

# PRO-FORM®

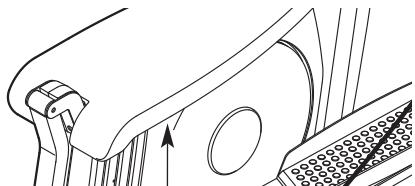
# CROSSOVER

ELLIPTICAL TRAINER

N°. du Modèle 30511.0

N°. de Série \_\_\_\_\_

Ecrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus.



Autocollant du Numéro de Série  
(sous le siège)

## QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez-nous contacter à :

**1-888-936-4266**

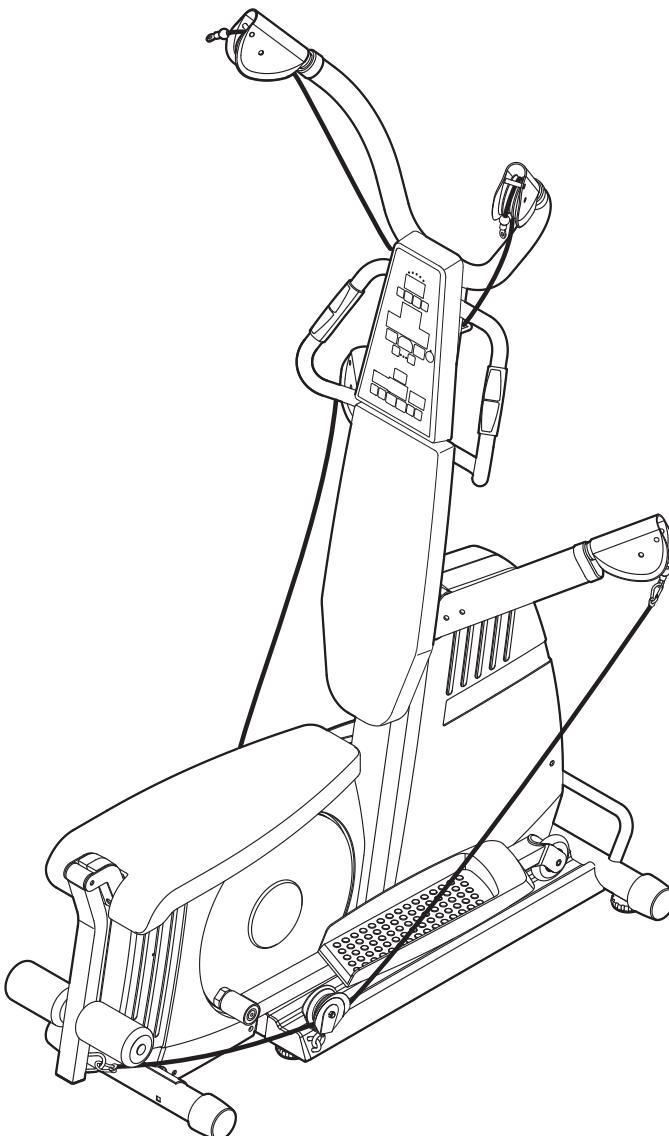
du lundi au vendredi de 8h00 à 17h00, heure de l'est (exceptés les jours fériés).

## ⚠ 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.

## VÉLO ELLIPTIQUE

### Manuel de l'Utilisateur



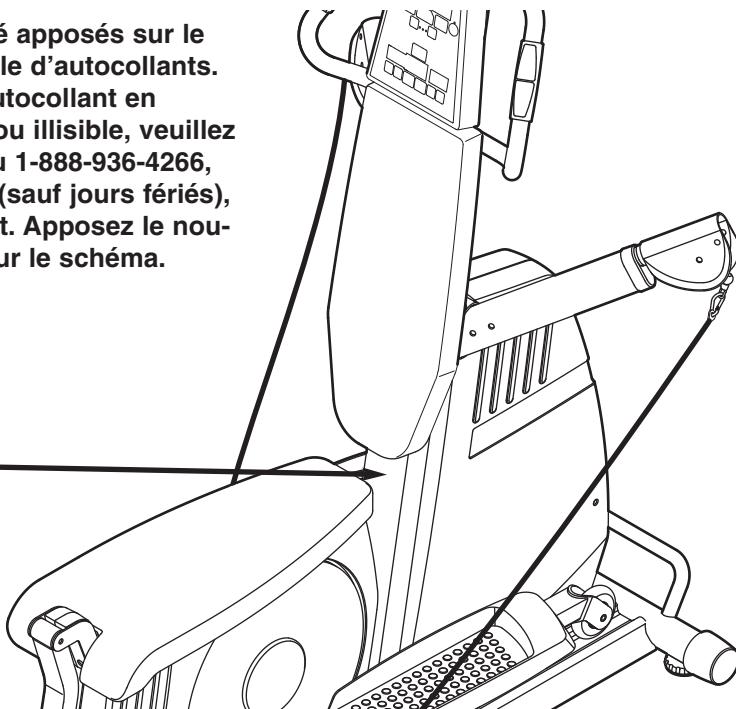
# TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT .....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES .....	3
AVANT DE COMMENCER .....	4
ASSEMBLAGE .....	5
AJUSTEMENTS .....	11
FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE .....	14
CONSEILS POUR L'EXERCICE .....	25
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE .....	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE .....	Dernière Page

Remarque : un TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES et une LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ se trouvent au centre de ce manuel de l'utilisateur. Veuillez enlever ce TABLEAU D'IDENTIFICATION et cette LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ du manuel avant de commencer l'assemblage.

## EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant illustré ci-dessous ont été apposés sur le système de résistance. Trouvez la feuille d'autocollants. Placez l'autocollant en français sur l'autocollant en anglais. Si l'autocollant est manquant ou illisible, veuillez contacter notre service à la clientèle au 1-888-936-4266, du lundi au vendredi, de 8h00 à 17h00 (sauf jours fériés), pour commander un nouvel autocollant. Apposez le nouveau autocollant aux endroit indiqué sur le schéma.



**ATTENTION :** Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant de vous servir de l'appareil. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

**⚠ AVERTISSEMENT :** afin de réduire les risques de blessures graves, veuillez lire les précautions importantes avant d'utiliser le vélo elliptique.

1. Veuillez lire attentivement ce manuel de l'utilisateur avant d'utiliser le vélo elliptique. Utilisez le vélo elliptique selon les usages décrits dans ce manuel.
2. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo elliptique sont correctement informés de toutes les précautions décrites dans ce manuel.
3. Le vélo elliptique est conçu pour être utilisé chez vous. Le vélo elliptique ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.
4. N'utilisez le système de résistance que sur une surface plane. Disposez un revêtement sous le système de résistance de manière à protéger votre sol.
5. Gardez le vélo elliptique à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le vélo elliptique dans un garage ou un patio recouvert ou près de l'eau.
6. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que vous utilisez le système de résistance. Remplacez immédiatement les pièces usées.
7. Tenez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du vélo elliptique.
8. Éloignez vos mains et vos pieds de toutes les pièces mobiles.
9. Portez des vêtements appropriés pendant vos exercices ; ne portez pas de vêtements amples pouvant s'agripper au vélo elliptique. Pour une protection des pieds, portez toujours des chaussures de sport pendant vos exercices.
10. Le moniteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice peuvent rendre la lecture du fréquence cardiaque moins précise. Le moniteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du fréquence cardiaque lors de l'exercice.
11. Le vélo elliptique ne devrait être utilisé que par des personnes dont le poids est inférieur à 115 kg.
12. Le vélo elliptique est conçu pour être utilisé avec la résistance intégrée. N'utilisez pas le vélo elliptique avec des haltères ou tout autre type de poids dans le but d'accroître la résistance.
13. Assurez-vous que les câbles restent toujours en place dans les poulies. Si les câbles venaient à se coincer pendant vos exercices, arrêtez-vous immédiatement et assurez-vous que les câbles sont dans toutes les poulies. Remplacez tous les câbles au moins tous les deux ans.
14. Tenez les manches lorsque vous montez, descendez ou utilisez la station elliptique du vélo elliptique.
15. Gardez toujours votre dos bien droit quand vous vous servez du vélo elliptique ; n'arquez pas votre dos.
16. Lorsque vous arrêtez d'utiliser la station elliptique, laissez les pédales s'arrêter doucement. Le vélo elliptique ne possède pas de roue libre ; les pédales continueront à bouger jusqu'à ce que s'arrête le volant.
17. Assurez-vous que les branchements électriques sont complets avant de brancher le vélo elliptique à une source d'alimentation électrique.
18. Toujours débrancher le cordon d'alimentation après l'utilisation et avant le nettoyage du vélo elliptique.
19. N'utilisez la station de la poulie supérieure que lorsque le siège est plié et fixé près de la base du montant.
20. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et commencer des exercices de retour à la normale.

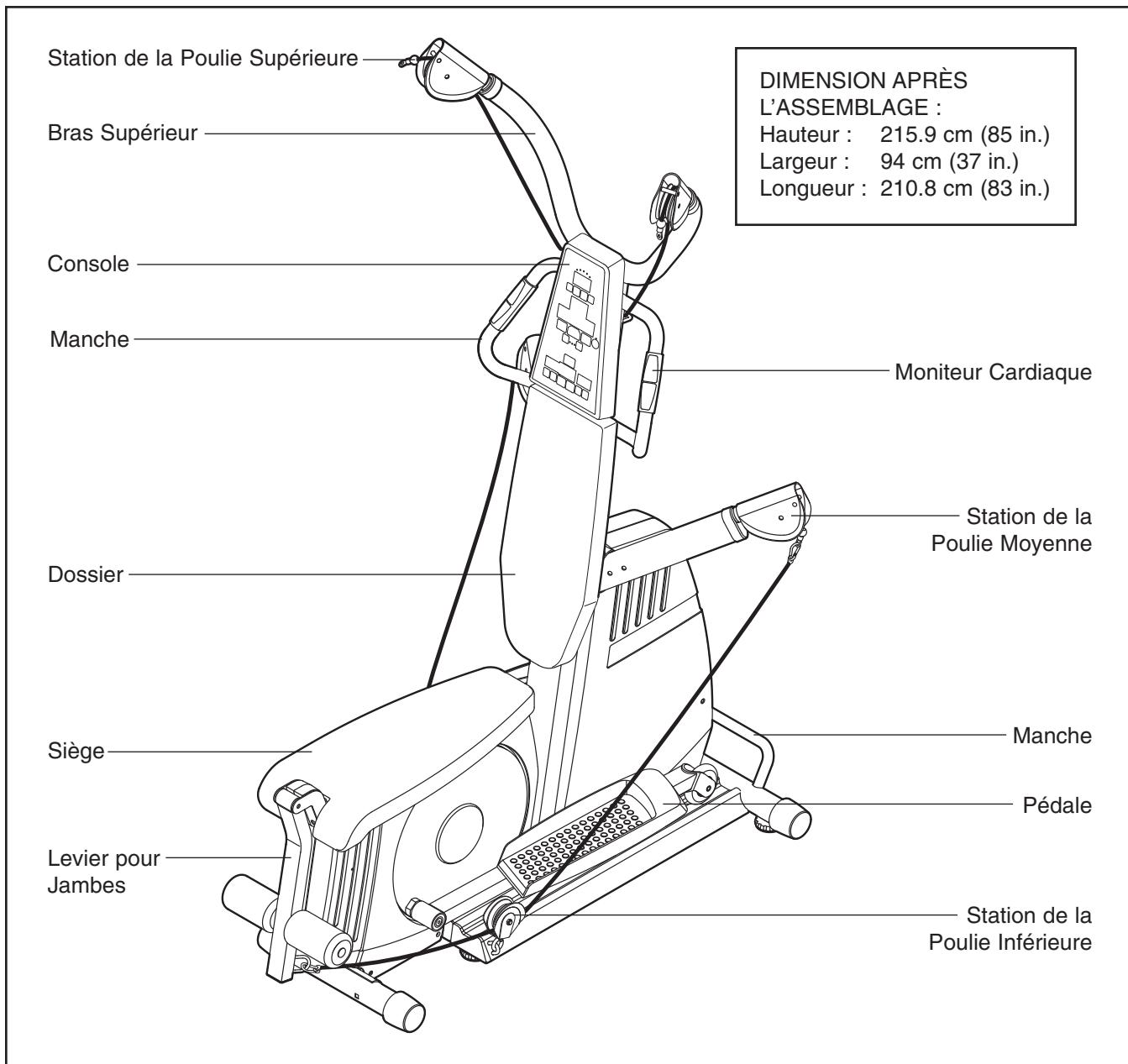
# AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le vélo elliptique PROFORM® CROSSOVER ELLIPTICAL TRAINER. Le vélo elliptique est équipé d'un choix de stations de musculation conçues pour développer tous les groupes principaux des muscles de votre corps. Vous désirez tonifier votre corps, augmenter votre masse musculaire ou améliorer votre condition cardio-vasculaire, le vélo elliptique vous aidera à atteindre vos objectifs.

**Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil de musculation.** Si vous avez des questions, veuillez contacter le service à la clientèle au

numéro suivant : **1-888-936-4266** du lundi au vendredi de 8h00 à 17h00 heure de l'est (exceptés les jours fériés). Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série avant d'appeler. Le numéro du modèle est le 30511.0. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé sur le vélo elliptique (référez-vous à la page couverture de ce manuel de l'utilisateur).

**Veuillez étudier le schéma ci-dessous afin de vous familiariser avec les pièces.**



# ASSEMBLAGE

## Facilitez-vous l'assemblage

Ce manuel est conçu pour que le système de résistance puisse être assemblé correctement par la plupart des gens. Néanmoins, il est important de réaliser que le système de résistance est composé d'un grand nombre de pièces et que le procédé d'assemblage prendra du temps. La plupart des gens ont trouvé qu'en prévoyant du temps à l'avance, l'assemblage se passe dans les meilleures conditions.

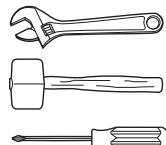
## Avant de commencer l'assemblage, veuillez lire les instructions suivantes avec attention :

- L'assemblage requiert deux personnes.
- Disposez toutes les pièces sur une aire dégagée et retirez tous les papiers d'emballage ; ne jetez pas les d'emballages avant d'avoir fini l'assemblage.
- Serrez toutes les pièces lorsque vous les assemblez, à moins qu'il ne vous soit précisé autrement.

- Lorsque vous assemblez le système de résistance, assurez-vous que toutes les pièces sont orientées comme indiqué sur les schémas.
- Pour vous aider à identifier les petites pièces, référez-vous au TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.

## The following tools (not included) are required for assembly:

- Deux clés à molette
- Un maillet en caoutchouc
- Un tournevis cruciforme
- Un lubrifiant quelconque tel que graisse ou vaseline et de l'eau savonneuse vous seront aussi nécessaires.

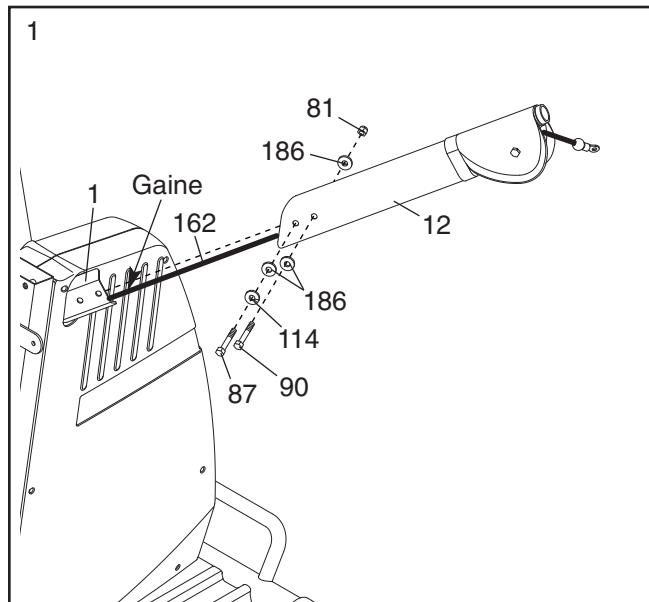


L'assemblage sera plus facile si vous avez les outils suivants : un jeu de douilles, des clés plates ou polygonales ou à cliquet.

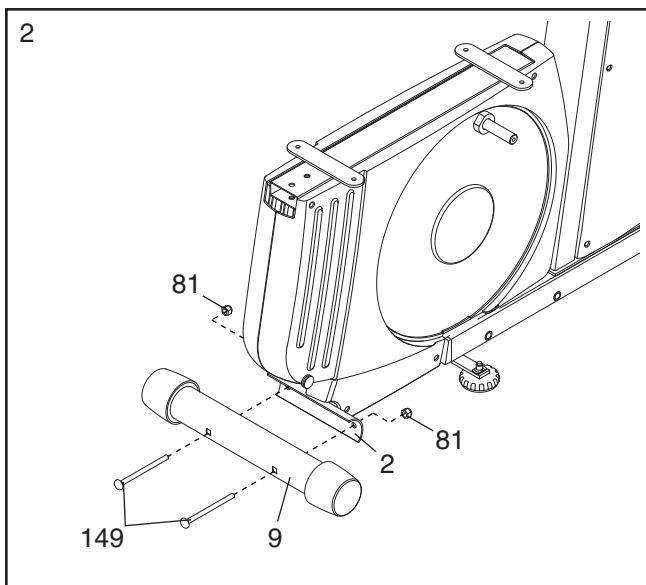
### 1. Enlevez la gaine couvrant la Corde (162).

Fixez le Bras Droit (12) à la Base du Montant (1) à l'aide d'une Vis en Bouton de M10 x 25mm (87), d'un Boulon en Bouton de M10 x 54mm (90), d'une Rondelle Fendue de M10 (114), de trois Rondelles Noires Grandes de M10 (186) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (81).

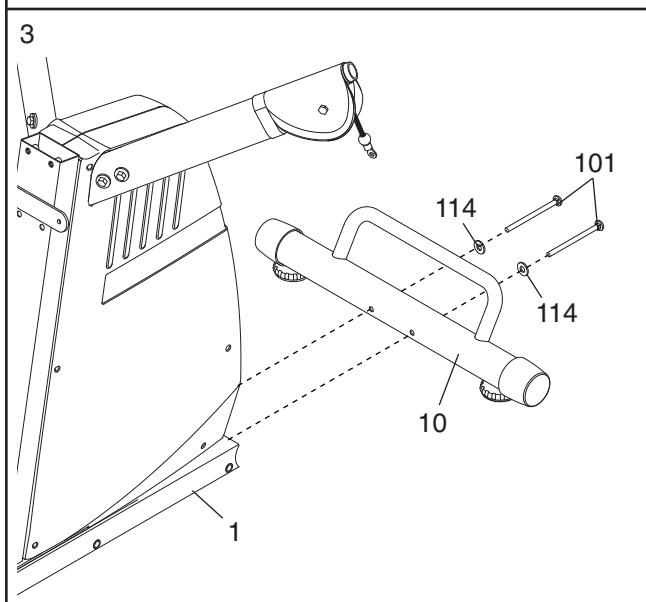
Fixez le Bras Gauche (13 [non indiqué]) de la même manière.



- Fixez le Stabilisateur du Siège (9) à la Base du Siège (2) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie de M10 x 78mm (149) et de deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (81).

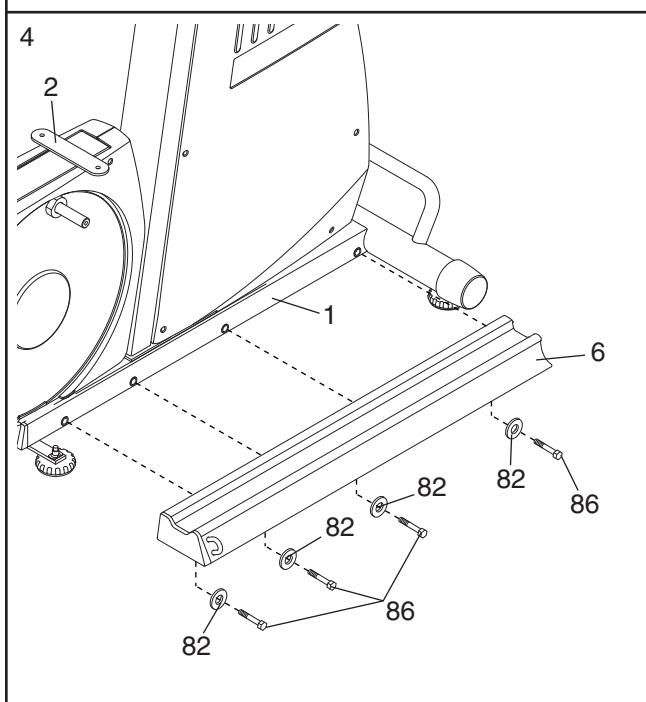


- Fixez le Stabilisateur du Montant (10) à la Base du Montant (1) à l'aide de deux Vis en Bouton de M10 x 78 mm (101) et de deux Rondelles Fendues de M10 (114).



- Identifiez le Rail Droit (6). Inclinez délicatement la Base du Montant (1) et la Base du Siège (2) vers le côté gauche. Fixez le Rail Droit à la Base du Montant à l'aide de quatre Vis de M10 x 25mm (86) et de quatre Rondelles Grandes en Zinc de M10 (82).

**Sortez le Bouton de la Base (44 [non indiqué]) en le tournant et fixez le Rail Gauche (5 [non indiqué]) de la même manière.**



5. Insérez le connecteur du Groupement de Fils Supérieur (188) dans la douille du Groupement de Fils Moyen (37). Puis, raccordez ensemble les deux Groupements de Fils (159) de la même manière. **Remarque : Le connecteur du Groupement de Fils Supérieur est plus large que les connecteurs des Groupements de Fils.**

**Les connecteurs devraient glisser aisément à l'intérieur des douilles et se mettre en place d'un coup sec.** Si un connecteur ne glisse pas facilement et ne se met pas en place d'un coup sec, retournez-le puis insérez-le. **SI LE CONNECTEUR N'EST PAS INSÉRÉ CORRECTEMENT, LA CONSOLE RISQUE D'ÊTRE ENDOMMAGÉE LORSQUE L'ALIMENTATION ÉLECTRIQUE EST CONNECTÉE.**

Tirez le Groupement de Fils Supérieur (188) et le Groupement de Fils (159) situés dans l'emplacement indiqué afin de supprimer du mou. Faites glisser le Montant (3) à l'intérieur de la Base du Montant (1). **Faites attention à ne pas pincer les Groupements de Fils.** Fixez le Montant à la Base du Montant à l'aide de quatre Vis en Métal/Nylon de M10 x 25mm (135).

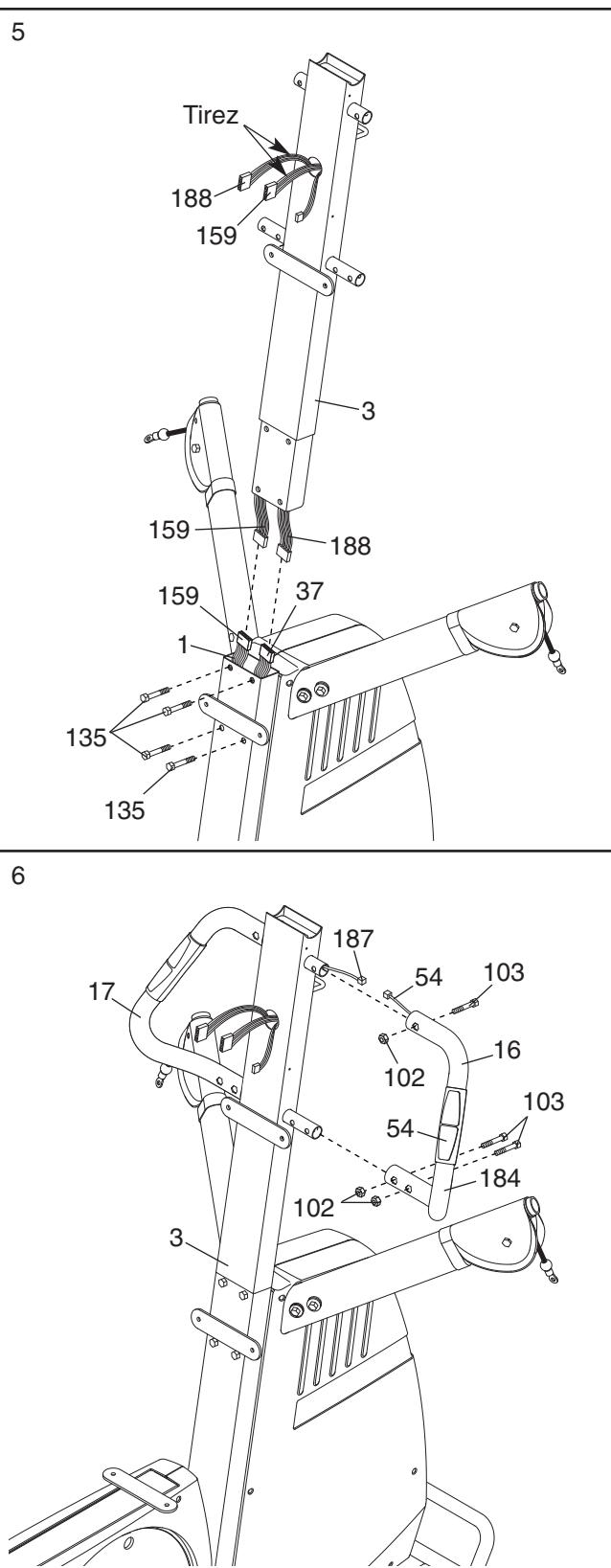
6. Tenez le Manche Droit (16) près du Montant (3). Branchez le Fil du Moniteur Cardiaque (54) au Groupement de Fils du Moniteur (187). Poussez l'excédent de fils à l'intérieur du Montant.

**Le connecteur devrait glisser aisément à l'intérieur de la douille et se mettre en place d'un coup sec.** Si le connecteur ne glisse pas facilement et ne se met pas en place d'un coup sec, retournez-le puis insérez-le. **SI LE CONNECTEUR N'EST PAS INSÉRÉ CORRECTEMENT, LA CONSOLE RISQUE D'ÊTRE ENDOMMAGÉE LORSQUE L'ALIMENTATION ÉLECTRIQUE EST CONNECTÉE.**

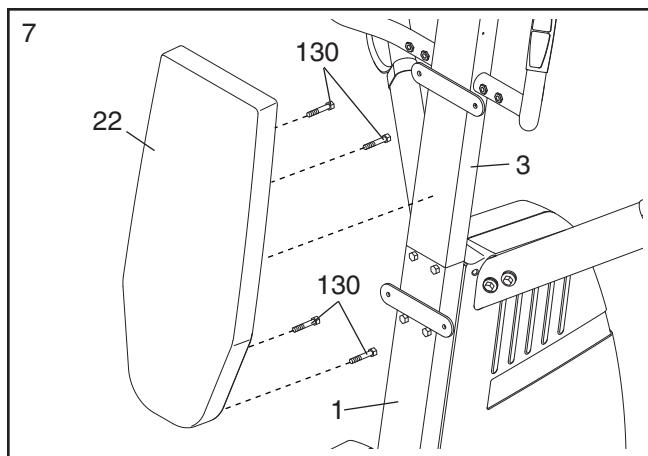
Fixez le Manche Droit (16) au Montant (3) à l'aide de trois Boulons en Bouton de M8 x 36mm (103) et de trois Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (102). **Assurez-vous que les Écrous de verrouillage sont correctement positionnés à l'intérieur des trous hexagonaux du Manche Droit.** Faites attention à ne pas pincer les fils avec les Boulons.

**Remarque : Assurez-vous que la Poignée Longue (184) est appuyée contre le Moniteur Cardiaque (54).**

**Répétez cette étape avec le Manche Gauche (17).**



- Fixez le Dossier (22) au Montant (3) et à la Base du Montant (1) à l'aide de quatre Vis de M6 x 16 mm (130).

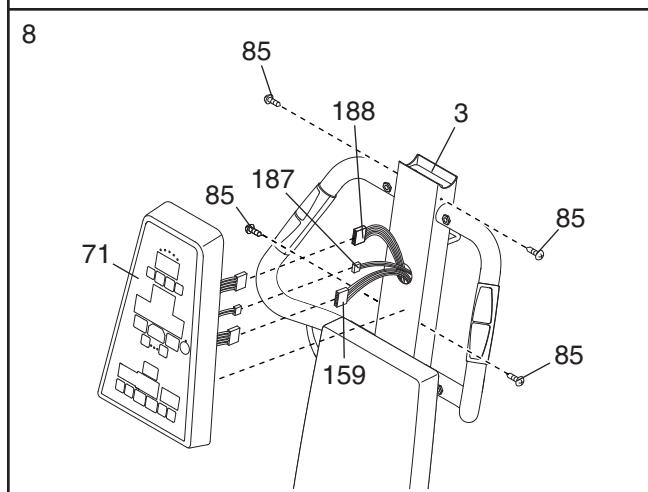


- Branchez le Groupement de Fils du Moniteur (187), le Groupement de Fils (159) au Groupement de Fils Supérieur (188) à la Console (71). **Poussez l'excédent de fils à l'intérieur du Montant (3).**

**Le connecteur devrait glisser aisément à l'intérieur de la douille et se mettre en place d'un coup sec.** Si un connecteur ne glisse pas facilement et ne se met pas en place d'un coup sec, retournez-le puis insérez-le. **SI LE CONNECTEUR N'EST PAS INSÉRÉ CORRECTEMENT, LA CONSOLE RISQUE D'ÊTRE ENDOMMAGÉE LORSQUE L'ALIMENTATION ÉLECTRIQUE EST CONNECTÉE.**

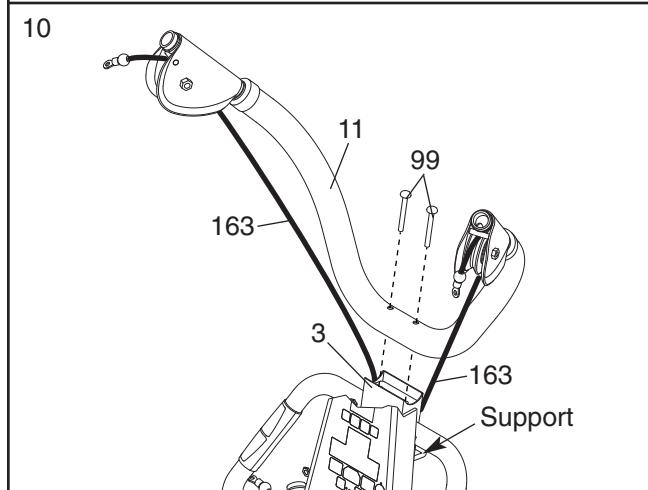
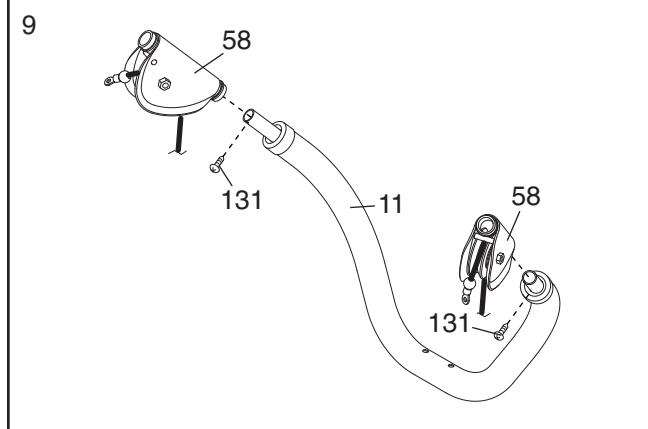
Fixez la Console (71) au Montant (3) à l'aide de quatre Vis de M4 x 16mm (85). **Veillez à ne pas pincer les fils.**

- Fixez les deux Bras Pivotants (58) au Bras Supérieur (11) à l'aide de deux Vis de M4 x 5mm (131).

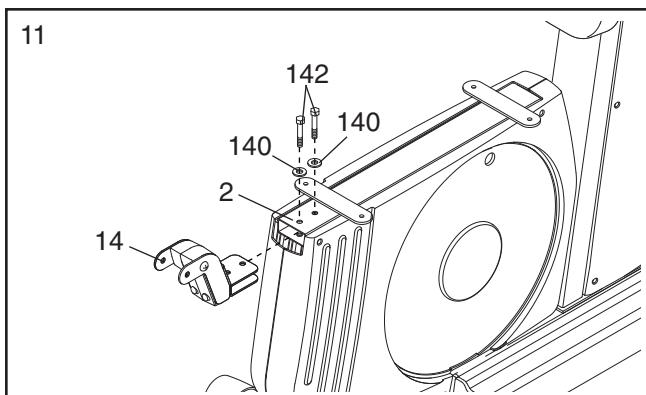


- Fixez le Bras Supérieur (11) au Montant (3) à l'aide de deux Vis en Métal/Nylon de M10 x 75mm (99).

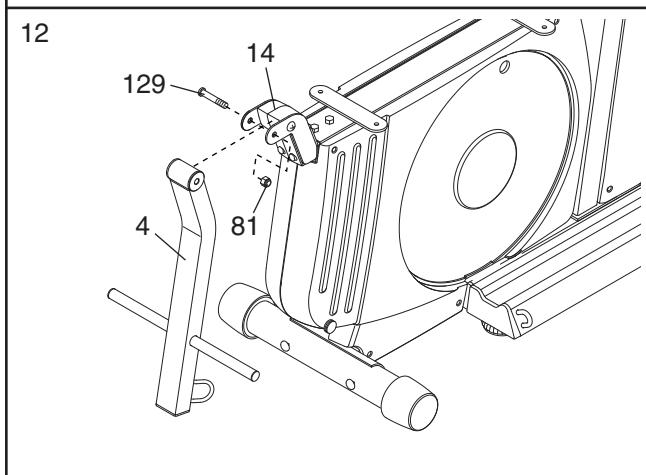
Faites passer les Câbles Courts (163) à travers le support situé à l'arrière du Montant (3).



11. Fixez le Support de Levier pour Jambes (14) à la Base du Siège (2) à l'aide de deux Vis en Bouton de M8 x 40mm (142) et de deux Rondelles Fendues de M8 (140).

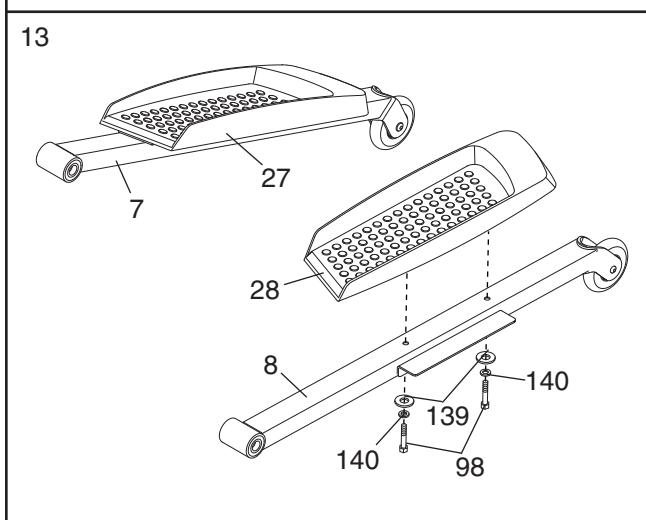


12. Graissez un Boulon en Bouton de M10 x 75mm (129). Fixez le Levier pour Jambes (4) au Support de Levier pour Jambes (14) à l'aide du Boulon et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (81). **Ne pas trop serrer l'Écrou de Verrouillage ; le Levier pour Jambes doit pouvoir pivoter aisément.**



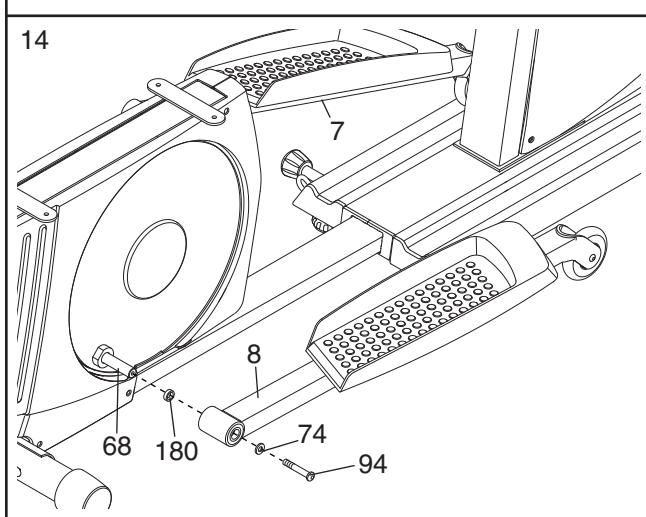
13. Fixez la Pédale Droite (28) à la Jambe de la Pédale Droite (8) à l'aide de deux Vis en Bouton de M8 x 51mm (98), de deux Rondelles Fendues de M8 (140) et de deux Rondelles M8 (139).

**Répétez cette étape avec la Pédale Gauche (27) et la Jambe de la Pédale Gauche (7).**

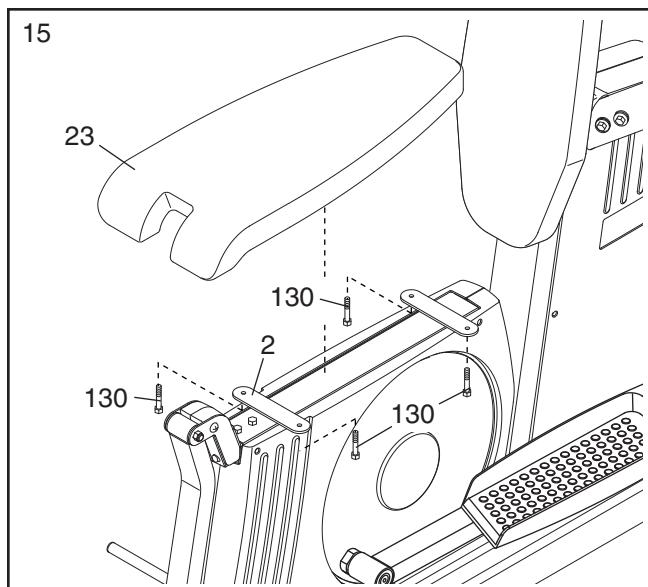


14. Faites glisser une Bague d'Espacement en Plastique (180) par dessus le Fût du Pédalier (68) comme indiqué. Orientez la Jambe de la Pédale Droite (8) comme indiqué. Fixez la Jambe de la Pédale Droite au Fût du Pédalier à l'aide d'une Vis en Bouton de M8 x 19mm (94) et d'une Rondelle Grande en Zinc M8 (74).

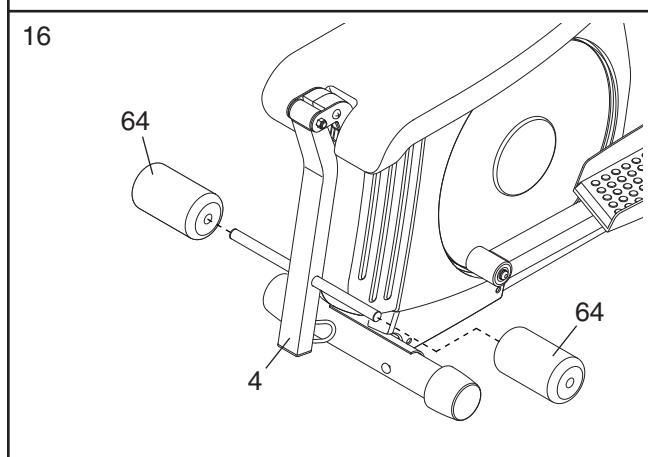
**Répétez cette étape avec la Jambe de la Pédale Gauche (7).**



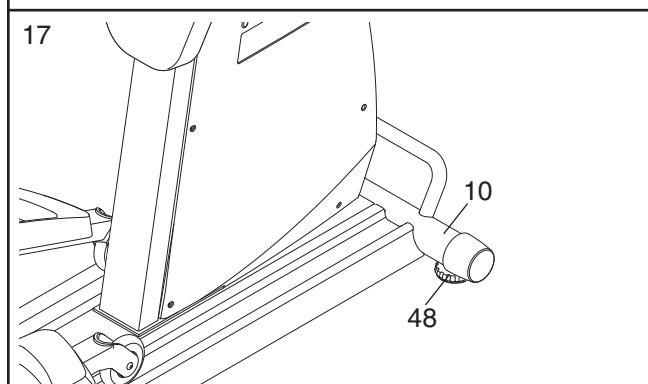
15. Fixez le Siège (23) à la Base du Siège (2) à l'aide de quatre Vis de M6 x 16mm (130).



16. Faites glisser les deux Coussins en Mousse (64) par-dessus le Levier pour Jambes (4).



17. Réglez les Pieds (48) situés au-dessous du Stabilisateur du Montant (10) afin de stabiliser le vélo elliptique.



18. Assurez-vous que toutes les pièces ont été correctement serrées. L'utilisation des pièces restantes sera expliquée dans la section AJUSTEMENTS en début de la page suivante.

# AJUSTEMENTS

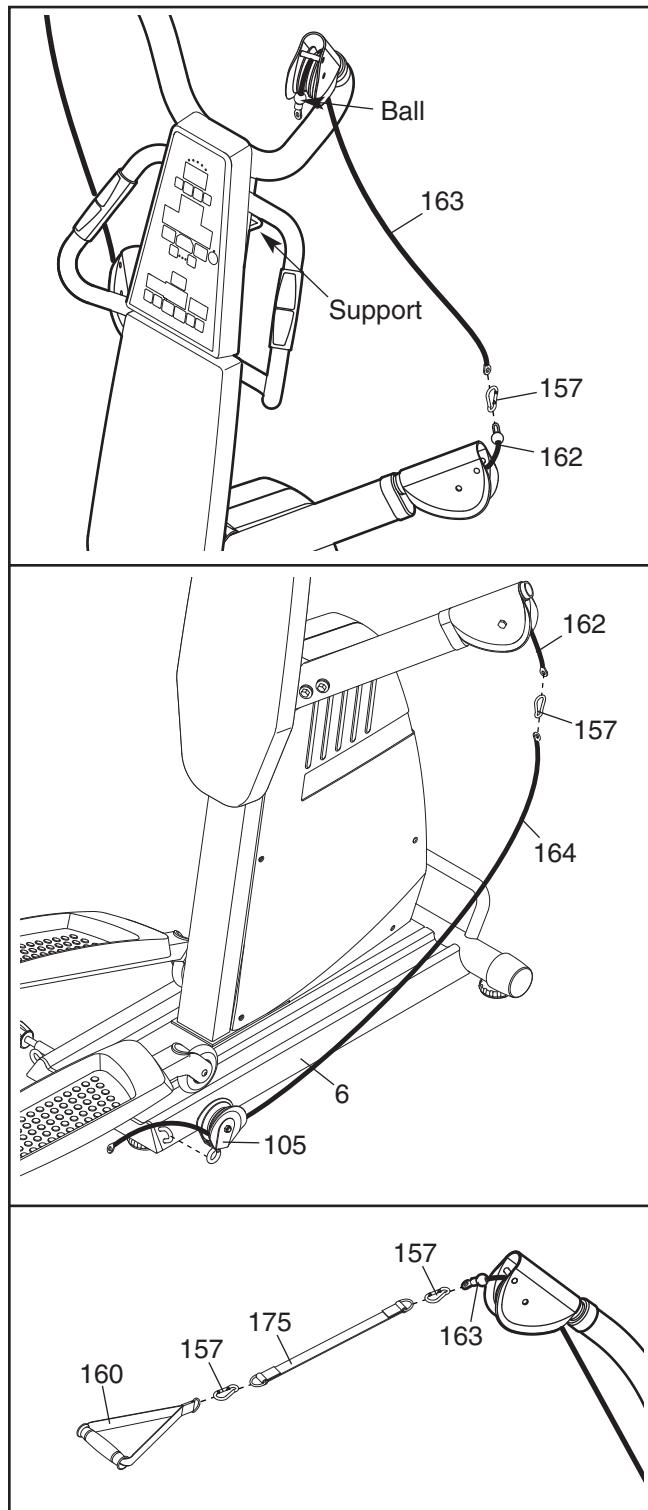
Les étapes ci-dessous expliquent comment ajuster le vélo elliptique. Référez-vous aux CONSEILS POUR L'EXERCICE à la page 25 pour des informations importantes concernant l'exercice. De plus, référez-vous au guide d'exercice inclus pour observer la position correcte de chaque exercice.

Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que vous utilisez le vélo elliptique. Remplacez immédiatement les pièces usées. Le vélo elliptique peut être nettoyé avec un chiffon humide et un détergent doux, non-abrasif. N'utilisez pas de dissolvants.

## FIXATION DES CÂBLES COURTS

Pour utiliser la station d'une poulie supérieure, fixez l'extrémité indiquée d'un Câble Court (163), le bout sans la boule, à la Corde (162) à l'aide d'une Attache de Câble (157).

Lorsque vous n'utilisez pas les stations des poulies supérieures, placez les extrémités inférieures des Câbles Courts (163) dans le support indiqué, situé à l'arrière du Montant (3 [non indiqué]).



## FIXATION DE LA STATION DE LA POULIE INFÉRIEURE

Pour utiliser la station de la poulie inférieure, fixez le Câble Long (164) à la Corde (162) à l'aide d'une Attache de Câble (157). Faites glisser le crochet du Logement de la Poulie (105) par-dessus le crochet du Rail Gauche (5). Fixez le Câble Long à la fixation appropriée (reportez-vous à la section FIXATION DES POIGNÉES DE SANGLE ci-dessous, ou FIXATION DU LEVIER POUR JAMBES à la page 12).

## FIXATION DES POIGNÉES DE SANGLE

Pour utiliser une Poignée de Sangle, fixez-la à un Câble Court (163) à l'aide d'une Attache de Câble (157). Pour certains exercices, une Rallonge de la Sangle (175) devrait être attachée au Câble Court et à la Poignée de Sangle par deux Attaches de Câble.

Les Poignées de Sangle (160) ou la Sangle pour Chevilles (non indiquée) peuvent être reliées à n'importe quelle station de poulie de la même manière.

## FIXATION DU LEVIER POUR JAMBES

Pour utiliser le Levier pour Jambes (4), fixez d'abord la station de la poulie inférieure (reportez-vous à la section **FIXATION DE LA STATION DE LA POULIE INFÉRIEURE** à la page 11). Puis, fixez le Câble Long (164) au Levier pour Jambes (4) à l'aide d'une Attache de Câble (157). **Fixez toujours les deux Câbles Longs au Levier pour Jambes avant d'utiliser ce dernier.** Remarque : Le vélo elliptique doit être en position pliée lorsqu'on utilise le levier pour jambes.

## ALLONGEMENT DE LA BASE DU SIÈGE

Pour utiliser les Jambes des Pédales (7, 8), tournez le Bouton de la Base (44) afin de le desserrer. Allongez le vélo elliptique en écartant la Base du Siège (2) de la Base du Montant (1) jusqu'à ce qu'elle s'arrête. Resserrez le Bouton de la Base dans la Base du Siège. Pliez le vélo elliptique de la même manière. **Assurez-vous toujours que le Bouton de la Base est complètement serré avant d'utiliser le vélo elliptique.**

**S'il est difficile d'allonger le vélo elliptique, reportez-vous à la section **RÉGLAGE DES PIEDS** à la page 13.**

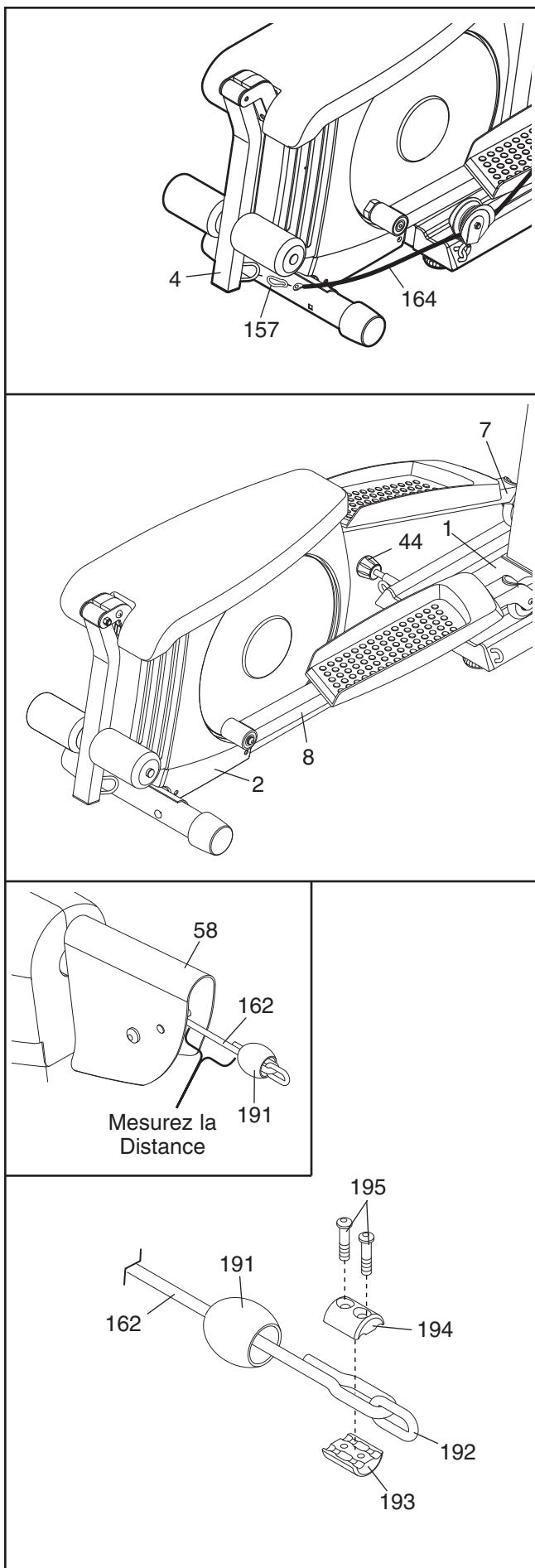
## SERRAGE DE LA CORDE

Le type de corde utilisé dans le système de résistance peut s'étirer légèrement à la première utilisation. Si la corde présente du mou avant que la résistance ne soit perçue, celle-ci doit être raidie.

Pour raidir la Corde (162), réglez le niveau de la résistance du vélo elliptique à 100 livres. Localisez l'extrémité de la Corde dotée des Pinces (193, 194) et sortez-la en la tirant jusqu'à ce que la Corde soit tendue. Puis, mesurez la distance entre le Couvercle de la Corde (191) et le Bras Pivotant (58).

Réglez la résistance du vélo elliptique sur le niveau le plus bas. Demandez à une autre personne de sortir la Corde (162) en la tirant et de la tenir pendant qu'elle est ajustée. Abaissez le Couvercle de la Corde (191) sur la Corde et desserrez les deux Vis à tête plate de M5 x 21mm (195). Tirez la Corde par le Maillon (192) et par les Pinces de Corde (193, 194) pour raccourcir la Corde selon la distance mesurée. Puis, resserrez les deux Vis et couvrez les Pinces de Corde avec le Couvercle de la Corde.

**AVERTISSEMENT :** Assurez-vous toujours que les deux Vis à Tête Plate de M5 x 21mm (195) sont complètement serrées avant d'utiliser le vélo elliptique.



## DEPLACER LE VÉLO ELLIPTIQUE

Pour déplacer le vélo elliptique, débranchez d'abord le Transformateur (non indiqué) de la prise de 120 volts et placez le vélo elliptique en position pliée (reportez-vous à la section ALLONGEMENT DE LA BASE DU SIEGE à la page 12). Puis, à l'aide du manche situé sur le Stabilisateur du Montant (10), inclinez le vélo elliptique sur les Roues du Stabilisateur (47). Et, déplacez le vélo elliptique jusqu'à son nouvel emplacement.

**AVERTISSEMENT :** Le vélo elliptique est lourd, soulevez-le à l'aide de vos genoux afin d'éviter de vous faire mal au dos. Déplacer le vélo elliptique peut nécessiter la présence de deux personnes.

**ATTENTION :** Lorsque vous soulevez le vélo elliptique, évitez que les bras pivots supérieurs ne touchent le plafond.

## RÉGLAGE DES PIEDS

Si l'allongement du vélo elliptique est difficile, réglez les Pieds (48) de telle sorte que la Base du Siège (2) soit parallèle à la Base du Montant (1). Réglez les Pieds (A) en les entrant jusqu'au bout dans la Base du Montant. Réglez les Pieds (B) de telle sorte que le Stabilisateur du Montant (10) soit légèrement soulevé.

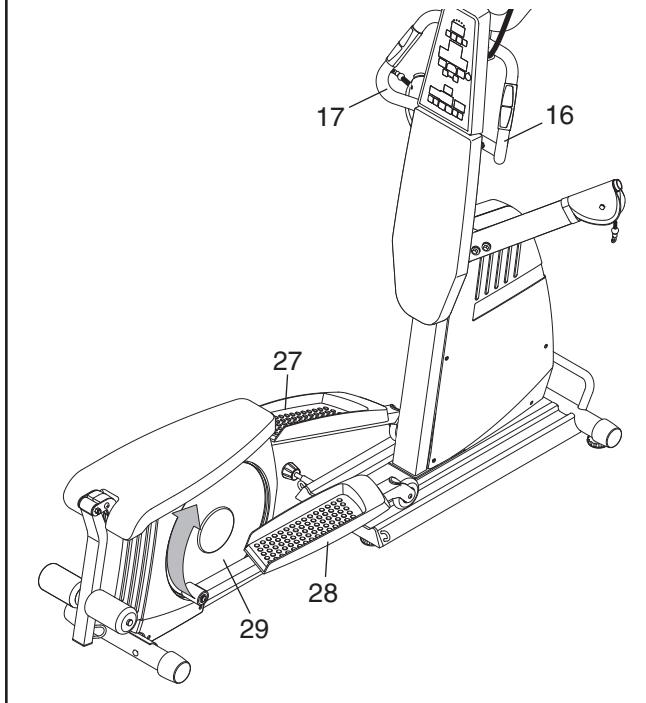
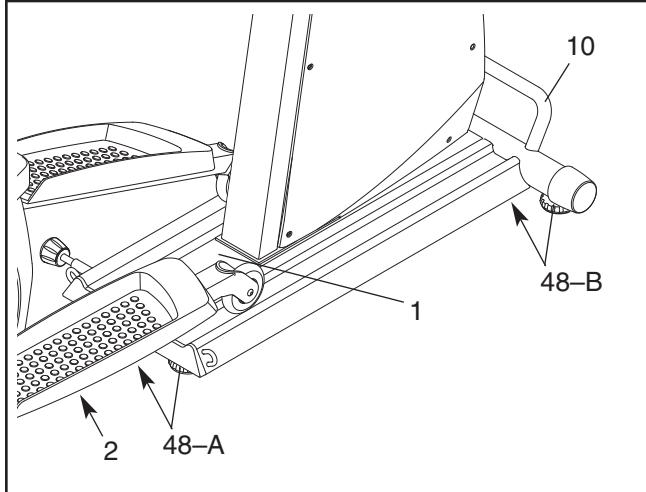
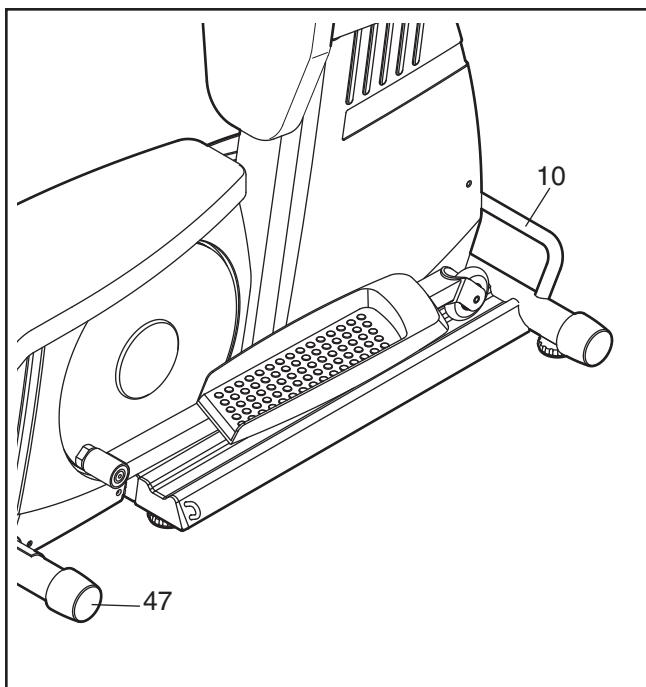
## S'ENTRAÎNER SUR LA STATION ELLIPTIQUE

Pour installer la station elliptique, tenez fermement les Manches (16, 17) et posez délicatement un pied sur la Pédale (27 ou 28) se trouvant dans la position la plus basse. Puis, l'autre pied sur l'autre Pédale. Appuyez sur les Pédales jusqu'à ce qu'elles commencent à bouger selon un mouvement continu.

**Remarque : Les Couvercles de la Poulie de la Courroie (29) peuvent tourner dans l'une ou l'autre direction. Il est recommandé de tourner les Couvercles de la Poulie de la Courroie dans la direction indiquée par la flèche ci-dessous ; cependant, pour varier, vous pouvez les tourner dans la direction opposée.**

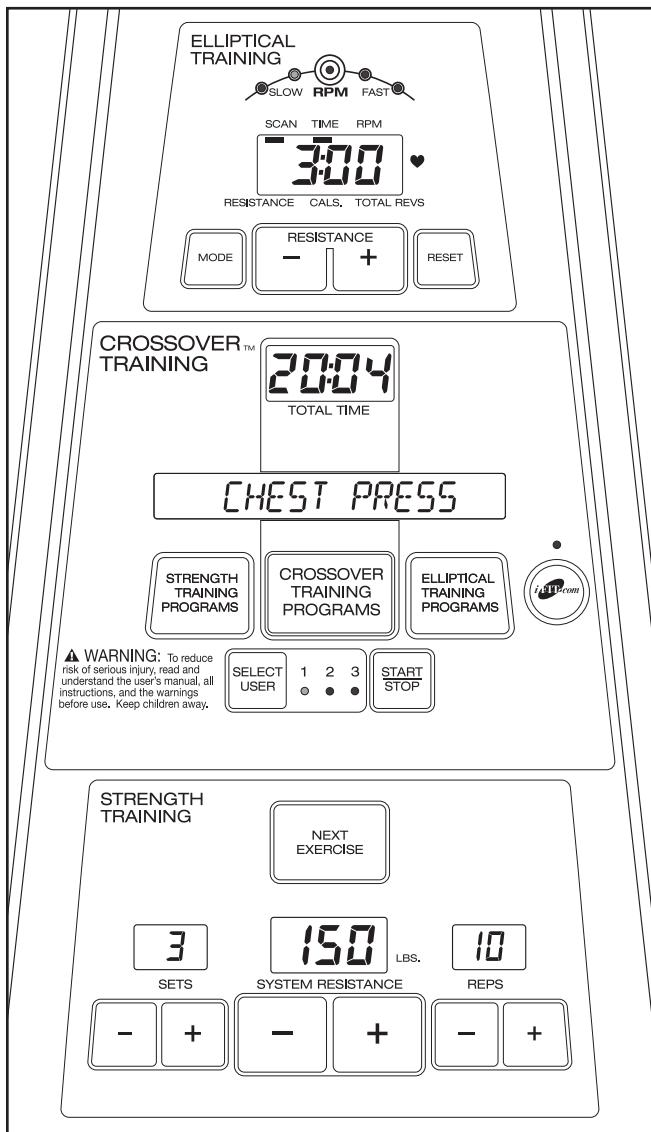
Pour désinstaller la station elliptique, laissez les Pédales (27 ou 28) s'arrêter complètement.

**Remarque : Le vélo elliptique ne possède pas de roue libre ; les pédales continueront à bouger jusqu'à ce que s'arrête le volant.** Lorsque les pédales se sont arrêtées, descendez d'abord de la Pédale la plus haute. Puis, descendez de la pédale la plus basse.



# FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

## CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE



Le cœur du vélo elliptique est la console numérique d'entraînement musculaire, offrant une gamme impressionnante de fonctions conçues pour rendre plus efficaces vos entraînements. Lorsque le mode manuel de la console est sélectionné, il vous est possible de modifier la résistance du vélo elliptique par simple toucher des touches. Pendant votre exercice, la console affichera des feedback instantanés concernant votre exercice. Il vous est même possible de contrôler votre fréquence cardiaque à l'aide du moniteur cardiaque intégré.

La console possède également six programmes d'entraînement elliptique et six programmes de musculation. Chaque programme vous guidera à travers un entraînement efficace cardiovasculaire, de perte de poids, musculaire ou tonique.

Il est également offert dix programmes d'entraînement croisé. Chaque programme d'entraînement croisé com-

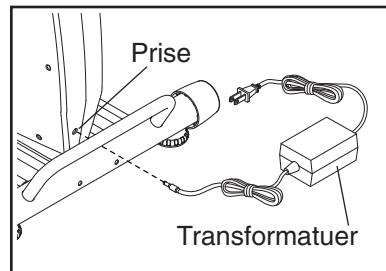
bine des exercices elliptiques et des exercices de musculation pour vous donner un entraînement à la fois cardiovasculaire et musculaire.

La console est aussi équipée d'une technologie avancée et interactive : iFIT.com. Avec la technologie iFIT.com c'est comme vous aviez votre propre entraîneur à la maison. En utilisant un câble audio stéréo (disponible dans les magasins électroniques), vous pouvez brancher votre vélo elliptique à votre stéréo, à votre stéréo portable ou à votre ordinateur et utiliser les programmes des CD ou vidéocassette iFIT.com (CD et vidéocassettes vendus séparément). Les programmes disques compact iFIT.com contrôlent automatiquement la résistance du vélo elliptique et vous invitent à variez votre vitesse comme si un entraîneur privé vous guidait étape par étape au travers de votre entraînement. Des musiques énergétiques vous donnent de la motivation supplémentaire. **Pour des renseignements concernant la disponibilité des vidéocassettes et disques compacts iFIT.com, veuillez composer le numéro suivant : 1-888-936-4266.**

Avec le vélo elliptique branché à votre ordinateur, vous pouvez visiter notre nouveau site sur l'Internet à [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com) et avoir accès aux programmes de base, audio, et vidéo directement de l'internet. **Visitez [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com) pour plus d'information.**

## BRANCHEMENT DU VÉLO ELLIPTIQUE

Branchez l'extrémité indiquée du transformateur dans la prise du couvercle gauche de la mécanique.



Branchez l'autre extrémité du transformateur dans une prise 120 volt. Tous les indicateurs et écrans de la console clignoteront une fois ; la console sera alors prête à l'utilisation. Il se peut qu'on entende le moteur pendant que le vélo elliptique est en train de se calibrer. **Important : Branchez toujours le transformateur lorsque vous utilisez le vélo elliptique.** Remarque : Lorsque l'alimentation électrique est connectée, les mots *MANUAL MODE* (mode manuel) s'affichent à l'écran d'Entraînement Croisé [CROSSOVER TRAINING]. Si on n'appuie pas sur les touches, on ne tire pas sur les câbles et on ne bouge pas les pédales pendant dix minutes, la console entrera en mode « veille ». Pour continuer les exercices, appuyez sur n'importe quel bouton.

**Pour utiliser les fonctions d'entraînement elliptique,** reportez-vous à la section ENTRAÎNEMENT ELLIPTIQUE pages 15 et 16. **Pour utiliser les fonctions**

**d'entraînement musculaire**, reportez-vous à la section MUSCULATION pages 17 et 18. **Pour utiliser un programme d'entraînement croisé**, reportez-vous à la section ENTRAÎNEMENT CROISÉ à la page 19.

## ENTRAÎNEMENT ELLIPTIQUE

### COMMANDE MANUELLE

#### 1. Branchez le Transformateur.

Reportez-vous à la section BRANCHEMENT DU VÉLO ELLIPTIQUE à la page 14. **Important :** **Branchez toujours le transformateur lorsque vous utilisez le vélo elliptique.**

#### 2. Allongez la Base du Siège.

Reportez-vous à la section ALLONGEMENT DE LA BASE DU SIEGE à la page 12.

#### 3. Sélectionnez le mode manuel.

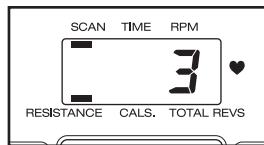
Lorsque le transformateur est branché, le mode manuel sera sélectionné. Si vous avez déjà sélectionné un programme, appuyez plusieurs fois sur la touche Programmes d'Entraînement Elliptique [ELLIPTICAL TRAINING PROGRAMS] jusqu'à ce que les mots *MANUAL MODE* (mode manuel) réapparaissent dans l'écran d'Entraînement Croisé (CROSSOVER TRAINING).

#### 4. Commencez à pédaler et sélectionnez un niveau de résistance.

Lorsque vous commencez à pédaler, l'affichage du Temps Total [TOTAL TIME] se lance. On peut lancer et arrêter cet affichage à l'aide de la touche Démarrer/Arrêter [START/STOP].

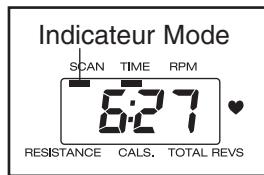


On peut régler la résistance des pédales sur l'un quelconque des dix niveaux. Pour sélectionner un niveau de résistance, appuyez sur les touches + et - de Résistance [RESISTANCE]. Le niveau de résistance sélectionné s'affichera à l'écran Entraînement Elliptique [ELLIPTICAL TRAINING].



#### 5. Sélectionnez un mode d'affichage.

Lorsque l'indicateur Balayage [SCAN] apparaît, l'écran d'Entraînement Elliptique indiquera successivement six modes d'affichage :



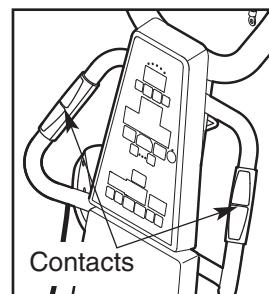
révolutions pour minute [RPM], temps [TIME], fréquence cardiaque [♥] résistance [RESISTANCE], calories [CALS.], et révolutions total [TOTAL REVOLUTIONS].

Pour sélectionner un mode d'affichage, appuyez plusieurs fois sur la touche Mode jusqu'à ce que l'indicateur du mode souhaité apparaisse ; assurez-vous que l'indicateur Balayage n'apparaisse pas. Pour sélectionner à nouveau le mode d'affichage Balayage, appuyez sur la touche Mode jusqu'à ce que l'indicateur Balayage apparaisse.

Pour rétablir les réglages par défaut des modes d'affichage, appuyez sur la touche Réinitialisation [RESET]. Le mode d'affichage Balayage sera sélectionné.

#### 6. Mesurez votre fréquence cardiaque, si vous le desirez.

**Avant de vous servir du moniteur cardiaque, vous devez retirer le revêtement de vinyle qui recouvre les contacts métalliques sur le dessus et le dessous du moniteur cardiaque.** Placez les mains sur les moniteurs cardiaques, avec les paumes sur les contacts métalliques. **Évitez de bouger vos mains.** Lorsque votre fréquence cardiaque a été détecté, deux ou trois tirets (---) apparaîtront dans l'écran d'Entraînement Elliptique [ELLIPTICAL TRAINING] et la fréquence cardiaque sera alors affichée. Pour une mesure plus exacte de votre fréquence cardiaque, gardez vos mains sur les contacts pendant 30 secondes. Remarque : lorsque vous tenez les poignées pour la première fois, l'affichage indiquera votre fréquence cardiaque continuellement pendant 30 secondes. L'affichage indiquera alors votre fréquence cardiaque avec les autres modes de renseignements.



Si votre fréquence cardiaque n'est pas affichée, assurez-vous que vos mains sont positionnées comme indiqué. Évitez de trop bouger les mains ou de serrer trop fermement les contacts métalliques. Pour un fonctionnement optimal, nettoyer régulièrement les contacts métalliques à l'aide d'un tissu doux ; **n'utilisez jamais d'alcool, d'abrasifs ou de produits chimiques.**

#### 7. Débranchez le transformateur.

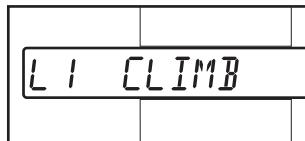
Lorsque vous avez terminé votre entraînement, débranchez le transformateur de la prise 120 volts.

## UTILISATION DES PROGRAMMES

La console offre un programme d'entraînement elliptique de niveau 1 (débutant), deux programmes de niveau 2 (intermédiaire) et trois programmes de niveau 3 (avancé). **Pour utiliser un programme d'entraînement elliptique, suivez d'abord les étapes 1 et 2 situées sur la page 15. Puis, suivez les étapes suivantes.**

### 3. Sélectionnez un programme d'entraînement elliptique.

Pour sélectionner un des six programmes d'entraînement elliptique, appuyez plusieurs fois sur la touche Programmes d'Entraînement Elliptique. Lorsqu'un programme d'entraînement elliptique a été sélectionné, le nom du programme sélectionné s'affichera à l'écran d'Entraînement Croisé. L'écran d'Entraînement Elliptique affichera la durée du programme.



### 4. Commencez à pédaler ou appuyez sur la touche Démarrer/Arrêter pour commencer le programme.

Lorsque vous commencez à pédaler, l'affichage du Temps Total se lance. On peut lancer et arrêter cet affichage ainsi que le programme à l'aide de la touche Démarrer/Arrêter.

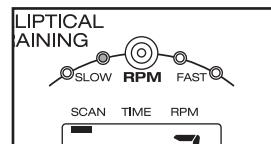
Chaque programme comporte plusieurs périodes de temps de longueurs différentes. Un réglage de la résistance et une cadence d'objectif sont programmés pour chaque segment.

A la fin de chaque période du programme, une tonalité se fera entendre. Si un réglage de la résistance différent est programmé pour la période suivante, le réglage de la résistance clignotera dans l'écran d'Entraînement Elliptique, une série de tonalités se feront entendre, et la résistance des

pédales changera. Remarque : Vous pouvez annuler le réglage de la résistance, si vous le souhaitez, en appuyant sur les touches + et - de Résistance. Autrement, lorsque la période suivante démarrera, la résistance changera si un réglage de la résistance différent est programmé pour cette période.

### 5. Utilisez le guide de cadence de pédalage

Durant les programmes d'entraînement elliptique, le guide de cadence de pédalage situé au-dessus de l'écran



d'Entraînement Elliptique indiquera si vous êtes en train de pédaler à la cadence d'objectif. Lorsque l'un des voyants lumineux situés sur la gauche du guide de cadence s'allume, augmentez votre cadence de pédalage. Lorsque l'un des voyants lumineux situés sur la droite du guide de cadence s'allume, diminuez votre cadence de pédalage. Lorsque le voyant lumineux situé au centre est allumé, maintenez votre cadence actuelle. **Important : La cadence d'objectif a uniquement pour but de vous donner un objectif. Veillez à pédaler à une allure qui vous soit confortable.**

### 6. Choisissez un mode d'affichage et mesurez votre fréquence cardiaque si vous le souhaitez.

Reportez-vous aux étapes 5 et 6 à la page 15.

### 7. Débranchez le transformateur.

Lorsque vous avez terminé votre entraînement, débranchez le transformateur de la prise 120 volts.

## UTILISATION DES PROGRAMMES iFIT.COM

Pour utiliser un programme iFIT.com, reportez-vous à la section ENTRAÎNEMENT ELLIPTIQUE iFIT.COM à las pages 20 et 21.

## COMMANDÉ MANUELLE

## 1. Branchez le transformateur.

Reportez-vous à la section BRANCHEMENT DU VÉLO ELLIPTIQUE à la page 14. **Important :** Branchez toujours le transformateur lorsque vous utilisez le vélo elliptique.

## 2. Pliez la base du siège

Reportez-vous à la section ALLONGEMENT DE LA BASE DU SIEGE à la page 12.

## 3. Sélectionnez le mode manuel.

Lorsque le transformateur est branché, le mode manuel sera sélectionné. Si vous avez déjà sélectionné un programme, appuyez plusieurs fois sur la touche Programmes de Musculation [STRENGTH TRAINING PROGRAMS] jusqu'à ce que les mots *MANUAL MODE* (mode manuel) réapparaissent dans l'écran d'Entraînement Croisé.

## 4. Sélectionnez un réglage de la résistance pour le premier exercice que vous avez prévu de faire.

Le réglage de la résistance actuel apparaîtra dans l'écran Résistance du Système [SYSTEM RESISTANCE]. Pour modifier le réglage de la résistance, assurez-vous d'abord qu'aucun câble n'est en train d'être tiré. Puis, appuyez sur les touches + et – de l'écran Résistance du Système. Chaque fois qu'une touche est appuyée, le réglage de la résistance changera d'une livre. Pour modifier le réglage de la résistance plus rapidement, maintenez enfoncée l'une des touches.

Remarque : Pendant la modification du réglage de la résistance, le moteur se fera entendre. **Afin d'éviter d'endommager le moteur, ne tirez aucun des câbles pendant la modification du réglage de la résistance.** Si un câble est tiré, les mots *RELEASE HANDLES AND READJUST RESISTANCE AS DESIRED* (relâcher les poignées



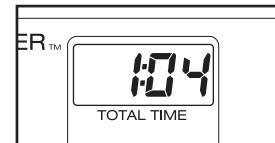
et réajuster la résistance comme souhaité) s'afficheront à l'écran d'Entraînement Croisé [CROSSOVER TRAINING].

## 5. Entrez le nombre de séries et de répétitions que vous prévoyez de faire.

Pour entrer le nombre de séries que vous prévoyez de faire, appuyez sur les touches + et – de Séries [SETS]. Pour entrer le nombre de répétitions que vous prévoyez de faire, appuyez sur les touches + et – de Répétitions [REPS].



Remarque : Si vous n'entrez pas le nombre de séries et de répétitions que vous prévoyez de faire, la console comptera le nombre total de répétitions que vous faites pendant votre entraînement.



## 6. Pratiquez les exercices.

Lorsque vous commencez les exercices, l'affichage du Temps Total [TOTAL TIME] se lance. On peut lancer et arrêter cet affichage à l'aide de la touche Démarrer/Arrêter [START/STOP].

Si vous avez entré le nombre de séries et de répétitions, la console fera le compte à rebours des répétitions et des séries que vous aurez accomplies.

Remarque : Le vélo elliptique utilise de la résistance progressive. A mesure que les extrémités des câbles commencent à être tirées, la résistance s'accroît graduellement. Lorsque les extrémités des câbles sont tirées davantage, la résistance s'accroît rapidement.

**Lorsque vous avez terminé l'exercice, répétez les étapes 4 à 6 pour chaque exercice que vous souhaitez faire.**

## 7. Débranchez le transformateur.

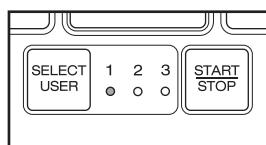
Lorsque vous avez terminé votre entraînement, débranchez le transformateur de la prise 120 volts.

## UTILISATION DES PROGRAMMES

La console offre deux programmes de musculation de l'abdomen et du dos, deux programmes pour les parties supérieures du corps et deux programmes pour les parties inférieures du corps. **Pour utiliser un programme de musculation, suivez d'abord les étapes 1 et 2 de la page 17. Puis, suivez les étapes suivantes.**

### 3. Désignez-vous comme utilisateur 1, 2 ou 3.

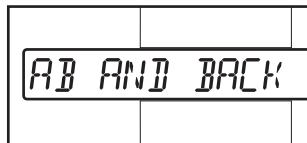
Les programmes de musculation et les programmes d'entraînement croisé comportent un réglage de la résistance programmé pour chaque exercice de musculation. Si vous modifiez le réglage de la résistance, la console se souvient de votre réglage et l'utilise la prochaine fois que vous utilisez le programme. La console peut se souvenir des réglages de trois différents utilisateurs.



Pour vous désigner comme utilisateur 1, 2 ou 3, appuyez sur la touche Sélectionner l'Utilisateur [SELECT USER]. Veillez à sélectionner le même numéro d'utilisateur chaque fois que vous utilisez un programme de musculation ou un programme d'entraînement croisé.

### 4. Sélectionnez un programme de musculation.

Pour sélectionner un des six programmes de musculation, appuyez plusieurs fois sur la touche Programmes de Musculation. Lorsqu'un programme de musculation a été sélectionné, le nom du programme sélectionné s'affiche à l'écran d'Entraînement Croisé pendant quelques secondes. Puis, s'affiche le nom du premier exercice du programme.



### 5. Pratiquez les exercices.

Le réglage de la résistance et le nombre de séries et de répétitions pour le premier exercice s'afficheront dans les écrans Système de Résistance, Séries, et Répétitions. Il se peut que le réglage de la résistance et le nombre de séries et de répétitions soient trop élevés ou trop faibles pour vous ; cela dépendra de certains facteurs tels que votre masse corporelle et votre condition physique. Si nécessaire, ajustez le réglage de résistance et le nombre de séries et de répétitions en appuyant sur les touches situées au-dessous des trois écrans.

Lorsque vous commencez les exercices, l'affichage du Temps Total se lance. On peut lancer et arrêter cet affichage ainsi que le programme à l'aide de la touche Démarrer/Arrêter.

A mesure que vous pratiquerez les exercices, la console fera le compte à rebours des séries et des répétitions que vous aurez accomplies. Une tonalité se fera entendre chaque fois qu'une répétition aura été accomplie, et deux tonalités lorsque toutes les séries de l'exercice auront été achevées.

Après avoir terminé l'exercice, appuyez sur la touche Suivant [NEXT] ; le nom de l'exercice suivant du programme s'affichera à l'écran d'Entraînement Croisé. Répétez cette étape pour l'exercice suivant.

Lorsque vous avez terminé le programme, les mots *WORKOUT COMPLETE* (entraînement terminé) s'affichent à l'écran principal.

### 6. Débranchez le transformateur.

Lorsque vous avez terminé votre entraînement, débranchez le transformateur de la prise 120 volts.

## ENTRAÎNEMENT CROISÉ

La console propose des programmes d'entraînement croisé combinant des exercices elliptiques et des exercices de musculation. **Pour utiliser un programme d'entraînement croisé, suivez les étapes ci-dessous.**

### 1. Branchez le transformateur.

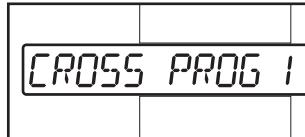
Reportez-vous à la section BRANCHEMENT DU VÉLO ELLIPTIQUE à la page 14. **Important : Branchez toujours le transformateur lorsque vous utilisez le vélo elliptique.**

### 2 Désignez-vous comme utilisateur 1, 2 ou 3.

Reportez-vous à l'étape 3 à la page 18.

### 3. Sélectionnez un programme d'entraînement croisé.

Pour sélectionner un des dix programmes d'entraînement croisé, appuyez plusieurs fois sur la touche Programmes d'Entraînement Croisé [CROSSOVER TRAINING PROGRAMS]. Lorsqu'un programme d'entraînement croisé aura été sélectionné, le numéro du programme sélectionné s'affichera à l'écran d'Entraînement Croisé [CROSSOVER TRAINING].



### 4. Appuyez sur la touche Démarrer/Arrêter [START/STOP] pour commencer le programme.

Lorsque le programme démarre, l'affichage du Temps Total [TOTAL TIME] se lance. On peut lancer et arrêter cet affichage ainsi que le programme à l'aide de la touche Démarrer/Arrêter [STOP].



Lorsque le programme démarre, le mot **ELLIPTICAL** (elliptique) et un temps de 3 ou 4 minutes s'affichent à l'écran



d'Entraînement Croisé. Allongez la base du siège et commencez à pédaler. Continuez à pédaler pendant que le compte à rebours se poursuit à l'écran.

Lorsque le temps à l'écran d'Entraînement Croisé atteint 00:00, le nom du premier exercice de musculation et le temps de 2 minutes s'affichent à l'écran. Pliez la base du siège, et faites autant de répétitions possibles de l'exercice pendant que le compte à rebours se poursuit à l'écran. Remarque : Si vous le souhaitez, vous pouvez modifier le réglage de la résistance en appuyant sur les touches + et - de Résistance [RESISTANCE].



Lorsque le temps à l'écran d'Entraînement Croisé atteint 00:00, le nom de l'exercice suivant de musculation et le temps de 1 minute s'affichent à l'écran. Faites autant de répétitions possibles de l'exercice suivant pendant que le compte à rebours se poursuit à l'écran.

A la fin des exercices de musculation, le mot **ELLIPTICAL** (elliptique) et un temps s'affichent à nouveau à l'écran d'Entraînement Croisé. Allongez la base du siège et commencez à pédaler. Continuez à pédaler pendant que le compte à rebours se poursuit à l'écran.

Le programme continuera de cette façon. Lorsque vous avez terminé le programme, les mots **WORKOUT COMPLETE** (entraînement terminé) s'affichent à l'écran principal.

### 5. Débranchez le transformateur.

Lorsque vous avez terminé votre entraînement, débranchez le transformateur de la prise 120 volts.

**PROGRAMMES DES CD ET VIDÉOS**

Pour utiliser les CD ou les vidéocassettes iFIT.com, le vélo elliptique doit être branché à votre lecteur de CD portable, à votre stéréo portable, à votre stéréo, à votre ordinateur avec lecteur de CD ou à votre magnétoscope. Référez-vous au BRANCHEMENT DE VOTRE LECTEUR DE CD, MAGNÉTOSCOPE OU ORDINATEUR à las pages 22 et 24. Pour acheter des CDs et vidéocassettes iFIT.com, veuillez composer le numéro suivant : 1-888-936-4266. Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser le programme iFIT.com CD ou video.

**1. Branchez le transformateur.**

Reportez-vous à la section BRANCHEMENT DU VÉLO ELLIPTIQUE à la page 14. **Important :** Branchez toujours le transformateur lorsque vous utilisez le vélo elliptique.

**2. Allongez la base du siège.**

Reportez-vous à la section ALLONGEMENT DE LA BASE DU SIEGE à la page 12.

**3. Sélectionnez le mode iFIT.com.**

Pour sélectionner le mode iFIT.com, appuyez la touche iFIT.com. L'indicateur au-dessus le bouton s'allumera, et les mots *IFIT MODE* (mode iFIT) s'affichera sur l'écran d'Entraînement Croisé [CROSSOVER TRAINING].

**4. Insérez le CD ou la vidéocassette iFIT.com.**

Si vous utilisez un CD iFIT.com, insérez le CD dans votre lecteur de CD. Si vous utilisez une

vidéocassette iFIT.com, insérez la vidéocassette dans votre magnétoscope.

**5. Pressez le bouton PLAY sur votre lecteur de CD ou sur votre magnétoscope.**

Un moment après que le touche a été pressé, votre entraîneur personnel commencera à vous guider tout au long de votre entraînement. Suivez simplement les instructions de votre entraîneur personnel.

Le programme fonctionnera presque de la même manière qu'un programme Smart (référez-vous à l'étape 3 de la page 13). Cependant, un son électronique « bip » vous avertira lorsque le réglage de la résistance et/ou la vitesse vont changer.

**Remarque : Si la résistance du vélo elliptique et/ou la vitesse ne changent pas lorsque vous entendez le son électronique « bip » :**

- Assurez-vous que l'indicateur sur la touche iFITcom est allumé.
- Ajustez le volume de votre lecteur de CD ou de votre magnétoscope. Si le volume est trop élevé ou trop bas, la console pourrait ne pas détecter les signaux du programme.
- Assurez-vous que le câble audio soit correctement branché et qu'il soit complètement branché.

**6. Débranchez le transformateur.**

Lorsque vous avez terminé votre entraînement, débranchez le transformateur de la prise 120 volts.

## PROGRAMMES SUR L'INTERNET

Notre site internet à l'adresse suivante : [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com) vous permet de faire jouer les programmes audio et vidéo iFIT.com directement depuis l'internet. Pour utiliser les programmes de notre site sur l'Internet, le vélo elliptique doit être branché à votre ordinateur. Voir BRANCHEMENT DE VOTRE ORDINATEUR à la page 24. En plus, vous devez avoir une connections à l'Internet et un fournisseur de service pour l'Internet. Une liste de systèmes spécifiques dont vous aurez besoin, peut être trouvé sur notre site Internet. **Pour utiliser un programme iFIT.com à partir de notre site Web, suivez d'abord les étapes 1 à 3 situées sur la gauche. Puis, suivez les étapes suivantes.**

- 4. Allez à votre ordinateur et commencer un branchement sur l'internet.**
- 5. Si nécessaire, utilisez votre web browser, et allez à notre site sur l'Internet à [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com).**
- 6. Suivez les liens désirés de notre site sur l'Internet pour sélectionner un programme.**

Lisez et suivez les instructions on-line pour utiliser un programme.

- 7. Suivez les instructions sur l'écran pour commencer le programme.**

Quand vous commencez le programme, un compte à rebours commencera sur votre écran.

- 8. Commencez à vous entraîner sur le vélo elliptique.**

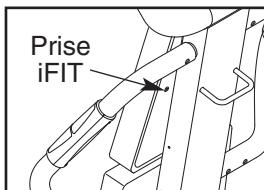
A la fin du compte à rebours à l'écran, le programme commencera. Le programme fonctionnera presque toujours de la même manière en tant que programme d'entraînement elliptique. Cependant, un « sifflement » électronique vous indiquera lorsque la résistance des pédales et/ou la cadence d'objectif seront sur le point de changer.

- 9. Débranchez le transformateur.**

Lorsque vous avez terminé votre entraînement, débranchez le transformateur de la prise 120 volts.

## BRANCHEMENT DE VOTRE LECTEUR DE CD, MAGNETOSCOPE, OU ORDINATEUR

Pour utiliser les programmes iFIT.com, un câble audio-stéréo doit être branché dans le connecteur iFIT situé à l'arrière de la console.



### Pour utiliser les CD

**iFIT.com**, le vélo elliptique doit être branché à votre lecteur de CD portable, à votre stéréo portable, à votre stéréo ou à votre ordinateur avec un lecteur de CD.

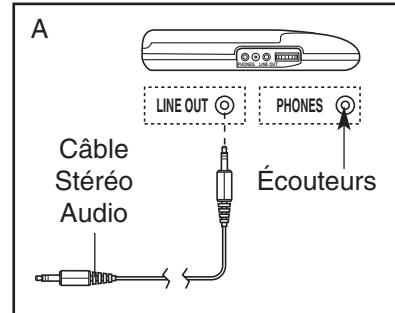
Référez-vous aux pages 22-24 pour les instructions de branchement. **Pour utiliser les vidéocassettes**

**iFIT.com**, le vélo elliptique doit être branché à votre magnétoscope. Référez-vous à la page 24 pour les instructions de branchement. **Pour utiliser les programmes iFIT.com directement depuis notre site sur l'Internet**, le vélo elliptique doit être branché à votre ordinateur. Référez-vous à la page 24 pour les instructions de branchement.

## BRANCHEMENT DE VOTRE LECTEUR DE CD PORTABLE

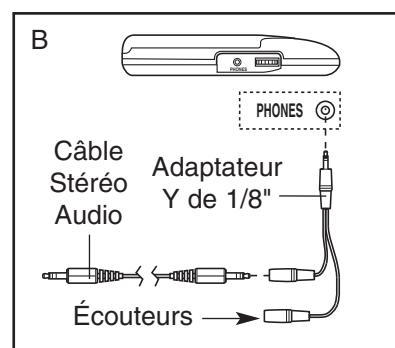
**Remarque : Si votre lecteur de CD a une prise LINE OUT et une prise PHONES, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre lecteur de CD a seulement une prise, référez-vous aux instructions B.**

A. Branchez une des extrémités d'un câble stéréo audio de 1/8" à 1/8" (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise iFIT sur la console.



Branchez l'autre extrémité du câble audio dans la prise LINE OUT de votre lecteur de CD. Branchez vos écouteurs dans la prise PHONES.

B. Branchez une des extrémités d'un câble stéréo audio de 1/8" à 1/8" (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise iFIT sur la console. Branchez

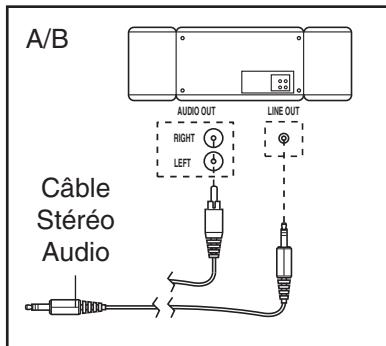


l'autre extrémité du câble dans un adaptateur Y de 1/8" (en vente dans les magasins d'électroniques). Branchez l'adaptateur Y dans la prise PHONES de votre lecteur de CD. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité dans l'autre côté de l'adaptateur Y.

## BRANCHEMENT DE VOTRE STÉRÉO PORTABLE

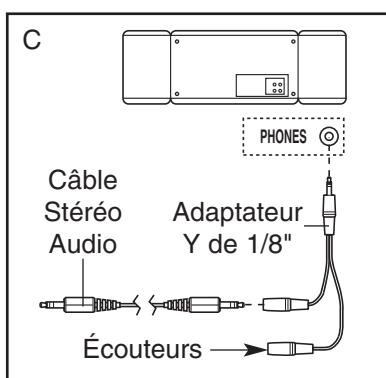
Remarque : Si votre stéréo a une prise AUDIO OUT de type RCA, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre stéréo a une prise LINE OUT de 1/8", référez-vous aux instructions B. Si votre stéréo a seulement une prise PHONES, référez-vous aux instructions C.

A. Branchez l'une des extrémités d'un des câbles stereo audio de 1/8" à RCA (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise iFIT sur la console. Branchez l'autre extrémité du câble audio dans la prise AUDIO OUT de votre stéréo.



B. Référez-vous au dessin ci-dessus. Branchez une des extrémités d'un câble stéréo audio de 1/8" à 1/8" (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise iFIT sur la console. Branchez l'autre extrémité du câble audio dans la prise LINE OUT de votre stéréo.

C. Branchez une des extrémités d'un câble stéréo audio de 1/8" à 1/8" (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise iFIT sur la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans un adaptateur Y de 1/8" (en vente dans les magasins d'électroniques). Branchez l'adaptateur Y dans la prise PHONES de votre stéréo. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité dans l'autre côté de l'adaptateur Y.

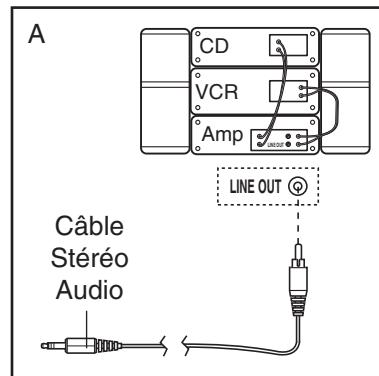


té du câble dans un adaptateur Y de 1/8" (en vente dans les magasins d'électroniques). Branchez l'adaptateur Y dans la prise PHONES de votre stéréo. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité dans l'autre côté de l'adaptateur Y.

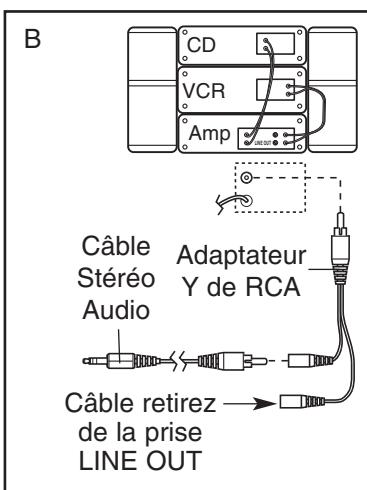
## BRANCHEMENT DE VOTRE STÉRÉO

Remarque : Si votre stéréo a une prise LINE OUT qui n'est pas utilisée, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si la prise LINE OUT est déjà utilisée, référez-vous aux instructions B.

A. Branchez l'une des extrémités d'un des câbles stereo audio de 1/8" à RCA (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise LINE OUT de votre stéréo.



B. Branchez l'une des extrémités d'un des câbles stereo audio de 1/8" à 1/8" (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise iFIT sur la console. Branchez l'autre extrémité du câble audio dans un adaptateur Y à RCA (en vente dans les magasins d'électroniques). Ensuite, enlevez le fil qui est déjà branché dans la prise LINE OUT qui est sur votre stéréo et branchez-le dans le côté qui n'est pas utilisé de l'adaptateur-Y. Branchez l'adaptateur-Y dans la prise LINE OUT de votre stéréo.

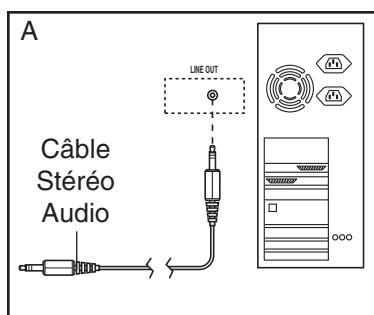


## BRANCHEMENT DE VOTRE ORDINATEUR

**Remarque :** Si votre ordinateur a une prise LINE OUT de 1/8", référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre ordinateur a seulement une prise PHONES, référez-vous aux instructions B.

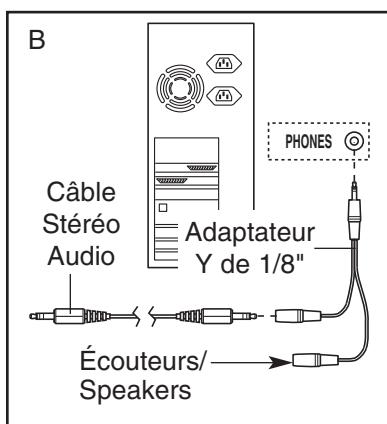
A. Branchez une des extrémités d'un câble stéréo audio de 1/8" à 1-8" (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise iFIT sur la console.

Branchez l'autre extrémité du câble audio dans la prise LINE OUT de votre ordinateur.



B. Branchez une des extrémités d'un câble stéréo audio de 1/8" à 1-8" (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise iFIT sur la console.

Branchez l'autre extrémité du câble dans un adaptateur Y de 1/8" (en vente dans les magasins d'électroniques). Branchez l'adaptateur Y dans la prise PHONES de votre ordinateur. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité de l'adaptateur Y.

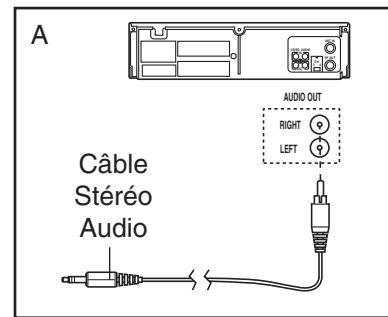


## BRANCHEMENT DE VOTRE MAGNÉTOSCOPE

**Remarque :** Si votre magnétoscope a une prise AUDIO OUT non-utilisé, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si la prise AUDIO OUT est déjà utilisée, référez-vous aux instructions B. Si vous avez une télévision avec un magnétoscope, référez-vous aux instructions B. Si votre magnétoscope est branché à votre stéréo, référez-vous à la section BRANCHEMENT DE VOTRE STÉRÉO à la page 23.

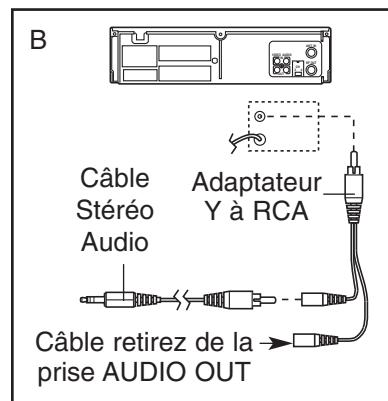
A. Branchez l'une des extrémités d'un des câbles stereo audio de 1/8" à RCA (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise iFIT sur la console.

Branchez l'autre extrémité du câble audio dans l'adaptateur. Branchez l'adaptateur dans la prise AUDIO OUT de votre magnétoscope.



B. Branchez l'une des extrémités d'un des câbles stereo audio de 1/8" à RCA (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise iFIT sur la console.

Branchez l'autre extrémité du câble audio dans un adaptateur Y à RCA (en vente dans les magasins d'électroniques). Ensuite, enlevez le fil qui est déjà branché dans la prise AUDIO OUT de votre magnétoscope et branchez le fil dans le côté qui n'est pas utilisé de l'adaptateur Y. Branchez l'adaptateur Y dans la prise AUDIO OUT de votre magnétoscope.



# CONSEILS POUR L'EXERCICE

## LES QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENT

### Augmenter la masse musculaire

Pour augmenter la taille et la force de vos muscles, poussez-les près de leur capacité maximale. Vos muscles s'adapteront continuellement et augmenteront alors que vous augmentez progressivement l'intensité de vos exercices. Vous pouvez régler le niveau d'intensité d'un exercice en particulier de deux manières :

- en changeant la résistance utilisée
- en changeant le nombre de répétitions ou de séries effectuées. (Une "répétition" est le cycle complet d'un exercice. Une "série" est une quantité de répétitions effectuées l'une après l'autre.)

La résistance correct pour chaque exercice dépend de la personne qui s'entraîne. Vous êtes le juge de vos capacités et de vos limites. Choisissez la résistance qui vous semble vous convenir le mieux.

Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice que vous effectuez. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez la résistance.

### Tonifier

Pour tonifier vos muscles, vous devez "pousser" vos muscles à un niveau modéré de leur capacité. Choisissez une résistance modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l'une après l'autre plutôt que d'utiliser une résistance plus élevée.

### Perdre du Poids

Pour perdre du poids, utilisez une petite résistance et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

### Entraînement Diversifié

Le cross training est une manière efficace d'obtenir un programme de mise en forme complet et équilibré. Un exemple d'un programme équilibré :

- Réserver les lundis, mercredis et vendredis pour des exercices de musculation.
- Les mardis et jeudis, planifiez 20 à 30 minutes d'exercices aérobics, tel que le vélo, le jogging ou la natation.
- Reposez-vous au moins un jour par semaine en ne faisant ni des exercices de musculation, ni des exercices aérobics pour laisser votre corps se régénérer.

En alliant des exercices de musculation et des exercices aérobics, vous pouvez redessiner et fortifier

vos muscles, tout en développant un cœur et des poumons plus forts.

## PERSONNALISER UN PROGRAMME D'EXERCICE

Le choix de la durée exacte de chaque entraînement ainsi que le nombre de répétitions ou de séries exécutés est un choix individuel. Il est important d'éviter de trop vous entraîner durant les premiers mois de votre programme d'exercice, et de progresser à votre propre rythme. Si vous ressentez des douleurs ou des étourdissements durant votre entraînement, arrêtez-vous immédiatement et commencez à vous reposer. Cherchez ce qui ne va pas avant de continuer votre programme. Rappelez-vous qu'un repos suffisant et un régime équilibré sont aussi très importants.

## ECHAUFFEMENT

Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et avec des exercices d'échauffement légers. L'échauffement prépare le corps pour l'exercice en augmentant la circulation sanguine, en apportant plus d'oxygène aux muscles et en augmentant la température du corps.

## ENTRAÎNEMENT

Chaque entraînement devrait inclure 6 à 10 différents exercices. Choisissez des exercices pour chaque groupe de muscle principal, en accentuant les régions que vous voulez développer le plus. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Planifier vos entraînements durant un moment de la journée où votre niveau d'énergie est le plus haut. Chaque entraînement devrait être suivis par au moins une journée de repos. Quand vous trouvez l'emploi du temps qui vous convient le mieux, gardez-le.

## POSITION DES EXERCICES

Le maintien d'une position correcte est une partie essentielle dans un programme d'exercice efficace. Une position correcte signifie effectuer un exercice d'un bout à l'autre, et de n'utiliser que les parties appropriées du corps. S'entraîner d'une manière incontrôlée vous rendra extrêmement fatigué(e). Dans le Guide d'Exercice inclus avec ce manuel vous trouverez des photographies indiquant la position correcte pour plusieurs exercices, et une liste des muscles concernés. Référez-vous au tableau des muscles à la page suivante pour trouver les noms des muscles.

Les répétitions dans chaque série devraient être effectuées doucement et souplement. La phase d'effort devrait durer la moitié du temps de la phase de retour à la normale. Il est très important de respirer correcte-

ment. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale. Ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pendant un petit moment après chaque série. Les périodes idéales de repos sont :

- Repos pendant trois minutes après chaque série pour un entraînement pour l'augmentation de la masse musculaire.
- Repos pendant une minute après chaque série pour un entraînement de tonification et d'affermissement.
- Repos pendant 30 secondes après chaque série pour un entraînement de perte de poids.

Préparez-vous à passer les deux premières semaines à vous familiariser avec l'équipement et à apprendre la position correcte pour chaque exercice.

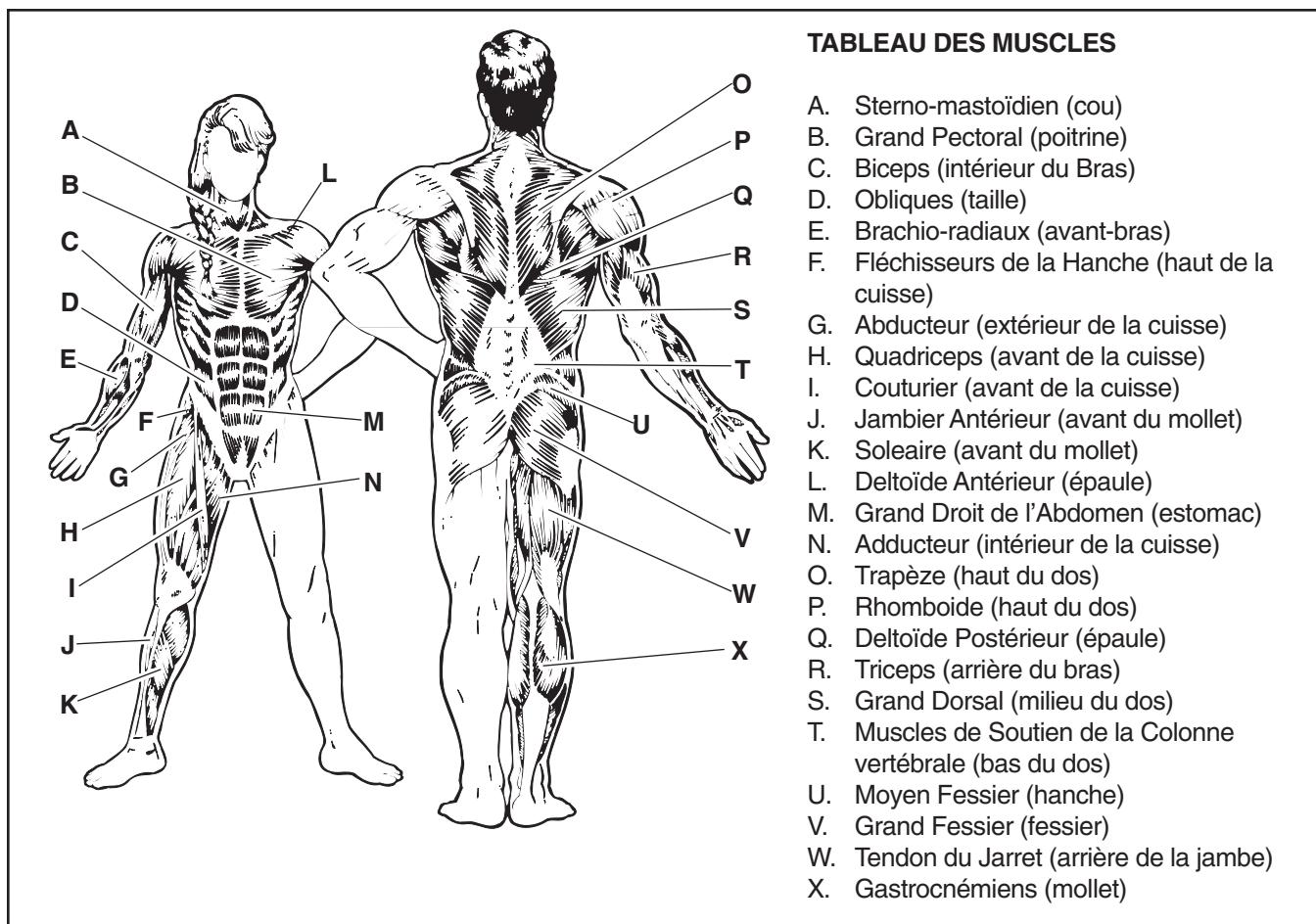
### RETOUR À LA NORMALE

Terminez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Effectuez des étirements pour les

jambes aussi bien que pour les bras. Bougez lentement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebondissements. Effectuez chaque assouplissement graduellement et tirez vos muscles sans vous faire mal. S'étirer après chaque entraînement est très utile pour augmenter la flexibilité.

### RESTER MOTIVÉ(E)

Pour vous motiver, gardez un journal de votre entraînement. Les tableaux à la page 18 et 19 de ce manuel peuvent être photocopiés et utilisés pour établir et enregistrer vos entraînements. Ecrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Ecrivez votre poids et vos mensurations à la fin de chaque mois. Rappelez-vous que la clé d'un programme d'exercices repose avant tout sur la régularité.

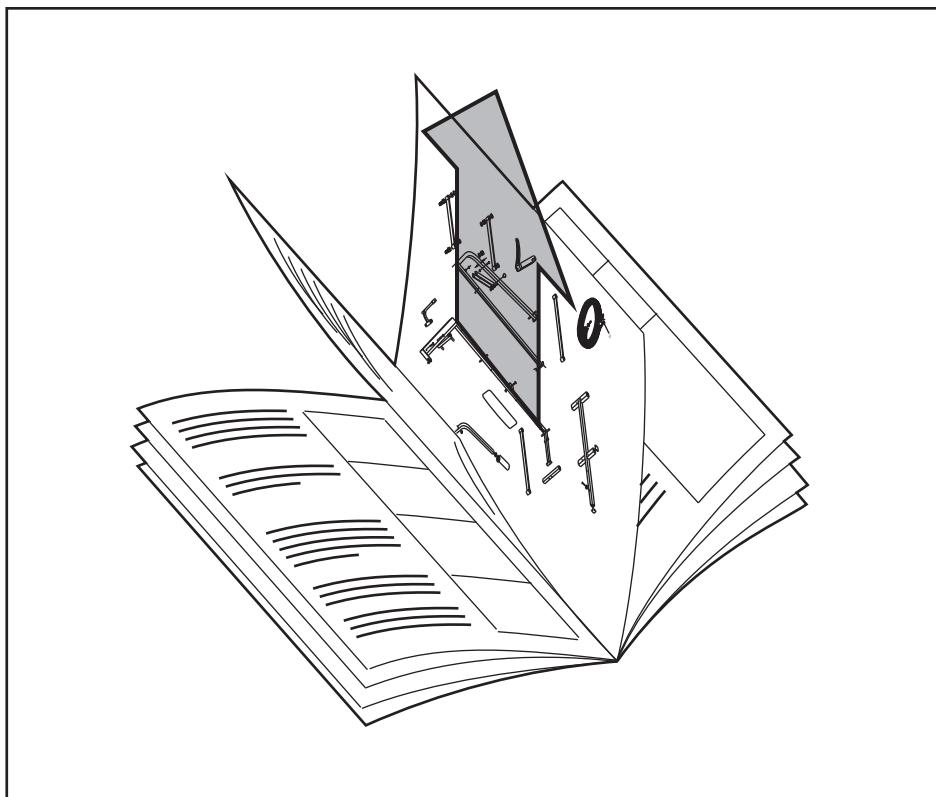


---

## REMARQUES

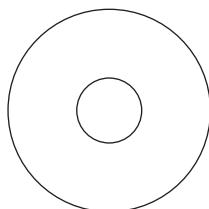
**FACILITEZ-VOUS L'ASSEMBLAGE. RETIREZ ET UTILISEZ CE TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES ET LISTE DES PIÉCES DURANT L'ASSEMBLAGE.**

**CONSERVEZ CE TABLEAU D'IDENTIFICATION ET DES PIÉCES POUR RÉFÉRENCES ULTÉRIEURES.**



# TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque dessin est le numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES au dos de cette page. **Remarque : certaines petites pièces peuvent avoir été pré-assemblées. Si une pièce ne se trouve pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'a pas été pré-assemblée.**



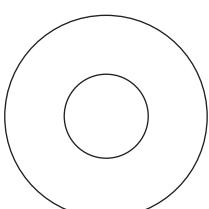
Rondelle Grande en Zinc M8 (74)



Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (102)



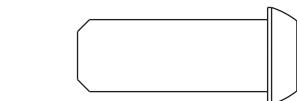
Vis en Métal/Nylon de M10 x 25mm (135)



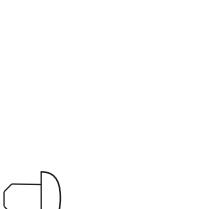
Rondelle Noire/en Zinc Grande de M10 (82, 186)



Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (81)



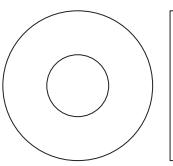
Vis en Bouton de M10 x 25mm (87)



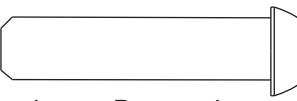
Rondelle Fendue de M10 (140)



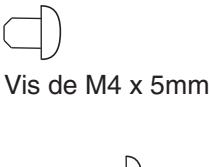
Rondelle Fendue de M10 (114)



Rondelle de M8 (139)



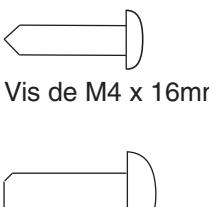
Boulon en Bouton de M8 x 36mm (103)



Vis de M4 x 5mm (131)



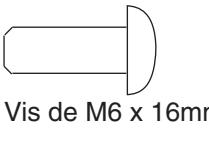
Vis en Bouton de M8 x 40mm (142)



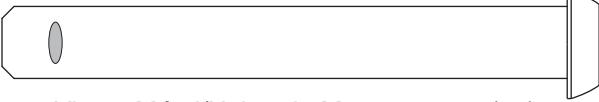
Vis de M4 x 16mm (85)



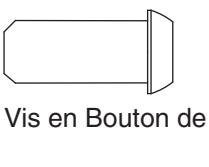
Vis en Bouton de M8 x 51mm (98)



Vis de M6 x 16mm (130)



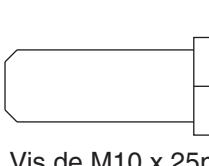
Vis en Métal/Nylon de M10 x 75mm (99)



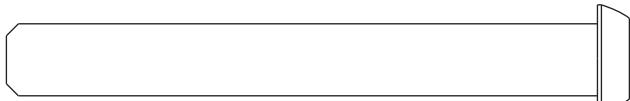
Vis en Bouton de M8 x 19mm (94)



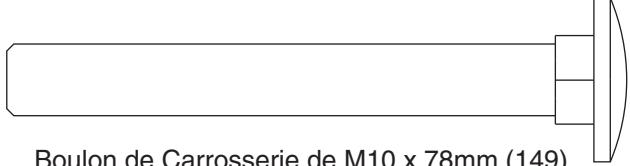
Boulon en Bouton de M10 x 75mm (129)



Vis de M10 x 25mm (86)



Vis en Métal/Nylon de M10 x 78mm (101)



Boulon de Carrosserie de M10 x 78mm (149)

# LISTE DES PIÈCES—Nº. du Modèle 30511.0

R0705A

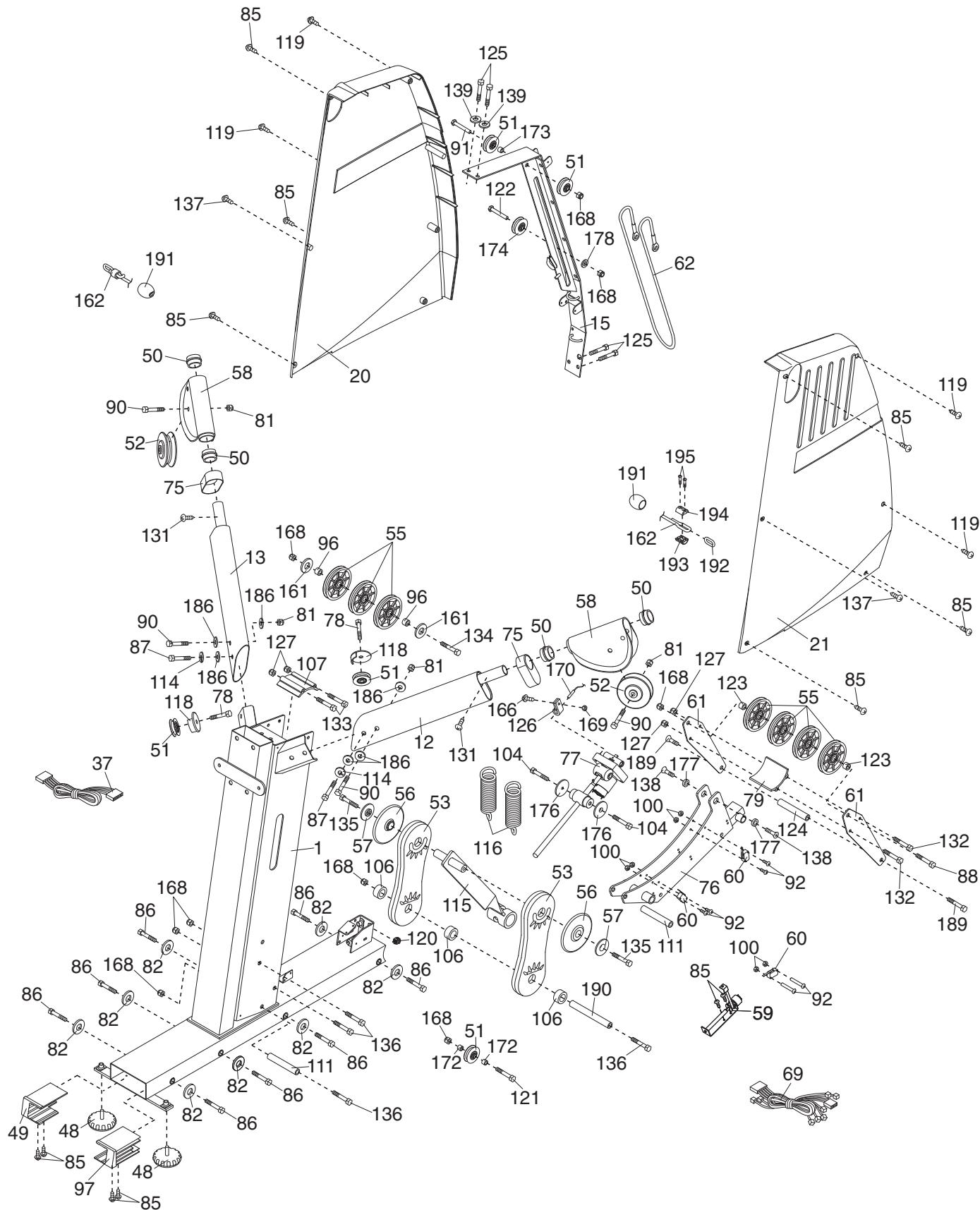
Nº.	Qté.	Description	Nº.	Qté.	Description
1	1	Base du Montant	52	4	Poulie « V »
2	1	Base du Siège	53	2	Bandé de Résistance
3	1	Montant	54	2	Moniteur Cardiaquer/Fil
4	1	Levier pour Jambes	55	7	Poulie de 3 1/2"
5	1	Rail Gauche	56	2	Roue d'Entraînement
6	1	Rail Droit	57	2	Bague d'Espacement à Collerette
7	1	Jambe de la Pédale Gauche	58	4	Bras Pivotant
8	1	Jambe de la Pédale Droite	59	1	Compteur de Répétitions
9	1	Stabilisateur du Siège	60	3	Interrupteur de Fin de Course
10	1	Stabilisateur du Montant	61	2	Plaque du Bras Mécanique
11	1	Bras Supérieur	62	1	Extenseur
12	1	Bras Droit	63	1	Moteur de la Résistance
13	1	Bras Gauche	64	2	Coussin en Mousse
14	1	Support du Levier pour Jambes	65	10	Petit Roue de la Base
15	1	Cadre de la Mécanique	66	2	Moyeu de la Disque
16	1	Manche Droit	67	2	Écrou de Verrouillage Double
17	1	Manche Gauche	68	2	Fût du Pédalier
18	1	Poulie Grande de la Courroie	69	1	Groupement de Fils de la Système
19	1	Volant	70	4	Vis à Tête Plate de M6 x 12mm
20	1	Couvercle Gauche de la Mécanique	71	1	Console
21	1	Couvercle Droit de la Mécanique	72	2	Série de Boulons de M8 x 51mm
22	1	Dossier	73	1	Embout du Rail Droit
23	1	Siège	74	2	Rondelle Grande en Zinc M8
24	1	Aimant « C »	75	2	Embout du Bras
25	1	Écran Latéral Droit	76	1	Bras Mécanique
26	1	Écran Latéral Gauche	77	1	Assemblage du Moteur
27	1	Pédale Gauche	78	2	Vis en Bouton de M10 x 30mm
28	1	Pédale Droite	79	1	Plaque de la Poulie Inférieure
29	2	Couvercle de la Poulie de la Courroie	80	2	Poulie de 2 3/4"
30	2	Embout de la Disque	81	13	Écrou de Verrouillage en Nylon de M10
31	1	Pédalier	82	8	Rondelle Grande en Zinc M10
32	1	Tendeur	83	14	Bague-Attache de la Roue
33	1	Ressort de Rappel	84	2	Vis à Collerette
34	1	Tige de Guide	85	32	Vis de M4 x 16mm
35	1	Câble de la Résistance	86	8	Vis de M10 x 25mm
36	1	Bague du Support	87	2	Vis en Bouton de M10 x 25mm
37	1	Groupement de Fils Moyen	88	1	Boulon en Bouton de M10 x 89mm
38	1	Amortisseur du Levier pour Jambes	89	2	Boulon en Bouton de M10 x 49mm
39	2	Bague du Levier pour Jambes	90	6	Boulon en Bouton de M10 x 54mm
40	2	Embout Mâle Rond de 19mm	91	1	Boulon en Bouton de M10 x 48mm
41	1	Embout Mâle de 38mm x 50mm	92	6	Vis de M3 x 19mm
42	2	Embout du Bras Supérieur	93	4	Vis de M5 x 16mm
43	2	Roue de la Pédale	94	2	Vis en Bouton de M8 x 19mm
44	1	Bouton de la Base	95	6	Roulement à Billes de la Jambe de la Pédale
45	1	Embout du Rail Gauche	96	2	Bague d'Espacement de 33mm
46	2	Embout du Stabilisateur du Siège	97	1	Bague Droite de la Base
47	2	Roue du Stabilisateur	98	4	Vis en Bouton de M8 x 51mm
48	4	Pied	99	2	Vis en Métal/Nylon de M10 x 75mm
49	1	Bague Gauche de la Base	100	6	Écrou de M3
50	8	Roulement à Billes Pivotant	101	2	Vis en Bouton de M10 x 78mm
51	5	Poulie de 1 3/4"	102	7	Écrou de Verrouillage en Nylon de

Nº.	Qté.	Description	Nº.	Qté.	Description
		M8	150	1	Boulon de M6 x 35mm
103	6	Boulon en Bouton de M8 x 36mm	151	2	Écrou de M6
104	2	Vis à Tête Plate de M6 x 16mm	152	1	Groupement de Fils Inférieur
105	2	Logement de la Poulie	153	4	Bague d'Espace de 8mm
106	3	Bague d'Espace de 16mm	154	2	Embout du Stabilisateur du Montant
107	1	Plaque de la Poulie Supérieur	155	2	Bague-Attache du Pédalier
108	3	Écrou de M5	156	1	Bague-Attache du Volant
109	4	Essieu Court de la Roue	157	6	Attache de Câble
110	4	Roulement à Billes de la Roue	158	1	Sangle pour Chevilles
111	2	Bague d'Espace de 98mm	159	2	Groupement de Fils
112	3	Bague d'Espace de 51mm	160	2	Poignée de Sangle
113	3	Essieu de la Roue Long	161	6	Rondelle de M10
114	4	Rondelle Fendue de M10	162	1	Corde
115	1	Maillon de Poussée	163	2	Câble Court
116	2	Ressort	164	2	Câble Long
117	2	Vis de M4 x 25mm	165	1	Transformateur
118	2	Sangle de la Poulie	166	1	Vis de M4 x 35mm
119	4	Vis de M4 x 12mm	167	4	Protection des Doigts
120	1	Fiche d'Alimentation	168	9	Écrou de Blocage de M10
121	1	Boulon en Bouton de M10 x 58mm	169	1	Écrou de Verrouillage en Nylon de M4
122	1	Boulon en Bouton de M10 x 32mm	170	1	Détecteur à Lame
123	2	Bague d'Espace de 13mm	171	2	Vis de M6 x 25mm
124	1	Bague d'Espace de 76mm	172	2	Bague d'Espace de 15mm
125	4	Vis de M8 x 15mm	173	1	Bague d'Espace de 11mm
126	2	Pince	174	1	Poulie à Moyeu Etendu
127	8	Écrou de Verrouillage en Nylon de M6	175	2	Rallonge de la Sangle
128	4	Écrou de Verrouillage en Nylon de M5	176	2	Rondelle Plastique
129	1	Boulon en Bouton de M10 x 75mm	177	2	Rondelle Fendue en Zinc de M10
130	8	Vis de M6 x 16mm	178	1	Rondelle en Zinc de la Poulie
131	4	Vis de M4 x 5mm	179	2	Vis de M5 x 20mm
132	2	Boulon de M6 x 90mm	180	2	Bague d'Espace en Plastique
133	2	Boulon de M6 x 112mm	181	1	Plaque du Capteur Magnétique
134	1	Boulon en Bouton de M10 x 116mm	182	4	Rondelle de M5
			183	2	Poignée Courte
135	6	Vis en Métal/Nylon de M10 x 25mm	184	2	Poignée Longue
			185	1	Courroie
136	4	Boulon en Bouton de M10 x 112mm	186	6	Rondelle Noire Grande de M10
			187	1	Groupement de Fils du Moniteur
137	2	Vis de M4 x 7mm	188	1	Groupement de Fils Supérieur
138	2	Vis en Bouton de M10 x 16mm	189	1	Série de Boulons de M10 x 83mm
139	6	Rondelle de M8	190	1	Bague d'Espace de 98mm
140	6	Rondelle Fendue de M8	191	2	Couvercle de la Corde
141	4	Bague de la Jambe de la Pédale	192	1	Maillon
142	2	Vis en Bouton de M8 x 40mm	193	1	Pince Inférieure
143	4	Vis à Tête Plate de M6 x 29mm	194	1	Pince Supérieure
144	1	Vis en Bouton de M8 x 37mm	195	2	Vis à Tête Plate de M5 x 21mm
145	1	Capteur Magnétique	#	1	Manuel de l'Utilisateur
146	1	Aimant	#	1	Guide d'Exercice
147	4	Vis en Bouton de M6 x 10mm	#	1	Video d'Exercice
148	1	Vis en Bouton de M8 x 58mm	#	1	Clé Hexagonale
149	2	Boulon de Carrosserie de M10 x 78mm	#	2	

Remarque : « # » indique qu'une pièce n'est pas dessinée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange.

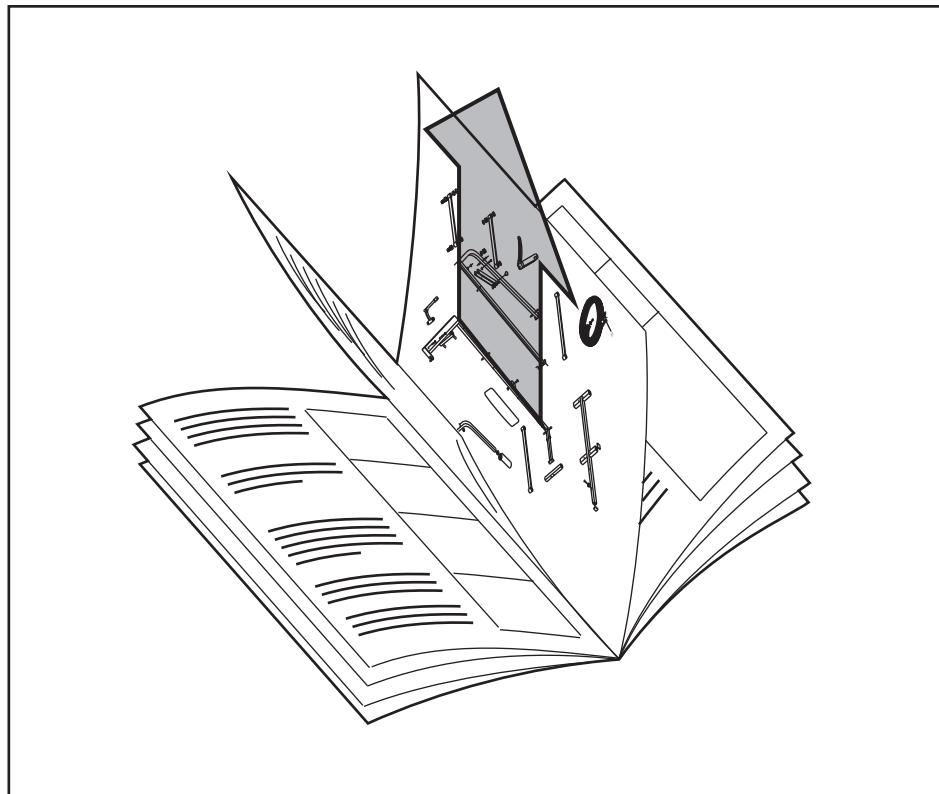
## **SCHÉMA DÉTAILLÉ—N°. du Modèle 30511.0**

R0705A



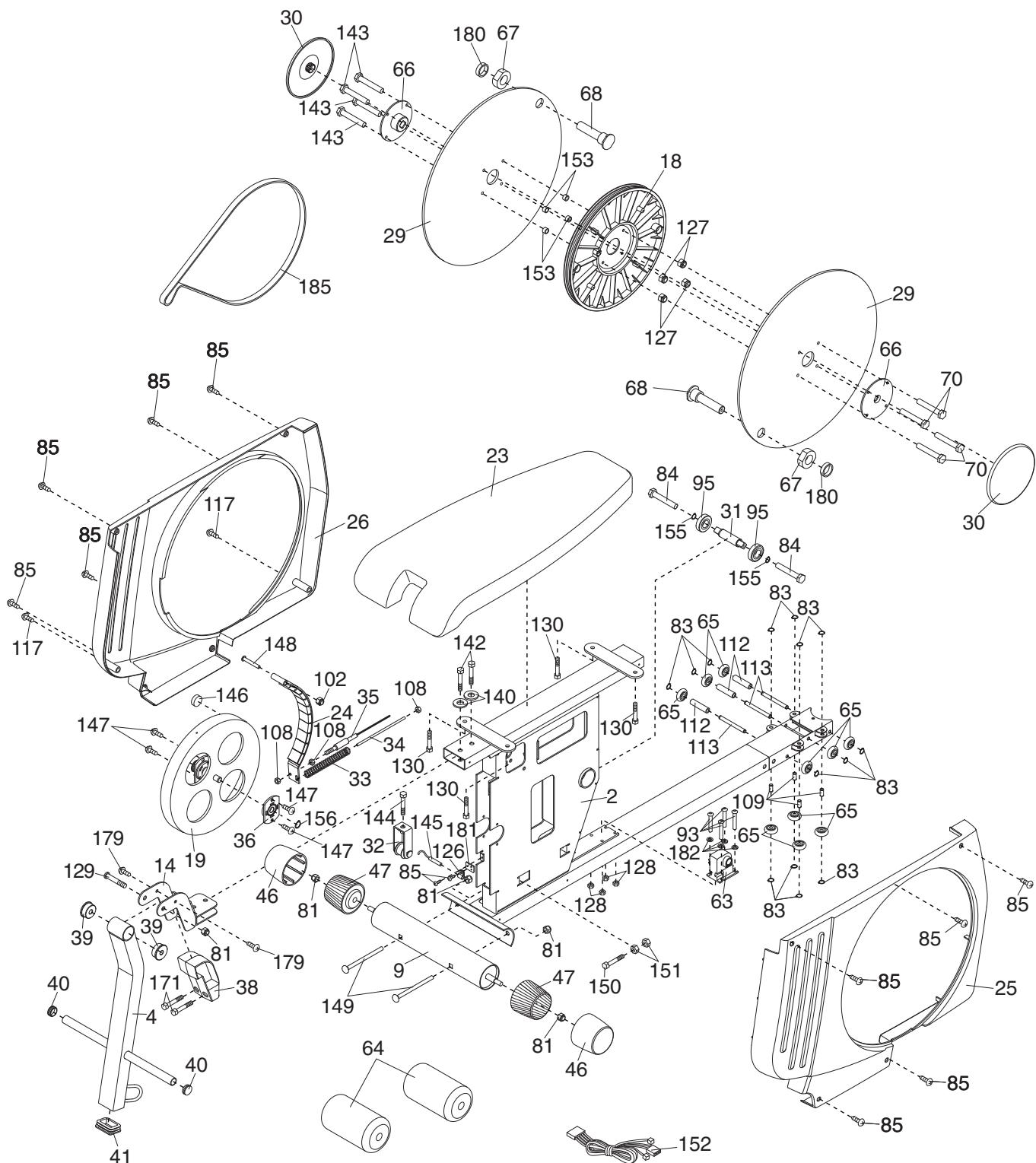
**ENLEVEZ LE SCHÉMA DÉTAILLÉ DE CE MANUEL**

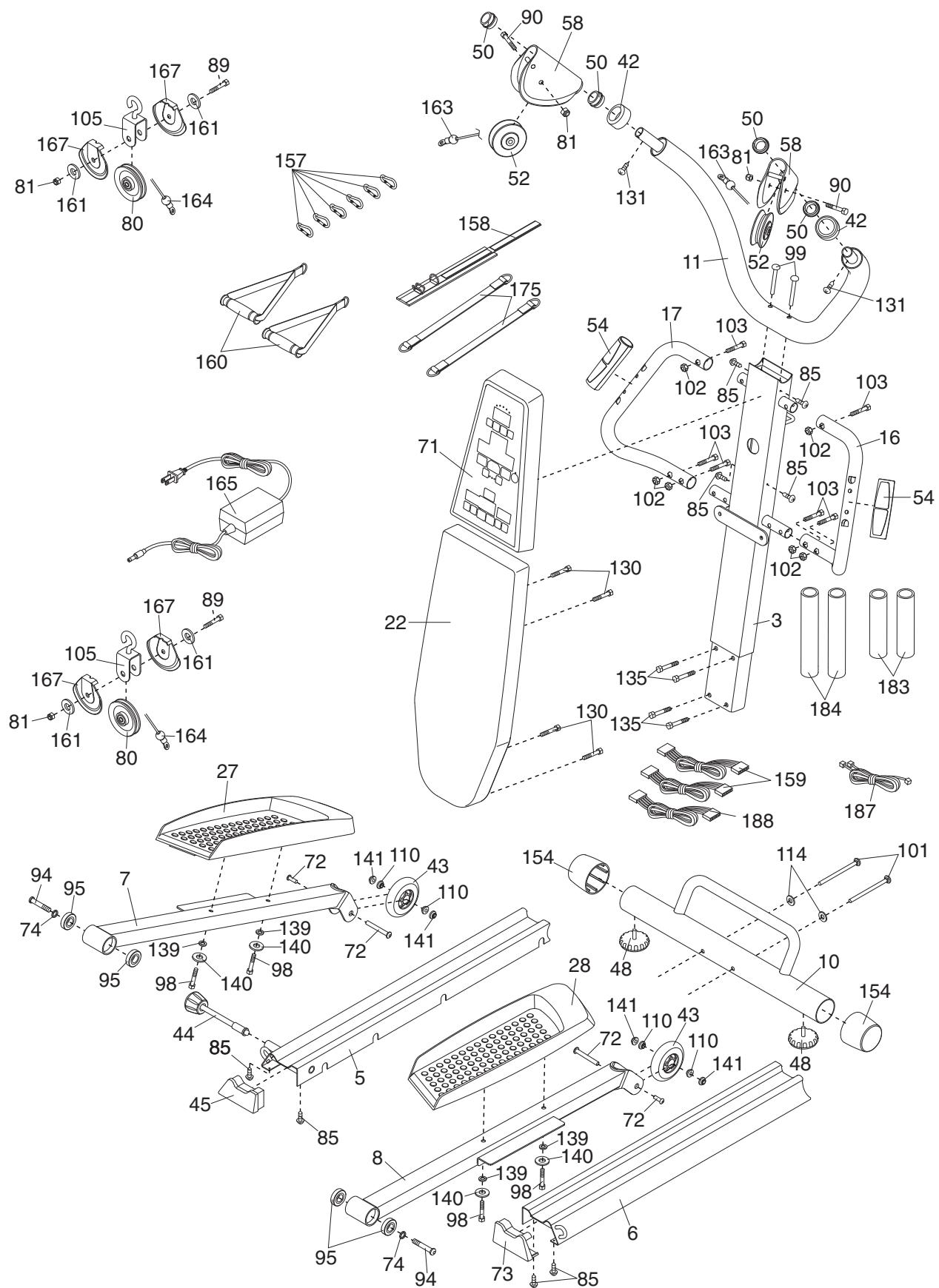
**CONSERVEZ CE SCHÉMA DÉTAILLÉ POUR RÉFÉRENCES ULTÉRIEURES.**



## SCHÉMA DÉTAILLÉ—N°. du Modèle 30511.0

R0705A





# POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez contacter notre service à la clientèle en composant le numéro sans frais 1-888-936-4266 du lundi au vendredi de 8h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés). Nous vous saurions gré de nous fournir les renseignements suivants :

- le NUMÉRO DU MODÈLE de ce produit (30511.0)
- le NOM de ce produit (PROFORM® CROSSOVER ELLIPTICAL TRAINER)
- le NUMÉRO DE SÉRIE de ce produit (référez-vous à la couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO DE REFERENCE et la DESCRIPTION de la pièce ou des pièces (référez-vous à la LISTE DES PIÈCES au centre de ce manuel de l'utilisateur)

## GARANTIE LIMITÉE

ICON DU CANADA INC. (ICON), garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matière première sous des conditions d'usage normales pendant un (1) an à compter de la date d'achat. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acquéreur. L'obligation d'ICON en vertu des clauses de cette garantie est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation du produit dans un des centres de service autorisés. Tout produit défectueux doit être livré ou expédié port-payé à l'un des centres de service autorisés ICON accompagné d'une preuve d'achat. Tout retour de marchandise doit être préalablement autorisé par ICON. La présente garantie ne couvre pas le produit dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de service autorisé ICON, les produit utilisés à des fins commerciales ou de location ou les produits qui servent de démonstrateurs. Aucune autre garantie que celle qui est expressément expliquée précédemment ne sera autorisée par ICON.

ICON ne pourra être tenu responsable d'aucun dommage indirect, spécial ou accessoire résultant ou ayant trait à l'utilisation ou au fonctionnement du produit, aux pertes d'argent, de biens, de revenus ou de profits, aux pertes de jouissance, aux frais de déménagement, d'installation ou à tous dommages accessoires de quelque nature qu'ils soient. Dans certaines provinces, il est interdit d'exclure ou de restreindre la responsabilité pour les dommages indirects ou accessoires de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. La présente garantie remplace toutes les garanties dont notamment les garanties implicites de valeur marchande ou d'aptitude à un usage et est limitée dans sa durée et sa portée par les clauses spécifiques contenues dans la présente garantie. Certaines provinces n'autorisent pas la restriction de la durée d'une garantie de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas ou spécifiés par votre détaillant d'équipement de sports.

Cette garantie vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez avoir d'autres droits qui peuvent varier d'une province à l'autre ou spécifier par votre détaillant d'équipement de sports.

**ICON DU CANADA INC., 900 de l'Industrie, St-Jérôme, QC, J7Y 4B8**