

Octane[®]

F I T N E S S



LATERAL X
MOVE IN A NEW DIRECTION

LX8000
MODE D'EMPLOI

Ce produit est conçu pour un usage commercial.

VEUILLEZ LIRE ET CONSERVER CES INSTRUCTIONS

PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

AVERTISSEMENT! Toute personne qui utilise ce produit devrait consulter un médecin avant de commencer son programme d'exercices. Ceci est essentiel particulièrement chez les personnes de plus de 35 ans ou chez celles possédant des troubles de santé particuliers. Si à tout moment au cours de l'exercice un utilisateur ressent des douleurs dans la poitrine, a des nausées, des étourdissements ou manque de souffle, il doit immédiatement arrêter l'exercice et consulter son médecin avant de reprendre l'utilisation de l'appareil.

Tout le personnel du centre, les entraîneurs personnels et les membres de l'équipe des ventes doivent prendre connaissance de ce mode d'emploi avant d'utiliser cet appareil elliptique latéral. De plus, mettez ce mode d'emploi à la disposition de tous les utilisateurs.

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

Afin de réduire les risques de brûlures, d'incendie, de chocs électriques ou de blessures :

- utiliser cet appareil d'exercice uniquement dans le cadre pour lequel il a été conçu conformément aux descriptions de ce mode d'emploi. **Ne pas** modifier ce produit de quelque manière que ce soit;
- **ne pas** retirer 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 cet appareil elliptique latéral 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. Retourner l'appareil elliptique à votre revendeur local ou à Octane Fitness pour examen et réparation;
- **ne jamais** faire fonctionner cet appareil elliptique latéral avec des orifices d'aération bouchés. Veiller à ce que les orifices d'aération ne soient pas obstrués par des peluches, cheveux et saletés semblables;
- **ne pas** utiliser l'appareil à l'extérieur;
- **ne pas** faire fonctionner cet appareil elliptique latéral là où des aérosols (vaporisateurs) sont utilisés ou de l'oxygène est administré;
- **ne pas** faire passer les câbles d'alimentation (comme le câble d'alimentation d'un écran ACL optionnel) à l'intérieur de l'appareil ou du tube vertical;
- **ne pas** installer d'écran ACL pesant plus de 3,8 kg (8,5 lb) sur le bras de montage pour écran ACL optionnel;

CONSERVER CES INSTRUCTIONS

AUTRES PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

- Installer l'appareil elliptique latéral sur une surface au niveau avec un dégagement minimal de 30 cm (1 pi) derrière les stabilisateurs.
- Si vous avez plus d'un appareil, positionnez-les de façon à ce qu'il y ait un espace d'au moins 46 cm (18 po) entre chaque appareil.
- Pour éviter d'abîmer le sol ou la moquette, placer un tapis sous l'appareil elliptique latéral.
- Les enfants âgés de moins de 13 ans ne doivent pas toucher, ni jouer avec l'appareil elliptique latéral.
- Lorsqu'il est en cours d'utilisation, les enfants et les animaux domestiques doivent être tenus à l'écart de la zone d'utilisation. Ne laisser personne se tenir debout à l'intérieur du châssis arrière (stabilisateurs) lorsque l'appareil est en cours d'utilisation.
- Porter une tenue et des chaussures de sport appropriées lors de l'exercice; ne pas porter de vêtements trop amples.
- Faire attention lorsque vous montez ou descendez de l'appareil elliptique latéral Octane Fitness. Ne jamais tenter de monter ou descendre de l'appareil lorsque les pédales sont toujours en mouvement.
- Toujours faire face à la console. Ne jamais tenter de se retourner sur l'appareil elliptique latéral Octane Fitness.
- Ne pas s'asseoir, se tenir ou grimper sur les enveloppes de protection en plastique, la console électronique ou les bras stationnaires.
- Tenir vos mains et les pieds à distance des bouches ou des parties mobiles.
- Garder les pieds à l'intérieur des limites des pédales; ne pas laisser les orteils ou toute autre partie du pied reposer sur les rebords avant des pédales.
- Ne jamais insérer ou faire tomber d'objet dans les bouches ou les orifices.
- Les utilisateurs ne doivent pas se surmener ou se pousser jusqu'à l'épuisement.
- Si au cours d'un exercice un utilisateur a des douleurs dans la poitrine, des nausées, des étourdissements ou des symptômes anormaux, il doit arrêter immédiatement son exercice et consulter un médecin.
- Essuyer les surfaces extérieures de votre appareil elliptique après usage afin d'enlever la sueur et la poussière.
- Contrôler et vérifier votre appareil elliptique Octane Fitness régulièrement. Consulter la section de ce mode d'emploi concernant le nettoyage et l'entretien pour un complément d'information sur l'entretien de votre appareil elliptique Octane.
- Inspecter régulièrement toutes les parties externes de l'appareil elliptique latéral. Si une réparation est nécessaire, contacter votre revendeur local ou bien le service à la clientèle d'Octane Fitness pour assistance.
- Employer les plus grandes précautions lors du déplacement de votre appareil elliptique latéral. Votre appareil elliptique latéral pèse plus de 172 kg (380 lb). Utiliser les techniques de soulèvement appropriées ou obtenir de l'aide lors du déplacement de l'appareil.

Dimensions du produit :	1 067 mm x 1 651 mm x 1 624 mm (42 po x 65 po x 64 po)
Poids du produit	174 kg (384 lb)
Poids maximal de l'utilisateur	181 kg (400 lb)

Alimentation électrique standard/Spécifications électriques :
cet appareil est automateur.

Cet appareil est conforme le cas échéant avec :

2006/95/EC	Directive basse tension
2004/108/EC	Compatibilité électromagnétique (EN61000)
2002/95/EC	Directive sur la restriction de l'utilisation de certaines substances dangereuses (RoHS)
2006/96/EC	Directive DEEE
EN957-9:2003	Équipement d'entraînement stationnaire
EN957-1:2005	Équipement d'entraînement stationnaire
EN60335-1:2002	Appareils électrodomestiques et analogues – Sécurité
GPS	Règlement de 2005 sur la sécurité générale des produits

Cet appareil est conforme à la partie 15 des règles de la FCC. Le fonctionnement est assujéti aux deux conditions suivantes : (1) cet appareil ne doit pas causer d'interférence nuisible et (2) cet appareil doit accepter toute autre interférence reçue, y compris les interférences pouvant causer un fonctionnement indésirable.



DIRECTIVES DE SÉCURITÉ POUR LA FONCTION DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Avant d'utiliser le modèle LX8000 d'Octane Fitness équipé de la technologie HeartLogic™ Intelligence, lisez et suivez les instructions suivantes :

poignées de capture de la fréquence cardiaque

- nettoyez régulièrement les poignées de capture de la fréquence cardiaque afin d'enlever la sueur et les huiles. Pour ce faire, utilisez un chiffon humide imbibé d'un détergent doux. Ne vaporisez pas directement les poignées de capture de la fréquence cardiaque avec de l'eau ou un produit nettoyant, car cela risque de provoquer un court-circuit;
- lorsque vous prenez en main 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 votre main. Tenez fermement les capteurs et gardez vos mains bien en place.

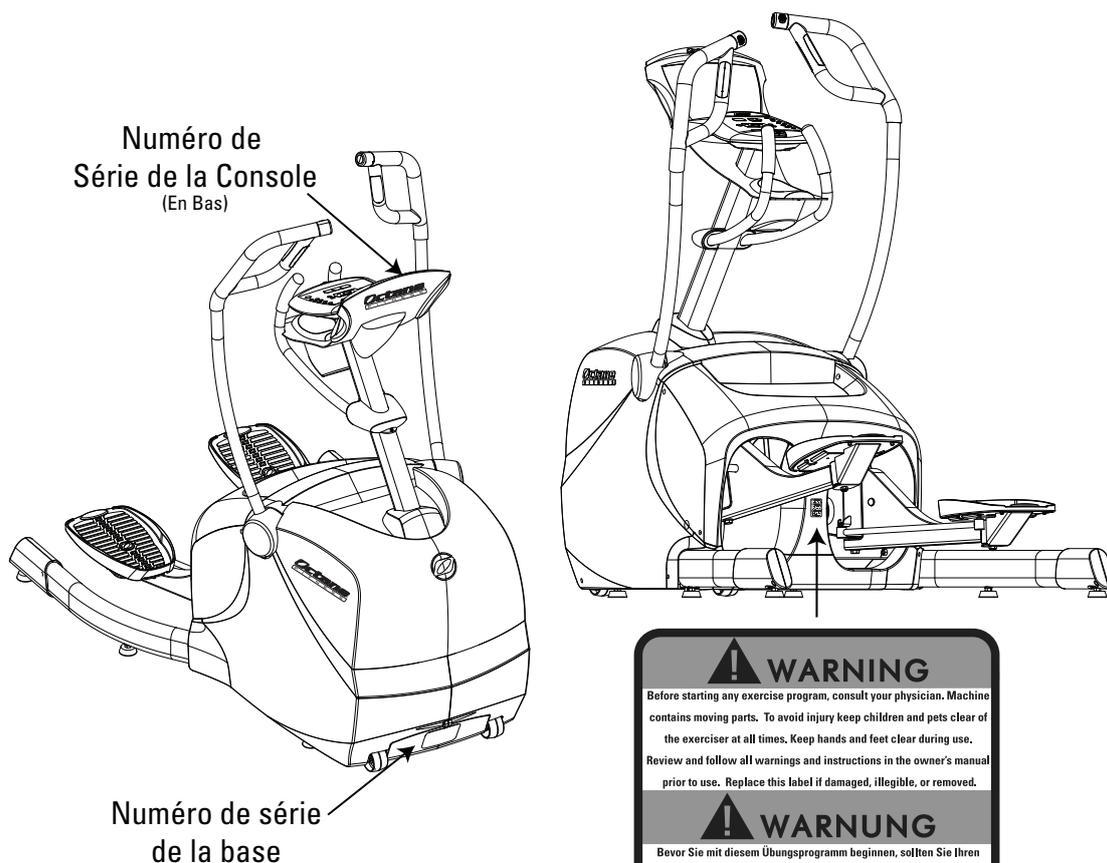
sangle de poitrine sans fil

- les utilisateurs peuvent utiliser n'importe quel émetteur de fréquence cardiaque sans fil compatible Polar™ (codé ou non) avec le modèle LX8000 d'Octane Fitness;
- **ne permettez aux utilisateurs d'utiliser la sangle de poitrine s'ils ont un stimulateur cardiaque ou s'ils prennent des médicaments prescrits.** Les médicaments ou les impulsions électriques du stimulateur cardiaque risquent de produire des lectures de la fréquence cardiaque inexactes;
- manipulez l'équipement avec extrême précaution, car celui-ci est très sensible;
- ne pliez pas les bandes de la sangle de poitrine, car celle-ci risque de perdre sa conductivité;
- manipulez l'émetteur de fréquence cardiaque (sangle de poitrine) avec le plus grand soin. Faire tomber l'émetteur peut l'endommager et la garantie s'en trouverait annulée;
- une lecture incorrecte de la fréquence cardiaque peut être engendrée lorsque le récepteur (console) tente de traiter simultanément plusieurs signaux. Dans un cadre commercial, espacez les appareils d'au moins 60 cm (24 po) les uns des autres. Cela prévient l'interférence, où le signal de la sangle de poitrine d'un utilisateur d'une machine peut être reçu et s'afficher sur la console d'une autre machine;
- ne placez pas la sangle de poitrine à proximité d'appareils produisant de grands champs magnétiques. Les postes de télévision, les moteurs électriques, les radios et les lignes haute tension risquent d'affecter la performance de l'émetteur. Ces éléments peuvent interférer avec le signal de fréquence cardiaque qui est transmis au récepteur, ce qui peut éventuellement affecter les lectures de fréquence cardiaque affichées sur la console électronique;
- n'immergez pas l'émetteur. Une certaine humidité est toutefois nécessaire à son bon fonctionnement. La transpiration suffit généralement, mais il est possible que vous ayez besoin d'humidifier les électrodes avec un peu d'eau. Les électrodes se trouvent sur le côté de l'émetteur qui est en contact avec votre peau;
- la sangle de poitrine fonctionne avec une pile qu'il sera nécessaire de changer de temps à autre. Une pile défectueuse ou des électrodes usées peuvent provoquer des lectures cardiaques inexactes. Les électrodes constituent la partie striée, sur le côté de l'émetteur, qui se repose sur la peau;
- pour acheter des sangles d'émetteur sans fil, communiquez avec votre revendeur ou avec un représentant commercial d'Octane Fitness.

Il est possible que certaines personnes ne puissent pas utiliser la fonction de lecture de la fréquence cardiaque, car elles ne possèdent pas la chimie corporelle nécessaire à une lecture exacte. Si vous subissez des difficultés lors de l'utilisation des poignées de capture de la fréquence cardiaque ou la sangle de poitrine sans fil, communiquez avec votre revendeur ou le service à la clientèle d'Octane Fitness au 1-888-OCTANE4.

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. Dans un programme contrôlé de la fréquence cardiaque, l'utilisateur peut utiliser les contrôles de niveau pour diminuer en tout temps le niveau de résistance. **Chaque utilisateur est responsable de comment il se sent et d'ajuster le niveau d'effort en conséquence.** Si à tout moment au cours de l'exercice un utilisateur ressent des douleurs dans la poitrine, a des nausées, des étourdissements ou manque de souffle, il doit immédiatement arrêter l'exercice et consulter son médecin avant de reprendre l'utilisation de l'appareil.

ÉTIQUETTES DE PRODUIT LX8000



Remarque : Élimination des batteries

Avant de jeter ou de vous débarrasser de votre appareil LX8000, la batterie doit être enlevée et éliminée de façon appropriée :

- Retirez le capot et une enveloppe de côté de l'appareil.
- Repérez le bloc de batterie (sous le panneau de commande à l'avant de la machine) et débranchez le câble.
- Coupez les câbles de fixation qui fixent la batterie à son support.
- Faites glisser le bloc de la batterie hors de l'appareil.
- Jetez de façon sécuritaire le bloc de la batterie, conformément à la réglementation locale.

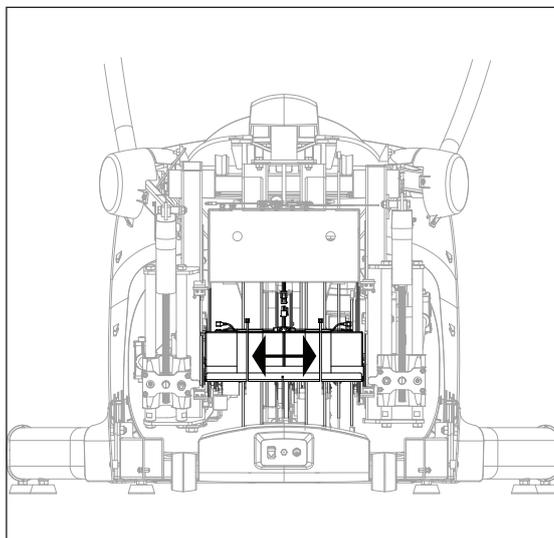


TABLE DES MATIÈRES

Démarrage	1
• Fonctions de configuration de l'utilisateur.....	1
• Nettoyage et entretien du modèle LX8000	2
• Dépannage et foire aux questions.....	2
• Informations relatives à la garantie	2
• Kit en option : CROSS CiRCUIT Pro.....	2
Volet électronique.....	3
• Console et pavé numérique du modèle LX8000.....	3
• Fenêtres de la console	6
Programmes du modèle LX8000.....	8
• Comment fonctionne la résistance de la charge (Level)?	8
• Programme de référence pour le modèle LX8000.....	9
Fonctions du modèle LX8000	12
• HeartLogic Intelligence	12
• Bras mobiles MultiGrip.....	13
• Commandes du bout des doigts.....	13

D É M A R R A G E

Préparez-vous à donner de l'élan à votre séance d'exercices avec l'appareil elliptique latéral LX8000 d'Octane Fitness! Préparez-vous à vous mettre au défi avec une variété des séances d'exercices préprogrammées et gérées par des composantes électroniques sophistiquées qui vous intéresseront et vous garderont motivé. Il est facile de démarrer — montez sur l'appareil et commencez à pédaler. Suivez les invites du Centre de messages pour programmer votre séance d'exercices et vous serez prêt à partir!

FONCTIONS DE CONFIGURATION DE L'UTILISATEUR

Plusieurs des fonctions et des commandes standard du modèle LX8000 peuvent être personnalisées pour satisfaire vos préférences et environnement d'entraînement. En quelques étapes simples, vous pouvez régler votre appareil pour, par exemple, ne pas faire d'échauffement, faire un compte à rebours de la durée de votre séance d'exercices (au lieu d'un chronométrage), limiter la durée maximale d'une séance d'exercices et afficher les unités selon le système impérial ou le système métrique. Vous pouvez mettre en sourdine les bips de la console et régler le niveau de clarté de l'écran. Tous ces réglages sont aisément exécutés et sont sauvegardés par défaut sur l'appareil; vous n'avez donc pas à effectuer à nouveau les réglages à chaque utilisation.

Afin d'accéder aux fonctions de configuration de l'utilisateur, appuyez sur la flèche vers le haut (▲) et la flèche vers le bas (▼) de Level (niveau) et maintenez les touches enfoncées pendant trois secondes ou jusqu'à ce que vous entendiez un bip. Les fonctions personnalisables suivantes sont affichées en séquence dans le Centre de messages; utilisez la touche Enter (entrée) pour basculer entre les diverses options disponibles (présentées dans l'écran matriciel), et appuyez sur la touche flèche vers le haut (▲) ou flèche vers le bas (▼) pour sélectionner un réglage et passer à la fonction suivante. Pour quitter sans changer de valeur, appuyez deux fois sur Pause/Clear (Pause/Effacer).

Échauffement	Cette fonction peut être activée (« ON ») pour inclure un échauffement de trois minutes lors de chaque séance) ou désactivée (« OFF »). Elle est activée (« ON ») par défaut.
Sens du chronomètre	L'appareil elliptique LX8000 peut suivre votre durée d'exercice en effectuant un chronométrage (« UP ») ou un décompte (« DOWN »). Par défaut, le chronométrage est activé (« UP »).
Durée maximale de la séance d'exercices	Vous pouvez régler la durée maximale de la séance d'exercices pour les utilisateurs du modèle LX8000 à la valeur qui convient le mieux à votre environnement. Utilisez la touche Enter (entrée) pour défiler dans les valeurs possibles (par incréments de cinq minutes) ou utilisez le pavé numérique pour saisir un incrément d'une minute entre 10:00:00 et 99:00. Appuyez sur la touche flèche vers le haut (▲) ou flèche vers le bas (▼) pour sélectionner la valeur désirée. Par défaut, la valeur est réglée à 99 minutes.
Type d'unités	Vous pouvez choisir d'avoir les unités affichées selon le système « ENGLISH » (milles ou livres) ou selon le système « METRIC » (kilomètres ou kilogrammes). L'unité impériale « ENGLISH » est activée par défaut.
CROSS CIRCUIT Pro	Sélectionnez « ON » pour activer les deux programmes CROSS CIRCUIT Pro (pour usage avec le kit CROSS CIRCUIT Pro en option). Par défaut, l'unité est réglée à « OFF ».
Largeur par défaut	Vous pouvez régler la largeur latérale de l'unité à n'importe quelle valeur entre 1 (la plus étroite) et 10 (la plus large). Utilisez la touche Enter (entrée) pour défiler dans les valeurs possibles ou utilisez le pavé numérique pour saisir la valeur, puis appuyez sur la touche flèche vers le haut (▲) ou flèche vers le bas (▼) pour sélectionner. Le réglage par défaut est 5.
Beep (Bip)	Vous avez la possibilité d'activer ou désactiver (« ON » ou « OFF ») le son de la console. Il est activé (« ON ») par défaut.
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. Le réglage par défaut est 8.
Exit (quitter)	Lorsque EXIT (quitter) s'affiche dans le Centre de messages, appuyez sur Enter (entrée) pour quitter la configuration de l'utilisateur. Toutes vos sélections seront enregistrées et elles correspondront aux nouveaux paramètres par défaut sur l'appareil. Vous pouvez modifier ces réglages à tout moment. Pour ce faire, répétez les procédures précédentes.

Nettoyage et entretien du modèle LX8000

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

L'appareil elliptique latéral Octane Fitness a été fabriqué en vue de supporter plusieurs heures d'usage intensif avec un minimum d'entretien. Pour garder l'appareil propre, essuyez régulièrement l'appareil avec une serviette propre et passez l'aspirateur sous les pédales et à l'intérieur de l'appareil à proximité des pédales. (Il n'est pas nécessaire de retirer les enveloppes de protection pour effectuer cette étape.) **N'utilisez pas d'agent de blanchiment sur la console; cela endommagera les lentilles.**

Veillez communiquer avec votre détaillant Octane Fitness local si vous avez des questions ou avez des problèmes d'entretien avec votre appareil LX8000. 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 appareil elliptique latéral LX8000, veuillez consulter le site www.octanefitness.com où vous retrouverez des réponses à plusieurs des questions fréquentes et des conseils d'utilisation pour votre appareil elliptique latéral. 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

Il est garanti que que l'appareil elliptique latéral LX8000 est exempt de tout défaut de matière et de fabrication. Toutes les pièces sont garanties pendant trois (3) ans à compter de la date d'achat originale. La main-d'œuvre est couverte pour une durée d'un (1) an à compter de la date d'achat originale. Cette garantie commerciale limitée ne peut être transférée.

Veillez consulter la garantie commerciale limitée d'Octane Fitness et la garantie du consommateur limitée d'Octane Fitness incluses dans votre brochure pour tous les détails de couverture de la garantie.

Kit en option : CROSS CiRCUIT Pro

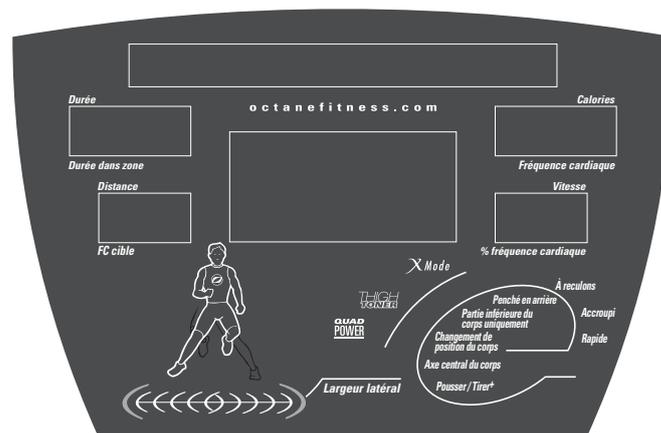
Le kit du CROSS CiRCUIT Pro (n° de pièce 106700-001), comprenant des supports pour les poids et des PowerBlocks, est disponible pour le modèle LX8000. Ce kit vous permet d'exécuter un entraînement cardio et musculaire en un seul endroit sur le plancher de votre club. Deux entraînements sont spécialement conçus pour usage avec ce kit : CROSS CiRCUIT Solo et CROSS CiRCUIT Group.

Veillez communiquer avec le service à la clientèle d'Octane Fitness au +31 10 2662412 pour des renseignements sur les prix et les commandes.

VOLET ÉLECTRONIQUE

Console et pavé numérique du modèle LX8000

Le modèle LX8000 est doté d'un pavé numérique simple et facile à comprendre et d'une console disposant d'un Centre de messages, d'une matrice de profils d'entraînement et de quatre fenêtres à diodes électroluminescentes multifonctions qui vous présentent toute l'information dont vous avez besoin pour commencer votre séance d'exercices 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.



Centre de messages

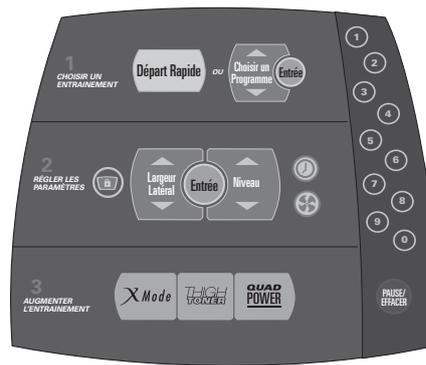
Le Centre de messages du modèle LX8000 comporte un écran à diodes électroluminescentes à défilement qui vous invite à saisir des informations importantes, qui vous guide et vous motive au cours de votre séance d'exercices et qui vous donne de façon claire et précise vos données d'entraînement, comme le niveau, la vitesse moyenne, la fréquence cardiaque moyenne, la fréquence cardiaque maximale et le nombre de calories/heure, watts et MET. Consultez le Centre de messages tandis que vous réglez votre appareil et progressez dans votre entraînement; il vous guidera, vous motivera et vous présentera le résumé des renseignements à la fin de votre séance.

Programmation de la console

Il est facile de démarrer — montez sur l'appareil et commencez à pédaler. L'écran matriciel vous invite à sélectionner un programme. Passez d'une section à l'autre du pavé numérique — Choose Workout (choisir l'entraînement), Adjust Settings (régler les paramètres) et Boost Workout (augmenter l'entraînement) — et suivez les invites de l'écran de la console qui vous guident pendant la programmation de votre entraînement. Après chaque invite, entrez simplement les données demandées et appuyez sur Enter (entrée) et c'est parti. Si aucune valeur n'est entrée lors des invites, l'appareil sera programmé par défaut aux valeurs standards du programme que vous avez sélectionné.

Interface CSAFE

L'appareil LX8000 est compatible avec le protocole CSAFE (Communications Specifications for Fitness Equipment – Spécifications de communications pour les équipements de conditionnement physique). Si vous avez branché l'appareil LX8000 à votre réseau CSAFE, l'utilisateur est invité à saisir un numéro d'identification d'utilisateur à cinq chiffres. L'utilisateur CSAFE dispose de 30 secondes pour saisir son numéro d'identification d'utilisateur sur le pavé numérique. Une fois l'identification saisie, l'écran affiche une invite pour que l'utilisateur configure son programme. Si aucune identification de l'utilisateur ou programme n'est saisi, l'appareil sera programmé par défaut au programme Random (aléatoire) au niveau de résistance 1, à la largeur latérale de 5 et à un poids de l'utilisateur de 68 kg (150 lb).



Touches du pavé numérique

Démarrage rapide

La façon la plus facile de commencer une séance d'exercices est simplement d'appuyer sur la touche Quick Start; l'appareil est réglé au programme Random (aléatoire) au niveau de résistance 1, à la largeur latérale de 5, à l'âge de 40 ans et à un poids de l'utilisateur de 68 kg (150 lb). Utilisez ensuite les touches pour régler les options Program, Time, Level ou Lateral Width (programme, durée, niveau ou largeur latérale) dans l'ordre qui vous convient.

Entrée

Enregistre les valeurs sélectionnées à l'aide des touches flèche vers le haut (▲) et flèche vers le bas (▼) et le pavé numérique.

Verrouillage de l'affichage



Appuyez sur la touche Display Lock (verrouillage de l'affichage) pour que les diodes électroluminescentes d'affichage ne basculent plus entre les valeurs affichées au haut et au bas de la fenêtre (fréquence cardiaque). Appuyez à nouveau sur Display Lock (verrouillage de l'affichage) pour reprendre le basculement.

Durée



Appuyez sur Time (durée) et utilisez ensuite les touches flèche vers le haut (▲) ou flèche vers le bas (▼) pour augmenter ou diminuer, par incrément d'une minute, la durée de votre séance d'exercices. La durée standard d'une séance d'exercices est de 30:00. La durée maximale est de 99:00. La durée maximale peut être modifiée en utilisant les fonctions de configuration de l'utilisateur.

Ventilateur



Appuyez sur la touche Fan (ventilateur) pour obtenir un petit courant d'air frais durant votre séance d'exercices. Appuyez à nouveau pour augmenter l'intensité (deux niveaux supplémentaires) ou bien quatre fois pour l'arrêter. Vous pouvez déplacer la bouche pour diriger le flux d'air à votre convenance.

Pause effacer

Pour interrompre momentanément votre séance d'exercices, appuyez sur la touche Pause Clear (pause effacer) du côté inférieur droit du pavé numérique ou arrêtez tout simplement de pédaler. L'écran matriciel affichera la durée de la pause avant que vous ne deviez recommencer à pédaler. Vos réglages et statistiques d'entraînement seront conservés pendant la pause. Pour reprendre une séance d'exercices mise en pause, recommencez à pédaler avant que le décompte de la pause n'atteigne zéro. Pour réinitialiser l'appareil pour commencer une autre séance d'exercices, appuyez deux fois sur la touche Pause Clean (pause effacer) en deux secondes.

Touches flèche vers le haut (▲) et flèche vers le bas (▼)

Les fonctions suivantes comportent des touches flèche vers le haut (▲) et flèche vers le bas (▼) dédiées vous permettant d'augmenter ou de réduire facilement la valeur d'un paramètre. Utilisez ces flèches lors de la programmation ou en tout temps pendant l'entraînement pour modifier la valeur.

Programmer l'entraînement

Utilisez les touches (▲) et (▼) de Program Workout (programmer l'entraînement) pour naviguer parmi les programmes disponibles. Appuyez sur Enter (entrée) lorsque le nom du programme est affiché dans le Centre de messages pour sélectionner et programmer votre entraînement. Vous pouvez modifier la programmation en tout temps pendant un entraînement en appuyant sur la touche Program Workout (programmer l'entraînement) (▲) ou (▼). Lorsque vous changez de programme, le Centre de messages vous invite à saisir, au besoin, les nouvelles valeurs du programme.

Largeur latérale

Utilisez les touches (▲) ou (▼) de Lateral Width (largeur latérale) pour régler la largeur du mouvement latéral de l'appareil. La largeur varie de 1 (la plus étroite) à 10 (la plus large); la valeur par défaut est 5.

Level (niveau)

Utilisez les touches (▲) et (▼) de Level (niveau) pour augmenter ou réduire le niveau de résistance de l'appareil. Il existe 30 niveaux de résistance pour les programmes de résistance prédéfinis et le programme 30:30. Pour les programmes de contrôle de la fréquence cardiaque, les touches (▲) et (▼) de Level (niveau) permettent de modifier la valeur de la fréquence cardiaque cible. Dans les programmes de puissance

constante, les touches (▲) et (▼) de Level (niveau) modifient les watts ou MET cibles.

Conseil : les touches flèche vers le haut(▲) et flèche vers le bas (▼) situées sur les bras mobiles peuvent être utilisées pour modifier le niveau (bras droit) ou la largeur latérale (bras gauche) en tout temps au cours du réglage ou d'une séance d'exercices.

Pavé numérique

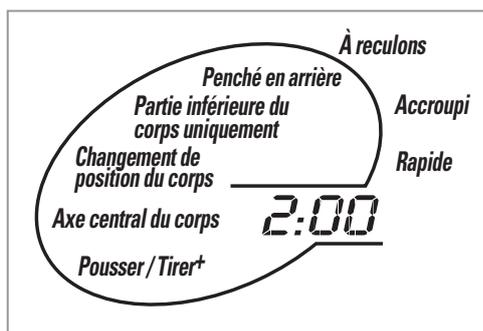
Le côté droit du pavé est le pavé numérique. Utilisez ces touches numériques au lieu des touches (▲) et (▼) pour saisir directement une valeur, comme l'âge, le poids, la largeur latérale ou la fréquence cardiaque cible. Les valeurs numériques seront sauvegardées après un court délai ou vous pouvez appuyer sur la touche verte Enter (entrée) ou la partie principale du pavé.

Programmes d'exercice uniques

QuadPower Mettez vos quadriceps et vos muscles fessiers au défi avec ce programme d'exercice unique qui vous résiste! Appuyez sur la touche QuadPower pendant une séance d'exercices, puis augmentez votre vitesse. Plus vous allez vite, plus la résistance (niveau) est élevée et plus le mouvement latéral est large (largeur latérale). Ralentissez et la résistance diminue et la largeur latérale se rétrécit. Vous contrôlez l'appareil elliptique latéral alors que celui-ci répond pour faire réellement travailler ces jambes!

ThighToner ThighToner utilise diverses largeurs latérales pour raffermir et tonifier vos cuisses. Appuyez sur la touche ThighToner pendant une séance d'exercices, puis augmentez votre vitesse. Plus vous allez vite, plus le mouvement latéral est large. Ralentissez et la largeur latérale se rétrécit.

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 appareil elliptique latéral vous offre. Cet outil motivant permet d'apporter un renouveau à vos exercices. Toutes les deux minutes, X-Mode s'active et vous invite à exécuter une combinaison de huit défis différents :



Rapide	Augmentez le rythme! (50 à 60 tr/min ou votre propre rythme.)
Accroupi	Fléchissez légèrement les genoux; vous sentirez vos quadriceps et vos muscles fessiers travailler!
À reculons	Pédalez en arrière pour changer la portée sur toute la partie inférieure du 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	Tenez les bras stationnaires ou balancez naturellement les bras pour laisser vos jambes faire tout le travail.
Changement de position du corps	Déplacez tout votre corps de gauche à droite avec le mouvement latéral.
Axe central du corps	Maintenez la partie centralisée du corps au centre et stable pendant que la partie inférieure de votre corps se déplace en un mouvement latéral.
Pousser/tirer+	Concentrez-vous sur le fait de pousser et de tirer avec les bras à un niveau de résistance accru pour faire travailler votre poitrine, vos biceps, votre muscle grand dorsal et vos triceps.

Pendant une séance d'exercice unique, le niveau de résistance peut être modifié en appuyant sur les touches ▲ ou ▼ du pavé numérique ou sur le bras droit. Il suffit d'appuyer une deuxième fois sur la touche pour désactiver l'exercice unique.



Fenêtres de la console

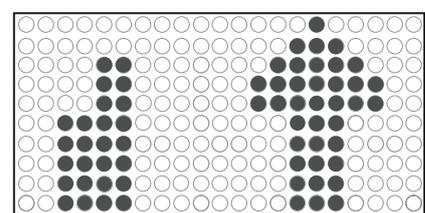
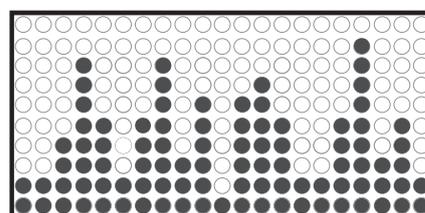
Centre de messages Le Centre de messages du LX8000 comporte un écran à diodes électroluminescentes à défilement qui vous invite à saisir des informations importantes, qui vous guide et vous motive au cours de votre séance d'exercices et qui vous donne de façon claire et précise vos données d'entraînement comme le niveau, la vitesse moyenne, la fréquence cardiaque moyenne, la fréquence cardiaque maximale, le nombre de calories/heure, watts et MET. Consultez le Centre de messages 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.

Écran matriciel

L'écran matriciel affiche le profil du programme pendant la séance d'exercices et met en surbrillances les intervalles à venir et les modifications de résistance. Pendant les programmes d'intervalles de la fréquence cardiaque, l'écran matriciel sert à vous informer de votre progression à travers les intervalles :

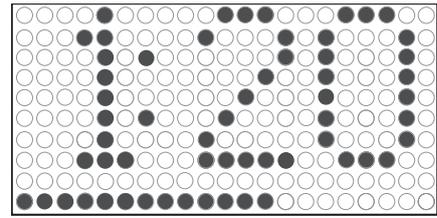
modifier les fréquences cardiaques cibles :

lorsque vous tentez d'atteindre une nouvelle fréquence cardiaque cible, le côté gauche de l'écran matriciel affiche une illustration de l'intervalle. L'illustration de l'intervalle fait clignoter l'intervalle que vous tentez d'atteindre. Chaque colonne sur l'écran matriciel indique une durée d'une minute. Une flèche sur le côté droit de l'écran indique si la résistance (et par conséquent votre fréquence cardiaque cible) augmente ou diminue. Lorsqu'elle diminue, si l'appareil atteint une résistance de niveau 1 et si votre fréquence cardiaque n'a toujours pas atteint sa cible basse, l'écran indique alors le message « HR TOO HIGH-SLOW DOWN » (FC trop élevée, ralentir). Lorsqu'elle augmente, si l'appareil atteint le niveau de résistance le plus élevé (à savoir 30) et si votre fréquence cardiaque n'a toujours pas atteint votre cible élevée, l'écran indiquera « INCREASE SPEED TO DECREASE RESISTANCE » (augmenter la vitesse pour diminuer la résistance);

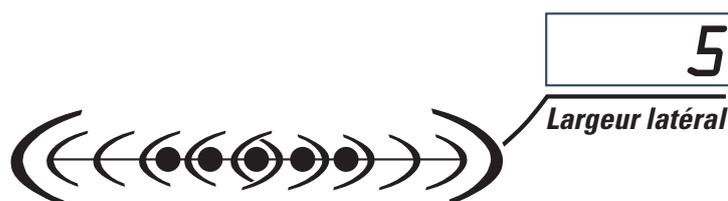


Clignotement des colonnes à venir

Durée de l'intervalle : une fois que vous avez atteint ou dépassé la nouvelle fréquence cardiaque, l'écran matriciel affiche un compte à rebours qui décompte la durée de l'intervalle. La rangée en bas de l'écran matriciel présente un graphique à barres horizontales représentant le niveau actuel de résistance.



- Durée** Affiche la durée de l'exercice par décompte croissant à partir de 0:00. La durée peut être augmentée ou réduite au cours de l'exercice en appuyant sur le bouton Time (⌚), puis sur les touches (▲) ou (▼). 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.
- 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).
- Distance** Affiche une estimation de la distance parcourue lors de l'exercice. Elle peut être affichée selon le système impérial (en milles) ou selon le système métrique (en kilomètres). Par défaut, les mesures de votre appareil elliptique latéral sont affichées dans le système impérial. Consultez les fonctions de configuration de l'utilisateur pour savoir comment passer du système impérial au système métrique.
- Vitesse** Affiche la vitesse à laquelle vous roulez en tour par minute (tr/min).
- Durée dans zone** Suit et affiche la durée pendant laquelle vous êtes dans la zone d'entraînement de la fréquence cardiaque appropriée du programme. Time-in-Zone (Durée dans zone) est uniquement affiché lorsque vous vous trouvez dans un programme de contrôle de la fréquence cardiaque et lorsque votre fréquence cardiaque est détectée par l'appareil. Un utilisateur doit porter une sangle de fréquence cardiaque sans fil ou tenir les poignées de capture de la fréquence cardiaque des bras mobiles.
- Fréquence cardiaque** Affiche votre fréquence cardiaque en battement par minute (bpm). Un utilisateur doit porter une sangle de fréquence cardiaque sans fil ou tenir les poignées de capture de la fréquence cardiaque des bras mobiles.
- Fréquence cardiaque cible** Affiche la fréquence cardiaque que l'appareil tente d'atteindre lorsque vous vous trouvez dans un programme de contrôle de la fréquence cardiaque.
- % fréquence cardiaque** Affiche votre pourcentage actuel de fréquence cardiaque (fréquence cardiaque actuelle/fréquence cardiaque maximale théorique). Un utilisateur doit porter une sangle de fréquence cardiaque sans fil ou doit tenir les poignées de capture de la fréquence cardiaque des bras mobiles et avoir saisi un âge.
- Largeur latérale** Affiche la largeur horizontale relative du mouvement latéral. La largeur latérale varie de 1 (plus étroit) à 10 (plus large).



PROGRAMMES DU LX8000

Le modèle LX8000 comporte 13 programmes intégrés avec une gamme d'options pour apporter un nouvel intérêt à vos exercices :

Manuel — objectif — intervalle — puissance constante — brûler les graisses — intervalle de fréquence cardiaque — Aléatoire — Double sens — 30:30 — MMA — CROSS CiRCUIT Solo — CROSS CiRCUIT Group — intervalle latéral

La majorité des programmes intègrent un échauffement de trois minutes pendant lequel la résistance croît de deux niveaux par minute. Les programmes de contrôle de la fréquence cardiaque Brûler les graisse et Intervalle de la fréquence cardiaque intègrent un échauffement de trois minutes ou qui dure jusqu'à ce que vous ayez atteint votre fréquence cardiaque cible; puis votre programme sélectionné débute. Le fait d'accroître ou de diminuer le niveau change la fréquence cardiaque cible.

Comment fonctionne la résistance de la charge (Level)?

Niveau de résistance

Le vélo LX8000 comporte 30 niveaux de résistance. Alors que le Niveau 1 correspond au niveau le plus facile, le Niveau 30 est le plus difficile. Le programme Manuel permet à l'utilisateur de contrôler entièrement le niveau de résistance. Les programmes Intervalle et 30-30 permettent à l'utilisateur de sélectionner le niveau de résistance pour des intervalles particuliers.

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

Niveau de résistance	Rangées de diodes illuminées	Niveau de résistance	Rangées de diodes illuminées
1-3	1	16-18	6
4-6	2	19-21	7
7-9	3	22-24	8
10-12	4	25-27	9
13-15	5	28-30	10

Niveau de programme

Les programmes Aléatoire, Intervalle latéral, Double sens et Objectif d'Octane Fitness permettent à l'utilisateur de sélectionner un niveau global de résistance pour l'intégralité du 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.-à-d., pour un programme de niveau 5, le niveau de résistance minimal correspond au niveau 1 et le niveau de résistance maximal correspond au niveau 9). Pendant l'exercice, le niveau global de résistance au cours du programme est affiché sur la console.

Résistance dans le programme Puissance constante

Le programme Puissance constante permet à l'utilisateur de saisir le niveau de puissance en watts ou en MET pour le programme. Le niveau de résistance dans ces séances d'exercices constantes est contrôlé par l'appareil; ils augmentent ou diminuent au besoin conjointement avec la vitesse de l'utilisateur pour que la cible soit maintenue.

Résistance dans les programmes de contrôle de la fréquence cardiaque

Les programmes Brûler les graisses et Intervalle de la fréquence cardiaque permettent de saisir la fréquence cardiaque cible pour le programme. Si vous atteignez la fréquence cardiaque cible pendant l'échauffement, celui-ci s'arrêtera et le programme de contrôle de la fréquence cardiaque sélectionné sera lancé. Le niveau de résistance durant l'exercice de contrôle de la fréquence cardiaque est commandé par l'appareil, l'augmentant ou le diminuant au besoin afin de maintenir la fréquence cardiaque ciblée.

Vous choisissez le programme qui correspond le mieux à vos besoins en matière d'entraînement pour une journée en particulier. Vous pouvez décider de l'intensité de votre entraînement en réglant le niveau de résistance et la durée de chaque programme.

RÉFÉRENCE DES PROGRAMMES DU MODÈLE LX8000

Utilisez le pavé numérique ou la flèche vers le haut (▲) et la flèche vers le bas (▼) du pavé numérique ou sur le bras droit pour saisir les réglages du programme selon les invites du Centre de messages.

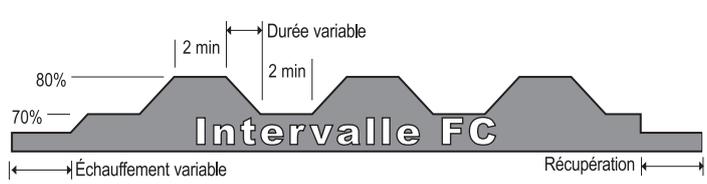
* Les valeurs standard du programme sont utilisées si aucune valeur n'est entrée dans un délai de quatre secondes après l'invite du Centre de messages.

Programmes et réglages standards	Description
<p>Niveau</p> <p style="text-align: center;">Manuel</p> <p style="text-align: center;">Durée de l'exercice (30:00) Largeur latérale (6) Niveau (3) Âge (40) Poids (68 kg/150 lb)</p>	<p>Embarquez et pédalez; la résistance constante simule une marche ou une course sur une surface plane. La piste de course ovale correspond à 400 mètres (1/4 mille); un compteur dans l'écran matriciel affiche le nombre de tours que vous avez effectué.</p>
<p>Niveau</p> <p style="text-align: center;">Objectif</p> <p>← Échauffement de 3 minutes →</p> <p style="text-align: right;">OBJECTIF!</p> <p style="text-align: center;">ou</p> <p>← Échauffement de 3 minutes →</p> <p>Simule une ascension</p> <p style="text-align: center;">Objectif</p> <p>Simule une descente</p> <p style="text-align: right;">OBJECTIF!</p> <p>← Échauffement de 3 minutes →</p> <p style="text-align: right;">Récupération</p> <p style="text-align: center;">Type d'objectif (Distance) Régler l'objectif (5 K ou 350 calories) Largeur latérale (6) Surface plate ou ascensions (surface; appuyez sur les touches (▲) ou (▼) deux fois pour sélectionner ascensions) Niveau (3) Âge (40) Poids (68 kg/150 lb)</p>	<p>Préparez-vous pour la course locale ou fixez un objectif en vue d'éliminer beaucoup de calories! Le programme Objectif offre une grande souplesse vous permettant de régler un objectif précis et de le réaliser. Choisissez un parcours plat ou faites une ascension, car la variation de la résistance graduelle simule des variations de terrain, et reproduit les défis rencontrés lorsque vous marchez ou courez à l'extérieur. La lecture de la matrice fait le décompte en vue de vous informer du chemin que vous devez encore parcourir avant d'atteindre votre OBJECTIF!</p> <p>Utilisez les touches (▲) ou (▼) et Entrée pour sélectionner votre type d'objectif, régler la distance ou les calories et régler les autres options de votre entraînement. Utilisez les touches (▲) et (▼) de Niveau pour régler la résistance de l'intervalle à la moitié de la séance d'exercices.</p> <p><i>Remarque :</i> pour sélectionner « ascensions », appuyez sur les touches (▲) ou (▼) alors que « FLAT OR HILLS » (surface plate ou ascensions) est affiché, ensuite appuyez sur ENTER (Entrée).</p>
<p style="text-align: center;"> 2 min 2 min </p> <p style="text-align: center;">Intervalle</p> <p>← Échauffement de 3 minutes →</p> <p style="text-align: right;">Récupération</p> <p style="text-align: center;">Durée de l'exercice (30:00) Largeur latérale (6) 1er niveau de l'intervalle (3) 2e niveau de l'intervalle (6) Âge (40) Poids (68 kg/150 lb)</p>	<p>Ajoutez de la variété et du défi avec des intervalles de deux minutes à résistance alternative réglée par l'utilisateur. Utilisez la flèche vers le haut (▲) et la flèche vers le bas (▼) du pavé numérique ou sur le bras droit pour régler la résistance de l'intervalle à la moitié de la séance d'exercices.</p>

RÉFÉRENCE DES PROGRAMMES DU MODÈLE LX8000

Utilisez le pavé numérique ou la flèche vers le haut (▲) et la flèche vers le bas (▼) du pavé numérique ou sur le bras droit pour saisir les réglages du programme selon les invites du Centre de messages.

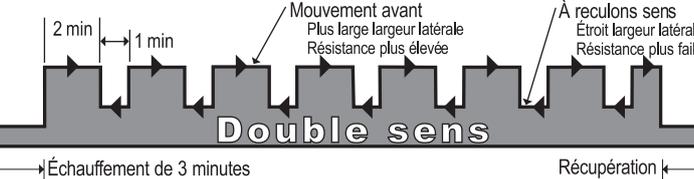
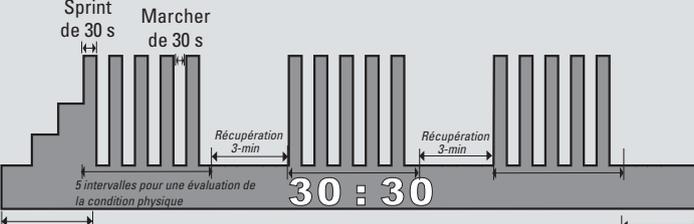
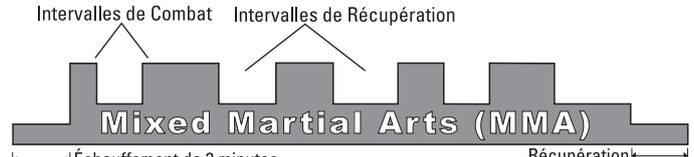
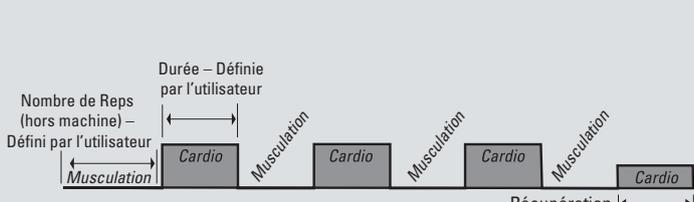
* Les valeurs standard du programme sont utilisées si aucune valeur n'est entrée dans un délai de quatre secondes après l'invite du Centre de messages.

Programmes et réglages standards	Description
 <p>Puissance Constants</p> <p>Échauffement de 3 minutes Récupération</p> <p>Lentement de la vitesse de l'utilisateur = Résistance plus élevée Accroissement de la vitesse de l'utilisateur = Longueur de poussée plus longue</p> <p>Type de puissance (Watts) Durée de l'exercice (30:00) Largeur latérale (6) Âge (40) Poids (68 kg/150 lb) Watts (125) ou MET (7.0)</p>	<p>Établissez une puissance cible et laissez l'appareil vous permettre d'y rester en variant le niveau de résistance selon votre vitesse. La puissance est mesurée en watts ou en unité d'équivalence métabolique (MET). Les watts représentent la quantité de puissance requise par l'appareil pour maintenir la charge d'exercice (résistance des pédales et vitesse) que vous voulez réaliser. Les MET représentent le ratio du taux métabolique actif d'une personne selon le taux métabolique au repos de la personne. Un MET équivaut à environ une kilocalorie brûlée par kilogramme par heure. Plus la valeur de la puissance est élevée, plus l'entraînement est difficile.</p>
 <p>Brûler les Graisses</p> <p>Échauffement Récupération</p> <p>Durée de l'exercice (30:00) Largeur latérale (6) Âge (40) Fréquence cardiaque cible (0,65 * (220 - âge)) Poids (68 kg/150 lb)</p>	<p>Maximisez le pourcentage de calories perdues en graisses plutôt qu'en glucides grâce à cet entraînement contrôlé à 65 pour cent de la fréquence cardiaque maximale théorique (ou fréquence cardiaque cible spécifiée par l'utilisateur). Utilisez les touches (▲) et (▼) de Level (niveau) du pavé numérique ou sur le bras droit pour régler les intervalles de fréquences cardiaques cibles à la moitié de la séance d'exercices.</p>
 <p>Intervalle FC</p> <p>Échauffement variable Récupération</p> <p>2 min Durée variable 2 min</p> <p>Durée de l'exercice (30:00) Largeur latérale (6) Âge (40) Fréquence cardiaque cible élevée (0,80 * (220 - âge)) Poids (68 kg/150 lb)</p>	<p>Profitez des bienfaits d'un entraînement par intervalles grâce à cet entraînement dans une constance contrôlée d'intervalles de deux minutes à 70 pour cent et 80 pour cent de la fréquence cardiaque maximale théorique (ou fréquence cardiaque cible spécifiée par l'utilisateur). Les intervalles durent deux minutes une fois la fréquence cardiaque cible atteinte. Utilisez les touches (▲) et (▼) de Level (niveau) du pavé numérique ou sur le bras droit pour régler les intervalles de fréquences cardiaques cibles à la moitié de la séance d'exercices.</p>
 <p>Aléatoire</p> <p>Échauffement de 3 minutes Récupération</p> <p>1 min</p> <p>Durée de l'exercice (30:00) Largeur latérale (6) Niveau (3) Âge (40) Poids (68 kg/150 lb)</p>	<p>Profitez de la variation de la résistance de façon aléatoire et de la largeur latérale par l'ordinateur permettant un nombre de combinaisons pratiquement infini. Obtenez un nouveau parcours chaque fois que vous sélectionnez un programme ou changez de niveau. Chaque intervalle dure une minute.</p>

RÉFÉRENCE DES PROGRAMMES DU MODÈLE LX8000

Utilisez le pavé numérique ou la flèche vers le haut (▲) et la flèche vers le bas (▼) du pavé numérique ou sur le bras droit pour saisir les réglages du programme selon les invites du Centre de messages.

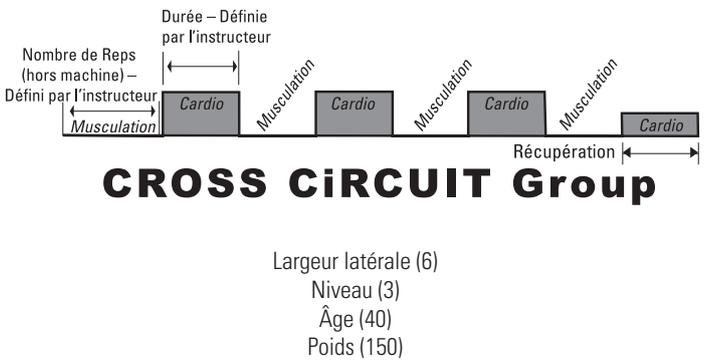
* Les valeurs standard du programme sont utilisées si aucune valeur n'est entrée dans un délai de quatre secondes après l'invite du Centre de messages.

Programmes et réglages standards	Description
 <p>Double sens</p> <p>Échauffement de 3 minutes</p> <p>Récupération</p> <p>Durée de l'exercice (30:00) Largeur latérale avant (8) Largeur latérale arrière (1) Niveau avant (5) Niveau arrière (1) Âge (40) Poids (68 kg/150 lb)</p>	<p>Ajoutez de la variété et de l'intérêt alors que vous alternez entre des intervalles de deux minutes de mouvement avant et arrière. Le mouvement avant comporte également une largeur latérale plus large. Sentez la différence dans vos quadriceps et votre fessier!</p>
 <p>30 : 30</p> <p>Durée de l'exercice (30:00) Largeur latérale (6) Niveau d'intervalle élevé (8) Âge (40) Poids (68 kg/150 lb)</p>	<p>Ce programme stimulant fournit un simple test du niveau de la condition physique avec cinq séries de sprint de 30 secondes et d'intervalles de récupération. Pour chaque série, le programme fait le suivi de la fréquence cardiaque et calcule les fréquences cardiaques minimales et maximales moyennes et le nombre moyen de battements du cœur pour récupérer entre les intervalles de sprint. La récupération de la fréquence cardiaque est un indicateur relatif du niveau de la condition physique; un nombre élevé indique une récupération plus rapide de la fréquence cardiaque et représente ainsi un niveau de condition physique relativement meilleur.</p>
 <p>Mixed Martial Arts (MMA)</p> <p>Échauffement de 3 minutes</p> <p>Récupération</p> <p>Durée de l'exercice (30:00) Largeur latérale (6) Âge (40) Poids (68 kg/150 lb) Intensité (moyenne) Niveau de combat (6) Rondes (3)</p>	<p>Mesurez-vous à un adversaire encore plus coriace – l'appareil elliptique latéral d'Octane! Combattez dans des rondes de cinq minutes, comprenant cinq intervalles de « combat » et de « récupération » à durées variables. Plus vous frappez fort avec les bras, plus l'appareil elliptique latéral d'Octane « contre-attaque » avec une résistance accrue. Cet entraînement intense stimule votre cœur — et vos poings!</p>
 <p>CROSS CIRCUIT Solo</p> <p>Durée de l'exercice (30:00) Largeur latérale (6) Niveau (3) Durée du cardio (2:00) Répétitions de musculat[i]on (10) Âge (40) Poids (150)</p>	<p>Maximisez l'impact de la durée de la séance d'exercices grâce à cette séance d'exercices stimulante avec et sans le vélo. Suivez les invites afin d'effectuer des séries alternantes d'exercices de cardio et d'entraînement en force de musculat[i]on. Utilisez les touches (+) ou (-) de Level (Niveau) pour régler le l'intervalle de cardio à la moitié de la séance d'exercices.</p>

RÉFÉRENCE DES PROGRAMMES DU MODÈLE LX8000

Utilisez le pavé numérique ou la flèche vers le haut (▲) et la flèche vers le bas (▼) du pavé numérique ou sur le bras droit pour saisir les réglages du programme selon les invites du Centre de messages.

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

Programmes et réglages standards	Description
 <p>CROSS CIRCUIT Group</p> <p>Largeur latérale (6) Niveau (3) Âge (40) Poids (150)</p>	<p>Regroupez les exercices sur un appareil elliptique latéral! Augmentez votre entraînement grâce à cette séance d'exercices dirigée par un instructeur avec et sans le vélo. Suivez les directives de l'instructeur afin d'effectuer des séries alternantes d'exercices de cardio et d'entraînement en force de musculation.</p>
 <p>Intervalle Latéral</p> <p>Durée de l'exercice (30:00) Grande largeur (8) Largeur étroite (3) Niveau (3) Âge (40) Poids (68 kg/150 lb)</p>	<p>Ajoutez de la variété et du défi avec des intervalles de deux minutes en alternant entre une grande largeur et une largeur étroite. Utilisez la flèche vers le haut (▲) et la flèche vers le bas (▼) du pavé numérique ou sur le bras droit pour régler la largeur de l'intervalle à la moitié de la séance d'exercices.</p>

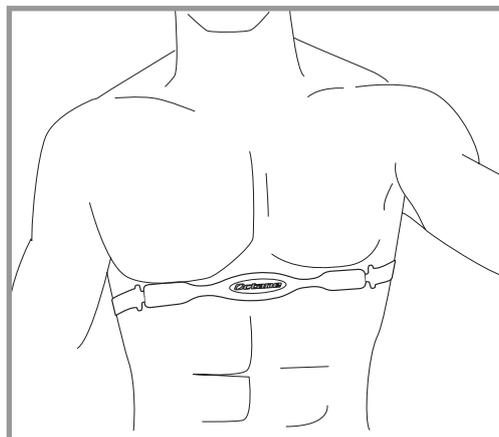
* Les valeurs standard du programme sont utilisées si aucune valeur n'est entrée dans un délai de quatre secondes après l'invite du Centre de messages.

FONCTIONS DU PRODUIT LX8000

L'appareil elliptique latéral LX8000 d'Octane Fitness comprend des fonctions supplémentaires pour s'assurer que les utilisateurs vivent une expérience d'entraînement des plus satisfaisantes, y compris la fonction HeartLogic Intelligence et des bras mobiles MultiGrip. De plus, plusieurs des fonctions et des commandes standards de votre appareil elliptique latéral d'Octane Fitness peuvent être personnalisées selon vos préférences ou votre environnement d'entraînement.

HeartLogic Intelligence

L'appareil elliptique LX8000 est équipé de la fonction HeartLogic Intelligence; la technologie de contrôle de la fréquence cardiaque propre à Octane. HeartLogic Intelligence est une technologie sophistiquée et facile d'emploi qui vous offre les exercices les plus efficaces et les plus précis possible. Tout commence par la sangle de poitrine sans fil et les poignées de capture de la fréquence cardiaque numériques sur les bras mobiles. Choisissez entre deux programmes de fréquence cardiaque, Fat Burn (brûler les graisses) et Heart Rate Interval (intervalle de la fréquence cardiaque). Pendant votre entraînement, l'écran affiche votre Time-in-zone (durée dans la zone), la fréquence cardiaque actuelle, le % de fréquence cardiaque ainsi que la fréquence cardiaque cible. Ainsi vous savez exactement où vous vous trouvez et le but à atteindre.



Utilisation d'une sangle de poitrine sans fil

La sangle de poitrine sans fil transmet votre fréquence cardiaque à la console jusqu'à une distance de 0,91 m (3 pieds). Vous pouvez utiliser n'importe quel émetteur de fréquence cardiaque sans fil compatible Polar (codé ou non). Ajustez la longueur de la bande élastique et attachez-la à l'émetteur autour de votre torse, sous votre chandail. Placez la sangle directement sous votre poitrine. Veillez à ce que le logo soit positionné vers l'avant et à l'endroit. Il est possible que vous ayez besoin d'humidifier les électrodes au dos de l'émetteur avec une petite quantité d'eau pour une meilleure adhérence à la peau. Les électrodes constituent la partie striée, à l'arrière de l'émetteur, qui se repose sur la peau. Veillez à ce que la sangle tienne bien en place sans pour autant restreindre la respiration. La lecture de l'émetteur sans fil fait précéder lorsque la capacité sans fil et les poignées de capture de la fréquence sont toutes deux utilisées.

Utilisation des capteurs numériques de fréquence cardiaque

Les capteurs numériques de fréquence cardiaque sont situés sur les bras mobiles du modèle LX8000. Les poignées peuvent être utilisées pour consulter votre fréquence cardiaque pendant l'exercice. 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.

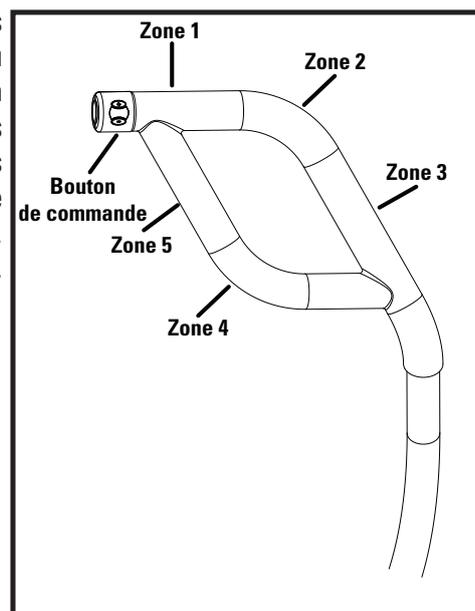
Programmes de fréquence cardiaque

Le modèle LX8000 comporte deux programmes de contrôle de la fréquence cardiaque : Fat Burn (brûler les graisses) et Heart Rate Interval (intervalle de la fréquence cardiaque). Consultez le tableau du programme de référence du modèle LX8000 pour plus d'informations.

Bras mobiles Multigrip

Votre appareil elliptique latéral Octane Fitness intègre des bras mobiles uniques qui autorisent un travail de pointe ciblé sur la partie supérieure du corps par l'intermédiaire d'un nombre virtuellement illimité d'options pour un confort, une personnalisation et une efficacité maximale. Les bras mobiles MultiGrip avec mouvement convergent sont une offre unique d'Octane. Ces bras novateurs ont révolutionné les exercices destinés à la portion supérieure du corps. Les bras mobiles MultiGrip sont confortables, peu importe la position. Vous pouvez les tenir d'une manière lâche, pour un court petit exercice facile, ou bien les tenir fermement pour une séance plus longue et plus intense.

Le mouvement convergent et la conception unique des bras mobiles MultiGrip conviennent à tous les types de personnes. Que vous soyez petit, grand, mince, trapu ou même avec des bras longs ou courts, ils offrent une multitude de possibilités qui produisent les positions les plus confortables et les plus correctes qui soient sur un appareil elliptique. Vous sentirez la différence! Voici les avantages qu'ils ont à vous offrir :



Zone 1	Position horizontale en haut	Idéale pour pousser Procure une plage de mouvement plus longue Engage les deltoïdes (épaules) et le muscle grand dorsal
Zone 2	Position coin large Position la plus large	Pousser avec les paumes; meilleure stabilité pour un excellent mouvement d'exercice sur les pectoraux Sollicite plus les pectoraux
Zone 3	Poignée large	Met l'accent sur les muscles pectoraux et le muscle grand dorsal
Zone 4	Position interne basse	Plage de mouvement plus courte Convient aux exercices moins intenses avec une implication moindre de la partie supérieure du corps Excellente position pour s'accroupir et pédaler en sens inverse Simule les mouvements de course ou lors de déplacements rapides
Zone 5	Position verticale étroite	Convient pour pousser ou tirer avec les bras Sollicite le muscle grand dorsal, les triceps (derrière le bras) et les biceps (devant le bras)

Quelle que soit la zone ou la position choisie, vous faites travailler différents groupes de muscles sur toute la partie supérieure du corps pour obtenir une vraie expérience elliptique. Vous pouvez soit accentuer un mouvement visant à pousser, soit accentuer un mouvement visant à tirer, soit repositionner vos mains à tout moment de votre séance pour un exercice musculaire optimal, outre un équilibre, une variété et un confort maximal.

Commandes du bout des doigts

Le modèle LX8000 comprend aussi des touches de commandes du bout des doigts sur les bras. Vous pouvez facilement configurer ou régler le niveau (ou fréquence cardiaque cible) pendant une séance d'exercices en utilisant la flèche vers le haut (▲) et la flèche vers le bas (▼) sur les bras. Vous pouvez aussi régler en tout temps la largeur latérale en utilisant la flèche vers le haut (▲) et la flèche vers le bas (▼) sur le bras gauche. Ces touches pratiques vous permettent de faire des réglages afin que vos besoins soient satisfaits sans interrompre le cours de votre entraînement.

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

Visitez le www.octanefitness.com; vous y trouverez des renseignements supplémentaires au sujet des fonctions et des réponses à plusieurs des questions fréquentes et des conseils pour l'utilisation de votre appareil elliptique latéral. 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.

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.

www.octanefitness.com

www.youtube.com/user/octanefitness

 Find us on
Facebook www.facebook.com/octanefitness

F U E L Y O U R L I F E ^{MD}



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

© 2012 Octane Fitness, LLC. Tous droits réservés. Octane Fitness, DedicatedLogic, Fuel Your Life, HeartLogic, LateralX, X-Mode, QuadPower, ThighToner, CROSS CIRCUIT Pro sont des marques déposées d'Octane Fitness. PowerBlock est une marque déposée de PowerBlock. Quelconque utilisation de ces marques, sans l'accord écrit exprès d'Octane Fitness, est interdite.

106837-003 RÉV B FRC (106837-001 RÉV B)