

# PRO-FORM®

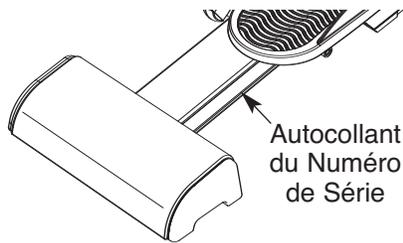
## 1800 SERIES

With Universal Dock for iPod®

N°. du Modèle PFEL57907.0

N°. de Série \_\_\_\_\_

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



## MANUEL DE L'UTILISATEUR

### QUESTIONS ?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, **VEUILLEZ NOUS CONTACTER AU SERVICE À LA CLIENTELE DIRECTEMENT.**

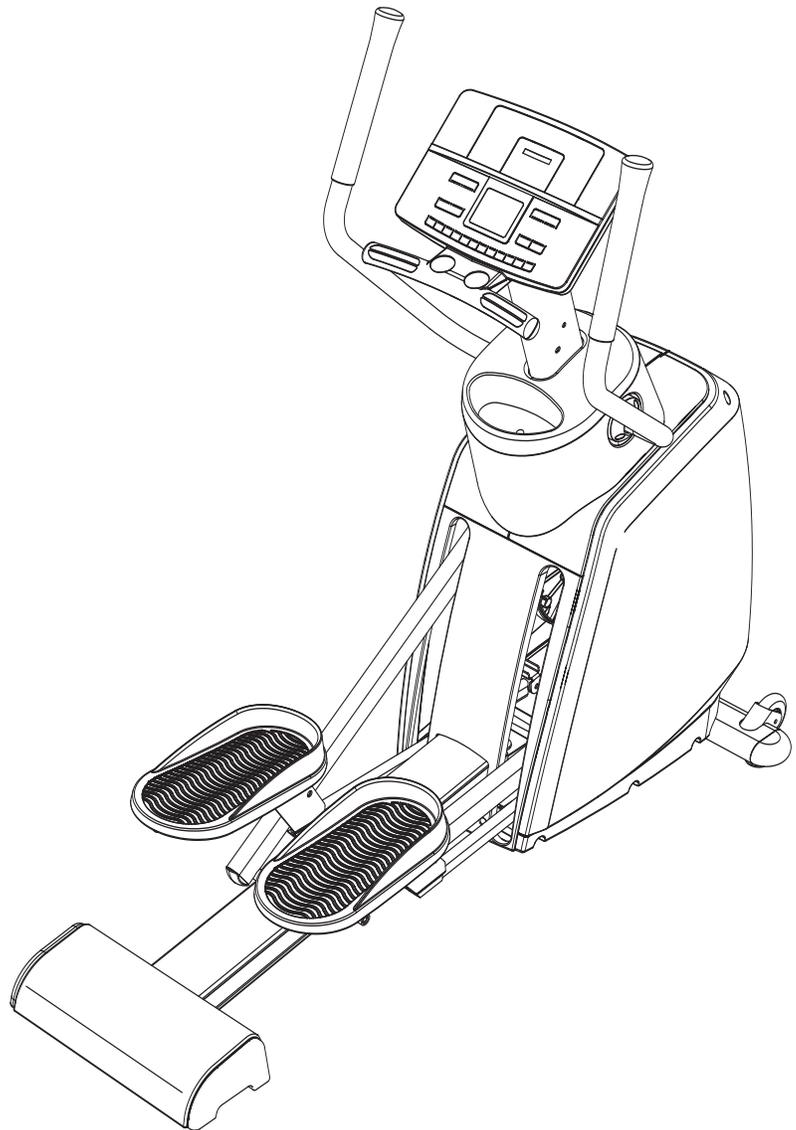
APPUYEZ SANS FRAIS :

**1-888-936-4266**

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

OU PAR COURRIEL :

[customerservice@iconcanada.ca](mailto: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.



Notre site internet

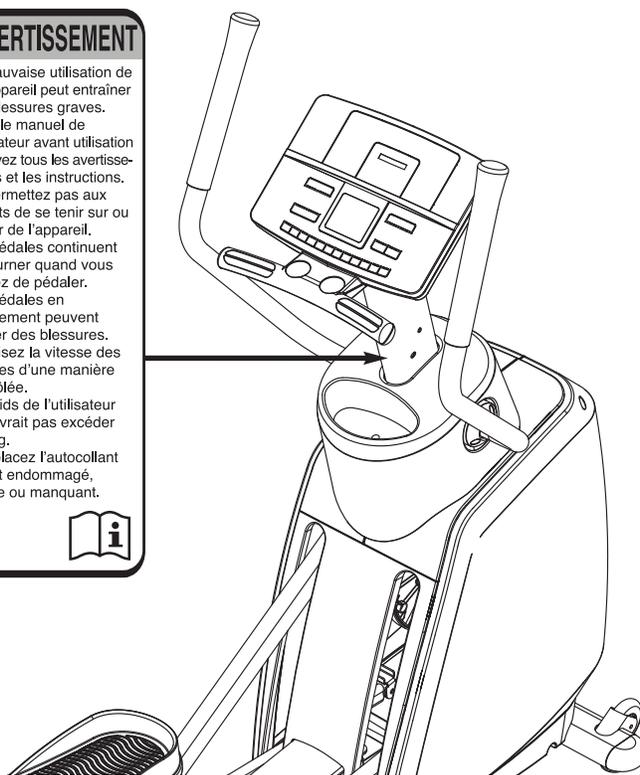
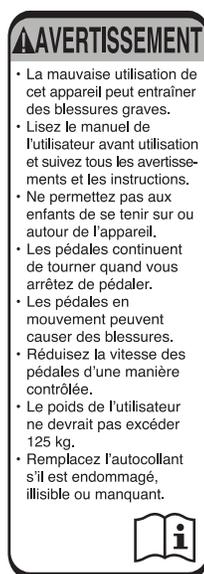
[www.proform.com](http://www.proform.com)

# TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT .....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES .....	3
AVANT DE COMMENCER .....	4
ASSEMBLAGE .....	5
COMMENT UTILISER L'APPAREIL ELLIPTIQUE .....	12
ENTRETIEN ET PROBLÈMES .....	19
CONSEILS Pour l'exercice .....	20
LISTE DES PIÈCES .....	21
SCHÉMA DÉTAILLÉ .....	22
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE .....	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE .....	Dernière Page

## EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement présentés ici ont été apposés aux endroits indiqués. **Si un autocollant est absent ou illisible, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle au numéro indiqué sur la couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Apposez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : il est possible que l'autocollant ne soit pas illustré à sa taille réelle.



PROFORM est une marque enregistrée de ICON IP, Inc.

iPod est une marque déposée d'Apple Computer, Inc., enregistrée aux États-Unis et dans d'autres pays.

# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

**⚠ AVERTISSEMENT** : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements placés sur l'appareil elliptique avant d'utiliser votre appareil elliptique. ICON ne pourra être tenu responsable des blessures ou dégâts matériels subis suite à l'utilisation de cet appareil.

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

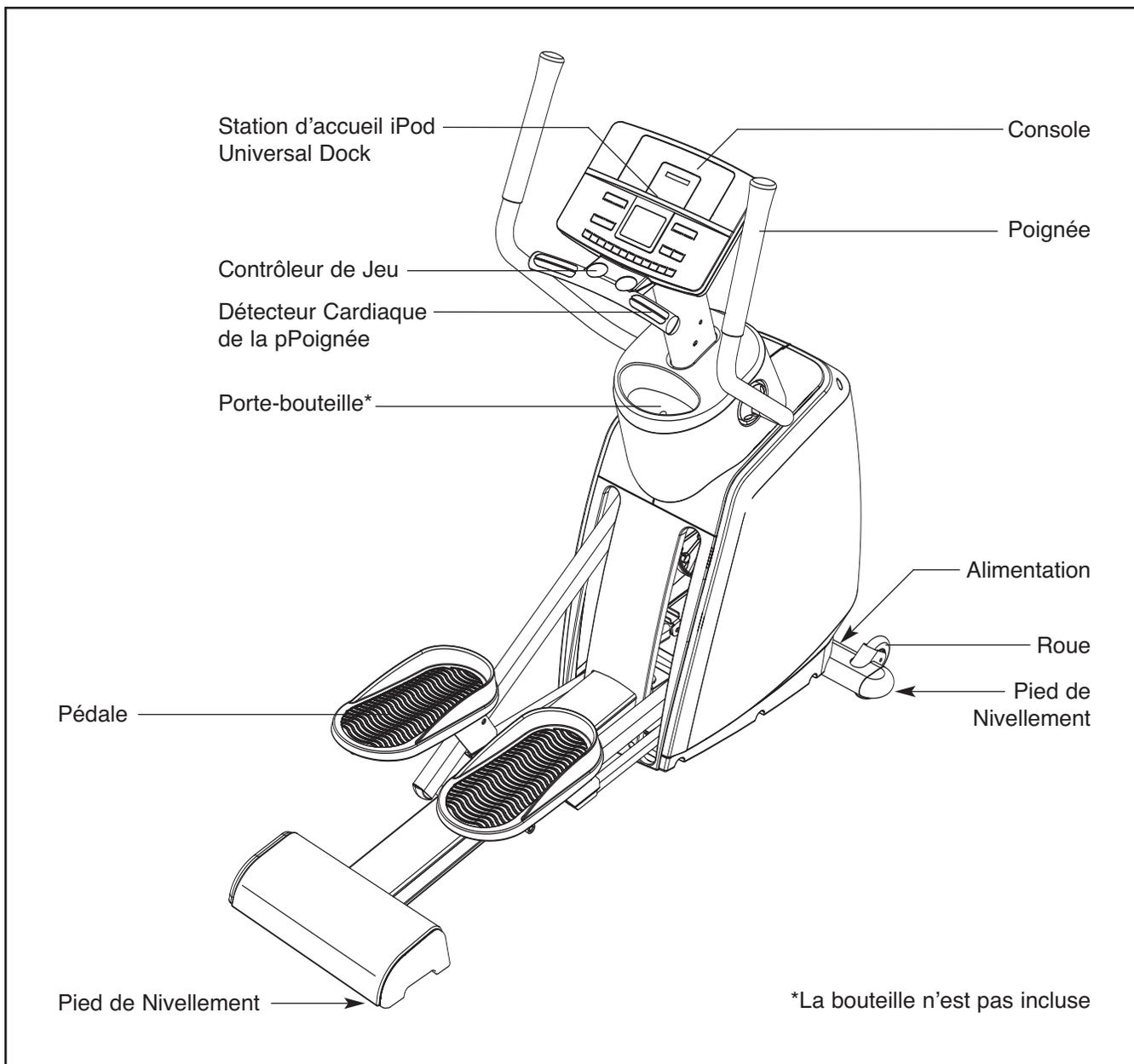
## AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le révolutionnaire appareil d'exercice elliptique PROFORM® I SERIES 800. L'elliptique I SERIES 800 vous offre un ensemble impressionnant de fonctions conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus efficaces et gais.

**Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser votre appareil elliptique.** Si vous avez des questions supplémentaires après avoir lu ce manuel, reportez-vous à sa page de couverture

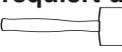
pour nous contacter. Pour que nous puissions mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont illustrés sur la couverture de ce manuel.

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

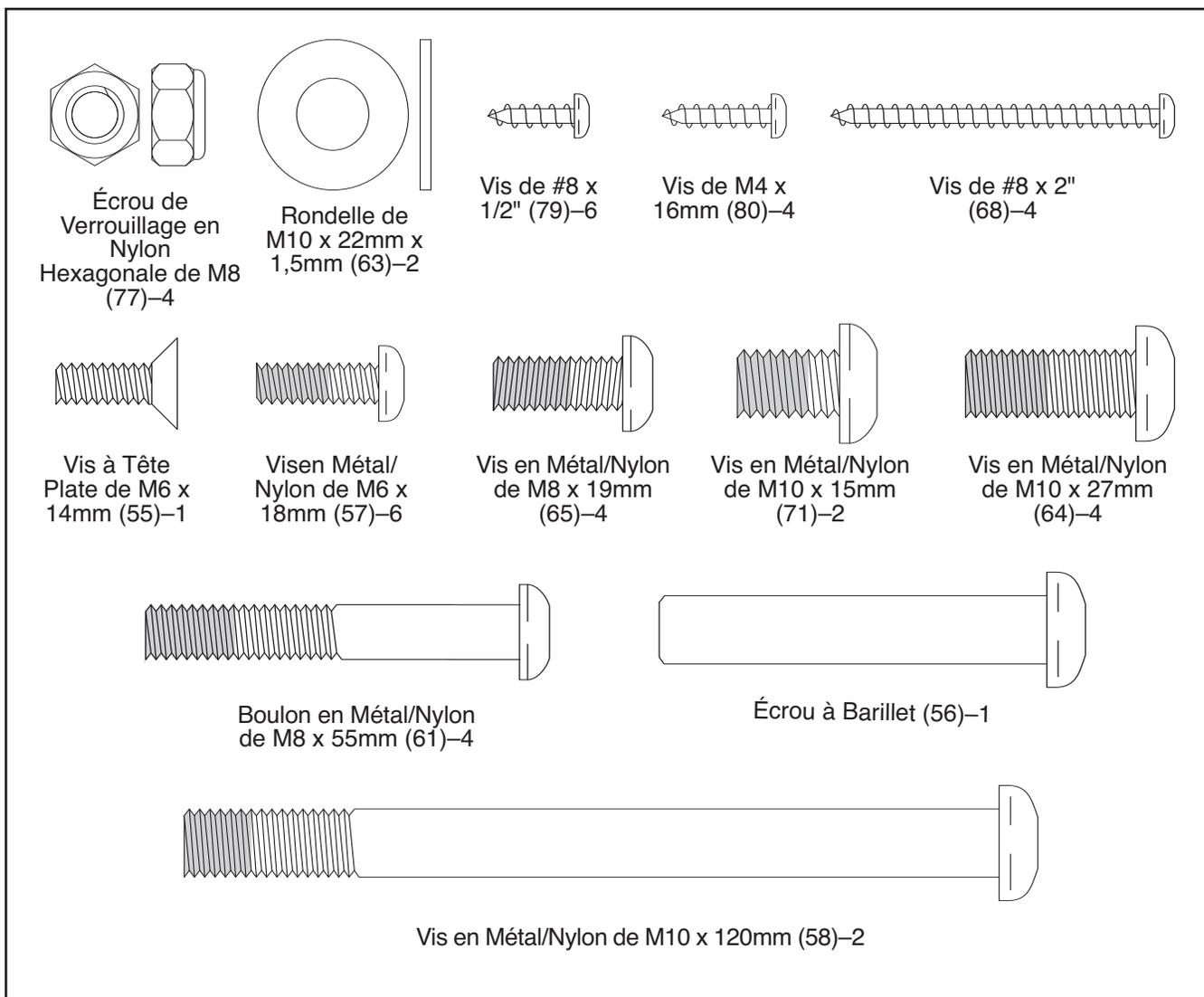


# ASSEMBLAGE

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

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

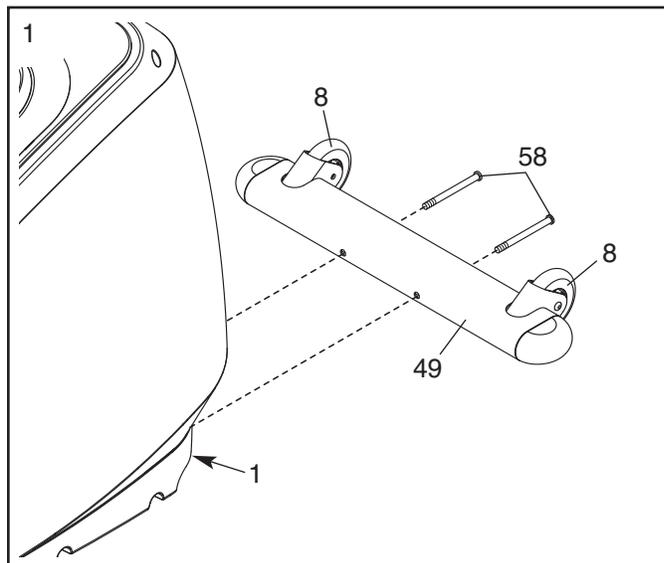
Alors que vous assemblez l'appareil elliptique, utilisez les schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma est le numéro clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES à la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité de pièce requise pour l'assemblage. **Remarque : certaines petites pièces ont peut-être été pré-assemblées. Si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas déjà assemblée.**



1. **Pour rendre le montage plus facile, lisez les conseils de la page 5 avant de commencer à monter l'elliptique.**

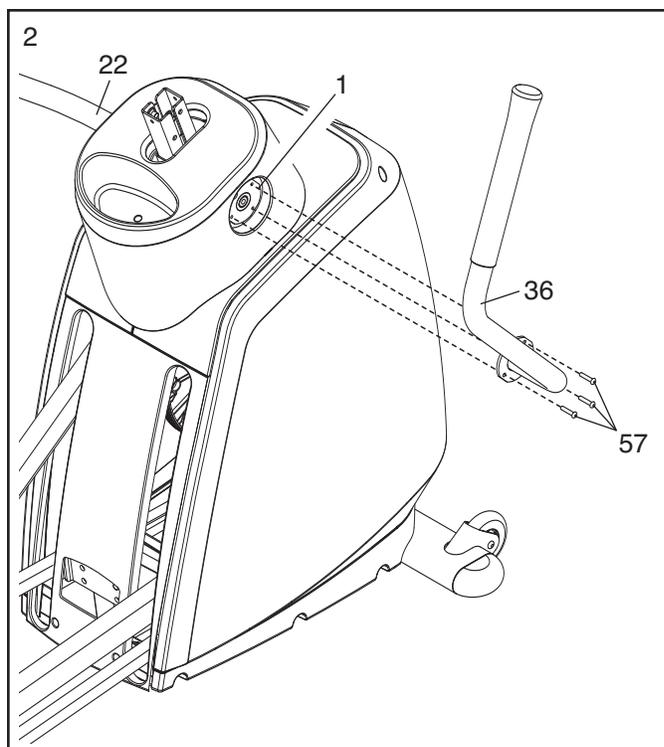
Enlevez les deux Vis en Métal/Nylon M10 x 120mm (58) et les supports d'expédition (non montrés) fixés à l'avant du Cadre (1). Écartez les supports d'expédition. **N'écartez pas les deux Vis de Métal/Nylon M10 x 120mm.**

Dirigez le Stabilisateur (49) avec les Roues (8) selon la position indiquée. Tandis qu'une deuxième personne incline le Cadre (1) vers l'arrière, fixez le Stabilisateur au Cadre avec les deux Vis de Métal/Nylon M10 x 120mm (58).



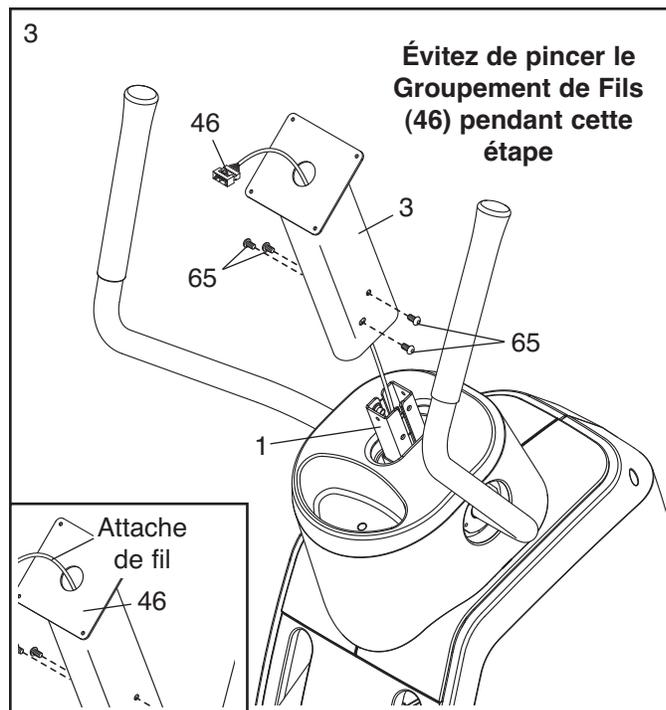
2. Identifiez le Guidon Droit (36), qui est marqué d'un autocollant « R », et dirigez-le comme indiqué. Fixez le Guidon Droit au Cadre (1) avec trois Vis de Métal/Nylon M6 x 18mm (57).

**Répétez cette étape pour fixer le Guidon Gauche (22).**



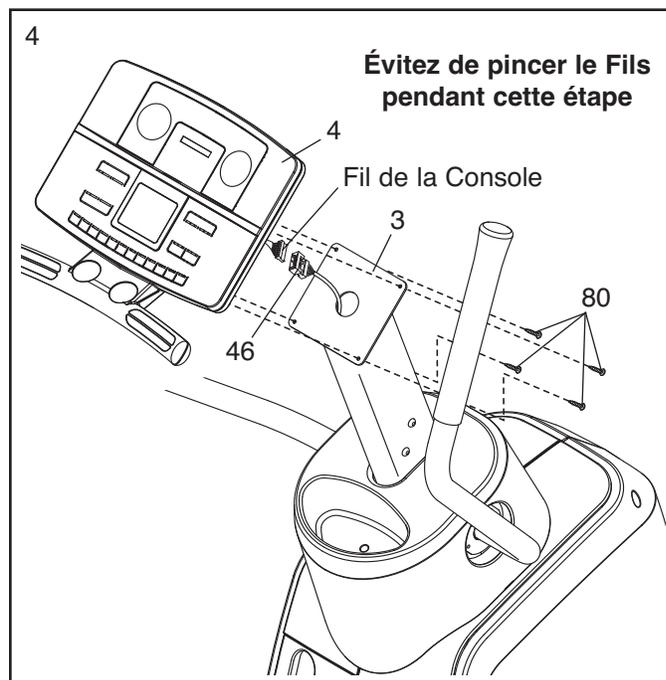
3. Identifiez le Montant (3) et dirigez-le comme indiqué. Une deuxième personne doit maintenir le Montant près du haut du Cadre (1). Placez l'attache de fil (voir le dessin en encart) sur le Montant. Attachez le bout le plus bas de l'attache de fil au Groupement de Fils (46). Puis, ramenez le bout supérieur du fil vers le haut du Montant. Alors, défaites et écartez l'attache de fil. **Conseil : ne laissez pas que le Groupement de Fils tombe dans le Montant. Utilisez un morceau de ruban adhésif ou un élastique pour maintenir le Groupement de Fils en place jusqu'à l'étape 4.**

**Conseil : évitez de pincer le Groupement de Fils (46) pendant cette étape.** Insérez le Montant (3) dans le Cadre (1). Fixez le Montant avec quatre Vis de Métal/Nylon M8 x 19mm (65).

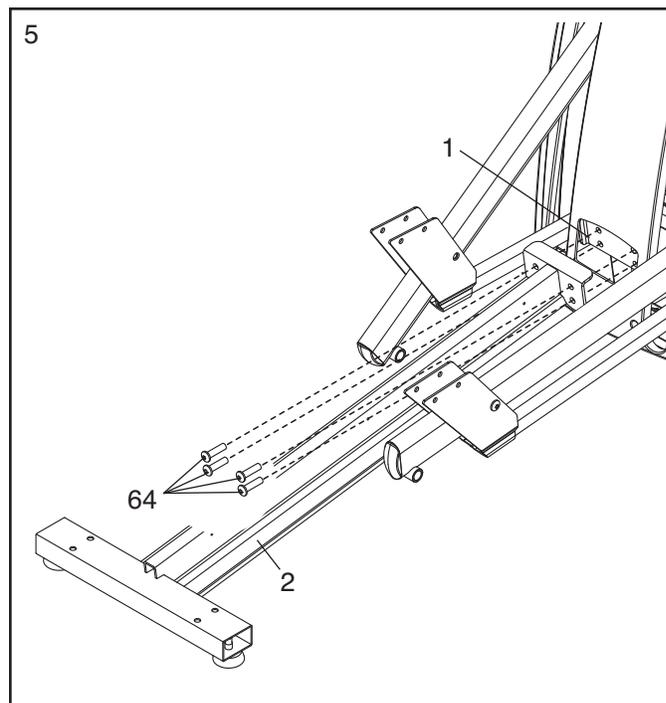


4. Pendant qu'une autre personne maintient la Console (4) près du Montant (3), branchez les fils de la console au Groupement de Fils (46). Insérez les fils de trop de haut en bas dans le Montant.

**Conseil : évitez de pincer les fils pendant cette étape.** Fixez la Console (4) au Montant (3) avec quatre Vis M4 x 16mm (80).



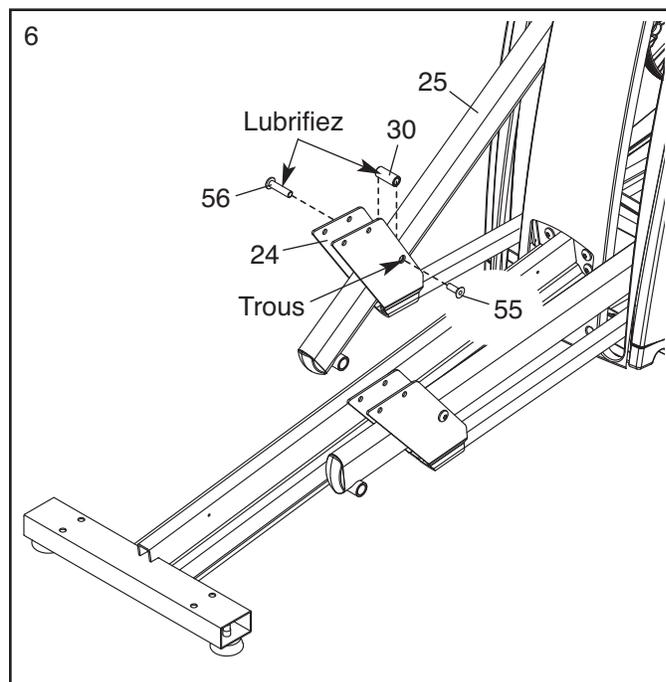
5. Identifiez et dirigez la Rampe (2) comme indiqué. **Conseil : enlevez le Couvercle de la Rampe (non montré) de la Rampe et ajustez-le de côté jusqu'à l'étape 9.** Fixez la Rampe au Cadre (1) avec quatre Vis de Métal/Nylon M10 x 27mm (64). **Conseil : pour éviter le crissement, ne serrez pas trop les vis de Métal/Nylon.**



6. Coupez et enlevez l'attache de fil qui maintient le Tube de Liaison (30) dans le Bras de Liaison gauche (25). Laissez le Tube de Liaison dans le Bras de Liaison gauche puis placez la Jambe de la Pédale Gauche (24) et le Bras de Liaison gauche comme indiqué.

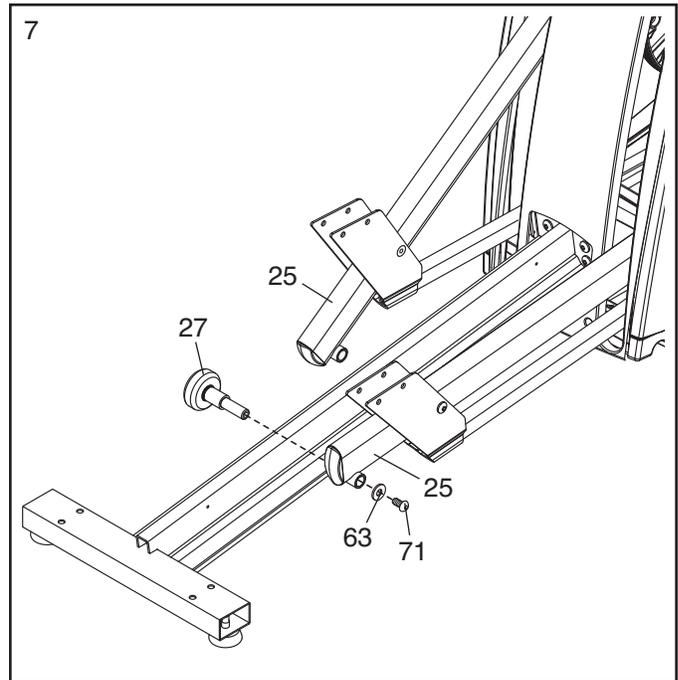
Appliquez une petite quantité de graisse (fournie) sur l'Écrou à Barillet (56). Insérez l'Écrou à Barillet dans les trous indiqués à cet effet de la Jambe de Pédale Gauche (24) et du Bras de Liaison Gauche (25). Puis, insérez l'Écrou à Barillet dans le Tube de Liaison (30) dans le Bras de Liaison gauche.

Serrez une Vis à Tête Plate M6 x 14mm (55) dans l'Écrou à Barillet (56).



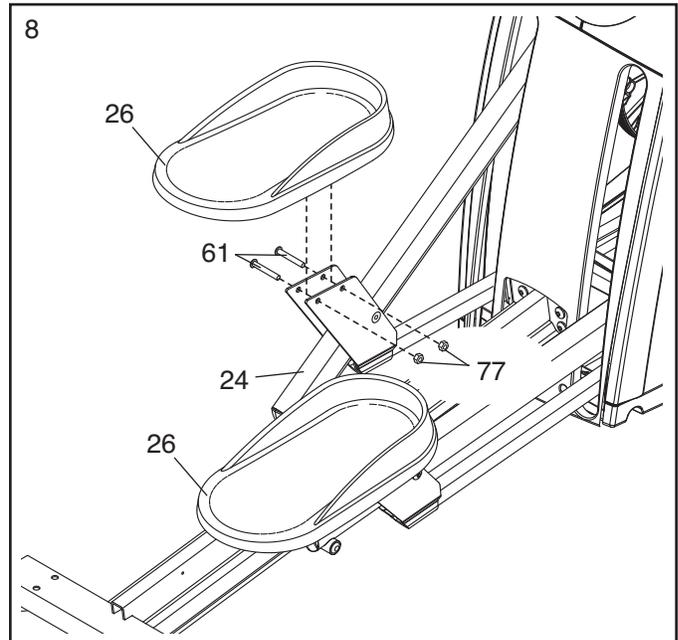
7. Insérez l'essieu du Rouleau (27) dans le Bras de Liaison droit (25); **assurez-vous que le Rouleau est dans la partie intérieure du Bras de Liaison**. Fixez le Rouleau avec une Vis de Métal/Nylon M10 x 15mm (71) et une Rondelle M10 x 22mm x 1.5mm (63). **Conseil : utilisez une clé pour maintenir l'essieu du Rouleau en place tandis que vous serrez la Vis de Métal/Nylon de l'essieu.**

**Répétez cette étape pour fixer l'autre Rouleau (27) au Bras de Liaison gauche (25).**

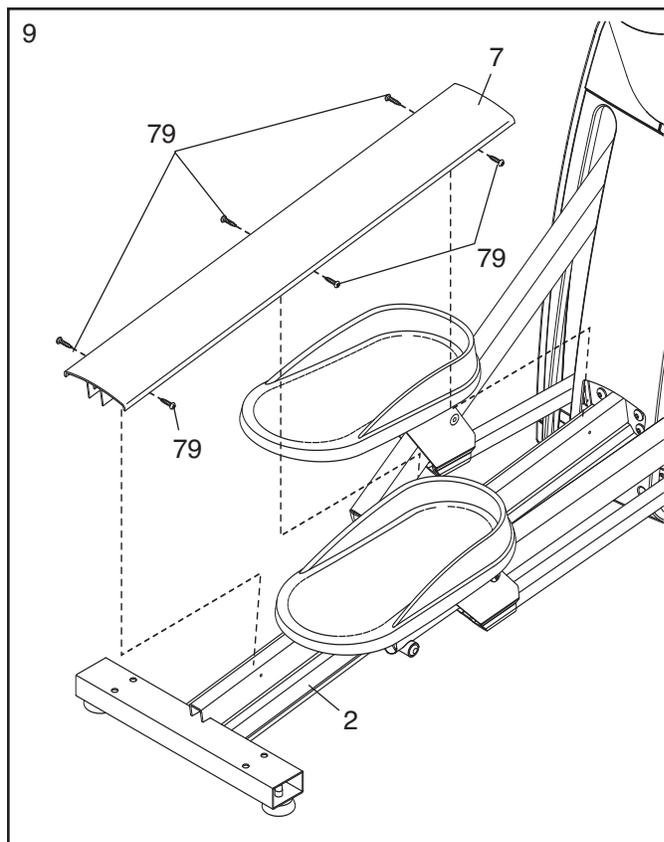


8. Orientez la Pédale (26) comme indiquée. Fixez la Pédale au support de la Jambe de Pédale Gauche (24) avec deux Boulons de Métal/Nylon M8 x 55mm (61) et deux Écrous Hexagonaux de Verrouillage Nylon M8 (77).

**Répétez cette étape pour fixer l'autre Pédale (26).**

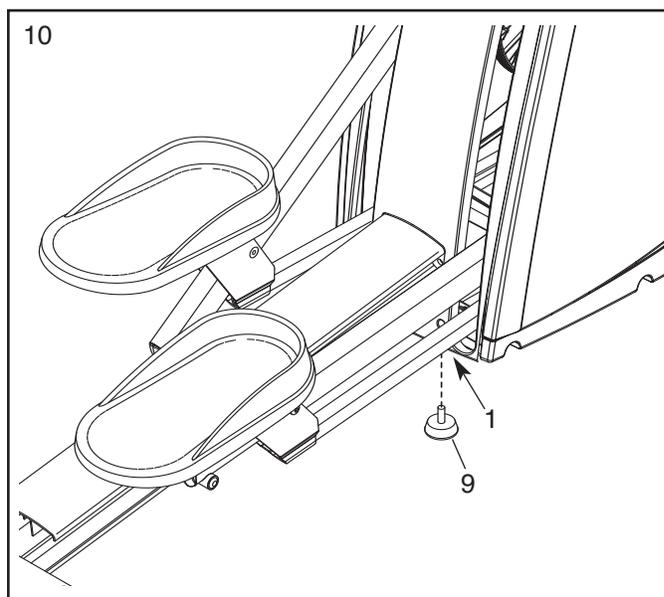


9. Fixez le Couvercle de la Rampe (7) à la Rampe (2) avec six Vis #8 x 1/2" (79).

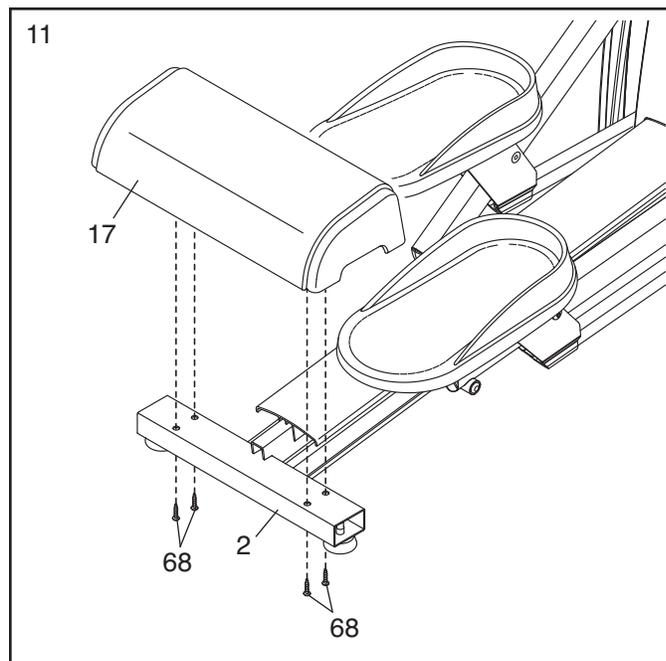


10. Enlevez les supports d'expédition (non montrés) Insérés dans la partie inférieure du Cadre (1). Écartez les supports d'expédition.

Pendant qu'une deuxième personne incline le Cadre (1) vers l'avant, serrez un Pied (9) sous la partie inférieure du Cadre.



11. Pendant qu'une deuxième personne incline l'appareil vers l'avant, fixez le Couvercle de Rampe Arrière (17) à la Rampe (2) avec quatre Vis #8 x 2" (68).



12. **Assurez-vous que toutes les pièces de l'appareil elliptique sont correctement serrées.** Remarque : il peut rester du matériel après la fin du montage. Afin de protéger le sol ou le tapis de tout dommage, placez une natte sous l'elliptique.

Branchez le bloc alimentation à la prise à l'avant de l'appareil elliptique (voir COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION page 12). **IMPORTANT : si l'elliptique a été exposé à des températures froides, laissez-le chauffer à température ambiante avant de brancher le cordon d'alimentation. Sinon, les écrans de la console ou tout autre composant électronique peut s'endommager.**

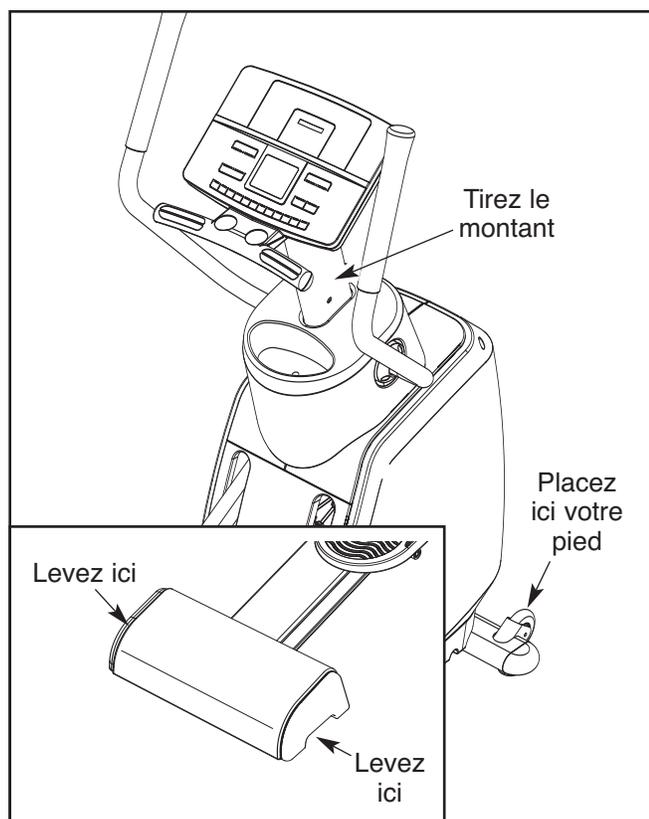
# COMMENT UTILISER L'APPAREIL ELLIPTIQUE

## COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

Branchez un bout du bloc d'alimentation fourni à la prise à l'avant de l'appareil elliptique. Branchez l'autre bout du bloc d'alimentation dans une prise de courant appropriée, correctement installée selon les codes locaux et les régléments.

## COMMENT DÉPLACER L'APPAREIL ELLIPTIQUE

**À cause de sa taille et de son poids, le déplacement de l'elliptique doit se faire entre deux personnes.** Debout face à l'appareil elliptique, maintenez le montant, et placez un pied contre l'une des roues avant. Tirez du montant et une deuxième personne lève l'arrière de la rampe jusqu'à ce que l'appareil elliptique roule sur les roues avant. Déplacez doucement l'appareil elliptique vers l'emplacement souhaité, puis descendez-le vers le sol.

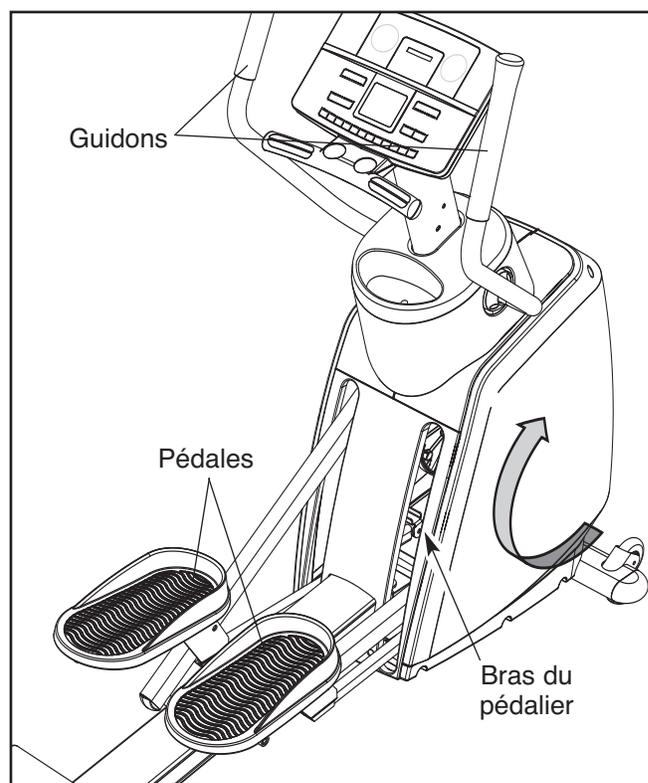


## COMMENT METTRE L'APPAREIL ELLIPTIQUE À NIVEAU

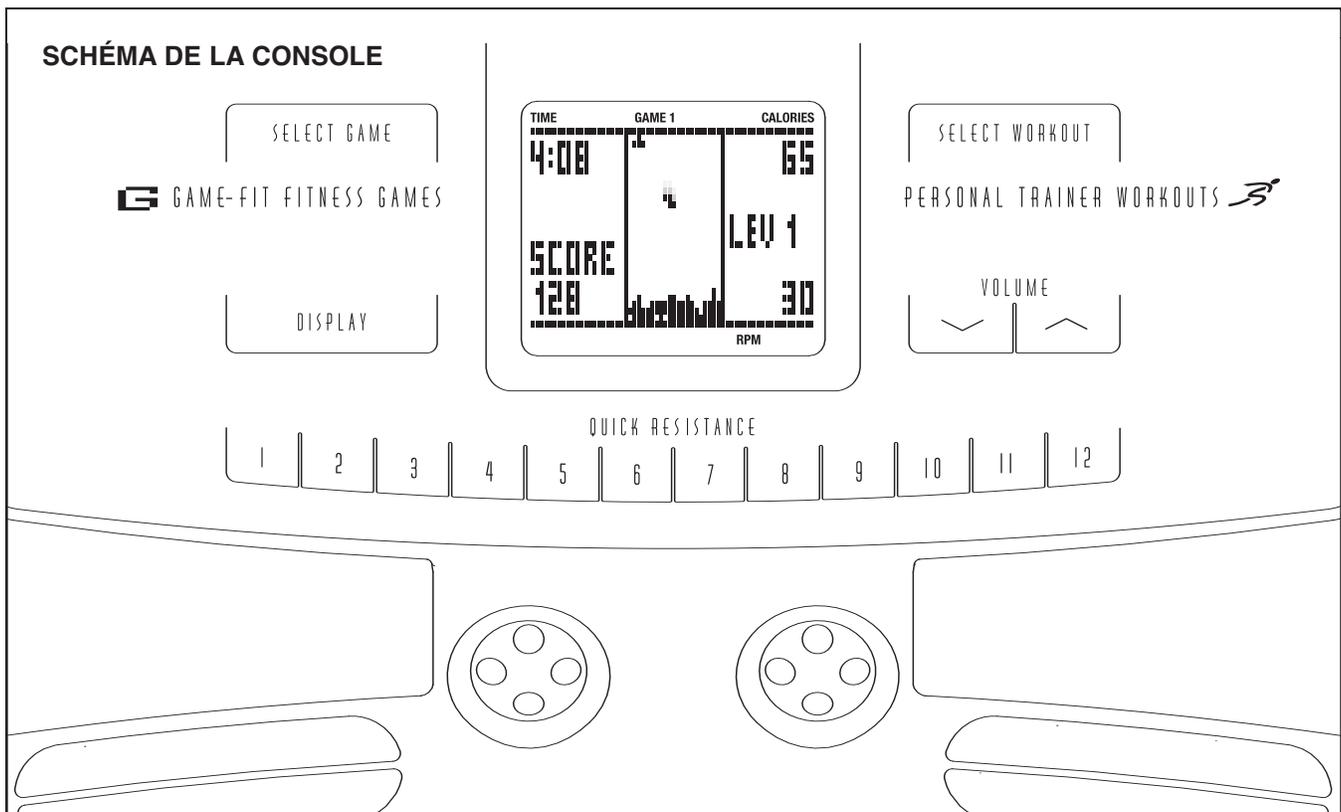
Si l'appareil elliptique se balance légèrement sur le sol pendant son utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement sous la base ou sous le stabilisateur avant jusqu'à ce que ce mouvement soit éliminé. Si l'appareil elliptique fléchit pendant l'utilisation, tournez le pied de nivellement sous le centre du cadre.

## COMMENT S'ENTRAÎNER AVEC L'APPAREIL ELLIPTIQUE D'EXERCICE

Pour monter sur l'appareil elliptique, maintenez les guidons et montez sur la pédale la plus basse. Puis, posez le pied sur l'autre pédale. Poussez les pédales jusqu'à ce qu'elles commencent à bouger selon un mouvement continu. **Remarque : les bras du pédalier peuvent tourner dans les deux sens. Il est recommandé que vous fassiez tourner le bras du pédalier dans le sens indiqué par la flèche ci-dessous ; toutefois, pour changer, vous pouvez le faire tourner dans le sens inverse.**



Pour démonter l'appareil elliptique, attendez que les pédales s'arrêtent complètement. **Remarque : l'appareil elliptique ne possède pas de roue libre; les pédales continueront de bouger jusqu'à l'arrêt du volant.** Lorsque les pédales sont stationnaires, descendez d'abord de la pédale la plus haute. Puis, descendez le pied de l'autre pédale.



## FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

La console révolutionnaire offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. Lorsque vous utilisez la console en mode manuel, vous pouvez modifier la résistance des pédales ainsi que l'inclinaison de la rampe simplement en appuyant sur une touche. Pendant votre entraînement, la console vous fournira des données de façon continue sur ce dernier. Vous pouvez aussi mesurer votre rythme cardiaque en utilisant le détecteur cardiaque des poignées.

De plus, la console vous permet de choisir parmi 12 programmes d'entraînement préprogrammés. Chaque programme change automatiquement la résistance des pédales et vous invite à pédaler en augmentant ou en diminuant votre cadence efficacement tout au long de la séance.

La console est aussi équipée de deux jeux interactifs de motivation. À l'aide des deux manettes de jeu,

jouez à Fat Blocker™ ou à Calorie Destroyer™, deux jeux motivants de rapidité, tout en vous entraînant. Plus vous transpirez, plus vous gagnez ! La console garde en mémoire vos quatre plus gros scores pour chaque jeu. Essayez de battre les autres utilisateurs ou votre propre record.

Vous pouvez également écouter votre musique préférée ou livres parlés tout en faisant de l'exercice grâce au système de son stéréo de la console. Ce produit a été conçu particulièrement pour fonctionner avec iPod® et a été certifié par le développeur pour réunir les normes de performance Apple.

**Pour utiliser le mode manuel de la console**, suivez les étapes commençant à la page 14. **Pour utiliser une session d'entraînement**, voir page 16. **Pour jouer à Fat Blocker**, allez à la page 17. **Pour jouer à Calorie Destroyer**, allez à la page 18. **Pour utiliser le système de son en stéréo**, voir page 19.

## COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

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

1. **Commencez à pédaler ou appuyez sur n'importe quelle touche pour allumer la console.**

Quelques secondes après avoir commencé à pédaler, l'écran s'allume.

2. **Sélectionnez le mode manuel.**

Chaque fois que vous allumez la console, le mode manuel est sélectionné automatiquement. Si vous avez sélectionné un autre programme, sélectionnez de nouveau le mode manuel en appuyant sur la touche Programmes [WORKOUTS] jusqu'à ce que le mot *MANUEL* apparaisse dans la partie inférieure gauche de l'écran.



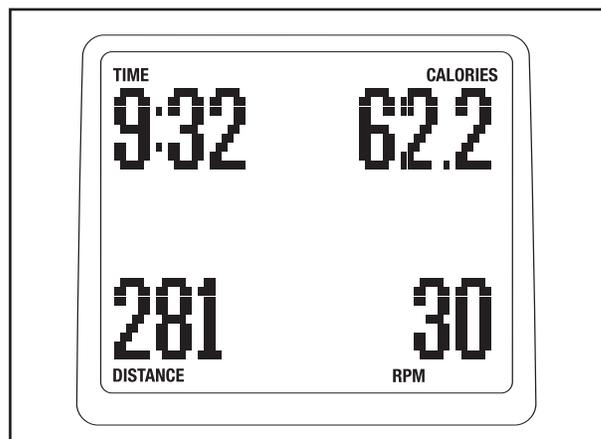
3. **Commencez à pédaler ou changez la résistance des pédales comme vous le désirez.**

Alors que vous pédalez, changez la résistance des pédales en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution [QUICK RESISTANCE]. Remarque : après avoir appuyé sur les touches, le vélo prend quelques secondes pour atteindre le niveau de résistance sélectionné.



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

**Le coin supérieur gauche de l'écran** affiche le temps [TIME] écoulé. Remarque : lorsqu'un entraînement est sélectionné, l'écran affiche le temps restant avant la fin du programme plutôt que le temps écoulé.



**Le coin inférieur gauche de l'écran** montre la distance [DISTANCE], en révolutions totales, que vous avez pédalé.

**La partie supérieure droite de l'écran** affiche la quantité approximative de calories brûlées [CALORIES]. La partie supérieure droite de l'écran affiche également votre rythme cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur cardiaque de la poignée (voir l'étape 5 page 15).

**La partie inférieure droite de l'écran** affiche la cadence [PACE] des pédales, en miles ou en révolutions par minute (RPM).

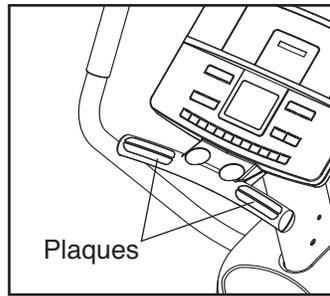
**Le centre de l'écran** affiche le niveau de résistance [RESISTANCE], pendant quelques secondes, chaque fois que la résistance change.

Vous pouvez également afficher les informations dans une plus grande taille. Appuyez plusieurs fois sur la touche Affichage [DISPLAY] pour afficher les informations relatives au temps et à la distance, au temps et aux calories ou au temps et à la cadence. Appuyez de nouveau sur la touche Affichage pour afficher toutes les informations.

Pour régler le niveau de volume de la console, appuyez sur les boutons de monter ou descendre le volume [VOLUME]. Il existe quinze niveaux de volume.

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

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



Lorsque votre rythme cardiaque est détecté, un, deux ou trois tirets apparaissent sur l'écran puis, votre rythme cardiaque s'affiche. Pour une lecture plus précise du rythme cardiaque, tenez les plaques métalliques pendant au moins 15

secondes. Remarque : si vous continuez à tenir le détecteur cardiaque de la poignée, la partie inférieure de l'écran affiche votre rythme cardiaque pendant 30 secondes.

Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas, assurez-vous que vos mains sont placées comme décrit ci-dessus. Évitez de bouger les mains ou de trop serrer les plaques métalliques. Pour un fonctionnement optimal, nettoyez les plaques métalliques à l'aide d'un tissu doux ; **n'utilisez jamais d'alcool ou de produits chimiques ou abrasifs.**

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

Si les pédales ne bougent pas pendant plusieurs secondes, une tonalité se fait entendre et la console s'arrête. Si les pédales ne sont pas déplacées pendant quelques minutes, la console s'éteint et les écrans se remettent à zéro.

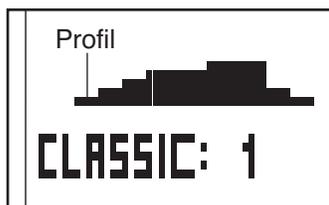
## COMMENT UTILISER UNE SESSION D'ENTRAÎNEMENT

### 1. Commencez à pédaler ou appuyez sur l'un des boutons de la console pour l'allumer.

Un moment après le début du pédalage ou l'appui sur un bouton, l'écran s'éclaire.

### 2. Sélectionnez une session d'entraînement.

Pour choisir parmi les douze sessions d'entraînement, appuyez plusieurs fois sur le bouton Session d'entraînement Personnelle [PERSONAL TRAINER WORKOUTS] jusqu'à ce que le nom de la session souhaitée apparaisse sur l'écran. La durée de la session et son profil de niveau de résistance apparaissent aussi sur l'écran.

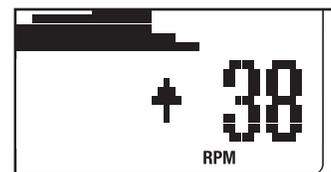


### 3. Commencez à pédaler pour démarrer la session.

Chaque session est divisée en 20, 30, ou 45 segments d'une minute. Des paramètres du niveau de résistance et de rév/min [RPM] visée (allure) sont programmés pour chaque segment. Remarque : les mêmes paramètres de résistance et/ou de rév/min visée peuvent être programmés pour des segments consécutifs.

Le niveau de résistance et la rév/min visée du premier segment apparaissent au centre de l'écran pendant quelques secondes. Pendant la session, son profil vous montrera votre progression (voir dessin ci-dessus). Le segment clignotant du profil représente le segment en cours de la session. La hauteur du segment clignotant indique le niveau de résistance du segment actuel. À la fin de chaque segment de session, une série de tonalités sonnera et le segment suivant du profil commencera à clignoter. Si un niveau de résistance et /ou une rév/min visée différents sont programmés pour le segment suivant, le niveau de résistance et /ou la rév/min visée clignoteront pendant quelques secondes sur l'écran pour vous en avertir. La résistance des pédales change alors.

Pendant votre exercice, vous serez invité à conserver votre allure de pédalage près du paramètre de rév/min visée



pour le segment en cours. Lorsqu'une flèche vers le haut s'affiche sur l'écran, augmentez votre allure. Lorsqu'une flèche vers le bas s'affiche sur l'écran, diminuez votre allure. Lorsqu'il n'y a pas de flèche, maintenez votre allure.

**IMPORTANT : les paramètres de révolution/minute visée ne sont là que pour motiver. Votre allure actuelle peut être inférieure à celle des paramètres de rév/min visée. Vérifiez de pédaler à une allure confortable.**

Si le niveau de résistance du segment en cours est trop élevé ou trop faible, vous pouvez modifier le paramètre manuellement en appuyant sur les boutons de Résistance Rapide [QUICK RESISTANCE]. **IMPORTANT : lorsque le segment en cours de la session se termine, les pédales s'ajustent automatiquement au niveau de résistance du segment suivant.**

La session continue ainsi jusqu'à la fin du dernier segment. Pour arrêter la session à un moment donné, arrêtez de pédaler. Une tonalité sonnera et le temps commencera à clignoter sur l'écran. Pour redémarrer la session, reprenez le pédalage.

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

Voir étape 4 page 14.

### 5. Mesurez votre rythme cardiaque si désiré.

Voir étape 5 page 15.

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

Voir étape 6 page 15.

## COMMENT JOUER À FAT BLOCKER

Le jeu Fat Blocker requiert de bons réflexes physiques et mentaux. Vous devez utiliser les manettes de jeu sur les poignées pour jouer à ce jeu. Suivez les étapes ci-dessous pour jouer à Fat Blocker.

### 1. Commencez à pédaler ou appuyez sur n'importe quelle touche pour allumer la console.

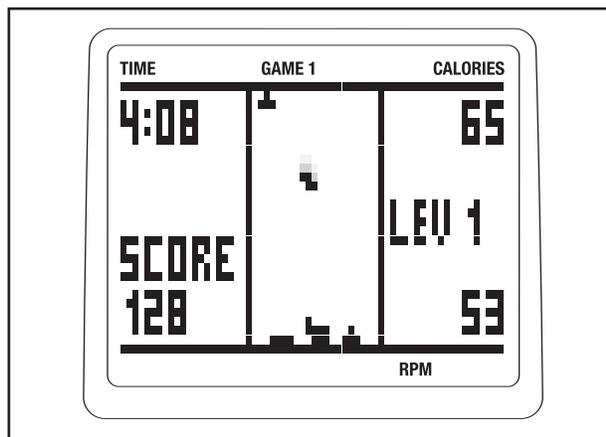
Quelques secondes après avoir commencé à pédaler, l'écran s'allume.

### 2. Sélectionnez le jeu Fat Blocker.

Pour sélectionner le jeu Fat Blocker, appuyez sur la touche Jeu d'Entraînement [GAME FIT FITNESS GAMES] jusqu'à ce que les mots *FAT BLOCKER* apparaissent sur la partie supérieure de l'écran.

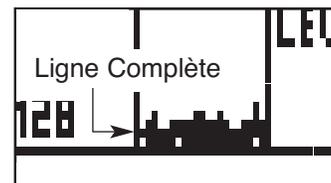
### 3. Appuyez sur un bouton sur l'une des manettes pour lancer le jeu.

Quand vous jouez au jeu Fat Blocker, une arène de jeu s'affiche sur l'écran.



Une forme composée de quatre ou cinq carrés noirs se met à tomber doucement jusqu'à arriver en bas de l'arène. Une autre forme se met alors à tomber. Il y a huit formes différentes. Alors que chaque forme tombe, vous pouvez la déplacer vers la droite ou vers la gauche à l'aide des touches droite et gauche sur la manette gauche. De plus, vous pouvez faire pivoter la forme dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens contraire des aiguilles d'une montre à l'aide des touches droite et gauche sur la manette droite. Une fois que vous avez placé la forme dans la position désirée, vous pouvez accélérer sa descente vers le bas de l'arène, si vous le désirez, en appuyant sur la touche bas sur l'une ou l'autre des manettes.

Votre but est de placer les formes de manière à ce qu'elles forment une ligne complète de carrés noirs de part et d'autre de l'arène.



Chaque fois que vous avez formé une ligne complète de carrés noirs, la ligne disparaît puis, toutes les formes se déplacent d'une ligne vers le bas.

Alors que vous jouez, les formes se mettront à tomber de plus en plus vite ; cependant, la vitesse des pédales va jouer sur la vitesse de descente des formes—plus vite vous pédalez, plus doucement les formes tomberont, vous donnant ainsi plus de temps pour positionner les formes correctement. Le jeu continu jusqu'à ce qu'une forme touche le haut de l'arène.

Quand le jeu se termine, l'écran affiche votre score final et le niveau de difficulté du jeu que vous avez atteint. L'écran affiche ensuite les quatre scores les plus importants enregistré depuis la dernière remise à zéro des scores. Si vous le désirez, appuyez pendant quelques secondes sur la touche droite sur une des manettes pour remettre les scores à zéro.

Remarque : si votre score est un des quatre plus gros scores, l'écran vous demande d'écrire votre nom en trois lettres ou chiffres. Alors que la ligne sous la première lettre clignote, appuyez sur les touches haut et bas sur une des manettes pour sélectionner la lettre désirée. Ensuite, appuyez sur la touche droite sur une des manettes pour sélectionner une autre lettre. Répétez cette manipulation pour sélectionner une troisième lettre ou chiffre. Ensuite, appuyez de nouveau sur la touche droite sur une des manettes. L'écran affiche alors le score le plus élevé enregistré depuis que les scores ont été remis à zéro.

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

Alors que vous vous entraînez et jouez à Fat Blocker, les coins de l'écran affiche le temps écoulé, le nombre approximatif de calories brûlées et la cadence des pédales. De plus, l'écran affiche votre score actuel et le niveau de difficulté que vous avez atteint.

Pour suspendre le jeu, appuyez sur la touche Affichage [DISPLAY]. Pour relancer le jeu, appuyez sur la touche Affichage jusqu'à ce que les mots *FAT BLOCKER* apparaissent en haut de l'écran puis, appuyez sur un bouton sur l'une des manettes.

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

Référez-vous à l'étape 6 à la page 15.

## COMMENT JOUER AU JEU CALORIE DESTROYER

Le jeu Calorie Destroyer est un jeu de rapidité où vous devez combattre une escadrille de robot-laser. Vous devez utiliser les manettes de jeu sur les poignées pour jouer à ce jeu. Suivez les étapes ci-dessous pour jouer à Calorie Destroyer.

### 1. Commencez à pédaler ou appuyez sur n'importe quelle touche pour allumer la console.

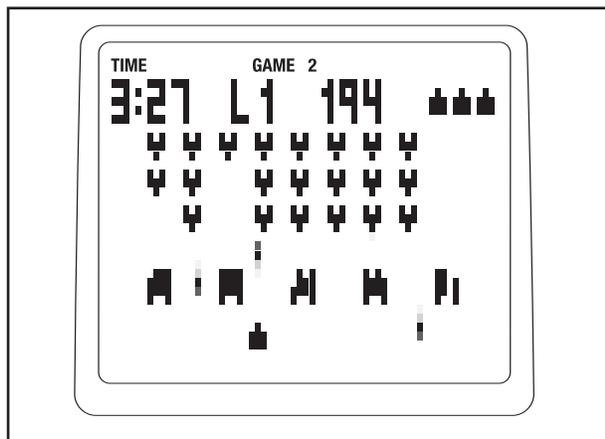
Quelques secondes après avoir commencé à pédaler, l'écran s'allume.

### 2. Sélectionnez le jeu Calorie Destroyer.

Pour sélectionner le jeu Calorie Destroyer, appuyez sur la touche Jeu d'Entraînement [GAME FIT FITNESS GAMES] jusqu'à ce que le mot *DESTROYER* apparaisse sur la partie supérieure de l'écran.

### 3. Appuyez sur un bouton sur l'une des manettes pour lancer le jeu.

Quand vous commencez le jeu Calorie Destroyer, une arène de jeu apparaît sur l'écran. Trois rangs de robots commencent à se déplacer vers la droite et la gauche en haut de l'arène, tirant des rayons laser vers le bas. Chaque fois qu'un robot atteint la gauche ou la droite de l'arène, il repart dans la direction opposée d'un rang plus bas.



En bas de l'arène se trouve un canon laser. Vous pouvez tirer le canon laser sur les robots en appuyant sur les touches haut sur les manettes de jeu. De plus, alors que vous pédalez, vous pouvez déplacer le canon laser vers la gauche ou vers la droite à l'aide des touches droite et gauche sur les manettes. Plus vous pédalez vite, plus le canon laser se déplace rapidement.

Cinq boucliers sont placés entre les robots et le canon laser. Vous pouvez vous cacher derrière un

bouclier, si vous le désirez. Cependant, chaque fois qu'un bouclier est touché par un laser, une pièce est détruite.

Votre but est de faire en sorte que le canon laser ne soit pas touché et que les robots n'atteignent pas le bas de l'arène. Si le canon laser est touché, il est détruit et un nouveau canon laser apparaît à sa place ; il y a un total de quatre canons laser par partie. Si vous détruisez l'escadrille de robots, une nouvelle escadrille apparaît.

Alors que vous jouez, les robots se déplacent de plus en plus rapidement. Le jeu continu jusqu'à ce que vos quatre canons laser aient été détruits ou qu'un robot ait atteint le bas de l'arène.

Quand le jeu se termine, l'écran affiche votre score final et le niveau de difficulté du jeu que vous avez atteint. L'écran affiche ensuite les quatre plus gros scores enregistrés depuis la dernière remise à zéro des scores. Si vous le désirez, appuyez pendant quelques secondes sur la touche droite sur une des manettes pour remettre les scores à zéro. Remarque : si votre score est un des quatre scores les plus élevés, l'écran vous demande d'écrire votre nom en trois lettres ou chiffres. Alors que la ligne sous la première lettre clignote, appuyez sur les touches haut et bas sur une des manettes pour sélectionner la lettre désirée. Ensuite, appuyez sur la touche droite sur une des manettes pour sélectionner une autre lettre. Répétez cette manipulation pour sélectionner une troisième lettre ou chiffre. Ensuite, appuyez de nouveau sur la touche droite sur une des manettes. L'écran affiche alors le score le plus élevé enregistré depuis que les scores ont été remis à zéro.

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

Alors que vous vous entraînez et jouez à Calorie Destroyer, les coins de l'écran affiche le temps écoulé, le nombre approximatif de calories brûlées et la cadence des pédales. De plus, l'écran affiche votre score actuel et le niveau de difficulté que vous avez atteint.

Pour suspendre le jeu, appuyez sur la touche Affichage [DISPLAY]. Pour relancer le jeu, appuyez sur la touche Affichage jusqu'à ce que le mot *DESTROYER* apparaisse en haut de l'écran puis, appuyez sur un bouton sur l'une des manettes.

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

Référez-vous à l'étape 6 à la page 15.

## COMMENT UTILISER LE SYSTÈME DE SON STÉRÉO

Ce produit a été conçu particulièrement pour fonctionner avec iPod et a été certifié par le développeur pour réunir les normes de performance Apple. Pour écouter de la musique ou des livres parlés pendant que vous vous entraînez grâce au système de son en stéréo de la console, vous devez relier votre iPod®, votre lecteur CD, ou votre reproducteur audio à la prise audio ou à la Station d'accueil incorporée universelle pour iPod®.

Pour utiliser la prise audio, branchez un câble audio (non fourni) dans la fiche de la console et à votre

iPod, lecteur MP3 ou de CD. **Vérifiez que le câble audio est bien branché.**

Pour utiliser le Connecteur iFit® Universal iPod®, branchez un bout dans la station d'accueil universelle incorporée pour iPod et branchez l'autre bout à votre iPod. **Vérifiez que le connecteur iFit Universal iPod est bien branché.**

Puis, appuyez sur le bouton de reproduction de votre iPod, lecteur MP3 ou de CD. Réglez le volume de votre iPod, lecteur MP3 ou de CD ou appuyez sur les boutons de montée et de descente du volume de la console.

---

## ENTRETIEN ET PROBLÈMES

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

Pour nettoyer l'appareil elliptique, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de savon doux.

**IMPORTANT : pour éviter d'endommager la console, gardez la console à l'abri des liquides et des rayons directs du soleil.**

### DÉPANNAGE DU DÉTECTEUR CARDIAQUE DE LA POIGNÉE

Si la console n'affiche pas votre fréquence cardiaque lorsque vous tenez le détecteur cardiaque de la poignée ou si la fréquence affichée semble trop élevée ou trop basse, voir étape 5 de la page 15.

### COMMENT METTRE L'APPAREIL ELLIPTIQUE À NIVEAU

Si l'appareil elliptique se balance doucement sur le sol pendant son utilisation, voyez COMMENT METTRE L'ELLIPTIQUE À NIVEAU de la page 12.

# CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. Divers facteurs peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur cardiaque est un outil pour l'exercice conçu pour vous fournir une idée générale des fluctuations de votre rythme cardiaque.

Les conseils suivants vous aideront à planifier votre programme d'exercice. Pour plus de détails sur l'exercice, procurez-vous un livre réputé sur le sujet, ou consultez votre médecin. Une alimentation équilibrée et un repos adéquat sont aussi essentiels pour la réussite de votre programme.

## INTENSITÉ DES EXERCICES

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

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

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

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

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

## ENTRAÎNEMENT CONSEILLÉ

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

**Des exercices dans votre zone d'entraînement**— Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes en maintenant votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Durant les premières semaines de votre programme d'exercice, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.) Respirez profondément et de manière régulière pendant vos exercices— ne retenez jamais votre souffle.

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

## FREQUENCE DES EXERCICES

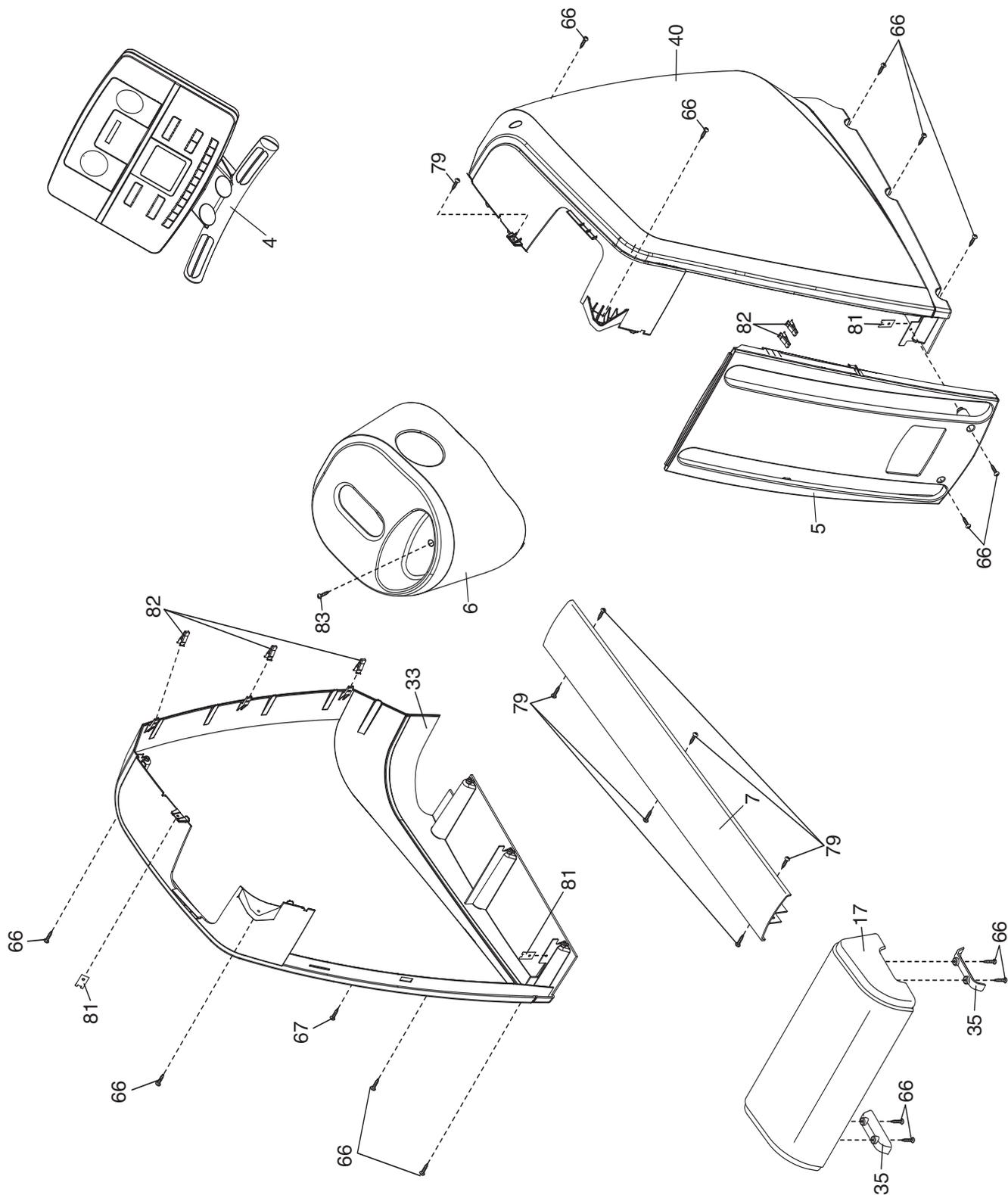
Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pourrez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si vous le désirez. Souvenez-vous que la clé du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

# LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle PFEL57907.0

R0108A

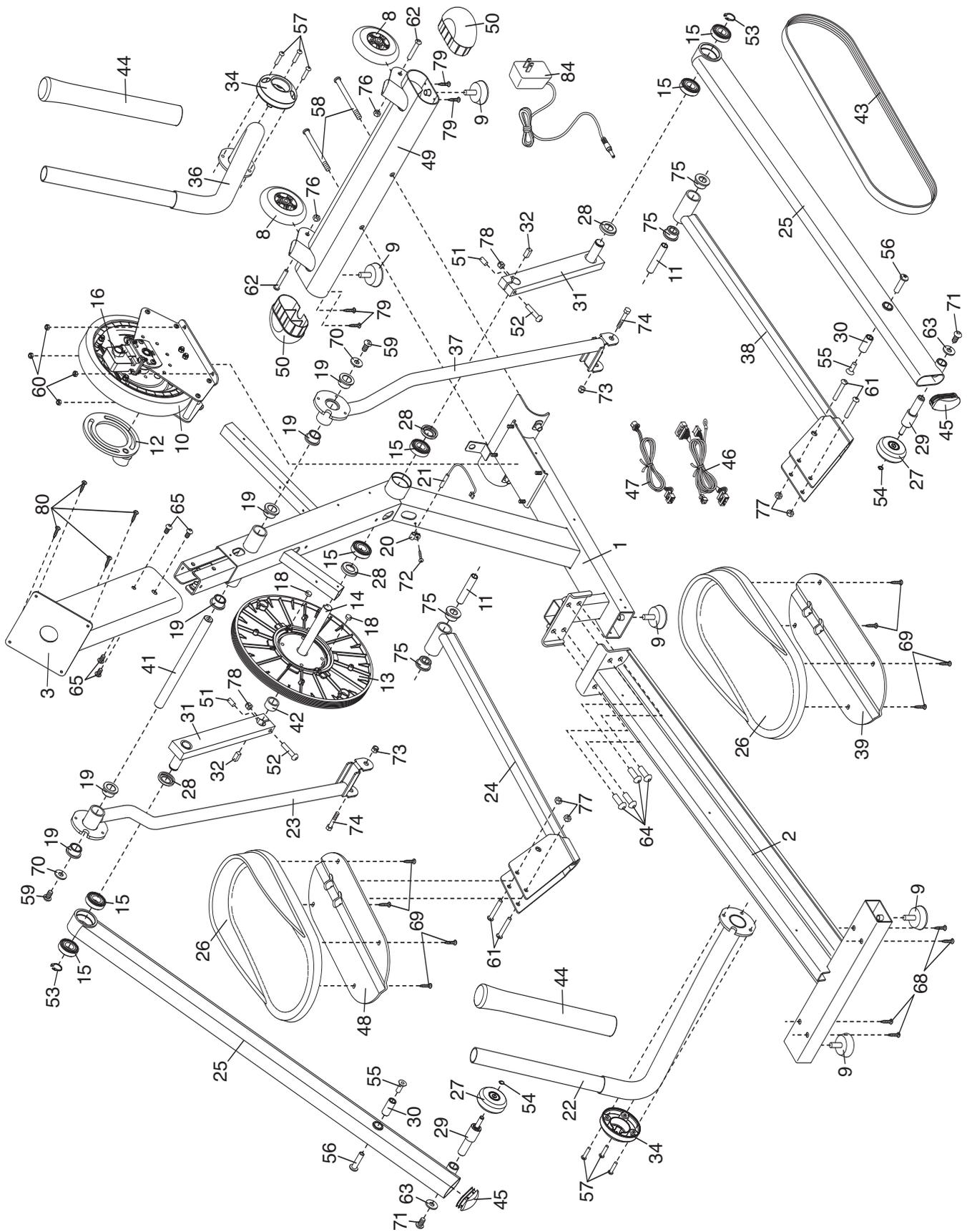
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	47	1	Distribution Électrique
2	1	Rampe	48	1	Support de Pédale Gauche
3	1	Montant	49	1	Stabilisateur
4	1	Console	50	2	Embout Stabilisateur
5	1	Couvercle Latérale Arrière	51	2	Vis en Métal/Nylon de M6 x 9mm
6	1	Couvercle du Montant Gauche	52	2	Boulon Hexagonale de M8 x 50mm
7	1	Couvercle du Rampe	53	2	Grande Bague Attache
8	2	Roue	54	2	Petite Bague Attache
9	5	Pied	55	2	Vis à Tête Plate de M6 x 14mm
10	1	Mécanisme Tourbillonnaire	56	2	Écrou à Barillet
11	2	Tube de la Jambe de Pédale	57	6	Vis en Métal/Nylon de M6 x 18mm
12	1	Tendeur	58	2	Vis en Métal/Nylon de
13	1	Poulie			M10 x 120mm
14	1	Pédalier	59	2	Vis en Métal/Nylon de M10 x 20mm
15	6	Roulement à Billes du Pédalier	60	4	Écrou de Verrouillage en Nylon
16	1	Moteur de la Résistance			de M6
17	1	Couvercle de la Rampe Arrière	61	4	Boulon en Métal/Nylon de
18	2	Aimant			M8 x 55mm
19	6	Bague du Pivot	62	2	Boulon en Métal/Nylon de
20	1	Pince			M8 x 50mm
21	1	Capteur Magnétique/Fil	63	2	Rondelle de M10 x 22mm x 1,5mm
22	1	Guidon Gauche	64	4	Vis en Métal/Nylon de M10 x 27mm
23	1	Bras pour la Partie Supérieure du	65	4	Vis en Métal/Nylon de M8 x 19mm
		Corps Gauche	66	15	Vis de #8 x 3/4"
24	1	Jambe de la Pédale Gauche	67	1	Vis en T M4 x 16mm
25	2	Bras de Liaison	68	4	Vis de #8 x 2"
26	2	Pédale	69	8	Vis en Métal/Nylon de M6 x 12mm
27	2	Rouleau	70	2	M10 x 29mm x 2mm Washer
28	4	Bague d'Espacement de Soudure	71	2	Vis en Métal/Nylon de M10 x 15mm
29	2	Essieu du Rouleau	72	1	Vis #8 x 1/2"
30	2	Tube de Liaison	73	2	Écrou de Verrouillage en Nylon
31	2	Gauche du Pédalier			de M10
32	2	Clé	74	2	Boulon Hexagonale
33	1	Panneau Latéral Gauche			de M10 x 89mm
34	2	Embout du Bras pour la Partie	75	4	Bague du Pivot
		Supérieure du Corps	76	2	Écrou de Verrouillage en Nylon
35	2	Couvercle de la Poignée Arrière			de M8
36	1	Guidon Droit	77	4	Écrou de Verrouillage en Nylon
37	1	Bras pour la Partie Supérieure du			Hexagonale de M8
		Corps Droit	78	2	Écrou de Verrouillage en Nylon
38	1	Jambe de la Pédale Droite			Hexagonale de Cis10.9
39	1	Support de la Pédale Droite	79	11	Vis de #8 x 1/2"
40	1	Panneau Latéral Droit	80	4	Vis de M4 x 16mm
41	1	Essieu de Pivot	81	3	Pincés du Capot
42	1	Bague d'Espacement du Bras du	82	5	Pince de Commande Spéciale
		Pédalier	83	1	Vis de #8 x 2 1/2"
43	1	Courroie	84	1	Alimentation
44	2	Poignée	*	—	Clé Hexagonale
45	2	Embout du Bras de Liaison	*	—	Graisse
46	1	Groupement de Fils	*	—	Manuel de l'Utilisateur

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



# SCHÉMA DÉTAILLÉ B — N° du Modèle PFEL57907.0

R0108A



---

# POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

- le numéro du modèle et le numéro de série du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro et la description de la pièce/des pièces (voir la LISTE DES PIÈCES et au SCHÉMA DÉTAILLÉ présentés vers la fin de ce manuel)

## GARANTIE LIMITÉE

ICON DU CANADA, INC., (ICON) garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matière première sous des conditions d'usage normales pendant un (1) an à compter de la date d'achat. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acquéreur. L'obligation d'ICON en vertu des clauses de cette garantie est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation du produit dans un des centres de service autorisés. Toutes réparations dont des réclamations de garantie sont faites doivent être pré-autorisés par ICON. La présente garantie ne couvre pas le produit dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de service autorisé ICON, les produits utilisés à des fins commerciales ou de location ou les produits qui servent de démonstrateurs. Aucune autre garantie que celle qui est expressément expliquée précédemment ne sera autorisée par ICON.

ICON ne pourra être tenu responsable d'aucun dommage indirect, spécial ou accessoire résultant ou ayant trait à l'utilisation ou au fonctionnement du produit, aux pertes d'argent, de biens, de revenus ou de profits, aux pertes de jouissance, aux frais de déménagement, d'installation ou à tous dommages accessoires de quelque nature qu'ils soient. Dans certaines provinces, il est interdit d'exclure ou de restreindre la responsabilité pour les dommages indirects ou accessoires de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas.

La présente garantie remplace toutes les garanties dont notamment les garanties implicites de valeur marchande ou d'aptitude à un usage et est limitée dans sa durée et sa portée par les clauses spécifiques contenues dans la présente garantie. Certaines provinces n'autorisent pas la restriction de la durée d'une garantie de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas ou spécifiés par votre détaillant d'équipement de sports.

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

**ICON DU CANADA, INC., 900 rue de l'Industrie, St-Jérôme, QC, J7Y 4B**