



MANUEL DU PROPRIÉTAIRE



S7200HRT
EXERCISEUR – SUSPENSION ELLIPTICAL™

Félicitations pour votre achat d'un VISION FITNESS Exerciseur – Suspension Elliptical™. Vous venez de franchir la première étape afin d'entreprendre votre nouveau programme d'entraînement. Vous possédez maintenant un outil incroyable pouvant vous aider à atteindre les objectifs d'entraînement que vous vous serez fixés. Une utilisation régulière vous permettra d'améliorer considérablement votre qualité de vie de différentes façons... Voici, rapidement, quelques bienfaits de l'exercice physique:

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

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

Tout service et entretien sur votre Exerciseur – Suspension Elliptical™ VISION FITNESS devrait être fait par votre détaillant autorisé VISION FITNESS. Veuillez contacter votre détaillant ou le service technique si jamais le service s'avérait nécessaire. Si un problème ne peut être réglé par votre détaillant, veuillez communiquer avec nous:

VISION FITNESS

500 South CP Avenue Ph: 1.800.335.4348
P.O. Box 280 Fax: 1.920.648.3373
Lake Mills, WI 53551 www.visionfitness.com

Table of Contents

TOUS LES MODÈLES

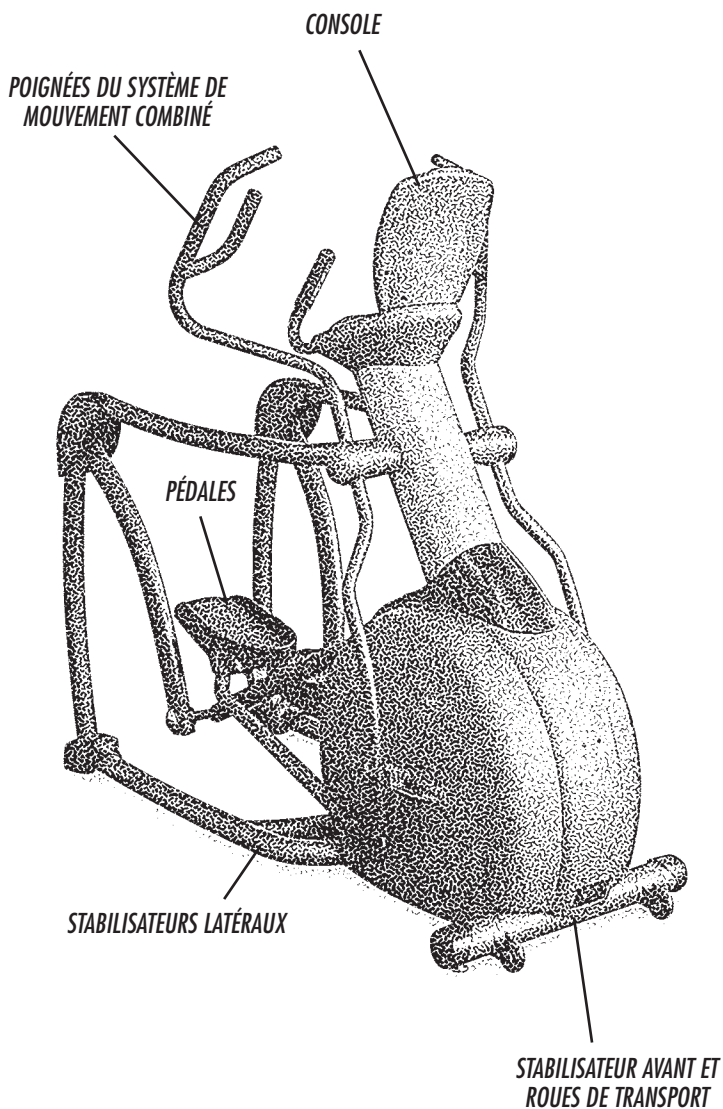
MESURES DE SÉCURITÉ	4
ALIMENTATION ÉLECTRIQUE	5
ASSEMBLAGE ET POSITIONNEMENT ..	6
ALIMENTATION, DÉPLACEMENT ET	
MISE À NIVEAU	7
CAPTEURS CARDIAQUES	8
ÉLEVATION VARIABLE	9

S7200HRT CONSOLE

APERÇU DE LA CONSOLE	10
CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE ..	11
INTERRUPTEUR	13
APERÇU DES PROGRAMMES	14
OPTIONS DES PROGRAMMES	16
UTILISER LES PROGRAMMES	17
UTILISER LE PROGRAMME SPRINT 8 ..	19
UTILISER LES PROGRAMMES HRT ..	20
UTILISER LA COURROIE	
TÉLÉMÉTRIQUE	21
ALL HRT® PROGRAMS	22
UTILISER LES PROGRAMMES	
D'UTILISATEUR	24
UTILISER LES PROGRAMMES DE BUT ..	25
MODE INGÉNIERIE	26

GÉNÉRAL

ENTRETIEN PRÉVENTIF	27
DÉPANNAGE	28
DÉPANNAGE	
CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE	29
GARANTIE RÉSIDENTIELLE	30
GARANTIE COMMERCIALE	32
BATTEMENT CARDIAQUE CIBLE	34

**S7200HRT**

EXERCISEUR – SUSPENSION ELLIPTICAL

MESURE DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

GARDER CES MESURES

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

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

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

ENFANTS

- Garder les enfants hors de la portée de votre Exerciseur – Suspension Elliptical™ en tout temps.
- Lorsque votre Exerciseur – Suspension Elliptical™ est en marche, les enfants et les animaux domestiques devraient rester à trois mètres de celle-ci.

CONSEILS DE SÉCURITÉ POUR VOTRE EXERCISEUR – SUSPENSION ELLIPTICAL VISION FITNESS

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

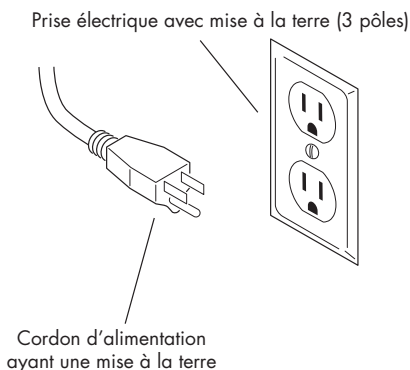
- Ne porter aucun vêtement ample qui pourrait s'accrocher dans les pièces en mouvement du tapis roulant.
- Lisez ce manuel d'utilisation avant votre premier entraînement sur votre Exerciseur – Suspension Elliptical™. Référez-vous à ce manuel si vous avez des questions.

NETTOYAGE

- Nettoyer toujours avec un linge humide et un savon léger. Ne jamais utiliser des produits nettoyants.

ALIMENTATION

Ce produit est conçu pour un circuit de 120-volt. Le cordon d'alimentation est équipé d'un dispositif de branchement électrique de mise à la Terre (comme illustré sur la figure dessous). Un adaptateur, tel que celui illustré sur la figure ci-dessous, peut être utilisé si aucune prise de courant ayant une mise à la Terre n'est disponible. Cette solution, par contre, devrait être temporaire. Ayez recours à un électricien pour modifier votre prise électrique si le cas échéant ce produit. De plus, les extensions et les prises de surcharges ne devraient pas être utilisées. **NOTE:** 120V est la norme pour l'Amérique du Nord. Il est possible que ce produit nécessite 120V ou 220V dans d'autres régions.

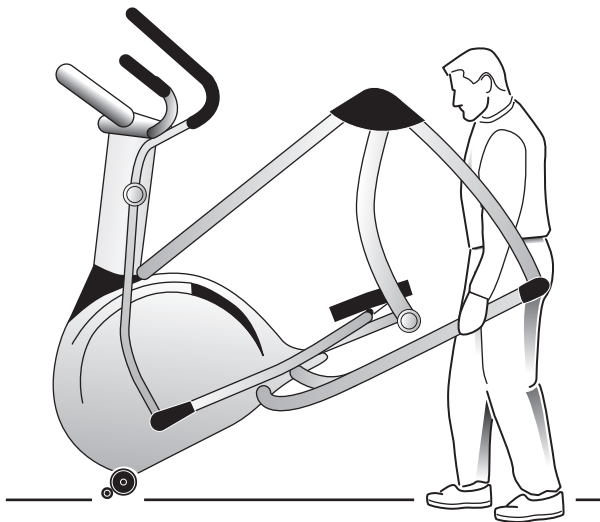


ASSEMBLAGE

Il est fortement recommandé de faire assembler Exerciseur – Suspension Elliptical™ par un technicien autorisé de VISION FITNESS. Si, par contre vous décidez d'assembler l'unité vous-même, il est très important de suivre les directives et les étapes d'assemblage. De plus, vous devez vous assurer que toutes les pièces sont serrées fermement. Si les directives d'assemblage ne sont pas respectées, certaines pièces pourraient causer des bruits importuns lors de l'utilisation. Si vous avez des questions concernant le fonctionnement ou les pièces de votre Exerciseur – Suspension Elliptical™, contacter votre détaillant.

DÉPLACEMENT

Votre Exerciseur – Suspension Elliptical™ VISION FITNESS est équipée de roues de transport afin de faciliter le déplacement de l'appareil. Pour le déplacer, agripper fermement l'arrière de l'elliptique, soulevez-le tranquillement et roulez-le à l'endroit désiré.



ATTENTION! Nos elliptiques sont robustes et lourds, ils peuvent peser plus de 300lbs. Soyez vigilant et demandez de l'aide si nécessaire.

INSTALLATION CHEZ VOUS

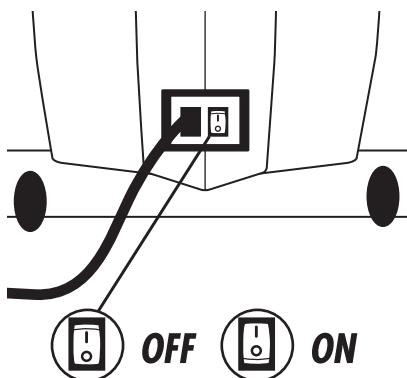
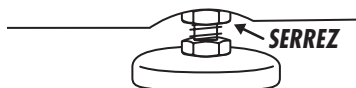
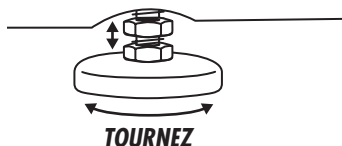
Suivez s'il vous plaît les instructions pour placer votre elliptique dans l'endroit où il pourra être le mieux utilisé. Il est important que vous placiez votre Exerciseur – Suspension Elliptical™ dans une pièce confortable et attirante. Éviter de mettre votre Exerciseur – Suspension Elliptical™ dans une cave en cours de construction ou un lieu peu désirable. La poursuite de l'exercice se fera seulement si vous le faites dans un environnement propice et attrayant.

STABILISER L'EXERCISEUR – SUSPENSION ELLIPTICAL

Après avoir positionné Exerciseur – Suspension Elliptical™ dans le lieu convenu, vérifiez sa stabilité en essayant de le faire balancer d'un côté puis de l'autre. Si l'elliptique oscille ou est instable, il doit être ajusté. Votre elliptique a des vérins situés sous les rails et sous les stabilisateurs sur les cotes. Déterminez quel vérin ne touche pas complètement le sol. Desserrez l'écrou au bas du vérin pour faire tourner. Ensuite, faites tourner le vérin vers la gauche ou la droite jusqu'à ce que votre elliptique soit stable. Verrouillez cet ajustement en resserrant l'écrou contre le stabilisateur ou le rail.

ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

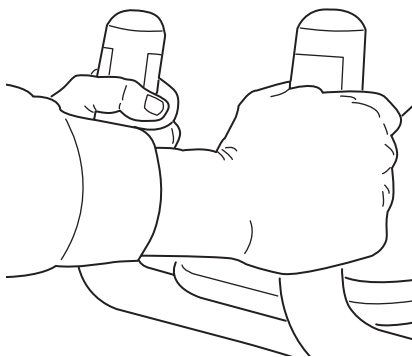
Votre elliptique utilise une source d'énergie externe murale. Utilisez seulement le matériel électrique fourni avec votre elliptique. Si vous perdez votre matériel de courant, contactez s'il vous plaît votre fournisseur autorisé de VISION FITNESS pour remplacer l'original. Utilisez un cordon d'alimentation non adapté peut abîmer votre elliptique.



CAPTEURS CARDIAQUES

CAPTEURS CARDIAQUES POUR LES MAINS

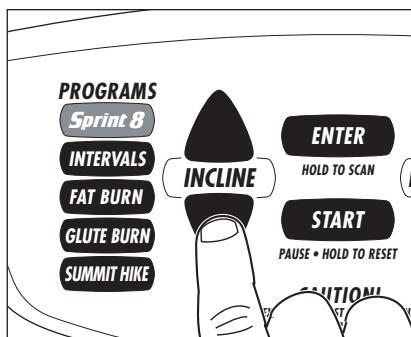
Les capteurs cardiaques pour les mains sont inclus sur chaque modèle afin de surveiller votre rythme cardiaque. Pour les utiliser, simplement les agripper durant votre entraînement. Vos battements seront immédiatement affichés à l'écran, mais vous devrez attendre quelques secondes avant d'avoir une donnée stable de vos battements cardiaques. La majorité des gens qui utilisent les capteurs cardiaques obtiennent des résultats stables, par contre certaines personnes peuvent avoir un rythme cardiaque irrégulier ou une composition chimique corporelle qui n'est pas compatible avec les capteurs cardiaques.



ÉLÉVATION VARIABLE

Appuyer sur les touches élévation INCLINE UP ou DOWN pour ajuster celle-ci entre le niveau 1 et le niveau 16. Ces niveaux représentent des élévations

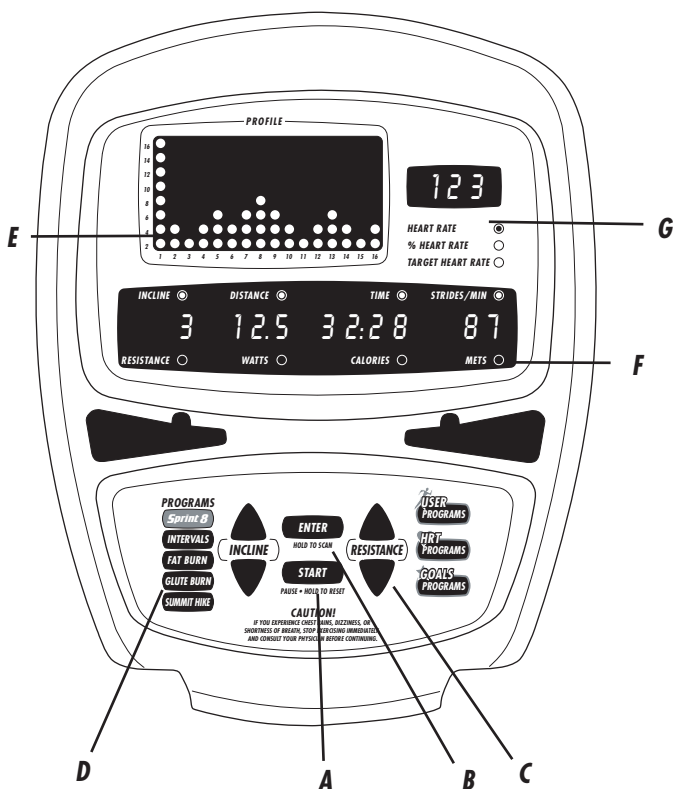
Les changements d'élévation ne sont pas automatiques. La rampe peut prendre quelques secondes avant d'atteindre l'élévation désirée.



CONSOLE S7200HRT

APERÇU DE L'AFFICHAGE DE LA CONSOLE

L'affichage de la console informatisée permet à chaque utilisateur de sélectionner un programme personnel qui l'aidera dans son entraînement. Il permet aussi à l'utilisateur de suivre ses progrès et de visualiser les données cumulatives de ses entraînements afin de voir l'amélioration durant une certaine période.



DESCRIPTION DES ÉLÉMENTS DE LA CONSOLE

A. START/HOLD TO RESET — POUR RÉINITIALISER

Appuyez sur le bouton START pour commencer à vous entraîner en mode MANUAL, sans avoir programmé des données. Lorsque l'entraînement commence, vous avez la possibilité d'ajuster la résistance et l'élévation à l'aide des touches.

PAUSE: Si vous devez faire une pause durant votre session d'entraînement, appuyez sur la touche START. Le programme sera suspendu durant 5 minutes. Appuyer sur START pour recommencer.

RÉINITIALISER: pour remettre à zéro le compteur et les données, appuyez durant 3 secondes sur le bouton START.

B. ENTER/HOLD TO SCAN — POUR BALAYER L'AFFICHAGE

Cette touche est utilisée dans le mode de réglages (setup) pour sélectionner vos fonctions personnelles (âge, poids, résistance) avant de commencer l'exercice.

SCAN: Lorsque vous vous entraînez avec un programme, appuyer sur ENTER pour effectuer un balayage des données affichées dans les fenêtres d'informations. Si vous appuyez sur ENTER durant 3 secondes, le balayage des données sera automatique.

C. ARROW KEYS — TOUCHES DE CONTRÔLE

Ces touches sont utilisées afin de modifier les données dans le mode de réglages. Durant l'entraînement, elles permettent de modifier la résistance. Avec les programmes HRT, elles permettent de modifier vos cibles d'entraînement.

D. PROGRAM KEYS — TOUCHES DES PROGRAMMES

Ces touches permettent d'accéder facilement à vos programmes favoris. Il n'est pas nécessaire de balayer tous les programmes afin de choisir celui désiré, simplement appuyer sur la touche qui désigne votre programme et commencer l'entraînement.

DESCRIPTION DE LA CONSOLE S7200HRT (continué)

E. AFFICHAGE DU PROFIL

Cette fenêtre offre un profil des segments de votre exercice (que vous êtes sur le point d'accomplir ou que vous avez complété) et le niveau de résistance de chaque segment. Chaque colonne représente 1/16ème de votre temps total d'exercice. Chaque rangée représente deux niveaux de résistance.

F. LIGNE DE MESSAGE/FENÊTRE D'INFORMATION

L'écran affiche des instructions pas à pas dans le mode de démarrage, et des instructions, des résultats ou des messages de motivations pendant l'exercice ou à la fin de l'exercice.

INFORMATION:

Pendant votre exercice, ces fenêtres affichent les résultats de l'exercice, y compris:

TIME (TEMPS): le temps écoulé ou le temps restant pour votre exercice.

DISTANCE: la distance totale parcourue en miles ou en kilomètres depuis le début de l'exercice.

STRIDE/MIN (VITESSE): révolutions par minute.

WATTS: donne une mesure du travail accompli. Un watt équivaut à six kilogrammes-mètres par minute.

CALORIES: donne une estimation des calories brûlées depuis le début de l'exercice.

RESISTANCE: le niveau de résistance actuel de votre exercice.

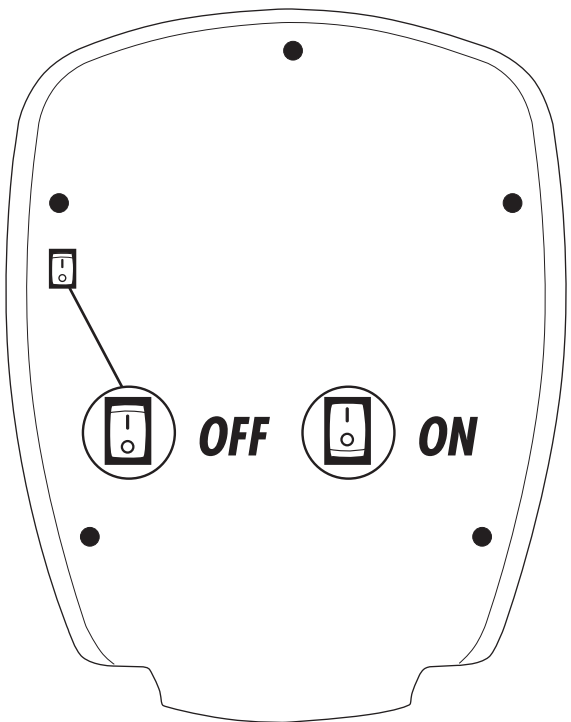
INCLINE (ÉLÉVATION): le niveau d'élévation. Il y a 16 niveaux d'élévation qui représentent 23 % d'inclinaison.

METS: mesure de la consommation d'oxygène; un MET équivaut à la quantité d'oxygène consommée (donnée approximative), par minute, par une personne au repos.

G. FENÊTRE D'INFORMATION HRT

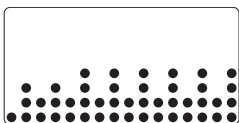
Cette fenêtre permet de voir votre rythme cardiaque actuel et le pourcentage de votre battement cardiaque estimé (% rythme cardiaque). De plus, il affiche votre cible cardiaque lorsque vous vous entraînez avec un programme HRT.

INTERRUPTEUR ON/OFF Éteindre votre Exerciseur – Suspension Elliptical™ si vous ne planifiez pas de l'utiliser durant une longue période.



LES PROGRAMMES DU S7200HRT

APERÇU DES PROGRAMMES



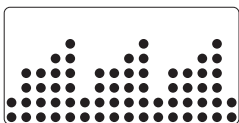
SPRINT 8 est un programme basé sur un intervalle anaérobie. Il est efficace pour faire entrer en jeu les fibres rapides des muscles se contractant plus rapidement et pour améliorer les performances athlétiques.



INTERVAL (INTERVALLE) est un exercice effectif qui solidifie le système cardio-vasculaire en alternant les intervalles de travail avec des intervalles de récupération. Soyez sûr de relever le défi avec des intervalles de travail intenses.



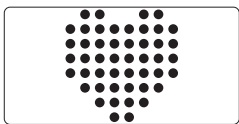
FAT BURNER (BRÛLEUR DE GRAISSES RAPIDE) est un programme conçu pour cibler les graisses en réserve dans votre corps. Le programme est généralement utilisé à une intensité légèrement inférieure, mais il a lieu plus longtemps que les autres programmes (on recommande 30 ou 60 minutes)



GLUTE BURN (INTENSITÉ MEMBRES INFÉRIEURS) Programme qui cible les membres inférieurs du corps afin de les tonifier et les sculpter. Ce programme inclut des modifications de l'élévation et un ajustement de l'intensité de l'utilisateur afin de maximiser la séance.



SUMMIT HIKE (MONTÉE AU SOMMET) Programme qui modifie l'élévation de la rampe afin de simuler une montée au sommet. Cible les muscles de différentes façons en variant les angles de la rampe.



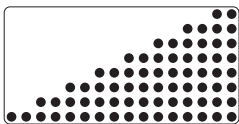
HRT CARDIO Programme qui vous maintient dans la zone élevée de votre rythme cardiaque maximum ciblé. Ce type de programme augmente l'endurance cardiovasculaire et la quantité de calories

brûlées. Vous devez maintenir les capteurs cardiaques durant la durée de l'entraînement ou porter la courroie télémétrique. Le programme ajustera ainsi automatiquement la résistance afin de vous maintenir dans une zone de battement équivalant à 80% de votre rythme cardiaque maximum.

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

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

HRT HILL Programme qui augmente votre rythme cardiaque maximum ciblé de 65%, à 70%, à 75% et à 80% de votre maximum. Et ce, afin de promouvoir l'endurance et la force cardiovasculaires. Vous devez maintenir les capteurs cardiaques durant la durée de l'entraînement ou porter la courroie télémétrique.



CUSTOM Programme qui vous permet d'adapter la résistance ou l'intensité de chaque segment du programme. Vous pouvez ainsi personnaliser quatre différents programmes. Vous avez la possibilité de

sauvegarder ces programmes et de les modifier comme bon vous semble. Donc, durant la durée du premier entraînement, l'ordinateur enregistrera les données de résistance et d'élévation afin de répéter le même programme dans le futur.

BUT Programme qui vous permet de sélectionner le temps, la distance ou les calories comme but à compléter. Ce programme est similaire au mode manuel, mais vous contrôlez la durée de celui-ci selon la variable choisie.

OPTIONS DE PROGRAMMATION

PROGRAMMES	ÉLEVATION PRÉDÉFINIE	RÉSISTANCE PRÉDÉFINIE	MESSAGE D'INFORMATION PROMPTE	DURÉE CONTRÔLÉE	CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE
MANUAL		•			
INTERVAL		•			
FAT BURN		•			
SPRINT 8		•	•	•	
GLUTE BURN	•				
SUMMIT HIKE	•				
HRT® PROGRAMS		•			•
CUSTOM	•	•			
SUR MESURE		•			

NOTE: Le profil représentant l'élévation sera affiché lors des programmes GLUTE BURN et SUMMIT HIKE. Le profil représentant le niveau de résistance sera affiché momentanément lorsque vous changerez celui-ci. Tous les autres programmes afficheront le profil du niveau de résistance et lors d'un changement d'élévation, le profil de l'élévation sera affiché pour quelques secondes.

UTILISER LES PROGRAMMES

DÉMARRAGE RAPIDE

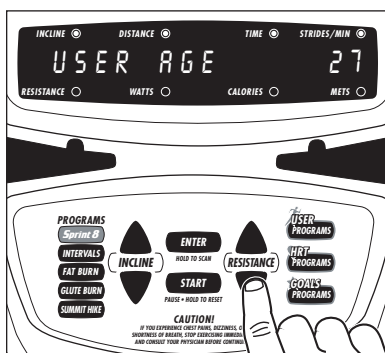
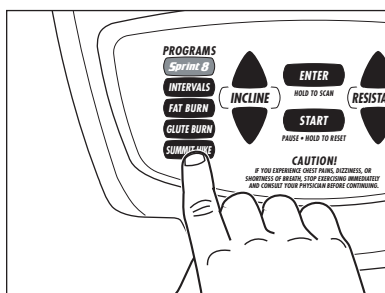
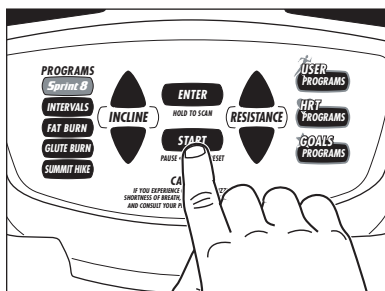
La façon la plus rapide et la plus simple de commencer l'entraînement est tout simplement d'appuyer sur la touche START. Vous allez commencer à faire l'exercice à la résistance manuelle (Manual) dans lequel vous pouvez changer les niveaux de résistance pour accomplir vos buts. La programmation par défaut sera utilisée pour déterminer les résultats de l'exercice.

CHOISIR UN PROGRAMME

Chaque programme est associé à une touche sur la console. Appuyer sur la touche représentant le programme que vous vous utilisez. Vous pouvez aussi utiliser les touches de contrôle afin de balayer toutes les options de programmes et de visualiser le profil de chacun.

ENTRÉE DE L'ÂGE

Lorsque la fenêtre de message vous invite à entrer votre âge, utilisez les flèches UP ou DOWN pour ajuster l'âge affiché et sa valeur correcte. Cette information peut nuire aux résultats de votre % maximum de rythme cardiaque et des programmes HRT.

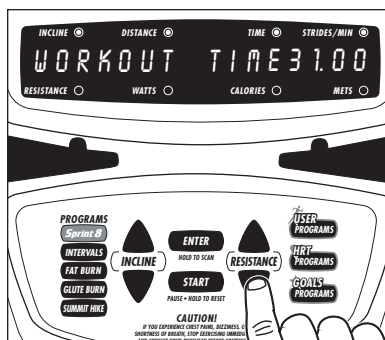


UTILISER LES PROGRAMMES

(continué)

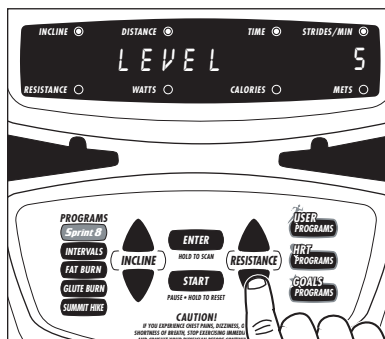
ENTRÉE DU TEMPS

Lorsque la fenêtre de message vous demande d'entrer un temps, utilisez les flèches UP ou DOWN pour ajuster le temps d'exercice à la valeur désirée..



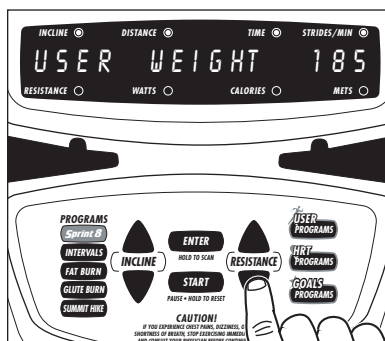
ENTRÉE DU NIVEAU DE RESISTANCE

Lorsque la fenêtre de message vous demande d'entrer un niveau de résistance, utilisez les flèches UP ou DOWN pour ajuster le niveau de résistance affiché. Vous pouvez choisir parmi 16 niveaux de résistance dans chaque programme. Le niveau de résistance varie d'un programme à l'autre.



ENTRÉE DU POIDS

Lorsque la fenêtre de message vous demande d'entrer le poids, utilisez les flèches UP ou DOWN pour ajuster le poids affiché à votre poids actuel. Cette information est nécessaire pour donner un résultat d'exercice exact pour les calculs de calories et de MET.



Les programmes HRT remplaceront la résistance par votre cible d'entraînement cardiaque. La fenêtre de message affichera votre cible d'entraînement et vous permettra de la modifier, si vous le désirez.

UTILISATION DU PROGRAMME SPRINT 8

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

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

1. **LA PÉRIODE DE RÉCHAUFFEMENT** augmentera graduellement votre rythme cardiaque, votre respiration et la circulation sanguine dans vos muscles. Vous pourrez contrôler la période de réchauffement afin de cibler vos besoins.
2. **L'ENTRAÎNEMENT EN INTERVALLES** commence immédiatement après la période de réchauffement avec un sprint de 30 secondes; l'élévation et la vitesse du tapis roulant seront alors modifiées. Suivront ensuite, en alternance, 7 intervalles de récupération active de 1 minute 30 secondes et de 8 intervalles de sprint de 30 secondes. L'intensité de la vitesse et l'élévation augmenteront lors de troisième intervalle et lors de cinquième intervalle. Lors des intervalles de récupération, la vitesse sera réduite de 2-3 mph et l'élévation sera à 0. Vous pouvez modifier la vitesse et l'élévation en tout temps durant l'entraînement à l'aide des touches SPEED UP & DOWN et les touches ELEVATION UP & DOWN.
3. **LA PÉRIODE DE RÉCUPÉRATION FINALE** permet au corps de graduellement retourner au repos. Lors de la période de récupération, vous pouvez diminuer l'effort afin que votre cœur puisse récupérer d'un entraînement intense.

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

UTILISER L'ENTRAÎNEMENT DU RYTHME CARDIAQUE

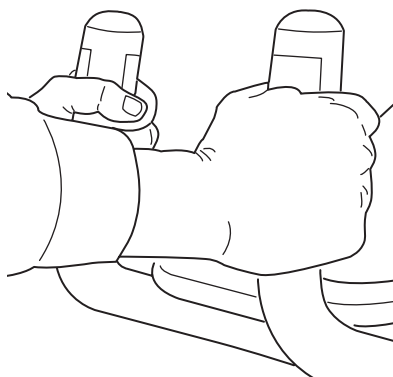
QU'EST-CE QUE L'ENTRAÎNEMENT DU RYTHME CARDIAQUE?

L'entraînement du rythme cardiaque veut dire s'entraîner à une intensité qui vous maintient dans une zone de rythme cardiaque idéale. Votre zone d'entraînement de rythme cardiaque personnelle dépend de votre but de mise en forme, tel que perte de poids, endurance cardio-vasculaire, ou travail de force. Les programmes de rythme cardiaque de VISION FITNESS (HRT® programs) sont réglés pour vous maintenir à un rythme cardiaque idéal basé sur vos buts de mise en forme. Ces programmes ajustent automatiquement votre résistance selon les lectures de vos battements cardiaques. Le Exerciseur – Suspension Elliptical™ comporte quatre programmes (Target HRT, HRT Weight Loss, HRT Hill, et HRT Interval) qui offrent les bienfaits de l'entraînement de rythme cardiaque.

- Ces programmes utilisent la formule de prédiction de rythme cardiaque maximum (220 moins l'âge) pour déterminer votre prédiction de rythme cardiaque maximum. Quelques personnes ont des rythmes cardiaques maximums plus ou moins hauts que ceux calculés par cette formule. Le programme vous permet de modifier votre rythme cardiaque cible pour atteindre vos buts personnels.

CAPTEURS CARDIAQUES

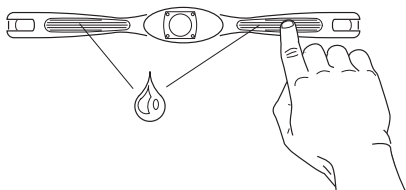
Les capteurs cardiaques aux poignées sont inclus avec chaque appareil pour contrôler votre battement cardiaque. Pour l'utiliser, agrippez les capteurs avec les mains pendant l'entraînement. La console affichera votre rythme cardiaque. Même si votre signal est affiché immédiatement, il se peut que le système mette quelques secondes à s'ajuster à votre rythme cardiaque actuel.



NOTE: Les capteurs cardiaques fonctionneront pour les programmes de rythme cardiaque (HRT® programs), mais utilisé, les courroies télémétriques sont recommandées, pour un signal non interrompu et une facilité d'emploi plus aisée.

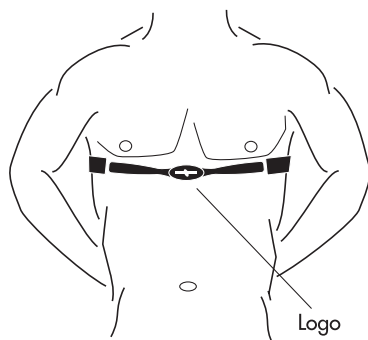
COURROIE TÉLÉMÉTRIQUE

La courroie télémétrique sans fil utilise une paire d'électrodes sur le dessous de la sangle pour envoyer le signal de votre rythme cardiaque à la console. Avant de porter la courroie pectorale, humidifiez les deux électrodes en caoutchouc avec plusieurs gouttes d'eau. Ces électrodes doivent rester mouillées pour donner un signal juste. Nous recommandons d'utiliser la courroie directement sur votre peau, mais elle fonctionne également à travers une mince épaisseur de tissus humide.



POSITIONNEMENT DE LA SANGLE

Centrez la courroie télémétrique juste sous la poitrine ou les muscles pectoraux, directement sous votre sternum, avec le logo placé vers l'extérieur. Ajustez la bande élastique pour qu'elle soit serrée, mais suffisamment confortable pour permettre une bonne respiration.

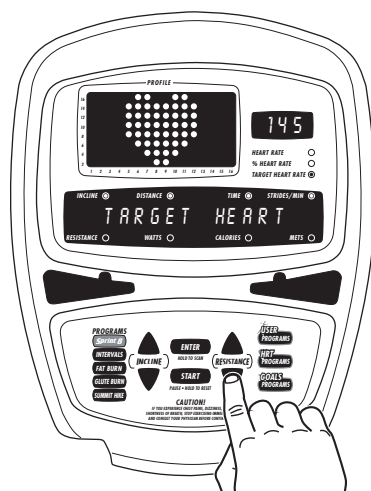


TOUS LES PROGRAMMES DE RYTHME CARDIAQUE

Pendant l'entraînement, l'utilisateur saisira les capteurs de pouls ou portera une courroie téléométrique sur la poitrine pour envoyer leur signal de rythme cardiaque dans la console. La console contrôlera continuellement le rythme cardiaque, en ajustant le niveau de résistance pour maintenir votre rythme cardiaque à quelques battements près de votre cible de rythme cardiaque. Utiliser le bouton NUMÉRISATION est pratique pour afficher votre rythme cardiaque et le % Max. de votre rythme cardiaque dans la fenêtre des résultats pour vous tenir informé de votre rythme cardiaque actuel. Chaque programme commencera par une séance d'échauffement de deux minutes. Quand le temps de l'entraînement sera terminé, la console commencera une période de refroidissement de cinq minutes. L'utilisateur sera responsable d'ajuster la résistance pour répondre à ses besoins pendant l'échauffement et le refroidissement.

AJUSTEMENT DE LA CIBLE DE BATTEMENT CARDIAQUE

Lorsque vous vous entraînez avec l'un des programmes de rythme cardiaque (HRT® Programs), vous pouvez décider que la cible de rythme cardiaque soit ajustée. Pour ajuster votre cible de rythme cardiaque, utilisez les flèches UP ou DOWN. Appuyez sur ENTER pour sélectionner.



HRT CARDIO

Le programme HRT® Cardio maintient votre rythme cardiaque à 80% d'intensité de son maximum. Ce programme permet d'améliorer l'efficacité et l'endurance de votre système cardiovasculaire en impliquant les poumons, le cœur et le système de circulation dans le travail. Un programme intéressant pour tous, mais les débutants devraient commencer à une intensité moindre pour graduellement atteindre 80%.

HRT WEIGHT LOSS (PERTE DE POIDS)

Le programme HRT® Weight Loss maintient votre rythme cardiaque à 65% d'intensité de son maximum. Ce programme permet de brûler de l'énergie (calories) en utilisant les réserves de gras comme carburant durant la session d'entraînement. Ce programme est parfait pour les débutants.

HRT INTERVAL (RYTHME CARDIAQUE – INTERVALLES)

Le programme intervalles – rythme cardiaque (HRT INTERVAL) est conçu pour augmenter votre endurance et votre niveau de forme général, augmenter l'endurance des muscles des fibres musculaires, et augmenter le nombre de calories brûlées pendant votre séance d'exercice. Ce programme consiste à alterner les intervalles d'effort et de récupération. La cible de rythme cardiaque pour votre intervalle d'effort sera de 80% de votre prévision de rythme cardiaque maximum, tandis que la cible de rythme cardiaque pour vos intervalles d'effort sera 70% de votre prédiction de rythme cardiaque maximum. L'intervalle d'effort de 2 minutes commence quand vous atteignez votre cible de rythme cardiaque pour cet intervalle particulier. La durée de l'intervalle de récupération dépend du temps qu'il faut pour revenir à votre rythme cardiaque de récupération.

HRT HILL (RYTHME CARDIAQUE COLLINE)

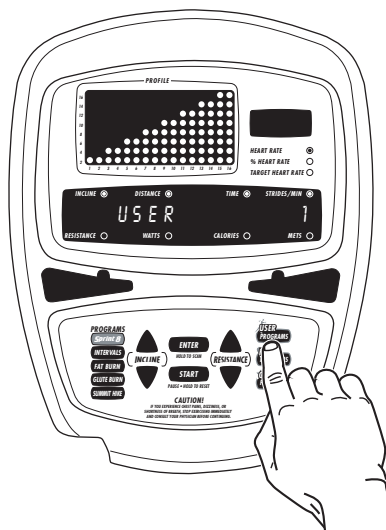
Le programme HRT HILL utilise vos différentes cibles de rythmes cardiaques pour construire votre force et votre endurance cardiovasculaire. La résistance s'ajustera jusqu'à ce que votre rythme atteigne le rythme cardiaque cible pour chaque colline séparée. Les collines seront réglées à 65%, 70%, 75%, et 80% de votre rythme maximum. Le programme vous maintiendra à chaque niveau de rythme cardiaque pendant une minute à partir du moment où vous atteignez votre rythme cardiaque cible. Le programme répétera les séries de collines jusqu'à ce que l'entraînement soit complet.

UTILISER LES PROGRAMMES SUR MESURE

Le programme USER (SUR MESURE) permet de compléter quatre programmes différents, de les sauvegarder, et de les stocker pour une utilisation future.

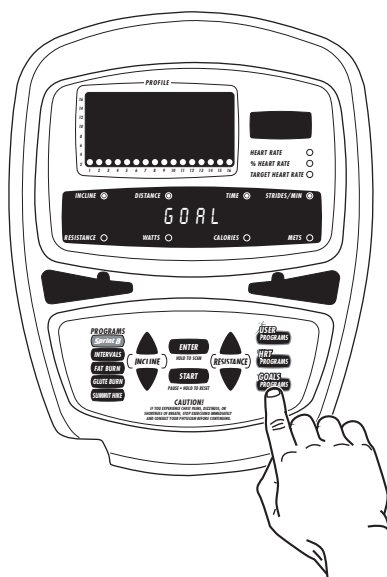
Vous devez choisir parmi les quatre programmes USER afin de commencer. Vous devez ensuite continuer dans le mode de réglage comme les autres programmes : l'âge, temps et le poids.

Appuyez sur START et le programme commencera comme le programme manuel. Vous devrez changer la résistance et l'élévation pour modifier le programme. Vous paramètrerez seront enregistrés tous les 30 secondes. A la fin de l'entraînement, la fenêtre de message affichera PRESS AND HOLD ENTER TO SAVE (appuyer et maintenir enfoncer pour enregistrer). Ceci permettra d'enregistrer cette session d'entraînement.



PROGRAMMES PAR BUT

Ces programmes vous permettront de sélectionner un des trois programmes: Time (temps), Calories et Distance. Utilisez les flèches pour sélectionner le programme, vous devrez compléter les autres données en mode de réglages: l'âge, le poids et la résistance. Le programme commence, et ce, jusqu'à ce que vous ayez atteint votre but cible. Ce programme fonctionne comme en mode MANUAL, donc vous devrez changer la résistance et l'élévation pour modifier le programme.



S7200HRT

MODE D'INGÉNIERIE – S7200HRT

L'ingénierie permet aux techniciens de s'informer sur les composantes du votre unité et de s'assurer que celle-ci fonctionne selon de stricts paramètres. De plus, vous pouvez modifier différentes valeurs prédéfinies afin d'adapter votre Exerciseur – Suspension Elliptical™ à vos besoins.

UTILISER LE MODE D'INGÉNIERIE

- Appuyez et maintenez enfoncées les touches UP & DOWN simultanément durant 3 secondes.
- La console bipera et affichera le mode d'ingénierie. Utiliser les touches UP & DOWN pour faire défiler le menu des options et des paramètres. Appuyer sur ENTER pour sélectionner l'option ou le paramètre à modifier.
- Appuyer sur la touche ENTER pour sélectionner l'option ou le paramètre.
- Utiliser les touches UP & DOWN pour faire les modifications de chaque option ou de chaque paramètre.
- Appuyer sur ENTER pour sauvegarder les modifications.
- Pour quitter le mode d'ingénierie, appuyer et maintenir enfoncé la touche START durant 3 secondes.

LES OPTIONS D'INGÉNIERIE INCLUSES:

SETTING	DESCRIPTION
HARDWARE TEST	UTILISÉ PAR LES TECHNICIENS AFIN DE VÉRIFIER L'AFFICHAGE LED
LED TEST	PERMET DE MODIFIER LE TEMPS PAR DÉFAUT
DEF TIME SET	PERMET DE MODIFIER LA RÉSISTANCE PAR DÉFAUT
DEF LEVEL SET	PERMET DE MODIFIER L'ÂGE AFFICHÉ PAR DÉFAUT
DEF AGE SET	PERMET D'ACTIVER OU DE DÉSACTIVER LE BIP
DEF WEIGHT	PERMET DE MODIFIER LE POIDS AFFICHÉ PAR DÉFAUT
BEEPER MODE	ACTIVER OU DÉSACTIVER LE BIP DE LA CONSOLE
SPEED MODE	POUR PROGRAMMER LA CONSOLE EN MILES OU EN KILOMÈTRES
MACHINE MODE	VÉRIFIER SI LA CONSOLE EST EN MODE VÉLO OU EN MODE ELLIPTIQUE
DOT DISP MODE	AFFICHAGE SUR LA CONSOLE LORSQU'ELLE N'EST PAS EN FONCTION
ACC TIME	MESURE LE TEMPS TOTAL ACCUMULÉ EN HEURES
ACC DIST	MESURE LA DISTANCE TOTALE ACCUMULÉE EN MILES
INCLINE TEST	TESTS À ZÉRO, MINIMUM ET MAXIMUM
AUTO-CALIBRATE	AUTO-CALIBRATION DU MOTEUR D'ÉLÉVATION POUR LES VALEURS DE ZÉRO, MINIMUM ET MAXIMUM

SERVICE ET CONSEILS DE DÉPANNAGE

CONSEILS D'ENTRETIEN PRÉVENTIFS

- Placez votre Exerciseur – Suspension Elliptical™ dans un endroit frais et sec.
- Assurez-vous que les boulons, les vis et les écrous sont toujours serrés.
- Gardez le tableau de bord propre et nettoyez les empreintes et l'accumulation de sel causées par la sueur.
- Utilisez un tissu avec de l'eau et un produit nettoyant doux pour nettoyer votre Exerciseur – Suspension Elliptical™. D'autres tissus, y compris les essuie-mains en papier, peuvent rayer la surface. N'utilisez pas de produits nettoyants à base d'ammoniac ou d'acide.
- Nettoyez soigneusement et régulièrement le boîtier.

PROGRAMME D'ENTRETIEN PRÉVENTIF

Suivez le programme sous dessous pour vous assurer d'un bon fonctionnement du produit.

ITEM	QUOTIDIEN	MENSUEL	BI-ANNUEL	ANNUEL
CONSOLE		NETTOYER		
BOULONS & ÉCROUS			INSPECTER	
CHASSIS		NETTOYER		INSPECTER
POIGNÉES & GUIDONS		NETTOYER		
CAISSONS EN PLASTIQUE		NETTOYER		
PÉDALES		NETTOYER		
CORDON D'ALIMENTATION				INSPECTER

DÉPANNAGE

Nos Exerciseurs – Suspension Elliptical™ sont conçus pour qu'ils soient fiables et faciles d'emploi. Cependant, si vous avez un problème, ces étapes face aux problèmes peuvent aider à révéler leur cause.

PROBLÈME: Le tableau de bord ne s'allume pas.

SOLUTION: Vérifiez que le bouton situé à l'arrière de la console de tableau de bord est allumé.

SOLUTION: Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché à la base de Exerciseur – Suspension Elliptical™.

SOLUTION: Assurez-vous que le câble est branché à l'arrière du tableau de bord de la console.

PROBLÈME: Vous entendez un coup sourd ou un bruit lors de l'enjambée.

SOLUTION: Vérifier l'assemblage et serrer tous les boulons, les écrous et les vis.

SOLUTION: Vérifier les boulons et le support sous la plaque de pédale.

NOTE: Si les étapes ci-dessus ne parviennent pas à remédier au problème, arrêtez l'usage, éteignez l'appareil et contactez votre fournisseur.

DÉPANNAGE POUR VOTRE SANGLE PECTORALE CARDIAQUE

PROBLÈME: Aucune lecture de pouls n'apparaît.

SOLUTION: Il se peut qu'il y ait un mauvais branchement entre les détecteurs tactiles et la peau; humidifiez les coussinets des électrodes détectrices.

SOLUTION: Le transmetteur n'est pas positionné correctement; repositionnez la ceinture pectorale.

SOLUTION: Vérifiez que la distance entre le transmetteur et le récepteur ne dépasse pas la distance recommandée de 90 centimètres.

PROBLÈME: Le battement du pouls est erroné.

SOLUTION: La ceinture pectorale est trop lâche; réajustez selon les indications.

NOTE: Il est possible que les contrôles de rythme cardiaque ne fonctionnent pas correctement pour certaines personnes pour plusieurs raisons. Il est possible qu'il faille expérimenter avec l'ajustement et la position des ceintures pectorales. Les interférences de sources extérieures telles que les ordinateurs, les moteurs, les barrières électriques pour chien les systèmes de sécurité de la maison, les télécommandes, les lecteurs de CDs, les lumières fluorescentes, etc. peuvent causer problèmes pour les contrôles de rythme cardiaque.

GARANTIE RÉSIDENTIELLE LIMITÉE*

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

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

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

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

PIÈCES ET ÉLECTRONIQUES – CINQ ANS VISION FITNESS garantit les composantes électroniques et les pièces originales (autre que le système ECB-PLUS™) contre tout défaut du fabricant et ses matériaux pour une période de cinq (5) ans à compter de la date d'achat original. Cette garantie est seulement applicable à l'acheteur original et ne peut être transférée.

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

*Garantie résidentielle limitée valide seulement en Amérique du Nord.

GARANTIE RÉSIDENTIELLE LIMITÉE (continué)

SOLUTION

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

CONDITIONS & LIMITES NON GARANTIES

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

ENREGISTREMENT DE LA GARANTIE

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

GARANTIE INSTITUTIONNELLE LIMITÉE*

Maximum de 3 heures d'utilisation par jour

UNE UTILISATION INSTITUTIONNELLE implique que le produit *S7200HRT* est vendu pour un environnement commercial, cependant l'utilisation devra être plus légère : hôtel, motel, condo, casernes, hôpitaux, cliniques, etc. Aucune garantie pour une utilisation dans un YMCA, une école, un centre d'entraînement privé.

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

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

SOLUTION

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

*Garantie Institutionnelle Limitée valide seulement en Amérique du Nord.

GARANTIE INSTITUTIONNELLE LIMITÉE (continué)

Maximum de 3 heures d'utilisation par jour

CONDITIONS & LIMITES NON GARANTIE

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

ENREGISTREMENT DE LA GARANTIE

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

BATTEMENT CARDIAQUE CIBLE

Le battement cardiaque cible est un pourcentage de votre battement cardiaque maximum. La cible de battement cardiaque variera pour chaque individu selon l'âge, le niveau actuel de préparation, et les buts de mise en forme personnels. Le battement cardiaque en exercice devrait osciller entre 55% et 85% de votre battement cardiaque maximum. Comme point de référence, nous utilisons la formule de battement cardiaque de (220 moins l'âge) pour déterminer votre zone d'entraînement de battement cardiaque. Utilisez s'il vous plaît le tableau suivant pour déterminer votre prédiction de battement cardiaque.

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

EXEMPLE:

Si vous êtes un homme de 30 ans, votre prévision de battement cardiaque maximum est 190, base sur la formule (220 moins l'âge).

$$220 - 30 = 190$$

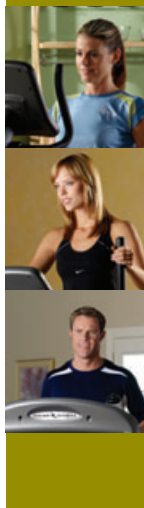
Selon le tableau ci-dessus, votre zone d'entraînement de battement cardiaque est de 104 à 161, ce qui représente 55% - 85 % de 190.

accessible

doux

souple

*it all
starts
with a
vision*



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

©2008 Vision Fitness. All Rights Reserved. ECB-Plus, HRT, PerfectStride, Quick-Set, Quiet-Glide, SPRINT 8, and Suspension Elliptical are Trademarks of Vision Fitness.
May be covered by one or more patents or patents pending: US 5540637, US 5573480, US 5813949, US 5924962, US 5938567, US 6135927, US 6149551, TW 364373, TW 371899, CN 99808486.7
11.08 Part #ZMS1000488
OM18.75PRD
REV1