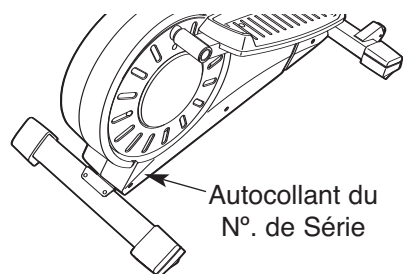


PRO-FORM[®]

500 EKG

N°. du Modèle PFEVEL2785.0

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 à :

(33) 0810 121 140

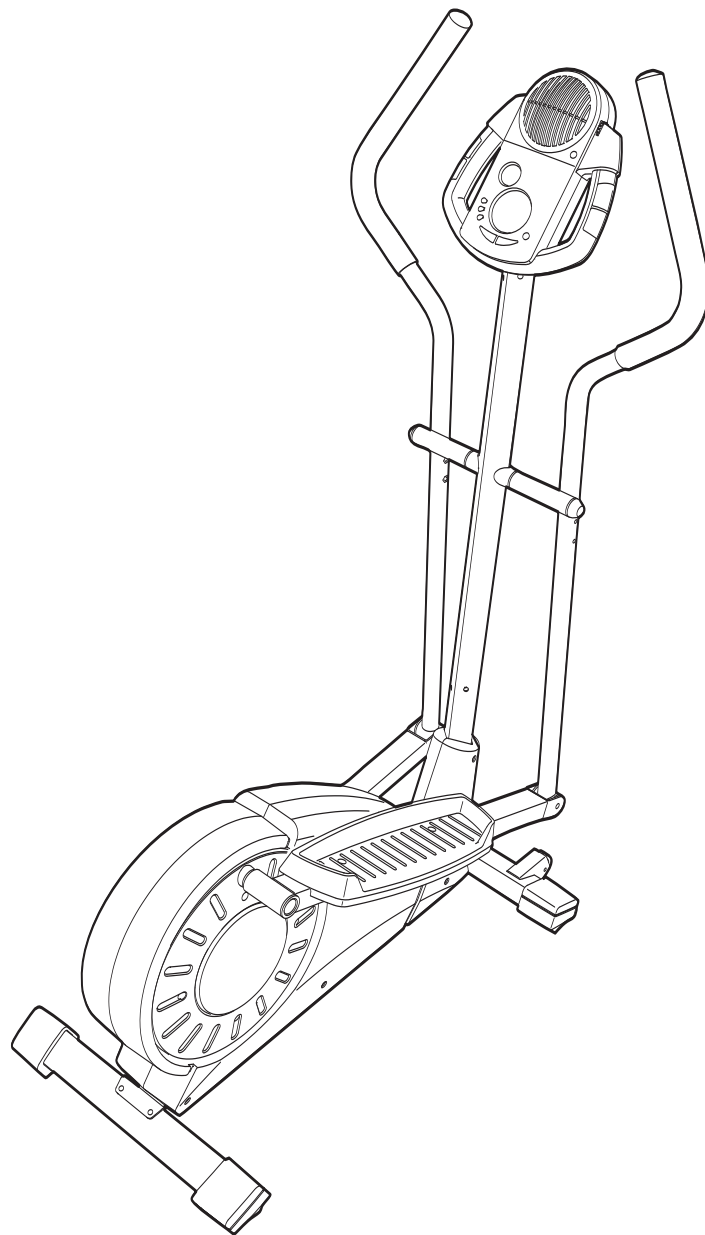
du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

email: sav.fr@iconeurope.com

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.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTS	2
AVANT DE COMMENCER	3
ASSEMBLAGE	4
COMMENT UTILISER L'APPAREIL ELLIPTIQUE	8
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	12
CONSEILS DE MISE EN FORME	13
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 les conseils importants dans ce manuel avant d'utiliser l'appareil elliptique.

1. Lisez toutes les instructions contenues dans ce manuel ainsi que toutes les mises en garde concernant l'appareil elliptique avant d'utiliser celui-ci. N'utilisez l'appareil elliptique que de la manière décrite.
2. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du appareil elliptique sont correctement informés de toutes les précautions.
3. Utilisez et gardez l'appareil elliptique à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Placez l'appareil elliptique sur une surface plane et sur un revêtement pour protéger votre tapis ou sol. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour de l'appareil elliptique vous permettant de le monter, le descendre et l'utiliser facilement.
4. Inspectez et resserrez correctement toutes les pièces régulièrement. Remplacez immédiatement toutes pièces usagées.
5. Tenez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du appareil elliptique.
6. L'appareil elliptique ne doit jamais être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 115 kg.
7. Portez des vêtements appropriés quand vous utilisez l'appareil elliptique. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
8. Tenez les guidons quand vous montez ou descendez du appareil elliptique et à chaque fois que vous l'utilisez.
9. Gardez toujours votre dos bien droit quand vous vous servez du appareil elliptique. N'arquez pas votre dos.
10. Le détecteur de pouls 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 sûre. Le détecteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de pouls lors de l'exercice.
11. Si vous ressentez des douleurs ou des étourdissements quand vous vous entraînez, arrêtez-vous immédiatement et reposez-vous.
12. Quand vous arrêtez vos exercices sur l'appareil elliptique, attendez que les pédales s'immobilisent complètement avant de descendre.
13. L'appareil elliptique est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas l'appareil elliptique à des fins commerciales, pour la location ou dans une institution pro-

⚠ 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.

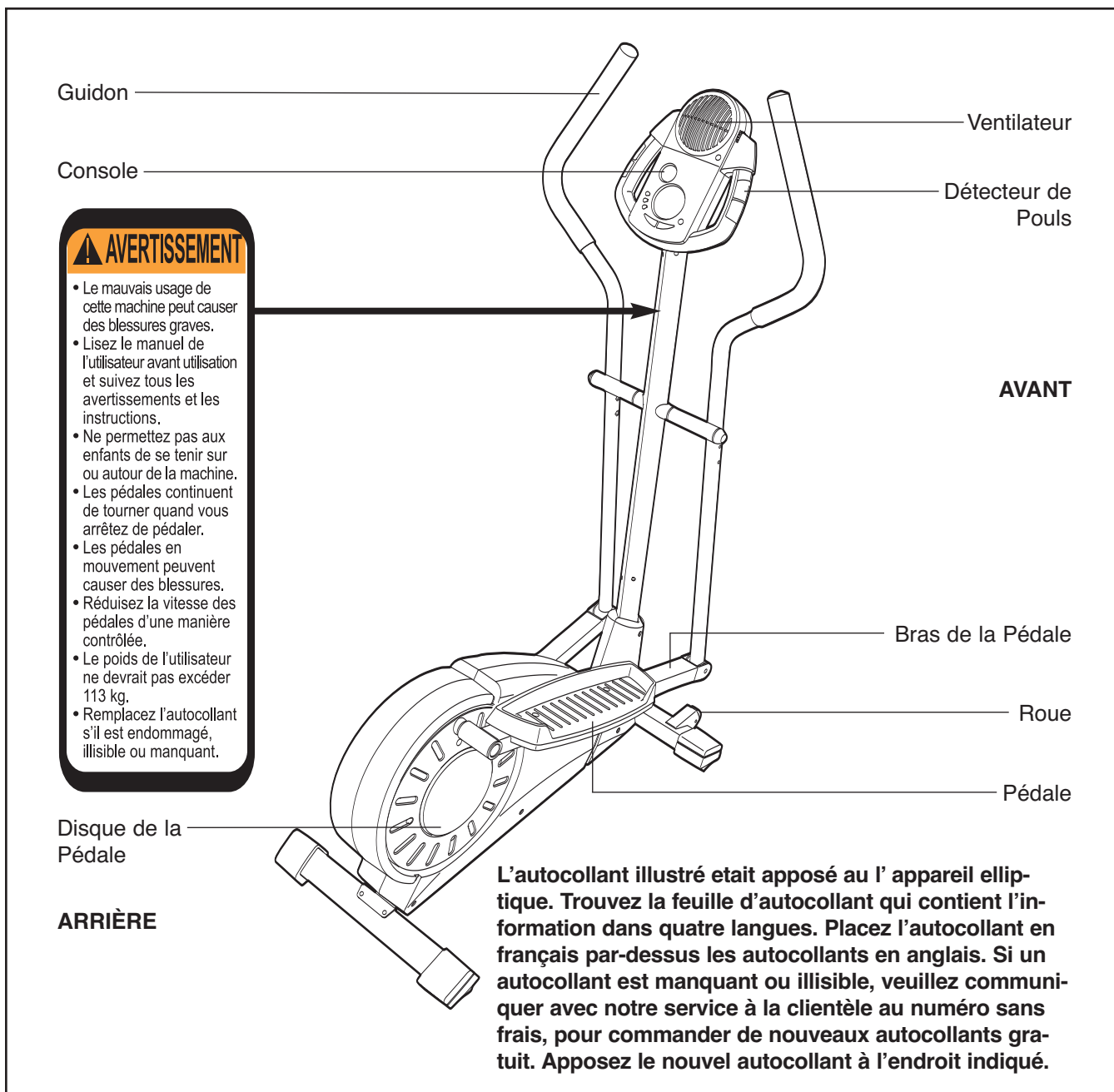
AVANT DE COMMENCER

Félicitations pour avoir choisi le nouveau l'appareil elliptique PROFORM® 500 EKG. L'appareil elliptique 500 EKG 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 500 EKG est muni d'une résistance ajustable et d'une console à modes multiples pour vous aider à tirer le maximum de vos exercices.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil elliptique. Si vous

avez des questions supplémentaires après avoir lu ce manuel, contactez notre service à la clientèle au **(33) 01 30 86 56 8**. 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 du tapis roulant est le PFEVEL2785.0. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé sur l'appareil elliptique (l'emplacement de l'autocollant est indiqué sur le schéma en première page).

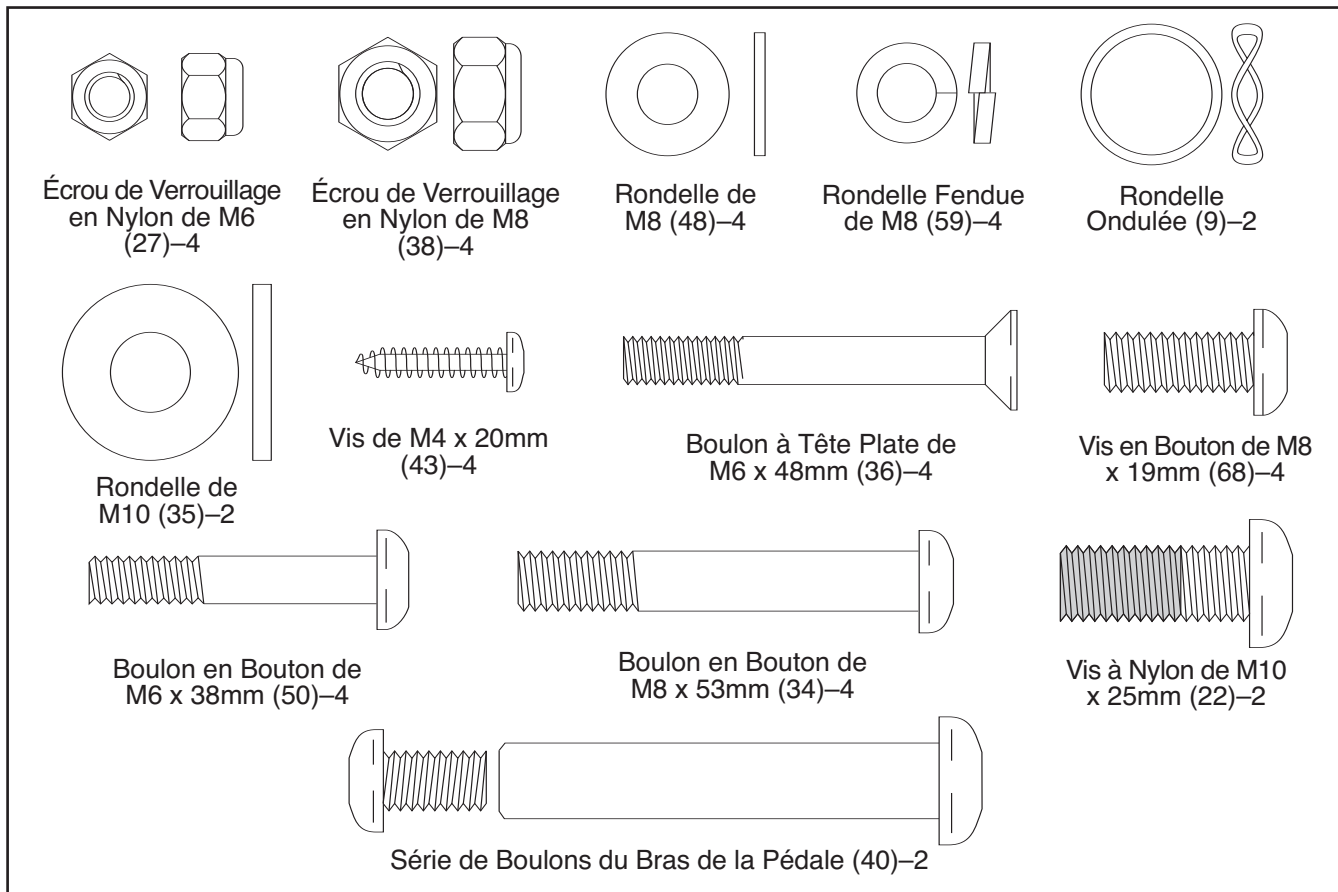
Avant d'en lire plus, veuillez-vous familiariser avec les pièces qui sont étiquetées dans le dessin ci-dessous.



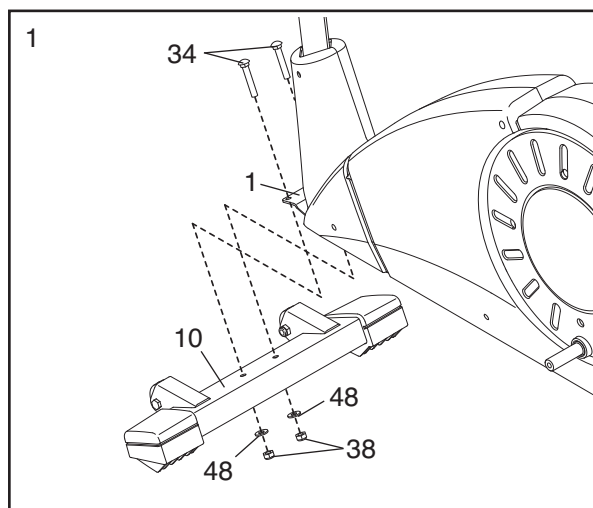
ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez toutes les pièces du appareil elliptique sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage. **En plus des clés hexagonales incluses, l'assemblage requiert un tournevis cruciforme** , **une clé à molette** , **et un maillet en caoutchouc** .

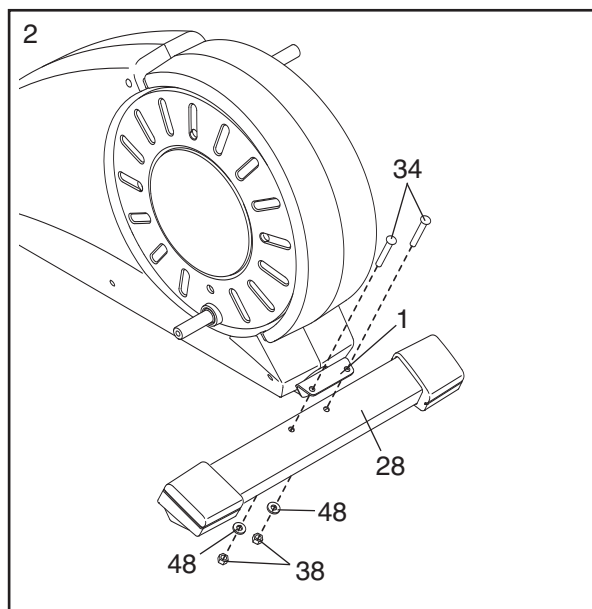
Utilisez le tableau d'identification des pièces pour identifier les pièces utilisées pour l'assemblage. Le nombre entre parenthèses réfère au numéro de la pièce, de la LISTE DES PIÈCES à la page 14. Le second numéro indique le nombre de pièces utilisées lors de l'assemblage. **Remarque : certaines pièces sont déjà assemblées pour faciliter le transport de ce produit. Si vous ne pouvez pas trouver une pièce dans le sac des pièces, vérifiez que la pièce n'est pas déjà assemblée.**



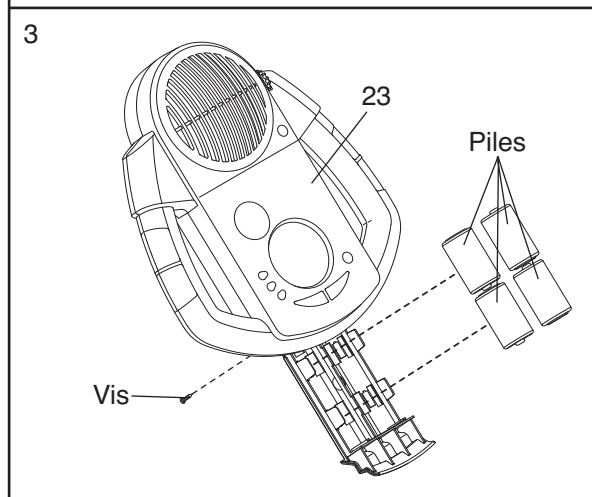
1. Identifiez le Stabilisateur Avant (10). Pendant qu'une autre personne soulève l'avant du Cadre (1), attachez le Stabilisateur Avant au Cadre avec deux Boulons en Bouton de M8 x 53mm (34), deux Rondelles de M8 (48), et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (38).



2. Pendant qu'une autre personne soulève l'arrière du Cadre (1), attachez le Stabilisateur Arrière (28) au Cadre avec deux Boulons en Bouton de M8 x 53mm (34), deux Rondelles de M8 (48), et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (38).

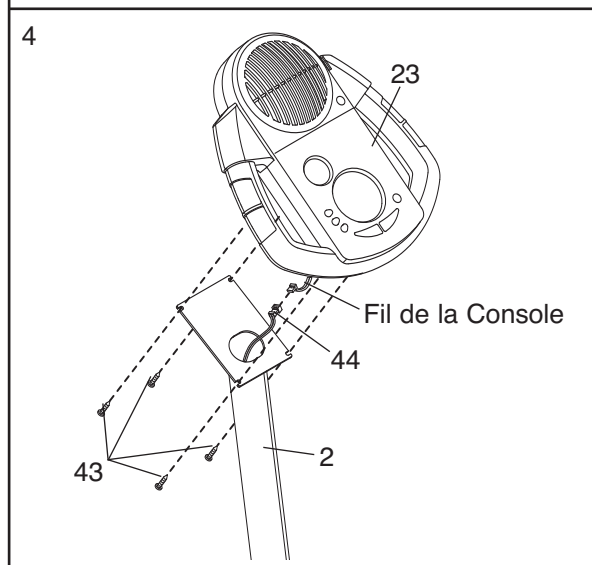


3. La Console (23) requiert quatre piles « D » ; des piles alcalines sont recommandées. Retirez la vis du compartiment des piles, ouvrez le compartiment des piles et placez-y quatre piles. **Assurez-vous que les piles sont dans la position illustrée par les inscriptions à l'intérieur du compartiment des piles.** Fermez le compartiment des piles et revissez la vis.



4. Demandez à une deuxième personne de tenir la Console (23) dans la position illustrée. Branchez le fil de la console sur le Fil Supérieur (44). Enfilez l'excès de fil dans le Montant (2).

Attachez la Console (23) sur le Montant (2) à l'aide de quatre Vis de M4 x 20mm (43). **Faites attention de ne pas pincer les fils.**

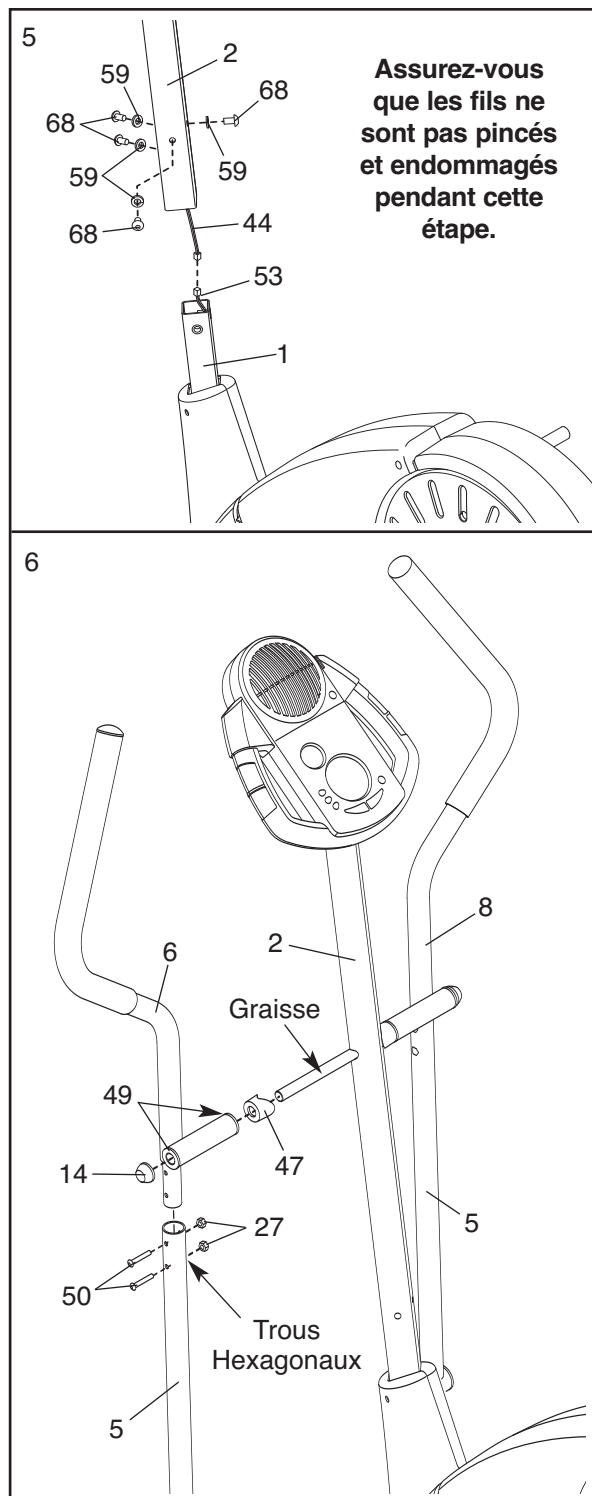


- Poussez l'excès du fil dans le Cadre (1). Glissez le Montant (2) sur le Cadre. **Faites attention de ne pas pincer les fils.** Sécurisez le Montant avec quatre Vis en Bouton de M8 x 19mm (68) et quatre Rondelles Fendues de M8 (59). **Ne serrez pas encore les Boulons en Bouton.**

- Appliquez une petite quantité de la graisse incluse au
axe gauche sur le Montant (2).

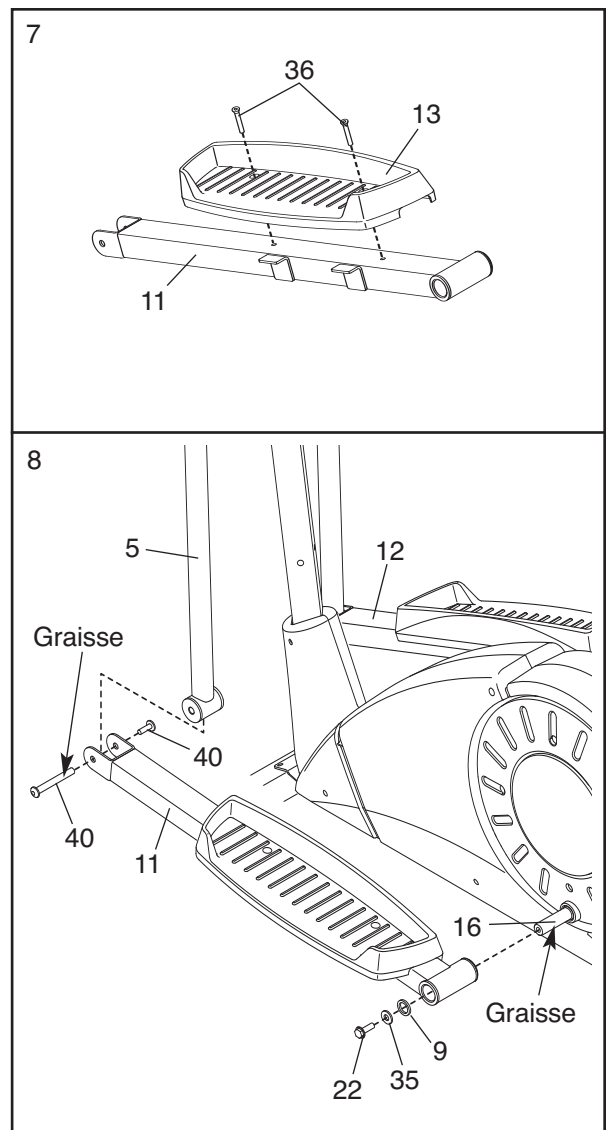
Assurez-vous qu'il y a deux Petite Bagues du Guidon (49) dans le Guidon Gauche (6). Glissez une Bague d'Espacement du Guidon (47) et le Guidon Gauche sur l'axe gauche se trouvant sur le Montant (2) comme indiqué. **Assurez-vous que la Bague d'Espacement du Guidon est tourné afin que le côté courbé fait face au Montant.** Enfoncez un Embout de l'Axe (14) sur l'axe.

Répétez cette étape pour l'assemblage du Guidon Droit (8) et de l'autre Bras du Guidon (5).



7. Identifiez le Bras de la Pédale Gauche (11). Attachez une Pédale (13) au Bras de la Pédale Gauche avec deux Vis à Tête Plates de M6 x 48mm (36) comme indiqué.

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



8. Appliquez une petite quantité de graisse à l'axe se trouvant sur la Barre Transversale du Disque (16) gauche. Glissez le Bras de la Pédale Gauche (11) et une Rondelle Ondulée (9) sur l'axe. Glissez une Rondelle de M10 (35) sur une Vis à Nylon de M10 x 25mm (22), et serrez la Vis à Nylon dans l'axe.

Ensuite, tenez l'extrémité basse du Bras du Guidon (5) gauche à l'intérieur du crochet se trouvant sur le Bras de la Pédale Gauche (11). Appliquez de la graisse au Serie de Boulons du Bras de la Pédale (40). Attachez le Bras de Pédale Gauche à le Bras du Guidon gauche avec le Serie de Boulon. **Ne serrez pas trop fort le Serie de Boulon ; le Bras du Guidon doit pouvoir pivoter facilement.**

Attachez le Ressort de la Pédale Droite (12) au coté droit de l'appareil elliptique de la même manière.

Référez-vous à l'étape 5. Vissez la Vis en Bouton de M8 x 19mm (68) dans le Montant (2).

Référez-vous à l'étape 6. Serrez les Boulons en Bouton de M8 x 38mm (50) sur les Bras du Guidon (5).

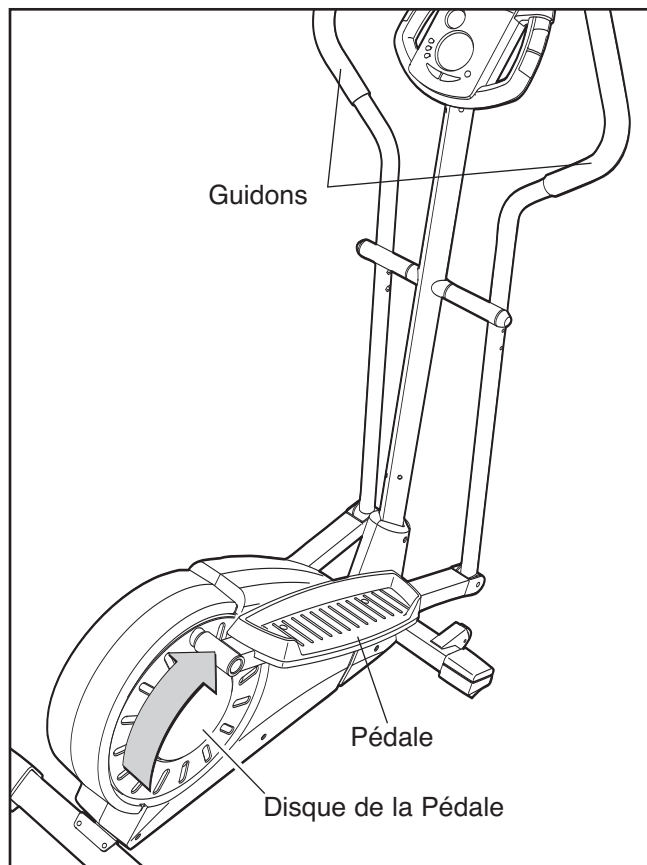
9. **Assurez-vous que toutes les pièces soient vissées correctement avant d'utiliser l'appareil elliptique.**
Remarque : il y aura peut-être des pièces qui resteront une fois l'assemblage fini. Pour protéger votre sol ou votre tapis de l'usure, placez un revêtement sous l'appareil elliptique.

COMMENT UTILISER L'APPAREIL ELLIPTIQUE

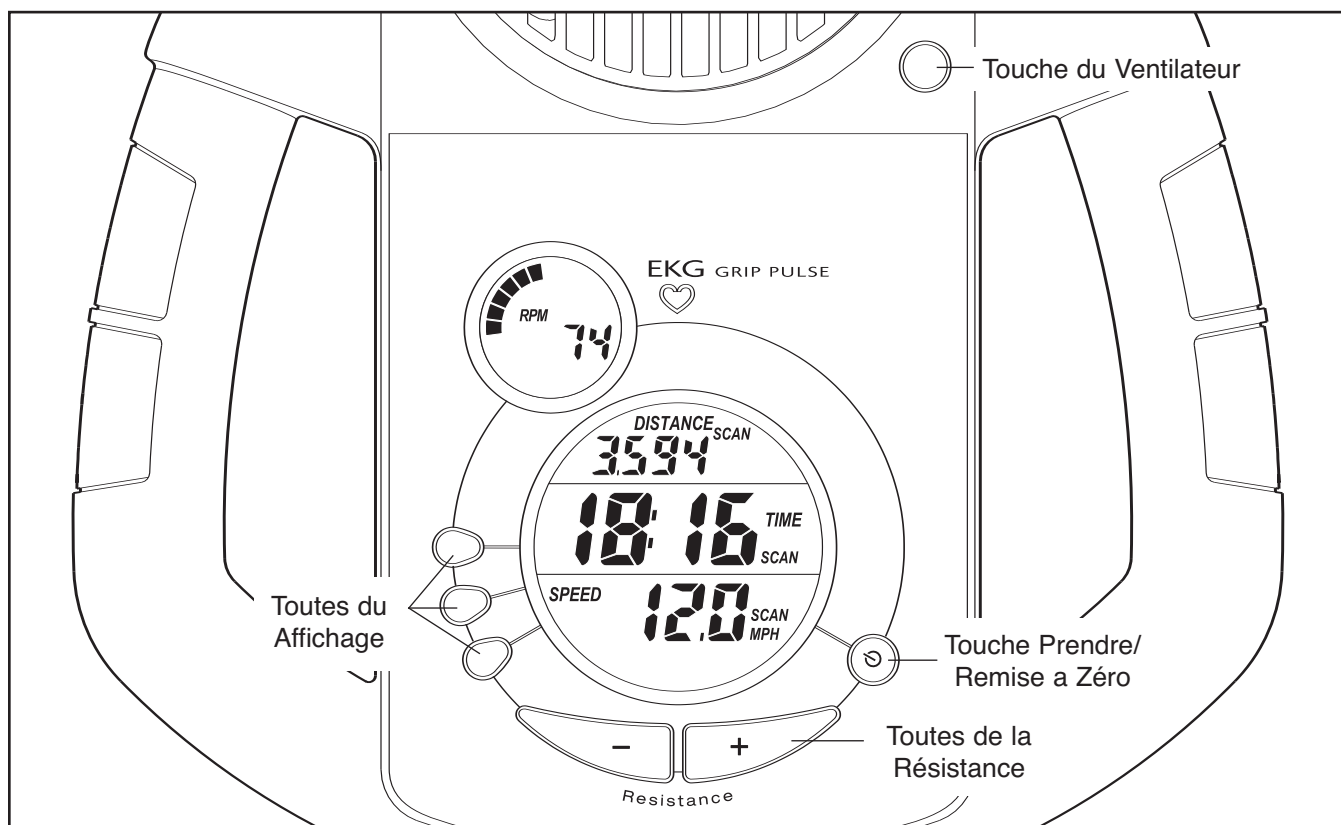
COMMENT VOUS EXERCEZ AVEC L'APPAREIL ELLIPTIQUE

Pour monter sur l'appareil elliptique, 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 appareil elliptique, attendez jusqu'à ce que les pédales soient complètement arrêtées. **Remarque : 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.



COMMENT FAIRE FONCTIONNER LA CONSOLE



La console, facile d'utilisation, offre une sélection de fonctionnalités conçues pour vous aider à tirer le maximum de vos entraînements. Suivez les instructions ci-dessous pour utiliser la console.

1 Allumer la console.

Remarque : la console requiert quatre piles « D » de 1,5 volts. Référez-vous à l'étape 3 de l'assemblage à la page 5 pour des instructions concernant l'installation des piles.

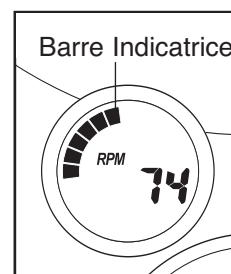
Pour allumer la console, appuyez sur la touche Prendre/Remise a Zéro (voir le schéma ci-dessus pour identifier la touche Prendre/Remise a Zéro). Remarque : vous pouvez aussi allumer la console en déplaçant les pédales.

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

Pendant que vous pédalez, changez la résistance des pédales en appuyant sur les touches + et – sous la grande fenêtre. Il y a dix niveaux de résistance—le niveau 10 étant le plus difficile. Remarque : après avoir pressé les touches, plusieurs secondes seront nécessaires à la résistance pour atteindre le niveau sélectionné.

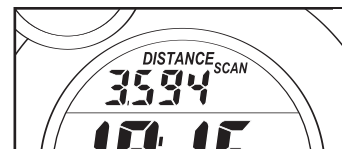
3 Suivez votre progression grâce au petit et au grand affichage sur la console.

Le petit affichage montre la cadence des pédales, en tours par minute (RPM). La barre indicatrice dans le petit affichage grandira ou rétrécira en longueur alors que vous augmentez ou ralentissez votre cadence. Remarque : quand vous utilisez la poignée du détecteur cardiaque, le petit affichage indiquera votre pouls (voir étape 4 à la page 10).

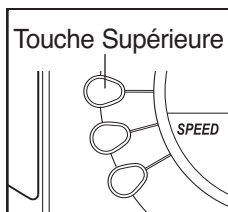


La partie supérieure du grand affichage indiquera la distance [DISTANCE] que vous avez

pédalé et le nombre de *calories* et de *calories de graisse* [FAT CALORIES] que vous avez brûlé (voir BRÛLER DE LA GRAISSE à la page 13 pour une explication sur les calories de graisse). L'affichage changera d'un nombre à l'autre toutes les quelques secondes.



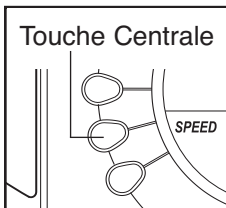
Pour ne visualiser que la distance pédalée ou le nombre de calories ou de calories de graisse brûlées, appuyez sur la touche supérieure sur le côté gauche du grand affichage jusqu'à ce que le mot **DISTANCE**, **CALORIES**, ou **FAT CALORIES** apparaisse dans la partie supérieure du grand affichage ; assurez-vous que le mot **SCAN** [Balayage] n'apparaît pas. Pour voir de nouveau la distance que vous avez pédalé et le nombre de calories et de calories de graisse brûlées, appuyez sur la touche supérieure jusqu'à ce que le mot **SCAN** apparaisse.



Le centre du grand affichage indiquera le temps écoulé [TIME] et votre cadence [PACE] en cours (la cadence est exprimée en minutes par mile dans cette section du grand affichage). L'affichage changera d'un nombre à l'autre toutes les quelques secondes.



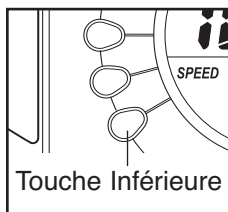
Pour ne visualiser que le temps écoulé ou votre cadence, appuyez sur la touche centrale sur le côté gauche du grand affichage jusqu'à ce que le mot **TIME** ou **PACE** apparaisse ; assurez-vous que le mot **SCAN** n'apparaît pas. Pour voir à nouveau le temps écoulé et votre cadence, appuyez sur la touche centrale jusqu'à ce que le mot **SCAN** apparaisse.



La partie inférieure du grand affichage indiquera la vitesse des pédales [SPEED] et leur niveau de résistance [RESISTANCE]. L'affichage changera d'un nombre à l'autre toutes les quelques secondes.



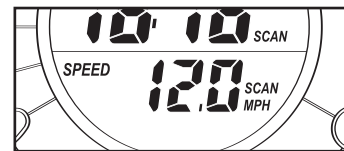
Pour ne visualiser que la vitesse des pédales ou le niveau de résistance, appuyez sur la touche inférieure à gauche du grand affichage jusqu'à ce



que le mot **SPEED** ou **RESISTANCE** apparaisse ; assurez-vous que le mot **SCAN** n'apparaît pas. Pour voir à nouveau la vitesse des pédales ainsi que le niveau de résistance, appuyez sur la touche inférieure jusqu'à ce que le mot **SCAN** réapparaisse.

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

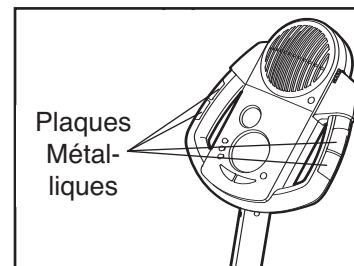
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance soit en miles soit en kilo-



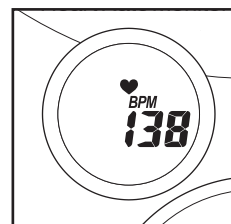
mètres. Les lettres **MPH** [Miles] ou **KM/H** [Kilomètres] apparaîtront dans la partie inférieure du grand affichage pour indiquer l'unité de mesure sélectionnée. Pour changer l'unité de mesure, appuyez sur la touche Prendre/Remise à Zéro pendant à peu près six secondes. Remarque : quand la touche est enfoncée, le ventilateur s'allumera pendant quelques secondes. Quand les piles sont remplacées, il sera peut-être nécessaire de sélectionner à nouveau l'unité de mesure désirée.

4 Mesurez votre pouls, si désiré.

Si les plaques métalliques sur les poignées sont recouvertes d'un film de plastique, retirez-le. Pour utiliser la poignée du détecteur de pouls, tenez les poignées, la paume de vos mains contre les plaques métalliques. **Évitez de bouger les mains.**



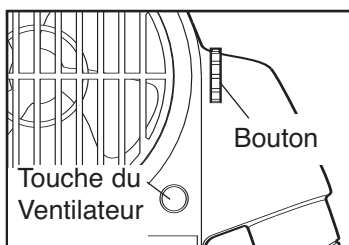
Quand votre pouls est détecté, l'indicateur en forme de cœur se trouvant dans le petit affichage clignotera à chacun des battements de votre cœur. Après quelques instants, deux tirets (--) apparaîtront et votre pouls sera affiché. Pour une lecture plus précise, gardez vos mains sur les poignées pendant à peu près 30 secondes.



5 Allumez le ventilateur, si désiré.

Pour allumer le ventilateur sur le niveau le plus bas, appuyez une fois sur la touche du ventilateur. Pour que le ventilateur 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 que les pédales ne sont pas déplacées pendant à peu près 30 secondes, le ventilateur s'éteindra automatiquement pour économiser les piles.

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



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

Si les pédales ne sont pas déplacées pendant quelques secondes, les affichages seront en suspens et le temps clignotera dans le grand affichage.

Si les pédales ne sont pas déplacées et les touches de la console ne sont pas pressées pendant quelques secondes, la console s'éteindra automatiquement pour économiser les piles.

ENTRETIEN ET PROBLÈMES

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

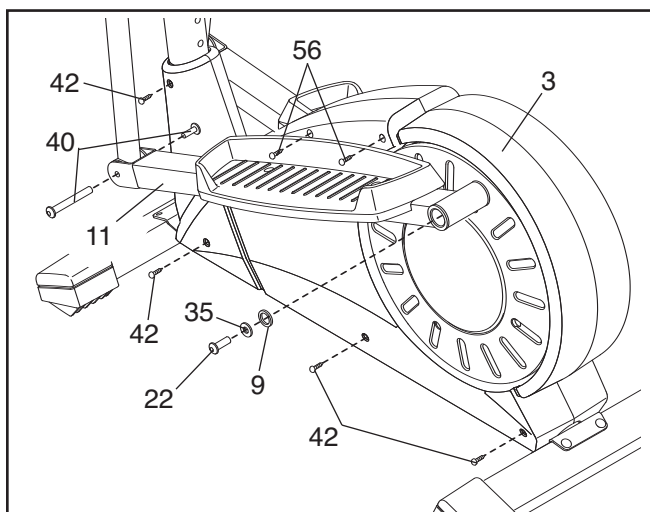
Pour nettoyer l'appareil elliptique, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de savon doux. **Important : gardez tout liquide loin de la console, utilisez une bouteille hermétique dans le porte-bouteille, et gardez la console hors des rayons directs du soleil. Lorsque vous rangez l'appareil elliptique, retirez les piles de la console.**

REPLACEMENT DES PILES

Si l'affichage de la console devient faible, les piles devraient être remplacées ; la plupart des problèmes de console sont causés par les piles. Pour remplacer les piles, référez-vous à l'étape 3 à la page 5.

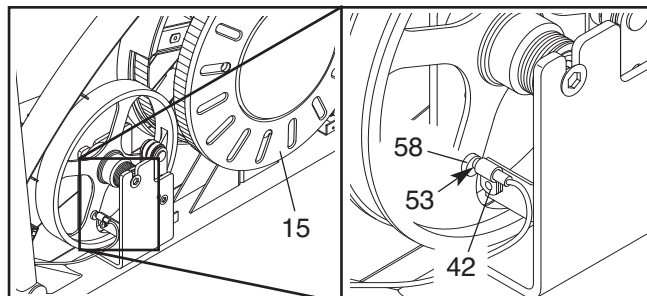
COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si l'affichage de la console n'est pas correct, le capteur magnétique devrait être ajusté. Pour ajuster le capteur magnétique, vous devez enlever le Bras de la Pédale Gauche (11) et le Panneau Latérale Gauche (3).



Enlevez le Serie de Boulon du Bras de la Pédale (40), la Vis à Nylon de M10 x 25mm (22), la Rondelle de M10 (35), et la Rondelle Ondulée (9) du Bras de la Pédale Gauche (11). Enlevez le Bras de la Pédale Gauche. Ensuite, enlevez le deux Vis de M4 x 25mm (56) et les quatre Vis de M4 x 16mm (42) du Panneau Latéral Gauche (3).

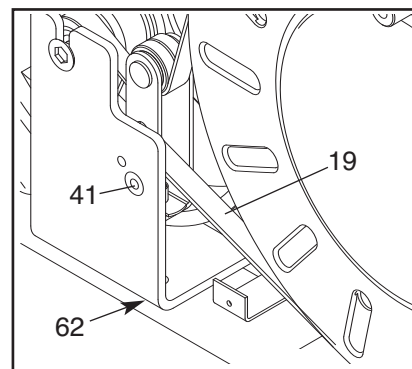
Référez-vous au dessin ci-dessous et trouvez le Capteur Magnétique (53). Dévissez mais ne retirez pas la Vis de M4 x 16mm (42) indiquée. Glissez Capteur Magnétique légèrement en avant ou loin de l'Aimant (58) sur le volant. Resserez la Vis. Tournez le Disque de la Pédale (15) gauche pendant un moment. Répétez l'opération jusqu'à ce que la console affiche des données correctes. Quand le Capteur Magnétique est correctement ajusté, rattachez le Panneau Latéral Gauche (3) et le Bras de la Pédale Gauche (11).



COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

Si vous sentez les pédales glisser quand vous pédalez, même quand la résistance est ajustée au plus haut niveau, il est peut-être nécessaire d'ajuster la Courroie de Traction (19). Pour régler la Courroie de Traction, vous devez enlever les deux panneaux protecteurs. Référez-vous à COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE ci-contre et retirez les panneaux latéraux.

Ensuite, desserrez la Vis à Tête Plate de M8 x 22mm (41) 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

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.

⚠ 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 moniteurs cardiaque ne sont pas appareils médicaux. De nombreux facteurs peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Les moniteurs ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du pouls lors de l'exercice.**

INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, 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 l'intensité de vos exercices 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 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 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 PFEVEL2785.0

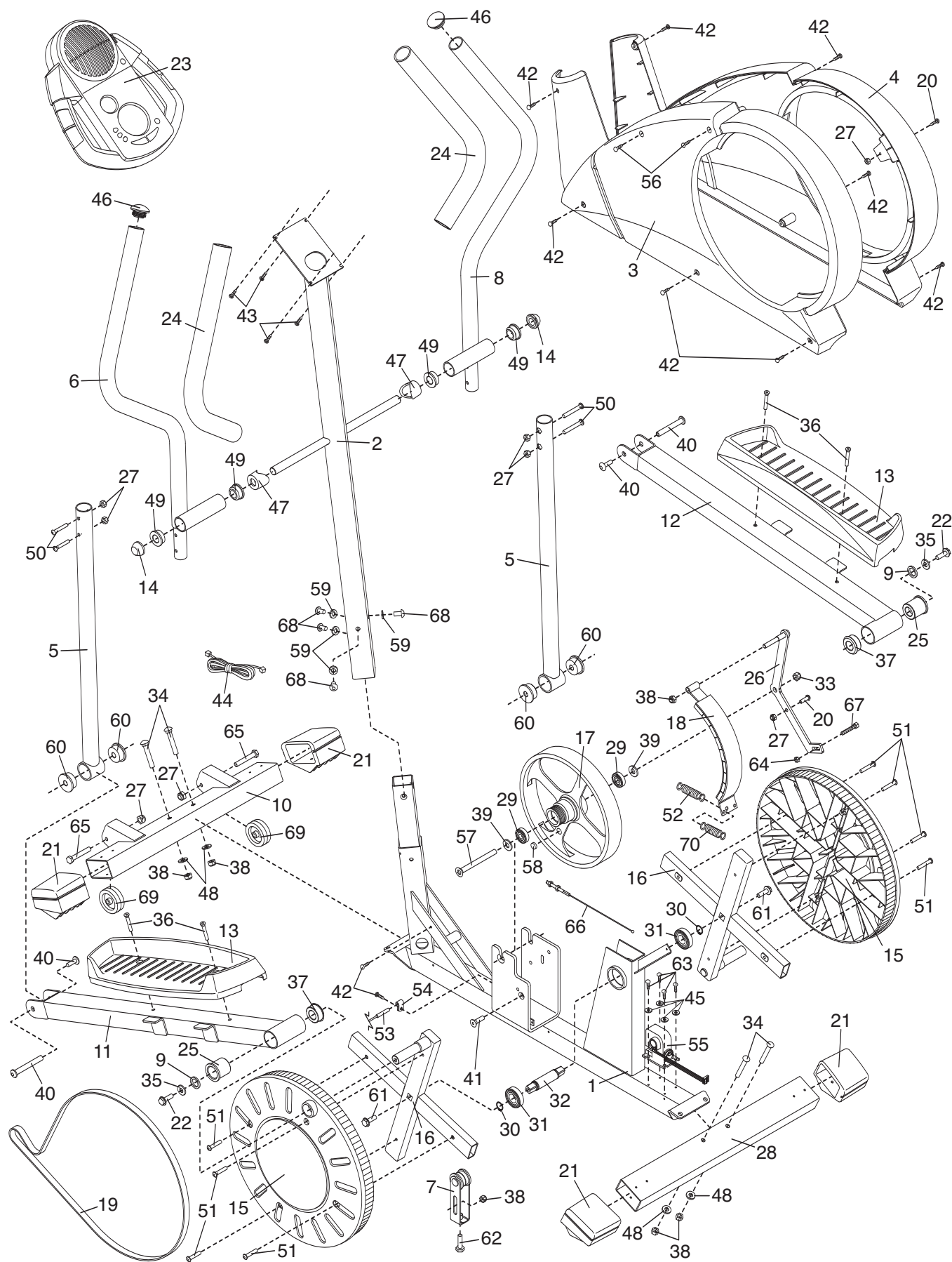
R0506A

N°.	Qte.	Description	N°.	Qte.	Description
1	1	Cadre	39	2	Rondelle du Volant
2	1	Montant	40	2	Série de Boulons du Bras de la Pédale
3	1	Panneau Latéral Gauche	41	1	Vis à Tête Plate de M8 x 22mm
4	1	Panneau Latéral Droit	42	10	Vis de M4 x 16mm
5	2	Bras du Guidon	43	4	Vis de M4 x 20mm
6	1	Guidon Gauche	44	1	Fil Supérieur
7	1	Assemblage du Tendeur	45	4	Rondelle du Moteur
8	1	Guidon Droit	46	2	Embout du Guidon
9	2	Rondelle Ondulée	47	2	Bague d'Espacement du Guidon
10	1	Stabilisateur Avant	48	4	Rondelle de M8
11	1	Bras de la Pédale Gauche	49	4	Petite Bague du Guidon
12	1	Bras de la Pédale Droite	50	4	Boulon en Bouton de M6 x 38mm
13	2	Pédale	51	8	Vis de M6 x 35mm
14	2	Embout de l'Axe	52	1	Ressort
15	2	Disque de la Pédale	53	1	Capteur Magnétique/Fil du Détecteur
16	2	Barre Transversale du Disque	54	1	Serre-joint de Câble
17	1	Volant	55	1	Moteur de la Résistance
18	1	Aimant en « C »	56	2	Vis de M4 x 25mm
19	1	Courroie de Traction	57	1	Boulon à Tête Plate de M10
20	2	Boulon de M6 x 16mm	58	1	Aimant
21	4	Embout	59	4	Rondelle Fendue de M8
22	2	Vis à Nylon de M10 x 25mm	60	4	Bague d'Espacement du Guidon Grande
23	1	Console	61	2	Boulon Hexagonal de 5/16" x 25,4mm
24	2	Poignée	62	1	Boulon en Bouton de M10 x 60mm
25	2	Bras de la Pédale Long	63	4	Vis du Moteur
26	1	Support de Résistance	64	1	Écrou de M6
27	8	Écrou de Verrouillage en Nylon de M6	65	2	Boulon de M6 x 40mm
28	1	Stabilisateur Arrière	66	1	Assemblage du Câble de la Résistance
29	2	Roulement à Bille du Volant	67	1	Boulon de M6 x 38mm
30	2	Bague-Attache Grande	68	4	Vis en Bouton de M8 x 19mm
31	2	Roulement à Billes Grande	69	2	Roue
32	1	Axe de la Pédale	70	1	Ressort
33	1	Écrou de Verrouillage en Nylon de M10	#	3	Clé Hexagonale
34	4	Boulon en Bouton de M8 x 53mm	#	1	Graisse
35	2	Rondelle de M10	#	1	Manuel de l'Utilisateur
36	4	Boulon à Tête Plate de M6 x 48mm			
37	2	Bague du Bras de la Pédale			
38	6	Écrou de Verrouillage en Nylon de M8			

Remarque : # indique une pièce non-dessinée. Les spécifications peuvent être modifiées sans notification.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—N°. du Modèle PFEVEL2785.0

R0506A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

(33) 0810 121 140

Fax : (33) 0130 562 730

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) et préparez l'information suivante :

- le NUMÉRO DU MODÈLE du produit (PFEVEL2785.0)
- le NOM de ce produit (appareil elliptique PROFORM 500 EKG)
- le NUMÉRO DE SÉRIE du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO et la DESCRIPTION de la pièce/des pièces (référez-vous à la page 14 de ce manuel)

PROFORM est une marque enregistrée de ICON IP, Inc.