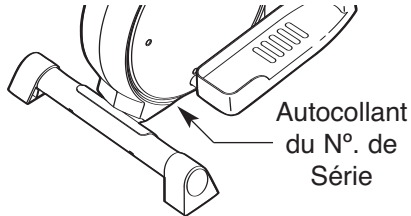


PRO-FORM HeartRateMonitor **545 EKG**

Classe HC Produit de Sport

N° du Modèle PFEVEL29832

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

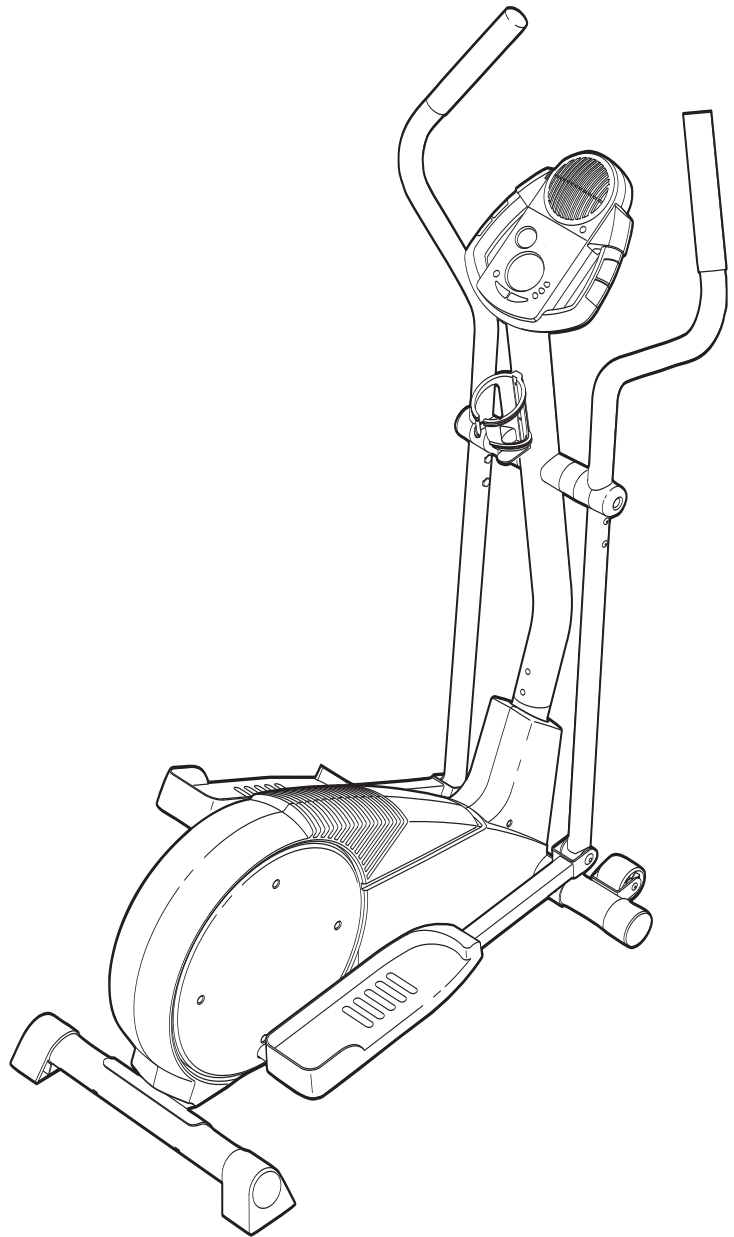
du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

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

CONSEILS 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

CONSEILS IMPORTANTS

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

1. Veuillez lire attentivement ce manuel de l'utilisateur avant d'utiliser l'appareil elliptique. 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. 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 professionnelle.
4. Placez l'appareil elliptique sur une surface plane et sur un revêtement pour protéger votre tapis ou sol. Utilisez et gardez l'appareil elliptique à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière.
5. Vérifiez et serrez proprement et fréquemment toutes les pièces du appareil elliptique. Remplacez immédiatement les pièces usées.
6. Tenez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du appareil elliptique.
7. L'appareil elliptique ne doit jamais être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 115 kg.
8. Portez des vêtements appropriés quand vous utilisez l'appareil elliptique. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
9. Tenez le détecteur du pouls ou les guidons quand vous montez ou descendez du appareil elliptique et à chaque fois que vous l'utilisez.
10. Le détecteur du pouls n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Le détecteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du pouls lors de l'exercice.
11. L'appareil elliptique n'est pas équipé d'une roue libre. Quand vous arrêtez vos exercices sur l'appareil elliptique, attendez que les pédales s'immobilisent complètement avant de descendre.
12. Gardez toujours votre dos bien droit quand vous vous servez du appareil elliptique. N'arquez pas votre dos.
13. Si vous ressentez des douleurs ou des étourdissements quand vous vous entraînez, arrêtez-vous immédiatement et reposez-vous.

⚠ 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.

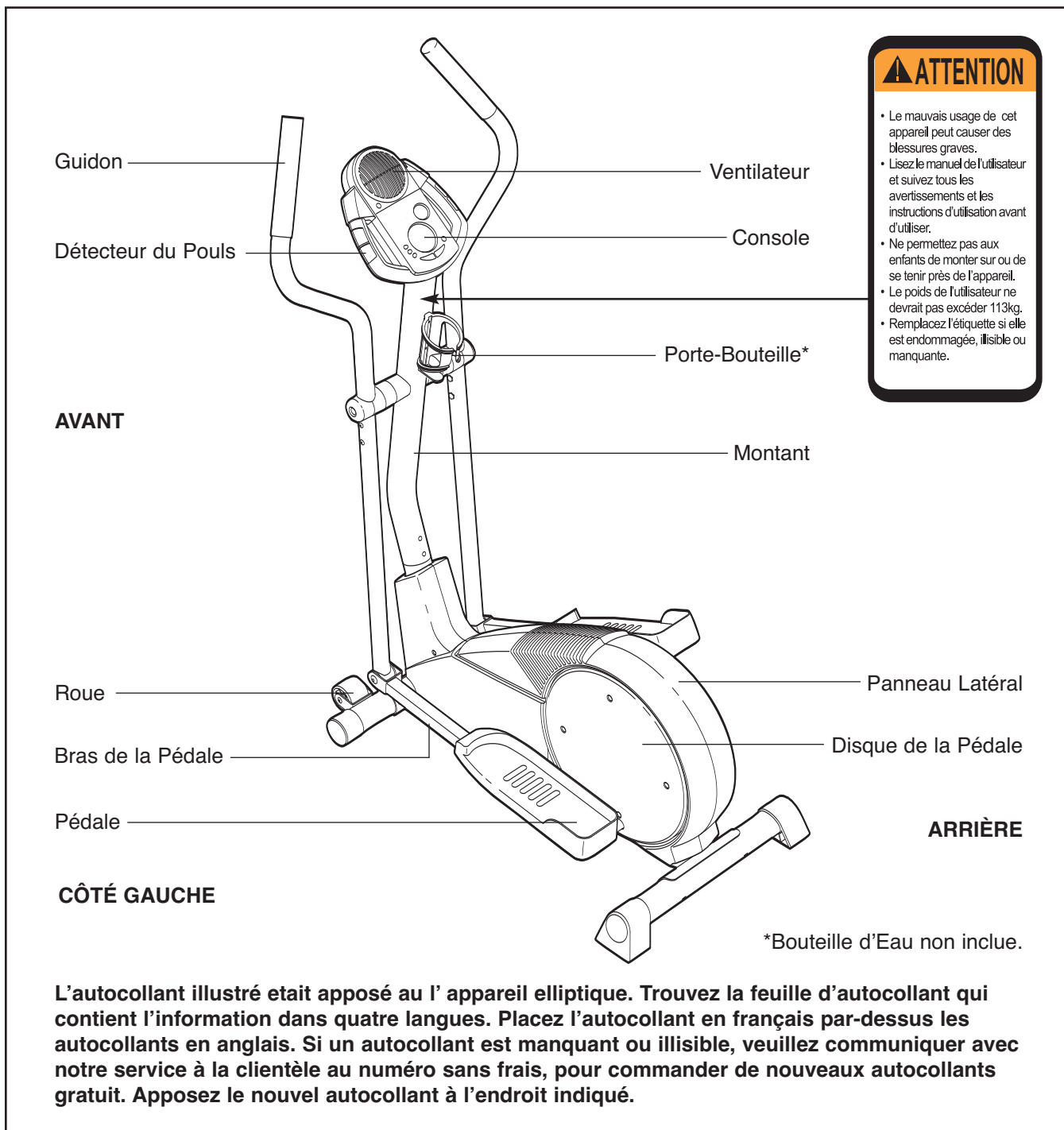
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir sélectionné l'appareil elliptique PROFORM® 545 EKG. L'appareil elliptique 545 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. Le 545 EKG unique est muni d'une résistance ajustable, de poignées pour la partie haute du corps, 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, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant : **(33) 01 30 86 56 81**. 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 PFE-VEL29832. Vous trouverez le numéro de série sur l'autocollant qui est collé sur le tapis roulant (voir la page de couverture de ce manuel pour son emplacement).

Familiarisez-vous avec les pièces dans le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.

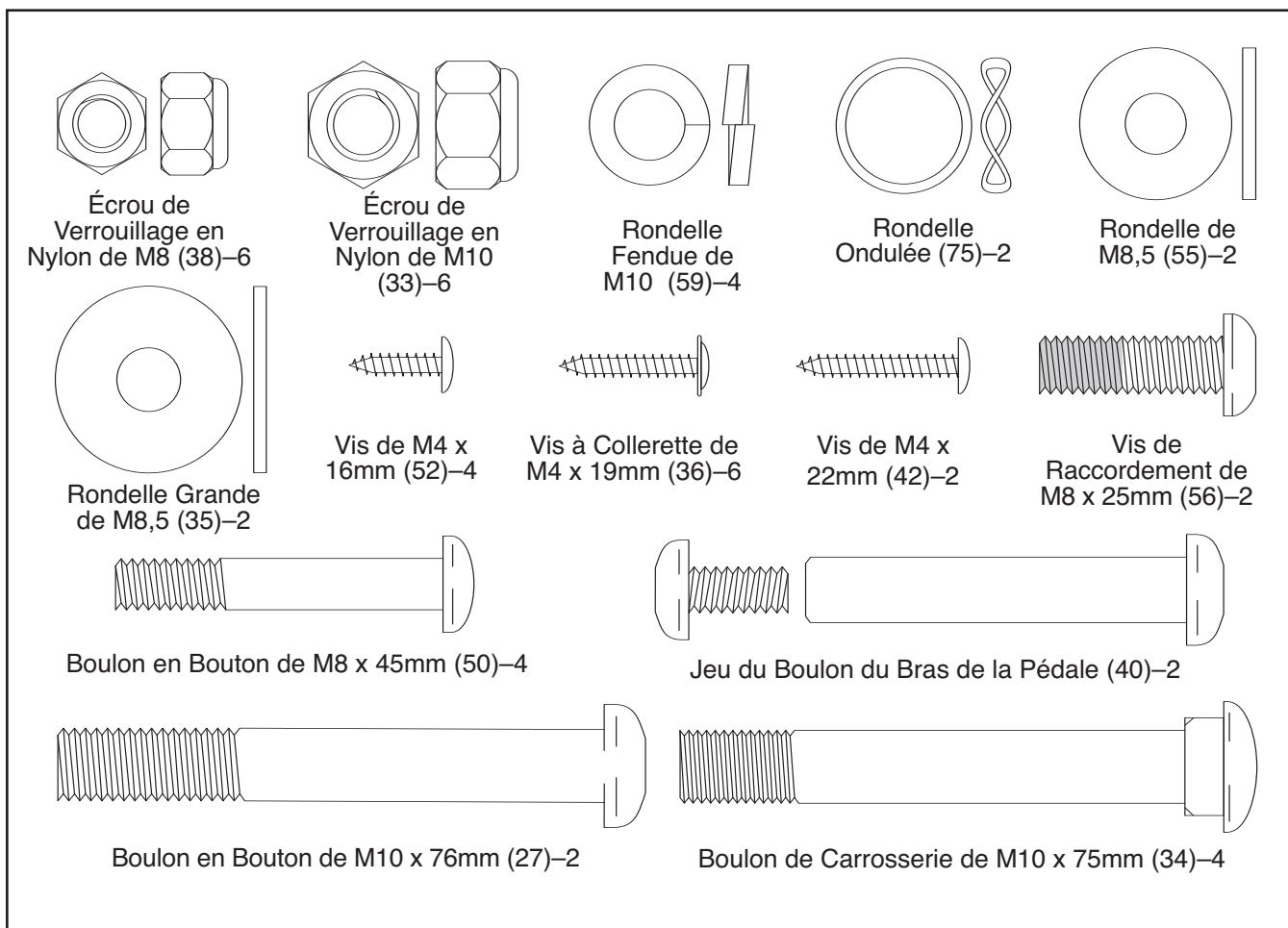


ASSEMBLAGE

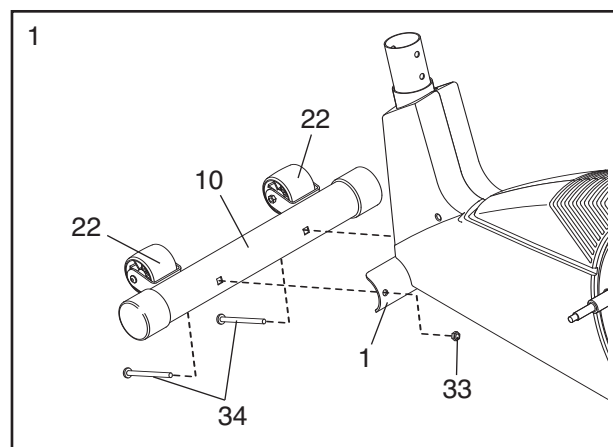
L'assemblage requiert deux personnes. Placez toutes les pièces du appareil elliptique sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.

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

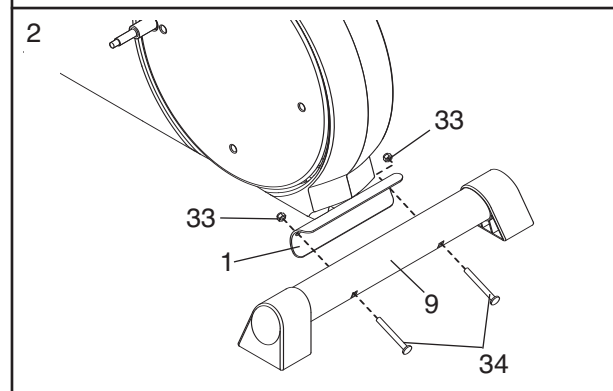
Utilisez le schéma des pièces ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées dans l'assemblage. Le numéro en parenthèses dessous chaque schéma fait référence au numéro-clé de la pièce, qui se trouve dans la LISTE DES PIÈCES à la page 14. Le deuxième numéro fait référence à la quantité nécessaire pour l'assemblage. **Remarque : Certaines petites pièces sont peut-être déjà attachées à l'avance pour faciliter l'envoi. Si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez pour voir si elle n'a pas été déjà attachée.**



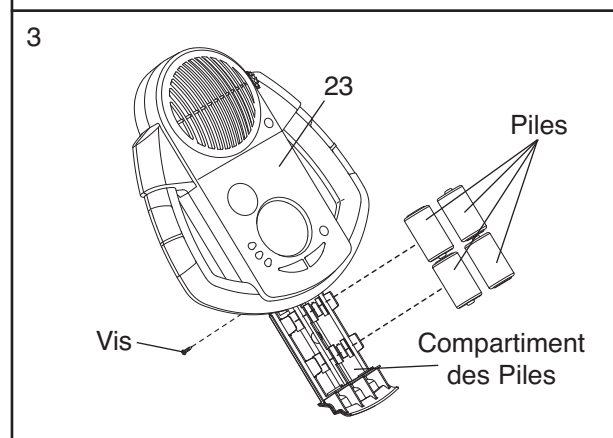
1. Identifiez le Stabilisateur Avant (10). Pendant qu'une autre personne soulève l'avant du Cadre (1), attachez le Stabilisateur Avant au Cadre avec deux Boulons de Carrosserie de M10 x 75mm (34) et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (33).
Assurez-vous que le Stabilisateur Avant est tourné de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



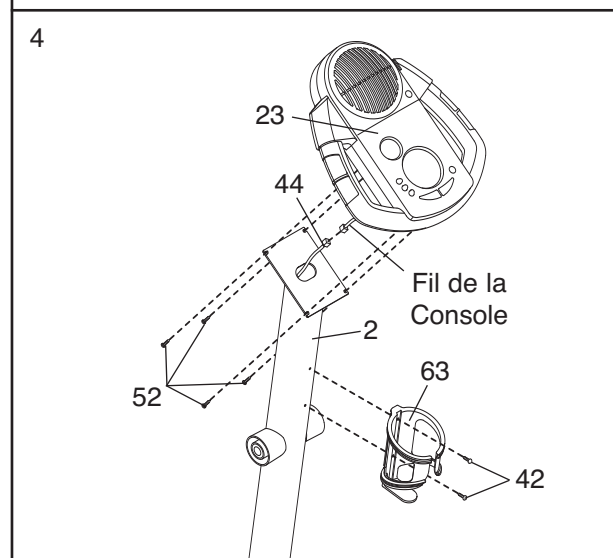
3. La Console (23) requiert quatre piles « D » (non-incluses) ; des piles alcalines sont recommandées. Retirez la vis du compartiment des piles. Ouvrez le compartiment des piles et placez-y quatre piles.
Assurez-vous que les piles sont dans la position illustrée par les inscriptions à l'intérieur du compartiment des piles. Fermez le compartiment des piles et revissez la vis. Remarque : quand les piles sont installées correctement, le ventilateur s'allume pendant quelques instants.



4. Placez la Console (23) près du Montant (2). Branchez le fil de la console sur le Fil Supérieur (44). Enfillez l'excès de fil dans le Montant.

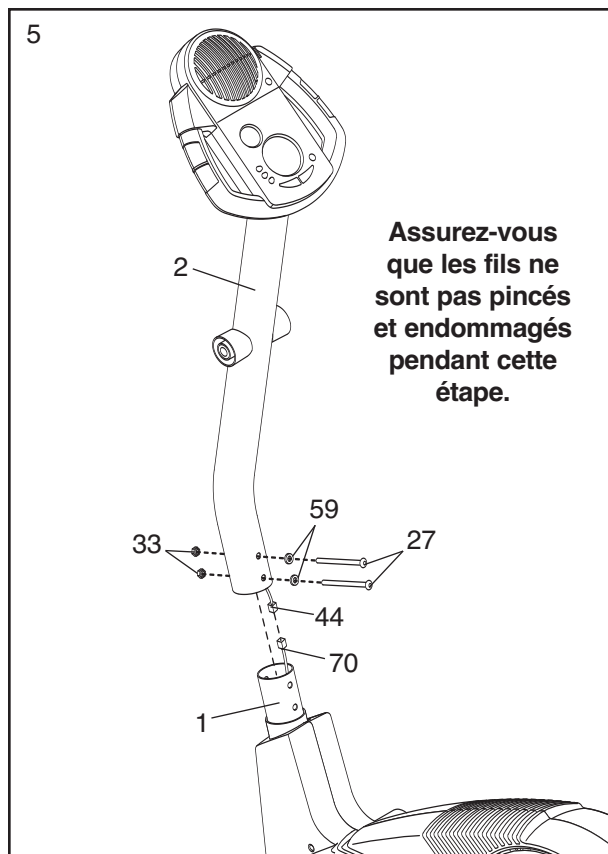
Attachez la Console (23) sur le Montant (2) à l'aide de quatre Vis de M4 x 16mm (52). **Faites attention de ne pas pincer les fils.**

Attachez le Porte-Bouteille (63) sur le Montant (2) à l'aide de deux Vis de M4 x 22mm (42).



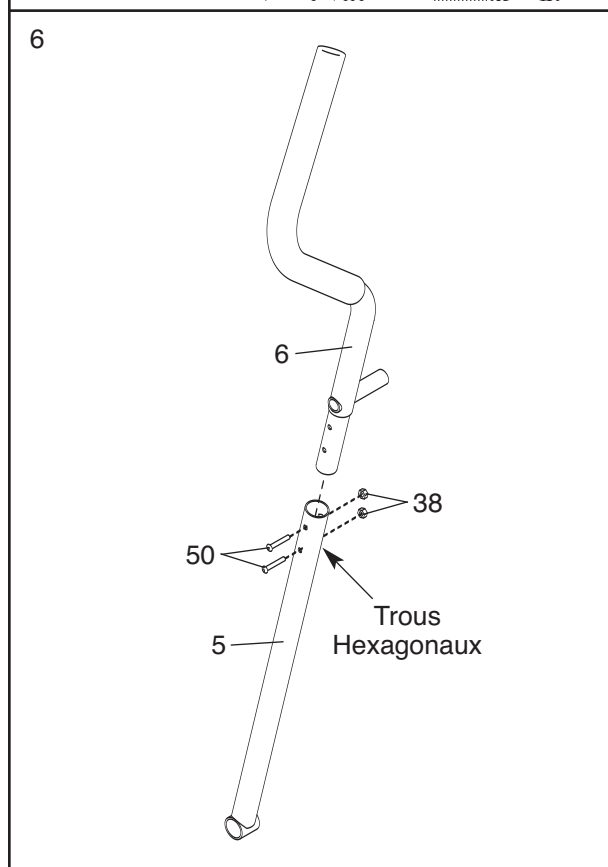
5. Pendant qu'une deuxième personne tient le Montant (2) près du Cadre (1) comme illustré, reliez le Fil Supérieur (44) au Fil Inférieure (70).

Glissez le Montant (2) dans le Cadre (1) ; **faites attention de ne pas pincer les Fils (44, 70)**. Attachez le Montant à l'aide de deux Boulons en Bouton de M10 x 76mm (27), deux Rondelles Fendues de M10 (59), et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (33). **Ne serrez pas encore les Boulons en Bouton jusqu'au bout.**



6. 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 maintenant.**

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



7. Appliquez une couche généreuse de la graisse incluse sur l'Essieu de Pivot (73) 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 (47) sur le petit tube sur chaque Guidon (6, 8) puis tournez les Bagues d'Espacement de manière à ce que la petite flèche pointe vers le bas. Glissez ensuite les Poignées sur l'Essieu de Pivot (73). **Assurez-vous que les Guidons sont chacune du bon côté.**

Vissez une Vis de Raccordement de M8 x 25mm (56) avec une Rondelle de M8,5 (55) et une Rondelle Ondulée (75) sur chaque extrémité de l'Essieu de Pivot (73). Orientez les deux Embouts du Guidon (46) comme illustrés, puis enfoncez les petites languettes sur les Embouts du Guidon dans les deux Bagues d'Espacement du Guidon (47).

8. Appliquez généreusement de la graisse sur l'essieu se trouvant sur la Barre Transversale du Disque (16) gauche. Glissez le Bras de la Pédale Gauche (11) sur l'essieu et attachez-le à l'aide d'une Rondelle Grande de M8,5 (35) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (38).

Enfoncez le Bras du Guidon (5) gauche dans le support sur l'extrémité du Bras de la Pédale Gauche (11), puis attachez-le avec un Jeu du Boulon du Bras de Pédale (40).

Répétez cette étape pour attacher le Bras de la Pédale droit (non-illustré).

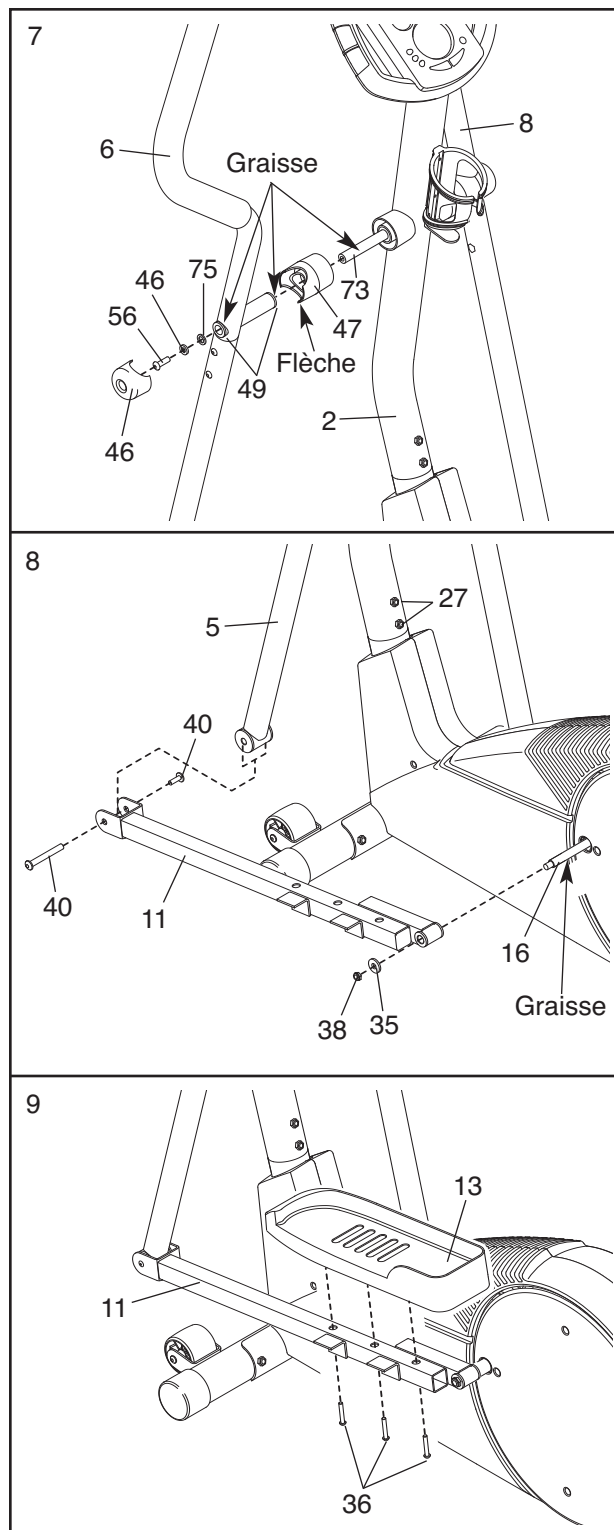
Référez-vous à l'étape 6. Serrez les Boulons en Bouton de M8 x 45mm (50) sur les Bras du Guidon (5).

Serrez les deux Boulons en Bouton de M10 x 76mm (27).

9. 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 Collerette de M4 x 19mm (36) comme indiqué.

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

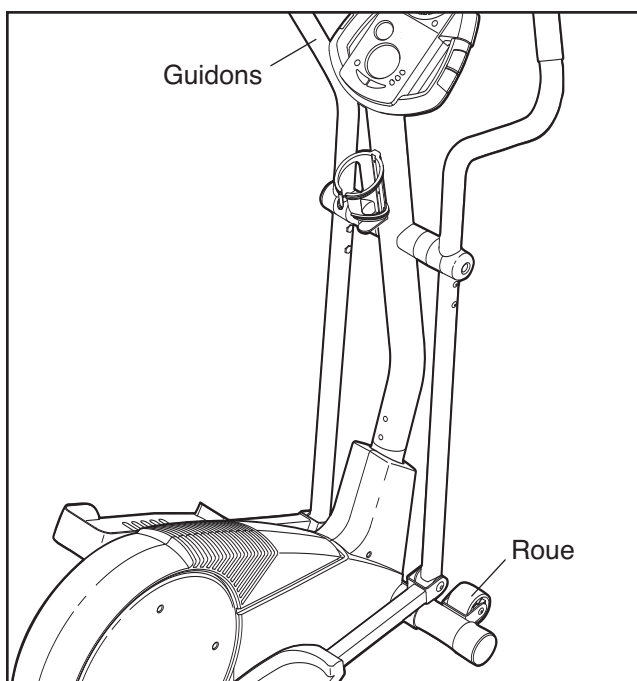
10. **Assurez-vous que toutes les pièces soient vissées correctement avant d'utiliser l'appareil elliptique.** Pour protéger votre sol ou votre tapis de l'usure, placez un revêtement sous l'appareil elliptique.



COMMENT UTILISER L'APPAREIL ELLIPTIQUE

COMMENT DEPLACER L'APPAREIL ELLIPTIQUE

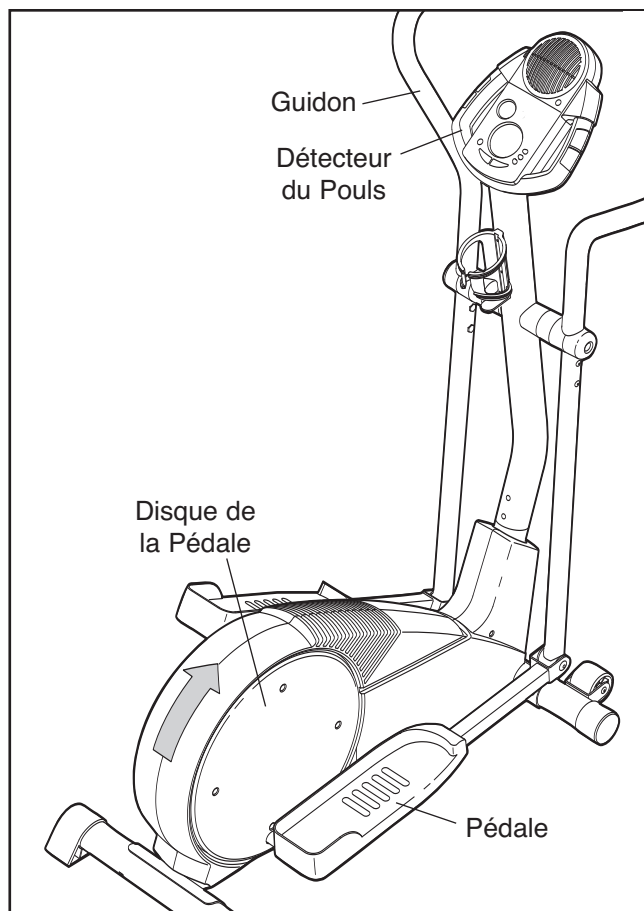
Placez-vous devant l'appareil elliptique, tenez les poignées fermement et placez un pied contre une des roues. Tirez les poignées jusqu'à ce que l'appareil elliptique puisse être déplacé sur les roues avant, et déplacez doucement l'appareil elliptique jusqu'à l'emplacement désiré. Placez ensuite un pied contre une roue et baissez l'appareil elliptique. **A cause de la taille et du poids de l'appareil elliptique, faites preuves de prudence pendant quand vous le déplacez et le baissez.**



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.

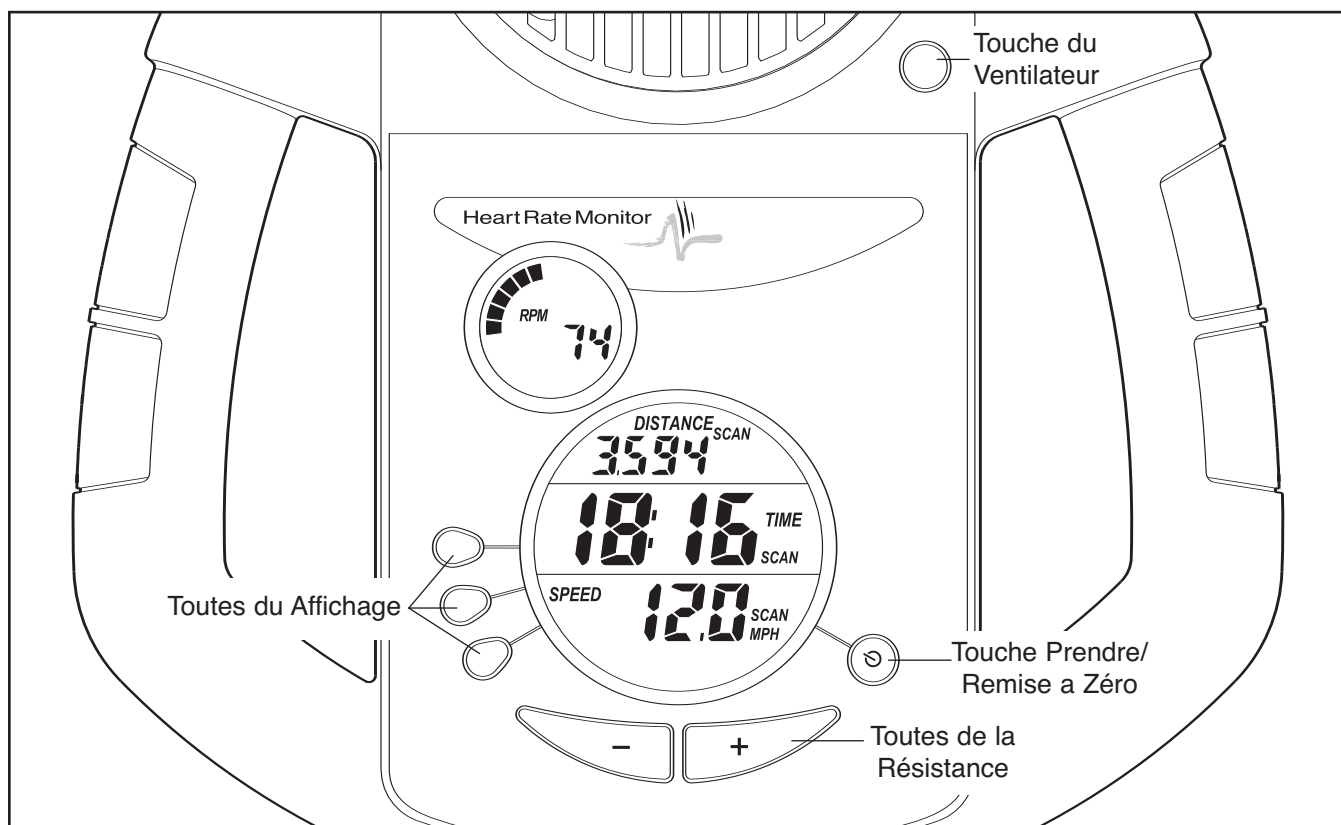
Remarque : Les disques de pédales peuvent tourner dans les deux directions. Il est recommandé de tourner les disques de la pédale dans la direction indiquée ci-dessous ; cependant pour varier vos exercices, vous pouvez choisir de tourner les pédales dans la direction opposée.



Pour descendre du appareil elliptique, attendez jusqu'à ce que les pédales soient complètement arrêtées. **ATTENTION : 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.

Les guidons sont conçus pour ajouter des exercices pour l'haut du corps. Alors que vous vous exercez, poussez et tirez les bras de la partie supérieure afin de travailler vos bras, votre dos et vos épaules. Si vous désirez exercer seulement votre corps de la taille au pieds, tenez le détecteur du pouls lorsque vous vous exercez.

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.

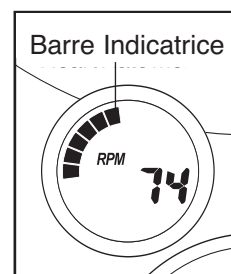
Pour allumer la console, appuyez sur la touche Prendre/Remise a Zéro (voir le schéma ci-dessus pour identifier la touche Prendre/Remise a Zéro). Remarque : vous pouvez aussi allumer la console en déplaçant les pédales.

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.

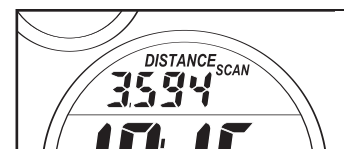
3 Suivez votre progression grâce au petit et au grand affichage sur la console.

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).

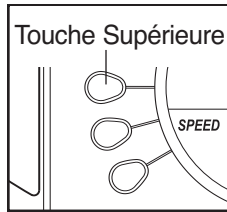


La partie supérieure du grand affichage

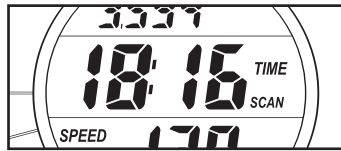
indiquera la distance que vous avez pédalé et le nombre de calories et de calories de graisse [FAT CALS] que vous avez brûlé (voir BRULER DE LA GRAISSE à la page 13 pour une explication sur les calories de graisse). L'affichage changera d'un nombre à l'autre toutes les quelques secondes.



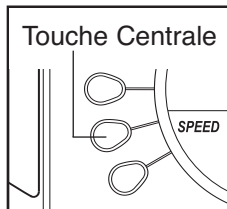
Pour ne visualiser que la distance pédalée ou le nombre de calories ou de calories de graisse brûlées, appuyez sur la touche supérieure sur le côté gauche du grand affichage jusqu'à ce que le mot DISTANCE, CALORIES, ou FAT CALS apparaisse dans la partie supérieure du grand affichage ; assurez-vous que 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.



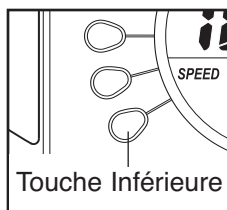
Pour ne visualiser que le temps écoulé ou votre cadence, appuyez sur la touche centrale sur le côté gauche du grand affichage jusqu'à ce que le mot TIME ou PACE apparaisse ; assurez-vous que le mot SCAN n'apparaît pas. Pour voir à nouveau le temps écoulé et votre cadence, appuyez sur la touche centrale 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. L'affichage changera d'un nombre à l'autre toutes les quelques secondes.



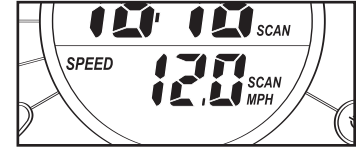
Pour ne visualiser que la vitesse des pédales ou le niveau de résistance, appuyez sur la touche inférieure à gauche du grand affichage jusqu'à ce que le mot SPEED ou



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.

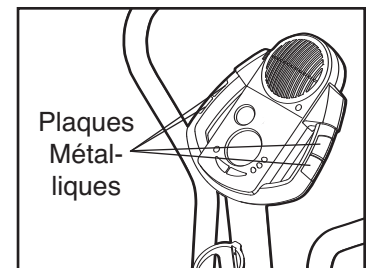
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance soit en miles



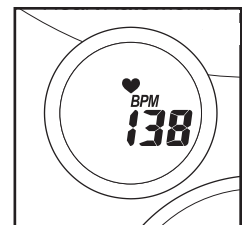
soit en kilomètres. Les lettres MPH [Miles] ou KM/H [Kilomètres] apparaîtront dans la partie inférieure du grand affichage pour indiquer l'unité de mesure sélectionnée. Pour changer l'unité de mesure, appuyez sur la touche Prendre/Remise à Zéro pendant à peu près six secondes. Remarque : quand la touche 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 cardiaque, tenez les poignées, la paume de vos mains contre les plaques métalliques. **Évitez de bouger les mains.**

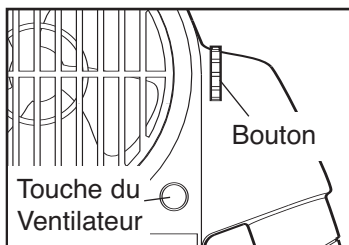


Quand votre pouls est détecté, l'indicateur en forme de cœur se trouvant dans le petit affichage clignotera à chacun des battements de votre cœur. Après quelques instants, deux tirets (--) apparaîtront et votre pouls sera affiché. Pour une lecture plus précise, gardez vos mains sur les poignées pendant 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 de l'appareil elliptique régulièrement. Remplacez les pièces usées immédiatement. Pour nettoyer l'appareil elliptique, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de savon doux. **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.

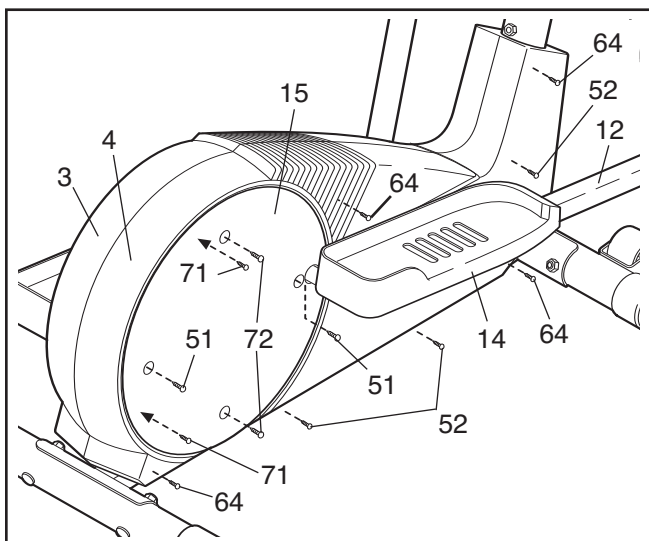
Lorsque vous rangez l'appareil elliptique, retirez les piles de la console. Gardez l'appareil elliptique dans un endroit sec, à l'abri de l'humidité et de la poussière.

PROBLÈMES DE LA CONSOLE

Si la console ne fonctionne pas correctement, remplacez les piles (référez-vous à l'étape 3 de l'assemblage à la page 5).

COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

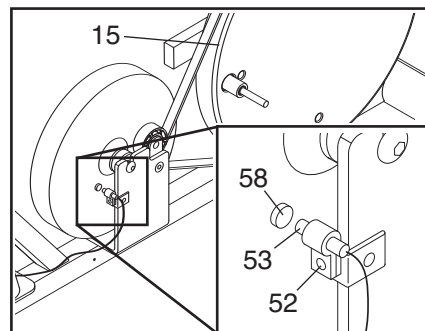
Si l'affichage de la console n'est pas correct, le capteur magnétique devrait être ajusté. Pour régler l'interrupteur magnétique, premièrement référez-vous à l'étape 9 d'assemblage à la page 7 et retirez les Pédales (13, 14). Ensuite, référez-vous à l'étape 8 à la page 7 et retirez les Bras de la Pédales (11, 12).



Ensuite, enlevez toutes les Vis (51, 72) du Disque de la Pédale (15) droite et enlevez le Disque de la Pédale en le glissant. Enlevez toutes les Vis (71, 64) 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.

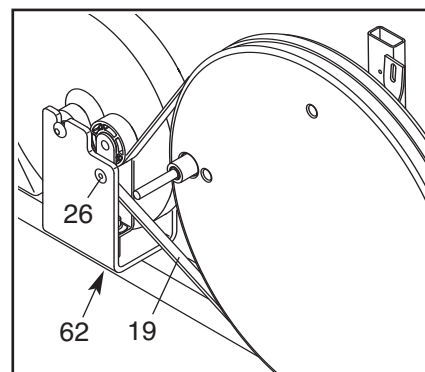
Ensuite, trouvez le Capteur Magnétique (53). Dévissez mais ne retirez pas la Vis (52) indiquée. Glissez le Capteur Magnétique légèrement en avant ou loin de l'Aimant (58) sur le volant. Resserez la Vis. Tournez le Disque de Pédale (15) gauche pendant un moment. Répétez l'opération jusqu'à ce que la console 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 sentez que les pédales glissent pendant que vous pédalez, même quand la résistance est sur le niveau le plus élevé, vous devriez ajuster la Courroie de Marche (19).



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 (26) et tournez la Vis 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 déterminer le pouls qu'il vous faut, trouvez d'abord votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis aux dizaines). Trouvez ensuite les trois nombres au-dessus de votre âge. Les trois nombres constituent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus petit est votre pouls recommandé pour brûler de la graisse, le nombre du milieu est votre pouls recommandé pour brûler encore plus de graisse, et le nombre le plus grand est votre pouls recommandé pour des exercices aérobics.

Brûler de la Graisse

Pour brûler de la graisse effectivement vous devez vous exercer à une intensité relativement basse pen-

dant 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 l'intensité de votre entraînement jusqu'à ce que votre pouls soit entre le nombre le plus petit et le nombre du milieu dans votre zone d'entraînement pendant que vous vous entraînez.

Exercice Aérobics

Si votre but est de fortifier votre système cardiovasculaire, votre entraînement devrait être aérobic. L'exercice aérobic requiert de large quantité d'oxygène durant une période de temps prolongée. Ceci augmente la demande de sang que le coeur doit pomper vers les muscles, et la quantité de sang que les poumons doivent oxygéner. Pour l'exercice aérobic, ajustez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du numéro le plus haut se trouvant dans 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 pouls, 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. Remarque : 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

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle PFEVEL29832

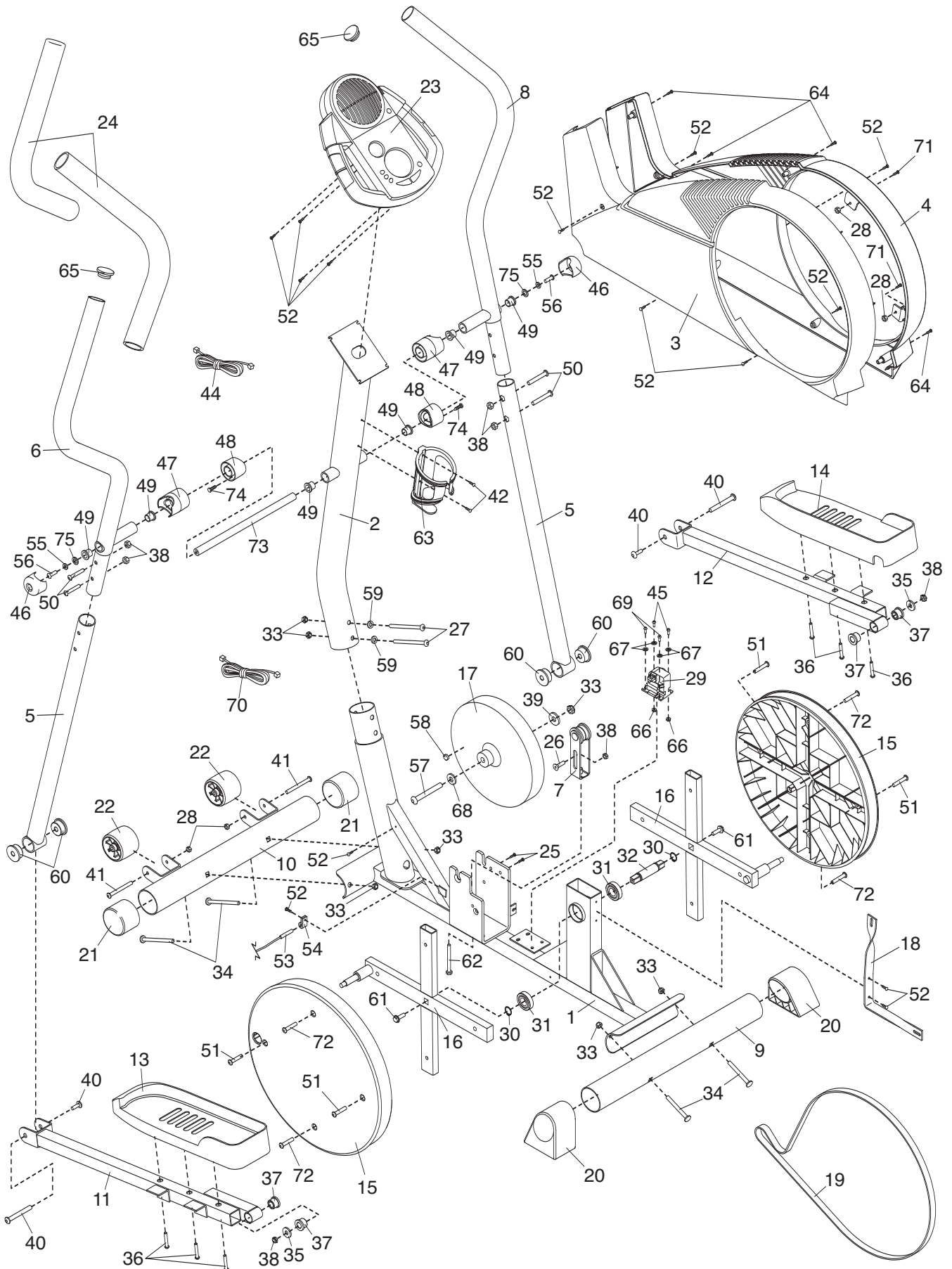
R0804A

N°.	Qte.	Description	N°.	Qte.	Description
1	1	Cadre	40	2	Jeu du Boulon du Bras de la Pédale
2	1	Montant	41	2	Boulon de M6 x 72mm
3	1	Panneau Latéral Gauche	42	2	Vis de M4 x 22mm
4	1	Panneau Latéral Droit	44	1	Fil Supérieur
5	2	Bras du Guidon	45	2	Boulon de M5 x 16mm
6	1	Guidon Gauche	46	2	Embout du Guidon
7	1	Assemblage du Tendeur	47	2	Bague d'Espacement du Guidon
8	1	Guidon Droit	48	2	Bague d'Espacement du Cadre
9	1	Stabilisateur Arrière	49	6	Petite Bague du Bras du Guidon
10	1	Stabilisateur Avant	50	4	Boulon en Bouton de M8 x 45mm
11	1	Bras de la Pédale Gauche	51	4	Vis de M6 x 25mm
12	1	Bras de la Pédale Droit	52	14	Vis de M4 x 16mm
13	1	Pédale Gauche	53	1	Capteur Magnétique/Fil
14	1	Pédale Droit	54	1	Serre-joint du Câble
15	2	Disque de la Pédale	55	2	Rondelle de M8,5
16	2	Barre Transversale du Disque	56	2	Vis de Raccordement de M8 x 25mm
17	1	Volant			
18	1	Support de 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	Large Bague du Bras du Guidon
22	2	Roue	61	2	Boulon Hexagonal de 5/16" x 25,4mm
23	1	Console			
24	2	Poignée	62	1	Vis de M10 x 60mm
25	2	Vis de M5 x 14mm	63	1	Porte-Bouteille
26	1	Vis à Tête Plate de M8 x 22mm	64	4	Vis de M4 x 25mm
27	2	Boulon en Bouton de M10 x 76mm	65	2	Embout du Guidon
28	4	Écrou de Verrouillage en Nylon de M6	66	2	Écrou de Verrouillage en Nylon de M5
29	1	Moteur de Résistance	67	4	Rondelle de M5
30	2	Bague-Attache Grande	68	1	Petit Rondelle du Volant
31	2	Roulement à Billes Grande	69	2	Vis de M5 x 16mm
32	1	Axe de la Pédale	70	1	Fil Inférieure
33	7	Écrou de Verrouillage en Nylon de M10	71	2	Boulon de M6 x 18mm
			72	4	Vis de M6 x 28mm
34	4	Boulon de Carrosserie de M10 x 75mm	73	1	Essieu de Pivot
			74	2	Vis de M3 x 12mm
35	2	Rondelle de M8,5	75	2	Rondelle Ondulée
36	6	Vis à Collerette de M4 x 19mm	#	1	Câble de TCD
37	4	Bague du Bras de la Pédale	#	1	Clé Hexagonale
38	7	Écrou de Verrouillage en Nylon de M8	#	1	Graisse
			#	1	Manuel de l'Utilisateur
39	1	Large Rondelle du Volant			

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 PFEVEL29832

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) et préparez l'information suivante :

- le NUMÉRO DU MODELÉ du produit (PFEVEL29832)
- le NOM de ce produit (appareil elliptique PROFORM 545 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.