

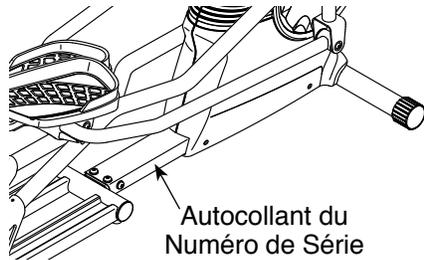
# PRO-FORM<sup>®</sup>

## 475 E

N°. du Modèle 23935.0

N°. de Série \_\_\_\_\_

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour référence.



### ACTIVEZ VOTRE GARANTIE

Pour enregistrer votre appareil et activer votre garantie aujourd'hui, voir le site [www.iconservice.ca](http://www.iconservice.ca).

### SERVICE À LA CLIENTÈLE

Appelez gratuitement le  
1-888-936-4266  
du lundi au vendredi de 7h30 à  
16h30 HNE (sauf jours fériés)

ou par courriel  
[servicealaclientele@iconcanada.ca](mailto:servicealaclientele@iconcanada.ca)

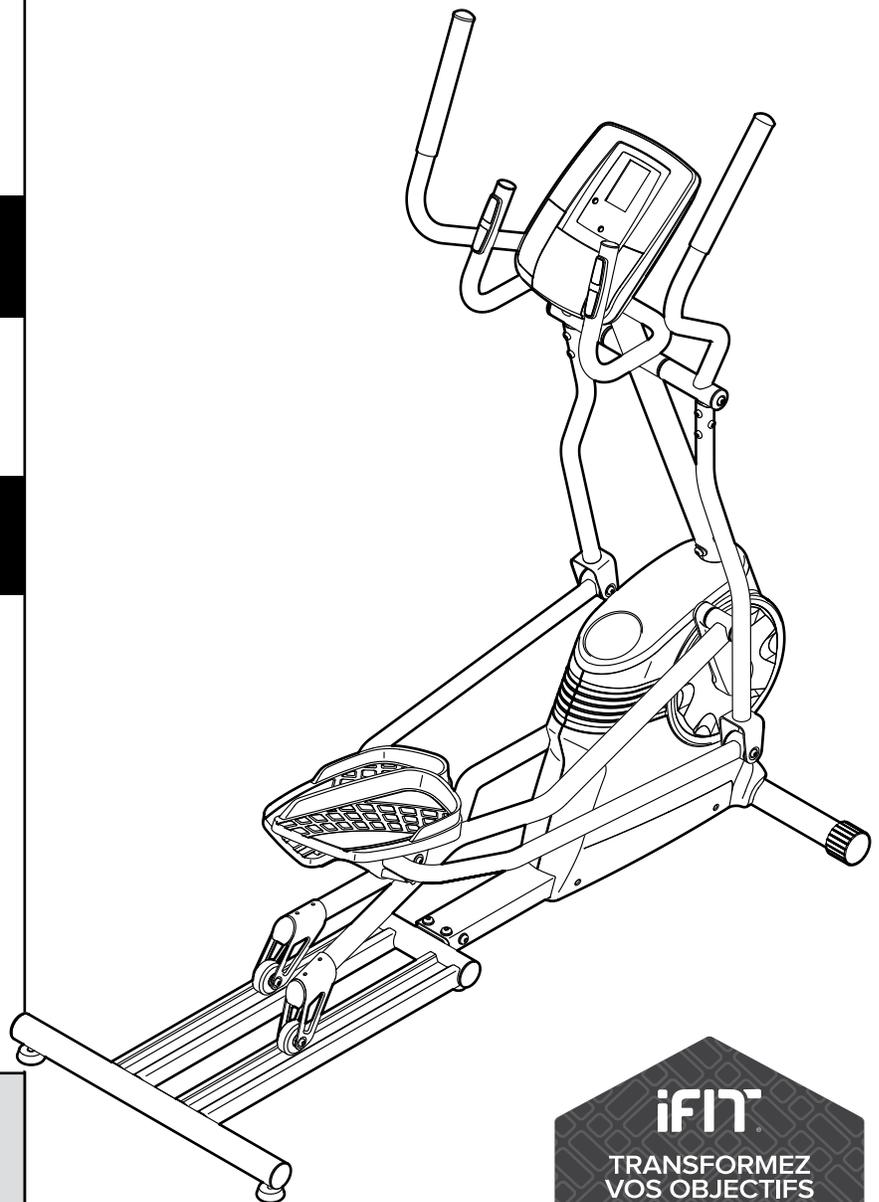
**Merci de ne pas contacter le magasin.**

### ⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

## EXERCISEUR ELLIPTIQUE

### Manuel de l'Utilisateur

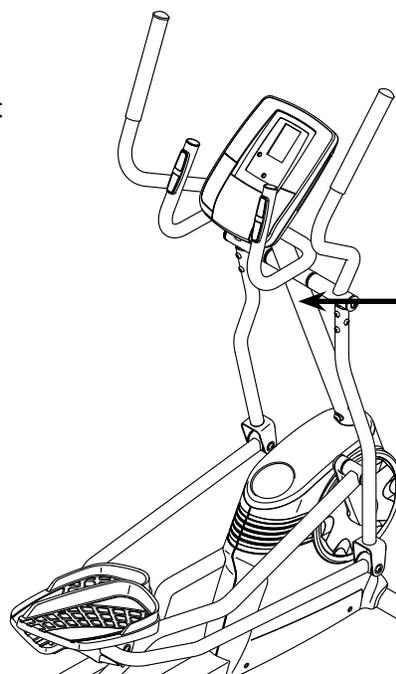


# TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES .....	3
AVANT DE COMMENCER .....	4
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	5
ASSEMBLAGE .....	6
COMMENT UTILISER L'ELLIPTIQUE .....	13
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES .....	18
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	20
LISTE DES PIÈCES .....	21
SCHÉMA DÉTAILLÉ .....	22
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE .....	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE.....	Dernière Page

## EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant d'avertissement illustré ci-contre est inclus avec cet appareil. Collez l'autocollant d'avertissement sur l'avertissement en anglais à l'endroit indiqué. Ce schéma indique l'emplacement de l'autocollant d'avertissement. **Si l'autocollant est manquant ou illisible, voir à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : l'autocollant n'est peut-être pas illustré à l'échelle.



**ATTENTION**

- Le mauvais usage de cet appareil peut causer des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur et suivez tous les avertissements et les instructions d'utilisation avant d'utiliser.
- Ne permettez pas aux enfants de monter sur ou de se tenir près de l'appareil.
- Les pédales tournantes peuvent causer des blessures.
- Cet appareil n'a pas de roue libre.
- Réduisez la vitesse des pédales d'une manière contrôlée.
- Référez-vous à votre manuel de l'utilisateur pour le poids de l'utilisateur recommandé.
- Remplacez l'étiquette si elle est endommagée, illisible ou manquante.



# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

**⚠ AVERTISSEMENT :** pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser votre elliptique. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs du vélo elliptique soient correctement informés de toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes présentant des problèmes de santé préexistants.
3. Utilisez le vélo elliptique uniquement comme décrit dans ce manuel.
4. Le vélo elliptique est conçu pour un usage domestique uniquement. Évitez d'utiliser le vélo elliptique dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
5. Gardez le vélo elliptique à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le vélo elliptique dans un garage ni dans un patio couvert ni près de l'eau.
6. Installez le vélo elliptique sur une surface plane, avec au moins 3 pi (0,9 m) de dégagement à l'avant et à l'arrière du vélo elliptique et 2 pi (0,6 m) de chaque côté. Pour protéger le revêtement du sol, placez un petit tapis sous le vélo elliptique.
7. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
8. Gardez toujours les enfants de moins de 12 ans ainsi que les animaux domestiques éloignés du vélo elliptique.
9. Le vélo elliptique ne devrait pas être utilisé par des personnes pesant plus de 250 livres (113 kg).
10. Lors de vos exercices, portez des vêtements de sport appropriés et évitez de porter des vêtements amples pouvant s'accrocher au vélo elliptique. Pour la protection de vos pieds, portez toujours des chaussures de sport lors de vos exercices.
11. Tenez les guidons ou les bras pour la partie supérieure du corps (bras PSC) lorsque vous montez, descendez ou utilisez le vélo elliptique.
12. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un instrument médical. De nombreux facteurs peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur du rythme cardiaque ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque pendant l'exercice.
13. Le vélo elliptique ne comporte pas de roue libre ; les pédales continueront leur mouvement jusqu'à l'immobilisation du volant. Réduisez votre vitesse de pédalage de manière contrôlée.
14. Maintenez votre dos bien droit quand vous utilisez le vélo elliptique ; ne vous cambrez pas.
15. Un excès d'exercices peut entraîner des blessures graves voire le décès. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, arrêtez immédiatement vos exercices et retrouvez votre calme.

**GARDEZ CES INSTRUCTIONS**

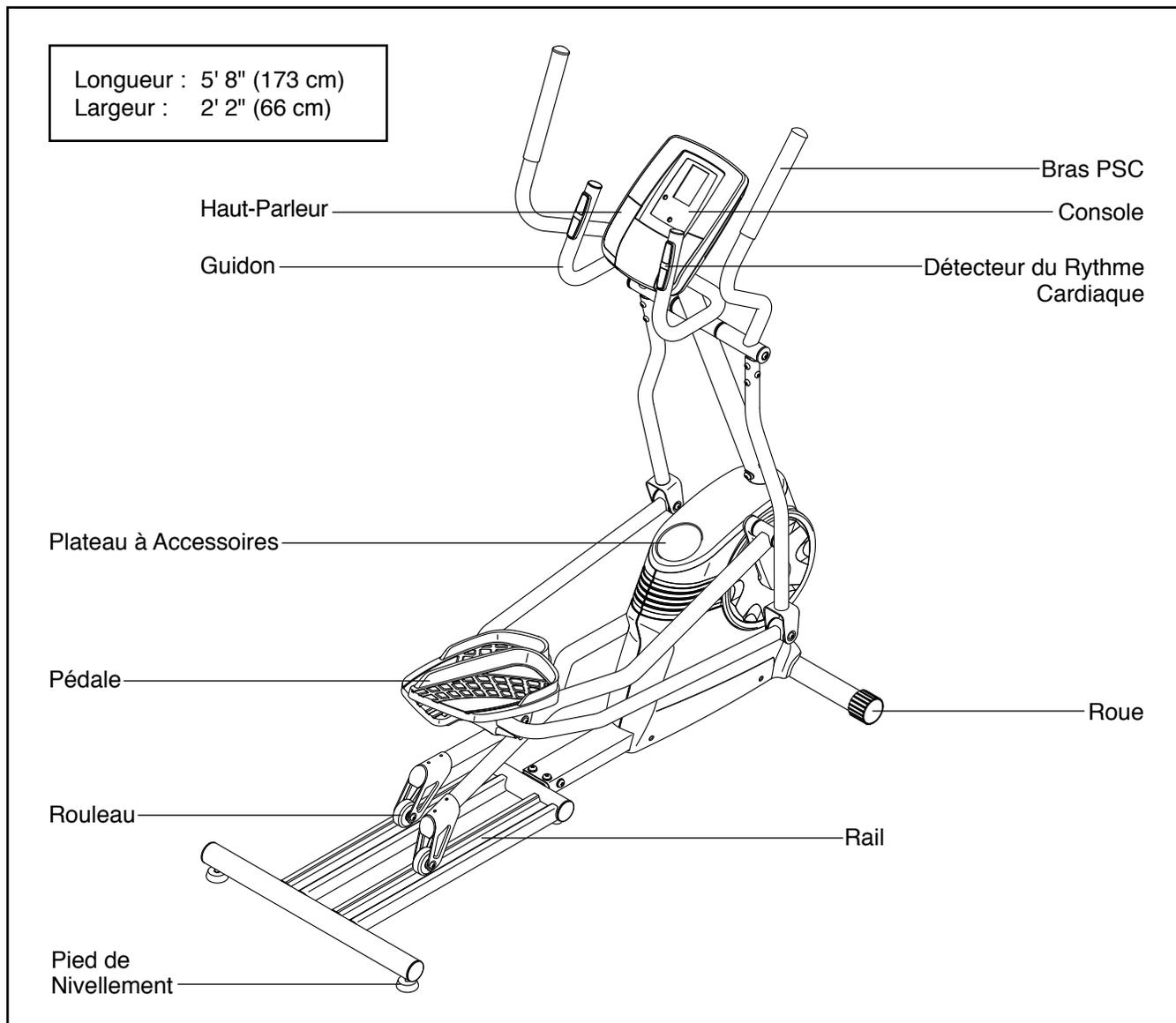
# AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le vélo elliptique révolutionnaire PROFORM® 475 E. Le vélo elliptique 475 E offre un choix impressionnant de fonctions conçues pour rendre plus efficaces et plus agréables vos entraînements à la maison.

**Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'elliptique.** Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel pour

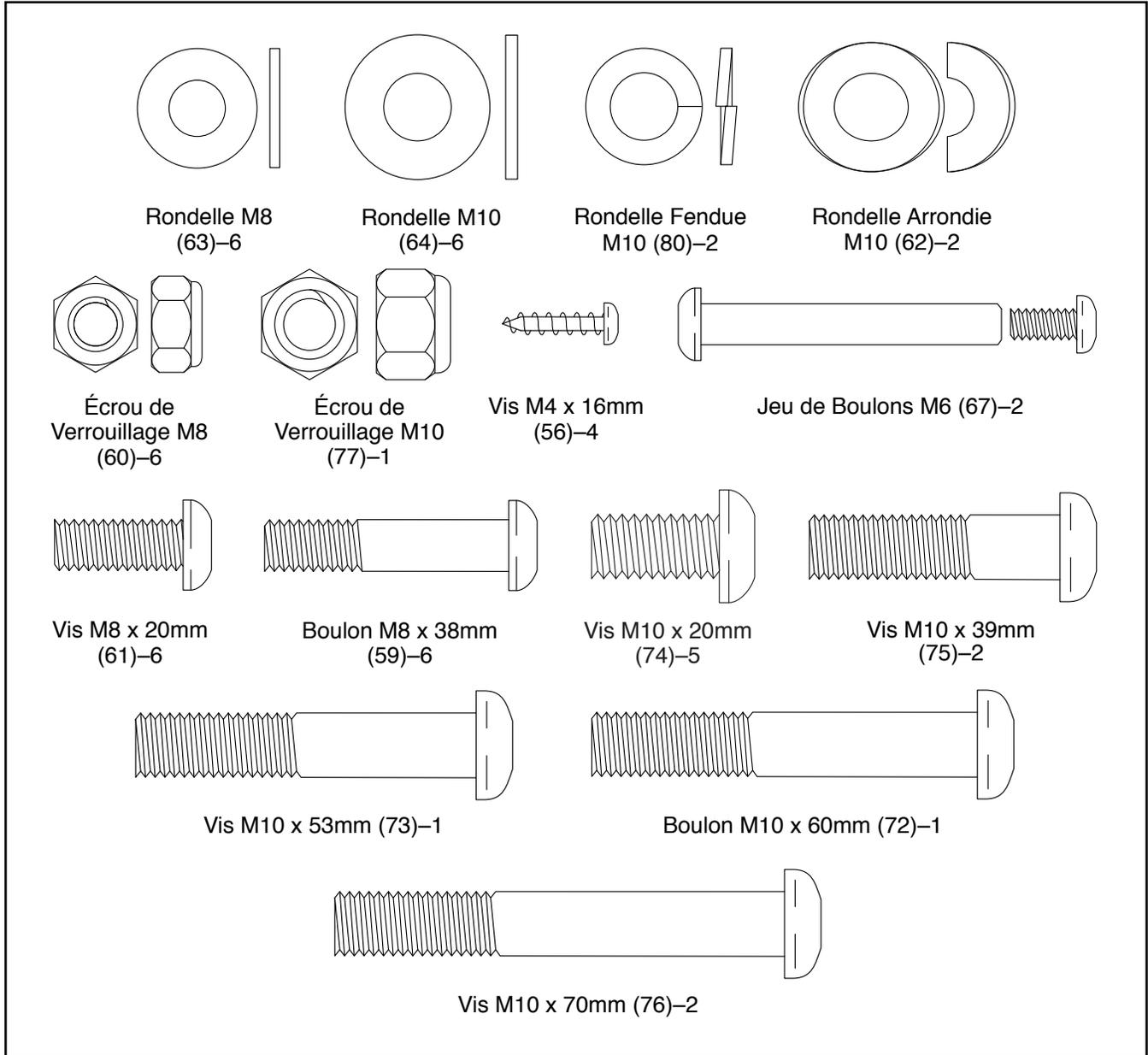
nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.

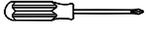


# TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Voir aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée. Des pièces de rechange peuvent être incluses.**



# ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour assembler l'appareil.
  - Placez toutes les pièces sur un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes d'assemblage.
  - Les pièces côté gauche portent l'indication « L » ou « Left », et les pièces côté droit l'indication « R » ou « Right ».
  - Pour localiser les petites pièces, voir à la page 5.
  - En plus des outils inclus, l'assemblage requiert les outils suivants :  
un tournevis à pointe cruciforme 
- Un jeu de clés peut faciliter l'assemblage. Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. **Voir le site [www.iconservice.ca/CustomerService/registration](http://www.iconservice.ca/CustomerService/registration) pour enregistrer votre appareil.**

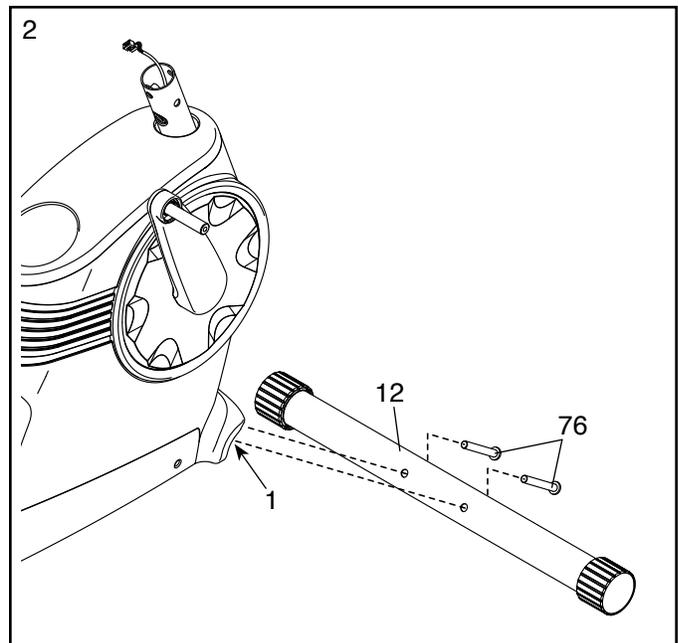
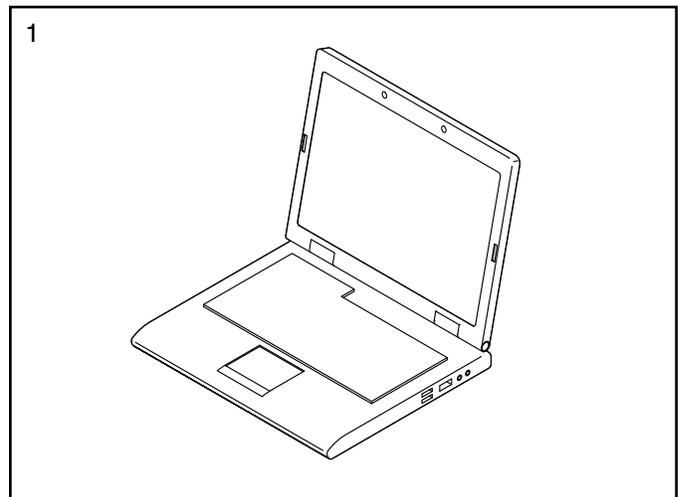
- activez votre garantie
- gagnez du temps si vous avez besoin de contacter le Service à la Clientèle plus tard
- pour nous permettre de vous informer des mises à jours et des offres

Remarque : si vous n'avez pas accès à l'Internet, appelez le Service à la Clientèle (voir la couverture avant du manuel) pour enregistrer votre produit.

2. Avec l'aide d'une autre personne, placez un morceau du carton d'emballage (non illustré) sous la partie avant du Cadre (1). **Demandez à l'autre personne de tenir le Cadre pour l'empêcher de tomber pendant que vous effectuez cette étape.**

Attachez le Stabilisateur Avant (12) au Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 70mm (76).

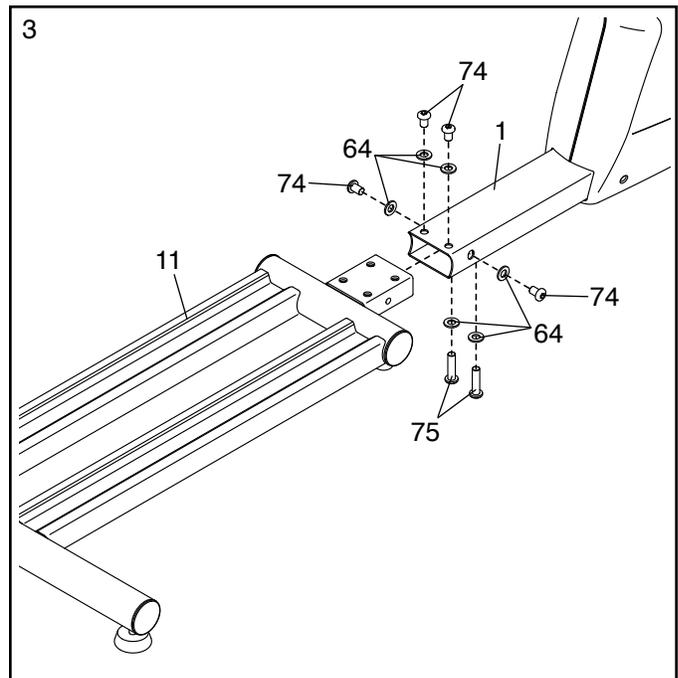
Puis, retirez le matériel d'emballage glissé sous le Cadre (1).



3. Avec l'aide d'une autre personne, placez un morceau du carton d'emballage (non illustré) sous la partie arrière du Cadre (1).

Attachez le Rail (11) au Cadre (1) à l'aide de quatre Vis M10 x 20mm (74), deux Vis M10 x 39mm (75), et six Rondelles M10 (64) comme illustré ; **vissez chaque Vis de quelques tours avant de toutes les serrer.**

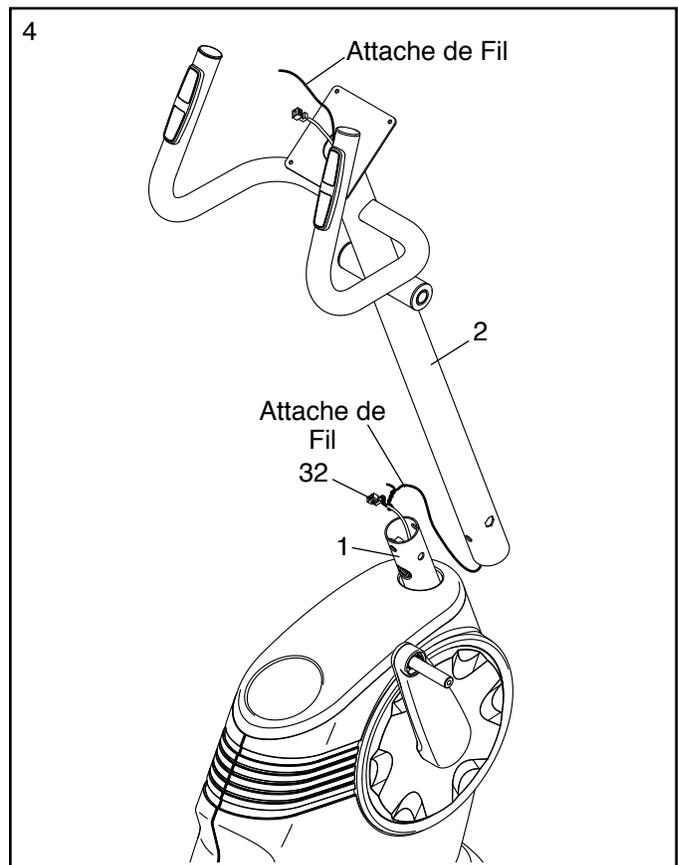
Puis, retirez le matériel d'emballage glissé sous le Cadre (1).



4. Demandez à une autre personne de tenir le Montant (2) près du Cadre (1).

Localisez l'attache de fil dans le Montant (2). Reliez l'extrémité inférieure de l'attache de fil au Groupement de Fils Principal (32). Ensuite, tirez la partie supérieure de l'attache de fil jusqu'à ce que l'extrémité du Groupement de Fils Principal sorte du haut du Montant.

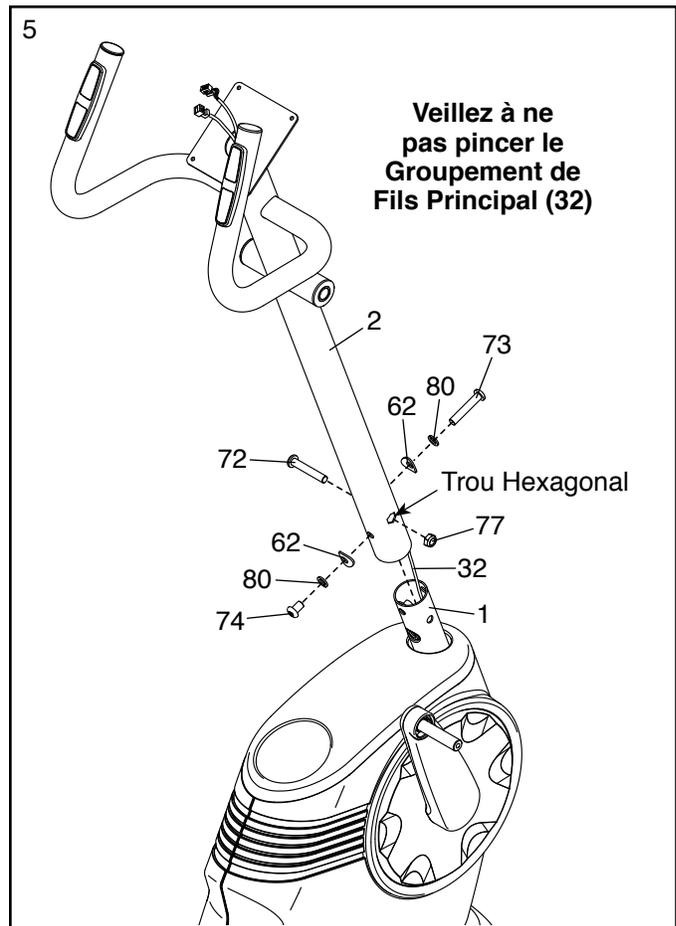
**Conseil : attachez le Groupement de Fils Principal (32) au Montant (2) avec l'attache de fil afin d'éviter qu'il ne tombe à l'intérieur du Montant.**



5. **Conseil : veillez à ne pas pincer le Groupement de Fils Principal (32).** Faites glisser le Montant (2) sur le Cadre (1).

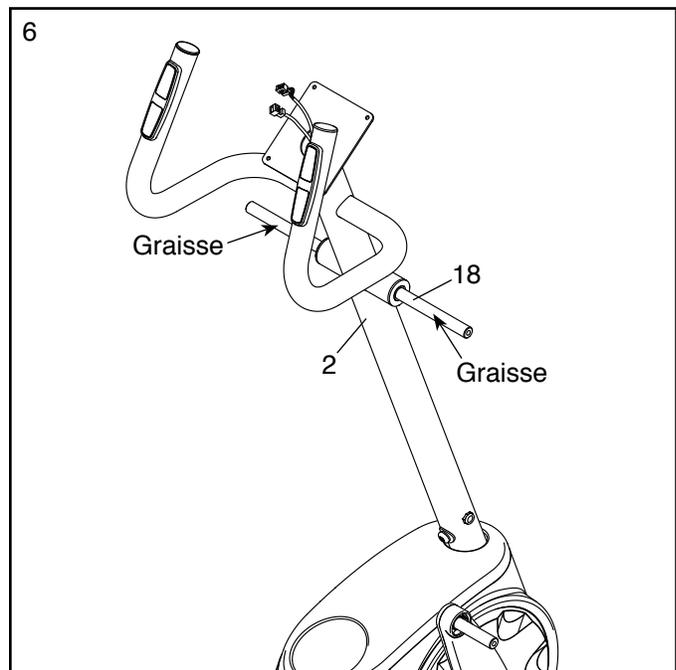
Attachez le Montant (2) à l'aide d'une Vis M10 x 53mm (73), une Vis M10 x 20mm (74), deux Rondelles Fendues M10 (80), et de deux Rondelles Arrondies M10 (62) comme illustré ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

Terminez de fixer le Montant (2) à l'aide d'un Boulon M10 x 60mm (72) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (77) ; **ne serrez pas encore complètement le Boulon. Assurez-vous que l'Écrou de Verrouillage est bien dans le trou hexagonal.**



6. Enfoncez le Grand Essieu (18) dans le Montant (2), puis centrez-le.

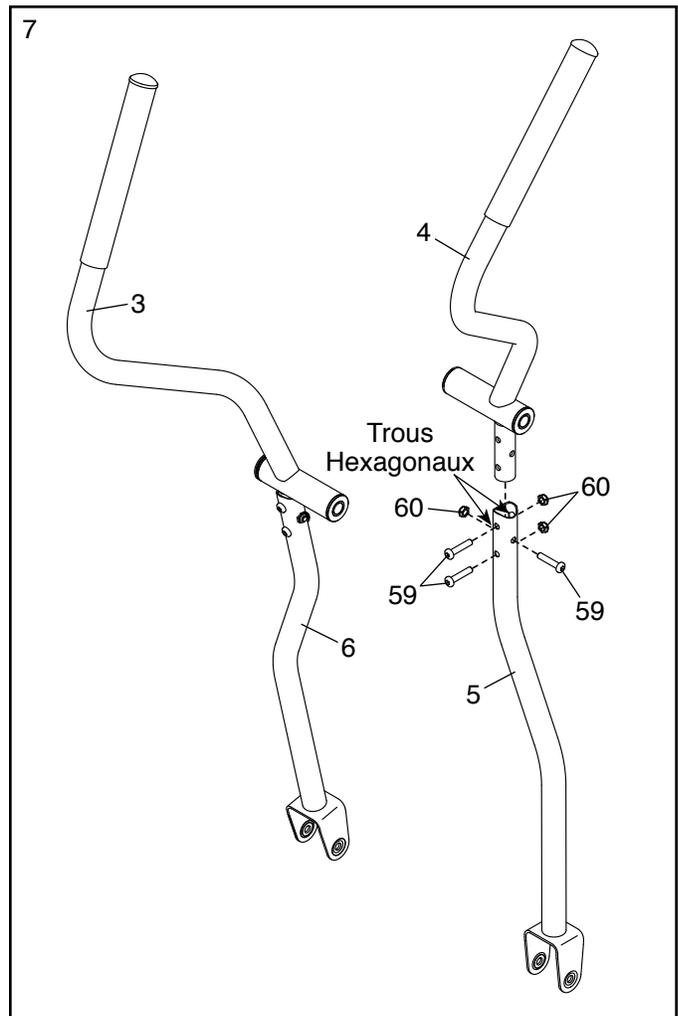
A l'aide d'un petit sac en plastique pour éviter de salir vos doigts, appliquez une bonne quantité de la graisse incluse sur les extrémités du Grand Essieu (18).



7. Localisez le Bras PSC Droit (4) et la Jambe PSC Droite (5), puis orientez-les comme illustré.

Introduisez le Bras PSC Droit (4) dans la Jambe PSC Droite (5). Attachez le Bras PSC Droit à l'aide de trois Boulons M8 x 38mm (59) et de trois Écrous de Verrouillage M8 (60) ; **assurez-vous que les Écrous de Verrouillage sont bien à l'intérieur des trous hexagonaux. Ne serrez pas encore complètement les Boulons.**

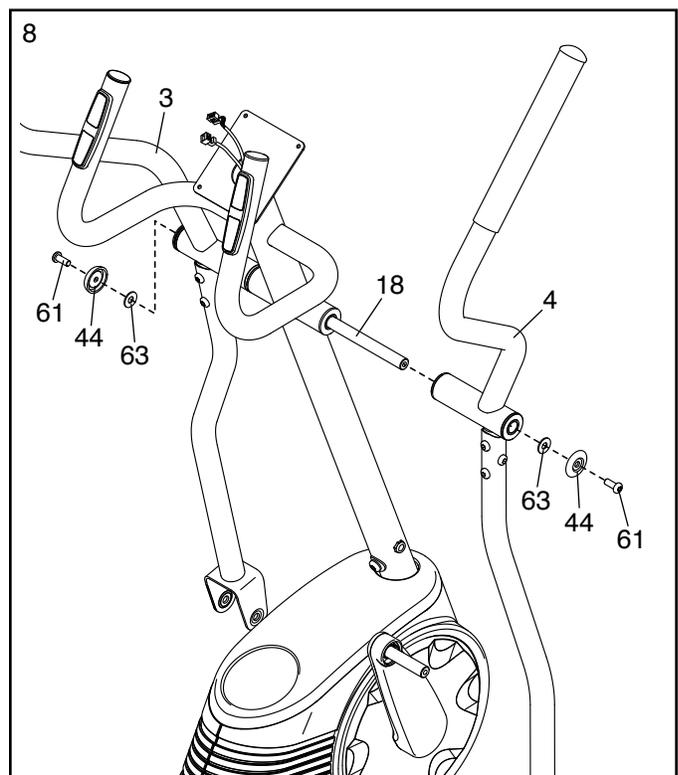
**Attachez le Bras PSC Gauche (3) à la Jambe PSC Gauche (6), de la même manière.**



8. Faites glisser le Bras PSC Droit (4) sur le côté droit du Grand Essieu (18).

Faites glisser le Bras PSC Gauche (3) sur le côté droit du Grand Essieu (18).

Vissez une Vis M8 x 20mm (61), un Embout de l'Essieu (44) et une Rondelle M8 (63) dans chacune des extrémités du Grand Essieu (18) **en même temps.**

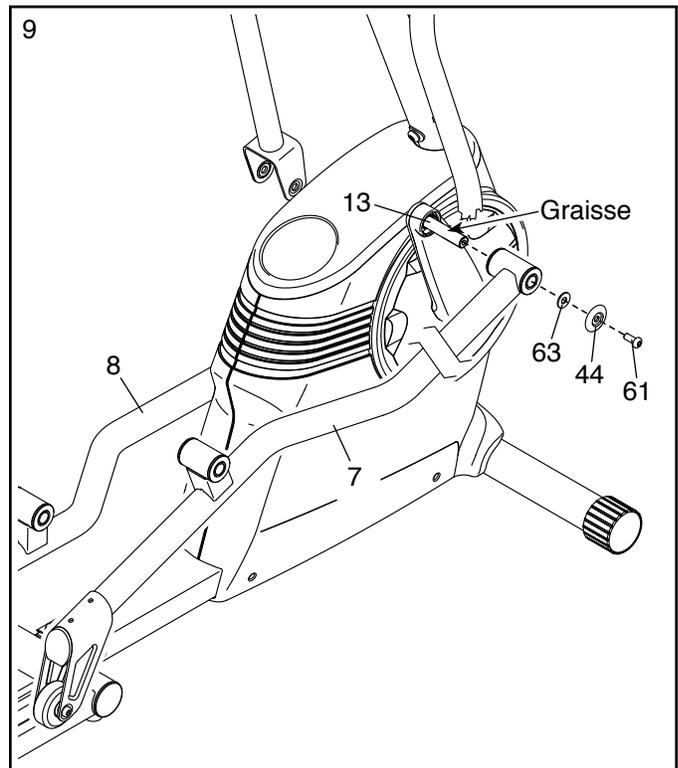


9. Graissez le Bras Droit du Pédalier (13).

Localisez le Bras Droit du Rouleau (7) et orientez-le comme illustré.

Attachez le Bras Droit du Rouleau (7) au Bras Droit du Pédalier (13) à l'aide d'une Vis M8 x 20mm (61), d'un Embout de l'Essieu (44) et d'une Rondelle M8 (63).

**Attachez le Bras Gauche du Rouleau (8) de la même manière.**



10. Graissez un Essieu Court (19).

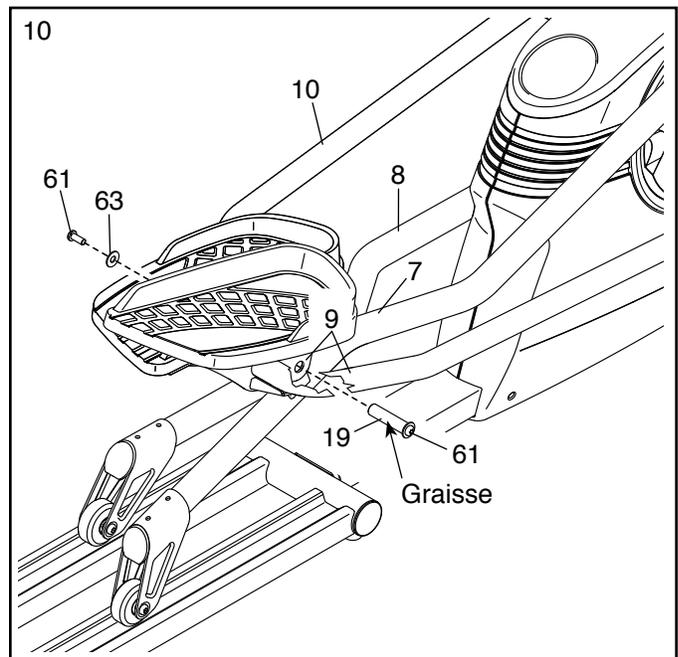
Ensuite, localisez le Bras de la Pédale Droite (9).

Faites glisser le Bras de la Pédale Droite (9) sur le Bras Droit du Rouleau (7) comme illustré, et insérez l'Essieu Court (19) dans les deux parties à partir de la direction indiquée.

Vissez avec les doigts une Vis M8 x 20mm (61) avec une Rondelle M8 (63) dans chaque extrémité de l'Essieu Court (19).

Puis, serrez les deux Vis M8 x 20mm (61) dans l'Essieu Court (19) **en même temps**.

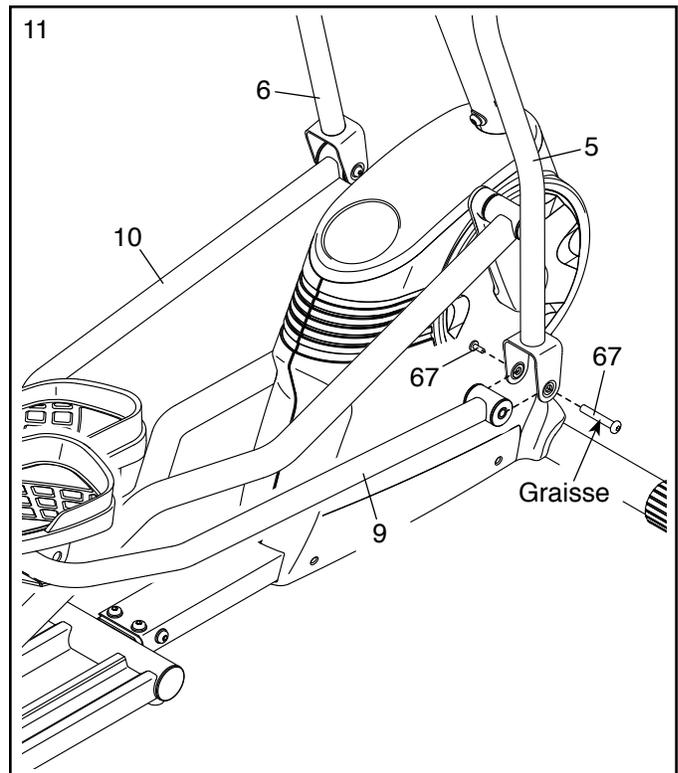
**Attachez le Bras de la Pédale Gauche (10) au Bras Gauche du Rouleau (8), de la même manière.**



11. Graissez un Jeu de Boulons M6 (67).

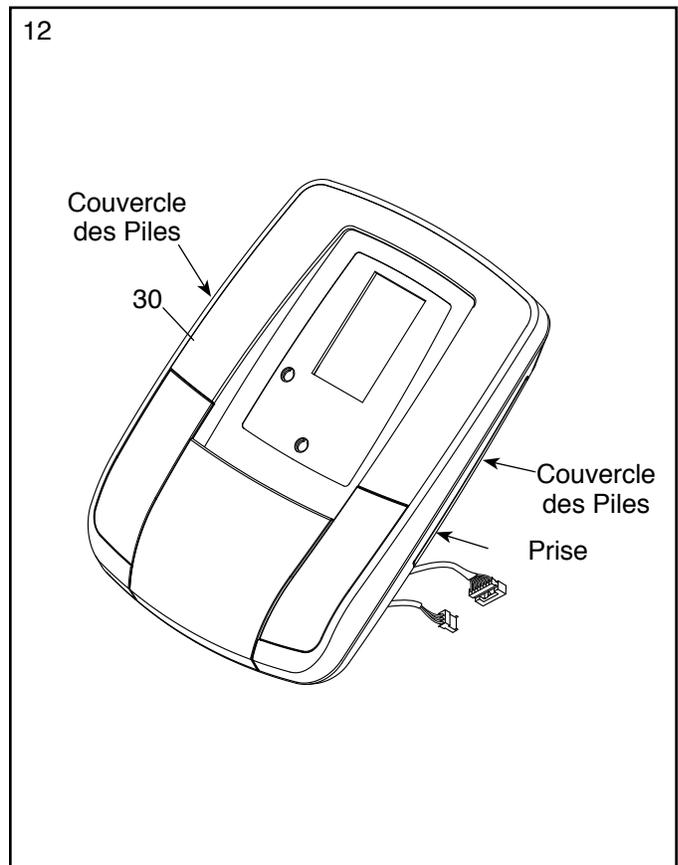
Attachez le Bras de la Pédale Droite (9) à la Jambe PSC Droite (5) à l'aide du Jeu de Boulons M6 (67).

**Attachez le Bras de la Pédale Gauche (10) à la Jambe PSC Gauche (6), de la même manière.**



12. La Console (30) peut fonctionner à l'aide de quatre piles de type D (non incluses) ; les piles alcalines sont recommandées. Évitez de mélanger des piles anciennes et des piles neuves, ou des piles alcalines et standards et/ou rechargeables. **IMPORTANT : si la Console a été exposée à des températures froides, laissez-la revenir à la température ambiante avant d'insérer les piles. Autrement, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électroniques.** Retirez les couvercles des piles situés au dos de la Console, puis installez les piles dans les compartiments à cette fin. **Assurez-vous que les piles sont orientées selon les schémas à l'intérieur des compartiments des piles.** Ensuite, réinstallez les couvercles des piles.

**Pour acheter un bloc d'alimentation optionnel, composez le numéro de téléphone indiqué sur la page de couverture du manuel. Pour éviter d'endommager la console, n'utilisez qu'un bloc d'alimentation régulée provenant du fabricant.** Branchez l'une des extrémités du bloc d'alimentation à la prise située à l'intérieur du compartiment des piles de la console ; branchez l'autre extrémité à une prise de courant conforme aux codes et règlements locaux.



13. Retirez l'attache de fil du Groupement de Fils Principal (32) et jetez l'attache de fil.

Demandez à une autre personne de tenir la Console (30) près du Montant (2).

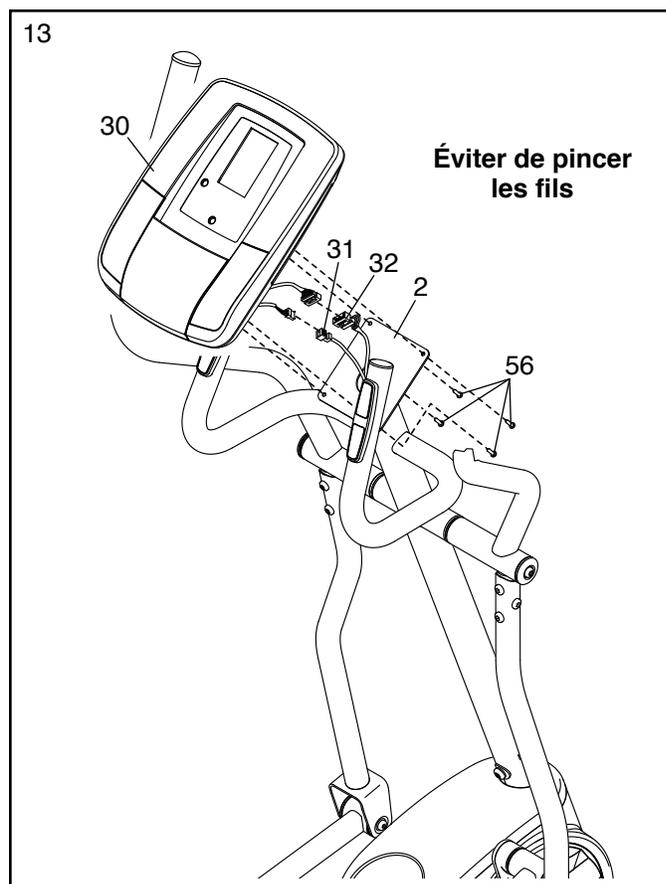
Reliez les fils de la Console (30) au Groupement de Fils Principal (32) et au Groupement de Fils du Détecteur (31).

Insérez l'excédant de fil dans le Montant (2).

**Conseil : évitez de pincer les fils.** Attachez la Console (30) au Montant (2) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (56).

**Voir à l'étape 5.** Serrez la Vis M10 x 53mm (73), la Vis M10 x 20mm (74), et le Boulon M10 x 60mm (72).

**Voir à l'étape 7.** Serrez les Boulons M8 x 38mm (59).

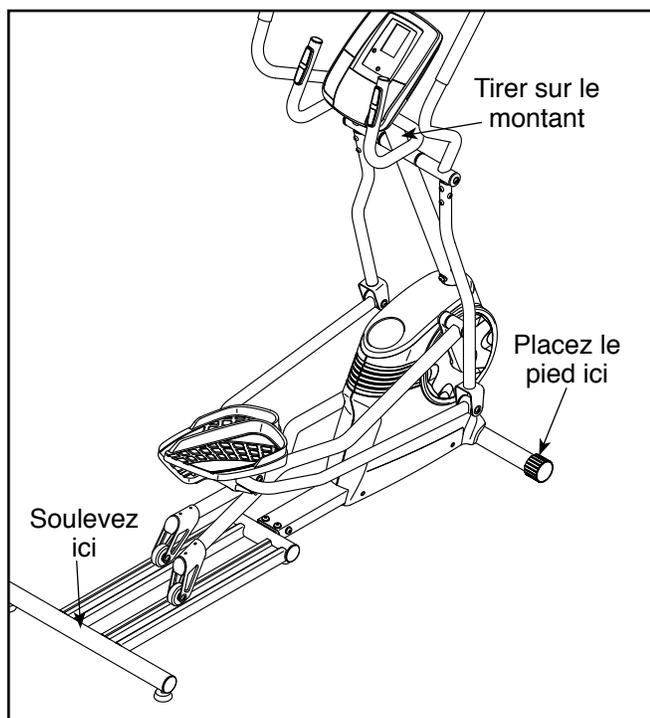


14. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le vélo elliptique.**  
Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Placez un petit tapis sous le vélo elliptique pour protéger le sol.

# COMMENT UTILISER L'ELLIPTIQUE

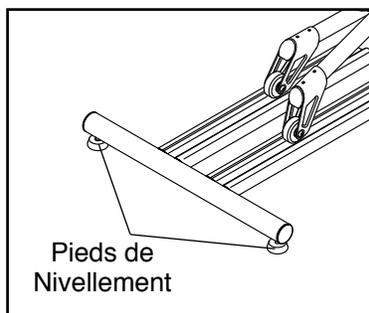
## COMMENT DÉPLACER LE VELO ELLIPTIQUE

À cause de la taille et du poids du vélo elliptique, il faut être deux personnes pour le déplacer. Tenez-vous debout devant le vélo elliptique, saisissez le montant et placez votre pied contre l'une des roues. Tirez le montant et demandez à une autre personne de soulever la poignée jusqu'à ce que le vélo elliptique puisse rouler sur les roues. Déplacez doucement le vélo elliptique jusqu'à l'emplacement souhaité, puis abaissez-le jusqu'au sol.



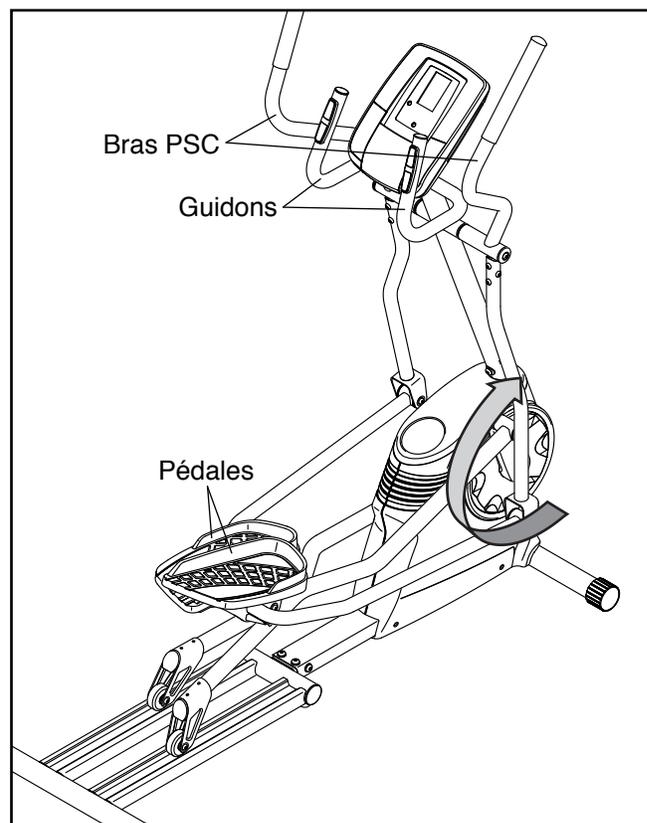
## COMMENT STABILISER LE VELO ELLIPTIQUE

Si le vélo elliptique oscille légèrement sur votre plancher durant son utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement situés en-dessous de l'arrière du cadre jusqu'à ce que le vélo elliptique soit stable.



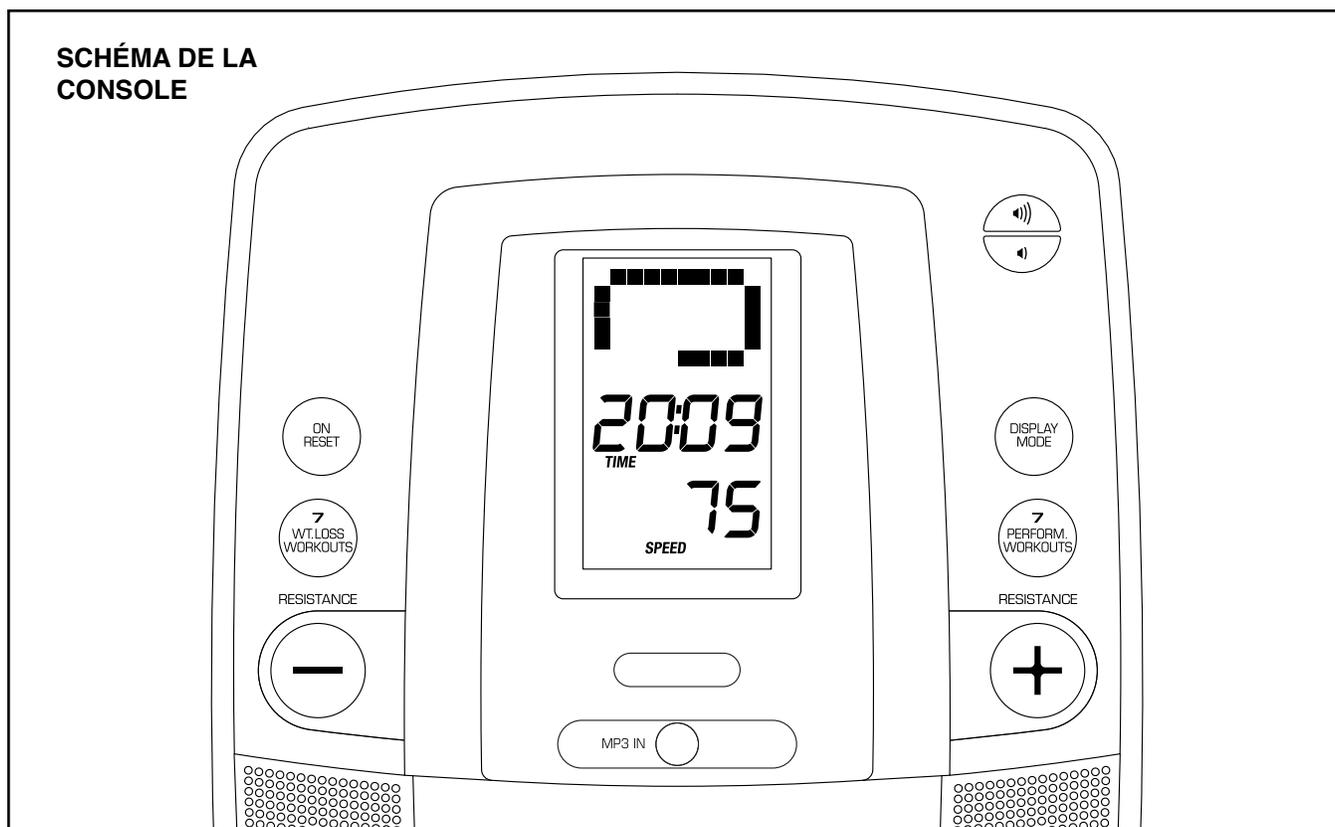
## COMMENT S'ENTRAÎNER SUR LE VELO ELLIPTIQUE

Pour monter sur le vélo elliptique, tenez les guidons ou les bras pour la partie supérieure du corps (PSC), puis posez un pied sur la pédale la plus basse. Ensuite, montez sur l'autre pédale. Appuyez sur les pédales jusqu'à ce qu'elles commencent à bouger de façon continue. **Remarque : les pédales peuvent tourner dans les deux sens. La flèche indique le sens de rotation recommandé des pédales ; toutefois, pour varier l'exercice, vous pouvez faire tourner les pédales dans le sens inverse.**



Pour descendre du vélo elliptique, attendez que les pédales s'immobilisent complètement. **Remarque : le vélo elliptique n'est pas équipé d'une roue libre ; les pédales continueront à tourner jusqu'à l'arrêt complet du volant.** Lorsque les pédales sont immobiles, descendez d'abord de la pédale la plus haute. Ensuite, descendez de la pédale la plus basse.

## SCHÉMA DE LA CONSOLE



### CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console de pointe offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables.

Lorsque le mode manuel de la console est sélectionné, il est possible de changer la résistance des pédales par simple pression d'une touche.

Durant votre entraînement, la console fournit en continu des informations concernant celui-ci. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque de la poignée.

La console comporte également une sélection d'entraînements prédéfinis. Chaque entraînement prédéfini modifie automatiquement la résistance des pédales

tout en vous guidant au long d'un entraînement efficace.

Vous pouvez aussi brancher votre lecteur MP3 ou votre lecteur de CD sur le système audio de la console, et ainsi écouter vos musiques ou livres audio préférés pendant votre entraînement.

**Pour utiliser le mode manuel**, voir la page 15.

**Pour utiliser un entraînement prédéfini**, voir la page 16. **Pour utiliser le système audio de la console**, voir la page 17.

Remarque : assurez-vous qu'il y a des piles dans la console (voir l'étape 12 de l'assemblage à la page 11). Si l'écran est recouvert d'une feuille de plastique, enlevez-la.

## COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

### 1. Allumez la console.

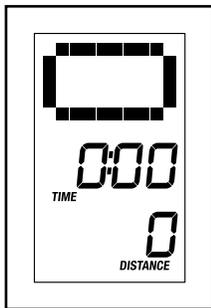
Appuyez sur n'importe quelle touche ou commencez à pédaler pour allumer la console.

Quand vous allumez la console, l'écran s'allume. La console sonne alors une fois pour indiquer qu'elle est prête à être utilisée.

### 2. Sélectionnez le mode manuel.

Lorsque vous allumez la console, le mode manuel est automatiquement sélectionné.

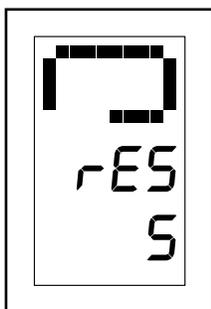
Si vous avez sélectionné un entraînement, sélectionnez de nouveau le mode manuel en appuyant plusieurs fois sur la touche Wt. Loss Workouts (entraînements pour la perte de poids) ou sur la touche Perform. Workouts (entraînements consacrés aux performances) jusqu'à ce qu'une piste apparaisse à l'écran supérieur.



### 3. Commencez à pédaler et changez à volonté la résistance des pédales.

Pendant que vous pédalez, changez la résistance des pédales en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution de Resistance (résistance).

Remarque : après avoir appuyé sur les touches, les pédales mettront quelques minutes pour atteindre la résistance sélectionnée.



### 4. Suivez votre progression à l'écran.

L'écran peut afficher les données d'entraînement suivantes :

**Calories**—ce mode d'affichage indique la quantité approximative de calories que vous avez brûlées.

**Distance**—ce mode d'affichage indique en nombre de tours la distance parcourue en pédalant.

**Profile (graphique)**—lorsqu'un entraînement est sélectionné, ce mode d'affichage indique un graphique des réglages de la résistance de l'entraînement.

**Pulse (rythme cardiaque)**—ce mode d'affichage indique votre rythme cardiaque lorsque le détecteur du rythme cardiaque de la poignée est utilisé (voir l'étape 5).

**Res (résistance)**—ce mode d'affichage indique le niveau de résistance des pédales pendant quelques secondes lors de chaque changement de niveau de résistance.

**Speed (vitesse)**—ce mode d'affichage indiquera votre vitesse de pédalage en tours par minute.

**Time (temps)**—lorsque le mode manuel est sélectionné, ce mode d'affichage indique le temps écoulé. Lorsqu'un entraînement est sélectionné, ce mode d'affichage indique le temps restant avant la fin de l'entraînement.

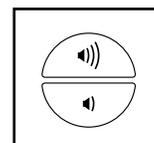
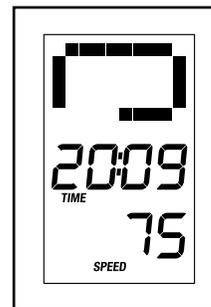
**Track (piste)**—lorsque le mode manuel est sélectionné, ce mode d'affichage indique une piste représentant 400 m (1/4 de mile). Pendant l'exercice, des indicateurs apparaissent successivement autour de la piste jusqu'à l'affichage complet de cette dernière. La piste disparaîtra par la suite et les indicateurs recommenceront à s'afficher à tour de rôle.

Pressez à répétition la touche Display Mode (mode d'affichage) pour afficher les données voulues sur l'entraînement.

Lorsque le mot SCAN apparaît à l'écran, ce dernier indiquera à tour de rôle les modes d'affichage des calories, de la distance, de la vitesse et du temps.

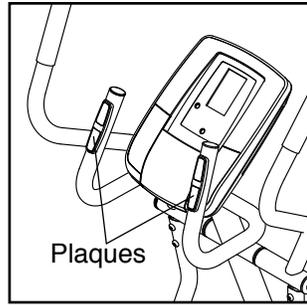
Pour réinitialiser l'écran à zéro, pressez la touche On/Reset (mise en marche/réinitialisation).

Changez le niveau du volume de la console en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution du volume.



## 5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Si les plaques métalliques du détecteur du rythme cardiaque des guidons sont recouvertes d'une feuille de plastique, enlevez-la. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres. Pour mesurer votre rythme cardiaque, tenez le détecteur du rythme cardiaque des guidons en plaçant les paumes de vos mains contre les plaques. **Évitez de déplacer vos mains ou de trop serrer les plaques.**



Lorsque votre pouls est détecté, un symbole en forme de cœur se met à clignoter sur l'écran, puis votre rythme cardiaque s'affiche. Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques pendant au moins 15 secondes.

Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas, veillez à placer vos mains tel qu'il est décrit. Évitez de trop bouger les mains ou de trop serrer les plaques. Pour une performance optimale, nettoyez les plaques à l'aide d'un chiffon doux ; **n'utilisez jamais d'alcool ou des produits abrasifs ou chimiques.**

## 6. Lorsque vous avez terminé vos exercices, la console s'éteint automatiquement.

Si les pédales ne bougent pas pendant plusieurs secondes, la console émet des tonalités, puis se met en veille et le temps se met à clignoter à l'écran.

Lorsque les pédales restent immobiles pendant plusieurs minutes, la console s'éteint et l'écran se réinitialise.

## COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PRÉDÉFINI

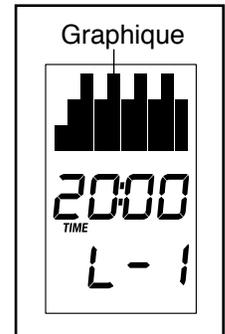
### 1. Allumez la console.

Appuyez sur n'importe quelle touche ou commencez à pédaler pour allumer la console.

Quand vous allumez la console, l'écran s'allume. La console sonne alors une fois pour indiquer qu'elle est prête à être utilisée.

### 2. Sélectionnez un entraînement prédéfini.

Pour sélectionner un entraînement prédéfini, appuyez plusieurs fois sur la touche Wt. Loss Workouts (entraînements pour la perte de poids) ou sur la touche Perform. Workouts (entraînements consacrés aux performances) jusqu'à ce que le numéro de l'entraînement souhaité apparaisse à l'écran inférieur.



Quand vous sélectionnez un entraînement prédéfini, un graphique des niveaux de résistance de l'entraînement se met à défiler sur l'écran supérieur, la durée de l'entraînement apparaît sur l'écran central, et le numéro de l'entraînement apparaît sur l'écran inférieur.

### 3. Commencez à pédaler pour lancer l'entraînement.

Chaque entraînement est divisé en plusieurs segments d'une minute. Un niveau de résistance est programmé pour chaque segment. Remarque : un même niveau de résistance peut être programmé pour des segments consécutifs.

Pendant l'entraînement, le graphique de l'entraînement affichera votre progression (voir au schéma ci-dessus). Le segment clignotant du graphique correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique le niveau de résistance du segment en cours.

À la fin de chaque segment de l'entraînement, des tonalités retentiront et le segment suivant du graphique commencera à clignoter. Si une résistance différente est programmée pour le segment suivant, la résistance apparaît à l'écran pendant quelques secondes pour vous prévenir. Les pédales changent alors de résistance.

Si le niveau de résistance du segment en cours est trop élevé ou trop bas, vous pouvez annuler manuellement le réglage en appuyant sur les touches de Résistance (résistance). Cependant, à la fin du segment en cours, les pédales se régleront automatiquement sur la résistance programmée pour le prochain segment.

Si vous cessez de pédaler pendant plusieurs secondes, des tonalités retentiront pour signaler l'entrée en pause de l'entraînement.

Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler. L'entraînement continuera jusqu'à ce que le dernier segment du graphique clignote et que le dernier segment de l'entraînement prenne fin.

#### 4. **Suivez votre progression à l'écran.**

Voir à l'étape 4 à la page 15.

#### 5. **Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.**

Voir à l'étape 5 à la page 16.

#### 6. **Lorsque vous avez terminé vos exercices, la console s'éteint automatiquement.**

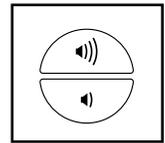
Voir à l'étape 6 à la page 16.

### COMMENT UTILISER LE SYSTEME AUDIO

Pour écouter de la musique ou des livres audio sur le système audio de la console pendant que vous vous entraînez, branchez un câble audio à deux bouts mâles de 3,5 mm (non inclus) dans la prise de la console et dans la prise de votre lecteur MP3 ou votre lecteur de CD ; **assurez-vous que le câble est bien enfoncé.**

**Remarque : pour vous procurer un câble audio, contactez un magasin d'électronique de votre région**

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur audio. Réglez le volume en utilisant les touches d'augmentation et de diminution du volume sur la console, ou le bouton de réglage du volume de votre lecteur.



# ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

Inspectez et serrez régulièrement toutes les pièces du vélo elliptique. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

Nettoyez le vélo elliptique avec un chiffon humide et un peu de savon doux. **IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, gardez-la à l'écart de tout liquide et protégez-la des rayons directs du soleil.**

## DÉPANNAGE DE LA CONSOLE

La plupart des problèmes de la console sont essentiellement dus à des piles faibles. Pour changer les piles, voir à l'étape 12 de l'assemblage à la page 11.

Si la console n'affiche pas votre rythme cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque de la poignée, voir à l'étape 5 à la page 17.

## COMMENT STABILISER LE VÉLO ELLIPTIQUE

Si le vélo elliptique oscille légèrement durant l'utilisation, voir à COMMENT STABILISER LE VELO ELLIPTIQUE à la page 13.

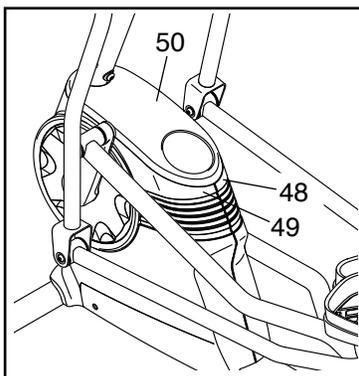
## COMMENT LUBRIFIER LES ROULEAUX

Voir au SCHÉMA DÉTAILLÉ situé vers la fin du manuel. Si les Rouleaux (16) grincent quand ils roulent sur les Rails (11), appliquez une petite quantité de la graisse PTFE incluse sur une serviette en papier. Ensuite, étalez une fine couche de graisse uniformément le long des Rails sur lesquels roulent les Rouleaux. Puis, essuyez tout excédent de graisse.

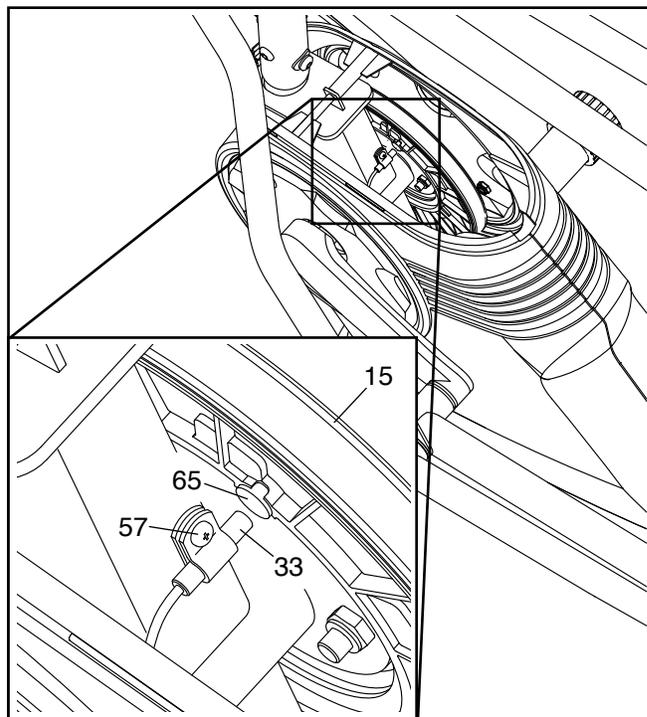
## COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si les données affichées sur la console semblent inexactes, le capteur magnétique doit être ajusté.

Pour ajuster le capteur magnétique, utilisez d'abord un tournevis à tête plate pour soulever doucement le Plateau à Accessoires (50) des Capots Droit et Gauche (48, 49).



Ensuite, localisez le Capteur Magnétique (33). Tournez la Poulie (15) jusqu'à ce qu'un Aimant (65) soit aligné avec le Capteur Magnétique.



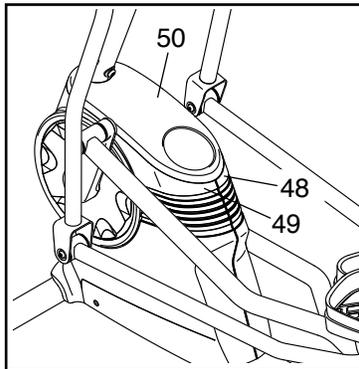
Desserrez, sans l'enlever, la Vis M4 x 12mm (57) indiquée. Faites glisser légèrement le Capteur Magnétique (33) pour le rapprocher ou l'éloigner de l'Aimant (65), puis resserrez la Vis. Ensuite, balancez légèrement la Poulie (15) vers l'avant et vers l'arrière pour permettre à l'Aimant de passer plusieurs fois devant le Capteur Magnétique.

Répétez ces opérations jusqu'à ce que la console affiche des données cohérentes. Lorsque le capteur magnétique est correctement ajusté, réinstallez le plateau à accessoires.

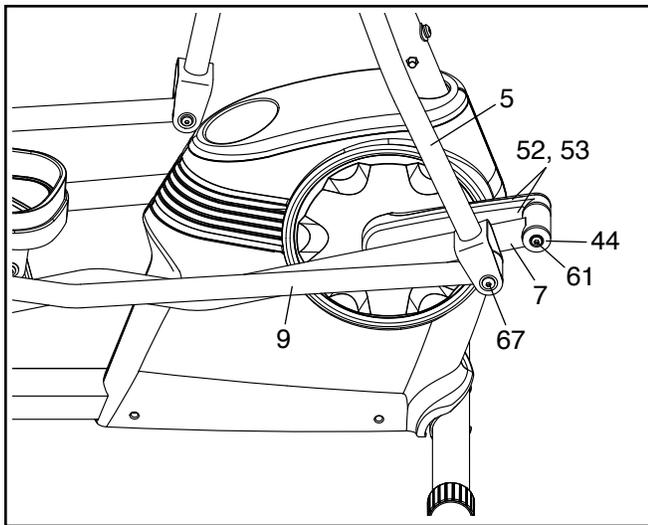
## COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

Si les pédales glissent quand vous les utilisez, même lorsque la résistance est réglée sur le niveau le plus élevé, la courroie de traction a peut-être besoin d'un réglage.

Pour régler la courroie de traction, utilisez d'abord un tournevis à tête plate pour soulever doucement le Plateau à Accessoires (50) des Capots Droit et Gauche (48, 49).



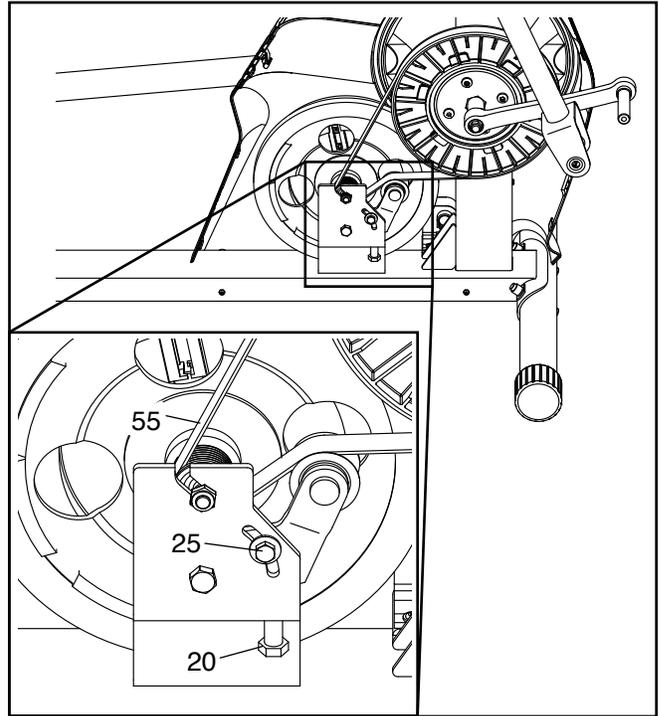
Ensuite, enlevez le Jeu de Boulons M6 (67) de la Jambe PSC Droite (5) et du Bras de la Pédale Droite (9). Puis, enlevez doucement le Bras de la Pédale Droite.



Ensuite, retirez la Vis M8 x 20mm (61), l'Embout de l'Essieu (44) et la Rondelle M8 (non illustrée) du Bras Droit du Rouleau (7) et du Bras du Pédaalier Droit (non illustré). Enlevez doucement le Bras Droit du Rouleau. Puis, utilisez un tournevis à tête plate pour enlever doucement les Boîtiers Extérieur et Intérieur du Pédaalier (52, 53) du Bras du Pédaalier Droit.

Voir au SCHÉMA DÉTAILLÉ A à la page 22. Enlevez la Vis M4 x 25mm (68) ainsi que les Vis M4 x 16mm (56) des Capots Droit et Gauche (48, 49) ; **notez bien l'emplacement de chaque vis**. Puis, enlevez doucement le Capot Droit.

Localisez et desserrez la Vis M6 x 20mm (25). Serrez ensuite la Vis M10 x 50mm (20) jusqu'à ce que la Courroie de Traction (55) soit bien tendue. Puis, resserrez les Vis M6 x 20mm.



Réinstallez le capot droit, les boîtiers extérieur et intérieur du pédalier, le bras droit du rouleau, le bras de la pédale droite, et le plateau à accessoires.

# CONSEILS POUR L'EXERCICE

**⚠ AVERTISSEMENT** : avant de commencer ce programme d'exercice ou tout autre programme, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé.

Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent affecter la lecture du rythme cardiaque. Le détecteur cardiaque est uniquement un outil pour l'exercice pour déterminer les fluctuations générales du rythme cardiaque.

Ces conseils pour l'exercice vous aideront à planifier votre programme d'exercice. Pour plus de détails sur l'exercice, procurez-vous un livre réputé sur le sujet ou consultez votre médecin. Gardez en tête qu'une alimentation équilibrée et un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

## INTENSITÉ DE L'EXERCICE

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir des résultats est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre rythme cardiaque comme repère pour trouver le niveau d'intensité adapté à vos objectifs. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse et pour des exercices aérobics.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Pour trouver le niveau d'intensité correct, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu est le rythme cardiaque pour brûler un maximum de graisse, et le nombre le plus haut est le rythme cardiaque pour des exercices aérobics.

**Brûler de la Graisse** — Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des *calories de glucide* comme carburant. Votre corps ne commence à puiser dans ses *réserves de graisse* qu'après plusieurs minutes d'effort. Si votre but est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus bas de votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous avec votre rythme cardiaque proche du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

**Exercices Aérobics** — Si votre but est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez faire des exercices aérobics, ce qui veut dire de l'exercice qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps prolongée. Pour des exercices aérobics, réglez votre intensité jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

## CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

**Échauffement** — Commencez avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement fait monter la température de votre corps, augmente les battements de votre cœur, et accélère votre circulation pour vous préparer à l'effort.

**Exercices dans la Zone d'Entraînement** — Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes avec votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Durant les premières semaines de votre programme d'exercice, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.) Respirez profondément et de manière régulière quand vous vous entraînez; ne retenez jamais votre souffle.

**Retour à la Normale** — Finissez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements rendent vos muscles plus flexibles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

## FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pouvez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si désiré. Gardez à l'esprit que la clé du succès est de faire de vos entraînements un élément agréable et régulier de votre vie de tous les jours.

# LISTE DES PIÈCES

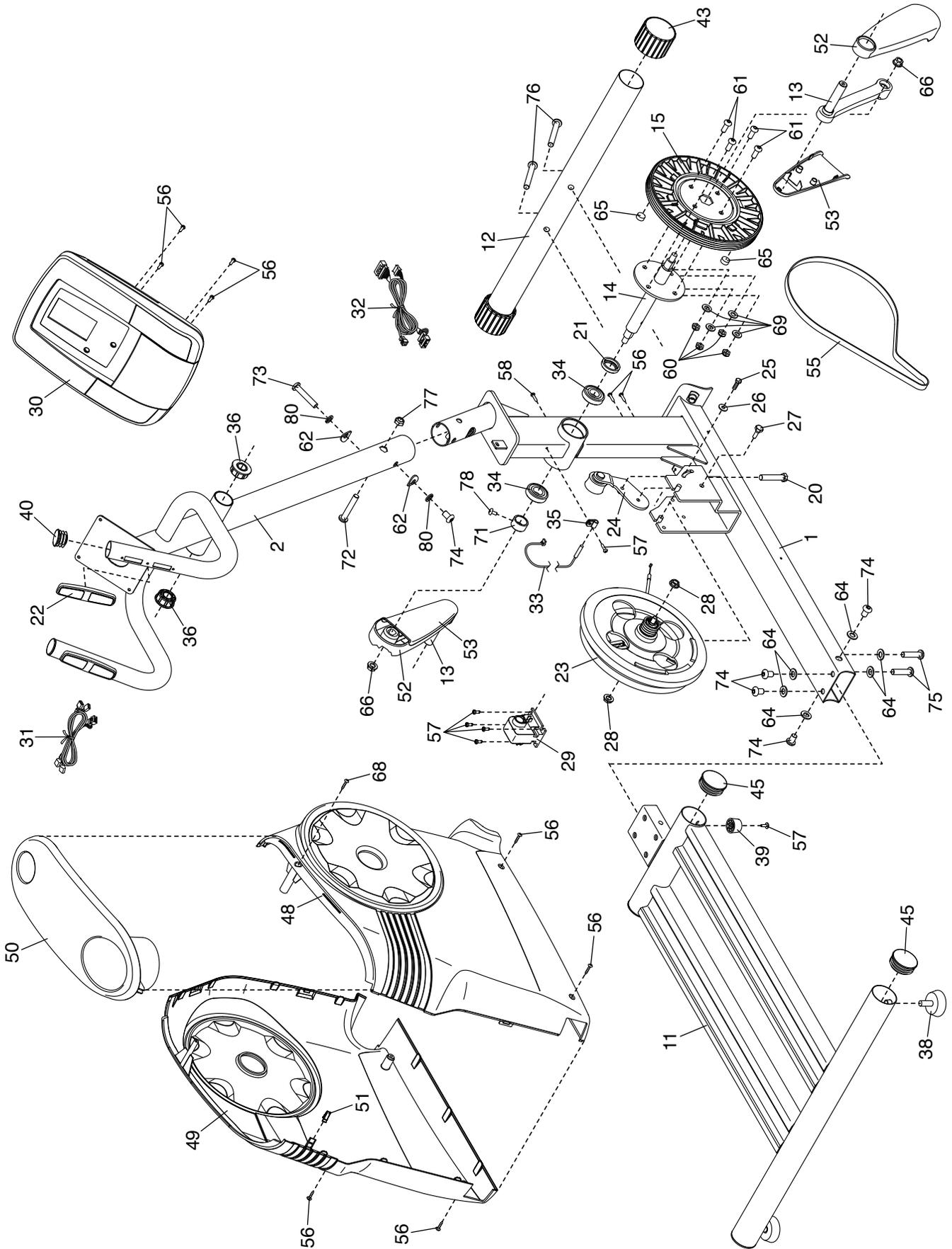
N°. du Modèle 23935.0 R1114A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	42	2	Embout en Forme de Dôme
2	1	Montant	43	2	Roue
3	1	Bras PSC Gauche	44	4	Embout de l'Essieu
4	1	Bras PSC Droit	45	4	Grand Embout Rond
5	1	Jambe PSC Droite	46	1	Pédale Droite
6	1	Jambe PSC Gauche	47	1	Pédale Gauche
7	1	Bras Droit du Rouleau	48	1	Capot Droit
8	1	Bras Gauche du Rouleau	49	1	Capot Gauche
9	1	Bras de la Pédale Droite	50	1	Plateau à Accessoires
10	1	Bras de la Pédale Gauche	51	1	Pince en V
11	1	Rail	52	2	Boîtier Extérieur du Pédalier
12	1	Stabilisateur Avant	53	2	Boîtier Intérieur du Pédalier
13	2	Bras du Pédalier	54	2	Embout d'Angle
14	1	Pédalier	55	1	Courroie de Traction
15	1	Poulie	56	10	Vis M4 x 16mm
16	2	Rouleau	57	7	Vis M4 x 12mm
17	4	Petite Bague d'Espacement du Rouleau	58	1	Vis Brillante M4 x 12mm
18	1	Grand Essieu	59	6	Boulon M8 x 38mm
19	2	Essieu Court	60	10	Écrou de Verrouillage M8
20	1	Vis M10 x 50mm	61	12	Vis M8 x 20mm
21	1	Bague d'Espacement du Pédalier	62	2	Rondelle Arrondie M10
22	2	Détecteur du Rythme Cardiaque	63	8	Rondelle M8
23	1	Mécanisme Tourbillonnaire	64	6	Rondelle M10
24	1	Tendeur	65	2	Aimant
25	1	Vis M6 x 20mm	66	2	Écrou du Pédalier
26	1	Rondelle M6	67	2	Jeu de Boulons M6
27	1	Vis à Épaulement M6 x 20mm	68	1	Vis M4 x 25mm
28	2	Écrou M8	69	4	Rondelle Fendue M8
29	1	Moteur de Résistance	70	2	Jeu de Boulons M5
30	1	Console	71	1	Bague
31	1	Groupement de Fils du Détecteur	72	1	Boulon M10 x 60mm
32	1	Groupement de Fils Principal	73	1	Vis M10 x 53mm
33	1	Capteur Magnétique/Fil	74	5	Vis M10 x 20mm
34	2	Roulement à Billes	75	2	Vis M10 x 39mm
35	1	Pince	76	2	Vis M10 x 70mm
36	14	Grande Bague	77	1	Écrou de Verrouillage M10
37	4	Petite Bague	78	1	Vis M5 x 10mm
38	2	Pied de Nivellement	79	10	Vis #10 x 14mm
39	2	Pied	80	2	Rondelle Fendue M10
40	4	Petit Embout Rond	*	–	Outil d'Assemblage
41	2	Poignée en Mousse	*	–	Sachet de Graisse
			*	–	Manuel de l'Utilisateur

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Voir au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. \*Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

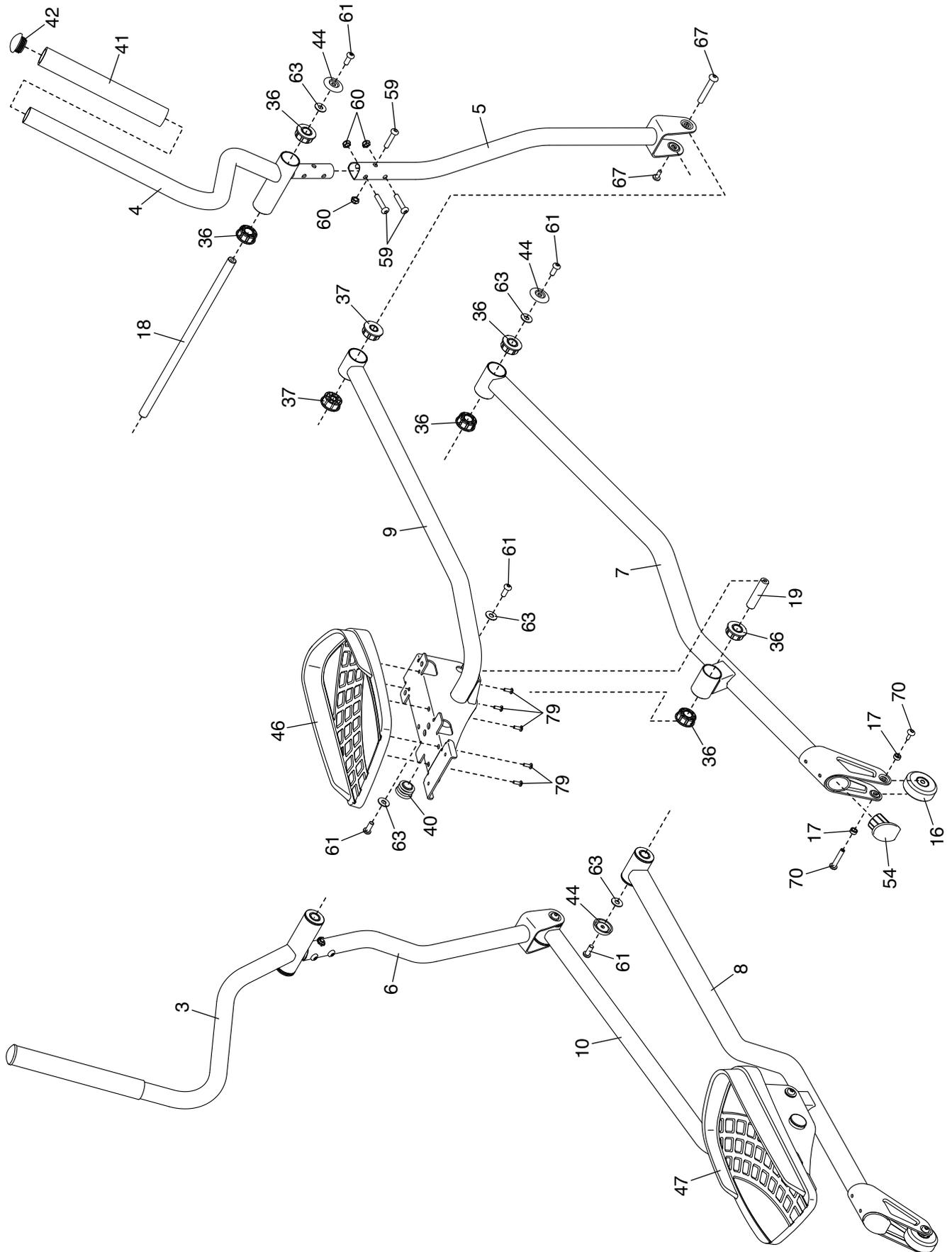
# SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N°. du Modèle 23935.0 R1114A



# SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle 23935.0 R1114A



---

# POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, voir à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

## GARANTIE LIMITÉE

ICON of Canada, Inc. (ICON) garantit que cet équipement est exempt de tout vice de matériau et de fabrication dans les conditions normales d'utilisation et d'entretien. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant quatre-vingt-dix (90) jours à compter de la date d'achat.

La présente garantie s'applique uniquement à l'acheteur initial (client). L'obligation d'ICON, en vertu des clauses de la présente garantie, est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation de l'équipement dans l'un de ses centres de réparation agréés. Toutes les réparations, pour lesquelles sont présentées des réclamations au titre de la garantie, doivent préalablement être autorisées par ICON. Si l'appareil est envoyé à un centre de réparation, les frais de transport aller-retour seront à la charge du client. Si des pièces de rechange sont expédiées durant la période de garantie du produit, le client sera facturé un montant minimum de frais de manutention. Pour les réparations à domicile, le client sera facturé des frais minimums de déplacement. La présente garantie ne couvre pas les dommages subis durant le transport de l'appareil. La présente garantie sera automatiquement annulée si l'appareil est utilisé comme un modèle exposé dans un magasin, si les instructions du présent manuel ne sont pas respectées, si l'appareil est malmené, mal utilisé ou utilisé anormalement, ou si l'appareil est utilisé à des fins commerciales ou de location. ICON n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

ICON n'est pas responsable et ne peut être tenu responsable des dommages indirects, particuliers ou consécutifs survenant ou en relation avec l'utilisation ou le fonctionnement de l'équipement ; ou des dommages résultant de pertes économiques, de pertes de propriétés, de pertes de revenus ou de profits, de perte de jouissance ou d'utilisation ou de coûts de retrait, d'installation ; ou de tout autre dommage indirect de quelque nature que ce soit. Certains provinces n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La garantie fournie à la présente remplace toute autre garantie, et toute garantie implicite de commercialité ou de qualité pour un usage particulier est limitée dans sa portée et sa durée aux conditions énoncées dans le présent document. Certains provinces n'autorisent pas de limitations sur la durée d'une garantie implicite. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La présente garantie vous accorde des droits spécifiques reconnus par la loi. Vous pouvez également avoir d'autres droits qui varient d'une province à l'autre.

**ICON of Canada, Inc., 900 de l'Industrie, St. Jérôme, QC J7Y 4B8**