des traces ou de griffer les différents éléments.
- N'utilisez pas les ongles pour activer les touches du compteur sous peine d'endommager la membrane
- Passez régulièrement l'aspirateur via les fentes du carter afin d'éliminer un maximum de poussière qui pourrait s'y loger.

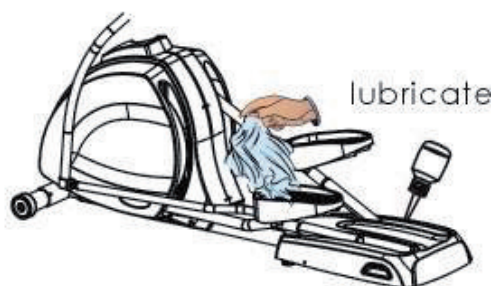
NOTE IMPORTANTE:

- **N'utilisez pas de papier abrasif ou de solvants pour le nettoyage**
- **Tenez les liquides à l'écart de la console**
- **N'exposez pas la console à la lumière directe du soleil**

CALENDRIER DE MAINTENANCE PREVENTIVE

Éléments	Hebdomadaire	Mensuel	Semestriel	Annuel
Console	N	I		
Vis de serrage de la console			I	
Vide-poches	N	I		
Châssis	N			I
Carters plastique	N	I		
Pédales	N	I		
Lubrification des rigoles		I		

N= nettoyer ; I= inspecter



CAPTEURS TACTILES

La mesure de la fréquence cardiaque se fait via les capteurs tactiles situés sur les barres fixes. Pour une mesure optimale, il est impératif de garder les mains en permanence sur les capteurs. Si la fréquence cardiaque affichée est trop haute ou irrégulière, lâchez les capteurs, et ressaisissez les après que la valeur soit revenue à "0". Pour plus de précision et de confort, utilisez une ceinture télémétrique Polar disponible en option.



Importateur Exclusif des marques
Circle Fitness, Hoist Fitness & Ivanko

392 rue de l'épinette
59850 Nieppe

T 03 20 48 91 26
F 30 20 48 90 10

clientpro@mjd.fr

Plus d'informations et catalogue interactif sur
www.musculation-pro.fr