

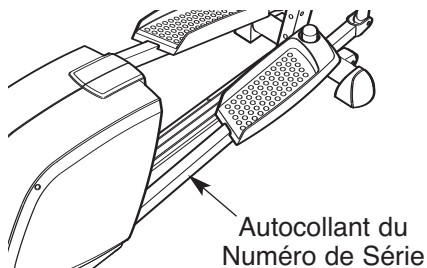
PRO-FORM[®]

Heart Rate Control

785 S

N°. du Modèle PFEL6044.0

N°. de Série _____



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 :

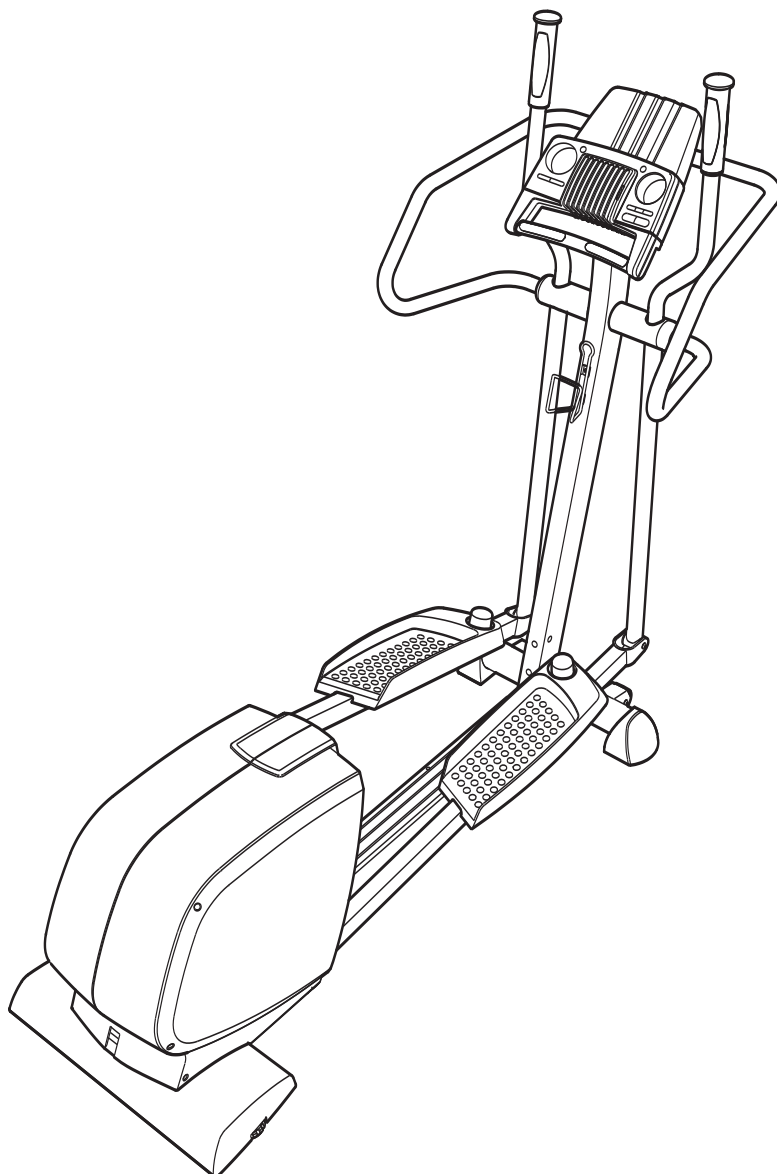
1-888-936-4266

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

! ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR



Notre site internet

www.proform.com

TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	2
AVANT DE COMMENCER	3
ASSEMBLAGE	4
COMMENT UTILISER L'APPAREIL ELLIPTIQUE	7
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	19
CONSEILS DE MISE EN FORME	20
LISTE DES PIÈCES	21
SCHÉMA DÉTAILLÉ	22
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ Avertissement : Afin de réduire les risques de blessures graves, lisez les conseils importants dans ce manuel avant d'utiliser l'appareil elliptique.

1. Veuillez lire attentivement ce manuel de l'utilisateur avant d'utiliser l'appareil elliptique.
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 décrites dans ce manuel.
3. L'appareil elliptique est conçu pour être utilisé chez vous. L'appareil elliptique ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.
4. Placez l'appareil elliptique sur une surface plane et sur un revêtement pour protéger votre tapis ou sol. Utilisez et gardez l'appareil elliptique à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière.
5. Vérifiez et serrez fréquemment toutes les pièces du vélo d'exercices. Remplacez immédiatement les pièces usées.
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 115 kg (250 lbs.).
8. Portez des vêtements appropriés quand vous utilisez l'appareil elliptique. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
9. Tenez les guidons quand vous montez ou descendez de l'appareil elliptique et à chaque fois que vous l'utilisez.
10. Gardez toujours votre dos bien droit quand vous vous servez de l'appareil elliptique ; n'arquez pas votre dos.
11. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et commencez des exercices de retour à la normale.
12. Le capteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le capteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque lors de l'exercice.
13. Quand vous arrêtez de vous entraîner, laissez les pédales ralentir jusqu'à l'arrêt complet. L'appareil elliptique n'a pas de roue libre ; les pédales continueront à se déplacer jusqu'à ce que le volant s'arrête.

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

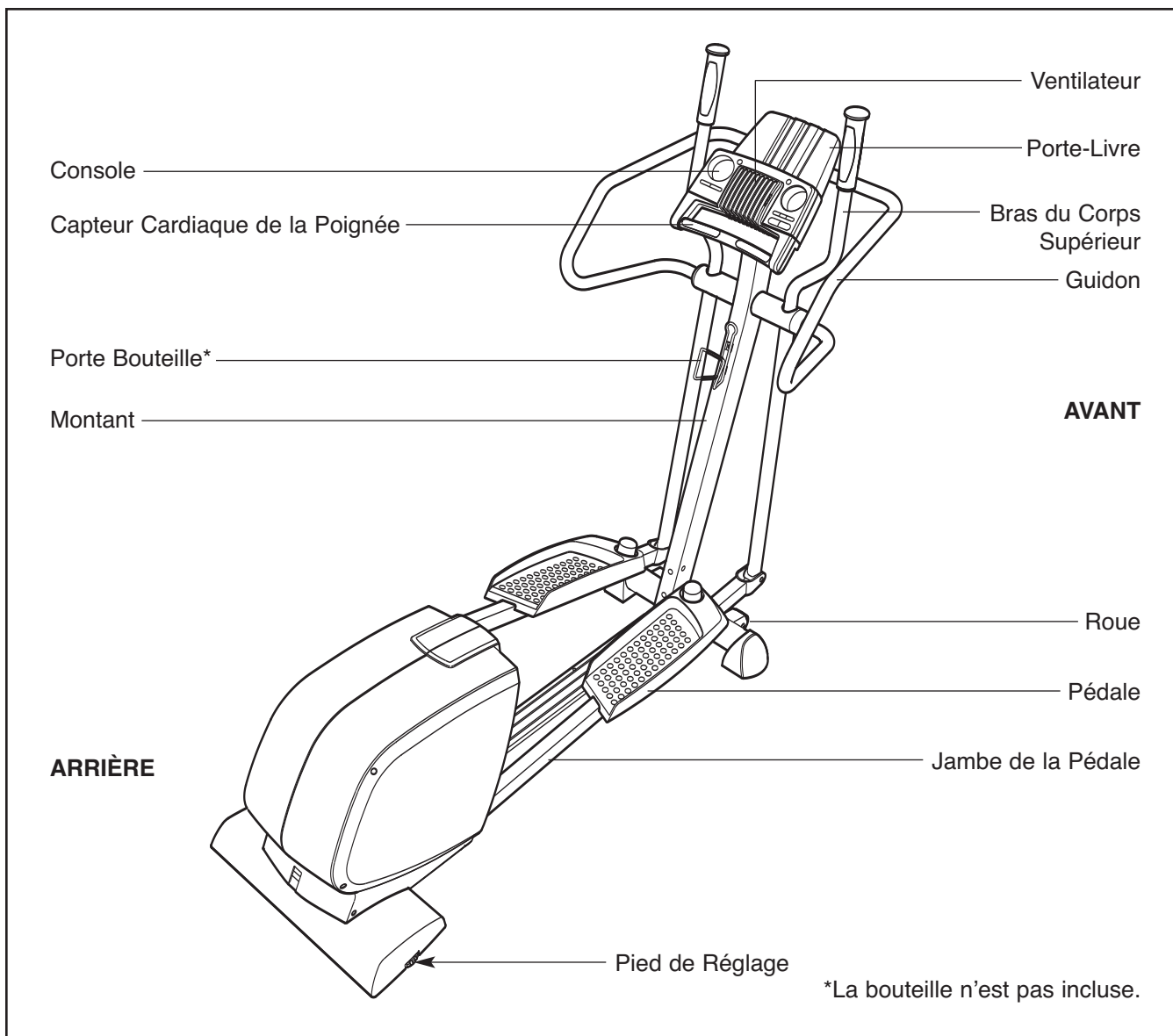
AVANT DE COMMENCER

Félicitations pour avoir choisi le nouveau PROFORM® 785 S appareil elliptique. Le PROFORM 785 S est un appareil incroyablement confortable qui bouge vos pieds d'une manière naturelle et elliptique, réduisant l'impact sur vos genoux et vos chevilles. Le PROFORM 785 S unique en son genre est équipé d'une résistance flexible et d'inclinaison pour de meilleurs résultats. Bienvenu au nouveau monde d'exercice de mouvement elliptique et naturel de PROFORM.

Pour votre bénéfice, nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil elliptique. Si vous avez des questions concernant ce

produit, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle de l'appareil elliptique est le PFEL6044.0. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est collé sur l'appareil elliptique (l'emplacement de l'autocollant est indiqué sur le schéma en première page).

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

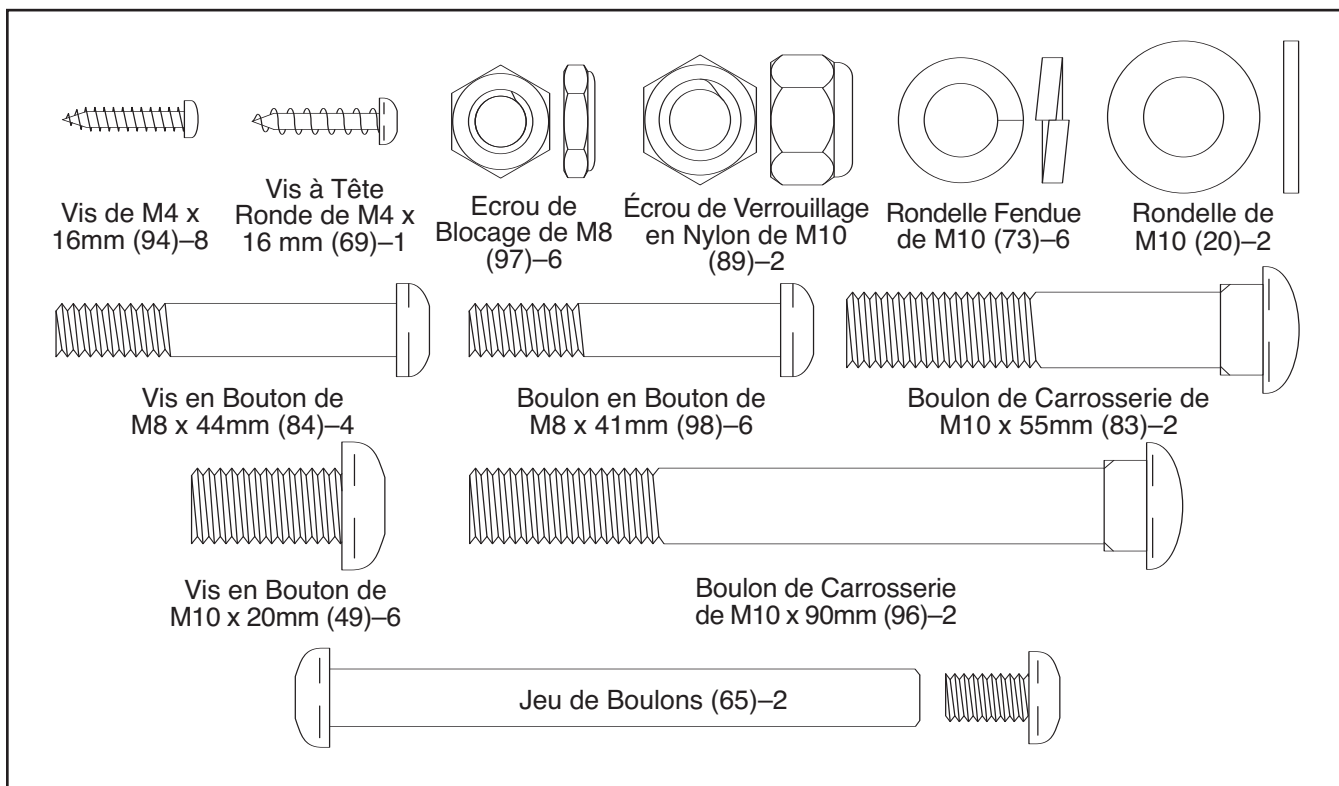


ASSEMBLAGE

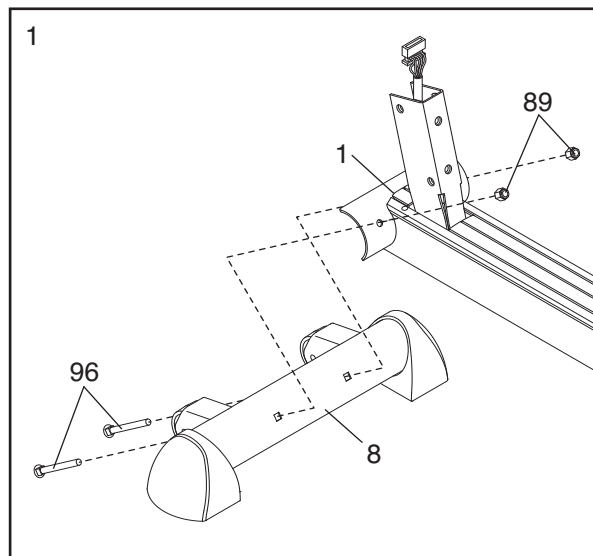
L'assemblage requiert deux personnes. Placez toutes les pièces de l'appareil elliptique sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.

En plus des clés hexagonales incluses, l'assemblage requiert vos tournevis cruciforme , et maillet en caoutchouc .

Pendant que vous assemblez l'appareil elliptique utilisez le schéma des pièces ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées dans l'assemblage. Le nombre entre parenthèses réfère au numéro de la pièce, de la LISTE DES PIÈCES à la page 21. Le deuxième nombre fait référence à la quantité nécessaire pour l'assemblage. **Remarque : certaines pièces sont déjà assemblées. Si vous ne pouvez pas trouver une pièce dans le sac des pièces, vérifiez que la pièce n'est pas déjà assemblée.**



1. Identifiez le Stabilisateur Avant (8). Pendant qu'une deuxième personne soulève l'avant du Cadre (1), attachez le Stabilisateur Avant au Cadre avec deux Boulons de Carrosserie de M10 x 90mm (96) et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (89).



- Identifiez le Stabilisateur Arrière (6). Pendant qu'une autre personne soulève légèrement l'arrière du Cadre (1), attachez le Stabilisateur Arrière au Cadre avec le Plaque de Support (64) et quatre Vis en Bouton de M8 x 44mm (84).

- Demandez à une seconde personne de tenir le Montant (2) dans la position montrée.

Branchez le Groupement de Fils Supérieur (30) sur le Groupement de Fils Inférieur (42). Insérez les connecteurs sur le Groupement de Fils dans le Montant (2). **Tirez doucement l'extrémité supérieure du Groupement de Fils Supérieur pour éviter qu'il y ait du jeu dans les Groupements de Fils.**

Glissez le Montant (2) sur le Cadre (1). **Faites attention d'éviter de pincer les Groupements de Fils (30, 42).** Attachez le Montant à l'aide de six Vis en Bouton de M10 x 20mm (49) et six Rondelles Fendues de M10 (73). **Faites attention de ne pas endommager les Groupements de Fils avec les Vis en Bouton. Ne serrez pas encore les Vis en Bouton complètement.**

- Appliquez une grande quantité de la graisse incluse sur l'Essieu de Pivot (25). Insérez ensuite l'Essieu de Pivot dans le Montant (2) et centrez-le. Appliquez à nouveau de la graisse sur les deux extrémités de l'Essieu de Pivot.

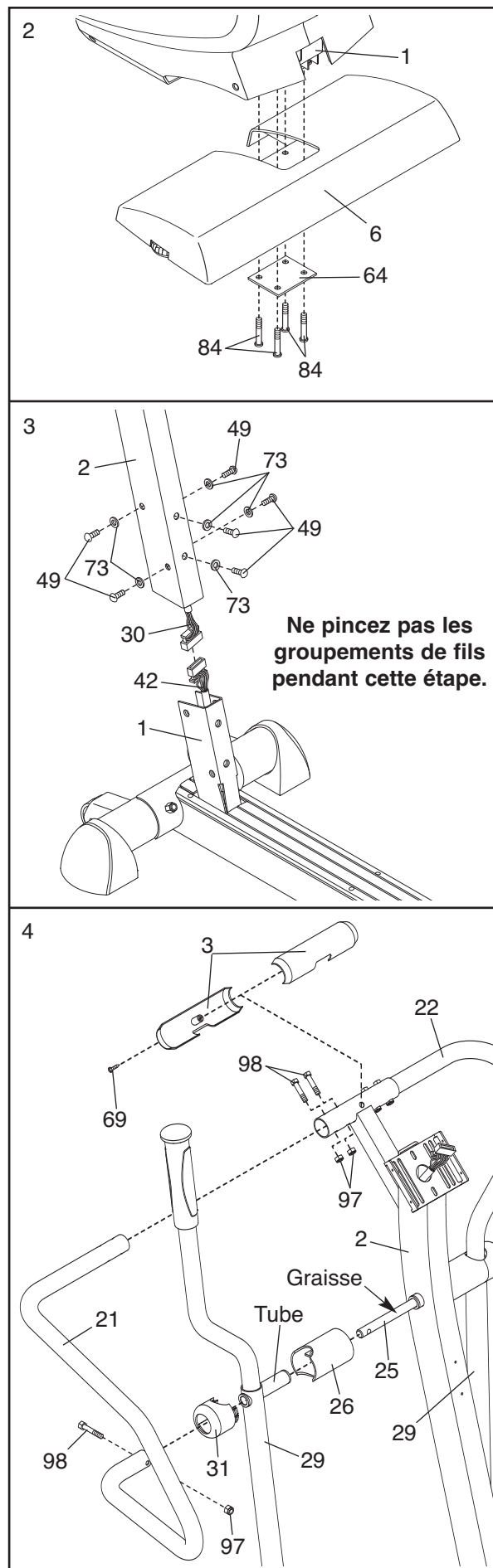
Glissez une Couvercle du Bras du Corps Supérieur (26) sur le tube indiqué se trouvant sur un Bras du Corps Supérieur (29). Ensuite, glissez le Bras du Corps Supérieur et le Couvercle du Bras du Corps Supérieur sur l'extrémité gauche de l'Essieu de Pivot (25).

Demandez à une deuxième personne de tenir le Guidon Gauche (21) près du Montant (2). Faites glisser une Couvercle du Guidon (31) sur l'extrémité inférieure du Guidon Gauche.

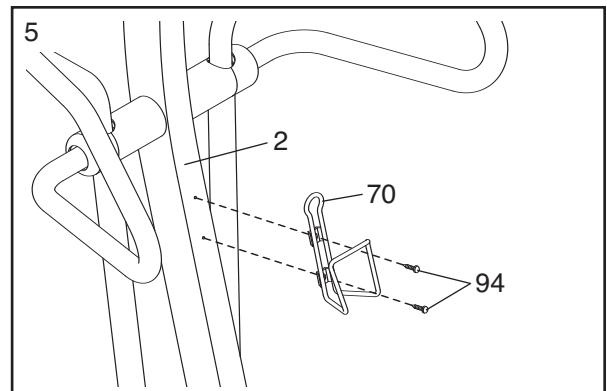
Glissez l'extrémité supérieure du Guidon Gauche (21) dans le tube à l'avant du Montant (2) tout en glissant l'extrémité inférieure du Guidon Gauche dans l'Essieu de Pivot (25). Attachez la partie supérieure du Guidon Gauche à l'aide de deux Boulons en Bouton de M8 x 41mm (98) et deux Écrous de Blocage de M8 (97) ; **assurez-vous que les Écrous de Blocage sont placés dans les trous hexagonaux sur le Guidon Gauche.** Attachez la partie inférieure du Guidon Gauche à l'aide d'un Boulon en Bouton de M8 x 41mm (98) et d'un Écrou de Blocage de M8 (97). Puis, enfoncez les languettes situées sur le Couvercle du Guidon (31) dans le Couvercle du Bras du Corps Supérieur (26).

Répétez cette étape avec l'autre Bras du Corps Supérieur (29) et le Guidon Droit (22).

Placez les moitiés du Couvercle du Montant (3) autour du tube à l'avant du Montant (2). Attachez le Couvercle du Montant à l'aide d'une Vis à Tête Ronde de M4 x 16mm (69).

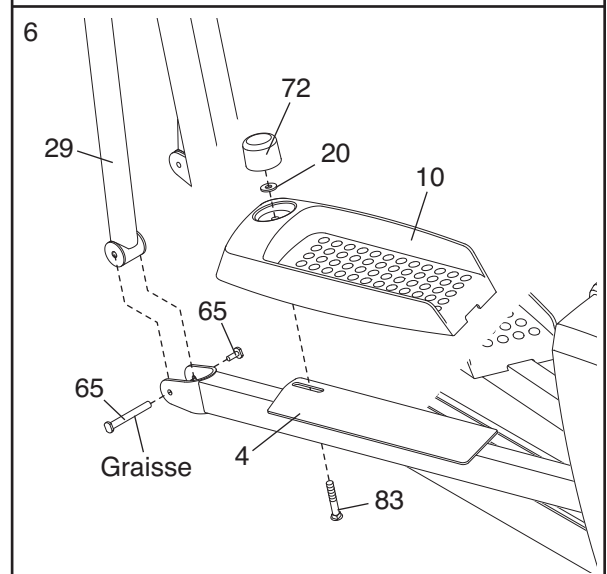


5. Attachez le Porte-Bouteille (70) sur le Montant (2) à l'aide de deux Vis de M4 x 16mm (94).



6. Appliquez de la graisse sur le côté long du Jeu de Boulons (65). Demandez à une deuxième personne de tenir la partie inférieure du Bras du Corps Supérieur (29) gauche à l'intérieur du support de la Jambe de la Pédale Gauche (4). Attachez le Bras Supérieur du Corps gauche sur la Jambe de la Pédale Gauche à l'aide du Jeu de Boulons.

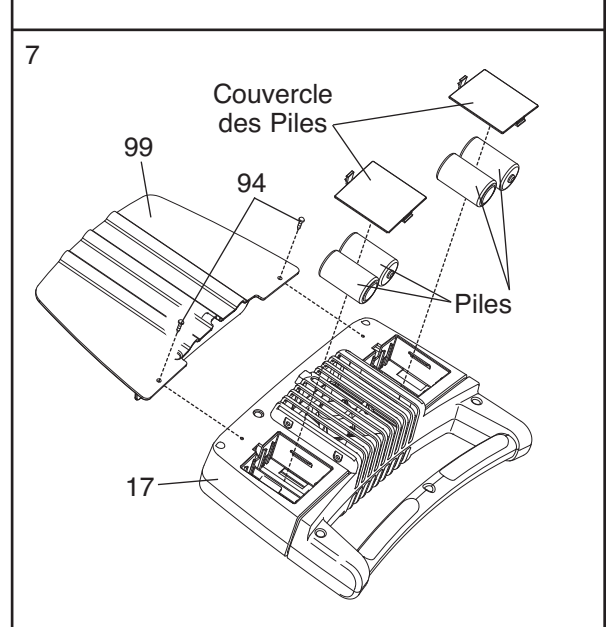
Identifiez la Pédale Gauche (10). Attachez la Pédale Gauche sur la Jambe de la Pédale Gauche (4) à l'aide d'un Boulon de Carrosserie de M10 x 55mm (83), une Rondelle de M10 (20), et un Bouton de Réglage (72). Remarque : la fente sur la Jambe de la Pédale Gauche permet que la Pédale Gauche soit placée comme décrit.



Répétez cette étape sur le côté droit de l'appareil elliptique. **Resserrez régulièrement les deux Boutons de Réglage (72).**

Référez-vous à l'étape 3. Serrez le Vis en Bouton de M10 x 20mm (49).

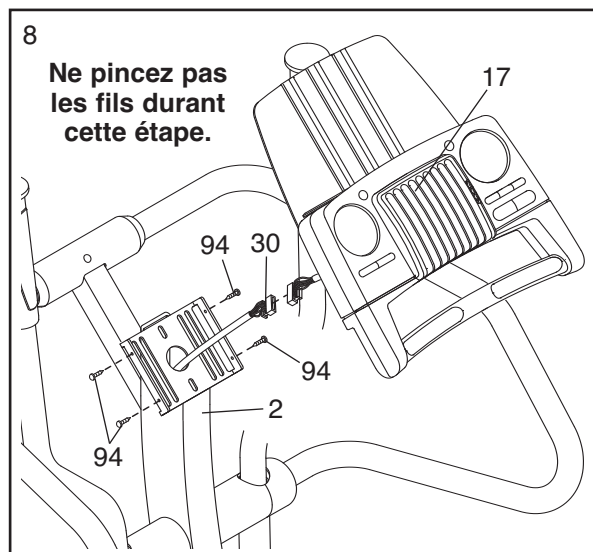
7. La Console (17) requiert quatre piles de 1,5 V (D), (non-incluses). Piles alcalines sont recommandées. Enlevez les deux couvercles des piles de la Console. Placez ensuite quatre piles dans le compartiment des piles. **Assurez-vous que les piles sont dans la position illustrée sur les schémas dans le compartiment des piles.** Réattachez les couvercles des piles sur la Console.



Attachez le Porte-Livre (99) sur la Console (17) à l'aide de deux Vis de M4 x 16mm (94) comme illustré.

8. Demandez à une deuxième personne de tenir la Console (17) près du Montant (2). Branchez le Groupement de Fils Supérieur (30) dans le groupement de fils sur la Console.

Minutieusement insérez tout excès de fils dans le Montant (2). Attachez la Console (17) au Montant avec quatre Vis de M4 x 16mm (94). (Remarque : les Vis peuvent avoir été expédiées dans la boîte de la console.) **Faites attention de ne pas pincer les fils.**



9. **Assurez-vous que toutes les pièces de l'appareil elliptique sont serrées correctement.** Placez un tapis sous l'appareil elliptique pour protéger votre sol. Remarque : il est possible qu'il y ait des pièces en trop.

COMMENT UTILISER L'APPAREIL ELLIPTIQUE

COMMENT VOUS EXERCEZ AVEC L'APPAREIL ELLIPTIQUE

Pour monter sur l'appareil elliptique, tenez le guidon et montez sur la pédale qui est au niveau le plus bas. Ensuite, mettez l'autre pied sur l'autre pédale. Poussez les pédales jusqu'à ce qu'elle bougent d'une manière continue.

Pour descendre de l'appareil elliptique, attendez jusqu'à ce que les pédales soient complètement arrêtées. **L'appareil elliptique n'a pas de roue libre ; les pédales continueront à bouger jusqu'à ce que le volant s'arrête.** Quand les pédales sont à l'arrêt, descendez en enlevant le pied de la pédale supérieure d'abord. Ensuite, en enlevant le pied de la pédale inférieure.

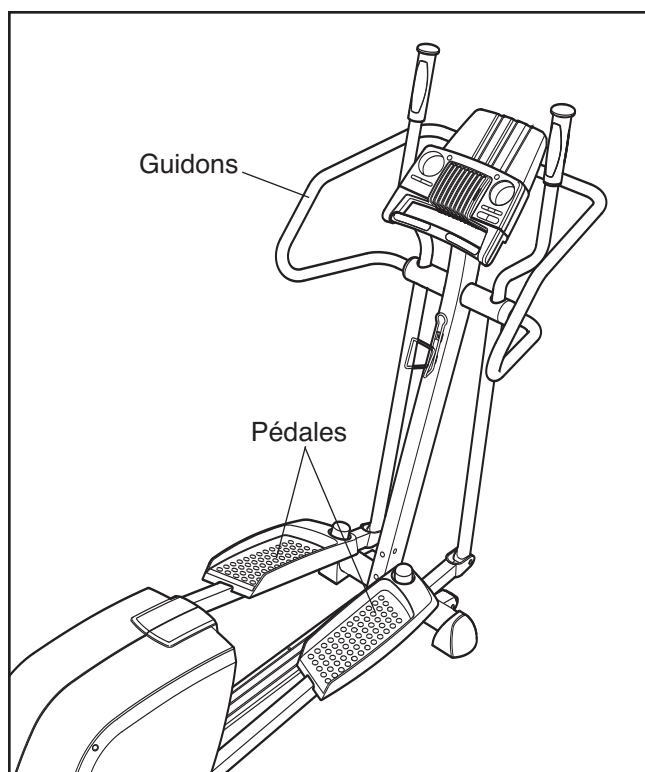
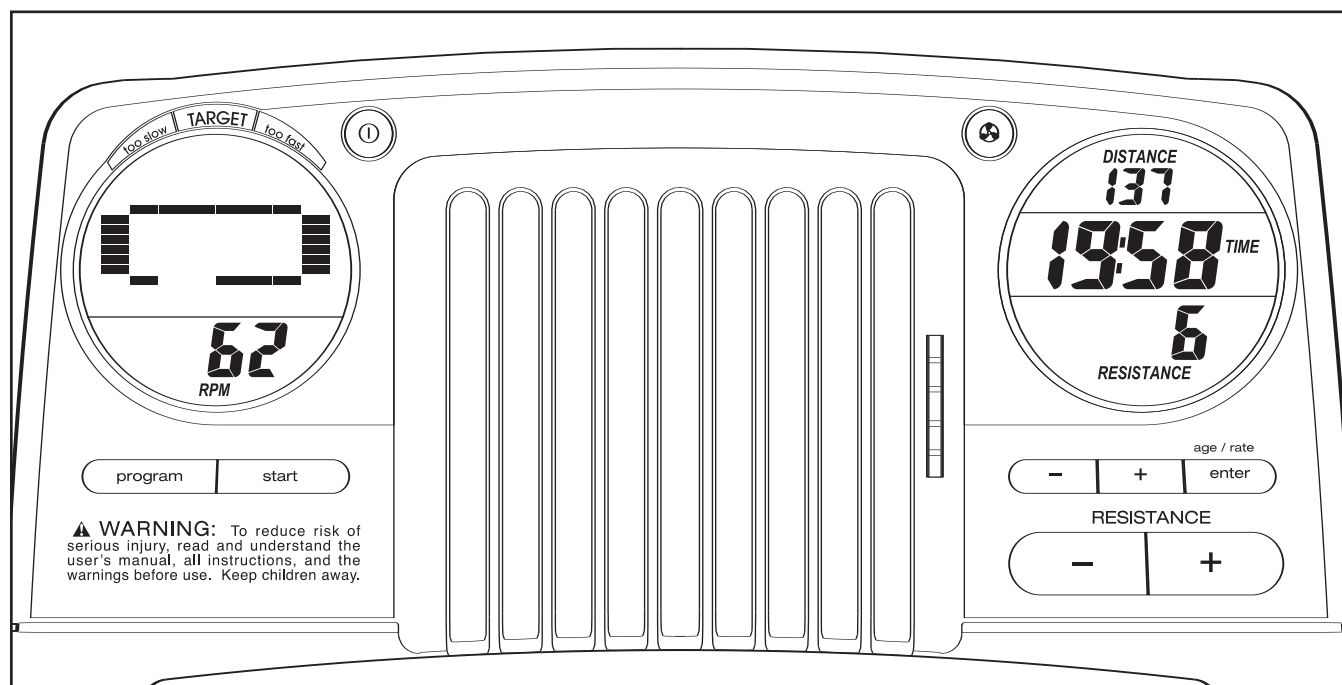


DIAGRAMME DE LA CONSOLE



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

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

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

La console est aussi munie de deux programmes de pouls qui modifient la résistance de les pédales pour garder votre rythme cardiaque proche de votre rythme cardiaque cible quand vous vous entraînez.

La console est aussi équipée de la technologie iFIT.com interactive. Avec la technologie iFIT.com, c'est comme si vous aviez un entraîneur personnel chez vous. En utilisant un câble audio (disponible

dans les magasins de matériel électronique), vous pouvez brancher votre appareil elliptique sur votre chaîne hi-fi, chaîne portable, ordinateur ou magnétoscope et utiliser les programmes iFIT.com sur CD ou cassette-vidéo (les CD et cassette-vidéo iFIT.com sont vendus séparément). Les programmes iFIT.com sur CD ou cassette-vidéo contrôlent automatiquement votre appareil elliptique et vous préviennent quand vous guidant un entraîneur personnel tout au long de votre entraînement. De la musique dynamique vous donne de la motivation supplémentaire. **Pour acheter des CD ou des vidéocassettes iFIT.com, appelez gratuitement le numéro de téléphone sur la page de couverture.**

En branchant votre appareil elliptique sur votre ordinateur, vous pouvez aussi aller sur notre site Internet www.iFIT.com et accéder directement aux programmes à partir d'Internet. **Visitez www.iFIT.com pour plus d'information.**

Pour utiliser le mode manuel de la console, voir la page 9. **Pour utiliser un programme préenregistré**, voir la page 11. **Pour utiliser un programme de contrôle du pouls**, voir la page 12. **Pour utiliser un programme iFIT.com sur CD ou vidéocassette**, voir la page 17. **Pour utiliser les programmes iFIT.com directement depuis notre site Internet**, voir la page 18.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

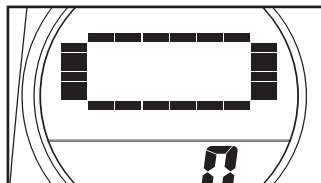
1 Allumez la console.

Pour allumer la console, appuyez sur le bouton Marche/Remise à Zéro ou commencez à pédaler. (Le bouton Marche/Remise à zéro est près du sommet de l'écran gauche.)

Remarque : si la console est recouverte d'un film en plastique sur la face de la console, retirez-le.

2 Sélectionnez le mode manuel.

Quand la console est allumée, le mode manuel est sélectionné automatiquement. Si vous avez sélectionné un programme, ou le mode iFIT.com, sélectionnez le mode manuel en appuyant la touche du Programme [program] à plusieurs reprises jusqu'à ce qu'une piste apparaisse dans l'écran gauche. Assurez-vous que l'indication « iFIT » n'apparaît pas à l'écran.



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

Alors que vous vous pédalez, changez la résistance des pédales en pressant les touches de Résistance. Il y a dix niveaux de résistance—le niveau 10 étant le plus difficile. Remarque : l'appareil elliptique prendra quelques secondes avant d'atteindre le niveau de résistance choisi après que les touches aient été pressées.

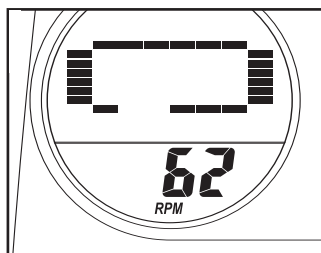


4 Suivez vos progrès grâce aux deux écrans.

Écran gauche—

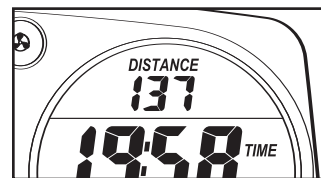
Une piste représentant un quart de mile (400 m.) apparaîtra sur la partie supérieure de l'écran gauche.

Alors que vous vous entraînez, les indicateurs autour de la piste s'allument à tour de rôle jusqu'à ce que toute la piste soit allumée. La piste s'éteindra alors et les indicateurs commenceront à nouveau à s'allumer les uns après les autres. La partie inférieure de



l'écran gauche montre la cadence des pédales, en tours par minute [RPM].

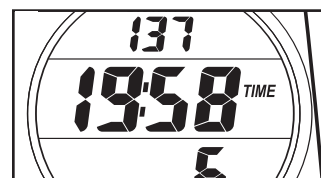
Écran droit—La partie supérieure de l'écran droit indique la distance (nombre total de tours) parcourue en pédalant et le nombre



approximatif de calories que vous avez brûlées. L'écran changera d'un nombre à l'autre toutes les quelques secondes. La partie supérieure de l'écran affichera aussi votre fréquence cardiaque lorsque vous utilisez le capteur cardiaque de la poignée (référez-vous à l'étape 5 ci-dessous).

Le centre de l'écran droit indiquera le temps [TIME] écoulé.

Remarque : quand un programme est sélectionné (sauf dans le cas du programme de contrôle du pouls 2) l'écran indiquera le temps qu'il reste au programme au lieu du temps écoulé.



La partie inférieure de l'écran droit affichera le nouveau niveau de résistance des pédales.

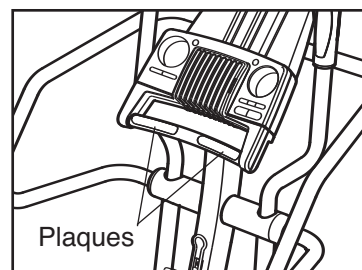


Pour remettre les affichages à zéro, appuyez sur la touche Allumer/Remise à Zéro.

5 Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

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

Placez vos mains sur le capteur cardiaque de la poignée, la paume de vos mains contre les plaques supérieures et vos doigts contre les plaques inférieures. **Évitez de bouger les mains.** Quand votre rythme cardiaque est détecté, l'indicateur en forme de cœur se trouvant dans la partie supérieure de l'écran droit clignotera à chacun des battements de votre cœur. Après quelques instants, un ou deux tirets apparaîtront et votre pouls sera alors affiché.

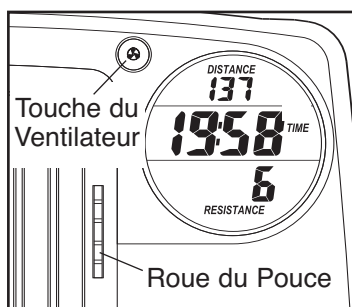


Pour une mesure plus exacte de votre rythme cardiaque, gardez vos mains sur les contacts pendant 30 secondes. Remarque : si vous continuez à tenir le détecteur cardiaque, l'écran droit affichera votre rythme cardiaque pendant environ 30 secondes. L'écran affichera alors votre pouls en même temps que les autres modes.

Si votre rythme cardiaque n'est pas indiquée, assurez-vous que vos mains sont placés comme décrit. Faites attention de ne pas bouger vos mains excessivement ou faites attention de ne pas serrer les contacts métalliques trop forts. Pour une performance optimale, nettoyez régulièrement les plaques en métal à l'aide d'un chiffon doux ; n'utilisez jamais d'alcool, de produits abrasifs ou chimiques.

6 Allumez le ventilateur, si désiré.

Pour allumer le ventilateur sur le niveau le plus bas, appuyez une fois sur la touche du ventilateur près du sommet de l'écran droit. Pour que le ven-



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

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

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

Si les pédales ne sont pas déplacées pendant quelques secondes, une série de tonalités retentit, le centre de l'écran droit commencera à clignoter, et la console sera en suspens.

Si les pédales ne sont pas déplacées pendant à peu près quelques minutes, la console s'éteindra et les écrans se mettront à zéro.

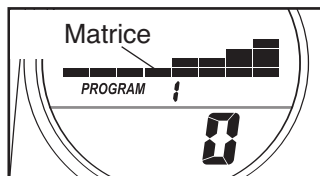
COMMENT UTILISER UN PROGRAMME PRÉ-ENREGISTRÉ

1 Allumez la console.

Référez-vous à l'étape 1 à la page 9.

2 Sélectionnez un des programmes préenregistrés.

Pour sélectionner un des huit programmes préenregistrés, appuyez sur la touche Programme plusieurs fois jusqu'à ce que le mot « PROGRAM » (Programme) et le numéro 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, ou 8 apparaît sur l'écran gauche.



Lorsqu'un programme pré-programmé est sélectionné, une matrice dans l'écran gauche indiquera les huit premiers réglages de résistance du programme (référez-vous à l'illustration ci-dessus). L'écran affichera la durée projetée du programme.

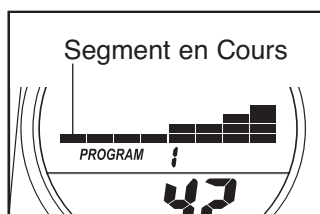
3 Appuyez sur la touche Marche ou commencez à pédaler pour lancer le programme.

Chaque programme est divisé en 20 ou 30 segments de une minute. Un arrangement de résistance et un arrangement d'allure est programmé pour chaque segment. Remarque : la même résistance peut être programmée pour deux segments consécutifs ou plus.

Le réglage de la résistance pour le premier segment s'affiche dans la colonne clignotante Segment en Cours de la matrice sur l'écran gauche.

Les réglages de résistance pour les sept segments suivants seront affichés dans les colonnes à droite.

Quand il ne reste plus que trois secondes avant la fin du premier segment du programme, la colonne du Segment en Cours et la colonne à sa droite commenceront à clignoter, une série de tonalités se fera entendre et les temps clignotera dans l'écran droit. A la fin du premier segment, tous les réglages des résistances se déplacent d'une colonne vers la gauche. Le réglage de résistance pour le deuxième segment sera alors affichée dans la colonne du Segment Actuel et la résis-



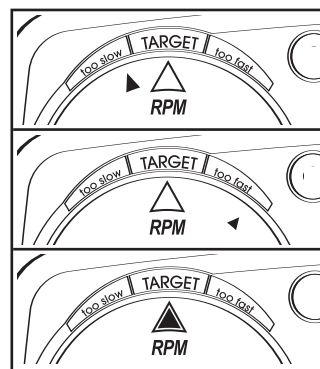
tance des pédales changera automatiquement au réglage de résistance pour le deuxième segment.

Le programme continuera ainsi jusqu'à ce que la résistance pour le dernier segment soit affichée dans la colonne du Segment en Cours et que le dernier segment s'achève.

Remarque : durant le programme, vous pouvez changer le niveau de résistance pour le segment en cours en appuyant sur les boutons de Résistance. Cependant, quand le prochain segment commence, la résistance changera automatiquement si la résistance programmée pour le segment différent est suivant. Si vous vous arrêtez de pédaler pendant plusieurs secondes, une tonalité se fera entendre et le programme sera suspendu. Pour relancer le programme, recommencez tout simplement à pédaler.

4 Utilisez le guide de cadence de pédalage pour doser vos exercices.

Tout au long du programme, le guide de cadence dans la partie supérieur de l'écran gauche vous invite à accroître ou à diminuer votre cadence de pédalage. Lorsque l'une des flèches s'illumine du côté



gauche du guide de cadence, augmentez votre cadence; lorsque l'une des flèches s'illumine du côté droit, diminuez la cadence. Lorsque la flèche centrale s'illumine, conservez la cadence adoptée. **Important : les guides de cadence sont là pour vous motiver. Assurez-vous de vous entraîner à une cadence qui vous est confortable.**

5 Suivez vos progrès grâce aux deux écrans.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 9.

6 Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 9.

7 Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 10.

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

Référez-vous à l'étape 7 à la page 10.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME DE CONTRÔLE DU POULS

Le programme de contrôle du pouls 1 est conçu pour garder votre pouls entre 60% et 85% de votre *rythme cardiaque maximale* pendant votre entraînement. Remarque : votre rythme cardiaque maximale est calculée en soustrayant votre âge à 220. Par exemple, si vous avez 30 ans, votre rythme cardiaque maximale est de 190 ($220 - 30 = 190$).

Le programme de contrôle du pouls 2 vous permet de maintenir votre rythme cardiaque proche d'un rythme cardiaque cible sélectionnée.

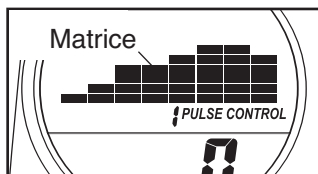
Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme de contrôle du pouls.

1 Allumez la console.

Référez-vous à l'étape 1 à la page 9.

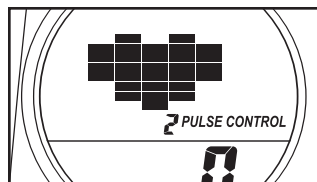
2 Sélectionnez un des programmes de contrôle du pouls [PULSE CONTROL].

Pour sélectionner un des programmes de contrôle du pouls, appuyez la touche Programme à plusieurs reprises jusqu'à ce que les mots « PULSE CONTROL » (Contrôle du Pouls) et le numéro 1 ou 2 apparaît sur l'écran gauche.



Lorsque le programme de contrôle du pouls 1 est sélectionné, une matrice dans l'écran gauche indiquera les huit premiers réglages de fréquence cardiaque cible du programme (référez-vous à l'illustration ci-dessus). L'écran droit affichera la durée projetée du programme.

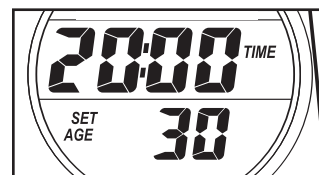
Si vous avez sélectionné le programme de contrôle du pouls 2, un symbole en forme de cœur s'affiche à l'écran gauche.



Si vous avez sélectionné le programme de contrôle du pouls 1, allez à l'étape 3. Si vous avez sélectionné le programme de contrôle du pouls 2, allez à l'étape 4.

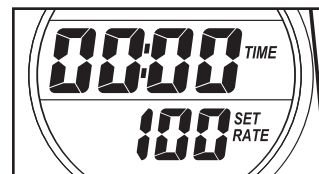
3 Enregistrez votre âge.

Lorsque le programme de contrôle du pouls 1 est sélectionné, les mots « SET AGE » (Entrer Âge) clignotera sur la partie inférieure de l'écran droit. Vous devez entrer votre âge pour pouvoir utiliser un programme de contrôle du pouls. Si vous avez déjà entré votre âge, appuyez sur la touche Entrer [enter] et allez à l'étape 5. Si vous n'avez pas enregistré votre âge, appuyez sur les touches + ou - à côté de la touche Entrer pour sélectionner votre âge, puis appuyez sur la touche Entrer. Remarque : une fois votre âge enregistré, il sera sauvegardé dans la mémoire.



4 Enregistrez un rythme cardiaque cible.

Lorsque le programme de contrôle du pouls 2 est sélectionné, les mots « SET RATE » (Entrer Rythme Cardiaque) clignotera sur la partie inférieure de l'écran droit. Vous devez entrer un rythme cardiaque cible pour utiliser ce programme. (Reportez-vous au tableau du rythme cardiaque de la page 20, pour des conseils concernant le rythme cardiaque.) Pour entrer une fréquence cardiaque cible, appuyez plusieurs fois sur la touche + ou - à côté de la touche Entrer, puis appuyez sur la touche Entrer.



5 Tenez le capteur cardiaque de la poignée.

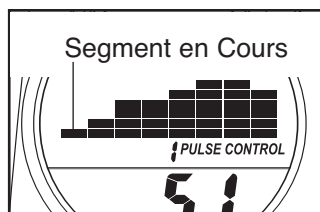
Pour utiliser un programme de contrôle du pouls, vous devez tenir le capteur cardiaque de la poignée. Il n'est pas nécessaire de tenir les poignées constamment durant le programme ; cependant, vous devez tenir les poignées régulièrement pour que le programme puisse fonctionner correctement. **Chaque fois que vous tenez les poignées, gardez vos mains sur les contacts métalliques pendant au moins 30 secondes.** Remarque : quand vous ne tenez pas les poignées, les lettres « PLS » clignotera dans la partie supérieure de l'écran droit à la place de votre rythme cardiaque.

6 Appuyez sur la touche Marche ou commencez à pédaler pour lancer le programme.

Programme de contrôle du pouls 1—Ce programme est divisé en 20 segments d'une minute chacun. Un rythme cardiaque d'objectif est programmé pour chaque segment. Remarque : le même rythme cardiaque d'objectif peut être programmé pour deux segments consécutifs ou plus.

Le réglage de rythme cardiaque cible pour le premier segment sera affichée dans la colonne du Segment en Cours qui clignote sur la

matrice sur l'écran gauche. Le rythme cardiaque d'objectif programmée pour les segments suivants sera affichée dans les colonnes de droite.



Quand il ne reste plus que trois secondes avant la fin du premier segment du programme, la colonne du Segment en Cours et la colonne à sa droite commenceront à clignoter, une série de tonalités se fera entendre et les temps clignotera dans l'écran droit. A la fin du premier segment, *toutes les réglages de rythmes cardiaque cibles se déplaceront d'une colonne vers la gauche*. Le réglage de rythme cardiaque cible pour le deuxième segment sera alors affichée dans la colonne du Segment en Cours qui clignote.

Alors que vous pédalez, la console comparera, à intervalles réguliers, votre rythme cardiaque au rythme cardiaque cible programmé. Si votre rythme cardiaque est trop lent ou trop rapide par rapport au rythme cardiaque cible programmé, la résistance des pédales augmentera ou diminuera automatiquement pour ramener votre rythme cardiaque près du rythme cardiaque cible.

Le programme continuera ainsi jusqu'à ce que le réglage de rythme cardiaque cible pour le dernier segment soit affiché dans la colonne du Segment en Cours et que le dernier segment se termine. Remarque : Au besoin, vous pouvez changer manuellement le réglage de la résistance, si désiré, en appuyant sur les touches Resistance. Cependant, lorsque la console compare votre rythme cardiaque au rythme cardiaque cible, la résistance des pédales peut changer automatiquement. Si vous vous arrêtez de pédaler pendant plusieurs secondes, une tonalité se fera entendre et le programme sera suspendu. Pour relancer le programme, recommencez tout simplement à pédaler.

Programme de contrôle du pouls 2—Ce programme est divisé en 60 segments d'une minute chacun. Le même rythme cardiaque d'objectif est programmé pour tous les segments. Remarque : pour un entraînement plus court, arrêtez de vous entraîner ou sélectionnez un programme différent avant la fin du programme.

Parce que la même fréquence cardiaque cible est programmée pour chaque segment, la matrice n'apparaîtra pas dans l'écran gauche pendant de programme.

Quand il ne reste plus que trois secondes avant la fin du premier segment du programme, une série de tonalités se fera entendre et le temps clignotera sur l'écran droit.

Alors que vous pédalez, la console comparera, à intervalles réguliers, votre rythme cardiaque au rythme cardiaque cible programmé. Si votre rythme cardiaque est trop lent ou trop rapide par rapport au rythme cardiaque cible programmé, la résistance des pédales augmentera ou diminuera automatiquement pour ramener votre rythme cardiaque près du rythme cardiaque cible.

Le programme continue jusqu'à ce qu'il ne reste aucune valeur de temps affichée à l'écran droit. Remarque : pour un entraînement plus court, arrêtez de vous entraîner ou sélectionnez un programme différent avant la fin du programme.

Remarque : Au besoin, vous pouvez changer manuellement le réglage de la résistance, si désiré, en appuyant sur les touches Resistance. Cependant, lorsque la console compare votre rythme cardiaque au rythme cardiaque cible, la résistance des pédales peut changer automatiquement. Si vous vous arrêtez de pédaler pendant plusieurs secondes, une tonalité se fera entendre et le programme sera suspendu. Pour relancer le programme, recommencez tout simplement à pédaler.

7 Suivez vos progrès grâce aux deux écrans.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 9.

8 Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 10.

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

Référez-vous à l'étape 7 à la page 10.

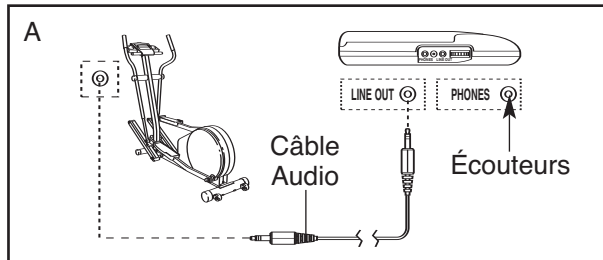
BRANCHEMENT DE VOTRE LECTEUR DE CD, MAGNÉTOSCOPE OU ORDINATEUR

Pour utiliser les CD iFIT.com, l'appareil elliptique doit être branché sur votre lecteur de CD portable, votre chaîne portable, votre chaîne hi-fi ou votre ordinateur avec un lecteur de CD. Référez-vous aux pages 14 et 15 pour les instructions de branchement. **Pour utiliser les cassette-vidéo iFIT.com**, l'appareil elliptique doit être branché sur votre magnétoscope. Référez-vous à la page 16 pour les instructions de branchement. **Pour utiliser les programmes iFIT.com directement depuis notre site sur l'Internet**, l'appareil elliptique doit être branché sur votre ordinateur. Référez-vous à la page 15.

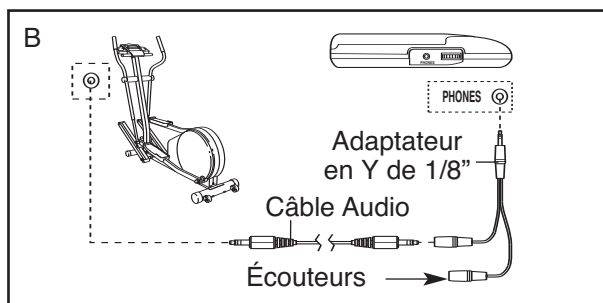
BRANCHEMENT DE VOTRE LECTEUR DE CD PORTABLE

Remarque : si votre lecteur de CD a une prise linea d'uscita [LINE OUT] et une prise cuffie [PHONES], référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre lecteur de CD a seulement une prise, référez-vous aux instructions B.

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



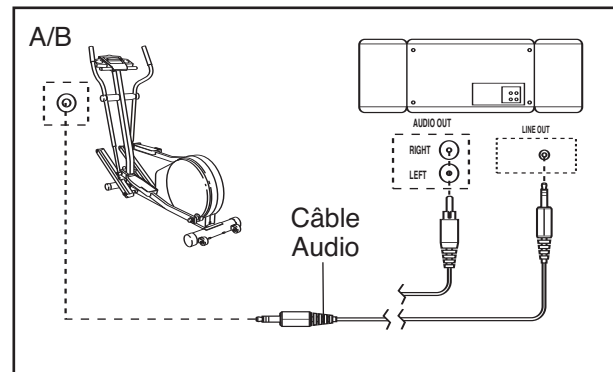
- B. Branchez une des extrémités d'un câble stéréo audio de 1/8" à 1/8" (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans un adaptateur Y de 1/8" (en vente dans les magasins d'électroniques). Branchez l'adaptateur Y dans la prise PHONES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



BRANCHEMENT DE VOTRE STÉRÉO PORTABLE

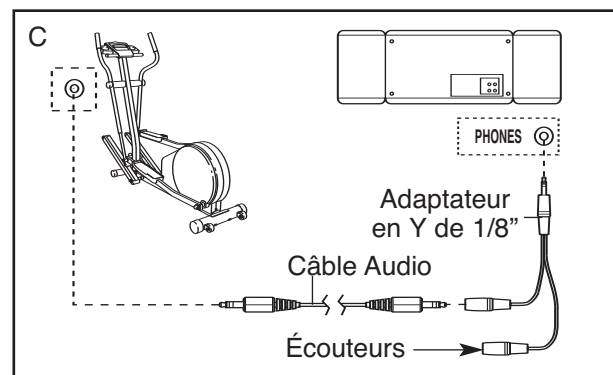
Remarque : si votre stéréo a une prise uscita audio [AUDIO OUT] de type RCA, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre stéréo a une prise linea d'uscita de 1/8", référez-vous aux instructions B. Si votre stéréo a seulement une prise cuffie, référez-vous aux instructions C.

- A. Branchez l'une des extrémités d'un des câbles stereo audio de 1/8" à RCA (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble audio dans la prise AUDIO OUT de votre stéréo.



- B. Référez-vous au dessin ci-dessus. Branchez une des extrémités d'un câble stéréo audio de 1/8" à 1/8" (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble audio dans la prise LINE OUT de votre stéréo.

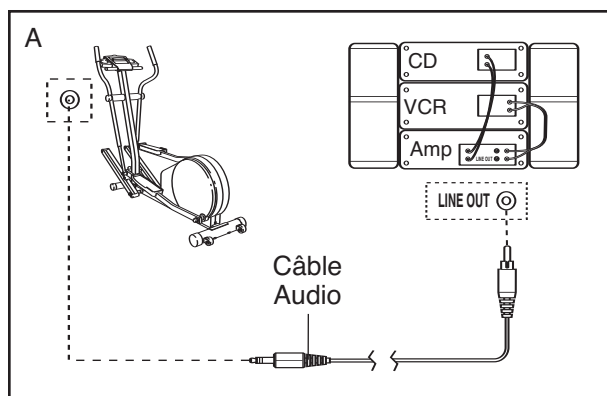
- C. Branchez une des extrémités d'un câble stéréo audio de 1/8" à 1/8" (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans un adaptateur Y de 1/8" (en vente dans les magasins d'électroniques). Branchez l'adaptateur Y dans la prise PHONES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



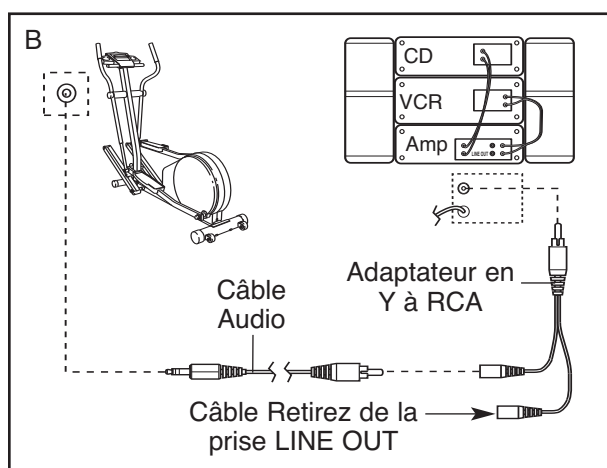
BRANCHEMENT DE VOTRE STÉRÉO

Remarque : si votre stéréo a une prise linea d'uscita qui n'est pas utilisée, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si la prise linea d'uscita est déjà utilisée, référez-vous aux instructions B.

- A. Branchez l'une des extrémités d'un des câbles stereo audio de 1/8" à RCA (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise LINE OUT de votre stéréo.



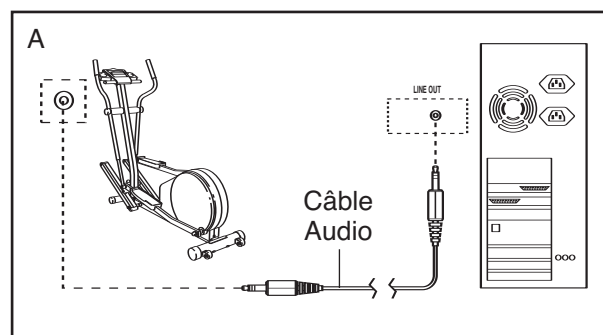
- B. Branchez l'une des extrémités d'un des câbles stereo audio de 1/8" à RCA (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble audio dans un adaptateur Y à RCA (en vente dans les magasins d'électroniques). Ensuite, enlevez le fil qui est déjà branché dans la prise LINE OUT qui est sur votre stéréo et branchez-le dans le côté qui n'est pas utilisé de l'adaptateur-Y. Branchez l'adaptateur-Y dans la prise LINE OUT de votre stéréo.



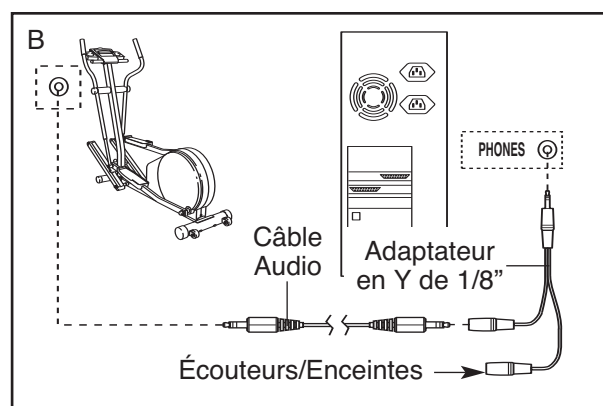
BRANCHEMENT DE VOTRE ORDINATEUR

Remarque : si votre ordinateur a une prise linea d'uscita de 1/8", référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre ordinateur a seulement une prise cuffie, référez-vous aux instructions B.

- A. Branchez une des extrémités d'un câble stéréo audio de 1/8" à 1/8" (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble audio dans la prise LINE OUT de votre ordinateur.



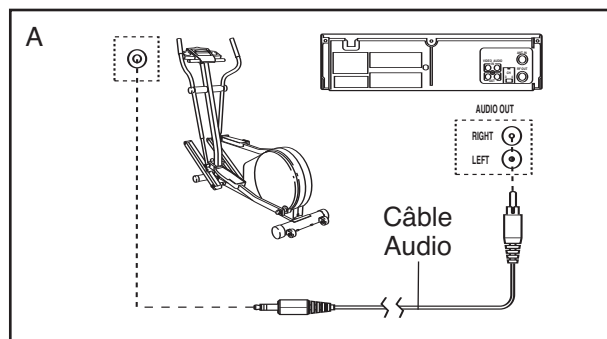
- B. Branchez une des extrémités d'un câble stéréo audio de 1/8" à 1/8" (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans un adaptateur Y de 1/8" (en vente dans les magasins d'électroniques). Branchez l'adaptateur Y dans la prise PHONES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



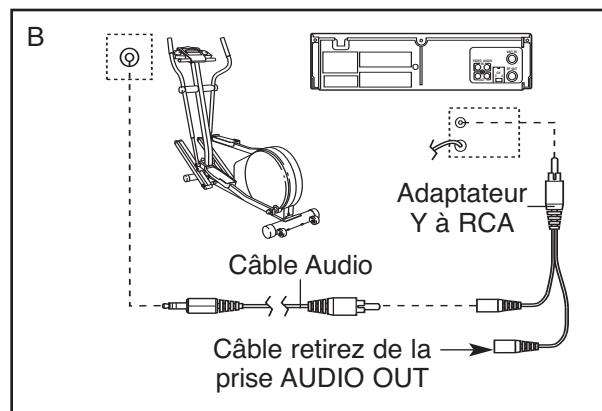
BRANCHEMENT DE VOTRE MAGNÉTOSCOPE

Remarque : si votre magnétoscope a une prise **AUDIO OUT** non-utilisée, référez-vous aux instructions **A** ci-dessous. Si la prise **AUDIO OUT** est déjà utilisée, référez-vous aux instructions **B**. Si vous avez une télévision avec un magnétoscope, référez-vous aux instructions **B**. Si votre magnétoscope est branché à votre stéréo, référez-vous à la **BRANCHEMENT DE VOTRE STÉRÉO** à la page 15.

- A. Branchez l'une des extrémités d'un des câbles stereo audio de 1/8" à RCA (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble audio dans la prise **AUDIO OUT** de votre magnétoscope.



- B. Branchez l'une des extrémités d'un des câbles stereo audio de 1/8" à RCA (en vente dans les magasins d'électroniques) dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble audio dans un adaptateur Y à RCA (en vente dans les magasins d'électroniques). Ensuite, enlevez le fil qui est déjà branché dans la prise **AUDIO OUT** de votre magnétoscope et branchez le fil dans le côté qui n'est pas utilisé de l'adaptateur Y. Branchez l'adaptateur Y dans la prise **AUDIO OUT** de votre magnétoscope.



UTILISATION DES PROGRAMMES DES CD ET VIDÉOS iFIT.COM

Pour utiliser les CD ou les vidéocassettes iFIT.com, l'appareil elliptique doit être branché à votre lecteur de CD portable, à votre stéréo portable, à votre stéréo, à votre ordinateur avec lecteur de CD ou à votre magnétoscope. Référez-vous au BRANCHEMENT DE VOTRE LECTEUR DE CD, MAGNÉSCOPE OU ORDINATEUR aux pages 14 à 16. **Pour acheter des CD ou des vidéocassettes iFIT.com, appelez gratuitement le numéro de téléphone sur la page de couverture.**

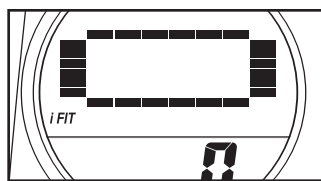
Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme iFIT.com sur CD ou video.

1 Allumez la console.

Référez-vous à l'étape 1 à la page 9.

2 Sélectionnez le mode iFIT.com.

Pour sélectionner le mode iFIT.com, appuyez sur la touche Programme jusqu'à ce que les lettres « iFIT » apparaissent sur l'écran gauche.



3 Insérez le CD ou la vidéocassette iFIT.com.

Si vous utilisez un CD iFIT.com, insérez le CD dans votre lecteur de CD. Si vous utilisez une vidéocassette iFIT.com, insérez la vidéocassette dans votre magnétoscope.

4 Appuyez sur le bouton play sur votre lecteur de CD ou sur votre magnétoscope.

Un moment après que le touche a été pressé, votre entraîneur personnel commencera à vous

guider tout au long de votre entraînement. Suivez simplement les instructions de votre entraîneur personnel.

Le programme fonctionnera presque toujours de la même manière en tant que programme préenregistré (reportez-vous à les étapes 3 et 4 à la page 11). Cependant, un « sifflement » électronique vous indiquera lorsque le réglage de la résistance des pédales et/ou le réglage de la cadence sont sur le point de changer.

Remarque : Si la résistance des pédales et/ou le réglage de la cadence ne changent pas lorsqu'un « sifflement » est entendu :

- **Assurez-vous que les lettres « iFIT » apparaissent sur l'écran gauche.**
- **Ajustez le volume de votre lecteur de CD ou de votre magnétoscope. Si le volume est trop élevé ou trop bas, la console ne pourrait pas détecter les signaux du programme.**
- **Assurez-vous que le câble audio soit correctement branché et qu'il soit complètement branché.**

5 Suivez vos progrès grâce aux deux écrans.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 9.

6 Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 9.

7 Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 10.

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

Référez-vous à l'étape 7 à la page 10.

UTILISATION DES PROGRAMMES DIRECTEMENT DEPUIS NOTRE SITE SUR L'INTERNET

Notre site Internet www.iFIT.com vous permet d'utiliser des programmes audio et vidéo iFIT.com directement depuis l'Internet. Pour utiliser les programmes de notre site sur l'Internet, le vélo d'exercice doit être branché sur votre ordinateur. Référez-vous à **BRANCHEMENT DE VOTRE ORDINATEUR** à la page 15. En plus, vous devez avoir une connexion Internet et un fournisseur d'accès Internet. Vous trouverez les détails des configurations minimales requises sur notre site Internet.

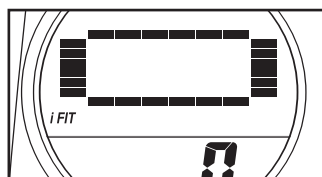
Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme depuis notre site Internet.

1 Allumez la console.

Référez-vous à l'étape 1 à la page 9.

2 Sélectionnez le mode iFIT.com.

Pour sélectionner le mode iFIT.com, appuyez sur la touche Programme jusqu'à ce que les lettres « iFIT » apparaissent sur l'écran gauche.



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

4 Commencez votre web browser si nécessaire, et allez à notre site sur l'Internet à www.iFIT.com.

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

Lisez et suivez les instructions en ligne pour utiliser un programme.

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

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

7 Retournez au vélo d'exercice et commencez à pédaler.

Lorsque le compte à rebours sur l'écran est terminé, le programme commencera. Le programme fonctionnera presque de la même manière qu'un programme pré-enregistré (référez-vous à les étapes 3 et 4 de la page 11). Cependant, un son électronique « bip » vous avertira lorsque la résistance des pédales et/ou la cadence est sur le point de changer.

8 Suivez vos progrès grâce aux deux écrans.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 9.

9 Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 9.

10 Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 10.

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

Référez-vous à l'étape 7 à la page 10.

ENTRETIEN ET PROBLÈMES

Vérifiez et vissez toutes les pièces de l'appareil elliptique régulièrement. Remplacez toute pièces usées immédiatement.

PROBLÈMES AVEC LE DETECTEUR CARDIAQUE

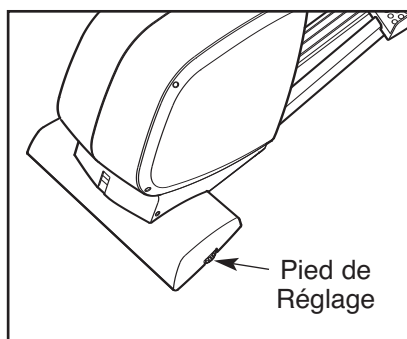
Si le moniteur cardiaque de la poignée ne fonctionne pas correctement, référez-vous à l'étape 5 à la page 9.

PROBLEMES AVEC LA CONSOLE

Si se remise à zéro les écrans de la console en lancer le ventilateur, ou si les écrans perdent de leur luminosité, les piles devraient être remplacées. La plupart des problèmes de console sont causés par les piles. Référez-vous à l'étape 7 de la page 6 pour des instructions concernant le remplacement des piles.

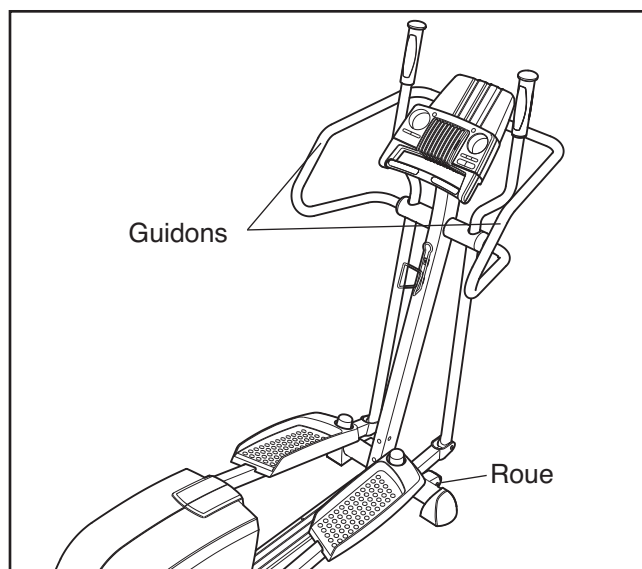
COMMENT NIVELER L'APPAREIL ELLIPTIQUE

Si l'appareil elliptique bouge avec un mouvement de balancement pendant l'utilisation, tournez l'un ou les deux pieds de nivellement en dessous du stabilisateur arrière jusqu'à ce que le mouvement de balancement soit éliminé.



COMMENT DÉPLACER L'APPAREIL ELLIPTIQUE

Placez-vous devant l'appareil elliptique, tenez le guidon fermement et placez un pied contre une des roues. Tirez le guidon jusqu'à ce que l'appareil elliptique puisse être déplacé sur ses roues puis déplacez doucement l'appareil jusqu'à l'endroit désiré. Placez ensuite un pied contre une roue, et baissez l'appareil elliptique. De par la taille et le poids de l'appareil elliptique, il est recommandé de faire très attention en le déplaçant et en le baissant.



CONSEILS DE MISE EN FORME

⚠ ATTENTION : avant de commencer ce programme d'exercices ou un autre, veuillez consulter votre médecin. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou celles ayant déjà eu des problèmes de santé.

Le capteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Le capteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de pouls lors de l'exercice.

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

INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les résultats désirés est de s'entraîner à une intensité correcte. Le niveau d'intensité correct peut être trouvé en utilisant votre pouls comme point de repère. Le tableau ci-dessous indique le pouls recommandé pour brûler de la graisse et pour les exercices aérobics.

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

Pour mesurer votre pouls approprié, d'abord trouvez l'âge au bas du tableau (les âges par dizaine). Ensuite trouvez les trois nombres au-dessus des âges. Les trois nombres définissent votre "zone d'entraînement". Les deux nombres inférieurs sont les pouls recommandés pour brûler de la graisse ; le nombre supérieur est recommandé pour les exercices aérobics.

Brûler de la Graisse

Pour brûler de la graisse effectivement vous devez vous exercer à une intensité relativement basse pendant une longue période. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des calories *d'hydrate de carbone*, facilement accessibles comme source d'énergie. Après quelques minutes seulement,

votre corps commence à utiliser des *calories de graisse* en réserve comme source d'énergie. Si votre but est de brûler de la graisse, ajustez la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant jusqu'à ce que votre pouls s'approche du nombre inférieur de votre d'entraînement.

Pour brûler un maximum de graisse, ajustez la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant jusqu'à ce que votre pouls soit près du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

Exercice Aérobics

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

GUIDE D'EXERCICES

Chaque entraînement devrait inclure ces trois étapes :

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

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

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

FRÉQUENCE DES ENTRAÎNEMENTS

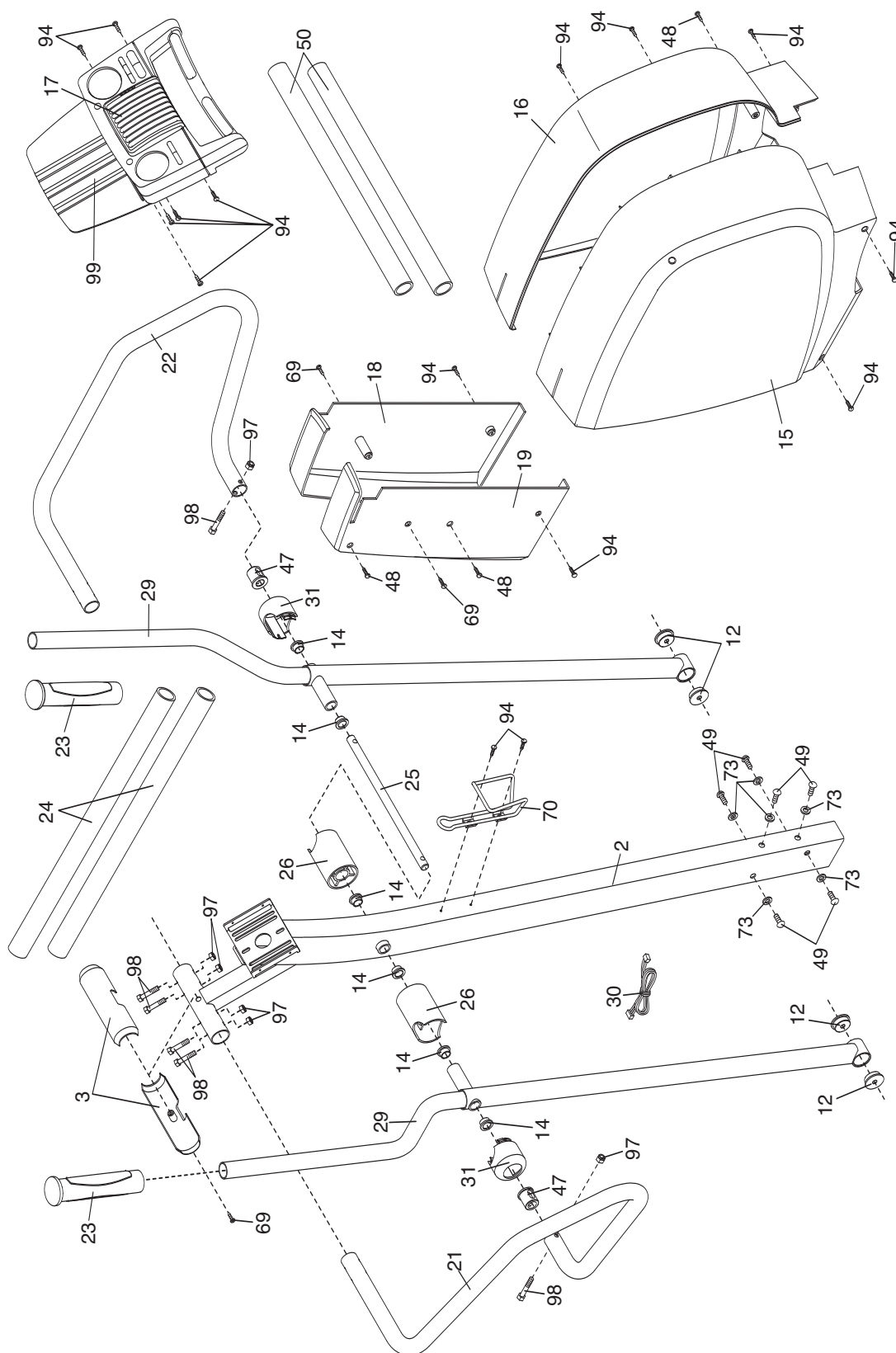
Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, faites trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois, vous pouvez entreprendre jusqu'à cinq entraînements par semaine si vous le désirez. Rappelez-vous que la clé du succès d'un programme d'exercice repose avant tout sur la régularité.

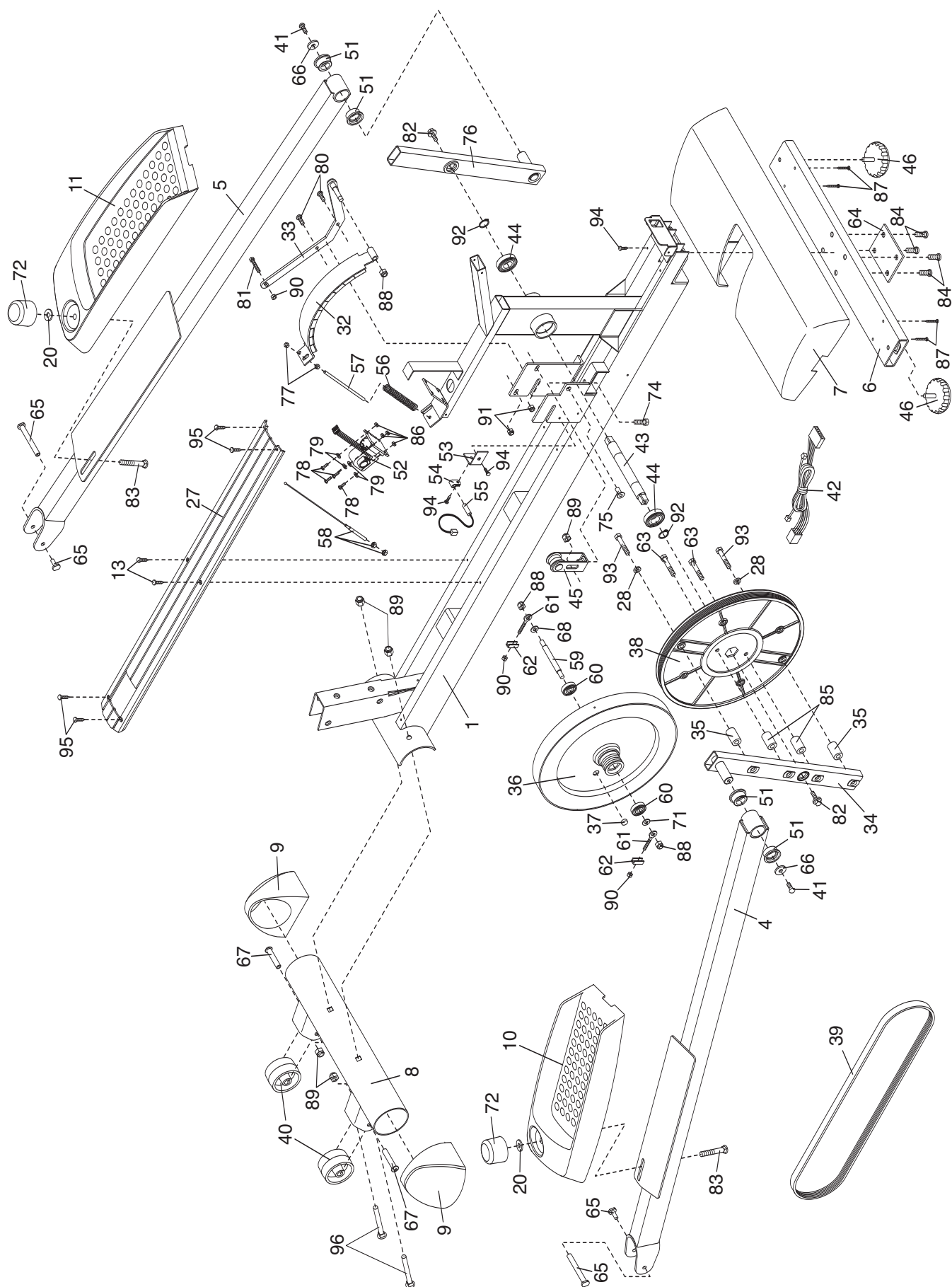
LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle PFEL6044.0

R0506A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	54	1	Attache
2	1	Montant	55	1	Capteur Magnétique/Fil
3	1	Couvercle du Montant	56	1	Ressort de Retour
4	1	Jambe de la Pédale Gauche	57	1	Tige de Guide
5	1	Jambe de la Pédale Droite	58	1	Assemblage du Câble de la
6	1	Stabilisateur Arrière			Résistance
7	1	Couvercle du Stabilisateur Arrière	59	1	Bague du Volant
8	1	Stabilisateur Avant	60	2	Palier du Volant
9	2	Embout du Stabilisateur Avant	61	2	Boulon avec Oeillet
10	1	Pédale Gauche	62	2	Support de Réglage
11	1	Pédale Droite	63	2	Vis en Bouton de M8 x 47mm
12	4	Bague du Bras du Corps Supérieur	64	1	Plaque de Support
13	2	Vis à Tête Ronde de M4 x 19mm	65	2	Jeu de Boulons
14	6	Bague du Bras du Corps Supérieur	66	2	Rondelle de M8
15	1	Panneau Latéral Gauche	67	2	Boulon en Bouton de M10 x 60mm
16	1	Panneau Latéral Droit	68	1	Bague d'Espacement du Volant
17	1	Console	69	3	Vis à Tête Ronde de M4 x 16 mm
18	1	Couvercle Droit du Volant	70	1	Porte Bouteille
19	1	Couvercle Gauche du Volant	71	1	Vis Auto-perçante de M8
20	2	Rondelle de M10	72	2	Bouton de Réglage
21	1	Guidon Gauche	73	6	Rondelle Fendue de M10
22	1	Guidon Droit	74	1	Vis en Bouton de M8 x 25mm
23	2	Embout du Bras du Corps Supérieur	75	1	Boulon en Bouton de M10 x 19mm
		Gauche	76	1	Bras de la Manivelle Droite
24	2	Mousse du Bras du Corps Supérieur	77	2	Écrou de M5
25	1	Essieu de Pivot	78	4	Boulon de M5 x 16mm
26	2	Couvercle du Bras du Corps Supérieur	79	4	Rondelle de M5
27	1	Couvercle du Cadre	80	2	Boulon de M6 x 18mm
28	2	Rondelle Petite de M8	81	1	Boulon de M6 x 25mm
29	2	Bras du Corps Supérieur	82	2	Vis à Colerette de 5/16" x 25mm
30	1	Groupe ment de Fils Supérieur	83	2	Boulon de Carrosserie de M10 x
31	2	Couvercle du Guidon			55mm
32	1	Aimant « C »	84	4	Vis en Bouton de M8 x 44mm
33	1	Support du Aimant	85	2	Bague d'Espacement de la Poulie de
34	1	Bras de la Manivelle Gauche			31,5mm
35	2	Bague d'Espacement de la Poulie de	86	4	Écrou de Verrouillage en Nylon de M5
		29.5mm	87	4	Vis de M4 x 38mm
36	1	Volant	88	3	Écrou de Verrouillage en Nylon de M8
37	1	Aimant	89	5	Écrou de Verrouillage en Nylon de
38	1	Poulie			M10
39	1	Courroie	90	3	Écrou de M6
40	2	Roue	91	2	Écrou de Verrouillage en Nylon de M6
41	2	Vis de Raccordement de M8 x 19mm	92	2	Bague-Attache
42	1	Groupe ment de Fils Inférieur	93	2	Vis en Bouton de M8 x 54mm
43	1	Manivelle	94	18	Vis de M4 x 16mm
44	2	Palier de la Manivelle	95	4	Vis de M4 x 19mm
45	1	Tendeur	96	2	Boulon de Carrosserie de M10 x
46	2	Pied			90mm
47	2	Bague du Guidon	97	6	Écrou de Blocage de M8
48	3	Vis Auto-perçante de M4 x 25mm	98	6	Boulon en Bouton de M8 x 41mm
49	6	Vis en Bouton de M10 x 20mm	99	1	Porte-Livre
50	2	Guidon en Mousse	#	1	Graisse
51	4	Bague de la Jambe de la Pédale	#	1	Clé Hexagonale
52	1	Moteur de la Résistance	#	1	Manuel de l'Utilisateur
53	1	Support du Capteur Magnétique			

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





POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

- le NUMÉRO DE MODÈLE de ce produit (PFEL6044.0)
- le NOM de ce produit (appareil elliptique PROFORM 785 S)
- le NUMÉRO DE SÉRIE de ce produit (référez-vous à la couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO et la DESCRIPTION de la pièce/des pièces (référez-vous aux pages 21 à 23)

GARANTIE LIMITÉE

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

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

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

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

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