

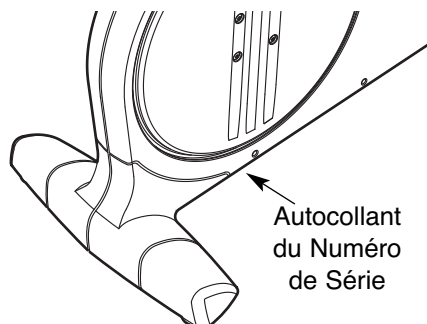
PRO-FORM[®]

280 RAZOR

N°. du Modèle PFEVEL73008.0

N°. de Série _____

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour références ultérieures.



MANUEL DE L'UTILISATEUR

QUESTIONS ?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez nous contacter au :

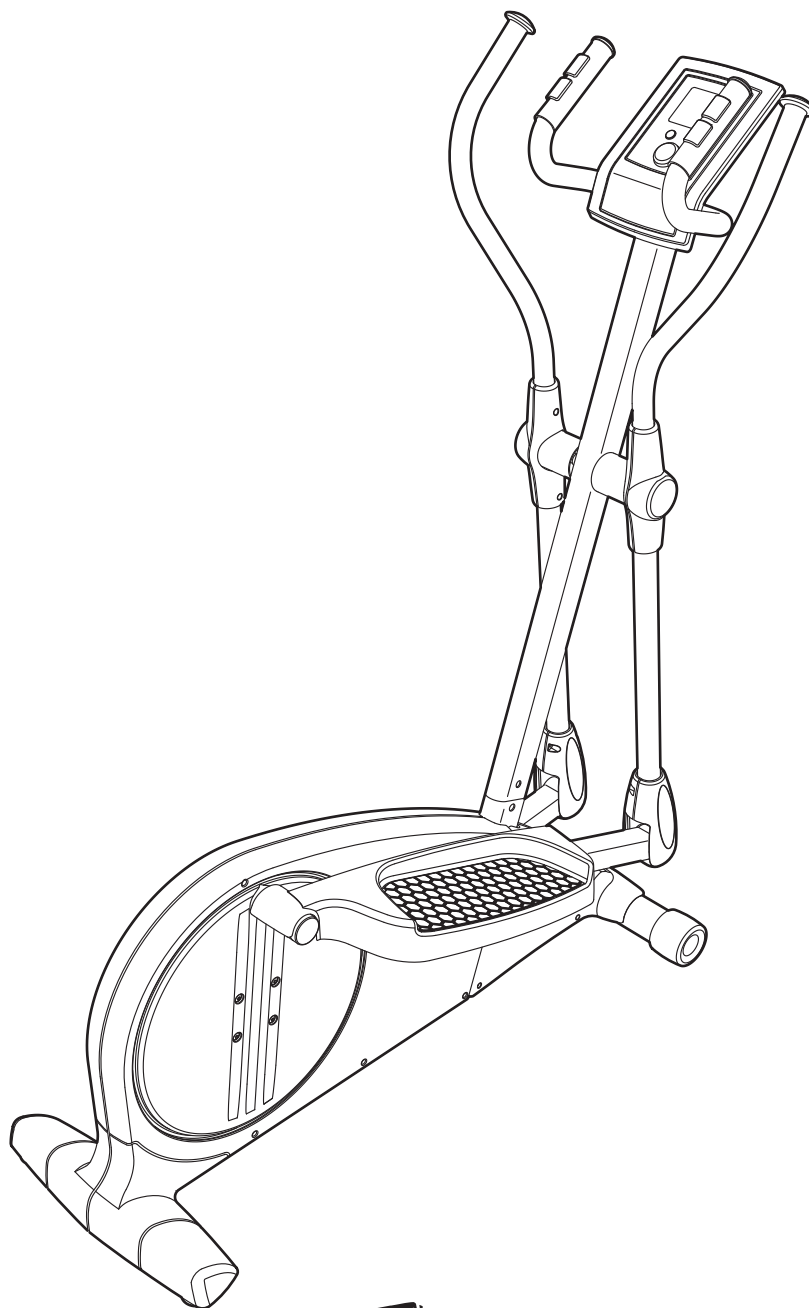
(33) 0810 121 140

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
www.iconsupport.eu

⚠ 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.



Notre site Internet

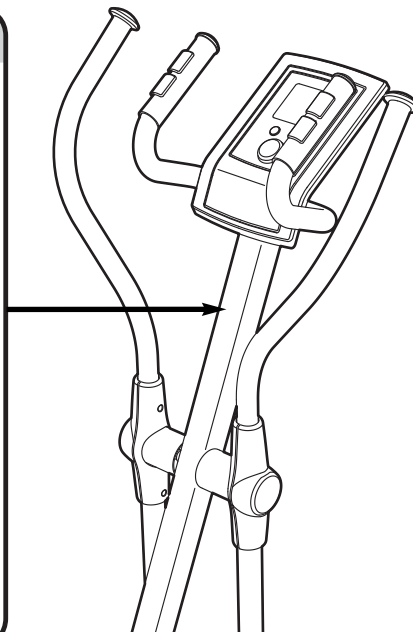
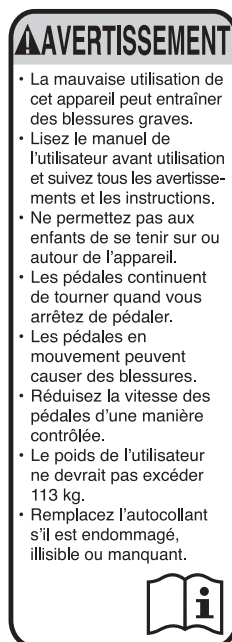
www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
ASSEMBLAGE	5
COMMENT UTILISER L'APPAREIL ELLIPTIQUE	13
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	20
CONSEILS POUR L'EXERCICE	21
LISTE DES PIÈCES	24
SCHÉMA DÉTAILLÉ	26
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant d'avertissement illustré sur cette page est collé à l'endroit indiqué. **Si un autocollant est manquant ou illisible, appelez le numéro de téléphone sur la page de couverture de ce manuel, et commandez un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : l'autocollant n'est peut-être pas illustré à l'échelle.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : afin de diminuer les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions et directives de ce manuel, ainsi que tous les avertissements inscrits sur votre appareil elliptique, avant d'utiliser cet appareil. ICON n'assume aucune responsabilité pour des blessures ou des dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

1. 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.
2. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil elliptique soient correctement informés de toutes les précautions.
3. Votre appareil elliptique est conçu pour être utilisé chez vous. L'appareil elliptique ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.
4. Utilisez et gardez votre 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 toute pièce usée immédiatement.
6. Tenez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés de votre appareil elliptique.
7. Votre appareil elliptique ne doit jamais être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 113 kg (250 lbs).
8. Portez des vêtements appropriés quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas de vêtements trop larges qui pourraient se coincer dans l'appareil elliptique. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
9. Tenez le détecteur cardiaque des poignées ou les bras pour la partie supérieure du corps quand vous montez ou descendez de l'appareil et quand vous l'utilisez.
10. Gardez toujours votre dos bien droit quand vous vous servez de votre appareil elliptique ; évitez d'arquer le dos.
11. Le détecteur 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.
12. Lorsque vous arrêtez de vous entraîner, laissez les pédales ralentir jusqu'à l'arrêt.
13. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et commencez des exercices de retour à la normale.
14. N'utilisez votre appareil elliptique que de la manière décrite.

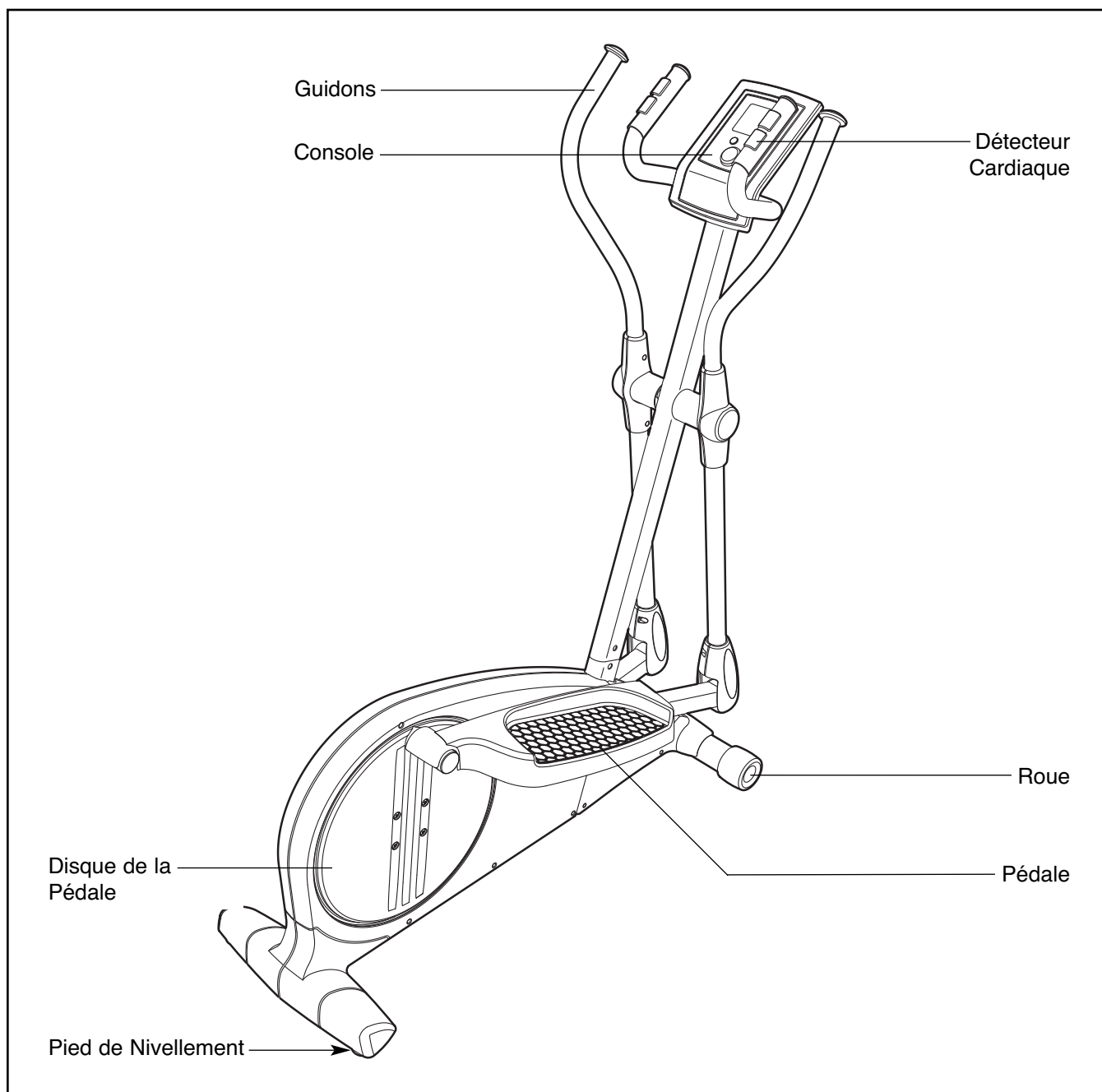
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'appareil elliptique révolutionnaire PROFORM® 280 RAZOR. L'appareil elliptique 280 RAZOR offre une gamme étendue de fonctions conçues pour rendre plus efficaces et plus agréables vos entraînements à la maison.

Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil elliptique. Si vous avez des questions concernant cet appareil, reportez-vous à la page de

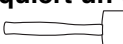
couverture de ce manuel. Pour mieux vous aider, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement du numéro de série se trouvent sur la page de couverture de ce manuel.

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

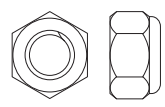
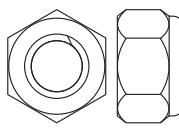
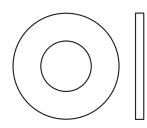
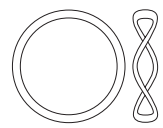
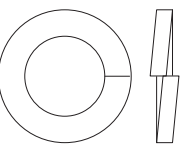
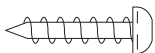
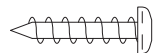
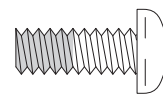
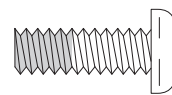
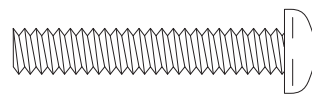
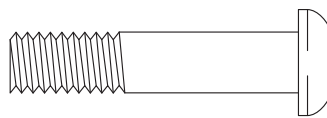
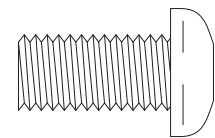
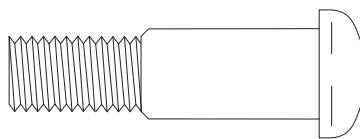
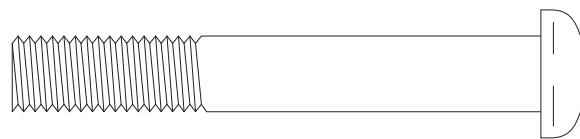


ASSEMBLAGE

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

En plus de la clé hexagonale incluse, l'assemblage requiert un tournevis cruciforme  , une clé à molette  , et un maillet en caoutchouc  .

Ce tableau est fourni de manière à ce que vous puissiez identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce fait référence au numéro-clé de la pièce, qui se trouve dans la LISTE DES PIÈCES vers la fin de ce manuel. Le second numéro indique le nombre de pièces utilisées lors de l'assemblage. **Remarque : certaines petites pièces ont peut-être été pré-assemblées. Si une pièce n'est pas dans le sac de quincaillerie, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée. Afin d'éviter d'endommager les pièces en plastique, n'utilisez pas d'outils électriques pour l'assemblage.**

					
Écrou de Verrouillage de M6 (77)–6	Écrou de Verrouillage de M8 (82)–4	Rondelle Fendue de M6 (101)–4	Rondelle de M6 (35)–4	Rondelle Ondulée (88)–2	Rondelle Fendue de M10 (78)–10
					
Vis à Tête Ronde de M4 x 16mm (84)–10	Vis de M4 x 25mm (94)–14	Vis en Métal/Nylon de M6 x 16mm (80)–2	Vis en Métal/Nylon de M6 x 18mm (102)–4	Boulon en Bouton de M6 x 36mm (76)–4	
					
Boulon à Épaulement de M6 x 72mm (21)–2	Boulon en Bouton de M8 x 38mm (98)–4	Vis en Bouton de M10 x 20mm (79)–4			
					
Vis à Épaulement de M10 x 41mm (63)–2	Vis en Bouton de M10 x 70mm (75)–6				

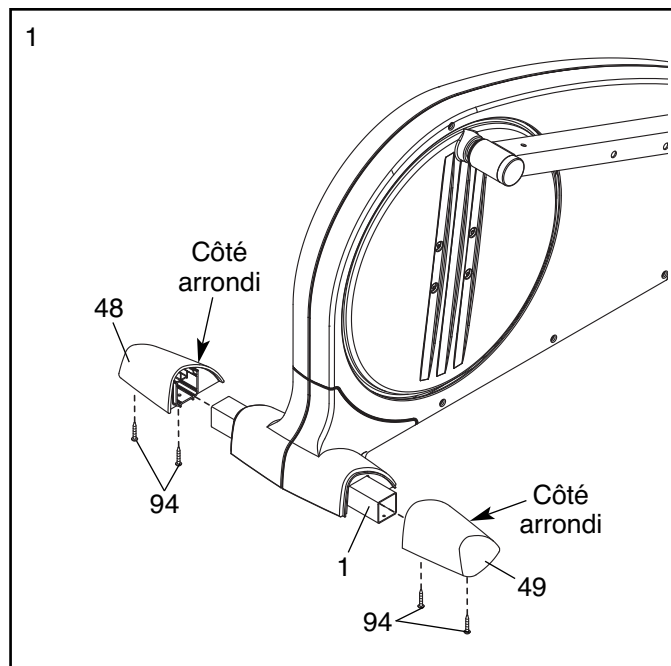
1.

Pour faciliter l'assemblage de l'appareil elliptique, lisez d'abord les informations contenues dans la page 5.

Identifiez les Boîtier Droit et Gauche du Cadre (48, 49), sur lesquels se trouvent des autocollants « gauche » et « droit » (*L* ou *Left* indique le côté Gauche; *R* ou *Right* indique le côté Droit).

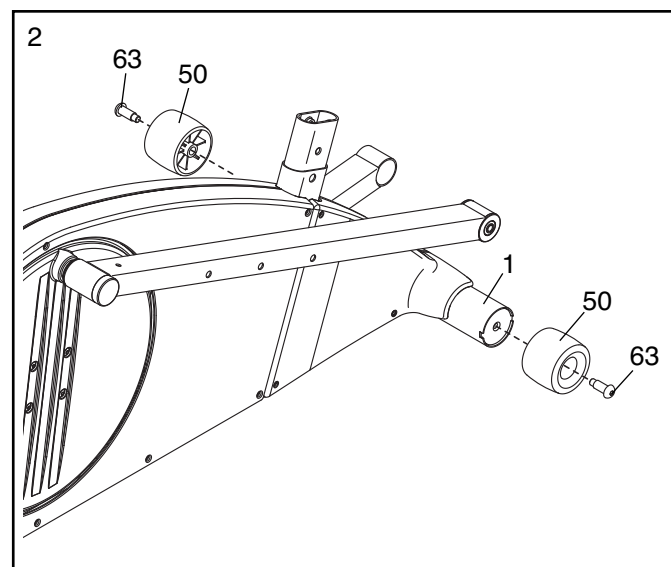
Orientez les Boîtiers Gauche et Droit du Cadre (48, 49) avec les côtés arrondis dans les emplacements indiqués.

Pendant qu'une autre personne soulève l'arrière du Cadre (1), fixez chaque Boîtier du Cadre (48, 49) au Cadre à l'aide de deux Vis de M4 x 16mm (94).



2. Fixez une Roue (50) à l'avant du Cadre (1) à l'aide d'une Vis à Epaulement de M10 x 41 mm (63).

Répétez cette étape pour fixer l'autre Roue (50).



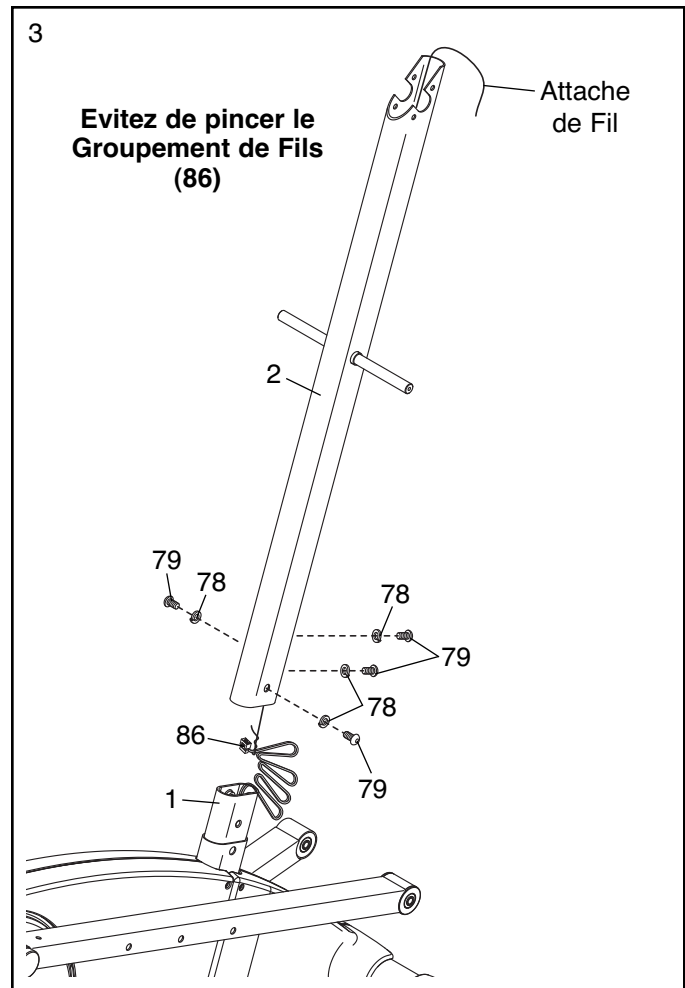
3. **Conseil : Evitez de pincer le Groupement de Fils (86). Vissez légèrement toutes les vis avant de les serrer complètement.**

Demandez à une autre personne de tenir le Montant (2) près du Cadre (1).

Localisez l'attache de fil dans le Montant (2). Attachez l'extrémité inférieure de l'attache de fil au Groupement de Fils (86). Puis, tirez l'extrémité supérieure de l'attache de fil vers le haut hors du sommet du Montant. Ensuite, détachez et jetez l'attache de fil.

Conseil : Pour éviter que le Groupement de Fils (86) ne tombe à l'intérieur du Montant (2), attachez le Groupement de Fils à une bande en caoutchouc.

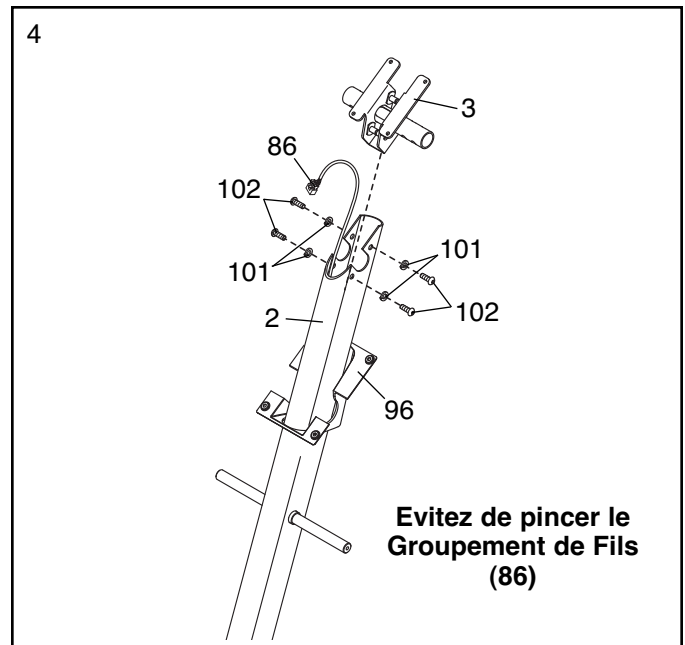
Fixez le Montant (2) au Cadre (1) à l'aide de quatre Vis en Bouton de M10 x 20mm (79) et de quatre Rondelles Fendues de M10 (78). **Ne serrez pas les Vis en Bouton tout de suite.**



4. Glissez vers le bas le Couvercle de la Console (96) par-dessus le Montant (2).

Puis, introduisez le Support de la Console (3) à l'intérieur du sommet du Montant (2).

Conseil : Eviter de pincer le Groupement de Fils (86). Fixez le Support de la Console (3) à l'aide de quatre Vis en Métal/Nylon de M6 x 18 mm (102) et de quatre Rondelles Fendues de M6 (101).



5. Identifiez les Barres Droite et Gauche du Détecteur Cardiaque (5, 16), sur lesquels se trouvent des autocollants « gauche » et « droit » (*L* ou *Left* indique le côté Gauche; *R* ou *Right* indique le côté Droit).

Demandez à une autre personne de tenir la Barre Droite du Détecteur Cardiaque (16) près du Support de la Console (3).

Localisez l'attache de fil dans le Support de la Console (3). Attachez l'extrémité inférieure de l'attache de fil au Fil Droit du Détecteur Cardiaque (37). Puis, tirez l'extrémité supérieure de l'attache de fil vers le haut hors du sommet du Support de la Console. Ensuite, détachez et jetez l'attache de fil.

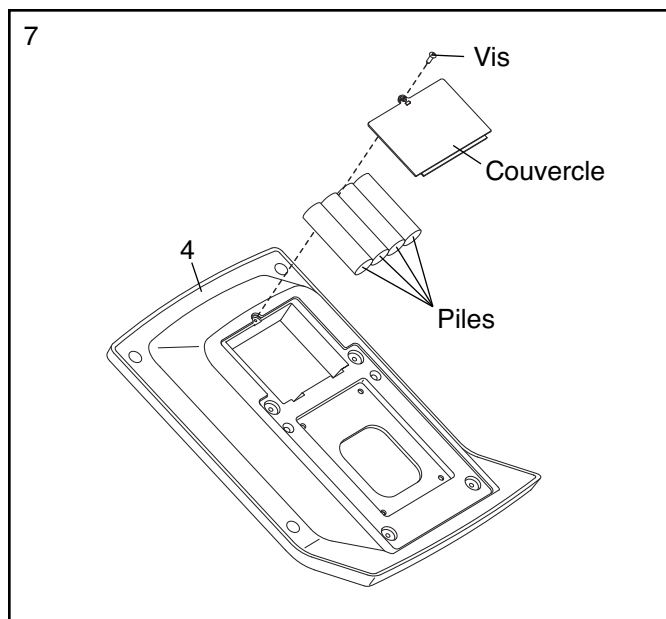
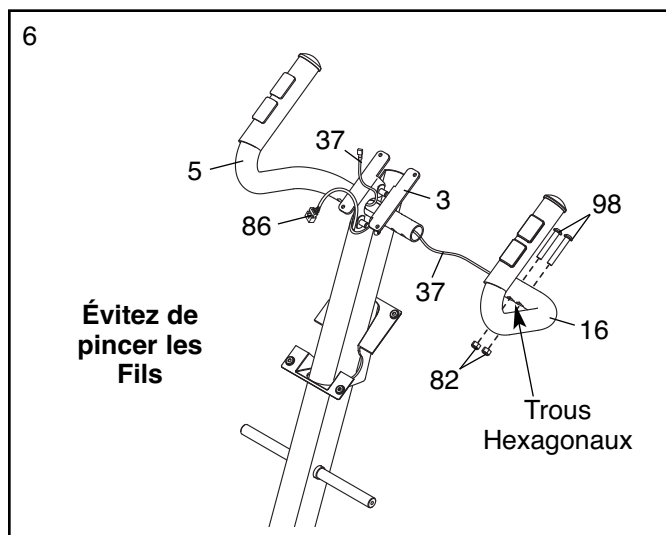
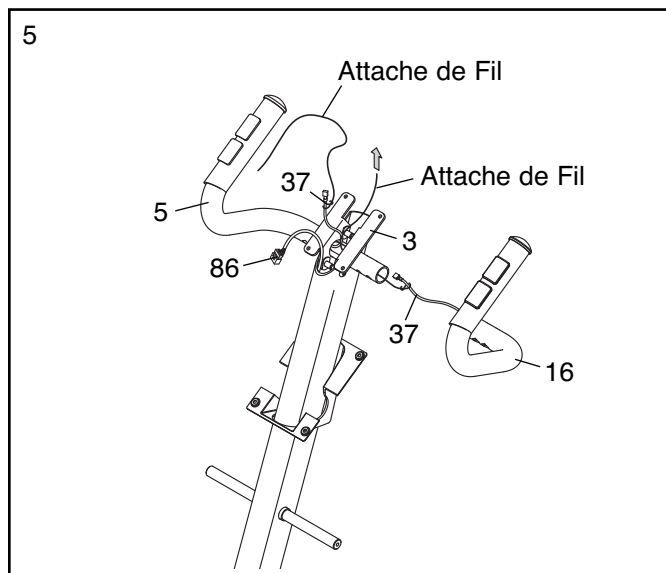
Répétez cette étape pour la Barre Gauche du Détecteur Cardiaque (5).

6. Glissez la Barre Droite du Détecteur Cardiaque (16) sur le côté droit du Support de la Console (3). **Assurez-vous que les trous hexagonaux soient dans les emplacements indiqués.**

Conseil : Faites attention de ne pas pincer les groupements de fils. Fixez la Barre Droite du Détecteur Cardiaque (16) au Support de la Console (3) à l'aide de deux Boulons en Bouton de M8 x 38mm (98) et de deux Écrous de Verrouillage de M8 (82). **Assurez-vous que les Écrous de Blocage sont dans les trous hexagonaux.**

Répétez cette étape pour la Barre Gauche du Détecteur Cardiaque (5).

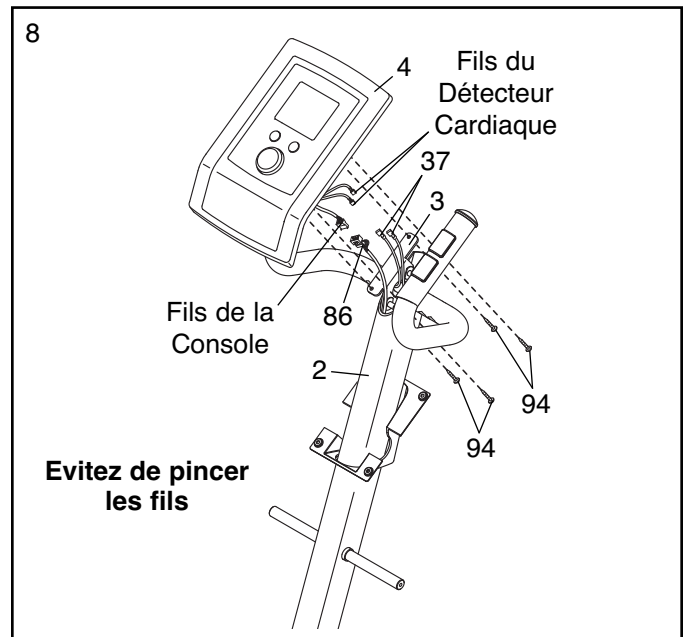
7. La Console (4) peut utiliser quatre piles de type « AA » (non incluses) ; nous recommandons les piles alcalines. **IMPORTANT : si la console a été entreposée dans un endroit froid, laissez-la se réchauffer à la température ambiante avant d'insérer les piles.** Si cette précaution n'est pas prise, vous pourriez endommager les affichages de la console ou d'autres composantes électroniques. Enlevez la vis, puis le couvercle du compartiment des piles, insérez les piles dans celui-ci, et ensuite resserrez le couvercle. **Assurez-vous que les piles sont orientées comme sur le diagramme dans le compartiment des piles.**



8. Pendant qu'une deuxième personne tient la Console (4) près du Support de la Console (3), branchez le groupement de fils de la console dans le Groupement de Fils (86). Ensuite, branchez les fils du détecteur cardiaque de la console aux Fils du Détecteur Cardiaque (37).

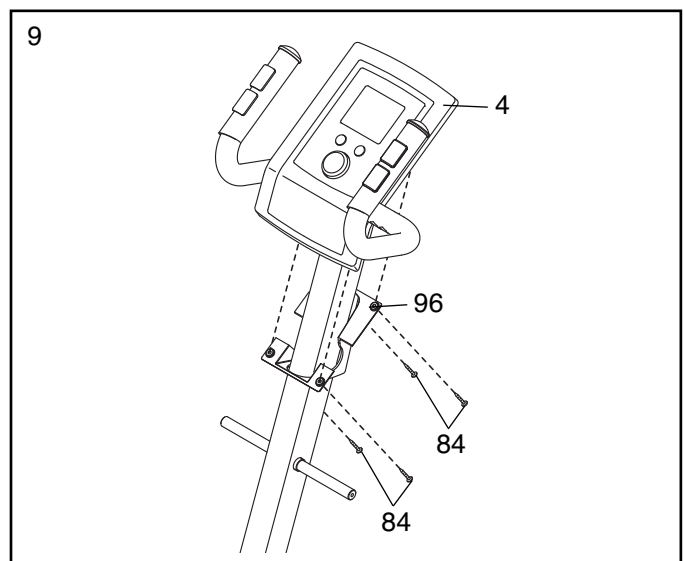
Insérez vers le bas l'excédent de fils à l'intérieur du Montant (2).

Conseil : Evitez de pincer les fils. Fixez la Console (4) à l'aide de quatre Vis de M4 x 16mm (94).



9. Glissez vers le haut le Couvercle de la Console (96) par-dessus la Console (4).

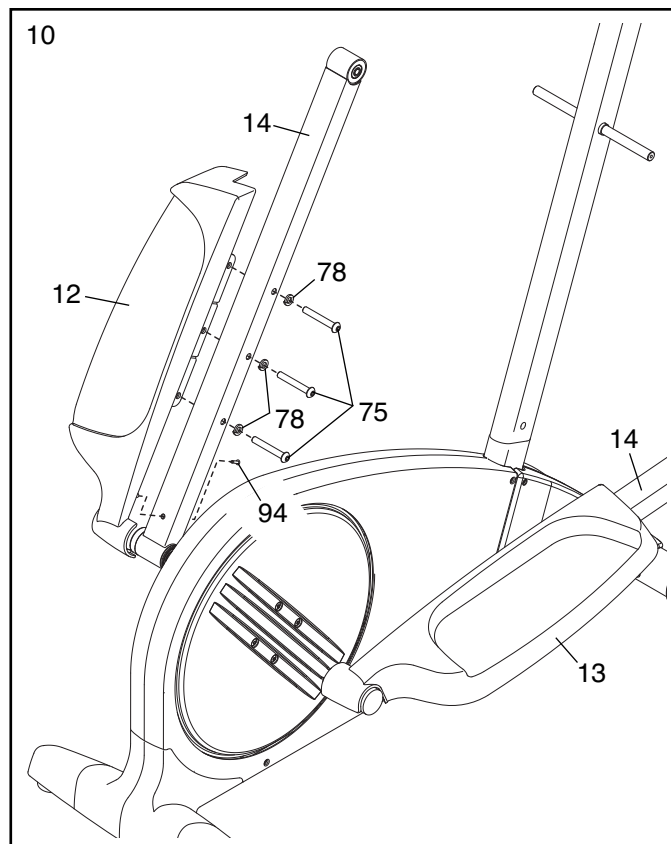
Fixez le Couvercle de la Console (96) à l'aide de quatre Vis à Tête Ronde de M4 x 16mm (84).



10. Localisez la Pédale Gauche (12), portant un autocollant marqué « Left » et orientez-la comme indiqué (*L* ou *Left* indique le côté Gauche; *R* ou *Right* indique le côté Droit).

Fixez la Pédale Gauche (12) au Bras de la Pédale (14) gauche à l'aide de trois Vis en Bouton de M10 x 70mm (75), de trois Rondelles Fendues de M10 (78) et d'une Vis de M4 x 16mm (94).

Répétez cette étape pour la Pédale Droite (13) et le Bras de la Pédale (14) droit.



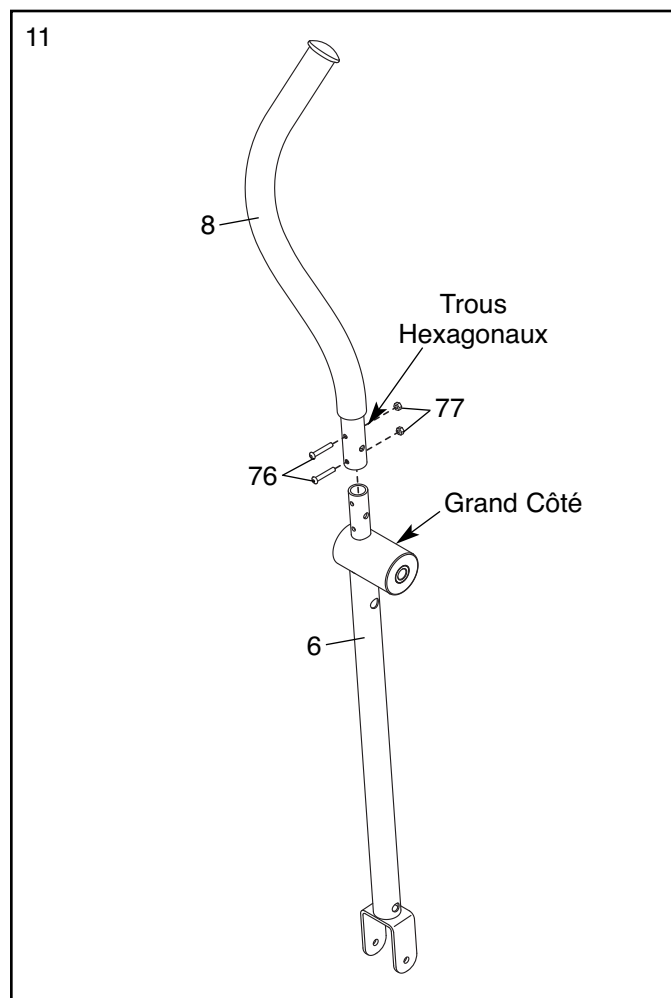
11. Identifiez le Bras PSC Gauche (8) sur lequel se trouve un autocollant avec le mot « Left ».

Orientez le Bras PSC Gauche (8) et une Jambe PSC (6) comme indiqué. **Assurez-vous que les trous hexagonaux ainsi que le grand côté de la Jambe PSC se trouvent dans les emplacements indiqués.**

Glissez le Bras PSC Gauche (8) par-dessus la Jambe PSC (6).

Fixez le Bras PSC Gauche (8) à l'aide de deux Boulons en Bouton de M6 x 36 mm (76) et de deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M6 (77). **Assurez-vous que les Écrous de Verrouillage en Nylon soient à l'intérieur des trous hexagonaux.**

Répétez cette étape pour le Bras PSC Droit (non indiqué) et l'autre Jambe PSC (non indiquée).



12. Appliquez une couche épaisse de la graisse incluse sur les axes du Montant (2). Puis, appliquez une petite quantité de graisse sur deux Rondelles Ondulées (88).

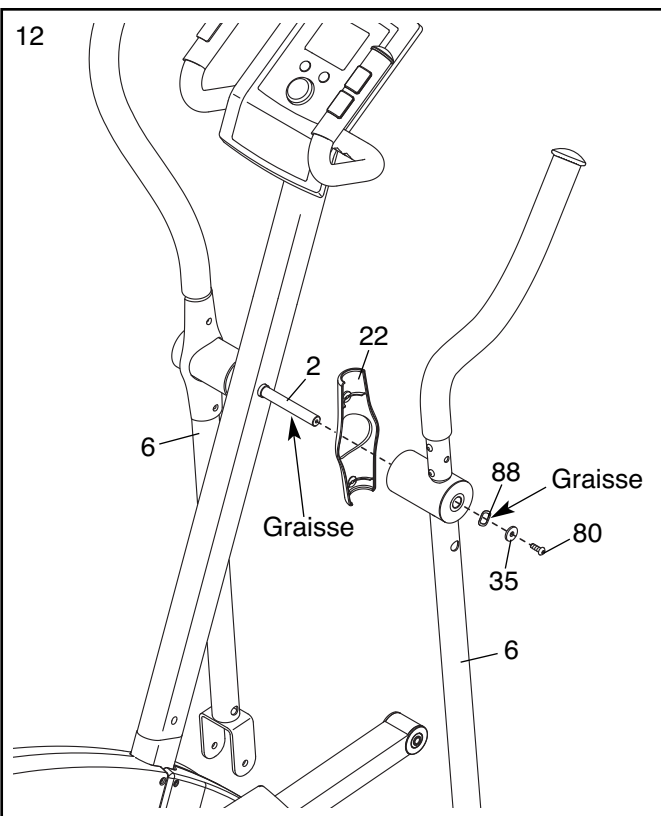
Orientez un Couvercle du Bras Intérieur (22) et la Jambe PSC (6) droite comme illustré.

Glissez le Couvercle du Bras Intérieur (22) et la Jambe PSC (6) droite par-dessus le côté droit du Montant (2).

Glissez une Rondelle Ondulée (88) par-dessus l'axe du côté droit du Montant (2).

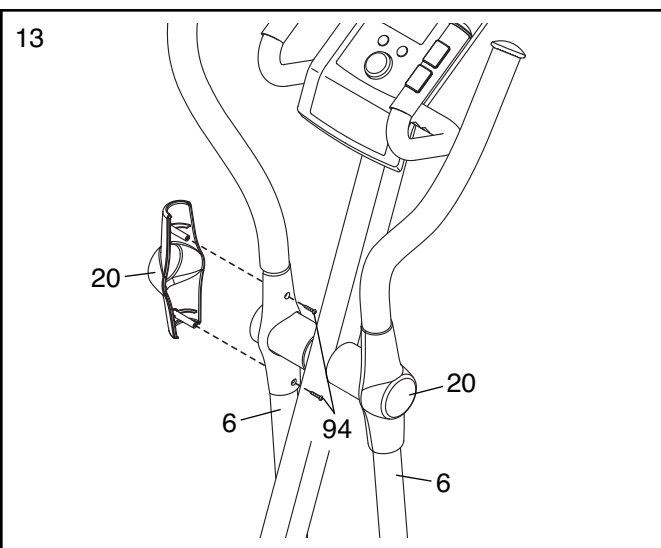
Fixez la Jambe PSC (6) droite à l'aide d'une Vis en Métal/Nylon de M6 x 16mm (80) une Rondelle de M6 (35). **Assurez-vous que la Rondelle Ondulée (88) soit dans l'axe.**

Fixez la Jambe PSC (6) gauche de la même manière.



13. Fixez le Couvercle du Bras Extérieur (20) autour de la Jambe PSC (6) gauche à l'aide de deux Vis de M4 x 16mm (94).

Fixez l'autre Couvercle du Bras Extérieur (20) autour de la Jambe PSC (6) droite de la même manière.



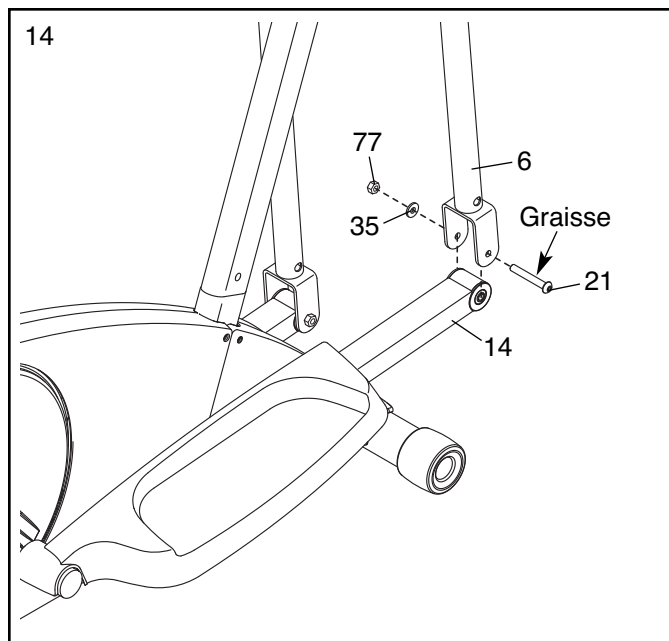
14. Appliquez une petite quantité de graisse sur le corps d'un Boulon à Epaulement de M6 x 72mm (21).

Demandez à une autre personne de tenir le Bras de la Pédale (14) à l'intérieur de la Jambe PSC (6) droite.

Fixez le Bras de la Pédale (14) droit à la Jambe PSC (6) droite à l'aide du Boulon à Epaulement de M6 x 72mm (21), d'une Rondelle de M6 (35), et d'un Ecrou à Verrouillage de M6 (77).

Répétez cette étape de l'autre côté de l'appareil elliptique.

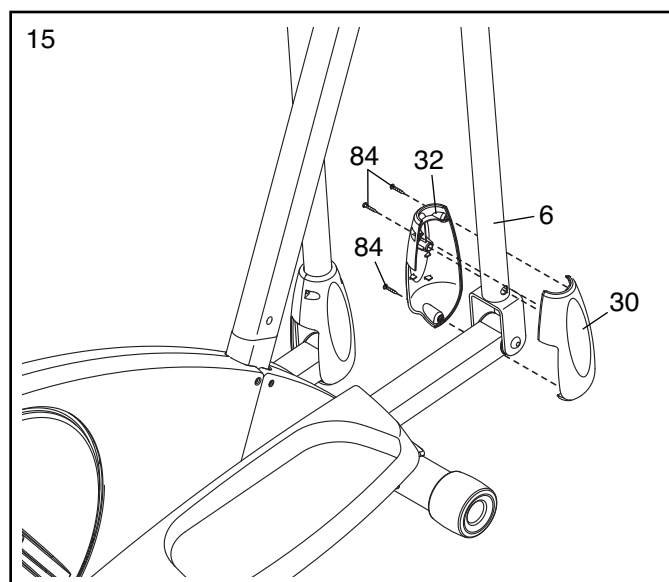
Reportez-vous à l'étape 3. Serrez les quatre Vis en Bouton de M10 x 20mm (79). **Conseil :** Serrez les deux Vis en Bouton situées à l'avant de l'appareil elliptique avant de serrer les deux autres Vis en Bouton.



15. Localisez le Couvercle de la Jambe Intérieure Droite (32) et le Couvercle de la Jambe Extérieure Droite (30), portant des autocollants avec l'inscription « Right » (*L* ou *Left* indique le côté Gauche; *R* ou *Right* indique le côté Droit).

Fixez le Couvercle de la Jambe Intérieure Droite (32) et le Couvercle de la Jambe Extérieure Droite (30) autour de la Jambe PSC (6) à l'aide de trois Vis à Tête Ronde de M4 x 16 mm (84).

Répétez cette étape de l'autre côté de l'appareil elliptique.

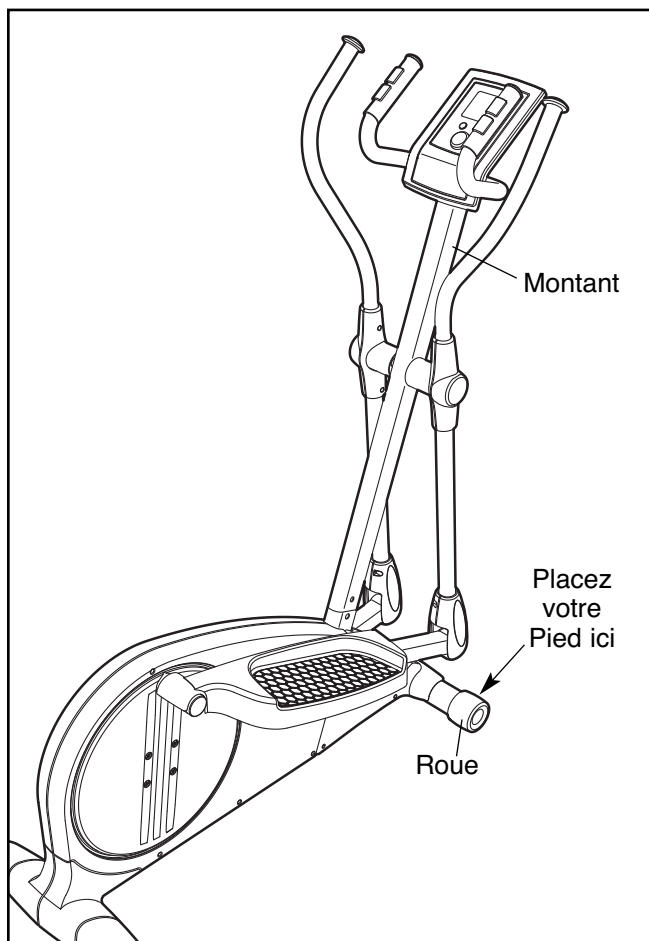


16. **Assurez-vous que toutes les pièces de l'appareil elliptique sont serrées correctement.** Remarque : il est possible qu'il reste des pièces supplémentaires une fois l'assemblage terminé. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil elliptique.

COMMENT UTILISER L'APPAREIL ELLIPTIQUE

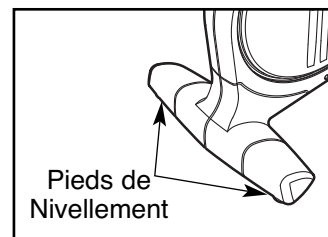
COMMENT DÉPLACER L'APPAREIL ELLIPTIQUE

Pour déplacer l'appareil elliptique, pliez-le d'abord comme décrit à gauche. Ensuite, tenez-vous devant l'appareil elliptique et placez un pied contre le centre du stabilisateur avant. Tirez la poignée de transport jusqu'à ce que l'appareil elliptique commence à rouler sur les roues avant. Déplacez doucement l'appareil elliptique vers l'endroit désiré, puis baissez-le. **Pour réduire les risques de blessures, évitez de déplacer l'appareil elliptique sur des surfaces irrégulières.**



COMMENT NIVELLER L'APPAREIL ELLIPTIQUE

Si le cadre de l'appareil elliptique s'incline durant l'utilisation, tournez le pied de nivellement situé en dessous de la partie centrale du cadre jusqu'à l'élimination de l'inclinaison.

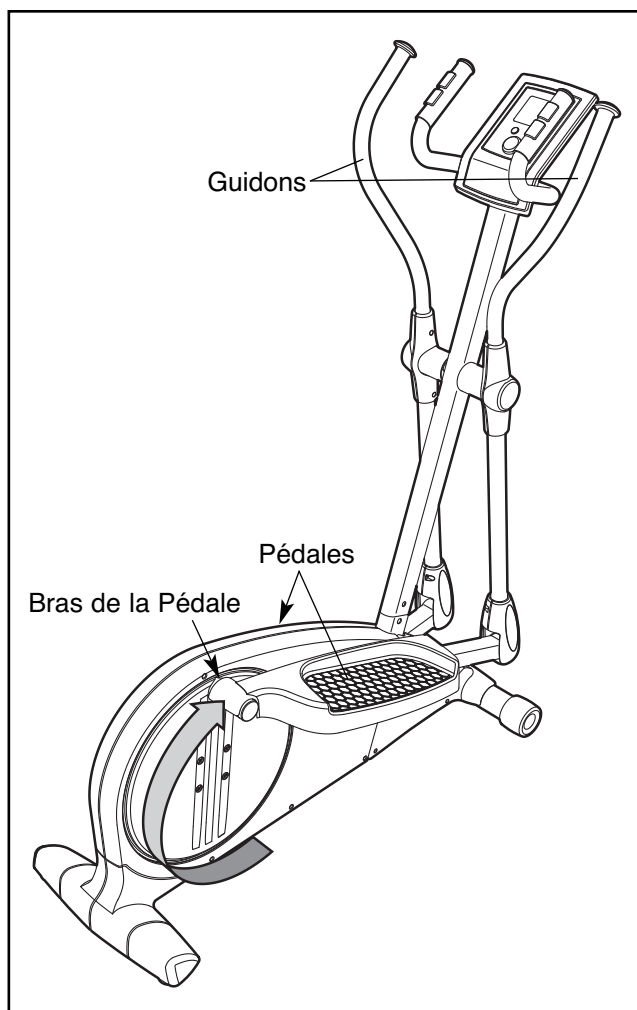


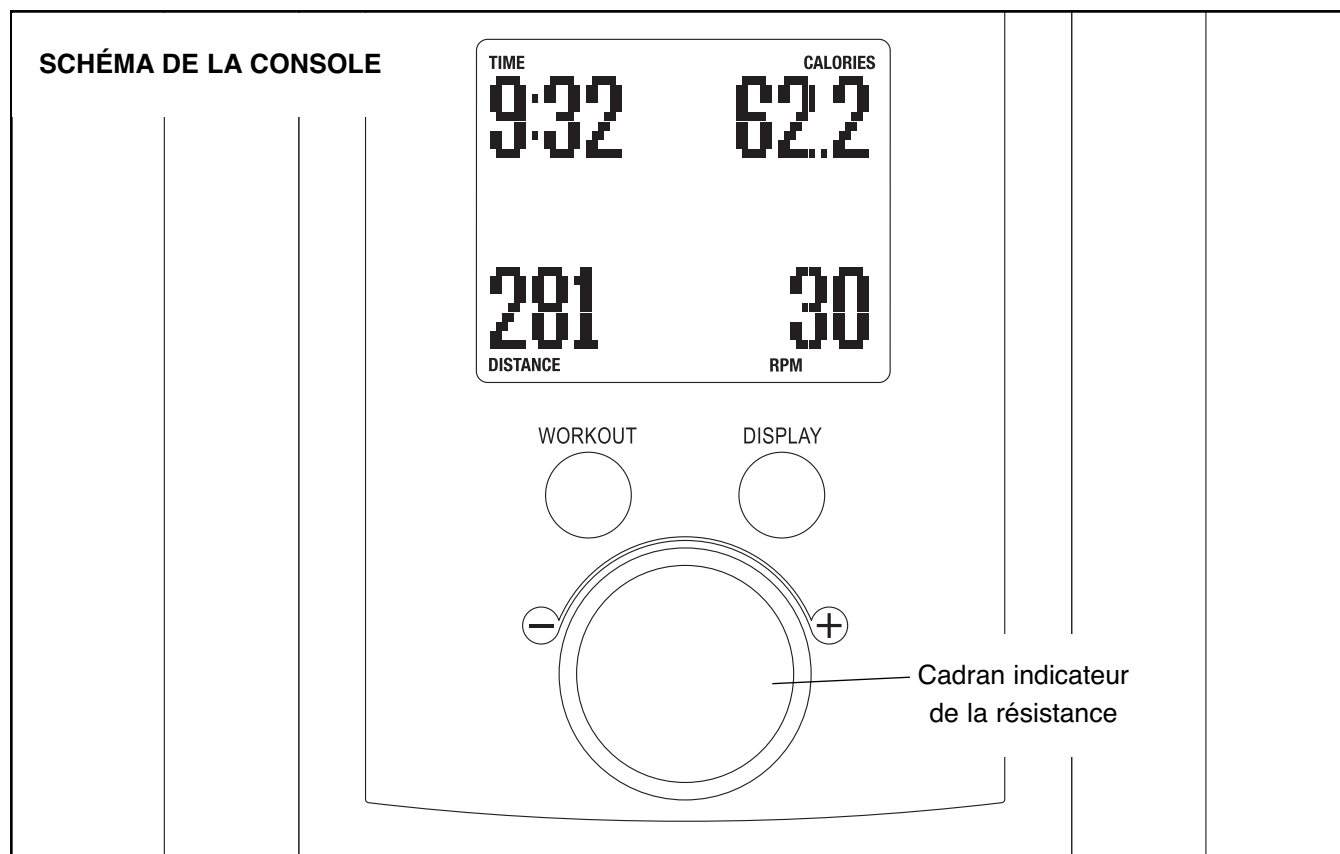
COMMENT S'ENTRAÎNER SUR L'APPAREIL ELLIPTIQUE

Pour monter sur l'appareil elliptique, tenez les poignées puis, montez sur la pédale dans la position la plus basse. Ensuite, montez sur l'autre pédale. Poussez les pédales jusqu'à ce qu'elles bougent d'une manière continue.

Remarque : les disques des pédales peuvent tourner dans les deux sens. Il est recommandé de tourner les pédales dans la direction indiquée par la flèche sur le schéma à droite ; cependant pour varier vos exercices, vous pouvez choisir de tourner les bras du pédalier dans la direction opposée.

Pour descendre de l'appareil elliptique, attendez que les pédales soient à l'arrêt complet. **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 immobiles, descendez d'abord de la pédale la plus haute. Descendez ensuite de la pédale la plus basse.





FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

La console de pointe offre une sélection de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices plus agréables et plus efficaces. Quand vous sélectionnez 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 aussi mesurer votre rythme cardiaque en utilisant le détecteur cardiaque intégré dans le guidon.

La console propose seize entraînements prédéfinis. Chaque programme contrôle automatiquement la résistance des pédales et vous motive pour accélérer ou ralentir votre cadence tout au long d'un entraînement efficace.

IMPORTANT : Avant d'utiliser la console pour la première fois, vous devez sélectionner *BIKE* (Bicyclette) ou *ELLIPTICAL* (Elliptique) ; si vous n'effectuez pas cette sélection, la console n'affichera pas correctement les instructions. (Reportez-vous à COMMENT ENTRER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 16.)

Pour entrer les paramètres de la console reportez-vous à la page 16. **Pour utiliser le mode manuel,** reportez-vous à la page 17. **Pour utiliser un entraînement prédéfini,** reportez-vous à la page 19.

Remarque : si la console est recouverte d'un film de plastique transparent, retirez-le avant d'utiliser la console.

COMMENT ENTRER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

1. **Appuyez sur n'importe quelle touche sur la console ou commencez à pédaler pour allumer la console.**

L'écran s'allume quelques secondes après le début du pédalage ou l'appui sur une touche.

2. **Sélectionnez le mode manuel.**

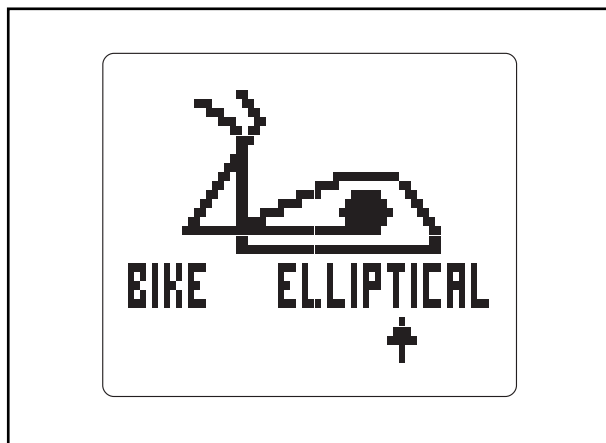
Le mode utilisateur vous permet de sélectionner le type d'appareil que la console exécute, de sélectionner une unité de mesure pour un vélo d'exercices, et de choisir une option de rétroéclairage pour la console.

Pour sélectionner le mode utilisateur, maintenez enfoncé le cadran indicateur de la résistance (reportez-vous au dessin à la page 15) pendant plusieurs secondes jusqu'à ce que les mots « *BIKE* (Bicyclette) et *ELLIPTICAL* (Elliptique) apparaissent à l'écran.

3. **Sélectionnez *BIKE* (Bicyclette) ou *ELLIPTICAL* (Elliptique) comme type d'appareil.**

La flèche de l'écran indique le type d'appareil actuellement sélectionné. Pour changer la sélection, appuyez plusieurs fois sur la touche Affichage [DISPLAY].

Si la console exécute un vélo d'exercices, sélectionnez *BIKE* (Bicyclette) comme type d'appareil. **Si la console exécute un appareil elliptique,** sélectionnez *ELLIPTICAL* (Elliptique) comme type d'appareil.



Ensuite, appuyez sur la touche Entraînement [WORKOUT] pour sauvegarder la sélection. Les autres paramètres de la console apparaîtront alors à l'écran.

IMPORTANT : Si vous avez sélectionné *BIKE* (Bicyclette), allez à l'étape 4. Si vous avez sélectionné *ELLIPTICAL* (Elliptique), allez à l'étape 5.

4. **Si la console exécute un vélo d'exercices, sélectionnez une unité de mesure.**

Lorsque la console exécute un vélo d'exercices, elle peut afficher la vitesse et la distance soit en kilomètres soit en miles.

Si vous avez choisi *BIKE* (Bicyclette) comme type d'appareil, le mot *ENGLISH* (Anglais) (pour les miles anglais) ou le mot *METRIC* (Métrique) (pour les kilomètres) apparaîtront à l'écran pour indiquer l'unité de mesure sélectionnée.



Pour changer l'unité de mesure, tournez le cadre indicateur de la résistance jusqu'à ce que l'unité de mesure souhaitée apparaisse à l'écran.

5. **Le cas échéant, choisissez une option de rétro-éclairage.**

La console dispose de trois options de rétro-éclairage. L'option *ON* (Marche) maintient le rétro-éclairage pendant que la console est en marche. L'option *AUTO* (Automatique) maintient le rétro-éclairage pendant que vous pédalez. L'option *OFF* (Arrêt) éteint le rétro-éclairage.

Pour choisir une option de rétro-éclairage, appuyez plusieurs fois sur la touche Écran [DISPLAY] jusqu'à ce que l'option de rétro-éclairage souhaitée apparaisse à l'écran.

6. **Quittez le mode utilisateur.**

Appuyez sur la touche Entraînement [WORKOUT] pour sauvegarder les paramètres de la console et pour quitter le mode utilisateur.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. **Appuyez sur n'importe quelle touche sur la console ou commencez à pédaler pour allumer la console.**

L'écran s'allume quelques secondes après le début du pédalage ou l'appui sur une touche.

2. **Sélectionnez le mode manuel.**

Le mode manuel est sélectionné automatiquement chaque fois que vous allumez la console. Si vous avez sélectionné un entraînement, sélectionnez de nouveau le mode manuel en appuyant plusieurs fois sur la touche Entraînement [WORKOUT] jusqu'à ce que le mot **MANUAL** (Manuel) apparaisse dans le coin inférieur gauche de l'écran.



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

Pendant que vous pédalez, modifiez la résistance des pédales en tournant le cadran indicateur de la résistance. Pour augmenter la résistance, tournez le cadran indicateur de la résistance dans le sens des aiguilles d'une montre ; pour diminuer la résistance, tournez le cadran indicateur de la résistance dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Remarque : après avoir appuyé sur les touches, l'appareil prend quelques secondes pour atteindre le niveau sélectionné.

4. **Suivez votre progression sur l'écran.**

Le coin supérieur gauche de l'écran affichera le temps écoulé. Remarque : lorsqu'un programme est sélectionné, l'écran affiche le temps restant du programme au lieu du temps écoulé.



Le coin inférieur gauche de l'écran affichera la distance que vous avez parcourue en pédalant.

Remarque : Si la console exécute un vélo d'exercices, la distance sera indiquée en kilomètres ou en miles. Si la console exécute un appareil elliptique, la distance sera indiquée en nombre total de tours.

Le coin supérieur droit de l'écran indiquera la quantité approximative de calories brûlées. Le coin supérieur droit de l'écran indique également votre fréquence cardiaque lorsque vous utilisez le capteur cardiaque de la poignée (reportez-vous à l'étape 5 de la page 18).

Le coin inférieur droit de l'écran indiquera votre cadence de pédalage.

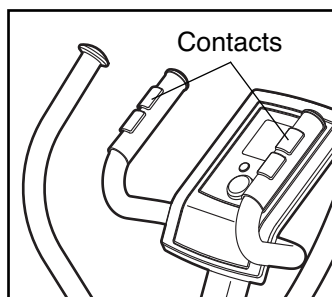
Remarque : Si la console exécute un vélo d'exercices, votre cadence de pédalage sera indiquée en kilomètres ou en miles par heure. Si la console exécute un appareil elliptique, votre cadence de pédalage sera indiquée en tours par minute (rpm).

Le centre de l'écran affichera pendant quelques secondes le réglage de la résistance des pédales à chaque changement de celui-ci.

Vous pouvez également afficher les informations dans une plus grande taille. Appuyez plusieurs fois sur la touche Affichage pour afficher les informations relatives au temps et à la distance, au temps et aux calories ou au temps et à la vitesse. Appuyez à nouveau sur la touche Affichage pour afficher toutes les informations.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, si désiré.

Si les plaques métalliques sur les poignées sont recouvertes d'un film de plastique, retirez-le. Pour mesurer votre rythme cardiaque, tenez le détecteur cardiaque sur le guidon, les paumes des mains les plaques métalliques. **Évitez de bouger les mains ou de trop serrer les plaques.**



Lorsque votre pouls a été détecté, un, deux ou trois tirets apparaissent, puis votre fréquence cardiaque est affichée. Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques pendant au moins 15 secondes. Remarque : si vous continuez à tenir la poignée du détecteur cardiaque, l'écran inférieur affiche votre rythme cardiaque pendant 30 secondes.

Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas, assurez-vous que vos mains sont placées comme décrit ci-dessus. Évitez de bouger les mains ou de trop serrer les contacts. Pour de meilleures performances, nettoyez les plaques métalliques à l'aide d'un chiffon doux ; **n'utilisez jamais de l'alcool ou des détergents abrasifs ou chimiques.**

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

Si les pédales ne bougent pas pendant plusieurs secondes, une tonalité se fait entendre, la console se met en pause, et le temps se met à clignoter à l'écran.

Si les pédales ne sont pas déplacées pendant quelques minutes et les touches ne sont pas appuyées, la console s'éteint et les écrans se remettent à zéro.

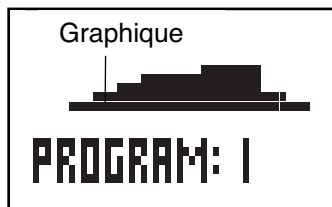
COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PRÉENREGISTRÉ

1. **Appuyez sur n'importe quelle touche sur la console ou commencez à pédaler pour allumer la console.**

L'écran s'allume pendant quelques secondes après le début du pédalage ou l'appui sur une touche.

2. **Sélectionnez un entraînement préenregistré.**

Pour sélectionner un entraînement prédéfini, appuyez plusieurs fois sur la touche Entraînement [WORKOUT] jusqu'à ce que le numéro de l'entraînement souhaité apparaisse à l'écran. Le temps de l'entraînement ainsi qu'un profil des réglages de la résistance pour l'entraînement apparaissent à l'écran.



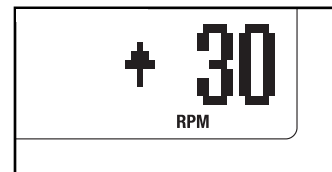
3. **Commencez à pédaler pour amorcer l'entraînement.**

Chaque entraînement est divisé en plusieurs segments d'une minute chacun. Un niveau de résistance et une cadence cible sont programmés pour chaque segment. Remarque : le même niveau de résistance ou la même cadence cible peuvent être réglés pour des segments consécutifs.

Le profil de l'entraînement indiquera votre progression (reportez-vous au dessin ci-dessus). Le segment du programme qui clignote représente le segment en cours. La hauteur du segment qui clignote indique le niveau de résistance du segment en cours.

Lorsque le premier segment de l'entraînement s'arrêtera, une tonalité se fera entendre et le niveau de résistance ainsi que la cadence cible pour le deuxième segment, apparaîtront au centre de l'écran pendant quelques secondes pour vous en avertir. Le prochain segment du profil commencera à clignoter, et les pédales s'ajusteront automatiquement au niveau de résistance pour ce segment.

Pendant votre entraînement, vous serez invité à maintenir un régime de pédalage proche du réglage du rpm cible pour le segment en cours.



Lorsqu'une flèche orientée vers le haut s'affiche à l'écran, augmentez votre cadence. Lorsqu'une flèche orientée vers le bas apparaît, diminuez votre cadence. Si aucune flèche n'apparaît, maintenez votre cadence actuelle.

IMPORTANT : La cadence cible ne sert qu'à vous motiver. Votre cadence réelle peut être plus lente que la cadence programmée. Assurez-vous de vous entraîner à une cadence qui vous soit confortable.

Si le niveau de résistance du segment en cours est trop élevé ou trop bas, vous pouvez annuler manuellement le réglage en tournant le cadran indicateur de la résistance. **IMPORTANT : à la fin du segment en cours du programme, les pédales s'ajustent automatiquement au réglage de la résistance du prochain segment.**

Le programme continue ainsi jusqu'à la fin du dernier segment. Pour arrêter à n'importe quel moment le programme, arrêtez de pédaler. Une tonalité se fera entendre et le temps se mettra à clignoter. Pour relancer l'entraînement, recommencez tout simplement à pédaler.

4. **Suivez votre progression sur l'écran.**

Reportez-vous à l'étape 4 à la page 17.

5. **Mesurez votre fréquence cardiaque, si désiré.**

Reportez-vous à l'étape 5 à la page 18.

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

Reportez-vous à l'étape 6 à la page 18.

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 doux et humide avec un peu d'eau savonneuse.

IMPORTANT : pour éviter d'endommager la console, éloignez-la de tout liquide et des rayons directs du soleil.

PROBLÈMES AVEC LA CONSOLE

Si les affichages sur les écrans s'affaiblissent, les piles devraient être remplacées ; la plupart des problèmes de console sont causés par des piles usées. Référez-vous aux instructions de l'étape 7 à la page 8 pour changer les piles. Si le capteur cardiaque de la poignée ne fonctionne pas correctement, référez-vous à l'étape 5 à la page 18.

COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

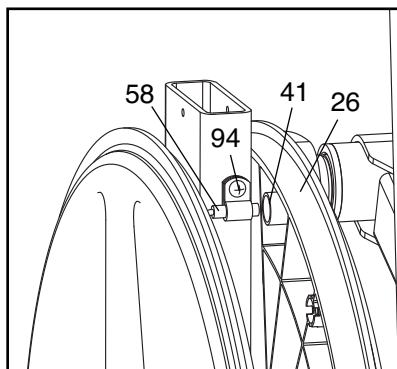
Si l'affichage de la console n'est pas correct, le capteur magnétique devrait être ajusté. Enlevez d'abord toutes les vis des capots ; **les capots comportent trois tailles de vis—notez le type de vis qui va dans chaque trou pendant que vous les retirez.** Enlevez doucement les capots du cadre.

Ensuite, localisez le Capteur Magnétique (58).

Tournez le Disque de la Pédale Gauche (26) jusqu'à ce que l'Aimant (41) soit aligné avec le Capteur Magnétique.

Dévissez mais ne retirez pas la Vis

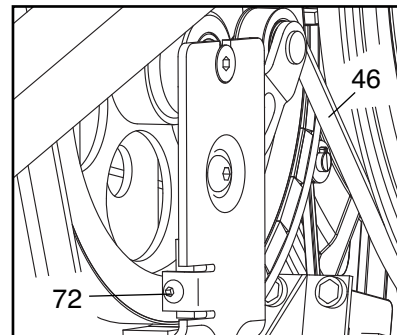
de M4 x 16mm (94) indiquée. Glissez légèrement le Capteur Magnétique plus près ou plus loin de l'Aimant puis, resserrez la Vis. Bougez la Poulie vers l'avant et vers l'arrière de manière à ce que l'Aimant passe plusieurs fois devant le Capteur Magnétique. Répétez l'opération jusqu'à ce que la console affiche des données correctes. Après avoir réglé correctement le Détecteur Magnétique, fixez à nouveau les capots. Remarque : si vous ne savez plus quelle vis doit aller dans un trou, référez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ à la page 27 ainsi qu'à la LISTE DES PIÈCES à la page 24.



COMMENT AJUSTER LA COURROIE

Si vous sentez que les pédales glissent quand vous pédalez, même quand la résistance des pédales est sur le niveau le plus haut, la Courroie (46) doit être ajustée. Enlevez d'abord toutes les vis des capots ; **les capots comportent trois tailles de vis—notez le type de vis qui va dans chaque trou pendant que vous les retirez.** Enlevez doucement les capots du cadre.

Ensuite, tournez la Vis de Réglage de la Courroie (72) jusqu'à ce que la Courroie (46) soit tendue. Puis, fixez à nouveau les capots. Remarque : si vous ne savez plus quelle vis doit aller dans un trou, référez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ B à la page 27 ainsi qu'à la LISTE DES PIÈCES à la page 24.



CONSEILS POUR L'EXERCICE

⚠ ATTENTION : avant de commencer ce programme d'exercice ou tout autre programme, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé.

Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent affecter la lecture du rythme cardiaque. Le détecteur cardiaque est uniquement un outil pour l'exercice pour déterminer les fluctuations générales du rythme cardiaque.

Ces conseils pour l'exercice vous aideront à planifier votre programme d'exercice. Pour plus de détails sur l'exercice, procurez-vous un livre réputé sur le sujet ou consultez votre médecin. Gardez en tête qu'une alimentation équilibrée et un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir des résultats est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre rythme cardiaque comme repère pour trouver le niveau d'intensité adapté à vos objectifs. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse et pour des 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 trouver le niveau d'intensité correct, trouvez votre âge en bas du tableau (arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu est le rythme cardiaque pour brûler un maximum de graisse, et le nombre supérieur est le rythme cardiaque pour des exercices aérobics.

Brûler de la graisse—Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité

faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise les calories de glucide comme *carburant*. Votre corps ne commence à puiser dans ses réserves de *graisse* qu'après plusieurs minutes d'effort. Si votre but est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus bas de votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous avec votre rythme cardiaque proche du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

Exercices aérobics—Si votre but est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez faire des exercices aérobics, ce qui veut dire de l'exercice qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps prolongée. Pour des exercices aérobics, réglez votre intensité jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

Échauffement—Commencez avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement fait monter la température de votre corps, et accélère les battements de votre cœur et votre circulation pour vous préparer à l'effort.

Exercices dans la zone d'Entraînement—Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes avec votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. (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). Respirez profondément et de manière régulière quand vous vous entraînez—ne retenez jamais votre souffle.

Retour à la normale—Finissez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements rendent vos muscles plus flexibles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pouvez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si désiré. Gardez à l'esprit que la clé du succès est de faire de vos entraînements un élément agréable et régulier de votre vie de tous les jours.

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Bougez doucement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebonds.

1. Étirement vers les orteils

Debout, les genoux légèrement pliés, penchez-vous vers l'avant au niveau des hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre alors que vous allongez les mains vers vos orteils, aussi loin que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : cuisses, arrière des genoux, dos.

2. Étirement des cuisses

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez la plante du pied opposé vers vous et placez-la contre l'intérieure de la cuisse de la jambe tendue. Essayez de toucher vos orteils autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : cuisses, bas du dos et aine.

3. Étirement des mollets et tendons d'Achille

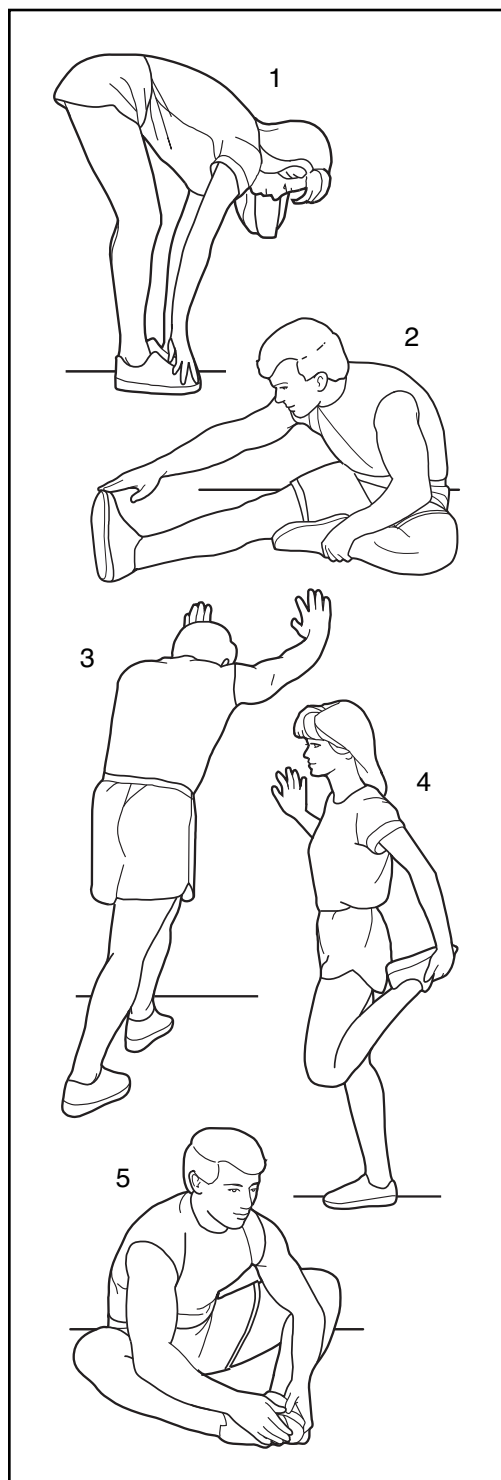
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Pour un étirement supplémentaire des tendons d'Achille, pliez aussi la jambe arrière. Zones ciblées : mollets, tendons d'Achille et chevilles.

4. Étirement des quadriceps

Avec une main contre un mur pour garder votre équilibre, attrapez un de vos pieds derrière vous avec l'autre main. Tirez votre pied aussi proche que possible de vos fessiers. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.

5. Étirement de la cuisse intérieure

Asseyez-vous par terre, les pieds joint par la plante, les genoux vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers l'aine, autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.



REMARQUES

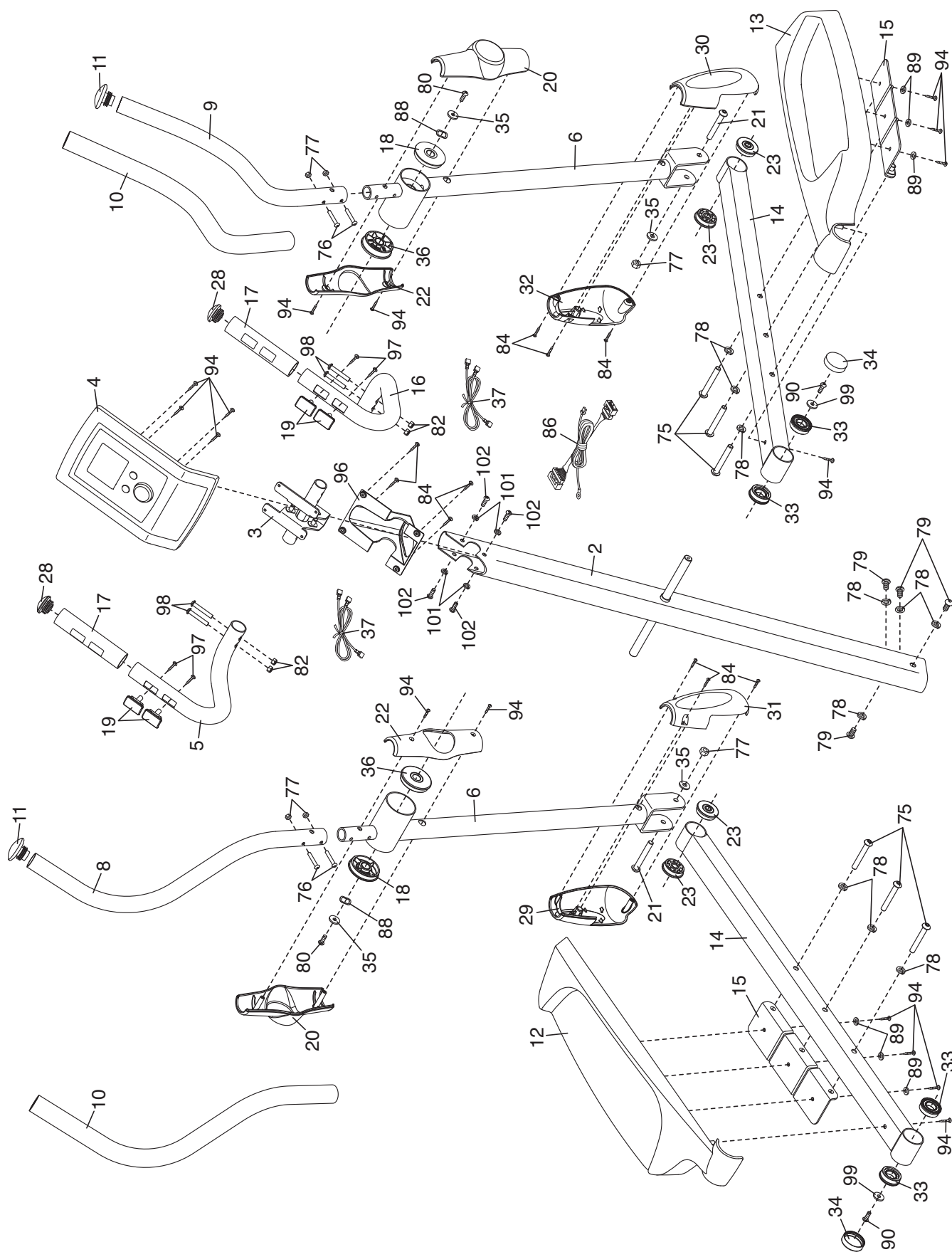
LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle PFEVEL73008.0

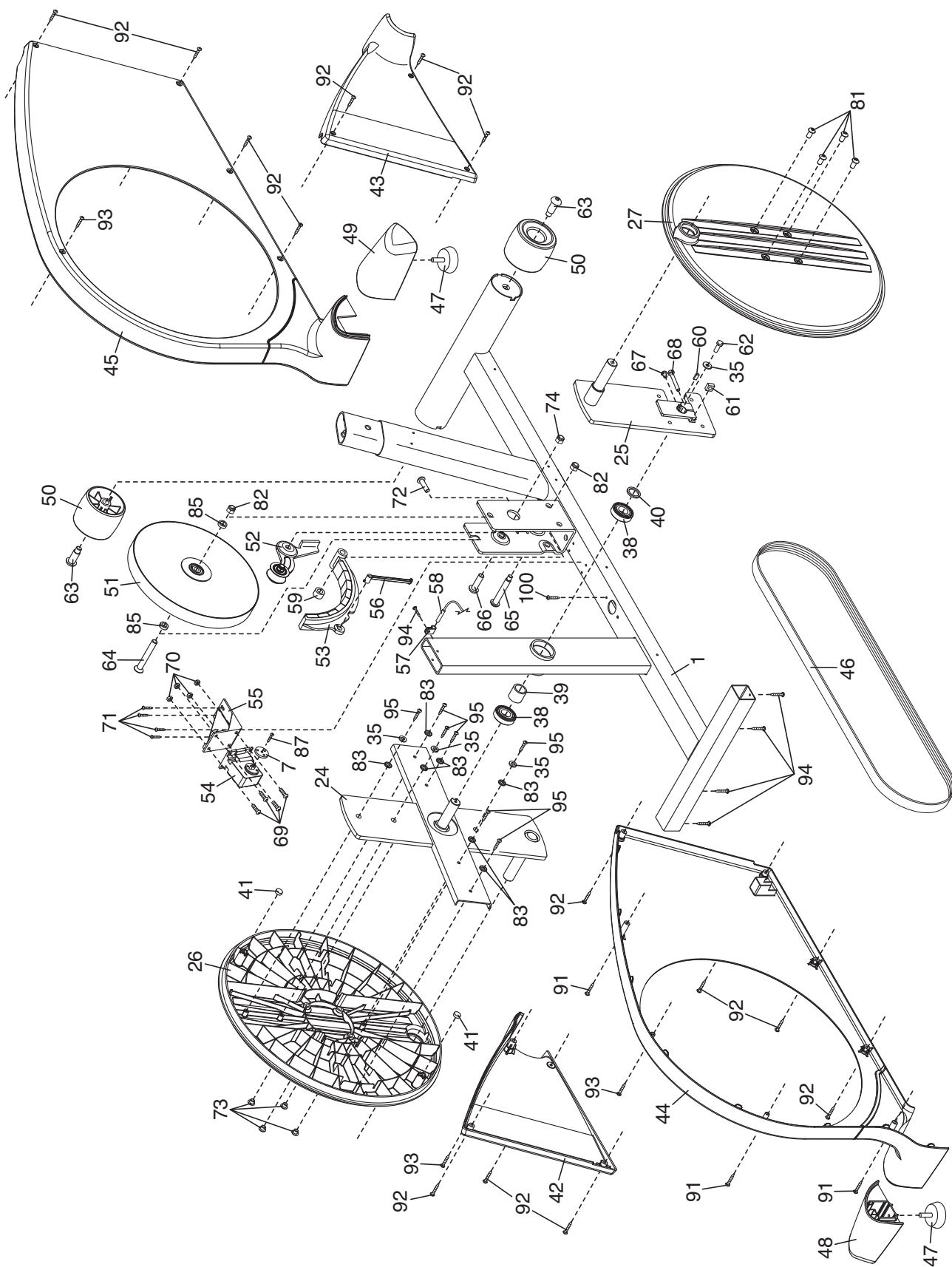
R0908A

N°.	Qte.	Description	N°.	Qte.	Description
1	1	Cadre	41	2	Aimant
2	1	Montant	42	1	Capot Avant Gauche
3	1	Support de la Console	43	1	Capot Avant Droit
4	1	Console	44	1	Capot Gauche
5	1	Barre Gauche du Détecteur Cardiaque	45	1	Capot Droit
6	2	Jambe PSC	46	1	Courroie
7	1	Roue Libre du Tendeur	47	2	Pied
8	1	Bras PSC Gauche	48	1	Boîtier Gauche du Cadre
9	1	Bras PSC Droit	49	1	Boîtier Droit du Cadre
10	2	Poignée en Mousse	50	2	Roue
11	2	Embout Supérieur	51	1	Volant
12	1	Pédale Gauche	52	1	Tendeur
13	1	Pédale Droite	53	1	Aimant en C
14	2	Bras de la Pédale	54	1	Moteur de Résistance
15	2	Support de la Pédale	55	1	Support du Moteur
16	1	Barre Droite du Détecteur Cardiaque	56	1	Bras de Résistance
17	2	Poignée du Détecteur Cardiaque	57	1	Pince
18	2	Série de Bagues Extérieure	58	1	Capteur Magnétique/Fil
19	4	Détecteur Cardiaque	59	1	Bague d'Espacement de l'Aimant
20	2	Couvercle du Bras Extérieur	60	1	Clé
21	2	Boulon à Épaulement de M6 x 72mm	61	1	Ecrou Carré
22	2	Couvercle du Bras Intérieur	62	1	Vis à Colletterie
23	4	Série de Bagues du Bras de la Pédale	63	2	Vis à Épaulement de M10 x 41mm
24	1	Assemblage du Pédalier	64	1	Boulon du Volant
25	1	Bras de la Pédale	65	1	Boulon de l'Aimant en C
26	1	Disque de la Pédale Gauche	66	1	Boulon de la Roue Libre
27	1	Disque de la Pédale Droite	67	1	Vis de Clavette
28	2	Embout de la Barre du Pouls	68	1	Vis du Bras du Pédalier
29	1	Couvercle de la Jambe Extérieure Gauche	69	4	Boulon du Moteur de la Résistance
30	1	Couvercle de la Jambe Extérieure Droite	70	4	Ecrou du Moteur de la Résistance
31	1	Couvercle de la Jambe Intérieure Gauche	71	4	Vis du Support du Moteur
32	1	Couvercle de la Jambe Intérieure Droite	72	1	Vis de Réglage de la Courroie
33	4	Bague du Bras de la Pédale	73	4	Vis en Bouton Esthétique
34	2	Boîtier du Bras de la Pédale	74	1	Écrou de Verrouillage de M10
35	8	Rondelle de M6	75	6	Vis en Bouton de M10 x 70mm
36	2	Série de Bagues Intérieures	76	4	Boulon en Bouton de M6 x 36mm
37	2	Fil du Détecteur Cardiaque	77	6	Écrou de Verrouillage de M6
38	2	Roulement à Billes du Pédalier	78	10	Rondelle Fendue de M10
39	1	Bague d'Espacement du Pédalier	79	4	Vis en Bouton de M10 x 20mm
40	1	Bague d'Espacement du Bras du Pédalier	80	2	Vis en Métal/Nylon de M6 x 16mm
			81	4	Vis en Bouton de M8 x 16mm
			82	6	Écrou de Verrouillage de M8
			83	7	Rondelle Étoilée de M6
			84	10	Vis à Tête Ronde de M4 x 16mm
			85	2	Bague d'Espacement du Volant
			86	1	Groupeement de Fils
			87	1	Vis de M3 x 12mm
			88	2	Rondelle Ondulée
			89	6	Rondelle de M4

N°.	Qte.	Description	N°.	Qte.	Description
90	2	Vis de M8 x 19mm	98	4	Boulon en Bouton de M8 x 38mm
91	3	Vis de M4 x 25mm	99	2	Rondelle de M8
92	14	Vis de M4 x 25mm	100	1	Vis de Terre
93	3	Vis de M4 x 25mm	101	4	Rondelle Fendue de M6
94	21	Vis de M4 x 16mm	102	4	Vis en Métal/Nylon de M6 x 18mm
95	7	Vis de M5 x 12mm	*	—	Manuel de l'Utilisateur
96	1	Couvercle de la Console	*	—	Outil de l'Assemblage
97	4	Vis de M4 x 25m	*	—	Graisse

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





POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour faciliter votre appel, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

