

LEGEND II
Enjoy the Sensation



MANUEL D'UTILISATION

INTRODUCTION

Félicitations !

Bienvenue dans le monde du ELLIPTIQUE LEGEND. L ELLIPTIQUE LEGEND est une des pièces les plus complètes et les plus essentielles d'un équipement d'entraînement sportif personnel. Nous le savons bien nous qui le fabriquons depuis plus de 10 ans.

En choisissant ELLIPTIQUE LEGEND, vous avez pris une décision qui va améliorer votre santé et votre ligne, ainsi que votre bien-être et celui de votre famille. Etre mince et en bonne santé vous aide à augmenter vos niveaux d'énergie et votre qualité de vie.

L'entraînement cardio-vasculaire est vital à tous les âges et ELLIPTIQUE LEGEND propose un entraînement des plus efficaces qui conduit à d'excellents résultats et qui va vous encourager à atteindre vos objectifs « minceur » et à conserver le corps dont vous avez toujours rêvé.

Tout ce que vous avez besoin de faire est de passer 15 à 30 minutes par semaine afin de commencer à voir les bénéfices d'un programme d'entraînement régulier sur ELLIPTIQUE LEGEND.

Notre souhait est de vous voir apprécier l'ensemble des bénéfices de votre programme d'entraînement. C'est pour cela que nous vous invitons à lire avec attention le présent manuel. Ce faisant vous allez :

- Vous garantir des heures d'entraînement efficace à long terme.
- Vous entraîner en toute sécurité et avec plus d'efficacité.
- Apprendre de véritables techniques.
- Etre capable de définir vos objectifs « minceur ».

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	page 1
TABLE DES MATIÈRES	page 1
INFORMATIONS IMPORTANTES	page 2
DONNÉES MÉDICALES/DE SÉCURITÉ	page 2
ENTRETIEN ET ASSISTANCE	page 2
INFORMATIONS GÉNÉRALES	page 2
FONCTIONNEMENT DE VOTRE ELLIPTIQUE LEGEND	page 3
DESCRIPTION DES PIÈCES DU ELLIPTIQUE LEGEND	page 3
MISE EN PLACE DE VOTRE ELLIPTIQUE LEGEND	page 4-5
PIED DE RÉGLAGE DE LA HAUTEUR	page 4
RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DU BRAS A DOUBLE ACTION	page 4
RÉGLAGE DE LA PÉDALE	page 5
POSITION DU PIED	page 5
POIGNÉE	page 5
TRANSPORT & STOCKAGE	page 5
COMMENCER EN TOUTE SECURITE	pag
EXERCICES D'ENTRAINEMENT ELLIPTIQUES	page 7-8

Se référer aux Instructions d'assemblage du ELLIPTIQUE LEGEND pour voir la Liste des pièces et la Représentation éclatée de l'équipement.

INFORMATIONS IMPORTANTES – A LIRE AVEC ATTENTION *La non lecture ou le non respect des instructions de sécurité ci-dessous peut provoquer des blessures graves, voire mortelles.*

Données médicales / de sécurité

Lisez le présent Manuel d'utilisation et toutes les instructions de sécurité avec attention et familiarisez-vous avec l'ELLIPTIQUE LEGEND avant de l'utiliser.

1. Avant de commencer tout entraînement, consultez votre médecin. Il ou elle peut vous aider à évaluer votre niveau de forme actuel et à définir l'entraînement qui est le plus approprié à votre âge et à votre condition physique.

2. En cas de sensations douloureuses ou d'oppressions au niveau de votre poitrine, d'une pulsation cardiaque irrégulière, d'essoufflements, de défaillances ou d'inconfort inhabituel au cours de l'entraînement, arrêtez et consultez un médecin avant de poursuivre.

3. La surveillance d'un adulte est requise chaque fois que des enfants se trouvent sur ou à proximité de l'ELLIPTIQUE LEGEND. Des enfants non surveillés doivent à tout moment rester éloignés de l'équipement.

4. Gardez vos doigts et membres, vos vêtements détendus et vos cheveux éloignés des pièces en mouvement.

5. Avant chaque entraînement sur votre ELLIPTIQUE LEGEND, nous vous recommandons d'effectuer un contrôle de sécurité complet. L'ensemble de votre équipement doit recevoir un contrôle de sécurité permettant de détecter usure et dommages. En cas de découverte de pièces endommagées ou défectueuses, **ARRÊTEZ IMMEDIATEMENT** d'utiliser l'ELLIPTIQUE LEGEND. Remplacez immédiatement les pièces défectueuses et/ou maintenez l'équipement hors d'usage jusqu'à sa réparation. Pour une assistance à la réparation, consultez les Informations générales de cette page.

6. Il convient d'être prudent lors de la Mise en fonctionnement ou l'Arrêt de votre l'ELLIPTIQUE LEGEND. Veuillez suivre les instructions de la page 8.

7. Utilisez uniquement les accessoires recommandés par le fabricant.

Entretien et Assistance

Votre ELLIPTIQUE LEGEND est constitué de matériaux de haute qualité. Il est ainsi toujours important d'entretenir régulièrement son ELLIPTIQUE LEGEND.

Votre ELLIPTIQUE LEGEND est destiné uniquement à une utilisation en intérieur. Vous NE devez PAS l'utiliser ou le stocker dans des endroits humides. Essayez toute trace de transpiration de votre ELLIPTIQUE LEGEND après chaque utilisation.

A titre de **SECURITE**, vérifiez régulièrement votre ELLIPTIQUE LEGEND. Nous recommandons toutes les 2-3 semaines.

ENTRETIEN PARTICULIER DES COMPOSANTS LES PLUS PROPRES A S'ABIMER

Poignée à double action

Ces pièces sont assemblées par le consommateur et doivent être régulièrement vérifiées. Vérifiez que tous les boulons & écrous sont serrés et mis en place.

Poignée fixe

Ces pièces sont assemblées par le consommateur et doivent être régulièrement vérifiées. Vérifiez que tous les boulons & écrous sont serrés et mis en place.

Pédales

Ces pièces sont assemblées par le consommateur et doivent être régulièrement vérifiées. Vérifiez que tous les boulons & écrous sont serrés et mis en place.

Stabilisateurs

Ces pièces sont assemblées par le consommateur et doivent être régulièrement vérifiées. Vérifiez que tous les boulons & écrous sont serrés et mis en place.

Les 3x Points Pivot

Tous les Points Pivot ont une conception particulière, intégrant un espace en plastique avec un lubrifiant à l'intérieur. Les Points Pivot sont également pré-graissés par le Fabricant & sont prévus pour durer un temps inférieur au temps d'utilisation normale.

Si vous souhaitez graisser les 3x Points Pivot, utilisez une graisse de bonne qualité qui convient au plastique (certaines graisses détériorent le plastique). Déconnectez le Tube de la Pédale et Les Bras à double action. Graissez les pièces en mouvements et réassemblez-les.

Tous les moyens de fixation (Ecrus, Boulons, Vis et Attaches)

Vérifiez régulièrement le serrage des Ecrus, Boulons, Vis et Attaches, etc.

Informations générales

L'ELLIPTIQUE LEGEND est conçu **UNIQUEMENT** pour une utilisation **PERSONNELLE** & ne doit pas être utilisé dans un cadre commercial.

La charge officielle maximale est de 180 kg, bien que l'ELLIPTIQUE LEGEND ait été testé avec des charges dépassant largement cette limite.

L'ELLIPTIQUE LEGEND a été testé et certifié conformément à la Norme Européenne N° EN 957 Partie 1 & 9, Classe H.A.

Le Système de freinage est indépendant de la Vitesse.

Dans l'éventualité où votre ELLIPTIQUE LEGEND nécessite de l'entretien, des réparations ou dans l'éventualité où une pièce soit manquante ou endommagée, contactez votre revendeur local le plus rapidement possible. Il doit pouvoir vous immédiatement assister afin de résoudre n'importe lequel ou tous vos problèmes. Si, pour une raison quelconque, vous n'êtes pas satisfait par ses prestations, vous pouvez contacter directement le fabricant à l'adresse suivante.

FitnessBoutique.fr
drh@fitnessboutique.com
<http://www.netquattro.com>

Il est important de conserver votre Facture d'Achat!. Elle pourrait vous être demandée afin d'authentifier votre Garantie.

Les conditions de Garantie sont fournies par votre revendeur.

Il est également important d'établir la référence du Modèle en votre possession. Le Numéro du Modèle de votre l'ELLIPTIQUE LEGEND est VG50.

Veuillez poursuivre la lecture attentive du Manuel d'utilisation et des Instructions de sécurité afin de bien vous familiariser avec l'ELLIPTIQUE LEGEND avant de l'utiliser.

Se référer aux Instructions d'assemblage du ELLIPTIQUE LEGEND pour voir la Liste des pièces et la Représentation éclatée de l'équipement

FONCTIONNEMENT DE VOTRE ELLIPTIQUE LEGEND

L'ELLIPTIQUE LEGEND permet de mouvoir vos pieds au sein d'une courbe elliptique naturelle, tout en réduisant l'impact sur vos hanches, genoux et chevilles.

L'ELLIPTIQUE LEGEND offre différents exercices en douceur et en silence grâce aux éléments suivants :

Poignées à double action permettant un travail de tout le corps.

Boutons de poignée à double action spécialement conçus pour développer les sensations d'espace et de confort.

Poignée fixe favorisant un travail des fessiers et de la stabilité.

Pédales extra-larges et entièrement réglables avec revêtement antidérapant, adaptées à différentes positions des pieds et intensités d'entraînement.

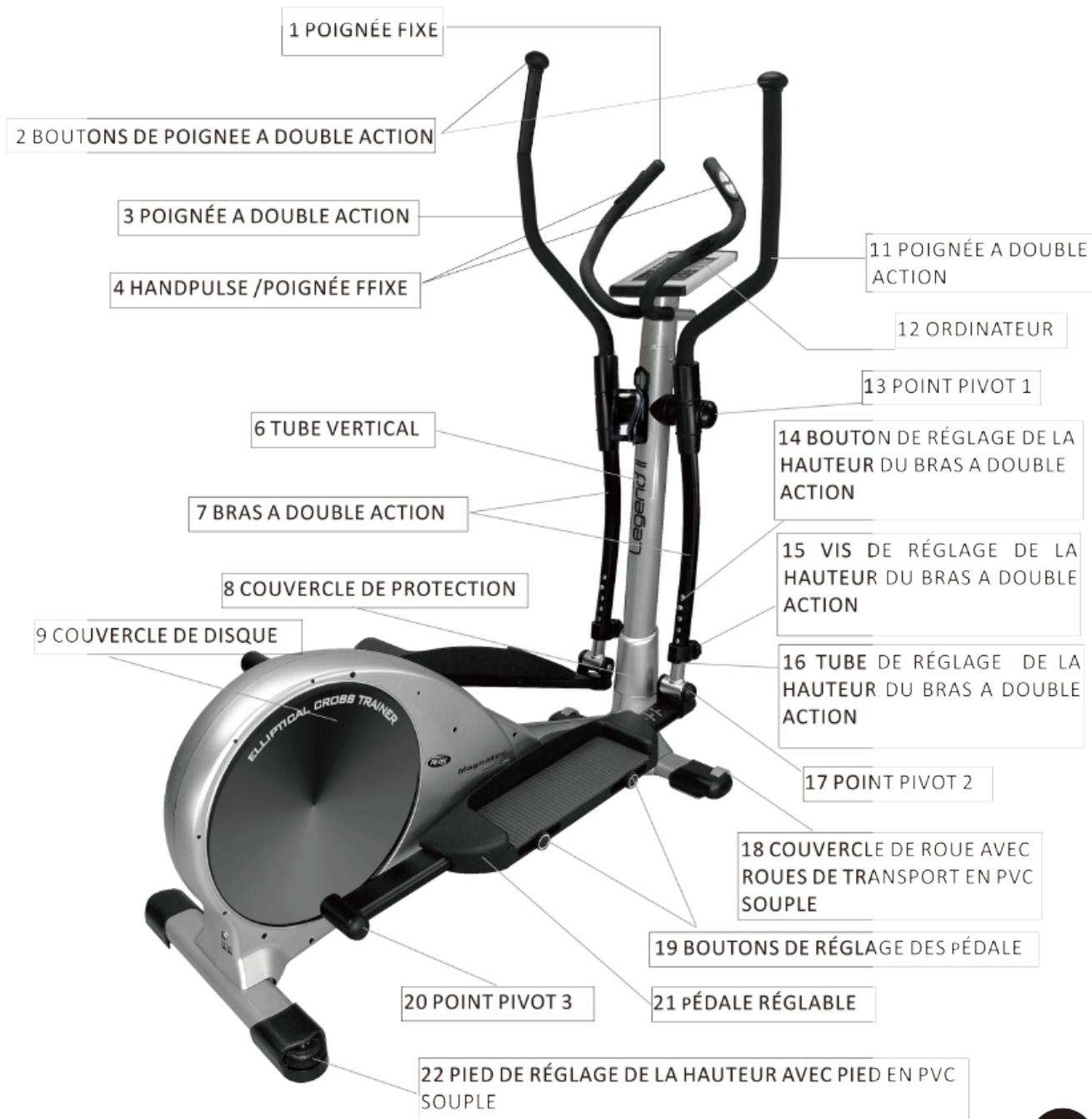
Réglage de la hauteur du bras à double action permettant de faire varier la forme elliptique, la sensation & l'intensité de l'entraînement. Il vous permet également d'adapter votre ELLIPTIQUE LEGEND à votre niveau personnel.

Cadre robuste utilisant un Tube de base de 40 x 80 x 3 mm.

Ceinture Hutchinson Flexonic PJ7 POLY-V n'ayant jamais besoin d'être ajustée.

Bouteille d'eau avec porte-bouteille.

DESCRIPTION DES PIÈCES DU ELLIPTIQUE LEGEND

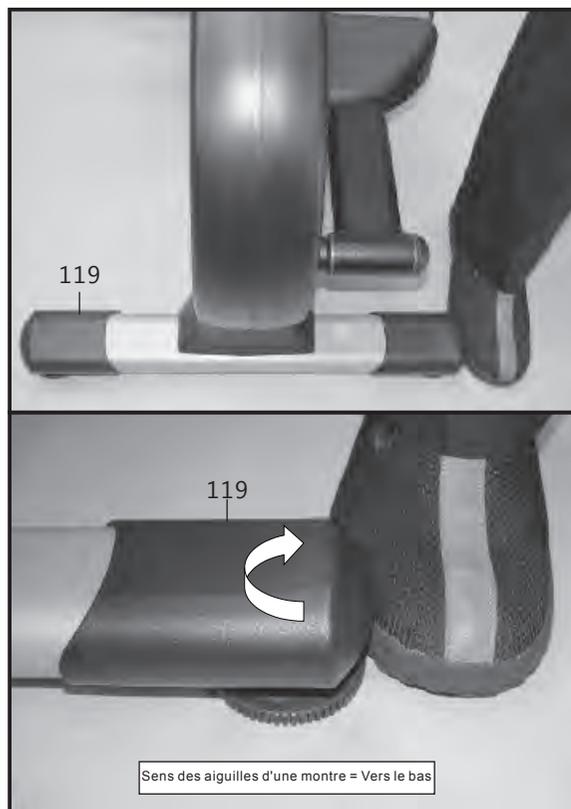


MISE EN PLACE DE VOTRE ELLIPTIQUE LEGEND

PIED DE RÉGLAGE DE LA HAUTEUR

IMPORTANT :

Dégagez un espace de travail de 2 x 2,5 Mètres avant de monter votre ELLIPTIQUE LEGEND. Vérifiez la solidité et la mise à niveau du sol.

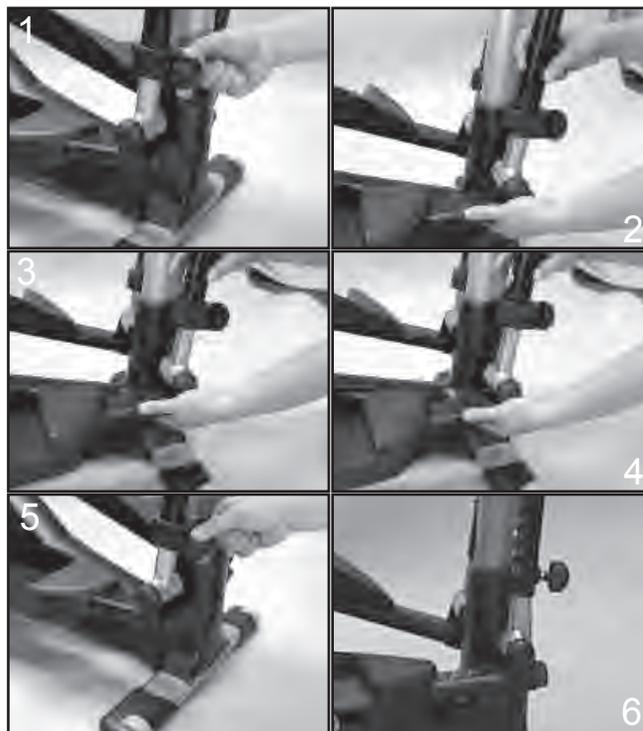


1. Pour stabiliser votre ELLIPTIQUE LEGEND, assurez-vous que les embouts de roue du stabilisateur avant droit et gauche (112 & 113) sont bien en contact avec le sol.

2. Déterminez quel côté du STABILISATEUR ARRIERE (3) n'est pas en contact avec le sol afin de régler le bon EMBOUT DE RÉGLAGE DE LA HAUTEUR avec PIED (114 & 119).

1. Avec le côté de votre pied, faites tourner l'EMBOUT DE RÉGLAGE DE LA HAUTEUR avec PIED (114 & 119) dans le sens des aiguilles d'une montre = vers le bas.

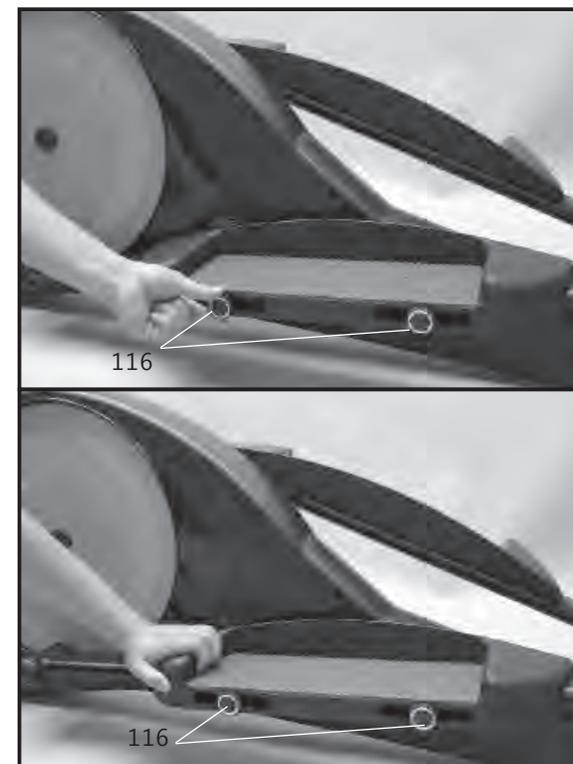
RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DU BRAS A DOUBLE ACTION



Le Réglage de la hauteur du bras à double action vous permet de faire varier la forme elliptique, les sensations & l'intensité d'entraînement. Il vous permet également d'adapter votre ELLIPTIQUE LEGEND à votre niveau personnel.

1. Desserrez la VIS DE RÉGLAGE DE LA HAUTEUR.
2. Tenez le TUBE DE RÉGLAGE DE LA HAUTEUR, puis appuyez sur le BOUTON DE RÉGLAGE DE LA HAUTEUR vers le bas.
3. Montez ou descendez le TUBE DE RÉGLAGE DE LA HAUTEUR jusqu'à l'emplacement de votre choix (vérifiez que les côtés Droit & Gauche sont l'un et l'autre réglés sur le même niveau).
4. Vérifiez que les RESSORTS DU BOUTON DE RÉGLAGE DE LA HAUTEUR bondissent hors du bras à double action à la fin du réglage.
5. Serrez la VIS DE RÉGLAGE DE LA HAUTEUR.
6. Vous pouvez maintenant commencer à vous entraîner !

RÉGLAGE DE LA PÉDALE



Pédales extra-larges et entièrement réglables avec revêtement antidérapant, adaptées à différentes positions des pieds et intensités d'entraînement.

1. Desserrez 2x BOUTONS DE PÉDALE RÉGLABLE (116).

1. Faites glisser la PÉDALE RÉGLABLE (115) jusqu'à la position de votre choix en utilisant l'échelle graduée comme guide.

1. Serrez fermement les BOUTONS DE LA PÉDALE RÉGLABLE.

MISE EN PLACE DE VOTRE ELLIPTIQUE LEGEND

POSITION DES PIEDS

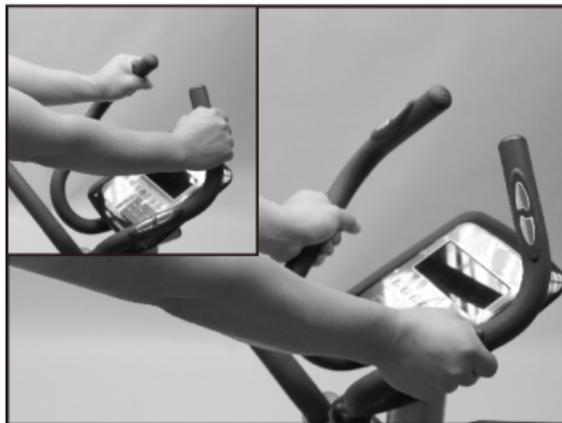


Les PÉDALES DU ELLIPTIQUE LEGEND sont extra-longues. Ce qui permet différentes positions de pied en fonction de vos préférences.

Plus votre pied se trouve à l'arrière, plus la hauteur verticale de la courbe elliptique est grande et plus difficile est l'entraînement.

Commencez avec vos pieds dans la position la plus en avant et déplacez-les jusqu'à l'emplacement qui vous semble le plus confortable et qui correspond le mieux à vos capacités.

POIGNÉES



L'ELLIPTIQUE LEGEND est livré avec deux POIGNÉES DE GUIDON A DOUBLE ACTION sur LES POIGNÉES DE GUIDON FIXES.

IMPORTANT : Toujours tenir la POIGNÉE DE GUIDON FIXE lorsque vous montez ou descendez de l'appareil. Les nouveaux utilisateurs doivent eux-mêmes d'abord s'habituer à la POIGNÉE DE GUIDON FIXE, puis essayer les POIGNÉES DE GUIDON A DOUBLE ACTION.



Une fois que vous vous êtes habitués au ELLIPTIQUE LEGEND, vous pouvez passer à l'utilisation des POIGNÉES DE GUIDON A DOUBLE ACTION qui favorisent un travail de l'ensemble du corps.

Les mains peuvent être placées sur les POIGNÉES DE GUIDON A DOUBLE ACTION au niveau de l'emplacement correspondant le mieux à votre taille et à la longueur de vos bras.

TRANSPORT & STOCKAGE



1. Déplacez l'avant de l'appareil et vérifiez que les BRAS A DOUBLE ACTION (007 & 008) soient parallèles à une Pédale se trouvant en haut du COUVERCLE DE ROUE et l'autre en bas;

2. Saisissez la poignée de guidon fixe avec les deux mains et tirez-la vers l'arrière et le bas, en basculant l'appareil vers vous.

3. Une fois basculé, il est facile de faire rouler l'appareil sur le sol grâce au revêtement de protection des roues en PVC souple.

EXERCICES DU ELLIPTIQUE LEGEND Commencer en toute sécurité



IMPORTANT : Il convient d'être prudent lorsque vous montez ou descendez de votre ELLIPTIQUE LEGEND. Veuillez respecter la procédure suivante :

1. Vérifiez que la PÉDALE GAUCHE se trouve sur la position la plus basse.
2. Saisissez la poignée de guidon fixe avec les deux mains.



1. Placez votre pied gauche d'une manière sécurisée sur la PÉDALE GAUCHE.



1. Levez votre pied droit et mettez-le sur la PÉDALE DROITE.
2. Equilibrez-vous et commencez votre entraînement.

EXERCICES DU ELLIPTIQUE LEGEND *Position correcte*

POSITION CORRECTE



Toujours essayer et utiliser l'ELLIPTIQUE LEGEND dans un mouvement rythmé et souple.

Votre corps doit être à la verticale afin que votre dos soit droit.

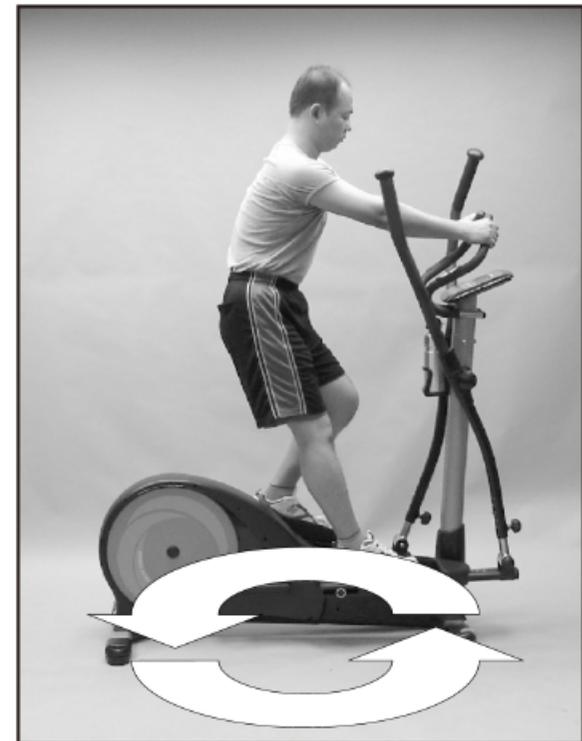
Gardez votre tête droite afin de réduire les douleurs du cou et du haut du dos.

AVANT



L'ELLIPTIQUE LEGEND peut être utilisé au sein d'un mouvement vers l'avant ou vers l'arrière.

ARRIÈRE



Lorsque vous allez vers l'arrière, fléchissez doucement vos genoux vers l'avant. Ce faisant vous offrez plus d'ampleur à vos fessiers et tendons du jarret.

EXERCICES DU ELLIPTIQUE LEGEND IMPORTANT : L'ELLIPTIQUE LEGEND PEUT ÊTRE UTILISÉ DANS UN MOUVEMENT AVANT ET ARRIERE.

1 POSITION VERTICALE DE BASE

POIGNÉE : Fixe ou A double action
MUSCLES UTILISÉS : MOLLET, CUISSE, FESSIERS, TENDONS DU JARRET



Cette position utilise tous les principaux ensembles musculaires.

Gardez votre corps à la verticale avec la tête bien droite.

2 FESSIERS ET TENDONS DU JARRET

POIGNÉE : Fixe
MUSCLES UTILISÉS : MOLLET, CUISSE, FESSIERS, TENDONS DU JARRET



Se pencher à l'arrière dans une position assise permet de concentrer le travail sur les mollets et les cuisses.

3 CUISSES & MOLLETS

POIGNÉE : Fixe
MUSCLES UTILISÉS : MOLLET, CUISSE, FESSIERS, TENDONS DU JARRET



Se pencher à l'avant sur l'ELLIPTIQUE LEGEND permet de concentrer le travail sur les cuisses (quadriceps) et sur les mollets.

LEGEND II

Enjoy the Sensation



INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE ELLIPTIQUE LEGEND :

Introduction

Nos plus sincères félicitations ! Vous venez d'acquérir un VÉLO 2 EN 1 : ELLIPTIQUE + D'ENTRAÎNEMENT et nous vous remercions pour votre confiance. Pour information, le présent produit a été spécifiquement conçu et fabriqué pour répondre à des besoins et exigences en lien avec un usage domestique.

Pour tirer le meilleur parti de votre VÉLO 2 EN 1, nous vous invitons, avant tout montage et toute première utilisation, à suivre les conseils d'installation et d'utilisation que vous trouverez à l'intérieur de cette notice. Conservez ensuite la présente notice à portée de main pour toute référence ultérieure et/ou opération de maintenance.

Table des Matières

Introduction	page 1
Check List	page 1
Soins et Maintenance	page 1
Étape d'Assemblage 1~7	page 2
Étape d'Assemblage 8-13	page 3
Nomenclature/Liste détaillée des pièces	page 4
Schéma éclaté	page 5

Soins et Maintenance

Les composants utilisés au titre de la fabrication de votre VÉLO 2 EN 1 : ELLIPTIQUE + D'ENTRAÎNEMENT sont de première qualité. Néanmoins, afin de garantir un fonctionnement optimal de votre VÉLO 2 EN 1 : ELLIPTIQUE + D'ENTRAÎNEMENT, il est indispensable de faire procéder à un entretien régulier de celui-ci. Le présent appareil est uniquement destiné à un usage « indoor » et NE DEVRA PAS être stocké ou utilisé dans des pièces soumises à une forte humidité ou à des températures basses. Après chaque utilisation, veillez à essuyer les traces de transpiration et à maintenir votre VÉLO 2 EN 1 : ELLIPTIQUE + D'ENTRAÎNEMENT propre et sec. Seul un examen régulier de votre VÉLO 2 EN 1 : ELLIPTIQUE + D'ENTRAÎNEMENT vous permettra de détecter des traces de dommages et d'usure. Ce contrôle est le seul garant de votre sécurité. Par mesure de précaution, nous vous demandons, avant chaque utilisation, de bien vouloir brièvement, non seulement contrôler la sécurité du présent VÉLO 2 EN 1, mais également de nettoyer les surfaces. Nous vous conseillons d'effectuer un examen plus approfondi toutes les deux à trois semaines. En cas de défauts constatés, cessez immédiatement toute utilisation et contactez votre revendeur pour obtenir des conseils ou de plus amples informations sur la manière de procéder.

Composants particulièrement Soumis à Usure

POIGNÉES À ACTION DOUBLE [pièces # 200, 306, 401]

GUIDON FIXE [pièces # 302, 401]

PIEDS ANTIBASCULEMENT – AVANT et ARRIÈRE [pièces # 308, 403]

REPOSE-PIEDS (PÉDALES) [pièces # 115, 116]

Ces pièces seront assemblées par le client et devront être contrôlées régulièrement. Veillez à ce que l'ensemble des Écrous, Boulons et Boutons de Fixation soient correctement serrés, fixés et sécurisés.

ENSEMBLE DES FIXATIONS/ATTACHES [Écrous, Boulons et Boutons de Fixation]

Toutes les fixations/attaches facilement accessibles devront être régulièrement resserrées/refixées.

POINT D'ARTICULATION/DE ROTATION x 3 [pièces # 015, 120, 121, 200, 307, 402, 802]

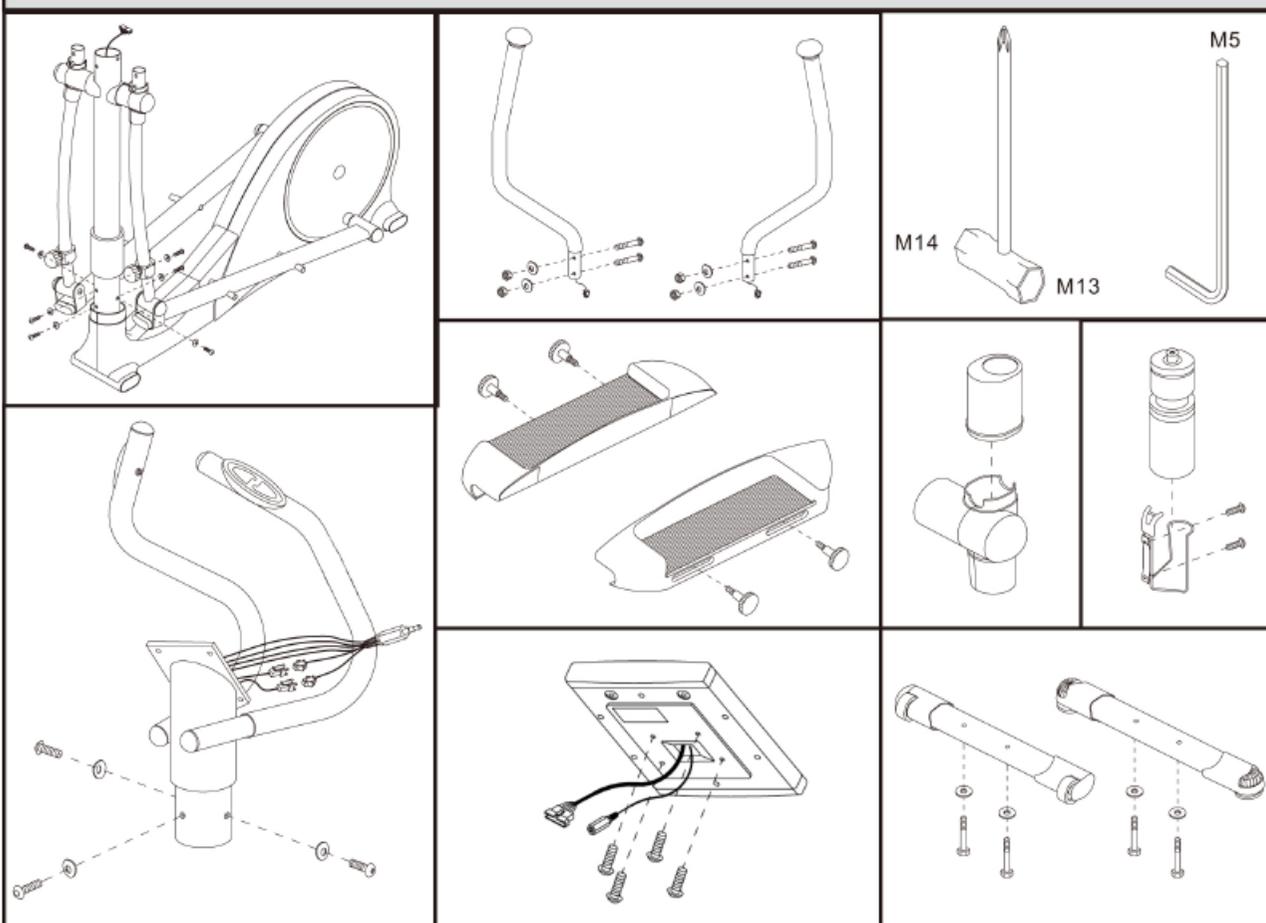
Les 3 Points d'Articulation/de Rotation combinent ROULEMENTS et BAGUES. Les ROULEMENTS sont garantis à vie dans le cadre d'une utilisation normale de l'appareil. Les BAGUES, de conception spécifique, intègrent un matériau révolutionnaire, à savoir une matière plastique à base de lubrifiant. La lubrification est également faite en usine et les BAGUES, dans le cadre d'une utilisation normale, sont garanties à vie.

AVERTISSEMENT : NE PAS lubrifier les parties mobiles de l'appareil. En effet, tout ajout de graisse/lubrifiant entraînerait la disparition de la couche de graisse/lubrifiant apposée en usine et endommagerait irrémédiablement le VÉLO 2 EN 1 : ELLIPTIQUE + D'ENTRAÎNEMENT.

En cas de remplacement des ROULEMENTS, procédez avec soin. En cas de nouvelle lubrification des BAGUES, utilisez une graisse compatible avec le plastique (certaines graisses détruisent le plastique).

Pour remplacer les ROULEMENTS et graisser les BAGUES, procédez comme suit : détachez les TUBES REPOSE-PIEDS (PÉDALES) [011 & 012] et les BRAS DE PÉDALES A DOUBLE ACTION [005 & 006]. Repositionnez les ROULEMENTS et graissez les BAGUES. Refixez l'ensemble.

« Check List » : CONTACTEZ IMMÉDIATEMENT VOTRE REVENDEUR EN CAS DE MANQUEMENT DE L'UNE DES QUELCONQUES PIÈCES A



INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE : ELLIPTIQUE LEGEND :

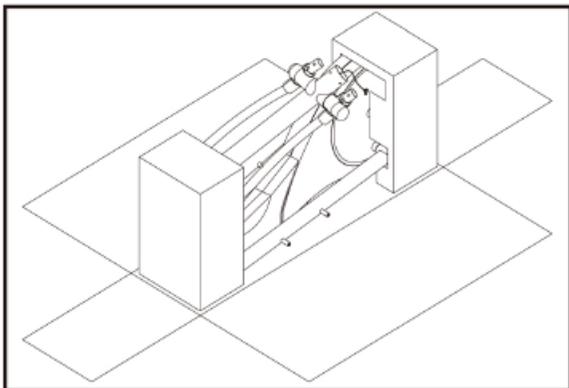
ÉTAPE 1

Positionner le VÉLO 2 EN 1 : ENTRAINEMENT + ELLIPTIQUE emballé sur une surface plane. Prévoir un espace de travail de 2 x 2,50 m tout autour du carton.

ÉTAPE 2

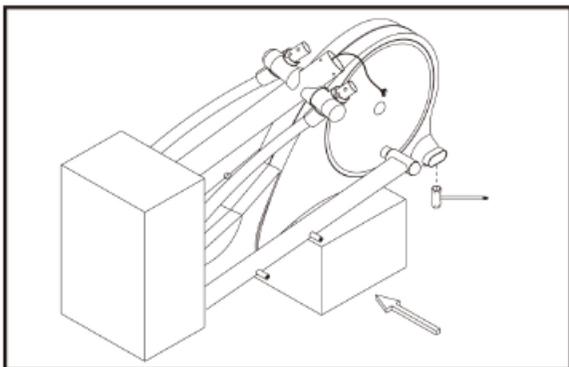
- Utiliser un couteau bien aiguisé pour ouvrir le carton correctement positionné à plat sur le sol.
- Retirer l'ensemble des composants ou parties mobiles.
- En se référant à la check-list, contrôler la présence de l'ensemble des éléments.

A NOTER : Lors de l'assemblage, afin de protéger le VÉLO 2 EN 1, il est recommandé de ne pas retirer, sauf en cas d'absolue nécessité, l'Emballage de Protection.



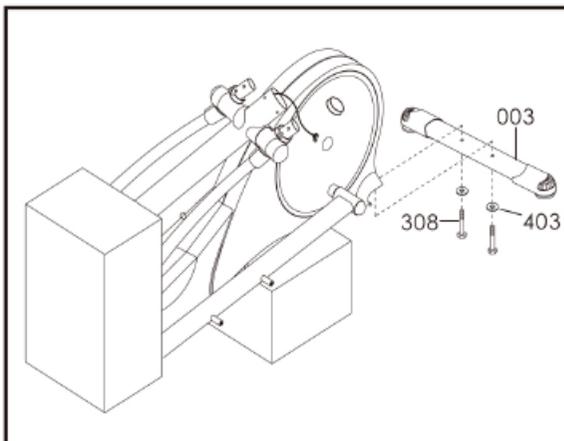
ÉTAPE 3

- Soulever la partie arrière de l'appareil et glisser un bloc de polystyrène.
- Une fois la partie arrière de l'appareil soulevée du sol, retirer le polystyrène de protection.
- Dévisser les BOULONS [308] x 2 et retirer le tube ou montant de transport.



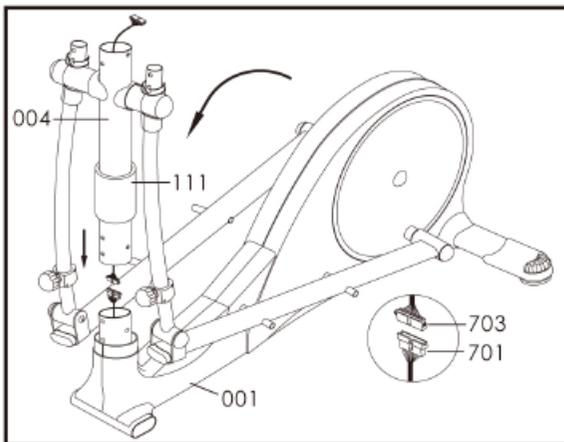
ÉTAPE 4

- A l'aide des BOULONS x 2 [308] et des RONDELLES x 2 [403] précédemment retirées, procéder à l'assemblage des PIEDS ANTIBASCULEMENT (STABILISATEUR ARRIÈRE). Serrer fermement.



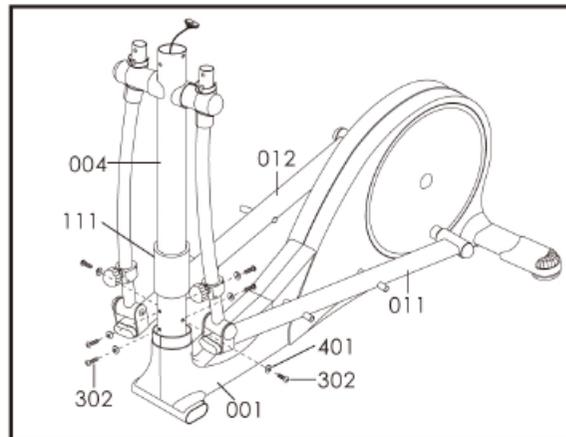
ÉTAPE 5

- Avec l'aide d'une personne tierce, soulever précautionneusement et maintenir, à la verticale, le MONTANT/TUBE [004]. Une fois celui-ci positionné à la verticale, demander à la personne tierce de raccorder ou brancher, à l'aide des CABLES MOTEUR [701] et DE CONSOLE [703], le moteur à la CONSOLE (cf. schéma ci-dessous). Puis, introduire le MONTANT/TUBE au sein du CADRE PRINCIPAL [001].



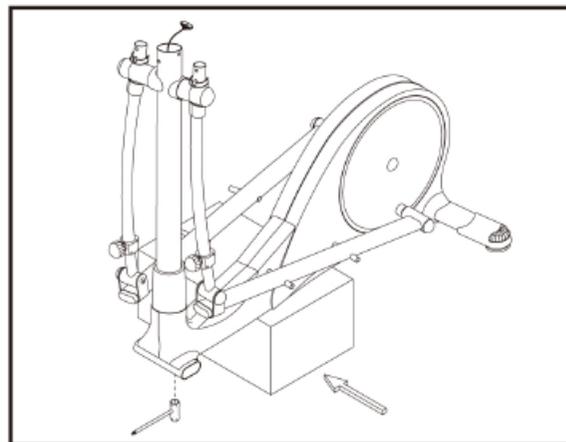
ÉTAPE 6

- Positionner, sans trop serrer, les ECROUS x 6 [302] + RONDELLES [401] sur le CADRE PRINCIPAL [001]. Faire effectuer une rotation du jeu de TUBES REPOSE-PIEDS [011 & 012]. Renouveler l'opération deux fois afin de permettre un alignement correct du TUBE/MONTANT VERTICAL [004]. Puis, serrer fermement les BOULONS x 6 [302].
- Tirer vers le bas le BONNET/CACHE [111]. Presser fermement.



ÉTAPE 7

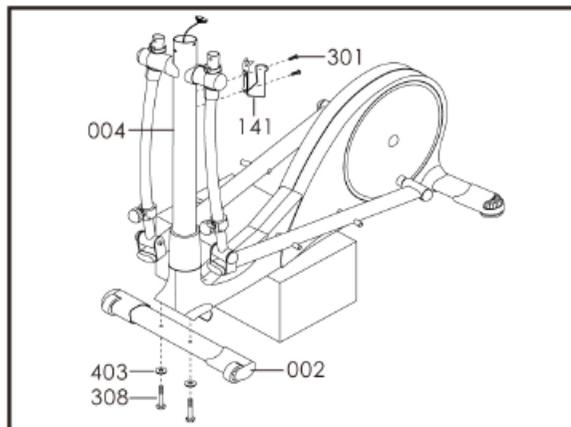
- Afin de soulever l'appareil du sol, retirer le polystyrène avant pour le repositionner sous la partie frontale de l'appareil.



INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE : ELLIPTIQUE LEGEND :

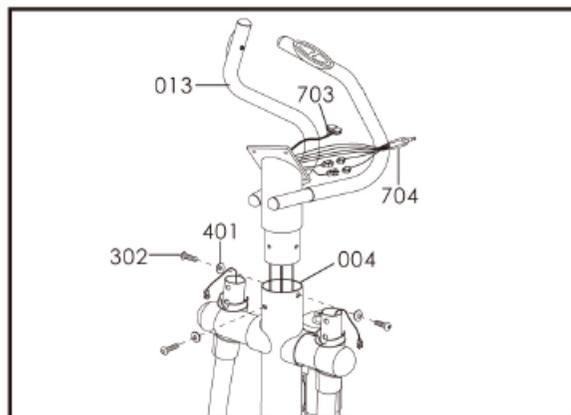
ÉTAPE 8

- Assembler les PIEDS ANTIBASCULEMENT (STABILISATEURS AVANT) [002] à l'aide des BOULONS x 2 [308] + RONDELLES x 2 [403]. Serrer fortement.
- Retirer et jeter le bloc de polystyrène.
- Retirer les BOULONS x 2 [301] du TUBE/MONTANT VERTICAL. Procéder à l'alignement du PORTE-BIDON [141] et fixer fortement à l'aide des 2 mêmes BOULONS [301].



ÉTAPE 9

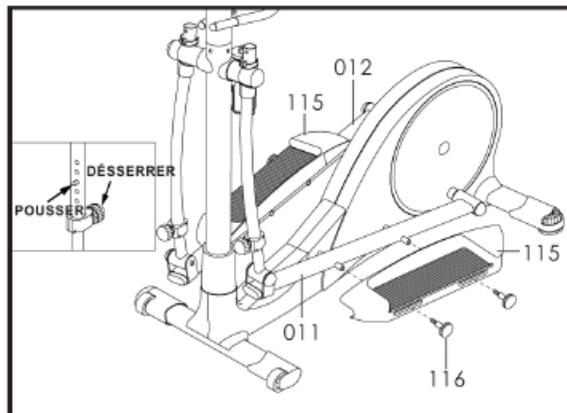
- Faire passer le CABLE DE CONSOLE [703] et le CABLE DE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE [704] par le haut du GUIDON FIXE [013]. Insérer ensuite le GUIDON FIXE [013] dans le TUBE/MONTANT VERTICAL [004]. Fixez-le à l'aide de 3x BOULONS [302] + 3 RONDELLES [401]. Avant de serrer complètement, vérifiez que le guidon est correctement positionné.



ÉTAPE 10

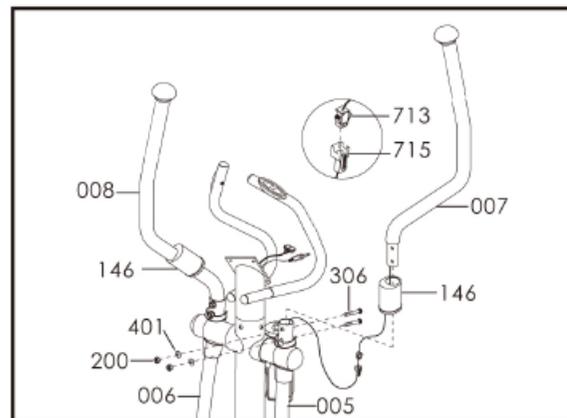
- Introduire et faire coulisser les REPOSE-PIEDS (PÉDALES) [115] dans les TUBES REPOSE-PIEDS gauche et droit [011 & 012]. Sécuriser l'ensemble à l'aide d'un ÉCROU AJUSTABLE POUR REPOSE-PIEDS [116]. Serrer fermement.

A NOTER : En fonction de votre pointure, utiliser la PÉDALE (REPOSE-PIEDS) DE RÉGLAGE [115]. Nous vous conseillons néanmoins d'utiliser, comme base de départ, le réglage numéro 3.



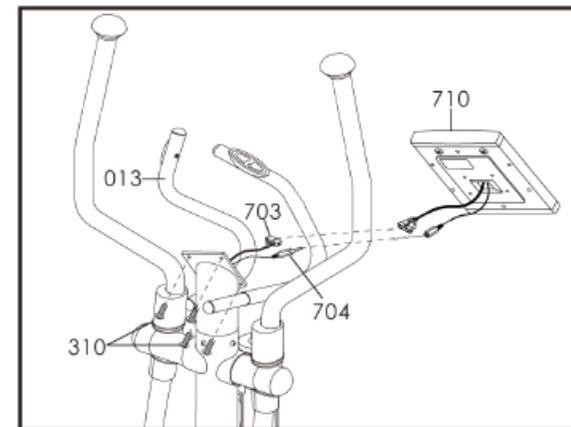
ÉTAPE 11

- Insérer les CACHE-PIVOT SUPÉRIEURS [146] dans les POIGNÉES A ACTION DOUBLE [007 + 008]. Insérer les POIGNÉES A ACTION DOUBLE [007 + 008] dans les MONTANTS/TUBES A ACTION DOUBLE [005 & 006]. Fixer correctement l'ensemble avec 4 BOULONS [306], 4 RONDELLES [401] et 4 ÉCROUS [200], sans serrer exagérément.



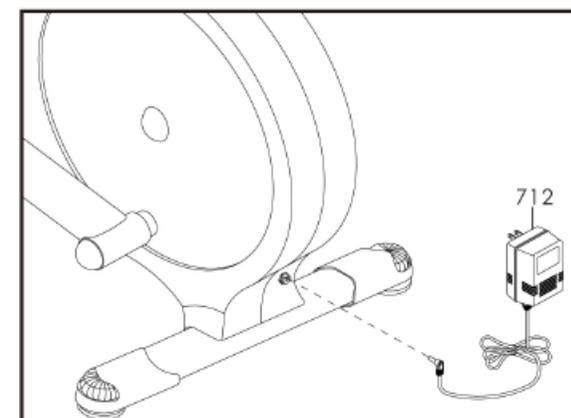
ÉTAPE 12

- Connecter le CABLE DE CONSOLE [703] et le CABLE DE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE [704] à la CONSOLE [710]. Introduire le surplus de câble dans le tube du GUIDON FIXE [013]. Positionner la CONSOLE [710] sur le support prévu à cet effet. Visser l'ensemble à l'aide de 4 BOULONS [310].



ÉTAPE 13

- Raccorder l'ADAPTATEUR CA [712] à la prise de courant principale.
- Connecter la FICHE DE L'ADAPTATEUR [712] à la PRISE ADAPTATEUR située à l'arrière de l'appareil. La CONSOLE [710] doit maintenant fonctionner. Si tel n'était pas le cas, débrancher et rebrancher les CABLES DE CONSOLE comme indiqué aux étapes 5 & 12.



NOMENCLATURE/LISTE DÉTAILLÉE DES PIÈCES : LEGEND II

PIÈCE No.	DESCRIPTION	Q	PIÈCE No.	DESCRIPTION	Q	PIÈCE No.	DESCRIPTION	Q
001	CADRE PRINCIPAL	1	123	BOUTON TUBE ACTION DOUBLE	2	400	RONDELLE	1
002	STABILISATEURS AVANT	1	124	BOUCHON	2	401	RONDELLE	13
003	STABILISATEURS ARRIÈRE	1	125	CACHE-ÉCROU	2	402	RONDELLE	4
004	TUBE/MONTANT VERTICAL	1	126	BOUCHON	2	403	RONDELLE	4
005	MONTANT GAUCHE ACTION DBLE	1	127	POIGNÉE EN MOUSSE	2	404	RONDELLE	1
006	MONTANT DROIT ACTION DBLE	1	128	POIGNÉE EN MOUSSE	2	405	RONDELLE	1
007	POIGNÉE GAUCHE ACTION DOUBLE	1	130	DISQUE ALUMINUM	1	407	RONDELLE	4
008	POIGNÉE DROITE ACTION DOUBLE	1	131	MANCHON/CHEVILLE DISQUE	2	408	RONDELLE	1
009	CACHE DISQUE RIGIDE	2	133	COURROIE HUTCHINSON	1	409	RONDELLE	2
011	TUBE REPOSE-PIEDS - GAUCHE	1	134	BIDON D'EAU (EN OPTION)	1	500	VIS	1
012	TUBE REPOSE-PIEDS - DROIT	1	135	PORTE-BIDON (EN OPTION)	1	501	VIS	4
013	GUIDON FIXE	1	136	VOLANT D'INERTIE + AIMANTS	1	502	VIS	9
014	TUBE DE RÉGLAGE D'ANGLE	2	138	MOLETTE DE RÉGLAGE D'ANGLE	2	503	VIS	25
015	AXE D'ARTICULATION PÉDALES	2	139	BOUCHON	2	504	VIS	2
016	ATTACHE « V-CLIP »	2	140	BIDON D'EAU	1	505	VIS	16
017	RESSORT	2	141	PORTE-BIDON	1	506	VIS	8
018	ENTRETOISE	2	143	GRAISSEUR DE ROULEMENT	6	507	VIS	2
022	PLAQUE DE RECOUVREMENT	1	144	ENTRETOISE DE ROULEMENT	6	509	VIS	4
023	ENTRETOISE	1	146	CACHE-ARTICULATION SUPÉR.	2	700	CABLE DE TENSION MOTEUR	1
024	AXE RIGIDE D'ARTICULATION	1	147	CACHE-ART. SUP. Face Externe L	1	701	MOTEUR avec CABLE 12 PIN	1
025	BILLE D'ALIGNEMENT SÉCURISÉ	2	148	CACHE-ART. SUP. Face Interne L	1	702	CABLE SONDE MOTEUR	1
100	DISQUE - GLISSIÈRE	1	149	CACHE-ART. SUP. Face Interne R	1	703	CABLE POUR CONSOLE	1
101	DISQUE – VOLANT A GLISSIÈRE	1	150	CACHE-ART. SUP. Face Externe R	1	704	CABLE CARDIOFRÉQUENCEM.	1
102	DISQUE – GUIDE-CABLES	3	151	ANNEAUX « O »	2	705	SONDE CARDIOFRÉQUENCEM.	2
103	CACHE DISQUE	2	160	BOUCHON CACHE-DISQUE	2	706	PLATEAU - CABLE	1
105	FICHE CACHE DISQUE	2	162	BOUCHON	2	707	PLATEAU – TIGE POUR VOLANT	1
106	CACHE AVANT – GAUCHE	1	163	RONDELLE ALIGNEMENT SÉCURISÉ	4	708	PLATEAU - RESSORT	1
107	CACHE AVANT - DROIT	1	200	ÉCROU	6	709	SONDE/CAPTEUR - AIMANT	1
108	CACHE PRINCIPAL – GAUCHE	1	204	ÉCROU	1	710	CONSOLE	1
109	CACHE PRINCIPAL - DROIT	1	206	ÉCROU	1	711	CABLE DE RACCORDEMENT AC	1
110	CACHE MOLETTE RÉGLAGE D'ANGLE	4	300	BOULON (EN OPTION)	2	712	ADAPTATEUR AC	1
111	BONNET/CACHE	1	301	BOULON	3	713	CABLE CARDIOFRÉQUENCEM.	2
112	ENJOLIVEUR DE ROUE - GAUCHE	1	302	BOULON	9	714	SONDE CARDIOFRÉQUENCEM.	2
113	ENJOLIVEUR DE ROUE - DROIT	1	303	BOULON	2	715	CABLE CARDIOFRÉQUENCEM.	2
114	PÉDALE AJUSTEMENT HAUTEUR	2	305	BOULON	2	732	CABLE AC	1
115	REPOSE-PIEDS DE RÉGLAGE	2	306	BOULON	4	752	MOTEUR avec CABLE	1
116	MOLETTE PÉDALE RÉGLAGE PIEDS	4	307	BOULON	2	800	ROULEMENT 6004ZZ SPEED ou NSK	2
119	CAPUCHON RÉGLAGE HAUTEUR	2	308	BOULON	4	801	ROULEMENT 608ZZ SKF ou ZEO INA	1
120	BAGUE - ROULEMENT	6	309	BOULON	1	802	ROULEMENT 6003ZZ SKF ou ZEO	7
121	BAGUE - STANDARD	2	310	BOULON	4			
122	ADAPTATEUR TUBE VERTICAL	2	315	BOULON	2			

LEGEND II - MOOVYOO Manuel utilisation console UM6683



Menus, Profils, Utilisateurs, % Rythme Cardiaque, Rythme Cardiaque Cible, Récupération, Profils Aléatoires, Alarmes

Affichage TIME (Temps)

Minutes et secondes

Indicateur MODE STOP

L'Indicateur MODE STOP s'allume lorsque l'utilisateur appuie sur Pause ou Stop.

Affichage RPM et SPEED (Révolutions par Minute et Vitesse)

RPM : Révolutions Par Minute
VITESSE : Kilomètres par heure (km/h) ou miles par heure (mph)
Les unités de mesure (métriques ou impériales) dépendent du système de mesure normalisé local.
NOTE : RPM et SPEED partagent le même écran. L'affichage alterne toutes les six secondes.

Affichage DISTANCE

Kilomètres ou miles (KM ou M)
Les unités de mesure (métrique ou impériales) dépendent du système de mesure normalisé local.

Touche RECOVERY (Récupération)

Le Programme RECOVERY évalue automatiquement votre récupération (rythme cardiaque) durant une minute immédiatement après votre exercice.
F1 = Excellente condition physique F6 = Très mauvaise condition physique
NOTE : Veillez à ce que le signal de rythme cardiaque soit bien envoyé à l'ordinateur, soit via les capteurs rythme cardiaque soit via une sangle pectorale.
NOTE : Pour quitter le mode Recovery, appuyez à nouveau sur la touche RECOVERY.

Touche RESET (Réinitialisation)

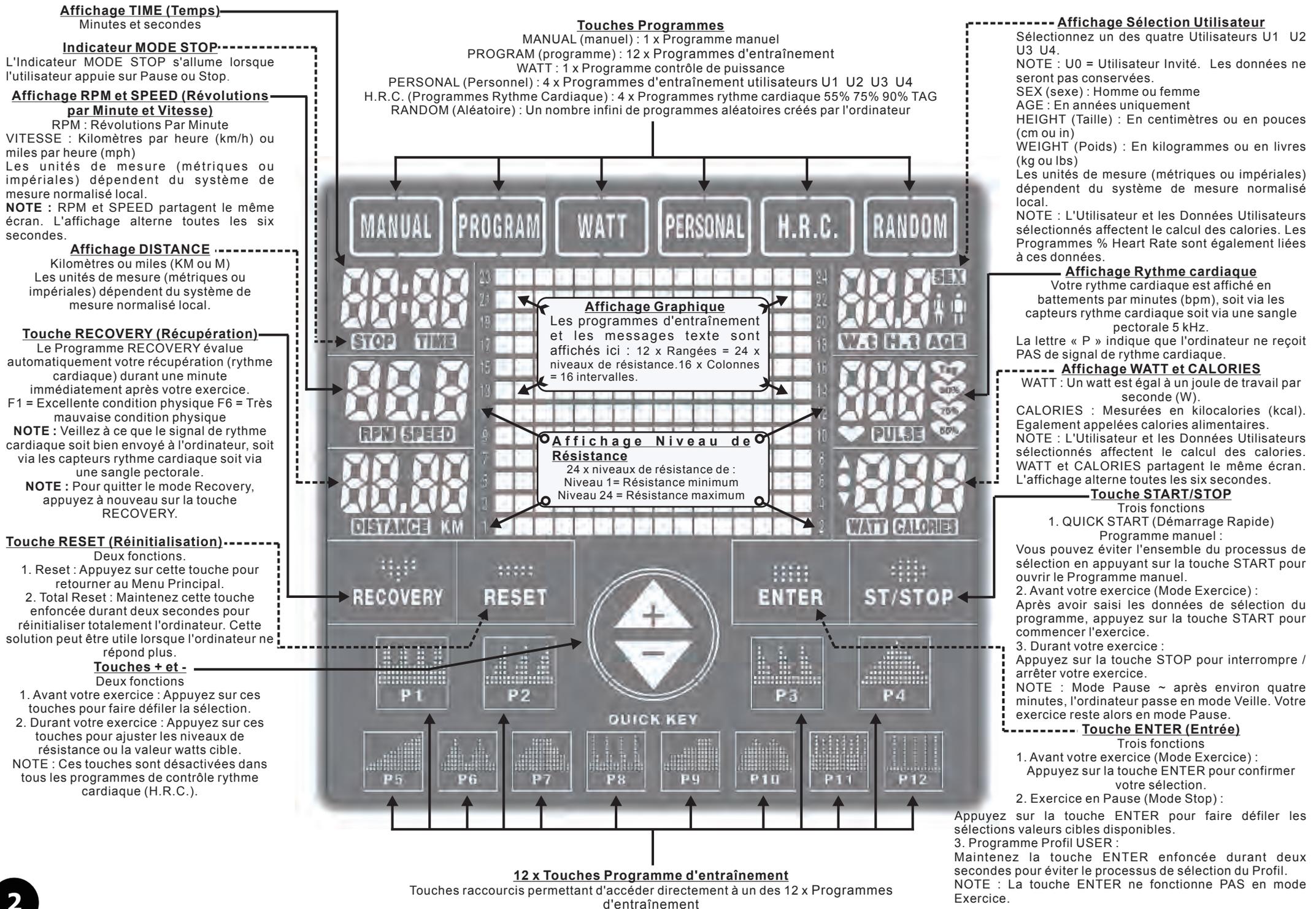
Deux fonctions.
1. Reset : Appuyez sur cette touche pour retourner au Menu Principal.
2. Total Reset : Maintenez cette touche enfoncée durant deux secondes pour réinitialiser totalement l'ordinateur. Cette solution peut être utile lorsque l'ordinateur ne répond plus.

Touches + et -

Deux fonctions
1. Avant votre exercice : Appuyez sur ces touches pour faire défiler la sélection.
2. Durant votre exercice : Appuyez sur ces touches pour ajuster les niveaux de résistance ou la valeur watts cible.
NOTE : Ces touches sont désactivées dans tous les programmes de contrôle rythme cardiaque (H.R.C.).

Touches Programmes

MANUAL (manuel) : 1 x Programme manuel
PROGRAM (programme) : 12 x Programmes d'entraînement
WATT : 1 x Programme contrôle de puissance
PERSONAL (Personnel) : 4 x Programmes d'entraînement utilisateurs U1 U2 U3 U4
H.R.C. (Programmes Rythme Cardiaque) : 4 x Programmes rythme cardiaque 55% 75% 90% TAG
RANDOM (Aléatoire) : Un nombre infini de programmes aléatoires créés par l'ordinateur



Affichage Sélection Utilisateur

Sélectionnez un des quatre Utilisateurs U1 U2 U3 U4.
NOTE : U0 = Utilisateur Invité. Les données ne seront pas conservées.
SEX (sexe) : Homme ou femme
AGE : En années uniquement
HEIGHT (Taille) : En centimètres ou en pouces (cm ou in)
WEIGHT (Poids) : En kilogrammes ou en livres (kg ou lbs)
Les unités de mesure (métriques ou impériales) dépendent du système de mesure normalisé local.
NOTE : L'utilisateur et les Données Utilisateurs sélectionnés affectent le calcul des calories. Les Programmes % Heart Rate sont également liées à ces données.

Affichage Rythme cardiaque

Votre rythme cardiaque est affiché en battements par minutes (bpm), soit via les capteurs rythme cardiaque soit via une sangle pectorale 5 kHz.
La lettre « P » indique que l'ordinateur ne reçoit PAS de signal de rythme cardiaque.

Affichage WATT et CALORIES

WATT : Un watt est égal à un joule de travail par seconde (W).
CALORIES : Mesurées en kilocalories (kcal). Egalement appelées calories alimentaires.
NOTE : L'utilisateur et les Données Utilisateurs sélectionnés affectent le calcul des calories. WATT et CALORIES partagent le même écran. L'affichage alterne toutes les six secondes.

Touche START/STOP

Trois fonctions
1. QUICK START (Démarrage Rapide) Programme manuel :
Vous pouvez éviter l'ensemble du processus de sélection en appuyant sur la touche START pour ouvrir le Programme manuel.
2. Avant votre exercice (Mode Exercice) :
Après avoir saisi les données de sélection du programme, appuyez sur la touche START pour commencer l'exercice.
3. Durant votre exercice :
Appuyez sur la touche STOP pour interrompre / arrêter votre exercice.
NOTE : Mode Pause ~ après environ quatre minutes, l'ordinateur passe en mode Veille. Votre exercice reste alors en mode Pause.

Touche ENTER (Entrée)

Trois fonctions
1. Avant votre exercice (Mode Exercice) :
Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer votre sélection.
2. Exercice en Pause (Mode Stop) :
Appuyez sur la touche ENTER pour faire défiler les sélections valeurs cibles disponibles.
3. Programme Profil USER :
Maintenez la touche ENTER enfoncée durant deux secondes pour éviter le processus de sélection du Profil.
NOTE : La touche ENTER ne fonctionne PAS en mode Exercice.

12 x Touches Programme d'entraînement

Touches raccourcis permettant d'accéder directement à un des 12 x Programmes d'entraînement

LEGEND II – MOOVYOO Manuel utilisation console UM6663

Fonctions Power

ADAPTATEUR: Adaptateur DC 6 V 1000mA AC. Une fois que votre appareil est totalement monté et correctement placé, insérez la fiche de l'adaptateur plug-in. L'ordinateur s'allume automatiquement et tous les segments LCD s'allument brièvement. En cas de problème, cf. Guide de Dépannage à la dernière page de ces instructions.

Allumage Automatique: L'ordinateur s'allume automatiquement lorsque l'appareil est utilisé ou lorsque l'utilisateur appuie sur une touche.

Arrêt Automatique: L'ordinateur s'éteint automatiquement lorsque l'appareil n'est pas utilisé durant 4 minutes.

Programmes

Cet ordinateur propose les programmes suivants :

- 1 x PROGRAMME MANUEL
- 12 x PROGRAMMES D'ENTRAINEMENT
- 1 x PROGRAMME WATT
- 4 x PROGRAMMES PROFILS PERSONNELS, un par utilisateur enregistré en mémoire.
- 4 x PROGRAMMES CONTROLE RYTHME CARDIAQUE : 55% 75% 90% Rythme Cardiaque Cible
- PROGRAMMES D'ENTRAINEMENT ALEATOIRES
- 1 x PROGRAMME RECUPERATION
- 24 x PROGRAMMES au Total

Démarrage Rapide

1) Allumez l'ordinateur et appuyez sur la touche START pour démarrer automatiquement le Programme manuel.

DEMARRER Sélectionnez l'Utilisateur + Données Utilisateur

Lorsque l'ordinateur s'allume, l'Ecran LCD clignote et demande les données suivantes :

USER SELECT (Sélection Utilisateur) U0 ou U1~U4

L'ordinateur peut sauvegarder quatre utilisateurs. Les informations sauvegardées seront utilisées en lien avec le Programme contrôle rythme cardiaque pour calculer plus précisément les calories (kcal).

NOTE : U0 = Utilisateur invité. L'ordinateur ne mémorisera pas ces données utilisateur ou ce Programme Profil Utilisateur.

- 1) Appuyez sur les touches UP et DOWN pour sélectionner U0, U1, U2, U3 ou U4
- 2) Appuyez sur ENTER pour confirmer votre sélection Utilisateur et commencer le processus de saisie des Données Utilisateur

SAISIE DONNEES UTILISATEUR ~ Sexe ~ Age ~ Taille ~ Poids

- 1) SEX (sexe) ~ Appuyez sur les touches + et - pour sélectionner MALE (homme) FEMALE (femme). Appuyez ensuite sur la touche ENTER pour confirmer.
- 2) AGE ~ Appuyez sur les touches + et - pour sélectionner votre âge (en années). Appuyez ensuite sur la touche ENTER pour confirmer.
- 3) HEIGHT (taille) ~ Appuyez sur les touches + et - pour sélectionner votre taille en centimètres (cm) ou en pouces (") selon le système de mesure local. Appuyez ensuite sur la touche ENTER pour confirmer.
- 4) WEIGHT (poids) ~ Appuyez sur les touches + et - pour sélectionner votre poids en kilogrammes (kg) ou en livres (lbs) selon le système de mesure local. Appuyez ensuite sur la touche ENTER pour confirmer.

Le Menu Principal s'ouvre.

Menu Principal : MANUAL - PROGRAM - WATT - PERSONAL - H.R.C. - RANDOM

Le Menu Principal est constitué des 5 sélections ci-dessous :

1. MANUAL (manuel) : 1 x Programme manuel
2. PROGRAM : 12 x Programmes d'entraînement
3. WATT : 1 x Programme watt
4. PERSONAL : 4 x Programmes profils personnels (un par utilisateur)
5. H.R.C. 4 x Programmes contrôle rythme cardiaque 55%, 75%, 90%, Rythme Cardiaque Cible
6. RANDOM : Programmes d'entraînement aléatoires

1) A partir du Menu Principal, appuyez sur une des six touches de programme situées en haut de l'écran LCD ou appuyez sur une des douze touches programmes d'entraînement, ou appuyez sur la touche START pour démarrer immédiatement le programme manuel.

Vous pouvez à tout moment retourner au Menu Principal en appuyant sur la touche RESET.

Pour retourner au Menu Principal durant un exercice, vous devez tout d'abord appuyer sur la touche STOP. Appuyez ensuite sur la touche RESET.

En cas d'échec, maintenez la touche RESET enfoncée durant deux secondes pour tout réinitialiser.

Programme Manuel



Le programme manuel est un programme simple doté d'un profil et d'un niveau de résistance prédéfinis. Avant et durant l'exercice, vous pouvez régler les niveaux de résistance en appuyant sur les touches + et -.

DEMARRAGE RAPIDE

Appuyez sur la touche START pour commencer immédiatement votre exercice.

DEMARRAGE NORMAL avec les options Valeurs Cibles

- 1) Depuis le Menu Principal, Appuyez sur la touche MANUAL pour sélectionner le programme manuel.
 - 2) Appuyez sur les touches + et - pour sélectionner votre niveau de résistance. Appuyez ensuite sur la touche ENTER pour confirmer votre sélection.
 - 2) Pour sélectionner les valeurs cibles temps – distance – calories et / ou alarme rythme cardiaque, appuyez sur la touche ENTER pour faire défiler les options et sélectionnez votre cible. Appuyez sur les touches + et - pour sélectionner votre cible. Appuyez ensuite sur la touche ENTER pour confirmer.
- NB** Pour retourner au menu principal, appuyez sur la touche RESET.

3) Appuyez sur la touche START lorsque vous êtes prêt à commencer votre exercice.

Durant votre exercice, vous pouvez régler les niveaux de résistance en appuyant sur les touches + et -.

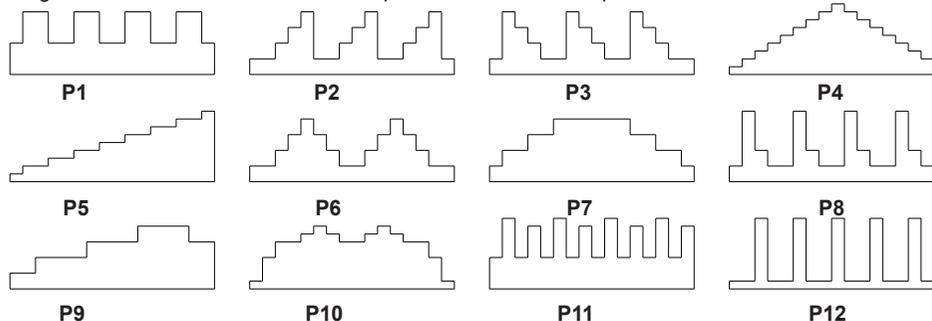
LEGEND II – MOOVYOO Manuel utilisation console UM6663

Programmes d'entraînement



L'ordinateur ajuste automatiquement les niveaux de résistance selon le programme d'entraînement que vous avez sélectionné. Durant votre exercice, vous pouvez ajuster les niveaux de résistance en appuyant sur les touches + et -.

12 x Programmes d'entraînement sont disponibles comme indiqué sur les schémas ci-dessous :



1) Depuis le menu principal, appuyez sur la touche PROGRAM pour sélectionner les programmes d'entraînement.

2) Appuyez sur les touches + et - pour faire défiler les 12 x Programmes d'entraînement. Appuyez ensuite sur la touche ENTER pour confirmer.

NB : Pour commencer immédiatement votre exercice, appuyez sur la touche START.

NB : Pour retourner au menu principal, appuyez sur la touche RESET.

3) Pour sélectionner une valeur cible, appuyez sur la touche ENTER puis sur les touches + et - pour sélectionner les valeurs cibles. Appuyez ensuite sur la touche ENTER pour confirmer. Répétez cette opération pour toutes les valeurs cibles.

4) Appuyez sur la touche START lorsque vous êtes prêt à commencer.

Durant votre exercice, vous pouvez régler les niveaux de résistance en appuyant sur les touches + et -.

Programme Watt



Le PROGRAMME WATT est conçu pour vous permettre de garder votre puissance watt au niveau constant sélectionné. Durant votre exercice, vous pouvez régler cette valeur Watt en appuyant sur les touches + et -.

NOTE : Durant votre exercice, vous ne pouvez pas régler les niveaux de résistance.

SELECTION VALEUR WATT CIBLE : 10~350 W (par niveaux de 5 watt)

1) Depuis le menu principal, appuyez sur la touche WATT pour sélectionner le PROGRAMME WATT.

2) Appuyez sur les touches + et - pour sélectionner la valeur WATT cible.

NB : Pour commencer immédiatement votre exercice, appuyez sur la touche START.

3) Pour sélectionner une valeur Watt, appuyez sur les touches + et - pour faire défiler et sélectionner. Appuyez ensuite sur la touche ENTER pour confirmer. Répétez cette opération pour toutes les valeurs cibles.

NB : Pour retourner au menu principal, appuyez sur la touche RESET.

4) Appuyez sur la touche START lorsque vous êtes prêt à commencer votre exercice.

Durant votre exercice, vous pouvez régler la valeur WATT cible en appuyant sur les touches + et -.

ALARME WATT

Le PROGRAMME WATT dispose d'une alarme sonore et de trois tirets clignotants (- - -) qui se déclenchent lorsque vous dépassez les limites des 24 x Niveaux de résistance par rapport à la valeur WATT cible choisie pour vous indiquer d'accélérer ou de ralentir, ou de modifier la valeur WATT choisie en appuyant sur les touches + et -.

GUIDE WATT

Trop vite : = SLOW DOWN
(Ralentir) ▲
Vitesse correcte ●
Trop lent = PEDAL ▼
FASTER (Accélérer)

Programmes d'entraînement Utilisateurs



L'ordinateur ajuste automatiquement les niveaux de résistance selon le Programme d'entraînement utilisateur défini. Les quatre utilisateurs disposent de leur propre Programme d'entraînement utilisateur accessible uniquement via le menu sélection Utilisateur. Durant l'exercice, vous pouvez régler les niveaux de résistance en appuyant sur les touches + et -.

NOTE : Si, durant votre exercice, vous réglez les niveaux de résistance, vous modifiez également le Programme d'entraînement utilisateur sauvegardé.

1) Depuis le menu principal, appuyez sur la touche PERSONAL (personnel) pour sélectionner le Programme d'entraînement utilisateur.

NB : Pour commencer immédiatement votre exercice, appuyez sur la touche START.

2) Création du programme d'entraînement: 16 colonnes sont présentées, contenant chacune 24 niveaux de résistance. Appuyez sur les touches + et - pour sélectionner le niveau de résistance choisi pour chaque colonne. Appuyez ensuite sur la touche ENTER pour confirmer. Répétez cette procédure pour les 16 colonnes.

NB : Pour éviter ce processus, maintenez le bouton ENTER enfoncé durant deux secondes. L'ordinateur affichera directement les valeurs cibles choisies.

NB : Pour commencer immédiatement votre exercice, appuyez sur la touche START.

3) Pour sélectionner les valeurs cibles, maintenez le bouton ENTER enfoncé durant deux secondes. Appuyez ensuite sur les touches + et - pour faire défiler et sélectionner votre valeur cible. Appuyez ensuite sur la touche ENTER pour confirmer votre sélection. Répétez cette procédure pour toutes les valeurs cibles choisies.

4) Appuyez sur la touche START lorsque vous êtes prêt à commencer l'exercice.

Programmes d'entraînement aléatoires



L'ordinateur ajuste automatiquement les niveaux de résistance selon le programme d'entraînement aléatoire sélectionné.

Durant votre exercice, vous pouvez ajuster les niveaux de résistance en appuyant sur les touches + et -.

1) A partir du menu principal, maintenez la touche RANDOM enfoncée pour faire défiler un nombre infini de programmes d'entraînement aléatoires.

NB : Pour commencer immédiatement votre exercice, appuyez sur la touche START.

NB : Pour retourner au menu principal, appuyez sur la touche RESET.

3) Pour sélectionner une valeur cible, appuyez sur la touche ENTER puis sur les touches + et - pour sélectionner vos valeurs cibles. Appuyez ensuite sur la touche ENTER pour confirmer. Répétez cette procédure pour toutes les valeurs cibles sélectionnées.

4) Appuyez sur la touche START lorsque vous êtes prêt à commencer votre exercice.

Durant votre exercice, vous pouvez régler les niveaux de résistance en appuyant sur les touches + et -.

LEGEND II – MOOVYOO Manuel utilisation console UM6663

Programmes contrôle rythme cardiaque 55% 75% 90%



Les Programmes contrôle du rythme cardiaque sont conçus pour vous aider à maintenir votre rythme cardiaque au niveau sélectionné. Toutes les 30 secondes, l'ordinateur compare votre rythme cardiaque à celui sélectionné et ajuste automatiquement les niveaux de résistance.

Tous les Programmes contrôle du rythme cardiaque nécessitent un signal, soit via une sangle pectorale 5 kHz de norme internationale compatible soit via les capteurs de rythme cardiaque.

Ces trois Programmes contrôle du rythme cardiaque fonctionnent en lien avec l'Utilisateur et les Données Utilisateur. Il est donc important de sélectionner le bon Utilisateur et de bien indiquer les Données Utilisateur avant de commencer un des trois Programmes contrôle du rythme cardiaque.

NOTE : Durant votre exercice, vous ne pouvez pas régler les niveaux de résistance.

Pour sélectionner un rythme cardiaque optimal, cf. CALCULER LE RYTHME CARDIAQUE CIBLE sur cette page. Même si l'augmentation du rythme cardiaque est importante, il est également essentiel de ne pas dépasser certains niveaux. Pour votre sécurité, nous vous suggérons de commencer vos exercices à un niveau de 55% et d'augmenter petit à petit selon votre condition physique.

NOTE : Le rythme cardiaque maximum absolu recommandé est de 220 bpm moins votre âge.

1) A partir du menu principal, appuyez sur la touche H.R.C pour sélectionner les Programmes contrôle du rythme cardiaque.

2) Appuyez sur les touches + et - pour faire défiler les Programmes contrôle du rythme cardiaque (55%, 75% et 90%). Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer. L'ordinateur calcule automatiquement votre rythme cardiaque cible sur la base de l'Utilisateur et des Données Utilisateur sélectionnés.

NB : Pour commencer immédiatement votre exercice, appuyez sur la touche START.

NB : Pour retourner au menu principal, appuyez sur la touche RESET.

3) Pour sélectionner une valeur cible, appuyez sur la touche ENTER puis sur les touches + et - pour sélectionner vos valeurs cibles. Appuyez ensuite sur la touche ENTER pour confirmer. Répétez cette procédure pour toutes les valeurs cibles souhaitées.

4) Appuyez sur la touche START lorsque vous êtes prêt à commencer votre exercice.

Programme rythme cardiaque cible



Le Programme rythme cardiaque cible est conçu pour vous aider à maintenir votre rythme cardiaque au niveau sélectionné. Toutes les 30 secondes, l'ordinateur compare votre rythme cardiaque à celui sélectionné et ajuste automatiquement les niveaux de résistance.

Tous les Programme rythme cardiaque nécessitent un signal, soit via une sangle pectorale 5 kHz de norme internationale compatible soit via les capteurs de rythme cardiaque.

NOTE : Durant votre exercice, vous ne pouvez pas régler les niveaux de résistance.

Pour sélectionner un rythme cardiaque optimal, cf. CALCULER LE RYTHME CARDIAQUE CIBLE sur cette page.

Même si l'augmentation du rythme cardiaque est importante, il est également essentiel de ne pas dépasser certains niveaux. Pour votre sécurité, nous vous suggérons de commencer vos exercices à un niveau de 55% et d'augmenter petit à petit selon votre condition physique.

NOTE : Le rythme cardiaque maximum absolu recommandé est de 220 bpm moins votre âge.

1) A partir du menu principal, appuyez sur la touche H.R.C pour sélectionner les Programmes contrôle du rythme cardiaque.

2) Appuyez sur les touches + et - pour faire défiler les Programmes contrôle du rythme cardiaque puis appuyez sur la touche ENTER pour confirmer.

3) Appuyez sur les touches + et - pour faire défiler et sélectionner votre rythme cardiaque cible entre 30~240 bpm. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer.

NB : Pour commencer immédiatement votre exercice, appuyez sur la touche START.

NB : Pour retourner au menu principal, appuyez sur la touche RESET.

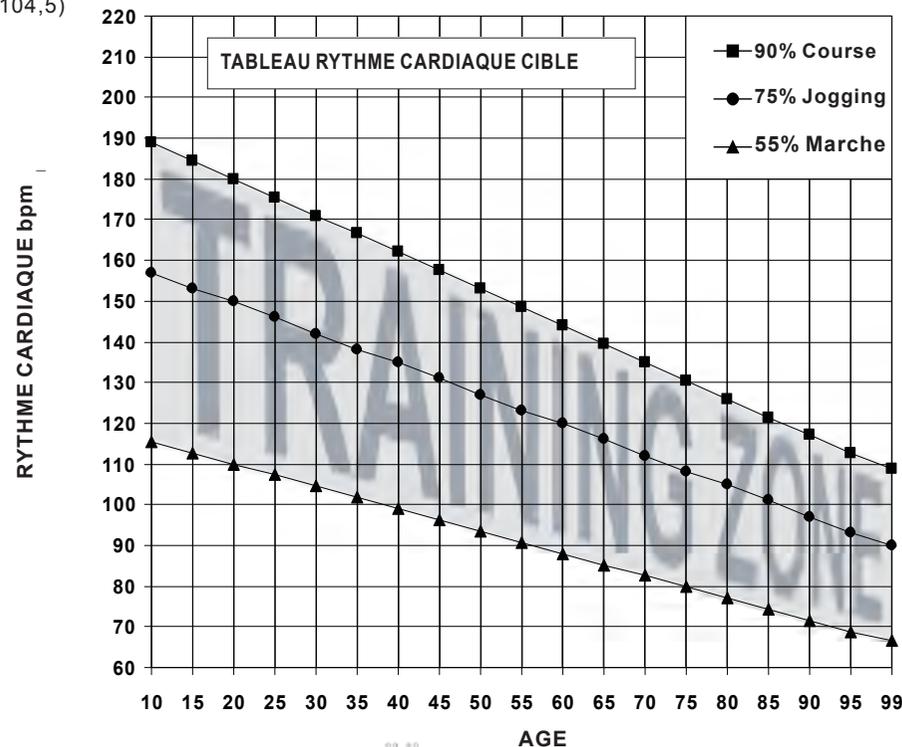
4) Pour sélectionner une valeur cible, appuyez sur la touche ENTER puis sur les touches + et - pour sélectionner vos valeurs cibles. Appuyez ensuite sur la touche ENTER pour confirmer. Répétez cette procédure pour toutes les valeurs cibles souhaitées.

5) Appuyez sur la touche START lorsque vous êtes prêt à commencer votre exercice.

Calculer le rythme cardiaque cible

Votre rythme cardiaque optimal durant un exercice est votre zone cardiaque d'entraînement. Pour obtenir de bons résultats, vous devez réaliser des exercices cardiovasculaires dans votre zone d'entraînement. Consultez le tableau de rythme cardiaque ciblé ci-dessous pour calculer votre RCC à 55%, 75% et 90%, (suggestion de zone d'entraînement). Nous vous suggérons de commencer votre exercice à un RCC de 55% et d'augmenter petit à petit selon votre condition physique.

FORMULE RYTHME CARDIAQUE CIBLE : $220 - \text{AGE} \times \text{RCC}\%$ (ex. $220 - 30 \text{ ans} \times 55\% = \text{RCC } 104,5$)



Programme Récupération



Ce Programme permet de vérifier votre condition cardiovasculaire au fur et à mesure de vos exercices. Il évalue votre condition cardiovasculaire en mesurant la vitesse de récupération de votre rythme cardiaque sur une période d'une minute, immédiatement après l'exercice. Durant ces soixante secondes, il est essentiel que vous indiquiez à l'ordinateur votre rythme cardiaque, soit via les capteurs manuels soit via une sangle pectorale. L'ordinateur indique ensuite votre récupération cardiovasculaire de F1 à F6. Si votre condition cardiovasculaire est déjà à un niveau stable, ce programme n'est peut-être pas utile pour vous. Toutefois, si vous êtes en phase d'amélioration de votre condition cardiovasculaire, ce programme est un excellent indicateur.

1) Immédiatement après votre exercice, appuyez sur la touche RECOVERY.

2) L'ordinateur analyse votre récupération de rythme cardiaque durant une minute et affiche les résultats comme indiqué ci-dessous :

NB Pour annuler ce programme, appuyez à nouveau sur la touche RECOVERY.

F1 ~ SUPER FIT (Excellente condition physique) F2 ~ VERY FIT (Très bonne condition physique)

F3 ~ FIT (Bonne condition physique) F4 ~ FAIR (Condition physique moyenne)

F5 ~ UNFIT (Mauvaise condition physique)

F6 ~ VERY UNFIT (Très mauvaise condition physique)

LEGEND II – MOOVYOO Manuel utilisation console UM6663

Valeurs cibles TIME (Temps) - DISTANCE – CALORIES

Les valeurs cibles TIME - DISTANCE - CALORIES sont en option. Si vous ne sélectionnez pas ces valeurs, l'ordinateur démarre son décompte à zéro. Si vous sélectionnez une ou plusieurs valeurs, l'ordinateur démarre son décompte à partir de votre sélection. L'ordinateur arrête l'exercice et émet une alarme lorsque la première valeur cible est atteinte.

NOTE : Appuyez sur la touche STOP pour arrêter l'alarme.

TIME (Temps) : 1:00 ~ 99:00 minutes (par niveaux de 1 minute).

DISTANCE: 0.1 ~ 99,9 kilomètres (par niveaux de 0,1).

CALORIES: 10 ~ 990 (par niveaux de 10 calorie).

Touche ENTER et valeurs Cibles

La touche ENTER a de nombreuses fonctions. Pour accéder aux valeurs cibles, utilisez la touche ENTER.

- 1) Depuis le menu principal, choisissez un programme d'exercice.
- 2) Maintenez la touche ENTER enfoncée pour accéder aux valeurs cibles du programme d'exercice.
- 3) Appuyez sur la touche START pour commencer l'exercice.

Cf. page 2 pour plus d'informations sur la touche ENTER.

Alarme Rythme Cardiaque

L'Alarme rythme cardiaque est une alarme bpm maximum. Le programme manuel, les programmes d'entraînement, le programme Watt, le programme d'entraînement Utilisateur et les programmes aléatoires ont tous une alarme rythme cardiaque en option.

RYTHME CARDIAQUE: 30~240 bpm (par niveaux simples).

Récepteur Rythme Cardiaque & Sangles Pectorales

L'ordinateur dispose d'un récepteur rythme cardiaque par sangle pectorale utilisant la norme internationale 5 kHz. Votre rythme cardiaque ne peut être enregistré que si vous portez une sangle pectorale adaptée. Si vous n'êtes pas sûr que votre sangle pectorale soit adaptée, veuillez contacter votre revendeur pour vérification.

Capteurs de Rythme Cardiaque

Les paumes des deux mains doivent être en contact avec les deux capteurs. Les capteurs de rythme cardiaque doivent être tenus fermement. Ne bougez pas les mains pour éviter toute erreur de lecture. Humidifiez légèrement les mains. Les mains sèches risquent d'entraîner une lecture incorrecte.

Avertissement Sécurité Médicale

Si vous ressentez des douleurs ou une pression au niveau de la poitrine, un rythme cardiaque irrégulier, un souffle court, un malaise ou une situation anormale durant les exercices, arrêtez immédiatement et consultez un médecin.

Echauffement et Refroidissement

Ces étapes sont essentielles. Echauffer les muscles froids et les laisser refroidir après l'exercice est essentiel pour éviter les blessures.

ECHAUFFEMENT : Cinq minutes d'étirements puis cinq minutes d'exercices cardiovasculaires de faible intensité.

REFROIDISSEMENT : Cinq minutes d'étirement après cinq minutes d'exercices cardiovasculaires de faible intensité.

Conseils

Portez des vêtements confortables, légers et bien ventilés pour permettre l'évacuation de la transpiration.

Portez des chaussures adaptées permettant un bon soutien externe et latéral pour éviter les blessures au niveau des genoux et des chevilles. Portez des chaussures de sport.

Vous ne devez pas vous déshydrater. Votre corps a besoin d'eau durant l'exercice. Pensez à vous hydrater.

Recyclez

Aidez-nous à sauver la planète.

Veuillez recycler cet ordinateur et cet appareil après utilisation.



LEGEND II – MOOVYOO Manuel utilisation console UM6663

Guide de Dépannage

-Si l'ordinateur détecte une erreur, il affiche un message d'erreur du type : E-1, E-2, etc.



-Message d'erreur « P ». La lettre « P » apparaît sur l'écran LCD :

PROBLEME : Aucun rythme cardiaque détecté. Tous les programmes contrôle rythme cardiaque nécessitent un signal de rythme cardiaque.

SOLUTION :

- 1) Portez une sangle pectorale 5 kHz compatible
- 2) Maintenez les capteurs rythme cardiaque.

PROBLEME : Aucun rythme cardiaque n'est détecté. Les capteurs rythme cardiaque de l'ordinateur détectent votre rythme cardiaque mais l'ordinateur ne détecte pas votre sangle pectorale.

SOLUTION :

- 1) Veuillez vérifier que votre sangle pectorale est compatible au récepteur rythme cardiaque 5 kHz. Si vous n'êtes pas sûr, veuillez contacter votre revendeur pour vérification.
- 2) Remplacez les batteries de votre sangle pectorale.
- 3) Si votre peau est trop sèche, les contacts conducteurs ne pourront pas recevoir ou envoyer les signaux de rythme cardiaque. Veuillez nettoyer la peau à l'endroit où sont placés les contacts conducteurs et humidifier légèrement les contacts conducteurs avec de l'eau ou du gel ECG.
- 4) Des interférences sont possibles. Eloignez l'appareil à distance des autres appareils électriques et revérifiez le signal.
- 5) Vérifiez que votre sangle pectorale fonctionne correctement. Vérifiez votre sangle pectorale sur un autre appareil (chez un ami ou un revendeur).
- 6) Veuillez réessayer les solutions du message d'erreur E2.

Message Erreur E-1

PROBLEME : l'ordinateur ne détecte pas les capteurs rythme cardiaque.

SOLUTION : Redémarrez le programme en cours et maintenez vos mains sur les capteurs de rythme cardiaque. Les capteurs doivent être tenus fermement. Tout mouvement des mains peut entraîner une lecture incorrecte. Humidifiez légèrement les mains afin d'améliorer la conduction si nécessaire.

Message Erreur ERR

PROBLEME : Problème logiciel

SOLUTION :

- 1) Réinitialisez l'ordinateur : Maintenez la touche RESET enfoncée durant deux secondes.
- 2) Relancez l'ordinateur : Débranchez l'alimentation durant environ 15 secondes en débranchant l'adaptateur plug-in.

Message Erreur E2

PROBLEME : Aucun moteur détecté.

SOLUTION : Rebranchez tous les câbles (cf. instructions d'assemblage)

Si ces solutions ne permettent pas de corriger le problème, veuillez contacter votre revendeur

FAQ : QUESTIONS FREQUEMMENT POSEES

Q : SANGLE PECTORALE ~ Ma sangle pectorale fonctionne-t-elle sur cet appareil ?

R : SANGLE PECTORALE 5 kHz = OUI ~ Cet ordinateur dispose d'un récepteur de sangle pectorale intégré conformément à la norme internationale 5 kHz. Veuillez chercher sur Internet pour vérifier.

R : SANGLE PECTORALE DIGITALE = NON ~ Les sangles pectorales digitales (en général accompagnées d'une montre rythme cardiaque) ne communiquent pas avec le récepteur rythme cardiaque de cet ordinateur en raison d'une largeur de bande incompatible.

Q : Comment mon ordinateur détecte-t-il et calcule-t-il la DISTANCE et la VITESSE ?

R : Cet appareil est équipé d'un capteur RPM activé à chaque révolution. Le paramètre de diamètre de roue de cet ordinateur est de 1,9812 mètres (78 pouces), ce qui correspond à la norme internationale du matériel d'exercice d'extérieur, ce qui équivaut à un diamètre de roue de vélo de 26 pouces et un ratio supérieur de 1:3 (roue 26" x 3 = Diamètre de roue de 78"). Cela signifie qu'un diamètre de roue de 1,9812 mètre x 3 équivaut à chaque révolution parcourue de 6,224 mètres.

Le calcul de la VITESSE est « Distance sur le Temps » selon la formule ci-dessous :

Diamètre de roue 1,9812 mètres x 3,14159 = 6,224 mètres parcourus par révolution.

6,224 mètres x 60 rpm = 373,447 mètres parcourus par minute.

373,447 mètres x 60 minutes (une heure) = 22 406 mètres par heure, soit 22,4 km/h (13,9 mph) à 60 rpm.

Q : Comment l'ordinateur calcule-t-il les WATT ?

R : Calcul des Watt: Les valeurs Watt de cet ordinateur ont été calibrées conformément aux Normes Européennes EN 957. Cet appareil a été testé par un laboratoire agréé utilisant un dynamomètre qui mesure les valeurs précises couple / puissance / WATT pour les 16 niveaux de résistance à différentes vitesses. L'ordinateur est programmé sur la base de ces informations et a passé un contrôle final avec un niveau de précision de $\pm 10\%$.

Définition Watt : Un watt est le niveau auquel l'énergie est dépensée. Le Watt est utilisé en mécanique et en électricité. Il relie les unités mécaniques et électriques. Un Watt est « égal à la puissance en joules de l'effort par seconde ».

Q : Comment l'ordinateur calcule-t-il les CALORIES ?

R : Kilocalories générées par rapport aux Kilocalories consommées: L'estimation des kilocalories permet de montrer la quantité de calories/kilocalories alimentaires consommées et nécessaire pour générer l'effort réalisé (votre exercice). On estime que le corps humain fonctionne à 25% de sa capacité \pm , et qu'une kilocalorie par heure = 1,163 watt (par heure). Vous pouvez ainsi estimer les kilocalories affichées par l'ordinateur comme étant 4~5 fois la valeur watt affichée par l'ordinateur.

Calcul des Kilocalories : L'ordinateur sauvegarde les watts générés dans le temps et les convertit en calories. Il modifie ensuite ce résultat pour mieux l'adapter aux corps humain en prenant en compte vos Données Utilisateur (Sexe, âge, taille et poids). Etant donné qu'il est extrêmement difficile de déterminer avec précision les dépenses en calories sur la base des données brutes reçues par l'ordinateur, et en raison des énormes différences de métabolisme entre chaque personne et de l'absence de norme internationale régulant la précision des pertes de calories des appareils d'exercice, les kilocalories affichées par cet ordinateur ne constituent qu'une estimation.

Définition des Kilocalories : Une kilocalorie est une unité d'énergie brûlée. Une kilocalorie est « la quantité de chaleur nécessaire à une certaine pression atmosphérique pour augmenter la température d'un kilogramme d'eau d'un degré Celsius ». Ne pas confondre avec les calories (cal), les grammes ou les petites calories. Une kilocalorie est égale à 1000 petites calories. Une kilocalorie est souvent (mais pas toujours) différenciée d'une petite calorie en capitalisant son nom et son symbole. Une kilocalorie par heure = 1,163 watt.

GARANTIE DE L'ELLIPTIQUE LEGEND

Le fabricant garantie que ses produits sont sans défauts de main-d'œuvre et de matériaux, et réparera ou remplacera les pièces défectueuses, gratuitement, pendant un an à compter de la date d'achat.

La présente garantie est valable uniquement dans le cadre des conditions suivantes :

1. La présente garantie s'applique au produit ELLIPTIQUE LEGEND uniquement tant que le produit reste entre les mains de l'acheteur initial et sous réserve de présentation de la preuve d'achat.
2. La présente garantie s'applique uniquement dans le cadre d'une utilisation domestique (sauf mention particulière accordée par le fabricant de garantie dans le cadre d'une utilisation institutionnelle) et est nulle en cas d'utilisation dans un cadre non domestique.
3. La présente garantie exclue les cas de mauvaise utilisation, abus, altération, service incorrect ou toute modification du produit non effectuée par ELLIPTIQUE LEGEND .
4. La présente garantie remplace toute les garanties, expresses ou implicites, et/ou toutes les autres obligations ou tous les autres engagements pris par le fabricant, et nous ne prenons, ni n'autorisons personne à prendre en notre nom d'autre obligation ou engagement en lien avec la vente du présent produit. En aucun cas, le fabricant ne peut être tenu responsable de la présente garantie, ni des dommages s'étant produit sur toute personne ou bien, quelque soit le caractère spécial, accidentel, secondaire des dommages de n'importe quelle nature que soit pouvant se produite en dehors de l'utilisation ou l'incapacité à utiliser le présent produit.