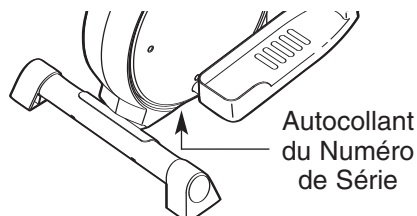


PRO-FORM[®] PacerPrograms **485P**

N°. du Modèle PFEVEL24831

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 à :

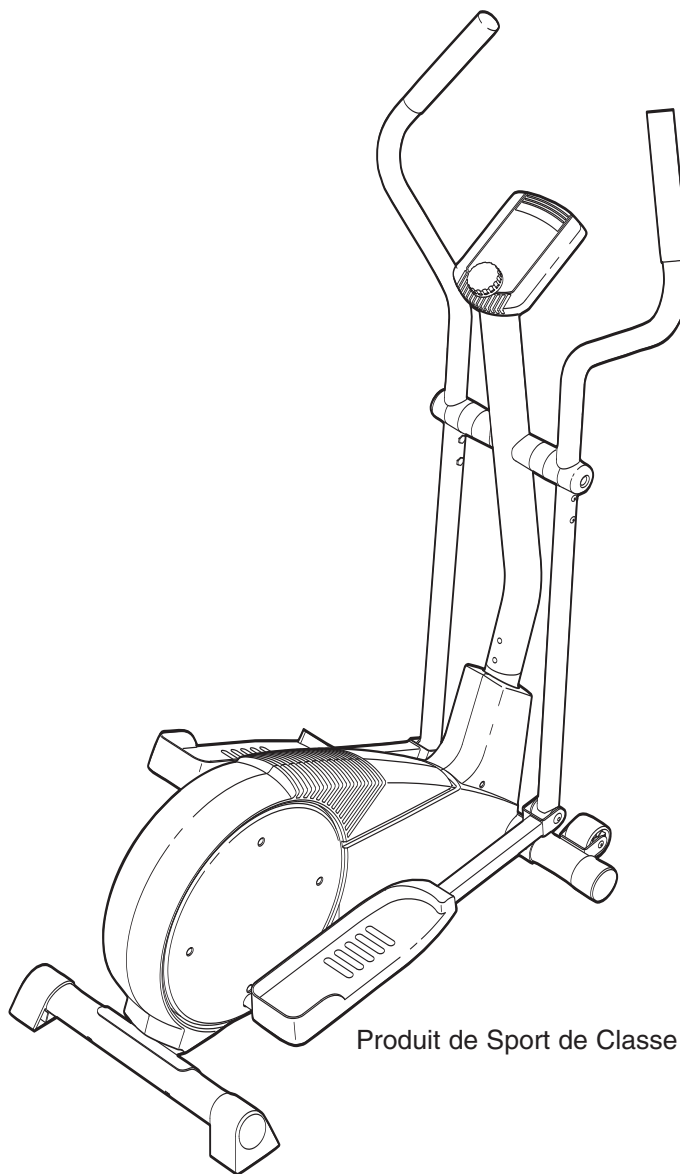
(33) 01 30 86 56 81

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des 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



Produit de Sport de Classe HC



Notre website à

www.iconeurope.com



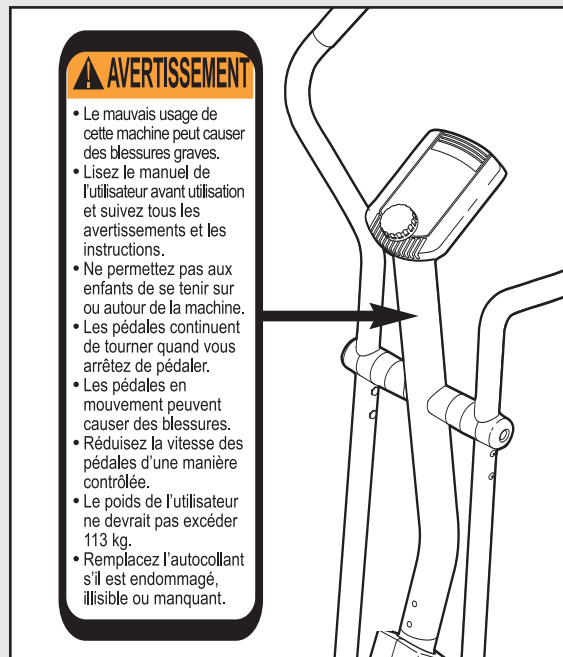
TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTS	3
AVANT DE COMMENCER	4
ASSEMBLAGE	5
COMMENT UTILISER LE ELLIPTICAL CROSSTRAINER	9
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	11
CONSEILS DE MISE EN FORME	12
LISTE DES PIÈCES	14
SCHÉMA DÉTAILLÉ	15
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	.Dernière Page

PRÉCAUTIONS IMPORTANTS

⚠ ATTENTION : afin de réduire les risques de blessures graves, lisez ces précautions importants dans ce manuel avant d'utiliser le elliptical crosstrainer.

1. Veuillez lire attentivement ce manuel de l'utilisateur avant d'utiliser le elliptical crosstrainer. N'utilisez le elliptical crosstrainer que de la manière décrite.
2. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du elliptical crosstrainer sont correctement informés de toutes les précautions décrites dans ce manuel.
3. Le elliptical crosstrainer est conçu pour être utilisé chez vous. Le elliptical crosstrainer ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.
4. Placez le elliptical crosstrainer sur une surface plane et sur un revêtement pour protéger votre tapis ou sol. Utilisez et gardez le elliptical crosstrainer à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière.
5. Vérifiez et serrez fréquemment toutes les pièces du elliptical crosstrainer. Remplacez immédiatement les pièces usées.
6. Tenez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du elliptical crosstrainer.
7. Le elliptical crosstrainer ne doit jamais être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 115 kg.
8. Portez des vêtements appropriés quand vous utilisez le elliptical crosstrainer. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
9. Lorsque vous montez ou descendez le elliptical crosstrainer, tenez toujours les guidons et placez-vous sur la pédale à la position inférieure.
10. A chaque fois que vous vous exercez sur le elliptical crosstrainer, laissez les pédales s'arrêter complètement avant de descendre de l'exerciseur.
11. Gardez toujours votre dos bien droit quand vous vous servez du elliptical crosstrainer. N'arquez pas votre dos.
12. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et commencer des exercices de retour à la normale.
13. L'autocollant d'avertissement illustré ci-dessous était apposé sur l'elliptical crosstrainer. Trouvez la feuille d'autocollant qui contient l'information dans quatre langues. Placez l'autocollant en français par-dessus les autocollants en anglais. Si l'autocollant est manquant ou illisible, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle, pour commander un nouveau autocollant gratuit. Appelez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.



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

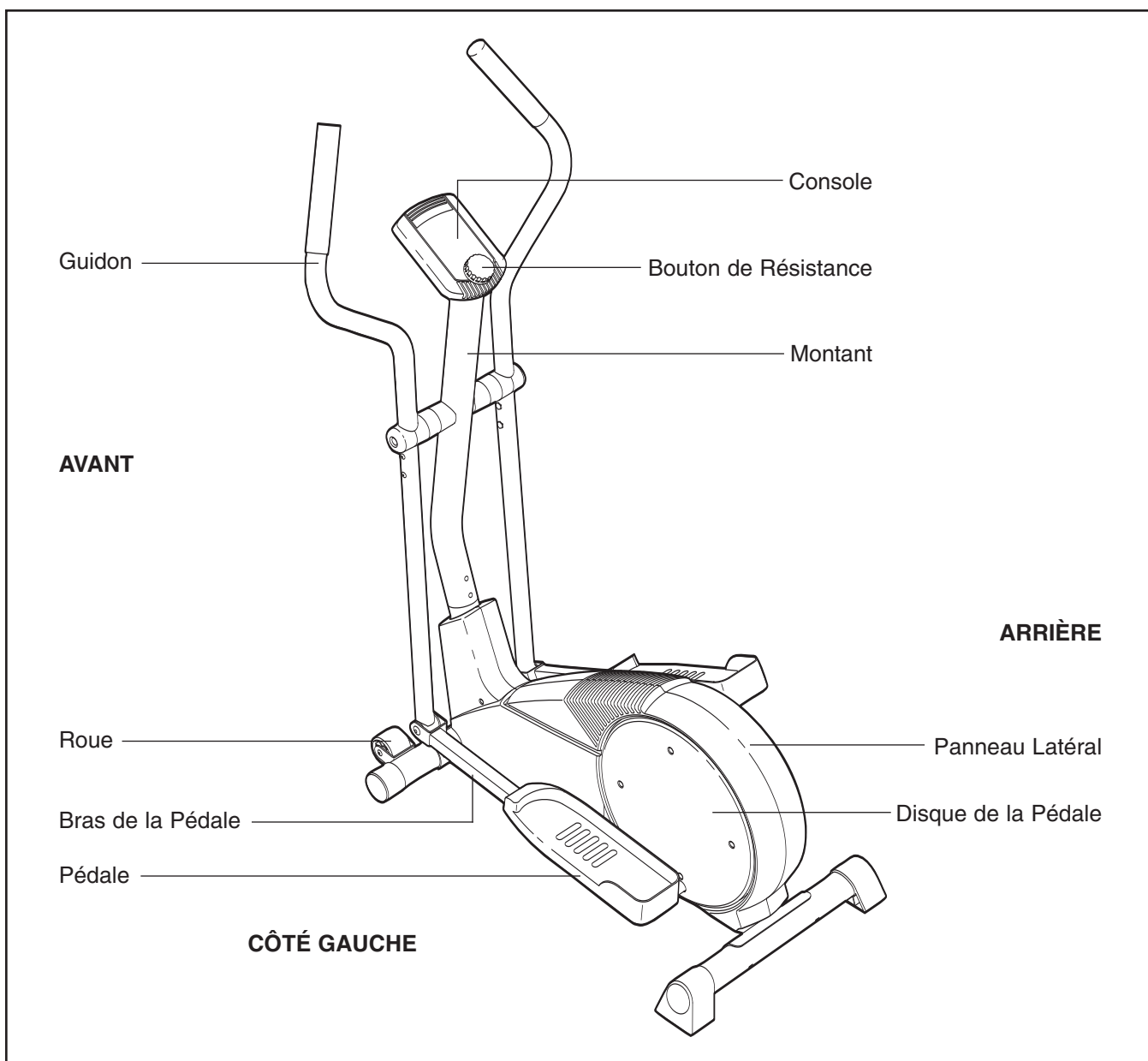
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir sélectionné le PROFORM® 485P elliptical crosstrainer. Le PROFORM® 485P est un appareil incroyablement confortable qui bouge vos pieds d'une manière naturelle et elliptique, réduisant l'impact sur vos genoux et vos chevilles. Et les caractéristiques uniques 485P, la résistance réglable, les guidons pour la partie supérieure du corps, et une console à mode multiples pour vous aider à profiter d'un maximum de vos exercices. Bienvenu au nouveau monde de PROFORM aux mouvements naturels et elliptiques.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le elliptical crosstrainer. Si





vous avez des questions, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant : **(33) 01 30 86 56 81** du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés). Le numéro du modèle est le PFE-VEL24831. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé sur le elliptical crosstrainer (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.

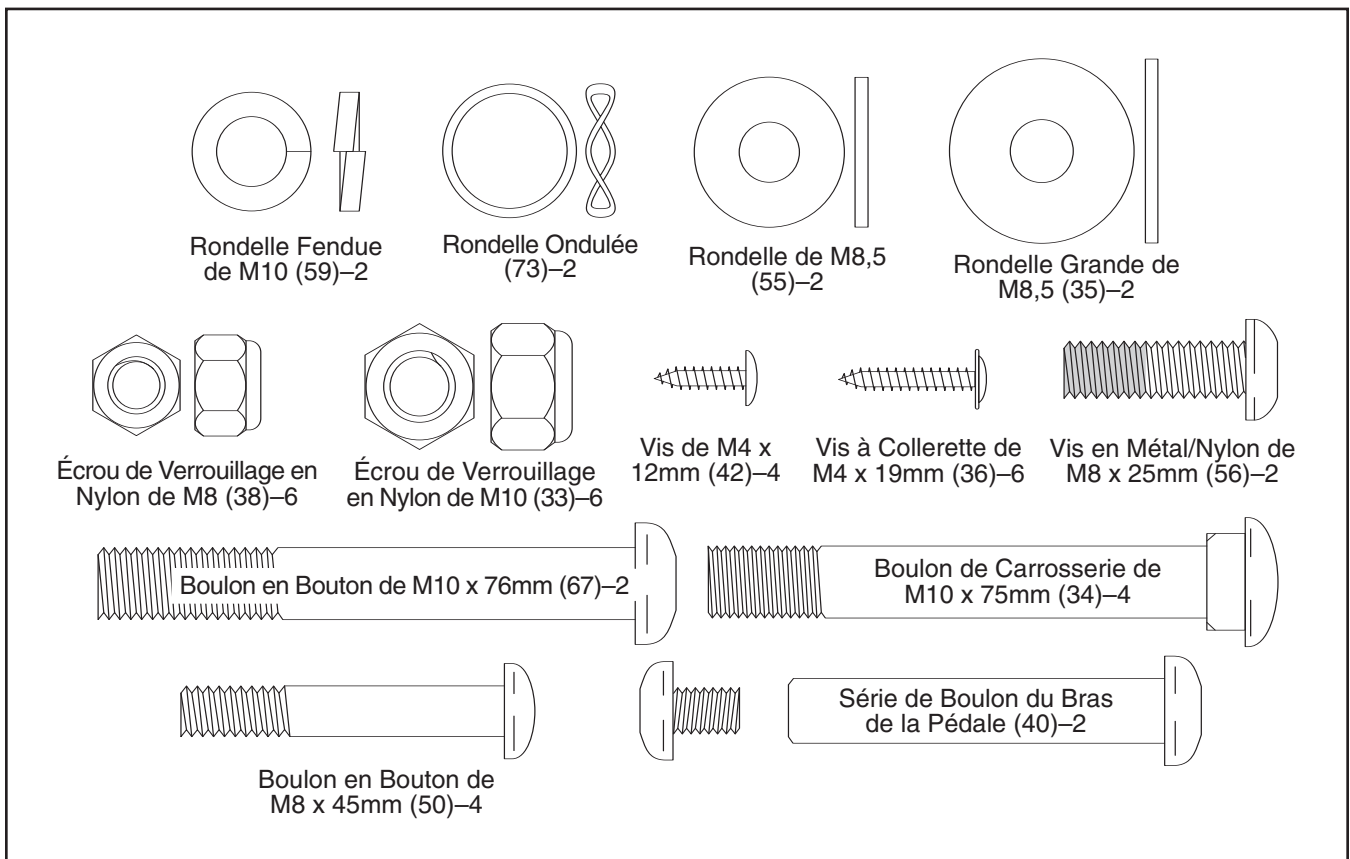


ASSEMBLAGE

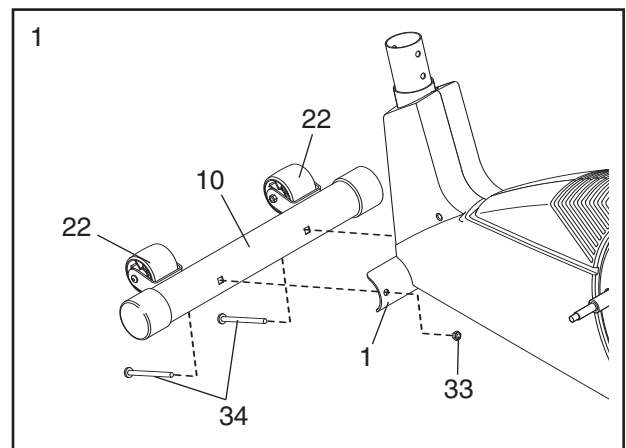
L'assemblage requiert deux personnes. Placez toutes les pièces du elliptical crosstrainer sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.

En plus de la clé hexagonale incluse, l'assemblage requiert un tournevis philips , deux clés réglables , un maillet en caoutchouc , et une pince .

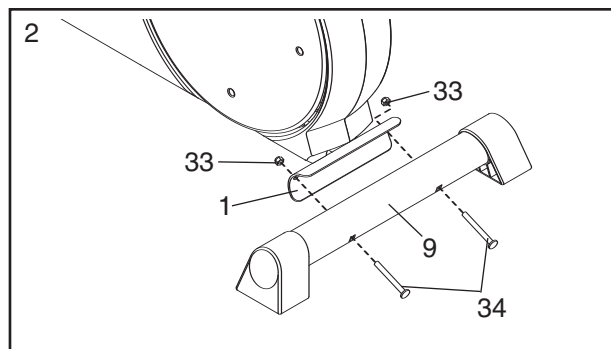
Ce tableau est fourni de manière à ce que vous puissiez identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce réfère au numéro de la pièce de la LISTE DES PIÈCES à la page 14. Le second numéro indique le nombre de pièces utilisées lors de l'assemblage. **Remarque :** Certaines pièces sont déjà assemblées pour faciliter le transport de ce produit ; si vous ne pouvez pas trouver une pièce dans le sac des pièces, vérifiez le cadre pour voir si la pièce est déjà assemblée.



1. Identifiez le Stabilisateur Avant (10). Pendant qu'une autre personne soulève l'avant du Cadre (1), attachez le Stabilisateur Avant au Cadre avec deux Boulons de Carrosserie de M10 x 75mm (34) et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (33). **Assurez-vous que le Stabilisateur Avant est tourné de manière à ce que les Roules (22) ne touchent pas le sol.**



2. Pendant qu'une autre personne soulève légèrement l'arrière du Cadre (1), attachez le Stabilisateur Arrière (9) au Cadre avec deux Boulons de Carrosserie de M10 x 75mm (34) et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (33).

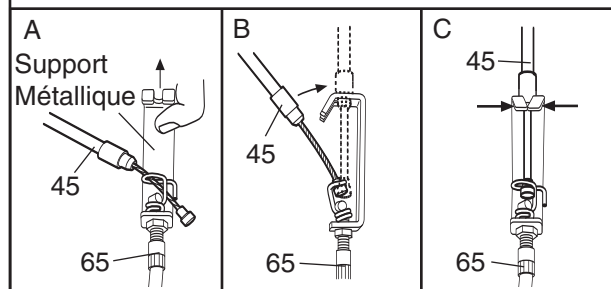
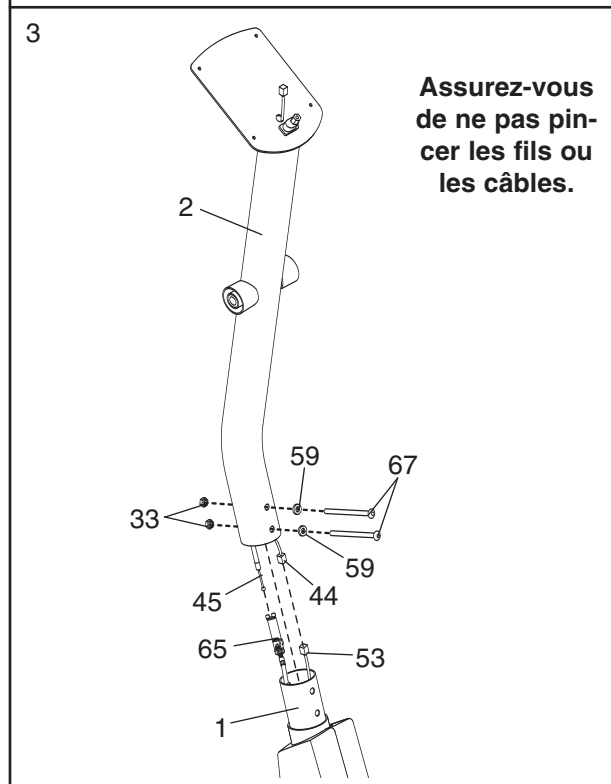


3. Pendant qu'une autre personne tient le Montant (2) proche du Cadre (1) comme indiqué, branchez le Fil Supérieure (44) au Fil du Capteur Magnétique (53).

Ensuite branchez le Câble de Résistance (45) au Câble de Résistance Inférieure (65) de la manière suivante :

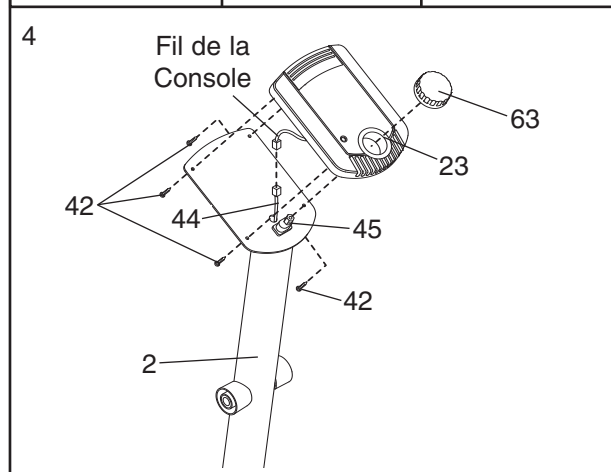
- Référez-vous au dessin A. Tirez le support métallique et insérez la pointe du Câble de Résistance (45) dans la pince du fil sur le Câble de Résistance Inférieure (65) comme indiqué.
- Référez-vous au dessin B. **Fermeture** tirez le Câble de Résistance (45) et glissez-le dans le support métallique sur le Câble de Résistance Inférieure (65) comme indiqué.
- Référez-vous au dessin C. Utilisez les pinces, pressez les fourchettes sur l'extrémité supérieure du support métallique ensemble.

Glissez le Montant (2) dans le Cadre (1) ; **assurez-vous de ne pas pincer les fils ou les câbles.** Attachez le Montant avec deux Boulons en Boutons de M10 x 76mm (67), des Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (33), deux Rondelles Fendues de M10 (59). **Ne serrez pas les Boulons de Carrosserie maintenant.**



4. Branchez le Fil Supérieur (44) au fil de la Console (23). Après, attachez la Console au Montant (2) à l'aide de quatre Vis de M4 x 12mm (42).

Appuyez le Bouton de Résistance (63) sur la Contrôl de Résistance (45).



5. Identifiez le Guidon Gauche (6) qui est marqué avec un autocollant. Insérez le Guidon Gauche dans l'un des Bras du Guidon (5) ; **assurez-vous que le Bras du Guidon est tourné de manière à ce que les trous hexagonaux sont dans le côté indiqué.** Attachez le Guidon Gauche dans un des Bras du Guidon avec deux Boulons en Bouton de M8 x 45mm (50) et des Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (38). **Assurez-vous que les Écrous de Verrouillage en Nylon sont à l'intérieur des trous hexagonaux. Ne serrez pas complètement les Boulons en Bouton maintenant.**

Attachez le Guidon Droit au autre Bras du Guidon (pas illustré) de la même manière.

6. Appliquez une couche généreuse de la graisse incluse sur l'Essieu de Pivot (71) et sur deux Rondelles de M8,5 (55). Insérez l'Essieu de Pivot dans le Montant (2) et placez-le au centre. Ré-appliquez de la graisse sur les deux extrémités de l'Essieu de Pivot.

Glissez une Bague d'Espacement du Guidon (56) sur le petit tube sur chaque Guidon (6, 8) puis tournez la Bague d'Espacement du Guidon de manière à ce que la petite flèche pointe vers le bas. Glissez ensuite le Guidon Gauche sur l'Essieu de Pivot (71). **Assurez-vous que les Guidons soient sur le côté correct.**

Serrez une Vis de en Métal/Nylon de M8 x 25mm (22) avec une Rondelle de M8,5 (55) et une Rondelle Ondulée (73) sur chaque extrémité de l'Essieu de Pivot. Orientez les deux Embouts du Guidon (46) comme illustrés, et puis enfoncez ensuite les petites languettes sur l'Embout du Guidon dans les deux Bagues d'Espacement du Guidon (47).

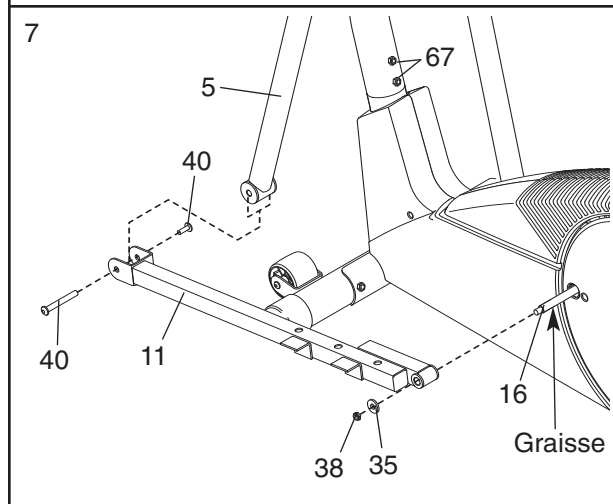
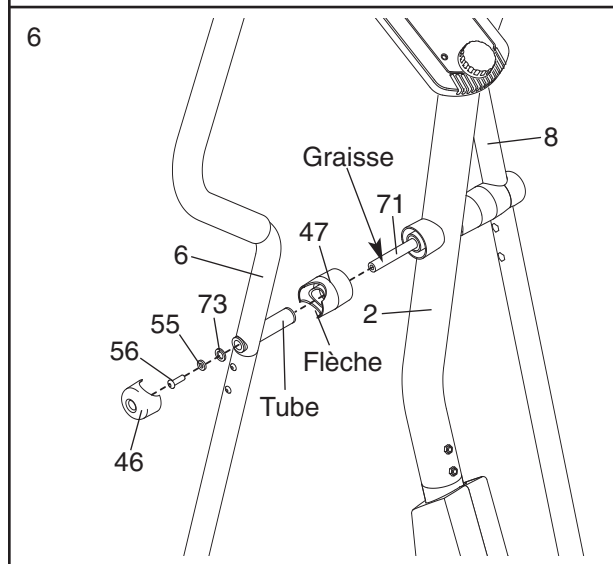
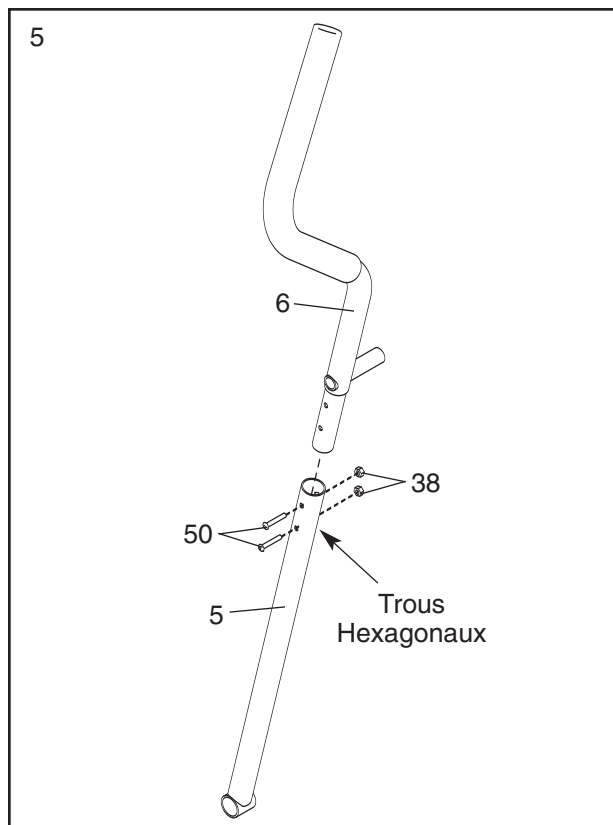
7. Appliquez une petite quantité de la graisse à l'axe sur la Barre Latérale du Disque (16) gauche. Glissez le Bras de la Pédale Gauche (11) sur l'axe et attachez-le avec une Rondelle Grande M8,5 (35) et l'Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (38).

Insérez le Bras du Guidon (5) gauche dans le support sur l'extrémité du Bras de la Pédale Gauche (11) et attachez-le avec une Série de Boulon du Bras de la Pédale (40).

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

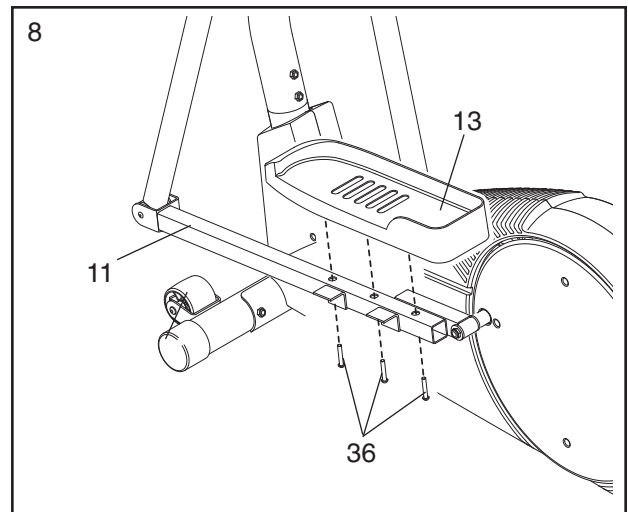
Référez-vous au étape 5. Serrez les Boulons en Bouton de M8 x 45mm (50) dans les Bras du Guidon (5).

Serrez les Boulons en Bouton de M10 x 76mm (67).

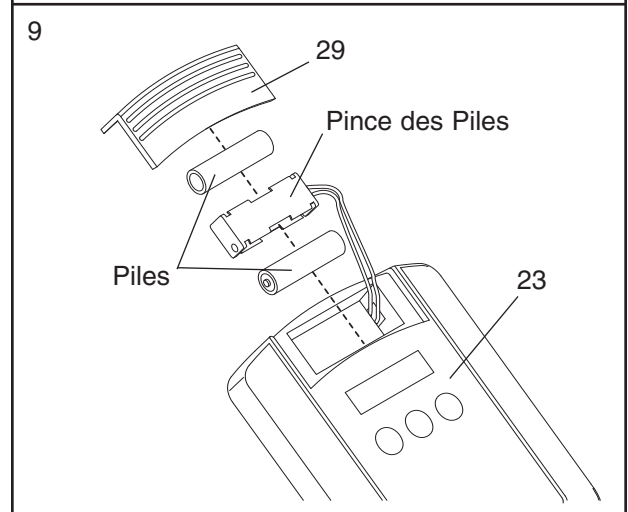


8. Trouvez la Pédale Gauche (13), qui a un rebord sur le côté droit. Attachez la Pédale Gauche à la Bras de la Pédale Gauche (11) avec trois Vis à Colerette de M4 x 19mm (36) comme indiqué.

Attachez la Pédale Droite à la Bras de la Pédale Droite (pas indiqué) de la même manière.



9. La Console (23) requiert deux piles de 1,5V (non-incluses). Des piles alcalines sont recommandées. Glissez le Couvercle de Piles (29) comme indiqué. Appuyez deux piles dans le pince de piles ; **assurez-vous que les pôles négatifs (“-”) des piles touchent les ressorts dans le pince des piles.** Fermez le couvercle.



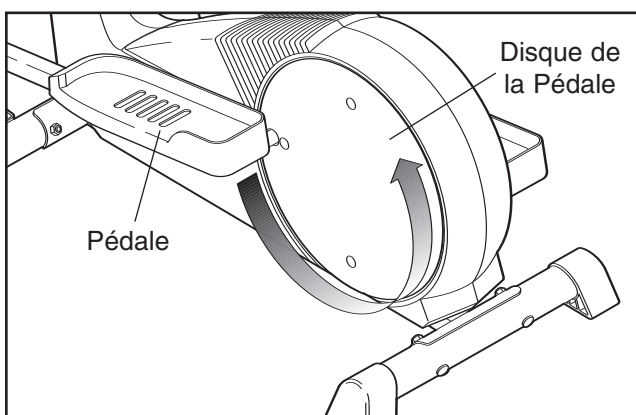
10. **Assurez-vous que toutes les pièces soient vissées correctement avant d'utiliser le elliptical cross-trainer.** Pour protéger votre sol ou votre tapis de l'usure, placez un revêtement sous le elliptical crosstrainer.

COMMENT UTILISER LE ELLIPTICAL CROSSTRAINER

COMMENT VOUS EXERCEZ AVEC LE ELLIPTICAL CROSSTRAINER

Pour monter sur le elliptical crosstrainer, tenez fermement les guidons et placez-vous sur la pédale à la position inférieure avec précaution. Ensuite, mettez l'autre pied sur l'autre pédale. Poussez les pédales jusqu'à ce qu'elle bougent d'une manière continue.

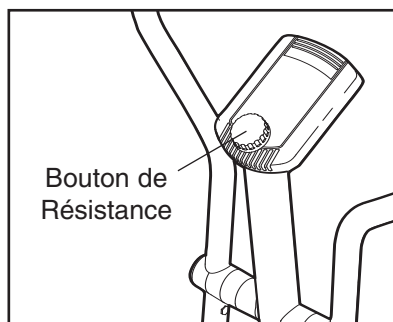
Remarque : Les disques de pédales peuvent tourner dans les deux directions. Il est recommandé de tourner les disques de la pédale dans la direction indiquée ci-dessous ; cependant pour varier vos exercices, vous pouvez choisir de tourner les pédales dans la direction opposée.



Pour descendre du elliptical crosstrainer, attendez jusqu'à ce que les pédales soient complètement arrêtées. **ATTENTION : Le elliptical crosstrainer 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.

COMMENT RÉGLER LA RÉSISTANCE DES PÉDALES

Alors que vous vous exercez, vous pouvez régler la résistance des pédales avec le bouton de résistance sur la console. Pour augmenter la résistance, tournez le bouton de résistance dans



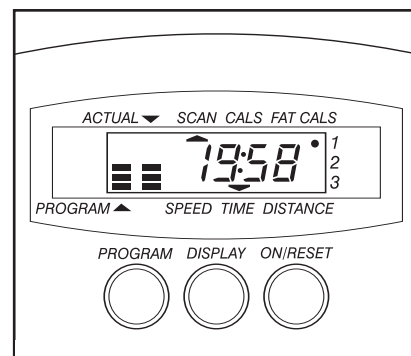
le sens des aiguilles d'une montre. Pour réduire la résistance, tournez le bouton de résistance dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. **Important : Le bouton ne s'arrêtera peut-être pas lorsque le**

niveau maximum ou minimum est atteint. Lorsque le bouton devient plus difficile de tourner, arrêtez de le tourner sinon il sera endommagé.

DESCRIPTION DE LA CONSOLE

La console innovatrice offre un mode manuel et trois programmes d'allure et de motivation.

Chaque programme d'allure est conçu pour vous guider au travers d'un programme d'exercices efficace en réglant l'allure de vos exercices. Alors que vous vous exercez, six moniteurs de modes vous fourniront continuellement des renseignements sur les exercices effectués. Voici la description des moniteurs de modes :



Vitesse [SPEED]—Ce mode indique la vitesse à laquelle vous pédalez en kilomètres par heure.

Temps [TIME]—Si vous sélectionnez le mode (l'entraînement) manuel, l'affichage vous indiquera le temps écoulé. Si vous sélectionnez l'une des trois programmes d'entraînement, l'affichage vous indiquera le temps qu'il reste jusqu'à la fin du programme.

Distance [DISTANCE]—Ce mode indique la distance que vous avez pédalé en kilomètres.

Calories de Graisse [FAT CALS]—Ce mode indique le nombre approximatif de calories de graisse que vous avez brûlées. (Référez-vous à Brûler de la Graisse à la page 13).

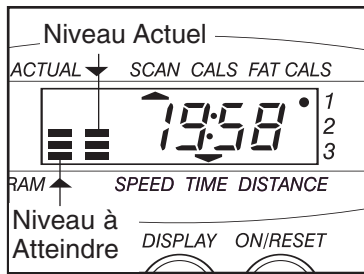
Calorie [CALC]—Ce mode indique le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées.

Balayage [SCAN]—Ce mode affiche les modes Vitesse, Temps, Distance, Calories de Graisse, et Calorie, l'un après l'autre pendant cinq secondes, dans un cycle continu.

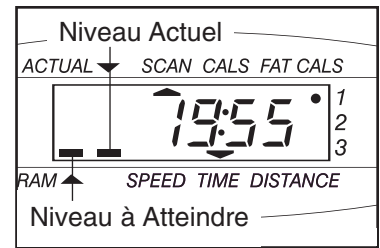
FONCTIONNEMENT DES PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT

La console offre trois programmes d'allure et de motivation. Chaque programme dure vingt minutes. Lorsque vous utilisez un programme d'entraînement, deux colonnes de barres seront affichées.

La colonne de gauche représente le niveau à atteindre, et la colonne de droite représente le niveau actuel. Le niveau à atteindre changera périodiquement pendant le programme ; lorsque le niveau à atteindre change, ajustez simplement votre rythme actuel afin de garder les deux colonnes de bars à la même hauteur. **Important : Le niveau à atteindre est un but. Votre niveau actuel sera peut être plus lent que celui à atteindre, spécialement les premières mois de votre programme d'exercice. Exercez-vous au niveau qui vous est confortable.**



né l'un des programmes d'allure, deux colonnes de barres apparaîtront à l'affichage. La colonne de gauche indiquera une barre, indiquant une allure assez lente. La colonne de droite indiquera le niveau actuel auquel vous pédalez. Réglez votre niveau jusqu'à ce qu'une barre apparaisse dans la colonne de droite. Chaque fois que le niveau à atteindre change durant le programme, réglez votre niveau afin de garder les deux colonnes à la même hauteur.



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE ETAPE PAR ETAPE

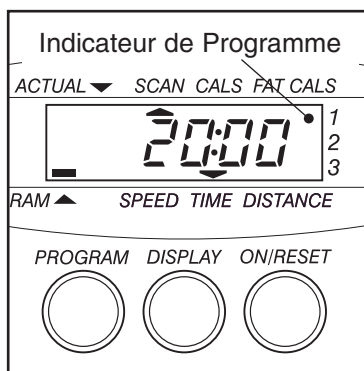
Avant de pouvoir utiliser la console, vous devrez placer les deux piles de 1,5V. (Référez-vous à l'étape 9 de la page 8.)

1 Allumer la console.

Pour allumer la console, appuyez sur le bouton "on/reset" ou commencez tout simplement à pédaler. Quand la console s'allume, tous les affichages s'allumeront pendant deux secondes ; la console sera alors prête à l'emploi. Remarque : Si une pile vient d'être placée, la console sera déjà allumée.

2 Sélectionnez l'un des trois programmes d'entraînements ou le mode manuel.

Pour sélectionner l'un des programmes d'entraînement, appuyez plusieurs fois sur le bouton de programme. L'indicateur de programme indiquera lequel des programmes vous avez sélectionné. Pour sélectionner le mode manuel, appuyez le bouton de programme jusqu'à ce que l'indicateur disparaisse. Les programmes seront sélectionnés dans l'ordre suivant : programme 1, programme 2, programme 3, mode manuel.



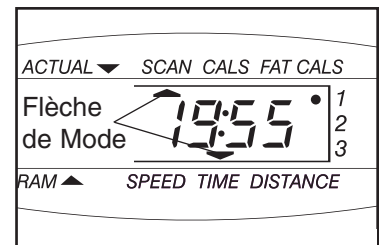
3 Pour commencer votre entraînement

Si vous avez sélectionné le programme manuel allez à l'étape 4. Si vous avez sélection-

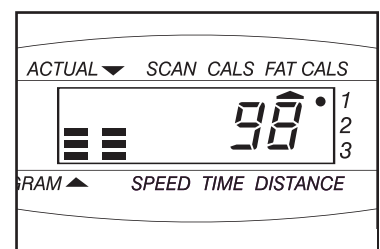
4 Suivez vos progrès avec la piste électronique et les sept modes de moniteur.

Mode balayage— Appuyez le bouton de mode plusieurs fois jusqu'à ce qu'une flèche apparaisse sous la parole de « SCAN ».

Lorsque le mode balayage est sélectionné, la console affichera chacun des modes de la vitesse, du temps, de la distance, des calories de graisse et des calories, pendant cinq secondes dans un cycle continu.



Modes de vitesse, temps, distance, calories de graisse, et calories—Pour choisir l'un de ces modes pour un affichage continu, appuyez plusieurs fois sur le bouton de mode jusqu'à ce qu'une flèche apparaisse en-dessous ou au-dessus du mode désiré. Assurez-vous que il n'y a pas de flèche sous la parole de « SCAN ».



Si vous le désirez, appuyez le bouton ON/RESET pour remettre l'affichage à zéro.

5 Pour éteindre la console

Pour éteindre la console, attendez tout simplement pendant six minutes. Si les pédales ne sont pas déplacées et que les boutons de la console ne sont pas pressés pendant six minutes, la console s'éteindra automatiquement.

ENTRETIEN ET PROBLÈMES

Inspectez et serrez toutes les pièces du elliptical crosstrainer régulièrement. Remplacez les pièces usées immédiatement.

Pour nettoyer le elliptical crosstrainer, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de doux détergent. **N'utilisez pas des produits abrasifs ou de dissolvants.** Pour éviter d'endommager la console, gardez tout liquide loin de la console et gardez la console hors des rayons directs du soleil.

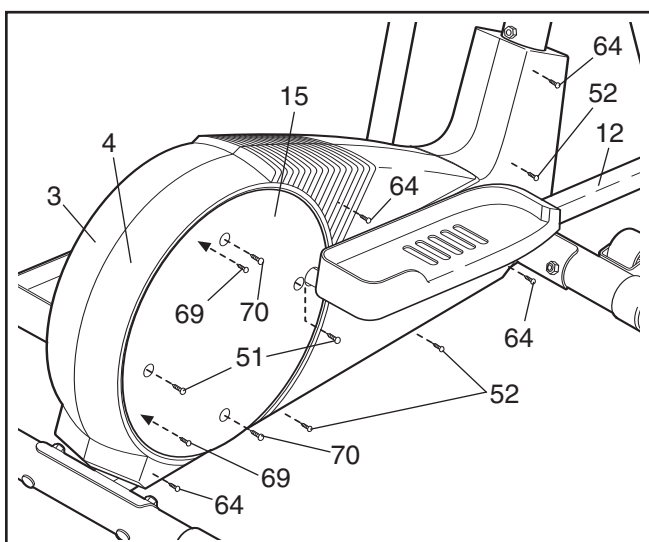
Lorsque vous rangez le elliptical crosstrainer, retirez les piles de la console. Gardez le elliptical crosstrainer dans un endroit sec, à l'abri de l'humidité et de la poussière.

PROBLÈMES DE LA CONSOLE

Si la console ne fonctionne pas correctement, remplacez les piles (référez-vous à l'étape 9 de l'assemblage à la page 8).

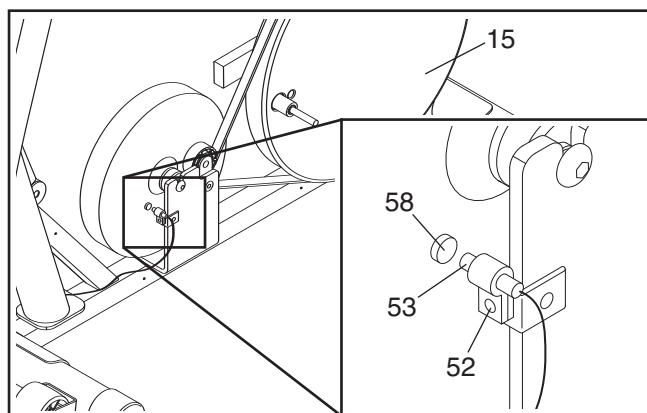
COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si l'affichage de la console n'est pas correct, le capteur magnétique devrait être ajusté. Pour régler l'interrupteur magnétique, premièrement référez-vous à l'étape 8 d'assemblage à la page 8 et retirez les Pédales (13, 14). Ensuite, référez-vous à l'étape 7 à la page 7 et retirez les Bras de la Pédales (11, 12).



Ensuite, retirez toutes les Vis (51, 70) du Disque de la Pédale (15) droite et enlevez le Disque de la Pédale en le glissant. Enlevez toutes les Vis (52, 64, 69) du Panneau Latéral Droit (4), et enlevez le Panneau Protecteur Droit. Enlevez toutes les Vis (52) du Panneau Latéral Gauche (3) et retirez le Panneau Protecteur Gauche.

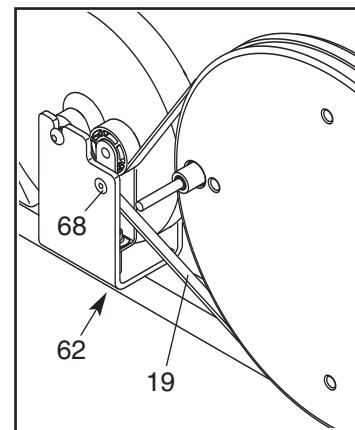
Ensuite, référez-vous au dessin ci-dessous et trouvez le Capteur Magnétique (53). Dévissez mais ne retirez pas la Vis (52) indiquée. Glissez l'Interrupteur Magnétique légèrement en avant ou loin de l'Aimant (58) sur le volant. Resserrez la Vis. Tournez le Disque de Pédale (15) gauche pendant un moment. Répétez l'opération jusqu'à ce que la console affiche des données correctes.



Quand le Capteur Magnétique (53) est ajusté correctement, rattachez les Panneaux Latéraux (3, 4), le Disque de la Pédale (15) droit, les Bras de la Pédale (11, 12) et les Pédales (13, 14).

COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

Si vous pouvez sentir les pédales glisser pendant que vous pédalez, même lorsque le bouton de résistance est tourné au niveau maximum, la Courroie de Traction (19) doit être réglée. Pour régler la Courroie de Traction, vous devez enlever les deux panneaux protecteurs. Référez-vous aux instructions à gauche et retirez les panneaux protecteurs.



Ensuite, desserrez la Vis à Tête Plate de M8 x 22mm (68) et tournez le Boulon en Bouton de M10 x 60mm (62) jusqu'à ce que la Courroie de Traction (19) est serrée. Une fois que la Courroie de Traction est serrée, serrez la Vis à Tête Plate. Rattachez les panneaux protecteurs.

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.

Les conseils suivants vous aideront à planifier vos exercices. Une bonne alimentation et un repos adéquat sont essentiels pour obtenir des résultats.

INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, entraînez-vous à une intensité correcte pour obtenir les résultats désirés. Le niveau d'intensité correct est trouvé en utilisant votre pouls comme point de repère. Le tableau ci-dessous montre les pouls recommandés pour brûler de la graisse, pour brûler un maximum de graisse et pour les exercices cardio-vasculaires (aérobics).

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

Pour trouver le pouls qui vous convient, cherchez tout d'abord votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis). Ensuite, trouvez les trois nombres au-dessus de votre âge. Les trois nombres sont votre "zone d'entraînement." Le nombre le plus bas est le pouls recommandé pour brûler de la graisse ; le nombre du milieu est pour brûler un maximum de graisse ; le nombre le plus haut est pour l'exercice aérobic.

Brûler de la Graisse

Pour brûler de la graisse efficacement, vous devez vous exercer à une intensité relativement basse pendant une période de temps soutenu. Pendant les premières minutes de votre entraînement, votre métabolisme utilise les calories *d'hydrate de carbone* qui sont facilement accessibles comme source d'énergie. Ce n'est qu'après les premières minutes d'exercices que votre métabolisme commence à utiliser la graisse comme énergie. Si votre but est de brûler de la graisse, ajustez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que

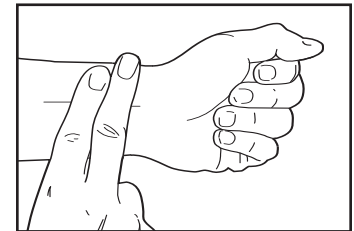
votre pouls soit près du nombre le plus bas dans votre zone d'entraînement quand vous vous entraînez.

Exercices Aérobics

Si votre but est de fortifier votre système cardio-vasculaire, votre entraînement devrait être "aérobic." L'exercice aérobic requiert de large quantité d'oxygène durant une période de temps prolongée. Ceci augmente la demande faites au coeur pour pomper le sang aux muscles et cela demande aussi plus d'effort aux poumons pour oxygéner le sang. Pour un entraînement aérobic, ajustez l'intensité de votre exercices jusqu'à ce que vos pouls s'approche du nombre le plus haut dans vos zone d'entraînement.

POUR MESURER VOTRE POULS

Pour prendre votre pouls, exercez-vous pendant au moins quatre minutes. Cessez ensuite vos exercices et placez deux doigts sur votre poignet. Comptez vos pulsations durant six secondes et multipliez le nombre obtenu par 10 pour obtenir votre pouls. Par exemple, si vous comptez 14 battements au bout de six secondes, votre pouls est de 140 battements par minute. (Un compte de six secondes est utilisé parce que le pouls ralenti rapidement une fois l'exercice interrompu.)



GUIDE D'EXERCICES

Chaque entraînement devrait inclure ces trois étapes:

Un échauffement—Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et des exercices légers. Un échauffement approprié augmente la température de votre corps, votre pouls et la circulation afin de préparer votre corps pour les exercices.

Exercices dans votre 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. (Pendant les premières semaines, ne gardez pas votre pouls dans votre zone d'entraînement plus de 20 minutes.)

Exercices de retour à la normal—Finissez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Cela augmentera la flexibilité de vos muscles et évitera les problèmes qui surviennent après l'exercice.

FRÉQUENCE DES ENTRAÎNEMENTS

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, faites trois entraînements par semaine, avec un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques

mois d'exercices réguliers vous pouvez entreprendre jusqu'à cinq entraînements par semaine. Rappelez-vous que le succès d'un programme d'exercice repose avant tout sur la régularité.

EXERCICES D'ÉTIREMENTS CONSEILLÉS

La position correcte pour plusieurs étirements est montrée ci-dessous. Bougez lentement quand vous vous étirez—ne vous étirez jamais par à-coups.

1. Exercices d'étirement en touchant vos pieds

Tenez-vous debout avec vos genoux légèrement pliés et baissez-vous lentement en avant à la hauteur de la taille. Laissez votre dos et vos épaules se relaxer alors que vous touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois. Régions sollicitées : tendons des mollets, partie arrière des genoux et dos.

2. Exercices d'étirement des tendons des mollets

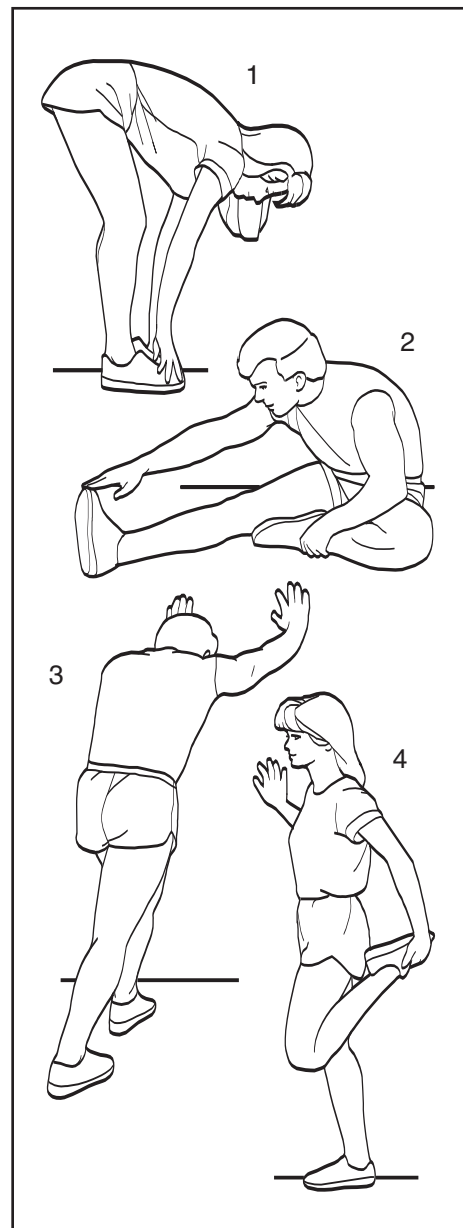
Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez l'autre jambe vers vous et posez votre plante de pieds contre l'intérieur de la cuisse de la jambe qui est tendue. Touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Régions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

3. Exercices d'étirement du tendon d'Achille

Avec une jambe devant l'autre, penchez-vous vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant. Penchez-vous en avant et déplacez vos hanches en direction du mur. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Si vous souhaitez un assouplissement plus accentué du tendon d'Achille, pliez également votre jambe arrière. Régions sollicitées : mollets, tendon d'Achille et chevilles.

4. Exercices d'étirement des quadriceps

Avec une main contre le mur pour garder votre équilibre, prenez votre pied (par l'arrière) avec votre main libre. Amenez votre talon aussi près que possible de votre fessier. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Régions sollicitées : quadriceps et muscles des hanches.



LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle PFEVEL24831

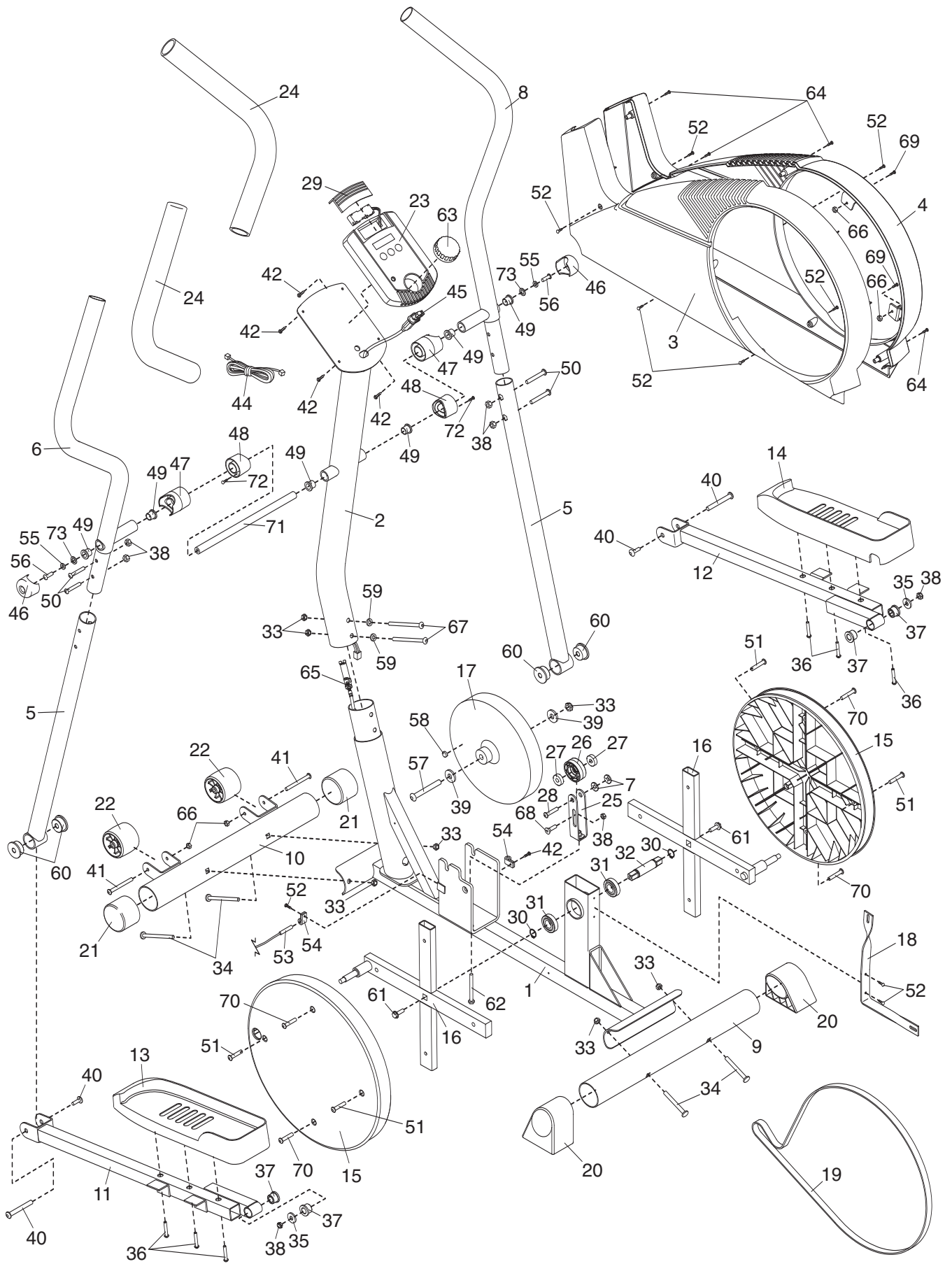
R0804A

N°.	Qte.	Description	N°.	Qte.	Description
1	1	Cadre	39	2	Rondelle de M10
2	1	Montant	40	2	Série de Boulon du Bras de la Pédale
3	1	Panneau Latéral Gauche	41	2	Boulon en Bouton de M6 x 72mm
4	1	Panneau Latéral Droit	42	5	Vis de M4 x 12mm
5	2	Bras du Guidon	44	1	Fil Supérieur
6	1	Guidon Gauche	45	1	Contrôl/Câble de Résistance
7	1	Écrou à Pousser	46	2	Embout du Guidon
8	1	Guidon Droit	47	2	Bague d'Espacement du Guidon
9	1	Stabilisateur Arrière	48	2	Bague d'Espacement du Cadre
10	1	Stabilisateur Avant	49	6	Bague du Bras du Petit Guidon
11	1	Bras de la Pédale Gauche	50	4	Boulon en Bouton de M8 x 45mm
12	1	Bras de la Pédale Droite	51	4	Vis de M6 x 25mm
13	1	Pédale Gauche	52	9	Vis Auto-Taraudeuse M4 x 16mm
14	1	Pédale Droite	53	1	Fil du/Capteur Magnétique
15	2	Disque de la Pédale	54	2	Pince du Câble
16	2	Barre Latérale du Disque	55	2	Rondelle de M8,5
17	1	Volant	56	2	Vis en Métal/Nylon de M8 x 25mm
18	1	Support du Panneau Latéral	57	1	Boulon à Tête Plate de M10
19	1	Courroie de Traction	58	1	Aimant
20	2	Embout Arrière	59	2	Rondelle Fendue de M10
21	2	Embout Avant	60	4	Bague du Bras du Grand Guidon
22	2	Roue	61	2	Boulon à Tête Hexagonale de 5/16" x 25,4mm
23	1	Console	62	1	Boulon en Bouton de M10 x 60mm
24	2	Poignée	63	1	Bouton de Résistance
25	1	Support Fou	64	4	Vis de M4 x 25mm
26	1	Roue Folle	65	1	Câble de Résistance Inférieure
27	2	Palier de la Roue Folle	66	4	Écrou de Verrouillage en Nylon de M6
28	1	Axe de la Roue Folle	67	2	Boulon en Bouton de M10 x 76mm
29	1	Couvercle de Pile	68	1	Boulon à Tête Plate de M8 x 22mm
30	2	Bague-Attache Grande	69	2	Boulon de M6 x 18mm
31	2	Palier Grand	70	4	Vis de M6 x 28mm
32	1	Axe de la Pédale	71	1	Essieu du Pivot
33	7	Écrou de Verrouillage en Nylon de M10	72	2	Vis du M3 x M12mm
34	4	Boulon de Carrosserie de M10 x 75mm	73	2	Rondelle Ondulée
35	2	Rondelle Grande de M8,5	74	6	Rondelle Fendue de M4
36	6	Vis à Collerette de M4 x 19mm	#	2	Clé Hexagonale
37	4	Bague du Bras de la Pédale	#	1	Graisse
38	7	Écrou de Verrouillage en Nylon de M8	#	1	Manuel de l'Utilisateur

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ—N°. du Modèle PFEVEL24831

R0804A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant :

(33) 01 30 86 56 81

Fax : (33) 01 39 14 27 72

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

- le NUMÉRO DE MODÈLE de ce produit (PFEVE24831)
- le NOM de ce produit (PROFORM® 485P appareil elliptique)
- 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 à la page 14)