

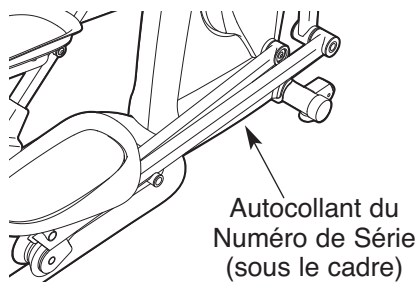
PRO-FORM TM XP

StrideClimber 600

N°. du Modèle 30805.0

N°. de Série _____

Notez le numéro de série sur la ligne ci-dessus comme référence.



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 AU SERVICE À LA CLIENTELE DIRECTEMENT.**

APPUYEZ SANS FRAIS :

1-888-936-4266

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

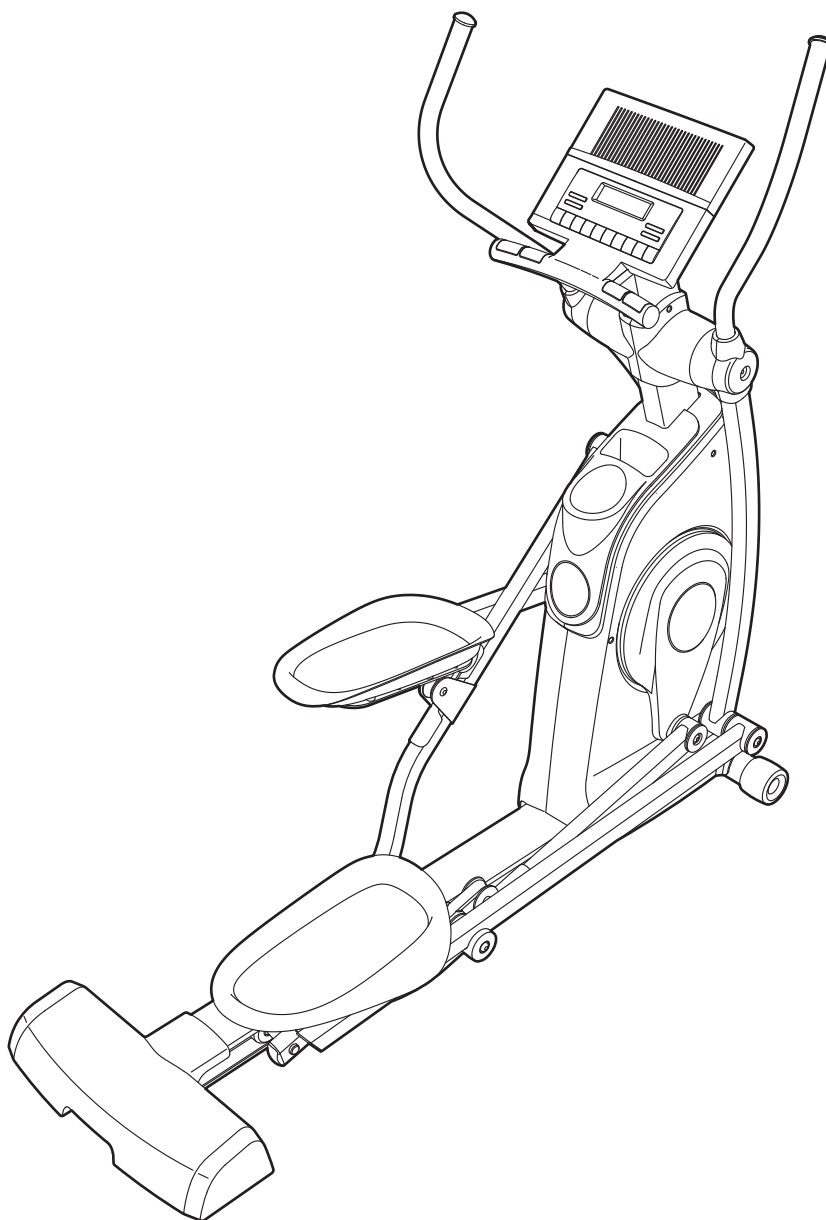
OU PAR COURRIEL :

customerservice@iconcanada.ca

⚠ 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.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



Visit our website at

www.proform.com

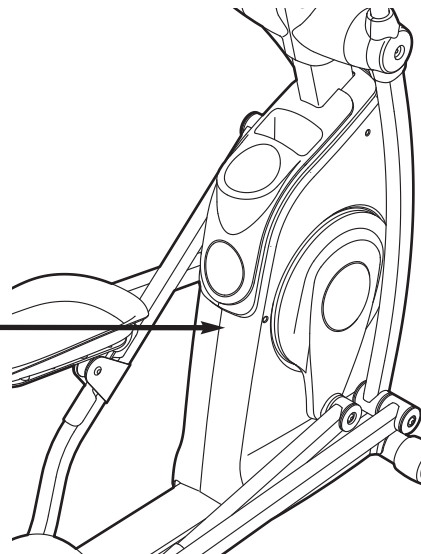
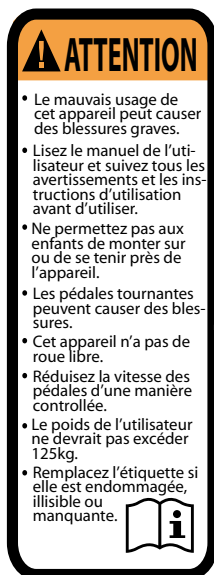
TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
ASSEMBLAGE	5
COMMENT UTILISER L'APPAREIL ELLIPTIQUE	13
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	20
CONSEILS POUR L'EXERCICE	21
LISTE DES PIÈCES	23
SCHÉMA DÉTAILLÉ	25
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant illustré à droit ont été apposés sur l'appareil elliptique à l'endroit indiqué.

Si le texte sur l'autocollant est en anglais, trouvez la feuille d'autocollants qui contient l'information dans autres langues. Placez l'autocollant en français par-dessus l'autocollant en anglais à l'endroit indiqué. Si l'autocollant est manquant ou illisible, voir la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez l'autocollant de remplacement à l'endroit indiqué. Remarque : les autocollants ne sont pas illustrés à leurs tailles réelles.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠️ AVERTISSEMENT : afin de réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions et directives de ce manuel, ainsi que tous les avertissements inscrits sur votre appareil elliptique avant d'utiliser cet appareil. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou dégâts matériels résultants de l'utilisation de cet appareil.

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans et aux personnes ayant déjà eu des problèmes de santé.
2. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil elliptique sont correctement informés de toutes les précautions.
3. L'appareil elliptique est conçu pour être utilisé chez vous. L'appareil elliptique ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.
4. Utilisez et gardez l'appareil elliptique à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Placez l'appareil elliptique sur une surface plane et sur un tapis pour protéger votre sol ou votre moquette. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour de l'appareil elliptique pour vous permettre de monter, de descendre et d'utiliser facilement l'appareil.
5. Inspectez et serrez correctement toutes les pièces régulièrement. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
6. Tenez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés de l'appareil elliptique.
7. L'appareil elliptique ne doit jamais être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 124 kg (275 lbs).
8. Portez des vêtements appropriés quand vous utilisez l'appareil elliptique; ne portez pas de vêtements trop larges qui pourraient se coincer dans le votre appareil elliptique. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
9. Tenez le détecteur du rythme cardiaque des poignées ou des poignées mobiles lorsque vous montez, descendez ou utilisez l'appareil elliptique.
10. Gardez toujours votre dos bien droit quand vous vous servez de l'appareil elliptique ; évitez d'arquer le dos.
11. Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. Divers facteurs peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur cardiaque ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque pendant l'exercice.
12. Lorsque vous arrêtez de vous entraîner, laissez les pédales ralentir jusqu'à l'arrêt.
13. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et commencez des exercices de retour à la normale.
14. N'utilisez l'appareil elliptique que de la manière décrite.

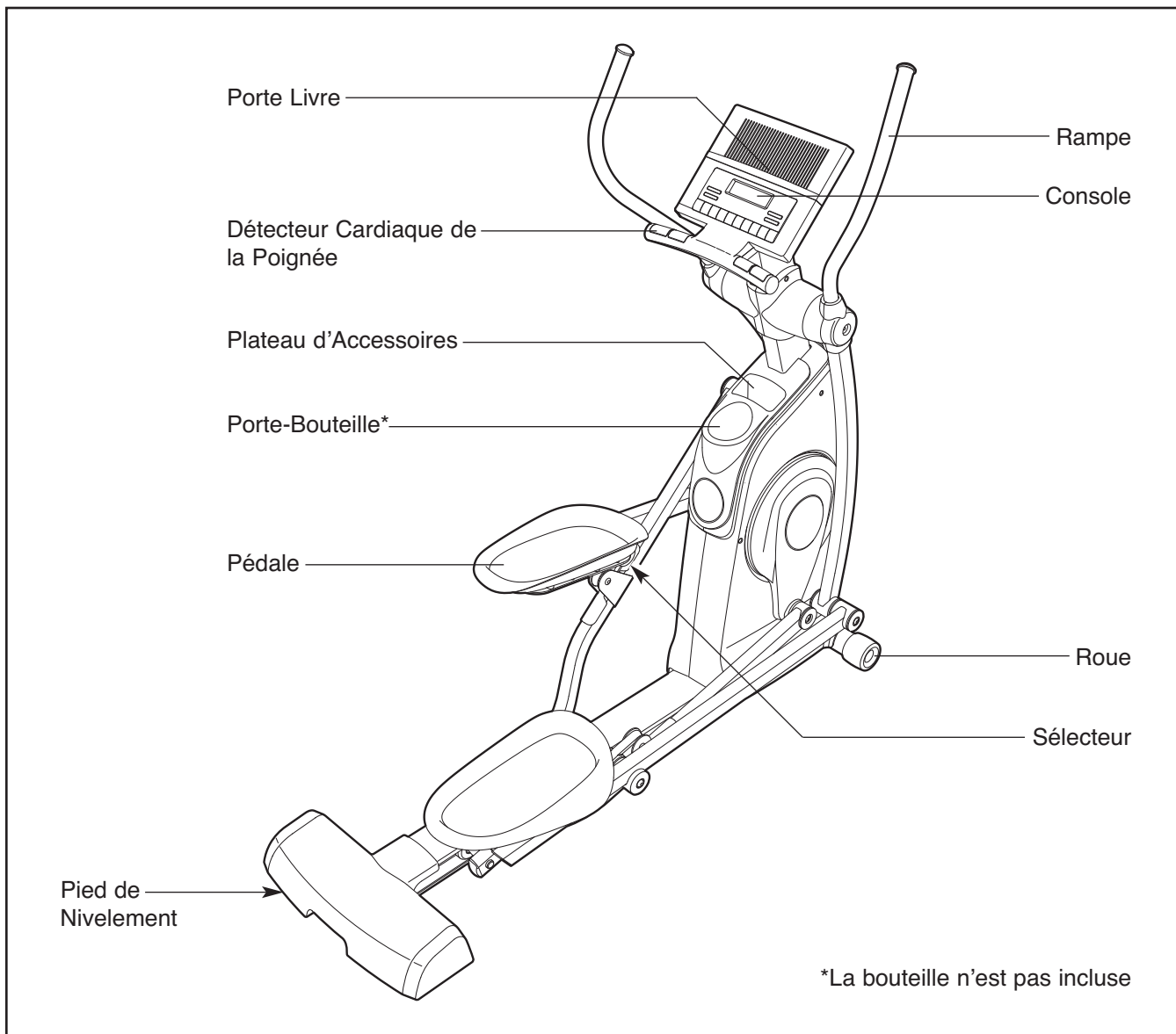
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'appareil elliptique révolutionnaire PROFORM XP™ STRIDECLIMBER 600. Le PROFORM XP STRIDECLIMBER 600 est équipé d'un large éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus efficaces et plus agréables.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser votre appareil elliptique. Si vous avez des questions supplémentaires après avoir

lu ce manuel, référez-vous à sa page de couverture pour nous contacter. Pour que nous puissions 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 la localisation de l'autocollant du numéro de série sont illustrés sur la couverture de ce manuel.

Avant de continuer à lire ce manuel, familiarisez-vous avec les pièces illustrées sur le schéma ci-dessous.



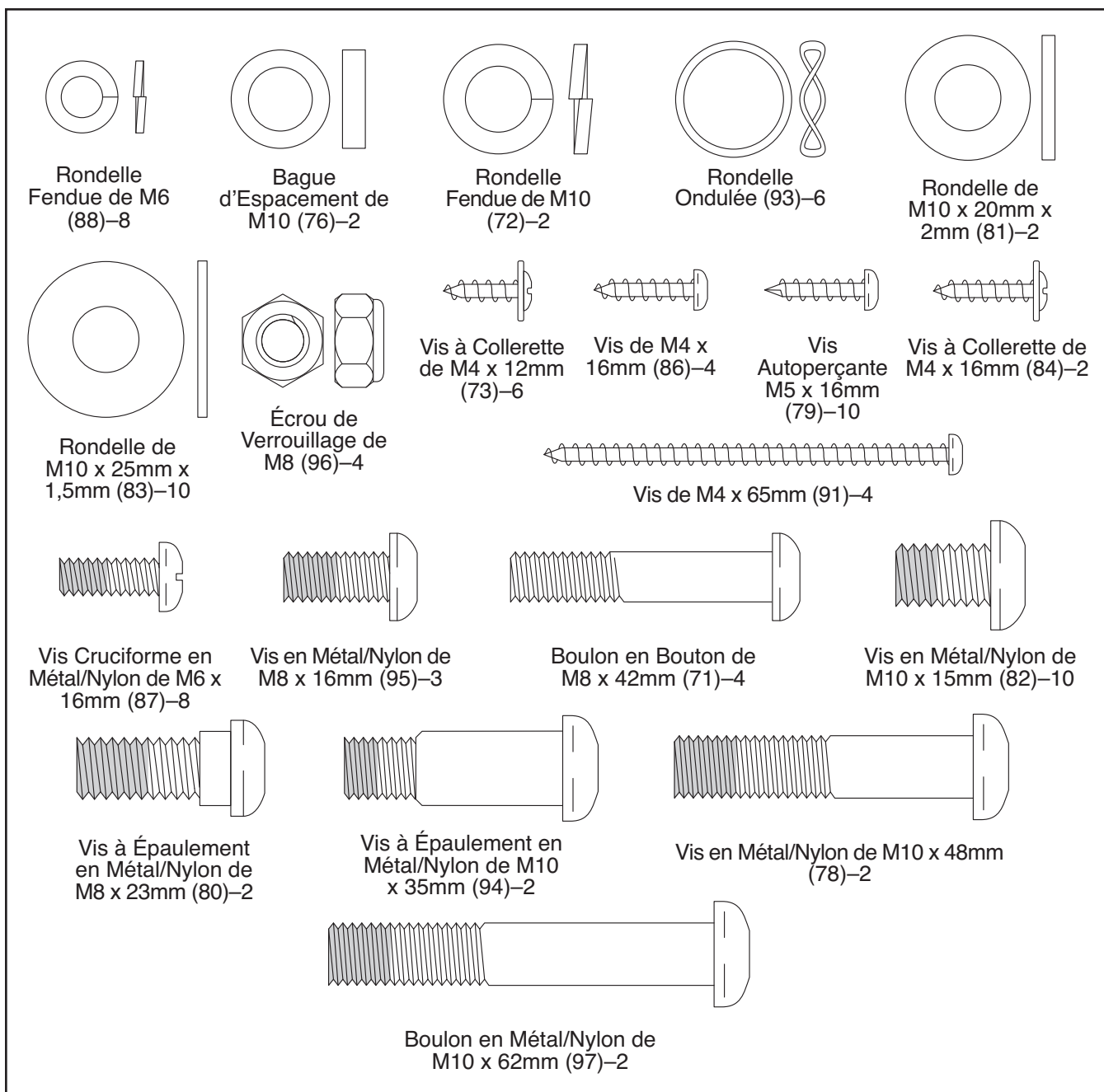
ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez toutes les pièces de l'appareil elliptique sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.

En plus des clés hexagonales incluses, l'assemblage requiert un tournevis cruciforme  une clé à molette , et un maillet en caoutchouc .

Alors que vous assemblez l'appareil elliptique, utilisez les schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma est le numéro clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité de pièce requise pour l'assemblage.

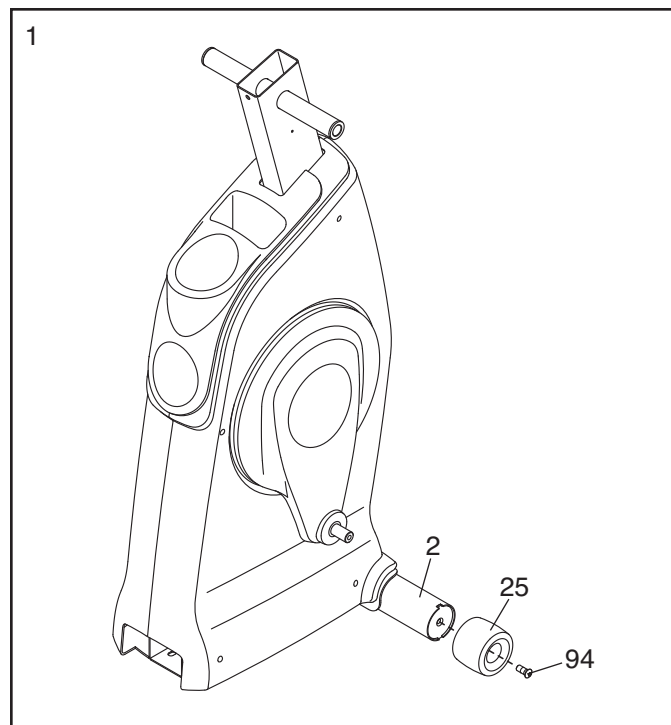
Remarque : certaines petites pièces ont peut-être été pré-assemblées. Si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas déjà assemblée.



1.

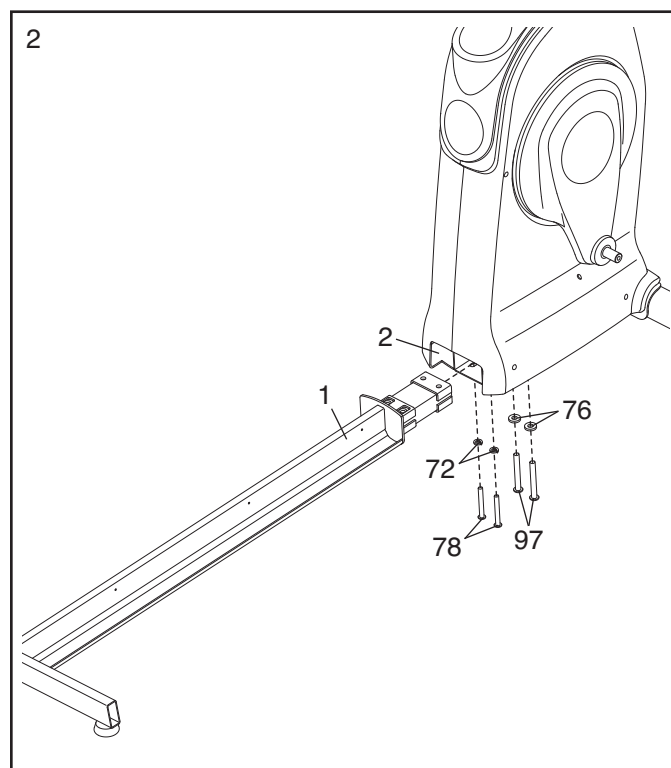
Pour faciliter l'assemblage, lisez l'information à la page 5 avant de commencer.

Pendant qu'une deuxième personne bascule le Cadre (2) vers l'arrière, attachez une Roue (25) de chaque côté du Cadre à l'aide d'une Vis à Épaulement en Métal/Nylon de M10 x 35mm (94).



2. Basculez doucement le Cadre (2) sur son côté. Orientez la Base (1) comme sur le schéma puis, enfoncez la Base dans le Cadre. Attachez la Base à l'aide de deux Boulons en Métal/Nylon de M10 x 62mm (97), deux Bagues d'Espacement de M10 (76), deux Vis en Métal/Nylon de M10 x 48mm (78), et deux Rondelles Fendues de M10 (72).

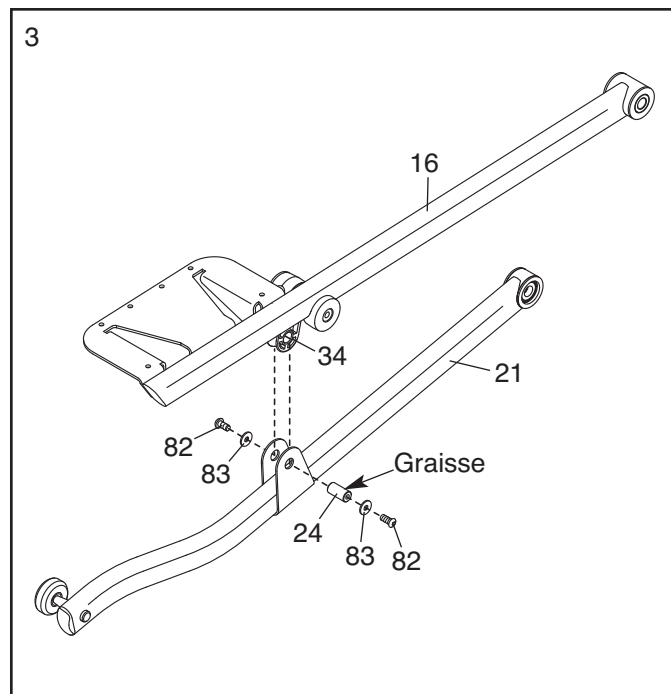
Ensuite, replacez doucement l'appareil elliptique dans sa position droite.



- Identifiez la Jambe du Rouleau Droit (21) et la Jambe de la Pédale Droite (16) sur lesquelles se trouvent la lettre *R* ou *Right* (droit). Orientez la Jambe du Rouleau Droit et la Jambe de la Pédale Droite comme sur le schéma.

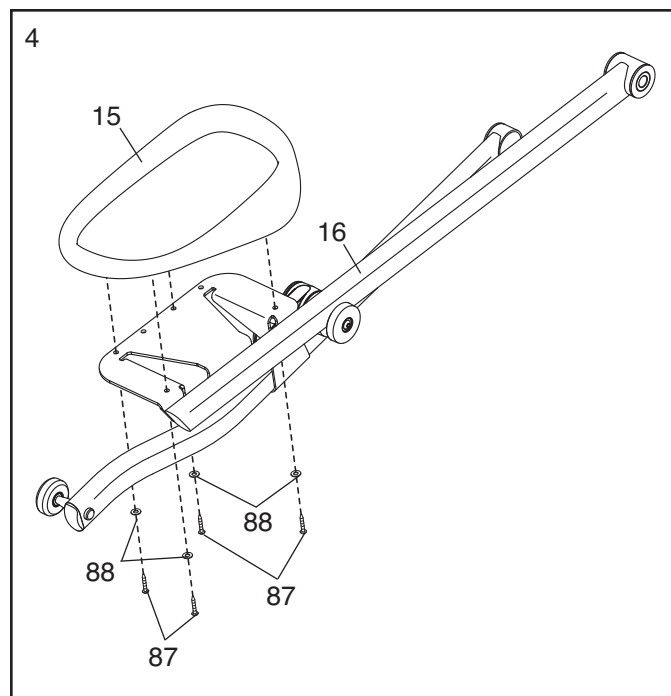
Appliquez une petite quantité de la graisse incluse sur l'Essieu du Rouleau (24). Attachez le Bouton de Sélection (34) qui se trouve sur la Jambe de la Pédale Droite (16), sur la Jambe du Rouleau Droit (21) avec l'Essieu du Rouleau, deux Rondelles de M10 x 25mm x 1,5mm (83) et deux Vis en Métal/Nylon de M10 x 15mm (82).

Répétez cette étape avec la Jambe du Rouleau Gauche (non-illustrée) et la Jambe de la Pédale Gauche (non-illustrée).



- Identifiez la Pédale Droite (15) et la Jambe de la Pédale Droite (16) sur lesquelles des autocollants sont collés (*L* ou *Left* pour le côté Gauche ; *R* ou *Right* pour le côté Droit). Orientez la Pédale Droite et la Jambe de la Pédale Droite comme sur le schéma. Attachez la Pédale Droite à l'aide de quatre Vis Cruciformes en Métal/Nylon de M6 x 16mm (87) et quatre Rondelles Fendues de M6 (88).

Répétez cette étape avec la Jambe du Rouleau Gauche (non-illustrée) et la Jambe de la Pédale Gauche (non-illustrée).

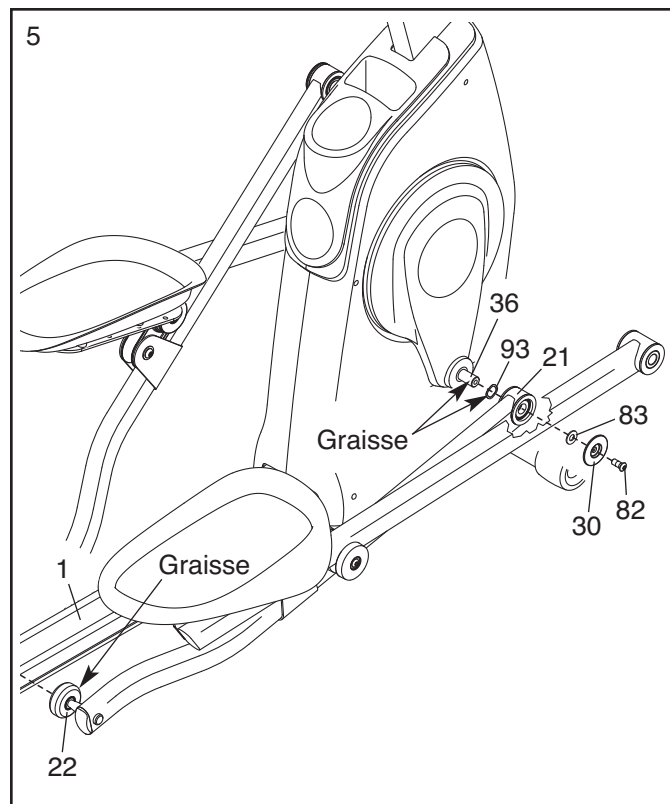


5. Appliquez un peu de graisse sur l'essieu du Bras du Péda lier (36) droit et sur une Rondelle Ondulée (93). Ensuite, glissez la Rondelle Ondulée sur le Bras du Péda lier.

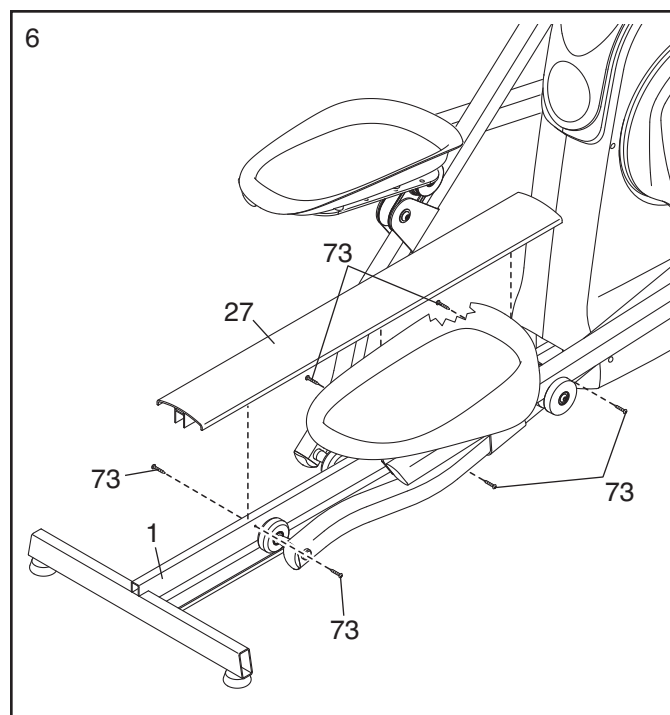
De plus, utilisez le sachet de graisse sur lequel est écrit « For Wheels » (pour les roues) pour lubrifier le Rouleau (22) sur la Jambe du Rouleau Droit (21) ; étalez bien la graisse sur tout le rouleau.

Glissez la Jambe du Rouleau Droit (21) sur l'essieu sur le Bras du Péda lier (36) droit puis, placez le Rouleau (22) sur la Base (1). Attachez la Jambe du Rouleau Droit à l'aide d'une Vis en Métal/Nylon de M10 x 15mm (82), un Embout de l'Essieu du Péda lier (30) et une Rondelle de M10 x 25mm x 1,5mm (83).

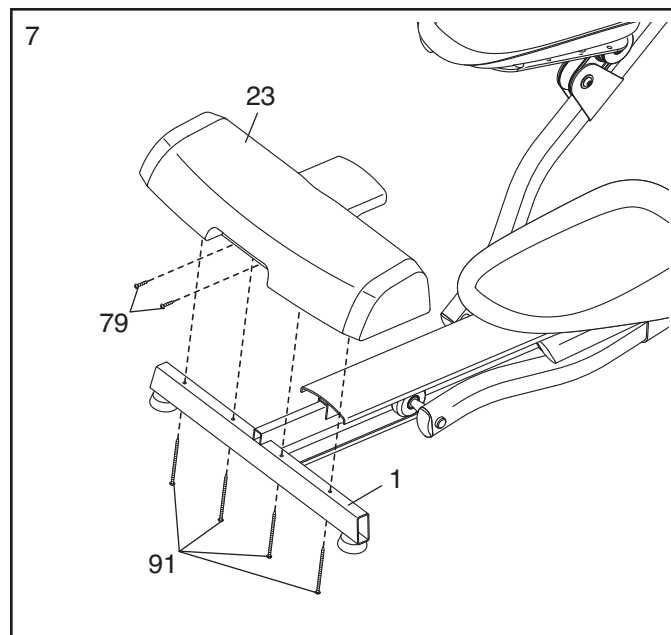
Répétez cette étape de l'autre côté de l'appareil elliptique.



6. Attachez la Protection du Cadre Central (27) sur la Base (1) à l'aide de six Vis à Collettes de M4 x 12mm (73).



7. Orientez la Protection du Cadre Arrière (23) comme sur le schéma. Pendant qu'une deuxième personne bascule l'appareil elliptique vers l'avant, attachez la Protection du Cadre Arrière sur la Base (1) à l'aide de quatre Vis de M4 x 65mm (91) et deux Vis Autoperçantes de M4 x 16mm (79).



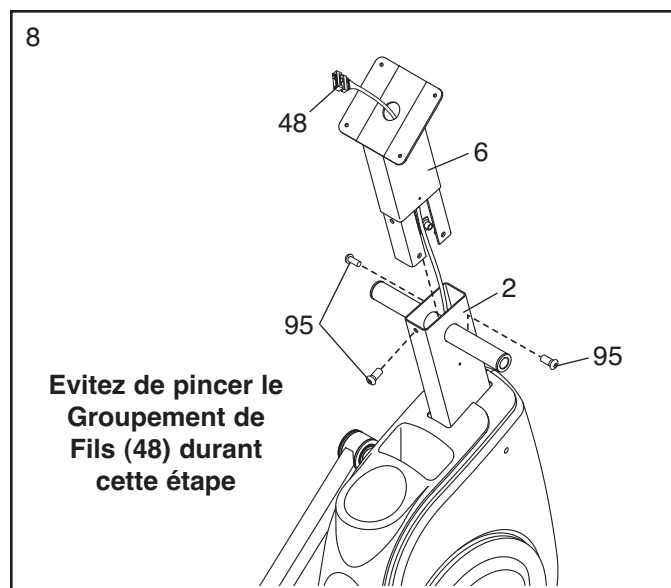
8. Demandez à une deuxième personne de tenir le Montant (6) près du Cadre (2) comme illustré.

Tirez le Groupement de Fils (48) hors du Cadre (2) et enfiler-le vers le haut dans le Montant (6).

Conseil : utilisez un morceau de ruban adhésif ou un élastique pour maintenir le Groupement de Fils en place jusqu'à l'étape 14.

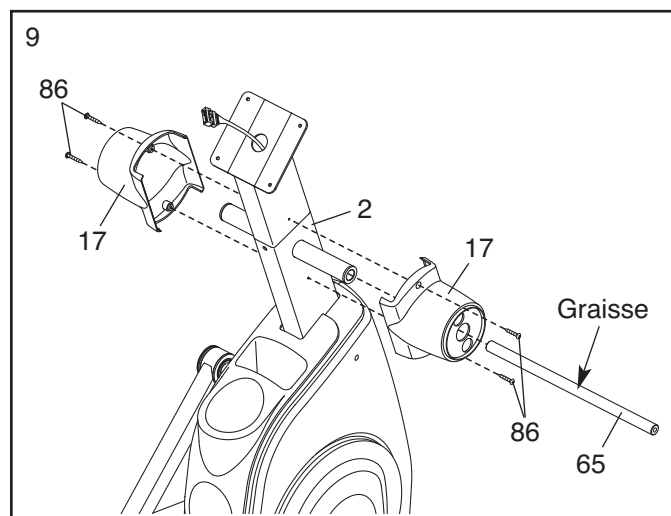
Enfoncez le Montant (6) dans le Cadre (2).

Conseil : vissez légèrement toutes les vis avant de les serrer complètement. Attachez le Montant à l'aide de trois Vis en Métal/Nylon de M8 x 16mm (95). **Évitez de pincer le Groupement de Fils (48) entre le Montant et le Cadre.**



9. Appliquez une couche généreuse de graisse sur l'Essieu de Pivot (65) puis, enfoncez-le dans le Cadre (2).

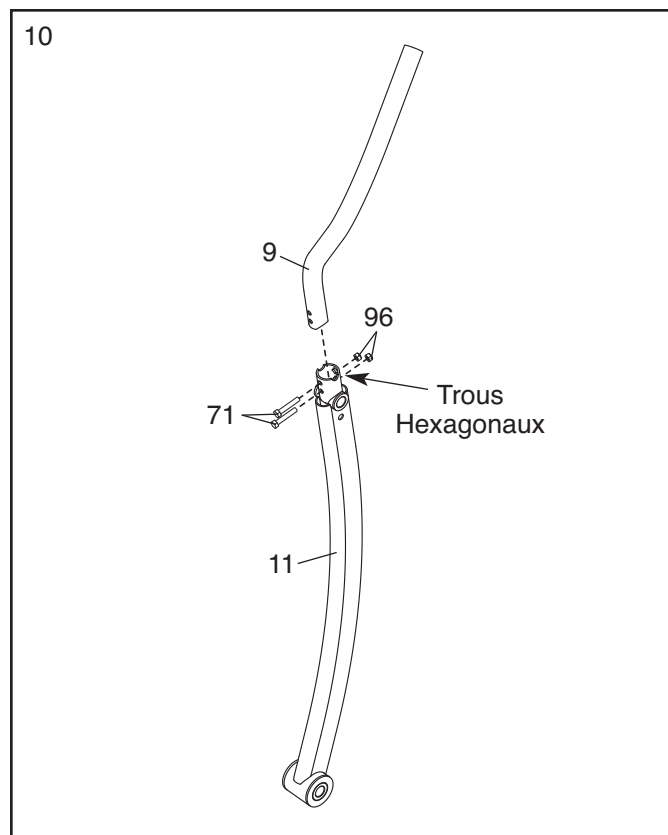
Orientez les deux Boîtiers du Cadre (17) comme sur le schéma. Attachez les Protections du Cadre sur le Cadre (2) à l'aide de quatre Vis de M4 x 16mm (86).



10. Identifiez la Poignée Mobile Droite (9) sur laquelle se trouve un autocollant avec la lettre « R ». Enfoncez la Poignée Mobile Droite dans une des Jambes de la Poignée Mobile (11), comme sur le schéma.

Attachez la Poignée Mobile Droite (9) à l'aide de deux Boulons de M8 x 42mm (71) et deux Écrous de Verrouillage de M8 (96). **Assurez-vous que les Écrous de Verrouillage sont bien à l'intérieur des trous hexagonaux.**

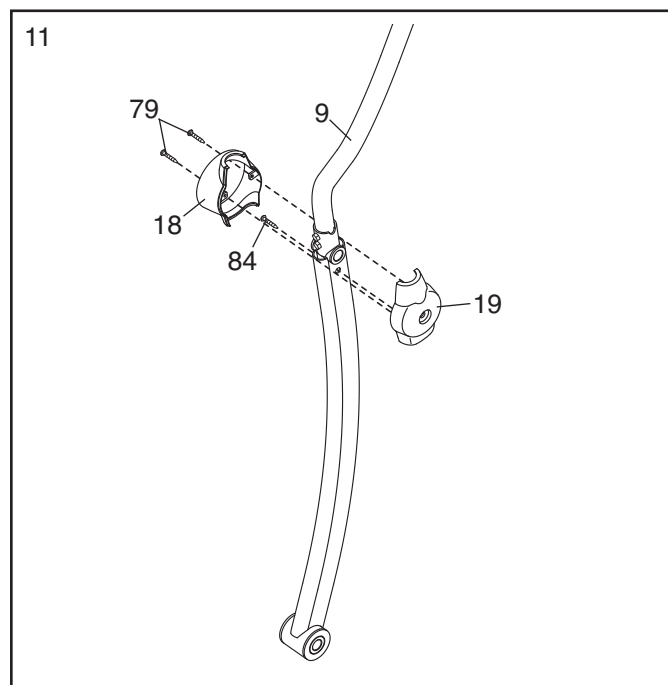
Répétez cette étape avec la Poignée Mobile Gauche (non-illustrée) et l'autre Jambe de la Poignée Mobile (non-illustrée).



11. Placez un Boîtier Intérieur de la Poignée Mobile (18) et un Boîtier Extérieur de la Poignée Mobile (19) autour de la Poignée Mobile Droite (9) comme sur le schéma.

Attachez le Boîtier Extérieur de la Poignée Mobile (19) à l'aide d'une Vis à Colerette de M4 x 16mm (84). Ensuite, attachez le Boîtier Intérieur de la Poignée Mobile (18) à l'aide de deux Vis Autoperçantes de M4 x 16mm (79).

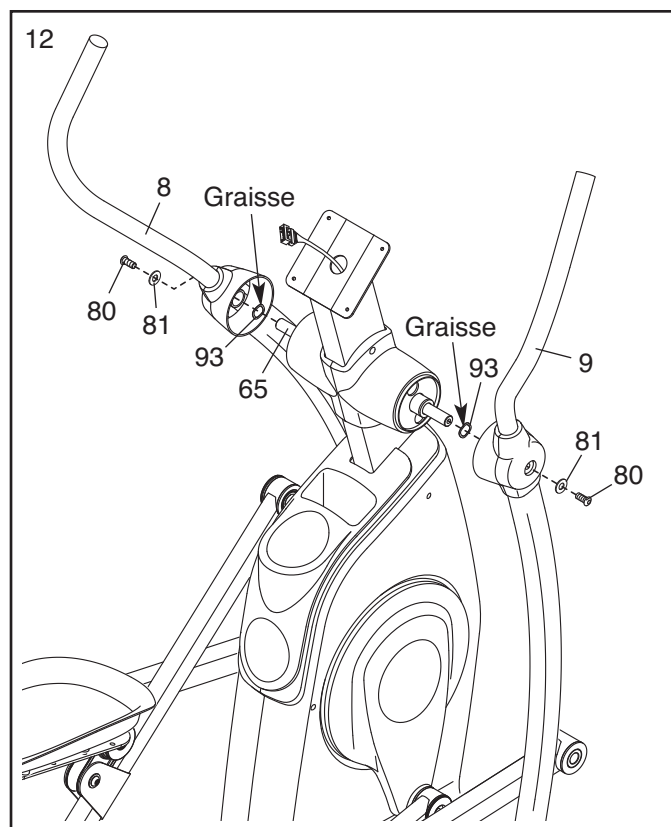
Répétez cette étape avec la Poignée Mobile Gauche (non-illustrée).



12. Appliquez une légère couche de graisse sur une Rondelle Ondulée (93). Glissez la Rondelle Ondulée sur le côté droit de l'Essieu de Pivot (65). Ensuite, glissez la Poignée Mobile Droite (9) sur l'Essieu de Pivot.

Attachez la Poignée Mobile Droite (9) à l'aide d'une Vis à Épaulement en Métal/Nylon de M8 x 23mm (80) et d'une Rondelle de M10 x 20mm x 2mm (81).

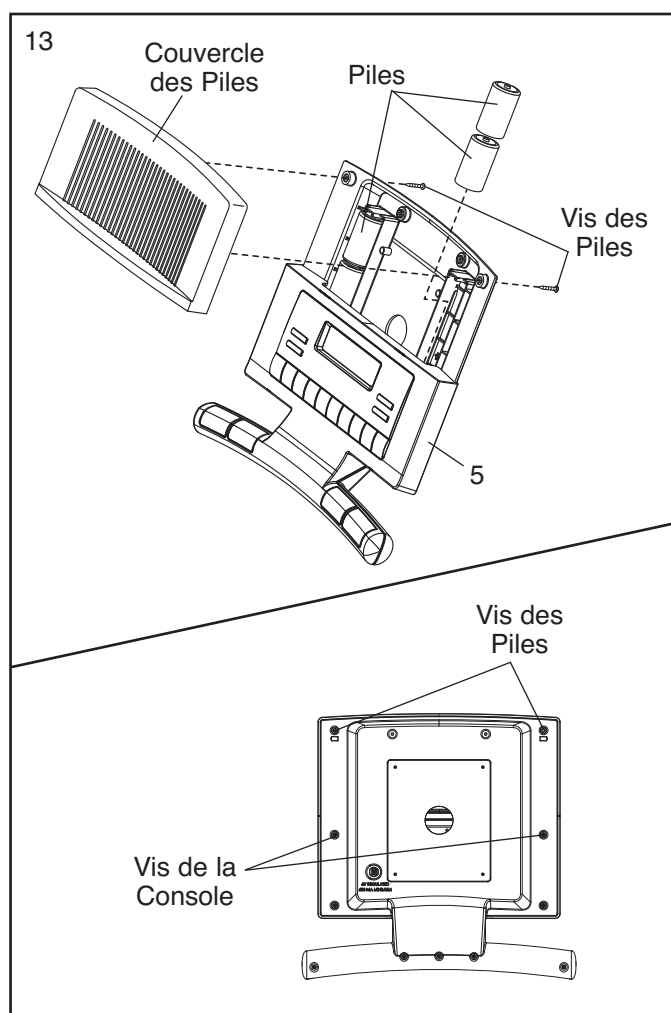
Répétez cette étape pour attachez la Poignée Mobile Gauche (8) sur l'Essieu de Pivot (65).



13. La Console (5) peut utiliser quatre piles de 1,5 volts de type « D » ; nous recommandons les piles alcalines. **IMPORTANT : si la console a été entreposée dans un endroit froid, laissez-la se réchauffer à la température ambiante avant d'insérer les piles. Si cette précaution n'est pas prise, vous pourriez endommager les affichages de la console ou d'autres composantes électroniques.** Enlevez la vis, puis le couvercle du compartiment des piles, insérez les piles dans celui-ci puis, revissez le couvercle. **Assurez-vous que les piles sont orientées comme sur le diagramme dans le compartiment des piles.**

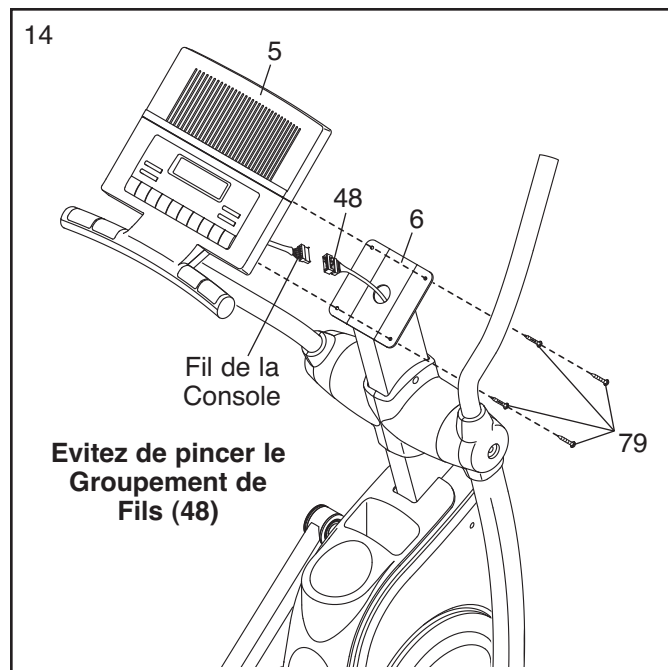
Pour acheter un adaptateur AC en option, contactez le magasin où vous avez acheté cet appareil ou appelez le numéro de téléphone sur la page de couverture de ce manuel. Pour éviter d'endommager la console, utilisez uniquement un bloc d'alimentation fourni par le fabricant.

Branchez le bloc d'alimentation dans la prise sur l'appareil elliptique ; branchez l'autre bout dans une prise murale conforme aux normes électriques locales.



14. Pendant qu'une deuxième personne tient la Console (5) près du Montant (6), branchez le groupement de fils de la console dans le Groupement de Fils (48) Supérieur. Insérez l'excès de groupement de fils dans le Montant.

Conseil : faites attention de ne pas pincer les Groupements de Fils (48, 65) durant cette étape. Attachez la Console (5) sur le Montant (6) à l'aide de quatre Vis Auto-perçante de M4 x 16mm (79).

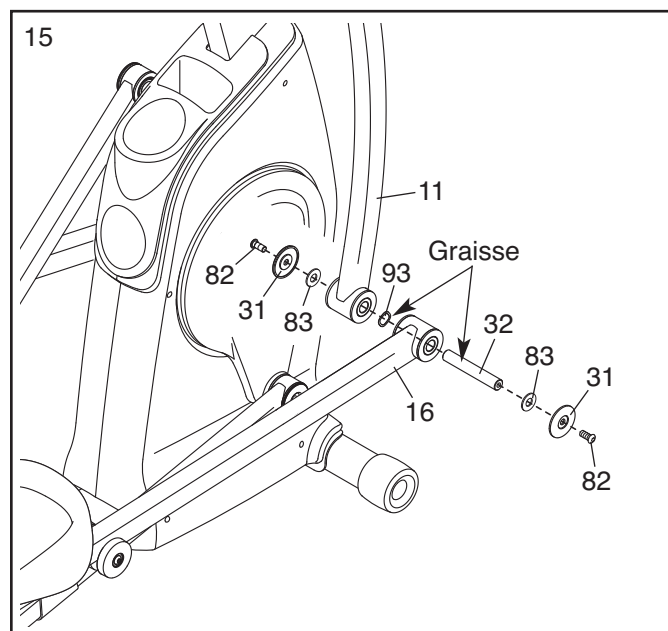


15. Appliquez une couche généreuse de graisse sur un Essieu de la Jambe de la Pédale (32). Insérez l'Essieu de la Jambe de la Pédale en bas de la Jambe de la Poignée Mobile (11) droite.

Appliquez une légère couche de graisse sur une Rondelle Ondulée (93). Glissez la Rondelle Ondulée sur le côté droit de l'Essieu de la Jambe de la Pédale (32).

Orientez la Jambe de la Pédale Droite (16) comme sur le schéma puis, glissez-la sur l'Essieu de la Jambe de la Pédale (32). Attachez la Jambe de la Pédale Droite sur la Jambe de la Poignée Mobile (11) droite à l'aide de deux Vis en Métal/Nylon de M10 x 15mm (82), deux Embouts de l'Essieu (31) et deux Rondelles de M10 x 25mm x 1,5mm (83).

Répétez cette étape de l'autre côté de l'appareil elliptique.

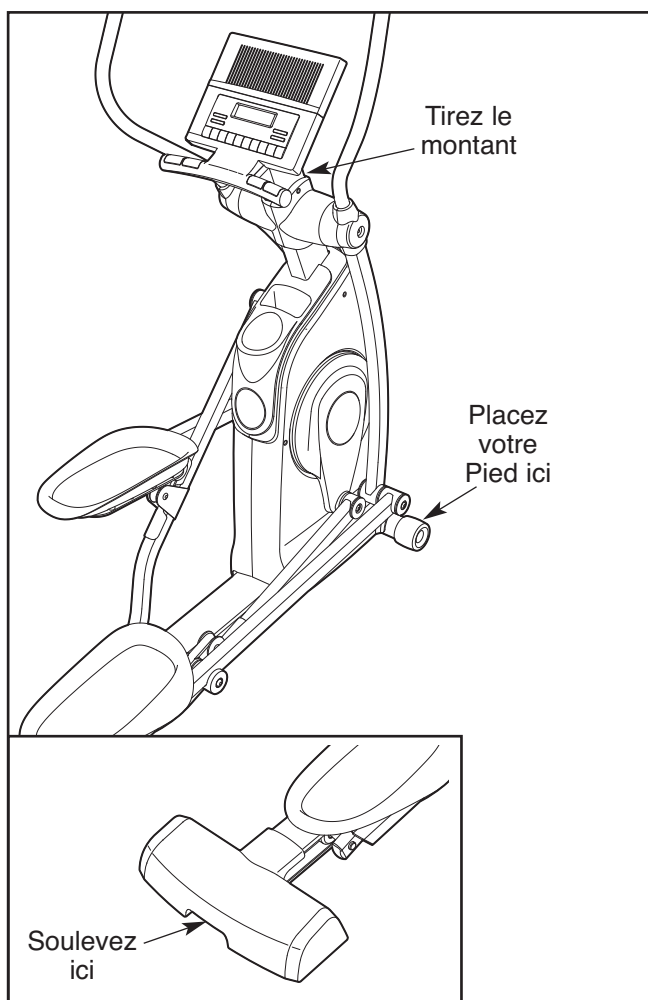


16. **Assurez-vous que toutes les pièces de l'appareil elliptique sont serrées correctement.** Remarque : il est possible qu'il reste des pièces une fois l'assemblage terminé. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil elliptique.

COMMENT UTILISER L'APPAREIL ELLIPTIQUE

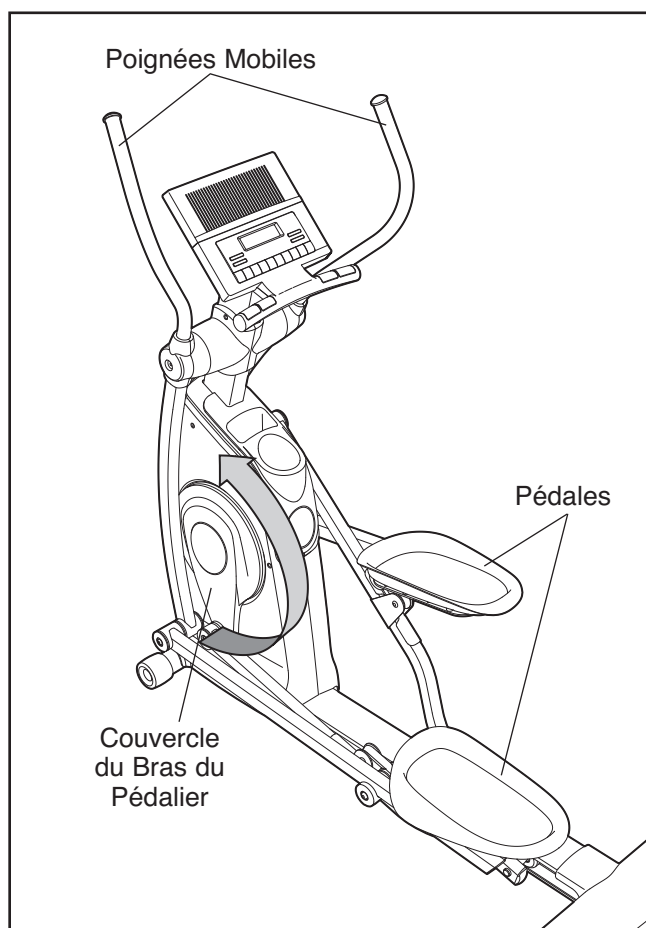
COMMENT DÉPLACER L'APPAREIL ELLIPTIQUE

En raison de la taille et du poids de l'appareil elliptique, il faut deux personnes pour le déplacer. Ensuite, tenez-vous devant l'appareil elliptique et placez un pied contre le centre du stabilisateur avant. Tirez le montant et demandez à une deuxième personne de soulever la bas jusqu'à ce que l'appareil elliptique roule sur les roues avant. Déplacez doucement l'appareil elliptique vers l'endroit désiré, puis baissez-le.



COMMENT S'ENTRAÎNER SUR L'APPAREIL ELLIPTIQUE

Tenez le guidon et montez sur la pédale qui est au niveau le plus bas. Ensuite, mettez l'autre pied sur l'autre pédale. Poussez les pédales jusqu'à ce qu'elles bougent d'une manière continue. **Remarque : les disques des pédales peuvent tourner dans les deux sens. Il est recommandé de tourner les pédales dans la direction indiquée par la flèche sur le schéma à droite ; cependant pour varier vos exercices, vous pouvez choisir de tourner les bras du pédalier dans la direction opposée.**

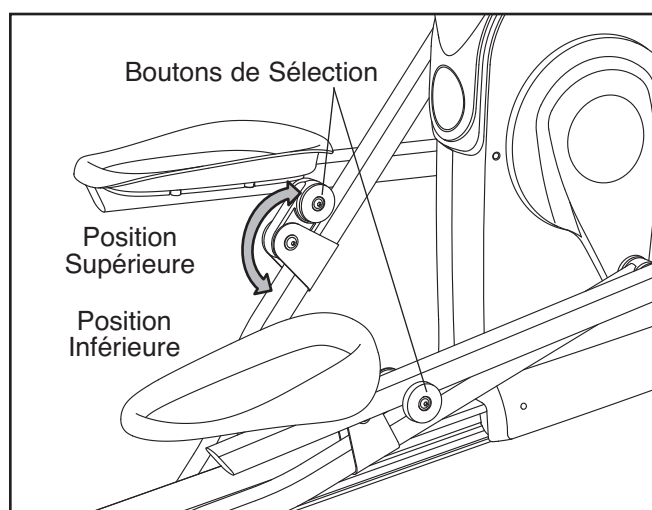


Pour descendre de l'appareil elliptique, attendez que les pédales soient à l'arrêt complet. **Remarque : l'appareil elliptique n'a pas de roue libre ; les pédales continueront à bouger jusqu'à ce que le volant s'arrête.** Quand les pédales sont immobiles, descendez d'abord de la pédale la plus haute. Descendez ensuite de la pédale la plus basse.

COMMENT RÉGLER LES BOUTONS DE SÉLECTION

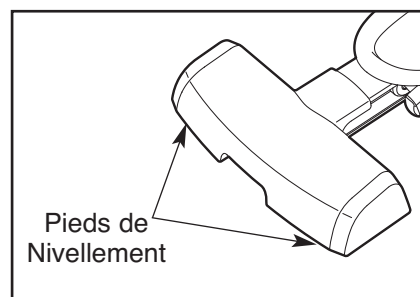
Les pédales de l'appareil elliptique déplacent vos pieds dans un mouvement elliptique naturel. Vous pouvez régler les boutons de sélection sur l'appareil elliptique pour que les pédales se déplacent sur un axe plus vertical ou plus horizontal.

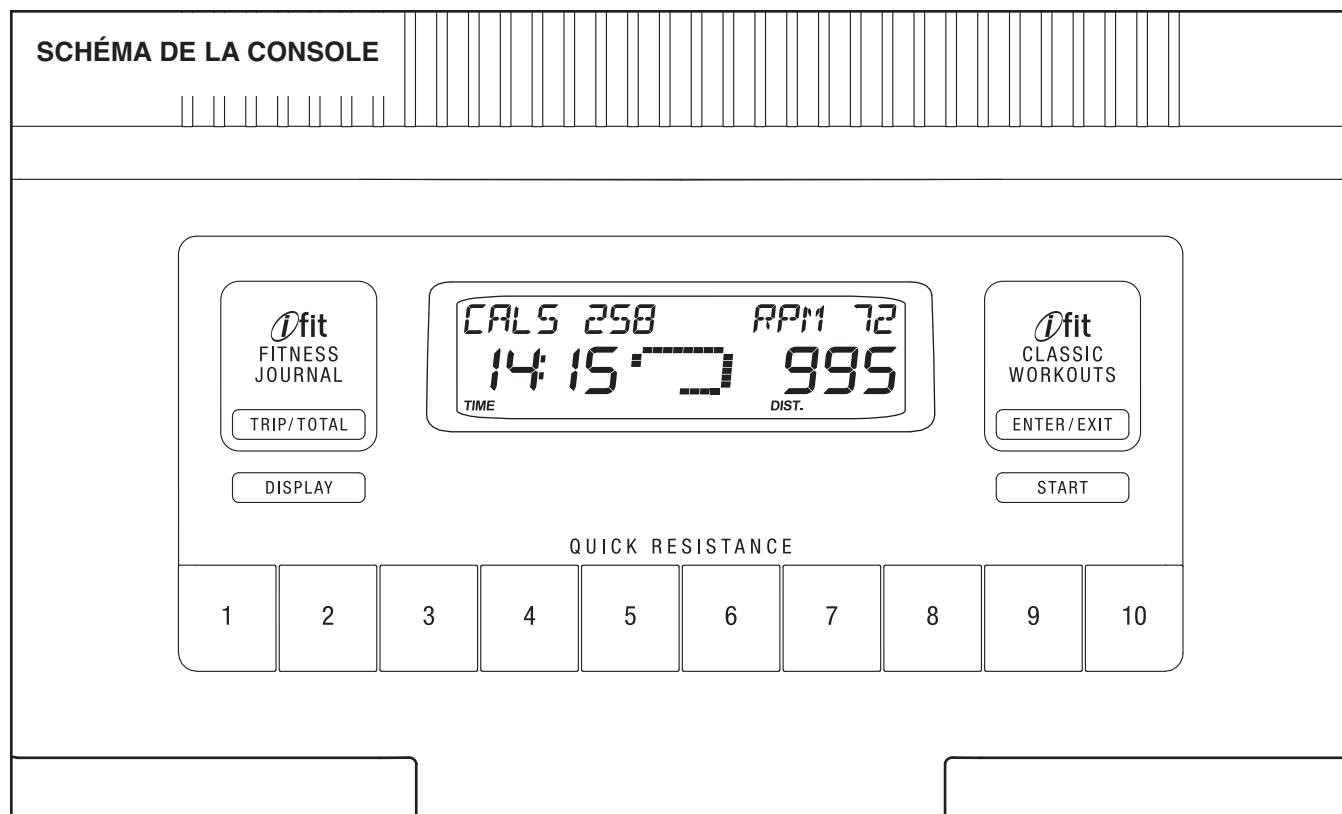
Pour régler l'appareil elliptique pour que les pédales se déplacent sur un axe plus vertical, faites pivoter les deux boutons de sélection jusqu'à la position supérieure ; pour régler l'appareil elliptique pour que les pédales se déplacent sur un axe plus horizontal, faites pivoter les deux boutons de sélection sur la position inférieure. **IMPORTANT : assurez-vous de placer les deux boutons sur la même position.**



COMMENT NIVELER L'APPAREIL ELLIPTIQUE

Si l'appareil elliptique est bancal durant son utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement sous la base jusqu'à ce que l'appareil soit stable.





FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

La console de pointe offre une sélection de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices plus agréables et plus efficaces.

Lorsque vous utilisez le mode manuel de la console, vous pouvez changer la résistance des pédales d'une pression de touche. Alors que vous vous entraînez, la console vous fournit des données continues sur votre entraînement. Vous pouvez aussi mesurer votre rythme cardiaque en utilisant le détecteur cardiaque intégré dans le guidon.

La console offre quatre programmes de perte de poids conçus pour vous aider à brûler des calories et à perdre vos kilos en trop. La console vous guide tout au long d'un entraînement efficace de perte de poids en

vous invitant à varier votre cadence et en contrôlant la résistance des pédales.

La console est équipée de six programmes intelligents qui changent automatiquement la résistance des pédales et vous motivent pour varier votre cadence tout en vous guidant lors d'un entraînement efficace.

Vous pouvez aussi utiliser le journal d'entraînement pour voir les informations d'utilisation de votre appareil elliptique.

Pour utiliser le mode manuel, allez à la page 16.

Pour utiliser un programme de perte de poids, allez à la page 18. **Pour utiliser un programme pré-enregistré**, allez à la page 19. **Pour voir le journal d'entraînement**, allez à la page 19.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

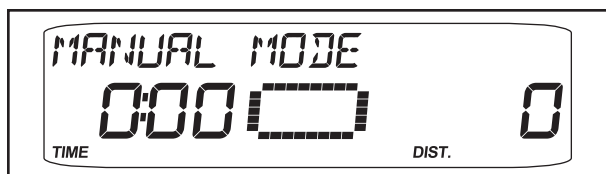
Remarque : si la console est recouverte d'un film de plastique transparent, retirez-le avant d'utiliser la console.

1. Commencez à pédaler pour allumer la console.

Quelques secondes après avoir mis en marche la console, l'écran s'allume.

2. Sélectionnez le mode manuel.

Le mode manuel est sélectionné automatiquement chaque fois que vous allumez la console. Si vous avez sélectionné un programme, sélectionnez de nouveau le mode manuel en appuyant plusieurs fois sur la touche Entrer/Sortir [ENTER/EXIT] jusqu'à ce que les mots *MANUAL MODE* (Mode Manuel) apparaissent sur la partie supérieure de l'écran.

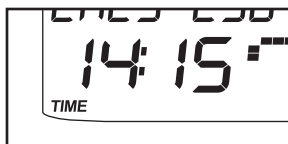


3. Changez la résistance de l'appareil elliptique, comme désiré.

Appuyez sur la touche Marche ou commencez à pédaler. Alors que vous pédalez, changez la résistance des pédales en appuyant sur une des dix touches numérotées Résistance Rapide [QUICK RESISTANCE]. Remarque : après avoir appuyé sur les touches, l'appareil prend quelques secondes pour atteindre le niveau sélectionné.

4. Suivez votre progression sur l'écran.

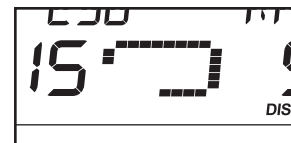
La section gauche de l'écran—Cette section affiche le temps [TIME] écoulé. Remarque : lorsqu'un programme est sélectionné, l'écran affiche le temps restant avant la fin du programme plutôt que le temps écoulé.



L'écran affiche aussi votre rythme cardiaque quand vous utilisez le détecteur cardiaque de la poignée (voir l'étape 5 page 17).

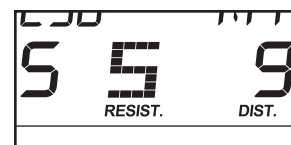
Quand vous sélectionnez un programme, la section gauche de l'écran affiche le nombre approximatif de calories [CAL.] que vous avez brûlées.

La section centrale de l'écran—Quand vous sélectionnez le mode manuel, l'écran affiche une piste qui représente 640 tours.

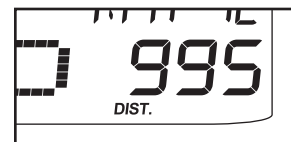


Alors que vous vous entraînez, les indicateurs apparaissent successivement autour de la piste jusqu'à ce que toute la piste soit allumée. La piste disparaît alors et les indicateurs recommencent à s'afficher un à un.

La section centrale de l'écran affichera aussi la résistance des pédales [RESIST.], pendant quelques secondes, chaque fois que celle-ci change.



La section droite de l'écran—Cette section de l'écran affiche la distance [DIST.] que vous avez parcourue (en nombre de tours) en pédalant.



Quand vous sélectionnez un programme, la section droite de l'écran affiche aussi la cadence des pédales, en tours par minutes [RPM].

La section supérieure de l'écran—Quand vous sélectionnez le mode manuel, la section supérieure de l'écran affiche le nombre approximatif de calories brûlées et la cadence des pédales en tours par minutes [RPM].

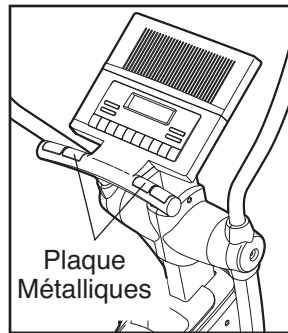


Remarque : quand vous sélectionnez un programme, vous pouvez changer le mode d'affichage pour voir les informations sur votre entraînement qui vous intéressent le plus. Pour changer le mode d'affichage, appuyez sur la touche Affichage [DISPLAY] jusqu'à ce que l'information désirée soit affichée sur la section inférieure ou supérieure de l'écran. Après quelques secondes, l'écran affiche automatiquement les modes comme auparavant.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Si les plaques métalliques sur les poignées sont recouvertes d'un film de plastique, retirez-le.

Pour mesurer votre rythme cardiaque, tenez la poignée du détecteur cardiaque, les paumes des mains sur les plaques métalliques. **Évitez de bouger vos mains ou de trop serrer les plaques.**



Quand votre rythme cardiaque est détecté, un symbole en forme de cœur se met à clignoter sur l'écran gauche. Chaque fois que votre cœur bat, un ou deux tirets apparaissent puis, votre rythme cardiaque s'affiche sur l'écran. Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques pendant au moins 15 secondes. Remarque : si vous continuez à tenir la poignée du détecteur cardiaque, la section inférieure de l'écran affiche votre rythme cardiaque pendant 30 secondes.



Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas, assurez-vous que vos mains sont dans la position décrite. Faites attention de ne pas bouger vos mains ou de ne pas trop serrer les plaques métalliques. Pour de meilleures performances, nettoyez les plaques métalliques à l'aide d'un chiffon doux ; **n'utilisez jamais de l'alcool ou des détergents abrasifs ou chimiques.**

6. Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteint automatiquement.

Si les pédales ne bougent pas pendant plusieurs secondes, une tonalité se fait entendre, la console se met en pause, et le temps se met à clignoter à l'écran.

Si les pédales ne bougent pas pendant environ cinq minutes, la console s'éteint et les affichages se remettent à zéro.

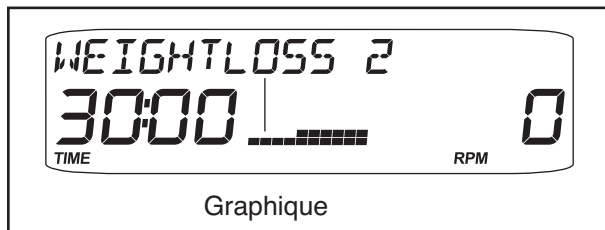
COMMENT UTILISER UN PROGRAMME DE PERTE DE POIDS

1. Commencez à pédaler pour allumer la console.

Référez-vous à l'étape 1 page 16.

2. Sélectionnez un programme de perte de poids.

Pour sélectionner un des quatre programmes de perte de poids, appuyez sur la touche Entrer/Sortir [ENTER/EXIT] jusqu'à ce que le nom d'un Programme de Perte de Poids [WEIGHTLOSS] apparaisse sur la section supérieure de l'écran.



Quand vous sélectionnez un programme de perte de poids, le nom du programme et la durée du programme apparaissent sur l'écran et un graphique des résistances du programme défile au centre de l'écran.

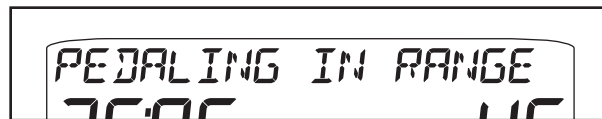
3. Lancez le programme.

Pour mettre le programme en marche, appuyez sur la touche Marche [START] ou commencez à pédaler.

Les programmes sont divisés en 25, 30 ou 45 segments d'une minute. Un niveau de résistance et un objectif de tours par minute [RPM] sont programmés pour chaque segment. Remarque : la même résistance ou la même cadence peuvent être programmées pour des segments consécutifs.

Pendant le programme, le graphique du programme affiche votre progression (voir le schéma ci-dessus). Le segment du programme qui clignote représente le segment en cours. La hauteur du segment qui clignote indique le niveau de résistance du segment en cours. À la fin de chaque segment du programme, une suite de tonalités se fait entendre et le segment suivant du graphique se met à clignoter. Si une résistance différente est programmée pour le segment suivant, la résistance apparaît sur l'écran pendant quelques secondes pour vous prévenir. La résistance des pédales change à ce moment.

Pendant votre entraînement, vous serez invité à maintenir une cadence proche de l'objectif de tours par minute programmé pour le segment en cours. Quand les mots *PEDAL FASTER* (Pédalez plus rapidement) apparaissent dans la section supérieure de l'écran, accélérez. Quand les mots *PEDAL SLOWER* (Pédalez plus doucement) apparaissent, ralentissez. Quand les mots *PEDALING IN RANGE* (Objectif Atteint) apparaissent, maintenez votre cadence.



IMPORTANT : les objectifs de cadence sont un outil pour vous motiver. Vous pouvez maintenir une cadence plus lente que la cadence programmée. Assurez-vous de vous entraîner à une cadence qui vous soit confortable.

Si le niveau du segment en cours est trop élevé ou trop faible, vous pouvez modifier le niveau de résistance manuellement en appuyant sur les touches de Résistance Rapide [QUICK RESISTANCE]. Cependant, quand le segment en cours se termine, l'appareil se règle automatiquement sur la résistance programmée pour le segment suivant.

Si vous cessez de pédaler pendant plusieurs secondes, une suite de tonalités se fera entendre pour signaler l'entrée en pause d'entraînement. Pour relancer l'entraînement, recommencez tout simplement à pédaler. Le programme continue jusqu'à ce que le dernier segment du graphique se mette à clignoter et que le dernier segment du programme se termine.

Quand le dernier segment du programme se termine, les mots *PROGRAM DONE* (programme terminé) apparaissent dans la section supérieure de l'écran.

4. Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 4 page 16.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 5 page 17.

6. Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteint automatiquement.

Référez-vous à l'étape 6 page 17.

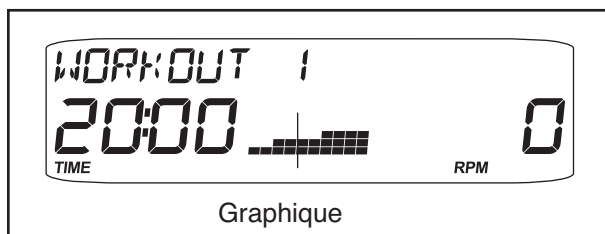
COMMENT UTILISER UN PROGRAMME PRÉ-ENREGISTRÉ

1. Commencez à pédaler pour allumer la console.

Référez-vous à l'étape 1 page 16.

2. Sélectionnez un programme pré-enregistré.

Pour sélectionner un des huit programmes pré-enregistrés, appuyez sur la touche Entrer/Sortir [ENTER/EXIT] jusqu'à ce que le nom d'un Entraînement [WORKOUT] apparaisse dans la section supérieure de l'écran.



Quand vous sélectionnez un programme pré-enregistré, le nom du programme et la durée du programme apparaissent sur l'écran ; un graphique des résistances programmées défile aussi au centre de l'écran.

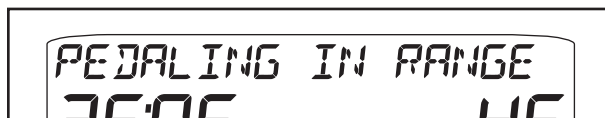
3. Lancez le programme.

Pour lancer le programme, appuyez sur la touche Marche ou commencez à pédaler.

Les programmes sont divisés en 20, 30 ou 45 segments d'une minute. Une résistance et une cadence sont programmées pour chaque segment.

Remarque : le même niveau de résistance ou le même objectif de cadence peut être programmé pour des segments consécutifs. L'écran fonctionne de la même manière que l'écran durant un programme de perte de poids (voir l'étape 3 page 18).

Pendant votre entraînement, vous serez invité à maintenir une cadence proche de l'objectif de tours par minute programmé pour le segment en cours. Quand les mots *PEDAL FASTER* (pedaler plus vite) apparaissent dans la section supérieure de l'écran, accélérez. Quand les mots *PEDAL SLOWER* (pedaler moins vite) apparaissent, ralentissez. Quand les mots *PEDALING IN RANGE* (pedaler dans les limites) apparaissent, maintenez votre cadence.



IMPORTANT : les objectifs de cadence programmés sont uniquement un outil pour vous motiver. Vous pouvez maintenir une cadence plus lente que la cadence programmée. Assurez-vous de vous entraîner à une cadence qui vous soit confortable.

Si la résistance du segment en cours est trop élevée ou trop faible, vous pouvez la modifier manuellement en appuyant sur les touches de Résistance Rapide [QUICK RESISTANCE]. Cependant, quand le segment en cours se termine, l'appareil se règle automatiquement sur la résistance programmée pour le segment suivant.

Si vous cessez de pédaler pendant plusieurs secondes, une suite de tonalités se fera entendre pour signaler l'entrée en pause d'entraînement. Pour relancer l'entraînement, recommencez tout simplement à pédaler. Le programme continue jusqu'à ce que le dernier segment du graphique se mette à clignoter et que le dernier segment du programme se termine.

Quand le dernier segment du programme se termine, les mots *PROGRAM DONE* (programme terminé) apparaissent dans la section supérieure de l'écran.

4. Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 4 page 16.

5. Mesurez votre rythme cardiaque cardiaque, si désiré.

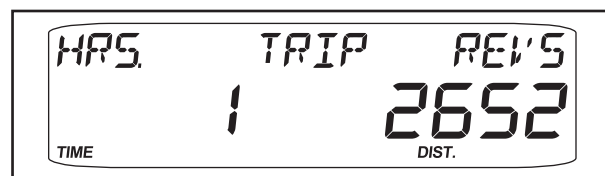
Référez-vous à l'étape 5 page 17.

6. Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteint automatiquement.

Référez-vous à l'étape 6 page 17.

COMMENT ACCÉDER AU JOURNAL D'ENTRAÎNEMENT

Pour accéder au journal d'entraînement, appuyez sur la touche Distance/Total [TRIP/TOTAL]. La distance parcourue pendant le programme en cours et le nombre d'heures d'utilisation de l'appareil elliptique durant le programme en cours apparaissent sur l'écran. Remarque : la distance se remet à zéro chaque fois que vous utilisez la console.



Pour voir la distance totale parcourue et le nombre total d'heures d'utilisation de l'appareil elliptique depuis son achat, appuyez sur la touche Distance/Total une nouvelle fois. Remarque : quand le mot K-REVS apparaît dans la section supérieure de l'écran, le nombre affiché dans la section droite de l'écran doit être multiplié par mille pour obtenir la distance totale.

Pour sortir du journal d'entraînement, appuyez sur la touche Distance/Total une troisième fois.

ENTRETIEN ET PROBLÈMES

Vérifiez et vissez toutes les pièces de l'appareil elliptique régulièrement. Remplacez toute pièce usée immédiatement.

Pour nettoyer l'appareil elliptique, utilisez un chiffon doux et humide avec un peu d'eau savonneuse.

IMPORTANT : pour éviter d'endommager la console, éloignez-la de tout liquide et des rayons directs du soleil.

INSTALLATION DES PILES

Si l'affichage de la console n'est plus lisible, vous devez changer les piles ; la plupart des problèmes de console sont dus à des piles faibles. Référez-vous aux instructions de l'étape 13 à la page 11 pour changer les piles.

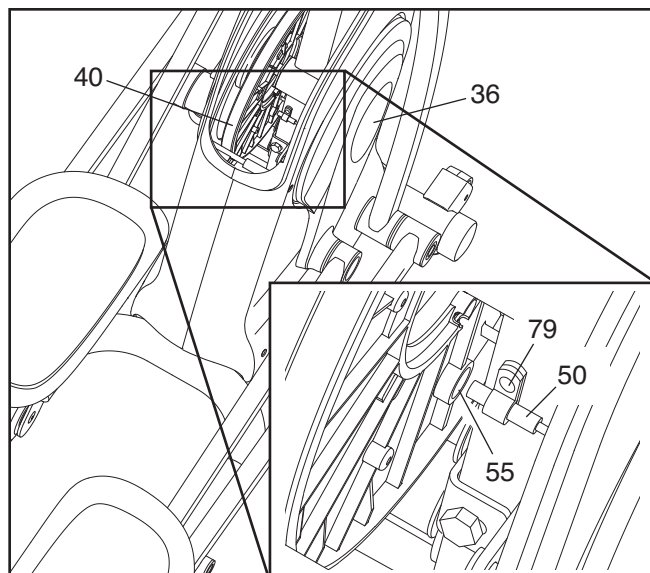
COMMENT NIVELER L'APPAREIL ELLIPTIQUE

Si l'appareil elliptique est légèrement bancal sur votre sol durant son utilisation, référez-vous à COMMENT NIVELER L'APPAREIL ELLIPTIQUE à la page 14.

COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si l'affichage de la console n'est pas correct, le capteur magnétique devrait être ajusté. Pour ajuster le capteur magnétique, retirez tout d'abord les vis des panneaux latéraux droit et gauche. **Il y a deux tailles de vis sur les panneaux latéraux ; notez quelle vis va dans chaque trou quand vous retirez les vis.** Ouvrez doucement les panneaux latéraux et retirez le plateau à accessoires.

Ensuite, référez-vous au schéma ci-dessous pour localiser le Capteur Magnétique (50). Dévissez mais ne retirez pas la Vis de M4 x 16mm (79) indiquée. Glissez le Capteur Magnétique plus près ou plus loin de l'Aimant (55) sur le volant.

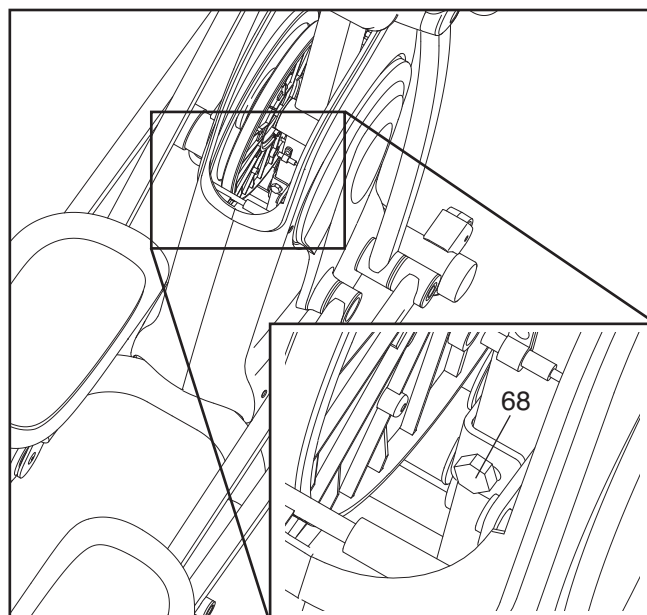


Ensuite, revissez la Vis. Tournez un des Bras du Pédalier (36) pendant quelques secondes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la console affiche des données correctes. Quand le Capteur Magnétique est correctement réglé, remplacez le plateau à accessoires et ré-attachez les panneaux latéraux droit et gauche.

COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

Si les pédales glissent quand vous pédalez, même quand la résistance est réglée sur le niveau le plus élevé, vous devez ajuster la courroie. Pour ajuster la courroie de traction, retirez tout d'abord les vis des panneaux latéraux droit et gauche. **Il y a deux tailles de vis sur les panneaux latéraux ; notez quelle vis va dans chaque trou quand vous retirez les vis.** Ouvrez doucement les panneaux latéraux et retirez le plateau à accessoires.

Ensuite, localisez la Vis du Tendeur (68) et dévissez-la d'un demi tours. Montez sur l'appareil elliptique et déplacez les pédales. Si les pédales continuent de glisser, tournez la Vis du Tendeur d'un demi tours supplémentaire puis, testez de nouveau les pédales. Continuez ainsi jusqu'à ce que les pédales ne glissent plus. Ensuite, ré-attachez le plateau à accessoires et les panneaux latéraux.



CONSEILS POUR L'EXERCICE

⚠ ATTENTION : consultez votre médecin avant de commencer ce programme, ou tout autre programme d'exercice. Ceci est tout 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. Divers facteurs peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur cardiaque est un outil pour l'exercice conçu pour vous fournir une idée générale des fluctuations de votre rythme cardiaque.

Les conseils suivants 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. Une alimentation équilibrée et un repos adéquat sont aussi essentiels pour la réussite de votre programme.

INTENSITÉ DES EXERCICES

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardio-vasculaire, la clé de la réussite est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre rythme cardiaque comme repère pour trouver le niveau d'intensité approprié. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse, pour brûler un maximum de 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	♥
20	30	40	50	60	70	80	

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

modérée pendant une période de temps soutenue. Durant les premières minutes d'effort, votre corps utilise des calories de glucide pour générer de l'énergie. Il faut plusieurs minutes d'effort pour que votre corps commence à puiser dans ses réserves de graisse pour générer de l'énergie. Si votre objectif est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de vos exercices pour que votre rythme cardiaque soit proche du nombre du bas dans votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous de manière à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre du milieu dans votre zone d'entraînement.

Des Exercices Aérobics—Si votre objectif est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez effectuer des exercices aérobics, une activité qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps soutenue. Pour des exercices aérobics, réglez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre du haut dans votre zone d'entraînement.

ENTRAÎNEMENT CONSEILLÉ

Un échauffement—Commencez votre entraînement par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement fait monter la température de votre corps, accélère votre rythme cardiaque et votre circulation pour vous préparer à l'effort.

Des exercices dans votre zone d'entraînement—Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes en maintenant 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 pendant vos exercices—ne retenez jamais votre souffle.

Le retour à la normale—Finissez votre entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et aident à prévenir les maux qui surviennent après l'exercice.

FREQUENCE DES EXERCICES

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 pourrez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si vous le désirez. Souvenez-vous que la clé du succès est de faire de vos exercices un élément régulier et agréable de votre vie de tous les jours.

EXERCICES D'ASSOUPPLISSEMENT CONSEILLÉS

La position correcte pour plusieurs étirements est montrée ci-dessous. Bougez lentement quand vous vous étirez. Ne vous étirez jamais par à-coups.

1. Exercices d'assouplissement en touchant vos pieds

Tenez-vous debout avec vos genoux légèrement pliés et baissez-vous lentement en avant à la hauteur de la taille. Laissez votre dos et vos épaules se relaxer alors que vous touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois. Régions sollicitées: Tendons des mollets, partie arrière des genoux et dos.

2. Exercices d'assouplissement des tendons des mollets

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez l'autre jambe vers vous et posez votre plante de pied contre l'intérieur de la cuisse de la jambe qui est tendue. Touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Régions sollicitées: Tendons des mollets, bas du dos et aine.

3. Exercices d'assouplissement du tendon d'Achille

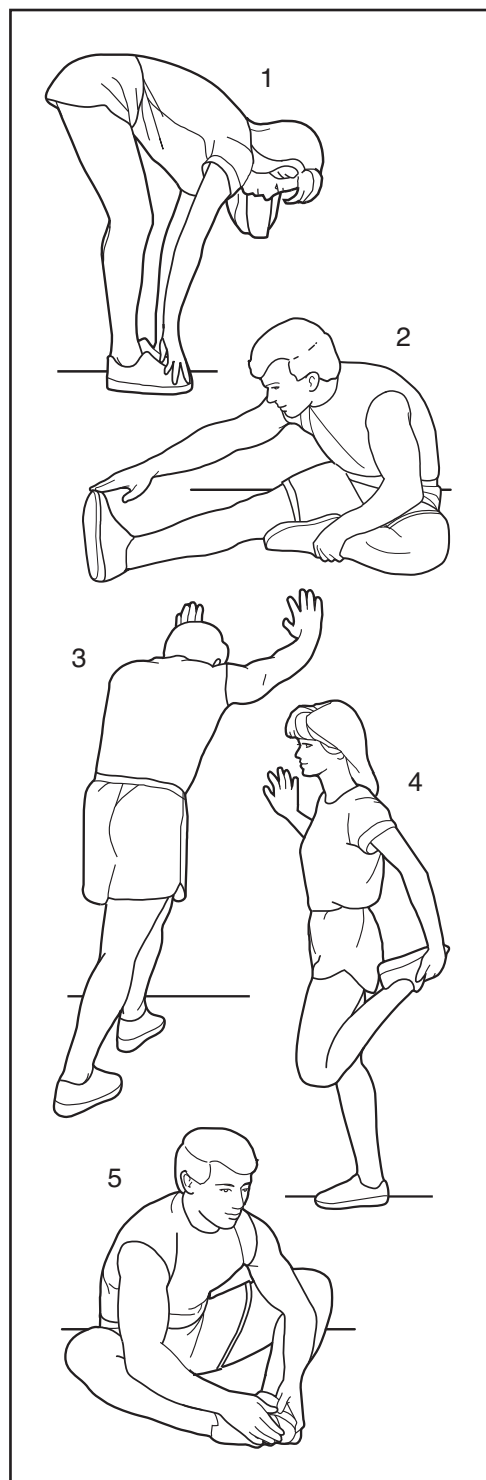
Avec une jambe devant l'autre, penchez-vous vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant. Penchez-vous en avant et déplacez vos hanches en direction du mur. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Si vous souhaitez un assouplissement plus accentué du tendon d'Achille, pliez également votre jambe arrière. Régions sollicitées: Mollets, tendon d'Achille et chevilles.

4. Exercices d'assouplissement des quadriceps

Avec une main contre le mur pour garder votre équilibre, prenez votre pied (par l'arrière) avec votre main libre. Amenez votre talon aussi près que possible de votre fessier. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Régions sollicitées: Quadriceps et muscles des hanches.

5. Exercices d'étirement de l'intérieur des cuisses

Asseyez-vous avec les plantes de pieds l'une contre l'autre et vos genoux dirigés vers l'extérieur. Ramenez vos pieds aussi près que possible de la région de l'aine. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois. Régions sollicitées: Quadriceps et muscles des hanches.



LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle 30805.0

R0908A

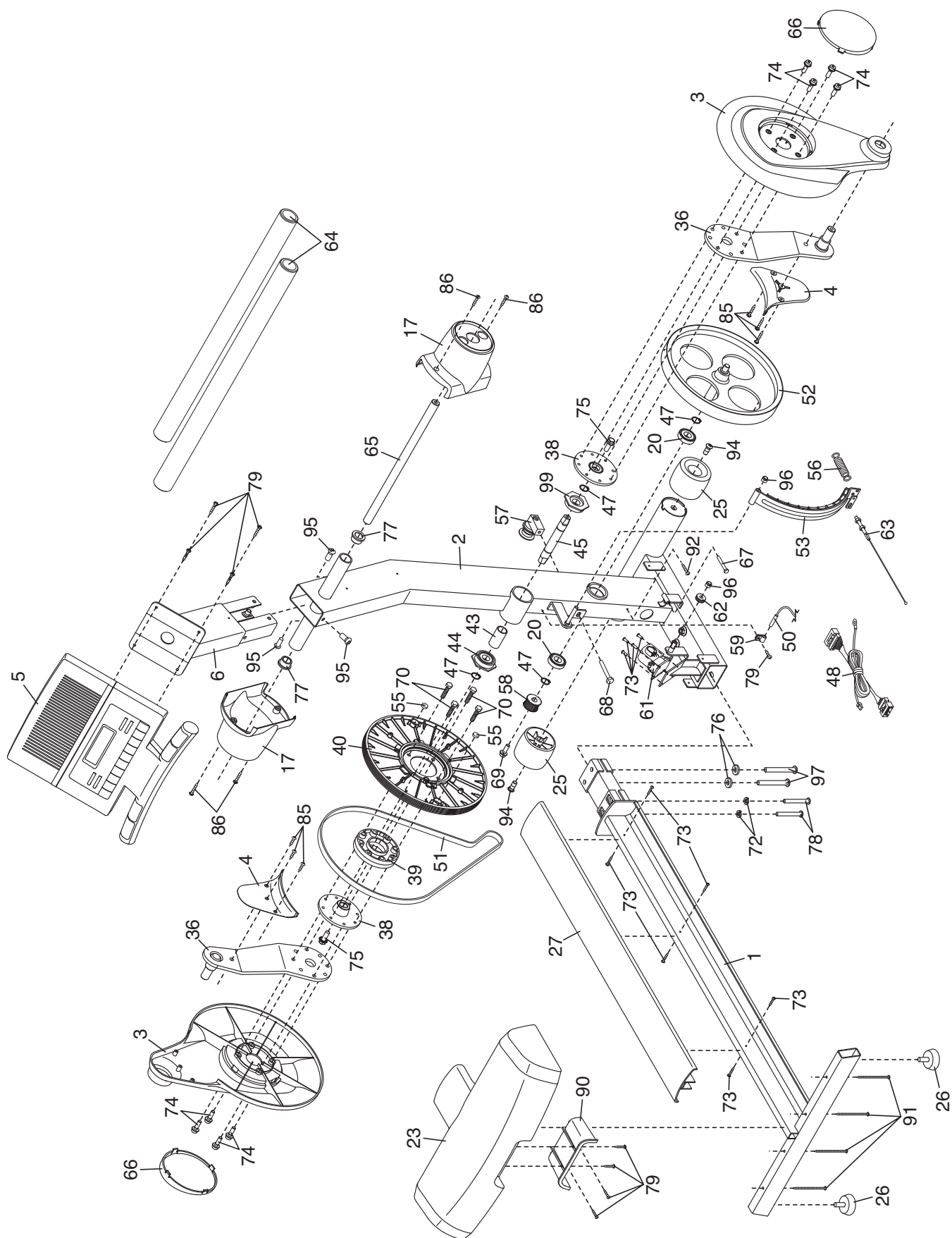
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Base	42	2	Embout de la Jambe de la Pédale
2	1	Cadre	43	1	Manchon du Pédalier
3	2	Disque Extérieur du Bras du Pédalier	44	1	Jeu de Roulements de Billes du Pédalier Gauche
4	2	Disque Intérieur du Bras du Pédalier	45	1	Pédalier
5	1	Console	46	2	Couvercle de Sélection
6	1	Montant	47	4	Bague-attache
7	2	Embout du Rouleau	48	1	Groupeement de Fils
8	1	Poignée Mobile Gauche	49	2	Bague d'Espacement de Sélection
9	1	Poignée Mobile Droite	50	1	Capteur Magnétique/Fil
10	2	Embout de la Poignée Mobile	51	1	Courroie
11	2	Jambe de la Poignée Mobile	52	1	Volant
12	1	Jambe du Rouleau Gauche	53	1	Aimant en « C »
13	1	Pédale Gauche	54	2	Jeu de Roulements à Billes Extérieur
14	1	Jambe de la Pédale Gauche	55	2	Aimant
15	1	Pédale Droite	56	1	Ressort
16	1	Jambe de la Pédale Droite	57	1	Tendeur
17	2	Boîtier du Cadre	58	1	Poulie du Volant
18	2	Boîtier Intérieur de la Poignée Mobile	59	1	Pince
19	2	Boîtier Extérieur de la Poignée Mobile	60	2	Jeu de Roulements à Billes Intérieur
20	2	Roulement à Billes de l'Essieu	61	1	Moteur
21	1	Jambe du Rouleau Droit	62	1	Poulie du Câble de la Résistance
22	2	Rouleau	63	1	Jeu du Câble de la Résistance
23	1	Protection du Cadre Arrière	64	2	Poignée en Mousse
24	2	Essieu du Rouleau	65	1	Essieu de Pivot
25	2	Roue	66	2	Couvercle du Moyeu
26	2	Pied	67	1	Vis d'Arrêt
27	1	Protection du Cadre Central	68	1	Vis du Tendeur
28	1	Capot Gauche	69	1	Vis à Collerette de M8
29	1	Capot Droit	70	4	Vis de M8 x 35mm
30	2	Embout de l'Essieu du Pédalier	71	4	Boulon en Bouton de M8 x 42mm
31	4	Embout de l'Essieu	72	2	Rondelle Fendue de M10
32	2	Essieu de la Jambe de la Pédale	73	10	Vis à Collerette de M4 x 12mm
33	8	Bague de l'Essieu	74	8	Vis de M8 x 25mm
34	2	Bouton de Sélection	75	2	Vis à Collerette de 3/8"
35	2	Essieu de Sélection	76	2	Bague d'Espacement de M10
36	2	Bras du Pédalier	77	2	Bague de Pivot
37	1	Plateau à Accessoires	78	2	Vis en Métal/Nylon de M10 x 48mm
38	2	Moyeu du Pédalier	79	20	Vis Autoperçante de M5 x 16mm
39	1	Bague d'Espacement de la Poulie	80	2	Vis à Épaulement en Métal/Nylon de M8 x 23mm
40	1	Poulie	81	2	Rondelle de M10 x 20mm x 2mm
41	12	Bague de l'Essieu	82	14	Vis en Métal/Nylon de M10 x 15mm

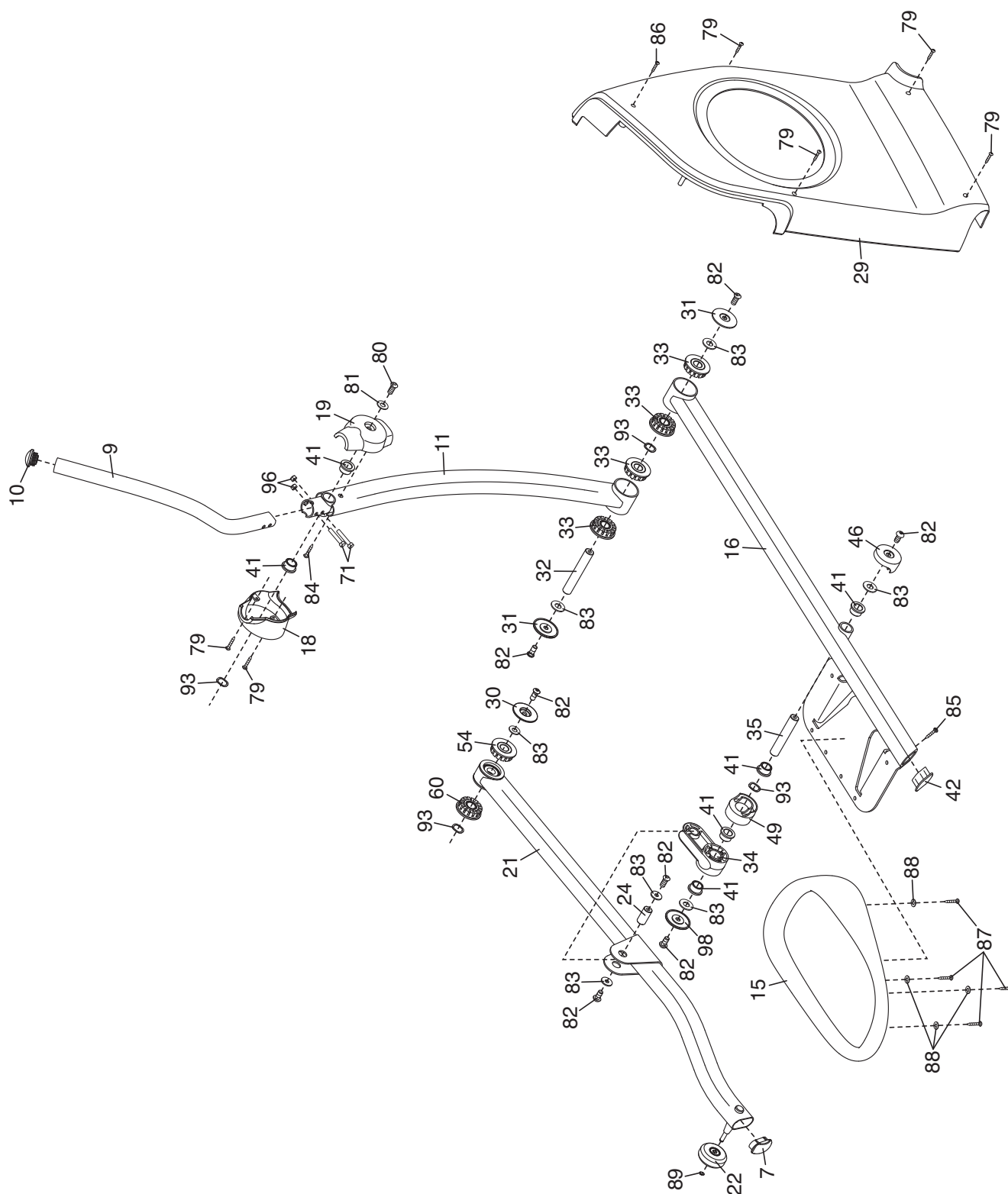
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
83	14	Rondelle de M10 x 25mm x 1,5mm	94	2	Vis à Épaulement en Métal/Nylon de M10 x 35mm
84	2	Vis à Colerette de M4 x 16mm	95	3	Vis en Métal/Nylon de M8 x 16mm
85	8	Vis de M4 x 25m	96	6	Écrou de Verrouillage de M8
86	6	Vis de M4 x 25m	97	2	Boulon en Métal/Nylon de M10 x 62mm
87	8	Vis Cruciforme en Métal/Nylon de M6 x 16mm	98	2	Embout de l'Essieu du Sélecteur
88	8	Rondelle Fendue de M6	99	1	Jeu de Roulements à Billes du Pédalier Droit
89	2	Attache en « E »	*	—	Clé Hexagonale
90	1	Couvercle	*	—	Graisse
91	4	Vis de M4 x 25m	*	—	Manuel de l'Utilisateur
92	1	Vis de M4 x 25m			
93	8	Rondelle Ondulée			

Remarque : les spécifications peuvent être modifiées sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

R0908A







POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, voir la page de couverture de ce manuel. Merci de nous fournir les renseignements suivants :

- le numéro du modèle et le numéro de série du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro et la description de la pièce/des pièces (voir la LISTE DES PIÈCES et au SCHÉMA DÉTAILLÉ présentés 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. Le cadre est garanti à vie. Le mécanisme de résistance est garanti pendant sept (7) ans à compter de la date d'achat. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant un (1) an à compter de la date d'achat.

La présente garantie est accordée uniquement à l'acquéreur initial. 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. La présente garantie ne couvre pas les équipements 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 réparation agréé ICON ; les équipements utilisés à des fins commerciales ou de location ; ou les équipements qui servent de modèle de démonstration. 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 états 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 états 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