

PRO-FORM

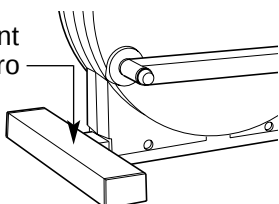
LOW IMPACT ELLIPTICAL EXERCISER

485€

Numéro du Modèle PCEL87075

Numéro de Série _____

Autocollant
du Numéro
de Série



QUESTIONS?

En tant que fabricant, nous nous engageons à satisfaire pleinement aux exigences de nos clients. Si vous avez des questions concernant l'assemblage de ce produit ou que vous découvrez que certaines pièces sont défectueuses ou manquantes, nous sommes à votre disposition pour résoudre vos problèmes.

POUR ÉVITER DES DÉLAIS INUTILES, VEUILLEZ APPELER NOTRE SERVICE À LA CLIENTÈLE. Des techniciens qualifiés sont là pour répondre à toutes vos questions.

SERVICE À LA CLIENTÈLE

1-888-936-4266

du lundi au vendredi
de 8h00 à 18h30



ATTENTION:

Veillez lire attentivement tous les conseils ainsi que les instructions incluses dans ce manuel avant d'utiliser l'appareil. Conservez ce manuel pour références ultérieures.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



TABLE DES MATIÈRES

CONSEILS IMPORTANTS	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	5
ASSEMBLAGE	6
COMMENT UTILISER LE PROFORM® 485E	9
ENTRETIEN	11
CONSEILS DE MISE EN FORME	12
LISTE DES PIÈCES	14
SCHÉMA DÉTAILLÉ	15
RÉFÉRENCES	16
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	17
GARANTIE LIMITÉE	18

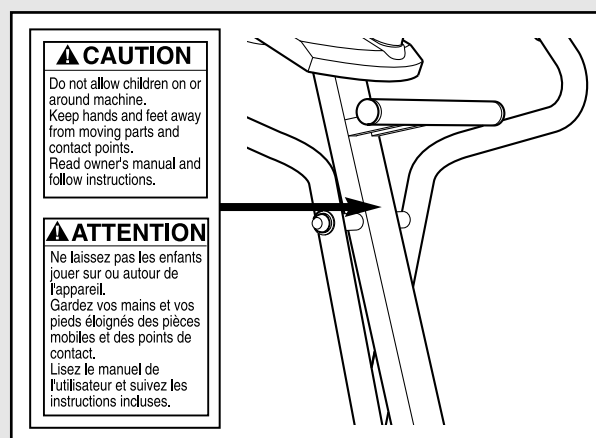
CONSEILS IMPORTANTS

AVIS IMPORTANT: Afin de réduire les risques de blessures graves, lisez les conseils importants dans ce manuel avant d'utiliser le PROFORM® 485E.

1. Veuillez lire attentivement ce manuel de l'utilisateur avant d'utiliser le 485E.
2. Utilisez le 485E selon les usages décrits dans ce manuel.
3. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du 485E sont correctement informés de toutes les précautions inscrites dans ce manuel.
4. Placez le 485E sur une surface plane. Placez un tapis sous le 485E pour protéger votre moquette ou votre sol. Gardez le 485E à l'intérieur, éloigné de l'humidité et de la poussière.
5. Vérifiez et serrez fréquemment toutes les pièces. Remplacez immédiatement les pièces usées.
6. Tenez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du 485E tout le temps.
7. Le 485E ne doit jamais être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 13.5 kg.
8. Portez des vêtements appropriés quand vous faites de l'exercice. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
9. Tenez-vous aux bras ou à la barre horizontale du 485E lorsque vous montez ou descendez de l'appareil. Assurez-vous de monter ou de descendre de la pédale qui se trouve dans la position la plus basse.
10. Assurez-vous que les pédales sont à l'arrêt à chaque fois que vous descendez du 485E.
11. Gardez toujours votre dos bien droit quand vous vous servez du 485E. N'arquez pas votre dos.
12. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et commencez des exercices de retour à la normale.
13. Le 485E est conçu pour être utilisé chez vous. Le 485E ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.

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

L'autocollant montré ci-contre a été placé sur votre 485E. Si l'autocollant n'est pas à sa place, ou si vous ne pouvez pas le lire, appelez notre service à la clientèle au numéro sans frais 1-888-936-4266 pour en commander un nouveau. Collez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.



AVANT DE COMMENCER

Nos félicitations pour avoir choisi l'appareil 485E a mouvement ellipsoïdal de PROFORM®. Le 485E est un appareil incroyable qui vous permet d'accomplir un excellent entraînement en effectuant des rotations naturelles en forme d'ellipse. Ce mouvement réduit l'impact sur vos chevilles à un minimum. Le 485E possède des caractéristiques uniques telles qu'une résistance réglable, des bras immobiles et mobiles pour exercer la partie supérieure du corps, et un moniteur de modes multiples pour vous aider durant vos exercices. Bienvenue au monde de l'appareil elliptique naturel de PROFORM.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le PROFORM® 485E. Si

vous avez des questions concernant ce produit, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle au numéro sans frais **1-888-936-4266** du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30, HE (à l'exception des jours fériés). Notez le numéro du modèle et de série du produit avant d'appeler. Le numéro du modèle est le PCEL87075. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé sur le 485E. (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.

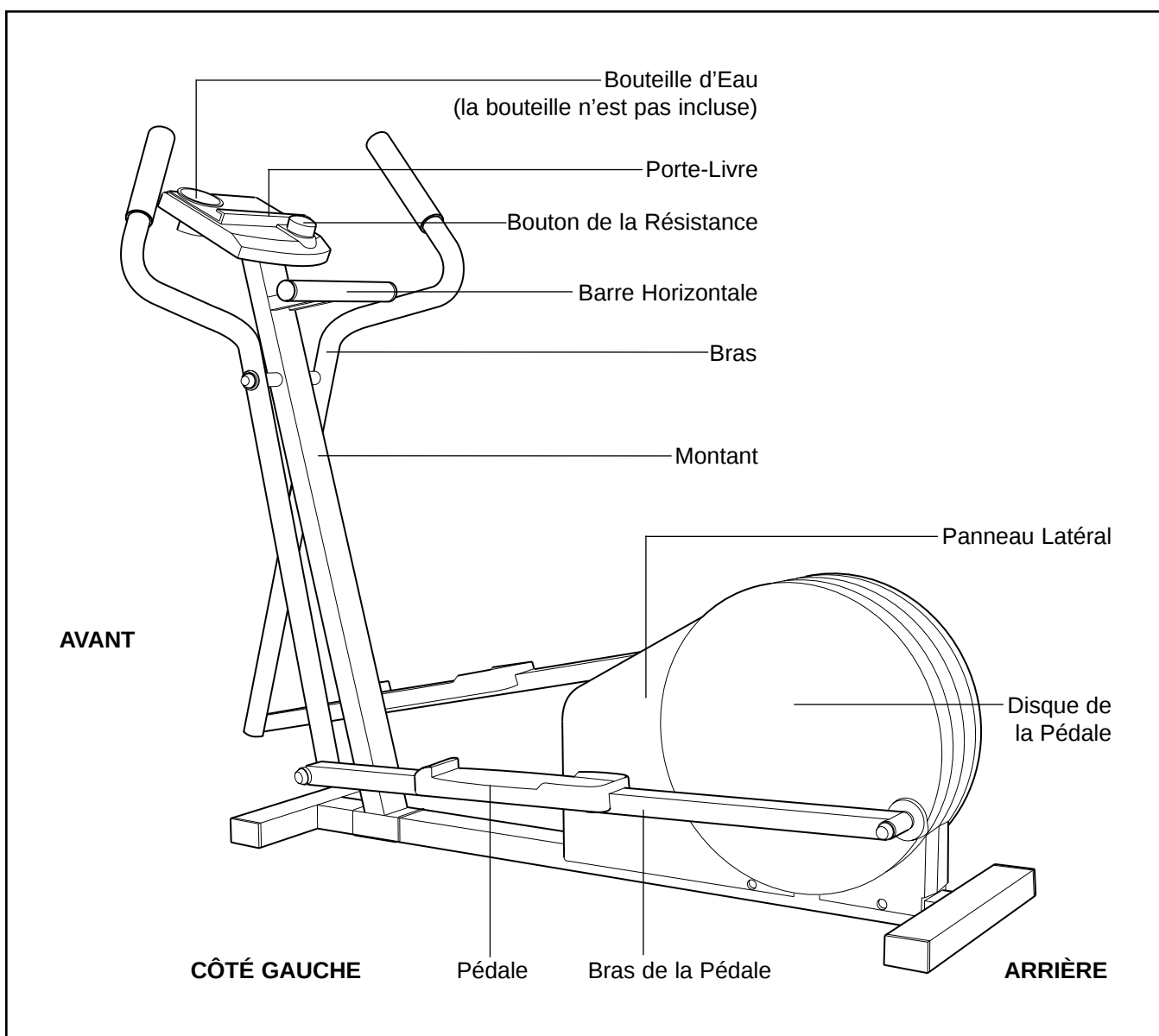
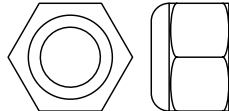
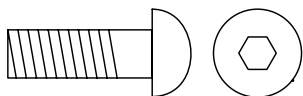
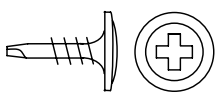
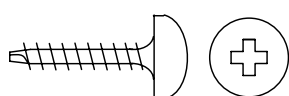
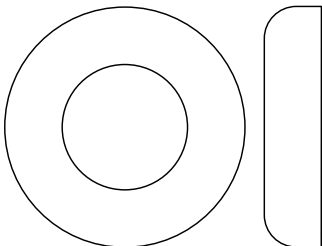
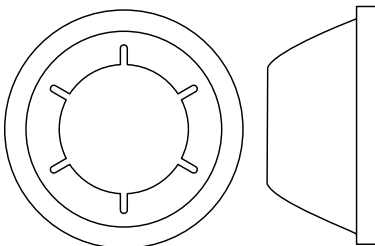
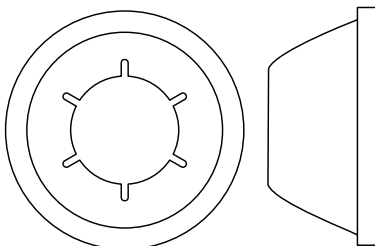
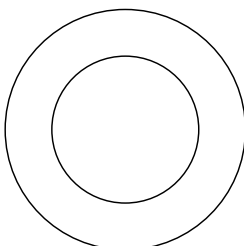
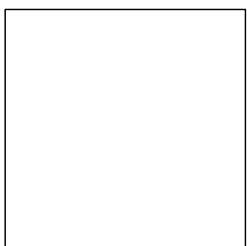
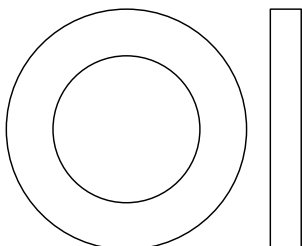
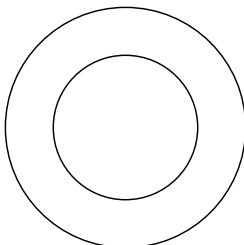
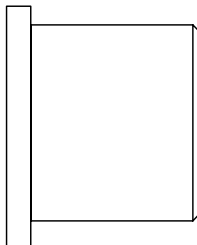
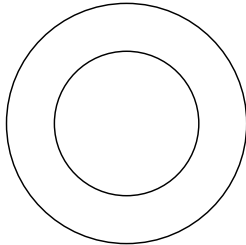


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Ce tableau est fourni de manière à ce que vous puissiez identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce réfère au numéro de la pièce que vous pouvez trouver sur la LISTE DES PIÈCES à la page 14. Le second numéro indique le nombre de pièces utilisées lors de l'assemblage.

Note: 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 le cadre pour voir si la pièce est déjà assemblée.

		
Écrou de Blocage en Nylon Noir M6 (55)—2	Écrou de Blocage en Nylon M10 (29)—4	
		
Boulon en forme de Bouton M6 x 16mm (54)—2	Vis de la Console (2)—4	Vis à Tête Ronde M4 x 19mm (16)—6
		
Bague d'Espaceur Soudeur (49)—2	Capuchon de l'Axe de 3/4" (43)—4*	Capuchon de l'Axe de 5/8" (57)—2*
		
Bague d'Espaceur du Bras de la Pédale (41)—2*		Bague d'Espaceur du Guidon (39)—2
		
Douille du Bras de la Pédale (42)—4		Douille du bras de Pédale Arrière (11)—4

*Des pièces supplémentaires peuvent avoir été incluses.

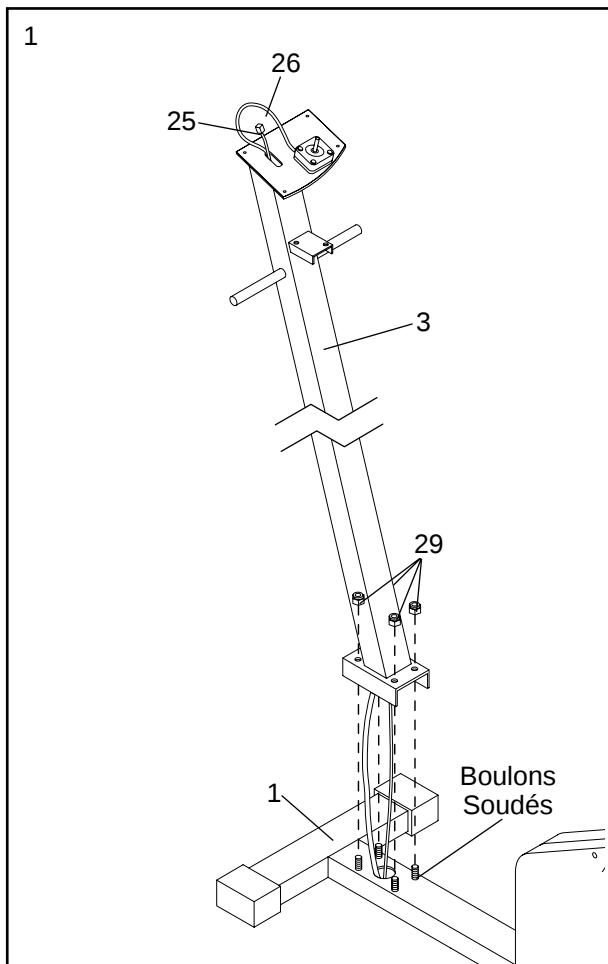
ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez toutes les pièces du 485E sur une aire dégagée et enlevez les emballages. **Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.**

L'assemblage requiert une clé hexagonal  un tournevis cruciforme  , deux clés à molette  , et un maillet en caoutchouc  .

1. Pendant qu'une personne tient le Montant (3) près du Cadre (1) comme illustré, tirez doucement le Câble de la Résistance (26) et le Fil Détecteur (25) de la partie supérieure du Montant jusqu'à ce qu'il n'y a plus d'excès entre le Montant et le Cadre.

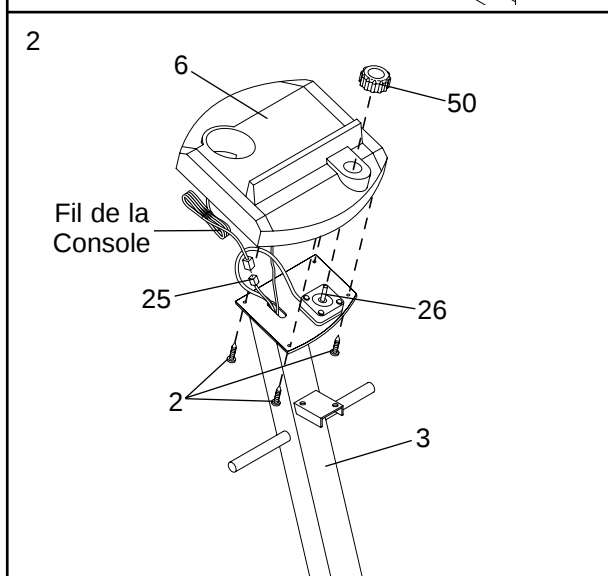
Glissez le Montant (3) sur les boulons soudés du Cadre (1). **Faites attention de ne pas pincer le Câble de la Résistance (26) et le Fil Détecteur (25).** Serrez un Écrou de Blocage en Nylon M10 (29) sur chaque boulon soudé.



2. Pendant qu'une autre personne tient la Console (6) près du Montant (3), connectez ensuite le fil de la console sur le Fil du Capteur (25).

Réintroduisez le Fil Détecteur (25) dans le Montant (3). Attachez la Console (6) au montant avec quatre Vis de la Console (2). **Faites attention de ne pas pincer le Fil du Capteur (25).**

Placez le Bouton de Contrôle de la Résistance (50) sur le Contrôle de la Résistance (26).



3. Trouvez la Pédale Gauche (31), qui a une arrêt sur le côté droit. Attachez la Pédale Gauche sur un des Bras de la Pédale (12) avec trois Vis à Tête Ronde M4 x 19mm (16) comme indiqué.

Répétez cette étape pour attacher le Pédale Droit sur l'autre Bras de la Pédale (non-illustré).

4. Identifiez le Guidon Gauche (8) (il y a un autocollant marqué "L" sur le Guidon Gauche pour identification).

Assurez-vous qu'il y a deux Douilles du Bras de la Pédale (42) dans chaque Bras de la Pédale (12).

Glissez une Bague d'Espaceur du Guidon (39) et le Bras de la Pédale (12) avec la Pédale Gauche (31) sur le Guidon Gauche (8) comme illustré. (Note: Ces pièces s'assemblent tout juste; il sera peut-être nécessaire d'utiliser votre maillet en caoutchouc). Référez-vous ensuite au TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES à la page 5 et identifier les Capuchons de l'Axe de 3/4" (43). Enfoncez un Capuchon de l'Axe de 3/4" sur le Guidon Gauche.

Répétez cette étape pour attacher l'autre Bras de la Pédale (12) au Guidon Droit (64).

5. Glissez une Bague d'Espaceur Soudeur (49) sur l'axe gauche sur le Montant (3). Assurez-vous que le côté ouvert de la Bague d'Espaceur soudeur soit face au Montant.

Glissez une Bague d'Espaceur du Bras de la Pédale (41) dans le Bras de la Manivelle Gauche (59).

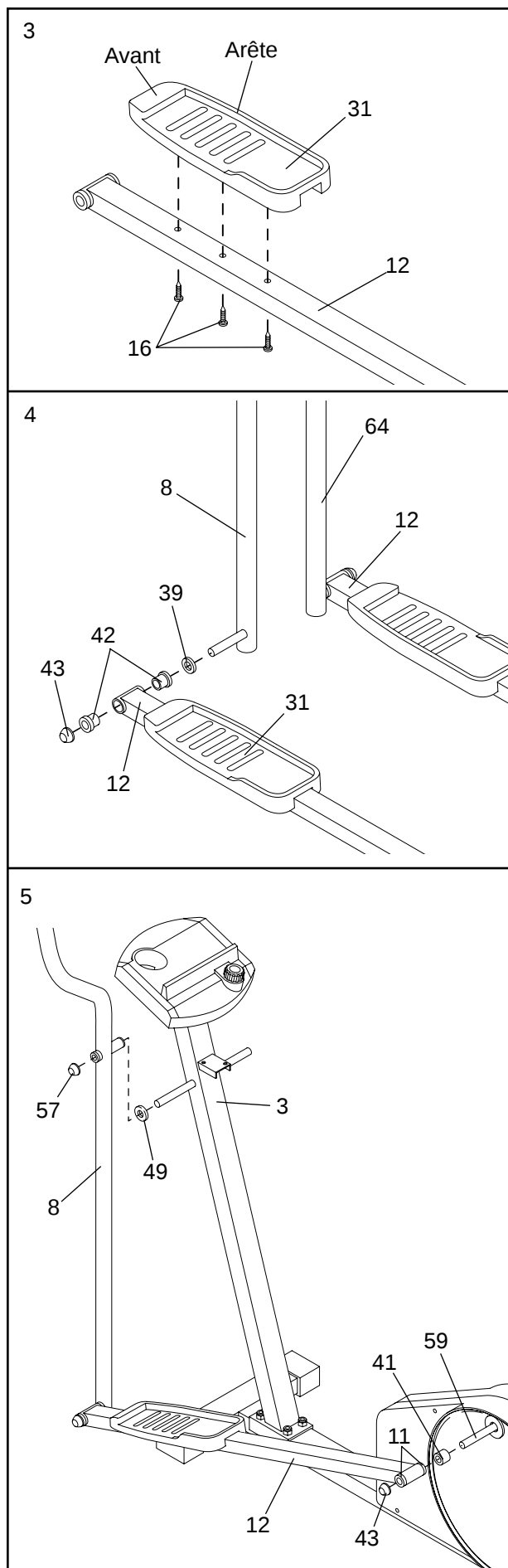
Assurez-vous qu'il y a deux Douilles du Bras de la Pédale Arrière (11) dans le Bras de la Pédale (12) attaché au Guidon Gauche (8).

Avec l'aide d'une autre personne, glissez le Guidon Gauche (8) sur l'axe gauche sur le Montant (3) alors que vous glissez le Bras de la Pédale Gauche (12) sur le Bras de la Manivelle Gauche (59). Note: Ces pièces s'assemblent tout juste; il sera peut-être nécessaire d'utiliser votre maillet en caoutchouc. En plus, il sera peut-être nécessaire de tourner le Bras de la Manivelle Gauche (59) dans une position différente.

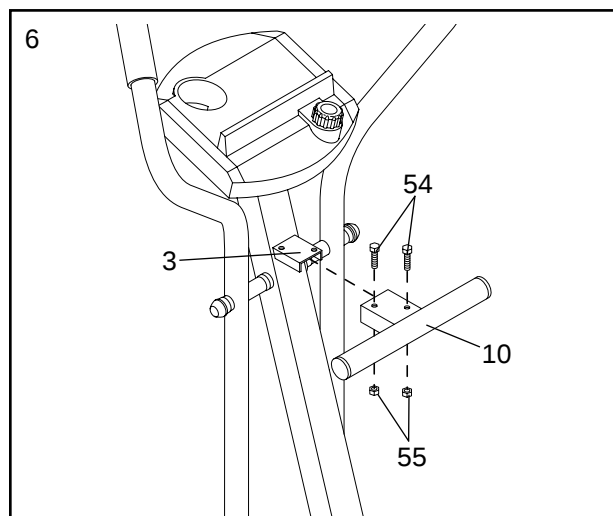
Enfoncez un Capuchon de l'Axe de 5/8" (57) sur l'axe gauche dans le Montant (3).

Enfoncez un Capuchon de l'Axe de 3/4" (43) sur le Bras de la Manivelle Gauche (59).

Répétez cette étape pour attacher le Guidon droit et le Bras de la Pédale droit (non-illustré).

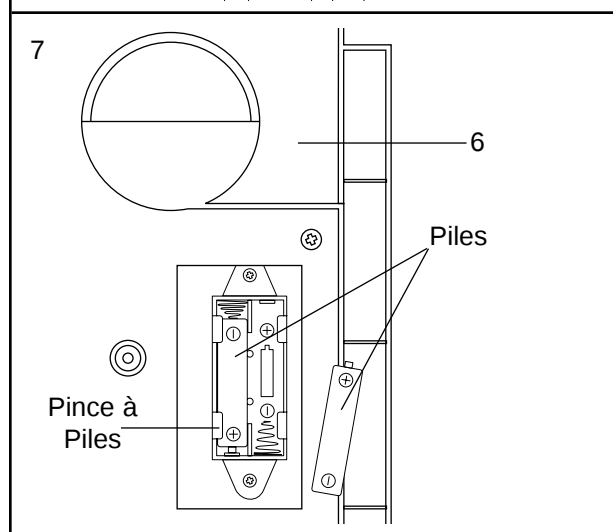


6. Attachez la Barre Horizontale (10) au Montant (3) avec deux Boulon en forme de Bouton M6 x 16mm (54) et deux Écrous de Blocage en Nylon Noir M6 (55).



7. La Console (6) requiert deux piles “AA” (pas incluses). Les piles alcalines sont recommandées.

Pour installer les piles vous devez tout d'abord trouver la pince à piles qui se trouve sous la Console (6). Insérez deux piles dans la pince à piles comme illustré. **Assurez-vous que les piles se trouvent de manière à ce que les pôles négatifs des piles (indiquées avec un “-”) touchent les ressorts de la pince à piles.**

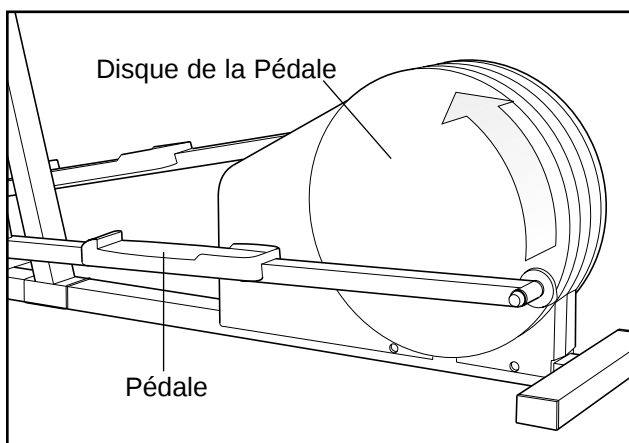


8. **Assurez-vous que tous les pièces du 485E sont bien serrées.** Placez un tapis sous le 485E pour protéger le sol ou la moquette.

COMMENT UTILISER LE PROFORM® 485E

COMMENT S'EXERCER SUR LE 485E

Pour monter sur le 485E, tenez-vous fermement aux guidons ou à la barre horizontale et placez votre pied sur la pédale qui se trouve dans la position la plus basse. Placez ensuite votre autre pied sur l'autre pédale. Poussez sur les pédales jusqu'à ce qu'elles tournent formant une motion continue. **Note: les disques de pédale peuvent tourner dans deux directions; nous recommandons que vous tourniez les disques dans les sens indiqué ci-dessous. Cependant, si vous désirez tourner les disques dans le sens inverse pour ajouter de la variété à vos exercices, faites-le.**



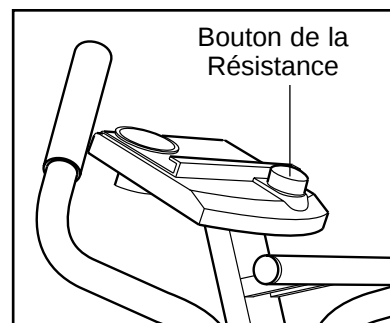
Pour descendre du 485E, assurez-vous d'abord d'être complètement à l'arrêt. **ATTENTION: Le 485E ne possède pas un volant d'inertie à mouvement libre, les pédales continueront à tourner jusqu'à ce que le volant est complètement à l'arrêt.**

Lorsque les pédales sont stationnaires, retirez d'abord votre pied de la pédale qui se trouve dans la position la plus haute. Descendez alors de la pédale la plus basse.

COMMENT AJUSTER LA RÉSISTANCE DES PÉDALES

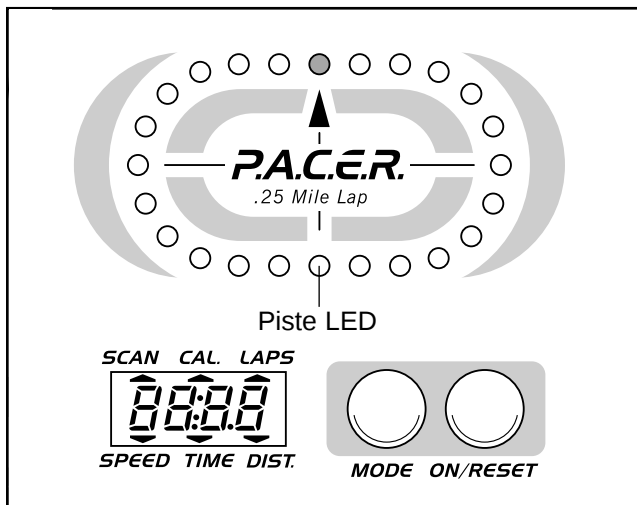
Pendant vos exercices, vous pouvez ajuster la résistance des pédales avec le bouton de la résistance qui se trouve sur la console. Pour augmenter la résistance, tourner le bouton

dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour diminuer la résistance, tournez la résistance dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.



DESCRIPTION DE LA CONSOLE

La console est conçue pour vous aider à maximiser votre exercice. La console vous permet de suivre votre progrès autour de la piste LED. L'indicateur de la console vous donne des informations continues à propos de votre exercice. Les six modes de l'indicateur sont décrits ci-dessous.



Vitesse (SPEED)—Cette fonction indique votre vitesse en miles par heure.

Temps (TIME)—Cette fonction indique la durée de votre exercice. Note: Si vous arrêtez d'exercer, l'indicateur temps sera en suspens jusqu'à ce que vous recommencez vos exercices.

Distance (DIST.)—Cette fonction indique la distance totale, en miles, que vous avez parcourue.

Tour de Piste (LAPS)—Cette fonction indique le nombre de tour de piste que vous avez complété autour de la piste d'un quart de mile.

Calorie (CAL.)—Cette fonction indique le nombre approximatif de calories que vous avez brûlé.

Scan (SCAN)—Cette fonction affiche les fonctions de vitesse, de temps, de distance, de tour de piste, et de calorie chacune pendant cinq secondes dans un cycle répétitif.

INSTALLATION DES PILES

Avant de pouvoir utiliser la console, vous devez installer deux piles "AA". Si les piles ne sont pas installées, référez-vous à l'étape 7 à la page 8.

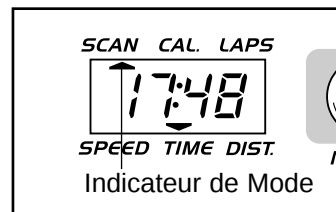
COMMENT UTILISER LA CONSOLE

Si une fine pellicule en plastique se trouve sur la console, enlevez-la.

1. Pour allumer la console, appuyez sur le bouton on/reset ou commencez tout simplement à faire de l'exercice. Lorsque la console est allumée un indicateur LED s'allumera sur la piste LED, et l'indicateur de la console s'allumera pendant deux secondes. La console est alors prête pour l'usage.

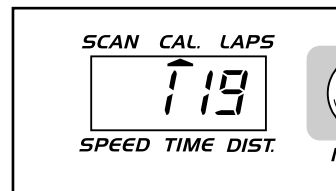
2. Choisissez un des cinq modes:

Mode Scan—Le mode scan est automatiquement sélectionné lorsque la console est allumée. Un indicateur indiquera que le mode scan est sélectionné, et un indicateur clignotant indiquera quelle fonction est actuellement active. Note: Si un autre mode est choisi, vous pouvez choisir le mode scan en appuyant plusieurs fois sur le bouton mode.



Le mode vitesse, temps, distance, tour de piste ou calorie—Pour choisir un de ces modes comme indicateur continu,

appuyez plusieurs fois sur le bouton mode. Les indicateurs de mode indiqueront quel fonction vous avez choisi. (Assurez-vous que vous ne choisissiez pas le mode scan).



3. La piste LED représente une distance d'un quart de mile. Lorsque vous faites de l'exercice, les indicateurs autour de la piste s'allumeront l'un après l'autre jusqu'à ce que vous avez complété le quart de mile. Un nouveau tour commencera.
4. Pour remettre l'indicateur de la console à zéro, appuyez sur le bouton on/reset.
5. Pour éteindre la console, attendez simplement pendant quatre minutes. **Note: La console possède de une fonction "auto-off". Si les pédales et les boutons de la console ne sont pas touchés pendant quatre minutes, la console s'éteindra automatiquement pour conserver les piles.**

ENTRETIEN

Inspectez et serrez toutes les pièces de votre PRO-FORM 485E régulièrement. Remplacez les pièces usées immédiatement.

Le 485E peut être nettoyé avec un chiffon humide et doux. **N'utilisez pas de solvants ou détergent abrasif.** Pour éviter d'endommager la console, gardez tous liquides de la console. Utilisez seulement des bouteilles avec un bouchon.

RÉSOUTRE LES PROBLÈMES DE LA CONSOLE

Si la console ne fonctionne pas correctement, remplacez les piles. Pour remplacer les piles, référez-vous à l'étape 7 à la page 8.

ENTREPOSAGE

Lorsque que décidez d'entreposer le 485E, retirez les piles de la console. Placez le 485E dans un endroit propre et sec, éloigné de l'humidité et de la poussière.

CONSEILS DE MISE EN FORME

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.

ATTENTION: Avant de commencer ce programme d'exercices ou tout autre programme, consultez votre médecin. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou les personnes avec des problèmes de santé.

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 vous 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, brûler de la graisse maximale, et pour l'exercice (aérobie) cardiovasculaire.

HEART RATE TRAINING ZONES									
MIN	♥	125	120	115	110	105	95	90	Fat Burn
BPM		145	138	130	125	118	110	103	Max Burn
MAX	♥	165	155	145	140	130	125	115	Aerobic
AGE		20	30	40	50	60	70	80	

Pour trouver votre pouls correct, trouvez d'abord votre âge au bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine la plus proche). Trouvez ensuite les trois numéros au-dessus de votre âge. Les trois chiffres forment votre zone d'entraînement. Le chiffre le plus petit est le pouls recommandé pour brûler de la graisse; le chiffre du milieu est le pouls recommandé pour brûler une quantité maximale de graisse; le chiffre le plus élevé est pour l'exercice aérobie.

Brûler de la Graisse

Pour brûler de la graisse de manière efficace, vous devez faire votre exercice à une intensité relativement basse pendant une période de temps soutenu. Pendant les premières minutes de votre entraînement, votre métabolisme utilise les calories d'hydrate de carbone qui sont facilement accessibles comme source d'énergie. Le métabolisme commence à utili-

ser des calories de graisse en réserve comme source d'énergie seulement après quelques minutes d'exercices. Si votre objectif est de brûler de la graisse, réglez votre allure de façon à ce que votre pouls corresponde au chiffre le plus bas de votre zone d'entraînement.

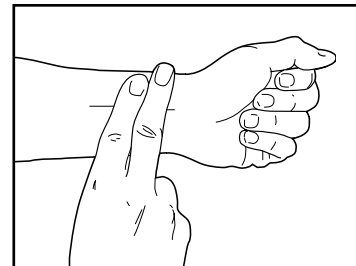
Pour brûler une quantité maximale de graisse, ajustez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre pouls est proche au chiffre du milieu de votre zone d'entraînement.

Exercices aérobiques

Si votre but est de fortifier votre système cardiovasculaire, votre entraînement devrait être "aérobie". L'exercice aérobique requiert de larges quantités d'oxygène durant une période de temps prolongée. Ceci augmente la quantité de sang que le cœur doit pomper vers les muscles, et la quantité de sang que les poumons doivent oxygéner. Si votre exercice est aérobique, ajustez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre pouls est proche du chiffre le plus élevé de la zone d'entraînement.

COMMENT MESURER VOTRE POULS

Pour mesurer votre pouls, exercez-vous d'abord pendant quatre minutes. Arrêtez et placez deux doigts sur votre poignet comme indiqué. Comptez les battements de votre cœur pendant six secondes.



Multipliez le résultat par 10 pour calculer votre pouls. Par exemple, si vous comptez 14 battements de cœur pendant une durée de six secondes, votre pouls est de 140 battements par minute. (Une période de six secondes est conseillée parce que le pouls diminue rapidement quand vous arrêtez vos exercices).

GUIDE D'EXERCICES

Chaque entraînement devrait inclure les trois étapes suivantes:

Un échauffement, qui consiste de 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices simples. (Référez-vous à la page 13). Un échauffement convenable augmente la température du corps, la fréquence cardiaque et la circulation, vous préparant pour l'entraînement.

Une période d'exercices dans votre zone d'entraînement, qui dure de 20 à 30 minutes comprenant des exercices vous permettant d'atteindre le pouls qui correspond à votre zone d'entraînement. (Durant les premières semaines de votre entraînement, ne gardez pas votre pouls dans la zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.)

Des exercices de retour à la normale, qui consistent de 5 à 10 minutes d'étirements. Cela augmentera la flexibilité de vos muscles et vous aidera à combattre les courbatures et les problèmes qui surviennent après l'exercice.

FRÉQUENCE DES ENTRAÎNEMENTS

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, faites trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois, vous pouvez entreprendre jusqu'à cinq entraînements par semaine si vous le désirez.

Attention: Assurez-vous de progresser à votre propre rythme pour ne pas vous exténuer. Un entraînement excessif ou mal fait peut causer des problèmes de santé. Rappelez-vous que la clé du succès d'un programme d'exercices repose avant tout sur la régularité.

EXERCICES D'ÉTIREMENTS 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'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

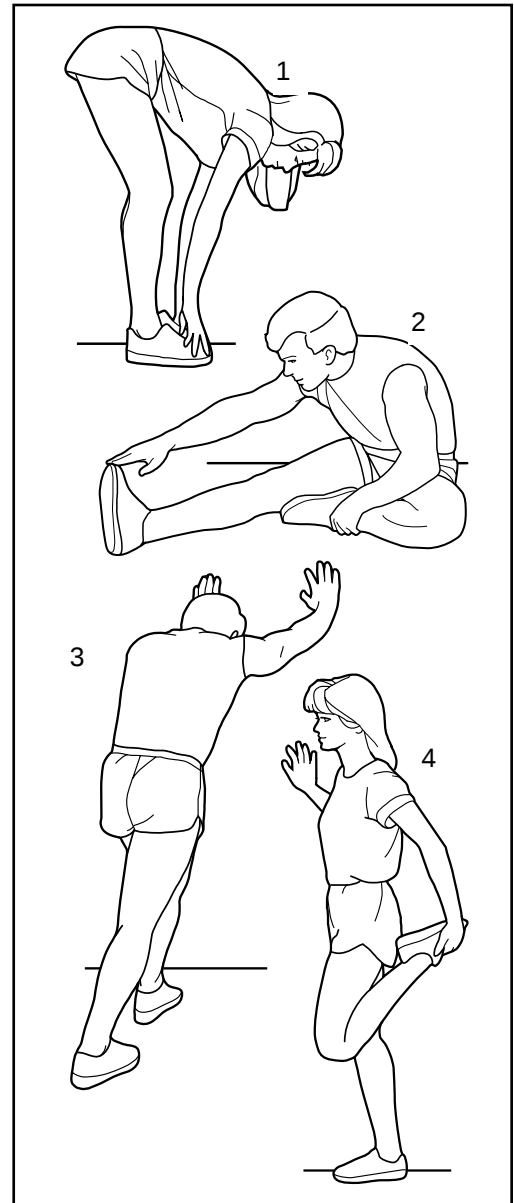
Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez l'autre jambe vers vous et posez votre plante de pied contre l'intérieur de la cuisse de la jambe qui est tendue. Touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Régions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

3. Exercices d'étirement 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'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.



LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle PCEL87075

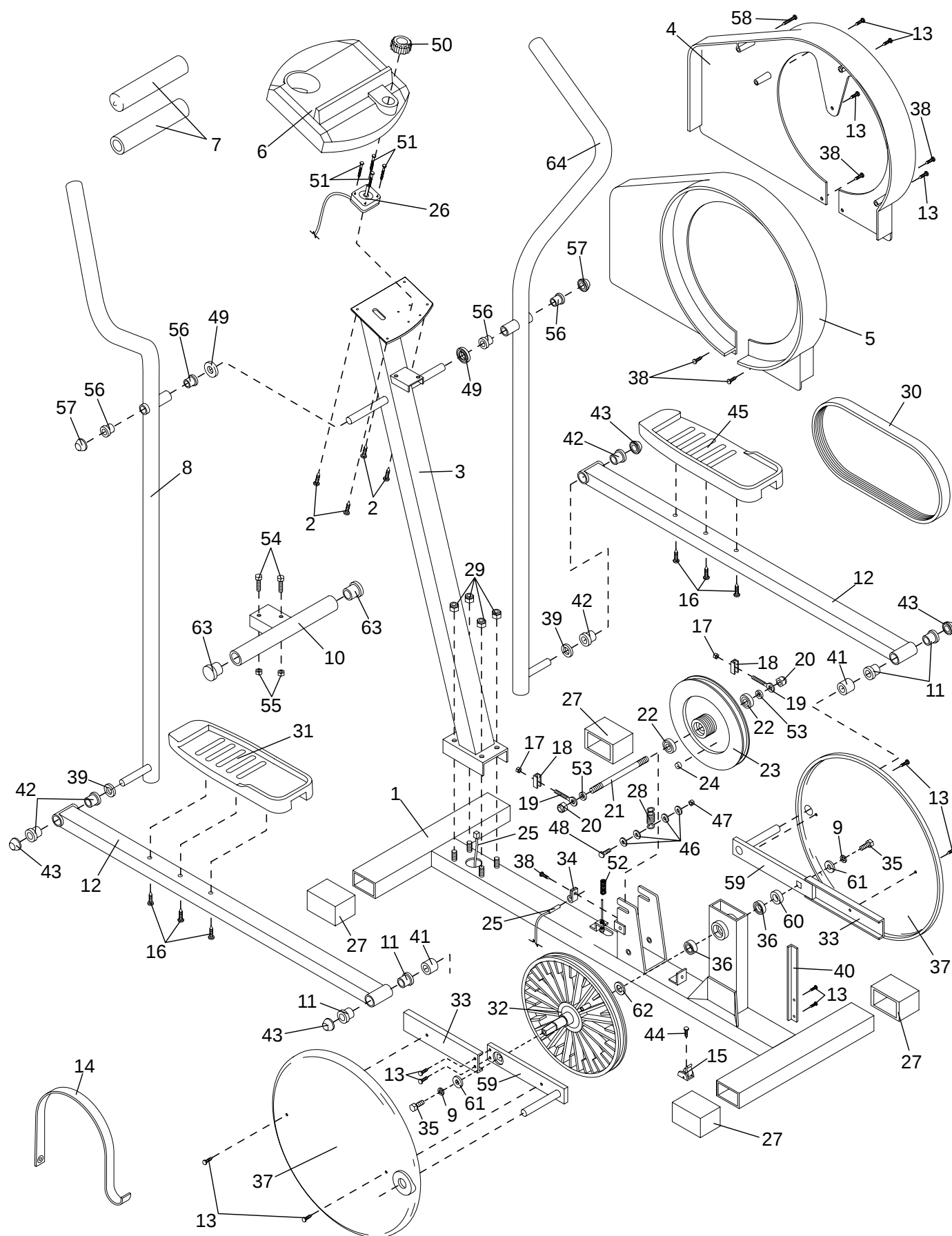
R0599A

N°. de Pièce	Qté	Description	N°. de Pièce	Qté	Description
1	1	Cadre	36	2	Roulement de la Poulie
2	2	Vis de la Console	37	2	Disque de la Pédale
3	1	Montant	38	10	Vis M4 x 16mm
4	1	Panneau Latéral Droit	39	2	Bague d'Espacement du Guidon
5	1	Panneau Latéral Gauche	40	1	Support du Panneau Latéral
6	1	Console	41	2*	Bague d'Espacement du Bras de la Pédale
7	2	Poignée en Mousse du Guidon	42	4	Douille du Bras de la Pédale
8	1	Guidon Gauche	43	4*	Capuchon de l'Axe de 3/4"
9	2	Rondelle de Blocage de 5/16"	44	1	Vis à Tête Plate M4 x 16mm
10	1	Barre Horizontale	45	1	Pédale Droite
11	4	Douille du bras de Pédale Arrière	46	4	Rondelle Plate #8
12	2	Bras de la Pédale	47	1	Écrou Crampon
13	14	Vis M5 x 16mm	48	1	Boulon Crampon
14	1	Courroie de Résistance	49	2	Bague d'Espacement Soudeur
15	1	Boucle de la Courroie	50	1	Bouton de Contrôle de la Résistance
16	6	Vis à Tête Ronde M4 x 19mm	51	4	Vis M5 x 25mm
17	2	Écrou de Blocage M6	52	1	Ressort
18	2	Support d'Ajustement	53	2	Rondelle M10
19	2	Goujon M6	54	2	Boulon en forme de Bouton M6 x 16mm
20	2	Ecrou de Verrouillage en Nylon M10	55	2	Écrou de Blocage en Nylon Noir M6
21	1	Axe du Volant d'Inertie	56	4*	Douille de Pivot
22	2	Roulement du Volant d'Inertie	57	2*	Capuchon de l'Axe de 5/8"
23	1	Volant	58	1	Vis M4 x 64mm
24	1	Aimant	59	2	Bras de la Manivelle
25	1	Fil Détecteur/Capteur Magnétique	60	1	Bague d'Espacement en Plastique de 3/4"
26	1	Contrôle de Résistance/Câble	61	2	Rondelle en Zinc de 5/16"
27	4	Embout du Stabilisateur	62	1	Rondelle en Nylon
28	1	Ressort de Tension	63	2	Embout de Poignée en "T"
29	4	Écrou de Blocage en Nylon M10	64	1	Guidon Droit
30	1	Courroie	#	1	Clé Anglaise
31	1	Pédale Gauche	#	1	Livret d'Instructions
32	1	Poulie avec Manche	#	2	Autocollant du Panneau Latéral
33	2	Extension de la Manivelle	#	1	Autocollant d'Avertissement
34	1	Pince du Capteur Magnétique			
35	2	Boulon en Zinc de 5/16"			

Remarque: "#" indique une pièce non-dessinée. "*" indique qu'une pièce supplémentaire peut avoir été incluse. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notification. Référez-vous à la page 17 de ce manuel pour commander des pièces de rechange.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—N°. du Modèle PCEL87075

R0599A



RÉFÉRENCES

N°. du Modèle: _____ N°. de Série: _____

Nom du Détaillant: _____ Date d'Achat: _____

Adresse du Détaillant: _____

POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle en composant le numéro sans frais 1-888-936-4266 du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30, HE (à l'exception des jours fériés). Nous vous saurions gré de nous fournir les renseignements suivants:

- Le NUMÉRO DU MODÈLE de ce produit (PCEL87075).
- Le NOM de ce produit (PROFORM 485E exerciceur a mouvement ellipsoïdal).
- Le NUMÉRO DE SÉRIE de l'appareil (voir la couverture de ce manuel).
- Le NOM, le NUMÉRO et la DESCRIPTION de la pièce (voir la LISTE DES PIÈCES à la page 14 de ce manuel).

PROFORM est une marque enregistrée de ICON Health & Fitness, Inc.



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

GARANTIE LIMITÉE

ICON OF/DU CANADA INC., (ICON), garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matière première sous des conditions d'usage normales pendant quatre-vingt-dix (90) jours à compter de la date d'achat. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acquéreur. L'obligation d'ICON en vertu des clauses de cette garantie est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation du produit dans un des centres de service autorisés. Tout produit défectueux doit être livré ou expédié port-payé à l'un des centres de service autorisés ICON accompagné d'une preuve d'achat. Tout retour de marchandise doit être préalablement autorisé par ICON. La présente garantie ne couvre pas le produit dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de service autorisé ICON, les produits utilisés à des fins commerciales ou de location ou les produits qui servent de démonstrateurs. Aucune autre garantie que celle qui est expressément expliquée précédemment ne sera autorisée par ICON.

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

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

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

 WEIDER PRO-FORM WESLO		FORMULAIRE DE GARANTIE DU PRODUIT	
IMPORTANT: POSTEZ DANS LES 14 JOURS SUIVANT L'ACHAT			
NOM: _____		ADRESSE: _____	
PAYS: _____		CODE POSTAL: _____ TÉLÉPHONE: _____	
N°. DE MODÈLE: _____		N°. DE SÉRIE: _____ DATE D'ACHAT: _____	
NOM DU DÉTAILLANT: _____		ADRESSE: _____	
1) Usager principal du produit: ☐ Homme ☐ Femme ☐ Famille		8) Avez-vous déjà considéré l'achat d'un produit fabriqué par un autre manufacturier? ☐ Non ☐ Oui Si oui, lequel? _____	
2) Âge de l'usager principal: ☐ 0-24 ☐ 35-44 ☐ 55-64 ☐ 25-34 ☐ 45-54 ☐ 65 et plus		9) Basé sur votre impression du produit, achèteriez-vous un autre produit ICON? ☐ Oui ☐ Non ☐ Sans opinion Sinon quelle marque achèteriez-vous? _____	
3) Revenu annuel: ☐ 0-9,999 ☐ 15,000-19,999 ☐ 10,000-14,999 ☐ 20,000+		10) Possédez-vous d'autre équipement d'exercice? ☐ Bicyclette ☐ Bicyclette stationnaire ☐ Tapis roulant ☐ Appareil de musculation ☐ Banc d'exercice ☐ Simulateur d'escalier ☐ Cardio Glide ☐ Autre	
4) Combien de fois par semaine faites-vous de l'exercice? ☐ moins que 3 fois ☐ 3 fois et plus		11) Quel type de magazine lisez-vous régulièrement? ☐ Sports ☐ Général ☐ Automobilisme ☐ Affaires ☐ Ordinateur ☐ Mise en forme	
5) Avez-vous déjà acheté un produit ICON? ☐ Oui ☐ Non		12) Désirez-vous recevoir de l'information supplémentaire sur les produits ICON? ☐ Oui ☐ Non	
6) Comment avez-vous entendu parler des produits ICON? ☐ Publicité dans un journal ☐ Magasin ☐ Magazine ☐ Ami/Parent ☐ Autre			
7) Quel est votre raison principale pour avoir choisi un produit ICON? ☐ Employé du magasin ☐ Publicité à la télévision ☐ Options électroniques ☐ Publicité dans un magazine ☐ Modèle du produit ☐ Innovation du produit ☐ Couleur ☐ Prix ☐ Autres aspects			
MERCİ DE VOTRE TEMPS			
© 1999 ICON du/of Canada, Inc. Imprimé en Chine			