

NOTICE D'UTILISATION

Ergocycle - Physio 400



Nous vous remercions pour l'achat du PHYSIO 400.

Lisez avec soin ce manuel d'instructions afin d'en obtenir les meilleurs résultats possibles.

VOUS AVEZ ACQUIS UN APPAREIL DE CONSTRUCTION
INDUSTRIELLE ROBUSTE, PREVU POUR UN USAGE
PROFESSIONNEL.

SOMMAIRE

| | page |
|--|-----------|
| 1 DEBALLAGE | 4 |
| 2 MISE EN SERVICE | 4 |
| 3 MANUTENTION | 4 |
| 4 CARACTERISTIQUES TECHNIQUES | 4 |
| 4.a Marquage CE : | 5 |
| 4.b Modèles : | 5 |
| 4.c Généralités techniques : | 7 |
| 4.d Option : | 8 |
| 5 LEGENDE | 9 |
| 5.a Légende de l'ergocycle: | 9 |
| 5.b Légende des claviers : | 12 |
| 6 CARDIO-FREQUENCEMETRE (uniquement disponible sur les versions Physio 460 et Physio 470) | 14 |
| 7 UTILISATION DE L'ERGOCYCLE | 15 |
| 7.a Généralités | 15 |
| 7.b BASIC | 17 |
| 7.c CLASSIC | 17 |
| 8 SERVICE ET ENTRETIEN | 23 |
| 8.a Nettoyage : | 23 |
| 8.b Garantie : | 23 |
| 9 SCHEMA ELECTRIQUE | 24 |

Vérifier que l'appareil est en bon état, sinon faire les réserves d'usage auprès du transporteur.

1 DEBALLAGE

L'appareil est livré sur palette filmée, il est prêt à être utilisé.
Il pèse de 60 à 66 kg (suivant les versions) et est muni de roulettes pour sa manutention.

2 MISE EN SERVICE

S'assurer que le réseau électrique correspond aux caractéristiques de la plaque signalétique, située sur le châssis.

Brancher sa prise au réseau, l'appareil est prêt pour son utilisation.

3 MANUTENTION

L'ergocycle peut être facilement déplacé par une seule personne.

Débrancher l'appareil et ranger son câble d'alimentation de manière à ne pas gêner son déplacement.

Se mettre face à l'avant de l'appareil et le soulever à partir de l'anneau chromé de façon à mettre en contact les roulettes arrière avec le sol.

Il suffit, ensuite, de le faire rouler pour le changer d'endroit.

4 CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Ces caractéristiques sont sujettes à des modifications, sans préavis, ceci afin d'optimiser l'appareil.

Constructeur : **SARL TECHNOLOGIES MACHINES SPECIALES**
LD « LES CHAMPS GALOTTES »
89 530 SAINT-BRIS-LE-VINEUX

Type d'appareil : **ERGOCYCLE**

Numéro de série et modèle : se référer à la plaque signalétique de l'appareil.

Tension de service : **230V**

Fréquence : **50Hz**

Courant absorbé : **1A**

Classification de l'appareil : **Type BF**
IP21

Niveau sonore : **inférieur à 70 dB.**



4.a Marquage CE :

Conforme à la directive **89/336/CEE (futur 2004/108/CEE)**.

Conforme à la directive **73/23/CEE** modifiée par la directive **93/68/CEE**.

Conforme à la directive **93/42/CEE**

Selon les normes harmonisées suivantes :

EN 60 204-1 sur l'équipement électrique des machines.

EN 60 601-1 sur le matériel médical.

EN 61000-6-3 sur l'émission, protection de l'environnement radioélectrique.

EN 61000-6-1 sur l'immunité, capacité à fonctionner conformément à sa destination.

Nota : pour réaliser un contrôle diélectrique sur le matériel, contacter le SAV.

4.b Modèles :

Physio 410 : ➤ châssis fixe

- puissance de 5 à 550 W (0 à 150 tr/min)
- affichage « Basic » à cristaux liquides
- Guidon fixe ergonomique adapté aux cas d'usage les plus fréquents

Physio 430 : ➤ châssis fixe

- puissance de 5 à 550 W (0 à 150 tr/min)
- affichage « Classic » à cristaux liquides et à leds
- affichage des calories consommées
- réglage de selle horizontal
- guidon réglable en rotation
- 5 programmes personnalisables
- programme à puissance constante
- 12 programmes pré-établis

Physio 460 : ➤ châssis fixe

- puissance de 5 à 550 W (0 à 150 tr/min)
- affichage « Classic » à cristaux liquides et à leds
- affichage des calories consommées
- guidon réglable en rotation et en hauteur
- réglage de la selle horizontal
- 5 programmes personnalisables
- programme à puissance constante
- 12 programmes pré-établis
- porte documents
- assistance au réglage en hauteur de la selle
- bras de pédales réglables
- capteur de pulsations compatible « POLAR »

Physio 470 : ➤ châssis suspendu

- puissance de 5 à 800 W (0 à 150 tr/min)
- affichage « Classic » à cristaux liquides et à leds
- affichage des calories consommées
- guidon réglable en rotation et en hauteur
- réglage de la selle horizontal
- 5 programmes personnalisables
- programme à puissance constante
- 12 programmes pré-établis
- porte documents
- assistance au réglage en hauteur de la selle
- bras de pédales réglables
- capteur de pulsations compatible « POLAR »

4.c Généralités techniques :

Le branchement se fait depuis l'embase secteur, accessible par une ouverture latérale dans le carter de protection arrière, et le câble d'alimentation, longueur 2,5 mètres, muni des prises correspondantes 2P+T 230V 10A.

L'interrupteur de mise sous tension est situé sur l'embase secteur.

L'encombrement au sol est de 135 x 73 cm.

La hauteur minimum est de 135 cm.

Le freinage s'effectue par système électromagnétique à courant de Foucault.

La transmission est réalisée par courroies souples silencieuses équipées d'un système automatique de tension.

Le châssis mécano-soudé est très rigide, l'accessibilité est étudiée pour faciliter l'enjambement.

3 pieds d'appui au sol assurent une bonne stabilité et ne nécessitent pas de réglage.

La présence d'une roue libre permet l'arrêt brutal du pédalage.

Des sangles sur les pédales permettent le bon maintien des pieds sur celles-ci.

La selle est réglable en hauteur.

Couleurs : gris clair.

BASIC Tm

La puissance de freinage est réglable de 5 à 350 W à 70 tr/min (soit 550 W à 150 tr/min).

Le pupitre électronique de commande est très accessible en face avant. Il comprend :

- des touches sensibles
- 1 écran LCD alphanumérique (cristaux liquides)

CLASSIC Tm

La puissance de freinage est réglable de 5 à 350 W à 70 tr/min (soit 550 W à 150 tr/min) pour les versions Physio 410, Physio 430 et Physio 460, et, de 5 à 500 W à 70 tr/min (soit 800 W à 150 tr/min) pour la version Physio 470.

Le pupitre électronique de commande est très accessible en face avant. Il comprend :

- des touches sensibles
- 1 écran LCD alphanumérique (cristaux liquides)
- 1 afficheur LED
- 12 programmes pré-établis
- 5 programmes personnalisables
- 1 programme à puissance constante

4.d Option :

- Couleurs
- Ceinture thoracique (uniquement pour les modèles Physio 460 et Physio 470)
- Poids utilisateur maximum : 200 kg (uniquement pour les modèles Physio 430, Physio 460).

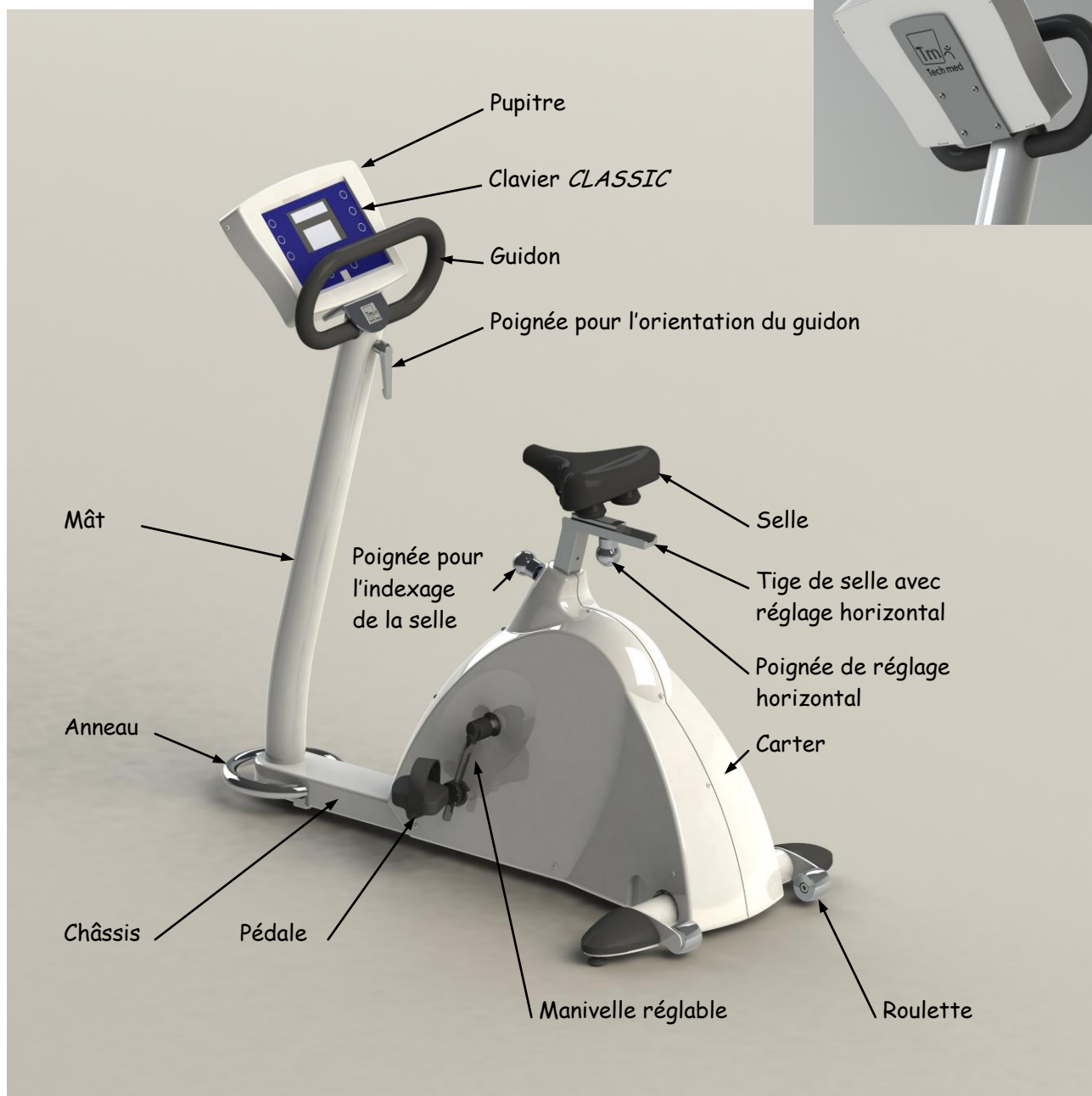
5 LEGENDE

5.a Légende de l'ergocycle:

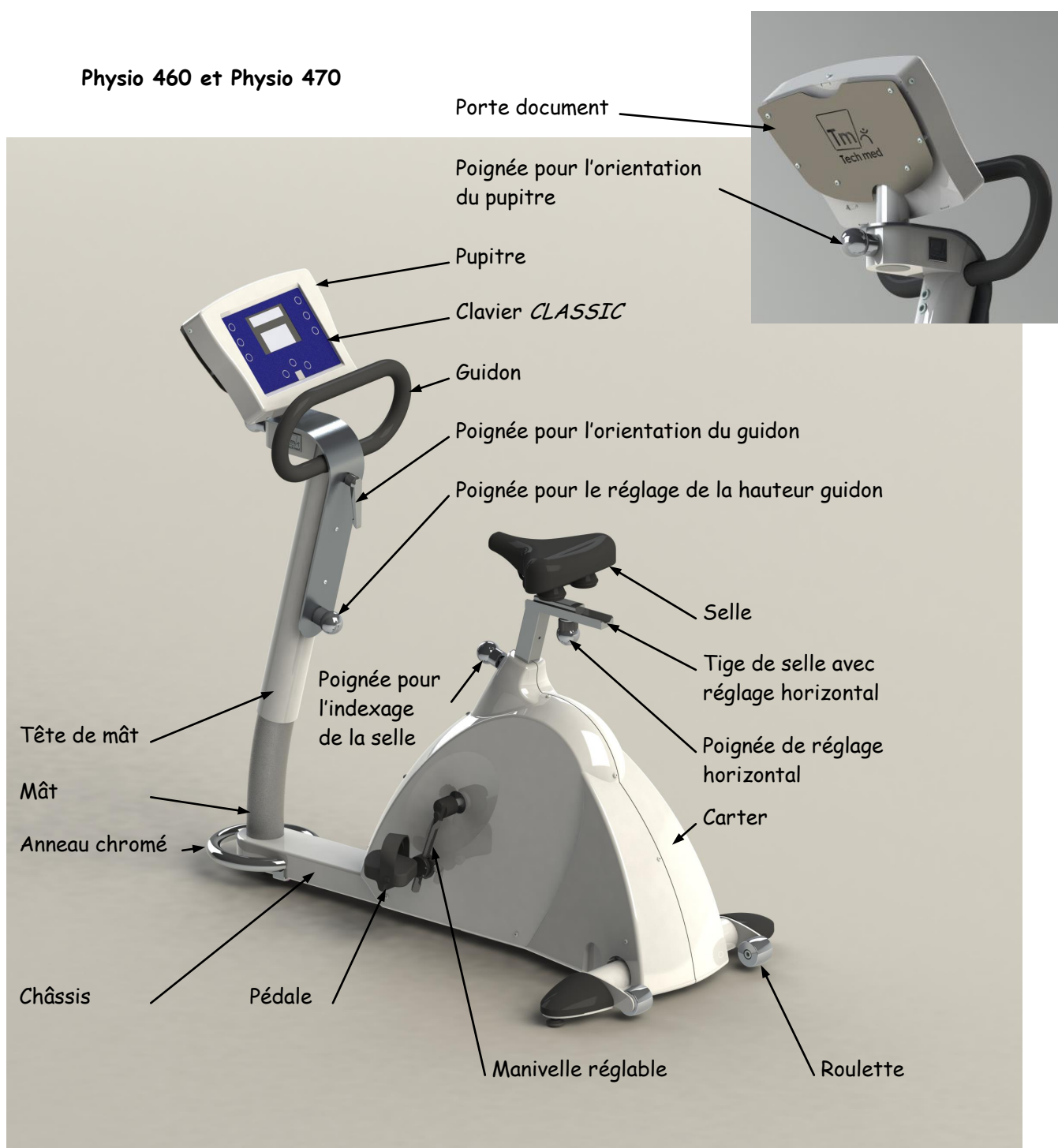
Physio 410



Physio 430

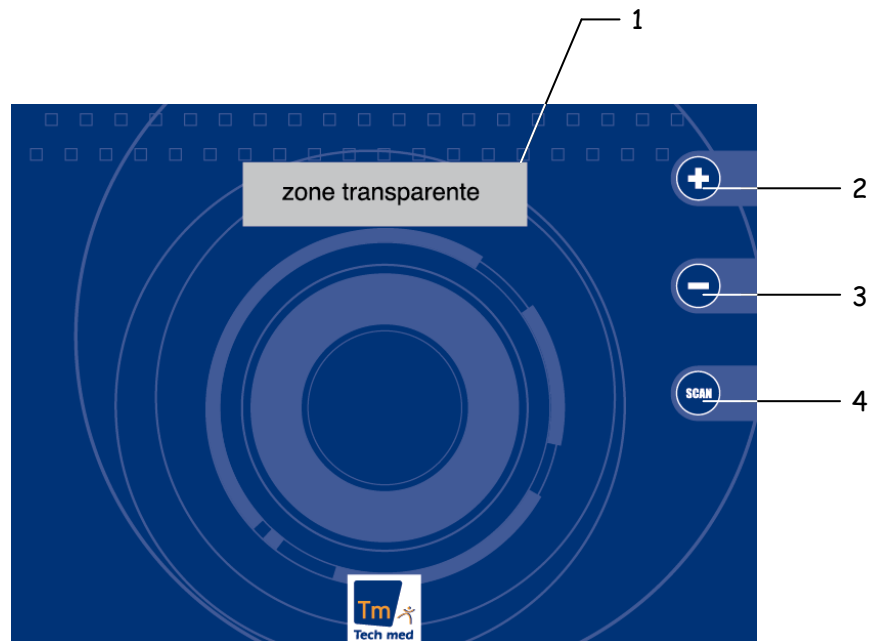


Physio 460 et Physio 470



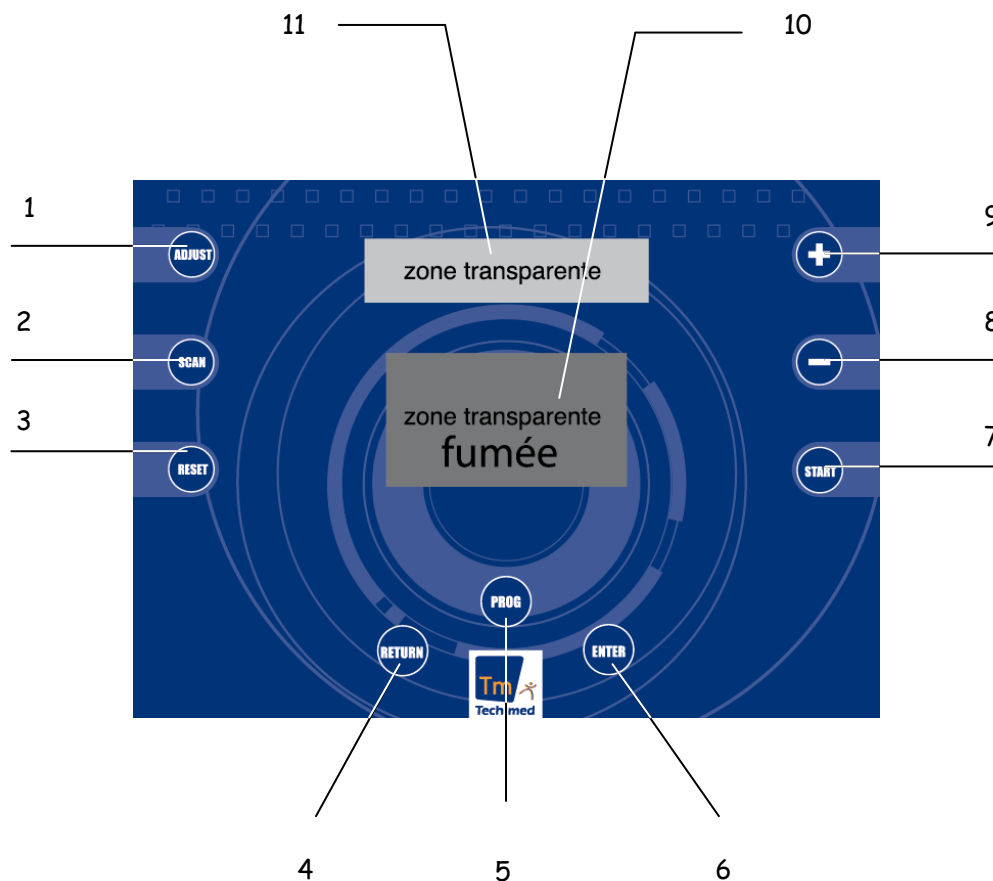
5.b Légende des claviers :

BASIC



- (1) LCD = Ecran LCD
- (2) + = Touche de réglage
- (3) - = Touche de réglage
- (4) Scan = Touche de sélection d'affichage entre le temps, la distance et la puissance

CLASSIC

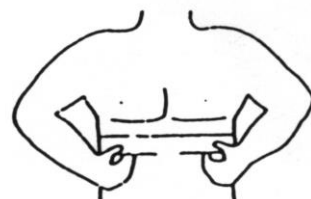
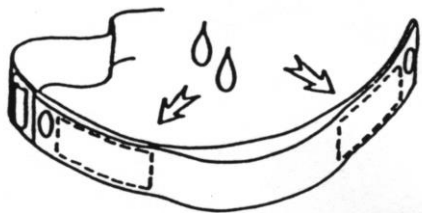


- (1) Adjust = Uniquement pour la version GRAPHIC.
- (2) Scan = Touche de sélection d'affichage entre le temps, la distance, l'élimination de calories et La puissance.
- (3) Reset = Touche de réinitialisation du système.
- (4) Return = Touche retour : permet de revenir aux étapes précédentes.
- (5) Prog = Touche programmation : entrée en mode programme.
- (6) Enter = Touche validation : permet de passer à l'étape suivante dans le mode programmation.
- (7) Start = Touche marche : permet l'exécution de l'application sélectionnée.
- (8) - = Touche de réglage.
- (9) + = Touche de réglage.
- (10) LEDS = Afficheur LEDS.
- (11) LCD = Ecran LCD.

6 **CARDIO-FREQUENCEMETRE** (uniquement disponible sur les versions Physio 460 et Physio 470)

L'ergocycle dispose de l'affichage continu de la fréquence cardiaque en pulsations par minute si l'utilisateur est équipé de la ceinture émettrice « Polar » non codée (ou matériel compatible).

Avant de positionner le cardio-fréquencemètre, il faut humidifier les surfaces rectangulaires sous la ceinture ou les vêtements s'il est utilisé par-dessus un maillot.



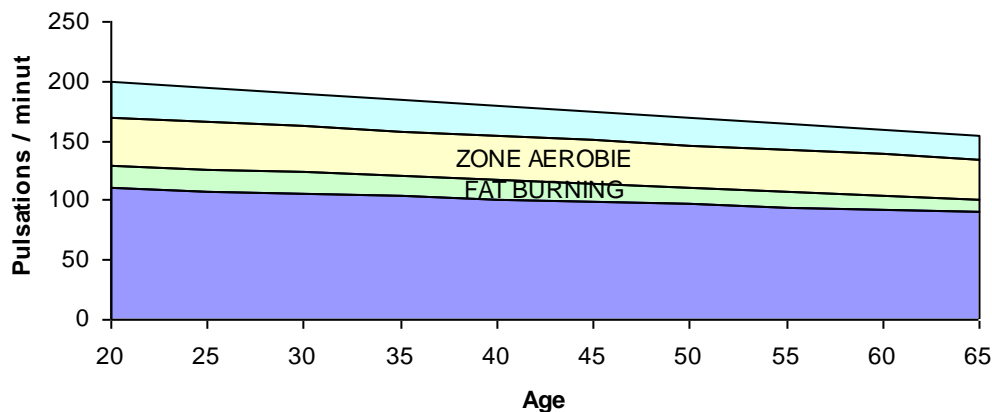
Une fois la ceinture positionnée, montez sur l'ergocycle et l'affichage de la fréquence cardiaque débutera.

Si la fréquence cardiaque de l'utilisateur dépasse le seuil aérobie (85% de la fréquence cardiaque maximale), celui-ci est prévenu par l'affichage clignotant de la fréquence. La fréquence cardiaque maximale est donnée par la formule : fréquence maximale = $220 - \text{Age}$. Cette formule n'est donnée qu'à titre indicatif, si vous êtes âgé de plus de 35 ans et ne pratiquez aucune activité physique régulière, si vous fumez ou souffrez d'hypertension artérielle, il est conseillé de consulter votre médecin afin de calculer votre fréquence maximale. De même si vous portez un stimulateur cardiaque, n'utilisez le cardio-fréquencemètre qu'après avoir consulté votre médecin.

La zone appelée FAT BURNING (55 % à 65 % de la fréquence cardiaque maximale) est la zone à l'intérieur de laquelle l'organisme consomme le maximum de graisses.

La zone AEROBIE (65 % à 85 % de la fréquence cardiaque maximale) est la zone à l'intérieur de laquelle un exercice permet d'améliorer l'endurance et la condition physique générale.

ZONES D'ACTIVITE CARDIAQUE



Des interfaces entraînant des dysfonctionnements peuvent intervenir à proximité d'une ligne à haute tension, d'un téléviseur, d'un four micro-onde...

L'émetteur doit être nettoyé à l'eau légèrement savonneuse quand cela paraît nécessaire. Ne jamais utiliser d'alcool ou de produit chimique, ceci endommagerait les électrodes.

Durée de vie de la pile de l'émetteur estimée à 2 ans (2500 heures). Lorsque cette pile est usée, contacter le S.A.V. afin de procéder au remplacement de l'émetteur.

7 UTILISATION DE L'ERGOCYCLE

7.a Généralités

Mettre l'appareil sous tension en manœuvrant l'interrupteur, accessible par une ouverture latérale dans le carter de protection.

A l'aide des poignées, régler la hauteur de la selle.
Pour les modèles Physio 430, Physio 460, Physio 470 régler la position horizontale de la selle.

Attention : Pour le réglage vertical, veiller à resserrer complètement la poignée après le réglage.





Pour les versions Physio 460 et Physio 470, effectuer le réglage adéquat en hauteur et en rotation du guidon à l'aide du bouton et de la poignée centrale.

A noter, la rotation du guidon est également possible sur la version Physio 430.

Si nécessaire, orienter le pupitre dans la direction souhaitée.



Régler les sangles des pédales sur la position appropriée aux pieds et aux chaussures de l'utilisateur.

L'utilisation libre de l'ergocycle Tm, sans réglage préalable, est tout à fait possible. Il suffit simplement d'actionner les touches « + »(9) ou « - »(8) pendant le pédalage pour obtenir l'effort souhaité.

7.b BASIC

Indicateur
puissance
actuelle de
difficulté

Indicateur de
vitesse en
kilométriques par
heure (km/h)

1 0 0 W A T T 3 6 . 5 k m / h

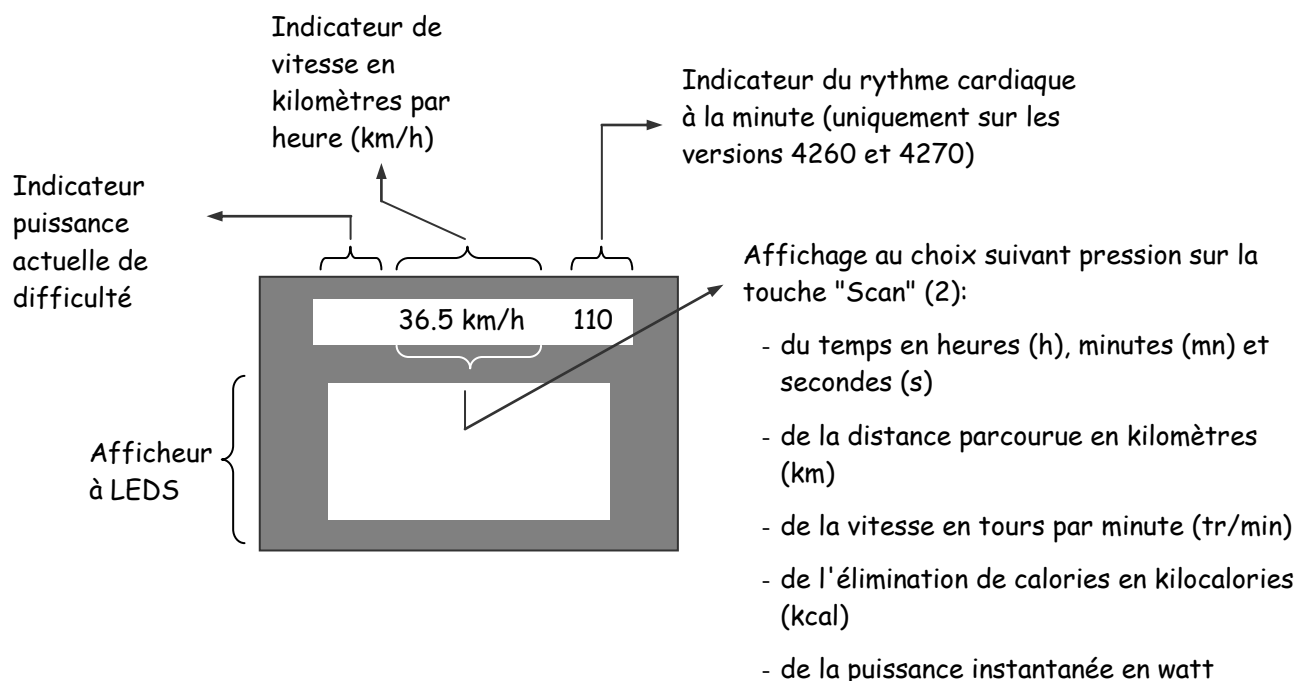
Affichage au choix suivant pression sur la
touche « scan » (4) :

- de la distance parcourue en kilomètres (km)
- de la vitesse de pédalage en tours par minute (tr/min)
- de la puissance instantanée en watt
- du temps en heures (h), minutes (min) et

Après avoir mis sous tension l'appareil, il suffit simplement d'appuyer sur les touches « + » (2) ou « - » (3) pendant le pédalage pour obtenir le niveau souhaité.

7.c CLASSIC

Mettre l'appareil sous tension en manœuvrant l'interrupteur, accessible par une ouverture latérale dans le carter de protection.




Profil utilisateur :

Avec la touche " RETURN " (4) et " ENTER " (6), l'utilisateur peut entrer ses caractéristiques physiques.

Appuyer sur la touche " ENTER " (6) pour l'affichage du sexe.

Modifier avec les touches " + " (9) ou " - " (8)


| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|
| V | o | t | r | e | | p | r | o | f | i | l |
| S | e | x | e | : | | H | o | m | m | e | |



Appuyer sur la touche " ENTER " (6) pour l'affichage de l'âge.

Modifier avec les touches " + " (9) ou " - " (8).

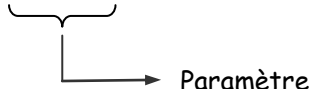
| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|
| V | o | t | r | e | | p | r | o | f | i | l |
| A | g | e | : | | | 3 | 0 | a | n | s | |



Appuyer sur la touche " ENTER " (6) pour l'affichage du poids.

Modifier avec les touches " + " (9) ou " - " (8)

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| V | o | t | r | e | | p | r | o | f | i | l |
| P | o | i | d | s | : | | 7 | 5 | k | g | |



Ces trois paramètres servent à calculer les calories dépensées et le seuil aérobie de la fréquence cardiaque. Leur réglage est facultatif car ils sont réglés à des valeurs par défaut (Homme, 30 ans et 75 kgs; femme, 25 ans et 55 kgs).

Paramétrer ces valeurs permet d'avoir des informations et des données plus précises et plus personnelles.

Avec le mode manuel :

A partir de l'état de veille, l'appui sur reset ou le pédalage fait passer en mode manuel.

Paramétrer les caractéristiques physiques de l'utilisateur (voir paragraphe "profil utilisateur")

Nota = L'utilisateur peut accéder aux manipulations suivantes sans paramétrer ses caractéristiques physiques.

Le mode manuel ne nécessite aucun réglage. Il suffit simplement d'appuyer sur les touches " + " (9) ou " - " (8) pendant le pédalage pour obtenir le niveau souhaité.

Avec les programmes pré-établis (n°1 à 12) :

L'accès au mode programmation s'effectue par l'appui sur la touche " PROG " (5).
L'utilisateur peut choisir un programme et paramétrer son exécution.

Paramètres généraux:

1^{ère} étape concernant les caractéristiques physiques de l'utilisateur (voir paragraphe " Profil utilisateur ").

Nota = Un second appui sur la touche " PROG " (5), permet de passer directement à la 2^{ème} étape.


Paramètres du programme pré-établi:

2^{ème} étape concernant le choix du programme.

Appuyer sur la touche " ENTER " (6).

Choisir avec les touches " + " (9) ou " - " (8)

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|-------|
| N | u | m | é | r | o | d | u | |
| p | r | o | g | r | a | m | m | e : 1 |




Paramètre

3^{ème} étape concernant la durée.

Appuyer sur la touche " ENTER " (6).

Choisir avec les touches " + " (9) ou " - " (8)

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|-------------|
| D | u | r | é | e | d | u | | |
| p | r | o | g | r | a | m | m | e : 1 0 min |



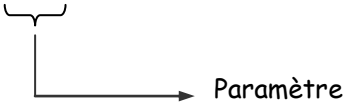
Paramètre

4^{ème} étape concernant le niveau maximum du programme.

Appuyer sur la touche " ENTER " (6).

Choisir avec les touches " + " (9) ou " - " (8)

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| N | i | v | e | a | u | m | a | x | i | d | u |
| p | r | o | g | r | a | m | m | e | : | 8 | |



Appuyer sur la touche " START " (7) pour l'exécution du programme.

Nota = Lors de l'exécution du programme, le niveau de l'étape en cours peut être modifiable avec les touches " + " (9) ou " - " (8).

Avec les programmes personnalisés (n° supérieur à 13).

L'accès au mode programmation s'effectue par l'appui sur la touche " PROG " (5). L'utilisateur peut personnaliser 5 programmes (n° 14 à 18). La mise hors tension de l'appareil n'efface pas les données enregistrées.

Paramètres généraux:

1^{ère} étape concernant les caractéristiques physiques de l'utilisateur (voir paragraphe " Profil utilisateur ").

Nota = Un second appui sur la touche " PROG " (5), permet de passer directement à la 2^{ème} étape.


Paramètres du programme personnalisé:

2^{ème} étape concernant la sélection d'un programme supérieur à 13.

Appuyer sur la touche " ENTER " (6).

Choisir avec les touches " + " (9) ou " - " (8).

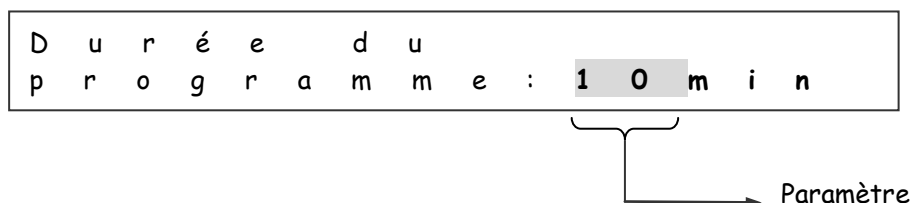
| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| N | u | m | é | r | o | d | u | | | | |
| p | r | o | g | r | a | m | m | e | : | 1 | 4 |



3^{ème} étape concernant la durée.

Appuyer sur la touche " ENTER " (6).

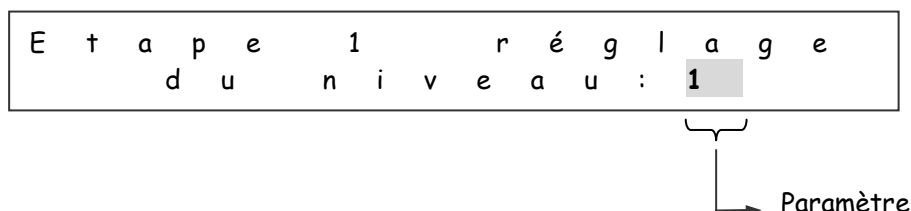
Choisir avec les touches " + " (9) ou " - " (8)



4^{ème} étape concernant le réglage des 10 étapes du programme personnalisé.

Appuyer sur la touche " ENTER " (6).

Régler le niveau de l'étape avec les touches " + " (9) ou " - " (8).



Recommencer ces deux manipulations pour les 9 autres étapes.

Appuyer sur la touche " START " (7) pour l'exécution du programme.

Nota = Lors de l'exécution du programme, le niveau de l'étape en cours peut être modifiable avec les touches " + " (9) ou " - " (8).

Avec le programme à puissance constante.

Un exercice à puissance constante est disponible sous la forme du programme n°13. La demande de niveau est remplacée par la demande de puissance cible.

Paramètres généraux:

1^{ère} étape concernant les caractéristiques physiques de l'utilisateur (voir paragraphe " Profil utilisateur ").

Nota = Un second appui sur la touche " PROG " (5), permet de passer directement à la 2^{ème} étape.

Paramètres du programme personnalisé:

2^{ème} étape concernant le numéro du programme n°13.

Appuyer sur la touche " ENTER " (6).

Choisir avec les touches " + " (9) ou " - " (8).

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| N | u | m | é | r | o | d | u |
| p | r | o | g | r | a | m | m |
| e | : | 1 | 3 | | | | |

Paramètre

3^{ème} étape concernant le réglage de la cible.

Appuyer sur la touche " ENTER " (6).

Choisir avec les touches " + " (9) ou " - " (8)

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| P | u | i | s | a | n | c | e |
| c | i | b | i | e | : | 1 | 2 |
| 0 | W | a | t | t | s | | |

Paramètre

Par appui sur " START " (7), seules les leds de la première étape restent allumées en chenillard jusqu'à la valeur cible fixée.

Indicateur du rythme
cardiaque à la minute

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|---|---|
| | | | 3 | 6 | . | 5 | k | m | / | h | | | | 6 | 5 |
| 1 | 2 | 0 | | | | | | | | | | | | | |

Cible fixée

Appuyer sur la touche START (7) et commencer l'exercice !

Lorsque la durée de l'exercice est dépassée, l'ergocycle passe automatiquement en mode manuel et fixe le niveau de résistance sur la puissance maxi sélectionnée.

Vous pouvez lire en direct les données sur l'écran LCD : le temps écoulé, votre rythme cardiaque, la distance parcourue, les calories dépensées, la vitesse et la puissance développée.

Vous pouvez suivre sur l'afficheur de LEDS votre progression dans le programme d'entraînement : la petite lumière qui clignote vous indique la position dans le programme.

La puissance de résistance est modifiable pendant toute la durée de l'exercice à l'aide des touches « + » (9) et « - » (8). Pour terminer l'exercice avant la durée limite programmée, il suffit de ne plus pédaler, le chronomètre s'arrêtera de lui-même. La lecture des résultats est possible en appuyant sur la touche SCAN (2) à plusieurs reprises.

Pour repartir, appuyer sur la touche START (7), l'exercice continuera là où il a été arrêté.

Pour remettre à zéro les paramètres, il suffit d'appuyer sur la touche RESET (3).

8 SERVICE ET ENTRETIEN

L'entretien de l'appareil est réduit ; Pour une durée de vie importante, il est souhaitable :

- de le nettoyer régulièrement.
- de ne pas l'utiliser dans un endroit humide ou à côté d'une source d'eau.
- de l'éteindre en cas de non-utilisation.

8.a Nettoyage :

Débrancher l'appareil et le dépoussiérer si nécessaire à l'aide d'un chiffon légèrement humide. Ne jamais utiliser d'alcool ou de produit chimique ; ceci risquerait d'endommager l'appareil.

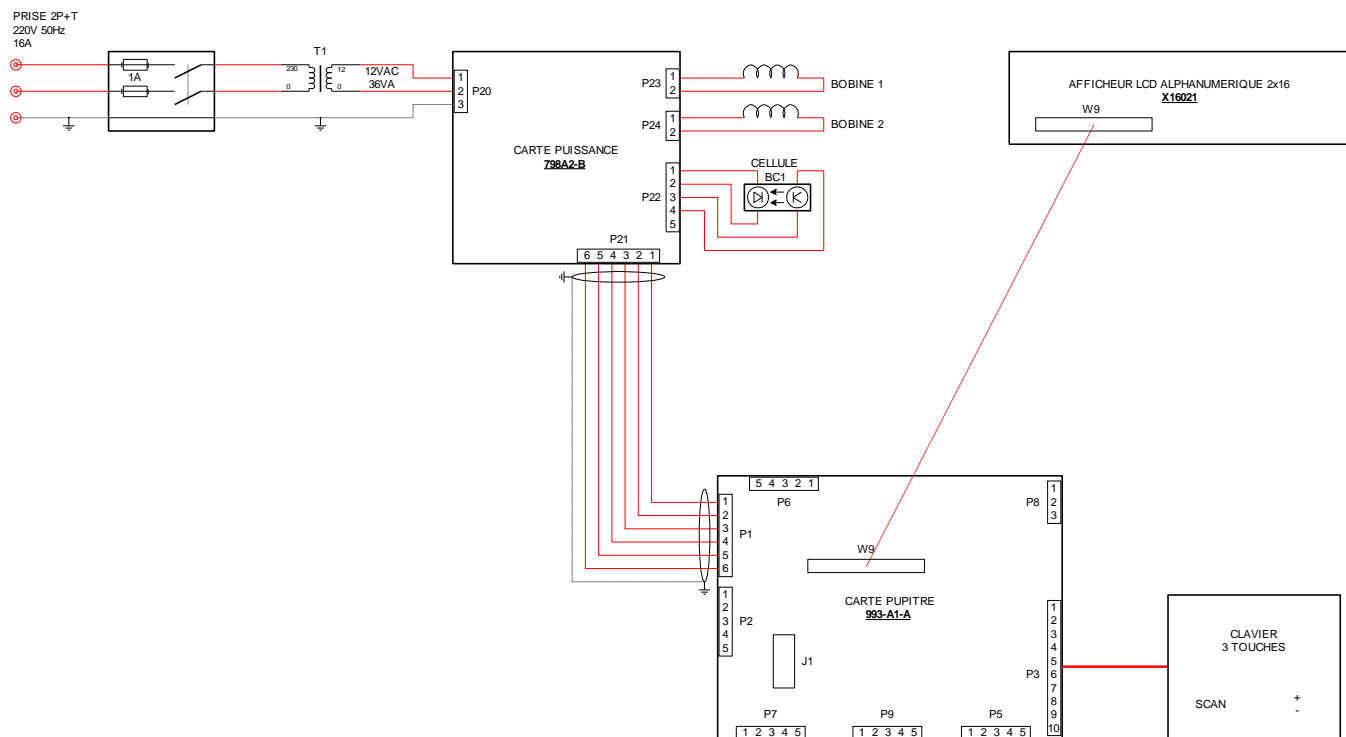
8.b Garantie :

A compter du jour de la livraison, les matériels sont garantis contre tout vice caché de matière et de fabrication pendant une période de cinq ans sur les pièces qui s'avèreraient défectueuses à l'exclusion des pièces d'usure normales. La garantie ne s'exercera qu'à la condition que le matériel soit utilisé de manière appropriée avec un taux de fonctionnement maximum de 10 heures / jour. Elle sera annulée pour toute panne causée par un accident (incendie, inondation, séisme, etc....) par une négligence, une maladresse, un défaut de réseau électrique ou d'eau ou par le remplacement de pièces non conforme au montage d'origine (fusibles, pédales, plots élastiques, ressort...). La garantie est strictement limitée au remplacement des pièces reconnues défectueuses par nous, par de nouvelles pièces de notre fourniture, sans que nous ayons à supporter d'autres frais quels qu'ils soient pour dommages ou pertes causés directement ou indirectement à l'usage notamment pour démontage, montage, emballage, transport, main-d'œuvre, etc. Nous ne répondons pas d'une mauvaise utilisation de l'appareil, ni d'avaries dues à un manque d'entretien ou de réglage. D'autre part, la garantie ne s'appliquera pas à la peinture dans le cas d'une utilisation de l'appareil dans un environnement anormal (humidité, ambiance saline, ...). Les dispositions des présentes conditions de garanties ne sont pas exclusives du bénéfice au profit de l'acheteur de la garantie légale pour défauts de vices cachés qui s'applique en tout état de cause dans les conditions des articles 1641 et suivants du code civil.

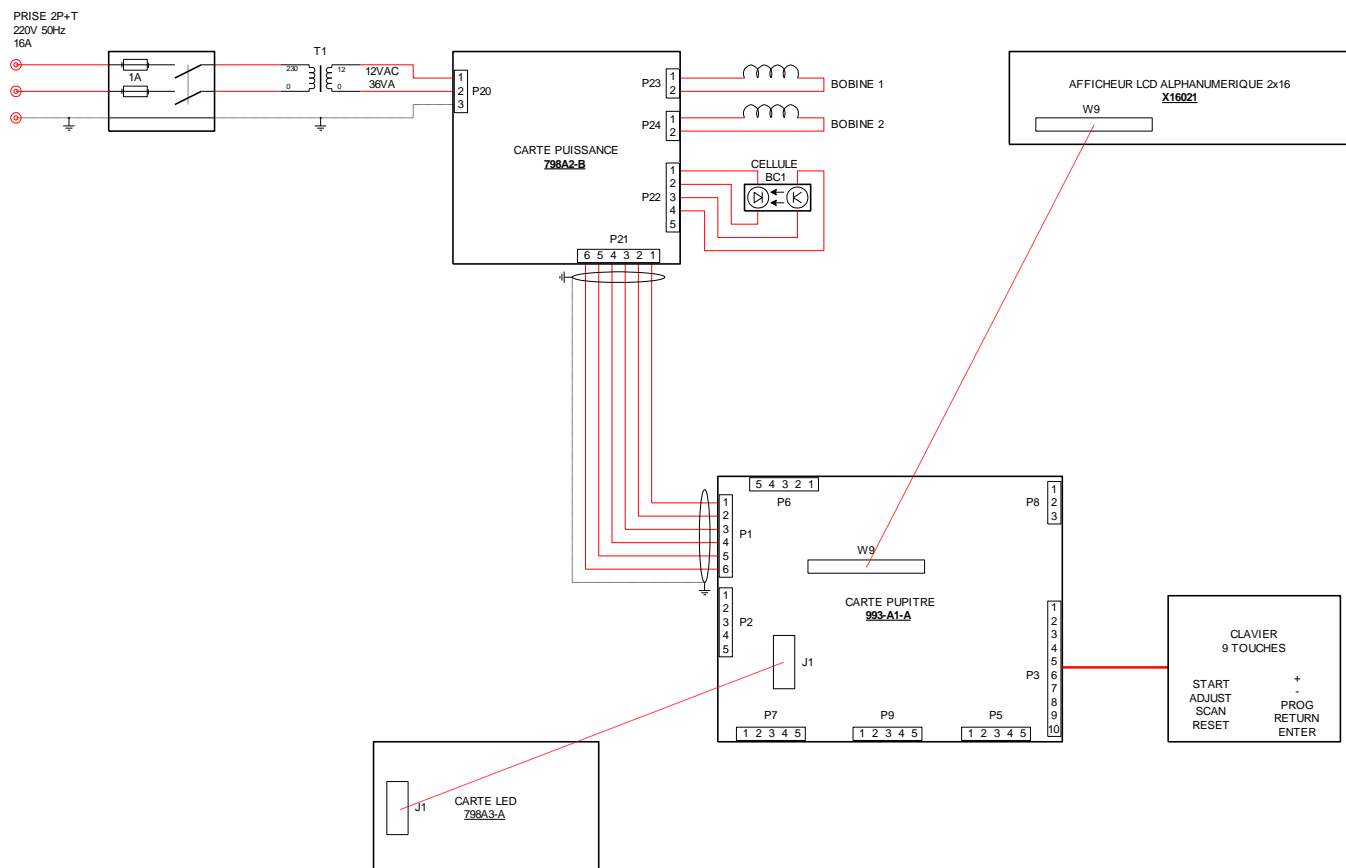
Pièces d'usure non garanties : sangles pédales, selle, gaines mousse de rambarde, embouts de guidon.

9 SCHEMA ELECTRIQUE

Physio 410



Physio 430



Physio 460 et Physio 470

