

PRO-FORM[®]

420 ZLE

N°. du Modèle PFEVEL74912.0

N°. de Série _____

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



QUESTIONS ?

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, et le vendredi
de 14h00 à 17h00 (à l'exception
des jours fériés)

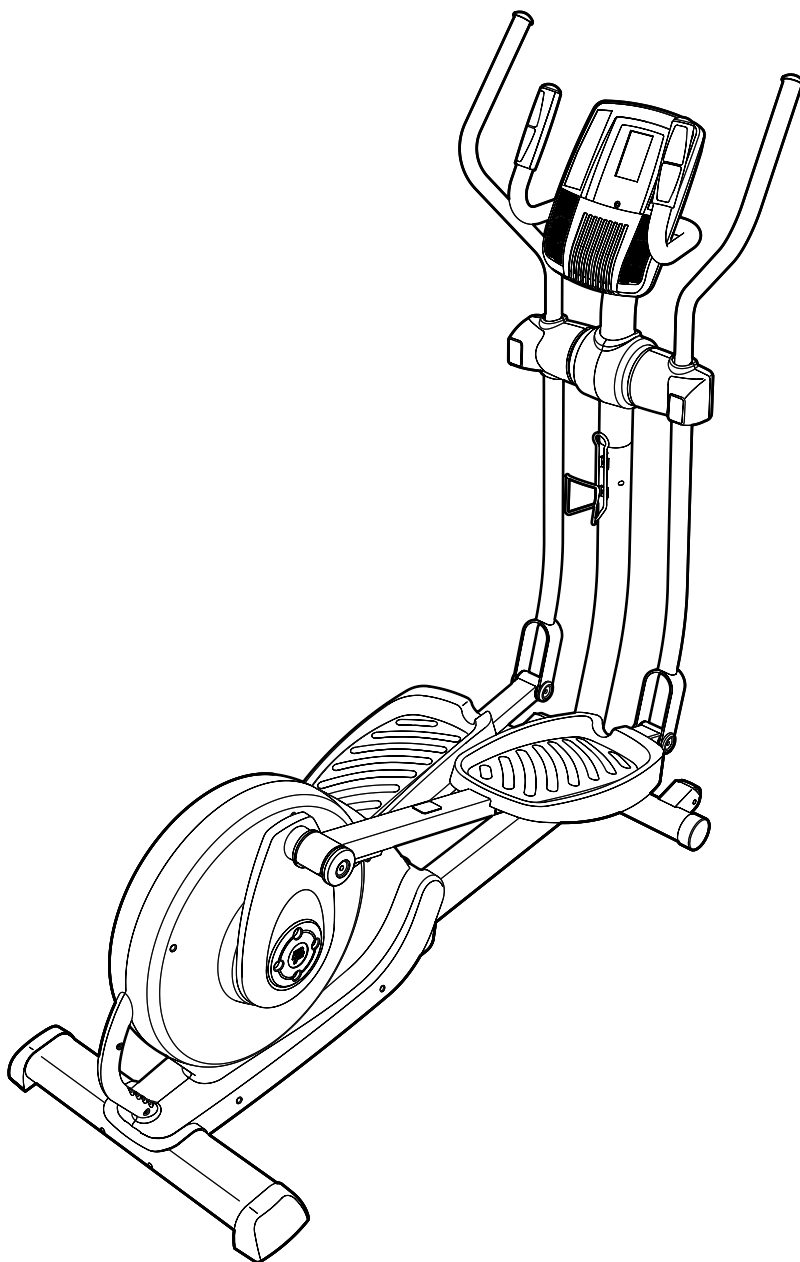
Courriel :
sav.fr@iconeurope.com

Site internet :
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



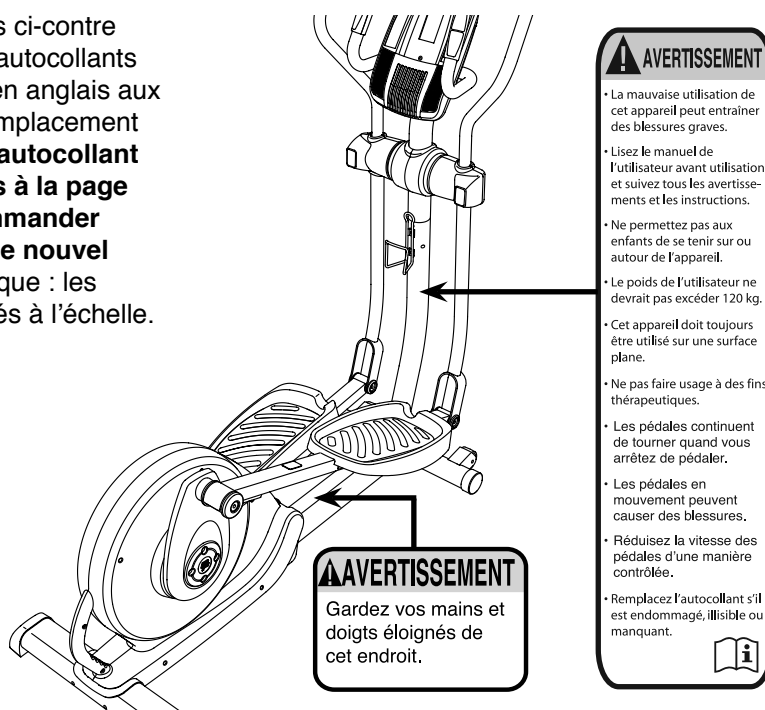
www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	5
ASSEMBLAGE	6
COMMENT UTILISER L'ELLIPTIQUE	15
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	22
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	23
LISTE DES PIÈCES	24
SCHÉMA DÉTAILLÉ.....	26
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dernière Page
INFORMATION POUR LE RECYCLAGE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-contre sont inclus avec cet appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les avertissements en anglais aux endroits indiqués. Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont 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 les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser votre elliptique. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et les personnes ayant eu des problèmes de santé.
2. N'utilisez l'elliptique que de la manière décrite dans ce manuel.
3. Il incombe au propriétaire de veiller à ce tous les utilisateurs de l'elliptique soient correctement informés de toutes les précautions.
4. L'elliptique est conçu pour l'utilisation à domicile seulement. N'utilisez pas l'appareil à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
5. Utilisez et gardez l'elliptique à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne l'installez pas dans un garage, ni sur une terrasse couverte ou près de l'eau.
6. Installez l'elliptique sur une surface à niveau, avec au moins 0,9 m d'espace à l'avant et l'arrière de l'appareil, et 0,6 m de chaque côté. Pour protéger le revêtement du sol, placez un petit tapis sous l'elliptique.
7. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
8. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques à l'écart de l'elliptique en tout temps.
9. L'elliptique ne devrait pas être utilisé par les personnes dont le poids dépasse 120 kg.
10. Portez des vêtements appropriés lors de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'elliptique. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds lors de l'exercice.
11. Tenez les guidons ou les bras pour la partie supérieure du corps (PSC) lorsque vous montez sur l'elliptique, et pour en descendre ou l'utiliser.
12. La sonde de fréquence cardiaque n'est pas un dispositif médical. De nombreux facteurs, tels que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture de la fréquence cardiaque moins sûre. La sonde ne sert qu'à donner une approximation des fluctuations de la fréquence cardiaque lors de l'exercice.
13. L'elliptique ne comporte pas de roue libre ; les pédales continueront à s'articuler jusqu'à l'immobilisation du volant. Diminuez graduellement votre vitesse de pédalage.
14. Gardez toujours le dos droit lors de l'utilisation de l'elliptique ; n'arquez pas le dos.
15. L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et retournez à la normale.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'elliptique PROFORM® 420 ZLE. L'elliptique 420 ZLE offre une vaste gamme de caractéristiques conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et agréables.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'elliptique. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous

contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

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

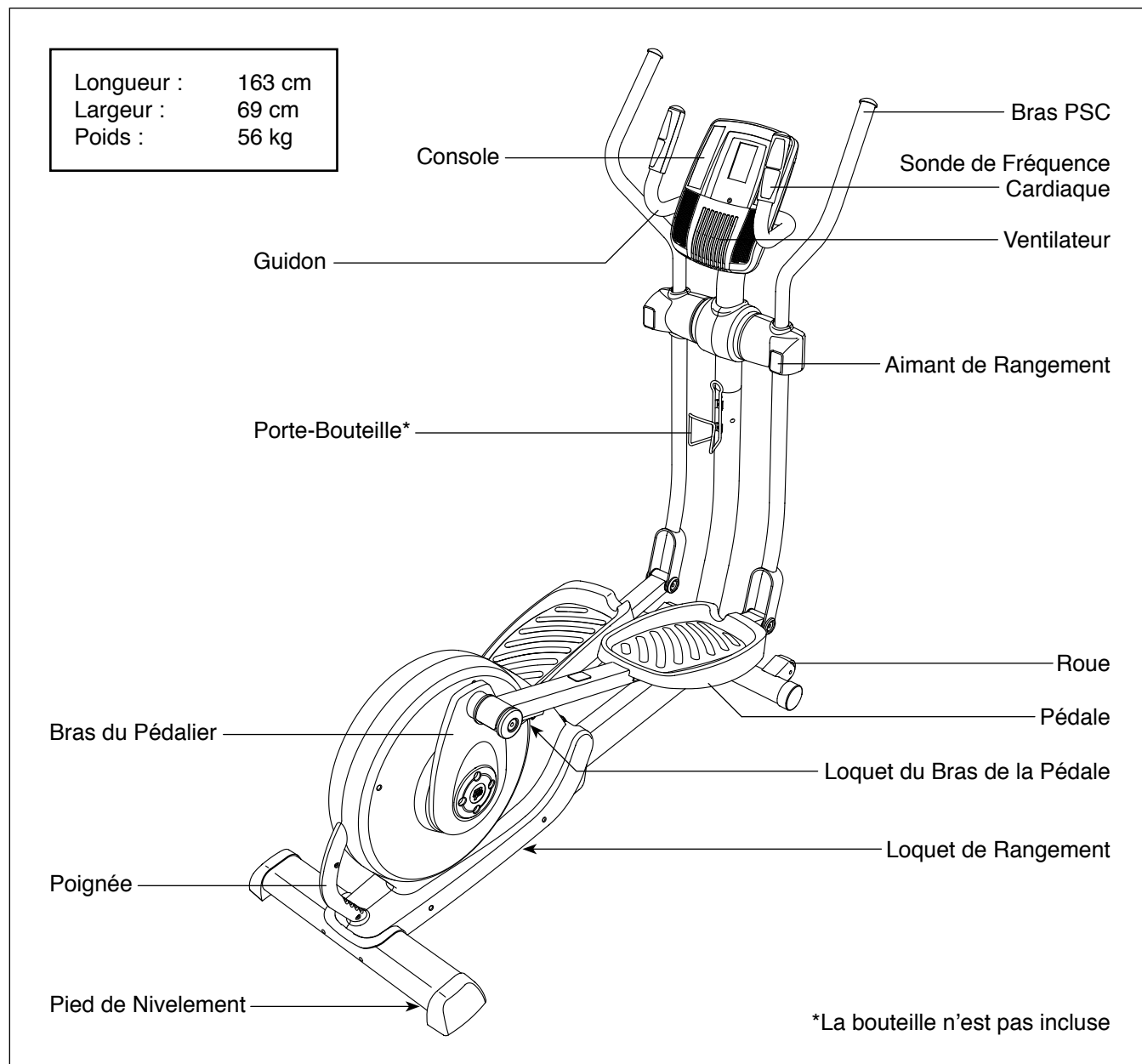
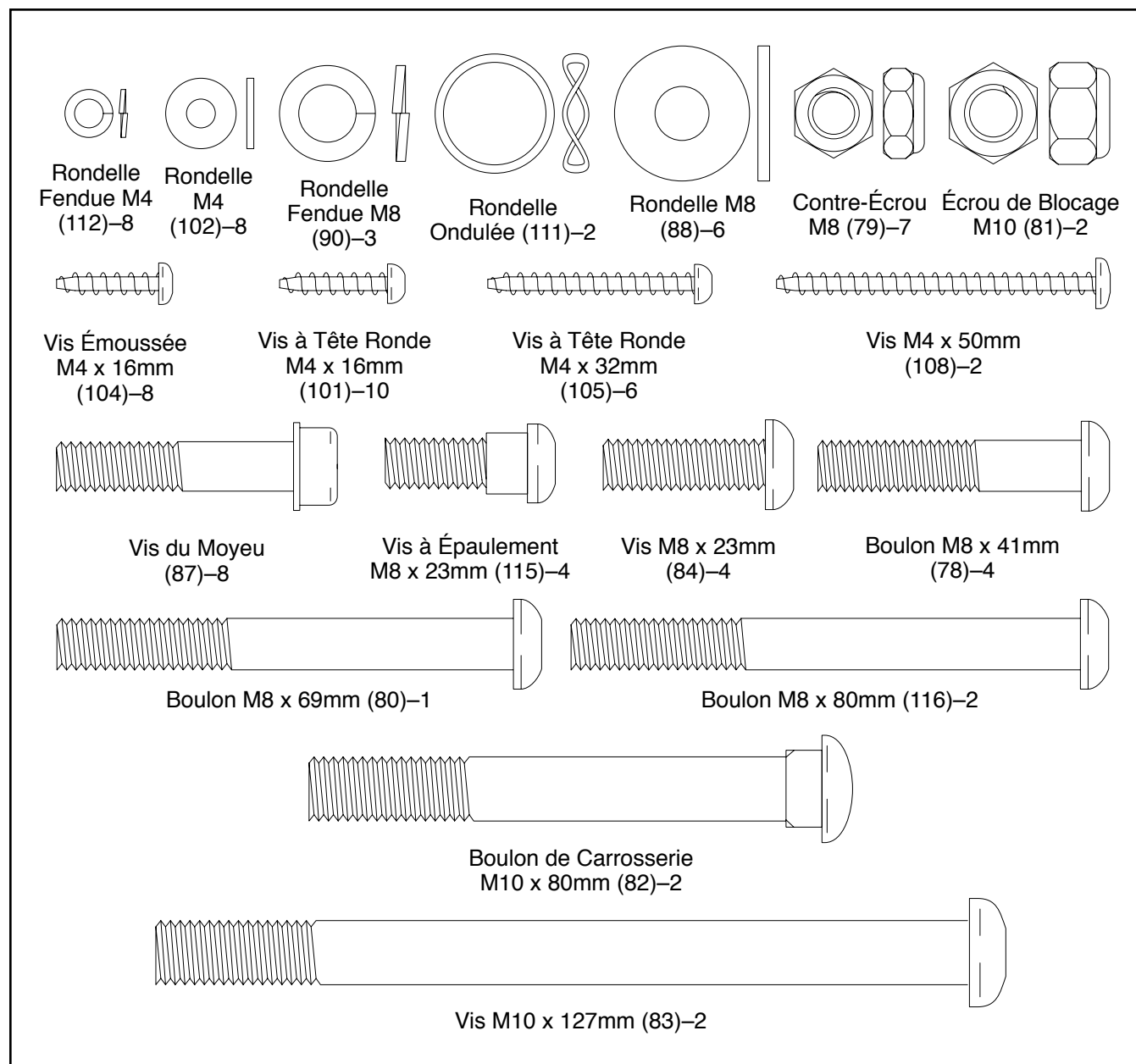


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée. Des pièces de rechange peuvent être incluses.**



ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert deux personnes.
- Placez toutes les pièces sur une aire dégagée et enlevez tous les emballages. Ne jetez pas les emballages avant la fin de l'assemblage.
- Pour vous aider à identifier les petites pièces, référez-vous à la page 5.

- En plus des outils inclus, l'assemblage requiert les outils suivants:

un tournevis cruciforme



une clé à molette

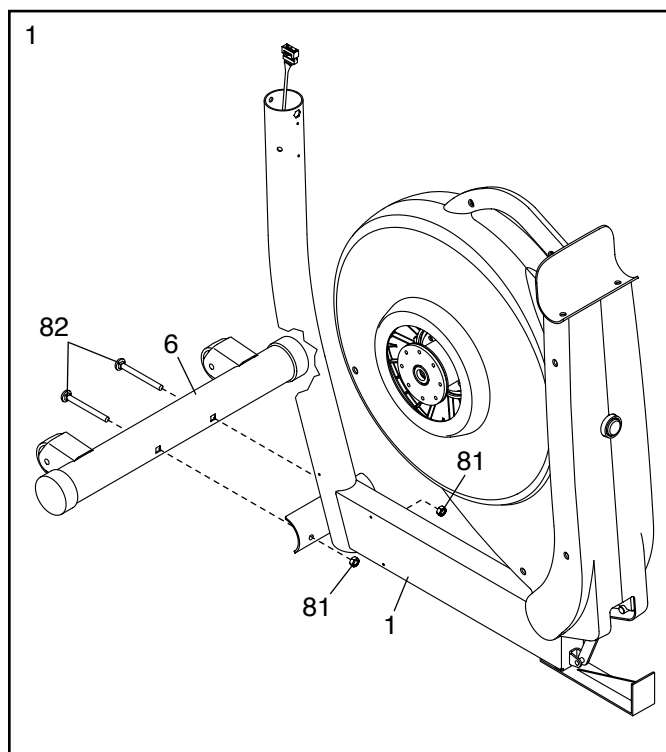


un maillet en caoutchouc



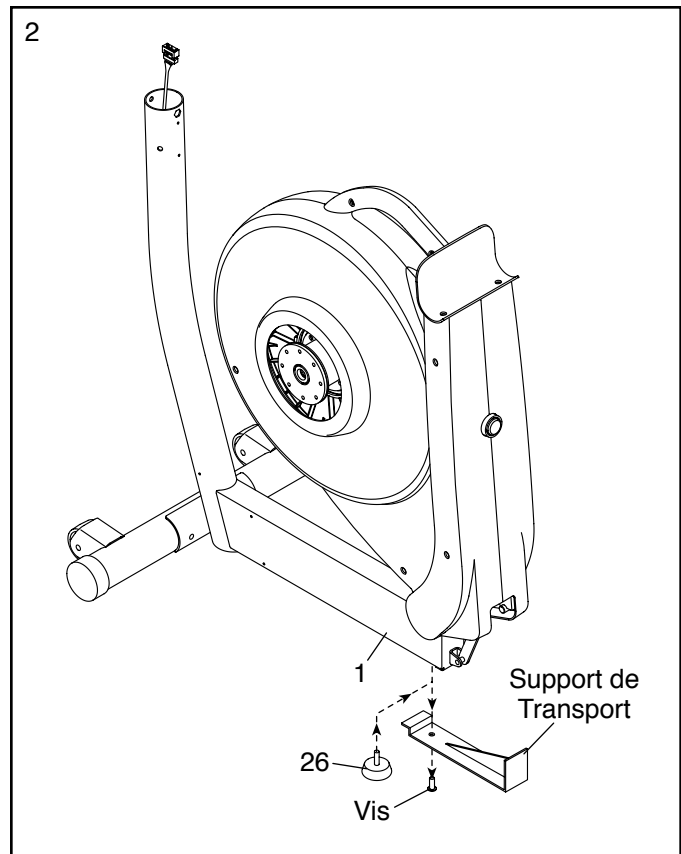
L'assemblage peut être plus facile si vous avez votre propre jeu de clés. Pour éviter d'endommager les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. Pendant qu'une autre personne soulève la Base (1), fixez le Stabilisateur Avant (6) à la Base à l'aide de deux Boulons de Carrosserie M10 x 80mm (82) et deux Écrous de Blocage M10 (81).



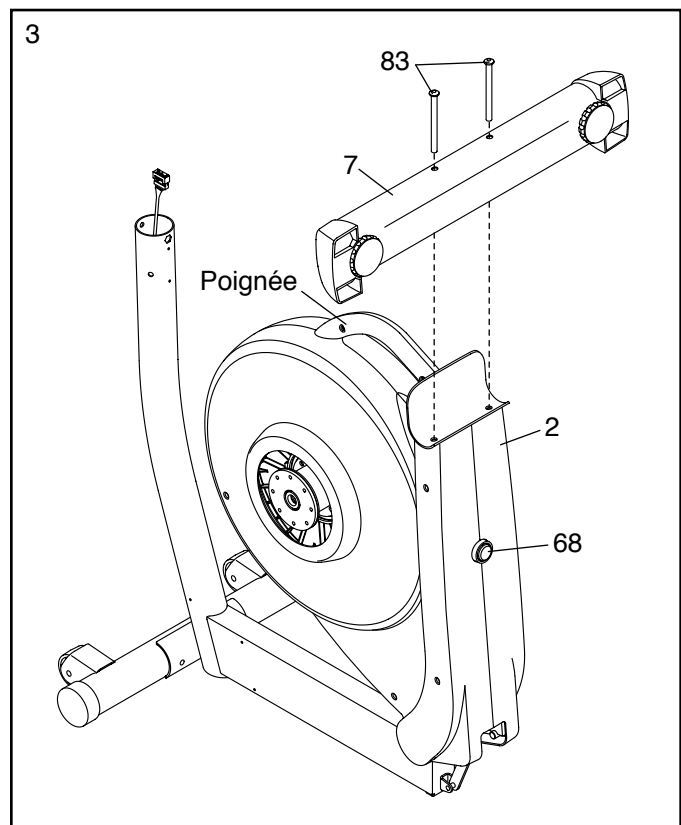
2. Retirez la vis indiquée et le support de transport de la Base (1). Jetez la vis et le support de transport.

Ensuite, vissez le Pied de la Base (26) dans la Base (1).



3. Fixez le Stabilisateur Arrière (7) au le Cadre (2) à l'aide de deux Vis M10 x 127mm (83).

Ensuite, tenez la poignée du Cadre (2), appuyez sur le Loquet (68), puis baissez le Stabilisateur Arrière (7) jusqu'à le poser au sol.



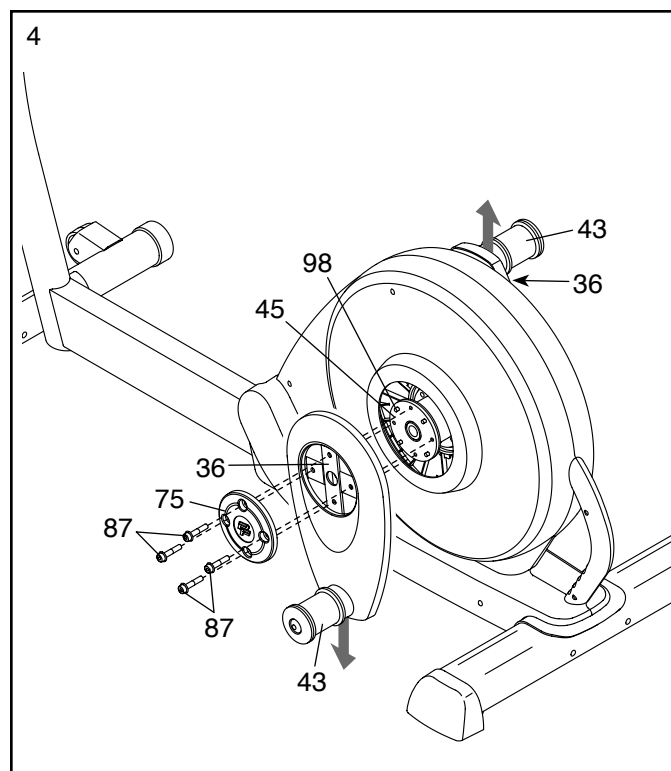
4. Tenez un Couver-Moyeu (75) et un Bras du Pédaalier (36) contre le Pédaalier (45).

Alignez les orifices du Couver-Moyeu (75) et du Bras du Pédaalier (36) sur les orifices inutilisés au côté gauche du Pédaalier (45).

Introduisez quatre Vis du Moyeu (87) dans le Couver-Moyeu (75) et le Bras du Pédaalier (36), puis vissez à l'aide des doigts les Vis du Moyeu dans le Pédaalier (45). **Serrez une Vis du Moyeu et serrez ensuite la Vis du Moyeu opposée à la première. Ensuite, serrez les deux autres Vis du Moyeu.**

Répétez cette étape du côté droit de l'elliptique.

Veillez à orienter le Bras du Pédaalier (36) en situant les Manchons de la Bague du Pédaalier (43) dans les positions indiquées. Remarque : le côté droit ne comporte aucune Vis de la Poulie (98).



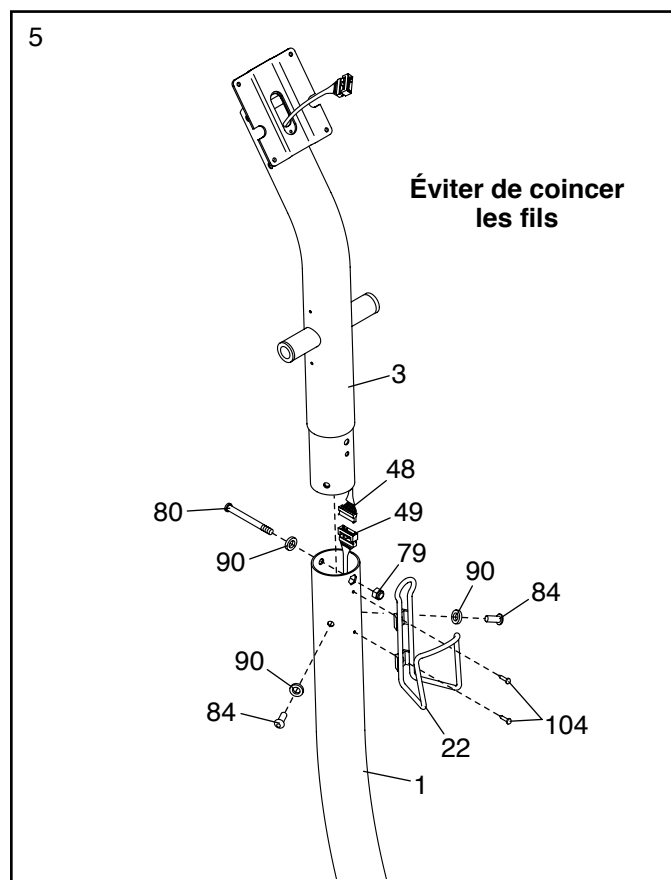
5. Pendant qu'une autre personne tient le Montant (3) près de la Base (1), reliez le Groupement de Fils Supérieur (48) au Groupement de Fils Inférieur (49).

Conseil : évitez de coincer les fils. Enfoncez le Montant (3) dans la Base (1).

Fixez le Montant (3) à l'aide d'un Boulon M8 x 69mm (80), d'une Rondelle Fendue M8 (90) et d'un Contre-Écrou M8 (79). **Ne serrez pas le Boulon à ce moment ; veillez à ce que le Contre-Écrou loge dans l'orifice de la Base.**

Ensuite, vissez à l'aide des doigts deux Vis M8 x 23mm (84) avec deux Rondelles Fendues M8 (90) dans la Base (1). **Ne serrez pas les Vis à ce moment.**

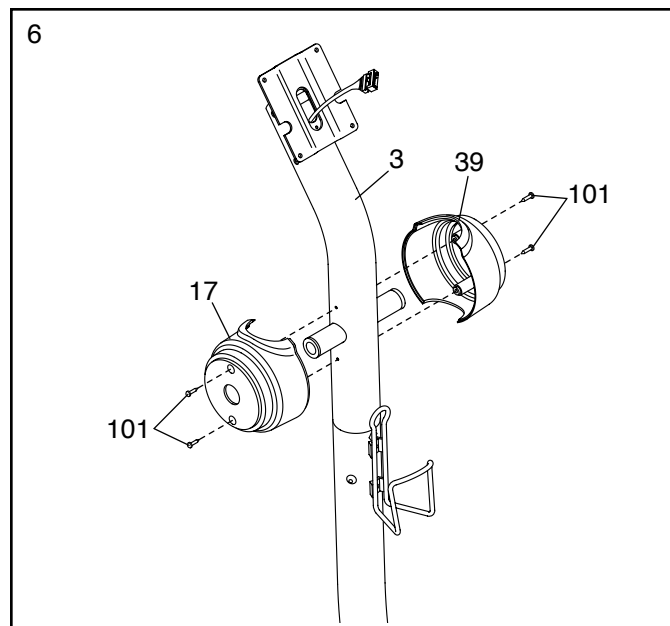
Fixez le Porte-Bouteille (22) à la Base (1) à l'aide de deux Vis Émoussées M4 x 16mm (104).



6. Repérez le Couvre-Montant Gauche (17), qui est marqué d'un autocollant indiquant « Left » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite), et tenez-le contre le côté gauche du Montant (3).

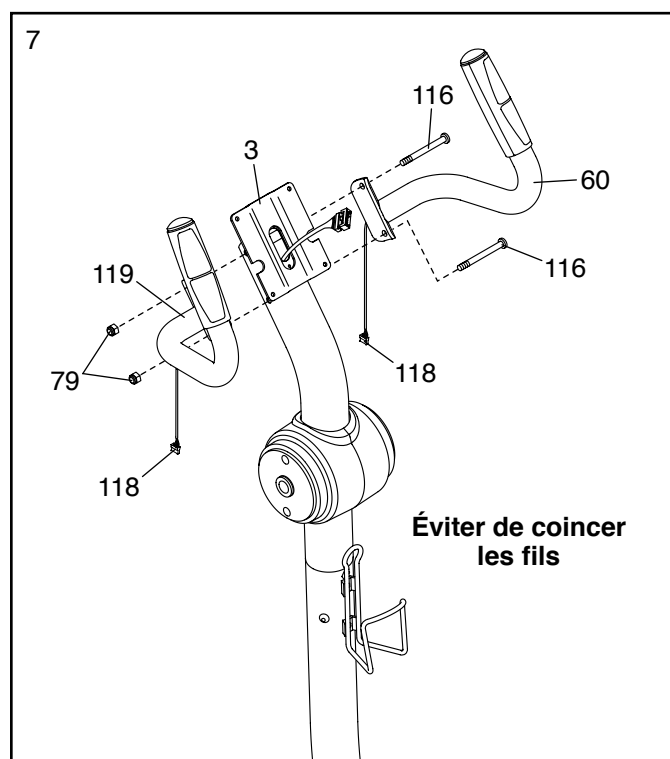
Fixez le Couvre-Montant Gauche (17) à l'aide de deux Vis à Tête Ronde M4 x 16mm (101).

Fixez le Couvre-Montant Droit (39) de la même manière.

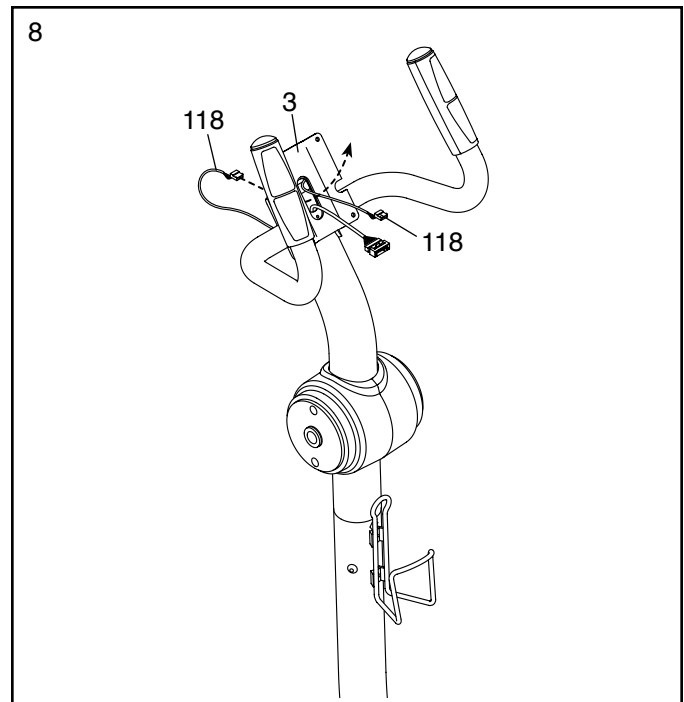


7. Repérez les Guidons Droit et Gauche (60, 119), qui sont respectivement marqués d'autocollants indiquant « Right » et « Left » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite), et orientez-les tel qu'il est indiqué.

Conseil : évitez de coincer les Fils du Capteur Cardiaque (118). Fixez les Guidons Gauche et Droit (60, 119) dans le Montant (3) avec deux Boulons M8 x 80mm (116) et deux Contre-Écrous M8 (79).

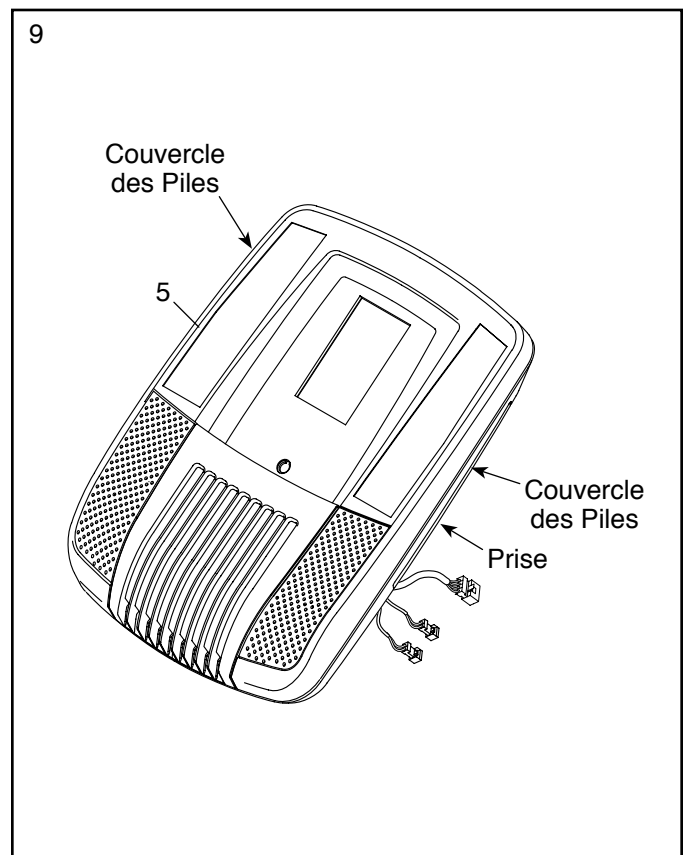


8. Enfoncez vers le haut les Fils du Capteur Cardiaque (118) à travers le Montant (3) tel qu'indiqué.



9. La Console (5) peut fonctionner à l'aide de quatre piles de type D (non comprises) ; les piles alcalines sont recommandées. Ne combinez pas ensemble des piles anciennes et nouvelles, non plus que des piles alcalines, ordinaires ou rechargeables entre elles. **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 risquent d'être endommagés.** Retirez les vis et les couvercles des compartiments des piles, puis installez-y des piles. **Assurez-vous que les piles sont orientées selon les schémas à l'intérieur des compartiments des piles.** Ensuite, réinstallez les couvercles des piles.

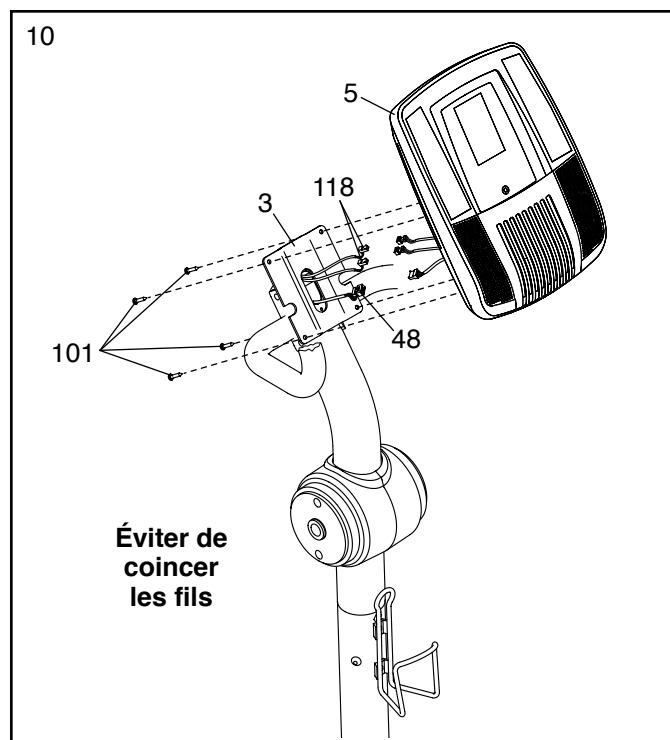
Pour acheter un bloc d'alimentation optionnel, composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture du manuel. Pour éviter d'endommager la console, n'utilisez qu'un bloc d'alimentation provenant du fabricant. Branchez l'une des extrémités du bloc d'alimentation dans la prise de la Console (5) ; branchez l'autre extrémité dans une prise murale conforme aux codes et règlements locaux.



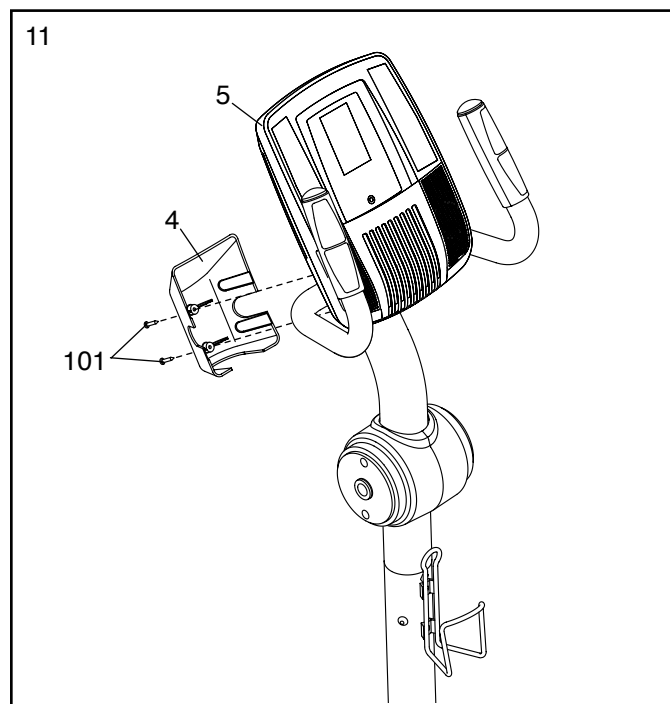
10. Pendant qu'une autre personne tient la Console (5) près du Montant (3), reliez les fils de la console au Groupement de Fils Supérieur (48) et aux Fils du Capteur Cardiaque (118).

Introduisez l'excédent du fil dans le Montant (3) ou dans la Console (5).

Conseil : évitez de coincer les fils. Fixez la Console (5) au Montant (3) à l'aide de quatre Vis à Tête Ronde M4 x 16mm (101).



11. Fixez l'Embout du Montant (4) à la Console (5) à l'aide de deux Vis à Tête Ronde M4 x 16mm (101).

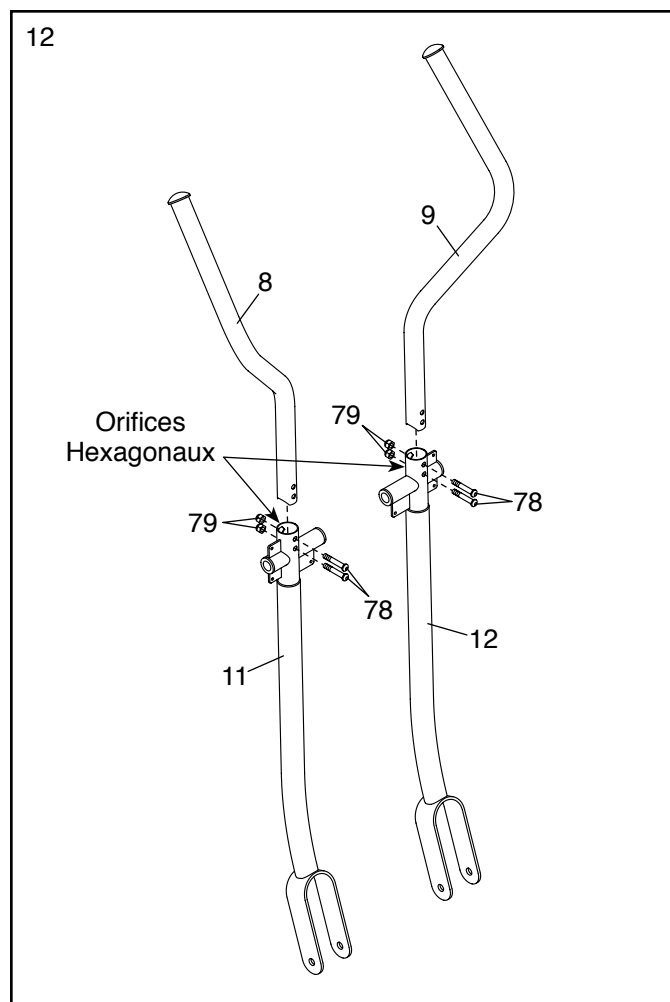


12. Identifiez le Bras PSC Gauche (8) et la Jambe PSC Gauche (11), qui sont marqués d'autocollants indiquant « Left » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite), et orientez-les tel qu'il est indiqué.

Introduisez le Bras PSC Gauche (8) à l'intérieur de la Jambe PSC Gauche (11).

Fixez le Bras PSC Gauche (8) à l'aide de deux Boulons M8 x 41mm (78) et deux Contre-Écrous M8 (79). **Veillez à ce que les Contre-Écrous logent dans les orifices hexagonaux de la Jambe PSC Gauche (11).**

Fixez le Bras PSC Droit (9) à la Jambe PSC Droite (12) de la même manière.



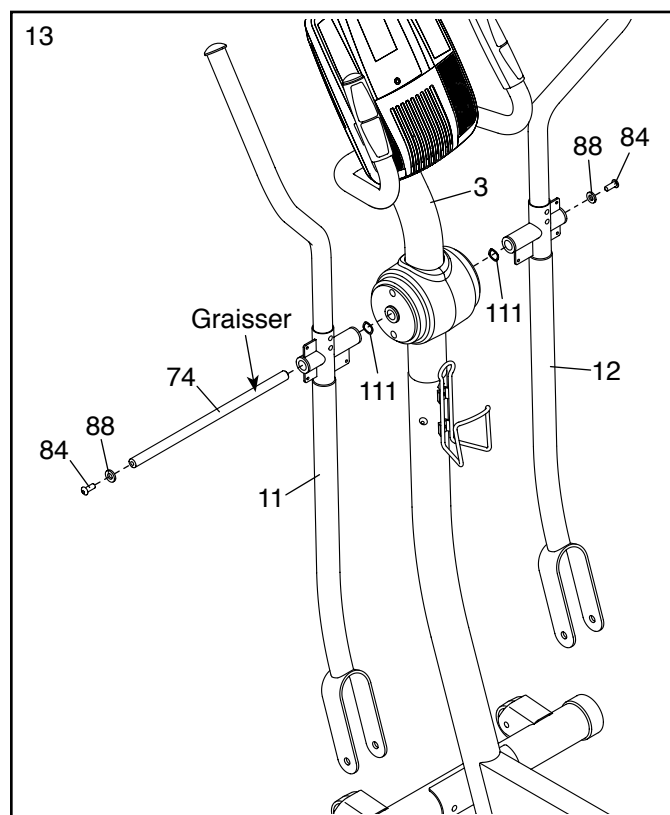
13. En utilisant un petit sac en plastique pour éviter de salir vos doigts, appliquez une généreuse quantité de la graisse incluse sur l'Axe de Pivot (74) et sur deux Rondelles Ondulées (111).

Introduisez l'Axe de Pivot (74) dans le Montant (3) et centrez-le.

Gissez une Rondelle Ondulée (111) sur chaque extrémité de l'Axe de Pivot (74).

Orientez la Jambe PSC Gauche (11) comme il est indiqué, puis glissez-la sur l'extrémité gauche de l'Axe de Pivot (74). Glissez la Jambe PSC Droite (12) sur l'extrémité droite de l'Axe de Pivot.

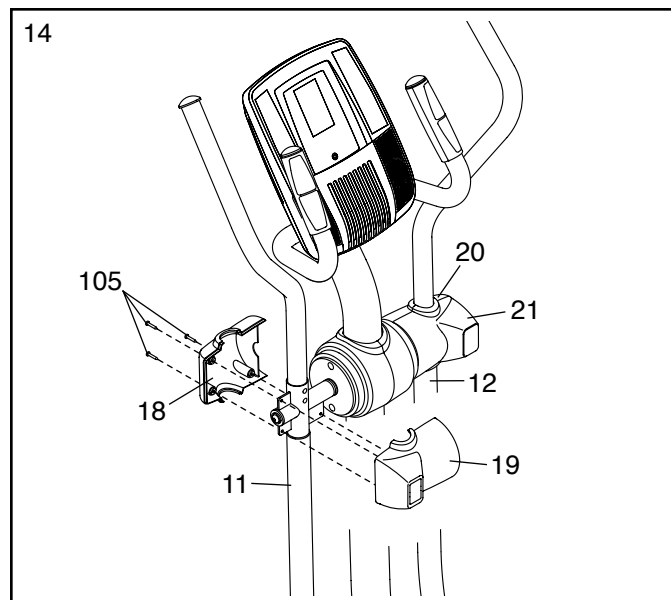
En même temps, vissez une Vis M8 x 23mm (84) accompagnée d'une Rondelle M8 (88) dans chacune des extrémités de l'Axe de Pivot (74).



14. Tenez le Couver-Bras Avant Gauche (18) et le Couver-Bras Arrière Gauche (19) autour de la Jambe PSC Gauche (11).

Fixez les Couver-Bras (18, 19) à l'aide de trois Vis à Tête Ronde M4 x 32mm (105).

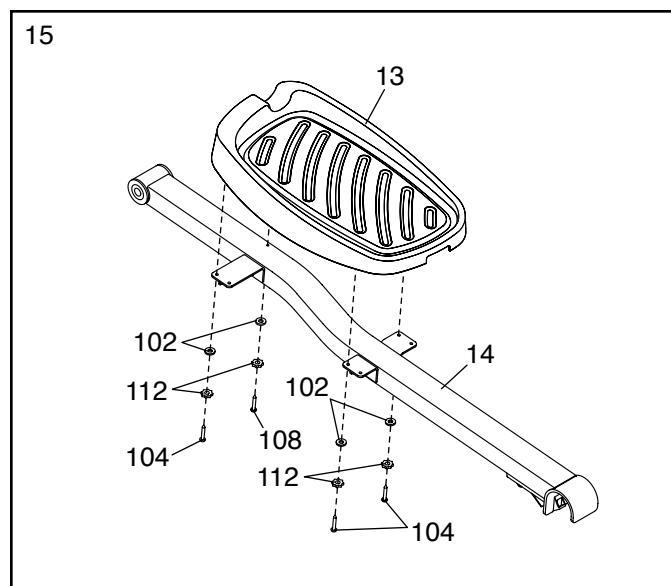
Fixez le Couver-Bras Avant Droit (20) et le Couver-Bras Arrière Droit (21) de la même manière.



15. Repérez la Pédale Gauche (13) et le Bras de la Pédale Gauche (14), qui sont marqués d'autocollants indiquant « Left » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite).

Fixez la Pédale Gauche (13) au Bras de la Pédale Gauche (14) à l'aide d'une Vis M4 x 50mm (108), de trois Vis Émoussées M4 x 16mm (104), de quatre Rondelles Fendues M4 (112) et de quatre Rondelles M4 (102).

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



16. Appliquez une petite quantité de graisse à l'un des Axes du Bras de la Pédale (32).

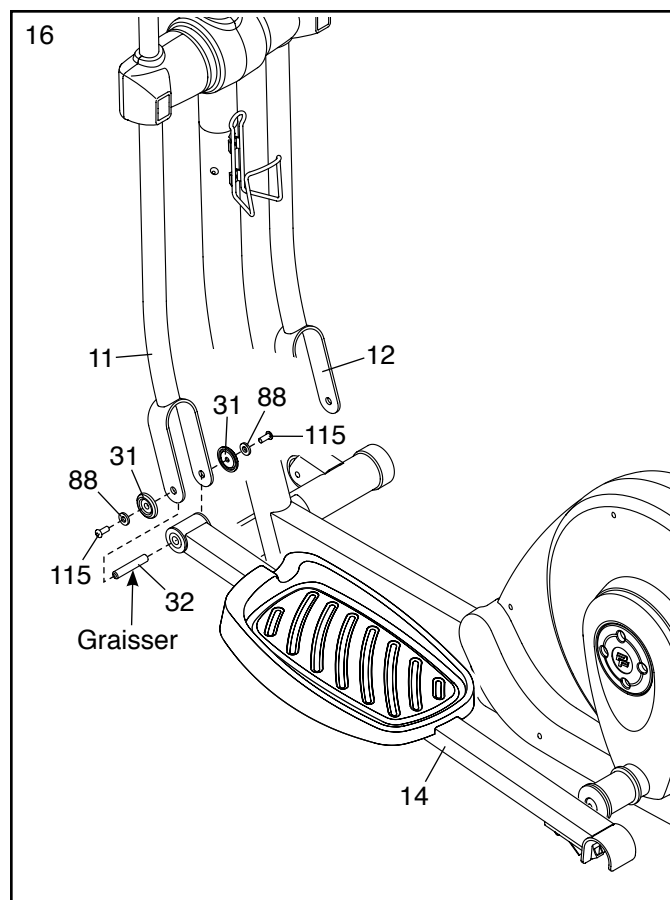
Vissez une Vis à Épaulement M8 x 23mm (115) avec une Rondelle M8 (88) et un Couvre-Bras de la Pédale (31) sur quelques tours dans l'Axis du Bras de la Pédale (32).

Pendant qu'une autre personne tient l'extrémité avant du Bras de la Pédale Gauche (14) à l'intérieur du support de la Jambière PSC Gauche (11), enfoncez l'Axis du Bras de la Pédale (32) à travers les deux pièces.

Ensuite, vissez une Vis à Épaulement M8 x 23mm (115) avec une Rondelle M8 (88) et un Couvre-Bras de la Pédale (31) sur quelques tours dans l'Axis du Bras de la Pédale (32).

Vissez les deux Vis à Épaulement au même moment ; pour éviter d'abîmer les Couvre-Bras de la Pédale, ne serrez pas à l'excès les Vis à Épaulement.

Répétez cette étape pour fixer le Bras de la Pédale Droite (non illustré) à la Jambière PSC Droite (12).

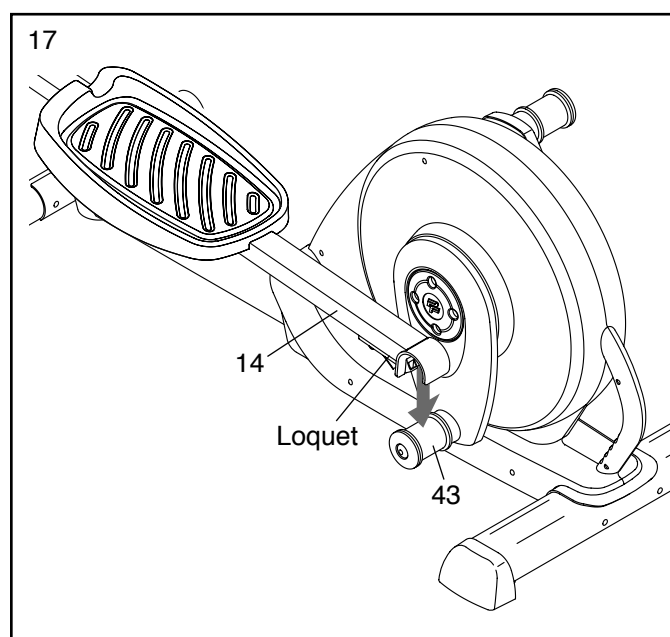


17. Soulevez le loquet situé sous le Bras de la Pédale Gauche (14) et installez le Bras de la Pédale Gauche sur le Manchon de la Bague du Pédaalier (43) gauche.

Relâchez le levier et veillez à ce que le Bras de la Pédale Gauche relie fermement le Manchon de la Bague du Pédaalier (43).

Reliez le Bras de la Pédale Droite (non illustré) de la même manière.

Reportez-vous à l'étape 5. Serrez le Boulon M8 x 69mm (80) et les deux la Vis M8 x 23mm (84).

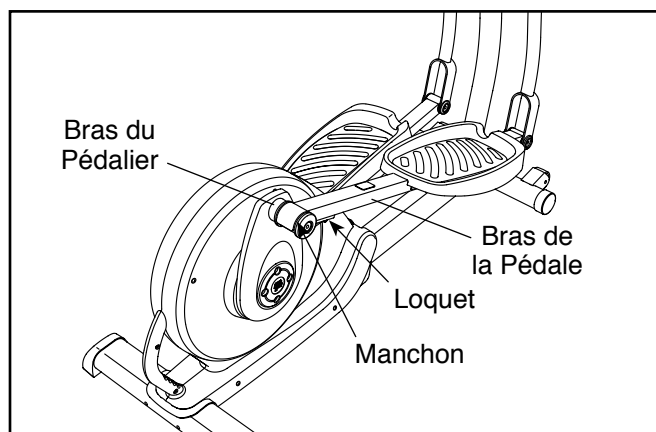


18. **Veillez à ce que toutes les pièces de l'elliptique soient correctement serrées.** Remarque : il est possible qu'il reste des pièces excédentaires une fois l'assemblage terminé. Pour protéger le revêtement du sol, placez un petit tapis sous l'elliptique.

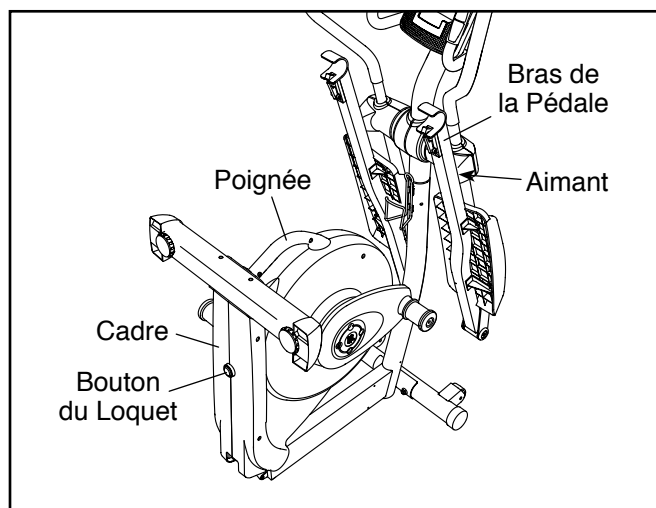
COMMENT UTILISER L'ELLIPTIQUE

COMMENT PLIER ET DÉPLIER L'ELLIPTIQUE

Lorsque l'elliptique est inutilisé, il est possible de plier le cadre pour ranger l'appareil. Soulevez d'abord le loquet situé sous chaque bras de pédale et dégagez les bras de pédale des manchons des bras du pédalier.



Soulevez ensuite les bras de pédale jusqu'à les appuyer contre les aimants des bras pour la partie supérieure du corps (PSC) ; les aimants retiendront les bras de pédale en place. Ensuite, tenez la poignée et soulevez le cadre jusqu'à le bloquer en position verticale.

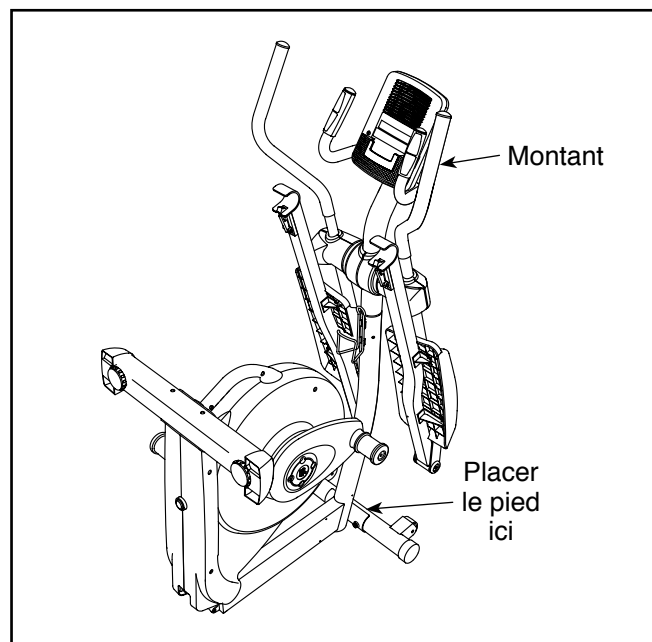


Pour déplier l'elliptique, tenez d'abord la poignée, puis pressez le bouton du loquet et abaissez le cadre.

Ensuite, écartez les bras de pédale des aimants des bras PSC. **Soulevez ensuite les loquets situés sous les bras de pédale et posez les bras de pédale sur les manchons des bras du pédalier.** Relâchez les loquets et veillez à ce que les bras de pédale relient fermement les bras du pédalier.

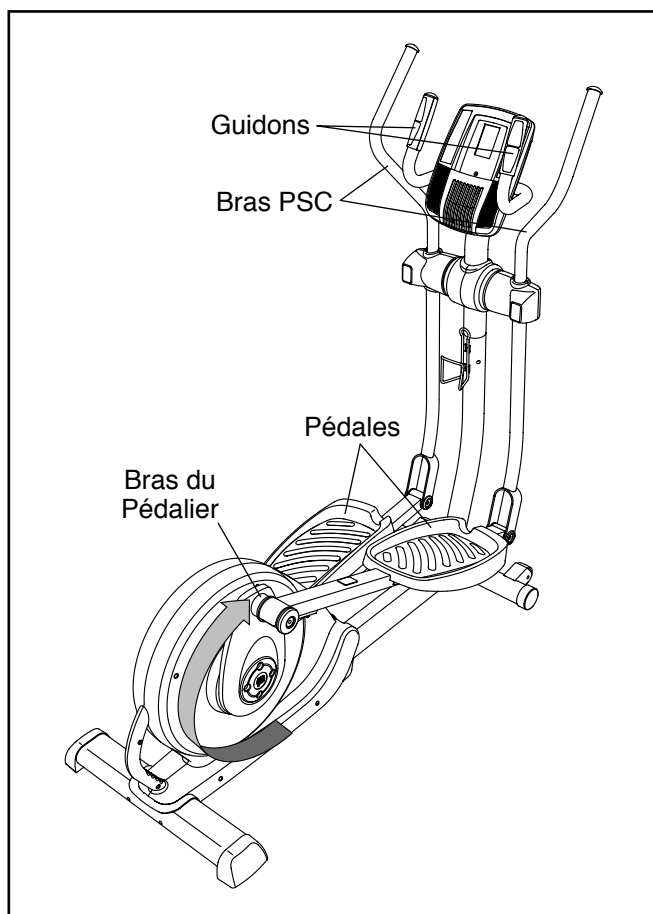
COMMENT DÉPLACER L'ELLIPTIQUE

Pour déplacer l'elliptique, pliez d'abord l'appareil comme il est décrit à gauche. Ensuite, tenez-vous devant l'elliptique, saisissez le montant et placez un pied contre le centre du stabilisateur avant. Tirez le montant jusqu'à ce que l'elliptique puisse rouler sur les roues avant. Déplacez avec précaution l'elliptique vers l'endroit voulu, puis abaissez-le.



COMMENT S'ENTRAÎNER SUR L'ELLIPTIQUE

Pour monter sur l'elliptique, tenez les bras pour la partie supérieure du corps (PSC) et posez un pied sur la pédale située le plus bas. Ensuite, posez l'autre pied sur l'autre pédale. Appuyez sur les pédales jusqu'à ce qu'elles s'articulent en un mouvement continu.



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

Pour descendre de l'elliptique, attendez que les pédales soient complètement immobilisées.

Remarque : l'elliptique ne comporte pas de roue libre ; les pédales continueront à s'articuler jusqu'à l'immobilisation du volant. Lorsque les pédales sont immobiles, retirez d'abord le pied posé sur la pédale la plus élevée. Ensuite, retirez votre pied de la pédale située le plus bas.

COMMENT NIVELER L'ELLIPTIQUE

Si l'elliptique est légèrement bancal durant l'utilisation, tournez l'un des pieds ou les deux pieds de nivellement situés sous le stabilisateur arrière jusqu'à stabiliser l'appareil.

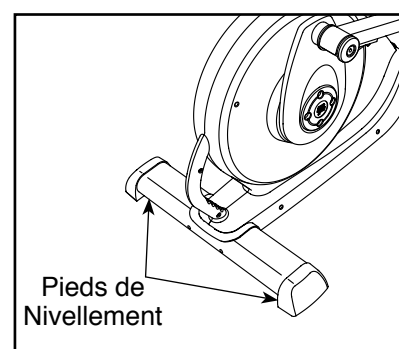
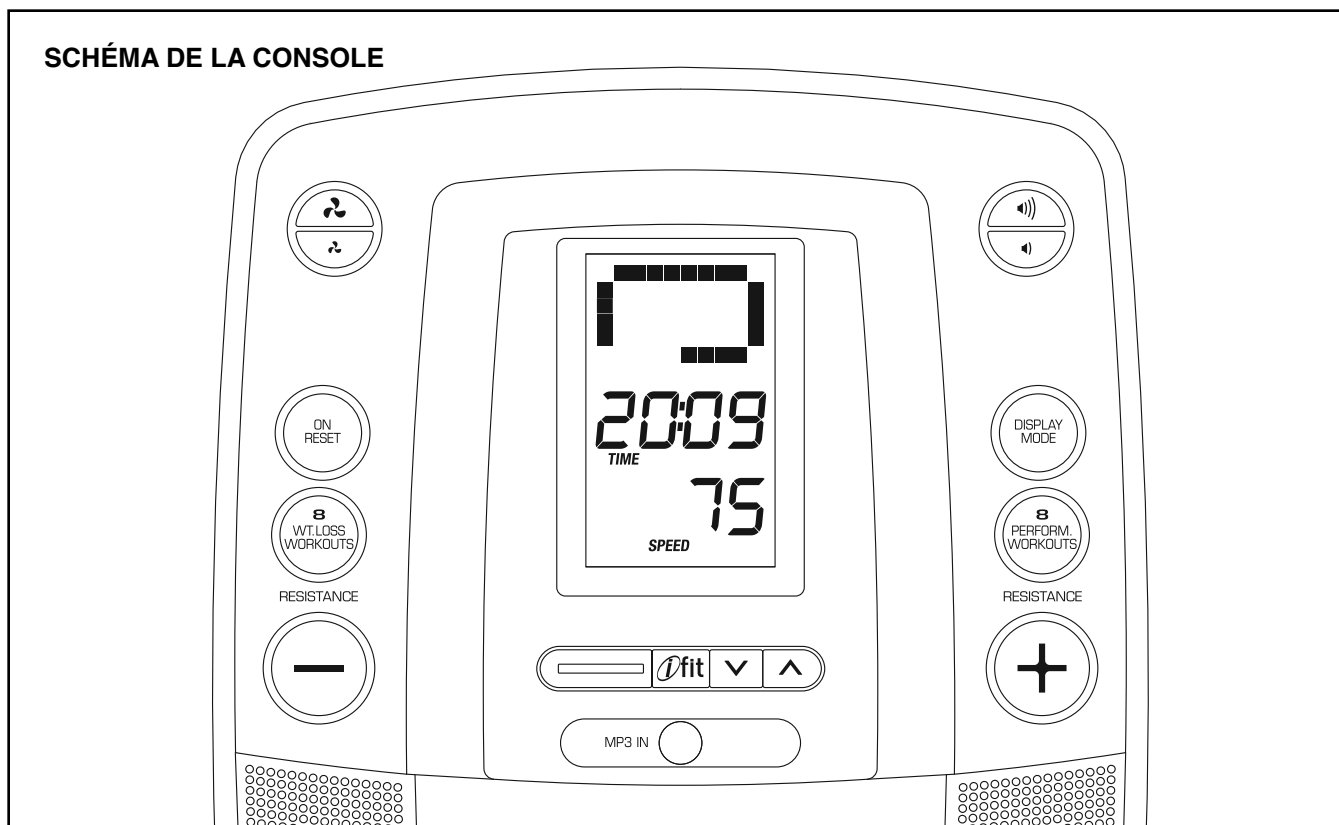


SCHÉMA DE LA CONSOLE



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

Cette console de pointe offre une gamme de fonctions conçues pour rendre vos entraînements plus agréables et plus efficaces.

Lorsque vous utilisez le mode manuel de la console, vous pouvez changer la résistance des pédales en appuyant sur une touche. Pendant l'exercice, la console affiche en continu des données sur l'exercice. Vous pouvez également mesurer votre fréquence cardiaque à l'aide de la sonde manuelle de fréquence cardiaque.

La console comporte seize entraînements prédéfinis : huit entraînements de perte de poids et huit entraînements de performance. Chaque entraînement prédéfini commande automatiquement la résistance des pédales en vous guidant au long d'un entraînement efficace.

La console propose également le système d'entraînement interactif iFit qui lui permet de lire les cartes iFit proposant des entraînements conçus pour vous aider à atteindre des objectifs précis de mise en forme.

Par exemple, perdez vos kilos en trop avec l'entraînement de perte de poids sur huit semaines. Les entraînements iFit commandent la résistance des pédales alors que la voix d'un entraîneur personnel vous guide au long de vos exercices. Les cartes iFit sont vendues séparément. **Pour acheter des cartes iFit, visitez le www.iFit.com ou reportez-vous à la couverture avant du manuel. Les cartes iFit sont également offertes chez certains marchands.**

Vous pouvez aussi brancher votre lecteur MP3 ou CD sur 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 18. **Pour effectuer un entraînement prédéfini**, voir la page 19. **Pour effectuer un entraînement iFit Live**, voir la page 21. **Pour utiliser la chaîne audio**, voir la page 21.

Remarque : si une pellicule en plastique recouvre l'écran, retirez-la.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Activez la console.

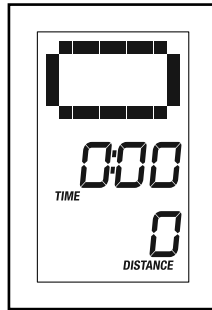
Appuyez sur n'importe quelle touche ou commencez à pédaler pour activer la console.

Lorsque la console est activée, l'écran est mis en fonction. Une tonalité retentira et la console sera prête à l'emploi.

2. Sélectionnez le mode manuel.

L'activation de la console sélectionne automatiquement le mode manuel.

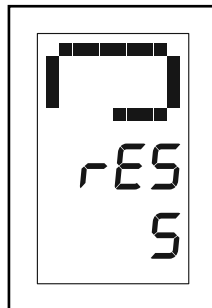
Si un autre entraînement a été sélectionné, sélectionnez de nouveau le mode manuel en appuyant à répétition sur la touche 8 Entraînements de Perte de Poids [8 WT. LOSS WORKOUTS] ou 8 Entraînements de Performance [8 PERFORM. WORKOUTS] jusqu'à afficher une piste à l'écran supérieur.



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 Résistance [RESISTANCE] d'augmentation ou de diminution.

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



4. Suivez votre progression à l'écran.

L'écran peut afficher les données d'entraînement suivantes :

Calories [CALORIES]—Ce mode d'affichage indique la quantité approximative de calories que vous avez brûlées.

Distance [DISTANCE]—Ce mode d'affichage indique en nombre de tours la distance parcourue en pédalant.

Graphique—Lorsqu'un entraînement est sélectionné, ce mode d'affichage indique un graphique des degrés de résistance de l'entraînement.

Pulse (Fréquence Cardiaque)—Ce mode d'affichage indique votre fréquence cardiaque lorsque la sonde manuelle de fréquence cardiaque est utilisée (voir l'étape 5 à la page 19).

Résistance [RES]—Ce mode d'affichage indique le degré de résistance des pédales pendant quelques secondes lors de chaque changement du degré de résistance.

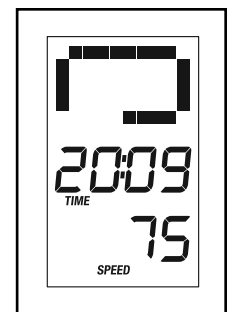
Vitesse [SPEED]—Ce mode d'affichage indique votre vitesse de pédalage en tours par minute.

Temps [TIME]—Lorsque le mode manuel est sélectionné, cet écran indique le temps écoulé. Lorsqu'un entraînement est sélectionné, le mode d'affichage indique le temps restant de l'entraînement.

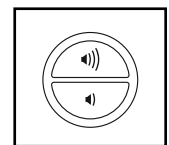
Piste—Lorsque le mode manuel est sélectionné, ce mode d'affichage indique une piste représentant 400 mètres (1/4 de mile). Alors que vous vous entraînez, des indicateurs apparaissent successivement autour de la piste jusqu'à l'affichage complet de celle-ci. La piste disparaîtra à ce moment et les indicateurs recommenceront à s'afficher un à un.

Appuyez à répétition sur la touche Mode d'Affichage [DISPLAY MODE] pour visualiser les données voulues sur l'entraînement.

Pour réinitialiser l'écran à zéro, appuyez sur la touche Mise en Marche/Réinitialisation [ON/RESET].



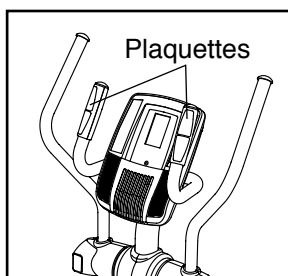
Pour régler l'intensité sonore de la console, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'intensité sonore.



5. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Si des pellicules en plastique transparent recouvrent les plaquettes métalliques de la sonde manuelle de fréquence cardiaque, retirez les pellicules. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.

Pour mesurer votre fréquence cardiaque, tenez la sonde manuelle de fréquence cardiaque en appuyant les paumes des mains contre les plaquettes. **Évitez de déplacer vos mains ou de trop serrer les plaquettes.**

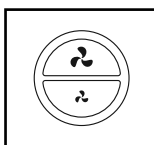


Lorsque votre pouls est capté, un symbole en forme de cœur clignote, suivi de l'affichage de votre fréquence cardiaque. Pour une lecture plus précise de votre fréquence cardiaque, tenez les plaquettes pendant au moins 15 secondes.

Si votre fréquence cardiaque ne s'affiche pas, assurez-vous que vos mains sont placées comme il est décrit. Prenez soin de ne pas déplacer vos mains et de ne pas trop serrer les plaquettes. Pour obtenir les meilleurs résultats, nettoyez les plaquettes à l'aide d'un linge doux ; **ne nettoyez jamais les plaquettes à l'aide d'alcool, d'abrasifs ou de produits chimiques.**

6. Activez le ventilateur, au besoin.

Le ventilateur fonctionne selon deux régimes. Appuyez à répétition sur les touches de hausse ou de baisse du Ventilateur [FAN] pour choisir un régime du ventilateur ou désactiver ce dernier.



Remarque : lorsque les pédales demeurent immobiles pendant environ trente secondes, le ventilateur se désactive automatiquement.

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

Si les pédales demeurent immobiles pendant plusieurs secondes, une suite de tonalités retentit, la console entre en pause et le temps clignote à l'écran.

Si les pédales demeurent immobiles pendant plusieurs minutes, la console s'éteint et l'écran se réinitialise.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT PRÉDÉFINI

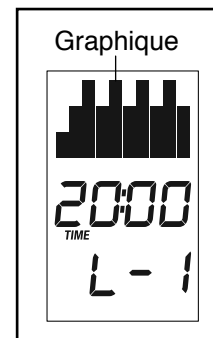
1. Activez la console.

Appuyez sur n'importe quelle touche ou commencez à pédaler pour activer la console.

Lorsque la console est activée, l'écran est mis en fonction. Une tonalité retentira et la console sera prête à l'emploi.

2. Sélectionnez un entraînement prédéfini.

Pour sélectionner un entraînement prédéfini, appuyez à répétition sur la touche 8 Entraînements de Perte de Poids [8 WT. LOSS WORKOUTS] ou 8 Entraînements de Performance [8 PERFORM. WORKOUTS] jusqu'à afficher l'entraînement voulu à l'écran inférieur.



Lorsqu'un entraînement prédéfini est sélectionné, un graphique des degrés de résistance de l'entraînement défile à l'écran supérieur, la durée de l'entraînement s'affiche à l'écran central et le numéro de l'entraînement apparaît à l'écran inférieur.

3. Commencez à pédaler pour lancer l'entraînement.

Chaque entraînement est divisé en 30 segments d'une minute chacun. Un degré de résistance est programmé pour chaque segment. Remarque : un même degré de résistance peut être programmé pour des segments consécutifs.

Pendant l'entraînement, le graphique de l'entraînement représentera votre progression (reportez-vous au schéma ci-dessus). Le segment de graphique clignotant correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique le degré de résistance du segment en cours.

À la fin de chaque segment de l'entraînement, une suite de tonalités retentira et le segment suivant du graphique commencera à clignoter. Si le segment suivant comporte un degré de résistance différent, ce dernier clignotera à l'écran pendant quelques secondes pour vous en avertir. La résistance offerte par les pédales changera à ce moment.

Si le degré de résistance du segment en cours est trop élevé ou trop bas, vous pouvez annuler manuellement le réglage en appuyant sur les touches Résistance [RESISTANCE]. Cependant, à la fin du segment en cours, les pédales se régleront automatiquement sur la résistance programmée pour le segment suivant.

Si vous cessez de pédaler pendant plusieurs secondes, une suite de tonalités retentira pour signaler l'entrée en pause d'entraînement.

Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler. L'entraînement continuera jusqu'à ce que le dernier segment du graphique clignote et que le dernier segment de l'entraînement prenne fin.

4. Suivez votre progression à l'écran.

Voir l'étape 4 à la page 18.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 5 à la page 19.

6. Activez le ventilateur, au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 19.

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

Voir l'étape 7 à la page 19.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT IFIT

Les cartes iFit sont vendues séparément. Pour acheter des cartes iFit, visitez le www.iFit.com ou reportez-vous à la couverture avant du manuel. Les cartes iFit sont également offertes chez certains marchands.

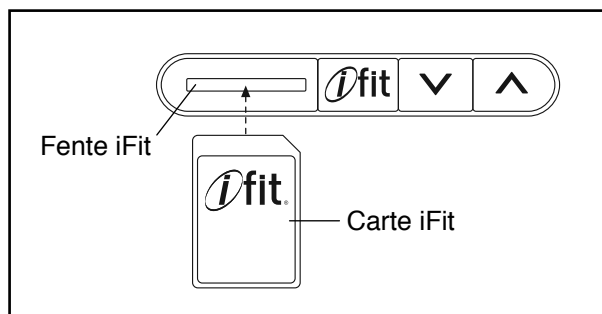
1. Activez la console.

Appuyez sur n'importe quelle touche ou commencez à pédaler pour activer la console.

Lorsque la console est activée, l'écran est mis en fonction. Une tonalité retentira et la console sera prête à l'emploi.

2. Insérez une carte iFit et sélectionnez un entraînement.

Pour effectuer un entraînement iFit, introduisez une carte iFit dans la fente iFit; assurez-vous que la carte iFit est orientée de manière que les plaquettes métalliques font face au sol et à la fente. Lorsque la carte iFit est bien introduite, l'indicateur situé près de la fente s'illumine.



Ensuite, sélectionnez l'entraînement voulu de la carte iFit en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution situées près de la fente iFit.

Un graphique des degrés de résistance de l'entraînement défilera à l'écran supérieur, la durée de l'entraînement s'affichera à l'écran central et le numéro de l'entraînement apparaîtra à l'écran inférieur.

Quelques minutes après avoir sélectionné un entraînement, la voix d'un entraîneur personnel commence à vous donner des informations utiles pour votre entraînement. Les entraînements iFit fonctionnent de la même manière que les entraînements prédéfinis. Pour effectuer l'entraînement, reportez-vous aux étapes 3 à 6 commençant à la page 19.

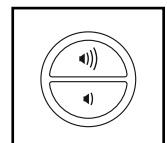
3. Lorsque vous avez terminé votre entraînement, retirez la carte iFit.

Retirez la carte iFit lorsque vous mettez fin aux exercices. Rangez la carte iFit en lieu sûr.

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO

Pour écouter de la musique ou des livres sonores par le biais de la chaîne audio de la console pendant l'exercice, introduisez l'une des extrémités de votre câble audio dans la prise de la console. Branchez l'autre extrémité dans la prise de votre lecteur MP3 ou lecteur CD ; **veillez ce que le câble audio soit introduit à fond.**

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur MP3 ou lecteur CD. Réglez l'intensité sonore à l'aide des touches d'augmentation et de diminution de l'intensité de la console ou de la commande d'intensité sonore de votre lecteur MP3 ou CD.



ENTRETIEN ET PROBLÈMES

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

Pour nettoyer l'elliptique, utilisez un linge humide et un peu de savon doux. **IMPORTANT : Pour éviter d'endommager la console, gardez-la à l'écart de tout liquide et de l'ensoleillement direct.**

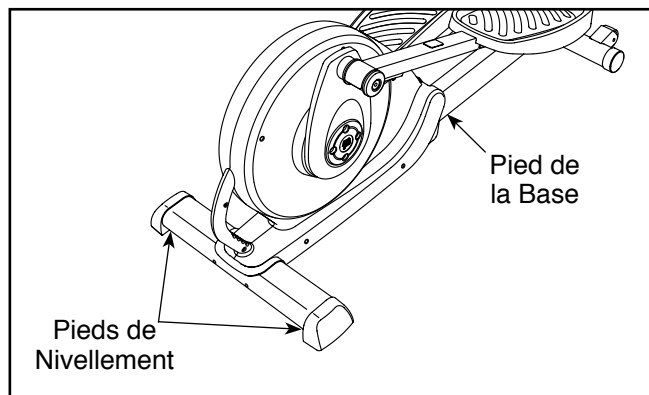
LOCALISATION D'UN PROBLÈME DE CONSOLE

Si les écrans de la console s'estompent lorsque des piles sont installées dans la console, remplacez les piles ; la plupart des problèmes de console sont attribuables à l'épuisement des piles. Reportez-vous à l'étape 9 de la page 10 pour des directives de remplacement des piles.

Si la sonde manuelle de fréquence cardiaque ne fonctionne pas correctement, reportez-vous à l'étape 5 de la page 19.

COMMENT NIVELER L'ELLIPTIQUE

Si l'elliptique est légèrement bancal durant l'utilisation, tournez l'un des pieds ou les deux pieds de nivellement situés sous le stabilisateur arrière jusqu'à stabiliser l'appareil.



COMMENT ÉLIMINER LA FLEXION AU CENTRE DE L'ELLIPTIQUE

Si l'exerciseur elliptique fléchit au centre durant l'utilisation, tournez le pied de la base (voir le schéma ci-dessus) jusqu'à éliminer le mouvement.

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	❤️
20	30	40	50	60	70	80	

Pour trouver le niveau d'intensité correct, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont 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 le plus haut 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 des *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, augmente les battements de votre cœur, et accélère 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 PFEVEL74912.0 R1012A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Base	52	1	Volant
2	1	Cadre	53	1	Aimant en C
3	1	Montant	54	1	Palier à Chapeau
4	1	Embout du Montant	55	2	Aimant
5	1	Console	56	1	Ressort
6	1	Stabilisateur Avant	57	1	Tendeur
7	1	Stabilisateur Arrière	58	1	Support du Tendeur
8	1	Bras PSC Gauche	59	1	Bride
9	1	Bras PSC Droit	60	1	Guidon Droit
10	2	Embout du Bras	61	1	Goupille de la Base
11	1	Jambe PSC Gauche	62	2	Bague d'Espacement du Support du Loquet
12	1	Jambe PSC Droite	63	2	Goupille Fendue
13	1	Pédale Gauche	64	1	Support de Loquet
14	1	Bras de la Pédale Gauche	65	1	Support du Pivot
15	1	Pédale Droite	66	2	Bague d'Espacement du Support du Pivot
16	1	Bras de la Pédale Droite	67	1	Goupille du Cadre
17	1	Couvre-Montant Gauche	68	1	Bouton du Loquet
18	1	Couvre-Bras Avant Gauche	69	1	Goupille Cylindrique
19	1	Couvre-Bras Arrière Gauche	70	1	Moteur
20	1	Couvre-Bras Avant Droit	71	1	Poulie du Câble de Résistance
21	1	Couvre-Bras Arrière Droit	72	1	Butée du Câble de Résistance
22	1	Porte-Bouteille	73	2	Prise Mousse
23	2	Embout du Stabilisateur Avant	74	1	Axe de Pivot
24	2	Embout du Stabilisateur Arrière	75	2	Couvre-Moyeu
25	2	Roulette	76	2	Couvre-Pédalier Externe
26	1	Pied de la Base	77	2	Support du Volant
27	2	Pied de Nivèlement	78	4	Boulon M8 x 41mm
28	1	Capot Gauche	79	9	Contre-Écrou M8
29	1	Capot Droit	80	1	Boulon M8 x 69mm
30	6	Bague PSC	81	4	Écrou de Blocage M10
31	4	Couvre-Bras de la Pédale	82	2	Boulon de Carrosserie M10 x 80mm
32	2	Axe du Bras de la Pédale	83	2	Vis M10 x 127mm
33	4	Bague du Bras de la Pédale	84	6	Vis M8 x 23mm
34	1	Axe de la Base	85	1	Vis M6 x 10mm
35	2	Bague de la Base	86	1	Vis du Pédalier
36	2	Bras du Pédalier	87	8	Vis du Moyeu
37	2	Couvre-Pédalier Interne	88	10	Rondelle M8
38	1	Moyeu du Pédalier	89	2	Vis M10 x 60mm
39	1	Couvre-Montant Droit	90	3	Rondelle Fendue M8
40	1	Poulie	91	1	Bague d'Espacement du Volant
41	2	Couvre-Bague du Pédalier	92	1	Rondelle du Volant
42	4	Bague du Pédalier	93	1	Bague à Ressort du Volant
43	2	Manchon de la Bague du Pédalier	94	4	Vis du Palier à Chapeau
44	2	Butée du Palier du Pédalier	95	1	Vis de Blocage
45	1	Pédalier	96	1	Vis M8 x 35mm
46	1	Bague d'Espacement du Pédalier	97	1	Agrafe en E
47	2	Bague à Ressort du Pédalier	98	4	Vis de la Poulie
48	1	Groupement de Fils Supérieur	99	2	Rondelle du Pédalier
49	1	Groupement de Fils Inférieur	100	2	Vis M4 x 25mm
50	1	Capteur Magnétique/Fil			
51	1	Courroie de Traction			

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
101	10	Vis à Tête Ronde M4 x 16mm	112	8	Rondelle Fendue M4
102	12	Rondelle M4	113	1	Rondelle M10
103	26	Vis M4 x 16mm	114	1	Écrou M6
104	8	Vis Émoussée M4 x 16mm	115	4	Vis à Épaulement M8 x 23mm
105	6	Vis à Tête Ronde M4 x 32mm	116	2	Boulon M8 x 80mm
106	2	Vis à Épaulement M8 x 31mm	117	2	Prise du Capteur Cardiaque
107	4	Vis M4 x 12mm	118	2	Fil du Capteur Cardiaque
108	2	Vis M4 x 50mm	119	1	Guidon Gauche
109	2	Grande Rondelle Ondulée	*	—	Manuel de l'Utilisateur
110	2	Petite Rondelle M8	*	—	Outil d'Assemblage
111	2	Rondelle Ondulée	*	—	Sachet de Graisse

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N°. du Modèle PFEVEL74912.0 R1012A

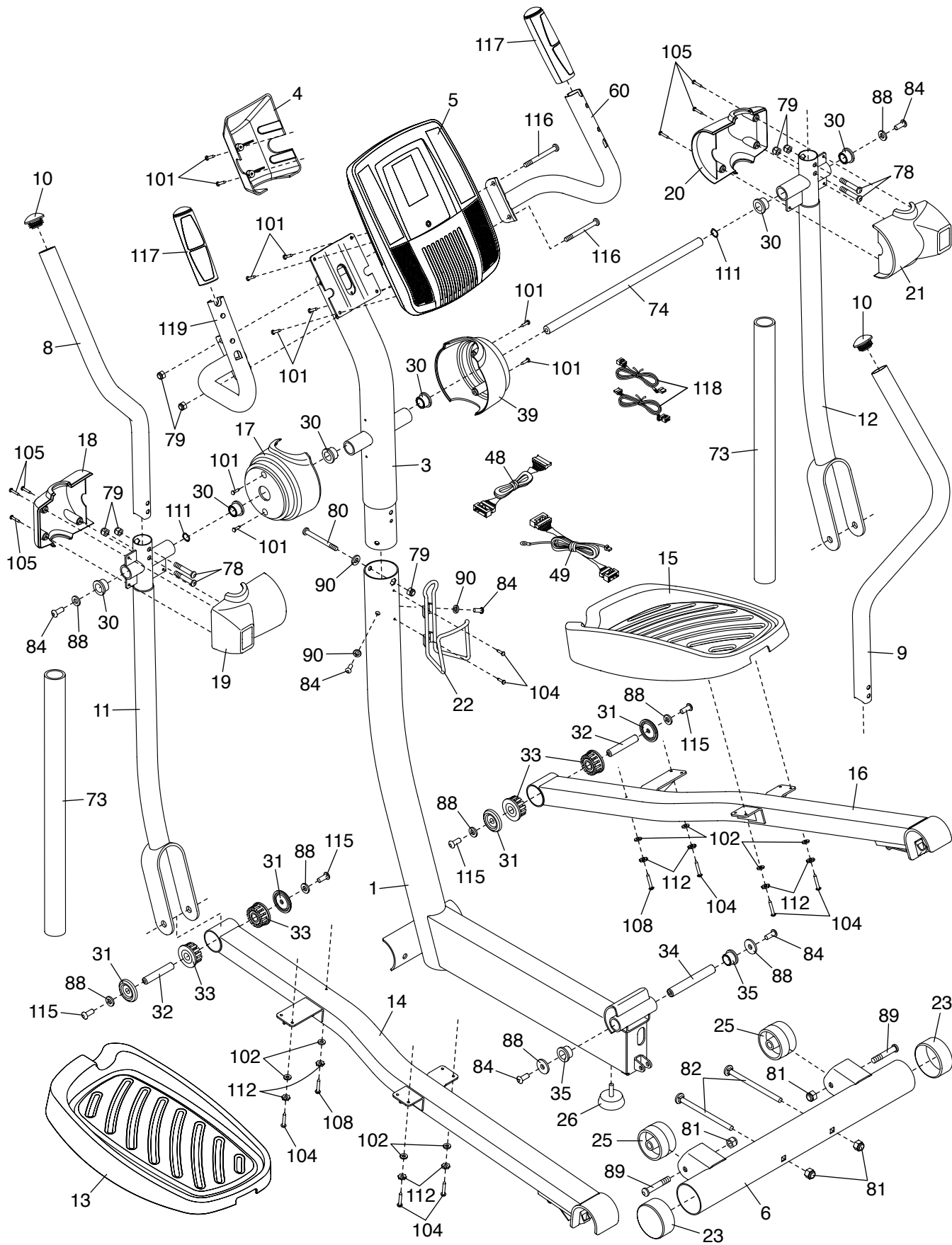
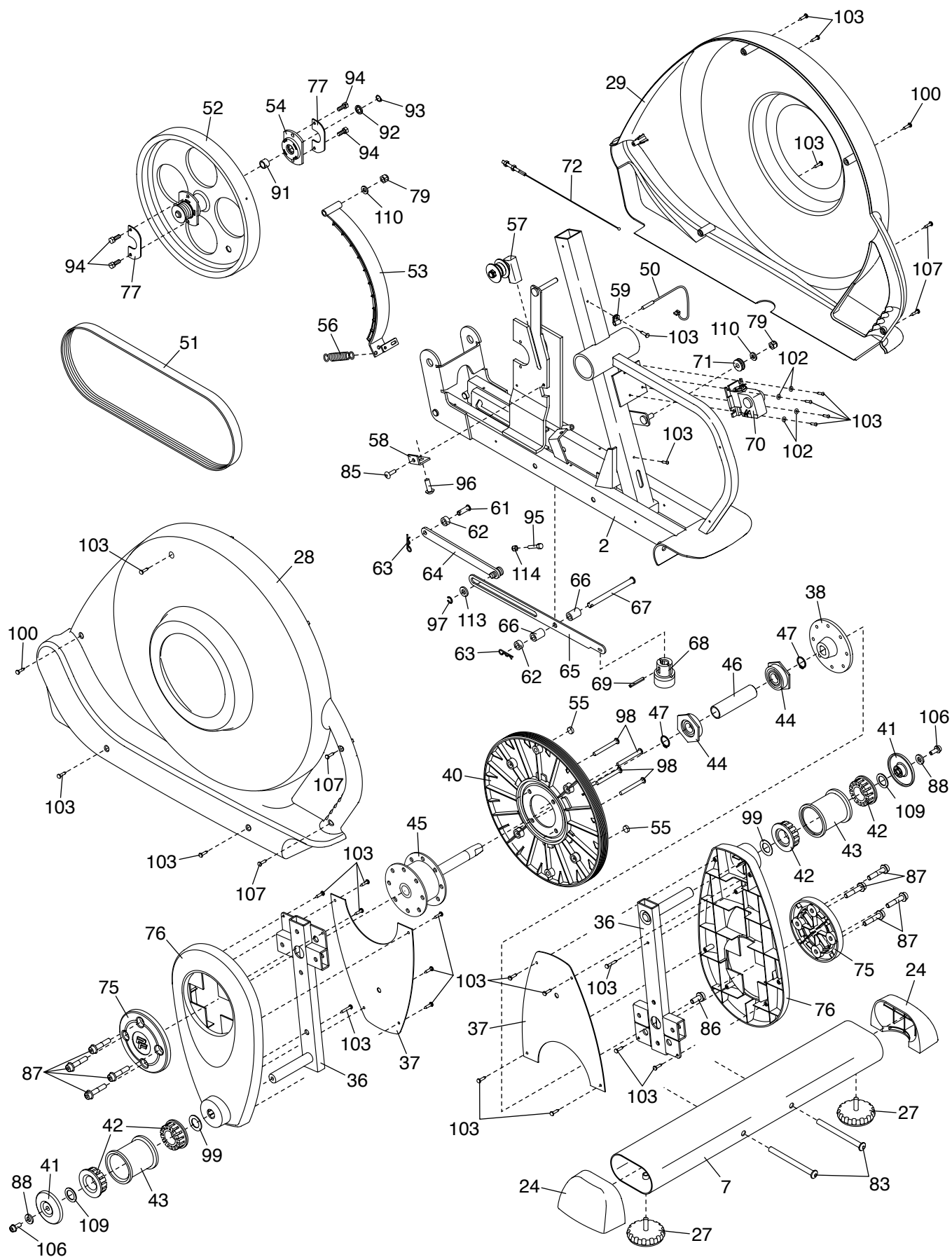


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle PFEVEL74912.0 R1012A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, 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) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

INFORMATION POUR LE RECYCLAGE

Cet appareil électronique ne doit pas être éliminé avec les déchets ménagers. Afin de préserver l'environnement, cet appareil doit être recyclé au terme de sa durée de vie utile comme l'exige la loi.

Veuillez utiliser des installations de recyclage autorisées à collecter ce type de déchets dans votre région. En agissant ainsi, vous aiderez à préserver les ressources naturelles et à améliorer les normes européennes en matière de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus d'informations concernant les méthodes correctes et sûres d'élimination des déchets électroniques, contactez les services d'enlèvement des déchets de votre commune ou l'établissement où vous avez acheté ce produit.

