

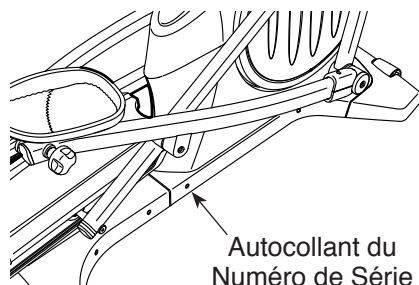
PRO-FORM[®]

910 E

N° du Modèle PFEL09911.0

N° de Série _____

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



QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, **VEUILLEZ NOUS CONTACTER AU SERVICE À LA CLIENTÈLE DIRECTEMENT.**

APPUYEZ SANS FRAIS :

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 7h30 à 16h30, heure de l'est (exceptés les jours fériés)

OU PAR COURRIEL :

customerservice@iconcanada.ca

ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

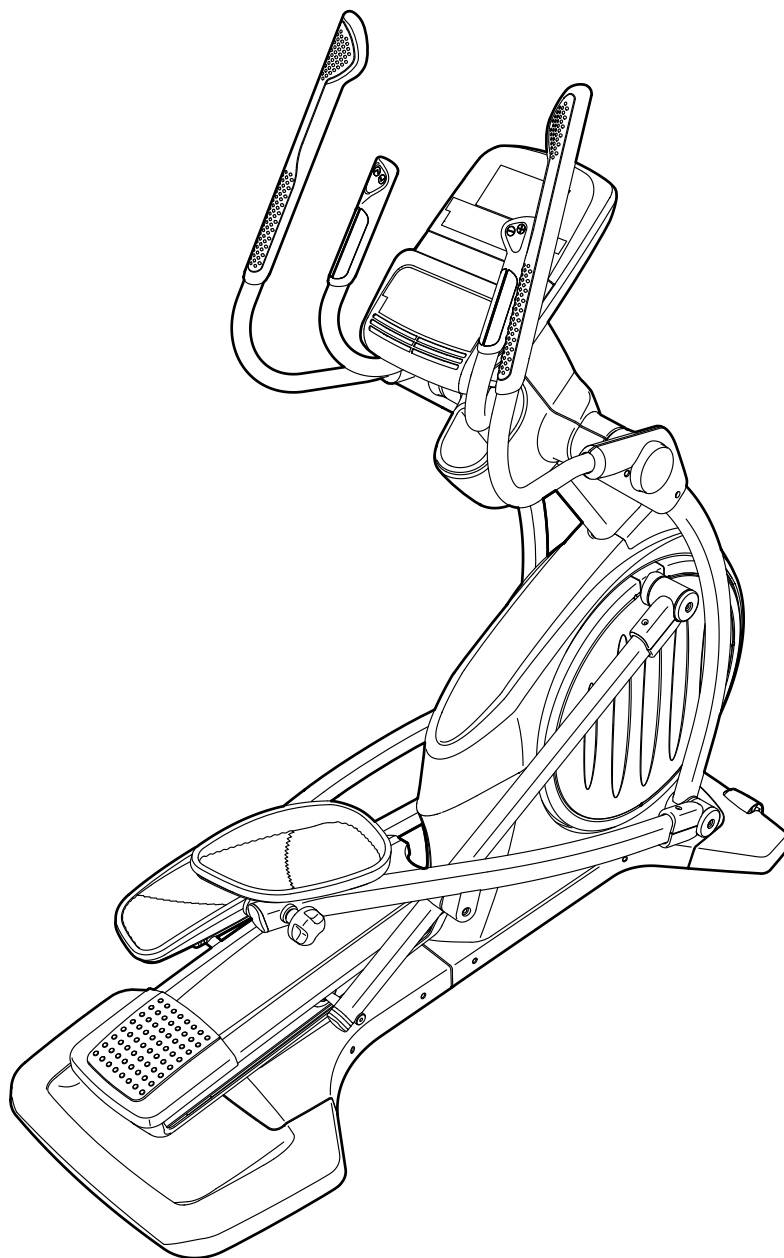
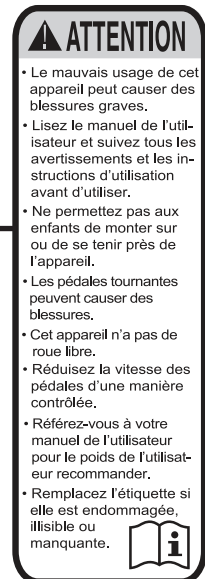
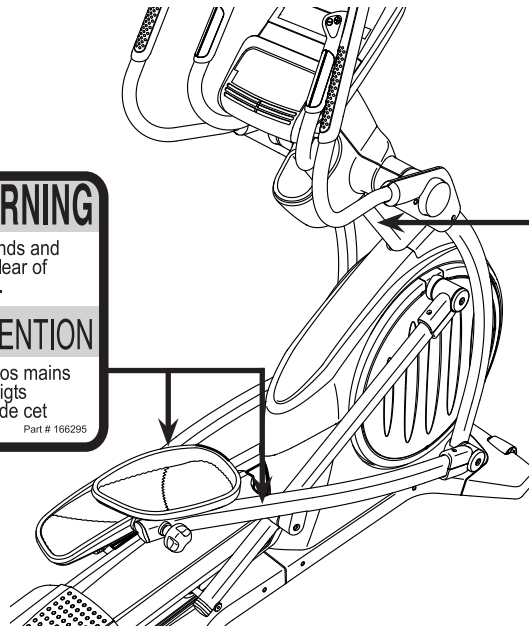


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	5
ASSEMBLAGE	6
COMMENT UTILISER L'ELLIPTIQUE	15
ENTRETIEN ET PROBLÈMES.....	26
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	28
LISTE DES PIÈCES	30
SCHÉMA DÉTAILLÉ	32
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-contre sont inclus avec cet appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les avertissements en anglais aux endroits indiqués. Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Toujours consulter son médecin avant de commencer un programme d'exercices quelconque. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes présentant des problèmes de santé préexistants.
2. Utilisez le vélo elliptique uniquement comme décrit dans ce manuel.
3. Il relève de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo elliptique sont suffisamment informés de toutes les mises en garde et précautions.
4. Le vélo elliptique est conçu pour un usage domestique uniquement. Évitez d'utiliser le vélo elliptique dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
5. Gardez le vélo elliptique à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le vélo elliptique dans un garage ni dans un patio couvert ni près de l'eau.
6. Installez le vélo elliptique sur une surface plane, avec au moins 0,9 m de dégagement à l'avant et à l'arrière du vélo elliptique et 0,6 m de chaque côté. Afin d'éviter d'endommager le plancher ou la moquette, installez une natte en dessous du vélo elliptique.
7. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.
8. Toujours maintenir les enfants de moins de 12 ans ainsi que les animaux domestiques éloignés du vélo elliptique.
9. Le vélo elliptique ne devrait pas être utilisé par des personnes pesant plus de 147 kg.
10. Lors de vos exercices, portez des vêtements de sport appropriés et évitez de porter des vêtements amples pouvant s'accrocher au vélo elliptique. Pour la protection de vos pieds, portez toujours des chaussures de sport lors de vos exercices.
11. Tenez les guidons ou les bras pour la partie supérieure du corps (bras PSC) lorsque vous montez, descendez ou utilisez le vélo elliptique.
12. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un instrument médical. Divers facteurs peuvent avoir une incidence sur la précision des lectures de votre rythme cardiaque. Le détecteur du rythme cardiaque n'est qu'un matériel d'exercice vous permettant de déterminer les tendances générales de votre rythme cardiaque.
13. Le vélo elliptique n'a pas de roue libre, les pédales continueront à bouger jusqu'à l'arrêt du volant. Réduisez votre vitesse de pédalage de manière contrôlée.
14. Toujours maintenir le dos droit lors de l'utilisation du vélo elliptique, ne jamais se cambrer.
15. Un excès d'exercices peut entraîner des blessures graves voire le décès. Si vous vous sentez défaillir ou si vous ressentez une douleur, arrêtez immédiatement l'exercice et revenez au calme.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le vélo elliptique révolutionnaire PROFORM® 910 E. Le vélo elliptique 910 E offre un choix impressionnant de fonctions conçues pour rendre plus efficaces et plus agréables vos entraînements à la maison.

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

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

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

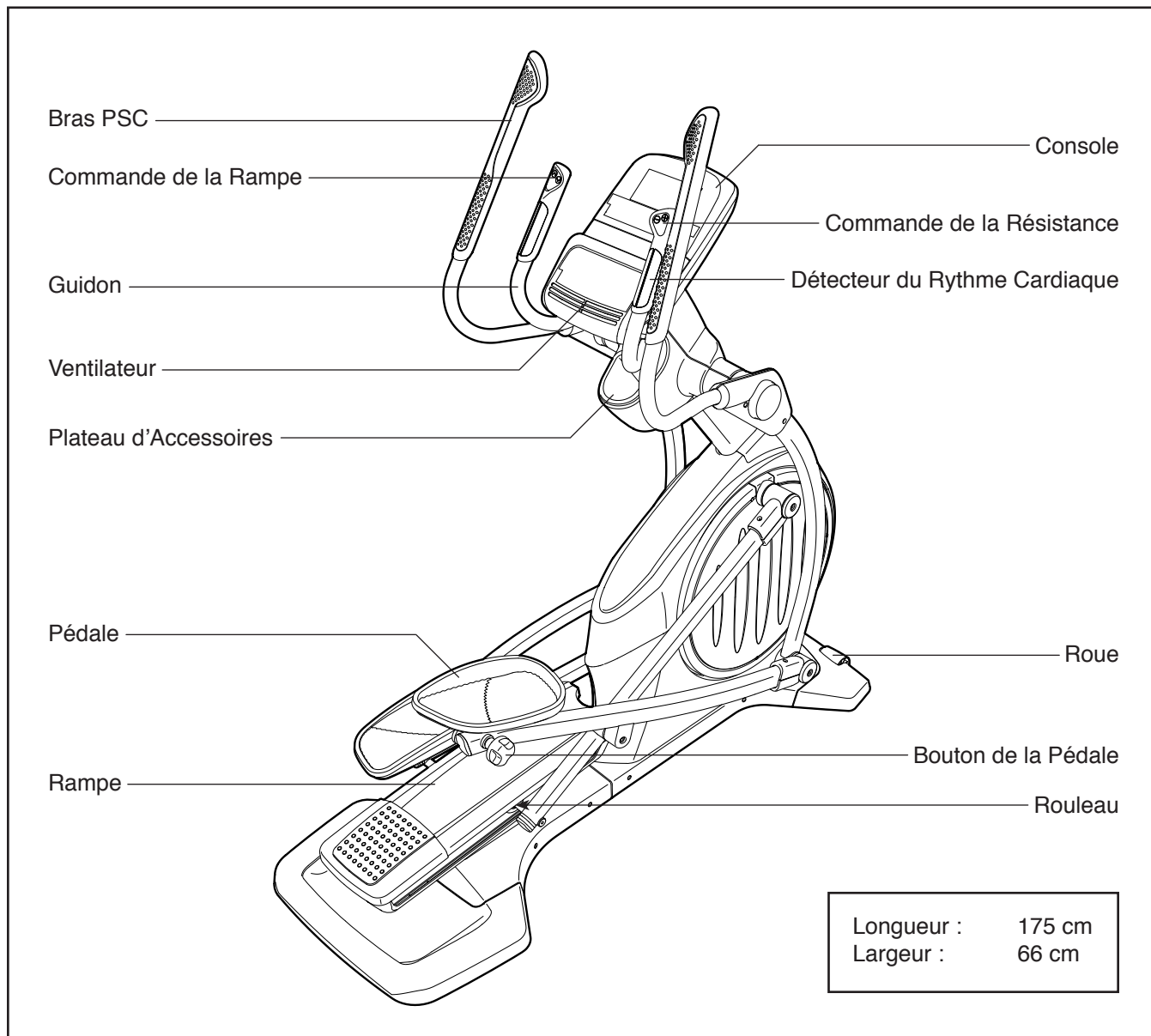
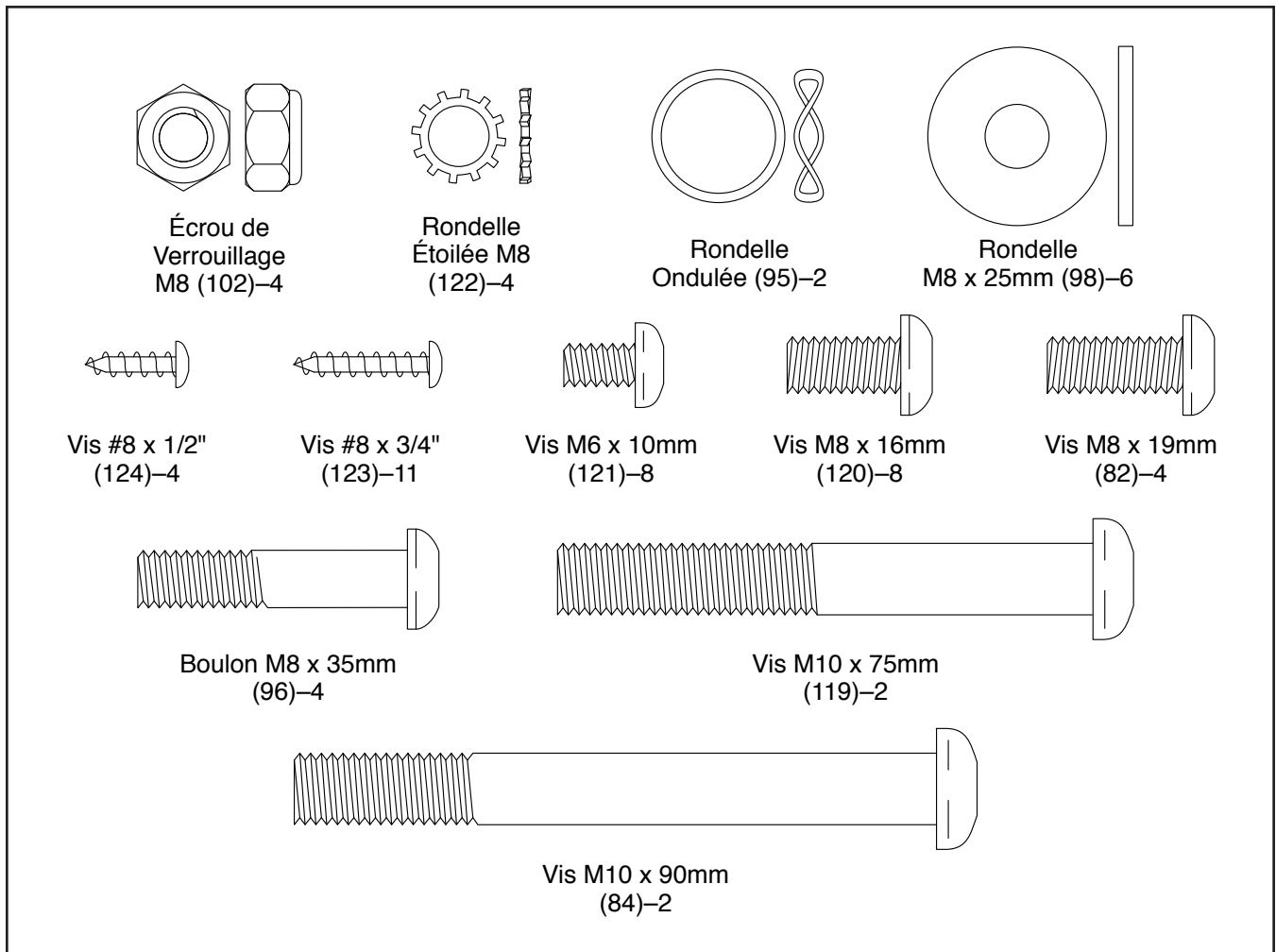
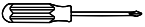




TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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



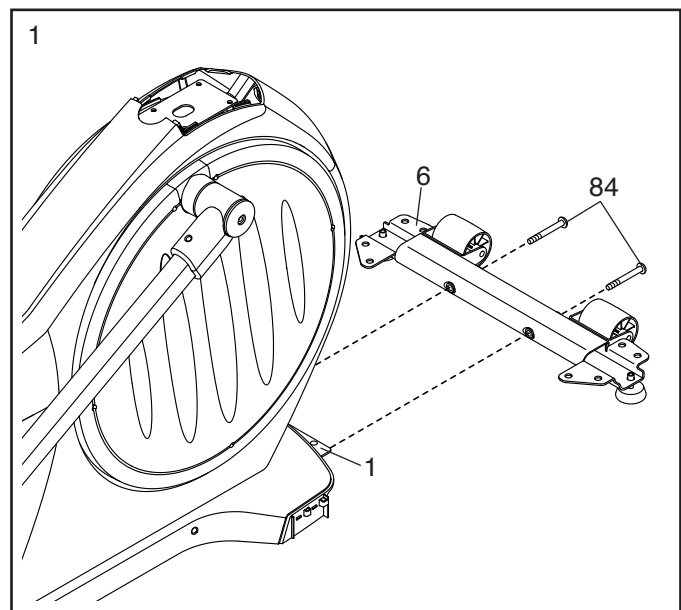
ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
- Disposez toutes les pièces dans un espace dégagé et enlevez tout le matériel d'emballage. Évitez de jeter le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
- Pour localiser les petites pièces, voir page 5.
- En plus des outils inclus, l'assemblage requiert les outils suivants :
 - un tournevis à pointe cruciforme 
 - une clé à molette 
 - un maillet en caoutchouc 
- Un jeu de clés peut faciliter l'assemblage. Afin d'éviter d'endommager les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. Retirez les vis (non illustrées) et le support de transport (non illustré) de l'avant du Cadre (1). Jetez les vis.

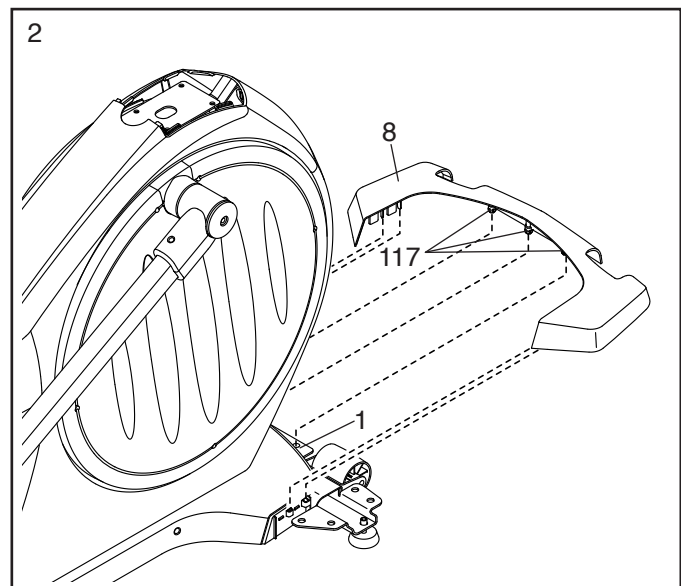
Avec l'aide d'une deuxième personne, placez le support de transport (non illustré) sous l'avant du Cadre (1). **Demandez à l'autre personne de tenir le Cadre pour empêcher qu'il balance pendant que vous effectuez cette étape.**

Attachez le Stabilisateur Avant (6) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 90mm (84). Ensuite, retirez et jetez le support de transport (non illustré).



2. Orientez le Boîtier du Stabilisateur Avant (8) comme indiqué.

Enfoncez les Fixations (117) (seules trois sont indiquées) situées sur la face inférieure du Boîtier du Stabilisateur Avant (8) dans le Cadre (1). Ensuite, enfoncez en place le Boîtier du Stabilisateur Avant.



3. Retirez les vis (non illustrées) et le support de transport (non illustré) de l'arrière du Cadre (1). Jetez les vis.

Avec l'aide d'une deuxième personne, placez le support de transport (non illustré) sous l'arrière du Cadre (1). **Demandez à l'autre personne de tenir le Cadre pour empêcher qu'il balance pendant que vous effectuez cette étape.**

Orientez le Stabilisateur Arrière (5) de manière à ce que les tubes soudés soient aux endroits indiqués.

Attachez le Stabilisateur Arrière (5) au Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 75mm (119).

Ensuite, retirez et jetez le support de transport (non illustré).

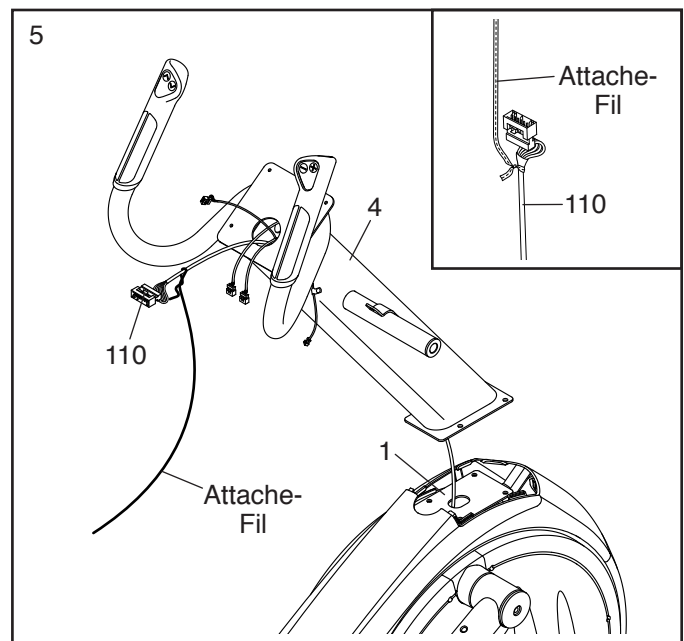
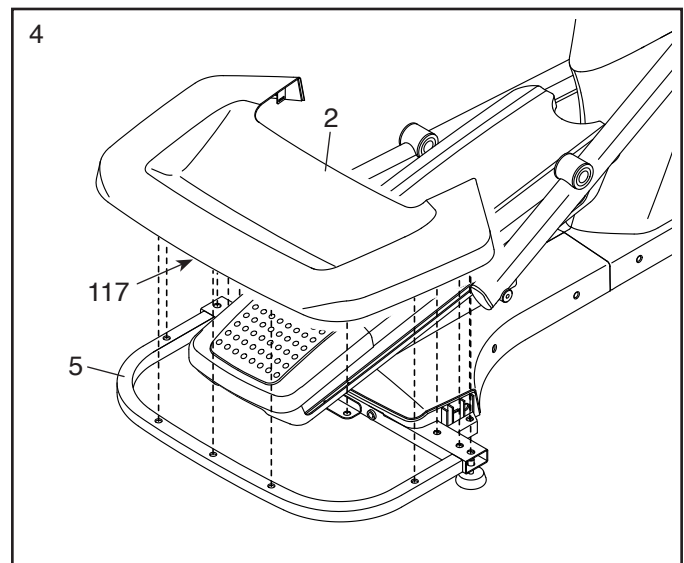
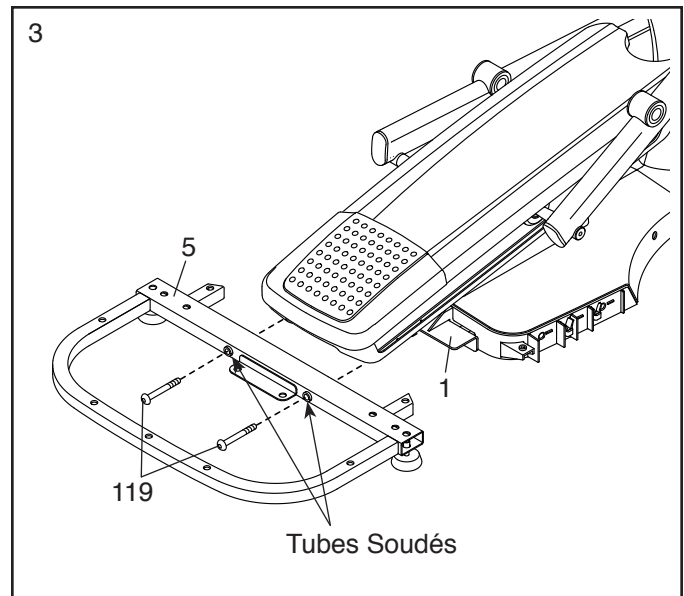
4. Orientez le Boîtier du Stabilisateur Arrière (2) comme indiqué.

Enfoncez les Fixations (117) situées sur la face inférieure du Boîtier du Stabilisateur Arrière (2) dans le Stabilisateur Arrière (5). Ensuite, enfoncez en place le Boîtier du Stabilisateur Arrière.

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

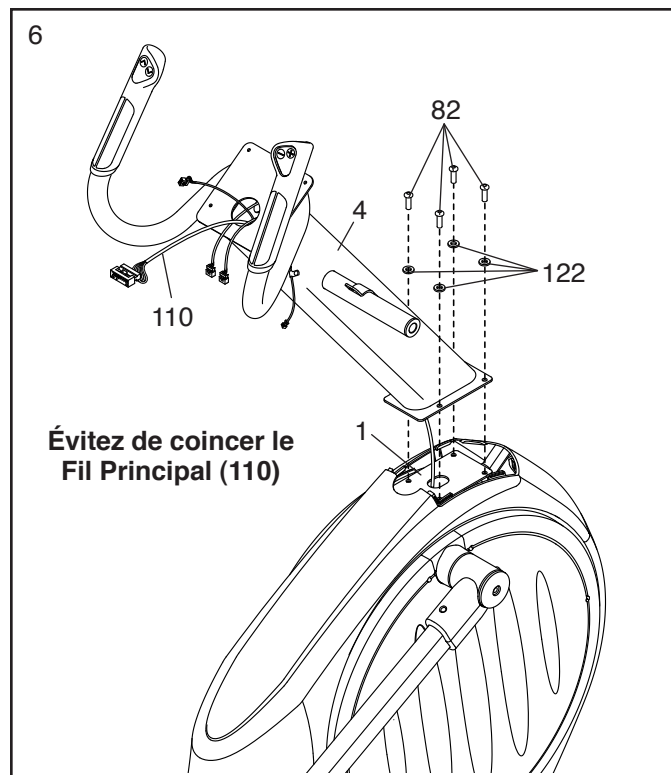
Reportez-vous au schéma encadré. Localisez ensuite l'attache-fil dans la partie inférieure du Montant (4). Reliez l'attache-fil au Fil Principal (110). Puis, tirez l'extrémité supérieure de l'attache-fil jusqu'à ce que le Fil Principal soit acheminé entièrement à travers le Montant.

Conseil : pour éviter que le Fil Principal (110) ne chute à l'intérieur du Montant (4), reliez fermement le Fil Principal à l'attache-fil.



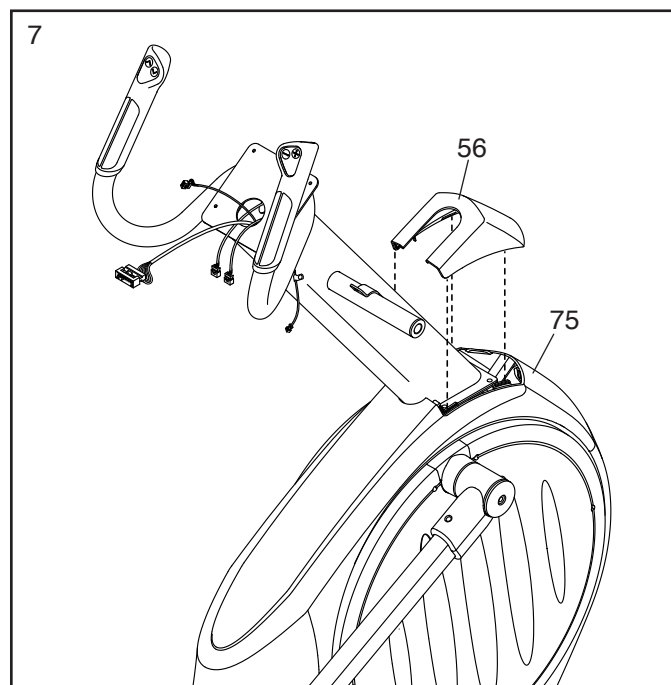
6. **Conseil : évitez de coincer le Fil Principal (110).** Placez le Montant (4) sur le Cadre (1).

Attachez le Montant (4) à l'aide de quatre Vis M8 x 19mm (82) et de quatre Rondelles Étoilées M8 (122).



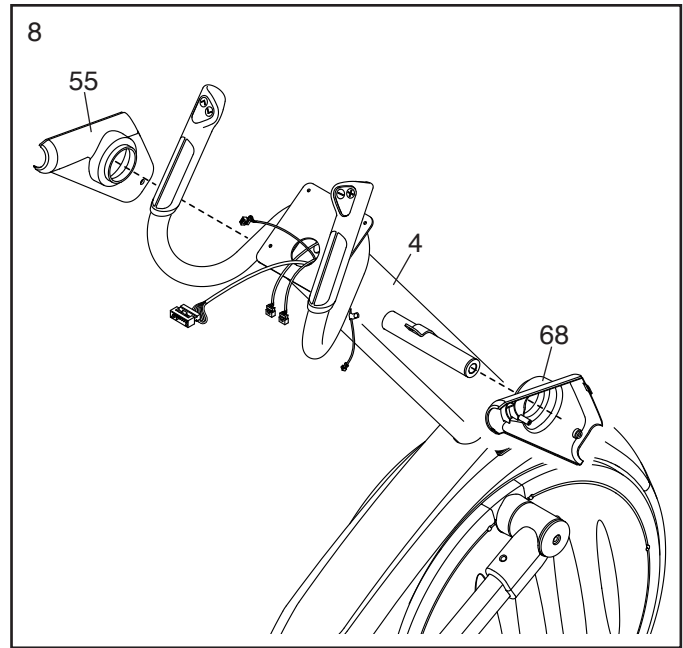
7. Orientez le Boîtier Inférieur du Montant (56) comme indiqué.

Enfoncez le Boîtier Inférieur du Montant (56) dans le Boîtier du Capot (75).



8. Localisez les Boîtiers Intérieurs Gauche et Droit (55, 68), sur lesquels se trouvent des autocollants avec les mots « Left » et « Right » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite), puis orientez-les comme sur le schéma.

Faites glisser le Boîtier Intérieur Gauche (55) sur le côté gauche du Montant (4). Ensuite, faites glisser le Boîtier Intérieur Droit (68) sur le côté droit du Montant.



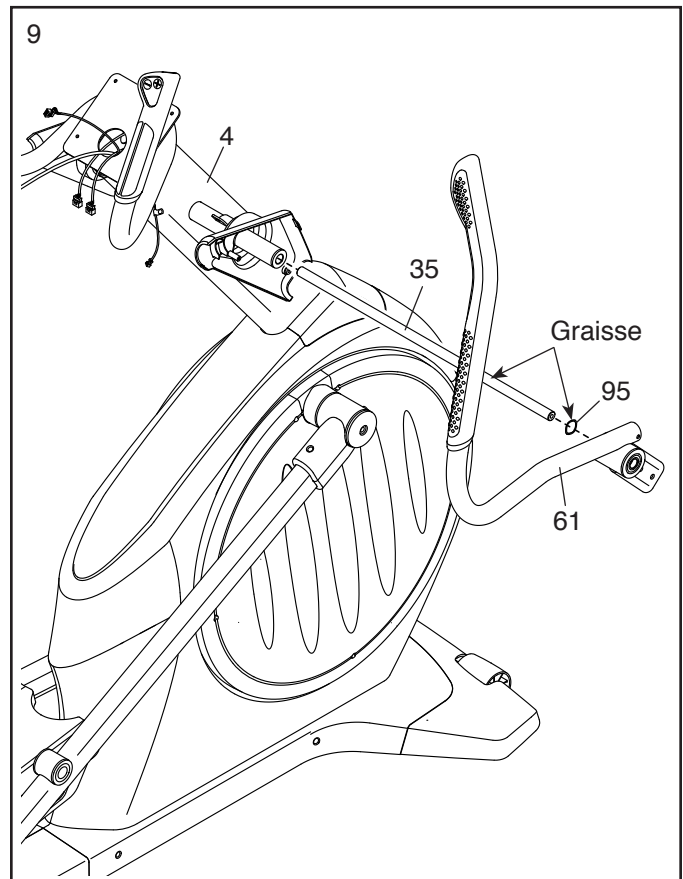
9. À l'aide d'un petit sac en plastique pour garder vos doigts propres, appliquez une couche de la graisse incluse sur l'Essieu de Pivot (35) et sur deux Rondelles Ondulées (95).

Insérez l'Essieu de Pivot (35) dans le Montant (4), puis centrez-le. **Conseil : il peut s'avérer utile d'employer un maillet en caoutchouc.**

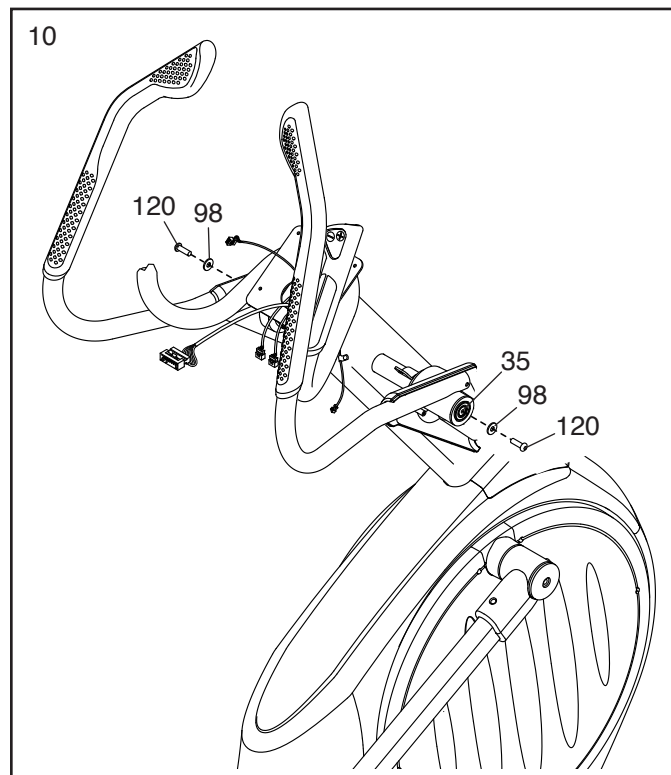
Localisez le Bras PSC Droit (61), portant un autocollant marqué "Right" (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite) et orientez-le comme indiqué.

Faites glisser une Rondelle Ondulée (95) et le Bras PSC Droit (61) sur le côté droit de l'Essieu de Pivot (35).

Répétez ce processus avec le Bras PSC Gauche (non illustré).



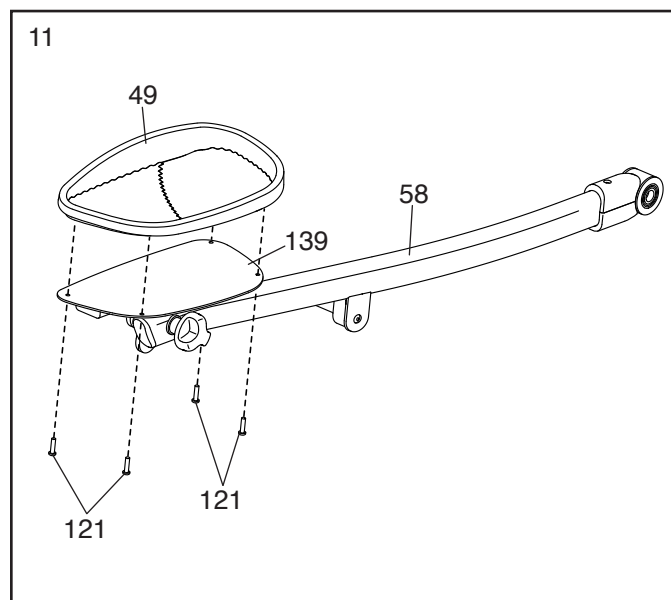
10. Serrez une Vis M8 x 16mm (120) avec une Rondelle M8 x 25mm (98) dans chacune des extrémités de l'Essieu de Pivot (35) **en même temps**.



11. Localisez la Pédale Droite (49) ainsi que le Bras de la Pédale Droite (58) portant des autocollants avec l'inscription « Right » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite) et orientez-les comme illustré.

Attachez la Pédale Droite (49) sur le Support de la Pédale Droite (139) qui se trouve sur le Bras de la Pédale Droite (58) à l'aide de quatre Vis M6 x 10mm (121).

Répétez cette étape pour la Pédale Gauche (non illustrée) et le Bras de la Pédale Gauche (non illustré).

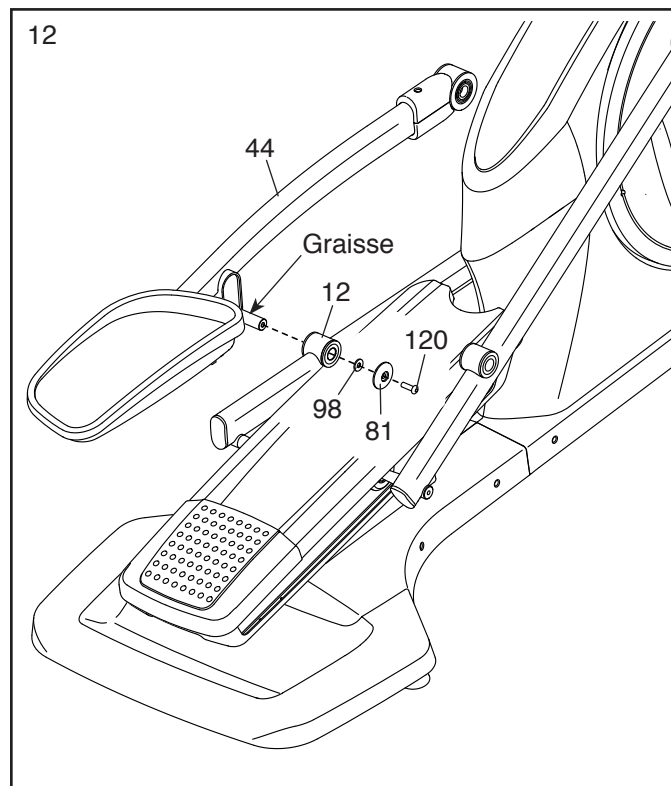


12. Orientez le Bras de la Pédale Gauche (44) comme indiqué.

Appliquez de la graisse sur l'essieu du Bras de la Pédale Gauche (44).

Attachez le Bras de la Pédale Gauche (44) sur le Bras du Rouleau Gauche (12) à l'aide d'une Vis M8 x 16mm (120), un Boitier du Bras du Rouleau (81), et une Rondelle M8 x 25mm (98).

Répétez cette étape pour le Bras de la Pédale Droite (non illustré).



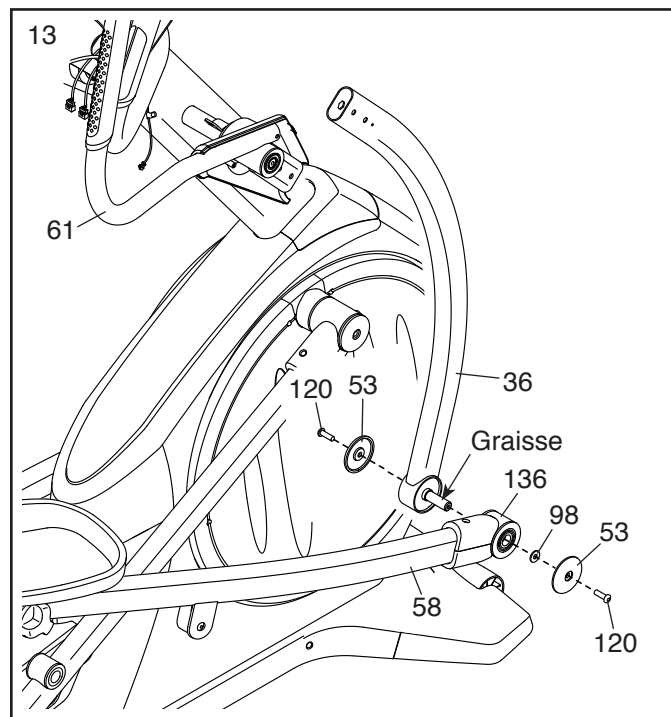
13. **Conseil : n'insérez pas le Bras PSC Droit (61) dans la Jambe PSC Droite (36) avant l'étape 14.**

Orientez la Jambe PSC Droite (36) comme illustré. Appliquez de la graisse sur l'essieu de la Jambe PSC Droite.

Faites glisser le Support de Flexion du Bras de la Pédale (136) sur le Bras de la Pédale Droite (58) sur la Jambe PSC Droite (36).

Attachez le Support du Bras de la Pédale (136) sur la Jambe PSC Droite (36) à l'aide de deux Vis M8 x 16mm (120), deux Couvre-Essieu (53) et une Rondelle M8 x 25mm (98). **Ne serrez pas encore les Vis.**

Répétez cette étape de l'autre côté du vélo elliptique.

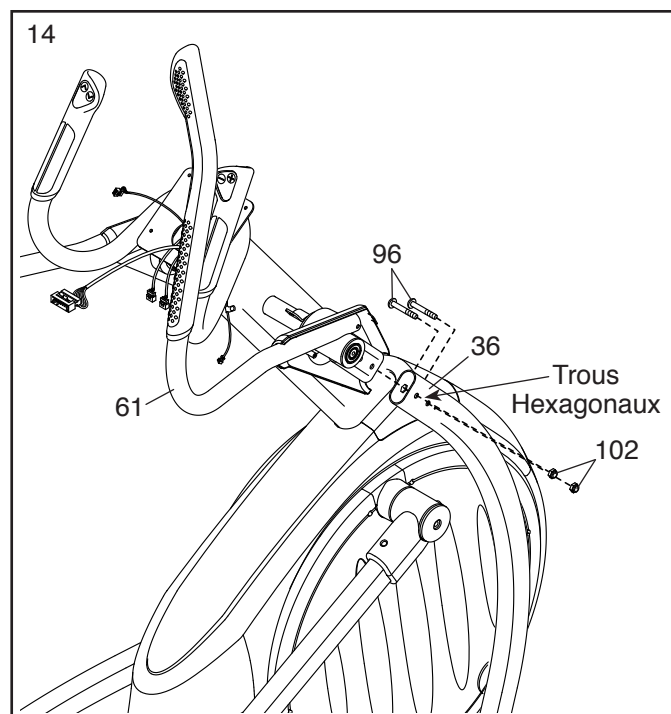


14. Insérez le Bras PSC Droit (61) dans la Jambe PSC Droite (36).

Attachez le Bras PSC Droit (61) à l'aide de deux Boulons M8 x 35mm (96) et deux Écrous de Verrouillage M8 (102). **Assurez-vous que les Écrous de Verrouillage sont à l'intérieur des trous hexagonaux.**

Répétez cette étape de l'autre côté du vélo elliptique.

Voir l'étape 13. Serrez les Vis M8 x 16mm (120).

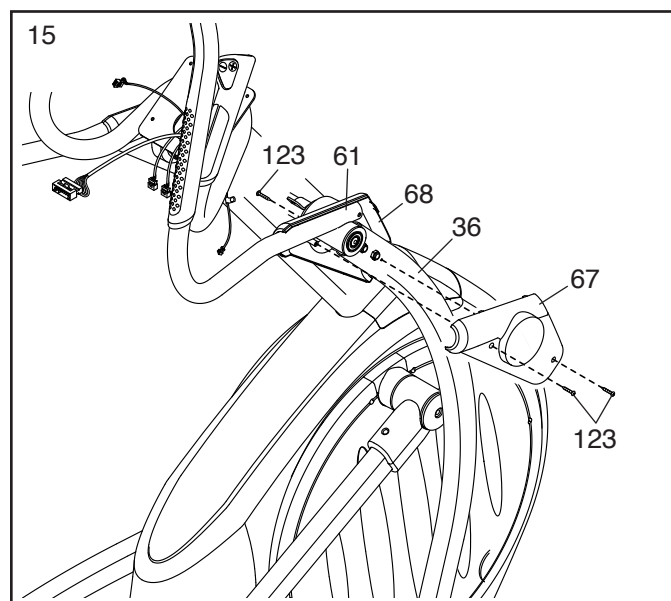


15. Attachez le Boîtier Intérieur Droit (68) au Bras PSC Droit (61) à l'aide d'une Vis #8 x 3/4" (123).

Localisez le Boîtier Extérieur Droit (67) sur lequel se trouve un autocollant avec le mot « Right » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite) et orientez-le comme indiqué.

Attachez le Boîtier Extérieur Droit (67) au Boîtier Intérieur Droit (68) et à la Jambe PSC Droite (36) à l'aide de deux Vis #8 x 3/4" (123).

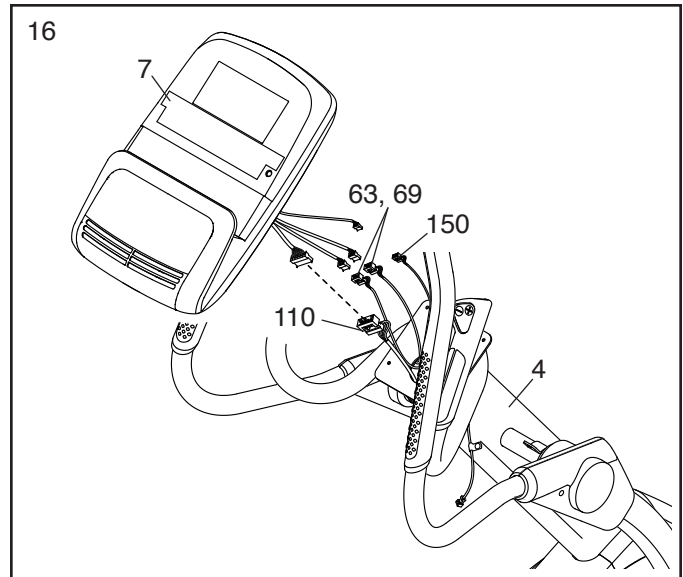
Répétez cette étape de l'autre côté du vélo elliptique.



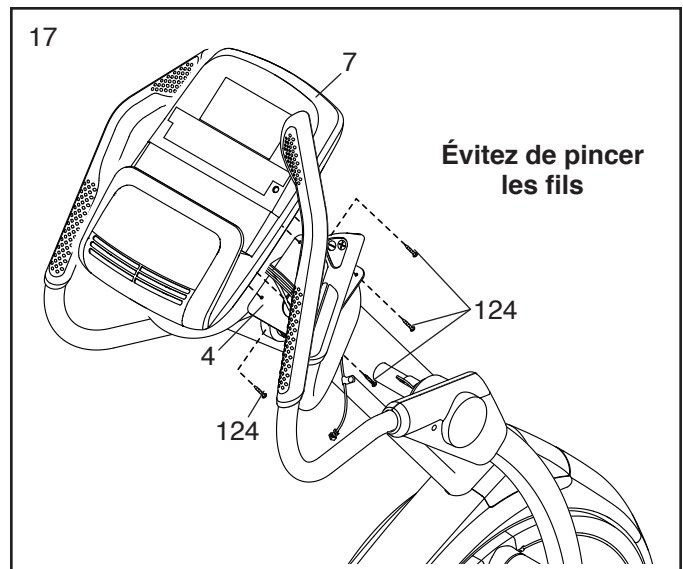
16. Détachez et jetez l'attache-fil reliée au Fil Principal (110).

Pendant qu'une autre personne tient la Console (7) près du Montant (4), branchez les fils de la Console au Fil Principal (110) aux Fils du Détecteur du rythme cardiaque Droit et Gauche (63, 69), et au Fil Prolongateur (150).

Insérez l'excédent de fils à l'intérieur du Montant (4) ou à l'intérieur de la Console (7).



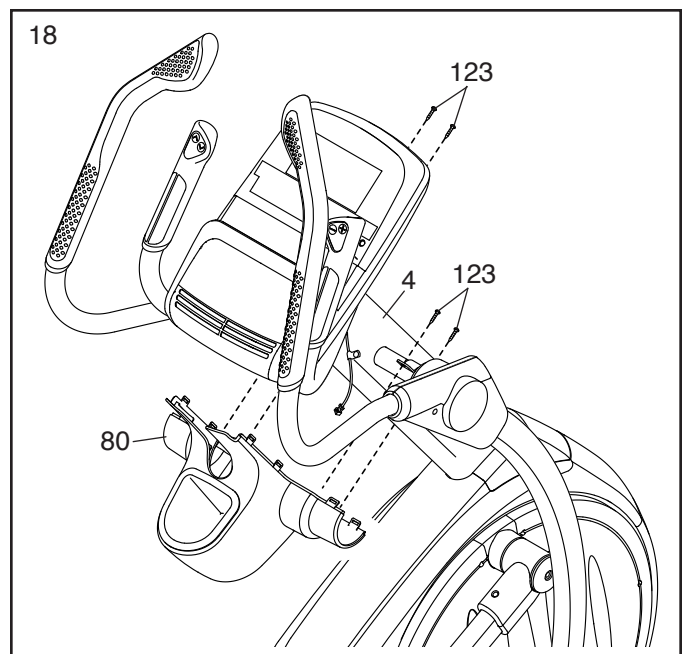
17. **Conseil : évitez de pincer les fils.** Attachez la Console (7) au Montant (4) à l'aide de quatre Vis #8 x 1/2" (124).



18. **Remarque : si vous avez acheté le détecteur du rythme cardiaque du torse en option (voir la page 23), reportez-vous à l'étape 21 à la page 14 pour installer le récepteur accompagnant le détecteur du rythme cardiaque.**

Orientez le Boîtier Arrière du Montant (80) comme indiqué.

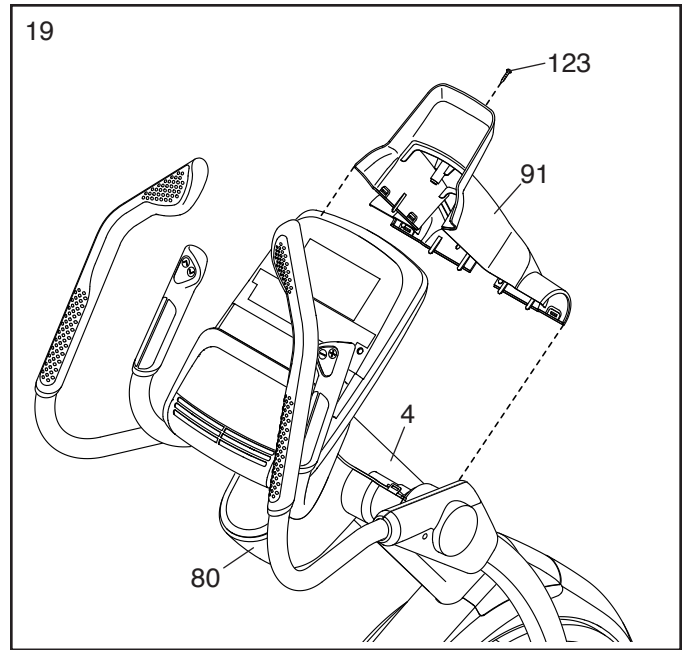
Attachez le Boîtier Arrière du Montant (80) au Montant (4) à l'aide de quatre Vis #8 x 3/4" (123).



19. Orientez le Boitier Avant du Montant (91) comme indiqué.

Enfoncez le Boitier Avant du Montant (91) dans le Boitier Arrière du Montant (80).

Attachez le Boitier Avant du Montant (91) au Montant (4) à l'aide de cinq Vis #8 x 3/4" (123).



20. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le vélo elliptique.**

Remarque : A la fin de l'assemblage, il se peut qu'il reste quelques pièces supplémentaires. Afin de protéger le plancher, installez un tapis en dessous du vélo elliptique.

Si vous avez acheté le détecteur du rythme cardiaque du torse en option (voir la page 23), suivez l'étape supplémentaire ci-dessous pour installer le récepteur accompagnant le détecteur du rythme cardiaque.

21. Voir les étapes 18 et 19. Enlevez les Boitiers Avant et Arrière du Montant (91, 80) si nécessaire.

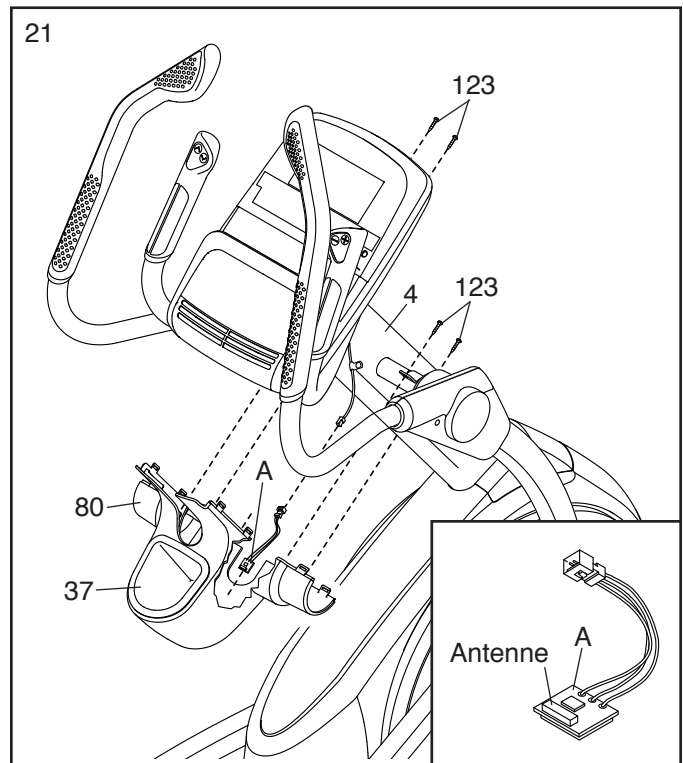
Retirez le papier du coussinet adhésif situé au dos du Récepteur (A). Enfoncez le Récepteur à l'endroit indiqué à l'intérieur du Boitier Arrière du Montant (80) **sous** le Plateau d'Accessoires (37).

Reportez-vous au schéma encadré. Assurez-vous que l'antenne du Récepteur (A) est orientée de sorte à être positionnée à l'horizontale parallèlement au sol.

Branchez le fil du Récepteur (A) au Fil Prolongateur (150).

Ensuite, fixez le Boitier Arrière du Montant (80) à l'aide de quatre Vis #8 x 3/4" (123). Puis, voir l'étape 19 et fixez le Boitier Avant du Montant (91).

Remarque : jetez les autres fils inclus avec le détecteur du rythme cardiaque.



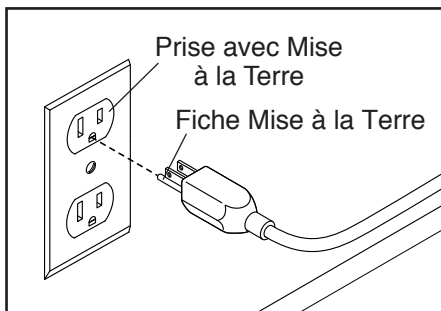
COMMENT UTILISER L'ELLIPTIQUE

COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

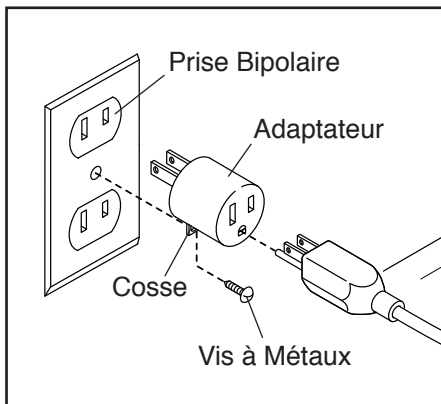
Cet appareil doit être relié à la terre. S'il venait à mal fonctionner ou à tomber en panne, la mise à la terre fournira un chemin de moindre résistance au courant électrique pour réduire le risque de choc électrique. Le cordon d'alimentation a une fiche avec broche de terre.

⚠ DANGER : un branchement incorrect du cordon d'alimentation augmente le risque de décharge électrique. Ne modifiez pas la fiche de l'appareil : si elle n'est pas adaptée à une prise de courant, faites installer une prise appropriée par un électricien compétent. Si vous avez des doutes quant à la mise à la terre correcte de l'appareil, contactez un électricien compétent.

Branchez le cordon d'alimentation dans la prise appropriée, correctement installée et mise à la terre selon les codes et les règles en vigueur. **La prise doit être sur un circuit de tension nominale de 120 volts.**



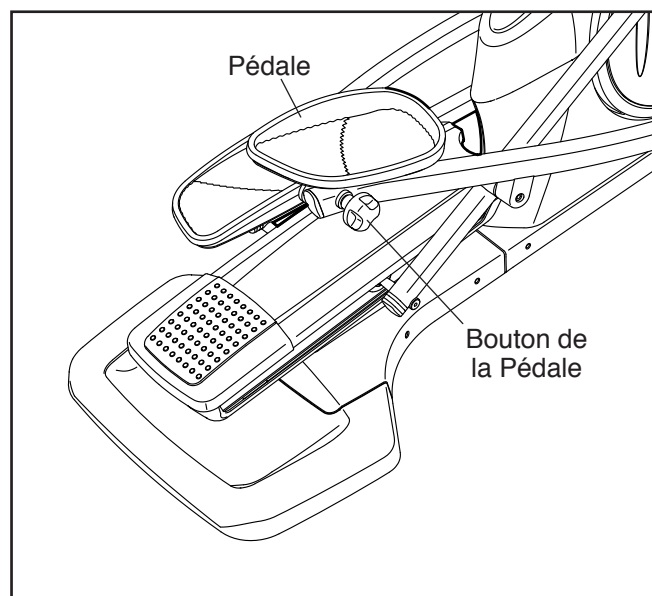
Un adaptateur temporaire peut être utilisé pour brancher le cordon d'alimentation à une prise à 2 pôles comme indiqué dans le dessin à droite, si une prise correctement mise à la terre n'est pas disponible.



La cosse ou le fil sortant de l'adaptateur doit être relié avec une vis à métaux sur une prise de terre permanente telle que le boîtier d'une prise murale correctement reliée à la terre. **Les boîtiers de certaines prises à 2 pôles ne sont pas reliés à la terre. Contactez un électricien qualifié pour vérifier que le boîtier de la prise est bien relié à la terre avant d'utiliser un adaptateur. L'adaptateur temporaire devrait être utilisé uniquement en attendant qu'une prise correctement mise à la terre soit installée par un électricien qualifié.**

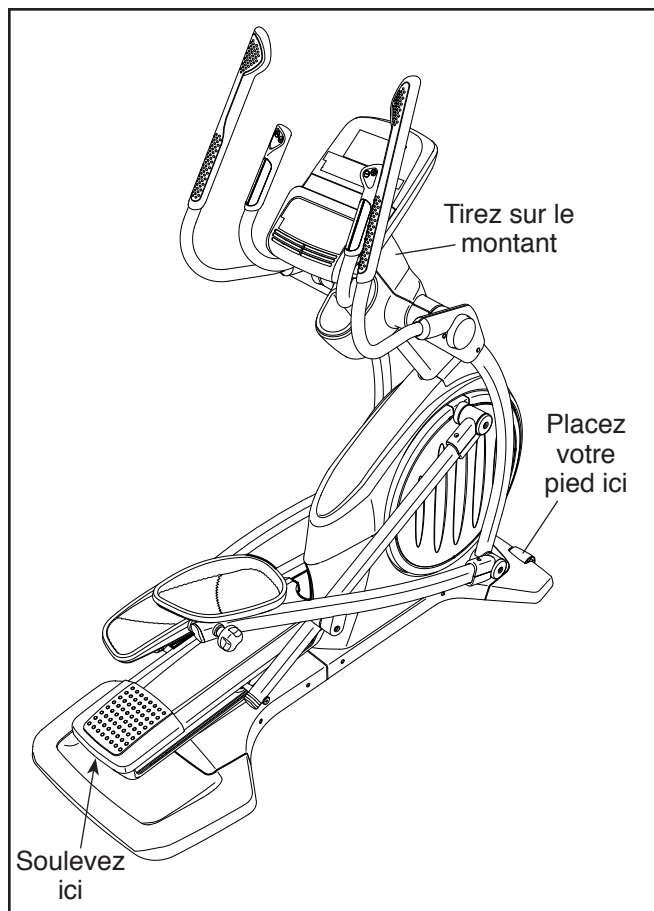
COMMENT RÉGLER LA POSITION DES PÉDALES

Les pédales sont réglables en plusieurs positions. Pour régler chaque pédale, soulevez simplement la pédale et tournez le bouton de la pédale sous la pédale. **Veillez à régler les deux pédales dans la même position.**



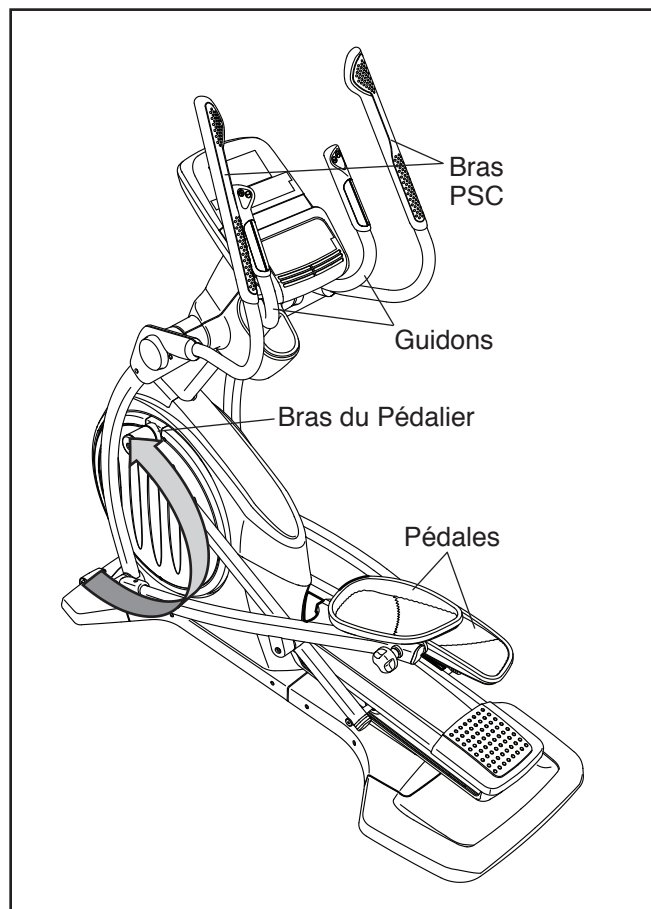
COMMENT DÉPLACER LE VÉLO ELLIPTIQUE

A cause de la taille et du poids du vélo elliptique, son déplacement requiert deux personnes. Tenez-vous debout devant le vélo elliptique, tenez le montant et placez un pied contre une des roulettes avant. Tirez sur le montant et demandez à une autre personne de soulever la poignée de la rampe jusqu'à ce que le vélo elliptique roule sur les roulettes avant. Déplacez doucement le vélo elliptique jusqu'à l'emplacement souhaité et ensuite abaissez-le jusqu'au sol.



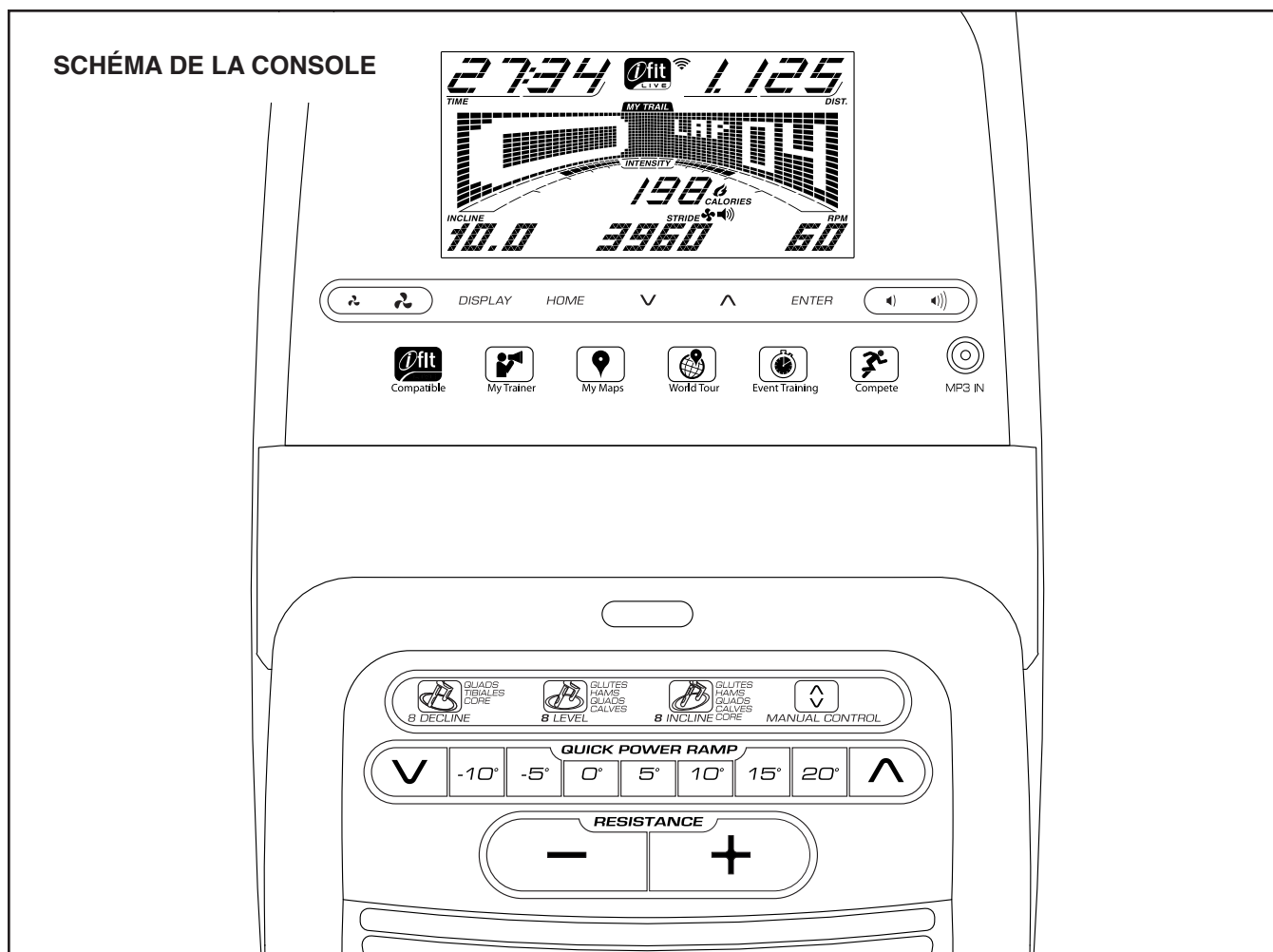
COMMENT S'ENTRAÎNER SUR LE VÉLO ELLIPTIQUE

Pour monter sur le vélo elliptique, tenez les bras PSC ou les guidons et montez sur la pédale la plus basse. Ensuite, montez sur l'autre pédale. Appuyez sur les pédales jusqu'à ce qu'elles commencent à bouger de façon continue. **Remarque : les bras du pédalier peuvent tourner dans les deux sens. Il est recommandé de tourner les bras du pédalier dans le sens indiqué par la flèche; cependant, pour varier les exercices, vous pouvez tourner les bras du pédalier dans le sens opposé.**



Pour descendre du vélo elliptique, attendez que les pédales s'immobilisent complètement. **Remarque : le vélo elliptique n'a pas de roue libre, les pédales continueront à bouger jusqu'à l'arrêt du volant.** Lorsque les pédales se sont immobilisées, descendez d'abord de la pédale la plus élevée. Puis, descendez de la pédale la plus basse.

SCHÉMA DE LA CONSOLE



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console de pointe offre toute une série de fonctions conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables.

Lors de l'utilisation du mode manuel de la console, vous avez la possibilité de modifier la résistance des pédales ainsi que l'inclinaison de la rampe au simple toucher d'un bouton. Pendant la pratique de vos exercices, la console affiche en continu des informations concernant ces exercices. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque de la poignée ou d'un détecteur du rythme cardiaque du torse en option.

En outre, la console propose vingt quatre entraînements de tonification ciblée conçus pour faire travailler différents groupes de muscles. Chaque entraînement modifie automatiquement la résistance des pédales et l'inclinaison de la rampe et vous invite à varier votre cadence de pédalage tout en vous apportant des informations utiles pour un entraînement efficace.

La console utilise également la technologie avant-gardiste iFit Live qui lui permet de communiquer sur

votre réseau sans fil grâce à un module iFit Live en option. Avec le mode iFit Live, vous pouvez télécharger des entraînements personnalisés, créer vos propres entraînements, suivre les résultats de votre entraînement, affronter d'autres utilisateurs iFit Live et accéder à bien d'autres fonctions. **Pour acheter un module iFit Live, allez sur www.iFit.com ou appelez le numéro de téléphone indiqué sur la page de couverture de ce manuel.**

Vous pourrez même brancher votre lecteur MP3 ou lecteur CD au système audio de la console et écouter vos musiques ou vos livres audio préférés pendant votre séance d'exercices.

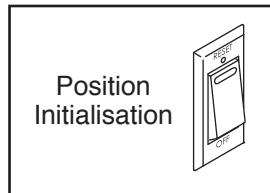
Pour allumer l'appareil, reportez-vous à la page 18. **Pour utiliser le mode manuel**, reportez-vous à la page 18. **Pour utiliser un entraînement de tonification ciblée**, reportez-vous à la page 21. **Pour utiliser un entraînement iFit Live**, reportez-vous à la page 22. **Pour utiliser le système audio stéréo**, reportez-vous à la page 23. **Pour modifier les paramètres de la console**, reportez-vous à la page 24.

Remarque : s'il y a une feuille de plastique transparent sur l'écran, enlevez-la.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

IMPORTANT : si le vélo elliptique a été exposé à des températures froides, laissez-le revenir à la température ambiante avant de le mettre sous tension. Autrement, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (reportez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION à la page 15). Puis, repérez l'interrupteur situé sur le cadre près du cordon d'alimentation. Placez l'interrupteur sur la position Reset (initialisation).



L'écran s'allumera et la console sera alors prête à être utilisée.

Remarque : lorsque vous allumerez l'appareil pour la première fois, la rampe s'étalonnera automatiquement. La rampe bougera vers le haut et vers le bas à mesure qu'elle s'étalonne. La rampe sera étalonnée au moment où elle s'immobilisera.

IMPORTANT : si la rampe ne s'étalonne pas automatiquement, reportez-vous à la section COMMENT ÉTALONNER LA RAMPE à la page 26 et étalonnez la rampe manuellement.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Pour allumer la console, commencez à pédaler ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console.

Reportez-vous à COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à gauche.

2. Sélectionnez le mode manuel.

Appuyez sur la touche Manual Control (commande manuelle) de la console pour sélectionner le mode manuel.

Si un module iFit Live sans fil n'est pas introduit dans la console ni connecté au iFit Live, le mode manuel est automatiquement sélectionné.

3. Changez à volonté la résistance des pédales et l'inclinaison de la rampe.

Pendant que vous pédalez, changez la résistance des pédales en appuyant sur les touches d'augmentation ou de diminution de Résistance (résistance) situées sur la console ou sur le guidon droit.

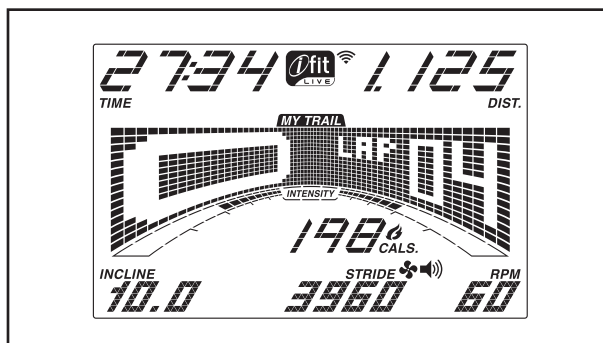
Remarque : après avoir appuyé sur une touche, il faudra quelques minutes aux pédales pour atteindre le niveau de résistance sélectionné.

Afin de varier le mouvement des pédales, vous pouvez changer l'inclinaison de la rampe. Pour changer l'inclinaison, appuyez sur l'une des touches numérotées de Quick Power Ramp (rampe rapide motorisée) ou sur les touches d'augmentation ou de diminution de Quick Power Ramp de la console ou du guidon gauche.

Remarque : après avoir appuyé sur une touche, il faudra quelques minutes à la rampe pour atteindre le niveau d'inclinaison sélectionné.

4. Suivez votre progression à l'écran.

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



Calories (Cals)—Ce mode d'affichage indiquera la quantité approximative de calories que vous avez brûlées.

Calories par heure (Cals./Hr)—Ce mode d'affichage indiquera la quantité approximative de calories que vous avez brûlées par heure.

Distance (Dist.)—Ce mode d'affichage indique la distance que vous avez pédalée en miles ou en kilomètres.

Incline (Inclinaison)—Ce mode d'affichage affichera le niveau de l'inclinaison de la rampe pendant quelques secondes, à chaque changement du niveau d'inclinaison.

Pulse (fréquence cardiaque)—Ce mode d'affichage affichera votre rythme cardiaque quand vous utiliserez le détecteur de pouls de la poignée (voir l'étape 5 à la page 16).

Résistance (Resist.)—Ce mode d'affichage indiquera le niveau de résistance des pédales pendant quelques secondes à chaque changement du niveau de résistance.

RPM—Ce mode d'affichage affichera la vitesse de pédalage en tours par minute (rpm).

Stride (Foulée)—Ce mode d'affichage indiquera le nombre total de foulées que vous avez accomplies en pédalant.

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

La matrice propose plusieurs onglets d'affichage. Appuyez sur la touche Display (affichage) jusqu'à ce que l'onglet souhaité apparaisse. Vous avez également la possibilité d'appuyer sur les touches d'augmentation et de diminution situées près de la touche Enter (entrer).

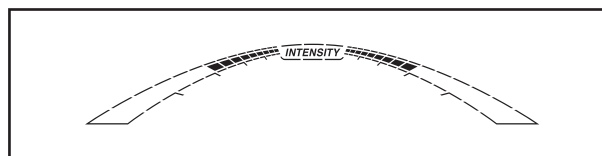
Incline (Inclinaison)—Cet onglet affichera un profil des réglages de l'inclinaison pour l'entraînement. Un nouveau segment apparaîtra à la fin de chaque minute.

Speed (Vitesse)—Cet onglet affichera un profil des réglages de la vitesse pour l'entraînement. Un nouveau segment apparaîtra à la fin de chaque minute.

My Trail (Ma Piste)—Cet onglet affichera une piste correspondant à 400 mètres. A mesure que vous pratiquez vos exercices, le rectangle qui clignote affichera votre progression. L'onglet My Trail (ma piste) affichera également le nombre de tours que vous effectuez.

Calorie—Cet onglet affichera la quantité approximative de calories que vous avez brûlées. La hauteur de chaque segment représente la quantité de calories brûlées durant ce segment.

A mesure que vous pratiquez vos exercices, la barre de niveau de l'intensité de l'entraînement indique le niveau approximatif de l'intensité de ceux-ci.



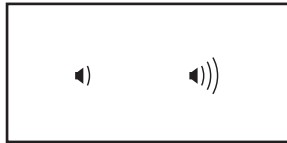
Appuyez sur la touche Home (début) pour revenir au menu par défaut (voir COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 24 pour définir le menu par défaut). Si nécessaire, appuyez à nouveau sur la touche Home.

Quand un module iFit Live sans fil est connecté, le symbole sans fil situé en haut de l'écran indique la puissance de votre signal sans fil. Quatre arcs indiquent la pleine puissance du signal.



Pour quitter le mode manuel ou un entraînement, appuyez sur la touche Home (Début). Si nécessaire, appuyez à nouveau sur la touche Home.

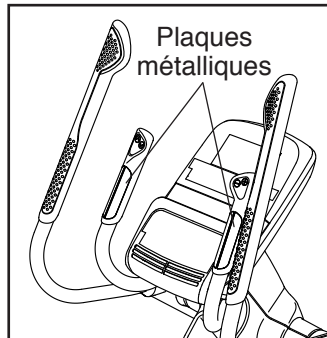
Changez le niveau du volume de la console en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution de Volume.



5. Mesurez votre fréquence cardiaque, le cas échéant.

Vous pouvez mesurer votre fréquence cardiaque en utilisant soit le détecteur du rythme cardiaque de la poignée soit le détecteur du rythme cardiaque du torse en option (reportez-vous à la page 23, pour des informations sur le détecteur du rythme cardiaque du torse en option).

S'il y a des feuilles de plastique transparent sur les plaques métalliques du détecteur du rythme cardiaque de la poignée, enlevez-les. Pour mesurer votre rythme cardiaque, tenez le détecteur du rythme cardiaque de la poignée avec les paumes de la main reposant sur les plaques métalliques. **Évitez de déplacer les mains ou de trop serrer les plaques métalliques.**

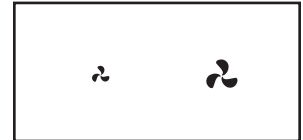


Une fois que votre pouls a été détecté, un symbole en forme de cœur clignote à l'écran à chaque battement de votre cœur, un ou deux tirets apparaissent et votre rythme cardiaque est ensuite affichée. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques métalliques pendant au moins 15 secondes.**

Si l'écran n'affiche pas votre rythme cardiaque, assurez-vous que vos mains sont positionnées comme décrit. Veillez à ne pas trop bouger les mains ni trop serrer les plaques métalliques. Pour une performance optimale, nettoyez les plaques métalliques avec un chiffon doux ; **n'utilisez jamais d'alcool, de produits abrasifs ni de produits chimiques pour nettoyer les plaques métalliques.**

6. Allumez le ventilateur, si nécessaire.

Le ventilateur comporte des réglages de vitesse rapides et lents. Appuyez plusieurs fois sur les touches d'augmentation et de diminution de Ventilateur pour sélectionner une vitesse du ventilateur ou pour éteindre le ventilateur.



Remarque : si les pédales ne bougent pas pendant trente secondes, le ventilateur s'éteint automatiquement.

7. Une fois que vous avez terminé vos exercices, débranchez le cordon d'alimentation.

Si les pédales ne bougent pas pendant plusieurs secondes, une tonalité se fait entendre et la console se met en pause.

Si les pédales ne bougent pas pendant quelques minutes et si aucune touche n'est appuyée, la console s'éteint et les écrans se réinitialisent.

Lorsque vous avez fini vos exercices, mettez le disjoncteur sur la position arrêt puis débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : autrement, les composants électriques du vélo elliptique risquent de s'user prématurément.**

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT DE TONIFICATION CIBLÉE

1. **Pour mettre sous tension la console, commencez à pédaler ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console.**

Reportez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 18.

2. **Sélectionnez un entraînement de tonification ciblée.**

Pour sélectionner un entraînement de tonification ciblée, appuyez plusieurs fois sur la touche 8 Decline (Déclinaison 8), sur la touche 8 Level (Niveau 8), ou sur la touche 8 Incline (Inclinaison 8) jusqu'à ce que l'entraînement souhaité apparaisse à l'écran.

Lorsque vous sélectionnez un entraînement de tonification ciblée, l'écran affiche la durée ainsi que le nom de l'entraînement. Un profil des réglages de la vitesse de l'entraînement s'affichera à l'écran de la matrice.

L'écran affichera également la vitesse maximale de pédalage (rpm), le niveau maximal de résistance et le niveau maximal de la rampe.

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

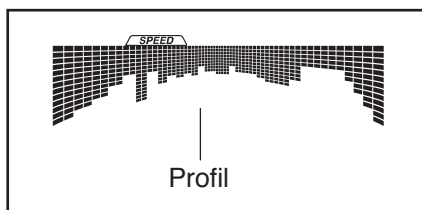
Chaque entraînement est divisé en segments d'une minute. Un niveau de résistance, un niveau d'inclinaison de la rampe, et une vitesse de pédalage cible sont programmés pour chaque segment. Remarque : le même niveau de résistance, le même niveau d'inclinaison de la rampe, et/ou la même vitesse de pédalage cible peuvent être programmés pour des segments consécutifs.

Le niveau de résistance, le niveau d'inclinaison de la rampe, et/ou la vitesse de pédalage cible programmés pour le premier segment apparaîtront dans la matrice.

Durant l'entraînement, les profils des onglets vitesse et inclinaison afficheront votre progression.

Le segment clignotant du profil représente le segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique la vitesse cible ou le niveau d'inclinaison du segment en cours.

A la fin de chaque segment de l'entraînement, une série de tonalités se fait entendre et le prochain



segment du profil se met à clignoter. Si un niveau de résistance différent, un niveau d'inclinaison différent, et/ou une vitesse de pédalage cible différente sont programmés pour le prochain segment, le niveau de résistance, le niveau d'inclinaison, et/ou la vitesse de pédalage cible apparaissent à l'écran pendant quelques secondes pour vous en avertir. La résistance des pédales et le niveau d'inclinaison de la rampe changeront en conséquence.

Tout au long de vos exercices, vous serez invité à maintenir votre vitesse de pédalage proche de la vitesse de pédalage cible pour le segment en cours. Lorsqu'une flèche pointant vers le haut apparaît à l'écran, augmentez votre cadence. Lorsqu'une flèche pointant vers le bas apparaît, diminuez votre cadence. Si aucune flèche n'apparaît, maintenez votre cadence actuelle.

IMPORTANT : la vitesse de pédalage cible ne sert qu'à vous motiver. Votre vitesse de pédalage réelle peut bien être inférieure à la vitesse de pédalage cible. Veillez à pédaler à une vitesse qui est confortable pour vous.

Si le niveau de résistance ou le niveau d'inclinaison du segment en cours est trop élevé ou trop bas, vous pouvez annuler manuellement le réglage en appuyant sur les touches Resistance (Résistance) ou Quick Power Ramp (Rampe rapide motorisée). **IMPORTANT : a la fin du segment en cours de l'entraînement, les pédales se règlent automatiquement sur le niveau de résistance programmé pour le prochain segment et la rampe s'ajuste automatiquement au niveau d'inclinaison programmé pour le prochain segment.**

L'entraînement continuera de cette façon jusqu'à la fin du dernier segment. Pour arrêter l'entraînement à n'importe quel moment, arrêtez de pédaler. La durée se mettra à clignoter à l'écran. Pour continuer l'entraînement, reprenez simplement le pédalage.

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

Reportez-vous à l'étape 4 à la page 19.

5. **Mesurez votre rythme cardiaque, le cas échéant.**

Reportez-vous à l'étape 5 à la page 20.

6. **Allumez le ventilateur, si nécessaire.**

Reportez-vous à l'étape 6 à la page 20.

7. **Une fois que vous avez terminé vos exercices, débranchez le cordon d'alimentation.**

Reportez-vous à l'étape 7 à la page 20.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT LIVE

Vous devez avoir un module iFit Live pour pouvoir utiliser l'entraînement iFit Live.

Pour acheter un module iFit Live, allez sur www.iFit.com ou appelez le numéro de téléphone indiqué sur la page de couverture de ce manuel.

Remarque : pour utiliser un module iFit Live, vous devez avoir accès à un ordinateur possédant une connexion Internet ainsi qu'un port USB. Vous aurez aussi besoin d'être membre d'iFit.com. Pour utiliser un module sans fil iFit Live, vous devez aussi posséder votre propre réseau sans fil comprenant un routeur 802.11b compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge).

IMPORTANT : pour satisfaire aux exigences de conformité d'exposition, l'antenne et le transmetteur du module iFit Live doivent se trouver au moins à 20 cm de toute personne et ne doivent pas être à proximité ou reliée à aucune autre antenne ou transmetteur.

- 1. Pour allumer la console, commencez à pédaler ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console.**

Reportez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 18.

- 2. Assurez-vous que le module iFit Live est inséré dans la console.**

Pour utiliser un entraînement iFit Live, assurez-vous que le module iFit Live est bien inséré dans la console.

- 3. Sélectionnez le mode iFit Live.**

Pour sélectionner le mode iFit Live, appuyez sur la touche iFit Live.

- 4. Sélectionnez un utilisateur.**

Si plusieurs utilisateurs sont enregistrés, vous pouvez changer d'utilisateur dans l'écran principal de l'iFit Live. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution situées près de la touche Enter (entrer) pour sélectionner un utilisateur.

- 5. Sélectionnez un entraînement iFit Live.**

Pour sélectionner un entraînement iFit Live, appuyez sur l'une des touches iFit Live. Remarque : avant que certains entraînements ne puissent être téléchargés, vous devez aller sur www.iFit.com et les ajouter à votre calendrier.

Appuyez sur la touche iFit Live pour télécharger le prochain entraînement de votre calendrier. Appuyez sur la touche My Trainer (Mon entraîneur), la touche My Maps (Mes cartes), la touche World Tour (Tour du monde), ou sur la touche Event Training (Entraînement pour une épreuve) afin de télécharger le prochain entraînement de ce type dans votre calendrier. Appuyez sur la touche Compete (Compétition) afin de participer à une course que vous avez programmée antérieurement. **Pour plus d'informations sur les entraînements iFit Live, allez sur www.iFit.com.**

Lorsque vous sélectionnez un entraînement iFit Live, l'écran affiche la durée de l'entraînement et la quantité approximative de calories que vos allez brûler. L'écran peut également afficher le nom de l'entraînement. Si vous sélectionnez un entraînement de compétition, l'écran peut décompter à partir du début de la course.

- 6. Démarrez l'entraînement.**

Reportez-vous à l'étape 3 à la page 21.

La voix d'un entraîneur personnel vous guidera tout au long de certains entraînements. Vous pouvez sélectionner un réglage audio pour votre entraîneur personnel (reportez-vous à la section COMMENT MODIFIER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 24)

Pour arrêter l'entraînement à n'importe quel moment, arrêtez de pédaler. La durée se mettra à clignoter à l'écran. Pour continuer l'entraînement, reprenez simplement le pédalage.

7. Suivez votre progression à l'écran.

Reportez-vous à l'étape 4 à la page 19.

L'onglet My Trail (Ma Piste) affichera une carte du sentier sur lequel vous marchez ou courez ou affichera une piste et le nombre de tours que vous effectuez.

Au cours d'un entraînement de compétition, l'onglet Compétition affichera votre progression dans la course. Au fur et à mesure que vous progressez dans la course, la ligne supérieure de la matrice affichera ce que vous avez déjà accompli. Les autres lignes afficheront vos autres adversaires. La fin de la matrice représente la fin de la course.

8. Mesurez votre rythme cardiaque, le cas échéant.

Reportez-vous à l'étape 5 à la page 20.

9. Allumez le ventilateur, si nécessaire.

Reportez-vous à l'étape 6 à la page 20.

10. Une fois que vous avez terminé vos exercices, débranchez le cordon d'alimentation.

Reportez-vous à l'étape 7 à la page 20.

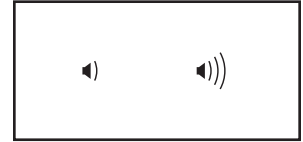
Pour plus d'informations sur le mode iFit Live, allez sur www.iFit.com.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

Pour écouter de la musique ou des livres audio grâce au système audio de la console pendant vos exercices, branchez le câble audio inclus à la prise jack de la console ainsi qu'à la prise jack de votre lecteur MP3 ou CD ; **assurez-vous que le câble audio est bien enfoncé.**

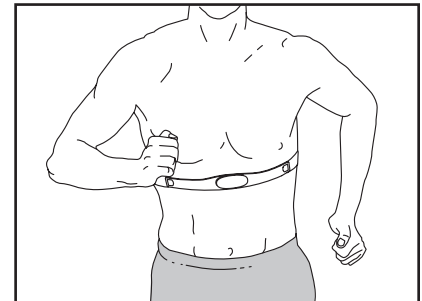
Puis, appuyez sur la touche Lecture de votre lecteur MP3 ou CD.

Réglez le niveau du volume en utilisant les touches d'augmentation et de diminution de Volume sur la console, ou le bouton de réglage du volume de votre lecteur MP3 ou CD.



LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE EN OPTION

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de conserver un rythme



cardiaque appropriée durant vos entraînements. Le détecteur du rythme cardiaque du torse en option vous permettra de surveiller en continu votre rythme cardiaque pendant l'exercice afin de vous aider à atteindre vos objectifs personnels de mise en forme. **Pour acheter un détecteur du rythme cardiaque, reportez-vous à la page de couverture du manuel.**

COMMENT MODIFIER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE

La console comporte un mode Utilisateur qui vous permet de visualiser des données sur l'utilisation, de sélectionner une unité de mesure et de régler le niveau de contraste de l'écran.

Quand un module iFit Live est connecté à la console, vous pouvez également utiliser le mode informations pour choisir un réglage audio pour la voix de l'entraîneur personnel, définir un menu par défaut, vérifier l'état du module iFit Live, et rechercher des téléchargements.

1. Sélectionnez le mode Informations.

Pour sélectionner le mode Informations, maintenez enfoncée la touche Display (affichage) pendant quelques secondes jusqu'à ce que le mode Informations apparaisse à l'écran.

2. Affichez les informations d'utilisation.

L'écran indiquera également le nombre total d'heures d'utilisation du vélo elliptique. Il affichera aussi la distance totale qui a été parcourue (en miles ou en kilomètres) en pédalant sur le vélo elliptique.

3. Au besoin, sélectionnez une unité de mesure.

Le mot ENGLISH (anglais) pour les miles anglais ou le mot METRIC (métrique) pour les kilomètres apparaîtront à l'écran pour indiquer l'unité de mesure actuellement sélectionnée.

Pour changer d'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche Enter (entrée) afin de sélectionner l'unité de mesure de votre choix.

4. Réglez le niveau de contraste de l'écran si vous le souhaitez.

Appuyez sur la touche de diminution pour afficher le niveau de contraste. Le niveau de contraste actuellement sélectionné apparaîtra à l'écran. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de Quick Power Ramp (rampe rapide motorisée) pour régler le niveau de contraste.

5. Vérifiez qu'un module iFit Live est bien connecté à la console.

Si un module iFit Live est connecté à la console, l'écran affichera les mots WIFI MODULE (module wifi) ou USB MODULE (module USB).

Si aucun module n'est connecté, l'écran affichera les mots NO IFIT MODULE (aucun module iFit). Si aucun module n'est connecté, passez à l'étape 10.

6. Sélectionnez un réglage audio pour la voix de l'entraîneur personnel, si vous le souhaitez.

Appuyez sur la touche de diminution pour afficher le réglage audio pour la voix de l'entraîneur personnel. Le réglage audio actuellement sélectionné pour la voix de l'entraîneur personnel apparaîtra à l'écran.

Pour changer de réglage audio, appuyez plusieurs fois sur la touche Enter pour On (activer) ou Off (désactiver) la voix de l'entraîneur personnel.

7. Définissez le menu par défaut, au besoin.

Appuyez sur la touche de diminution pour afficher le réglage du menu par défaut. Le menu par défaut est le menu qui apparaît lors de la mise sous tension de la console. Appuyez plusieurs fois sur la touche Enter pour sélectionner le menu principal du mode manuel ou le menu iFit Live en tant que menu par défaut.

8. Vérifiez l'état du module iFit Live, le cas échéant.

Appuyez sur la touche de diminution pour afficher l'écran de l'état iFit Live. Les mots CHECK WIFI STATUS (vérifier l'état du wifi) ou CHECK USB STATUS (vérifier l'état USB) s'afficheront à l'écran.

Puis, appuyez sur le bouton Enter. Après quelques secondes, l'état du module iFit Live apparaîtra à l'écran. Pour quitter cet écran, maintenez enfoncée la touche Display pendant quelques secondes.

9. Recherchez des téléchargements si vous le souhaitez.

Appuyez sur la touche de diminution pour afficher l'écran de téléchargements. L'indication SEND/RECEIVE DATA (transmettre/recevoir des données) s'affichera à l'écran.

Puis, appuyez sur le bouton Enter. La console recherchera alors des téléchargements d'entraînements iFit Live et de téléchargements de Firmware.

10. Quittez le mode Informations.

Appuyez sur la touche Display pour quitter le mode Informations.

REMARQUES

ENTRETIEN ET PROBLÈMES

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

Pour nettoyer le vélo elliptique, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de savon doux.

IMPORTANT : pour éviter d'endommager la console, gardez les liquides éloignés de la console et évitez d'exposer la console aux rayons directs du soleil.

DÉPANNAGE DE LA CONSOLE

Si la console n'affiche pas votre rythme cardiaque lorsque vous tenez le détecteur du rythme cardiaque de la poignée, ou si le rythme cardiaque affichée est trop élevée ou trop faible, reportez-vous à l'étape 5 à la page 20.

COMMENT ÉTALONNER LA RAMPE

Si la rampe ne fonctionne pas correctement, elle a certainement besoin d'être étalonnée. Pour étalonner la rampe, appuyez et maintenez enfoncée la touche 8 Decline (Déclinaison 8) pendant plusieurs secondes jusqu'à ce que le mode test apparaisse à l'écran.

Appuyez de nouveau sur la touche 8 Decline. Puis, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de Quick Power Ramp (Rampe rapide motorisée) pour étalonner la rampe. La rampe bougera vers le haut et vers le bas à mesure qu'elle s'étalonne.

La rampe sera étalonnée au moment où elle s'immobilisera. Puis, appuyez plusieurs fois sur la touche 8 Decline pour quitter le mode étalonnage.

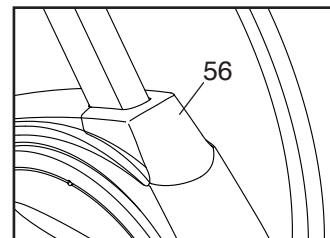
COMMENT GRAISSER LES ROULEAUX

Reportez-vous à la SCHÉMA DÉTAILLÉ située vers la fin de ce manuel. Si les Rouleaux (51) grincent lors du déplacement sur les Rails (11), appliquez une petite quantité de graisse marine blanche uniformément sur chaque Rouleau. Étalez la graisse uniformément autour des rouleaux. Pédalez sur le vélo elliptique jusqu'à ce qu'une fine couche de graisse soit répartie le long des Rails ; essuyez ensuite l'excédent de graisse.

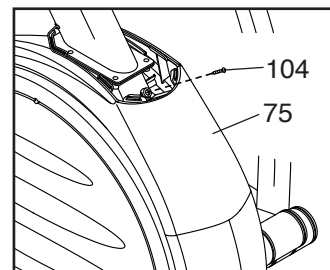
COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

Si les pédales glissent pendant le pédalage, même lorsque la résistance est réglée sur le réglage le plus élevé, il est alors nécessaire de régler la courroie de traction.

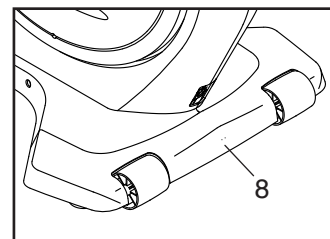
Pour régler la courroie de traction, **débranchez d'abord le cordon d'alimentation**. Utilisez un tournevis à tête plate pour enlever le Boîtier Inférieur du Montant (56).



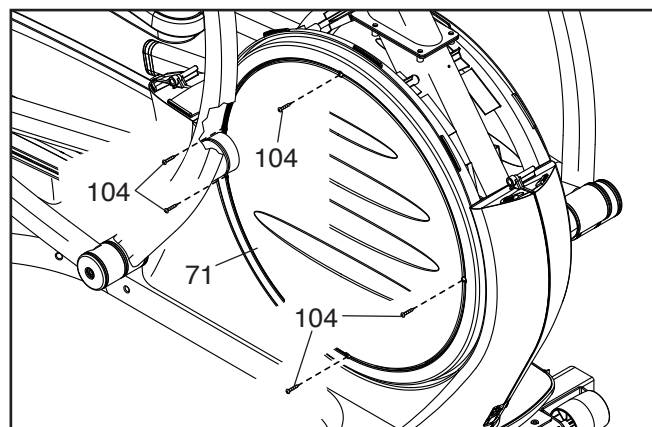
Ensuite, enlevez la Vis M4 x 16mm (104) et utilisez le tournevis à tête plate pour enlever le Boîtier du Capot (75).



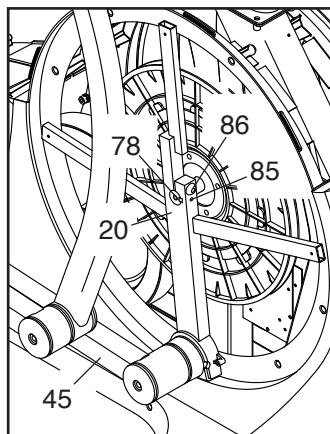
Puis, utilisez un tournevis à tête plate pour enlever le Boîtier du Stabilisateur Avant (8).



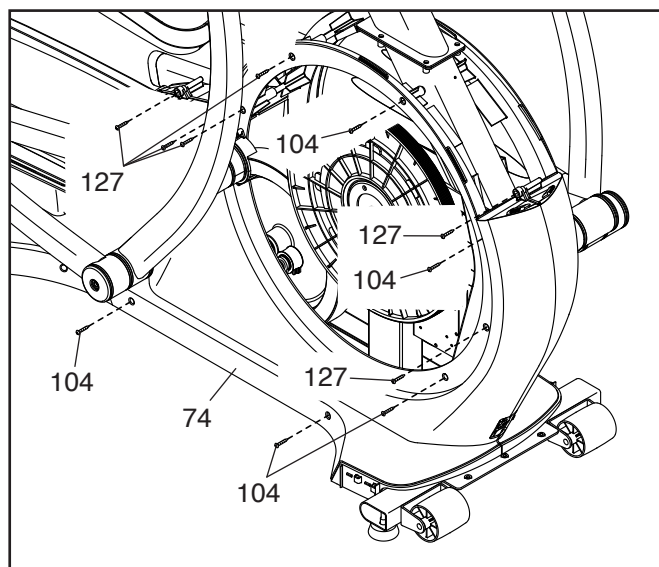
Enlevez toutes les Vis M4 x 16mm (104) du Disque (71) droit. Puis, enlevez doucement le Disque droit.



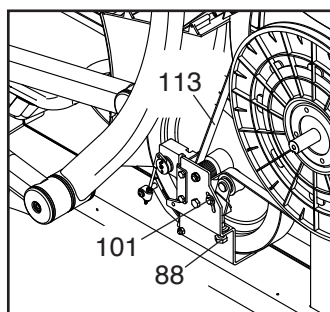
Dévissez la Vis Hexagonale M4 x 12mm (85) et le Boulon Hexagonal M10 x 58mm (86). Puis, enlevez le Bras du Pédalier (20) droit. Mettez doucement à l'écart le Bras du Pédalier droit et le Bras du Rouleau Droit (45). **Ne perdez pas la Clé (78) quand vous retirez le Bras du Pédalier.**



Ensuite, retirez toutes les Vis M4 x 16mm (104) et toutes les Vis M4 x 22mm (127) du Capot Avant Droit (74) ; **notez la taille de vis que vous enlevez de chaque trou.** Puis, enlevez délicatement le Capot Avant Droit.



Localisez et desserrez la Vis du Tendeur (101). Ensuite, serrez la Vis de Réglage de la Courroie (88) jusqu'à bien tendre la Courroie de Traction (113). Puis, resserrez la Vis du Tendeur.

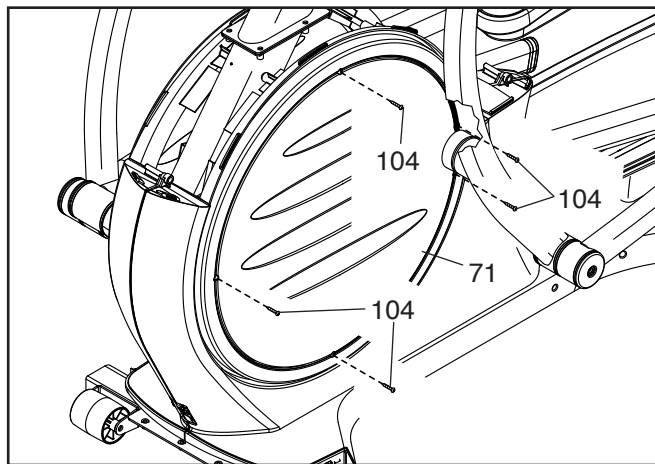


Remplacez le capot avant droit, le bras du pédalier droit, le disque droit, le boîtier du stabilisateur avant, le boîtier du capot et le boîtier inférieur du montant.

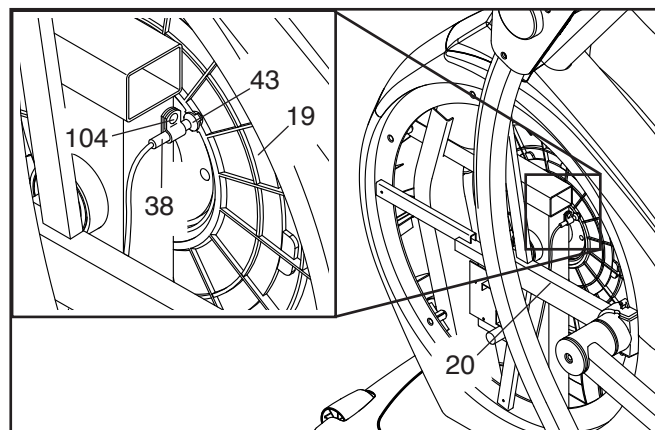
COMMENT RÉGLER LE DÉTECTEUR MAGNÉTIQUE

Si la console n'affiche pas des informations exactes, il faut alors régler le détecteur magnétique.

Pour régler le détecteur magnétique, **débranchez d'abord le cordon d'alimentation.** Enlevez toutes les Vis M4 x 16mm (104) du Disque (71) gauche. Puis, enlevez doucement le Disque gauche.



Ensuite, localisez le Détecteur Magnétique (38). Tournez le Bras du Pédalier (20) gauche jusqu'à ce qu'un des Aimants (43) sur la Poulie (19) soit aligné avec le Détecteur Magnétique.



Dévissez, sans l'enlever, la Vis M4 x 16mm (104). En faisant glisser légèrement le Détecteur Magnétique (38), rapprochez ou éloignez celui-ci de l'Aimant (43). Ensuite, resserrez la Vis. Branchez le cordon d'alimentation et tournez le Bras du Pédalier (20) gauche pendant quelques minutes.

Répétez ces opérations jusqu'à ce que la console affiche des données exactes. Puis, remplacez le disque gauche.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

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

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

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

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

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Bougez doucement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebonds.

1. Étirement vers les Orteils

Debout, les genoux légèrement pliés, penchez-vous vers l'avant au niveau des hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre alors que vous allongez les mains vers vos orteils, aussi loin que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : cuisses, arrière des genoux, dos.

2. Étirement des Cuisses

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez la plante du pied opposé vers vous et placez-la contre l'intérieure de la cuisse de la jambe tendue. Essayez de toucher vos orteils autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : cuisses, bas du dos et aine.

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

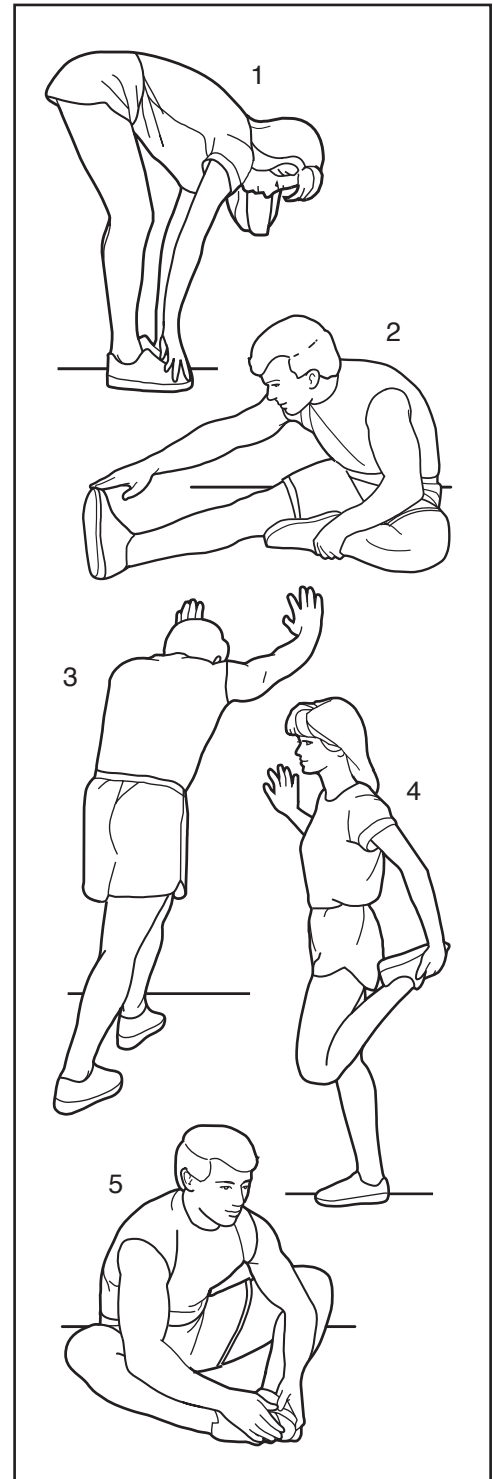
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Pour un étirement supplémentaire des tendons d'Achille, pliez aussi la jambe arrière. Zones ciblées : mollets, tendons d'Achille et chevilles.

4. Étirement des Quadriceps

Avec une main contre un mur pour garder votre équilibre, attrapez un de vos pieds derrière vous avec l'autre main. Tirez votre pied aussi proche que possible de vos fessiers. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.

5. Étirement de la Cuisse Intérieure

Asseyez-vous par terre, les pieds joints par la plante, les genoux vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers l'aine, autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.



LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle PFEL09911.0 R0612A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	51	2	Rouleau
2	1	Boîtier du Stabilisateur Arrière	52	2	Capuchon du Bras de la Pédale
3	1	Rampe	53	6	Couvre-Essieu
4	1	Montant	54	1	Boîtier Extérieur Gauche
5	1	Stabilisateur Arrière	55	1	Boîtier Intérieur Gauche
6	1	Stabilisateur Avant	56	1	Boîtier Inférieur du Montant
7	1	Console	57	4	Bague du Bras du Rouleau
8	1	Boitier du Stabilisateur Avant	58	1	Bras de la Pédale Droite
9	1	Boitier Inférieur de la Rampe	59	4	Bague de l'Essieu
10	1	Boîtier Supérieur de la Rampe	60	2	Boîtier du Bras du Pédalier
11	2	Rail	61	1	Bras PSC Droit
12	1	Bras du Rouleau Gauche	62	1	Support de Résistance
13	1	Moteur d'Élévation	63	1	Détecteur/Fil Droit
14	1	Pédale Gauche	64	1	Vis M5 x 7mm
15	1	Tableau de Commande	65	1	Essieu de la Rampe
16	1	Interrupteur d'Alimentation	66	1	Boîtier du Bras de la Pédale Gauche
17	1	Passe-Fil du Cordon d'Alimentation			
18	1	Pédalier	67	1	Boîtier Extérieur Droit
19	1	Poulie	68	1	Boîtier Intérieur Droit
20	2	Bras du Pédalier	69	1	Détecteur/Fil Gauche
21	2	Embout du Bras du Rouleau	70	4	Bague du Bras de Pivot
22	1	Tendeur	71	2	Disque
23	1	Aimant en C	72	2	Bague de la Rampe
24	1	Support du Moteur	73	1	Capot Avant Gauche
25	1	Moteur de Résistance	74	1	Capot Avant Droit
26	1	Tige de Résistance	75	1	Boîtier du Capot
27	1	Disque de Résistance	76	1	Capot Arrière Gauche
28	1	Volant	77	1	Capot Arrière Droit
29	1	Essieu du Volant	78	2	Clé
30	6	Bague du Pivot	79	5	Écrou de Verrouillage M6
31	1	Essieu de Liaison	80	1	Boîtier Arrière du Montant
32	2	Bague d'Espaceur d'Élévation	81	2	Boîtier du Bras du Rouleau
33	2	Anneau de Retenue Moyen	82	4	Vis M8 x 19mm
34	2	Roue	83	1	Bague d'Espaceur
35	1	Essieu de Pivot	84	2	Vis M10 x 90mm
36	1	Jambe PSC Droite	85	2	Vis Hexagonale M6 x 12mm
37	1	Plateau d'Accessoires	86	2	Boulon Hexagonal M10 x 58mm
38	1	Détecteur Magnétique	87	1	Boîtier du Bras de la Pédale Droite
39	1	Collier	88	1	Vis de Réglage de la Courroie
40	2	Roulement à Billes R14	89	1	Vis Pivot
41	1	Poignée Droite	90	1	Boulon M6 x 65mm
42	1	Grande Bague d'Attache	91	1	Boîtier Avant du Montant
43	2	Aimant	92	4	Pied de Nivellement
44	1	Bras de la Pédale Gauche	93	9	Vis M4 x 12mm
45	1	Bras du Rouleau Droit	94	2	Vis du Support du Moteur
46	1	Jambe PSC Gauche	95	2	Rondelle Ondulée
47	1	Bras PSC Gauche	96	4	Boulon M8 x 35mm
48	1	Poignée Gauche	97	1	Essieu du Moteur
49	1	Pédale Droite	98	12	Rondelle M8 x 25mm
50	1	Petite Bague d'Attache	99	8	Écrou de Verrouillage M10

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
100	1	Rondelle M5	132	2	Passe-fil de 1"
101	1	Vis du Tendeur	133	4	Bague du Bras du Pédalier
102	10	Écrou de Verrouillage M8	134	1	Capot de la Rampe
103	1	Vis à Tête Plate M3,5 x 12mm	135	2	Support de Flexion du Bras du Rouleau
104	46	Vis M4 x 16mm	136	2	Support de Flexion du Bras de la Pédale
105	4	Vis Hexagonale M8 x 16mm	137	8	Boîtier du Support de Flexion
106	2	Vis Brillante M4 x 13mm	138	1	Support de la Pédale Gauche
107	4	Entretoise d'Écartement	139	1	Support de la Pédale Droite
108	2	Petite Rondelle M6	140	2	Ressort de la Pédale
109	1	Grande Rondelle M6	141	2	Tube du Ressort
110	1	Fil Principal	142	2	Bouton de la Pédale
111	2	Écrou M5	143	1	Support de Réglage de la Pédale Droite
112	1	Cordon d'Alimentation	144	4	Bague de Réglage
113	1	Courroie de Traction	145	2	Vis du Support de la Pédale
114	1	Câble Audio	146	2	Goupille du Bouton
115	4	Vis du Rail	147	4	Boulon M10 x 56mm
116	2	Boulon en Bouton M10 x 105mm	148	1	Support de Réglage de la Pédale Gauche
117	30	Fixation/Vis	149	2	Pied
118	1	Support Tableau de Commande	150	1	Fil Prolongateur
119	2	Vis M10 x 75mm	*	–	Manuel de l'Utilisateur
120	18	Vis M8 x 16mm	*	–	Outil d'Assemblage
121	8	Vis M6 x 10mm	*	–	Sachet de Graisse
122	4	Rondelle Étoilée M8	*	–	Fil Bleu
123	11	Vis #8 x 3/4"	*	–	Fil Vert
124	6	Vis #8 x 1/2"	*	–	Fil Blanc
125	2	Vis M6 x 12mm	*	–	Fil A du Moteur d'Élévation
126	2	Vis M4 x 75mm	*	–	Fil B du Moteur d'Élévation
127	14	Vis M4 x 22mm	*	–	Fil du Moteur de Résistance
128	2	Vis M4 x 16mm			
129	2	Rondelle M8 x 23mm			
130	2	Pièce en Nylon			
131	2	Bague du Moteur d'Élévation			

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle PFEL09911.0 R0612A

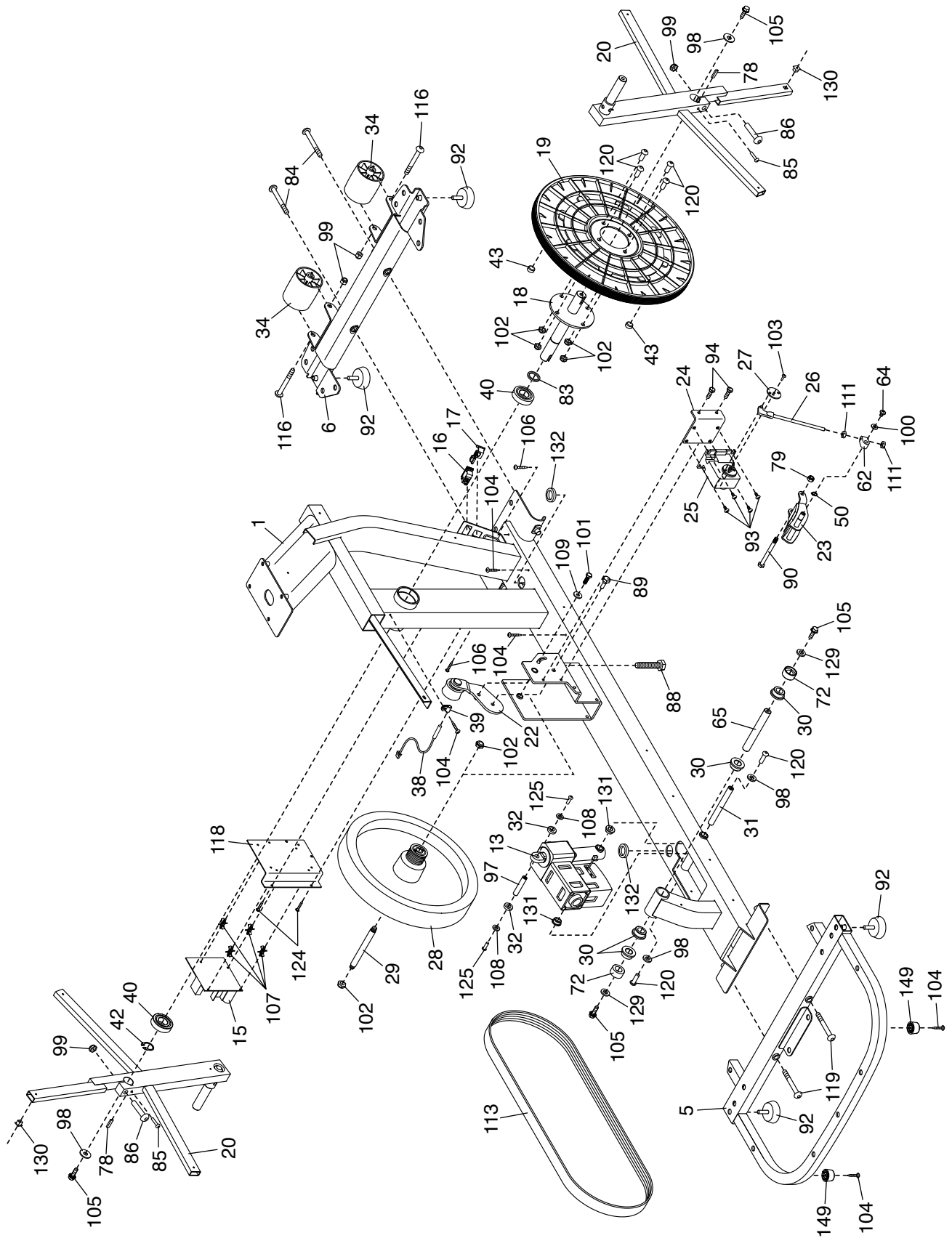


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du Modèle PFEL09911.0 R0612A

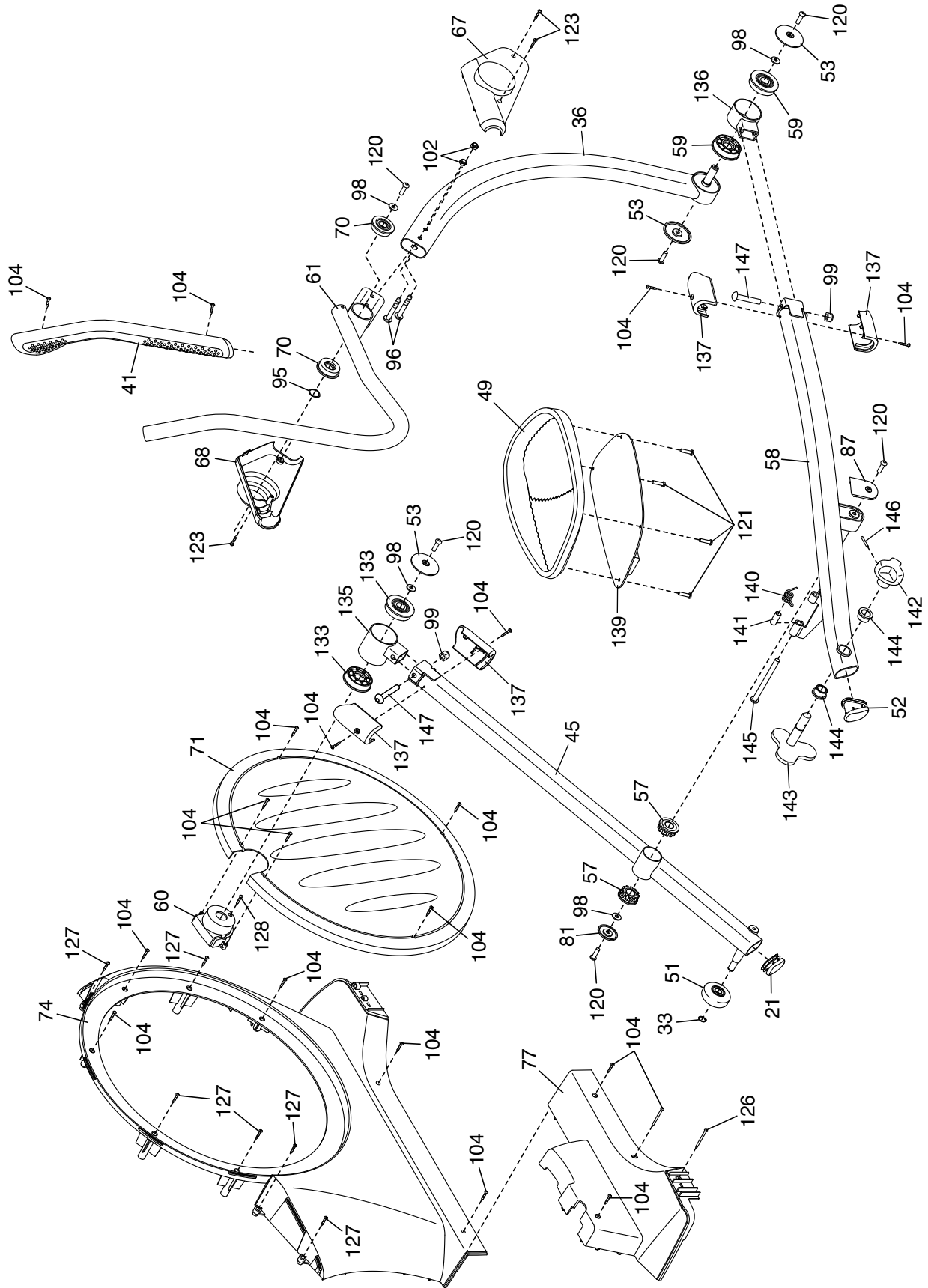
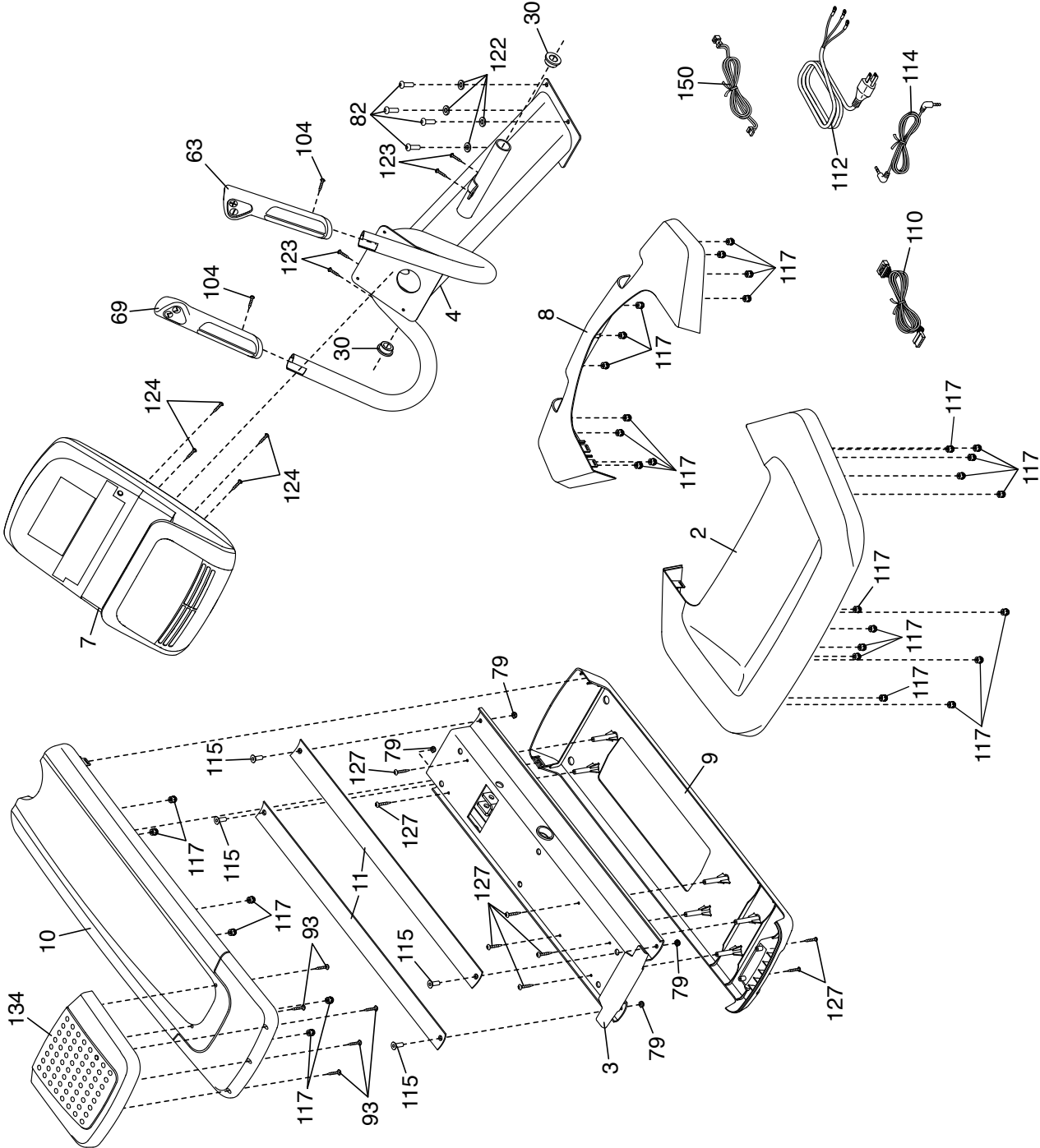


SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N°. du Modèle PFEL09911.0 R0612A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

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

GARANTIE LIMITÉE

ICON of Canada, Inc. (ICON) garantit que cet équipement est exempt de tout vice de matériau et de fabrication dans les conditions normales d'utilisation et d'entretien. Le cadre est garanti à vie. Les pièces sont garanties pendant trois (3) ans à compter de la date d'achat. La main d'œuvre est garantie pendant un (1) an à compter de la date d'achat.

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

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

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

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

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