



**Guide du propriétaire du  
Cybex Arc Trainer® 620A/629A**  
Systèmes d'entraînement cardiovasculaire  
Numéro de pièce 5620A-2 H





**Guide du propriétaire du  
Cybex Arc Trainer® 620A/629A**  
Systèmes d'entraînement cardiovasculaire  
Numéro de pièce 5620A-2 H

Cybex® et le logo Cybex sont des marques déposées de Cybex International, Inc. Polar® est une marque déposée de Polar. Arc Trainer® et le logo sont des marques déposées de Cybex International, Inc.

**CLAUSE DE NON-RESPONSABILITE** : Cybex International, Inc. ne fait aucune déclaration et n'offre aucune garantie quant au contenu de ce guide. Nous nous réservons le droit de réviser ce document à tout moment et d'apporter des modifications au produit décrit dans ce document, sans préavis ni obligation d'avertir quiconque de telles révisions ou modifications.

© 2008 Cybex International, Inc. Tous droits réservés. Imprimé aux Etats-Unis d'Amérique.

10 Trotter Drive Medway, MA 02053 • 888-462-9239 • 508-533-4300 • FAX 508-533-5183  
www.cybexinternational.com • techhelp@cybexintl.com • techpubs@cybexintl.com • 5620A-2 H • July 2008



## **A propos de ce manuel**

Un manuel de propriétaire est expédié avec chaque appareil. Pour acheter des exemplaires supplémentaires de ce manuel ou de tout autre manuel Cybex, veuillez choisir l'un des moyens suivants :

- Faxez vos commandes au 508 533 5183 ou contactez le Service à la clientèle Cybex en composant le 1 888 462 9239
- contacter le service à la clientèle Cybex en composant le 1 508 533 4300

Vous pouvez communiquer à Cybex tous commentaires éventuels sur ce manuel, par e-mail, à [techpubs@cybexintl.com](mailto:techpubs@cybexintl.com).

## **Informations relatives à la conformité FCC**

***! ATTENTION: Des changements ou modifications de l'appareil qui ne sont pas expressément approuvés par la partie responsable de la conformité pourront annuler l'autorisation d'utiliser l'équipement.***

L'appareil a été testé et jugé conforme aux niveaux admissibles pour un équipement électronique de la Classe B, conformément à la section 15 du règlement FCC. Ces niveaux ont été établis dans le but de garantir une protection suffisante contre les perturbations électromagnétiques dans des locaux privés. Cet équipement produit et peut émettre des signaux électromagnétiques et s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, il peut créer des interférences avec les radiocommunications. Toutefois, nous ne pouvons pas exclure que des interférences se produisent dans des cas particuliers. Si cet équipement provoque des perturbations affectant la radiocommunication ou la télécommunication (ce qui peut être vérifié en éteignant et rallumant l'appareil) il est demandé à l'utilisateur d'essayer de corriger l'interférence par une ou plusieurs des mesures suivantes:

Réorienter ou installer l'antenne de réception ailleurs.

Augmenter la distance entre l'équipement et l'antenne.

Connecter l'équipement à une prise d'un circuit différent de celui de l'antenne de réception.

Consulter le revendeur ou un technicien radio/TV expérimenté.



# Table des matières

<b>Pages de couverture</b>	
A propos de ce guide.....	i
Informations relatives à la conformité FCC....	i
Table des matières .....	iii
<b>1 Sécurité</b>	
Informations importantes sur la tension .....	1-1
Instructions relatives à la mise à terre .....	1-1
Instructions importantes sur la sécurité.....	1-2
Autocollants d'avertissement .....	1-5
Autocollants d'avertissement pour les appareils avec bloc d'alimentation c.a. ....	1-7
Autocollants de mise en garde .....	1-8
Explication des symboles utilisés .....	1-9
<b>2 Spécifications techniques</b>	
Caractéristiques .....	2-1
<b>3 Utilisation</b>	
Termes et symboles utilisés .....	3-1
Utilisation prévue.....	3-2
Guide d'utilisation rapide .....	3-3
Guide d'utilisation détaillé.....	3-3
Arrêt de l'Arc Trainer 620A/629A .....	3-6
Commande pendant l'utilisation .....	3-6
Lecture des données.....	3-7
Affichage du rythme cardiaque .....	3-8
DEL du rythme cardiaque .....	3-8
Utilisation des programmes .....	3-9
Mode manuel .....	3-10
Profil de l'exercice.....	3-10
Amplitude des mouvements .....	3-10
Intervalle côte.....	3-12
Intervalle .....	3-14
Perte de poids.....	3-16
Cardio.....	3-18
Force .....	3-20
Manuel.....	3-22
<b>4 Entretien préventif</b>	
Avertissements .....	4-1
Activités d'entretien régulier.....	4-1
Nettoyage de votre Arc Trainer 620A/629A ..	4-2
Entretien de la courroie d'entraînement.....	4-3
Graissage .....	4-5
Environnement .....	4-5
Entreposage .....	4-5
Calendrier d'entretien.....	4-6
Batterie rechargeable .....	4-7
<b>5 Installation et assemblage</b>	
Avertissements et mises en garde.....	5-1
Choix et préparation d'un emplacement .....	5-1
Configuration électrique.....	5-2
Assemblage de l'Arc Trainer 620A/629A.....	5-2
Essai de fonctionnement.....	5-9
Définition des options d'utilisation.....	5-10
Moniteur personnel audio-vidéo Cybex - optionnel.....	5-11
<b>6 Service à la clientèle</b>	
Contact.....	6-1
Numéro de série et tension.....	6-1
Autorisation de retour de matériel (ARM).....	6-2
Pièces endommagées.....	6-3
Commande de pièces .....	6-3
Liste des pièces - Partie principale.....	6-4
Vue éclatée - Partie principale .....	6-5
Liste des pièces - Console .....	6-12
Vue éclatée - Console .....	6-13
Liste des pièces - Extrémité avant.....	6-14
Vue éclatée - Extrémité avant .....	6-15
Schéma .....	6-17





# 1 - Sécurité

**IMPORTANT:** Lisez toutes les instructions et avertissements avant d'utiliser le tapis de course.

## Informations relatives au voltage

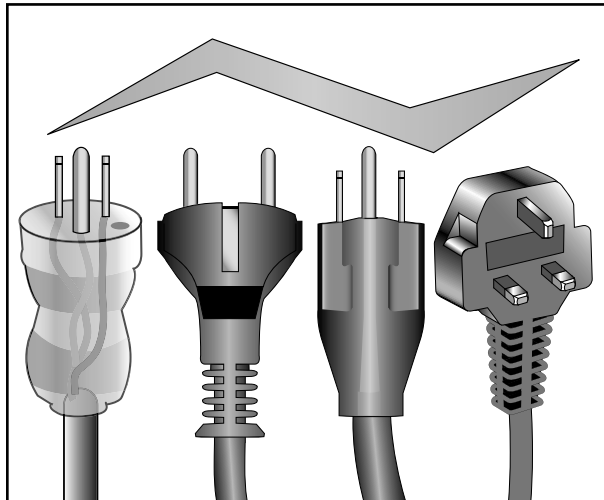
**REMARQUE:** Le cordon d'alimentation est fourni avec la trousse d'alimentation c.a. optionnelle

**AVERTISSEMENT:** Ne branchez pas la machine à la prise de courant murale sans un cordon d'alimentation médical approuvé.

Avant de brancher le cordon d'alimentation à une prise de courant, vérifiez si les spécifications locales de tension électrique correspondent à la tension de la machine qui vous a été livrée.

## Instructions de mise à la terre

Ce tapis de course doit être mis à la terre. S'il ne fonctionne pas correctement ou s'il ne fonctionne plus, la mise à la terre de l'appareil réduit le danger de choc électrique. Ce produit est livré avec un câble et une fiche de terre. La fiche doit être branchée dans une prise correctement installée et mise à la terre conformément aux règlements locaux.



AW-19522	EW600005	AW-19587	AW-19521
115 VCA	220 VCA	100 VCA	230 VCA

### **! DANGER:**

**Une connexion incorrecte peut provoquer un danger de choc électrique. Consultez un électricien qualifié si vous avez des doutes quant à la mise à la terre correcte du tapis de course. Demandez un électricien qualifié pour toute modification sur le câble ou sur la prise. Cybex décline toute responsabilité pour des blessures ou des dommages résultant d'une modification du câble ou de la prise.**

Assurez-vous que la machine est branchée à une prise ayant la même configuration que la fiche. N'utilisez pas d'adaptateur de fiche de mise à la terre pour adapter le cordon d'alimentation à une prise non mise à la terre.

## Instructions de sécurité

(Conservez ces instructions)

***! DANGER: Afin de réduire le risque de choc électrique, débranchez toujours le tapis de course immédiatement après l'utilisation et avant de le nettoyer.***

***! AVERTISSEMENT: L'inobservation de ces mesures de précaution peut provoquer des blessures graves. Afin de réduire les risques de brûlure, d'incendie, de choc électrique ou de blessure:***

### Mesures de sécurité D'Utilisateur

- Tenir les enfants éloignés. Les adolescents et les handicapés doivent être surveillés. Keep children away. Teenagers and disabled must be supervised.
- Lire les instructions avant toute utilisation. Obtain instruction before using.
- Attendre arrêt complet des repose pieds avant de descendre. Wait until foot plates come to a complete stop before dismounting.
- Consultez un médecin avant de reprendre un entraînement.
- Si vous ressentez le moindre mal ou malaise arrêtez immédiatement l'exercice.
- Soyez sûr d'avoir lu et compris le manuel d'utilisation avant toute utilisation.
- Ne portez pas d'habits trop larges et flottants durant l'exercice.
- Eloignez tout vêtement, serviette ou objet des parties tournantes.
- Utilisez les supports pour obtenir ou rétablir votre équilibre.
- Le tapis est interdit aux personnes de plus de 180 kg.
- Remplacez toute information de sécurité si abîmées ou illisibles.
- Avertissez votre responsable de club de toutes malfunctions ou dommages.

### **Mesures de sécurité De Service**

- Lire le manuel du propriétaire prudemment avant d'assembler, entretenir ou à l'aide de l'équipement.
- Ancrer solidement chaque machine à l'étage en utilisant les trous d'ancre fournis dans chacun machine.
- S'assurer que chaque machine est installée et opérée une surface de niveau pleine. Pas installer l'équipement sur une surface inégale.
- S'assurer que tous les utilisateurs sont correctement formés sur la façon dont utiliser l'équipement.
- Assurez-vous qu'il y a suffisamment de place pour accéder à l'équipement et l'utiliser en toute sécurité.
- S'assurer qu'il y a assez de pièce pour l'accès et le fonctionnement sûrs de l'équipement.
- Exécuter les contrôles d'entretien réguliers sur l'équipement. Prêter en outre une attention particulière à tous secteurs les plus susceptibles de l'usage, y compris (mais non limité) des câbles, des poulies, ceintures et poignées.
- Remplacer immédiatement les composants usés ou endommagés. S'incapable de remplacer immédiatement porté ou les composants endommagés enlèvent alors du service jusqu'à ce que soit dépanné.
- Employer seulement les composants fournis par Cybex à maintain/repair l'équipement.
- N'utilisez pas la machine si: elle est branchée à un adaptateur d'alimentation optionnel dont le cordon est endommagé; (2) elle ne fonctionne pas correctement (3) elle a chuté ou elle est endommagée. Demandez les services d'un technicien qualifié.
- Garder une notation de réparation de toutes les activités d'entretien.
- L'EQUIPEMENT ne doit pas être utilisé en présence d'un MELANGE ANESTHESIQUE INFLAMMABLE – AIR, OXYGENE ou OXYDE D'AZOTE.
- Inspecter tous les câbles et ceintures et raccords avant l'utilisation. Ne pas employer si aucun composant sont portés, frangés ou endommagés.
- Le 620A/629A peut produire des interférences électromagnétiques ou autres ou être perturbé par les interférences causées par un autre équipement se trouvant à proximité. Dans ce cas, veuillez à mettre l'équipement à l'écart ou à le protéger pour éviter de telles interférences.

**REMARQUE:** *Il incombe à l'utilisateur/au propriétaire ou au technicien de l'installation de s'assurer que la maintenance est effectuée régulièrement.*

### Machines Arc Trainer comprenant les options A/V

- Les machines branchées à l'équipement Cybex doivent être conformes aux normes de sécurité appropriées. Ces normes comprennent, notamment mais non exclusivement: (UL-60601, IEC/EN 60601-1) pour l'équipement médical.
- Le montage mécanique de la machine doit être adéquat dans toutes les combinaisons (configurations).

## ***Guide du propriétaire du Cybex Arc Trainer 620A/629A***

- L'appareil doit demeurer stable sur la machine quelle que soit la configuration.
- Le courant de risque et le courant de fuite des combinaisons finales doivent être conformes à la norme IEC/EN 60601-1-1 et l'utilisateur final est tenu d'assurer cette conformité.
- L'immunité et les émissions électromagnétiques de toutes les configurations doivent être conformes à la norme IEC/EN 60601-1-2.
- Tous les appareils ajoutés doivent comprendre une interface compatible.
- Tous les appareils doivent être utilisés aux fins prévues.
- Des appareils de signalisation ou d'isolation de réseau ou une mise à la terre supplémentaire aux fins de protection peuvent être nécessaires pour assurer la conformité à la norme IEC/EN 60601-1-1.
- Ne branchez pas l'ensemble du système à une prise ou à une bande d'alimentation unique. Si vous utilisez la machine avec l'alimentation électrique optionnelle, assurez-vous que le bloc d'alimentation est branché à une prise distincte de celle utilisée pour tout autre appareil, afin d'éviter de dépasser le courant de fuite autorisé du système.
- L'utilisateur final d'un système est tenu de s'assurer que l'interruption et le rétablissement de l'alimentation électrique de tout équipement ou d'un équipement non médical du système n'entraînent pas un risque d'accident autre qu'une interruption ou un arrêt de son fonctionnement prévu.

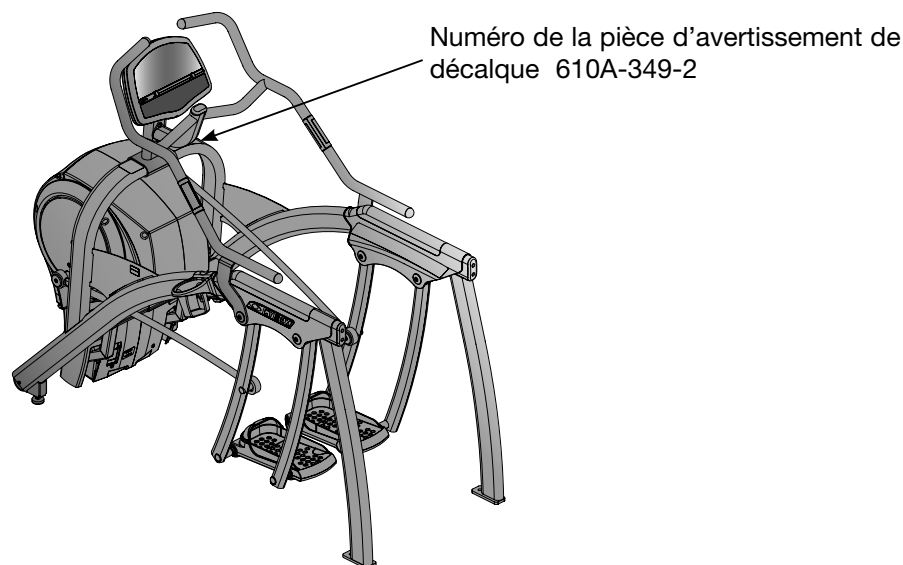
Lisez et assurez-vous que vous comprenez les informations suivantes:

- Les autocollants d'avertissement
- Les autocollants de précaution

Remplacez tout autocollant usé ou endommagé. Faxez votre commande au +1 508 533 5183 ou contactez le service après-vente Cybex au +1 508 533 4300. Pour l'emplacement des autocollants ou les codes, référez-vous à la liste des pièces détachées et l'éclaté correspondant. Ces informations figurent dans le chapitre Service de ce manuel ou sur Internet eCybex.com.

### Les autocollants d'avertissement

Les autocollants d'avertissement indiquent une situation potentiellement dangereuse qui, si elle n'est pas évitée, peut provoquer la mort ou des blessures sérieuses. Voir ci-dessous.



#### AVERTISSEMENT

**LA NON-OBSERVATION  
DE CES MESURES  
DE SÉCURITÉ PEUT  
ENTRAÎNER DE  
GRAVES BLESSURES.**

Tenez les enfants à l'écart. Les adolescents et les handicapés doivent être surveillés.

Procurez-vous les instructions avant d'utiliser l'appareil.

Attendez l'arrêt complet des repose-pieds avant de mettre pied à terre.

Passez une visite médicale avant de commencer un programme d'exercice physique.

Arrêtez l'exercice en cas d'étourdissement, de vertiges ou de douleur.

Maintenez la surface des repose-pieds propre et sèche.

Lisez attentivement le manuel du propriétaire ainsi que tous les avertissements apposés sur l'appareil avant d'utiliser celui-ci.

NE portez PAS de vêtements évasés ou qui pendent lorsque vous utilisez l'appareil.

Maintenez toutes les parties du corps, les serviettes et autres objets à l'écart des pièces mobiles.

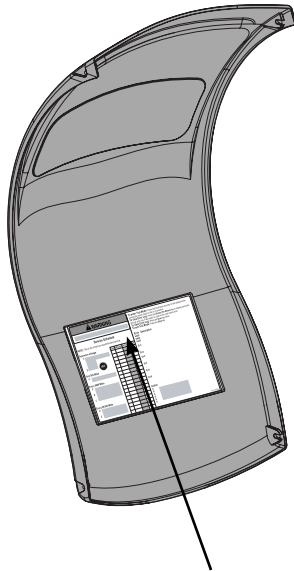
Utilisez les poignées pour vous soutenir et garder l'équilibre.

N'utilisez PAS l'appareil si vous pesez plus de 400 lb (180 kg) (poids nominal maximum de l'utilisateur).

Remplacez tous les autocollants d'avertissement endommagés, usés ou illisibles.

Signalez tous dommages, défaillances et réparations requises au personnel de l'établissement.

610A-349-2 A



Sous La  
Couverture  
D'Accès



## AVERTISSEMENT

*Toutes les activités d'entretien doivent être exécutées par du personnel qualifié. Le fait de ne pas respecter cette consigne peut entraîner des blessures graves.*

Numéro de la pièce d'avertissement de décalque  
- DE-17322-2



## AVERTISSEMENT

**VOUS VOUS EXPOSEZ À DE SÉRIEUSES BLESSURES EN NE RESPECTANT PAS LES PRÉCAUTIONS SUIVANTES**

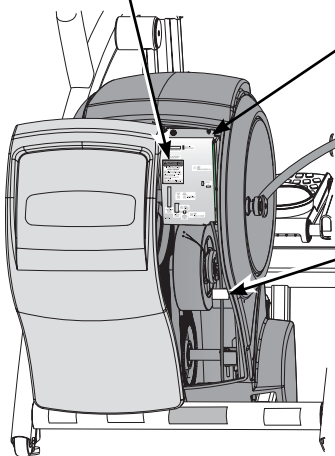
Il existe du courant à haute tension dans cette pièce. Cette pièce ne peut être démontée que par un technicien qualifié. Eloignez tout objet humide de cet endroit du tapis. Du courant à haute tension peut être présent même si l'appareil est débranché.

Numéro de la pièce  
d'avertissement de  
décalque - 600A-319-2



Mise en garde – batterie  
DE-19586 sur le support  
de batterie

Numéro de la pièce  
d'avertissement de décalque  
DE-17155-2

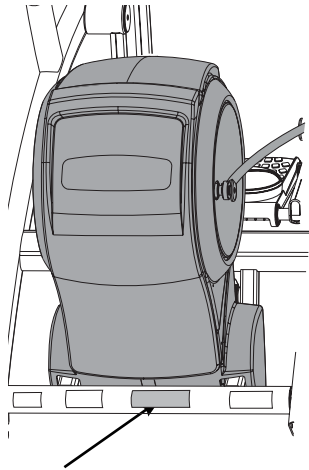


## AVERTISSEMENT

Contrepoids brûlant:  
attendez le refroidissement  
avant de travailler.

DE-17155-2 A

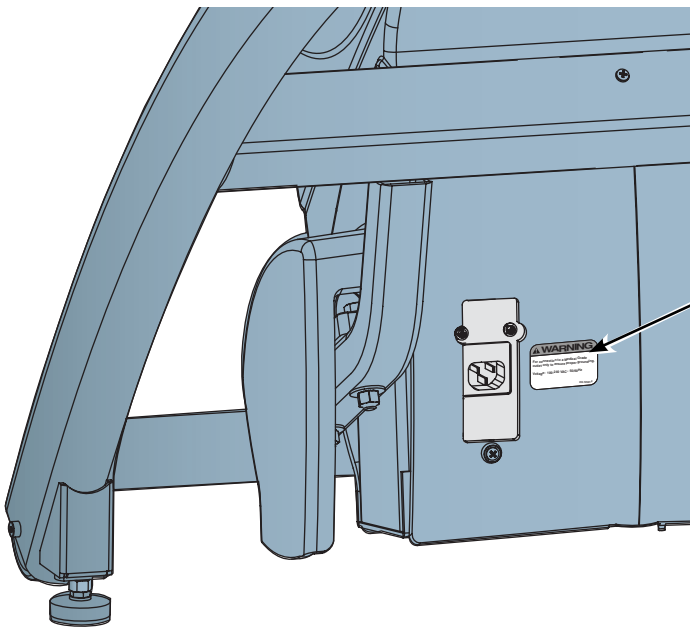
Autocollants de mise en garde pour les machines comprenant un ensemble d'alimentation c.a.




Numéro de la pièce d'avertissement de décalque CM000240

 <b>WARNING</b>	<b>AVERTISSEMENT</b>	<b>WARNUNG</b>	<b>警告</b>	<b>PRELUPPEJÐENIE</b>	<b>VARNING</b>	
DISCONNECT POWER BEFORE SERVICING.	DÉBRANCHEZ L'ALIMENTATION AVANT DE FAIRE L'ENTRETIEN	VOR SERVICEAR- BEITEN NETZSTECKER ZIEHEN.	CORTE LA ENERGIA ELECTRICA ANTES DE REPARAR.	修理点検の前に 電源を 切って下さい。	KOPPLA IFRÁN STRÖMMEN INNAN SERVICE UTFÖRS.	OTKLYUCHITE PITANIE, PREJÐE ČEM PRISTUPAT'Ų K OBLUJIVANIJU.

CM000240 E



Numéro de la pièce d'avertissement de décalque DE-19547-2

 **AVERTISSEMENT**

Branchement à une prise de qualité médicale uniquement pour garantir une mise à la terre adéquate.

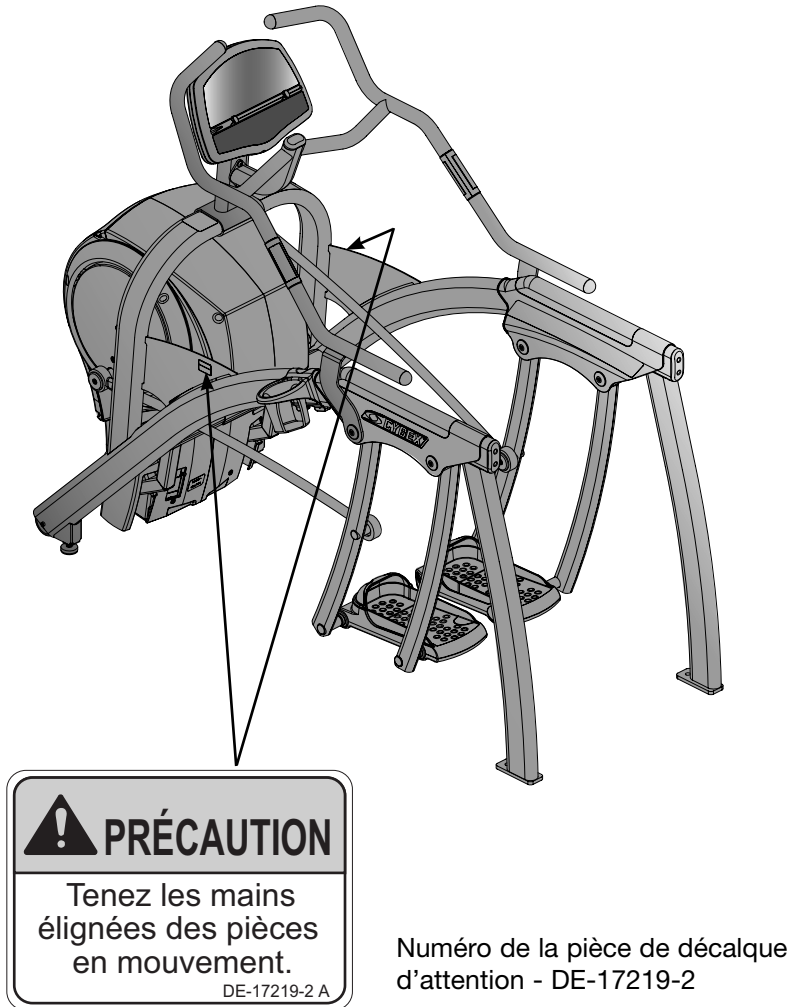
Tension: 100-240 VCA~  
50/60Hz  
0,75 A

Courant monophasé

DE-19547-2

### Les autocollants de précaution

Les autocollants de précaution indiquent une situation potentiellement dangereuse qui, si elle n'est pas évitée, peut provoquer des blessures plus ou moins légères. Voir ci-dessous.



**NOTE:** Ce décalque est situé des deux côtés de l'unité dans un total de 4 endroits.



## Explication des symboles utilisés



**Équipement de classe II** - Classifie l'équipement: classe II avec double isolation.



**Pièce de type BF** - Classifie l'équipement: type BF, assurant la protection contre les chocs électriques.



**CE** - La marque CE (Conformité européenne) est une approbation de l'Union européenne indiquant qu'un produit est conforme à une directive européenne.



**Pause/fin** - Appuyez sur cette touche pour faire une pause dans le programme.



**Démarrage rapide** - Appuyez sur cette touche pour sauter le mode programmation et entrer en mode manuel.



**Touche de déplacement vers le haut** - Cette touche permet d'augmenter les valeurs de chronomètre, de niveau ou de poids.



**Touche de déplacement vers le bas** - Cette touche permet de diminuer les valeurs de chronomètre, de niveau ou de poids.



**Flèche de déplacement vers le haut** - Cette touche permet d'augmenter l'inclinaison.



**Flèche de déplacement vers le bas** - Cette touche permet de diminuer l'inclinaison.



**Augmentation de niveau** - Cette touche permet d'augmenter le niveau.



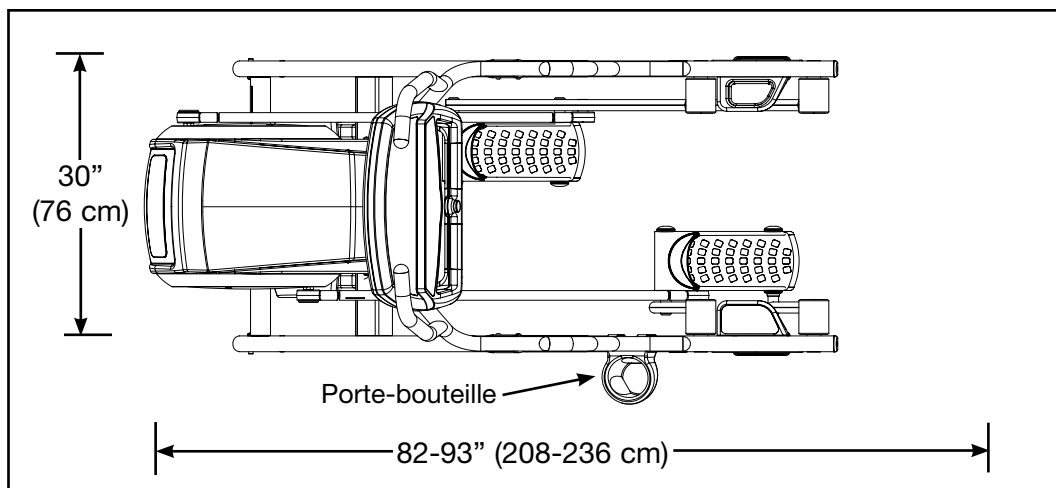
**Diminution de niveau** - Cette touche permet de diminuer le niveau.



## 2 - Spécifications techniques

### Spécifications

Longueur:	82" (208cm) <b>NOTE:</b> Lorsque la plus forte inclinaison est utilisée, la longueur sera augmentée à 93"(236 cm).
Largeur:	30"(76cm) <b>NOTE:</b> Cette mesure est prise sans le support de bouteille d'eau. La largeur prise avec le support de bouteille d'eau et les accoudoirs en place est de 37" (94cm).
Hauteur:	59" (150cm).
Poids du produit:	450 lbs. (204 kg).
Poids à la livraison:	475 lbs. (215 kg).
Niveaux d'inclinaison:	11 ( illustrés par une échelle de 0 à 10% en gradation unitaire de 1).
Niveaux de résistance:	101 (illustrés par une échelle de 1 à 100% en gradation unitaire de 1).
Longueur de pas:	24" (61cm) longueur fixe.
Programmes:	Départ rapide et manuel, perte de poids, cardio, à intervalles, collines et force.
Caractéristiques de la console:	Console supérieure: Matrice de points du programme, afficheur à larges diodes électroluminescentes de 1" pour indiquer la distance, les calories, les calories/heure, la métrologie, les watts, les pas par minute et le rythme cardiaque. Console inférieure: afficheur de résistance à diodes électroluminescentes et afficheur à double fonction de temps et d'inclinaison.
Caractéristiques pour rythme cardiaque:	Récepteur intégré sans fil de rythme cardiaque ( le transmetteur de mesure n'est pas compris)
Couleurs du châssis:	De série: Fini blanc, fini noir, or métallisé, chrome noir, platine réflectorisante.
Plage de résistance:	0-900 watt
Poids maximal d'utilisation:	400 lbs. (181 kg)
Caractéristiques nominales de puissance:	Autonome ou 100 - 240 VCA~, 50/60 Hz, 0,75 A, monophasé.
Autres:	Porte-bouteille.
Options:	Commandes de volume et de canal sur la membrane inférieure d'interrupteurs pour récepteur audiovisuel et ensemble d'alimentation c.a.



***Cette page est intentionnellement vide.***

## 3 - Utilisation

Lisez et assurez-vous que vous comprenez toutes les instructions et avertissements avant d'utiliser le tapis de course. Lisez également les informations relatives à la Sécurité dans le chapitre 1.

### Termes et symboles utilisés

Cette section vous expliquera les termes et symboles fréquemment employés dans ce chapitre.

**Mise en Veille (Dormant Mode)** — Si le tapis de course est branché en position ON (I) et n'est pas utilisé, il est en Veille. La console affichera un cœur battant.

**Mode Choix de Programme (Program Setup Mode)** — Vous activez le *Mode Choix de Programme* en appuyant sur une touche de programme. Les diodes lumineuses clignoteront afin d'inciter l'utilisateur à entrer les données appropriées.

**Mode Actif (Active Mode)** — Vous activez le *Mode Actif* en appuyant sur la touche **Départ Rapide** (au mode manuel) ou à la suite du *Mode Choix* de programme. Le début du *Mode Actif* est annoncé par un compte à rebours de 3 secondes. Le tapis restera en *Mode Actif* jusqu'à ce que vous arriviez à la fin d'un programme, que la clé e-stop soit enlevée ou que vous appuyiez sur la touche **Stop**.

**Départ Rapide (Quick Start)** — Vous activez le **Départ Rapide** en appuyant sur la touche **Départ Rapide**. Le **Départ Rapide** saute le *Mode Choix de Programme* et passera directement au *Mode Manuel*.

**Mode Manuel (Manual Mode)** — Vous activez le *Mode Manuel* en appuyant sur la touche **Départ Rapide**. Ce mode vous permet de sélectionner la d'Votre résistance de séance d'entraînement (résistance) et le **Temps** (Time) et d'entrer votre **Poids** (Weight) en appuyant sur les touches correspondantes.

**Résumé d'Entraînement (Workout Review)** — Le résumé de votre entraînement s'affiche (1) en appuyant une fois sur la touche **Stop**, (2) à la fin du programme ou (3) Quand tu cesses de progresser pendant 25 secondes. Les statistiques accumulées durant la dernière séance d'entraînement s'affichent pendant 20 secondes ou jusqu'à ce que vous appuyiez une autre fois sur la touche **Stop**. Afin de modifier les valeurs préétablies, voir la section *Programmer les options d'utilisation* dans le chapitre 5.

**Mode Pause (Pause Mode)** — Ceci commence quand tu cesses de progresser pendant 25 secondes ou quand tu serres le "arrêt" une fois. Si vous appuyez sur **Départ Rapide** en mode *Résumé d'Entraînement*, vous obtenez le résumé de votre entraînement. Si vous résumez les données accumulées avant la pause, elles seront sauvegardées pour la suite de votre séance.

▲ ▼ - Ces touches permettent de régler le **Temps**, le **Niveau**, ou le **Poids**.

↑ ↓ - Ces touches permettent de régler l'**Inclinaison**.

+ - - Ces touches permettent de régler la **Résistance** (+) ou (-).

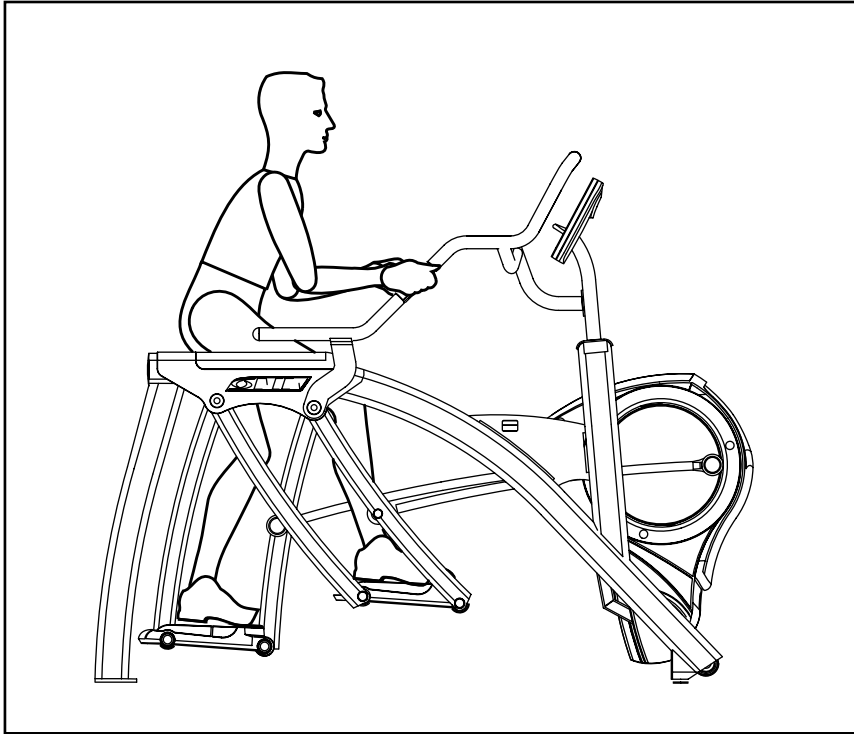
**Canaux** - (optionnel) - Ces touches syntonisent les **canaux** supérieurs (+) et inférieurs (-).

**Volume** - (optionnel)- Ces touches augmentent (+) ou diminuent (-) le **volume**.

**Utilisation prévue**

Cet équipement d'entraînement est destiné à être utilisé pour améliorer la forme physique générale et s'entraîner. Pour utilisation domestique ou commerciale.

**620A/629A Arc Trainer**



## Guide d'utilisation rapide

**REMARQUE: Poids maximum de l'utilisateur: 180 kg (400 lb).**

Un aperçu rapide du fonctionnement de la machine est présenté ci-dessous. Pour de plus amples renseignements, reportez-vous au Guide d'utilisation détaillée figurant dans ce chapitre.

**REMARQUE:** Les temps spécifiés dans ce chapitre reflètent les réglages par défaut de la machine. Pour modifier les réglages par défaut, reportez-vous à la rubrique Réglage des options de fonctionnement au chapitre 5.

1. Tenez le guidon pour vous stabiliser tout en plaçant les pieds dans les repose-pieds et commencez à pédaler.
2. Appuyez sur une touche de programme ou sur Démarrage rapide pour ignorer les réglages et commencer immédiatement au mode manuel.
3. Si vous appuyez sur une touche de programme pour sélectionner un programme, vous êtes invité, selon les besoins, à saisir les valeurs suivantes: Durée, Niveau et Poids. Réglez ces paramètres au moyen des flèches et appuyez sur Entrée pour continuer. **IMPORTANT: Entrez votre poids réel.** Les touches Résistance + - permettent de calculer la résistance appropriée au poids de l'utilisateur. Si vous n'entrez pas votre poids réel, l'exercice pourrait vous sembler trop facile ou trop difficile.
4. La machine commence la séance d'exercice en réglant la résistance de façon à ce qu'elle corresponde au programme que vous avez sélectionné.
5. Appuyez sur les touches Résistance + - pour modifier la charge en tout temps. L'affichage de droite indique le réglage de résistance actuel.
6. Appuyez sur les touches Inclinaison pour changer l'inclinaison en tout temps. L'affichage de gauche indique le réglage d'inclinaison actuel.
7. Appuyez sur la touche **Pause/fin** en tout temps .

**! AVERTISSEMENT: Attendez que toutes les pièces en mouvement se soient complètement arrêtées avant de descendre.**

8. Attendez que les repose-pieds soient complètement arrêtés avant de descendre de la machine. Tenez le guidon pour vous stabiliser lorsque vous descendez de la machine.

## Guide d'utilisation

**N.B. :** Poids maximum de l'utilisateur : 181 kg (400 livres.)

1. Si vous utilisez l'ensemble d'alimentation c.a. optionnel, branchez le cordon d'alimentation à une prise de courant de la même configuration que la fiche. **REMARQUE:** Enroulez le reste du cordon d'alimentation et placez-le à l'écart.
2. Si vous utilisez l'ensemble d'alimentation c.a. optionnel, vérifiez si le tableau de commande est allumé.
3. Appuyez-vous sur les supports latéraux faire un pas sur les plats de pied.

**4.** Vous pouvez choisir un programme ou entrer en *Mode Manuel*.

Afin de sélectionner un programme, appuyez sur une des touches de programme et suivez les instructions. Les diodes lumineuses clignotent afin d'inciter l'utilisateur à entrer les données appropriées. La console est en *Mode Choix de Programme*. Si vous appuyez maintenant sur la touche **Départ Rapide**, tous les paramètres préétablis de ce programme seront acceptés. Après 10 secondes et si aucune touche a été pressée, le premier paramètre préétabli sera accepté par défaut. Après d'autres 10 secondes, le deuxième paramètre préétabli sera accepté et ainsi de suite jusqu'au dernier paramètre. Le programme passera en *Mode Actif* en appuyant sur **Entrer** (Enter) ou **Départ Rapide**. Si aucune touche a été pressée dans les 20 secondes qui suivent l'affichage du dernier paramètre, le appareil sera mis en Veille.

Si vous souhaitez sélectionner le *Mode Manuel* au lieu d'un programme, appuyez sur **Départ Rapide**. **N.B. :** *Aucune instruction ne sera affichée en Mode Manuel. Personnalisez votre entraînement en sélectionnant la **résistance**, l'**Inclinaison** et votre **Poids** à l'aide des touches correspondantes. Pour un calcul de calories précis, entrez votre poids correct avant de commencer l'exercice (vêtements inclus).*

**N.B. :** *Appuyez sur **Entrer** (Enter) après chaque entrée de données.*

**5.** Selon le programme et le niveau sélectionnés, la résistance peut commencer à augmenter et l'inclinaison, à monter ou à descendre.

**6.** Observer les quatre affichages:

L'affichage gauche inférieur clignote la pente réelle jusqu'à ce que la pente désirée soit atteinte et puis retourne pour chronométrer. Pendant votre séance d'entraînement le temps montrera dans le format de minutes:secondes. Si votre séance d'entraînement excède soixante minutes le format de temps changera en des minutes seulement.

Le bon affichage inférieur montre la résistance courante de l'utilisateur.

L'affichage central supérieur commence à montrer votre profil de programme sur le côté gauche.

L'affichage central montre des statistiques ou des arrangements réglables. Ceci balaye (toutes les trois secondes) par la distance, les calories, le Mets et les pas par minute. Appuyer sur la touche de balayage pour basculer ce dispositif dessus ou au loin.

**REMARQUE:** *La DEL de charge de batterie s'allume uniquement pendant la charge de la batterie.*

**REMARQUE:** *La fréquence cardiaque est balayée seulement quand tu tiens les poignées de fréquence cardiaque de contact ou emploies l'émetteur compatible polaire de fréquence cardiaque. Voir Le Schéma 1.*



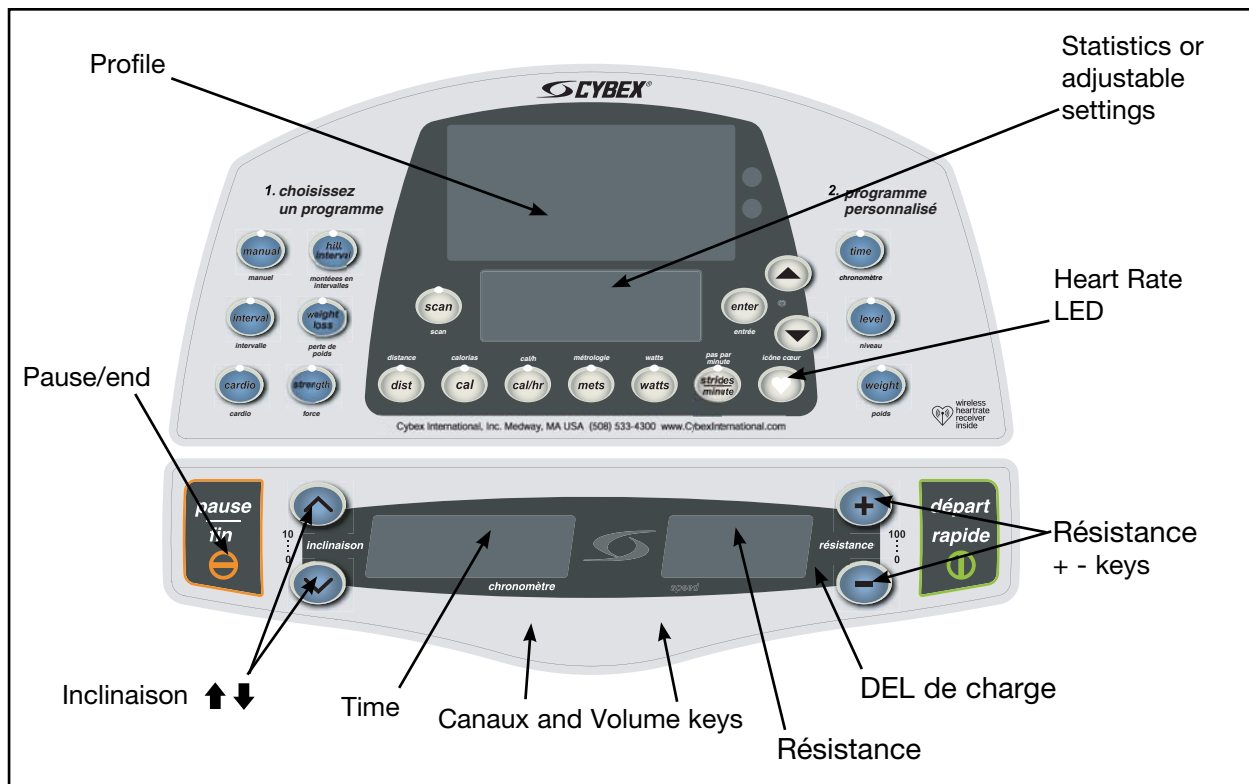


Figure 1

7. Appuyer sur la **résistance** + - les touches pour changer la charge à tout moment. La pression + clef rendra votre séance d'entraînement plus dure. Appuyer sur -la touche facilitera votre séance d'entraînement. Le bon affichage montrera la résistance courante dans les incréments de 1 de 0 à 100.
  8. Appuyer sur les touches **inclinaison** ↑ ↓ pour changer la pente à tout moment. L'affichage gauche montrera la pente courante (seulement tandis qu'il s'ajuste), dans les incréments de 1 de 0 à 10.
  9. Appuyer sur la touche **stop** à tout moment pour arrêter votre séance d'entraînement. Serrer le "**stop**" une fois pour finir votre séance d'entraînement et pour commencer votre revue de séance d'entraînement. Serrer le "**stop**" deux fois pour dégager la revue de séance d'entraînement et pour retourner au mode dormant.
  10. Quand tu accomplis un programme l'unité commence un compte à rebours, "3... 2... 1" et bruits une tonalité pour chaque compte. Les affichages de revue de séance d'entraînement pendant 20 secondes (arrangement de défaut) ou jusqu'à toi appuient sur la touche d'arrêt.
- ! AVERTISSEMENT:** Attendre jusqu'à ce que les plats de pied viennent à un arrêt complet avant le démontage.
11. Attendez que les repose-pieds soient complètement arrêtés avant de descendre de la machine. Tenez le guidon pour vous stabiliser lorsque vous descendez de la machine.
  12. La machine revient au mode dormant ou se met hors tension (si elle est utilisée avec l'adaptateur d'alimentation optionnel, il revient au mode dormant).

## Arrêt de l'entraîneur d'arc

Appuyez une fois sur la touche Pause/fin pour faire une pause de 20 secondes (réglage par défaut) et commencer la Revue d'exercice. Tous les réglages et données restent dans la mémoire pendant la durée présélectionnée. Appuyez sur la touche Démarrage rapide pendant la durée définie par défaut pour continuer l'exercice. Si vous n'appuyez pas sur la touche Démarrage rapide durant la pause de 20 secondes, les données d'exercice sont effacées et l'affichage passe au mode dormant ou est mis hors tension.

Arrêt de pression une deuxième fois d'interrompre des données de séance d'entraînement du cycle et de changer l'affichage en mode dormant.

**NOTE:** L'accélération et le ralentissement de l'entraîneur d'arc dépend de l'utilisateur accélérant et ralentissant.

**! AVERTISSEMENT:** Attendre jusqu'à ce que les plats de pied viennent à un arrêt complet avant le démontage.

L'Urgence Démontent: Suivre les étapes énumérées ci-dessous si tu éprouves la douleur, se sentent faibles ou le besoin pour arrêter votre unité en cas d'urgence une situation:

1. Saisir les balustrades pour l'appui.
2. Cesser le progrès.
3. Attendre jusqu'à ce que les plats de pied viennent à un arrêt complet.
4. Continuer de tenir les balustrades tandis que tu fais un pas outre de l'unité.

## Détection de présence

La fonction de détection de présence utilise le mouvement des pédales et toute entrée de l'utilisateur (comme la pression d'une touche ou le rythme cardiaque) pour détecter votre présence. Si vous descendez de l'Arc ou arrêtez de bouger pendant un exercice, il peut considérer que vous êtes absent. Après la période d'attente présélectionnée, « marche? » apparaît dans la fenêtre centrale pendant quelques secondes. Ensuite, la fonction de détection de présence met fin à la séance d'exercice. Si vous appuyez sur Démarrage rapide dans le temps sélectionné, la machine peut reprendre l'exercice.

## Commander Lors du fonctionnement

Les touches de commande sur l'affichage sont utilisables lors du fonctionnement et peuvent être serrées à tout moment pour faire des ajustements dans la résistance, la pente ou les afficheurs de données.

**La résistance changeante** - appuyez sur **la résistance** + - les touches pour changer la charge dans les incréments de 1. Le minimum à la résistance maximum est de 0-100. **N.B.:** Pendant un mode manuel ou une séance d'entraînement rapide de début st les clefs retournent temporairement aux clefs de résistance.

**La pente changeante** - appuyez sur les touches **↑↓ de pente** pour changer l'altitude dans les incréments de 1 de 0-10. L'altitude monte dans la forme d'un arc s'étendant de 12 à 34.5 degrés. Voir la gamme du mouvement en ce chapitre.

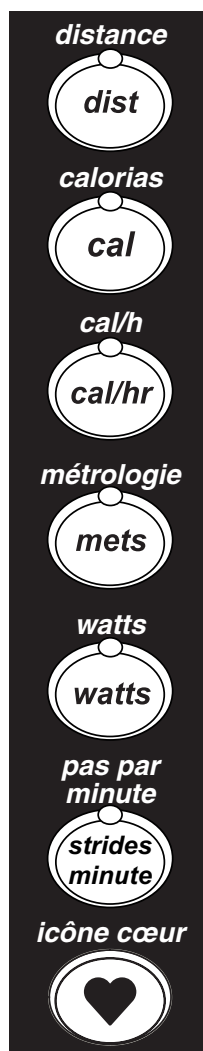
**Niveau changeant** - tu peux changer le niveau d'entraînement programmé. Appuyer sur la touche de niveau pour montrer le programme en cours et le statut de niveau. Appuyer sur alors sur les touches pour changer le niveau. Le niveau changera immédiatement et continuera à accumuler des données d'exécution sans interruption. **NOTE:** Si tu changes le niveau pendant le mode manuel le niveau et la résistance changeront immédiatement.

**Programmes changeants** - quand les programmes changeants, vos données du programme précédent transféreront seulement quand changeant d'un programme au mode manuel. Tu ne peux pas transférer des données en changeant d'un programme à un autre programme ou du mode manuel en un programme.

**Le temps changeant de séance d'entraînement** - permettent l'heure de changer la quantité de temps où tu projettes à la séance d'entraînement. Tu peux changer le temps avant ou pendant une séance d'entraînement. **NOTE:** Le temps de défaut maximum peut limiter votre temps. Voir placer des options d'opération en chapitre 5.

**Les afficheurs changeants de données** - permettent le balayage une fois pour continuer à montrer un ensemble de données. Le balayage de pression encore et lui passeront en revue continuellement chaque ensemble de données. **N.B.:** Le balayage automatique est un dispositif qui peut être basculé et/ou arrêté dessus ou. Voir placer des options d'opération en chapitre 5. Si le balayage est éteint, votre fréquence cardiaque immobile apparaîtra quand un battement de coeur est détecté.

### Afficheurs De Données



**Distance** - Le total de la distance parcourue, en kilomètres ou miles, pendant la séance. **N.B. :** Selon les paramètres sélectionnés, la console affiche la distance en unités anglaises ou métriques.

**Calories** - Le total accumulé des calories brûlées pendant la séance. **N.B. :** Le calcul de calories du tapis de course Cybex Sport se base sur une personne de 72.5 kg (160 livres). Vous ne pouvez pas entrer votre poids.

**Calories par heures**- Le calcul de l'effort avec la charge de travail actualisée en énergie est en calories par heures. Votre poids doit être entré et pré-réglé correctement sur l'appareil avant de commencer la séance d'entraînement afin que cette mesure soit des plus précises.

**Equivalent Métabolique (Metabolic Equivalent)** — Cette valeur exprime la consommation d'énergie de l'utilisateur. « 1 met » est la quantité d'oxygène consommée en repos. 2 mets seront deux fois cette quantité.

**Watts** - Le calcul de l'effort avec la charge de travail actualisée en énergie est en watts.

**Pas par minute** - votre nombre moyen de pas par minute à votre vitesse courante.

**Fréquence cardiaque** — Votre fréquence cardiaque actuelle. La fréquence cardiaque est affichée si la console reçoit un signal. Utilisez les poignées contact.

**Pour examiner les données accumulées après un programme:** L'affichage passe automatiquement en revue les données accumulées de l'exercice pendant la revue d'exercice de 20 secondes (réglage par défaut).

### **Affichage du rythme cardiaque**

Pour afficher votre rythme cardiaque, vous devez porter une ceinture à émetteur de rythme cardiaque compatible Polar (non fournie) ou saisir les poignées à détection du rythme cardiaque par contact.

**Détection de rythme cardiaque par contact** – Maintenez les poignées sur le guidon jusqu'à ce que votre rythme cardiaque s'affiche, en général moins de trente secondes. Pour obtenir de meilleurs résultats, serrez légèrement les poignées et assurez-vous que vos mains sont en contact avec les capteurs avant et arrière de chaque poignée. **REMARQUE:** *Gardez les mains aussi immobiles que possible. Tout mouvement pourrait créer des interférences sur les contacts.*

#### **Facteurs pouvant parasiter le signal de rythme cardiaque:**

- mouvement excessif
- composition corporelle
- hydratation
- prise insuffisante des mains sur les poignées
- prise trop forte des mains sur les poignées
- excès de saleté, de poudre ou d'huile
- repos ou appui sur les poignées.

Les contaminants provenant de lotions pour les mains, d'huiles ou de poudre corporelle peuvent se déposer sur les poignées à détection de rythme cardiaque par contact. Ces contaminants peuvent réduire la sensibilité de détection des poignées et perturber le signal de rythme cardiaque. Par conséquent, assurez-vous d'avoir les mains propres lorsque vous utilisez le système de détection du rythme cardiaque par contact.

**Réception compatible Polar** – Pour utiliser cette fonction, vous devez porter une ceinture à émetteur de rythme cardiaque compatible Polar. Pour afficher le rythme cardiaque en continu, appuyez sur la touche Scanner lorsque la DEL de l'icône du cœur est allumée ou appuyez sur la touche Cour.

### **DEL de rythme cardiaque**

Lorsque vous tenez les poignées, l'affichage central se modifie pour montrer le rythme cardiaque en battements par minute (BPM) si vous n'utilisez pas la fonction Scanner. Pendant plusieurs secondes, l'affichage indique « --- ». Une fois le rythme cardiaque réel déterminé, la fenêtre centrale affiche le rythme cardiaque et la DEL de l'icône du cœur s'allume. Reportez-vous à la figure 2. La couleur de la DEL représente le niveau cible du rythme cardiaque.

Bleu = 0 à 69 battements à la minute  
 Vert = 70 à 93 battements à la minute  
 Jaune = 94 à 120 battements à la minute  
 (ZONE DE REDUCTION DES GRAISSES)  
 Ambre = 121 à 170 battements à la minute  
 (ZONE CARDIO)  
 Mauve = 171 battements et plus à la minute.

**REMARQUE:** Une étiquette apposée sur la machine vous rappelle ce que représente la couleur pendant l'exercice. Reportez-vous à la figure 2.

### Utilisation des programmes

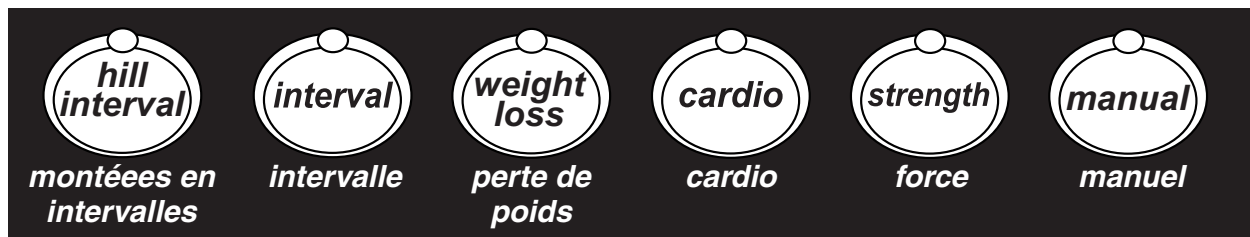
**! AVERTISSEMENT:** Passez une visite médicale avant de commencer un programme d'exercice physique. Commencez confortablement à un niveau faible et progressez vers des niveaux plus élevés à mesure que vous vous sentez plus à l'aise.

Avec le Arc Trainer 630A, vous pouvez choisir parmi six programmes différents. Cinq des programmes fournissent dix niveaux de difficulté pour un choix de cinquante options préprogrammées différentes. Vous pouvez aussi utiliser le mode manuel. Grâce à cette combinaison unique de programmes, vous pouvez personnaliser les exercices pour atteindre exactement les objectifs souhaités, notamment: perte de poids, conditionnement physique, endurance ou entretien général de la santé. La vitesse n'est jamais prédéterminée; il vous suffit de changer la foulée pour la modifier. Les choix de programme sont résumés de la manière suivante:

<b>Démarrage rapide</b>	Pas de niveau	Sautez la configuration et contrôlez la vitesse, l'inclinaison et la durée pendant l'exercice.
<b>Intervalle côte</b>	10 niveaux	Contrôlez la vitesse et la durée. Le niveau définit l'inclinaison et le niveau.
<b>Intervalle</b>	10 niveaux	Entrez la durée désirée. Le niveau définit l'inclinaison et le niveau.
<b>Perte de poids</b>	10 niveaux	Entrez la durée désirée. Le niveau définit l'inclinaison et le niveau.
<b>Cardio</b>	10 niveaux	Entrez la durée désirée. Le niveau définit l'inclinaison et le niveau.
<b>Force</b>	10 niveaux	Entrez la durée désirée. Le niveau définit l'inclinaison et le niveau.
<b>Manuel</b>	Pas de niveau	Entrez la durée désirée. Contrôlez l'inclinaison et le niveau pendant l'exercice.



Figure 2



## **Mode manuel**

*Le mode manuel ne représente pas une séance d'exercices préprogrammée, mais vous permet plutôt de choisir les réglages pendant l'exercice. Vous pouvez les choisir selon votre forme et votre niveau d'endurance. Comme le mode manuel permet de garder le contrôle, il représente sans doute le meilleur choix pour les débutants et pour ceux qui n'ont pas fait d'exercice physique depuis longtemps.*

Appuyez sur la touche Démarrage rapide pour vous entraîner au mode manuel. Pour augmenter ou réduire la résistance en mode manuel, utilisez les touches Résistance + -. Pour augmenter ou diminuer l'inclinaison au mode manuel, utilisez les flèches.



Pendant l'exercice au mode manuel, assurez-vous d'inclure une période d'échauffement et de récupération de trois à cinq minutes. Pour vous échauffer, il vous suffit de définir une résistance faible à l'inclinaison zéro, puis d'augmenter progressivement l'inclinaison et la résistance jusqu'à l'atteinte de l'objectif de l'exercice. Inversez ce processus pendant la période de récupération en diminuant progressivement la résistance et en réglant de nouveau l'inclinaison à zéro.

## **Profil de la séance d'exercices**

La matrice de profil de l'exercice au centre de l'affichage présente des colonnes de lumières indiquant les progrès réalisés. La hauteur de la colonne représente les MET, plus précisément le niveau de MET le plus haut atteint pendant cette période. Chaque colonne représente 1 minute de la durée totale de l'exercice en mode manuel et 15 secondes dans tous les autres programmes.

**REMARQUE:** *Il est possible d'avoir deux segments de vitesses différentes et de combinaisons d'élévations dans la même gamme de MET.*

## **Amplitude des mouvements**

Appuyez sur les touches d'inclinaison   pour changer l'élévation par étapes de 10 %. Les augmentations ou diminutions d'élévation sous forme d'arc varient de 12 à 34,5 degrés (avec la corde d'un arc). Selon l'inclinaison choisie, les muscles principaux et secondaires entraînés varient. Reportez-vous à la figure 3.

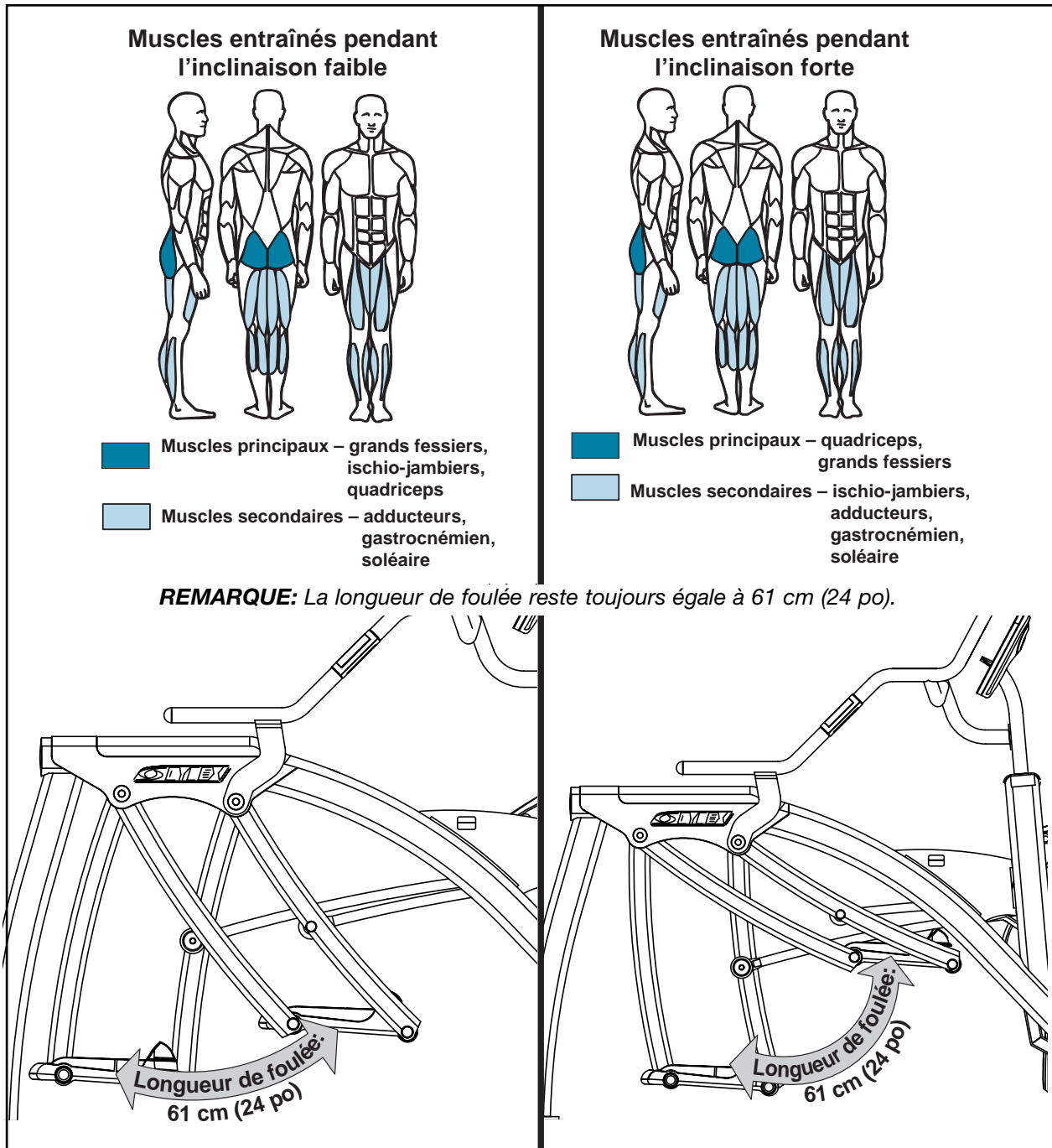


Figure 3

**Intervalle côte**

**Vue d'ensemble**

Le programme Collines est conçu pour offrir à l'utilisateur l'expérience d'une randonnée pédestre en région montagneuse. Ce programme comprend des intervalles de résistance et d'inclinaison modérées pour simuler des zones relativement plates et des intervalles de résistance et d'inclinaison nettement plus fortes pour simuler des pentes plus raides. De même, les segments de travail de deux minutes ont pour objet d'éprouver le potentiel de l'utilisateur, alors que les périodes de repos de deux minutes lui permettent de récupérer et de répéter ultérieurement ces segments. Reportez-vous au tableau de la page suivante et à la figure 4.

**Côtes**

Segments de durée	:30 :30 :30 :30				2:00 2:00 2:00 2:00				:30 :30 :30 :30			
	Echauffement				Segments de programme				Récupération			
Résistance	1	2	3	4	1	2	1	2	1	2	3	4
Niveau de programme 10	20	25	30	35	40	60	40	60	35	30	25	20
9	20	25	30	35	40	50	40	50	35	30	25	20
8	15	20	25	30	35	45	35	45	30	25	20	15
7	15	20	25	30	35	40	30	40	30	25	20	15
6	15	15	20	25	30	35	25	40	25	20	15	15
5	15	15	20	25	30	25	35	35	25	20	15	15
4	10	10	15	20	25	30	30	30	20	15	10	10
3	10	10	15	20	25	25	25	30	20	15	10	10
2	10	10	10	15	20	20	20	25	15	10	10	10
1	10	10	10	10	15	15	15	20	10	10	10	10

Segments de durée	:30 :30 :30 :30				2:00 2:00 2:00 2:00				:30 :30 :30 :30			
	Echauffement				Segments de programme				Récupération			
Inclinaison	1	2	3	4	1	2	1	2	1	2	3	4
Niveau de programme 10	3	4	5	6	6	10	6	10	6	5	4	3
9	3	3	4	5	5	10	5	10	5	4	3	3
8	3	3	4	5	5	9	5	9	5	4	3	3
7	3	3	3	4	4	9	4	9	4	3	3	3
6	3	3	3	4	4	8	4	8	4	3	3	3
5	3	3	3	3	3	8	3	8	3	3	3	3
4	3	3	3	3	3	7	3	7	3	3	3	3
3	2	2	3	3	3	7	3	7	3	3	2	2
2	2	2	3	3	3	6	3	6	3	3	2	2
1	2	2	3	3	3	6	3	6	3	3	2	2



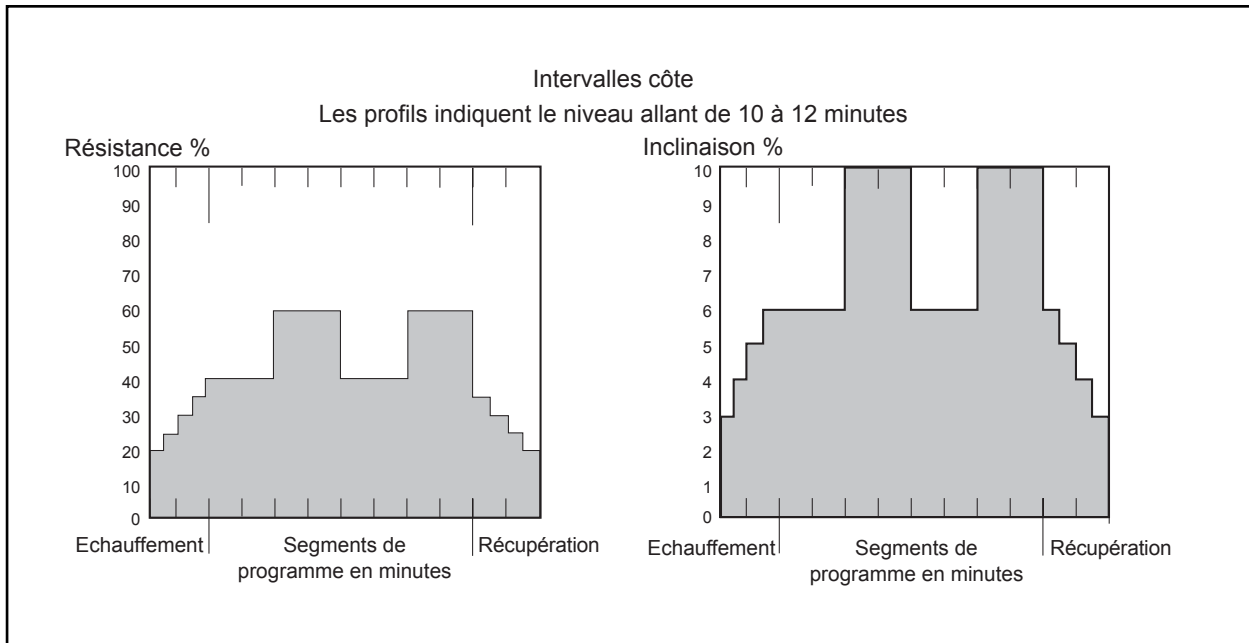


Figure 4

**Intervalle**

**Vue d'ensemble**

Le programme Intervalles utilise un rapport 1:2 (exercice:repos) avec une période d'exercice physique de 30 secondes. Ceci permet d'exercer de manière modérée et équilibrée les systèmes d'énergie aérobie et anaérobie. Ainsi, ce programme s'adresse particulièrement à ceux qui désirent améliorer leur potentiel aérobie et anaérobie. Tout au long de ce programme, l'inclinaison reste stable. L'inclinaison faible à modérée garantit que les grands fessiers seront les principaux muscles entraînés. Reportez-vous au tableau ci-dessous et à la figure 5.

**Intervalle**

Segmente de durée	:30																			
	Echauffement				Segmente de programme												Récupération			
	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	4
Niveau de programme 10	35	45	55	65	70	45	45	70	45	45	70	45	45	70	45	45	40	35	30	20
9	35	40	50	60	65	40	40	65	40	40	65	40	40	65	40	40	35	30	25	15
8	30	40	50	55	60	35	35	60	35	35	60	35	35	60	35	35	30	25	20	15
7	30	35	45	50	55	30	30	55	30	30	55	30	30	55	30	30	30	25	20	10
6	25	35	40	45	50	30	30	50	30	30	50	30	30	50	30	30	30	25	20	10
5	25	30	35	40	45	25	25	45	25	25	45	25	25	45	25	25	25	20	15	10
4	20	25	30	35	40	25	25	40	25	25	40	25	25	40	25	25	25	20	15	10
3	20	25	30	30	35	20	20	35	20	20	35	20	20	35	20	20	20	15	10	10
2	15	20	25	30	30	20	20	30	20	20	30	20	20	30	20	20	20	15	10	5
1	10	15	20	20	25	15	15	25	15	15	25	15	15	25	15	15	15	15	10	5

Inclinaison	Echauffement																			
	Echauffement				Segmente de programme												Récupération			
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
Niveau de programme 10	2	2	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	2	2
9	2	2	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	2	2
8	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2
7	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2
6	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2
5	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2
4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

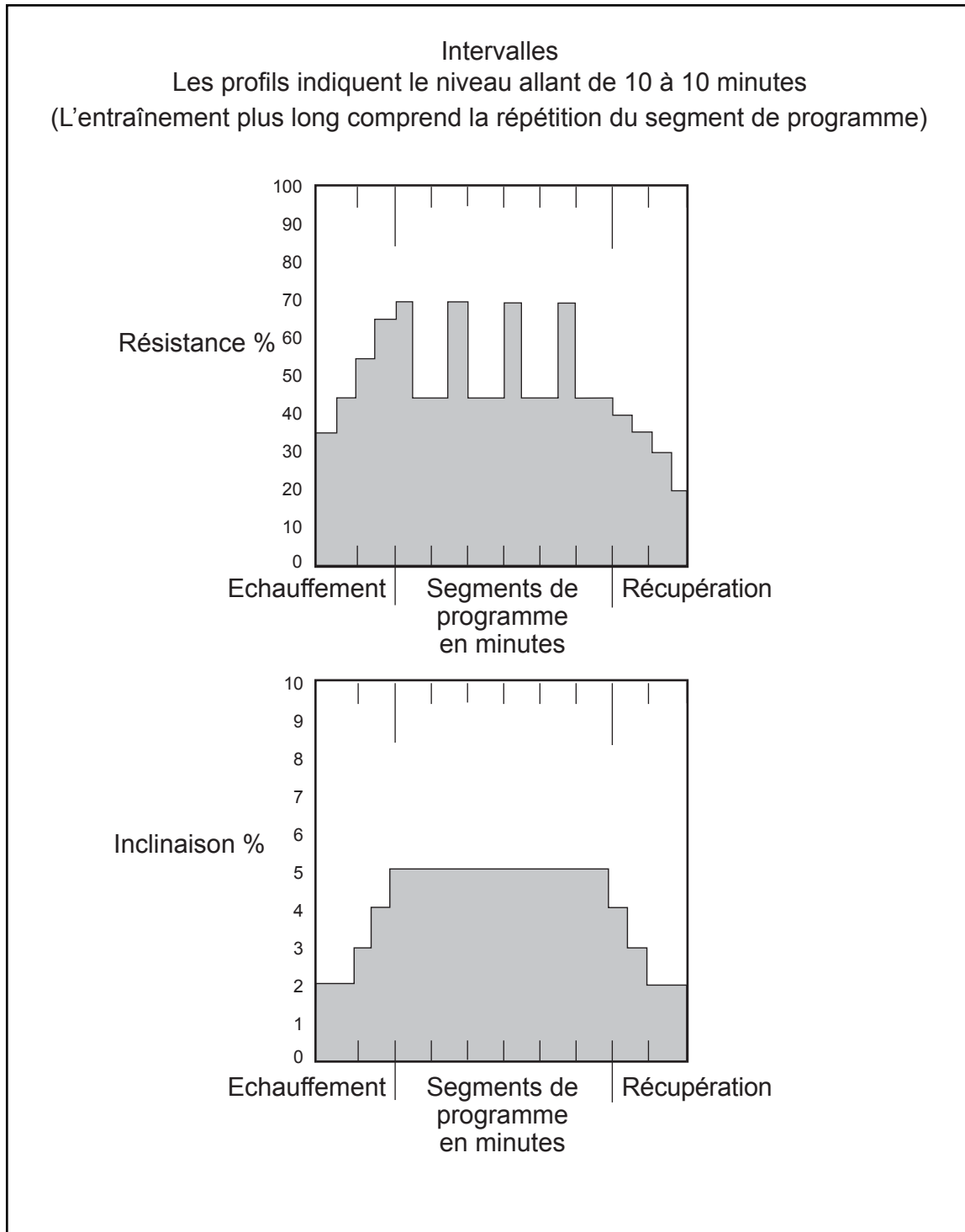


Figure 5

**Perte de poids**

**Vue d'ensemble**

Le programme Perte de poids est conçu pour assurer un entraînement d'intensité faible à moyenne que l'utilisateur peut suivre pendant une longue durée. Il se base sur un niveau de faible intensité et comporte des segments d'inclinaison et de résistance plus fortes, ainsi que des segments avec résistance élevée et inclinaison de base. La diversité constante permet des périodes de dépense physique plus importante et d'entraînement plus intense sans causer de fatigue inutile, ce qui permet à l'utilisateur de s'exercer plus longtemps. Reportez-vous au tableau ci-dessous et à la figure 6.

**Perte de poids**

Résistance	Segments de durée															
	:30				:30				1:00				1:00			
	Echauffement				Segments de programme					Récupération						
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	1	2	3	4		
Niveau de programme 10	5	10	15	20	25	45	45	25	40	25	20	15	10	5		
9	5	10	15	20	25	40	40	25	40	25	20	15	10	5		
8	5	10	15	20	25	35	35	25	35	25	20	15	10	5		
7	5	5	10	15	25	40	40	25	30	25	15	10	5	5		
6	5	5	10	15	25	35	35	25	20	25	15	10	5	5		
5	5	5	10	15	25	30	30	25	20	25	15	10	5	5		
4	0	0	5	10	0	25	25	0	20	0	10	5	0	0		
3	0	0	5	10	0	20	20	0	10	0	10	5	0	0		
2	0	0	0	5	0	10	10	0	0	0	5	0	0	0		
1	0	0	0	0	0	10	10	0	0	0	0	0	0	0		

Inclinaison	Segments de durée															
	Echauffement				Segments de programme					Récupération						
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	1	2	3	4		
Niveau de programme 10	4	4	4	4	4	6	6	4	4	4	4	4	4	4		
9	4	4	4	4	4	6	6	4	4	4	4	4	4	4		
8	3	3	3	3	3	6	6	3	3	3	3	3	3	3		
7	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3		
6	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3		
5	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3		
4	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2		
3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2		
2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2		
1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2		

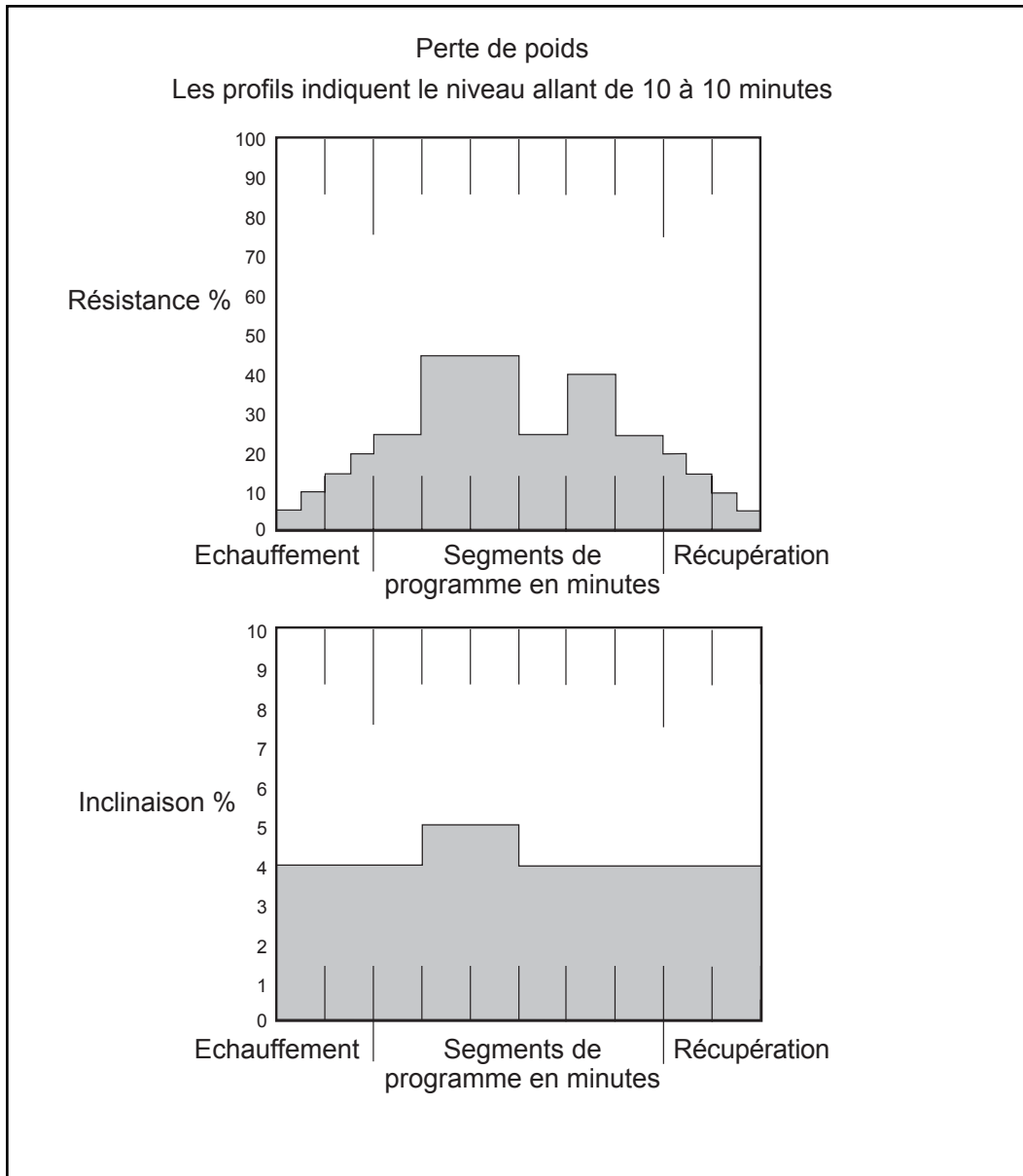


Figure 6

**Cardio**

**Vue d'ensemble**

Le programme cardio est conçu pour les utilisateurs expérimentés qui désirent pratiquer des exercices d'entraînement cardiovasculaire d'intensité élevée. L'intervalle de travail de deux minutes avec résistance importante garantit que le système d'énergie aérobie est entièrement éprouvé, alors que l'intervalle de repos de deux minutes ultérieur permet la récupération et par conséquent, la répétition de l'effort à plus haut niveau. En outre, un niveau supérieur d'inclinaison est utilisé pendant l'intervalle de récupération pour éviter un afflux sanguin trop important, ce qui permet une récupération plus complète. Reportez-vous au tableau ci-dessous et à la figure 7.

**Cardio**

Segments de durée	:30	:30	:30	:30	2:00	2:00	2:00	:30	:30	:30	:30
	Echauffement				Segments de programme			Récupération			
	1	2	3	4	1	2	1	1	2	3	4
Niveau de programme 10	30	35	45	55	80	60	80	55	45	35	30
9	25	35	45	55	75	55	75	55	45	35	25
8	25	30	40	45	70	50	70	45	40	30	25
7	20	25	35	40	65	45	65	40	35	25	20
6	15	20	30	35	60	40	60	35	30	20	15
5	15	20	25	30	55	35	55	30	25	20	15
4	10	15	20	25	50	30	50	25	20	15	10
3	5	10	15	20	45	30	45	20	15	10	5
2	0	5	10	15	40	25	40	15	10	5	0
1	0	0	5	10	35	20	35	10	5	0	0

Inclinaison	Echauffement				Segments de programme			Récupération			
	1	2	3	4	1	2	1	1	2	3	4
Niveau de programme 10	3	4	5	6	5	8	5	6	5	4	3
9	3	3	4	5	5	8	5	5	4	3	3
8	3	3	4	4	5	7	5	4	4	3	3
7	3	3	4	4	4	7	4	4	4	3	3
6	3	3	3	4	4	6	4	4	3	3	3
5	3	3	3	3	4	6	4	3	3	3	3
4	2	2	2	3	3	5	3	3	2	2	2
3	2	2	2	3	3	5	3	3	2	2	2
2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2
1	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2

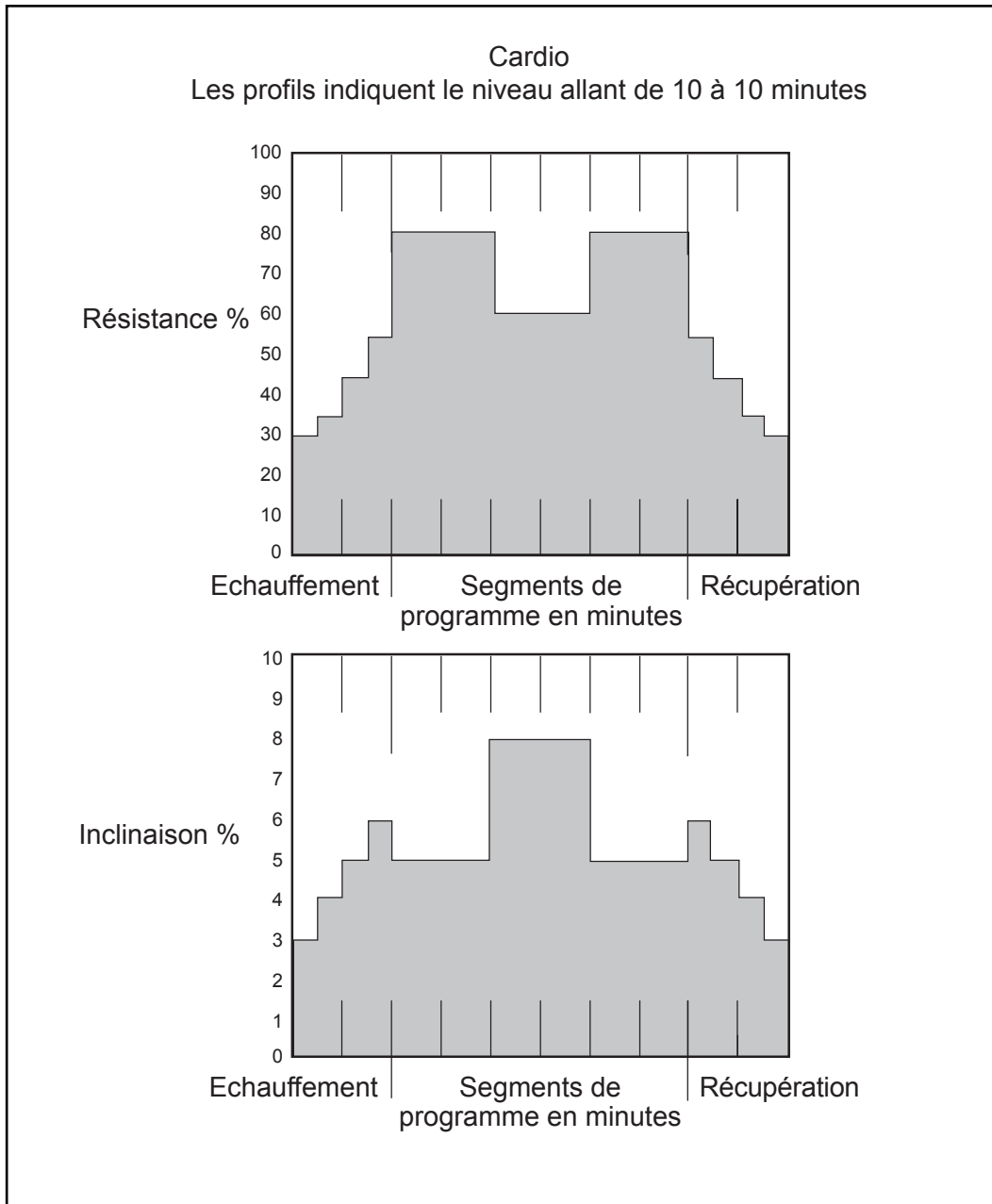


Figure 7

**Force**

**Vue d'ensemble**

Le programme Force a pour objectif spécifique d'éprouver le système d'énergie anaérobie et d'encourager le développement maximum de la puissance. Ce programme présente un rapport 1:3 (exercice:repos) et des périodes d'exercice de 15 secondes. Pour les périodes d'exercice, des réglages de résistance élevée sont utilisés pour éprouver au maximum le système d'énergie anaérobie et des périodes de repos avec résistance très faible permettent de récupérer. En outre, dans ce programme, des réglages d'inclinaison élevée sont utilisés pour favoriser le travail de la jambe au complet et produire une puissance maximale. Reportez-vous au tableau ci-dessous et à la figure 8.

**Force**

Segments de durée	:30				:15				:15				:15				:15				:15				:15				:30				:30				:30							
	Echauffement				Segments de programme																Récupération																							
Résistance	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Niveau de programme 10	50	65	80	90	100	35	35	35	100	35	35	35	100	35	35	35	100	35	35	35	100	35	35	35	100	35	35	35	100	35	35	35	30	25	20	15	30	25	20	15	30	25	20	15
9	50	60	75	85	95	35	35	35	95	35	35	35	95	35	35	35	95	35	35	35	95	35	35	35	95	35	35	35	95	35	35	35	30	25	20	15	30	25	20	15	30	25	20	15
8	45	60	70	80	90	35	35	35	90	35	35	35	90	35	35	35	90	35	35	35	90	35	35	35	90	35	35	35	90	35	35	35	30	25	20	15	30	25	20	15	30	25	20	15
7	45	55	70	75	85	30	30	30	85	30	30	30	85	30	30	30	85	30	30	30	85	30	30	30	85	30	30	30	85	30	30	30	25	20	20	15	25	20	20	15	25	20	20	15
6	40	50	65	70	80	30	30	30	80	30	30	30	80	30	30	30	80	30	30	30	80	30	30	30	80	30	30	30	80	30	30	30	25	20	20	15	25	20	20	15	25	20	20	15
5	35	50	60	65	75	30	30	30	75	30	30	30	75	30	30	30	75	30	30	30	75	30	30	30	75	30	30	30	75	30	30	30	25	20	15	10	25	20	15	10	25	20	15	10
4	35	45	55	65	70	25	25	25	70	25	25	25	70	25	25	25	70	25	25	25	70	25	25	25	70	25	25	25	70	25	25	25	20	20	0	0	20	20	0	0	20	20	0	0
3	35	40	50	60	65	25	25	25	65	25	25	25	65	25	25	25	65	25	25	25	65	25	25	25	65	25	25	25	65	25	25	25	20	20	0	0	20	20	0	0	20	20	0	0
2	30	40	50	55	60	20	20	20	60	20	20	20	60	20	20	20	60	20	20	20	60	20	20	20	60	20	20	20	60	20	20	20	15	0	10	5	15	0	10	5	15	0	10	5
1	30	35	45	50	55	20	20	20	55	20	20	20	55	20	20	20	55	20	20	20	55	20	20	20	55	20	20	20	55	20	20	20	15	0	10	5	15	0	10	5	15	0	10	5

Segments de durée	:15				:15				:15				:15				:15				:15				:30				:30				:30											
	Echauffement				Segments de programme																Récupération																							
Inclinaison	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Niveau de programme 10	5	6	8	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	8	6	5	9	8	6	5	9	8	6	5
9	5	6	8	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	8	6	5	9	8	6	5	9	8	6	5
8	5	6	7	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	7	6	5	8	7	6	5	8	7	6	5
7	5	6	7	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	7	6	5	8	7	6	5	8	7	6	5
6	5	6	7	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	7	6	5	8	7	6	5	8	7	6	5
5	4	5	6	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	6	5	4	7	6	5	4	7	6	5	4
4	4	5	6	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	6	5	4	7	6	5	4	7	6	5	4
3	4	5	6	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	6	5	4	7	6	5	4	7	6	5	4
2	3	4	5	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	5	4	3	6	5	4	3	6	5	4	3
1	3	4	5	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	5	4	3	6	5	4	3	6	5	4	3



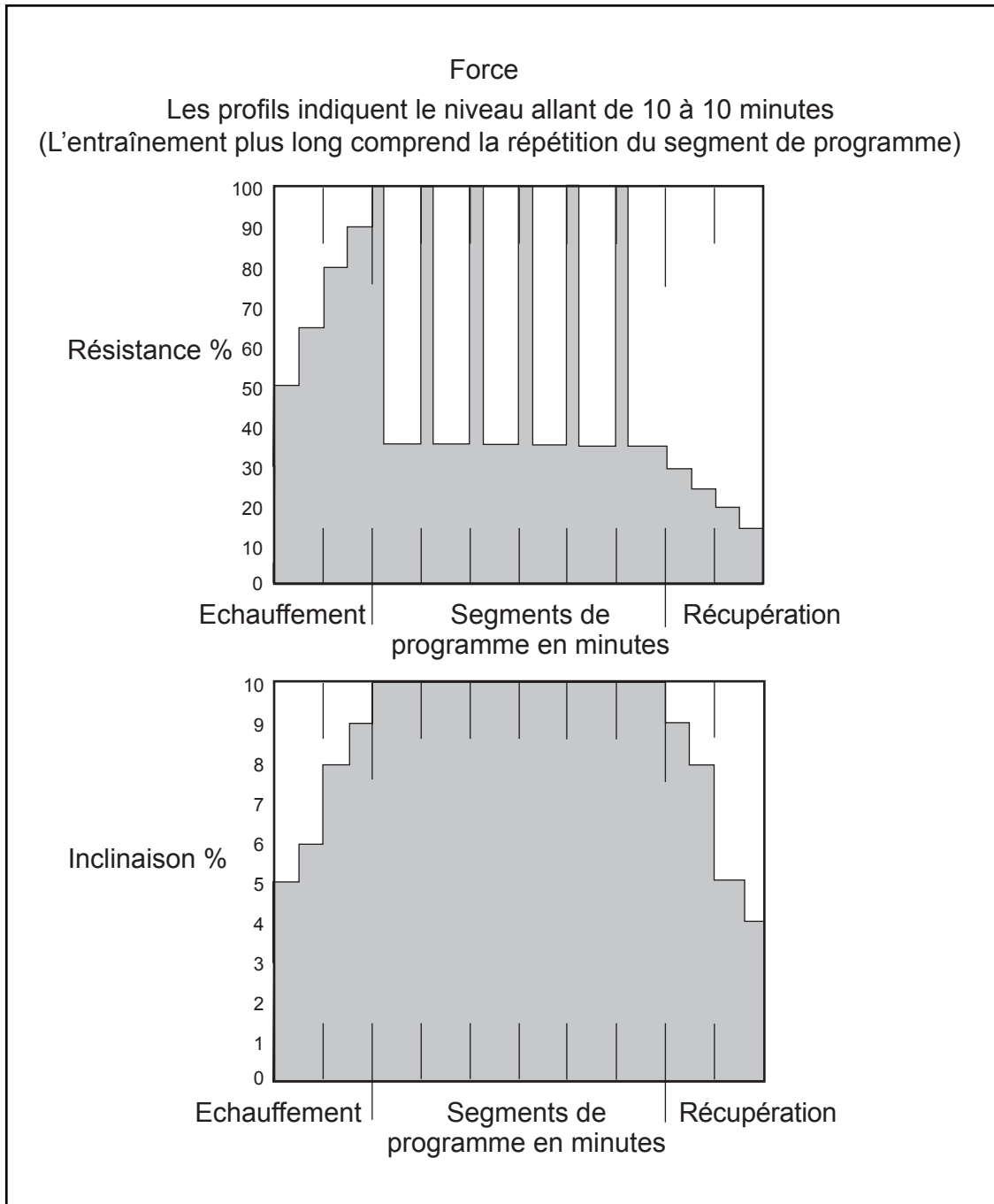


Figure 8

**Manuel**

**Vue d'ensemble**

On accède au mode manuel au moyen de la touche Démarrage rapide et du programme Manuel qui inclut la durée du programme et le réglage de poids de l'utilisateur. **REMARQUE:** *Il n'y a pas de diagramme puisque la résistance et l'inclinaison sont des options contrôlées par l'utilisateur.*

## 4 - Entretien Préventif

### Warnings

Tous les avertissements et attentions énumérés en ce chapitre sont comme suit :

***! AVERTISSEMENT : Toutes les activités d'entretien seront exécutées par le personnel qualifié. Le manque de faire ainsi a pu avoir comme conséquence des dommages sérieux.***

***! AVERTISSEMENT : Pour éviter tout choc électrique, assurez-vous que la machine est débranchée de la prise de courant avant d'exécuter des procédures de nettoyage ou d'entretien.***

***! AVERTISSEMENT : Pour empêcher le choc électrique, être sûr que la puissance est coupée et l'unité est débranchée de la sortie électrique avant d'exécuter toutes les procédures de nettoyage ou d'entretien.***

***! AVERTISSEMENT : Articles humides de subsistance loin de l'intérieur des parties de l'unité. Le choc électrique pourrait se produire même si l'unité est débranchée. Ne pas toucher les composants sur le conseil inférieur. Une charge peut demeurer après avoir débranché le cordon de secteur et rotation outre de l'unité.***

***! AVERTISSEMENT : Le volant peut être chaud. Attendre jusqu'à ce qu'il se refroidisse avant l'entretien.***

***! AVERTISSEMENT : Le remplacement de la batterie doit être effectué par un technicien qualifié.***

### Activités Régulières D'Entretien

***! AVERTISSEMENT : Toutes les activités d'entretien seront exécutées par le personnel qualifié. Le manque de faire ainsi a pu avoir comme conséquence des dommages sérieux.***

Des activités d'entretien préventif doivent être exécutées pour maintenir l'opération normale de votre unité. Garder une notation de toutes les actions d'entretien t'aidera en restant cou- rant avec toutes les activités d'entretien préventif. Voir le programme de service situé à la fin de ce chapitre.

***NOTE : Des composants usés ou endommagés seront remplacés immédiatement ou l'unité enlevée du service jusqu'à ce que soit dépanné.***

***NOTE : Cybex n'est pas recherche possible pour effectuer des actions régulières d'inspection et d'entretien pour votre unité. Instruire tout le personnel dans des actions d'inspection et d'entretien d'équipement et également dans l'accident reporting/recording.***

## Nettoyage De Votre Entraîneur D'Arc 620A/629A De Cybex

**! AVERTISSEMENT :** *Pour empêcher le choc électrique, être sûr que la puissance est coupée et l'unité est débranchée de la sortie électrique avant d'exécuter toutes les procédures de nettoyage ou d'entretien.*

En nettoyant votre jet d'unité un produit d'épuration doux, tel qu'une solution de l'eau et de dishsoap, sur un tissu propre d'abord et essuient alors l'unité avec le tissu humide.

**NOTE :** *Ne pas pulvériser la solution de nettoyage directement sur l'unité. La pulvérisation directe a pu endommager l'électronique et peut vider la garantie.*

**Après que chaque chiffon** - d'utilisation vers le haut de n'importe quel liquide se renverse immédiatement. Après chaque séance d'entraînement, employer un tissu pour essuyer vers le haut de toute transpiration restante des balustrades et des surfaces peintes.

Faire attention à ne pas renverser ou ne pas obtenir l'humidité excessive sur la console et à ne pas montrer des recouvrements, comme ceci pourrait créer un risque électrique ou causer l'échec de l'électronique.

**En tant que vide** - nécessaire la toute poussière ou saleté sous lesquelles pourrait s'accumuler ou autour de l'unité. Le nettoyage de ce secteur devrait être fait aussi souvent comme indiqué dans le programme de service.

**! AVERTISSEMENT :** *Articles humides de subsistance loin de l'intérieur des parties de l'unité. Le choc électrique pourrait se produire même si l'unité est débranchée. Ne pas toucher les composants sur le conseil inférieur. Acharge peut rester après avoir débranché le cordon de secteur et rotation outre de l'unité.*

Pour nettoyer à l'intérieur de l'unité, enlever les quatre vis principales Phillips fixant la couverture d'accès en place. Employer un vide d'attachement ou de main de vide pour nettoyer l'altitude exposée et pour enlever la saleté et les débris au loin des composants internes.

Employer un tissu sec pour essuyer tous les secteurs exposés. Remplacer la couverture d'accès et la fixer avec les vis une fois fini.

Soulever l'arrière de l'unité et le rouler en arrière de sa position actuelle afin de nettoyer à l'aspirateur la surface couverte sous l'unité. Une fois fini, remettre l'unité en sa position normale.

**Entrer en contact avec les contaminants de poignées de fréquence** - cardiaque, tels que des lotions de main, les pétroles ou la poudre de corps, peut venir au loin sur les poignées de fréquence cardiaque de contact. Celles-ci peuvent réduire la sensibilité et interférer le signal de fréquence cardiaque. On lui recommande que l'utilisateur aient les mains propres en utilisant la fréquence cardiaque de contact. Nettoyer les poignées en utilisant un tissu humecté de une solution de nettoyage contenant l'alcool. Les poignées sont la seule partie de l'unité que tu devrais employer une solution de nettoyage contenant l'alcool.

## Entretien De Ceinture D'Entraînement

Il y a deux ceintures d'entraînement qui peuvent devenir lâchement, portées ou fendues. Voir Le Schéma 1.

**La ceinture primaire** - ceci est la plus large des deux ceintures. Elle a les cannelures qui la maintiennent alignée sur la grande poulie supérieure. À moins que l'unité ait été entretenue et ensemble pas remise correctement, il est improbable que la courroie principale se détende car elle est élastique.

**La ceinture secondaire** - ceci est la plus étroite des deux ceintures. Elle a les cannelures qui la maintiennent alignée sur la poulie d'entraînement du volant. Il est peu probable que la ceinture secondaire deviendra lâche parce qu'elle est étirer-a adapté la ceinture. À moins que l'unité ait été travaillée dessus et ensemble pas remise correctement, il est peu probable la tension changera.

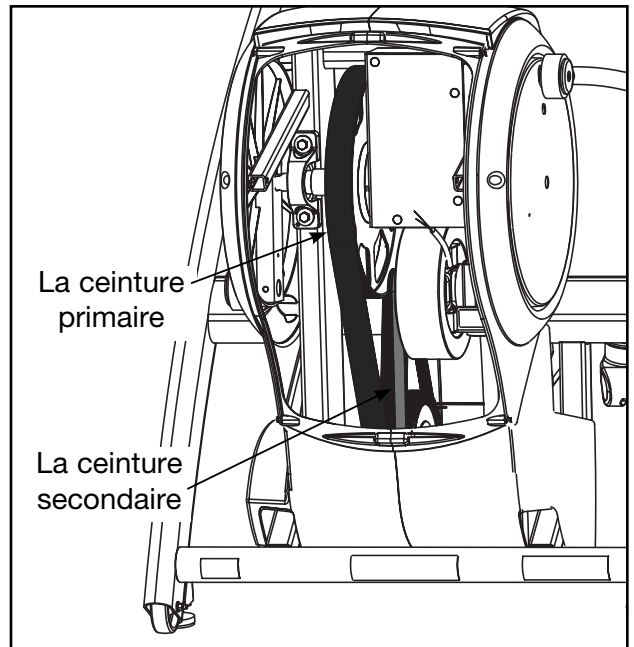


Figure 1

Suivre ce procédé d'entretien de ceinture d'entraînement pour s'assurer que les ceintures sont tendues correctement et en bon état. Voir le programme de service en ce chapitre pour un programme minimum pour vérifier la tension de courroie et la condition. **NOTE :** Pour enlever et remplacer les ceintures un technicien qualifié de service devrait suivre le procédé de ceintures d'entraînement dans le chapitre de service.

### Outils Requis

- Tournevis principal Phillips

**! AVERTISSEMENT :** Débrancher le cordon de secteur avant de commencer ce procédé. Maintenir les articles humides partis de l'intérieur des parties de l'unité. Le choc électrique pourrait se produire même si l'unité est débranchée.

1. Lire et comprendre cette section d'entretien de ceinture d'entraînement complètement avant la marche à suivre à l'étape 2.
2. Débrancher la source d'énergie externe.
  - A. Si votre machine comprend un ensemble d'alimentation c.a., débranchez le cordon d'alimentation de la prise électrique.
3. Enlever la couverture d'accès.
  - A. En utilisant un tournevis principal Phillips, enlever les quatre vis fixant la couverture d'accès en place. Voir Le Schéma 2.

B. Enlever la couverture d'accès.

**! AVERTISSEMENT : Le volant peut être chaud.  
Attendre jusqu'à ce qu'il se refroidisse avant l'entretien.**

4. Vérifiez l'état de chaque courroie.

A. Enroulez chaque courroie en tirant dessus. Examinez l'état de chaque courroie. Si une courroie présente des fissures ou semble être usée, elle doit être remplacée immédiatement par un technicien qualifié.

5. Fixez le couvercle d'accès.

A. À l'aide d'un tournevis cruciforme, serrez d'abord les deux vis supérieures (retirées à l'étape 3B). **REMARQUE:** Ne serrez pas trop les vis.

B. Serrez les deux vis inférieures qui ont été retirées à l'étape 3A. **REMARQUE:** Ne serrez pas trop les vis. Reportez-vous à la figure 2.

6. Vérifiez le bon fonctionnement de la machine.

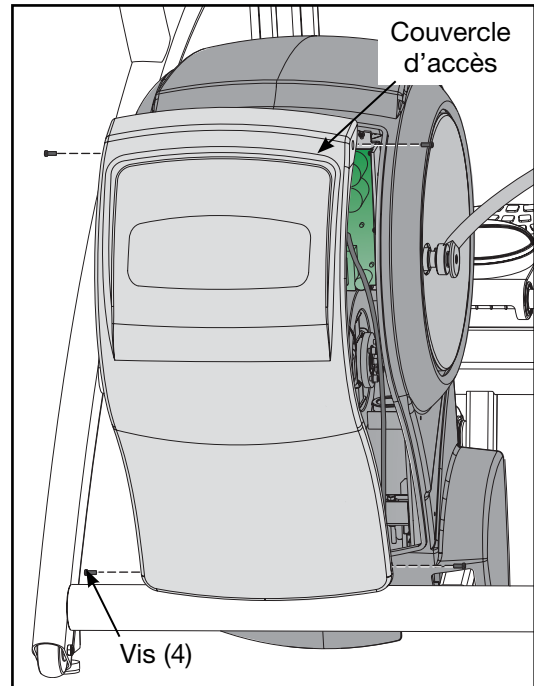


Figure 2

## Lubrification

Les pièces de l'Arc Trainer 620A/629A ne requièrent pas d'entretien. Bien que les paliers comprennent des raccords de graissage, il n'est pas nécessaire de les relubrifier.

**Lubrification du moteur d'élévation** - Avec le temps, les points de pivotement du moteur d'élévation peuvent causer un grincement. En cas de grincement, la machine doit être réparée par un technicien qualifié.

## Milieu

**Électricité statique** - Selon le lieu, l'air peut être sec, ce qui entraîne fréquemment de l'électricité statique, tout particulièrement en hiver. Vous noterez que le fait de marcher sur une moquette puis de toucher un objet métallique suffit à faire accumuler l'électricité statique. Il en va de même lorsque vous utilisez la machine. Un choc peut être ressenti en raison de l'accumulation d'électricité statique sur le corps et de sa décharge à travers la machine. Dans ce cas, vous souhaitez peut-être augmenter l'humidité à un niveau confortable en utilisant un humidificateur.

**Humidité** - La machine est conçue pour fonctionner normalement dans un milieu dont le taux d'humidité relatif varie de 30 à 75 %.

**REMARQUE:** *N'installez pas et n'utilisez pas la machine dans une zone très humide, par exemple à proximité de bains de vapeur, d'un sauna, d'une piscine intérieure ou à l'extérieur. L'exposition prolongée à la vapeur d'eau, au chlore ou au brome peut endommager les composants électroniques ainsi que les autres pièces de la machine.*

**Température** - La machine est conçue pour fonctionner normalement dans un milieu où la température ambiante varie de 10 °C (50 °F) à 40 °C (104 °F).

## Entreposage

**Humidité** - La machine peut être expédiée et rangée dans un milieu où l'humidité relative varie de 10 à 90 %.

**REMARQUE:** *N'entrez pas et n'utilisez pas la machine dans une zone très humide, par exemple à proximité de bains de vapeur, d'un sauna, d'une piscine intérieure ou à l'extérieur. L'exposition prolongée à la vapeur d'eau, au chlore ou au brome peut endommager les composants électroniques ainsi que les autres pièces de la machine.*

**Température** - La machine est conçue pour fonctionner normalement dans un milieu où la température ambiante varie de 0 °C (32 °F) à 60 °C (140 °F).

Service Le Programme



# AVERTISSEMENT


*Toutes les activités d'entretien doivent être exécutées par du personnel qualifié. Le fait de ne pas respecter cette consigne peut entraîner des blessures graves.*

## Calendrier d'entretien

**REMARQUE:** Il s'agit du service minimum recommandé.

**REMARQUE:** Si vous utilisez l'ensemble d'alimentation c.a. optionnel, débranchez la machine de la prise murale.

**Pour déterminer le kilométrage.**

- 1. Entrez le mode test en enfonçant une touche pendant trois secondes tout en pédalant.
- 2. Appuyez ensuite sur 

**Les 800 premiers kilomètres (500 milles)**

- A** la tension et l'usure des courroies d'entraînement.

**Tous les 8 000 kilomètres (5 000 milles)**

- A** Vérifiez la tension et l'usure des courroies d'entraînement.
- B** Déplacez la machine et pour passer l'aspirateur en-dessous.
- C** Retirez le couvercle d'accès pour nettoyer l'intérieur – utilisez un chiffon sec et passez l'aspirateur.

**Tous les 32 000 kilomètres (20 000 milles)**

- D** Vérifiez l'ensemble d'élévation et remplacez les pièces usées.
- E** Lubrifiez les bagues.

Date	Kilométrage	Servicio	Initiales



### **Batterie rechargeable**

Le 620A/629A Arc Trainer comprend une batterie rechargeable d'accumulateurs au plomb de 12 volts. Celle-ci se recharge pendant le fonctionnement normal de la machine et également lorsque l'adaptateur d'alimentation optionnel est branché.

La console indique si la charge de la batterie est en cours en allumant une DEL près du texte « charge en cours ». Si cette batterie devait ne pas fournir suffisamment d'énergie, des traits apparaîtraient à l'affichage d'inclinaison. La machine continuera de fonctionner normalement, même si la fonction d'inclinaison est désactivée.

***! AVERTISSEMENT: Le remplacement de la batterie doit être effectué par un technicien qualifié.***

Lorsque la batterie est complètement déchargée, la revue de l'exercice physique est également écourtée si l'utilisateur ne pédale pas pendant cette période. Pour remplacer la batterie ou acheter l'ensemble adaptateur c.a. optionnel de recharge de la batterie, communiquez avec le service Cybex. Reportez-vous au chapitre 6.

*Cette page est intentionnellement vide.*

## 5 - Installation et assemblage

### Avertissements et mises en garde

Tous les avertissements et les mises en garde cités dans ce chapitre se présentent comme suit :

**! AVERTISSEMENT :** *Faites preuve d'une extrême prudence lorsque vous assemblez l'appareil. La non-observation de cette recommandation peut entraîner des blessures.*

**! AVERTISSEMENT :** *Deux personnes au minimum sont requises pour soulever, déplacer et assembler cet appareil. Utilisez toujours la méthode de levage appropriée pour déplacer des articles lourds.*

**! AVERTISSEMENT :** *Avant de poursuivre, assurez-vous que les installations électriques répondent aux exigences, tel qu'indiqué dans les spécifications figurant au recto du guide et au début de ce chapitre.*

**! AVERTISSEMENT :** *Attendez que toutes les pièces mobiles soient complètement arrêtées avant de mettre pied à terre.*

**! MISE EN GARDE :** *Deux personnes au minimum sont requises pour assembler cet appareil.*

### Choix et préparation d'un emplacement

Avant d'assembler l'appareil, vous devez choisir un emplacement approprié et disposer d'une prise électrique adéquate afin d'assurer une sécurité et une utilisation optimales. Reportez-vous à la section Configuration électrique (page suivante) pour déterminer vos besoins en tension.

L'emplacement que vous choisissez pour l'appareil devrait être bien éclairé et bien ventilé. Placez l'appareil sur une surface structurellement saine et de niveau. Laissez suffisamment d'espace pour assurer la sécurité de l'accès et du passage pendant l'utilisation de l'appareil. Laissez 13 cm (5 po) au minimum derrière l'appareil pour autoriser l'élévation. Si l'appareil doit être installé au-dessus du premier étage, placez-le près ou au-dessus des poutres principales. Pour protéger la moquette, placez une base en bois de 1,9 cm (3/4 po) d'épaisseur sous l'appareil. Assurez-vous d'utiliser les patins en caoutchouc illustrés à la page 5 - 7.

**Humidité** - L'appareil est conçu pour fonctionner normalement dans un environnement où le niveau d'humidité relative se situe entre 30 % et 75 %.

**REMARQUE :** *N'installez pas ou n'utilisez pas l'appareil dans un endroit où le niveau d'humidité est très élevé, par exemple à proximité d'un bain de vapeur, d'un sauna, d'une piscine intérieure ou à l'extérieur. Une exposition excessive à la vapeur, au chlore et/ou au brome pourrait avoir des conséquences néfastes sur l'électronique ainsi que sur d'autres pièces de l'appareil.*

**Température** - L'appareil est conçu pour fonctionner normalement dans une plage de température ambiante de 10 °C (50 °F) à 40 °C (104 °F).

Pour de plus amples renseignements sur l'entreposage de l'appareil, reportez-vous au chapitre 4.

## Configuration électrique

**REMARQUE :** Le bloc d'alimentation c.a. est optionnel avec l'Arc Trainer 620A/629A.

Assurez-vous que l'appareil est branché à une prise ayant la même configuration que la fiche. **REMARQUE :** N'utilisez pas d'adaptateur de fiche mise à la terre pour adapter le cordon d'alimentation à 3 broches à une prise électrique non mise à la terre.

**REMARQUE :** Utilisez uniquement le bloc d'alimentation c.a. fourni par Cybex. Adressez toute question à un électricien.

## Assemblage de l'Arc Trainer 620A/629A

**! AVERTISSEMENT :** Faites preuve d'une extrême prudence lorsque vous assemblez l'appareil. La non-observation de cette recommandation peut entraîner des blessures.

**! MISE EN GARDE :** Deux personnes au minimum sont requises pour assembler cet appareil.

### Outils requis

- Tournevis Phillips
- Clé dynamométrique
- Clé Allen de 7/32 po (fournie) (2)
- Clé à fourche de 9/16 po

**REMARQUE :** Les mots « gauche » et « droite » définissent l'orientation de l'utilisateur.

**1. Avant d'assembler cet appareil, assurez-vous de lire attentivement et de bien comprendre toutes les instructions.**

**REMARQUE :** Chaque étape numérotée vous indique ce que vous allez faire. Les étapes désignées par des lettres et indiquées sous l'étape numérotée décrivent la procédure à suivre. Ne passez pas à l'étape 2 tant que vous n'avez pas lu attentivement toute les instructions d'assemblage.

**2. Vérifiez si vous avez reçu le paquet approprié.**

- A.** Lisez l'autocollant apposé sur l'extérieur de la boîte et vérifiez si le numéro de modèle et la tension correspondent à ce que vous avez commandé.

**3. Déballez et vérifiez le contenu des boîtes.**

- A.** Soulevez et retirez le manchon en carton qui entoure l'appareil.
- B.** En examinant la peinture, vérifiez si la couleur est celle que vous avez commandée.
- C.** Si vous avez commandé le bloc d'alimentation c.a. optionnel, vérifiez si vous disposez du cordon d'alimentation approprié.

## Guide du propriétaire du Cybex Arc Trainer 620A/629A

- D. Vérifiez si vous disposez des articles suivants. Cochez (  ) les articles à mesure que vous les trouvez. Reportez-vous à la figure 1. Si une des pièces est manquante, contactez le Service après-vente Cybex.

Article	Qté	N° de pièce	Description
<input type="checkbox"/> 1	1	Varie	Base avec capots fixés
<input type="checkbox"/> 2	1	Varie	Ensemble console/poignée
<input type="checkbox"/> 3	1	PL-17209	Porte-bouteille d'eau
<input type="checkbox"/> 4	2	11090-405	Patin (dans la boîte)
<input type="checkbox"/> 5	1	AW-19522	Cordon d'alimentation 115 V c.a. (optionnel)
<input type="checkbox"/> 5	1	AW-19521	Cordon d'alimentation 230 V c.a. (optionnel)
<input type="checkbox"/> 5	1	AW-19587	Cordon d'alimentation 100 V c.a. (optionnel)
<input type="checkbox"/> 5	1	EW600005	Cordon d'alimentation 220 V c.a. (optionnel)
<input type="checkbox"/> 6	1	S/O	Quincaillerie
<input type="checkbox"/> 7	1	5620A-2	Guide du propriétaire
<input type="checkbox"/> 8	1	620A-352	Poster d'assemblage
<input type="checkbox"/> 9	1	600A-301	Feuille de garantie

*S/O signifie sans objet*

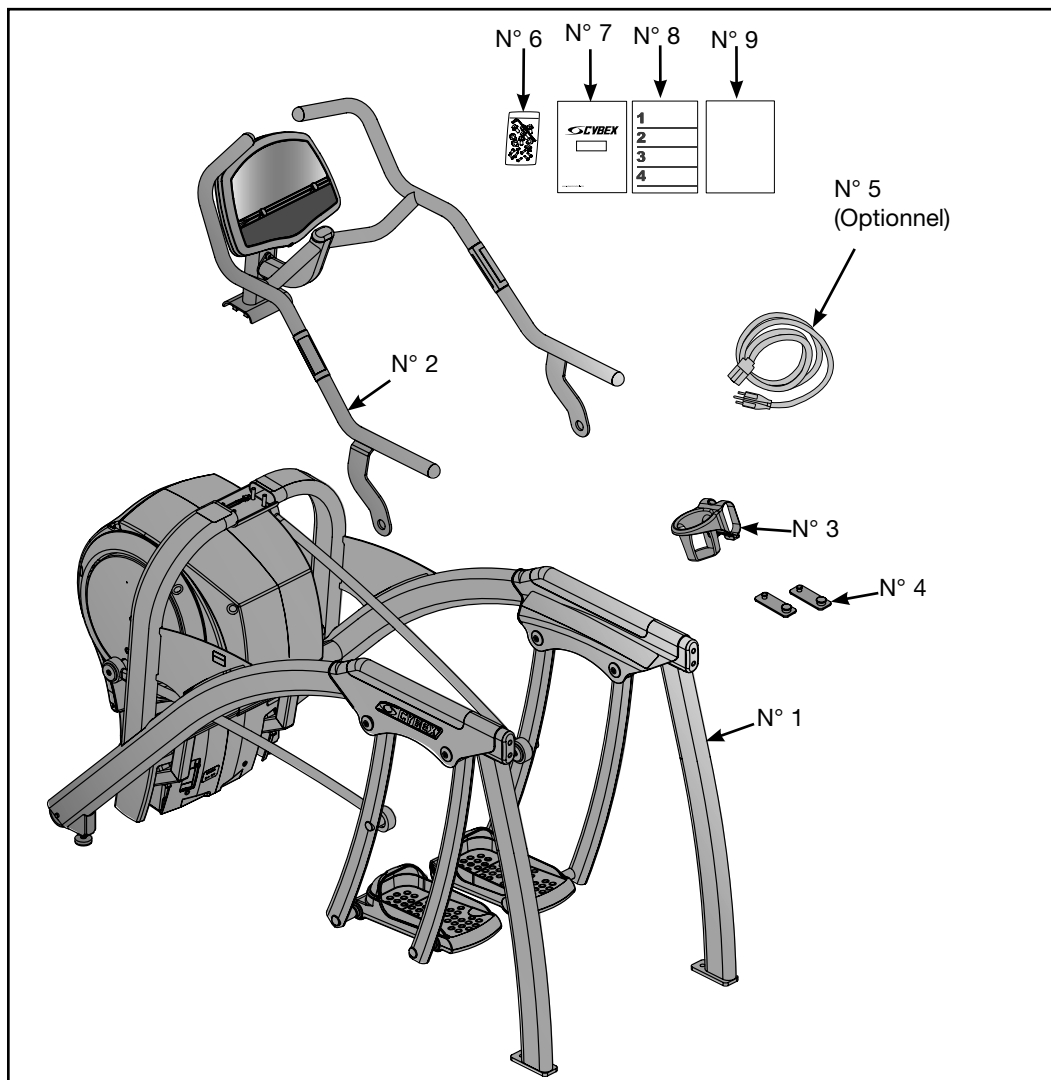


Figure 1

## Guide du propriétaire du Cybex Arc Trainer 620A/629A

E. Cochez (☑) les articles se trouvant dans le sac de quincaillerie à mesure que vous les trouvez.  
Reportez-vous à la figure 2.

Article	Qté	N° de pièce	Description
<input type="checkbox"/> 10	1	YA000201	Loctite
<input type="checkbox"/> 11	4	JC700422	Vis à tête ronde de blocage 0,375-16 x 1,50
<input type="checkbox"/> 12	2	HT552515	Vis à tête cylindrique à dépouille et autotaraudeuses cruciformes 8-16 x 0,75, type WB, noires
<input type="checkbox"/> 13	4	JS347400	Rondelle à denture interne
<input type="checkbox"/> 14	2	BK030204	Clé Allen de 7/32 po

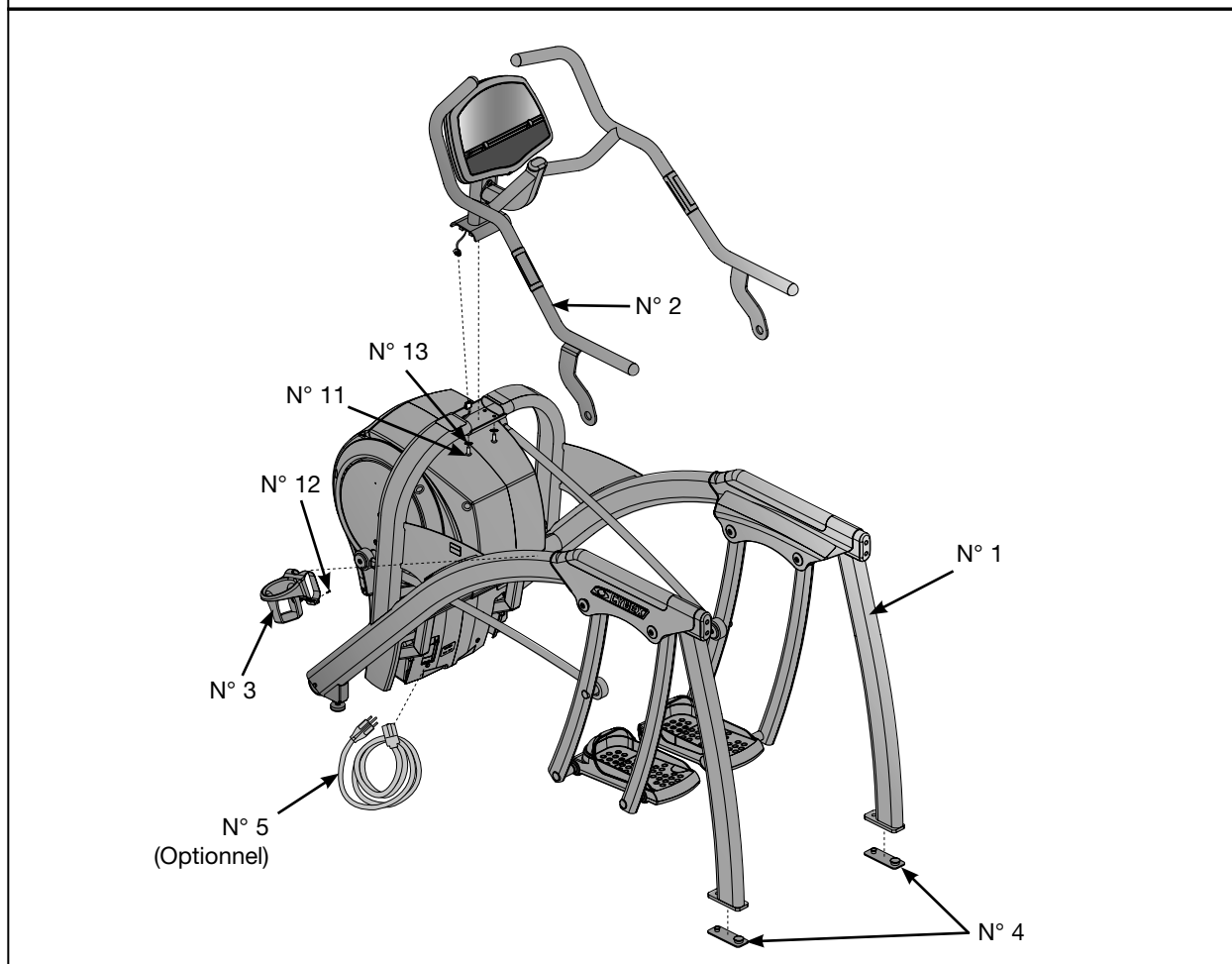
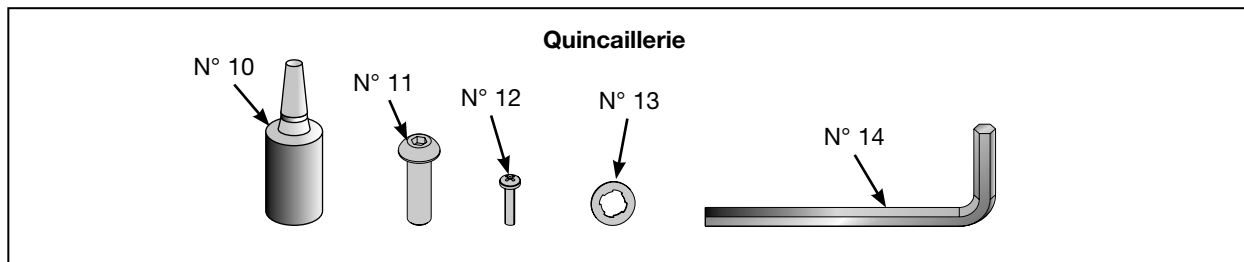


Figure 2

**! MISE EN GARDE : Deux personnes au minimum sont requises pour soulever, déplacer et assembler cet appareil. Utilisez toujours la méthode de levage appropriée pour déplacer les articles lourds.**

**4. Soulevez et déplacez l'équipement.**

- A. Retirez avec précaution les tire-fonds et les supports d'expédition.
- B. Tandis qu'une personne se trouve de chaque côté de l'appareil, saisissez fermement chaque pied arrière.
- C. En utilisant les méthodes de levage appropriées, soulevez le pied arrière de sorte que les roues de transport avant puissent rouler sur le sol.
- D. Déplacez ou faites rouler l'appareil jusqu'à l'endroit où vous souhaitez l'installer.
- E. Abaissez avec précaution les pieds arrière inférieurs de sorte que la machine se trouve à l'emplacement prévu.

**5. Enlevez les bagues d'arrêt et les vis avant droite et gauche extérieures de l'arbre de pivot.**

- A. Repérez la bague d'arrêt avant gauche extérieure de l'arbre de pivot et la vis de blocage à tête ronde sur le châssis principal.
- B. A l'aide d'une clé Allen de 7/32 po (n°14), retirez la vis gauche de 0,375-16 X 1,00 et la bague d'arrêt de l'arbre de pivot du châssis principal ; mettez-les de côté. Reportez-vous à la figure 3.
- C. Répétez les étapes 5A et 5B pour la vis et la bague d'arrêt avant droite de l'arbre de pivot.

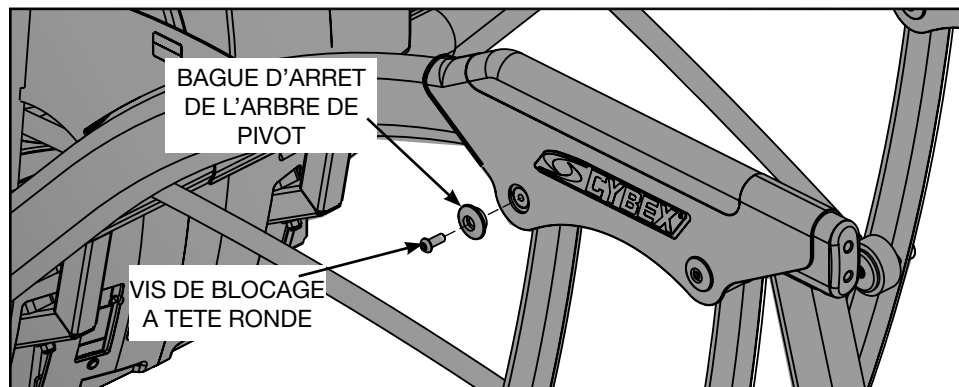


Figure 3

**6. Fixez l'ensemble console/poignée.**

**REMARQUE :** Si vous installez l'option Cybex Personal Entertainment Monitor (Moniteur audio-vidéo personnel), reportez-vous à la page 5 - 11 pour consulter les instructions d'installation.

- A. Repérez l'ensemble console/poignée (n°2), les quatre vis de blocage à tête ronde de 0,375-16 x 1,50 (n° 11) et les quatre rondelles (n° 13).
- B. Repérez le câble supérieur de l'afficheur et branchez-le dans le câble inférieur de l'afficheur, dans le châssis principal. Reportez-vous à la figure 4.

**REMARQUE :** Assurez-vous que les connecteurs de câble sont bien fixés.

## Guide du propriétaire du Cybex Arc Trainer 620A/629A

- C. Placez l'ensemble console/poignée (n° 2) dans la position adéquate, sur le châssis principal. Reportez-vous à la figure 4.
- D. Fixez l'ensemble console/poignée à l'aide des quatre rondelles (n° 13) et des quatre vis de 0,375-16 x 1,50 (n° 11) tel qu'illustré à la figure 4. **REMARQUE** : Ne serrez pas complètement les vis pour le moment.

**REMARQUE** : Assurez-vous de ne pincer aucun câble en abaissant la console.

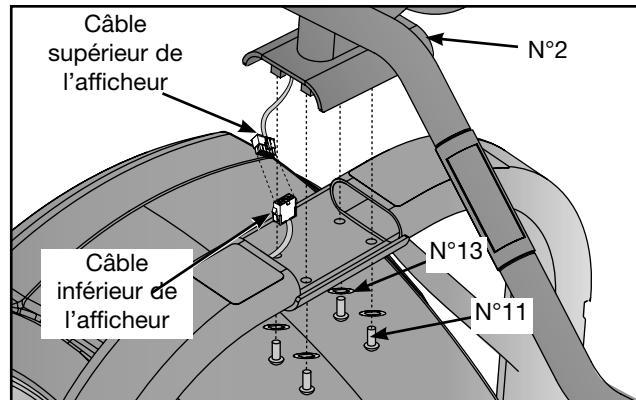


Figure 4

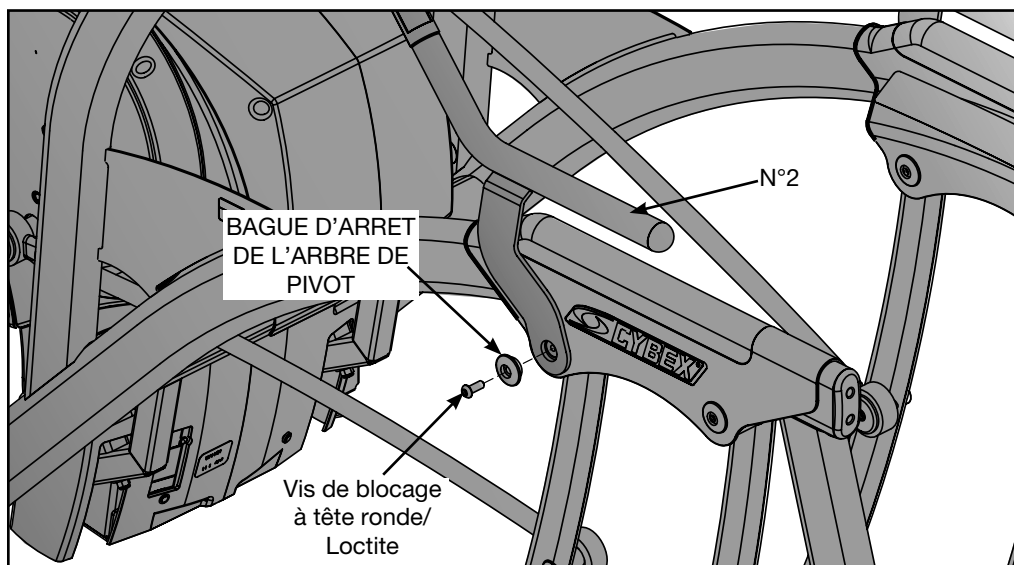


Figure 5

- E. Placez le support gauche de l'ensemble console/poignée (n° 2) dans la position adéquate, sur le châssis principal. Reportez-vous à la figure 5.
- F. Appliquez une goutte de Loctite sur les filets des vis de blocage à tête ronde 0,375-16 X 1,00 retirées à l'étape 5B et une autre goutte dans l'arbre (là où les vis seront enfilées).
- G. Fixez à nouveau la bague d'arrêt gauche de l'arbre de pivot (retirée à l'étape 5B) en utilisant la vis à tête ronde et le Loctite. Reportez-vous à la figure 5.
- H. Répétez les étapes 6E et 6F pour le côté droit.
- I. Serrez solidement les vis de blocage à tête ronde installées aux étapes 6D et 6G à l'aide de la clé Allen de 7/32 po (n°14) fournie. **REMARQUE** : Vissez les vis de blocage à tête ronde illustrées à la figure 5 au couple minimum de 26,94 N-m (150 po/lb). Assurez-vous que la plaque de montage est bien ajustée contre le palier et qu'il n'y a pas de jeu latéral.



**7. Fixez le porte-bouteille d'eau.**

- A. Tenez le porte-bouteille d'eau (n° 3) avec vos deux mains et tirez-le avec précaution vers l'extérieur, puis continuez à tirer (en le maintenant ouvert) pendant l'étape 7B. Reportez-vous à la figure 6.
- B. Placez le porte-bouteille d'eau (n° 3) sur le châssis, le côté le plus large à l'extérieur du châssis, tel qu'illustré à la figure 6.

**REMARQUE :** Le porte-bouteille d'eau peut être placé de n'importe quel côté de l'appareil.

- C. A l'aide d'un tournevis Phillips, fixez le porte-bouteille d'eau (n° 3) sur le châssis au moyen des deux vis 8-16 x 0,75 (n° 12). Reportez-vous à la figure 7. **REMARQUE :** Ne serrez pas excessivement les vis.

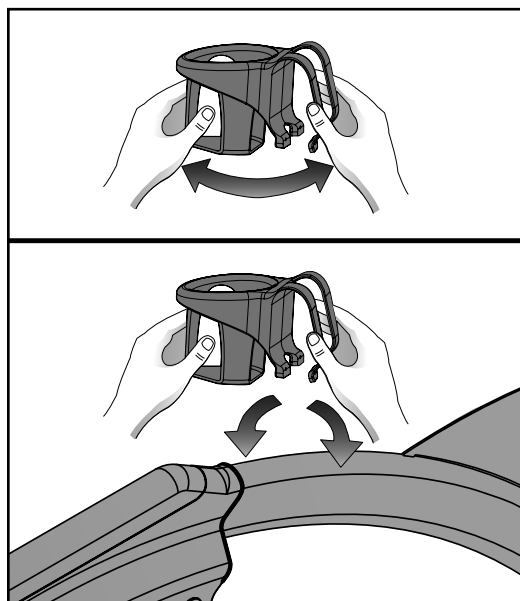


Figure 6

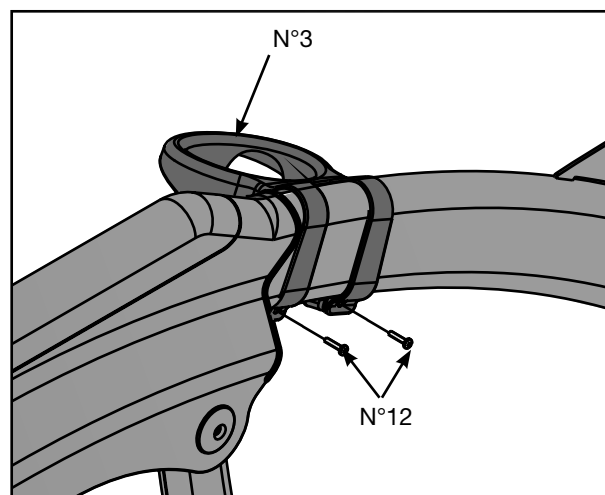


Figure 7

**8. Fixez les patins.**

- A. Demandez à une personne de soulever la machine pendant qu'une autre place un patin (n° 4) sous chacun des deux pieds arrière. Reportez-vous à la figure 8.

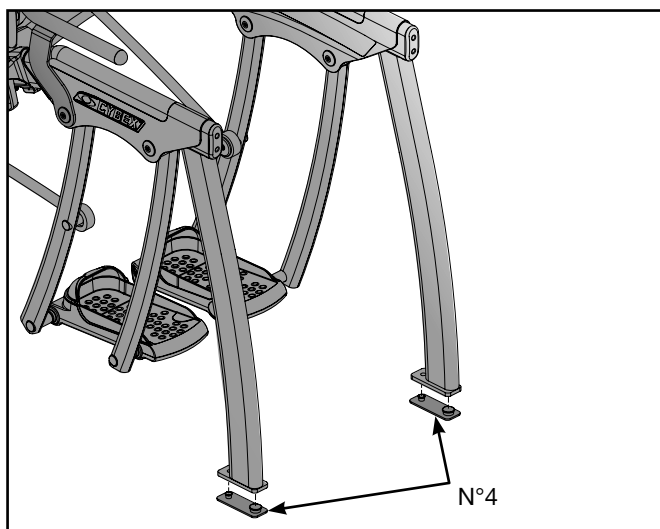


Figure 8

9. Mettez l'appareil de niveau.

- A. Assurez-vous que l'appareil se trouve sur une surface de niveau. Si ce n'est pas le cas, utilisez une clé à fourche de 9/16 po pour ajuster les pieds de mise à niveau vers le haut ou vers le bas. Reportez-vous à la figure 9.

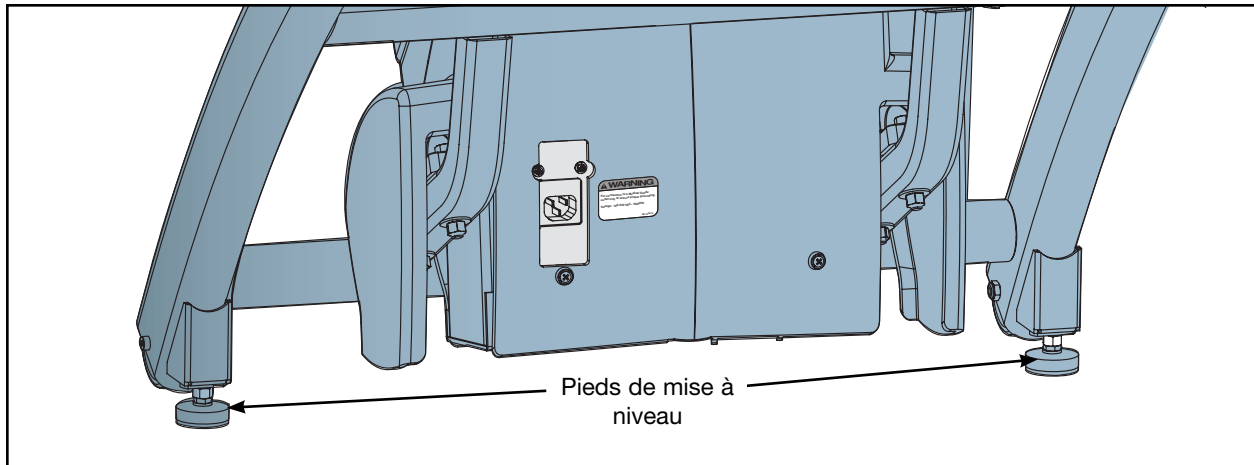


Figure 9

10. Branchez le cordon d'alimentation optionnel.

**REMARQUE :** Le cordon d'alimentation est compris avec le bloc d'alimentation c.a. optionnel.

- A. Branchez le cordon d'alimentation optionnel (n° 5) dans l'orifice d'arrivée du courant.  
**REMARQUE :** Pour le moment, ne branchez pas le cordon d'alimentation dans une prise. Reportez-vous à la figure 10.

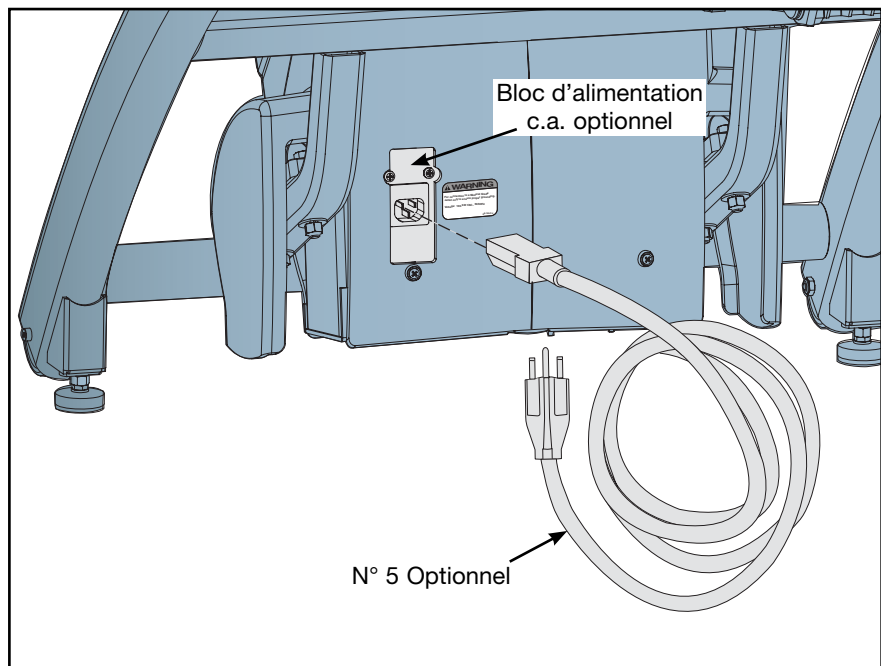


Figure 10

11. Inspectez visuellement l'appareil.

- A. Retirez avec précaution tout le matériel d'emballage des bras et du reste de l'appareil.
- B. Examinez minutieusement l'appareil afin de vous assurer que l'assemblage est correct et terminé.

**! AVERTISSEMENT :** Avant de poursuivre, assurez-vous que les installations électriques répondent aux exigences, tel qu'indiqué dans les spécifications figurant au recto du guide et au début de ce chapitre.

### **Essai de fonctionnement**

Suivez les instructions suivantes pour tester toute l'étendue de la résistance et de l'inclinaison de l'appareil.

1. Branchez le cordon d'alimentation optionnel dans une prise à partir d'un circuit mis à la terre, tel que décrit à la rubrique Configuration électrique de ce chapitre. **REMARQUE :** Enroulez le restant du cordon d'alimentation et rangez-le à l'écart.
2. Si vous utilisez l'adaptateur de courant optionnel, vous pouvez voir que le panneau de commande s'allume et se met en mode Dormant.

**REMARQUE :** Si vous n'utilisez pas le bloc d'alimentation c.a. optionnel, l'afficheur ne s'allume qu'à l'étape 4.

3. Tenez les mains-courantes afin de vous stabiliser tandis que vous placez vos pieds sur les pédales.
4. Commencez à pédaler.
5. Appuyez sur la touche **Quick Start**.
6. Faites fonctionner l'appareil dans toute l'étendue de la résistance. Appuyez d'abord sur la touche de **résistance +** jusqu'à ce que l'appareil atteigne sa charge la plus élevée (l'afficheur indique « 100 »). Appuyez ensuite sur la touche de **résistance -** jusqu'à ce que l'appareil atteigne sa charge la plus basse (l'afficheur indique « 0 »). Tandis que vous pédalez, vous percevez les changements de résistance.

**REMARQUE :** Lorsque l'appareil atteint l'inclinaison et la résistance définies, l'afficheur arrête de clignoter et reste allumé pour indiquer que les niveaux souhaités ont été atteints.

7. Faites fonctionner l'appareil dans toute l'étendue de l'inclinaison. Appuyez d'abord sur la touche d'inclinaison **↑** jusqu'à ce que l'appareil atteigne l'inclinaison la plus élevée (l'écran indique « 10 »). Appuyez ensuite sur la touche d'inclinaison **↓** jusqu'à ce que l'appareil atteigne l'inclinaison la plus basse (l'afficheur indique « 0 »).

**! AVERTISSEMENT :** Attendez que toutes les pièces mobiles soient complètement arrêtées avant de mettre pied à terre.

8. Appuyez deux fois sur **Pause/end** pour remettre l'inclinaison à son niveau de départ, mettre fin à la revue de l'exercice et revenir au *mode Dormant*.
9. Attendez que les pédales soient complètement arrêtées avant de mettre pied à terre. Tenez les mains courantes pour vous stabiliser tandis que vous descendez de l'appareil.

## Définition des options d'utilisation

**REMARQUE :** Si vous utilisez le bloc d'alimentation c.a. optionnel, débranchez-le de la prise murale.

1. Entrez en mode Test en maintenant n'importe quelle touche enfoncée pendant trois secondes tandis que vous pédalez. L'afficheur indique « SArc ».

**REMARQUE :** Après tout changement de valeur, vous devez appuyer sur la touche **Enter** pour l'enregistrer. Lorsque vous appuyez sur la touche Enter, l'afficheur indique « updt » (updated/mis à jour) pour confirmer votre sélection.

2. Appuyez sur la touche du poids **Weight** afin de définir les options et de changer les valeurs à l'aide des touches ▲ et ▼ , puis appuyez sur **Enter** pour enregistrer votre sélection. Chaque fois que vous appuyez sur la touche **Weight**, l'ensemble de données suivant s'affiche dans l'ordre ci-après.

**Unit** - Vous avez le choix entre « Eng » (mesures anglaises) et « Euro » (mesures métriques). Les mesures anglaises (« Eng ») constituent la valeur par défaut.

**Scan** - Vous permet d'activer ou de désactiver la lecture des données (sauf si vous appuyez sur une touche de données pendant un exercice). La valeur par défaut est ON (activé).

**Def** - Il s'agit de la durée par défaut associée aux programmes basés sur la durée, si un utilisateur ne réinitialise pas **Time**. Par exemple, en appuyant sur **Time**, vous pouvez diminuer ou augmenter la durée définie pour l'exercice jusqu'à concurrence de la valeur définie pour la durée **Max**. Les choix (en minutes) sont les suivants : 20, 30, 40, 50 et 60. La valeur par défaut est 20.

**Max** - Il s'agit de la durée maximum pendant laquelle l'appareil peut fonctionner chaque fois qu'il est utilisé. Vous pouvez limiter la durée accordée aux utilisateurs ou sélectionner « none » (aucun) pour accorder une durée illimitée. Les choix (en minutes) sont les suivants : 20, 30, 40, 50, 60, 90, 120 et « none » pour une durée illimitée. La valeur par défaut est 60.

**Idle (ou Workout Review)** : - Indique pendant combien de temps l'appareil conserve et affiche les données de votre exercice actuel pendant une pause au cours de l'exercice, ou après l'exercice. Les choix sont les suivants : 20 secondes; 30 secondes; 40 secondes; 1 minute et 5 minutes ; la valeur par défaut est 20 secondes.

**PD (Presence Detect)** — Indique pendant combien de temps l'Arc continuera la séance d'exercice si l'utilisateur descend de l'appareil ou arrête de bouger. La plage de choix va de 5 à 60 secondes. La valeur par défaut est 5 secondes. **REMARQUE :** Pour de plus amples renseignements, reportez-vous à la rubrique Détection de présence du chapitre 3.

**Rappel :** Vous devez appuyer sur Enter après avoir changé une valeur pour que celle-ci soit enregistrée.

3. Pour quitter le mode Test, appuyez une fois sur la touche **Pause/end**.

Votre appareil est maintenant prêt à être utilisé. Suivez les instructions indiquées dans le chapitre Utilisation pour apprendre à faire fonctionner l'appareil.

**! Avertissement : Pour éviter les blessures, cet appareil doit être solidement fixé à l'équipement recommandé dans les instructions d'installation.**

### Moniteur personnel audio-vidéo Cybex - Optionnel

#### Outils requis

- Clé Allen de 3 mm (fournie avec l'appareil)
- Clé Allen de 7/32 po (fournie avec l'appareil)

1. **Veillez lire attentivement les instructions avant de commencer.**

2. **Vérifiez le contenu du kit illustré à la figure 11.**

- A. Console avec moniteur (1), 620A-220
- B. Câbles coaxial et d'alimentation (1), 630 A-104 (en forme d'arc)
- C. Bague de serrage (1), PP740000
- D. Clé Allen de 3 mm (1), BK030210
- E. Poster (1), 620A-387 (non illustré)
- F. Feuille de garantie (1), LT-20219 (non illustrée)
- G. Ligature de câble (2), EW000028

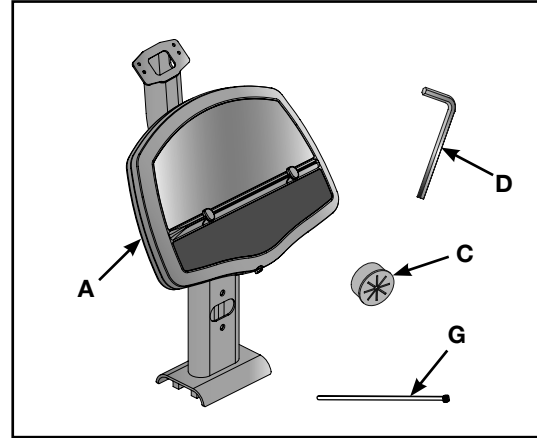


Figure 11

3. **Vérifiez le contenu du kit du moniteur illustré à la figure 12.**

- H. Moniteur (1), EE000005 or EE000007
- I. Télécommande (1), EM000000
- J. Piles de la télécommande, AAA (2), S/O
- K. Vis de montage, M4 x 0,7 x 10 mm (4), HC692860
- L. Rondelles, verrouillage externe (4), HS047300
- M. Rondelles plates M4 (4), HS097600
- N. Adaptateur c.a./c.c. (1), ET300038
- O. Cordon d'alimentation, 115 V c.a., 60 Hz. (les cordons spécifiques au pays sont fournis avec le produit) (1), EW600000
- P. Guide du propriétaire du moniteur personnel audio-vidéo (1), LT-20191

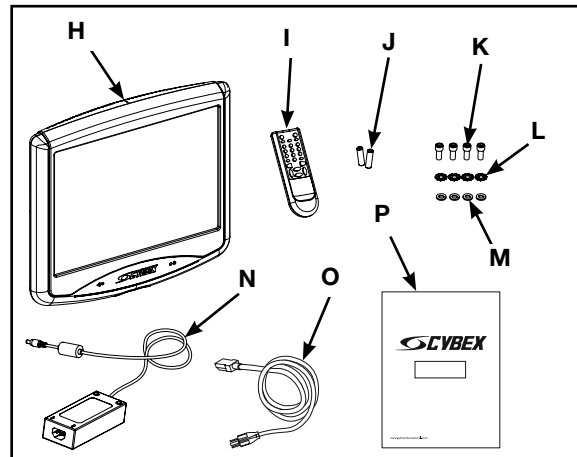


Figure 12

4. **Installation du câble coaxial et du câble d'alimentation dans la monture de la console.**

- A. Posez la monture de la console sur l'Arc Trainer tel qu'illustré à la figure 13. **REMARQUE :** Vous obtiendrez ainsi un accès plus facile pour acheminer le câble.

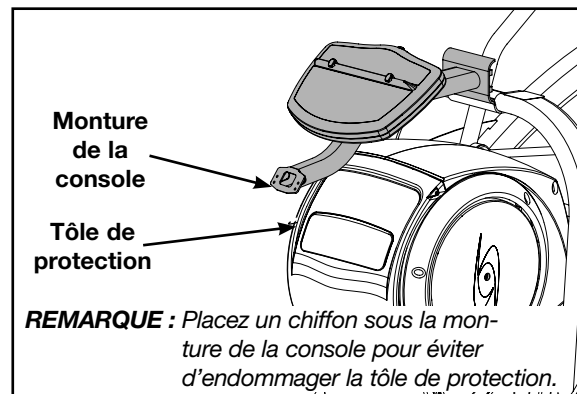


Figure 13

## Guide du propriétaire du Cybex Arc Trainer 620A/629A

- B. Repérez le câble coaxial et le câble d'alimentation sortant du dessus du châssis de l'Arc.
- C. Enfoncez le câble coaxial et le câble d'alimentation dans la base de la monture de la console jusqu'à ce qu'une longueur de câble de 20 cm (8 po) sorte du dessus. Reportez-vous à la figure 14.

**REMARQUE :** Une longueur de câble de 20 cm (8 po) exactement doit sortir du dessus de la monture du moniteur.

### 5. Fixez la console.

- A. Repérez la console, les quatre vis de blocage à tête ronde et les quatre rondelles de blocage.
- B. Raccordez le câble d'afficheur supérieur au câble d'afficheur inférieur, dans le châssis principal. Reportez-vous à la figure 15.

**REMARQUE :** Assurez-vous que les connecteurs de câble sont solidement attachés.

- C. Tandis que les 20 cm (8 po) de câble coaxial et de câble d'alimentation sortent du dessus de la console, tirez le surplus de ces câbles hors de la base du châssis principal.
- D. Fixez la console au châssis principal à l'aide des quatre vis de blocage à tête ronde et des quatre vis de blocage à tête ronde, tel qu'illustré à la figure 15.

**REMARQUE :** Assurez-vous de ne pincer aucun câble en abaissant la console.

**REMARQUE :** Ne serrez pas complètement les vis pour le moment.

### 6. Installation de la main courante sur la console.

- A. Branchez le connecteur du câble de dispositif de contrôle du rythme cardiaque de la console au connecteur du dispositif de contrôle du rythme cardiaque de la poignée. Reportez-vous à la figure 16.
- B. A l'aide de la clé Allen de 7/32 po, fixez les deux vis de blocage à tête ronde fixant la poignée à la console. Reportez-vous à la figure 16.
- C. Continuez en passant à l'étape 6E, page 5 - 6.

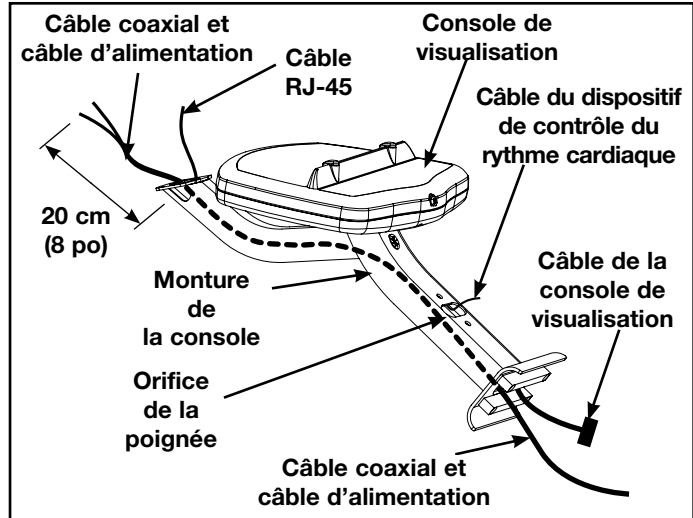


Figure 14

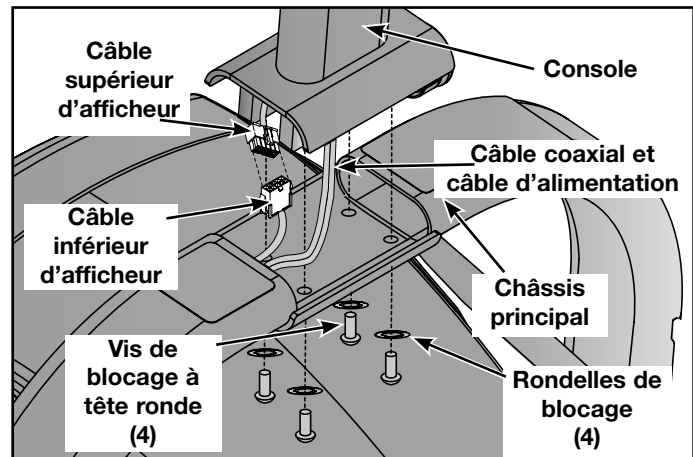


Figure 15

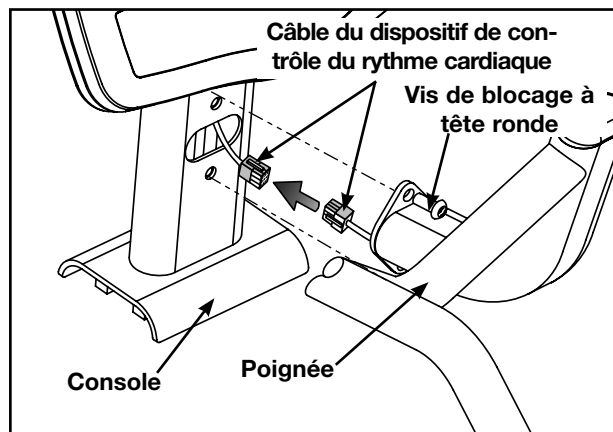


Figure 16

7. Installez le moniteur.

- A. Repérez le moniteur (H), quatre vis de montage (K), quatre rondelles de blocage (L) et quatre rondelles plates (M).
- B. Retirez le couvercle arrière du moniteur (H) en poussant sur les languettes du bas du couvercle et en les faisant pivoter vers l'extérieur. Reportez-vous à la figure 17.
- C. Insérez l'extrémité de câble d'alimentation (B) par le trou situé sur le côté gauche de la monture du moniteur. Reportez-vous à la figure 18.
- D. Insérez l'extrémité (B) du câble RJ-45 et du câble coaxial par le trou situé sur le côté droit de la monture du moniteur. Reportez-vous à la figure 18.

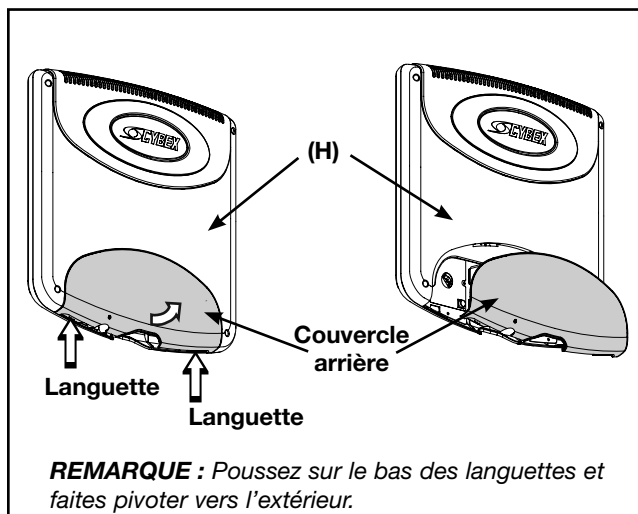


Figure 17

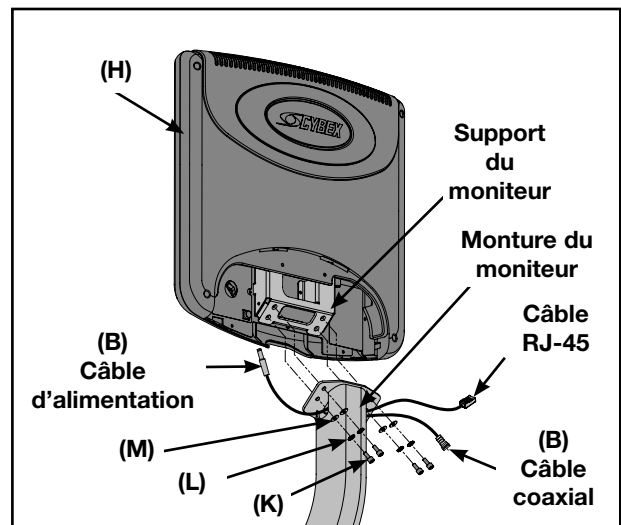


Figure 18

- E. A l'aide d'une clé Allen de 3 mm, fixez le support du moniteur à sa monture en utilisant les quatre vis de montage (K), les quatre rondelles de blocage (L) et les quatre rondelles plates (M). Voir figure 18.
- F. Insérez le câble d'alimentation, le câble coaxial et le câble RJ-45 dans le moniteur tel qu'illustré à la figure 19. **REMARQUE :** L'utilisation de l'accès CSAFE est optionnelle et requiert un câble et un dispositif CSAFE (Communications Specification for Fitness Equipment).

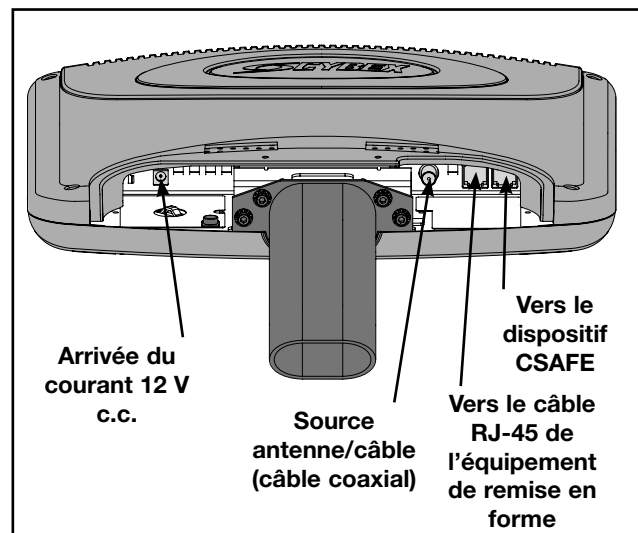


Figure 19

- G. Fixez le câble d'alimentation à la plaque du moniteur à l'aide de la ligature de câble (G). Voir figure 20.
- H. Installez le couvercle arrière sur le moniteur (H). Reportez-vous à la figure 21.

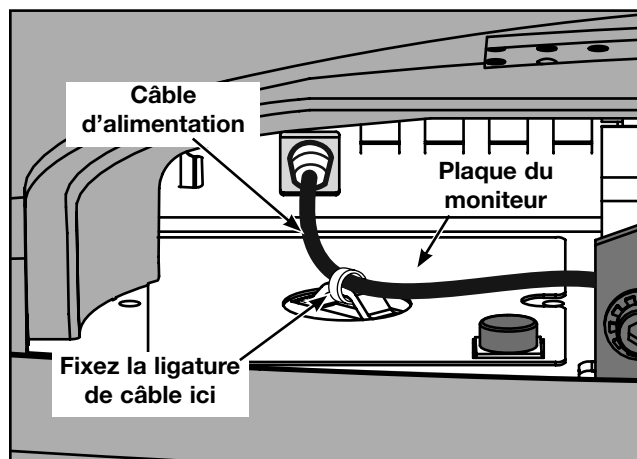


Figure 20

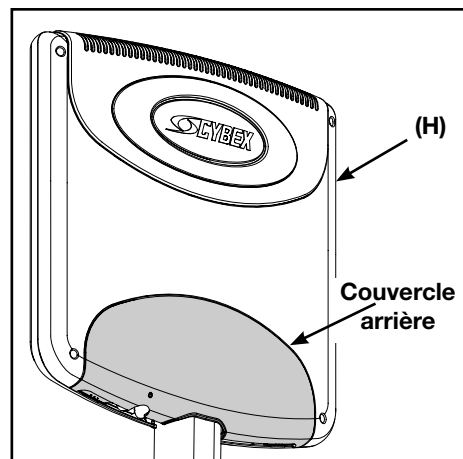


Figure 21

### 8. Branchez l'adaptateur c.a./c.c. et le câble coaxial

- A. Repérez l'adaptateur c.a./c.c. (N) fourni avec le moniteur et branchez-le au câble audio-vidéo qui sort de la base de l'Arc.
- B. Branchez le cordon d'alimentation (O) dans l'adaptateur c.a./c.c (N). **REMARQUE :** Le cordon d'alimentation (O) varie avec le pays.
- C. Enfillez le câble de la source antenne/câble (fourni sur place) dans le câble audio-vidéo qui sort de la base de l'Arc.

### 9. Configurez le moniteur afin de l'utiliser pour la première fois.

- A. Repérez le Guide du propriétaire du moniteur audio-vidéo personnel (LT-20191) et suivez les procédures de configuration indiquées au chapitre 5.
- B. Branchez le cordon d'alimentation (O) dans la prise murale.
- C. Branchez les haut-parleurs (non fournis) dans la prise de casque située sur la base de la console.
- D. Reportez-vous au chapitre 3 du Guide du propriétaire du moniteur personnel audio-vidéo (LT-20191) pour savoir comment utiliser les touches des chaînes et du volume situées dans la partie centrale inférieure de la console de l'Arc. Reportez-vous à la figure 22.

### 10. Continuez en passant à l'étape 7, page 5 - 7.

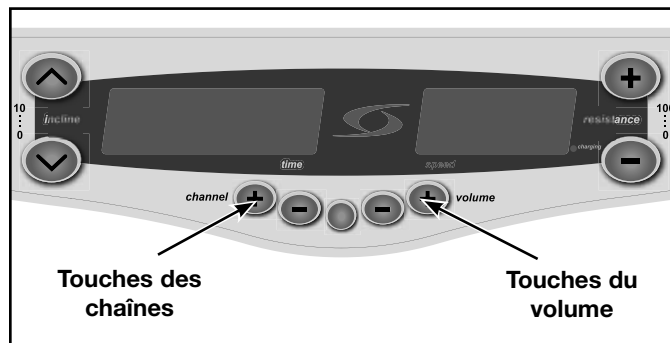


Figure 22



## 6 - Service à la clientèle

### *Pour contacter le service à la clientèle*

L'assistance téléphonique est assurée du lundi au vendredi de 8h 30 à 18h 00, heure normale de l'Est.

Les clients Cybex résidant aux Etats-Unis contacteront le service à la clientèle Cybex en composant le **1 888 462 9239**.

Les clients Cybex résidant hors des Etats-Unis contacteront le service à la clientèle Cybex en composant le numéro de téléphone **1 508 533 4300** ou le numéro de fax **1 508 533 5183**.

Informez-vous sur le Web à [www.cybexinternational.com](http://www.cybexinternational.com) ou par e-mail à [techhelp@cybexintl.com](mailto:techhelp@cybexintl.com).

### *Numéro de série et tension*

Le numéro de série et la tension figurent à l'avant de l'appareil. Reportez-vous à la figure 1. Pour des raisons pratiques, inscrivez le numéro de série et la tension ci-dessous de façon à pouvoir vous y reporter rapidement lors d'un appel au Service à la clientèle Cybex.

Numéro de série \_\_\_\_\_ Tension \_\_\_\_\_

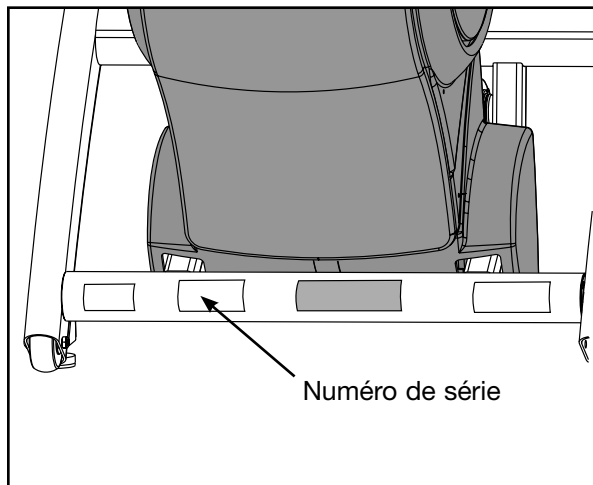


Figure 1

## Autorisation de retour de marchandise

Le système d'autorisation de retour de marchandise décrit les grandes lignes des procédures à suivre pour le retour de marchandise aux fins de remplacement, de réparation ou d'obtention de crédit. Il permet de s'assurer que la marchandise retournée est correctement traitée et analysée. Suivez minutieusement les procédures suivantes.

Contactez votre dépositaire Cybex agréé pour toute question relative à la garantie. Votre dépositaire local Cybex demandera à Cybex une autorisation de retour de marchandise, selon le cas. En aucun cas les pièces ou équipement défectueux ne seront acceptés par Cybex sans autorisation de retour de marchandise en bonne et due forme ou sans étiquette de service de retour automatisé.

1. Pour vous renseigner sur le retour de tout article défectueux, composez le numéro de la ligne d'assistance téléphonique du service à la clientèle indiqué page 6-1.
2. Fournissez au technicien une description détaillée du problème que vous constatez ou du défaut de l'article que vous souhaitez retourner.
3. Fournissez le numéro de modèle et le numéro de série. *Le numéro de série se trouve à l'avant de l'équipement, tel qu'illustré à la figure 1.* Il commence par une lettre, par exemple : R09-101331100.
4. A la discrétion de Cybex, le technicien peut vous demander de retourner les pièces défectueuses à Cybex aux fins d'évaluation et de réparation ou de remplacement. Le technicien vous attribuera un numéro d'autorisation de retour de marchandise et vous enverra une étiquette de service de retour automatisé. L'étiquette de service de retour automatisé et le numéro d'autorisation de retour de marchandise doivent figurer visiblement sur le paquet contenant la marchandise à retourner. Une description du problème accompagné du numéro de série de l'appareil, du nom et de l'adresse du propriétaire doit être jointe à la marchandise contenue dans le paquet.
5. Envoyez le paquet à Cybex par UPS.  
Attention : Customer Service Department  
Cybex International, Inc.  
1975 24th Ave SW  
Owatonna, MN 55060

**REMARQUE :** *La marchandise retournée sans numéro d'autorisation de retour de marchandise clairement visible sur l'emballage du paquet ou les envois contre remboursement seront refusés par le service de réception Cybex.*

### **Pièces endommagées**

Les articles endommagés pendant l'expédition ne doivent pas être retournés aux fins d'obtention de crédit. L'expédition des articles endommagés relève de la responsabilité du transporteur (UPS, Federal Express, transporteurs routiers, etc.).

**Domage apparent** - Sur réception de votre marchandise, inspectez minutieusement toutes les boîtes. Tous les dommages décelés lors d'une inspection visuelle doivent être notés sur la facture de fret et signés par le préposé du transporteur. Le non-respect de cette consigne entraînera le refus du transporteur d'honorer toute demande d'indemnisation. Le transporteur fournira les formulaires nécessaires pour présenter de telles demandes.

**Domage non apparent** - Les dommages non apparents lors d'une inspection visuelle d'un envoi mais constatés ultérieurement doivent être signalés au transporteur dès que possible. Lors de la constatation du dommage, une demande doit être soumise par écrit ou par téléphone au transporteur, lui demandant d'effectuer une inspection de la marchandise dans les dix jours suivant la date de la livraison. Gardez tous les contenants d'expédition et le matériel d'emballage : ils sont requis en vertu du processus d'inspection. Le transporteur fournira un rapport d'inspection et les formulaires nécessaires pour présenter une demande d'indemnisation pour dommage non apparent. Les dommages non apparents relèvent de la responsabilité du transporteur.

### **Commande de pièces**

Faxez vos commandes au 1 508 533 5183. Pour parler à un représentant du service à la clientèle, composez le **1 888 462 9239** (pour les clients résidant aux E.-U.) ou le **508 533 4300** (pour les clients résidant hors des E.-U.).



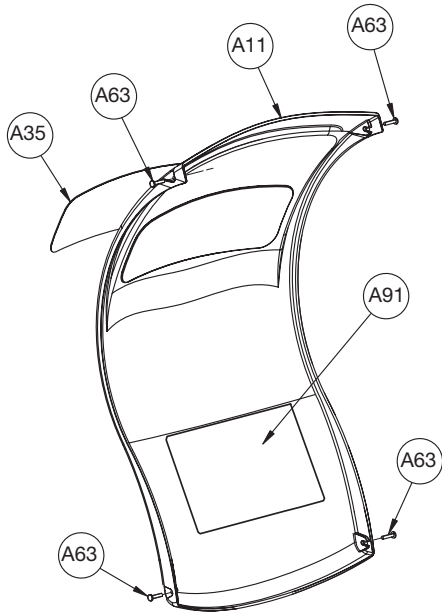
**Cybex annulera la garantie si des pièces de rechange non-Cybex sont utilisées.**

**Cyber Arc Trainer 620A/629A Owner's Manual**

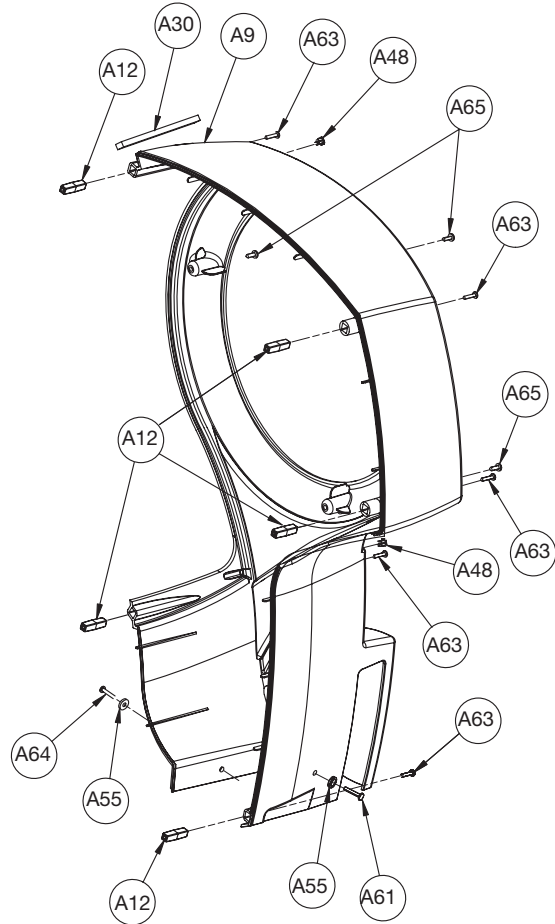
**Main Assembly**

ITEM	QTY	PART NO.	DESCRIPTION
A1	2	11090-404	DECAL, CYBEX
A2	2	11090-405	FOOT PAD
A3	1	600A-200	WELDMENT, LINKAGE ROD RIGHT
A4	1	600A-201	WELDMENT, LINKAGE ROD LEFT
A5	1	600A-301	WARRANTY SHEET ARC
A6	4	600A-311	SPACER, FLANGE
A7	2	600A-331	COVER, CRANK
A8	1	600A-332	COVER, ELEVATION MOTOR
A9	1	600A-333	COVER, RIGHT
A10	1	600A-334	COVER, LEFT
A11	1	600A-335	COVER, FRONT ACCESS
A12	5	600A-336	INSERT, COVER
A13	1	600A-362	LABEL, BIOSIG PATENT
A14	1	610A-201	FOOT PLATE ARM, LR
A15	1	610A-202	FOOT PLATE ARM, RR
A16	1	610A-303	COVER, PIVOT RH
A17	1	610A-304	COVER, PIVOT LH
A18	6	610A-311	RETAINER, PIVOT SHAFT
A19	4	610A-342	PIVOT PIN
A20	4	610A-357	TUBE, SPACER
A21	2	610A-377	RETAINER, PIVOT SHAFT
A22	2	610A-395	ASSY, ARM CRANK
A23	1	620A-200	MAIN FRAME 620A
A23	1	629A-200	MAIN FRAME 629A
A24	1	620A-201	C HANDLE 620A
A25	1	620A-203	FOOT PLATE ARM, LF
A26	1	620A-204	FOOT PLATE ARM, RF
A27			REMOVER 4/07
A28	1	620A-352	POSTER, INSTALLATION
A29	1	630A-101	DRIVE FRAME ASSEMBLY
A30	2	630A-317	FOAM, .25 X .38
A31	2	AF-16694	ASSY, BEARING, 1.00 INCH PILLOW BLOCK
A32	1	AW-18439	HARNES, SPA FRAME
A33	2	CM000243	LABEL, BLANK CALIBRATION
A34	2	CW-17231	WHEEL, TENSIONER
A35	1	DE-17317	DECAL, LOGO ARC TRAINER
A36	2	DE-17339	DECAL, CYBEX VORTEX
A37	1	DE-19561	LABEL, ETL MEDICAL
A38	4	FB030244	BEARING, RADIAL BALL .50 ID X 1.688 OD
A39	8	FB030247	BEARING, RADIAL 25MM EXTENDED RACE
A40	4	FC030004	TOLERANCE RING 42 (1.653) ID
A41	8	FC030007	TOLERANCE RING 2.047 ID
A42	1	FT-17242	SLEEVE, ELEVATION MOUNTING, TOP
A43	1	FT-17243	SLEEVE, ELEVATION MOUNTING, BOTTOM
A44	8	HB-17036	BEARING, BALL, .750 DIAMETER
A45	3	HC701226	BOLT, HHCS .375-16 x 2.0
A46	1	HC701230	SCREW, HHCS .375-16 x 2.50
A47	4	HC701234	SCREW, HHCS .375-16 x 3.00
A48	4	HF540200	GROMMET, NYLON
A49	2	HG700022	LEVELING GLIDE, .375-16
A50	8	HM582514	SCREW, PAN HEAD PHILPIPS 10-32 x .62 BLK
A51	2	HN624901	LOCKNUT, .250-20 NYLON BLK ZN
A52	2	HN704000	HEX NUT .375-16
A53	4	HN704901	LOCKNUT, .375-16 NYLON
A54	2	HN704902	LOCKNUT, .375-16 NYLON
A55	6	HS100000	WASHER, NO. 10 NYLON
A56	4	HS307601	WASHER, FLAT .281 ID X .500 OD X .062 T
A57	4	HS307602	WASHER FLAT .281 ID X 1.000 OD. X .063 TH

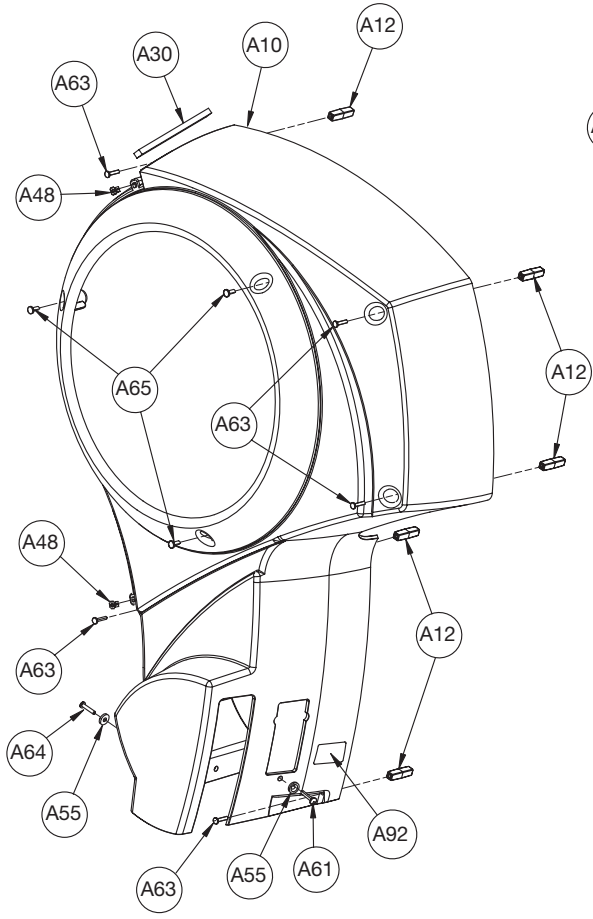
ITEM	QTY	PART NO.	DESCRIPTION
A58	2	HS328300	LOCKWASHER SPLIT .312
A59	10	HS347700	WASHER, USS .375
A60	4	HS427100	WASHER, SPRG .760 1.000 .136
A61	2	HT512517	TAP SC 10-24 X 1.00 TYPE WB PN HD PHIL BLK
A62	8	HT552512	PAN HD PHIL HD SELF TAPPING, 8-16 x .50 TYPE WB
A63	16	HT552515	PAN HD PHIL HD SELF TAPPING, 8-16 x .75, TYPE WB BLACK
A64	2	HT552516	PN HD PHIL SC # 8 X .875 BLK
A65	8	HT572512	TAP SC NO. 10-24 X .50 PN HD PHIL
A66	2	HX-16751	CAP, FRAME TUBE
A67	4	PP080229	PLUG, TUBE END 1.50 TUBE OD
A68	2	HX-17023	PIN, SPRING .1875 x .75 LG, TYPE 420
A69	4	HX-17143	RING RETAINING, INTERNAL, .500-168
A70	8	HX622815	SHCS .250-20 UNC-3A SS
A71	8	HX700415	BHSCS .375-16 X .75 SS, 620A ONLY
A71	24	HX700415	BHSCS .375-16 X .75 SS, 629A ONLY
A72	2	HX700417	BHSCS .375-16 X 1.00 SS
A73	4	JC700422	BHSCS .375-16 X 1.50
A74	2	JD623324	BOLT, SHOULDER .312 x 1.75 .250-20 UNC
A75	4	JS347400	LOCKWASHER, INT TOOTH .375
A76	1	MR-18446	MOTOR, ELEVATION, 12 VDC
A77	4	PL-16535	CAP, LINKAGE ROD, 2.00 OD
A78	1	PL-17209	WATER BOTTLE HOLDER
A79	4	PL-17279	SPACER, SHAFT, FOOT PLATE
A80	2	PP080202	INSERT, PLASTIC, 1.19 DIA-11 GA
A81	1	PP130003	INSERT, DOMED PLASTIC REMOVED 4/07
A83	1	619A-201	REAR LEG RH, 629A ONLY
A84	1	619A-202	REAR LEG LH, 629A ONLY
A85	1	AW-19521	POWER CORD 230 VAC (OPTIONAL)
A85	1	AW-19522	POWER CORD 115 VAC (OPTIONAL)
A85	1	AW-19587	POWER CORD 100 VAC (OPTIONAL)
A85	1	EW600005	POWER CORD 220 VAC (OPTIONAL)
A86	1	5620A-x*	OWNER'S MANUAL (NOT SHOWN)
A87	1	610-349-x*	WARNING DECAL
A88	1	DE-17218-x*	HEART RATE ZONE DECAL
A89	2	DE-17219-x*	CAUTION DECAL
A90	1	DE-19561	ETL LABEL
A91	1	DE-19592	SERVICE SCHEDULE & ERROR CODE
A92	1	DE-19547-x*	DECAL, MEDICAL INLET
A93	1	610A-300	RIGHT FOOT PLATE (BLACK)
A93	1	610A-390	RIGHT FOOT PLATE (YELLOW)
A94	1	610A-301	LEFT FOOT PLATE (BLACK)
A94	1	610A-391	LEFT FOOT PLATE (YELLOW)
A95	2	610A-302	TOE CAP (BLACK)
A95	2	610A-392	TOE CAP (YELLOW)
A96	1	620AK002	HEART RATE GRIP KIT W/O DRILL BITE
A96	1	620AK007	HEART RATE GRIP KIT W/ DRILL BITE
A97	2	610A-397	CAUTION DECAL (T/A OPTION ONLY)
A98	1	CM000240	WARNING DECAL
A99	1	620A-121	CONSOLE MOUNT
A100	4	HS307400	LOCKWASHER, INT TOOTH .250 SS
A101	4	HX620420	BHSCS .250-20 X 1.250 SS
A102	1	620A-122	CONSOLE MOUNT W/AV OPTION
A103	1	EC-18267	BATTERY 12 VDC (NOT SHOWN)
A104	2	610A-407	TOP SENSOR GRIP (BLACK)
A104	2	610A-409	TOP SENSOR GRIP (YELLOW)
A105	2	610A-408	BOTTOM SENSOR GRIP (BLACK)
A105	2	610A-410	BOTTOM SENSOR GRIP (YELLOW)
A106	4	HT532517	TAP SC #6 X 1.00, TYPE 25, PPHD
A107	1	AW-19870	HEART RATE CABLE
A108	1	610AK023	TOTAL ACCESS CONVERSION KIT
A109	1	630A-351	WEEE SYMBOL DECAL



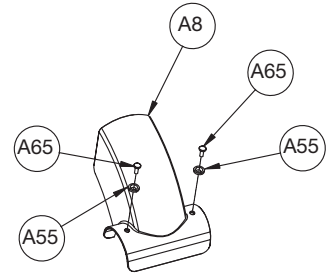
FRONT ACCESS COVER ASSEMBLY  
KIT NO. 600AK018



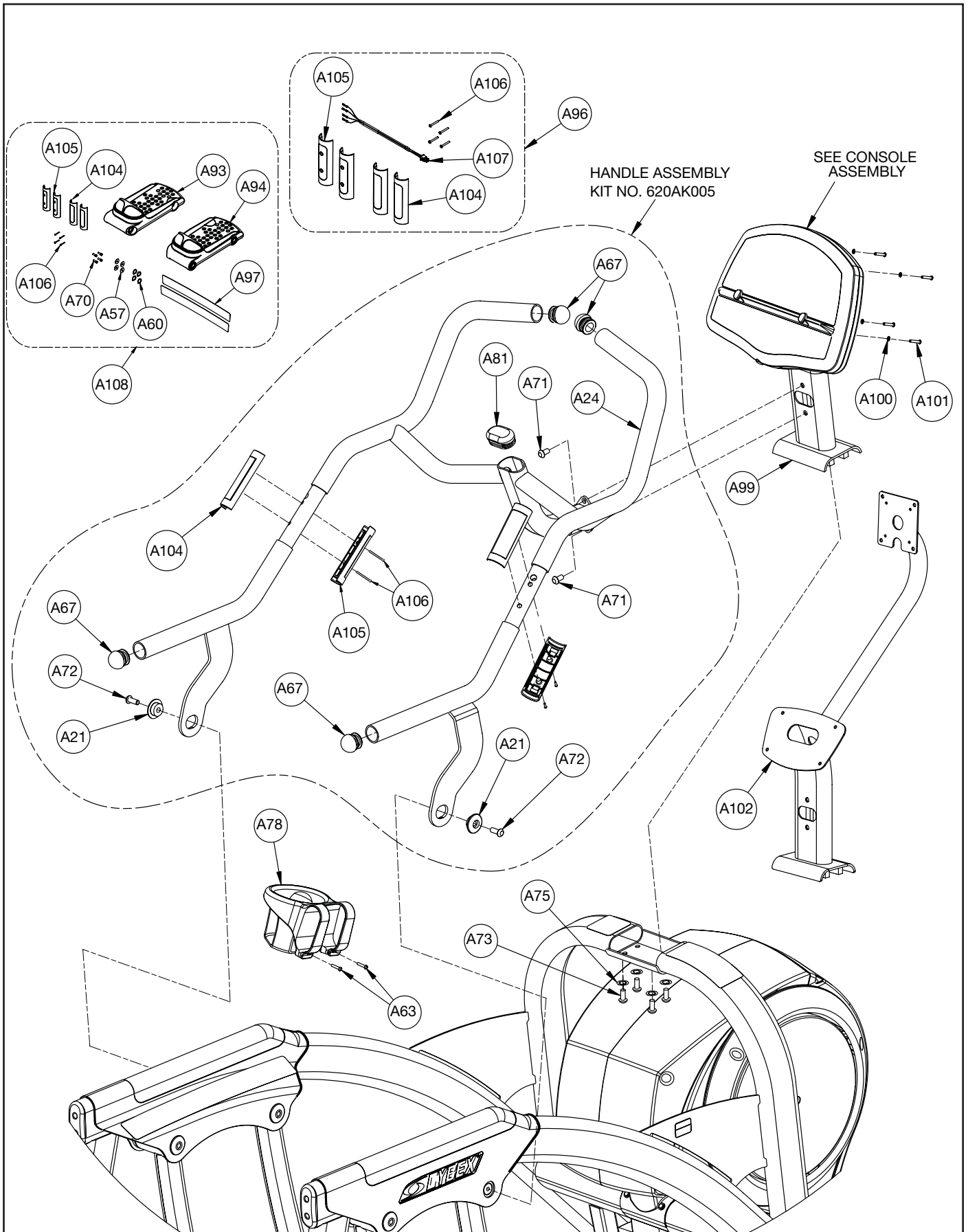
RIGHT SHROUD ASSEMBLY  
KIT NO. 600AK027

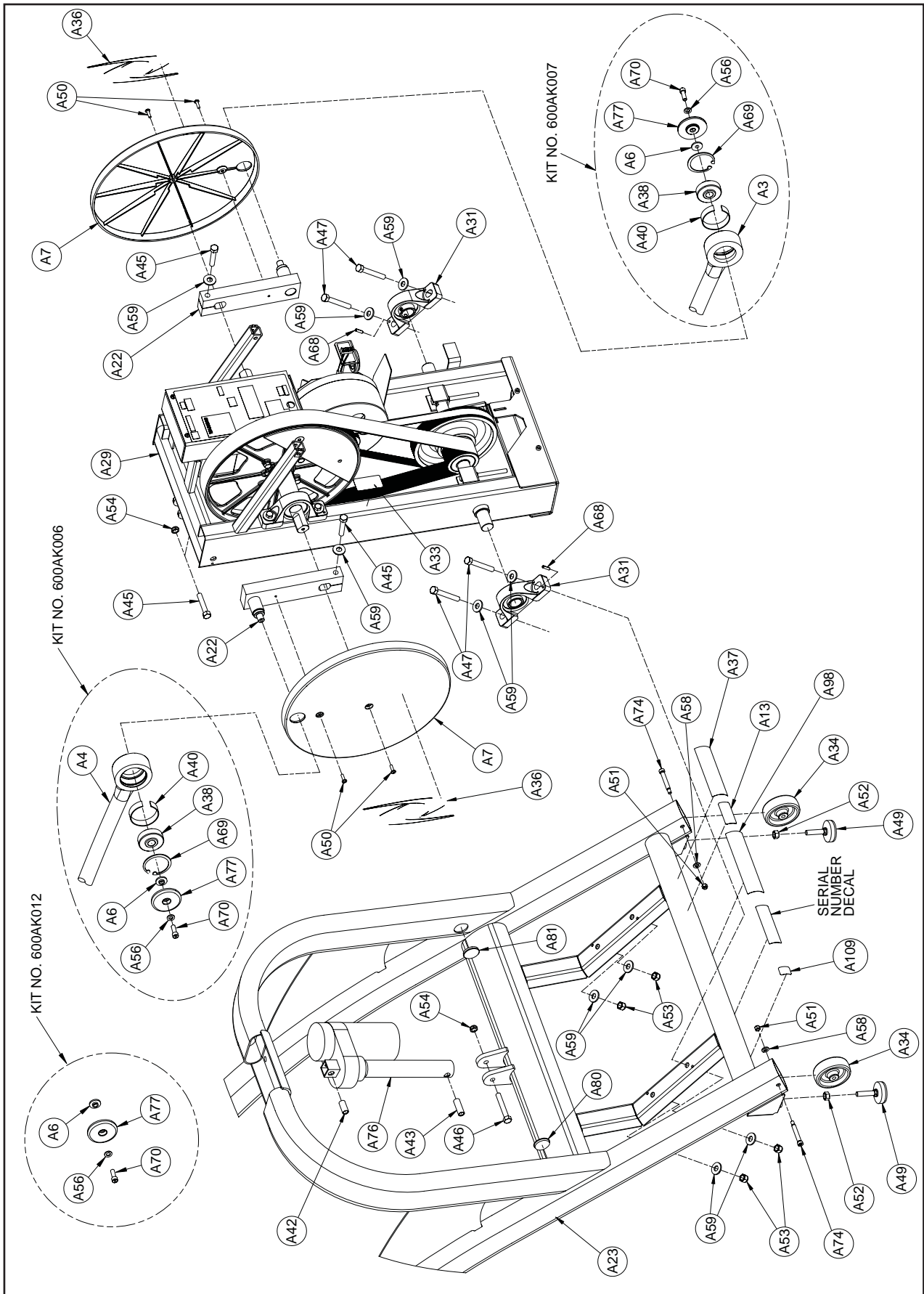


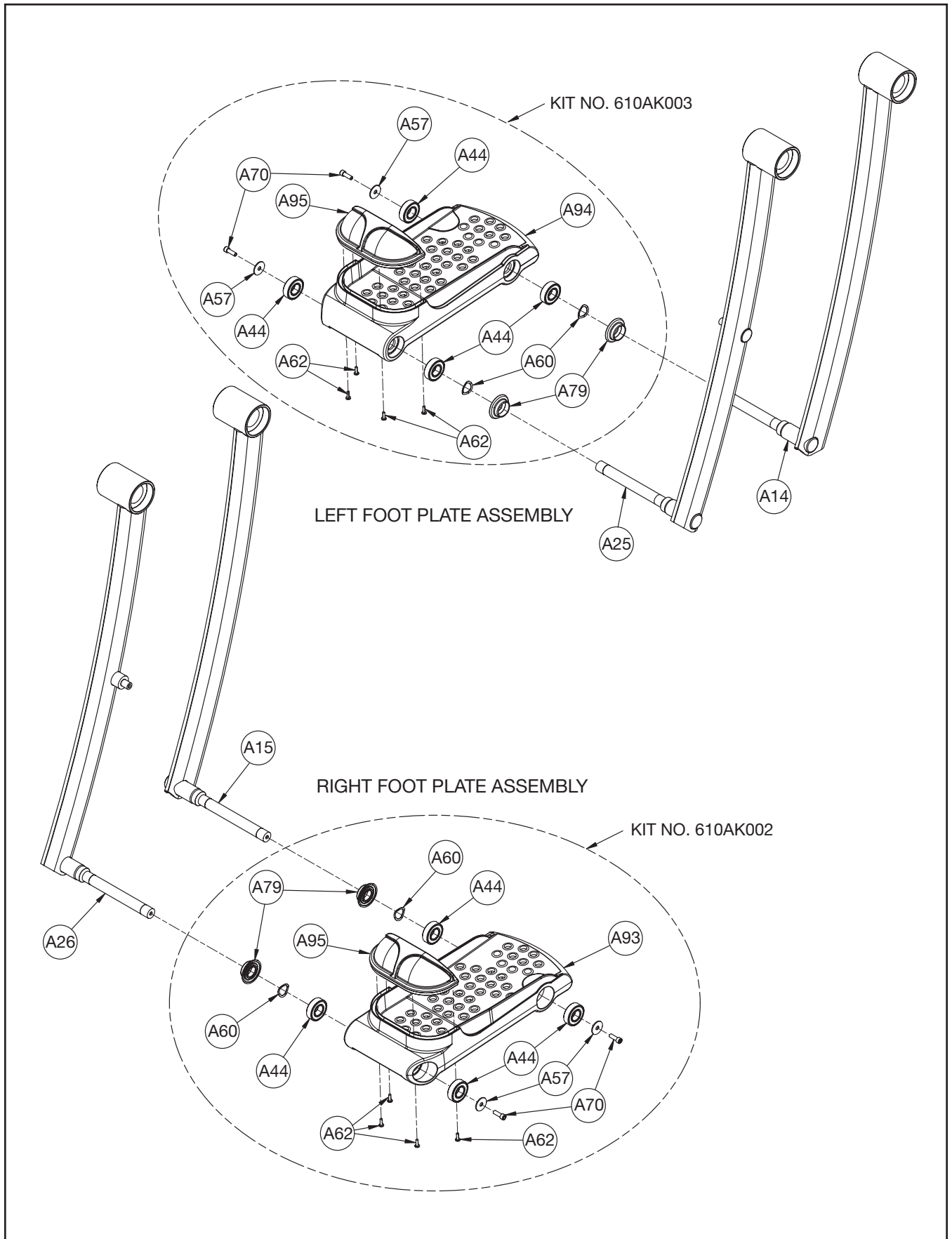
LEFT SHROUD ASSEMBLY  
KIT NO. 600AK025



ELEVATION MOTOR  
COVER ASSEMBLY

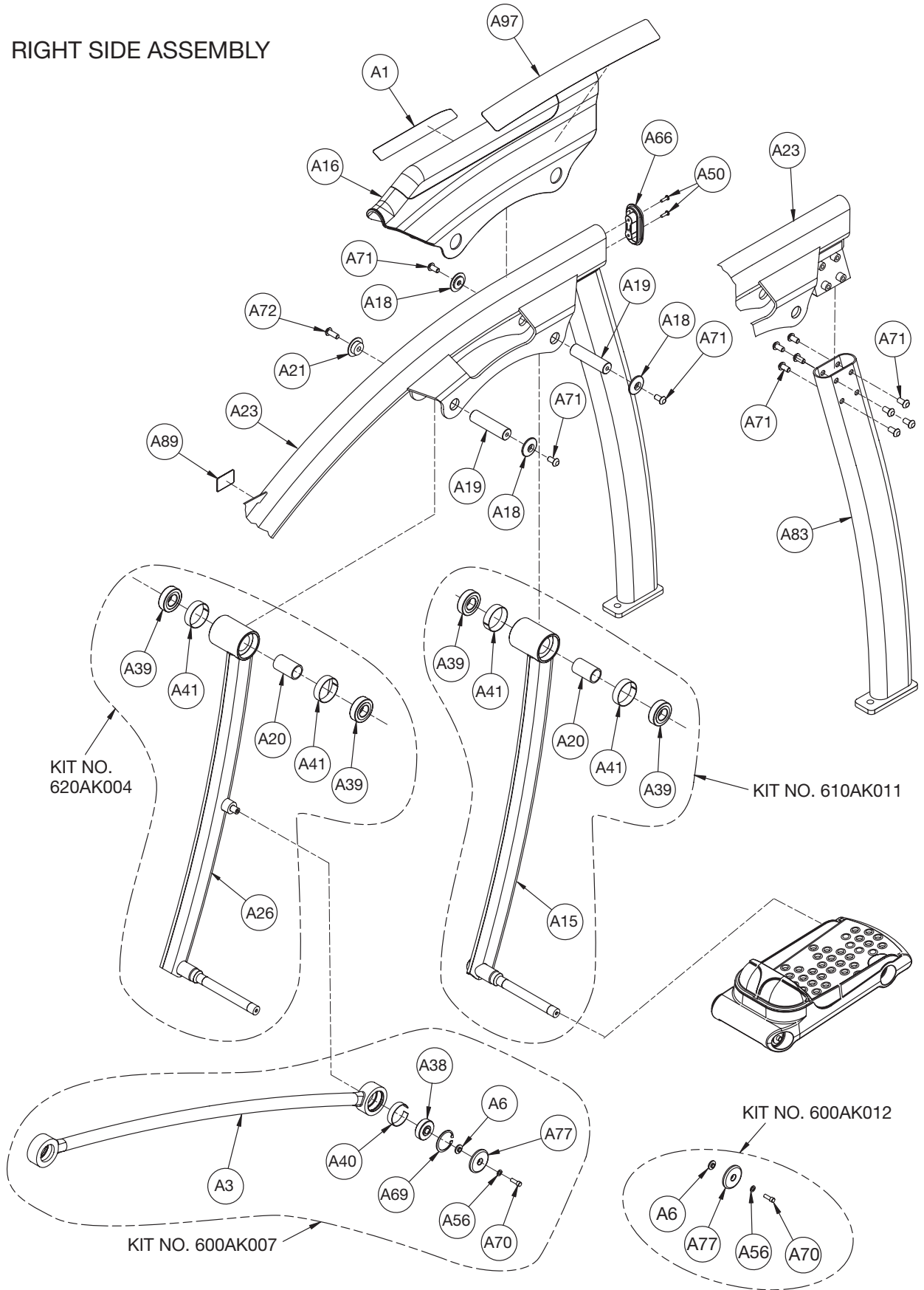




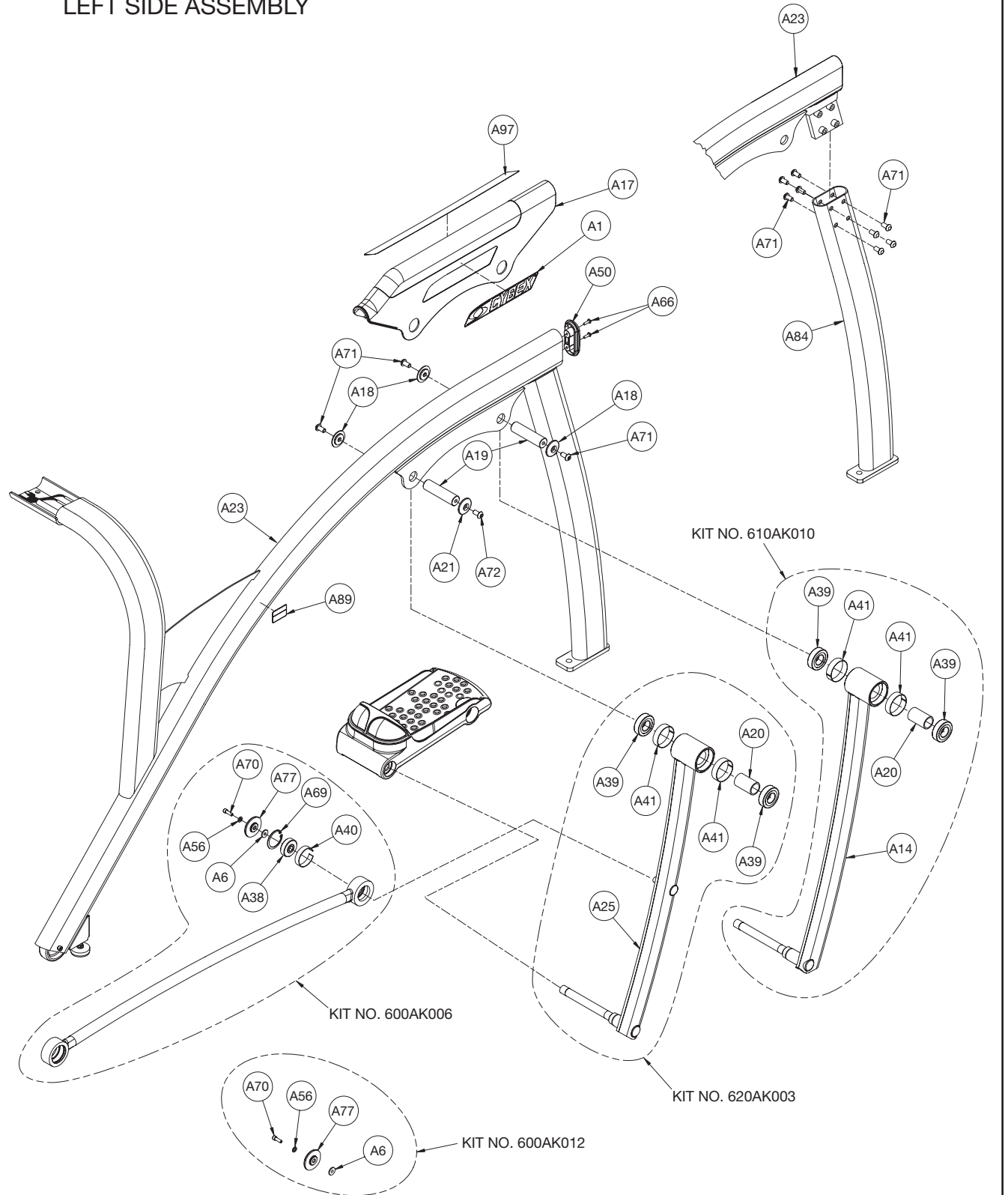




RIGHT SIDE ASSEMBLY



LEFT SIDE ASSEMBLY

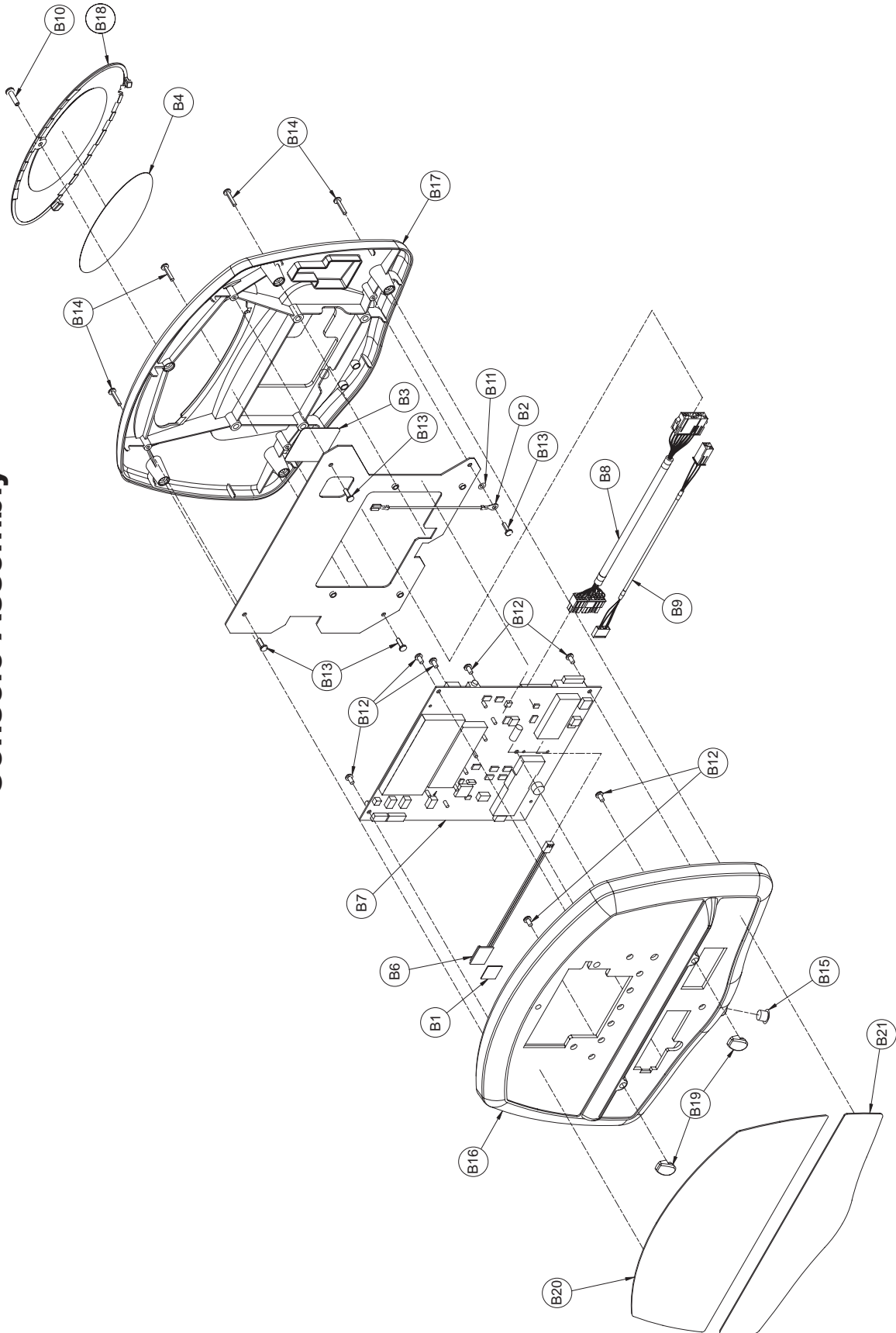


**NOTE:** *Parts lists and exploded views of the console and front end assembly are on the pages that follow.*

Console Assembly

ITEM	QTY	PART NO.	DESCRIPTION
B	1	630A-111-x*	CONSOLE
B1	1	01250	TAPE DOUBLE COATED .75
B2	1	610A-104	CABLE, CHR CHASSIS GND
B3	1	610A-354-x*	DECAL, CSAFE PORT, ENGLISH
B4	1	610A-355-x*	DECAL, ERROR CODES, ENGLISH
B5	1	610A-396	PLATE, CONSOLE MOUNTING
B6	1	630A-318	SENSOR, WIRELESS HR RECEIVER
B7	1	AD-19140	PCA, DISPLAY BOARD, ARC
B8	1	AW-18440	HARNES, SPA FRAME
B9	1	AW-19328	CABLE, 630A CHR CONSOLE
B10	1	HJ582515	SCREW, SEMS, 10-32 X .75 PHIL PAN, BLK ZINC
B11	1	HS087300	LOCKWASHER EXT TOOTH NO. 8 ZINC
B12	7	HT552509	SCREW, TAP 8-16 x .31 PLASTITE
B13	4	HT552512	PAN HD PHIL HD SELF TAPPING, 8-16 x .50 TYPE WB
B14	4	HT552515	PAN HD PHIL HD SELF TAPPING, 8-16 x .75, TYPE WB BLK
B15	1	PP080207	INSERT, PLASTIC .437 DIA 11 GA
B16	1	PP620003	CONSOLE, FRONT PLASTIC
B17	1	PP620004	CONSOLE, REAR PLASTIC
B18	1	PP620005	COVER, CONSOLE BATTERY DOOR
B19	2	PP620006	TAB, BOOK HOLDER
B20	1	SW-18276-x*	MEMBRANE,610A TOP, UNIV
B21	1	SW-19296-x*	MEMBRANE, 620/630A W/O AV

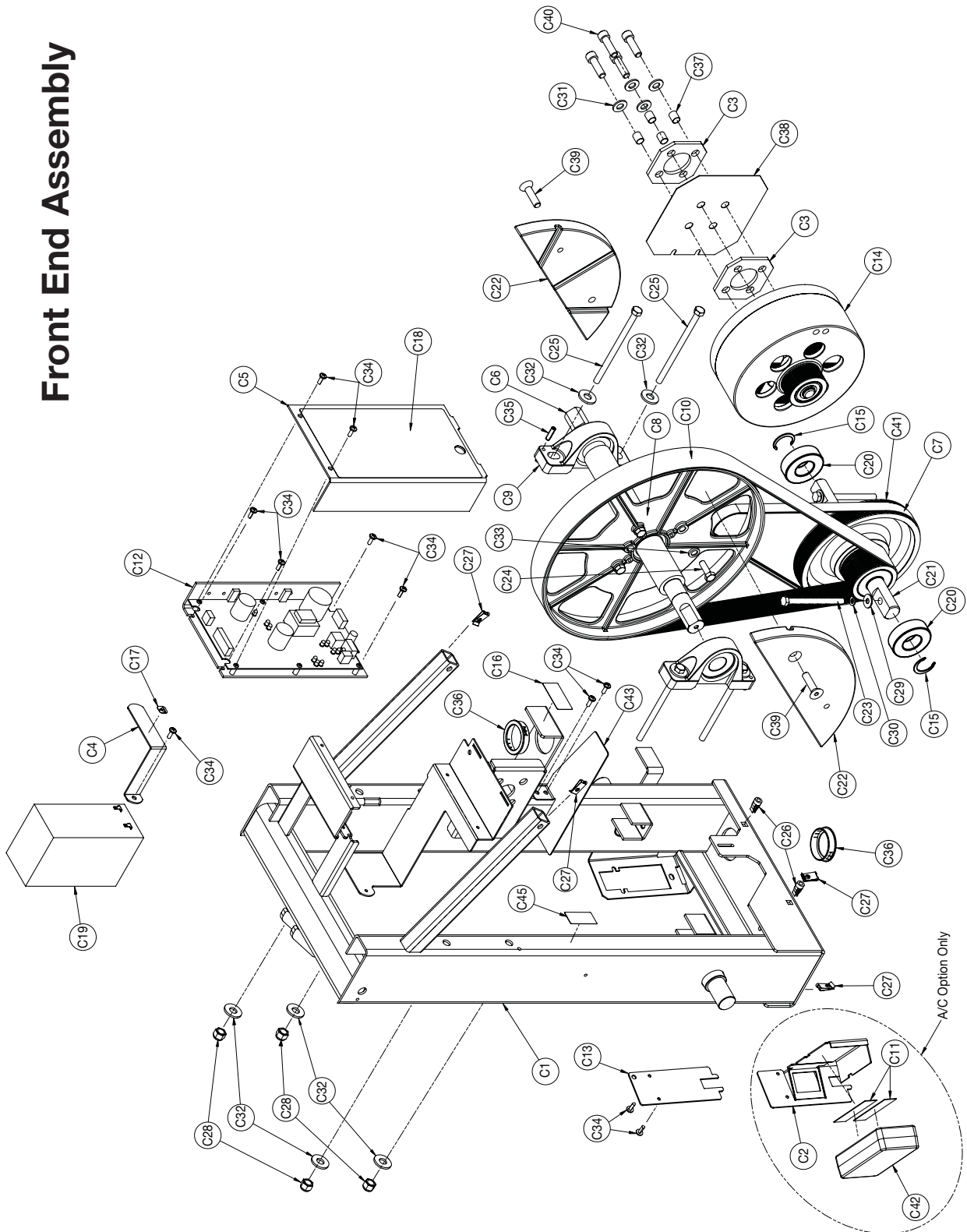
# Console Assembly



Front End Assembly

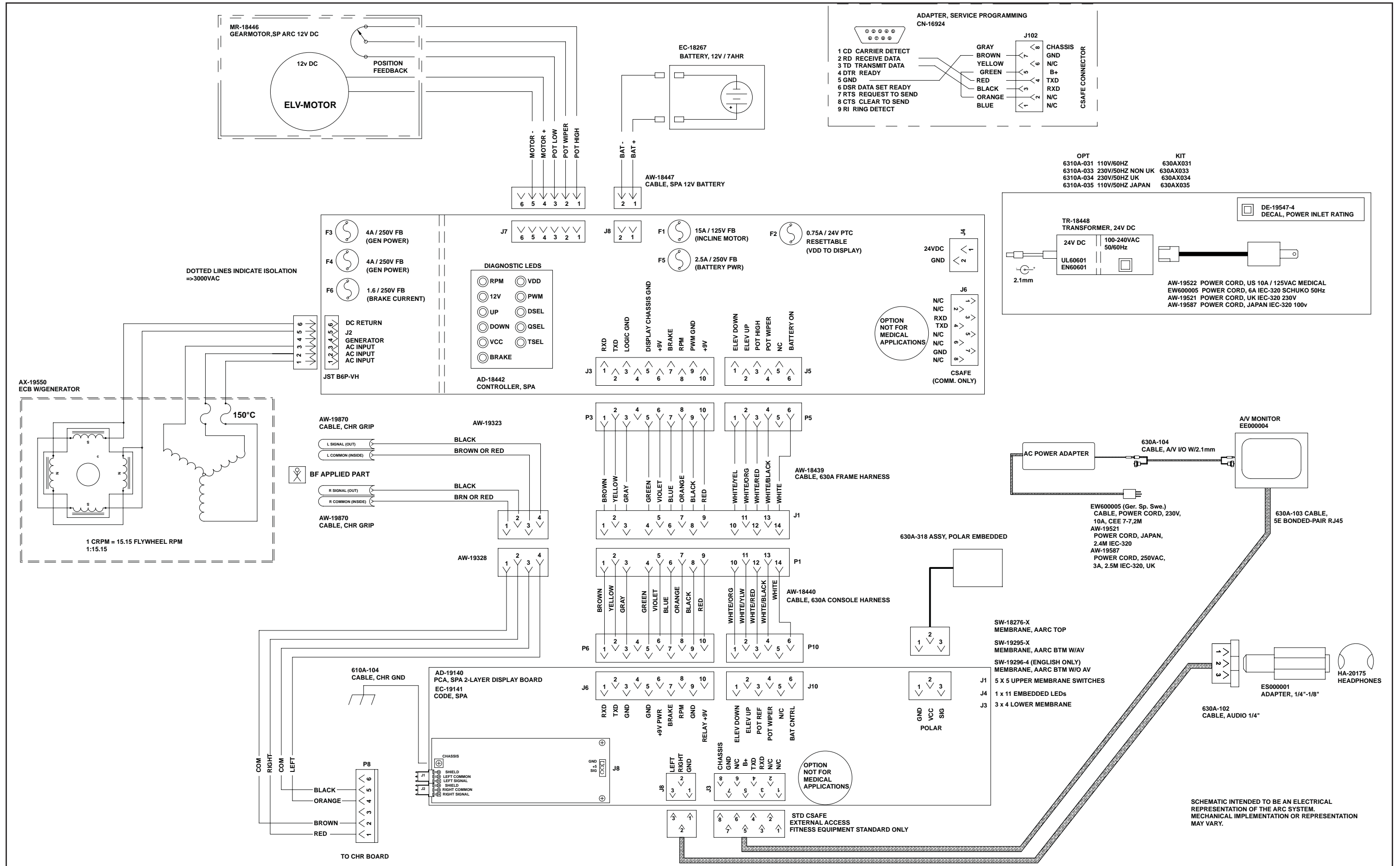
ITEM	QTY	PART NO.	DESCRIPTION	ITEM	QTY	PART NO.	DESCRIPTION
C1	1	630A-200	FRAME, FRONT	C27	4	HF579000	NUT, U TYPE 10-24 PANEL
C2	1	630A-201	BRACKET, TRANSFORMER (A/C OPTION ONLY)	C28	4	HN704901	LOCKNUT, .375-16 NYLON
C3	2	630A-305	SPACER, INSULATING	C29	2	HS307600	WASHER, SAE .250
C4	1	630A-314	CLAMP, BATTERY	C30	2	HS308300	LOCKWASHER SPLIT .250
C5	1	630A-316	CONTROLLER COVER	C31	4	HS347600	WASHER, SAE .375
C6	1	600A-313	SHAFT	C32	8	HS347700	WASHER, USS .375
C7	1	630A-328	BELT, SECONDARY DRIVE, 7 RIB	C33	4	HS760100	SPRING RETAINING WASHER
C8	1	600A-337	PULLY, POLY-V DIE CAST, 16 GROOVES	C34	11	HT572512	SCREW, TAP NO. 10 - 24 X .50 PAN HEAD
C9	2	600A-340	BEARING, 1.00 INCH PILLOW BLOCK	C35	2	HX-17023	PIN, SPRING .1875 X .75 LG TYPE 420
C10	1	600A-343	BELT, PRIMARY DRIVE 16 RIB	C36	2	HX-17050	BUSHING, 1.275 ID X 1.87 OD, NYLON
C11	2	01250	DOUBLE SIDED FOAM TAPE, 0.75 (A/C OPTION ONLY)	C37	4	630A-327	SLEEVE, GENERATOR ISOLATION
C12	1	AD-18442	PCA, CONTROL BOARD	C38	1	HX-19504	SPACER, GENERATOR ISOLATION
C13	1	AF-19518	PLATE, POWER INLET, BLANK (FOR CORDLESS UNITS ONLY)	C39	1	JC700922	SCREW, FHSCS .375-16 X 1.50
C14	1	AX-19550	ASSEMBLY, BRAKE GENERATOR	C40	4	JC702820	SCREW, SOC HD CAP .375 X 16 X 1-1/4
C15	2	BR030221	RING RETAINING, EXTERIOR CRESENT	C41	1	PW-16521	PULLEY, DRIVE
C16	1	DE-17155-x*	WARNING DECAL	C42	1	TR-18448	TRANSFORMER, 24V DC IEC-320 INPUT (A/C OPTION ONLY)
C17	1	DE-19586	DECAL, WARNING ICON, BATTERY	C43	1	630A-315	PLATE
C18	1	DE-19593-x*	DECAL, LOWER CONTROL COVER	C44	1	AW-18447	BATTERY CABLE (NOT SHOWN)
C19	1	EC-18267	BATTERY, 12 VDC	C45	1	CM000243	LABEL, CALIBRATION
C20	2	FB030243	BEARING, 25 MM ID X 52 MM OD 6205				
C21	1	FM-16859	SHAFT, LOWER				
C22	2	FM-19507	COUNTERWEIGHT, PULLEY				
C23	2	HC661240	SCREW, HEX HEAD CAP .312-18 X 3.75				
C24	4	HC661217	HX HD CAP SCREW .312-18 X 1.00				
C25	4	HC701254	HX HD CAP SCREW .375-16 X 5.50				
C26	2	HF540201	NUT, GROMMET, SPACER				

# Front End Assembly



*This page intentionally left blank*











10 Trotter Drive Medway, MA 02053 • 508-533-4300 • FAX 508-533-5183  
www.cybexinternational.com • Techhelp@cybexintl.com • techpubs@cybexintl.com