

ELLIPTIQUE

ELITE 2.0E

ELITE 3.0E

ELITE 4.0E

Guide du propriétaire



TABLE DES MATIÈRES

DIRECTIVES DE SÉCURITÉ	P. 4
NIVEAU, ALIMENTATION ET ARRÊT D'URGENCE	P. 8
CONNAÎTRE SON APPAREIL (ELITE 2.0E)	P. 10
DÉPART RAPIDE	P. 11
TOUCHES ET AFFICHAGE	P. 12
CONNAÎTRE VOTRE APPAREIL (ELITE 3.0E – 4.0E – 5.0E)	P. 14
DÉPART RAPIDE	P. 15
TOUCHES & AFFICHAGE	P. 16
PROFILES DES PROGRAMMES	P. 19
UTILISATION DU PROGRAMME « THR ZONE™ »	P. 20
DIAGNOSTIQUE DES PROBLÈMES FRÉQUENTS	P. 22
QUESTIONS	P. 23
PROCÉDURE D'ENTRETIEN	P. 24
DÉVELOPPER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT	P. 25
GARANTIE LIMITÉE – UTILISATION RÉSIDENIELLE (ELITE 2.0T - 3.0T – 4.0T – 5.0T)	P. 27

ⓘ MISE EN GARDE

Veillez lire toutes les indications de mesure de précaution et les directives contenues dans le présent guide avant d'utiliser cet équipement. Conservez ce guide pour toute référence future.

DIRECTIVES DE SÉCURITÉ

CONSERVER LES PRÉSENTES DIRECTIVES

Veillez prendre quelques minutes et lire les présentes directives fournies avant de commencer à utiliser votre nouvel appareil. Lorsque vous utilisez des appareils électriques, des précautions de bases doivent être prises, dont la plus importante : lire TOUTES les directives avant d'utiliser votre appareil HORIZON FITNESS

⚡ AVERTISSEMENT ! Branchez seulement cet appareil à une prise de courant munie d'une prise de mise à la terre (MAT). Référez-vous aux directives de mise à la terre.

DIRECTIVES DE MISE À LA TERRE (MAT)

Votre produit doit être mis à la terre. S'il advenait que votre unité soit défectueuse ou qu'il y ait survolage, le circuit de mise à la terre (MAT) offrira au courant électrique un trajet de moindre résistance et réduirait ainsi les risques de décharge électrique. Ce produit est équipé d'un cordon d'alimentation doté d'une prise de MAT. De plus, la prise de courant murale doit, elle aussi, être équipée d'une prise de MAT, en conformité avec les ordonnances de la régie du bâtiment.

DANGER ! Une connexion incorrecte du conducteur de MAT de l'équipement peut produire une décharge électrique. Si avez des doute quant à la mise à terre de votre produit, consultez un électricien certifié. Ne tentez jamais de modifier la fiche fournie avec le produit. Si cette fiche ne convient pas à votre prise de courant, remplacer celle-ci. Ce produit doit être utilisé sur un circuit d'alimentation de 120V, tension nominale et possède une fiche avec MAT (tel qu'illustré ci-dessous). Vous pouvez temporairement installer un adaptateur comme celui illustré ci-dessous pour raccorder cette fiche à une prise de courant bipolaire, si vous n'avez pas accès à une prise de mise à la terre. Ce adaptateur ne doit pas être une solution permanente. Une prise de courant avec mise à terre devrait être installée rapidement.



FONCTIONNEMENT

Afin de réduire les risques d'endommager des composantes majeures de votre unité, il est fortement recommandé de brancher celui-ci dans une prise de courant de 20 ampères réservée. Aucune extension ne devrait être utilisée.

Il est essentiel que votre unité soit utilisée seulement à l'intérieur, dans un environnement contrôlé. Si votre unité a été exposée à de basses températures ou à un taux d'humidité élevé, nous recommandons de laisser l'unité réchauffer jusqu'à température ambiante avant de débiter l'utilisation. Omettre cette procédure pourrait provoquer un bris électronique prématuré.

ATTENTION ! Pour réduire les risques de brûlures, de feu, de choc électrique ou de blessure aux utilisateurs :

- Utiliser ce produit d'exercice tel qu'indiqué dans le présent manuel d'utilisation.
- Ne jamais insérer et/ou introduire d'objets dans les ouvertures.
- Si votre unité est endommagée, si elle ne fonctionne pas adéquatement, si elle a été submergée dans l'eau ou si le cordon d'alimentation est endommagé, retournez votre unité chez votre détaillant pour une mise au point et/ou une réparation.
- Garder le cordon d'alimentation loin des surfaces ou des objets chauds.
- N'utiliser jamais votre unité à l'extérieur.
- Pour le débrancher, fermer l'interrupteur à l'arrière de l'unité et débrancher le cordon d'alimentation ensuite.
- Débrancher votre appareil avant de le déplacer.

ENFANTS

- Garder les enfants hors de votre unité en tout temps.
- Lorsque votre unité est en marche, les enfants et les animaux domestiques devraient restés à 3 mètres de celle-ci.

CONSEILS DE SÉCURITÉ POUR VOTRE ELLIPTIQUE HORIZON FITNESS

ATTENTION! Si vous ressentez des douleurs thoraciques, des nausées, des étourdissements ou des difficultés respiratoires, arrêter immédiatement votre entraînement et consulter votre médecin et/ou spécialiste de la santé avant de reprendre.

- Ne porter aucun vêtement ample qui pourrait s'accrocher dans les pièces en mouvement de l'elliptique
- Lisez ce manuel d'utilisation avant votre premier entraînement. Référez-vous à ce manuel si vous avez des questions.

NETTOYAGE

- Nettoyer votre elliptique avec un savon léger et un linge humide. N'utiliser jamais de solvant, vous risquez d'endommager votre tapis roulant et d'annuler votre garantie.

FÉLICITATIONS! Pour votre achat d'un marcheur elliptique HORIZON FITNESS. Venez de franchir la première étape pour entreprendre votre nouveau programme d'entraînement. Votre marcheur elliptique est un outil incroyable pouvant vous aider à atteindre les objectifs d'entraînement que vous vous êtes fixés. Une utilisation régulière vous permettra d'améliorer considérablement votre qualité de vie de différentes façons...

Voici, rapidement, quelques bienfaits de l'exercice physique aérobique :

- Perte de poids
- Un cœur en santé
- Meilleur tonus musculaire
- Augmentation de l'énergie quotidienne
- Réduit considérablement le niveau de stress
- Aide à contrer l'anxiété et la dépression
- Amélioration de la confiance personnelle

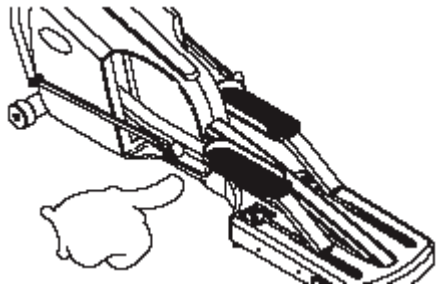
La clé pour atteindre ces bienfaits est tout simplement de développer une bonne habitude d'entraînement quotidienne. Votre routine doit maintenant inclure quelques minutes par jours d'exercice physique. Votre marcheur elliptique vous aidera à éliminer les obstacles auxquels nous faisons face lors de l'entraînement. La pluie, la neige et l'obscurité ne pourront jamais entrer en conflit avec votre période d'entraînement. Maintenant, vous pourrez vous entraîner dans le confort de votre foyer. Ce manuel d'utilisation vous offre des informations de bases pour vous aider à débiter. Une connaissance plus complète de votre marcheur elliptique, vous permettra d'augmenter votre niveau de motivation, donc faciliter l'atteinte de vos objectifs.

NOTE : Consulter votre médecin et/ou spécialiste de la santé avant de débiter tout programme d'entraînement. Il vous conseillera sur les types d'entraînement que vous devriez réaliser. Il peut aussi vous aviser de vos limites à ne jamais dépasser et le temps de chaque période d'entraînement. Si vous ressentez, durant votre entraînement, une douleur ou un malaise à la poitrine, un rythme cardiaque irrégulier, que vous êtes à cours de souffle, que vous ressentez une chaleur extrême ou de étourdissements, **CESSEZ IMMÉDIATEMENT** l'exercice et consultez votre médecin.

ASSEMBLAGE

Mise en garde! Durant l'assemblage de votre unité Horizon Fitness, plusieurs étapes d'assemblage demandent une attention particulière. Il est très important de suivre les directives et les étapes d'assemblage. De plus, vous devez vous assurer que toutes les pièces sont serrées fermement. Si les directives d'assemblage ne sont pas respectées, certaines pièces pourraient causer des bruits lors de l'utilisation. Assurez-vous qu'il n'y ait aucun jeu entre le poteau de console et la base du marcheur elliptique. Si c'est le cas, vérifiez toutes les vis et boulons de l'unité. Réviser toutes les étapes d'assemblage suite à l'installation et corriger toute erreur.

Avant de débiter, trouver le numéro de série et le numéro de modèle qui sont situés sur le côté gauche de l'appareil. Puis inscrivez-le dans l'espace prévu à cet effet.



Inscrivez votre numéro de série dans cette case :

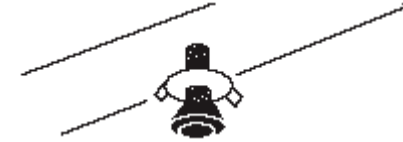
Référez-vous à ce numéro pour tout appel de service. De plus, inscrivez le numéro de série sur la carte de garantie du fabricant et gardez-le dans vos dossiers.

ENREGISTREMENT DE LA GARANTIE

Pour qu'une réclamation de service puisse être traitée, vous devez au préalable enregistrer et envoyer votre carte de garantie à Horizon Fitness dans les trente (30) jours suivant la date d'achat. Par contre, vous pouvez accélérer le processus de traitement en vous enregistrant directement en ligne à l'adresse www.horizonfitness.com. Garder votre facture avec le présent guide, car nous pourrions en faire la demande lors d'une réclamation.

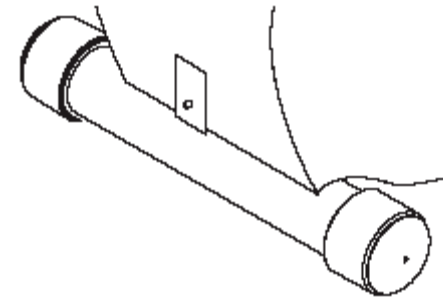
MISE AU NIVEAU (ELITE 4.0^E)

Votre unité devrait être nivelée pour une utilisation optimale. Placer votre unité à l'endroit où vous désirez l'utiliser et à l'aide d'un niveau ajuster votre tapis. Pour mettre votre unité à niveau, ajuster les vérins situés sous la structure du marcheur elliptique. Un sous-tapis de caoutchouc peut aider à niveler votre unité. Si votre unité n'est pas au niveau, l'elliptique pourrait être bruyant.



ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

Assurez-vous que votre marcheur elliptique soit proprement branché dans une prise de courant (120v) et ayant une mise à la terre (si possible). Ensuite, activez votre elliptique avec l'interrupteur « on/off » situé à l'avant de l'appareil, près du stabilisateur avant équipé avec les roues de transport.

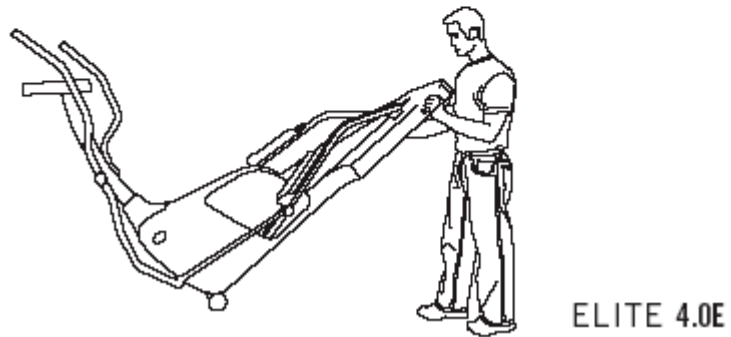
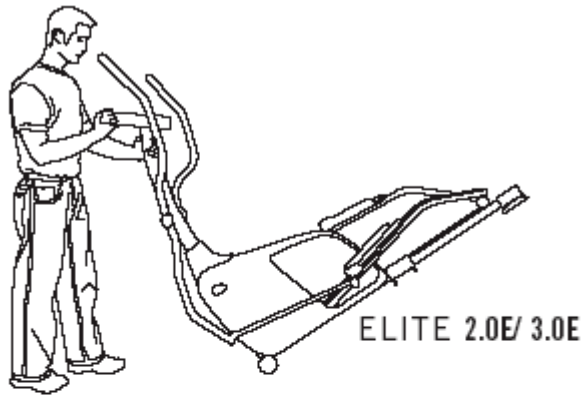


AVANT LE DÉBUT

Lorsque vous vous préparez à utiliser votre marcheur elliptique, évitez d'embarquer rapidement sur l'appareil. Assurez-vous qu'une des pédales soit à son plus bas niveau. Embarquez sur celle-ci et enjambez ensuite l'appareil pour aller déposer votre pied sur l'autre pédale. Vous éviterez ainsi le risque de blessures.

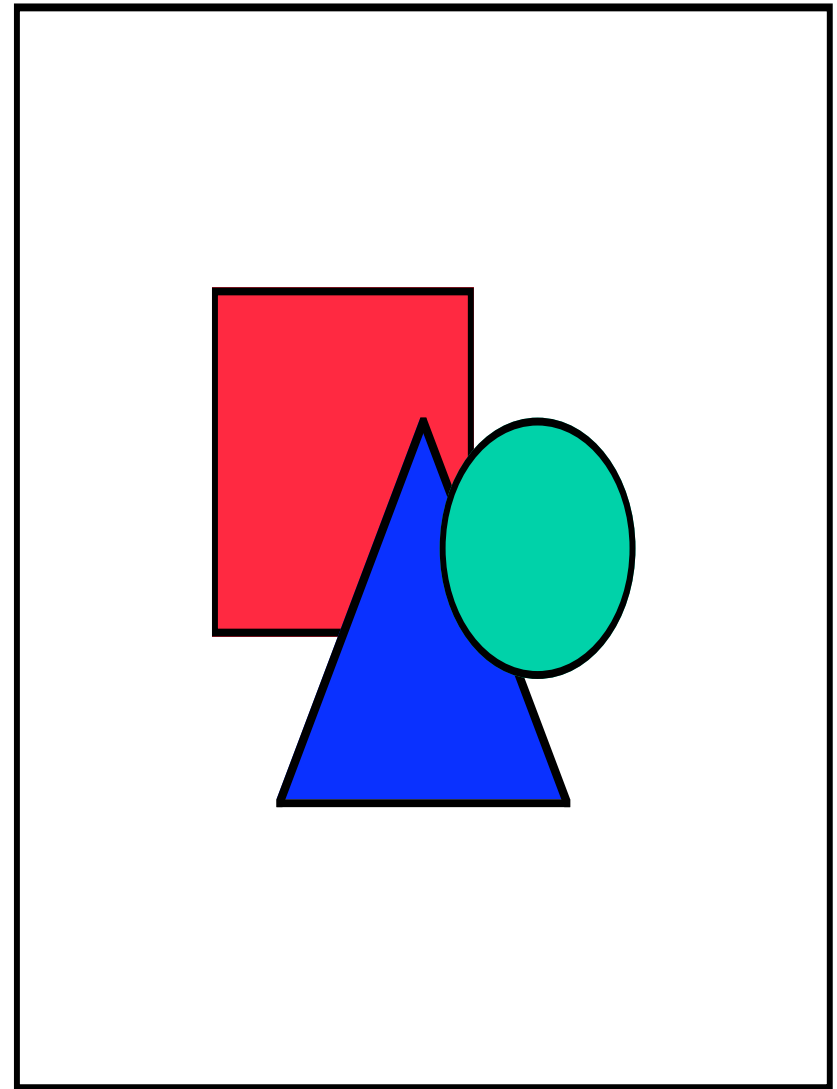
TRANSPORT

Votre marcheur elliptique est équipé d'une paire de roue de transports situés sur le stabilisateur avant de l'elliptique. Pour déplacer les modèles ELITE 2.0E et 3.0E, agripper le poteau de console et balancer légèrement l'unité vers vous. Pour le modèle ELITE 4.0E, agripper la partie arrière de l'elliptique qui est équipé d'une paire de poignée intégrée à la structure.



ATTENTION! Nos marcheurs elliptiques peuvent peser jusqu'à 250lbs. Soyez prudent et demander de l'aide si nécessaire.

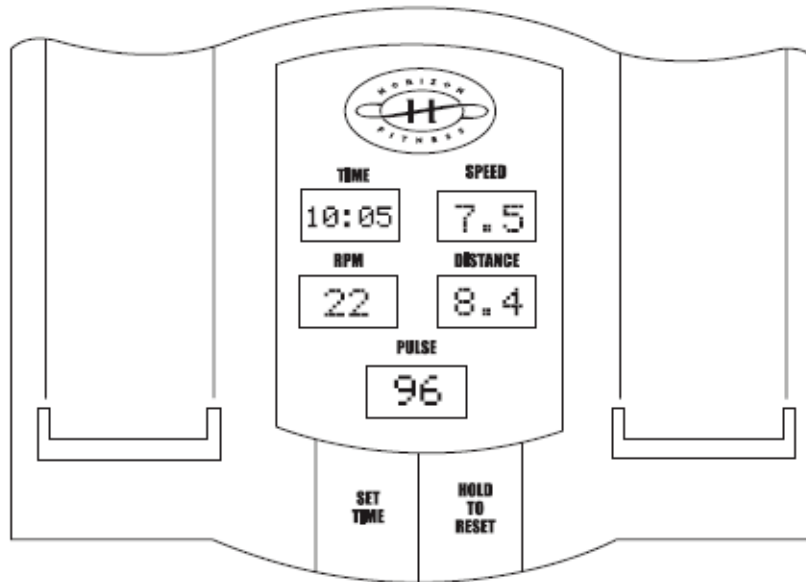
CONNAÎTRE VOTRE ELLIPTIQUE (ELITE 2.0E)



DÉPART RAPIDE (ELITE 2.0E)

DÉPART RAPIDE

Commencer simplement l'entraînement. La console et ses informations seront automatiquement affichées et cumulées.



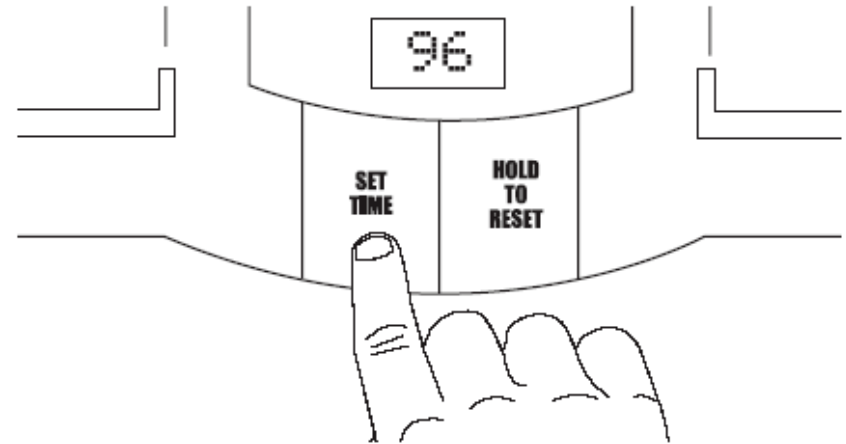
RÉINITIALISATION

Appuyer sur la touche d'arrêt (STOP) et maintenez la enfoncée durant 4-5 secondes.

PROGRAMMATION

RÉGLAGE DU TEMPS D'ENTRAÎNEMENT

Appuyer sur la touche de sélection du temps (SET TIME) pour régler le temps. Le temps peut être réglé à la minute seulement (01 :00)



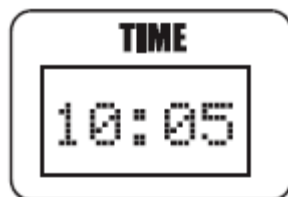
FIN D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Lorsque votre entraînement est terminé, la console émet deux (2) bips sonores. Rappelez-vous de ralentir la cadence avant d'immobiliser l'appareil.

TOUCHES ET AFFICHAGE

TEMPS (TIME)

Le temps est indiqué en minutes : secondes. Visualiser le temps restant ou le temps écoulé de votre séance entraînement.



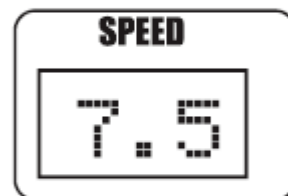
DISTANCE

Indique la distance parcourue en miles ou en kilomètres



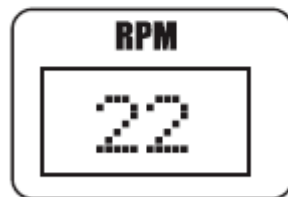
VITESSE (SPEED)

Indique la vitesse de marche et/ou de course en Miles à l'heure ou en kilomètres à l'heure.



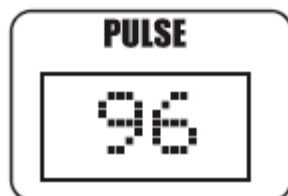
RPM

Indique la rotation par minute. Améliorer votre technique et réduisez la fatigue musculaire en travaillant entre 60 & 70 RPM

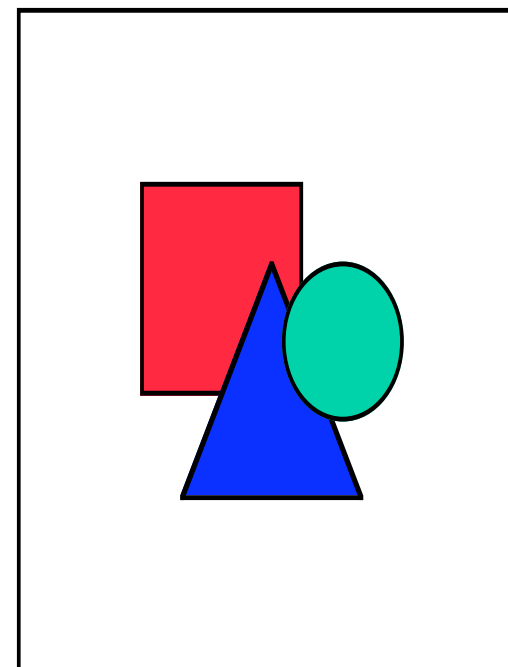
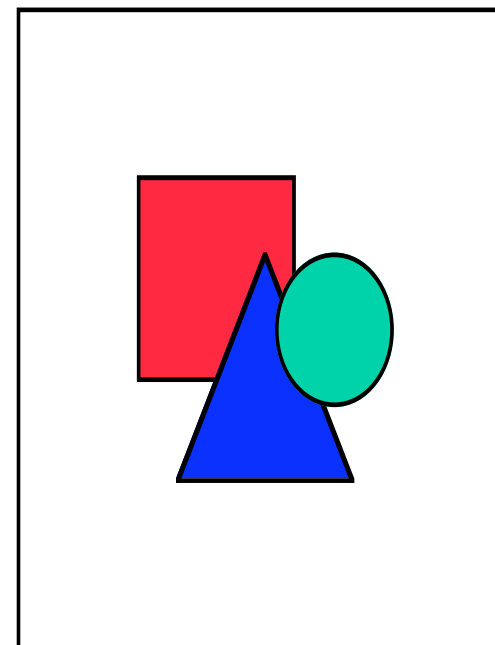


POULS

Le pouls est affiché si vous utilisez les capteurs cardiaques. La lecture du pouls est affichée en battements par minute.



CONNAÎTRE VOTRE MARCHEUR ELLIPTIQUE (ELITE 3.0E & 4.0E)



DÉPART RAPIDE (ELITE 3.0E – 4.0E)

DÉPART RAPIDE

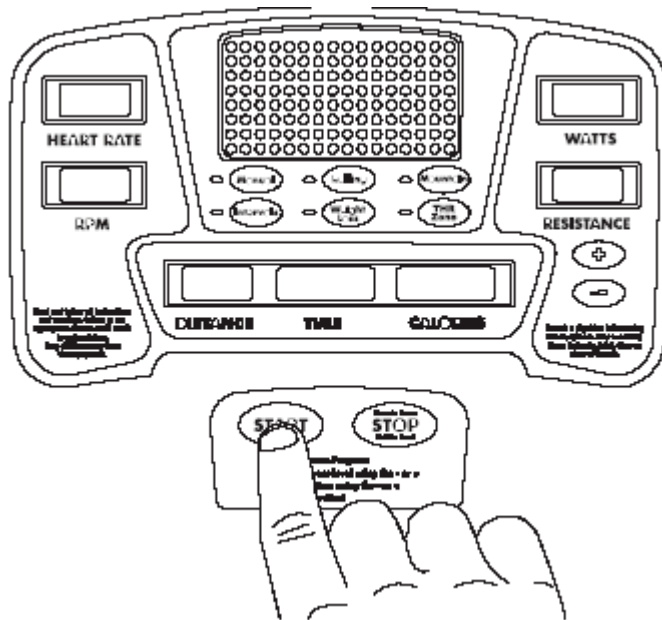
Appuyer simplement sur la touche de départ (START) pour débiter votre période d'entraînement.

PAUSE

Appuyer sur la touche d'arrêt (STOP) pour une pause de 5 :00 minutes durant votre entraînement. Pour continuer le même entraînement, appuyer sur la touche de départ (START).

RÉINITIALISATION

Appuyer sur la touche d'arrêt (STOP) et maintenez la enfoncée durant 4-5 secondes afin de réinitialiser le tapis roulant.



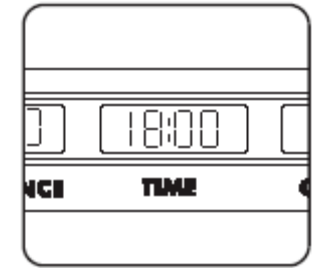
RÉINITIALISATION

Appuyer sur la touche d'arrêt (STOP) et maintenez la enfoncée durant 4-5 secondes afin de réinitialiser le marcheur elliptique.

TOUCHES ET AFFICHAGE

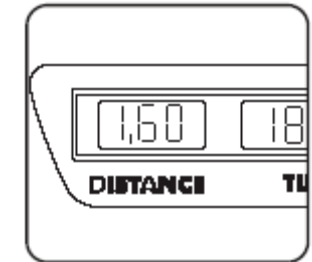
TEMPS (TIME)

Le temps est indiqué en minutes : secondes. Visualiser le temps restant ou le temps écoulé de votre séance entraînement.



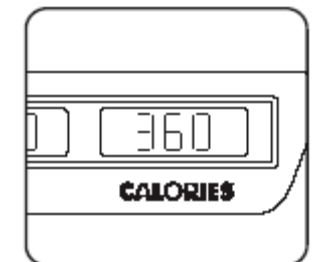
DISTANCE

Indique la distance parcourue en miles ou en kilomètres.



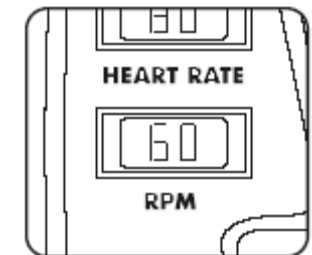
CALORIES

Consiste en un estimé du nombre total de calories brûlées lors de votre entraînement.



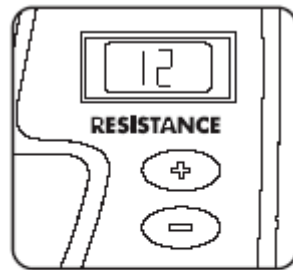
RPM

Indique la rotation par minute. Améliorer votre technique et réduisez la fatigue musculaire en travaillant entre 60 & 70 RPM



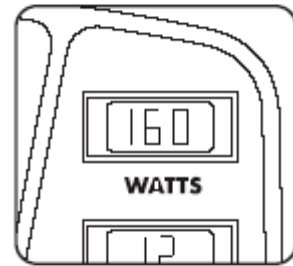
RÉSISTANCE

Durant votre entraînement, le niveau de difficulté peut être modifié en appuyant sur les touches « + » & « - ». Les niveaux de résistances varient entre 1 et 16 (plus facile au plus difficile)



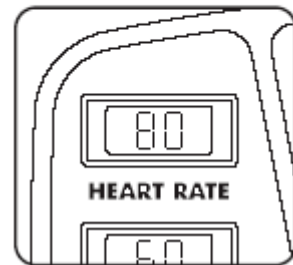
WATTS

Unité de mesure pour quantifier l'énergie que vous produisez. Elle peut être utilisée pour évaluer votre progression.



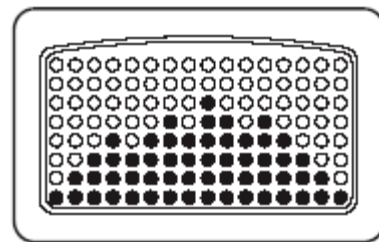
POULS

Le pouls est affiché si vous utilisez les capteurs cardiaques. La lecture du pouls est affichée en battements par minute.



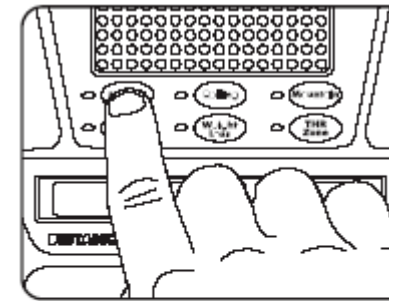
PROFIL DE PROGRAMME (ELITE 3.0E – 4.0E)

Représente le profil du programme choisi.



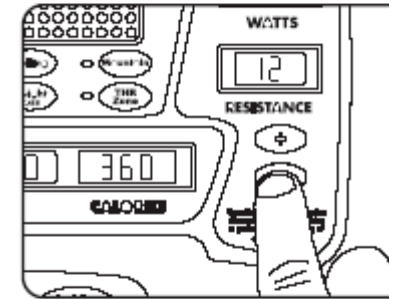
SÉLECTION D'UN PROGRAMME

Sélectionner un programme en appuyant sur les touches prédéterminées des programmes. « + » & « - » de vitesse ou d'élévation. Une fois le programme désiré choisi, attendez 5 secondes et le niveau de difficulté clignotera.



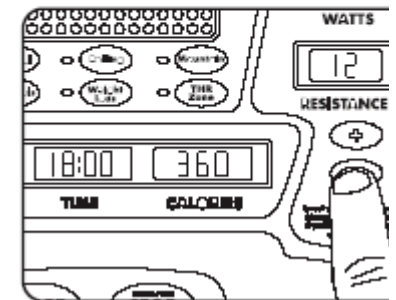
CHOISIR UN NIVEAU DIFFICULTÉ

Une fois le programme choisi, sélectionner le niveau de difficulté (1 à 16) de ce programme avec les touches « + » & « - ». Une fois le niveau de difficulté désiré choisi, attendez 5 secondes et temps clignotera.



RÉGLAGE DU TEMPS D'ENTRAÎNEMENT

Appuyer sur la touche de sélection (SELECT) et utiliser les touches « + » & « - », selon le cas, pour régler le temps. Une fois la durée d'entraînement sélectionnée, appuyer sur la touche de départ (START). Sélectionnez le niveau de difficulté voulue avec les touches « + » & « - ».



FIN D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Lorsque votre entraînement est terminé, la console émet deux (2) bips sonores et la valeur END (fin) est alors affichée dans la fenêtre du temps. Un résumé de l'information d'entraînement demeure affiché durant quarante-cinq (45) secondes avant la réinitialisation

PROFILS DE PROGRAMME

MANUAL (manuel)

Vous choisissez votre entraînement, aucun temps n'est déterminé.

INTERVALS (intervalles)

Programme qui augmente votre capacité aérobique en alternant l'intervalle de performance et de récupération. Un programme qui produit des résultats et économise du temps.

ROLLING (sommets)

Une série de sommets qui permet augmenter votre endurance et votre capacité aérobique. Ce programme parfait pour brûlé des calories.

WEIGHT LOSS (perte de poids)

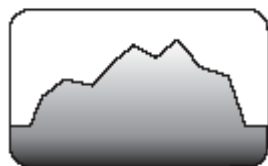
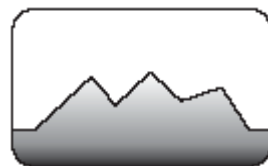
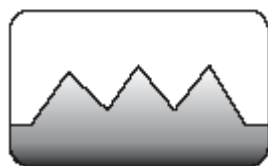
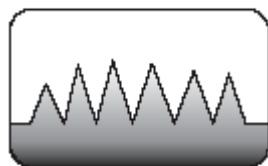
Programme de perte de poids qui augmente et diminue légèrement la résistance afin de maintenir votre rythme cardiaque dans la zone de perte de poids.

MOUNTAIN (montagne)

Programme qui simule la monter graduelle en montagne et une descente rapide pour la période de récupération. Ce programme est parfait pour augmenter la puissance des jambes et augmenter la capacité cardiovasculaire.

THR Zone™ (moniteur cardiaque)

Vous devez programmer votre cible d'entraînement et laisser simplement le programme ajuster la résistance, suite à la cible que vous avez choisie. L'intensité s'ajustera pour vous maintenir dans la zone idéale pour un entraînement cardio et/ou de perte de poids.



UTILISATION DU PROGRAMME « THR ZONE™ » (ELITE 3.0E & 4.0E)

Une fois le programme THR Zone sélectionné, appuyez sur la touche de sélection (SELECT). Au moyen du tableau de la page 23, déterminez votre fréquence cardiaque cible. Votre fréquence cardiaque cible devrait être choisie afin que vous soyez en mesure de faire vos exercices durant la majeure partie de votre entraînement. Pour ajuster votre fréquence cardiaque cible, appuyez sur les touches d'augmentation (« + & - ») ou de diminution (« + & - ») de vitesse.

Lorsque vous avez choisi votre fréquence cardiaque cible, appuyez sur la touche de sélection (SELECT). Pour ajuster votre temps, appuyez sur les touches d'augmentation (« + ») ou de diminution (« - ») de la vitesse. Une fois votre temps choisi, appuyez sur la touche de départ (SELECT), puis commencer votre entraînement.

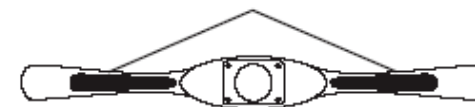
Après la période de réchauffement de 5 minutes, le niveau d'élévation augmentera graduellement, pour vous amenez jusque dans la zone de la fréquence cardiaque que vous aurez sélectionné. Lorsque vous vous trouvez dans la zone de fréquence cardiaque cible, à plus ou moins 5 battements près, l'élévation demeure stable.

Si votre fréquence cardiaque se situe à plus de 25 battements par minutes au-dessus de la zone de fréquence cardiaque cible, le tapis roulant cesse de fonctionner, pour cause de sécurité.

Les cinq (5) dernières minutes sont une période de récupération. Durant ces 5 minutes le programme diminue graduellement le niveau de résistance pour vous permettre de récupérer en diminuant peu à peu son allure.

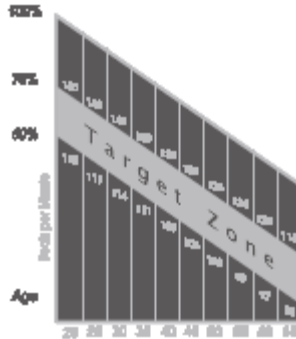
REMARQUE : Il est nécessaire de porter la bande thoracique afin de pouvoir utiliser le programme THR Zone™.

MISE EN PLACE DE L'ÉMETTEUR DE LA BANDE THORACIQUE ET HUMECTATION DES ÉLECTRODES



ZONE CIBLE

Votre zone cible représente un pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale. La zone cible varie selon les personnes, en fonction de l'âge, de la forme physique actuelle et des objectifs d'entraînement personnels. L'*American Heart Association* (organisme américain voué à la santé cardiaque) recommande que vous visiez une zone cible comprise entre 60% et 75% de votre fréquence cardiaque maximale. Voir le graphique ci-dessous pour obtenir un barème de référence commode.



EXEMPLE : Pour un utilisateur âgé de 42 ans : recherchez votre ÂGE dans l'axe horizontale du bas du graphique, suivez vers le haut cette colonne correspondant à votre ÂGE, jusqu'aux résultats de la barre de ZONE CIBLE. **RÉSULTATS :** 60% de la fréquence cardiaque max = 108 battements par minute; 75% de la fréquence cardiaque max = 135 battements par minute.

POIGNÉES AVEC CAPTEURS CARDIAQUE INTÉGRÉES

Placer la paume de vos mains directement sur les poignées équipées de capteurs cardiaques. Les deux (2) mains doivent saisir les poignées afin que votre fréquence cardiaque s'enregistre. Ne saisissez pas les poignées trop fort; ceci risquerait d'élever votre pression artérielle. Maintenez une prise enveloppante, sans plus. Il est recommandé de tenir les poignées juste assez longtemps pour pouvoir obtenir la lecture de votre fréquence cardiaque sur l'écran de la console. Si vous tenez sans arrêt les poignées, vous risquez d'obtenir des lectures erratiques.

ÉMETTEUR THORACIQUE DE TÉLÉMÉTRIE CARDIAQUE (ELITE 3.0E & 4.0E)

Avant de placer l'émetteur thoracique sur votre poitrine, humectez les deux électrodes de caoutchouc avec de l'eau. Centrez les bandes thoraciques juste en dessous de votre poitrine ou des vos pectoraux, directement sur votre sternum, le logo Horizon Fitness faisant face vers l'extérieur. **REMARQUE :** La bande thoracique doit être serrée et mise en place correctement pour pouvoir donner une lecture précise et constante. Si elle est mal positionnée, vous risquez de recevoir une lecture erronée ou/ou irrégulière.

AVERTISSEMENT! La fonction de lecture de fréquence cardiaque n'est pas un dispositif médical. La lecture de votre fréquence cardiaque peut être influencée par divers facteurs. La lecture de la FC est conçue à titre d'auxiliaire d'entraînement seulement.

LES PROBLÈMES FRÉQUENTS

Nos marcheurs elliptiques sont conçus pour être faciles d'utilisation et fiables. Or, si jamais vous avez un problème, vérifiez les étapes suivantes pour déterminer la cause.

PROBLÈME: La console fonctionne mais la résistance reste la même.

SOLUTION: Le système de résistance magnétique ne fonctionne pas adéquatement veuillez contacter votre détaillant.

PROBLÈME: L'elliptique fait un bruit étrange

SOLUTION:

- Vérifiez et serrez toutes les vis, boulons et écrous sur l'elliptique
- Nettoyez les rails sur lesquelles les roues des pédales roulent avec un linge.

NOTE: Si les étapes suivantes ne résolvent pas les problèmes, cessez l'utilisation débrancher le marcheur elliptique et contactez votre détaillant HORIZON FITNESS autorisé.

QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES

Q: Est-ce que les sons que fait mon marcheur elliptique sont normaux?

A: Tous les marcheurs elliptiques produisent certains produits sons et vibrations dus au frottement entre les roues, les rails et la courroie interne. Ces bruits devraient s'atténuer durant les mois suivant votre achat, or les bruits ne disparaîtront jamais. Il se peut qu'un modèle soit plus bruyant qu'un autre. Il y a plusieurs raisons pour l'expliquer, mais ce n'est pas un défaut du fabricant. De plus, l'appareil paraît toujours plus bruyant à la maison que chez votre détaillant en raison des conditions ambiantes.

Q : Pourquoi le marcheur elliptique qui m'a été livré est plus bruyant que celui que j'ai essayé en magasin?

A : Tous les produits d'exercices en magasin semblent moins bruyants car il y a généralement plus de sons ambiants que dans votre domicile. Ceci est dû principalement aux différentes constructions acoustiques. Par contre, il a quelques précautions que vous pourriez prendre afin de réduire les sons. Par exemple, l'emploi d'un sous tapis de caoutchouc aidera à éliminer la vibration du marcheur elliptique sur le plancher. De plus, si le marcheur elliptique est placé près d'un mur, celui-ci sera plus bruyant due aux rebondissements des vibrations sur le mur.

Q : Devrais-je m'inquiéter par rapport aux bruits de mon marcheur elliptique?

A : Le bruit de votre marcheur elliptique ne devrait jamais être plus fort qu'une conversation normale. Si votre unité devient plus bruyante, vous devriez appeler un technicien certifié. Souvent, un diagnostic peut être réalisé au téléphone.

Q : Combien de temps durera la résistance magnétique?

A : Nous utilisons des aimants permanents qui maintiennent leur résistance pour une longue durée. De plus, les aimants n'ayant jamais de contact avec la roue d'inertie, sont beaucoup plus durables.

PROCÉDURES D'ENTRETIEN

Un environnement d'entraînement et un marcheur elliptique propres réduiront considérablement l'entretien de votre unité de même que le nombre d'appel de service à un minimum. Pour ces raisons, HORIZON FITNESS vous conseil de suivre ces procédures d'entretien.

APRÈS CHAQUE UTILISATION

- Eteindre votre elliptique avec l'interrupteur ON/OFF et débrancher le cordon d'alimentation.
- Essuyer votre caisson de plastique, les rails et la console avec un linge humide N'utiliser jamais de produits nettoyant, ils pourraient causer des dommages à votre unité.
- Inspecter votre cordon d'alimentation, s'il est endommagé, contacter HORIZON FITNESS immédiatement.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation de soit pas sous l'elliptique où il pourra être coincé et/ou coupé.

CHAQUE SEMAINE

- Nettoyer l'environnement immédiat marcheur elliptique. Enlever l'accumulation de poussière sous votre unité.

CHAQUE MOIS

- Inspecter tous les boulons et les vis afin qu'ils soient toujours bien serrés.

VOTRE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

RÉCHAUFFEMENT

L'oxygène est l'essence pour vos muscles lorsque vous vous entraînez. Cet oxygène est transporté vers vos muscles par le sang. Plus l'effort est demandant, plus votre rythme cardiaque augmentera, votre souffle deviendra plus difficile, la circulation sanguine sera plus rapide et la température de votre corps augmentera sensiblement pour compenser pour l'effort. Plus la température de votre sang augmente, plus l'oxygène sera relâché, donc la température de vos muscles augmentera aussi. Votre muscle brûle alors plus de calories et produira de l'énergie pour l'exercice.

Une période de réchauffement devrait être un entraînement aérobique progressif qui travaille les muscles que vous utiliseriez durant votre entraînement. Il n'y a aucune intensité prescrite pour votre réchauffement. Un réchauffement vous fera transpirer légèrement, mais vous ne devriez pas être fatigué. L'intensité et votre niveau d'entraînement feront varier la durée de votre période de réchauffement, mais habituellement 5 à 10 minutes seront suffisantes.

Un réchauffement graduel permet de;

- Produire des contractions plus rapides et plus forcées des muscles.
- Augmente votre métabolisme d'oxygène, donc celle-ci est distribuée plus rapidement à vos muscles durant votre entraînement.
- Brûle plus de calories dues à l'augmentation de votre température corporelle.
- Préviend les risques de blessures en augmentant l'élasticité de vos muscles.
- Permet de s'entraîner plus longtemps car vos différents systèmes d'énergie sont capables de répondre à la demande, donc vous diminuez l'accumulation d'acide lactique dans le sang.
- Augmente l'amplitude de mouvement des articulations.

FLEXIBILITÉ

Avant de vous entraîner, prenez quelques minutes pour vous réchauffer car étirer un muscle à froid peut causer des blessures. Lorsque vous vous étirez commencez tranquillement et expirez en étirant le muscle. Ne donnez jamais de coups lorsque vous vous étirez. Maintenir l'étirement du muscle est moins dangereux et plus efficace comme résultat. Ne dépassez jamais vos limites, si l'étirement est douloureux, relâchez-le graduellement.

▪ TOUCHER DES ORTEILS

- Asseyez-vous sur le plancher avec vos jambes collées ensemble et droites en face de vous. Ne barrez pas les genoux. Tentez d'aller toucher à vos orteils avec vos mains en expirant. Maintenez l'étirement pendant 15-30 secondes. Retournez à la position de départ et répétez l'étirement si nécessaire.

▪ ÉTIREMENT DU QUADRICEPS (face avant des cuisses)

- Tenez-vous sur une jambe en la pliant légèrement. Veuillez à garder les genoux en contact. Prenez appui sur un mur pour vous maintenir en équilibre, et remontez l'autre pied vers les fessiers. Maintenez l'étirement pendant 15-30 secondes. Retournez à la position de départ et répétez l'étirement avec la jambe opposée.

▪ ÉTIREMENT DU MOLLET DÉBUT

- Débout près d'un mur, avancez une jambe vers l'avant. Placez vos mains sur le mur en face de vous. Laissez doucement reposer le poids du corps sur la jambe bien tendue. Répétez avec la jambe opposée.

GUIDES DE L'ENTRAÎNEMENT

Selon « *The American College of Sports Medicine (A.C.S.M.)* », il est suggéré de suivre les guides suivants afin de maintenir une bonne santé aérobique :

FRÉQUENCE : entre 3 et 5 jours par semaine

RÉCHAUFFEMENT : entre 5 à 10 minutes avant votre entraînement

DURÉE : maintenez votre intensité pendant 20 à 60 minutes.

RÉCUPÉRATION : diminuez graduellement l'intensité de votre entraînement, ensuite étirez-vous durant les 5 à 10 dernières minutes.

NOTE : Si votre objectif principal est la perte de poids, participez à une activité aérobique 5 jours par semaine et durant 30 minutes pour chaque période.

GARANTIE RÉSIDENIELLE LIMITÉE

HORIZON FITNESS (H.F.) offre cette garantie limitée et exclusive, qui est applicable seulement pour l'utilisation du marcheur elliptique à la maison, pour une utilisation résidentielle, non commercial. Tout autre type d'utilisation annulera cette garantie.

STRUCTURE – À VIE H.F. garantie la structure contre tout défaut du fabricant et ses matériaux pour la durée de vie de l'unité. Cette garantie est seulement applicable à l'acheteur original et ne peut être transférée.

FREIN – À VIE H.F. garantie le système à résistance magnétique contre tout défaut de fabricant et ses matériaux pour la durée de vie de l'unité pourvu que celle-ci soit la propriété de l'acheteur original.

PIÈCES ET ÉLECTRONIQUES – DEUX ANS H.F. garantie les composants électroniques et les pièces originales contre tout défaut du fabricant et ses matériaux pour une période de deux (2) ans à compter de la date d'achat original.

MAIN D'ŒUVRE – UN AN HORIZON FITNESS couvre les frais de main d'œuvre pour la première année de l'achat, or l'appareil doit être en possession de l'acheteur original.

SOLUTION

La solution que H.F. offre par rapport aux garanties mentionnées précédemment est la réparation ou le remplacement de la pièce défectueuse. De plus, H.F. déboursera la main d'œuvre et ce pour l'ajustement d'un défaut, prenant en considération que la main d'œuvre est valide pour la première année seulement. Tous les appels de service devront être fait par votre détaillant local et/ou ses techniciens certifiés qui sont dans la région du magasin. Les produits situés à l'extérieur de la région n'auront pas de garantie sur la main d'œuvre.

CONDITIONS & LIMITES NON GARANTIE

Cette garantie est seulement valide pour l'acheteur original du produit et ne peut être transférée. Cette garantie est limitée à la réparation ou au remplacement d'une structure, des composants électroniques ou d'une pièce défectueuse et cela est la seule solution qui vous est offerte. La garantie ne couvre pas l'usure normale, un mauvais assemblage ou l'installation de pièces ou accessoires qui ne sont pas compatibles à l'unité d'exercice que vous avez acheté. La garantie n'est pas valide pour les dommages ou les bris dus à un accident, un abus de l'appareil, de la rouille, décoloration de la peinture ou du plastique de l'unité ou l'oubli. H.F. ne sera pas responsable des dommages et intérêts direct ou indirect. Les pièces et les composants électroniques reconditionnées par H.F. ou ces détaillants peuvent parfois être utilisées afin de remplacer les pièces défectueuses et elles remplissent le devoir de la garantie. Toutes les pièces de remplacement seront garanties jusqu'à échéance de la garantie de base.