



MANUEL D'UTILISATION VELO CMVC 14



Pour utiliser cet appareil en toute sécurité :

- ***avant de pratiquer une activité physique, consulter un médecin.***
- ***Prenez connaissance des consignes d'utilisation.***
- ***Conserver un espace de sécurité autour de l'appareil.***
- ***Réglez correctement votre position d'exercice.***

INTRODUCTION :

Vous venez d'acquérir un appareil d'entraînement professionnel MULTIFORM. Nous vous remercions de votre confiance.

Le vélo est une excellente forme d'activité cardio-training. L'entraînement sur cet appareil vise à augmenter votre capacité cardio-vasculaire. Par ce principe, vous améliorez votre condition physique, votre endurance et vous brûlez des calories (activité indispensable pour perdre du poids en association avec un régime).

L'appareil permet enfin de tonifier les jambes et les fessiers. Les muscles des mollets et la partie basse des abdominaux participent également à l'exercice.

Pour assurer un bon fonctionnement de l'appareil, il est absolument nécessaire de lire et comprendre tous les points de ce manuel.

Cet appareil d'entraînement professionnel permet une utilisation intensive (plusieurs heures par jour) dans des aires d'entraînement d'organismes tels que des associations sportives, établissements scolaires, hôtels, clubs et établissements ouverts au public, où l'accès et la surveillance sont réglementés par le propriétaire (personne légalement responsable).

Cet appareil est conforme aux normes européennes relatives aux produits Fitness dans un usage professionnel sportif ou thérapeutique (EN-957-1, EN 957-5 classe S).

Symboles :

	Appareil de classe II
	appareil conforme aux directives européennes dont il dépend
EN957-1,5 class SB	Appareil est conforme aux normes européennes relatives aux produits Fitness dans un usage professionnel
	Se reporter à la notice d'utilisation avant utilisation

ENTRETIEN ET MAINTENANCE

- 1- Le niveau de sécurité de l'appareil ne pourra être conservé que s'il est examiné tous les mois, pour détecter tout endommagement ou toute usure.
Pour cela :
 - Contrôler le bon état de marche de la machine.
 - Vérifier que l'ensemble des fixations (vis, écrous, etc.) sont bien serrées.
 - Contrôler les pièces sujettes à l'usure :
 - courroie
 - cliquet de réglage de selle
 - poignées
 - pédales
 - Remplacer immédiatement tout élément défectueux et/ou garder l'appareil hors service jusqu'à sa réparation. (Contacter le service après-vente Tel SAV:+33 (0) 442285846).
- 2- Précaution générale:
 - Ne pas utiliser de produits ou chiffons abrasifs.
 - Ne pas utiliser d'hypo carbonate ou de solutions de lavage phénoliques.
 - Utiliser un chiffon doux humidifié avec de l'eau savonneuse ou un détergent léger.
- 3- Mode opératoire : Essuyer avec un chiffon humidifié toute les surfaces métalliques, plastiques, ainsi que les selleries.

CONSIGNES DE SECURITE

Avertissement : pour réduire le risque de blessure grave, lisez les précautions d'emploi importantes ci-après avant d'utiliser le produit.

Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le produit.

N'utilisez ce produit que de la façon dont cela est décrit dans ce manuel. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.

1. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'assurer le bon entretien de l'appareil et la sécurité de l'équipement. Après le montage du produit et avant chaque utilisation, contrôlez que les éléments de fixation sont bien serrés et ne dépassent pas. Vérifiez l'état des pièces les plus sujettes à l'usure.
2. Utilisez ce produit à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et des poussières, sur une surface plane et solide et dans un espace suffisamment large. S'assurer de disposer d'un espace suffisant pour l'accès et les déplacements autour du vélo en toute sécurité. Pour protéger le sol, recouvrir le sol d'un tapis sous le produit.
3. Si l'appareil est contrôlé par une autre personne que le propriétaire, veuillez vous assurer que celle-ci connaît l'ensemble des points de vérification.
4. Ce produit ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
5. Avant la première utilisation, veuillez vérifier que l'ensemble des pièces est monté conformément aux instructions d'assemblage. Vérifier aussi que les éléments de fixation (vis, écrous, etc.) sont bien serrés.
6. S'assurer que l'appareil se trouve avec un espace libre suffisant autour de la machine (50cm tout au tour), pour prévenir toute blessure de l'utilisateur ou d'autrui.
7. L'appareil d'entraînement ne doit être utilisé que dans les zones où l'accès et la surveillance sont spécifiquement réglementés par le propriétaire. Le degré de surveillance dépend du type d'utilisateurs, par exemple, degré de sérieux, âge, expérience, etc
8. L'appareil ne doit être utilisé que dans des zones surveillées.
9. Ne pas utiliser cet appareil s'il ne fonctionne pas correctement. Si l'appareil n'est pas en état de marche il faut immobiliser l'appareil en prévenant l'accès par un ruban adhésif autour de l'appareil, puis consulter le service après-vente (Tel SAV:+33 (0) 442285846).
10. Les pièces endommagées doivent être immédiatement remplacées. Ne pas recommencer les exercices jusqu'à ce qu'elles soient changées. En cas de dégradation de votre produit, faites remplacer immédiatement toute pièce usée ou défectueuse par le Service Après Vente MULTIFORM et n'utilisez pas le produit avant réparation complète.
11. Avertissement important :
 - Cet appareil ne doit pas être utilisé par les enfants.
 - Ne pas laisser les enfants sans surveillance s'approcher de l'appareil. A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.
 - Ce matériel n'est pas conçu pour les enfants ou les personnes handicapées.
12. Veillez à ce que l'utilisateur et les personnes environnantes n'entrent pas en contact avec les parties mobiles, les dispositifs de réglage de l'appareil lors de l'entraînement.
13. Ne jamais charger l'appareil au delà de la charge maximum prescrite.
14. Utiliser seulement les pièces détachées prescrites par le manuel et par le service après-vente (Tel SAV:+33 (0) 442285846).
15. Monter l'appareil sur une surface propre, stable, plane et protégée de toute humidité avec un revêtement adapté (type antidérapant).
16. Cet appareil de fitness n'est en aucun cas un jouet. Il doit être utilisé selon les recommandations indiquées dans le manuel. Le propriétaire est légalement responsable de l'utilisation et de la surveillance de l'usagé. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
17. Ne pas stocker le produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain, ...).
18. Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport. NE PAS porter de vêtements amples ou pendants, qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous vos bijoux.
19. Attacher vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
20. Si vous ressentez une douleur ou si vous êtes pris de vertiges alors que vous faites de l'exercice, arrêtez immédiatement, reposez-vous et consultez votre médecin.
21. Ne pas approcher vos mains et pieds des pièces en mouvement.
22. Avant d'entreprendre ce programme d'exercices, il est nécessaire de consulter un médecin afin de s'assurer qu'il n'y ait pas de contre-indications ; et particulièrement si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années.
23. Ne laissez pas dépasser les dispositifs de réglage.

24. Ne bricolez pas votre CMVC12.
25. Lors de vos exercices ne pas cambrer votre dos, mais le tenir droit.
26. De nombreux facteurs sont susceptibles d'affecter la précision de lecture du capteur de pulsations, celui-ci n'est pas un outil médical. Il est uniquement destiné à vous aider à déterminer la tendance générale du rythme cardiaque.
27. Les personnes portant un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou tout autre dispositif électronique implanté sont averties qu'elles utilisent le capteur de pulsations à leurs risques et périls. Avant la première utilisation, un exercice test sous le contrôle d'un médecin est donc recommandé.
28. Il est déconseillé aux femmes enceintes d'utiliser le capteur de pulsations. Avant toute utilisation veuillez consulter votre médecin.
29. Pour monter ou descendre ou utiliser le produit, tenez-vous toujours au guidon.
30. Toute opération de montage/démontage sur le vélo doit être effectuée avec soin.
31. Lorsque vous arrêtez votre exercice, pédalez en diminuant progressivement la vitesse jusqu'à arrêt complet des pédales.
32. Poids maxi de l'utilisateur : 100 kg – 220 livres.
33. Il ne doit y avoir qu'une seule personne sur le produit pendant l'exercice.
34. Nettoyez avec une éponge humide. Bien rincer et sécher. L'appareil n'est pas étanche.
35. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant. Lisez toutes les instructions avant utilisation. Un entraînement incorrect ou excessif peut engendrer des risques sur la personne utilisatrice.
36. MULTIFORM se décharge de toute responsabilité concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine l'utilisation ou la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne (valable seulement pour le territoire des Etats-Unis).

UTILISATION DE L'APPAREIL :

Description générale



Réglages de position

Avertissement : il est nécessaire de descendre du vélo pour procéder à tout réglage

COMMENT AJUSTER LA POSITION DU SIEGE (image 1)

Pour un exercice efficace, le siège doit être à bonne hauteur. En pédalant, vos genoux doivent être légèrement fléchis au moment où les pédales sont dans la position la plus basse. Pour ajuster le siège, le maintenir et dévisser le bouton sur le tube de selle. Aligner l'un des trous du tube porte selle avec celui du tube de selle. Remettre en place le bouton et le resserrer.

ATTENTION :

- S'assurer de la remise en place du bouton dans le tube de selle et le serrer à fond.

- Ne jamais dépasser la hauteur maxi de selle.

COMMENT AJUSTER LA SANGLE DES PEDALES

Pour ajuster la sangle de la pédale, desserrer d'abord le système de blocage sous la pédale, ajuster la sangle à la position désirée et resserrer la fixation.

MISE A NIVEAU DU VELO (image 2)

En cas d'instabilité du vélo pendant l'utilisation, ajuster la hauteur des pieds réglables.

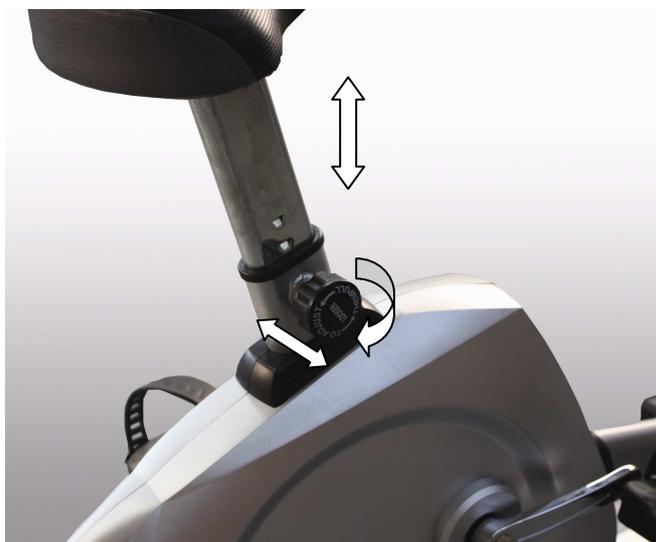


Image 1

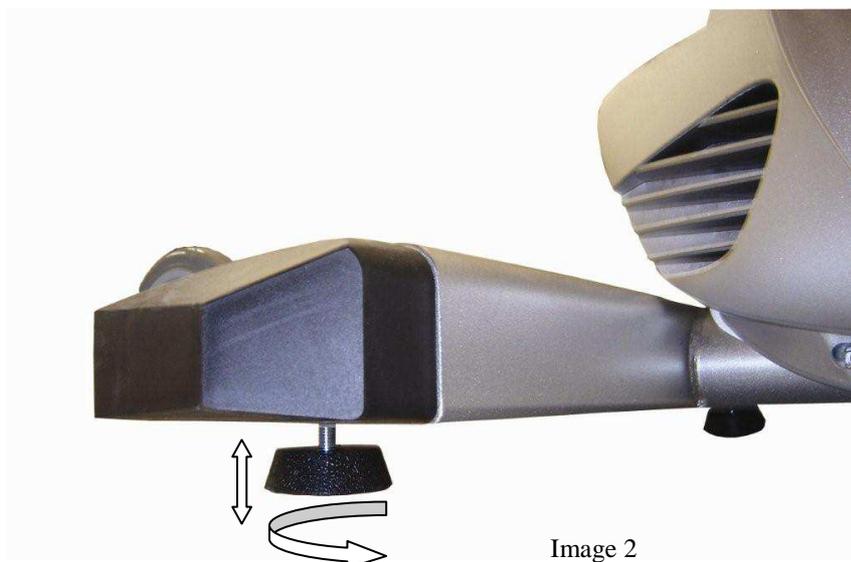


Image 2

Pour allumer la console, faire quelques tours de pédale

1. AFFICHAGE

Affichage LED des 4 fenêtres situées de part et d'autre de la fenêtre centrale :

- PULSE : pulsation cardiaque
- LEVEL TARGET (niveau de pulsation cible)
- WATTS : puissance
- RPM

Affichage LCD (centre) des données suivantes :

- TIME / MODE : temps / mode
- CALORIES / HR : calories / heure
- SPEED / DISTANCE : vitesse / distance

Matrice à affichage par point

- l'affichage LCD se compose de 8 rangées et 20 colonnes
- affichage du profile de travail sélectionné pendant l'exercice

2. MODES :

1. MISE EN MARCHÉ : lorsque l'appareil est mis en marche (par un simple pédalage), un bip sonne puis les écrans s'affichent comme sur les illustrations 1, 2, 3
2. ARRÊT : tant que vous ne pédalez pas et que vous n'enregistrez pas de paramètre pendant plus d'une minute, l'appareil s'éteint automatiquement.

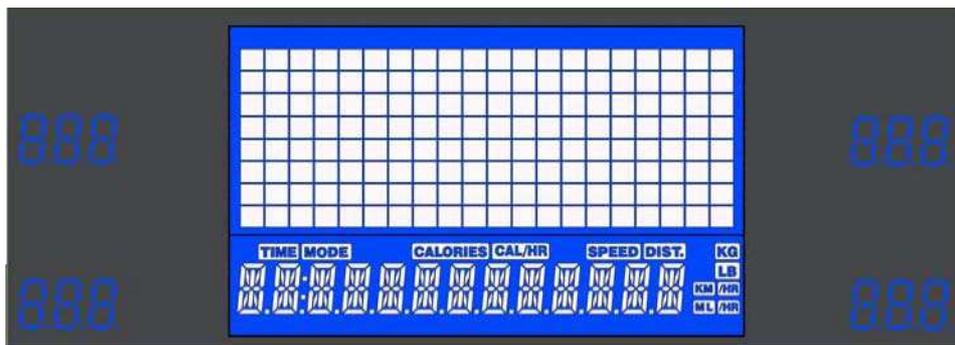


Illustration 1



Illustration 2



Illustration 3

3 . FONCTIONS

1. Sélection du programme de travail : une série de messages va défiler pour demander de sélectionner votre mode de travail :
 - “ SELECT WORKOUT OR QUICK START MODE “ : sélectionner un programme de travail ou le mode travail libre
 - “ MANUAL – HR CONTROL – FITNESS TEST – COURSE ” : manuel – contrôle de la pulsation cardiaque – test forme – course. (illustration 3)
2. Appuyez sur ENTER pour entrer directement dans le mode manuel (MANUAL)..... (Illustration 4) (section 3.2)

PROGRAMME MANUEL (travail libre)

1. Appuyez sur MANUAL pour paramétrer les profiles (Illustration 4)
2. Appuyez sur ENTER pour confirmer le mode Manuel. Puis suivre les instructions :
 - a. **Réglage de l'âge** : le message « ENTER AGE » défile ; Pressez les touches + et – pour enregistrer l'âge de l'utilisateur. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre choix.
 - b. **Réglage du poids** : le message « ENTER WEIGHT » défile ; Pressez les touches + et – pour enregistrer le poids de l'utilisateur. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre choix.
 - c. **Réglage du temps** : le message « WORKOUT TIME » ; Pressez les touches + et – pour enregistrer le temps de travail désiré (le temps par défaut est de 20min). Appuyez sur ENTER pour confirmer votre choix.
 - d. **Réglage de la résistance** : le niveau de résistance choisi s'affiche dans la case « LEVEL/TARGET H.R » en chiffre et dans la fenêtre du milieu sous forme de carrés. Pressez les touches + et – pour régler le niveau.

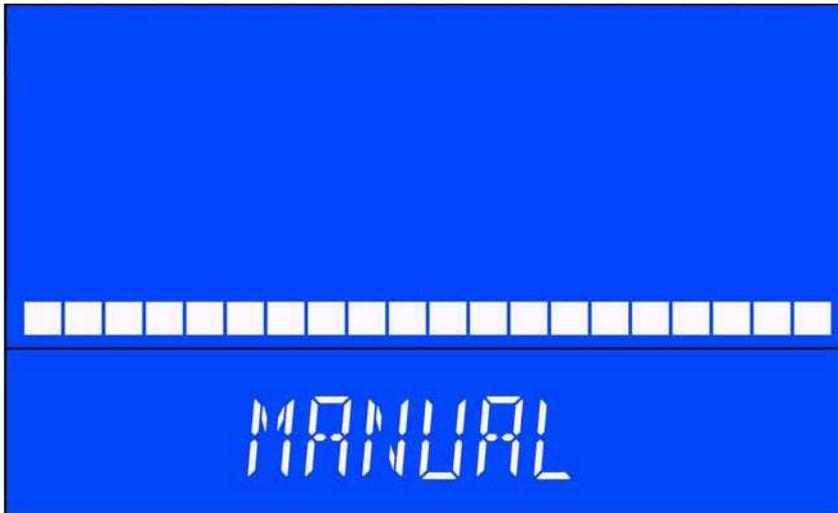
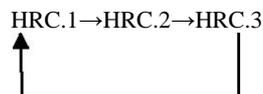


Illustration 4

PULSATIONS CARDIAQUES

Appuyez sur H.R CONTROL pour faire défiler les programmes de présélection. Les programmes suivants font défiler :

Pour basculer d'un HRC.1 aux suivants, appuyez sur la touche H.R CONTROL



HRC.1 : FAT BURN HR (masse grasse brûlée par heure)

HRC.2 : CARDIO HR

HRC.3 : TARGET HEART RATE (pulsation cardiaque cible)

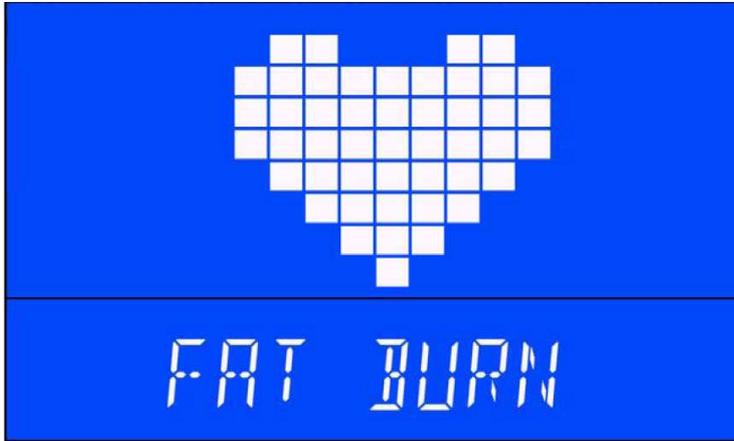
1. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre choix, puis :
 - a. **Réglage de l'âge** : le message « ENTER AGE » défile ; pressez les touches + et – pour enregistrer l'âge de l'utilisateur. Appuyez sur « ENTER » pour confirmer votre choix.
 - b. **Réglage du poids** : le message « ENTER WEIGHT » défile ; Pressez les touches + et – pour enregistrer le poids de l'utilisateur. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre choix
 - c. **Réglage de la pulsation cardiaque cible** : la pulsation cardiaque cible s'affiche dans la fenêtre LEVEL/TARGET H.R. Le message « ENTER TARGET HEART RATE WEIGHT »

défile jusqu'à ce que des paramètres soient enregistrés.

Les valeurs par défaut sont :

- MASSE GRASSE BRULEE (fat burn) : $(220-AGE) \times 0.65$ – la valeur clignote dans la fenêtre « LEVEL/TARGET H.R »
- CARDIO : $(220-AGE) \times 0.80$ - la valeur clignote dans la fenêtre « LEVEL/TARGET H.R ».

Appuyez sur les touches + et – pour enregistrer la pulsation cible de l'utilisateur (le changement se fait dans la fenêtre « LEVEL/TARGET H.R »). Appuyez sur ENTER pour confirmer votre choix.



HRC.1(FAT BURN HR)



HRC.2(CARDIO HR)



HRC.3(TARGET HR)

FITNESS TEST (test forme)

Appuyez sur « FITNESS TEST » pour paramétrer les profils.

Appuyez sur « ENTER » pour confirmer votre choix, puis suivre les instructions :

- Réglage de l'âge** : le message « ENTER AGE » défile ; Pressez les touches + et – pour enregistrer l'âge de l'utilisateur. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre choix.
- Réglage du poids** : le message « ENTER WEIGHT » défile ; Pressez les touches + et – pour enregistrer le poids de l'utilisateur. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre choix.

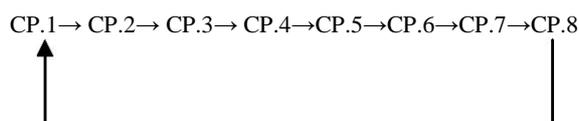


Résultat VO2 MAX

Résultat / Age	0 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 - 99
Très bon	>=51	>=47	>=43	>=40	>=38
Bon	40 – 50	36 – 46	33 – 42	31 – 39	27 - 37
Moyen	32 – 39	29 – 35	25 – 32	23 – 30	20 – 26
Faible	24 – 31	21 – 28	18 – 24	16 – 22	14 – 19
Très faible	0-23	0 - 20	0 - 17	0 - 15	0 - 13

COURSE PROGRAMME (PROGRAMME COURSE)

Appuyez sur COURSE pour paramétrer votre profil parmi les programmes suivants :



- CP.1 : CONSTANT WATT (puissance constante)
- CP.2 : ROLLING HILL (colline)
- CP.3 : PEAK (pics)
- CP.4 : PLATEAU
- CP.5 : MOUNTAIN (montagne)
- CP.6 : HILL INTERNVAL (monts et vallées)
- CP.7 : STRENGTH (puissance)
- CP.8 : CUSTOM (personnaliser)

Appuyez sur COURSE pour passer d'un « CP » à l'autre, puis suivre les instructions :

A. **PROGRAMME CP.1 à CP.7** : une fois que vous aurez sélectionné l'un de ces programmes, suivez les instructions (réglage de l'âge, réglage poids ...)

B. **PROGRAMME CP.8** : appuyez sur ENTER pour confirmer le programme CP.8, Alors vous pourrez personnaliser votre profile.

Il existe un CP8 par défaut, toutefois, lorsque CP8 est sélectionné, il est possible de modifier ces paramètres ; pour cela, appuyez sur ENTER : le message « CREATE CUSTOM RESISTANCE PROFILE » (créez votre profile de résistance personnalisé) défile puis suivre les instructions :

- a. Appuyez sur + ou – pour régler le niveau de résistance (RESISTANCE LEVEL) sur chaque colonne
- b. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre choix et passer à la colonne suivante.
- c. Appuyez sur ENTER pendant 3 secondes pour confirmer votre profile personnalisé.
- d. Procédez aux réglages habituels en suivant les instructions (réglage âge, poids ...)

Réglage de l'âge : le message « ENTER AGE » défile ; Pressez les touches + et – pour enregistrer l'âge de l'utilisateur. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre choix.

Réglage du poids : le message « ENTER WEIGHT » défile ; Pressez les touches + et – pour enregistrer le poids de l'utilisateur. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre choix.

Réglage du temps : le temps s'affiche sur l'écran central (le temps par défaut est de 20min). Le message « ENTER WORKOUT TIME » défile ; Pressez les touches + et – pour enregistrer le temps de travail désiré. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre choix.

Resistance level (niveau de résistance) ou TARGET WATT (puissance cible) **pour les programmes CP.2 à CP.7 seulement.**

- Le RESISTANCE LEVEL maxi pour le profile choisi s'affiche dans la petite fenêtre prévue à cet effet. Le message « ENTER MAXIMUM RESISTANCE LEVEL » (enregistrez la résistance maximum) défile.

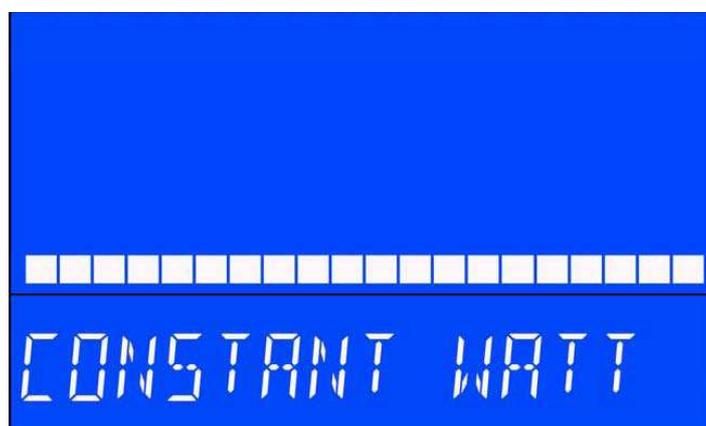
Appuyez sur les touches + et – pour régler la résistance souhaitée puis sur ENTER ou QUICK START/STOP pour confirmer votre choix et commencer l'exercice.

- Le niveau de résistance peut être modifié pendant l'exercice en appuyant sur les touches + et –. Pendant le travail, la fenêtre niveau affiche le niveau de résistance en cours.

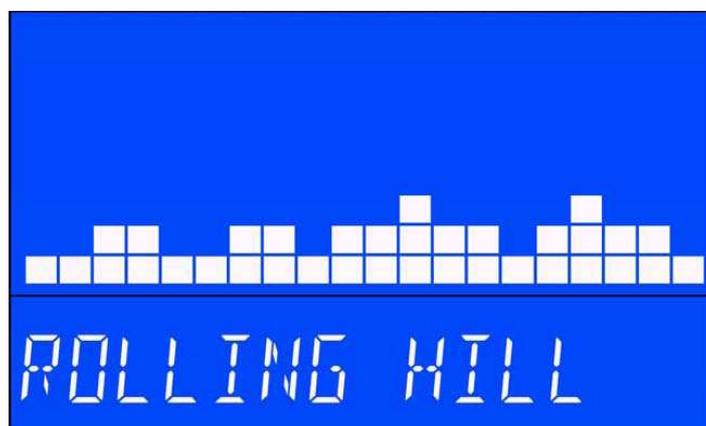
Target watts (puissance cible) **pour le programme CP.1 seulement.**

La puissance cible s'affiche sur la fenêtre WATT et la résistance choisie sur l'écran central. Le message « ENTER TARGET WATTS » (enregistrez la puissance cible) défile ; Pressez les touches + et – pour enregistrer la puissance puis ENTER ou QUICK START/STOP pour confirmer votre choix et commencer l'exercice.

La puissance peut être modifiée pendant l'exercice en appuyant sur les touches + et –.

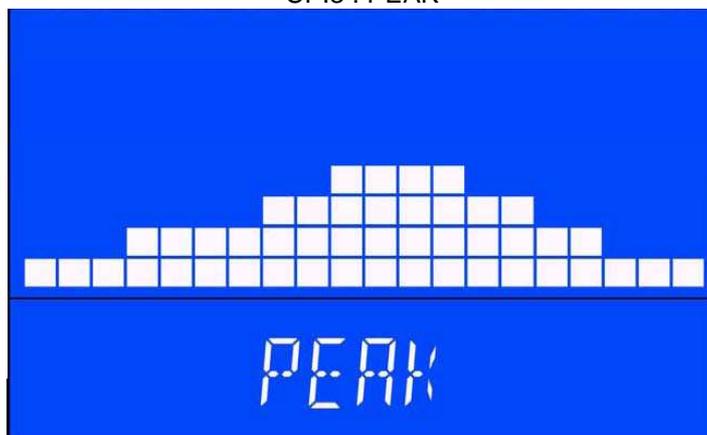


CP.1 : CONSTANT WATT

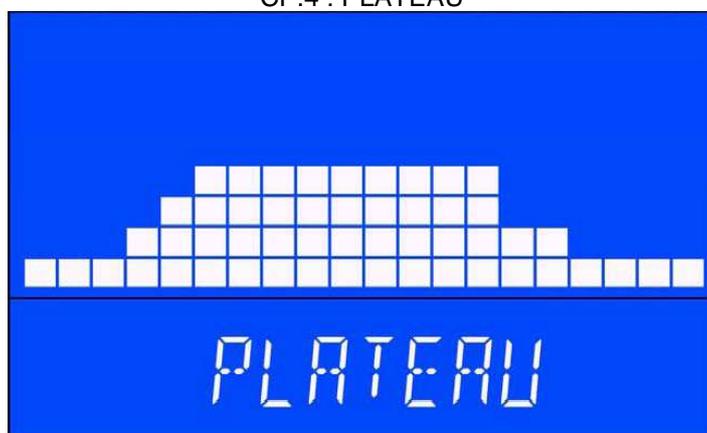


CP.2 : ROLLING HILL

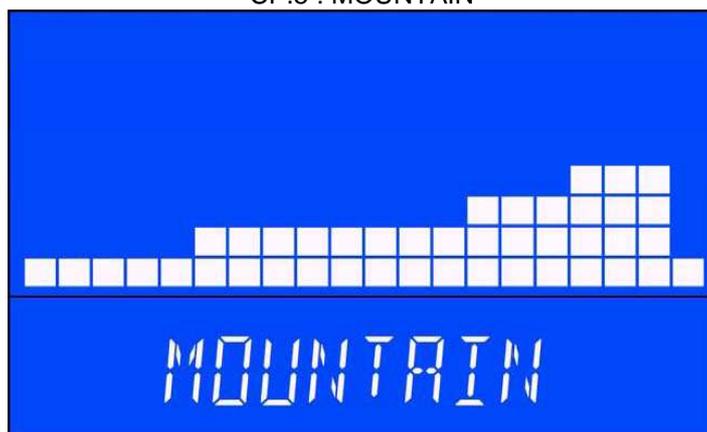
CP.3 : PEAK



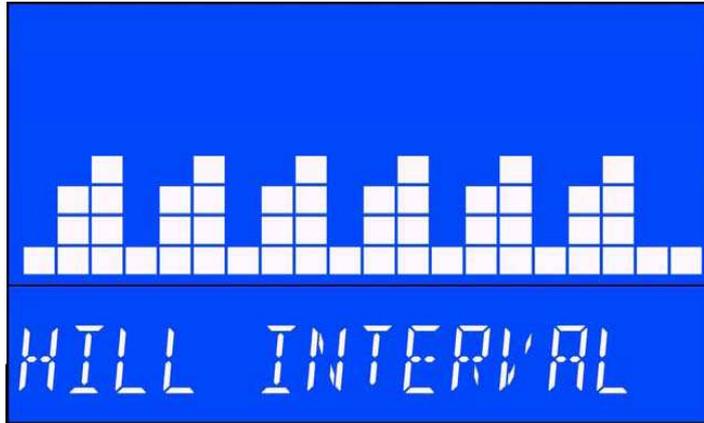
CP.4 : PLATEAU



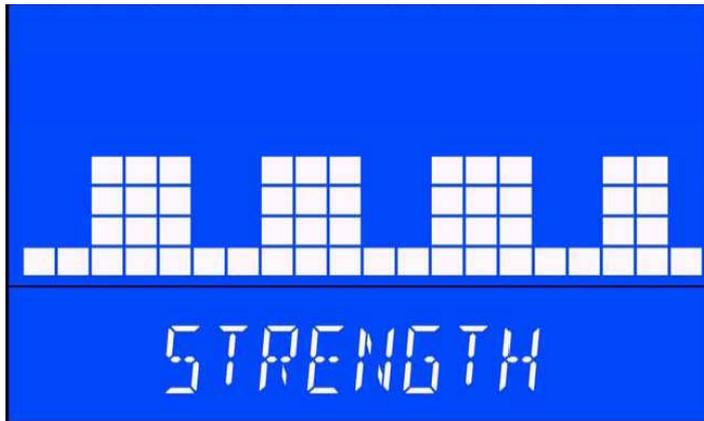
CP.5 : MOUNTAIN



CP.6: HILL INTERVAL



CP.7 : STRENGTH



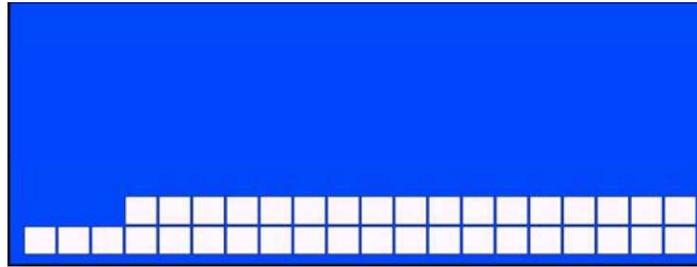
CP.8 : CUSTOM



4. AUTRES FONCTIONS

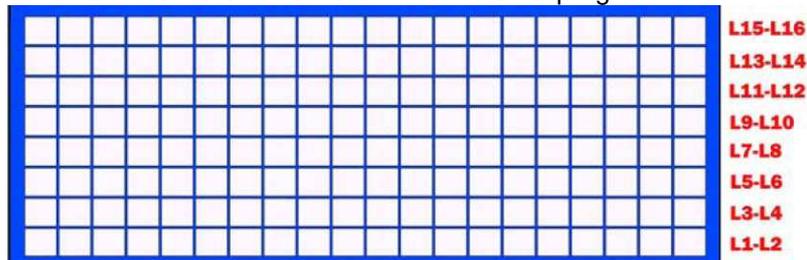
- ✓ Lorsque l'utilisateur maintient ses mains sur les poignées, le symbole ♥ apparaît dans la fenêtre PULSE ; cette valeur se situe dans une fourchette de 50 à 210 battements par minute. La lettre P indique que l'appareil ne parvient pas à détecter la pulsation, ce qui peut être dû à une pulsation instable ou à une mauvaise connexion du câble.
- ✓ **FIN DU TRAVAIL** : lorsque le temps programmé est écoulé, un bip retentit et le message « WORKOUT SUMMARY – AVE. SPEED – XX KMH – TOTAL DISTANCE – XX.X KM » (RESUME DU TRAVAIL – VITESSE MOYENNE – XXKMH – DISTANCE PARCOURUE – XX.XKM) défile.
Le message défile jusqu'à ce qu'une touche soit enfoncée ou que la console s'éteigne.
- ✓ **EXECUTION DES PROGRAMMES**

- Le programme commence au niveau de résistance 1 et s'arrête au niveau de résistance 1
- Ce niveau peut être modifié à n'importe quel moment en appuyant sur les touches + ou –
- Le niveau de résistance sera appliqué au reste du programme
- L'écran central remettra à jour le profile de résistance

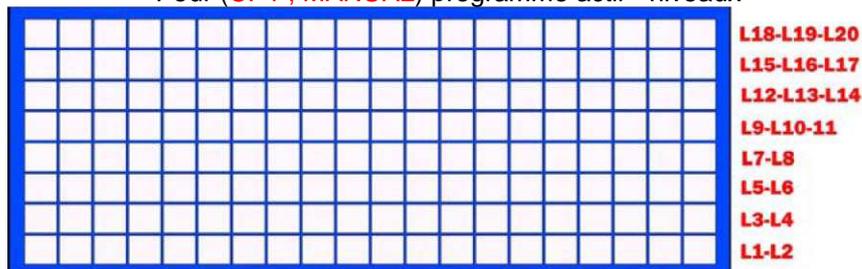


- ✓ L'écran central affiche le programme en cours

• Pour CP.2 CP.3 CP.4 CP.5 CP.6 CP.7 CP.8 programme actif - niveaux



• Pour (CP1 , MANUAL) programme actif - niveaux



5. FONCTION DES TOUCHES

✓ ENTER/DISPLAY SHIFT

- Confirme les valeurs paramétrées et enregistre de nouvelles valeurs
- Durant l'exercice, appuyez sur cette touche pour changer l'affichage de l'écran ou appuyez longtemps sur cette touche pour auto-scanner l'écran
 - TIME ↔ MODE
 - CALORIES ↔ CAL / HR
 - SPEED ↔ DISTANCE

✓ RESET

- Appuyez une fois sur cette touche pour revenir à l'écran précédent
- Appuyez une fois sur cette touche pour modifier un paramètre que vous venez juste d'enregistrer
- Appuyez longtemps sur cette touche pour revenir à l'écran de base

✓ QUICKSTART / STOP :

- Durant l'exercice, appuyez sur cette touche pour marquer une pause. Tous les paramètres restent enregistrés. Ré-appuyez sur cette touche pour recommencer votre travail.

✓ +

- Appuyez sur cette touche pour augmenter l'âge, le poids, le temps, la pulsation cible, la puissance et la résistance
- La résistance peut être modifiée durant le travail

✓ -

- Appuyez sur cette touche pour diminuer l'âge, le poids, le temps, la pulsation cible, la puissance et la résistance
- La résistance peut être modifiée durant le travail

- ✓ **MANUAL :**
 - Appuyez sur cette touche pour rentrer dans le programme manuel
- ✓ **HR CONTROL**
 - Appuyez sur cette touche pour sélectionner les programmes HRC.1→HRC.2→HRC.3
- ✓ **FITNESS TEST**
 - Appuyez sur cette touche pour procéder au test forme
- ✓ **COURSE**
 - Appuyez sur cette touche pour sélectionner les programmes CP.1→ CP.8

FONCTIONS			
Fenêtre	Affichage	Défaut	Mémorisation
TIME (Temps)	0:00-99:00 (minute : seconde)	20:00	Non
DISTANCE (Distance)	0.00-99.99 (km)	0.00	Non
SPEED (Vitesse)	0.0-99.9 (km par heure)	0.0	Non
PULSE (Pulsation)	50-210 (battements par minute)	0	Non
CALORIES (Calories)	0-999 kcal	0	Non
CALORIES/HR (Calories / heure)	0-999 kcal par heure	0	Non
1.WATT (Puissance)	0-999 watt	0	Non
2.CONSTANTWATT (Puissance constante)	30-320 watt	30	Non
RPM (RPM)	0-250 rpm	0	Non
AGE (Age)	10-100 ans	30	Oui
WEIGHT (Poids)	20-150 (kg)	70	Oui
BRAKE RESISTANCE LEVEL: (Niveau de résistance freinage)			Non
1. MANUAL PROGRAM Programme manuel	L1 – L20	L1	
2. CONSTANT WATT PROGRAM(CP.1) Programme puissance constante	L1 – L20	L1	
3. CP.2 – CP.7	L1 – L16		

CONSEILS D'UTILISATION

Si vous débutez, commencez par vous entraîner pendant plusieurs jours avec une résistance et une vitesse de pédalage faible, sans forcer, et en prenant si nécessaire des temps de repos. Augmentez progressivement le nombre ou la durée des séances.

Entretien/Echauffement : Effort progressif à partir de 10 minutes.

Pour un travail d'entretien visant à se maintenir en forme ou à une rééducation, vous pouvez vous entraîner tous les jours pendant une dizaine de minutes. Ce type d'exercice visera à éveiller vos muscles et articulations ou pourra être utilisé comme échauffement en vue d'une activité physique.

Pour augmenter la tonicité des jambes, choisissez une résistance plus importante et augmentez le temps d'exercice.

Bien évidemment, vous pouvez faire varier la résistance de pédalage tout au long de votre séance d'exercice.

Travail aérobic pour la mise en forme : Effort modéré pendant un temps assez long (35mn à 1 heure).

Si vous désirez perdre du poids, ce type d'exercice, associé à un régime, est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie consommée par l'organisme. Pour ce faire, inutile de forcer au-delà de ces limites.

C'est la régularité de l'entraînement qui permettra d'obtenir les meilleurs résultats.

Choisissez une résistance de pédalage relativement faible et effectuez l'exercice à votre rythme mais au minimum pendant 30 minutes. Cet exercice doit faire apparaître une légère sueur sur la peau mais ne doit en aucun cas vous essouffler. C'est la durée de l'exercice, sur un rythme lent qui va demander à votre organisme de puiser son énergie dans vos graisses à condition de pédaler au delà d'une trentaine de minutes, trois fois par semaine minimum.

Entraînement aérobic pour l'endurance: Effort soutenu pendant 20 à 40 minutes.

Ce type d'entraînement vise un renforcement significatif du muscle cardiaque et améliore le travail respiratoire.

La résistance et/ou la vitesse de pédalage est augmentée de façon à augmenter la respiration pendant l'exercice. L'effort est plus soutenu que le travail pour la mise en forme.

Au fur et à mesure de vos entraînements, vous pourrez tenir cet effort plus longtemps, sur un meilleur rythme ou avec une résistance supérieure. Vous pouvez vous entraîner au minimum trois fois par semaine pour ce type d'entraînement.

L'entraînement sur un rythme plus forcé (travail anaérobic et travail en zone rouge) est réservé aux athlètes et nécessite une préparation adaptée. Après chaque entraînement, consacrez quelques minutes à pédaler en diminuant la vitesse et la résistance pour revenir au calme et ramener progressivement l'organisme au repos.

L'ENTRAÎNEMENT CARDIO TRAINING :

L'entraînement cardio-training est du type aérobic (développement en présence d'oxygène) et permet d'améliorer votre capacité cardio-vasculaire. Plus précisément, vous améliorez la tonicité de l'ensemble coeur/vaisseaux sanguins. L'entraînement cardio-training amène l'oxygène de l'air respiré aux muscles. C'est le coeur qui pulse cet oxygène dans tout le corps et plus particulièrement aux muscles qui travaillent.

LES PHASES D'UNE ACTIVITE PHYSIQUE :

① Phase d'échauffement : effort progressif

L'échauffement est la phase préparatoire à tout effort et permet d'ETRE DANS DES CONDITIONS OPTIMALES pour aborder son sport. Il est un MOYEN DE PREVENTION DES ACCIDENTS TENDINO-MUSCULAIRES. Il présente deux aspects : MISE EN EVEIL DU SYSTEME MUSCULAIRE, ECHAUFFEMENT GLOBAL.

1) La mise en éveil du système musculaire s'effectue lors d'une SEANCE D'ETIREMENTS SPECIFIQUES qui doit permettre de PREPARER A L'EFFORT : chaque groupe musculaire est mis en jeu, les articulations sont sollicitées.

2) L'échauffement global permet de mettre progressivement en action le système cardio-vasculaire et respiratoire, afin de permettre une meilleure irrigation des muscles et une meilleure adaptation à l'effort. Il doit être suffisamment long : 10 mn pour une activité de sport de loisir, 20 mn pour une activité de sport de compétition. Notons que l'échauffement doit être plus long : à partir de 55 ans, le matin.

② Entraînement

L'entraînement est la phase principale de votre activité physique.

Grâce à votre entraînement REGULIER, vous pourrez améliorer votre condition physique.

- Travail anaérobie pour développer l'endurance.
- Travail aérobie pour développer la résistance cardio-pulmonaire.

③ Retour au calme

Il correspond à la poursuite d'une activité à faible intensité, c'est la phase progressive de "repos". LE RETOUR AU CALME assure le retour à "la normale" du système cardio-vasculaire et respiratoire, du flux sanguin et des muscles (ce qui permet d'éliminer les contre-effets, comme les acides lactiques dont l'accumulation est une des causes majeures des douleurs musculaires, c'est-à-dire crampes et courbatures).

④ Etirement

L'étirement doit suivre la phase de retour au calme pendant que les articulations sont échauffées, afin de réduire les risques de blessures.

S'étirer après l'effort : minimise la RAIDEUR MUSCULAIRE due à l'accumulation des ACIDES LACTIQUES, "stimule" la CIRCULATION SANGUINE.

ATTENTION, MISE EN GARDE AUX UTILISATEURS

La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTROLÉE.

Avant de commencer une activité physique, n'hésitez pas à CONSULTER un MEDECIN surtout si : vous n'avez pas pratiqué un sport durant les dernières années, vous êtes âgé de plus de 35 ans, vous n'êtes pas sûr de votre santé, vous suivez un traitement médical.

AVANT DE PRATIQUER TOUT SPORT, IL EST NECESSAIRE DE CONSULTER UN MEDECIN.

MAINTENANCE PREVENTIVE

ACTION DE MAINTENANCE / CONTRÔLE	PROCEDURE	PERIODICITE
vérification de l'état général (pas de rouille, bon état des mousses du guidon et du siège) - propreté et dépoussierage général	contrôle visuel - changer les pièces endommagées	mensuel
vérifier les assemblages des carters plastiques, ressérer les vis si nécessaires	contrôle visuel et tactile - ressérer les vis avec l'outil adapté	mensuel
vérifier l'absence de jeu dans les pédales	contrôle tactile: faire bouger les pédales énergiquement, elles ne doivent pas avoir de jeu. Si tel est le cas, les ressérer	hebdomadaire
vérifier que le réglage d'assise se fait bien et que la selle puisse être bloquée en position	contrôle fonctionnel: débloquer le cliquet de réglage et déplacer le tube de selle. Vérifier qu'il est possible de bloquer le cliquet dans une position et que la selle ne peut descendre (s'asseoir dessus pour vérifier)	hebdomadaire
vérification du serrage des fixations de la potence	contrôle tactile; ressérer les boulons si nécessaire	mensuel
vérification de l'allumage de l'écran et des LED	contrôle visuel: faire un tour de pédale et contrôler l'allumage de l'écran et des LED. En cas de défaut contacter le SAV	mensuel
contrôle batterie	contrôle fonctionnel: à l'arrêt du pédalage l'écran doit rester allumé encore 15s. Si non, recharger la batterie (chargeur fourni)	mensuel
contrôler la présence des accessoires: - porte bidon - câle pied	contrôle visuel	mensuel
absence de frottements, de grincements	utiliser l'appareil 1 à 2 min: il ne doit pas y avoir de bruits anormaux.	hebdomadaire
stabilité	vérifier que l'appareil est stable. Si nécessaire utiliser les réglages des pieds stabilisateurs	hebdomadaire
état de la courroie	ouvrir l'appareil et contrôler l'état de la courroie (correctement placée et sans signes d'usure)	trimestriel