



**Guide du propriétaire du Cybex Arc Trainer®
750A/750AT**

Guide du propriétaire
Systèmes d'entraînement cardiovasculaire
Numéro de pièce 5750-2 F



**Guide du propriétaire du Cybex Arc Trainer®
750A/750AT**
Guide du propriétaire
Systèmes d'entraînement cardiovasculaire
Numéro de pièce 5750-2 F

Cybex® et le logo Cybex sont des marques déposées de Cybex International, Inc.
Polar® est une marque déposée de Polar Electro Inc.
IPOD® est une marque déposée de Apple Inc.

CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ : 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 qu'il décrit, sans préavis ni obligation d'avertir quiconque de telles révisions ou modifications.

© 2010, Cybex International, Inc. Tous droits réservés. Imprimé aux États-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 • 5750-2 F • Août 2010

Table des matières

Pages de couverture

Informations relatives à la conformité à la FCC.	iii
--	-----

1 Sécurité

Informations importantes sur la mise à la terre et la tension	1-1
Consignes de sécurité importantes	1-2
Autocollants d'avertissement et de mise en garde	1-4
Ports CSAFE	1-7

2 Assemblage et installation

Avertissements et mises en garde	2-1
Choix et préparation d'un emplacement	2-1
Configuration électrique	2-1
Assemblage de l'appareil	2-2
Essai de fonctionnement	2-15
Écran de configuration	2-16

3 Utilisation

Utilisation prévue	3-1
Termes utilisés	3-1
Monter sur l'appareil et en descendre	3-2
Descente d'urgence	3-2
Amplitude des mouvements	3-3
Touches de la console	3-4
Clavier pour l'équipement audiovisuel (AV) – optionnel	3-6
Sélection des programmes	3-7
Configuration des programmes P1 à P9	3-8
Configuration des programmes Manuel et Départ rapide	3-8
Configuration des programmes avancés A1 – A2	3-8
Programmes personnalisés	3-10
Affichage des données	3-10
Indicateur du rythme cardiaque	3-11
Commande du ventilateur	3-12
Réglage de l'alarme	3-12
Batterie Sentry	3-12

4 Maintenance préventive

Avertissements	4-1
Nettoyage de l'appareil	4-1
Activités de maintenance préventives	4-2
Retirez le capot d'accès	4-2
Fixez le capot d'accès	4-2
Courroies d'entraînement	4-3
Calendrier d'entretien recommandé	4-3
Statistiques	4-4
Codes d'erreur	4-5
Batterie rechargeable	4-6
Environnement	4-6

5 Service à la clientèle

Contact	5-1
Numéro de série	5-1
Commande de pièces	5-2
Entretien des produits à double isolation	5-2
Pièces endommagées	5-3
Autorisation de retour de marchandise (ARM)	5-3

Annexe A – Spécifications techniques A-1

Annexe B – Aperçu du programme B-1

Informations relatives à la conformité à la FCC



AVERTISSEMENT : Toute modification de cet appareil qui n'a pas été expressément approuvée par la partie responsable de la conformité peut annuler les droits de l'utilisateur à se servir de 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 destinées à assurer une protection raisonnable contre les interférences nuisibles 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 causer des interférences nuisibles aux communications radio. Toutefois, il est possible que ces interférences ne se produisent pas dans une installation particulière.

Si cet équipement cause des interférences nuisibles à la réception radio ou télévision (ce qui peut être déterminé en mettant l'équipement hors tension et sous tension), l'utilisateur est encouragé à essayer d'éliminer ces interférences en appliquant une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Réorientez ou repositionnez l'antenne de réception.
- Augmentez la distance entre l'équipement et le récepteur.
- Branchez l'équipement dans une prise se trouvant sur un circuit distinct du récepteur.
- Consultez le dépositaire ou un technicien de radio-télévision qualifié.

Cette page est intentionnellement laissée vierge.

1 – Sécurité

IMPORTANT : Lisez toutes les instructions et tous les avertissements avant d'utiliser l'appareil.

Informations sur la mise à la terre et la tension



DANGER : Tout raccordement inadéquat du conducteur de mise à la terre pour équipement peut entraîner un choc électrique. Si vous n'êtes pas certain que l'appareil soit correctement mis à la terre, contactez un électricien qualifié ou un fournisseur de services.

Pour l'alimentation électrique optionnelle

L'appareil doit être mis à la terre. Cet appareil est muni d'un cordon d'alimentation doté d'un conducteur de mise à la terre pour équipement et d'une fiche de mise à la terre.

N'utilisez pas d'adaptateur de fiche mise à la terre pour adapter le cordon d'alimentation à une prise non mise à la terre.

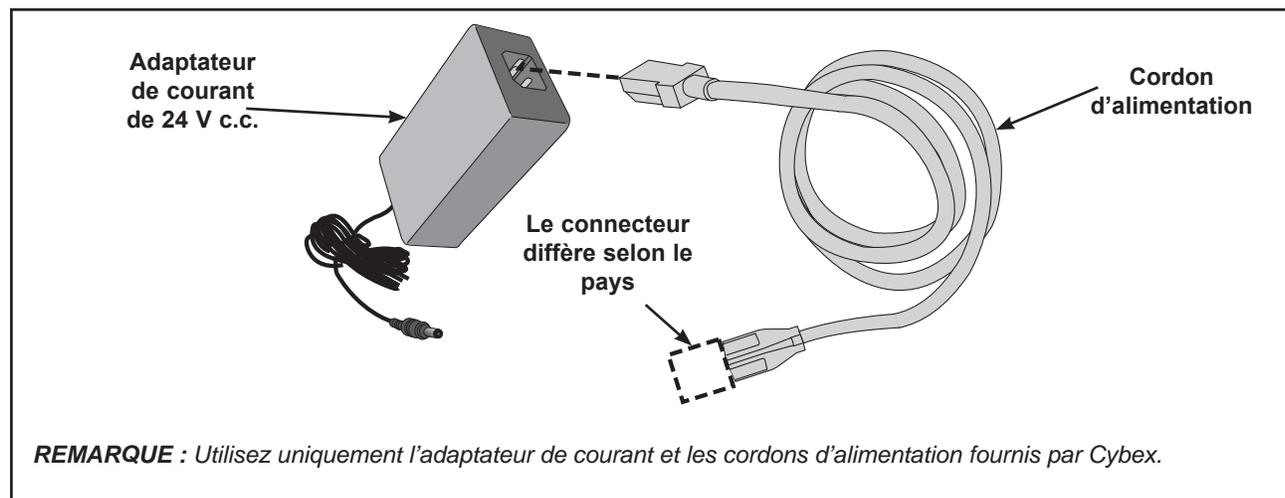
La fiche doit être branchée dans une prise de courant appropriée, correctement installée et mise à la terre, conformément à tous les codes et règlements locaux en vigueur.

En cas de mauvais fonctionnement, la mise à la terre offre un chemin de moindre résistance au courant électrique pour réduire le risque de choc électrique.

Cybex ne peut être tenue responsable des blessures ou dommages résultant de modifications du cordon ou de la fiche.

Vérifiez si les spécifications de tension de l'appareil répondent aux exigences locales.

Vérifiez si la prise de courant est de la même configuration que la fiche.



Consignes de sécurité importantes

(Conservez ces instructions)



DANGER : Pour réduire le risque de choc électrique, débranchez toujours l'appareil de la prise de courant immédiatement après l'avoir utilisé et avant de le nettoyer.



AVERTISSEMENT : Le non-respect des précautions mentionnées peut entraîner de graves blessures. Suivez ces précautions pour réduire le risque de brûlure, d'incendie, de choc électrique ou de blessure.

Mesures de sécurité que doit observer l'utilisateur

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

AVERTISSEMENT : Les systèmes de contrôle du rythme cardiaque peuvent être imprécis. Un effort excessif peut entraîner une blessure grave, voire un décès. En cas d'étourdissement, arrêter immédiatement l'exercice.

Arrêter l'exercice en cas d'étourdissements, de vertiges ou de douleurs et consulter un médecin.

Se procurer les instructions avant d'utiliser l'appareil. Lire les instructions avant d'utiliser l'appareil.

Lire attentivement le Guide du propriétaire ainsi que tous les avertissements apposés sur l'appareil avant de l'utiliser. 

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

Utiliser les poignées pour se soutenir et garder l'équilibre.

Attendre l'arrêt complet des pédales avant de mettre pied à terre.

Maintenir la surface des pédales propre et sèche.

NE PAS porter de vêtements trop amples ou qui pendent lors de l'utilisation de l'appareil.

Se maintenir à l'écart des pièces mobiles et éloigner tous objets de ces pièces.

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

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

Remplacer toutes les étiquettes d'avertissement endommagées, usées ou illisibles.

Consignes de sécurité pour les installations de conditionnement physique

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

S'assurer que toutes les mesures de sécurité sont observées par les utilisateurs.

Lire le Guide du propriétaire dans son intégralité avant d'assembler, de réparer ou d'utiliser l'appareil.

S'assurer que tous les utilisateurs sont correctement formés au bon usage de l'équipement.

Ne pas utiliser l'appareil à l'extérieur.

S'assurer que chaque appareil est installé et utilisé sur une surface solide et de niveau. Ne pas installer l'équipement sur une surface irrégulière.

S'assurer qu'il y a suffisamment de place pour accéder et utiliser l'appareil en toute sécurité.

Utiliser uniquement les adaptateurs de courant c.a. Cybex.

Ne pas utiliser l'adaptateur d'alimentation optionnel dans les endroits mouillés ou humides.

Ne pas utiliser l'appareil si : (1) il est branché à un adaptateur de courant optionnel dont le cordon est endommagé ; (2) il ne fonctionne pas correctement ; (3) il a chuté ou est endommagé. Demander les services d'un technicien qualifié.

L'ÉQUIPEMENT ne doit pas être utilisé en présence d'un aérosol (pulvérisateur), d'un MÉLANGE ANESTHÉSIQUE INFLAMMABLE - AIR, OXYGÈNE ou OXYDE D'AZOTE.

Effectuer régulièrement des vérifications de maintenance sur l'appareil. Le niveau de performance ne peut être maintenu que s'il est vérifié régulièrement. Accorder une attention particulière aux zones à haut risque d'usure, notamment (mais non exclusivement), aux câbles, poulies, courroies et poignées.

Remplacer toutes les étiquettes d'avertissement endommagées, usées ou illisibles.

Remplacer immédiatement les composants usés ou endommagés. S'il est impossible de remplacer immédiatement les composants usés ou endommagés, mettre l'appareil hors service entre-temps.

Ne pas essayer d'effectuer des réparations électriques ou mécaniques. Confier ces réparations à un technicien qualifié. Le non-respect de cette consigne peut entraîner de graves blessures. Pour consulter les informations de contact, voir le **Chapitre 5 – Service après-vente**.

Utiliser uniquement les composants Cybex pour effectuer l'entretien ou les réparations de l'appareil.

Consigner dans un journal toutes les activités de maintenance.

Débrancher l'adaptateur d'alimentation optionnel avant de procéder à l'entretien de l'appareil.

Ne pas utiliser d'accessoires autres que ceux recommandés par Cybex pour l'appareil.

L'appareil peut produire des interférences électromagnétiques ou autres types d'interférences ou être perturbé par les interférences causées par un autre équipement se trouvant à proximité. Dans ce cas, mettre l'équipement à l'écart ou le protéger contre ces interférences.

Options audio-vidéo

Les dispositifs branchés à l'équipement Cybex doivent être conformes aux normes de sécurité appropriées. Ces normes comprennent, notamment mais non exclusivement : UL1647 et EN 60335-1.

Le montage mécanique du dispositif doit être adéquat dans toutes les combinaisons (configurations).

Quelle que soit la configuration, l'appareil doit demeurer stable sur la machine.

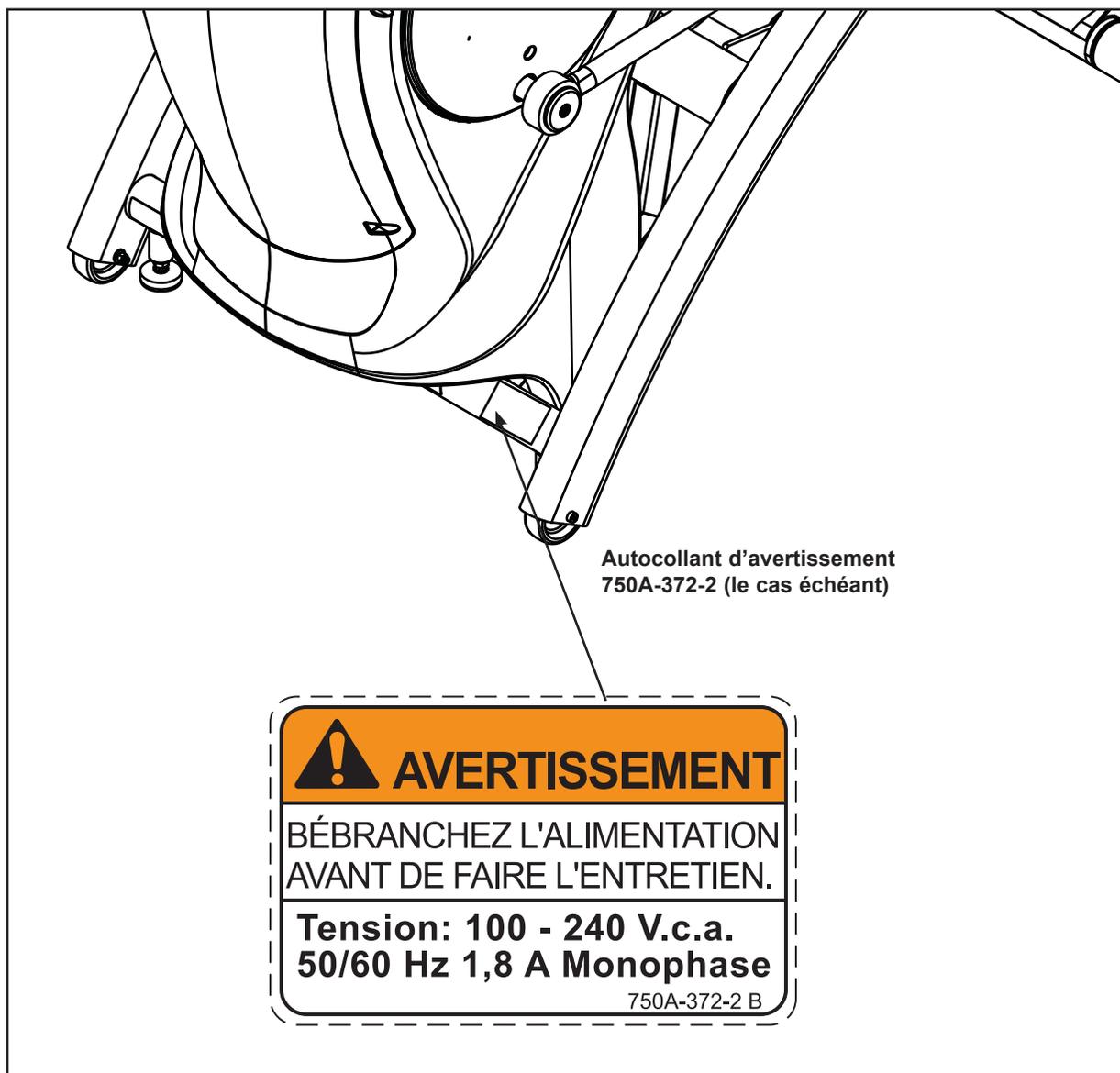


Autocollants d'avertissement et de mise en garde

REMARQUE : Pour remplacer les étiquettes usées ou endommagées, voir les informations de contact **Chapitre 5 – Service à la clientèle.**

Les autocollants d'avertissement indiquent une situation potentiellement dangereuse qui, si elle n'est pas évitée, pourrait entraîner des blessures graves voire mortelles.

Lisez attentivement et assurez-vous de comprendre les autocollants d'avertissement et de mise en garde ci-après avant d'utiliser l'appareil.



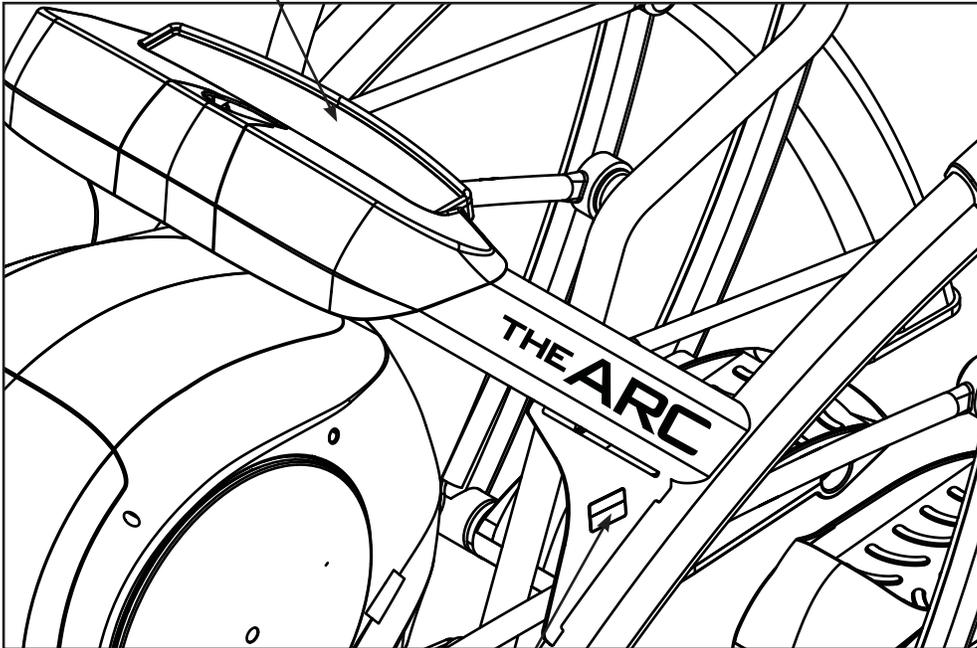
AVERTISSEMENT

LE NON-RESPECT DE CES MESURES DE SÉCURITÉ PEUT ENTRAÎNER DE GRAVES BLESSURES.

1. Passez une visite médicale avant de commencer un programme d'exercice physique.
2. **AVERTISSEMENT!** Les systèmes de contrôle du rythme cardiaque peuvent être imprécis. Un effort excessif peut entraîner une blessure grave, voire un décès. En cas d'étourdissement, arrêtez immédiatement l'exercice.
3. Arrêtez l'exercice en cas d'étourdissement, de vertiges ou de douleur et consultez votre médecin.
4. Procurez-vous les instructions avant d'utiliser l'appareil.
5. Lisez attentivement le manuel d'instructions ainsi que tous les avertissements apposés sur l'appareil avant de l'utiliser.
6. Tenez les enfants à l'écart. Les adolescents et les handicapés doivent être surveillés.
7. Utilisez les poignées pour vous soutenir et garder l'équilibre.
8. Attendez l'arrêt complet des repose-pieds avant de mettre pied à terre.
9. Maintenez la surface des repose-pieds propre et sèche.
10. NE portez PAS de vêtements évasés ou qui pendent lorsque vous utilisez l'appareil.
11. Maintenez toutes les parties du corps et autres éléments à l'écart des pièces mobiles.
12. N'utilisez PAS l'appareil si vous pesez plus de 400 lb (180 kg) (poids nominal maximum de l'utilisateur).
13. Signalez tous dommages, défaillances et réparations au personnel de l'établissement.
14. Toutes les étiquettes d'avertissement endommagées, usées ou illisibles doivent être remplacées.

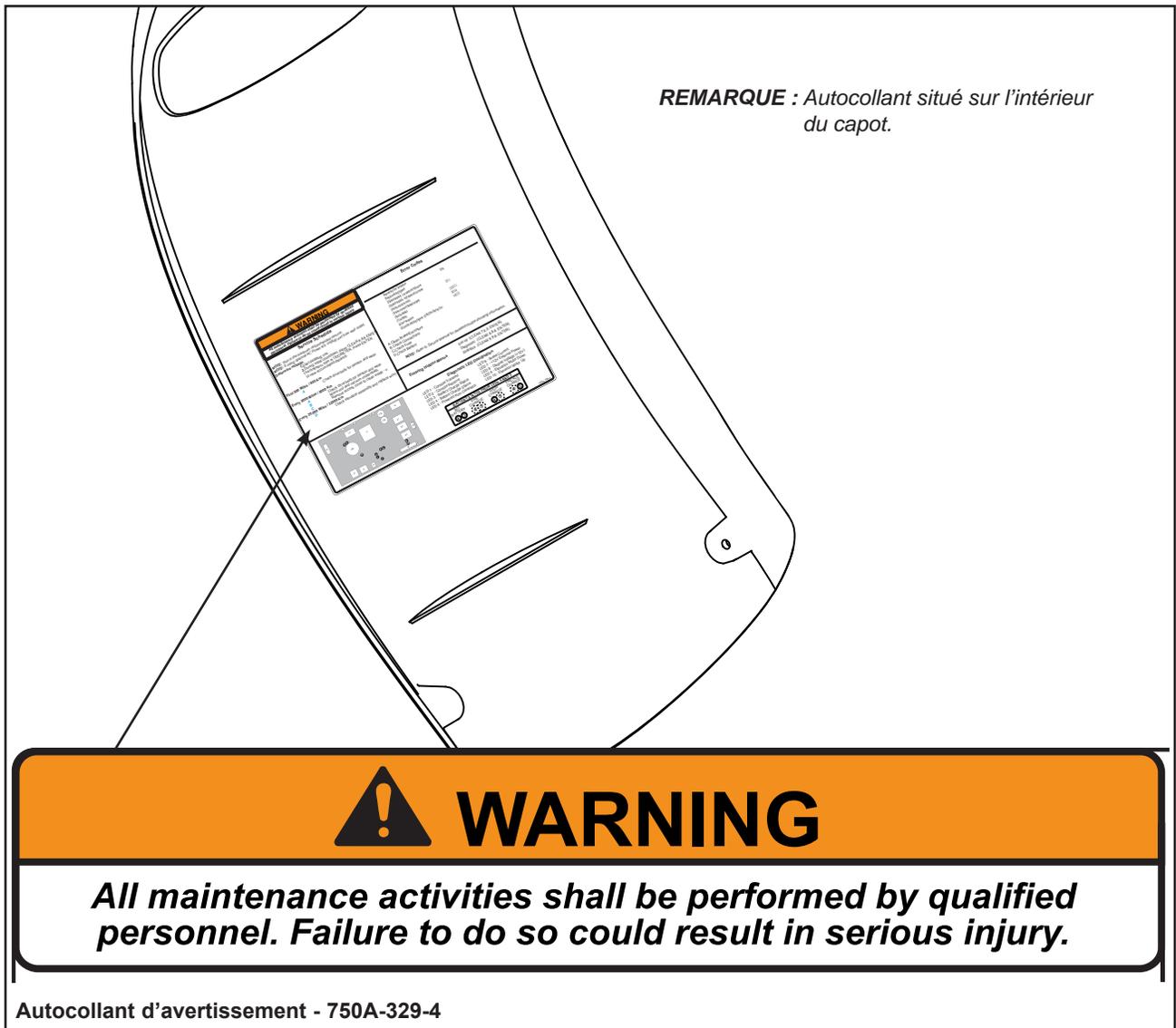
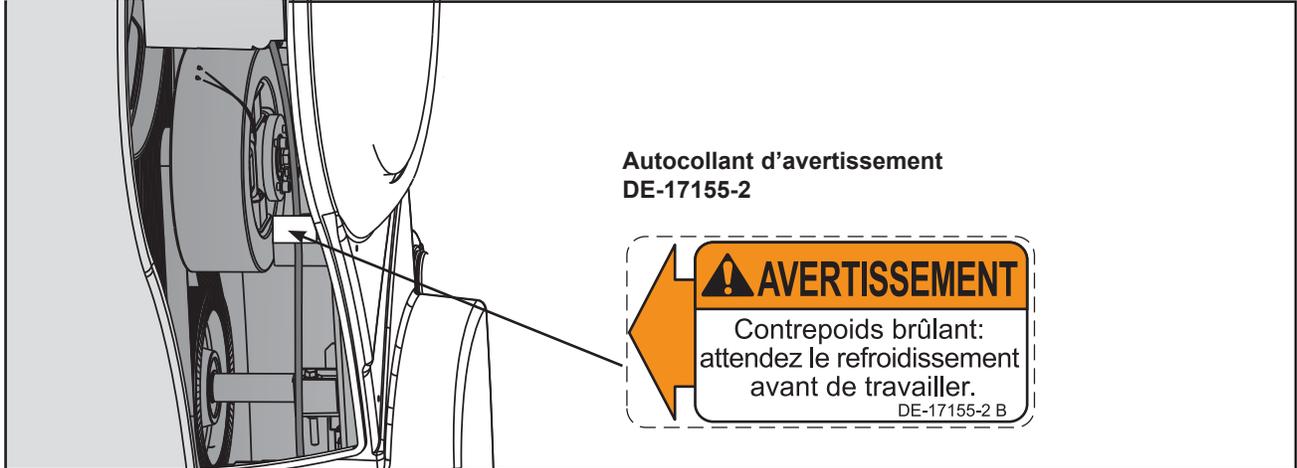
750A-330-2

Autocollant d'avertissement
750A-330-2



Autocollant d'avertissement
DE-17219-2 (des deux côtés)

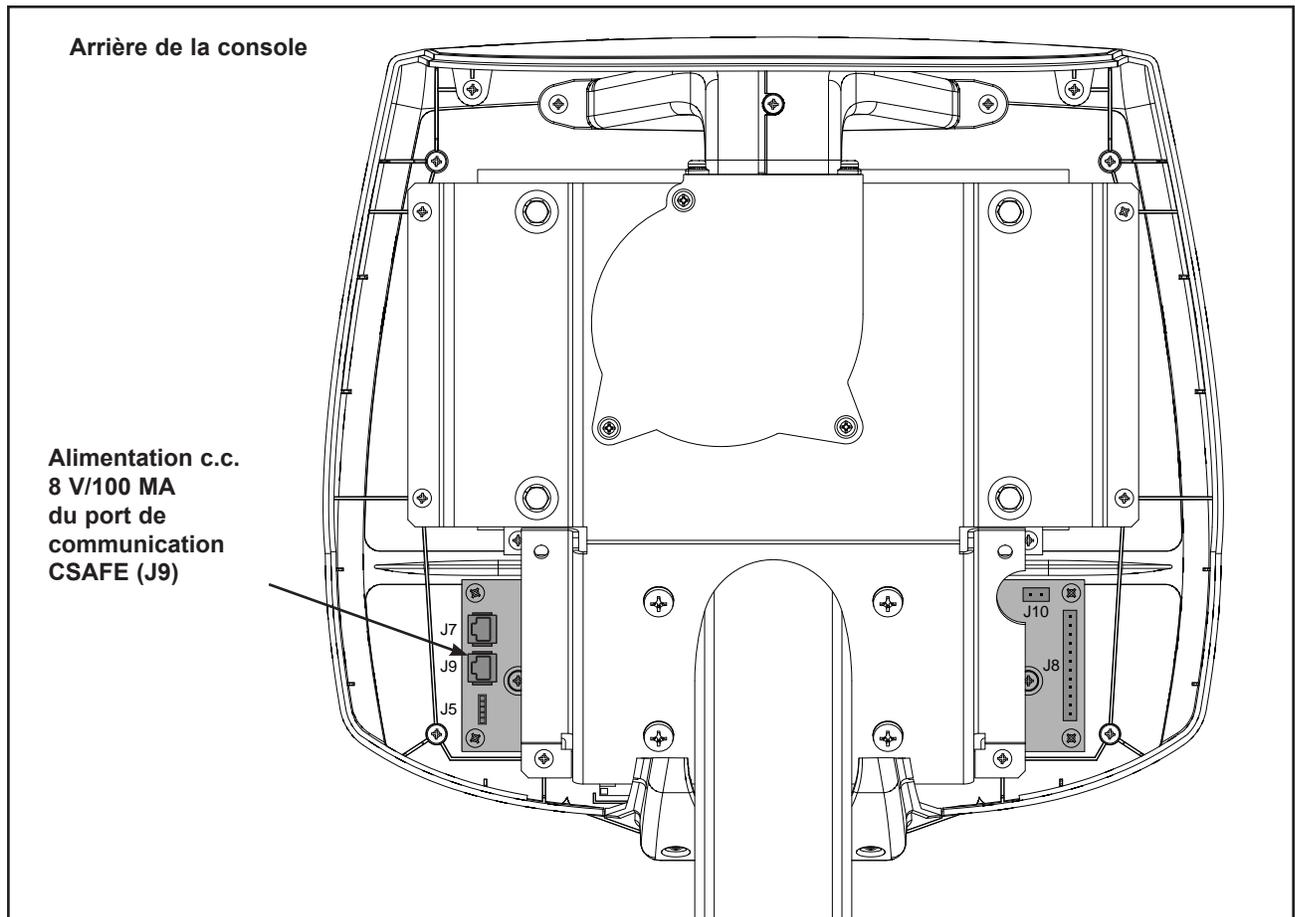




Port CSAFE

La norme CSAFE a défini un protocole de communication et une source d'alimentation c.c. basse tension spécifiques à l'industrie de l'équipement de conditionnement physique. Ces sorties pour casque RJ-45 sont destinées à être utilisées **UNIQUEMENT** avec le protocole CSAFE. Pour de plus amples renseignements sur la norme CSAFE, consultez www.fitlinxx.com/csafa.

REMARQUE : Le port CSAFE qui se trouve à l'intérieur de la console, accessible par le capot arrière, est le seul port qui prend en charge les lignes de communication CSAFE **ET** l'alimentation en c.c. de 8 V CSAFE. Si vous utilisez un dispositif compatible CSAFE qui doit recevoir une alimentation électrique, vous **DEVEZ** utiliser cette connexion. Le courant est présent uniquement lorsque l'appareil fonctionne ou lorsqu'une source d'alimentation est raccordée.



Cette page est intentionnellement laissée vierge.

2 – Assemblage et configuration



Avertissements et mises en garde

Assurez-vous de lire et de comprendre tous les avertissements et toutes les mises en garde mentionnés au **Chapitre 1 – Sécurité** avant d'assembler l'appareil. 

Faites preuve d'une extrême prudence lors de l'assemblage de cet appareil. La non-observation de cette recommandation pourrait entraîner des blessures, voire un décès.



AVERTISSEMENT : Utilisez toujours la méthode de levage appropriée pour déplacer des articles lourds.

Assurez-vous d'observer toutes les exigences relatives à la configuration électrique indiquées dans les spécifications du **Chapitre 1 – Sécurité** et mentionnées dans ce chapitre.

Choix et préparation d'un emplacement

Avant d'assembler l'appareil, vérifiez si l'emplacement que vous avez choisi pour son installation répond aux critères suivants :

L'endroit est bien éclairé et bien ventilé.

La surface est structurellement saine et de niveau. **REMARQUE :** Pour protéger la moquette, placez une base en bois de 3/4 po (1,9 cm) d'épaisseur sous l'appareil.

L'emplacement autorise un accès et un passage suffisants et dégagés autour de l'appareil, ainsi qu'un démontage d'urgence sans entrave, en cas de besoin. Vous devez prévoir un dégagement minimum de 19,7 po (0,5 m) le long d'un côté au moins de l'appareil et derrière.

REMARQUE : Les dimensions du dégagement autorisant l'accès et le passage sont les dimensions minimums recommandées par le fabricant. L'établissement des dimensions réelles de la zone réservée à l'accès et au passage incombe au responsable de l'installation et devrait tenir compte de tous les codes et règlements locaux.

L'emplacement prévu pour l'appareil ne doit pas se trouver près d'un endroit où l'humidité est très élevée, comme à proximité de bains de vapeur, d'un sauna, d'une piscine intérieure ou à l'extérieur. L'appareil est conçu pour fonctionner normalement dans un environnement où l'humidité relative varie de 30 à 75 %.

REMARQUE : Une exposition excessive à la vapeur d'eau, au chlore et/ou au brome peut avoir des conséquences néfastes sur l'électronique ainsi que sur les autres pièces de l'appareil.

L'emplacement maintient une température ambiante située entre 50 °F (10 °C) et 104 °F (40 °C).

Configuration électrique

REMARQUE : Le kit d'alimentation c. a. est optionnel.

Vérifiez si l'appareil est branché à une prise de courant ayant la même configuration que la fiche.

Vérifiez si la connexion est un circuit mis à la terre. **REMARQUE :** N'utilisez pas d'adaptateur de fiche mise à la terre pour adapter le cordon d'alimentation à 3 broches à une prise de courant non mise à la terre.

REMARQUE : Utilisez uniquement l'ensemble d'alimentation c.a. fourni par Cybex. Adressez toutes questions à un électricien.

Vérifiez si l'alimentation électrique est conforme aux codes locaux du bâtiment.

Assemblage de l'appareil

Outils requis

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

REMARQUE : Les mots « gauche » et « droite » se rapportent à l'orientation de l'utilisateur.

1. Assurez-vous de lire attentivement et de bien comprendre toutes les instructions avant d'assembler l'appareil.

2. Vérifiez le contenu du paquet.

- A. Lisez l'étiquette apposée sur la boîte afin de vérifier si le numéro de modèle et la tension (optionnelle) correspondent au produit que vous avez commandé.
- B. Soulevez et retirez le manchon en carton qui entoure l'appareil.
- C. Vérifiez si la couleur de l'appareil est celle que vous avez commandée.
- D. Vérifiez si la tension est appropriée et si le kit d'alimentation c.a. est inclus.

3. Déballez le 750A et vérifiez le contenu des boîtes.

REMARQUE : Pour la vérification du contenu concernant le 750AT, passez directement à l'étape 5.

- A. Pour la vérification du contenu du carton du 750A, reportez-vous à la liste associée et à la figure 1a.
- B. Cochez les articles à mesure que vous les trouvez. En cas de pièce manquante, contactez le Service à la clientèle dont les coordonnées figurent au **Chapitre 5 – Service à la clientèle.**

Contenu pour le 750A

	Article	Qté	N° de pièce	Description
<input type="checkbox"/>	1	1	Varie	Base avec capots fixés
<input type="checkbox"/>	2a	1	Varie	Assemblage de la console (dans la boîte)
<input type="checkbox"/>	2b	1	750A-124	Assemblage du guidon
<input type="checkbox"/>	3	2	12090-322	Patin
<input type="checkbox"/>	4	1	740A-370	Plateau, pièce principale
<input type="checkbox"/>	5	1	740A-371	Plateau, pièce d'insertion
<input type="checkbox"/>	6	1	S/O	Sac de quincaillerie
<input type="checkbox"/>	7	1	5750-2	Guide du propriétaire
<input type="checkbox"/>	8	1	750A-402	Poster d'assemblage
<input type="checkbox"/>	9	1	750A-391	Fiche de garantie de l'Arc - commercial
<input type="checkbox"/>	10	1	750A-392	Fiche de garantie de l'Arc - consommateur

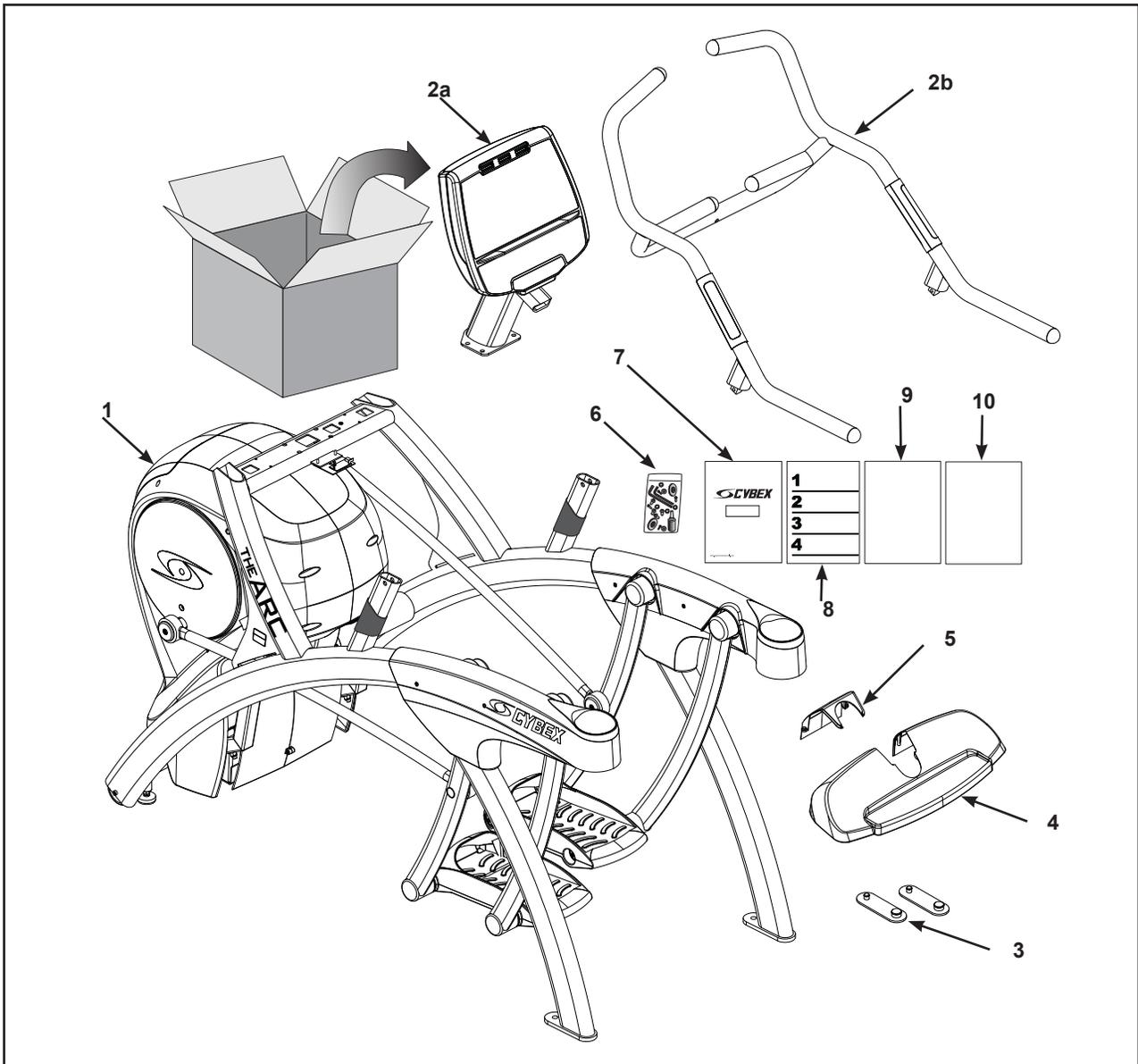


Figure 1a (750A)

4. Vérifiez le contenu du sac de quincaillerie du 750A.

- A. Pour la vérification du sac de quincaillerie du 750A, reportez-vous à la liste associée et à la figure 1b.
- B. Cochez les articles à mesure que vous les trouvez. En cas de pièces manquantes, contactez le Service à la clientèle dont les coordonnées figurent au **Chapitre 5 – Service après-vente.**

Guide du propriétaire du Cybex Arc Trainer 750A/750AT

Sac de quincaillerie pour le 750A

	Article	Qté	N° de pièce	Description
<input type="checkbox"/>	11	4	HT592526	Écrou à tête cylindrique SC 10-12 x 2,00 type A
<input type="checkbox"/>	12	4	HN704901	Contre-écrou en nylon 0,375-16
<input type="checkbox"/>	13	5	HC700428	Vis de blocage à tête ronde 0,375-16 x 2,25
<input type="checkbox"/>	14a	2	HT552512	Vis à tête cylindrique à dépouille et autotaraudeuses 8-16 x 0,50, type WB
<input type="checkbox"/>	14b	1	750A-403	Rondelle selle 0,390 DI x 0,750 DE x 6
<input type="checkbox"/>	14c	1	HX700428	Vis de blocage à tête ronde 0,375-16 x 2,25, acier inoxydable
<input type="checkbox"/>	14d	4	HX700412	Vis de blocage à tête ronde 0,375-16 x 0,50, acier inoxydable
<input type="checkbox"/>	15	1	BK030204	Clé Allen 7/32 po
<input type="checkbox"/>	16	1	YA000201	Loctite

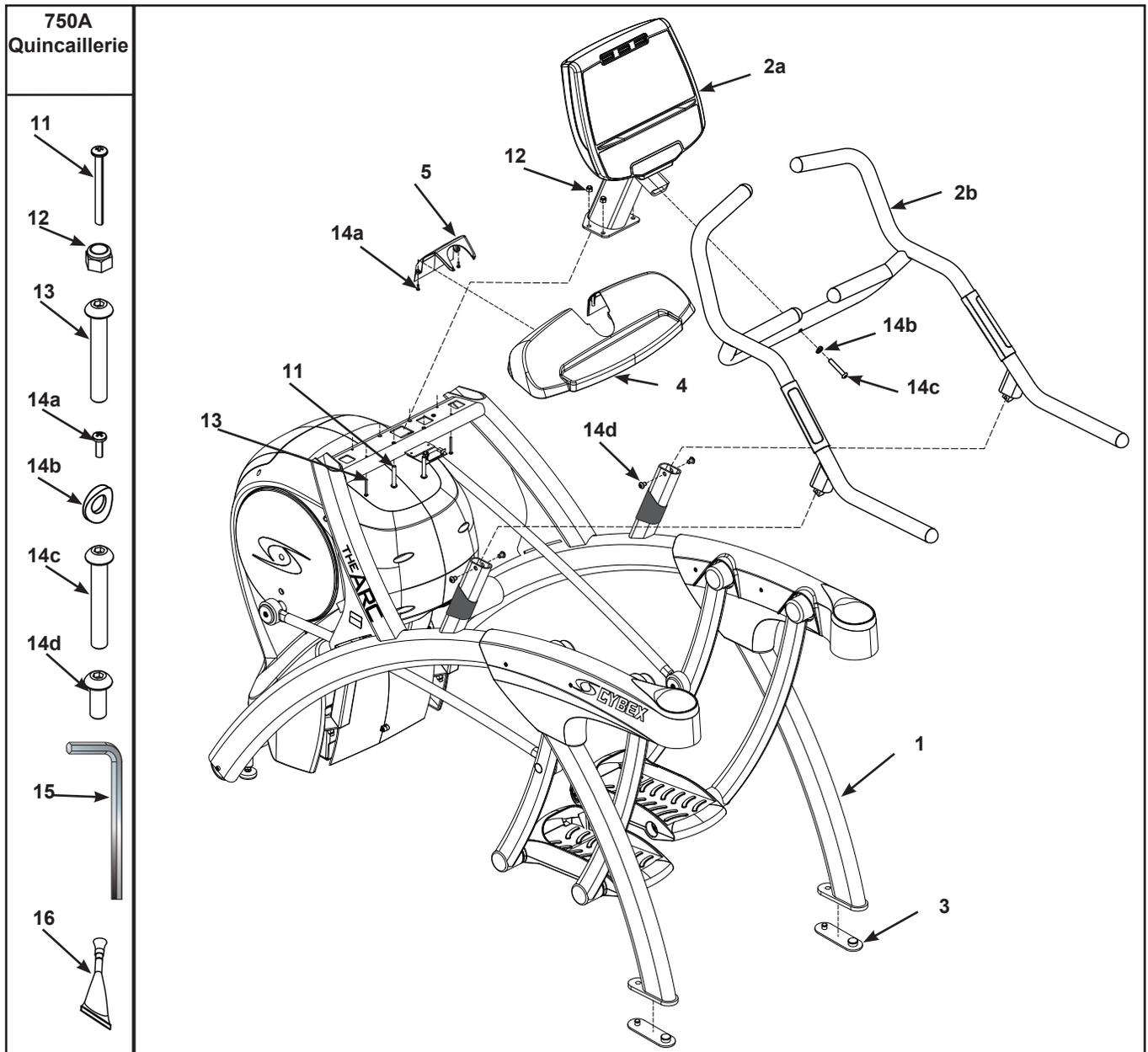


Figure 1b (750A)

REMARQUE : Pour l'assemblage du 750A, passez directement à l'étape 7.

5. Déballez votre 750AT et vérifiez le contenu des boîtes.

- A. Pour la vérification du contenu du carton du 750AT, reportez-vous à la liste associée et à la figure 2a.
- B. Cochez les articles à mesure que vous les trouvez. En cas de pièces manquantes, contactez le Service à la clientèle dont les coordonnées figurent au **Chapitre 5 – Service après-vente**.

Contenu pour le 750AT				
	Article	Qté	N° de pièce	Description
<input type="checkbox"/>	1	1	Varie	Base avec capots fixés
<input type="checkbox"/>	2a	1	Varie	Assemblage de la console (dans la boîte)
<input type="checkbox"/>	3	2	12090-322	Patin
<input type="checkbox"/>	4	1	740A-370	Plateau, pièce principale
<input type="checkbox"/>	5	1	740A-371	Plateau, pièce d'insertion
<input type="checkbox"/>	6	1	S/O	Sac de quincaillerie
<input type="checkbox"/>	7	1	5750-2	Guide du propriétaire
<input type="checkbox"/>	8	1	750A-393	Poster d'assemblage
<input type="checkbox"/>	9	1	750A-391	Fiche de garantie de l'Arc - commercial
<input type="checkbox"/>	10	1	750A-392	Fiche de garantie de l'Arc - consommateur

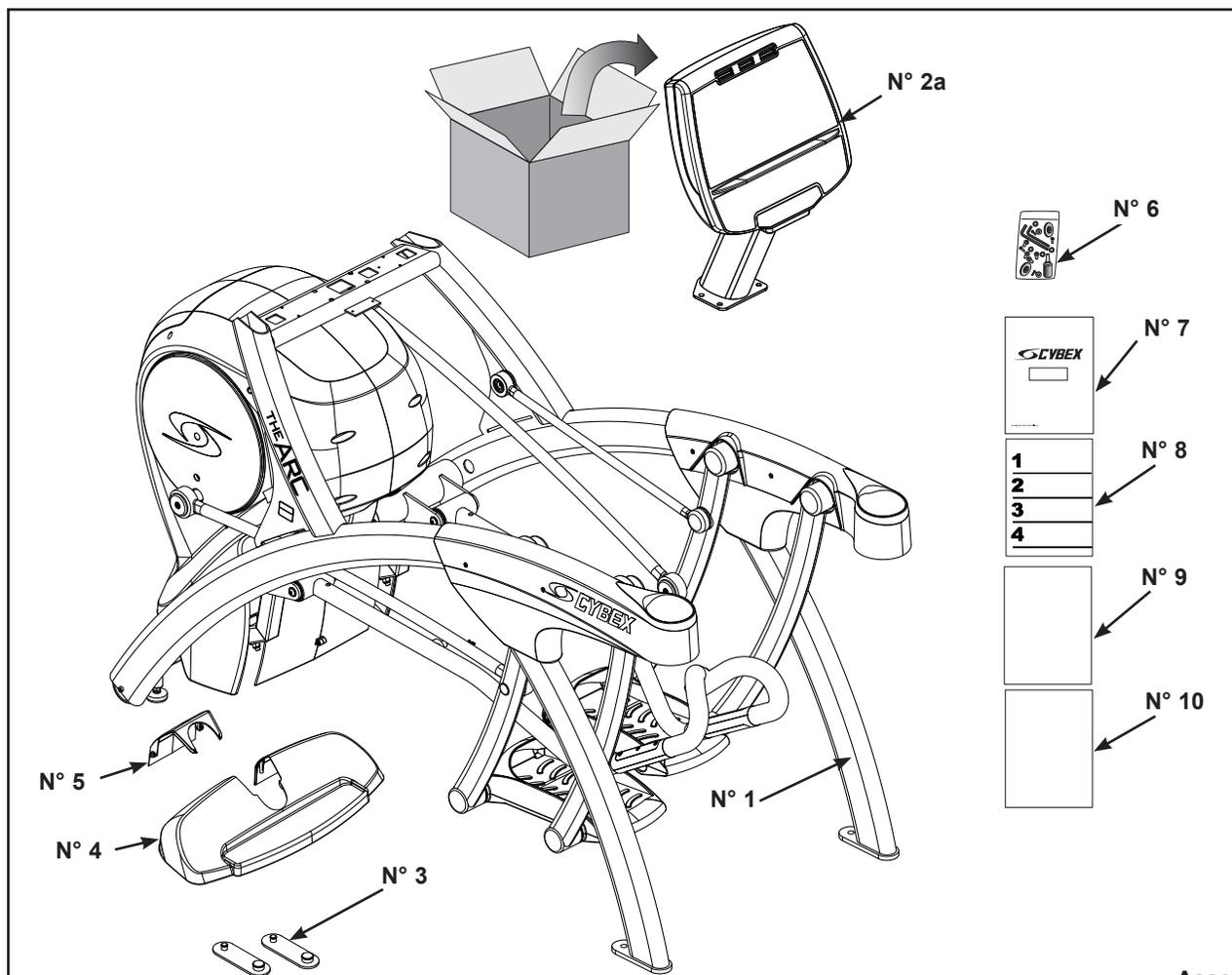
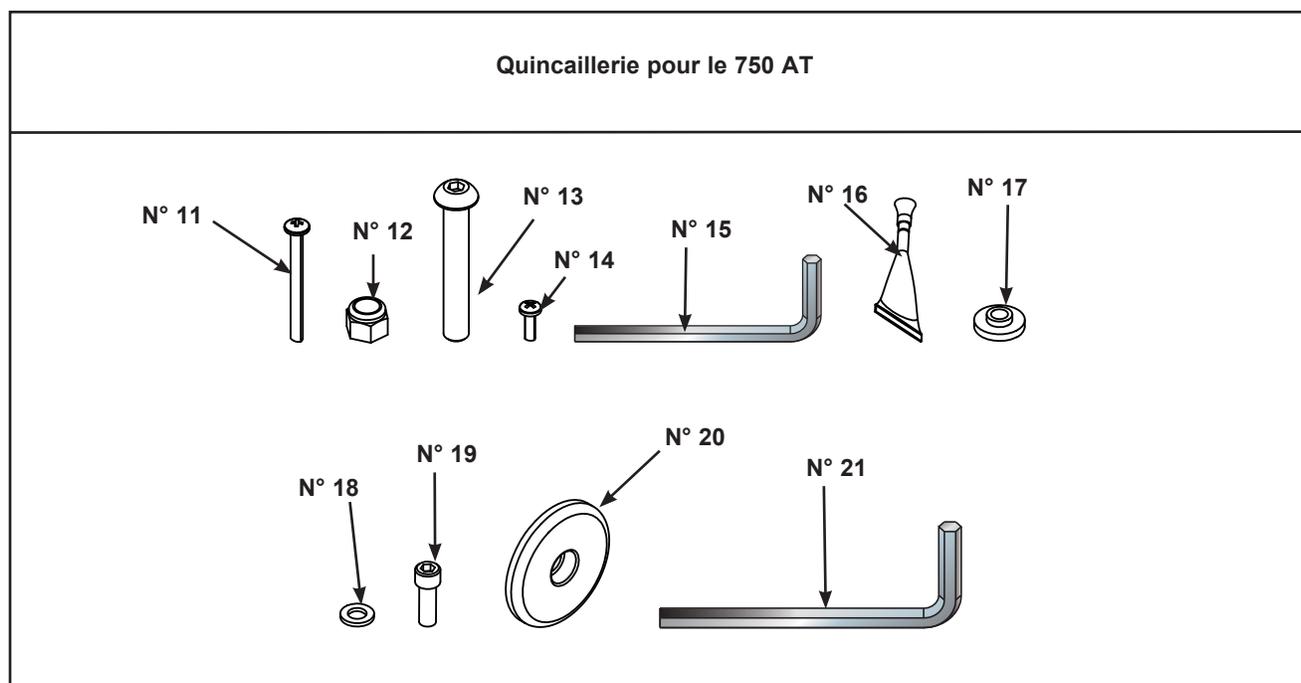


Figure 2a (750AT)

6. Vérifiez le contenu du sac de quincaillerie du 750AT.

- A. Pour la vérification du sac de quincaillerie du 750AT, reportez-vous à la liste associée et à la figure 2b.
- B. Cochez les articles à mesure que vous les trouvez. En cas de pièces manquantes, contactez le Service à la clientèle dont les coordonnées figurent au **Chapitre 5 – Service après-vente**.

Sac de quincaillerie pour le 750 AT				
	Article	Qté	N° de pièce	Description
<input type="checkbox"/>	11	4	HT592526	Écrou à tête cylindrique SC 10-12 x 2.00 type A
<input type="checkbox"/>	12	4	HN704901	Contre-écrou en nylon 0,375-16
<input type="checkbox"/>	13	4	HC700428	Vis de blocage à tête ronde 0,375-16 x 2,25
<input type="checkbox"/>	14	2	HT552512	Vis à tête cylindrique à dépouille et autotaraudeuses 8-16 x 0,50, type WB
<input type="checkbox"/>	15	2	BK030204	Clé Allen 7/32 po
<input type="checkbox"/>	16	1	YA000201	Loctite
<input type="checkbox"/>	17	2	600A-311	Entretoise d'accouplement
<input type="checkbox"/>	18	2	HS307601	Rondelle plate, 0,281 DI x 0,500 DE x 0,062 po épaisseur
<input type="checkbox"/>	19	2	HX622815	Vis à chapeau à tête creuse 0,250-20 UNC-3A Acier inoxydable
<input type="checkbox"/>	20	2	PL-16535	Chapeau de barre de liaison 2 po DE
<input type="checkbox"/>	21	1	BK030201	Clé Allen 3/16 po



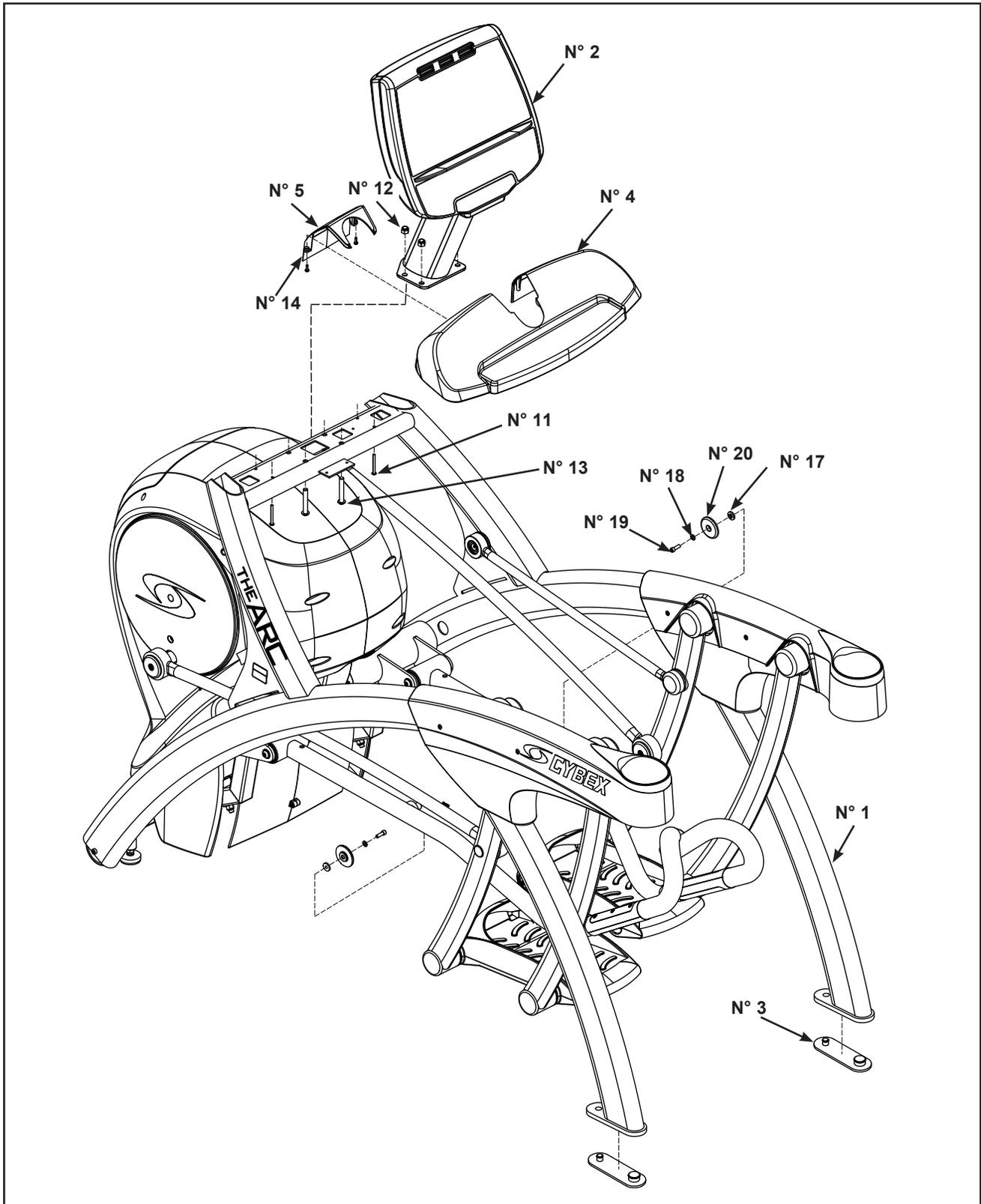


Figure 2b (750AT)

7. Soulevez et déplacez l'appareil

- A. Retirez avec précaution les gros boulons et les supports d'expédition. **REMARQUE** : Pour le moment, laissez le matériel d'emballage sur les bras de liaison. Vous éviterez ainsi de rayer la peinture pendant l'assemblage.
- B. Avec une personne placée de chaque côté de l'appareil, saisissez fermement chaque pied arrière et soulevez.

REMARQUE : Ne saisissez pas l'appareil par les couvercles de pivot en plastique. Vous pourriez endommager l'appareil. Reportez-vous à la figure 3.

- C. En utilisant la méthode de levage appropriée, soulevez les pieds arrière de sorte que les roues avant puissent rouler sur le sol.
- D. Déplacez l'appareil jusqu'à l'emplacement souhaité.
- E. Abaissez avec précaution les pieds arrière.

8. Fixez l'assemblage de la console du 750A à l'assemblage du guidon

REMARQUE : Pour l'assemblage du 750AT, passez directement à l'étape 11.

REMARQUE : Si vous installez l'équipement audio-vidéo, reportez-vous aux instructions d'installation fournies avec l'équipement.

- A. Repérez la console (n° 2a), le guidon (n° 2b), la rondelle selle (n° 14a) et une vis de blocage à tête ronde 0,375-16 x 2,25 en acier inoxydable (n° 14 b). Reportez-vous à la figure 4.
- B. Repérez le câble du détecteur de rythme cardiaque par contact dans le guidon.
- C. Faites passer le câble du détecteur de rythme cardiaque supérieur dans le support de la console. Reportez-vous à la figure 4.
- D. Fixez la console (n° 2a) au guidon (n° 2b) ; à l'aide de la clé Allen de 7/32 po, fixez en utilisant une rondelle selle 0,390 DI x 0,750 DO x 6 (n° 14a) et une vis de blocage à tête ronde 0,375-16 x 2,25 en acier inoxydable (n° 14 b). Reportez-vous à la figure 4.

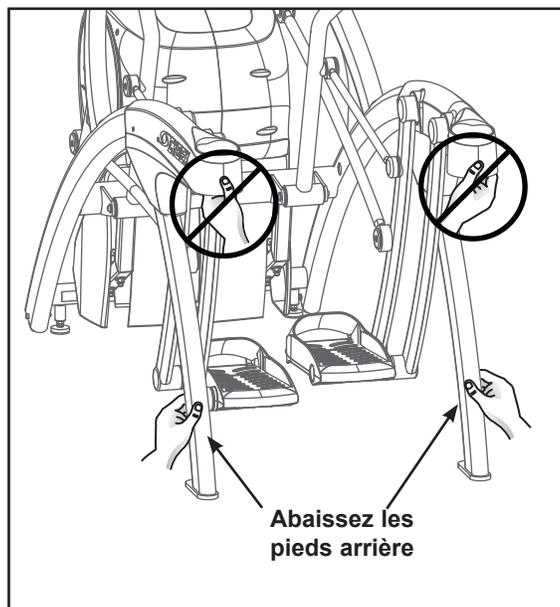


Figure 3

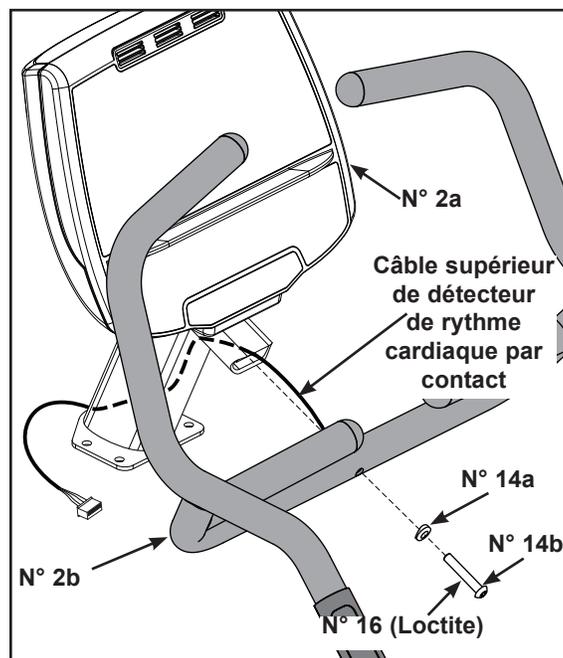


Figure 4 (750A)

9. Fixez les câbles du 750A

- A. Repérez le câble supérieur de l'afficheur et raccordez-le au câble inférieur de l'afficheur. Reportez-vous à la figure 5.

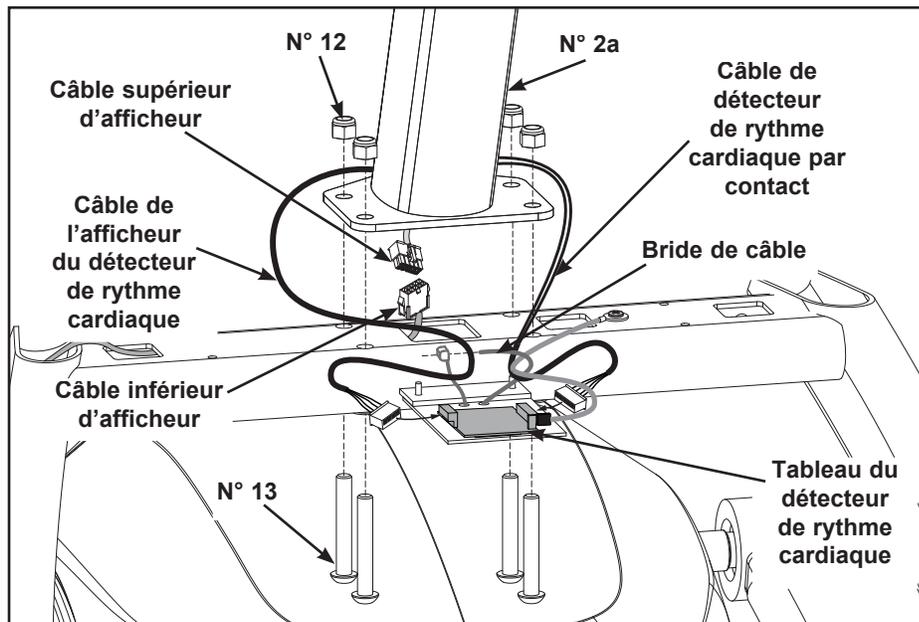


Figure 5 (750A)

- B. Repérez le câble du détecteur de rythme cardiaque par contact et branchez-le dans le tableau du détecteur. Reportez-vous à la figure 5.
- C. Branchez le câble de l'afficheur du rythme cardiaque (que vous avez fait passer dans le support de la console à l'étape 8C) dans le tableau du détecteur. **REMARQUE** : Assurez-vous que les connecteurs de câble sont solidement fixés. Serrez la bride de câble. Reportez-vous à la figure 5.

10. Fixez l'assemblage de la console et du rail du 750A

- A. Repérez quatre contre-écrous en nylon (n° 12) et quatre vis de blocage à tête ronde 0,375-16 x 2,25 (n° 13). Reportez-vous à la figure 5.
- B. Avec l'aide d'une autre personne, placez la console (n° 2a) et le guidon (n° 2b) dans la position adéquate sur le châssis principal.

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

- C. Insérez (de par en-dessous) les quatre vis de blocage à tête ronde 0,375-16 x 2,25 (n° 13). Enfilez à la main les quatre contre-écrous en nylon 0,375-16 (n° 12) dans leur emplacement. Reportez-vous à la figure 5. Ne les serrez pas pour le moment.
- D. Appliquez du Loctite (n° 16) et insérez les quatre vis de blocage à tête ronde de 0,375-16 x 0,50 en acier inoxydable (n° 14d) tel qu'illustré à la figure 6. Ne les serrez pas pour le moment.

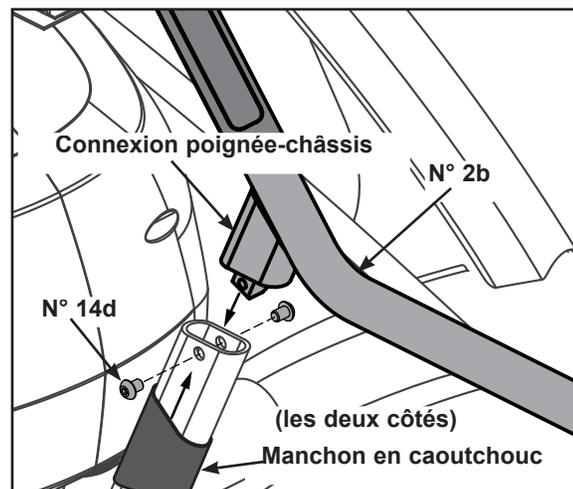


Figure 6 (750A)

- E. Maintenez les quatre vis de blocage à tête ronde 0,375-16 x 2,25 (n° 13) avec une clé Allen de 7/32 po (n° 15) pendant que vous serrez la console à l'aide de la clé à fourche.
- F. Avec la clé Allen de 7/32 po, serrez les quatre vis à tête ronde (n° 14d) pour fixer l'assemblage du guidon. Reportez-vous à la figure 6.

G. Remontez les manchons en caoutchouc pour recouvrir les connexions poignée-châssis.

REMARQUE : Pour l'assemblage du 750A, passez directement à l'étape 12.

11. Fixez l'assemblage de la console du 750AT

A. Repérez l'assemblage de la console (n° 2a), quatre contre-écrous en nylon de 0,375-16 (n° 12) et quatre

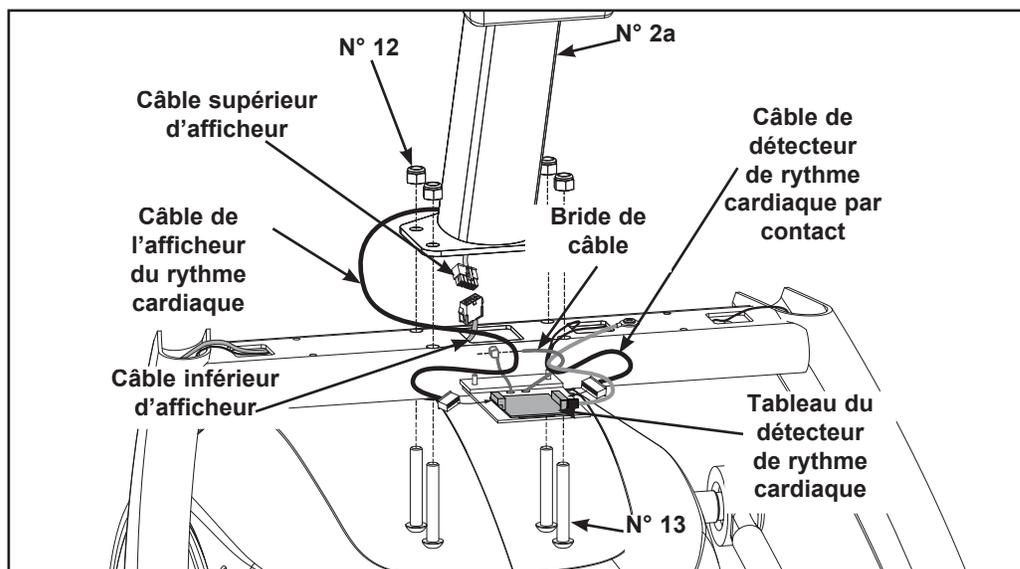


Figure 7 (750AT)

vis de blocage à tête ronde 0,375-16 x 2,25 (n° 13).

- B. Repérez le câble supérieur de l'afficheur et raccordez-le au câble inférieur de l'afficheur. Reportez-vous à la figure 7.
- C. Repérez le câble de l'afficheur du rythme cardiaque et branchez-le dans le tableau du détecteur de rythme cardiaque. Reportez-vous à la figure 7.
- D. Repérez le câble du détecteur de rythme cardiaque par contact et branchez-le dans le tableau du détecteur. Serrez la bride de câble.
- E. Insérez (de par en-dessous) les quatre vis de blocage à tête ronde 0,375-16 x 2,25 (n° 13). Enfillez à la main les quatre contre-écrous en nylon 0,375-16 (n° 12) dans leur emplacement. Reportez-vous à la figure 7.

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

F. Maintenez les quatre vis de blocage à tête ronde 0,375-16 x 2,25 (n° 13) avec une clé Allen de 7/32 po (n° 15)

pendant que vous fixez la console à l'aide de la clé à fourche. Reportez-vous à la figure 7.

12. Fixez la pièce principale du plateau

- A. Repérez la pièce principale du plateau (n° 4) et quatre écrous à tête cylindrique SC 10-12 x 2,00 type A (n° 11).
- B. Placez la pièce principale du plateau (n° 4) dans la position adéquate sur le châssis principal et enfitez à la main les quatre écrous à tête cylindrique SC 10-12 x 2,00 type A (n° 11). Reportez-vous à la figure 8.
- C. À l'aide d'un tournevis Phillips, serrez solidement les quatre écrous à tête cylindrique SC 10-12 x 2,00 type A (n° 11).

13. Fixez la pièce d'insertion du plateau

- A. Repérez la pièce d'insertion du plateau (n° 5) et deux vis à tête cylindrique à dépouille et autotaraudeuses, 8-16 x 0,50 type WB (n° 14).
- B. Placez la pièce d'insertion du plateau (n° 5) dans la position adéquate sur le châssis principal et enfitez à la main les deux vis à tête cylindrique à dépouille et autotaraudeuses, 8-16 x 0,50 type WB (n° 14). Reportez-vous à la figure 8.
- C. À l'aide d'un tournevis Phillips, fixez solidement les deux vis à tête cylindrique à dépouille et autotaraudeuses, 8-16 x 0,50 type WB (n° 14).

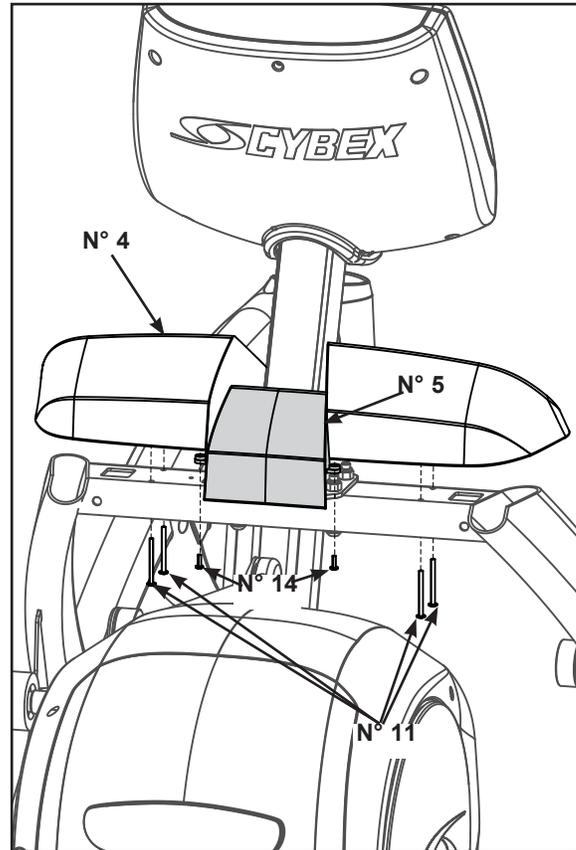


Figure 8

REMARQUE : Pour l'assemblage du 750A, passez directement à l'étape 18.

14. Retirez l'assemblage de guidons droit et gauche

REMARQUE : À l'expédition, l'emplacement des guidons gauche et droit est inversé. Pour une installation et un assemblage adéquats, ils doivent être retirés et mis chacun à leur place. Reportez-vous à la figure 9.

- A. Repérez les vis et les rondelles fixant chaque guidon au châssis principal. Reportez-vous à la figure 10.
- B. À l'aide d'une clé Allen de 7/32 po (n° 15), retirez les vis et les rondelles du guidon droit. Reportez-vous à la figure 10. **REMARQUE :** Le guidon droit est monté sur le côté gauche. Reportez-vous à la figure 9.
- C. Dégagez le tourillon, retirez le guidon gauche et mettez-le de côté.
- D. À l'aide d'une clé Allen de 7/32 po (n° 15), retirez les vis et les rondelles du guidon gauche. Reportez-vous à la figure 10. **REMARQUE :** Le guidon gauche est monté sur le côté droit. Reportez-vous à la figure 9.
- E. Dégagez le tourillon, retirez le guidon droit et mettez-le de côté.

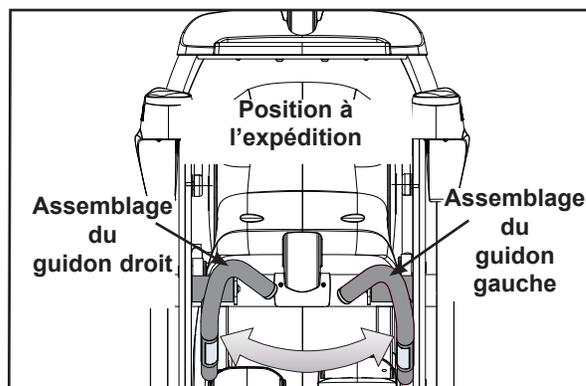


Figure 9 (750AT)

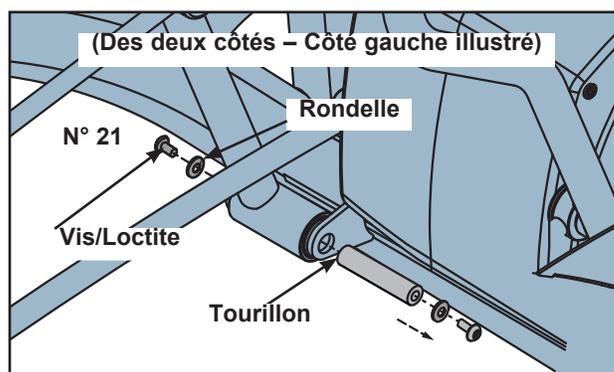


Figure 10 (750AT)

15. Installez le guidon gauche

- A. Placez le guidon gauche à l'emplacement adéquat sur le côté gauche d'où le guidon droit a été retiré à l'étape 14C. Reportez-vous à la figure 10.
- B. Appliquez le Loctite (n° 16) aux filets situés dans le bras et aux deux vis retirées à l'étape 14B. Reportez-vous à la figure 11.
- C. Placez le guidon gauche en position et faites glisser le tourillon en place. Reportez-vous à la figure 10.
- D. Fixez le guidon à l'aide des vis et des rondelles retirées à l'étape 14B. Reportez-vous à la figure 10.
- E. Repérez la barre de liaison gauche, le guidon gauche, le chapeau de barre de liaison de 2 po DE (n° 20), l'entretoise d'accouplement (n° 17), les vis à chapeau à tête creuse 0,250-20 UNC-3A en acier inoxydable (n° 19) et la rondelle plate 0,281 DI x 0,500 DE x 0,062 T (n° 18). Reportez-vous à la figure 11.
- F. Appliquez une goutte de Loctite (n° 16) sur chaque vis à chapeau à tête creuse 0,250-20 UNC-3A en

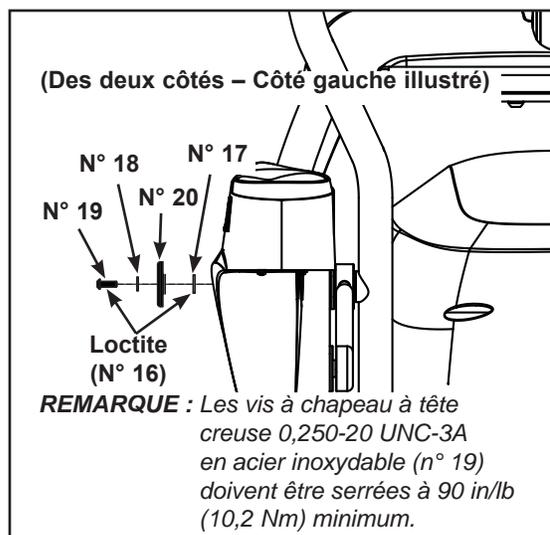


Figure 11 (750AT)

acier inoxydable (n° 19) et une autre goutte à l'intérieur de l'arbre dans lequel les vis à chapeau à tête creuse (n° 19) seront serrées.

- G. Utilisez la clé Allen de 3/16 po (n° 7), fixez la barre de liaison au guidon avec le chapeau de barre de liaison de 2 po DO (n° 20), l'entretoise d'accouplement (n° 17), les vis à chapeau à tête creuse 0,250-20 UNC-3A en acier inoxydable (n° 19) et la rondelle plate 0,281 DI x 0,500 DO x 0,062 épaisseur (n° 18) tel qu'illustré à la figure 11. **REMARQUE :** Les vis à chapeau à tête creuse 0,250-20 UNC-3A en acier inoxydable (n° 19) doivent être serrées à 90 in/lb (10,2 Nm) au minimum.

16. Installez le guidon droit

- A. Placez le guidon droit à l'emplacement adéquat sur le côté droit d'où le guidon gauche a été retiré à l'étape 14E. Reportez-vous aux figures 10 et 11.
- B. Appliquez le Loctite (n° 16) aux filets situés dans le bras et aux vis retirées à l'étape 14B. Reportez-vous à la figure 11.
- C. Placez le guidon gauche en position et faites glisser le tourillon en place. Reportez-vous à la figure 10.
- D. Fixez le guidon à l'aide des vis et des rondelles retirées à l'étape 14B. Reportez-vous à la figure 10.
- E. Repérez la barre de liaison droite, le guidon droit, le chapeau de barre de liaison de 2 po DE (n° 20), l'entretoise d'accouplement (n° 17), les vis à chapeau à tête creuse 0,250-20 UNC-3A en acier inoxydable (n° 19) et la rondelle plate 0,281 DI x 0,500 DE x 0,062 épaisseur (n° 18). Reportez-vous à la figure 11.

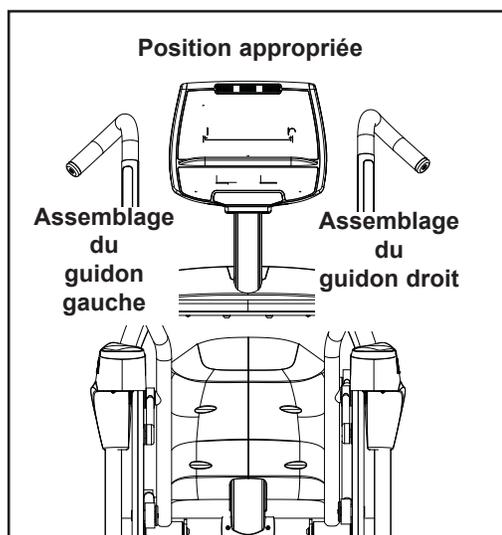


Figure 12 (750AT)

- F. Appliquez une goutte de Loctite (n° 16) sur chaque vis à chapeau à tête creuse 0,250-20 UNC-3A en acier inoxydable (n° 19) et une autre goutte à l'intérieur de l'arbre dans lequel les vis (n° 19) seront serrées.

- G. Fixez la barre de liaison au guidon avec le chapeau de barre de liaison de 2 po DE (n° 20), l'entretoise d'accouplement (n° 17), les vis à chapeau à tête creuse 0,250-20 UNC-3A en acier inoxydable (n° 19) et la rondelle plate 0,281 DI x 0,500 DE x 0,062 épaisseur (n° 18). **REMARQUE :** Les vis à chapeau à tête creuse 0,250-20 UNC-3A en acier inoxydable (n° 19) doivent être serrées à 90 in/lb (10,2 Nm) au minimum.

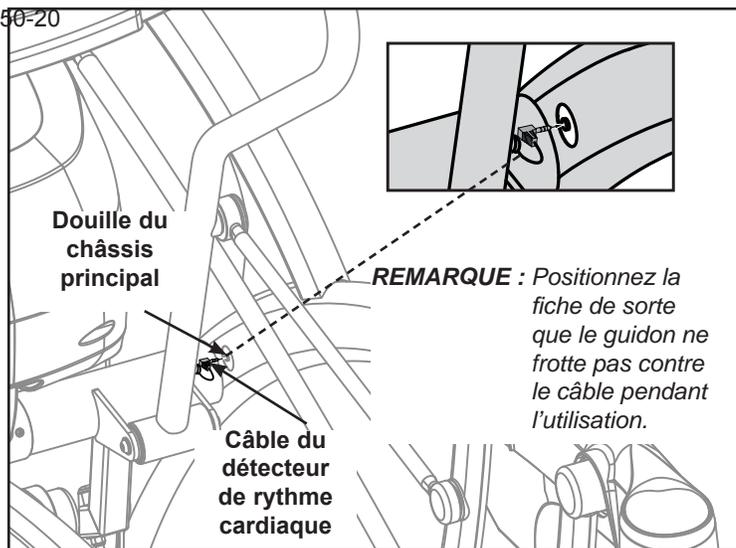


Figure 13 (750AT)

- H. Assurez-vous que les deux guidons sont maintenant installés à leur emplacement approprié, tel qu'indiqué à la figure 12.

17. Connectez le câble du détecteur de rythme cardiaque par contact du 750AT

- A. Repérez le câble du détecteur de rythme cardiaque par contact sortant du guidon droit. Reportez-vous à la figure 13.
- B. Branchez le câble du détecteur de rythme cardiaque dans la douille du châssis principal. Reportez-vous à la figure 13.

18. Fixez les patins

- A. Demandez à une personne de soulever l'appareil tandis qu'une autre place un patin (n° 3) sous chacun des deux pieds arrière. Reportez-vous à la figure 14.

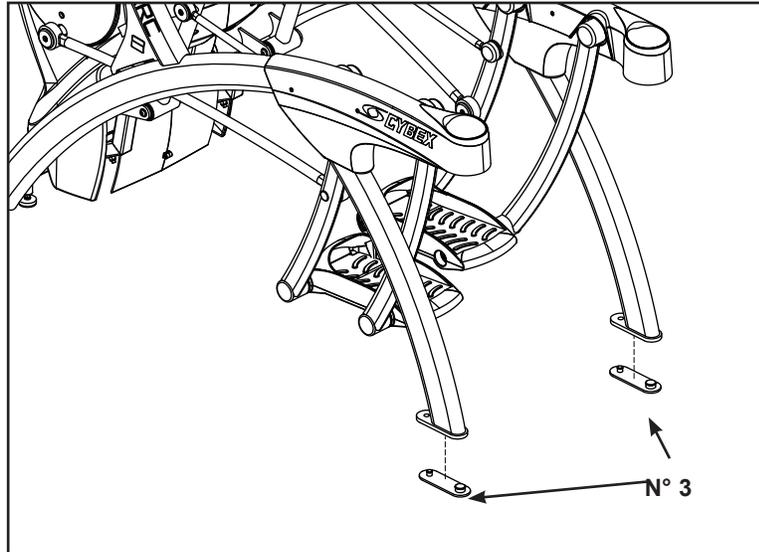


Figure 14

19. Mettez l'appareil de niveau

- A. Assurez-vous que l'appareil est posé sur une surface de niveau. Si ce n'est pas le cas, utilisez une clé à fourche de 9/16 po pour ajuster les pieds de mise à niveau vers le haut ou vers le bas. Reportez-vous à la figure 15.

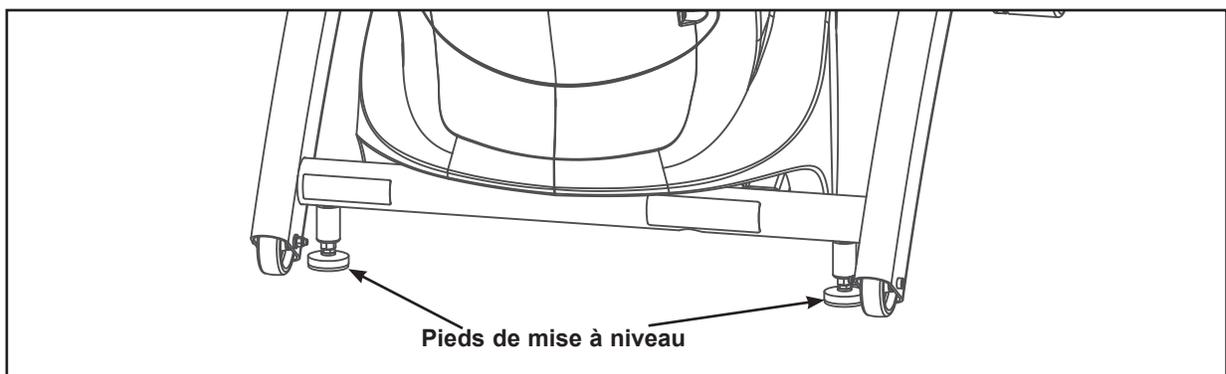


Figure 15

20. Inspectez visuellement l'appareil

- A. Retirez avec précaution tout 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.

Essai de fonctionnement

Suivez les instructions ci-dessous pour tester la plage de résistances et d'inclinaisons au complet de l'appareil.

1. Branchez le cordon d'alimentation optionnel à une prise électrique d'un circuit mis à la terre. Reportez-vous à la section Configuration électrique de ce chapitre. **REMARQUE** : *Enroulez le restant du cordon d'alimentation et rangez-le à l'écart.*

2. Si vous utilisez l'adaptateur de courant optionnel, vérifiez si le panneau de commande s'allume en mode Dormant.

REMARQUE : *Si l'adaptateur de courant c.a. optionnel n'est pas utilisé, l'afficheur ne s'allume pas avant l'étape 4.*

3. Tenez les guidons afin de vous stabiliser tandis que vous positionnez vos pieds sur les pédales.

4. Commencez à pédaler.

REMARQUE : *Assurez-vous que le câble de détecteur de rythme cardiaque ne frotte pas contre le guidon pendant l'utilisation de l'appareil.*

5. Appuyez sur la touche **DÉPART RAPIDE**.

6. Faites fonctionner l'appareil selon toute sa plage de résistances. Appuyez d'abord sur la touche **RÉSISTANCE +** jusqu'à ce que l'appareil atteigne sa charge la plus élevée (l'afficheur indique « 100 »). Appuyez ensuite sur la touche **RÉSISTANCE -** jusqu'à ce que l'appareil atteigne sa charge la plus basse (l'afficheur indique « 0 »).

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

7. Faites fonctionner l'appareil selon toute sa plage d'inclinaisons. Appuyez tout d'abord sur la touche **INCLINAISON** jusqu'à ce que l'appareil atteigne son niveau d'inclinaison le plus élevé (l'afficheur indique « 20 »). Appuyez ensuite sur la touche **INCLINAISON** jusqu'à ce que l'appareil atteigne son niveau d'inclinaison le plus bas (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/FIN** pour ramener l'inclinaison à son niveau de départ, terminer la revue de l'exercice et remettre l'afficheur au mode Dormant.

9. Attendez l'arrêt complet des pédales avant de mettre pied à terre. Tenez les guidons pour vous stabiliser tandis que vous descendez de l'appareil.

Écran de configuration

L'écran de configuration est un écran distinct qui permet à l'utilisateur de définir de multiples aspects des fonctions de l'appareil.

Vous pouvez ouvrir cet écran de configuration du *mode Dormant*, *Compte à rebours*, *Verrouillage* et des écrans d'entrée de l'ID CSAFE.

Pour accéder à l'écran de configuration, appuyez sur **EFFACER**, entrez la séquence **7-5-0**, puis appuyez sur **ENTRER**.

Appuyez sur **ENTRER** pour entrer la configuration, autoriser les changements et revenir au menu principal. Vous pouvez aussi utiliser la touche **PAUSE/FIN** pour remettre à zéro et quitter afin de revenir au *mode Dormant*.

Appuyez sur les touches **RÉSISTANCE** pour avancer ou reculer dans le menu de configuration.

Appuyez sur **EFFACER** pour revenir à la valeur par défaut ou à la valeur mise en mémoire précédemment.

MENU		Options du menu CONFIGURATION	
1 - Langue		ALLEMAND ESPAGNOL JAPONAIS RUSSE	FRANÇAIS ANGLAIS SUÉDOIS
2 - Unités de mesure		ANGLAISES (LB et MI/H) MÉTRIQUES (KG et KM/H)	
3 - Style d'horloge		12 H DATE E.-U. 12 H DATE EURO	24 H DATE EURO 24 H DATE E.-U.
4 - Heure actuelle		12 H DATE E.-U. « HH:MM X MM/JJ/AAAA » 24 H DATE EURO « HH:MM JJ-MM-AAAA » 12 H DATE EURO « HH:MM X JJ-MM-AAAA » 24 H DATE E.-U. « HH:MM MM/JJ/AAAA » (Utilisez le clavier pour entrer les valeurs ou basculez la touche CONTRÔLE DE LA CHARGE)	
5 - Durée par défaut	<i>Choix initial affiché pour les programmes qui requièrent de définir une durée.</i>	DURÉE PAR DÉFAUT 10 DURÉE PAR DÉFAUT 20 DURÉE PAR DÉFAUT 30 (défaut)	DURÉE PAR DÉFAUT 60 DURÉE PAR DÉFAUT 90 REMARQUE : Les choix se limitent à la plage de durée MAX.
6 - Durée de la revue de l'exercice	<i>Récapitulation du total des séances d'exercice. Apparaît comme suit : 1, 2 ou 3 cycles.</i>	COURT – 1 COURT – 2 COURT – 3	LONG – 1 LONG – 2 LONG – 3
7 - Durée maximum	<i>Durée maximum de l'exercice pour l'utilisateur.</i>	DURÉE MAX = DÉSACTIVÉE DURÉE MAX = 20 DURÉE MAX = 30 DURÉE MAX = 40 DURÉE MAX = PAR ZONE* (voir ci-après)	DURÉE MAX = 50 DURÉE MAX = 60 (défaut) DURÉE MAX = 90 DURÉE MAX = 120
8 - Durée de la pause	<i>Durée de la pause pendant un exercice et délai de redémarrage lorsque l'utilisateur a quitté l'appareil.</i>	PAUSE = DÉSACTIVÉE (paramètre défini à l'usine) PAUSE = 01:00 PAUSE = 05:00 PAUSE = 10:00	

Guide du propriétaire du Cybex Arc Trainer 750A/750AT

9 - Son		TONALITÉ = ACTIVÉ (paramètre défini à l'usine) TONALITÉ = ACTIVÉ
10 - Style dormant	<i>Définit ce qui est affiché en mode Dormant.</i>	0 – DÉFAUT (par défaut) 3 – HORLOGE 1 – MESS. TEXTE 4 – PROFILS 2 – HORS SERVICE
11 - Texte dormant**	<i>Le texte est entré par liaison de données.</i>	MESS. DORMANT 1 MESS. DORMANT 2 MESS. DORMANT LES DEUX
12 - Texte en mode Actif activé/désactivé	<i>Le texte est entré par liaison de données.</i>	MESS. EXERCICE ACTIVÉ (ou désactivé)
13 - Verrouiller la combinaison	<i>La combinaison exacte doit être entrée. Permet d'activer ou de modifier la fonction de verrouillage de la combinaison.</i> <i>Le code maître défini à l'usine est 4300. Entrez ce code à la première configuration.</i>	ENTRER L'ANCIEN CODE (Entrez un code à 4 chiffres au clavier) CODE ____ ACTIVÉ (ou DÉSACTIVÉ) ENTRER permettra d'afficher le code. CHARGE La touche de commande fait basculer le verrouillage du mode activé au mode désactivé. Utilisez le clavier pour entrer un nouveau code. ENTRER accepte le nouveau code.
14 - ENREGISTRER les programmes personnalisés	<i>Permet à l'utilisateur de créer et de mettre en mémoire les programmes personnalisés en activant ou en désactivant le bouton ENREGISTRER pendant le mode Revue de l'exercice.</i>	ENREGISTRER PROG. ACTIVÉ (ou DÉSACTIVÉ) (le paramètre par défaut défini à l'usine est DÉSACTIVÉ)

***DURÉE MAX PAR ZONE** Si vous choisissez PAR ZONE, sélectionnez l'heure actuelle de commencement pour chaque zone et la durée maximum.

HH:MM X est l'heure actuelle à laquelle la zone commence et YYY est la durée maximum autorisée pour la zone.

Exemple :

Format	Paramètre par défaut défini à l'usine
ZONE1 HH:MM X YYY	ZONE1 05:01A 60
ZONE2 HH:MM X YYY	ZONE2 09:01A DÉSACTIVÉE
ZONE3 HH:MM X YYY	ZONE3 04:01P 60
ZONE4 HH:MM X YYY	ZONE4 9:00P DÉSACTIVÉE

**Pour de plus amples renseignements sur la modification de l'affichage et du texte en mode Actif, visitez www.cybexintl.com/support/resources/750

Cette page est intentionnellement laissée vierge.

3 – Utilisation

Utilisation prévue

Cet équipement d'entraînement est destiné à être utilisé pour améliorer la forme physique générale et faire de l'exercice.

Termes utilisés

Mode Actif – Chaque fois que l'appareil commande la résistance et cumule les données de l'exercice. Le mode Actif est lancé dès que vous appuyez sur la touche **DÉPART RAPIDE** tandis que le compte à rebours s'affiche à l'écran, après l'exécution de la configuration d'un programme ou par défaut si l'écran affichant le compte à rebours initial marque un temps d'arrêt et entre en *mode Départ rapide manuel*.

Défilement automatique – Affiche automatiquement les données de l'exercice.

Récupération – La diminution des efforts pendant une courte durée permet à l'utilisateur de réduire son rythme cardiaque en douceur. Le mode Récupération s'active deux minutes avant les séances d'exercice d'un programme.

Compte à rebours – L'afficheur inférieur gauche **INCLINAISON** affiche un compte de 5 à 0. À la fin du compte à rebours, l'appareil se met en *mode Actif*.

Mode Dormant – Ce mode est activé lorsque l'appareil est branché avec un adaptateur de courant c.a. optionnel, mais non utilisé.

Mode Manuel – Il s'agit du mode par défaut de l'appareil si aucun programme n'est actif. Le *mode Manuel* permet à l'utilisateur de régler la résistance (0 - 100) et l'inclinaison (0 - 20). Le temps s'accumule en *mode Départ rapide manuel* ou si l'utilisateur le souhaite, le compte à rebours s'effectue jusqu'à la séance choisie. Pour ce faire, il doit entrer une **DURÉE** ou sélectionner le bouton **MANUEL** et exécuter la configuration.

Mode Pause – Ce mode ne peut être lancé que si la fonction Pause est activée et si l'utilisateur sélectionne la touche **PAUSE/FIN** depuis le *mode Actif*.

Mode Configuration de programme – Pour lancer ce mode, il suffit d'appuyer sur la touche **PROGRAMMES, AVANCÉS** ou **MANUEL**. Lorsque l'utilisateur sélectionne un programme, il est invité à définir les paramètres appropriés.

Départ rapide – Par défaut, l'appareil passe en *mode Départ rapide manuel* si l'utilisateur commence à pédaler et laisse le compte à rebours de 5 secondes se terminer. L'utilisateur peut aussi sélectionner le bouton **DÉPART RAPIDE** pour entrer en *mode Départ rapide manuel*, selon lequel il choisit lui-même la résistance et l'inclinaison tandis que le temps s'accumule.

Revue de l'exercice – La revue des données cumulées de l'exercice s'effectue à la fin de chaque séance d'exercice.

Assurez-vous de lire et de comprendre tous les avertissements et toutes les mises en garde mentionnées au **Chapitre 1 – Sécurité** ainsi que toutes les instructions d'utilisation de ce chapitre avant de vous servir de l'appareil.



Monter sur l'appareil et en descendre



AVERTISSEMENT : Attendez que toutes les pièces mobiles soient complètement arrêtées et que les pédales soient à leur position la plus basse avant de monter sur l'appareil ou en descendre.

Pour monter sur l'appareil en toute sécurité :

1. Vérifiez si l'appareil est en *mode Dormant* et si les pédales sont complètement arrêtées.
2. Saisissez le guidon et placez avec précaution vos pieds sur les pédales.

Pour descendre de l'appareil en toute sécurité :

1. Attendez l'arrêt complet des pédales.
2. Saisissez les guidons pour vous soutenir et descendez avec précaution de l'appareil.

Descente d'urgence

En cas d'arrêt et de descente d'urgence :

1. Tenez le guidon pour vous soutenir.
2. Arrêtez de pédaler.
3. Attendez l'arrêt complet des pédales.
4. Continuez de tenir les guidons tandis que vous descendez de l'appareil.

Amplitude des mouvements

Il est possible d'augmenter ou de diminuer l'élévation sous forme d'arc. Le réglage le plus bas de 0 équivaut à un arc de 12 degrés, tandis que le réglage le plus bas de 20 équivaut à un arc de 34,5 degrés. Quel que soit le degré d'élévation, ce sont les mêmes muscles qui sont sollicités. C'est l'intensité de l'effort du muscle qui diffère. Reportez-vous à la figure 1.

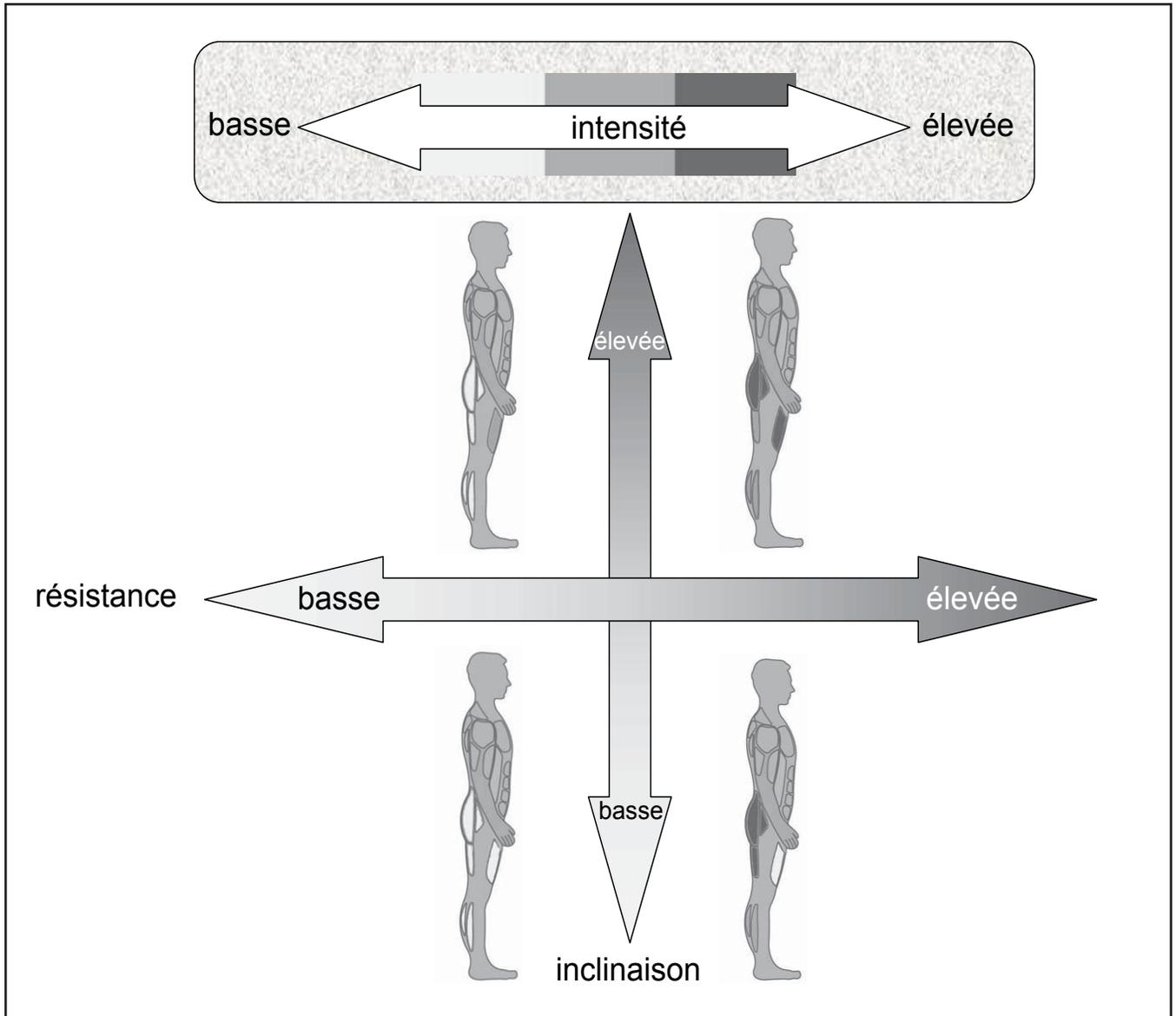


Figure 1

Touches de la console

En tout temps, vous pouvez appuyer sur les touches de commande situées sur l'afficheur afin de modifier la résistance, l'inclinaison, l'affichage des données et la vitesse du ventilateur. Reportez-vous à la figure 2.

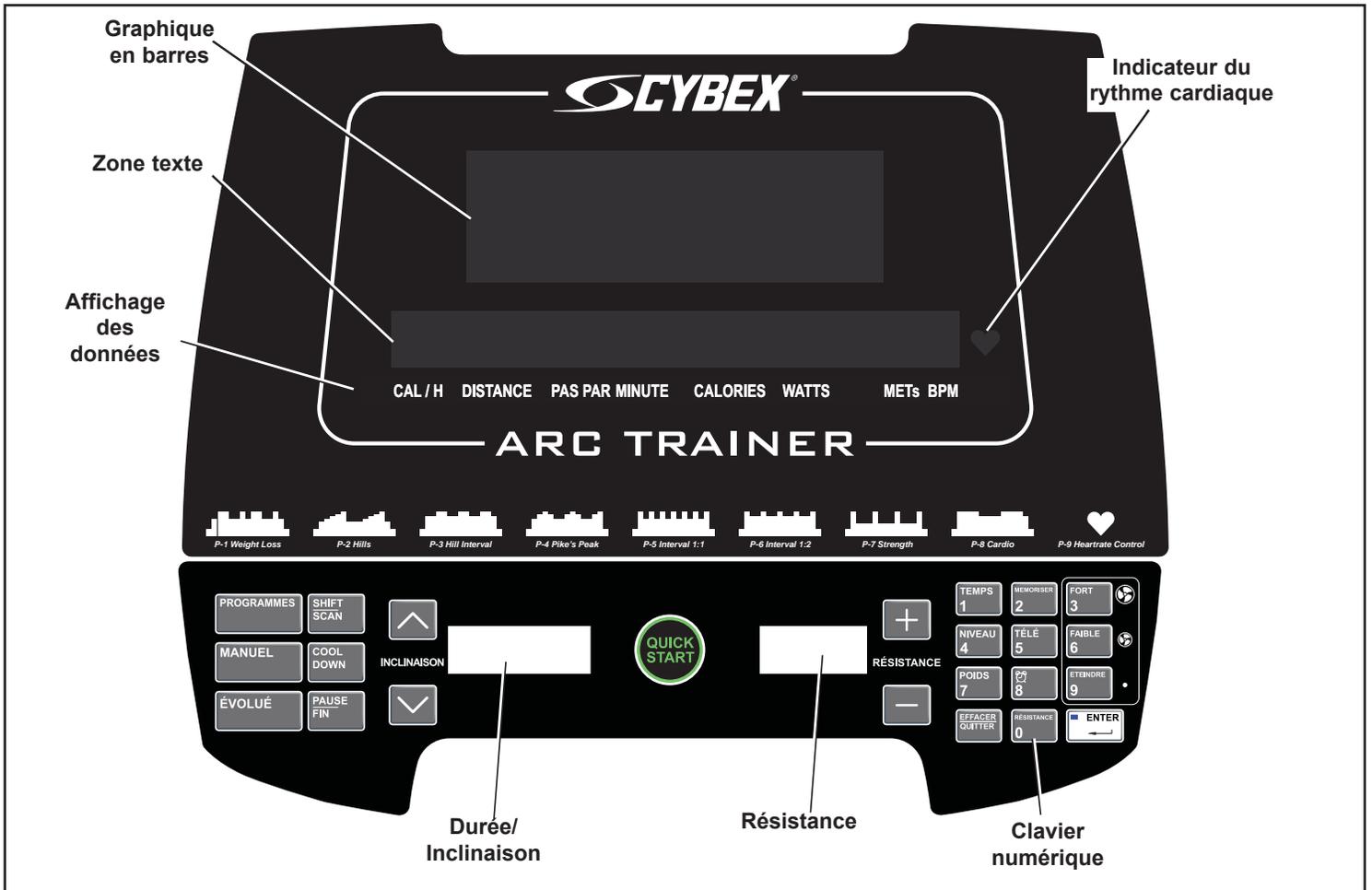


Figure 2

Guide du propriétaire du Cybex 750A/750AT Arc Trainer

Touches de la console		Description
PROGRAMMES	<i>Mode Configuration de programme</i>	Choisissez parmi neuf programmes ou neuf programmes personnalisés.
MANUEL	<i>Mode Manuel</i>	Configurez directement le <i>mode Manuel</i> .
AVANCÉS	Programmes avancés	Access Advanced Programs.
CHANGER/ DÉFILEMENT	Défilement automatique	Appuyez pour désactiver le défilement automatique et maintenir ce qui est affiché. Si le défilement automatique est activé, appuyez pour passer à l'affichage des données. Si le défilement automatique est désactivé, maintenez enfoncé pendant trois secondes pour le réactiver.
RÉCUPÉRATION	Mode Récupération	Lance la séquence de récupération de deux minutes.
PAUSE/FIN	Arrêt	Permet de quitter le <i>mode Actif</i> et de passer en <i>mode Pause</i> . Si le <i>mode Pause</i> n'est pas activé, l'exercice prend fin et le <i>mode Revue</i> de l'exercice est lancé .
INCLINAISON \wedge V	Réglage de l'inclinaison	Appuyez sur les touches \wedge V pour augmenter ou diminuer l'inclinaison.
DÉPART RAPIDE	<i>Mode Départ rapide manuel</i>	Permet de passer directement au <i>mode Départ rapide manuel</i> .
RÉSISTANCE + -	Pour régler la résistance	Appuyez sur les touches + - pour augmenter ou diminuer la résistance.
Clavier (configuration des programmes)		
DURÉE	Durée de l'exercice	Réglez la durée de l'exercice.
NIVEAU	Niveau de l'exercice	Réglez le niveau de l'exercice (1 - 10).
POIDS	Poids de l'utilisateur	Lorsque vous appuyez sur cette touche, le clavier s'active pour vous permettre d'entrer votre poids.
EFFACER/QUITTER	A plusieurs fonctions	Permet de rétablir une entrée, de quitter un menu, de quitter le guide EPG du téléviseur ou de réinitialiser les données de l'exercice si l'appareil est en <i>mode Actif</i> .
ENREGISTRER	Pour enregistrer un programme	Permet d'enregistrer un exercice personnalisé.
TÉLÉVISEUR	Chaînes du téléviseur	Permet d'entrer les chaînes du téléviseur.
HORLOGE	Alarme pour l'exercice	Permet d'activer ou de désactiver l'alarme associée à l'exercice.
RÉSISTANCE	Pour choisir la résistance	Permet d'entrer directement le niveau de résistance de 0 à 100.
VENT. HAUT	Réglage élevé	Règle le ventilateur à un niveau élevé.
VENT. BAS	Réglage bas	Règle le ventilateur à un niveau bas.
VENT. ARRÊT	Arrête le fonctionnement du ventilateur	Valeur par défaut.
ENTRER	Accepte n'importe quel paramètre	Permet de poursuivre le processus de configuration.

Clavier pour l'équipement audiovisuel (AV) – optionnel

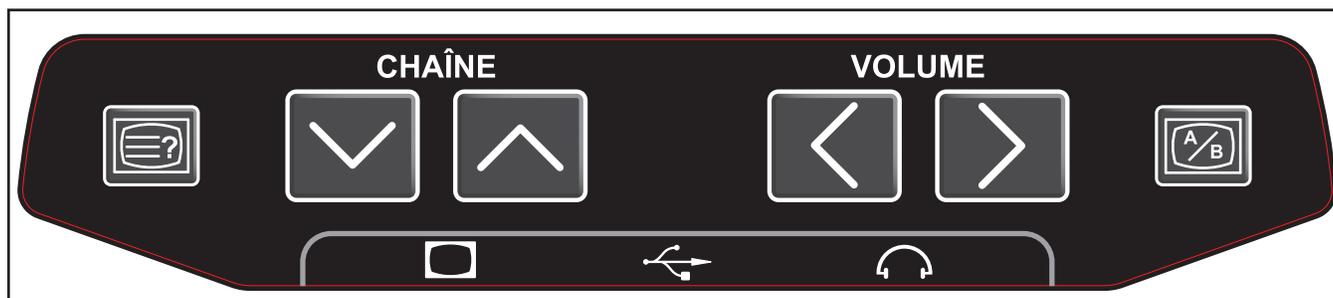


Figure 3

Touches de la console	Description				
EPG 	Si un Guide de programme électronique (EPG) est disponible, cette icône sera affichée sur le téléviseur. Utilisez les touches des CHAÎNES A V et du VOLUME < > pour naviguer dans le guide EPG, ENTRER pour accepter les sélections et EFFACER/QUITTER pour quitter le mode EPG.				
CHAÎNES 	Utilisez les flèches Bas ou Haut pour changer de chaîne (émission d'un bip).				
VOLUME 	Appuyez sur les touches correspondantes pour augmenter ou diminuer le volume. Aucune interaction de l'afficheur.				
SOURCE VIDÉO 	Appuyez pour passer de la source vidéo A pour les chaînes de télévision par câble à la source vidéo B pour les entrées externes telles que la vidéo iPod®.				
PORT VIDÉO 	Le port vidéo autorise le branchement et l'utilisation d'un dispositif de commande de divertissement personnel ou autre entrée vidéo composite.  <table style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td>1 – Vidéo</td> <td>3 – Gauche</td> </tr> <tr> <td>2 – Terre</td> <td>4 – Droite</td> </tr> </table>	1 – Vidéo	3 – Gauche	2 – Terre	4 – Droite
1 – Vidéo	3 – Gauche				
2 – Terre	4 – Droite				
PORT USB 	Le port USB (Universal Serial Bus) autorise le branchement de différents dispositifs utilisant un seul port d'interface normalisée.				
PORT DE CASQUE D'ÉCOUTE 	Le port de casque d'écoute autorise l'utilisation d'un casque personnel.				

Sélection des programmes

Vous avez le choix entre neuf options préprogrammées. La vitesse n'est jamais prédéfinie. Changez de vitesse en changeant le rythme de vos foulées.

Pour consulter la description complète et le profil de chaque programme (P1 - P8), reportez-vous à l'annexe B.

Programme	Niveaux	Paramètres
P1 Perte de poids	10	Sélectionnez la durée, le niveau et le poids
P2 Côtes	10	Sélectionnez la durée, le niveau et le poids
P3 Intervalle de côtes	10	Sélectionnez la durée, le niveau et le poids
P4 Pics de performance	10	Sélectionnez la durée, le niveau et le poids
P5 Intervalle de côtes 1:1	10	Sélectionnez la durée, le niveau et le poids
P6 Intervalle de côtes 1:2	10	Sélectionnez la durée, le niveau et le poids
P7 Force	10	Sélectionnez la durée, le niveau et le poids
P8 Cardio	10	Sélectionnez la durée, le niveau et le poids
P9 Contrôle du rythme cardiaque (CRC)	S/O	Sélectionnez la durée, l'âge, ainsi que le rythme cardiaque et le poids cibles.

Navigation

Le clavier est actif pendant la configuration du programme pour permettre l'entrée de la durée, du niveau et du poids. Les touches **RÉSISTANCE + -** et **INCLINAISON \wedge \vee** sont également activées pour permettre de modifier la valeur de programme affichée (vers le haut ou vers le bas). Maintenez la touche enfoncée pour accélérer le défilement des valeurs.

Après chaque étape, appuyez sur la touche **ENTRER** pour confirmer les valeurs entrées et poursuivre le processus de configuration.

La touche **DÉPART RAPIDE** peut être utilisée en tout temps pendant ce processus pour accepter toutes les valeurs par défaut du programme. Si aucune activité n'est exécutée après qu'un programme a été sélectionné, l'appareil revient par défaut aux paramètres du programme en cours.

Appuyez sur la touche **EFFACER** en tout temps pour revenir au début de la liste des programmes.

Configuration des programmes P1 à P9

1. Appuyez sur la touche **PROGRAMMES** pour faire défiler les programmes. Lorsque vous appuyez sur cette touche, le programme suivant de la liste est sélectionné. Le clavier numérique est activé de façon à accepter le numéro à un seul chiffre (1 à 9) du programme choisi et vous permet d'accéder directement à ce programme.
2. Sélectionnez la durée souhaitée de l'exercice lorsque le message « DÉFINIR LA DURÉE DU PROGRAMME XXX » s'affiche dans la zone de texte.
3. Sélectionnez le niveau de l'exercice souhaité de l'exercice lorsque le message « SÉLECTIONNER LE NIVEAU 1 - 10 » s'affiche dans la zone de texte.
4. Pour les programmes P9 - HRC seulement :
 - Au clavier numérique, entrez l'âge exact de l'utilisateur lorsque le message « ENTREZ VOTRE ÂGE POUR CALCULER LE RYTHME CARDIAQUE CIBLE » s'affiche dans la zone de texte. La plage des valeurs valides va de 13 à 113.
 - Définissez le rythme cardiaque lorsque la zone de texte affiche « 75 % = XXX BPM » et « BPM CIBLE À 75 % = XXX BPM ».

REMARQUE : Le rythme cardiaque équivaut à 75 % du rythme cardiaque maximum, lequel équivaut à 200 moins l'âge de l'utilisateur. Définissez le RC cible en augmentant ou en diminuant la valeur par défaut 75 % ou acceptez cette valeur.

5. Au clavier numérique, entrez le poids exact de l'utilisateur lorsque le message « ENTREZ VOTRE POIDS » s'affiche dans la zone de texte. La plage des valeurs valides de poids va de 50 à 400 lb (23 à 181 kg).

Configuration des programmes Manuel et Départ rapide

REMARQUE : Les programmes Manuel et Départ rapide ne sont associés à aucun profil ou niveau. Les sélections Programme et Niveau ne sont donc pas disponibles.

Sélectionnez la touche **MANUEL** et entrez la durée de l'exercice souhaitée ainsi que le poids exact de l'utilisateur.

Sélectionnez la touche **DÉPART RAPIDE** pour entrer directement en mode Actif. « Programme » est similaire à « Programme manuel », mis à part le fait qu'il ne comprend pas l'option de durée de séance configurée. Le temps s'accumule jusqu'à la durée maximum.

Configuration des programmes avancés A1 – A2

Appuyez sur la touche **AVANCÉS** pour faire défiler les programmes. Lorsque vous appuyez sur cette touche, le programme suivant de la liste est sélectionné.

Programme	Paramètres
A1 Puissance constante	Sélectionnez la durée, le niveau de puissance et le poids.
A2 Entraînement de la puissance musculaire	Sélectionnez la durée, le niveau et le poids.

A1 – Configuration de la puissance constante

1. Appuyez sur la touche de programme **AVANCÉS**.
2. Faites défiler jusqu'à la touche n° 1 (ou entrez ce chiffre au clavier).
3. Entrez la durée souhaitée pour l'exercice.
4. Sélectionnez le niveau de puissance lorsque le message « SÉLECTIONNER LA PUISSANCE 50 - 900 WATTS » s'affiche dans la zone de texte. La plage des valeurs valides des watts va de 50 à 900 par paliers de cinq.
5. Entrez le poids exact de l'utilisateur.

A2 – Configuration du programme Entraînement de la puissance musculaire

1. Appuyez sur la touche des programmes **AVANCÉS**.
2. Faites défiler jusqu'à la touche n° 2 (ou entrez ce chiffre au clavier).
3. Entrez la durée souhaitée pour l'exercice.
4. Réglez le niveau souhaité (1 - 21).
5. Entrez le poids exact de l'utilisateur.

Programmes personnalisés

Il est possible de créer jusqu'à neuf programmes personnalisés à partir de n'importe quelle séance d'exercice. L'appareil enregistre automatiquement l'inclinaison et la résistance et prévoit de mettre l'exercice terminé en mémoire en tant qu'exercice personnalisé.

Active la fonction ENREGISTRER du mode Configuration. Pour entrer en mode Configuration, entrez la séquence **EFFACER, 7-5-0, ENTRER** pendant le mode Compte à rebours initial. Lorsque vous appuyez sur la touche **EFFACER**, le compte à rebours s'interrompt pour vous donner le temps d'entrer la séquence **7-5-0, ENTRER**.

Du menu, utilisez les touches +/- pour aller jusqu'à ENREGISTRER PROGRAMME et appuyez sur **ENTRER** afin de procéder à la modification.

REMARQUE : Si l'appareil est équipé d'une alimentation optionnelle, vous pouvez également entrer en mode Configuration du mode Dormant.

Reportez-vous au **Chapitre 2 – Assemblage et configuration** pour de plus amples renseignements sur le mode Configuration.

Pour enregistrer un programme personnalisé

1. Du *mode Revue*, appuyez sur la touche ENREGISTRER dans les cinq secondes. La zone de texte affiche « ENREGISTRER SOUS PROG 0X ». X représente l'emplacement disponible suivant (01 - 09).
2. Au clavier, entrez un numéro de programme (01 à 09). Vous pouvez utiliser les touches +/- pour naviguer parmi les neuf emplacements de programmes personnalisés.
3. Appuyez sur la touche **ENTRER** pour accepter et stocker le programme.

S'il existe déjà neuf programmes personnalisés, aucun autre emplacement n'est disponible ; la zone de texte affiche « REMPLACER le nom du PROG 0X ». 0X désigne le premier programme personnalisé de la liste. Utilisez le clavier ou les touches de **NIVEAU** tel qu'expliqué ci-dessus pour sélectionner un numéro de programme.

Pour réutiliser un programme personnalisé

Appuyez sur la touche Programmes ou utilisez le clavier pour entrer un numéro de programme de 01 à 09, puis appuyez sur la touche **ENTRER**.

Notez que ces programmes n'exigent pas l'entrée du niveau ou de la durée puisque ceux-ci ont été enregistrés en tant qu'élément du programme.

Pour supprimer un programme personnalisé

La durée des programmes personnalisés ne peut être inférieure à une minute ; l'entrée d'une durée inférieure à une minute a pour effet d'effacer l'emplacement du programme.

1. Commencez une séance d'exercice (par exemple Départ rapide) et terminez-la avant qu'une minute se soit écoulée.
2. Pendant le mode Revue, appuyez sur **ENREGISTRER** et choisissez l'emplacement du programme à supprimer.
3. Appuyez sur **ENTRER**.

Affichage des données

Pendant l'exercice, l'appareil effectue le suivi des données suivantes et les affiche :

CAL / H	DISTANCE	PAS PAR MINUTE	CALORIES	WATTS	METS	BPM
---------	----------	----------------	----------	-------	------	-----

Calories par heure (CAL/H) – Calcul de l'énergie dépensée pendant l'exercice actuel en calories/heure.

Distance – Distance totale parcourue pendant l'exercice. Selon les paramètres par défaut sélectionnés, cette valeur s'affiche en mesures anglaises (milles) ou métriques (kilomètres). L'appareil utilise une course fixe de 24 po (61 cm), ce qui génère une distance de 48 po (122 cm) par révolution.

Distance = foulées par minute x 24 po (61 cm) x temps

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

Calories – Nombre total de calories brûlées cumulées pendant l'exercice.

WATTS – Énergie consommée pendant l'exercice.

Équivalents métaboliques (MET) – S'affiche uniquement en l'absence de signal de BPM. Un MET est l'équivalent métabolique de l'énergie dépensée par le corps humain au repos. Tout ce qui est en excès d'un MET est considéré comme un effort. Les MET sont calculés par l'afficheur et mis à jour toutes les 1 – 1,2 secondes.

MET = Cal./h x 2,2/poids de l'utilisateur

Battements par minute (BPM) – Rythme cardiaque actuel de l'utilisateur. Le rythme cardiaque apparaît lorsqu'un signal est introduit.

Indicateur du rythme cardiaque

Détection du rythme cardiaque par contact – Serrez légèrement les poignées et assurez-vous que vos mains sont propres et en contact avec les capteurs avant et arrière de chaque poignée. Un rythme cardiaque s'affiche généralement dans les 30 secondes ou moins.

Parmi les facteurs qui peuvent gêner le signal de rythme cardiaque, citons :

- les lotions pour les mains
- les huiles ou les poudres corporelles
- la saleté excessive
- les mouvements excessifs
- la composition corporelle
- l'hydratation
- les mains pas assez serrées sur les poignées
- les mains trop serrées sur les poignées
- le fait de s'appuyer ou de se reposer sur les poignées

Afficheur sans fil – Pour utiliser cette fonction, vous devez porter une ceinture à émetteur de rythme cardiaque compatible Polar® (non fournie).



Lorsque le rythme cardiaque est déterminé, le témoin situé dans la partie droite de la zone de texte clignote en direction des BPM affichés et le témoin du cœur est allumé. La couleur du témoin représente la plage cible du rythme cardiaque.

Blanc	Les BPM valides ne sont pas encore disponibles
Bleu	0 – 69 BPM
Vert	70 – 93 BPM
Jaune	94 – 119 BPM (zone Brûlure des graisses)
Orange sanguine	120 – 169 (zone Cardio)
Magenta	170 et plus

Commande du ventilateur

Par défaut, le ventilateur est réglé à « ARRÊT ». L'utilisateur peut le régler à « BAS » ou à « HAUT » en appuyant sur la touche de commande correspondante. **REMARQUE** : L'utilisateur doit pédaler à un rythme supérieur à 70 foulées par minute pour que le ventilateur se mette en marche.

Réglage de l'alarme

Pour régler le déclenchement d'une alarme pendant l'exercice :

1. Appuyez sur la touche 8 du clavier qui comporte l'icône d'une alarme. La zone de texte affiche « ALARME À HH:MM Y ». Initialement, cet afficheur indique l'heure actuelle.
2. Entrez une heure au clavier. Appuyez sur la touche ENTRER après chaque entrée pour accepter celle-ci et continuer.

HH (Heure) MM (Minutes) Y= A (matin) ou P (après-midi)

REMARQUE : Les touches de commande +/- **RÉSISTANCE** sont actives pour permettre d'augmenter ou de diminuer la valeur de l'heure qui clignote. Maintenez la touche enfoncée pour accélérer le défilement des valeurs.

Dès que l'alarme a été réglée, le témoin bleu s'allume sur la touche **ENTRER**. Pour annuler l'alarme avant qu'elle ne sonne, appuyez une fois sur la touche 8 ALARME.

À l'heure voulue, l'afficheur indique « ALARME » et commence à sonner. Appuyez sur la touche **EFFACER**, **ENTRER** ou **8 ALARME** pour remettre à zéro.

Batterie Sentry

La batterie Sentry utilise les données de l'afficheur (signal de la vitesse, pressions de touche et rythme cardiaque) pour détecter la présence de l'utilisateur. Si aucun utilisateur n'est détecté dans les 20 secondes, l'afficheur émet un bip et affiche le message « ÊTES-VOUS LÀ ? ».

Recommencez à pédaler, saisissez les poignées de détection du rythme cardiaque ou appuyez sur une touche dans le délai présélectionné pour poursuivre l'exercice.

4 – Maintenance préventive



Avertissements

Lisez tous les avertissements figurant dans ce chapitre et au **Chapitre 1 – Sécurité**. 

Observez les avertissements et les mises en garde suivants :

Toutes les activités de maintenance doivent être exécutées par du personnel qualifié. Le non-respect de cette consigne peut entraîner de graves blessures.

Pour éviter tout choc électrique, assurez-vous que l'appareil est débranché de la prise de courant avant d'exécuter des procédures de nettoyage ou de maintenance. **REMARQUE** : Une charge peut demeurer après le débranchement du cordon d'alimentation.

Maintenez les articles mouillés éloignés des pièces internes de l'appareil.

Le niveau de performance de l'équipement ne peut être maintenu que si ce dernier est régulièrement examiné aux fins de détection des dommages et des signes d'usure éventuels. **REMARQUE** : Accordez une attention particulière aux composants qui sont les plus susceptibles de s'user.

Remplacez immédiatement les composants usés ou endommagés et/ou mettez l'équipement hors service jusqu'à ce que les réparations aient été effectuées.

Nettoyage de l'appareil

1. Pulvérisez un produit nettoyant doux, par exemple du produit à vaisselle, sur un chiffon propre.
2. Essuyez l'appareil.

REMARQUE : Ne pulvérisez pas la solution nettoyante directement sur l'appareil. Une pulvérisation directe peut endommager l'électronique et annuler la garantie.

Après chaque utilisation :

Essuyez immédiatement tous déversements de liquide éventuels.

Essuyez les traces de transpiration sur les poignées et les surfaces peintes.

Veillez à ne rien renverser sur la console et les revêtements de l'afficheur et à les protéger de toute humidité excessive pour ne pas générer de dangers électriques ou endommager les composants électroniques.

Nettoyez les poignées de détection de rythme cardiaque à l'aide d'un chiffon humecté de solution nettoyante à base d'alcool.

REMARQUE : Les poignées de détection de rythme cardiaque sont la seule partie de l'appareil à nettoyer avec une solution à base d'alcool.

Activités de maintenance préventive

Exécutez régulièrement les activités de maintenance préventive afin d'assurer le fonctionnement normal de l'appareil. Tenez un journal de toutes les interventions de maintenance pour demeurer informé des activités de maintenance préventive.

REMARQUE : Cybex n'est pas responsable des activités d'inspection et de maintenance régulières auxquelles cet appareil doit être soumis. Formez tout le personnel à l'inspection et à la maintenance de l'équipement. Demandez à tous les membres du personnel de signaler et de consigner tous les accidents.

1. Lisez et assurez-vous de comprendre tous les avertissements figurant dans ce chapitre et au **Chapitre 1 – Sécurité**. Lisez et assurez-vous de comprendre toutes les instructions figurant dans cette section. 
2. Pendant les activités de maintenance, débranchez la source d'alimentation externe. Si l'appareil comprend un ensemble d'alimentation c.a., débranchez le cordon d'alimentation de la prise de courant.

Pour certaines activités de maintenance, il sera nécessaire d'enlever et de replacer le capot d'accès.

Outil requis

- Tournevis Phillips

Retirez le capot d'accès

1. À l'aide d'un tournevis Phillips, serrez les deux vis inférieures fixant le capot d'accès. Reportez-vous à la figure 1.
2. À l'aide d'un tournevis Phillips, serrez les deux vis supérieures fixant le capot d'accès. Reportez-vous à la figure 1.
3. Retirez le capot d'accès.



Avvertimento : Le volant d'inertie peut être chaud. Attendez qu'il refroidisse avant d'effectuer l'entretien.

Fixez le capot d'accès

REMARQUE : Ne serrez pas trop les vis.

1. À l'aide d'un tournevis Phillips, remplacez et serrez les deux vis supérieures retirées à l'étape 2. **Retirez le capot d'accès.**
2. À l'aide d'un tournevis Phillips, remplacez et serrez les deux vis inférieures retirées à l'étape 1. **Retirez le capot d'accès.**
3. Vérifiez si l'appareil fonctionne normalement.

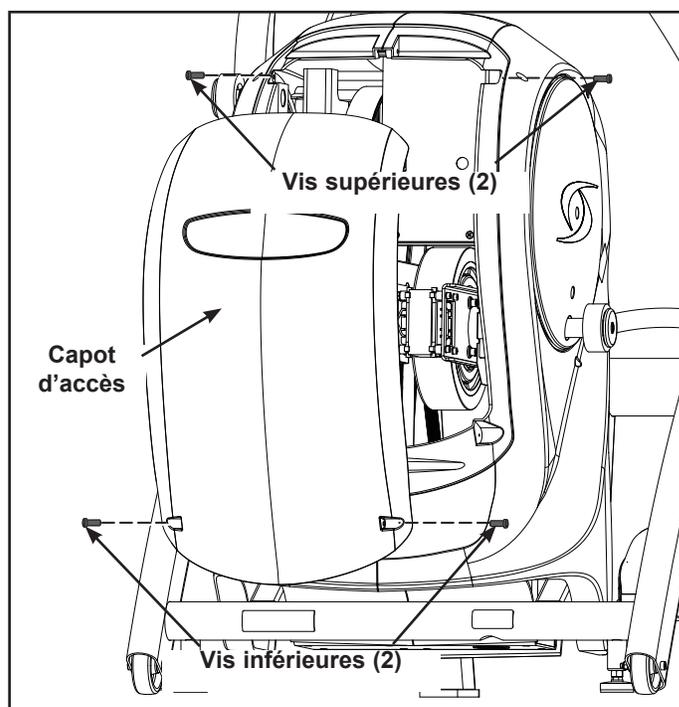


Figure 1

Courroies d'entraînement

L'appareil est équipé de deux courroies d'entraînement qui peuvent se détendre, s'user ou se fissurer.

Sauf si les courroies ont été retirées et replacées incorrectement, elles ne devraient pas se détendre ou devoir être retendues. Reportez-vous à la figure 2.

REMARQUE : Si une courroie est fissurée ou semble usée, elle doit être remplacée immédiatement par un technicien en entretien et en réparation qualifié.

Courroie principale - C'est la courroie la plus large des deux. Elle est dotée de rainures qui la maintiennent alignée sur la grande poulie supérieure.

Courroie secondaire - C'est la courroie la plus étroite des deux. Elle est dotée de rainures qui la maintiennent alignée sur la poulie d'entraînement du volant d'inertie.

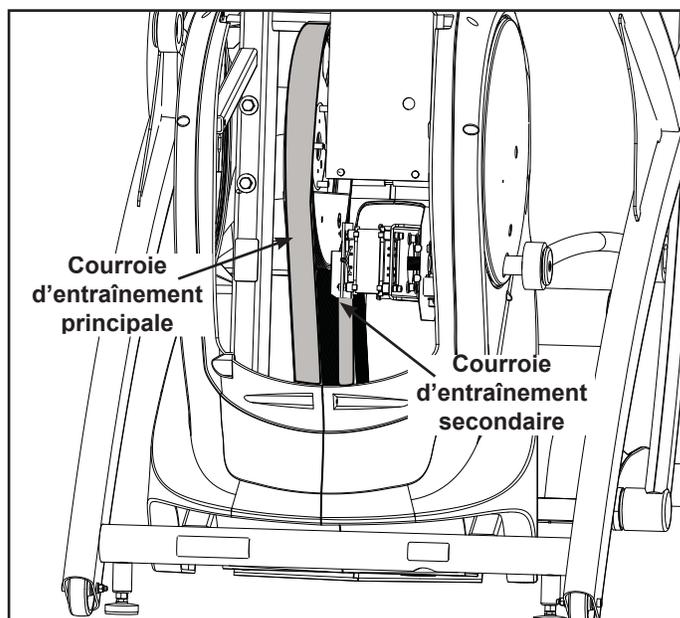


Figure 2

Calendrier d'entretien recommandé

Pour déterminer le kilométrage, commencez à pédaler :

Pendant le compte à rebours initial, appuyez sur **EFFACER**, entrez **9-9-9** et appuyez sur **ENTRER**. Le premier article de menu est **COMPTEUR**.

Appuyez sur **ENTRER** pour afficher la distance cumulée.

500 premiers milles (800 km)

Suivez cette procédure d'entretien des courroies d'entraînement pour vous assurer qu'elles sont correctement tendues et en bon état.

1. Retirez le capot d'accès. (Reportez-vous à la procédure précédente **Retirez le capot d'accès.**)
2. Abaissez et faites rouler chaque courroie pour en vérifier l'état. Si une courroie est fissurée ou semble usée, elle doit être immédiatement remplacée par un technicien en entretien et en réparation qualifié.
3. Fixez le capot d'accès. (Reportez-vous à la procédure précédente **Fixez le capot d'accès.**)

Tous les 5 000 milles (8 000 km)

Vérifiez la tension et l'usure des courroies d'entraînement. (Reportez-vous à la procédure des 500 premiers milles (800 km).

Déplacez l'appareil et passez l'aspirateur à l'endroit qu'il occupe habituellement. Soulevez l'arrière de l'appareil et reculez-le en le faisant rouler. Passez l'aspirateur à l'endroit qu'il occupe habituellement et remettez l'appareil en place.

Nettoyez l'intérieur de l'appareil.

1. Retirez le capot d'accès. (Reportez-vous à la procédure précédente **Retirez le capot d'accès.**)
2. À l'aide d'un accessoire d'aspirateur ou d'un aspirateur manuel, nettoyez les composants exposés.
3. Enlevez la saleté et les débris des composants internes.
4. Avec un chiffon sec, essuyez toutes les zones exposées.
5. Fixez le capot d'accès. (Reportez-vous à la procédure **Fixez le capot d'accès.**)

Tous les 20 000 milles (32 000 km)

Contactez un technicien en entretien et en réparation qualifié pour vérifier l'assemblage de l'élévation, remplacer les pièces usées et lubrifier les bagues de l'assemblage.

Statistiques

L'écran Statistiques permet de faire le suivi de l'utilisation de l'équipement.

Ouvrez l'écran Statistiques à partir des modes *Compte à rebours*, *Verrouillage*, *Entrée ID CSAFE* ou *Dormant*.

Appuyez sur **Effacer**, **entrez 9-9-9** et appuyez sur **ENTRER**.

Il est également possible d'accéder aux données depuis l'accès CSAFE.

Utilisez la touche **ENTRER** pour avancer à l'écran suivant.

Utilisez les touches **RÉSISTANCE** pour avancer ou reculer dans le menu.

Menu Statistiques	Affichage	
ST1 – COMPTEUR	KM XXXX.X ou MI XXXX.X	0,0 – 999 999,9 (X = total des milles ou des kilomètres cumulés)
ST2 - HEURES	HEURES XXXXXX	0 – 99 999 (X = durée totale de la séance de l'utilisateur)
ST3 - DÉPARTS	DÉPARTS XXXXXX	0 – 999 999 (X = nombre total de séances de l'utilisateur)
ST4 – MOUVEMENTS	DÉPARTS XXXXXX	0 – 9 999 999 (X = nombre de mouvements d'inclinaison par paliers de 1 %)
ST4 – BATTERIE	BATTERIE XXXXXX	0 – 999 999 (X = nombre total de minutes entières pendant lequel la batterie a été utilisée)
ST6 – ERREURS	X ERR X HH:MIN JJ-MM-AA	Fait le suivi des codes d'erreur dans un journal de 20 entrées, chacune portant l'heure et la date.
ST7 – UTILISATION DU PROGRAMME	PR Y XXXXXX	Y = numéro du programme XXXXXX = nombre de fois que le programme a été choisi, que la série a été exécutée et que l'appareil est entré en mode Actif.

Effacez les données en maintenant la touche **Pause/Fin** enfoncée pendant trois secondes jusqu'à ce que l'appareil émette un double signal sonore, puis appuyez sur **EFFACER**.

Codes d'erreur

Lorsqu'une erreur se produit, « ERREUR n° » apparaît dans la zone de texte, en alternance avec le message « HORS SERVICE ».

REMARQUE : Le numéro de journal, de L-01 à L-20, s'affiche dans l'afficheur de l'inclinaison.

Appuyez sur le bouton **EFFACER** et maintenez-le enfoncé pour effacer toutes les erreurs du journal. Le message « PAS D'ERREUR » s'affiche lorsque le journal est vide.

Appuyez sur Entrer pour quitter.

REMARQUE : Pour de plus amples renseignements sur les activités de maintenance et de réparation, reportez-vous à la section Coordonnées du **Chapitre 5 – Service à la clientèle**.

Les erreurs relatives à l'inclinaison et à l'indication de batterie faible se présentent comme suit :

N° de l'erreur	Cause	Affichage	Solution
24: L'inclinaison est trop lente	L'inclinaison reçoit l'ordre de bouger, mais le changement est communiqué plus lentement que prévu.	Aucun, mise en mémoire de l'erreur uniquement	<ul style="list-style-type: none"> Inspectez et lubrifiez la vis-mère. Étalonnez de nouveau l'inclinaison. Mesurez la sortie du potentiomètre de l'inclinaison. Le potentiomètre pourrait être défaillant. Remplacez la batterie.
25: La communication du mouvement d'inclinaison s'est interrompue	L'inclinaison a reçu l'ordre de bouger, mais la valeur communiquée est la même ou ne change pas comme prévu.	Des tirets s'affichent dans la fenêtre de l'inclinaison.	Affichez les tentatives d'étalonnage de la position de l'inclinaison à l'entrée en mode Dormant.
26: L'inclinaison est désactivée	Les problèmes de communication de l'inclinaison n'ont pas pu être résolus par le nouvel étalonnage après l'apparition de l'erreur 25.	Des tirets s'affichent dans la fenêtre de l'inclinaison. L'inclinaison est désactivée.	Contactez un technicien en entretien et en réparation.
27: Batterie faible	Indique que la tension de la batterie est inférieure à la limite de 10,7 V.c.c. et le contrôleur a donc émis un avertissement de batterie faible.	Des tirets s'affichent dans la fenêtre de l'inclinaison. L'inclinaison est désactivée.	La prochaine utilisation de l'appareil aura pour effet de recharger la batterie et l'erreur s'effacera automatiquement.

Batterie rechargeable

L'appareil comprend une batterie rechargeable d'accumulateurs au plomb de 12 volts. Cette batterie se recharge pendant le fonctionnement normal de l'appareil et lorsque l'adaptateur de courant optionnel est branché.

Des tirets s'affichent dans la fenêtre de l'inclinaison si la batterie ne parvient pas à fournir assez d'énergie. L'appareil continue de fonctionner normalement, même si la fonction d'inclinaison est désactivée.

Lorsque la batterie est complètement déchargée, la revue de l'exercice est écourtée si l'utilisateur ne pédale pas pendant cette période. Pour de plus amples renseignements sur le remplacement de la batterie ou l'achat de l'adaptateur c.a. optionnel, reportez-vous au **Chapitre 5 – Service à la clientèle**.



Avertissement : Le remplacement de la batterie doit être effectué par un technicien qualifié.

REMARQUE : Retirez la batterie et mettez-la au rebut de façon sûre avant de vous débarrasser de l'appareil.

Environnement

Humidité et électricité statique

L'appareil est conçu pour fonctionner normalement dans un environnement où l'humidité relative varie de 30 à 75 %. Il peut être expédié et entreposé dans un endroit où la plage d'humidité relative va de 10 à 90 %.

L'air sec émis par la climatisation peut produire de l'électricité statique. En cours d'exercice, l'utilisateur pourrait ressentir un choc en raison de l'électricité statique accumulée sur son corps et du trajet de la décharge de l'appareil. Si c'est le cas, augmentez le taux d'humidité à un niveau confortable à l'aide d'un humidificateur.

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

Température

L'appareil est conçu pour fonctionner normalement dans un environnement dont la température ambiante est comprise entre 150 °F (10 °C) et 104 °F (40 °C). Il peut être expédié et entreposé dans un environnement dont la température ambiante est comprise entre 32 °F (0 °C) et 140 °F (60 °C).

5 – Service à la clientèle

Contact

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

Les clients de Cybex résidant aux États-Unis peuvent contacter le Service à la clientèle de Cybex en composant le **1 888 462 9239**.

Les clients de Cybex résidant hors des États-Unis peuvent contacter le Service à la clientèle de Cybex en composant le **508 533 4300** ou par fax au **508 533 5183**.

Informez-vous en consultant notre site Web, www.cybexinternational.com, ou contactez-nous par e-mail à techhelp@cybexintl.com.

Numéro de série

Le numéro de série se trouve à l'avant de l'appareil, tel qu'illustré à la figure 1

Consignez le numéro de série ci-dessous pour pouvoir vous y reporter si vous devez contacter le Service à la clientèle Cybex.

Numéro de série _____

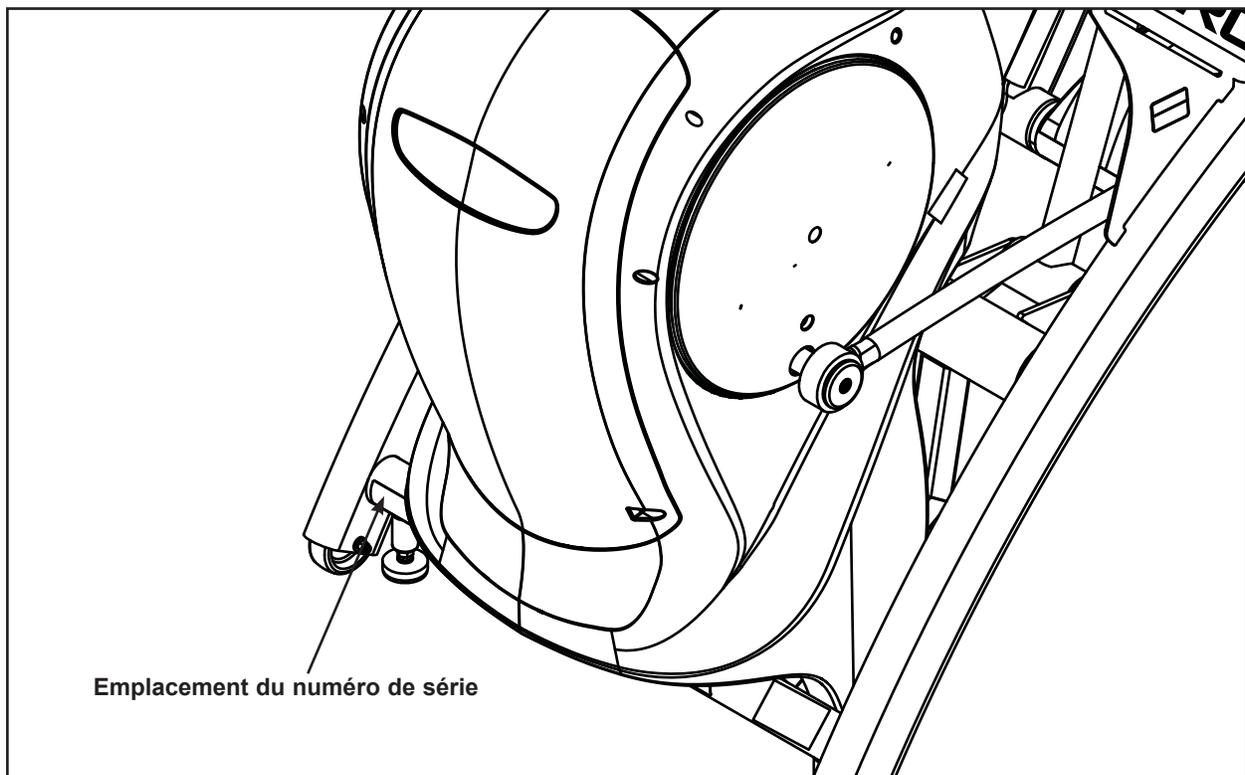


Figure 1

Commande de pièces

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



PRÉCAUTIONS

Pour l'entretien, utilisez uniquement les pièces de rechange Cybex. Le non-respect de cette recommandation peut des blessures.

REMARQUE : Les inspections et les réparations ne doivent être effectuées que par un personnel qualifié.

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

Entretien des produits à double isolation

Un produit à double isolation est pourvu de deux systèmes d'isolation à la place d'une mise à la terre. Aucun moyen de mise à la terre n'est fourni sur un produit à double isolation et aucun ne devrait y être ajouté.

L'entretien d'un produit à double isolation requiert d'extrêmes précautions et une connaissance approfondie du produit ; il devrait être confié à du personnel qualifié. Les pièces de rechange d'un produit à double isolation doivent être identiques à celles qu'elles remplacent. Un produit à double isolation est désigné par les mots « À DOUBLE ISOLATION » ou « DOUBLEMENT ISOLÉ ». Le symbole associé (un carré dans un autre carré) peut également être apposé sur le produit.

Symbole	Description
	Symbole de la double isolation

Pièces endommagées

Les articles endommagés pendant l'expédition ne doivent pas être renvoyés aux fins d'obtention d'un crédit. L'expédition des articles endommagés incombe au transporteur (UPS, Federal Express, transporteurs routiers, etc.).

Dommages visibles - À la livraison, inspectez minutieusement toutes les caisses. Tous les dommages décelés lors d'une inspection visuelle doivent être notés sur la facture de fret et signés par le préposé du transporteur. La non-observation de cette consigne entraînera le refus du transporteur d'honorer la demande d'indemnisation. Le transporteur fournira les formulaires nécessaires pour déposer ce type de demande.

Dommages dissimulés - Les dommages non apparents lors d'une inspection visuelle à la livraison mais constatés ultérieurement doivent être signalés au transporteur dès que possible. Lors de la constatation du dommage, une demande d'inspection de la marchandise doit être soumise par écrit ou par téléphone au transporteur dans les dix jours suivant la date de la livraison. Conservez tous les contenants d'expédition et matériaux d'emballage : ils seront nécessaires dans le cadre de la procédure d'inspection. Le transporteur fournira un rapport d'inspection et les formulaires nécessaires pour soumettre une demande d'indemnisation pour dommage dissimulé. Les dommages dissimulés relèvent de la responsabilité du transporteur.

Autorisation de retour de marchandise (ARM)

Le système d'autorisation de retour de marchandise (ARM) décrit la procédure à suivre pour renvoyer du matériel aux fins de remplacement, de réparation ou d'obtention de crédit. Il permet de s'assurer que la marchandise renvoyée est correctement traitée et analysée. Suivez rigoureusement les procédures suivantes.

Pour toutes questions concernant la garantie, contactez un dépositaire Cybex autorisé. Selon le cas, votre dépositaire Cybex demandera à Cybex une ARM. En aucun cas, les pièces ou l'équipement défectueux ne seront acceptés par Cybex sans l'ARM appropriée et une étiquette de Service de retour automatisé (SRA).

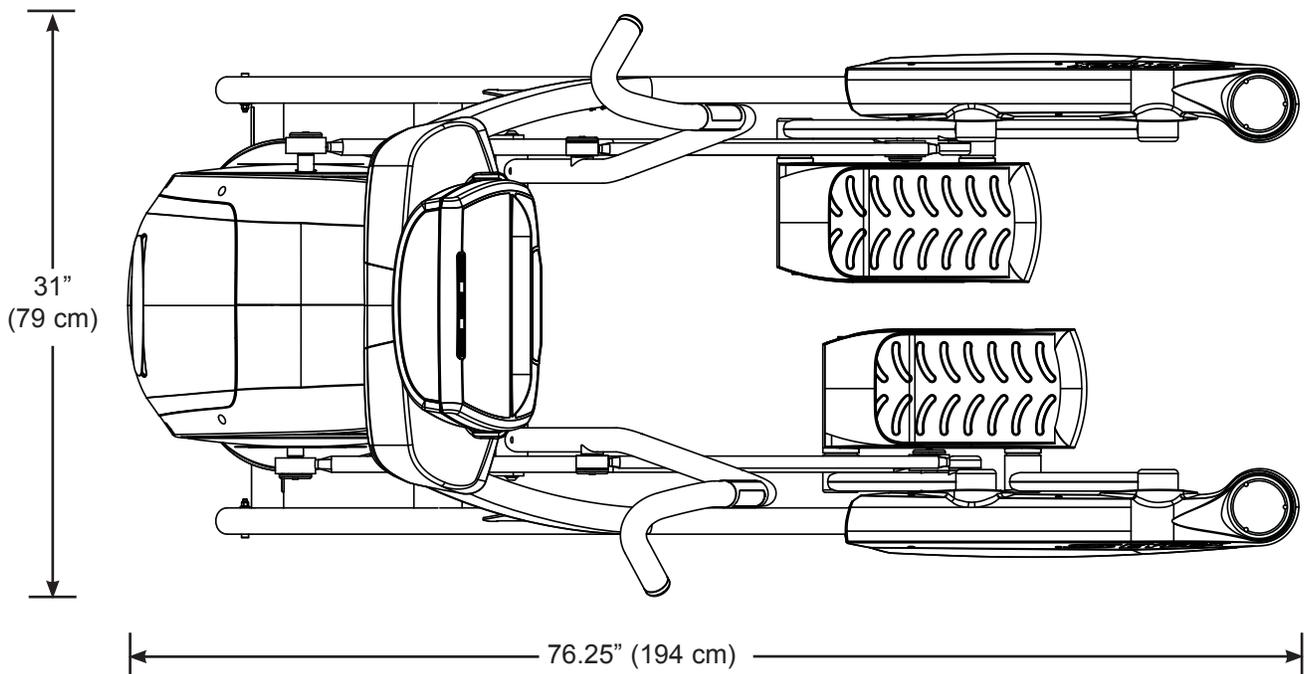
1. Composez le numéro de la ligne d'assistance téléphonique du service à la clientèle, indiqué page 5-1, pour le retour d'un article défectueux.
2. Fournissez au technicien une description détaillée du problème ou de la défectuosité de l'article.
3. Fournissez le numéro de modèle et le numéro de série. *Le numéro de série se trouve sur l'avant de l'équipement, tel qu'illustré à la figure 1.* Le numéro de série commence par une lettre, par exemple : R09-101331100.
4. À la discrétion de Cybex, le technicien peut vous demander de renvoyer les pièces défectueuses aux fins d'évaluation et de réparation ou de remplacement. Le technicien vous attribuera un numéro d'ARM et vous enverra une étiquette de SRA. L'étiquette de SRA et le numéro d'ARM doivent figurer visiblement l'emballage contenant le(s) article(s) à renvoyer. Une description du problème accompagnée du numéro de série de l'appareil, du nom et de l'adresse du propriétaire doit être jointe aux pièces contenues dans le colis.
5. Envoyez le paquet à Cybex par UPS.
Attention : Customer Service Department
Cybex International, Inc.
1975 24th Ave SW
Owatonna MN 55060 USA

REMARQUE : Toute marchandise renvoyée sans numéro ARM clairement visible sur l'extérieur de l'emballage ou les expéditions contre remboursement seront refusées par le service de réception Cybex.

Appendix A - Technical Specifications

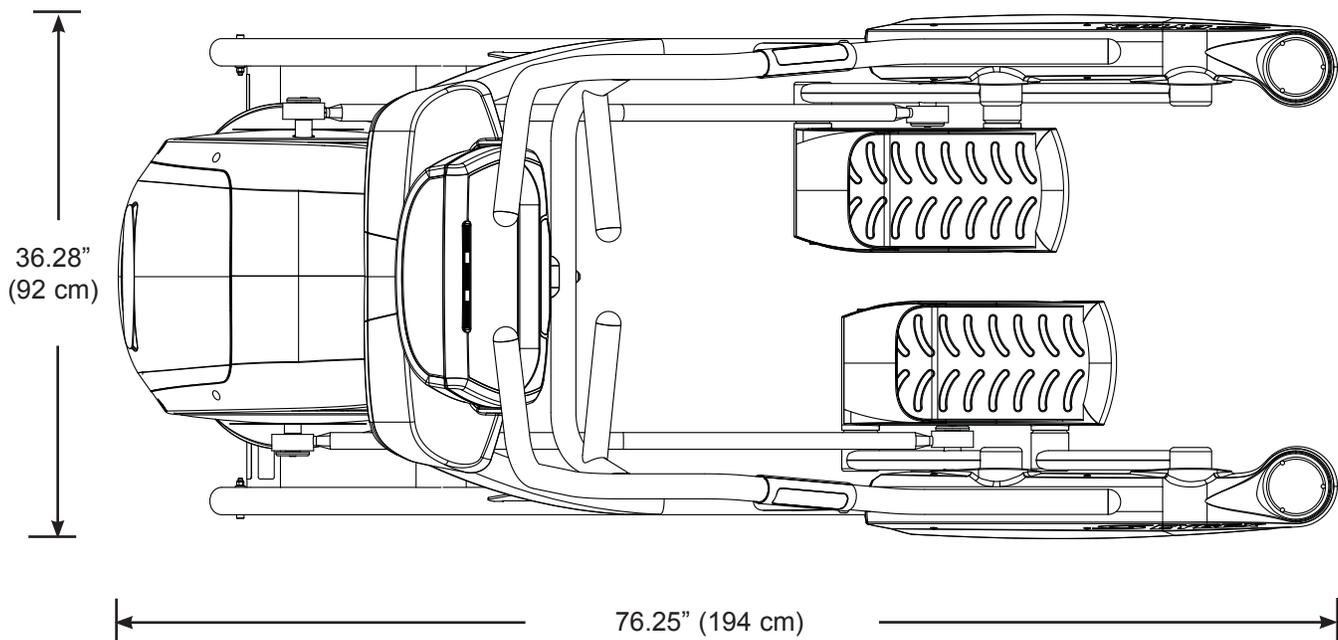
750A Technical Specifications

Classification:	S (Studio)
Accuracy:	A
Assembled Length:	76.25" (194 cm)
Assembled Width:	31" (79 cm)
Height:	62.5"(159 cm)
Weight of Product:	412 lbs. (187 kg.)
Shipping Weight:	437 lbs. (198 kg.)
Incline Levels:	0-20
Resistance Levels:	101 (Represented by 0-100% in increments of 1).
Stride Length:	24" (61 cm) fixed length.
Programs:	Quick Start plus Manual, 8 Factory Programs, Heartrate Control, Constant Power, Power Training, Fitness Test, and ability to store 9 custom programs.
Console Features:	Upper console: Large Bar Graph Matrix for displaying program profiles, 16 character dot matrix area for display and scrolling text, a multi-color backlit heart for conveying heartrate range. The Text Display area can show Cal/Hr, Distance, Strides per Minute, Calories, Watts, METs and BPM. Lower Console: Two numeric displays for incline, time, resistance and level.Heart
Rate Features:	Built-in wireless heart rate receiver (transmitter not included) and contact heart rate monitoring.
Frame Colors:	Standard: White texture, black texture, metaltone gold, black chrome, platinum sparkle. Custom: Unlimited colors available.
Resistance Range:	0-900 watt.
Maximum User Weight:	400 lbs. (181 kg).
Power Rating:	Self powered or 100 - 240 VAC~, 50/60 Hz, 1.8A, 1-phase.
Options:	Cyberx Personal Entertainment Module and optional AC Power Adapter



750AT Technical Specifications

Classification:	S (Studio)
Accuracy:	A
Assembled Length:	76.25" (194 cm)
Assembled Width:	36.28" (92 cm)
Height:	39.79"(101 cm)
Weight of Product:	404 lbs. (183 kg.)
Shipping Weight:	429 lbs. (195 kg.)
Incline Levels:	0-20
Resistance Levels:	101 (Represented by 0-100% in increments of 1).
Stride Length:	24" (61 cm) fixed length.
Programs:	Quick Start plus Manual, 8 Factory Programs, Heartrate Control, Constant Power, Power Training, Fitness Test, and ability to store 9 custom programs.
Console Features:	Upper console: Large Bar Graph Matrix for displaying program profiles, 16 character dot matrix area for display and scrolling text, a multi-color backlit heart for conveying heartrate range. The Text Display area can show Cal/Hr, Distance, Strides per Minute, Calories, Watts, METs and BPM. Lower Console: Two numeric displays for incline, time, resistance and level.Heart
Rate Features:	Built-in wireless heart rate receiver (transmitter not included) and contact heart rate monitoring.
Frame Colors:	Standard: White texture, black texture, metaltone gold, black chrome, platinum sparkle. Custom: Unlimited colors available.
Resistance Range:	0-900 watt.
Maximum User Weight:	400 lbs. (181 kg).
Power Rating:	Self powered or 100 - 240 VAC~, 50/60 Hz, 1.8A, 1-phase.
Options:	Cybox Personal Entertainment Module and optional AC Power Adapter



Appendix B – Program Overviews

P1 Weight Loss

The Weight Loss program is a five-minute core program designed for low to medium intensity training that the user can sustain for an extended period of time. It builds from a low intensity baseline to include short bursts of higher resistance while the elevation increases by fifty percent for two-minutes. The constant variety provides for periods of higher expenditure and training effect without the introduction of undue fatigue allowing the user to perform for longer periods of time. See table and Figure 1.

Weight Loss														
Time	:30	:30	:30	:30	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	:30	:30	:30	:30	
Resistance	Warm Up				Program Segments					Cool Down				
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	
10	5	10	15	20	25	45	45	25	45	20	15	10	5	
9	5	10	15	20	25	40	40	25	40	20	15	10	5	
8	5	10	15	20	25	35	35	25	35	20	15	10	5	
7	5	5	10	15	25	40	40	25	40	15	10	5	5	
6	5	5	10	15	25	35	35	25	35	15	10	5	5	
5	5	5	10	15	25	30	30	25	30	15	10	5	5	
4	5	5	5	10	15	25	25	15	25	10	5	10	8	
3	5	5	5	10	15	20	20	15	20	10	5	10	8	
2	5	5	5	5	5	15	15	5	15	5	4	3	3	
1	5	5	5	5	5	10	10	5	10	5	4	3	3	
Elevation	Warm Up				Program Segments					Cool Down				
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	
10	8	8	8	8	8	12	12	8	8	8	8	8	8	
9	8	8	8	8	8	12	12	8	8	8	8	8	8	
8	6	6	6	6	6	12	12	6	6	6	6	6	6	
7	6	6	6	6	6	8	8	6	6	6	6	6	6	
6	6	6	6	6	6	8	8	6	6	6	6	6	6	
5	6	6	6	6	6	8	8	6	6	6	6	6	6	
4	4	4	4	4	4	6	6	4	4	4	4	4	4	
3	4	4	4	4	4	6	6	4	4	4	4	4	4	
2	4	4	4	4	4	6	6	4	4	4	4	4	4	
1	4	4	4	4	4	6	6	4	4	4	4	4	4	

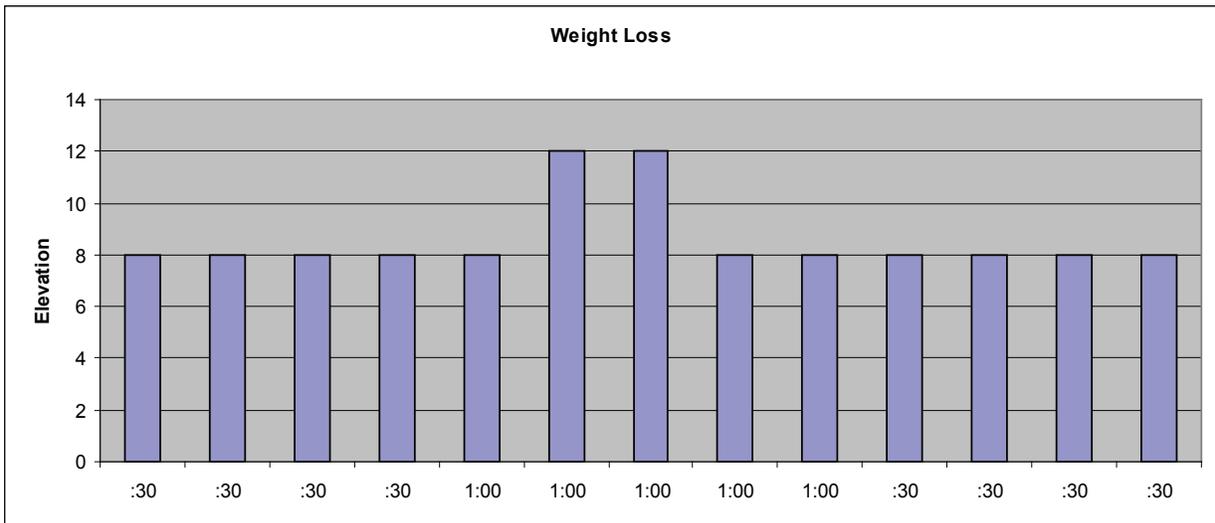
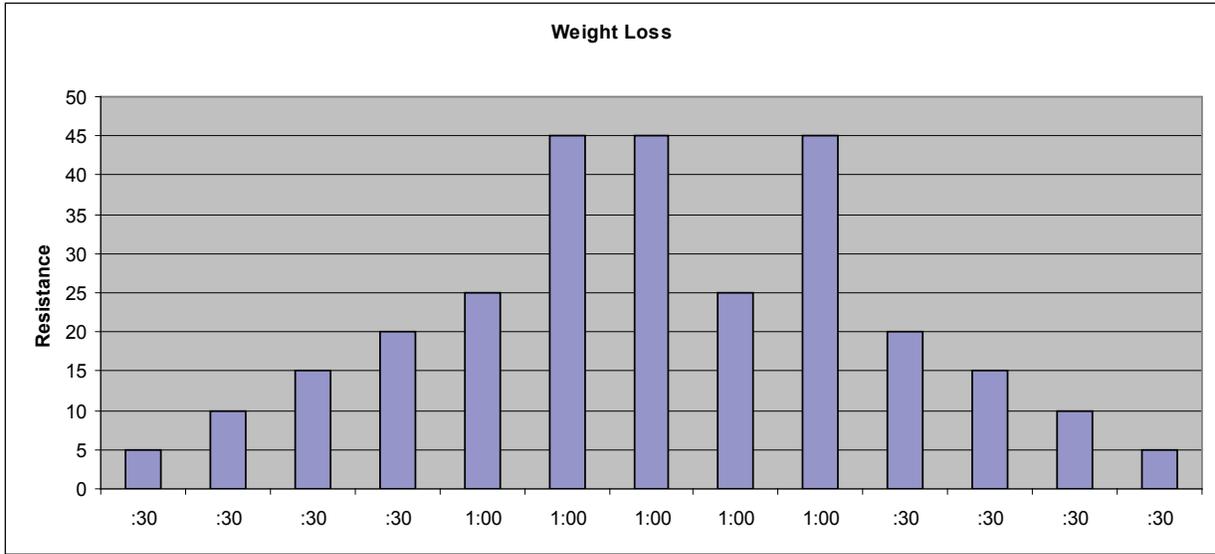


Figure 1

P2 Hills

The Hills program is a three-minute thirty-second core program designed to give the user an intense workout. Users will experience moderate resistance and elevation at the beginning to simulate the start of a climb and will crest at peak elevation gain and difficult resistance after two-minutes. The resistance then returns to the preliminary level and the core program repeats itself for the next hill. See table and Figure 2.

Hills															
Time	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30
Resistance	Warm Up				Program Segments							Cool Down			
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4
10	20	30	40	50	50	55	65	75	80	50	50	50	40	30	20
9	20	30	40	45	45	50	60	70	75	45	45	45	40	30	20
8	20	30	35	40	40	45	55	65	75	40	40	40	35	30	20
7	15	25	35	35	35	45	50	60	70	35	35	35	35	25	15
6	15	25	30	35	35	40	50	55	65	35	35	35	30	25	15
5	15	25	30	30	30	35	45	50	60	30	30	30	30	25	15
4	10	20	25	30	25	30	40	50	55	25	25	30	25	20	10
3	10	20	25	25	20	30	40	45	50	20	20	25	25	20	10
2	10	15	20	25	20	25	35	40	45	20	20	25	20	15	10
1	10	10	15	15	20	20	30	35	40	20	20	15	15	10	10
Elevation	Warm Up				Program Segments							Cool Down			
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4
10	6	8	10	12	16	16	18	20	20	10	10	12	10	8	6
9	6	6	8	10	14	16	16	18	20	10	10	10	8	6	6
8	6	6	8	8	14	14	16	18	18	10	10	8	8	6	6
7	6	6	8	8	12	14	14	16	18	10	10	8	8	6	6
6	6	6	6	8	12	12	14	16	16	10	10	8	6	6	6
5	6	6	6	6	10	12	12	14	16	10	10	6	6	6	6
4	4	4	4	6	10	10	12	14	14	10	10	6	4	4	4
3	4	4	4	6	8	10	10	12	14	10	10	6	4	4	4
2	4	4	4	4	8	8	10	12	12	10	10	4	4	4	4
1	4	4	4	4	6	8	8	10	12	10	10	4	4	4	4

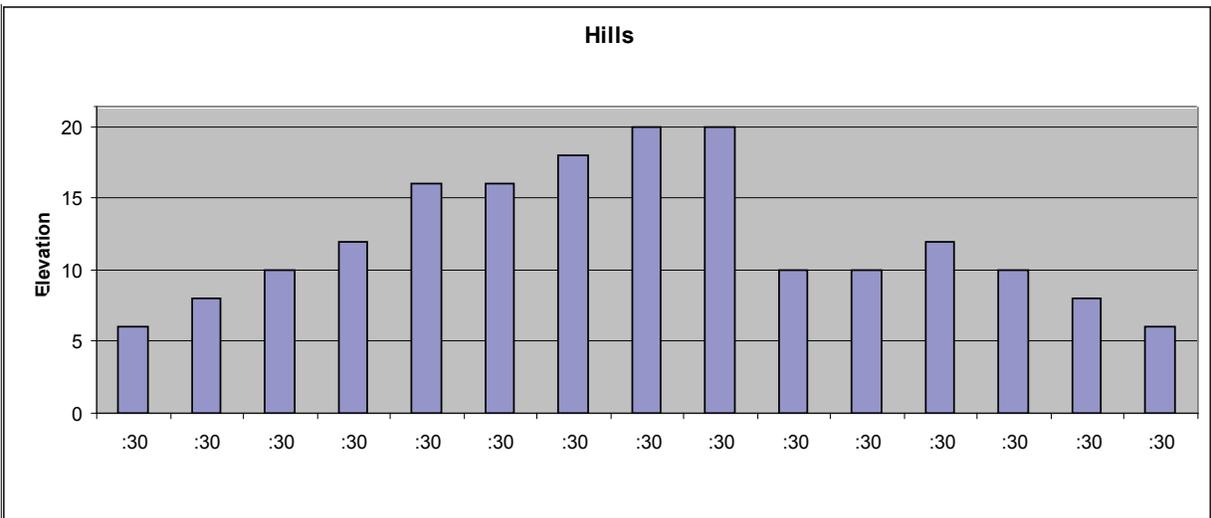
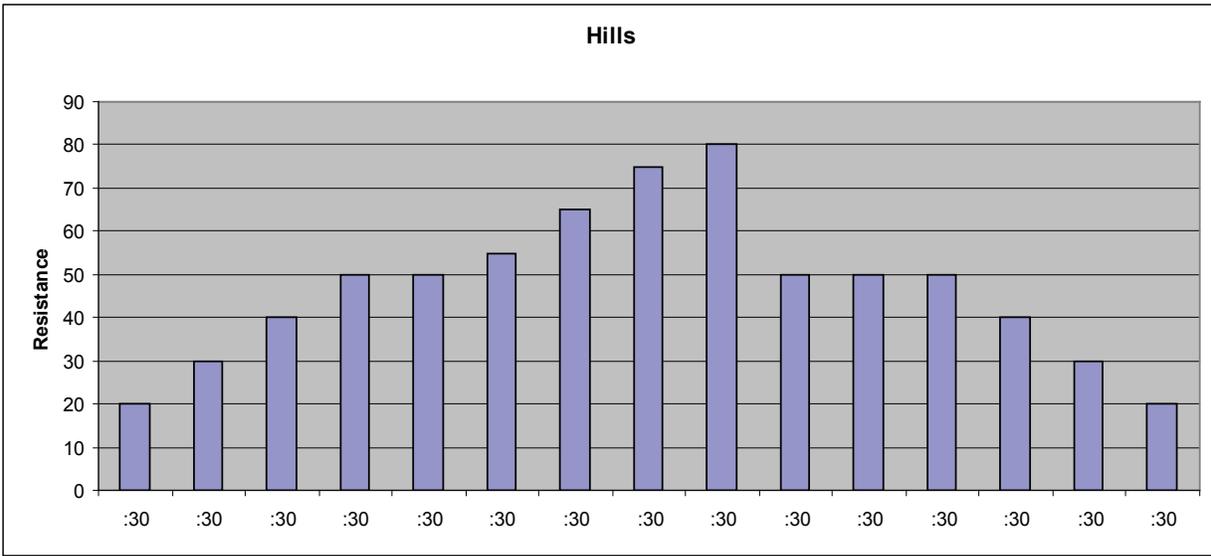


Figure 2

P3 Hill Interval

The Hills program is a four-minute core program designed for medium intensity workouts. Users will experience intervals of moderate resistance and elevation at the beginning to simulate the start of a climb and greater resistance and steeper elevation after two-minutes. The resistance then returns to the preliminary level and the core program repeats itself for the next interval. See table and Figure 3.

Hill Interval											
Time	:30	:30	:30	:30	2:00	2:00	:30	:30	:30	:30	
	Warm Up				Program Segments		Cool Down				
Resistance	1	2	3	4	1	2	1	2	3	4	
10	20	25	30	35	40	60	35	30	25	20	
9	20	25	30	35	40	50	35	30	25	20	
8	15	20	25	30	35	45	30	25	20	15	
7	15	20	25	30	35	40	30	25	20	15	
6	15	15	20	25	30	35	25	20	15	15	
5	15	15	20	25	30	25	25	20	15	15	
4	10	10	15	20	25	30	20	15	10	10	
3	10	10	15	20	25	25	20	15	10	10	
2	10	10	10	15	20	20	15	10	10	10	
1	10	10	10	10	15	15	10	10	10	10	
	Warm Up				Program Segments		Cool Down				
Elevation	1	2	3	4	1	2	1	2	3	4	
10	6	8	10	12	12	20	12	10	8	6	
9	6	6	8	10	10	20	10	8	6	6	
8	6	6	8	10	10	18	10	8	6	6	
7	6	6	6	8	8	18	8	6	6	6	
6	6	6	6	8	8	16	8	6	6	6	
5	6	6	6	6	6	16	6	6	6	6	
4	6	6	6	6	6	14	6	6	6	6	
3	4	4	6	6	6	14	6	6	4	4	
2	4	4	6	6	6	12	6	6	4	4	
1	4	4	6	6	6	12	6	6	4	4	

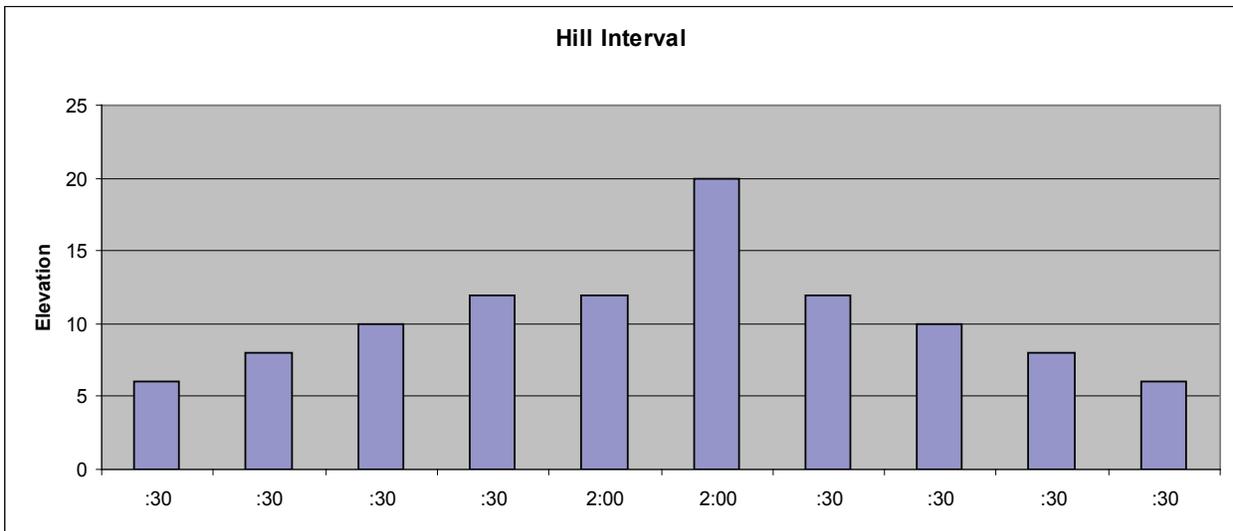
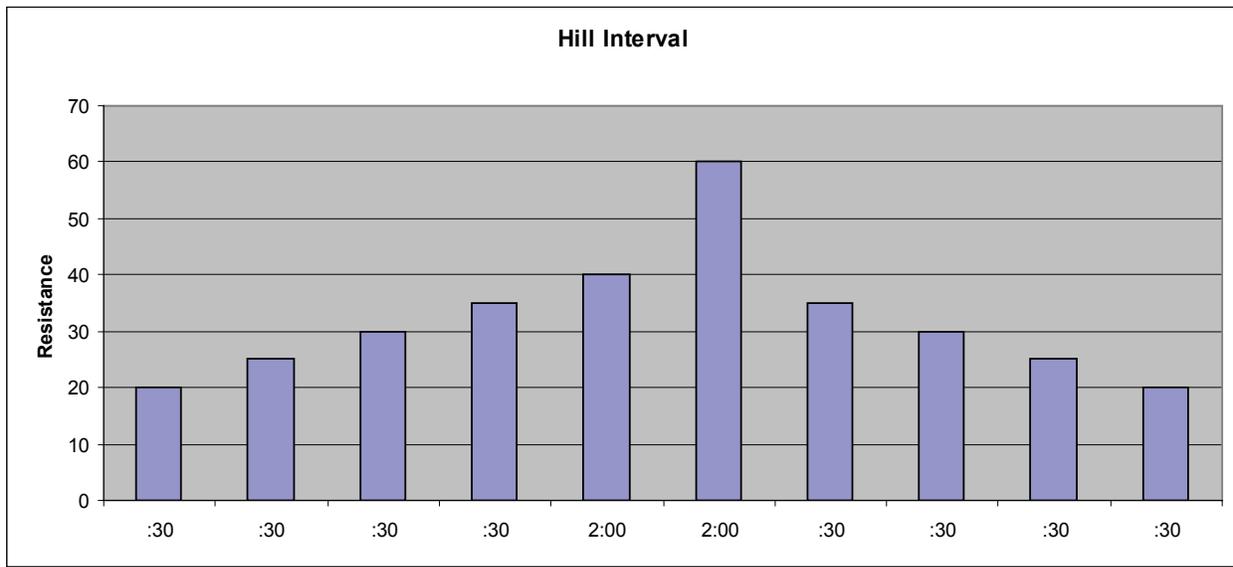


Figure 3

P4 Pikes Peak

Pikes Peak is a five-minute core program that begins at a low intensity level and incrementally increases both resistance and elevation until peaking after three-minutes and remains at that level for one-minute before ramping back down to the initial level. The repetitive program is designed to encourage a transition in training intensity to encourage the development of aerobic and anaerobic energy systems. See table and Figure 4.

Pikes Peak													
Time	:30	:30	:30	:30	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	:30	:30	:30	:30
Resistance	Warm Up				Program Segments					Cool Down			
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4
10	20	25	30	40	50	65	80	65	50	40	30	25	20
9	20	25	30	35	50	60	75	60	50	35	30	25	20
8	20	25	30	35	45	55	70	55	45	35	30	25	20
7	15	20	25	35	45	50	65	50	45	35	25	20	15
6	15	20	25	30	40	45	60	45	40	30	25	20	15
5	10	15	20	20	40	40	55	40	40	20	20	15	10
4	10	10	15	15	30	35	50	35	30	15	15	10	10
3	5	10	10	15	30	30	45	30	30	15	10	10	5
2	5	5	10	10	20	20	40	20	20	10	10	5	5
1	5	5	10	10	15	20	35	20	15	10	10	5	5
Elevation	Warm Up				Program Segments					Cool Down			
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4
10	6	8	10	10	12	16	20	16	12	10	10	8	6
9	6	8	10	10	11	15	19	15	11	10	10	8	6
8	6	8	8	8	10	14	18	14	10	8	8	8	6
7	6	6	8	8	9	13	17	13	9	8	8	6	6
6	6	6	8	8	8	12	16	12	8	8	8	6	6
5	6	6	8	8	7	11	14	11	7	8	8	6	6
4	6	6	8	8	6	9	12	9	6	8	8	6	6
3	6	6	8	8	5	8	10	8	5	8	8	6	6
2	6	6	8	8	4	6	8	6	4	8	8	6	6
1	6	6	8	8	3	5	6	5	3	8	8	6	6

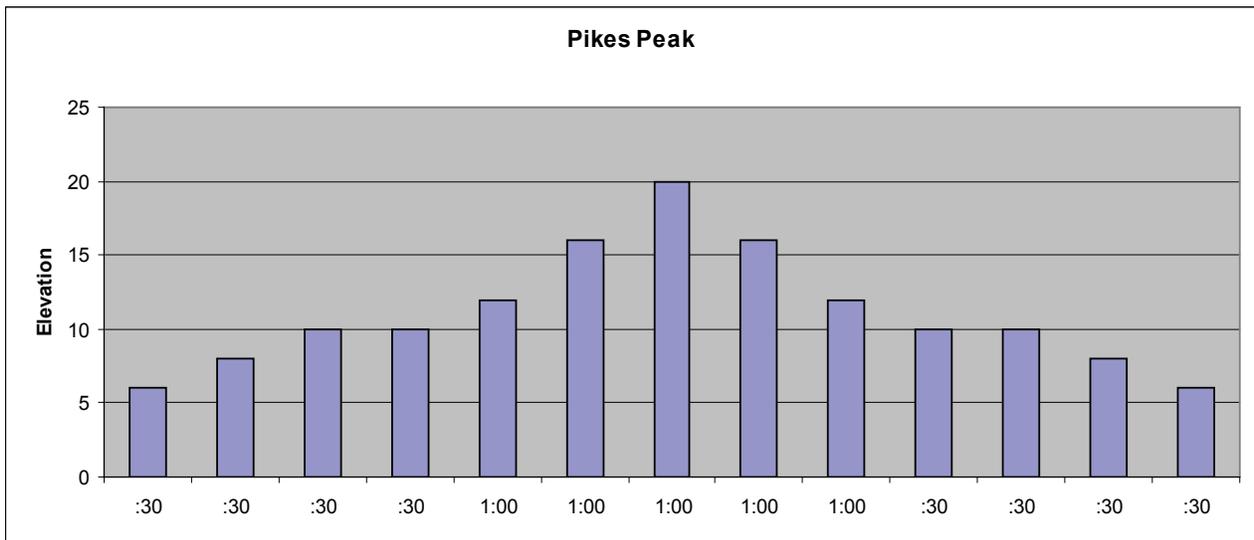
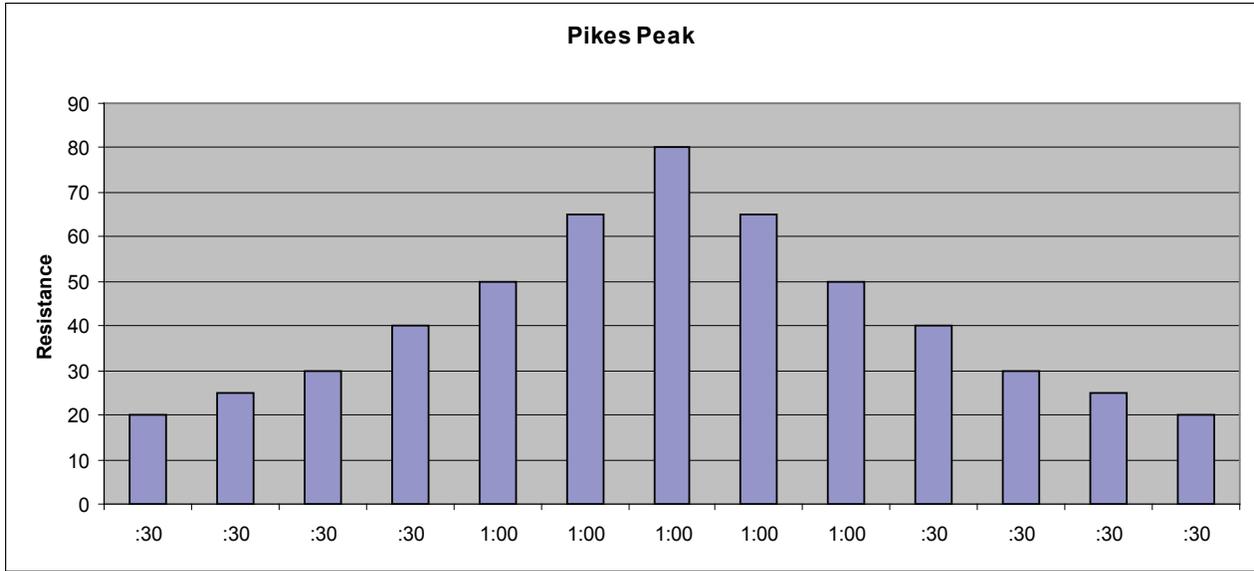


Figure 4

P5 Interval 1:1

The Interval 1:1 program is a two-minute core program utilizing a 1:1 work to rest ratio. It is designed to improve both aerobic and anaerobic capabilities as users will face a high level of resistance for one minute followed by a one-minute recuperation period before performing the work interval again. The elevation remains constant throughout the program. See table and Figure 5.

Interval 1:1										
Time	:30	:30	:30	:30	1:00	1:00	:30	:30	:30	:30
Resistance	Warm Up				Program Segments		Cool Down			
	1	2	3	4	1	2	1	2	3	4
10	20	30	35	40	80	50	40	35	30	20
9	15	25	30	35	75	50	35	30	25	15
8	15	20	25	30	75	45	30	25	20	15
7	10	20	25	30	70	45	30	25	20	10
6	10	20	25	30	70	40	30	25	20	10
5	10	15	20	25	65	40	25	20	15	10
4	15	20	20	25	65	35	25	20	20	15
3	10	10	15	20	60	35	20	15	10	10
2	5	10	15	20	60	30	20	15	10	5
1	5	10	15	15	55	30	15	15	10	5
Elevation	Warm Up				Program Segments		Cool Down			
	1	2	3	4	1	2	1	2	3	4
10	8	8	12	16	20	20	16	12	8	8
9	8	8	12	16	20	20	16	12	8	8
8	8	8	12	12	16	16	12	12	8	8
7	8	8	12	12	16	16	12	12	8	8
6	8	8	12	12	16	16	12	12	8	8
5	8	8	8	12	12	12	12	8	8	8
4	8	8	8	8	12	12	8	8	8	8
3	8	8	8	8	12	12	8	8	8	8
2	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
1	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

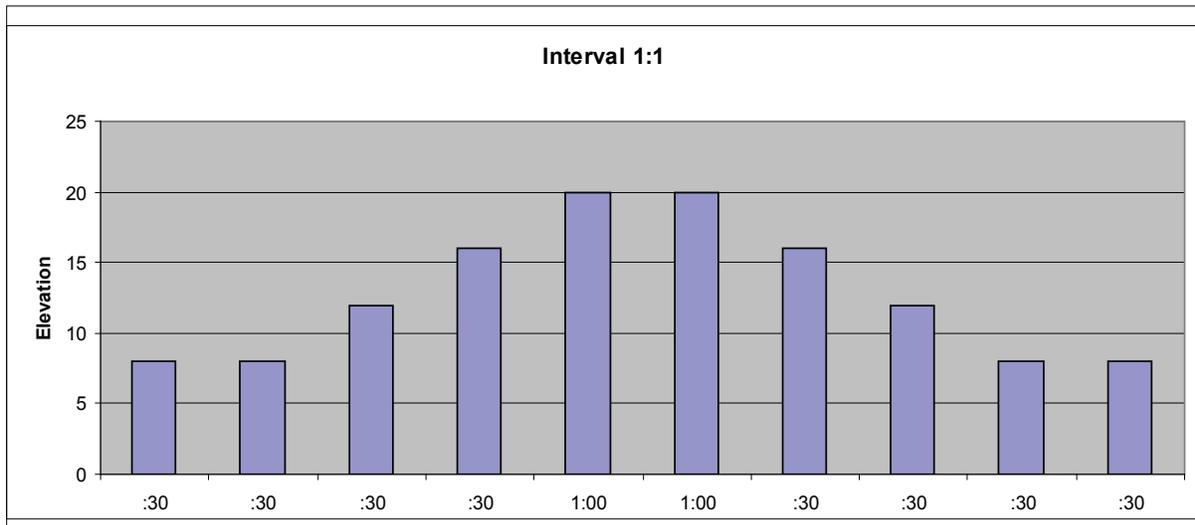
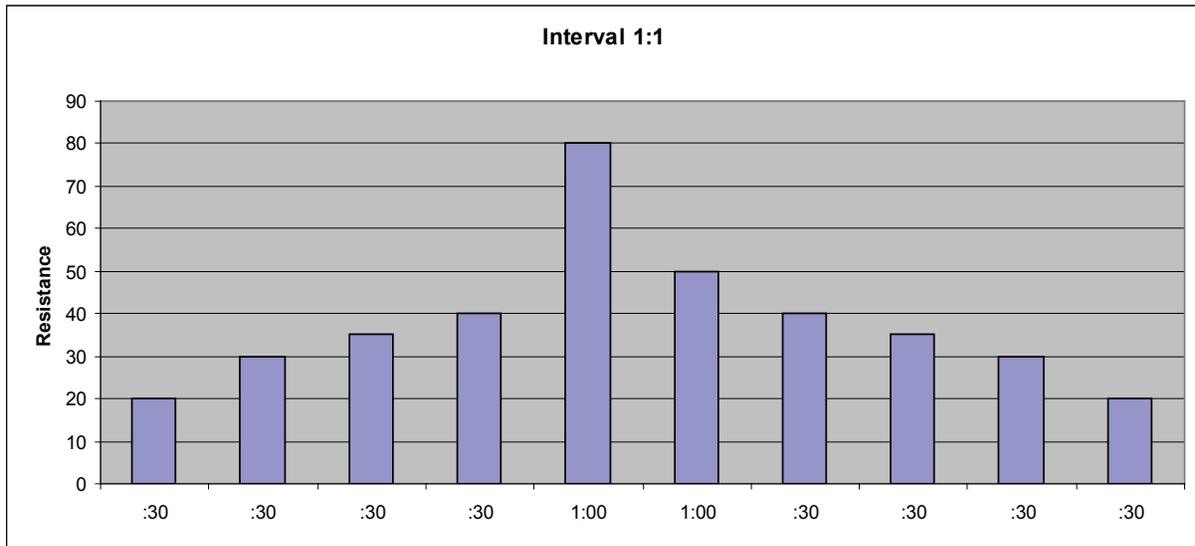


Figure 5

P6 Interval 1:2

The Interval 1:2 program uses a 1:2 work to rest ratio. It is designed for high resistance training with longer rest periods than the 1:1 program. Users will face a high level of resistance for thirty-seconds followed by a one minute recuperation period before performing the interval again. The elevation remains constant throughout the program. See table and Figure 6.

Interval 1:2												
					Repeat							
Time	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30
Resistance	Warm Up				Program Segments			Cool Down				
		1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4
	10	35	45	55	65	70	45	45	40	35	30	20
	9	35	40	50	60	65	40	40	35	30	25	15
	8	30	40	50	55	60	35	35	30	25	20	15
	7	30	35	45	50	55	30	30	30	25	20	10
	6	25	35	40	45	50	30	30	30	25	20	10
	5	25	30	35	40	45	25	25	25	20	15	10
	4	20	25	30	35	40	25	25	25	20	15	10
	3	20	25	30	30	35	20	20	20	15	10	10
	2	15	20	25	30	30	20	20	20	15	10	5
1	10	15	20	20	25	15	15	15	15	10	5	
Elevation	Warm Up				Program Segments			Cool Down				
		1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4
	10	8	8	12	16	20	20	20	16	12	8	4
	9	8	8	12	16	20	20	20	16	12	8	4
	8	8	8	12	12	16	16	16	12	12	8	4
	7	8	8	12	12	16	16	16	12	12	8	4
	6	8	8	12	12	16	16	16	12	12	8	4
	5	8	8	8	12	12	12	12	12	8	8	4
	4	8	8	8	8	12	12	12	8	8	8	4
	3	8	8	8	8	12	12	12	8	8	8	4
	2	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4
1	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	

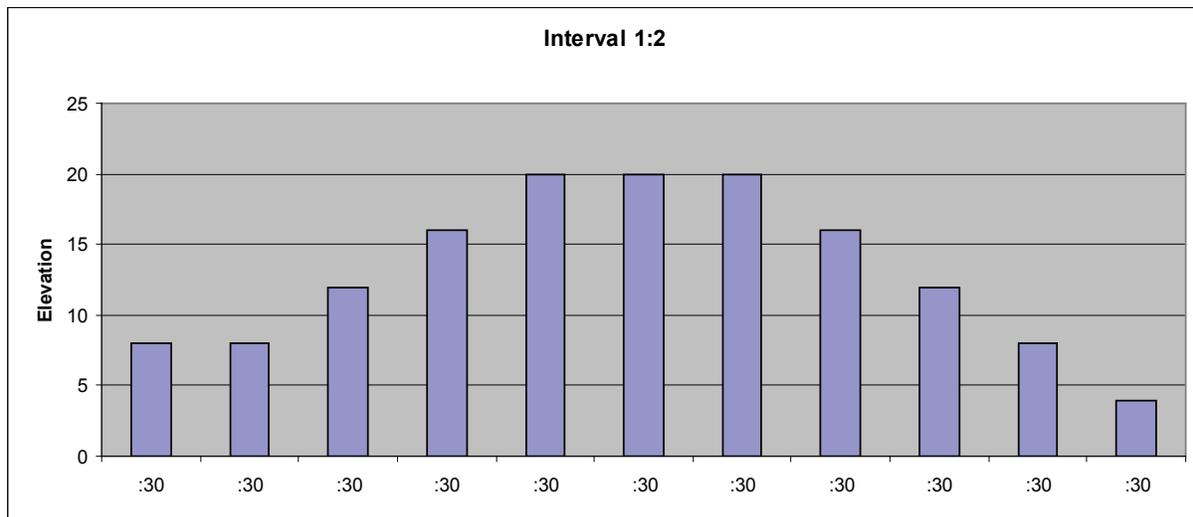
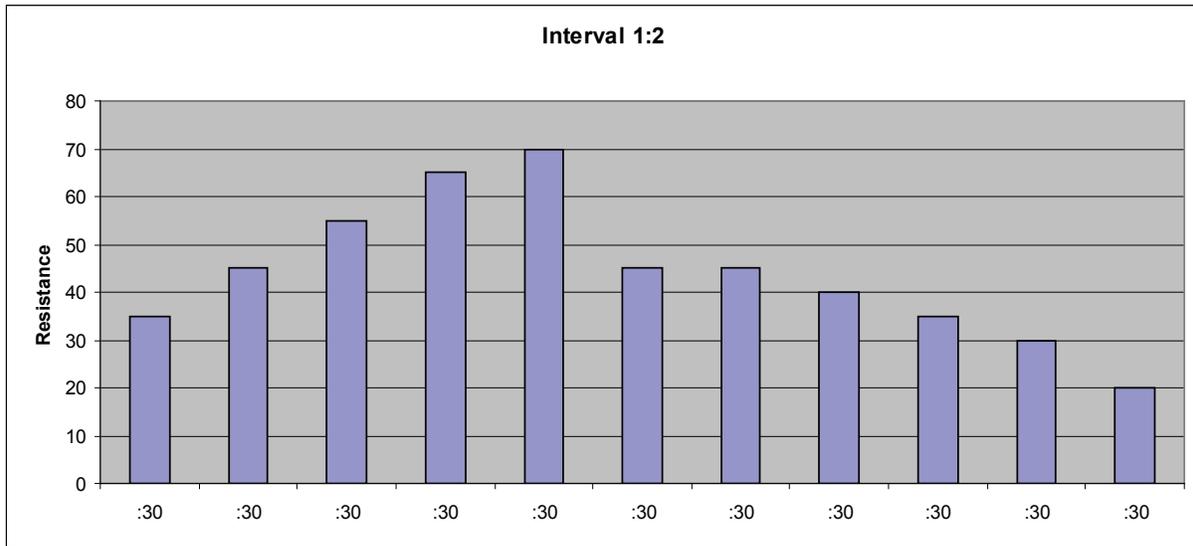


Figure 6

P7 Strength

The Strength program is designed with the specific goal of raising the users' lactic acid threshold. The program uses a 1:3 work to rest ratio with fifteen-second intervals for maximum power development and forty-five second rest periods for recuperation. See table and Figure 7.

Strength													
Time	:30	:30	:30	:30	:15	:15	:15	:15	:30	:30	:30	:30	
Resistance	Warm Up				Program Segments				Cool Down				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
10	25	30	40	45	100	35	35	35	30	25	20	15	
9	25	30	35	40	95	35	35	35	30	25	20	15	
8	25	30	35	40	90	35	35	35	30	25	20	15	
7	25	30	35	40	85	30	30	30	25	20	20	15	
6	20	25	30	35	80	30	30	30	25	20	20	15	
5	20	25	30	35	75	30	30	30	25	20	15	10	
4	20	25	30	35	70	25	25	25	20	20	0	0	
3	20	20	25	30	65	25	25	25	20	20	0	0	
2	15	20	25	30	60	20	20	20	15	0	10	5	
1	15	15	20	25	55	20	20	20	15	0	10	5	
Elevation	Warm Up				Program Segments				Cool Down				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
10	10	12	16	18	20	20	20	20	18	16	12	10	
9	10	12	16	18	20	20	20	20	18	16	12	10	
8	10	12	14	16	18	18	18	18	16	14	12	10	
7	10	12	14	16	18	18	18	18	16	14	12	10	
6	10	12	14	16	18	18	18	18	16	14	12	10	
5	8	10	12	14	16	16	16	16	14	12	10	8	
4	8	10	12	14	16	16	16	16	14	12	10	8	
3	8	10	12	14	16	16	16	16	14	12	10	8	
2	6	8	10	12	14	14	14	14	12	10	8	6	
1	6	8	10	12	14	14	14	14	12	10	8	6	

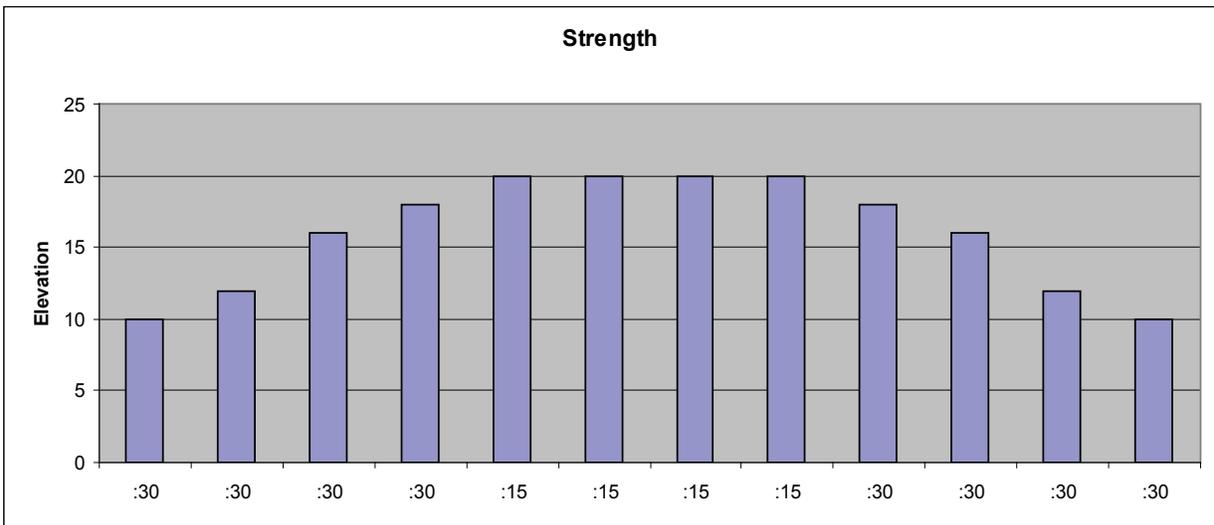
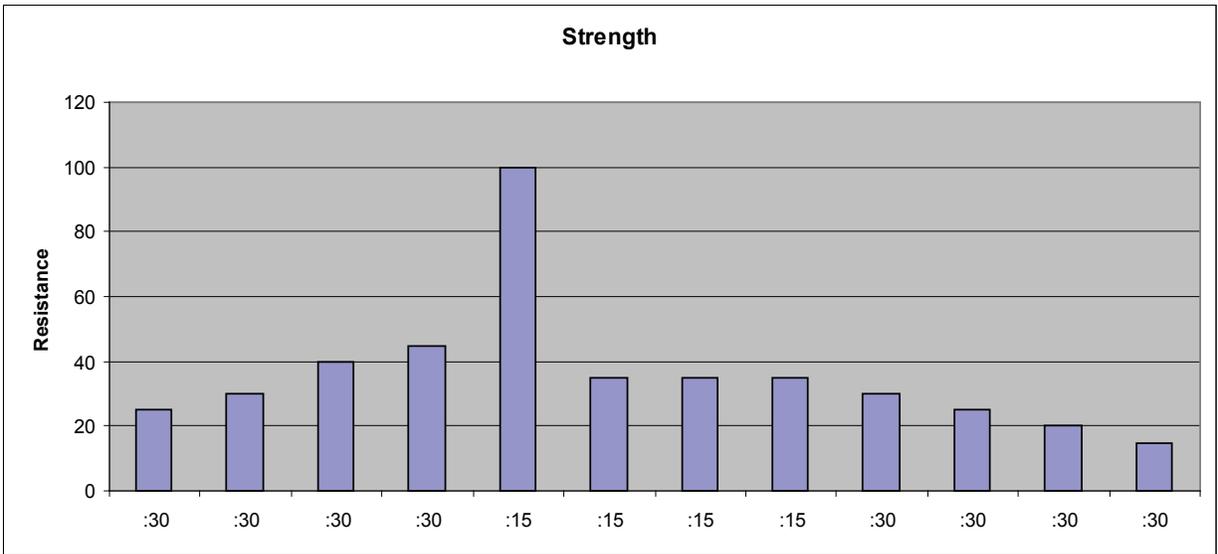


Figure 7

P8 Cardio

The Cardio program is designed to maintain a high total demand with two-minutes with high resistance and low elevation and two minutes at medium resistance with higher elevation for a total four-minute core program. The prolonged exertion period takes advantage of the long term energy stores and total aerobic capability when associated with speeds that require a high sustained cardiovascular demand. See table and Figure 8.

Cardio											
Time	:30	:30	:30	:30	2:00	2:00	:30	:30	:30	:30	
	Warm Up				Program Segments		Cool Down				
Resistance	1	2	3	4	1	2	1	2	3	4	
10	30	35	45	55	80	60	55	45	35	30	
9	25	35	45	55	75	55	55	45	35	25	
8	25	30	40	45	70	50	45	40	30	25	
7	20	25	35	40	65	45	40	35	25	20	
6	15	20	30	35	60	40	35	30	20	15	
5	15	20	25	30	55	35	30	25	20	15	
4	10	15	20	25	50	30	25	20	15	10	
3	5	10	15	20	45	30	20	15	10	5	
2	0	5	10	15	40	25	15	10	5	0	
1	0	0	5	10	35	20	10	5	0	0	
Elevation	1	2	3	4	1	2	1	2	3	4	
10	6	8	10	12	10	16	12	10	8	6	
9	6	6	8	10	10	16	10	8	6	6	
8	6	6	8	8	10	14	8	8	6	6	
7	6	6	8	8	8	14	8	8	6	6	
6	6	6	6	8	8	12	8	6	6	6	
5	6	6	6	6	8	12	6	6	6	6	
4	4	4	4	6	6	10	6	4	4	4	
3	4	4	4	6	6	10	6	4	4	4	
2	4	4	4	4	4	8	4	4	4	4	
1	4	4	4	4	4	8	4	4	4	4	



Figure 8



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