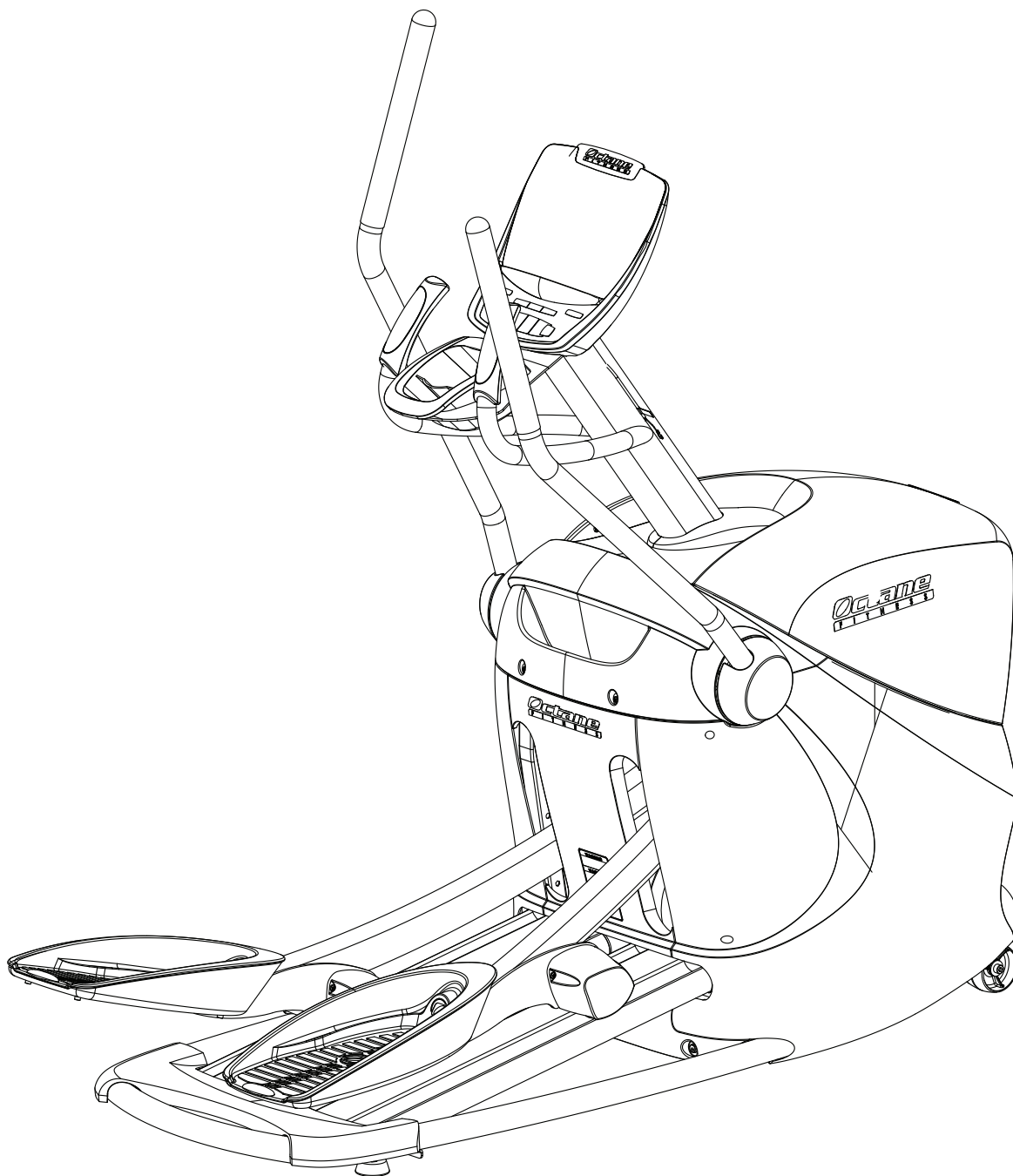


Octane[®]

F I T N E S S



Q35C

MODE D'EMPLOI

Q35c MODE D'EMPLOI

Merci d'avoir choisi un vélo elliptique Octane Fitness® et félicitations pour votre décision d'apporter un nouveau niveau d'excellence à votre programme d'exercices. Chez Octane Fitness nos équipes se consacrent entièrement à la création des meilleurs produits elliptiques au monde pour vous offrir une expérience absolue lors de vos exercices. Nous vous souhaitons d'atteindre vos objectifs de condition physique grâce à ce nouveau vélo elliptique et tout comme notre slogan « Fuel Your Life™ » **de donner de l'élan à votre vie !**

Votre nouveau vélo elliptique Octane Fitness possède un large éventail de fonctionnalités qui stimuleront votre motivation et qui vous aideront à atteindre vos objectifs de condition physique. Veuillez lire attentivement ce mode d'emploi afin de vous familiariser à ce produit, car il contient des informations importantes au sujet de son fonctionnement et de son entretien.

Octane Fitness distribue ses produits uniquement par l'intermédiaire de revendeurs spécialisés. Ces revendeurs sont experts dans tous les aspects de la condition physique et ils sont formés pour répondre aux questions éventuelles que vous pourriez avoir concernant votre produit Octane Fitness. Si toutefois vous désiriez parler directement à l'un de nos spécialistes du service clientèle d'Octane Fitness, n'hésitez pas à appeler le 1 888 OCTANE4 ou à consulter notre site Web sur www.octanefitness.com.

Octane Fitness

7601 Northland Drive North
Suite 100
Brooklyn Park, MN 55428
Téléphone : 1 888 OCTANE4
téléc. : 763.323.2064
www.octanefitness.com

Fueled,

Dennis Lee
Président



Ce produit est conçu pour un usage domestique seulement.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Veillez lire et conserver ces instructions

AVERTISSEMENT! Avant d'entamer ce programme, voire quelconque programme d'exercices physiques, veuillez consulter votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou celles souffrant de troubles de santé particuliers. Si à tout moment au cours de l'exercice vous ressentez des douleurs dans la poitrine, avez des nausées, des étourdissements ou manquez de souffle, arrêtez immédiatement votre exercice et consultez votre médecin avant de reprendre l'utilisation de l'appareil.

Veillez lire ce mode d'emploi avant d'utiliser le vélo elliptique.

AVERTISSEMENT! Des précautions de base doivent toujours être prises lors de l'utilisation d'un produit électrique.

Afin de réduire les risques de brûlure, d'incendie, de décharge électrique ou de blessures :

- Utilisez cet appareil d'exercice uniquement dans le cadre pour lequel il a été conçu conformément aux descriptions de ce mode d'emploi. Ne modifiez **pas** le produit de quelque manière que ce soit.
- Ne retirez **pas** les enveloppes de protection en plastique de l'appareil. Toute réparation doit uniquement être effectuée par du personnel autorisé par Octane Fitness. Les parties mobiles situées sous les enveloppes de protection peuvent être extrêmement dangereuses si elles sont à nu.
- Ne **jamais** faire fonctionner ce vélo elliptique si un cordon ou une fiche est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé ou s'il a été abîmé, ou s'il est tombé dans de l'eau. Retournez le vélo elliptique à votre revendeur local ou à Octane Fitness pour examen et réparation.
- Ne **jamais** faire fonctionner ce vélo elliptique avec les orifices d'aération bouchés. Veillez à ce que les orifices d'aération ne soient pas obstrués par des peluches, cheveux et saletés semblables.
- Le cordon doit être tenu éloigné des surfaces chauffantes.
- Ne **pas** utiliser le vélo à l'extérieur.
- Ne **pas** faire fonctionner ce vélo elliptique là où des aérosols (vaporisateurs) sont utilisés ou où de l'oxygène est administré.
- Utilisez seulement le cordon d'alimentation fourni avec votre vélo elliptique Octane Fitness.
- Ne **jamais** placer le cordon d'alimentation sous de la moquette et ne rien placer dessus, car cela risque de le pincer et/ou de l'endommager.
- Débranchez votre vélo elliptique Octane Fitness avant de le déplacer.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

AUTRES PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

- Placez le vélo elliptique sur une surface de niveau, avec au moins 60 cm (2 pieds) d'espace derrière la pédale dans sa position arrière maximale.
- Pour éviter d'abîmer le sol ou la moquette, placez un tapis sous votre vélo elliptique.
- Les enfants de moins de 13 ans ne doivent pas toucher, ni jouer avec le vélo elliptique.
- Lorsqu'il est en cours d'utilisation, les enfants et les animaux domestiques doivent être tenus à l'écart de la zone d'utilisation.
- Portez une tenue et des chaussures appropriées lors de l'exercice; ne portez pas de vêtements trop amples.
- Faites attention lorsque vous montez ou descendez du vélo elliptique Octane Fitness. Ne jamais tenter de monter ou descendre de l'appareil alors que les pédales sont toujours en mouvement.
- Toujours se placer face à la console. Ne jamais tenter de se retourner sur le vélo elliptique Octane Fitness.
- Ne pas s'asseoir, se tenir ou grimper sur l'enveloppe de protection en plastique frontale, sur la console électronique ou les bras stationnaires.
- Tenir vos mains et pieds à distance des ouvertures ou parties mobiles.
- Ne jamais insérer ou faire tomber d'objet dans les ouvertures.
- Ne vous surmenez pas ou ne vous poussez pas jusqu'à l'épuisement.
- Si au cours de l'exercice vous ressentez des douleurs dans la poitrine, avez des nausées, des étourdissements, ou des symptômes anormaux, arrêtez immédiatement votre exercice et consultez votre médecin.
- Essuyez les surfaces extérieures de votre vélo après usage afin d'enlever la sueur et la poussière.
- Contrôlez et vérifiez votre vélo elliptique Octane Fitness régulièrement. Consultez la section de ce mode d'emploi concernant le nettoyage et l'entretien pour un complément d'information sur l'entretien de votre vélo elliptique Octane.
- Inspectez régulièrement toutes les parties du vélo elliptique. Si une réparation est requise, communiquez avec votre revendeur local ou le service à la clientèle d'Octane Fitness pour assistance.
- Soyez prudent lors du déplacement de votre vélo elliptique Octane Fitness. Il pèse plus de 260 lb (118 kg). Utilisez les techniques de soulèvement appropriées et/ou obtenez de l'aide lors du déplacement de l'appareil.

Dimensions du produit 1 651 mm x 660mm x 1 550 mm
(65 po x 26 po x 61 po)

Poids du produit 96 kg (212 lb)
Poids maximum de l'utilisateur 136 kg (300 lb)

Alimentation électrique/Spécifications électriques :

Tension d'entrée 100-240~0,4 A
Fréquence 50-60 Hz
Tension de sortie +9 V $\overline{=}$ 1,5 A
Ondulation de sortie 90 mV
Courant de sortie 1,5 A Max
Sécurité UL/CUL, TUV, PSE, CE, C-Tick, 3C, B-Mark

Cet équipement se conforme, le cas échéant, à :

2006/95/EC Directive sur les appareils à basse tension
2004/108/EC Compatibilité électromagnétique (EN61000)

2002/95/EC Directive relative à la limitation de l'utilisation de certaines substances dangereuses dans les équipements électriques et électroniques (RoHS)

2006/96/EC Directive DEEE
EN957-9:2003 Équipement d'entraînement fixe
EN957-1:2005 Équipement d'entraînement fixe
EN60335-1:2002 Sécurité des appareils électrodomestiques et analogues

GPS Règlements généraux sur la sécurité des produits 2005

DIRECTIVES DE SÉCURITÉ POUR LA FONCTION DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Avant d'utiliser le vélo Q35c d'Octane Fitness équipé de poignées de capture de la fréquence cardiaque, lisez et suivez les instructions suivantes :

- Nettoyez régulièrement les poignées de capture de la fréquence cardiaque afin d'en enlever la sueur et les huiles. Pour ce faire, utilisez un chiffon humide imbibé d'un détergent doux. Ne vaporisez pas directement de l'eau ou un produit nettoyant sur les poignées de capture de la fréquence cardiaque, car cela risque de provoquer un court-circuit.
- Lorsque vous saisissez les bras mobiles du vélo, tenez chaque poignée de capture de la fréquence cardiaque de manière à ce que le capteur soit situé dans la paume de vos mains. Tenez fermement les capteurs et gardez vos mains bien en place.

AVERTISSEMENT! Les fonctions de surveillance de la fréquence cardiaque de ce produit sont à titre informatif seulement et ne doivent **pas** être utilisées en tant qu'indicateur de la fonction ou de la santé cardiovasculaire. **Vous êtes responsable de comment vous vous sentez et d'ajuster le niveau d'effort en conséquence.** Si à tout moment au cours de l'exercice vous ressentez des douleurs dans la poitrine, avez des nausées, des étourdissements ou manquez de souffle, arrêtez immédiatement votre exercice et consultez un médecin avant de reprendre l'utilisation de l'appareil.

ÉTIQUETTES DU Q35c

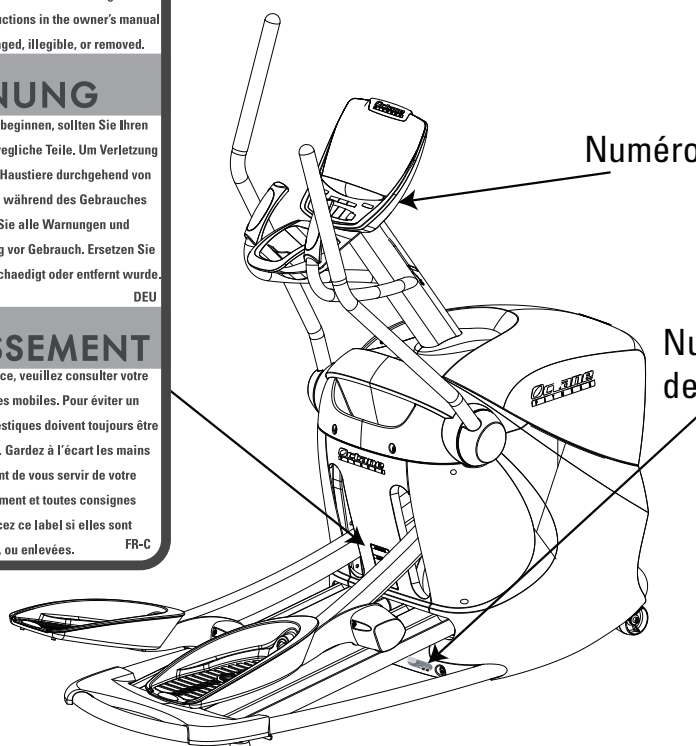


TABLE DES MATIÈRES

Démarrage	1
• Fonctions de configuration de l'utilisateur.....	1
• Surveillance de la fréquence cardiaque.....	2
• Nettoyage et entretien du vélo elliptique Q35c	2
• Dépannage et Foire aux questions	2
• Informations relatives à la garantie	2
Électronique	3
• Console et pavé numérique du Q35c.....	3
• Touches du pavé numérique	4
• Fenêtres de la console	6
Programmes du Q35c.....	7
• De quelle façon la résistance de la charge (niveau) fonctionne-t-elle?.....	7
• Réglages du Q35c – Plage des valeurs.....	7
• Référence des programmes du Q35c.....	8

DÉMARRAGE

Préparez-vous à donner de l'élan à votre séance d'exercices avec le vélo elliptique Q35c d'Octane Fitness! Préparez-vous à vous mettre au défi avec une variété des séances d'exercices préprogrammées gérées par des composantes électroniques sophistiquées qui vous intéresseront et vous garderont motivé. Il est facile de démarrer – montez sur le vélo et commencez à pédaler. Suivez les invites pour programmer votre séance d'exercices et vous serez prêt à partir!

FONCTIONS DE CONFIGURATION DE L'UTILISATEUR

Les fonctions des programmes, les paramètres de la console et les commandes du Q35c peuvent être réglés de manière à convenir à vos préférences personnelles ou à votre environnement d'exercices. Afin d'accéder aux fonctions de configuration de l'utilisateur, **appuyez sur les touches Niveau (+) et (-) et maintenez-les enfoncées** pendant trois secondes ou jusqu'à ce que vous entendiez un bip. Les fonctions personnalisables suivantes sont affichées en séquence. Utilisez la touche Entrée pour basculer entre les diverses options disponibles et appuyez sur une touche (+) ou (-) pour sélectionner un réglage et passer à la fonction suivante. Pour quitter sans changer de valeur, appuyez deux fois sur Pause/Effacer. Une fois sauvegardées, les valeurs correspondent aux nouveaux réglages et n'ont pas à être réglées à chaque utilisation.

Échauffement	Cette fonction peut être activée (« ON » pour inclure un échauffement de 3 minutes lors de chaque séance) ou désactivée (« OFF »). Il est activé par défaut.
Pause	La fonction pause peut être activée (« ON » pour vous permettre d'arrêter de pédaler ou de descendre du vélo pour une courte période sans perdre vos réglages d'entraînement) ou désactivée (« OFF »; l'appareil s'arrête lorsque vous arrêtez de pédaler et aucun réglage d'entraînement n'est sauvegardé). Il est activé par défaut.
Sens du chronomètre	Le vélo elliptique Q35c peut suivre votre durée d'exercice en effectuant un chronométrage (« UP ») ou un décompte (« DOWN »). Par défaut, le chronométrage est activé.
Movement Management (gestion du mouvement – MOM)	<p>Le mode MOM est une fonction unique de commande proposée sur les vélos elliptiques Octane Fitness. L'activation de MOM a pour effet de désactiver les touches de la console et accroît la résistance dans les mouvements des pédales de manière à ce qu'il soit plus difficile de les bouger. Cette fonction de contrôle peut permettre de décourager les enfants à utiliser l'appareil.</p> <p>Cette fonction de configuration de l'utilisateur vous permet d'activer (« ON ») ou de désactiver (« OFF ») le mode MOM. Par défaut, cette fonction est activée. Pour activer le mode MOM après votre séance d'exercices, appuyez sur les touches Programme (+) et (-) et maintenez-les enfoncées pendant trois secondes ou jusqu'à ce que vous entendiez un bip. La résistance de l'appareil passera au niveau 20 et les touches de la console seront inactives. Le vélo semblera être en mode « Pause », mais si l'on appuie sur une touche de la console, l'affichage « MOM MODE ACTIVE » défile sur l'écran matriciel. Pour déverrouiller le mode MOM, appuyez à nouveau sur les touches Programme (+) et (-) et maintenez-les enfoncées pendant trois secondes ou jusqu'à ce que vous entendiez un bip.</p> <p>AVERTISSEMENT! Le mode MOM est une fonction fournie en vue de réduire la probabilité d'utilisation du vélo elliptique par des enfants. Elle ne verrouille pas l'appareil, par conséquent les pédales peuvent toujours être bougées et le risque de blessure est omniprésent. Il incombe à l'utilisateur de surveiller les enfants et de les tenir à distance du vélo elliptique afin de minimiser la probabilité de blessure.</p>

Units (unités)	Vous pouvez choisir d'afficher les unités de poids et de distance selon le système impérial « ENGLISH » (livres et miles) ou selon le système métrique « METRIC » (kilogrammes et kilomètres). L'unité impériale (English) est activée par défaut.
Beep (bip)	Vous avez la possibilité d'activer ou de désactiver le son de la console. Il est activé par défaut.
Brightness (clarté)	Vous pouvez régler l'intensité ou la clarté des diodes électroluminescentes de la console par la sélection d'une valeur comprise entre 1 et 8. Plus le chiffre est élevé, plus l'intensité est forte. Par défaut, la clarté est réglée sur 8.
Exit (quitter)	Lorsque EXIT (quitter) s'affiche dans le Centre de messages, appuyez sur Entrée pour quitter la configuration de l'utilisateur. Toutes vos sélections seront enregistrées et elles correspondront aux nouveaux réglages par défaut de votre vélo. Vous pouvez modifier ces réglages à tout moment. Pour ce faire, répétez les procédures précédentes.

Surveillance de la fréquence cardiaque

Le vélo elliptique Q35c est équipé de fonctions de surveillance de la fréquence cardiaque et de technologies de contrôle à la fine pointe de la technologie qui vous aident à mettre à profit vos efforts d'entraînement. Les capteurs de fréquence cardiaque numériques situés sur les poignées des bras stationnaires activent la surveillance de la fréquence cardiaque sur demande; il suffit de saisir les capteurs et votre fréquence cardiaque actuelle est affichée sur la console.

Pour une lecture de fréquence cardiaque la plus précise possible, maintenez chaque poignée de capture de la fréquence cardiaque de manière à ce que la partie de contact de la poignée repose correctement dans la paume de votre main. Tenez fermement les capteurs et gardez vos mains bien en place.

Nettoyage et entretien du vélo elliptique Q35c

AVERTISSEMENT! L'appareil possède des parties mobiles. Prenez le plus grand soin lorsque vous tentez de repérer et de réparer quelconque problème avec le vélo.

Le vélo elliptique Octane Fitness a été fabriqué en vue de supporter plusieurs heures d'usage intensif avec un minimum d'entretien. Il suffit d'essuyer l'appareil avec un chiffon propre après chaque séance afin d'éliminer la sueur et garder le vélo propre. ***N'utilisez pas d'agent de blanchiment sur la console; cela endommagera la surface.***

Veillez communiquer avec votre détaillant Octane Fitness local si vous avez des questions ou avez des problèmes d'entretien avec votre vélo Q35c. Si vous désirez parler avec un spécialiste du service à la clientèle Octane Fitness, veuillez composer le 1 888 OCTANE4 ou 763 757-2662, poste 1, ou visitez le site www.octanefitness.com.

Dépannage et Foire aux questions

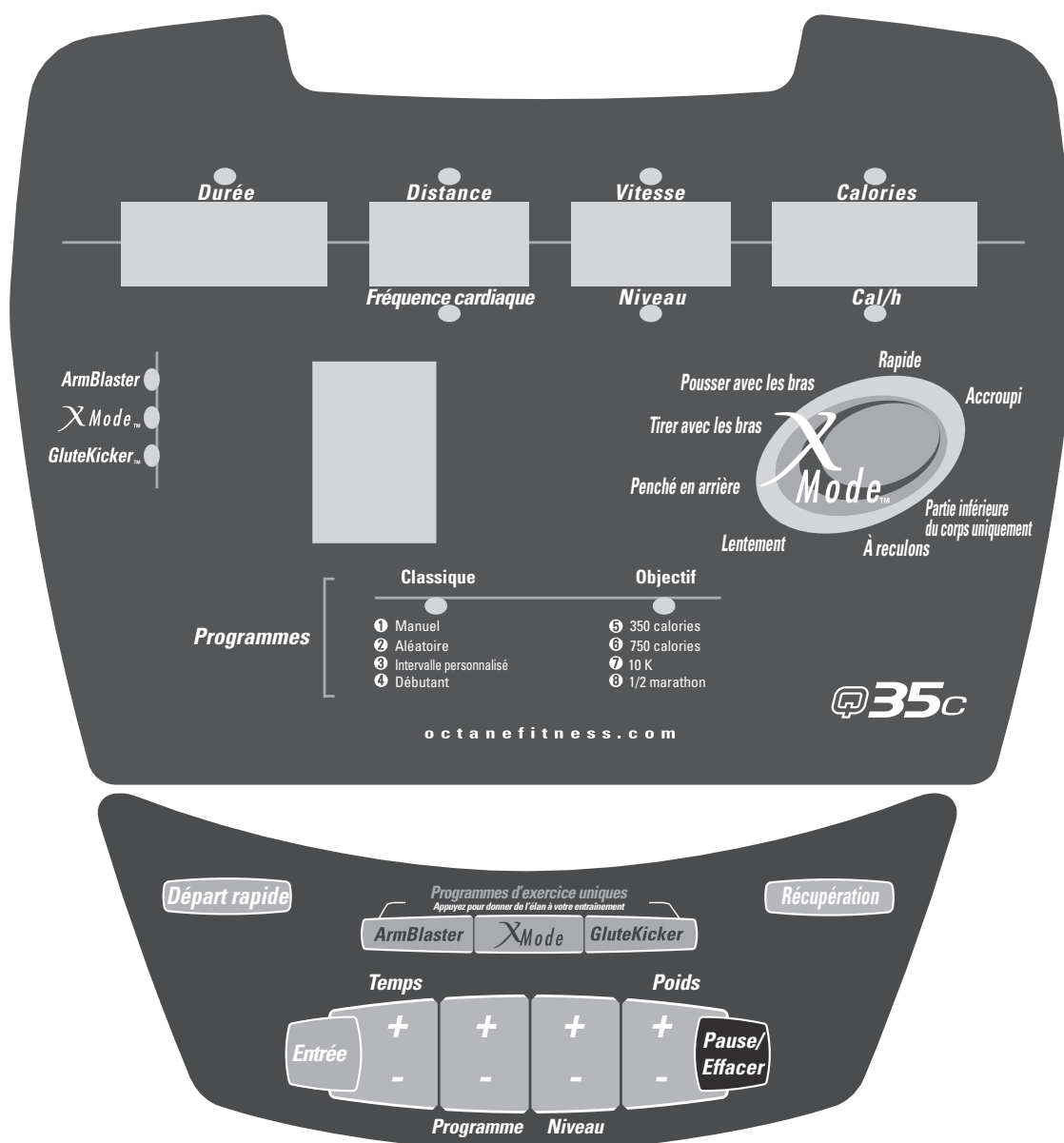
Si vous avez des questions au sujet de votre vélo elliptique Q35c, veuillez consulter le site www.octanefitness.com où vous retrouverez des réponses à plusieurs des questions fréquentes et des conseils d'utilisation pour votre vélo elliptique. Si vous désirez parler à un spécialiste du service à la clientèle d'Octane Fitness, veuillez composer le 1 888 OCTANE4 ou le 763 757-2662, poste 1.

Informations relatives à la garantie

Le vélo elliptique Q35c est exempt de tout défaut de matière et de fabrication pendant une période spécifique à compter de la date d'achat originale. Veuillez consulter la garantie du consommateur limitée d'Octane Fitness incluse dans votre brochure pour toutes les modalités et tous les détails de couverture de la garantie.

ÉLECTRONIQUE

Console et pavé numérique du Q35c



Le Q35c est doté d'un pavé numérique simple et facile à comprendre et d'une console disposant d'un écran matriciel présentant le profil d'entraînement et de quatre fenêtres à diodes électroluminescentes multifonctions qui vous présentent toute l'information dont vous avez besoin pour commencer votre entraînement et stimuler votre motivation. Consultez les descriptions de programmes qui se retrouvent un peu plus loin dans ce manuel pour sélectionner l'entraînement qui vous convient.

Il est facile de démarrer – montez sur le vélo et commencez à pédaler. La programmation DedicatedLogic™ vous procurer l'ultime en matière de facilité d'utilisation et une flexibilité totale de programmation de votre console. Elle vous permet ainsi de modifier votre programme d'exercices alors que vous avez déjà commencé votre séance. Vous avez même la possibilité de commencer vos exercices, puis de programmer l'électronique. Cette facilité d'utilisation se caractérise tout d'abord par l'attribution d'une fonction unique à chaque touche. Il est ainsi aisé de comprendre le fonctionnement de chacune d'entre elles.

Touches du pavé numérique

Départ rapide La manière la plus facile pour vous de commencer vos exercices est tout simplement d'appuyer sur Départ rapide, ce qui réglera l'appareil sur un programme manuel avec une résistance de niveau 1. La lecture de calories est basée sur un poids de 68 kg (150 lb) et sur un utilisateur de 40 ans. Une fois que vous avez sélectionné Départ rapide, vous pouvez effectuer quelque programmation dans l'ordre qui vous convient.

Récupération Il est conseillé de toujours effectuer une période de récupération à la fin de votre séance d'exercices. Elle permettra à votre corps de faire la transition entre un exercice intensif et son rythme normal. La durée et l'intensité de la récupération sont automatiquement personnalisées selon la durée et le niveau de résistance de vos exercices. L'affichage de la durée changera en compte à rebours afin de vous indiquer la durée de la récupération.

Si votre séance d'exercices a une durée prédéfinie, la récupération commencera automatiquement après expiration de cette durée. Si vous décidez d'arrêter vos exercices plus tôt, ou si vous n'avez pas défini de durée, appuyez sur Récupération afin de lancer la récupération personnalisée. Une fois la période de récupération terminée, un résumé d'entraînement sera affiché.

Pause/Effacer Appuyez une fois pour interrompre votre exercice. La durée de pause standard est de 5 minutes. Utilisez les touches Temps (+) ou (-) pour prolonger ou réduire le temps de pause. Ce réglage peut être effectué à tout moment alors que l'appareil est en mode de pause. Pour reprendre un exercice interrompu, appuyez sur n'importe quelle touche ou bien pédalez. Si vous arrêtez de pédaler pendant un exercice, l'appareil entamera automatiquement une pause; il suffit de recommencer à pédaler pour reprendre l'entraînement.

Appuyez deux fois sur Pause/Effacer dans une plage de 2 secondes, et le vélo sera réinitialisé et prêt pour un autre exercice. Appuyez sur la touche Pause/Effacer et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que vous entendiez un bip pour entrer dans le mode de veille (mode d'arrêt virtuel). L'écran matriciel affiche alors « UNFUELING » et seulement une diode de la fenêtre X-Mode sera allumée. Dans ce mode, votre vélo elliptique a besoin de peu de puissance. Pour « réveiller » votre appareil, il vous suffit d'appuyer sur une touche quelconque ou de pédaler.

Touches + et -

Temps Appuyez sur la touche Temps (+) ou (-) pour augmenter ou diminuer la durée de votre entraînement en incrément de 1 minute. La durée standard d'une séance d'exercices est de 30:00. La durée maximale est de 99:00.

Programme Appuyez sur Programme (+) ou (-) pour défiler dans les programmes; appuyez sur Entrée pour sélectionner un programme. Des modifications de programmes peuvent être exécutées à tout moment durant votre séance d'exercices. Lorsque vous changez de programme, l'écran matriciel vous invite à saisir, au besoin, les nouvelles valeurs du programme.

Remarque : Les touches Programme (+) ou (-) sont aussi utilisées pour activer la fonction de gestion du mouvement MOM du vélo elliptique d'Octane Fitness.

Niveau Appuyez Niveau (+) ou (-) pour augmenter ou diminuer le niveau de résistance de l'appareil. Il existe 20 niveaux de résistance.

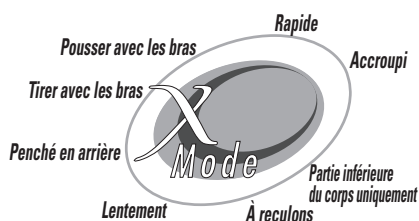
Poids Appuyez sur Weight (poids) (+) ou (-) pour augmenter ou diminuer la valeur du poids de l'utilisateur. Cette valeur fournit une lecture plus précise de la perte de calories. Le poids est affiché en livres (impérial) ou en kilogrammes (métrique); utilisez les fonctions de configuration de l'utilisateur pour modifier l'affichage des unités.

Entrée Sélectionne quelque valeur ou élément modifié à partir des touches précédentes. Par ailleurs, le fait d'appuyer sur la touche Entrée pendant un exercice arrêtera le basculement des fenêtres de lecture à diodes électroluminescentes entre les modes d'affichage.

Programmes d'exercice uniques

ArmBlaster ArmBlaster est un programme propriétaire conçu pour renforcer l'endurance cardiovasculaire tout en développant la force et la tonicité musculaire. Appuyez sur ArmBlaster à tout moment pendant vos exercices pour intégrer des séances de cardio à des séances de musculation. La séance de cardio suit le profil du programme que vous avez sélectionné. Chaque minute, la résistance augmente pour un développement musculaire, avec 10 répétitions durant lesquelles vous transférez votre charge d'exercice de la partie inférieure de votre corps à la partie supérieure. Pendant le décompte d'ArmBlaster, le niveau de résistance peut être modifié. Pour cela appuyez sur les touches Niveau (+) ou (-). Pour désactiver ArmBlaster, appuyez une deuxième fois sur ArmBlaster.

X-Mode Appuyez sur X-Mode pour activer l'outil d'entraînement en parcours par excellence et tirer profit de la variété d'exercices que votre vélo elliptique vous offre. Cet outil motivant permet d'apporter un renouveau à vos exercices. Toutes les minutes, X-Mode s'active et vous invite à exécuter une combinaison de huit défis différents :



Rapide Reprend du rythme. Nous conseillons de 50 à 60 tours par minute, mais vous devriez trouver votre propre rythme.

Accroupi Les genoux légèrement pliés. Vous sentirez vos quadriceps et vos muscles fessiers travailler en un rien de temps!

À reculons Fait pédaler vers l'arrière pour changer le travail des muscles de toute la partie inférieure de votre corps.

Penché en arrière Saisissez les bras stationnaires et penchez-vous légèrement vers l'arrière, en changeant la portée sur la partie inférieure du corps. Vous sentirez vos quadriceps travailler.

Partie inférieure du corps uniquement Vous pouvez soit tenir les bras stationnaires, soit balancer naturellement vos bras.

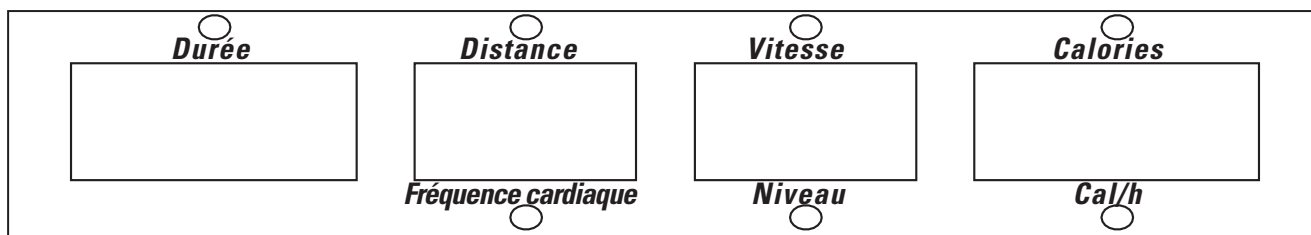
Pousser avec les bras Se concentre sur la poussée des bras pour faire travailler les muscles de la poitrine et les triceps.

Tirer avec les bras Se concentre sur le fait de tirer avec les bras pour faire travailler les biceps et le muscle grand dorsal.

Lentement Ralentit pour vous permettre de récupérer.

Pendant une séance X-Mode, le niveau de résistance peut être modifié en appuyant sur une touche (+) ou (-) du pavé numérique. Il suffit d'appuyer une deuxième fois sur la touche X-Mode pour désactiver la fonction.

GluteKicker GluteKicker est un sous-groupe agressif de la fonction X-Mode qui se concentre sur vos muscles fessiers, vos hanches et vos cuisses. Il fait appel à quatre commandes : **À reculons**, **Accroupi**, **Rapide** et **Penché en arrière**. Les séances de GluteKicker durent une minute entrecoupées de périodes de récupération d'une minute. Pendant une séance GluteKicker, le niveau de résistance peut être modifié en appuyant sur une touche (+) ou (-) du pavé numérique. Il suffit d'appuyer une deuxième fois sur la touche GluteKicker pour désactiver la fonction.



Fenêtres de la console

Écran matriciel L'écran matriciel du vélo Q35c vous invite à saisir des informations importantes, affiche le profil du programme pendant la séance d'exercice et met en surbrillances les intervalles à venir et les modifications de résistance. Consultez l'écran matriciel tandis que vous réglez votre vélo et progressez dans votre entraînement; il vous guidera, vous motivera et vous présentera le résumé des renseignements à la fin de votre séance.

Durée Affiche la durée de l'exercice par décompte croissant à partir de 0:00. La durée peut être prolongée ou réduite au cours de l'exercice. La durée maximale qu'un utilisateur peut régler est 99:00. Lorsque la durée de la séance d'exercices actuelle est affichée, le temps sur le chronomètre augmente jusqu'à 99:59 et revient ensuite à 0:00. Consultez les fonctions de configuration de l'utilisateur pour passer du mode chronomètre au mode compte à rebours.

Distance Affiche une estimation de la distance parcourue lors de l'exercice. La distance peut être affichée en miles (impérial) ou en kilomètres (métrique). Par défaut, les mesures sont affichées dans le système impérial. Consultez les fonctions de configuration de l'utilisateur pour savoir comment passer du système impérial au système métrique. **Remarque :** Sur le Q35c, 400 tours équivaut à environ 1,6 km (un mile); donc, si vous pédalez à 50 tr/min, vous parcourrez environ 1,6 km (1 mile) en 8 minutes.

Vitesse Affiche la vitesse à laquelle vous roulez en tour par minute (tr/min).

Calories Affiche une estimation du nombre total de calories brûlées lors de l'exercice selon le poids de l'utilisateur saisi. Si aucun poids n'est saisi, les calories sont basées sur un utilisateur de 68 kg (150 lb).

Fréquence cardiaque Affiche votre fréquence cardiaque en battement par minute (bpm). **Remarque :** Vous devez saisir de façon constante les capteurs de fréquence cardiaque situés sur les poignées des bras stationnaires.

Niveau Affiche le niveau de résistance (1 à 20), sachant que 1 est le niveau le plus facile et 20 le plus difficile.

Cal/h Affiche le nombre de calories brûlées en une heure à la vitesse et au niveau de résistance actuels.

PROGRAMMES DU Q35c

Le vélo Q35c comporte 8 programmes intégrés pour apporter un nouvel intérêt à vos exercices :

Programmes classiques : Manuel – Aléatoire – Intervalle personnalisé – Débutant
 Programmes Objectif : 350 calories – 750 calories – 10K – 1/2 marathon

Les programmes commencent par un échauffement afin de préparer le corps à un exercice intense. Durant l'échauffement, la résistance augmente chaque minute. À la fin de l'échauffement, vous aurez atteint la résistance choisie. Vous pouvez modifier le niveau à tout moment pendant l'échauffement.

De quelle façon la résistance de la charge (niveau) fonctionne-t-elle?

Niveau de résistance Le vélo Q35c comporte 20 niveaux de résistance. Le niveau 1 correspond au niveau le plus facile et le niveau 20 est le plus difficile. Le programme Manuel et Départ rapide vous permettent de contrôler totalement le niveau de résistance; le niveau change seulement si vous appuyez sur les touches Niveau (+) or (-). Le programme Intervalle personnalisé vous permet de régler le niveau de résistance à des intervalles spécifiques.

Pour les programmes Classique, le niveau de résistance est représenté par des rangées de diodes électroluminescentes dans l'écran matriciel. Chaque rangée illuminée représente 2 niveaux de résistance. Le tableau ci-après vous aidera à comprendre et à interpréter l'écran matriciel :

Niveaux de résistance	Rangées de diodes illuminées	Niveaux de résistance	Rangées de diodes illuminées
1-2	1	11-12	6
3-4	2	13-14	7
5-6	3	15-16	8
7-8	4	17-18	9
9-10	5	19-20	10

Niveau de programme Le programme Aléatoire et les Programmes Objectif utilisant le profil ascension vous permettent de sélectionner un niveau de résistance total pour le programme. Ce niveau correspond au niveau de résistance moyen de l'exercice. L'écart entre les niveaux de résistance pendant ces entraînements est de +/- 4 du niveau de programme saisi. C'est-à-dire que pour un programme de niveau 5, le niveau de résistance minimum correspond au niveau 1, et le niveau de résistance maximum correspond au niveau 9. Pendant l'exercice, le niveau global de résistance au cours du programme est affiché. Vous pouvez modifier le niveau en tout temps.

Vous choisissez le programme qui correspond le mieux à vos besoins en matière d'entraînement pour une journée en particulier. Vous décidez de l'intensité de votre entraînement en réglant le niveau de résistance et la durée de chaque programme. Les programmes Manuel et Intervalle personnalisé offrent une grande flexibilité de programmation d'entraînements personnalisés afin de satisfaire certains besoins particuliers.

Utilisez le tableau de référence rapide aux pages suivantes pour vous aider à programmer votre entraînement à votre guise!


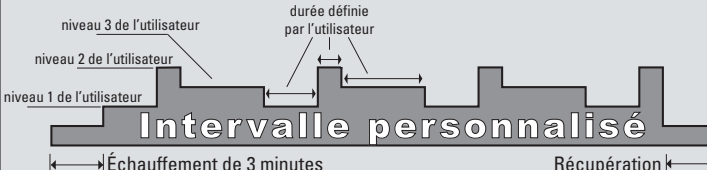
RÉGLAGE DU MODÈLE Q35c – PLAGE DES VALEURS			
Réglage	Valeurs standard*	Valeur minimale	Valeur maximale
Durée de l'entraînement	30:00	1:00	99:00
Niveau	1	1	20
Poids	68 kg (150 lb)	32 kg (70 lb)	136 kg (300 lb)
Durée de l'intervalle	00:30	00:15	99:00
Niveau de l'intervalle	1	1	20
Nombre d'intervalles	3	2	6
Objectif calories	350 ou 750	25	2000
Objectif distance	10 km (6,2 miles) ou 21 km (13,1 miles)	0,4 km (0,25 miles)	80 km (50 miles)
Terrain plat ou ascension?	Terrain plat	S.O.	S.O.

*Les valeurs standard du programme sont utilisées si aucune valeur n'est entrée dans un délai de 4 secondes après l'invite du Centre de messages.

PROGRAMME DE RÉFÉRENCE DU Q35c

Appuyez sur Programme (+) ou (-) et sur Entrée pour sélectionner un programme.

PROGRAMMES CLASSIQUES

Réglages de programme et standard	Description
<p>Niveau</p> <p style="text-align: center;">Manuel</p> <p style="text-align: center;">Niveau (1)</p>	<p>Embarquez et pédalez; résistance constante; simule une marche ou une course sur une surface plane. La piste de course ovale correspond à 400 mètres (1/4 mile); un compteur dans l'écran matriciel affiche le nombre de tours que vous avez effectué.</p>
<p>1 min</p>  <p style="text-align: center;">Aléatoire</p> <p>Échauffement de 3 minutes Récupération</p> <p style="text-align: center;">Niveau (1)</p>	<p>Profitez de la variation de la résistance de façon aléatoire par l'ordinateur permettant un nombre de combinaisons pratiquement infini. Obtenez une nouvelle course chaque fois que vous sélectionnez un programme ou changez de niveau. Chaque intervalle dure une minute.</p>
<p>niveau 3 de l'utilisateur</p> <p>niveau 2 de l'utilisateur</p> <p>niveau 1 de l'utilisateur</p>  <p style="text-align: center;">Intervalle personnalisé</p> <p>Échauffement de 3 minutes Récupération</p> <p style="text-align: center;">Intervalles (3)</p> <p style="text-align: center;">Intervalle 1 – Durée (00:30)</p> <p style="text-align: center;">Intervalle 1 – Niveau (1)</p> <p style="text-align: center;">Intervalle n – Durée (00:30)</p> <p style="text-align: center;">Intervalle n – Niveau (1)</p>	<p>Concevez un entraînement personnalisé composé d'un maximum de 6 intervalles alternatifs à durée et résistance définies par l'utilisateur. Utilisez les touches Niveau (+) ou (-) pour régler la résistance de l'intervalle à la moitié de la séance d'exercices.</p>
<p>Niveau</p> <p>Combinaison du niveau de résistance, de la durée et de la vitesse recommandée (cadence)</p> <p style="text-align: center;">Débutant</p> <p>Échauffement de 3 minutes Récupération</p> <p style="text-align: center;">Jour (1)</p>	<p>Suivez une séquence d'entraînement planifié de 14 jours pour vous aider à démarrer votre programme d'exercices. Chaque exercice quotidien comprend une valeur de niveau de résistance, de durée et de vitesse (tr/min) conseillée prédéfinies. Les valeurs augmentent en intensité de façon graduelle tous les jours afin d'augmenter votre résistance pour que vous soyez prêt à vous entraîner par vous-même. Utilisez les touches Niveau (+) ou (-) pour sélectionner le jour (1 à 14) et vous êtes prêt à pédaler!</p>

PROGRAMMES OBJECTIF

Réglages de programme et standard	Description
<p>Niveau</p> <p style="text-align: right;">OBJECTIF! 350 Calories</p> <p style="text-align: center;">350 Calories</p> <p>Échauffement de 3 minutes Récupération</p> <p style="text-align: center;">ou</p> <p>Simule une ascension Simule une descente</p> <p style="text-align: center;">350 Calories</p> <p style="text-align: right;">OBJECTIF! 350 Calories</p> <p>Échauffement de 3 minutes Récupération</p> <p style="text-align: center;">Objectif (350)</p> <p style="text-align: center;">Poids (68 kg/150 lb)</p> <p style="text-align: center;">Terrain plat ou ascension (plat; Pour sélectionner «terrain ascension», appuyez sur (+) ou (-) deux fois)</p> <p style="text-align: center;">Niveau (1)</p>	<p>Roulez sur un terrain plat ou en ascension jusqu'à ce que vous ayez brûlé 350 calories. Utilisez les touches Niveau (+) ou (-) pour régler la résistance de l'intervalle à la moitié de la séance d'exercices. Regardez le nombre de calories brûlées!</p> <p><i>Remarque:</i> Pour sélectionner «terrain ascension», appuyez sur (+) ou (-) deux fois tandis que «FLAT or HILLS» est affiché, puis appuyez sur Entrée.</p>

PROGRAMME DE RÉFÉRENCE DU Q35c

Appuyez sur Programme (+) ou (-) et sur Entrée pour sélectionner un programme.

Niveau

750 Calories

Échauffement de 3 minutes

Récupération

OBJECTIF!
350
Calories

ou

Simule une ascension

Simule une descente

OBJECTIF!
750 Calories

Échauffement de 3 minutes

Récupération

Objectif (350)
Poids (68 kg/150 lb)
Terrain plat ou ascension (plat; Pour sélectionner «terrain ascension», appuyez sur (+) ou (-) deux fois)
Niveau (1)

Pour un défi encore plus stimulant, roulez jusqu'à ce que vous ayez brûlé 750 calories. Utilisez les touches Niveau (+) ou (-) pour régler la résistance de l'intervalle à la moitié de la séance d'exercices. Allez au bout de ce programme et vous saurez que vous avez fait un très bon entraînement!

Remarque: Pour sélectionner «terrain ascension», appuyez sur (+) ou (-) deux fois tandis que «FLAT or HILLS» est affiché, puis appuyez sur Entrée.

Niveau

10K

Échauffement de 3 minutes

Récupération

OBJECTIF!
10K

ou

Simule une ascension

Simule une descente

OBJECTIF!
10K

Échauffement de 3 minutes

Récupération

Objectif (10 km/6,2 miles)
Terrain plat ou ascension (plat; Pour sélectionner «terrain ascension», appuyez sur (+) ou (-) deux fois)
Niveau (1)

Parcourez un 10 km virtuel – une très bonne façon de s'entraîner en vue d'un événement à venir. Choisissez une course sur un terrain plat ou vallonné tandis que la variation de résistance graduelle simule des variations de terrain, et reproduit les défis rencontrés lors de marche ou de course à l'extérieur. La lecture de distance entame un compte à rebours à partir de 10 km (6,2 miles). Utilisez les touches Niveau (+) ou (-) pour régler la résistance de l'intervalle à la moitié de la séance d'exercices.

Remarque: Pour sélectionner «terrain ascension», appuyez sur (+) ou (-) deux fois tandis que «FLAT or HILLS» est affiché, puis appuyez sur Entrée.

Niveau

1/2 Marathon

Échauffement de 3 minutes

Récupération

OBJECTIF!
1/2 Marathon

ou

Simule une ascension

Simule une descente

OBJECTIF!
1/2 Marathon

Échauffement de 3 minutes

Récupération

Objectif (21 km/13,1 miles)
Terrain plat ou ascension (plat; Pour sélectionner «terrain ascension», appuyez sur (+) ou (-) deux fois)
Niveau (1)

Préparez-vous pour la grande course alors que vous entamez ce 1/2 marathon. Choisissez la course sur terrain plat ou en ascension et regardez les kilomètres s'envoler tandis que la lecture de distance entame un compte à rebours à partir de 21 km (13,1 miles) Utilisez les touches Niveau (+) ou (-) pour régler la résistance de l'intervalle à la moitié de la séance d'exercices.

Remarque: Pour sélectionner «terrain ascension», appuyez sur (+) ou (-) deux fois tandis que «FLAT or HILLS» est affiché, puis appuyez sur Entrée.

Pour en apprendre davantage, visitez le www.octanefitness.com

Visitez le www.octanefitness.com; vous y trouverez des renseignements supplémentaires au sujet des fonctions, des réponses à plusieurs des questions fréquentes et des conseils pour l'utilisation de votre vélo elliptique. Ou visitez Octane Fitness sur Facebook (www.facebook.com/octanefitness) ou regardez d'intéressantes vidéos sur YouTube à l'adresse www.youtube.com/user/octanefitness.

Êtes-vous passionné par vos exercices et les résultats?

Partagez votre histoire avec d'autres sur le
site Web d'Octane Fitness.

Pour cela allez : www.octanefitness.com/testimonials puis cliquez
sur « Share My Story » et montrez au monde l'élan que vous avez.

F U E L Y O U R L I F E TM



Octane Fitness

É.-U. et Canada, Amérique latine, Asie et Pacifique

7601 Northland Drive North

Suite 100

Brooklyn Park, MN 55428

Téléphone : 1 888 OCTANE4 (É.-U. et Canada)

763 757-2662 (Amérique latine, Asie et Pacifique)

Télec. : 763.323.2064

Octane Fitness International

Europe, Moyen-Orient, Afrique

Rivium Westlaan 19

2909 LD, Capelle a/d IJssel

Pays-Bas

Téléphone : +31 10 2662412

Télec. : +31 10 2662444

www.octanefitness.com

www.youtube.com/user/octanefitness



Find us on



Facebook

www.facebook.com/octanefitness

© 2012 Octane Fitness, LLC. Tous droits réservés. Octane Fitness, DedicatedLogic, Fuel Your Life, X-Mode, ArmBlaster et GluteKicker sont des marques déposées d'Octane Fitness. Quelconque utilisation de ces marques, sans l'accord écrit exprès d'Octane Fitness, est interdite.

104206-003 RÉV. B FRC (104206-001 RÉV. E)