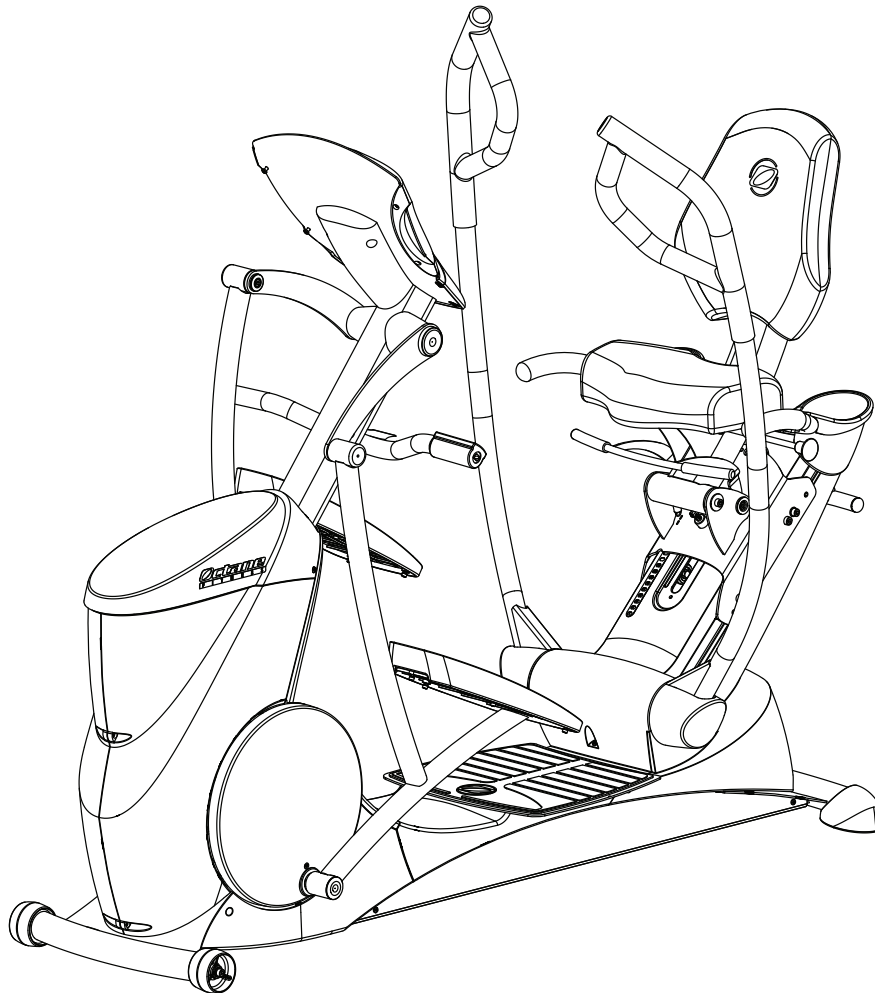


# ***Octane***<sup>®</sup>

**F I T N E S S**



## ***xRide***<sup>™</sup>

***xR6 / xR6e / xR6ce***

**MODE D'EMPLOI**





## x R 6 / x R 6 e / x R 6 c e M O D E D ' E M P L O I

Félicitations ! Vous allez pouvoir dynamiser votre programme d'entraînement physique grâce à la nouvelle génération d'appareil d'exercice —**xRide™** d'Octane Fitness®. Chez Octane Fitness, nos équipes se consacrent entièrement à la création des meilleurs produits elliptiques du monde pour vous offrir une expérience unique. Nous sommes heureux d'être les premiers à offrir cet équipement d'exercice elliptique à position assise, et nous souhaitons, grâce à l'votre xRide™, d'atteindre les objectifs de votre entraînement et de Dynamiser Votre Vie™!

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

Octane Fitness distribue ses produits uniquement par l'intermédiaire de revendeurs spécialisés. Ces revendeurs sont experts dans tous les aspects de la condition physique et ils sont formés pour répondre à toutes les questions sur votre produit Octane Fitness. Si vous préférez parler à un spécialiste du service clientèle d'Octane Fitness, n'hésitez pas à nous contacter.

### **Octane Fitness**

*États-Unis et Canada, Amérique latine, Asie, Pacifique*

7601 Northland Drive North

Suite 100

Brooklyn Park, MN 55428

Téléphone : 888.OCTANE4 (États-Unis et Canada)

763 757 2662 (Amérique latine, Asie, Pacifique)

Fax : 763.323.2064

[www.octanefitness.com](http://www.octanefitness.com)

Dennis Lee,

Président  
Dynamisé

### **Octane Fitness International**

*Europe, Moyen-Orient, Afrique*

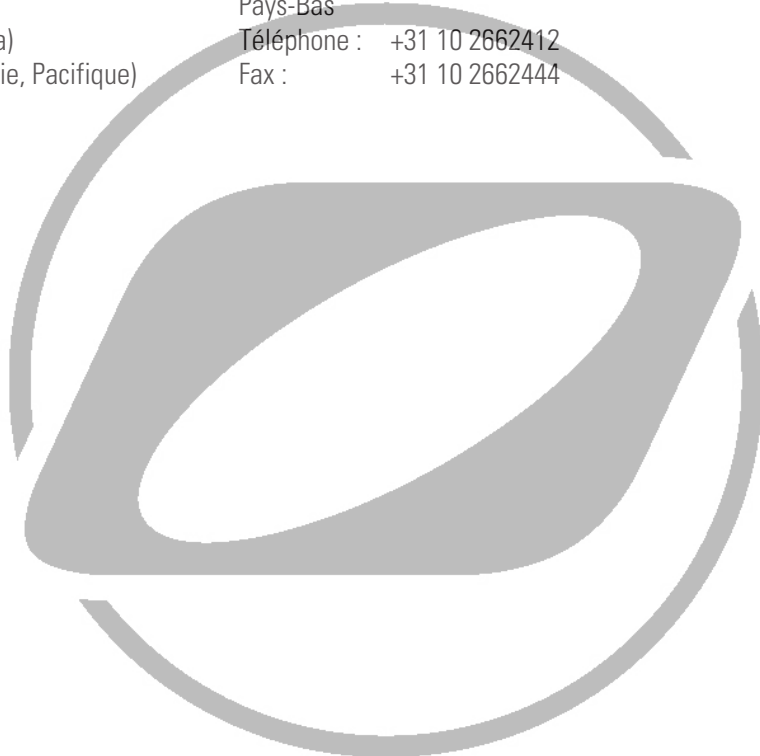
Rivium Weestlaan 19

2909 LD, Capelle a/d IJssel

Pays-Bas

Téléphone : +31 10 2662412

Fax : +31 10 2662444



**Ce produit est uniquement conçu pour un usage domestique.**

## **VEUILLEZ LIRE ET CONSERVER CES INSTRUCTIONS**

# **I N S T R U C T I O N S D E S É C U R I T É I M P O R T A N T E S**

**AVERTISSEMENT !** Avant de commencer tout programme d'exercice physique, consultez votre médecin. Cette recommandation concerne particulièrement les personnes âgées de plus de 35 ans ou ayant des problèmes de santé. Si, au cours de l'exercice, vous ressentez des douleurs dans la poitrine, des vertiges, si vous avez des nausées ou des difficultés respiratoires, arrêtez immédiatement votre exercice et consultez votre médecin avant de réutiliser cet appareil.

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

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

Pour réduire les risques de brûlure, d'incendie, d'électrocution ou de blessures :

- Utilisez cet appareil d'exercice uniquement dans le cadre d'utilisation pour lequel il a été conçu et en respectant les instructions de ce mode d'emploi. **Ne pas** modifier le produit.
- **Ne retirez pas** les capots de protection en plastique de l'appareil. Toute réparation doit impérativement être effectuée par des agents agréés par Octane Fitness. Les parties mobiles situées sous les capots de protection peuvent être extrêmement dangereuses sans leur protection.
- **Ne jamais** faire fonctionner ce vélo elliptique si un câble ou une fiche sont abîmés, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé, a été endommagé, ou a été en contact avec un liquide. Si tel est le cas, veuillez retourner le vélo elliptique à votre revendeur local ou à Octane Fitness pour contrôle et réparation.
- Le cordon doit être tenu éloigné des surfaces chauffantes.
- **Ne jamais** faire fonctionner ce vélo elliptique si les orifices d'aération sont bouchés. Veillez à ce que les orifices d'aération ne soient pas obstrués par des peluches, cheveux, etc.
- **Ne pas** utiliser cet appareil en plein air.
- **Ne pas** faire fonctionner ce vélo elliptique dans une pièce où sont utilisés aérosols (vaporisateurs) ou oxygène.
- N'employez que le câble d'alimentation fourni avec votre vélo elliptique Octane Fitness.
- **Ne jamais** placer le câble d'alimentation sous une moquette et ne rien poser dessus, cela risque de l'endommager.
- Débranchez votre vélo elliptique Octane Fitness avant de le déplacer.
- **Pour le débrancher**, retirez la fiche de la prise de courant.

## **CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS**

## AUTRES PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

- Installez le vélo elliptique sur une surface plane, en ménageant au moins 30 cm d'espace libre de chaque côté de l'appareil.
- Pour éviter d'endommager le sol ou la moquette, placez un tapis sous le vélo elliptique.
- Veuillez maintenir les enfants éloignés du vélo elliptique. Ils ne doivent pas jouer avec.
- Lorsque l'appareil est en cours d'utilisation, les enfants et les animaux domestiques doivent être tenus à l'écart.
- Portez une tenue et des chaussures appropriées lors de l'exercice ; ne portez pas de vêtements trop amples.
- Montez et descendez du vélo elliptique Octane Fitness avec précaution. N'essayez jamais de monter ou descendre de l'appareil lorsque les pédales sont en mouvement.
- Lorsque vous réglez la hauteur ou l'inclinaison du siège, vous devez entendre et sentir que le dispositif de blocage du réglage est bien enclenché.
- Placez-vous toujours face à la console. Ne tentez jamais de vous retourner sur le vélo elliptique.
- N'essayez pas de vous asseoir, vous tenir debout ou grimper sur le capot de protection, sur la console électronique ou les repose-pieds stationnaires.
- Tenir vos mains et pieds à distance des bouches ou parties mobiles.
- Vos pieds ne doivent pas dépasser des pédales ; ne laissez pas dépasser vos orteils ou tout autre partie du pied hors des pédales.
- Ne jamais insérer ou faire tomber d'objet dans les bouches et orifices.
- Ne vous surmenez pas ou ne vous poussez pas jusqu'à l'épuisement.
- Si, au cours de l'exercice, vous ressentez des douleurs dans la poitrine, si vous avez des nausées, des vertiges ou des symptômes anormaux, arrêtez immédiatement votre exercice et consultez votre médecin.
- Essuyez les surfaces extérieures de votre vélo après usage afin d'enlever la sueur et la poussière.
- Vérifiez régulièrement l'état de votre vélo elliptique. Si une réparation est requise, contactez votre revendeur local ou bien le service clientèle d'Octane Fitness.
- Faites très attention lorsque vous déplacez votre vélo elliptique Octane Fitness. Il pèse plus de 127 kg (260 lb). Utilisez un engin de levage approprié et/ou faites-vous aider pour déplacer l'appareil.

Dimensions du produit 1803mm x 889mm x 1439mm  
(71in x 35in x 57in)

Poids du produit 244 livres (110.7 Kg)

Poids maximum de l'utilisateur 300 livres (136 Kg)

Alimentation d'énergie/caractéristiques électriques:

Estimation d'entrée 100-240-0.4A

Fréquence 50-60Hz

Rendement électrique + 9 V  $\overline{\text{---}}$  1.5A

Ondulation de rendement 90mV

électrique

Courant de sortie 1.5A Maximum

Sécurité UL/CUL, TUV, PSE, CE, C-Tick, 3C, B-Mark

*Cet équipement est compatible avec :*

2006/95/EC Directive de basse tension  
2004/108/EC Compatibilité électromagnétique (EN61000)

2002/95/EC Directive de restriction des substances dangereuses (RoHS)

2006/96/EC Directive WEEE

EN957-9:2003 Équipement d'entraînement stationnaire

EN957-1:2005 Équipement d'entraînement stationnaire

EN60335-1:2002 Appareils électriques domestiques et similaires - Sécurité

GPS Règlements généraux de sécurité des produits 2005



# OPTION DE FRÉQUENCE CARDIAQUE : INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

Avant d'utiliser les modèles xR6e or xR6ce Octane Fitness avec HeartLogic™ Intelligence, lisez et suivez ces instructions :

## Sangle de poitrine sans fil

- **N'utilisez pas la sangle de poitrine si vous avez un stimulateur cardiaque ou si vous suivez un traitement médical.** Les médicaments ou les impulsions électriques du stimulateur cardiaque risquent de produire des lectures de fréquence cardiaque erronées.
- Manipulez l'équipement avec extrême précaution car il est très sensible.
- Ne pliez pas les bandes de la sangle de poitrine car celle-ci risque de perdre sa conductivité.
- Manipulez l'émetteur de fréquence cardiaque (sangle de poitrine) Octane Fitness avec le plus grand soin. Faire tomber l'émetteur peut l'endommager et la garantie s'en trouverait annulée.
- Une lecture erronée de la fréquence cardiaque peut se produire lorsque le récepteur (console) tente de traiter simultanément plusieurs signaux. Veillez à n'utiliser qu'une sangle de poitrine à la fois dans la portée du récepteur. Les autres émetteurs doivent se trouver à une distance d'au moins 1,50 m (5 pieds) du récepteur de votre vélo.
- N'utilisez pas la sangle de poitrine à proximité d'appareils générant des champs magnétiques. Postes de télévision, moteurs électriques, radios et lignes à haute tension peuvent affecter le fonctionnement de l'émetteur. Ces éléments peuvent interférer avec le signal de fréquence cardiaque transmis au récepteur et peuvent affecter les lectures de fréquences cardiaques affichées sur la console électronique.
- N'immergez pas l'émetteur dans un liquide. Une certaine humidité est toutefois nécessaire à son bon fonctionnement. La transpiration suffit généralement, mais il est possible que vous ayez besoin d'humidifier légèrement les électrodes. Les électrodes correspondent à la partie striée de l'émetteur, en contact avec la peau.
- La sangle de poitrine Octane Fitness fonctionne avec une pile que vous devrez changer régulièrement. Une pile trop faible ou des électrodes usées peuvent provoquer des lectures cardiaques erronées. Les électrodes correspondent à la partie striée de l'émetteur, en contact avec la peau.

## Poignées de capture de la fréquence cardiaque (xR6ce uniquement)

- Nettoyez régulièrement les poignées de capture de la fréquence cardiaque afin d'enlever sueur et traces de graisse. Pour ce faire, utilisez un chiffon humide imbibé d'un détergent doux. Ne vaporisez pas directement les poignées de capture de la fréquence cardiaque avec de l'eau ou un produit nettoyant, cela risque de provoquer un court-circuit.
- Pour obtenir une lecture de la fréquence cardiaque la plus précise possible, placez vos mains autour de chaque poignée de capture de la fréquence cardiaque de manière à ce que vos paumes et vos doigts soient en contact avec les capteurs métalliques situés en haut et en bas de la poignée. Tenez les poignées fermement et gardez bien vos mains en place.

Il arrive que certaines personnes ne puissent utiliser la fonction de lecture de la fréquence cardiaque, car leur chimie corporelle ne permet pas de lecture exacte. Si vous rencontrez des difficultés lors de l'utilisation des poignées de capture de la fréquence cardiaque ou de la sangle de poitrine, contactez votre revendeur local ou le service clientèle d'Octane Fitness au 1.888.OCTANE4.

**AVERTISSEMENT !** Les fonctions de contrôle de fréquence cardiaque de ce produit ne sont valables qu'à titre d'information, elles ne peuvent **pas** être utilisées pour mesurer votre fonctionnement cardiaque ni évaluer la santé de votre cœur. Dans un programme utilisant le contrôle de la fréquence cardiaque, vous pouvez à tout moment utiliser les touches de Niveaux pour diminuer la résistance. **Vous devez contrôler vos sensations et régler en conséquence votre niveau d'effort.** Dans un programme utilisant le contrôle de la fréquence cardiaque, vous pouvez à tout moment réduire le niveau de résistance. Si, au cours de l'exercice, vous ressentez des douleurs dans la poitrine, si vous avez des nausées, des vertiges ou des difficultés respiratoires, arrêtez immédiatement votre exercice et consultez votre médecin avant de réutiliser cet appareil.

# TABLE DES MATIÈRES

<b>Commencer</b> .....	1
<b>Système électronique</b> .....	2
• <b>Console standard et console de luxe</b> .....	2
• <b>Programmes et fonctions</b> .....	8
– Programmes à résistances prédéfinies .....	9
– Programmes avec contrôle de la fréquence cardiaque (xR6e/xR6ce).....	12
– Programme avec contrôle de la performance (xR6e/xR6ce) .....	15
– Résistance de la charge .....	16
– Fenêtres de lecture à diodes électroluminescentes .....	17
– Options de capture de la fréquence cardiaque xR6ce .....	18
– Programmes d'exercice unique .....	19
– HeartLogic Intelligence (xR6e/xR6ce) .....	21
– Retour critique de la fréquence cardiaque .....	22
• <b>Personnalisation des fonctions clés</b> .....	23
<b>Bras mobiles MultiGrip</b> .....	26
<b>Astuces pour des exercices intelligents</b> .....	27
<b>Commencer votre séance d'exercice</b> .....	29
<b>Nettoyage et entretien</b> .....	30
<b>Dépannage et FAQ</b> .....	31
<b>Garantie limitée du consommateur</b> .....	34





# C O M M E N C E R

Bienvenue sur cette nouvelle génération d'équipement d'entraînement — xRide™ d'Octane Fitness ! Vous allez bientôt vivre une expérience exceptionnelle qui vous permettra de relever le défi que vous vous êtes lancé, grâce à un système électronique sophistiqué et à la variété des exercices programmés. Vous verrez qu'il est facile de commencer ; vous n'avez qu'à déplacer l'un des bras mobiles vers l'arrière et vous asseoir.

## Réglage du siège

Le confort et l'efficacité de votre séance d'exercice sur le xR6 commence par l'adoption d'une bonne position. La hauteur du siège et l'inclinaison du dossier des vélos xR6 sont réglables, afin que vous trouviez la position parfaite pour optimiser votre séance d'exercice.

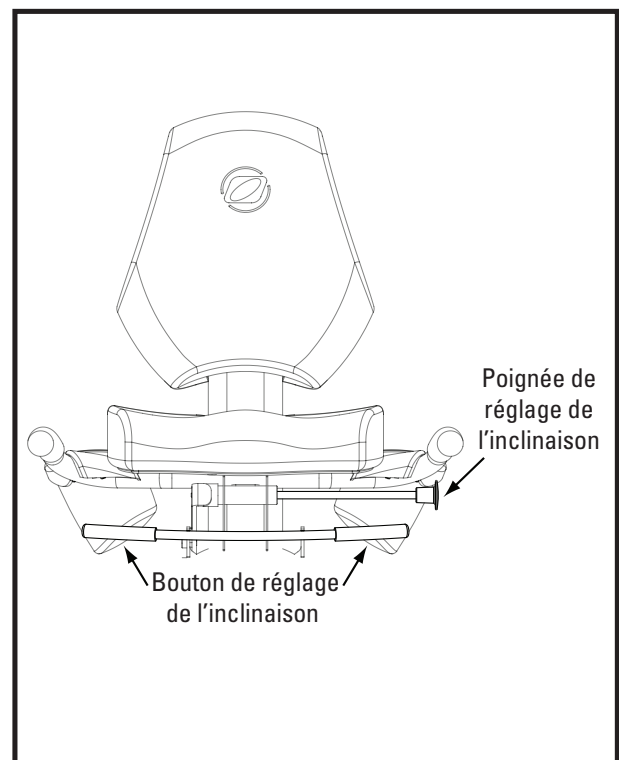
**Remarque :** *Lorsque vous réglez la hauteur ou l'inclinaison du siège, vous devez entendre et sentir que le dispositif de blocage du réglage est bien enclenché.*

### Réglage de la hauteur du siège

Pour régler la hauteur du siège des vélos de la série xR6, utiliser la manette placée sous l'avant du siège. Lorsque vous prenez place sur le vélo, soulevez la manette et utilisez vos jambes pour déplacer le siège jusqu'à la hauteur souhaitée. Posez vos pieds sur les pédales, pédalez en avant et arrêtez lorsque l'une des pédales est au point le plus bas. Vérifiez la position de votre jambe de ce côté-là ; votre genou doit être légèrement fléchi. Si votre jambe est complètement tendue, ou votre genou trop fléchi, réglez la hauteur du siège jusqu'à ce que votre jambe présente une extension correcte.

### Réglage de l'inclinaison du dossier

Pour régler l'inclinaison du dossier des vélos de la série xR6, utilisez la poignée située à gauche, sous le siège. Vous pouvez choisir l'une des cinq positions, la position 1 étant la plus verticale et la position 5 la plus inclinée. Pour effectuer le réglage, penchez-vous doucement vers l'avant et appuyez sur le bouton jaune pour débloquer le verrouillage de l'inclinaison. Appuyez votre dos en arrière pour incliner le dossier, ou déplacez le poids de votre corps vers l'avant pour redresser le dossier. Relâchez le bouton, puis déplacez doucement le poids de votre corps jusqu'à ce que vous entendiez un bruit indiquant que l'inclinaison est bloquée.



**Remarque :** *Lorsque vous aurez réglé l'inclinaison du dossier dans une position confortable, pédalez en avant et vérifiez à nouveau l'extension de votre jambe. Vous devrez peut-être régler à nouveau la hauteur du siège pour compenser le changement d'inclinaison.*

**Astuce :** *Essayez d'enregistrer les numéros de position de la hauteur du siège (1-20) et de l'inclinaison du dossier (1-5) afin de régler rapidement le siège au début de votre prochaine séance d'exercice.*

# ÉLECTRONIQUE

## xR6 STANDARD et xR6e/xR6ce DE LUXE

Bienvenue ! Vous allez utiliser l'un des systèmes électroniques les plus sophistiqués et les plus faciles d'emploi disponible actuellement dans le domaine de la condition physique. Lors de l'achat de votre vélo elliptique Octane, vous avez eu le choix entre trois modèles : modèle xR6 avec système électronique standard, modèle xR6e avec système électronique de luxe et modèle xR6ce avec système électronique de luxe, plus capteurs de fréquence cardiaque sur les bras stationnaires. Les instructions concernant ces trois modèles figurent dans ce mode d'emploi.

**Programmation de la console** La programmation DedicatedLogic™ a été conçue pour vous offrir à la fois la plus grande facilité d'utilisation et une flexibilité totale de programmation de votre console. Elle vous permet ainsi de modifier votre programme d'exercice au cours de votre séance. Vous pouvez commencer votre exercice, puis programmer le système électronique. Chaque touche n'a qu'une seule fonction, ce qui en facilite la compréhension.

### Touches de la console

#### **Départ rapide**

La manière la plus facile pour vous de commencer votre séance d'exercice est tout simplement d'appuyer sur Départ rapide, ce qui réglera l'appareil sur un programme manuel avec résistance de niveau 1. La lecture de calories est fondée sur un poids de 68 kg (150 lb). Si vous avez sélectionné le Départ rapide, vous pouvez effectuer toutes les programmations dans l'ordre qui vous convient.

#### **Mon démarrage rapide 1 & 2** (xR6e/xR6ce)

Les touches de Mon démarrage rapide servent à enregistrer et retrouver vos préférences de séance d'exercice. Mon démarrage rapide mémorise votre programme et vos paramètres de réglage et, par une simple pression sur une touche, les enregistre pour votre prochaine séance d'exercice.

Vous pouvez facilement définir votre profil pendant que vous utilisez l'appareil. Pour ce faire, il vous suffit de commencer vos exercices et de saisir vos informations de la manière habituelle : programme, temps, niveau, âge (xR6e/xR6ce) et poids, plus Chest Press, Muscle Endurance ou Leg Press si vous le désirez. Une fois votre vélo elliptique paramétré, appuyez sur la touche Mon démarrage rapide 1 (ou Mon démarrage rapide 2) et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que la console émette un bip, indiquant l'enregistrement de ce profil favori. Si, durant l'exercice, vous désirez changer les données enregistrées (vous décidez d'accroître la durée ou le niveau, par exemple), utilisez simplement la touche Flèche vers le haut (▲) ou Flèche vers le bas (▼) et appuyez sur Entrée. Si vous souhaitez enregistrer ces nouveaux paramètres, appuyez sur la touche Mon démarrage rapide et maintenez-la enfoncée pendant trois secondes ou jusqu'à ce que vous entendiez un bip. Votre profil a enregistré les nouveaux paramètres.

La prochaine fois que vous serez prêt(e) pour votre exercice favori, appuyez tout simplement sur Mon démarrage rapide et pédalez. Il est possible que vous souhaitiez également passer à votre programme favori après avoir commencé un autre exercice. Dans ce cas appuyez deux fois sur Pause/Effacer dans une plage de deux secondes pour redéfinir les données, puis appuyez sur Mon démarrage rapide pour commencer votre programme.

**Astuce :** Utilisez Mon démarrage rapide 1 et Mon démarrage rapide 2 pour enregistrer deux programmes d'exercice différents. Enregistrez le premier selon les instructions précédentes, puis appuyez sur Pause/Effacer deux fois dans une plage de 2 secondes pour redéfinir les données, et suivez à nouveau les étapes précédemment détaillées pour enregistrer le deuxième exercice à l'aide de l'autre touche Mon démarrage rapide.

**Astuce :** Si vous avez envie de faire un autre exercice après avoir lancé votre exercice favori avec Mon démarrage rapide, entrez tout simplement de nouvelles données. Cela modifiera uniquement l'exercice en cours et non l'exercice que vous avez enregistré.

**Remarque :** Votre profil reste enregistré lorsque vous débranchez l'appareil.

## Pause/Effacer

Appuyez une fois pour interrompre votre exercice. La durée de pause standard est de 5 minutes. Utilisez les touches ▲/▼ de Temps pour prolonger ou réduire le temps de pause. Ce réglage peut être effectué à tout moment si l'appareil est en mode pause. Pour reprendre un exercice interrompu, appuyez sur n'importe quelle touche ou bien pédalez. Si vous arrêtez de pédaler pendant un exercice, l'appareil débutera automatiquement une pause de 5 minutes. Il vous suffit de recommencer à pédaler pour reprendre l'exercice.

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

## Récupération

Il est conseillé de toujours prendre le temps de récupérer à la fin de votre séance d'exercice. Cela permettra à votre corps de faire la transition entre un exercice intensif et un rythme normal. La durée et l'intensité de la récupération sont automatiquement personnalisées selon la durée et le niveau de résistance de vos exercices. L'affichage de la durée de récupération s'effectuera selon un compte à rebours.

Si votre séance d'exercice a une durée prédéfinie, la récupération commencera automatiquement après expiration de cette durée. Si vous décidez d'arrêter vos exercices plus tôt, ou si vous n'avez pas défini de durée, appuyez sur Récupération afin de lancer la récupération personnalisée.

## Touches + et -

**Temps** (▲ et ▼)

Augmente ou diminue la durée (minutes:secondes). La durée maximale est de 99:00.

**Programme** (▲ et ▼)

Bascule entre les programmes. Des modifications de programmes peuvent être exécutées à tout moment durant votre séance d'exercice.

**Remarque :** Les touches de Programme ▲ et ▼ peuvent également être employées pour activer le mode MOM (gestion du mouvement), fonction de contrôle du mouvement qui n'existent que sur les modèles xR6/xR6e/xR6ce d'Octane Fitness. Pour plus d'information au sujet du mode MOM, consultez la page 23.

**Niveau** (▲ et ▼)

Augmente ou diminue le niveau de résistance de l'appareil. Il existe 20 niveaux de résistance pour les programmes de résistance prédéfinis et pour les programmes de performance 30:30 sur les modèles xR6e/xR6ce. Dans les programmes avec contrôle de la fréquence cardiaque des modèles xR6e et xR6ce, les touches Niveau ▲/▼ permettent d'augmenter ou réduire votre fréquence cardiaque cible. (Pour plus d'information au sujet des programmes avec contrôle de fréquence cardiaque, consultez la page 12). Si vous souhaitez enregistrer un changement de la fréquence cardiaque cible, vous devez appuyer sur Entrée après avoir saisi le nombre souhaité.

**Poids** (▲ et ▼)

Augmente ou diminue le poids saisi par l'utilisateur. Cette valeur (comprise entre 70 et 300 ou bien entre 30 et 150) fournit une lecture plus précise de la perte de calories. Le poids est affiché en livres (système impérial) ou kilogrammes (système métrique). Utilisez la fonction de paramétrage par l'utilisateur décrite à la page 23 afin de basculer l'affichage d'un système à l'autre.

**Âge** (▲ et ▼)  
(xR6e/xR6ce)

Nécessaire pour les programmes avec contrôle de la fréquence cardiaque. Entrez votre âge (valeur comprise entre 15 et 99) permet au système électronique du xR6e ou du xR6ce de déterminer une fréquence cardiaque cible, calculée selon la formule  $220 - \text{votre âge} = \text{votre fréquence cardiaque maximale théorique (FCMT)}$ . Ce nombre est ensuite multiplié par la valeur d'intensité du programme pour déterminer votre fréquence cardiaque cible. Si vous n'entrez aucune valeur, l'information est calculée sur la base d'un âge de 40 ans. Si vous n'êtes pas dans un programme avec contrôle de la fréquence cardiaque, mais que vous souhaitez visualiser votre pourcentage de fréquence cardiaque, qui correspond à la fréquence actuelle par rapport à la fréquence cible recommandée, il vous suffit d'entrer votre âge. Pour plus d'informations, consultez la page 28, « *Quelle doit être ma fréquence cardiaque ?* ».

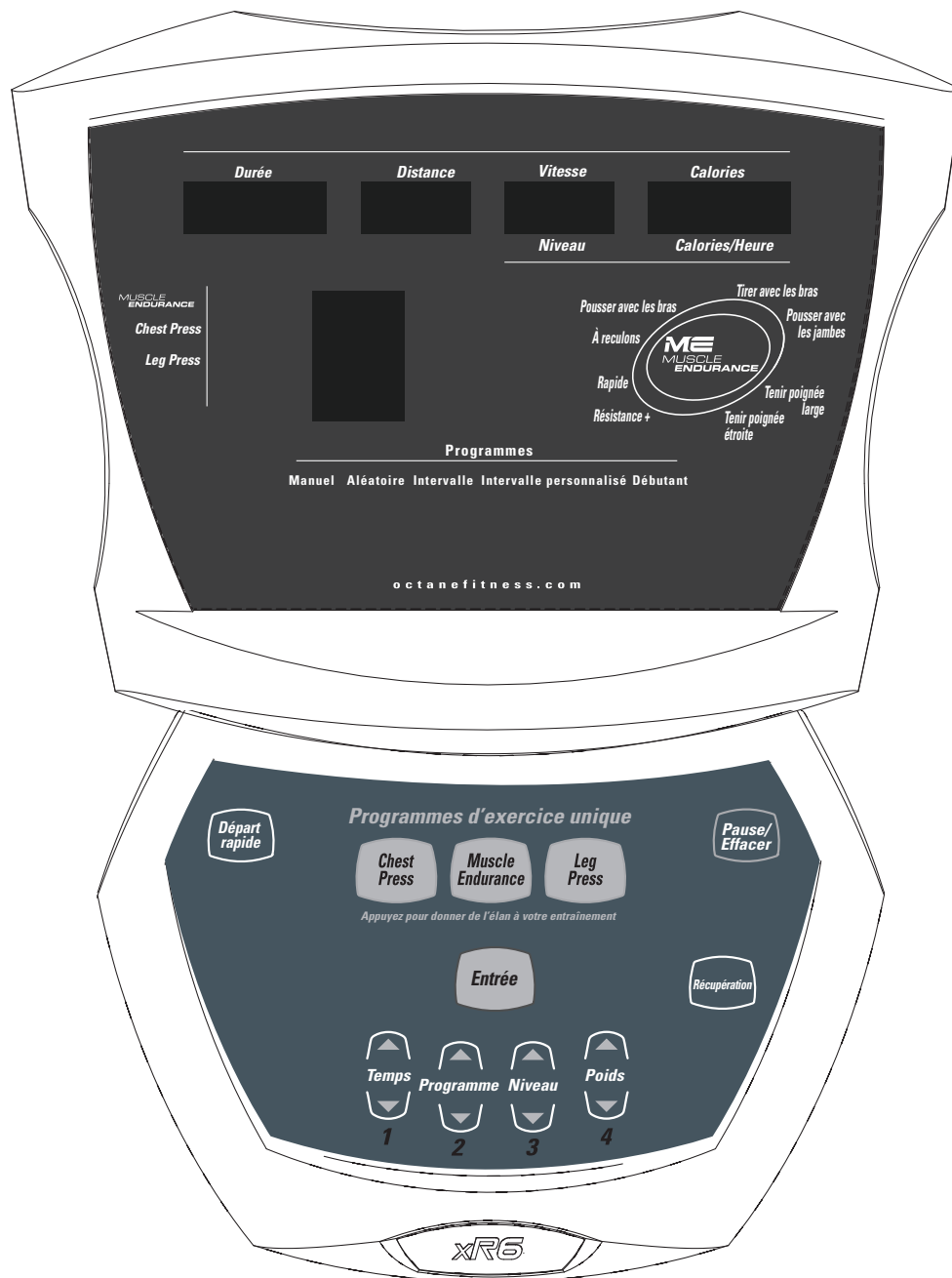
**Entrée**

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

**Remarque :**

*Il n'est pas nécessaire d'éteindre l'appareil ; le modèle xR6 a été conçu avec un mode de veille intelligent qui agit comme un interrupteur d'arrêt virtuel. Il n'y a donc pas de bouton de marche/arrêt. Pour entrer en mode veille, appuyez sur la touche Pause/Effacer et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que vous entendiez un bip. L'écran matriciel affiche alors « UNFUELING » et une seule diode de la fenêtre Muscle Endurance sera allumée. Dans ce mode, votre vélo elliptique consomme très peu d'électricité. Pour « réveiller » votre appareil, il vous suffit d'appuyer sur une touche ou de pédaler.*

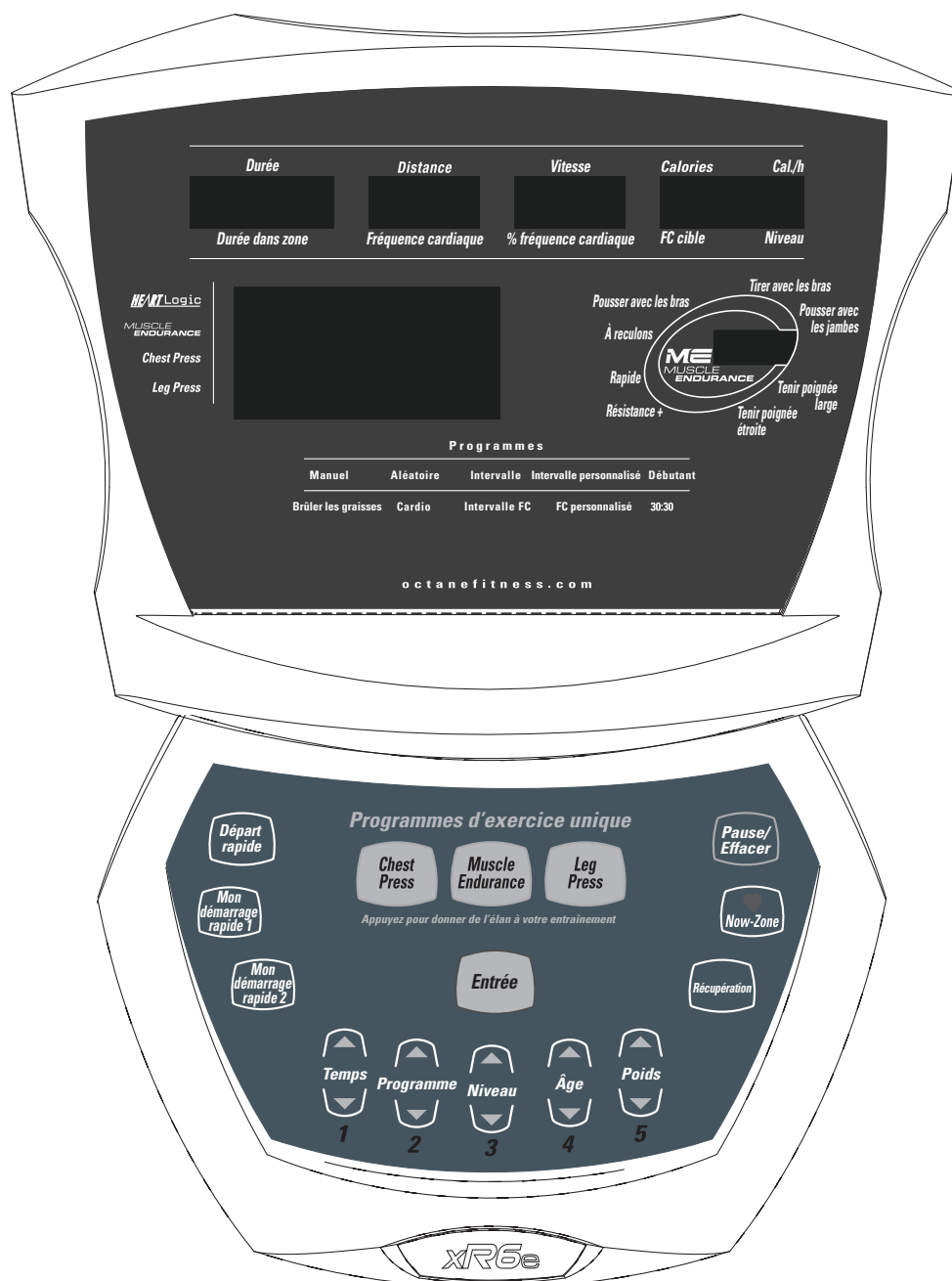




## Console et clavier numérique xR6 standard

### Détail des programmes

Programmes prédéfinis de résistance : Manuel — Aléatoire — Intervalle — Intervalle personnalisé — Débutant



## Console et clavier numérique xR6e/xR6ce de luxe

### Détail des programmes

Programmes prédéfinis de résistance : Manuel — Aléatoire — Intervalle — Intervalle personnalisé — Débutant  
 Programmes avec contrôle de la fréquence cardiaque : Brûler les graisses — Cardio — Intervalle FC — FC personnalisé — 30:30

**Astuce :** Vous ne souhaitez pas que les diodes de numéros basculent entre les diodes supérieures et inférieures ? Vous souhaitez uniquement voir la durée, ou bien vous désirez vous concentrer sur les données relatives à votre fréquence cardiaque ? Appuyez simplement sur Entrée et l'écran s'arrêtera sur cette position. Appuyez à nouveau sur la touche Entrée pour revenir au basculement continu d'affichage des diodes.

# PROGRAMMES ET FONCTIONS

## Programme d'échauffement

Tous les vélos elliptiques des séries xR6 offrent 5 programmes à résistance prédéfinie pour rendre vos exercices plus intéressants : Manuel, Aléatoire, Intervalle, Intervalle personnalisé, et Débutant. Les modèles xR6e et xR6ce proposent aussi 4 programmes avec contrôle de la fréquence cardiaque — Brûler les graisses, Cardio, Intervale Fréquence Cardiaque, et Intervalle Fréquence Cardiaque personnalisé — ainsi qu'un programme de performance 30:30 exclusif d'Octane.

Tous les programmes, excepté le programme Manuel, commencent par un échauffement afin de préparer le corps à un exercice intense. Durant l'échauffement, la résistance augmente afin de vous préparer à l'effort.

Les programmes à résistance prédéfinie et le programme 30:30 prévoient un échauffement de trois minutes, la résistance augmentant à chaque minute, pour vous préparer progressivement à l'effort. L'échauffement dure trois minutes ou jusqu'à ce que vous ayez atteint votre fréquence cardiaque cible ; le programme sélectionné débute alors. Augmenter ou diminuer le Niveau modifie la fréquence cardiaque cible.

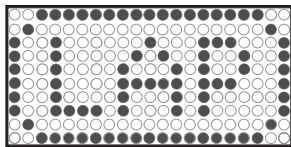
Vous pouvez choisir chaque jour le programme qui convient le mieux à votre séance d'exercice. Vous décidez de l'intensité de votre effort en réglant le niveau de résistance et la durée de chaque programme. Trois programmes — Manuel, Intervalle personnalisé, Intervalle fréquence cardiaque personnalisé — vous offrent encore plus de flexibilité pour programmer votre séance d'exercices comme vous le souhaitez.



## Programmes à résistance prédéfinie

Manuel — Aléatoire — Intervalle — Intervalle personnalisé — Débutant

### Manuel

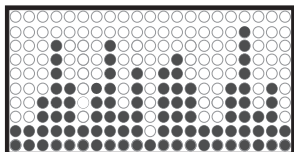


Le programme manuel simule un exercice sur route plate. Il ne propose pas de période d'échauffement. Pour commencer le programme, pédalez, puis utilisez les touches Haut (▲) et Bas (▼) pour entrer les paramètres désirés : temps, niveau, âge (xR6e/xR6ce uniquement), et poids. La résistance reste constante pendant toute la durée de l'exercice, à moins que vous ne la modifiez en appuyant sur les touches (+/-) de Niveau. La piste de course ovale correspond à 1/4 km (0,25 mile) ; un compteur affiche le nombre de tours que vous avez effectué au cours de votre séance. La résistance peut être changée à tout moment durant l'exercice en appuyant sur les touches de Niveau : Haut (▲) ou Bas (▼) du clavier numérique.

Niveau —



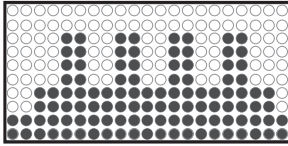
### Aléatoire



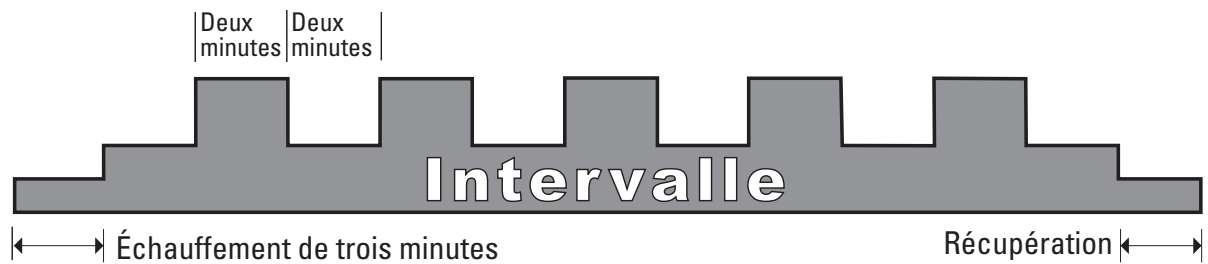
Le programme Aléatoire possède virtuellement un nombre infini de combinaisons. Après avoir sélectionné le programme, utilisez les touches Haut (▲) ou Bas (▼) pour entrer les paramètres désirés : temps, niveau (le niveau moyen désiré pour l'ensemble de l'exercice), âge (xR6e/xR6ce uniquement), et poids. L'ordinateur génère au hasard un nouvel exercice chaque fois que vous sélectionnez ce programme ou changez le niveau du programme, vous offrant différents niveaux de résistance. Chaque colonne de l'écran matriciel indique une durée d'une minute. La résistance peut être changée à tout moment durant l'exercice en appuyant sur les touches de Niveau : Haut (▲) ou Bas (▼) du clavier numérique.



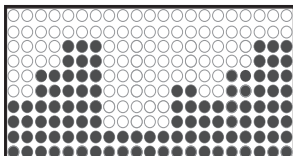
## Intervalle



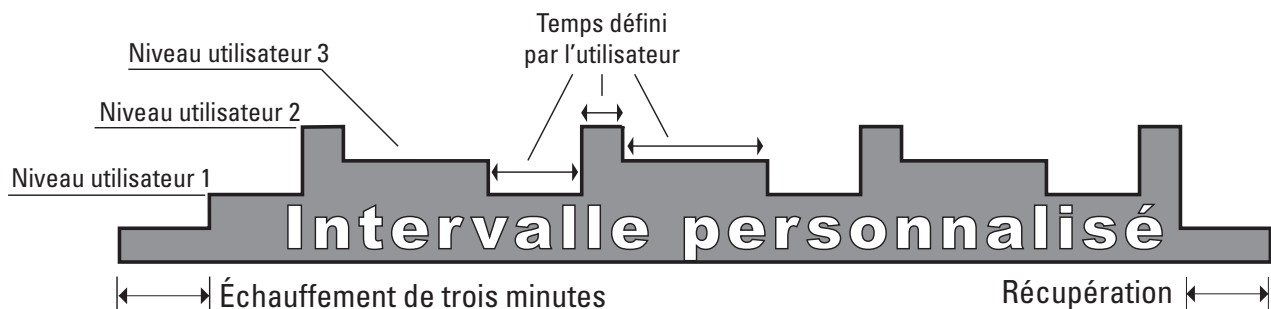
Le programme Intervalle alterne deux niveaux de résistance. Chaque niveau est réglable de manière indépendante, pour que vous puissiez personnaliser le changement entre les deux intervalles. Tous les intervalles ont une durée de deux minutes. Après avoir sélectionné le programme, utilisez les touches Haut (▲) ou Bas (▼) pour entrer les paramètres désirés : niveaux de l'intervalle 1 et de l'intervalle 2, durée du programme, âge (xR6e/xR6ce uniquement) et poids. Lorsque vous pédalez et que votre échauffement est terminé, vous pouvez à tout moment augmenter ou diminuer le niveau de l'intervalle actuel (1er ou 2e) en appuyant sur les touches de Niveau Haut (▲) ou Bas (▼) du clavier numérique. La valeur de l'autre intervalle ne sera pas modifiée. La valeur saisie change uniquement l'intervalle en cours (1er ou 2e) pour toute la durée de la séance, ou jusqu'à ce que vous la changiez.



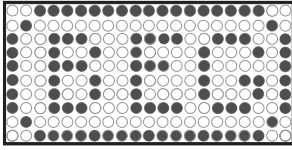
## Intervalle personnalisé



Le programme Intervalle personnalisé vous permet de régler le niveau de résistance et la durée de 6 intervalles. Après avoir sélectionné le programme, utilisez les touches Haut (▲) ou Bas (▼) pour entrer les paramètres désirés : Intervalles (2 à 6), Intervalle 1—Temps, Intervalle 1—Niveau, Intervalle  $n$ —Temps, et Intervalle  $n$ —Niveau. Vous pouvez aussi entrer la durée du programme, votre âge (xR6e/xR6ce uniquement) et votre poids. Vous pouvez régler la durée de l'intervalle de 00:15 à 99:45, par paliers de 15 secondes. Dès vous pédalez et que votre échauffement est terminé, vous pouvez à tout moment augmenter ou diminuer le niveau de l'intervalle actuel en appuyant sur les touches de Niveau Haut (▲) ou Bas (▼) du clavier numérique. La valeur des autres intervalles ne sera pas modifiée. La valeur saisie change uniquement l'intervalle en cours (1er ou 2e) pour toute la durée de la séance, ou jusqu'à ce que vous la changiez.



## Débutant



Le programme Débutant est excellent pour les débutants comme pour les personnes qui reprennent l'exercice physique. Ce programme est conçu pour vous guider à travers 14 séances, une par jour, dont l'intensité augmente chaque jour. Chaque exercice quotidien comprend une valeur prédéfinie de durée, de niveau, de résistance et de vitesse conseillée (cadence). Après avoir sélectionné le programme, utilisez les touche de Niveau ▲/▼ pour sélectionner le programme du jour. The preset values outlined in the chart below will be displayed in the corresponding windows. The workout day value can be changed during the workout by pressing the appropriate Level Up (▲) or Down (▼) key on the keypad, and the corresponding table values will be changed accordingly. You may also enter your age and your weight at any time using the appropriate ▲/▼ keys.

Jour du programme (Niveau)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Niveau de résistance	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	5
Temps	10	10	11	11	12	13	14	15	16	17	18	19	19	20
Cadence	30	35	35	35	35	35	35	40	40	40	40	40	45	45

Combinaison du niveau de résistance, de la durée et de la vitesse recommandée (cadence)  
Voir le graphique pour un complément d'informations

Niveau



↔ Échauffement de trois minutes

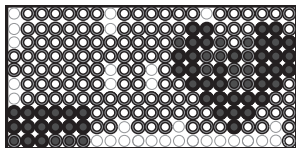
Récupération ↔

## Programmes avec contrôle de fréquence cardiaque (xR6e/xR6ce)

### Brûler les graisses—Cardio—Intervalle FC—FC personnalisé

**Remarque :** Pour que les programmes de contrôle de la fréquence cardiaque fonctionnent correctement, vous devez porter une sangle de poitrine sans fil ou serrer fermement les poignées des guidons fixes durant toute la séance.

#### Brûler les graisses



Le programme Brûler les graisses pilote votre exercice de manière à optimiser le pourcentage de calories perdues en graisses plutôt qu'en glucides. Après avoir sélectionné le programme, utilisez les touches Haut (▲) ou Bas (▼) pour entrer les paramètres désirés : Âge et fréquence cardiaque cible. La valeur minimale de la fréquence cardiaque cible est de 80 et la valeur maximale est de 220 moins votre âge. Vous pouvez aussi entrer la durée du programme et votre poids. La fréquence cardiaque cible conseillée correspond à **65%** de votre fréquence cardiaque maximale théorique (FCMT = 220 – âge). Le programme commence par un échauffement. Si vous atteignez la fréquence cardiaque cible pendant l'échauffement, celui-ci s'arrêtera et votre séance d'exercice débutera. Après l'échauffement, la résistance sera automatiquement ajustée pour vous permettre de poursuivre votre exercice à la fréquence cardiaque cible. Durant le programme, vous pouvez à tout moment changer la fréquence cardiaque cible de l'intervalle en utilisant les touches de Niveau Haut (▲) ou Bas (▼) du clavier numérique.

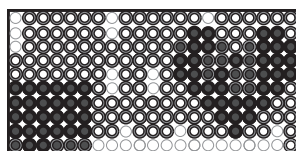
*Exemple pour une personne de 40 ans :*

$$220 - 40 \text{ ans} = 180 \text{ FCMT}$$

$$180 * 0,65 = 117 \text{ Fréquence cardiaque cible}$$



#### Cardio

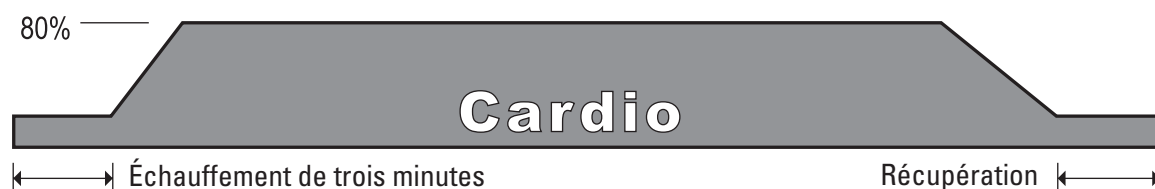


Le programme Cardio pilote votre exercice en vue de maximiser les bénéfices cardiovasculaires, comme lors d'un entraînement pour une course. Après avoir sélectionné le programme, utilisez les touches Haut (▲) ou Bas (▼) pour entrer les paramètres désirés : Âge et fréquence cardiaque cible. La valeur minimale de la fréquence cardiaque cible est de 80 et la valeur maximale est de 220 moins votre âge. Vous pouvez aussi entrer la durée du programme et votre poids. La fréquence cardiaque cible conseillée correspond à **80%** de votre fréquence cardiaque maximale théorique (FCMT = 220 – âge). Le programme commence par un échauffement. Si vous atteignez la fréquence cardiaque cible pendant l'échauffement, celui-ci s'arrêtera et votre séance d'exercice débutera. Après l'échauffement, la résistance sera automatiquement ajustée pour vous permettre de poursuivre votre exercice à la fréquence cardiaque cible. Durant le programme, vous pouvez à tout moment changer la fréquence cardiaque cible de l'intervalle en utilisant les touches de Niveau Haut (▲) ou Bas (▼) du clavier numérique.

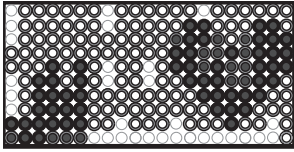
*Exemple pour une personne de 40 ans :*

$$220 - 40 \text{ ans} = 180 \text{ FCMT}$$

$$180 * 0,80 = 144 \text{ Fréquence cardiaque cible}$$



## Intervalle fréquence cardiaque



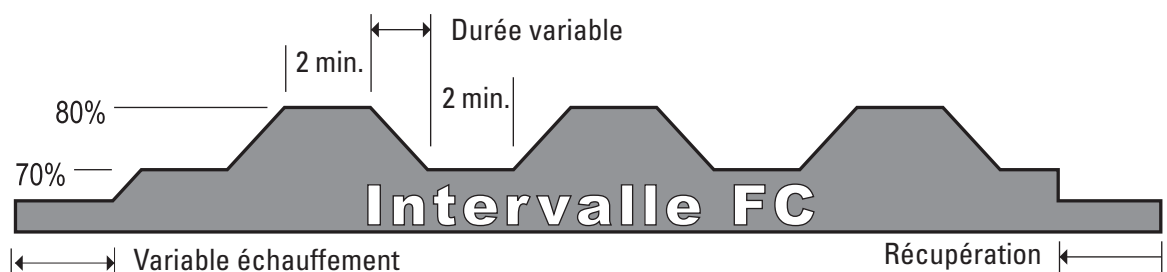
Le programme Intervalle fréquence cardiaque est un excellent exercice qui alterne des intervalles de deux minutes correspondant à **70%** et **80%** de votre fréquence cardiaque maximale théorique (FCMT). Il est prouvé que l'entraînement par intervalles produit de meilleurs résultats que l'entraînement constant (c'est-à-dire un entraînement avec un niveau de résistance constant). Après avoir sélectionné le programme, utilisez les touches Haut (▲) ou Bas (▼) pour entrer les paramètres désirés : Âge et Fréquence cardiaque cible maximale (par défaut, 80% de votre FCMT). Vous pouvez aussi entrer la durée du programme et votre poids. La valeur minimale de la fréquence cardiaque cible est de 80 et la valeur maximale est de 220 moins votre âge. Le programme définit votre valeur initiale basse de fréquence cardiaque (70 %) en se fondant sur la valeur saisie relative à la fréquence cardiaque cible élevée. Le programme commence par un échauffement. Si vous atteignez la fréquence cardiaque cible pendant l'échauffement, celui-ci s'arrêtera et votre séance d'exercice débutera. La résistance augmente ou diminue à la fin de chaque minute pour vous faire passer à l'intervalle suivant. Lorsque vous atteignez la nouvelle fréquence cardiaque cible, un nouvel intervalle de deux minutes commence. L'écran vous invitera à intensifier ou à diminuer votre effort jusqu'à ce que la fréquence cardiaque cible soit atteinte. Plus votre condition physique est bonne, plus vous pouvez accomplir d'intervalles durant une même période. Durant le programme, vous pouvez à tout moment changer la fréquence cardiaque cible de l'intervalle en utilisant les touches de Niveau Haut (▲) ou Bas (▼) du clavier numérique.

*Exemple pour une personne de 40 ans :*

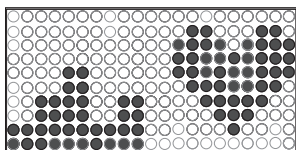
$$220 - 40 \text{ ans} = 180 \text{ FCMT}$$

$$180 * .80 = 144 \text{ Intervalle à fréquence cardiaque cible élevée}$$

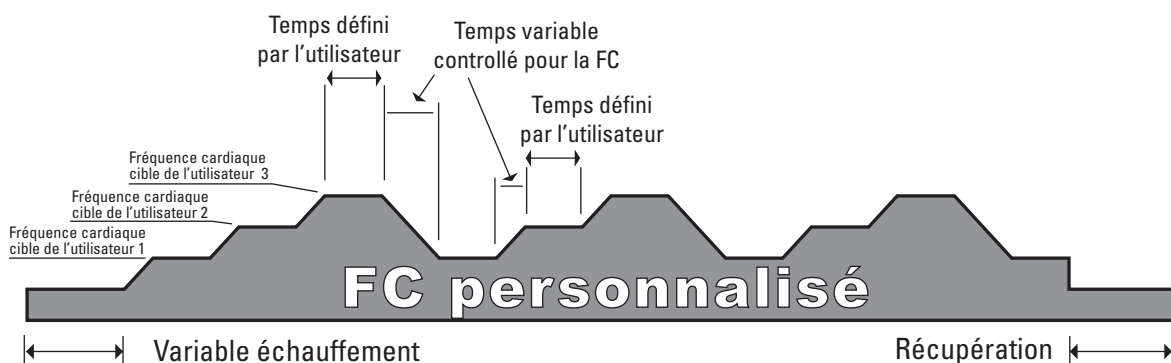
$$180 * .70 = 126 \text{ Intervalle à fréquence cardiaque cible basse}$$



## Fréquence cardiaque personnalisée



Le programme Intervalle personnalisé vous permet de régler le niveau de résistance et la durée de 6 intervalles. Après avoir sélectionné le programme, utilisez les touches Haut (▲) ou Bas (▼) pour entrer les paramètres désirés : Âge, Intervalles (2 à 6), Intervalle 1—Temps, Intervalle 1—Fréquence cardiaque cible, Intervalle  $n$ —Temps, et Intervalle  $n$ —Fréquence cardiaque cible. Vous pouvez aussi entrer la durée du programme, votre âge et votre poids. Vous pouvez définir la durée de l'intervalle de 00:15 à 99:00, par paliers de 15 secondes. La valeur minimale de la fréquence cardiaque cible est de 80 et la valeur maximale est de 220 moins votre âge. Le programme commence par un échauffement. Si vous atteignez la fréquence cardiaque cible pendant l'échauffement, celui-ci s'arrêtera et votre séance d'exercice débutera. La résistance augmente ou diminue à la fin de chaque minute pour vous faire passer à l'intervalle suivant. Lorsque vous atteignez la nouvelle fréquence cardiaque cible, le nouvel intervalle commence. L'écran vous invitera à intensifier ou à diminuer votre effort jusqu'à ce que la fréquence cardiaque cible soit atteinte. Durant le programme, vous pouvez à tout moment changer la fréquence cardiaque cible de l'intervalle en utilisant les touches de Niveau Haut (▲) ou Bas (▼) du clavier numérique.



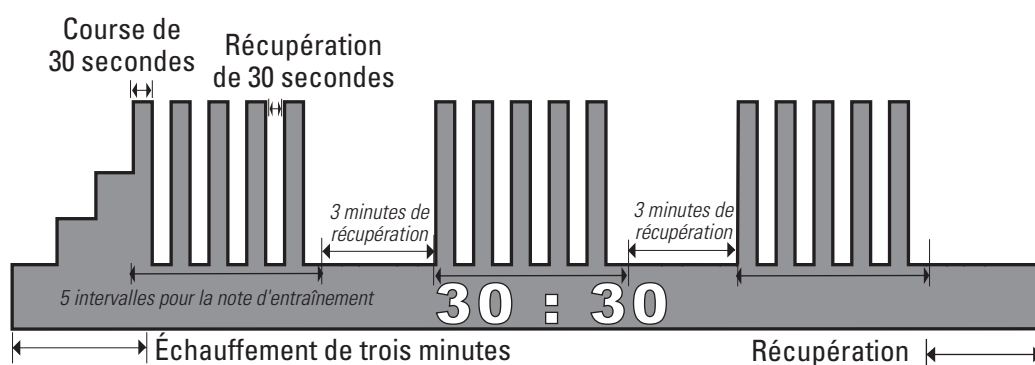
## Programme de performance (xR6e/xR6ce)

### 30:30

*Remarque :* Pour que les programmes avec contrôle de la fréquence cardiaque fonctionnent correctement, vous devez porter une sangle de poitrine sans fil ou serrer fermement les poignées de capture de la fréquence cardiaque durant toute la séance.

#### 30:30

Le programme 30:30 offre un simple test de votre niveau de condition physique à travers 5 intervalles de course de 30 secondes et des intervalles de récupération (RAPIDE et LENT). Pour chaque séance, le programme contrôle votre fréquence cardiaque et calcule le nombre de pulsations durant lesquels votre fréquence cardiaque diminue entre les intervalles de course. La récupération de la fréquence cardiaque permet de mesurer votre niveau de condition physique générale. Après avoir sélectionné le programme, utilisez les touches Haut (▲) ou Bas (▼) pour entrer les paramètres désirés : Temps, Niveau d'Intervalle élevé (le niveau que vous désirez pour les intervalles des courses), Âge (xR6e/xR6ce uniquement), et Poids. Le niveau standard pour l'intervalle RAPIDE est . Durant le programme, vous pouvez à tout moment changer le niveau en utilisant les touches de Niveau Haut (▲) ou Bas (▼) du clavier numérique. Le programme commence par un échauffement de trois minutes durant lequel le niveau de résistance augmente toutes les minutes. Lorsque l'échauffement est terminé, l'écran matriciel vous prévient dès que vous devez commencer un intervalle RAPIDE (60 T/PM ou plus) et une période de récupération (50 T/PM ou moins). Pour chaque paire d'intervalles, le programme enregistre votre fréquence cardiaque maximale et votre fréquence cardiaque minimale. À la fin des 5 séances de course et intervalles de récupération, il y a une période de repos de trois minutes. L'ordinateur calcule et affiche les vitesses moyennes d'intervalles RAPIDE et LENT, ainsi que votre fréquence cardiaque maximale moyenne, et votre fréquence cardiaque minimale moyenne. La différence entre les deux moyennes de fréquence cardiaque représente votre 'indice' de récupération de fréquence cardiaque. Cette valeur est un indicateur relatif du niveau de votre condition physique ; un nombre élevé indique une récupération rapide de la fréquence cardiaque et représente donc un bon niveau relatif de condition physique. Après la période de trois minutes de repos, vous commencerez une nouvelle séance de 5 intervalles. Le programme s'achève par une récupération de trois minutes. Comparez votre indice moyen de récupération de la fréquence cardiaque entre deux séances d'exercices et vous verrez croître votre niveau de condition physique si votre entraînement demeure constant !



## Résistance de la charge

<p><b>Niveau de résistance</b></p>	<p>Les vélos elliptique à position assise de la série XR6 offrent 20 niveaux différents de résistance. Le Niveau 1 correspond au niveau le plus facile, le Niveau 20 est le plus difficile. Le programme Manuel et Départ rapide permettent à l'utilisateur de contrôler entièrement le niveau de résistance. Les Programmes Intervalle (Intervalle, Intervalle personnalisé et 30-30) permettent à l'utilisateur de choisir le niveau de résistance de chaque intervalle.</p> <p>Le niveau de résistance est représenté par des rangées de diodes électroluminescentes sur l'écran matriciel. Chaque rangée illuminée représente 2 niveaux de résistance. Le tableau ci-après vous aidera à comprendre et à interpréter l'écran matriciel :</p> <table border="1" data-bbox="504 577 1426 887"> <thead> <tr> <th>Niveaux de résistance</th> <th>Rangées de diodes illuminées</th> <th>Niveaux de résistance</th> <th>Rangées de diodes illuminées</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1-2</td> <td>1</td> <td>11-12</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>3-4</td> <td>2</td> <td>13-14</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>5-6</td> <td>3</td> <td>15-16</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>7-8</td> <td>4</td> <td>17-18</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>9-10</td> <td>5</td> <td>19-20</td> <td>10</td> </tr> </tbody> </table>	Niveaux de résistance	Rangées de diodes illuminées	Niveaux de résistance	Rangées de diodes illuminées	1-2	1	11-12	6	3-4	2	13-14	7	5-6	3	15-16	8	7-8	4	17-18	9	9-10	5	19-20	10
Niveaux de résistance	Rangées de diodes illuminées	Niveaux de résistance	Rangées de diodes illuminées																						
1-2	1	11-12	6																						
3-4	2	13-14	7																						
5-6	3	15-16	8																						
7-8	4	17-18	9																						
9-10	5	19-20	10																						
<p><b>Niveau du Programme</b></p>	<p>Le programme Aléatoire d'Octane Fitness permet à l'utilisateur de choisir un niveau de résistance général pour le programme. Ce niveau correspond au niveau de résistance moyen de l'exercice. Les variations du niveau de résistance durant ces exercices sont de +/-4 par rapport au niveau de programme entré (c'est-à-dire, pour un programme de Niveau 5, la résistance minimale est de Niveau 1 et la résistance maximale est de Niveau 9). Pendant l'exercice, le niveau moyen de résistance au cours du programme est affiché sur la console.</p>																								
<p><b>La résistance dans les programmes avec contrôle de la fréquence cardiaque</b></p>	<p>Ces programmes (Brûler les graisses, Cardio, Intervalle fréquence cardiaque et Intervalle fréquence cardiaque personnalisé) permettent à l'utilisateur de saisir manuellement le niveau de fréquence cardiaque cible pour le programme. Si vous atteignez la fréquence cardiaque cible pendant l'échauffement, celui-ci s'arrêtera et votre séance d'exercice débutera. 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.</p>																								



# Fenêtres de lecture par diodes électroluminescentes xR6/xR6e/xR6ce

## xR6

Durée	Distance	Vitesse	Calories
		Niveau	Calories/Heure

## xR6e/xR6ce

Durée	Distance	Vitesse	Calories	Cal./h
20:14	223	45	1247	
Durée dans zone	Fréquence cardiaque	% fréquence cardiaque	FC cible	Niveau

### Durée

Affiche la durée de l'exercice par décompte croissant à partir de 0:00. La durée peut être prolongée ou réduite au cours de l'exercice. La durée maximale est de 99:00, l'affichage retourne ensuite à 0:00. Consultez la page 23 décrivant les paramétrages de l'utilisateur pour passer de l'affichage croissant à l'affichage à rebours.

### Distance

Affiche une estimation de la distance parcourue lors de l'exercice. La distance peut être affichée en miles (système impérial) ou en kilomètres (système métrique). Sur le modèle xR6, 400 tours correspondent approximativement à 1 609 mètres (1 mile); par conséquent, si vous pédalez à 50 T/MN, vous aurez parcouru environ 1 609 mètres (1 mile) en 8 minutes. Par défaut, les mesures sont affichées selon le système impérial. Consultez la page 23 décrivant les fonctions de paramétrage de l'utilisateur pour basculer du système impérial au système métrique.

### Vitesse

Affiche votre rapidité. La vitesse est affichée en tours par minute (tr/min).

### Calories

Affiche une estimation du nombre total de calories brûlées lors de l'exercice. Les calories sont basées sur le poids saisi par l'utilisateur. Si vous n'entrez pas de poids spécifique, les calories sont fondées sur un utilisateur pesant 68 kg (150 lb).

### Calories/Heure (Cal./h)

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

### Niveau

Affiche le niveau de résistance (1 - 20), sachant que 1 est le niveau le plus bas et 20 le plus élevé.

### Durée dans zone

(xR6e/xR6ce)

Contrôle et affiche la durée pendant laquelle vous êtes dans la zone d'entraînement de la fréquence cardiaque appropriée du programme. La Durée dans la zone n'est affichée lorsque vous vous trouvez dans un programme avec contrôle de la fréquence cardiaque et lorsque votre fréquence cardiaque est détectée par l'appareil. Vous devez porter votre sangle de fréquence cardiaque sans fil ou bien tenir les poignées de capture (xR6ce).

### Fréquence cardiaque

(xR6e/xR6ce)

Affiche votre fréquence cardiaque en pulsations par minute (ppm). Vous devez porter votre sangle de fréquence cardiaque sans fil ou bien tenir les poignées de capture (xR6ce).

### % fréquence cardiaque

(xR6e/xR6ce)

Affiche votre pourcentage actuel de fréquence cardiaque (fréquence cardiaque actuelle / fréquence cardiaque maximale théorique). Vous devez porter votre sangle de fréquence cardiaque sans fil ou bien tenir les poignées de capture de la fréquence cardiaque (xR6ce) et avoir saisi votre âge.

### FC cible

(xR6e/xR6ce)

Affiche la fréquence cardiaque que l'appareil tente de vous faire atteindre lorsque vous vous trouvez dans un programme avec contrôle de la fréquence cardiaque.

## **Option de capture de la fréquence cardiaque sur le modèle xR6ce**

Votre vélo elliptique Octane Fitness inclut des exercices haut de gamme conçus pour profiter pleinement des programmes d'entraînement avec contrôle de fréquence cardiaque : Brûler les graisses, Cardio, Intervalle de fréquence cardiaque, Fréquence cardiaque en ascension et Intervalle vitesse fréquence cardiaque. En outre, le programme performance 30:30 utilise les lectures de fréquence cardiaque pour mesurer votre condition physique générale. Chaque exercice offre des bénéfices différents (décrits dans les pages 12 à 15).

Pour profiter tout simplement des fonctions de contrôle de la fréquence cardiaque, vous pouvez utiliser la sangle de poitrine (fournie) ou saisir les capteurs de fréquence cardiaque des bras stationnaires. Dans un programme avec contrôle de la fréquence cardiaque, votre fréquence actuelle est enregistrée et le niveau de résistance sera automatiquement ajusté pour maintenir la fréquence cardiaque cible. Pour modifier la fréquence cardiaque cible pendant un exercice, utilisez les touches ▲/▼ de Niveau.

### **Capteurs numériques de fréquence cardiaque Octane Fitness**

Les capteurs numériques de fréquence cardiaque Octane Fitness du modèle xR6ce enregistrent plus facilement et plus précisément votre fréquence cardiaque afin de vous procurer une expérience unique en matière d'exercice physique. Il vous suffit de saisir les capteurs numériques lorsque vous êtes dans un programme avec contrôle de fréquence cardiaque. Pour une lecture de fréquence cardiaque aussi précise que possible :

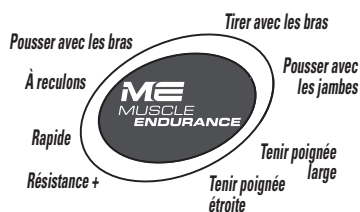
- Placez vos mains autour de chaque poignée de capture de la fréquence cardiaque de manière à ce que vos paumes et vos doigts soient en contact avec les capteurs métalliques situés en haut et en bas de la poignée.
- Saisissez fermement les capteurs de contact.
- Gardez bien vos mains en place.

# Programmes d'exercice unique

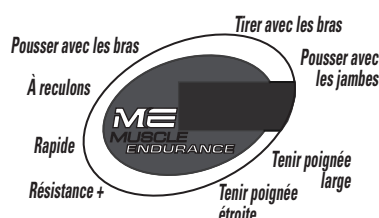
Les vélos elliptiques à position assise de la série xR6 proposent trois programmes d'exercice unique qui constituent un défi et vous offrent un peu de diversité pour rester motivé et ne pas abandonner votre entraînement. Vous pouvez ajouter Muscle Endurance, Développé de jambes ou Développé de pectoraux à tous les programmes en appuyant sur une touche, ce qui élèvera nettement le niveau de vos séances d'entraînement !

## Muscle Endurance

**xR6**



**xR6e/xR6ce**



L'Muscle Endurance est un excellent moyen de profiter de la diversité proposée par votre vélo elliptique. En outre, c'est un outil motivant qui permettra de renouveler vos exercices. Vous pouvez l'ajouter à tous les programmes ; chaque minute supplémentaire contribue à augmenter de 4 niveaux votre niveau de résistance et vous encourage à exécuter des combinaisons de huit différents défis : Poussée des jambes, Tirer avec les bras, Poussée des bras, À reculons, Rapide, Résistance<sup>+</sup>, Poignée étroite et Poignée large.

- Pousser avec les jambes** Se concentre sur la poussée des jambes pour faire travailler les quadriceps et les muscles fessiers.
- Tirer avec les bras** Se concentre sur l'exercice de traction avec les bras pour faire travailler les biceps et le muscle grand dorsal à un niveau 10 fois supérieur à celui de votre résistance habituelle.
- Pousser avec les bras** Se concentre sur la poussée des bras pour faire travailler les pectoraux et les triceps à un niveau 10 fois supérieur à celui de votre résistance habituelle.
- À reculons** Pédaler en arrière pour modifier le travail des muscles de tout le bas de votre corps.
- Rapide** Rythme supérieur. Nous conseillons de 50 à 60 tours par minute, mais vous devez trouver votre propre rythme.
- Résistance<sup>+</sup>** Transpirez en faisant travailler votre corps entier à un rythme rapide à 3 niveau supplémentaires de résistance— soit 7 niveaux au-dessus de votre niveau de programme de résistance !
- Tenir poignée étroite** Saisissez le bras mobile MultiGrip côté inférieur, à l'intérieur, pour faire travailler vos triceps et vos pectoraux.
- Tenir poignée large** Saisissez le bras mobile MultiGrip côté supérieur, à l'extérieur, et faites travailler vos épaules, vos pectoraux et votre dos.

Lorsque Muscle Endurance est activé, une combinaison d'une à quatre diodes Muscle Endurance s'illuminera pour vous indiquer ce que vous devez faire. La séquence lumineuse est générée de manière aléatoire donc vous ne pouvez jamais deviner ce qui viendra ensuite.

Pour activer Muscle Endurance, appuyez sur la touche Muscle Endurance quel que soit le programme dans lequel vous vous trouvez. Pour désactiver Muscle Endurance, appuyez à nouveau sur la touche. L'Muscle Endurance est configurée en usine pour durer une minute. Sur les modèles xR6e et xR6ce, un affichage indique le temps restant jusqu'au prochain intervalle d'Muscle Endurance ou le temps restant jusqu'à la fin de l'intervalle d'Muscle Endurance actuel. Lorsque l'exercice proposé dans ce mode est terminé, vous disposez d'une période de une minute durant laquelle vous poursuivez votre exercice habituel (suivant le programme que vous utilisez). Après cette période de une minute, vous passerez automatiquement à votre prochain exercice d'Muscle Endurance. Bon courage !

**Astuce :** Vous souhaitez changer la durée ou l'intensité de vos intervalles d'Muscle Endurance sur les modèles xR6e ou xR6ce ? Appuyez sur la touche Muscle Endurance et maintenez-la enfoncée pendant 3 secondes, ou jusqu'à ce que vous entendiez un bip. Vous pourrez alors définir la durée de chaque intervalle d'Muscle Endurance ainsi que la durée séparant chaque intervalle. Consultez la page 24 pour plus d'informations !

## Leg Press

Le Leg Press est un programme énergique dont le but est de vous aider à tonifier et à développer les muscles de vos jambes.. Le Leg Press comprend des séances cardio avec des séances d'effort concentrées sur les jambes. La séance de cardio suit les paramètres du programme que vous avez sélectionné. Pour activer le Leg Press, appuyez simplement sur la touche. Les intervalles de Leg Press commencent, la résistance augmente de 10 niveaux (ou bien s'élève jusqu'à la résistance maximale de 20) pour un développement musculaire, une séance de 15 mouvements avec les mains placées sur les bras stationnaires et la charge déplacée sur le bas du corps. Durant le décompte de répétitions du Leg Press, le niveau de résistance peut être modifié. Pour cela appuyez sur les touches de Niveau (▲/▼).

**Astuce :** *Vous désirez changer les paramètres de durée ou d'intensité de vos séances de Leg Press sur les modèles xR6e ou xR6ce ? Pour cela appuyez sur la touche Leg Press et maintenez-la enfoncée pendant 3 secondes, ou jusqu'à ce que vous entendiez un bip. Vous pouvez ensuite régler la durée des intervalles de Leg Press, le nombre de répétitions et l'augmentation de la résistance des exercices. Consultez la page 25 pour plus d'informations !*

## Chest Press

Chest Press est un entraînement unique conçu pour accroître endurance, volume et tonus musculaire dans le haut du corps. Chest Press comprend des séances cardio avec des séances d'effort concentré sur le buste, les bras et le dos. La séance de cardio suit les paramètres du programme que vous avez sélectionné. Pour activer le Chest Press, appuyez simplement sur la touche. Les intervalles de Chest Press commencent, la résistance augmente de 10 niveaux (ou s'élève jusqu'à la résistance maximale de 20) pour un développement musculaire, séance de 10 mouvements, vos pieds placés sur les repose-pieds et la charge du bas du corps déplacée vers le buste. Durant le décompte de répétitions du Chest Press, le niveau de résistance peut être modifié. Pour cela appuyez sur les touches de Niveau (▲/▼).

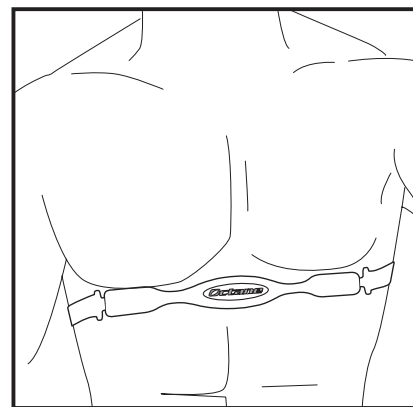
**Astuce :** *Vous désirez changer les paramètres de durée ou d'intensité de vos séances de Chest Press sur les modèles xR6e ou xR6ce ? Pour cela appuyez sur la touche Chest Press et maintenez-la enfoncée pendant 3 secondes, ou jusqu'à ce que vous entendiez un bip. Vous pouvez ensuite régler la durée des intervalles de Chest Press, le nombre de répétitions et l'augmentation de la résistance des exercices. Consultez la page 25 pour plus d'informations !*

**Astuce :** *Élevez le niveau de votre entraînement en activant à la fois le Leg Press et le Chest Press, en alternant les exercices de résistance entre le haut et le bas du corps, séparés par des périodes de récupération. Un vrai défi et un excellent entraînement !*

## HeartLogic Intelligence (xR6e/xR6ce)

Les modèles xR6e et xR6ce sont équipés de la technologie de contrôle de la fréquence cardiaque d'Octane : HeartLogic Intelligence. HeartLogic Intelligence est une technologie sophistiquée et facile d'emploi qui vous offre les exercices les plus efficaces et les plus précis possibles. Sur le modèle xR6ce, tout commence par la sangle de poitrine sans fil et les poignées de capture de la fréquence cardiaque. Elle offre quatre programmes différents avec contrôle de fréquence cardiaque Brûler les graisses, Cardio, Intervalle fréquence cardiaque, Intervalle fréquence cardiaque personnalisé pour que vos séances d'exercices restent amusantes et intéressantes. Le fait d'appuyer tout simplement sur Now-Zone™

vous permet de bloquer instantanément votre fréquence cardiaque en cours, quel que soit le programme dans lequel vous vous trouvez. En outre, l'écran affiche votre Durée dans la zone, votre fréquence cardiaque actuelle, votre % de fréquence cardiaque ainsi que votre fréquence cardiaque cible. Vous savez exactement où vous en êtes et le but à atteindre.



<p><b>Utilisation de la sangle de poitrine sans fil</b></p>	<p>La sangle de poitrine sans fil transmet votre fréquence cardiaque à la console jusqu'à une distance maximale de 90 cm environ (trois pieds). Ajustez la longueur de la sangle élastique et attachez-la à l'émetteur autour de votre torse, sous votre T-shirt. Placez la sangle juste sous votre poitrine. Veillez à ce que le logo Octane Fitness soit positionné vers l'extérieur et à l'endroit. Il est possible que vous ayez besoin d'humidifier légèrement les électrodes au dos de l'émetteur pour un meilleur contact avec la peau. Les électrodes constituent la partie striée de l'émetteur, en contact avec la peau. Veillez à ce que la sangle se tienne bien en place sans pour autant restreindre la respiration.</p>
<p><b>Utilisation des capteurs numériques de fréquence cardiaque (xR6ce uniquement)</b></p>	<p>Les capteurs numériques de fréquence cardiaque sont situés sur les bras stationnaires du modèle xR6ce. Ces capteurs sont une manière simple et précise de connaître sa fréquence cardiaque lors d'un exercice. Pour obtenir une lecture de la fréquence cardiaque la plus précise possible, placez vos mains autour de chaque poignée de capture de la fréquence cardiaque de manière à ce que vos paumes et vos doigts soient en contact avec les capteurs métalliques situés en haut et en bas de la poignée. Tenez les poignées fermement et gardez bien vos mains en place.</p>
<p><b>Programmes avec contrôle de la fréquence cardiaque :</b></p>	<p>Les modèles xR6e et xR6ce proposent quatre programmes différents avec contrôle de la fréquence cardiaque afin de vous offrir une plus grande diversité pour répondre à vos besoins personnels. Nous vous conseillons d'essayer différents programmes pour déterminer celui que vous préférez. Pour une explication concernant les programmes, référez-vous à la page 12.</p>
<p><b>Zone actuelle</b></p>	<p>Zone actuelle est une intéressante fonction permettant de passer instantanément à un programme avec contrôle de la fréquence cardiaque utilisant votre fréquence cardiaque comme cible. Appuyez sur la touche une deuxième fois pour quitter le programme avec contrôle de la fréquence cardiaque et passer au programme manuel. Il est possible d'activer à tout moment Zone actuelle à partir de n'importe quel programme, si vous portez l'émetteur sans fil ou si vous tenez les capteurs de fréquence cardiaque. (Si vous ne portez pas d'émetteur ou ne tenez pas les capteurs, l'écran matriciel affichera « NO HR » (PAS DE FC) et le vélo elliptique passera au programme manuel).</p>

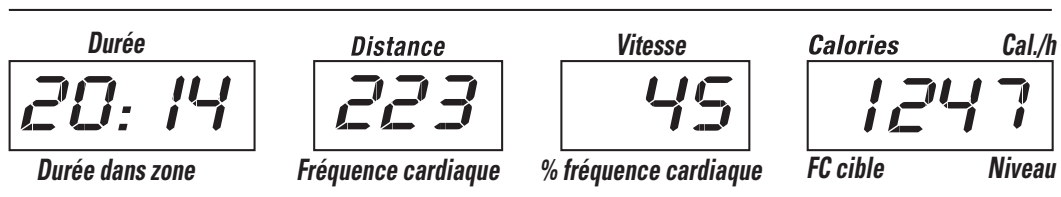
# Retour critique de la fréquence cardiaque

## Lecture à diodes électroluminescentes

Les exercices avec contrôle de la fréquence cardiaque sont l'une des techniques d'entraînement les plus précises actuellement. Il est essentiel de comprendre le niveau d'intensité de votre corps afin de passer à l'étape supérieure. HeartLogic affiche ces données importantes lors de vos exercices, vous permettant d'en optimiser la durée et l'efficacité.

Les modèles xR6e et xR6e proposent quatre fenêtres de lecture à diodes électroluminescentes pour communiquer les informations essentielles relatives à la fréquence cardiaque pendant l'exercice. Elles incluent votre Durée dans la zone, Fréquence cardiaque actuelle, % de Fréquence cardiaque et Fréquence cardiaque cible.

**Astuce :** Pour conserver l'affichage de la fréquence cardiaque, appuyez sur Entrée pendant que la fréquence cardiaque est affichée sur l'écran durant l'exercice. Pour reprendre le basculement des affichages, appuyez une deuxième fois sur Entrée.

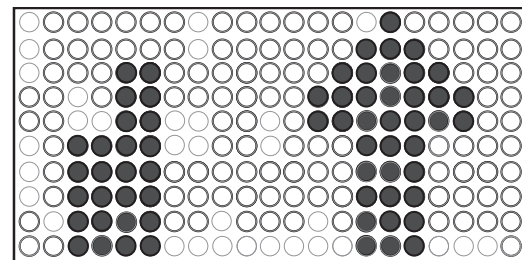


## Écran matriciel

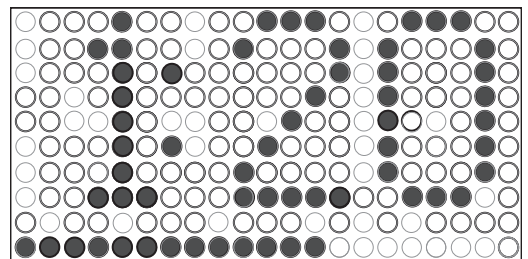
Durant l'Intervalle fréquence cardiaque et l'Intervalle fréquence cardiaque personnalisé, l'écran matriciel vous informe de votre progression par rapport aux intervalles.

**Modifier les fréquences cardiaques cibles** – Lorsque vous tentez d'atteindre la fréquence cardiaque cible, le côté gauche de l'écran affiche une illustration de l'intervalle. L'illustration de l'intervalle fait clignoter l'intervalle que vous tentez d'atteindre. Chaque colonne représente une minute. Une flèche, sur la droite de l'écran, vous montre si vous devez augmenter ou diminuer votre fréquence cardiaque.

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



Clignotement de l'état de l'intervalle à venir



# PERSONNALISATION DES FONCTIONS CLÉS

Un grand nombre de fonctions standard et de commandes de votre vélo elliptique Octane Fitness peuvent être personnalisées afin de s'adapter à vos préférences. En quelques étapes simples vous pouvez paramétrer votre vélo pour, par exemple, supprimer l'échauffement, afficher un compte à rebours de la durée de votre exercice ou afficher les unités selon le système impérial ou le système métrique. Vous pouvez mettre en sourdine les bips de la console et régler le niveau de luminosité de l'écran selon vos préférences. En outre, vous pouvez activer la fonction unique de contrôle de gestion du mouvement (MOM). Sur les modèles xR6e et xR6ce, vous pouvez aussi régler la durée et l'intensité des intervalles d'Muscle Endurance, Leg Press ou Chest Press. Tous ces réglages sont aisément exécutés et sont sauvegardés par défaut sur le vélo, vous n'avez donc pas à effectuer à nouveau les réglages à chaque usage.

## Fonctions de paramétrage de l'utilisateur

Les fonctions des programmes, les paramètres de la console et les commandes peuvent être réglés de manière à convenir à votre environnement d'exercice et à vos préférences personnelles. Pour accéder aux fonctions de paramétrage de l'utilisateur, appuyez les touches (▲) et (▼) de Niveau et maintenez-les enfoncées pendant 3 secondes, ou jusqu'à ce que vous. Les fonctions personnalisables suivantes s'affichent en séquence. Utilisez la touche Entrée pour basculer entre les diverses options disponibles et appuyez sur la touche ▲ ou ▼ pour sélectionner un paramètre et passer à la fonction suivante. Pour quitter sans changer les valeurs, appuyez sur Pause/Effacer.

<b>Échauffement - W-UP</b>	Cette fonction peut être activée (« ON » pour inclure un échauffement de 3 minutes lors de chaque séance) ou désactivée (« OFF »). Par défaut, cette fonction est activée.
<b>TEMPS</b>	Votre vélo elliptique peut suivre votre durée d'exercice en effectuant un chronométrage (« UP ») ou un décompte (« Dn »). Par défaut, le chronométrage est activé.
<b>Gestion du mouvement (MOM)</b> <i>(xR6e/xR6ce)</i>	<p>le mode Gestion du mouvement est une fonction exclusivement offerte par Octane Vélo elliptique Fitness xR6 . L'activation de la gestion du mouvement a pour effet de désactiver les touches de la console et d'accroître la résistance des pédales. Cette fonction peut décourager les enfants d'utiliser l'appareil.</p> <p>Cette fonction de paramétrage vous permet d'activer (ON) ou de désactiver (OFF) le mode MOM. Par défaut, cette fonction est activée. Pour activer le mode MOM après votre séance d'exercices, appuyez sur les touches ▲/▼ de Programme et maintenez-les enfoncées pendant trois secondes ou jusqu'à ce que vous entendiez un bip. La résistance de l'appareil passera au niveau 20 et les touches de la console seront inactives. Le vélo semblera être en mode « Pause », mais si quelque touche de la console est touchée, l'affichage « MOM MODE » apparaîtra sur l'écran matriciel. Pour désactiver le mode MOM, appuyez à nouveau sur les touches ▲/▼ de Programme et maintenez-les enfoncées pendant trois secondes ou jusqu'à ce que vous entendiez un bip.</p> <p><b>AVERTISSEMENT ! Le mode MOM est une fonction conçue pour réduire le risque d'utilisation du vélo elliptique par des enfants. Elle ne verrouille pas l'appareil, par conséquent les pédales peuvent être actionnées et le risque de blessure existe toujours. Il incombe à l'utilisateur de surveiller les enfants et de les tenir à distance du vélo elliptique afin de limiter le risque d'accident.</b></p>
<b>Unités</b>	Vous pouvez afficher les unités en "ANGLAIS" (miles ou livres) ou selon le système "MÉTRIQUE" (kilomètres ou kilogrammes). Par défaut, les unités sont indiquées suivant le système impérial.
<b>Bip</b>	Vous avez la possibilité d'arrêter le son de la console. Par défaut, cette fonction est activée.

<b>Luminosité (BRIT)</b>	Vous pouvez régler l'intensité ou la luminosité des diodes électroluminescentes de la console par la sélection d'une valeur comprise entre 1 et 8. Plus le chiffre est élevé, plus la luminosité est forte. Par défaut, la luminosité est réglée sur 8.
<b>Quitter</b>	Lorsque QUITTER s'affiche sur l'écran matriciel, appuyez sur Entrée pour quitter le paramétrage par l'utilisateur. Toutes vos sélections seront enregistrées et elles deviendront les nouveaux paramètres par défaut du vélo. Ces paramètres peuvent être modifiés à tout moment. Pour cela, répétez les procédures précédentes.

D'autres fonctions peuvent être personnalisées sur les vélos elliptiques des modèles **xR6e and xR6ce** :

### **Muscle Endurance**

Pour personnaliser la fonction Muscle Endurance, appuyez sur la touche et maintenez-la enfoncée pendant 3 secondes, ou jusqu'à ce que vous entendiez un bip. Vous pouvez ensuite personnaliser trois paramètres d'Muscle Endurance :

<b>Durée Effort</b>	La durée de chaque intervalle d'Muscle Endurance. Le paramétrage par défaut est 0. Utilisez les touches Temps ▲/▼ pour régler la valeur (affichée dans la fenêtre d'Muscle Endurance), comprise entre 0:30 et 9:45, par paliers de 0:15. Appuyez sur Entrée pour enregistrer la nouvelle durée de l'intervalle d'Muscle Endurance. Pour quitter sans changer la valeur, appuyez sur Pause/Effacer.
<b>Durée Repos</b>	La durée entre les intervalles d'Muscle Endurance. Le paramétrage par défaut est 1:00. Utilisez les touches Temps ▲/▼ pour augmenter ou diminuer la longueur de l'intervalle, en choisissant une valeur comprise entre 0:30 et 9:45, par paliers de 0:15. Appuyez sur Entrée pour enregistrer la nouvelle durée entre les intervalles d'Muscle Endurance. Pour quitter sans changer la valeur, appuyez sur Pause/Effacer.
<b>Changement de niveau</b>	Nombre de niveaux de résistance augmentés durant un intervalle d'Muscle Endurance. La valeur par défaut est 4. Utilisez les touches de Niveau ▲/▼ pour augmenter ou diminuer cet intervalle, en choisissant une valeur comprise entre 1 et 19. Appuyez sur Entrée pour enregistrer le nouveau changement de niveau de résistance. Pour quitter sans changer la valeur, appuyez sur Pause/Effacer.

Une fois que vous avez enregistré vos sélections, elles sont conservées par défaut sur l'appareil et vous n'avez donc pas besoin de les redéfinir à chaque utilisation.



## **Leg Press**

Pour personnaliser la fonction Leg Press, appuyez sur la touche et maintenez-la enfoncée pendant 3 secondes, ou jusqu'à ce que vous entendiez un bip. Vous pouvez ensuite personnaliser trois paramètres du Leg Press :

<b>Temps</b>	La durée entre les intervalles de Leg Press. Le paramétrage par défaut est 1:00. Utilisez les touches Temps ▲/▼ pour augmenter ou diminuer la longueur de l'intervalle, en choisissant une valeur comprise entre 0:30 et 10:00:00, par paliers de 0:15. Appuyez sur Entrée pour enregistrer la nouvelle durée entre les intervalles de Leg Press. Pour quitter sans changer la valeur, appuyez sur Pause/Effacer.
<b>Réps</b>	Nombre de répétitions (pressions) dans chaque intervalle de Leg Press. La valeur par défaut est 15. Utilisez les touches Temps ▲/▼ pour augmenter ou diminuer cet intervalle, en choisissant une valeur comprise entre 5 et 99. Appuyez sur Entrée pour enregistrer le nouveau nombre de répétitions. Pour quitter sans changer la valeur, appuyez sur Pause/Effacer.
<b>Changement de niveau</b>	Nombre de niveaux de résistance augmentés durant un intervalle de Leg Press. La valeur par défaut est 10. Utilisez les touches de Niveau ▲/▼ pour augmenter ou diminuer cet intervalle, en choisissant une valeur comprise entre 1 et 19. Appuyez sur Entrée pour enregistrer le nouveau changement de niveau de résistance. Pour quitter sans changer la valeur, appuyez sur Pause/Effacer.

Une fois que vous avez enregistré vos sélections, elles sont conservées par défaut sur l'appareil et vous n'avez donc pas besoin de les redéfinir à chaque utilisation.

## **Chest Press**

Pour personnaliser la fonction Chest Press, appuyez sur la touche et maintenez-la enfoncée pendant 3 secondes, ou jusqu'à ce que vous entendiez un bip. Vous pouvez ensuite personnaliser trois paramètres de Chest Press :

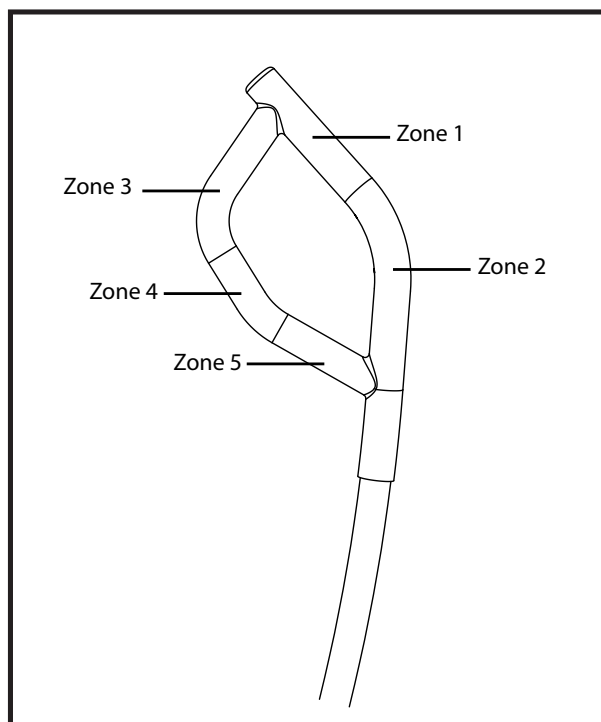
<b>Temps</b>	La durée entre les intervalles de Chest Press. Le paramétrage par défaut est 1:00. Utilisez les touches Temps ▲/▼ pour augmenter ou diminuer la longueur de l'intervalle, en choisissant une valeur comprise entre 0:30 et 10:00:00, par paliers de 0:15. Appuyez sur Entrée pour enregistrer la nouvelle durée entre les intervalles de Chest Press. Pour quitter sans changer la valeur, appuyez sur Pause/Effacer.
<b>Réps</b>	Nombre de répétitions (pressions) dans chaque intervalle de Chest Press. La valeur par défaut est 10. Utilisez les touches Temps ▲/▼ pour augmenter ou diminuer cet intervalle, en choisissant une valeur comprise entre 5 et 99. Appuyez sur Entrée pour enregistrer le nouveau nombre de répétitions. Pour quitter sans changer la valeur, appuyez sur Pause/Effacer.
<b>Changement de niveau</b>	Nombre de niveaux de résistance augmentés durant un intervalle de Chest Press. La valeur par défaut est 10. Utilisez les touches de Niveau ▲/▼ pour augmenter ou diminuer cet intervalle, en choisissant une valeur comprise entre 1 et 19. Appuyez sur Entrée pour enregistrer le nouveau changement de niveau de résistance. Pour quitter sans changer la valeur, appuyez sur Pause/Effacer.

Une fois que vous avez enregistré vos sélections, elles sont conservées par défaut sur l'appareil et vous n'avez donc pas besoin de les redéfinir à chaque utilisation.

# BRAS MOBILES MULTIGRIP

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

La conception unique des bras mobiles MultiGrip vous offre une multitude de possibilités qui vous permettent d'adopter les positions les plus confortables et ergonomiques pour votre entraînement physique. Vous sentirez la différence ! Voici les avantages qu'elles ont à vous offrir :



Zone 1	Position angle supérieur	Idéale pour pousser Procure une plage de mouvement plus longue Concerne les deltoïdes (épaules) et le muscle grand dorsal
Zone 2	Position angle large— poignée large	Pousser avec les paumes ; meilleure stabilité pour un excellent mouvement de travail sur les pectoraux Sollicite davantage les pectoraux
Zone 3	Position angle intérieur haut	Parfaite pour les biceps, la ceinture scapulaire (dos) lors des exercices de traction sur vos bras.
Zone 4	Position intérieur milieu	Excellente pour les pectoraux (buste) et les triceps lors des exercices de poussée. Concerne la ceinture scapulaire (dos) et les biceps lors des exercices de traction sur vos bras.
Zone 5	Position intérieur bas	Fait travailler les triceps et pectoraux (buste).

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

Les options innovantes des bras mobiles MultiGrip, combinées aux exercices interactifs variés d'Octane produisent des séances d'exercices efficaces et stimulantes aux résultats étonnants.

# ASTUCES POUR DES EXERCICES INTELLIGENTS

Veillez à consulter votre médecin avant de commencer tout programme d'entraînement.

Des livres, vidéos, Internet et des entraîneurs personnels sont autant de sources d'informations excellentes sur les divers programmes d'exercices. Vérifiez que les informations fournies proviennent de sources crédibles telles que The American College of Sports Medicine (ACSM) ou The American Council on Exercise (ACE). Consultez leurs sites sur :

- [www.acsm.org](http://www.acsm.org)
- [www.acefitness.com](http://www.acefitness.com)

N'oubliez pas que pour chaque source d'information sérieuse, il en existe des centaines qui ne le sont en aucun cas. En règle générale, si quelque chose semble trop beau pour être vrai, c'est que ça l'est probablement. La meilleure voie pour une vie plus heureuse et en bonne santé est celle qui subsiste depuis bien des années : soit +20 minutes d'exercices par jour, 3 à 5 fois par semaine. Plusieurs éléments doivent être pris en considération pour vous aider à déterminer le meilleur programme adapté à votre situation : FIT (Fréquence, Intensité, Temps ou durée), fréquence cardiaque, diversité des exercices et objectifs fixés.

## FIT (Fréquence, Intensité et Temps)

<b>Fréquence</b>	La fréquence à laquelle vous vous exercez. L'idéal est trois à cinq fois par semaine.
<b>Intensité</b>	Quels que soient vos objectifs, vous devez vous exercer au niveau d'intensité approprié. Si vous ne vous exercez pas suffisamment, vous n'obtiendrez pas les résultats souhaités. Trop s'exercer peut en revanche causer des blessures et des douleurs inutiles, vous conduisant à l'abandon pur et simple.
<b>Temps</b>	Ici, le Temps correspond à la durée de votre séance d'exercices. Pour obtenir les résultats escomptés, vous devez vous exercer au moins 20 minutes. Si vous venez de commencer, augmentez graduellement la durée de chaque séance. Une excellente méthode est d'ajouter une minute à chaque exercice jusqu'à atteindre la durée souhaitée. Le programme Débutant est idéal pour commencer.

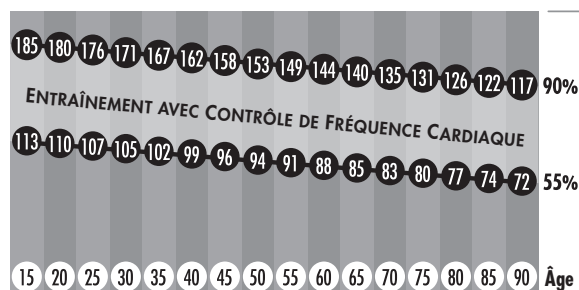
## Fréquence cardiaque

Votre fréquence cardiaque est le compteur de vitesse de votre corps. La meilleure manière d'évaluer l'intensité de vos exercices est de mesurer la fréquence cardiaque. Nous vous conseillons de vérifier régulièrement votre fréquence cardiaque pendant vos exercices afin de veiller à ce que vous vous trouviez bien dans la zone d'entraînement appropriée. Il existe deux manières pour cela : mesure électronique et mesure manuelle.

<b>Mesure électronique</b>	Les modèles xR6e et xR6ce Octane Fitness sont fournis avec une sangle de poitrine sans fil qui mesure et affiche votre fréquence cardiaque sur la console tout au long de votre séance. Le modèle xR6ce est également doté de capteurs numériques de fréquence cardiaque sur les bras stationnaires. En outre, Octane offre la fonction HeartLogic Intelligence qui changera la résistance du vélo afin de maintenir la fréquence cardiaque souhaitée. Pour de plus amples informations sur HeartLogic Intelligence, veuillez vous référer à la page 21.
<b>Mesure manuelle</b>	Vous pouvez vérifier manuellement votre pouls à l'aide de l'index et du majeur. Placez-les soit sous votre menton, près de votre pomme d'Adam, soit à l'intérieur du poignet. Comptez votre pouls pendant 6 secondes et multipliez par 10.

### Quelle doit être ma fréquence cardiaque ?

Pour connaître l'intensité d'un exercice, vous devez tout d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale théorique (FCMT) en soustrayant votre âge à 220. La limite la plus basse de votre zone d'entraînement relative à la fréquence cardiaque correspond à 55 % de votre FCMT. La limite la plus haute est 90 % de votre FCMT. Vous devriez toujours vous exercer dans cette plage de fréquence.



Exemple pour une personne de 40 ans :

$$220 - 40 = 180 \text{ FCMT}$$

en pulsations par minute (PPM)

$$180 \times 0,55 = 99 \text{ PPM limite inférieure}$$
$$180 \times 0,90 = 162 \text{ PPM limite supérieure}$$

Ces chiffres indiquent que la fréquence cardiaque d'une personne de 40 ans doit être comprise entre 99 et 162 battements par minute pendant ses exercices. Le diagramme ci-après peut servir de référence.

Si l'objectif de votre exercice est de brûler des graisses et de perdre du poids, vous devriez vous exercer entre 60 % et 70 % de votre FCMT. Vous devriez également vous exercer plus longtemps, au moins 30 minutes. Cela optimisera le nombre de calories brûlées à partir des réserves de graisses. Si votre objectif est d'améliorer votre niveau cardiovasculaire, vous devriez alors vous entraîner à une intensité plus forte, comprise entre 75 et 90 % de votre plage de FCMT. En vous exerçant dans cette plage d'intensité plus élevée, vous développez votre muscle cardiaque et vos poumons de manière à optimiser votre condition cardiovasculaire générale.

### Diversité d'exercices

Octane propose l'un des vélos les plus versatiles disponible actuellement, nous encourageons donc les utilisateurs à varier leurs exercices, soit par la sélection de programmes différents soit en changeant d'exercices. Ainsi, l'aspect routinier, qui est l'un des principaux motifs d'abandon, s'en verra réduit. Essayez d'utiliser toutes les fonctions proposées par votre vélo elliptique Octane. Essayez un programme différent. Passez en Muscle Endurance. Regardez un programme télévisé différent ou montez le volume de votre chaîne hi-fi. N'oubliez pas que la diversité produit un meilleur entraînement. N'utilisez pas seulement votre vélo elliptique Octane, faites d'autres exercices. Faites des randonnées ou de la marche. Faites du vélo ou du patin à roulettes. Grimpez une colline ou suivez les pistes d'un parcours de ski de fond. Faites du vélo d'appartement, courez sur un tapis roulant ou gravissez des escaliers raides. Un peu de variété peut vous mener très loin.

### Se fixer des objectifs

Un autre élément clé du succès d'un programme d'exercice est de se fixer des objectifs réalistes. Ils peuvent être petits ou grands. Nous vous conseillons de vous fixer de petits objectifs afin de voir vos progrès. Voici quelques exemples :

- Perdre 500 g (une livre) par semaine
- Réduire votre consommation de sucre
- Faire de l'exercice quatre fois/semaine
- Accroître la durée de vos exercices d'une minute à chaque séance jusqu'à atteindre une durée de 45 minutes/séance

Une fois que vous avez fixé vos objectifs, mettez-les par écrit et veillez à ce qu'ils soient visibles. Collez-les sur le miroir de votre salle de bain, sur votre réfrigérateur, sur l'écran de votre ordinateur. Ne les perdez pas de vue. Quels que soient vos objectifs, ils doivent être réalistes pour que vous puissiez les atteindre et voir vos progrès. Célébrez votre réussite puis passez à l'objectif suivant.

# COMMENCER VOTRE EXERCICE

<b>ÉCHAUFFEMENT</b>	Commencez votre séance à une vitesse et une intensité faible pendant 3 à 5 minutes. Votre sang circulera dans tout votre corps et augmentera la température des muscles. Vous pouvez marcher, pédaler, faire du vélo ou utiliser le vélo elliptique pour vous échauffer.
<b>PROGRAMMATION</b>	<p>La programmation DedicatedLogic a été conçue pour vous offrir une très grande flexibilité de programmation du vélo. Vous disposez de plusieurs manières de commencer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisez Départ rapide pour commencer le programme Manuel ;</li> <li>• Utilisez Mon démarrage rapide 1 ou 2 (sur les modèles xR6e ou xR6ce) pour commencer votre programme favori ;</li> <li>• Commencez par les touches (▲/▼) de Temps et utilisez le clavier numérique pour saisir vos données et sélections. Vous pouvez aussi utiliser les touches de la console pour modifier les programmes et les paramètres après avoir commencé à pédaler.</li> </ul> <p>Pour une vue complète des commandes électroniques, consultez la page 2.</p>
<b>EXERCICES</b>	Le vélo est doté d'au moins cinq exercices pré-programmés. Nous vous encourageons à tous les essayer et les combiner. N'oubliez pas que l'ennui peut être fatal à votre programme. Votre vélo Octane Fitness est elliptique, alors utilisez ses maintes possibilités ! Allez en avant, en arrière, vite ou lentement ; utilisez tout votre corps ou concentrez-vous sur le buste ou seulement le bas du corps, c'est vous qui décidez. Vous pouvez aussi activer l'Muscle Endurance et laisser l'ordinateur vous diriger durant votre séance d'exercice. Amusez-vous !
<b>RÉCUPÉRATION</b>	Outre l'échauffement précédant les exercices, il est important d'effectuer une période de récupération lorsque vous avez terminé. La touche Récupération est une manière efficace et simple d'y procéder. Pour de plus amples informations sur la récupération personnalisé Octane Fitness, consultez la page 3.
<b>ÉTIREMENTS</b>	<p>Les étirements sont une partie essentielle de tout exercice et ils ne doit pas être négligés. Il vaut mieux les effectuer après vos exercices, lorsque les muscles sont encore chauds. Un bon étirement favorise la souplesse et réduit le risque de blessure. Des muscles, des tendons et des ligaments bien étirés peuvent rendre un exercice et une période de récupération beaucoup plus agréables. L'étirement peut réduire les tensions. Vous ressentirez les bénéfices de bons étirements tout au long de la journée.</p> <p>La première chose à savoir sur les étirements est qu'ils doivent être faits lentement, avec des mouvements contrôlés ; sans sauter ! Vous devez sentir une tension, mais pas de douleur. Lorsque que vous sentez l'étirement, conservez la position pendant 10 à 30 secondes. Respirez profondément, et après avoir maintenu la position relâchez-la pendant cinq secondes pour la reprendre durant 20 secondes. Une séance d'étirements doit durer 10 à 15 minutes et vous sera bénéfique pendant 24 heures.</p> <p>N'oubliez pas :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Étirez-vous lentement</li> <li>• Maintenez la position pendant 10 à 30 secondes</li> <li>• Arrêtez si vous sentez une tension confortable, vous ne devez pas sentir de douleur</li> <li>• Respirez profondément</li> </ul>

# NETTOYAGE ET MAINTENANCE

**AVERTISSEMENT !** Cet appareil possède des parties mobiles. Faites très attention lorsque vous tentez de localiser ou de remédier à un problème.

Le vélo elliptique Octane Fitness a été conçu et fabriqué pour supporter plusieurs heures d'usage intensif avec un minimum de maintenance. Essayez l'appareil après votre séance afin de retirer la sueur et de garder le vélo propre.

**WARNING**

Before starting any exercise program, consult your physician. Machine contains moving parts. To avoid injury keep children and pets clear of the exerciser at all times. Review and follow all warnings and instructions in the owner's manual prior to use.

**WARNUNG**

Bevor Sie mit diesem Übungsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt um Rat fragen. Maschine enthält bewegliche Teile. Um Verletzung zu vermeiden halten Sie Ihre Kinder und Haustiere durchgehend von der Maschine entfernt. Lesen und befolgen Sie alle Warnungen und Anweisungen in der Bedienungsanleitung vor Gebrauch. DEU

**AVERTISSEMENT**

Avant d'entamer un programme d'exercice, veuillez consulter votre médecin. L'appareil possède des parties mobiles. Pour éviter un accident, les enfants et les animaux domestiques doivent toujours être tenus à l'écart de la machine d'exercice. Avant de vous servir de votre appareil, lisez et suivez tout avertissement et toutes consignes dans le manuel d'utilisateur. FR-C

**CAUTION**

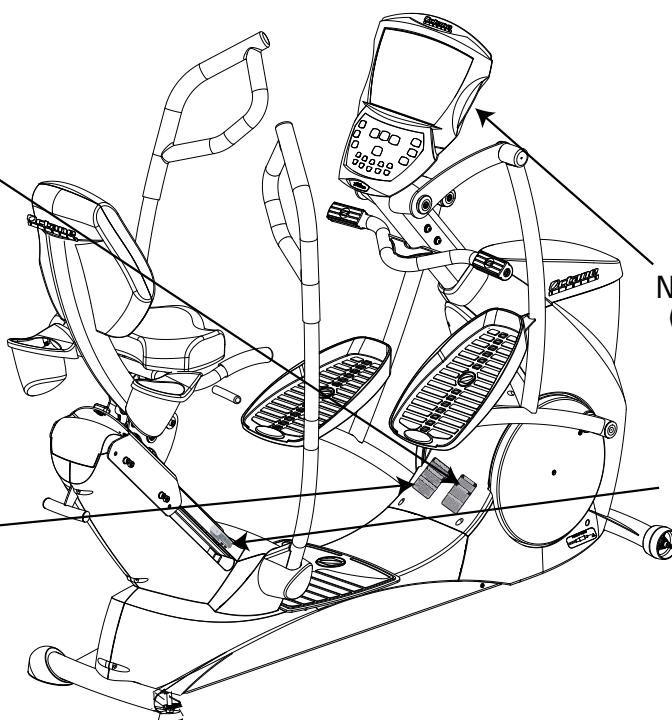
Moving parts. Keep children, pets, hands and feet clear during use.

**VORSICHT**

Bewegliche Teile. Kinder, Haustiere, Hände und Füße während des Gebrauches entfernt halten. DEU

**ATTENTION**

Pièces mobiles. Gardez à l'écart les enfants, les animaux domestiques, les mains et les pieds pendant l'utilisation. FR-C



Numéro de série de la console  
(enlever le panneau arrière pour le voir)



Numéro de série de la base

## TENUE DES INFORMATIONS PERSONNELLES

**Astuce :** Il est utile d'inscrire dans ce mode d'emploi les numéros de série de votre vélo elliptique Octane Fitness car vous en aurez besoin en cas de dépannage.

ATTENTION – Tous les numéros de série commencent par une lettre.

Numéro de série de la base

(situé sur la barre de stabilisation arrière ou sur le rail de droite du siège)

-----

Numéro de série de la console

(situé sur l'arrière du panneau de branchement de la console ; vous devez tourner la console pour le voir)

-----

# DÉPANNAGE ET FAQ

## Problèmes électroniques

Le vélo ne s'allume pas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vérifiez que le câble d'alimentation électrique est bien branché à l'appareil et à la prise de courant.</li> <li>• Branchez une lampe ou une radio sur la prise pour vérifier qu'elle reçoit bien du courant. Si un interrupteur commande la prise, activez-le.</li> <li>• Si vous avez vérifié le courant depuis la prise, il est possible qu'il y ait un problème d'alimentation électrique. Contactez votre revendeur local pour dépannage.</li> </ul>
La console affiche le code « Err » (Erreur)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un code d'erreur indique qu'un composant est potentiellement défectueux ou mal installé. Contactez votre revendeur local pour dépannage.</li> </ul>
La console clignote	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vérifiez le branchement du cordon. Veillez à ce que les connexions soient bien effectuées entre le transformateur, la base de l'appareil et la prise murale.</li> <li>• Débranchez et rebranchez la console (pour cela, vous devez retirer la console du mât). Lorsque vous rebranchez les câbles, veillez à ce que le connecteur s'insère à sa place ou à ce que vous entendiez à un déclic indiquant une connexion correcte.</li> <li>• Si le problème subsiste, contactez votre revendeur local pour dépannage.</li> </ul>
Les diodes restent allumées	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appuyez sur la touche Pause/Effacer et maintenez-la enfoncée pendant cinq secondes pour passer au mode de veille.</li> </ul>
L'affichage des diodes bascule constamment	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appuyez sur Enter (Entrée) pour arrêter le basculement des diodes.</li> </ul>
Les diodes de la console ne brillent pas suffisamment	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrez dans Fonction de paramétrage par l'utilisateur en appuyant sur les touches ▲/▼ de Niveau pendant trois secondes.</li> <li>• Appuyez sur la touche ▲ ou ▼ jusqu'à ce que «BRIT» (Clarté) s'affiche dans l'écran matriciel.</li> <li>• Appuyez sur Entrée jusqu'à ce que les diodes aient la luminosité souhaitée (1-8).</li> <li>• Appuyez sur n'importe quelle touche ▲/▼ jusqu'à ce que s'affiche «EXIT» sur l'écran matriciel, puis appuyez sur Entrée.</li> <li>• Si la clarté est réglée sur « 8 » (le niveau maximum) et si les diodes sont toujours aussi faibles, contactez votre revendeur local pour dépannage.</li> </ul>
La console n'émet pas de bip lorsqu'on appuie sur les touches	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrez dans Fonction de paramétrage par l'utilisateur en appuyant sur les touches ▲/▼ de Niveau pendant trois secondes.</li> <li>• Appuyez sur la touche ▲ ou ▼ jusqu'à ce que «BRIT» (BIP) s'affiche dans l'écran matriciel.</li> <li>• Appuyez sur Enter (Entrée) jusqu'à ce que « On » s'affiche.</li> <li>• Appuyez sur n'importe quelle touche ▲/▼ jusqu'à ce que s'affiche «EXIT» sur l'écran matriciel, puis appuyez sur Entrée.</li> <li>• Si « BEEP » (BIP) est activé (On) et si le problème subsiste, contactez votre revendeur local pour dépannage.</li> </ul>
La console est en mode pause et ne s'active plus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il est possible qu'elle soit en mode MOM ; appuyez sur les touches ▲/– de Programme et maintenez-les enfoncées pendant trois secondes pour désactiver le mode MOM.</li> </ul>
Ne sens pas le changement de résistance	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Augmentez le niveau de résistance à 20 et pédalez pendant 30 secondes. Si vous sentez la différence de résistance, cela signifie que le frein fonctionne correctement.</li> <li>• Les câbles sont-ils bien connectés ? Débranchez et rebranchez la console (pour cela, vous devez retirer la console du mât). Lorsque vous rebranchez les câbles, veillez à ce que le connecteur s'insère en place ou à ce que vous entendiez à un déclic indiquant une connexion correcte.</li> <li>• Si le problème subsiste, contactez votre revendeur local pour dépannage.</li> </ul>

<p>« NO HR » (Pas de FC) s'affiche au cours des programmes de contrôle de la fréquence cardiaque (xR6e ou xR6ce)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les câbles sont-ils bien connectés ? Débranchez et rebranchez les câbles de fréquence cardiaque à l'arrière de la console et sur le panneau de fréquence cardiaque à l'arrière du siège (vous devez retirer les capots de protection à l'arrière de la console et de du dossier). Lorsque vous rebranchez les câbles, veillez à ce que le connecteur s'insère à sa place ou à ce que vous entendiez à un déclic indiquant une connexion correcte.</li> </ul>
<p>La lecture de la fréquence cardiaque semble trop élevée ou trop basse ; ou bien PAS FC s'affiche alors que des programmes avec contrôle de fréquence cardiaque fonctionnent (xR6e ou xR6ce)</p>	<p>Les programmes avec contrôle de la fréquence cardiaque exigent que vous portiez la sangle de poitrine sans fil ou que vous teniez les capteurs numériques (xR6ce). Tout d'abord, vérifiez que la sangle de poitrine sans fil fonctionne correctement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veillez à ce que les électrodes de la sangle soient en contact avec la peau nue. Les électrodes sont la partie striée à l'envers de la sangle.</li> <li>• Pour une meilleure adhérence, utilisez de l'eau afin d'humidifier les électrodes sur le côté de la sangle en contact avec la peau.</li> <li>• Veillez à ce que le logo Octane Fitness soit positionné vers l'avant et à l'endroit.</li> <li>• Faites attention à placer la sangle en bas des pectoraux. Il est possible que la sangle ait besoin d'être ajustée pour fournir une lecture précise.</li> <li>• Veillez à ce que la sangle soit confortable et non trop serrée ce qui risque de restreindre la respiration.</li> <li>• Demandez à quelqu'un d'autre d'essayer la sangle alors que cette personne se tient à côté de l'appareil pour voir si elle fonctionne sur elle.</li> <li>• Il est possible qu'il y ait une interférence avec un autre produit électrique (lumières, télévision, chaîne hi-fi, réseau sans fil, lecteurs MP3, téléphones, etc...). Éteignez tous les appareils électriques et vérifiez si le problème est résolu.</li> <li>• La pile dans l'émetteur (sangle de poitrine) peut être usée ou défectueuse ; changez-la et essayez à nouveau.</li> <li>• Si « No HR » (Pas de FC) s'affiche encore, contactez votre revendeur local pour dépannage.</li> </ul> <p>Pour vérifier que les poignées de capture de fréquence cardiaque du modèle xR6ce fonctionnent correctement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Placez vos mains autour de chaque poignée de capture de la fréquence cardiaque de manière à ce que vos paumes et vos doigts soient en contact avec les capteurs métalliques situés en haut et en bas de la poignée.</li> <li>• Tenez fermement les capteurs et gardez vos mains bien en place.</li> <li>• Demandez à une autre personne d'essayer les poignées pour voir si elles fonctionnent avec elle.</li> <li>• Si « No HR » (Pas de FC) s'affiche encore, contactez votre revendeur local pour dépannage.</li> </ul>
<p>Impossible d'activer le mode MOM (Mode Gestion de mouvement) (xR6e ou xR6ce)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vérifiez si le mode MOM est activé. Entrez dans Fonction de paramétrage par l'utilisateur en appuyant sur les touches ▲/▼ keys for three seconds.</li> <li>• Appuyez sur la touche ▲/▼ Jusqu'à ce que «MOM» s'affiche dans l'écran matriciel.</li> <li>• Appuyez sur Enter (Entrée) jusqu'à ce que « On » s'affiche.</li> <li>• Appuyez sur n'importe quelle touche ▲/ ▼ jusqu'à ce que s'affiche «EXIT» sur l'écran matriciel, puis appuyez sur Entrée.</li> <li>• Appuyez sur les touches ▲/▼ de Programme et maintenez-les enfoncées pendant trois secondes pour activer le mode MOM.</li> </ul>



## Problèmes mécaniques

Les bras mobiles ou les pédales vibrent ou ont du jeu	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les boulons qui bloquent le mouvement des bras mobiles et des pédales doivent être serrés (environ 30 ft-lbs/40,58 Nm). Consultez les instructions de montage pour localiser et resserrer ces boulons.</li><li>• Si le problème subsiste, contactez votre revendeur local pour dépannage.</li></ul>
Le vélo est instable et vibre	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les patins réglables ne sont peut-être pas correctement ajustés. Vous trouverez deux patins réglables sur le stabilisateur arrière. Consultez les instructions de montage afin de régler correctement et bloquer les patins réglables.</li><li>• Si votre vélo est posé sur une surface souple comme de la moquette, nous vous conseillons de placer sous le vélo un tapis dur. Vous pouvez acheter ce tapis auprès de votre revendeur local.</li></ul>
Il est difficile de changer la position de la manette de blocage de l'inclinaison.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Le mécanisme de blocage de l'inclinaison est peut-être désaligné. Desserrez doucement les deux boulons de la poignée d'inclinaison et poussez le dossier vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à ce que la manette de blocage de l'inclinaison soit centrée ; resserrez les boulons.</li></ul>
Le vélo produit un cliquetis/un bruit métallique.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Contactez votre revendeur local pour dépannage.</li></ul>

## Questions générales

Qu'est-ce qu'une 'calorie' ?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Une calorie est une unité de mesure de l'énergie. Une calorie est égale à la quantité d'énergie nécessaire pour élever d'un degré Celsius la température d'un gramme d'eau. Par convention, dans le domaine de la nutrition ou du sport, le terme calories représente en réalité un kilocalorie, ou 1 000 calories. En principe, on doit réduire la prise alimentaire et dépenser physiquement 3 500 kcal pour perdre une livre de graisse (ou 7 800 kcal par kg).</li></ul>
Qu'est-ce qu'un mile sur le vélo elliptique ?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sur les vélos elliptiques des modèles Octane xR6, 400 tours de pédales équivalent environ à une distance sur route d'un mile (1,6 km) Par conséquent, si vous pédalez à 50 tr/pm, vous aurez parcouru environ un mile (1,6 km) en 8 minutes.</li></ul>

Pour toute question ou si vous avez besoin d'une assistance supplémentaire, veuillez contacter le service clientèle d'Octane Fitness au 888.OCTANE4.

# GARANTIE CONSOMMATEUR LIMITÉE

## Vélos elliptiques série xR6

**REMARQUE : LA GARANTIE PEUT VARIER À L'EXTÉRIEUR DES ÉTATS-UNIS ET DU CANADA. LA SECTION RELATIVE AU DÉPANNAGE DE NOTRE SITE INTERNET SUR [WWW.OCTANEFITNESS.COM](http://WWW.OCTANEFITNESS.COM) CONTIENT DES INFORMATIONS/ LIMITES SUPPLÉMENTAIRES, PARTICULIÈRES À CHAQUE PAYS, SUSCEPTIBLES D'AMENDER OU D'ALTÉRER LES CLAUSES DE GARANTIE LIMITÉE SUIVANTES. VEUILLEZ CONSULTER CE SITE INTERNET POUR PRENDRE CONNAISSANCE DE CES CLAUSES DE GARANTIE VALIDES DANS VOTRE PAYS DE RÉSIDENCE SI VOUS RÉSIDEZ AILLEURS QU'ÀUX ÉTATS-UNIS OU AU CANADA.**

Par l'achat de ce produit Octane Fitness® vous acceptez toutes ces modalités.

**Enregistrement de la garantie :** Vous devez enregistrer votre produit auprès d'Octane Fitness, LLC (« Nous » ou « Notre »). Vous pouvez effectuer l'enregistrement en remplissant et en envoyant à Octane Fitness la carte d'enregistrement de la garantie jointe ou bien en vous inscrivant sur notre site [www.octanefitness.com](http://www.octanefitness.com).

**Ce qui est couvert :** Il est garanti que le vélo elliptique Octane Fitness série xR6 (produit) ne contient aucun défaut matériel ni de fabrication.

**Qui est couvert :** Le détenteur original du produit ou la personne à qui la garantie a été transférée conformément au programme de garantie transférable d'Octane Fitness.

**Qu'est-ce qu'une garantie transférable :** En tant que détenteur original, vous avez la possibilité de transférer la garantie de votre produit à une personne choisie qui achète ou à qui l'on donne le produit. La garantie sera transférée lorsqu'une carte de transfert de garantie est remplie et envoyée à Octane Fitness. Une carte de transfert de garantie est incluse au mode d'emploi ou peut être obtenue en appelant le service clientèle en composant le -888-OCTANE4. La garantie transférable n'est pas valide dans un cadre commercial. Cette garantie peut être transférée une seule fois.

**Pendant combien de temps le produit bénéficie-t-il de la couverture :** Octane Fitness offre une garantie à vie sur le cadre du produit. Toutes les pièces sont garanties pendant cinq (5) ans à compter de la date d'achat originale. La main d'œuvre est couverte pour une durée d'un (1) an à compter de la date d'achat originale. **Il est possible que la garantie en dehors des États-Unis et du Canada varie. Veuillez [www.octanefitness.com/warranty](http://www.octanefitness.com/warranty) pour un complément d'informations si vous résidez en dehors des États-Unis et du Canada.**

**AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ SUR LES GARANTIES :** CETTE GARANTIE EST VOTRE VOIE DE DROIT EXCLUSIVE. EXCEPTÉ POUR CE QUI EST MENTIONNÉ DANS LA PRÉSENTE GARANTIE, NOUS N'EFFECTUONS AUCUNE REPRÉSENTATION OU GARANTIE CONCERNANT LE PRODUIT ET NOUS EXCLUONS ET NOUS NOUS DÉCLARONS NON RESPONSABLES, DANS LES LIMITES AUTORISÉES PAR LA LOI APPLICABLE (Y COMPRIS LE CODE COMMERCIAL UNIFORME DU MINNESOTA, LE CODE COMMERCIAL UNIFORME DE L'ÉTAT DANS LEQUEL VOUS RÉSIDEZ, LES LOIS RELATIVES À LA VENTE DE MARCHANDISES EN VIGUEUR DANS TOUTE PROVINCE OU TERRITOIRE DU CANADA, QUELCONQUE CODE COMMERCIAL OU CIVIL SEMBLABLE DANS VOTRE PAYS DE RÉSIDENCE ET QUELCONQUE AMENDEMENT À LA PRÉSENTE DE TEMPS À AUTRE), QUELCONQUE ET TOUTES LES GARANTIES SOUS-ENTENDUES AU SUJET DU PRODUIT, Y COMPRIS, SANS LIMITATION, QUELCONQUE GARANTIE SUPPOSÉE DE VALEUR COMMERCIALE, D'À-PROPOS DANS UN OBJECTIF PARTICULIER, DE QUALITÉ SATISFAISANTE ET/OU DE CORRESPONDANCE À LA DESCRIPTION.

**EXCEPTIONS/LIMITES :** En aucun cas nous ne saurions être responsables envers Vous ou tout tiers pour tout dommage particulier, indirect ou accessoire de quelque sorte que ce soit, selon un contrat, un tort ou toute autre théorie juridique. Si un tribunal détermine que Vous ouvrez droit à des dommages monétaires en contrepartie des voies de droit mentionnées dans la présente, Notre responsabilité se limitera à la somme que Vous aurez payée pour l'acquisition du Produit.

Dans le cadre autorisé par la loi applicable, le droit substantiel et la loi des actions en justice de l'État du Minnesota des États-Unis d'Amérique s'appliquent à cette Garantie, sans référence à ses principes de conflits des lois. **CONFORMÉMENT À LA SECTION 6 DE LA CONVENTION DE 1980 DES NATIONS UNIES RELATIVE AUX CONTRATS DE VENTES INTERNATIONALES DE MARCHANDISES (« CONVENTION »), LES PARTIES DE LA PRÉSENTE ACCEPTENT EXPRESSÉMENT QUE LA CONVENTION NE S'APPLIQUE PAS À CET ACCORD OU À LA RELATION ENTRE LES PARTIES.** Tous les litiges concernant cette Garantie et/ou le Produit doivent être résolus dans un tribunal fédéral ou d'état au sein de la juridiction compétente de Hennepin County, État du Minnesota des États-Unis d'Amérique. La version de cette Garantie rédigée en anglais fait toujours précedence sur la relation entre les parties nonobstant le fait que cette Garantie est susceptible d'être traduite dans une autre langue par quelconque partie.

Cette Garantie ne couvre pas les réparations normales ou de maintenance, outre les dommages ou défauts causés ou engendrés par un accident, une utilisation inappropriée du Produit, toute cause externe du Produit ou tout évènement en dehors de Notre contrôle. Toute utilisation inappropriée, abus, placement du Produit pour une utilisation autre que l'usage domestique, outre la tentative d'altérer ou de réparer le Produit par une personne autre qu'un technicien agréé par Octane Fitness® annuleront cette Garantie.

Toute pièce de rechange fournie aux termes de la présente est garantie uniquement pour le restant de la période de garantie mentionnée précédemment. À l'exception de la prévision précédente, cette Garantie ne peut pas être attribuée et transférée à un tiers et un tel transfert ou une telle attribution sera considéré(e) nul(le) et sans valeur. Nos distributeurs, représentants de commerce et/ou agents ne sont pas habilités à modifier ou à étendre la portée de cette Garantie et toute tentative de modification ou d'extension sera considérée nulle et sans valeur. Une défaillance du Produit causée par des utilisateurs dont le poids dépasse 300 lb (environ 150 kg) n'est pas couverte. **Cette Garantie ne s'applique pas aux produits utilisés dans un cadre commercial.** Les pièces et composants électroniques reconditionnés dans un emballage « Comme Neuf » par Octane Fitness ou ses vendeurs peuvent parfois être fournis en remplacement dans le cadre de la garantie et seront considérés comme une exécution des modalités de la Garantie. Les pièces remplacées dans le cadre de la garantie seront couvertes pour le restant de la durée de la garantie originale.

**Ce que vous devez faire :** Conservez la preuve d'achat (tcomme votre ticket de caisse du détaillant) ; utilisez et entretenez le Produit conformément aux directives du mode d'emploi ; informez votre détaillant ou notre département du service clientèle de tous défauts dans les dix (10) jours après découverte du défaut ; et selon les instructions, remettez la pièce défectueuse pour son remplacement ou, si nécessaire, l'intégralité du produit pour réparation. Octane Fitness se réserve le droit de déterminer si l'intégralité de l'appareil sera remplacé.

**Mode d'emploi :** Il est TRÈS IMPORTANT QUE TOUS LES UTILISATEURS LISENT LE MODE D'EMPLOI avant d'utiliser le Produit. Le non-respect des instructions d'utilisation risque d'annuler cette Garantie.

**Comment obtenir les pièces et le service de réparation :** Appelez le détaillant auquel vous avez acheté le produit ou bien le département du service clientèle d'Octane Fitness en composant le 888.OCTANE4 et donnez votre nom et adresse ainsi que les numéros de série du produit. **Chaque produit a deux numéros de série.** Le numéro de série de la console se trouve en bas de la console. Le numéro de série de la base est situé sur la plaque-support du rail, sous la connexion du câble d'alimentation. **Veillez avoir en main les deux numéros de série lorsque vous appelez.**

**Machine Noise Information règlement - 3. GPSGV, Le plus haut niveau de bruit est de 70 dB(A) ou moins.**



# Carte de transfert de la garantie

En tant que détenteur original, Octane Fitness vous autorise à transférer le solde de la garantie de votre produit à une personne choisie qui achète ou à qui l'on donne le produit.

La garantie sera transférée lorsqu'une carte de transfert de garantie est remplie et envoyée à Octane Fitness avec un copie du reçu original. Veuillez faire deux copies de ce formulaire et du reçu original, l'une pour vous et l'autre pour le nouveau propriétaire.

Octane Fitness offre une garantie à vie sur le cadre du produit. Toutes les pièces sont garanties pendant trois ans à compter de la date d'achat originale. La main d'œuvre est couverte pour une durée d'un an à compter de la date originale d'achat.

*Ce formulaire doit uniquement être utilisé par le propriétaire original lors de la vente ou de la donation du produit d'occasion à un nouveau propriétaire.*

Veuillez détacher le formulaire ci-dessous et l'envoyer à :

Octane Fitness  
9200 Wyoming Avenue North  
Suite 380  
Brooklyn Park, MN 55437  
Fax : 763-323-2064

---

## Propriétaire original

Nom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_

Département : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Pays : \_\_\_\_\_

Revendeur : \_\_\_\_\_

Numéro de série de la base \_\_\_\_\_

Numéro de série de la console \_\_\_\_\_

Date de l'achat : \_\_\_\_\_

Signature du propriétaire original : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Signature du nouveau propriétaire : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

## Nouveau propriétaire

Nom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_

Département : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Pays : \_\_\_\_\_

Modèle : \_\_\_\_\_





*Êtes-vous content de votre entraînement et de vos résultats ?*

Partagez votre expérience sur le site Internet d'Octane Fitness.  
Allez sur : [www.octanefitness.com/testimonials](http://www.octanefitness.com/testimonials),  
cliquez sur Partager mon expérience et  
montrez au monde à quel point vous êtes dynamique.

**F U E L   Y O U R   L I F E <sup>TM</sup>**



7601 Northland Drive North  
Suite 100  
Brooklyn Park, MN 55428  
888.OCTANE4

[www.octanefitness.com](http://www.octanefitness.com)

© 2011 Octane Fitness, LLC. Tous droits réservés. Octane Fitness, DedicatedLogic, Dynamisez votre vie, HeartLogic, Zone actuelle, Muscle Endurance, Chest Press, et Développé de jambes sont des marques déposées d'Octane Fitness. Toute utilisation de ces marques, sans l'accord écrit exprès d'Octane Fitness, est interdite.

102684-003 REV B FR-C  
(102684-001 REV E)