ERGO-FIT®

Mode d'emploi

CARDIO LINE 4000

CARDIO LINE 4000

Veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant la mise en marche et conservez-le

Pour de plus amples informations sur les produits ERGO-FIT adressez-vous à:

ERGO-FIT GmbH & Co. KG
Blocksbergstraße 165
D-66955 Pirmasens

Tél.: 06331/2461-0
Fax.: 06331/2461-55
E-Mail: info@ergo-fit.de
http: www.ergo-fit.de

Tous nos produits portant la mention « MED » ont été développés et fabriqués selon la directive relative aux dispositifs médicaux 93/42/CEE. Ils portent par conséquent le sigle CE ainsi que le numéro de la partie mentionnée.

CE0297

© 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG. Tous droits réservés.

Le présent mode d'emploi a été rédigé avec le plus grand soin. Si, toutefois, vous trouvez une information qui ne correspond pas à l'utilisation de l'appareil, nous vous serions reconnaissants de bien vouloir nous informer afin que nous puissions apporter les corrections nécessaires.

Ce document est protégé par des droits d'auteur. Les droits qui en découlent, notamment les droits de reproduction et de diffusion, ainsi que la traduction et la réimpression, sont réservés, même pour une utilisation partielle du présent document. Il est notamment interdit de reproduire ou de traiter à l'aide d'un système électronique, reproduire ou diffuser le document ou une partie de ce dernier (par impression, photocopie, microfilm ou bien tout autre processus) sans l'autorisation écrite de la société ERGO-FIT GmbH & Co. KG.

Marques déposées : ERGO-FIT et le logo ERGO-FIT sont des marques déposées de la société ERGO-FIT GmbH & Co. POLAR est une marque déposée de la société POLAR Electro GmbH. Toutes les autres marques citées et illustrées dans le présent document sont des marques déposées de leurs propriétaires respectifs et sont protégées.

Sous réserve de modifications techniques et visuelles et sous réserves de fautes d'impression.

Version: CARDIO LINE 4000-20150225-frz

Printed in Germany

Cher client,

nous vous remercions d‘avoir choisi un appareil d‘entraînement ERGO-FIT. Vous êtes l‘heureux propriétaire d‘un appareil d‘entraînement de qualité, alliant les techniques les plus exigeantes à un confort d‘utilisation maximal.

Le présent mode d‘emploi contient des informations sur plusieurs types d‘appareil. Vous trouverez donc des explications qui peuvent ne pas correspondre à l‘appareil que vous avez choisi.

Vous trouverez dans le présent mode d‘emploi les instructions importantes pour l‘utilisation de votre appareil. Nous vous conseillons donc de bien lire le présent mode d‘emploi avant de commencer à utiliser votre appareil, afin de vous familiariser avec ce dernier pour pouvoir l‘utiliser en toute tranquillité.

N‘hésitez pas à nous poser les questions auxquelles vous ne trouvez aucune réponse dans le présent mode d‘emploi. L‘équipe ERGO-FIT est à votre service!

L‘équipe ERGO-FIT vous fournira également les informations sur les appareils ECG compatibles.

Sommaire

1	Informations générales	1
2	Consignes de sécurité	5
3	Mode d'emploi succinct	15
4	Emploi prévu	17
5	Transport et montage	21
6	Mise en service	33
7	Utilisation	49
8	Entraînement	83
9	Maintenance	87
10	Que faire en cas de panne?	97
A	Annexe	105

Attention:
Le présent mode d'emploi contient des informations sur plusieurs types d'appareil.
Vous trouverez donc des différences en fonction des différents types d'appareils

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Chapitre 1 Informations générales

1.1 Aperçu des appareils de cardio training ERGO-FIT 2
1.2 Généralités sur le présent mode d'emploi 3
1.3 Contenu de la livraison 3
1.4 Service 3
1.5 Élimination des appareils 4

Attention:
Le présent mode d'emploi contient des informations sur plusieurs types d'appareil.
Vous trouverez donc des différences en fonction des différents types d'appareils

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

1 Informations générales

1.1 Aperçu des appareils de cardio training ERGO-FIT

CARDIO LINE 4000 d'ERGO-FIT regroupe une gamme d'appareils de cardio training permettant d'entraîner le système cardiaque mais aussi des petits (par ex. CIRCLE) ou des grands groupes de muscles (par ex. CROSS). Quel que soit votre âge, votre sexe ou votre endurance, les appareils de cardio training ERGO-FIT vous proposent votre solution d'entraînement idéale.

Nous proposons sur tous nos appareils une option permettant de doser la charge et de choisir un programme d'entraînement précis. Peu bruyants, faciles à utiliser, orientés client, les appareils d'entraînement ERGO-FIT se distinguent clairement de la concurrence en misant sur des normes techniques d'exception, des options d'entraînement optimales et un choix précis de l'entraînement, le tout restant très convivial.

La haute technologie n'est pas un atout suffisant pour distinguer des appareils d'entraînement. En effet, ce dernier doit également répondre à des exigences biomécaniques, et médicales sportives, mettant l'homme au premier plan. Pour développer un système d'entraînement et de test, il est capital d'allier un savoir-faire électrotechnique aux dernières nouveautés en médecine sportive et à la science de l'entraînement, comme nous l'avons fait pour nos appareils.

Notre gamme CARDIO LINE regroupe différentes catégories:

- ⊗ **CARDIO LINE 4000/4100, 4000/4100 S, 4000 SP, 4000 S SP**: des appareils développés spécialement pour les besoins des salles de sport.
- ⊗ **CARDIO LINE 4000/4100 MED, 4000/4100 S MED**: des appareils développés spécialement pour les besoins du domaine médical.

Nos appareils ont une durée de vie de 6 ans.

Vos avantages:
Un entraînement régulier sur ces appareils réduit le risque de maladies cardio-vasculaires et augmente votre endurance de manière optimale, même à un âge avancé. Nos systèmes d'entraînement et de test sont un atout indispensable lors de mesures préventives ou de programmes de rééducation. Vous allez vous sentir en pleine forme, plus endurant, vous sentir bien dans votre peau.

L'équipe ERGO-FIT vous fournira sur demande une liste des appareils externes compatibles.

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

1.2 Généralités sur le présent mode d'emploi

Que vous connaissiez déjà les appareils ERGO-FIT ou non, le présent mode d'emploi vous apportera des informations utiles. Le sommaire vous permettra de retrouver à tout moment le sujet qui vous intéresse. L'utilisateur connaissant déjà les appareils ERGO-FIT pourra se contenter du mode d'emploi succinct. Si vous connaissez nos appareils et que vous souhaitez lire uniquement le mode d'emploi succinct, relisez néanmoins les consignes de sécurité.

Le mode d'emploi vous indique de nombreux conseils et astuces et vous présente toutes les possibilités de votre appareil de cardio training pour faire de vous un expert en un clin d'oeil.

Gardez toujours le mode d'emploi à portée de main. Vous gagnerez ainsi un temps précieux en évitant des questions inutiles et pourrez rapidement remédier aux erreurs.

1.3 Contenu de la livraison

Veuillez vérifier que le contenu de la livraison est complet et informer notre service vente dans le cas contraire.

Votre livraison doit contenir les éléments suivants:

1. Le bon appareil (type d'appareil, série)
2. Un câble électrique par appareil
3 Un kit émetteur POLAR par appareil (émetteur, ceinture pectorale)

1.4 Service

Notre service comprend l'analyse du problème, un support technique, un remplacement des pièces et un service d'information.

Pour toute question technique et demande de service, appelez au:

Centrale:	Téléphone: +49 (6331) 2461-0
	Fax: +49 (6331) 2461-55
Service pièces de rechange:	Téléphone: +49 (6331) 2461-22
	ou: +49 (6331) 2461-23
	ou: +49 (6331) 2461-27
	ou: +49 (6331) 2461-29

1.5 Élimination des appareils

D'après la loi allemande sur les équipements électriques et électroniques, ces appareils entrent dans la catégorie des appareils électroniques. Ne les jetez pas dans la poubelle domestique mais passez par une entreprise certifiée à cet effet. Vous trouverez des informations sur les services habilités à l'adresse suivante:

stiftung elektro-altgeräte register (EAR)
Benno-Strauß-Straße 1
D-+90763 Fürth
Tél.: +49 (911) 766650
Fax: +49 (911) 7666599
Mail: info@stiftung-ear.de
Web: www.stiftung-ear.de

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Chapitre 2 Consignes de sécurité

2.1 Mesures de sécurité à respecter lors de l'utilisation de votre appareil 6
2.2 Comment assurer un fonctionnement en toute sécurité? 10
2.3 Risque d'électrocution 11
2.4 Mesures de sécurité sur le lieu de montage 11
2.5 Comment effectuer les réparations? 11
2.6 A éviter? 12
2.7 Contre indications 12

Attention:
Le présent mode d'emploi contient des informations sur plusieurs types d'appareil.
Vous trouverez donc des différences en fonction des différents types d'appareils

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

2 Consignes de sécurité

Veuillez lire attentivement ce chapitre avant la mise en service de votre appareil d'entraînement et respecter toutes les mises en garde. Conservez le mode d'emploi afin de pouvoir le joindre à l'appareil si vous devez revendre ce dernier.

Veuillez noter les éléments suivants:

Type d'appareil/gamme _____

Numéro de série _____

Date d'achat _____

Vous aurez besoin de ces informations si vous devez bénéficier de la garantie.

Afin de souligner les informations importantes, nous utilisons les symboles suivants

	Attention!	Vous devez absolument tenir compte de cet **avertissement** afin de ne pas mettre votre vie et votre santé en danger
	Attention!	Vous devez absolument ternir compte de cet **avertissement** afin d'éviter tout dégât matériel.
	Attention!	**Attention,** éteindre l'appareil d'entraînement et débrancher le câble électrique.
	Astuce!	Cette remarque indique des informations et conseils importants vous permettant de mieux utiliser l'appareil.

2.1 Mesures de sécurité à respecter lors de l'utilisation de votre appareil

Remarques générales

⊗ Veuillez lire attentivement le mode d'emploi avant la mise en service de votre appareil.

⊗ Ne mettez pas l'appareil en service sans avoir lu les instructions.

⊗ Utilisez l'appareil uniquement après une anamnèse complète et en tenant compte des contre-indications (cf. chapitre 2.7).

⊗ Avant d'utiliser l'appareil, vérifiez le bon fonctionnement de l'appareil (cf. chapitre 7.3 pour plus d'informations). Pour votre propre sécurité, effectuez un contrôle des différentes parties de l'appareil (vis mal serrées, pièces usées, etc.) et du câble d'alimentation avant toute utilisation. En cas de défaut, vous ne devez pas utiliser l'appareil avant la réparation.

⊗ Afin de réduire le risque de blessure lors de l'utilisation de l'appareil d'entraînement,

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

portez une tenue sportive et des chaussures adaptées.

⊗ En cas de nausée, de vertiges, de douleurs pectorales ou articulaires, arrêtez immédiatement l‘entraînement, informez un entraîneur et/ou consultez un médecin.

⊗ Si vous portez un pacemaker ou si vous n‘êtes pas en parfaite santé, consultez un médecin avant l‘utilisation de votre appareil. Vous pouvez éventuellement définir votre programme d‘entraînement avec ce dernier. Entraînez-vous alors uniquement en mode MANUEL.

⊗ L‘appareil d‘entraînement n‘est pas un jouet ! Ne laissez jamais un enfant sans surveillance sur cet appareil. Un enfant ne sait pas toujours évaluer un danger. Les parents ou surveillants doivent toujours être conscients de leur responsabilité, car les enfants aiment jouer et expérimenter et risquent de se retrouver dans des situations pour lesquelles l‘appareil n‘a pas été conçu.

⊗ L‘utilisation de l‘appareil se fait sur instruction d‘un médecin et/ou d‘un surveillant. Cet appareil ne doit jamais être utilisé sans surveillance.

⊗ Veillez à ce qu‘aucun tiers ne se tienne à proximité des pièces mobiles.

⊗ SNe posez pas de boissons ou nourriture sur l‘appareil d‘entraînement. Posez vos boissons dans les porte-bouteilles prévus à cet effet.

⊗ Ne vous appuyez pas sur le revêtement de l‘appareil et ne vous soutenez pas sur la console ou le guidon de l‘appareil.

⊗ Commencez votre entraînement en douceur et augmentez progressivement l‘intensité jusqu‘à atteindre un niveau d‘entraînement que vous contrôlez.

⊗ Ne sautez pas de l‘appareil en marche, sauf en cas d‘urgence (cf. chapitre 6.3.7). Avant de descendre de l‘appareil, attendez qu‘il soit à l‘arrêt complet. Autrement, vous risquez de tomber.

⊗ Pendant l‘entraînement, ne touchez ni le port USB, le port RS232, le port audio ou le port pour la tension artérielle et la saturation en oxygène.

⊗ Les positions d‘entraînement décrites au chapitre 6.3 doivent être respectées pendant l‘ensemble de l‘entraînement.

⊗ Respectez toutes les consignes de sécurité et d‘utilisation du présent mode d‘emploi.

⊗ Attention ! Le système pour la surveillance de la fréquence cardiaque peut être erroné. Un entraînement trop intensif représente un risque de blessure voire un danger de mort. Si vous constatez que votre performance s‘amenuise considérablement, veuillez arrêter votre entraînement!

⊗ Certaines conditions environnementales et certaines manipulations peuvent provoquer des décharges électrostatiques sur un appareil électronique. L‘utilisation d‘écouteurs peut également générer des petites décharges électrostatiques. Pour réduire le risque de décharges électrostatiques par les écouteurs, touchez un objet métallique relié à la terre avant de brancher vos écouteurs!

Consignes spécifiques aux différents appareils

CIRCLE

⊗ Lorsque vous basculez le siège vers l'avant, veillez à ne pas obstruer l'espace pour la potence. Autrement, vous risquez de vous blesser.

⊗ Lorsque vous actionnez la selle, faites attention aux poignées et à la manivelle (risque de blessure sur les parties contondantes).

⊗ Lorsque vous actionnez la manivelle, tenez la poignée par le revêtement jaune afin d'éviter toute contusion.

⊗ Tenez les autres parties du corps éloignées de la zone de mouvement de la manivelle.

⊗ Attention ! Veillez à ne pas dépasser la charge maximale autorisée de 200 kg.

⊗ Avant toute utilisation, vérifiez le siège, les manivelles et le revêtement afin de remédier à tout endommagement, le cas échéant.

⊗ Lorsque vous basculez le siège vers l'avant, vérifiez que la butée (cf. chapitre 5.5.1 Éléments) est réglée de telle sorte que le siège ne touche pas le revêtement. Cela risque autrement de créer des zones de frottements sur le siège

CROSS

⊗ Avant toute utilisation, vérifiez les pédales et le revêtement afin de remédier à tout endommagement, le cas échéant.

⊗ Attention ! Veillez à ne pas dépasser la charge maximale autorisée de 200 kg.

⊗ Lors de l'entraînement, gardez vos pieds sur les pédales et ne dépassez pas de la zone de sécurité.

⊗ Ne bloquez pas les pédales dans le sens contraire de rotation.

⊗ Lors de la phase de mouvement, ne changez pas le sens de rotation des pédales. Pour changer le sens de rotation, vous devez attendre l'arrêt complet des pédales.

⊗ N'encombrez jamais la zone de mouvement des pédales et des tubes de poignées.

⊗ Attention ! La zone de mouvement comporte des zones à risque de contusion au niveau des pédales, ce qui augmente le risque de blessure.

CYCLE

⊗ Attention ! Veillez à ne pas dépasser la charge maximale autorisée de 180 kg.

⊗ Avant toute utilisation, vérifiez la selle, le guidon, les pédales et le revêtement afin de remédier à tout endommagement, le cas échéant.

⊗ Ne vous penchez pas par dessus le guidon et ne vous penchez pas non plus sur le côté de l'appareil. Vous risquez de basculer et de chuter.

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

- ⊗ Lors de l'entraînement, laissez vos pieds sur les pédales.
- ⊗ Resserrez les pédales et les bras des pédales toutes les 3-5 heures d'entraînement. Autrement, vous risquez de vous blesser.
- ⊗ Après avoir réglé la hauteur de la selle et du guidon, resserrez fermement les écrous de la selle et du guidon. Autrement, vous risquez de vous blesser.

MIX

- ⊗ Attention ! Veillez à ne pas dépasser la charge maximale autorisée de 150 kg.
- ⊗ Attention ! La zone de mouvement comporte des zones à risque de contusion au niveau des pédales, ce qui augmente le risque de blessure.
- ⊗ Avant toute utilisation, vérifiez les pédales, la direction, la selle et le revêtement afin de remédier à tout endommagement, le cas échéant.
- ⊗ Lors de l'entraînement, laissez vos pieds sur les pédales.
- ⊗ Ne bloquez pas les pédales dans le sens contraire de rotation.
- ⊗ Ne changez pas le sens de rotation des pédales pendant la phase de mouvement. Pour changer le sens de rotation, vous devez attendre l'arrêt complet des pédales.
- ⊗ N'encombrez jamais la zone de mouvement des pédales et du réglage de la selle.
- ⊗ Pour monter ou descendre de l'appareil, attendez que les pédales soient à l'arrêt.

RECUMBENT

- ⊗ Attention ! Veillez à ne pas dépasser la charge maximale autorisée de 200 kg.
- ⊗ Avant toute utilisation, vérifiez la selle, les pédales et le revêtement afin de remédier à tout endommagement, le cas échéant.
- ⊗ Resserrez les pédales et les bras des pédales toutes les 3-5 heures d'entraînement. Autrement, vous risquez de vous blesser.
- ⊗ Vérifiez que le réglage de la selle est verrouillé. Autrement, vous risquez de vous blesser.
- ⊗ Lors de l'entraînement, laissez vos pieds sur les pédales.

STAIR

- ⊗ Attention ! Veillez à ne pas dépasser la charge maximale autorisée de 200 kg.
- ⊗ N'encombrez jamais la zone de mouvement des pédales.
- ⊗ Lors de l'entraînement, laissez vos pieds sur les pédales.
- ⊗ Attention ! La zone de mouvement comporte des zones à risque de contusion au niveau des pédales, ce qui augmente le risque de blessure

TRAC

- ⊗ Attention ! Veillez à ne pas dépasser la charge maximale autorisée de 200 kg.
- ⊗ Avant toute utilisation, vérifiez le tapis de course, les poignées et le revêtement afin de remédier à tout endommagement, le cas échéant.
- ⊗ Ne vous tournez pas sur le tapis en mouvement, ne restez pas sur place et ne sautez pas du tapis.
- ⊗ Attention ! Attention aux zones de coincement sur l'arrière du tapis ! Lors de l'entraînement, veillez absolument à ne pas coincer vos cheveux, vos habits, bijoux, lacets, serviettes, etc. dans les parties de coincement du tapis. Signalez le risque aux utilisateurs.
- ⊗ Prévoyez une zone de sécurité de 2 m derrière le TRAC.
- ⊗ Vérifiez le bon fonctionnement de l'arrêt d'urgence avant la mise en service de l'appareil.
- ⊗ Actionnez l'arrêt d'urgence uniquement en cas de risque de chute.
- ⊗ Si l'écran indique une surchauffe du transformateur de séparation (cf. chapitre 10.2 pour plus d'informations), procédez aux mesures décrites au chapitre 10.2.
- ⊗ Mettez le fil de sécurité !
- ⊗ Après avoir tiré sur le fil de sécurité pour arrêter l'appareil, vous devez appuyer sur le bouton marche/arrêt du tapis avant de replacer l'aimant !

Toutes les consignes de sécurité du présent mode d'emploi reposent sur une longue expérience et sur le bon sens.

2.2 Comment assurer un fonctionnement en toute sécurité?

- ⊗ Assurez-vous à la livraison que l'appareil n'a pas été endommagé lors du transport. En cas de doute, ne mettez pas l'appareil en service et informez le service clientèle.
- ⊗ Les fentes et ouvertures servent à la ventilation de l'appareil. Ne les recouvrez pas, cela risquerait de provoquer une surchauffe des éléments.
- ⊗ Avant la mise en service de l'appareil, vérifiez que le câble d'alimentation électrique n'est pas endommagé.
- ⊗ Après l'entraînement, éteignez l'appareil et débranchez-le du secteur.
- ⊗ Prévoyez au moins 1 m d'espace libre autour de l'appareil. Vous éviterez ainsi tout risque pour les utilisateurs et les personnes se tenant autour de l'appareil. Cela permet en outre d'éviter tout dysfonctionnement pour la prise du pouls.
- ⊗ Les appareils des gammes 4000/4100 MED et 4000/4100 S MED sont soumis aux normes de sécurité de la directive EN 60601-1-1:2001.
- ⊗ Les appareils des gammes 4000/4100 MED, 4000/4100 S MED sont protégés contre la pénétration d'eau et de substances solides selon l'IP21.

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

2.3 Risque d‘électrocution

⊗ N‘utilisez pas de câble endommagé.

⊗ Pour débrancher le câble de la prise, ne tirez pas sur le fil mais sur la prise.

⊗ Avant d‘ouvrir l‘appareil, vérifiez qu‘il est éteint et que le câble d‘alimentation n‘est pas relié à la prise secteur

⊗ Si un liquide coule dans l‘appareil, débranchez-le immédiatement du secteur et informez le service clientèle..

⊗ N‘insérez aucun objet dans les orifices de ventilation de l‘appareil. Cela risque de provoquer un court-circuit.

⊗ Ne placez pas le câble secteur sous l‘appareil ni entre les pièces et dispositifs mobiles de l‘appareil (par ex. siège pliant du CIRCLE). L‘isolation peut être abîmée sans qu‘on ne le voie.

2.4 Mesures de sécurité sur le lieu de montage

⊗ Vous pouvez installer l‘appareil sur n‘importe quel sol plat et stable. Veillez à le poser de manière stable.

⊗ Si le sol n‘est pas parfaitement plat, ne placez pas des cales en bois, en carton ou autre. Cela augmente le risque d‘accident.

2.5 Comment effectuer les réparations

⊗ Les pièces électriques doivent être remplacées uniquement par des pièces originales.

⊗ N‘ouvrez jamais le moteur ou la commande. Toute entorse rendrait la garantie caduque.

⊗ Seul un personnel qualifié est autorisé à effectuer les réparations. Si vous ne disposez pas des qualifications requises, adressez-vous à notre service clientèle ERGO-FIT. Seul un personnel autorisé est habilité à effectuer des modifications électriques ou mécaniques. Toute entorse rendrait la garantie caduque.

2.6 A éviter?

⊗ Eviter toute utilisation non conforme. Si vous détournez l‘appareil ERGO-FIT de sa destination, les dommages en résultant seraient à votre charge. La garantie deviendrait alors caduque

⊗ N‘utilisez jamais l‘appareil pour une autre destination que celle expliquée dans le mode d‘emploi. Vous risquez d‘abîmer l‘appareil ou de mettre votre santé en danger.

⊗ Ne vous entraînez jamais sur un appareil défectueux.

⊗ Lors de votre entraînement, n‘essayez pas d‘aller au-delà de votre niveau. Cela

pourrait nuire à votre santé.

⊗ Ne prenez pas appui sur l'appareil, sauf sur les poignées prévues à cet effet, et n'effectuez pas de mouvements non conformes sur l'appareil. Vous risquez de tomber.

Vous trouverez dans l'annexe du présent mode d'emploi un récapitulatif des principaux dangers. Détachez ce récapitulatif et accrochez-le à un endroit visible près de l'appareil. Tout utilisateur de l'appareil doit connaître les consignes de sécurité de l'appareil. Le fabricant ne saurait être tenu responsable en cas de dommages physiques ou matériels.

2.7 Contre indications

Emploi prévu: Remarque : Afin d'éviter de surcharger la personne sur l'appareil et donc d'éventuelles conséquences sur sa santé cardio-vasculaire, voici une liste de contre indications pour l'entraînement d'endurance. Si l'un des symptômes suivants est connu avant l'entraînement, la personne ne doit en aucun cas effectuer un entraînement d'endurance sur un appareil de la gamme CL 4000:

Contre indications absolues:

⊗ Angine de poitrine

⊗ Troubles du rythme cardiaque et/ou Hémodynamique restreinte

⊗ Insuffisance respiratoire, sensation de congestion

⊗ Troubles de l'irrigation sanguine avec douleur au repos dans les membres concernés

⊗ Hypertonie, c'est-à-dire en cas d'hypertension permanente (dans ce cas, veuillez consulter votre médecin).

⊗ Athérosclérose coronarienne

⊗ Douleur dans les jambes à l'effort sur une distance de moins de 100 m

⊗ Infection aiguë (infection des voies respiratoires)

⊗ Maladies fiévreuses

⊗ Troubles cardio-vasculaire, vertiges

⊗ Nausée, vomissements

⊗ Syndrome coronaire aigu

⊗ Infarctus du myocarde aigu

⊗ Sténose aortique symptomatique sévère

⊗ nsuffisance cardiaque décompensée

⊗ Embolie pulmonaire aiguë

⊗ Cardite aiguë (Myocardite, Endocardite, Pericardite)

⊗ Phlébothrombose aiguë des membres inférieurs

⊗ Dissection aortique aiguë

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Si l'un de ces symptômes apparaît lors de l'entraînement, vous devez immédiatement vous arrêter afin d'éviter toute surcharge sur votre organisme!

- ⊗ Insuffisance respiratoire, sensation de congestion
- ⊗ Angine de poitrine (crises de douleur dans la poitrine)
- ⊗ Pouls max. > 200-âge du patient
- ⊗ Nausée
- ⊗ Troubles cardio-vasculaires
- ⊗ Malaise (forte fatigue, épuisement, vertige)
- ⊗ Forte chute de la fréquence cardiaque
- ⊗ Forte chute/augmentation de la tension artérielle
- ⊗ Sténose du tronc commun
- ⊗ Anomalies valvulaires modérées
- ⊗ Trouble électrolyte connu
- ⊗ Hypertonie artérielle (RR < 200/110mmHg)
- ⊗ Tachyarythmie ou bradyarythmie
- ⊗ Cardiomyopathie hypertrophique obstructive et autres formes d'obstruction de l'écoulement du flux sanguin
- ⊗ Blocage auriculo-ventriculaire aigu
- ⊗ Anémie
- ⊗ Blocages physiques et/ou psychiques
- ⊗ Arythmies

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Chapitre 3 Mode d‘emploi succinct

Attention:
Le présent mode d‘emploi contient des informations sur plusieurs types d‘appareil.
Vous trouverez donc des différences en fonction des différents types d‘appareils

3 Mode d‘emploi succinct

Lors de la livraison de l‘appareil de cardio training, vérifiez tout d‘abord que le numéro de série (plaque signalétique) correspond au numéro inscrit sur le bon de livraison et que les différents éléments décrits au chapitre 1.3 Contenu de la livraison ont bien été livrés.

Lorsque vous avez branché et allumé l‘appareil, la version du logiciel s‘affiche à l‘écran. Puis vient le menu principal.

Sur la console, vous trouverez les touches HAUT et BAS (uniquement pour TRAC), PLUS, MINUS, START et STOP dans l‘ordre respectif.

L‘affichage LCD comprend un écran éclairé qui affiche le temps d‘entraînement écoulé (min:s), votre fréquence cardiaque actuelle, la performance (Watt), la vitesse de rotation (1/min) ou la vitesse (km/h), la distance parcourue (m ou km), les paliers d‘intensité (paliers) et les calories brûlées.

Au début de chaque entraînement sur l‘appareil de cardio training, vous verrez à l‘écran le menu principal. Appuyez sur les touches PLUS ou MINUS, jusqu‘à afficher le menu « MANUEL » et confirmez en appuyant sur la touche START. Vous êtes alors en mode manuel.

En mode manuel, vous pouvez vous entraîner autant que vous le souhaitez en choisissant votre palier d‘intensité. Les paramètres d‘entraînement sont affichés pendant toute la durée de l‘entraînement.

Pour arrêter l‘entraînement, appuyez sur la touche STOP. Vous pouvez lire les données de l‘entraînement. Si vous appuyez de nouveau sur la touche STOP vous retournez au menu principal (ou bien l‘appareil repasse automatiquement au menu principal au bout de 2 minutes d‘inaction).

Attention !
Avant de vous entraîner en mode Profil, Cardio/System ou Test, vous devez lire le mode d‘emploi détaillé. Seuls les appareils CYCLE et TRAC permettent d‘effectuer des tests.

Modifications techniques ou optiques et erreurs d‘impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Chapitre 4 Emploi prévu

4.1	Gammes	18
4.1.1	CARDIO LINE 4000/4100, 4000/4100 S, 4000 S SP, 4000 SP	18
4.1.2	CARDIO LINE 4000/4100 MED, 4000/4100 S MED	18
4.2	Appareils	18
4.2.1	CIRCLE	18
4.2.2	CROSS	18
4.2.3	CYCLE	19
4.2.4	MIX	19
4.2.5	RECUMBENT	19
4.2.6	STAIR	19
4.2.7	TRAC	19

Attention:
Le présent mode d'emploi contient des informations sur plusieurs types d'appareil.
Vous trouverez donc des différences en fonction des différents types d'appareils

4 Emploi prévu

4.1 Gammes

Afin de répondre aux attentes de nos clients et de suivre les innovations techniques, nous avons développé les gammes d'appareils ERGO-FIT suivantes.

4.1.1 CARDIO LINE 4000/4100, 4000/4100 S, 4000 S SP, 4000 SP

Cette gamme comprend des appareils d'entraînement stationnaires, permettant un entraînement primaire du système cardio-vasculaire. Ils ont été conçus spécialement pour l'utilisation en salle de sport. Ils sont prévus pour une utilisation en salle de gymnastique d'entités telles que associations sportives, écoles, hôtels, clubs et studios, dont le propriétaire (personne juridiquement responsable) en définit l'accès et la surveillance. Ils permettent de contrôler et de documenter l'entraînement.

4.1.2 CARDIO LINE 4000/4100 MED, 4000/4100 S MED

Cette gamme comprend des appareils d'entraînement stationnaires, permettant un entraînement primaire du système cardio-vasculaire, mais aussi un contrôle précis de l'entraînement, un diagnostic et une thérapie pour les maladies cardio-vasculaires et, enfin, un diagnostic de performance. Cette gamme répond aux exigences médicales et doit donc permettre aussi bien un entraînement fitness qu'une technique de mesure précise. Des évaluations explicites permettent d'optimiser l'entraînement fitness et peuvent être documentées en continu. Afin de garantir la précision des mesures, les appareils de la gamme CYCLE, RECUMBENT et CIRCLE doivent être soumis tous les deux ans à des contrôles métriques (conformément au LMKM).

4.2 Appareils

Afin de répondre aussi bien à l'optimisation dans la pratique qu'aux attentes personnelles de l'utilisateur, nous avons divisé chaque gamme en familles d'appareilsl.

4.2.1 CIRCLE

Le CIRCLE est un ergomètre permettant de travailler la partie supérieure du corps, en faisant travailler les bras en position assise (ou debout). Vous pouvez régler le niveau d'entraînement pour optimiser l'effort cardio-vasculaire.

4.2.2 CROSS

Le CROSS est un vélo elliptique permettant une utilisation continue pour entraîner l'appareil moteur (jambes et pieds). Il dispose en plus d'une partie mobile pour l'entraînement des bras. Vous pouvez régler le niveau d'entraînement pour optimiser l'effort cardio-vasculaire.

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

4.2.3 CYCLE

Le CYCLE est un vélo ergomètre permettant d'effectuer des mouvements de pédales cycliques. Vous pouvez régler le niveau d'entraînement pour optimiser l'effort cardiovasculaire.

4.2.4 MIX

Le MIX est un appareil elliptique permettant des mouvements elliptiques continus des jambes et des pieds, en position semi-allongée. Vous pouvez régler le niveau d'entraînement pour optimiser l'effort cardio-vasculaire.

4.2.5 RECUMBENT

Le RECUMBENT est un vélo ergométrique permettant d'effectuer des mouvements de pédales en position semi-allongée. Vous pouvez régler le niveau d'entraînement pour optimiser l'effort cardio-vasculaire.

4.2.6 STAIR

STAIR est un appareil d'entraînement permettant d'effectuer un effort en appuyant alternativement sur chaque pédale. Chaque pédale bouge de manière indépendante. Vous pouvez régler le niveau d'entraînement pour optimiser l'effort cardiovasculaire.

4.2.7 TRAC

Le TRAC est un tapis de course sur lequel vous pouvez marcher ou courir. Vous pouvez régler le niveau d'entraînement pour optimiser l'effort cardio-vasculaire.

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Chapitre 5 Transport et montage

5.1	Transport	22
5.1.1	CIRCLE	22
5.1.2	CROSS	22
5.1.3	CYCLE	22
5.1.4	MIX	22
5.1.5	RECUMBENT	24
5.1.6	STAIR	24
5.1.7	TRAC	24
5.2	Emplacement et montage	25
5.3	Température ambiante	25
5.4	Branchement	25
5.4.1	Alimentation électrique	26
5.4.2	Câblage	27
5.4.3	Fil de sécurité	27
5.5	Composants	28
5.5.1	CIRCLE	28
5.5.2	CROSS	29
5.5.3	CYCLE	29
5.5.4	MIX	30
5.5.5	RECUMBENT	30
5.5.6	STAIR	31
5.5.7	TRAC	31

Attention:
Le présent mode d'emploi contient des informations sur plusieurs types d'appareil.
Vous trouverez donc des différences en fonction des différents types d'appareils

5 Transport et montage

5.1 Transport

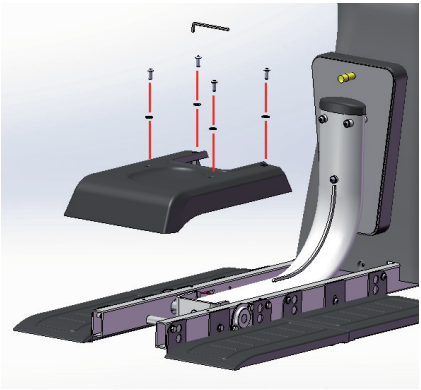
Afin d'éviter tout dommage, les appareils ERGO-FIT sont transportés par la société ERGO-FIT GmbH & Co. KG ou bien par une société de transports agréée. Lorsque la société ERGO-FIT GmbH & Co. KG effectue le transport, elle récupère l'emballage afin de le jeter comme il convient. Lorsque les appareils ERGO-FIT sont livrés par une société de transport, vous pouvez vous débarrasser vous-même de l'emballage ou bien le renvoyer à la société ERGO-FIT GmbH & Co. KG (les frais de port sont à la charge du client).

⚠ Les appareils ne sont pas équipés de dispositifs de transport!

5.1.1 CIRCLE

Pour éviter tout endommagement lors du transport, la protection du support du CIRCLE est livrée séparément et doit être fixée sur l'appareil. Pour une fixation correcte, la livraison comprend 4 vis à tête bombée ISO 7380 M8 x 20, 4 rondelles U DIN 125 Ø 8,4 et une clé pour vis à 6 pans SW 5. Placez l'appareil là où vous souhaitez l'utiliser:

1. Placez-vous derrière l'appareil afin de pouvoir lire l'affichage.
2. Saisissez l'appareil des deux mains sur le cadre inférieur et soulevez-le légèrement. Vous pouvez alors faire rouler l'appareil jusqu'à l'endroit où il sera installé.
3. Posez la protection sur le support de sorte que les trous de la protection se retrouvent sur les filetages du support. Placez les vis à tête bombée ISO 7380 M8 x 20 et les rondelles DIN 125 Ø 8,4 comme sur l'illustration ci-contre et serrez-les à l'aide de la clé pour vis à 6 pans SW 5 afin de fixer la protection.



5.1.2 CROSS

1. Placez-vous derrière l'appareil afin de pouvoir lire l'affichage.
2. Saisissez l'appareil par le dessous et soulevez-le légèrement. Vous pouvez alors faire rouler l'appareil jusqu'à l'endroit où il sera installé.
3. Veillez à ce que le pied du milieu de l'appareil soit bien posé sur le sol afin de garantir la stabilité de l'appareil.

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

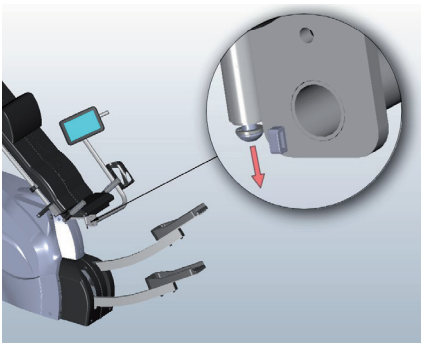
5.1.3 CYCLE

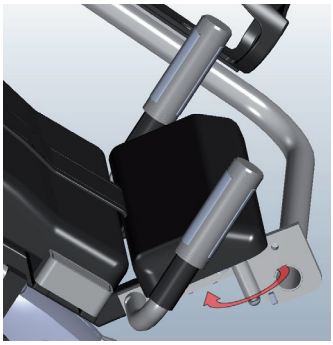
1. Placez-vous devant l‘appareil afin de voir l‘arrière de l‘écran.
2. Saisissez à deux mains le guidon et faites basculer l‘appareil vers l‘avant. Vous pouvez alors faire rouler l‘appareil jusqu‘à l‘endroit où il sera installé.
3. Ne soulevez pas l‘appareil par la selle, vous risqueriez d‘endommager le ressort hydraulique.
4. Ne soulevez pas l‘appareil par la selle, vous risqueriez d‘endommager le ressort hydraulique.

5.1.4 MIX

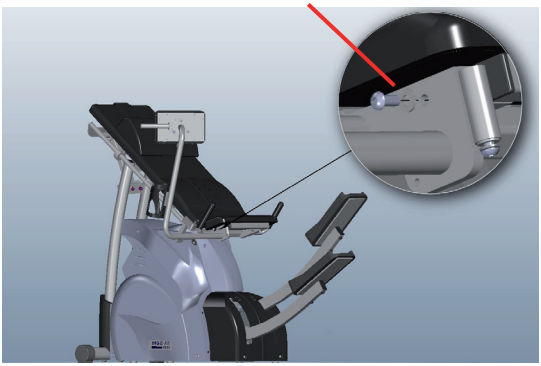
Pour éviter tout endommagement lors du transport, le support de l‘écran d‘affichage du MIX 4000 est doté d‘un mécanisme permettant de le rabattre. Pour une fixation correcte, la livraison comprend une vis à tête bombée ISO 7380 M8 x 20 et une rondelle DIN 125 Ø 8,4. Placez l‘appareil là où vous souhaitez l‘utiliser:

1. Placez-vous devant l‘appareil afin de voir l‘arrière de l‘écran.
2. Saisissez à deux mains les repose-pieds et soulevez légèrement l‘appareil. Vous pouvez alors faire rouler l‘appareil jusqu‘à l‘endroit où il sera installé:
3. Veillez à laisser suffisamment d‘espace derrière l‘appareil (env. 40 - 45 cm), afin de pouvoir régler le dossier à tout moment.
4. Le bord inférieur du support de l‘écran d‘affichage est doté d‘une charnière. Dévissez légèrement la vis de la charnière pour éviter de l‘endommager. Placez ensuite le support de l‘écran en position d‘entraînement.





Insérez sans serrer la vis à tête bombée ISO 7380 M8 x 20 DIN 125 Ø 8,4 comme sur l‘illustration ci-dessous.



Serrez d'abord la vis de la charnière avant de serrer la vis à tête bombée pour fixer le support.

5.1.5 RECUMBENT

1. Placez-vous derrière l'appareil afin de voir l'affichage.
2. Placez le siège de l'appareil dans la position la plus reculée.
3. Saisissez d'une main le siège et de l'autre main la barre et soulevez légèrement l'appareil. Vous pouvez alors faire rouler l'appareil jusqu'à l'endroit où il sera installé.
4. Lorsque l'appareil est en place, vous devez absolument régler le pied (cf. chapitre 5.6.5), car il sert de support à l'appareil.

5.1.6 STAIR

1. Placez-vous derrière l'appareil afin de voir l'affichage.
2. Saisissez des deux mains les barres latérales de l'appareil. Vous pouvez alors faire rouler l'appareil jusqu'à l'endroit où il sera installé.

5.1.7 TRAC

Cet appareil doit être installé par le fabricant ou bien par un technicien agréé par ERGO-FIT. Nous garantissons ainsi le bon fonctionnement de l'appareil.

1. Une fois l'appareil installé ou bien suite à un déplacement, vous devez contrôler le tapis de course et l'ajuster, le cas échéant (cf. consignes de maintenance, chapitre 9.1.7). Le tapis de course doit toujours se trouver au centre des deux axes.
2. Pour des raisons de sécurité, veillez à prévoir une zone de sécurité de 2 m de long et 1 m de large derrière l'appareil. Placez un tapis de gymnastique dans cette zone (ou un matériau similaire).

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

5.2 Emplacement et montage

⊗ Vérifiez que les plans d‘appui sont plats et horizontaux.

⊗ Vous pouvez remédier aux petites imperfections du sol en réglant les pieds à vis de l‘appareil (uniquement pour le CYCLE, le CROSS et le RECUMBENT). Réglez les pieds à vis pour que l‘appareil soit parfaitement stable et ne bascule pas. Il est absolument indispensable de régler le pied à vis, car il maintient l‘appareil. Vous trouverez la position exacte du pied à vis dans le chapitre 5.5 Eléments

⊗ Stellen Sie das Gerät so auf, das eine Trennung von Netzschalter und Netzstecker jederzeit problemlos möglich ist.

⊗ Pour des raisons de sécurité, prévoyez assez de place autour de l‘appareil pour que la personne ne se cogne pas et qu‘aucune autre personne ne puisse se blesser (notamment sur les pièces mobiles): En partant des voies d‘accès de l‘appareil d‘entraînement, prévoyez une zone libre d‘au moins 0,6 m de plus que la zone nécessaire à l‘entraînement. Prévoyez également l‘éventualité d‘un démontage d‘urgence. Lorsque plusieurs appareils sont posés côte à côte, ils peuvent partager l‘espace.

⊗ Veillez à prévoir entre chaque appareil un écart d‘au moins 1 m, afin de ne pas générer de perturbations entre les émetteurs POLAR.

⊗ Les appareils à haute fréquence ou magnétiques (radio, téléviseur, téléphone portable, etc.) se trouvant tout près de l‘appareil de cardio training risquent également de perturber le bon fonctionnement de l‘émetteur lors de la prise du pouls.

⊗ En outre, d‘éventuels champs magnétiques puissants (câble haute tension ou caténaires des tramways) risquent, dans des cas exceptionnels, de perturber la mesure du pouls. En cas de doute, vérifiez avec un bracelet de prise de pouls de la société POLAR.

⊗ En cas de perturbation ou en cas de risque de perturbation de la mesure du pouls, n‘effectuez aucun entraînement cardio (entraînement en mode CARDIO).

5.3 Température ambiante

⊗ Les appareils ERGO-FIT fonctionnent parfaitement à une température comprise entre +10°C et +40°C, une humidité relative comprise entre 30% et 75% (non condensée) et une pression atmosphérique comprise entre 700 hPa et 1060 hPa.

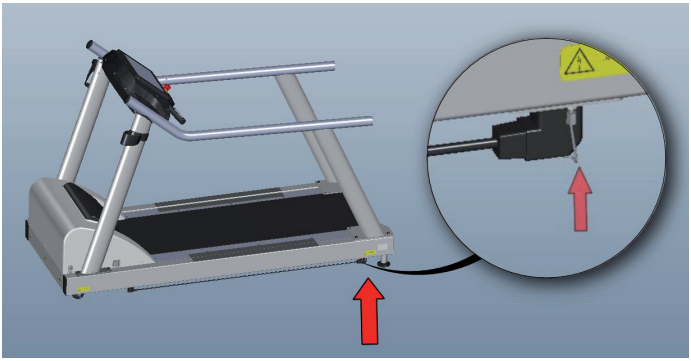
⊗ Vous pouvez stocker l‘appareil à une température comprise entre -30°C et +50°C.

5.4 Branchement

1. Effectuez un contrôle visuel du câble d‘alimentation et de la prise (module d‘entrée du secteur) avant la mise en service de l‘appareil. Vous devez immédiatement remplacer les câbles et prises endommagés.

Module d‘entrée du circuit avec fiche secteur

2. Prenez le câble d‘alimentation électrique et branchez-le sur le module d‘alimentation. Branchez l‘autre extrémité du câble à la prise. Pour le TRAC, branchez également la bride de sécurité permettant de fixer le câble d‘alimentation électrique au module d‘entrée.



3. Appuyez sur l‘interrupteur du module d‘alimentation (I = Marche, O = Arrêt) pour allumer l‘appareil. Pour allumer le TRAC actionnez le coupe-circuit automatique (cf. chapitre 6.1).
4. Lorsque vous avez allumé l‘appareil relié au circuit électrique, l‘appareil effectue automatiquement un contrôle de fonctionnement. Lors de ce contrôle, la version du logiciel de votre appareil s‘affiche sur votre écran. Puis vient le menu principal.
5. Placez-vous devant la console de l‘appareil (vue sur l‘écran) et vérifiez que l‘écran fonctionne. S‘il ne fonctionne pas, vérifiez que vous avez bien effectué les étapes ci-dessus. Vérifiez également que le courant passe dans la prise.

Cette remarque n‘est pas valable pour les appareils des gammes 4000 SP et 4000 S SP!

Modifications techniques ou optiques et erreurs d‘impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

5.4.1 Alimentation électrique

Branchez votre appareil uniquement à des prises avec mise à la terre de 230 ~/ 50-60 Hz (cf. chapitre A.5). Si vous n'êtes pas sûr de l'alimentation électrique, veuillez demander à votre fournisseur d'électricité. Avant de brancher votre appareil TRAC, vous devez obligatoirement demander l'autorisation à votre fournisseur d'électricité. Utilisez des coupe-circuits automatiques de 10 ou bien, pour le TRAC, 16 A (caractéristique de déclenchement B). Si ces coupe-circuits se désactivent parfois au moment de l'allumage, vous devez sécuriser le circuit électrique avec un coupe-circuit à fusible de 10 ou bien, pour le TRAC, 16 A ou des fusibles avec une autre caractéristique de déclenchement (automatique de type K). Demandez le cas échéant à votre installateur électrique.

Avant de brancher votre appareil ERGO-FIT au système d'alimentation électrique, veuillez comparer les indications de la plaque signalétique (à côté du module d'alimentation électrique) sur la tension et la fréquence autorisées aux indications locales.

Branchez l'appareil directement à la prise. Évitez d'utiliser une rallonge ou des prises multiples, ou alors n'utilisez que des produits conformes à la norme EN 60601-1.

Pour le branchement des appareils externes de la gamme CARDIO LINE 4000 MED nous conseillons des conducteurs d'interconnexion séparés galvanisés.

Pour les appareils des gammes 4000 SP et 4000 S SP, un générateur et un accumulateur NiMH sont intégrés qui remplacent le courant électrique. La batterie est sans maintenance et est chargée pendant l'utilisation. Elle alimente en énergie la console après la mise en route et livre après l'entraînement pendant encore max. 45 secondes l'énergie nécessaire pour utiliser la console (durée tampon), ensuite, l'appareil est éteint automatiquement. La durée de tampon se réduit par les cycles de charge croissant et la durée de vie. Pour atteindre la durée tampon prévue, une charge par semaine (au moins 1 x 24 heures par semaine) avec un chargeur secteur spécial est indispensable, il est disponible en option chez ERGO-FIT. Lorsque la durée tampon baisse et ne peut plus être maintenue par la charge, les batteries doivent être échangées. En raison du taux d'autocharge des batteries en cas de fonctionnement à la température de la pièce, les batteries doivent être changées tous les 2 ans.

5.4.2 Câblage

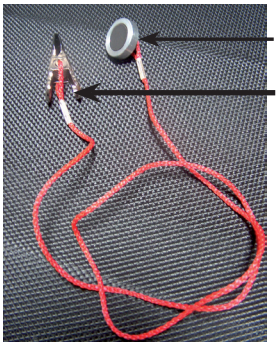
Si vous disposez de plusieurs appareils ERGO-FIT raccordés au même circuit électrique, veillez à les éteindre les uns après les autres. **Le TRAC doit être branché à son propre circuit électrique.**

⊗ Placez le câble d'alimentation électrique de manière à ce que personne ne puisse marcher ou trébucher dessus.

⊗ Ne posez pas d'objets sur le câble, ils risqueraient de l'endommager.

5.4.3 Fil de sécurité

Nous avons prévu un fil de sécurité sur le TRAC pour la sécurité de nos clients. Le client fixe la pince du fil sur ses habits. En cas de chute, l'aimant à l'autre bout du fil s'enlève du support et le tapis de course s'arrête immédiatement.



Fixation du fil de sécurité

Etape 1: Sortez le fil de sécurité livré dans un sachet plastique transparent.

Etape 2: Fixez l'aimant sur son support.

Attention: Le tapis de course peut fonctionner uniquement si l'aimant est fixé à son support.

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

5.5 Composants

5.5.1 CIRCLE

1 Poignée sphérique
2 Levier de réglage, manivelle
3 Réglage de la longueur des poignées
4 Siège pliable
5 Butée
6 Pied de réglage (des deux côtés du tuyau ovale)
7 Module d'alimentation en électricité
8 Console

5.5.3 CYCLE

1 Poignée
2 Barre de sécurité
(électrodes en option pour la prise de pouls)
3 Porte-bouteille
4 Repose-pieds
5 Module d'alimentation en électricité
6 Pied de réglage (des deux côtés du tuyau ovale et au centre de l'appareil)
7 Console

5.5.3 CYCLE

1 Guidon *(électrodes en option pour la prise de pouls)*
2 Réglage du guidon
3 Siège
4 Réglage vertical de la selle
5 Module d'alimentation en électricité
6 Pied de réglage (des deux côtés du tuyau ovale et à l'arrière de l'appareil)
7 Pédales
8 Console
9 Porte-bouteille

5.5.4 MIX

1 Siège
2 Dossier
3 Coussin cervical
4 Module d'alimentation en électricité
5 Pied de réglage
6 Pédales
7 Poignée
8 Ecran

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

5.5.5 RECUMBENT

1 Poignée *(électrodes en option pour la prise de pouls)*
2 Siège
3 Dossier
4 Pied de réglage (des deux côtés du tuyau ovale et à l'arrière de l'appareil)
5 Pédales
6 Module d'alimentation en électricité
7 Ecran
8 Porte-bouteille

.5.6 STAIR

1 Barres d'appui
2 Pédales
3 Pied de réglage (des deux côtés du tuyau ovale)
4 Module d'alimentation en électricité
5 Porte-bouteille
6 Console

5.5.7 TRAC

1 Barres d‘appui
2 Tapis de course
3 Pied de réglage
4 Module d‘alimentation en électricité
5 Interrupteur à clé
6 Fusible automatique Interrupteur à clé
7 Console
8 Porte-bouteille
9 Poignées *(électrodes en option pour la prise de pouls)*

Modifications techniques ou optiques et erreurs d‘impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Kapitel 6 Mise en service

6.1	Allumage	34
6.2	Extinction	34
6.3	La bonne technique d‘entraînement	35
6.3.1	CIRCLE	35
6.3.2	CROSS	37
6.3.3	CYCLE	38
6.3.4	MIX	39
6.3.5	RECUMBENT	41
6.3.6	STAIR	41
6.3.7	TRAC	42
6.4	La console	43
6.4.1	Les touche	47
6.4.2	L‘écran	47

Attention:
Le présent mode d‘emploi contient des informations sur plusieurs types d‘appareil.
Vous trouverez donc des différences en fonction des différents types d‘appareils

6 Mise en service

6.1 Allumage

⊗ Vérifiez avant l'allumage de l'appareil que la prise est bien branchée au secteur.

Si vous branchez plusieurs appareils à un interrupteur principal, allumez et éteignez les appareils les uns après les autres. Si vous allumez plusieurs appareils en même temps, vous risquez d'avoir des pannes techniques.

⊗ Actionnez l'interrupteur se trouvant sur le module d'alimentation pour allumer l'appareil (sauf pour le TRAC, voir point suivant). Placez l'interrupteur sur I. Lorsque l'interrupteur est sur 0, l'appareil est éteint.

⊗ Pour allumer le TRAC actionnez le coupe-circuit automatique. Vérifiez impérativement que l'interrupteur à clé se trouve sur la position 1 et que le bouton d'arrêt d'urgence est sorti. L'interrupteur à clé vous permet de verrouiller le tapis de course pour éviter une utilisation intempestive.

⊗ Vous voyez que l'appareil est allumé lorsque l'écran s'allume.

⊗ Les appareils des gammes 4000 SP et 4000 S SP s'allument dès que les pédales tournent. Dès que la tension du générateur atteint un certain niveau, l'appareil s'allume, l'accumulateur prend en charge l'alimentation électrique jusqu'au lancement de l'entraînement.

6.2 Extinction

⊗ Actionnez l'interrupteur se trouvant sur le module d'alimentation pour éteindre l'appareil (sauf pour le TRAC, voir point suivant). Pour cela, placez l'interrupteur sur 0.

Veillez à ce que les intervalles de mise en route et d'arrêt ne dépassent pas une durée de 3 secondes.

⊗ Pour éteindre le TRAC actionnez le coupe-circuit automatique. En cas de risque de chute ou en cas d'urgence, utilisez le bouton d'arrêt d'urgence, se trouvant à droite de la console. Le tapis de course s'arrête d'un coup. N'utilisez donc le bouton d'arrêt d'urgence qu'en cas d'urgence. Pour redémarrer l'appareil, vous devez tourner le bouton d'arrêt d'urgence pour le déverrouiller.

Pour le TRAC vous devez attendre au moins 30 secondes après avoir éteint l'appareil pour le rallumer. Dans le cas contraire, cela risque de dérégler le moteur du tapis roulant.

⊗ Les appareils des gammes 4000 SP et 4000 S SP s'éteignent automatiquement dès que les pédales sont à l'arrêt.

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

6.3 La bonne technique d‘entraînement

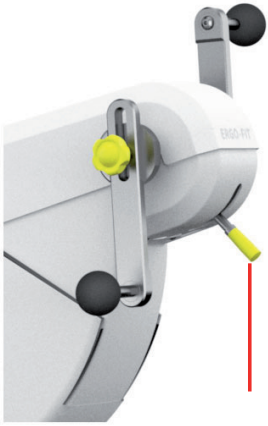
L‘entraînement avec transmission de la fréquence cardiaque selon le système à points ERGO-FIT permet d‘atteindre une intensité d‘entraînement idéale pour l‘utilisateur. Vous devez simplement veiller à vous entraîner en tenant également compte des aspects biomécaniques. C‘est pourquoi nous avons regroupé dans ce chapitre les différents aspects des différents appareils de cardio training.

Lorsque vous utilisez un appareil d‘entraînement, veillez à ne pas marcher sur le revêtement. Posez vos pieds sur les emplacements prévus à cet effet.

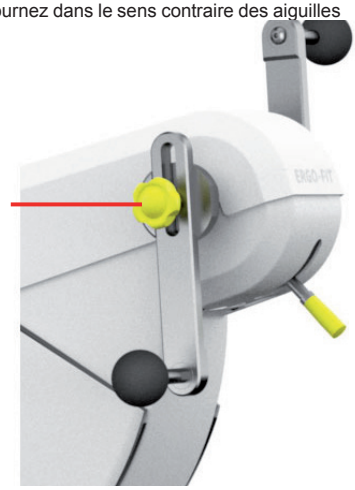
6.3.1 CIRCLE

1. Vous pouvez vous asseoir sur la selle ou bien la plier pour vous entraîner en position debout ou dans votre fauteuil roulant. Pour cela, saisissez la poignée sous la selle et poussez-la vers l‘avant ou bien vers l‘arrière pour la remettre en position. Vérifiez que le tampon GMT (butée, cf. chapitre 5.5.1 Éléments) est réglé de sorte que le siège ne touche pas le revêtement lorsqu‘il est basculé vers l‘avant, cela risque de créer des zones de frottement. Pour cela, tournez le tampon dans le sens contraire des aiguilles d‘une montre jusqu‘à ce qu‘il atteigne la position souhaitée.

2. Réglez ensuite la manivelle (position des poignées et de la console) en fonction de votre taille et de votre position lors de l‘entraînement (assise ou debout) : Placez vous devant ou asseyez-vous sur l‘appareil. Vous trouverez devant vous, au bout de l‘axe de rotation, une poignée. Saisissez d‘une main la poignée avec le revêtement jaune et poussez-la vers le bas ou tirez-la vers le haut. De l‘autre main, saisissez les poignées d‘entraînement et réglez-les en les poussant vers le haut ou le bas. Pour les bloquer, relâchez le levier de réglage. Vous pouvez vous aider des marques sur le côté droit de la manivelle.



3. Pour un mouvement fluide de la manivelle, celle-ci doit être adaptée à la longueur de votre bras. Réglez la longueur de la manivelle pour que votre bras soit encore légèrement plié dans la position la plus éloignée. Pour un entraînement en position assise, asseyez-vous droit sur le siège, les genoux pliés en angle droit. Saisissez la boule des poignées d'entraînement et placezles à l'horizontale. Déverrouillez la boule en desserrant le bouton cannelé (tournez dans le sens contraire des aiguilles d'une montre). Déplacez la poignée d'entraînement pour adapter la longueur de la manivelle à la longueur de vos bras. Resserrez le bouton cannelé en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour un entraînement en position debout, tenezvous droit et réglez la poignée pour que votre bras soit légèrement plié dans la position la plus éloignée. Pour régler la manivelle, desserrez le bouton cannelé, réglez la longueur de la manivelle et resserrez le bouton cannelé. Une graduation et une marque rouge sur la barre de la poignée vous aideront à trouver le réglage adapté à la longueur de vos bras.



4. Mettez-vous en position pour l'entraînement et faites tourner les manivelles des bras, comme pour le vélo, en poussant et tirant alternativement chaque côté. Lors d'un entraînement en position debout, vos jambes doivent être écartées pour se trouver au même niveau que vos épaules. Pour cela, placez-vous sur la plateforme prévue à cet effet.

5. Vous devez garder la position d'entraînement indiquée pendant tout l'entraînement.

6. Vous pouvez régler la position des poignées pour qu'elles soient en diagonale ou parallèles. Déverrouillez la boule en desserrant le bouton cannelé (tournez dans le sens contraire des aiguilles d'une montre). Placez la manivelle dans la position souhaitée et resserrez le bouton cannelé en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

6.3.2 CROSS

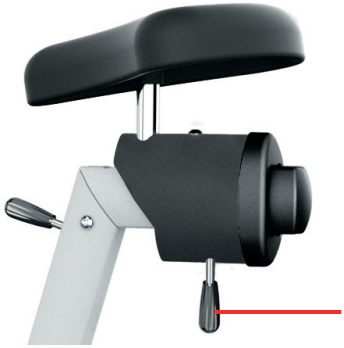
1. Cet appareil elliptique est un mélange de stepper et de tapis de course. Il permet d'effectuer des mouvements elliptiques des jambes, pour préserver les articulations. Vous pouvez en outre entraîner également les bras. Cet appareil est donc un appareil pour l'ensemble du corps. Veillez cependant à ne pas forcer sur les bras.
2. Montez sur les pédales et saisissez les barres. Tenez-vous droit.
3. Veillez tout au long de l'entraînement à bien poser les pieds sur les pédales. Pour arrêter l'entraînement, appuyez toujours sur la touche STOP et ne descendez de l'appareil qu'après l'arrêt complet des pédales.
4. Le sens courant de la marche est vers l'avant, les personnes expérimentées pourront également marcher en arrière, pour entraîner la coordination (entraîne un autre groupe de muscles). Ne changez de direction que lorsque vous êtes à l'arrêt.
5. Vous contrôlez l'effort fourni en variant la cadence de pédalage. Vous pouvez régler la cadence de pédalage. L'appareil ne commande pas la cadence. Montez sur l'appareil et, en fonction du menu choisi, commencez à marcher à votre rythme. Si le rythme est trop facile, augmentez-le à l'aide de la touche PLUS (cf. chapitre 6.4.1) ; Si le rythme est trop difficile, baissez-le en appuyant sur la touche MINUS (cf. chapitre 6.4.1) (marquage par des barres et des valeurs). Vous devez conserver la même cadence pendant l'entraînement. Evitez de changer trop souvent la cadence.
6. Lors d'un entraînement CARDIO, le réglage du CROSS se fait sur la résistance de freinage. Pour commencer, la résistance de freinage se fait en fonction de la limite du rythme cardiaque. L'utilisateur démarre à une cadence agréable. Si le pouls est trop bas, la résistance augmente, si le pouls est trop élevé, elle diminue. Lorsque la FC n'est pas dans la plage alors que la valeur maximale/ minimale est atteinte, l'utilisateur devra alors augmenter ou réduire la vitesse au moyen des flèches d'augmentation/de réduction.
7. Pour les entraînements PROFIL, il s'agit de profils de résistance et non pas de profils charge-durée.
8. Vous devez garder la position d'entraînement indiquée pendant tout l'entraînement.

6.3.3 CYCLE

1. Commencez par régler la hauteur de la selle. Une selle bien réglée permet un confort d'assise mais aussi de pédaler correctement. Pour déterminer la bonne hauteur de la selle, asseyez-vous dessus et placez un talon sur une pédale. Lorsque la pédale est en bas, votre jambe doit être tendue.

2. Pour régler la hauteur de la selle, placez-vous près de l'appareil et tirez le levier de réglage de la potence vers le haut. La selle remonte automatiquement grâce à un système hydraulique. Pour baisser la selle, appuyez-dessus tout en tirant le levier de réglage vers le haut. Pour fixer la selle une fois que vous avez réglé la bonne hauteur, relâchez le levier de réglage, il revient à sa position d'origine.

Pour régler la selle horizontalement, utilisez la manette se trouvant sous la selle. Tirez le levier vers le haut jusqu'à pouvoir déplacer la selle. Réglez la selle en position souhaitée. Replacez la manette en position d'origine afin de fixer la selle dans la position souhaitée.



3. Réglez maintenant le guidon. Le guidon a une forme ergonomique permettant de l'utiliser de manière efficace aussi bien en position assise qu'en position de course. Vous pouvez régler l'inclinaison du guidon au moyen de la manette se trouvant sous la console. Pour cela, tournez la manette dans le sens contraire des aiguilles d'une montre jusqu'à pouvoir régler le guidon. Réglez la position du guidon. Retournez la manette en position d'origine afin de fixer le guidon dans la position souhaitée.

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

4. Lors d‘un entraînement CARDIO et lors d‘un entraînement à points, veillez à ce que le nombre de tours soit supérieur à 50 1/min, autrement la résistance serait trop élevée. Pour cela, surveillez le nombre de tours (une flèche vers le haut indique que vous devez pédaler plus vite, une flèche vers le bas indique que vous devez pédaler moins vite). Plus le nombre de tours est élevé, moins vous fatiguerez vos articulations.
5. Vous pouvez régler l‘effort en variant le nombre de tours.
6. Vous devez garder la position d‘entraînement indiquée pendant tout l‘entraînement.

6.3.4 MIX

1. Sur la droite du siège, vous trouverez une manette à bascule, la console de réglage du siège. Placez-vous à côté de l‘appareil et descendez le plateau en poussant la touche AB se trouvant sur la console de réglage du siège vers le bas jusqu‘à pouvoir vous assoir sur le siège.

La durée maximale d‘activation du moteur de levage est de 15 % et la durée maximale d‘utilisation en continu est de 2 minutes pour un maximum de 5 cycles de fonctionnement/minute. Cela signifie que pour une utilisation continue maximale de 1 minute, il faut compter un temps de refroidissement de 7 minutes. S‘il est sous-chauffé, le moteur de levage risque de se coincer et le système de levage ne fonctionne pas. Laissez alors refroidir le moteur. La fonction se remet ensuite en marche.

2. Posez votre pied droit sur la pédale gauche pour vous asseoir sur le siège.

Pour monter plus facilement, placez la pédale gauche en bas.

3. Posez votre pied droit sur la pédale droite et le pied gauche sur la pédale gauche.

4. Vous êtes assis sur l'appareil. Allongez-vous sur le plateau. Si vous avez des problèmes de dos, appuyez-vous sur vos mains pour vous allonger.

5. Réglez le coussin cervical. Vous pouvez le faire glisser vers le haut ou vers le bas.

6. Vous pouvez régler le plateau pour régler la distance aux pédales. Vous pouvez utiliser à cet effet les touches AUF (HAUT) pour remonter le plateau et AB (BAS) pour le redescendre (cf. chapitre 6.5). Réglez la position d'entraînement pour que vos genoux ne soient pas complètement tendus.

Vous pouvez régler la hauteur du plateau pendant l'entraînement afin de varier vos efforts.

7. Le sens courant de la marche est vers l'avant, les personnes expérimentées pourront également pédaler en arrière, pour entraîner la coordination (entraîne un autre groupe de muscles). Ne changez de direction que lorsque vous êtes à l'arrêt.

8. Vous contrôlez l'effort fourni en variant la cadence de pédalage. Vous pouvez régler la cadence de pédalage. L'appareil ne commande pas la cadence. Montez sur l'appareil et, en fonction du menu choisi, commencez à marcher à votre rythme. Si le rythme est trop facile, augmentez-le à l'aide de la touche PLUS (cf. chapitre 6.4.1) ; Si le rythme est trop difficile, baissez-le en appuyant sur la touche MINUS (cf. chapitre 6.4.1) (marquage par des barres et des valeurs). Vous devez conserver la même cadence pendant l'entraînement. Evitez de changer trop souvent la cadence. Lors de l'entraînement CARDIO, l'entraînement dépend du nombre de tours.

9. Lors de l'entraînement, évitez de trop bouger le haut de votre corps.

10. Veillez à ce que le nombre de tours soit supérieur à 40 1/min, autrement, la résistance subie par l'utilisateur serait trop élevée. Cette résistance fatiguera vos articulations.

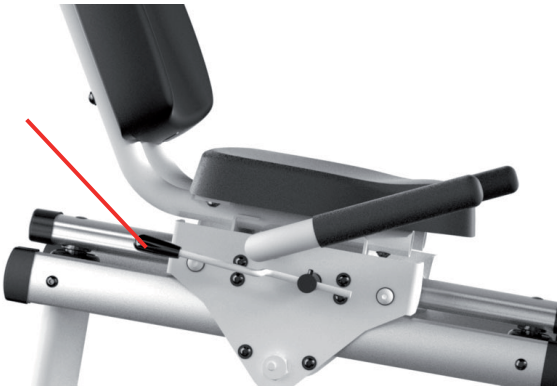
11. Vous devez garder la position d'entraînement indiquée pendant tout l'entraînement.

Lors du démarrage de l'appareil, ce dernier peut produire des bruits de frottement. Ils diminuent après un court instant de fonctionnement.

6.3.5 RECUMBENT

1. Réglez votre position assise au début de l'exercice. Tirez vers le haut le levier de réglage se trouvant à côté du siège et réglez la position du siège. Pour régler le siège, posez un talon sur la pédale, comme pour le cycle, et lorsque la pédale est au plus bas, vous devez pouvoir tendre le genou. Pour fixer le siège, relâchez le levier de réglage qui se remet alors en position d'origine.

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG



2. C‘est le bas du corps qui fournit le plus gros effort. Le haut du corps n‘est pas sollicité. Veillez donc à ne pas bouger le haut de votre corps lors de l‘entraînement.
3. Lors d‘un entraînement CARDIO et lors d‘un entraînement à points, veillez à ce que le nombre de tours soit supérieur à 50 1/min, autrement la résistance serait trop élevée. Pour cela, surveillez le nombre de tours (une flèche vers le haut indique que vous devez pédaler plus vite, une flèche vers le bas indique que vous devez pédaler moins vite).
4. Vous pouvez régler l‘effort en variant le nombre de tours.
5. Vous devez garder la position d‘entraînement indiquée pendant tout l‘entraînement.

6.3.6 STAIR

Cet appareil vous permet de réaliser un effort revenant à monter un escalier tout en préservant vos articulations. Cet exercice sollicite en premier lieu le bas du corps.

1. Montez sur les pédales et tenez-vous aux barres.
2. Lors de la mise au point du système de maintien, nous avons pris en compte tous les types de corps à part égale. Ainsi, chaque utilisateur trouvera sa position idéale et son équilibre. Utilisez les barres d‘appui pour votre équilibre. Ne vous soutenez pas. Cela aurait une influence négative sur les mouvements et votre entraînement s‘en trouverait altéré.
3. Une fois que vous avez atteint un certain niveau d‘entraînement, ne vous tenez plus. Balancez vos bras en fonction de vos pas.
4. Tenez-vous toujours droit pendant l‘entraînement (ne pas se cambrer) et ne

tendez pas complètement vos jambes.

5. N‘appuyez pas activement sur les pédales, elles doivent descendre par le seul effet de votre poids. Lors du mouvement vers le bas, réduisez légèrement l‘effort sur l‘autre pédale. Pour cela, levez légèrement le pied sans pour autant lâcher la pédale. Les pédales fonctionnent indépendamment l‘une de l‘autre.

6. Les pédales sont pourvues de bandes de caoutchouc comme amortisseurs afin de préserver vos articulations lorsque la pédale arrive au niveau le plus bas. Veillez cependant à ne pas appuyer lorsque vous arrivez sur le bas. Afin de garantir un mouvement fluide, évitez d‘appuyer à fond sur les pédales vers le haut ou vers le bas.

7. Vous contrôlez l‘effort fourni en variant la cadence de pédalage. L‘appareil régule la cadence. Montez sur l‘appareil et, en fonction du menu choisi, commencez à marcher à votre rythme. Si la cadence est trop lente, augmentezla à l‘aide de la touche PLUS (cf. chapitre 6.4.1) ; Si la cadence est trop élevée, réduisez-la en appuyant sur la touche MINUS (cf. chapitre 6.4.1). Vous devez conserver la même cadence pendant l‘entraînement. Evitez de changer trop souvent la cadence.

8. Vous devez garder la position d‘entraînement indiquée pendant tout l‘entraînement.

Pour le STAIR : Pour les personnes de plus de 60 kg, l‘indication de la cadence peut ne pas être exacte.

6.3.7 TRAC

1. Vous pouvez marcher ou courir sur le tapis de course. Veillez à effectuer des pas fluides et à dérouler le pied et à vous tenir droit.

2. Avant de commencer l‘entraînement, montez sur le tapis de course, placezvous sur la partie avant de la bande et fixez le fil de sécurité. Augmentez lentement la vitesse du tapis de course afin de ne pas trébucher et de vous habituer au fur et à mesure à l‘effort. Veillez à ne pas vous retrouver trop en arrière sur le tapis, vous risqueriez de tomber.

3. Si vous avez des problèmes d‘équilibre, tenez-vous aux barres d‘appui latérales. Dans le cas contraire, ne vous tenez pas aux barres. Servez-vous de vos bras pour accompagner la course.

4. Vous pouvez modifier l‘effort en modifiant l‘inclinaison au moyen des touches AUF (HAUT) et AB (BAS) (cf. chapitre 6.4.1). Le TRAC ALPIN vous permet de choisir une inclinaison de 0 à 20 %, le TRAC TOUR une inclinaison de – 5 à 15 %.

5. Vous contrôlez l‘effort fourni en variant la cadence. Vous pouvez choisir la vitesse (0,2 - 25 km/h). L‘appareil règle en conséquence la vitesse du tapis de course. Montez sur l‘appareil et, en fonction du menu choisi, commencez à marcher à votre rythme. Si la cadence est trop lente, augmentez-la à l‘aide de la touche PLUS

Modifications techniques ou optiques et erreurs d‘impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

(cf. chapitre 6.4.1) ; Si la cadence est trop élevée, réduisez-la en appuyant sur la touche MINUS (cf. chapitre 6.4.1). Vous devez conserver la même cadence pendant l'entraînement. Evitez de changer sans cesse de cadence.

La durée maximale d'activation du moteur de levage est de 10% et la durée maximale d'utilisation en continu est de 1 minute. Cela signifie que pour une utilisation continue maximale de 1 minute, il faut compter un temps de refroidissement de 9 minutes. S'il est sous-chauffé, le moteur de levage risque de se coincer et le système de levage ne fonctionne pas. Laissez alors refroidir le moteur. La fonction se remet ensuite en marche.

Pour le TRAC : Lorsque le tapis de course est en marche, ne restez pas arrêté sur le tapis et ne vous tournez pas. Vous risquez de vous blesser gravement. En cas de défaillance technique de l'appareil ou en cas d'urgence (risque de chute, etc.), descendez de l'appareil comme cela : Appuyez immédiatement sur le bouton d'arrêt d'urgence. Tenezvous avec les deux mains aux barres d'appui latérales et sautez avec les pieds droit et gauche sur les repose-pieds latéraux. Reculez lentement jusqu'à atteindre l'arrière de l'appareil pour descendre..

Pour le TRAC : Pour les personnes pesant plus de 75 kg, vous devez compter une perte au niveau de la vitesse à partir de 16 km/h. (cela dépend de l'état du tapis de course et du poids de l'utilisateur).

6.4 La console

ERGO-FIT a comme objectif principal la fabrication d'appareils conviviaux. C'est pourquoi nous fournissons avec les appareils des gammes 4000/4100 S/S SP/MED/S MED des modes d'emploi simples et faciles à comprendre. En outre, les consoles des différents appareils sont identiques sur les différentes gammes, ce qui offre à l'utilisateur un confort d'utilisation. Si vous savez vous servir d'un type d'appareil, vous saurez vous servir des autres appareils de la gamme.

La console comprend un écran et des touches de commande. Avant de vous pencher sur la console, lisez les points suivants:

1. Ne vous appuyez pas sur la console ou sur l'écran. Cela pourrait les endommager.
2. N'appuyez pas sur l'écran.
3. N'appuyez que légèrement sur les touches. Un signal sonore confirme l'actionnement des touches.
4. Le lecteur de carte à puce des gammes 4000/4100 et 4000/4100 S MED est particulièrement sensible. Afin d'éviter toute panne en utilisation continue, veillez à ce que les utilisateurs insèrent les cartes à puces en douceur. Insérez la carte à

puce dans le lecteur de manière à pouvoir lire la carte à l'écran. La flèche à gauche du logo indique le sens d'insertion. La durée de vie du lecteur de carte à puce est d'environ 100 000 insertions.

CARDIO LINE 4000

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

CARDIO LINE 4100

6.4.1 Les touches

La console comporte, selon le type d'appareil, les touches suivantes. Voici leur fonction:

⊗ PLUS: Cette touche permet d'augmenter la résistance de la charge ou bien de modifier les paramètres.

⊗ MINUS: Cette touche permet de réduire la résistance de la charge ou bien de modifier les paramètres.

⊗ START: Cette touche permet de choisir le mode d'entraînement ou bien de confirmer les paramètres indiqués ou modifiés.

⊗ STOP: Cette touche permet d'interrompre une fonction ou d'arrêter l'appareil.

⊗ AUF *(HAUT, uniquement sur le TRAC)*: Vous pouvez augmenter l'inclinaison du TRAC (ALPIN, TOUR).

⊗ AB *(BAS,, uniquement sur le TRAC)*: Vous pouvez diminuer l'inclinaison du TRAC (ALPIN, TOUR).

6.4.2 L'écran

Les appareils de la gamme 4000 S/S MED/MED disposent d'un écran LCD composé d'un affichage graphique éclairé. Les appareils de la gamme 4100 disposent d'un ordinateur affichant simultanément les graphiques et les valeurs.

Vous trouverez ci-dessous les différents affichages, les unités et leur signification, en fonction des types d'appareils. Les paramètres POINTS ne concernent que les gammes 4000/4100 S, 4000 S SP et 4000/4100 S MED.

Paramètres d'entraînement

Appareil	Affichage	Signification	Unité
CIRCLE CYCLE RECUMBENT STAIR	DIST.	Distance parcourue	m, km
	1/MIN	Nombre de tours par minute, Nombre de marches par minutes (STAIR)	1/min
	WATT	Effort actuellement fourni	Watt
	POINTS	Points cardio ERGO-FIT	Points
	KCAL	Nombre de calories brûlées (moyenne)	kcal
	TIME	Temps d'entraînement	00:00 (min:sek)
	PULSE	Fréquence cardiaque actuelle par minute (A vec émetteur POLAR)	1/min

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Appareil	Affichage	Signification	Unité
CROSS MIX	DIST.	Distance parcourue	m, km
	1/MIN	Nombre de tours par minute (MIX), nombre de pas par minutes (CROSS)	1/min
	WATT	Effort actuellement fourni	Watt
	POINTS	Points cardio ERGO-FIT	Points
	KCAL	Nombre de calories brûlées (moyenne)	kcal
	TIME	Temps d'entraînement	00:00 (min:sek)
	PULSE	Fréquence cardiaque actuelle par minute (A vec émetteur POLAR)	1/min
		Palier d'intensité	Palier

Appareil	Affichage	Signification	Unité
TRAC	DIST.	Distance parcourue	m, km
	KM/H	Vitesse	km/h
	WATT	Effort actuellement fourni	Watt
	POINTS	Points cardio ERGO-FIT	Points
	KCAL	Nombre de calories brûlées (moyenne)	kcal
	TIME	Temps d'entraînement	00:00 (min:sek)
	PULSE	Fréquence cardiaque actuelle par minute (A vec émetteur POLAR)	1/min
	%	Inclinaison	%

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Chapitre 7 Utilisation

7.1	Modes de fonctionnement	50
7.1.1	CARDIO LINE 4000	50
7.1.1.1	MANUEL	50
7.1.1.2	PROFILS	50
7.1.1.3	CARDIO	54
7.1.1.4	DIMINUTION MANUELLE	57
7.1.1.5	DÉRAILLEUR	58
7.1.1.6	TEST	58
7.1.2	CARDIO LINE 4100	61
7.1.2.1	MANUEL	61
7.1.2.2	DIMINUTION MANUELLE	61
7.1.2.3	DÉRAILLEUR MANUEL	62
7.1.2.4	CARDIO	63
7.1.2.5	PROFILS	67
7.1.2.6	TEST	69
7.1.2.7	JEUX	71
7.1.2.8	EXTERNE	71
7.2	Comportement en fin d‘entraînement en fonction de l‘appareil d‘entraînement	72
7.3	Contrôle des fonctions	72
7.3.1	CIRCLE	72
7.3.2	CROSS	73
7.3.3	CYCLE	74
7.3.4	MIX	74
7.3.5	RECUMBENT	75
7.3.6	STAIR	75
7.3.7	TRAC	75
7.4	Configuration de base	77
7.4.1	CARDIO LINE 4000	77
7.4.2	CARDIO LINE 4100	78
7.5	Mesure de la fréquence cardiaque	81
7.5.1	Ceinture et émetteur	82
7.5.2	Pouls	83
7.5.3	Sources de perturbation	83

Attention:
Le présent mode d‘emploi contient des informations sur plusieurs types d‘appareil.
Vous trouverez donc des différences en fonction des différents types d‘appareils!

7 Utilisation

7.1 Modes de fonctionnement

7.1.1 CARDIO LINE 4000

Lorsque vous allumez l'appareil, vous verrez à l'écran le menu principal et les options suivantes:

⊗ MANUEL

⊗ PROFILS

⊗ CARDIO *(uniquement pour CARDIO LINE 4000 S/S MED/S SP)*

⊗ MANUELL CD (DIMINUTION MANUELLE)

⊗ DÉRAILLEUR *(uniquement pour CYCLE et RECUMBENT)*

⊗ TEST *(uniquement pour CYCLE et TRAC des gammes 4000 S/S MED/S SP)*

Pour revenir d'un sous-menu vers le menu principal, appuyez une ou plusieurs fois sur la touche STOP.

☞ *Pour revenir d'un sous-menu vers le menu principal, appuyez une ou plusieurs fois sur la touche STOP!*

7.1.1.1 MANUEL

Ce mode vous permet de vous entraîner autant que vous le souhaitez en choisissant vous-même votre niveau de difficulté.

1. Naviguez dans le programme à l'aide des touches PLUS/MINUS jusqu'à ce que MANUEL soit sélectionné. Confirmez en appuyant sur la touche START.
2. Vous êtes alors dans le sous-menu MANUEL. Indiquez votre poids (uniquement pour STAIR et TRAC). Pour cela, appuyez sur les touches PLUS ou MINUS (préconfiguration 70 kg). Confirmez votre saisie en appuyant sur la touche START.
3. Vous êtes en mode entraînement. Vous pouvez appuyer sur les touches PLUS ou MINUS pour régler l'intensité de l'effort. Si vous souhaitez modifier considérablement l'intensité de l'effort, maintenez la touche PLUS ou MINUS enfoncée. Sur le TRAC, vous pouvez également modifier l'inclinaison en appuyant sur les touches HAUT ou BAS.
4. Pour arrêter l'entraînement, appuyez sur la touche STOP. Les paramètres de l'entraînement (Watt, 1/min, etc.) restent affichés, le déroulement chronologique est représenté sous forme de graphique dans votre profil. Appuyez de nouveau sur la touche STOP pour retourner au menu principal.

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

En mode MANUEL, vous pouvez varier l'effort maximal/minimal. La limite supérieure/inférieure de l'intensité est représentée ci-dessous, selon le type d'appareil:

CARDIO LINE 4000 S/MED/S MED

Type d'appareil	Niveaux de performance	Niveaux/ étapes	Nombre de tours/ plage de vitesse
CIRCLE	15-400 W	5 W	20-120 tours/min
CROSS	15-200 paliers d'intensité	Par 5	15-200 tours/min
CYCLE	15-600 W	5 W	20-120 tours/min
MIX	15-200 paliers d'intensité *(en MANUELL)* 25-400 W *(en CARDIO)*		20-120 tours/min
RECUMBENT	15-600 W	5 W	20-120 tours/min
STAIR	15-155 marches/min	Par palier de 5	15-155 tours/min
TRAC	0,2-25 km/h	0,1 km/h	0,2-25 km/h

L'affichage du nombre de tours cible (1/min) est remplacé sur le CROSS par l'affichage du nombre de tours de pédale (valeur réelle).

CARDIO LINE 4000 SP, 4000 S SP

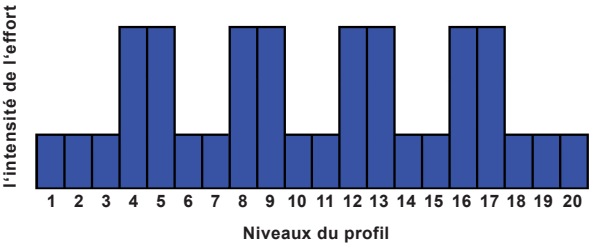
Type d'appareil	Niveaux de performance	Niveaux/ étapes	Nombre de tours/ plage de vitesse
CROSS	15-200 paliers d'intensité	Par 5	15-200 tours/min
CYCLE	40-600 W	5 W	40-120 tours/min
RECUMBENT	40-600 W	5 W	40-120 v/min

7.1.1.2 PROFILS

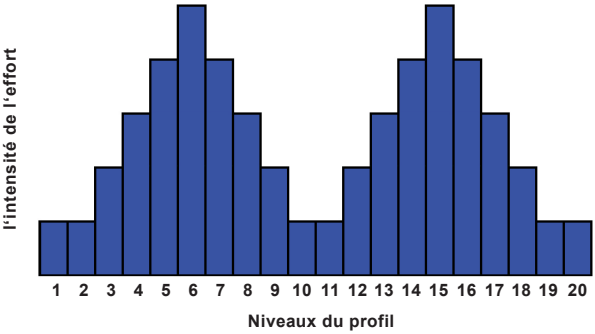
Vous avez le choix entre 5 profils prédéfinis (durée 60 minutes). Les profils se distinguent par un déroulement variable de paliers d'intensité, comme si vous parcouriez des collines.

Voici les 5 profils prédéfinis (1-5):

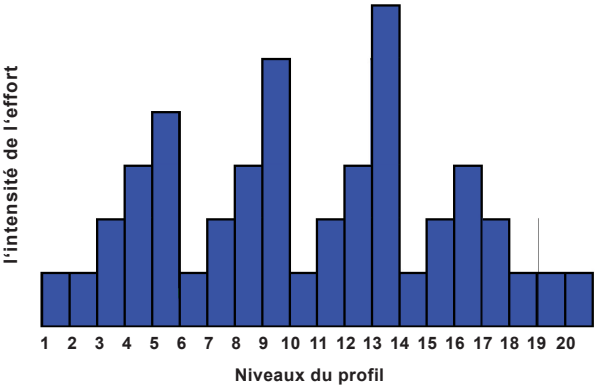
Profil 1:



Profil 2:

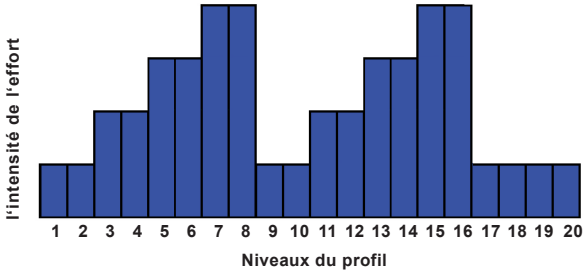


Profil 3:

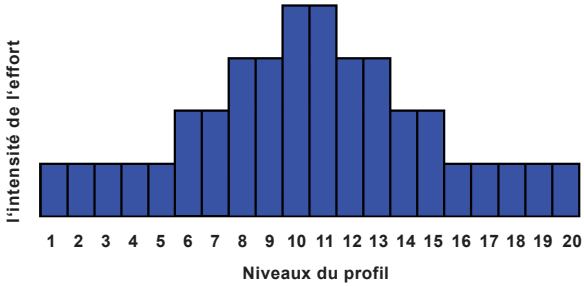


Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Profil 4:



Profil 5:



Voici comment choisir un des profils prédéfinis (1 - 5):

1. Naviguez dans le programme à l'aide des touches PLUS/MINUS pour sélectionner le mode PROFILS. Confirmez en appuyant sur la touche START.
2. Confirmez dans le menu Sélection du profil le choix du programme PROFILS en appuyant sur START.
3. Vous êtes alors dans le sous-menu PROFILS. Indiquez votre poids (uniquement pour STAIR et TRAC). Pour cela, appuyez sur les touches PLUS ou MINUS (préconfiguration 70 kg). Confirmez votre saisie en appuyant sur la touche START.
4. Les touches PLUS ou MINUS vous permettent de choisir votre profil. Confirmez votre choix en appuyant sur la touche START.
5. Vous devez enfin définir l'intensité minimale ou maximale. La régulation se fait par le biais des touches PLUS et MINUS. Si vous modifiez la valeur minimale, la valeur maximale est automatiquement adaptée. Confirmez l'intensité de l'effort en appuyant sur la touche START
6. La durée prédéfinie de l'entraînement est de 60 minutes. Vous pouvez modifier la durée de l'entraînement Profil de 10 à 60 minutes en appuyant sur les touches PLUS et MINUS (prédéfini sur 20 minutes). Confirmez votre choix en appuyant sur la touche START.

7. Vous êtes en mode entraînement. Vous pouvez appuyer sur les touches PLUS ou MINUS pour régler l'intensité de l'effort. Vous pouvez effectuer cette modification dans une plage d'intensité prédéfinie. Sur le TRAC, vous pouvez également modifier l'inclinaison en appuyant sur les touches AUF (HAUT) ou AB (BAS).

8. L'entraînement s'arrête automatiquement après écoulement de la durée choisie. Vous pouvez également arrêter l'entraînement en appuyant sur la touche STOP. Dans les deux cas, les paramètres de l'entraînement (Watt, 1/min, etc.) restent affichés, le déroulement chronologique est représenté dans votre profil sous forme de graphique. Appuyez de nouveau sur la touche STOP pour retourner au menu principal.

7.1.1.3 CARDIO

Pour pouvoir effectuer un entraînement CARDIO (entraînement avec surveillance de la FC), vous devez utiliser la ceinture pectorale et l'émetteur POLAR. C'est le seul moyen de mesurer votre fréquence cardiaque et d'obtenir une régulation automatique de l'intensité de l'effort. Le mode CARDIO/SYSTEM permet de réguler l'intensité de l'effort en fonction de la fréquence cardiaque. L'objectif est de maintenir une fréquence cardiaque optimale tout au long de l'entraînement.

☞ Nous recommandons d'utiliser la ceinture pectorale pour les modes CARDIO et TEST pour prendre le pouls. La prise de pouls au poignet ne sert que de contrôle. Pour pouvoir déterminer votre rythme cardiaque limite inférieur et supérieur, effectuez un test cardio ERGO-FIT (sur les CYCLE 4000 S, 4000 S SP ou 4000 S MED).

Avant de commencer un entraînement CARDIO, vous devez définir les paramètres suivants:

PULSMAX = limite supérieure du rythme cardiaque pendant l'entraînement
PULSMIN = limite inférieure du rythme cardiaque pendant l'entraînement
INTENSITÉ DE DÉPART = intensité au début de l'entraînement
Pour le TRAC = vitesse maximale lors de l'entraînement
(l'entraînement commence à la moitié de la vitesse maximale)

Pour l'entraînement CARDIO/SYSTEM, vous avez le choix entre deux modes:

⊗ Entraînement CARDIO sans carte à puce
⊗ Entraînement CARDIO avec carte à puce

L'entraînement avec la carte à puce est une aide considérable aussi bien pour l'utilisateur que pour l'entraîneur. L'utilisateur s'entraîne toujours dans sa plage de rythme cardiaque et il ne risque pas de se surcharger. L'entraîneur sait que l'utilisateur s'entraîne de manière optimale. Il ne doit pas le surveiller continuellement. En outre, elle simplifie l'utilisation de l'appareil, puisque l'utilisateur n'a plus besoin de configurer son entraînement. La carte à puce ERGO-FIT vous permet d'effectuer l'entraînement cardio à points ERGO-FIT.

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Voici comment procéder pour un entraînement sans carte à puce:

1. Naviguez dans le programme à l'aide des touches PLUS/MINUS pour sélectionner CARDIO. Confirmez en appuyant sur la touche START.

2. Vous êtes alors dans le sous-menu CARDIO. Choisissez le mode d'entraînement CARDIO ou CARDIO DIMINUTION à l'aide des touches PLUS et MINUS. Confirmez votre saisie en appuyant sur la touche START.

CARDIO

3. Vous êtes alors dans la configuration du paramètre Age (pour le TRAC Poids et âge). Modifiez la valeur prédéfinie en appuyant sur les touches PLUS et MINUS jusqu'à atteindre votre âge (ou votre poids) et confirmez en appuyant sur la touche START. „

4. Définissez ensuite la limite supérieure de votre fréquence cardiaque. Pour modifier la valeur prédéfinie, appuyez sur les touches PLUS ou MINUS (la limite inférieure de la fréquence cardiaque se modifie en conséquence). L'indication PULSMAX change de un en un. Une fois que vous avez réglé votre limite supérieure de fréquence cardiaque, confirmez en appuyant sur la touche START.

5. Vous pouvez alors modifier la limite inférieure de votre fréquence cardiaque à l'aide des touches PLUS et MINUS (la valeur prédéfinie indique une différence de 10 battements par rapport à la limite supérieure. Dans l'intérêt de l'entraînement, il n'est pas possible de configurer une différence de moins de 10 battements). Confirmez votre choix en appuyant sur la touche START.

6. Vous devez enfin définir l'intensité de départ de votre entraînement. Pour cela, appuyez sur les touches PLUS et MINUS puis confirmez en appuyant sur START. Pour le TRAC, vous devez définir la vitesse maximale et non pas l'intensité de départ.

7. L'affichage passe au mode CARDIO. L'appareil détermine en quelques secondes votre fréquence cardiaque actuelle. L'entraînement commence au premier palier d'intensité, dès que la bonne fréquence cardiaque est affichée.

8. Vous êtes en mode d'entraînement. La plage d'entraînement est délimitée par deux lignes horizontales. Vous pouvez appuyer sur les touches PLUS ou MINUS pour régler l'intensité de l'effort. Sur le TRAC, vous pouvez également modifier l'inclinaison en appuyant sur les touches AUF (HAUT) ou AB (BAS).

9. Pour arrêter l'entraînement, appuyez sur la touche STOP. Vous pouvez encore lire les paramètres de l'entraînement (Watt, 1/min, etc.). En outre, vous verrez une représentation graphique de l'évolution de votre fréquence cardiaque. Appuyez de nouveau sur la touche STOP pour retourner au menu principal.

CARDIO DIMINUTION

3. Vous êtes alors dans la configuration des paramètres Age et Durée (pour le TRAC, Poids, âge et durée). Modifiez l‘âge prédéfini en appuyant sur les touches PLUS et MINUS jusqu‘à atteindre votre âge et confirmez en appuyant sur la touche START. Dans l‘option Durée, choisissez la durée de votre entraînement, entre 5 et 60 minutes, (valeur prédéfinie 20 min.) et confirmez en appuyant sur START.

4. Définissez ensuite la limite supérieure de votre fréquence cardiaque. Pour modifier la valeur prédéfinie, appuyez sur les touches PLUS ou MINUS (la limite inférieure de la fréquence cardiaque se modifie en conséquence). L‘indication PULSMAX change de un en un. Une fois que vous avez réglé votre limite supérieure de fréquence cardiaque, confirmez en appuyant sur la touche START.

5. Vous pouvez alors modifier la limite inférieure de votre fréquence cardiaque à l‘aide des touches PLUS et MINUS (la valeur prédéfinie indique une différence de 10 battements par rapport à la limite supérieure. Dans l‘intérêt de l‘entraînement, il n‘est pas possible de configurer une différence de moins de 10 battements). Confirmez votre choix en appuyant sur la touche START.

6. Vous devez enfin définir l‘intensité de départ de votre entraînement. Pour cela, appuyez sur les touches PLUS et MINUS puis confirmez en appuyant sur START. Pour le TRAC, vous devez définir la vitesse maximale et non pas l‘intensité de départ.

7. L‘affichage passe au mode CARDIO. L‘appareil détermine en quelques secondes votre fréquence cardiaque actuelle. L‘entraînement commence au premier palier d‘intensité, dès que la bonne fréquence cardiaque est affichée.

8. Vous êtes en mode d‘entraînement. La plage d‘entraînement est délimitée par deux lignes horizontales. La durée définie s‘écoule en compte à rebours. Vous pouvez appuyer sur les touches PLUS ou MINUS pour régler l‘intensité de l‘effort. Sur le TRAC, vous pouvez également modifier l‘inclinaison en appuyant sur les touches AUF (HAUT) ou AB (BAS).

9. L‘entraînement s‘arrête automatiquement après écoulement de la durée choisie. Pour arrêter l‘entraînement, vous pouvez également appuyer sur la touche STOP. Vous pouvez encore lire les paramètres de l‘entraînement (Watt, 1/min, etc.). En outre, vous verrez une représentation graphique de l‘évolution de votre fréquence cardiaque. Appuyez de nouveau sur la touche STOP pour retourner au menu principal.

Voici comment procéder pour un entraînement avec carte à puce:

1. Pour pouvoir utiliser la carte à puce, vous devez la configurer.

2. SInsérez la carte à puce configurée dans le lecteur prévu à cet effet.

3. Vous êtes alors dans le sous-menu CARDIO. Le logiciel lit automatiquement la

Modifications techniques ou optiques et erreurs d‘impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

carte à puce insérée. En cas de problème, un message d'erreur s'affiche sur l'écran (cf. chapitre 10.2).

4. L'affichage passe au mode Avec carte à puce. Vous trouverez sur l'écran des informations sur votre semaine d'entraînement, les points cibles à accumuler dans la semaine en cours, ceux accumulés la semaine passée et le nom de l'utilisateur.

5. Appuyez sur la touche START pour retourner au menu Paramètres cardio.

6. Indiquez l'intensité de départ en appuyant sur les touches PLUS ou MINUS. Confirmez votre choix en appuyant sur la touche START. Pour le TRAC, vous devez définir la vitesse maximale et non pas l'intensité de l'effort de l'entraînement.

7. L'affichage passe au mode CARDIO et l'appareil détermine en quelques secondes votre fréquence cardiaque actuelle. Puis, l'entraînement commence au premier palier d'intensité.

8. Vous êtes en mode d'entraînement. La plage d'entraînement est délimitée par deux lignes horizontales. Vous verrez sur l'écran également les informations d'entraînement enregistrées sur la carte à puce, notamment les points accumulés au cours de l'entraînement en cours. Cela représente une motivation supplémentaire pour l'utilisateur.

9. Pour arrêter l'entraînement, appuyez sur la touche STOP. Vous pouvez encore lire les paramètres de l'entraînement (Watt, 1/min, etc.), l'évolution de la fréquence cardiaque est représentée sous forme de graphique. Les informations sur l'entraînement sont enregistrées sur la carte à puce. Vous êtes maintenant à la question „Wollen Sie das Training unterbrechen oder beenden" (« Souhaitezvous interrompre ou terminer votre entraînement ? »). Choisissez votre option en appuyant sur les touches PLUS et MINUS, confirmez votre choix en appuyant sur la touche START pour revenir au menu principal.

7.1.1.4 MANUELL CD (DIMINUTION MANUELLE)

Ce mode vous permet de vous entraîner manuellement pendant une durée que vous aurez prédéfinie. La durée souhaitée défile comme pour un compte à rebours.

1. Naviguez dans le programme à l'aide des touches PLUS/MINUS pour sélectionner DIMINUTION MANUELLE. Confirmez en appuyant sur la touche START.

2. Vous êtes alors dans le sous-menu MANUEL. Indiquez votre poids (uniquement pour STAIR et TRAC). Pour cela, appuyez sur les touches PLUS ou MINUS (préconfiguration 70 kg). Confirmez votre saisie en appuyant sur la touche START.

3. Vous êtes alors dans la configuration du paramètre Durée (pour le TRAC Poids et durée). Choisissez la durée de votre entraînement, entre 5 et 60 minutes, (valeur prédéfinie 20 min.) et confirmez en appuyant sur START.

4. Vous êtes en mode d'entraînement. La plage d'entraînement est délimitée par

deux lignes horizontales. Vous pouvez appuyer sur les touches PLUS ou MINUS pour régler l'intensité de l'effort. Si vous souhaitez modifier considérablement l'intensité de l'effort, maintenez la touche PLUS ou MINUS enfoncée. Sur le TRAC, vous pouvez également modifier l'inclinaison en appuyant sur les touches AUF (HAUT) ou AB (BAS).

5. L'entraînement s'arrête automatiquement après écoulement de la durée choisie. Pour arrêter l'entraînement, vous pouvez également appuyer sur la touche STOP. Vous pouvez encore lire les paramètres de l'entraînement (Watt, 1/min, etc.). En outre, vous verrez une représentation graphique de l'évolution de votre fréquence cardiaque. Appuyez de nouveau sur la touche STOP pour retourner au menu principal.

7.1.1.5 VELO DÉRAILLEUR (uniquement pour CYCLE et RECUMBENT)

Ce mode vous permet de vous entraîner aussi longtemps que vous le souhaitez. Le dérailleur permet de simuler une ascension ou une descente en montage.

1. Naviguez dans le programme à l'aide des touches PLUS/MINUS pour sélectionner VELO DÉRAILLEUR. Confirmez en appuyant sur la touche START.
2. Vous êtes alors dans le sous-menu Paramètre. Indiquez votre poids. Pour cela, appuyez sur les touches PLUS ou MINUS (préconfiguration 70 kg). Confirmez votre saisie en appuyant sur la touche START.
3. Vous êtes en mode entraînement. Vous pouvez appuyer sur les touches PLUS ou MINUS pour actionner le dérailleur et par conséquent l'intensité de l'effort.
4. Pour arrêter l'entraînement, appuyez sur la touche STOP. Les paramètres de l'entraînement (Watt, 1/min, etc.) restent affichés, le déroulement chronologique est représenté sous forme de graphique dans votre profil. Appuyez de nouveau sur la touche STOP pour retourner au menu principal.

7.1.1.6 TEST* (uniquement pour CYCLE et TRAC)

Le type de programme TEST ne fait pas partie des programmes standard. Il est disponible uniquement pour les CYCLE et TRAC des gammes 4000 S, 4000 S MED, 4000 S SP. **Les valeurs indiquées lors des tests courts ne sont que des recommandations et ne peuvent en aucun cas servir de diagnostic.**

Pour pouvoir effectuer un test (test Conconi ou PWC), vous devez utiliser la ceinture pectorale et l'émetteur POLAR pour mesurer votre fréquence cardiaque. La prise de pouls au poignet n'est qu'une indication de contrôle!

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Le mode d'entraînement TEST vous propose plusieurs options:

Voici comment procéder pour un test sans carte à puce:

⊗ Test PWC 130/150/170 (test submaximal avec fréquence cardiaque de 130/150/170), pour les CYCLE des gammes 4000

Procédez comme suit:

1. Naviguez dans le programme à l'aide des touches PLUS/MINUS pour sélectionner TEST. Confirmez en appuyant sur la touche START.
2. Vous êtes alors dans le sous-menu TEST SÉLECTION. Choisissez le mode de test à l'aide des touches PLUS et MINUS. Confirmez votre saisie en appuyant sur la touche START.
3. Vous êtes alors dans la configuration des paramètres Poids et Age. Modifiez le poids prédéfini en appuyant sur les touches PLUS et MINUS jusqu'à atteindre votre poids et confirmez en appuyant sur la touche START. Dans l'option Age, choisissez votre âge et confirmez en appuyant sur la touche START.
4. Vous pouvez alors voir l'intensité de départ, la durée des paliers, l'augmentation des paliers et l'intensité de récupération. Confirmez votre choix en appuyant sur START, le mode Test s'affiche.
5. L'appareil détermine en quelques secondes votre fréquence cardiaque actuelle. Le test commence une fois que votre fréquence cardiaque est affichée.
6. En mode Test, vous ne pouvez pas modifier l'intensité. Dès que votre fréquence cardiaque dépasse la limite définie (130, 150, 170), le test s'arrête automatiquement dès la fin du palier et passe à la phase de récupération. Vous pouvez également arrêter le test à tout moment en appuyant sur la touche STOP. Dans ce cas, vous ne pourrez obtenir une évaluation.

6 Les résultats du test restent affichés après la fin du test. Appuyez de nouveau sur la touche STOP pour retourner au menu principal.

Voici comment procéder pour un test avec carte à puce:

⊗ Test PWC 130/150/170 (test submaximal avec HF 130/150/170) pour CYCLE 4000 avec supplément „S" en combinaison avec un logiciel d'entraînement

⊗ Test par étape (test submaximal avec HF 130/150/170) pour TRAC 4000 avec supplément „S" en combinaison avec un logiciel d'entraînement ERGO-FIT

⊗ CTest Coconi (test standard pour le diagnostic des performances) pour CYCLE et TRAC 4000 avec supplément „S" en combinaison avec un logiciel d'entraînement ERGO-FIT.

Procédez comme suit:

1. L‘entraîneur sélectionne le test, la carte à puce est initialisée et le test commence.
2. Insérez la carte à puce configurée dans le lecteur prévu à cet effet. Lors de la lecture de la carte à puce, la console passe automatiquement en mode Test.

Test PWC 130,150 ou 170:

3. Vous êtes dans un sous-menu contenant l‘intensité de départ, la durée des paliers, l‘augmentation des paliers, l‘intensité de récupération et la fréquence cardiaque d‘arrêt. Confirmez votre choix en appuyant sur START, le mode Test s‘affiche.
4. En mode Test, vous ne pouvez plus modifier l‘intensité. Dès que votre fréquence cardiaque dépasse la limite définie (130, 150, 170), le test s‘arrête automatiquement dès la fin du palier et passe à la phase de récupération. Vous pouvez également arrêter le test à tout moment en appuyant sur la touche STOP.
5. Les résultats du test restent affichés après la fin du test. Appuyez sur la touche STOP pour retourner au menu principal.

Test Conconi:

3. Vous êtes dans un sous-menu contenant votre âge, le lancement du test et le numéro du test. Confirmez votre choix en appuyant sur START, le mode Test s‘affiche.
4. Le mode Test commence par le 1er palier, l‘échauffement. Vous pouvez modifier l‘intensité de départ en appuyant sur les touches PLUS ou MOINS. Echauffezvous pendant 10 minutes à un petit palier d‘intensité. Appuyez sur START pour aller dans le mode Test. Vous ne pouvez plus modifier le nombre de Watts. Vous pouvez terminer le test à tout moment en appuyant sur STOP pour repasser au mode de récupération. Marchez/pédalez encore quelques minutes à faible intensité.
5. Une fois la phase de récupération terminée, le Test s‘arrête automatiquement. Vous pouvez également arrêter le test en appuyant à tout moment sur la touche STOP. Les résultats du test restent affichés après la fin du test. Appuyez sur la touche STOP pour retourner au menu principal.

Modifications techniques ou optiques et erreurs d‘impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

7.1.2 CARDIO LINE 4100

Lorsque vous allumez l'appareil, le menu principal s'affiche avec les options suivantes:

- ⊗ MANUEL
- ⊗ DIMINUTION MANUELLE
- ⊗ MANUEL VELO DERAILLEUR *(uniquement pour CYCLE et RECUMBENT)*
- ⊗ CARDIO *(uniquement pour CARDIO LINE 4100 S/S MED/S SP)*
- ⊗ PROFILE
- ⊗ TEST *(uniquement pour TRAC des gammes 4100 S, 4100 S MED, 4100 S SP, et CYCLE je nach Testart)*
- ⊗ SPIELE (JEUX)
- ⊗ EXTERNE

Pour retourner d'un sous-menu au menu principal, appuyez une ou plusieurs fois sur la touche STOP.

Attention ! Si vous portez un pacemaker, entraînez-vous uniquement en mode MANUEL!

7.1.2.1 MANUEL

Ce mode vous permet de vous entraîner autant que vous le souhaitez en choisissant vous-même votre niveau de difficulté.

1. Dans le menu principal, appuyez sur la touche MANUEL.
2. Vous êtes en mode entraînement. Vous pouvez appuyer sur les touches PLUS ou MINUS pour régler l'intensité de l'effort. Si vous souhaitez modifier considérablement l'intensité de l'effort, maintenez la touche PLUS ou MINUS enfoncée. La flèche bleue à droite sous la courbe du pouls et de la performance vous permet de modifier les courbes affichées.
3. Pour arrêter l'entraînement, appuyez sur la touche STOP. Vous pouvez encore lire les paramètres de l'entraînement (Watt, 1/min, etc.) et les courbes du pouls et de la performance. Appuyez de nouveau sur la touche STOP pour retourner au menu principal.

7.1.2.2 MANUELL CD (DIMINUTION MANUELLE)

Ce mode vous permet de vous entraîner manuellement pendant une durée que vous aurez prédéfinie. La durée souhaitée défile comme pour un compte à rebours.

1. Dans le menu principal, appuyez sur la touche DIMINUTION MANUELLE.
2. Vous êtes alors dans le sous-menu DIMINUTION MANUELLE. Indiquez votre poids (uniquement pour STAIR et TRAC). Pour cela, appuyez sur les touches PLUS ou MINUS (préconfiguration 70 kg). Confirmez votre saisie en appuyant sur START.

3. Vous êtes alors dans la configuration du paramètre Durée. Choisissez la durée de votre entraînement, entre 0 et 60 minutes, (valeur prédéfinie 10 min.). Vous pouvez modifier la durée de l'entraînement en appuyant sur les touches PLUS ou MINUS ou bien en saisissant la durée sur le pavé numérique. Confirmez votre choix en appuyant sur la touche START. Si vous vous trompez dans l'indication de la durée et qu'elle est en-dessous ou au-dessus de la plage autorisée, la valeur est surlignée en rouge. Modifiez l'indication et confirmez de nouveau.

4. Vous êtes en mode entraînement. Vous pouvez appuyer sur les touches PLUS ou MINUS pour régler l'intensité de l'effort. Si vous souhaitez modifier considérablement l'intensité de l'effort, maintenez la touche PLUS ou MINUS enfoncée. La flèche bleue à droite sous la courbe du pouls et de la performance vous permet de modifier les courbes affichées. Une ligne d'arrivée représente la fin de l'entraînement prédéfini, un compte à rebours est affiché sur le haut de l'écran.

5. L'entraînement s'arrête automatiquement après écoulement de la durée choisie. Vous pouvez également arrêter l'entraînement en appuyant sur la touche STOP. Vous pouvez encore lire les paramètres de l'entraînement (Watt, 1/min, etc.) et les courbes du pouls et de la performance. Appuyez de nouveau sur la touche STOP pour retourner au menu principal.

7.1.2.3 MANUEL VELO DÉRAILLEUR (uniquement pour CYLE et RECUMBENT)

Ce mode vous permet de vous entraîner aussi longtemps que vous le souhaitez. Le dérailleur permet de simuler une ascension ou une descente en montage.

1. Dans le menu principal, appuyez sur la touche MANUEL VELO DÉRAILLEUR.

2. Vous êtes alors dans la configuration du paramètre Poids. Indiquez votre poids entre 10 et 200 kg (prédéfini sur 70 kg). Vous pouvez modifier la valeur en appuyant sur les touches PLUS ou MINUS ou bien en saisissant la durée sur le pavé numérique. Confirmez votre choix en appuyant sur la touche START. Si vous vous trompez dans l'indication du poids et qu'il est en-dessous ou audessus de la plage autorisée, la valeur est surlignée en rouge. Modifiez l'indication et confirmez de nouveau.

3. Vous pouvez appuyer sur les touches PLUS ou MINUS pour actionner le dérailleur et par conséquent l'intensité de l'effort. La flèche bleue à droite sous la courbe du pouls et de la performance vous permet de modifier les courbes affichées.

4. Pour arrêter l'entraînement, appuyez sur la touche STOP. Vous pouvez encore lire les paramètres de l'entraînement (Watt, 1/min, etc.) et les courbes du pouls et de la performance. Appuyez de nouveau sur la touche STOP pour retourner au menu principal.

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

7.1.2.4 CARDIO

Pour pouvoir effectuer un entraînement CARDIO (entraînement avec surveillance de la FC), vous devez utiliser la ceinture pectorale et l'émetteur POLAR. C'est le seul moyen de mesurer votre fréquence cardiaque et d'obtenir une régulation automatique de l'intensité de l'effort. Le mode CARDIO/SYSTEM permet de réguler l'intensité de l'effort en fonction de la fréquence cardiaque. L'objectif est de maintenir une fréquence cardiaque constante tout au long de l'entraînement.

Nous recommandons d'utiliser la ceinture pectorale pour les modes CARDIO et TEST pour prendre le pouls. La prise de pouls au poignet ne sert que de contrôle. Pour pouvoir déterminer votre fréquence cardiaque limite inférieure et supérieure, effectuez un test cardio ERGO-FIT (sur les CYCLE 4100 S, 4100 S SP ou 4000 S MED).

Avant de commencer un entraînement CARDIO, vous devez définir les paramètres suivants:

PULSMAX = limite supérieure du rythme cardiaque pendant l'entraînement
PULSMIN = limite inférieure du rythme cardiaque pendant l'entraînement
INTENSITÉ DE DÉPART = au démarrage de l'entraînement
pour le TRAC = vitesse maximale lors de l'entraînement
(l'entraînement commence à la moitié de la vitesse maximale)

Pour l'entraînement CARDIO/SYSTEM, vous avez le choix entre deux modes:

⊗ Entraînement CARDIO sans carte à puce

⊗ Entraînement CARDIO avec carte à puce

L'entraînement avec la carte à puce est une aide considérable aussi bien pour l'utilisateur que pour l'entraîneur. L'utilisateur s'entraîne toujours dans sa plage de rythme cardiaque et il ne risque pas de se surcharger. L'entraîneur sait que l'utilisateur s'entraîne de manière optimale et ne doit pas surveiller continuellement si le client s'entraîne dans la plage d'intensité optimale. En outre, elle simplifie l'utilisation de l'appareil, puisque l'utilisateur n'a plus besoin de configurer son entraînement. La carte à puce ERGO-FIT vous permet d'effectuer l'entraînement cardio à points ERGOFIT.

Voici comment procéder pour un entraînement sans carte à puce**:**

1. Dans le menu principal, appuyez sur la touche CARDIO.
2. Vous êtes alors dans le menu CARDIO. Sélectionnez le mode d'entraînement: CARDIO DURÉE, CARDIO DIMINUTION OU CARDIO STRECKE (PARCOURS).
3. Vous êtes alors dans le sous-menu CARDIO. Indiquez votre poids (uniquement pour STAIR et TRAC). Pour cela, appuyez sur les touches PLUS ou MINUS (préconfiguration 70 kg). Confirmez votre saisie en appuyant sur la touche START.

CARDIO DURÉE

4. Vous êtes alors dans la configuration des paramètres. Modifiez, si nécessaire, les indications Age, Charge, FC max. et FC min. Vous pouvez modifier les valeurs en appuyant sur les touches PLUS ou MINUS ou bien en les saisissant sur le pavé numérique. Vous pouvez passer d'un paramètre à l'autre à l'aide des flèches, de la touche ENTREE du pavé numérique ou bien en sélectionnant manuellement le paramètre. Confirmez les valeurs modifiées en appuyant sur la touche START. Si vous vous trompez dans l'indication d'une valeur et qu'elle est en-dessous ou au-dessus de la plage autorisée, la valeur est surlignée en rouge. Modifiez l'indication et confirmez de nouveau.

5. L'affichage passe au mode CARDIO. L'appareil détermine en quelques secondes votre fréquence cardiaque actuelle. L'entraînement commence au premier palier d'intensité, dès que la bonne fréquence cardiaque est affichée.

6. Vous êtes en mode entraînement. Vous pouvez appuyer sur les touches PLUS ou MINUS pour régler l'intensité de l'effort. La flèche bleue à droite sous la courbe du pouls et de la performance vous permet de modifier les courbes affichées. Dans le haut de l'écran, vous voyez la durée de l'entraînement.

7. Pour arrêter l'entraînement, appuyez sur la touche STOP. Vous pouvez encore lire les paramètres de l'entraînement (Watt, 1/min, etc.) et les courbes du pouls et de la performance. Appuyez de nouveau sur la touche STOP pour retourner au menu principal.

CARDIO DIMINUTION

4. Vous êtes alors dans la configuration des paramètres. Modifiez, si nécessaire, les indications Age, Charge, FC max., FC min. et Durée. Vous pouvez modifier les valeurs en appuyant sur les touches PLUS ou MINUS ou bien en les saisissant sur le pavé numérique. Vous pouvez passer d'un paramètre à l'autre à l'aide des flèches, de la touche ENTREE du pavé numérique ou bien en sélectionnant manuellement le paramètre. Confirmez les valeurs modifiées en appuyant sur la touche START. Si vous vous trompez dans l'indication d'une valeur et qu'elle est en-dessous ou au-dessus de la plage autorisée, la valeur est surlignée en rouge. Modifiez l'indication et confirmez de nouveau.

5. L'affichage passe au mode CARDIO. L'appareil détermine en quelques secondes votre fréquence cardiaque actuelle. L'entraînement commence au premier palier d'intensité, dès que la bonne fréquence cardiaque est affichée.

6. Vous êtes en mode entraînement. Vous pouvez appuyer sur les touches PLUS ou MINUS pour régler l'intensité de l'effort. La flèche bleue à droite sous la courbe du pouls et de la performance vous permet de modifier les courbes affichées. Une ligne d'arrivée représente la fin de l'entraînement prédéfini, un compte à rebours est affiché sur le haut de l'écran.

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

7. L‘entraînement s‘arrête automatiquement après écoulement de la durée choisie. Pour arrêter l‘entraînement, vous pouvez également appuyer sur la touche STOP. Vous pouvez encore lire les paramètres de l‘entraînement (Watt, 1/min, etc.) et les courbes du pouls et de la performance. Appuyez de nouveau sur la touche STOP pour retourner au menu principal.

CARDIO PARCOURS

4. Vous êtes alors dans la configuration des paramètres. Modifiez, si nécessaire, les indications Age, Charge, FC max., FC min. et Distance. Vous pouvez modifier les valeurs en appuyant sur les touches PLUS ou MINUS ou bien en les saisissant sur le pavé numérique. Vous pouvez passer d‘un paramètre à l‘autre à l‘aide des flèches, de la touche ENTREE du pavé numérique ou bien en sélectionnant manuellement le paramètre. Confirmez les valeurs modifiées en appuyant sur la touche START. Si vous vous trompez dans l‘indication d‘une valeur et qu‘elle est en-dessous ou au-dessus de la plage autorisée, la valeur est surlignée en rouge. Modifiez le paramètre et confirmez de nouveau.

5. L‘affichage passe au mode CARDIO. L‘appareil détermine en quelques secondes votre fréquence cardiaque actuelle. L‘entraînement commence au premier palier d‘intensité, dès que la bonne fréquence cardiaque est affichée.

6. Vous êtes en mode entraînement. Vous pouvez appuyer sur les touches PLUS ou MINUS pour régler l‘intensité de l‘effort. La flèche bleue à droite sous la courbe du pouls et de la performance vous permet de modifier les courbes affichées. Une ligne d‘arrivée représente la fin de l‘entraînement prédéfini, la durée de l‘entraînement est affichée sur le haut de l‘écran.

7. L‘entraînement s‘arrête automatiquement au bout du parcours sélectionné. Pour arrêter l‘entraînement, vous pouvez également appuyer sur la touche STOP. Vous pouvez encore lire les paramètres de l‘entraînement (Watt, 1/min, etc.) et les courbes du pouls et de la performance. Appuyez de nouveau sur la touche STOP pour retourner au menu principal.

CARDIO CALORIES BRÛLÉES

4. Vous arrivez maintenant à la saisie des paramètres. Corrigez les valeurs saisies „Âge“, „Charge“, „FC max“, „FC min“ et „Calories brûlées“. Vous pouvez alors augmenter ou réduire les valeurs avec la touche PLUS et MOINS ou les saisir manuellement avec le pavé numérique. Entre les valeurs, déplacez-vous avec les touches des flèches, avec la touche entrée dans la pavé de valeur ou en sélectionnant manuellement en effectuant la saisie désirée. Confirmez les informations modifiées avec START. Si vous indiquez une valeur erronée qui est au-dessus ou en dessous de la plage possible, la valeur est surlignée en rouge. Corrigez dans ce cas votre saisie et confirmez à nouveau.

5. L‘affichage passe au mode CARDIO. Votre fréquence cardiaque actuelle est calculée, cela prend seulement quelques secondes. Une fois la fréquence cardiaque affichée, l‘entraînement commence et démarre avec le premier degré de difficulté.
6. Vous vous trouvez maintenant dans le menu d‘entraînement, en appuyant sur la touche PLUS ou la touche MOINS, vous pouvez modifier la difficulté. Avec le bouton Switch en bas sous les courbes du pouls et de la performance, vous pouvez changer l‘affichage des courbes. Sur le bord supérieur de l‘image, la durée actuelle de l‘entraînement est affichée
7. Terminez l‘entraînement en appuyant sur STOP. Les paramètres d‘entraînement (watts, 1/min etc.) ainsi que l‘affichage des courbes de pulsation et de performance peuvent être encore consultés. En rappuyant sur la touche STOP; vous retournez au menu principal.

Voici comment procéder pour un entraînement avec carte à puce:

1. Pour pouvoir utiliser la carte à puce, vous devez la configurer.
2. Insérez la carte à puce configurée dans le lecteur prévu à cet effet.
3. Vous êtes alors dans le sous-menu CARDIO. Le logiciel lit automatiquement la carte à puce insérée. En cas de problème, un message d‘erreur s‘affiche sur l‘écran (cf. chapitre 10.2).
4. L‘affichage passe au mode Avec carte à puce. Vous trouverez sur l‘écran des informations sur votre semaine d‘entraînement, les points cibles à accumuler dans la semaine en cours, ceux accumulés la semaine passée, le nom de l‘utilisateur et la plage de FC définie.
5. Appuyez sur la touche START pour retourner au menu Paramètres cardio. Indiquez l‘intensité de départ. Vous pouvez modifier les valeurs en appuyant sur les touches PLUS ou MINUS ou bien en les saisissant sur le pavé numérique. Confirmez votre choix en appuyant sur la touche START.
6. L‘affichage passe au mode CARDIO et l‘appareil détermine en quelques secondes votre fréquence cardiaque actuelle. Puis, l‘entraînement commence au premier palier d‘intensité.
7. Vous êtes en mode entraînement. Vous pouvez appuyer sur les touches PLUS ou MINUS pour régler l‘intensité de l‘effort. La flèche bleue à droite sous la courbe du pouls et de la performance vous permet de modifier les courbes affichées.
8. L‘entraînement se termine automatiquement en fonction du mode d‘entraînement ou bien vous pouvez le terminer en appuyant sur la touche STOP.
9. Vous êtes dans la fenêtre Entraînement terminé. Choisissez alors de terminer l‘entraînement ou bien de le reprendre plus tard.
10. En actionnant le bouton „Courbes“, vous pouvez également changer encore une

Modifications techniques ou optiques et erreurs d‘impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

fois pour afficher la courbe des pulsations et la courbe des performances. En actionnant le bouton „Info“, vous retournez à la fenêtre de consigne. Terminez votre entraînement Cardio avec STOP et retirez la carte d‘entraînement.

7.1.2.5 PROFILS

Vous avez le choix entre 5 profils prédéfinis (durée 60 minutes). Les profils se distinguent par un déroulement variable de paliers d‘intensité, comme si vous parcouriez des collines (cf. chapitre 7.1.1.2).

1. Dans le menu principal, appuyez sur la touche PROFILS.
2. Vous êtes alors dans le menu PROFILS. Cliquez sur le profil souhaité.
3. Vous êtes alors dans la configuration des paramètres. Modifiez, si nécessaire, les indications Niveau et Durée. Vous pouvez modifier les valeurs en appuyant sur les touches PLUS ou MINUS ou bien en les saisissant sur le pavé numérique. Vous pouvez passer d‘un paramètre à l‘autre à l‘aide des flèches, de la touche ENTREE du pavé numérique ou bien en sélectionnant manuellement le paramètre. Confirmez les valeurs modifiées en appuyant sur la touche START. Si vous vous trompez dans l‘indication d‘une valeur et qu‘elle est en-dessous ou au-dessus de la plage autorisée, la valeur est surlignée en rouge. Modifiez le paramètre et confirmez de nouveau.
4. Vous êtes en mode Entraînement et vous ne pouvez plus effectuer de modifications. La flèche bleue à droite sous la courbe du pouls et de la performance vous permet de modifier les courbes affichées.
5. L‘entraînement s‘arrête automatiquement après écoulement de la durée choisie. Pour arrêter l‘entraînement, vous pouvez également appuyer sur la touche STOP. Vous pouvez encore lire les paramètres de l‘entraînement (Watt, 1/min, etc.) et les courbes du pouls et de la performance. Appuyez de nouveau sur la touche STOP pour retourner au menu principal.

PROFILS UTILISATEUR

1. Dans le menu principal, sélectionnez le mode PROFILS.
2. Vous êtes alors dans le sous-menu PROFILS. Cliquez sur le menu « Profils utilisateur ».
3. Vous êtes alors dans le sous-menu « Profils utilisateur ». Vous pouvez cliquer sur les différents modèles de profils utilisateur et les modifier.
4. Vous êtes dans un profil utilisateur. Tous les profils enregistrés ici sont représentés par des symboles. En outre, le nombre de paliers et les paramètres de limite sont indiqués pour chaque profil. Cliquez sur un des profils pour afficher les différentes possibilités de modification.

a) Éditer : Tous les paliers sont affichés, ainsi que le type de profil et les paramètres de limite. Cliquez sur un palier pour activer le mode Éditer. Vous pouvez supprimer le palier au moyen du bouton ou ajouter un nouveau palier après celui que vous avez sélectionné. Cliquez sur les valeurs limite dans les symboles pour les augmenter ou les réduire au moyen des touches PLUS et MOINS ou saisissez la valeur dans le pavé numérique. Vous pouvez passer d'une valeur à l'autre à l'aide des flèches, ou bien en sélectionnant manuellement le paramètre.

b) Ajouter un nouveau profil après le profil sélectionné : Sélectionnez le type de profil souhaité Cardio ou Last en cliquant dessus. Vous avez alors le choix entre les types cible Temps, Distance et Calories. Cliquez sur votre choix. Un nouveau profil est créé et vous revenez à la vue d'ensemble des profils. Le bouton Retour vous permet à tout moment d'interrompre la création du nouveau profil.

c) Supprimer : Cliquez sur le bouton Supprimer pour supprimer définitivement le profil sélectionné.

5. Appuyez sur la touche START pour confirmer les modifications et revenir au mode entraînement. Appuyez sur la touche STOP pour annuler la modification du profil utilisateur sans l'enregistrer et revenir au menu Profil utilisateur.

7.1.2.6 TEST*

Le type de programme TEST ne fait pas partie des programmes standard. Il est disponible uniquement pour les CYCLE et TRAC des gammes 4100 S et 4100 S MED. Les valeurs indiquées lors des tests courts ne sont que des recommandations et ne peuvent en aucun cas servir de diagnostic!

Pour pouvoir effectuer un test (test Conconi ou PWC), vous devez utiliser la ceinture pectorale et l'émetteur POLAR pour mesurer votre fréquence cardiaque. La prise de pouls au poignet n'est qu'une indication de contrôle!

Le mode d'entraînement TEST vous propose plusieurs options:

Voici comment procéder pour un test sans carte à puce:

⊗ Test PWC 130/150/170 (test submaximal avec fréquence cardiaque de 130/150/170, pour les CYCLE des gammes 4000

Procédez comme suit:

1. Dans le menu principal, appuyez sur la touche TEST.
2. Vous êtes alors dans le sous-menu TEST SÉLECTION. Sélectionnez le mode Test souhaité.
3. Vous êtes alors dans la configuration des paramètres Poids et Age. Vous pouvez modifier les valeurs en appuyant sur les touches PLUS ou MINUS ou bien en les

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

saisissant sur le pavé numérique. Vous pouvez passer d'un paramètre à l'autre à l'aide des flèches, de la touche ENTREE du pavé numérique ou bien en sélectionnant manuellement le paramètre. Confirmez les valeurs modifiées en appuyant sur la touche START. Si vous vous trompez dans l'indication d'une valeur et qu'elle est en-dessous ou au-dessus de la plage autorisée, la valeur est surlignée en rouge. Modifiez l'indication et confirmez de nouveau.

4. Dans le mode Test sans carte à puce, vous pouvez modifier l'intensité en appuyant sur les touches PLUS et MINUS. Dès que votre fréquence cardiaque dépasse la limite définie (130, 150, 170), le test s'arrête automatiquement dès la fin du palier et passe à la phase de récupération. Vous pouvez également arrêter le test à tout moment en appuyant sur la touche STOP. Dans ce cas, vous ne pourrez obtenir une évaluation. Pendant l'entraînement, vous pouvez modifier les courbes affichées à l'aide de la flèche bleue à droite sous la courbe du pouls et de la performance. Les boutons Profils et Courbes à gauche sous les courbes Pouls et Performance vous permettent de basculer entre les courbes et les profils (test, récupération).

5 Une fois le test terminé, vous revenez à la fenêtre Test terminé. Vous pouvez consulter les résultats du test. Appuyez de nouveau sur la touche STOP pour retourner au menu principal.

Voici comment procéder pour un test avec carte à puce:

⊗ Test PWC 130/150/170 (test submaximal avec HF 130/150/170) pour CYCLE 4000 avec supplément „S“ en combinaison avec un logiciel d'entraînement

⊗ Test par étape (test submaximal avec HF 130/150/170) pour TRAC 4000 avec supplément „S“ en combinaison avec un logiciel d'entraînement ERGO-FIT

⊗ CTest Coconi (test standard pour le diagnostic des performances) pour CYCLE et TRAC 4000 avec supplément „S“ en combinaison avec un logiciel d'entraînement ERGO-FIT.

Procédez comme suit:

1. L'entraîneur sélectionne le test, la carte à puce est initialisée et le test commence.

2. Insérez la carte à puce configurée dans le lecteur prévu à cet effet. Lors de la lecture de la carte à puce, la console passe automatiquement en mode Test.

Test PWC 130, 150 ou 170:

3. L'appareil détermine en quelques secondes votre fréquence cardiaque actuelle. Le test commence dès que l'appareil a une valeur.

4. En mode Test, vous ne pouvez plus modifier l'intensité. Dès que votre fréquence cardiaque dépasse la limite définie (130, 150, 170), le test s'arrête automatiquement

dès la fin du palier et passe à la phase de récupération. Vous pouvez également arrêter le test à tout moment en appuyant sur la touche STOP. Dans ce cas, vous ne pourrez obtenir une évaluation. Pendant l'entraînement, vous pouvez modifier les courbes affichées à l'aide de la flèche bleue à droite sous la courbe du pouls et de la performance. Les boutons Profils et Courbes à gauche sous les courbes Pouls et Performance vous permettent de basculer entre les courbes et les profils (test, récupération.

5. Une fois le test terminé, une remarque vous indique sur quels appareils continuer votre entraînement. Pour terminer votre entraînement CARDIO, appuyez sur STOP et retirez votre carte.

Conconi-Test:

3. L'appareil détermine en quelques secondes votre fréquence cardiaque actuelle. Le test commence dès que l'appareil a une valeur.

4. Le mode Test commence par le 1er palier, l'échauffement (WU, Warmup). Vous pouvez modifier l'intensité de départ en appuyant sur les touches PLUS ou MOINS. Echauffez-vous pendant 10 minutes à un petit palier d'intensité. Une fois la phase d'échauffement terminée ou bien en appuyant sur START vous passez au mode Test (TE). Vous ne pouvez plus modifier le nombre de Watts. Vous pouvez terminer le test à tout moment en appuyant sur STOP pour repasser au mode de récupération (CD, Cooldown). Marchez/pédalez encore quelques minutes à faible intensité. Pendant le test, vous pouvez modifier les courbes affichées à l'aide de la flèche bleue à droite sous la courbe du pouls et de la performance. Les boutons Profils et Courbes à gauche sous les courbes Pouls et Performance vous permettent de basculer entre les courbes et les profils (échauffement, test, récupération).

5. Une fois le test terminé, une remarque vous indique sur quels appareils continuer votre entraînement. Pour terminer votre entraînement CARDIO, appuyez sur STOP et retirez votre carte.

7.1.2.7 JEUX

Les appareils de la gamme CARDIO LINE 4100 disposent d'un mode Jeux.

1. Lorsque vous vous entraînez, le bouton Tourbillon en haut à droite sur l'écran, vous permet, indépendamment du mode d'entraînement, de revenir au menu principal. Appuyez sur le bouton Spiele (Jeux).

2. Vous êtes alors dans le sous-menu Spiele (Jeux). Cliquez sur le jeu de votre choix.

3. Vous êtes alors en mode jeux. Vous pouvez utiliser les différents boutons, par exemple le bouton PLUS pour augmenter la résistance. En outre, vous pouvez basculer entre la vue Mode jeu et Entraînement en appuyant sur le bouton

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

représentant un tourbillon.

Le mode Jeux est fermé lorsque vous terminez l'entraînement.

7.1.2.8 EXTERNE

Les appareils de la gamme CARDIO LINE 4100 disposent d'un mode «Externe». Pendant votre entraînement, vous pouvez vous connecter à une source externe ou brancher par ex. une clé USB pour regarder un film ou écouter de la musique.

Vidéo: Vous pouvez lire les formats suivants : *.avi, *.mpg, *.mpeg, *.wmv, *.mkv, les Codecs suivants sont pris en charge : MPEG-1 & 2, MPEG-4 (u. a. H.264, DivX, Xvid & Co.), Windows Media Video, Intel Indeo, MJPEG.

Audio: Vous pouvez lire les formats suivants : *.mp3, *.wav, *.wmf, *.ogg, *.flac, les Codecs suivants sont pris en charge : MPEG layer 1, 2, and 3 (MP3), AC3/A52, E-AC3, DTS, AAC, WMA, Ogg Vorbis, FLAC.

Procédez comme suit:

1 Lorsque vous vous entraînez, le bouton Tourbillon en haut à droite sur l'écran, vous permet, indépendamment du mode d'entraînement, de revenir au menu principal. Insérez la carte USB dans le port prévu à cet effet. Appuyez sur le bouton Externe.

2. Vous êtes alors dans le sous-menu Externe. Cliquez sur la source externe de votre choix.

3. Vous êtes alors en mode Film. Vous pouvez utiliser les différents boutons, par exemple le bouton PLUS pour augmenter la résistance. En outre, vous pouvez basculer entre la vue Mode Film et Entraînement en appuyant sur le bouton Tourbillon. Le mode Film est arrêté automatiquement dès la fin de votre entraînement.

7.2 Comportement en fin d‘entraînement en fonction de l‘appareil d‘entraînement

Gerät	Instructions spéciales
CIRCLE **CYCLE** **RECUMBENT** **STAIR**	Aucun conseil particulier à la fin de l‘entraînement. Vous terminez l‘entraînement normalement. La roue libre ne représente aucun danger. Prenez note des consignes de sécurité de l‘annexe.
CROSS **MIX**	Pour arrêter l‘entraînement, appuyez sur la touche STOP. C‘est le seul moyen pour arrêter les pédales. Comme il n‘y a pas de roue libre, vous risqueriez de vous blesser, autrement. Prenez note des consignes de sécurité de l‘annexe.
TRAC	N‘arrêtez l‘entraînement que lorsque le tapis de course est à l‘arrêt complet (après avoir appuyé sur la touche STOP) ou bien en utilisant correctement les repose-pieds latéraux suite à un arrêt d‘urgence. Prenez note des consignes de sécurité de l‘annexe.

7.3 Contrôle des fonctions

Pour un contrôle des fonctions, procédez comme suit:

7.3.1 CIRCLE

Frein

⊗ Allumez l‘appareil. Vous voyez que l‘appareil fonctionne lorsque l‘affichage s‘active.

⊗ Sélectionnez le mode MANUEL.

⊗ Déplacez la manivelle à la plus petite vitesse (tenir compte des flèches !), la résistance augmente. Augmentez la vitesse au maximum, la résistance diminue (tenez compte des flèches !). Si c‘est bien le cas, l‘appareil fonctionne correctement lorsque la vitesse ne compte pas. Vérifiez aussi que les manivelles s‘arrêtent dès que vous les lâchez. Si elles ne continuent pas à tourner dans le sens de la marche, le moteur fonctionne correctement. Pendant le contrôle des fonctions, tenez les autres parties du corps éloignées de la zone de mouvement de la manivelle.

Pouls

⊗ Vérifiez la fonction de prise du pouls (cf. chapitre 7.5).

Autres fonctions

⊗ Vérifiez toujours avant de monter sur l‘appareil que le siège est bloqué dans la position supérieure finale et qu‘il ne bascule pas vers l‘arrière ou vers le côté. Vérifiez également que les manivelles sont fixées (cf. chapitre 6.3.1).

Modifications techniques ou optiques et erreurs d‘impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

⊗ Vérifiez que le siège se plie bien vers l'avant. Vérifiez que l'espace pour la potence est bien dégagé. Autrement, vous risquez de vous blesser.

⊗ Vérifiez la fonction de déplacement vers l'avant/arrière : vérifiez que les manivelles tournent dans les deux sens.

7.3.2 CROSS

Frein

⊗ Allumez l'appareil. Vous voyez que l'appareil fonctionne lorsque l'affichage s'active.

⊗ Sélectionnez le mode MANUEL et réduisez l'intensité au maximum (cf. chapitre 7.1.1).

⊗ Vous devez pouvoir augmenter la vitesse sans trop de résistance.

⊗ Appuyez sur la touche START. La résistance augmente considérablement, il est pratiquement impossible de poursuivre l'entraînement. Si c'est bien le cas, le frein fonctionne correctement.

Pouls

⊗ Vérifiez la fonction de prise du pouls (cf. chapitre 7.5).

Autres fonctions

⊗ Vérifiez la fonction de déplacement vers l'avant/arrière : vérifiez que les pédales tournent dans les deux sens

7.3.3 CYCLE

Frein

⊗ Allumez l'appareil. Vous voyez que l'appareil fonctionne lorsque l'affichage s'active.

⊗ Sélectionnez le mode MANUEL et augmentez l'intensité (cf. chapitre 7.1.1).

⊗ Déplacez la manivelle à la plus petite vitesse (tenir compte des flèches !), la résistance augmente. Augmentez la vitesse au maximum, la résistance doit diminuer. Si c'est bien le cas, l'appareil fonctionne correctement lorsque la vitesse ne compte pas.

Pouls

⊗ Vérifiez la fonction de prise du pouls (cf. chapitre 7.5).

Autres fonctions

⊗ Vérifiez que le siège se règle bien.

⊗ Vérifiez que le guidon se règle bien.

7.3.4 MIX

Frein

⊗ Allumez l‘appareil. Vous voyez que l‘appareil fonctionne lorsque l‘affichage s‘active.

⊗ Sélectionnez le mode MANUEL et réduisez l‘intensité au maximum (cf. chapitre 7.1.1).

⊗ Vous devez pouvoir augmenter la vitesse de pédalage sans trop de résistance.

⊗ Appuyez sur la touche START. La résistance augmente considérablement, il est pratiquement impossible de poursuivre l‘entraînement. Si c‘est bien le cas, le frein fonctionne correctement.

Pouls

⊗ Vérifiez la fonction de prise du pouls (cf. chapitre 7.5).

Autres fonctions

⊗ Vérifiez que le siège se règle bien.

⊗ Vérifiez la fonction de déplacement vers l‘avant/arrière : vérifiez que les pédales tournent dans les deux sens.

7.3.5 RECUMBENT

Frein

⊗ Allumez l‘appareil. Vous voyez que l‘appareil fonctionne lorsque l‘affichage s‘active. Sélectionnez le mode MANUEL et augmentez l‘intensité (cf. chapitre 7.1.1).

⊗ Déplacez la manivelle à la plus petite vitesse (tenir compte des flèches !), la résistance augmente. Augmentez la vitesse au maximum, la résistance doit diminuer. Si c‘est bien le cas, l‘appareil fonctionne correctement lorsque la vitesse ne compte pas.

Pouls

⊗ Vérifiez la fonction de prise du pouls (cf. chapitre 7.5).

Autres fonctions

⊗ Vérifiez que le siège se règle bien.

7.3.6 STAIR

Frein

⊗ Allumez l‘appareil. Vous voyez que l‘appareil fonctionne lorsque l‘affichage s‘active.

⊗ Sélectionnez le mode MANUEL et augmentez la vitesse (cf. chapitre 7.1.1).

⊗ Marchez régulièrement. La résistance s‘adapte à la vitesse sélectionnée

Modifications techniques ou optiques et erreurs d‘impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

(choisissez par ex. 60 1/min = pas de 20 cm/s).

⊗ Réduisez l'indication de vitesse. La résistance augmente et détermine la nouvelle vitesse. Si c'est bien le cas, le frein fonctionne correctement.

Pouls

⊗ Vérifiez la fonction de prise du pouls (cf. chapitre 7.5).

7.3.7 TRAC

Réglage de la vitesse

⊗ Allumez l'appareil. Vous voyez que l'appareil fonctionne lorsque l'affichage s'active. Sur les moteurs à mécanisme d'élévation c'est le moteur de levage qui règle automatiquement le point de référence.

⊗ Sélectionnez le mode MANUEL et augmentez régulièrement la vitesse (cf. chapitre 7.1.1).

⊗ La vitesse augmente régulièrement pour atteindre la valeur indiquée et se stabilise.

Fonction d'extinction d'urgence

⊗ Allumez l'appareil. Vous voyez que l'appareil fonctionne lorsque l'affichage s'active. Sur les moteurs à mécanisme d'élévation c'est le moteur de levage qui règle automatiquement le point de référence.

⊗ Sélectionnez le mode MANUEL et augmentez régulièrement la vitesse (cf. chapitre 7.1.1).

⊗ La vitesse augmente régulièrement pour atteindre la valeur indiquée et se stabilise.

⊗ Actionnez le bouton d'arrêt d'urgence. Le tapis de course s'arrête immédiatement et l'affichage s'éteint. Si c'est bien le cas, l'arrêt d'urgence fonctionne correctement. Pour réinitialiser le TRAC, vous devez tourner le bouton d'arrêt d'urgence dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il ressorte.

Fonction d'arrêt d'urgence

⊗ Allumez l'appareil. Vous voyez que l'appareil fonctionne lorsque l'affichage s'active. Sur les moteurs à mécanisme d'élévation c'est le moteur de levage qui règle automatiquement le point de référence.

⊗ Sélectionnez le mode MANUEL et augmentez régulièrement la vitesse (cf. chapitre 7.1.1).

⊗ La vitesse augmente régulièrement pour atteindre la valeur indiquée et se stabilise.

⊗ Tirez sur le fil de sécurité. Le tapis de course s'arrête immédiatement et l'affichage revient au menu principal. Si c'est bien le cas, l'arrêt d'urgence fonctionne

⊗ correctement. Vous devez refixer l'aimant sur son support pour que le tapis de course puisse fonctionner de nouveau.

⊗ Sélectionnez le mode MANUEL, montez la vitesse à au moins 10 km/h et marchez régulièrement (cf. chapitre 7.1.1). Lorsque vous marchez, la vitesse ne doit pas changer abruptement. Si le tapis avance de manière continue, l'appareil est correctement graissé et l'alimentation électrique est correcte.

⊗ En cas de changements abrupts de la vitesse, vous devez vérifier le graissage (cf. chapitre 9.1.7) et le raccord au circuit électrique

Frottement/graissage

⊗ Allumez l'appareil. Vous voyez que l'appareil est allumé lorsque l'écran s'allume. Sur les moteurs à mécanisme d'élévation c'est le moteur de levage qui règle automatiquement le point de référence.

⊗ Sélectionnez le mode MANUEL, montez la vitesse à au moins 10 km/h et marchez régulièrement (cf. chapitre 7.1.1). Lorsque vous marchez, la vitesse ne doit pas changer abruptement. Si le tapis avance de manière continue, l'appareil est correctement graissé et l'alimentation électrique est correcte.

⊗ En cas de changements abrupts de la vitesse, vous devez vérifier le graissage (cf. chapitre 9.1.7) et le raccord au circuit électrique.

Pouls

⊗ Vérifiez la fonction de prise du pouls (cf. chapitre 7.5).

7.4 Configuration de base

Vous disposez de 4 touches pour modifier la configuration de base:

Touche PLUS: Vous permet de vous déplacer dans le menu et d'augmenter les valeurs
Touche MINUS: Vous permet de vous déplacer dans le menu et de réduire les valeurs
Touche START: Vous permet de confirmer votre choix
Touche STOP: Vous permet de quitter une fonction ou un menu

7.4.1 CARDIO LINE 4000

Configuration de la **langue:**
Vous êtes dans le menu principal. Appuyez en même temps sur les touches PLUS et MINUS pour ouvrir le menu Service. Sélectionnez la fonction Langue. Vous pouvez choisir la langue de votre choix.

Configuration de **l'heure et de la date:**
Vous êtes dans le menu principal. Appuyez en même temps sur les touches PLUS et MINUS pour ouvrir le menu Service. Sélectionnez la fonction Heure/Date. Vous pouvez modifier la date et l'heure.

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Ouverture de la **Configuration service** (uniquement pour TRAC)
Vous êtes dans le menu principal. Appuyez en même temps sur les touches PLUS et MINUS pour ouvrir le menu Service. Sélectionnez la fonction Configuration service. Vous verrez des indications telles que le kilométrage total. Veillez à ce que l'appareil compte déjà un certain nombre de kilomètres en sortie d'usine!

Configuration de la **durée d'arrêt** dans le menu Service (uniquement pour TRAC)
Vous pouvez configurer une durée d'arrêt de 20 à 60 secondes (intervalle entre la vitesse maximale et l'arrêt du tapis de course).

Choix de **l'option Inclinaison** dans le menu Service (uniquement pour TRAC)
Choix "TOUR OUI": Inclinaison -5% ... +15%
Choix "TOUR NON": Inclinaison 0% ... +20%

Choix de l'option **Intervalle huile** dans le menu Service (uniquement pour TRAC)
Options : 1500 km, 1000 km, 500 km, 0 km

Lorsque vous choisissez 0 km, l'affichage de l'intervalle de vidange est désactivé. Choix 1500/1000/500 Lorsque la distance choisie est atteinte, une petite burette d'huile s'affiche dans le menu de fonctionnement à côté de l'indication de vitesse. Si vous rappuyez sur un intervalle, l'intervalle de vidange est réinitialisé. La configuration d'usine est de 1000 km. Pendant un intervalle de vidange, vous pouvez consulter dans ce menu la distance restante (km) jusqu'à la prochaine vidange. L'indication (par ex. 1000 km) est remise à 0.

Commande de l'ergomètre par des appareils externes:
Reliez l'ergomètre à l'appareil externe (ECG, PC, etc.) par le biais du câble d'interface (attention : ce dernier n'est pas compris dans la livraison). Configurez ensuite le protocole de données correspondant.

Choix du **protocole de données**:
Vous êtes dans le menu principal. Appuyez en même temps sur les touches PLUS et MINUS pour ouvrir le menu Service. Sélectionnez la fonction Interface RS232. A l'aide des touches PLUS/MINUS sélectionnez le protocole souhaité (00, 01, 02, etc.) puis confirmez en appuyant sur la touche START. Le protocole est enregistré pour les utilisations suivantes. Appuyez sur la touche STOP pour retourner au menu pricipal.

Lorsque l'interface envoie le signal d'initialisation, l'ergomètre affiche Commande externe. Pour vous permettre de contrôler, vous verrez à l'écran les signaux de commande reconnus. Les commandes inconnues sont remplacées par une barre oblique (/).

Attention ! Seuls certains appareils ECG peuvent être raccordés aux appareils de la gamme CARDIO LINE 4000/4100. Pour de plus amples informations, appelez le 0049(0)6331/2461-0.

7.4.2 CARDIO LINE 4100

Vous vous trouvez dans le menu principal. Appuyez trois fois au milieu sur le bord supérieur de l'image et vous arrivez au menu de service. Vous pouvez, en appuyant sur le bouton correspondant, choisir entre les catégories „Général“, „Appareil“, „Profils“, „Système“ et „Configuration de Service“. La catégorie sélectionnée est surlignée selon les coloris sélectionnés. Appuyez sur la touche START pour enregistrer les modifications, fermer le menu de service et retourner au menu principal.

Menu „Général“

⊗ Configuration de la **langue**:

Avec les flèches gauche et droite de la barre de Scroll, vous pouvez choisir les différentes langues.

⊗ Configuration du **système métrique**:

Vous pouvez choisir entre „métrique“ et „anglo-américain“. Sélectionnez le système métrique de votre choix en tapotant sur son nom - le système de mesure activé est symbolisé par une croix.

⊗ Réglage du **thème de couleur**:

Avec les flèches gauche et droite de la barre de Scroll, vous pouvez choisir les différents intervalles thèmes de couleurs.

⊗ Configuration de **l'économiseur d'écran et du logo**:

Vous pouvez télécharger ou supprimer ici les fichiers pour l'économiseur d'écran et le logo.

⊗ Configuration du **mode de lecture de carte**:

Les flèches vers la droite et vers la gauche de la barre de défilement vous permettent de choisir les différents modes de fonctionnement du lecteur. Cliquez sur Test Total de contrôle pour vérifier la somme sur les cartes à puce.

⊗ Configuration de **l'heure et de la date**:

Cliquez pour activer ou désactiver l'horloge et sélectionner le format de l'heure (12 heures ou 24 heures). Vous pouvez modifier manuellement la date et l'heure. Pour cela, cliquez sur le champ pour le sélectionnez, il sera alors surligné en turquoise. Vous pouvez modifier les valeurs à l'aide des touches PLUS et MINUS ou saisir les valeurs à l'aide du clavier numérique.

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Menu „Appareil““:

⊗ Configuration du n**uméro de série** (Seul le personnel autorisé d‘ERGO-FIT est habilité à modifier le numéro de série, sauf en cas de demande d‘un employé d‘ERGO-FIT):

Cliquez sur le champ pour le sélectionner, il sera alors surligné en turquoise. Vous pouvez alors saisir le numéro de série à l‘aide du pavé numérique.

⊗ Configuration de la **série de l‘appareil:**

Vous pouvez indiquer ici le type de l‘appareil et sélectionner la série d‘appareil en faisant défiler la liste à l‘aide des flèches vers la droite et la gauche.

⊗ Sélection des **paramètres de l‘appareil**:

Vous trouverez une liste de tous les paramètres disponibles pour ce type d‘appareil. Cliquez sur les paramètres pour les sélectionner, ils seront alors marqués d‘une croix.

⊗ Réglage du **type de côte** (uniquement Trac):

Avec les flèches gauche et droite de la barre de Scroll, vous pouvez choisir les différents types de montée (aucune, auto, Alpin, Tour). Nous recommandons „auto“.

⊗ Réglage du **protocole de commande externe**:

Avec les flèches gauche et droite de la barre de Scroll, vous pouvez choisir les différents protocoles de commande (en fonction du type d‘appareil, uniquement si l‘adaptateur ERGO-FIT est branché au démarrage).

Menu „Profils“:

⊗ Réglage du **timeout de l‘entraînement manuel**:

Vous pouvez ici déterminer par étapes de 30 minutes un timeout dans l‘entraînement manuel. Après écoulement de cette durée, l‘appareil termine automatiquement le mode d‘entraînement. Sélectionner le champ désiré en tapotant dessus, il est alors en turquoise. Vous pouvez alors augmenter ou réduire les valeurs avec la touche PLUS et MOINS ou les saisir manuellement avec le pavé numérique (réglage standard : 0 min).

⊗ Réglage de la **montée minimale Cardio** (seulement Trac):

Dans le mode Cardio, il est possible de déterminer une montée minimale qui doit être obligatoirement atteinte pendant l‘entraînement. Sélectionner le champ désiré en tapotant dessus, il est alors en turquoise. Vous pouvez maintenant saisir les valeurs avec le pavé numérique (Réglage standard : 2%).

⊗ **Autres paramètres**:

Cliquez sur „Transmission du paramètre de saisie manuelle“ *1 et „Réduire la vue des valeurs mesurées à la plus grande unité suivante“ *2 pour les sélectionner. Le paramètre activé est marqué d‘une coche.

*1 Les paramètres configurés manuellement sont enregistrés et repris lors de l‘entraînement suivant, *2 Option d‘affichage, affichage „1000m“ au lieu de „1km“.

Menu „Système“:

Cliquez sur le paramètre Dynamique (standard) ou Statique pour le sélectionner - votre choix sera surligné en vert. Pour apporter des modifications dans ce menu, vous devez redémarrer l‘appareil.

⊗ Configuration de **l‘adresse IP statique**:

Vous pouvez modifier les indications „Adresse IP“, „Masque réseau“ et „Passerelle“. Cliquez sur le champ pour le sélectionner, il est alors surligné en turquoise. Vous pouvez également indiquer le numéro de série en vous aidant du pavé numérique. Vous verrez également l‘adresse MAC de l‘appareil.

⊗ Configuration de **l‘écran tactile**:

Vous pouvez faire défiler les deux variantes „capacitif“ ou „résistif“ à l‘aide des flèches vers la gauche et vers la droite.

Menu „Configuration de Service“

(ce menu doit être uniquement utilisé par le personnel d‘entretien agréé d‘ERGO-FIT):

⊗ **Durees de course:Ö**

Ici, les temps de course de l‘appareil en kilomètre et en durée sont indiqués.

⊗ **Service suivant:**

Ici, le nombre de kilomètre jusqu‘à l‘intervalle d‘entretien suivant est indiqué.

⊗ **Dernier service:**

Hier wird angegeben, wann der letzte Service durchgeführt wurde.

⊗ Réglage de **l‘intervalle de service:**

Avec les flèches gauche et droite de la barre de Scroll, vous pouvez choisir les différents intervalles d‘entretien (250 km, 500 km ...). Si la distance indiquée a été réinitialisée, un jerrycan d‘huile apparaît à l‘écran (en haut à droite à côté de l‘horloge.

⊗ **Noms de l‘appareil, MTK, Export conf. et Service exécuté**:

Seul un personnel habilité par ERGO-FIT est autorisé à manipuler ces fonctions.

Modifications techniques ou optiques et erreurs d‘impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

7.5 Mesure de la fréquence cardiaque

Afin d'obtenir un résultat optimal, nous vous conseillons de mesurer votre fréquence cardiaque pendant l'entraînement. Vous pouvez le faire à l'aide de l'émetteur POLAR permettant d'afficher et de régler votre fréquence cardiaque. En outre, vous pouvez prendre votre pouls à l'aide d'électrodes posées sur la main (Attention : si vous portez une ceinture pectorale avec émetteur, votre pouls n'est pas mesuré sur la main !).

La mesure de la fréquence cardiaque sert uniquement de contrôle. Lors d'un entraînement ou d'un test CARDIO, vous devez porter une ceinture pectorale pour mesurer votre fréquence cardiaque.

Attention ! Nous ne pouvons garantir une précision pour des fins médicales, mais en règle générale les indications sont assez précises.

7.5.1 Ceinture POLAR et émetteur POLAR

Humectez les électrodes (les deux zones rectangulaires striées sur la face inférieure) avant de les poser. Pour un contact optimal avec la peau, utilisez un gel de contact, comme pour les ECG.Réglez la longueur de la ceinture pour que celle-ci soit bien serrée sur la peau, sous les pectoraux, sans que cela soit une gêne. La ceinture ne doit pas être lâche. Veillez à poser la ceinture dans le bon sens – le logo POLAR doit être à l'endroit, sur le devant.

Veillez également à ne pas plier les électrodes de la ceinture. Pour pouvoir prendre le pouls, la ceinture doit être posée correctement. Dans le cas contraire, vous verrez à l'écran un E à la place de la valeur du pouls, ce qui signifie qu'il y a une erreur ou pas de pouls. Vérifiez alors la position de la ceinture pectorale.

Pour des raisons d'hygiène, nettoyez l'émetteur et notamment les électrodes à l'eau chaude avec un savon doux puis séchez le tout. Ne brossez jamais les électrodes! N'utilisez jamais d'alcool!

Portée de l'émetteur POLAR
L'émetteur a une portée d'environ 80 cm. Si vous utilisez plusieurs appareils de cardio training ERGO-FIT, veillez à respecter une distance d'au moins 1 m entre chaque appareil, autrement, les émetteurs risqueraient d'interférer entre eux.

Attention ! Nous ne pouvons garantir une précision pour des fins médicales, mais en règle générale les indications sont assez précises.

Batterie de l'émetteur POLAR
Si, après une longue utilisation, la transmission du pouls ne fonctionne qu'à une faible distance entre l'émetteur et le récepteur ou ne fonctionne plus du tout, il se peut que la batterie soit déchargée (elle fonctionne en principe environ 2500 heures).

Renvoyez l'émetteur et la batterie déchargée à l'adresse suivante :
POLAR Electro GmbH Deutschland
Am Seegraben 1
D-64572 Büttelborn/Klein-Gerau

Nous vous renverrons votre émetteur avec une nouvelle batterie et la facture. N'essayez en aucun cas de changer la batterie vous-même!

7.5.2 Pouls (en option)

La transmission de la fréquence cardiaque prise sur la main peut poser des problèmes si l'utilisateur a les mains trop sèches ou rugueuses ou bien si le contact est interrompu au niveau des électrodes, lorsque les mains bougent trop par ex.

7.5.3 Sources de perturbation

- ⊗ Ecrans, moteurs électriques
- ⊗ Lignes à haute tension, notamment celles des chemins de fer
- ⊗ Tubes lumineux puissants à proximité directe
- ⊗ Radiateurs d'un chauffage central
- ⊗ autres appareils électriques

Il suffit de déplacer l'appareil d'entraînement de quelques mètres de la source de parasites pour éliminer les problèmes. Parfois, il suffit de tourner l'appareil de quelques degrés.

Si la fréquence cardiaque n'est pas affichée correctement alors que les conditions techniques sont respectées, vérifiez manuellement la fréquence cardiaque ou bien demandez conseil à un médecin en cas de doute.

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Chapitre 8 Entraînement

8.1 Quel est l'effet d'un entraînement? 84
8.2 Entraînement cardio-vasculaire 84
8.3 Paramètres d'effort 85
8.4 Comment structurer un entraînement? 85
8.5 Perte de poids - Avantages 85
8.5 Conseils pour l'entraînement 86

Attention:
Le présent mode d'emploi contient des informations sur plusieurs types d'appareil.
Vous trouverez donc des différences en fonction des différents types d'appareils!

8 Entraînement

8.1 Quel est l‘effet d‘un entraînement?

Nos gestes quotidiens ne suffisent plus, de nos jours, à maintenir notre condition physique. Les maladies cardio-vasculaires restent une des premières causes de décès.

C‘est pour cela que l‘entraînement cardio-vasculaire doit être une priorité.

Parmi les formes d‘entraînement aérobes, on compte toutes les activités au cours desquelles la fréquence cardiaque augmente pendant au moins 15-20 minutes.

8.2 Entraînement cardio-vasculaire

Afin de tirer au mieux profit de votre entraînement sur les appareils, vous devez connaître un certain nombre de principes.

Votre état physique général dépend en grande partie de la capacité de votre corps à alimenter vos muscles en oxygène. L‘oxygène est la clé de l‘énergie stockée dans vos muscles.

Nous allons détailler quelques facteurs importants de ce processus. Le coeur est la pompe responsable de la circulation sanguine dans notre organisme. Un entraînement aérobe régulier permet d‘augmenter la fréquence cardiaque. Plus le coeur bat vite, plus il transporte du sang. Le coeur est donc plus efficace pendant l‘entraînement mais aussi au repos.

Dès que l‘oxygène arrive aux poumons, celui est mélangé au sang dans les alvéoles, des sacs d‘air miniatures. Un entraînement aérobe régulier permet d‘augmenter l‘efficacité de ces alvéoles, et par conséquent d‘augmenter la quantité d‘oxygène qui est transporté dans le sang vers vos muscles.

L‘hémoglobine est la substance du sang qui fixe l‘oxygène. Un entraînement aérobe régulier permet d‘augmenter le taux d‘hémoglobine du sang, ce qui permet un meilleur acheminement de l‘oxygène vers les muscles.

Il est prouvé que les personnes s‘entraînant régulièrement sont moins touchées par les maladies cardio-vasculaires.

En bref, un entraînement régulier permet d‘améliorer l‘alimentation en oxygène et de réduire le risque de maladies cardio-vasculaires. C‘est pourquoi les appareils de cardio training ERGO-FIT sont utilisés aussi bien en salle de sport qu‘en centre de rééducation.

Modifications techniques ou optiques et erreurs d‘impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

8.3 Paramètres d‘effort

L‘intensité de votre programme d‘entraînement doit être adaptée à votre fréquence cardiaque. Pour déterminer cette intensité, vous devez passer une évaluation. Nos appareils de cardio training vous permettent de contrôler votre FC tout au long de l‘entraînement.

Si vous êtes débutant, nous vous conseillons de vous entraîner au plus bas de votre plage d‘entraînement aérobe, jusqu‘à une amélioration de votre état physique.

8.4 Comment structurer un entraînement?

S‘il s‘agit de votre premier entraînement ou bien si vous reprenez après une longue pause, votre entraînement doit être constitué comme suit:

1. Echauffement: Entraînez-vous 5 minutes à faible intensité. Vous préparez ainsi votre organisme à l‘entraînement.
2. Etirements: Descendez de l‘appareil et étirez les muscles que vous allez entraîner.
3. Partie principale: Vous êtes prêt pour la phase aérobe qui doit durer au moins 15-20 minutes. Votre objectif est de maintenir continuellement votre FC dans la plage d‘intensité.

8.5 Perte de poids - Avantages

La plupart des débutants souhaitent en premier lieu perdre du poids, en réduisant notamment leur taux de graisse. Un entraînement régulier active le métabolisme, vous dépensez plus de calories, aussi bien pendant l‘entraînement qu‘au repos.

La plupart des débutants tirent le meilleur profit aérobe d‘un entraînement à une intensité correspondant à 70 % de la FC maximale. Au fil de l‘entraînement, vous allez devoir adapter l‘intensité. Il serait cependant faux de penser que l‘on fait de plus gros progrès avec une intensité plus élevée. En effet, si vous dépassez une certaine intensité, vous allez au contraire perdre les avantages de l‘entraînement aérobe, dans la mesure où votre organisme ne peut plus alimenter vos muscles correctement en oxygène. Au lieu de cela, vous produisez de l‘acide lactique (lactase), et vous devrez interrompre votre entraînement.

En maintenant l‘intensité de votre entraînement en dessous du seuil anaérobe, vous pourrez vous entraîner plus longtemps. Ainsi, vous pourrez brûler une quantité importante de graisses et renforcer votre système aérobe.

8.6 Conseils pour l‘entraînement

Le CYCLE 4000/4100 S permet, d‘après un nouveau test issu de la recherche sportive, de définir les conditions idéales de votre entraînement, puisque vous devez indiquer votre sexe, votre âge, votre poids et les informations d‘intensité. Ces informations sont affichées après l‘évaluation du test.

Lorsque vous vous entraînez sur les appareils, votre FC ne doit pas dépasser une limite supérieure. Votre entraînement est aérobe uniquement en-deçà de cette limite.

Modifications techniques ou optiques et erreurs d‘impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Chapitre 9 Maintenance

9.1 Entretien et maintenance 88
9.1.1 CIRCLE 88
9.1.2 CROSS 89
9.1.3 CYCLE 89
9.1.4 MIX 89
9.1.5 RECUMBENT 89
9.1.6 STAIR 90
9.1.7 TRAC 90
9.2 Nettoyage 95

Attention:
Le présent mode d'emploi contient des informations sur plusieurs types d'appareil.
Vous trouverez donc des différences en fonction des différents types d'appareils.

9 Maintenance

Tous les appareils utilisés dans un but commercial doivent subir à intervalles réguliers des contrôles techniques de maintenance / sécurité (selon MPBetreibV). ERGO -FIT recommande un examen tous les 12 mois.

Un soin régulier et intensif et notamment une maintenance dans les règles permet de prolonger la qualité et la durée de vie de votre appareil. Nous vous recommandons par conséquent de contrôler régulièrement vos appareils. Avant toute utilisation, vérifiez les revêtements, le siège et son réglage, le guidon, les manivelles, les reposepieds, les pédales, les courroies des manivelles, le tapis de course et les barres d'appui afin de remédier à tout endommagement, le cas échéant. C'est une condition sine qua non pour pouvoir bénéficier de votre garantie. En cas de panne, les techniciens et ingénieurs de l'équipe ERGO-FIT se tiennent à votre disposition pour vous conseiller.

Avant d'allumer l'appareil, vérifiez toujours que le câble, la fiche, la prise, l'arrivée d'électricité sont en parfait état.

Une maintenance immédiate doit être effectuée lorsque:

- ⊗ l'appareil a été malmené mécaniquement (choc, câble abîmé ou traction anormale),
- ⊗ un liquide a coulé dans l'appareil,
- ⊗ le câble, le connecteur ou le revêtement sont abîmés,
- ⊗ un couvercle est tombé.

Notre service clientèle ERGO-FIT est habilité à effectuer des maintenances, même dans le cadre d'un contrat de maintenance.

9.1 Entretien et maintenance

ERGO-FIT s'efforce, lors de la fabrication des appareils d'entraînement, de réduire au maximum les travaux de maintenance nécessaires.

Vous trouverez ci-dessous un certain nombre de travaux de maintenance et de contrôle, selon les types d'appareils. Vous devez les effectuer régulièrement.

Avant d'ouvrir votre appareil ou de travailler sur votre appareil, vous devez débrancher le câble électrique de la prise.

9.1.1 CIRCLE

- ⊗ Cet appareil ne nécessite que peu de maintenance.
- ⊗ Evitez de graisser l'appareil de l'extérieur.

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

9.1.2 CROSS

⊗ Evitez de graisser l'appareil de l'extérieur.

9.1.3 CYCLE

⊗ Cet appareil ne nécessite pratiquement pas de maintenance.

⊗ N'est pas nécessaire de graisser les parties mobiles de l'appareil.

⊗ Enlevez une fois par semaine la poussière de la barre du siège.

⊗ Aspergez régulièrement la potence avec un lubrifiant au Téflon (nous conseillons l'aérosol Fin super de la société Interflon).

Pédalier

⊗ Au bout d'un moment, les vis se desserrent. Vérifiez donc au bout de 3-5 heures d'utilisation le pédalier et les pédales, puis une fois par mois.

⊗ Si le pédalier se défait, vous devez le revisser immédiatement. Pour cela, enlevez le couvercle noir de l'arbre à manivelle et resserrez la vis ainsi mise à jour à l'aide d'un embout de clé à pipe de 14 mm (1/4 de pouce). Vous pouvez resserrer la pédale à l'aide d'une clé double au niveau du pédalier.

9.1.4 MIX

⊗ Cet appareil ne nécessite que peu de maintenance.

⊗ Evitez de graisser l'appareil de l'extérieur.

⊗ Enlevez une fois par semaine la poussière de la barre chromée du siège.

9.1.5 RECUMBENT

⊗ Cet appareil ne nécessite pratiquement pas de maintenance.

⊗ N'est pas nécessaire de graisser les parties mobiles de l'appareil.

⊗ Enlevez une fois par semaine la poussière de la barre du siège.

Pédalier

⊗ Au bout d'un moment, les vis se desserrent. Vérifiez donc au bout de 3-5 heures d'utilisation le pédalier et les pédales, puis une fois par mois.

⊗ Si le pédalier se défait, vous devez le revisser immédiatement. Pour cela, enlevez le couvercle noir de l'arbre à manivelle et resserrez la vis ainsi mise à jour à l'aide d'un embout de clé à pipe de 14 mm (1/4 de pouce). Vous pouvez resserrer la pédale à l'aide d'une clé double au niveau du pédalier.

9.1.6 STAIR

⊗ Cet appareil ne nécessite que peu de maintenance.

⊗ Evitez de graisser l'appareil de l'extérieur.

9.1.7 TRAC

ERGO -FIT est recommandée après 2 ans ou 30000 km L' entretien du tapis roulant effectuer.

Ajustage du tapis de course

La zone du rouleau arrière comporte un risque de happement. Veillez toujours à ne pas laisser vos cheveux ou vos habits s'enrouler autour du rouleau.

Ne réglez jamais seul le tapis de course. Pour votre sécurité, une personne doit vous assister pour cette tâche. Elle pourra, en cas de nécessité, actionner le bouton d'arrêt d'urgence.

Pour le réglage final du tapis de course, réglez la vis d'ajustement gauche du rouleau, lorsque l'appareil est en marche. Utilisez à cet effet la clé six pans mâle (6 mm) fournie.

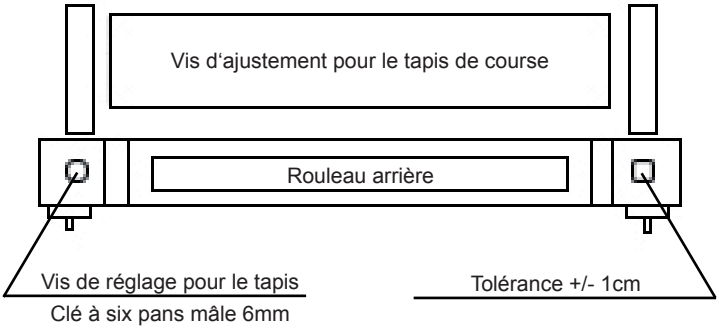
1. Faites tourner le tapis à 12 km/h sans inclinaison.
2. Observez le tapis de course pendant au moins 2 minutes.
3. Le tapis doit se trouver au centre de l'axe. Dans le cas contraire, procédez ainsi:
4. Si le tapis va vers la droite, tournez la vis d'ajustement vers la droite, si le tapis va vers la gauche, tournez la vis d'ajustement vers la gauche. En cas de léger décalage, ne donnez qu'un quart de tour, en cas de décalage plus important, ½ tour.
5. Après chaque changement, vous devez observer le tapis pendant 2 minutes. Pour effectuer un contrôle, faites tourner l'appareil à 5 km/h et à 20 km/h.
6. Le processus d'ajustage est terminé lorsque le tapis est bien sur le milieu de l'axe à 12 km/h.
7. Une montée et différents styles de fonctionnement peuvent décentrer le tapis de l'axe. Vous n'avez pas besoin d'effectuer de réglage si le tapis de course revient au milieu à 12 km/h. Une fois correctement réglé, le tapis restera en position pendant de nombreux mois.
8. Vous pouvez resserrer le tapis en tournant la vis d'ajustement gauche vers la droite et la vis d'ajustement droite vers la gauche à intervalles réguliers. Vérifiez à cet effet la tension du tapis (ne pas tendre trop fort)!

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Vérification de la tension du tapis

Avant d'ouvrir la console et le capot du moteur, débranchez le câble électrique!

Après une longue utilisation ou en cas de mauvais réglage du tapis, celui-ci risque d'être trop lâche. Lorsque vous montez dessus, l'appareil freine et le tapis ne tient plus sur l'axe avant.



Dans ce cas, pour vérifier la tension du tapis, procédez ainsi:

1. Ouvrez le capot avant. Vérifiez que personne ne mette ses mains dans l'appareil.
2. Appuyez sur le bouton START pour confirmer le mode MANUEL et faites rouler le tapis à 2 km/h à l'aide de la touche PLUS.
3. Placez-vous derrière le tapis et essayez de bloquer le tapis avec votre pied.
4. Si vous y parvenez, resserrez le tapis.

Si le tapis est bloqué trop longtemps, le réglage du moteur risque de se désactiver suite à une suralimentation. La DEL du réglage du moteur se met à clignoter. Dans ce cas, éteignez l'appareil et attendez 5 minutes avant de le rallumer.

Retendre le tapis

La tension du tapis de course ne doit jamais dépasser 0,5 %, autrement, le tapis, l'axe ou les roulements risqueraient d'être endommagés. Avant de retendre le tapis de course, débranchez le câble électrique!

Procédez comme suit:

1. La tension du tapis doit être comprise entre 0,3-0,4 %. Cela signifie que, lorsque le tapis a une longueur de 1000 mm (marquage des deux côtés du tapis au crayon) alors qu'il est détendu, la longueur du tapis doit être comprise entre 1003 et 1004 mm lorsqu'il est tendu.

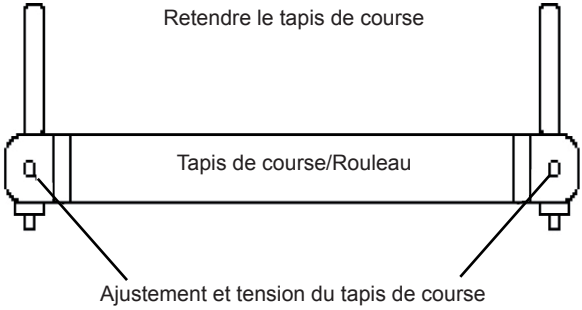
2. Tournez régulièrement les vis de réglage gauche et droite (clé à six pans mâle 6 mm) jusqu'à obtenir la bonne tension (cf. point 1).

3. Vous pouvez tendre le tapis jusqu'à ce que l'axe ne tourne plus, bloqué par le tapis (cf. Vérification de la tension du tapis de course.

Tension de la courroie de transmission

La courroie Poly V possède un tendeur de courroie et ne nécessite, en principe, aucun réglage. S'il fallait néanmoins régler la courroie de transmission, veillez à débrancher d'abord l'appareil. Vous pouvez vérifier la tension de la courroie comme au paragraphe Vérification de la tension du tapis, en bloquant le tapis. Veillez à ce que le moteur ne tourne pas dans le vide, mais que la courroie soit bien en contact avec ce dernier.

Müssen Sie den Antriebsriemen doch einmal nachspannen, verfügt dieser über eine Verstellmöglichkeit.



Graissage de la surface de marche

Dès que l'intervalle huile s'affiche à l'écran ou bien dès que des bruits de frottement apparaissent, vous devez vérifier le film de graisse sous le tapis. Vous devrez, le cas échéant, le graisser et reconfigurer l'intervalle huile.

DiLes intervalles sont différents selon l'usage de l'appareil:

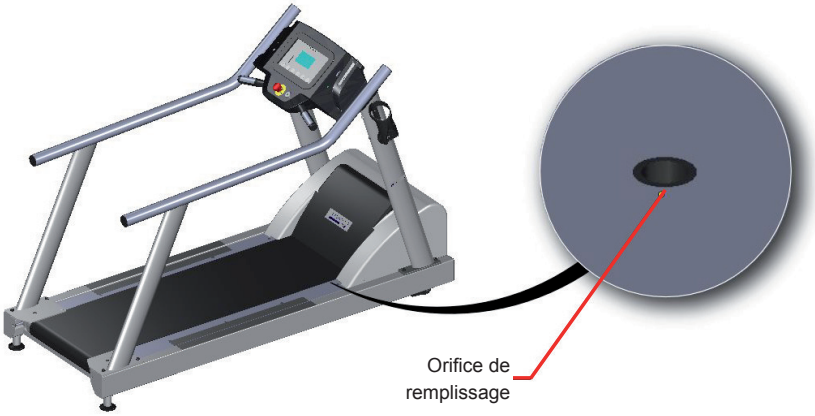
⊗ Gymnastique médicale/peu utilisé, environ 500 km

⊗ Salle de sport/utilisation moyenne, environ 1000 km

⊗ Salle de sport/utilisation fréquente, environ 1500 km

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Le graissage se fait à l'aide de la burette d'huile fournie et d'une seringue de 10 ml. Utilisez uniquement l'huile fournie (vous pouvez en recommander auprès d'ERGOFIT). Les autres huiles et lubrifiants risquent d'endommager le tapis et la surface de marche, l'appareil risque de tomber en panne. Pour une maintenance, il vous faut 2 seringues à 10 ml d'huile spéciale.

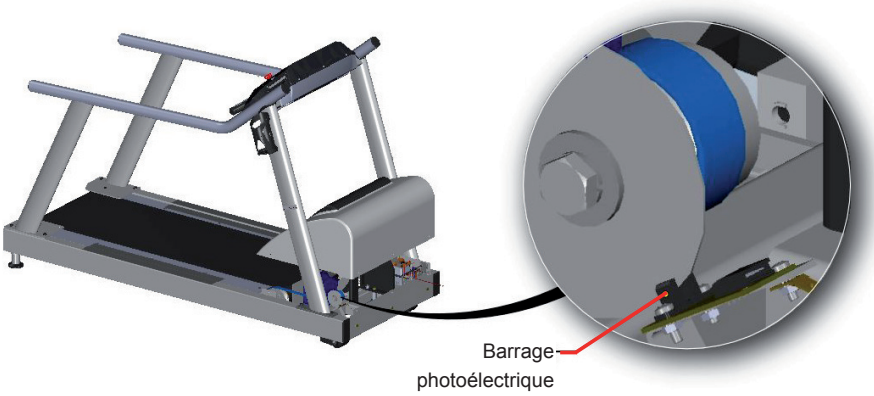


Procédez comme suit:
Veillez à ne pas toucher le tapis. Pour votre sécurité, une personne doit vous assister pour cette tâche. Elle pourra, en cas de nécessité, actionner le bouton d'arrêt d'urgence.

1. Allumez le tapis de course et sélectionnez le mode MANUEL. Faites tourner le tapis à 2 km/h.
2. Remplissez la seringue d'huile spéciale.
3. Sur le côté du tapis, vous trouverez une planche dans laquelle se trouve l'orifice d'injection. Insérez la seringue dans l'orifice et appuyez lentement sur l'embout pour remplir le réservoir.
4. Remplissez la seringue de nouveau et recommencez au point 3.
5. Remplissez ensuite la seringue d'air afin de propulser l'huile sur le tapis de course.
6. Après le graissage, faites tourner le tapis pendant 5 minutes sans personne dessus, à une vitesse de 5 km/h, pour que l'huile se répartisse bien sur le tapis.
7. Réinitialisez l'affichage en suivant les instructions du chapitre 7.4.1 Ajustage de base CARDIO LINE 4000, Sélection des intervalles huile dans le menu de service ou du chapitre 7.4.2 Ajustage de base CARDIO LINE 4000, menu « Service », Configuration de l'intervalle de service (CARDIO LINE 4100).

Barrage photoélectrique, nettoyage et réglage

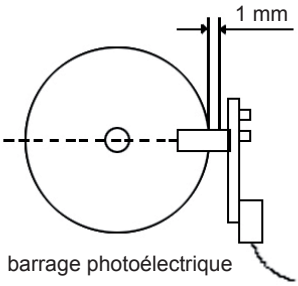
Le barrage photoélectrique et la bague fendue permettent de saisir la vitesse. Nettoyez-les tous les 6 mois délicatement à l'aide d'un chiffon humide imbibé d'alcool. Vous pouvez également nettoyer la bague sans la démonter à l'aide d'un pinceau imbibé d'alcool. Ainsi vous pouvez nettoyer délicatement les éléments optiques se trouvant entre la bague et la barrière optique.



Lors du réglage de la barrière optique, veillez à ce que l'espace entre la bague et le boîtier de la barrière optique reste maintenu:

⊗ Espace axial: environ 1 mm selon la figure

⊗ Espace radial: environ 1 mm à gauche et à droite



Réglage du barrage photoélectrique

Il est important de vérifier que la prolongation de la barrière photoélectrique passe par le centre de l'axe du moteur.

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

9.2 Nettoyage

Au bout de quelques semaines vous allez constater que la sueur, la poussière et la saleté abîment votre appareil. La sueur risque de modifier la surface des pièces de métal et d'aluminium de votre appareil. Vous devez donc nettoyer votre appareil chaque jour.

Pour cela, nous vous conseillons d'utiliser les désinfectants Ecolab P3-steril ou Scarabig. Vous pouvez les commander auprès des sociétés suivantes :
Ecolab Deutschland GmbH
Reisholzer Werftstraße 38-42
Postfach 13 04 06
D-40554 Düsseldorf
www.ecolab.com

SCARAPHARM chem.-pharm. Produkte GmbH
Wachmannstraße 86
D-28209 Bremen
www.scarapharm.de

Lors du nettoyage de votre appareil, attention aux points suivants:
Avant d'ouvrir la console et le capot du moteur, débranchez le câble électrique!

- ⊗ Nettoyez l'appareil uniquement avec un chiffon humide, un produit nettoyant doux courant ou bien une solution savonneuse et séchez à l'aide d'un chiffon doux.
- ⊗ Evitez en tous cas de graisser l'appareil de l'extérieur.
- ⊗ Nettoyez aussi l'intérieur du TRAC. Pour cela, desserrez les 7 vis du capot avant. Tirez ensuite le capot vers le haut pour l'enlever. Veillez à ne pas endommager le coupe-circuit automatique. Enlevez les dépôts sous le tapis à l'aide d'un aspirateur, en veillant à bien nettoyer les grilles d'aération du moteur.

Nettoyez régulièrement lors de l'entraînement la carte à puce et le lecteur de carte avec un chiffon et de l'isopropanol. Des sets de nettoyage spéciaux sont disponibles de plus chez ERGO-FIT GmbH & Co. KG.

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Chapitre 10 Que faire en cas de panne?

10.1 Déterminer la cause 98
10.2 Messages d‘erreur 99

Attention:
Le présent mode d‘emploi contient des informations sur plusieurs types d‘appareil.
Vous trouverez donc des différences en fonction des différents types d‘appareils.

10 Que faire en cas de panne?

Malgré les normes de qualité strictes appliquées aux produits ERGO-FIT, nous ne pouvons exclure des pannes dans de très rares cas. Nous allons voir dans ce chapitre les causes possibles de telles pannes et les solutions possibles pour y remédier. Pour des raisons de sécurité, vous ne devez plus utiliser l'appareil en cas de panne technique. Si vous remédiez vous-même à la panne, nous vous serions reconnaissants de nous signaler la panne. Nous pourrons ainsi ajouter la panne au dossier de l'appareil, ce qui permettrait d'en améliorer la qualité.

Avant toute intervention sur l'appareil, vous devez le débrancher!

10.1 Déterminer la cause

Une panne peut avoir une cause tout à fait banale, mais elle peut aussi être due à une pièce défectueuse. Ce chapitre vous propose un guide pour remédier aux éventuels problèmes. Si les mesures proposées ne vous aident pas, contactez immédiatement notre service après-vente. Notre équipe se tient à votre disposition.

En cas de panne, procédez comme suit:

L'appareil ne fonctionne pas (pas de signal sonore à l'allumage, écran vide)

- ⊗ Vérifiez le disjoncteur. Il se peut qu'un fusible ait sauté ou soit abîmé.
- ⊗ Avez-vous utilisé une prise multiple ou une rallonge ? Branchez l'appareil directement à une prise.
- ⊗ Avez-vous actionné l'arrêt d'urgence par inadvertance (uniquement pour le TRAC) ?
- ⊗ Vérifiez la prise. Branchez un autre appareil sur la prise.
- ⊗ Débranchez la fiche de la prise et examinez le câble.

Un message d'erreur s'affiche à l'écran

- ⊗ Notez les indications du message d'erreur.
- ⊗ L'erreur s'est-elle déjà produite plusieurs fois ? Si oui, quand et combien de fois
- ⊗ Vérifiez si d'autres appareils fonctionnaient alors en parallèle. Si oui, lesquels?
- ⊗ Vérifiez si une touche a été actionnée au moment où le message s'est affiché.
- ⊗ Vérifiez si vous pouvez redémarrer l'appareil après l'affichage du message, en appuyant sur la touche START ou bien si vous devez d'abord l'éteindre
- ⊗ Si vous n'étiez pas présent au moment de l'affichage du message d'erreur, demandez des précisions à l'utilisateur.
- ⊗ Essayez de remédier à l'erreur (cf. Messages d'erreur) ou bien adressez-vous à notre service clientèle ERGO-FIT.

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

La selle s‘abaisse légèrement lorsqu‘elle est chargée

⊗ Descendez la selle dans la position inférieure, puis remontez-la dans la position supérieure, et recommencez. Ce mouvement permet d‘équilibrer le mélange huile-gaz dans les compartiments de l‘amortisseur et par conséquent de bloquer la selle.

10.2 Messages d‘erreur

Vous trouverez ci-dessous les messages d‘erreur les plus fréquents, leur cause et une solution pour y remédier:

Messages d‘erreur des appareils des gammes 4000 S/4000 S MED

Fin du programme d‘entraînement ou date erronée

Problème: La période d‘entraînement enregistrée sur la carte à puce est terminée, c‘est-à-dire qu‘il s‘est écoulé un délai de 8 semaines d‘entraînement depuis le test 8. Si ce n‘est pas le cas, la configuration de la date et de l‘heure de l‘appareil ERGO-FIT est erronée.

Solution: Dans ce cas, appuyez, dans le menu principal, simultanément sur les touches PLUS et MINUS. Vous pouvez alors régler la date et l‘heure à l‘aide des touches PLUS et MINUS et confirmer en appuyant sur START.

To („Timeout“)

Problème: L‘appareil ne peut communiquer avec le lecteur de carte.

Solution: Eteignez l‘appareil, attendez 5 secondes avant de le rallumer. Si le problème n‘est pas résolu, vérifiez que le câble entre l‘appareil et le lecteur est bien branché (si vous ne savez pas comment faire, contactez notre service après-vente avant de démonter la console).

CS

Problème: Les données de la carte sont corrompues ou bien le transfert de données vers le lecteur est impossible.

Solution: Vérifiez d‘abord que la carte à puce est correctement insérée. Si ce n‘est pas le cas, insérez la carte correctement et recommencez. Si le problème n‘est pas résolu et si le message d‘erreur s‘affiche de nouveau après un essai avec une autre carte, vérifiez que le câble entre l‘appareil et le lecteur est bien branché (si vous ne savez pas comment faire, contactez notre service

après-vente avant de démonter la console). Si l'appareil peut lire une autre carte, votre carte est endommagée (recopier les données sur la carte à l'aide du programme ERGO-FIT).

NO ID 01, NO ID 17, NO ID 19 ou NO ID 20

Problème: La carte à puce n'a pas été évaluée.

Solution: Evaluez la carte à l'aide du logiciel de test ERGO-FIT. La carte à puce ERGO-FIT doit avoir été évaluée pour que vous puissiez faire l'entraînement cardio à points ERGO-FIT.

NO ID 02 ou NO ID 18

Problème: La carte utilisée est sans doute une carte d'entraînement, elle n'a donc pas été initialisée pour un test. Vous ne pouvez pas effectuer de test avec une carte d'entraînement ERGO-FIT.

Solution: Si vous souhaitez obtenir une nouvelle évaluation de test, initialisez la carte à puce à l'aide du logiciel ERGO-FIT pour un test, puis utilisez la carte pour effectuer le test.

NO ID 55

Problème: Il n'y a aucune donnée sur la carte à puce. La carte n'a probablement encore jamais été utilisée ou bien la puce est endommagée.

Solution: Initialisez la carte à puce. Si cela ne change rien, utilisez une nouvelle carte que vous devrez également réinitialiser.

Error 16

Problème: L'appareil ne détecte aucune carte dans le lecteur.

Solution: Vérifiez que la carte à puce est correctement insérée.

Error 01, Error 17, Error 32, Error 33, Error 48 ou Error 49

Problème: L'appareil ne peut communiquer avec la carte à puce.

Solution: Vérifiez d'abord que la carte à puce est correctement insérée. Si ce n'est pas le cas, insérez la carte correctement et recommencez. Si le problème n'est pas résolu, et que le message d'erreur s'affiche de nouveau après essai

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

avec une autre carte, vérifiez que le câble entre l'appareil et le lecteur est bien branché (si vous ne savez pas comment faire, contactez notre service après-vente avant de démonter la console).

ID appareil xxx : Veuillez sortir la carte

Problème: L'appareil ne figure pas dans le programme d'entraînement.
Solution: Vous devez intégrer l'appareil au programme d'entraînement à l'aide du logiciel ERGO-FIT.

TRAC des gammes 4000/4000 S:

STOP (clignote au milieu de l'affichage)

Problème: Une erreur de changeur de fréquence s'est produite.
Solution: Arrêtez l'entraînement et éteignez l'appareil (au moins 30 secondes).

TRAC des gammes 4000 MED/4000 S MED:

Problème: Le transformateur a dépassé la température limite (sonde de température intégrée = 115°).
Solution: Arrêtez l'entraînement, éteignez l'appareil et laissez-le refroidir.

Messages d'erreur des appareils de la gamme 4100 S/4100 S MED

Programme d'entraînement obsolète (semaine : xx) - veuillez sortir la carte

Problème: La période d'entraînement enregistrée sur la carte à puce est terminée, c'est-à-dire qu'il s'est écoulé un délai de 8 semaines d'entraînement depuis le test 8. Si ce n'est pas le cas, la configuration de la date et de l'heure de l'appareil ERGO-FIT est erronée.
Solution: Appuyez cinq fois au centre du bord supérieur de l'écran pour ouvrir le menu de service. Vous pouvez modifier la date et l'heure conformément à la description du chapitre 7.4.2.

Erreur de total de contrôle ! Veuillez sortir la carte

Problème: Les données de la carte sont corrompues ou bien le transfert de données vers le lecteur est impossible

Solution: Vérifiez d'abord que la carte à puce est correctement insérée. Si ce n'est pas le cas, insérez la carte correctement et recommencez. Si le problème persiste, vérifiez le bon fonctionnement du lecteur à l'aide d'une autre carte. Si le problème persiste encore, contactez le centre de service clientèle ERGO-FIT. Si l'appareil peut lire une autre carte, votre carte est endommagée (recopier les données sur la carte à l'aide du programme ERGO-FIT).

La carte à puce est vide ou dans le mauvais sens

Problème: Il n'y a aucune donnée sur la carte à puce. La carte n'a probablement encore jamais été utilisée ou bien la puce est endommagée, ou bien la carte a été insérée dans le mauvais sens.

Solution: Vérifiez que vous avez inséré la carte dans le bon sens. Si c'est le cas, initialisez la carte à puce. Si cela ne change rien, utilisez une nouvelle carte que vous devrez également réinitialiser.

Aucun programme d'entraînement correspondant n'est disponible.
Appareils suivants/aucun autre appareil disponible

Problème: L'appareil ne figure pas dans le programme d'entraînement.

Solution: Vous devez intégrer l'appareil au programme d'entraînement à l'aide du logiciel ERGO-FIT.

Aucune connexion au serveur Cardea

Problème: Impossible d'établir une connexion au serveur Cardea. Il n'est ainsi plus possible d'effectuer un entraînement via le mode de configuration „Uniquement RFID" du lecteur de carte.

Solution: Vérifiez que le câble électrique est bien branché et vérifiez que l'ordinateur et le serveur Cardea fonctionnent. Redémarrez-le, le cas échéant.

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Entraînement de profil vide

Problème: Un profil a été créé sans paliers
Solution: Allez dans l'éditeur de profils et modifiez le profil en ajoutant des paliers.

Entraînement activé alors que la carte est sortie

Problème: La carte à puce a été sortie pendant l'entraînement
Solution: Insérez de nouveau la carte et terminez l'unité d'entraînement en cours en appuyant sur la touche STOP.

Mauvaise carte

Problème: La carte à puce a été sortie pendant l'entraînement et une autre carte a été insérée.
Solution: Sortez votre carte à puce et terminez l'unité d'entraînement en cours en appuyant sur la touche STOP. Insérez ensuite votre carte d'entraînement.

Signaler le problème au Vitality Coach

Problème: Es befinden sich keine Trainingsdaten auf der Chipkarte.
Solution: Das Training wurde nicht am Vitality Coach aktivert, daher befinden sich keine Trainingsdaten auf der Chipkarte. Gehen Sie zum Vitality Coach und lesen Sie Ihre Trainingskarte ein. Beschreiben Sie die Karte durch Drücken des Buttons „Training beginnen".

Veuillez contacter le service clientèle ERGO-FIT

Problème: Une maintenance doit être réalisée sur l'appareil.
Solution: Veuillez vous adresser à votre service clientèle ERGO-FIT.

Veuillez resserrer les pédales et bras de pédales

Problème: L'appareil a fonctionné pendant 5 heures. Il est nécessaire de resserrer les pédales et bras de pédales.
Solution: Resserrez les pédales et bras de pédales conformément à la description du chapitre 9.1.3.

Uniquement pour les appareils de musculation

Problème: Vous avez inséré la carte F4 pour la configuration des poids.
Solution: Sortez la carte, elle ne convient pas pour les appareils cardio.

No ErgoNet-Connection

Problème: Il n'est plus possible de continuer l'entraînement suite à un problème de connexion à la platine de l'appareil.
Solution: BVeuillez vous adresser à votre service clientèle ERGO-FIT.

Messages d'erreur du TRAC des gammes 4100 S/MED/S MED:

Avertissement „Guillemets" sur le panneau de valeur
Attention ! Le moteur de levage est surchargé ! Il n'est plus possible de modifier l'inclinaison. Veuillez informer votre entraîneur.

Problème: Le moteur d'entraînement est en surcharge. Il n'est plus possible de modifier la montée.
Solution: Arrêtez l'entraînement et éteignez l'appareil (le laisser éteint pendant au moins 10 minutes).

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Chapitre A Annexe

A.1 Service clientèle 106
A.2 Pièces de rechange 106
A.3 Données techniques 107
A.4 Emissions électromagnétiques et degré de protection 117
A.5 Directives de sécurité 120
A.5.1 Consignes de sécurité 120
A.5.2 Marque de contrôle 121
A.5.3 Pictogrammes sur l'appareil 124
A.6 Tolérances 125
A.7 Evaluation test 126
A.8 Lettre de garantie 127
A.9 Inscription au registre des produits médicaux 129
Consignes de sécurité 133

Attention:
Le présent mode d'emploi contient des informations sur plusieurs types d'appareil.
Vous trouverez donc des différences en fonction des différents types d'appareils.

A Annexe

A.1 Service clientèle

Si vous n'arrivez pas à remédier à un problème, contactez notre service clientèle.

Service: Téléphone: +49 (6331) 2461-22
+49 (6331) 2461-23
+49 (6331) 2461-27
+49 (6331) 2461-29
Telefax: +49 (6331) 2461-55
E-Mail: service@ergo-fit.de

Les réparations des appareils ERGO-FIT sont réalisées pas un personnel technique hautement qualifié. Lors de réparations, nous utilisons exclusivement des pièces d'origine.

A.2 Pièces de rechange

Vous pouvez commander les pièces de rechange et des vues éclatées actualisées auprès du service clientèle de la société ERGO-FIT:

Service: Téléphone: +49 (6331) 2461-22
+49 (6331) 2461-23
+49 (6331) 2461-27
+49 (6331) 2461-29
Telefax: +49 (6331) 2461-55
E-Mail: service@ergo-fit.de

Pensez à indiquer les informations suivantes lors de toute commande:

⊗ Type d'appareil
⊗ Numéro de série
⊗ Désignation de la pièce de rechange
⊗ Désignation de la pièce de rechange

A.3 Données techniques

CARDIO LINE 4000/4100 S/MED/S MED

Ce chapitre contient les données techniques de votre appareil de cardio training. Les données sont présentées sous forme de tableaux pour chaque appareil des gammes CARDIO LINE 4000/4100, 4000/4100 S, 4000/4100 MED et 4000/4100 S MED.

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Désignation	CIRCLE
Tension d‘alimentation 48-60 Hz	220 - 240 V ~
Intensité du courant	0,3 A
Fusible	T 1,6 A
Puissance absorbée en mode veille	0,003 kW/h (4000/4000 MED) 0,021 kW/h (4100/4100 MED)
puissance absorbée pour 50 W / 40 T/min	0,005 kW/h (4000/4000 MED) 0,025 kW/h (4100/4100 MED)
puissance absorbée à la puissance maximale	0,016 kW/h (4000/4000 MED) 0,037 kW/h (4100/4100 MED)
Normes de sécurité	DIN EN 60335-1 (4000/4100, 4000/4100 S) DIN EN 60601-1 (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Normes de l‘appareil	EN 957 SA DIN VDE 0750-238 (4000/4100 MED, 4000/ 4100 S MED)
Classe de protection	1, IP21
Contrôlé pour les utilisations suivantes	En salle de sport (4000/4100, 4000/4100 S) domaine médical (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Précision	10% (4000/4100, 4000/4100 S); 5% jusqu‘à 200 W, à partir de 200 W 10% (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED rotation à droite)
Système de freinage	Freins à courant
Moment d‘inertie	11 +/- 2kg·m²
Dimensions en cm (L/BH)	165,5/63,5/152
Poids	env. 115 kg
Nombre de tours	20 - 120 U/min
Niveaux de performance	15 - 400 W
Niveaux	5 W
Programmes d‘entraînement	MANUEL, Diminution manuelle, CARDIO, PROFILS
Mesure POLAR de la FC	1 canal, précision ECG
Commande de l‘intensité en fonction de la FC	avec émetteur POLAR
Commande	indépendamment du nombre de tours
Charge pondérale max.	200 kg
Interface	RS 232

Désignation	CROSS
Tension d'alimentation 48-60 Hz	220 - 240 V ~
Intensité du courant	0,3 A
Fusible	T 1,6 A
Puissance absorbée en mode veille	0,003 kW/h (4000/4000 MED) 0,021 kW/h (4100/4100 MED, 4007/4107 MED)
puissance absorbée pour 50 W / 40 T/min	0,005 kW/h (4000/4000 MED) 0,025 kW/h (4100/4100 MED, 4007/4107 MED)
puissance absorbée à la puissance maximale	0,016 kW/h (4000/4000 MED) 0,037 kW/h (4100/4100 MED, 4007/4107 MED)
Normes de sécurité	DIN EN 60335-1 (4000/4100, 4000/4100 S) DIN EN 60601-1 (4000/4100 MED/S MED, 4007/4107 MED/S MED)
Normes de l'appareil	EN 957 SA
Classe de protection	1, IP21
Contrôlé pour les utilisations suivantes	En salle de sport (4000/4100, 4000/4100 S) domaine médical (4000/4100 MED/S MED, 4007/4107 MED/S MED)
Précision	-
Système de freinage	Freins à courant
Moment d'inertie	-
Dimensions en cm (L/BH)	185/66/180 (4000/4100), 205/67/170 (4007/4107)
Poids	env. 95 kg (4000/4100), env. 160 kg (4007/4107)
Nombre de tours	15 - 200 pas
Niveaux de performance	15 - 200 paliers d'intensité
Niveaux	Par étapes de 5
Programmes d'entraînement	MANUEL, Diminution manuelle, CARDIO, PROFILS
Mesure POLAR de la FC	1 canal, précision ECG
Commande de l'intensité en fonction de la FC	avec émetteur POLAR
Commande	indépendamment du nombre de tours
Charge pondérale max.	200 kg
Interface	RS 232

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Désignation	CYCLE
Tension d‘alimentation 48-60 Hz	220 - 240 V ~
Intensité du courant	0,3 A
Fusible	T 1,6 A
Puissance absorbée en mode veille	0,003 kW/h (4000/4000 MED) 0,021 kW/h (4100/4100 MED)
puissance absorbée pour 50 W / 40 T/min	0,006 kW/h (4000/4000 MED) 0,025 kW/h (4100/4100 MED)
puissance absorbée à la puissance maximale	0,016 kW/h (4000/4000 MED) 0,037 kW/h (4100/4100 MED)
Normes de sécurité	DIN EN 60335-1 (4000/4100, 4000/4100 S) DIN EN 60601-1 (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Normes de l‘appareil	EN 957 SA DIN VDE 0750-238 (4000/4100 MED, 4000/ 4100 S MED)
Classe de protection	1, IP21
Contrôlé pour les utilisations suivantes	En salle de sport (4000/4100, 4000/4100 S) domaine médical (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Précision	10% (4000/4100, 4000/4100 S); 5% jusqu‘à 400 W, à partir de 400 W 10% (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Système de freinage	Freins à courant
Moment d‘inertie	11 +/- 2kg·m²
Dimensions en cm (L/BH)	118/54/145
Poids	env. 58 kg
Nombre de tours	20 - 120 T/min
Niveaux de performance	15 - 600 W
Niveaux	5 W
Programmes d‘entraînement	MANUEL, Diminution manuelle, Gearselection, TEST, CARDIO, PROFILS
Mesure POLAR de la FC	1 canal, précision ECG
Commande de l‘intensité en fonction de la FC	avec émetteur POLAR
Commande	indépendamment du nombre de tours, drehzahlabhängig
Charge pondérale max.	180 kg
Interface	RS 232

Désignation	MIX
Tension d'alimentation 48-60 Hz	220 - 240 V ~
Intensité du courant	0,3 A
Fusible	T 1 A
Puissance absorbée en mode veille	0,003 kW/h (4000/4000 MED) 0,021 kW/h (4100/4100 MED)
puissance absorbée pour 50 W / 40 T/min	0,006 kW/h (4000/4000 MED) 0,025 kW/h (4100/4100 MED)
puissance absorbée à la puissance maximale	0,016 kW/h (4000/4000 MED) 0,037 kW/h (4100/4100 MED)
Normes de sécurité	DIN EN 60335-1 (4000/4100, 4000/4100 S) DIN EN 60601-1 (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Normes de l'appareil	EN 957 SA
Classe de protection	1, IP21
Contrôlé pour les utilisations suivantes	En salle de sport (4000/4100, 4000/4100 S) domaine médical (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Précision	-
Système de freinage	Freins à courant
Moment d'inertie	-
Dimensions en cm (L/BH)	200/100,5/166 (y compris bord inférieur du support)
Poids	env. 160 kg
Nombre de tours	20 - 120 T/min
Niveaux de performance	25 - 400 W (modes CARDIO/SYSTEM), 1 - 29 paliers d'intensité (mode MANUELL)
Niveaux	-
Programmes d'entraînement	MANUEL, CARDIO, PROFILS
Mesure POLAR de la FC	1 canal, précision ECG
Commande de l'intensité en fonction de la FC	avec émetteur POLAR
Commande	-
Charge pondérale max.	150 kg
Interface	RS 232

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Désignation	RECUMBENT
Tension d‘alimentation 48-60 Hz	220 - 240 V ~
Intensité du courant	0,3 A
Fusible	T 1,6 A
Puissance absorbée en mode veille	0,003 kW/h (4000/4000 MED) 0,021 kW/h (4100/4100 MED)
puissance absorbée pour 50 W / 40 T/min	0,005 kW/h (4000/4000 MED) 0,025 kW/h (4100/4100 MED)
puissance absorbée à la puissance maximale	0,016 kW/h (4000/4000 MED) 0,037 kW/h (4100/4100 MED)
Normes de sécurité	DIN EN 60335-1 (4000/4100, 4000/4100 S) DIN EN 60601-1 (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Normes de l‘appareil	EN 957 SA DIN VDE 0750-238 (4000/4100 MED, 4000/ 4100 S MED)
Classe de protection	1, IP21
Contrôlé pour les utilisations suivantes	En salle de sport (4000/4100, 4000/4100 S) domaine médical (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Précision	10% (4000/4100, 4000/4100 S); 5% jusqu‘à 400 W, à partir de 400 W 10% (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Système de freinage	Freins à courant
Moment d‘inertie	11 +/- 2kg·m²
Dimensions en cm (L/BH)	160/54/125
Poids	env. 75 kg
Nombre de tours	20 - 120 T/min
Niveaux de performance	15 - 600 W
Niveaux	5 W
Programmes d‘entraînement	MANUEL, Diminution manuelle, CARDIO, Gearselection, PROFILS
Mesure POLAR de la FC	1 canal, précision ECG
Commande de l‘intensité en fonction de la FC	avec émetteur POLAR
Commande	indépendamment ou non du nombre de tours
Charge pondérale max.	200 kg
Interface	RS 232

Désignation	STAIR
Tension d'alimentation 48-60 Hz	220 - 240 V ~
Intensité du courant	0,3 A
Fusible	T 1,6 A
Puissance absorbée en mode veille	0,003 kW/h (4000/4000 MED) 0,021 kW/h (4100/4100 MED)
puissance absorbée pour 50 W / 40 T/min	0,007 kW/h (4000/4000 MED) 0,025 kW/h (4100/4100 MED)
puissance absorbée à la puissance maximale	0,016 kW/h (4000/4000 MED) 0,037 kW/h (4100/4100 MED)
Normes de sécurité	DIN EN 60335-1 (4000/4100, 4000/4100 S) DIN EN 60601-1 (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Normes de l'appareil	EN 957 SA
Classe de protection	1, IP21
Contrôlé pour les utilisations suivantes	En salle de sport (4000/4100, 4000/4100 S) domaine médical (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Précision	-
Système de freinage	Freins à courant
Moment d'inertie	-
Dimensions en cm (L/BH)	110/77/181
Poids	env. 110 kg
Nombre de tours	15 - 155 marches/min*
Niveaux de performance	15 - 155 paliers d'intensité
Niveaux	Par étapes de 5
Programmes d'entraînement	MANUEL, Diminution manuelle, CARDIO, PROFILS
Mesure POLAR de la FC	1 canal, précision ECG
Commande de l'intensité en fonction de la FC	avec émetteur POLAR
Commande	-
Charge pondérale max.	200 kg
Interface	RS 232

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Désignation	TRAC
Tension d‘alimentation 48-60 Hz	220 - 240 V ~
Intensité du courant	12 A
Fusible	T 16 A
Puissance absorbée en mode veille	0,02 kW/h (4000 MED, charge 75 kg) 0,03 kW/h (4100 MED, sans charge 0,03 kW/h (4100 MED, charge 75 kg
puissance absorbée pour 8 km/h	0,66 kW/h (4000 MED, charge 75 kg) 0,39 kW/h (4100 MED, sans charge 0,67 kW/h (4100 MED, charge 75 kg
puissance absorbée pour 25 km/h	1,75 kW/h (4000 MED, charge 75 kg) 0,81 kW/h (4100 MED, sans charge 1,75 kW/h (4100 MED, charge 75 kg
Normes de sécurité	DIN EN 60335-1 (4000/4100, 4000/4100 S) DIN EN 60601-1 (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Normes de l‘appareil	EN 957 SA
Classe de protection	1, IP21
Contrôlé pour les utilisations suivantes	En salle de sport (4000/4100, 4000/4100 S) domaine médical (4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Précision	vitesse: 5%, inclinaison: 10%
Système de freinage	-
Moment d‘inertie	-
Dimensions en cm (L/BH)	210/82,5/140
Poids	env. 220 kg
Nombre de tours	-
Niveaux de performance	0,2 - 25 km/h
Niveaux	0,1 km/h
Programmes d‘entraînement	MANUEL, Diminution manuelle, CARDIO, TEST, PROFILS
Mesure POLAR de la FC	1 canal, précision ECG
Commande de l‘intensité en fonction de la FC	avec émetteur POLAR
Commande	-
Charge pondérale max.	200 kg
Interface	RS 232
Inclinaison	0% - 20% (ALPIN), -5 % - 15% (TOUR)
Émission de bruit	<70 dB (A)*

* *L‘émission de bruit est plus forte avec une charge que sans charge*

CARDIO LINE 4000 SP, 4000 S SP

Ce chapitre contient les données techniques de votre appareil de cardio training. Les données sont présentées sous forme de tableaux pour chaque appareil des gammes CARDIO LINE 4000 SP et 4000 S SP

Désignation	CROSS
Tension d'alimentation 48-60 Hz	-
Intensité du courant	-
Fusible	-
Normes de sécurité	DIN EN 60335-1
Normes de l'appareil	EN 957 SA
Classe de protection	II, IP21
Contrôlé pour les utilisations suivantes	En salle de sport
Précision	-
Système de freinage	Freins à courant
Moment d'inertie	-
Dimensions en cm (L/BH)	185/66/180
Poids	env. 95 kg
Nombre de tours	25 - 200 Schritte/min
Niveaux de performance	15 - 200 Belastungsstufen
Niveaux	in 5er-Schritten
Programmes d'entraînement	MANUELL, Manuell Countdown, CARDIO, PROFILE (5 feste)
Mesure POLAR de la FC	1 canal, précision ECG
Commande de l'intensité en fonction de la FC	avec émetteur POLAR
Commande	-
Charge pondérale max	200 kg
Interface	RS 232 optional

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Désignation	CYCLE
Tension d‘alimentation 48-60 Hz	-
Intensité du courant	-
Fusible	-
Normes de sécurité	DIN EN 60335-1
Normes de l‘appareil	EN 957 SA
Classe de protection	II, IP21
Contrôlé pour les utilisations suivantes	En salle de sport
Précision	10%
Système de freinage	Freins à courant
Moment d‘inertie	11 +/- 2 kg · m²
Dimensions en cm (L/BH)	118/54/145
Poids	env. 58 kg
Nombre de tours	40 - 120 U/min
Niveaux de performance	40 - 600 W
Niveaux	5 W
Programmes d‘entraînement	MANUELL, Manuell Countdown, Gearselection, CARDIO, PROFILE (5 feste)
Mesure POLAR de la FC	1 canal, précision ECG
Commande de l‘intensité en fonction de la FC	avec émetteur POLAR
Commande	indépendamment ou non du nombre de tours
Charge pondérale max	180 kg
Interface	RS 232 optional

Désignation	RECUMBENT
Tension d‘alimentation 48-60 Hz	-
Intensité du courant	-
Fusible	-
Normes de sécurité	DIN EN 60335-1
Normes de l‘appareil	EN 957 SA
Classe de protection	II, IP21
Contrôlé pour les utilisations suivantes	En salle de sport
Précision	10%
Système de freinage	Freins à courant
Moment d‘inertie	11 +/- 2 kg · m²
Dimensions en cm (L/BH)	160/54/125
Poids	env. 75 kg
Nombre de tours	40 - 120 U/min
Niveaux de performance	40 - 400 W
Niveaux	5 W
Programmes d‘entraînement	MANUELL, Manuell Countdown, Gearselection, CARDIO, PROFILE (5 feste)
Mesure POLAR de la FC	1 canal, précision ECG
Commande de l‘intensité en fonction de la FC	avec émetteur POLAR
Commande	indépendamment ou non du nombre de tours
Charge pondérale max	200 kg
Interface	RS 232 optional

Modifications techniques ou optiques et erreurs d‘impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

A.4 Emissions électromagnétiques et degré de protection

Emissions électromagnétiques

Les produits ERGO-FIT ont été conçus pour une utilisation dans les environnements ci-dessous. Vérifiez que votre appareil soit utilisé dans un environnement conforme.

Mesure des perturbations	Conformité	Environnement électromagnétique
Emission HF selon CISPR 11	Groupe 1	Le produit utilise l'énergie HF uniquement pour sa fonction interne. Les émissions HF sont donc très faibles et il est improbable que l'appareil gêne les appareils électroniques alentours.
Emission HF selon CISPR 11	Classe B	
Emission d'oscillations harmoniques selon IEC 61000-3-2	Non applicable	
Emission d'oscillations harmoniques selon IEC 61000-3-3	Non applicable	

Degré de protection électromagnétique pour les appareils autres que les appareils de maintien en vie

Les produits ERGO-FIT ont été conçus pour une utilisation dans les environnements ci-dessous. Vérifiez que votre appareil soit utilisé dans un environnement conforme.

Contrôle degré de protection	Niveau de contrôle IEC 60601	Niveau de conformité	Environnement électromagnétique
Grandeurs HF perturbatrices véhiculées selon IEC 6100-4-6	3 Veff 150 kHz jusqu'à 80 MHz	3	
Grandeurs HF perturbatrices véhiculées selon IEC 6100-4-3	3 V/m 80 MHz jusqu'à 2,5 GHz	3	

Degré de protection électromagnétique CARDIO LINE 4000/4100 S/MED/S MED

Les produits ERGO-FIT ont été conçus pour une utilisation dans les environnements ci-dessous. Vérifiez que votre appareil soit utilisé dans un environnement conforme.

Contrôle degré de protection	Niveau de contrôle IEC 60601	Niveau de conformité	Environnement électromagnétique
Décharges électrostatiques selon IEC 61000-4-2	+/- 6 kV décharge de contact +/- 8 kV décharge dans l'air	6 kV 8 kV	Les sols doivent être en bois ou en béton ou bien avoir un revêtement en dalles de céramique. Si le revêtement du sol est synthétique, l'humidité relative doit être d'au moins 30%.
Grandeurs électriques perturbatrices transitoires rapides/Burst selon IEC 61000-4-4	+/- 2 kV pour le courant secteur +/- 1 kV pour les câbles d'arrivée et de sortie		La qualité de la tension d'alimentation doit correspondre à celle d'un environnement commercial ou hospitalier.
Tension de choc (Surges) selon IEC 61000-4-5	+/- 1 kV tension différentielle +/- 2 kV tension en mode commun		La qualité de la tension d'alimentation doit correspondre à celle d'un environnement commercial ou hospitalier.
Creux de tension, interruptions brèves et oscillations de la tension d'alimentation selon IEC 61000-4-11			La qualité de la tension d'alimentation doit correspondre à celle d'un environnement commercial ou hospitalier.
Champ magnétique pour la fréquence d'alimentation (50/60 Hz) selon IEC 61000-4-8			Les champs magnétiques de la fréquence du réseau doivent correspondre aux valeurs typiques d'un environnement commercial ou hospitalier.

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Degré de protection électromagnétique CARDIO LINE 4000 SP, 4000 S SP

Les produits ERGO-FIT ont été conçus pour une utilisation dans les environnements ci-dessous. Vérifiez que votre appareil soit utilisé dans un environnement conforme.

Contrôle degré de protection	Niveau de contrôle IEC 60601	Niveau de conformité	Environnement électromagnétique
Décharges électrostatiques selon IEC 61000-4-2	+/- 6 kV décharge de contact +/- 8 kV décharge dans l'air	6 kV 8 kV	Les sols doivent être en bois ou en béton ou bien avoir un revêtement en dalles de céramique. Si le revêtement du sol est synthétique, l'humidité relative doit être d'au moins 30%.
Grandeurs électriques perturbatrices transitoires rapides/Burst selon IEC 61000-4-4	Non applicable		La qualité de la tension d'alimentation doit correspondre à celle d'un environnement commercial ou hospitalier.
Tension de choc (Surges) selon IEC 61000-4-5	Non applicable		La qualité de la tension d'alimentation doit correspondre à celle d'un environnement commercial ou hospitalier.
Creux de tension, interruptions brèves et oscillations de la tension d'alimentation selon IEC 61000-4-11	Non applicable		La qualité de la tension d'alimentation doit correspondre à celle d'un environnement commercial ou hospitalier.
Champ magnétique pour la fréquence d'alimentation (50/60 Hz) selon IEC 61000-4-8			Les champs magnétiques de la fréquence du réseau doivent correspondre aux valeurs typiques d'un environnement commercial ou hospitalier.

Distances de sécurité recommandées entre les appareils de télécommunication HF et les produits ERGO-FIT

Les produits ERGO-FIT ont été conçus pour une utilisation dans des environnements électromagnétiques où les grandeurs perturbatrices HF sont contrôlées. Pour éviter les perturbations électromagnétiques, respectez une distance minimale entre les appareils de télécommunications HF portables et mobiles et le produit, en fonction de la performance de l'appareil de communication indiquée ci-dessous.

Performance nominale de l'émetteur / W	Distance de sécurité en fonction de la fréquence d'émission/m		
	150 kHz à 80 MHz d = 3,5/V1*sqrtP	150 kHz à 80 MHz d = 3,5/E1*sqrtP	150 kHz à 80 MHz d = 7/E1*sqrtP
0,01	0,12	0,12	0,23
0,1	0,37	0,37	0,74
1	1,17	1,17	2,33
10	3,69	3,69	7,38
100	11,67	11,67	23,33

Pour les émetteurs dont la performance nominale maximale n'est pas indiquée dans le tableau ci-dessus, vous pouvez déterminer la distance de sécurité d conseillée en mètres en utilisant la formule de la colonne correspondant, P étant la performance maximale de l'émetteur en Watts conformément aux indications du fabricant de l'émetteur.

Attention::

⊗ A 80 MHz et 800 MHz tenez compte de la plage de fréquence supérieure.

⊗ Ces directives ne sont pas toujours applicables. La propagation de grandeurs électromagnétiques varie en fonction de l'absorption et de la réflexion des bâtiments, des objets et des humains.

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

A.5 Directives de sécurité

A.5.1 Consignes de sécurité

Le VDE (Verband Deutscher Elektrotechniker e.V.) a prévu, pour la protection de l'utilisateur, des directives particulières pour les pièces utilisées à des fins médicales et les appareils d'électronique médicale.

Les appareils à branchement électrique doivent disposer, outre une isolation fiable sur les pièces sous tension, un système de protection supplémentaire contre toute fuite d'électricité sur les parties métalliques. Le VDE distingue à cet effet des classes de protection.

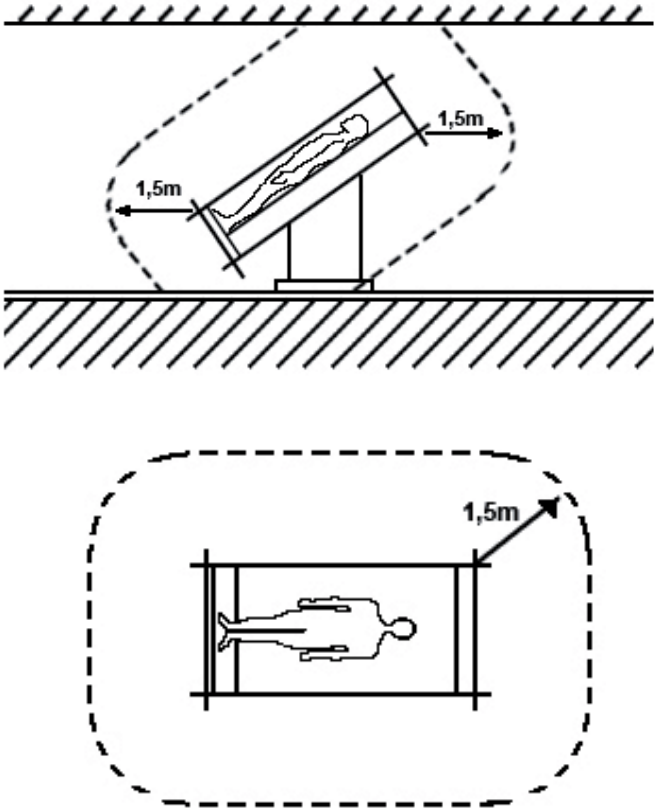
Parmi les classes de protection agréées pour les appareils d'électronique médicale, les plus utilisées sont les classes I, c'est-à-dire les mesures de protection avec conducteur de protection et la classe de protection II, c'est-à-dire les mesures de protection sans conducteur de protection mais pourvu d'une isolation double. Les appareils de la classe de protection I sont des appareils dont les parties métalliques du boîtier sont reliés par câble de terre au conducteur de protection du câble d'alimentation. En cas d'erreur d'isolation, le fusible de rechange se déclenche.

Les appareils ERGO-FIT des gammes CARDIO LINE 4000/4100, 4000/4100 S, 4000/4100 S MED et 4000/4100 MED entrent dans la classe de protection I. Les appareils ERGO-FIT des gammes CARDIO LINE 4000 SP et 4000 S SP entrent dans la classe de protection II.

Après enlèvement d'un couvercle, de dispositifs de branchement, etc. lors d'une maintenance de routine, d'un calibrage, etc., les parties des appareils électriques non médicaux se trouvant près d'un utilisateur et pouvant être touchées, ne doivent pas dépasser 25 V (tension alternative) ou 60 V (tension continue). En outre, la tension de l'alimentation doit provenir d'une source séparée selon le procédé décrit dans la directive IEC 601-1. Dans ce cas, vous ne devez pas toucher en même temps l'appareil à cet endroit et l'utilisateur.

L'utilisation d'appareils d'électronique médicale se fait en toute conformité aux normes de sécurité technique, selon les meilleures techniques disponibles et conformément aux directives de sécurité au travail et de prévention des incidents. Vous devez avoir pris les mesures contre un contact direct et indirect. Pour cela, utilisez des couvercles, des revêtements, des isolations pour les pièces sous tension en combinaison avec des conducteurs de protection (conformément à la classe de protection I), des coupecircuits à fusible et en respectant les distances de sécurité entre les appareils.

L'expérience a démontré que la distance de sécurité de ces appareils est de 1,5 m. A cette distance, une personne ne peut établir de contact entre ces deux appareils, ce qui protège tout utilisateur se trouvant sur un des appareils ou entre deux appareils contre un choc électrique.



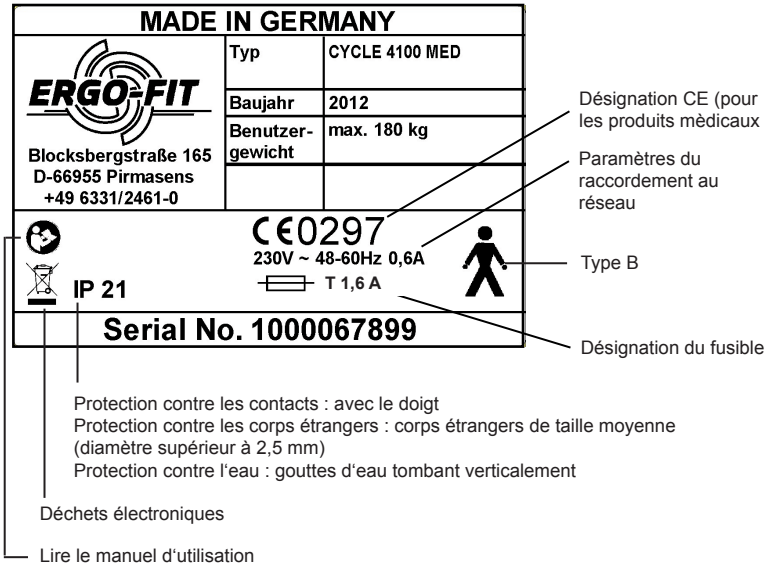
Les directives relatées dans le présent chapitre correspondent à un modèle de sécurité reconnu en République Fédérale d'Allemagne. Il peut y avoir des divergences dans les autres pays.

A.5.2 Marque de contrôle

Les appareils ERGO-FIT des gammes 4000/4100 S/MED/S MED/SP/S SP sont fabriqués et soumis aux contrôles de qualité et de sécurité les plus stricts ; ils sont destinés à un usage commercial. Toutes les normes et directives appliquées au moment du développement sont listées dans les déclarations de conformité correspondantes (sur demande).

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Les indications du schéma sont inscrites sur la plaque signalétique de l'appareil (cf. illustration pour le CYCLE 4000 MED):



A.5.3 Pictogrammes sur l'appareil

Les appareils ERGO-FIT emploient les pictogrammes conformes aux normes IEC 417 et IEC 878.

Les pictogrammes suivants sont utilisés:

Courant alternatif

Borne de masse

Mise à la terre

Liaison équipotentielle

Appareils figurant dans les classes de protection II

Attention, lire les documents d'accompagnement

Arrêt (alimentation, connexion au réseau)

Marche (alimentation, connexion au réseau)

Appareil de type B

Appareil de type BF

Tension électrique dangereuse

Lire le manuel d'utilisation

Déchets électroniques

IP 21
Protection contre les contacts : avec le doigt
Protection contre les corps étrangers : corps étrangers de taille moyenne (diamètre supérieur à 2,5 mm)
Protection contre l'eau : gouttes d'eau tombant verticalement

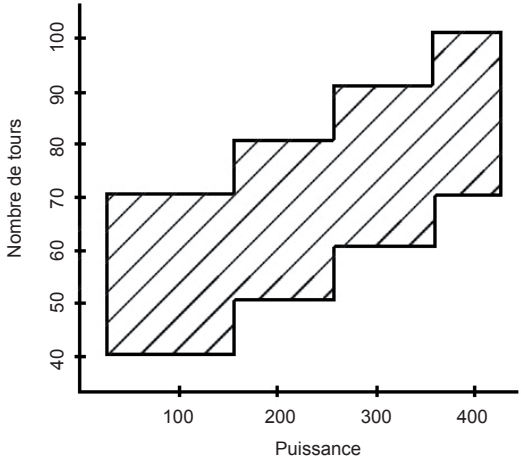
Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

A.6 Tolérances

Conformément aux normes DIN VDE 0750-238, les appareils CYCLE et RECUMBENT des gammes 4000/4100 MED et 4000/4100 S MED ont les tolérances suivantes:

1. L‘erreur de l‘affichage de la performance p ne doit pas dépasser ± 5 % de la valeur affichée. Mais elle ne doit pas nécessairement être en-dessous de ± 3 %.
2. L‘erreur de l‘affichage du nombre de tours n peut être au-dessus de 40 min-1 ± 2 min-1.
3. L‘appareil de mesure permettant de déterminer la performance du moment de freinage et du nombre de tours de l‘ergomètre à pédales ne doit pas dépasser un seuil d‘erreur de 1 %.

La figure ci-dessous représente le diagramme caractéristique de la zone de fonctionnement normale du réglage du couple de freinage:



La zone de fonctionnement normal est représentée à l‘écran ainsi:

Appareils conformes à	VDE 750-238	EN 957
Affichage à droite du nombre de tours		
aucun	Plage 5%	Plage 5%
Points	Plage 10%	Plage 10%
Flèches	Ecart > 10%	Ecart > 10%

A.7 Evaluation test

PWC 130	m	w	PWC 150	m	w	PWC 170	m	w
1	0,27	0,21	1	0,33	0,27	1	0,39	0,32
2	0,53	0,42	2	0,67	0,53	2	0,78	0,64
3	0,80	0,63	3	1,00	0,80	3	1,17	0,97
4	1,07	0,84	4	1,33	1,07	4	1,56	1,29
5	1,33	1,07	5	1,67	1,33	5	1,94	1,61
6	1,60	1,27	6	2,00	1,60	6	2,33	1,93
7	1,87	1,48	7	2,33	1,87	7	2,72	2,26
8	2,13	1,69	8	2,67	2,13	8	3,11	2,58
9	2,40	1,90	9	3,00	2,40	9	3,50	2,90
10	2,67	2,11	10	3,33	2,67	10	3,89	3,22
11	2,93	2,32	11	3,67	2,93	11	4,28	3,54
12	3,20	2,53	12	4,00	3,20	12	4,67	3,87
13	3,47	2,74	13	4,33	3,47	13	5,06	4,19
14	3,73	2,96	14	4,67	3,73	14	5,44	4,51
15	4,00	3,17	15	5,00	4,00	15	5,83	4,83
16	4,27	3,38	16	5,33	4,27	16	6,22	5,16
17	4,53	3,59	17	5,67	4,53	17	6,61	5,48
18	4,80	3,80	18	6,00	4,80	18	7,00	5,80

Un classement dans le niveau 9 indique un très bon niveau d'endurance. Pour vous donner une idée : Un champion olympique serait classé au niveau 18.

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

A.8 Lettre de garantie

2 ans de garantie (voir Conditions Générales de Vente point 8.1 Garantie „ERGO-FIT accorde 2 ans de garantie sur ses produits. La première année, les frais de déplacement et le temps de travail en Allemagne sont pris en charge en plus des pièces de rechange. La seconde année, seules les pièces de rechange sont prises en charge. Pour les marchandises commerciales, les dispositions de garantie du fabricant sont applicables)

En cas de défaut à la livraison, le vendeur est responsable notamment en cas de défaut de qualité expressément garantie, à l'exclusion de toute autre réclamation, comme suit:

1. C'est au vendeur de choisir de réparer ou remplacer les pièces qui, au bout de 24 mois suivant la livraison, se révèlent inutilisables ou bien dont l'utilité est considérablement entravée à la suite d´une circonstance antérieure au transfert de risque, en particulier en raison d'un défaut de conception, de mauvais matériaux de construction ou d'un travail de mauvaise qualité. Pour tout vice constaté sur du matériel livré par le vendeur ou pour les schémas et matériaux qu'il a sélectionnés, le vendeur ne peut être tenu responsable que s'il aurait dû reconnaître les vices de part ses connaissances techniques, sauf si le vendeur a signalé expressément les vices détectés à l'acheteur.
2. Les droits de l'acheteur envers tout vice sont prescrits dans tous les cas au bout de 24 mois suivant la livraison de l'objet.
3. Aucune garantie ne sera accordée pour un dommage résultant de l'une des causes suivantes : Utilisation non adaptée ou non conforme, montage erroné ou mise en service par l'acheteur ou par un tiers, usure naturelle, erreur ou négligence de traitement, matériel non conforme, échange de matériaux, travaux impropres, intervention de produits chimiques, électrochimiques ou électriques, dans la mesure où la responsabilité n'incombe pas au vendeur. La livraison se fait à la charge de l'acheteur, même si l'objet de la livraison est gratuit départ usine.
4. Le vendeur doit essayer de réparer ou remplacer par deux fois. En cas d'échec, l'acheteur a droit à une remise ou à une résolution de vente dans le cadre de la loi. Le vendeur dispose d'un délai de 6 semaines à compter du signalement du vice pour remédier au problème.
5. La garantie devient caduque si l'acheteur ou un tiers a entrepris des modifications ou réparations non conforme ou sans l'autorisation préalable du vendeur.
6. Si la livraison est destinée à l'exportation, le délai de garantie est limité à la réception de la pièce défectueuse à l'usine. Les frais d'emballage et d'expédition et les frais de réparations sont à la charge de l'acheteur. Si l'acheteur demande à ce que la réparation soit faite par un technicien de l'usine ou d'un autre centre de services, c'est à lui qu'incombent les frais de déplacement et d'intervention du réparateur.
7. Les dispositions légales s'appliquent au matériel commercial qui n'est pas produit par le vendeur.

Les pièces d‘usure sont exclues de la garantie, notamment:

- ⊗ Courroie des pédales
- ⊗ Tuyau du guidon/des barres
- ⊗ Selle
- ⊗ Courroies
- ⊗ Tapis de course
- ⊗ Leviers de réglage
- ⊗ Pédales
- ⊗ Surfaces d‘assise et de marche, poignées
- ⊗ Dispositifs de sécurité

La garantie devient caduque en cas de non respect des consignes de maintenance!

Modifications techniques ou optiques et erreurs d‘impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

A.9 Inscription au registre des produits médicaux

Conformément au §11, alinéa 7 et au § 7 de la directive des exploitants de produits médicaux allemande (Medizinprodukte-Betreiberverordnung, MPBetreibV) du 29/06/1998 (BGBt 1. S 1762), la personne effectuant les mesures de contrôle technique doit inscrire immédiatement les résultats en indiquant les mesures obtenues, le processus de mesure et tout autre résultat d'évaluation dans le registre des produits médicaux. Etant donné que le registre des produits médicaux n'était pas disponible au moment des mesures de contrôle technique de votre produit médical, nous vous demandons de bien vouloir nous fournir les informations ci-dessous pour votre documentation.

Exploitant:

Institution: _____

Interlocuteur: _____

Rue: _____

Code postal, ville: _____

Fabricant:

ERGO-FIT GmbH & Co. KG, Blocksbergstraße 165, D-66955 Pirmasens

Identification de l'appareil

Désignation: _____

Type: _____

Numéro de série: _____

_____

Technique de mesure et évaluation selon:

☐ Leitfaden zu messtechnischen Kontrollen (LMK, guide de contrôle technique)

☐ Annexe 15 ou Annexe 23 du décret métrologique allemand (EQ 15 ou EQ 23)

☐ Autres: _____

Normales utilisées: _____

Cf. page(s) suivante(s) pour les indications des mesures obtenues

☐ Mesures de contrôle technique satisfaisantes; année, cachet:

☐ Mesures de contrôle technique **non satisfaisantes; ancien cachet invalidé**

_____

Signature

Technique de mesure et évaluation selon:

- ☐ Leitfaden zu messtechnischen Kontrollen (LMK, guide de contrôle technique)
- ☐ Annexe 15 ou Annexe 23 du décret métrologique allemand (EQ 15 ou EQ 23)
- ☐ Autres: _____

Normales utilisées: _____

Cf. page(s) suivante(s) pour les indications des mesures obtenues

- ☐ Mesures de contrôle technique satisfaisantes; année, cachet:
- ☐ Mesures de contrôle technique **non satisfaisantes; ancien cachet invalidé**

_____

Signature

Technique de mesure et évaluation selon:

- ☐ Leitfaden zu messtechnischen Kontrollen (LMK, guide de contrôle technique)
- ☐ Annexe 15 ou Annexe 23 du décret métrologique allemand (EQ 15 ou EQ 23)
- ☐ Autres: _____

Normales utilisées: _____

Cf. page(s) suivante(s) pour les indications des mesures obtenues

- ☐ Mesures de contrôle technique satisfaisantes; année, cachet:
- ☐ Mesures de contrôle technique **non satisfaisantes; ancien cachet invalidé**

_____

Signature

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Carte à insérer dans le registre des produits médicaux

Exploitant: _____

_____

_____

1. Désignation du produit médical:

   _____

2. Contrôle de fonction et instruction:

   Contrôle de fonction effectué

   le: _____ par: _____

   Instruction effectuée

   le: _____ par: _____

   Personnes instruites: _____

   _____

   _____

3. Mesures de contrôle technique : au maximum tous les 2 ans

   Prochain contrôle: _____

   Contrôleur: _____

4. Contrôle technique de sécurité (suivant MPBetreibV): au maximum tous les 2 ans

   Prochain contrôle: _____

   Contrôleur: _____

5. Date, type et conséquences de dysfonctionnements et de fausses manoeuvres similaires à répétition: _____

   _____

   _____

6. Signalement d'irrégularités aux autorités et au fabricant:

_____

_____

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Consignes de sécurité
CIRCLE 4000/4100 S/MED/S MED

- ⊗ Ne mettez pas l'appareil en service sans avoir lu attentivement les instructions.
- ⊗ Vérifiez, avant l'entraînement, le conduit d'alimentation électrique.
- ⊗ Vérifiez, avant l'entraînement, le câble de raccord aux appareils externes.
- ⊗ N'utilisez jamais l'appareil s'il n'est pas branché et effectuez toujours un contrôle fonctionnel avant de l'utiliser.
- ⊗ L'utilisation de l'appareil se fait sur instruction d'un médecin et/ou d'un surveillant. Cet appareil ne doit jamais être utilisé sans surveillance.
- ⊗ Après l'entraînement, éteignez l'appareil et débranchez-le du secteur.
- ⊗ Pour l'entraînement, portez toujours des vêtements et des chaussures adaptés.
- ⊗ Ne prenez pas appui sur la console ou sur le revêtement de l'appareil et n'effectuez pas de mouvements non conformes sur l'appareil.
- ⊗ Ne commencez jamais un entraînement à l'intensité maximale. Augmentez l'intensité lentement.
- ⊗ Avant de monter sur l'appareil, vérifiez que le siège est correctement réglé. Le siège doit être bloqué dans la position supérieure finale et ne doit pas pouvoir basculer vers l'arrière ou vers le côté. Vérifiez, lorsque vous le basculez vers l'avant, que l'espace pour la potence est bien dégagé. Autrement, vous risquez de vous blesser.
- ⊗ Lorsque vous actionnez la selle, faites attention aux poignées et à la manivelle, vous risquez de vous blesser sur les parties contondantes.
- ⊗ Tenez les autres parties du corps éloignées de la zone de mouvement de la manivelle.
- ⊗ Ne laissez jamais les enfants utiliser l'appareil ou s'approcher de l'appareil ou des pièces mobiles sans surveillance.
- ⊗ En cas de nausée ou de vertiges arrêtez immédiatement l'entraînement, informez l'entraîneur et/ou consultez un médecin.
- ⊗ Les utilisateurs portant un pacemaker ou les utilisateurs ne se trouvant pas en parfaite santé doivent consulter un médecin avant d'utiliser l'appareil.
- ⊗ Avant toute utilisation, vérifiez les parties mobiles et le revêtement de l'appareil afin de remédier à tout endommagement, le cas échéant.
- ⊗ Veillez à ne pas boucher les orifices d'aération afin d'éviter une surchauffe de l'appareil.
- ⊗ Eviter absolument toute utilisation non conforme.
- ⊗ Respectez toutes les consignes de sécurité et d'utilisation du présent mode d'emploi.

Toutes les consignes de sécurité du présent mode d'emploi reposent sur une longue expérience et sur le bon sens.

Ces consignes de sécurité doivent être affichées et visibles près de l'appareil de cardio training ! Tout utilisateur doit connaître les consignes de sécurité de l'appareil. Le fabricant ne saurait être tenu responsable en cas de dommages physiques ou matériels.

Consignes de sécurité
CROSS 4000/4007/4100/4107 S/MED/S MED/SP/S SP

- ⊗ Ne mettez pas l‘appareil en service sans avoir lu attentivement les instructions.
- ⊗ Vérifiez, avant l‘entraînement, le conduit d‘alimentation électrique.*
- ⊗ N‘utilisez jamais l‘appareil s‘il n‘est pas branché et effectuez toujours un contrôle fonctionnel avant de l‘utiliser.
- ⊗ L‘utilisation de l‘appareil se fait sur instruction d‘un médecin et/ou d‘un surveillant. Cet appareil ne doit jamais être utilisé sans surveillance.
- ⊗ Après l‘entraînement, éteignez l‘appareil et débranchez-le du secteur.*
- ⊗ Pour l‘entraînement, portez toujours des vêtements et des chaussures adaptés.
- ⊗ Ne prenez pas appui sur la console ou sur le revêtement de l‘appareil et n‘effectuez pas de mouvements non conformes sur l‘appareil.
- ⊗ Ne commencez jamais un entraînement à l‘intensité maximale. Augmentez l‘intensité lentement.
- ⊗ Ne sautez pas de l‘appareil en marche.
- ⊗ Ne laissez jamais les enfants utiliser l‘appareil ou s‘approcher de l‘appareil ou des pièces mobiles sans surveillance.
- ⊗ En cas de nausée ou de vertiges arrêtez immédiatement l‘entraînement, informez l‘entraîneur et/ou consultez un médecin.
- ⊗ Les utilisateurs portant un pacemaker ou les utilisateurs ne se trouvant pas en parfaite santé doivent consulter un médecin avant d‘utiliser l‘appareil.
- ⊗ La zone de mouvement comporte des zones à risque de contusion au niveau des pédales, ce qui augmente le risque de blessure.
- ⊗ Lors de l‘entraînement, gardez vos pieds sur les pédales et ne dépassez pas la limite de sécurité.
- ⊗ Lors de la phase de mouvement, ne changez pas le sens de rotation des pédales et ne forcez pas dans le sens contraire des pédales.
- ⊗ N‘encombrez jamais la zone de mouvement des pédales et des tubes de poignées.
- ⊗ Avant toute utilisation, vérifiez les parties mobiles et le revêtement de l‘appareil afin de remédier à tout endommagement, le cas échéant.
- ⊗ Veillez à ne pas boucher les orifices d‘aération afin d‘éviter une surchauffe de l‘appareil.
- ⊗ Eviter absolument toute utilisation non conforme.
- ⊗ Respectez toutes les consignes de sécurité et d‘utilisation du présent mode d‘emploi.

** ne se applique pas les appareiles CROSS 4000/4100 SP/S SP!*

Toutes les consignes de sécurité du présent mode d‘emploi reposent sur une longue expérience et sur le bon sens.

Ces consignes de sécurité doivent être affichées et visibles près de l‘appareil de cardio training ! Tout utilisateur doit connaître les consignes de sécurité de l‘appareil. Le fabricant ne saurait être tenu responsable en cas de dommages physiques ou matériels.

Modifications techniques ou optiques et erreurs d‘impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Consignes de sécurité
CYCLE 4000/4100 S/MED/S MED/SP/S SP

- ⊗ Ne mettez pas l'appareil en service sans avoir lu attentivement les instructions.
- ⊗ Vérifiez, avant l'entraînement, le conduit d'alimentation électrique et le câble de raccord aux appareils externes.*
- ⊗ N'utilisez jamais l'appareil s'il n'est pas branché et effectuez toujours un contrôle fonctionnel avant de l'utiliser.
- ⊗ L'utilisation de l'appareil se fait sur instruction d'un médecin et/ou d'un surveillant. Cet appareil ne doit jamais être utilisé sans surveillance.
- ⊗ Après l'entraînement, éteignez l'appareil et débranchez-le du secteur.*
- ⊗ Pour l'entraînement, portez toujours des vêtements et des chaussures adaptés.
- ⊗ Ne prenez pas appui sur la console ou sur le revêtement de l'appareil et n'effectuez pas de mouvements non conformes sur l'appareil.
- ⊗ Ne commencez jamais un entraînement à l'intensité maximale. Augmentez l'intensité lentement.
- ⊗ Vérifiez que la selle et la guidon est bien serrée avant de monter sur l'appareil..
- ⊗ Ne vous penchez pas sur le guidon et ne désaxez pas votre poids sur le côté de l'appareil. Vous risquez de tomber.
- ⊗ Ne laissez jamais les enfants utiliser l'appareil ou s'approcher de l'appareil ou des pièces mobiles sans surveillance.
- ⊗ En cas de nausée ou de vertiges arrêtez immédiatement l'entraînement, informez l'entraîneur et/ou consultez un médecin.
- ⊗ Les utilisateurs portant un pacemaker ou les utilisateurs ne se trouvant pas en parfaite santé doivent consulter un médecin avant d'utiliser l'appareil.
- ⊗ Ne sautez jamais de l'appareil pendant l'entraînement.
- ⊗ N'enlevez jamais vos pieds des pédales pendant l'entraînement.
- ⊗ Avant toute utilisation, vérifiez les parties mobiles et le revêtement de l'appareil afin de remédier à tout endommagement, le cas échéant.
- ⊗ Veillez à ne pas boucher les orifices d'aération afin d'éviter une surchauffe de l'appareil.
- ⊗ Eviter absolument toute utilisation non conforme.
- ⊗ Respectez toutes les consignes de sécurité et d'utilisation du présent mode d'emploi.

** ne se applique pas les appareiles CYCLE 4000/4100 SP/S SP!*

Toutes les consignes de sécurité du présent mode d'emploi reposent sur une longue expérience et sur le bon sens.

Ces consignes de sécurité doivent être affichées et visibles près de l'appareil de cardio training ! Tout utilisateur doit connaître les consignes de sécurité de l'appareil. Le fabricant ne saurait être tenu responsable en cas de dommages physiques ou matériels.

Consignes de sécurité
MIX 4000/4100 S/MED/S MED

- ⊗ Ne mettez pas l‘appareil en service sans avoir lu attentivement les instructions.
- ⊗ Vérifiez, avant l‘entraînement, le conduit d‘alimentation électrique.*
- ⊗ N‘utilisez jamais l‘appareil s‘il n‘est pas branché et effectuez toujours un contrôle fonctionnel avant de l‘utiliser.
- ⊗ L‘utilisation de l‘appareil se fait sur instruction d‘un médecin et/ou d‘un surveillant. Cet appareil ne doit jamais être utilisé sans surveillance.
- ⊗ Après l‘entraînement, éteignez l‘appareil et débranchez-le du secteur.*
- ⊗ Pour l‘entraînement, portez toujours des vêtements et des chaussures adaptés.
- ⊗ Ne prenez pas appui sur la console ou sur le revêtement de l‘appareil et n‘effectuez pas de mouvements non conformes sur l‘appareil.
- ⊗ Ne commencez jamais un entraînement à l‘intensité maximale. Augmentez l‘intensité lentement.
- ⊗ Ne sautez pas de l‘appareil en marche.
- ⊗ Ne laissez jamais les enfants utiliser l‘appareil ou s‘approcher de l‘appareil ou des pièces mobiles sans surveillance.
- ⊗ En cas de nausée ou de vertiges arrêtez immédiatement l‘entraînement, informez l‘entraîneur et/ou consultez un médecin.
- ⊗ Les utilisateurs portant un pacemaker ou les utilisateurs ne se trouvant pas en parfaite santé doivent consulter un médecin avant d‘utiliser l‘appareil.
- ⊗ La zone de mouvement comporte des zones à risque de contusion au niveau des pédales, ce qui augmente le risque de blessure.
- ⊗ Lors de l‘entraînement, gardez vos pieds sur les pédales et ne dépassez pas la limite de sécurité.
- ⊗ Lors de la phase de mouvement, ne changez pas le sens de rotation des pédales et ne forcez pas dans le sens contraire des pédales.
- ⊗ N‘encombrez jamais la zone de mouvement des pédales et des tubes de poignées.
- ⊗ Avant toute utilisation, vérifiez les parties mobiles et le revêtement de l‘appareil afin de remédier à tout endommagement, le cas échéant.
- ⊗ Veillez à ne pas boucher les orifices d‘aération afin d‘éviter une surchauffe de l‘appareil.
- ⊗ Eviter absolument toute utilisation non conforme.
- ⊗ Respectez toutes les consignes de sécurité et d‘utilisation du présent mode d‘emploi.

Toutes les consignes de sécurité du présent mode d‘emploi reposent sur une longue expérience et sur le bon sens..

Ces consignes de sécurité doivent être affichées et visibles près de l‘appareil de cardio training ! Tout utilisateur doit connaître les consignes de sécurité de l‘appareil. Le fabricant ne saurait être tenu responsable en cas de dommages physiques ou matériels.

Modifications techniques ou optiques et erreurs d‘impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Consignes de sécurité
RECUMBENT 4000/4100 S/MED/S MED/SP/S SP

- ⊗ Ne mettez pas l'appareil en service sans avoir lu attentivement les instructions.
- ⊗ Vérifiez, avant l'entraînement, le conduit d'alimentation électrique.*
- ⊗ N'utilisez jamais l'appareil s'il n'est pas branché et effectuez toujours un contrôle fonctionnel avant de l'utiliser.
- ⊗ L'utilisation de l'appareil se fait sur instruction d'un médecin et/ou d'un surveillant. Cet appareil ne doit jamais être utilisé sans surveillance.
- ⊗ Après l'entraînement, éteignez l'appareil et débranchez-le du secteur.*
- ⊗ Pour l'entraînement, portez toujours des vêtements et des chaussures adaptés.
- ⊗ Ne prenez pas appui sur la console ou sur le revêtement de l'appareil et n'effectuez pas de mouvements non conformes sur l'appareil.
- ⊗ Ne commencez jamais un entraînement à l'intensité maximale. Augmentez l'intensité lentement.
- ⊗ Avant de monter sur l'appareil, vérifiez que le siège est fixé.
- ⊗ ⊗ Ne laissez jamais les enfants utiliser l'appareil ou s'approcher de l'appareil ou des pièces mobiles sans surveillance.
- ⊗ En cas de nausée ou de vertiges arrêtez immédiatement l'entraînement, informez l'entraîneur et/ou consultez un médecin.
- ⊗ Les utilisateurs portant un pacemaker ou les utilisateurs ne se trouvant pas en parfaite santé doivent consulter un médecin avant d'utiliser l'appareil.
- ⊗ Ne sautez pas de l'appareil en marche.
- ⊗ Lors de l'entraînement, laissez vos pieds sur les pédales.
- ⊗ Avant toute utilisation, vérifiez les parties mobiles et le revêtement de l'appareil afin de remédier à tout endommagement, le cas échéant.
- ⊗ Veillez à ne pas boucher les orifices d'aération afin d'éviter une surchauffe de l'appareil.
- ⊗ Eviter absolument toute utilisation non conforme.
- ⊗ Respectez toutes les consignes de sécurité et d'utilisation du présent mode d'emploi..

** ne se applique pas les appareiles RECUMBENT 4000/4100 SP/S SP!*

Toutes les consignes de sécurité du présent mode d'emploi reposent sur une longue expérience et sur le bon sens.

Ces consignes de sécurité doivent être affichées et visibles près de l'appareil de cardio training ! Tout utilisateur doit connaître les consignes de sécurité de l'appareil. Le fabricant ne saurait être tenu responsable en cas de dommages physiques ou matériels.

Consignes de sécurité
STAIR 4000/4100 S/MED/S MED

- ⊗ Ne mettez pas l‘appareil en service sans avoir lu attentivement les instructions.
- ⊗ Vérifiez, avant l‘entraînement, le conduit d‘alimentation électrique.*
- ⊗ N‘utilisez jamais l‘appareil s‘il n‘est pas branché et effectuez toujours un contrôle fonctionnel avant de l‘utiliser.
- ⊗ L‘utilisation de l‘appareil se fait sur instruction d‘un médecin et/ou d‘un surveillant. Cet appareil ne doit jamais être utilisé sans surveillance.
- ⊗ Après l‘entraînement, éteignez l‘appareil et débranchez-le du secteur.*
- ⊗ Pour l‘entraînement, portez toujours des vêtements et des chaussures adaptés.
- ⊗ Ne prenez pas appui sur la console ou sur le revêtement de l‘appareil et n‘effectuez pas de mouvements non conformes sur l‘appareil.
- ⊗ Ne commencez jamais un entraînement à l‘intensité maximale. Augmentez l‘intensité lentement.
- ⊗ Ne sautez pas de l‘appareil en marche.
- ⊗ Ne laissez jamais les enfants utiliser l‘appareil ou s‘approcher de l‘appareil ou des pièces mobiles sans surveillance.
- ⊗ En cas de nausée ou de vertiges arrêtez immédiatement l‘entraînement, informez l‘entraîneur et/ou consultez un médecin.
- ⊗ Les utilisateurs portant un pacemaker ou les utilisateurs ne se trouvant pas en parfaite santé doivent consulter un médecin avant d‘utiliser l‘appareil.
- ⊗ La zone de mouvement comporte des zones à risque de contusion au niveau des pédales, ce qui augmente le risque de blessure.
- ⊗ Lors de l‘entraînement, laissez vos pieds sur les pédales.
- ⊗ Lors de la phase de mouvement, ne changez pas le sens de rotation des pédales et ne forcez pas dans le sens contraire des pédales.
- ⊗ N‘encombrez jamais la zone de mouvement des pédales.
- ⊗ Avant toute utilisation, vérifiez les parties mobiles et le revêtement de l‘appareil afin de remédier à tout endommagement, le cas échéant.
- ⊗ Veillez à ne pas boucher les orifices d‘aération afin d‘éviter une surchauffe de l‘appareil.
- ⊗ Eviter absolument toute utilisation non conforme.
- ⊗ Respectez toutes les consignes de sécurité et d‘utilisation du présent mode d‘emploi.

Toutes les consignes de sécurité du présent mode d‘emploi reposent sur une longue expérience et sur le bon sens.

Ces consignes de sécurité doivent être affichées et visibles près de l‘appareil de cardio training ! Tout utilisateur doit connaître les consignes de sécurité de l‘appareil. Le fabricant ne saurait être tenu responsable en cas de dommages physiques ou matériels.

Modifications techniques ou optiques et erreurs d‘impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Consignes de sécurité
TRAC 4000/4100 S/MED/S MED/SP/S SP

- ⊗ Ne mettez pas l‘appareil en service sans avoir lu attentivement les instructions.
- ⊗ Vérifiez, avant l‘entraînement, le conduit d‘alimentation électrique.*
- ⊗ N‘utilisez jamais l‘appareil s‘il n‘est pas branché et effectuez toujours un contrôle fonctionnel avant de l‘utiliser.
- ⊗ L‘utilisation de l‘appareil se fait sur instruction d‘un médecin et/ou d‘un surveillant. Cet appareil ne doit jamais être utilisé sans surveillance.
- ⊗ Après l‘entraînement, éteignez l‘appareil et débranchez-le du secteur.*
- ⊗ Pour l‘entraînement, portez toujours des vêtements et des chaussures adaptés.
- ⊗ Mettez le fil de sécurité!
- ⊗ Après avoir tiré sur le fil de sécurité pour arrêter l‘appareil, vous devez appuyer sur le bouton marche/arrêt du tapis avant de replacer l‘aimant.
- ⊗ Commencez par marcher lentement et au bout de quelques minutes, commencez à courir.
- ⊗ Ne sautez pas sur le tapis de course en mouvement. Restez bien sur le tapis et ne sautez pas en marche.
- ⊗ Actionnez l‘arrêt d‘urgence uniquement en cas de risque de chute. Vérifiez ce dernier avant l‘entraînement.
- ⊗ Attention aux zones de coincement sur l‘arrière du tapis ! En cas de chute, veillez à ce que vos cheveux, vos habits, bijoux, lacets, etc., n‘aillent pas se coincer à l‘arrière du tapis de course.
- ⊗ Ne vous appuyez pas sur la console ou sur le revêtement.
- ⊗ Le tapis de course est interdit aux animaux, ils ne doivent pas se tenir près de l‘appareil.
- ⊗ Ne laissez jamais les enfants aller sur le tapis sans la surveillance d‘un adulte.
- ⊗ En cas de nausée ou de vertiges arrêtez immédiatement l‘entraînement, informez l‘entraîneur et/ou consultez un médecin.
- ⊗ Les utilisateurs portant un pacemaker ou les utilisateurs ne se trouvant pas en parfaite santé doivent consulter un médecin avant d‘utiliser le tapis de course.
- ⊗ Prévoyez une zone de sécurité de 2 m derrière le tapis de course
- ⊗ Avant toute utilisation, vérifiez les parties mobiles et le revêtement de l‘appareil afin de remédier à tout endommagement, le cas échéant.
- ⊗ Veillez à ne pas boucher les orifices d‘aération afin d‘éviter une surchauffe de l‘appareil.
- ⊗ Eviter absolument toute utilisation non conforme.
- ⊗ Respectez toutes les consignes de sécurité et d‘utilisation du présent mode d‘emploi.

Toutes les consignes de sécurité du présent mode d‘emploi reposent sur une longue expérience et sur le bon sens.

Ces consignes de sécurité doivent être affichées et visibles près de l‘appareil de cardio training ! Tout utilisateur doit connaître les consignes de sécurité de l‘appareil. Le fabricant ne saurait être tenu responsable en cas de dommages physiques ou matériels.

Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées - © 2015 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Version: CARDIO LINE 4000-20150225-frz • Modifications techniques ou optiques et erreurs d'impression réservées • Printed in Germany

ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Blocksbergstraße 165 – D-66955 Pirmasens
Tel.: +49 (6331) 2461-0 – Fax: +49 (6331) 2461-55
info@ergo-fit.de – www.ergo-fit.de