

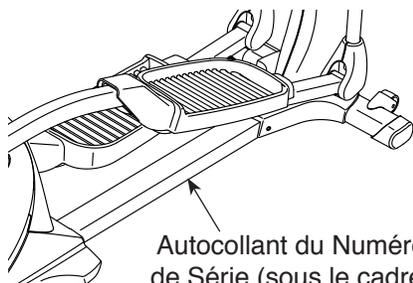
PRO-FORM[®]

10.0 CE

N° du Modèle PFEL55911.7

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

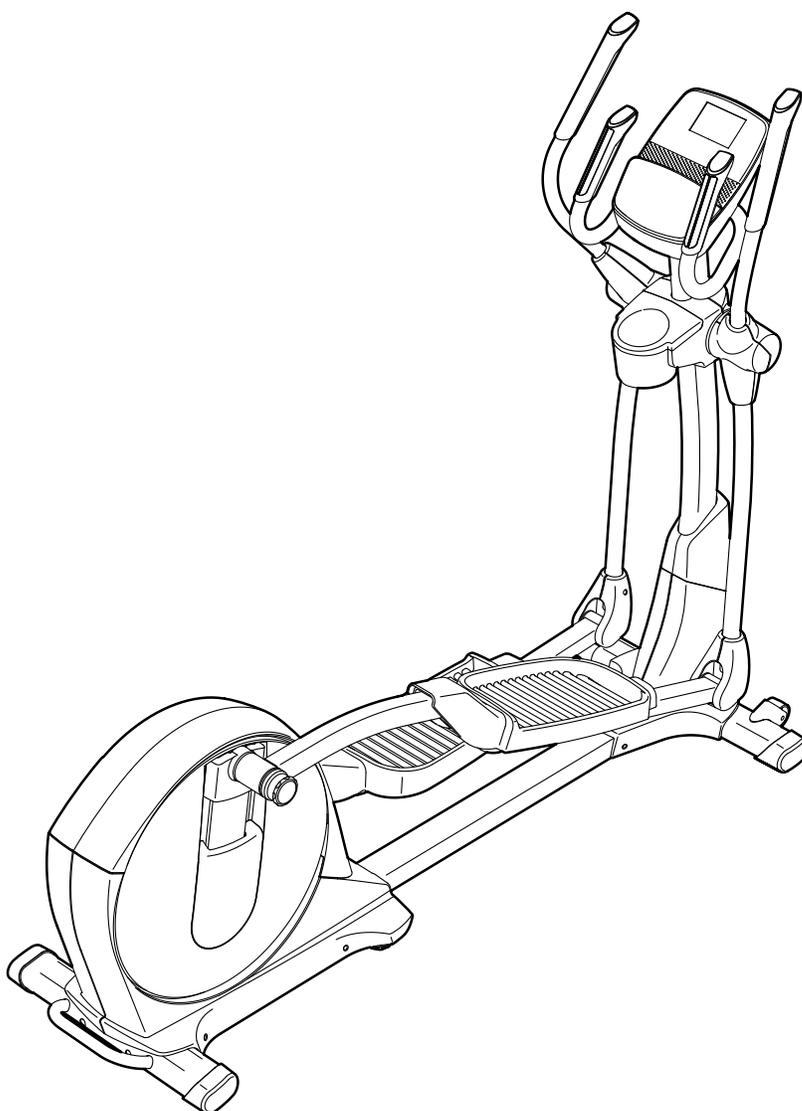
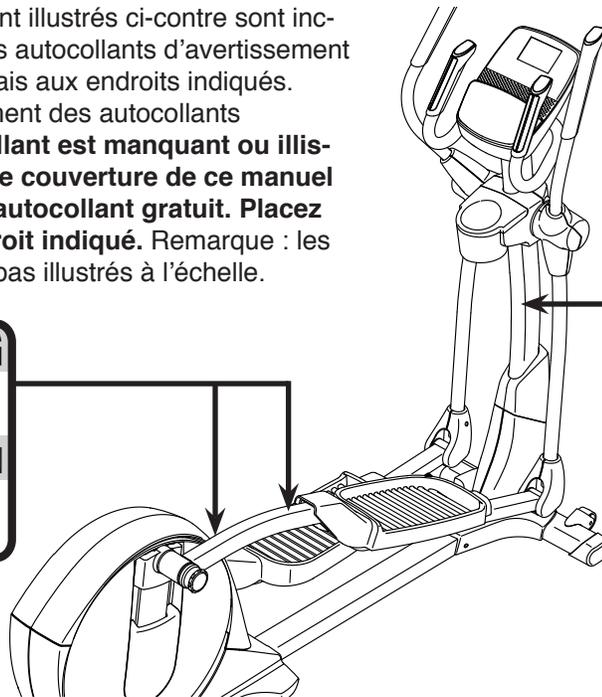


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	5
ASSEMBLAGE	6
COMMENT UTILISER L'ELLIPTIQUE	15
INFORMATIONS DE LA CFC	23
ENTRETIEN ET LOCALISATION D'UN PROBLÈME	24
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	26
LISTE DES PIÈCES	27
SCHÉMA DÉTAILLÉ.....	29
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.



ATTENTION

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

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. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et les personnes ayant eu des problèmes de santé.
2. Utilisez l'elliptique uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
3. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs de l'elliptique sont correctement informés de toutes les précautions.
4. L'elliptique est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas l'elliptique dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
5. Utilisez et gardez l'elliptique à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas l'elliptique dans un garage, sur un patio couvert ou près d'une source d'eau.
6. Placez l'elliptique sur une surface plane avec au moins 0,9 m d'espace libre devant et derrière l'appareil et 0,6 m de chaque côté. Placez un tapis sous l'elliptique pour protéger votre sol ou votre moquette.
7. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.
8. Maintenez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés de l'elliptique.
9. L'elliptique ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 125 kg.
10. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'elliptique. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
11. Tenez le guidon ou les bras pour la partie supérieure du corps (PSC) lorsque vous montez et descendez de l'elliptique, et quand vous l'utilisez.
12. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un appareil médical. Divers facteurs, tels les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter la lecture du rythme cardiaque. Le détecteur du rythme cardiaque ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque durant l'exercice.
13. L'elliptique n'est pas équipé d'une roue libre ; les pédales continueront à s'articuler jusqu'à l'immobilisation du volant. Réduisez la vitesse des pédales de manière contrôlée.
14. Gardez votre dos bien droit quand vous utilisez l'elliptique ; ne vous cambrez pas.
15. Un excès d'exercice peut provoquer des blessures graves, voire la mort. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et reposez-vous.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir sélectionné l'elliptique révolutionnaire PROFORM® 10.0 CE. L'elliptique 10.0 CE offre un large éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et agréables.

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.

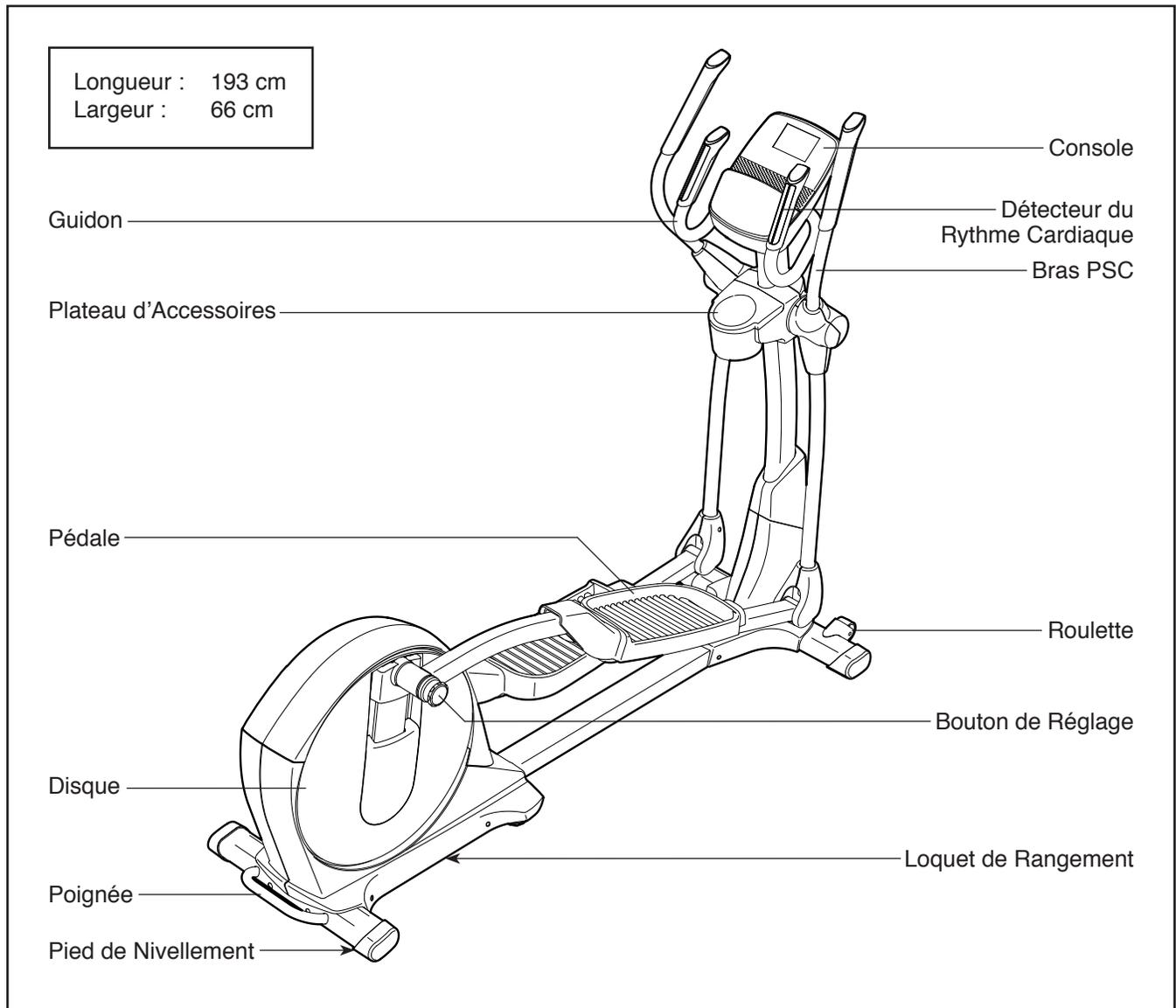
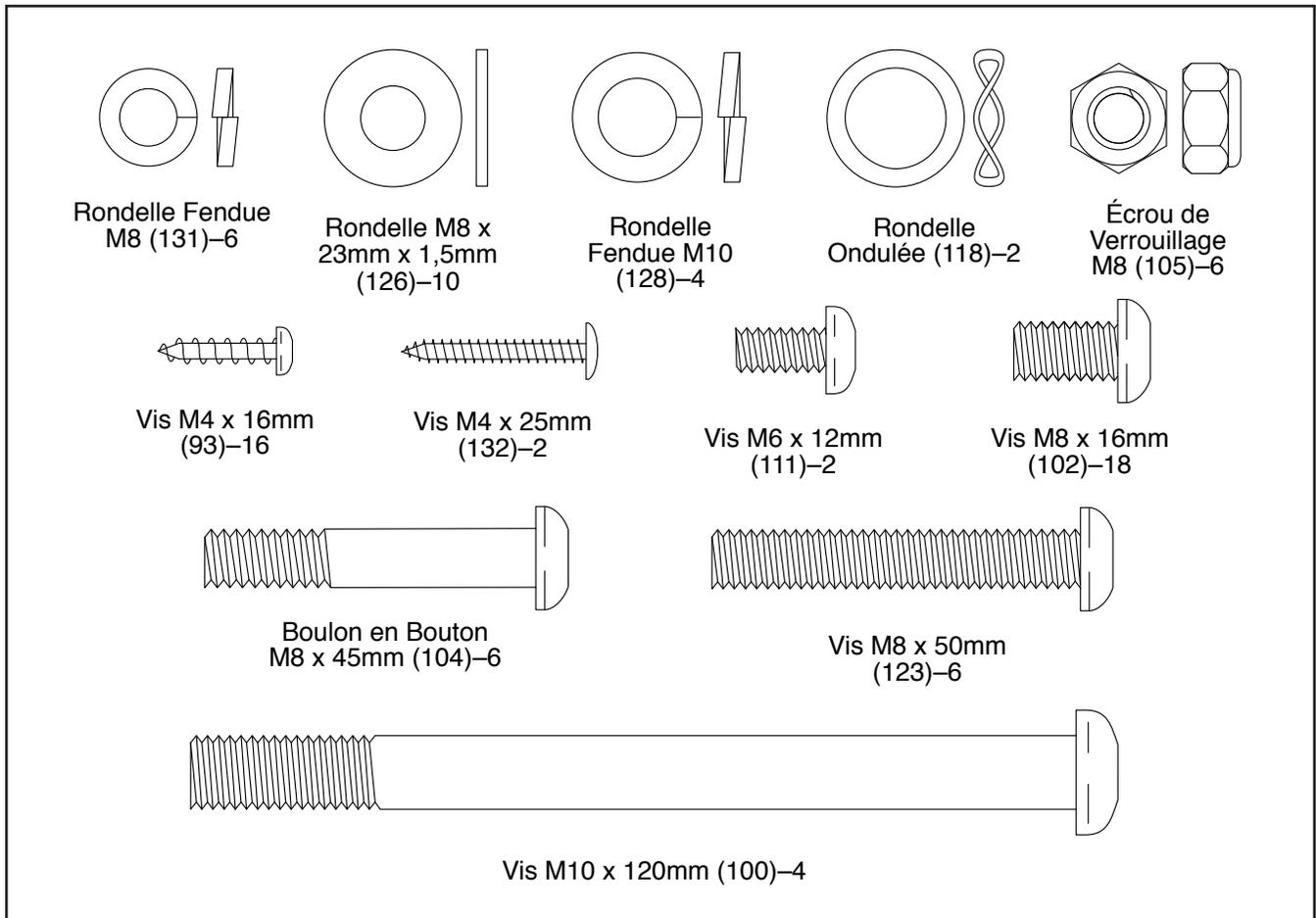


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

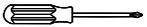
Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire 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.**

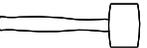


ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
- Placez toutes les pièces sur un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
- Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 5.

- En plus du ou des outils inclus, l'assemblage requiert les outils suivants :

un tournevis à pointe cruciforme 

un maillet en caoutchouc 

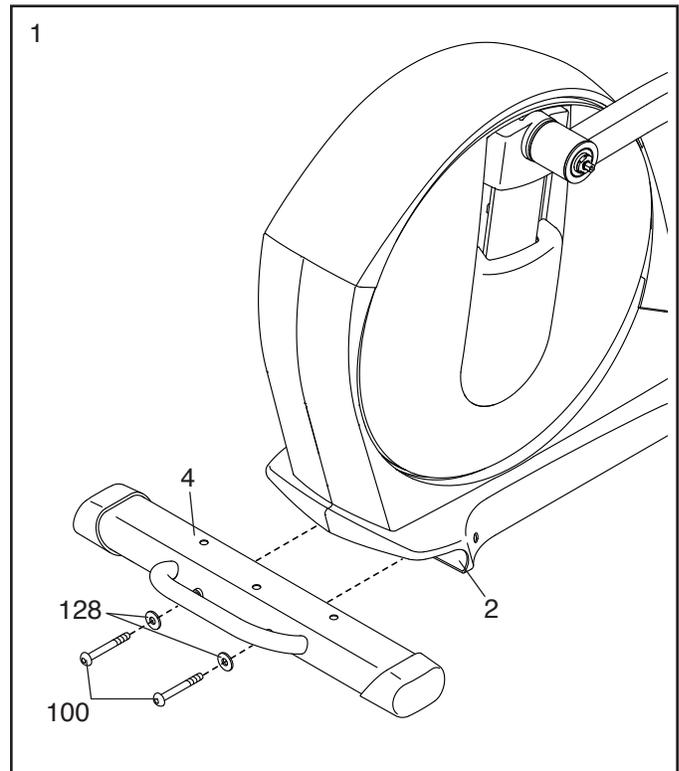
Un jeu de clés peut faciliter l'assemblage. Pour ne pas abimer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. Tirez le Cadre Repliable (2) vers l'arrière jusqu'à ce qu'il soit verrouillé en position. Ensuite, référez-vous à la section COMMENT PLIER ET DÉPLIER L'ELLIPTIQUE page 15 et déployez l'elliptique.

Conseil : il sera peut-être plus facile d'effectuer cette étape avec l'elliptique en position pliée.

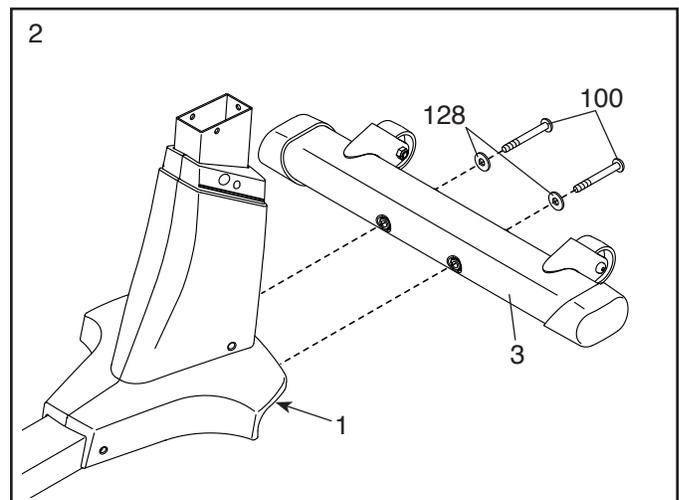
Orientez le Stabilisateur Arrière (4) comme sur le schéma.

Pendant qu'une autre personne soulève le Cadre Repliable (2), attachez le Stabilisateur Arrière (4) sur le Cadre Repliable à l'aide de deux Vis M10 x 120mm (100) et deux Rondelles Fendues M10 (128).



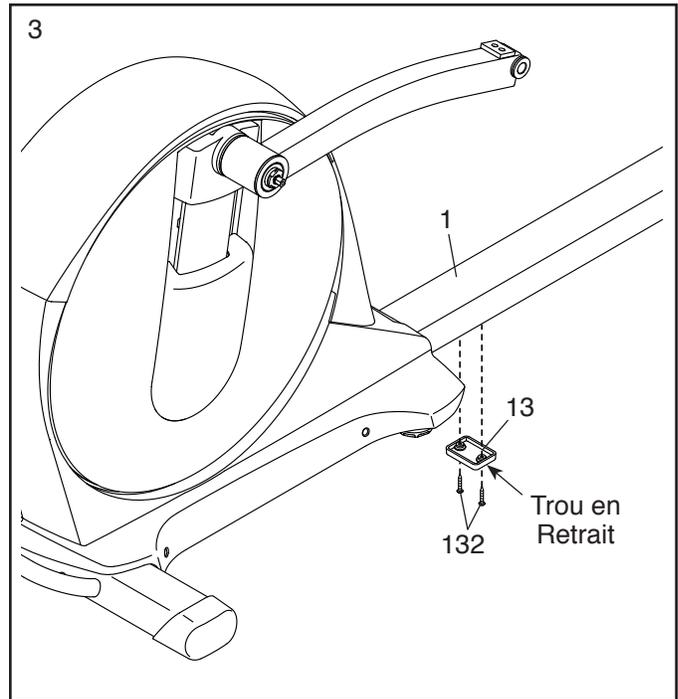
2. Orientez le Stabilisateur Avant (3) comme sur le schéma.

Pendant qu'une autre personne soulève le Cadre (1), attachez le Stabilisateur Avant (3) sur le Cadre à l'aide de deux Vis M10 x 120mm (100) et deux Rondelles Fendues M10 (128).



3. Orientez le Petit Amortisseur (13) de manière à ce que les trous en retrait se trouvent à l'emplacement indiqué.

Pendant qu'une autre personne soulève le Cadre (1), attachez le Petit Amortisseur (13) sous le Cadre à l'aide de deux Vis M4 x 25mm (132).

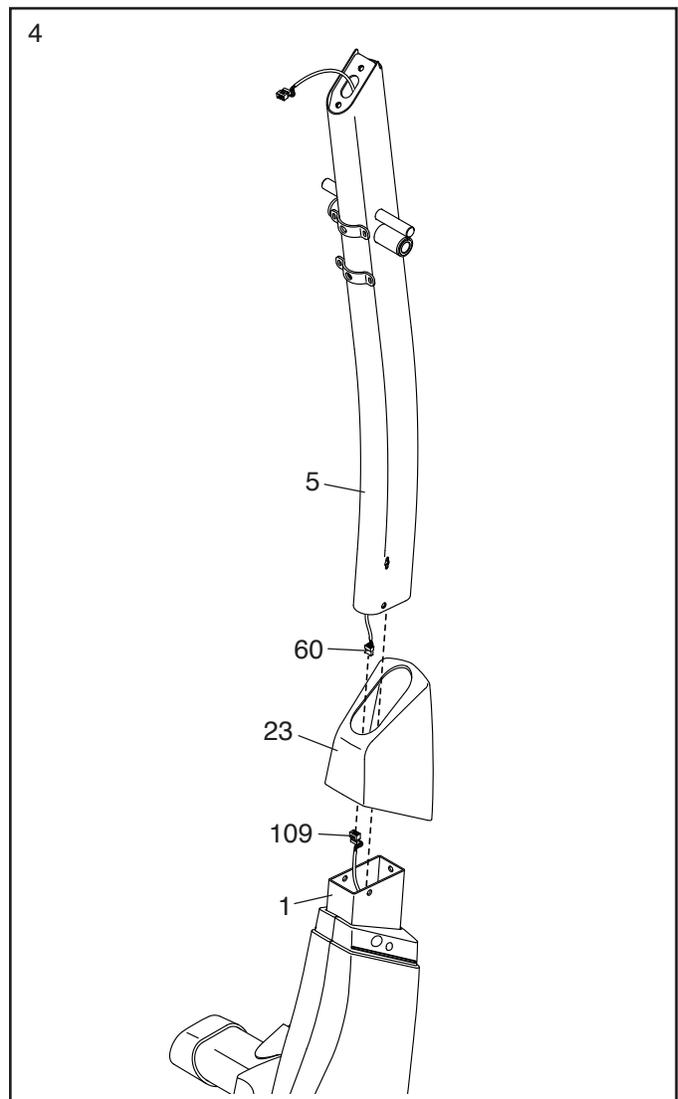


4. Orientez le Montant (5) et le Boîtier Supérieur (23) comme sur le schéma. Glissez le Boîtier Supérieur vers le haut sur le Montant.

Demandez à une autre personne de tenir le Montant (5) et le Boîtier Supérieur (23) près du Cadre (1).

Reliez le Fil du Montant (60) au Fil du Cadre (109).

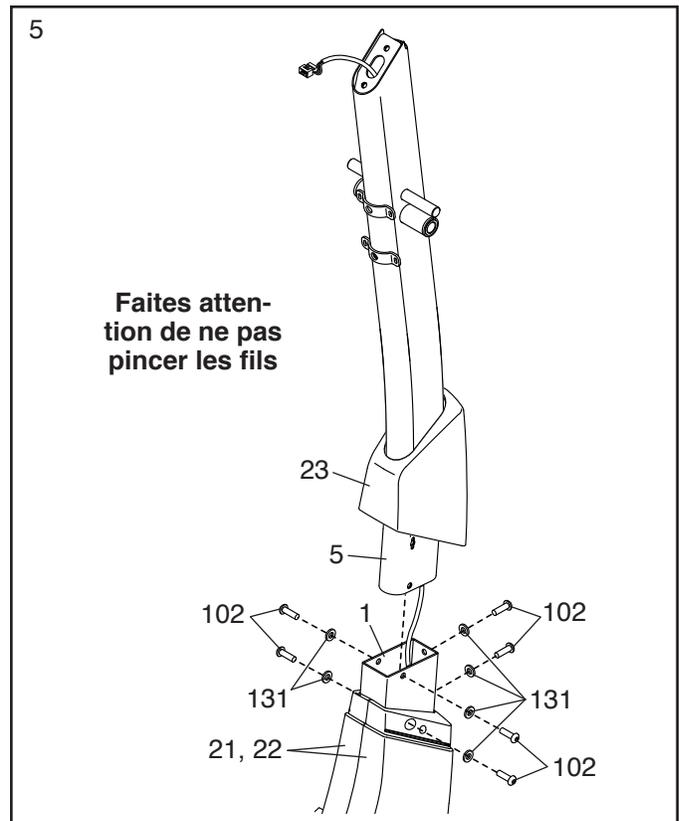
Conseil : pour que le Fil du Montant (60) ne tombe pas à l'intérieur du Montant (5), attachez le Fil du Montant à l'aide d'un élastique ou d'un bout de ruban adhésif.



5. **Conseil : faites attention de ne pas pincer les fils.** Insérez le Montant (5) dans le Cadre (1).

Attachez le Montant (5) à l'aide de six Vis M8 x 16mm (102) et six Rondelles Fendues M8 (131).
Ne serrez pas encore complètement les Vis.

Glissez le Boîtier Supérieur (23) vers le bas.
N'enfoncez pas encore le Boîtier Supérieur sur les Boîtiers Droit et Gauche du Cadre (21, 22).

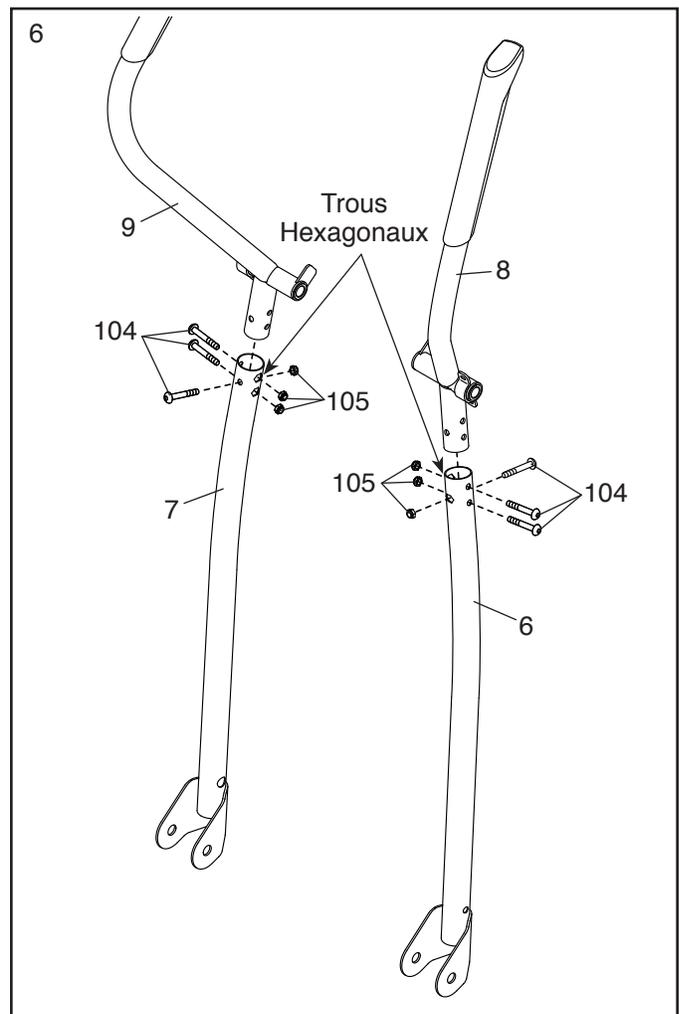


6. Identifiez le Bras PSC Droit (8) et la Jambe PSC Droite (6) qui portent des autocollants avec un « R », et orientez-les comme sur le schéma.

Insérez le Bras PSC Droit (8) dans la Jambe PSC Droite (6).

Attachez le Bras PSC Droit (8) à l'aide de trois Boulons en Bouton M8 x 45mm (104) et trois Écrous de Verrouillage M8 (105). **Assurez-vous que les Écrous de Verrouillage sont bien à l'intérieur des trous hexagonaux.** Ne serrez pas encore complètement les Boulons en Bouton.

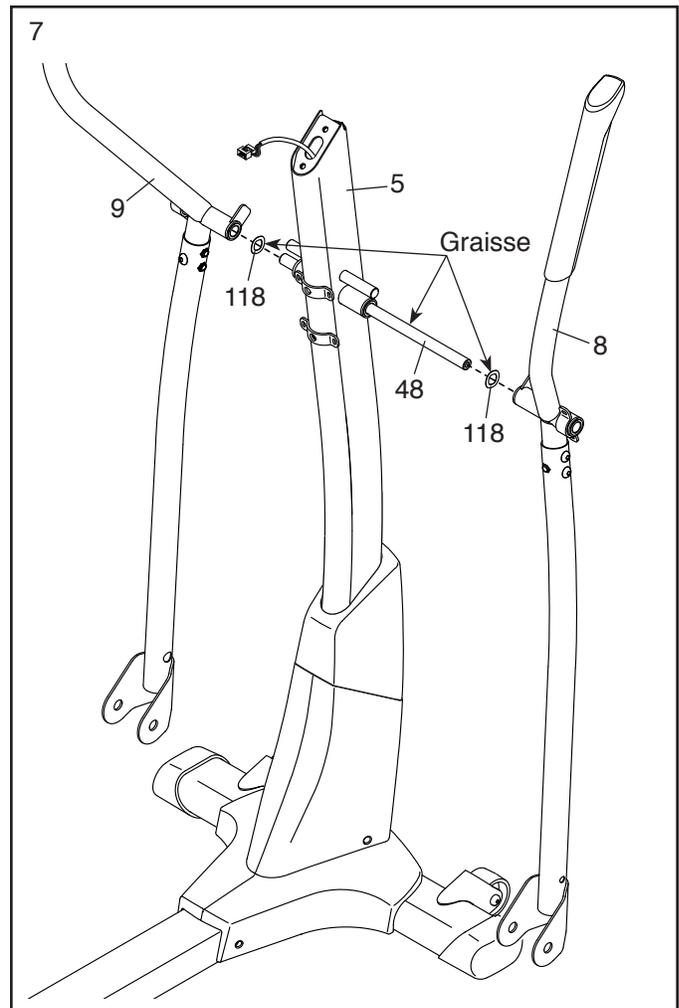
Assemblez le Bras PSC Gauche (9) et la Jambe PSC Gauche (7) de la même façon.



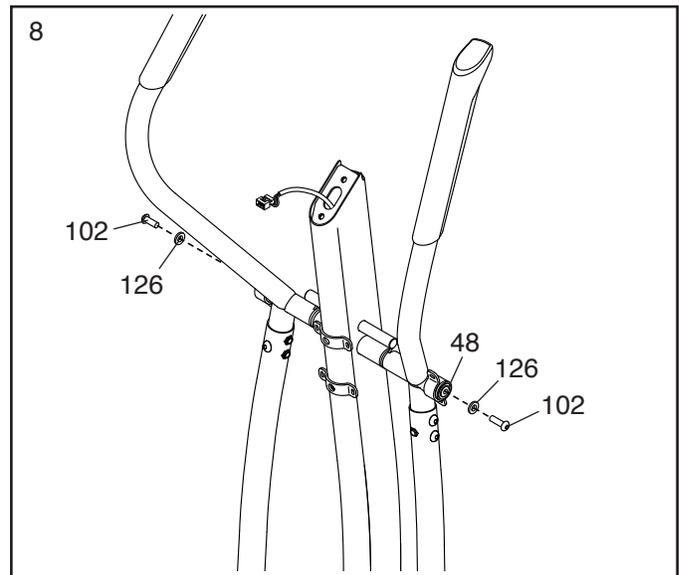
7. En utilisant un petit sac en plastique pour éviter de salir vos doigts, appliquez une quantité généreuse de la graisse incluse sur l'Essieu du Montant (48) et sur deux Rondelles Ondulées (118).

Insérez l'Essieu du Montant (48) dans le Montant (5), puis centrez-le. Glissez une Rondelle Ondulée (118) sur chaque extrémité de l'Essieu du Montant.

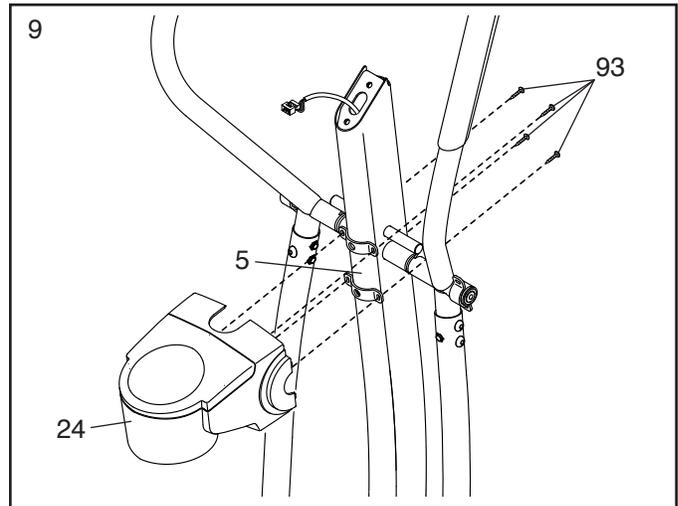
Glissez les Bras PSC Droit et Gauche (8, 9) sur l'Essieu du Montant (48).



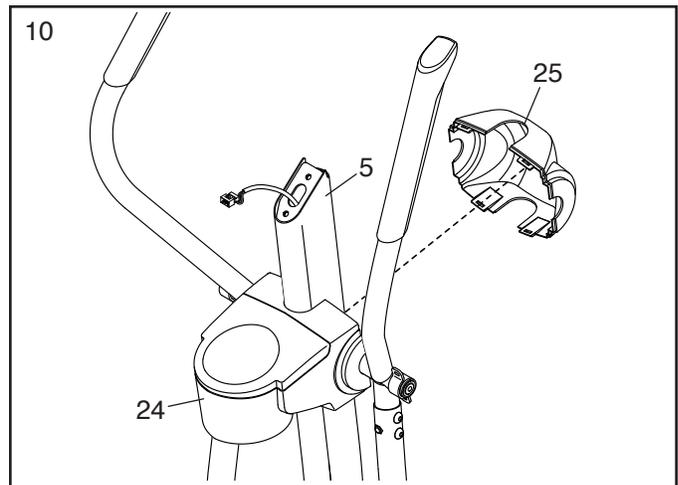
8. **En même temps**, vissez une Rondelle M8 x 16mm (102) et une Rondelle M8 x 23mm x 1,5mm (126) sur chaque extrémité de l'Essieu du Montant (48). **Serrez fermement les Vis.**



9. Attachez le Boîtier Arrière du Montant (24) sur le Montant (5) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (93).



10. Attachez le Boîtier Avant du Montant (25) autour du Montant (5) en enfonçant les languettes du Boîtier Avant du Montant dans le Boîtier Arrière du Montant (24).



11. Identifiez les Essieux Court du Bras de la Pédale (115) et les Essieux Long de la Pédale (non illustrés).

Appliquez une petite quantité de graisse sur un Essieu Court du Bras de la Pédale (115) et sur une Rondelle M8 x 23mm x 1,5mm (126).

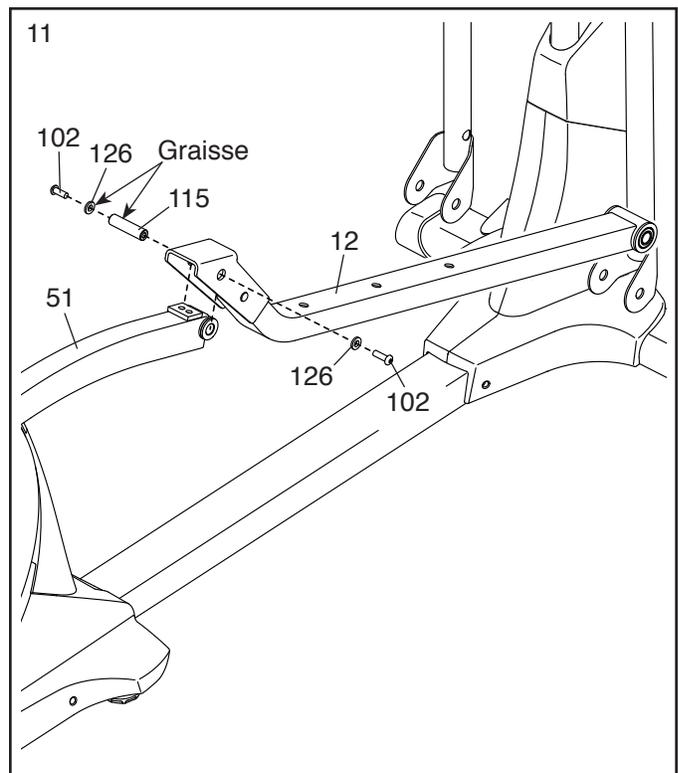
Ensuite, vissez une Vis M8 x 16mm (102) avec une Rondelle M8 x 23mm x 1,5mm (126) de quelques tours dans l'une des extrémités du Essieu Court du Bras de la Pédale (115).

Orientez le Bras de la Pédale (12) comme sur le schéma. Pendant qu'une autre personne tient la partie avant du Bras de Pivot Droit (51) à l'intérieur du support du Bras de la Pédale, insérez le Essieu Court du Bras de la Pédale (115) dans les deux pièces.

Vissez de quelques tours une autre Vis M8 x 16mm (102) avec une Rondelle M8 x 23mm x 1,5mm (126) dans le Essieu Court du Bras de la Pédale (115).

Ensuite, resserrez les deux Vis en même temps.

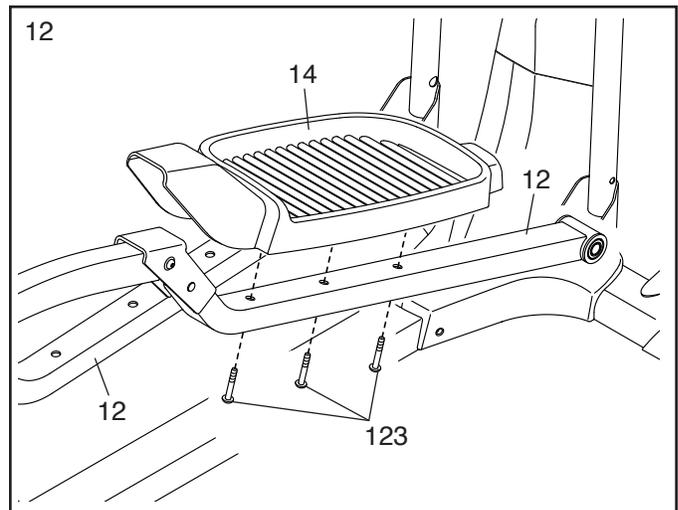
Répétez cette étape de l'autre côté de l'elliptique.



12. Identifiez la Pédale Droite (14) qui porte un autocollant avec le mot « Right », et orientez-la comme sur le schéma.

Attachez la Pédale Droite (14) sur le Bras de la Pédale (12) droite à l'aide de trois Vis M8 x 50mm (123).

Attachez la Pédale Gauche (non illustrée) sur le Bras de la Pédale (12) gauche de la même manière.



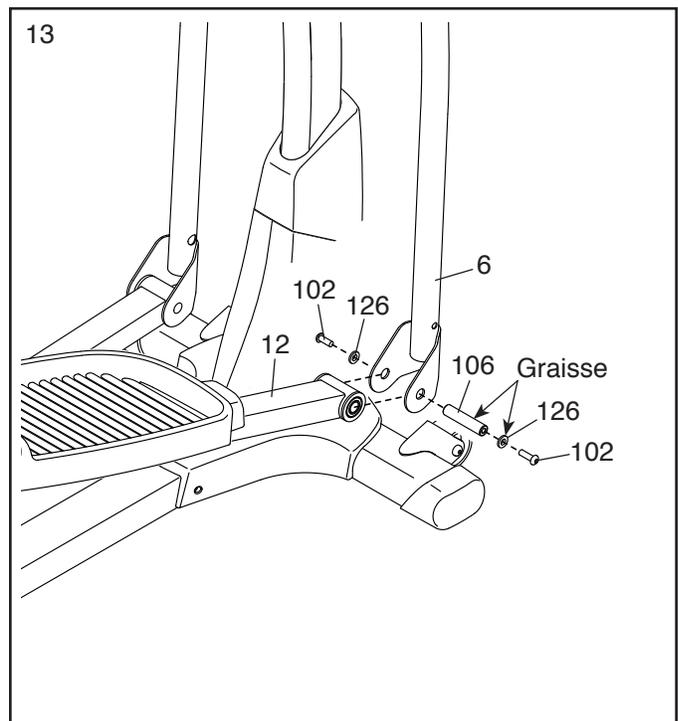
13. Appliquez une petite quantité de graisse sur un Essieu Long du Bras de la Pédale (106) et sur une Rondelle M8 x 23mm x 1,5mm (126).

Ensuite, vissez de quelques tours une Vis M8 x 16mm (102) avec une Rondelle M8 x 23mm x 1,5mm (126) dans l'une des extrémités du Essieu Long du Bras de la Pédale (106).

Pendant qu'une autre personne tient la partie avant du Bras de la Pédale (12) droite à l'intérieur du support de la Jambe PSC Droite (6), insérez le Essieu Long du Bras de la Pédale (106) dans les deux pièces.

Vissez une autre Vis M8 x 16mm (102) avec une Rondelle M8 x 23mm x 1,5mm (126) de quelques tours dans le Essieu Long du Bras de la Pédale (106). **Ensuite, resserrez les deux Vis en même temps.**

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

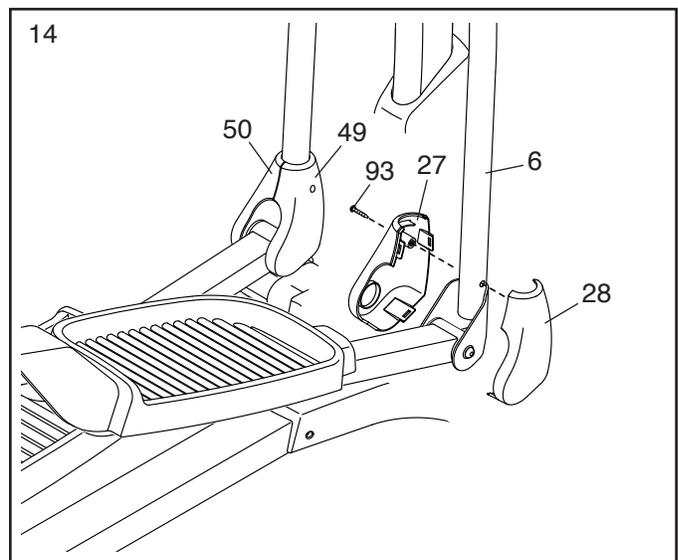


14. Identifiez les Boîtiers Intérieur et Extérieur Droits de la Jambe (27, 28) sur lesquels se trouvent des autocollants avec le mot « Right », et orientez-les comme sur le schéma.

Enfoncez les Boîtiers Intérieur et Extérieur Droits de la Jambe (27, 28) l'un dans l'autre autour de la Jambe PSC Droite (6).

Attachez les Boîtiers Intérieur et Extérieur Droits de la Jambe (27, 28) à la Jambe PSC Droite (6) à l'aide d'une Vis M4 x 16mm (93). **Pour éviter d'abîmer le plastique, ne serrez pas excessivement la Vis.**

Attachez les Boîtiers Intérieur et Extérieur Gauches de la Jambe (49, 50) de la même façon.

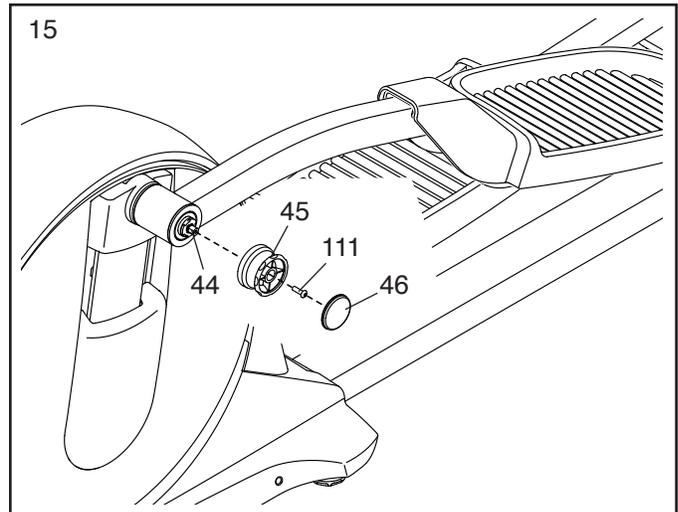


15. Retirez et jetez l'embout (non illustré) de la Goupille de Réglage (44) droite.

Attachez un Bouton de Réglage (45) sur la Goupille de Réglage (44) droite à l'aide d'une Vis M6 x 12mm (111).

Ensuite, enfoncez les languettes d'un Embout du Bouton (46) sur le Bouton de Réglage (45).

Répétez cette étape sur le côté gauche de l'elliptique.



16. **Référez-vous à l'étape 6.** Vissez les six Boulons en Bouton M8 x 45mm (104).

Référez-vous à l'étape 5. Serrez les Vis M8 x 16mm (102). **Conseil : serrez les deux Vis situées à l'avant de l'elliptique avant de serrer les quatre autres Vis.**

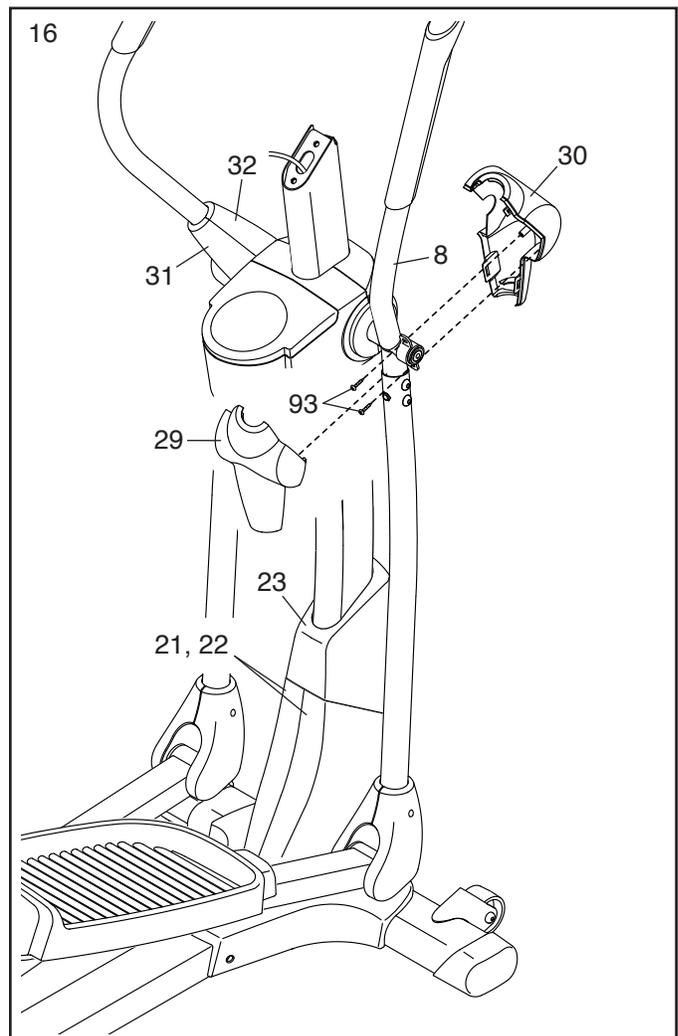
Identifiez les Boîtiers Arrière et Avant de la Jambe Droite (29, 30) sur lesquels se trouvent des autocollants avec le mot « Right ».

Attachez le Boîtier Avant de la Jambe Droite (30) sur le Bras PSC Droit (8) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (93).

Attachez le Boîtier Arrière de la Jambe Droite (29) autour du Bras PSC Droit (8) en enfonceant les languettes du Boîtier Arrière de la Jambe Droite dans le Boîtier Avant de la Jambe Droite (30).

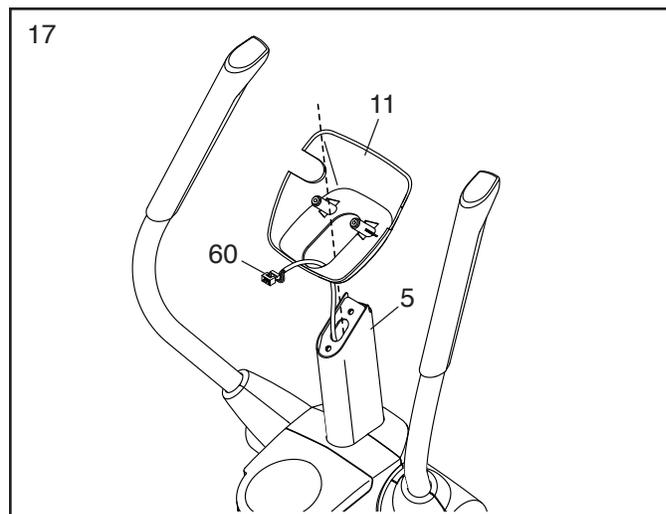
Attachez les Boîtiers Arrière et Avant de la Jambe Gauche (31, 32) de la même façon.

Ensuite, glissez le Boîtier Supérieur (23) vers le bas et enfoncez-le dans les Boîtiers Droit et Gauche du Cadre (21, 22).



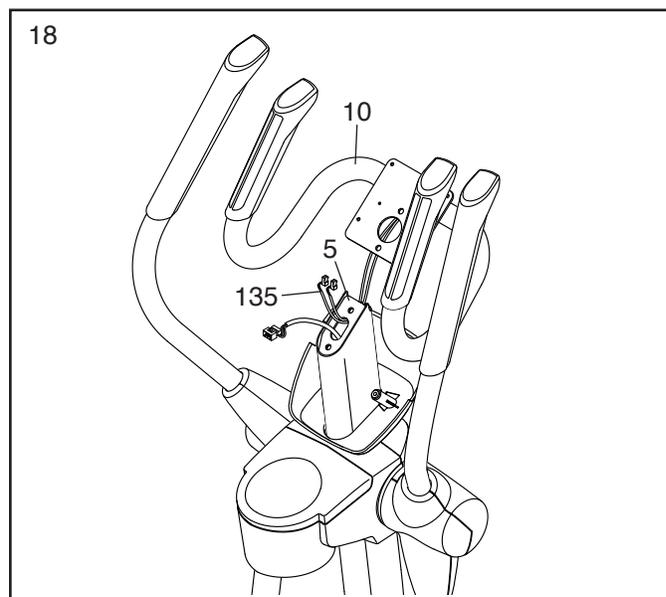
17. Orientez le Boîtier de la Console (11) comme sur le schéma. Pendant qu'une autre personne tient le Boîtier de la Console près du Montant (5), enflez le Fil du Montant (60) dans le Boîtier de la Console, vers le haut.

Ensuite, glissez le Boîtier de la Console (11) sur le Montant (5).



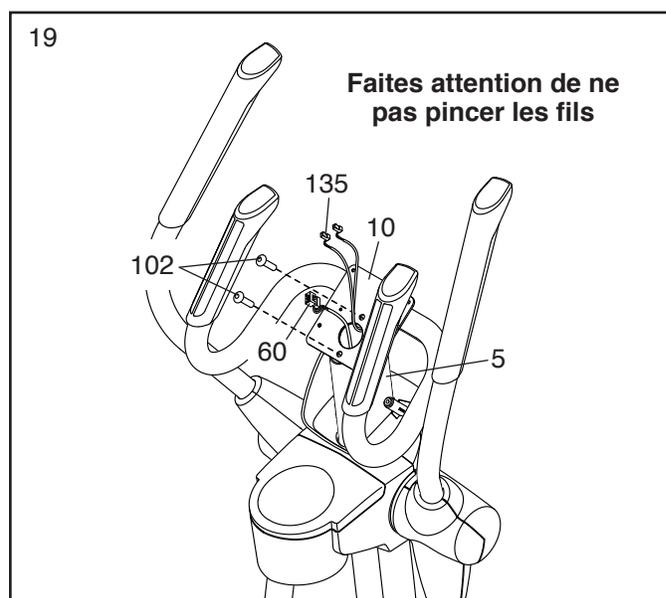
18. Orientez le Guidon (10) comme sur le schéma. Demandez à une autre personne de tenir le Guidon près du Montant (5).

Localisez les Fils du Détecteur (135) à l'intérieur du Guidon (10). Enflez les Fils du Détecteur dans le trou à l'avant du Montant (5). Ensuite, tirez les Fils du Détecteur hors du haut du Montant.



19. Enflez le Fil du Montant (60) et les Fils du Détecteur (135) dans le Guidon (10), vers le haut.

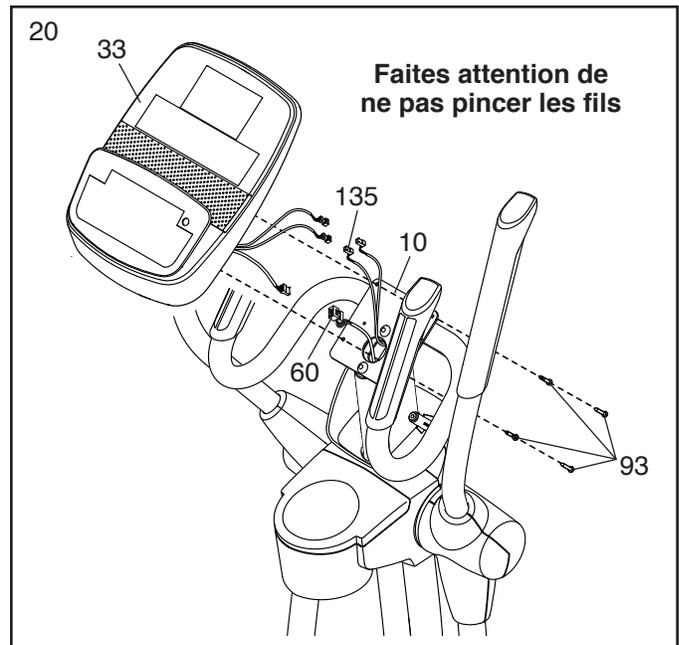
Conseil : faites attention de ne pas pincer les fils. Attachez le Guidon (10) sur le Montant (5) à l'aide de deux Vis M8 x 16mm (102).



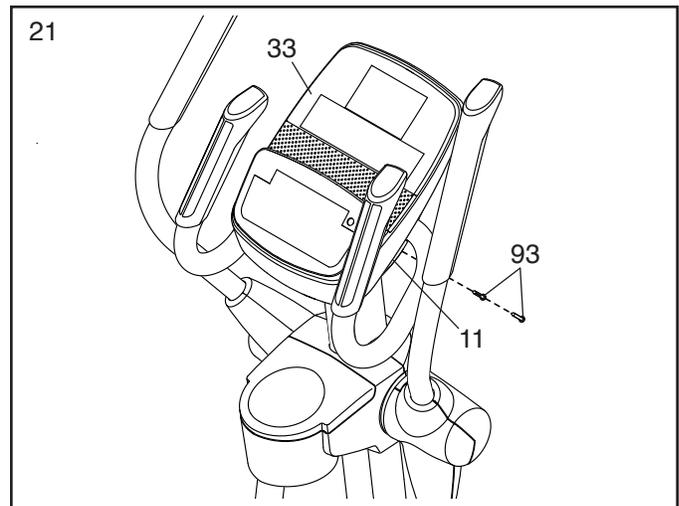
20. Pendant qu'une autre personne tient la Console (33) près du Guidon (10), reliez les fils de la console au Fil du Montant (60) et au Fil du Détecteur (135).

Insérez l'excédent des fils vers le bas dans la Console (33) ou le Guidon (10).

Conseil : faites attention de ne pas pincer les fils. Attachez la Console (33) sur le Guidon (10) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (93).

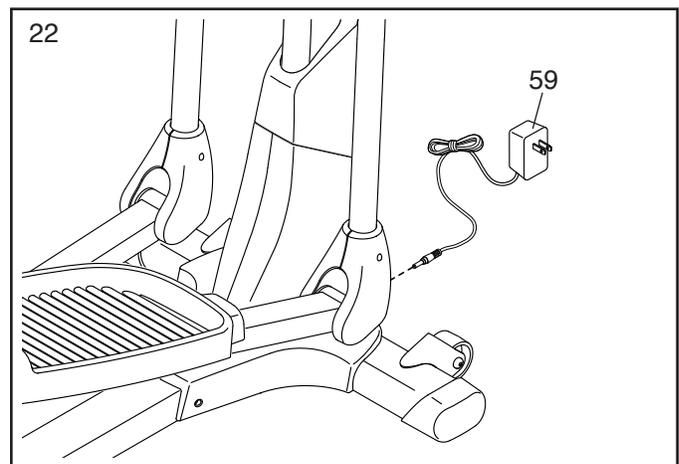


21. Attachez le Boîtier de la Console (11) sur la Console (33) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (93).



22. Branchez le Bloc d'Alimentation (59) dans la prise sur le cadre de l'elliptique.

Remarque : pour brancher le Bloc d'Alimentation (59) dans une prise, référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION page 15.



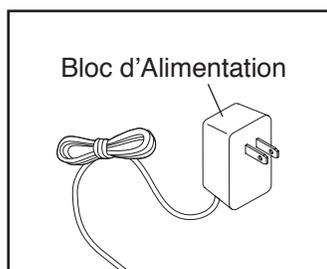
23. **Assurez-vous que toutes les pièces de l'elliptique sont correctement serrées.** Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Pour ne pas abîmer votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'elliptique.

COMMENT UTILISER L'ELLIPTIQUE

COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

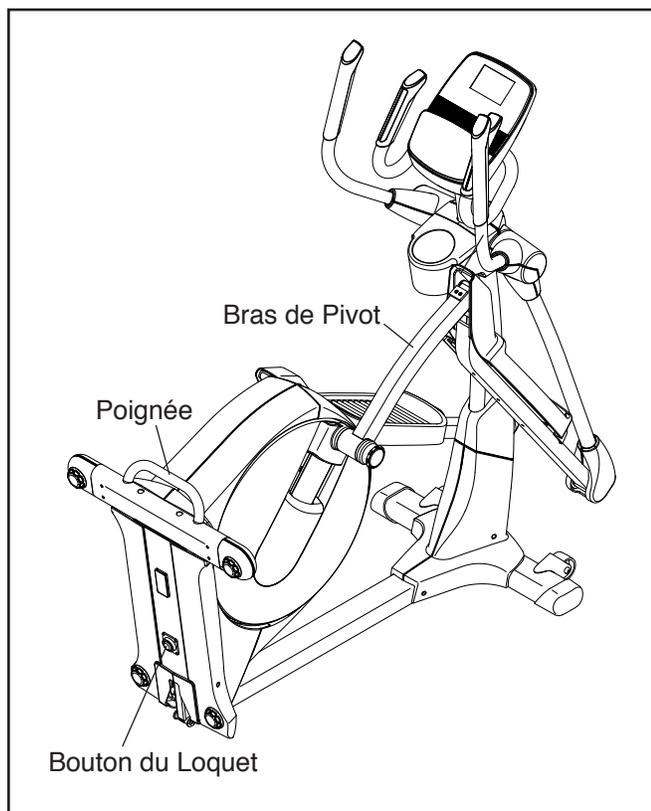
IMPORTANT : si l'elliptique a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le bloc d'alimentation dans la prise sur le cadre de l'elliptique. Ensuite, branchez le bloc d'alimentation dans une prise de courant correctement installée et reliée à la terre conformément à tous les codes et règlements locaux.



COMMENT PLIER ET DÉPLIER L'ELLIPTIQUE

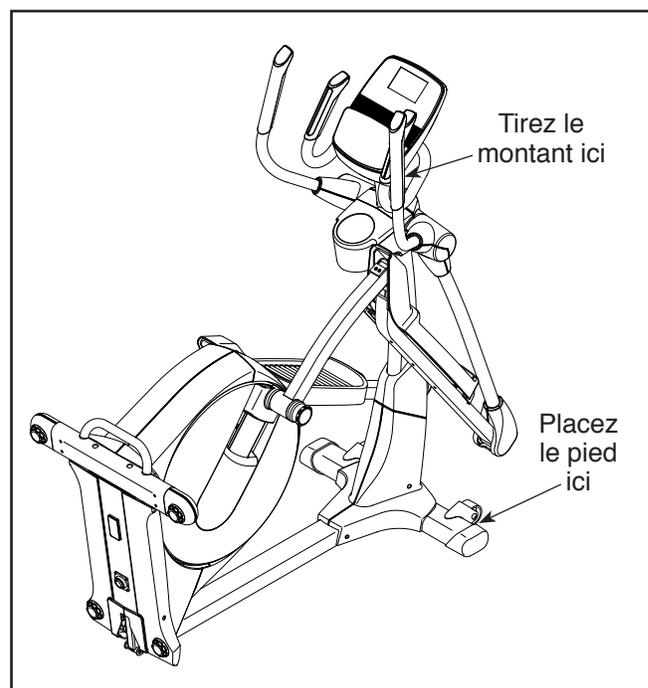
Lorsque l'elliptique est inutilisé, il est possible de plier le cadre pour ranger l'appareil. Tenez la poignée et soulevez doucement le cadre jusqu'à ce que les bras de pivot se plient et que le cadre se verrouille en position pliée.



Pour utiliser l'elliptique, tenez la poignée, tirez le cadre vers vous, poussez le bouton du loquet et abaissez le cadre.

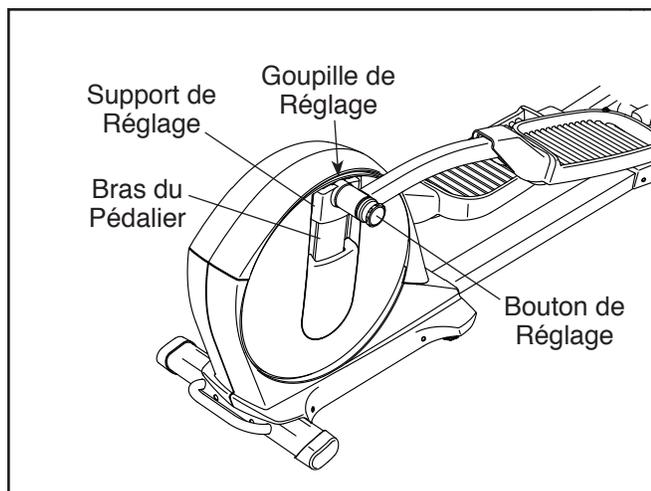
COMMENT DÉPLACER LE VÉLO ELLIPTIQUE

Pour déplacer l'elliptique, pliez d'abord l'appareil comme il est décrit à gauche. Ensuite, tenez-vous debout devant l'elliptique, saisissez le montant et posez un pied contre une des roulettes. Tirez le montant jusqu'à ce que l'elliptique puisse se déplacer sur les roulettes. Avec l'aide d'une autre personne, déplacez avec précaution l'elliptique jusqu'à l'endroit voulu, puis abaissez-le jusqu'au sol.



COMMENT RÉGLER LA LONGUEUR DE FOULÉE

Pour régler la longueur de foulée de l'elliptique, desserrez d'abord le bouton de réglage. Ensuite, tirez le bouton de réglage vers l'extérieur jusqu'à ce que le support de réglage soit libéré.



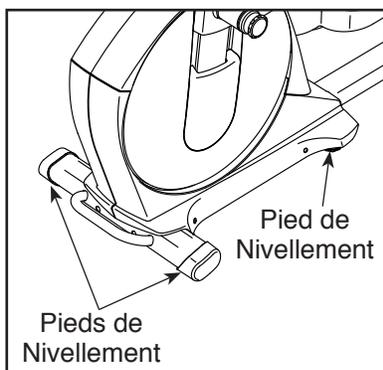
Glissez le support de réglage vers le haut ou le bas jusqu'à ce que le bouton de réglage soit en face d'un des trous sur le bras du pédalier. Relâchez doucement le bouton pour enfoncer la goupille de réglage dans le trou.

Balancer légèrement le support de réglage de bas en haut pour vérifier que la goupille de réglage est bien enfoncée dans un des trous du bras du pédalier. Ensuite, serrez le bouton de réglage.

Réglez la longueur de foulée de l'autre côté de l'elliptique de la même façon. **Assurez-vous que les deux côtés de l'elliptique sont réglés sur la même longueur de foulée.**

COMMENT NIVELER L'ELLIPTIQUE

Si l'elliptique est légèrement bancal durant l'utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement situés sous le stabilisateur arrière jusqu'à stabiliser l'appareil.

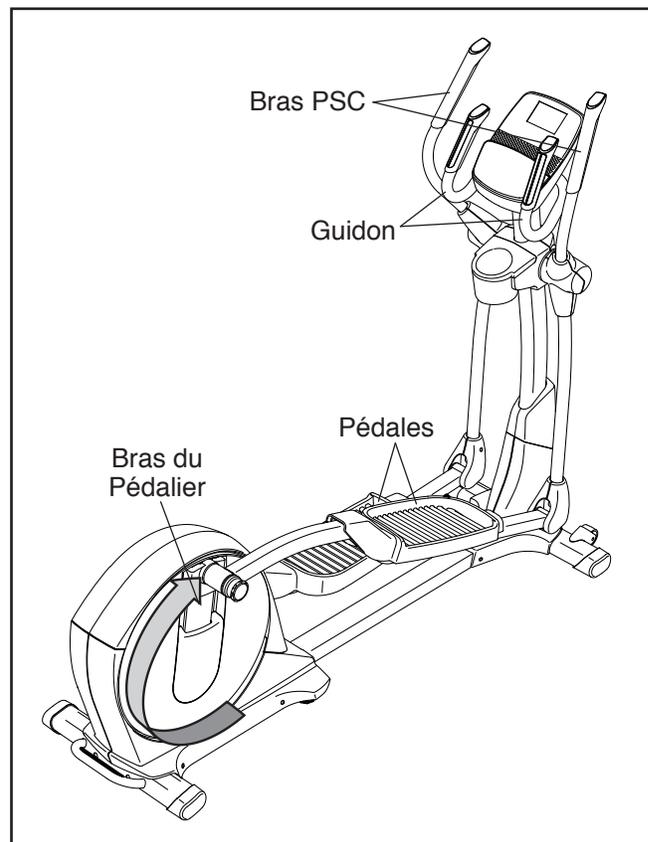


Si le cadre de l'elliptique fléchit durant l'utilisation, tournez un ou les deux de nivellement situés sous la partie centrale du cadre jusqu'à éliminer le fléchissement.

COMMENT S'ENTRAÎNER SUR L'ELLIPTIQUE

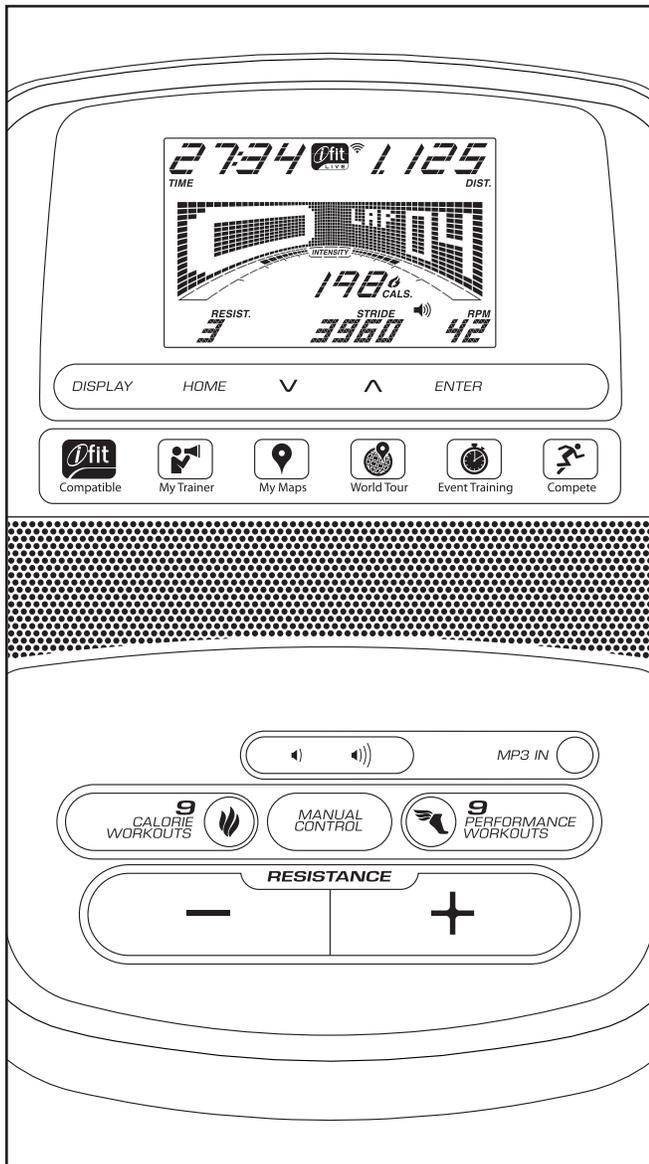
Pour monter sur l'elliptique, tenez les bras pour la partie supérieure du corps (PSC) ou le guidon, puis posez un pied sur la pédale la plus basse. Ensuite, montez sur l'autre pédale. Appuyez sur les pédales jusqu'à ce qu'elles commencent à bouger de façon continue.

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 de l'elliptique, attendez que les pédales s'immobilisent complètement. **Remarque : l'elliptique n'est pas équipé d'une 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 haute. Ensuite, descendez de la pédale la plus basse.

SCHÉMA DE LA CONSOLE



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console de pointe offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables.

Quand vous utilisez le mode manuel de la console, vous pouvez changer la résistance des pédales d'une simple pression de touche. Pendant que vous vous entraînez, la console affiche en continu des données sur votre entraînement. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque de la poignée.

La console est équipée de dix-huit entraînements intégrés : neuf entraînements de calories et neuf entraînements de performance. Chaque entraînement contrôle automatiquement la résistance des pédales et vous guide tout au long d'un entraînement efficace.

La console comporte également un mode iFit qui lui permet de se connecter à votre réseau sans fil par le biais d'un module iFit en option. Grâce au mode iFit, vous pouvez télécharger des entraînements personnalisés, créer vos propres entraînements, suivre les résultats de votre entraînement, affronter d'autres coureurs et accéder à bien d'autres options. **Pour acheter un module iFit à tout moment, visitez le site Internet www.iFit.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel.**

Vous pouvez même brancher votre lecteur MP3 ou lecteur de CD sur le système audio de la console et écouter vos musiques ou vos livres audio préférés pendant que vous vous entraînez.

Pour utiliser le mode manuel, allez à la page 18.
Pour utiliser un entraînement intégré, allez à la page 20.
Pour utiliser un entraînement iFit, allez à la page 21.
Pour utiliser la chaîne audio, allez à la page 22.
Pour modifier les paramètres de la console, allez à la page 22.

Remarque : si l'écran est recouvert d'un film en plastique transparent, retirez le film.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. **Appuyez sur n'importe quelle touche de la console ou commencez à pédaler pour allumer la console.**

Lorsque vous allumez la console, l'écran s'illumine. La console est alors prête à être utilisée.

2. **Sélectionnez le mode manuel.**

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

Si vous n'avez pas branché un module iFit dans la console et que vous n'êtes pas connecté à iFit, le mode manuel est sélectionné automatiquement.

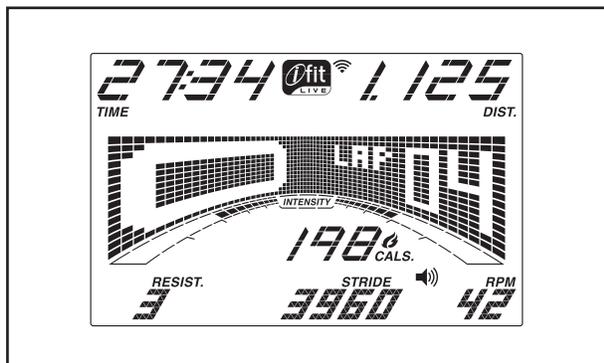
3. **Changez la résistance des pédales, comme vous le désirez.**

Pendant que vous pédalez, changez la résistance des pédales en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution de la résistance.

Remarque : quand vous appuyez sur une touche, les pédales mettront quelques instants à atteindre la résistance sélectionnée.

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

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



Calories (Cals.): Ce mode affiche la quantité approximative de calories que vous avez brûlées.

Calories par Heure (Cals./Hr): Ce mode affiche le nombre approximatif de calories que vous brûlez par heure.

Distance (Dist.): Ce mode affiche la distance approximative parcourue en pédalant, en miles ou en kilomètres.

Rythme cardiaque: Ce mode affiche votre rythme cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque (voir l'étape 5 page 19).

Résistance (Resist.): Ce mode affiche le niveau de résistance des pédales pendant quelques secondes à chaque changement de résistance.

RPM (t/m): Ce mode affiche votre cadence de pédalage en tours par minute (t/m).

Foulée (Stride): Ce mode affiche le nombre total de foulées effectuées.

Temps (Time): Lorsque le mode manuel est sélectionné, cet affichage indique le temps écoulé. Lorsqu'un entraînement intégré est sélectionné, ce mode affiche le temps restant avant la fin de l'entraînement.

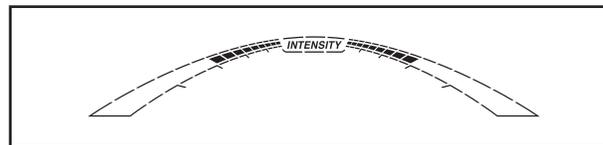
La matrice comporte plusieurs onglets. Appuyez sur la touche Display (affichage) jusqu'à ce que l'onglet de votre choix soit affiché. Vous pouvez également appuyer sur les touches d'augmentation et de diminution situées près de la touche Enter (entrer).

Speed (vitesse): Cet onglet affiche un graphique des vitesses programmées pour l'entraînement. Un nouveau segment apparaît toutes les minutes.

My Trail (mon parcours): Cet onglet affiche une piste représentant 400 m (1/4 de mile). Alors que vous vous entraînez, le rectangle clignotant illustre votre progression. L'onglet My Trail affichera également le nombre de tours que vous effectuez.

Calorie (calories): Cet onglet affiche le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées. La hauteur de chaque segment représente la quantité de calories brûlées durant un segment donné.

Alors que vous vous entraînez, la barre d'intensité de l'entraînement indique le niveau d'intensité approximatif de votre effort.



Appuyez sur la touche Home (accueil) pour revenir au menu par défaut (référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE page 22 pour établir le menu par défaut). Si nécessaire, appuyez de nouveau sur la touche Home (accueil).

Lorsqu'un module iFit est connecté, le symbole du sans-fil affiche la puissance du signal dans la partie supérieure de l'écran. Quatre arcs indiquent la puissance maximale du signal.



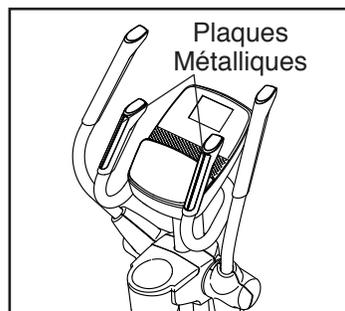
Pour quitter le mode manuel ou un entraînement, appuyez sur la touche Home. Si nécessaire, appuyez de nouveau sur la touche Home.

Pour régler le volume de la console, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution du volume.



5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Si les plaques métalliques du détecteur du rythme cardiaque sont recouvertes d'un film en plastique transparent, retirez le film. Pour mesurer votre rythme cardiaque, tenez le détecteur du rythme cardiaque sur le guidon en appuyant la paume de vos mains contre les plaques. **Évitez de déplacer les mains ou de trop serrer les plaques métalliques.**



Dès que votre pouls est détecté, un symbole en forme de cœur se met à clignoter sur l'écran des calories à chaque battement, un ou deux tirets apparaissent, puis votre rythme cardiaque s'affiche. Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques métalliques pendant au moins 15 secondes.

Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas, assurez-vous que vos mains sont placées comme décrit. Prenez soin de ne pas déplacer vos mains et de ne pas trop serrer les plaques. Pour obtenir les meilleurs résultats, nettoyez les plaques à l'aide d'un linge doux ; **ne nettoyez jamais les plaques à l'aide d'alcool, d'abrasifs ou de produits chimiques.**

6. Une fois que vous avez terminé vos exercices, la console s'éteint automatiquement.

Si les pédales restent immobiles pendant plusieurs secondes, une tonalité retentit, la console se met en pause et le temps se met à clignoter sur l'écran. Pour continuer votre entraînement, recommencez simplement à pédaler.

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

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. **Appuyez sur n'importe quelle touche de la console ou commencez à pédaler pour allumer la console.**

Lorsque vous allumez la console, l'écran s'illumine. La console est alors prête à être utilisée.

2. **Sélectionnez un entraînement intégré.**

Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez plusieurs fois sur la touche 9 Calorie Workouts (9 entraînements de calories) ou la touche a Performance Workouts (9 entraînements de performance) jusqu'à ce que l'écran affiche l'entraînement voulu.

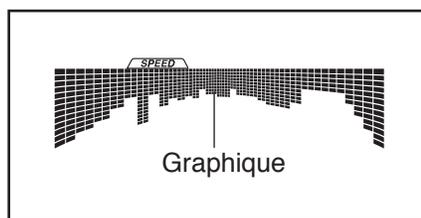
Quand vous sélectionnez un entraînement intégré, l'écran affiche la durée ainsi que le nom de l'entraînement. Un graphique des vitesses de l'entraînement apparaît sur la matrice.

La résistance maximale et la vitesse maximale de l'entraînement apparaissent également sur l'écran.

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

Chaque entraînement est divisé en segments d'une minute. Une résistance et un objectif de vitesse sont programmés pour chaque segment. Remarque : la même résistance et/ou le même objectif de vitesse peuvent être programmés pour plusieurs segments consécutifs.

Durant l'entraînement, le graphique sur l'onglet de la vitesse illustre votre progression. Le segment qui clignote sur le profil représente le segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment qui clignote indique l'objectif de vitesse du segment en cours.



À la fin de chaque segment de l'entraînement, une suite de tonalités retentira et le segment suivant du

graphique commencera à clignoter. Si une résistance et/ou un objectif de vitesse différents sont programmés pour le segment suivant, la résistance et/ou l'objectif de vitesse apparaîtront sur l'écran pendant quelques instants pour vous prévenir. La résistance des pédales changera à ce moment.

Tout au long de votre séance d'exercices, vous serez invité à maintenir votre vitesse de pédalage proche de l'objectif de vitesse programmé pour le segment en cours. Lorsqu'une flèche orientée vers le haut apparaît sur l'écran, augmentez votre cadence. Lorsqu'une flèche orientée vers le bas apparaît, ralentissez votre cadence. Si aucune flèche n'apparaît, maintenez votre cadence actuelle.

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

Si la résistance du segment en cours est trop élevée ou trop basse, vous pouvez la changer manuellement en appuyant sur les touches de la Résistance. **IMPORTANT : à la fin du segment en cours de l'entraînement, les pédales se régleront automatiquement sur la résistance programmée pour le segment suivant.**

L'entraînement continuera ainsi jusqu'à la fin du dernier segment. Pour arrêter l'entraînement à n'importe quel moment, arrêtez de pédaler. Le temps se mettra à clignoter sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

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

Référez-vous à l'étape 4 page 18.

5. **Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.**

Référez-vous à l'étape 5 page 19.

6. **Une fois que vous avez terminé vos exercices, la console s'éteint automatiquement.**

Référez-vous à l'étape 6 page 19.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT iFit

1. Appuyez sur n'importe quelle touche de la console ou commencez à pédaler pour allumer la console.

Lorsque vous allumez la console, l'écran s'illumine. La console est alors prête à être utilisée.

2. Insérez le module iFit dans la console.

Pour effectuer un entraînement iFit, insérez le module iFit dans la console. **Pour acheter une carte de module iFit à tout moment, visitez le site Internet www.iFit.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel.** Vous devez posséder un module iFit pour effectuer un entraînement iFit.

Remarque : pour utiliser un module iFit, vous devez avoir accès à un ordinateur connecté à Internet et muni d'un port USB. Vous devrez également être inscrit sur iFit.com. Pour utiliser un module sans fil iFit, 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).

3. Sélectionnez un utilisateur.

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

4. Sélectionnez un entraînement iFit.

Pour sélectionner un entraînement iFit, appuyez sur l'une des touches iFit. Pour être en mesure de télécharger certains entraînements, vous devez les ajouter à votre liste d'attente sur iFit.com.

Appuyez sur la touche iFit pour télécharger l'entraînement suivant sur votre liste d'attente. Appuyez sur la touche My Trainer (mon entraîneur), My Maps (mes cartes), World Tour (tournée mondiale) ou Event Training (entraînement pour une course) pour télécharger l'entraînement suivant de ce type depuis votre liste d'attente. Appuyez sur la touche Compete (entrer en compétition) pour participer à une course que vous aurez préalablement programmée. **Pour plus d'informations sur les entraînements iFit, visitez le site Internet www.iFit.com.**

Quand vous sélectionnez un Entraînement iFit, l'écran affiche la durée de l'entraînement et le

nombre approximatif de calories que vous brûlerez. L'écran peut également afficher le nom de l'entraînement. Si vous choisissez un entraînement de compétition, l'écran pourra effectuer un compte à rebours avant le départ.

5. Commencez l'entraînement.

Référez-vous à l'étape 3 page 20.

Durant certains entraînements, la voix d'un entraîneur personnel vous guidera pas à pas. Vous pouvez choisir un paramètre audio pour votre entraîneur personnel (référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE page 22).

Pour arrêter l'entraînement à n'importe quel moment, arrêtez de pédaler. Le temps se mettra à clignoter sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

6. Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 4 page 18.

L'onglet My Trail (mon parcours) affichera un plan du parcours que vous parcourrez, ou il affichera une piste et le nombre de tours que vous effectuez.

Durant un entraînement de compétition, l'onglet Competition (compétition) affichera votre progression dans la course. Pendant la course, la ligne supérieure de la matrice affichera la distance déjà parcourue. Les autres lignes afficheront les distances des autres adversaires. La fin de la matrice représente la fin de la course.

7. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 5 page 19.

8. Une fois que vous avez terminé vos exercices, la console s'éteint automatiquement.

Référez-vous à l'étape 6 page 19.

Pour plus d'informations sur le mode iFit, visitez le site Internet www.iFit.com.

IMPORTANT : pour respecter les exigences de conformité à l'égard de l'exposition, l'antenne et le transmetteur du module iFit doivent être situés à au moins de 20 cm des personnes et ne peuvent être reliés à aucune autre antenne ni aucun autre transmetteur.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

Pour écouter de la musique ou des livres audio sur la chaîne audio de la console pendant que vous vous entraînez, branchez le câble audio inclus sur la prise de la console et dans la prise de votre lecteur MP3 ou lecteur de CD ; **assurez-vous que le câble est bien enfoncé.**

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur MP3 ou lecteur de CD. Réglez le volume à l'aide des touches d'augmentation et de diminution du Volume sur la console, ou à l'aide des touches de contrôle du volume sur votre lecteur MP3 ou lecteur de CD.

COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

La console est équipée d'un mode d'information qui vous permet de visualiser des données sur l'utilisation de l'appareil, de sélectionner une unité de mesure et de régler le niveau de contraste de l'écran.

Lorsqu'un module iFit est connecté sur la console, vous pouvez également utiliser le mode d'information pour choisir un paramètre audio pour la voix de l'entraîneur personnel, établir un menu par défaut et vérifier l'état du module iFit ainsi que la disponibilité de téléchargements.

1. Sélectionnez le mode d'information.

Pour sélectionner le mode d'information, maintenez enfoncée la touche Display (affichage) pendant quelques secondes jusqu'à ce que le mode d'information s'affiche sur l'écran.

2. Consultez les données sur l'utilisation.

L'écran affichera le nombre total d'heures d'utilisation de l'elliptique. L'écran affichera aussi la distance totale parcourue (en miles ou en kilomètres) en pédalant sur l'elliptique.

3. Sélectionnez une unité de mesure, si désiré.

Le mot ENGLISH pour les miles anglais ou METRIC pour les kilomètres s'affichera sur l'écran pour indiquer l'unité de mesure sélectionnée.

Pour changer d'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche Enter (entrer) pour sélectionner l'unité de mesure voulue.

4. Réglez le niveau de contraste de l'écran, si désiré.

Appuyez sur la touche de diminution pour afficher le niveau de contraste. Le niveau de contraste actuellement sélectionné apparaît sur l'écran. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de la Résistance pour régler le niveau de contraste.

5. Déterminez si un module iFit est connecté sur la console.

Si un module iFit est connecté sur la console, l'écran indiquera WIFI MODULE (module Wi-Fi) ou USB MODULE (module USB).

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

6. Sélectionnez un paramètre audio pour la voix de l'entraîneur personnel, si désiré.

Appuyez sur la touche de diminution pour visualiser le paramètre audio de la voix de l'entraîneur personnel. Le paramètre audio actuellement sélectionné pour la voix de l'entraîneur personnel s'affichera sur l'écran.

Pour changer le paramètre audio, appuyez plusieurs fois sur la touche Enter pour activer (ON) ou désactiver (OFF) la voix de l'entraîneur personnel.

7. Définissez le menu par défaut, si désiré.

Appuyez sur la touche de diminution pour visualiser le paramètre du menu par défaut. Le menu par défaut est le menu qui apparaît quand vous allumez la console. Appuyez sur la touche Enter pour sélectionner le menu du mode manuel ou le menu iFit comme menu par défaut.

8. Vérifiez l'état du module iFit, si désiré.

Appuyez sur la touche de diminution pour visualiser l'écran de l'état iFit. Les mots CHECK WIFI STATUS (vérifier l'état du Wi-Fi) ou CHECK USB STATUS (vérifier l'état USB) s'afficheront sur l'écran.

Ensuite, appuyez sur la touche Enter. Après quelques secondes, l'état du module iFit s'affichera sur l'écran. Pour quitter cet écran, maintenez enfoncée la touche Display (affichage) pendant quelques secondes.

9. Vérifiez la disponibilité de téléchargements, si désiré.

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

Ensuite, appuyez sur la touche Enter. La console vérifie ensuite la disponibilité d'entraînements iFit et de téléchargements de logiciels.

10. Quittez le mode d'information.

Appuyez sur la touche Display (affichage) pour quitter le mode d'information.

INFORMATIONS DE LA CFC

Cet appareil a été mis à l'essai et évalué conformément aux limites des appareils numériques de la classe B, aux termes de la section 15 des règlements de la Commission fédérale des communications (CFC) des États-Unis. Ces limites sont établies de façon à assurer une protection raisonnable contre l'interférence nocive dans une installation domiciliaire. Cet appareil génère, utilise et peut diffuser l'énergie radiofréquence, et, s'il n'est pas installé ou utilisé conformément aux directives, peut interférer avec les communications radio. Cependant, il n'existe aucune garantie qu'il n'y aura pas d'interférence dans une installation donnée. Si cet appareil interfère avec la réception radio ou télé, ce qui peut être déterminé par la mise en fonction et hors fonction de l'appareil, essayez d'éliminer l'interférence par l'une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Rediriger ou déplacer l'antenne réceptrice.
- Augmenter l'écart entre l'appareil et le récepteur.
- Connecter l'appareil sur un circuit d'alimentation autre que celui sur lequel est branché le récepteur.
- Consulter le marchand ou un technicien de radio/télé d'expérience pour obtenir de l'aide.

AVERTISSEMENT DU CFC : pour maintenir la conformité, n'utilisez que des câbles d'interfaçage blindés pour le raccord à un ordinateur ou des dispositifs périphériques. Les changements ou modifications non expressément approuvés par les autorités compétentes en matière de conformité peuvent annuler le droit de l'utilisateur à faire fonctionner cet appareil.

ENTRETIEN ET LOCALISATION D'UN PROBLÈME

Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces de l'elliptique. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.

Pour nettoyer l'elliptique, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de savon doux. **IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, gardez les liquides éloignés de la console et protégez la console des rayons directs du soleil.**

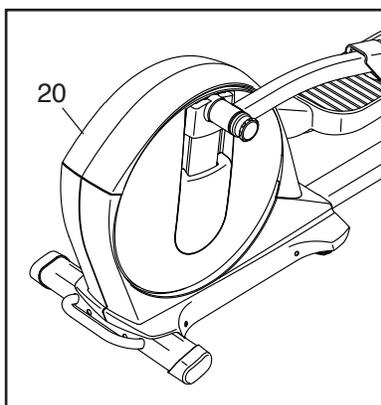
DÉPANNAGE DE LA CONSOLE

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 affiché semble trop rapide ou trop lent, référez-vous à l'étape 5 page 19.

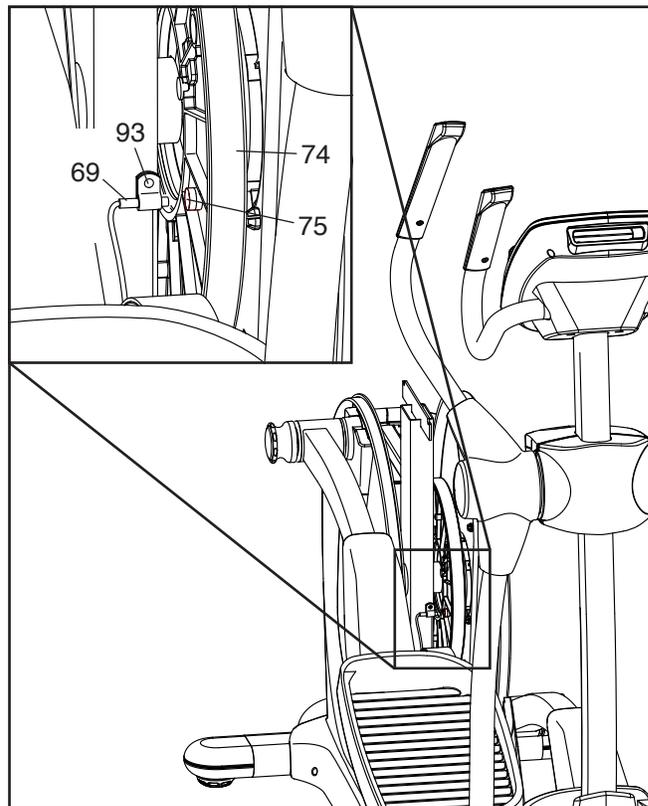
COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si la console n'affiche pas des informations exactes, vous devez ajuster le capteur magnétique.

Pour ajuster le capteur magnétique, vous devez d'abord retirer le Capot Supérieur (20). À l'aide d'un tournevis à pointe plate, dégagez les languettes à l'avant et à l'arrière du Capot Supérieur, puis retirez le Capot Supérieur.



Ensuite, localisez le Capteur Magnétique (69). Desserrez, mais ne retirez pas la Vis M4 x 16mm (93).



Ensuite, tournez la Grande Poulie (74) jusqu'à ce que l'Aimant (75) soit aligné avec le Capteur Magnétique (69). Glissez le Capteur Magnétique légèrement de manière à le rapprocher ou l'éloigner de l'Aimant. Enfin, resserrez la Vis M4 x 16mm (93).

Tournez la Grande Poulie (74) pendant un moment. Répétez ces opérations jusqu'à ce que la console affiche des données cohérentes.

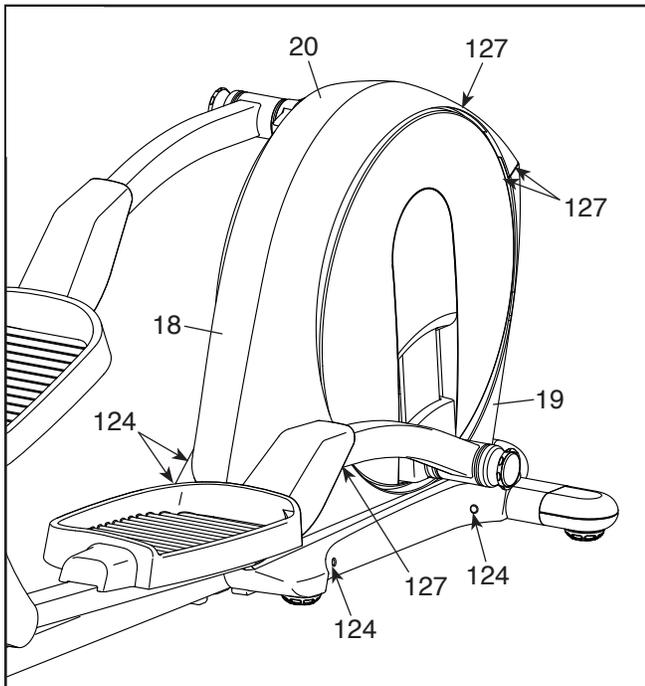
Lorsque le capteur magnétique est correctement ajusté, réinstallez le capot supérieur.

COMMENT AJUSTER LA COURROIE DE TRACTION

Si vous sentez que les pédales glissent quand vous pédalez, même lorsque la résistance est réglée sur le niveau le plus élevé, vous devez alors ajuster la courroie de traction.

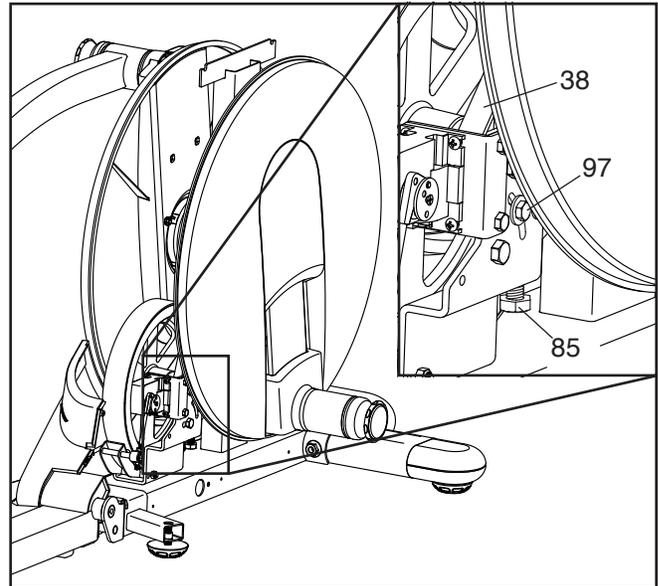
Pour ajuster la courroie de traction, vous devez retirer le capot supérieur et le capot gauche (voir les directives plus bas).

À l'aide d'un tournevis à pointe plate, dégagez les languettes à l'avant et à l'arrière du Capot Supérieur (20), puis retirez le Capot Supérieur.



Ensuite, retirez les Vis à Tête Ronde M4 x 16mm (127) et les Vis M4 x 42mm (124) des Capots Droit et Gauche (18, 19). **Notez bien quelle taille de Vis va dans quel trou.** Ensuite, retirez doucement le Capot Gauche.

Desserrez la Vis du Pivot (97). Ensuite, serrez la Vis de Réglage de la Courroie (85) jusqu'à ce que la Courroie de Traction (38) soit bien tendue.



Lorsque la Courroie de Traction (38) est bien tendue, resserrez la Vis du Pivot (97).

Ensuite, réinstallez le capot gauche et le capot supérieur.

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.

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle PFEL55911.7 R1212A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	51	1	Bras de Pivot Droit
2	1	Cadre Repliable	52	1	Bras de Pivot Gauche
3	1	Stabilisateur Avant	53	2	Ressort du Bras de Réglage
4	1	Stabilisateur Arrière	54	2	Boîtier Inférieur du Stabilisateur Arrière
5	1	Montant			
6	1	Jambe PSC Droite	55	2	Amortisseur
7	1	Jambe PSC Gauche	56	2	Vis Autoperçante M4 x 19mm
8	1	Bras PSC Droit	57	6	Bague du Montant
9	1	Bras PSC Gauche	58	2	Boulon M10 x 60mm
10	1	Guidon	59	1	Bloc d'Alimentation
11	1	Boîtier de la Console	60	1	Fil du Montant
12	2	Bras de la Pédale	61	1	Volant
13	1	Petit Amortisseur	62	4	Vis à Tête Plate M4 x 16mm
14	1	Pédale Droite	63	1	Essieu du Cadre
15	1	Pédale Gauche	64	2	Bague du Cadre
16	2	Disque	65	1	Essieu du Support du Loquet
17	2	Boîtier du Disque	66	1	Ressort du Support du Loquet
18	1	Capot Droit	67	1	Bouton du Loquet
19	1	Capot Gauche	68	1	Logement du Bouton
20	1	Capot Supérieur	69	1	Capteur Magnétique/Fil
21	1	Boîtier Droit du Cadre	70	1	Bride
22	1	Boîtier Gauche du Cadre	71	1	Moyeu du Pédalier
23	1	Boîtier Supérieur	72	1	Pédalier
24	1	Boîtier Arrière du Montant	73	1	Bague d'Espacement du Pédalier
25	1	Boîtier du Montant Avant	74	1	Grande Poulie
26	1	Plateau d'Accessoires	75	2	Aimant
27	1	Boîtier Intérieur de la Jambe Droite	76	2	Roulement à Billes du Cadre Repliable
28	1	Boîtier Extérieur de la Jambe Droite			
29	1	Boîtier Arrière Droit de la Jambe	77	1	Tendeur
30	1	Boîtier Avant Droit de la Jambe	78	1	Moteur de la Résistance
31	1	Boîtier Arrière Gauche de la Jambe	79	1	Bras de la Résistance
32	1	Boîtier Avant Gauche de la Jambe	80	1	Volant de la Résistance
33	1	Console	81	1	Support de la Résistance
34	2	Détecteur du Rythme Cardiaque	82	1	Support du Moteur
35	2	Poignée	83	1	Support de l'Aimant en C
36	2	Roulette	84	1	Essieu du Volant
37	4	Embout du Stabilisateur	85	1	Vis de Réglage de la Courroie
38	1	Courroie de Traction	86	4	Vis M8 x 28mm
39	2	Bras du Pédalier	87	2	Bague-attache Moyenne
40	8	Vis à Épaulement M8	88	1	Boulon du Support de l'Aimant en C
41	4	Pied de Nivellement	89	4	Vis du Moteur de la Résistance
42	1	Support du Loquet	90	1	Vis M5 x 7mm
43	2	Support de Réglage	91	1	Vis M3,5 x 12mm
44	2	Goupille de Réglage	92	1	Écrou de Verrouillage M6
45	2	Bouton de Réglage	93	32	Vis M4 x 16mm
46	2	Embout du Bouton	94	2	Écrou de Blocage M8
47	4	Bague du Bras de Pivot	95	1	Vis de Terre
48	1	Essieu du Montant	96	1	Rondelle M6
49	1	Boîtier Intérieur de la Jambe Gauche	97	1	Vis du Pivot
			98	2	Vis du Support du Moteur
50	1	Boîtier Extérieur de la Jambe Gauche	99	1	Boulon du Tendeur
			100	4	Vis M10 x 120mm

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
101	1	Attache Rapide Ancrée	120	8	Attache en Champignon/Fil
102	20	Vis M8 x 16mm	121	4	Coussin de Réglage
103	2	Écrou de Verrouillage M10	122	1	Vis à Collerette 3/8" x 1/2"
104	6	Boulon en Bouton M8 x 45mm	123	6	Vis M8 x 50mm
105	6	Écrou de Verrouillage M8	124	4	Vis M4 x 42mm
106	2	Essieu Long du Bras de la Pédale	125	1	Réceptacle/Fil
107	2	Vis M10 x 25mm	126	10	Rondelle M8 x 23mm x 1,5mm
108	2	Rondelle M10 x 32mm	127	6	Vis à Tête Ronde M4 x 16mm
109	1	Fil du Cadre	128	4	Rondelle Fendue M10
110	2	Rondelle M8 x 23,5mm x 1mm	129	2	Écrou de Réglage
111	10	Vis M6 x 12mm	130	1	Petite Bague-attache
112	1	Rondelle M5	131	6	Rondelle Fendue M8
113	2	Boîtier du Support de Réglage	132	3	Vis M4 x 25mm
114	2	Plaque de la Pédale	133	1	Embout du Cadre
115	2	Essieu Court du Bras de la Pédale	134	2	Grande Bague-attache
116	2	Grand Amortisseur	135	2	Fil du Détecteur
117	4	Bague du Bras de Pivot	*	–	Manuel de l'Utilisateur
118	2	Rondelle Ondulée	*	–	Outil d'Assemblage
119	4	Bague du Bras de la Pédale			

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 A

N° du Modèle PFEL55911.7 R1212A

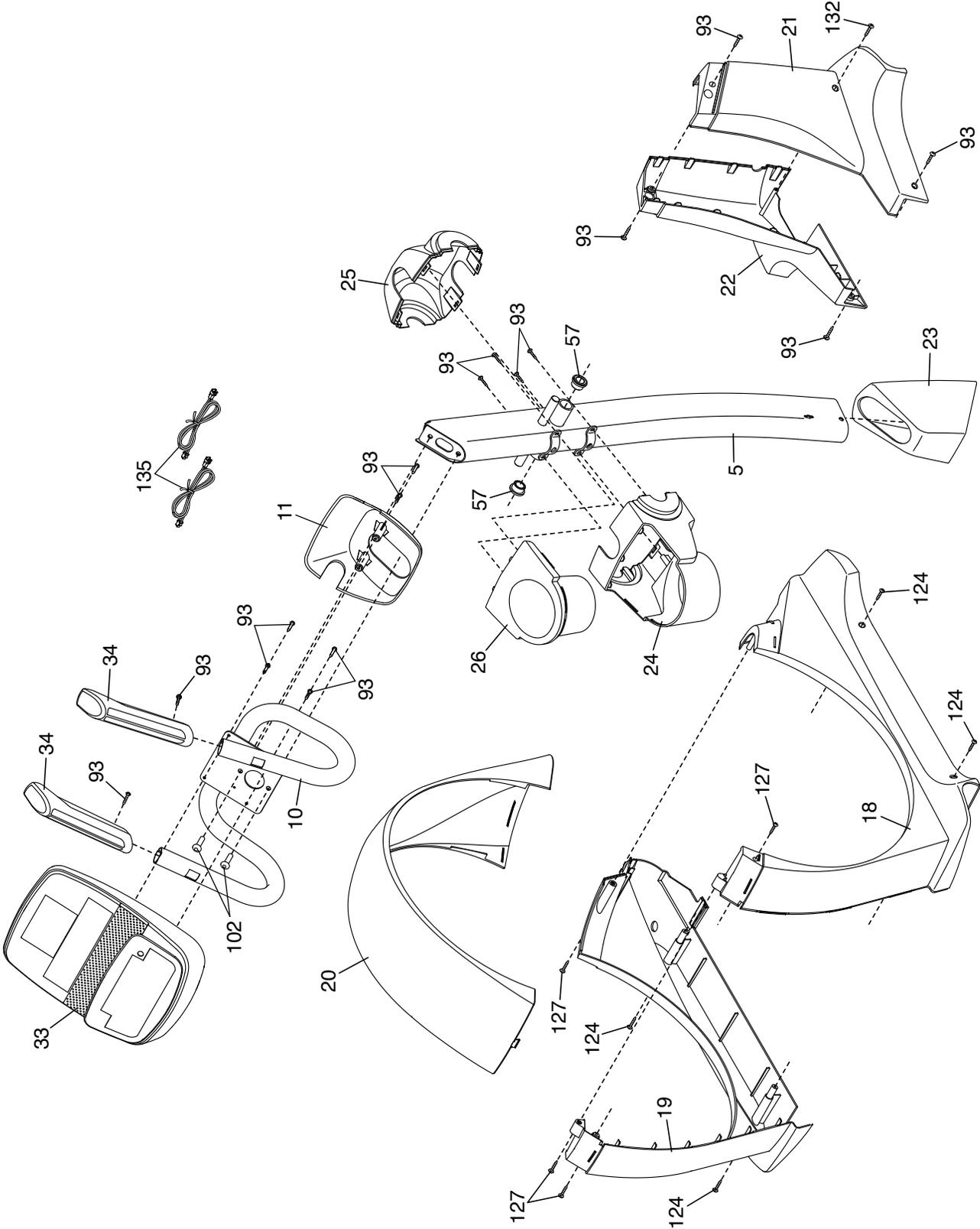
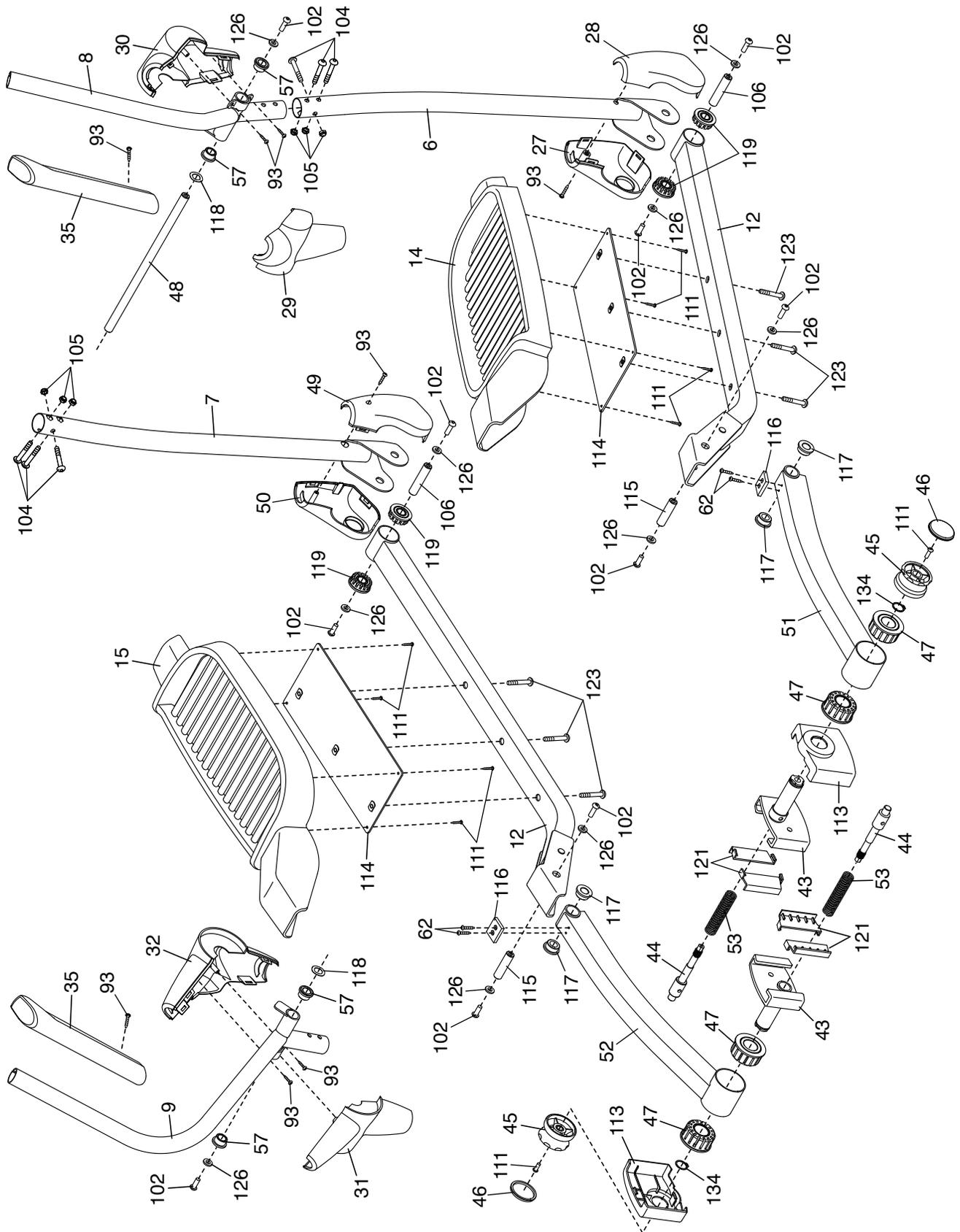


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du Modèle PFEL55911.7 R1212A



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 et la main d'œuvre sont garanties pendant un (1) année 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