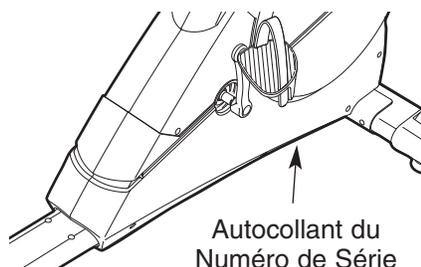




# CrossTrainer 55

N<sup>o</sup>. du Modèle 831.300280

N<sup>o</sup>. de Série \_\_\_\_\_



S'il vous MANQUE DES PIÈCES  
ou si vous avez BESOIN D'AIDE  
pour faire fonctionner cet  
appareil, veuillez-nous contacter à :

**1-888-936-ICON**  
(1-888-936-4266).

Pour le SERVICE APRÈS-VENTE  
ou pour acheter des pièces  
veuillez contacter SEARS au  
numéro sans frais suivant :

**1-800-LE-FOYER**  
(1-800-533-6937)

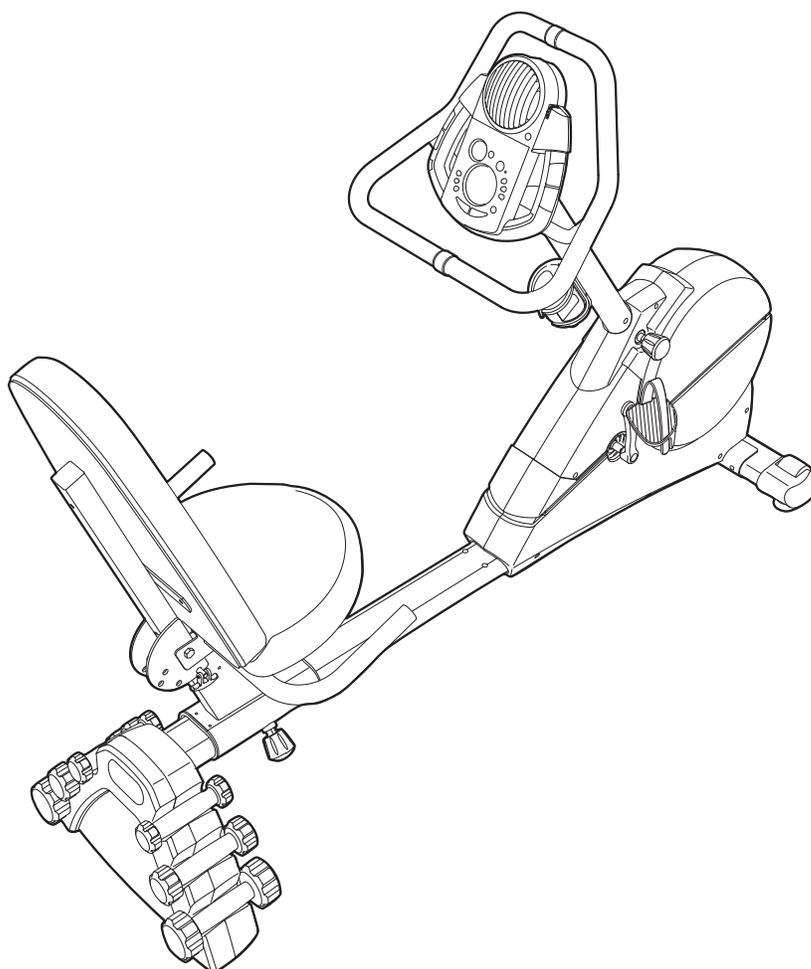
24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Centre du Foyer.  
**SEARS**

## **⚠ 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



Notre site internet

[www.sears.ca](http://www.sears.ca)

# TABLE DES MATIÈRES

CONSEILS IMPORTANTS .....	2
AVANT DE COMMENCER .....	3
ASSEMBLAGE .....	4
UTILISATION DU VÉLO COUCHÉ .....	8
INSTRUCTIONS D'EXERCICES POUR LE VÉLO COUCHÉ .....	18
INSTRUCTIONS D'EXERCICES POUR LE BANC D'EXERCICES .....	19
ENTRETIEN ET PROBLÈMES .....	21
LISTE DES PIÈCES .....	22
SCHÉMA DÉTAILLÉ .....	23
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE .....	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE .....	Dernière Page

## CONSEILS IMPORTANTS

**⚠ ATTENTION :** afin de réduire les risques de blessures graves, lisez les conseils importants dans ce manuel avant d'utiliser le crosstrainer.

1. Veuillez lire attentivement ce manuel de l'utilisateur avant d'utiliser le crosstrainer.
2. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo couché sont correctement informés de toutes les précautions inscrites dans ce manuel.
3. Le vélo d'exercices est conçu pour être utilisé chez vous. Le crosstrainer ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.
4. Placez le crosstrainer sur une surface plane et sur un revêtement pour protéger votre tapis ou sol. Utilisez et gardez le crosstrainer à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière.
5. Vérifiez et serrez fréquemment toutes les pièces du crosstrainer. Remplacez immédiatement les pièces usées.
6. Tenez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du crosstrainer.
7. Le crosstrainer ne doit jamais être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 115 kgs (250 lbs.).
8. Portez des vêtements appropriés quand vous utilisez le crosstrainer ; ne portez pas de vêtements qui pourraient se coincer dans le crosstrainer. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
9. Avant que vous utilisiez le banc de poids, ajustez le siège à la position la plus en avant. Ne vous asseyez jamais sur le dossier ou l'appui-tête, sinon le crosstrainer pourrait se renverser, résultant des blessures.
10. Gardez toujours votre dos bien droit quand vous vous servez du crosstrainer. N'arquez pas votre dos.
11. Le crosstrainer comprend trois paires de poids à mains. N'utilisez pas d'autres poids à mains.
12. Lorsque vous vous arrêtez de pédaler, laissez les pédales s'immobiliser lentement à un arrêt.
13. Le détecteur de pouls n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs de l'utilisateur pendant l'exercice peuvent rendre la lecture du pouls moins sûre. Le détecteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de pouls lors de l'exercice.
14. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et commencez des exercices de retour à la normale.

**⚠ 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. SEARS ne se tient aucunement responsable des blessures ou dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

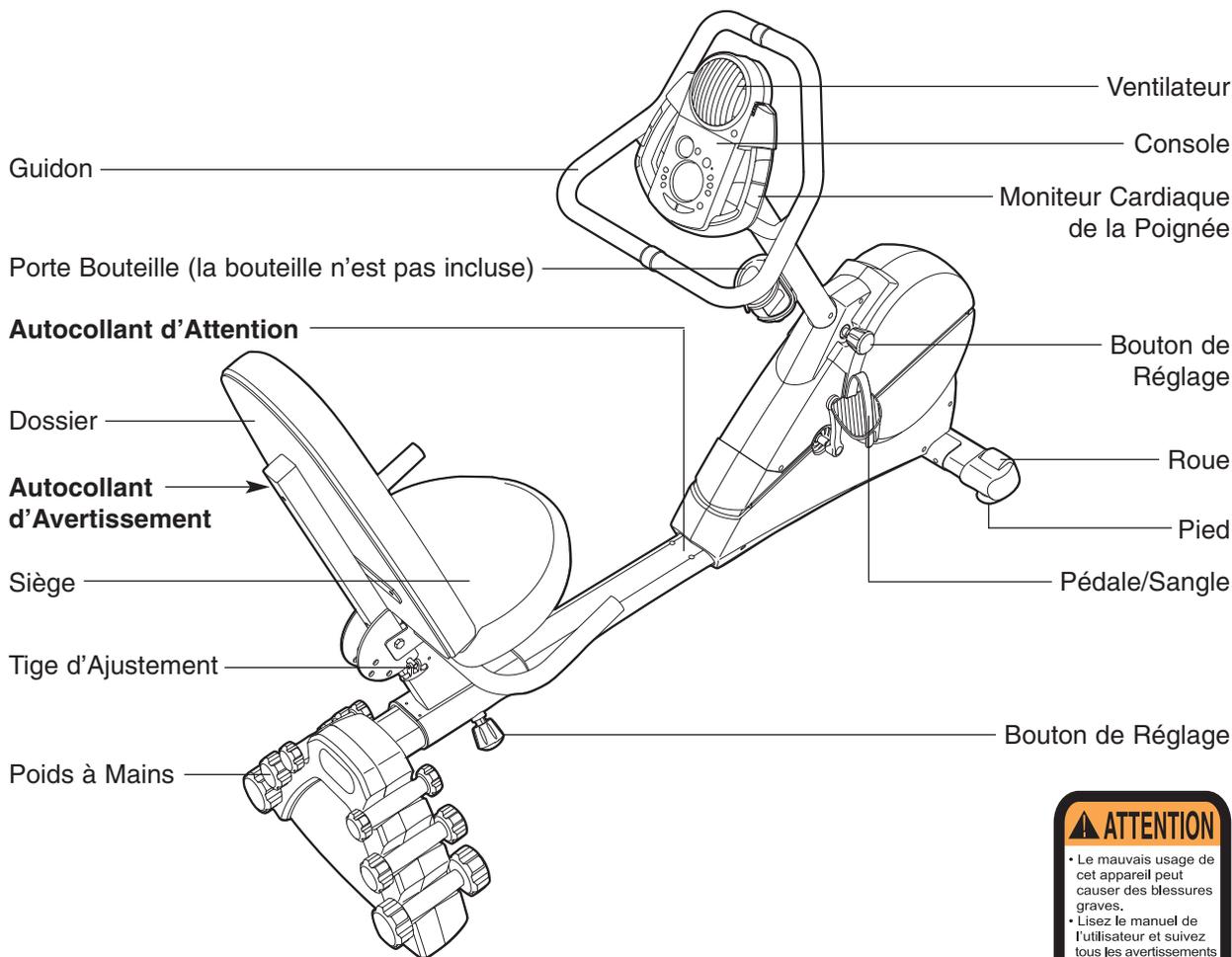
# AVANT DE COMMENCER

Félicitations pour avoir choisi le nouveau le CROSS-TRAINER FREESPIRIT® 55. L'unique CROSSTRAINER FREESPIRIT® 55 combine un confortable vélo couché et un banc d'exercice commode, qui vous permettent d'apprécier l'exercice aérobic et l'exercice d'entraînement pour la fortification des muscles dans la convenance de votre maison.

**Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le vélo d'exercices.** 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 18h30 heure de l'est (exceptés les jours fériés). Pour mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle est le 831.300280. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé sur le (l'emplacement de l'autocollant est indiqué sur le schéma en première page).

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de continuer à lire le manuel de l'utilisateur.



**AVERTISSEMENT : les autocollants avec des avertissements se trouvent sur le crosstrainer aux endroits indiqués. Si l'autocollant est manquant ou illisible, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant : 1-888-936-4266, pour commander un nouvel autocollant gratuitement. Collez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les avertissements ne sont pas illustrés à leur taille réelle.

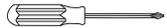
## AVERTISSEMENT

- Ne vous asseyez pas sur le dossier ou l'appui-tête. L'appareil pourrait se renverser, résultant des blessures.
- Avant l'utilisation du banc d'exercice, le siège doit toujours être ajusté à la position la plus en avant.
- Le banc devrait être utilisés uniquement avec les poids inclus.

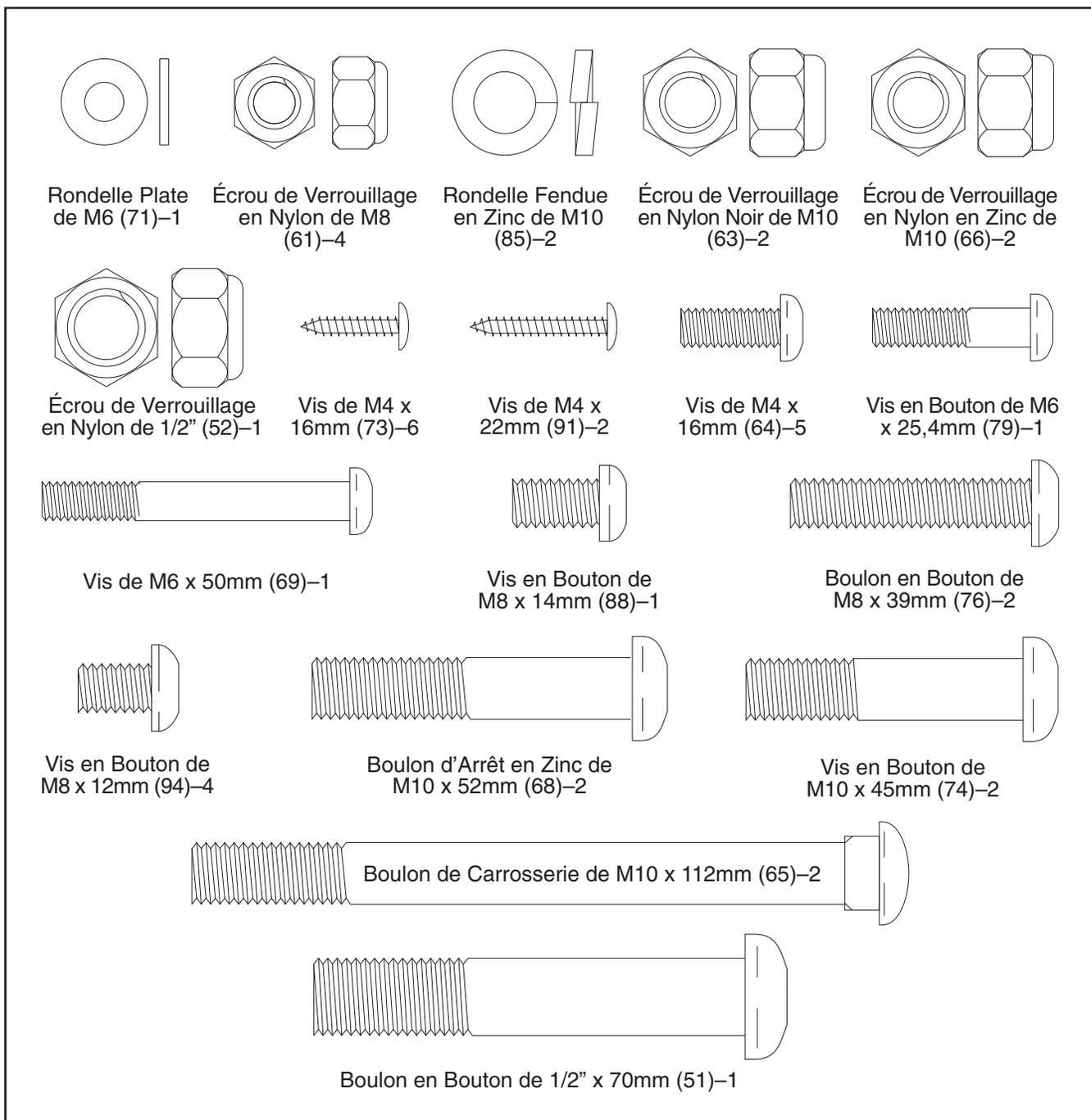
## ATTENTION

- Le mauvais usage de cet appareil peut causer des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur et suivez tous les avertissements et les instructions d'utilisation avant d'utiliser.
- Ne permettez pas aux enfants de monter sur ou de se tenir près de l'appareil.
- Les pédales tournantes peuvent causer des blessures.
- Cet appareil n'a pas de roue libre.
- Réduisez la vitesse des pédales d'une manière contrôlée.
- Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 113kg.
- Remplacez l'étiquette si elle est endommagée, illisible ou manquante.

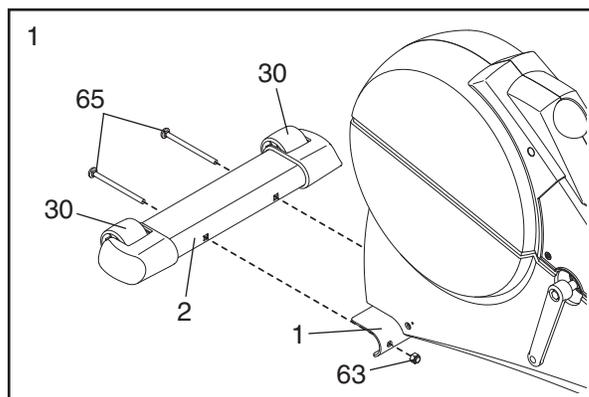
# ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez toutes les pièces du crosstrainer sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage. **En plus de la clé hexagonale incluse, l'assemblage requiert un tournevis cruciforme** , **une clé à molette** , **et un maillet en caoutchouc** .

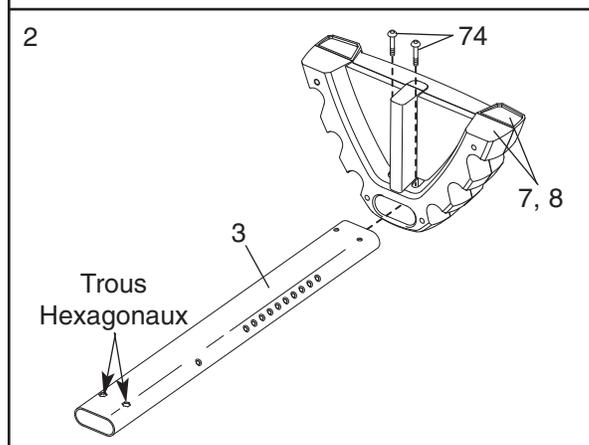
Ce tableau est fourni de manière à ce que vous puissiez identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses réfère au numéro de la pièce, de la LISTE DES PIÈCES à la page 22. Le second numéro indique le nombre de pièces utilisées lors de l'assemblage. **Remarque : certaines pièces sont déjà assemblées pour faciliter le transport de ce produit ; si vous ne pouvez pas trouver une pièce dans le sac des pièces, vérifiez que la pièce n'est pas déjà assemblée.**



1. Pendant qu'une autre personne soulève l'avant du Cadre (1) légèrement, attachez le Stabilisateur Avant au Cadre avec deux Boulons de Carrosserie de M10 x 112mm (65) et deux Écrous de Verrouillage en Nylon Noir de M10 (63). **Assurez-vous que le Stabilisateur Avant est tourné de manière à ce que les Roules (30) ne touchent pas le sol.**

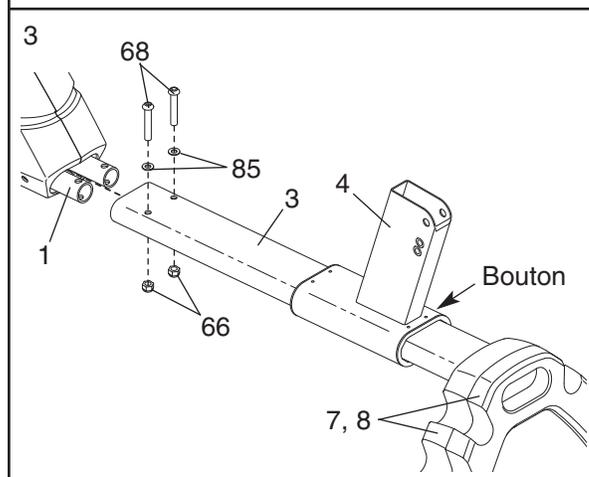


2. Orientez, comme indiqué, le Rail du Cadre (3) avec les trous hexagonaux dans la position indiquée. Insérez l'extrémité du Rail du Cadre dans les Couvercles du Stabilisateur Arrière (7, 8) comme indiqué. Assemblez les Couvercles du Stabilisateur Arrière avec deux Vis en Bouton de M10 x 45mm (74).



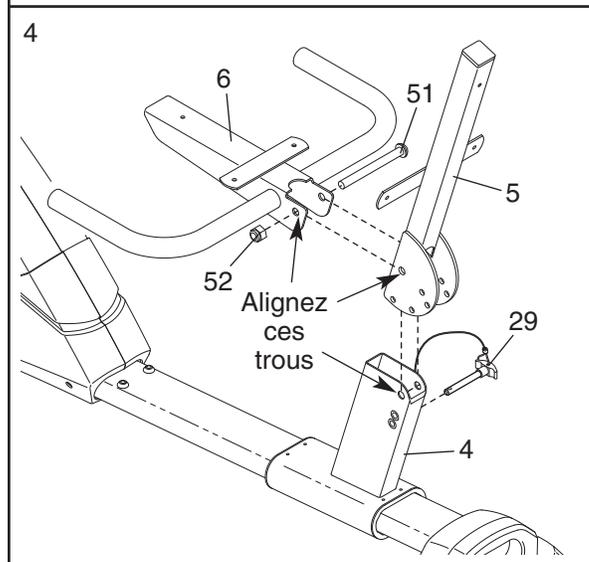
3. Trouvez le Bouton (pas indiqué) se trouvant sur le Wagon du Siège (4). Desserrez le Bouton de deux ou trois tours dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Ensuite, tirez sur le Bouton et glissez le Wagon du Siège dans le Rail du Cadre (3), et ensuite lâchez le Bouton. Assurez-vous que le Wagon du Siège est orienté comme indiqué. **Déplacez légèrement le Wagon du Siège vers l'avant et l'arrière jusqu'à ce qu'il se bloque à la bonne position.** Ensuite, serrez le Bouton.

Glissez le Rail du Cadre (3) sur les tubes ronds indiqués se trouvant sur le Cadre (1). Assemblez le Rail du Cadre avec deux Boulons d'Arrêt en Zinc de M10 x 52mm (68), deux Rondelles Fendus en Zinc de M10 (85), et deux Écrou de Verrouillage en Nylon en Zinc de M10 (66).



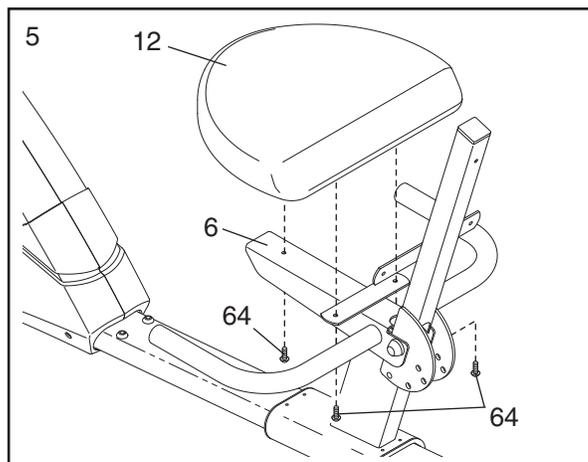
Mettez les six Poids (pas indiqué) sur les Couvercles du Stabilisateur Arrière (7, 8) comme indiqué à la page 3.

4. Avec l'aide d'une deuxième personne, glissez le Cadre du Dossier (5) sur le haut du Wagon du Siège (4). Ensuite, glissez le support se trouvant sur le Cadre du Siège (6) au-dessus des supports arrondis se trouvant sur le Cadre du Dossier, le Cadre du Dossier, et le Wagon du Siège, et insérez un Boulon en Bouton de 1/2" x 70mm (51) dans les trous. Vissez le Écrou de Verrouillage en Nylon de 1/2" (52) sur le Boulon d'Arrêt jusqu'à ce qu'il n'y a pas de mouvement dans le Cadre du Siège.

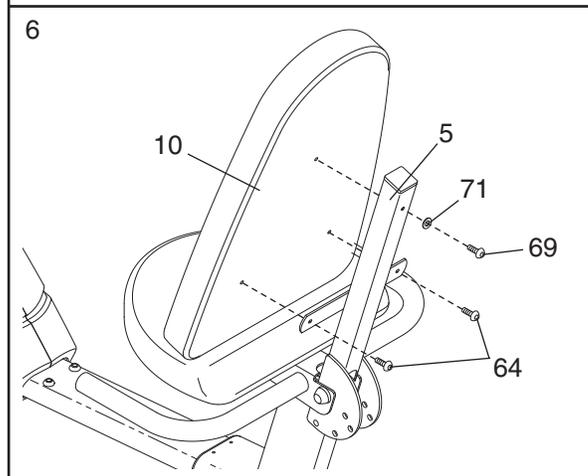


Faites pivoter le Cadre du Dossier (5) vers le haut jusqu'à ce qu'il soit presque vertical. Insérez la Tige d'Ajustement (29) dans le trou le plus bas qui se trouve dans les supports arrondis se trouvant sur le Cadre du Dossier et à travers le trou correspondant se trouvant dans le Wagon du Siège (4).

5. Assemblez le Siège (12) au Cadre du Siège (6) avec trois Vis de M6 x 16mm (64).

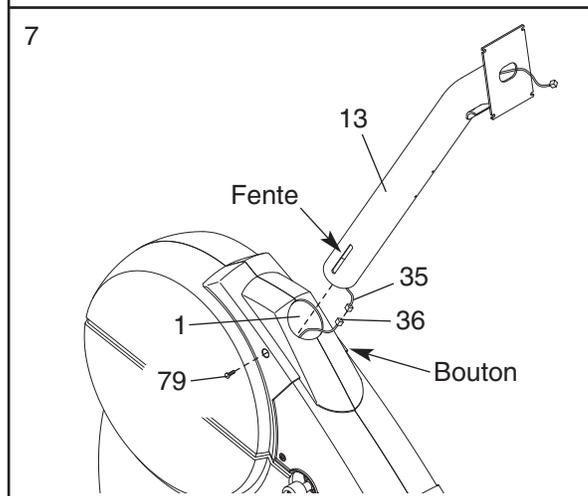


6. Assemblez le Dossier (10) au Cadre du Dossier (5) avec deux Vis de M6 x 16mm (64), une Vis de M6 x 50mm (69), et une Rondelle Plate de M6 (71).



7. Pendant qu'une autre personne tient le Montant (13) dans la position indiquée, branchez le Groupement de Fils Supérieur (35) au Groupement de Fils Inférieur (36). **Tirez avec précaution l'extrémité supérieure du Groupement de Fils Supérieur pour enlever tout excès des Groupements de Fils.**

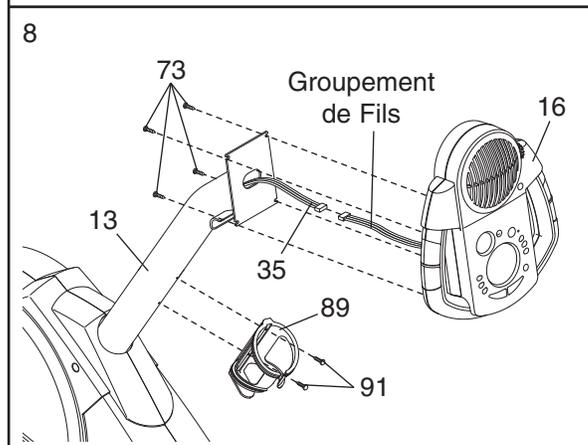
Desserrez le Bouton (pas indiqué) se trouvant sur le côté droit du Cadre (1) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre de deux ou trois tours. Ensuite tirez sur le Bouton, insérez le Montant (13) dans le Cadre, et lâchez le Bouton. **Déplacez légèrement le Montant vers le haut et vers le bas jusqu'à ce qu'il se met en place. Faites attention de ne pas pincer le Groupement de Fils (35, 36).** Serrez la Vis en Bouton de M6 x 25,4mm (79) dans la fente sur le côté du Montant.



8. Pendant qu'une autre personne tient la Console (16) dans la position indiquée, branchez le groupement de fils sur la Console au Groupement de Fils Supérieur (35). Insérez l'excès du groupement de fils dans le Montant (13).

Attachez la Console (16) au Montant (13) à l'aide de quatre Vis de M4 x 16mm (73). **Faites attention de ne pas pincer les Groupements de Fils.**

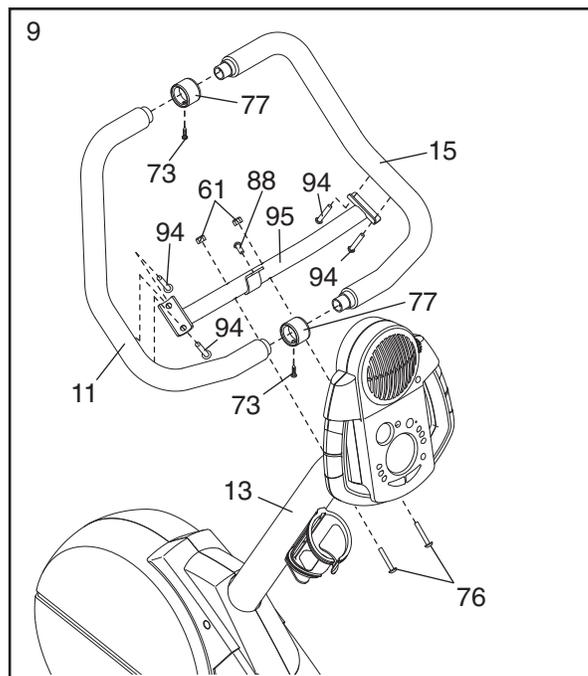
Attachez le Porte-Bouteille (89) sur le Montant (13) à l'aide de deux Vis de M4 x 22mm (91).



9. Glissez les deux Cols du Guidon (77) sur le Guidon Gauche (11). Enfoncez le Guidon Droit (15) dans le Guidon Gauche. Attachez les Cols du Guidon, le Guidon Gauche et le Guidon Droit à l'aide de deux Vis de M4 x 16mm (73).

Attachez le Support du Guidon (95) sur les Guidons Gauche et Droit (11, 15) à l'aide de quatre Vis en Bouton de M8 x 12mm (94).

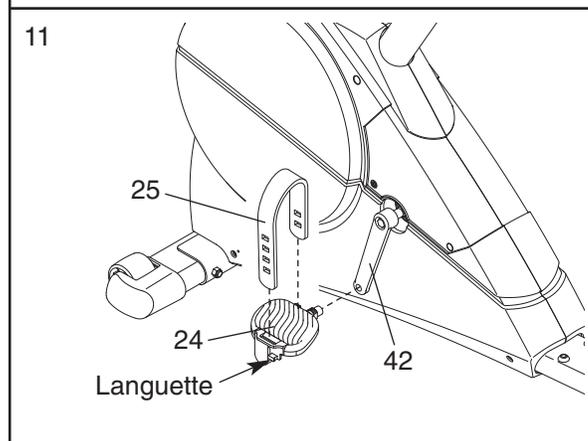
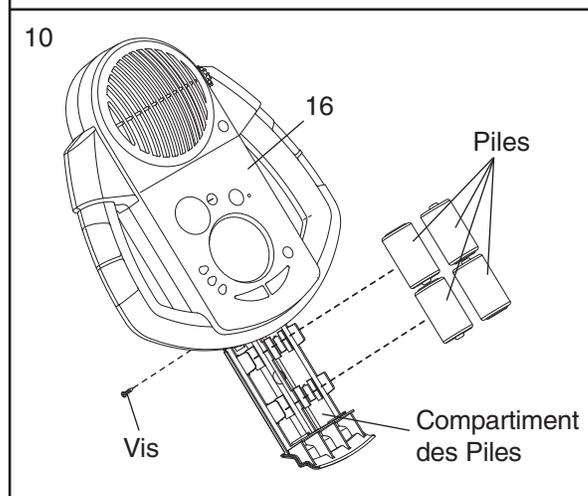
Attachez le Support du Guidon (95) sur le Montant (13) à l'aide de deux Boulons en Bouton de M8 x 39mm (76), deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M8 (61) et une Vis en Bouton de M8 x 14mm (88).



10. La Console (16) requiert quatre piles de 1,5 V (D), (non-incluses). Piles alcalines sont recommandées. Retirez la vis du compartiment des piles. Ouvrez le compartiment des piles et insérez d'abord quatre piles dans le compartiment de piles. **Assurez-vous que les piles sont dans la position illustrée par les inscriptions à l'intérieur du compartiment des piles.** Fermez le compartiment des piles et revissez la vis. Remarque : quand les piles sont installées correctement, le ventilateur s'allume pendant quelques instants.

11. Identifiez la Pédale Gauche (24) ; un « L » a été placé sur la Pédale Gauche pour l'identifier. À l'aide d'une clé à molette, **fermement serrez** la Pédale Gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre dans le Bras de la Manivelle Gauche (42). Serrez la Pédale Droite (non-illustrée) dans le sens des aiguilles d'une montre dans le Bras Droit du Pédalier. **Important : serrez les deux Pédales aussi serrés que possible. Après avoir utilisé le crosstrainer pendant une semaine, resserrez les Pédales. Pour un meilleur rendement, les Pédales doivent rester serrées.**

Réglez la Sangle de la Pédale Gauche (25) à la position désirée, et appuyez l'extrémité de la Sangle de la Pédale sur la languette de la Pédale Gauche (24). Réglez la Sangle de la Pédale Droite (pas indiqué) de la même manière.



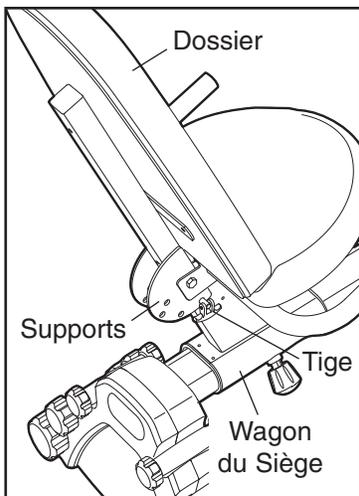
12. **Assurez-vous que toutes les pièces soient vissées correctement avant d'utiliser le crosstrainer.** Remarque : il y aura peut-être des pièces qui resteront une fois l'assemblage fini. Pour protéger votre sol ou votre tapis de l'usure, placez un revêtement sous le crosstrainer.

# UTILISATION DU VÉLO COUCHÉ

Le crosstrainer se caractérise d'un vélo couché pour l'exercice aérobic, et d'un banc d'exercice pour des exercices d'entraînement pour la fortification des muscles. Pour utiliser le vélo couché, référez-vous aux pages 8 à 18. Pour utiliser le banc d'exercice référez-vous à la page 19.

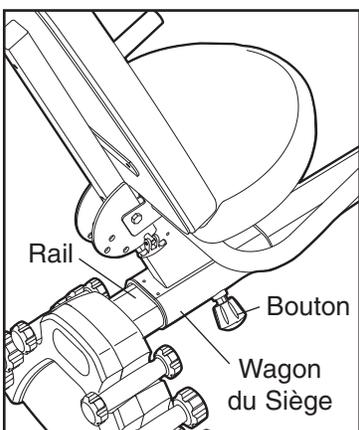
## AJUSTEMENT DU DOSSIER

Lorsque vous utilisez le vélo couché, le dossier devrait être en position debout. Pour ajuster le dossier, premièrement tirez sur la tige. Soulevez le dossier jusque à ce qu'il soit presque vertical, et insérez la tige d'ajustement dans le trou indiqué, se trouvant dans les supports arrondis, et insérez-la aussi dans le trou correspondant se trouvant dans le wagon du siège.



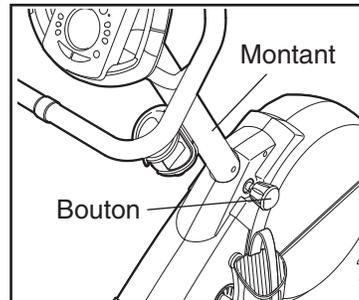
## AJUSTEMENT DU SIÈGE

Pour des exercices efficaces, le siège devrait être à la position correcte. Alors que vous pédalez, vos genoux devraient être légèrement pliés quand les pédales sont à la position la plus éloignée. Pour ajuster le siège, premièrement desserrez le bouton d'ajustement de deux ou trois tours dans le sens contraire des aiguilles d'une montre (si le bouton n'est pas assez desserré, le rail pourrai se rayé). Ensuite, tirez sur le bouton, glissez le wagon du siège à la position désirée, et lâchez le bouton. **Déplacez légèrement le wagon du siège vers l'avant et l'arrière, jusqu'à ce que il se bloque à la bonne position.** Ensuite, serrez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre.



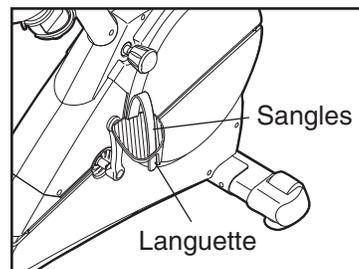
## COMMENT RÉGLER LE MONTANT

Le montant peut être réglé à la hauteur qui vous est la plus confortable. Pour régler le montant, d'abord tournez le bouton de réglage indiqué de deux ou trois tours dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour le desserrer (si le bouton n'est pas assez desserré, il peut érafler le montant). Ensuite tirez le bouton, glissez le montant à la hauteur désirée et relâchez le bouton. **Déplacez légèrement le montant vers l'avant et l'arrière, jusqu'à ce que il se bloque à la bonne position.** Ensuite tournez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit serré. **IMPORTANT : après que vous ayez ajusté le montant, assurez-vous que vos genoux ne toucheront pas la poignée du détecteur de pouls lorsque vous pédalez.**



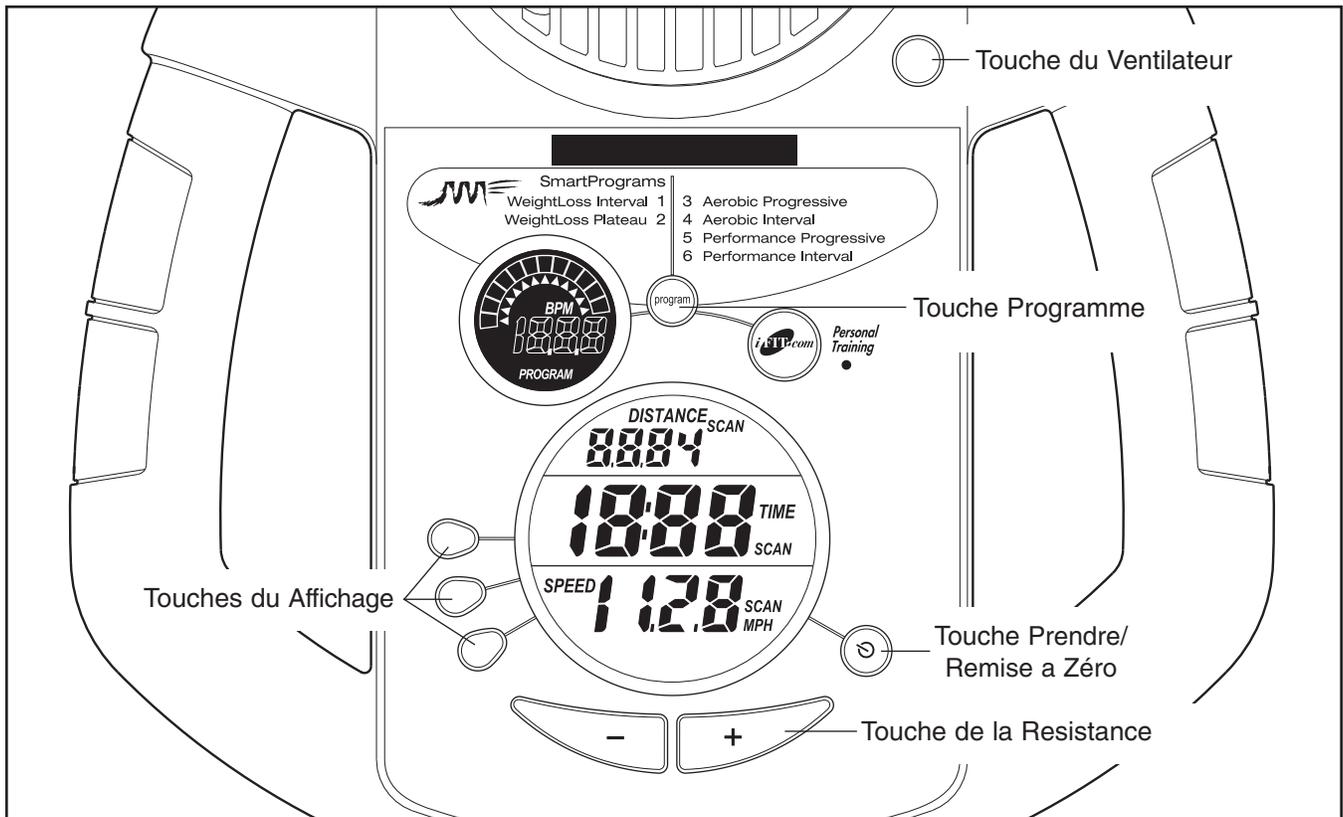
## COMMENT RÉGLER LES SANGLES DES PÉDALES

Pour régler les sangles des pédales, tirez d'abord les extrémités des sangles hors des languettes sur les pédales. Réglez les sangles à la position désirée et appuyez les extrémités des sangles à nouveau dans les languettes.



## UTILISATION DES POIDS

Les poids qui sont inclus peuvent être utilisés avec le banc d'exercice pour divers exercices d'entraînement pour la fortification des muscles (référez-vous à la page 19). En addition, les poids peuvent être utilisés avec le vélo couché. Alors que vous pédalez, tenez les poids au-dessus de votre tête, ou soulevez les poids des deux côtés de votre corps (bras tendus) jusqu'à la hauteur de vos épaules, ou bien pliez et dépliez vos bras tout en tenant les poids dans vos mains.



## CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console à la pointe de la technologie offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices plus plaisants et efficaces. Lorsque le mode manuel de la console est sélectionné, la résistance des pédales d'exercice peut être réglée d'une pression de bouton. Alors que vous vous pédalez, la console vous fournira des renseignements continus sur vos exercices. Vous pouvez aussi mesurer votre pouls en utilisant le détecteur cardiaque de la poignée ou le détecteur cardiaque du torse incorporé.

La console est aussi munie de six programmes de résistance et de cadence. Chaque programme change la résistance des pédales d'exercice et vous invite à augmenter ou diminuer votre cadence tout en vous guidant lors d'un entraînement efficace.

De plus, la console est équipée de la technologie iFIT.com. Avec la technologie iFIT.com, c'est comme si vous aviez un entraîneur personnel à la maison. En utilisant un câble audio stéréo (disponible dans les magasins électroniques), vous pouvez brancher votre vélo

d'exercice sur votre chaîne hi-fi, chaîne portable, ordinateur ou magnétoscope et utiliser les programmes iFIT.com sur CD ou cassette-vidéo (les CD et cassette-vidéo iFIT.com sont vendus séparément). Les programmes iFIT.com sur CD ou cassette-vidéo contrôlent automatiquement votre vélo d'exercice comme le ferait un entraîneur personnel vous guidant tout au long de votre entraînement. De la musique dynamique vous donne de la motivation supplémentaire. **Pour vous procurer les CD et cassette-vidéo iFIT.com, veuillez composer le numéro suivant : 1-888-936-4266.**

En branchant votre vélo d'exercice sur votre ordinateur, vous pouvez aussi aller sur notre site Internet [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com) et accéder directement aux programmes à partir d'Internet. **Visitez [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com) pour plus d'information.**

**Pour utiliser le mode manuel de la console, voir page 10. Pour utiliser un programme Intelligent, voir page 12. Pour utiliser les programmes des CD ou des vidéos iFIT.com, voir page 16. Pour utiliser les programmes iFIT.com directement depuis notre site sur l'Internet, voir page 17.**

## COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

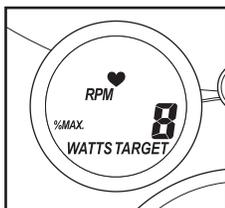
### 1 Allumer la console.

Remarque : la console requiert quatre piles « D » de 1,5 volts, (référez-vous à l'étape 10 de l'assemblage à la page 7).

Pour allumer la console, appuyez sur la touche prendre/remise à zéro (voir le schéma à la page 9 pour identifier la touche prendre/remise à zéro).

### 2 Sélectionnez le mode manuel.

Chaque fois que la console est allumée, le mode manuel sera sélectionné. Si un programme a été sélectionné, sélectionnez le mode manuel en appuyant sur la touche programme [PROGRAM] à plusieurs reprises jusqu'à ce que lettres RPM apparaîtront au petit affichage.

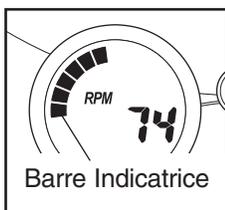


### 3 Commencez à pédaler et changez la résistance des pédales comme vous le désirez.

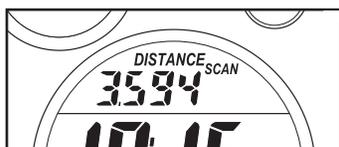
Pendant que vous pédalez, changez la résistance des pédales en appuyant sur les touches + et – sous la grande fenêtre. Il y a dix niveaux de résistance—le niveau 10 étant le plus difficile. Remarque : après avoir pressé les touches, plusieurs secondes seront nécessaires à la résistance pour atteindre le niveau sélectionné.

### 4 Suivez votre progression grâce au petit et au grand affichage sur la console.

Le petit affichage montre la cadence des pédales, en tours par minute [RPM]. La barre indicatrice dans le petit affichage grandira ou rétrécira en longueur alors que vous augmentez ou ralentissez votre cadence.



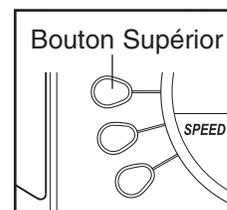
La partie supérieure du grand affichage indiquera la distance que vous avez pédalé et le



nombre de calories et de calories de graisse [FAT CALS] que vous avez brûlé (voir BRULER DE LA GRAISSE à la page 18 pour une explication sur les calories de graisse). L'affichage changera d'un nombre à l'autre toutes les quelques secondes.

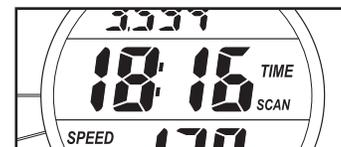
Quand vous utilisez la poignée du détecteur cardiaque, le petit affichage indiquera votre pouls (voir étape 5 à la page 11).

Pour ne visualiser que la distance pédalée ou le nombre de calories ou de calories de graisse brûlées, appuyez sur la touche supérieure sur le côté gauche du grand affichage jusqu'à ce que le mot *DISTANCE*, *CALORIES*, ou *FAT CALS* (calories de graisse) apparaisse dans la partie supérieure du grand affichage ; assurez-vous que le mot *SCAN* (balayage) n'apparaît pas. Pour voir de nouveau la distance que vous avez pédalé et le nombre de calories et de calories de graisse brûlées, appuyez sur la touche supérieure jusqu'à ce que le mot *SCAN* apparaisse.



#### Le centre du grand affichage

indiquera le temps [TIME] écoulé et votre cadence [PACE]



en cours (la cadence est illustrée en minutes par mile). L'affichage changera d'un nombre à l'autre toutes les quelques secondes. Remarque : quand un programme est sélectionné, l'affichage indiquera le temps *qu'il reste* au programme au lieu du temps écoulé.

Pour ne visualiser que le temps écoulé ou votre cadence, appuyez sur la touche centrale sur le côté gauche du grand affichage jusqu'à ce que le mot *TIME* (temps) ou *PACE* (cadence) apparaisse ; assurez-vous que le mot *SCAN* n'apparaît pas. Pour voir à nouveau le temps écoulé et votre cadence, appuyez sur la touche centrale jusqu'à ce que le mot *SCAN* apparaisse.

La partie inférieure du grand affichage indiquera la vitesse [SPEED] des pédales et leur



niveau de résistance. L'affichage changera d'un nombre à l'autre toutes les quelques secondes.

Pour ne visualiser que la vitesse des pédales ou le niveau de résistance, appuyez sur la touche inférieure à gauche du grand affichage jusqu'à ce que le mot *SPEED* (vitesse) ou *RESISTANCE* apparaisse ; assurez-vous que le mot *SCAN* n'apparaît pas. Pour voir à nouveau la vitesse des pédales ainsi que le niveau de résistance, appuyez sur la touche inférieure jusqu'à ce que le mot *SCAN* réapparaisse.

Pour remettre les affichages à zéro, appuyez sur la touche prendre/remise à zéro.

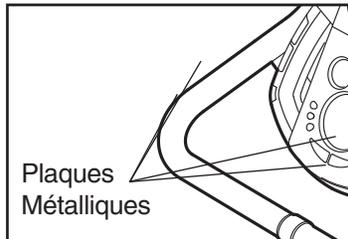
**Remarque :** la console peut afficher la vitesse et la distance soit en miles soit en kilomètres.



Les lettres *MPH* (miles) ou *KM/H* (kilomètres) apparaîtront dans la partie inférieure du grand affichage pour indiquer l'unité de mesure sélectionnée. Pour changer l'unité de mesure, appuyez sur la touche prendre/remise à zéro pendant à peu près six secondes. Remarque : quand la touche est enfoncée, le ventilateur s'allumera pendant un moment. Quand les piles sont remplacées, il sera peut-être nécessaire de sélectionner à nouveau l'unité de mesure désirée.

## 5 Mesurez votre pouls, si désiré.

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



cardiaque de la poignée, tenez les poignées, la paume de vos mains contre les plaques métalliques. **Évitez de bouger les mains.** Quand votre pouls est détecté, l'indicateur en forme de cœur se trouvant dans le grand affichage clignotera à chacun des battements de votre cœur. Après quelques instants, deux tirets (– –) apparaîtront et votre pouls sera affiché.

Pour une mesure plus exacte de votre pouls, 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.

## 6 Allumez le ventilateur, si désiré.

Pour allumer le ventilateur sur le niveau le plus bas, appuyez une fois sur la touche du ventilateur. Pour que le ventilateur tourne à une



vitesse plus rapide, appuyez sur la touche du ventilateur une deuxième fois. Pour éteindre le ventilateur, appuyez sur la touche une troisième fois. Remarque : si le ventilateur est allumé et les pédales ne sont pas déplacées pendant à peu près 30 secondes, le ventilateur s'éteindra automatiquement pour économiser les piles.

Faites tourner le bouton sur le côté droit de la console pour faire pivoter le ventilateur à l'angle désiré.

## 7 Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteindra automatiquement.

Si les pédales ne sont pas déplacées pendant quelques secondes, les affichages seront en suspens et le temps clignotera dans le grand affichage.

Si les pédales ne sont pas déplacées et les touches de la console ne sont pas pressées pendant quelques secondes, la console s'éteindra automatiquement pour économiser les piles.

## COMMENT UTILISER UNE PROGRAMME INTELLIGENT

Chaque programme intelligent ajuste automatiquement la résistance des pédales et vous indique qu'il faut accélérer ou ralentir votre cadence lors d'un entraînement des plus efficaces. Les programmes 1 et 2 sont des programmes de perte de poids, les programmes 3 et 4 sont des programmes d'entraînement aérobic, et les programmes 5 et 6 sont des programmes de haute performance.

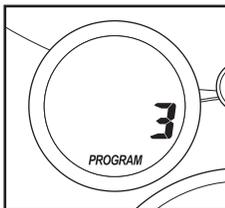
Suivez les étapes suivantes pour utiliser un programme Intelligent.

### 1 Allumez la console.

Référez-vous à l'étape 1 à la page 10.

### 2 Sélectionnez un des programmes intelligents.

Chaque fois que la console est allumée, le mode manuel sera sélectionné. Pour sélectionner un programme intelligent, appuyez sur la touche programme à plusieurs reprises jusqu'à ce que le chiffre 1, 2, 3, 4, 5, ou 6 apparaisse sur le petit affichage.

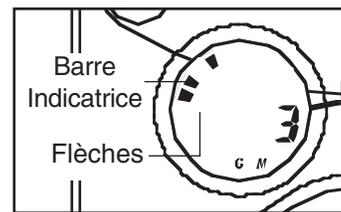


### 3 Commencez à pédaler pour lancer le programme.

Pour commencer le programme, commencez tout simplement à pédaler. Chaque programme comprend 20 ou 30 segments d'une minute. Un niveau de résistance et une cadence ont été programmées pour chaque segment. (Le même niveau de résistance et/ou la même cadence peuvent avoir été programmées pour plusieurs segments consécutifs.)

A la fin de chaque segment du programme, la résistance des pédales changera automatiquement si une résistance différente a été programmée pour le segment suivant. Remarque : si le niveau de résistance actuelle est trop élevée ou trop basse vous le pouvez changer en appuyant sur les touches + et - du grand affichage. Cependant lorsque la période actuelle du programme est finie, la résistance des pédales changera automatiquement si un arrangement différent de résistance est programmé pour la prochaine période.

La cadence d'objectif pour le segment en cours sera indiquée par les flèches sur le petit affichage.



Pour pédaler à la cadence d'objectif, il vous suffit d'accélérer ou de ralentir votre cadence jusqu'à ce qu'il y ait une flèche pointant vers chaque segment sur la barre indicatrice (voir schéma ci-dessus). A la fin de chaque segment, le nombre de flèches changera si une cadence d'objectif est programmée pour le segment suivant. Quand le nombre de flèches change, changez votre cadence jusqu'à ce qu'il y ait à nouveau une flèche pointant vers chaque segment sur la barre indicatrice. **Important : l'arrangement de cadence d'objectif pour le programme a pour objectif de vous fournir un but. Votre cadence actuelle peut être plus lente que l'arrangement cadences d'objectif, spécialement pendant les premiers mois de votre programme d'exercices. Soyez sûrs de vous exercer à une cadences qui vous est confortable.**

Pendant le programme, le centre du grand affichage indiquera le temps qu'il reste au programme. Si les pédales ne sont pas déplacées pendant quelques secondes, les affichages seront en suspens et le temps clignotera. Si vous continuez de vous pédaler une fois le programme fini, l'affichage continuera à indiquer les renseignements de vos exercices.

### 4 Suivez vos progrès avec le grand affichage.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 10.

### 5 Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 11.

### 6 Allumez les ventilateurs si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 11.

### 7 Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteindra automatiquement.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 11.

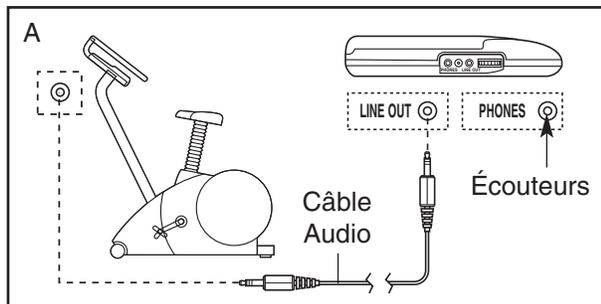
## BRANCHEMENT DE VOTRE LECTEUR DE CD, MAGNETOSCOPE OU ORDINATEUR

Pour utiliser les CD iFIT.com, le crosstrainer 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 13 et 14 pour les instructions de branchement. **Pour utiliser les vidéocassettes iFIT.com**, le crosstrainer doit être branché à votre magnétoscope. Référez-vous à la page 15 pour les instructions de branchement. **Pour utiliser les programmes iFIT.com directement depuis notre site sur l'Internet**, le crosstrainer doit être branché à votre ordinateur. Référez-vous à la page 14 pour les instructions de branchement.

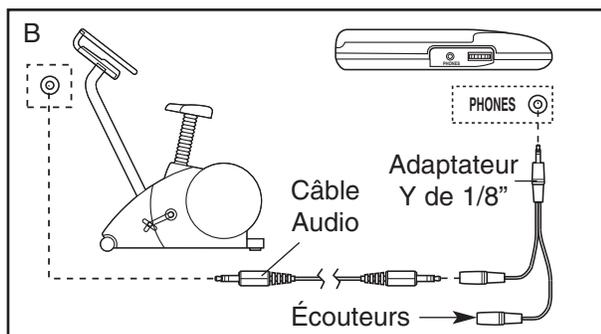
## BRANCHEMENT DE VOTRE LECTEUR DE CD PORTABLE

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 sous 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.



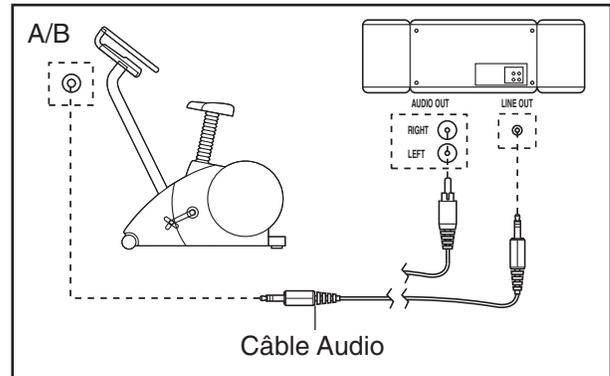
- B. Branchez une des extrémités d'un câble stéréo audio de 1/8" à 1/8" (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans un adaptateur Y de 1/8" (en vente dans les magasins d'électroniques). Branchez l'adaptateur Y dans la prise PHONES 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

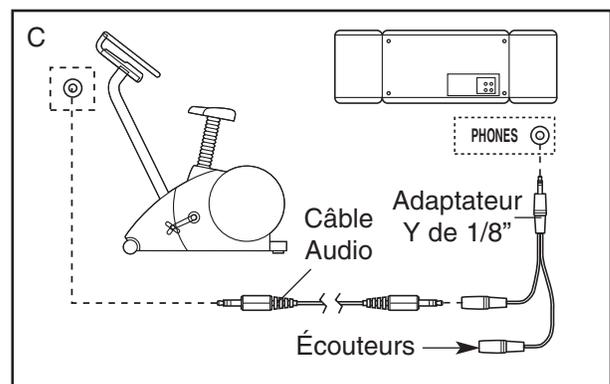
Remarque : si votre stéréo a une prise AUDIO OUT de type RCA, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre stéréo a une prise LINE OUT de 1/8", référez-vous aux instructions B. Si votre stéréo a seulement une prise PHONES, référez-vous aux instructions C.

- A. Branchez l'une des extrémités d'un des câbles stéréo 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 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 sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble audio dans la prise LINE OUT de votre stéréo.

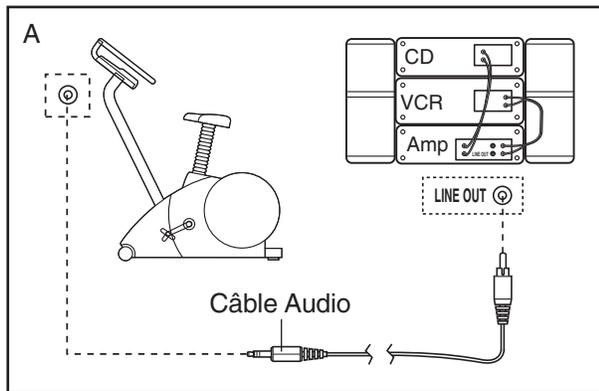
- C. Branchez une des extrémités d'un câble stéréo audio de 1/8" à 1/8" (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans un adaptateur Y de 1/8" (en vente dans les magasins d'électroniques). Branchez l'adaptateur Y dans la prise PHONES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



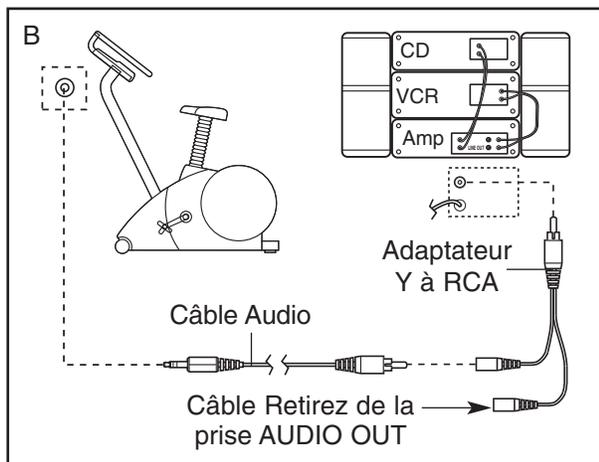
## BRANCHEMENT DE VOTRE STÉRÉO

**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.



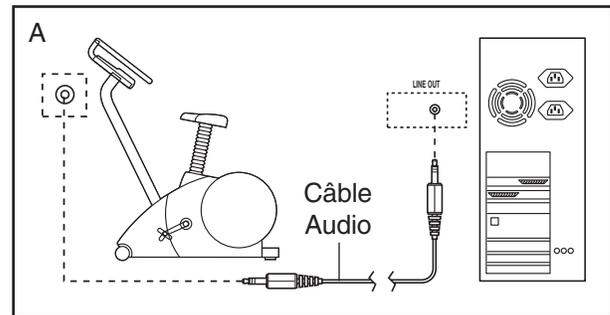
- B. Branchez l'une des extrémités d'un des câbles stereo audio de 1/8" à RCA (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble audio dans un adaptateur Y à RCA (en vente dans les magasins d'électroniques). Ensuite, enlevez le fil qui est 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.



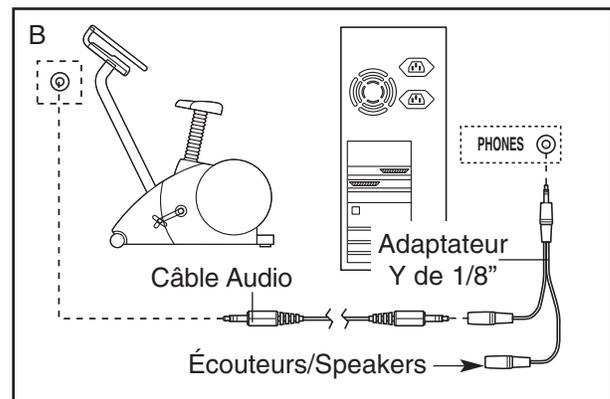
## BRANCHEMENT DE VOTRE ORDINATEUR

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



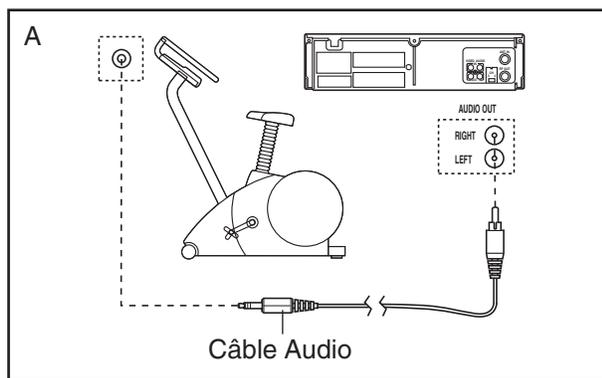
- B. Branchez une des extrémités d'un câble stéréo audio de 1/8" à 1/8" (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans un adaptateur Y de 1/8" (en vente dans les magasins d'électroniques). Branchez l'adaptateur Y dans la prise PHONES de votre ordinateur. Branchez vos écouteurs ou speakers dans l'autre extrémité de l'adaptateur Y.



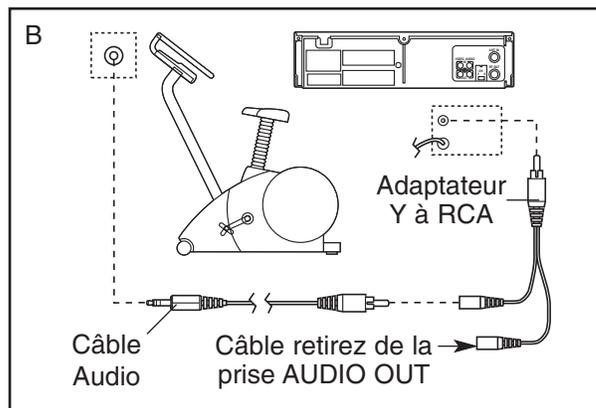
## BRANCHEMENT DE VOTRE MAGNÉTOSCOPE

**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 **BRANCHEMENT DE VOTRE STÉRÉO** à la page 14.

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 audio 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 sous 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.



## UTILISATION DES PROGRAMMES DES CD ET VIDÉOS IFIT

Pour utiliser les CD ou les vidéocassettes iFIT.com, le crosstrainer 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 la page 13. **Pour vous procurer les CD et cassette-vidéo iFIT.com, veuillez-nous contacter à : 1-888-936-4266.**

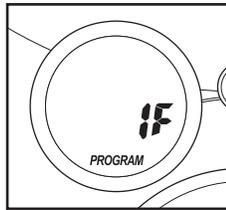
Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser le programme CD ou vidéo iFIT.com.

### 1 Allumer la console.

Référez-vous à l'étape 1 à la page 10.

### 2 Sélectionnez le mode iFIT.com.

Chaque fois que la console est allumée, le mode manuel sera sélectionné. Pour sélectionner le mode iFIT.com, appuyez sur la touche iFIT.com. L'indicateur près du bouton s'allumera et les lettres IF apparaîtront dans le petit affichage.



### 3 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.

### 4 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 intelligent (référez-vous à l'étape 3 de la page 12). Cependant, un son électronique « bip » vous avertira lorsque le réglage de la résistance et/ou la vitesse vont changer.

**Remarque : si la résistance de l'appareil elliptique et/ou la vitesse ne changent pas lorsque vous entendez le son électronique « bip » :**

- **Assurez-vous que l'indicateur sur la touche iFIT.com 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 ne pourrait pas détecter les signaux du programme.**
- **Assurez-vous que le câble audio soit correctement branché et qu'il soit complètement branché.**

### 5 Suivez vos progrès avec le grand affichage.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 10.

### 6 Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 11.

### 7 Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 11.

### 8 Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteindra automatiquement.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 11.

## UTILISATION DES PROGRAMMES DIRECTEMENT DEPUIS NOTRE SITE 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 crosstrainer doit être branché à votre ordinateur. Voir BRANCHEMENT DE VOTRE ORDINATEUR à la page 14. En plus, vous devez avoir une connexion à l'Internet et un fournisseur de service pour l'Internet. Une liste de systèmes spécifiques dont vous aurez besoin, peut être trouvée sur notre site Internet.

Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme depuis notre site Internet.

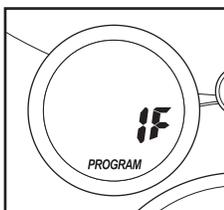
### 1 Allumer la console.

Référez-vous à l'étape 1 à la page 10.

### 2 Sélectionnez le mode iFIT.com.

Chaque fois que la console est allumée, le mode manuel sera sélectionné. Pour sélectionner le mode iFIT.com, appuyez sur la touche iFIT.com.

L'indicateur près du bouton s'allumera et les lettres IF apparaîtront dans le petit affichage.



### 3 Allez à votre ordinateur et commencer un branchement sur l'internet.

### 4 Commencez votre web browser si nécessaire, et allez à notre site sur l'Internet à [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com).

### 5 Suivez les liens désirés de notre site sur l'Internet pour sélectionner un programme.

### 6 Suivez les instructions sur l'écran pour commencer le programme.

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

### 7 Retournez au vélo d'exercices et commencez les exercices.

Lorsque le compte à rebours sur l'écran est terminé, le programme commencera. Le programme fonctionnera presque de la même manière qu'un programme intelligent (référez-vous à l'étape 3 de la page 12). Cependant, un son électronique « bip » vous avertira lorsque le réglage de la résistance et/ou la vitesse va changer.

### 8 Suivez vos progrès avec les modes de renseignements.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 10.

### 9 Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 11.

### 10 Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteindra automatiquement.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 11.

# INSTRUCTIONS D'EXERCICES POUR LE VÉLO COUCHÉ

## ⚠ ATTENTION :

Avant de commencer ce programme d'exercices (ou un autre), Veuillez consulter votre médecin. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou celles ayant déjà eu des problèmes de santé.

Les moniteurs cardiaque ne sont pas appareils médicaux. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Les moniteurs ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du pouls lors de l'exercice.

Les exercices suivants vous aideront à organiser votre programme d'exercices. Rappelez-vous qu'une bonne alimentation et qu'un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

## INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les résultats désirés est de s'entraîner à une intensité correcte. Le niveau d'intensité correct peut être trouvé en utilisant votre pouls comme point de repère. Le tableau ci-dessous indique le pouls recommandé pour brûler de la graisse et pour les 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 mesurer votre pouls approprié, d'abord trouvez l'âge au bas du tableau (les âges par dizaine). Ensuite trouvez les trois nombres au-dessus des âges. Les trois nombres définissent votre « zone d'entraînement ». Les deux nombres inférieurs sont les pouls recommandés pour brûler de la graisse ; le nombre supérieur est recommandé pour les exercices aérobics.

## Brûler de la Graisse

Pour brûler de la graisse de manière efficace, vous devez vous entraîner à un niveau d'intensité relativement bas pendant une période de temps prolongée. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des calories d'*hydrate de carbone* qui sont facilement accessibles comme source d'énergie. Après quelques minutes seulement, votre corps commence à utiliser des *calories de graisse* en réserve comme

source d'énergie. Si votre but est de brûler de la graisse, ajustez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre pouls soit proche du nombre inférieur de votre zone d'entraînement lorsque vous vous exercez.

## Exercice Aérobics

Si votre but est de fortifier votre système cardiovasculaire, votre entraînement devrait être aérobic. L'exercice aérobic requiert de large quantité d'oxygène durant une période de temps prolongée. Ceci augmente la demande de sang que le coeur doit pomper vers les muscles, et la quantité de sang que les poumons doivent oxygéner. Pour un entraînement aérobic, réglez la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant jusqu'à ce que votre pouls est proche du nombre supérieur de votre zone d'entraînement.

## GUIDE D'EXERCICES

Chaque entraînement devrait inclure ces vélo couché :

**Échauffement**, commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. Un échauffement correct élève la température de votre corps, augmente votre fréquence cardiaque, ainsi que la circulation pour vous préparer à l'entraînement.

**Exercices dans la Zone d'Entraînement**, après vous être échauffé, augmentez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre pouls soit dans votre zone d'entraînement pendant 20 à 30 minutes. (Durant les premières semaines d'exercices, ne maintenez pas votre pouls dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes).

**Exercices de Retour à la Normal**, finissez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements pour revenir à la normal. Cela augmentera la flexibilité de vos muscles et vous aidera à prévenir les problèmes qui surviennent après l'exercice.

## FRÉQUENCE DES ENTRAÎNEMENTS

Pour maintenir ou améliorer votre condition physique, planifier trois séances entraînements sur le vélo couché par semaine. Après quelque mois d'exercices régulier, vous pouvez achever jusqu'à cinq séances d'entraînements par semaine, selon votre désir. Remarque : si vous le désirez vous pouvez alterner un jour sur deux le vélo couché et le banc d'exercice. Par exemple, planifiez des séances d'entraînements aérobic le lundi, mercredi et vendredi, et planifiez des séances d'entraînements avec les poids le mardi, jeudi et samedi. Reposez-vous au moins un jour entier chaque semaine, pour permettre votre corps d'avoir le temps de se régénérer. **AVERTISSEMENT : il est très important de ne pas trop faire durant les premiers mois de votre programme d'exercice, et que vous progressiez à votre propre rythme.**

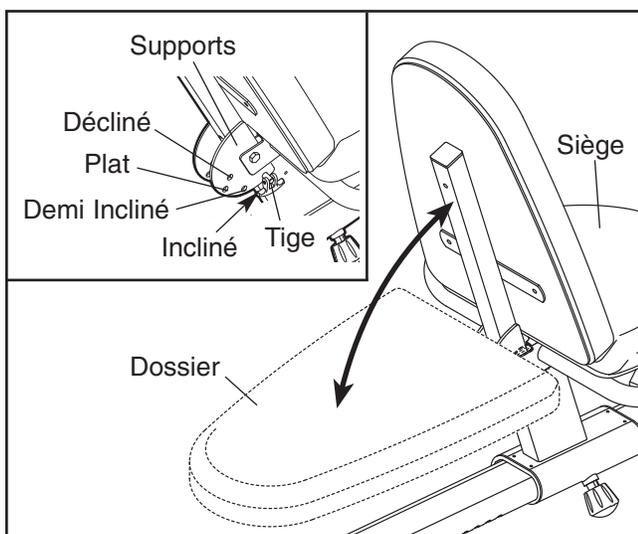
# INSTRUCTIONS D'EXERCICES POUR LE BANC D'EXERCICES

**⚠ 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.

## AJUSTEMENT DU DOSSIER

Le dossier a quatre différentes positions : la position inclinée (droite), la position demi inclinée, la position plate, et la position déclinée.

Pour ajuster le dossier, **premièrement ajustez le siège à la position la plus en avant** (voir AJUSTEMENT DU SIÈGE à la page 8). Ensuite, tirez sur la tige d'ajustement. Faites pivoter le dossier à la position désirée, et insérez la tige dans un des trous se trouvant dans les supports arrondis et insérez-la aussi dans le trou correspondant se trouvant dans le wagon du siège (voir le dessin encadré). Remarque : lorsque le dossier est à la position déclinée, le siège sera aussi décliné. **AVERTISSEMENT : ne vous asseyez jamais sur le dossier ou l'appui-tête ; le crosstrainer pourrait se renverser, résultant des blessures.**



## INSTRUCTIONS POUR L'ENTRAÎNEMENT DE FORTIFICATION DE MUSCLES

Le banc d'exercice peut être utilisé pour divers exercices conçus pour garder la forme, avoir du tonus, et pour fortifier votre corps. S'il vous plaît lisez ces instructions avant d'utiliser le banc d'exercices.

Il est recommandé que votre programme d'entraînement de fortification des muscles inclue 3 séances

entraînements chaque semaine. Remarque : vous pouvez, selon votre désir, alterner un jour sur deux le vélo étendu et le banc d'exercice. Par exemple, planifiez des séances d'entraînements avec les poids le mardi, jeudi et samedi et planifiez des séances d'entraînements aérobic le lundi, mercredi et vendredi. Reposez-vous au moins un jour entier chaque semaine, pour permettre votre corps d'avoir le temps de se régénérer. **AVERTISSEMENT : il est très important de ne pas trop faire durant les premiers mois de votre programme d'exercice, et que vous de progresser à votre rythme.**

Commencez chaque entraînement avec 5 à 8 minutes d'étirements et avec des exercices d'échauffement légers. Un correct échauffement vous permet d'augmenter la température de votre corps, votre rythme cardiaque, et d'augmenter la circulation du sang en préparation pour l'exercice.

Après vous avoir échauffé, exécutez un choix d'exercices d'entraînement avec les poids. Le graphique se trouvant sur le support montre quatre exercices qui peuvent être exécutés. Consultez un livre de bonne réputation concernant d'autres exercices que vous pourriez réaliser avec les poids et le banc d'exercice. Pour équilibrer vos séances d'entraînements, variez les exercices pour chacune des séances. Commencez avec 1 série de 12 répétitions pour chacun des exercices. (Une « répétition » est le cycle complet d'un exercice. Une « série » est une quantité de répétitions effectuées l'une après l'autre.) Alors que votre niveau de santé augmente, exécutez 2 à 3 séries pour chacun des exercices. Reposez-vous pendant au moins 1 minute après chaque série. Lorsque vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté. Vous pouvez sélectionner des poids plus lourds. **Attention : le crosstrainer comprend trois paires de poids à mains. N'utilisez pas d'autres poids à mains.**

Finissez chacune des séances d'entraînement avec cinq à huit minutes de stretching. Cela augmentera votre flexibilité et empêchera des douleurs musculaires.

## FORME DE L'EXERCICE

Pour de meilleurs résultats, la forme correcte est très importante. Maintenir une forme correcte veut dire que vous devez compléter un mouvement entièrement pour chacun des exercices, et vous devez bouger seulement les parties appropriées de votre corps. Assurez-vous d'exécuter tous les exercices avec un mouvement régulier et constant. Expirez alors que vous vous exercez, et inspirez alors que vous retournez à la position de départ ; ne retenez jamais votre souffle.

## RESTER MOTIVER

Pour de la motivation, écoutez de la musique ou regardez la télévision alors que vous vous exercez. Utilisez

un calendrier et prenez note de vos séances d'entraînement et inscrivez les mesures du corps clé à la fin de chaque mois. Rappelez-vous que la clé d'un programme d'exercices repose avant tout sur la régularité.

## EXERCICES D'ÉTIREMENTS CONSEILLÉS

La position correcte pour plusieurs étirements est illustrée à droite. Bougez lentement quand vous vous étirez—ne vous étirez jamais par à-coups.

### 1. Exercices d'étirement 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'étirement des tendons des mollets

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez l'autre jambe vers vous et posez votre plante de pieds 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'étirement du tendon d'achillée

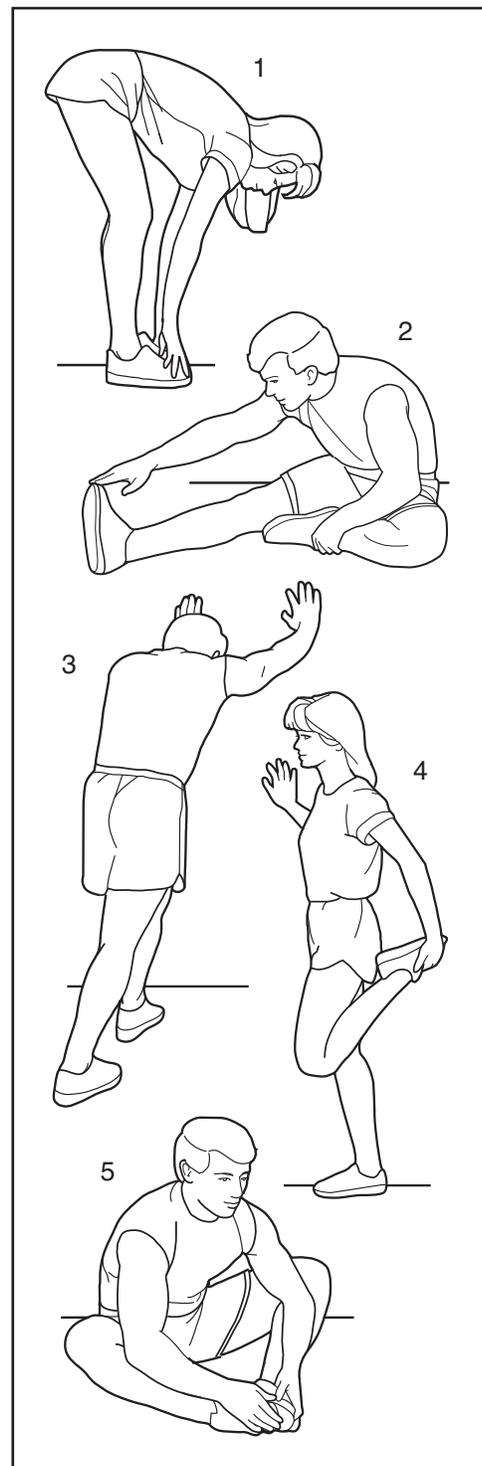
Avec une jambe devant l'autre, penchez-vous vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant. Penchez-vous en avant et déplacez vos hanches en direction du mur. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez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

### 4. Exercices d'étirement 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.



# ENTRETIEN ET PROBLÈMES

Inspectez et serrez toutes les pièces du crosstrainer régulièrement. Remplacez les pièces usées immédiatement.

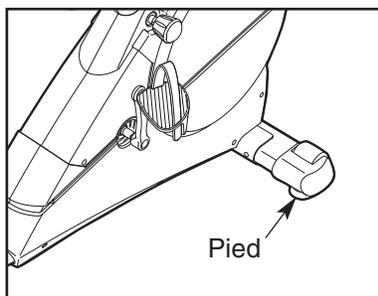
Pour nettoyer le crosstrainer, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de savon doux. **Important : pour éviter d'endommager la console, gardez tout liquide loin de la console et gardez la console hors des rayons directs du soleil.**

## INSTALLATION DES PILES

Si l'affichage de la console devient faible, les piles devraient être remplacées ; la plupart des problèmes de console sont causés par les piles. Référez-vous à l'étape 10 de la page 7 pour les instructions pour le remplacement des piles. Remarque : la console a besoin de quatre piles de 1,5V (« D »).

## COMMENT INSTALLER LE CROSSTRAINER A PLAT SUR LE SOL

Une fois que le crosstrainer est installé là où il va être utilisé, assurez-vous que les deux extrémités du stabilisateur avant touchent le sol. Si le crosstrainer se balance légèrement pendant son utilisation, tournez l'un ou les deux pieds sous le stabilisateur avant, jusqu'à ce que le mouvement de balancement est éliminé.



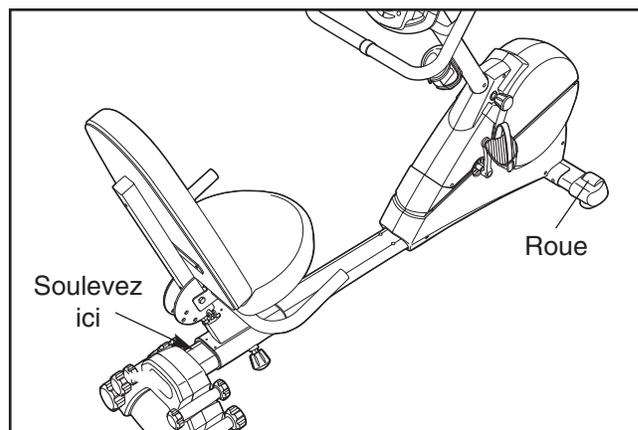
## RÉSOLUTION DE PROBLÈMES AVEC LE MONITEUR CARDIAQUE

- Évitez de bouger vos mains lorsque vous utilisez le moniteur. Des mouvements excessifs peuvent influencer la lecture de la fréquence cardiaque.
- Ne tenez pas les contacts métalliques trop légèrement ; ceci pourrait influencer la lecture de la fréquence cardiaque.

- Pour une lecture plus précise de la fréquence cardiaque, tenez les contacts métalliques pendant 15 secondes.
- Pour un meilleur rendement du moniteur, gardez la contacts métalliques propres. Ils peuvent être nettoyé avec un chiffon doux—n'utilisez jamais de l'alcool des produits abrasifs ou chimiques.

## DÉPLACER LE CROSSTRAINER

Avant de déplacer le crosstrainer, enlevez les poids et ajustez le siège à la position indiquée sur le dessin ci-dessous. Ensuite, tenez-vous derrière le crosstrainer et retenez le rail à l'emplacement indiqué, et soulevez le rail jusqu'à ce que le crosstrainer puisse se déplacer sur les roues avant. Avec précaution déplacez le crosstrainer à l'emplacement désirée et abaissez-le. **AVERTISSEMENT : pour diminuer les possibilités de blessures, pliez vos jambes et gardez votre dos droit alors que vous soulevez le rail et déplacer le crosstrainer ; utilisez la force de vos jambes et non celle de votre dos.**



# LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle 831.300280

R0204A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	50	1	Embout du Cadre du Dossier
2	1	Stabilisateur Avant	51	1	Boulon en Bouton de 1/2" x 70mm
3	1	Rail du Cadre	52	1	Écrou de Verrouillage en Nylon de 1/2"
4	1	Wagon du Siège	53	1	Courroie
5	1	Cadre du Dossier	54	1	Poulie/Manivelle
6	1	Cadre du Siège	55	1	Boulon de M6 x 25mm
7	1	Couvercle du Stabilisateur Arrière (Arrière)	56	2	Vis à Colletterette
8	1	Couvercle du Stabilisateur Arrière (Avant)	57	1	Bras de la Manivelle Droit
9	1	Stabilisateur Arrière	58	2	Boulon avec Oeillet de M6
10	1	Dossier	59	1	Support en « U »
11	1	Guidon Gauche	60	4	Écrou M6
12	1	Siège	61	5	Écrou de Verrouillage en Nylon de M8
13	1	Montant	62	2	Rondelle de Volant
14	1	Bague du Montant	63	2	Écrou de Verrouillage en Nylon Noir de M10
15	1	Guidon Droit	64	7	Vis de M6 x 16mm
16	1	Console	65	2	Boulon de Carrosserie de M10 x 112mm
17	1	Panneau Latéral Gauche	66	2	Écrou de Verrouillage en Nylon en Zinc de M10
18	1	Panneau Latéral Droit	67	1	Boulon de Aimant « C »
19	1	Couvercle du Panneau Protecteur	68	2	Boulon d'Arrêt en Zinc de M10 x 52mm
20	2	Bague du Wagon du Siège	69	1	Vis de M6 x 50mm
21	2	Petit Poids	70	8	Vis de M5 x 7mm
22	2	Moyen Poids	71	1	Rondelle Plate de M6
23	2	Grand Poids	72	5	Vis de M4 x 25mm
24	1	Pédale Gauche	73	12	Vis de M4 x 16mm
25	1	Sangle de la Pédale Gauche	74	2	Vis en Bouton de M10 x 45mm
26	1	Pédale Droite	75	4	Vis à Tête Rond de M4 x 38mm
27	1	Sangle de la Pédale Droite	76	2	Boulon en Bouton de M8 x 39mm
28	2	Bouton de Réglage	77	2	Col du Guidon
29	1	Tige d'Ajustement	78	2	Écrou de M5
30	2	Roue	79	1	Vis en Bouton de M6 x 25,4mm
31	1	Embout Gauche Avant	80	2	Vis en Bouton de M6 x 72mm
32	1	Embout Droit Avant	81	4	Boulon de M5 x 12mm
33	2	Pied	82	1	Attache du Capteur Magnétique
34	1	Moteur de Réglage	83	4	Écrou de Verrouillage en Nylon de M5
35	1	Groupement de Fils Supérieur	84	2	Vis à Tête Rond de M4 x 12mm
36	1	Groupement de Fils Inférieur	85	2	Rondelle Fendue en Zinc de M10
37	1	Volant	86	2	Prise en Mousse
38	1	Aimant	87	1	Rondelle Grande de M6
39	1	Axe du Volant	88	1	Vis en Bouton de M8 x 14mm
40	2	Palier du Volant	89	1	Porte-Bouteille
41	1	Aimant « C »	90	2	Guidon en Mousse
42	1	Bras de la Manivelle Gauche	91	2	Vis de M4 x 22mm
43	1	Capteur Magnétique/Fil	92	1	Vis de M4 x 8mm
44	1	Assemblage du Roulement à Bille de la Manivelle	93	2	Montant du Cadre du Siège
45	4	Rondelle Plate de M5	94	4	Vis en Bouton de M8 x 12mm
46	1	Câble de Réglage	95	1	Support du Guidon
47	1	Ressort de Retour	#	1	Manuel de l'Utilisateur
48	2	Écrou de Verrouillage en Nylon de M6	#	1	Clé Hexagonale
49	2	Bague du Siège			

Remarque : « # » indique une pièce non-dessinée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de remplacement.



# POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez contactez SEARS au 1-800-LE-FOYER (533-6937) ou 1-800-4-MY-HOME (469-4663), 24 heures sur 24, et préparez l'information suivante :



- le NUMÉRO DE MODÈLE de ce produit (831.300280)
- le NOM de ce produit (FREESPIRIT® CROSSTRAINER 55)
- le NUMÉRO DE SÉRIE de ce produit (référez-vous à la couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO et la DESCRIPTION de la pièce/des pièces (référez-vous à la page 22 de ce manuel)

## GARANTIE LIMITEE, REPARATION DES PIECES ET SERVICE

**QU'EST-CE QUI EST COUVERT PAR LA GARANTIE ?** Cette garantie couvre votre appareil d'exercice SEARS pour tout défaut de matériaux ou de fabrication quand il est utilisé selon les paramètres établis, dans des conditions normales et étant entretenu correctement.

**COMBIEN DE TEMPS DURE LA GARANTIE ?** Cette garantie dure un an pour toutes les pièces. La garantie est uniquement valide pour le premier acquéreur et n'est aucunement transférable.

**QUE FERA SEARS ?** SEARS fournira une pièce de rechange gratuitement pour toute pièce défectueuse de par sa fabrication ou ses matériaux durant la période couverte par la garantie.

**QU'EST CE QUI N'EST PAS COUVERT PAR LA GARANTIE ?** Cette garantie ne couvre pas les appareils d'exercice (1) qui sont utilisés dans un but commercial ou tout autre but en vue de gagner de l'argent, ou (2) qui sont sujets à une mauvaise utilisation, abandon, accident ou toute réparation ou altération non-autorisée. Certaines provinces ne permettent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accidentels ou de leurs conséquences ; il est donc possible que les limitations et exclusions ci-dessus ne puissent pas s'appliquer à votre cas.

**COMMENT OBTENIR UNE INTERVENTION ?** Pour obtenir une intervention sous cette garantie, contactez votre magasin ou centre de service Sears Canada, Inc le plus proche, ou appelez le 1-800-665-4455.

**Sears Canada, Inc. – Toronto, Ontario M5B 2B8**