



Cybex Arc Trainer® 630A
Manuel du propriétaire de tapis de course
Systèmes cardiovasculaires
Numéro d'article 5630A-2 Rev K



Cybex Arc Trainer® 630A
Manuel du propriétaire de tapis de course
Systèmes cardiovasculaires
Numéro d'article 5630A-2 Rev K

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 • 5630A-2 K • September 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.

Informations relatives à la conformité à la réglementation de la FCC

! AVERTISSEMENT : Les modifications apportées à cette unité sans l'approbation expresse de la partie responsable de la conformité pourrait annuler la capacité de l'utilisateur à utiliser l'équipement.

Cet équipement a été soumis à des essais et jugé conforme aux limites d'un appareil numérique de classe B, en vertu de la partie 15 des règlements de la FCC. Ces limites sont conçues pour assurer une protection raisonnable contre le brouillage préjudiciable dans une installation résidentielle. Cet équipement génère, utilise et peut émettre de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, peut provoquer du brouillage préjudiciable aux communications radio. Toutefois, il est possible que ce brouillage ne se produise pas dans une installation particulière. Si cet équipement génère du brouillage préjudiciable à la réception radio ou de programmes de télévision (il suffit, pour le déterminer, de mettre sous tension puis hors tension l'équipement), il est recommandé à l'utilisateur d'essayer de corriger le brouillage en prenant l'une des mesures suivantes :

- Réorienter ou repositionner l'antenne de réception.
- Augmenter la distance entre l'équipement et le récepteur.
- Brancher l'équipement dans une prise se trouvant sur un circuit différent de celui auquel le récepteur est connecté.
- Demander de l'aide au distributeur ou à un technicien de radio-télévision qualifié.

Table des matières

| | | | |
|---|------|--|------|
| Pages de couverture | | | |
| A propos de ce guide | i | | |
| Informations relatives à la conformité FCC. | i | | |
| Table des matières | iii | | |
| | | | |
| 1 Sécurité | | | |
| 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 | | |
| | | | |
| 2 Spécifications techniques | | | |
| Caractéristiques | 2-1 | | |
| | | | |
| 3 Utilisation | | | |
| Termes et symboles utilisés | 3-1 | | |
| Utilisation prévue. | 3-2 | | |
| Guide d'utilisation rapide. | 3-3 | | |
| Guide d'utilisation détaillée | 3-3 | | |
| Arrêt de l'Arc Trainer 630A | 3-7 | | |
| Détection de présence | 3-7 | | |
| Commande pendant l'utilisation | 3-7 | | |
| Lecture des données. | 3-8 | | |
| Affichage du rythme cardiaque | 3-9 | | |
| DEL du rythme cardiaque | 3-9 | | |
| Utilisation des programmes. | 3-10 | | |
| Mode manuel | 3-11 | | |
| Profil de l'exercice. | 3-11 | | |
| Amplitude du mouvement | 3-11 | | |
| Intervalle Côte. | 3-13 | | |
| Intervalle | 3-15 | | |
| Perte de poids. | 3-17 | | |
| Cardio | 3-19 | | |
| Force | 3-21 | | |
| Manuel. | 3-23 | | |
| | | | |
| 4 Maintenance préventive | | | |
| | | | |
| | | Avertissements | 4-1 |
| | | Activités de maintenance régulières | 4-1 |
| | | Nettoyage de votre Arc Trainer 630A | 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 |
| | | | |
| | | 5 Assemblage et configuration | |
| | | Avertissements et mises en garde | 5-1 |
| | | Choix et préparation d'un emplacement. | 5-1 |
| | | Configuration électrique | 5-2 |
| | | Assemblage de l'Arc Trainer 630A | 5-2 |
| | | Essai de fonctionnement. | 5-11 |
| | | Définition des options d'utilisation. | 5-12 |
| | | Moniteur personnel audio-vidéo Cybex - Optionnel. | 5-13 |
| | | Bras de calage du Total Access - Optionnel. | 5-17 |
| | | Poignée latérale - Optionnelle. | 5-18 |
| | | | |
| | | 6 Service à la clientèle | |
| | | Contact | 6-1 |
| | | Numéro de série et tension. | 6-1 |
| | | Autorisation de retour de marchandise (ARM). | 6-2 |
| | | Pièces endommagées. | 6-3 |
| | | Commande de pièces | 6-3 |
| | | Liste des pièces - Partie principale | 6-4 |
| | | Conversion du Total Access | 6-6 |
| | | Poignée du système de détection du rythme cardiaque | 6-6 |
| | | Vue éclatée - Partie principale | 6-7 |
| | | Vue éclatée - Partie principale | 6-8 |
| | | Liste des pièces - Console | 6-10 |
| | | Vue éclatée - Console. | 6-11 |
| | | Liste des pièces - Extrémité avant | 6-12 |
| | | Vue éclatée - Extrémité avant. | 6-13 |
| | | Schéma | 6-15 |

1 - Sécurité

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

Informations relatives au voltage

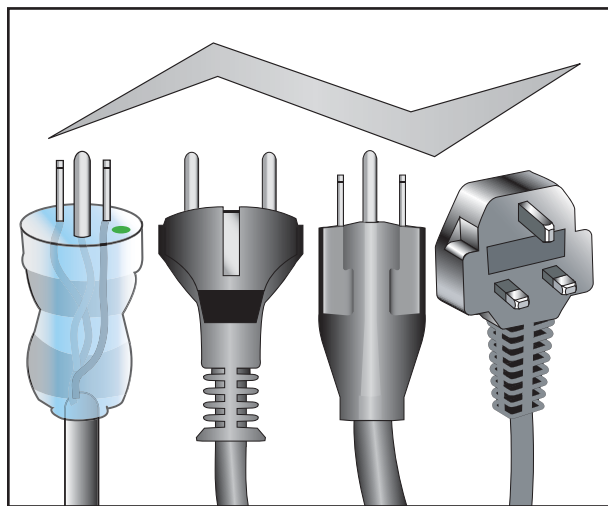
REMARQUE: Le cordon d'alimentation est fourni avec la trousse d'alimentation c.a. optionnelle

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 raccordements avant l'utilisation. Ne pas employer si aucun composant sont portés, frangés ou endommagés.
- Le 630A 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).

Manuel du propriétaire de l'Entraîneur Cybex Arc 630A

- 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.

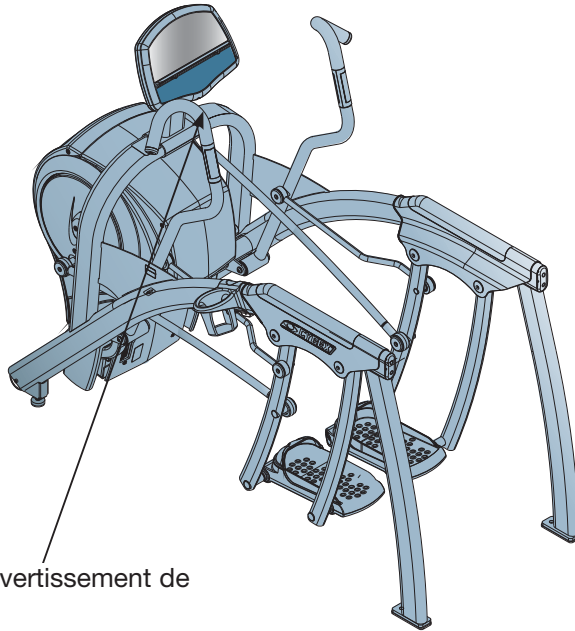
Lisez et assurez-vous que vous comprenez les informations suivantes:

- Les autocollants d'avertissement
- Les autocollants de précaution

REMARQUE : Pour remplacer des autocollants usés ou endommagés, procédez selon l'une des méthodes suivantes : Faxez vos commandes au 508 533 5183 ou contactez le Service à la clientèle Cybex en composant le 1 888 462 9239. Si vous vivez hors des Etats-Unis, composez le 1 508 533 4300

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.



Numéro de la pièce d'avertissement de décalque 610A-349-2

AVERTISSEMENT

**LA NON-OBSERVATION
DE CES MESURES
DE SECURITÉ 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.

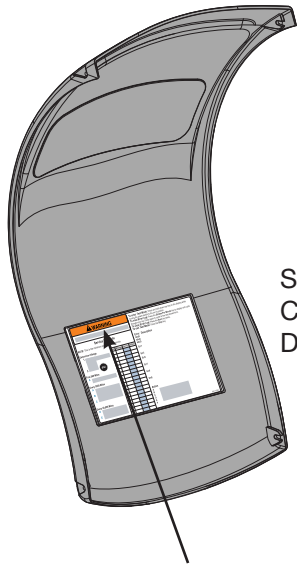
Utilisez les poignées pour vous soutenir et garder l'équilibre.

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

Toute réparation ne doit être faite que par un technicien qualifié. De sérieuses blessures peuvent résulter de toute dérogation à cette règle.

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

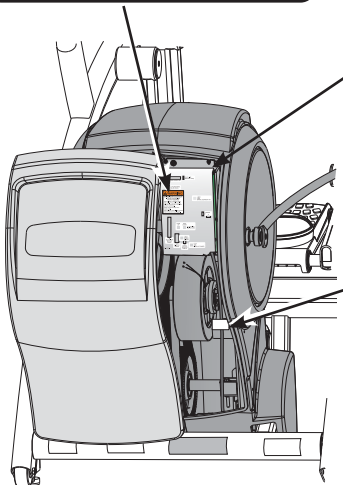
Il existe du courant à haute tension dans cette pièce. Cette pièce ne peut être démontée que par un technicien qualifié. Eloignez tout objet humide de cet endroit du tapis. Du courant à haute tension peut être présent même si l'appareil est débranché.

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

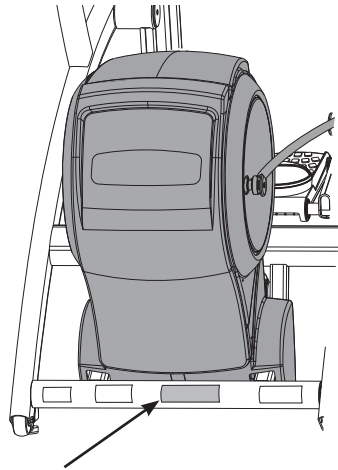


AVERTISSEMENT


Contrepoids brûlant:
attendez le refroidissement
avant de travailler.

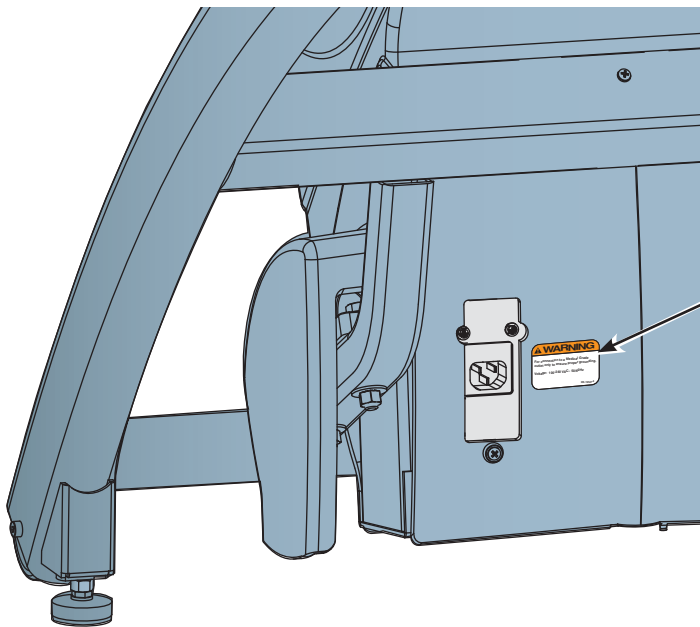
DE-17155-2 A

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



Numéro de la pièce d'avertissement de décalque CM000240

|  WARNING | AVERTISSEMENT | WARNUNG | ADVERTENCIA | 警告 | VARNING |
|--|---|---|--|----------------------------|---|
| 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 切ってください。 | KOPPLA IFRÅN STRÖMMEN INNAN SERVICE UTFÖRS. |
| | | | | | CM000240 |



Numéro de la pièce d'avertissement de décalque DE-19547-4

 **AVERTISSEMENT**

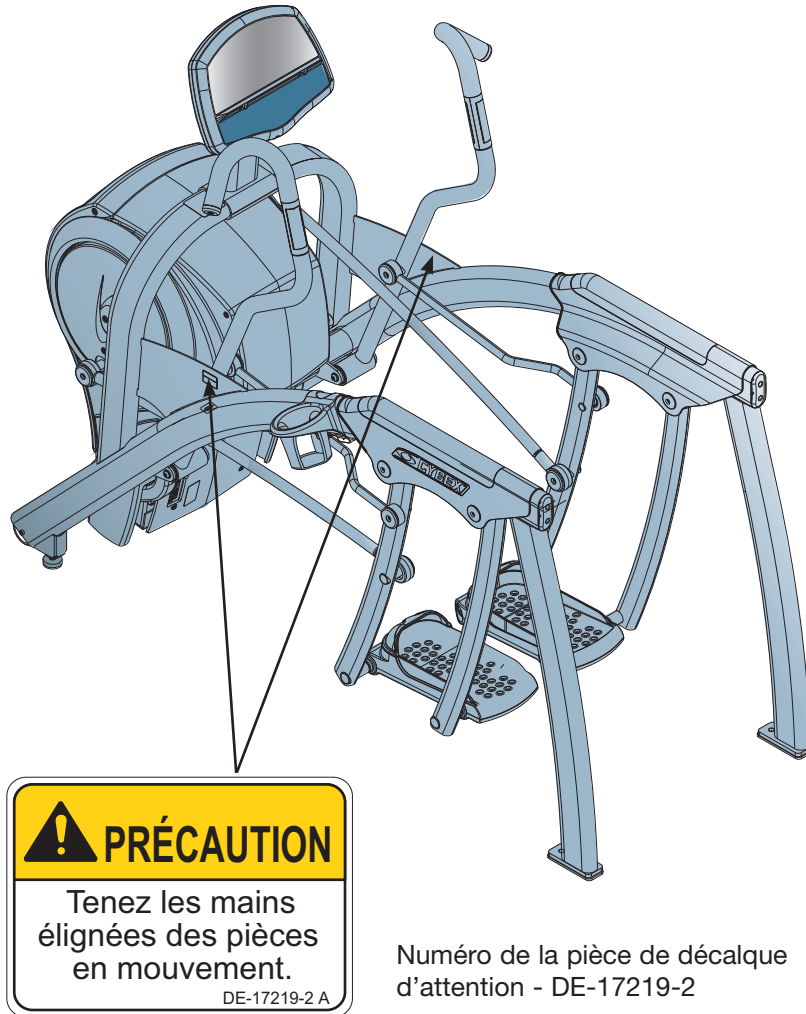
Branchement à une prise de qualité médicale uniquement pour garantir une mise à la terre adéquate.

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.

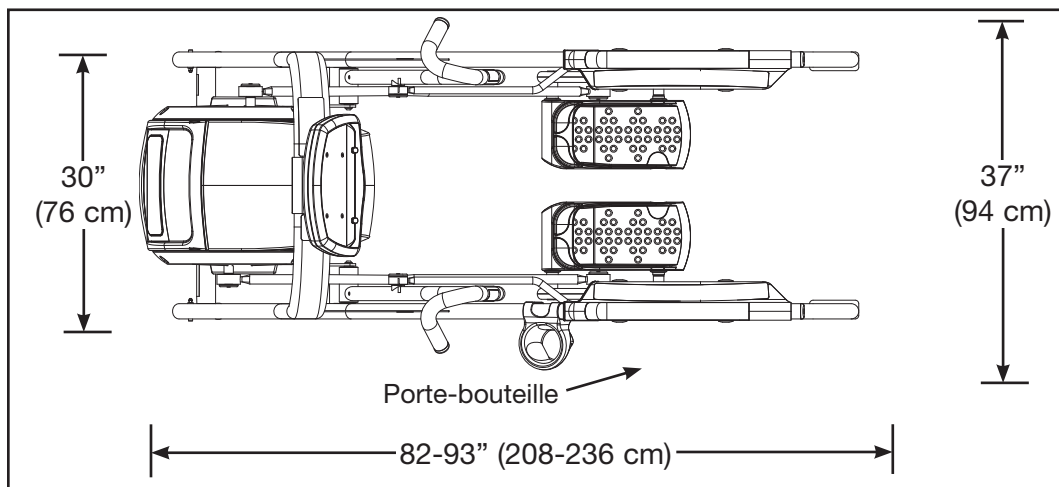


Diminution de niveau - Cette touche permet de diminuer le niveau.

2 - Spécifications techniques

Spécifications

| | |
|--|--|
| Longueur: | 82" (208cm) NOTE: Lorsque la plus forte inclinaison est utilisée, la longueur sera augmentée à 93"(236 cm). |
| Largeur: | 30"(76cm) NOTE: 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 toutes les instructions et tous les avertissements et assurez-vous de bien les comprendre avant d'utiliser cet appareil. Reportez-vous aux informations relatives à la sécurité du chapitre 1.

REMARQUE : Les appareils standard sont pourvus d'une touche **Pause/end** (Pause/fin) et d'une touche **Resistance** (Résistance). Reportez vous à la figure 1A. Les appareils Total Access sont pourvus d'une touche **Stop** (Arrêt) et d'une touche **Load** (Charge). Reportez vous à la figure 1B.

Termes et symboles utilisés

Cette section dresse la liste de certains des termes et symboles courants utilisés dans ce chapitre. D'autres termes et symboles y sont cités, selon les besoins.

Mode Dormant - Lorsque l'appareil n'est pas utilisé, il passe en *mode Dormant*. En *mode Dormant*, le tableau des commandes affiche un cœur qui bat. **REMARQUE :** Le *mode Dormant* ne s'active que lorsque l'Arc est utilisé avec l'adaptateur de courant optionnel.

Mode Program Setup - (Mode Configuration de programme) Ce mode est lancé dès que l'on appuie sur une touche de programme. À la sélection d'un programme, les DEL clignotent, invitant l'utilisateur à définir les paramètres appropriés.

Mode Actif - Ce mode est lancé dès que l'on appuie sur la touche **Quick Start** (Départ rapide) (*mode Manuel*), ou après la sélection du *mode Program Setup* (Configuration de programme). Le lancement du *mode Actif* est marqué par une longue tonalité. Il demeure activé jusqu'à ce que l'utilisateur ait atteint la fin d'un programme, qu'il appuie sur la touche **Pause/end (Stop)** ou qu'il arrête de marcher.

Quick Start - (Départ rapide) Ce mode est lancé dès que l'on appuie sur la touche **Quick Start**. **Quick Start** permet de sauter le *mode Program Setup* (Configuration du programme) et de commencer immédiatement en *mode Manuel*.

Mode Manuel - Ce mode est lancé dès que l'on a appuie sur la touche **Quick Start** (Départ rapide) ou sur la touche de programme **Manual** (Manuel). En *mode Manuel*, vous pouvez choisir la **résistance (charge)** et la **durée** de votre exercice et entrer votre **poids** en appuyant sur les touches correspondantes. **REMARQUE :** Les fonctions du *mode Manuel* sont différentes de celles du programme *Manuel*. Reportez-vous à la section *Manuel* de ce chapitre.

Workout Review - (Revue de l'exercice) Commence dès que vous appuyez sur la touche **Pause/Stop** à la fin d'un programme ou si vous vous arrêtez de marcher pendant 25 secondes. Les statistiques cumulées pendant l'exercice précédent s'affichent pendant 20 secondes (par défaut) ou jusqu'à ce que vous appuyiez de nouveau de nouveau sur la touche **Pause/end (Stop)**. **REMARQUE :** Vous pouvez changer la durée de 20 secondes par défaut. Reportez-vous à la rubrique *Définition des options d'utilisation* du chapitre 5.

Mode Pause - Ce mode est lancé lorsque vous interrompez votre exercice pendant 25 secondes ou si vous appuyez une fois sur la touche **Pause/end (Stop)**. Pendant la *revue de l'exercice* vous pouvez appuyer sur la touche **Quick Start** (Départ rapide) pour reprendre l'exercice en *mode Manuel*. La durée, les calories brûlées et autres données cumulées sont mises en mémoire et ajoutées.

▲▼ - Ces touches permettent d'augmenter ou de baisser la **durée**, le **niveau** ou le **poids**.

↑↓ - Ces touches permettent d'augmenter ou de diminuer l'**inclinaison**.

+ - - Ces touches permettent d'augmenter la **résistance (charge)** (+) ou de la diminuer (-).

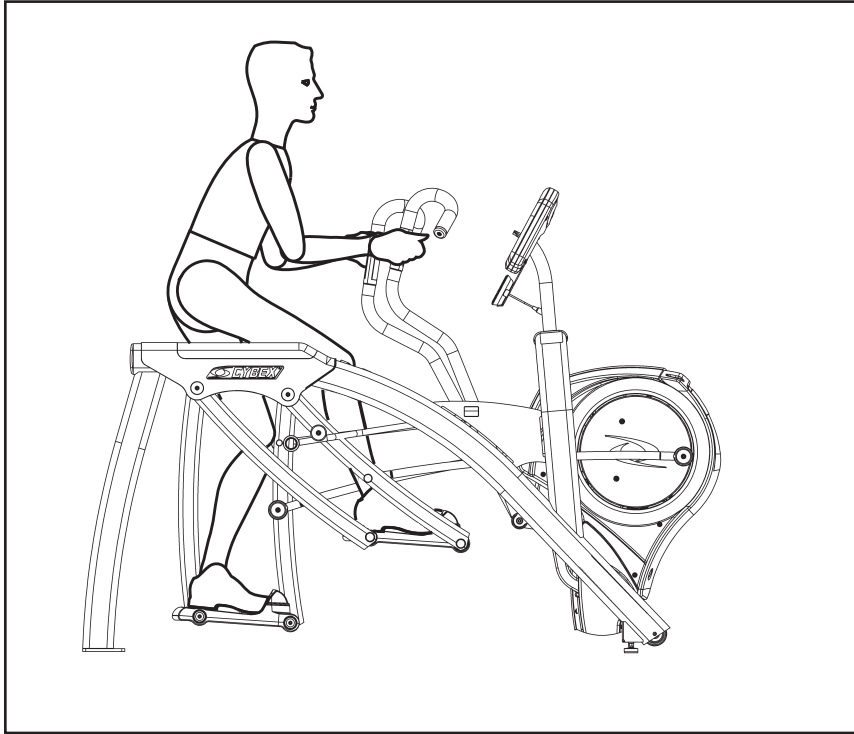
chaîne + - (optionnel) - Ces touches permettent de faire défiler les **chaînes** vers le haut (+) ou vers le bas (-).

volume + - (optional) - Ces touches permettent d'augmenter le **volume** (+) ou de le diminuer (-).

Utilisation prévue

Cet équipement d'entraînement devrait être utilisé pour améliorer la forme physique et l'exercice en général. On peut en faire un usage résidentiel ou commercial.

630A Arc Trainer



Guide d'utilisation rapide

REMARQUE : Poids maximum de l'utilisateur : 400 lb (181 kg).

Un aperçu rapide du fonctionnement de cet appareil est présenté ci-après. Pour de plus amples renseignements, reportez-vous au *Guide d'utilisation détaillé* figurant dans ce chapitre. **REMARQUE :** Les durées indiquées dans ce chapitre reflètent les paramètres par défaut de l'appareil. Pour modifier les paramètres par défaut, reportez-vous à la rubrique *Définition des options d'utilisation*, chapitre 5.

1. Tenez les guidons pour vous stabiliser tandis que vous placez les pieds dans les repose-pied et que vous commencez à marcher à grandes foulées.
2. Appuyez sur une touche de programme ou sur **Quick Start** (Départ rapide) pour sauter la définition des paramètres et commencer directement en *mode Manuel*.
3. Si vous appuyez sur une touche de programme pour sélectionner un programme, une invite vous demande de définir les paramètres **Durée**, **Poids** et **Niveau**, selon le cas. Réglez ces paramètres au moyen des flèches ▲▼ et appuyez sur Enter (Entrer) pour continuer. **IMPORTANT :** **Entrez votre poids réel.** Les touches **Resistance (Load) + -** établissent la résistance en fonction de votre poids. Si vous n'entrez pas votre poids réel, l'exercice pourrait vous sembler trop facile ou trop difficile.
4. L'appareil commence la séance d'exercice en réglant la résistance en fonction du programme que vous avez sélectionné.
5. Vous pouvez appuyer à tout moment sur les touches de la résistance (charge) **Resistance (Load) + -** pour la modifier. L'afficheur droit indique la résistance actuelle.
6. Vous pouvez en tout temps appuyer sur les touches de l'inclinaison **Incline** ▲▼ pour la modifier. L'afficheur gauche indique l'inclinaison actuelle.
7. Vous pouvez en tout temps appuyer sur la touche **Pause/End (Stop)** ou arrêter de marcher pour mettre fin au programme.

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

8. Attendez que les repose-pied soient complètement arrêtés avant de descendre de l'appareil. Tenez les guidons pour vous stabiliser tandis que vous descendez de l'appareil.

Guide d'utilisation détaillé

REMARQUE : Poids maximum de l'utilisateur : 400 lb (181 kg).

1. Si vous utilisez le kit d'alimentation c.a. optionnel, branchez le cordon d'alimentation à une prise de courant adaptée à la fiche. **REMARQUE :** Enroulez le surplus de cordon et rangez-le à l'écart.
2. Si vous utilisez le kit d'alimentation c.a. optionnel, vérifiez si le tableau de commande est allumé.
3. Tenez les guidons pour vous stabiliser tandis que vous placez les pieds dans les repose-pied.

4. Vous pouvez maintenant sélectionner un programme ou appuyer sur **Quick Start** (Départ Rapide) pour sauter le *mode Program Setup* (Configuration de programme) et passer au *mode Manuel*.

Pour sélectionner un programme, appuyez sur une touche de programme et suivez les invites. Au lancement d'un programme, les DEL clignotent pour vous inviter à définir les paramètres appropriés. Vous êtes alors en *mode Program Setup* (Configuration de programme). Si vous appuyez maintenant sur la touche **Quick Start** (Départ rapide), tous les paramètres par défaut du programme sont acceptés. Si, après 10 secondes, vous n'avez toujours pas appuyé sur une touche, le premier paramètre par défaut est accepté. 10 secondes plus tard, c'est au tour du deuxième et ainsi de suite jusqu'au dernier. Le programme ne passe pas en *mode Actif* tant que vous n'appuyez pas sur la touche **Enter** (Entrer) ou **Quick Start** (Départ rapide). Si vous n'appuyez sur aucune touche pendant les 20 secondes qui suivent l'affichage du dernier paramètre par défaut, l'appareil revient au *mode Dormant*.

Si vous appuyez sur la touche **Quick Start** au lieu de choisir un programme, vous passez en *mode Manuel*.

REMARQUE : Aucune invite n'apparaît en *mode Manuel*. Tandis que vous êtes en *mode Manuel*, définissez la **résistance (charge)** et l'**inclinaison**, puis entrez votre **poids** en appuyant sur les touches correspondantes.

IMPORTANT : Entrez votre poids réel. Les touches de la **Resistance (Load) + -** établissent la résistance en fonction de votre poids. Si vous n'entrez pas votre poids réel, l'exercice pourrait vous sembler trop facile ou trop difficile. Pour obtenir le nombre de calories le plus précis possible, entrez votre poids exact (vêtements compris) avant de commencer l'exercice.

REMARQUE : Appuyez sur **Enter** (Entrer) après chaque réglage.

5. Selon le programme et le niveau sélectionnés, la résistance peut commencer à augmenter et l'inclinaison peut s'élever ou chuter.
6. Observez les quatre afficheurs (figure 1A ou 1B) :

L'affichage inférieur gauche fait clignoter l'inclinaison actuelle jusqu'à ce que l'inclinaison voulue soit atteinte, puis revient à la durée. Pendant l'exercice, la durée est affichée dans le format minutes:secondes. Si votre exercice dépasse soixante minutes, la durée s'affiche en minutes seulement.

L'affichage inférieur droit indique la résistance actuelle de l'utilisateur.

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

L'afficheur central indique les statistiques ou les paramètres modifiables. Il fait défiler (toutes les trois secondes) la **distance**, les **calories**, les **calories/heure**, les **MET**, les **watts** et les **foulées/minute**. Appuyez sur la touche **Scan** pour activer ou désactiver cette fonction.

REMARQUE : Le témoin DEL indicateur de chargement de batterie s'allume uniquement pendant le chargement.

REMARQUE : Le rythme cardiaque défile uniquement lorsque vous tenez les poignées de détection du rythme cardiaque par contact ou si vous utilisez un émetteur de rythme cardiaque compatible Polar. Reportez vous à la figure 1A ou 1B.

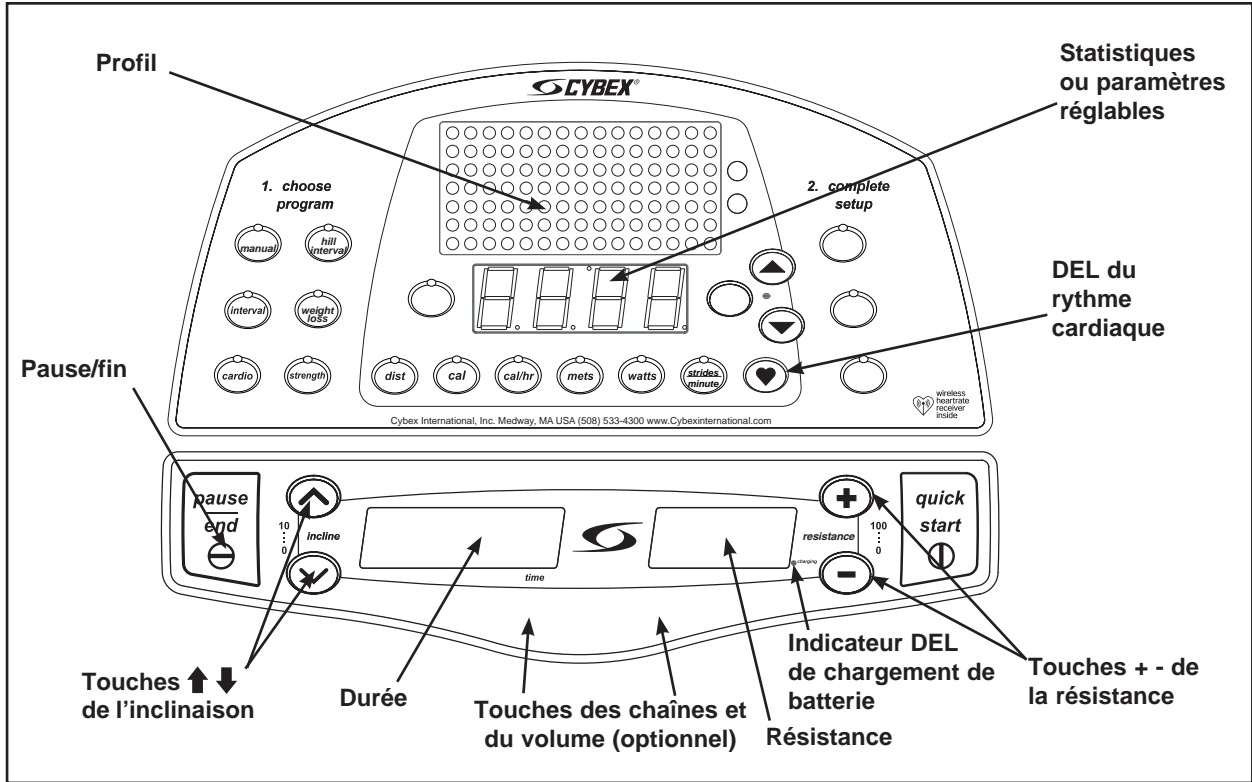


Figure 1A (Standard)

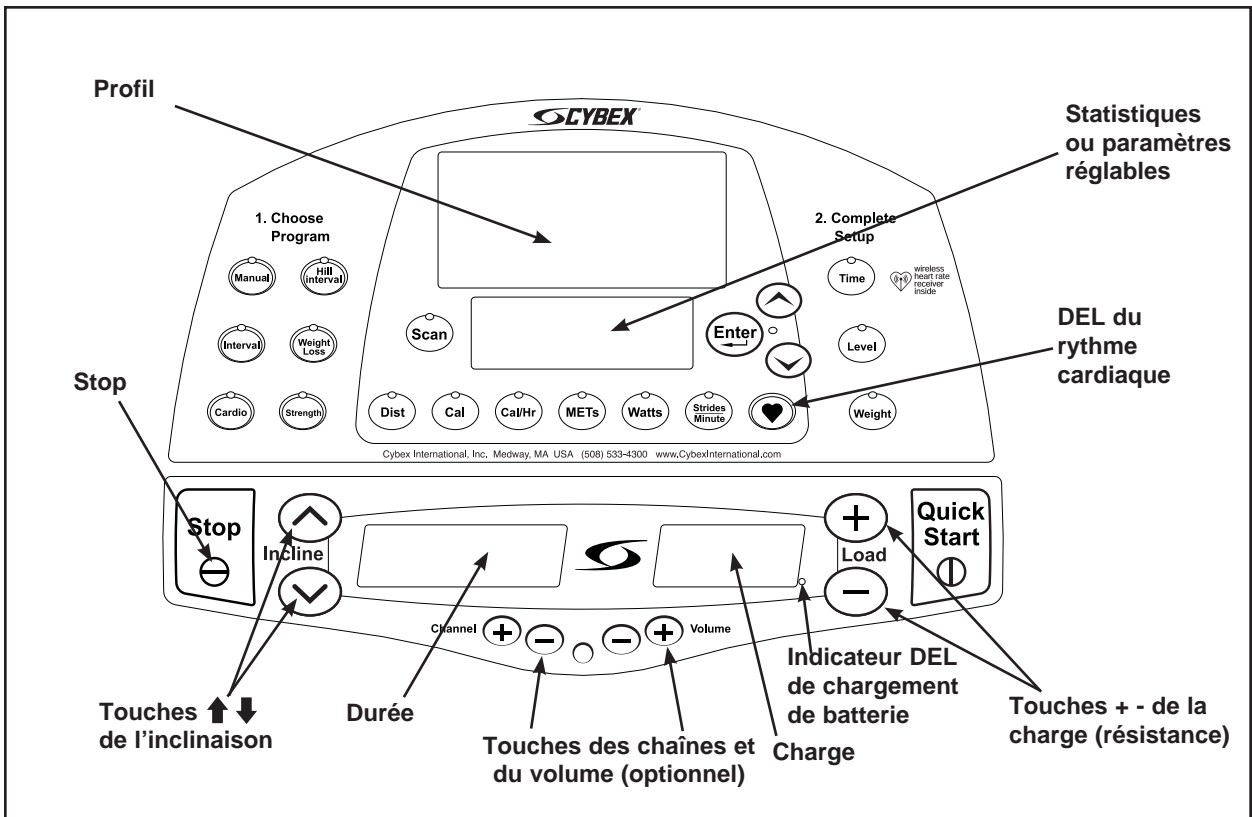


Figure 1B (Total Access)

7. Vous pouvez appuyer à tout moment sur les touches de la résistance **Resistance (Load) + -** pour modifier la charge. Si vous appuyez sur la touche **+**, l'exercice devient plus difficile. Par contre, si vous appuyez sur la touche **-**, l'exercice devient plus facile. L'afficheur droit indique le niveau actuel par paliers de 1, de 0 à 100.
8. Vous pouvez en tout temps appuyer sur les touches de l'inclinaison **↑ ↓ Incline** pour la modifier. L'afficheur gauche indique l'inclinaison actuelle (uniquement pendant le processus de modification) par paliers de 1, de 0 à 10.
9. Vous pouvez appuyer à tout moment sur la touche **Pause/end (Stop)** pour interrompre l'exercice. Appuyez une fois sur **Pause/end (Stop)** pour terminer votre exercice et commencer la *revue de l'exercice*. Appuyez deux fois sur **Pause/end (Stop)** pour effacer la *revue de l'exercice* et revenir au *mode Dormant*.
10. Lorsque vous terminez un programme, l'appareil commence un compte à rebours « 3...2...1 » et émet un son à chaque chiffre. La revue de l'exercice s'affiche pendant 20 secondes (par défaut) ou jusqu'à ce que vous appuyiez sur la touche **Pause/end (Stop)**.

REMARQUE : *L'accélération et le ralentissement de l'appareil est fonction de l'accélération et du ralentissement de l'utilisateur.*

! AVERTISSEMENT : *Attendez l'arrêt complet des repose-pied avant de mettre pied à terre.*

11. Attendez que les repose-pied soient complètement arrêtés avant de descendre de l'appareil. Tenez les guidons pour vous stabiliser tandis que vous descendez de l'appareil.
12. L'appareil revient au *mode Dormant* ou se met hors tension. (S'il est équipé de l'adaptateur de courant optionnel, il revient au *mode Dormant*).

Arrêt de l'Arc Trainer 630A

Appuyez une fois sur la touche **Pause/end** (Stop) pour faire une pause de 20 secondes (valeur par défaut) et commencer la *revue de l'exercice*. Tous les paramètres et données de l'exercice demeurent en mémoire pendant la durée prédéfinie. Appuyez sur la touche **Quick Start** (Départ rapide) au cours de la durée définie par défaut pour continuer l'exercice. Si vous n'appuyez pas sur la touche **Quick Start** (Départ rapide) au cours de la pause de 20 secondes, les données de l'exercice sont effacées et l'afficheur passe au *mode Dormant* ou se met hors tension.

Appuyez une deuxième fois sur la touche **Pause/end (Stop)** pour arrêter le cycle de données de l'exercice et pour faire passer l'afficheur au *mode Dormant*.

REMARQUE : *L'accélération et le ralentissement de l'appareil est fonction de l'accélération et du ralentissement de l'utilisateur.*

! AVERTISSEMENT : *Attendez l'arrêt complet des repose-pied avant de mettre pied à terre.*

Descente d'urgence : Suivez les étapes ci-après en cas de douleur, d'étourdissements ou de besoin d'arrêter l'équipement d'urgence :

1. Tenez les guidons pour vous soutenir.
2. Arrêtez de marcher.
3. Attendez l'arrêt complet des repose-pied.
4. Continuez à tenir les guidons tandis que vous descendez de l'appareil.

Détection de la présence

Cette fonction détecte la présence lorsqu'elle perçoit un mouvement des repose-pied ou constate une entrée de l'utilisateur (par ex., pression d'une touche ou rythme cardiaque). Si vous descendez de l'Arc ou si vous arrêtez de bouger pendant un exercice, elle peut détecter que vous n'êtes pas là. Au terme du délai d'attente présélectionné, « run? » s'affiche pendant quelques secondes dans la fenêtre centrale, puis la fonction de détection de présence met fin à votre séance d'exercice. Si vous appuyez sur Quick Start (Démarrage rapide) au cours du délai sélectionné, vous pouvez reprendre l'exercice.

Commande pendant l'utilisation

Pendant l'utilisation de l'appareil, vous pouvez appuyer à tout moment sur les touches de commande situées sur l'afficheur pour modifier la vitesse, l'inclinaison ou les affichages de données.

Modification du niveau - Vous pouvez modifier le niveau au cours de l'exercice programmé. Appuyez sur la touche **Level** (Niveau) pour afficher le programme et le niveau actuel. Appuyez ensuite sur les touches ▲▼ pour modifier le niveau. Le niveau change immédiatement et continue à cumuler les données de performance sans interruption.

REMARQUE : *Si vous modifiez le niveau en mode Manuel, le niveau et la résistance changent en même temps.*

Modification de la résistance (charge) - Appuyez sur les touches **+ - Resistance (Load)** pour modifier la charge par palier de 1. La plage de résistance va de 0 à 100. **REMARQUE :** *Pendant un exercice en mode Manuel ou Quick Start, les touches ▲▼ redeviennent provisoirement des touches de résistance.*

Modification de l'inclinaison - Appuyez sur les touches de l'inclinaison **Incline** ▲▼ pour modifier l'élévation par palier de 1, de 0 à 10. L'élévation augmente et prend la forme d'un arc de 12 à 34,5 degrés. Reportez-vous à la section *Amplitude du mouvement* de ce chapitre.

chaîne + - (optionnel) - Ces touches permettent de faire défiler les **chaînes** vers le haut (+) ou vers le bas (-).

volume + - (optionnel) - Ces touches permettent d'augmenter le **volume** (+) ou de le diminuer (-).

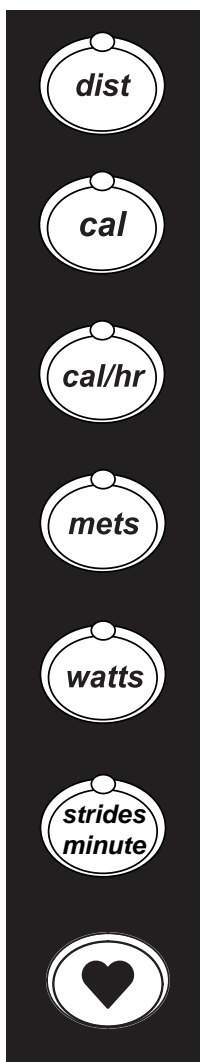
Changement de programme - Lorsque vous changez de programme, les données du programme précédent sont transférées uniquement si vous passez d'un programme au mode Manuel. Vous ne pouvez pas transférer les données si vous passez d'un programme à un autre ou du *mode Manuel* à un programme.

Modification de la durée de l'exercice - Appuyez sur **Time** (durée) pour modifier la durée de l'exercice. Vous pouvez modifier la **durée** avant ou pendant un exercice. **REMARQUE** : La durée maximum (**Max**) par défaut peut limiter votre durée. Reportez-vous à la rubrique *Définition des options d'utilisation*, chapitre 5.

Modification de l'affichage des données - Appuyez une fois sur **Scan** (Défilement) pour continuer d'afficher un ensemble de données. Appuyez de nouveau sur **Scan** pour afficher en continu chaque ensemble de données. **REMARQUE** : Le défilement automatique des données est une fonction qui peut être permutée et/ou activée ou désactivée. Reportez-vous à la section *Définition des options d'utilisation* du chapitre 5. Si la fonction **Scan** est désactivée, votre rythme cardiaque apparaît tout de même lorsqu'un battement de cœur est détecté.

Affichage des données

Pendant l'exercice, l'Arc Trainer 630A effectue le suivi des données ci-après :



Distance - Distance totale cumulée, en milles ou en kilomètres, pendant l'exercice. **REMARQUE** : Selon les paramètres par défaut que vous avez définis, cette distance s'affiche en unités anglaises ou métriques.

Calories - Nombre total de calories brûlées pendant l'exercice. Vous devez saisir correctement votre poids avant de commencer l'exercice pour que cette valeur soit la plus précise possible.

Calories à l'heure - Calcul de l'énergie actuelle consommée pendant l'exercice en calories/heure. Avant de commencer l'exercice, vous devez saisir correctement votre poids pour que ce nombre soit le plus précis possible.

Équivalent métabolique - Se rapporte à la dépense d'énergie de l'utilisateur. Un MET (équivalent métabolique) est une unité de mesure permettant de comparer le travail relatif entre des personnes et des activités. Un MET représente la quantité d'oxygène consommée par une personne au repos. Par exemple, deux MET équivalent à deux fois cette quantité. Ainsi, une personne qui fournit un effort de quatre MET consomme quatre fois plus d'oxygène qu'au repos. Les MET peuvent servir à comparer la marche en montée à la course ou même au cyclisme et autres activités. Pour de plus amples renseignements, reportez-vous à la section *Profil de l'exercice* de ce chapitre.

Watts - Il s'agit de l'énergie consommée pendant l'exercice en watts.

Foulées par minute - Nombre moyen de foulées par minute, à votre vitesse actuelle.

Rythme cardiaque - Votre rythme cardiaque actuel. Le rythme cardiaque apparaît lorsqu'un signal est émis. Utilisez les poignées de détection du rythme cardiaque par contact ou un émetteur de rythme cardiaque compatible Polar. Reportez-vous à la section *DEL de rythme cardiaque* pour consulter la description des couleurs.

Pour examiner les données cumulées après un programme : L'afficheur fait automatiquement défiler les données cumulées pendant l'exercice au cours de la *revue de l'exercice*, et ce pendant 20 secondes (valeur par défaut).

Affichage du rythme cardiaque

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

Détection du rythme cardiaque par contact - Tenez les poignées situées sur les guidons jusqu'à l'affichage du rythme cardiaque, en général moins de trente secondes. Pour obtenir les 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 car les mouvements peuvent provoquer des interférences sur les contacts.*

Certains facteurs peuvent interférer avec le signal de rythme cardiaque, notamment :

- les mouvements excessifs
- la composition corporelle
- l'hydratation
- les mains pas assez serrées sur les poignées
- les mains trop serrées sur les poignées
- l'excès de saleté, de poudre ou d'huile
- le repos ou l'appui sur les poignées

Des agents contaminants que pourraient contenir les lotions pour les mains, les huiles ou les poudres corporelles risquent de se déposer sur les poignées de détection du rythme cardiaque par contact, ce qui risque de réduire la capacité de détection des poignées et perturber le signal du rythme cardiaque. Vous devez par conséquent vous assurer d'avoir les mains propres lorsque vous utilisez le dispositif 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 **Scan** lorsque la DEL de l'icône du cœur est allumée ou sur la touche représentant un **cœur**.

DEL du rythme cardiaque

Lorsque vous tenez les poignées de détection du rythme cardiaque, l'afficheur central passe à l'affichage du rythme cardiaque en battements par minute (BPM) si vous n'utilisez pas la fonction de défilement Scan. Pendant plusieurs secondes, l'affichage indique « --- ». Dès que le rythme cardiaque réel a été déterminé, la fenêtre centrale affiche les battements par minute (BPM) et la DEL de l'icône du cœur s'allume. Reportez-vous à la figure 2. La couleur de la DEL représente une échelle illustrant la plage du rythme cardiaque, jusqu'au niveau cible.

Bleu = 0 à 69 battements par minute
 Vert = 70 à 93 battements par minute
 Jaune = 94 à 120 battements par minute
 (ZONE D'ÉLIMINATION DE GRAISSE)
 Ambre = 121 à 170 battements par minute (ZONE CARDIO)
 Violet = 171 battements par minute et plus

REMARQUE : Une étiquette apposée sur l'appareil vous rappelle la signification des couleurs pendant votre exercice. Reportez-vous à la figure 2.

Utilisation des programmes

! AVERTISSEMENT : *Passez une visite médicale avant de commencer un programme d'exercice physique. Commencez à un niveau plus faible où vous vous sentez à l'aise et passez progressivement aux niveaux supérieurs à mesure que vous vous accoutumez.*

L'Arc Trainer 630A vous permet de choisir parmi six programmes différents. Cinq de ces programmes offrent dix niveaux de difficulté et un choix de 50 différentes options pré-programmées. Vous pouvez également utiliser le *mode Manuel*. Cette combinaison unique de programmes vous permet d'adapter votre exercice pour atteindre exactement les objectifs de forme physique souhaités, notamment en matière de perte de poids, de conditionnement physique, d'endurance ou d'entretien général de la santé. La vitesse n'est jamais prédéterminée ; il vous suffit de changer la foulée pour la modifier. Les choix de programmes se présentent comme suit :

| | | |
|--|---------------|--|
| Quick Start (Départ rapide) | Pas de niveau | Sauter la configuration, contrôler la vitesse, l'inclinaison et la durée au cours de l'exercice. |
| Hill Interval (Intervalle Côte) | 10 niveaux | Contrôler la vitesse et la durée. Le niveau définit l'inclinaison et le niveau. |
| Interval (Intervalle) | 10 niveaux | Entrer la durée souhaitée. Le niveau définit l'inclinaison et le niveau. |
| Weight Loss (Perte de poids) | 10 niveaux | Entrer la durée souhaitée. Le niveau définit l'inclinaison et le niveau. |
| Cardio | 10 niveaux | Entrer la durée souhaitée. Le niveau définit l'inclinaison et le niveau. |
| Strength (Force) | 10 niveaux | Entrer la durée souhaitée. Le niveau définit l'inclinaison et le niveau. |
| Manual (Manuel) | Aucun niveau | Entrer la durée souhaitée. Contrôler l'inclinaison et le niveau pendant l'exercice. |

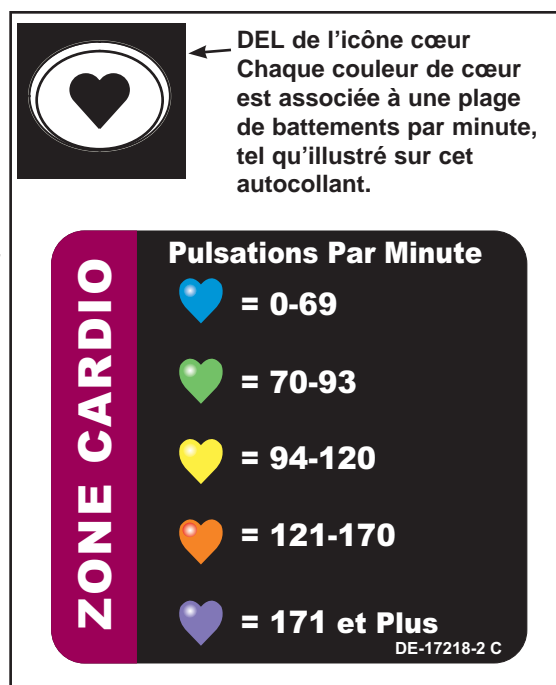


Figure 2



Mode manuel

Le *mode Manuel* n'est pas un exercice préprogrammé. Il vous permet plutôt de choisir les paramètres pendant l'exercice. Vous pouvez les sélectionner en fonction de votre forme ou de votre niveau d'endurance. Comme il permet de garder le contrôle, le *mode Manuel* est idéal pour les débutants et ceux qui n'ont pas fait d'exercice physique depuis longtemps.

Appuyez sur la touche **Quick Start** pour effectuer votre exercice en mode Manuel. Pour augmenter ou réduire la résistance en mode Manuel, utilisez les touches **Resistance (Load) + -**. Pour augmenter ou réduire l'inclinaison en *mode Manuel*, utilisez les flèches **↑ ↓**.

Lorsque vous faites un exercice en *mode Manuel*, assurez-vous d'inclure trois à cinq minutes d'échauffement et de récupération. Pour vous échauffer, il vous suffit de définir une résistance faible à l'inclinaison zéro, puis d'augmenter progressivement l'inclinaison et la résistance en fonction de l'objectif visé pour 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 l'exercice

Au centre de l'afficheur, la matrice de profil de l'exercice utilise des colonnes de lumières pour illustrer les progrès de l'exercice. La hauteur de la colonne représente les MET (équivalents métaboliques), 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 combinaisons de vitesses et d'élévations différentes dans la même plage de MET.*

Amplitude du mouvement

Appuyez sur les touches d'inclinaison **Incline ↑ ↓** pour changer l'élévation par paliers 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). Les muscles principaux et secondaires entraînés varient en fonction de l'inclinaison choisie. Reportez-vous à la figure 3.

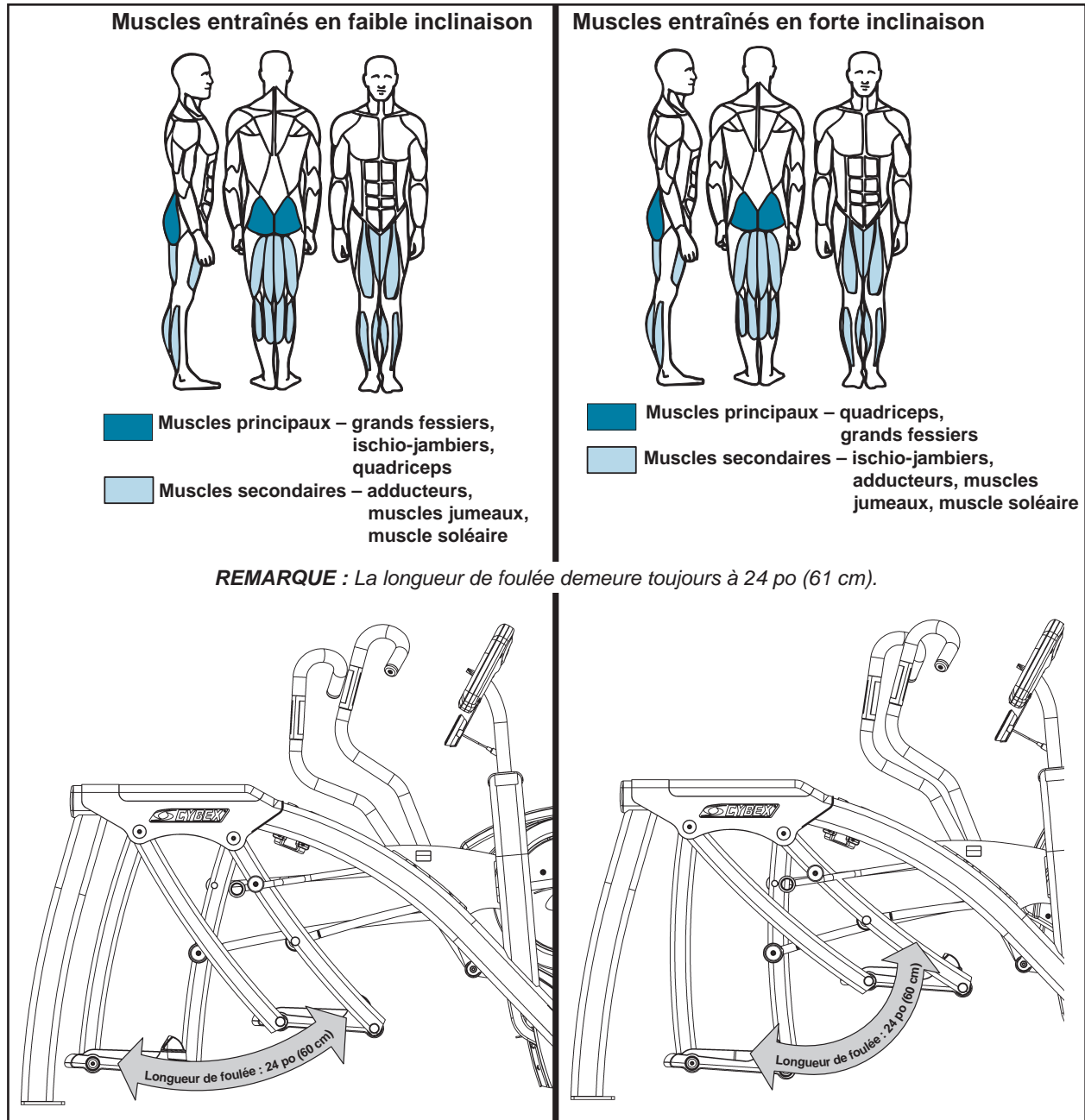


Figure 3

Intervalle Côte

Aperçu du programme

Le programme Hills (Côtes) est conçu pour offrir à l'utilisateur l'expérience d'une randonnée pédestre en région montagnaise. Ce programme comprend des intervalles de résistance et d'inclinaison modérées visant à simuler des zones relativement plates et des intervalles de résistance et d'inclinaison nettement plus élevées visant à simuler des pentes plus raides. Parallèlement, les segments de travail de deux minutes ont pour objet de mettre le potentiel de l'utilisateur à l'épreuve, alors que les périodes de repos de deux minutes lui permettent de récupérer et de répéter les 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 | | | |
|------------------------|-----------------|----|----|----|-----------------------|----|----|----|-----------------|----|----|----|
| | Échauffement | | | | 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 |

| Inclinaison | Échauffement | | | | Segments de programme | | | | Récupération | | | |
|------------------------|--------------|---|---|---|-----------------------|----|---|----|--------------|---|---|---|
| | 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 |

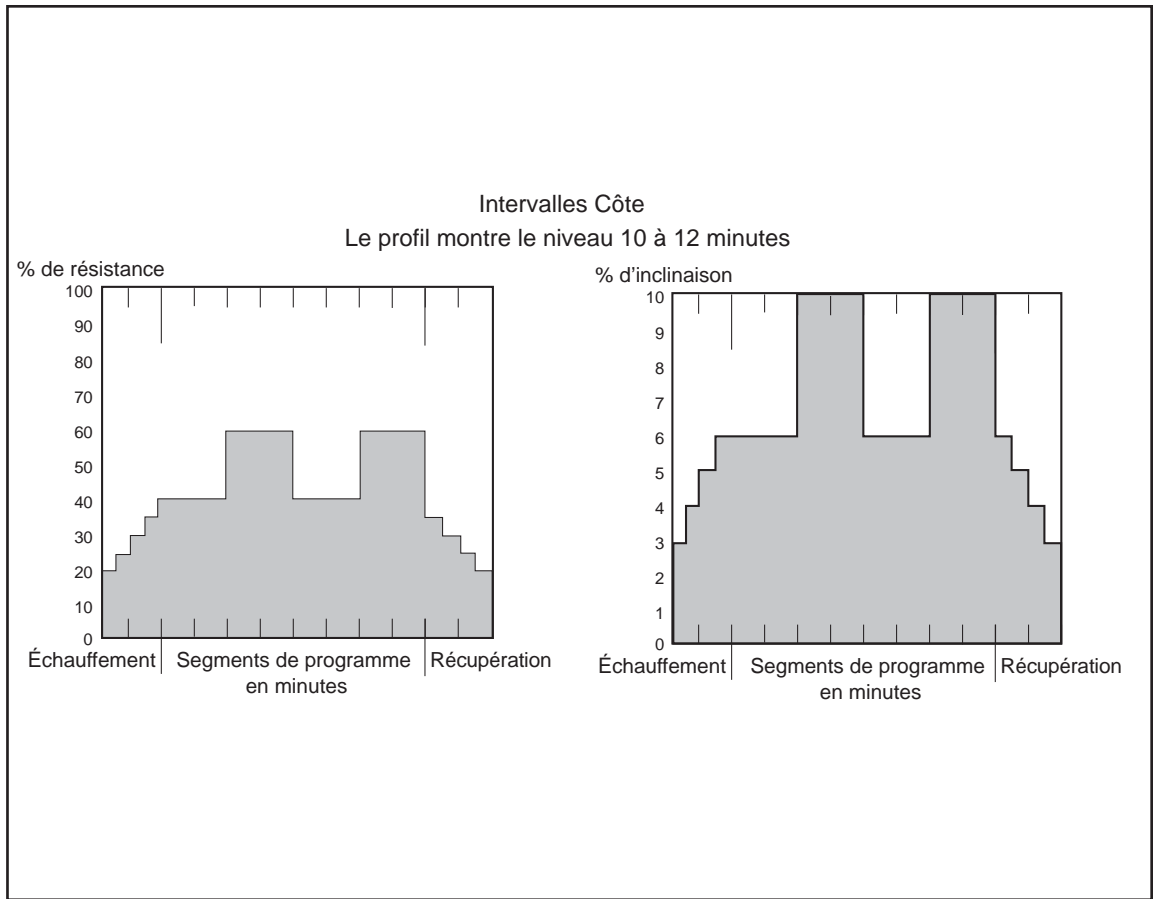


Figure 4

Intervalle

Aperçu du programme

Le programme Interval (Intervalle) utilise un rapport 1:2 (exercice:repos) avec une période d'exercice physique de 30 secondes. Il permet d'exercer de façon modérée et équilibrée les systèmes d'énergie aérobie et anaérobie. Ainsi, ce programme s'adresse tout particulièrement à ceux qui désirent améliorer leur potentiel aérobie et anaérobie. Tout au long de ce programme, l'inclinaison reste stable. L'utilisation de l'inclinaison faible à modérée permet de s'assurer que le grand fessier sera le muscle principal (agoniste). Reportez-vous au tableau ci-dessous et à la figure 5.

Intervalle

| Segments de durée | :30 | :30 | :30 | :30 | :30 | :30 | :30 | :30 | :30 | :30 | :30 | :30 | :30 | :30 | :30 | :30 | :30 | :30 | :30 | :30 |
|------------------------|--------------|-----|-----|-----|-----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------------|-----|-----|-----|
| | Échauffement | | | | Segments de programme | | | | | | | | | | | | Récupération | | | |
| Résistance | 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 | Échauffement | | | | Segments 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 |

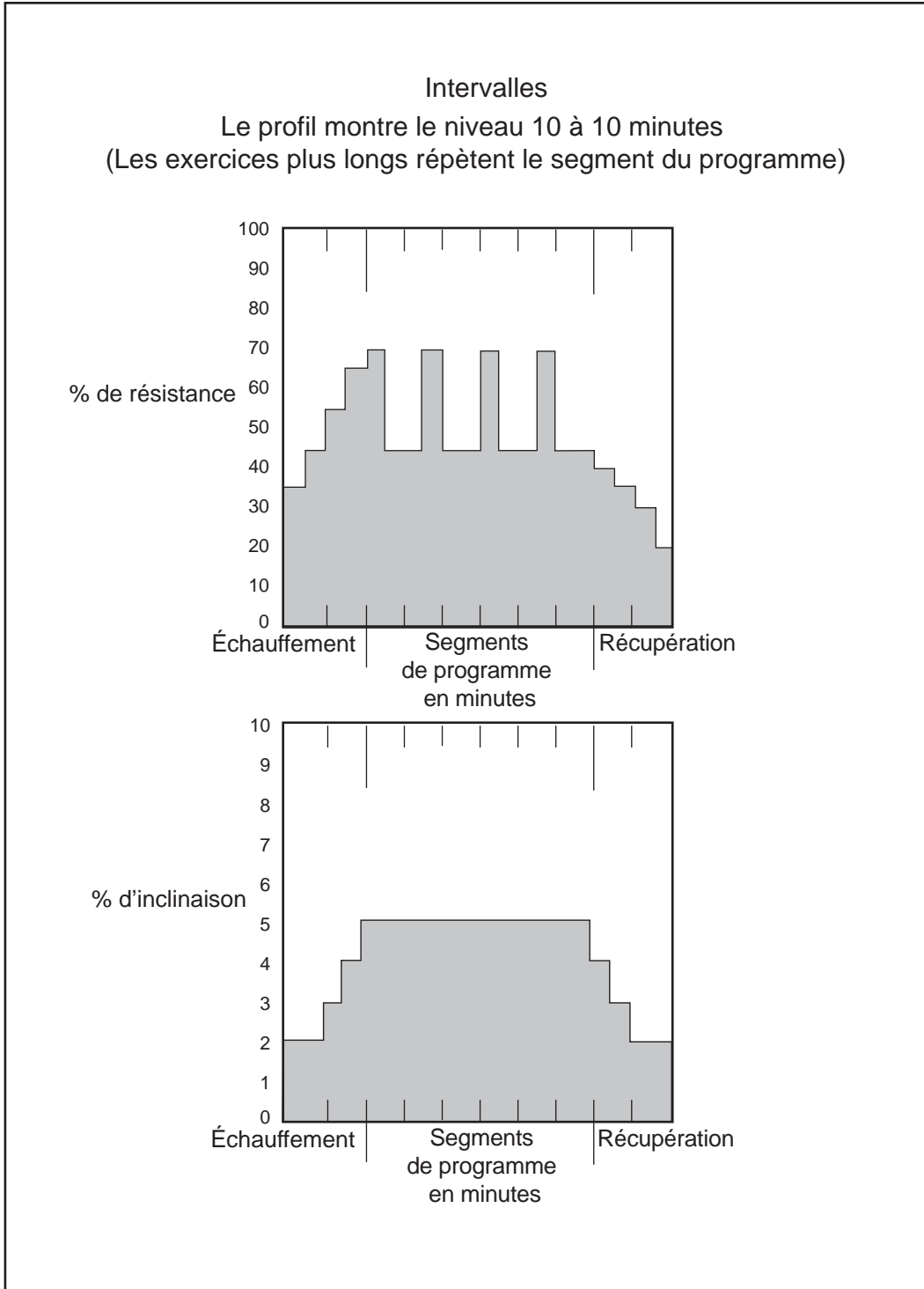


Figure 5

Perte de poids

Aperçu du programme

Le programme Weight Loss (Perte de poids) est conçu pour assurer à l'utilisateur un entraînement de faible à moyenne intensité qu'il pourra suivre pendant une période prolongée. Il se base sur un niveau de faible intensité pour inclure des segments d'inclinaison et de résistance plus fortes, ainsi que des segments de résistance élevée et d'inclinaison de base. La diversité constante autorise 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

| Segments de durée | :30 | | | | 1:00 | | | | | :30 | | | | |
|------------------------|--------------|----|----|----|-----------------------|----|----|----|----|--------------|----|----|----|---|
| | Échauffement | | | | 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 | Échauffement | | | | 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 |

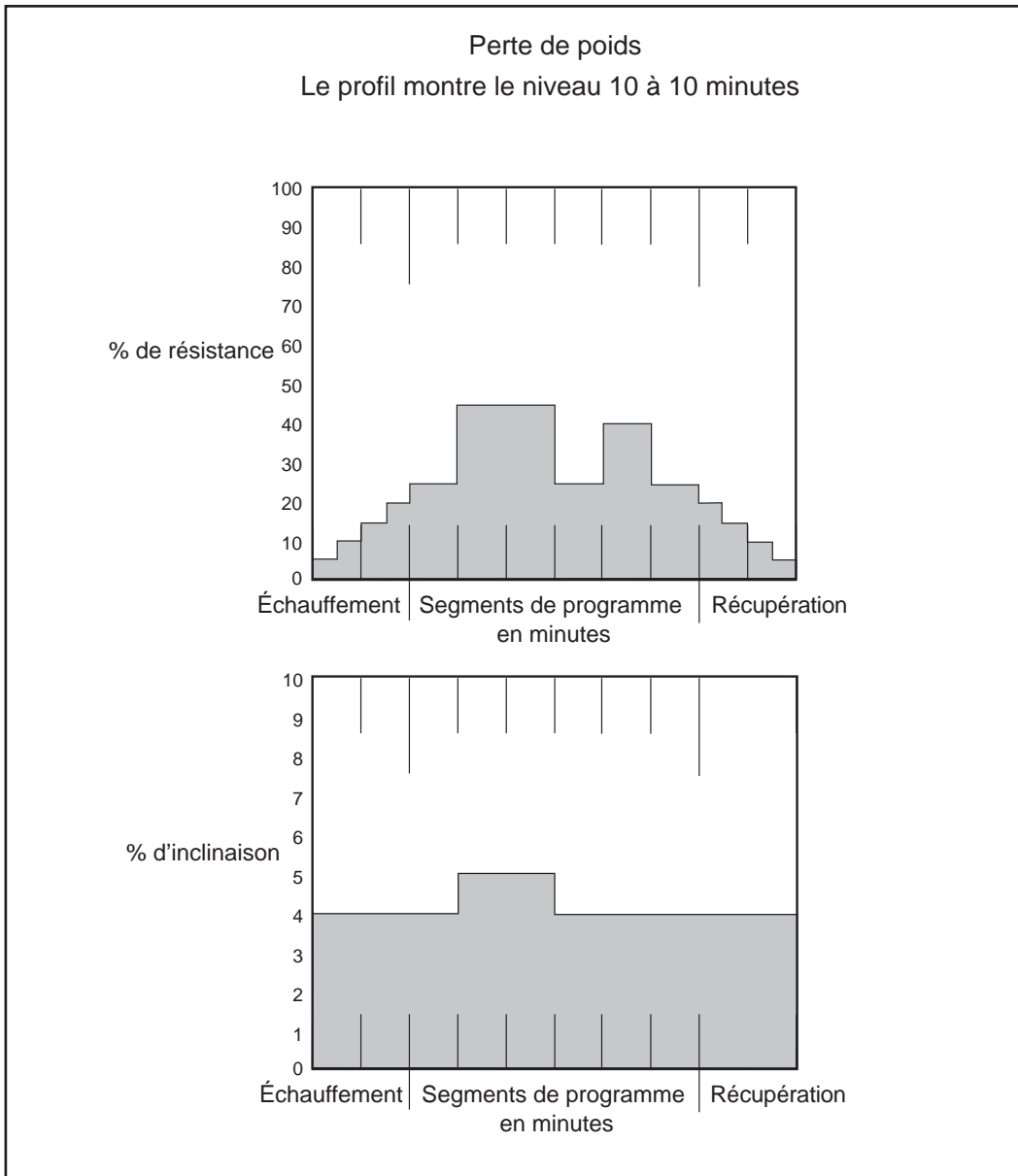


Figure 6

Cardio

Aperçu du programme

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 élevée garantit que le système d'énergie aérobie est entièrement mis à l'épreuve, tandis que l'intervalle de repos de deux minutes suivant permet de récupérer et par conséquent, de répéter l'effort à un niveau d'exercice plus élevé. De plus, un niveau supérieur d'inclinaison est utilisé pendant l'intervalle de récupération pour éviter un afflux sanguin trop important, ce qui assure 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 |
|------------------------|--------------|-----|-----|-----|-----------------------|------|------|--------------|-----|-----|-----|
| | Échauffement | | | | 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 | Échauffement | | | | 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 |

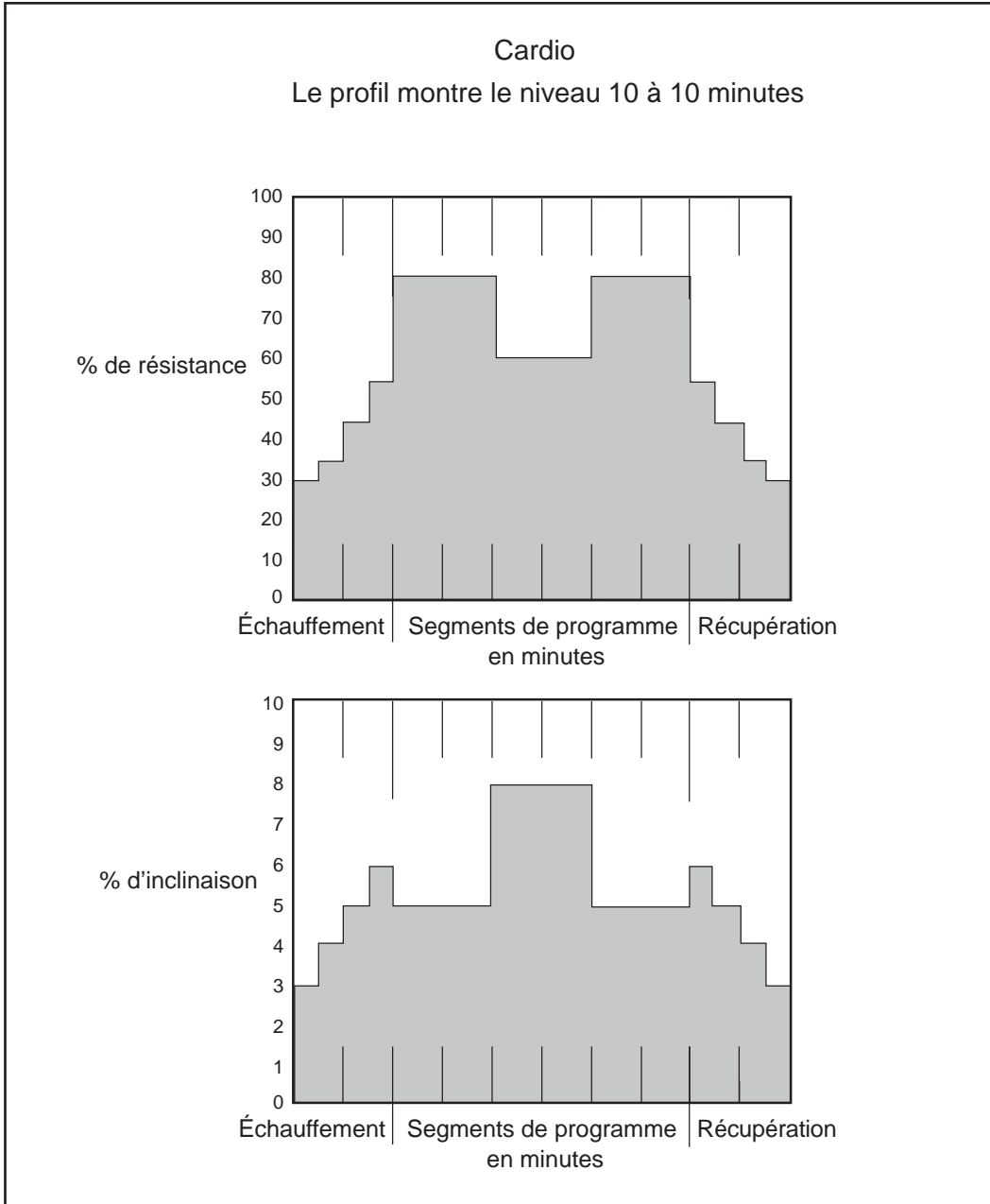


Figure 7

Force

Aperçu du programme

Ce programme a pour objectif spécifique d'éprouver le système d'énergie anaérobie et de favoriser un développement de puissance optimum. Il utilise un rapport 1:3 (exercice:repos) et des périodes d'exercice de 15 secondes. Les périodes d'exercice utilisent des réglages de résistance élevée afin d'éprouver au maximum le système d'énergie anaérobie, tandis que des périodes de repos avec résistance très faible permettent de récupérer. De plus, ce programme utilise des réglages d'inclinaison élevée 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 :30 :30 :30 :15 :15 :15 :15 :15 :15 :15 :15 :15 :15 :15 :15 :15 :15 :15 :15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | :30 :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 | | | | |
| 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 15 | 0 | 10 | 5 |

| Inclinaison | Echauffement | | | | Segments de programme | | | | | | | | | | | | | | | | Récupération | | | | | | | |
|------------------------|--------------|---|---|---|-----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------------|----|----|----|---|---|---|---|
| | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 6 | 5 | 4 | 3 |

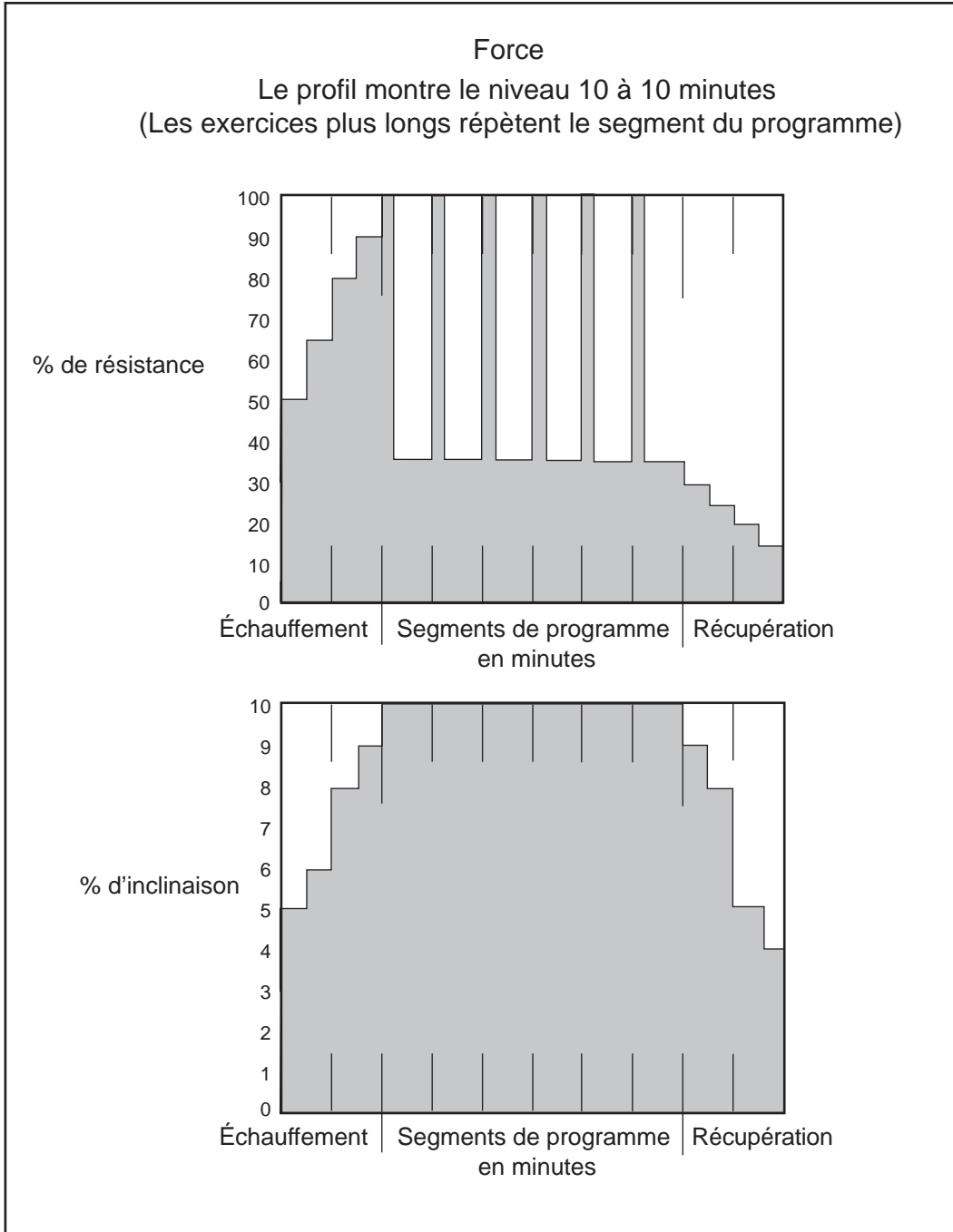


Figure 8

Manuel

Aperçu du programme

Le mode Manuel est accessible au moyen de la touche **Quick Start** (Départ rapide) et par l'entremise du programme **Manual** (Manuel) qui permet de définir la durée du programme et le poids de l'utilisateur.

REMARQUE : Ce programme n'affiche pas de diagramme puisque la résistance et l'inclinaison sont des options contrôlées par l'utilisateur.

Cette page est intentionnellement laissée vierge.

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 courant 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 610A 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 peu *probable* que la ceinture primaire devra re-être tendue.

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.

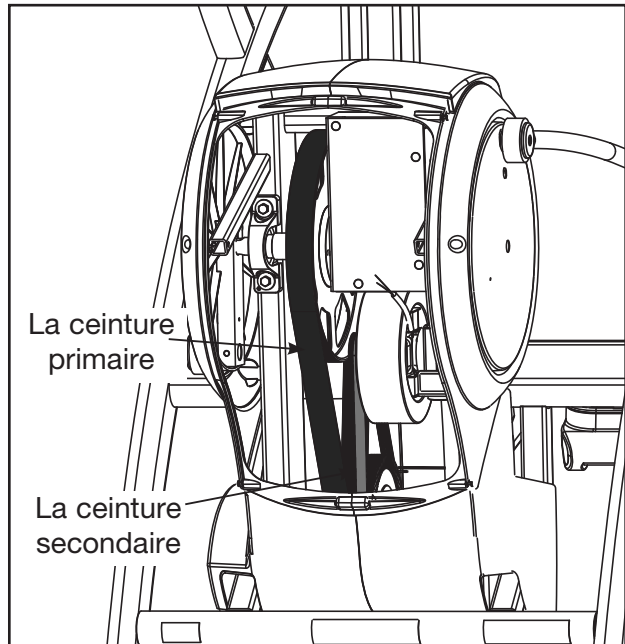


Figure 1

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.

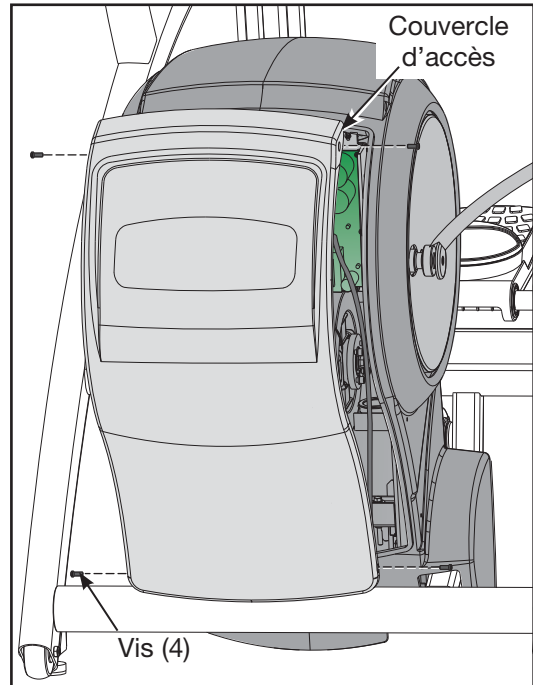


Figure 2

Lubrification

Les pièces de l'Arc Trainer 630A 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).

Batterie rechargeable

Le 630A 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 laissée vierge.

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. Le non-respect de cette consigne pourrait entraîner des blessures.*

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

! AVERTISSEMENT : *Avant de poursuivre, assurez-vous que les installations électriques répondent aux exigences indiquées au recto du manuel 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 de courant adéquate afin d'assurer une sécurité et un fonctionnement optimum. 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. De plus, laissez un espace minimum de 5 po (13 cm) 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 3/4 po (1,9 cm) d'épaisseur sous l'appareil. Assurez-vous d'utiliser les patins en caoutchouc illustrés à la page 5 -9.

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

REMARQUE : *N'installez pas et n'utilisez pas l'appareil dans un endroit où le taux d'humidité est élevé, par exemple à proximité de bains 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 de graves conséquences sur les composants électroniques et autres pièces de l'appareil.*

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

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 630A.

Assurez-vous que l'appareil est branché à une prise adaptée à la fiche. **REMARQUE :** N'utilisez pas d'adaptateur de fiche de mise à la terre pour adapter la fiche du cordon d'alimentation à 3 broches à une prise 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 630A

! AVERTISSEMENT : Faites preuve d'une extrême prudence lorsque vous assemblez l'appareil. Le non-respect de cette consigne pourrait entraîner des blessures.

! MISE EN GARDE : Un minimum de deux personnes est requis pour assembler cet appareil.

Outils requis

- Tournevis Phillips
- Clé dynamométrique
- Clé Allen de 3/16 po (fournie)
- Clé Allen de 7/32 po (fournie) (2)
- Clé à fourche de 9/16 po

REMARQUE : Les mots « gauche » et « droite » indiquent 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 des instructions d'assemblage indique ce qu'il faut faire. Les étapes désignées par une lettre suivant chaque numéro décrivent la procédure requise. Ne passez pas à l'étape 2 avant d'avoir lu attentivement toutes les instructions d'assemblage.

2. Vérifiez si vous avez reçu le paquet approprié.

- A.** Lisez l'étiquette apposée sur l'extérieur de la caisse et vérifiez si le numéro de modèle et la tension correspondent à votre commande.

3. Déballez et vérifiez le contenu des boîtes.

- A.** Soulevez et retirez le manchon en carton qui entoure l'appareil.
- B.** Vérifiez la peinture pour vous assurer que la couleur est bien 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 en consultant l'étiquette de la tension apposée à côté de l'entrée de courant.

Manuel du propriétaire du Cybex Arc Trainer 630A

D. Vérifiez si vous disposez des articles suivants. Cochez (☑) les articles à mesure que vous les trouvez. Reportez-vous à la figure 1. En cas de pièce manquante, contactez le Service à la clientèle Cybex.

| Article | Qté | N° de pièce | Description |
|------------------------------|-----|-------------|--|
| <input type="checkbox"/> 1 | 1 | Varie | Base avec couvercles fixés |
| <input type="checkbox"/> 2 | 1 | Varie | Console (dans la boîte) |
| <input type="checkbox"/> 3 | 1 | PL-17209 | Porte-bouteille d'eau (dans la boîte) |
| <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 | | | Non utilisé |
| <input type="checkbox"/> 7 | 1 | S/O | Sac de quincaillerie (dans la boîte) |
| <input type="checkbox"/> 8 | 1 | 5630A-2 | Manuel du propriétaire (dans la boîte) |
| <input type="checkbox"/> 9 | 1 | 630A-352 | Poster d'assemblage |
| <input type="checkbox"/> 10 | 1 | 600A-301 | Feuille de garantie |
| <input type="checkbox"/> S/O | 1 | 610A-373 | Instructions, remarque concernant l'assemblage du 630A |

S/O signifie sans objet

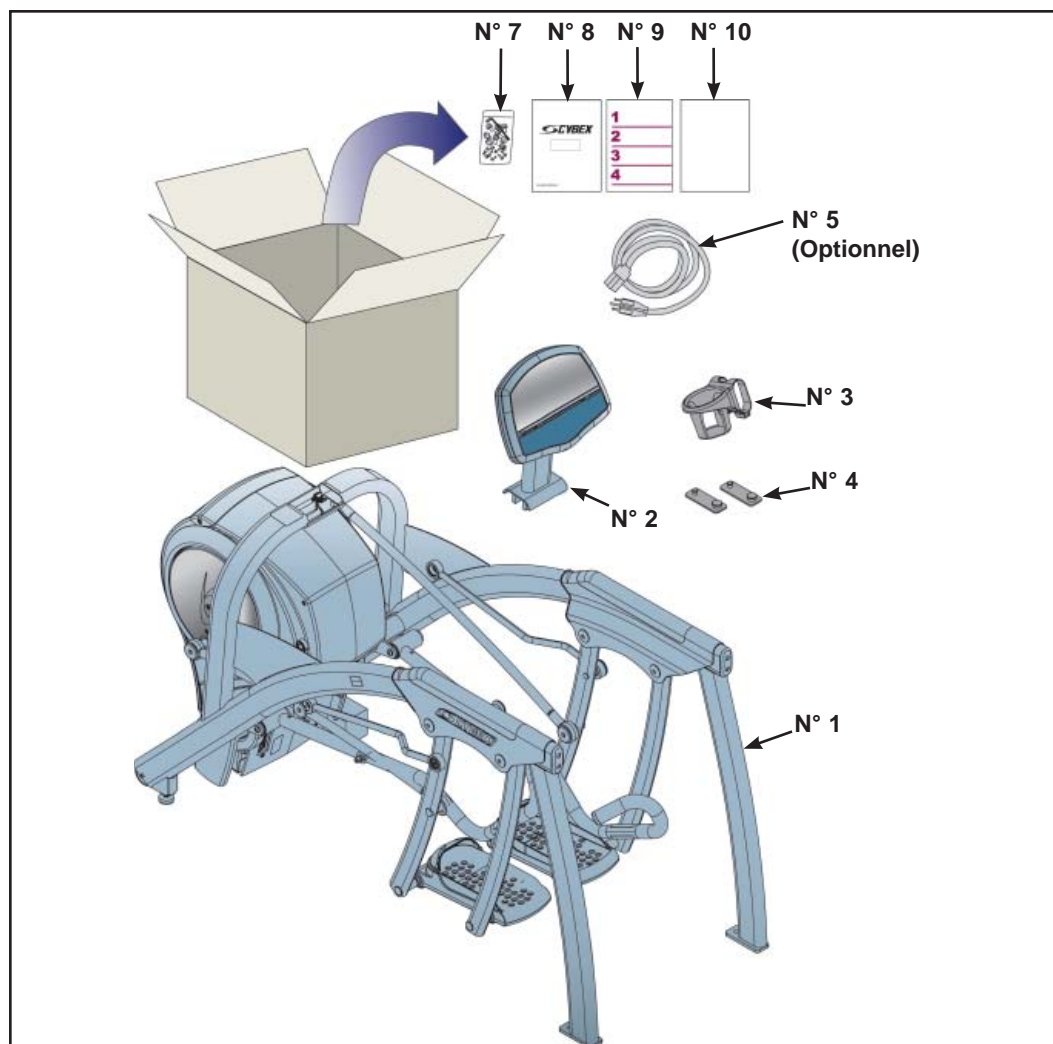
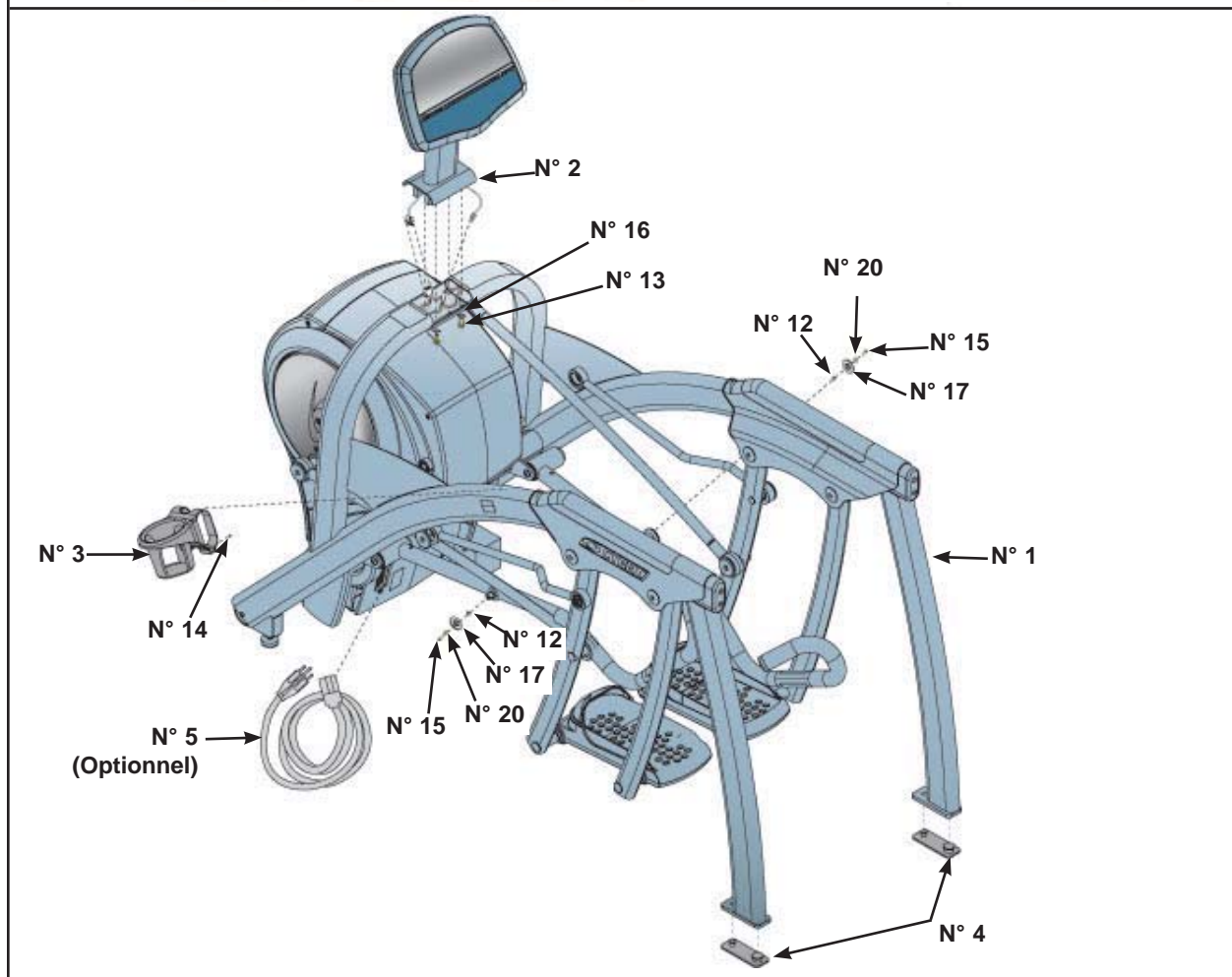
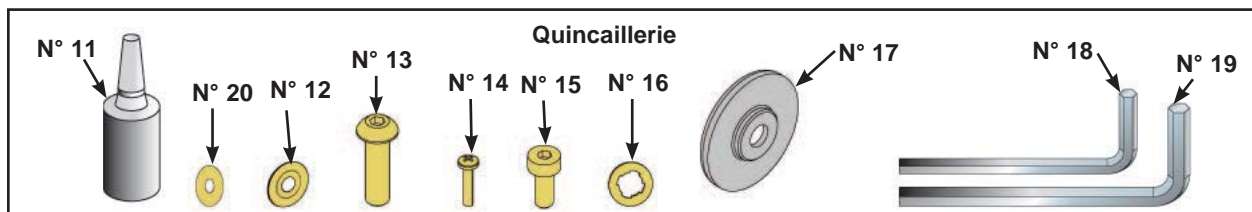


Figure 1

Manuel du propriétaire du Cybex Arc Trainer 630A

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"/> 11 | 1 | YA000201 | Adhésif frein-filet |
| <input type="checkbox"/> 12 | 2 | 600A-311 | Entretoise d'accouplement |
| <input type="checkbox"/> 13 | 4 | JC700422 | Vis de blocage à tête ronde 0,375-16 x 1,50 |
| <input type="checkbox"/> 14 | 2 | HT552515 | Vis à tête cylindrique à dépouille et autotaraudeuses cruciformes 8-16 x 0,75, type WB, noires |
| <input type="checkbox"/> 15 | 2 | HX622815 | Vis à chapeau à tête creuse 0,250-20 x 0,75 |
| <input type="checkbox"/> 16 | 4 | JS347400 | Rondelle à denture interne |
| <input type="checkbox"/> 17 | 2 | PL-16535 | Capuchon de tige de liaison |
| <input type="checkbox"/> 18 | 2 | BK030204 | Clé Allen 7/32 po |
| <input type="checkbox"/> 19 | 1 | BK030201 | Clé Allen 3/16 po |
| <input type="checkbox"/> 20 | 2 | HS307601 | Rondelle 0,281 x 0,50 |



! MISE EN GARDE : Deux personnes au minimum sont requises pour soulever, déplacer et assembler cette machine. Utilisez toujours les méthodes de levage appropriées lors du déplacement d'articles lourds.

4. Soulevez et déplacez l'appareil

- A. Retirez avec précaution les tire-fond et les supports d'expédition. **REMARQUE :** Pour le moment, laissez le matériel d'emballage sur les bras oscillants (afin d'éviter de rayer la peinture pendant l'assemblage).
- B. Avec une personne de chaque côté de la machine, saisissez fermement chaque pied arrière.
- C. Suivez les méthodes de levage appropriées pour soulever les pieds arrière de façon à ce 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. Fixez la console.

REMARQUE : Si vous installez l'option Cybex Personal Entertainment Monitor (Moniteur audio-vidéo personnel), reportez-vous aux pages 5 - 13 pour consulter les instructions d'installation.

- A. Repérez la console (n° 2), les quatre vis 0,375-16 x 1,50 (n° 13) et les quatre rondelles (n° 16). Reportez-vous à la figure 3.

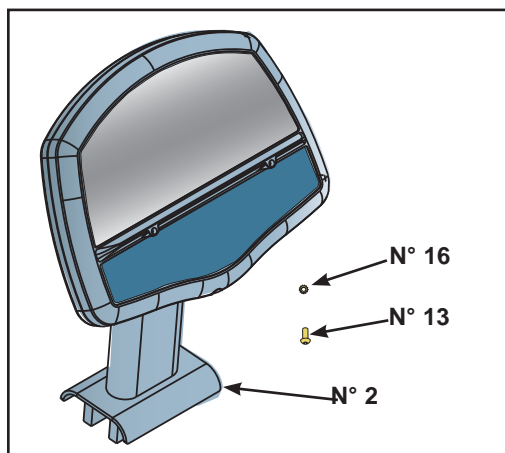


Figure 3

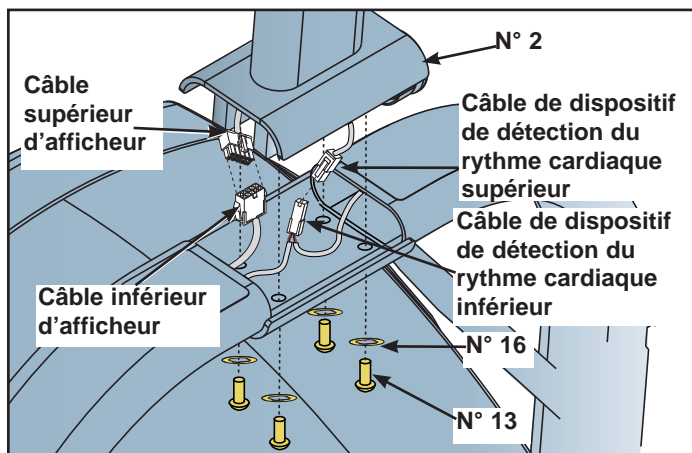


Figure 4

- 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.
- C. Repérez le câble supérieur du système de détection du rythme cardiaque par contact et branchez-le dans le câble inférieur du système de détection, dans le châssis principal. Reportez-vous à la figure 4.

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

- D. Placez la console (n° 2) dans la position appropriée sur le châssis principal et enfoncez manuellement les quatre vis 0,375-16 x 1,50 (n° 13) et les quatre rondelles (n° 16). Reportez-vous à la figure 4.

REMARQUE : Assurez-vous de ne pincer aucun câble lorsque vous baissez la console.

- E. Serrez solidement les vis 0,375-16 x 1,50 (n° 13) à l'aide de la clé Allen (n° 19) fournie.

6. Retirez les guidons droit et gauche.

REMARQUE : À la livraison, l'emplacement des guidons droit et gauche est inversé. Pour pouvoir assembler et configurer l'appareil correctement, les guidons doivent être retirés et mis à leur emplacement respectif. Reportez-vous à la figure 5.

- A. Repérez les deux vis et les deux rondelles qui fixent chaque guidon au châssis principal. Reportez-vous à la figure 6.
- B. À l'aide d'une clé Allen de 7/32 po (n° 18), fixez les deux vis et les deux rondelles du guidon droit. Reportez-vous à la figure 6.

REMARQUE : Le guidon droit est monté à gauche. Reportez-vous à la figure 5.

- C. Retirez le guidon droit et mettez-le de côté.
- D. Retirez les deux vis et les deux rondelles du guidon gauche.

REMARQUE : Le guidon gauche est monté à droite. Figure 5.

- E. Retirez le guidon gauche du côté droit. Reportez-vous à la figure 5.

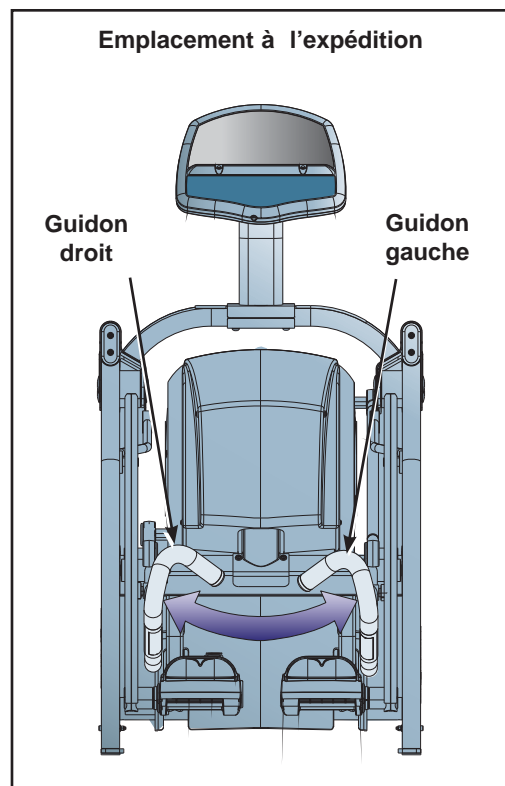


Figure 5

7. Installez le guidon gauche.

- A. Placez le guidon gauche à sa place, à gauche, à l'endroit d'où vous avez retiré le guidon droit à l'étape 6C.

- B. Appliquez de l'adhésif frein-filet (n° 11) sur les filets, dans le bras et dans les vis retirées à l'étape 6B.

- C. Fixez le guidon gauche à l'aide des deux vis et des deux rondelles retirées à l'étape 6B. **REMARQUE :** Lorsqu'elles sont serrées correctement, les pattes du châssis sont bien ajustées contre le palier.

- D. Repérez la tige de liaison gauche, le guidon gauche, le capuchon de tige de liaison (n° 17), l'entretoise (n° 12), la vis 0,250-20 x 0,75 (n° 15) et la rondelle 0,281 x 0,50 (n° 20). Reportez-vous à la figure 7.

- E. Placez une goutte d'adhésif frein-filet sur chaque vis de blocage à tête ronde et une autre goutte dans l'arbre (là où chaque vis sera insérée et vissée). Fixez ensuite la tige de liaison au guidon avec le capuchon de tige de liaison (n° 17), l'entretoise (n° 12), la

vis de blocage à tête ronde/adhésif frein-filet 0,250-20 x 0,75 (n° 15) et la rondelle 0,281 x 0,50 (n° 20), tel qu'illustré aux figures 7 et 9. **REMARQUE :** La vis de blocage à tête ronde 0,250-20 x 0,75 (n° 15) doit être serrée à 90 po/lb (10,16 N-m) minimum.

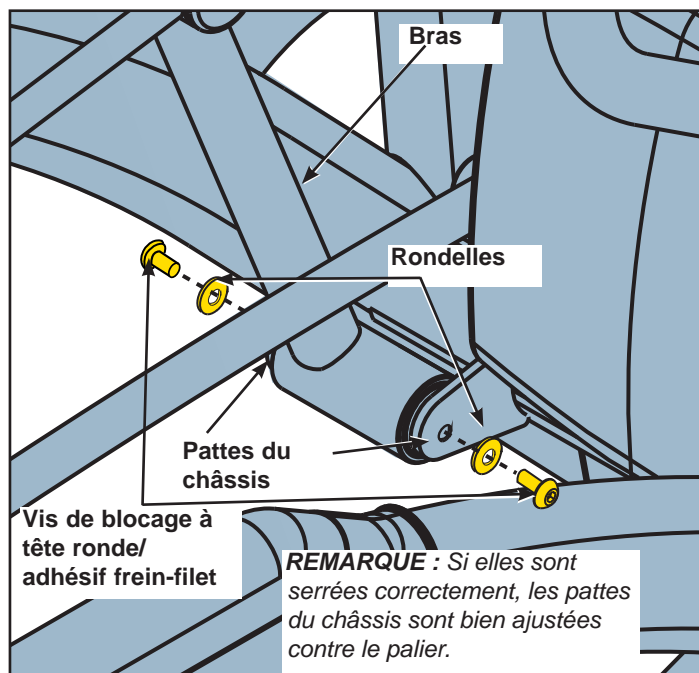


Figure 6

8. Installez le guidon droit.

- A. Placez le guidon droit à sa place, à droite, à l'endroit d'où vous avez retiré le guidon gauche à l'étape 6C.
- B. Appliquez de l'adhésif frein-filet (n° 11) aux filets se trouvant à l'intérieur du bras et aux vis retirées à l'étape 6D.
- C. Fixez le guidon droit à l'aide des deux vis et des deux rondelles retirées à l'étape 6D. **REMARQUE :** Si les pattes du châssis sont bien serrées, elles sont bien ajustées contre le palier.
- D. Repérez la tige de liaison droite, le guidon droit, le capuchon de la tige de liaison (n° 17), l'entretoise (n° 12), la vis 0,250-20 x 0,75 (n° 15) et la rondelle 0,281 x 0,50 (n° 20). Reportez-vous à la figure 8.
- E. Fixez la tige de liaison au guidon avec le capuchon de tige de liaison (n° 17), l'entretoise (n° 12), la vis de blocage à tête ronde 0,250-20 x 0,75 (n° 15) et la rondelle 0,281 x 0,50 (n° 20), tel qu'illustré aux figures 8 et 9. **REMARQUE :** La vis (n° 15) doit être serrée au couple minimum de 90 pi/lb (10,16 N-m).

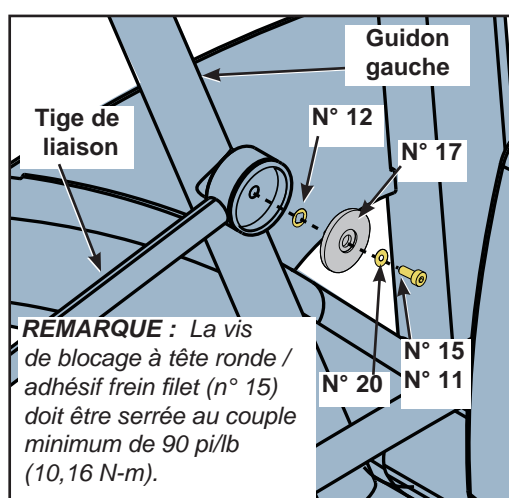


Figure 7

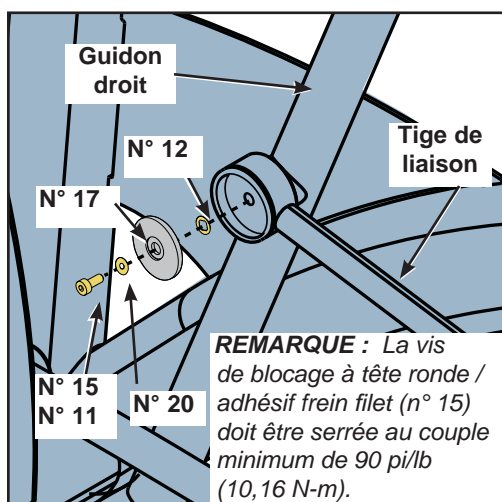


Figure 8

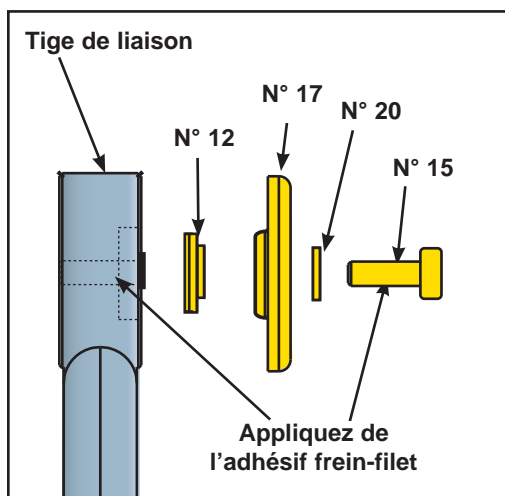


Figure 9

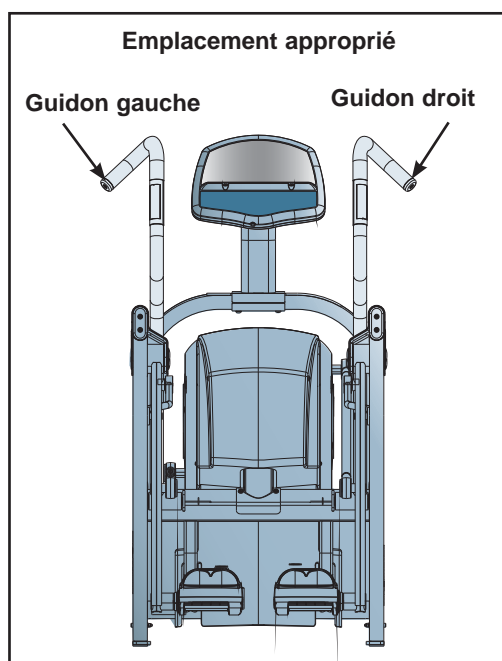


Figure 10

- F. Assurez-vous que les guidons sont maintenant installés à l'emplacement approprié, tel qu'illustré à la figure 10.

9. Branchez les câbles du dispositif de détection du rythme cardiaque.

- A. Repérez le fil du dispositif de détection du rythme cardiaque qui sort du guidon droit. Reportez-vous à la figure 11.
- B. Branchez le câble du dispositif de détection du rythme cardiaque dans la prise du châssis principal.
- C. Repérez le fil du dispositif de détection du rythme cardiaque qui sort du guidon gauche.
- D. Branchez le câble du dispositif de détection du rythme cardiaque dans la prise du châssis principal.

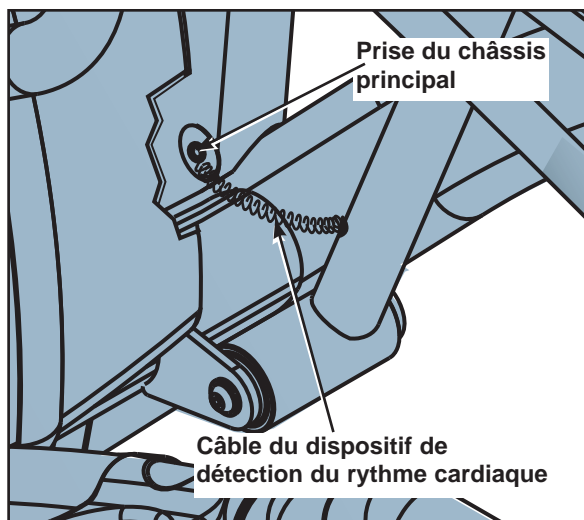


Figure 11

10. Fixez le porte-bouteille d'eau.

- A. Tenez le porte-bouteille d'eau (n° 3) avec les deux mains et tirez-le avec précaution vers l'extérieur ; continuez à le tirer (ouvert) pendant l'étape 10B. Reportez-vous à la figure 12.
- B. Placez le porte-bouteille (n° 3) sur le châssis, avec le grand côté à l'extérieur du châssis, tel qu'illustré à la figure 12.

REMARQUE : Le porte-bouteille d'eau peut être placé d'un côté ou de l'autre de l'appareil.

- C. À l'aide d'un tournevis Phillips, fixez le porte-bouteille (n° 3) au châssis au moyen des deux vis 8-16-18 x 0,75 (n° 14). Reportez-vous à la figure 13. **REMARQUE :** Ne serrez pas excessivement les vis.

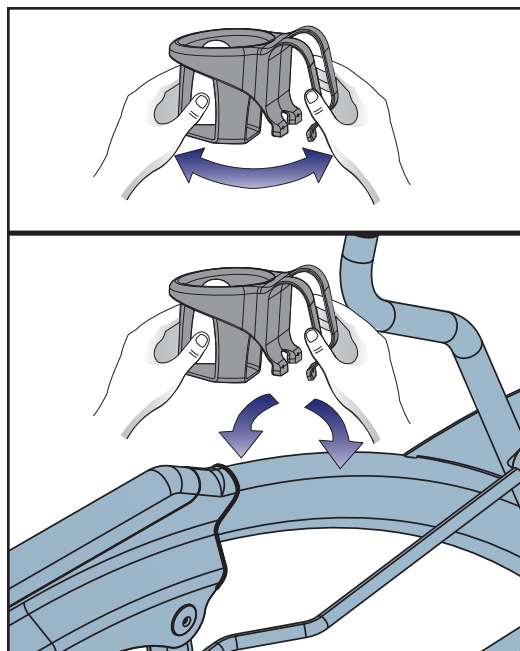


Figure 12

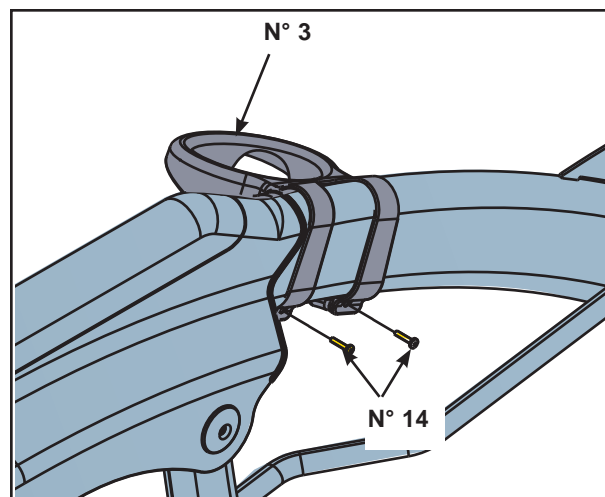


Figure 13

11. Fixez les patins.

- A. Demandez à une personne de soulever l'appareil tandis qu'une autre place un patin (n° 4) sous chacun des deux pieds arrière. Reportez-vous à la figure 14.

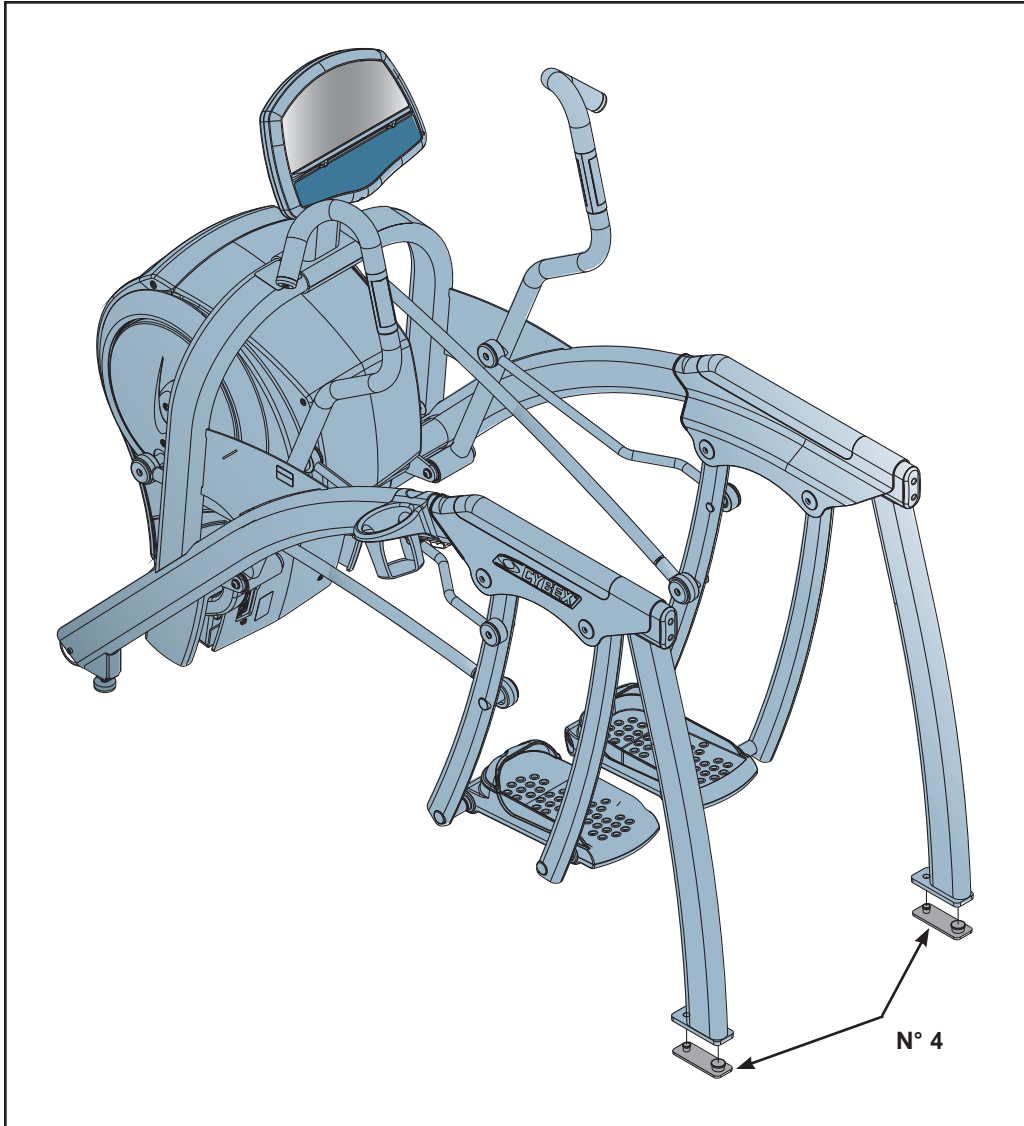


Figure 14

12. Mettez l'appareil de niveau.

- A. Assurez-vous que l'appareil est posé sur une surface plane. Sinon, utilisez une clé à fourche de 9/16 po pour ajuster la hauteur des pieds de mise à niveau vers le haut ou vers le bas. Reportez-vous à la figure 15.

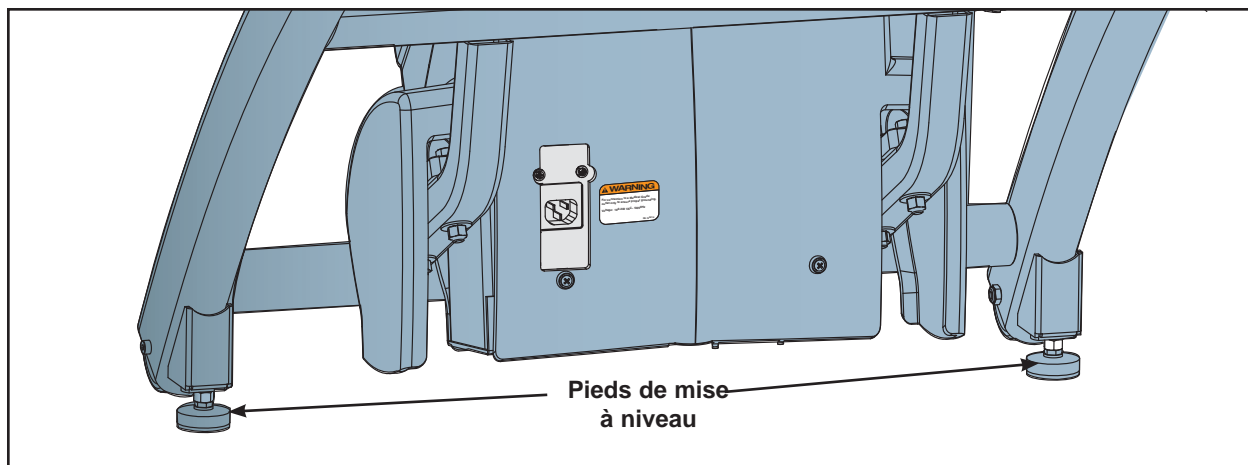


Figure 15

13. Branchez le cordon d'alimentation optionnel.

REMARQUE : Le cordon d'alimentation est inclus dans le kit d'alimentation c. a. optionnel.

- A. Branchez le cordon d'alimentation optionnel (n° 5) dans l'entrée de courant. **REMARQUE :** Pour le moment, ne branchez pas le cordon d'alimentation optionnel dans une prise de courant. Reportez-vous à la figure 16.

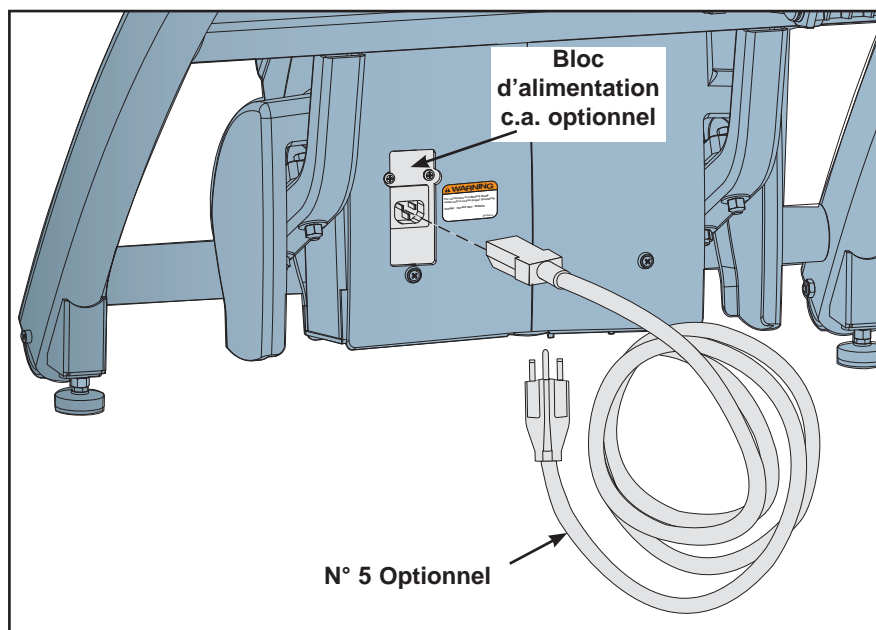


Figure 16

14. Inspectez visuellement l'appareil.

- A. Enlevez 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 adéquat et terminé.

! AVERTISSEMENT : Avant de poursuivre, assurez-vous que les installations électriques répondent aux exigences indiquées au recto du manuel et au début de ce chapitre.

Essai de fonctionnement

Suivez les instructions ci-après pour tester toute les plages de résistance et d'inclinaison de l'appareil.

1. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise de courant d'un circuit mis à la terre, tel qu'expliqué sous la section Configuration électrique de ce chapitre. **REMARQUE :** Enroulez le restant du cordon d'alimentation et rangez-le à l'écart.
2. Vérifiez si le panneau de commande s'allume et s'il se met en mode Dormant lorsque l'adaptateur de courant est utilisé.

REMARQUE : Si vous n'utilisez pas le kit d'alimentation c.a., l'écran ne s'allume pas avant l'étape 4.

3. Tenez le guidon pour vous stabiliser lorsque vous placez les pieds sur les pédales.
4. Commencez à pédaler.
5. Appuyez sur la touche **Quick Start** (Départ rapide).
6. Faites fonctionner l'appareil dans toute sa plage de résistance. Appuyez d'abord sur la touche de la résistance **Resistance +** jusqu'à ce que l'appareil atteigne sa charge la plus élevée ; (l'écran indique « 100 »). Appuyez ensuite sur la touche de résistance **Resistance -** jusqu'à ce que l'appareil atteigne sa charge la plus faible ; l'écran indique « 0 ». Tandis que vous marchez à grandes foulées, vous percevez les variations de la résistance.

REMARQUE : Lorsque l'appareil atteint l'inclinaison et la résistance définies, les afficheurs arrêtent de clignoter et demeurent allumés pour indiquer que les valeurs souhaitées ont été atteintes.

7. Faites fonctionner l'appareil dans toute sa plage d'inclinaison. Appuyez d'abord sur la touche d'inclinaison **Incline ↑** jusqu'à ce que l'appareil atteigne son niveau d'inclinaison le plus élevé (l'afficheur indique « 10 »). Appuyez ensuite sur la touche d'inclinaison **Incline ↓** jusqu'à ce que l'appareil atteigne son niveau d'inclinaison le plus faible (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** (Pause/fin) pour ramener l'inclinaison à son niveau de départ, mettre fin à la revue de l'exercice physique et revenir au mode Dormant.
9. Attendez que les repose-pied soient complètement arrêtés avant de descendre de l'appareil. Tenez les guidons 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 avoir changé une valeur, vous devez appuyer sur **Enter** (Entrer) pour l'enregistrer. Lorsque vous appuyez sur Enter, l'écran affiche « updt » (mis à jour) pour confirmer la 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** (Entrer) 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 - (Unités) Les choix sont mesures « Eng » (Anglaises) ou « Euro » (métriques). Les mesures anglaises (« Eng ») **constituent la valeur par défaut**.

Scan - (Défilement) Vous permet d'activer ou de désactiver le défilement des données (sauf si vous appuyez sur une touche de données pendant un exercice). La valeur par défaut est ON (activée).

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

Max - (Maximum) 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 » (aucune) pour accorder une durée illimitée. Les choix (en minutes) sont les suivants : 20, 30, 40, 50, 60, 90, 120 et « aucune » pour une durée illimitée. La valeur par défaut est 60.

Idle (ou Workout Review) : - (Repos ou Revue de l'exercice) 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) - (Détecteur de présence) 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 : Après avoir changé une valeur, vous devez appuyer sur **Enter** (Entrer) pour l'enregistrer.

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

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, conformément aux 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 17.**

- A. Console avec support de moniteur (1), 630A-220
- B. Câbles coaxial et d'alimentation (1), 630 A-104 (dans le châssis de l'Arc)
- C. Bague de serrage (1), PP740000
- D. Clé Allen de 3 mm (1), BK030210
- E. Poster (1), 630A-384 (non illustré)
- F. Feuille de garantie (1), LT-20219 (non illustrée)
- G. Ligature de câble (2), EW000028

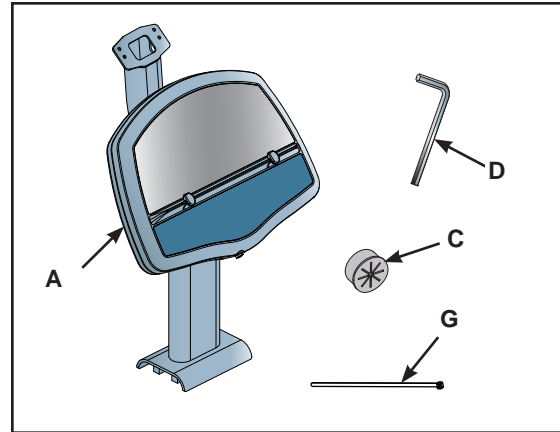


Figure 17

3. **Vérifiez le contenu du kit du moniteur illustré à la figure 18.**

- H. Moniteur (1), EE000005 ou 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 de courant c.a./c.c. (1), ET300038
- O. Cordon alimentation, 115 V c.a. (Cordons spécifiques au pays fournis avec le produit), (1), EW600000
- P. Manuel du propriétaire du moniteur personnel audio-vidéo (1), LT-20191

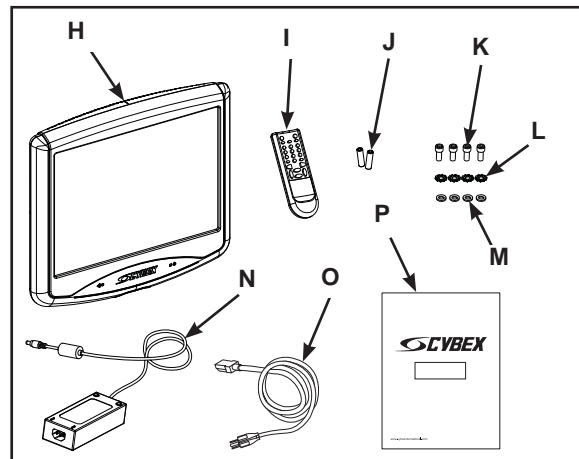


Figure 18

4. **Installation des câbles coaxial et d'alimentation dans le support de console.**

- A. Placez le support de console sur l'Arc Trainer, tel qu'illustré à la figure 19. **REMARQUE :** L'accès pour acheminer le câble sera ainsi facilité.

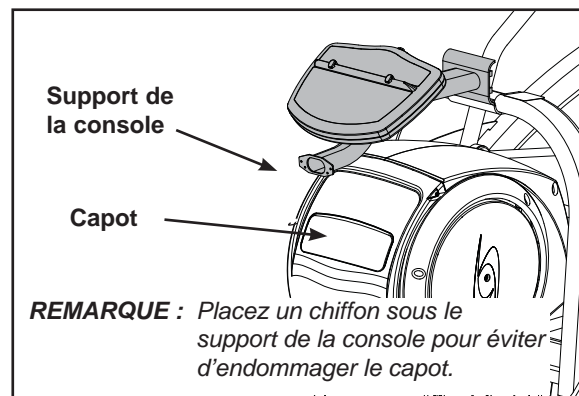


Figure 19

- B. Repérez les câbles coaxial et d'alimentation (B) qui sortent du dessus du châssis de l'Arc.
- C. Insérez les câbles coaxial et d'alimentation (B) dans le bas du support de la console jusqu'à ce que 8 po (20 cm) de câble sortent sur le dessus. Reportez-vous à la figure 20.

REMARQUE : 8 po (20 cm) exactement de câble doivent sortir sur le dessus du support du moniteur.

5. Fixez la console.

- A. Repérez la console, quatre vis de blocage à tête ronde et quatre rondelles de blocage.
- B. Branchez le câble de l'afficheur supérieur dans le câble de l'afficheur inférieur, dans le châssis principal. Reportez-vous à la figure 21.

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

- C. Tandis que 8 po (20 cm) des câbles coaxial et d'alimentation (B) sortent du dessus de la console, tirez le surplus des câbles coaxial et d'alimentation hors du bas du châssis principal.
- D. Placez la console à sa place sur le châssis principal et insérez manuellement chacune des quatre vis de blocage à tête ronde et des quatre rondelles de blocage. Reportez-vous à la figure 21.

REMARQUE : Assurez-vous de ne pincer aucun câble lorsque vous abaissez la console.

- E. Fixez solidement les quatre vis de blocage à tête ronde à l'aide d'une clé Allen de 7/32 po.

6. 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 appuyant sur les languettes inférieures du couvercle vers l'intérieur et en les faisant pivoter vers l'extérieur. Reportez-vous à la figure 22.

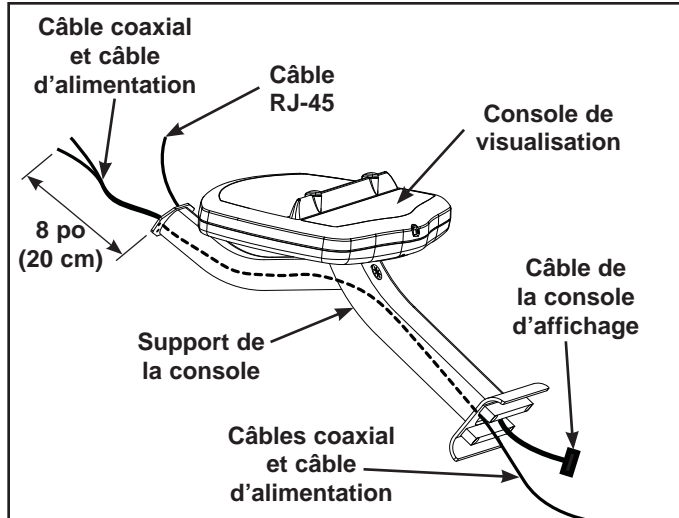


Figure 20

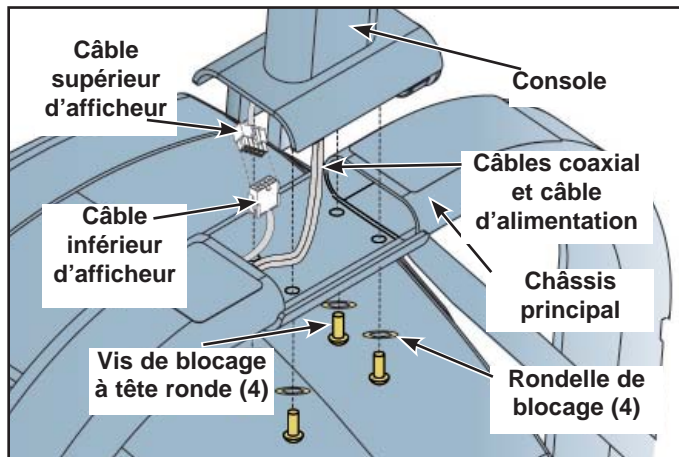


Figure 21

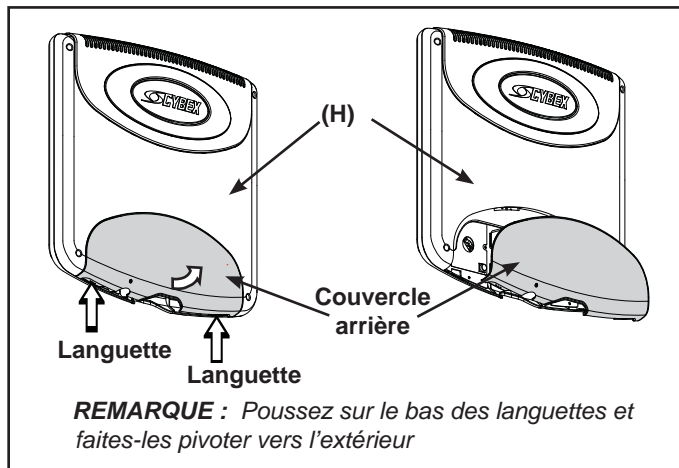


Figure 22

- C. Insérez le câble d'alimentation de (B) dans l'orifice situé sur le côté gauche du support du moniteur. Reportez-vous à la figure 23.
- D. Insérez le câble RJ-45 et l'extrémité du câble coaxial (B) dans l'orifice situé sur le côté droit du support du moniteur. Reportez-vous à la figure 23.
- E. À l'aide d'une clé Allen de 3 mm, fixez la ferrure du moniteur au support du moniteur à l'aide des quatre vis de montage (K), des quatre rondelles de blocage (L) et des quatre rondelles plates (M). Reportez-vous à la figure 23.
- F. Insérez les câbles coaxial et d'alimentation et le câble RJ-45 dans le moniteur, tel qu'illustré à la figure 24. **REMARQUE :** *L'utilisation de l'accès CSAFE (Communications Specification for Fitness Equipment) est optionnel et exige un câble et un dispositif CSAFE.*
- G. Fixez le câble d'alimentation à la plaque du moniteur à l'aide de la ligature de câble (G). Reportez-vous à la figure 25.
- H. Installez le couvercle arrière sur le moniteur (H). Reportez-vous à la figure 26.

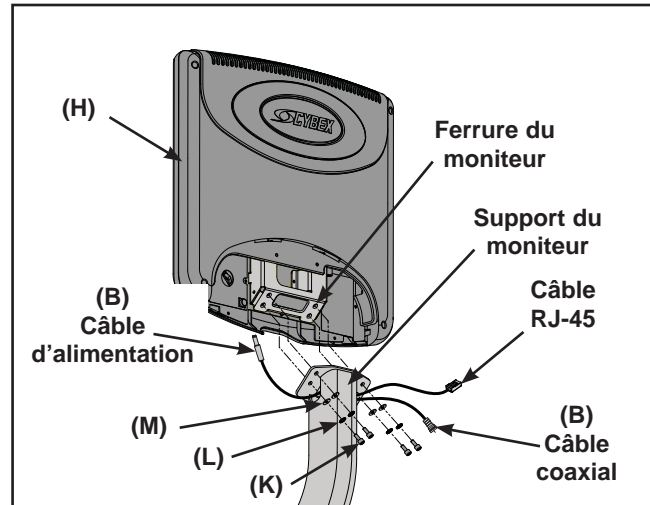


Figure 23

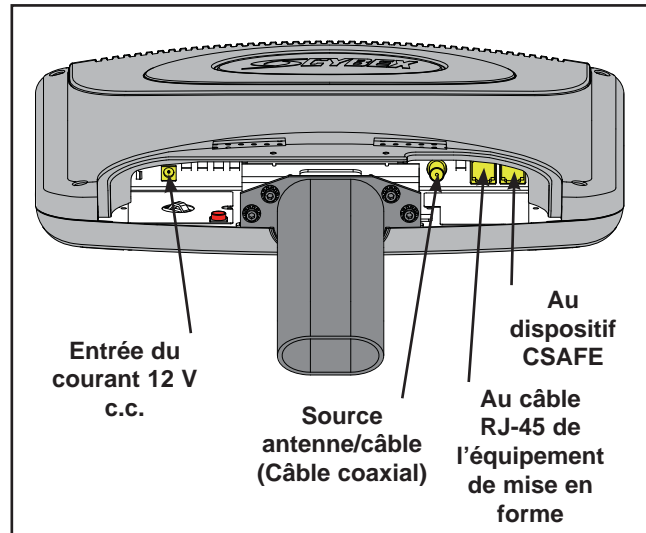


Figure 24

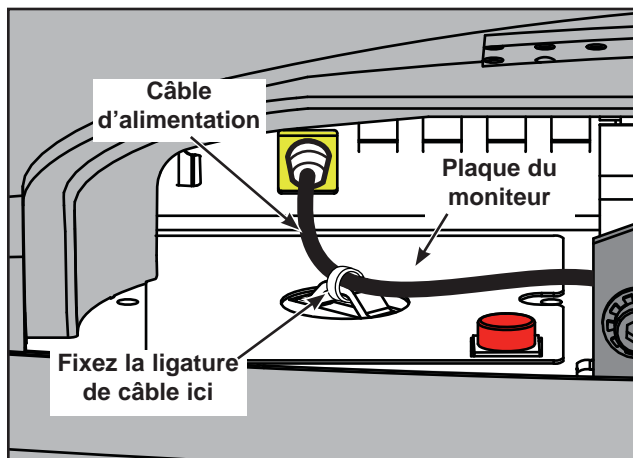


Figure 25

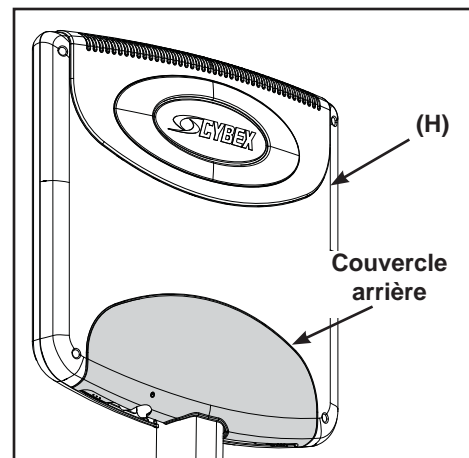


Figure 26

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

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

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

- A. Repérez le Manuel du propriétaire du moniteur audio-vidéo personnel (LT-20191) et suivez les procédures de configuration décrites 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 Manuel du propriétaire du moniteur personnel audio-vidéo pour apprendre 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 27.

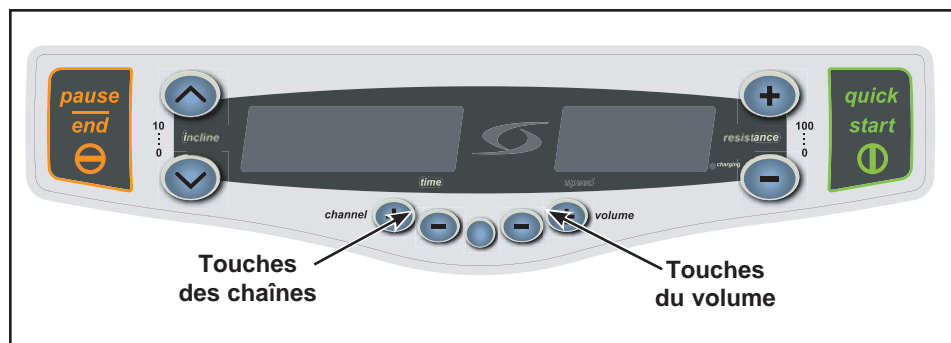


Figure 27

10. Passez maintenant à l'étape 6, page 5 - 6.

Assemblage du bras de calage du Total Access

REMARQUE : Ce bras de calage n'est utilisé que sur l'appareil Total Access.

Outils requis

- Clé Allen de 5/32 po
- Clé à fourche de 7/16 po
- Perceuse
- Mèche de 9/32 po (fournie avec l'appareil)

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

2. **Vérifiez le contenu du kit. Reportez-vous à la figure 1.**

- A. Bras de calage, (1), 630A-150
- B. Gabarit du bras de calage, (1), 630A-345
- C. Vis de blocage à tête ronde 0,250-20 x 0,625, (3), HC620414
- D. Contre-écrou en nylon, (3), HN625200
- E. Rondelle SAE 0,250, (3), HS307600
- F. Mèche 9/32 po, (1), TE000009

3. **Attachez le gabarit de bras de calage.**

- A. Attachez le gabarit de bras de calage (B) à la plaque de côté droit extérieure et scotchez-le en place. Reportez-vous à la figure 2.
- B. À l'aide de la perceuse et de la mèche de 9/32 po (F), percez quatre trous, tel qu'illustré sur le gabarit de bras de calage. Reportez-vous à la figure 2.

C. Retirez le gabarit de bras de calage.

4. **Fixez le bras de calage.**

- A. Placez le bras de calage sur la plaque latérale. Reportez-vous à la figure 3.
- B. À l'aide de la clé Allen de 5/32 po et de la clé à fourche de 7/16 po, fixez les quatre vis de blocage à tête ronde (C), les quatre rondelles (E) et les quatre contre-écrous en nylon (D) fixant le bras de calage (A) à la plaque latérale. Reportez-vous à la figure 3.
- C. Essayez l'appareil pour vérifier s'il fonctionne correctement.

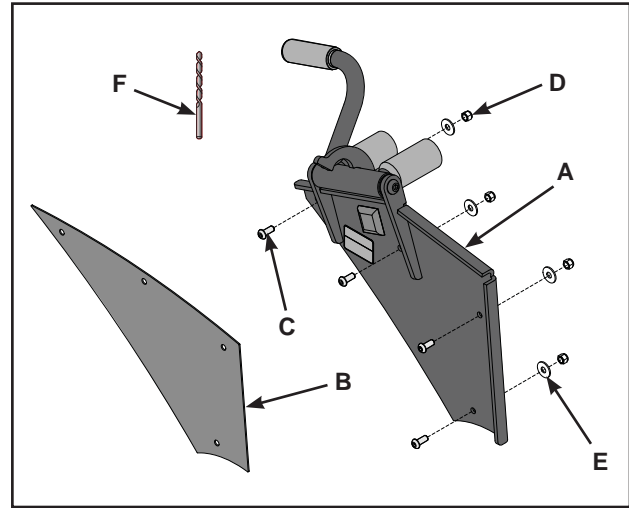


Figure 1

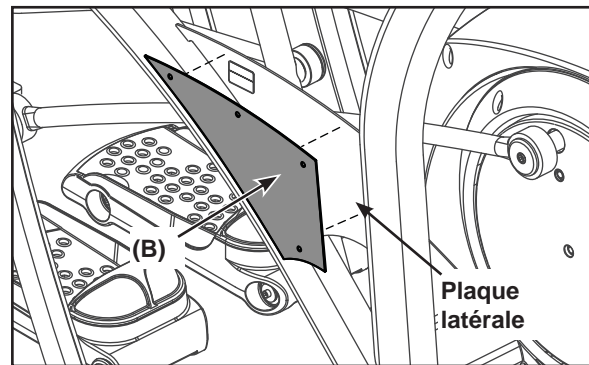


Figure 2

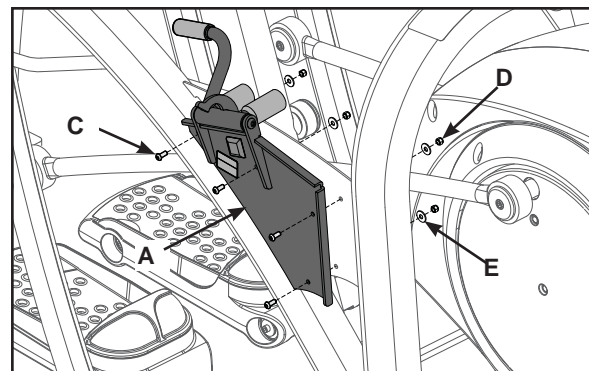


Figure 3

Poignées latérales - Optionnelles

REMARQUE : (1) Standard pour les appareils Total Access.
(2) Optionnelles pour les appareils standard.

Outils requis

- Clé Allen 7/32 po (2)

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

2. **Vérifiez le contenu du kit. Reportez-vous à la figure 1.**

- A. Poignée latérale gauche, (1), 610A-211
- B. Poignée latérale droite, (1), 610A-212
- C. Bague de retenue d'arbre de pivot, (4), 610A-377
- D. Vis de blocage à tête ronde 0,375-16 x 1,00, (4), HX700417
- E. Loctite, (1), YA000201 (non illustré)

3. **Installez les poignées.**

- A. À l'aide de deux clés Allen de 7/32 po, retirez deux des quatre vis de blocage à tête ronde fixant l'un des couvercles de pivot. **REMARQUE :** Enlevez l'une des deux vis à l'avant et l'une des deux vis à l'arrière. Les deux autres vis demeureront fixées à l'arbre avec du Loctite. Reportez-vous à la figure 2.
- B. Si une vis intérieure se détache du Loctite tandis qu'une vis extérieure reste en place, enlevez l'arbre et réinstallez-le de l'autre côté, de façon à pouvoir installer le support de poignée sur l'extérieur du châssis.
- C. Appliquez une goutte de Loctite (E) sur les deux nouvelles vis de blocage à tête ronde et une autre dans l'arbre (là où chaque vis à chapeau à tête creuse sera vissée).
- D. Installez la poignée latérale à l'aide des deux vis de blocage à tête ronde. Serrez solidement les deux vis. **REMARQUE :** Installez le support de poignée de sorte que la poignée soit orientée vers l'avant. Voir figure 3.
- E. Répétez les étapes 3A à 3D pour installer l'autre poignée latérale.
- F. Essayez l'appareil pour vérifier s'il fonctionne correctement.

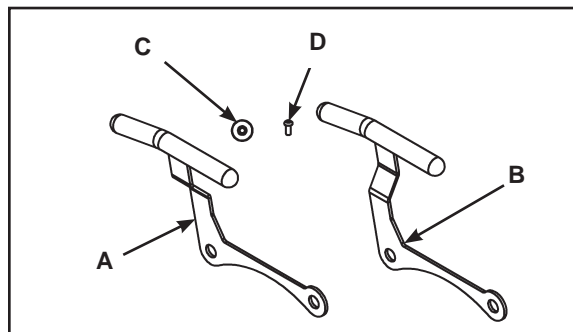


Figure 1

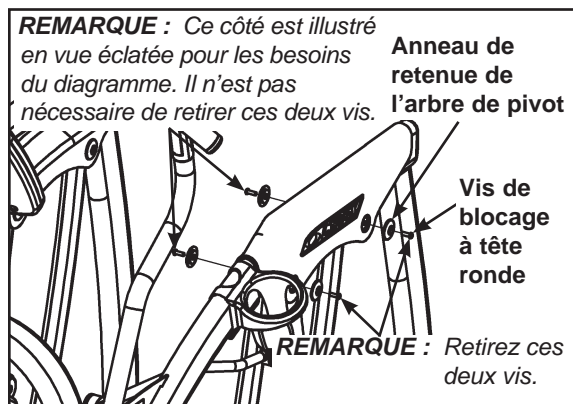


Figure 2

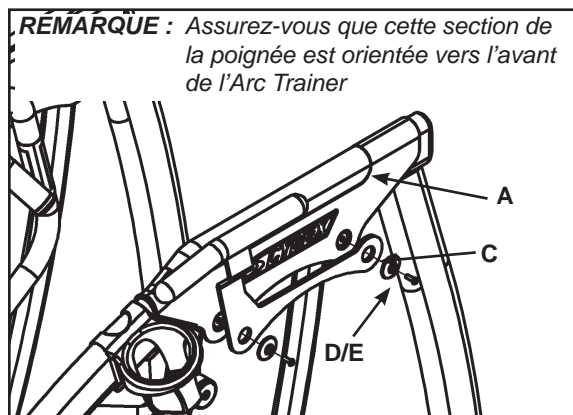


Figure 3

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 ou par e-mail à 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 _____

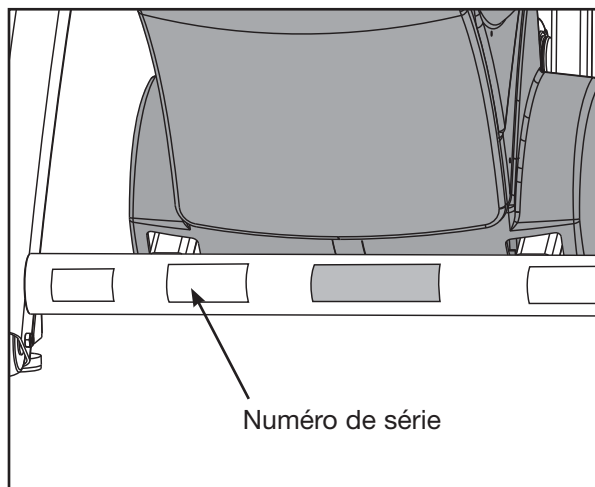


Figure 1

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

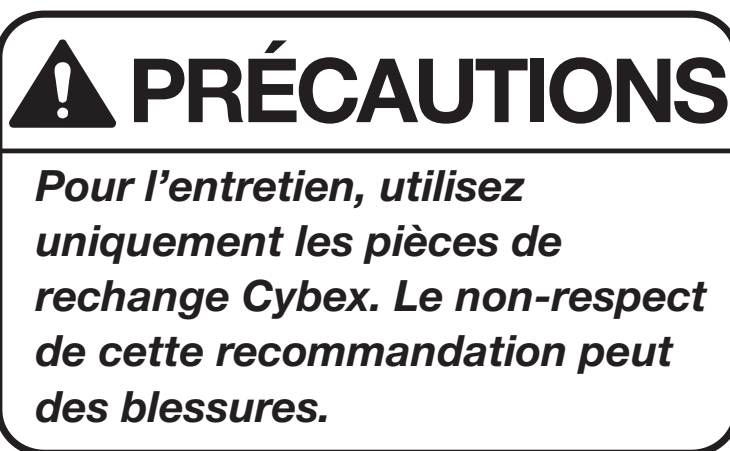
Les articles endommagés pendant l'expédition ne doivent pas être retournés aux fins d'obtention de crédit. L'expédition des articles endommagés relève de la responsabilité du transporteur (UPS, Federal Express, transporteurs routiers, etc.).

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.

Cybex Arc Trainer 630A Owner's Manual

Main Assembly

| ITEM | QTY | PART NO. | DESCRIPTION | ITEM | QTY | PART NO. | DESCRIPTION |
|------|-----|-----------|--|------|-----|-------------|-------------------------------------|
| A1 | 2 | 11090-404 | Cybex Decal | A63 | 8 | HT552512 | Pan HD Phil HD Self Tapping Screw |
| A2 | 2 | 11090-405 | Foot Pad | A64 | 16 | HT552515 | Pan HD Phil HD Self Tapping Screw |
| A3 | 1 | 600A-301 | Arc Warranty Sheet (not shown) | A65 | 8 | HT572512 | Pan HD Phil HD Self Tapping Screw |
| A4 | 8 | 600A-311 | Flange Spacer | A66 | 26 | HT591122 | Pan HD Phil HD Self Tapping Screw |
| A5 | 1 | 610A-200 | Main Frame | A67 | 2 | HX-16751 | Cap, Frame Tube |
| A6 | 1 | 610A-201 | Foot Plate Arm Left Rear | A68 | 2 | HX-17023 | Spring Pin |
| A7 | 1 | 610A-202 | Foot Plate Arm Right Rear | A69 | 4 | HX-17143 | Internal Retaining Ring |
| A8 | 1 | 610A-203 | Foot Plate Arm Left Front | A70 | 12 | HX622815 | SHCS .250-20 UNC-3A SS |
| A9 | 1 | 610A-204 | Foot Plate Arm Right Front | A71 | 2 | HX620420 | BHSCS .250-20 X 1.250 SS |
| A10 | 2 | 610A-205 | Handle Link | A72 | 12 | HX700415 | BHSCS .375-16 .75 SS |
| A11 | 1 | 610A-208 | Arm Right Hand | A73 | 4 | JC700422 | BHSCS .375-16 X 1.50 |
| A12 | 1 | 610A-209 | Arm Left Hand | A74 | 2 | JD623324 | Shoulder Bolt |
| A13 | 1 | 610A-303 | Pivot Cover Right Hand | A75 | 4 | JS347400 | Lockwasher, Int Tooth .375 |
| A14 | 1 | 610A-304 | Pivot Cover Left Hand | A76 | 1 | MR-18446 | Motor, Elevation, 12 VDC |
| A15 | 8 | 610A-311 | Pivot Shaft Retainer | A77 | 8 | PL-16535 | Cap, Linkage Rod, 2.00 OD |
| A16 | 4 | 610A-342 | Pivot Pin | A78 | 2 | 600A-331 | Cover, Crank |
| A17 | 2 | 610A-350 | End Cap | A79 | 1 | 600A-332 | Cover, Elevation Motor |
| A18 | 2 | 610A-351 | Pivot Pin | A80 | 1 | 600A-333 | Cover, Right |
| A19 | 1 | 630A-352 | Installation Poster (not shown) | A81 | 1 | 600A-334 | Cover, Left |
| A20 | 2 | 610A-356 | Spacer Tube | A82 | 1 | 600A-335 | Cover, Front Access |
| A21 | 4 | 610A-357 | Spacer Tube | A83 | 1 | PL-17209 | Water Bottle Holder |
| A22 | 2 | 610A-358 | Insert, Plastic 1.88 OD X .281 ID | A84 | 4 | PL-17279 | Spacer, Shaft, Foot Plate |
| A23 | 1 | 600A-200 | Linkage Rod Right | A85 | 2 | 610A-372 | Grip 1.62 OD x 1.20 ID |
| A24 | 2 | AF-16694 | Pillow Block Bearing 1 Inch | A86 | | | Removed 4/07 |
| A25 | 1 | 600A-201 | Linkage Rod Left | A87 | 1 | 610A-373 | Instr., 610A Assembly Note |
| A26 | 1 | AW-18439 | Harness, 630A, Frame | A88 | 8 | HS307601 | Washer, Flat |
| A27 | 2 | AW-18286 | Cable, 610A CHR Grip | A89 | 2 | 610A-395 | Arm Crank Assembly |
| A28 | 1 | 630A-101 | Drive Frame Assembly | A90 | 5 | 600A-336 | Insert |
| A29 | 4 | BR030225 | Retaining Ring 1.438 Internal | A91 | 4 | HF540200 | Grommet, Nylon |
| A30 | 1 | CM000240 | Warning Decal | A92 | 2 | HT512517 | Pan HD Phil HD Self Tapping Screw |
| A31 | 2 | CW-17231 | Wheel, Tensioner | A93 | 1 | AW-19522 | Power Cord, Medical (optional) |
| A32 | 1 | DE-17317 | Arc Trainer Logo Decal | A94 | 1 | 5630A-x* | Owner's Manual (Not Shown) |
| A33 | 2 | DE-17339 | Cybex Vortex Decal | A95 | 1 | 610-349-x* | Warning Decal |
| A34 | 1 | EW600006 | Daisy Chain Jumper Cord (not shown) | A96 | 1 | DE-17218-x* | Heart Rate Zone Decal |
| A35 | 4 | FB030232 | Bearing, Radial 17MM Extended Race | A97 | 2 | DE-17219-x* | Caution Decal |
| A36 | 4 | FB030244 | Bearing, Radial Ball .50 ID X 1.688 OD | A98 | 1 | DE-19561 | ETL Medical Label |
| A37 | 8 | FB030247 | Bearing, Radial 25MM Extended Race | A99 | 1 | DE-19592 | Service Schedule and Error Decal |
| A38 | 4 | FB030248 | Bearing, Spherical 15MM | A100 | 1 | 630A-351 | WEEE Symbol Decal |
| A39 | 4 | FC030004 | Tolerance Ring 42 (1.653) ID | A101 | 1 | DE-19547-x* | Medical Inlet Decal |
| A40 | 4 | FC030005 | Tolerance Ring 1.378 ID | A102 | 1 | EC-18267 | Battery 12 VDC |
| A41 | 4 | FC030006 | Tolerance Ring 1.575 ID | A103 | 1 | AW-19323 | Cable, Grip Harness, Arms |
| A42 | 8 | FC030007 | Tolerance Ring 2.047 ID | A104 | 1 | AW-18439 | Cable, Grip Harness, Console |
| A43 | | | Removed 4/07 | A105 | 1 | 610A-300 | Right Foot Plate (Black) |
| A44 | 1 | FT-17242 | Sleeve, Elevation Mounting, Top | A105 | 1 | 610A-390 | Right Foot Plate (Yellow) |
| A45 | 1 | FT-17243 | Sleeve, Elevation Mounting, Bottom | A106 | 1 | 610A-301 | Left Foot Plate (Black) |
| A46 | 8 | HB-17036 | Bearing, Ball .750 Diameter | A106 | 1 | 610A-391 | Left Foot Plate (Yellow) |
| A47 | 3 | HC701226 | Bolt, HHCS .375-16 X 2.0 | A107 | 2 | 610A-302 | Toe Cap (Black) |
| A48 | 1 | HC701230 | Screw, HHCS .375-16 X 2.50 | A107 | 2 | 610A-392 | Toe Cap (Yellow) |
| A49 | 4 | HC701234 | Screw, HHCS .375-16 X 3.00 | A108 | 1 | 610AK014 | Heart Rate Grip Kit w/o Drill Bite |
| A50 | 2 | HF449064 | Insert, 1.12 X 2.50-20 UNC | A108 | 1 | 610AK022 | Heart Rate Grip Kit with Drill Bite |
| A51 | 2 | HG700022 | Leveling Glide, .375-16 | A109 | 2 | 610A-397 | Caution Decal (IFI Option Only) |
| A52 | 8 | HM582514 | Screw, Pan Head Phillips 10-32X .62 | A110 | 2 | 610A-407 | Top Plastic Sensor Grip (Black) |
| A53 | 2 | HN704902 | Locknut, .375-16 Nylon | A110 | 2 | 610A-409 | Top Plastic Sensor Grip (Yellow) |
| A54 | 2 | HN624901 | Locknut, .250-20 Nylon BLK ZN | A111 | 2 | 610A-408 | Bottom Plastic Sensor Grip (Black) |
| A55 | 2 | HN704000 | Hex Nut, .375-16 | A111 | 2 | 610A-410 | Bottom Plastic Sensor Grip (Yellow) |
| A56 | 4 | HN704901 | Locknut, .375-16 Nylon | A112 | 4 | HT532517 | Pan HD Phil HD Self Tapping Screw |
| A57 | 6 | HS100000 | Nylon Finishing Washer No.10 | A113 | 1 | 610AK023 | Total Access Conversion Kit |
| A58 | 4 | HS307602 | Washer, Flat .281ID X 1.000OD X.063 | A114 | 4 | HS427100 | Washer, Wave |
| A59 | 2 | HS328300 | Lockwasher Split .312 | A115 | 2 | AW-18286 | Heart Rate Cable |
| A60 | 4 | HS347600 | Washer, SAE .375 | A116 | 1 | 600A-362 | Biosig Patent Label |
| A61 | 10 | HS347700 | Washer, USS .375 | A117 | 2 | 630A-317 | Foam, .25 X .38 X 5.50 |
| A62 | 2 | HT552516 | PN Head Phil SC # 8 X .875 BLK | A118 | 1 | 630A-150 | Arm Locking Assembly |

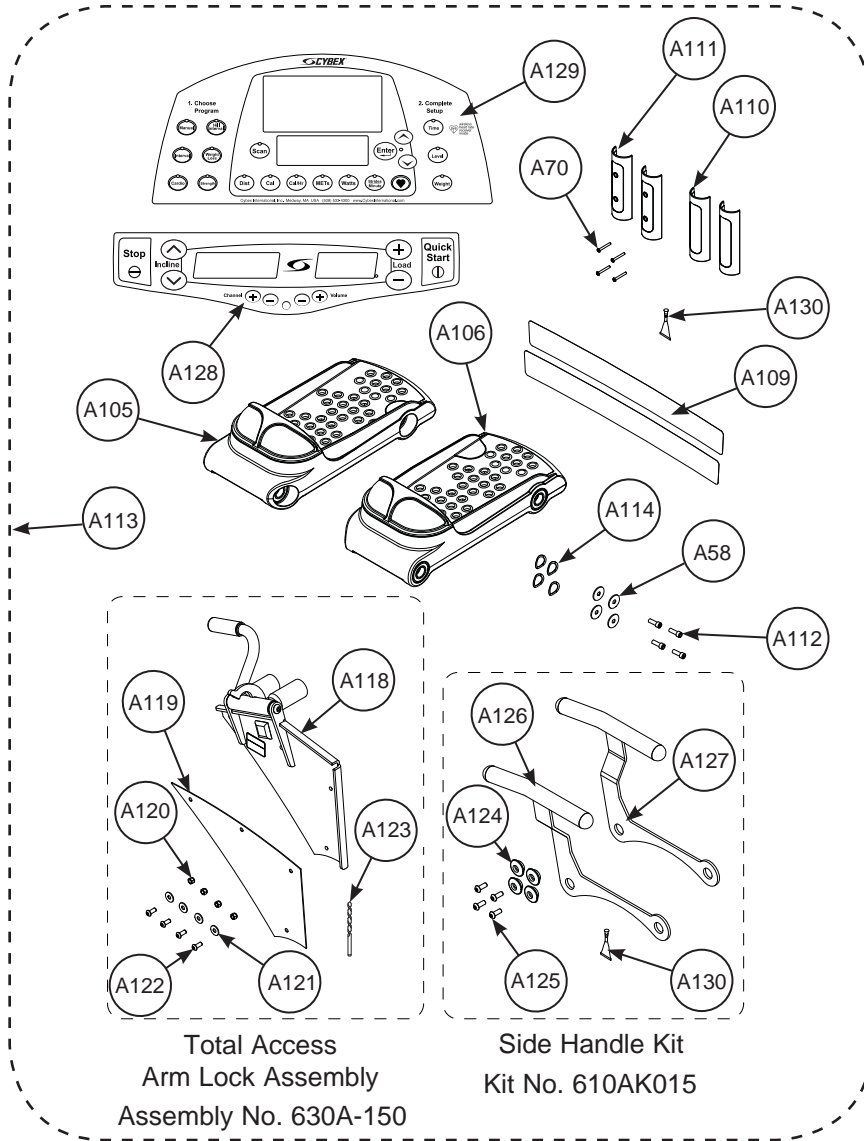
Cybox Arc Trainer 630A Owner's Manual

| ITEM | QTY | PART NO. | DESCRIPTION |
|-------------|------------|-----------------|---------------------------|
| A119 | 1 | 630A-345 | Locking Assembly Template |
| A120 | 4 | HN625200 | Nylon Locknut |
| A121 | 4 | HS307600 | Washer SAE .250 |
| A122 | 4 | HC620414 | BHSCS .250-20 x .625 |
| A123 | 1 | TE000009 | 9/32" Drill Bit |
| A124 | 4 | HX700417 | BHSCS .375-16 x 1.00 SS |
| A125 | 4 | 610A-377 | Pivot Shaft Retainer |
| A126 | 1 | 610A-211 | Left Side Handle |
| A127 | 1 | 610A-212 | Right Side Handle |
| A128 | 1 | SW-20704-x* | Bottom Membrane |
| A129 | 1 | SW-20705-x* | Top Membrane |
| A130 | 2 | YA000201 | Loctite |

***Language Key**

- 1-German
- 2-French
- 3-Spanish
- 4-English
- 6-Japanese
- 7-Swedish
- 8-Russian

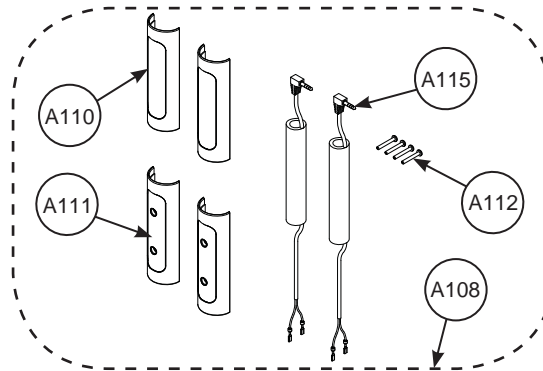
Cyber Arc Trainer 630A Owner's Manual



**Total Access
Arm Lock Assembly
Assembly No. 630A-150**

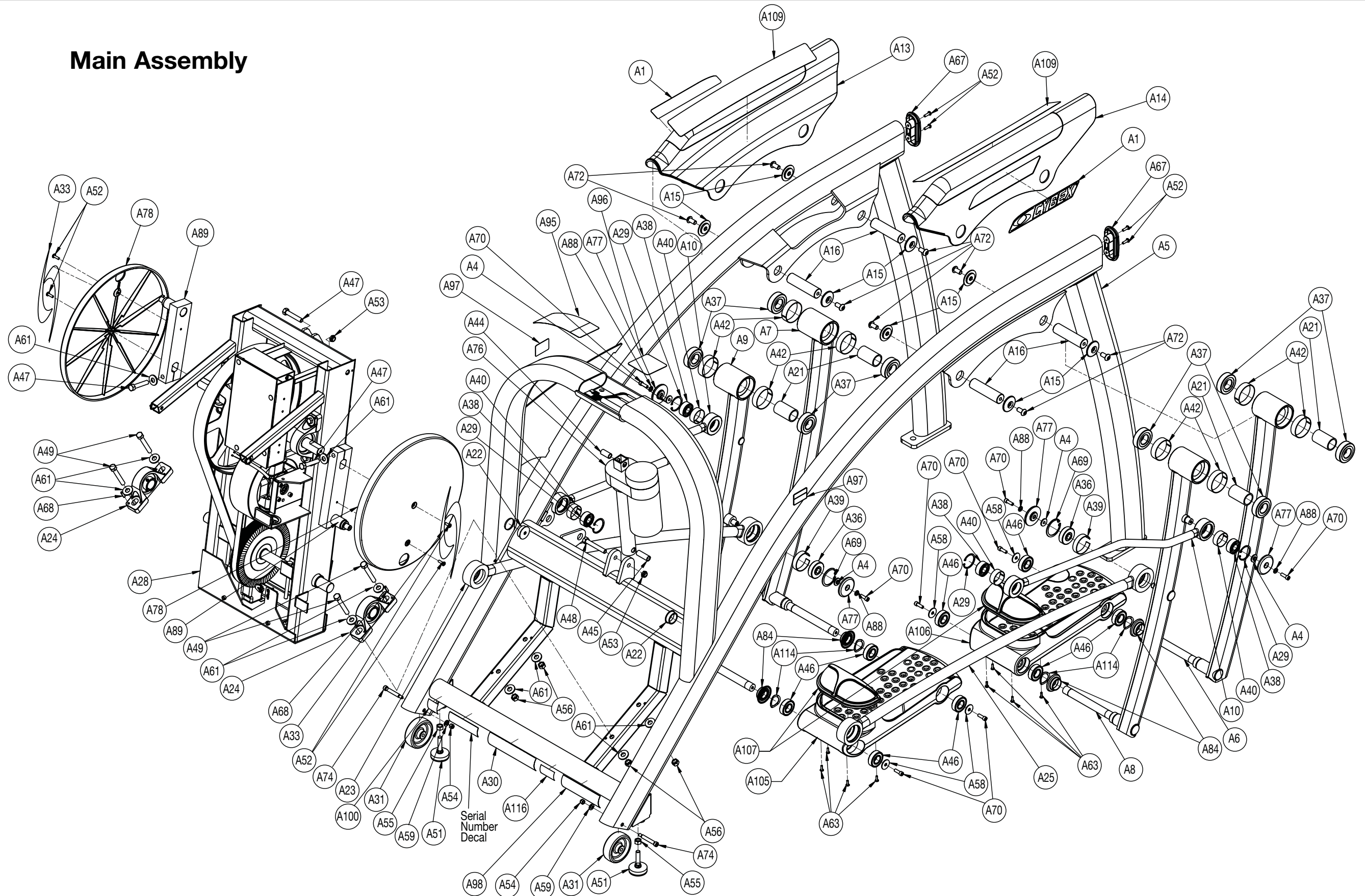
**Side Handle Kit
Kit No. 610AK015**

**Total Access Conversion
Kit No. 610AK023**

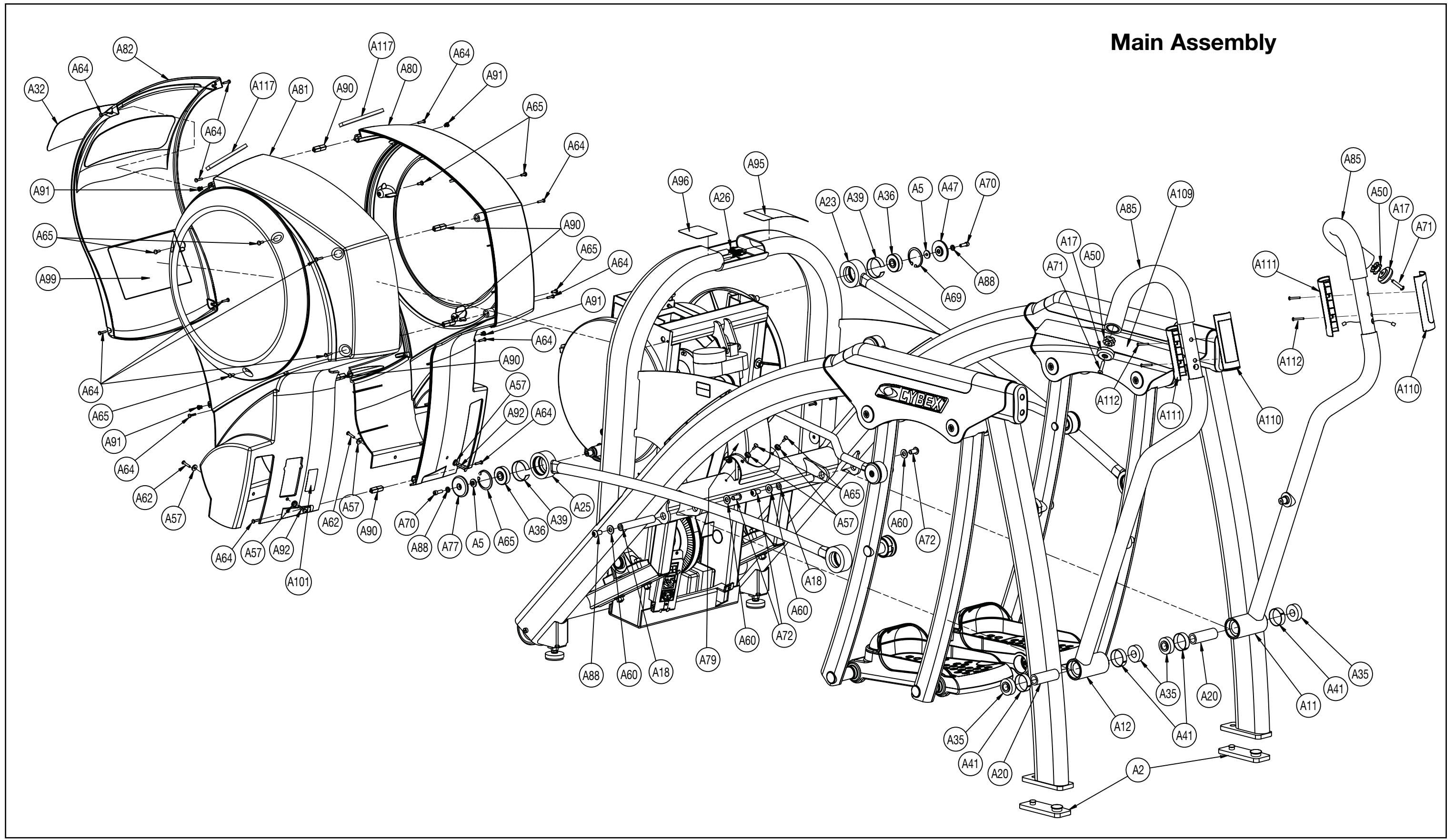


**Heart Rate Grip
Kit No. 610AK014**

Main Assembly



Main Assembly

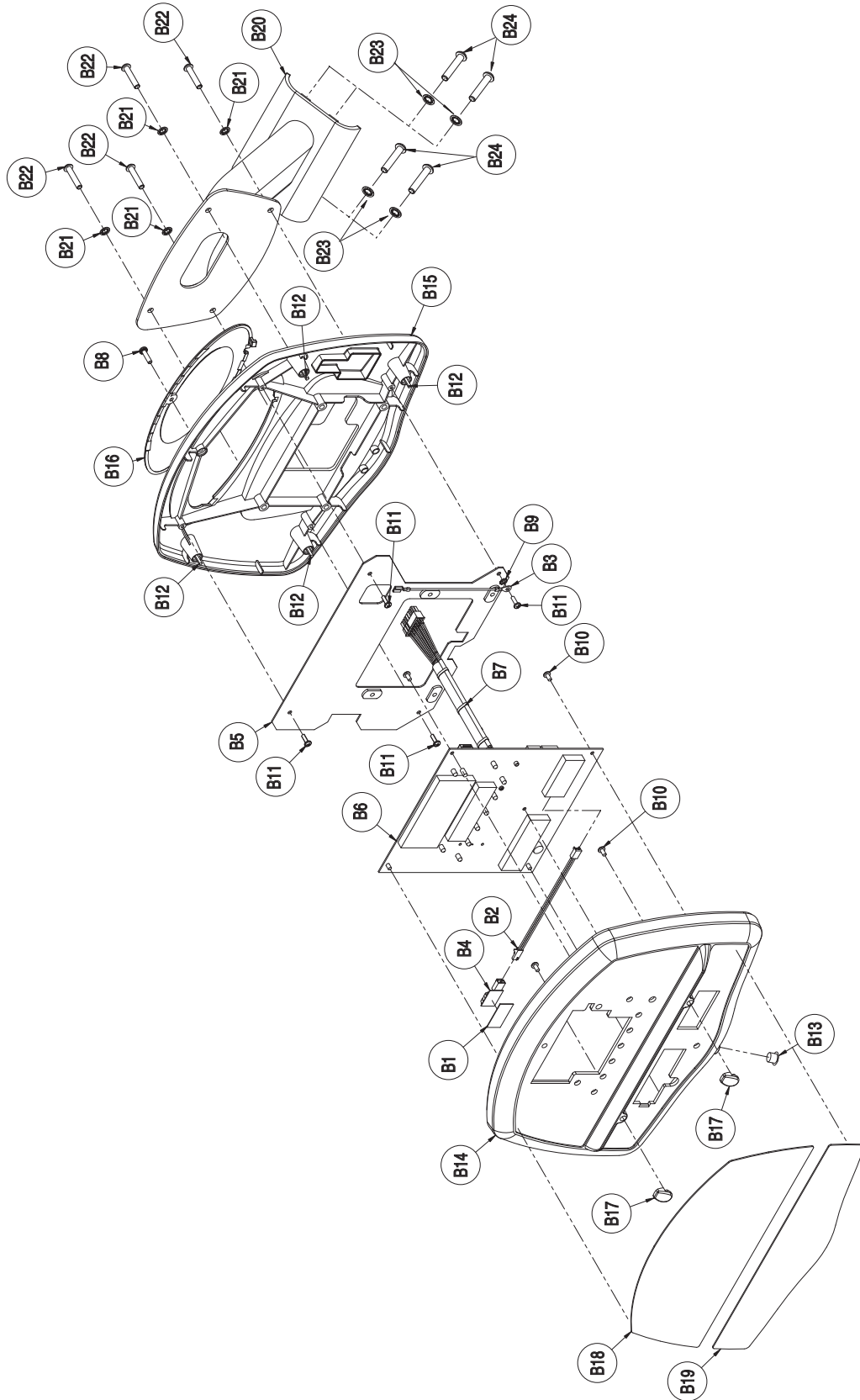


NOTE: *Parts lists and exploded views of the console and handrail assembly are on the pages that follow.*

Console Assembly

| ITEM | QTY | PART NO. | DESCRIPTION |
|-------------|------------|-----------------|--|
| B1 | 1 | 01250 | Tape, Double Coated .75 |
| B2 | 1 | 610A-103 | Cable, Embedded Polar Jumper |
| B3 | 1 | 610A-104 | Cable, Chr Chassis Ground |
| B4 | 1 | EC-19236 | Sensor, Polor Wireless Remote Mount |
| B5 | 1 | 610A-396 | Plare, Console Mounting |
| B6 | 1 | AD-19140 | PCA, 630A Main Display |
| B7 | 1 | AW-18440 | Harness, 630A Console |
| B8 | 1 | HJ582515 | Screws, Sems, 10-32 x .72 Phil Pan, BLK Zinc |
| B9 | 1 | HS087300 | Lockwasher Ext Tooth No. 8 Zinc |
| B10 | 7 | HT552509 | Screw, Tap 8-16 x .31 Plastite |
| B11 | 4 | HT552512 | Pan HD Phil HD Self Tap, 8-16 x .50, Type WB |
| B12 | 4 | HT55215 | Pan HD Phil HD Self Tap, 8-16 x .75, Type WB BLK |
| B13 | 1 | PP080207 | Insert, Plastic .437 Dia 11 Gauge |
| B14 | 1 | PP620003 | Console, Front Plastic |
| B15 | 1 | PP620004 | Console, Rear Plastic |
| B16 | 1 | PP620005 | Cover, Console Battery Door |
| B17 | 2 | PP620006 | Tab, Book Holder |
| B18 | 1 | SW-18276-x* | Membrane, 610A Top, Univ |
| B19 | 1 | SW-19296-x* | Membrane, 610A Bottom W/O AV, Upper |
| B20 | 1 | 610A-206 | W Console Mount |
| B21 | 4 | HS307400 | Lockwasher Int Tooth .250 SS |
| B22 | 4 | HX620420 | BHSCS .250-20 X 1.250 SS |
| B23 | 4 | JS347400 | Lockwasher In Tooth .375 |
| B24 | 4 | JC700422 | BHSCS .375-16 X 1.50 |

Console Assembly

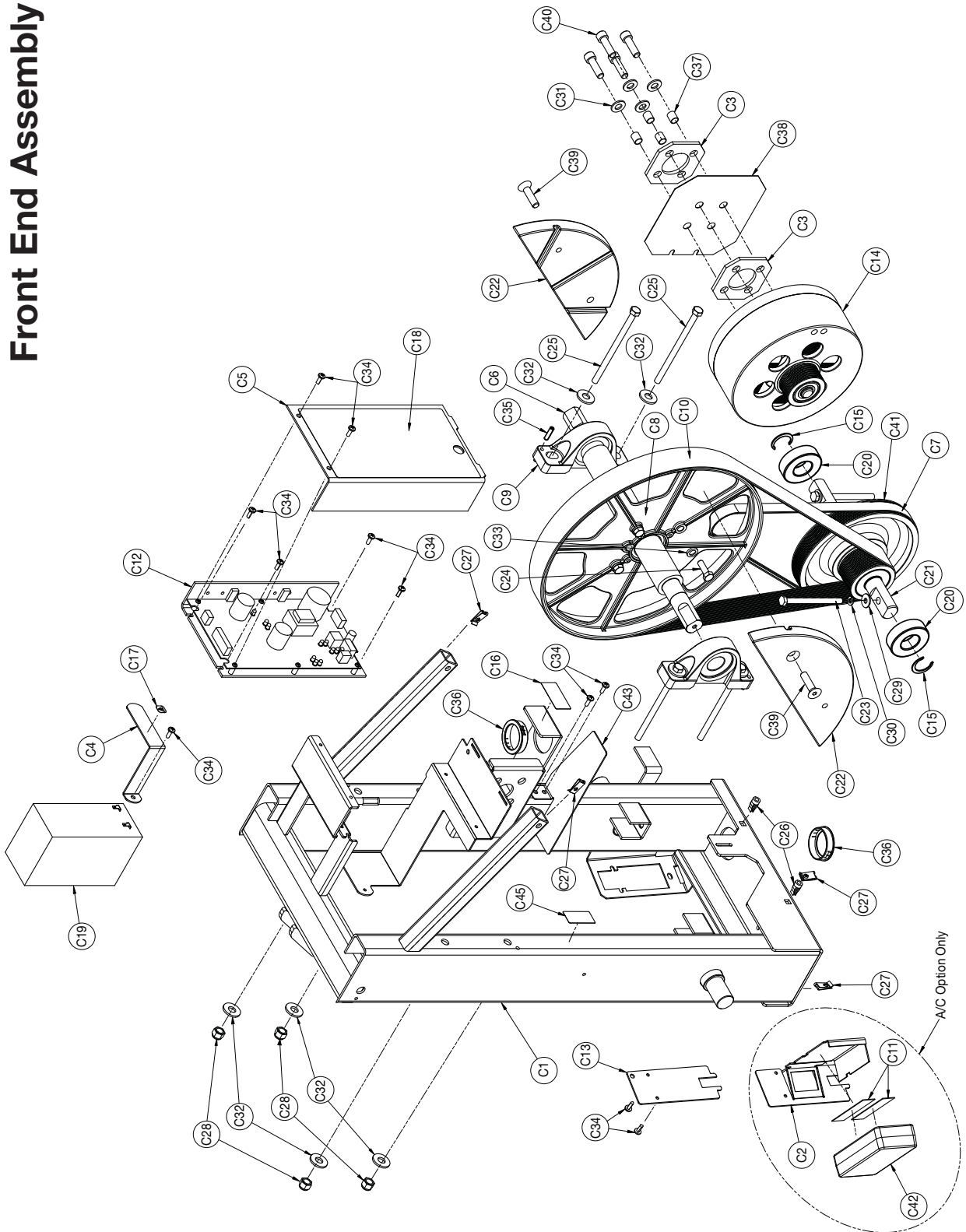


Front End Assembly

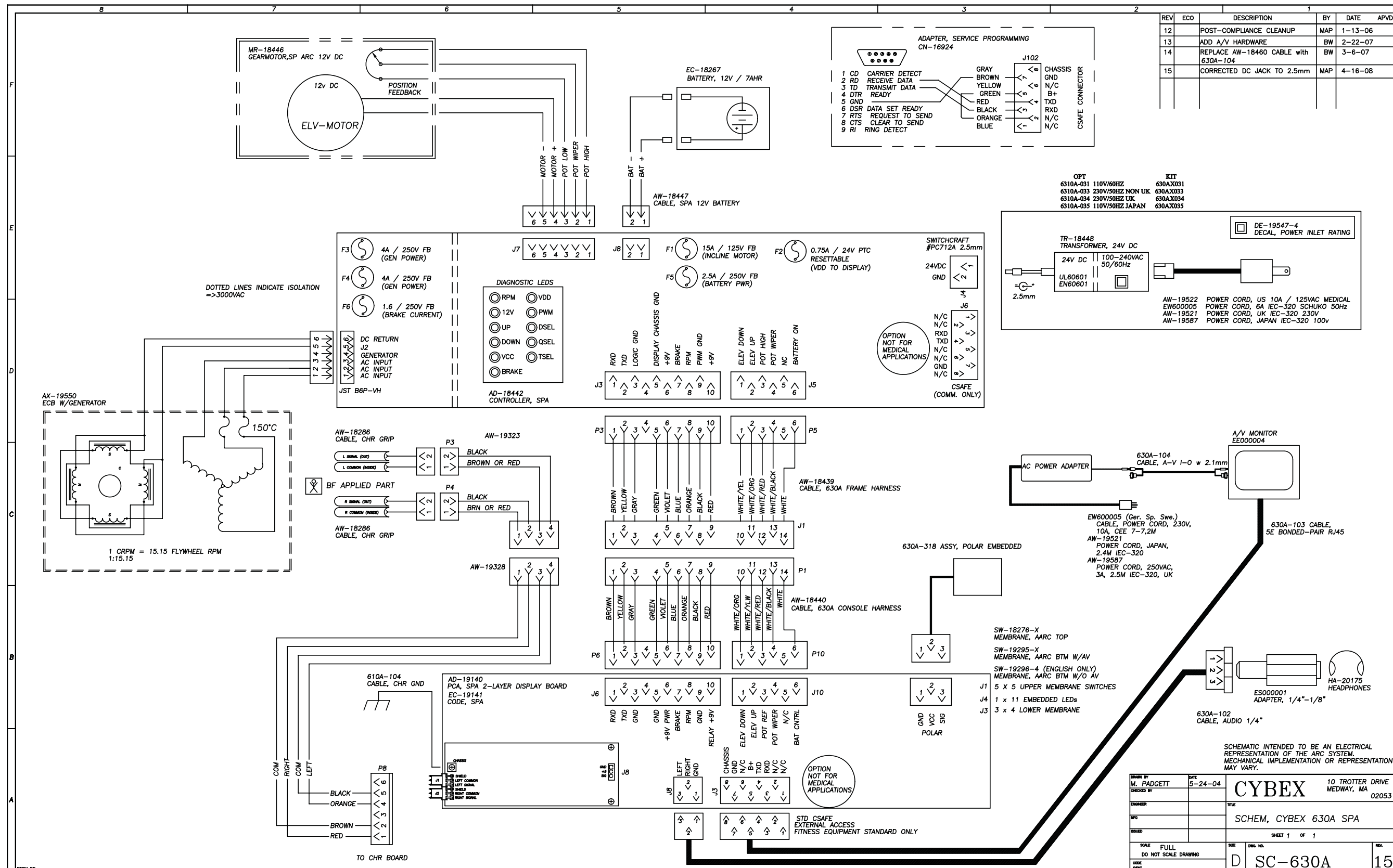
| ITEM | QTY | PART NO. | DESCRIPTION |
|------|-----|-------------|------------------------------------|
| C1 | 1 | 630A-200 | Frame, Front |
| C2 | 1 | 630A-201 | Bracket, Transformer |
| C3 | 2 | 630A-305 | Spacer, Insulating |
| C4 | 1 | 630A-314 | Clamp, Battery |
| C5 | 1 | 630A-316 | Controller Cover |
| C6 | 1 | 600A-313 | Shaft |
| C7 | 1 | 630A-328 | Belt, Secondary Drive, 7 Rib |
| C8 | 1 | 600A-337 | Pully, Poly-V Die Cast, 16 Grooves |
| C9 | 2 | 600A-340 | Bearing, 1.00 Inch Pillow Block |
| C10 | 1 | 600A-343 | Belt, Primary Drive 16 Rib |
| C11 | 2 | 01250 | Double Sided Foam Tape, 0.75 |
| C12 | 1 | AD-18442 | PCA, Control Board |
| C13 | 1 | AF-19518 | Plate, Power Inlet, Blank |
| C14 | 1 | AX-19550 | Assembly, Brake Generator |
| C15 | 2 | BR030221 | Ring Retaining, Exterior Crescent |
| C16 | 1 | DE-17155-x* | Warning Decal |
| C17 | 1 | DE-19586 | Decal, Warning Icon, Battery |
| C18 | 1 | DE-19593-x* | Decal, Lower Control Cover |
| C19 | 1 | EC-18267 | Battery, 12 VDC |
| 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 |

| ITEM | QTY | PART NO. | DESCRIPTION |
|------|-----|----------|---------------------------------------|
| C27 | 4 | HF579000 | Nut, U type 10-24 Panel |
| C28 | 4 | HN704901 | Locknut, .375-16 Nylon |
| C29 | 2 | HS307600 | Washer, SAE .250 |
| C30 | 2 | HS308300 | Lockwasher Split .250 |
| C31 | 4 | HS347600 | Washer, Sae .375 |
| C32 | 8 | HS347700 | Washer, USS .375 |
| C33 | 4 | HS760100 | Spring Retaining Washer |
| C34 | 11 | HT572512 | Screw, Tap No. 10 - 24 X .50 Pan Head |
| C35 | 2 | HX-17023 | Pin, Spring .1875 x .75 LG Type 420 |
| C36 | 2 | HX-17050 | Bushing, 1.275 ID x 1.87 OD, Nylon |
| C37 | 4 | 630A-327 | Sleeve, Generator Isolation |
| C38 | 1 | HX-19504 | Spacer, Generator Isolation |
| C39 | 2 | JC700922 | Screw, FHSCS .375-16 X 1.50 |
| C40 | 4 | JC702820 | Screw, Soc Hd Cap .375 X 16 X 1-1/4 |
| C41 | 1 | PW-16521 | Pulley, Drive |
| C42 | 1 | TR-18448 | Transformer, 24v DC IEC-320 Input |
| C43 | 1 | 630A-315 | Plate |
| C44 | 1 | AW-18447 | Battery Cable (Not Shown) |
| C45 | 1 | CM000243 | Label, Calibration |

Front End Assembly



This page intentionally left blank



| | | | | | |
|-------------|------------------------------|-------|-----------------------|--------------|---|
| DESIGNED BY | M. PADGETT | DATE | 5-24-04 | CYBEX | 10 TROTTER DRIVE MEDWAY, MA 02053 |
| CHECKED BY | | | | | |
| DRAWN BY | | TITLE | SCHEM, CYBEX 630A SPA | | |
| DATE | | SHEET | 1 OF 1 | | |
| SCALE | FULL DO NOT SCALE DRAWING | SIZE | D | DWG. NO. | SC-630A |
| CODE | | REV | | | 15 |



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