

Octane[®]

F I T N E S S



Q47c **Q47ci**

MODE D'EMPLOI

Ce produit est conçu pour un usage domestique seulement.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Veillez lire et conserver ces instructions

AVERTISSEMENT! Veuillez consulter votre médecin avant d'entamer ce programme, voire quelconque programme d'exercices physiques, veuillez consulter votre médecin. Ceci est essentiel particulièrement chez les personnes de plus de 35 ans ou celles possédant des troubles de santé particuliers. Si à tout moment pendant votre entraînement, vous ressentez des douleurs dans la poitrine, avez des nausées, des étourdissements ou manquez de souffle, arrêtez immédiatement l'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 brûlures, d'incendie, de chocs électriques 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 pas** modifier ce produit de quelque manière que ce soit;
- **ne pas** retirer les enveloppes de protection en plastique de la machine. 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 à votre revendeur local ou à Octane Fitness pour examen et réparation;
- **ne jamais** faire fonctionner ce vélo elliptique avec des orifices d'aération bouchées. Veillez à ce que l'orifice d'aération ne soit pas obstrué 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 de l'oxygène est administré;
- **ne pas** faire passer les câbles d'alimentation (comme le câble d'alimentation d'un écran LCD optionnel) à l'intérieur de l'appareil ou du tube vertical;
- **ne pas** installer d'écran ACL pesant plus de 5,7 kg (12,5 lb) sur le bras de montage pour écran LCD optionnel;
- **ne jamais** placer le cordon sous la moquette et ne rien placer dessus, car cela risque de le pincer et/ou l'endommager;
- n'employer que le cordon d'alimentation fourni avec votre vélo elliptique Octane Fitness;
- débrancher votre vélo elliptique Octane Fitness avant de le déplacer.

CONSERVER CES INSTRUCTIONS

AUTRES PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

- 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 le vélo elliptique.
- Les enfants âgés 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 de sport appropriés lors de l'exercice; ne pas porter 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 lorsque les pédales sont toujours en mouvement.
- Toujours faire 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, la console électronique ou les bras stationnaires.
- Tenir vos mains et les pieds à distance des bouches ou des parties mobiles.
- Ne jamais insérer ou faire tomber d'objet dans les bouches ou les orifices.
- Ne vous surmenez pas ou ne vous poussez pas jusqu'à l'épuisement.
- Si pendant l'entraînement, vous ressentez des douleurs dans la poitrine, des nausées, des étourdissements ou des symptômes anormaux, arrêtez immédiatement l'entraînement 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'informations sur l'entretien de votre vélo elliptique Octane.
- Inspectez régulièrement toutes les parties externes du vélo elliptique. Si une réparation est nécessaire, contactez votre revendeur local ou bien le service clientèle d'Octane Fitness pour assistance.
- Employez les plus grandes précautions lors du déplacement de votre vélo elliptique. Il pèse plus de 130 kg. Utilisez les techniques de soulèvement appropriées et/ou obtenez de l'aide lors du déplacement de l'appareil.

Dimensions du produit : 1 829 mm x 737 mm x 1 600 mm
(72 po x 29 po x 63 po)

Poids du produit 304 lb (138 kg)
Poids maximal de l'utilisateur 300 livres (136 kg)

Spécifications en matière d'alimentation électrique :

Courant d'entrée 100-240~2,0A
Fréquence 50-60 Hz
Courant de sortie +24V---5A Max
Ondulation de sortie 90 mV
Courant de sortie 5A maximum
Sécurité UL/CUL, TUV, PSE, CE, C-Tick, 3C, B-Mark

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



DIRECTIVES DE SÉCURITÉ POUR LA FONCTION DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Avant d'utiliser l'Octane Fitness Q47c/Q47ci avec HeartLogic™ Intelligence, lisez et suivez ces instructions :

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 brais 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.

Ceinture cardiaque sans fil (modèle Q47ci uniquement)

- Les utilisateurs peuvent se servir de l'émetteur de fréquence cardiaque sans fil avec l'Octane Fitness Q47ci ou n'importe quel émetteur de fréquence cardiaque sans fil compatible Polar™ (codé ou non codé).
- **pas aux utilisateurs portant un stimulateur cardiaque ou sous traitement médical d'utiliser l'émetteur de fréquence cardiaque sans fil.** 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 ceinture cardiaque, car celle-ci risque de perdre sa conductivité.
- Manipulez l'émetteur de fréquence cardiaque (ceinture cardiaque) 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. Placez le produit à une distance minimale de 24 po de tout autre produit de surveillance des données relatives à la fréquence cardiaque. Ceci permettra d'éviter que le signal de la ceinture cardiaque que porte un utilisateur lors de l'entraînement soit reçu et affiché sur la console d'un autre appareil.
- Ne placez pas la ceinture cardiaque à proximité d'appareils produisant de larges 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 fréquences cardiaques 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 constituent la partie striée, sur le côté de l'émetteur, qui se repose sur la peau.
- La ceinture cardiaque fonctionne avec une pile qui peut être usée ou défectueuse après un certain temps. Une pile défaillante ou des électrodes usées peuvent provoquer des lectures cardiaques inexactes. Les électrodes constituent la partie striée, sur le côté de l'émetteur, qui se pose sur la peau. Si la pile est défectueuse, vous devez acheter une nouvelle ceinture cardiaque.
- Pour acheter des sangles d'émetteur sans fil, communiquez avec votre revendeur ou avec un représentant commercial d'Octane Fitness.

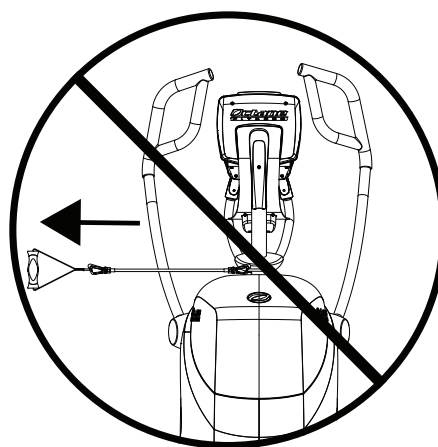
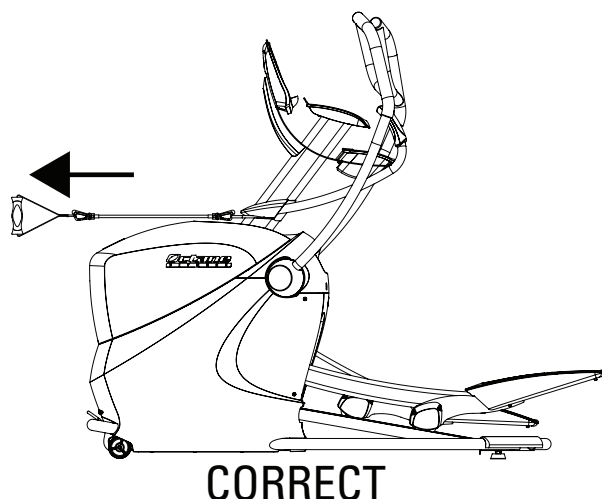
Il est possible que certaines personnes ne puissent pas utiliser la fonction de lecture de la fréquence cardiaque car elles ne possèdent pas la chimie corporelle nécessaire à une lecture exacte. Si vous subissez des difficultés lors de l'utilisation des poignées de capture de la fréquence cardiaque, ou la ceinture cardiaque sans fil, contactez votre revendeur ou le service 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 le cadre d'un programme de contrôle de la fréquence cardiaque, vous pouvez utiliser les commandes de niveau afin de réduire le niveau de résistance en tout temps. **Vous êtes responsables de comment vous vous sentez et d'ajuster le niveau d'effort en conséquence.** Si à tout moment pendant l'exercice, vous ressentez des douleurs dans la poitrine, avez des nausées, des étourdissements ou manquez de souffle, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez un médecin avant de reprendre l'utilisation de l'appareil.

DIRECTIVES DE SÉCURITÉ RELATIVES AUX POWERBANDS

Avant d'utiliser les Powerbands avec le modèle Q47ci d'Octane Fitness, lisez et suivez les instructions suivantes :

- **lisez** les manuels du fabricant et tous les avertissements avant l'utilisation;
- **bien attacher** les bandes à l'appareil avant de les utiliser;
- **n'attachez pas** plusieurs bandes élastiques ensemble sur la même poignée;
- **ne rangez pas** les bandes en position étirée pour des périodes prolongées;
- inspectez les bandes et les attaches pour détecter des signes d'usure avant de les utiliser; éliminez les bandes usées;
- **ne les** étirez pas plus de deux fois la longueur initiale;
- faites preuve **de prudence** lorsque vous étirez ou relâchez les bandes; un relâchement non contrôlé peut occasionner des blessures graves;
- détachez les Powerbands de l'appareil après l'utilisation;
- les enfants âgés de moins de 13 ans ne doivent pas jouer avec les Powerbands;
- tirez la Powerband **UNIQUEMENT à partir de l'avant du mât de l'elliptique d'Octane** (tel qu'illustré); ne tirez pas la Powerband depuis le côté de l'appareil;
- utilisez **uniquement** les Powerbands et les attaches d'Octane Fitness avec ce produit Octane.



ÉTIQUETTES DU Q47c/Q47ci

⚠ WARNING

Before starting any exercise program, consult your physician. Machine contains moving parts. To avoid injury keep children and pets clear of the exerciser at all times. Keep hands and feet clear during use. Review and follow all warnings and instructions in the owner's manual prior to use. Replace this label if damaged, illegible, or removed.

⚠ WARNUNG

Bevor Sie mit diesem Übungsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt um Rat fragen. Maschine enthält bewegliche Teile. Um Verletzung zu vermeiden halten Sie Ihre Kinder und Haustiere durchgehend von der Maschine entfernt. Hände und Füße während des Gebrauchs entfernt halten. Lesen und befolgen Sie alle Warnungen und Anweisungen in der Bedienungsanleitung vor Gebrauch. Ersetzen Sie dieses Label wenn es unleserlich ist, beschädigt oder entfernt wurde.

DEU

⚠ AVERTISSEMENT

Avant d'entamer un programme d'exercice, veuillez consulter votre médecin. L'appareil possède des parties mobiles. Pour éviter un accident, les enfants et les animaux domestiques doivent toujours être tenus à l'écart de la machine d'exercice. Gardez à l'écart les mains et les pieds pendant l'utilisation. Avant de vous servir de votre appareil, lisez et suivez tout avertissement et toutes consignes dans le manuel d'utilisateur. Remplacez ce label si elles sont endommagées, illisibles, ou enlevés.

FR-C

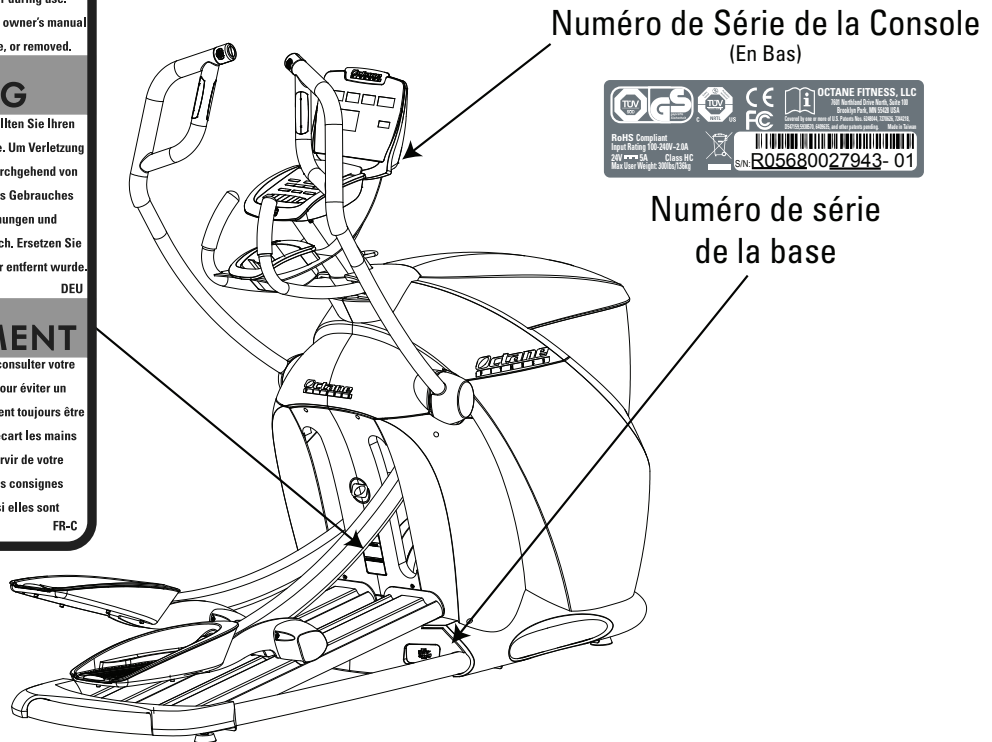


TABLE DES MATIÈRES

Démarrage	1
• Fonctions de configuration de l'utilisateur.....	1
• Nettoyage et entretien des vélos elliptiques de la série Q47	3
• Dépannage et foire aux questions.....	3
• Informations relatives à la garantie	3
Volet électronique.....	4
• Touches du clavier.....	4
• Fenêtres de la console.....	10
Programmes du modèle Q47	12
• Comment fonctionne la résistance de la charge (Level)?	12
• Qu'est-ce que les programmes CROSS CiRCUIT?.....	13
• Réglage du modèle Q47—Plage des valeurs	14
• Programme de référence pour le modèle Q47.....	15
Fonctions du Q47	20
• Poussées réglables électroniquement avec SmartStride™	20
• Surveillance de la fréquence cardiaque et HeartLogic Intelligence.....	23
• Bras mobiles MultiGrip.....	24

DÉMARRAGE

Préparez-vous à donner de l'élan à votre séance d'exercices avec le vélo elliptique Q47c/Q47ci d'Octane Fitness! Préparez-vous à vous mettre au défi avec une variété de 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 instructions 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 Q47c/Q47ci peuvent être réglés de manière à convenir à votre environnement d'exercices et à vos préférences personnelles. Afin d'accéder aux fonctions de paramétrage de l'utilisateur, appuyez et maintenez enfoncées pendant 3 secondes, ou jusqu'à ce que vous entendiez un bip, les touches + et - de Niveau. Les fonctions personnalisables suivantes sont affichées en séquence. Utilisez la touche Entrée pour basculer entre les diverses options disponibles et appuyez sur la touche + ou - pour sélectionner un paramètre 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 ceux-ci n'ont pas besoin d'être réglés 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 activée par défaut.
Pause	La désactivation de cette fonction prolonge la période avant qu'un programme n'entre automatiquement un paramètre pendant la programmation à 10 minutes. Elle est activée par défaut, car ce réglage est approprié pour un utilisateur type. La désactivation est principalement utilisée pendant les démonstrations du produit.
Sens du chronomètre	Le vélo elliptique Q47 peut suivre votre durée d'exercice en effectuant un chronométrage (« UP ») ou un décompte (« DN »). Par défaut, le chronométrage est activé.
Gestion du mouvement (MOM)	<p>Le mode MOM est une fonction unique de commande proposée sur les vélos elliptiques Octane Fitness. L'activation du 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 commande peut permettre de décourager les enfants à utiliser l'appareil.</p> <p>Cette fonction de paramétrage 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 +/- de Programme 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 une quelconque touche de la console est touchée, l'affichage « MOM MODE » apparaîtra sur l'écran matriciel. Pour désactiver le mode MOM, appuyez à nouveau sur les touches +/- de Programme 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>
Unités	Vous pouvez choisir d'avoir les unités affichées selon le système « ENGLISH » (miles ou livres) ou selon le système « METRIC » (kilomètres ou kilogrammes). L'unité impériale (English) est activée par défaut.
Bip	Vous avez la possibilité d'arrêter le son de la console. Il est activée par défaut.

30:30 minutes de repos <i>(modèle Q47ci)</i>	Vous pouvez régler le programme de repos 30:30 à 1, 2 ou 3 minutes uniquement. Par défaut, la durée est réglée à 3 minutes.
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 à 8.
Quitter	Lorsque EXIT (QUITTER) s'affiche, appuyez sur Entrée pour quitter le paramétrage par l'utilisateur. Toutes vos sélections seront enregistrées et elles correspondront aux nouveaux paramètres par défaut sur le vélo. Vous pouvez modifier ces réglages à tout moment. Pour ce faire, répétez les procédures précédentes.
Programmes d'exercice uniques : X-Mode, GluteKicker, ArmBlaster et SmartStride	
Pour personnaliser les fonctions avancées d'exercices, appuyez sur X-Mode, GluteKicker, ArmBlaster et SmartStride et maintenez la touche enfoncée pendant trois secondes, ou jusqu'à ce que vous entendiez un bip. Vous pouvez ensuite personnaliser les caractéristiques clés de chaque exercice unique. Pour chaque exercice unique, une fois que vous avez sauvegardé vos sélections, elles correspondent aux nouveaux réglages par défaut sur le vélo; vous n'avez donc pas à effectuer à nouveau les réglages à chaque utilisation.	
Durée X-Mode <i>(modèle Q47ci)</i>	La durée de chaque intervalle X-Mode. Par défaut, la durée est réglée sur 1 minute. Utilisez les touches +/- de Durée pour augmenter ou baisser cet intervalle (affiché dans la fenêtre TIME) en choisissant une valeur quelconque comprise entre 15 secondes et 10 minutes avec des intervalles de 15 secondes. Appuyez sur Entrée pour enregistrer la nouvelle durée de l'intervalle X-Mode. Pour quitter sans changer la valeur, appuyez sur Pause/Effacer.
Durée hors X-Mode <i>(modèle Q47ci)</i>	La durée entre les intervalles X-Mode. Par défaut, la durée est réglée sur 1 minute. Utilisez les touches +/- de Durée pour augmenter ou baisser cet intervalle (affiché dans la fenêtre TIME) en choisissant une valeur quelconque comprise entre 15 secondes et 10 minutes avec des intervalles de 15 secondes. Appuyez sur Entrée pour enregistrer la nouvelle durée entre les intervalles X-Mode. Pour quitter sans changer la valeur, appuyez sur Pause/Effacer.
Durée GluteKicker <i>(modèle Q47ci)</i>	La durée de chaque intervalle GluteKicker. Par défaut, la durée est réglée sur 1 minute. Utilisez les touches +/- de Durée pour augmenter ou baisser cet intervalle (affiché dans la fenêtre TIME) en choisissant une valeur quelconque comprise entre 15 secondes et 10 minutes avec des intervalles de 15 secondes. Appuyez sur Entrée pour enregistrer la nouvelle durée de l'intervalle GluteKicker. Pour quitter sans changer la valeur, appuyez sur Pause/Effacer.
Durée hors GluteKicker <i>(modèle Q47ci)</i>	La durée entre les intervalles GluteKicker. Par défaut, la durée est réglée sur 1 minute. Utilisez les touches +/- de Durée pour augmenter ou baisser cet intervalle (affiché dans la fenêtre TIME) en choisissant une valeur quelconque comprise entre 15 secondes et 10 minutes avec des intervalles de 15 secondes. Appuyez sur Entrée pour enregistrer la nouvelle durée entre les intervalles GluteKicker. Pour quitter sans changer la valeur, appuyez sur Pause/Effacer.
Pause ArmBlaster <i>(modèle Q47ci)</i>	Durée entre les périodes ArmBlaster. Par défaut, la durée est réglée sur 1 minute. Utilisez les touches +/- de Durée pour augmenter ou baisser cet intervalle (affiché dans la fenêtre TIME) en choisissant une valeur quelconque comprise entre 15 secondes et 10 minutes avec des intervalles de 15 secondes. Appuyez sur Entrée pour enregistrer la nouvelle durée. Pour quitter sans changer la valeur, appuyez sur Pause/Effacer.
Répétitions ArmBlaster <i>(modèle Q47ci)</i>	Le nombre de répétitions dans chaque répétition ArmBlaster. Une pression avec les deux mains équivaut à une répétition. Par défaut, la durée est réglée sur 10. Utilisez les touches +/- de pour augmenter ou baisser ce nombre (affiché dans la fenêtre CALORIES) en choisissant des valeurs comprises entre 5 et 20. Appuyez sur Entrée pour enregistrer le nouveau nombre de répétitions. Pour quitter sans changer la valeur, appuyez sur Pause/Effacer.

Changement de niveau ArmBlaster (modèle Q47ci)	Le nombre de niveaux de résistance des exercices ArmBlasters à ajouter à votre niveau cardio. Par défaut, la durée est réglée sur 10. Utilisez les touches +/- de pour augmenter ou baisser ce nombre (affiché dans la fenêtre CALORIES) en choisissant des valeurs comprises entre 1 et 19. Appuyez sur Entrée pour enregistrer la nouvelle valeur du niveau. Pour quitter sans changer la valeur, appuyez sur Pause/Effacer.								
SmartStride : Saisir le numéro PIH	Vous pouvez régler les longueurs de poussée en avant et en arrière pour les ajuster à votre corps et selon vos préférences à l'aide de la fonction de personnalisation SmartStride. Tout d'abord, trouvez votre Pivot d'indexation de la hanche (PIH) à l'aide de la règle PIH située sur le bras mobile de droite. (Consultez la section « <i>Quelle devrait être ma longueur de poussée?</i> » plus loin dans ce manuel pour plus de renseignements concernant l'unique numéro PIH d'Octane.) Avec le bras mobile droit avancé dans sa position la plus éloignée, tenez-vous près du bras et notez le numéro sur la règle le plus proche de l'acétabule de votre hanche. Utilisez les touches (+/-) de Niveau sur le pavé numérique ou les boutons de réglage de Niveau sur le bras mobile droit pour paramétrer votre numéro PIH et appuyez sur Entrée. Pour quitter sans changer la valeur, appuyez sur Pause/Effacer.								
SmartStride : Saisir niveau 1–Marcher 2–Jogging 3–Courir	Votre niveau reflète la cadence relative de vos exercices types, suivant le guide suivant : <table border="1" data-bbox="801 786 1056 954" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th>Niveau</th> <th>Cadence</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Marcher</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Jogging</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Courir</td> </tr> </tbody> </table> <p>Utilisez les touches (+/-) de Niveau sur le pavé numérique ou les boutons de réglage de Niveau sur le bras mobile droit (affiché dans la fenêtre LEVEL) et appuyez sur Entrée. Pour quitter sans changer la valeur, appuyez sur Pause/Effacer.</p>	Niveau	Cadence	1	Marcher	2	Jogging	3	Courir
Niveau	Cadence								
1	Marcher								
2	Jogging								
3	Courir								

Nettoyage et entretien des vélos elliptiques de la série Q47

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

Le vélo elliptique Octane Fitness a été fabriqué en vue de supporter plusieurs heures d'usage intensif avec un minimum de maintenance. 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.**

Utilisez un chiffon propre imbibé d'un savon doux pour nettoyer les rails et les rouleaux, de même que les poignées Powerband après usage. Il est possible de nettoyer les Powerbands avec de l'Armor All® ou un autre produit de nettoyage semblable pour les faire briller de nouveau.

Veillez communiquer avec votre détaillant Octane Fitness local si vous avez des questions ou avez des problèmes d'entretien avec votre Q47. 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 Q47, 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

Il est garanti que le vélo elliptique Q47 est exempt de tout défaut de matière et de fabrication pour 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 tous les détails de couverture de la garantie.

VOLET ÉLECTRONIQUE

Le Q47c/Q47ci 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™ et la programmation de la console sont très facile à utiliser. 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'usage 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

Démarrage rapide La manière la plus facile pour vous de commencer vos exercices est tout simplement d'appuyer sur Démarrage 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 150 lb (68 kg) pour un utilisateur âgé de 40 ans. Une fois que vous avez sélectionné Démarrage rapide, vous pouvez effectuer quelconque programmation dans l'ordre qui vous convient.

Mon démarrage rapide 1 & Mon démarrage rapide 2 (modèle Q47ci) Les touches Mon démarrage rapide donnent une nouvelle dimension au démarrage rapide traditionnel de par la mémorisation de votre profil d'exercices. Mon démarrage rapide se souvient de votre programme et de vos attributs favoris et le simple fait d'appuyer sur cette touche récupère ces informations pour votre prochaine séance d'exercices.

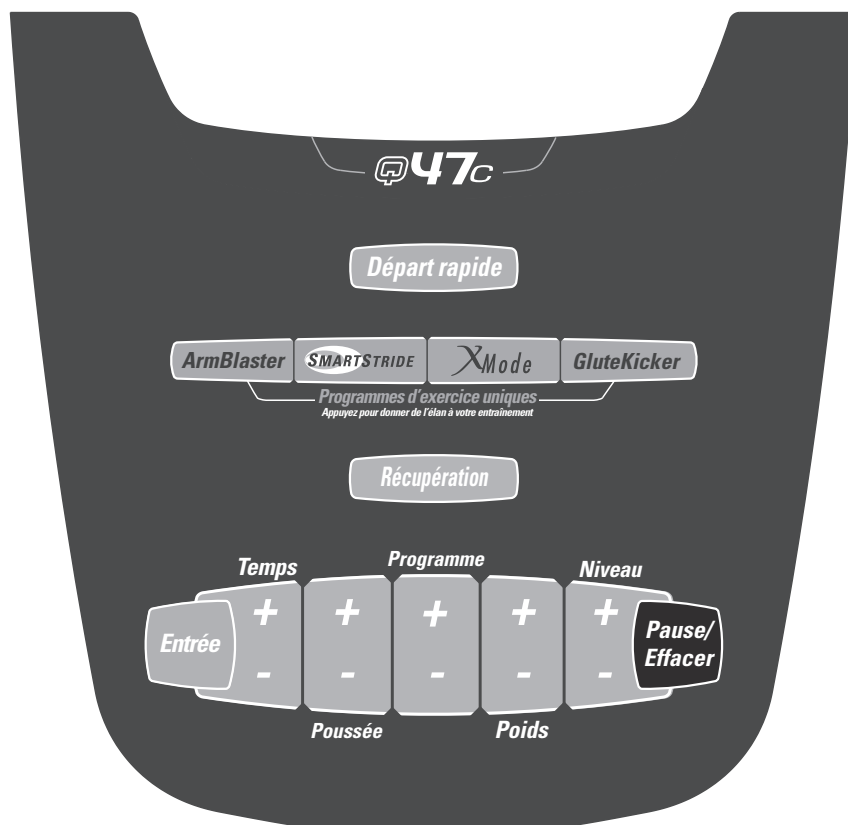
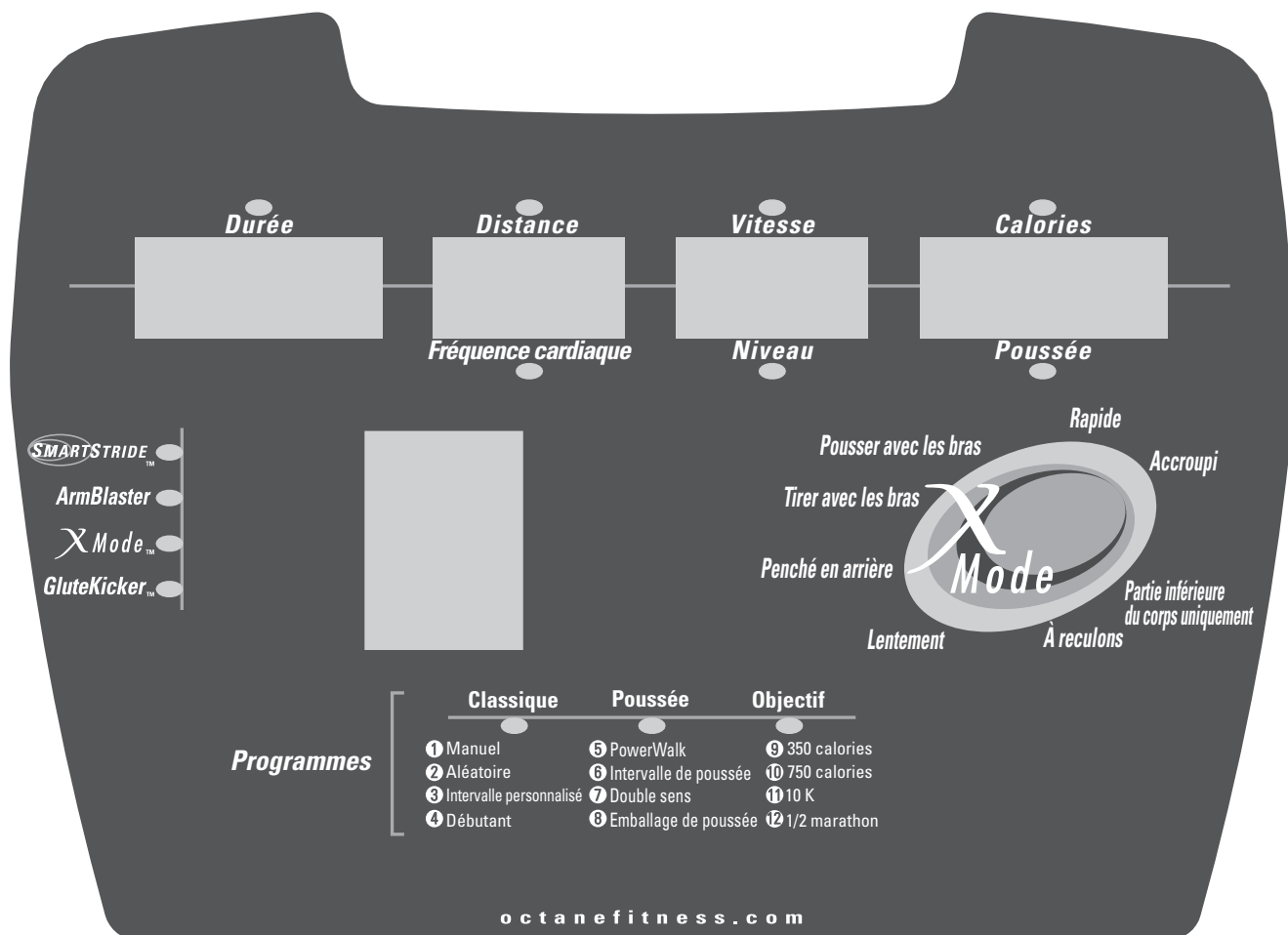
Vous pouvez facilement définir votre profil alors que vous utilisez l'appareil. Pour ce faire, il vous suffit de commencer vos exercices et de saisir vos informations de la manière habituelle : programme, durée, niveau, âge et poids (modèle Q47ci uniquement), ajoutez ArmBlaster, X-Mode et/ou GluteKicker si vous le désirez. Une fois votre vélo elliptique réglé comme vous le souhaitez, appuyez sur la touche Mon démarrage rapide 1 ou Mon démarrage rapide 2) et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que la console émette un bip, indiquant l'enregistrement de ce profil favori. Si vous décidez au cours de l'exercice de changer ce que vous avez sauvegardé (par exemple, vous décidez d'augmenter la durée ou le niveau), entrez les changements dans la console. Si vous souhaitez enregistrer ces nouveaux paramètres, appuyez et maintenez appuyée la touche Mon démarrage rapide pendant trois secondes ou jusqu'à ce que vous entendiez un bip. Votre profil enregistré est à nouveau défini avec les nouveaux attributs.

La prochaine fois que vous serez prêt(e) pour votre exercice favori, appuyez tout simplement sur Mon démarrage rapide et pédalez. Il est possible que vous souhaitiez également passer à votre programme favori après avoir entamé un autre exercice, auquel cas appuyez sur Pause/Effacer pour redéfinir l'appareil, puis appuyez sur Mon démarrage rapide pour commencer votre programme.

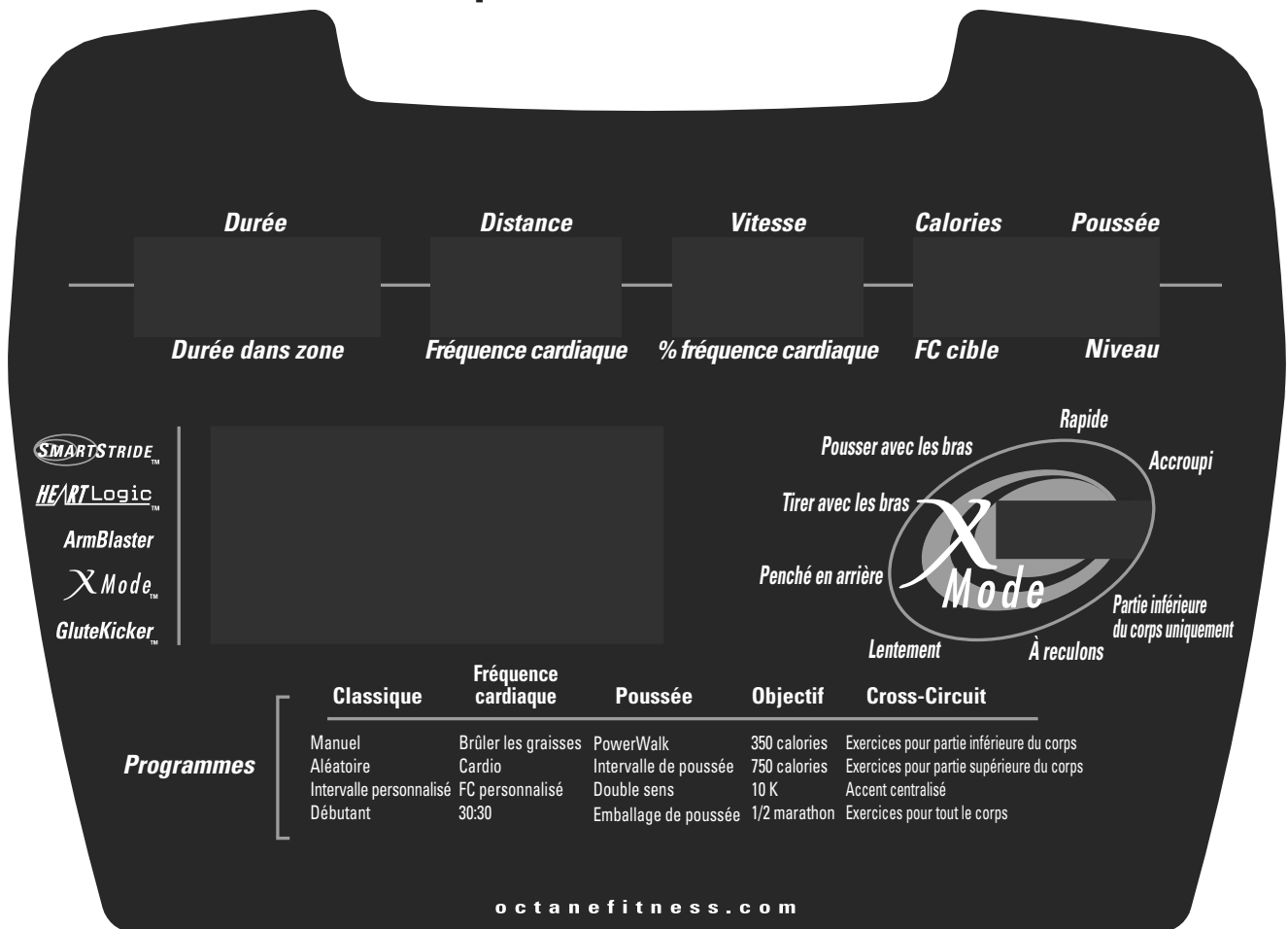
Conseil : Utilisez Mon démarrage rapide 1 et Mon démarrage rapide 2 pour enregistrer deux programmes d'exercices différents. Sauvegardez le premier selon les instructions précédentes, puis appuyez sur Pause/Effacer et reprenez les étapes détaillées pour enregistrer le deuxième exercice à l'aide de l'autre touche Mon démarrage rapide. Si vous avez envie de faire autre chose après avoir lancé votre exercice favori avec Mon démarrage rapide, entrez tout simplement vos nouvelles informations. Cela modifiera uniquement l'exercice en cours et non votre favori enregistré.

Conseil : Pour visionner les statistiques d'entraînement complet de vos séances d'exercices favorites, appuyez sur les touches Mon démarrage rapide 1 ou Mon démarrage rapide 2 et Entrée et maintenez-les enfoncer pendant trois secondes en tout temps.

Pavé numérique et console du modèle Q47c



Pavé numérique et console du modèle Q47ci



Now-Zone
(modèle Q47ci)

Appuyer sur la touche Now-Zone pour passer instantanément à un programme de contrôle de la fréquence cardiaque avec votre fréquence cardiaque comme cible. Appuyez sur la touche une deuxième fois pour quitter le programme de contrôle de la fréquence cardiaque et passer au programme manuel. Il est possible d'activer Now-Zone à partir d'un programme quelconque à tout moment pour autant que vous portiez l'émetteur sans fil.

Récupération

Il est conseillé de toujours suivre 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 Cool Down (Récupération) afin de lancer la récupération personnalisée. À la fin de votre période de récupération, un sommaire de la séance d'exercices sera affiché.

Pause Effacer

Appuyez une fois pour interrompre votre exercice. La durée de pause standard est de 5 minutes. Utilisez les touches +/- de Durée 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 phase de pause. Il vous suffit de recommencer à pédaler pour reprendre l'exercice.

Appuyez deux fois sur Pause Clear (Pause Effacer) dans une plage de 2 secondes, et le vélo sera réinitialisé et prêt pour un autre exercice. Appuyez sur la touche Pause Clear (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 -

Durée

Appuyez sur les touches (+) ou (-) de Durée pour augmenter ou diminuer, par intervalles de 1 minute, la durée de votre séance d'exercices. La durée standard d'une séance d'exercices est de 30 mn. La durée maximale est de 99 mn

Programme

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

Remarque : Les touches (+) or (-) de Programme peuvent également être employées pour activer et désactiver le mode MOM (MOVement Management - Gestion du mouvement), une fonction de contrôle du mouvement particulière aux modèles d'Octane Fitness.

Niveau

Appuyez sur les touches (+) ou (-) de Niveau pour augmenter ou diminuer le niveau de résistance de l'appareil. Il existe 20 niveaux de résistance pour les programmes prédéfinis de résistance et le programme d'entraînement 30:30. Dans les programmes de contrôle de la fréquence cardiaque, la touche Niveau accroît la fréquence cardiaque cible. Afin de sauvegarder un changement dans la fréquence cardiaque cible, appuyez sur Entrée.

- Poussée** Appuyez sur les touches (+) ou (–) de Poussée pour augmenter ou diminuer la longueur de la poussée de l'appareil. Chaque pression d'une touche équivaut à 1/2 pouce (impérial) ou 1 centimètre (métrique). La longueur de poussée est comprise entre 46 et 66 cm (18 et 26 pouces). La longueur de poussée par défaut pour une résistance prédéfinie et dans les programmes de contrôle de la fréquence cardiaque correspond à 52 cm (21 po). En ce qui concerne les programmes de poussée variable, la poussée avant par défaut ou la poussée longue est de 21 po (52 cm) tandis que la poussée arrière par défaut ou la poussée courte équivaut à 18 po (46 cm).
- Âge (modèle Q47c1)** Appuyez sur les touches (+) ou (–) pour saisir l'âge qui servira dans les programmes de fréquence cardiaque sur le modèle Q47c1. Le programme calcule une fréquence cardiaque cible en fonction de la formule $(220 - \text{âge}) = \text{fréquence cardiaque maximale théorique (FCMT)}$. Ce nombre est ensuite multiplié par le pourcentage d'intensité du programme en vue de déterminer votre ou vos fréquences cardiaques cibles.
- Poids** Appuyez sur les touches (+) ou (–) de Weight (poids) 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 kilogrammes (métrique). Vous pouvez changer les unités affichées à l'aide des fonctions de paramétrage de l'utilisateur.
- Entrée** Sélectionne quelconque 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.
- Ventilation** Appuyez sur la touche Fan pour obtenir un petit courant d'air frais durant vos 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.

Remarque : Le modèle Q47c/Q47ci est équipé d'un mode de veille intelligent qui agit comme un bouton d'arrêt virtuel. Pour entrer dans le mode veille, appuyez sur Pause Clear (pause effacer) et maintenez la touche enfoncée jusqu'à ce que vous entendiez un bip. 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.

Programmes d'exercice uniques

- SmartStride** SmartStride reproduit automatiquement les mouvements naturels par l'analyse et la mesure du rythme et du sens d'utilisation, et ajuste de manière intuitive la longueur de poussée en intervalles de 2 centimètres (1 po) entre 46 et 66 cm (18 et 26 po). Si vous appuyez sur SmartStride, l'appareil analysera votre vitesse et effectuera les réglages appropriés suivant vos changements de rythme et de sens. Les programmes basés sur la taille (décrits plus loin dans ce manuel) vous permettent de définir la longueur de poussée avant de démarrage qui convient le mieux à votre longueur de jambes et à votre condition physique. Pour désactiver SmartStride, appuyez tout simplement une deuxième fois sur la touche SmartStride.
- ArmBlaster** ArmBlaster est un programme propriétaire conçu en vue de 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. Toutes les minutes, la résistance croît 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. Durant le décompte de répétitions d'ArmBlaster, le niveau de résistance peut être modifié en appuyant sur les touches + ou –. Pour désactiver ArmBlaster, appuyez tout simplement une deuxième fois sur ArmBlaster.

Conseil : Si votre Q47 est muni des plateformes stationnaires pour les pieds CROSS CiRCUIT⁺ en option, montez sur celles-ci durant vos séances ArmBlaster pour sessions pour un défi plus intense pour la partie supérieure du corps.

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 les touches (+) ou (-) du pavé numérique ou sur le bras droit. Il suffit d'appuyer une deuxième fois sur la touche GluteKicker pour désactiver la fonction.

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, XMode 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 comme illustré sur la photo ci-dessous. Vous sentirez vos quadriceps et vos muscles fessiers travailler en un rien de temps!

À reculons

Fait pédaler en arrière pour changer le travail des muscles des jambes.

Penché en arrière

Saisissez les bras stationnaires et penchez-vous légèrement vers l'arrière, tel qu'illustré sur la photo ci-dessous. Cela change 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.

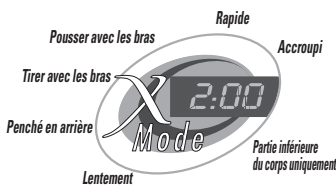
Tirer avec bras

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

Ralenti

Ralentit de 30 à 40 tours par minute pour vous permettre de récupérer.

Pendant une séance X-Mode, 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 X-Mode pour désactiver la fonction.



"Accroupi"



"Penché en arrière"

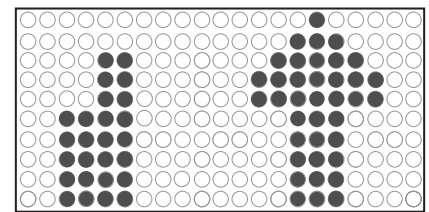
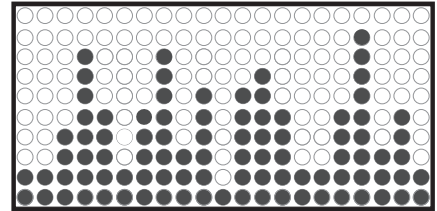
Fenêtres de la console

Écran matriciel

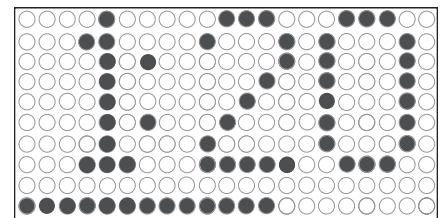
L'écran matriciel du modèle Q47 vous invite à saisir des informations importantes, affiche le profil du programme pendant la séance d'exercice et met en surbrillances les intervalles à venir et les modifications de résistance. Consultez l'écran matriciel tandis que vous réglez votre vélo et progressez dans votre entraînement; il vous guidera, vous motivera et vous présentera le résumé des renseignements à la fin de votre séance.

Modifier les fréquences cardiaques cibles : lorsque vous tentez d'atteindre la fréquence cardiaque cible sur le modèle Q47ci, le côté gauche de l'écran 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 20) 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).

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.



↖ **Clignotement de l'état de l'intervalle à venir**



Durée	Distance	Vitesse	Calories	
	Fréquence cardiaque	Niveau	Poussée	
<i>Q47c</i>				
Durée	Distance	Vitesse	Calories	Poussée
Durée dans zone	Fréquence cardiaque	% fréquence cardiaque	FC cible	Niveau
<i>Q47ci</i>				

- Durée** Affiche la durée de l'exercice, par décompte croissant à partir de 0:00. La durée peut être augmentée ou baissée 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. Elle peut être affichée selon le système impérial (en miles) ou selon le système métrique (en kilomètres). 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 Q47, 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 en fonction du poids de l'utilisateur saisi. Si aucun poids n'est saisi, les calories sont basées sur un utilisateur de 68 kg (150 lb).
- Poussée** Affiche la distance horizontale approximative du mouvement elliptique en pouces (impérial) ou centimètres (métrique). La longueur de poussée est comprise entre 46 et 66 cm (18 et 26 pouces).
- Durée dans la zone) (modèle Q47ci)** Suit et affiche la durée pendant laquelle vous êtes dans la zone d'entraînement appropriée du programme sur le modèle Q47ci. Time-in-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. **Remarque :** Vous devez porter une ceinture cardiaque sans fil ou tenir les poignées de capture de la fréquence cardiaque des bras stationnaires pendant toute la durée de l'entraînement afin d'obtenir une lecture précise de la durée dans la zone.
- Fréquence cardiaque** Affiche votre fréquence cardiaque en battement par minute (bpm). **Remarque :** Vous devez porter une sangle de fréquence cardiaque sans fil ou tenir constamment les poignées de capture de la fréquence cardiaque des bras stationnaires.
- % Fréquence cardiaque (modèle Q47ci)** Affiche votre pourcentage actuel de fréquence cardiaque (fréquence cardiaque actuelle/fréquence cardiaque maximale théorique). **Remarque :** Vous devez avoir saisi votre âge et porter une ceinture cardiaque sans fil ou tenir les poignées de capture de la fréquence cardiaque des bras stationnaires pendant toute la durée de l'entraînement afin d'obtenir une lecture précise du % de la fréquence cardiaque.
- Fréquence cardiaque cible (modèle Q47ci)** Affiche la fréquence cardiaque que l'appareil tente d'atteindre lorsque vous vous trouvez dans un programme de contrôle de la fréquence cardiaque sur le modèle Q47ci. Dans ces programmes, l'appareil ajuste le niveau de résistance en fonction de votre fréquence cardiaque afin d'atteindre cet objectif.
- Niveau** Affiche le niveau de résistance (entre 1 et 20), sachant que 1 est le niveau le plus facile et 20 le plus difficile.

PROGRAMMES DU MODÈLE Q47

Le modèle **Q47c** comporte 8 programmes intégrés pour apporter un nouvel intérêt à vos exercices :

Programmes classiques :	Manuel—Aléatoire—Intervalle personnalisé—Débutant
Programmes de poussées variables :	Marche rapide—Intervalle de poussée—Double sens— Emballage de poussée
Programmes d'objectifs :	350 calories—750 calories—10 km—1/2 marathon

Le modèle **Q47ci** avec la fréquence cardiaque sans fil comprend 8 programmes supplémentaires afin de mettre au défi et de vous motiver davantage :

Programme de fréquence cardiaque :	Brûler les graisses—Cardio—Intervalle personnalisé de fréquence cardiaque—30:30
Programmes Cross-Circuit :	Exercices pour la partie inférieure du corps—Exercices pour la partie supérieure du corps—Accent centralisé—Exercices pour tout le corps

Les programmes commencent par un échauffement afin de préparer le corps à un exercice intense. Durant l'échauffement, la résistance est augmentée à chaque minute. À la fin de la période d'échauffement, vous aurez atteint le niveau de résistance sélectionné ou la fréquence cardiaque cible. Vous pouvez changer le niveau à tout moment pendant l'échauffement.

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 l'objectif (comme la durée, la distance ou les calories). Programmez vous-même votre séance d'exercices!

Comment fonctionne la résistance de la charge (Level)?

Niveau de résistance

Le modèle Q47 est doté de 20 niveaux de résistance. Alors que le Level 1 (niveau 1) correspond au niveau le plus facile, le Level 20 (niveau 20) est le plus difficile. Les programmes Manuel et CROSS CIRCUIT, de même que Démarrage rapide vous permettent de contrôler entièrement le niveau de résistance; les niveaux ne changent que lorsque vous appuyez sur les touches (+) ou (-) de Niveau. Les Interval Programs (programmes d'intervalles) (Custom Interval, Power Walk, Stride Interval, Dual Direction, Stride Burst et 30-30) (intervalle personnalisée, marche rapide, intervalle de poussée, double sens, emballage du poussée et 30-30) permettent à l'utilisateur de sélectionner le niveau de résistance pour des intervalles particulières.

Pour tous les programmes, à l'exception des Goal Programmes (programmes d'objectif), 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 :

Niveau de résistance	Rangées de diodes illuminées	Niveau 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

Les programmes Aléatoire et Programmes d'objectif utilisant le profil « ascension » 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 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 à tout moment.

Résistance dans les programmes de contrôle de la fréquence cardiaque

Ces programmes (Brûler les graisses, Cardio et Intervalle personnalisé de fréquence cardiaque) permettent à l'utilisateur de saisir de façon manuelle le niveau de 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.

Qu'est-ce que les programmes CROSS CiRCUIT?

CROSS CiRCUIT est une toute nouvelle façon de vous entraîner avec votre vélo elliptique Octane. Ces programmes du modèle Q47ci allient les intervalles de cardio sur un vélo elliptique à des séries d'exercice de force et de musculation sans le vélo à l'aide d'équipement simple comme des mini-haltères, d'un ballon d'exercice ou les plateformes CROSS CiRCUIT pour les pieds et les Powerbands en option.

Votre guide d'intervalle d'entraînement en force musculaire CROSS CiRCUIT suggère des exercices qui se concentrent sur la partie inférieure du corps (onglet vert), la partie supérieure du corps (onglet bleu) et l'accent centralisé (onglet rouge). Vous avez juste à choisir les exercices qui vous conviennent. Grâce à ces solutions d'entraînements, regardez votre corps changer tout en variant les séances.

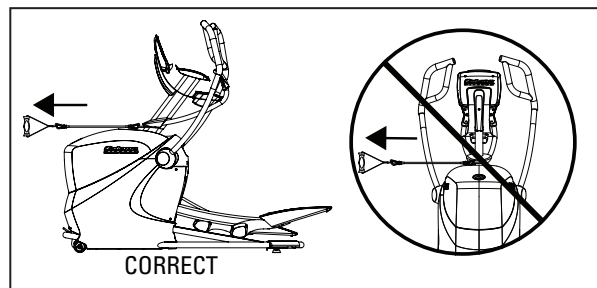
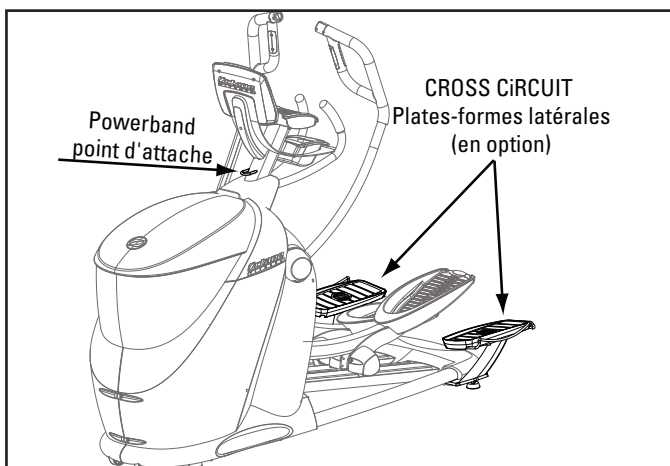
Powerbands

Votre Q47ci est vendu avec deux Powerbands pour vous aider à démarrer votre programme d'entraînement de musculation CROSS CiRCUIT. Les Powerbands doivent être attachées aux points d'ancrage comme illustré.

Remarque : Lorsque vous utilisez la Powerband fixée au point d'ancrage sur le mât, tirez UNIQUEMENT celle-ci depuis l'avant du vélo; ne tirez pas la Powerband depuis le côté.

Des Powerbands supplémentaires et les plateformes stationnaires pour les pieds sont vendues dans le kit CROSS CiRCUIT+. Communiquez avec le service clientèle d'Octane Fitness pour plus de détails concernant l'achat et les disponibilités.

Utilisez le tableau de référence rapide à la page suivante pour vous aider à sélectionner et à régler votre programme. Programmez vous-même votre séance d'exercices!



RÉGLAGES DU MODÈLE Q47c/ci—PLAGES DES VALEURS

Réglage	Valeurs standard*	Valeur minimale	Valeur maximale
Durée	30:00	1:00	99:00
Niveau	1	1	20
Age (Âge)	40	15	99
Weight (Poids)	150 lb (68 kg)	70 lb (32 kg)	300 lb (181 kg)
Durée de l'intervalle	00:30	00:15	99:00
Niveau de l'intervalle	1	1	20
Nombre d'intervalles	3	2	6
Fréquence cardiaque cible	(220 - âge) * %, varie selon le programme	80	(220 - âge)
Longueur de la poussée longue (ou avant)	52 cm (21")	47 cm (18,5")	66 cm (26")
Longueur de la poussée courte (ou arrière)	46 cm (18")	46 cm (18")	65 cm (25,5")
Niveau élevé	5	1	20
Objectif de calories	350 ou 750	25	2000
Objectif de distance	10 km (6,2 miles) ou 21 km (13,1 miles)	0,4 km (0,25 miles)	80 km (50 miles)
Surface plate ou ascension?	Surface plate	s/o	s/o
Durée du cardio	2:00	1:00	30:00
Durée de l'entraînement par musculation	1:00	0:15	30:00

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

PROGRAMME DE RÉFÉRENCE POUR LE MODÈLE Q47

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

PROGRAMMES CLASSIQUES

Programmes et réglages standards	Description
<p>Niveau</p> <p>Manuel 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>Aléatoire Niveau (1)</p> <p>Échauffement de 3 minutes Récupération</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 niveau 2 de l'utilisateur niveau 1 de l'utilisateur</p> <p>Intervalle personnalisé Niveau (1)</p> <p>Échauffement de 3 minutes Récupération</p> <p>Intervalles (3) Intervalle 1 — Durée (00:30) Intervalle 1 — Niveau (1) Intervalle n — Durée (00:30) Intervalle n — Niveau (1)</p>	<p>Concevez un entraînement personnalisé composé d'un maximum de 6 intervalles alternatives à durée et résistance réglées par l'utilisateur. Utilisez les touches (+) ou (-) de Niveau pour régler la résistance de l'intervalle à la moitié de la séance d'exercices.</p>
<p>Niveau Combinaison du niveau de résistance, de la durée et de la vitesse recommandée (cadence)</p> <p>Débutant Jour (1)</p> <p>Échauffement de 3 minutes Récupération</p>	<p>Suivez une séquence de séances d'exercices de 14 jours afin de démarrer votre programme d'entraînement. Chaque exercice quotidien comprend une valeur de durée, de niveau de résistance et de vitesse conseillée (cadence) suggérée. L'intensité des valeurs augmente graduellement chaque jour, mettant votre résistance à profit et vous préparant à vous entraîner par vous-même. Utilisez les touches (+) ou (-) de Niveau pour choisir la journée (1 à 14) et vous êtes prêt à commencer!</p>
Programmes d'objectif	
Programmes et réglages standards	Description
<p>Niveau</p> <p>350 Calories ou 350 Calories Niveau (1)</p> <p>Échauffement de 3 minutes Récupération</p> <p>Objectif (350) Poids (150 lb/68 kg) Surface plate ou ascensions (surface; appuyez sur les touches (+) ou (-) deux fois pour sélectionner ascension)</p>	<p>Bougez sur une surface plate ou « en ascension » jusqu'à ce que vous ayez brûlé 350 calories. Utilisez les touches (+) ou (-) de Niveau pour régler la résistance de l'intervalle à la moitié de la séance d'exercices. Regardez fondre les calories!</p> <p>Remarque : Pour sélectionner « ascension », appuyez sur les touches (+) ou (-) alors que « FLAT OR HILLS » (surface plate ou ascension) est affiché, ensuite appuyez sur Entrée.)</p>

PROGRAMME DE RÉFÉRENCE POUR LE MODÈLE Q47

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

Niveau

OBJECTIF!
350
Calories

750 Calories

Échauffement de 3 minutes

Récupération

ou

Simule une ascension

Simule une descente

OBJECTIF!
750 Calories

Échauffement de 3 minutes

Récupération

Objectif (350)
Poids (150 lb/68 kg)
Surface plate ou ascensions (surface; appuyez sur les touches (+) ou (-) deux fois pour sélectionner ascension)
Niveau (1)

Pour un plus grand défi—poursuivez l'entraînement jusqu'à ce que vous ayez brûlé 750 calories. Utilisez les touches (+) ou (-) de Niveau pour régler la résistance de l'intervalle à la moitié de la séance d'exercices. Effectuez ce programme et vous bénéficierez d'un entraînement hors pair!

Remarque : Pour sélectionner « ascension », appuyez sur les touches (+) ou (-) alors que « FLAT OR HILLS » (surface plate ou ascension) est affiché, ensuite appuyez sur Entrée.)

Simule une ascension

Simule une descente

OBJECTIF!
10K

10K

Échauffement de 3 minutes

Récupération

ou

Niveau

OBJECTIF!
10K

10K

Échauffement de 3 minutes

Récupération

Objectif (10 km/6,2 mi)
Surface plate ou ascensions (surface; appuyez sur les touches (+) ou (-) deux fois pour sélectionner ascension)
Niveau (1)

Parcourez un 10 km virtuel—une très bonne façon de s'entraîner en vue d'un événement à venir. 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 distance entame un compte à rebours à partir de 10 km (6,2 miles). Utilisez les touches (+) ou (-) de Niveau pour régler la résistance de l'intervalle à la moitié de la séance d'exercices.

Remarque : Pour sélectionner « ascension », appuyez sur les touches (+) ou (-) alors que « FLAT OR HILLS » (surface plate ou ascension) est affiché, ensuite appuyez sur Entrée.)

Simule une ascension

Simule une descente

OBJECTIF!
1/2 Marathon

1/2 Marathon

Échauffement de 3 minutes

Récupération

ou

Niveau

OBJECTIF!
1/2 Marathon

1/2 Marathon

Échauffement de 3 minutes

Récupération

Objectif (21 km/13,1 mi)
Surface plate ou ascensions (surface; appuyez sur les touches (+) ou (-) deux fois pour sélectionner ascension)
Niveau (1)



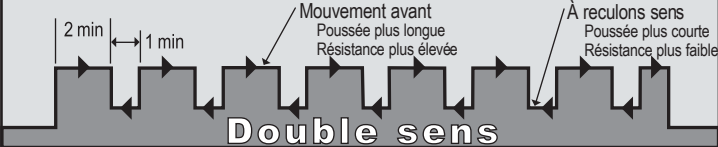
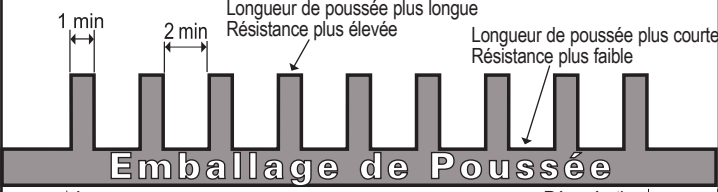
Préparez-vous à courir sur une grande distance lorsque vous vous attaquez au 1/2 marathon. Choisissez un parcours plat ou « en ascension » et regardez les kilomètres défilier alors que la lecture de distance entame un compte à rebours à partir de 21 kilomètres (13,1 miles). Utilisez les touches (+) ou (-) de Niveau pour régler la résistance de l'intervalle à la moitié de la séance d'exercices.

Remarque : Pour sélectionner « ascension », appuyez sur les touches (+) ou (-) alors que « FLAT OR HILLS » (surface plate ou ascension) est affiché, ensuite appuyez sur Entrée.)

PROGRAMME DE RÉFÉRENCE POUR LE MODÈLE Q47

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

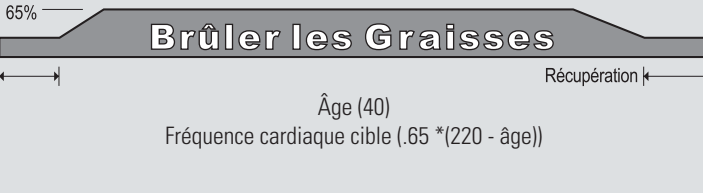
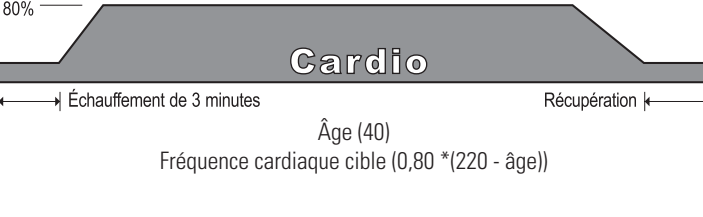
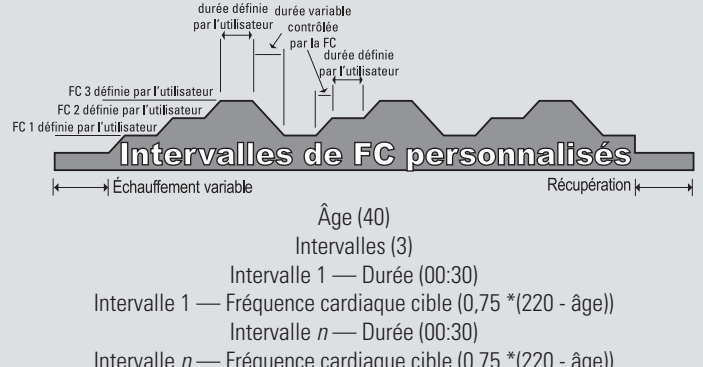
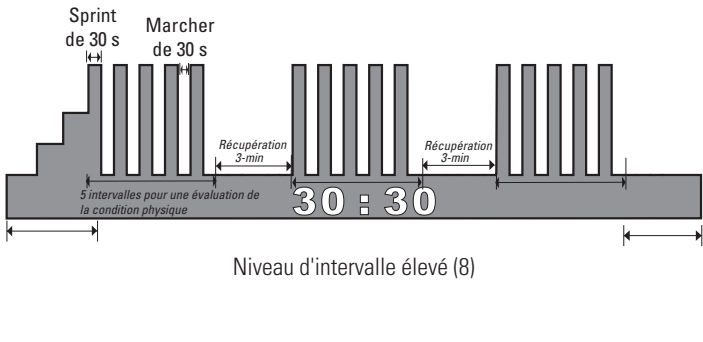
PROGRAMMES DE POUSSÉES VAIRABLES

Programmes et réglages standards	Description
 <p>PowerWalk</p> <p>Échauffement de 3 minutes Récupération</p> <p>Durée de l'exercice (30:00) Longueur de la poussée longue (21"/52 cm) Longueur de la poussée courte (18"/46 cm) Niveau élevé (5) Âge (40) Poids (150 lb/68 kg)</p>	<p>Ce programme intéressant combine résistance élevée/petites poussées à une résistance moindre/longues poussées afin de simuler autant que possible les mouvements d'ascension et de descente lors d'une randonnée. Chaque intervalle dure deux minutes. L'intervalle faible résistance/longue poussée est excellent pour une plage complète de mouvements de la portion inférieure du corps. La séance de courtes poussées avec une forte résistance diminue l'activité des jambes tout en imposant un travail plus intense de développement de la force sur la portion supérieure du corps. Utilisez les touches (+) ou (-) sur le pavé numérique ou les commandes du bout des doigts sur le bras gauche pour régler la longueur de la poussée pendant une séance d'exercices.</p>
 <p>Intervalle de poussée</p> <p>Échauffement de 3 minutes Récupération</p> <p>Durée de l'exercice (30:00) Longueur de la poussée longue (21"/52 cm) Longueur de la poussée courte (18"/46 cm) Âge (40) Poids (150 lb/68 kg)</p>	<p>Renforcez et tonifiez vos jambes de façon varié en mettant l'accent sur les muscles. Ce programme alterne entre des intervalles de deux minutes de poussées courtes et de poussées longues à résistance constante. Utilisez les touches (+) ou (-) sur le pavé numérique ou les commandes du bout des doigts sur le bras gauche pour régler la longueur de la poussée pendant une séance d'exercices.</p>
 <p>Double sens</p> <p>Échauffement de 3 minutes Récupération</p> <p>Durée de l'exercice (30:00) Longueur de la poussée longue (21"/52 cm) Longueur de la poussée courte (18"/46 cm) Niveau avant (5) Âge (40) Poids (150 lb/68 kg)</p>	<p>Ajoutez de la variété et de l'intérêt alors que vous alternez entre des intervalles de deux minutes de mouvement à faible résistance avant et arrière. Sentez la différence dans vos quadriceps et votre fessier. Utilisez la touche Stride Length (longueur de la poussée) du pavé numérique ou la flèche vers le haut (▲) et la flèche vers le bas (▼) sur le bras gauche pour régler la longueur de la poussée pendant une séance d'exercices.</p>
 <p>Emballage de Poussée</p> <p>Échauffement de 3 minutes Récupération</p> <p>Durée de l'exercice (30:00) Longueur de la poussée longue (21"/52 cm) Longueur de la poussée courte (18"/46 cm) Niveau élevé (5) Âge (40) Poids (150 lb/68 kg)</p>	<p>Variez votre poussée et votre résistance avec cette routine stimulante. Ce programme alterne des intervalles d'une minute avec poussées longues et résistance plus élevée à des intervalles de récupération de deux minutes avec résistance moindre et poussées courtes. Utilisez les touches (+) ou (-) sur le pavé numérique ou les commandes du bout des doigts sur le bras gauche pour régler la longueur de la poussée pendant une séance d'exercices.</p>

PROGRAMME DE RÉFÉRENCE POUR LE MODÈLE Q47

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

PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE POUR LE MODÈLE Q47ci

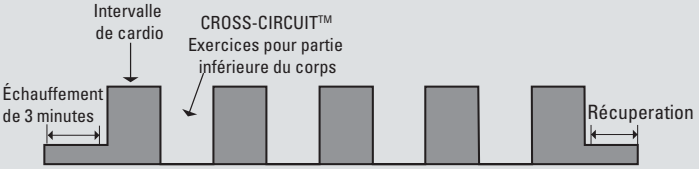
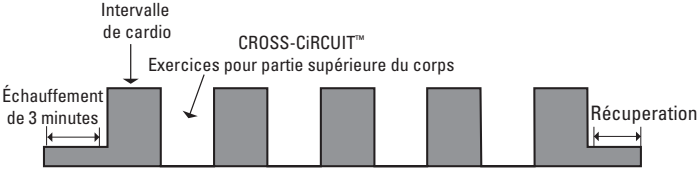
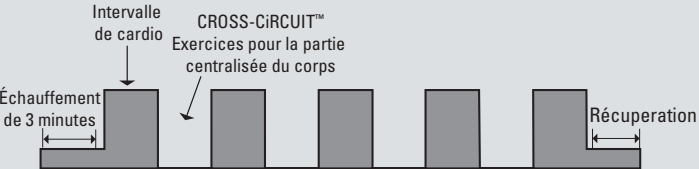
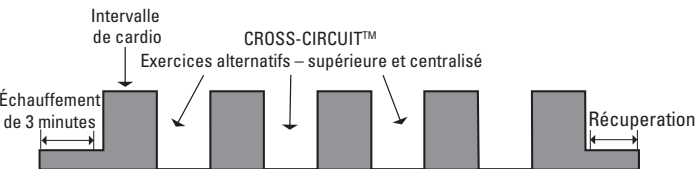
Programmes et réglages standards	Description
 <p>Brûler les Graisses</p> <p>65%</p> <p>Âge (40) Fréquence cardiaque cible ($0,65 * (220 - \text{âge})$)</p> <p>Récupération</p>	<p>Maximisez le pourcentage de calories perdues en graisses plutôt qu'en glucides grâce à cet entraînement contrôlé à 65 % de la fréquence cardiaque maximale théorique (ou fréquence cardiaque cible spécifiée par l'utilisateur). Utilisez les touches (+) ou (-) de Niveau pour régler la résistance de l'intervalle des fréquences cardiaques cibles à la moitié de la séance d'exercices.</p>
 <p>Cardio</p> <p>80%</p> <p>Échauffement de 3 minutes</p> <p>Âge (40) Fréquence cardiaque cible ($0,80 * (220 - \text{âge})$)</p> <p>Récupération</p>	<p>Maximisez les bénéfices cardiovasculaires grâce à cet entraînement contrôlé à 80 % de la fréquence cardiaque maximale théorique (ou fréquence cardiaque cible spécifiée par l'utilisateur). Utilisez les touches (+) ou (-) de Niveau pour régler la résistance de l'intervalle des fréquences cardiaques cibles à la moitié de la séance d'exercices.</p>
 <p>Intervalles de FC personnalisés</p> <p>FC 3 définie par l'utilisateur FC 2 définie par l'utilisateur FC 1 définie par l'utilisateur</p> <p>durée définie par l'utilisateur durée variable contrôlée par la FC durée définie par l'utilisateur</p> <p>Échauffement variable</p> <p>Âge (40) Intervalles (3) Intervalle 1 — Durée (00:30) Intervalle 1 — Fréquence cardiaque cible ($0,75 * (220 - \text{âge})$) Intervalle n — Durée (00:30) Intervalle n — Fréquence cardiaque cible ($0,75 * (220 - \text{âge})$)</p> <p>Récupération</p>	<p>Concevez un entraînement contrôlé de la fréquence cardiaque personnalisé comprenant un maximum de 6 intervalles alternatifs dont la durée et les fréquences cardiaques cibles sont définies par l'utilisateur. Utilisez les touches (+) ou (-) de Niveau pour régler la résistance de l'intervalle des fréquences cardiaques cibles à la moitié de la séance d'exercices.</p>
 <p>Sprint de 30 s Marcher de 30 s</p> <p>Récupération 3-min</p> <p>5 intervalles pour une évaluation de la condition physique</p> <p>30 : 30</p> <p>Récupération 3-min</p> <p>Niveau d'intervalle élevé (8)</p>	<p>Ce programme stimulant offre un simple test du niveau de la condition physique avec 5 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>

PROGRAMME DE RÉFÉRENCE POUR LE MODÈLE Q47

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

PROGRAMMES CROSS CIRCUIT™ POUR LE MODÈLE Q47ci

(consultez votre guide d'intervalle d'entraînement en force musculaire CROSS CIRCUIT pour des suggestions d'exercices.)

Programmes et réglages standards	Description
 <p>Exercices pour partie inférieure du corps</p> <p>Durée du cardio (2:00) Durée de l'entraînement en force musculaire (1:00) Niveau (1)</p>	<p>Ciblez les cuisses, les mollets, les hanches et les muscles fessiers avec des séries de renforcement musculaire sans le vélo. Réglez la durée du cardio, la durée de l'entraînement en force musculaire et le niveau, effectuez votre échauffement et ensuite, écoutez les bips vous indiquant quand descendre du vélo pour effectuer votre série de renforcement de la partie inférieure de votre corps. L'affichage clignotera et vous entendrez une nouvelle série de bips lorsque le moment sera venu de remonter sur votre elliptique pour le prochain intervalle de cardio. Cette séquence se répète tout au long de votre séance d'exercices. Utilisez les touches (+) ou (-) de Niveau pour régler le l'intervalle de cardio à la moitié de la séance d'exercices.</p>
 <p>Exercices pour partie supérieure du corps</p> <p>Durée du cardio (2:00) Durée de l'entraînement en force musculaire (1:00) Niveau (1)</p>	<p>Ciblez les bras, les épaules, la poitrine et la partie supérieure du dos alors que vous suivez les invites afin d'effectuer des séries alternantes de routine de cardio sur le vélo et d'exercices d'entraînement en force musculaire sans le vélo. Utilisez les touches (+) ou (-) de Niveau pour régler le l'intervalle de cardio à la moitié de la séance d'exercices.</p>
 <p>Accent centralisé</p> <p>Durée du cardio (2:00) Durée de l'entraînement en force musculaire (1:00) Niveau (1)</p>	<p>Ciblez les abdominaux et le dos avec cet entraînement stimulant avec et sans le vélo. Suivez les instructions afin d'effectuer des séries alternants des exercices de cardio et d'entraînement de force musculaire. Utilisez les touches (+) ou (-) de Niveau pour régler l'intervalle de cardio à la moitié de la séance d'exercices.</p>
 <p>Exercices pour tout le corps</p> <p>Durée du cardio (2:00) Durée de l'entraînement en force musculaire (1:00) Niveau (1)</p>	<p>Faites travailler tous vos muscles avec des exercices visant à renforcer et à tonifier votre corps tout entier. Une séquence d'entraînement en force musculaire pour la partie inférieure et pour la partie centralisée du corps se poursuit tout au long de votre séance d'exercices. Utilisez les touches (+) ou (-) de Niveau pour régler l'intervalle de cardio 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 4 secondes après la proposition du Centre de messages.

FONCTIONS DU Q47

Le vélo elliptique q47 d'Octane Fitness comprend des fonctions supplémentaires pour s'assurer que les utilisateurs vivent une expérience d'entraînement des plus satisfaisante, y compris la fonction HeartLogic Intelligence et des bras mobiles MultiGrip.

Poussées réglables électroniquement avec SmartStride™

Les vélos elliptiques de la série Q47 sont équipés d'une poussée électroniquement réglable, afin de fournir une adéquation complète entre votre corps et les exercices. La poussée réglable ne consiste pas uniquement à ajuster avec précision l'exercice à votre taille. Cette fonction adapte le vélo elliptique Octane Fitness à votre taille et à votre style et apporte une précieuse diversité à vos exercices.

En appuyant sur les touches (▲/▼) de Poussée sur la console, ou sur le bras mobile gauche, vous pouvez modifier la longueur de poussée entre 18 po (46 cm) et 26 po (66 cm) en intervalles d'un ½ pouce (1 cm). Cette diversité complémentaire est excellente lorsqu'elle est combinée à divers exercices, sens, périodes d'échauffement et de récupération.

SmartStride™

Octane Fitness procure les exercices sur vélos elliptiques les plus à la pointe et les plus appropriés d'un point de vue ergonomique grâce à sa fonction SmartStride.

SmartStride reproduit automatiquement les mouvements naturels par l'analyse et la mesure du rythme et du sens d'utilisation, et ajuste de manière intuitive la longueur de poussée entre 46 et 66 cm (18 et 26 po). Ces ergonomies interactives procurent un certain degré de personnalisation au vélo elliptique offrant à l'utilisateur des exercices efficaces, confortables et valables contrairement à ceux effectués sur tout autre équipement de conditionnement physique.

Afin de fournir les exercices les plus efficaces sur un vélo elliptique, l'équipe de conception d'Octane a passé plusieurs années à étudier la biomécanique relative à différents types d'exercices, tout en analysant les mouvements naturels du corps. Cette étude, couplée à une analyse de démarche précise, des essais sur prototypes et des entretiens approfondis avec des utilisateurs, a démontré que la longueur de poussée varie naturellement selon la taille, la longueur de jambe, la souplesse, la vitesse de déplacement et la préférence des individus pour un mouvement à l'intensité réduite ou élevée.

Les résultats généraux ont indiqué que :

Marcher a tendance à utiliser des poussées plus courtes

Jogging utilise des longueurs de poussées moyennes

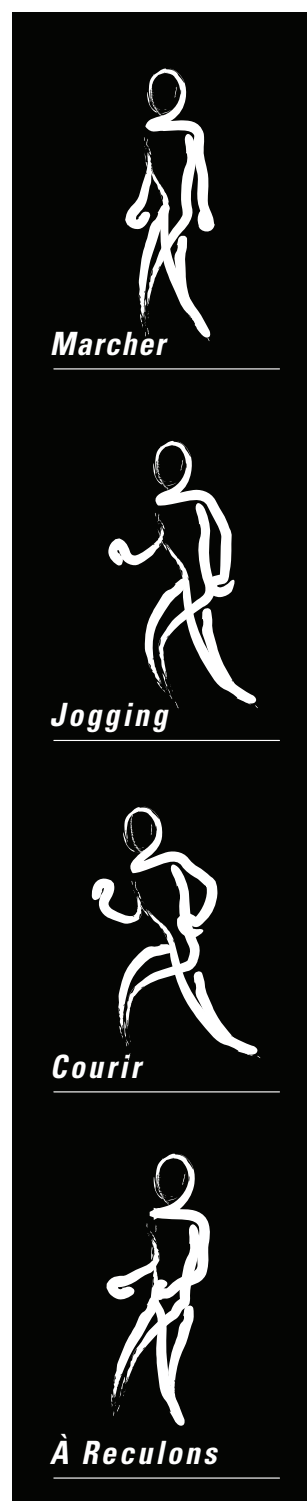
Courir exige des poussées plus longues

Les mouvements à reculons raccourcissent la longueur de poussée et abaissent le torse et le penche vers l'arrière en vue d'accroître la stabilité et l'équilibre

La préférence de longueur de poussée change selon le sens ; les utilisateurs préfèrent un mouvement plus long pour les mouvements vers l'avant tandis qu'ils requièrent un mouvement plus court dans le sens inverse.

Par ailleurs, les études ont prouvé que les utilisateurs de vélos elliptiques ont tendance à maintenir un rythme constant tout au long des exercices, ce qui correspond à une longueur de poussée fixe. Les chercheurs ont observé que des vitesses plus lentes ou plus rapides ne semblaient pas naturelles lorsque les longueurs de poussée n'étaient pas ajustées en conséquence.

Vous vous rendrez bientôt compte que SmartStride est une fonction précieuse et intégrante, nécessaire à l'efficacité optimale des exercices.



Quelle devrait être ma fréquence cardiaque?

Les vélos elliptique de la série Q47 d'Octane Fitness offrent une programmation unique basée sur la taille qui vous aidera à trouver votre longueur de poussée optimale pour marcher, faire un jogging et courir. Lorsque vous faites un exercice avec votre longueur de poussée adéquate, vous pouvez brûler des calories, éviter de vous blesser, et vous exercer confortablement.

Les études d'Octane ont démontré que la distance depuis l'acétabule de la hanche par le genou jusqu'au talon est la mesure la plus précise qui soit afin de déterminer une longueur de poussée appropriée. Nous appelons cette mesure votre numéro PIH (pivot d'indexation de la hanche). Pour trouver votre numéro PIH, vous devez tout d'abord déplacer la pédale droite dans un mouvement arrière tout en poussant le bras mobile droit vers l'avant, et arrêter le bras mobile dans sa position avant maximale (Figure 1). Vous devez ensuite vous tenir debout près du bras mobile droit et prendre note du numéro indiqué sur la règle PIH le plus proche de votre acétabule (Figure 2). Utilisez ce numéro PIH pour trouver vos longueurs de poussée avant et inverse maximale dans le tableau à la page suivante. Sinon, entrez-le dans votre vélo elliptique à l'aide de la fonction de personnalisation SmartStride décrite ci-dessous pour un exercice sur mesure !

Remarque : Si la mesure de votre numéro PIH vous pose problème, vous pouvez également obtenir un numéro PIH approximatif, selon votre taille, à partir du tableau à la page suivante. Il contient également vos longueurs SmartStride recommandées.

Régler votre longueur SmartStride pour votre exercice

Une fois que vous avez votre numéro PIH, vous pouvez saisir cette valeur dans votre vélo elliptique Octane à tout moment durant votre exercice. Vous pouvez aussi définir ces valeurs par défaut pour votre séance d'exercices à l'aide de la fonction de personnalisation SmartStride. Il vous suffit simplement d'appuyer et de maintenir enfoncé la touche SmartStride pendant 3 secondes et de suivre les commandes. Ainsi vous vous exercerez pendant toute votre séance avec vos longueurs de poussée optimales.

Conseil : Si vous souhaitez enregistrer vos paramètres SmartStride sur les modèles Q47ci, appuyez sur la touche Mon démarrage rapide 1 ou Mon démarrage rapide 2 et maintenez-la enfoncée pendant trois secondes. Votre longueur de poussée parfaite sera ainsi conservée pour votre prochaine séance d'exercices.

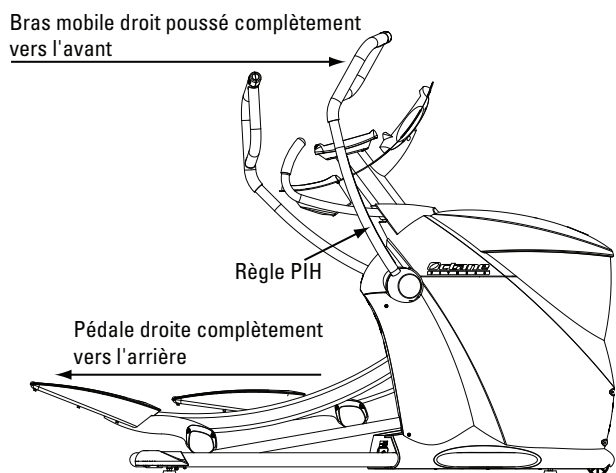


Figure 1

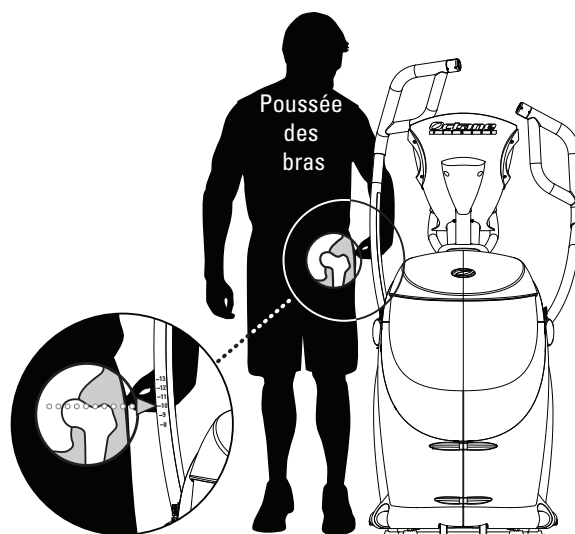


Figure 2

Trouver votre longueur de poussée parfaite

Pivot d'indexation de la hanche	Taille approximative	MARCHER		JOGGING		COURIR	
		Poussée avant	Poussée arrière	Poussée avant	Poussée arrière	Poussée avant	Poussée arrière
1	Moins de 5 pi (Moins de 152 cm)	18 po (46 cm)	18 po (46 cm)	19 (48 cm)	18 po (46 cm)	20.5 (52 cm)	18 po (46 cm)
2 - 3	5'0" à 5'1" (152 à 155 cm)	18.5 (47 cm)	18 po (46 cm)	19.5 (50 cm)	18 po (46 cm)	21 (53 cm)	18 po (46 cm)
4 - 5	5'1" à 5'3" (155 à 160 cm)	19.5 (50 cm)	18 po (46 cm)	20.5 (52 cm)	18 po (46 cm)	22 (56 cm)	19 (48 cm)
6 - 7	5'3" à 5'5" (160 à 165 cm)	20 (51 cm)	18 po (46 cm)	21 (53 cm)	18 po (46 cm)	22.5 (57 cm)	19.5 (50 cm)
8 - 9	5'5" à 5'8" (165 à 173 cm)	20.5 (52 cm)	18 po (46 cm)	21.5 (55 cm)	18.5 (47 cm)	23 (58 cm)	20 (51 cm)
10 - 11	5'8" à 5'10" (173 à 179 cm)	21 (53 cm)	18 po (46 cm)	22 (56 cm)	19 (48 cm)	23.5 (60 cm)	20.5 (52 cm)
12 - 13	5'10" à 6'0" (179 à 183 cm)	21.5 (55 cm)	18.5 (47 cm)	22.5 (57 cm)	19.5 (50 cm)	24 (61 cm)	21 (53 cm)
14 - 15	5'11" à 6'2" (180 à 188 cm)	22 (56 cm)	19 (48 cm)	23 (58 cm)	20 (51 cm)	24.5 (62 cm)	21.5 (55 cm)
16 - 17	6'0" à 6'4" (183 à 193 cm)	22.5 (57 cm)	19.5 (50 cm)	23.5 (60 cm)	20.5 (52 cm)	25 (64 cm)	22 (56 cm)
18 - 19	6'3" à 6'6" (191 à 198 cm)	23 (58 cm)	20 (51 cm)	24 (61 cm)	21 (53 cm)	25.5 (65 cm)	22.5 (57 cm)
20	Plus de 6'5" (Plus de 196 cm)	23.5 (60 cm)	20.5 (52 cm)	24.5 (62 cm)	21.5 (55 cm)	26 (66 cm)	23 (58 cm)

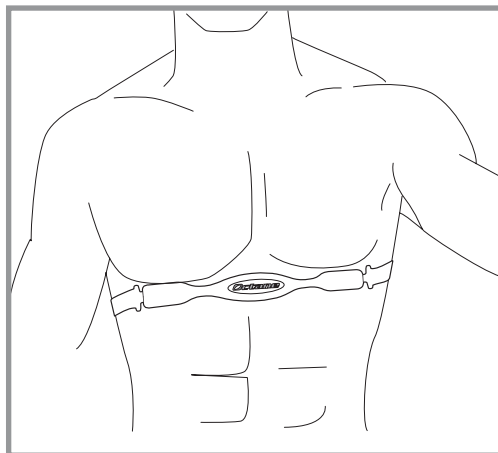
Remarque : La colonne Taille approximative précédente est fournie à titre indicatif uniquement pour référence lorsqu'il n'est pas pratique d'utiliser la règle PIH tel que décrit dans le paragraphe « Quelle devrait être ma longueur de poussée? »

Surveillance de la fréquence cardiaque et HeartLogic Intelligence

Les vélos elliptiques Q47c et Q47ci sont équipés des technologies de pointe à l'égard de la surveillance et du contrôle de la fréquence cardiaque vous permettant de maximiser vos efforts d'entraînement. Les deux modèles comprennent la surveillance de la fréquence cardiaque sur demande; pour ce faire, tenez les poignées de capture de la fréquence cardiaque numériques sur les bras stationnaires et votre fréquence cardiaque actuelle est affichée sur la console.

Pour un meilleur contrôle de votre entraînement, le modèle Q47ci est également équipé d'HeartLogic Intelligence, la technologie sophistiquée et facile d'emploi en matière de contrôle de la fréquence cardiaque d'Octane Fitness. Cette solution sophistiquée vous offre les exercices les plus efficaces et les plus précis possible à l'aide de données relatives à la fréquence cardiaque capturées grâce à une ceinture cardiaque sans fil ou à des poignées de capture de la fréquence cardiaque numériques sur les bras stationnaires.

Le modèle Q47ci contient des exercices haut de gamme conçus pour profiter pleinement des programmes d'entraînement contenus dans la zone relative à la fréquence cardiaque Fat Burn (Brûler les graisses), Cardio, Heart Rate Custom Interval (Intervalle de fréquence cardiaque personnalisée) et 30:30. L'écran affiche votre 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 ceinture cardiaque sans fil (modèle Q47ci)

La ceinture cardiaque sans fil transmet votre fréquence cardiaque à la console jusqu'à une distance maximale de trois pieds. Vous pouvez utiliser n'importe quel émetteur de fréquence cardiaque sans fil compatible Polar md (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 est prioritaire 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 stationnaires des modèles Q47c et Q47ci. 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.

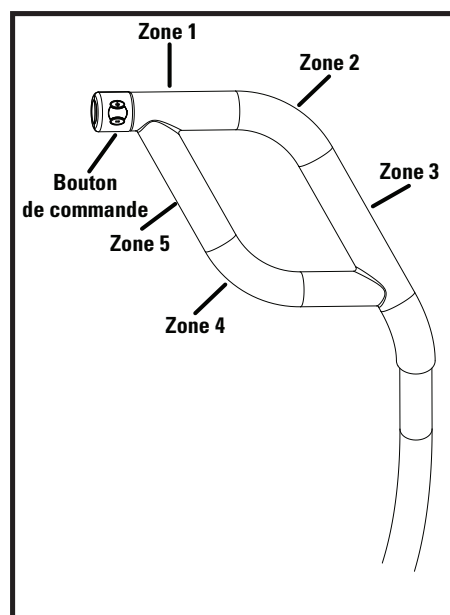
Programmes de fréquence cardiaque (modèle Q47ci)

Le modèle Q47ci propose trois programmes différents de contrôle de la fréquence cardiaque (Fat Burn (Brûler les graisses), Cardio et Heart Rate Custom Interval (Intervalle personnalisé de fréquence cardiaque)) afin de vous offrir une plus grande diversité pour correspondre à vos besoins personnels. Le programme 30:30 utilise également des données relatives à la fréquence cardiaque afin de fournir une évaluation de la récupération de la fréquence cardiaque. Nous vous conseillons d'essayer différents programmes en vue de déterminer celui que vous préférez. Consultez le tableau du programme de référence du modèle Q47 pour plus d'informations.

Bras mobiles Multigrip

Votre vélo elliptique 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 maximum. 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 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 vélo elliptique. Vous sentirez la différence! Voici les avantages qu'elles 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 maximum.

Kit CROSS CiRCUIT⁺ en option

Améliorez votre expérience d'entraînement avec le kit CROSS CiRCUIT⁺ d'Octane Fitness. Le kit, conçu précisément pour le vélo elliptique Q47, comprend des plateformes stationnaires pour les pieds qui se fixent sur le cadre du vélo et trois Powerbands supplémentaires pour vous aider à effectuer les exercices CROSS CiRCUIT.

Pour plus de renseignements ou pour acheter le kit CROSS CiRCUIT⁺, veuillez communiquer avec votre revendeur Octane Fitness.

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 vélo elliptique. Si vous désirez parler à un spécialiste du service 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.

F U E L Y O U R L I F E ^{m d}



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 Weestlaan 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

© 2011 Octane Fitness, LLC. Tous droits réservés. Octane Fitness, DedicatedLogic, Fuel Your Life, HeartLogic, Now-Zone, X-Mode, ArmBlaster, GluteKicker et SmartStride sont des marques déposées d'Octane Fitness. Quelconque utilisation de ces marques, sans l'accord écrit exprès d'Octane Fitness, est interdite.

104635-003 REV B FRC (104635-001 REV F)