

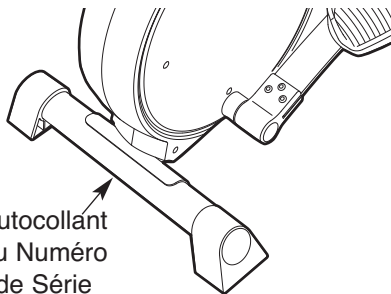
PRO-FORM[®]

REFLEXSTEP2

N°. du Modèle PFEVEL73908.0

N°. de Série _____

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



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

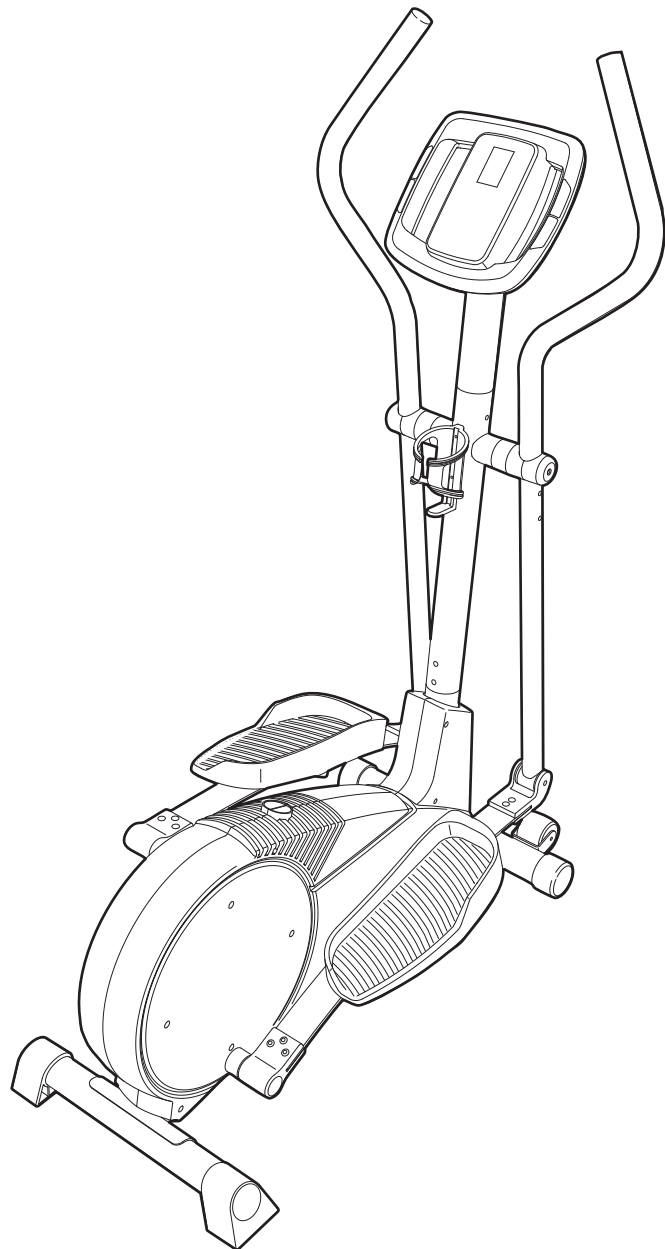
du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00
et de 14h00 à 18h00, le vendredi
de 14h00 à 17h00 (à l'exception
des jours fériés).

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.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



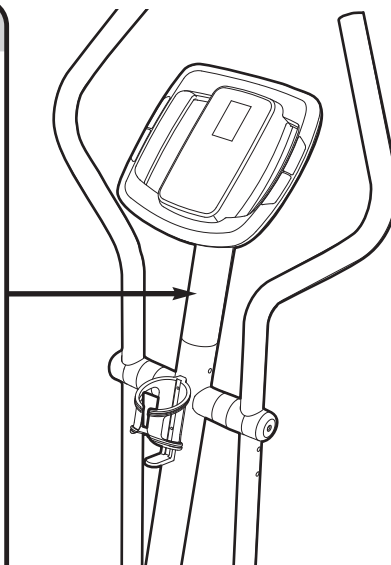
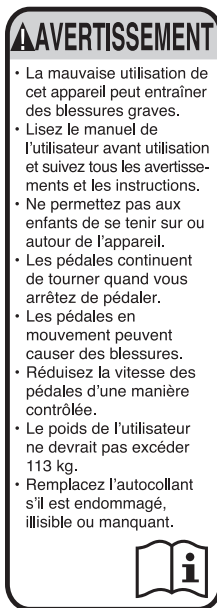
www.iconeurope.com

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	19
CONSEILS POUR L'EXERCICE	21
LISTE DES PIÈCES	22
SCHÉMA DÉTAILLÉ	23
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Couverture Arrière

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant d'avertissement illustré sur cette page est collé aux endroit indiqué. **Si l'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 illustrés à l'échelle.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que tous les autocollants d'avertissement sur votre appareil elliptique, avant d'utiliser votre appareil elliptique. ICON ne peut être tenu responsable des blessures ou des dommages causés directement ou indirectement par l'utilisation de cet appareil.

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Tout particulièrement les personnes âgées de plus de 35 ans ou les personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé.
2. Il est de la responsabilité du propriétaire d'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil elliptique sont correctement informés de toutes les précautions.
3. Votre appareil elliptique est conçu pour être utilisé à domicile. N'utilisez pas l'appareil elliptique à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
4. Gardez votre appareil elliptique à l'intérieur et à l'écart de l'humidité et de la poussière. Placez l'appareil elliptique sur une surface plane et sur un tapis pour protéger le revêtement de sol. Assurez-vous qu'il y a au moins 0,9 m (3 pi) d'espace libre devant et derrière l'appareil elliptique et 0,6 m (2 pi) de chaque côté.
5. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez toute pièce usée immédiatement.
6. Tenez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques à l'écart de votre appareil elliptique en tout temps.
7. L'appareil elliptique ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids dépasse 113 kg (250 lb).
8. Portez des vêtements appropriés quand vous faites de l'exercice; ne portez pas de vêtements trop larges qui pourraient se coincer dans votre appareil elliptique. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
9. Tenez le capteur cardiaque de la poignée ou les bras de la partie supérieure du corps (PSC) en montant ou en descendant de l'appareil elliptique ou lors de son utilisation.
10. Gardez toujours le dos droit lors de l'utilisation de votre appareil elliptique; évitez d'arquer le dos.
11. Le capteur cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs, dont les mouvements de l'utilisateur, peuvent avoir un impact sur la justesse des lectures de la fréquence cardiaque. Le capteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque à titre d'aide à l'exercice.
12. Lorsque vous cessez de vous entraîner, permettez aux pédales de ralentir jusqu'à l'arrêt.
13. Si vous ressentez de la douleur ou des étourdissements, cessez immédiatement l'exercice et retournez à la normale.
14. N'utilisez votre appareil elliptique que de la manière décrite dans ce manuel.

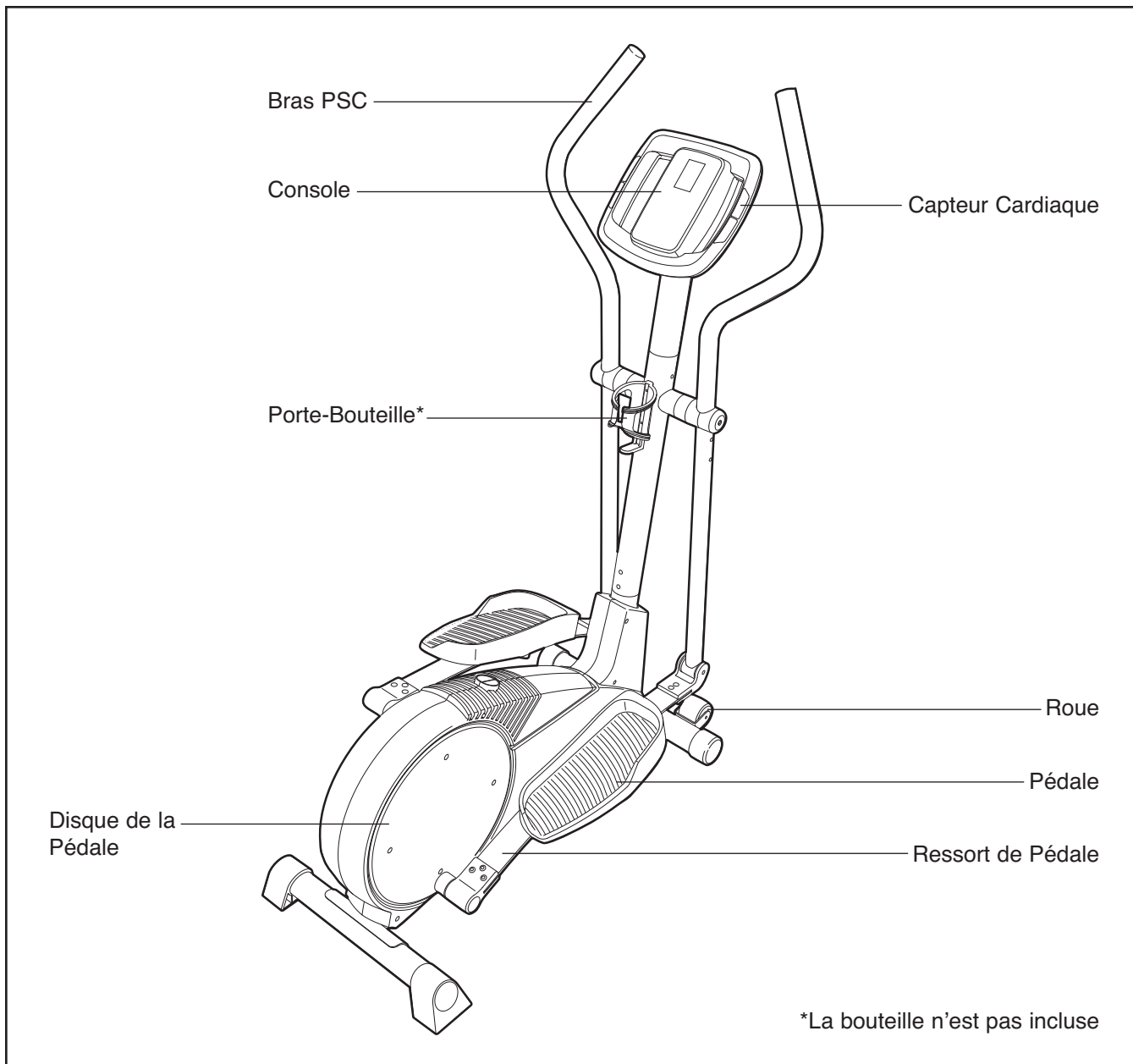
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouvel exerciceur elliptique PROFORM® REFLEX STEP 2. L'appareil REFLEX STEP 2 offre une gamme de caractéristiques conçues pour rendre vos séances d'entraînement à domicile plus agréables et efficaces.

Vous gagnerez à lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil elliptique. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, reportez-vous à la page couverture avant de ce manuel. Pour nous

permettre de mieux vous aider, notez le numéro de modèle et le numéro de série du produit avant de communiquer avec nous. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture avant de ce manuel.

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

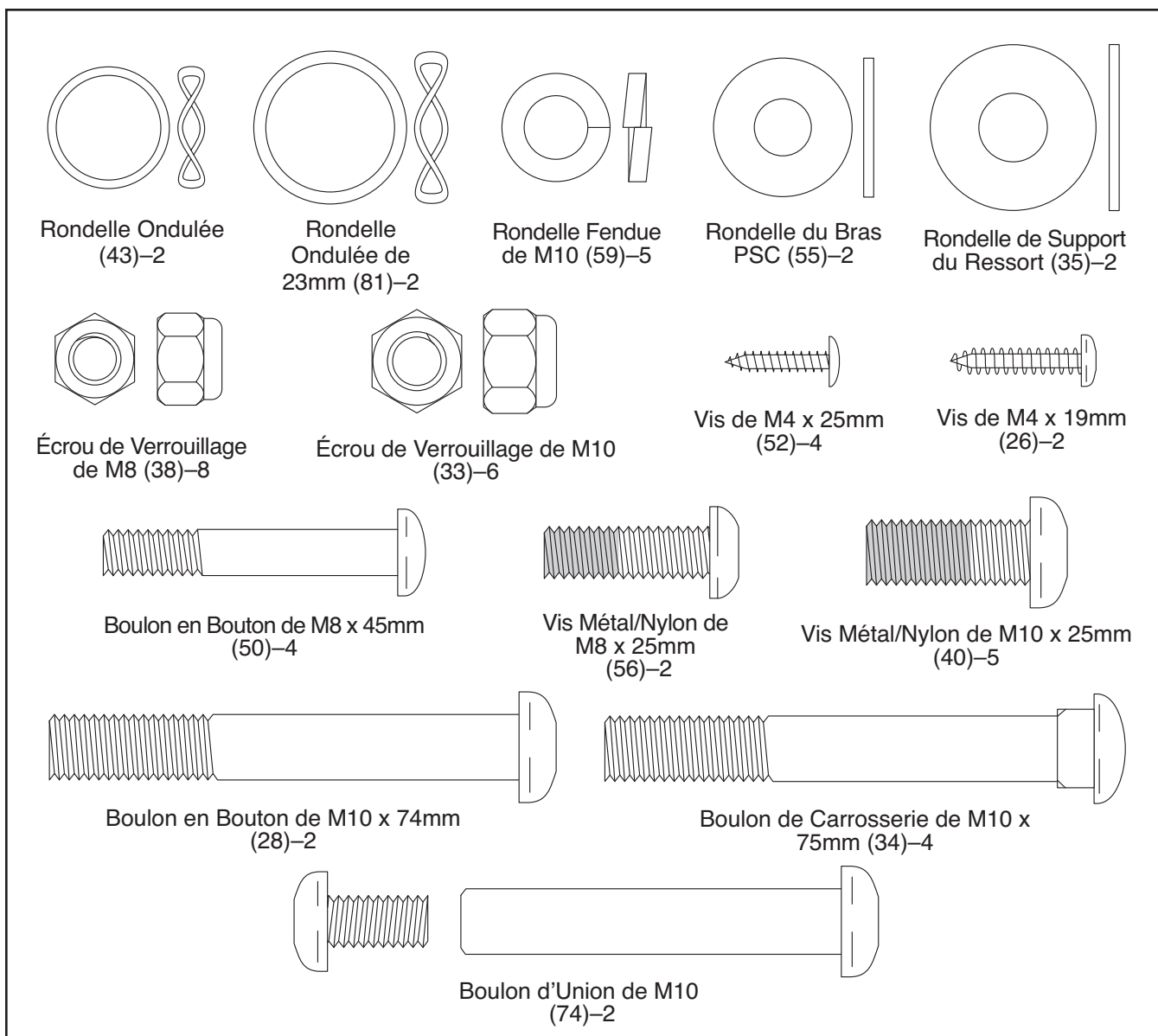


ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert la participation de 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 des outils compris, l'assemblage requiert un tournevis à pointe cruciforme,  une clé à molette  et un maillet en caoutchouc .

Utilisez le schéma des pièces ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce renvoie au numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES présentée vers la fin de ce manuel. Le numéro suivant le numéro-clé indique la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : Si une pièce n'est pas dans le sac de quincaillerie, vérifiez qu'elle peut être préassemblée.**

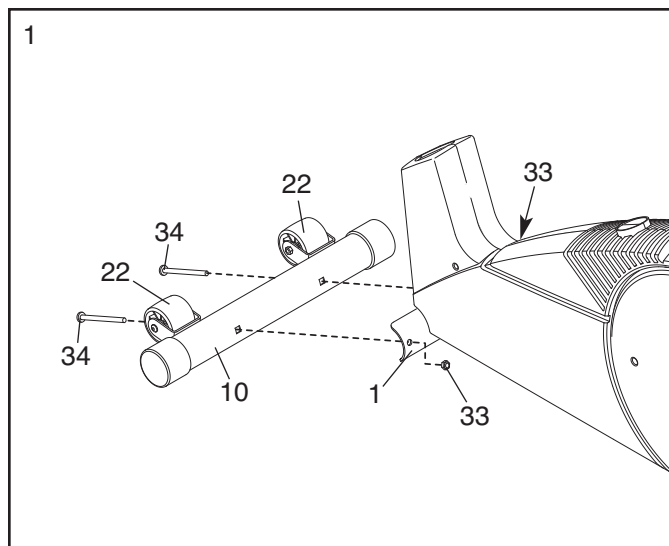


1.

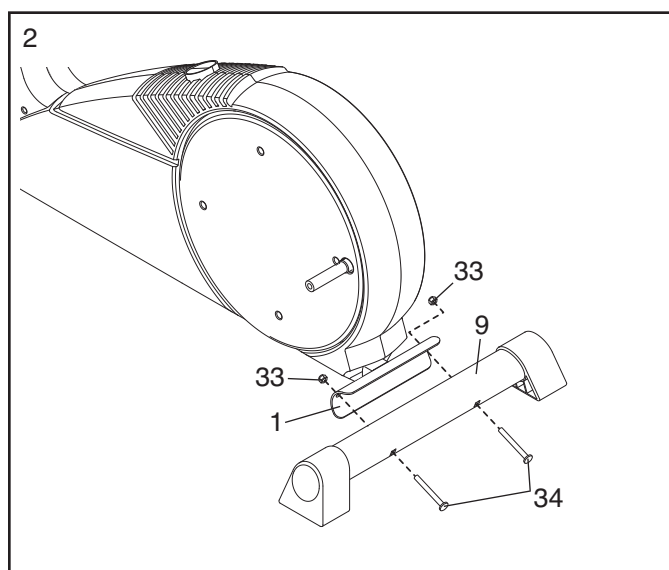
Pour faciliter l'assemblage, lisez les informations de la page 5 avant de commencer.

Repérez le Stabilisateur Avant (10). **Assurez-vous que les Roues (22) sont orientées dans le sens montré.**

Pendant qu'une autre personne soulève la partie avant du Cadre (1), fixez le Stabilisateur Avant (10) au Cadre à l'aide de deux Boulons de Carrosserie de M10 x 75mm (34) et deux Écrous de Verrouillage de M10 (33).



2. Pendant qu'une autre personne soulève la partie arrière du Cadre (1), fixez le Stabilisateur Arrière (9) au Cadre à l'aide de deux Boulons de Carrosserie de M10 x 75mm (34) et deux Écrous de Verrouillage de M10 (33).

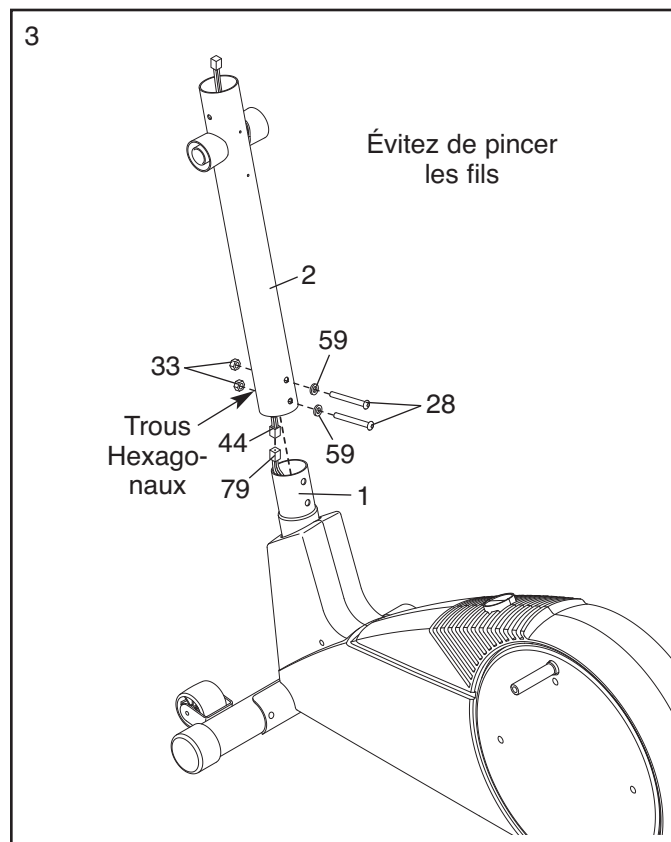


3. Demandez à une personne de tenir le Montant (2) près du Cadre (1). **Assurez-vous que les trous hexagonaux sont aux emplacements indiqués.**

Branchez la Rallonge du Groupement de Fils (44) au Groupement de Fils (79).

Glissez le Montant (2) sur le Cadre (1).

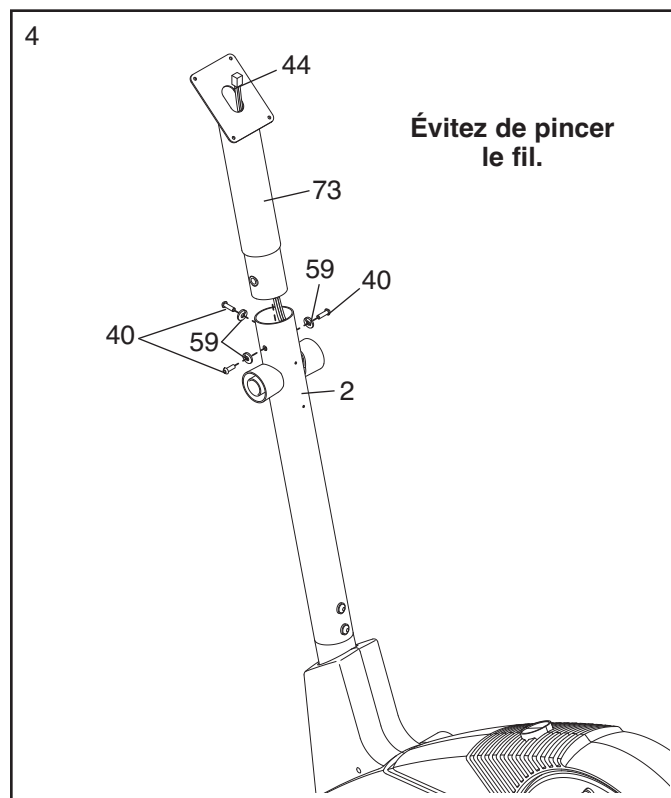
Conseil : Évitez de pincer les fils. Fixez le Montant (2) à l'aide de deux Boulons en Bouton de M10 x 74mm (28), deux Rondelles Fendues de M10 (59) et deux Écrous de Verrouillage de M10 (33). **Assurez-vous que les Écrous de Verrouillage sont dans les trous hexagonaux.**



4. Pendant qu'une autre personne tient le Montant d'Extension (73) près du Montant (2), insérez la Extension du Groupement de Fils (44) vers le haut à travers le Montant d'Extension.

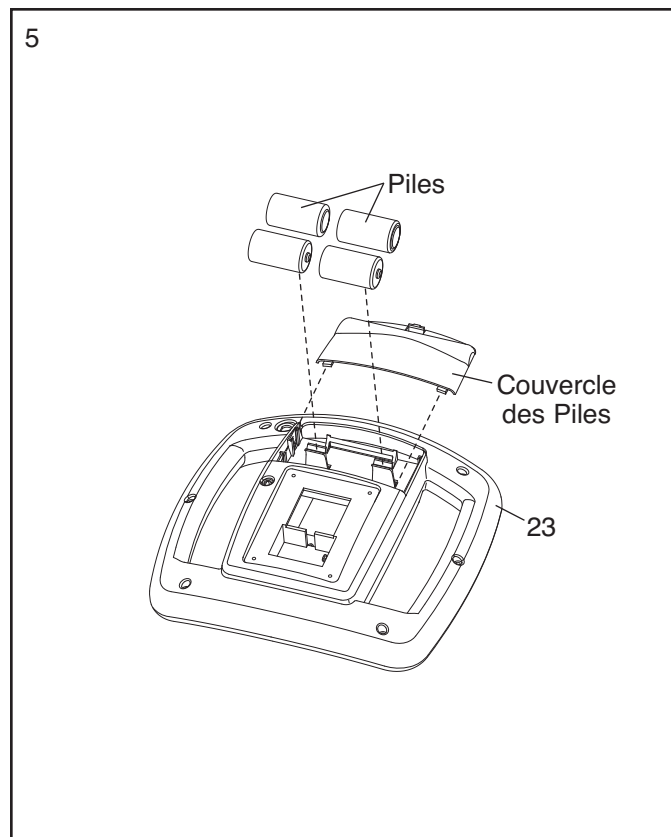
Tenez la partie supérieure de la Extension du Groupement de Fils (44) et enfoncez le Montant d'Extension (73) dans le Montant (2).

Conseil : Évitez de pincer le fil. Fixez le Montant d'Extension à l'aide de trois Vis Métal/Nylon de M10 x 25mm (40) et trois Rondelles Fendues M10 (59).



5. La Console (23) requiert quatre piles de type « D » (non comprises). Nous recommandons les piles alcalines. **IMPORTANT : Si la console a été exposée à des températures froides, prévoyez une période de réchauffement de la console avant d'y installer des piles.** Sans cette précaution, les écrans ou d'autres composants électroniques de la console pourraient être endommagés. Retirez le couvercle des piles, placez les piles dans le compartiment des piles et réinstallez le couvercle des piles. **Assurez-vous que les piles sont orientées comme l'indique le diagramme dans le compartiment des piles.**

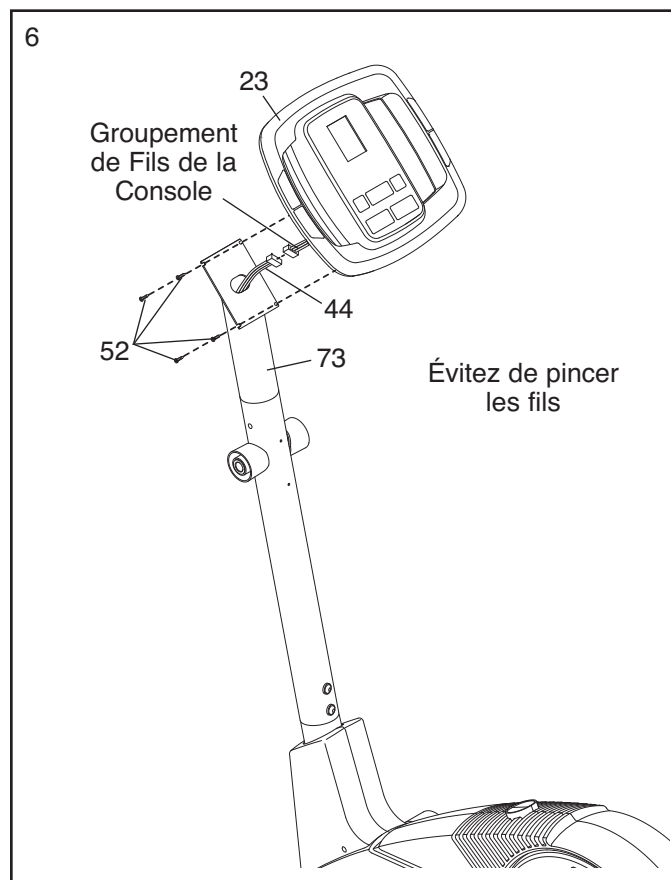
Pour vous procurer un bloc d'alimentation c.a. en option, voyez le marchand chez qui ce produit a été acheté ou composez le numéro indiqué sur la couverture avant de ce manuel. Pour éviter d'endommager la console, n'utilisez qu'un bloc d'alimentation c.a. provenant du fabricant. Branchez l'une des extrémités du bloc d'alimentation dans la prise de la console; branchez l'autre extrémité dans une prise murale conforme aux codes et règlements locaux.



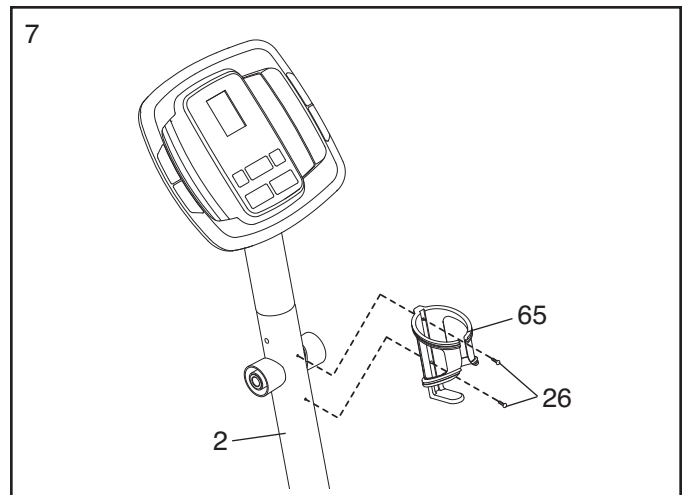
6. Pendant qu'une autre personne tient la Console (23) près du Montant d'Extension (73), reliez le groupement de fils de la console à la Rallonge du Groupement de Fils (44).

Insérez l'excédent du fil dans le Montant d'Extension (73).

Conseil : Évitez de pincer les fils. Fixez la Console (23) au Montant d'Extension (73) à l'aide de quatre Vis de M10 x 16 mm (52).



7. Fixez le Porte-Bouteille (65) au Montant (2) à l'aide de deux Vis de M4 x 19mm (26) .

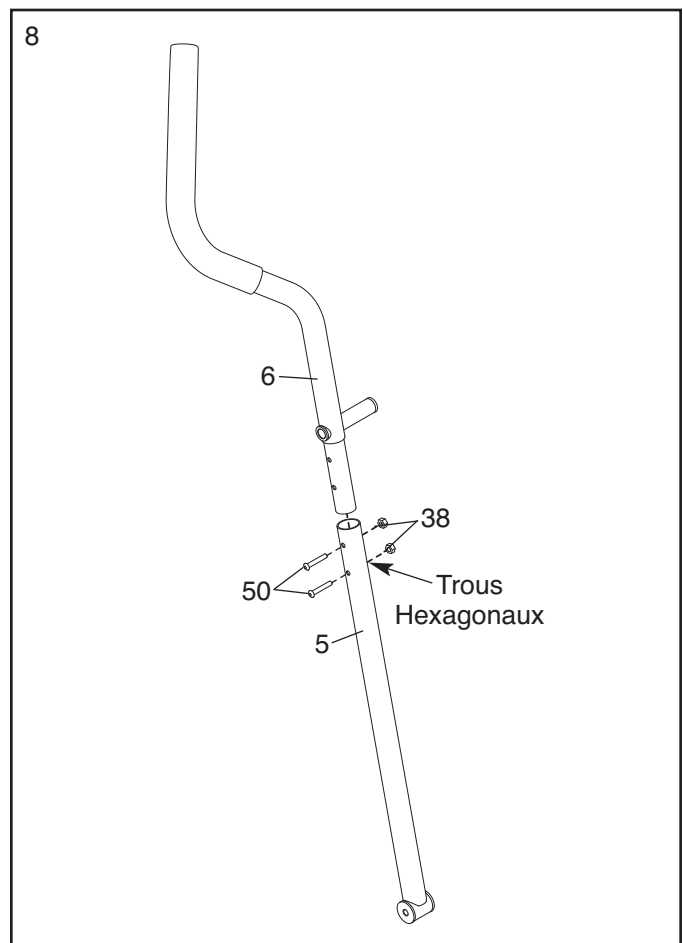


8. Identifiez le Bras PSC Gauche (6), marqué d'un autocollant affichant un L (*R* ou *Right* indique Droit ; *L* ou *Left* indique Gauche).

Introduisez le Bras PSC Gauche (6) dans une Jambe PSC (5); **assurez-vous que les trous hexagonaux se situent aux emplacements indiqués.**

Fixez le Bras PSC Gauche (6) à l'aide de deux Boulons en Bouton de M8 x 45mm (50) et deux Écrous de Verrouillage de M8 (38). **Assurez-vous que les Écrous de Verrouillage dans les trous hexagonaux. Ne serrez pas complètement les Boulons en Bouton maintenant.**

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



9. Appliquez sur l'axe de Pivot (7) une généreuse quantité de la graisse incluse. Ensuite, graissez deux Rondelles Ondulées (43).

Insérez l'axe de Pivot (7) dans le Montant (2) puis centrez l'axe de Pivot.

Glissez une Rondelle Ondulée (43) sur le côté gauche de l'axe de Pivot (7).

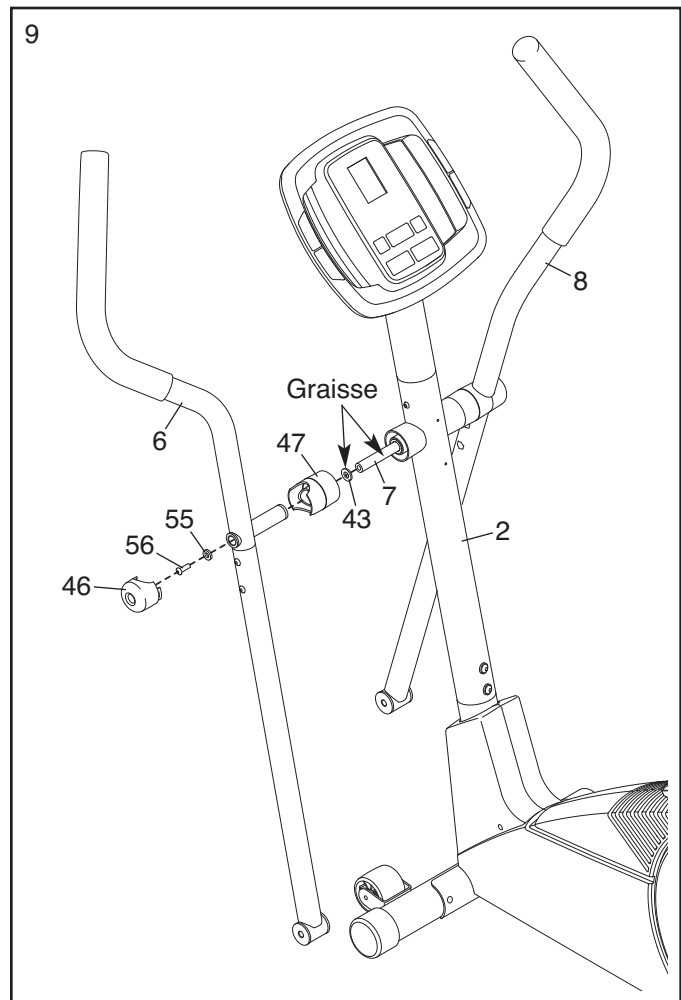
Orientez une Bague d'Espacement PSC (47) de telle manière que la flèche pointe vers le sol. Glissez la Bague d'Espacement du Bras PSC sur le Bras PSC Gauche (6).

Glissez le Bras PSC Gauche (6) sur l'axe de Pivot (7).

Fixez le Bras PSC Gauche (6) à l'aide d'une Vis Métal/Nylon de M8 x 25mm (56) et une Rondelle du Bras PSC (55).

Poussez les languettes d'un Embout du Bras PSC (46) à l'intérieur d'une Bague d'Espacement du Bras PSC (47).

Fixez le Bras PSC Droit (8) de la même manière.



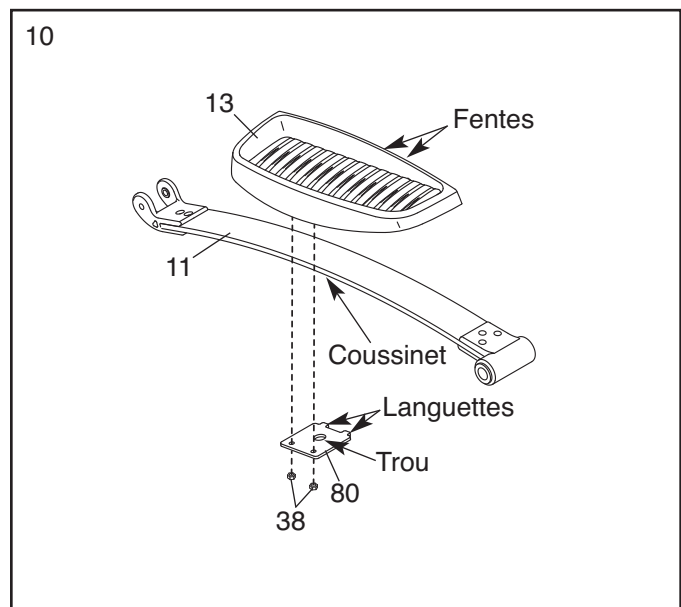
10. Identifiez le Ressort de la Pédale (11) gauche et la Pédale Gauche (13), marqués d'un autocollant affichant un L (*R* ou *Right* indique Droit ; *L* ou *Left* indique Gauche).

Armez la Pédale Gauche (13) et une Plaque de Pédale (80) au Ressort de la Pédale (11) gauche, tel qu'il est indiqué. **Assurez-vous que le trou de la Plaque de Pédale s'ajuste sur le coussinet situé sous le Ressort de la Pédale.**

Introduisez les languettes de la Plaque de Pédale (80) dans les fentes de la Pédale Gauche (13).

Fixez la Plaque de Pédale (80) à la Pédale Gauche (13) à l'aide de deux Écrous de Verrouillage de M8 (38).

Fixez la Pédale Droite (non illustrée) de la même manière.



11. Identifiez le Support du Ressort Arrière Gauche (12), situé sur le Ressort de la Pédale (11) gauche.

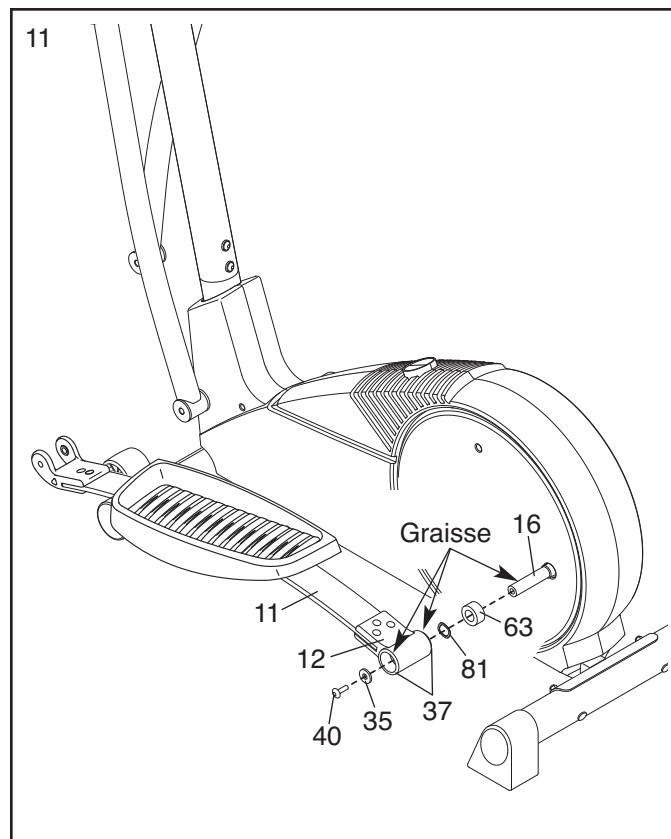
Appliquez une petite quantité de graisse à l'intérieur des Manchons de Ressort de Pédale (37). Ensuite, graissez l'axe de la Barre Transversale du Disque (16) gauche.

Glissez une Bague d'Espacement du Ressort (63) et une Rondelle Ondulée de 23mm (81) sur l'axe; **assurez-vous que le côté plat de la Bague d'Espacement du Ressort s'appuie face à l'appareil elliptique.**

Glissez le Support du Ressort Arrière Gauche (12) sur l'axe.

Fixez le Support du Ressort Arrière Gauche (12) à l'aide d'une Vis Métal/Nylon de M10 x 25mm (40) et d'une Rondelle de Support du Ressort (35).

Répétez cette étape pour le Support du Ressort Arrière Droit (non montré).



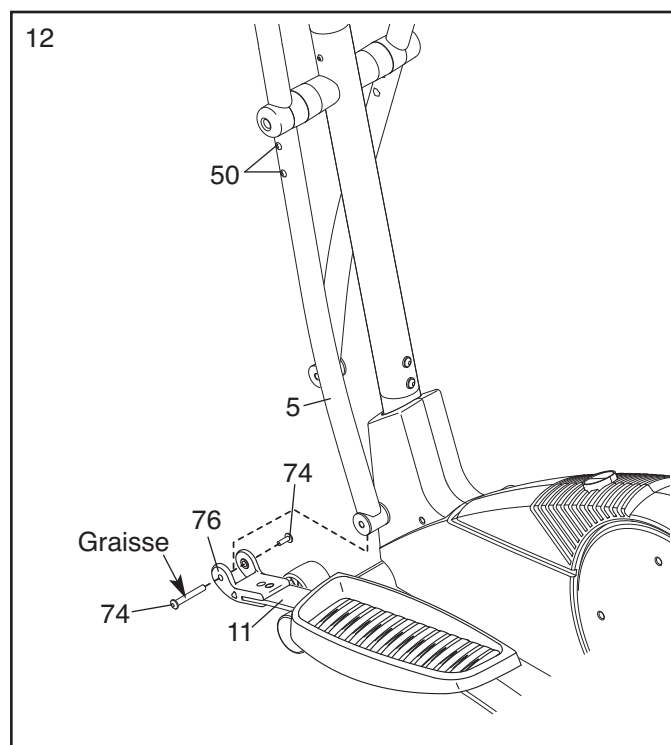
12. Tenez l'extrémité inférieure de la Jambe PSC (5) gauche à l'intérieur du Support du Ressort Avant (76), situé sur le Ressort de la Pédale (11).

Graissez un Boulon d'Union de M10 (74).

Fixez la Jambe PSC (5) au Support du Ressort de la Pédale (76) à l'aide du Boulon d'Union de M10 (74). **Ne serrez pas le Boulon d'Union à l'excès; la Jambe PSC doit pivoter librement.**

Serrez les Boulons en Bouton de M8 x 45 mm (50) de la Jambe PSC (5) gauche.

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



13. **Assurez-vous que toutes les pièces de l'appareil elliptique sont serrées correctement.** Remarque : Il est possible qu'il reste des pièces excédentaires une fois l'assemblage terminé. Pour protéger le sol le revêtement de sol, placez un petit tapis sous l'appareil elliptique.

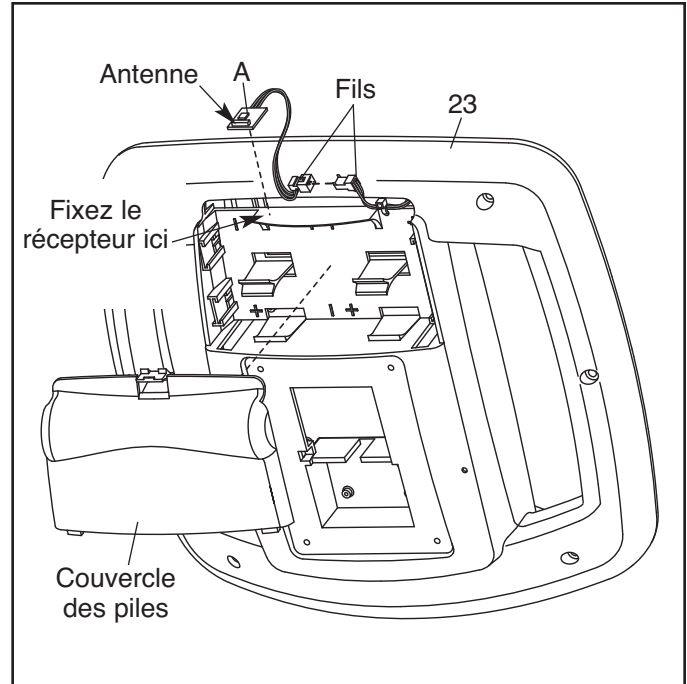
Si vous avez acheté le capteur cardiaque du torse optionnel (voir la page 18), effectuez l'étape ci-dessous afin d'installer le récepteur accompagnant le capteur cardiaque du torse optionnel.

14. Retirez le couvercle des piles situé au dos de la Console (23).

Reliez le fil du récepteur (A) au fil dans la Console (23). **Tenez le récepteur de façon à orienter l'antenne comme il est indiqué et la diriger vers le haut.**

Retirez le papier du coussinet adhésif situé au dos du récepteur (A). Appuyez le récepteur à l'emplacement indiqué à l'intérieur du compartiment des piles. Ensuite, réinstallez le couvercle des piles.

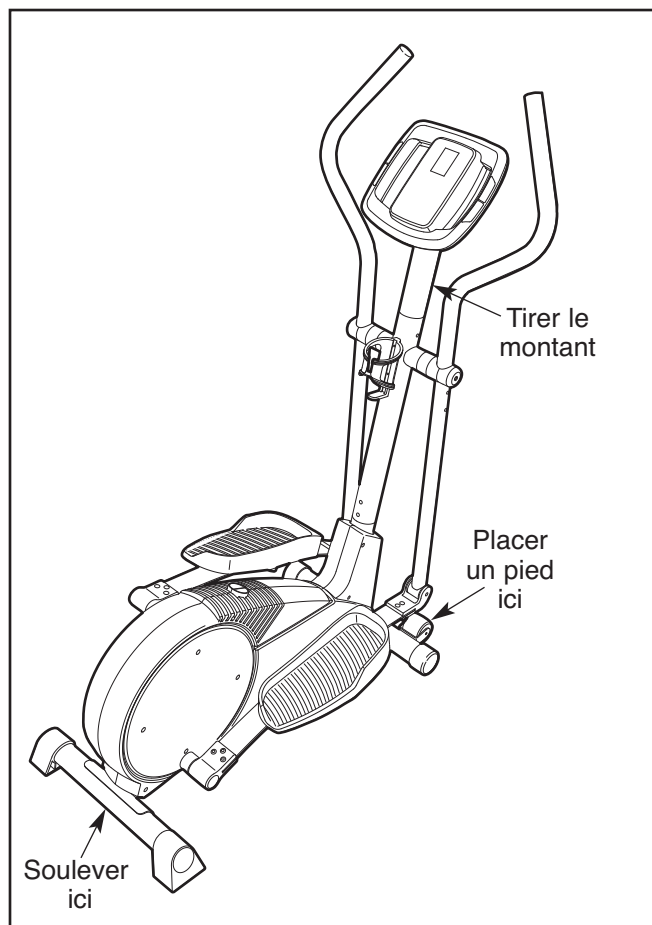
Remarque : Jetez tout autre fil accompagnant le capteur cardiaque du torse.



COMMENT UTILISER L'APPAREIL ELLIPTIQUE

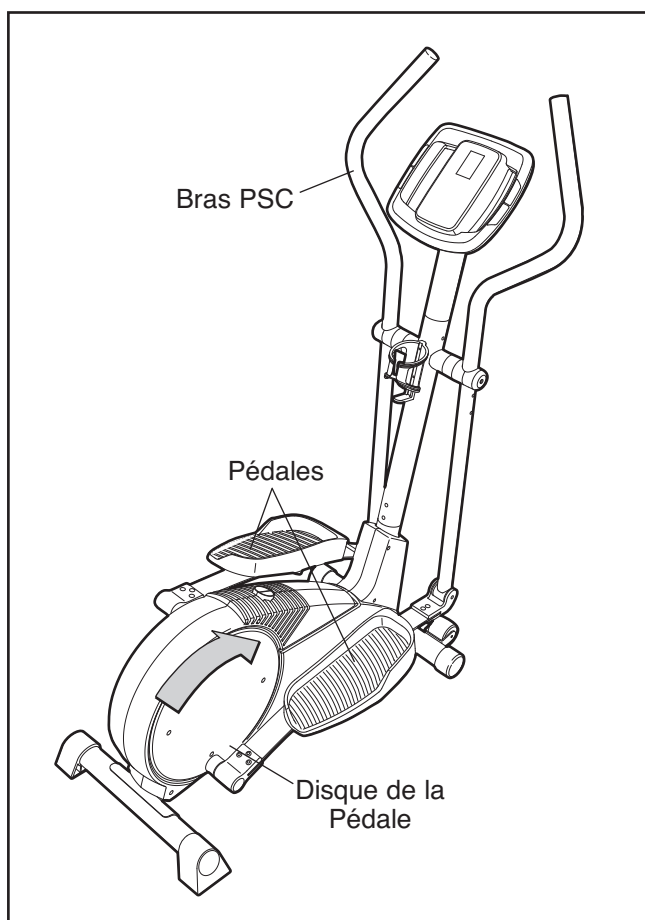
COMMENT DÉPLACER L'APPAREIL ELLIPTIQUE

Étant donné le poids et la taille de l'exerciseur elliptique, son déplacement requiert la participation de deux personnes. Tenez-vous debout devant l'appareil elliptique, saisissez le montant et posez un pied contre l'une des roues. Tirez le montant et demandez à une autre personne de soulever le stabilisateur jusqu'à ce que l'appareil elliptique repose sur les roues. Acheminez l'appareil elliptique avec précaution jusqu'à la position désirée et abaissez-le ensuite jusqu'au sol.

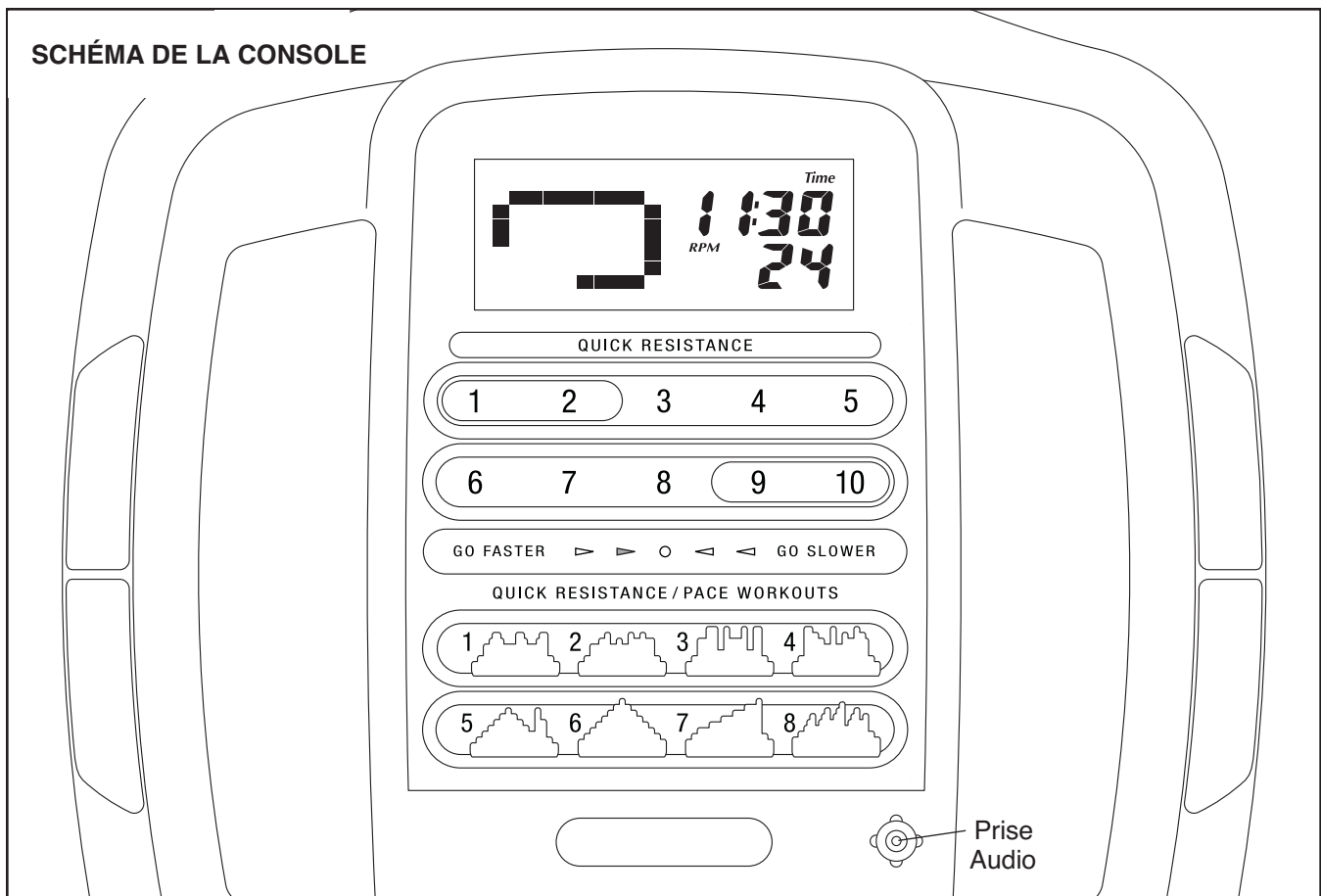


COMMENT S'ENTRAÎNER SUR L'APPAREIL ELLIPTIQUE

Pour monter sur l'appareil elliptique, tenez les bras PSC et posez le pied sur la pédale située au niveau le plus bas. Ensuite, posez l'autre pied sur l'autre pédale. Poussez les pédales jusqu'à ce qu'elles s'articulent de manière continue. **Remarque : Les disques des pédales peuvent tourner dans les deux directions. Il est recommandé de tourner les disques des pédales dans la direction indiquée par la flèche; cependant, pour diversifier votre entraînement, vous pouvez tourner les disques des pédales dans la direction opposée.**



Pour descendre de l'appareil elliptique, attendez que les pédales s'immobilisent complètement. **Remarque : L'appareil elliptique ne comporte pas de roue libre; les pédales continueront à s'articuler jusqu'à l'immobilisation du volant.** Quand les pédales sont immobiles, quittez d'abord la pédale située le plus haut. Quittez ensuite de la pédale située le plus bas.



FONCTIONS DE LA CONSOLE

Cette console offre un choix de fonctions conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables.

Lorsque vous utilisez le mode manuel de la console, vous pouvez changer la résistance des pédales en appuyant sur une touche. Alors que vous pédalez, la console affiche en continu des données sur l'entraînement. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque en utilisant le capteur cardiaque manuel ou le capteur cardiaque du torse en option.

La console propose également huit entraînements préenregistrés qui changent automatiquement la résistance des pédales et vous invitent à modifier votre cadence de pédalage en vous guidant au long d'un entraînement efficace.

Vous pouvez aussi brancher votre lecteur MP3 ou CD dans la chaîne audio de la console et ainsi écouter vos musiques ou livres audio préférés pendant l'entraînement.

Pour utiliser le mode manuel, voir la page 15. **Pour effectuer un entraînement préenregistré**, voir la page 17. **Pour utiliser la chaîne audio**, voir la page 18.

Remarque : Si la console est recouverte d'un film plastique transparent, retirez-le. Assurez-vous que des piles sont installées dans la console ou que le bloc d'alimentation c.a. en option est correctement branché (voir l'étape 5 à la page 8).

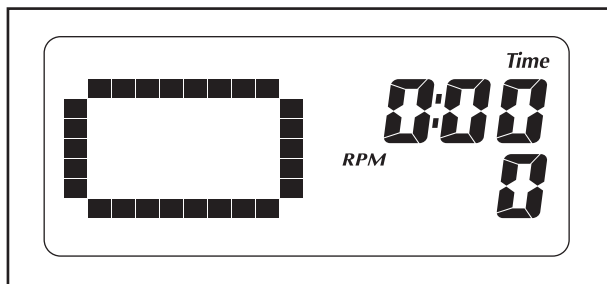
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. **Appuyez sur l'une ou l'autre des touches de la console ou commencez à pédaler pour activer la console.**

Lors de la mise en marche de la console, l'écran et le compteur de pas s'affichent. Une tonalité se fera entendre et la console sera prête à l'emploi.

Sélectionnez le mode manuel.

La mise en marche de la console sélectionne automatiquement le mode manuel. Si vous avez sélectionné un entraînement, sélectionnez de nouveau le mode manuel en appuyant à répétition sur l'une ou l'autre des touches de Résistance Rapide/Entraînements en Cadence [QUICK RESISTANCE/PACE WORKOUTS] jusqu'à ce qu'une piste apparaisse dans la partie gauche de l'écran.



3. **Commencez à pédaler et changez la résistance des pédales au besoin.**

Pendant que vous pédalez, changez la résistance des pédales en appuyant sur les touches situées sous Résistance Rapide.

Remarque : Après l'appui sur les touches, les pédales mettront quelques instants à atteindre la résistance correspondant au degré sélectionné.



4. **Suivez vos progrès aux écrans.**

Écran supérieur droit

Cet écran peut afficher le temps [TIME] écoulé, le nombre approximatif des calories [CAL.S.] que vous aurez brûlées et la distance [DIST.] parcourue (nombre de tours) en pédalant. Les modes sont affichés en alternance, quelques secondes chacun.



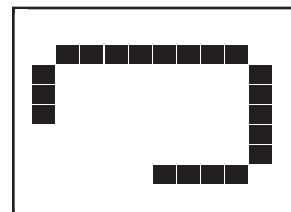
Écran inférieur droit

Cet écran affiche votre cadence [PACE] de pédalage en tours par minute (tr/min) et le degré de résistance des pédales. Les modes sont affichés en alternance, quelques secondes chacun.



L'écran affichera aussi votre rythme cardiaque lorsque le capteur cardiaque de la poignée ou le capteur cardiaque du torse en option est utilisé (voir l'étape 5 à la page 16).

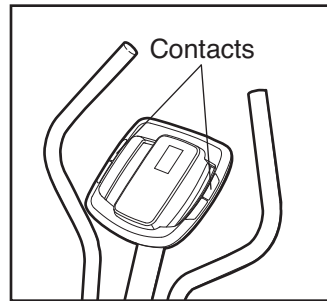
L'écran gauche affichera une piste correspondant à 0,4 kilomètre (640 tours). Alors que vous vous entraînez, des indicateurs apparaissent successivement autour de la piste jusqu'à l'affichage complet de la piste. La piste disparaîtra à ce moment et les indicateurs recommenceront à s'afficher un à un.



5. Mesurez votre fréquence cardiaque, si vous le désirez.

Vous pouvez mesurer votre fréquence cardiaque à l'aide du capteur cardiaque de la poignée ou du capteur cardiaque du torse en option (voir la page 18 pour des informations sur le capteur cardiaque du torse en option). **Remarque : Si vous portez le capteur cardiaque du torse et tenez le capteur cardiaque de la poignée simultanément, la console ne pourra pas afficher votre rythme cardiaque de façon précise.**

Si des pellicules en plastique transparent recouvrent les plaques métalliques du capteur cardiaque de la poignée, retirez-les. De plus, assurez-vous que vos mains sont pro-



pres. Pour mesurer votre rythme cardiaque, tenez le capteur cardiaque de la poignée en appuyant les paumes des mains contre les plaques métalliques. **Évitez de déplacer les mains ou de trop serrer les plaques.**

Lorsque votre fréquence cardiaque est détectée, un symbole en forme de cœur clignote à l'écran et votre fréquence cardiaque apparaît. Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques pendant au moins 15 secondes.

Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas, assurez-vous que vos mains sont dans la position décrite. Prenez soin à ne pas déplacer vos mains et à ne pas trop serrer les plaques métalliques. Pour assurer le meilleur rendement, nettoyez les plaques métalliques à l'aide d'un chiffon doux; **n'utilisez jamais de l'alcool, des abrasifs ou des produits chimiques pour nettoyer les plaques métalliques.**

6. Lorsque vous mettez fin à l'entraînement, la console s'éteint d'elle-même.

Si les pédales demeurent immobiles pendant plusieurs secondes, une série de tonalités se fait entendre et la console entre en mode de veille.

Si les pédales demeurent immobiles pendant environ cinq minutes, la console s'éteint et les écrans se réinitialisent.

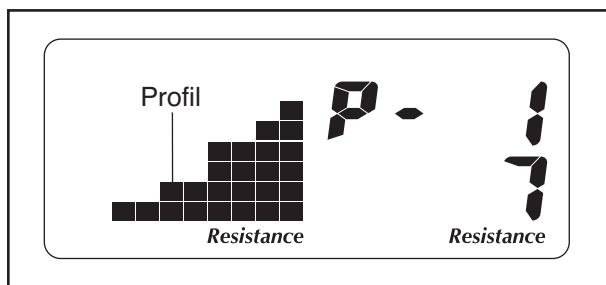
COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PRÉENREGISTRÉ

1. **Appuyez sur l'une ou l'autre des touches de la console ou commencez à pédaler pour activer la console.**

Voir l'étape 1 à la page 15.

2. **Sélectionnez un entraînement préenregistré.**

Pour sélectionner un entraînement préenregistré, appuyez sur l'une des huit touches situées sous Résistance Rapide/Entraînements en Cadence [QUICK RESISTANCE/PACE WORKOUTS]. Lorsqu'un entraînement préenregistré est sélectionné, le nom de l'entraînement et le niveau maximal de la résistance apparaîtront à l'écran pendant quelques secondes. Un profil des niveaux de résistance de l'entraînement défilera également au côté gauche de l'écran.

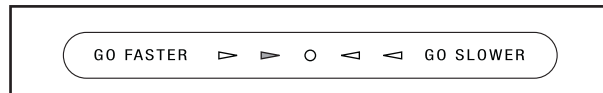


3. **Commencez à pédaler pour engager l'entraînement.**

Chaque entraînement est divisé en 30 segments d'une minute chacun. Un niveau de résistance et une cadence [PACE] cible sont programmés pour chaque segment. Remarque : Un même niveau de résistance ou une même cadence cible peuvent être réglés pour des segments consécutifs.

Pendant l'entraînement, le profil de l'entraînement affichera vos progrès (reportez-vous au schéma ci-dessus). La colonne clignotante du profil représente le segment en cours de l'entraînement. La hauteur de la colonne clignotante indique le niveau de résistance du segment en cours. À la fin de chaque segment de l'entraînement, une suite de tonalités se fera entendre et le segment suivant du graphique commencera à clignoter. Si le segment suivant comporte un niveau de résistance différent, ce dernier apparaît à l'écran pendant quelques secondes pour vous en avertir. La résistance offerte par les pédales changera à ce moment.

Pendant l'entraînement, le compteur de pas vous invitera à pédaler en conservant une cadence située près de celle du réglage de la cadence cible du segment en cours. Lorsqu'un indicateur s'illumine à gauche, augmentez votre cadence; lorsqu'un indicateur s'illumine à droite, diminuez votre cadence. Lorsque l'indicateur central s'illumine, maintenez votre cadence actuelle.



IMPORTANT : Le compteur de pas n'est destiné qu'à fixer un objectif. Assurez-vous de vous entraîner à une cadence qui vous semble confortable.

Si le niveau de résistance du segment en cours est trop élevé ou trop faible, vous pouvez annuler le niveau de résistance manuellement en appuyant sur les touches situées sous Résistance Rapide. Cependant, à la fin du segment en cours, la résistance des pédales s'établira automatiquement suivant le réglage de résistance programmé pour le segment suivant.

Si vous cessez de pédaler pendant plusieurs secondes, une suite de tonalités se fera entendre pour signaler l'interruption de l'entraînement. Pour relancer l'entraînement, recommencez tout simplement à pédaler. L'entraînement reprendra pour durer jusqu'à la toute fin du dernier segment du profil.

4. **Suivez vos progrès aux écrans.**

Voir l'étape 4 à la page 15.

5. **Mesurez votre fréquence cardiaque, si vous le désirez.**

Voir l'étape 5 à la page 16.

6. **Lorsque l'entraînement est terminé, la console s'éteint automatiquement.**

Voir l'étape 6 à la page 16.

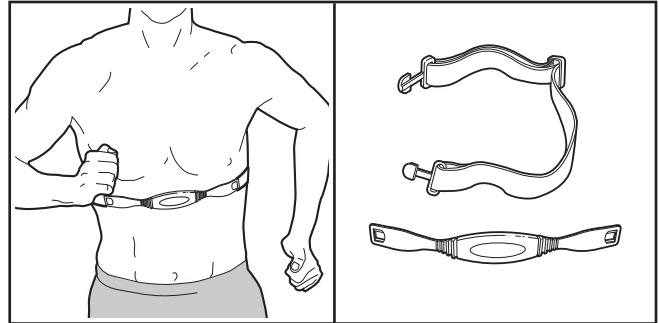
COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO

Pour vous exercer en écoutant de la musique ou des livres sonores par l'entremise de la chaîne audio, branchez le câble audio dans une prise audio de votre lecteur MP3 ou lecteur CD; **assurez-vous que le câble audio est inséré à fond.**

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur MP3 ou lecteur CD. Réglez l'intensité sonore à l'aide de la commande du volume de votre lecteur MP3 ou lecteur CD.

LE CAPTEUR CARDIAQUE DU TORS EN OPTION

Le capteur cardiaque du torse en option permet l'exercice à mains libres et surveille votre pouls continuellement pendant vos entraînements. **Pour acheter le capteur cardiaque du torse en option, reportez-vous à la page couverture avant du manuel.**



ENTRETIEN ET PROBLÈMES

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

Pour nettoyer l'appareil elliptique, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de savon doux. **IMPORTANT : Évitez tout contact de liquide avec la console et gardez la console à l'abri de l'ensoleillement direct. Retirez les piles de la console pendant l'entreposage.**

LOCALISATION D'UN PROBLÈME DE CONSOLE

Si l'affichage de la console devient faible, les piles doivent être remplacées. Reportez-vous à l'étape d'assemblage 5 de la page 8.

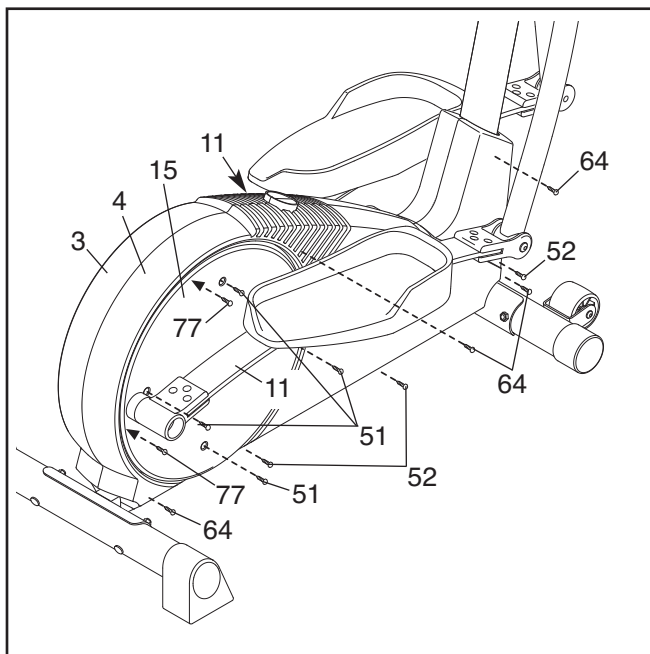
Si le capteur cardiaque de la poignée ne fonctionne pas correctement, reportez-vous à l'étape 5 de la page 16.

COMMENT RÉGLER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si la console affiche des données incohérentes, le réglage du capteur magnétique peut être nécessaire.

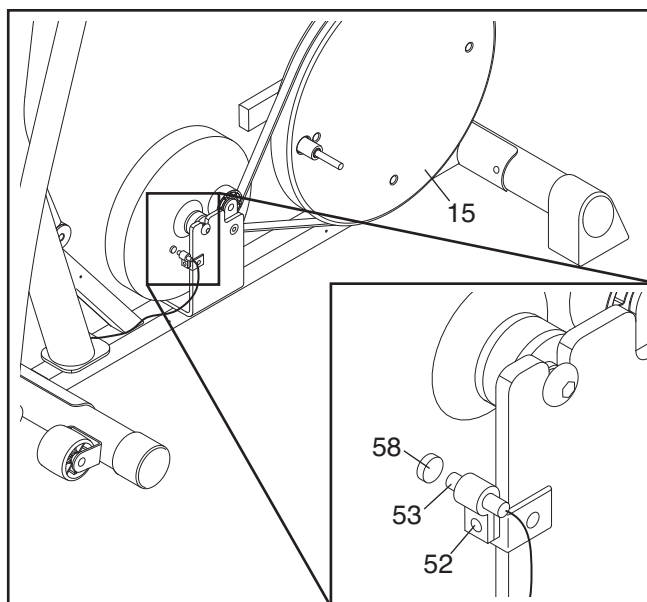
Afin de régler le capteur magnétique, vous devez retirer les ressorts de pédale, le disque de la pédale droite et les capots.

Reportez-vous d'abord aux étapes 12 et 11 de la page 11 et retirez les Ressorts de Pédale (11). Ensuite, retirez les quatre Vis (51) du Disque de la Pédale (15) droite et retirez le Disque de la Pédale.



Retirez toutes les Vis (52, 64) du Capot Droit (4) et les deux Vis (77) du dessous du Disque de la Pédale, et retirez ensuite le Capot Droit. Ensuite, retirez toutes les Vis (52) du Capot Gauche (3) et retirez le Capot Gauche.

Ensuite, localisez le Capteur Magnétique (53). Dévissez, mais ne retirez pas la Vis de M4 x 16 mm (52) indiquée. Distancez ou rapprochez légèrement le Capteur Magnétique de l'Aimant (58) du volant et resserrez ensuite la Vis. Tournez le Disque de la Pédale (15) gauche pendant un moment. Répétez l'opération jusqu'à ce que la console affiche des données correctes.



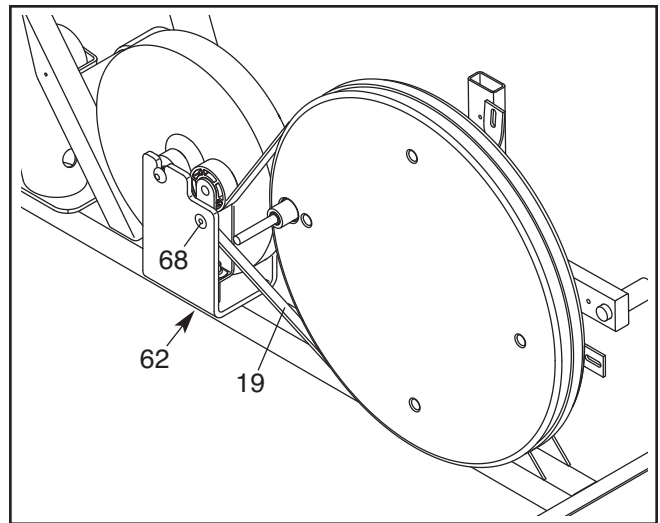
Lorsque le Capteur Magnétique est correctement réglé, réinstallez les capots, le disque de la pédale droite et les ressorts de pédale.

COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

Si vous sentez les pédales déraiper quand vous pédalez, même quand la résistance est réglée au plus haut degré, il peut être nécessaire de régler la courroie de traction.

Pour régler la courroie de traction, vous devez d'abord retirer les deux capots. Reportez-vous à COMMENT RÉGLER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE à la page 19, puis retirez les capots.

Ensuite, desserrez le Boulon à Tête Plate de M8 x 22 mm (68) et tournez la Vis de M10 x 60 mm (62) jusqu'à ce que la Courroie de Traction (19) soit tendue.



Lorsque la Courroie de Traction (19) est tendue, serrez le Boulon à Tête Plate (68). Réinstallez les capots.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

⚠ AVERTISSEMENT : 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	♥
<hr/>							
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.

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle PFEVEL73908.0

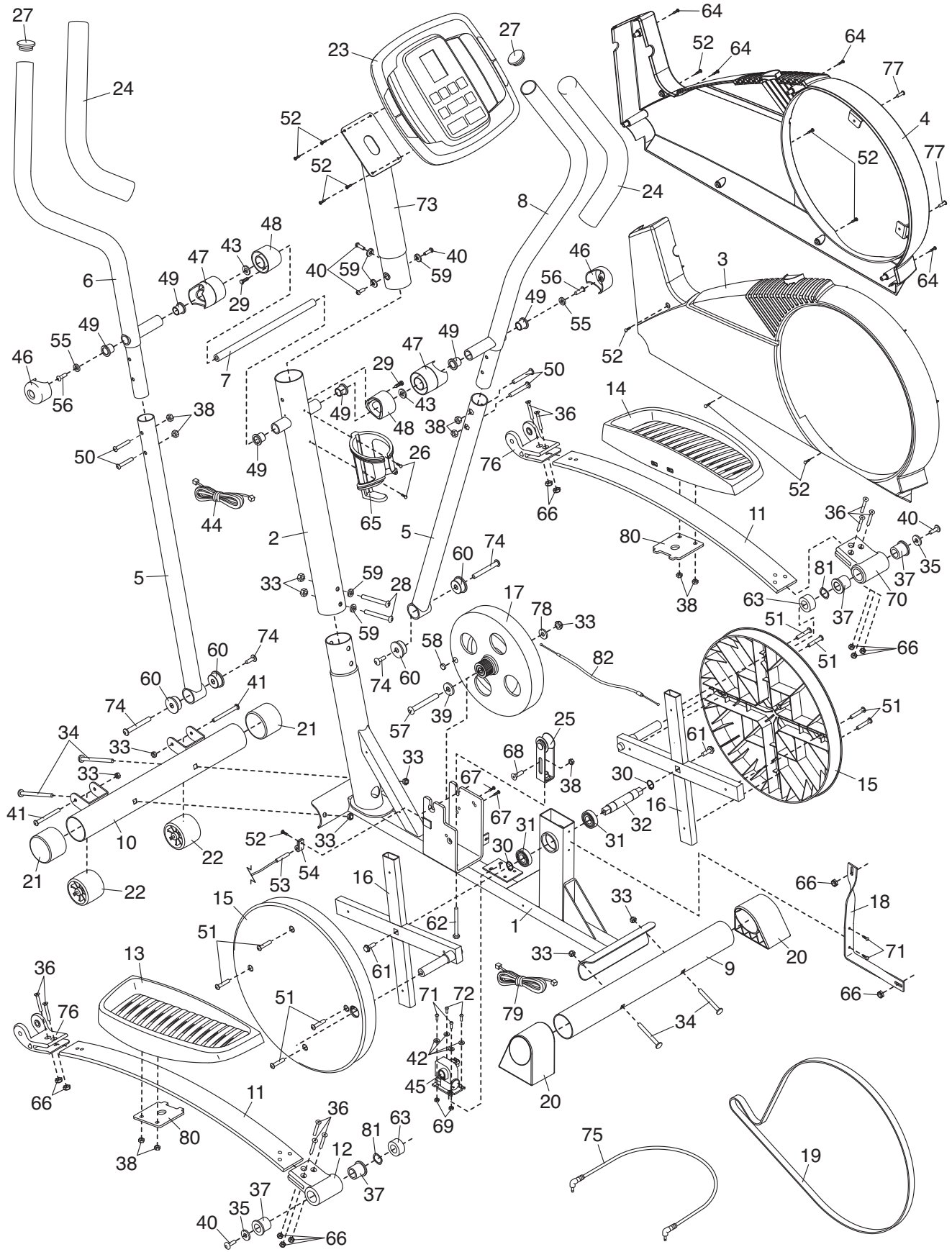
R0409A

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
1	1	Cadre	44	1	Rallonge du Groupement de Fils
2	1	Montant	45	1	Moteur de Commande de la
3	1	Capot Gauche			Résistance
4	1	Capot Droit	46	2	Embout du Bras PSC
5	2	Jambe PSC	47	2	Bague d'Espacement du Bras PSC
6	1	Bras PSC Gauche	48	2	Bague d'Espacement du Cadre
7	1	Axe de Pivot	49	6	Bague de l'Embout du Bras PSC
8	1	Bras PSC Droit	50	4	Boulon en Bouton de M8 x 45mm
9	1	Stabilisateur Arrière	51	8	Vis de M6 x 28mm
10	1	Stabilisateur Avant	52	11	Vis de M4 x 25mm
11	2	Ressort de Pédale	53	1	Capteur Magnétique/Fil
12	1	Support du Ressort Arrière Gauche	54	1	Pince
13	1	Pédale Gauche	55	2	Rondelle du Bras PSC
14	1	Pédale Droite	56	2	Vis Métal/Nylon de M8 x 25mm
15	2	Disque de la Pédale	57	1	Boulon à Tête Plate de M10
16	2	Barre Transversale du Disque	58	1	Aimant
17	1	Volant	59	5	Rondelle Fendue de M10
18	1	Support du Capot	60	4	Bague de la Jambe PSC
19	1	Courroie de Traction	61	2	Boulon Hexagonal de 3/8" x
20	2	Embout Arrière			12,7mm
21	2	Embout Avant	62	1	Vis de M10 x 60mm
22	2	Roue	63	2	Bague d'Espacement du Ressort
23	1	Console	64	4	Vis de M4 x 25mm
24	2	Poignée	65	1	Porte-Bouteille
25	1	Tendeur	66	12	Écrou de Verrouillage de M6
26	2	Vis de M4 x 19mm	67	2	Vis Auto-perçante M5 x 14mm
27	2	Embout Supérieur	68	1	Boulon à Tête Plate de M8 x 22mm
28	2	Boulon en Bouton de M10 x 74mm	69	2	Écrou de Verrouillage de M5
29	2	Vis de M3 x 16 mm	70	1	Support du Ressort Arrière Droit
30	2	Bague-Attache Grande	71	4	Vis Auto-perçante M5 x 16mm
31	2	Grand Palier	72	2	Vis de M5 x 16mm
32	1	Axe de la Pédale	73	1	Montant d'Extension
33	9	Écrou de Verrouillage de M10	74	2	Boulon d'Union de M10
34	4	Boulon de Carrosserie de M10 x	75	1	Câble Audio
		75mm	76	2	Support du Ressort Avant
35	2	Rondelle de Support du Ressort	77	2	Vis de M6 x 18mm
36	10	Boulon à Tête Plate de M6 x 28mm	78	1	Rondelle de M10
37	4	Manchon de Ressort de Pédale	79	1	Groupement de Fils
38	9	Écrou de Verrouillage de M8	80	2	Plaque de Pédale
39	1	Rondelle du Volant	81	2	Rondelle Ondulée de 23mm
40	5	Vis Métal/Nylon de M10 x 25mm	82	1	Câble de Résistance
41	2	Boulon de M10 x 45mm	*	—	Outil d'Assemblage
42	4	Rondelle de M5	*	—	Graisse
43	2	Rondelle Ondulée	*	—	Manuel de l'Utilisateur

Remarque : Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notification. Reportez-vous au dos de ce manuel pour des renseignements sur la commande de pièces de remplacement. *indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

SCHÉMA DÉTAILLÉ — N°. du Modèle PFEVEL73908.0

R0409A



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)