

**Octane**<sup>®</sup>  
FITNESS



## MODE D'EMPLOI

**Q37x**

**Q37xi**

**Q47x**

**Q47xi**



# TABLE DES MATIÈRES

<b>DÉMARRAGE .....</b>	<b>2</b>
• Informations de sécurité importantes .....	2
• Informations relatives à la garantie .....	2
• En savoir plus... et rejoindre la Communauté de remise en forme Octane.....	2
• Présentation visuelle du produit .....	3
• SMARTLINK® d'Octane Fitness .....	3
• Fonctions de configuration de l'utilisateur .....	4
• Nettoyage et entretien .....	4
<b>VOLET ÉLECTRONIQUE .....</b>	<b>5</b>
• Touches du clavier .....	5
• Console .....	8
• Programmes d'exercices Octane .....	9
• Affichage dynamique (LCD) .....	10
• SMARTLIGHT® .....	11
<b>PROGRAMMES OCTANE FITNESS .....</b>	<b>12</b>
• Comment fonctionne la résistance de la charge (Level)?.....	12
• Que sont les programmes CROSS CiRCUIT®?.....	12
• Kit CROSS CiRCUIT en option.....	13
• Réglage du modèle Q37/Q47—Plage des valeurs .....	13
• Programme de référence pour le modèle Q37/Q47 .....	14
<b>FONCTIONS DU PRODUIT .....</b>	<b>18</b>
• Surveillance de la fréquence cardiaque et HeartLogic Intelligence™ .....	18
• Poussées réglables électroniquement avec SmartStride™ (Q47).....	19
<b>PROFITEZ DE VOTRE VÉLO ELLIPTIQUE OCTANE FITNESS .....</b>	<b>21</b>

# DÉMARRAGE

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

## Informations importantes sur la sécurité

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

**Les Informations de sécurité pour les vélos elliptiques Octane Fitness de la série Q (numéro de pièce 108627-001), fournies avec le produit, contiennent des renseignements importants pour assurer la mise en place et le fonctionnement sécuritaires du vélo elliptique d'Octane Fitness. Les utilisateurs doivent examiner ce document avant d'utiliser le vélo elliptique.**

## Informations relatives à la garantie

Il est garanti que le vélo elliptique est exempt de tout défaut de matière et de fabrication pour une période spécifique à compter de la date d'achat originale. Veuillez consulter la garantie du consommateur limitée d'Octane Fitness (Référence 104198-001) incluse dans votre brochure pour tous les détails de couverture de la garantie.

## En savoir plus... et rejoindre la Communauté de remise en forme Octane!

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

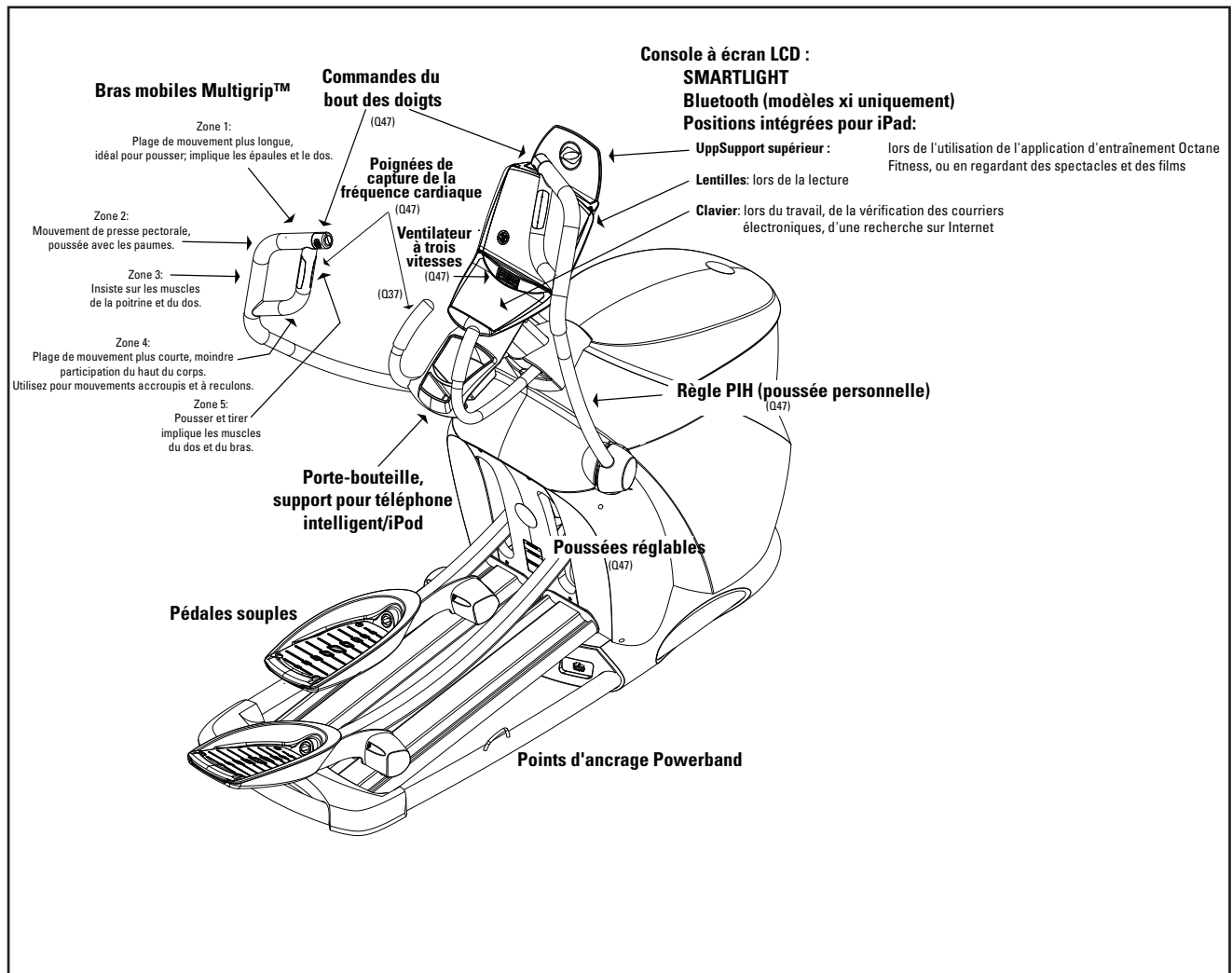
Ou... recherchez Octane Fitness sur votre site de médias sociaux favori — Facebook, Twitter, YouTube ou Pinterest! Il suffit de chercher « Octane Fitness » pour se connecter avec une communauté d'utilisateurs qui profitent de téléchargements gratuits et une source d'inspiration pour leurs séances d'entraînement dans une atmosphère de travail d'équipe. Venez nous rejoindre!



search: Octane Fitness

# Présentation visuelle du produit

Profitez des nombreuses fonctionnalités de votre vélo elliptique Octane :



## SMARTLINK® d'Octane Fitness

Pour renforcer vos séances d'entraînement et tirer pleinement parti des fonctionnalités et de la programmation de votre elliptique Q37xi ou Q47xi, rendez-vous sur l'iTunes Store et téléchargez SMARTLINK d'Octane Fitness pour votre iPad\*. Cette application gratuite guide vos séances d'entraînement, suit votre progression et augmente votre motivation à atteindre vos objectifs.

\* SMARTLINK est compatible avec les iPad de 3e et 4e génération et les modèles mini iPad suivants : A1403, A1416, A1430, A1432, A1458, A1454, A1455, A1459, A1460.

## Fonctions de paramétrage de l'utilisateur

Les fonctions des programmes, les paramètres de la console et les commandes de votre vélo elliptique Q37xi et Q47xi peuvent être réglés de manière à convenir à votre environnement d'exercices et à vos préférences personnelles. Afin d'accéder aux fonctions de paramétrage de l'utilisateur, appuyez et maintenez enfoncées pendant 3 secondes, ou jusqu'à ce que vous entendiez un bip, les touches + et - de Niveau (▲) et Niveau (▼). Les fonctions personnalisables suivantes sont affichées en séquence. Utilisez la touche Entrer pour basculer entre les diverses options disponibles et appuyez sur la touche (▲) ou (▼) pour sélectionner un paramètre et passer à la fonction suivante. Pour quitter sans changer de valeur, appuyez deux fois sur PAUSE CLEAR (Pause/Effacer). Une fois sauvegardées, les valeurs correspondent aux nouveaux réglages et ceux-ci n'ont pas besoin d'être réglés à chaque utilisation.

<b>Échauffement</b>	Cette fonction peut être activée (« ON » pour inclure un échauffement de trois minutes lors de chaque séance) ou désactivée (« OFF »). Les programmes de contrôle de la fréquence cardiaque et les programmes avancés incluent toujours 3 minutes d'échauffement, même si l'échauffement est désactivé. Il est activé (« ON ») par défaut.
<b>Pause</b>	La désactivation de cette fonction prolonge la période avant qu'un programme n'entre automatiquement un paramètre pendant la programmation à 10 minutes. Elle est activée par défaut, car ce réglage est approprié pour un utilisateur type. La désactivation est principalement utilisée pendant les démonstrations du produit.
<b>Sens du chronomètre</b>	Le vélo elliptique Octane peut suivre votre durée d'exercice en effectuant un chronométrage (« UP ») ou un décompte (« DOWN »). Par défaut, le chronométrage est activé (« UP »).
<b>Unités</b>	Vous pouvez choisir d'avoir les unités affichées selon le système « ENGLISH » (milles ou livres) ou selon le système « METRIC » (kilomètres ou kilogrammes). L'unité impériale « ENGLISH » est activée par défaut.
<b>Beep (Bip)</b>	Vous avez la possibilité d'activer ou désactiver (« ON » ou « OFF ») le son de la console. Il est activé (« ON ») par défaut.
<b>ID</b>	Si vous avez plus d'un appareil Octane Q37 ou Q47 sur place, utilisez ce paramètre pour assigner à chacun un numéro d'identification unique pour les lier à votre iPad. Choisissez une valeur comprise entre 0 et 127. Le réglage par défaut est 1.
<b>Exit (quitter)</b>	Lorsque EXIT (QUITTER) s'affiche, appuyez sur Entrer pour quitter le paramétrage par l'utilisateur. Toutes vos sélections seront enregistrées et elles correspondront aux nouveaux paramètres par défaut sur l'appareil. Vous pouvez modifier ces réglages à tout moment. Pour ce faire, répétez les procédures précédentes.

## Nettoyage et entretien des vélos elliptiques de la série Q37 et Q47

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

Le vélo elliptique Octane Fitness a été fabriqué en vue de supporter plusieurs heures d'usage intensif avec un minimum de maintenance. **Utilisez uniquement un chiffon doux, non pelucheux et légèrement humide, pour nettoyer la lentille de la console de votre elliptique.** Des chiffons rêches, de serviettes, des serviettes en papier et d'autres articles similaires peuvent causer des dommages à la surface. Veuillez ne pas utiliser de nettoyants pour vitres, de nettoyants ménagers, d'aérosols, de solvants, d'alcool, d'ammoniaque ou de produits abrasifs, car ces produits peuvent aussi endommager la lentille. **N'utilisez pas d'agent de blanchiment sur la console; cela endommagera la surface.**

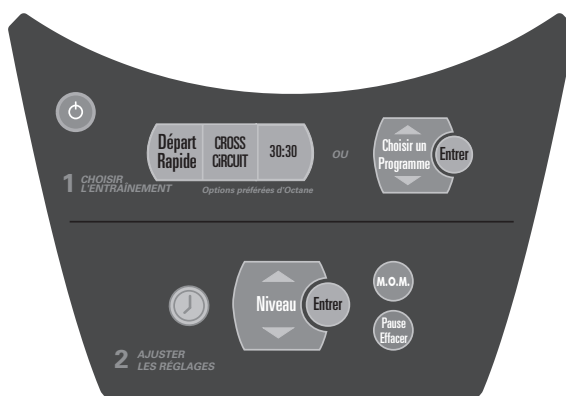
Utilisez un chiffon propre imbibé d'un savon doux pour nettoyer les rails et les rouleaux, de même que les poignées et les chemises de protection Powerband après usage. Il est possible de nettoyer les Powerbands avec de l'Armor All® ou un autre produit de nettoyage semblable pour les faire briller de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

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

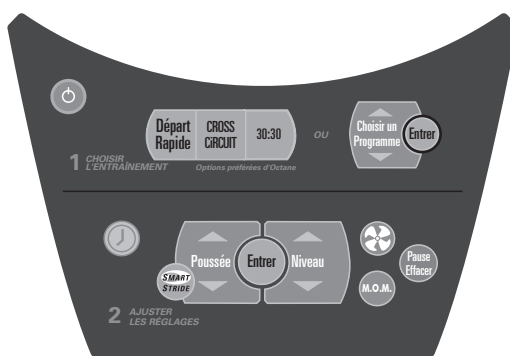
# VOLET ÉLECTRONIQUE

Le vélo elliptique d'Octane Fitness est doté d'un pavé numérique simple et facile à comprendre et d'un écran dynamique qui vous présentent toute l'information dont vous avez besoin pour commencer votre entraînement et stimuler votre motivation. Consultez les descriptions de programmes qui se retrouvent un peu plus loin dans ce manuel pour sélectionner l'entraînement qui vous convient.

Il est facile de commencer; il suffit d'embarquer sur le vélo, de commencer à pédaler **et de choisir votre séance d'entraînement et d'ajuster les paramètres**. La programmation DedicatedLogic™ vous procure l'ultime en matière de facilité d'usage, outre une flexibilité totale de programmation de votre console. Cela vous permet de commencer votre séance d'entraînement, puis de programmer les réglages électronique, et de modifier les paramètres à tout moment au cours de votre séance d'entraînement. Cette facilité d'usage se caractérise tout d'abord par l'attribution d'une fonction unique à chaque touche. Il est ainsi aisé de comprendre le fonctionnement de chacune d'entre elles.






Q37xi




Q47xi

## Touches du pavé numérique

	<p>Le bouton d'alimentation sert à allumer ou à éteindre la console LCD.</p>
<p><b>Départ Rapide</b></p>	<p>La manière la plus facile pour vous de commencer vos exercices est tout simplement d'appuyer sur Quick Start (Départ Rapide), ce qui réglera l'appareil sur un programme manuel avec une résistance de niveau 1 et une longueur de foulée de 21 po. La lecture de calories est basée sur un poids de 150 lb (68 kg) pour un utilisateur âgé de 40 ans. Une fois que vous avez sélectionné Quick Start (Départ Rapide), vous pouvez effectuer quelque programmation de la Durée, du Niveau ou de la Foulée (on the Q47) dans l'ordre qui vous convient. (L'âge et le poids ne peuvent être modifiés en sélectionnant l'un des programmes sur votre vélo elliptique et en entrant les valeurs au cours de la configuration du programme.)</p>

<b>CROSS CiRCUIT</b>	Appuyez sur le bouton CROSS CiRCUIT des modèles Q37xi ou Q47xi pour entrer directement dans le programme de durée CROSS CiRCUIT, une des options d'Octane préférées! Ce programme allie les intervalles de cardio sur un vélo elliptique à des séries d'exercice de force et de musculation sans le vélo à l'aide d'équipement simple comme des mini-haltères, d'un ballon d'exercice ou les plateformes CROSS CiRCUIT pour les pieds et les Powerbands en option.
<b>30:30</b>	Une autre option préférée d'Octane est 30:30. Appuyez sur ce bouton des modèles Q37xi ou Q47xi pour relever cet ambitieux programme qui offre un simple test de niveau de condition physique avec 5 séries d'intervalles de 30 secondes de sprint et de récupération. Pour chaque série, le programme fait le suivi de la fréquence cardiaque et calcule les fréquences cardiaques minimales et maximales moyennes et le nombre moyen de battements du cœur pour récupérer entre les intervalles de sprint. La récupération de la fréquence cardiaque est un indicateur relatif du niveau de la condition physique; un nombre élevé indique une récupération plus rapide de la fréquence cardiaque et représente ainsi un niveau de condition physique relativement meilleur. <b>Remarque :</b> <i>Pour que ce programme fonctionne correctement, vous devez porter une sangle de fréquence cardiaque sans fil ou tenir constamment les poignées de capture de la fréquence cardiaque des bras stationnaires.</i>
<b>SmartStride</b> (Q47xi)	SmartStride, disponible exclusivement sur la série Q47 des elliptiques Octane Fitness, reproduit automatiquement les mouvements naturels par l'analyse et la mesure du rythme et du sens d'utilisation, et ajuste de manière intuitive la longueur de poussée en incréments de 2 centimètres (1 po) entre 46 et 66 cm (18 et 26 po). Appuyez sur le bouton SmartStride et pédalez à une vitesse de marche confortable. L'appareil va analyser votre poussée afin de définir une ligne de base. Puis, à mesure que vous vous entraînez et que votre rythme ou que votre direction change, SmartStride effectuera les réglages appropriés à votre longueur de poussée. Les programmes basés sur la taille (décrits plus loin dans ce manuel) vous permettent de définir la longueur de poussée avant de démarrage qui convient le mieux à votre longueur de jambes et à votre condition physique. Pour désactiver SmartStride, appuyez tout simplement une deuxième fois sur la touche SmartStride.
<b>Ventilation</b> (Q47xi)	Appuyez sur la touche Fan (ventilation) sur le modèle Q47xi pour obtenir un petit courant d'air frais durant vos exercices. Appuyez à nouveau pour augmenter l'intensité (deux niveaux supplémentaires) ou bien quatre fois pour l'arrêter. Vous pouvez déplacer la bouche pour diriger le flux d'air à votre convenance.
	<p>Appuyez sur ce bouton et ensuite sur Entrer pour activer le MOM (Movement Management Mode), une caractéristique unique de contrôle offerte sur les vélos elliptiques d'Octane Fitness, qui a pour effet de désactiver les touches de la console et d'accroître la résistance dans les mouvements des pédales de manière à ce qu'il soit plus difficile de les bouger.  L'icône dans le coin inférieur droit de l'écran LCD s'allume pour montrer que le mode MOM est activé, et que le clavier ne répond pas aux pressions sur les touches. Cette fonction de commande peut permettre de décourager les enfants à utiliser l'appareil. Pour déverrouiller le mode MOM, appuyez de nouveau sur le bouton, en le tenant enfoncé pendant 3 secondes jusqu'à ce que la console réponde.</p> <p><b>ATTENTION! Le mode MOM est fourni en vue de réduire la probabilité d'utilisation du vélo elliptique par des enfants. Elle ne verrouille pas l'appareil, par conséquent les pédales peuvent toujours être bougées et le risque de blessure est omniprésent. Il incombe à l'utilisateur de surveiller les enfants et de les tenir à distance du vélo elliptique afin de minimiser la probabilité de blessure.</b></p>
<b>Pause Effacer</b>	Appuyez une fois pour interrompre votre exercice. La durée de pause standard est de 10 minutes. Pour reprendre un exercice interrompu, appuyez sur n'importe quelle touche ou bien pédalez. Si vous arrêtez de pédaler pendant un exercice, l'appareil entamera automatiquement une phase de pause. Il vous suffit de recommencer à pédaler pour reprendre l'exercice. Appuyez deux fois sur Pause Effacer dans une plage de 2 secondes, et le vélo sera réinitialisé et prêt pour un autre exercice.



<b>Touches + et -</b>	
<b>Choisir un Programme</b>	Appuyez sur les touches (▲) ou (▼) de <b>Choisir un Programme</b> pour défiler dans les programmes, ensuite appuyer sur <b>Entrer</b> pour choisir un programme. Des modifications de programmes peuvent être exécutées à tout moment durant votre séance d'exercices. Lorsque vous modifiez les programmes, le centre de messages LCD vous invite à saisir les nouvelles valeurs du programme au besoin.
	Appuyez sur les touches (▲) ou (▼) de Time (durée) pour augmenter ou diminuer, par incrément de 1 minute, la durée de votre séance d'exercices. La durée standard d'une séance d'exercices est de 30:00. La durée maximale est de 99:00.
<b>Poussée</b> (Q47xi)	Le modèle Q47xi dispose d'une poussée réglable. Appuyez sur les touches (▲) ou (▼) de Poussée pour augmenter ou diminuer la longueur de la poussée de l'appareil. Chaque pression d'une touche équivaut à 1/2 pouce (impérial) ou 1 centimètre (métrique). La longueur de poussée est comprise entre 46 et 66 cm (18 et 26 pouces). La longueur de poussée par défaut pour une résistance prédéfinie et dans les programmes de contrôle de la fréquence cardiaque correspond à 52 cm (21 po). En ce qui concerne les programmes de poussée variable, la poussée avant par défaut ou la poussée longue est de 52 cm (21 po) tandis que la poussée arrière par défaut ou la poussée courte équivaut à 46 cm (18 po).
<b>Niveau</b>	Appuyez sur les touches (▲) ou (▼) de Niveau pour augmenter ou diminuer le niveau de résistance de l'appareil. Il existe 20 niveaux de résistance pour les programmes prédéfinis de résistance et le programme d'entraînement 30:30. <b><i>Dans les programmes de contrôle de la fréquence cardiaque sur les modèles Q37xi et Q47xi, Niveau accroît votre fréquence cardiaque cible. Afin de sauvegarder un changement dans la fréquence cardiaque cible, appuyez sur Enter (Entrée).</i></b>
<b>Entrer</b>	Sélectionne quelque valeur ou élément modifié à partir des touches précédentes. Par ailleurs, le fait d'appuyer sur la touche Entrer pendant un exercice arrêtera le basculement des fenêtres de lecture à diodes électroluminescentes entre les modes d'affichage.

## Console

Tous les modèles disposent d'une sélection de séances d'entraînement pré-programmées, les Programmes d'exercice uniques d'Octane Fitness, et la barre de guidage SMARTLIGHT et l'écran dynamique LCD qui présentent les directives et la rétroaction d'entraînement.



Les consoles Q37xi et Q47xi offrent également une surveillance sans fil de la fréquence cardiaque, de multiples couleurs du SMARTLIGHT et une station supérieure, et une connectivité SMARTLINK pour votre iPad\*.



\* SMARTLINK est compatible avec les iPad de 3e et 4e génération et les modèles mini iPad suivants : A1403, A1416, A1430, A1432, A1458, A1454, A1455, A1459, A1460.

## Programmes d'exercices Octane

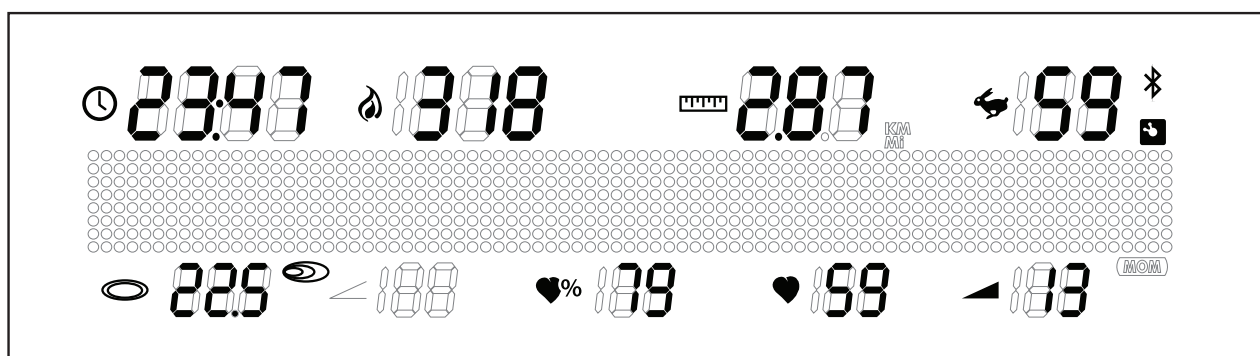
Votre appareil elliptique Octane Fitness propose trois « programmes d'exercices » pour augmenter la motivation et ajouter de la variété à votre séance d'entraînement. Appuyez sur le bouton « Renforcer votre séance d'entraînement » pour faire défiler et choisir l'un de ces excellents défis :

<p><b>X-Mode</b></p>	<p>Cet outil motivant permet d'apporter un renouveau à vos exercices. Toutes les minutes, XMode s'active et vous invite à exécuter une combinaison de huit défis différents :</p> <p><b>Fast (rapide)</b> Reprend du rythme. Nous conseillons de 50 à 60 tours par minute, mais vous devriez trouver votre propre rythme.</p> <p><b>Squat (accroupi)</b> Fléchissez légèrement les genoux. Vous sentirez vos quadriceps et vos muscles fessiers travailler en un rien de temps!</p> <p><b>Reverse (à reculons)</b> Fait pédaler en arrière pour changer le travail des muscles des jambes.</p> <p><b>Lean Back (penché en arrière)</b> Saisissez les bras stationnaires et penchez-vous légèrement vers l'arrière. Cela change la portée sur la partie inférieure du corps. Vous sentirez vos quadriceps travailler.</p> <p><b>Lower Body Only (partie inférieure du corps uniquement)</b> Vous pouvez soit tenir les bras stationnaires, soit balancer naturellement vos bras.</p> <p><b>Push-Arms (pousser avec les bras)</b> Se concentre sur la poussée des bras pour faire travailler les muscles de la poitrine et les triceps.</p> <p><b>Pull-Arms (tirer avec bras)</b> Se concentre sur le fait de tirer avec les bras pour faire travailler les biceps et le muscle grand dorsal.</p> <p><b>Slow (ralenti)</b> Ralenti à 30 à 40 tours par minute pour vous permettre de récupérer.</p> <p>Pendant une séance X-Mode, le niveau de résistance peut être modifié en appuyant sur les touches (▲) ou (▼) du pavé numérique ou sur le bras droit.</p>
<p><b>ArmBlaster</b></p>	<p>Appuyez sur le bouton "Renforcer votre séance d'entraînement" une deuxième fois pour sélectionner ArmBlaster, qui est un programme propriétaire conçu en vue de renforcer l'endurance cardiovasculaire tout en développant la force et la tonicité musculaire. ArmBlaster ajoute des séances d'entraînement du haut du corps au profil du programme de cardio que vous avez sélectionné. Toutes les minutes, la résistance croît pour un développement musculaire, avec 10 répétitions durant lesquelles vous transférez votre charge d'exercice de la partie inférieure de votre corps à la partie supérieure. Durant le décompte de répétitions d'ArmBlaster, le niveau de résistance peut être modifié en appuyant sur les touches (▲) ou (▼).</p> <p><b>Conseil :</b> Si votre vélo elliptique est muni des plateformes stationnaires pour les pieds CROSS CIRCUIT<sup>+</sup> en option, montez sur celles-ci durant vos séances ArmBlaster pour sessions pour un défi plus intense pour la partie supérieure du corps.</p>
<p><b>GluteKicker</b></p>	<p>GluteKicker est un sous-groupe agressif de la fonction X-Mode qui se concentre sur vos muscles fessiers, vos hanches et vos cuisses. Il fait appel à quatre commandes : <b>Reverse (à reculons)</b>, <b>Squat (accroupi)</b>, <b>Fast (rapide)</b> et <b>Lean Back (penché en arrière)</b>. Débutez les séances GluteKicker en appuyant sur le bouton "Renforcer votre séance d'entraînement" une troisième fois. Les séances durent une minute et sont suivies d'une minute de récupération. Pendant une séance GluteKicker, le niveau de résistance peut être modifié en appuyant sur les touches (▲) ou (▼) du pavé numérique ou sur le bras droit.</p>

Un quatrième clic sur le bouton "Renforcer votre séance d'entraînement" annulera tous les programmes.

**Remarque :** Sur les modèles **Q37xi** et **Q47xi**, vous pouvez personnaliser certains paramètres des programmes d'entraînement uniques, comme les durées d'intervalle et les changements de résistance. Il suffit d'appuyer et de maintenir enfoncé le bouton de séance d'entraînement jusqu'à ce que vous entendiez un signal sonore, puis de suivre les instructions du centre de messages LCD, en utilisant les touches (▲/▼) et Entrée pour effectuer vos sélections.

## Affichage dynamique (LCD)



L'écran LCD vous invite à saisir les informations importantes, et affiche de manière dynamique les données de la séance d'exercices et met en surbrillance les intervalles à venir et les modifications de résistance. Consultez l'écran tandis que vous réglez votre vélo et progressez dans votre entraînement; il vous guidera, vous motivera et vous présentera le résumé des renseignements à la fin de votre séance.



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



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



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



La **vitesse** est affichée en tours par minute (tr/min).



Lorsqu'allumée, cette icône indique que la communication **Bluetooth®** sans fil est active.



Lorsqu'allumée, cette icône indique que la communication sans fil **ANT+™** est active et détecte les signaux en provenance de la sangle de poitrine sans fil de la fréquence cardiaque en option.



(Q47xi)

Affiche la **longueur de poussée**, la distance horizontale approximative du mouvement elliptique en pouces (impérial) ou centimètres (métrique). La longueur de poussée est comprise entre 46 et 66 cm (18 et 26 pouces).



(Q47xi)

Lorsqu'allumée, cette icône indique que SmartStride est activé. À mesure que vous changez votre cadence et votre direction, SmartStride ajuste intuitivement la longueur de votre poussée par incréments de 1 pouce (2 centimètres) pour reproduire le mouvement naturel. Appuyez sur le bouton SmartStride sur le clavier pour désactiver SmartStride.



Affiche votre pourcentage actuel de fréquence cardiaque (fréquence cardiaque actuelle/fréquence cardiaque maximale théorique). **Remarque :** Vous devez avoir saisi votre âge lors de la configuration du programme et porter une sangle de poitrine sans fil ou tenir les poignées de capture de la fréquence cardiaque des bras pendant toute la durée de l'entraînement afin d'obtenir une lecture précise du % de la fréquence cardiaque.



Affiche votre **fréquence cardiaque** en battement par minute (bpm). **Remarque :** Vous devez porter une sangle de fréquence cardiaque sans fil ou tenir constamment les poignées de capture de la fréquence cardiaque des bras stationnaires.



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



Lorsqu'allumée, cette icône indique que le mode **M.O.M.** (décrit à la rubrique "Touches du clavier") est activé.

## SMARTLIGHT®



SMARTLIGHT, situé au sommet de la console, communique des informations importantes pour votre séance d'entraînement. SMARTLIGHT fonctionne principalement comme un compteur d'intensité, vous donnant une affirmation visuelle de l'augmentation ou de la diminution de votre niveau de résistance ou de votre vitesse. SMARTLIGHT utilise différentes couleurs pour communiquer des informations supplémentaires au sujet de votre séance d'entraînement:

- **Sélection et statut des programmes d'exercice uniques.** En l'absence d'un programme d'exercice unique sélectionné, et entre les intervalles de programme d'exercice unique, SMARTLIGHT prendra la forme d'un compteur d'intensité orange. Lorsqu'un programme d'exercice unique est sélectionné, la couleur changera pour indiquer quel programme d'exercice unique est sélectionné : XMode (vert), GluteKicker (jaune) ou ArmBlaster (bleu). Lorsqu'un programme d'exercice unique est actif, SMARTLIGHT clignote pour indiquer qu'une séance d'exercice unique est sur le point de commencer.
- **« Compteur de zone » de fréquence cardiaque cible** Pendant les programmes contrôlés de fréquence cardiaque, SMARTLIGHT s'affichera en bleu foncé lorsque votre fréquence cardiaque cible est de 10 battements ou plus sous votre objectif, passera au bleu à mesure que vous vous rapprochez de votre objectif, et au vert lorsque vous avez atteint votre cible. SMARTLIGHT passera au jaune lorsque votre fréquence cardiaque commence à dépasser votre objectif, et au rouge quand vous êtes plus de 10 battements au-dessus de votre objectif. Lorsque votre entraînement est terminé et qu'il est temps de se reposer, SMARTLIGHT clignotera lentement en bleu foncé. Suivez ces indicateurs de couleur qui vous invitent à ajuster votre vitesse ou votre intensité afin de conserver votre entraînement « dans la zone ».
- **Indicateur de phase du programme CROSS CiRCUIT.** Pendant les intervalles du programme de cardio CROSS CiRCUIT, SMARTLIGHT permet de mesurer l'intensité. Pendant un intervalle de force, SMARTLIGHT clignote (dans des intervalles de 1 seconde) pour vous aider à compter le temps passé descendu de l'appareil.

# PROGRAMMES OCTANE FITNESS

## Q37xi et Q47xi :

Programmes classiques :	Manuel—Aléatoire—Intervalle personnalisé—Débutant
Programmes d'objectifs :	Objectifs distance—Objectif calories
Programmes Cross-Circuit :	Durée CC—CC Libre
Les programmes de la fréquence cardiaque et les programmes avancés :	Brûler les graisses—Intervalle de fréquence cardiaque—30:30—MMA

## Q47xi :

Programmes de poussées variables :	Intervalle de poussée—Direction double
------------------------------------	--

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

Choisissez le programme qui correspond le mieux à vos besoins en matière d'entraînement pour une journée en particulier. Vous décidez de l'intensité de votre entraînement en réglant le niveau de résistance et l'objectif (comme la durée, la distance ou les calories). Programmez vous-même votre séance d'exercices!

## Comment fonctionne la résistance de la charge (Level)?

**Niveau nominal** Sauf indication contraire, vous sélectionnez un niveau de résistance pour votre séance d'entraînement, et l'augmenter ou le diminuer à l'aide des touches (▲) ou (▼) de Niveau sur le clavier.

**Program Level (Niveau de programme)** Les programmes Random (Aléatoire) et Goal programs (programmes d'objectif) permettent à l'utilisateur de sélectionner un niveau global de résistance pour l'intégralité du programme. Ce niveau correspond au niveau de résistance moyen de l'exercice. L'écart entre les niveaux de résistance pendant ces entraînements est de +/- 4 du niveau de programme saisi (c.-à-d. pour un programme de niveau 5, le niveau de résistance minimum correspond au niveau 1, et le niveau de résistance maximum correspond au niveau 9. Pendant l'exercice, le niveau global de résistance au cours du programme est affiché. Vous pouvez modifier le Niveau à tout moment.

**Résistance dans les programmes de contrôle de la fréquence cardiaque** Les options Burn Fat (brûle-graisse) et Heart Rate Interval (intervalle de fréquence cardiaque) vous demandent d'entrer le niveau de la fréquence cardiaque cible. Si vous atteignez la fréquence cardiaque cible pendant l'échauffement, celui-ci s'arrêtera et le programme de contrôle de la fréquence cardiaque sélectionné sera lancé. Le niveau de résistance durant l'exercice de contrôle de la fréquence cardiaque est commandé par l'appareil, l'augmentant ou le diminuant au besoin afin de maintenir la fréquence cardiaque ciblée.

**Programmes avancés** Dans les programmes avancés, vous sélectionnez un niveau pour la partie « travail » de votre séance d'entraînement. En 30:30, vous entrez dans un niveau « Sprint », et en MMA, vous entrez dans un niveau « Combat ». Les intervalles de repos et de récupération sont réglés au Niveau 1.

## Que sont les programmes CROSS CiRCUIT?

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

L'application gratuite SMARTLINK fonctionne avec votre modèle Q37xi ou Q47xi et propose des exercices pour cibler le bas, le haut et le centre du corps. Vous n'avez simplement qu'à choisir les exercices qui conviennent à vos besoins. Ajoutez un brin de variété, pour apporter un nouvel intérêt à vos séances et regardez votre corps changer pour le mieux grâce à ces excellentes solutions d'entraînement de toutes les parties du corps!

## Powerbands

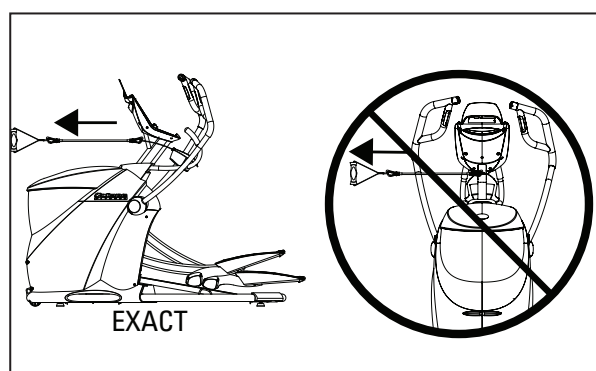
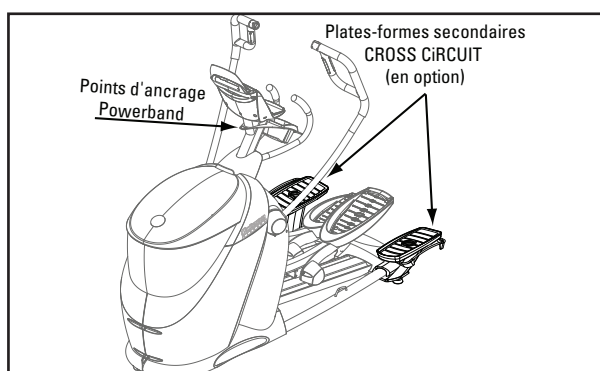
Votre modèle Q47xi et Q47ci est vendu avec deux Powerbands pour vous aider à démarrer votre programme d'entraînement de musculation CROSS CiRCUIT. Les Powerbands devraient être attachées aux points d'ancrage comme illustré.

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

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

Utilisez le tableau de référence rapide à la page suivante pour vous aider à sélectionner et à régler votre programme.

## Kit CROSS CiRCUIT<sup>+</sup> en option



Améliorez votre expérience d'entraînement avec le kit CROSS CiRCUIT<sup>+</sup> d'Octane Fitness. Le kit, conçu précisément pour le vélo elliptique Q37xi ou Q47xi, comprend des plateformes stationnaires pour les pieds qui se fixent sur le cadre du vélo et trois Powerbands supplémentaires pour vous aider à effectuer les exercices CROSS CiRCUIT.

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

### RÉGLAGE DU MODÈLE Q37x/xi et Q47x/xi –PLAGE DES VALEURS



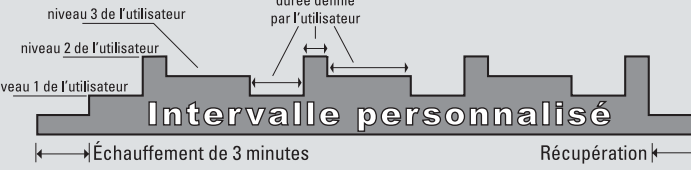
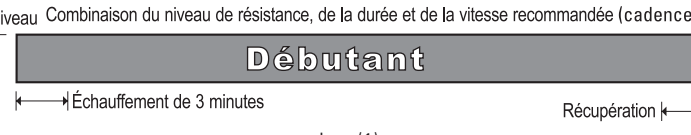
Réglage	Valeurs standard*	Valeur minimale	Valeur maximale
Le temps	30:00	1:00	99:00
Niveau	1	1	20
Age (Âge)	40	15	99
Weight (Poids)	68 kg (150 lb)	32 kg (70 lb)	181 kg (300 lb)
Poussée	52 cm (21 po)	46 cm (18 po)	66 cm (26 po)
Intervalles	2	1	4
Durée d'intervalle (x)	00:30	00:15	99:00
Niveau d'intervalle (x)	1	1	20
Cible (fréquence cardiaque)	(220 - âge) * %, varie selon le programme	80	(220 - âge)
Objectif de calories	350	150	1000
Objectif de distance	1000 (6,2 miles)	1000 (0,62 mile)	21 000 (13,1 miles)
Cardio	2:00	0:30	10:00
Force	1:00	0:30	10:00
Niveau de sprint (30:30)	8	4	20
Intensité	Elevée	Faible	Elevée
Niveau de combat	6	1	20
Tours	3	1	10
Longueur de la poussée longue	52 cm (21 po)	47 cm (18,5 po)	66 cm (26 po)
Longueur de la poussée courte	46 cm (18 po)	46 cm (18 po)	65 cm (25,5 po)
Poussée avant	52 cm (21 po)	47 cm (18,5 po)	66 cm (26 po)
Poussée arrière	46 cm (18 po)	46 cm (18 po)	64 cm (25 po)
Niveau avant	4	2	20

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

# PROGRAMME DE RÉFÉRENCE POUR LE MODÈLE Q37 et Q47

Appuyez sur les touches (▲) ou (▼) de Program (Programme) et Entrer pour sélectionner un programme.

## PROGRAMMES CLASSIQUES


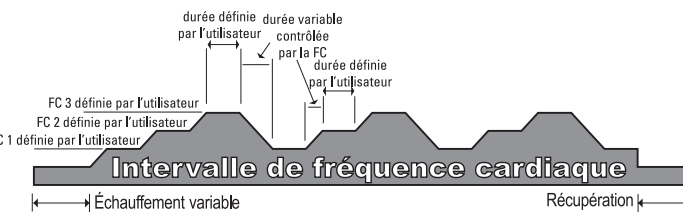
Programmes et réglages standards	Description
 <p style="text-align: center;"><b>Manuel</b></p> <p>Durée de l'exercice (30:00) Foulée (21 po/52 cm) <b>(Q47xi)</b> Niveau (1) Âge (40) Poids (68 kg/150 lb)</p>	<p>Embarquez et pédalez; la résistance constante simule une marche ou une course sur une surface plane. La piste de course ovale correspond à 400 mètres (1/4 mille); un compteur dans l'écran matriciel affiche le nombre de tours que vous avez effectué.</p>
 <p style="text-align: center;"><b>Aléatoire</b></p> <p>1 min</p> <p>Échauffement de 3 minutes      Récupération</p> <p>Durée de l'exercice (30:00) Foulée (21 po/52 cm) <b>(Q47xi)</b> Niveau (1) Âge (40) Poids (68 kg/150 lb)</p>	<p>Profitez de la variation de la résistance de façon aléatoire par l'ordinateur permettant un nombre de combinaisons pratiquement infini. Obtenez un nouveau parcours chaque fois que vous sélectionnez un programme ou changez de niveau. Chaque intervalle dure une minute.</p>
 <p style="text-align: center;"><b>Intervalle personnalisé</b></p> <p>niveau 3 de l'utilisateur niveau 2 de l'utilisateur niveau 1 de l'utilisateur</p> <p>durée définie par l'utilisateur</p> <p>Échauffement de 3 minutes      Récupération</p> <p>Durée de l'exercice (30:00) Foulée (21 po/52 cm) <b>(Q47xi)</b> Intervalles (2) Intervalle 1 — Durée (00:30) Intervalle 1 — Niveau (1) Intervalle n — Durée (00:30) Intervalle n — Niveau (1) Âge (40) Poids (68 kg/150 lb)</p>	<p>Concevez un entraînement personnalisé composé d'un maximum de 4 intervalles alternatives à durée et résistance réglées par l'utilisateur. Utilisez les touches (▲) ou (▼) de Niveau pour régler la résistance de l'intervalle à la moitié de la séance d'exercices.</p>
 <p style="text-align: center;"><b>Débutant</b></p> <p>Niveau Combinaison du niveau de résistance, de la durée et de la vitesse recommandée (cadence)</p> <p>Échauffement de 3 minutes      Récupération</p> <p style="text-align: center;">Jour (1)</p>	<p>Suivez une séquence de séances d'exercices de 14 jours afin de démarrer votre programme d'entraînement. Chaque exercice quotidien comprend une valeur de durée, de niveau de résistance et de vitesse conseillée (cadence) suggérée. L'intensité des valeurs augmente graduellement chaque jour, mettant votre résistance à profit et vous préparant à vous entraîner par vous-même. Utilisez les touches (▲) ou (▼) de Niveau pour choisir la journée (1 à 14) et vous êtes prêt à commencer!</p>



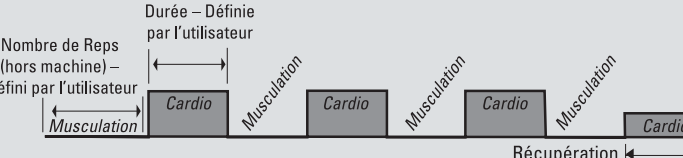
# PROGRAMME DE RÉFÉRENCE POUR LE MODÈLE Q37 et Q47

Appuyez sur les touches (▲) ou (▼) de Program (Programme) et Entrer pour sélectionner un programme.

## PROGRAMME DE FRÉQUENCE CARDIAQUE DES MODÈLES Q37xi et Q47xi

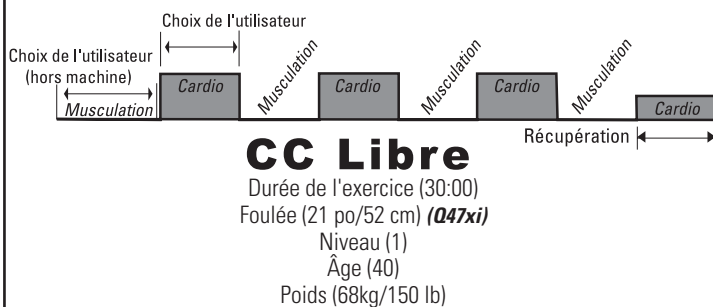
Programmes et réglages standards	Description
 <p><b>Brûler les graisses</b></p> <p>Durée de l'exercice (30:00) Foulée (21 po/52 cm) (Q47xi) Âge (40) Cible (0,65 x (220 - Âge)) Poids (68kg/150 lb)</p>	<p>Maximisez le pourcentage de calories perdues en graisses plutôt qu'en glucides grâce à cet entraînement contrôlé à 65 pour cent de la fréquence cardiaque cible maximale théorique (ou fréquence cardiaque cible spécifiée par l'utilisateur). Utilisez les touches (▲) ou (▼) de Niveau pour régler la résistance de l'intervalle des fréquences cardiaques cibles à la moitié de la séance d'exercices. ▲</p>
 <p><b>Intervalle de fréquence cardiaque</b></p> <p>Durée de l'exercice (30:00) Foulée (21 po/52 cm) (Q47xi) Âge (40) Intervalles (2) Intervalle 1 — Durée (00:30) Intervalle 1 — Fréquence cardiaque cible (.70 *(220 - âge)) Intervalle n — Durée (00:30) Intervalle n — Fréquence cardiaque cible (.70 *(220 - âge)) Poids (68kg/150 lb)</p>	<p>Concevez un entraînement contrôlé de la fréquence cardiaque personnalisé comprenant un maximum de 4 intervalles alternatives dont la durée et les fréquences cardiaques cibles sont définies par l'utilisateur. Utilisez les touches (▲) ou (▼) de Niveau pour régler la résistance de l'intervalle des fréquences cardiaques cibles à la moitié de la séance d'exercices. ▲</p>

## PROGRAMMES CROSS CIRCUIT™ POUR LES MODÈLES Q37xi et Q47xi

Programmes et réglages standards	Description
 <p><b>Duree CC</b></p> <p>Durée de l'exercice (30:00) Foulée (21 po/52 cm) (Q47xi) Niveau (1) Durée du cardio (2:00) Durée de l'entraînement en force musculaire (1:00) Âge (40) Poids (68kg/150 lb)</p>	<p>Maximisez l'impact de la durée de la séance d'exercices grâce à cette séance d'exercices stimulante avec et sans le vélo. Réglez la durée de l'intervalle cardio, la durée de l'intervalle de l'entraînement en force musculaire et le niveau, effectuez votre échauffement et ensuite, écoutez les bips vous indiquant quand descendre du vélo pour effectuer votre série de renforcement de la partie inférieure de votre corps. Créez votre propre plan d'entraînement ou, avec votre Q37xi ou Q47xi, suivez les suggestions de l'application SMARTLINK. L'affichage clignotera et vous entendrez une nouvelle série de bips lorsque le moment sera venu de remonter sur votre elliptique pour le prochain intervalle de cardio. Cette séquence se répète tout au long de votre séance d'exercices. Utilisez les touches (▲) ou (▼) de Niveau pour régler le l'intervalle de cardio à la moitié de la séance d'exercices.</p>

# PROGRAMME DE RÉFÉRENCE POUR LE MODÈLE Q37 et Q47

Appuyez sur les touches (▲) ou (▼) de Program (Programme) et Entrer pour sélectionner un programme.

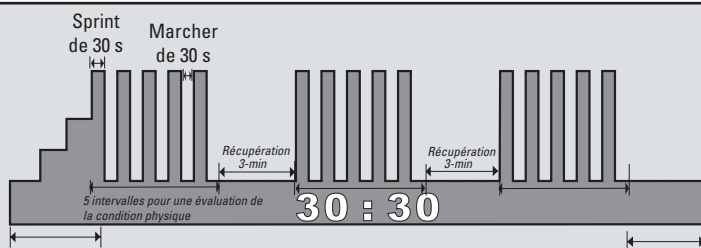


Profitez de cette intégration en forme libre d'exercices d'entraînement en force musculaire sur le vélo et sans le vélo. Vous décidez quand descendre du vélo pour effectuer un exercice d'entraînement en force musculaire (ou, avec votre Q37xi ou Q47xi, suivez l'instructeur de l'application SMARTLINK.) Remontez pour commencer un autre intervalle cardio. Utilisez les touches (▲) ou (▼) de Niveau pour régler le l'intervalle de cardio à la moitié de la séance d'exercices.

## PROGRAMMES AVANCÉS DES MODÈLES Q37xi et Q47xi

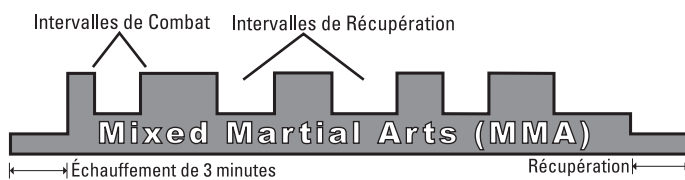
### Programmes et réglages standards

### Description



Durée de l'exercice (30:00)  
 Foulée (21 po/52 cm) (Q47xi)  
 Niveau de sprint (8)  
 Âge (40)  
 Poids (68kg/150 lb)

Ce programme stimulant fournit un simple test du niveau de la condition physique avec cinq séries de sprint de 30 secondes et d'intervalles de récupération. Pour chaque série, le programme fait le suivi de la fréquence cardiaque et calcule les fréquences cardiaques minimales et maximales moyennes et le nombre moyen de battements du cœur pour récupérer entre les intervalles de sprint. La récupération de la fréquence cardiaque est un indicateur relatif du niveau de la condition physique; un nombre élevé indique une récupération plus rapide de la fréquence cardiaque et représente ainsi un niveau de condition physique relativement meilleur.



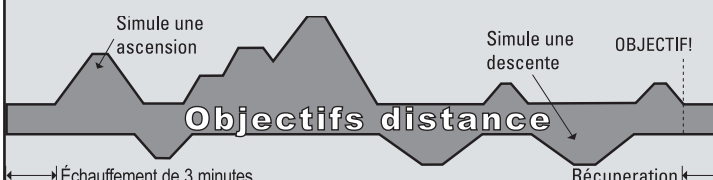
Rondes (3)  
 Intensité (Haute)  
 Foulée (21 po/52 cm) (Q47xi)  
 Âge (40)  
 Poids (68kg/150 lb)  
 Niveau de combat (6)

Mesurez-vous à un adversaire encore plus coriace – l'appareil elliptique d'Octane! Combattez dans des rondes de cinq minutes, comprenant cinq intervalles de « combat » et de « récupération » à durées variables. Plus vous frappez fort avec les bras, plus l'appareil elliptique d'Octane « contre-attaque » avec une résistance accrue. Cet entraînement intense stimule votre cœur — et vos poings!

## GOAL PROGRAMS (PROGRAMMES D'OBJECTIF)

### Programmes et réglages standards

### Description

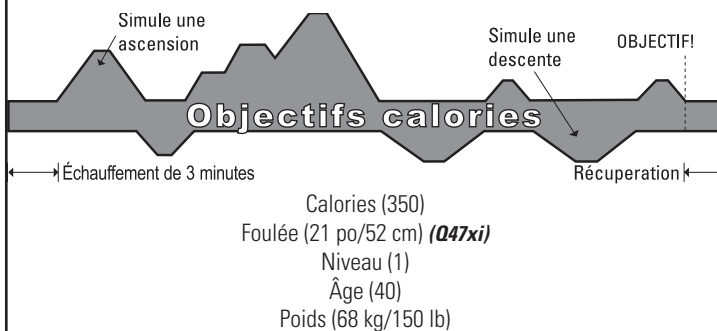


Distance (10 000)  
 Foulée (21 po/52 cm) (Q47xi)  
 Niveau (5)  
 Âge (40)  
 Poids (68 kg/150 lb)

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

# PROGRAMME DE RÉFÉRENCE POUR LE MODÈLE Q37 et Q47

Appuyez sur les touches (▲) ou (▼) de Program (Programme) et Entrer pour sélectionner un programme.

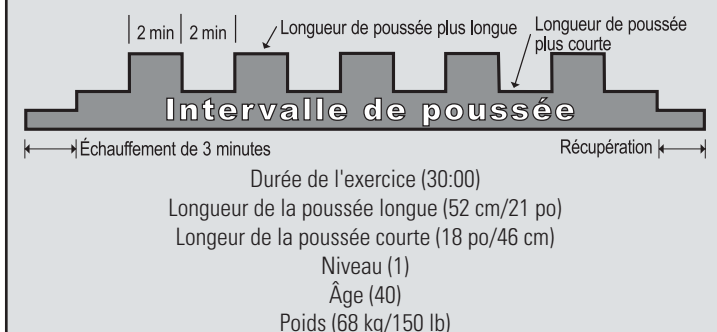


Bougez sur une surface plate jusqu'à ce que vous ayez brûlé votre cible de calories. Utilisez les touches (▲) ou (▼) de Niveau pour régler la résistance de l'intervalle à la moitié de la séance d'exercices. Regardez fondre les calories!

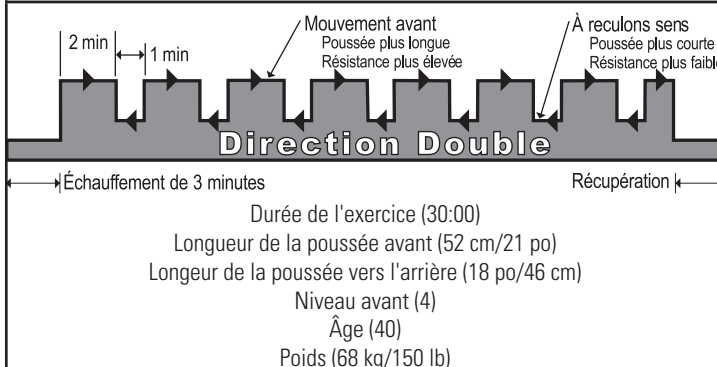
## PROGRAMMES DE POUSSÉES POUR LE MODÈLE Q47xi

### Programmes et réglages standards

### Description



Renforcez et tonifiez vos jambes de façon varié en mettant l'accent sur les muscles. Ce programme alterne entre des intervalles de deux minutes de poussées courtes et de poussées longues à résistance constante. Utilisez les boutons (▲) ou (▼) sur le clavier pour ajuster la longueur de la poussée pendant l'entraînement ou pour régler le niveau à l'intérieur d'un intervalle.



Ajoutez de la variété et de l'intérêt alors que vous alternez entre des intervalles de deux minutes de mouvement à faible résistance avant et arrière. Sentez la différence dans vos quadriceps et votre fessier. Utilisez les boutons (▲) ou (▼) sur le clavier pour ajuster la longueur de la poussée pendant l'entraînement ou pour régler le niveau à l'intérieur d'un intervalle.

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

# FONCTIONS DU PRODUIT

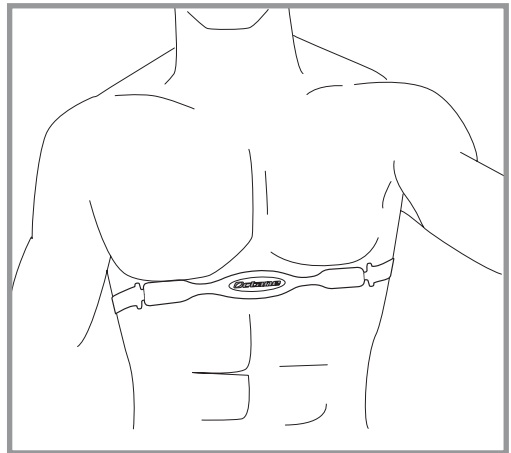
Les vélos elliptiques Q37 et Q47 d'Octane Fitness comprennent des fonctions supplémentaires pour s'assurer que les utilisateurs vivent une expérience d'entraînement des plus satisfaisante, y compris la fonction HeartLogic Intelligence et des bras mobiles MultiGrip.

## Surveillance de la fréquence cardiaque et HeartLogic Intelligence

Les vélos elliptiques Q37 et Q47 sont équipés des technologies de pointe à l'égard de la surveillance et du contrôle de la fréquence cardiaque vous permettant de maximiser vos efforts d'entraînement. Les deux modèles comprennent la surveillance de la fréquence cardiaque sur demande; pour ce faire, tenez les poignées de capture de la fréquence cardiaque numériques sur les bras stationnaires et votre fréquence cardiaque actuelle est affichée sur la console.

Pour un meilleur contrôle de votre entraînement, les modèles Q37xi et Q47xi sont également équipés d'HeartLogic Intelligence, la technologie sophistiquée et facile d'emploi en matière de contrôle de la fréquence cardiaque d'Octane Fitness. Cette solution sophistiquée vous offre les exercices les plus efficaces et les plus précis possible à l'aide de données relatives à la fréquence cardiaque capturées grâce à une sangle de poitrine sans fil ou à des poignées de capture de la fréquence cardiaque numériques sur les bras.

Les modèle Q37xi et Q47xi contiennent des exercices haut de gamme conçus pour profiter pleinement des programmes d'entraînement contenus dans la zone relative à la fréquence cardiaque Fat Burn (Brûler les graisses), Heart Rate Interval (Intervalle de fréquence cardiaque) et 30:30. L'écran affiche votre durée dans la zone, la fréquence cardiaque actuelle, le % de fréquence cardiaque ainsi que la fréquence cardiaque cible. Ainsi, vous savez exactement où vous vous trouvez et le but à atteindre.



### Utilisation des capteurs numériques de fréquence cardiaque

Les capteurs numériques de fréquence cardiaque sont situés sur les bras stationnaires du Q37x et Q37xi et les bras mobiles des modèles Q47x et Q47xi. Les poignées peuvent être utilisées pour consulter votre fréquence cardiaque pendant l'exercice. Pour une lecture de fréquence cardiaque la plus précise possible, maintenez chaque poignée de capture de la fréquence cardiaque de manière à ce que la partie de contact de la poignée repose correctement dans la paume de votre main. Tenez fermement les capteurs et gardez vos mains bien en place.

### Utilisation d'une sangle de poitrine sans fil

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

### Programmes de fréquence cardiaque

Les modèles Q37xi et Q47xi propose deux programmes différents de contrôle de la fréquence cardiaque, Fat Burn (Brûler les graisses) et Heart Rate Interval (Intervalle de fréquence cardiaque) afin de vous offrir une plus grande diversité pour correspondre à vos besoins personnels. Le programme 30:30 utilise également des données relatives à la fréquence cardiaque afin de fournir une évaluation de la récupération de la fréquence cardiaque. Nous vous conseillons d'essayer différents programmes en vue de déterminer celui que vous préférez. Consultez le tableau du programme de référence pour plus d'informations.

## Poussées réglables électroniquement avec SmartStride™ (Q47xi)

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

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

### SmartStride™

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

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

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

Les résultats généraux ont indiqué que :

**Marcher** a tendance à utiliser des poussées plus courtes

**Jogging** utilise des longueurs de poussées moyennes

**Courir** exige des poussées plus longues

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

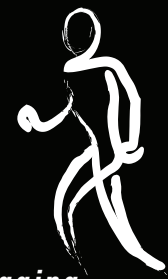
**La préférence de longueur de poussée** change selon le sens ; les utilisateurs préfèrent un mouvement plus long pour les mouvements vers l'avant tandis qu'ils requièrent un mouvement plus court dans le sens inverse.

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

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



**Marcher**



**Jogging**



**Courir**



**À Reculons**

## Quelle qui devrait être ma longueur de poussée être?

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

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

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

## Régler votre longueur SmartStride pour votre exercice

Une fois que vous avez votre numéro PIH et les longueurs optimales de poussées avant et arrière correspondantes, vous pouvez saisir cette valeur dans votre vélo elliptique Octane à tout moment durant votre exercice. Sur le modèle **Q47xi**, vous pouvez également définir celles-ci comme les valeurs par défaut pour votre séance d'entraînement en utilisant la fonction de personnalisation SmartStride. Il vous suffit simplement d'appuyer et de maintenir enfoncé la touche SmartStride pendant 3 secondes et de suivre les commandes. Ainsi vous vous exercerez pendant toute votre séance avec vos longueurs de poussée optimales.

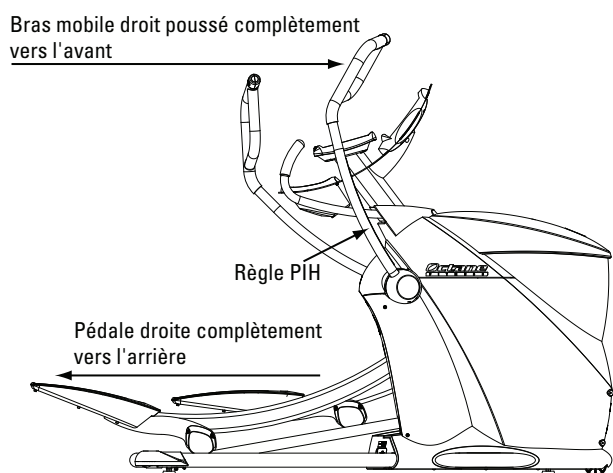


Figure 1

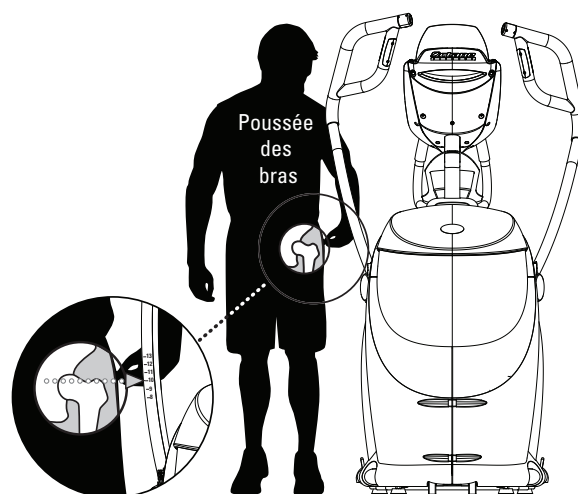


Figure 2

## Trouver votre longueur de poussée parfaite

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

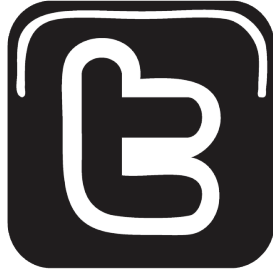
**Remarque :** La colonne Taille approximative précédente est fournie à titre indicatif uniquement pour référence lorsqu'il n'est pas pratique d'utiliser la règle PIH tel que décrit dans le paragraphe « Quelle devrait être ma longueur de poussée? »

## PROFITEZ DE VOTRE VÉLO ELLIPTIQUE OCTANE FITNESS

Notre équipe du service à la clientèle est disponible pour répondre à toutes les questions que vous pourriez avoir au sujet de votre vélo elliptique d'Octane Fitness. Veuillez nous rejoindre pour un clavardage en direct sur [www.octanefitness.com](http://www.octanefitness.com), ou composez le 1-888-OCTANE4 ou 763-757-2662, poste 1.

Et n'oubliez pas d'alimenter votre séance d'entraînement sur les modèles Q37xi ou Q47xi en téléchargeant l'application gratuite SMARTLINK d'Octane Fitness pour votre iPad!

Join the **OCTANE FITNESS** Community.



search: Octane Fitness

Free Downloads, Workout Inspiration, Team Atmosphere



**FUEL YOUR LIFE<sup>md</sup>**

**Octane Fitness**

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

7601 Northland Drive North

Suite 100 2909 LD, Capelle a/d Ijssel

Brooklyn Park, MN 55428

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

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

Télec. : 763.323.2064

**Octane Fitness International**

*Europe, Moyen-Orient, Afrique*

Rivium Westlaan 19

Pays-Bas

Téléphone : +31 10 2662412

Télec. : +31 10 2662444

© 2014 Octane Fitness, LLC. Tous droits réservés. Octane Fitness, DedicatedLogic, Fuel Your Life, HeartLogic, SMARTLIGHT, SMARTLINK, X-Mode, ArmBlaster, GluteKicker et SmartStride sont des marques déposées d'Octane Fitness. Quelconque utilisation de ces marques, sans l'accord écrit exprès d'Octane Fitness, est interdite. iTunes, iPad, iPod et iPod sont des marques déposées d'Apple Inc., enregistrées aux États-Unis et dans d'autres pays. Bluetooth est une marque de commerce déposée de Bluetooth SIG. ANT+ est une marque de commerce déposée de ANT Wireless.

107951-003 RÉV A FRC (107951-001 RÉV A)