



*Manuel du
Propriétaire*

VISION  FITNESS®

**R2050, R2150, E3100, X6100,
R2200HRT, R2250HRT, E3200,
E3200HRT, □ X6200HRT**

Félicitations pour votre achat d'un produit VISION FITNESS. Vous venez de franchir la première étape afin d'entreprendre votre nouveau programme d'entraînement. Vous possédez maintenant un outil incroyable pouvant vous aider à atteindre les objectifs d'entraînement que vous vous aurez fixés. Une utilisation régulière vous permettra d'améliorer considérablement votre qualité de vie de différentes façons...

Voici, rapidement, quelques bienfaits de l'exercice physique :

- Perte de poids
- Un cœur en santé
- Meilleur tonus musculaire
- Augmentation de l'énergie quotidienne
- Réduction considérable de votre niveau de stress
- Aide à contrer l'anxiété et la dépression
- Amélioration de la confiance personnelle

La clé pour atteindre ces bienfaits est, tout simplement, de développer une routine d'entraînement et d'y adhérer quotidiennement. Votre routine doit maintenant inclure quelques minutes par jours d'exercice physique. Votre nouvel appareil vous permettra d'éviter les excuses auxquels nous faisons tous face lorsque vient le temps d'entreprendre un entraînement. La pluie, la neige, le manque de temps ne pourront plus jamais entrer en conflit avec votre entraînement. Maintenant, vous pouvez vous entraîner dans le confort de votre foyer. Le présent manuel du propriétaire vous offre des informations de bases pour vous aider à partir du bon pied. En ayant une connaissance plus complète de votre produit, votre degré de motivation sera renforcé, et par le fait même cela facilitera la réalisation de vos objectifs.

Tout service sur votre unité VISION FITNESS devrait être fait par votre détaillant autorisé VISION FITNESS. Veuillez contacter votre détaillant ou le service technique si jamais leur service s'avérait nécessaire. Si un problème ne peut être réglé par votre détaillant, veuillez communiquer avec nous

VISION FITNESS
500 South CP Avenue
P.O. Box 280
Lake Mills, WI 53551

Ph: 1.800.335.4348
Fax: 1.920.648.3373
www.visionfitness.com

Table des Matières

TOUS LES MODÈLES

MESURES DE SÉCURITÉ	2
ASSEMBLAGE ET DÉPLACEMENT DU VÉLO	4
ASSEMBLAGE ET DÉPLACEMENT DU MARCHEUR ELLIPTIQUE	5
EMPLACEMENT ET MISE À NIVEAU	6
RANGEMENT DU MARCHEUR ELLIPTIQUE	7
AJUSTEMENT DE LA SELLE ET DU BANC DU VÉLO	10
AJUSTEMENT DES SANGLES DES PÉDALES	12
CAPTEURS CARDIAQUES	13

R 2050 CONSOLE

CONSOLE – R2050	14
UTILISATION DE LA CONSOLE ET DES TOUCHES – R2050	18

R 2150

E 3100

X 6100 CONSOLE

UTILISATION DE LA CONSOLE ET DES TOUCHES – SERIE 100	19
PROGRAMMES – SERIE 100	22
UTILISATION DE LA PROGRAMMATION – SERIES 100	24
PROGRAMMES - SERIES 100	26

R 2200HRT R 2250HRT

E 3200 E 3200HRT

X 6200HRT CONSOLE

UTILISATION DE LA CONSOLE ET DES TOUCHES – SERIE 200	28
PROGRAMMES – SERIE 200HRT	32
UTILISATION DU PROGRAMME “SPRINT 8”	34
UTILISATION DU PROGRAMME CARDIO INTERACTIF	35
UTILISATION DE LA COURROIE DE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE	36
PROGRAMMATION – MONITEUR CARDIAQUE INTÉRATIF	37
ZONE D’EFFORT CARDIOVASCULAIRE	39
UTILISATION DES PROGRAMMES PERSONNALISÉS	40

GENERAL

MODE D’INGÉNIRIE	41
MODE D’INGÉNIRIE – X6100	42
ENTRETIEN PRÉVENTIF	44
DÉPANNAGE	45
DÉPANNAGE – COURROIE DE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE	47
GARANTIE RÉSIDENTIELLE	48
GARANTIE COMMERCIALE	50

MESURES DE SÉCURITÉ

GARDER CES MESURES

Lorsque vous utilisez un appareil électrique, quelques précautions devraient être observées. Lisez les informations suivantes avant d'utiliser votre produit VISION FITNESS.

ATTENTION. Pour réduire les risques de brûlures, de feu, d'électrocution ou de blessure aux utilisateurs:

- Utiliser cet appareil d'exercice tel qu'indiqué dans le présent manuel du propriétaire.
- N'ajouter aucun accessoire qui n'est pas recommandé par le fabricant.
- Ne jamais insérer et/ou introduire d'objets dans les ouvertures.
- Ne jamais retirer les caissons de plastique du produit. Le service devrait être réalisé seulement par un détaillant autorisé de VISION FITNESS.
- Si votre produit a été submergé dans l'eau ou si le cordon d'alimentation est endommagé, retournez votre unité chez votre détaillant pour une mise au point et/ou une réparation.
- Garder le cordon d'alimentation loin des surfaces ou des objets chauds.
- N'utiliser jamais votre unité à l'extérieur.
- Toujours fermer l'interrupteur à l'arrière de l'unité avant de débrancher le cordon d'alimentation.
- Utiliser seulement le cordon d'alimentation de VISION FITNESS.
- Ne placer jamais votre cordon d'alimentation sous un tapis ou ne placer jamais rien au dessus du cordon qui pourrait pincer et couper le cordon.
- Toujours débrancher votre appareil avant de le déplacer.

ENFANTS

- Garder les enfants hors de la portée de votre unité en tout temps.
- Lorsque votre unité est en marche, les enfants et les animaux domestiques devraient rester à 3 mètres de celle-ci.

CONSEILS DE SÉCURITÉ POUR VOTRE PRODUIT VISION FITNESS

ATTENTION! Si vous ressentez des douleurs thoraciques, des nausées, des étourdissements ou des difficultés respiratoires, cessez immédiatement votre entraînement et consultez votre médecin et/ou spécialiste de la santé avant de reprendre l'entraînement.

- Ne porter aucun vêtement ample qui pourrait s'accrocher dans les pièces en mouvement du marcheur elliptique.
- Lisez ce manuel d'utilisation avant votre premier entraînement.
- Référez-vous à ce manuel si vous avez des questions.
- Buvez beaucoup de liquide durant votre entraînement

NETTOYAGE

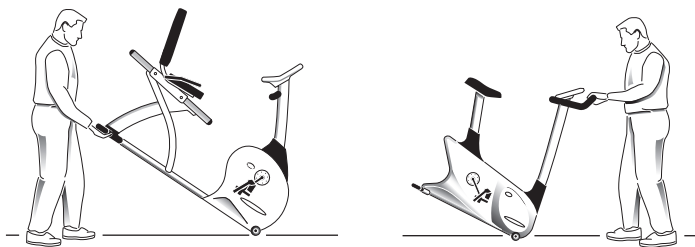
- Nettoyer votre produit avec un savon léger et un linge humide. N'utiliser jamais de solvant.

ASSEMBLAGE DU VÉLO

Il est fortement recommandé de faire assembler l'unité par un technicien autorisé de VISION FITNESS. Si, par contre vous décidé d'assembler l'unité vous-même, il est très important de suivre les directives et les étapes d'assemblage. De plus, vous devez vous assurez que toutes les pièces sont serrées fermement. Si les directives d'assemblage ne sont pas respectées, certaines pièces pourraient causer des bruits importuns lors de l'utilisation. Assurez-vous qu'il n'y ait aucun jeu entre le poteau de console et la base du vélo stationnaire. Si c'est le cas, vérifiez toutes les vis et boulons de l'unité. Réviser toutes les étapes d'assemblage suite à l'installation et corriger toute erreur.

DÉPLACEMENT DU VÉLO

Les vélos stationnaires VISION FITNESS sont équipés d'une paire de roues de transport situées sur le stabilisateur avant. Pour déplacer les modèles allongés, agripper la partie arrière (poteau sur lequel le banc s'ajuste) du vélo et soulever le tranquillement pour le déplacer. Pour les modèles verticaux, agripper le guidon et basculer-le légèrement vers vous et déplacer-le.



ATTENTION! Nos vélos stationnaires verticaux peuvent peser jusqu'à 150lbs. Nos vélos stationnaires horizontaux peuvent peser jusqu'à 200lbs. Nos Soyez prudent et demander de l'aide si nécessaire.

DÉPLACER VOTRE MARCHEUR ELLIPTIQUE

Votre marcheur elliptique VISION FITNESS est équipé d'une paire de roues de transport adaptées sur la structure avant. Pour déplacer votre unité, vous devez la l'escamoter, ensuite vous agripper fermement l'avant du marcheur elliptique et le basculer vers vous. Vous pouvez maintenant vous déplacer avec votre marcheur elliptique.



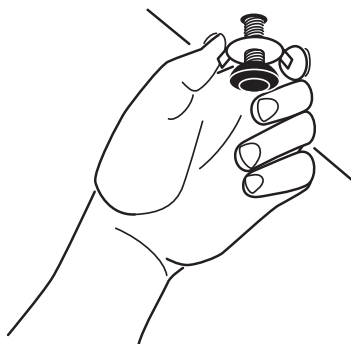
ATTENTION! Nos marcheurs elliptiques sont robustes et lourds, pesant jusqu'à 325lbs! Soyez prudent et demander de l'aide si nécessaire.

EMPLACEMENT

Il est primordial que vous installiez votre produit dans un environnement confortable. Si possible, éviter de placer votre produit dans un sous-sol non fini ou une pièce que vous ne visitez qu'à l'occasion. Afin de maintenir une discipline et votre motivation, vous devez vous entraîner dans un environnement propice et agréable.

MISE À NIVEAU

Suite à l'installation de votre produit VISION FITNESS dans l'environnement désirée, vous devez vérifier la stabilité du produit en le balançant de gauche à droite. Si vous le sentez osciller, vous devrez le mettre à niveau. Tous les produits VISION FITNESS sont équipés de vérins d'ajustement. Déterminer le vérin qui nécessite un ajustement afin qu'il repose entièrement sur la surface.



ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

Tous les produits VISION FITNESS doivent être branchés dans une prise électrique de 120V ayant une mise à la terre (si possible). Si vous perdez ou endommagez le cordon d'alimentation, communiqué avec le service à la clientèle de VISION FITNESS afin de le remplacer avec une pièce compatible. L'utilisation d'un cordon d'alimentation autre que celui offert par VISION FITNESS peut endommager votre produit et annuler la garantie.

RANGEMENT DE VOTRE MARCHEUR ELLIPTIQUE (ESCAMOTAGE)

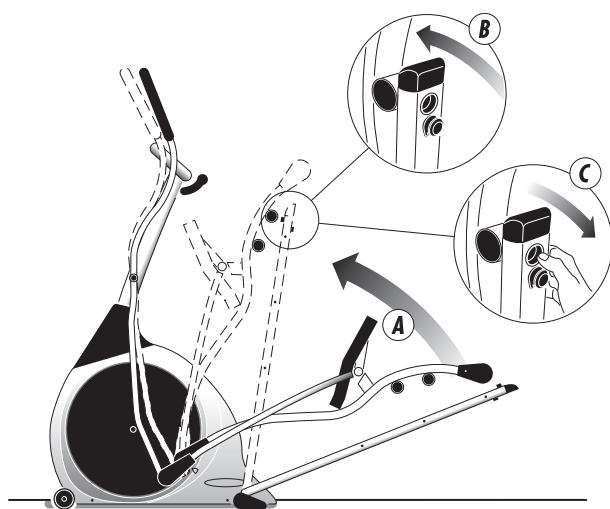
Il est important que vous suiviez les étapes suivantes dans l'ordre afin de plier votre marcheur elliptique.

ÉTAPE 1: Sur les caissons de côté, repérez la flèche triangulaire qui est positionnée à 4 heures près de la roue d'entraînement. Tournez la roue d'entraînement afin qu'un des deux axes des pédales soit aligné avec la flèche.



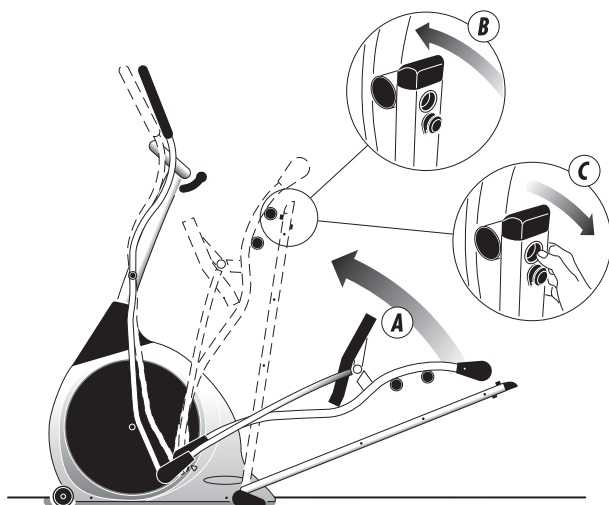
ÉTAPE 2: Lorsque l'axe de la pédale est aligné avec la flèche, soulevez la pédale et le rail simultanément. Assurez-vous que l'axe et la flèche reste alignée lors de cette étape. (A) Toujours en tenant la pédale, soulevez tranquillement le rail. Le système de fermeture situé sous la pédale devrait maintenant être aligné avec le mécanisme de fermeture située sur l'extrémité du rail. Insérez le mécanisme fermement dans le trou. (B).

Répéter les mêmes étapes du côté opposé.



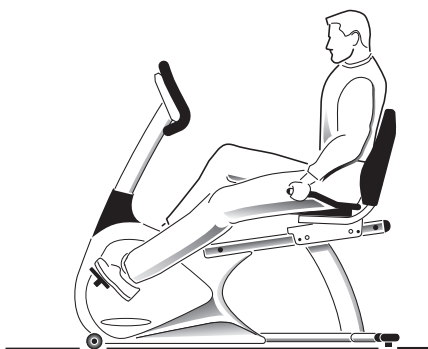
ÉTAPE 3: Pour déplier votre marcheur elliptique, appuyer sur le bouton intégré dans l'extrémité de chaque rail. (C) Reposer le rail sur le sol et par la suite la pédale.

Répéter du côté opposé.



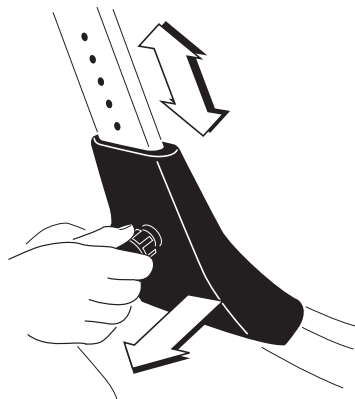
AJUSTEMENT DE LA SELLE OU DU BANC

Le principe d'ajustement est le même pour les modèles de vélos verticaux et allongés. Pour déterminer la position adéquate pour vous, il suffit de s'asseoir et de placer la pointe du pied (métatarses) sur la pédale. Placer la pédale afin qu'elle soit dans la position la plus éloignée du corps vers le bas. Lorsque la pédale est en position, vous devriez avoir une légère flexion dans le genou afin d'éviter que celui-ci soit en hyperextension lorsque vous pédalerez.



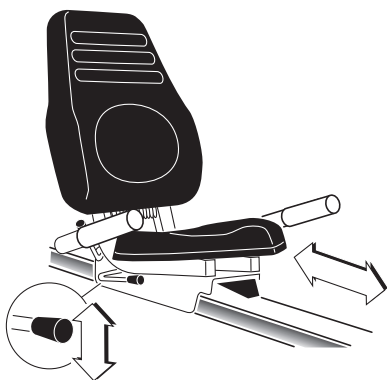
AJUSTEMENT DE LA SELLE – MODÈLES *E3100, E3200, E3200HRT*

Ces modèles offrent un système d'ajustement unique afin de facilement modifier la hauteur de la selle, mais aussi de fixer sécuritairement le poteau de selle. Donc, afin d'ajuster la hauteur, dévisser de quelques tours seulement la goupille de sécurité. Ensuite, tirer sur celle-ci pour relâcher la tige et ajuster la selle à la hauteur désirée. Relâcher la goupille et assurez-vous que la tige soit enclenchée dans un des trous du poteau de selle. Serrer la goupille en place et vérifier que tout soit sécuritaire.



AJUSTEMENT DU BANC – MODÈLES *R2250HRT*, *R22050HRT*

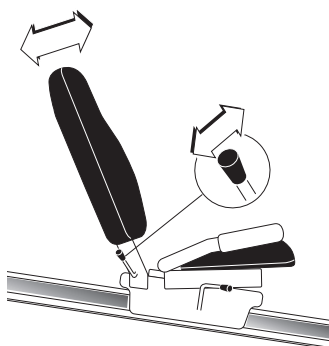
Prenez place sur le banc du vélo et soulever la poignée à ressort située sur le côté droit afin de procéder à l'ajustement du banc. Glisser le banc vers l'avant ou l'arrière, selon la position désirée. Une fois en place, abaisser la poignée à ressort en place. Vérifier que le banc soit barré, simplement en vous balançant de l'avant vers l'arrière.



AJUSTEMENT DE L'INCLINAISON DU BANC – MODÈLES *R2250HRT*, *R2200HRT*

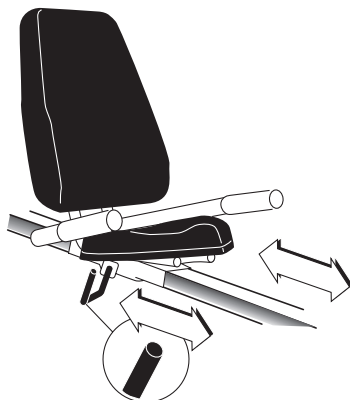
Les modèles *R2250HRT* & *R2200HRT* sont muni d'un dispositif d'ajustement de l'inclinaison du banc. Vous devez simplement tourner le levier situé à la droite, légèrement en retrait du guidon.

Pour ajuster l'angle du banc, tourner le levier vers le bas (sens antihoraire) et appuyer le dos sur le dossier. Ajuster l'angle à la position désirée et replacer le levier à la position de départ.



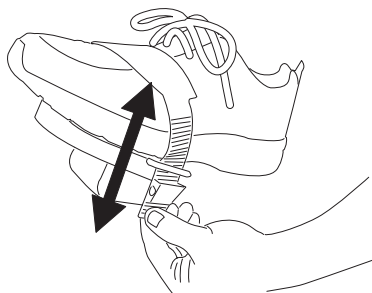
AJUSTEMENT DU BANC – MODÈLES R2050, R2150

Prenez place sur le banc du vélo et soulever la poignée à ressort située sur le côté droit afin de procéder à l'ajustement du banc. Glisser le banc vers l'avant ou l'arrière, selon la position désirée. Une fois en place, abaisser la poignée à ressort en place. Vérifier que le banc soit barré simplement en vous balançant de l'avant vers l'arrière.



AJUSTEMENT DES COURROIES DE PÉDALES

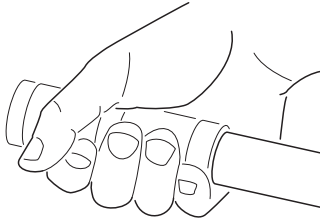
Les courroies de pédales sont conçues pour s'ajuster à toutes les grandeurs et les largeurs de pieds. Les courroies doivent être ajustées serrées pour éviter que les pieds glissent durant l'entraînement. Toutes les pédales sont munies de courroies d'ajustement à ressort. Vous devez simplement tirer sur la courroie pour la serrer. Pour desserrer la courroie, appuyer sur la pince et tirer la courroie vers le haut.



CAPTEURS CARDIAQUE

POIGNÉES AVEC CAPTEURS CARDIAQUE INTÉGRÉS

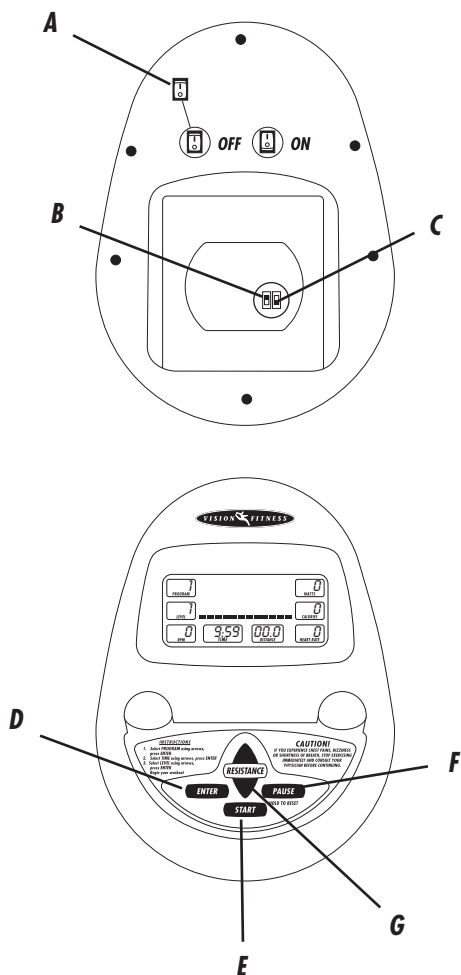
Chaque produit VISION FITNESS est équipé d'une paire de capteurs cardiaque qui sont intégrés sur le guidon. Placer la paume de vos mains directement sur les poignées. Les deux (2) mains doivent saisir les poignées afin que votre fréquence cardiaque s'enregistre. Il est recommandé de tenir les poignées assez longtemps pour pouvoir obtenir la lecture de votre fréquence cardiaque sur l'écran de la console. Par contre, si vous tenez sans arrêt les poignées, vous risquez d'obtenir des lectures erratiques.



CONSOLE – R2050

VUE D'ENSEMBLE DE L'AFFICHAGE DE LA CONSOLE

L'affichage de la console permet à l'utilisateur de sélectionner le programme qui l'accompagnera dans l'atteinte de ses objectifs. Il permet aussi à l'utilisateur de suivre la progression de son entraînement et de visualiser les valeurs de l'entraînement pour évaluer l'amélioration générale des performances sur une durée illimitée.



UTILISATION DE LA CONSOLE ET DES TOUCHES – R2050

A. INTERRUPTEUR

Pour allumer ou éteindre la console. L'interrupteur sera utilisé pour éteindre la console si votre vélo stationnaire demeure inactif pour une longue période.

B. INTERRUPTEUR MODIFIANT MILES/KILOMÈTRES

Permet de changer l'information de votre entraînement entre le système anglais (É-U) et le système métrique.

C. INTERRUPTEUR DE PROGRAMMATION ENTRE VÉLO ET ELLIPTIQUE

Cette console peut être utilisée sur plusieurs produits différents. Donc assurez-vous que l'interrupteur soit en mode BIKE (vélo).

D. TOUCHE «ENTER»

Cette touche permet de sélectionner et de confirmer vos programmes, votre temps et votre niveau de résistance.

E. TOUCHE «START»

Appuyer sur cette touche pour débiter l'entraînement rapidement en mode manuel.

F. PAUSE/REMISE À ZÉRO

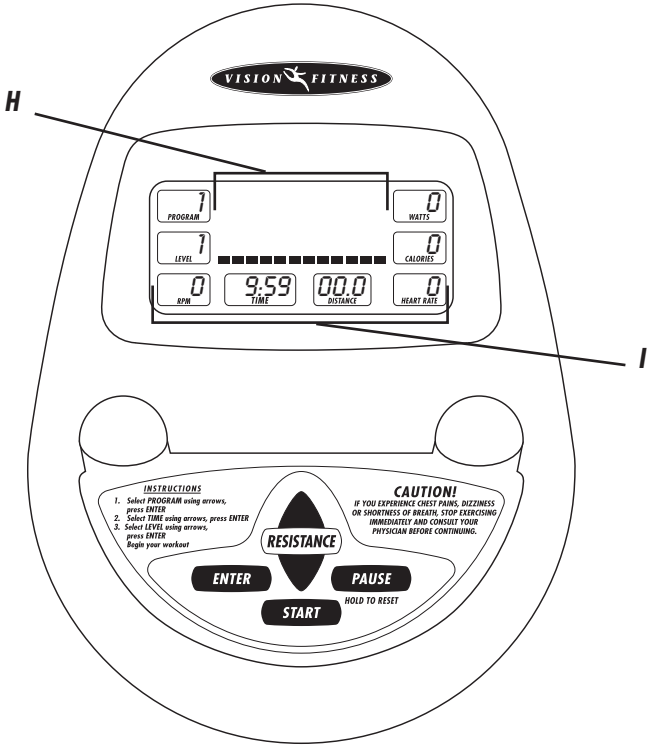
Utiliser cette touche pour arrêter ou pour faire une pause de cinq minutes à votre programme d'entraînement. Appuyer et maintenir enfoncé durant trois secondes afin de réinitialiser le programme choisi.

G. TOUCHES «UP & DOWN»

Utiliser ces touches afin de modifier et changer le programme, le temps et le niveau de résistance de votre programme. Durant votre entraînement, utiliser ces touches afin d'augmenter et/ou diminuer le niveau de résistance du vélo.

R2050 CONSOLE

R2050



AFFICHAGE – CONSOLE R2050

H. AFFICHAGE DU PROFILE

La fenêtre d'information affiche un des profile du programme d'entraînement. Celui-ci est présenté en 8 rangées par 12 colonnes. Les 8 rangées représentent deux niveaux de résistance chacune pour un maximum de 16. Les 12 colonnes représentent 1/12 de la séance d'entraînement. Chaque segment qui s'affiche représente les étapes du programme.

I. AFFICHAGE DES VALEURS

Durant l'entraînement, les informations relatives à celui-ci seront affichées dans les différentes fenêtres d'affichage, tel que:

- **PROGRAM (programmes):** Un chiffre qui représente chacun des neuf programmes d'entraînement disponible.
- **LEVEL (niveau de résistance):** le niveau de résistance actuel de l'entraînement.
- **RPM:** Rotation par minute (RPM).
- **TIME (temps):** le temps écoulé ou le temps restant à l'entraînement.
- **DISTANCE:** la distance totale parcourue, affichée en miles ou en kilomètres depuis le début de l'entraînement.
- **HEART RATE (rythme cardiaque):** affiche le rythme cardiaque en battements par minute (BPM) lorsque les capteurs cardiaques sont utilisés.
- **CALORIES:** une mesure approximative des calories dépensées depuis le début de l'entraînement.
- **WATTS:** une mesure de la quantité de travail lors de l'entraînement. Cette mesure est déterminée selon le niveau de résistance et le rythme des enjambées.

UTILISATION DE LA CONSOLE ET DES TOUCHES – CONSOLE R2050 DÉPART RAPIDE

Simplement la méthode la plus rapide pour débiter l'entraînement. Appuyer sur la touche «START». Le mode manuel sera activé, le niveau de temps, de même que la durée de l'entraînement seront des paramètres par défaut. Le niveau de résistance peut être modifié en tout temps durant la séance d'entraînement avec l'aide des touches «UP & DOWN».

SÉLECTIONNER UN PROGRAMME

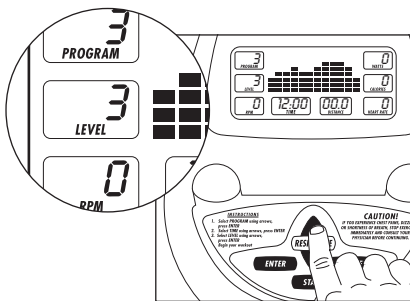
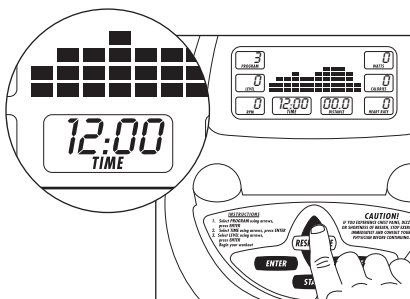
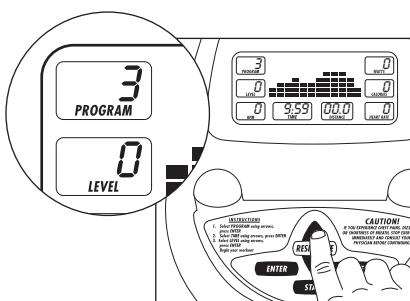
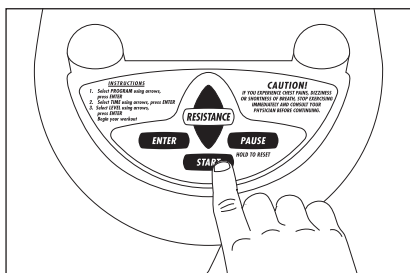
Le chiffre indiquant le programme par défaut clignotera dans la fenêtre d'information principale. Appuyer sur les touches «UP & DOWN» afin de balayer les neuf différents programmes. Appuyer sur «ENTER» pour confirmer la sélection.

SÉLECTIONNER LA DURÉE

La durée par défaut clignotera dans la fenêtre d'information principale. Appuyer sur les touches «UP & DOWN» afin de choisir la durée désirée pour la séance. Appuyer sur «ENTER» pour confirmer la sélection.

SÉLECTIONNER LE NIVEAU DE RÉSISTANCE

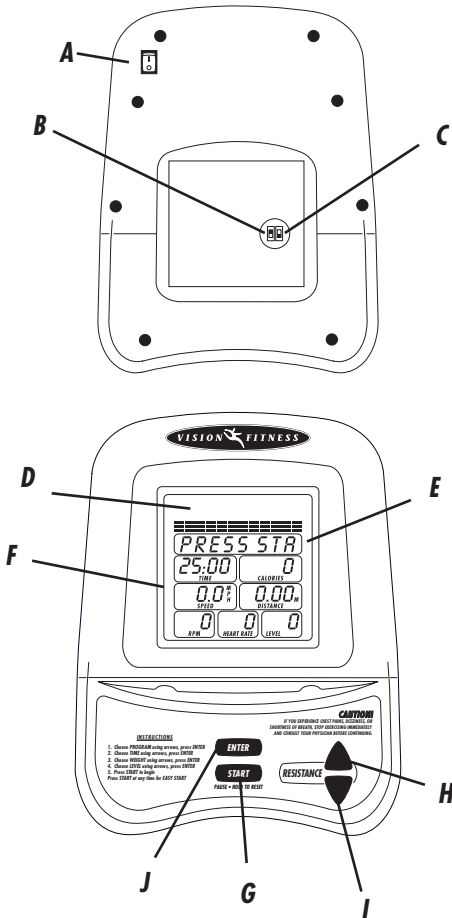
Le niveau de résistance par défaut clignotera dans la fenêtre d'information principale. Appuyer sur les touches «UP & DOWN» afin de choisir le niveau de résistance désirée pour la séance. Appuyer sur «ENTER» pour confirmer la sélection.



AFFICHAGE DE LA CONSOLE – SERIES 100 (X6100, R2150, E3100)

VUE D'ENSEMBLE DE L’AFFICHAGE DE LA CONSOLE

L’affichage de la console permet à l’utilisateur de sélectionner le programme qui l’accompagnera dans l’atteinte de ses objectifs. Il permet aussi à l’utilisateur de suivre la progression de son entraînement et de visualiser les valeurs de l’entraînement pour évaluer l’amélioration générale des performances sur une durée illimitée.



UTILISATION DE LA CONSOLE ET DES TOUCHES – SÉRIES 100

A. INTERRUPTEUR

Pour allumer ou éteindre la console si votre vélo stationnaire reste inutilisé pendant une longue période.

B. INTERRUPTEUR DE PROGRAMMATION ENTRE VÉLO ET ELLIPTIQUE

Cette console peut être utilisée sur plusieurs produits différents. Donc assurez-vous que l'interrupteur soit en mode BIKE (vélo).

C. INTERRUPTEUR MODIFIANT MILES/KILOMÈTRES

Permet de changer l'information de votre entraînement entre le système anglais (É-U) et le système métrique.

D. AFFICHAGE DU PROFILE

La fenêtre d'information affiche le profile du programme d'entraînement. Celui-ci est présenté en 8 rangées par 12 colonnes. Les 8 rangées représentent deux niveaux de résistance chacune, donc un maximum de 16. Les 12 colonnes représentent 1/12 de la séance d'entraînement. Chaque segment qui s'affiche représente les étapes du programme.

E. FENÊTRE DE MESSAGES

Cette fenêtre affiche les étapes à suivre lors de la sélection du programme, des messages de motivation et de l'information sur le déroulement de l'entraînement.

F. AFFICHAGE DES VALEURS

Durant l'entraînement, les informations relatives à l'entraînement seront affichées dans les différentes fenêtres d'affichage, tel que:

TIME (temps): le temps écoulé ou le temps restant à l'entraînement.

VITESSE: la vitesse mesurée en mile ou en kilomètre à l'heure.

DISTANCE: la distance totale parcourue, affiché en miles ou en kilomètre depuis le début de l'entraînement.

RPM: Rotation par minute (RPM).

WATTS: une mesure de la quantité de travail lors de l'entraînement.

Cette mesure est déterminée selon le niveau de résistance et le rythme des enjambées.

CALORIES: une mesure approximative des calories dépensées depuis le début de l'entraînement.

UTILISATION DE LA CONSOLE ET DES TOUCHES – SERIES 100 (SUITE)

F. AFFICHAGE DES VALEURS

LEVEL (niveau de résistance): le niveau de résistance actuel de l'entraînement.

HEART RATE (rythme cardiaque): affiche le rythme cardiaque en battements par minute (BPM) lorsque les capteurs cardiaques sont utilisés.

G. TOUCHE «START/PAUSE/HOLD TO RESET»

Appuyer sur la touche «START» pour débiter l'entraînement. La durée apparaîtra par défaut. Appuyer sur la touche «START» lorsque vous voyez le message vous indiquant de confirmer la sélection de votre programme. Durant l'entraînement, la touche «PAUSE» permet d'arrêter temporairement votre séance. Pour réinitialiser, appuyer sur la touche «START» et maintenez-la enfoncée durant trois secondes.

H. TOUCHE «UP»

Utiliser cette touche en mode sélection pour modifier les valeurs affichées. Durant l'entraînement, cette touche augmente le niveau de résistance.

I. TOUCHE «DOWN»

Utiliser cette touche en mode sélection pour modifier les valeurs affichées. Durant l'entraînement, cette touche diminue le niveau de résistance.

J. TOUCHE «ENTER»

Utiliser cette touche en mode sélection pour choisir vos paramètres personnels avant l'entraînement. Durant l'entraînement, utiliser cette touche afin d'alterner l'information affichée, soit les watts et le niveau de résistance actuel.

PROGRAMMES - R2150, E3100, X6100

REVUE GÉNÉRALE DES PROGRAMMES

DÉPART RAPIDE

Simplement la méthode la plus rapide pour débiter l'entraînement. Appuyer sur la touche «START». Le mode manuel sera activé, le niveau de temps, de même que la durée de l'entraînement seront des paramètres qui apparaîtront par défaut. Le niveau de résistance peut être modifié en tout temps durant la séance d'entraînement avec l'aide des touches «UP & DOWN».

MANUAL (manuel) Programme géré par l'utilisateur. Le niveau de résistance restant toujours le même sauf si l'utilisateur en décide autrement.



INTERVAL (intervalles) Programme qui augmente votre capacité aérobique en alternant l'intervalle d'entraînement et l'intervalle de récupération. Vous serez mis à l'épreuve avec les intervalles d'entraînement intense!



WEIGHT LOSS (perte de poids) Programme qui cible les tissus adipeux du corps. Ce programme est d'une intensité modérée, mais d'une durée plus longue que les autres programmes (temps recommandé : 30 à 60 minutes).



MOUNTAIN (montagne) Programme qui simule la monter graduelle en montagne. Ce programme est parfait pour augmenter la force et l'endurance cardiovasculaire.



CONSTANT WATTS (intensité Watts) Programme qui permet à l'utilisateur de s'entraîner à une intensité déterminée. Si la rotation par minute (RPM) diminue, l'intensité augmentera pour compenser et vice-versa.



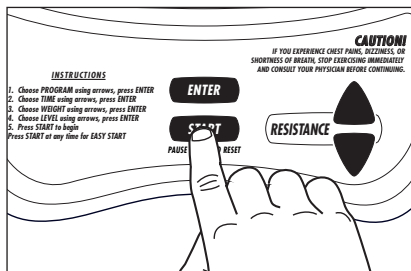
SPRINT 8 Programme d'intervalles basé sur un effort anaérobie. Ce programme permet d'améliorer les performances cardiovasculaires en mobilisant les fibres musculaires de type rapide.



PROGRAMMATION – R2150, E3100, X6100

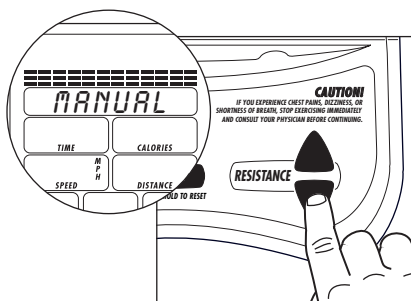
DÉPART RAPIDE

Simplement la méthode la plus rapide pour débiter l'entraînement. Appuyer sur la touche «START». Le mode manuel sera activé, le niveau de temps, de même que la durée de l'entraînement seront des paramètres qui apparaîtront par défaut. Le niveau de résistance peut être modifié en tout temps durant la séance d'entraînement avec l'aide des touches «UP & DOWN».



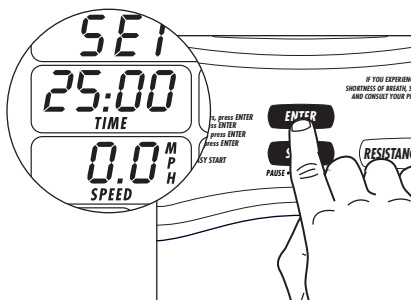
SÉLECTIONNER UN PROGRAMME

Appuyer sur les touches «UP & DOWN» afin de faire un balayage entre les différents programmes DISPONIBLE (*Interval, Weight Loss, Mountain, Constant Watts or Manual*). Appuyer sur «ENTER» pour confirmer la sélection.



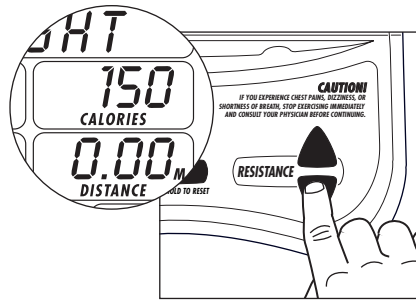
SÉLECTIONNER LA DURÉE

La durée par défaut clignotera dans la fenêtre d'information principale. Appuyer sur les touches «UP & DOWN» afin de choisir la durée désirée pour la séance. Appuyer sur «ENTER» pour confirmer la sélection.



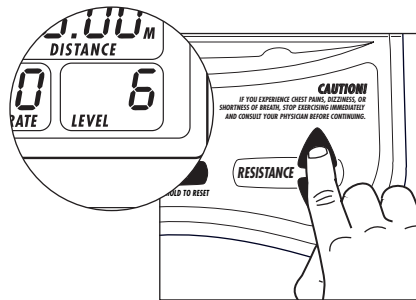
CHOISIR VOTRE POIDS

Lors de la programmation, vous devrez inscrire votre poids actuel afin d'obtenir un résultat plus précis des calories dépensées durant l'entraînement. La fenêtre de messages indiquera la marche à suivre pour choisir le poids. Un poids par défaut clignotera dans la fenêtre des calories. Ajuster le poids à l'aide des touches «UP & DOWN» et appuyer sur la touche «ENTER» pour valider ce poids.



CHOISIR LE NIVEAU DE RÉSISTANCE

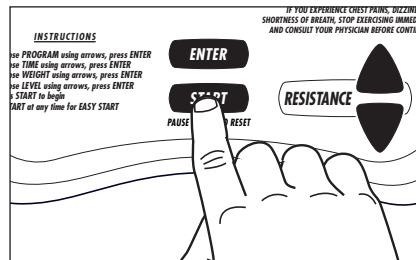
La fenêtre de messages affichera des instructions pour la sélection du niveau de résistance pour le programme sélectionné. La résistance par défaut clignotera dans la fenêtre de la résistance (LEVEL). Ajuster la résistance à l'aide des touches «UP & DOWN» et appuyer sur la touche «ENTER» pour valider cette résistance.



NOTE: Si vous avez sélectionné le programme «CONSTANT WATTS», vous sélectionnez l'intensité du programme et non le niveau de résistance. L'intensité est mesurée en «WATTS» et elle est ajustable selon un incrément de 5, entre 40 et 250 WATTS.

DÉPART

Appuyer sur la touche «START» pour débuter l'entraînement.



PARAMÈTRES PAR DÉFAUT – MODÈLES R2150, E3100, X6100

Utiliser cette option USER SET afin de modifier les paramètres par défaut ou pour afficher les valeurs accumulées.

UTILISER L'OPTION USER SET MODE

- Appuyer sur les touches «UP & DOWN» simultanément pour 5 secondes.
- Vous entendrez une série de bip et USER SET sera alors affiché. Vous êtes maintenant en mode USER SET.

AJUSTER LE PARAMÈTRE PAR DÉFAUT DE TEMPS

- Appuyer sur «START» pour modifier le temps d'entraînement par défaut.
- La fenêtre de temps (TIME – en haut à gauche) clignotera et affichera le temps par défaut. Utiliser les touches «UP & DOWN» pour ajuster le temps.
- Pour sauvegarder cette modification, appuyer et maintenir enfoncé la touche «START» pour environ 3 secondes.
- Appuyer sur «ENTER» pour passer au niveau de résistance par défaut.

AJUSTER LE PARAMÈTRE PAR DÉFAUT DU NIVEAU DE RÉSISTANCE

- La fenêtre de temps (TIME – en haut à gauche) clignotera et affichera le temps par défaut. Utiliser les touches «UP & DOWN» pour ajuster le temps.
- Pour sauvegarder cette modification, appuyer et maintenir enfoncé la touche «START» pour environ 3 secondes.
- Appuyer et maintenir enfoncé la touche «ENTER» pour environ 3 secondes pour quitter le mode d'ajustement par défaut.

AFFICHER LES VALEURS ACCUMULÉES

- Le temps accumulé est affiché dans la fenêtre de vitesse (SPEED) et représente le nombre d'heures d'utilisation pour un entraînement.
- La distance est affichée dans la fenêtre de distance et représente le nombre des miles ou de kilomètre accumulés.

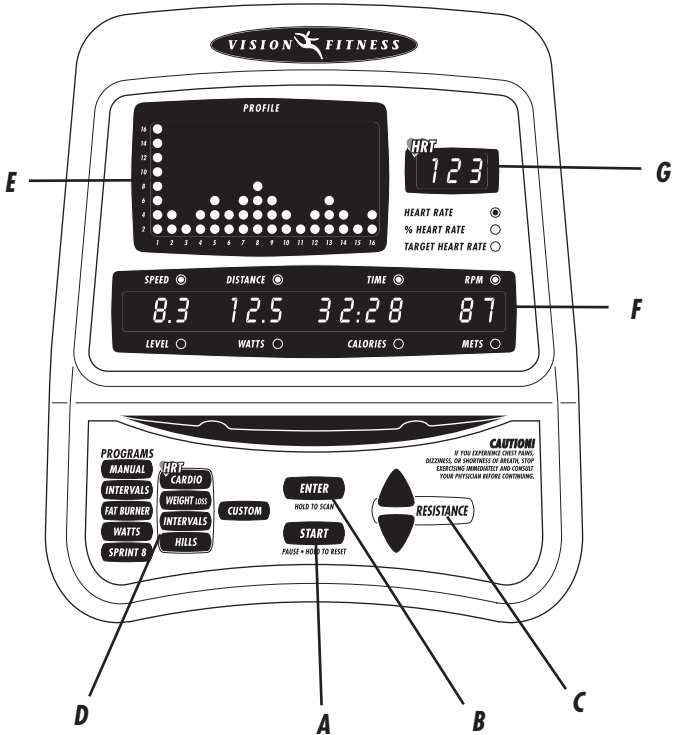
QUITTER LE MODE USER SET

- Appuyer et maintenir enfoncé la touche «ENTER» pour environ 3 secondes pour quitter le mode USER SET

AFFICHAGE DE LA CONSOLE – SERIES 200 (R2200HRT, R2250HRT, E3200, E3200HRT, X6200HRT)

VUE D'ENSEMBLE DE L’AFFICHAGE DE LA CONSOLE

L’affichage de la console permet à l’utilisateur de sélectionner le programme qui l’accompagnera dans l’atteinte de ses objectifs. Il permet aussi à l’utilisateur de suivre la progression de son entraînement et de visualiser les valeurs de l’entraînement pour évaluer l’amélioration générale des performances sur une durée illimitée.



UTILISATION DE LA CONSOLE ET DES TOUCHES – SÉRIES 200

A. TOUCHE «START/HOLD TO RESET»

Appuyer sur la touche «START» pour débiter l'entraînement et éviter toute sélection de données personnelles. Une fois le programme en cours, il est possible d'ajuster le niveau de résistance en utilisant les touches «UP & DOWN» identifiées par des flèches. Les valeurs seront calculées en conséquence des paramètres par défaut.

PAUSE: Si vous deviez arrêter momentanément votre entraînement, appuyer sur la touche «START» et votre programme sera en mode pause durant 2 minutes. Appuyer sur la touche «START» afin de reprendre l'entraînement.

RESET (RÉINITIALISATION): Si vous deviez réinitialiser les informations de la console durant l'entraînement, appuyer et maintenir enfoncé la touche «START» pour 3 secondes ou jusqu'au moment où l'affichage retourne aux paramètres par défaut.

B. TOUCHE «ENTER/HOLD TO SCAN»

Cette touche est utilisée lorsque vous devez confirmer chaque sélection de valeurs ou d'informations, tel que l'âge, le poids ou la résistance.

SCAN (BALAYAGE): Seulement lorsqu'un programme est en cours, il est possible de balayer les informations affichées dans chaque fenêtre. Appuyer une fois sur la touche «ENTER» et la seconde valeur/information sera alors affichée. Appuyer et maintenir la touche «ENTER» durant 3 secondes et le balayage se fera automatiquement.

C. TOUCHES «UP & DOWN»

Les touches «UP & DOWN» sont identifiées par les flèches ▲▼. Ces touches permettent de modifier les valeurs/informations lors de la programmation précédente l'entraînement. Durant la séance d'entraînement, elles ajustent la résistance. Finalement, lorsque vous optez pour un programme HRT®, elles modifient la cible cardiaque.

D. TOUCHES – PROGRAMMES

Ces touches permettent un accès rapide à vos programmes d'entraînement préférés. Appuyer simplement sur le programme désiré et vous passerez directement à la sélection de vos données personnelles.

CHANGEMENT EN COURS D'ENTRAÎNEMENT: Vous pouvez changer d'un programme à un autre durant l'entraînement, simplement en appuyant sur le programme désiré.

E. FENÊTRE D'INFORMATION PRINCIPALE

Cette fenêtre permet d'afficher un profil de l'entraînement en mode matricielle. Chaque colonne de matrices représente un segment de l'entraînement et chaque rangée de matrice représente la résistance du segment.

F. FENÊTRE DE MESSAGES

Cette fenêtre affiche les étapes à suivre lors de la sélection d'un programme, des messages de motivation et des informations sur le déroulement de l'entraînement.

AFFICHAGE DES VALEURS: Durant l'entraînement, les informations relatives à celui-ci seront affichées dans les différentes fenêtres d'affichage, tel que:

TIME (temps): le temps écoulé ou le temps restant à l'entraînement.

VITESSE: la vitesse mesurée en mile ou en kilomètre à l'heure.

DISTANCE: la distance totale parcourue, affichée en miles ou en kilomètre depuis le début de l'entraînement.

RPM: Rotation par minute (RPM).

WATTS: une mesure de la quantité de travail lors de l'entraînement. Cette mesure est déterminée selon le niveau de résistance et le rythme des enjambées.

CALORIES: une mesure approximative des calories dépensées depuis le début de l'entraînement.

LEVEL (niveau de résistance): le niveau de résistance actuel de l'entraînement.

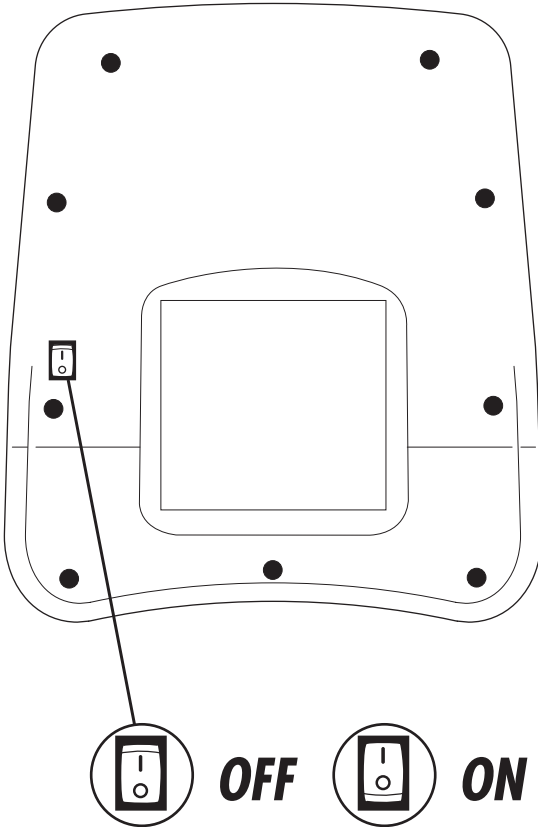
METS: une mesure approximative de la consommation d'oxygène; un MET équivaut à ce qu'une personne au repos consomme durant une minute.

UTILISATION DE LA CONSOLE ET DES TOUCHES – SERIES 200 (SUITE)

G. FENÊTRE D'INFORMATION SUR LE RYTHME CARDIAQUE

Cette fenêtre offre des informations sur votre rythme cardiaque actuel et sur votre pourcentage du rythme cardiaque maximum prédit. Pour les modèles 200HRT, une information quant à la cible cardiaque de votre entraînement est affichée.

INTERRUPTEUR Pour allumer ou éteindre la console si votre vélo stationnaire reste inutilisé pour une longue période.



PROGRAMMES – SERIES 200HRT

REVUE GÉNÉRALE DES PROGRAMMES



MANUAL (manuel) Programme géré par l'utilisateur. Le niveau de résistance demeure toujours le même sauf si l'utilisateur en décide autrement.



INTERVAL (intervalles) Programme qui augmente votre capacité aérobie en alternant l'intervalle d'entraînement et l'intervalle de récupération. Vous serez mis à l'épreuve avec les intervalles d'entraînement intense!



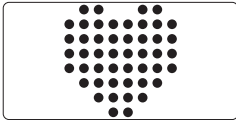
WEIGHT LOSS (perte de poids) Programme qui cible les tissus adipeux du corps. Ce programme est d'une intensité modérée, mais il est d'une durée plus longue que les autres programmes (temps recommandé: 30 à 60 minutes).



CONSTANT WATTS (intensité Watts) Programme qui permet à l'utilisateur de s'entraîner à une intensité déterminée. Si la rotation par minute (RPM) diminue, l'intensité augmentera pour compenser et vice-versa.



SPRINT 8 Programme d'intervalles basé sur une intensité anaérobie. Ce programme permet d'améliorer les performances cardiovasculaires en mobilisant les fibres musculaires de type rapide.

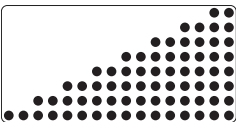


HRT CARDIO est un programme qui vous maintient dans la zone élevée de votre rythme cardiaque maximum prédit. Ce type de programme augmente l'endurance cardiovasculaire et la quantité de calories brûlées. Vous devez maintenir les capteurs cardiaques durant la durée de l'entraînement ou porter la courroie de cardiofréquence-mètre. Le programme ajustera ainsi automatiquement la résistance afin de vous maintenir dans une zone de battement équivalent à 80% de votre rythme cardiaque maximum.

HRT WEIGHT LOSS est un programme d'intensité plus faible qui permet de brûler un maximum de calories et ainsi réduire les réserves de gras. Vous devez maintenir les capteurs cardiaques durant la durée de l'entraînement ou porter la courroie de cardiofréquence-mètre. Le programme ajustera automatiquement la résistance afin de vous maintenir dans une zone de battement équivalent à 65% de votre rythme cardiaque maximum.

HRT INTERVAL est un programme qui alterne entre 2 intensités, soit 80% et 70% de votre rythme cardiaque maximum prédit. Ce programme permet d'augmenter votre capacité cardiovasculaire. Vous devez maintenir les capteurs cardiaques durant la durée de l'entraînement ou porter la courroie de cardiofréquence-mètre.

HRT HILL est un programme qui augmente votre rythme cardiaque maximum prédit de 65%, à 70%, à 75% et à 80% de votre maximum. Et ce afin de promouvoir l'endurance et la force cardiovasculaire. Vous devez maintenir les capteurs cardiaques durant la durée de l'entraînement ou porter la courroie de cardiofréquence-mètre.



CUSTOM est un programme qui vous permet d'adapter la résistance ou l'intensité de chaque segment du programme. Vous pouvez ainsi personnaliser 4 différents programmes. Vous avez la possibilité de sauvegarder ces programmes et de les modifier comme bon vous semble.

UTILISATION DU PROGRAMME «SPRINT 8»

Le programme «SPRINT 8®» est un programme d'intervalles de type anaérobie qui est spécifiquement conçu pour augmenter la masse musculaire, améliorer la vitesse et qui aide, de façon naturelle, à augmenter la sécrétion de l'hormone de croissance (hGH) dans le corps. Selon Phil Campbell, auteur du livre «Ready, Set, Go! Synergy Fitness» la sécrétion de l'hGH durant l'exercice combiné avec une diète efficace permettrait de brûler plus facilement les gras et d'améliorer la masse musculaire. Visiter le site internet de M. Campbell au www.readysetgofitness.com pour plus de détails sur cette nouvelle méthode d'entraînement.

Le programme «SPRINT 8®» présente des intervalles intenses de sprint suivi d'un intervalle de récupération active. Le programme est construit selon les phases suivantes:

1. **WARM-UP** La période de réchauffement augmentera graduellement votre rythme cardiaque, votre respiration et la circulation sanguine dans vos muscles. Vous pourrez contrôler la période de réchauffement afin de cibler vos besoins.
2. **INTERVAL TRAINING** L'entraînement en intervalles débute immédiatement après la période de réchauffement avec un sprint de 30 secondes. Suivrons ensuite, en alternance, 7 intervalles de récupération active de 1 minute 30 secondes et de 8 intervalles de sprint de 30 secondes. La fenêtre de message affichera des informations quant à l'augmentation des rotations par minute (RPM) durant l'intervalle de sprint et la diminution des RPM durant l'intervalle de récupération. Selon le produit, il est recommandé de maintenir une différence de 20-30 RPM (pour les vélos) et de 30-50 RPM (pour les elliptiques) entre les deux intervalles.
3. **COOL-DOWN** La période de récupération finale permet au corps de graduellement retourner au repos. Lors de la période de récupération, vous pouvez diminuer l'effort afin que votre cœur puisse récupérer d'un entraînement intense.

Le programme «SPRINT 8» est d'une durée par défaut de 20 minutes. Étant un programme spécialisé, il est impossible de modifier la durée de l'entraînement.

UTILISATION DU PROGRAMME CARDIO INTERACTIF

QU'EST-CE QUE L'ENTRAÎNEMENT PAR FRÉQUENCE CARDIAQUE?

L'entraînement par fréquence cardiaque est un type d'entraînement qui ajuste l'intensité afin de vous maintenir dans la zone d'effort cardiovasculaire. Votre zone d'effort peut varier selon vos objectifs de mise en forme, comme la perte de poids, l'endurance cardiovasculaire ou l'amélioration de la force. Référez-vous à la charte de la Page 39 pour des informations supplémentaires quant aux différentes zones d'effort. Les programmes d'entraînement VISION FITNESS HRT sont adaptés afin de vous maintenir dans votre zone d'effort afin que vous obteniez des résultats maximum. Ces programmes ajustent la résistance automatiquement en conséquence de votre rythme cardiaque.

La console des modèles de série 200HRT offre 4 programmes d'entraînement d'effort ciblé afin de maximiser les bénéfices. Les programmes sont les suivants: *HRT Weight Loss*, *HRT Cardio*, *HRT Interval*, and *HRT Hill*

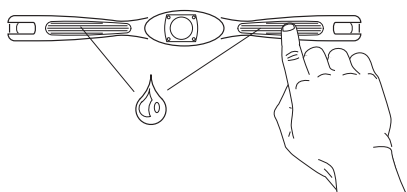
- *Tous les programmes fonctionnent selon la formule de calcul de la fréquence cardiaque maximum ($220 - \text{âge}$). Certaines personnes ont des rythmes cardiaques maximum différents de cette formule. Les programmes vous permettent d'apporter des modifications avant de débiter.*

NOTE: Les capteurs cardiaques intégrés sur chaque produit de VISION FITNESS permet d'utiliser tous les programmes HRT®, or il est recommandé d'utiliser la courroie de cardiofréquencemètre afin d'obtenir une lecture stable et d'éviter de vous restreindre dans vos mouvements durant l'entraînement.

UTILISATION DE LA COURROIE DE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

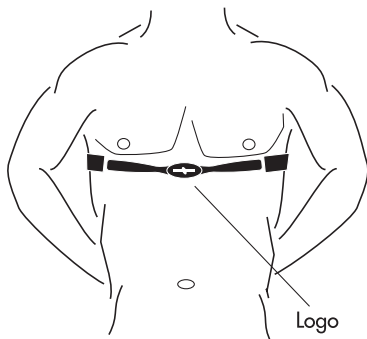
DISPONIBLE SEULEMENT SUR LA SERIE 200HRT

La courroie utilise un paire d'électrodes placé à l'arrière de la courroie afin d'émettre le signal de votre rythme cardiaque à la console. Avant de placer la courroie sur la poitrine, humectez les deux électrodes de caoutchouc avec de l'eau. Ces électrodes doivent rester mouillé afin de permettre une lecture exacte et d'émettre un signal constant. Il est suggéré de placer la courroie directement sur la peau, mais il est possible qu'elle fonctionne sur un chandail d'entraînement fabriqué d'un tissu léger, qui doit être mouillé à son tour.



INSTALLATION DE LA COURROIE DE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

Avant de placer la courroie sur la poitrine, humectez les deux électrodes de caoutchouc avec de l'eau. Centrez les bandes thoraciques en dessous des seins ou des pectoraux, directement sur votre sternum.

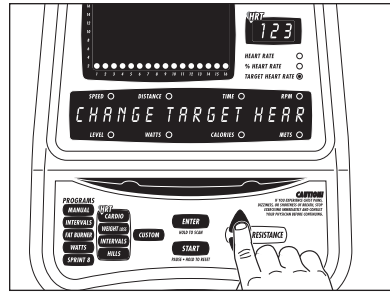


PROGRAMMATION – MONITEUR CARDIAQUE INTERACTIF

Durant chaque séance d'entraînement en mode HRT, l'utilisateur devra tenir les capteurs cardiaques ou porter la courroie de cardiofréquencemètre afin que la console reçoive une lecture et qu'elle puisse ajuster la résistance en conséquence. La console surveillera constamment le rythme cardiaque afin de maintenir les battements par minutes près de la zone d'effort. En utilisant la touche «SCAN», l'information des battements par minute et de la cible d'entraînement sera affiché dans la fenêtre de «Heart Rate». Chaque programme débute avec une période de réchauffement de 2 minutes et se termine par une période de récupération active de 5 minutes. C'est la responsabilité de l'utilisateur d'ajuster la résistance lors de ces 2 périodes selon ses besoins spécifiques.

AJUSTEMENT DE LA ZONE D'EFFORT CARDIOVASCULAIRE

Durant la séance d'entraînement en mode HRT®, si vous désirez modifier ou ajuster la zone d'effort, simplement appuyer sur les touches «UP & DOWN» et sur la touche «ENTER» pour confirmer votre nouvelle sélection.



HRT CARDIO est un programme qui vous maintient dans la zone élevée de votre rythme cardiaque maximum prédit. Ce type de programme augmente l'endurance cardiovasculaire et la quantité de calories brûlées. Vous devez maintenir les capteurs cardiaques durant la durée de l'entraînement ou porter la courroie de cardiofréquencemètre. Le programme ajustera ainsi automatiquement la résistance afin de vous maintenir dans une zone de battement équivalent à 80% de votre rythme cardiaque maximum.

HRT WEIGHT LOSS est un programme d'intensité plus faible qui permet de brûler un maximum de calories et ainsi réduire les réserves de gras. Vous devez maintenir les capteurs cardiaques durant la durée de l'entraînement ou porter la courroie de cardiofréquencemètre. Le programme ajustera automatiquement la résistance afin de vous maintenir dans une zone de battement équivalent à 65% de votre rythme cardiaque maximum.

HRT INTERVAL est un programme qui alterne entre 2 intensités, soit 80% et 70% de votre rythme cardiaque maximum prédit. Ce programme permet d'augmenter votre capacité cardiovasculaire. Vous devez maintenir les capteurs cardiaques durant la durée de l'entraînement ou porter la courroie de cardiofréquencemètre.

HRT HILL est un programme qui augmente votre rythme cardiaque maximum prédit de 65%, à 70%, à 75% et à 80% de votre maximum. Et ce afin de promouvoir l'endurance et la force cardiovasculaire. Vous devez maintenir les capteurs cardiaques durant la durée de l'entraînement ou porter la courroie de cardiofréquencemètre.

ZONE D'EFFORT CARDIOVASCULAIRE

Lors de votre entraînement, votre rythme cardiaque devrait être maintenu dans une zone d'effort se situant entre 55% – 85% de votre rythme cardiaque maximum (déterminé par la formule ci-dessous). Pour votre charte d'entraînement personnel, référez-vous à la charte fournie ci-dessous. L'entraînement dépend toujours des objectifs et de la motivation que vous avez. Si vous désirez travailler pour maximiser une perte de poids, vous devriez maintenir un rythme cardiaque entre 55% – 70% de votre rythme maximum. Pour un entraînement cardiovasculaire, votre rythme doit dépasser le 70% et peut facilement augmenter jusqu'à 85%.

		ZONES D'ENTRAÎNEMENT CIBLES									
		Battements par minute									
85%		178	170	161	153	144	136	127	119	110	102
75%		157	150	142	135	127	120	112	105	97	90
65%		136	130	123	117	110	104	97	91	84	78
55%		115	110	104	99	93	88	82	77	71	66
Pourcentage de votre rythme cardiaque maximum											
ÂGE		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

EXEMPLE:

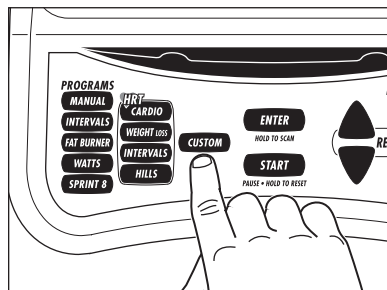
Si vous avez 30 ans, votre rythme cardiaque maximum sera de 190 selon la formule $220 - \text{âge}$.

$$220 - 30 = 190$$

Selon la charte d'entraînement précédente, votre zone d'entraînement cible se situera entre 104 à 161 battements par minute, ce qui représente 55% – 85% de 190.

UTILISATION DES PROGRAMMES PERSONNALISÉS

Les programmes personnalisés permettent de créer 4 différents programmes, de les sauvegarder et de les modifier selon la progression de votre entraînement.



Pour accéder aux programmes personnalisés, les étapes sont les mêmes que pour les autres programmes.

Appuyer sur la touche «CUSTOM», sélectionner votre âge, la durée d'entraînement et votre poids. Ensuite, choisissez un des quatre programmes personnalisés. Si le programme n'a pas été utilisé, suivre les étapes suivantes :

1. Utiliser les touches «UP & DOWN» afin de sélectionner un programme.
2. Appuyer sur «ENTER» pour confirmer.
3. En regardant maintenant la fenêtre principale, une lumière matricielle clignotera. Utiliser les touches «UP & DOWN» pour ajuster la résistance du premier segment d'entraînement.
4. Appuyer sur «ENTER» pour confirmer.
5. Continuer et répéter les étapes 3 et 4 jusqu'à ce que les 16 segments soient complétés.
6. Appuyer sur «ENTER» pour confirmer. Le programme débutera automatiquement.

Chaque programme sera sauvegardé en mémoire et pourra être réutilisé.

Si vous sélectionnez un programme personnalisé déjà existant, 2 possibilités s'offrent à vous :

1. Appuyer sur «START» pour débuter l'entraînement avec ce programme.
2. Appuyer sur «ENTER» pour ajuster tous les segments de ce programme afin de créer un nouveau programme.

MODE D'INGÉNIERIE

Le mode d'ingénierie consiste en 13 paramètres optionnels. Utiliser le mode d'ingénierie pour activer ou désactiver des options de programmes ou d'affichage pour la console de votre vélo.

ENTERING AND USING ENGINEERING MODE

- Appuyer et maintenez enfoncé les touches «UP & DOWN» durant 3 secondes.
- La console bipera et affichera le mode d'ingénierie. Utiliser les touches «UP & DOWN» pour faire défiler le menu des options et des paramètres. Appuyer sur «ENTER» pour sélectionner l'option ou le paramètre à modifier.

PARAMÈTRES	DESCRIPTION
HARDWARE TEST	TEST UTILISÉ PAR LES TECHNICIENS POUR VÉRIFIER LE SYSTÈME DE RÉSISTANCE EDDIE CURRENT
ACCUMULATED DISTANCE	MESURE LA DISTANCE TOTALE ACCUMULÉE EN MILES
ACCUMULATED TIME	MESURE LE TEMPS TOTAL ACCUMULÉ EN HEURES
DOT DISPLAY MODE	AFFICHAGE SUR LA CONSOLE LORSQU'ELLE N'EST PAS EN FONCTION. ACTIVÉ OU DÉSACTIVÉ
HRT TYPE MODE	UTILISÉ PAR LES TECHNICIENS AFIN DE VÉRIFIER QUE LA PROGRAMMATION FONCTIONNE CORRECTEMENT
MACHINE MODE	UTILISÉ PAR LES TECHNICIENS AFIN DE VÉRIFIER SI LA CONSOLE EST EN MODE VÉLO OU EN MODE ELLIPTIQUE.
SPEED MODE	POUR PROGRAMMER LA CONSOLE EN MILES OU EN KILOMÈTRES
BEEPER MODE	PERMET D'ACTIVER OU DE DÉSACTIVER LE BIP
DEFAULT WEIGHT SET	PERMET DE MODIFIER LE POIDS AFFICHÉ PAR DÉFAUT
DEFAULT AGE SET	PERMET DE MODIFIER L'ÂGE AFFICHÉ PAR DÉFAUT
DEFAULT LEVEL SET	PERMET DE MODIFIER LA RÉSISTANCE PAR DÉFAUT DE CHAQUE PROGRAMME
DEFAULT TIME SET	PERMET DE MODIFIER LE TEMPS PAR DÉFAUT DE CHAQUE PROGRAMME
LED TEST	UTILISÉ PAR LES TECHNICIENS AFIN DE VÉRIFIER QUE L'AFFICHAGE LED FONCTIONNE CORRECTEMENT

- Utiliser les touches «UP & DOWN» pour changer les paramètres.
- Appuyer sur la touche «ENTER» pour sauvegarder les paramètres.
- Pour quitter le mode d'ingénierie, appuyer et maintenez enfoncé la touche «START» pour environ 3 secondes.

MODE D'INGÉNERIE – X6100 SEULEMENT

Utiliser cette option USER SET afin de modifier les paramètres par défaut ou pour afficher les valeurs accumulées.

UTILISER L'OPTION USER SET MODE

- Appuyer sur les touches «UP & DOWN» simultanément pour 5 secondes.
- Vous entendrez une série de bip et USER SET sera alors affiché. Vous êtes maintenant en mode USER SET.

AJUSTER LE PARAMÈTRE PAR DÉFAUT DE TEMPS

- Appuyer sur «START» pour modifier le temps d'entraînement par défaut.
- La fenêtre de temps (TIME – en haut à gauche) clignotera et affichera le temps par défaut. Utiliser les touches «UP & DOWN» pour ajuster le temps.
- Pour sauvegarder cette modification, appuyer et maintenez enfoncé la touche «START» pour environ 3 secondes.
- Appuyer sur «ENTER» pour passer au niveau de résistance par défaut.

AJUSTER LE PARAMÈTRE PAR DÉFAUT DU NIVEAU DE RÉSISTANCE

- La fenêtre de temps (TIME – en haut à gauche) clignotera et affichera le temps par défaut. Utiliser les touches «UP & DOWN» pour ajuster le temps.
- Pour sauvegarder cette modification, appuyer et maintenez enfoncé la touche «START» pour environ 3 secondes.
- Appuyer et maintenez enfoncé la touche «ENTER» pour environ 3 secondes pour quitter le mode d'ajustement par défaut.

MODE D'INGÉNERIE – X6100 SEULEMENT (SUITE)

AFFICHER LES VALEURS ACUMULÉES

- Le temps accumulé est affiché dans la fenêtre de vitesse (SPEED) et représente le nombre d'heures d'utilisation.
- La distance est affichée dans la fenêtre de distance et représente le nombre des miles ou de kilomètre accumulée.

QUITTER LE MODE USER SET

- Appuyer et maintenez enfoncé la touche «ENTER» pour environ 3 secondes pour quitter le mode USER SET

ENTRETIEN PRÉVENTIF

CONSEILS D'ENTRETIEN

- Installer le produit VISION FITNESS dans un environnement adéquat.
- Nettoyer le dessus des pédales régulièrement.
- Vérifier les pédales afin qu'elles soient toujours serrées aux manivelles.
- Vérifier l'état des boulons, vis et écrous afin qu'ils soient toujours serrés.
- Garder la console propre et essuyer la sueur immédiatement après l'entraînement.
- Nettoyer votre tapis avec un savon léger et un linge humide. N'utiliser jamais de solvant, vous risquez d'endommager votre marcheur elliptique et d'annuler votre garantie.
- Nettoyer les caissons de plastique régulièrement.

CALENDRIER DES ENTRETIENS PRÉVENTIFS

Suivez le calendrier d'entretiens préventifs ci-dessous afin de maintenir votre produit en état de fonctionnement optimal.

ITEM	HEBDO	MENSUEL	SIX MOIS	ANNUEL
CONSOLE	NETTOYER	VÉRIFIER		
VIS POUR CONSOLE			VÉRIFIER	
BOULONS ET QUINCAILLERIE			VÉRIFIER	
STRUCTURE	NETTOYER			VÉRIFIER
POTEAU DE SELLE/BANC	NETTOYER	VÉRIFIER		
GUIDONS	NETTOYER	VÉRIFIER		
RAILS	NETTOYER			
ROUES DE TRANSPORT			VÉRIFIER	
CAISSONS DE PLASTIQUE	NETTOYER			
PÉDALES	NETTOYER			
PÉDALES ET COURROIES	NETTOYER	VÉRIFIER		
CORDON D'ALIMENTATION				VÉRIFIER

DÉPANNAGE

Tous les produits VISION FITNESS sont conçu afin d'être simple et efficace à utiliser. Or, si jamais un problème quelconque survenait, ces étapes de dépannage pourront régler plusieurs problèmes fréquents.

PROBLÈME: La console ne fonctionne pas.

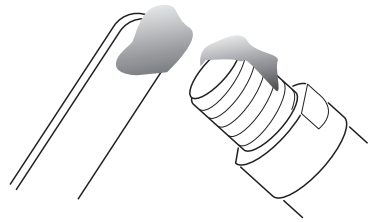
SOLUTION: Vérifier toutes les connexions et les branchements. Vérifier que le câble de console soit branché correctement à l'adaptateur, l'embout du câble doit être inséré dans la console.

SOLUTION: Vérifier que l'interrupteur situé à l'arrière de la console soit allumé.

SOLUTION: Vérifier que le cordon d'alimentation soit branché.

PROBLÈME: Il y a un bruit de cognement en pédalant.

SOLUTION: Les pédales ne sont pas assez serrées. Malgré tous les efforts pour visser les pédales, à l'occasion, une pédale n'est pas suffisamment serrée donc elle produit un bruit de cognement.



SOLUTION: Vérifier que les courroies des pédales ou que les lacets des souliers ne cogne pas sur les caissons de plastique.

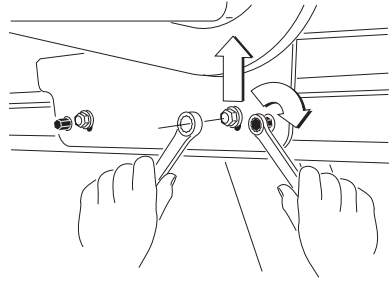
SOLUTION: Vérifier que la barrure du banc (modèle allongé) ou que la goupille d'ajustement (modèle vertical) soit enclenchée. (Voir Page 10).

PROBLÈME: Le vélo fait un bruit de grincement ou de craquement.

SOLUTION: Vérifier et resserrer toutes les composantes de la quinquaiillerie.

PROBLÈME: Le banc sur un modèle de vélo allongé bascule de gauche à droite.

SOLUTION: Vérifier que la barrure de banc soit bien enclenchée.



PROBLÈME: L'elliptique fait un bruit de cognement étrange.

SOLUTION: Vérifiez et serrez toutes les vis, boulons et écrous sur l'elliptique.

SOLUTION: Nettoyez les rails sur lesquelles les roues des pédales roulent avec un linge.

SOLUTION: Vérifier que les pédales ou que les lacets des souliers ne cognent pas sur les caissons de plastique.

NOTE: Si les étapes suivantes ne résolvent pas les problèmes, cessez l'utilisation, désactivez le produit et contactez votre détaillant VISION FITNESS autorisé.

DÉPANNAGE – COURROIE DE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE SERIE 200HRT SEULEMENT

PROBLÈME: Aucune lecture.

SOLUTION: La connexion entre les capteurs de la courroie et la peau est faible. Humecter les capteurs.

SOLUTION: La courroie n'est pas positionnée correctement; replacer la courroie.

SOLUTION: Vérifier que la distance entre la courroie et le récepteur (placer dans la console) ne dépasse pas la norme de 36 pouces (1 mètre)

PROBLÈME: La lecture du rythme cardiaque est erratique.

SOLUTION: La courroie n'est pas assez serrée sur la poitrine. Réajuster la courroie selon les instructions.

NOTE: Selon certain groupe de personne, il est possible que les courroies de cardiofréquencemètre ne fonctionnent pas correctement pour plusieurs raisons. Parfois, il suffit d'essayer plusieurs ajustements de la courroie sur le corps afin de trouver la position adéquate pour vous.

Les ondes d'interférence extérieures peuvent aussi causées des problèmes de lecture erratique, tel que les ordinateurs, les petits moteurs, les systèmes d'alarmes, les télécommandes, les systèmes sans-fil, etc.

GARANTIE RÉSIDENTIELLE LIMITÉE

VISION FITNESS offre cette garantie limitée et exclusive, qui est applicable seulement pour l'utilisation du produit à la maison, pour une utilisation résidentielle, non commerciale. Tout autre type d'utilisation annulera cette garantie.

VISION FITNESS offre cette garantie limitée sur les différentes pièces et matériaux pour les durées indiquées ci-bas:

STRUCTURE – À VIE VISION FITNESS garantit la structure contre tout défaut du fabricant et ses matériaux (peinture, soudure) pour la durée de vie de l'unité. Cette garantie est seulement applicable à l'acheteur original et ne peut être transférée.

FREIN ECB-PLUS™ – À VIE VISION FITNESS garantit le système ECB PLUS™ à résistance magnétique contre tout défaut du fabricant et ses matériaux pour la durée de vie de l'unité pourvu que celle-ci soit la propriété de l'acheteur original. Noter que seulement le frein et les aimants sont garantis à vie, toutes les autres pièces mécaniques ont la garantie suivante.

PIÈCES ET ÉLECTRONIQUES – TROIS ANS VISION FITNESS garantit les composantes électroniques et les pièces originales (autre que le système ECB-PLUS™) contre tout défaut du fabricant et ses matériaux pour une période de trois (3) ans à compter de la date d'achat original. Cette garantie est seulement applicable à l'acheteur original et ne peut être transférée.

PIÈCES ET ÉLECTRONIQUES – DEUX ANS (modèle R2050) VISION FITNESS garantit les composantes électroniques et les pièces originales (autre que le système ECB-PLUS™) contre tout défaut du fabricant et ses matériaux pour une période de deux (2) ans à compter de la date d'achat original. Cette garantie est seulement applicable à l'acheteur original et ne peut être transférée.

MAIN D'ŒUVRE – UN AN VISION FITNESS couvre les frais de main d'œuvre pour la première année de l'achat, en autant que l'appareil soit en possession de l'acheteur original.

GARANTIE RÉSIDENIELLE LIMITÉE (continuée)

SOLUTION

La solution que VISION FITNESS offre par rapport aux garanties mentionnées précédemment est la réparation ou le remplacement de la pièce défectueuse. De plus, VISION FITNESS déboursera la main d'œuvre et ce pour l'ajustement d'un défaut, prenant en considération que la main d'œuvre est valide pour la première année d'achat seulement. Tous les appels de service devront être exécutés par votre détaillant local et/ou ses techniciens certifiés qui sont dans la région du magasin. Les produits situés à l'extérieur de la région n'auront pas de garantie sur la main d'œuvre.

CONDITIONS & LIMITES NON GARANTIE

Cette garantie est seulement valide pour l'acheteur original du produit et ne peut être transférée. Cette garantie est limitée à la réparation ou au remplacement d'une structure, du système ECB PLUS™ à résistance magnétique, des composantes électroniques ou d'une pièce défectueuse et cela est la seule solution qui vous est offerte. La garantie ne couvre pas l'usure normale (courroie, roulement à billes), un mauvais assemblage ou l'installation de pièces ou accessoires qui ne sont pas compatibles à l'unité d'exercice que vous avez acheté. La garantie n'est pas valide pour les dommages ou les bris dus à un accident, un abus de l'appareil, de la rouille, une décoloration de la peinture ou du plastique de l'unité ou l'oubli. VISION FITNESS ne sera pas responsable des dommages et intérêts direct ou indirect. Les pièces et les composantes électroniques reconditionnées (comme Neuve) par VISION FITNESS ou ces détaillants peuvent parfois être utilisées afin de remplacer les pièces défectueuses et elles remplissent le devoir de la garantie. Toutes les pièces de remplacement seront garanties jusqu'à échéance de la garantie de base.

ENREGISTREMENT DE LA GARANTIE

Une carte de garantie est incluse dans votre manuel d'utilisateur. Elle doit être complétée et envoyée à VISION FITNESS avant de réclamer une demande de service. Vous pouvez aussi vous enregistrer sur notre site www.visionfitness.com. Ci-joint, une carte de sondage pour nos clients. Pour une constante amélioration de notre service à la clientèle et pour mieux vous servir dans le futur, prenez quelques minutes pour nous faire part de vos commentaires et de vos suggestions. Merci d'avoir acheté un produit VISION FITNESS.

GARANTIE INSTITUTIONNELLE LIMITÉE

Maximum de 3 heures d'utilisation par jour

UNE UTILISATION INSTITUTIONNELLE VISION FITNESS implique que le produit (*R2250HRT, R2200HRT, E3200, E3200HRT, X6200HRT*) est vendu pour un environnement commercial, cependant l'utilisation devra être plus légère: hôtel, motel, condo, casernes, hôpitaux, cliniques, etc. Aucune garantie pour une utilisation dans un YMCA, une école, un centre d'entraînement privé.

STRUCTURE – FREIN ECB PLUS™ - PIÈCES ET ÉLECTRONIQUES – UN AN

VISION FITNESS garantit la structure, le système ECB PLUS à résistance magnétique, les composantes électroniques et les pièces originales contre tout défaut du manufacturier et ses matériaux (peinture, soudure) pour une durée d'un an à partir de la date d'achat. Cette garantie est seulement applicable à l'acheteur original.

MAIN D'ŒUVRE – UN AN VISION FITNESS couvre les frais de main d'œuvre pour la première année de l'achat, en autant que l'appareil soit en possession de l'acheteur original.

SOLUTION

La solution que VISION FITNESS offre par rapport aux garanties mentionnées précédemment est la réparation ou le remplacement de la pièce défectueuse. De plus, VISION FITNESS déboursera la main d'œuvre pour l'ajustement d'un défaut, prenant en considération que la main d'œuvre est valide pour la première année seulement. Tous les appels de service devront être exécutés par votre détaillant local et/ou ses techniciens certifiés qui sont dans la région du magasin. Les produits situés à l'extérieur de la région n'auront pas de garantie sur la main d'œuvre.

GARANTIE INSTITUTIONNELLE LIMITÉE (continué)

Maximum de 3 heures d'utilisation par jour

CONDITIONS & LIMITES NON GARANTIE

Cette garantie est seulement valide pour l'acheteur original du produit et ne peut être transférée. Cette garantie est limitée à la réparation ou au remplacement d'une structure, du système ECB PLUS™ à résistance magnétique, des composants électroniques ou d'une pièce défectueuse et cela est la seule solution qui vous est offerte. La garantie ne couvre pas l'usure normale (courroie, roulement à billes), un mauvais assemblage ou l'installation de pièces ou accessoires qui ne sont pas compatibles à l'unité d'exercice que vous avez acheté. La garantie n'est pas valide pour les dommages ou les bris dus à un accident, un abus de l'appareil, de la rouille, une décoloration de la peinture ou du plastique de l'unité ou l'oubli. VISION FITNESS ne sera pas responsable des dommages et intérêts direct ou indirect. Les pièces et les composants électroniques reconditionnées (comme Neuve) par VISION FITNESS ou ces détaillants peuvent parfois être utilisées afin de remplacer les pièces défectueuses et elles remplissent le devoir de la garantie. Toutes les pièces de remplacement seront garanties jusqu'à échéance de la garantie de base.

ENREGISTREMENT DE LA GARANTIE

Une carte de garantie est incluse dans votre manuel d'utilisateur. Elle doit être complétée et envoyée à VISION FITNESS avant de réclamer une demande de service. Vous pouvez aussi vous enregistrer sur notre site www.visionfitness.com. Ci-joint, une carte de sondage pour nos clients. Pour une constante amélioration de notre service à la clientèle et pour mieux vous servir dans le futur, prenez quelques minutes pour nous faire part de vos commentaires et de vos suggestions. Merci d'avoir acheté un produit VISION FITNESS.

*it all
starts
with a
v i s i o n*



500 South CP Avenue • P.O. Box 280
Lake Mills, WI 53551
toll free 800.335.4348 • phone 920.648.4090
fax 920.648.3373
www.visionfitness.com

©2007 Vision Fitness. All Rights Reserved.
HRT is a Trademark of Vision Fitness.
12.07 Part #ZMS1000465
OM18.59PRD
REV1