

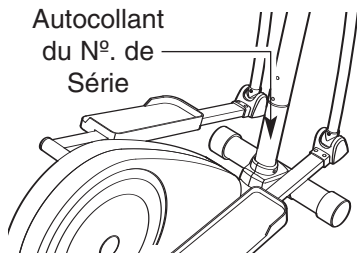
PRO-FORM[®]

470 HR

N°. du Modèle PFEVEL2786.0

N°. de Série. _____

Autocollant
du 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 contactez au :

(+33) (0) 810 121 140

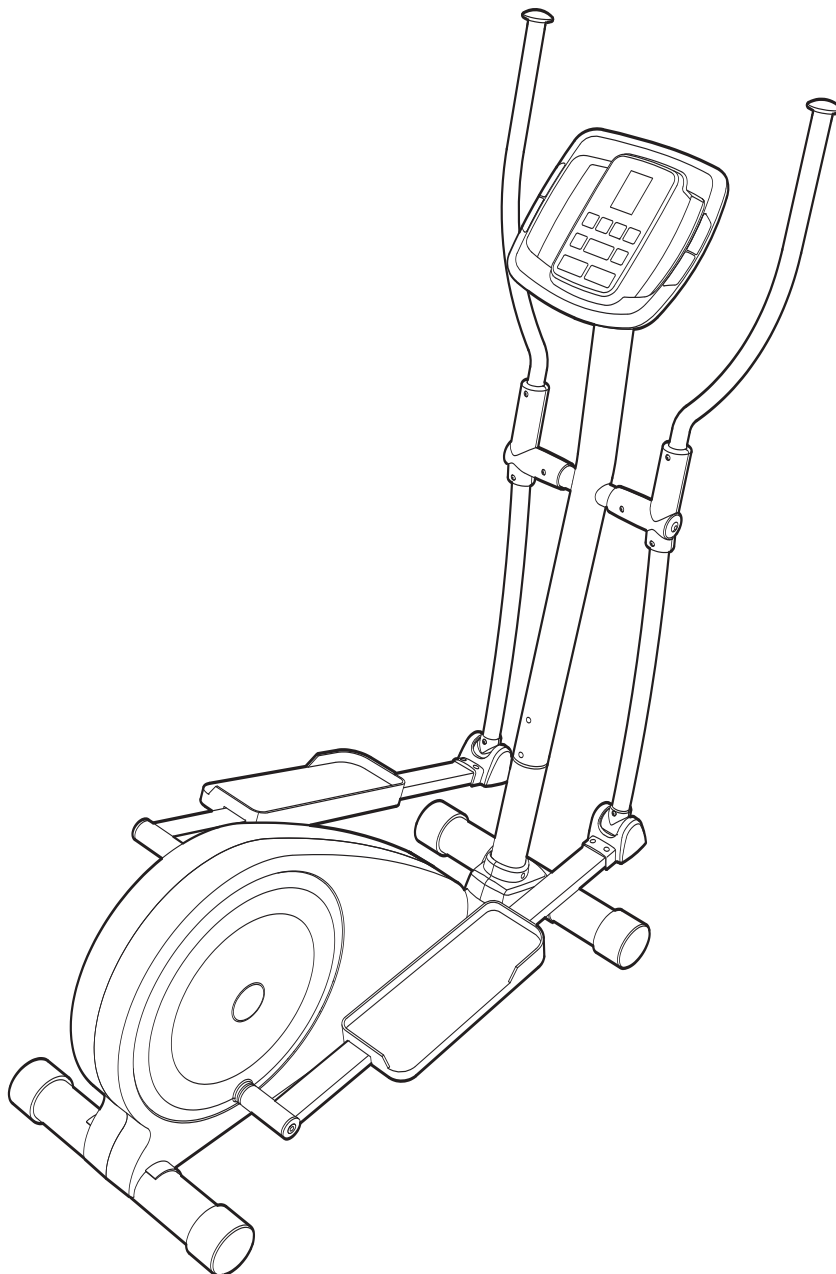
du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

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 IMPORTANTES	2
AVANT DE COMMENCER	3
ASSEMBLAGE	4
COMMENT UTILISER L'APPAREIL ELLIPTIQUE	9
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	19
CONSEILS DE MISE EN FORME	20
LISTE DES PIÈCES	22
SCHÉMA DÉTAILLÉ	23
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ ATTENTION : afin de réduire les risques de blessures graves, lisez les précautions importantes ci-dessous 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.
2. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil elliptique sont correctement informés de toutes les précautions.
3. L'appareil elliptique est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas l'appareil elliptique à des fins commerciales, pour la location ou dans une salle publique.
4. Utilisez et gardez l'appareil elliptique à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Placez l'appareil elliptique sur une surface plane et sur un tapis pour protéger votre sol ou votre moquette. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour de l'appareil elliptique pour vous permettre de monter, de descendre et d'utiliser facilement l'appareil.
5. Inspectez et serrez correctement toutes les pièces régulièrement. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
6. Tenez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés de l'appareil elliptique.
7. L'appareil elliptique ne doit jamais être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 113kg (250 lbs.).
8. Portez des vêtements de sport appropriés quand vous vous entraînez sur l'appareil elliptique. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
9. Tenez toujours les poignées et placez-vous sur la pédale la plus basse quand vous montez et descendez de l'appareil elliptique.
10. Le capteur cardiaque n'est pas un appareil médical. Divers facteurs 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.
11. Gardez toujours votre dos bien droit quand vous vous servez de l'appareil elliptique ; n'arquez pas votre dos.
12. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et reposez-vous.
13. Lorsque vous arrêtez de faire des exercices, laissez les pédales ralentir jusqu'à l'arrêt.

⚠ ATTENTION : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans et 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 résultants de l'utilisation de cet appareil.

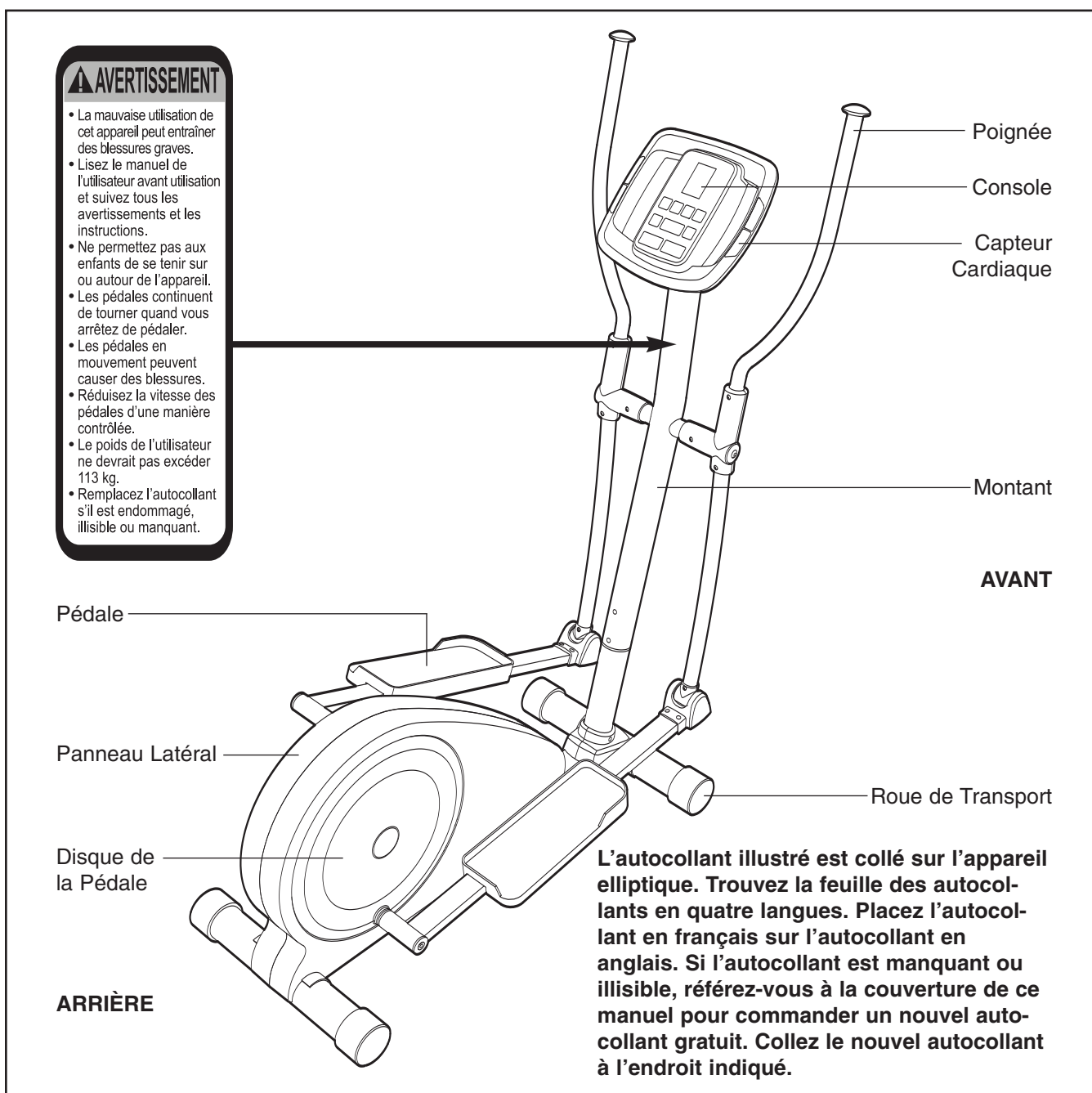
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouvel appareil elliptique PRO-FORM® 470 HR. Le 470 HR est un appareil incroyablement confortable qui déplace vos pieds d'une manière naturelle et elliptique, réduisant ainsi l'impact sur vos genoux et vos chevilles. Bienvenue dans le nouveau monde des exercices à mouvements elliptiques.

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

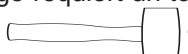
nous contacter. Pour que nous puissions mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle de l'appareil elliptique est le PFE-VEL2786.0. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est collé sur l'appareil elliptique (référez-vous à la page de couverture pour son emplacement).

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

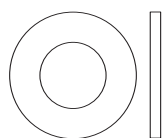
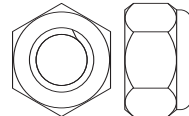
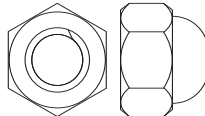
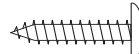
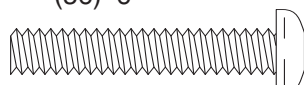
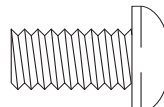
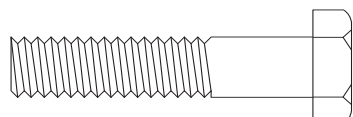
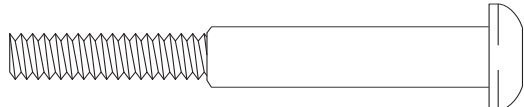
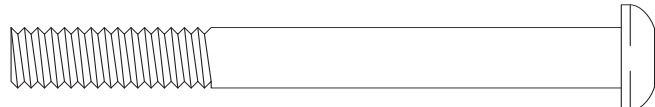


ASSEMBLAGE

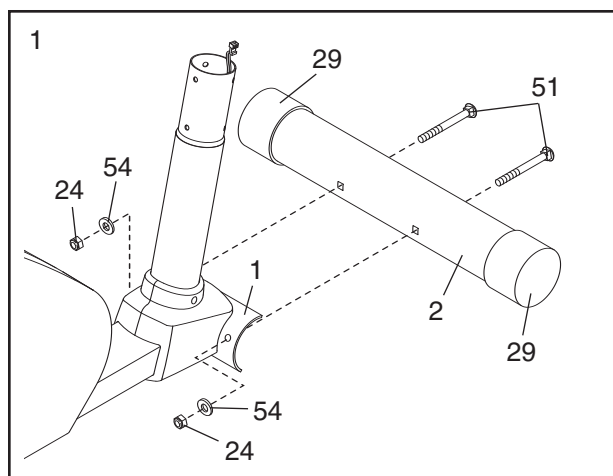
L'assemblage requiert deux personnes. Placez toutes les pièces de l'appareil elliptique sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.

L'assemblage requiert un tournevis cruciforme , une clé à molette , et un maillet en caoutchouc .

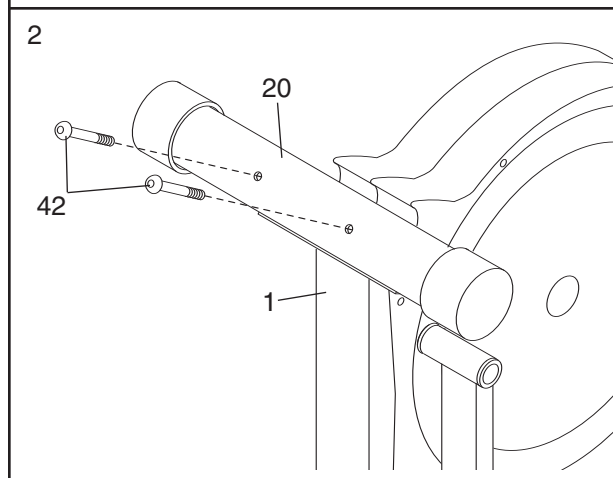
Utilisez le tableau ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce fait référence au numéro de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES à la page 22. Le second numéro indique la quantité de pièces utilisées lors de l'assemblage. **Remarque : certaines pièces sont déjà assemblées pour faciliter le transport de l'appareil. Si vous ne trouvez pas une pièce dans le sac des pièces, vérifiez que la pièce n'est pas déjà assemblée.**

			
Rondelle de M6 (55)–2	Rondelle en Arc de M6 (39)–4	Rondelle de M8 (52)–4	Rondelle en Arc de M8 (54)–8
			
Écrou de Verrouillage en Nylon de M6 (56)–6	Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (57)–4	Écrou de l'Embout de M8 (24)–2	Vis de la Console (68)–4
			
Boulon en Bouton de M6 x 1 3/8" (46)–4	Vis en Bouton de M8 x 5/8" (45)–6	Boulon Hexagonal de M8 x 1 9/16" (41)–4	
			
Boulon en Bouton à Épaulement de M5 x 2 1/2" (40)–2	Vis en Bouton de M8 x 3 3/8" (42)–2		
			
	Boulon de Carrosserie de M8 x 3 1/2" (51)–2		

1. Identifiez le Stabilisateur Avant (2) qui est équipé de Roues de Transport (29). Attachez le Stabilisateur Avant sur le Cadre (1) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie de M8 x 3 1/2" (51), deux Rondelles en Arc de M8 (54) et deux Écrous d'Embout de M8 (24).

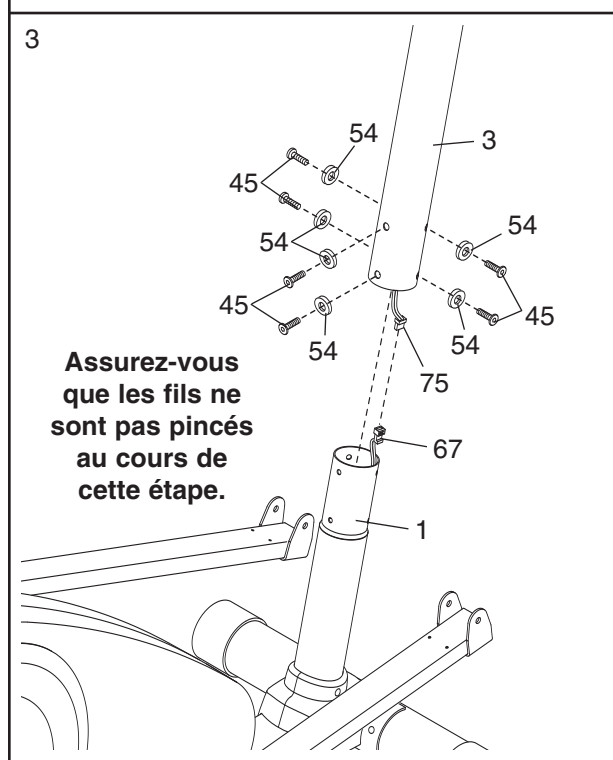


2. Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez l'arrière du Cadre (1) pour que seule sa partie avant touche le sol. Pendant que l'autre personne tient le Cadre, attachez le Stabilisateur Arrière (20) sur le Cadre à l'aide de deux Boulons en Bouton de 3 3/8" (42).



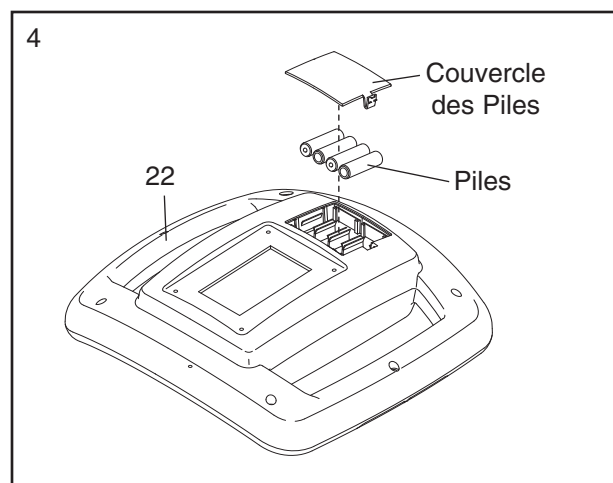
Avec l'aide d'une deuxième personne, baissez le Cadre (1) de manière à ce que le Stabilisateur Arrière (20) et le Stabilisateur Avant (non-illustré) reposent sur le sol.

3. Pendant qu'une deuxième personne tient le Montant (3) près du Cadre (1), branchez le Groupement de Fils Supérieur (75) sur le Fil du Capteur Magnétique (67).



Glissez le Montant (3) dans le Cadre (1). **Faites attention de ne pas pincer les fils.** Alignez les trous sur le Montant avec les trous sur le Cadre. Attachez le Montant à l'aide de six Vis en Bouton de M8 x 5/8" (45) et six Rondelles en Arc de M8 (54).

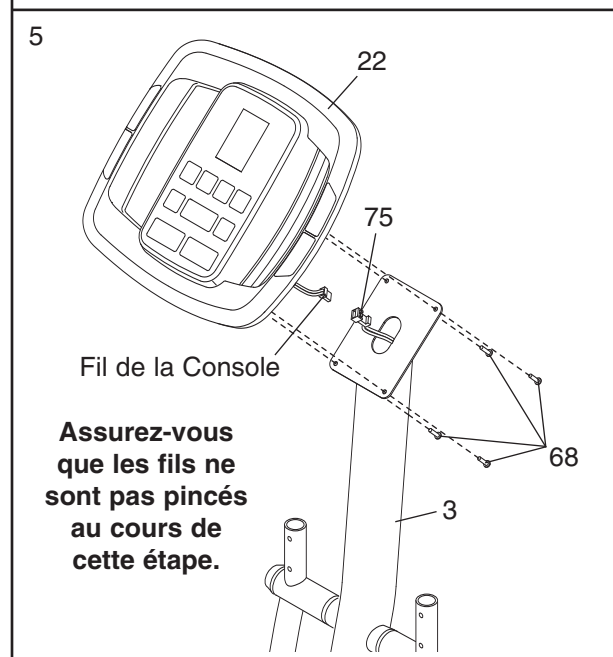
4. La Console (22) requiert quatre piles de type AA ; nous recommandons les piles alcalines. Retirez le couvercle des piles du dos de la Console. Placez ensuite quatre piles dans le compartiment des piles. **Assurez-vous que les piles sont dans la position illustrée sur le schéma dans le compartiment des piles.** Réattachez le couvercle des piles.



5. Pendant qu'une autre personne tient la Console (22) près de la partie supérieure du Montant (3), branchez les fils de la console dans le Fil Supérieur (75). Puis, branchez le fil inférieur au dos de la console sur le fil supérieur au dos de la console.

Attachez la Console (22) sur le Montant (3) à l'aide de quatre Vis de la Console (68). **Faites attention de ne pas pincer les fils.**

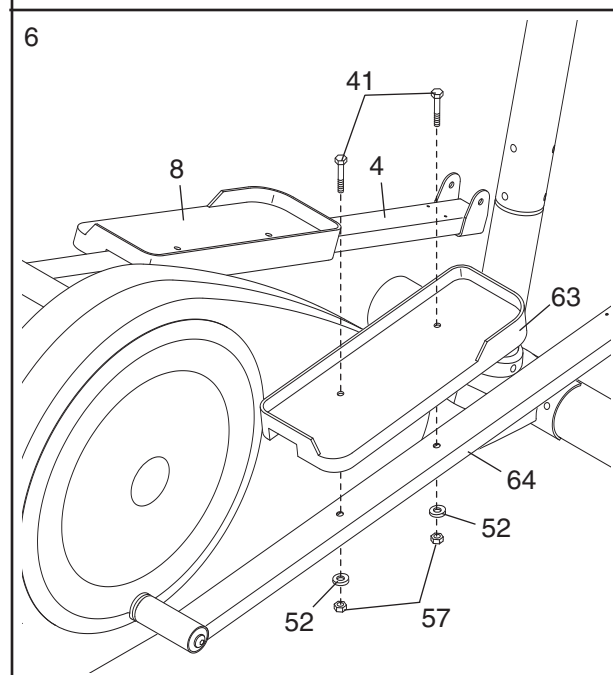
Remarque : si vous avez acheté le capteur cardiaque du torse (voir page 19 pour plus d'information), jetez les instructions pour l'installation du récepteur. La console de cet appareil elliptique est déjà équipée d'un récepteur.



6. Identifiez la Pédale Droite (63) sur laquelle est gravé un « R » (sur le verso), et le Tube de la Pédale Droite (64) sur lequel est collé un autocollant.

Attachez la Pédale Droite (63) sur le Tube de la Pédale Droite (64) à l'aide de deux Boulons Hexagonaux de M8 x 1 9/16" (41), deux Rondelles de M8 (52) et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (57).

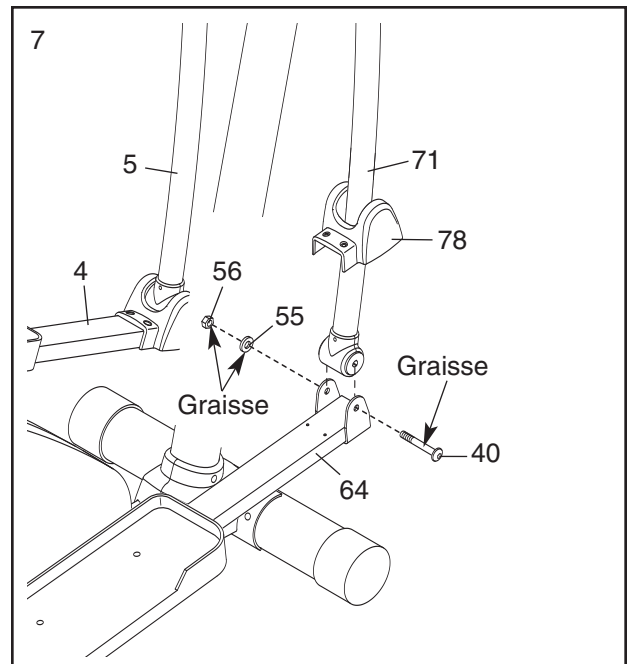
Attachez la Pédale Gauche (8) sur le Tube de la Pédale Gauche (4) de la même manière.



7. Glissez une Protection du Tube de la Pédale (78) sur la Jambe de la Poignée Droite (71).

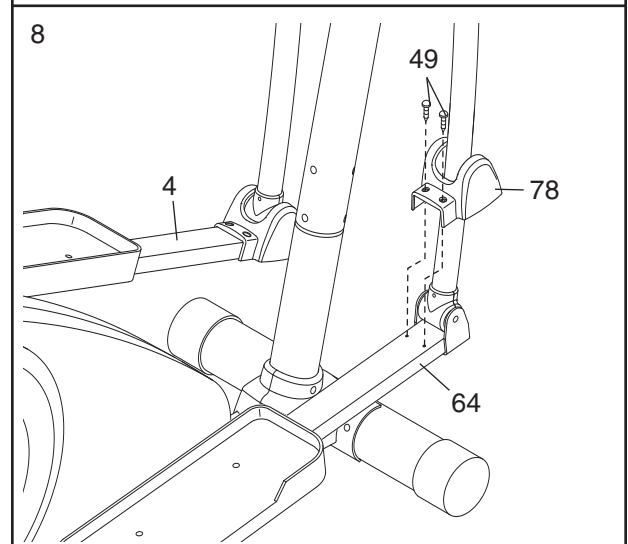
Appliquez une légère couche de la graisse incluse sur les pièces illustrées à droite. Ensuite, attachez le Tube de la Pédale Droite (64) sur la Jambe de la Poignée Droite (71) à l'aide d'un Boulon en Bouton à Épaulement de M6 x 2 1/2" (40), une Rondelle de M6 (55) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M6 (56).

Répétez cette étape pour attacher le Tube de la Pédale Gauche (4) sur la Jambe de la Poignée Gauche (5).



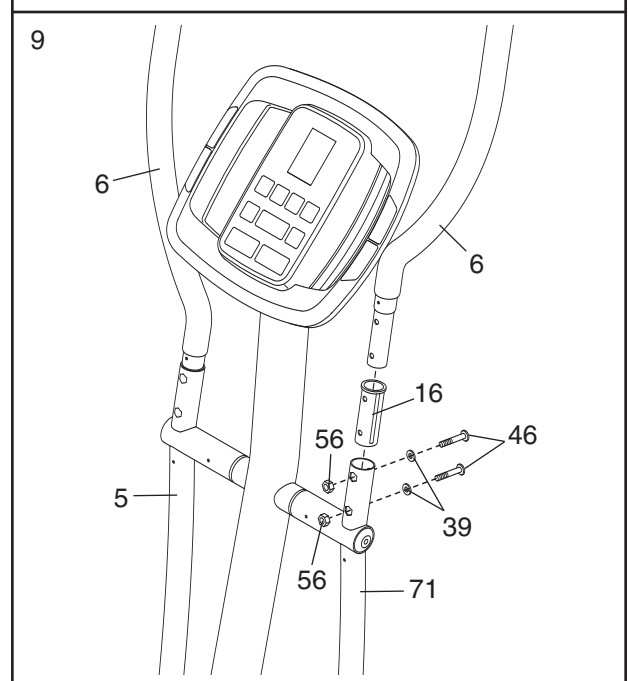
8. Attachez la Protection du Tube de la Pédale (78) droite sur le Tube de la Pédale Droite (64) à l'aide de deux Vis de M4 x 1/2" (49).

Répétez cette étape pour le Tube de la Pédale Gauche (4).



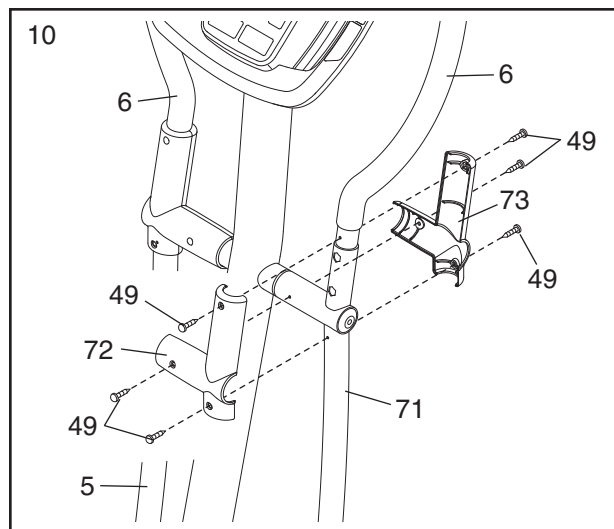
9. Insérez un Manchon en Plastique (16) et une Poignée (6) dans la partie supérieure de la Jambe de la Poignée Droite (71). Alignez les trous sur le Manchon en Plastique et sur la Poignée avec les trous sur la Jambe de la Poignée Droite. Ensuite, attachez la Poignée à l'aide de deux Boulons en Bouton de M6 x 1 3/8" (46), deux Rondelles en Arc de M6 (39), et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M6 (56).

Répétez cette étape pour attacher l'autre Poignée (6) sur la Jambe de la Poignée Gauche (5).



10. Attachez un Boîtier de Pivot Arrière Droit (72) et un Boîtier de Pivot Avant Droit (73) autour de la Poignée (6) droite et de la Jambe de la Poignée Droite (71) à l'aide de six Vis de M4 x 1/2" (49).

Répétez cette étape avec la Poignée (6) gauche et la Jambe de la Poignée Gauche (5).

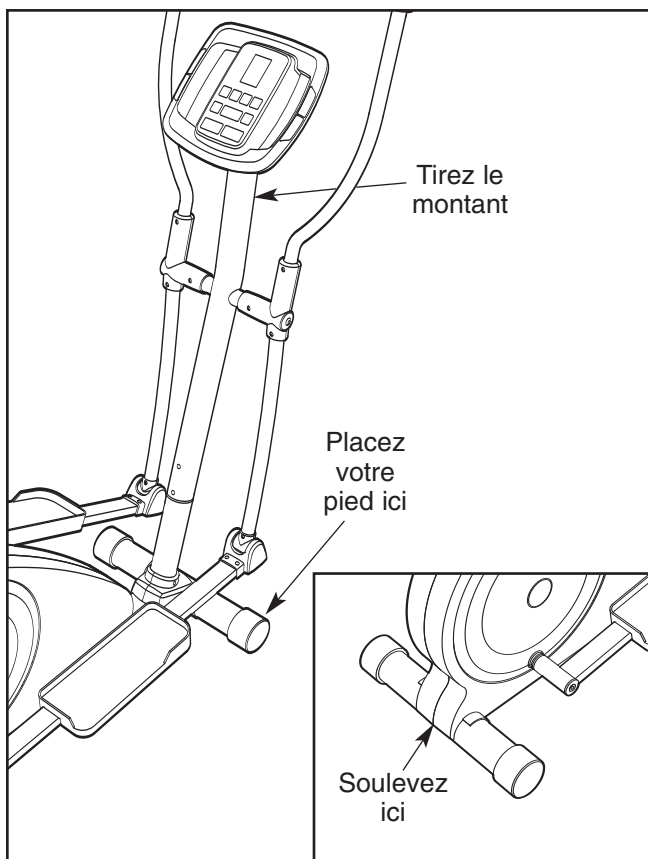


11. **Assurez-vous que toutes les pièces de l'appareil elliptique sont serrées correctement.** Remarque : il est possible qu'il reste des pièces supplémentaires une fois l'assemblage terminé. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil elliptique.

COMMENT UTILISER L'APPAREIL ELLIPTIQUE

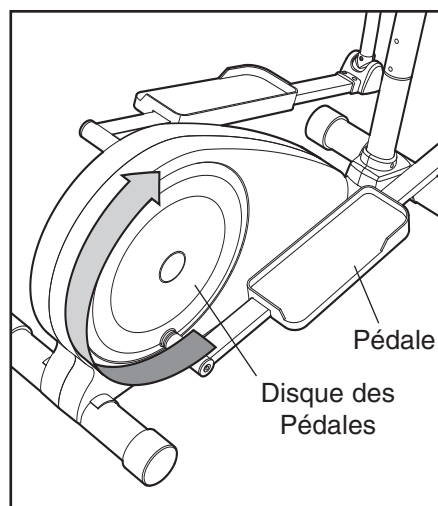
COMMENT DÉPLACER L'APPAREIL ELLIPTIQUE

Étant donné la taille et le poids importants de l'appareil elliptique, deux personnes sont nécessaires pour le déplacer. Placez-vous devant l'appareil elliptique, tenez le montant puis placez un pied contre une des roues de transport. Tirez le montant et demandez à l'autre personne de soulever la base jusqu'à ce que l'appareil elliptique soit en mesure de rouler sur les roues de transport. Déplacez doucement l'appareil elliptique jusqu'à l'endroit désiré puis baissez-le.



COMMENT VOUS EXERCEZ AVEC L'APPAREIL ELLIPTIQUE

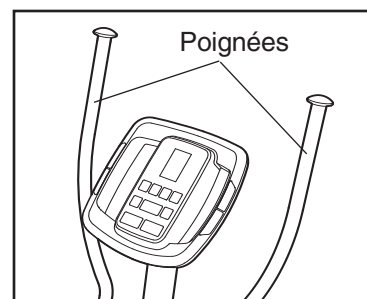
Pour monter sur l'appareil elliptique, tenez fermement les poignées puis montez avec précaution sur la pédale se trouvant dans la position la plus basse. Ensuite, mettez l'autre pied sur l'autre pédale.

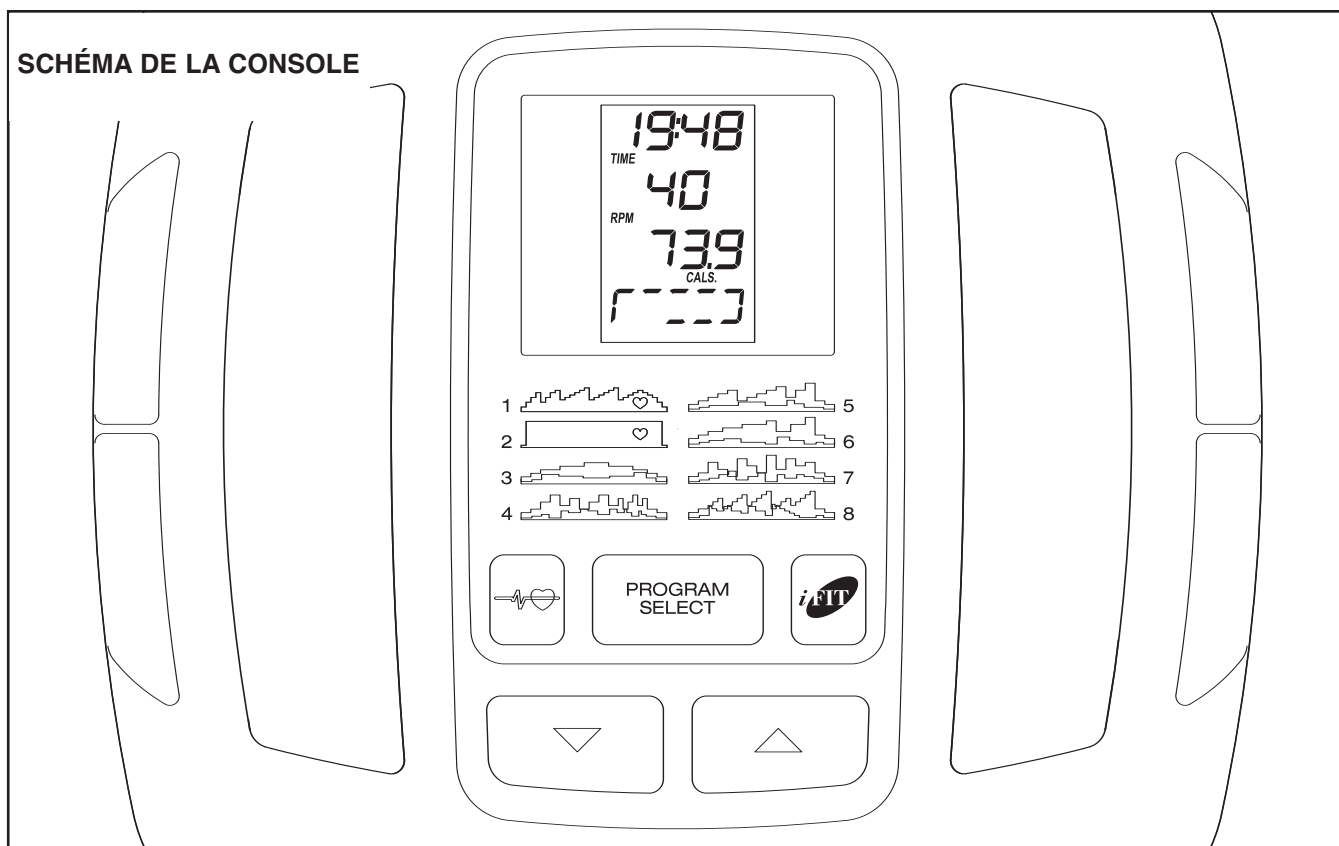


Poussez les pédales jusqu'à ce qu'elles tournent d'une manière continue. **Remarque : les disques des pédales peuvent tourner dans les deux sens. Il est recommandé de tourner les disques des pédales dans la direction indiquée à droite ; cependant pour varier vos exercices, vous pouvez choisir de tourner les pédales dans la direction opposée.**

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

Pour faire travailler la partie supérieure de votre corps sur l'appareil elliptique (bras, épaules et dos), poussez et tirez les poignées.





FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

La console est équipée d'une sélection de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices chez vous plus efficaces. Lorsque vous utilisez le mode manuel de la console, vous pouvez changer la résistance des pédales d'une pression de touche. Alors que vous pédalez, la console vous fournit des données continues sur votre entraînement. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque en utilisant le capteur cardiaque manuel ou le capteur cardiaque du torse en option. (Pour plus d'information concernant le capteur cardiaque du torse en option, référez-vous à la page 19).

La console est aussi équipée de six programmes intelligents qui contrôlent automatiquement la résistance des pédales et vous invitent à accélérer ou ralentir votre cadence tout en vous guidant lors d'un entraînement efficace.

De plus, deux programmes de rythme cardiaque contrôlent la résistance des pédales et vous motivent à maintenir une cadence constante pour que votre rythme cardiaque reste proche d'un rythme cardiaque d'objectif programmé, durant tout votre entraînement.

La console est aussi équipée de la technologie interactive iFIT.com. Avec la technologie iFIT.com, c'est comme si vous aviez un entraîneur personnel à la maison. À l'aide du fil audio inclus, vous pouvez brancher votre appareil elliptique sur votre chaîne hi-fi,

chaîne portable, ordinateur ou magnétoscope et ainsi utiliser les programmes iFIT.com sur CD ou vidéocassette (les CD et vidéocassettes iFIT.com sont vendus séparément). Les programmes iFIT.com sur CD ou vidéocassette contrôlent automatiquement votre appareil elliptique comme le ferait un entraîneur personnel, vous guidant tout au long de votre entraînement. De la musique dynamique vous donne de la motivation supplémentaire. **Pour vous procurer des CD ou vidéocassettes iFIT.com, visitez notre site Internet www.iconeurope.com.**

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, suivez les étapes page 11. **Pour utiliser un programme intelligent**, allez à la page 12. **Pour utiliser un programme de rythme cardiaque**, allez à la page 13. **Pour utiliser un programme iFIT.com sur CD ou vidéocassette**, allez à la page 17. **Pour utiliser les programmes iFIT.com directement depuis notre site Internet**, allez à la page 18.

Avant d'utiliser la console, assurez-vous que les piles sont installées dans la console (voir l'étape 4 de l'assemblage à la page 6). Si la console est recouverte d'un film plastique transparent, retirez-le.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1 Allumez la console.

Pour allumer la console, appuyez sur n'importe quelle touche ou commencez à pédaler. L'écran s'allume et la console est prête à être utilisée.

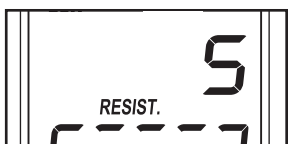
2 Sélectionnez le mode manuel.

Le mode manuel est sélectionné automatiquement chaque fois que vous allumez la console. Si vous avez sélectionné un autre programme, sélectionnez de nouveau le mode manuel en appuyant sur n'importe quelle touche Programmes [PROGRAMS] jusqu'à ce que l'écran se remette à zéro.



3 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 d'Augmentation et de Diminution. Le niveau de résistance le plus élevé est le niveau 10. Remarque : après avoir appuyé sur les touches, l'appareil prend quelques secondes pour atteindre le niveau sélectionné.



4 Suivez votre progression sur l'écran.

La section supérieure de l'écran affiche le temps écoulé et la distance (nombre total de tours) que vous avez parcourue en pédalant. L'écran affiche les modes en alternance, quelques secondes chacun. Remarque : quand vous sélectionnez un programme (à l'exception du deuxième programme de rythme cardiaque), l'écran affiche le temps restant avant la fin du programme plutôt que le temps écoulé.



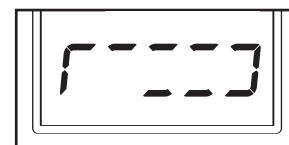
La deuxième section de l'écran affiche la cadence des pédales, en tours par minute (tpm).



La troisième section de l'écran affiche le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées et le niveau de résistance des pédales. Les modes sont affichés en alternance, quelques secondes chacun. L'écran affiche aussi votre rythme cardiaque quand vous utilisez le capteur cardiaque manuel.

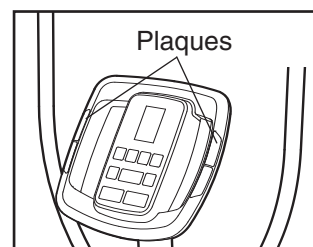


La section inférieure de l'écran affiche une piste virtuelle représentant 640 tours. Alors que vous vous entraînez, les indicateurs apparaissent successivement autour de la piste jusqu'à ce que toute la piste soit allumée. La piste disparaît alors et les indicateurs recommencent à s'afficher un à un.



5 Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Si les plaques métalliques sur les poignées sont recouvertes d'un film de plastique, retirez-le. Ensuite, tenez le capteur cardiaque manuel en plaçant la paume de vos mains contre les plaques. **Évitez de bouger les mains ou de trop serrer les plaques.** Quand votre rythme cardiaque est détecté, un symbole en forme de cœur se met à clignoter sur l'écran à chaque battement de cœur ; votre rythme cardiaque s'affiche ensuite. Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques pendant au moins 15 secondes.



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

Si les pédales ne tournent pas pendant quelques secondes, le temps se met à clignoter sur l'écran et la console suspend son activité. Si les pédales ne sont pas déplacées pendant plusieurs minutes, la console s'éteint et les affichages se remettent à zéro.

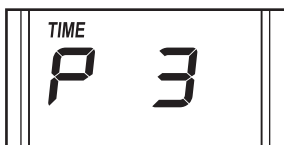
COMMENT UTILISER UN PROGRAMME INTELLIGENT

1 Allumez la console.

Pour allumer la console, appuyez sur n'importe quelle touche ou commencez à pédaler. L'écran s'allume et la console est prête à être utilisée.

2 Sélectionnez un programme intelligent.

Pour sélectionner un programme intelligent, appuyez sur la touche Sélection du Programme [PROGRAM SELECT] jusqu'à ce que P3, P4, P5, P6, P7, ou P8 apparaisse sur l'écran. La section supérieure de l'écran affiche la durée du programme.

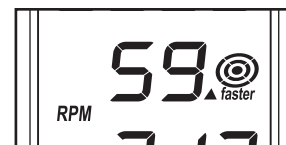


3 Commencez à pédaler pour lancer le programme.

Les programmes sont divisés en 30 segments d'une minute chacun. Une résistance et une cadence sont programmées pour chaque segment. Remarque : la même cadence et/ou la même résistance peuvent avoir été programmées pour plusieurs segments consécutifs.

Quand la résistance est sur le point de changer, le niveau de résistance clignote sur l'écran pendant quelques secondes pour vous prévenir. La résistance des pédales change alors automatiquement pour atteindre le niveau de résistance programmé pour le segment suivant. Remarque : si le niveau de résistance est trop élevé ou trop bas, vous pouvez le changer en appuyant sur les touches d'Augmentation ou de diminution. Cependant, quand le segment en cours se termine, l'appareil se met automatiquement sur la résistance programmée pour le segment suivant.

Alors que vous vous entraînez, l'écran vous motive pour que vous mainteniez votre cadence proche de la cadence programmée pour le segment en cours. Quand les mots « plus vite » [FASTER] apparaissent sur l'écran, accélérez votre cadence. Quand les mots « moins vite » [SLOWER] apparaissent, ralentissez. Quand le centre de la cible clignote, maintenez votre cadence en cours.



Important : les cadences programmées sont là uniquement pour vous motiver. Votre cadence réelle peut être plus lente que la cadence programmée. Assurez-vous de vous entraîner à une cadence qui vous est confortable.

Si vous arrêtez de pédaler pendant plusieurs secondes, le temps se met à clignoter sur l'écran. Pour relancer le programme, recommencez à pédaler.

Le programme continu jusqu'à ce que l'écran affiche un temps de 0:00. Si vous continuez à pédaler après la fin du programme, l'écran continue à afficher vos données ; cependant, l'écran n'affiche plus le temps écoulé jusqu'à ce que vous sélectionniez le mode manuel ou un nouveau programme.

4 Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 11.

5 Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 11.

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

Référez-vous à l'étape 6 à la page 11.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME DE RYTHME CARDIAQUE

1 Allumez la console.

Pour allumer la console, appuyez sur n'importe quelle touche ou commencez à pédaler. L'écran s'allume et la console est prête à être utilisée.

2 Sélectionnez un programme de rythme cardiaque.

Pour sélectionner un des deux programmes de rythme cardiaque, appuyez une fois ou deux fois sur la touche en

forme de cœur jusqu'à ce que P1 ou P2 apparaisse sur l'écran. La section supérieure de l'écran affiche la durée du programme.



3 Enregistrez un rythme cardiaque d'objectif.

Si vous avez sélectionné le premier programme de rythme cardiaque, le rythme cardiaque maximal pour le pro-

gramme apparaît sur l'écran. Utilisez les touches d'Augmentation ou de Diminution pour changer le rythme cardiaque maximal, si vous le désirez (voir la section INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT à la page 20). Remarque : si vous modifiez le rythme cardiaque maximal, le niveau d'intensité de tout le programme sera modifié.



Si vous avez sélectionné le deuxième programme de rythme cardiaque, le rythme cardiaque d'objectif pour le programme apparaît sur l'écran. Utilisez les touches d'Augmentation et de Diminution pour changer le rythme cardiaque d'objectif, si vous le désirez (voir la section INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT à la page 20). Remarque : le même rythme cardiaque d'objectif est utilisé pour tout le programme.

4 Tenez le capteur cardiaque manuel.

Il n'est pas nécessaire de tenir constamment le capteur cardiaque manuel durant le programme ; cependant, vous devez tenir le capteur cardiaque manuel régulièrement pour que le programme fonctionne correctement. **Chaque fois que vous tenez le capteur cardiaque manuel, gardez vos mains sur les plaques métalliques pendant au moins 30 secondes.**

5 Commencez à pédaler pour lancer le programme.

Le premier programme de rythme cardiaque—

Ce programme est divisé en 30 segments d'une minute. 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.

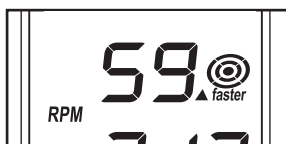
Le deuxième programme de rythme cardiaque—

Le même rythme cardiaque d'objectif est programmé pour tous les segments de ce programme.

Les deux programmes de rythme cardiaque—

Alors que vous pédalez, la console compare régulièrement votre rythme cardiaque au rythme cardiaque d'objectif programmé pour le segment en cours. Si votre rythme cardiaque est trop rapide ou trop lent par rapport au rythme cardiaque d'objectif programmé, la résistance des pédales s'ajuste automatiquement pour ramener votre rythme cardiaque près du rythme cardiaque d'objectif programmé.

Vous serez également invité à pédaler à une cadence régulière. Quand les mots « plus vite » apparaissent sur



l'écran, accélérez votre cadence. Quand les mots « moins vite » apparaissent, ralentissez. Quand le centre de la cible clignote, maintenez votre cadence en cours. **Important : il est indispensable de s'entraîner à une cadence qui est confortable pour vous.**

Remarque : vous pouvez modifier manuellement le niveau la résistance ; cependant, si vous modifiez le niveau de résistance, vous n'arriverez peut-être pas à rester proche du rythme cardiaque d'objectif. De plus, lorsque la console compare votre rythme cardiaque au rythme cardiaque d'objectif programmé, la résistance des pédales peut augmenter ou diminuer automatiquement afin de rapprocher votre rythme cardiaque du rythme cardiaque d'objectif.

6 Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 11.

7 Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 11.

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

Référez-vous à l'étape 6 à la page 11.

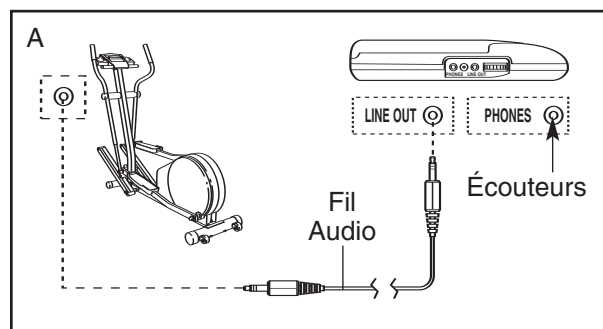
COMMENT BRANCHER VOTRE LECTEUR DE CD, MAGNETOSCOPE OU ORDINATEUR

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 lecteur de CD. Allez aux pages 14 à 16 pour les instructions de branchement. **Pour utiliser les vidéo-cassettes iFIT.com**, l'appareil elliptique doit être branché sur votre magnétoscope. Allez à la page 16 pour les instructions de branchement. **Pour utiliser des programmes iFIT.com directement depuis notre site Internet**, l'appareil elliptique doit être branché sur votre ordinateur. Allez à la page 16.

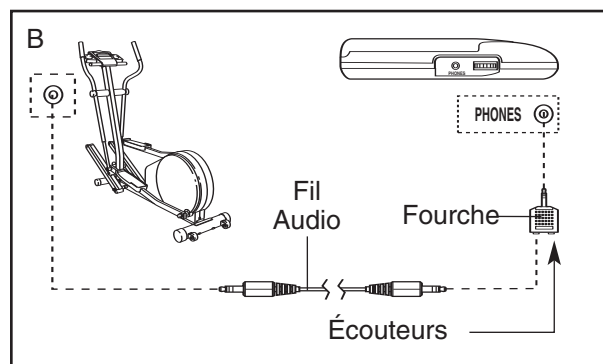
COMMENT BRANCHER VOTRE LECTEUR DE CD PORTABLE

Remarque : si votre lecteur de CD a une prise de sortie [Line OUT] et une prise pour écouteurs [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 extrémité du fil audio dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du fil audio dans la prise LINE OUT de votre lecteur de CD. Branchez vos écouteurs dans la prise PHONES.



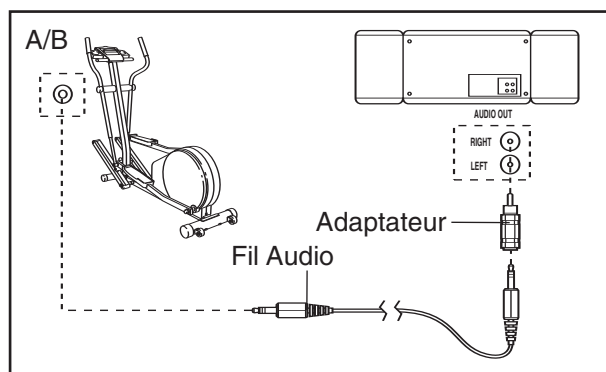
- B. Branchez une extrémité du fil audio dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du fil audio dans une fourche. Branchez la fourche dans la prise PHONES de votre lecteur de CD. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité de la fourche.



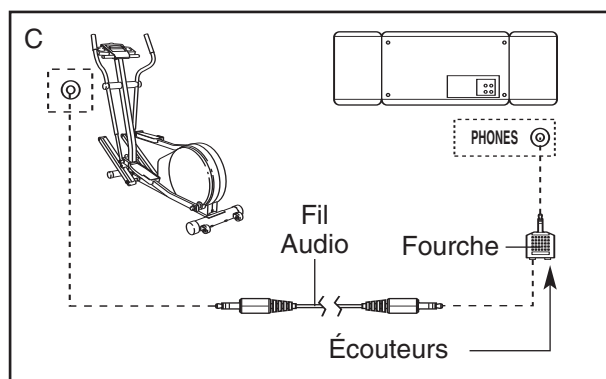
BRANCHEMENT DE VOTRE CHAÎNE PORTABLE

Remarque : si votre chaîne portable a une prise de sortie audio de type RCA [AUDIO OUT], référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre chaîne portable a une prise de sortie de 3,5mm [LINE OUT], référez-vous aux instructions B. Si votre chaîne portable a seulement une prise pour écouteurs [PHONES], référez-vous aux instructions C.

- A. Branchez une extrémité du fil audio dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du fil dans l'adaptateur. Branchez l'adaptateur dans la prise AUDIO OUT de votre chaîne portable.



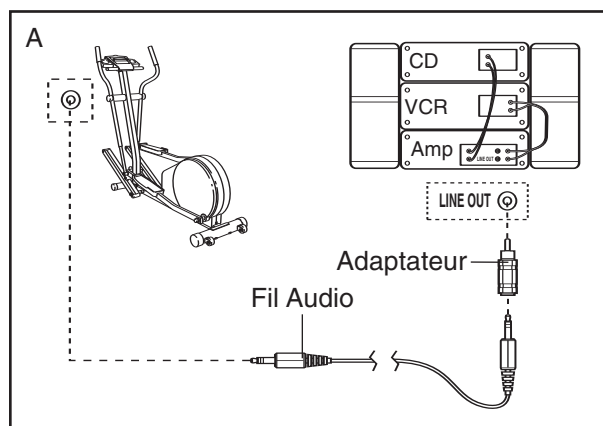
- B. Référez-vous au schéma ci-dessus. Branchez une extrémité du fil audio dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du fil dans la prise LINE OUT de votre chaîne portable. N'utilisez pas l'adaptateur.
- C. Branchez une extrémité du fil audio dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du fil dans la fourche. Branchez la fourche dans la prise PHONES de votre chaîne portable. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité de la fourche.



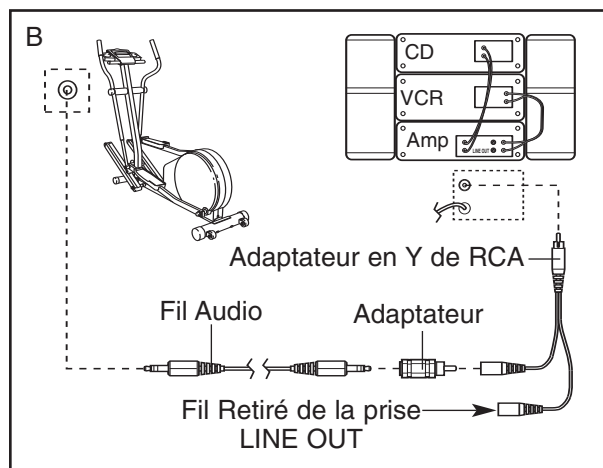
BRANCHEMENT DE VOTRE CHAÎNE HI-FI

Remarque : si votre chaîne hi-fi a une prise de sortie [LINE OUT] qui n'est pas utilisée, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si la prise LINE OUT est déjà utilisée, référez-vous aux instructions B.

- A. Branchez une extrémité du fil audio dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du fil dans l'adaptateur. Branchez l'adaptateur dans la prise LINE OUT de votre chaîne hi-fi.



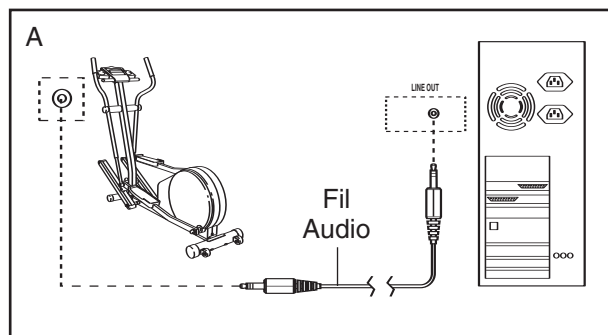
- B. Branchez une extrémité du fil audio dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du fil dans l'adaptateur. Branchez l'adaptateur dans l'adaptateur RCA en Y (disponible dans les magasins de matériel électronique). Ensuite, enlevez le fil déjà branché dans la prise LINE OUT sur votre chaîne hi-fi et branchez-le dans le côté qui n'est pas utilisé de l'adaptateur en Y. Branchez l'adaptateur en Y dans la prise LINE OUT de votre chaîne hi-fi.



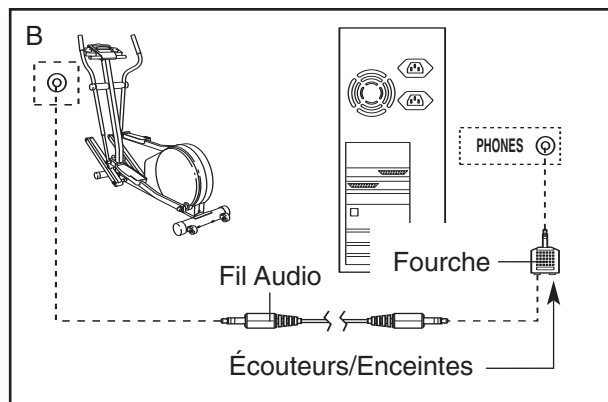
BRANCHEMENT DE VOTRE ORDINATEUR

Remarque : si votre ordinateur a une prise de sortie LINE OUT de 3,5 mm, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre ordinateur a seulement une prise pour écouteurs PHONES, référez-vous aux instructions B.

- A. Branchez une extrémité du fil audio dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du fil dans la prise LINE OUT de votre ordinateur.



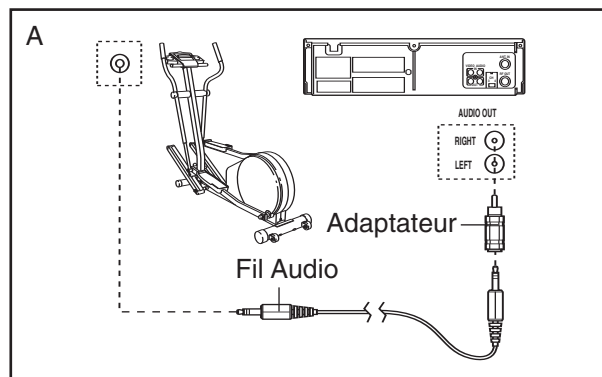
- B. Branchez une extrémité du fil audio dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du fil dans la fourche. Branchez la fourche dans la prise PHONES de votre ordinateur. Branchez vos écouteurs ou vos enceintes dans l'autre extrémité de la fourche.



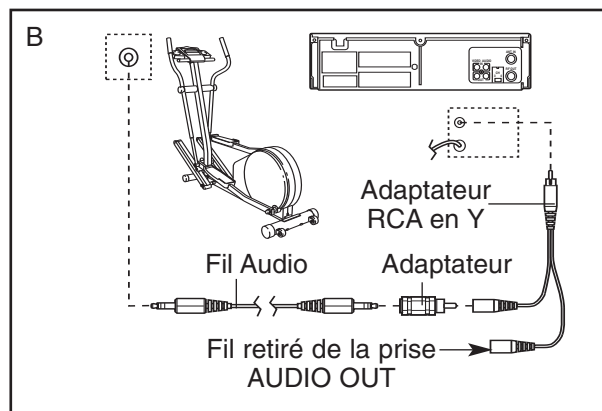
BRANCHEMENT DE VOTRE MAGNÉTOSCOPE

Remarque : si votre magnétoscope a une prise de sortie 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 un combiné télévision/magnétoscope, référez-vous aux instructions B. Si votre magnétoscope est branché sur votre chaîne hi-fi, référez-vous à la section BRANCHEMENT DE VOTRE CHAÎNE HI-FI à la page 15.

- A. Branchez une extrémité du fil audio dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du fil dans un adaptateur. Branchez l'adaptateur dans la prise AUDIO OUT de votre magnétoscope.



- B. Branchez une extrémité du fil audio dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du fil dans un adaptateur. Branchez l'adaptateur dans un adaptateur RCA en Y (disponible dans les magasins de matériel électronique). Ensuite, retirez le fil déjà branché dans la prise AUDIO OUT de votre magnétoscope et branchez-le dans la prise non-utilisée de l'adaptateur RCA en Y. Branchez l'adaptateur RCA dans la prise AUDIO OUT de votre magnétoscope.



COMMENT UTILISER DES PROGRAMMES iFIT.COM SUR CD ET VIDÉOCASSETTES

Pour utiliser les CD ou les vidéocassettes iFIT.com, l'appareil elliptique doit être branché sur votre lecteur de CD portable, votre stéréo portable, votre chaîne hi-fi, votre ordinateur avec lecteur de CD ou sur votre magnétoscope. Référez-vous à la section BRANCHEMENT DE VOTRE LECTEUR DE CD, MAGNÉTOSCOPE OU ORDINATEUR à la page 14. **Pour vous procurer des CD ou vidéocassettes iFIT.com, visitez notre site Internet www.iconeurope.com.**

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

1 Allumez la console.

Référez-vous à l'étape 1 à la page 11.

2 Sélectionnez le mode iFIT.com.

Pour sélectionner le mode iFIT.com, appuyez sur la touche iFIT.com.

3 Insérez le CD ou la vidéocassette iFIT.com.

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

4 Appuyez sur la touche Lecture sur votre lecteur de CD ou de votre magnétoscope.

Quelques instants après avoir appuyé sur la touche de lecture, votre entraîneur personnel

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

Le programme fonctionne presque de la même manière qu'un programme intelligent (voir étape 3 page 12). Cependant, un avertissement sonore (« bip ») vous prévient lorsque la résistance et/ou la vitesse est sur le point de changer.

Remarque : si la résistance des pédales et/ou la cadence d'objectif ne changent pas lorsque vous entendez un « bip » :

- **Assurez-vous que l'indicateur au-dessus de la touche iFIT.com est allumé.**
- **Ajustez le volume de votre lecteur de CD ou de votre magnétoscope. Si le volume est trop élevé ou trop bas, la console pourrait ne pas détecter les signaux du programme.**
- **Assurez-vous que le fil audio est correctement branché et bien enfoncé.**

5 Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 11.

6 Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 11.

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

Référez-vous à l'étape 6 à la page 11.

COMMENT UTILISER DES PROGRAMMES DIRECTEMENT DEPUIS NOTRE SITE INTERNET

Notre site Internet www.iFIT.com vous permet d'utiliser des programmes iFIT.com directement depuis sur site Internet. Pour utiliser les programmes sur notre site, l'appareil elliptique doit être branché sur votre ordinateur. Référez-vous à la section BRANCHEMENT DE VOTRE ORDINATEUR à la page 16. De 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 11.

2 Sélectionnez le mode iFIT.com.

Pour sélectionner le mode iFIT.com, appuyez sur la touche iFIT.com.

3 Allez à votre ordinateur et ouvrez une session Internet.

4 Ouvrez votre navigateur Internet, si nécessaire, et allez sur notre site Internet à www.iFIT.com.

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

6 Suivez les instructions sur le site pour lancer le programme.

Quand vous commencez le programme, un compte à rebours s'affiche sur votre écran.

7 Retournez à l'appareil elliptique et commencez à pédaler.

Lorsque le compte à rebours sur l'écran s'achève, le programme commence. Le programme fonctionne presque de la même manière qu'un programme intelligent (voir l'étape 3 page 12). Cependant, un « bip » vous prévient lorsque la résistance et/ou la vitesse est sur le point de changer.

8 Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 11.

9 Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

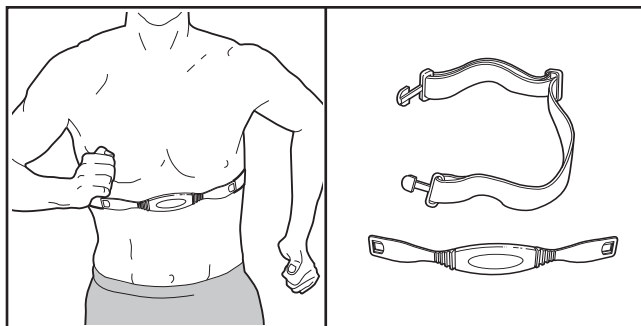
Référez-vous à l'étape 5 à la page 11.

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

Référez-vous à l'étape 6 à la page 11.

LE CAPTEUR CARDIAQUE DU TORSE EN OPTION

Le capteur cardiaque du torse en option permet de vous entraîner avec les mains libres et enregistre votre rythme cardiaque tout au long de votre entraînement. **Pour commander le capteur cardiaque du torse en option, appelez le numéro de téléphone sur la page de couverture.**



ENTRETIEN ET PROBLÈMES

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

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

N'utilisez pas de produits abrasifs ou de dissolvants. Pour éviter d'endommager la console, éloignez-la de tout liquide et des rayons directs du soleil.

Lorsque vous rangez l'appareil elliptique, retirez les piles de la console. Entrez l'appareil elliptique dans un endroit sec, à l'abri de l'humidité et de la poussière.

PROBLEMES AVEC LA CONSOLE

Si la console ne fonctionne pas correctement, remplacez les piles. Pour remplacer les piles, référez-vous à l'étape 4 à la page 6.

MAUVAIS FONCTIONNEMENT DU CAPTEUR CARDIAQUE

Si le capteur cardiaque manuel ne fonctionne pas correctement, référez-vous à l'étape 5 à la page 11.

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 tels les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le moniteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de rythme cardiaque lors de l'exercice.

Les informations suivantes 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 rythme cardiaque comme point de repère. Le tableau ci-dessous indique le rythme cardiaque recommandé pour brûler de la graisse pour brûler un maximum de graisse et pour un entraînement cardiovasculaire (aérobie).

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 trouver le rythme cardiaque qui vous convient, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis par dizaine). Trouvez ensuite les trois nombres au-dessus de votre âge. Les trois nombres représentent votre « zone d'entraînement ». Les deux nombres du bas sont les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse ; le nombre le plus haut est le rythme cardiaque recommandé pour un entraînement aérobie.

Brûler de la Graisse

Pour brûler de la graisse efficacement vous devez vous exercer à une intensité relativement basse pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des calories *venant de glucides*, 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*, réglez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre rythme cardiaque se rapproche du nombre le plus bas dans votre zone d'entraînement.

Pour brûler un maximum de graisse, réglez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre rythme cardiaque se rapproche du nombre au milieu de votre zone d'entraînement.

Exercices Aérobics

Si votre but est de fortifier votre système cardiovasculaire, votre entraînement devrait être aérobie. L'exercice aérobie requiert de larges quantités 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 aérobie, réglez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre rythme cardiaque se rapproche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

GUIDE D'EXERCICES

Chaque entraînement devrait inclure ces trois étapes :

Un échauffement, commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. Un échauffement correct fait monter la température de votre corps, fait accélérer votre rythme cardiaque et la circulation sanguine pour vous préparer à l'exercice.

Des exercices dans la Zone d'Entraînement, entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes en maintenant votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. Remarque : durant les premières semaines de votre programme d'exercice, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.

Des 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.

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

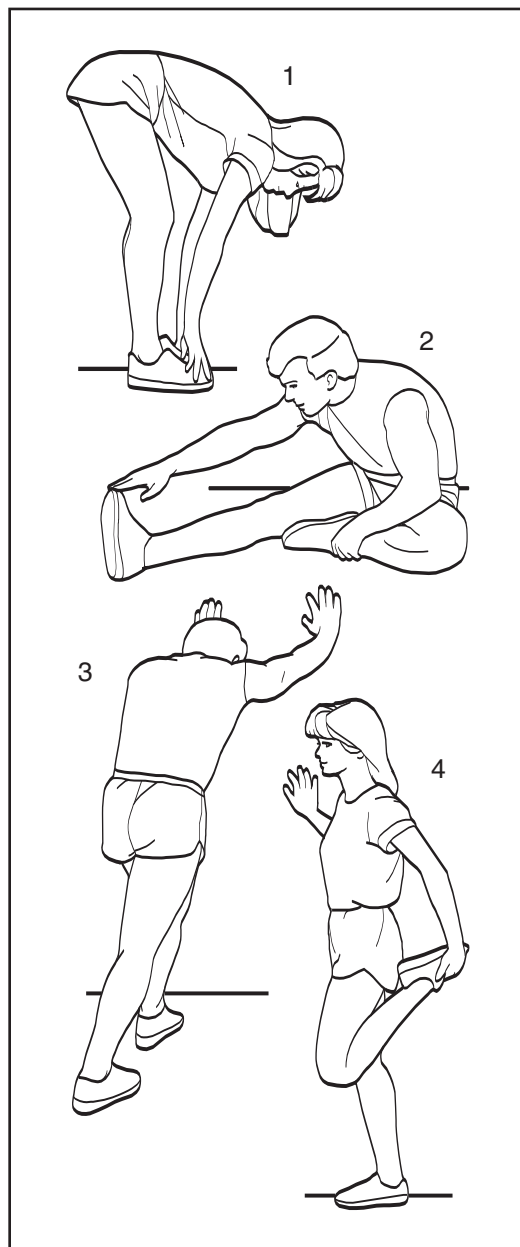
Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez l'autre jambe vers vous et posez votre plante de pied contre l'intérieur de la cuisse de la jambe qui est tendue. Touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Régions 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.



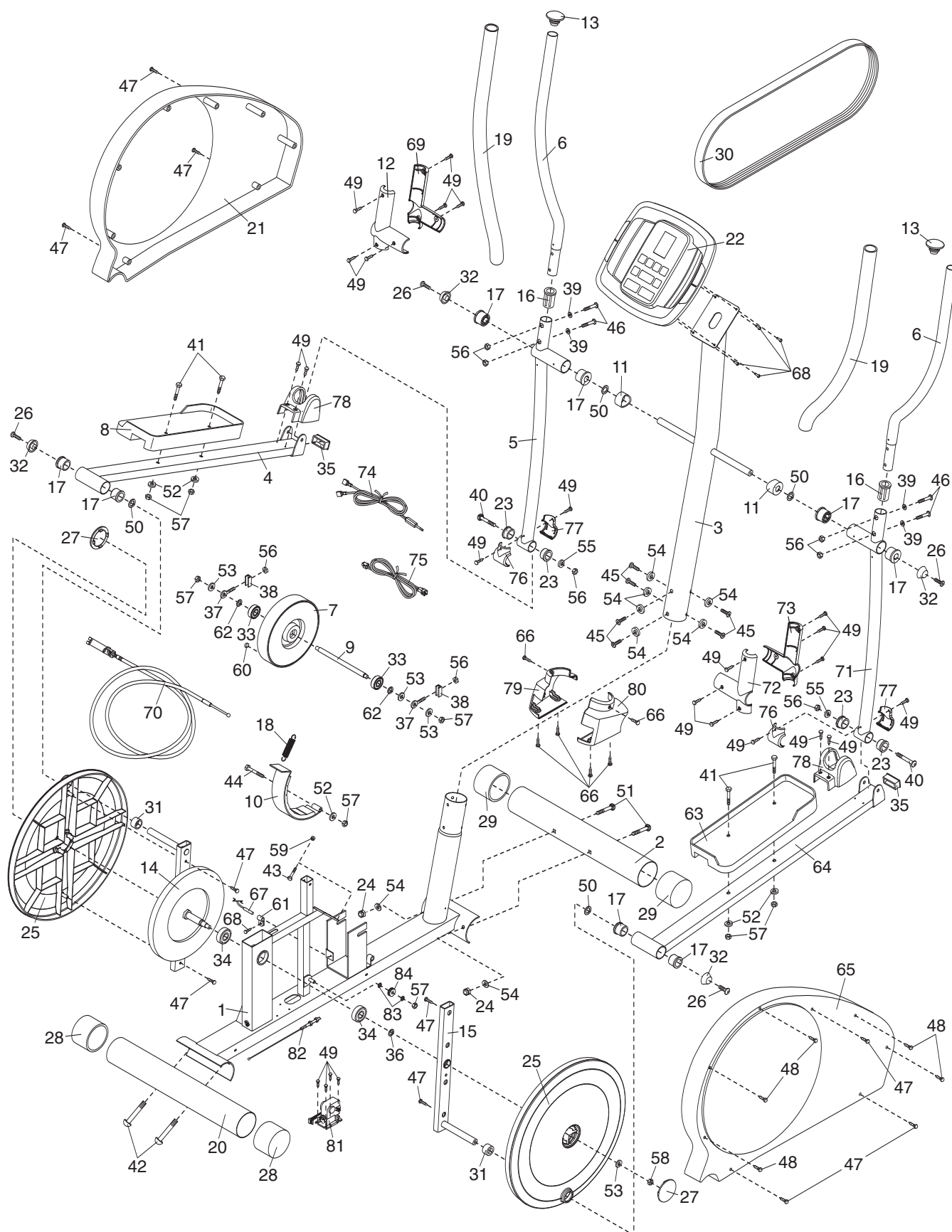
LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle PFEVEL2786.0

R1006A

N°.	Qte.	Description	N°.	Qte.	Description
1	1	Cadre	46	4	Boulon en Bouton de M6 x 1 3/8"
2	1	Stabilisateur Avant	47	10	Vis en Bouton de M5 x 5/8"
3	1	Montant	48	5	Vis en Bouton de M4 x 1 9/16"
4	1	Tube de Pédale Gauche	49	24	Vis de M4 x 1/2"
5	1	Jambe de la Poignée Gauche	50	4	Rondelle Ondulée
6	2	Poignée	51	2	Boulon de Carrosserie de M8 x 3 1/2"
7	1	Volant	52	5	Rondelle de M8
8	1	Pédale Gauche	53	4	Rondelle de M10
9	1	Essieu du Volant	54	8	Rondelle en Arc de M8
10	1	Aimant en « C »	55	2	Rondelle de M6
11	2	Bague d'Espacement du Montant	56	8	Écrou de Verrouillage en Nylon de M6
12	1	Boîtier de Pivot Arrière Gauche	57	8	Écrou de Verrouillage en Nylon de M8
13	2	Embout de la Poignée Mobile	58	1	Écrou de Verrouillage en Nylon de M10
14	1	Assemblage de la Roue Motrice	59	1	Écrou Hexagonal de M8
15	1	Bras du Pédalier Droit	60	1	Aimant
16	2	Manchon en Plastique	61	1	Pince
17	8	Bague de la Poignée	62	2	Bague d'Espacement de M10
18	1	Ressort	63	1	Pédale Droite
19	2	Manchon en Mousse de la Poignée	64	1	Tube de la Pédale Droite
20	1	Stabilisateur Arrière	65	1	Panneau Latéral Droit
21	1	Panneau Latéral Gauche	66	6	Vis de M4 x 3/4"
22	1	Console	67	1	Capteur Magnétique/Fil
23	4	Bague de la Jambe	68	5	Vis de la Console
24	2	Écrou de l'Embout de M8	69	1	Boîtier de Pivot Avant Gauche
25	2	Disque de la Pédale	70	1	Câble Inférieur
26	4	Boulon Hexagonal de M8 x 3/4"	71	1	Jambe de la Poignée Droite
27	2	Protection du Disque	72	1	Boîtier de Pivot Arrière Droit
28	2	Embout du Stabilisateur Arrière	73	1	Boîtier de Pivot Avant Droit
29	2	Roue de Transport	74	1	Fil du Capteur Cardiaque
30	1	Courroie de Traction	75	1	Fil Supérieur
31	2	Rondelle en Plastique	76	2	Protection de la Jambe Arrière
32	4	Bague en Nylon	77	2	Protection de la Jambe Avant
33	2	Roulement à Billes du Volant	78	2	Protection du Tube de la Pédale
34	2	Roulement à Billes du Pédalier	79	1	Boîtier du Cadre Gauche
35	2	Embout du Tube de la Pédale	80	1	Boîtier du Cadre Droit
36	1	Pince en « C »	81	1	Moteur de la Résistance
37	2	Boulon en Oeillet	82	1	Assemblage du Câble de la Résistance
38	2	Support de Réglage	83	2	Rondelle de la Poulie
39	4	Rondelle en Arc de M6	84	1	Poulie de la Résistance
40	2	Boulon en Bouton à Épaulement de M5 x 2 1/2"	#	1	Outils pour l'Assemblage
41	4	Boulon Hexagonal de M8 x 1 9/16"	#	1	Manuel de l'Utilisateur
42	2	Vis en Bouton de M8 x 3 3/8"			
43	1	Boulon Hexagonal de M8 x 2 3/8"			
44	1	Boulon Perçant Hexagonal de M8 x 2 3/8"			
45	6	Vis en Bouton de M8 x 5/8"			

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ B—N°. du Modèle PFEVEL2786.0 R1006A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

(+33) (0) 810 121 140

Fax : (+33) (0)1 30 56 27 30

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 (PFEVEL2786.0)
- le NOM du produit (appareil elliptique PROFORM 470 HR)
- 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 aux pages 22 et 23 de ce manuel)

PROFORM est une marque enregistrée de ICON IP, Inc.