

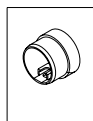
TI 480 CYCLEFORCE ONE



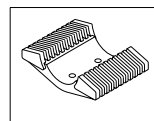
Contenu de l'emballage

Vérifiez si tous les accessoires suivants figurent bien dans l'emballage.

- cadre CycleForce One
- simulateur de résistance
- sachet de montage TI 425
- manuel
- 2 embouts
- 2 pieds

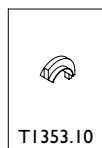


TI424.01



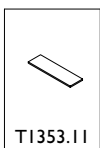
TI424.02

Contenu du sachet de montage TI 425



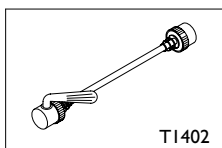
TI1353.10

1x



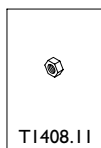
TI1353.11

1x



TI402

1x



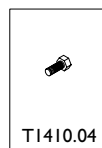
TI408.11

1x



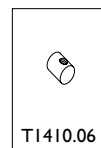
TI410.02

1x



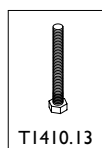
TI410.04

2x



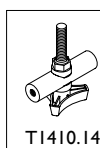
TI410.06

1x



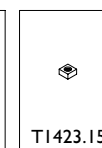
TI410.13

1x



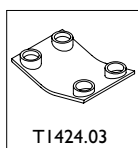
TI410.14

1x



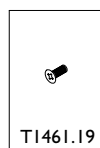
TI423.15

2x



TI424.03

2x



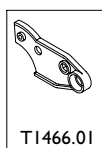
TI461.19

2x



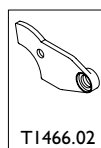
TI465.08

2x



TI466.01

1x



TI466.02

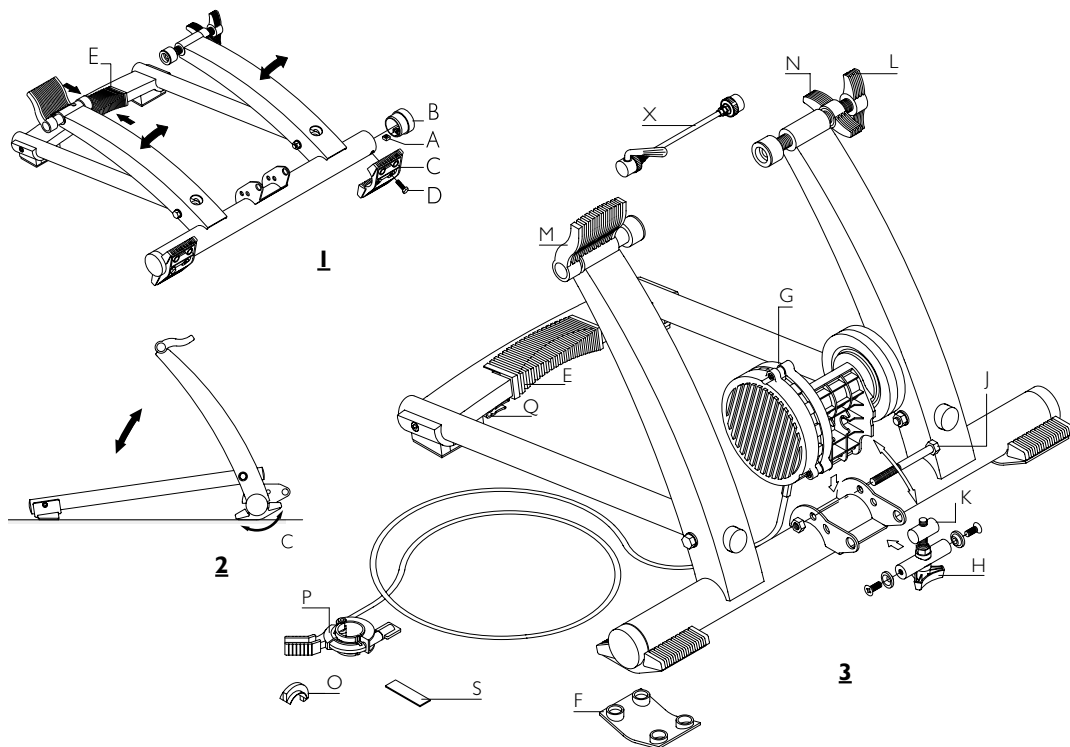
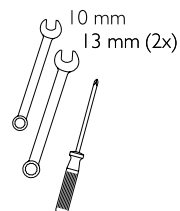
1x

MONTAGE DU CYCLEFORCE ONE

Le CycleForce One est destiné aussi bien aux vélos de course qu'aux VTT ainsi qu'aux vélos hybrides dont la dimension de roues varie de 610 à 720 mm.

Le montage et le réglage du home-trainer sont à effectuer une fois pour toutes selon les instructions suivantes:

- 1 Enfoncer l'écrou **A** dans l'embout **B** et glisser l'embout dans le tube du cadre (fig.1).
- 2 Fixer le pied **C** au cadre à l'aide du boulon **D**. Serrer le boulon **D** de telle manière que le pied reste réglable.
- 3 Placer le cadre déplié sur une base solide et plane. Le cadre se plie et se déplie en serrant à fond la poignée **E** (fig.1).
- 4 Placer le pied **C** en position adéquate (fig.2). Bien serrer le boulon **D** et fixer le caoutchouc anti-dérapant **F** (fig.3).
- 5 Monter l'unité **G** et le boulon de réglage **H** comme indiqué (fig.3). Fixer le boulon **J** de telle manière que l'unité puisse encore bouger. Faire cliquer ensuite l'unité dans la douille **K** du bouton de réglage.
- 6 Remplacer le blocage rapide de la roue arrière par le blocage Tacx **X** fourni pour obtenir une stabilité et un calage parfaits. Positionner ensuite le vélo sur le rouleau et régler l'écrou papillon **L** de l'appareil de façon à pouvoir fermer le blocage rapide **M** sans forcer. Un serrage excessif peut occasionner des dégâts!
- 7 Fixer l'écrou-papillon **L** en serrant la vis-papillon **N**.
- 8 Avec le boulon de réglage **H**, amener le rouleau fermement contre le pneu.
- 9 Placer la pièce **O** dans la manette de changement **P** (fig.4) et monter la manette de changement sur le guidon. Pour les guidons de 22,4 mm de diamètre, utiliser le caoutchouc autocollant **S**. Fixer ensuite le câble dans le support **Q** afin qu'il ne touche pas le pneu.

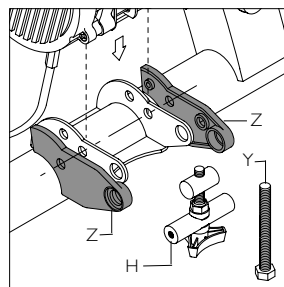


Montage modifié pour vélos à diamètre de roues différent (fig.4)

Diamètre de roue de 610 à 640 mm: remplacer le boulon de réglage **H** par l'exemple **Y** livré.
 Diamètre de roue de 690 à 720 mm: utiliser les plaquettes de rallongement **Z**.

Conseils

- Avant d'utiliser le CycleForce One ou après avoir déplié le cadre, vérifier la bonne position de la poignée **E** afin d'éviter toute dégradation au niveau du cadre.
- Lors du montage, veiller à ce que le simulateur de résistance ne s'affaisse pas. Cela pourrait entraîner un déséquilibre au niveau de l'axe et provoquer des vibrations.
- S'assurer que le pneu est bien gonflé (6 atm. minimum)
- Pour les VTT, il est préférable d'utiliser un profil de pneu entièrement ou partiellement lisse, une forte sculpture entraînant des effets de bruit et de patinage.
- Eviter de freiner brutalement durant une séance d'entraînement sur le CycleForce One. En cas de freinage sur la roue arrière, le volant d'inertie continue de tourner, soumettant le pneu à une usure inutile.
- Contrôler régulièrement le serrage des vis et écrous du home-trainer.
- Pour ranger le home-trainer, utiliser le support de câble du cadre pour le positionner correctement.

**4****Accessoires****T1690 Skyliner, Appui de roue avant**

Sur un simulateur dont la roue arrière est fixée, l'on peut éprouver comme une gêne le fait que la bicyclette, en cours d'entraînement, se met à pencher quelque peu. Le Skyliner Tacx permet de remédier à ce défaut. Le Skyliner assure un maintien naturel sur la bicyclette; il corrige la position du vélo en surélevant la roue avant. Convient à tous les vélos de course et VTT.

T1696 Serviette antitranspiration

La transpiration peut endommager un vélo, notamment la direction. Afin de protéger le vélo, une serviette antitranspiration est livrable. Elle est fixée sur le guidon et la selle, est de taille réglable et convient pour tous les vélos.

Écrous d'axe pour les vélos sans moyeu amovible:

T1415 M10 x 1

T1416 3/8 (Shimano Nexus)



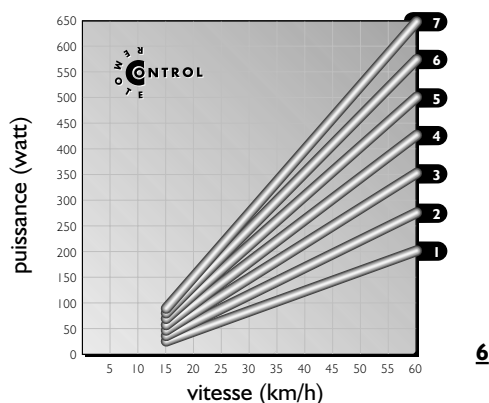
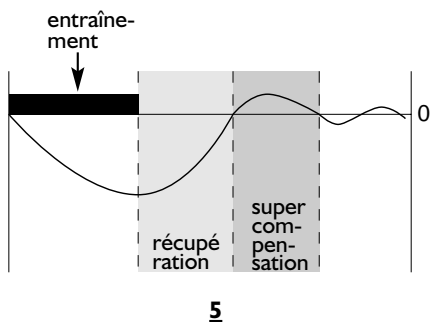
CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

Il n'existe aucun sport requérant des efforts aussi durs et prolongés de la part du sportif que dans le cyclisme. L'on considère généralement le cyclisme comme l'un des sports les plus durs pour ce qui concerne la sollicitation du cœur, des poumons et des muscles. Pour la pratique des Cycle Force One, il en va de même jusqu'à un certain point, d'autant plus que vous souhaitez amener ces sollicitations à un plus haut niveau. C'est la raison pour laquelle une visite médicale approfondie pour sportifs auprès d'un spécialiste constitue un premier impératif, avant d'attaquer une nouvelle saison cycliste.

On pourrait ainsi résumer la définition de l'entraînement: "La recherche systématique d'une amélioration des performances". On s'entraîne toujours, en effet, dans un but précis: perdre du poids, rouler plus vite qu'un collègue cyclo, ou décrocher la médaille d'or au championnat... Autant d'objectifs divers tributaires de différentes manières de pratiquer le vélo. L'essentiel est de respecter une systématisation dans la façon d'élaborer l'entraînement. Au fur et à mesure de la saison, les sorties se font plus longues et plus sélectives. La variation est le point de passage obligé d'une amélioration substantielle des performances.

Super-compensation


Au cours d'un entraînement, l'organisme est soumis à une perturbation (cardiaque, respiratoire, musculaire), laquelle débouche sur une amélioration des potentialités en phase de repos: c'est le principe de la super-compensation. Ce n'est donc pas l'entraînement en tant que tel qui rend plus fort, mais le repos qui y fait suite. L'entraînement suivant doit donc intervenir au moment précis où la courbe de super-compensation n'a pas encore tout à fait atteint le point zéro (fig.5). Pour améliorer sa condition physique, on estime que trois entraînements par semaine au minimum sont nécessaires. Deux séances permettent de préserver la condition, une seule séance s'avère insuffisante. A défaut de disposer d'un coach-entraîneur, vous pouvez donc déterminer vous-même un schéma d'entraînement.



Le graphique de la figure 6 met en rapport la puissance du CycleForce One (axe Y) et la vitesse en km/heure (axe X). Le volant d'inertie étant muni d'une commande de variation à sept positions (slope), sept lignes apparaissent donc dans le graphique. La puissance varie donc en fonction de la rapidité de pédalage et/ou du degré de résistance. Le CycleForce One est donc idéal pour la programmation d'entraînements en puissance qu'il est pratiquement impossible d'effectuer sur route en grandeur nature. Il est conseillé d'utiliser un cardio-fréquence-mètre.

Exemples de programmes d'entraînements

Faites toujours précéder un entraînement d'une séance d'échauffement: 5 à 10 minutes sur un petit développement avec fréquence de pédalage de 90 à 110 tours/minute. Durant cet échauffement, on peut procéder à des étirements (même sur le vélo). En fin d'entraînement, respectez un temps de décompression (cooling down) de 5 à 10 minutes également et répétez les étirements. Une double précaution destinée à éviter les blessures musculaires.

 **Conseils d'entraînement, programmes, tests de condition gratuits et les dernières évolutions:** www.tacx.nl.

Entraînement en récupération

temps (min)	slope	fréquence	braquet	description
3	1	100	petit	vitesse élevée/tourner les jambes
3	1	100	1 supérieur	vitesse élevée/tourner les jambes
3	1	100	1 supérieur	vitesse élevée/tourner les jambes
3	1	100	1 supérieur	vitesse élevée/tourner les jambes
3	1	100	1 supérieur	vitesse élevée/tourner les jambes
3	1	100	1 supérieur	vitesse élevée/tourner les jambes
3	1	100	1 inférieur	vitesse élevée/tourner les jambes
3	1	100	1 inférieur	vitesse élevée/tourner les jambes
3	1	100	1 inférieur	vitesse élevée/tourner les jambes
3	1	100	1 inférieur	vitesse élevée/tourner les jambes
3	1	100	1 inférieur	vitesse élevée/tourner les jambes
3	1	100	petit	vitesse élevée/tourner les jambes
36				

📌 Répétez éventuellement le programme en position 2 avec une périodicité de 2 minutes et en position 3 avec une périodicité de 1 minute. Vous pouvez également varier la fréquence de pédalage: 80, 90, 110 ou 120 tours/minute.

Entraînement en puissance

temps (min)	slope	fréquence	braquet	description
1	3	115	au choix	vitesse élevée
1	1	80	au choix	récupération
2	3	115	au choix	vitesse élevée
2	1	80	au choix	récupération
3	3	115	au choix	vitesse élevée
3	1	80	au choix	récupération
1	2	70/80	au choix	solliciter seulement la jambe gauche
1	2	70/80	au choix	solliciter seulement la jambe droite
3	6	60	au choix	debout sur les pédales!
3	4	115	au choix	vitesse élevée
3	1	80	au choix	récupération
2	4	115	au choix	vitesse élevée
2	1	80	au choix	récupération
1	4	115	au choix	vitesse élevée
1	1	80	au choix	récupération
10	1	au choix	au choix	cooling-down
39				

Entraînement en côte

temps (min)	slope	fréquence	braquet	description
4	2	80/90	au choix	vitesse constante/tourner les jambes
3	3	> 80	au choix	augmenter la vitesse
1	7	60	53-14	debout sur les pédales!
5	1	> 100	42-16	haute fréquence de pédalage
2	5	> 80	53-15	assis/debout: permutation toutes les 30"
2	6	90/100	42-16	position assise
5	1	110/130	42-16	haute fréquence de pédalage
10	1	au choix	au choix	cooling-down
32				

DISFONCTIONNEMENTS

Avarie	Cause probable	Solution
1 L'entraîneur vacille	<ol style="list-style-type: none"> 1 le sol n'est pas plan 2 Mauvais montage du cadre 3 Le vélo n'est pas correctement monté sur le cadre 4 Le cadre n'est pas complètement déplié 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Placer l'entraîneur sur un sol plat 2 Vérifier que tous les boulons et écrous sont bien serrés 3 Vérifier que le blocage rapide faisant partie de la fourniture a été monté 4 Dépliez le simulateur entièrement
2 Des particules de pneu restent collées sur le rouleau	<ol style="list-style-type: none"> 1 La pression du pneu est trop faible 2 Le rouleau n'est pas bien au contact du pneu 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Contrôler la pression du pneu: minimum 6 atm. 2 Serrer le rouleau fermement contre le pneu
3 Fonctionnement très bruyant lors d'un entraînement	<ol style="list-style-type: none"> 1 Profil du pneumatique 2 Présence d'un petit corps étranger dans le pneu 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Monter en pneu à profil entièrement ou partiellement lisse 2 Contrôler le pneu

DISPOSITIONS DE GARANTIE

Les produits Tacx sont fabriqués conformément aux normes de qualités les plus sévères. Ils sont garantis contre tous les vices de fabrication et d'application matérielle pendant un an (1) à partir de la date d'achat. Votre ticket de caisse constitue votre preuve d'achat: conservez le précautionneusement!

La garantie devient caduque si le CycleForce One laisse apparaître les indices suivants:

- 1 utilisation à un autre usage que celui auquel il est destiné;
- 2 dégradations dues à un usage inapproprié, à une réparation ou un démontage;
- 3 dégâts consécutifs à un accident ou à une négligence;
- 4 dégradations durant l'expédition ou le transport du produit

Frais d'expédition

- les frais d'expédition vers le détaillant Tacx ou le Tacx Service Centre sont à charge de l'acheteur
- En cas de réparation, les frais d'expédition seront renvoyés au Tacx Service Centre

Procédure

- Lorsque le produit ne fonctionne pas correctement en utilisation normale pour une raison quelconque, rapportez-le chez votre détaillant avec la preuve d'achat (ou copie de elle-ci) et le formulaire de service complété. Vous pouvez également le faire parvenir directement au Tacx Service Centre de votre pays. La liste des Service Centres figure dans le catalogue Tacx, dans le manuel d'utilisation ainsi que sur le website de Tacx.
- Suivez les instructions de réexpédition. Le Tacx Service Centre ne traite que les renvois accompagnés d'un formulaire de service dûment rempli.
- S'il est établi que le produit est toujours sous garantie, le Service Centre s'engage à le réparer ou à le remplacer gratuitement endéans les 30 jours suivant la réception. La Tacx bv. est seule habilitée à déterminer si un produit est toujours couvert par la garantie. Dans le cas contraire, le produit sera réparé et les frais de réparation comptabilisés. S'ils sont supérieurs à 50,00 Euros, vous recevrez au préalable un devis. Après réception de votre réponse, le produit sera réparé ou vous sera renvoyés dans l'état où il se trouve.