

# V6X- R6X VÉLOS MANUEL D'UTILISATEUR



No Pièce: 691023 FR

**BODYGUARD®FITNESS,**  
Groupe Procycle inc. CANADA 9095,  
25e Avenue, Saint-Georges, Québec, Canada G6A 1A1

Le nom Bodyguard®Fitness et le logo sont des marques déposées du Groupe Procycle inc.

## Table des matières

|                                                                                                                               |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>AVIS DE SÉCURITÉ IMPORTANT .....</b>                                                                                       | <b>3</b>  |
| <b>1. FONCTIONNEMENT DE VOTRE VÉLO V6X/R6X .....</b>                                                                          | <b>4</b>  |
| 1.1 APPRENDRE À CONNAÎTRE L'ÉCRAN DE L'ORDINATEUR DU V6X/R6X .....                                                            | 4         |
| 1.2 FAIRE UNE PAUSE PENDANT UN EXERCICE .....                                                                                 | 6         |
| 1.3 VISUALISER LES PARAMÈTRES D'UN EXERCICE .....                                                                             | 6         |
| 1.4 MISE EN VEILLE .....                                                                                                      | 6         |
| 2. RÉGLAGE DE L'ORDINATEUR EN FONCTION DE VOTRE ENVIRONNEMENT .....                                                           | 7         |
| 2.1 ACCÈS AU MENU RÉGLAGES .....                                                                                              | 7         |
| 2.2 SÉLECTION DE LA LANGUE .....                                                                                              | 7         |
| 2.3 SÉLECTION DE L'UNITÉ DE DISTANCE .....                                                                                    | 7         |
| 2.4 SÉLECTION DE L'UNITÉ DE POIDS .....                                                                                       | 8         |
| 2.5 OPTION RÉCHAUFFEMENT .....                                                                                                | 8         |
| 2.6 OPTION RÉCUPÉRATION .....                                                                                                 | 8         |
| 2.7 OPTION AVERTISSEUR SONORE .....                                                                                           | 9         |
| 2.8 IDENTIFICATION DE L'UTILISATEUR .....                                                                                     | 9         |
| 2.9 DURÉE DE LA PAUSE .....                                                                                                   | 11        |
| 2.10 MODIFIER LE MESSAGE D'ACCUEIL .....                                                                                      | 11        |
| 2.11 OPTION SAUVEGARDE .....                                                                                                  | 12        |
| 2.12 OPTION HORLOGE .....                                                                                                     | 12        |
| 2.13 LONGUEUR DE SEGMENT .....                                                                                                | 13        |
| 2.14 OPTION MISE EN VEILLE .....                                                                                              | 13        |
| <b>3. PROGRAMMES D'EXERCICE DU V6X/R6X .....</b>                                                                              | <b>13</b> |
| 3.1 JUSTGo <sup>MC</sup>  .....            | 15        |
| 3.2 SOYEZ ACTIF  .....                     | 15        |
| 3.3 TONUS SILHOUETTE  .....                | 20        |
| 3.4 FRÉQUENCE CARDIAQUE  .....             | 21        |
| 3.5 PROGRAMME PERSONNALISÉ  .....          | 23        |
| <b>4. LECTURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE .....</b>                                                                             | <b>26</b> |
| 4.1 SYSTÈME DE LECTURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE PAR LES MAINS .....                                                          | 26        |
| <i>Problèmes éventuels du système de lecture de la fréquence cardiaque par les mains .....</i>                                | <i>26</i> |
| 4.2 CEINTURE DE TRANSMISSION DE FRÉQUENCE CARDIAQUE .....                                                                     | 26        |
| <i>Problème de lecture de la fréquence cardiaque avec une ceinture pectorale de transmission de fréquence cardiaque .....</i> | <i>27</i> |
| <b>5. DIAGNOSTICS DE L'ORDINATEUR .....</b>                                                                                   | <b>28</b> |
| <b>6. RENSEIGNEMENTS SUR L'ENTRETIEN .....</b>                                                                                | <b>30</b> |
| 6.1 ENTRETIEN GÉNÉRAL .....                                                                                                   | 30        |
| 6.2 LISTE DE VÉRIFICATION POUR UN DÉPANNAGE RAPIDE .....                                                                      | 31        |
| 6.3 EXIGENCES EN MATIÈRE D'INTERFÉRENCES ÉLECTROMAGNÉTIQUES .....                                                             | 32        |

**Merci d'avoir acheté un appareil Bodyguard® Fitness**

BODYGUARD® Fitness conçoit et fabrique les équipements de conditionnement physique les plus performants sur le marché.

Ce manuel contient des renseignements importants sur l'utilisation des vélos V6X/R6X de BODYGUARD® Fitness, les règles de sécurité et les vérifications d'entretien de base.

Quand votre appareil V6X/R6X a besoin d'entretien, donnez toujours au distributeur BODYGUARD® Fitness le numéro de modèle de l'appareil, son numéro de série et la date d'achat. Le numéro de modèle et le numéro de série se trouvent à l'avant de l'appareil, près de l'interrupteur. Inscrivez le numéro de modèle, le numéro de série et tous les autres renseignements importants dans l'espace prévu à cet effet.

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| Nom du produit                      |  |
| Numéro de modèle                    |  |
| Numéro de série                     |  |
| Date de l'achat                     |  |
| Nom du distributeur                 |  |
| Numéro de téléphone du distributeur |  |

Veuillez remplir la carte d'enregistrement de la garantie et la faire parvenir à BODYGUARD® Fitness dans les 30 jours suivant la date d'achat afin que la garantie de votre V6X/R6X soit enregistrée. Votre carte de garantie est importante puisqu'elle nous permet de vous tenir au courant de toutes les mises à jour concernant votre V6X/R6X. Elle sert aussi à déterminer la date réelle de l'achat.

**NOTE :** La carte de garantie nous permet de déterminer la date à laquelle la garantie de votre appareil entre en vigueur. Si vous ne retournez pas cette carte à Bodyguard® Fitness, nous utiliserons la date d'achat par le distributeur et non pas la date d'achat par l'utilisateur comme date d'entrée en vigueur de la garantie. Vous pouvez aussi vous inscrire en ligne à: **[www.bodyguardfitness.com](http://www.bodyguardfitness.com)**.

## Avis de sécurité important

### VEUILLEZ LIRE CE MANUEL ATTENTIVEMENT AVANT DE MONTER OU D'UTILISER CET APPAREIL D'EXERCICE

Afin de profiter au maximum des caractéristiques techniques de votre appareil, lisez attentivement ce manuel d'instructions avant de monter ou d'utiliser le V6X/R6X. Nous vous recommandons de conserver ces instructions et le manuel d'utilisation pour consultation ultérieure.

**AVERTISSEMENT** – Il est recommandé de lire attentivement le présent manuel d'utilisation avant de commencer à utiliser l'appareil. L'utilisation de cet appareil peut provoquer des blessures graves chez les personnes ayant des troubles cardiaques ou d'autres problèmes de santé. Il est recommandé de consulter un médecin avant d'utiliser l'appareil. Il est aussi recommandé de consulter régulièrement un médecin si vous décidez de poursuivre l'entraînement. En cas de vertiges ou d'étourdissements, de pertes de conscience ou d'essoufflement, cessez immédiatement l'exercice. L'utilisation inadéquate de cet appareil ou une utilisation autre que celle indiquée dans le manuel d'utilisation peut entraîner des blessures graves.

## Pour votre sécurité personnelle

Ne déposez de serviettes ou de vêtements sur aucune partie du vélo.

Ne placez pas de liquide près de l'ordinateur, de l'entrée électrique, de l'interrupteur ou de toute autre partie du vélo. Seul le porte-bouteilles est autorisé.

Avant de couper l'alimentation électrique, quittez le programme en cours et éteignez l'appareil. Pour réduire les risques de choc électrique, ne débranchez pas le cordon d'alimentation en tirant sur le fil. Retirez plutôt le cordon de la prise en tirant sur la fiche.

Ne faites pas fonctionner le vélo si le cordon d'alimentation est endommagé ou si l'appareil est défectueux. Si le cordon d'alimentation est endommagé, veuillez communiquer avec votre distributeur ou le fabricant pour le faire remplacer.

Éloignez le cordon d'alimentation de toutes les parties mobiles du vélo, comme les pédales et les roulettes de transport.

Si vous devez utiliser une rallonge électrique, celle-ci doit avoir un calibre au moins égal à celui du cordon d'alimentation, soit 18 AWG. Éloignez toutes les rallonges des parties mobiles du vélo.

Placez l'appareil de façon à pouvoir interrompre facilement l'alimentation électrique en tirant sur le cordon d'alimentation.

Ne laissez aucun enfant s'approcher du vélo lorsque celui-ci est en marche ou sans surveillance.

Le vélo ne doit jamais être utilisé par plus d'une personne à la fois.

Faites toujours face à l'ordinateur quand vous utilisez l'appareil.

Ne rangez pas le vélo trop près de meubles ou d'objets faisant obstacle. Aucun objet ne doit obstruer les côtés et l'arrière de l'appareil.

Portez des vêtements et des chaussures d'exercice adéquats lorsque vous utilisez le vélo.

## Information d'ordre électrique

**ATTENTION** – Afin de prévenir les risques d'incendie ou de chocs électriques, l'appareil ne doit pas être exposé à la pluie ou à l'humidité. L'entretien doit être effectué uniquement par une personne qualifiée, spécialisée dans les équipements de marque BODYGUARD®. Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec notre Service à la clientèle, au **1 418 228-8934 / 1 888 407-3784**.

## 1. FONCTIONNEMENT DE VOTRE VÉLO V6X/R6X

Chaque vélo V6X/R6X est muni d'un ordinateur avec écran à DEL (diode électroluminescente). Les fonctions de contrôle, dont les programmes et les caractéristiques sont uniques, ont été conçues afin de répondre à vos besoins, de vous offrir les meilleurs exercices possibles et d'afficher clairement les données importantes sur vos progrès.

Les éléments d'affichage sur les modèles V6X/R6X sont les suivants :



- A) Afficheur de fréquence cardiaque
- B) Horloge
- C) Écran de 10,5 x 7,5 cm (4,25 x 2,75 po)
- D) Touches de sélection
- E) Barre de défilement
- F) Clavier principal
- G) Entrée de la X-CARDMC

### 1.1 Apprendre à connaître l'écran de l'ordinateur du V6X/R6X

#### A- AFFICHEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

L'afficheur de fréquence cardiaque vous permet de visualiser votre fréquence cardiaque d'un seul coup d'œil. Les valeurs sont exprimées en battements par minute.

#### B- HORLOGE

L'horloge vous permet de consulter l'heure durant votre exercice (voir la Section 2.12, Réglages).

#### C- AFFICHAGE

Surdimensionné et très lumineux, l'écran de couleur verte (deux tons) affiche la résistance de freinage et la vitesse cible de votre programme de conditionnement physique. L'axe vertical représente les valeurs de résistance et de vitesse. Chaque point représente un niveau de résistance et une vitesse supérieurs. Le programme commence à gauche et se termine à l'extrême droite de l'écran.

**Vert foncé :** Résistance de freinage

**Vert pâle :** Vitesse cible

#### D- TOUCHES DE SÉLECTION

Pendant un exercice, vous pouvez changer la valeur du paramètre affiché sur la barre de défilement en appuyant une fois sur la touche de sélection adjacente. Pour obtenir l'information en mode balayage, il vous suffit de maintenir la touche enfoncée pendant trois secondes. Pour désactiver le balayage, appuyez sur la touche de sélection une fois de plus.

#### E- BARRE DE DÉFILEMENT

L'écran alphanumérique à 16 caractères vous permet d'entrer facilement vos données personnelles avant de commencer votre programme.

Durant l'exercice, l'écran affiche les paramètres de votre programme : **watts, calories, calories/heure, temps écoulé, niveau, distance, cadence, tours/minute vitesse et renseignements sur votre vitesse cible ou la position de votre corps.**

**WATTS :** Niveau d'effort par rapport au nombre de tours/minute.

**CALORIES** : Nombre total de calories dépensées depuis le début de l'exercice.

**CALORIES/HEURE** : Rythme de la dépense calorique à l'heure.

**TEMPS ÉCOULÉ** : Temps écoulé depuis le début de chaque programme, échelonné de 0 à 99 minutes (pour le programme JustGo<sup>MC</sup>) et de 0 à 6 heures pour les autres programmes.

**NIVEAU** : Niveau choisi. Il peut varier de 1 à 15 pour les programmes avec niveau de difficulté et de 11 à 20 pour les programmes avec niveau de résistance.

**DISTANCE** : Distance totale parcourue en kilomètres ou en milles depuis le début de l'exercice, de 0,00 à 99,99 km ou de 0,00 à 99,99 milles.

**CADENCE** : Temps prévu pour parcourir un kilomètre ou un mille à la vitesse sélectionnée. La cadence au kilomètre ou au mille est affichée en minutes et en secondes.

**TOURS/MINUTE** : Vitesse en nombre de tours par minute.

**VITESSE** : Vitesse en kilomètres à l'heure ou en milles à l'heure.

**VITESSE CIBLE** : Vitesse à atteindre en tours/minute. Une flèche apparaît pour indiquer si vous devez augmenter ou diminuer votre vitesse afin de maintenir cette vitesse cible.

**POSITION DU CORPS** : Apparaît lors de certains programmes. Elle doit être maintenue jusqu'au changement de position suivant.

#### F- CLAVIER PRINCIPAL



Les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** vous permettent de modifier le niveau de résistance d'un segment pendant un programme. Ces touches vous permettent aussi de choisir les programmes et les paramètres avant chaque exercice. Au cours d'un programme d'exercice, vous pouvez modifier le niveau de résistance du segment en appuyant sur la touche **AUGMENTER SEGMENT** ou sur la touche **DIMINUER SEGMENT**.



Les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** vous permettent de modifier le niveau de difficulté du programme. Ces touches vous permettent aussi de choisir les programmes et les paramètres avant chaque exercice. Au cours d'un programme d'exercice, vous pouvez modifier le niveau en appuyant sur la touche **AUGMENTER NIVEAU** ou sur la touche **DIMINUER NIVEAU**.



**PAUSE** : Appuyez sur cette touche pour ARRÊTER temporairement le programme (sans toutefois en effacer les paramètres) et le reprendre ultérieurement. Appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour reprendre le programme.



**STOP** : Elle vous permet d'annuler un programme ou encore de sortir d'un programme en cours ou d'un menu.



**JustGo<sup>MC</sup>** : Appuyez sur cette touche deux fois pour commencer le programme JustGo<sup>MC</sup> ou pour enregistrer les modifications que vous avez apportées aux réglages.

#### G- X-CARD<sup>MC</sup>

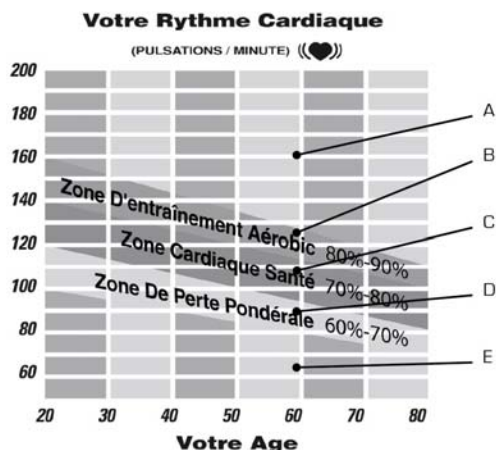
Les vélos V6X/R6X de BODYGUARD® offrent en option la technologie X-Card<sup>MC</sup>. Facile d'utilisation, cette carte vous permet d'entreprendre un suivi personnalisé grâce à l'accès à des programmes donnés et à l'entraîneur personnel de votre choix. Vous bénéficiez ainsi de programmes d'entraînement adaptés à vos objectifs et à votre niveau de forme physique.

Pour en savoir plus, communiquez avec votre distributeur ou avec notre Service à la clientèle, au **1 888 407-3784**.

## H- ZONE D'ENTRAÎNEMENT DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

La zone d'entraînement de fréquence cardiaque vous indique la zone où vous vous situez dans votre programme, à savoir : **zone de dépense énergétique, cardiovasculaire ou aérobie**.

Afin de déterminer votre niveau de fréquence cardiaque cible, sélectionnez le programme d'exercice qui vous convient. Votre **FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE (FCM)** se calcule comme suit : **FCM = 220 – Âge**



A) Le niveau ne devrait pas dépasser 90% de votre FCM.

B) Entraînez-vous à 80-90% de votre FCM pour un niveau d'exercice de type aérobie.

C) Entraînez-vous à 70-80% de votre FCM pour un niveau d'exercice modéré qui vous permet d'avoir un cœur sain.

D) Entraînez-vous à 60-70% de votre FCM pour un niveau d'exercice qui vous permet de brûler des calories.

E) Il est difficile de retirer un quelconque bénéfice d'un programme d'entraînement correspondant à moins de 60% de votre FCM.

## 1.2 Faire une pause pendant un exercice

Pendant un exercice, vous pouvez faire une **PAUSE** en appuyant sur la touche **PAUSE**.

Pour faire une **PAUSE** pendant un exercice :

1. Appuyez sur la touche **PAUSE** si vous voulez arrêter momentanément l'exercice. Un message indiquant le temps de **PAUSE** restant apparaît à l'écran. Le décompte commence lorsque vous appuyez sur la touche.
2. Pour reprendre l'exercice, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>**.
3. Si vous souhaitez **ARRÊTER** complètement l'exercice, appuyez sur la touche **STOP**. L'exercice est alors terminé et le sommaire des paramètres de votre programme d'exercice s'affiche, de même que l'option de sauvegarde, si cette option est activée et disponible pour ce programme.

Si la durée de la **PAUSE** est dépassée, l'exercice se termine automatiquement.

## 1.3 Visualiser les paramètres d'un exercice

À la fin de chaque exercice, l'ordinateur affiche les **TROIS** paramètres d'exercice suivants : **DISTANCE TOTALE**, **CALORIES DÉPENSÉES** et **DURÉE TOTALE DE L'EXERCICE**.

- **DISTANCE TOTALE** : Indique la distance totale parcourue pendant la totalité de l'exercice.
- **CALORIES DÉPENSÉES** : Indique l'estimation de la dépense en calories pendant l'exercice.
- **DURÉE TOTALE** : Indique la durée totale de l'exercice en minutes et en secondes.

Sur les vélos V6X/R6X, tous les paramètres de l'exercice s'affichent pendant deux minutes, en boucle continue jusqu'à ce que vous appuyiez sur **STOP** pour sortir et revenir à l'écran d'accueil. Si vous ne souhaitez pas afficher les paramètres de l'exercice, appuyez sur la touche **STOP** pour revenir à l'écran d'accueil.

## 1.4 Mise en veille

Après une période d'inactivité (15 minutes par défaut), votre V6X/R6X se met en mode veille. Cette option est activée par défaut; si toutefois vous souhaitez la désactiver ou changer les paramètres, consultez la Section 2.14.

## 2. Réglage de l'ordinateur en fonction de votre environnement

Les vélos V6X/R6X sont dotés de fonctions uniques permettant à l'utilisateur de personnaliser les réglages. L'ordinateur affiche également une série d'options de diagnostics ou de calibrage. Vous pouvez ainsi sélectionner et modifier les réglages suivants :

- 2.1 Accès au menu Réglages
- 2.2 Sélection de la langue (français / anglais)
- 2.3 Sélection de l'unité de distance (kilomètres ou milles)
- 2.4 Sélection de l'unité de poids (kilogrammes ou livres)
- 2.5 Option Réchauffement
- 2.6 Option Récupération
- 2.7 Option Avertisseur sonore (activé/désactivé)
- 2.8 Identification de l'utilisateur
- 2.9 Durée de la pause
- 2.10 Modifier le message d'accueil
- 2.11 Option Sauvegarde
- 2.12 Option Horloge
- 2.13 Longueur de segment
- 2.14 Option Mise en veille

### 2.1 Accès au menu Réglages

Pour afficher les réglages indiqués ci-dessus, vous devez entrer dans le menu Réglages, comme suit :

1. Pendant que l'écran d'accueil défile, appuyez sur la troisième touche de sélection et maintenez la touche enfoncée pendant trois secondes.
2. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour choisir le type de réglage à modifier.

### 2.2 Sélection de la langue

Toutes les instructions s'affichent en français ou en anglais à l'écran.

Pour choisir une langue, entrez dans le menu Réglages (voir la Section 2.1).

1. Choisissez l'option **LANGUE** et appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
2. Sélectionnez la langue d'affichage (français ou anglais). Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour faire votre choix.
3. Appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter. Les messages s'afficheront désormais dans la langue de votre choix.

### 2.3 Sélection de l'unité de distance

L'unité de distance s'affiche en kilomètres ou en milles.

Pour choisir l'unité de distance, entrez dans le menu Réglages (voir la Section 2.1).

1. Choisissez l'option **UNITÉ DE DISTANCE** et appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
2. Choisissez l'unité de distance que vous souhaitez voir apparaître à l'écran. Vous avez le choix entre **KILOMÈTRES** ou **MILLES**. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour choisir l'unité de distance qui vous convient.
3. Appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter. Les valeurs de distance s'afficheront désormais dans l'unité de votre choix.

## 2.4 Sélection de l'unité de poids

L'unité de poids s'affiche en kilogrammes ou en livres.

Pour choisir une unité de poids, entrez dans le menu Réglages (voir la Section 2.1).

1. Choisissez l'option UNITÉ DE POIDS et appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
2. Choisissez l'unité de poids que vous souhaitez voir à l'écran. Vous avez le choix entre KILOGRAMMES ou LIVRES. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour choisir l'unité de poids qui vous convient.
3. Appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter. Les valeurs de poids s'afficheront désormais dans l'unité de votre choix.

## 2.5 Option Réchauffement

Pour votre sécurité, il est fortement recommandé d'effectuer une période de réchauffement avant un exercice. Votre V6X/R6X possède une option qui vous donne la possibilité d'effectuer cette période de réchauffement sur votre vélo. Lorsque l'option Réchauffement est activée, un écran de réchauffement s'affiche avant chaque exercice. Le programme JustGo<sup>MC</sup> ne permet pas d'afficher l'écran de réchauffement. Vous devez donc déterminer vous-même vos propres périodes de réchauffement.

La période de réchauffement est d'une durée variable (1 à 10 minutes) et se divise en trois parties.

Réchauffement

- Partie 1 : 40 % de l'intensité du premier segment d'exercice.
- Partie 2 : 60 % de l'intensité du premier segment d'exercice.
- Partie 3 : 80 % de l'intensité du premier segment d'exercice.

**NOTE :** Par défaut, la durée du réchauffement est de trois minutes. Pendant le réchauffement, les paramètres Temps, Distance et Calories ne sont pas enregistrés. Le programme CADENCE ne peut être sauvegardé en raison de sa nature aléatoire.

Pour activer ou désactiver l'option Réchauffement, entrez dans le menu Réglages (voir la Section 2.1).

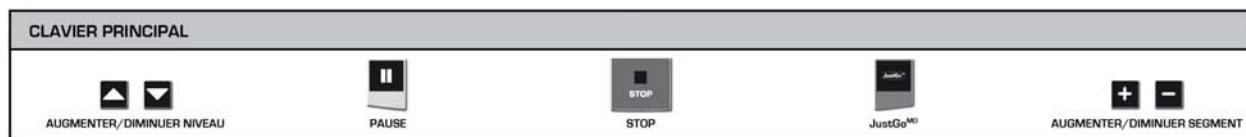
1. Choisissez l'option RÉCHAUFFEMENT et appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
2. Choisissez ACTIVER ou DÉSACTIVER. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour faire votre choix. Appuyez ensuite sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
3. Pour ajuster la durée du réchauffement, utilisez les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou utilisez le CLAVIER NUMÉRIQUE/SÉLECTION RAPIDE DE RÉSISTANCE. L'option Réchauffement est désormais activée ou désactivée, selon le choix que vous avez fait.

**NOTE :** Si vous souhaitez annuler la période de réchauffement en cours, il vous suffit d'appuyer sur la touche **STOP**.

## 2.6 Option Récupération

Pour votre sécurité, il est fortement recommandé d'effectuer une période de récupération après un exercice. Votre V6X/R6X possède une option qui vous donne la possibilité d'effectuer une période de récupération sur votre vélo.

Lorsque l'option Récupération est activée, un écran de récupération s'affiche avant chaque exercice. Le programme JustGo<sup>MC</sup> ne permet pas d'afficher l'écran de récupération. Quand vous utilisez ce programme, vous



devez donc déterminer vous-même vos périodes de récupération.

La durée de récupération est variable (1 à 10 minutes).

**NOTE :** Par défaut, la durée de récupération est de trois minutes. Pendant la récupération, les paramètres Temps, Distance et Calories ne sont pas enregistrés.

Pour activer ou désactiver l'option Récupération, entrez dans le menu Réglages (voir la Section 2.1).

1. Choisissez l'option RÉCUPÉRATION et appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
2. Choisissez ACTIVER ou DÉACTIVER. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour faire votre choix. Appuyez ensuite sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
3. Pour ajuster la durée de la récupération, utilisez les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou le CLAVIER NUMÉRIQUE/SÉLECTION RAPIDE DE RÉSISTANCE. L'option Récupération est désormais ACTIVÉE ou DÉACTIVÉE, selon l'option choisie.

**NOTE :** Si vous voulez sortir de la période de récupération en cours avant l'expiration du délai prévu, appuyez sur la touche **STOP**.

## 2.7 Option Avertisseur sonore

Vous pouvez ACTIVER ou DÉACTIVER l'avertisseur sonore.

Pour ACTIVER ou DÉACTIVER l'avertisseur sonore, entrez dans le menu Réglages (voir la Section 2.1).

1. Choisissez l'option AVERTISSEUR SONORE et appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
2. Choisissez ACTIVER ou DÉACTIVER à partir des touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter lorsque vous avez fait votre choix. L'avertisseur sonore est désormais ACTIVÉ ou DÉACTIVÉ, selon l'option choisie.

## 2.8 Identification de l'utilisateur

L'option Identification de l'utilisateur permet au vélo de reconnaître des utilisateurs et d'entrer automatiquement leur poids et des renseignements supplémentaires, le cas échéant. Les V6X/R6X reconnaissent jusqu'à quatre utilisateurs.

Chaque fois que l'option Identification de l'utilisateur est utilisée, le poids de l'utilisateur est entré automatiquement dans chaque programme d'exercice. C'est pourquoi il n'est pas nécessaire d'indiquer le poids de l'utilisateur lors du réglage du programme. L'âge de l'utilisateur est également entré automatiquement dans le programme Contrôle de la fréquence cardiaque afin de pouvoir calculer la fréquence cardiaque maximale.

L'Identification de l'utilisateur donne accès aux options suivantes :

### Activer utilisateur

Pour activer un utilisateur, entrez dans le menu Réglages (voir la Section 2.1).

1. Choisissez l'option UTILISATEUR et appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
2. Choisissez l'option ACTIVER UTILISATEUR et appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
3. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**, choisissez Activer ou Désactiver et appuyez ensuite sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.

L'option Identification de l'utilisateur est désormais activée; vous pourrez choisir un utilisateur à chaque début de programme.

**Créer utilisateur**

Pour créer un utilisateur, entrez dans le menu Réglages (voir la Section 2.1).

1. Choisissez l'option UTILISATEUR et appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
2. Choisissez CRÉER UTILISATEUR et appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.  
Le curseur se place à la dernière case disponible dans la mémoire. Si aucune case mémoire n'est disponible, allez dans l'option Supprimer un utilisateur.

3. Au total, cinq caractères alphanumériques peuvent être utilisés pour entrer le nom de l'utilisateur. Utilisez les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour naviguer entre les espaces 1 et 5. La flèche pointant vers le haut se dirige vers la gauche et celle pointant vers le bas se dirige vers la droite.

Utilisez les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour choisir une lettre de A à Z ou un chiffre de 0 à 9 pour le premier caractère. Si vous souhaitez laisser un espace, choisissez un caractère espace (blanc) entre le 9 et le A. Quand un espace est rempli, déplacez-vous vers le suivant. Recommencez jusqu'à ce que vous ayez terminé de créer le nom de l'utilisateur.

Si vous souhaitez modifier un caractère avant que les cinq espaces n'aient été acceptés, appuyez sur **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour reculer le curseur. Appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour valider votre nom d'utilisateur.

4. Entrez votre âge en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**; appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
5. Entrez votre poids (de 20 à 158 kg ou de 50 à 350 livres) en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour ajuster les valeurs de +/- 10 et sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 1; appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
6. Appuyez sur la touche **STOP** pour retourner au menu de l'utilisateur.

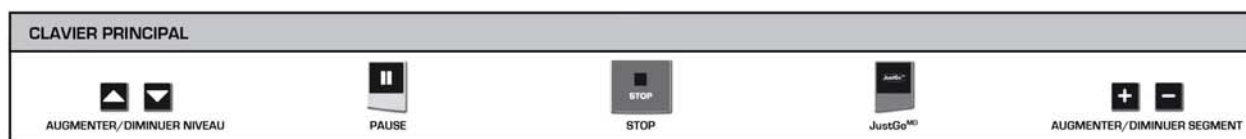
**Modifier utilisateur**

Pour modifier les paramètres d'un utilisateur, choisissez l'option UTILISATEUR et appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.

1. Sélectionnez MODIFIER UTILISATEUR et appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>**.
2. Choisissez l'utilisateur que vous voulez modifier en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** et appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
3. Entrez le nouveau nom d'utilisateur à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** (voir la Section 2.8.5) et appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
4. Entrez votre âge en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** et appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
5. Entrez votre poids (de 20 à 158 kg ou de 50 à 350 livres) en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour ajuster les valeurs de +/- 10 ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 1. Appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
6. Appuyez sur la touche **STOP** pour retourner au menu principal Identification de l'utilisateur.

**Effacer utilisateur**

1. Pour supprimer un utilisateur, choisissez EFFACER UTILISATEUR et appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
2. Choisissez l'utilisateur que vous voulez supprimer. Appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour supprimer cet



utilisateur. Si vous ne voulez pas supprimer cet utilisateur, appuyez sur la touche **STOP**.

**NOTE :** Si vous optez pour la suppression d'un utilisateur, tous les paramètres sauvegardés sous le nom de cet utilisateur seront effacés.

#### **Voir les statistiques**

Pour afficher les statistiques d'un utilisateur, choisissez STATISTIQUES et appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.

Sélectionnez le nom de l'utilisateur dont vous voulez voir les statistiques. Les paramètres suivants s'enregistrent lorsque l'option Identification de l'utilisateur est sélectionnée :

- **DISTANCE TOTALE** : Indique la distance parcourue en kilomètres (ou en milles selon les réglages).
- **CALORIES TOTALES** : Indique le nombre de calories dépensées.
- **DURÉE TOTALE** : Indique la durée totale des exercices effectués, en jours, heures, minutes et secondes.

#### **Remise à zéro des statistiques**

Pour remettre à zéro les statistiques d'un utilisateur, sélectionnez REMISE À ZÉRO DES STATISTIQUES et appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.

Choisissez l'utilisateur pour lequel vous voulez remettre les statistiques à zéro et appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>**.

**NOTE :** Si vous effacez un utilisateur, tous les paramètres sauvegardés sous ce nom d'utilisateur seront perdus.

## **2.9 Durée de la pause**

Pour modifier la durée de la pause, entrez dans le menu Réglages (voir la Section 2.1).

1. Sélectionnez l'option DURÉE DE LA PAUSE et appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
2. Vous pouvez choisir entre 1 et 30 minutes pour la durée de la PAUSE. Pour faire votre choix, utilisez les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter le changement.

## **2.10 Modifier le message d'accueil**

Cette option vous permet de modifier le message de d'accueil qui défile à l'écran. Il y a déjà un message d'accueil par défaut sur votre vélo. Ce message s'affiche dans la langue que vous avez choisie (voir la Section 2.2). Si vous modifiez ce message, il ne le sera que dans la langue sélectionnée.

Pour accéder à l'option Modifier le message d'accueil, entrez dans le menu Réglages (voir la Section 2.1).

1. Choisissez l'option MODIFIER LE MESSAGE D'ACCUEIL et appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter. Pour modifier le message d'accueil, entrer les lettres et les caractères spéciaux un par un; cent caractères alphanumériques peuvent être enregistrés.
2. Choisissez Activer ou Désactiver pour activer ou désactiver le message et appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
3. Si vous sélectionnez ACTIVER, utilisez les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour vous déplacer d'un espace à un autre. La flèche pointant vers le haut se déplace vers la gauche et la flèche pointant vers le bas se déplace vers la droite.

Utilisez les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour sélectionner une lettre de A à Z ou un chiffre de 0 à 9 et inscrire les caractères de votre nouveau message dans les espaces 1 à 100. Si vous désirez mettre un espace entre deux caractères, choisissez l'espace (case vide) situé entre les caractères 9 et A.

Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour passer au caractère suivant. Recommencez jusqu'à ce que vous ayez terminé votre message d'accueil.

Si vous souhaitez modifier un caractère avant d'avoir terminé votre message d'accueil, appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour revenir en arrière.

4. Une fois votre message terminé, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour le sauvegarder. Il s'agit désormais du nouveau message d'accueil qui s'affichera à l'écran d'accueil de l'appareil.

## 2.11 Option Sauvegarde

Pour modifier la possibilité de sauvegarder des données à la fin d'un programme, entrez dans le menu Réglages (voir la Section 2.1).

1. Sélectionnez **OPTION DE SAUVEGARDE** et appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
2. Utilisez les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour choisir **ACTIVER** ou **DÉSACTIVER**.
3. Appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.

## 2.12 Option Horloge

Pour modifier les différents réglages de l'horloge, entrez dans le menu Réglages (voir la Section 2.1).

Choisissez l'option **HORLOGE** et appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.

**Pour ACTIVER ou DÉSACTIVER l'horloge :**

1. Pour afficher ou masquer l'horloge, choisissez **ACTIVER/DÉSACTIVER** l'horloge et appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour valider votre choix.
2. Utilisez les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour sélectionner **ACTIVER** ou **DÉSACTIVER** et appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour valider votre choix.

**Mode Horloge**

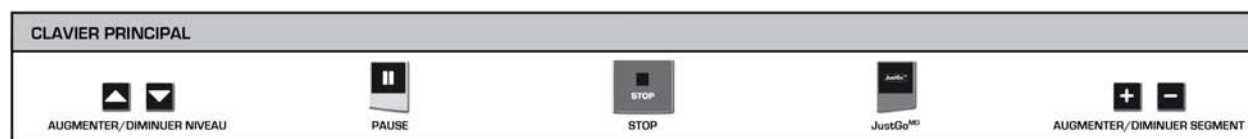
1. Pour choisir l'affichage en mode 12 ou 24 heures, affichez le **MODE HORLOGE** et appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
2. Sélectionnez le mode 12 ou 24 heures en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.

**Réglage de l'heure**

1. Pour régler l'heure, sélectionnez **RÉGLAGE HEURE** et appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
2. Entrez l'heure en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Choisissez entre 0 et 23 (pour le mode 24 heures) ou entre 1 et 12 (pour le mode 12 heures). Appuyez ensuite sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour valider votre choix.
3. Choisissez **AM** ou **PM** si vous utilisez le mode 12 heures. Appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
4. Entrez les minutes à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.

**Réglage de la date**

1. Pour entrer la date, sélectionnez **RÉGLAGE DATE** et appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.



2. Entrez l'année à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Choisissez une année entre 2000 et 2099. Appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
3. Entrez le mois à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Choisissez un mois entre 1 et 12. Appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
4. Entrez le jour à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Choisissez une journée entre 1 et 31. Appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.

### 2.13 Longueur de segment

Un segment est un point rond à l'écran. Pour modifier la durée d'un segment, entrez dans le menu Réglages (voir la Section 2.1). Un segment peut être défini en temps, en distance ou en calories.

1. Sélectionnez LONGUEUR DE SEGMENT et appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
2. Choisissez entre DURÉE DU SEGMENT (temps), CALORIES PAR SEGMENT (calories) ou LONGUEUR DE SEGMENT (distance) à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour valider votre choix.
3. Selon votre sélection précédente, utilisez les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour modifier la valeur des segments, comme suit :

15 secondes, 30 secondes, 1 minute, 2 minutes ou 4 minutes

ou

0,01, 0,02, 0,05, 0,1, 0,2 ou 0,5 kilomètre ou mille

ou

1, 2, 5, 10 ou 15 calories

4. Appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.

**NOTE :** Appuyez sur la touche **STOP** pour sortir et revenir au menu principal.

### 2.14 Option Mise en veille

Cette option vous permet d'éteindre l'écran dans le but d'économiser de l'énergie. Appuyez sur n'importe quelle touche pour rallumer l'écran. Pour modifier l'option Mise en veille, entrez dans le menu Réglages (voir la Section 2.1).

1. Sélectionnez l'option MISE EN VEILLE et appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
2. Sélectionnez ACTIVER OU DESACTIVER avec les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** et appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
3. Si votre modèle est un V6X/R6X, sélectionnez une durée allant de 1 à 30 minutes avant la mise en veille en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**.
4. Appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.

## 3. PROGRAMMES D'EXERCICE DU V6X/R6X

Les programmes d'exercice du V6X/R6X ont été pensés afin de vous aider à atteindre vos objectifs de mise en forme ou de maintien de votre forme physique. C'est pourquoi nous les avons regroupés par catégories. Vous pourrez ainsi repérer rapidement le programme répondant à vos besoins.

Les programmes se composent principalement de séries de résistances prédéterminées qui vous permettent d'avoir un choix varié de programmes et d'intensités d'entraînement.

Afin de vous aider à maintenir vos objectifs musculaires et cardiovasculaires tout en restant motivé, Bodyguard® a inclus des profils de vitesse cible dans certains programmes. La console communique avec vous en affichant des messages défilant sur la vitesse cible et une flèche qui vous indique quand accélérer ou ralentir pour atteindre votre vitesse cible.

Exemple : Affichage de la vitesse cible



A) Flèche indiquant que vous devez pédaler plus vite.

De plus, différentes positions vous seront indiquées dans les programmes concernés pour vous aider à travailler plus efficacement certaines parties du corps.

Exemple : Affichage de la position à tenir



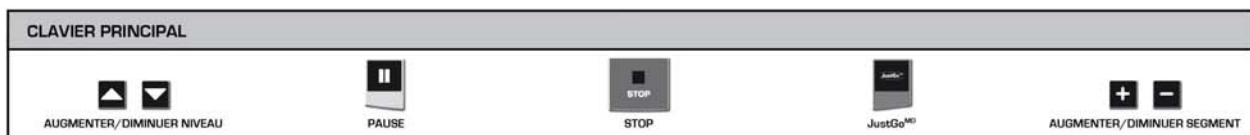
Afin de guider l'utilisateur et de lui permettre de relever des défis personnels, l'affichage du V6X/R6X accompagne celui-ci tout au long de l'exercice. Certains programmes combinent des profils de vitesse cible et des positions suggérées. Vous pouvez en tout temps arrêter l'affichage des messages dans la barre de défilement, afin de retourner à l'affichage des paramètres de votre exercice habituel. Pour ce faire, il vous suffit d'appuyer sur l'une des trois touches de sélection.

Chaque programme comporte de 15 à 20 niveaux de difficulté, selon le type de programme. En augmentant ou en diminuant le niveau de difficulté, vous pouvez changer les profils de vitesse cible et/ou de résistance. Lorsqu'un programme offre des niveaux de difficulté, le niveau choisi s'affiche au centre de la barre de défilement lorsque la lumière rouge (DEL) du paramètre de NIVEAU est sélectionnée.

**NOTE :** Les profils de vitesse cible sont des vitesses suggérées. Elles ne sont pas obligatoires mais vous sont proposées afin de vous aider à tirer le meilleur parti de vos séances d'entraînement. Si une vitesse vous semble trop rapide ou trop lente, nous vous suggérons de choisir le rythme qui vous convient.

**NOTE :** La fonction sur la position du corps doit vous aider à tirer le meilleur parti de vos séances d'entraînement. Ces positions sont suggérées et en aucun cas obligatoires. Si une position est inconfortable, ne la conservez pas.

**NOTE :** Quand vous changez la résistance d'un segment lors d'un programme ayant 15 niveaux de difficulté, la valeur de la résistance apparaît au centre de la barre de défilement. Ensuite, elle est remplacée par le niveau de difficulté choisi pour ce programme si la lumière rouge (DEL) du paramètre de niveau est sélectionnée.



## CATÉGORIES DE PROGRAMMES

- JustGo<sup>MC</sup>
- Soyez actif
- Tonus silhouette
- Fréquence cardiaque
- Programme personnalisé

### 3.1 JustGo<sup>MC</sup>

Le programme JustGo<sup>MC</sup> vous permet d'amorcer un exercice manuel en appuyant sur une touche. Comme il s'agit du programme initial, le programme JustGo<sup>MC</sup> s'affiche toujours en premier afin de faciliter la sélection. Vous contrôlez entièrement la résistance des pédales pendant toute la durée du programme. Utilisez le programme JustGo<sup>MC</sup> si vous aimez vous entraîner à des vitesses constantes avec peu ou pas de changements durant l'exercice.

Pendant l'exercice, la résistance choisie demeure la même jusqu'au changement suivant. Votre progression est représentée par un point clignotant. Vous pouvez changer la résistance en tout temps en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ce qui a pour effet de modifier tout le profil ou sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ce qui modifie un seul segment.

Le programme JustGo<sup>MC</sup> ne vous permet pas de déterminer la durée de l'exercice à l'avance ou d'entrer votre poids. Par conséquent, la dépense énergétique ainsi que les valeurs de calories à l'heure sont calculées pour un utilisateur type pesant 68 kg (150 livres). Les valeurs correspondant à la dépense énergétique du programme JustGo<sup>MC</sup> doivent être utilisées à titre indicatif uniquement. De plus, la durée de l'exercice est automatiquement réglée au maximum, soit 99 minutes.

Il existe deux façons d'accéder au programme JustGo<sup>MC</sup>.

Pour commencer le programme JustGo<sup>MC</sup> :

1. Appuyez deux fois sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>**.

2. Commencez l'exercice.

Ou

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de sélectionner le programme JustGo<sup>MC</sup>. Une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour valider votre choix.

2. Commencez l'exercice.

### 3.2 Soyez actif

Cette catégorie d'exercice a été conçue pour vous permettre de vous mettre en forme ou de maintenir votre condition physique. Elle comprend un choix intéressant de programmes pour vous aider à atteindre vos objectifs.

- A) Manuel
- B) Course
- C) Battre mes records
- D) Cross-country
- E) Intervalles
- F) Objectif distance
- G) Watts cibles

#### A) Manuel

Le programme Manuel vous permet de créer votre propre programme d'exercice à mesure de vos progrès. La résistance est entièrement contrôlée par l'utilisateur. À première vue, les programmes JustGo<sup>MC</sup> et Manuel peuvent sembler très similaires. En effet, l'utilisateur contrôle la résistance dans les deux cas, et ce, tout au long de l'exercice. Par contre, le programme Manuel permet de sélectionner la durée de l'exercice et de préciser le poids afin d'obtenir un affichage plus précis des calories.

Pendant l'exercice, la résistance choisie demeure la même jusqu'au changement suivant. Votre progression est représentée par un point clignotant. Vous pouvez changer la résistance en tout temps en appuyant sur les

touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** – ce qui a pour effet de modifier tout le profil – ou sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** – ce qui modifie un seul segment.

Ce programme comporte 20 niveaux de difficulté et jusqu'à 20 résistances par segment.

#### Pour choisir le programme Manuel :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de sélectionner la catégorie Soyez actif . Une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
2. Choisissez le programme **Manuel** à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Une fois le programme sélectionné, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour y accéder.
3. Entrez votre **poids** en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour ajuster les valeurs de +/- 10 et sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 1. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
4. Entrez la **durée** de l'entraînement en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**, pour entrer la durée en minutes et sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU**, pour entrer la durée en heures. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
5. Commencez l'exercice.

#### B) Course

Le programme Course vous permet de vous mesurer à trois autres coureurs.

L'affichage sous forme de corridors pendant les 14 derniers segments de votre entraînement vous permet de visualiser votre position et celle des autres concurrents. En effet, lorsque que vous commencerez le programme, votre évolution sera visible mais aucune comparaison visuelle ne sera possible avec les autres coureurs. Ainsi, votre entraînement vous permettra d'aller à votre rythme tout en vous présentant un défi à relever lors des 14 derniers segments.

Durant tout le programme, les résistances choisies demeureront les mêmes jusqu'au changement suivant. Un point clignotant j représente votre position; celle des autres concurrents est représentée par un point fixe tout au long de l'exercice.

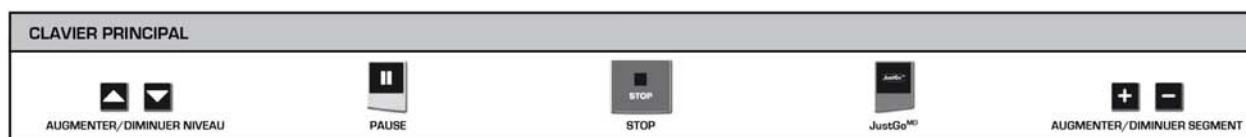
En tout temps durant l'exercice vous pouvez ajuster la résistance en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ou **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de modifier un segment. Ce programme ne contient pas de niveau Profil.

Vous ne pouvez pas enregistrer votre course. La distance minimale est de 0,3 kilomètre ou 0,2 mille.

**NOTE :** Le point clignotant dans le corridor supérieur, à l'écran, vous représente. Les corridors sont tracés en vert clair.

#### Pour sélectionner le programme Course :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de choisir la catégorie Soyez actif . Une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
2. Choisissez le programme **Course** à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Une fois le programme sélectionné, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour y accéder.
3. Entrez votre **poids** en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour ajuster les valeurs de +/- 10 et sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 1. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
4. Entrez la **distance** voulue en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 10. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.



5. Choisissez le **nombre de concurrents** en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.

6. Commencez l'exercice.

### C) Battre mes records

Le programme Battre mes records vous donne la possibilité de vous mesurer à vous-même et de faire mieux que lors de votre dernière course. Vous devrez vous inscrire comme utilisateur pour utiliser ce programme (voir la Section 2.8 du menu Réglages).

Au début du programme, après avoir sélectionné le bon utilisateur, la distance que vous avez parcourue la dernière fois s'affiche. Vous pouvez aussi modifier la distance.

À l'écran, les points verts représentent la piste que vous utilisez. Un point clignotant orange vous indique votre position tout au long de l'exercice.

Pendant l'exercice, les niveaux de résistance resteront les mêmes jusqu'à ce que vous décidiez de les modifier. Vous pouvez ajuster la résistance en tout temps, en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ou **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** afin de changer un segment. Ce programme n'offre pas de niveau Profil. Il comporte cependant 20 niveaux de résistance par segment.

Votre course est sauvegardée automatiquement et les statistiques seront enregistrées sous votre nom d'utilisateur (voir la Section 2.8 pour plus de détails). La distance minimale est de 0,2 km ou mille.

**NOTE :** Si vous changez la distance qui s'affiche automatiquement avant de commencer l'exercice, tous les réglages de votre course précédente s'effaceront. Ainsi, vous ne pourrez comparer vos résultats à ceux de votre dernière course. Les statistiques de la course en cours seront enregistrées sous votre nom d'utilisateur pour un usage ultérieur.

#### Pour choisir le programme Battre mes records :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de sélectionner la catégorie Soyez actif . Une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.

2. Choisissez le programme **Battre mes records** à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Une fois le programme sélectionné, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour y accéder.

3. Sélectionnez votre **nom d'utilisateur** en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Après avoir choisi votre nom d'utilisateur, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.

4. Valider votre **distance** précédente en appuyant simplement sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>**; vous accéderez ainsi au programme. Pour faire un changement, appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**; vous pourrez ainsi entrer une nouvelle distance. Appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.

5. Commencez l'exercice.

### D) Cross-Country

Le programme Cross-Country simule l'ascension d'une colline à l'aide un profil de colline prédéterminé. Ce programme comporte 15 profils et offre 20 résistances par segment.

Vous pouvez changer la résistance en tout temps en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** ce qui a pour effet de modifier tout le profil ou sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** ce qui modifie un seul segment. Un point clignotant représente votre position tout au long du programme.

#### Pour sélectionner le programme Cross-Country :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de choisir la catégorie Soyez actif . Une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.

2. Choisissez le programme **Cross-Country** à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Une fois le programme sélectionné, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour y accéder.

3. Entrez votre **poids** en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** afin d'ajuster les valeurs de +/- 10 et sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 1. Une fois la

valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.

4. Entrez la **durée** de l'entraînement en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin d'entrer la durée en minutes. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour entrer la durée en heures. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.

5. Choisissez votre **niveau** à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU**. Appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour valider votre choix.

6. Commencez l'exercice.

### E) Intervalles (1:1 – 1:2 – 2:1)

Le programme Intervalles va vous aider à augmenter la résistance de votre système cardiovasculaire et vous permettre d'alterner périodes d'exercice intenses et périodes de repos de faible intensité. Vous aurez ainsi la possibilité de créer votre profil d'exercice et de choisir le niveau de résistance qui vous convient, pour les périodes d'exercice et de repos. Vous pouvez en tout temps modifier ces paramètres. Un point clignotant représente votre position tout au long de l'exercice.

Vous pouvez changer la résistance d'un segment en tout temps en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**; ce programme offre en effet 20 résistances par segment.

Vous pouvez changer le niveau de difficulté de votre profil en tout temps en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU**.

**NOTE :** Un intervalle 1:2 signifie 1 période de repos pour 2 périodes d'exercice. L'Intensité choisie pour la période d'exercice ne peut être inférieure à celle de la période de repos.

#### Pour sélectionner le programme Intervalles :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de choisir la catégorie Soyez actif . Une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.

2. Choisissez le programme **Intervalles** à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accéder au programme.

3. Entrez votre **poids** en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** afin d'ajuster les valeurs de +/- 10 et sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 1. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.

4. Entrez la **durée** de l'entraînement en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin d'entrer la durée en minutes ou utilisez les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour entrer la durée en heures. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.

5. Sélectionnez votre **type d'intervalles** (1:1, 1:2 ou 2:1) à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour valider votre choix.

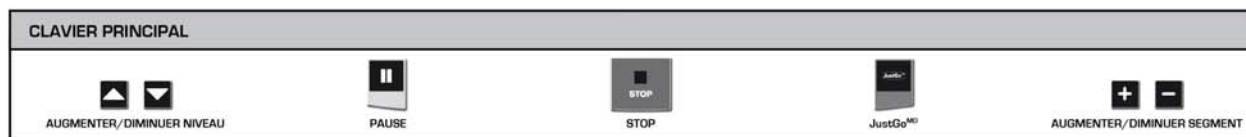
6. Entrez la **résistance** minimale (repos), à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour valider votre choix.

7. Entrez la **résistance maximale** (exercice), à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour valider votre choix.

8. Commencez l'exercice.

### F) Objectif distance (5 km – 10 km, Demi-marathon – Marathon, Programme personnalisé)

Le programme Objectif distance vous permet de vous entraîner en ayant comme objectif une distance à parcourir. Le profil prédéterminé simule l'impression de courir sur une surface vallonnée. Vous pouvez changer la



résistance tout au long de l'exercice si vous trouvez l'exercice trop difficile ou trop facile.

Ce programme vous offre 15 niveaux de difficulté et 20 résistances par segment. Un point clignotant représente votre position tout au long de l'exercice.

Selon le type d'objectif choisi, la durée des segments par défaut est : 1 minute - 0,1 kilomètre ou mille ou 10 calories.

Vous pouvez changer la durée des segments. Veuillez consulter la Section 2.13 du menu Réglages.

**Pour sélectionner le programme Objectif distance :**

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de choisir la catégorie Soyez actif . Une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
2. Choisissez le programme **Objectif distance** à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Une fois le programme sélectionné, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour y accéder.
3. Entrez votre **poids** en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour ajuster les valeurs de +/- 10 et sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 1. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
4. Choisissez votre **distance** (5 km – 10 km, Demi-marathon – Marathon, Programme personnalisé) à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour valider votre choix.
5. Si vous avez choisi Programme personnalisé, entrez la **distance** voulue à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 10. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter. Sinon, passez à l'étape 6.
6. Choisissez votre niveau à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU**. Appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour valider votre choix.
7. Commencez l'exercice.

**G) Watts cibles**

Le programme Watts cibles vous permet de vous entraîner en maintenant une dépense constante d'énergie (watts). La résistance s'ajuste automatiquement afin de respecter la dépense énergétique ciblée.

Pour augmenter ou diminuer le niveau de difficulté du programme, vous devez ajuster le paramètre watts cibles. Le minimum est de 20 watts et le maximum est de 500 watts.

Vous pouvez changer la résistance ou le niveau de difficulté durant cet exercice si vous trouvez l'exercice trop difficile ou trop facile. Un point clignotant indique votre position durant l'exercice.

**Pour sélectionner le programme Watts cibles :**

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de choisir la catégorie Soyez actif . Une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
2. Choisissez le programme **Watts cibles** à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Une fois le programme sélectionné, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour y accéder.
3. Entrez votre **poids** en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** afin d'ajuster les valeurs de +/- 10 et sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 1. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
4. Entrez la **durée** de l'entraînement en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin d'entrer la durée en minutes ou à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour entrer la durée en heures. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
5. Entrez votre **dépense énergétique** (watts cibles) à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** afin d'ajuster les valeurs de +/- 10 et sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 1. Appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour valider votre choix.

6. Commencez l'exercice.

### 3.3 Tonus silhouette



Tonus silhouette vous propose des programmes destinés à raffermir et à sculpter votre corps. De la perte de poids jusqu'au tonus musculaire, ces programmes sauront répondre à vos besoins.

#### A) Pari minceur

#### B) Objectif calories

#### A) Pari minceur

Le programme Pari minceur a pour objectif d'éliminer le gras emmagasiné dans votre corps. Il favorise la perte de poids en vous maintenant dans une zone agréable où l'énergie est puisée directement dans les zones où votre corps stocke le gras.

Le programme se compose essentiellement d'un profil de résistance relativement plus facile que celui d'autres programmes, mais efficace toutefois pour favoriser une perte de poids s'il est utilisé pendant une longue période. Ce programme compte 15 niveaux de difficulté et jusqu'à 20 niveaux de résistance par segment. Un point clignotant indique votre position tout au long de l'exercice.

Vous pouvez changer la résistance d'un segment en tout temps en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** puisque ce programme comporte 20 niveaux de résistance par segment.

Vous pouvez aussi changer le niveau de difficulté en tout temps en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU**.

#### Pour sélectionner le programme Pari minceur :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de sélectionner la catégorie Tonus silhouette . Une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.

2. Choisissez le programme **Pari minceur** à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Une fois le programme sélectionné, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour y accéder.

3. Entrez votre **poids** en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour ajuster les valeurs de +/- 10 et sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 1. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.

4. Entrez la **durée** de l'entraînement en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster la durée en minutes et sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour entrer la durée en heures. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.

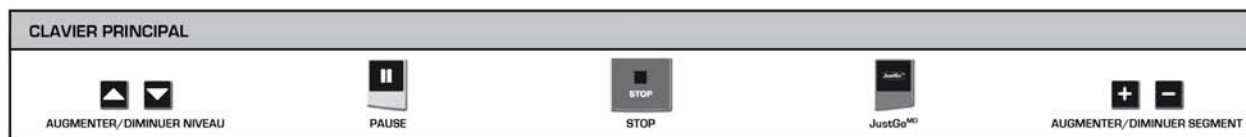
5. Choisissez votre niveau à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU**. Appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour valider votre choix.

6. Commencez l'exercice.

#### B) Objectif calories (100, 150, 200, Programme personnalisé)

Le programme Objectif calories vous permet de vous entraîner en ayant comme objectif un nombre total de calories à dépenser. Le profil prédéterminé vous donne l'impression de rouler sur une surface vallonnée. Vous pouvez changer la résistance tout au long de l'exercice si vous trouvez l'exercice trop difficile ou trop facile.

Ce programme vous offre 15 niveaux de difficulté et jusqu'à 20 résistances par segment. Un point clignotant représente votre position tout au long de l'exercice.



Vous pouvez changer la résistance d'un segment en tout temps pendant l'exercice en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**.

Vous pouvez changer le niveau de difficulté de votre profil tout au long de l'exercice en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU**.

**Pour sélectionner le programme Objectif calories :**

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de sélectionner la catégorie Tonus silhouette . Une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
2. Choisissez le programme **Objectif calories** à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Une fois le programme sélectionné, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour y accéder.
3. Entrez votre **poids** en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour ajuster les valeurs de +/- 10 et sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 1. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
4. Choisissez le **nombre de calories** (100 - 150 - 200 – Programme personnalisé) à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour valider votre choix.
5. Si vous avez choisi Programme personnalisé, entrez votre **valeur** à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour valider votre valeur. Sinon, passez à l'étape 6.
6. Choisissez votre niveau à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU**. Appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour valider votre choix.
7. Commencez l'exercice.

### 3.4 Fréquence cardiaque ((♥))

La catégorie Fréquence cardiaque vous permet d'effectuer des programmes où la fréquence cardiaque est prédéterminée. Dans certains de ces programmes, vous avez la possibilité de définir les valeurs qui vous conviennent.

- A) Fréquence cardiaque cible**
- B) Intervalles cardio**
- C) Test de condition physique**

Votre fréquence cardiaque maximale se calcule comme suit : **FCM = 220 – Âge**

**NOTE** : Dans cette catégorie, il est nécessaire de porter la ceinture pectorale de transmission de fréquence cardiaque.

**A) Fréquence cardiaque cible**

Le programme Fréquence cardiaque cible propose un entraînement basé sur une fréquence cardiaque cible définie par l'utilisateur. Afin d'atteindre la zone désirée et de s'y maintenir, la résistance s'ajuste automatiquement pour fournir l'intensité requise.

Une fréquence cardiaque prédéfinie vous sera suggérée selon votre âge. Cette valeur est équivalente à 75 % de votre fréquence maximale. Dans ce programme, les valeurs de Fréquence cardiaque possible varient de 45 à 218 battements par minute.

**NOTE:** Pour avoir une idée des différentes zones d'entraînement de fréquence cardiaque, consultez la Section 1.1 de votre manuel.

**Pour sélectionner le programme Fréquence cardiaque cible :**

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de sélectionner la catégorie **Fréquence cardiaque ((♥))**; une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.

2. Choisissez le programme **Fréquence cardiaque** cible à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Une fois le programme sélectionné, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour y accéder.

3. Entrez votre **poids** en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour ajuster les valeurs de +/- 10 et sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 1. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.

4. Entrez la **durée** de l'entraînement en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour entrer la durée en minutes ou **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour entrer les heures. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.

5. Entrez votre **âge** à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.

6. Entrez la **fréquence cardiaque cible** (nombre de battements par minute) en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.

7. Commencez l'exercice.

## B) Intervalles cardio

Le programme Intervalles cardio fait alterner des périodes de travail et de repos. La résistance s'ajuste automatiquement pour permettre à l'utilisateur de rester dans la zone de travail ou de repos qu'il a définie.

Les périodes de travail et de repos alternent selon le type d'intervalles choisis. Un point clignotant représente votre position tout au long de l'exercice.

La fréquence cardiaque de travail ne peut être inférieure à celle de la période de repos.

**NOTE :** Pour avoir une idée de vos différentes fréquences cardiaques au repos et en période de travail, consultez la Section 1.1.

### Pour sélectionner le programme Intervalles cardio :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de sélectionner la catégorie **Fréquence cardiaque ((♥))**; une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.

2. Choisissez le programme **Intervalles cardio** à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Une fois le programme sélectionné, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour y accéder.

3. Entrez votre **poids** en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour ajuster les valeurs de +/- 10 et sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 1. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.

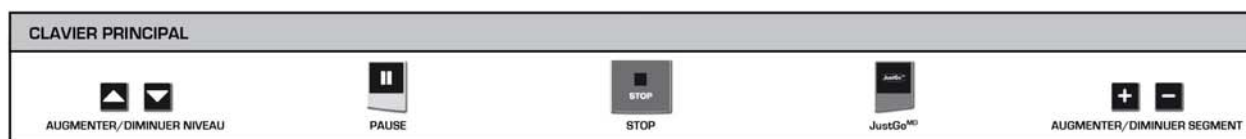
4. Entrez la **durée** de l'entraînement en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour entrer la durée en minutes ou **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour entrer les heures. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.

5. Entrez votre **âge** à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.

6. Entrez votre **fréquence cardiaque au repos** (battements par minute) en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.

7. Entrez votre **fréquence cardiaque de travail** en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.

8. Entrez le **temps d'intervalle** à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.



9. Commencez l'exercice.

### C) Test de condition physique

Le Test de condition physique est un test personnalisé sous maximal conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs en mesurant votre forme cardiorespiratoire. Votre **absorption maximale d'oxygène (VO<sup>2</sup>max)** se définit comme étant le volume maximal d'oxygène que votre corps peut absorber ou emmagasiner, distribuer et utiliser durant une activité physique. En testant votre **VO<sup>2</sup>max** avant le début d'un exercice, vous pourrez vous évaluer et définir le niveau d'intensité approprié de votre exercice.

Puisqu'il s'agit d'un test d'absorption sous maximal, votre défi sera d'atteindre 75 % de votre fréquence cardiaque maximale. Il en résultera une extrapolation pour obtenir votre **absorption maximale d'oxygène (VO<sup>2</sup>max)**. Ce test comporte des vitesses cibles ainsi que des résistances. Il est très important de suivre les indications sur la console pour vous assurer de l'efficacité de ce test. Lorsque vous atteindrez 75 % de votre fréquence cardiaque maximale (battements par minute), le test prendra fin.

La vitesse cible est importante dans ce programme, vous devez la suivre. Si votre vitesse est trop basse ou trop rapide, une flèche apparaît à l'écran pour vous indiquer d'accélérer ou de diminuer votre vitesse et ainsi atteindre la vitesse cible. (**Voir le début du chapitre 3 pour plus de détails**).

**NOTE :** Ce programme requiert le port de la ceinture de transmission de fréquence cardiaque. La forme cardiorespiratoire est la combinaison de la forme cardiovasculaire et de la forme respiratoire. Rappelez-vous que ce test est un test sous maximal; les résultats sont approximatifs.

#### Pour sélectionner le programme Test de condition physique :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de sélectionner la catégorie **Fréquence cardiaque** ((♥)); une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
2. Accédez au programme **Test de condition physique** à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Quand votre sélection est faite, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accéder au programme.
3. Entrez votre **poids** en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour ajuster les valeurs de +/- 10 et sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 1. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
4. Entrez votre **âge** à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
5. Entrez votre **sexe** en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
6. Commencez l'exercice.

## 3.5 Programme personnalisé

Les appareils Bodyguard® possèdent la capacité de vous permettre de créer vos profils (préprogrammés), mais aussi d'enregistrer et de rappeler des exercices terminés auparavant.

Cela est particulièrement utile si vous voulez établir un profil d'entraînement d'avance ou garder en mémoire un des programmes de l'appareil dont vous avez modifié le profil pour répondre à vos besoins.

### A) Mémoire

#### B) Apprendre Programme

#### C) Statistiques

### A) Mémoire

Le programme Mémoire vous permet de refaire un exercice préalablement sauvegardé. Quand l'option Sauvegarde est activée, l'écran affiche deux flèches à la fin de chaque exercice vous demandant d'appuyer sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour sauvegarder l'exercice que vous venez de terminer.

Seuls les programmes suivants peuvent être sauvegardés : JustGo<sup>MC</sup>, Manuel, Intervalles, Fréquence cardiaque

cible et Intervalles cardio.

**NOTE :** Pour activer l'option Sauvegarde, consultez la Section 2.11 du manuel.

**NOTE :** Vous pouvez sauvegarder uniquement les programmes comportant au moins 14 segments (voir la Section 2.13).

**Pour choisir l'un des programmes dans Mémoire :**

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de sélectionner la catégorie **Programme personnalisé** . Une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
2. Choisissez **Mémoire** en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Une fois le programme sélectionné, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour y accéder.
3. Les programmes sauvegardés s'affichent alors à l'écran. Vous pouvez choisir un programme sauvegardé en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** jusqu'à ce que le nom du programme désiré s'affiche. Appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
4. Entrez votre **poids** en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour ajuster les valeurs de +/- 10 et sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 1. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
5. Commencez l'exercice.

**B) Apprendre Programme**

L'option Apprendre Programme vous permet de créer vos propres programmes et de les enregistrer pour les refaire plus tard.

**Pour choisir l'option Apprendre Programme :**

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de sélectionner la catégorie Programme personnalisé ; une fois la sélection terminée appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
2. Choisissez l'option **Apprendre Programme** en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Une fois le programme sélectionné, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour y accéder.

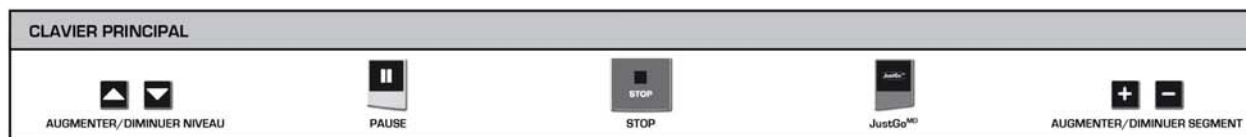
**Pour Créer un programme :**

1. Dans l'option Apprendre Programme, sélectionnez **Créer un nouveau programme** à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
2. Choisissez le **nombre de segments** désiré pour ce programme à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
3. À l'écran, augmentez ou diminuez la **résistance du segment** en cours en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter. Recommencez pour chaque segment.
4. Appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour sauvegarder votre nouveau programme.

**NOTE :** Vous pouvez créer jusqu'à quatre programmes sur les vélos V6X/R6X.

**Pour Choisir l'un des programmes :**

1. Dans l'option Apprendre Programme, choisissez un **programme** à l'aide des touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
2. Entrez votre **poids** en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU** pour ajuster les valeurs de +/- 10 et sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour ajuster les valeurs de +/- 1. Une fois la valeur entrée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.



3. Commencez l'exercice.

**NOTE :** Lorsque vous choisissez un exercice dans l'option Apprendre Programme, il n'est pas possible d'entrer un niveau d'exercice.

### C) Statistiques

Cette option permet à l'utilisateur qui crée un nom d'utilisateur (voir la Section 2.8) d'avoir accès à ses statistiques personnelles d'entraînement.

#### Pour voir les Statistiques :

1. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** afin de sélectionner la catégorie Programme personnalisé . Une fois la sélection terminée, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.

2. Choisissez **Statistiques** en appuyant sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT**. Une fois le programme sélectionné, appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour y accéder.

3. Sélectionnez le **nom de l'utilisateur** dont vous voulez consulter les statistiques et appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>**. Les paramètres suivants s'affichent lorsque l'option Identification de l'utilisateur est activée.

- **DISTANCE TOTALE** : affiche la distance parcourue en kilomètres ou en milles (selon les réglages).
- **CALORIES TOTALES** : affiche le nombre total de calories dépensées pendant toute la durée de l'exercice.
- **DURÉE TOTALE** : affiche la durée totale de l'exercice en minutes et en secondes.

## 4. LECTURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

### 4.1 Système de lecture de la fréquence cardiaque par les mains

Cet appareil est doté d'un système de capteurs de fréquence cardiaque intégré aux poignées, ce qui permet à l'utilisateur de lire son pouls à l'écran sans avoir à porter de ceinture de transmission de fréquence cardiaque. (Pour que la zone de lecture sur les poignées fonctionne correctement, les mains ne doivent pas être trop humides.)

#### PROBLÈMES ÉVENTUELS DU SYSTÈME DE LECTURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE PAR LES MAINS

Afin de diagnostiquer les problèmes éventuels du système de lecture de la fréquence cardiaque par les mains, veuillez consulter le tableau suivant.

Cet appareil est doté d'un circuit imprimé ECG (électrocardiogramme) et de plaques de métal reliées par des fils conducteurs. Ce circuit est monté à l'intérieur de la machine.

#### Liste de vérification pour un dépannage rapide

| Tableau 1            |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                   |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PROBLÈME             | CAUSE PROBABLE                                                                                                                                                                                                                                                                       | SOLUTION                                                                                                                                                                          |
| • Pas d'affichage    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les mains ne sont pas en contact assez longtemps avec les plaques de métal.</li> <li>• Le circuit ECG est défectueux.</li> <li>• Les fils conducteurs ne sont pas bien branchés.</li> </ul>                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attendre 5 à 10 secondes pour avoir une bonne lecture.</li> <li>• Changer le circuit ECG.</li> <li>• Vérifier les connexions.</li> </ul> |
| • Affichage instable | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les mains ne sont pas stables sur les plaques de métal.</li> <li>• Le circuit ECG est défectueux.</li> <li>• Des lumières fluorescentes (néon) sont trop proches de l'ordinateur.</li> <li>• Interférence avec d'autres signaux.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne pas bouger les mains.</li> <li>• Changer le circuit ECG.</li> <li>• Déplacer l'appareil.</li> <li>• Éteindre l'appareil.</li> </ul>   |

### 4.2 Ceinture de transmission de fréquence cardiaque

Le capteur de fréquence cardiaque de BODYGUARD® Fitness, situé à l'intérieur de chaque appareil V6X/R6X a été spécialement conçu pour être utilisé conjointement avec la ceinture de transmission de fréquence cardiaque. Cette ceinture permet à l'ordinateur de suivre de près votre fréquence cardiaque ou battements par minute (BPM). Cette valeur s'affiche à l'écran de l'ordinateur et ne doit être utilisée qu'à titre indicatif pour vous aider à atteindre vos objectifs personnels en matière de forme physique.

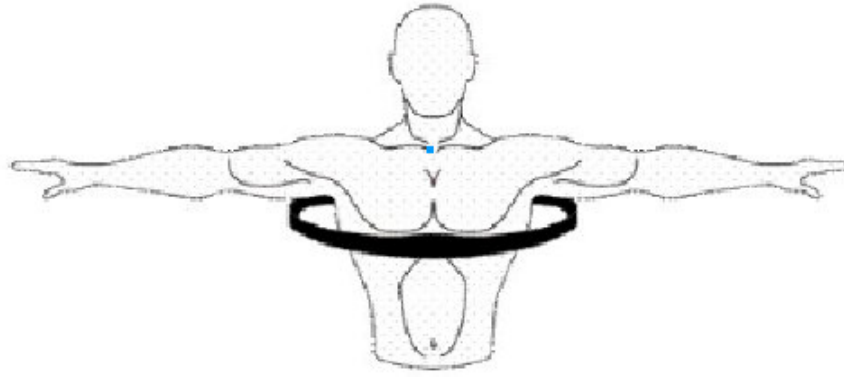
Si la ceinture n'est pas utilisée, aucune valeur de fréquence cardiaque ne s'affiche à l'écran de l'ordinateur. Il est important de consulter un médecin avant d'utiliser une ceinture de transmission de fréquence cardiaque avec n'importe quel appareil d'exercice physique et d'entreprendre un programme d'exercice.

**ATTENTION** – Il est recommandé de lire attentivement le présent manuel d'utilisation avant de commencer à utiliser l'appareil. L'utilisation de cet appareil peut provoquer des blessures graves chez les personnes ayant des troubles cardiaques ou d'autres problèmes de santé. Il est recommandé de consulter un médecin avant d'utiliser cet appareil. Il est aussi recommandé de consulter régulièrement un médecin si vous décidez de poursuivre l'entraînement. En cas de vertiges ou d'étourdissements, de pertes de conscience ou d'essoufflement, cessez immédiatement l'exercice. L'utilisation inadéquate de cet appareil ou une utilisation autre que celle indiquée dans le manuel d'instructions peut entraîner des blessures graves.

Afin de vous aider à choisir un programme d'exercice efficace et à déterminer la zone de fréquence cardiaque recommandée, consultez le tableau intitulé « Pour connaître votre fréquence cardiaque » au début du manuel. Ce tableau vous permet de définir la zone de fréquence cardiaque recommandée, selon différents niveaux

d'intensité en fonction de votre âge. Ces niveaux incluent la zone de dépense énergétique, la zone cardiovasculaire et la zone d'aérobie.

**CONSEILS** – Vous devrez parfois humidifier l'arrière de la ceinture de transmission de fréquence cardiaque afin que celle-ci puisse transmettre un signal. Utilisez quelques gouttes d'eau pour humidifier la ceinture et placez-la directement sur la peau. La ceinture ne fonctionne pas correctement si elle est placée sur des vêtements.



#### PROBLÈME DE LECTURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE AVEC UNE CEINTURE PECTORALE DE TRANSMISSION DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Tous les appareils BODYGUARD® Fitness sont compatibles avec les systèmes cardiaques sans fil Polar. Le système comprend une ceinture et un capteur. Le capteur fait partie intégrante de l'appareil et se trouve à l'intérieur de l'appareil. La ceinture de transmission de fréquence cardiaque s'achète chez tous distributeurs BODYGUARD® Fitness ou Polar. En cas de problèmes de réception du signal, veuillez consulter la liste de dépannage.

**Tableau 2**

| PROBLÈME          | CAUSE PROBABLE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SOLUTION                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| • Aucun Signal    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• La pile est morte dans la ceinture.</li> <li>• Les électrodes sont sèches.</li> <li>• Ce n'est pas la bonne ceinture.</li> </ul>                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Changer la pile ou la ceinture.</li> <li>• Appliquer de l'eau sur les électrodes.</li> <li>• Utiliser la marque Polar ou une autre marque compatible.</li> </ul>                                                                                                            |
| • Signal faible   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ce n'est pas la bonne ceinture.</li> <li>• Les électrodes ne sont pas assez mouillées.</li> <li>• La ceinture n'est pas assez ajustée.</li> <li>• Le volume de graisse corporelle est trop important.</li> <li>• La poitrine trop corpulente ou trop menue.</li> <li>• Le capteur pose un problème.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Appliquer de l'eau sur les électrodes.</li> <li>• Resserrer la ceinture.</li> <li>• Aucune solution.</li> <li>• Positionner la ceinture en conséquence.</li> <li>• Vérifier le signal dans le menu DIAGNOSTICS (voir le paragraphe Test de fréquence cardiaque).</li> </ul> |
| • Signal instable | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ce n'est pas la bonne ceinture.</li> <li>• Interférence avec d'autres signaux.</li> <li>• Les électrodes ne sont pas assez mouillées.</li> </ul>                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser la marque Polar ou une autre marque compatible.</li> <li>• Éloigner l'appareil des éventuelles sources d'interférences.</li> <li>• Humidifier les électrodes.</li> </ul>                                                                                           |

Le tableau précédent devrait vous aider à résoudre correctement les problèmes. Il est faux de croire que le signal est immédiat; il peut prendre un certain temps. Les électrodes de la ceinture doivent être bien humidifiées pour envoyer un signal puissant. De plus, des interférences provenant de radios et de néons peuvent également réduire la puissance du signal.

## 5. DIAGNOSTICS DE L'ORDINATEUR

### Accès au menu Diagnostics

Afin de pouvoir déterminer l'état des différentes composantes électriques et mécaniques, vous devez entrer dans le menu DIAGNOSTICS, comme suit :

1. Éteignez l'appareil.
2. Appuyez simultanément sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU**.
3. Une fois entré dans le menu DIAGNOSTICS, relâchez les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU**.
4. Appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accéder au menu Diagnostics.

Lorsque vous accédez au menu DIAGNOSTICS, le message suivant s'affiche : Exemple : « V6X VX.X ».

Le message ci-dessus indique la version du logiciel installé dans votre ordinateur. Cette information vous aide à détecter certains problèmes reliés à l'ordinateur. Rappelez-vous que le numéro de version peut changer selon le numéro de modèle de votre vélo V6X/R6X.

Les vélos V6X/R6X vous permettent d'effectuer les tests suivants :

- TEST DE LA NVRAM
- TEST DU CLAVIER
- TEST DE L'AFFICHAGE
- TEST DE FREQUENCE CARDIAQUE
- TEST DE L'HORLOGE
- TEST DE LA CARTE À PUCE
- TEST DE SON
- TEST DE FREINAGE
- TEST DU CAPTEUR DE VITESSE
- STATISTIQUES

Pour accéder à n'importe lequel des points ci-dessus et faire votre choix, appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER NIVEAU**; appuyez ensuite sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.

### TEST DE LA NVRAM

La NVRAM est une puce électronique qui sauvegarde l'information même lorsque l'appareil est éteint. Effectuer le test de la NVRAM n'effacera pas les données sur les utilisateurs.

1. Dans le menu Diagnostics, choisissez TEST DE LA NVRAM et appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour démarrer le test.
2. L'ordinateur affiche le message suivant : TEST NVRAM RÉUSSI.
3. Appuyez sur la touche **STOP** pour sortir du test.

### TEST DU CLAVIER

Le test du clavier vous permet de vérifier si chaque touche fonctionne correctement quand elle est enfoncée.

1. Dans le menu Diagnostics, choisissez TEST DU CLAVIER et appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
2. Appuyez sur chaque touche, une par une, et vérifiez la réponse à l'écran. Par exemple, si vous appuyez sur la touche **STOP**, l'écran affiche STOP, ce qui indique la reconnaissance de la touche enfoncée.
3. Pour interrompre le test, appuyez simultanément sur les touches **STOP** et **JustGo<sup>MC</sup>**.

**TEST DE L'AFFICHAGE**

Le test de l'affichage vous permet de vérifier si chaque lumière de l'écran d'affichage fonctionne correctement. Si vous remarquez qu'une ou plusieurs parties de l'écran ne s'allument pas au cours de l'exercice, vous devez exécuter ce test.

1. Dans le menu Diagnostics, choisissez TEST DE L'AFFICHAGE et appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
2. L'écran s'illumine d'une certaine façon. Pour passer à l'affichage suivant, appuyez sur n'importe quelle touche. Appuyez sur la touche **STOP** pour interrompre le test.

**TEST DE FRÉQUENCE CARDIAQUE**

Le test de fréquence cardiaque vous permet de déterminer si le système de transmission de fréquence cardiaque (ceinture pectorale et poignées) fonctionne correctement. Il vous permet aussi de vérifier si l'ordinateur affiche votre pouls lors d'un exercice.

1. Dans le menu Diagnostics, choisissez TEST DE FRÉQUENCE CARDIAQUE et appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
2. Attachez votre ceinture de transmission de fréquence cardiaque. En quelques secondes, votre fréquence cardiaque réelle s'affiche à l'écran, dans la fenêtre supérieure (consacrée à la fréquence cardiaque).
3. Recommencez pour le système de fréquence cardiaque par les mains; mettez les mains sur les plaques de métal et attendez de 5 à 10 secondes. Votre pouls s'affiche dans la fenêtre où se trouve le menu déroulant.
4. Appuyez sur la touche **STOP** pour interrompre le test.

**TEST DE L'HORLOGE**

Le test de l'horloge permet de vérifier la puce et le circuit de l'horloge.

1. Dans le menu Diagnostics, choisissez TEST DE L'HORLOGE et appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
2. L'ordinateur affiche le message suivant : TEST HORLOGE RÉUSSI.
3. Appuyez sur la touche **STOP** pour interrompre le test.

**TEST DE LA CARTE À PUCE**

Le test de la carte à puce permet de vérifier si l'espace d'insertion pour la carte à puce et le circuit de la carte peuvent lire et écrire l'information. Vous devez utiliser la carte à puce de l'utilisateur.

1. Dans le menu Diagnostics, choisissez TEST DE LA CARTE À PUCE et appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
2. Insérer la carte à puce, le message CARTE À PUCE BONNE s'affiche.
3. Appuyez sur la touche **STOP** pour interrompre le test.

**TEST DE SON**

Le test du son active l'avertisseur.

1. Dans le menu Diagnostics, choisissez TEST DE SON et appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.
2. Faites attention, car une série de « bips » se fait entendre. Appuyez sur n'importe quelle touche pour interrompre le test.

**TEST DE FREINAGE**

Le test de freinage vous permet de vérifier si le système de freinage correspond bien au pourcentage qui s'affiche à l'écran.

1. Dans le menu Diagnostics, choisissez TEST DE FREINAGE et appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour lancer le test.

2. Appuyez sur les touches **AUGMENTER/DIMINUER SEGMENT** pour faire passer la puissance de freinage de 0 % à 100%. Assurez-vous que la résistance des pédales correspond bien aux paramètres affichés à l'écran (0, 25, 50, 75 ou 100 %).

3. Appuyez sur la touche **STOP** pour interrompre le test.

#### TEST DU CAPTEUR DE VITESSE

Ce test vous permet de voir si le capteur est BON ou MAUVAIS.

1. Dans le menu Diagnostics, choisissez TEST DU CAPTEUR DE VITESSE et appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>** pour accepter.

2. Un message s'affiche dans la fenêtre du menu déroulant indiquant si le capteur fonctionne bien ou non. Assurez-vous que le capteur de vitesse est bien connecté. Vérifiez si le capteur n'est pas sale.

3. Faites tourner les pédales. Quand l'ordinateur a fini de compter, il affiche le message suivant : LE CAPTEUR EST BON.

4. Appuyez sur la touche **STOP** pour interrompre le test.

#### STATISTIQUES

Les statistiques vous permettent d'afficher différents paramètres liés à l'utilisation de votre vélo, notamment durée de l'exercice et distance parcourue.

1. Dans le menu Diagnostics, choisissez STATISTIQUES et appuyez sur la touche **JustGo<sup>MC</sup>**.

- La DISTANCE TOTALE affichée indique le total de la distance parcourue durant tous les programmes d'exercice (XX,XX km).
- LA DURÉE TOTALE affichée indique la durée totale d'utilisation du vélo durant tous les programmes d'exercice (XX mois – XX jour - XX heures - XX min.)

2. Appuyez sur la touche **STOP** pour interrompre ce test.

## 6. RENSEIGNEMENTS SUR L'ENTRETIEN

### 6.1 Entretien général

Votre V6X/R6X a été conçu et fabriqué de façon à vous éviter tout problème d'utilisation. Toutefois, pour vous assurer une sécurité maximale, vous devez vérifier votre appareil périodiquement afin de détecter tout signe d'usure.

Voici une courte liste de vérification.

- Après chaque période d'entraînement, essuyez votre V6X/R6X avec un linge en coton doux et utilisez un liquide nettoyant doux et non abrasif. Ne vaporisez pas de produits nettoyants directement sur l'appareil; le linge que vous utilisez ne doit pas être trop mouillé. Ne nettoyez pas l'appareil lorsqu'il est en marche. L'appareil doit toujours être éteint quand vous le nettoyez.
- Assurez-vous que l'appareil repose sur une surface plane et qu'il soit stable.
- Éloignez les liquides de l'ordinateur et évitez de laisser tomber de la sueur sur l'ordinateur.
- Les pédales et les guidons doivent rester propres. La saleté et des débris peuvent rendre les surfaces glissantes et provoquer une chute lors de l'utilisation de vélo.
- Assurez-vous que le guidon central soit bien fixé au châssis. Il est recommandé de retirer périodiquement la poussière qui s'est accumulée sur le vélo.

- Si vous sentez un jeu ou entendez un bruit inhabituel (grincement ou cliquetis) quand vous utilisez votre vélo, faites-le vérifier par un technicien qualifié.

Si vous avez des problèmes durant l'utilisation normale de votre V6X/R6X, consultez le tableau de dépannage rapide ci-dessous. Si vous ne connaissez pas bien les procédures d'entretien et de diagnostic de base, communiquez avec votre distributeur agréé Bodyguard® pour faire réparer votre vélo.

**ATTENTION** – Afin de prévenir les risques de chocs électriques ou d'incendie, éteignez toujours votre vélo V6X/R6X et débranchez-le chaque fois que vous le nettoyez, l'inspectez ou le réparez.

Assurez-vous que l'appareil est ÉTEINT avant de procéder à l'entretien.



R6X



V6X

- 1– Commutateur pour ALLUMER ou ÉTEINDRE l'appareil.  
2– Prise d'alimentation  
3– Transformateur pour V6X/R6X.

## 6.2 Liste de vérification pour un dépannage rapide

Si vous avez des problèmes durant l'utilisation normale de votre V6X/R6X, consultez le tableau de dépannage rapide ci-dessous. Si vous ne connaissez pas bien les procédures d'entretien et de diagnostic de base, communiquez avec votre distributeur agréé Bodyguard® pour faire réparer votre vélo.V6X/R6X.

| Tableau 3                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PROBLÈME                                                                      | CAUSE PROBABLE / SOLUTION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| • L'ordinateur ne s'allume pas lorsqu'on le met en marche.                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'unité n'est pas branchée.<br/>– Brancher l'unité.</li> <li>• S'assurer que le cordon d'alimentation fonctionne bien.<br/>– Le remplacer si nécessaire.</li> <li>• Vérifier l'alimentation électrique venant du mur.<br/>– Communiquer avec un électricien qualifié, le cas échéant.</li> <li>• Un câble d'alimentation de l'ordinateur est peut-être débranché.<br/>– Vérifier les différents câbles.</li> </ul> |
| • Les touches de l'ordinateur ne répondent pas au toucher ou restent collées. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le clavier a peut-être été endommagé par un liquide.<br/>– Communiquer avec votre distributeur Bodyguard®.</li> <li>• Une quantité excessive de solution de nettoyage a été utilisée.<br/>– Pour nettoyer l'appareil, utiliser un produit nettoyant doux et un linge humide uniquement.</li> </ul>                                                                                                                 |
| • Aucune résistance aux pédales, mais l'ordinateur s'allume.                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• La carte de contrôle est défectueuse.</li> <li>• Le câble reliant le système de freinage et la carte de contrôle est défectueux ou mal branché.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Vérifier le câble.</li> <li>• Le câble reliant l'ordinateur et la carte de contrôle est endommagé ou défectueux.</li> <li>– Vérifier le câble.</li> </ul>                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous avez l'impression que les roues ne tournent pas en douceur et vous sentez des vibrations indésirables.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'assurer que les glissières arrière et les roues sont propres.</li> <li>- Retirer la carte arrière pour faciliter le nettoyage du vélo.</li> <li>• Vérifier également si tous les boulons et écrous sont bien en place et bien serrés.</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'ordinateur s'allume mais la vitesse ne s'affiche pas.</li> </ul>                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le capteur de vitesse est mal aligné.</li> <li>– Le cas échéant, aligner ou remplacer le capteur de vitesse.</li> <li>• Le câble reliant l'ordinateur et la carte de contrôle est endommagé ou défectueux</li> <li>– Remplacer le câble.</li> </ul> |

### 6.3 Exigences en matière d'interférences électromagnétiques

#### Etats-Unis

L'équipement V6X/R6X a été testé et est conforme aux limites fixées pour un appareil numérique de classe B, conformément à la Partie 15 des règlements du FCC (Federal Communications Commission). Ces limites visent à offrir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans un bâtiment résidentiel. Cet équipement produit, utilise et peut rayonner une énergie radiofréquence, et brouiller les communications radio s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions. Toutefois, il n'est pas garanti que l'interférence ne se produira pas dans une installation particulière. Si cet équipement nuit à la réception radio et télévision, ce que l'on peut déterminer en allumant et en éteignant l'appareil, il est recommandé à l'utilisateur de corriger ce problème en adoptant les mesures suivantes :

- Réorienter ou déplacer l'antenne de réception.
- Augmenter la distance entre l'équipement et le récepteur.
- Brancher l'équipement dans un circuit différent de celui du récepteur.
- Consulter le distributeur ou un technicien radio/TV d'expérience pour obtenir de l'aide.

#### Canada

L'appareil V6X/R6X a été testé et est conforme aux limites fixées pour un appareil de classe B conformément à la norme sur les appareils brouilleurs NMB-003.

#### International

Cet équipement a été testé et est conforme à la directive 89/336/CEE sur la compatibilité électromagnétique de la Commission électrotechnique internationale (CEI). Modifications 91/31/CEE et 93/68/CEE