Manuel du propriétaire
du Cybex 530S Stepper

Systèmes d'entraînement cardiovasculaire

Numéro de pièce LT-18938-2 G

www.cybexinternational.com

Manuel du propriétaire du Cybex 530S Stepper

Systèmes d'entraînement cardiovasculaire

Numéro de pièce LT-18938-2 G

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

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, États-Unis • +1 (888) 462-9239 • + (508) 533-4300 • FAX + (508) 533-5183
www.cybexinternational.com • techhelp@cybexintl.com • LT-18938-2 G • Septembre 2010

Table des matières

Pages de couverture
À propos de ce manuel i
Informations relatives à la conformité à la réglementation de la FCC. i

1 Sécurité
Informations importantes sur la tension électrique 1-1
Instructions importantes sur la sécurité . . .1-1
Autocollants d'avertissement 1-3
Autocollants d'avertissement - Fonction A/V 1-3
Autocollants d'avertissement - Stepper 530S 1-4
Port CSAFE 1-5
Explication des symboles utilisés 1-6

2 Assemblage et configuration
Avertissements 2-1
Choix et préparation d'un emplacement . .2-1
Configuration électrique. 2-2
Assemblage du Cybex 530S Stepper 2-2
Essai de fonctionnement 2-10
Définition des options d'utilisation 2-11

3 Utilisation
Termes et symboles utilisés3-1
Utilisation prévue 3-2
Guide d'utilisation rapide 3-3
Guide d'utilisation détaillé 3-3
Arrêt du Cybex 530S Stepper 3-5
Commande pendant l'utilisation. 3-5
Affichage des données 3-6
Affichage du rythme cardiaque 3-6
Utilisation des programmes 3-7

4 Maintenance préventivee
Avertissements 4-1
Activités de maintenance régulière 4-1
Nettoyage de votre Cybex 530S 4-2
Maintenance de la courroie d'entraînement 4-3
Environnement. 4-4
Entreposage. 4-4

5 Service à la clientèle
Contact. 5-1
Numéro de série 5-1
Autorisation de retour de marchandise (ARM) 5-2
Pièces endommagées 5-3
Commande de pièces 5-3
Liste des pièces. 5-4
Vue éclatée 5-7
Schéma 5-8

Annexe A – Spécifications techniques A-1

À propos de ce manuel

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

- faxer la commande au 1 508 533 5183
- contacter le service à la clientèle Cybex en composant le 1 888 462 9239
- ou contacter le service à la clientèle Cybex en composant le 1 508 533 4300

Vous pouvez communiquer à Cybex vos commentaires éventuels sur ce manuel par e-mail, à techpubs@cybexintl.com.

Informations relatives à la conformité FCC

AVERTISSEMENT : ***Les modifications apportées à cet appareil sans l'approbation expresse de la partie responsable de la conformité pourrait annuler la capacité de l'utilisateur à utiliser l'appareil.***

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 le brouillage nuisible 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 du brouillage nuisible aux communications radio. Toutefois, il est possible que ce brouillage ne se produise pas dans une installation particulière. Si cet équipement génère du brouillage préjudiciable à la réception radio ou de programmes de télévision (il suffit, pour le déterminer, de mettre sous tension puis hors tension l'équipement), il est recommandé à l'utilisateur d'essayer de corriger le brouillage en prenant l'une des mesures suivantes :

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

1 - Sécurité

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

Informations importantes sur la tension électrique

Avant de brancher le cordon d'alimentation dans une prise de courant, assurez-vous que les spécifications locales de tension électrique correspondent à la tension du stepper.

La configuration électrique de l'appareil comprend un circuit mis à la terre pouvant être utilisé avec l'une ou l'autre des séries de spécifications suivantes : 115 V c.a. ±5 %, 50/60 Hz ou 230 V c.a. ±10 %, 50/60 Hz. Contactez un électricien pour vous assurer que l'alimentation est conforme aux codes locaux du bâtiment. ***REMARQUE :*** *N'utilisez pas d'adaptateur de fiche de mise à la terre pour adapter le cordon d'alimentation à 3 broches à une prise de courant non mise à la terre.*

Il est possible de connecter jusqu'à dix appareils en série avec une seule prise de courant. Utilisez le cordon d'alimentation de connexion en série, n° de pièce AW-14004. La prise de connexion en série est conçue pour recevoir une puissance de 750 watts.

Instructions importantes sur la sécurité

(Conservez ces instructions)

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

AVERTISSEMENT : La non-observation de ces précautions peut entraîner de graves blessures. Pour minimiser les risques de brûlure, d'incendie, de choc électrique ou de blessure :

REMARQUE : *Les données et statistiques apposées sur l'appareil (y compris le rythme cardiaque) ne doivent pas être utilisées pour établir un diagnostic médical. Consultez un médecin.*

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 physique 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 et s'assurer de comprendre le Guide du propriétaire ainsi que tous les avertissements apposés sur l'appareil avant de l'utiliser.
- Se tenir à l'écart des pièces mobiles. NE PAS mettre de vêtements amples ou qui pendent pour utiliser l'appareil.
- Monter et descendre prudemment de l'appareil.
- Tenir les enfants à l'écart. Les adolescents et les handicapés doivent être surveillés.
- NE PAS utiliser l'équipement si vous pesez plus de 400 lb (180 kg) (poids nominal maximum d'utilisateur).

- Signaler tous dommages, défectuosités et réparations requises au personnel de l'établissement.
- Remplacer tous les autocollants d'avertissement endommagés, usés ou illisibles.

Mesures de sécurité que doit observer l'établissement

- S'assurer que toutes les mesures de sécurité sont observées par les utilisateurs.
- Lire attentivement le Manuel du propriétaire avant d'assembler, de réparer ou d'utiliser l'équipement.
- S'assurer que tous les utilisateurs ont appris à se servir de l'équipement.
- S'assurer que chaque appareil est installé et utilisé sur une surface solide et de niveau. Ne pas installer l'équipement sur une surface inégale.
- S'assurer qu'il y a suffisamment d'espace pour accéder à l'équipement et l'utiliser en toute sécurité.
- Exécuter régulièrement des vérifications de maintenance de l'équipement. Accorder également une attention particulière aux endroits les plus susceptibles de s'user, notamment (mais non exclusivement) les câbles, poulies, courroies et poignées.
- Remplacer immédiatement les composants usés ou endommagés. Si ce n'est pas possible immédiatement, mettre l'appareil hors service jusqu'à ce qu'il soit réparé.
- Ne pas essayer d'effectuer des réparations électriques ou mécaniques. Confier les réparations à du personnel qualifié. Des États Unis, contacter le service à la clientèle Cybex au 888-462-9239. Hors des États Unis, contacter le Service à la clientèle Cybex en composant le 508 533 4300.
- Couper l'alimentation électrique avant de procéder à l'entretien de l'appareil.
- Consigner dans un journal toutes les activités de maintenance.
- Utiliser uniquement les composants fournis par Cybex pour effectuer l'entretien ou les réparations de l'équipement.
- Ne pas utiliser d'autres accessoires sur le stepper que ceux recommandés par Cybex.
- Ne pas utiliser le stepper dans les cas suivants : (1) le cordon est endommagé ; (2) le stepper ne fonctionne pas correctement ou (3) quelqu'un l'a laissé tomber ou il est endommagé. Demander les services d'un technicien qualifié.
- Ne pas utiliser le stepper dans les endroits mouillés ou humides.
- Ne pas faire fonctionner le stepper à proximité d'un aérosol (pulvériseur) ou de produits à base d'oxygène ou près d'un endroit où ces produits sont utilisés.
- Ne pas utiliser le stepper à l'extérieur.

REMARQUE : *Il incombe à l'utilisateur/propriétaire ou au responsable de l'installation de conditionnement physique de s'assurer que la maintenance de routine de l'appareil est exécutée.*

Steppers pourvus du dispositif A/V optionnel

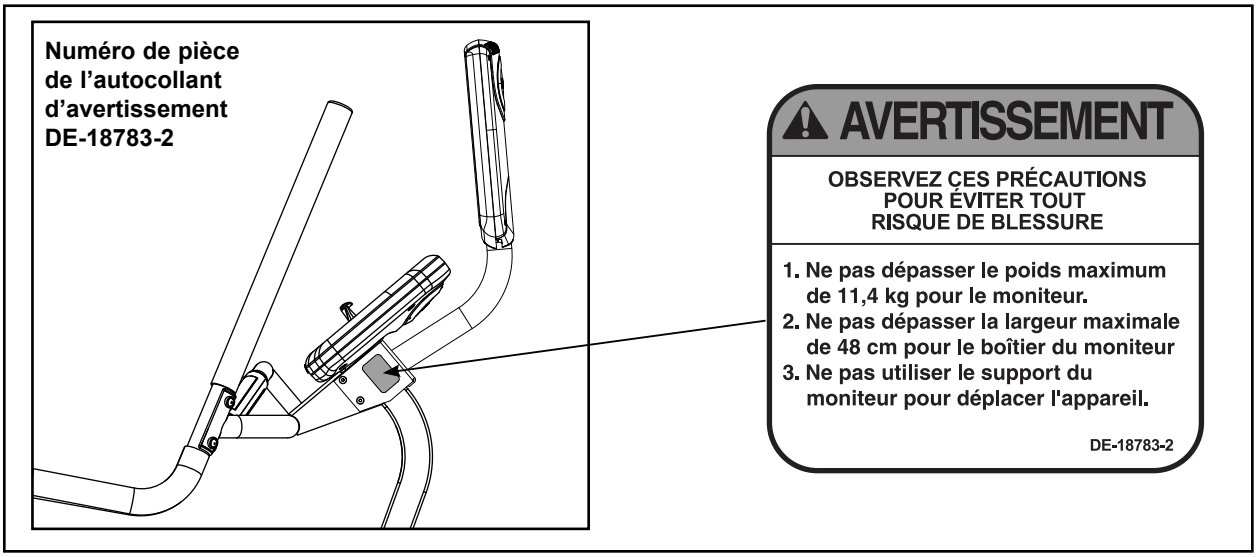
- Les dispositifs branchés à l'équipement Cybex doivent être conformes aux normes de sécurité appropriées, notamment, mais non exclusivement, aux normes UL-60950 et EN 60950.

Autocollants d'avertissement

Lisez attentivement et assurez-vous de comprendre tous les autocollants d'avertissement avant d'utiliser l'équipement.

REMARQUE : *Pour remplacer des autocollants usés ou endommagés, choisissez l'une des options suivantes : Consultez le site Internet www.cybexinternational.com pour acheter les pièces en ligne, faxez votre commande au 508 533 5183 ou contactez le Service à la clientèle Cybex en composant le 888 462 9239. Hors des États-Unis, composez le 508 533 4300.*

Autocollants d'avertissement - Fonction A/V



Autocollants d'avertissement - Stepper 530S

Les autocollants d'avertissement indiquent une situation potentiellement dangereuse qui, si elle n'est pas évitée, pourrait entraîner des blessures graves voire mortelles. Les autocollants d'avertissement utilisés sur le Cybex 530S Stepper sont illustrés ci-dessous.

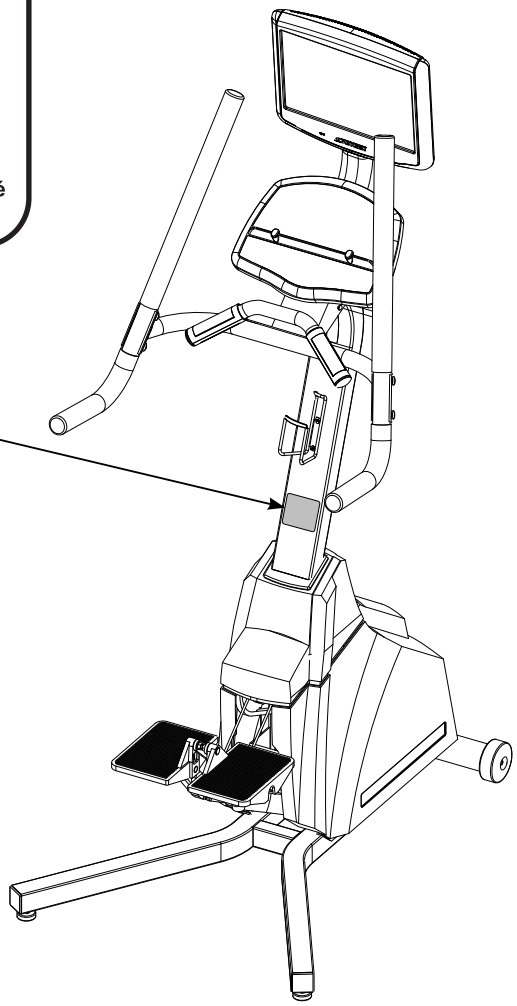
⚠ AVERTISSEMENT

OBSERVEZ CES PRÉCAUTIONS POUR ÉVITER TOUT RISQUE DE BLESSURE

1. Passez un examen médical avant d'entreprendre un entraînement.
2. Si vous ressentez le moindre étourdissement, mal ou malaise, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez votre médecin.
3. Lisez les instructions avant utilisation.
4. Lisez et comprenez bien le manuel du propriétaire et les avertissements des décalques sur les appareils avant utilisation.
5. Éviter de vous placer dans la course des pièces mobiles. NE PORTEZ PAS de vêtements trop amples ou flottants durant l'utilisation.
6. Soyez prudents en entrant ou en sortant de l'appareil.
7. Éloignez les enfants. Les adolescents et les handicapés doivent être surveillés.
8. Le tapis est interdit aux personnes de plus de 180 kg (400 livres). Ceci est le poids maximal recommandé pour l'utilisateur.
9. Avertissez votre responsable de club de tout dérèglement, dommage ou réparation à effectuer sur l'appareil.
10. Remplacez tout décalque d'avertissement endommagé, usé ou illisible.

DE-19237-2

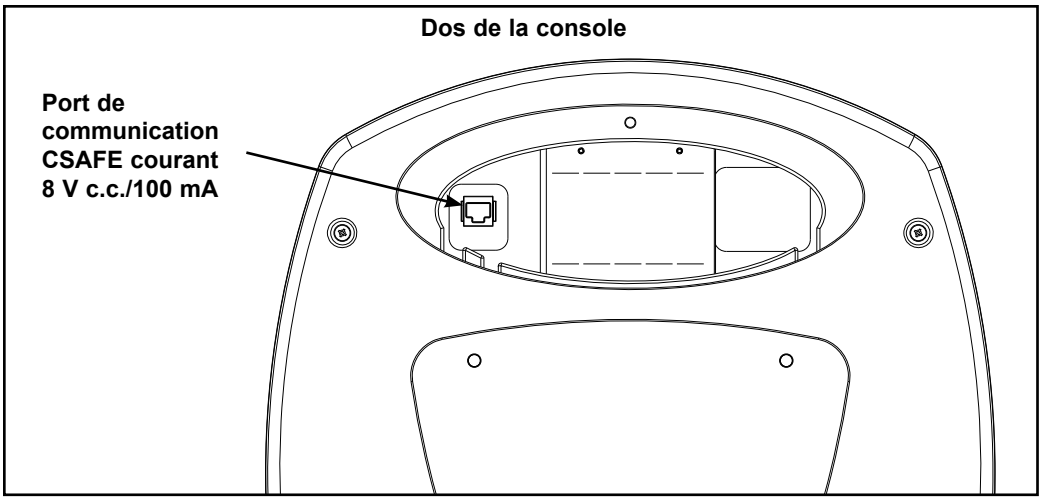
Numéro de pièce de l'autocollant d'avertissement DE-19237-2



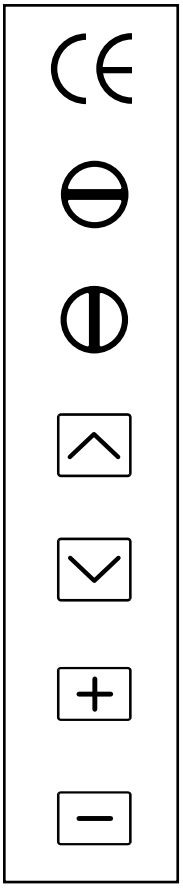
Port CSAFE (Communications Specification for Fitness Equipment)

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

REMARQUE : *Le port CSAFE situé à l'intérieur de la console et accessible par le portillon d'accès arrière est le seul port du stepper Cybex qui prend en charge À LA FOIS les lignes de communication CSAFE ET l'alimentation électrique 8 V c.c. CSAFE . Si vous utilisez un accessoire compatible CSAFE qui doit recevoir une alimentation électrique, vous DEVEZ utiliser ce branchement. Le courant est établi uniquement si le stepper est branché et si l'interrupteur est sur la position de marche (I).*



Explication des symboles utilisés



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

Pause/End - (Pause/Fin) Appuyez sur cette touche pour interrompre le programme.

Quick Start - (Départ rapide) Appuyez sur cette touche pour sauter le mode *Program Setup (Configuration de programme)* et passer en *mode Manuel*.

Touche Haut - Cette touche permet d'augmenter les valeurs des options **Programme, Poids, Durée, Niveau, Âge** ou **BPM**.

Touche Bas - Cette touche permet d'abaisser les valeurs des options **Programme, Poids, Durée, Niveau, Âge** ou **BPM**.

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

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

2 - Assemblage et configuration

Avertissements

Ce chapitre comprend les avertissements suivants :

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

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

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

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

Choix et préparation d'un emplacement

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

L'emplacement que vous choisissez pour l'appareil devrait être bien éclairé et bien ventilé. Placez l'appareil sur une surface structurellement saine et de niveau. Laissez suffisamment d'espace pour assurer la sécurité de l'accès et du passage pendant l'utilisation de l'appareil.

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

REMARQUE : *N'installez pas et n'utilisez pas l'appareil dans un endroit où le taux d'humidité est élevé, par exemple à proximité de bains de vapeur, d'un sauna, d'une piscine intérieure ou à l'extérieur. Une exposition excessive à la vapeur, au chlore et/ou au brome pourrait avoir de graves conséquences sur les composants électroniques et autres pièces de l'appareil.*

Température - L'appareil est conçu pour fonctionner normalement dans un environnement dont la plage de température ambiante se situe entre 50 °F (10 °C) et 104 °F (40 °C). Pour de plus amples renseignements sur l'entreposage de l'appareil, reportez-vous au chapitre 4.

Configuration électrique

La configuration électrique de l'appareil comprend un circuit mis à la terre pouvant être utilisé avec l'une ou l'autre des séries de spécifications suivantes : 115 V c.a. ±5 %, 50/60 Hz ou 230 V c.a. ±10 %, 50/60 Hz. Contactez un électricien pour vous assurer que l'alimentation est conforme aux codes locaux du bâtiment. ***REMARQUE :*** *N'utilisez pas d'adaptateur de fiche de mise à la terre pour adapter le cordon d'alimentation à 3 broches à une prise de courant non mise à la terre.*

Il est possible de connecter jusqu'à dix appareils en série avec une seule prise de courant. Utilisez le cordon d'alimentation de connexion en série, n° de pièce AW-14004. La prise de connexion en série est conçue pour recevoir une puissance de 750 watts.

Assemblage du Cybex 530S Stepper

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

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

Outils requis

- Clé à fourche de 1/2 po
- Clé Allen de 5/32 po
- Clé Allen de 3/16 po
- Tournevis Phillips

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

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

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

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

   A. Lisez l'étiquette placée sur la partie extérieure de la boîte et vérifiez si le numéro de modèle et la langue correspondent à votre commande.

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

   A. Soulevez et retirez le manchon en carton qui entoure l'appareil.

   B. Vérifiez la peinture pour vous assurer que la couleur est bien celle que vous avez commandée.

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

	Article	Qté	N° de pièce	Description
☐	1	1	AX-19022	Base avec capots fixés
☐	2	1	AF-19057	Montant de l'afficheur
☐	3	1	AX-62011B	Collier du montant de l'afficheur
☐	4	1	AF-18796	Poignée de la console
☐	5	2	AX-19050	Poignée (gauche ou droite)
☐	6	1	AC-19056-2	Console
☐	7	1	HX-19167	Porte-bouteille (dans la boîte)
☐	8	1	AW-14007	Cordon d'alimentation (dans la boîte)
☐	9	1	AX-19202	Sac de quincaillerie (dans la boîte)
☐	10	1	LT-18938-2	Manuel du propriétaire (dans la boîte)
☐	11	1	LT-19246	Poster d'assemblage
☐	12	1	LT-19247	Feuille de garantie

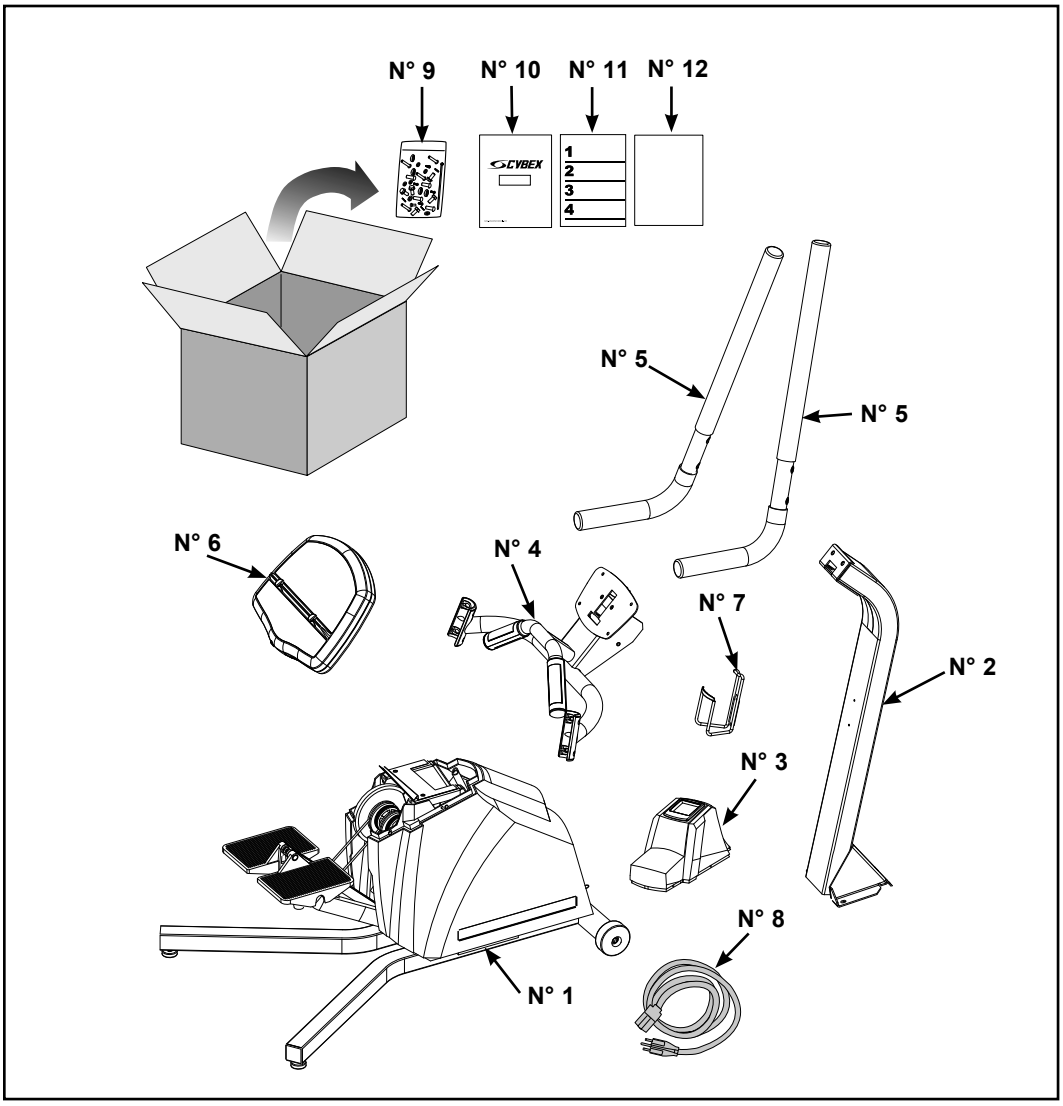
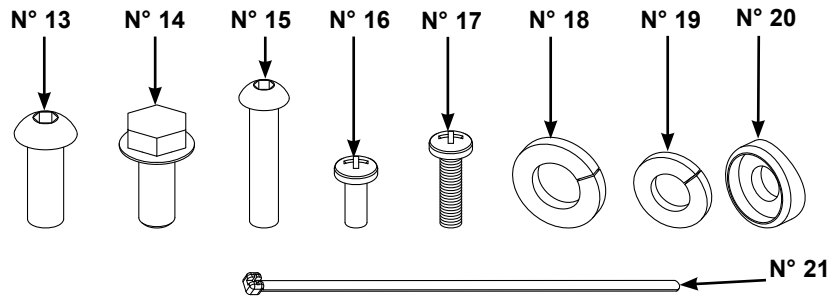


Figure 1

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

Article	Qté	N° de pièce	Description
☐ 13	8	HS-16950	Vis d'assemblage 5/16-18 x 7/8 po, tête cylindrique
☐ 14	8	HS-17544	Boulon, SLFTP, 5/16-18 x 0,75 po, tête hexagonale, noir, zinc
☐ 15	4	HS-18127	Boulon de blocage à tête ronde 1/4-20 x 1,25 po, acier inoxydable, noir
☐ 16	2	HS-41006	Vis, 10-24 X 1/2 po, Phillips
☐ 17	4	HS-41109	Vis, 10-24 X 3/4 po, tête cylindrique
☐ 18	16	HW-00165	Rondelle de blocage, 5/16 po, zinc
☐ 19	4	HW-00180	Rondelle de blocage, 1/4 po, zinc
☐ 20	8	HW-54000	Rondelle, épaulement, tube
☐ 21	1	EH-00472	Lien métallique, 3,9 po

Quincaillerie



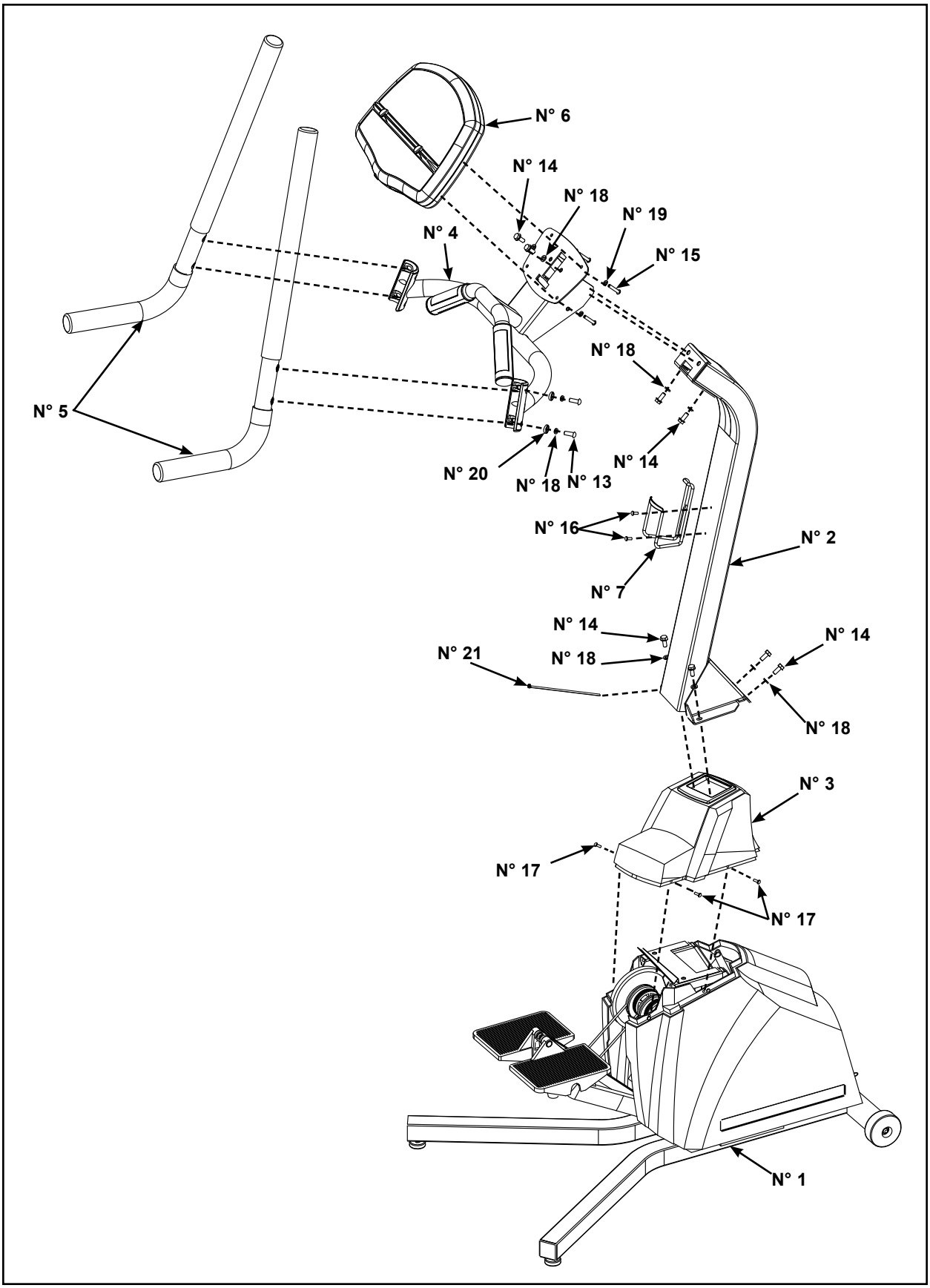

N° 6
N° 14
N° 18
N° 19
N° 4
N° 15
N° 18
N° 5
N° 14
N° 20
N° 18
N° 13
N° 16
N° 2
N° 7
N° 14
N° 14
N° 21
N° 18
N° 18
N° 3
N° 17
N° 17
N° 1

Figure 2

AVERTISSEMENT : ***Utilisez toujours les méthodes de levage appropriées lorsque vous soulevez des objets lourds.***

4. Soulevez et déplacez l'appareil

A. Soulevez l'appareil et déplacez-le ou faites-le rouler vers son emplacement définitif à l'aide des roues avant. Utilisez les méthodes de levage appropriées.

5. Fixez le montant de l'afficheur au socle.

REMARQUE : *Si vous fixez le dispositif A/V optionnel, reportez-vous aux instructions d'installation de support A/V (fournies avec le support).*

A. Repérez la monture de la console (n° 2), les quatre vis 5/16-18 X 0,75 po (n° 14) et les quatre rondelles 5/16 po (n° 18). Reportez-vous à la figure 3.

B. Branchez le câble de l'afficheur du bas du montant de l'afficheur (n° 2) à l'extrémité du câble de l'afficheur située sur le châssis du socle (n° 1). Assurez-vous que le connecteur de câble se bloque en place. Reportez-vous à la figure 4.

C. À l'aide d'une clé à fourche de 1/2 po, fixez le montant de l'afficheur (n° 2) à la base (n° 1) en utilisant les quatre vis 5/16-18 X 0,75 po (n° 14) et les quatre rondelles 5/16 po (n° 18). Reportez-vous à la figure 3.

D. Repérez le lien métallique (n° 21) et fixez le câble de l'afficheur au montant (n° 2). Reportez-vous à la figure 3.

6. Fixez le collier du montant de l'afficheur.

A. Repérez le collier (n° 3) du montant de l'afficheur et les quatre vis 10-24 x 3/4 po (n° 18).

B. Faites glisser le collier (n° 3) du montant sur montant de l'afficheur (n° 2) fixez-le au socle (n° 1) à l'aide des quatre vis 10-24 x 3/4 po (n° 17), tel qu'illustré à la figure 5.

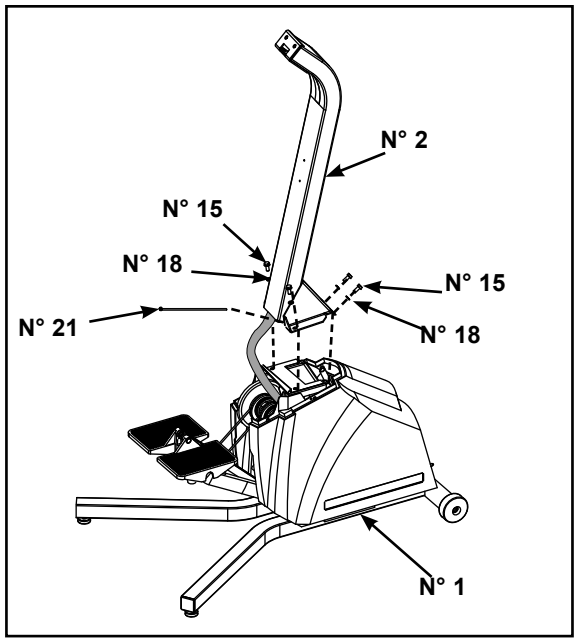


Figure 3

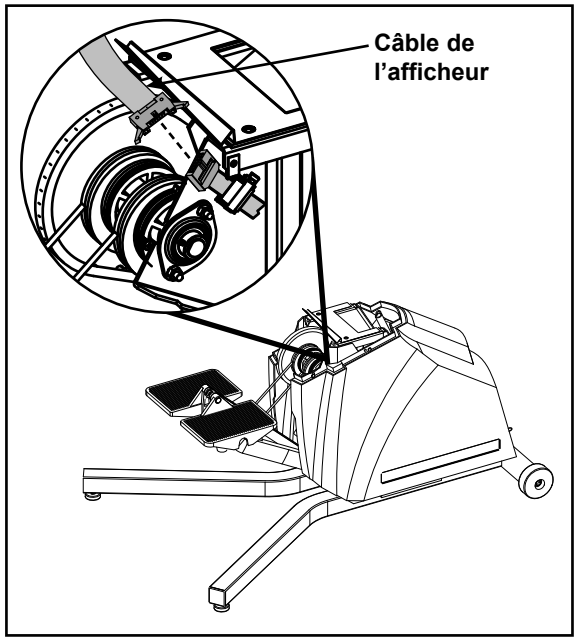


Figure 4

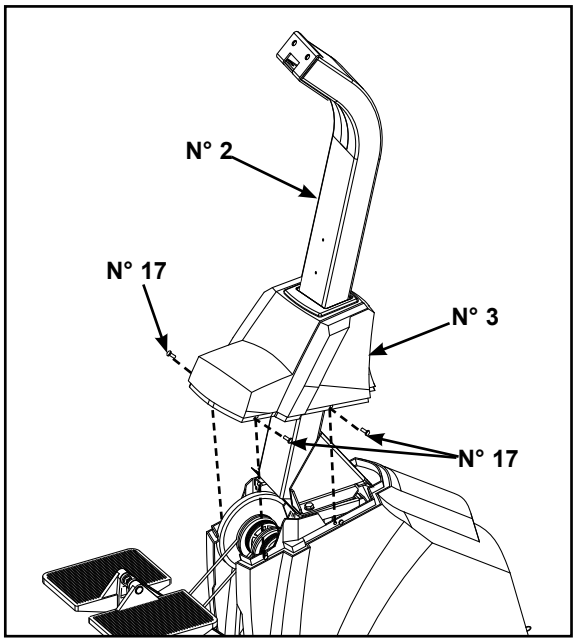


Figure 5

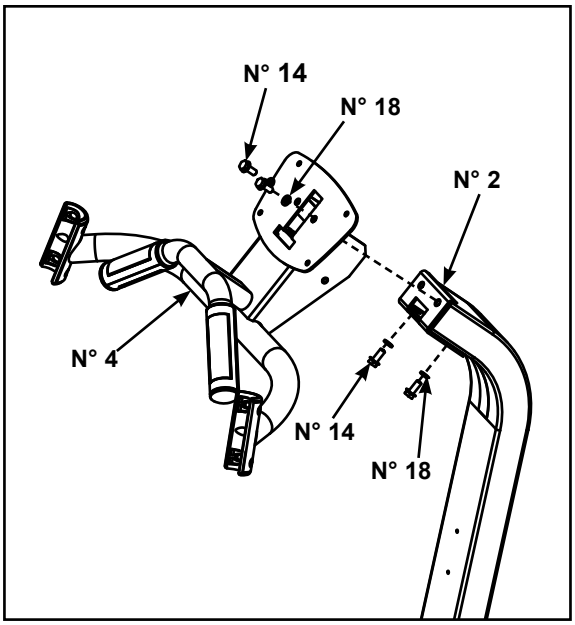


Figure 6

7. Fixez la poignée de l'afficheur.

A. Repérez la poignée (n° 4) de l'afficheur, les quatre vis 5/16-18 X 0,75 (n° 14) et les quatre rondelles de 5/16 po (n° 18). Reportez-vous à la figure 6.

B. À l'aide d'une clé à fourche de 1/2 po, fixez la poignée (n° 4) de l'afficheur au montant (n° 2) de l'afficheur en utilisant les quatre vis 5/16-18 X 0,75 po (n° 14) et les quatre rondelles 5/16 po (n° 18).

8. Fixez les poignées.

A. Repérez les deux poignées (n° 5), les quatre vis 5/16-18 X 7/8 po (n° 13), les quatre rondelles de 5/16 po (n° 18) et les quatre rondelles à épaulement (n° 20). Reportez-vous à la figure 7.

B. À l'aide d'une clé Allen de 3/16 po, fixez les poignées (n° 5) à l'afficheur (n° 4) en utilisant les quatre vis 5/16-18 X 7/8 po (n° 13), les quatre rondelles 5/16 po (n° 18) et les quatre rondelles à épaulement (n° 20). Reportez-vous à la figure 7.

9. Fixez la console de l'afficheur à la poignée de l'afficheur.

A. Repérez la console (n° 6) de l'afficheur et les quatre vis 1/4 x-20 x 1,25 po (n° 15). Reportez-vous à la figure 8.

B. À l'aide d'un tournevis Phillips, retirez les quatre vis fixant l'avant de la console à l'arrière de la console. Reportez-vous à la figure 8.

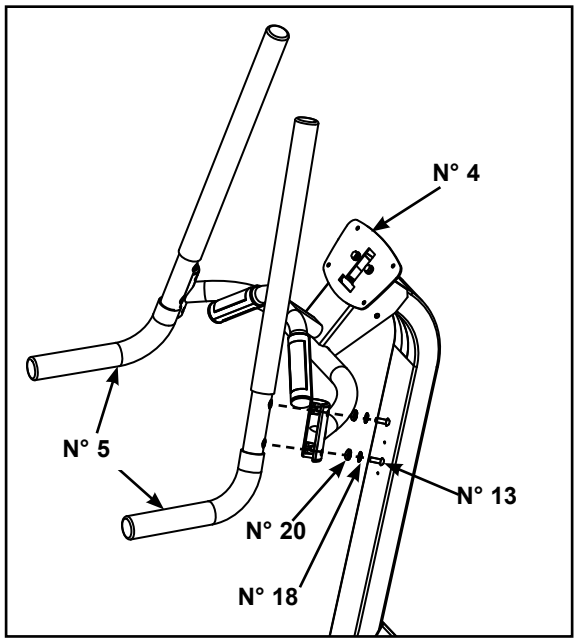


Figure 7

C. A l'aide d'une clé Allen 5/32 po, fixez l'arrière de la console au montant (n° 4) de la console en utilisant les quatre vis 1/4-20 x 1,25 po (n° 15) et les quatre rondelles 1/4 po (n° 19). Reportez-vous à la figure 9.

D. Repérez le câble de l'afficheur, le câble du dispositif de contrôle de rythme cardiaque et le fil de terre. Insérez les câbles dans le panneau de branchement de l'afficheur. Reportez-vous à la figure 10.

E. Placez l'avant de la console à sa place sur l'arrière de la console.

F. En veillant à ne pincer aucun câble, à l'aide d'un tournevis Phillips, serrez les quatre vis fixant l'avant de la console à l'arrière de la console. Reportez-vous à la figure 8.

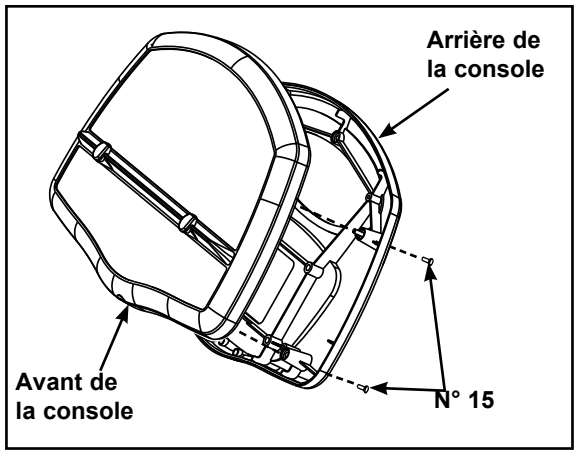


Figure 8

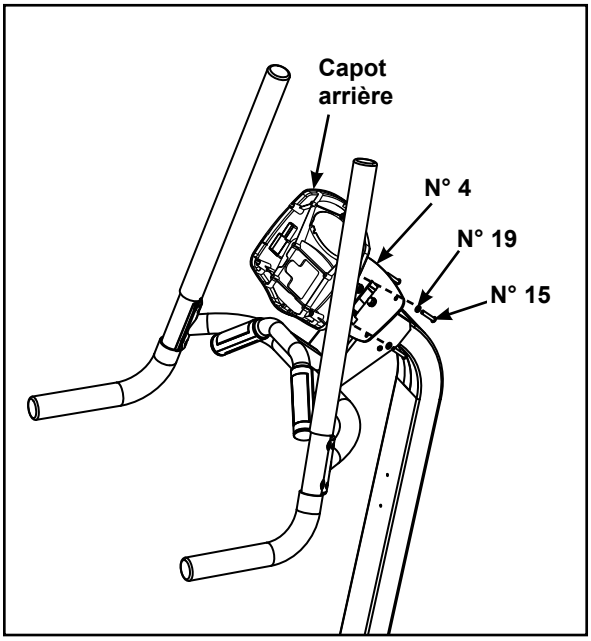


Figure 9

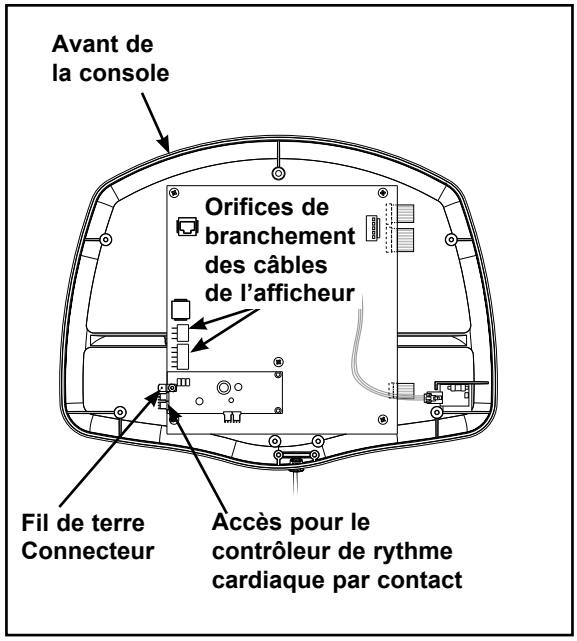


Figure 10

10. Fixez le porte-bouteille.

A. Repérez le porte-bouteille (n° 7) et les deux vis 10-24 x 1/2 po (n° 16).

B. Avec un tournevis Phillips, fixez le porte-bouteille au montant de la console (n° 2) en utilisant les deux vis 10-24 x 1/2 po (n° 16). Reportez-vous à la figure 11.

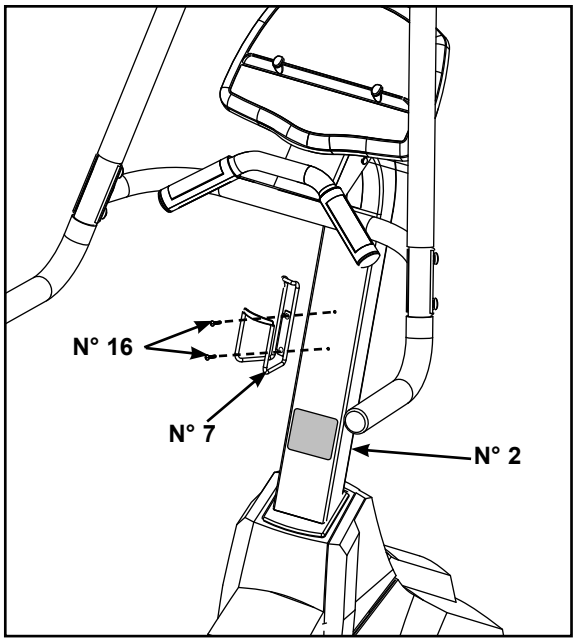


Figure 11

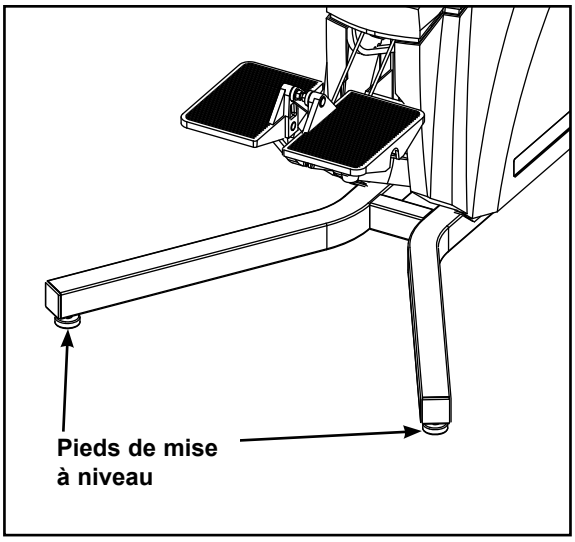


Figure 12

11. Mettez l'appareil de niveau.

A. Assurez-vous que la machine est posée sur une surface plane. Reportez-vous aux étapes 11B à 11D pour la mise de niveau.

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

B. Couchez avec précaution le stepper sur le côté pour accéder aux pieds de mise à niveau.

C. Repérez les pieds de mise de niveau à l'arrière de l'appareil. Reportez-vous à la figure 12.

D. Réglez manuellement la hauteur des pieds en les faisant monter ou descendre jusqu'à ce que l'appareil soit de niveau.

12. Branchez le cordon d'alimentation.

A. Branchez le cordon d'alimentation (n° 8) dans l'orifice situé près de l'avant de l'appareil. ***REMARQUE :*** *Ne branchez pas le cordon d'alimentation dans une prise de courant pour le moment. Reportez-vous à la figure 13.*

13. Inspectez visuellement l'appareil.

A. Examinez minutieusement l'appareil afin de vous assurer que l'assemblage est adéquat et terminé.

B. Passez à la section *Essai de fonctionnement*.

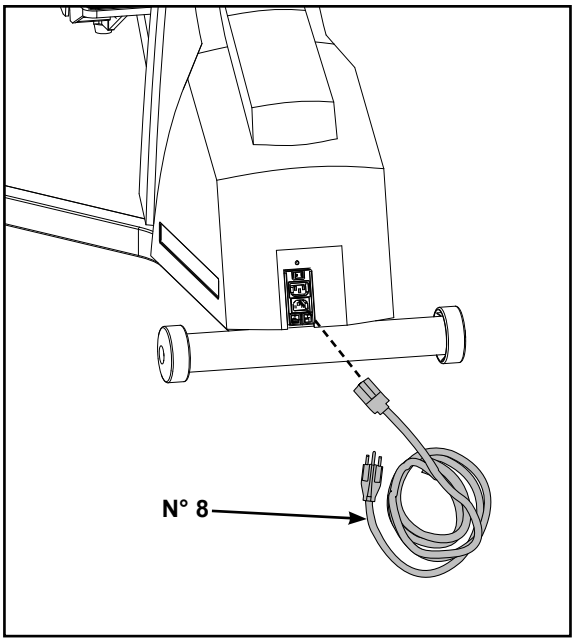


Figure 13

AVERTISSEMENT : ***Avant de poursuivre, assurez-vous que toutes les exigences relatives à la configuration électrique décrite au recto du manuel et au début de ce chapitre sont satisfaites.***

Essai de fonctionnement

Suivez les instructions ci-après pour tester toute la plage de vitesse de l'équipement.

1. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise de courant d'un circuit mis à la terre, tel qu'expliqué à la section Configuration électrique de ce chapitre. ***REMARQUE :*** *Enroulez le restant du cordon d'alimentation et rangez-le à l'écart.*

REMARQUE : *Cybex recommande de débrancher l'appareil lorsqu'il n'est pas utilisé.*

2. Repérez l'interrupteur de marche/arrêt (I/O) sur l'avant du stepper. Faites-le basculer à la position de marche (I).

3. Observez le tableau des commandes qui s'allume et passe en mode Dormant.

4. Tenez les poignées pour vous stabiliser tandis que vous placez les pieds sur les pédales.

5. Commencez à pédaler.

6. Appuyez sur la touche **Quick Start** (Départ rapide). L'appareil commence par émettre une longue tonalité, puis la vitesse augmente pour atteindre la vitesse associée au programme que vous avez sélectionné.

7. Faites fonctionner l'appareil dans toute sa plage de vitesse. Appuyez d'abord sur la touche **Level +** jusqu'à ce que l'appareil atteigne sa vitesse maximum (l'afficheur indique « 150 »). Ensuite, appuyez sur la touche **Level -** jusqu'à ce que l'appareil atteigne sa vitesse minimum (l'afficheur indique « 10 »). Tandis que vous pédalez, vous percevez les variations de vitesse.

8. Appuyez deux fois sur la touche **Pause/End** (Pause/Fin) pour terminer la revue de l'exercice et faire revenir l'afficheur au mode Dormant.

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

9. Attendez que les pédales se soient complètement arrêtées avant de descendre de l'appareil. Tenez les poignées pour vous stabiliser tandis que vous descendez de l'appareil.

Définition des options d'utilisation

1. Lancez le *mode Test* en maintenant n'importe quelle touche enfoncée et en mettant l'appareil en marche (I). L'afficheur indique « Step ».

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

2. Appuyez sur la touche **Time** (Durée) pour définir les options, changez les valeurs à l'aide des touches **Λ** et **V** et appuyez sur **Enter** (Entrée) pour enregistrer votre sélection. Chaque fois que vous appuyez sur la touche **Time**, l'ensemble de données suivant s'affiche dans cet ordre :

Unit — (Unité de mesure). Vous pouvez choisir entre « Eng » (Anglaises) ou « Euro » (métriques). Les mesures anglaises (« Eng ») constituent la valeur par défaut.

Scan — (Défilement) Cette option active ou désactive le défilement des affichages de données (à moins que vous ne pressiez une touche de données spécifique pendant un exercice). La valeur par défaut est ON (activée).

Time — (Durée) Il s'agit de la durée par défaut associée aux programmes basés sur la durée, si un utilisateur ne remet pas à zéro la valeur **Time**. Par exemple, en appuyant sur **Time**, vous pouvez diminuer ou augmenter la durée définie pour l'exercice jusqu'à concurrence de la valeur définie pour la durée **maximum**. La plage de durée va de 20 à 60 minutes. La valeur par défaut est 60.

Max : — Il s'agit de la durée maximum pendant laquelle le stepper peut fonctionner par séance. Vous pouvez limiter la durée accordée aux utilisateurs ou sélectionner « none » (aucune) pour accorder une durée illimitée. La plage de choix va de « aucune » à 120 minutes ; la valeur par défaut est 60. ***REMARQUE :*** *Si la durée* ***Max*** *est trop limitée, l'utilisateur peut éprouver quelques difficultés à atteindre ses objectifs. Par exemple, un utilisateur pourrait ne pas être capable de brûler 300 calories si vous limitez sa durée* ***Max*** *à 20 minutes.*

Idle (Repos) (ou revue de l'exercice physique/durée de la pause) : — Il s'agit de la durée pendant laquelle le stepper conserve et affiche les données de votre exercice actuel au cours d'une pause pendant ou après l'exercice. Les choix sont les suivants : 10 secondes, 20 secondes, 30 secondes, 40 secondes, 1 minute et 5 minutes; la valeur par défaut est 20 secondes.

Rappel : Vous devez appuyer sur Enter (Entrée) après avoir changé une valeur afin de l'enregistrer.

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

Votre stepper est maintenant prêt à être utilisé. Suivez les instructions du chapitre *Utilisation* pour apprendre à vous servir du stepper.

Cette page est intentionnellement laissée vierge.

3 - Utilisation

Lisez attentivement et assurez-vous de comprendre toutes les instructions et tous les avertissements avant d'utiliser cet appareil. Prenez connaissance de toutes les informations relatives à la sécurité fournies au chapitre 1.

Termes et symboles utilisés

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

Mode Dormant - Le *mode Dormant* est activé lorsque l'appareil n'est pas utilisé. Le tableau des commandes affiche un cœur qui bat lorsque l'équipement est en *mode Dormant,*

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

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

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

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

Workout Review - (Revue de l'exercice) S'active si vous appuyez une fois sur la touche **Pause/end** (Pause/fin), à la fin d'un programme ou si vous interrompez l'exercice sur le stepper pendant 25 secondes. Les statistiques recueillies pendant l'exercice s'affichent pendant 20 secondes (par défaut) ou jusqu'à ce que vous appuyiez de nouveau sur la touche **Pause/end**. ***REMARQUE :*** *La durée par défaut de 20 secondes peut être modifiée. Reportez-vous à la section Définition des options d'utilisation du chapitre 5.*

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

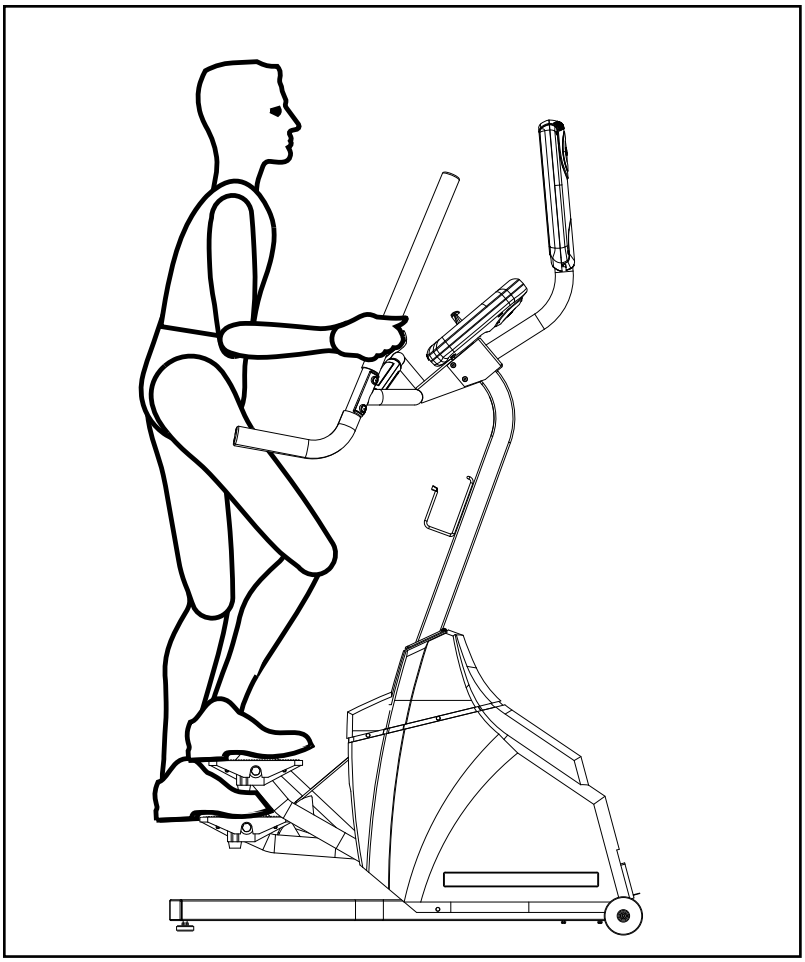
Λ V - Ces touches permettent d'augmenter ou d'abaisser les valeurs définies pour le **programme** (Program), le **poids** (Weight), la **durée** (Time), le **niveau** (Level), l'**âge** (Age) ou les battements par minute (BPM).

level + - - Ces touches permettent d'augmenter le **niveau** (**+**) ou de le baisser (**-**).

Utilisation prévue

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

530S Stepper



Guide d'utilisation rapide

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

Un aperçu rapide du fonctionnement de cet appareil est présenté ci-après. Pour de plus amples renseignements, reportez-vous au *Guide d'utilisation détaillé* figurant dans ce chapitre.

1. Tenez la poignée pour vous stabiliser tandis que vous placez les pieds sur les pédales.

2. Commencez à pédaler.

3. Appuyez sur une touche de programme ou sur **Quick Start** (Départ rapide) pour sauter la définition des paramètres et commencer directement en *mode Manuel*.

4. Si vous appuyez sur une touche de programme pour sélectionner un programme, une invite vous demande de définir les paramètres **Programme, Poids**, **Durée**, **Niveau**, **Âge** et **BPM** associés à l'exercice, selon le cas.

Définissez ces paramètres au moyen des flèches **Λ V**, puis appuyez sur **Enter** (Entrée) pour continuer.

5. L'appareil commence par émettre une longue tonalité, puis accélère ou ralentit pour maintenir la vitesse souhaitée.

6. Vous pouvez appuyer en tout temps sur les touches du niveau **Level + -** pour modifier le niveau. L'afficheur de droite indique le paramètre de niveau actuel.

7. Vous pouvez appuyer en tout temps sur la touche **Pause/End** (Pause/fin) ou arrêter de pédaler pour mettre fin au programme.

AVERTISSEMENT : Attendez que les pédales se soient complètement arrêtées avant de mettre pied à terre.

8. Attendez que les pédales se soient complètement arrêtées avant de descendre de l'appareil. Tenez les poignées pour vous stabiliser tandis que vous descendez de l'appareil.

Guide d'utilisation détaillé

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

1. Tenez les poignées pour vous stabiliser tandis que vous placez les pieds sur les pédales.

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

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

Si vous appuyez sur la touche **Quick Start** au lieu de choisir un programme, vous passez en *mode Manuel.* ***REMARQUE :*** *Aucune invite n'apparaît en mode Manuel.* Tandis que vous êtes en *mode Manuel,* définissez le **niveau** (Level) de votre exercice et entrez votre **poids** (Weight) en appuyant sur les touches correspondantes.

REMARQUE : *Appuyez sur* ***Enter*** *(Entrée) après chaque définition de paramètre.*

3. L'appareil commence par émettre une longue tonalité. Selon le programme et le niveau sélectionnés, la vitesse commence à changer.

4. Observez les quatre afficheurs (figure 1) :

   L'afficheur inférieur droit indique le niveau actuel de l'utilisateur, puis la vitesse en pieds ou en mètres par minute.

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

   L'afficheur central indique les statistiques ou les paramètres modifiables. Il fait défiler (toutes les trois secondes) la **distance,** les **paliers,** les **calories,** les **calories à l'heure,** les **MET,** la **vitesse** et le **rythme cardiaque**. Appuyez sur la touche de défilement **Scan** pour activer ou désactiver cette fonction.

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

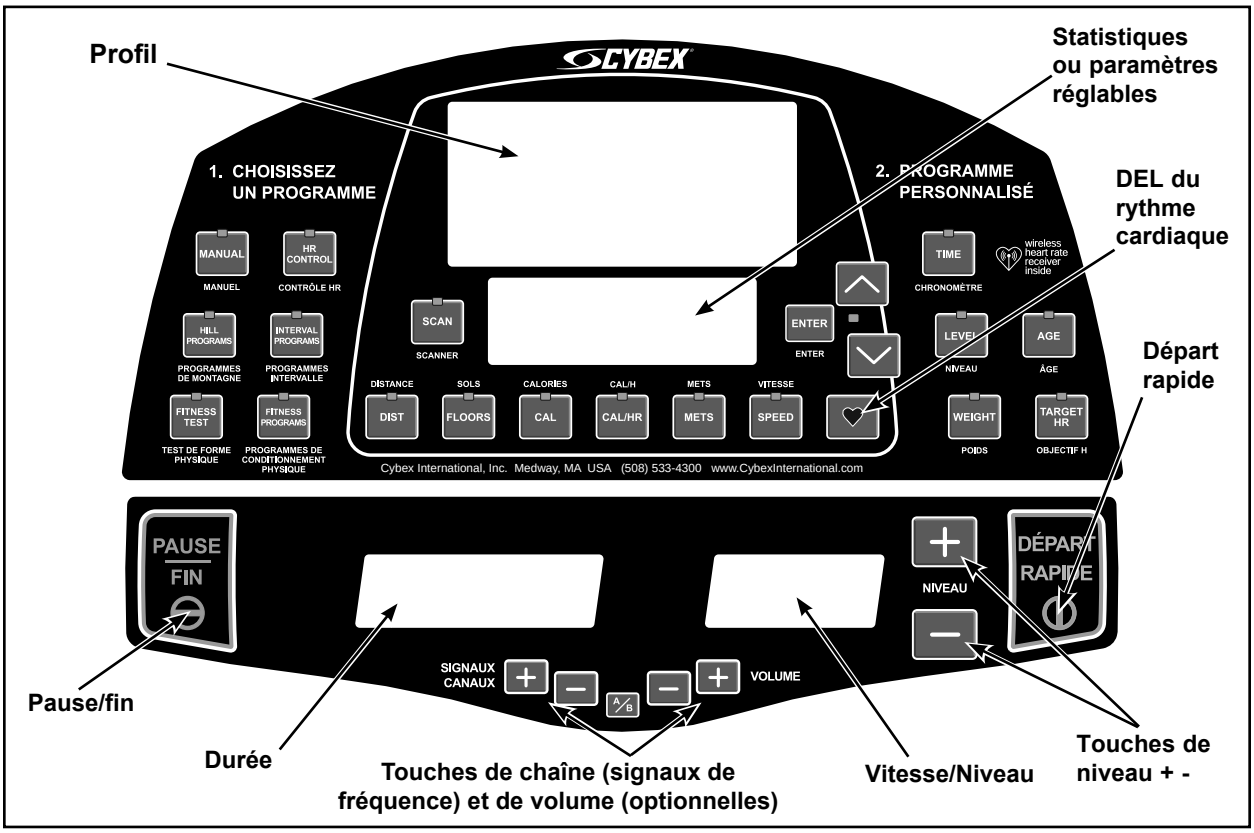


Figure 1

5. Vous pouvez appuyer en tout temps sur les touches du niveau **Level + -** pour modifier la vitesse. Si vous appuyez sur la touche +, l'exercice devient plus difficile car vous devez pédaler plus vite. Par contre, si vous appuyez sur la touche **-**, il devient plus facile car vous pédalez plus lentement. L'afficheur droit indique la vitesse actuelle par incréments de 5, de 10 à 150.

6. Vous pouvez appuyer sur la touche **Pause/end** (Pause/fin) à tout moment pour interrompre l'exercice. Appuyez une fois sur **Pause/end** pour terminer l'exercice et commencer la *revue de l'exercice*. Appuyez deux fois sur **Pause/end** pour effacer la *revue de l'exercice* et revenir au *mode Dormant.*

7. Lorsque vous terminez un programme, l'appareil commence un compte à rebours « 3...2...1 », émet un son à chaque chiffre et termine par un son plus long. La revue de l'exercice s'affiche pendant 20 secondes (par défaut) ou jusqu'à ce que vous appuyiez sur la touche **Pause/end** (Pause/fin).

AVERTISSEMENT : Attendez que les pédales se soient complètement arrêtées avant de mettre pied à terre.

8. Attendez que les pédales se soient complètement arrêtées avant de descendre de l'appareil. Tenez les poignées pour vous stabiliser tandis que vous descendez de l'appareil.

9. L'appareil revient au *mode Dormant.*

Arrêt du Cybex 530S Stepper

Appuyez une fois sur la touche **Pause/end** (Pause/fin) pour faire une pause de 20 secondes (valeur par défaut) et pour commencer la *revue de l'exercice*. Tandis que vous vous arrêtez de pédaler et que le stepper s'arrête complètement, tous les paramètres et toutes les données de l'exercice restent en mémoire pendant la durée présélectionnée. Appuyez sur la touche **Quick Start** (Départ rapide) pendant la durée définie par défaut pour continuer l'exercice. Si vous n'appuyez pas sur la touche **Quick Start** au cours de la pause de 20 secondes, les données de l'exercice sont effacées et l'afficheur revient au *mode Dormant*.

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

AVERTISSEMENT : Attendez que les pédales se soient complètement arrêtées avant de mettre pied à terre.

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

1. Tenez les poignées pour vous soutenir.
2. Arrêtez de pédaler.
3. Continuez de tenir les poignées tandis que vous descendez de l'appareil.

Commande pendant l'utilisation

En tout temps, vous pouvez appuyer sur les touches de commande situées sur l'afficheur afin de modifier la vitesse ou l'affichage des données.

Modification du niveau - Appuyez sur les touches de niveau **Level + -** pour modifier la vitesse par incréments de 5. La plage de vitesse va de 10 à 150 pi/minute (3 à 46 m/minute).

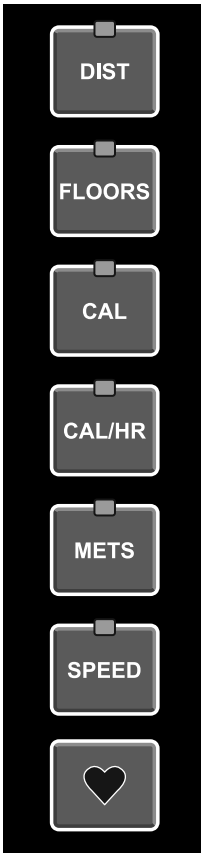
Changement de programme - Lorsque vous changez de programme, les données du programme précédent sont transférées au moment du changement d'un programme au *mode Manuel* ou du *mode Manuel* à un programme.

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

Modification de l'affichage des données - Appuyez une fois sur **Scan** pour continuer d'afficher un ensemble de données. Appuyez de nouveau sur **Scan** pour afficher en continu chaque ensemble de données. ***REMARQUE :*** *Le défilement automatique des données est une fonction qui peut être permutée et/ou activée ou désactivée. Reportez-vous à la section Définition des options d'utilisation du chapitre 5.*

Affichage des données

Pendant l'exercice, le Cybex 530S Stepper fait le suivi des données suivantes :



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

Paliers - Nombre de paliers que vous avez grimpés jusqu'ici. Chaque palier mesure 10 pi (3 m) de haut, ce qui revient à courir environ 100 pi (30,50 m) sur une surface de niveau.

Calories - Nombre total de calories brûlées pendant l'exercice.

Calories à l'heure - Calcul de l'énergie actuelle consommée pendant l'exercice en calories/heure.

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

Vitesse - Vitesse actuelle à laquelle vous pédalez, en pieds ou mètres par minute.

Rythme cardiaque - Votre rythme cardiaque actuel. Le rythme cardiaque apparaît lorsqu'un signal est émis. Utilisez les poignées de détection du rythme cardiaque par contact ou un émetteur de rythme cardiaque compatible Polar.

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

Affichage du rythme cardiaque

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

Détection du rythme cardiaque par contact - Tenez les poignées situées sur la poignée de l'appareil jusqu'à l'affichage du rythme cardiaque, en général moins de trente secondes. Pour obtenir les meilleurs résultats, serrez légèrement les poignées et assurez-vous que vos mains sont en contact avec les capteurs avant et arrière de chaque poignée. ***REMARQUE :*** *Gardez les mains aussi immobiles que possible car les mouvements peuvent provoquer des interférences sur les contacts.*

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

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

Des agents contaminants contenus dans les lotions pour les mains, les huiles ou la poudre corporelle peuvent se déposer sur les poignées de détection de rythme cardiaque par contact, ce qui peut réduire la capacité de détection des poignées et perturber le signal du rythme cardiaque. Vous devez par conséquent vous assurer d'avoir les mains propres lorsque vous utilisez le dispositif de détection du rythme cardiaque par contact.

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

Utilisation des programmes

AVERTISSEMENT : Passez une visite médicale avant de commencer un programme d'exercice physique. Commencez confortablement à un niveau plus bas et passez aux niveaux supérieurs une fois que vous vous sentez à l'aise.

Vous pouvez choisir entre cinq différentes catégories de programme. Le contrôle de rythme cardiaque fournit une sélection directe d'objectifs de rythme cardiaque. Le test de forme physique *Fitness Test* établit le niveau VO2 maximum d'une personne. Trois des catégories de programmes (Hill (Côte), Interval (Intervalle) et Fitness (Forme physique) offrent trois différents profils chacun et vingt-un niveaux de difficulté pour un choix de cent quatre-vingt-neuf différentes options pré-programmées.

Vous pouvez aussi utiliser le *mode Manuel*. Cette combinaison unique de programmes vous permet d'adapter votre exercice pour atteindre exactement les objectifs de forme physique souhaités, notamment en matière de perte de poids, de conditionnement physique, d'endurance ou d'entretien général de la santé. Les choix de programmes se présentent comme suit :

Quick Start (Départ rapide)	Pas de profil	28 niveaux	Sauter la configuration, contrôler la vitesse et la durée au cours de l'exercice.
Manual (Manuel)	Pas de profil	28 niveaux	Entrer la durée souhaitée. Contrôler la résistance au cours de l'exercice.
HR Control (Contrôle du rythme cardiaque)	Pas de profil	Aucun niveau	Le programme contrôle la vitesse et la résistance.
Hill Programs (Programmes Côtes)	3 profils	21 niveaux	Entrer la durée souhaitée. Le niveau définit la résistance.
Interval Programs (Programmes Intervalle)	3 profils	21 niveaux	Entrer la durée souhaitée. Le niveau définit la résistance.
Fitness Test (Test de forme physique)	Pas de profil	Aucun niveau	Le programme contrôle la vitesse et la résistance.
Fitness Programs (Programmes de conditionnement physique)	3 profils	21 niveaux	Entrer la durée souhaitée. Le niveau définit la résistance.

Cette page est intentionnellement laissée vierge.

4 - Maintenance préventive

Avertissements

Ce chapitre comprend les avertissements suivants :

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

AVERTISSEMENT : ***Pour éviter tout choc électrique, s'assurer que l'appareil est débranché de la prise de courant avant de procéder au nettoyage ou à la maintenance.***

Activités de maintenance régulière

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

Des activités de maintenance préventive doivent être exécutées pour assurer le fonctionnement normal de l'appareil. Il est recommandé de tenir un journal de toutes les interventions de maintenance pour demeurer informé de toutes les activités de maintenance préventive.

REMARQUE : *Vous devez remplacer immédiatement les composants usés ou endommagés ou mettre l'appareil hors service jusqu'à ce qu'il ait été réparé.*

REMARQUE : *Cybex n'est pas responsable de l'exécution des activités régulières d'inspection et de maintenance de votre appareil. Formez tout le personnel à l'inspection et à la maintenance de l'équipement ainsi qu'à la déclaration et à l'établissement de dossier d'accident.*

Nettoyage de votre Cybex 530S

AVERTISSEMENT : Pour éviter tout choc électrique, assurez-vous que l'appareil est débranché de la prise de courant avant de procéder au nettoyage ou à la maintenance.

Pour nettoyer l'appareil, pulvérisez un agent nettoyant doux, par exemple de l'eau additionnée de produit pour la vaisselle, sur un chiffon propre et essuyez l'appareil avec le chiffon humide.

REMARQUE : *Ne pulvérisez pas la solution nettoyante directement sur l'appareil, au risque d'endommager les composants électroniques et d'annuler la garantie.*

Après chaque utilisation - Essuyez immédiatement tous les renversements de liquide. Après chaque exercice, essuyez avec un chiffon la transpiration qui aurait pu se déposer sur les poignées et sur les surfaces peintes.

Assurez-vous de ne pas renverser de liquides ou de ne pas laisser s'accumuler trop d'humidité sur la console ou les revêtements des afficheurs, au risque de créer un danger électrique ou d'entraîner une défaillance de l'électronique.

Au besoin - Passez l'aspirateur pour enlever toutes les poussières ou saletés qui peuvent s'accumuler sous l'équipement ou autour de celui-ci.

Pour nettoyer l'intérieur de l'appareil, retirez les vis à tête cruciforme bloquant les capots en place. Utilisez un accessoire d'aspirateur ou un aspirateur portatif pour nettoyer les endroits exposés et retirer les saletés et les débris des composants internes.

Utilisez un chiffon *sec* pour essuyer toutes les zones exposées. Remettez les capots en place et fixez-les avec les vis lorsque le nettoyage est terminé.

Soulevez l'arrière de l'appareil et reculez-le en le faisant rouler pour passer l'aspirateur à son emplacement habituel. Lorsque vous avez terminé, remettez l'appareil à sa place.

Poignées de détection de rythme cardiaque par contact - Les agents contaminants, tels que ceux contenus dans les lotions pour les mains, les huiles ou poudres corporelles, peuvent se déposer sur les poignées de détection de rythme cardiaque par contact. Ces contaminants peuvent réduire la capacité de détection des poignées et perturber le signal du rythme cardiaque. Il est recommandé à l'utilisateur d'avoir les mains propres lorsqu'il utilise le système de détection du rythme cardiaque par contact. Nettoyez les poignées à l'aide d'un chiffon imbibé de solution de nettoyage à base d'alcool. Ces poignées sont les seuls composants de l'appareil à nettoyer avec une solution de nettoyage à base d'alcool.

Maintenance de la courroie d'entraînement

AVERTISSEMENT : La non-exécution des activités d'inspection et de maintenance pourrait entraîner de graves blessures.

Inspectez régulièrement les câbles d'entraînement afin de déceler les signes d'usure et remplacez-les tous les huit mois par des câbles de rechange fournis par Cybex. Reportez-vous à la figure 1 pour repérer l'emplacement des câbles d'entraînement.

Suivez la procédure ci-dessus pour vous assurer que les câbles sont en bon état. ***REMARQUE :*** *Si un câble est fissuré ou semble usé, il doit être immédiatement remplacé par un technicien d'entretien qualifié.*

Outils requis

- Aucun

AVERTISSEMENT : Pour éviter tout choc électrique, assurez-vous que l'appareil est débranché de la prise de courant avant de procéder au nettoyage ou à la maintenance.

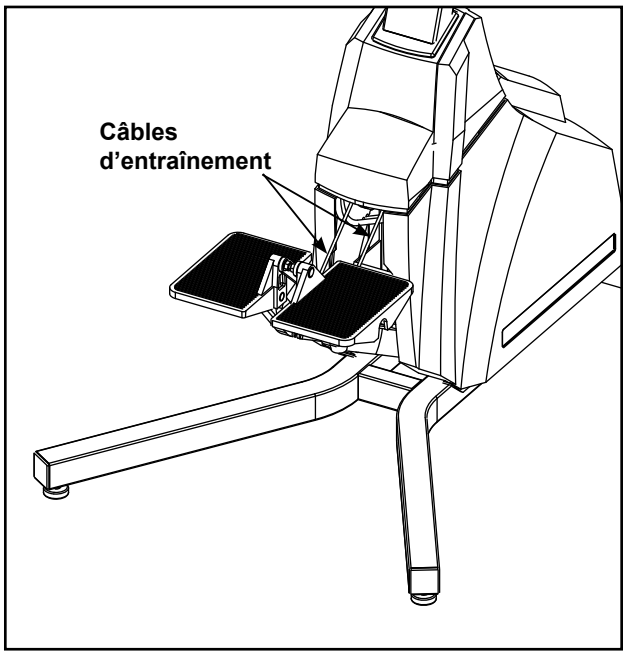


Figure 1

1. **Lisez attentivement et assurez-vous de bien comprendre cette section, *Maintenance des courroies d'entraînement*, avant de passer à l'étape 2.**

2. **Coupez la source la source d'alimentation externe.**

   A. Repérez l'interrupteur de marche/arrêt (I/O) à l'avant du stepper. Mettez-le à la position de d'arrêt (0).

   B. Débranchez le stepper de la prise de courant.

3. **Inspectez les câbles d'entraînement.**

   A. Agenouillez-vous près du stepper et poussez à fond l'une des pédales vers le sol.

   B. Inspectez le câble d'entraînement pour détecter les signes d'usure, de fissure ou de décoloration.

   C. Remettez avec précaution la pédale à sa position de départ.

   D. Répétez la procédure pour l'autre câble d'entraînement.

Environnement

Electricité statique - Selon la région, l'air sec peut générer de l'électricité statique, tout particulièrement en hiver. Vous avez peut-être remarqué que le fait de marcher sur de la moquette puis de toucher un objet métallique suffit à créer de l'électricité statique. Il en va de même lorsque vous utilisez votre appareil. Vous pourriez ressentir un choc en raison de l'électricité statique accumulée sur votre corps et du trajet de la décharge à travers l'appareil. Si cela se produit, vous devriez augmenter le taux d'humidité jusqu'au niveau adéquat à l'aide d'un humidificateur.

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

REMARQUE : *N'installez pas et n'utilisez pas l'appareil dans un endroit où le taux d'humidité est élevé, par exemple à proximité de bains de vapeur, d'un sauna, d'une piscine intérieure ou à l'extérieur. Une exposition excessive à la vapeur, au chlore et/ou au brome pourrait avoir de graves conséquences sur les composants électroniques et autres pièces de l'appareil.*

Température - L'appareil est conçu pour fonctionner normalement dans un environnement où la plage des températures se situe entre 50 °F (10 °C) et 104 °F (40 °C).

Entreposage

Humidité - L'appareil peut être expédié et entreposé dans un environnement où la plage d'humidité relative se situe entre 10 et 90 %.

REMARQUE : *N'entreposez pas et n'utilisez pas l'appareil dans un endroit où le taux d'humidité est élevé, par exemple à proximité de bains de vapeur, d'un sauna, d'une piscine intérieure ou à l'extérieur. Une exposition excessive à la vapeur, au chlore et/ou au brome pourrait avoir de graves conséquences sur les composants électroniques et autres pièces de l'appareil.*

Température - l'équipement peut être expédié et entreposé dans un environnement où la plage de température ambiante se situe entre 32° F (0° C) et 140° F (60° C).

5 - Service à la clientèle

Contact

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

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

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

Numéro de série

Le numéro de série se trouve à l'arrière du montant droit (voir la figure 1). ***REMARQUE :*** *N'utilisez pas le numéro de série situé sur le socle, en face des pédales.*

Pour plus de commodité, consignez votre numéro de série pour pouvoir vous y reporter lorsque vous contactez le Service à la clientèle Cybex.

Numéro de série_____

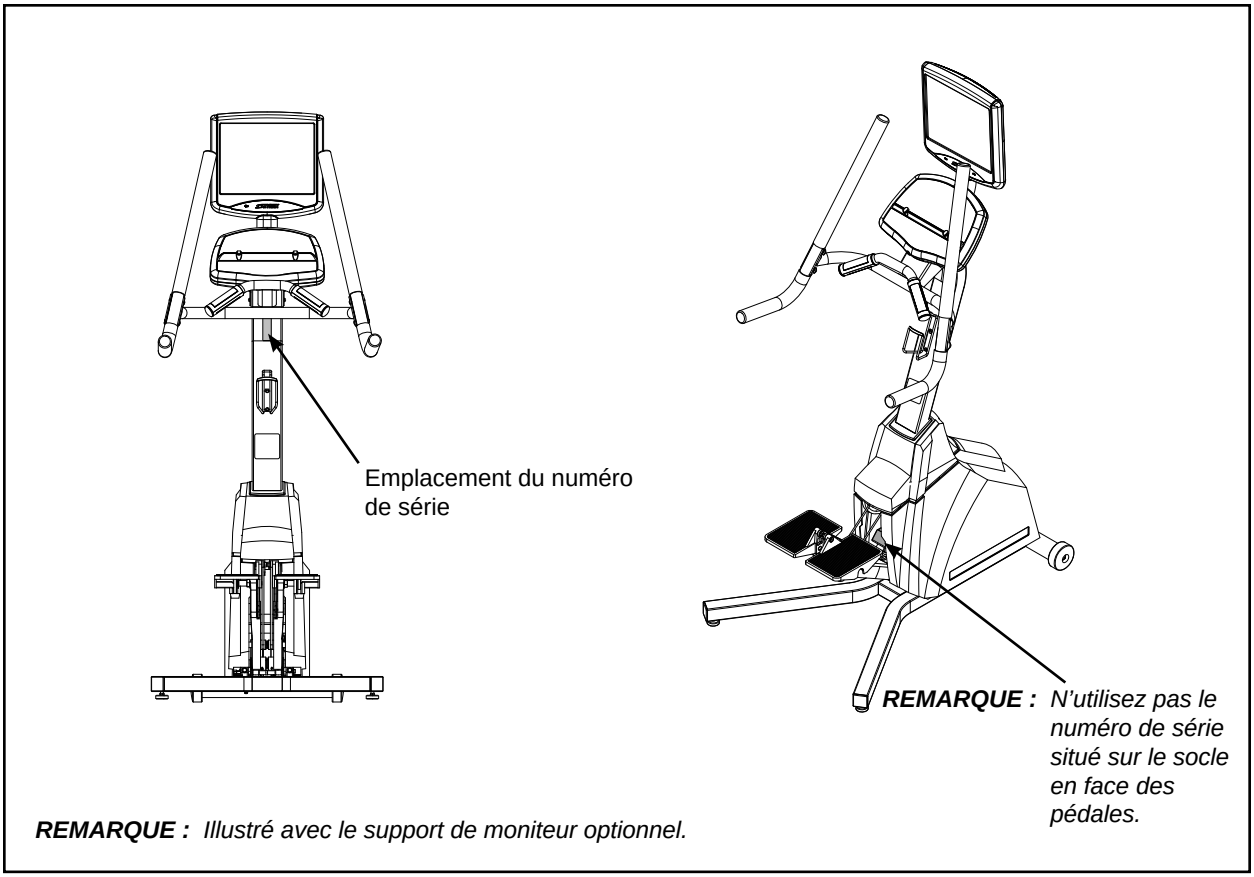


Figure 1

Autorisation de retour de marchandise (ARM)

Le système d'autorisation de retour de marchandise décrit la procédure à suivre pour renvoyer de la marchandise 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 votre distributeur Cybex autorisé. Au besoin, votre distributeur local Cybex demandera une autorisation de retour de marchandise à Cybex. 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. Pour vous renseigner sur le renvoi d'un article défectueux, composez le numéro de la ligne d'assistance téléphonique du Service à la clientèle indiqué page 6 - 1.

2. Fournissez au technicien une description détaillée du problème que vous constatez ou de la défectuosité de l'article que vous souhaitez renvoyer.

3. Fournissez le numéro de modèle et le numéro de série. *Le numéro de série est situé à l'avant de l'appareil, 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 ARM et vous enverra une étiquette de service de retour automatisé (SRA). L'étiquette de SRA et le numéro ARM doivent être bien visibles sur l'extérieur de l'emballage contenant le(s) article(s) à renvoyer. Une description du problème accompagné 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 colis à Cybex par UPS.
Attention : Customer Service Department
Cybex International, Inc.
10 Trotter Drive
Medway, MA 02053

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

Pièces endommagées

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

Dommages apparents - Sur réception de votre colis, vérifiez minutieusement toutes les boîtes. Tous les dommages décelés lors d'une inspection visuelle doivent être notés sur la facture de fret et signés par le préposé du transporteur. La non-observation de cette consigne entraînera le refus du transporteur d'honorer toute demande de dommages-intérêts. Le transporteur doit vous fournir tous les formulaires à remplir pour ce type de réclamation.

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

Commande de pièces

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

⚠ ATTENTION

Utilisez seulement des pièces détachées Cybex. L'inobservation peut provoquer des blessures.

Cybex annulera la garantie si d'autres pièces détachées sont utilisées.

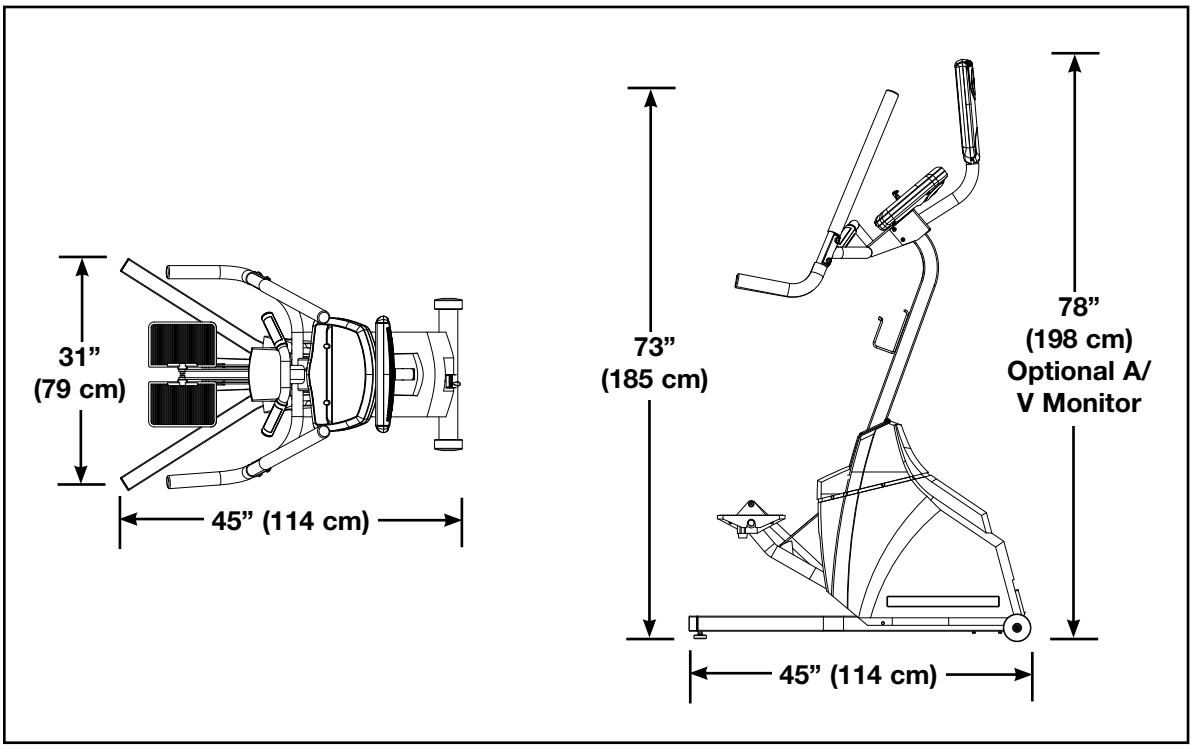
Cette page est intentionnellement laissée vierge.

Appendix A - Technical Specifications

Specifications

Length:	45" (114 cm).
Width:	31" (79 cm).
Height:	73" (185 cm). With optional A/V monitor 78" (198cm).
Weight of Product:	151 lbs. (60 kg).
Shipping Weight:	173 lbs. (78 kg).
Resistance Type:	Friction Belt and Flywheel.
Programs:	Quick Start, Manual, Nine Programs and Heart Rate Control as well as a Fitness Test.
Console Features:	Upper console: Dot matrix of the profile. Distance, floors, calories, calories per hour, mets, speed and heart rate. Lower Console: LED display of time, speed and level.
Heart Rate Features:	Built-in wireless heart rate receiver (transmitter not included) and contact heart rate monitoring.
Frame Colors:	Standard: Black enclosure with choice of five standard colors. Custom: Unlimited colors available for console upright.
Speed Range:	Minimum - 10 ft/min; Maximum - 150 ft/min. (3 to 46 m/min.)
Maximum User Weight:	400 lbs. (181 kg).
Connectivity:	CSAFE with Fitlinxx Level 3 pending.
Power:	115 VAC ±5%, 50/60 Hz, 0.5 amps; or 230 VAC ±10%, 50/60 Hz, 0.25 amps. Up to 10 units can be daisy-chained to share one 10-amp outlet.
Other:	Water bottle holder.
Options:	A/V monitor bracket option.

530S Stepper



This page intentionally left blank