

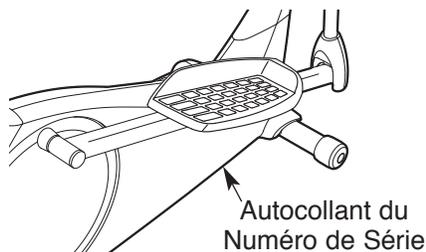
PRO-FORM[®]

300 ZLE

N°. du Modèle PFEVEL83910.2

N°. de Série _____

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



SERVICE À LA CLIENTÈLE

Si vous avez des questions, ou si des pièces sont manquantes ou endommagées, veuillez contacter le Service à la Clientèle, ou contactez le magasin où vous avez acheté cet appareil.

Site Internet : www.iconsupport.eu

Courriel : csfr@iconeurope.com

FRANCE

Téléphone : 0811 98 00 11

Fax : 01 30 56 27 30

BELGIQUE

Téléphone : 0800 58 095

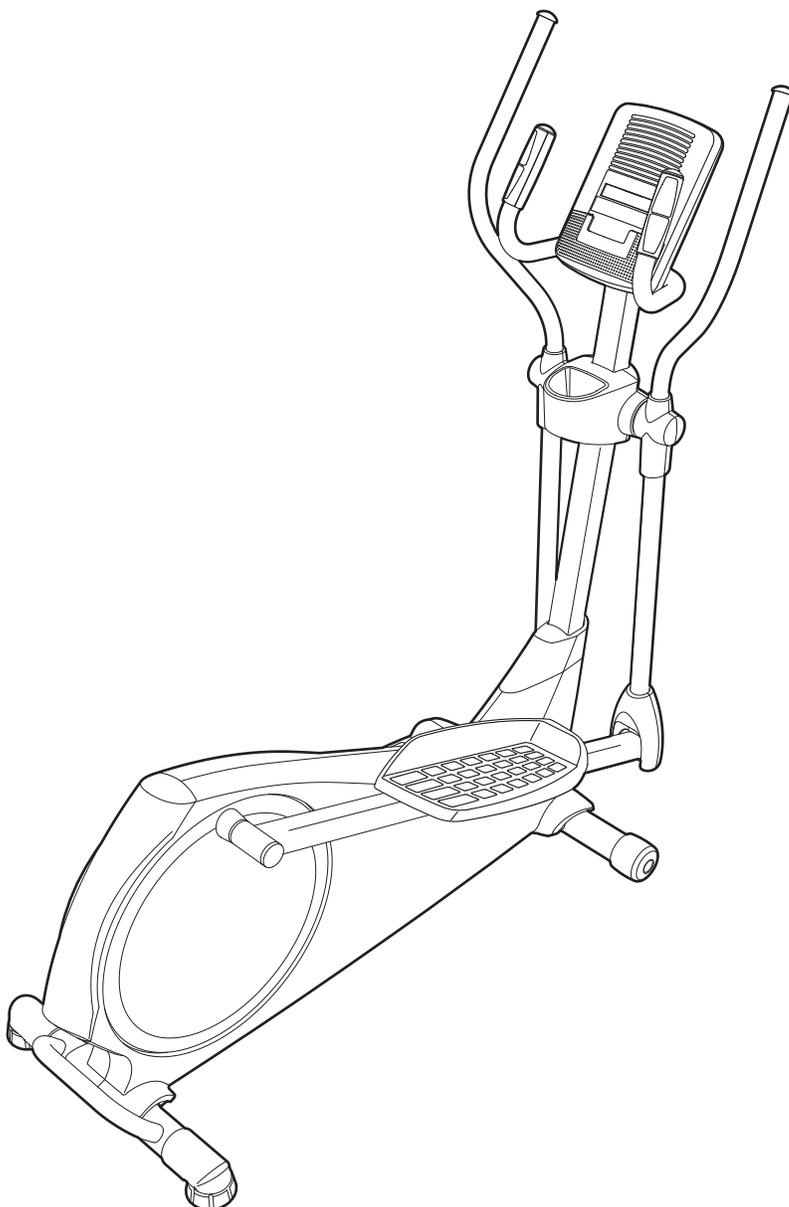
Fax : +33 (0) 1305 62 730

du lundi au vendredi, de 8h à 20h ; le samedi, de 9h à 13h

⚠ 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



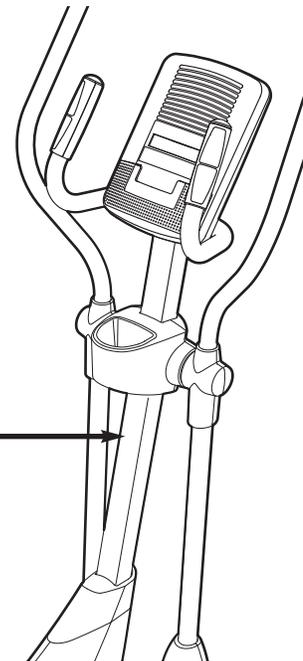
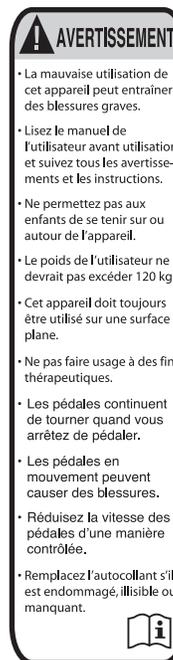
www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
ASSEMBLAGE	5
COMMENT UTILISER L'ELLIPTIQUE	15
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	20
CONSEILS POUR L'EXERCICE	22
LISTE DES PIÈCES	25
SCHÉMA DÉTAILLÉ	26
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
INFORMATION POUR LE RECYCLAGE	Dernière Page

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Ce schéma indique l'emplacement de l'autocollant d'avertissement. **Si l'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 : l'autocollant n'est peut-être pas illustré 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 d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes de plus de 35 ans et aux personnes ayant des problèmes de santé.
2. N'utilisez l'elliptique que de la manière décrite dans ce manuel.
3. Il est de la responsabilité du propriétaire d'assurer que tous les utilisateurs de l'elliptique sont correctement informés de toutes les précautions.
4. L'elliptique est conçu pour l'utilisation à domicile seulement. N'utilisez pas l'elliptique 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. N'installez pas l'elliptique 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 (3 pieds) d'espace à l'avant et l'arrière de l'appareil, et 0,6 m (2 pieds) de chaque côté. Pour protéger le revêtement de 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 (265 livres).
10. Portez des vêtements appropriés lors de l'exercice; ne portez pas de 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. Le détecteur cardiaque n'est pas un dispositif médical. De nombreux facteurs, tels que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins sûre. Le détecteur cardiaque 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. Ralentissez votre cadence de pédalage progressivement.
14. Gardez toujours le dos droit lors de l'utilisation de l'elliptique; n'arquez pas le dos.
15. L'exercice par surmenage peut provoquer des blessures graves ou la mort. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et retournez à la normale.

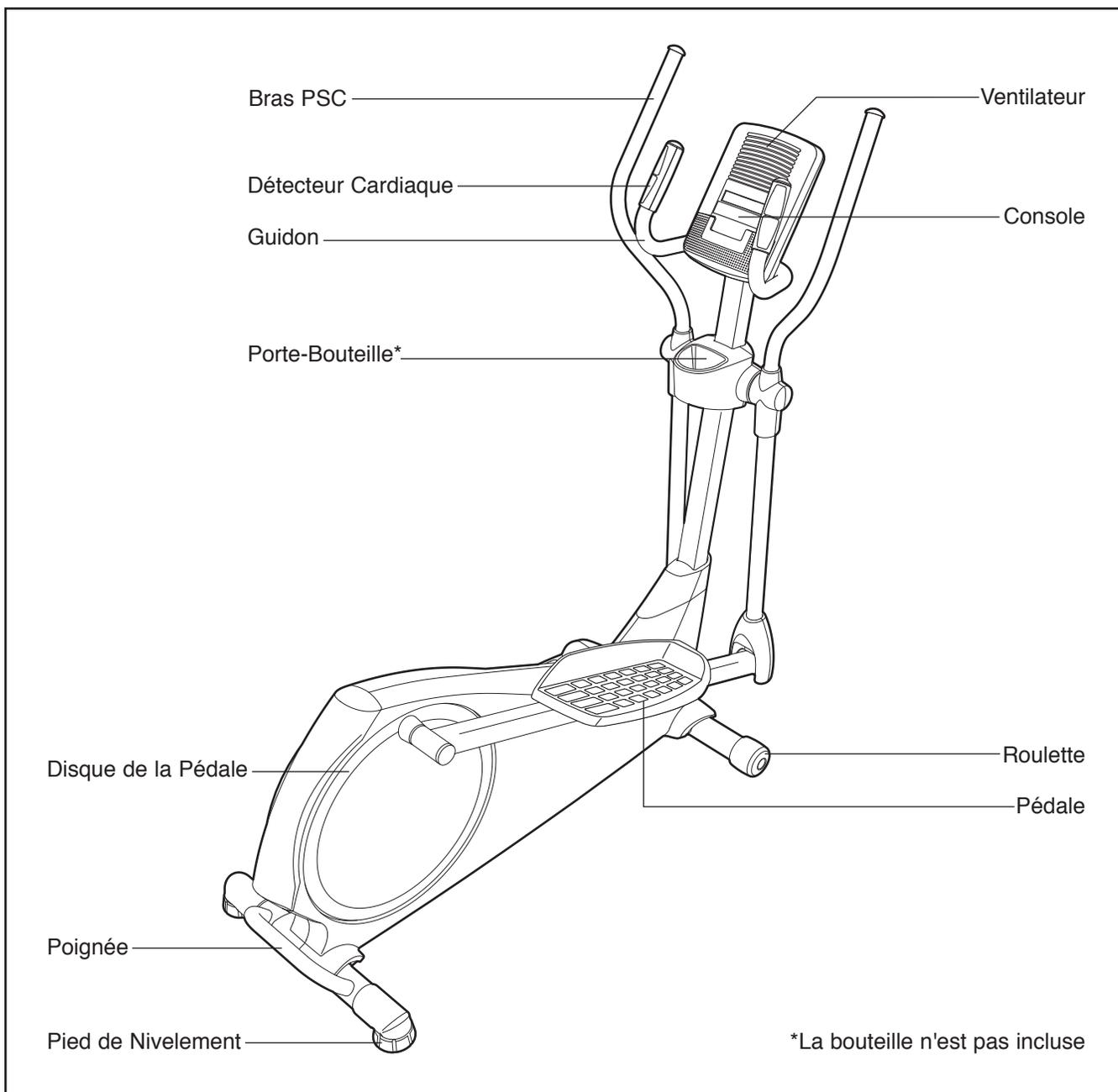
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'elliptique PROFORM® 300 ZLE révolutionnaire. L'elliptique 300 ZLE est équipé d'un choix impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus efficaces et plus agréables.

Vous 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 dernière page 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.

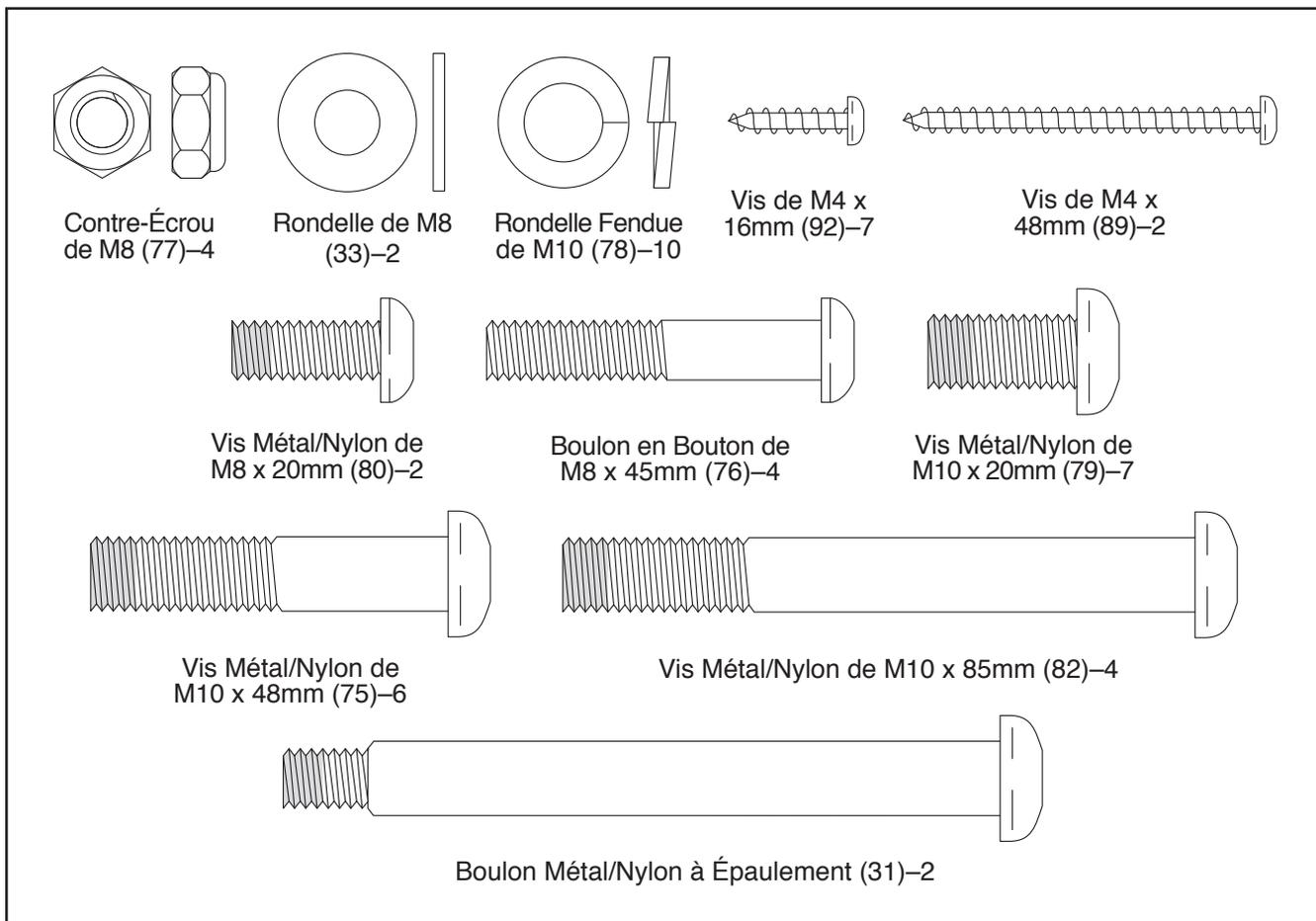


ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez toutes les pièces elliptique sur une surface dégagée et retirez tous les emballages. Ne jetez pas les emballages avant la fin de l'assemblage.

En plus du ou des outils inclus, l'assemblage requiert un tournevis à pointe cruciforme  .

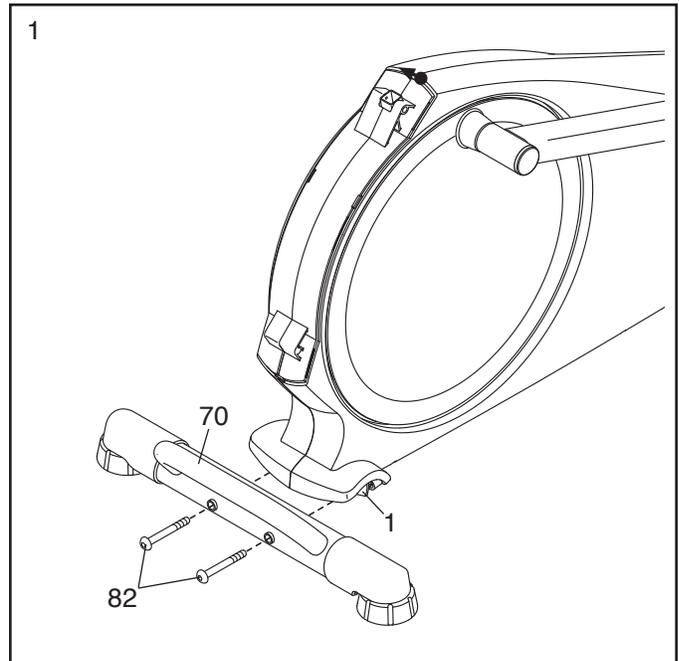
Alors que vous assemblez l'elliptique, utilisez les schémas ci-dessous pour identifier les pièces de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma est le numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES vers la fin du manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : certaines petites pièces ont peut-être été assemblées. Si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée.**



1.

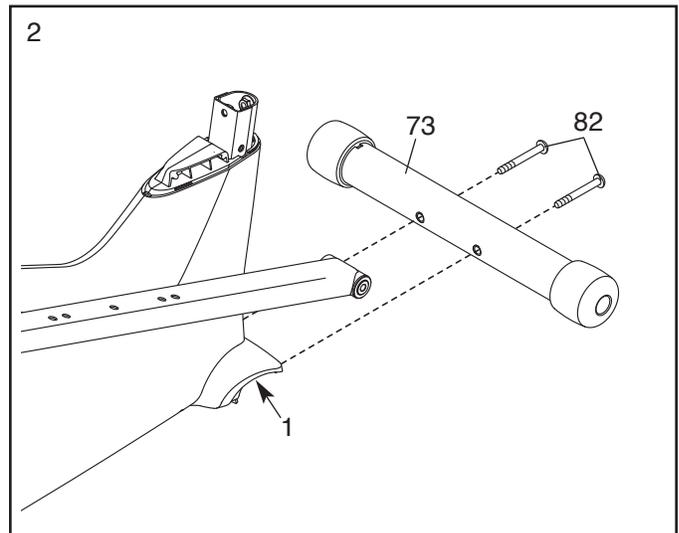
Pour faciliter l'assemblage, lisez les informations de la page 5 avant de commencer.

Pendant qu'une autre personne soulève la partie arrière du Cadre (1), fixez le Stabilisateur Arrière (70) au Cadre à l'aide de deux Vis Métal/Nylon de M10 x 85mm (82).



2. Orientez le Stabilisateur Avant (73) de façon que l'autocollant indiquant « Front » (avant) tourne le dos au Cadre (1).

Pendant qu'une autre personne soulève la partie avant du Cadre (1), fixez le Stabilisateur Avant (73) au Cadre à l'aide de deux Vis Métal/Nylon de M10 x 85mm (82).

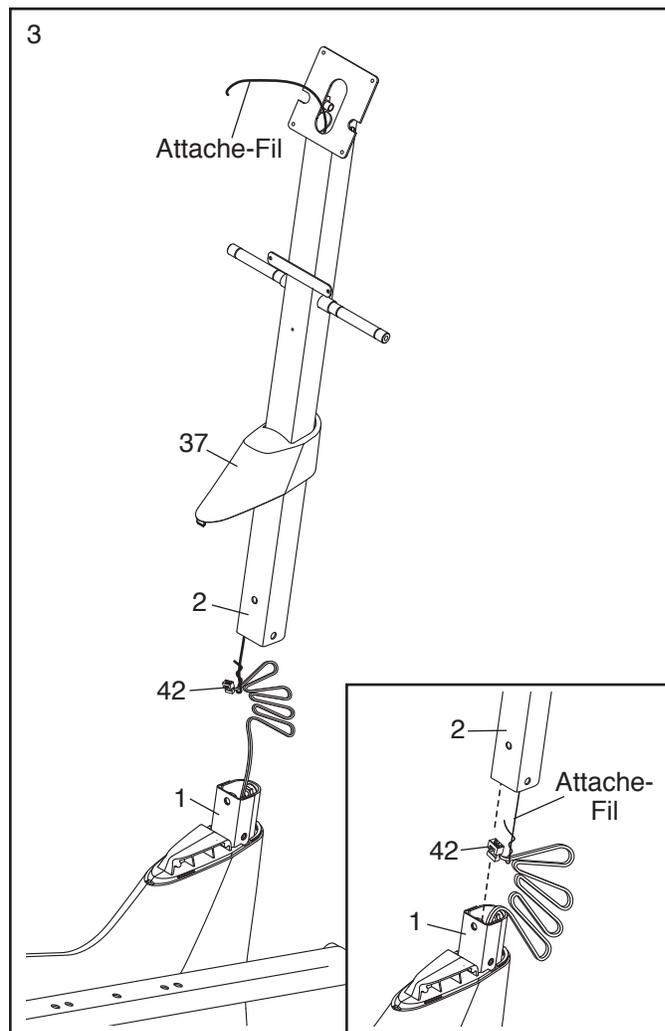


- Orientez le Montant (2) et le Couvercle Supérieur du Capot (37) dans la position indiquée. Glissez le Couvercle Supérieur du Capot vers le haut sur le Montant.

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

Reportez-vous au schéma encadré. Localisez l'attache-fil dans le Montant (2). Fixez l'extrémité inférieure de l'attache-fil au Groupement de Fils (42). Ensuite, tirez l'extrémité supérieure de l'attache-fil vers le haut hors du sommet du Montant. Ensuite, détachez et jetez l'attache-fil.

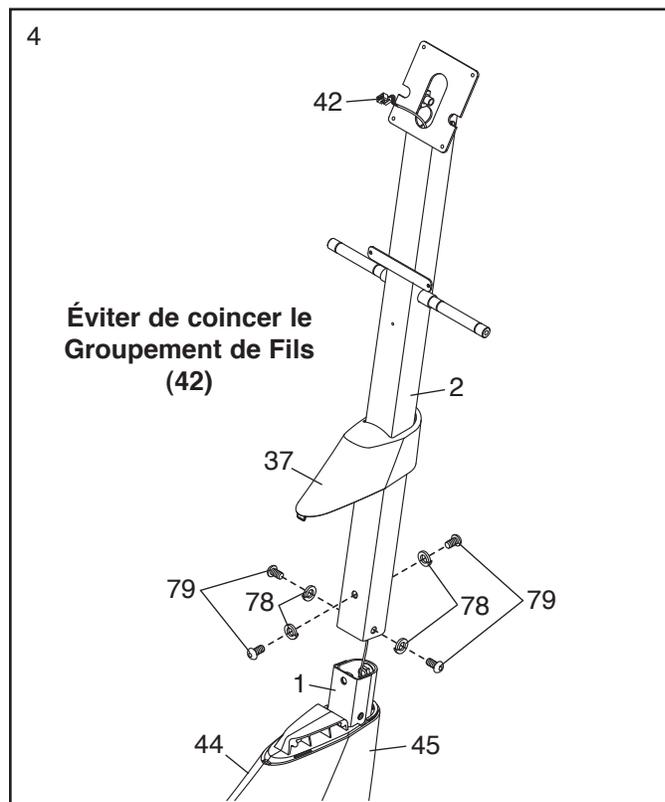
Conseil : pour éviter que le Groupement de Fils (42) chute à l'intérieur du Montant (2), fixez le Groupement de Fils à l'aide d'une bande élastique ou d'un ruban adhésif.



- Glissez le Montant (2) sur le Cadre (1).
Conseil : demandez à une autre personne de tenir à l'écart le Couvercle Supérieur du Capot (37).

Conseil : éviter de coincer le Groupement de Fils (42). Fixez le Montant (2) à l'aide de quatre Vis Métal/Nylon de M10 x 20mm (79) et quatre Rondelles Fendues de M10 (78).

Glissez le Couvercle Supérieur du Capot (37) vers le bas et enfoncez-le dans les Capots Droit et Gauche (44, 45).



5. **Reportez-vous au schéma supérieur.** Pour éviter de coincer les Fils du Détecteur Cardiaque (28) lors de l'assemblage du Guidon (39), procédez de la façon suivante :

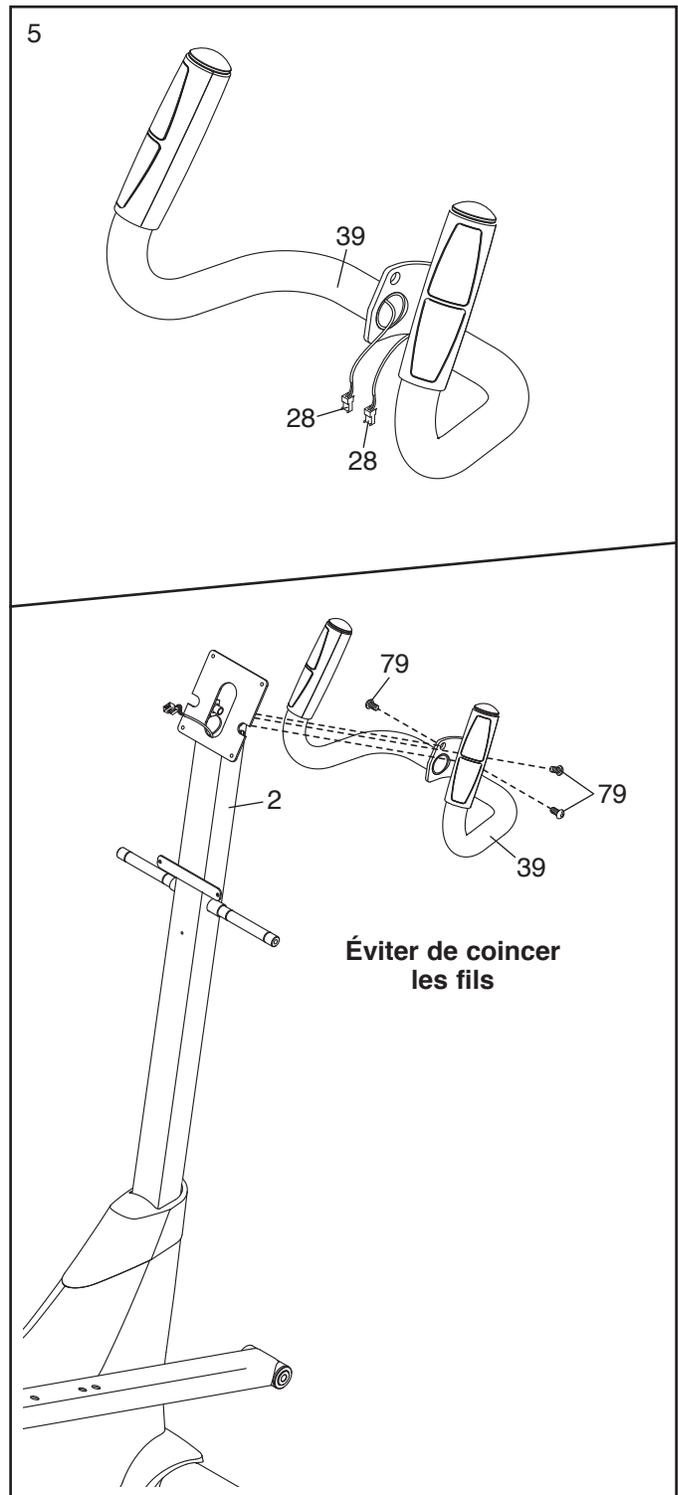
Introduisez l'extrémité du Fil du Détecteur Cardiaque (28) gauche dans le côté gauche du Guidon (39).

Ensuite, introduisez l'extrémité du Fil du Détecteur Cardiaque (28) droit dans le côté droit du Guidon (39).

Reportez-vous au schéma inférieur.

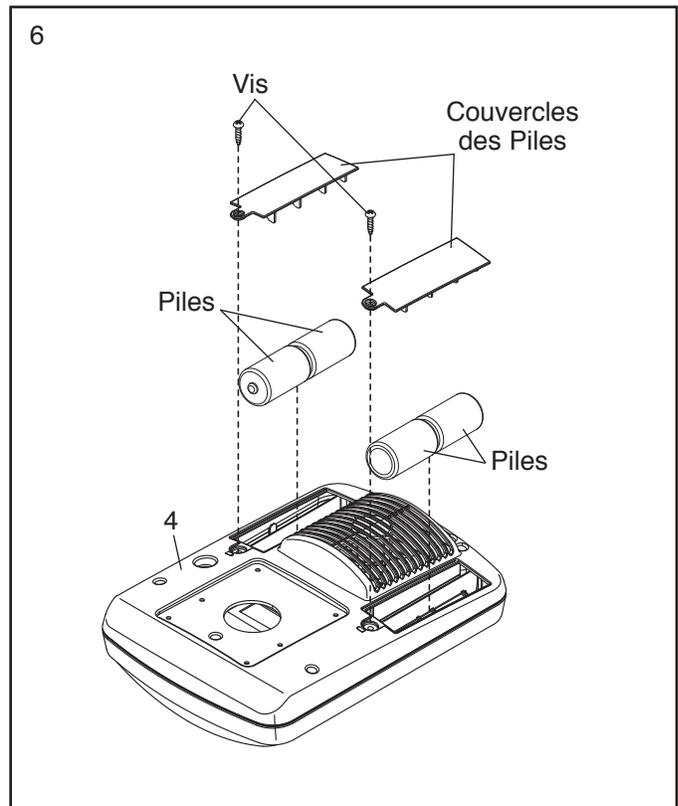
Demandez à une autre personne de tenir le Guidon (39) en place autour du Montant (2).

Conseil : évitez de coincer les fils. Fixez le Guidon (39) au Montant (2) à l'aide de trois Vis Métal/Nylon de M10 x 20mm (79).



6. La Console (4) peut fonctionner à l'aide de quatre piles de type D (non comprises); les piles alcalines sont recommandées. **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 les vis et les couvercles des piles, puis installez les piles dans les compartiments des piles. **Assurez-vous que les piles sont orientées selon les diagrammes 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 avant 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; branchez l'autre extrémité dans une prise murale conforme aux codes et règlements locaux.

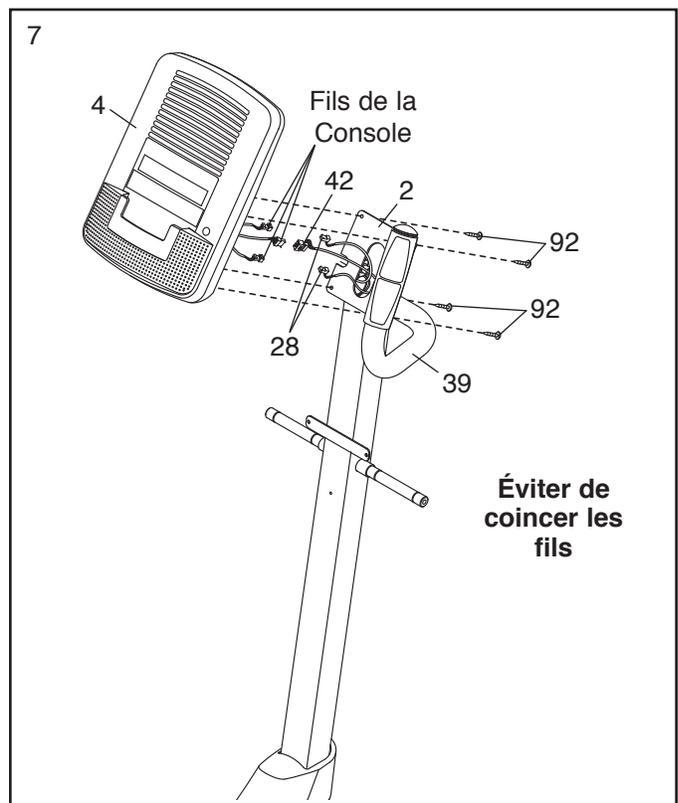


7. Localisez les Fils du Détecteur Cardiaque (28) à l'intérieur du Guidon (39) et tirez-les vers le haut et hors du Montant (2).

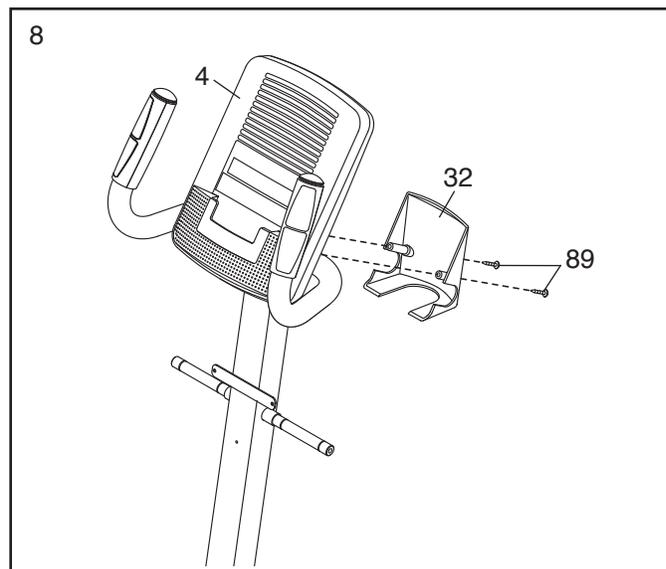
Pendant qu'une autre personne tient la Console (4) près du Montant (2), reliez les fils de la console au Groupement de Fils (42) et aux Fils du Détecteur Cardiaque (28).

Insérez l'excédent des fils à l'intérieur du Montant (2).

Conseil : évitez de coincer les fils. Fixez la Console (4) au Montant (2) à l'aide de quatre Vis de M4 x 16mm (92).



8. Fixez le Couvercle de la Console (32) au dos de la Console (4) à l'aide de deux Vis de M4 x 48mm (89).



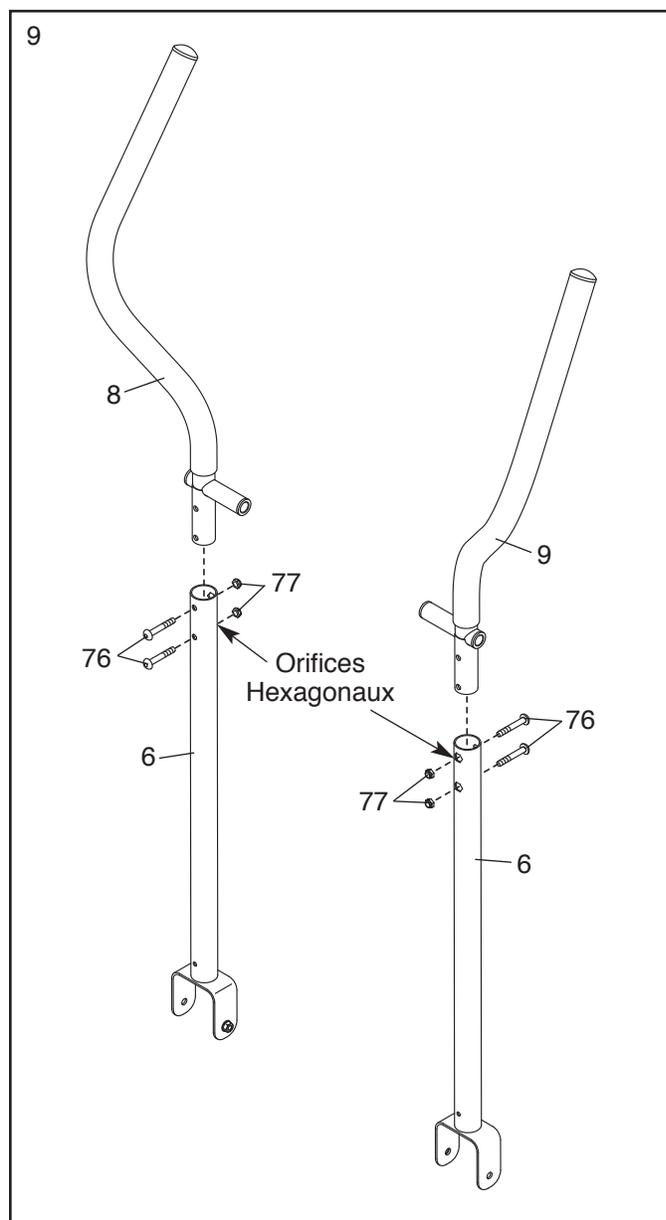
9. Identifiez les Bras PSC Gauche et Droit (8, 9), qui portent les autocollants « Left » et « Right » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite).

Orientez le Bras PSC Gauche (8) et une Jambe PSC (6) comme il est indiqué. **Assurez-vous que les orifices hexagonaux sont aux emplacements indiqués.**

Introduisez le Bras PSC Gauche (8) à l'intérieur de la Jambe PSC (6).

Fixez le Bras PSC Gauche (8) à l'aide de deux Boulons en Bouton de M8 x 45mm (76) et deux Contre-Écrous de M8 (77). **Assurez-vous que les Contre-Écrous sont dans les orifices hexagonaux. Ne serrez pas les Boulons en Bouton à ce moment.**

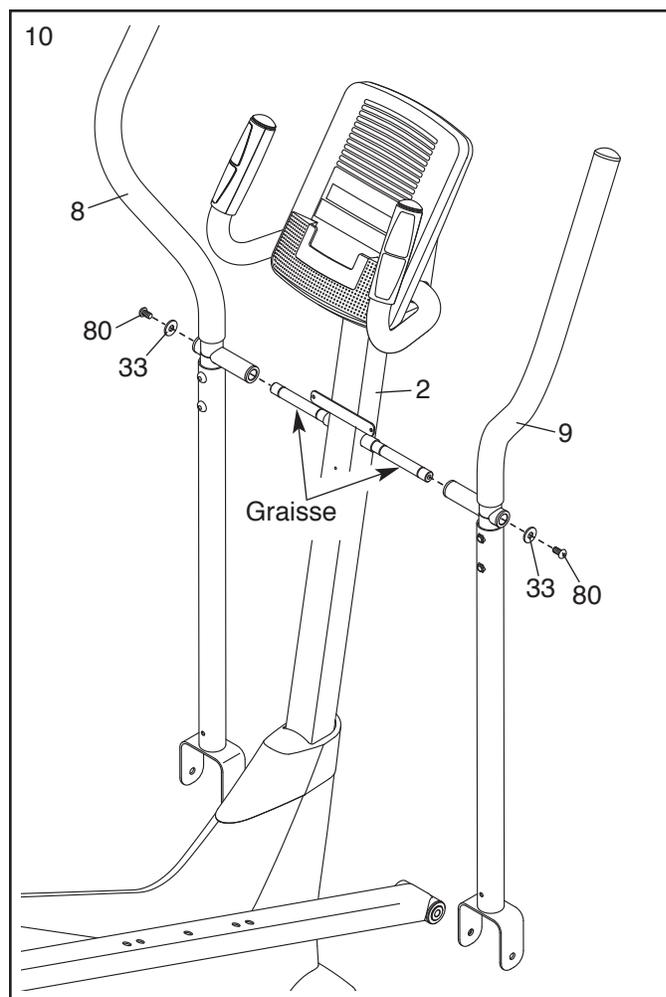
Fixez le Bras PSC Droit (9) à l'autre Jambe PSC (6) de la même manière.



10. Appliquez une épaisse couche de la graisse incluse sur les axes du Montant (2).

Orientez les Jambes PSC Gauche et Droite (8, 9) tel qu'il est indiqué, et glissez-les sur les côtés gauche et droit du Montant (2).

Fixez chacun des Bras PSC (8, 9) à l'aide d'une Vis Métal/Nylon de M8 x 20mm (80) et d'une Rondelle de M8 (33).



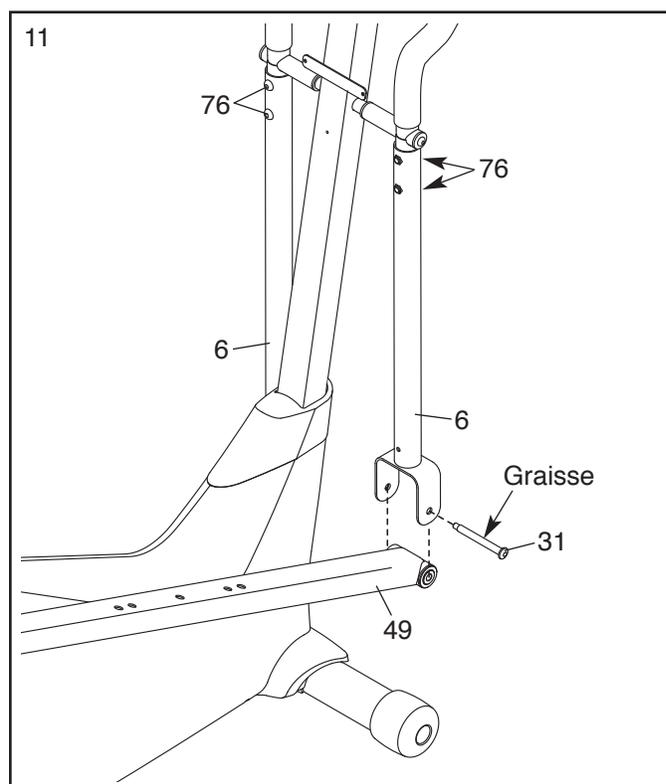
11. Appliquez une petite couche de graisse sur un Boulon Métal/Nylon à Épaulement (31).

Pendant qu'une autre personne tient l'extrémité avant du Bras de la Pédale Droit (49) à l'intérieur du support de la Jambe PSC (6), introduisez le Boulon Métal/Nylon à Épaulement (31) à travers la Jambe PSC droite et le Bras du Pédalier Droit.

Vissez le Boulon Métal/Nylon à Épaulement (31) dans l'écrou soudé de la Jambe PSC (6).

Répétez cette étape pour fixer le Bras de la Pédale Gauche (non illustré) à la Jambe PSC (6) gauche.

Serrez les Boulons en Bouton de M8 x 45mm (76).

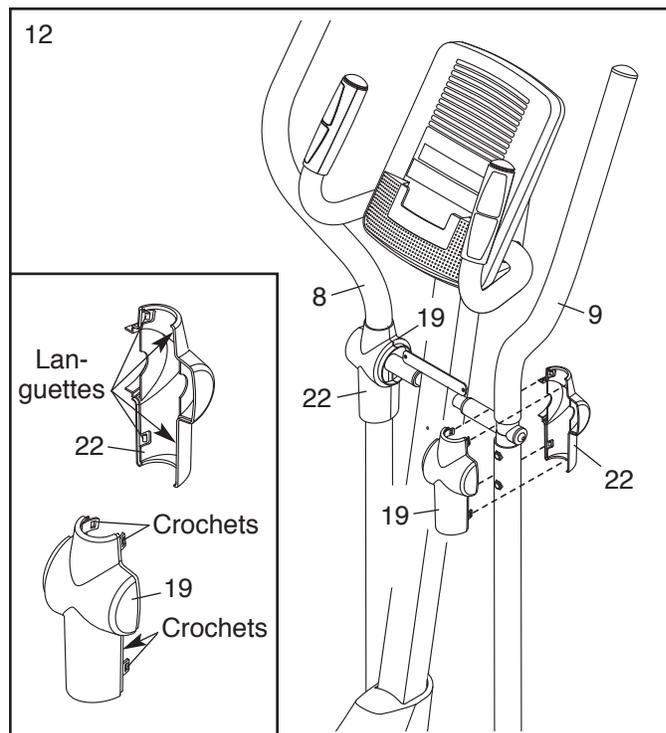


12. **Reportez-vous au schéma encadré.** Repérez un Couvercle du Pivot A (19), comportant des crochets, et un Couvercle du Pivot B (22), comportant des languettes.

Enfoncez l'un contre l'autre un Couvercle du Pivot A (19) et un Couvercle du Pivot B (22) autour du Bras PSC Droit (9).

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

Conseil : Assurez-vous que les Couvercles du Pivot (19, 22) sont positionnés tel qu'il est illustré.

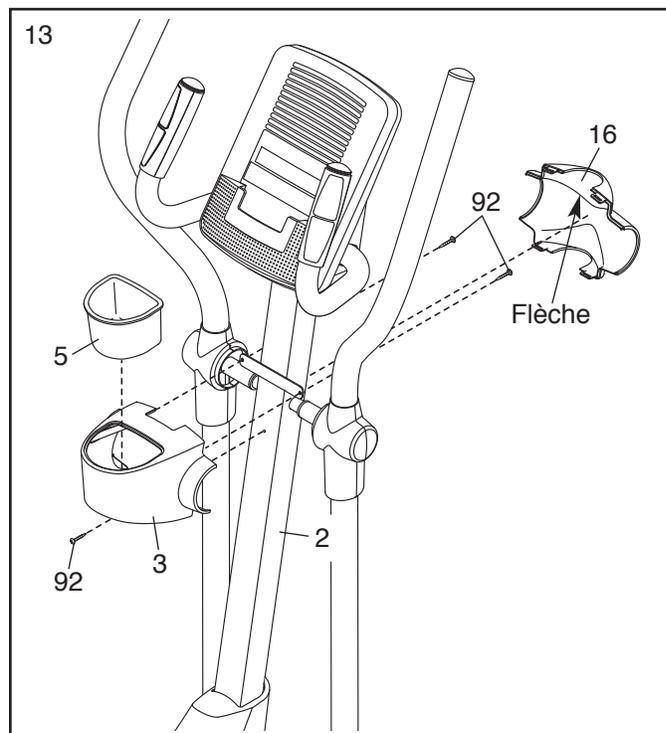


13. Fixez le Couvercle Arrière du Montant (3) au Montant (2) à l'aide de trois Vis de M4 x 16mm (92).

Orientez le Couvercle Avant du Montant (16) de sorte que la flèche pointe vers le haut.

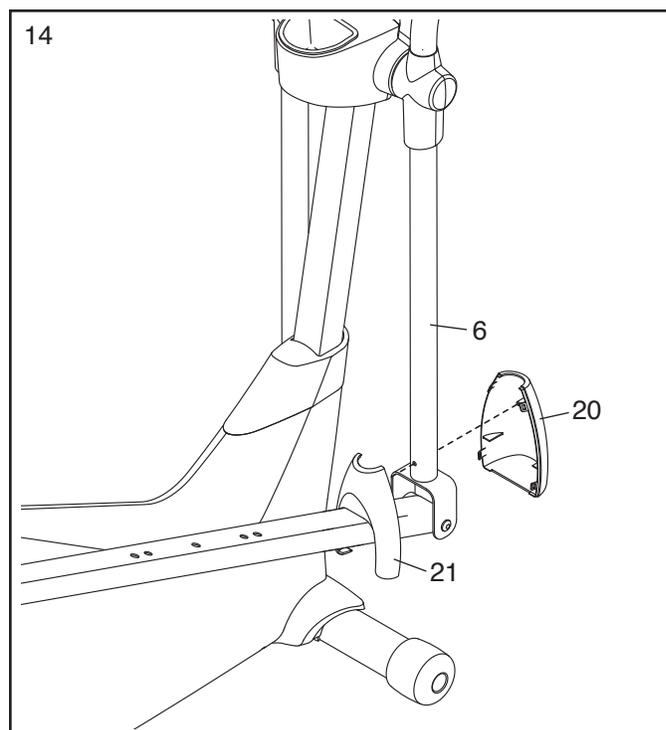
Enfoncez le Couvercle Avant du Montant (16) dans le Couvercle Arrière du Montant (3).

Enfoncez le Porte-Bouteille (5) dans le Couvercle Arrière du Montant (3).



14. Enfoncez l'un dans l'autre un Couvercle Avant de la Jambe (20) et un Couvercle Arrière de la Jambe (21) autour de la Jambe PSC (6) droite.

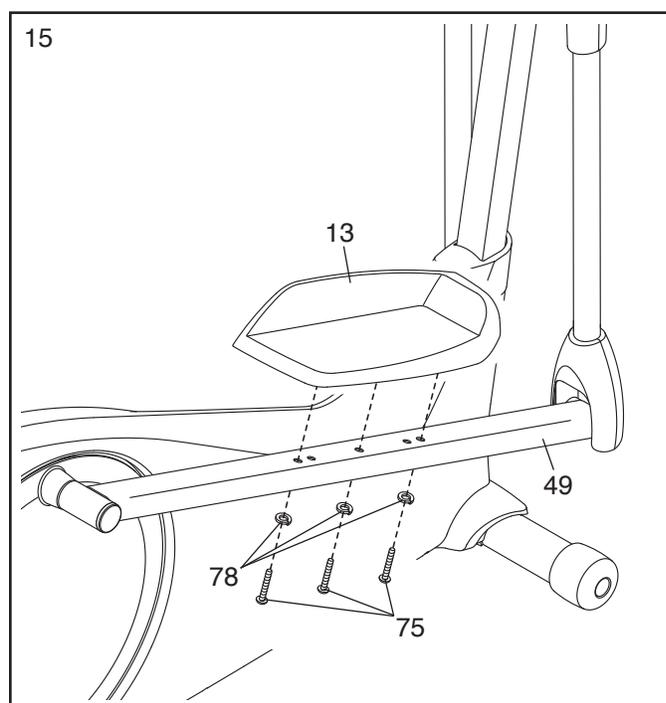
Répétez cette étape de l'autre côté de l'elliptique.



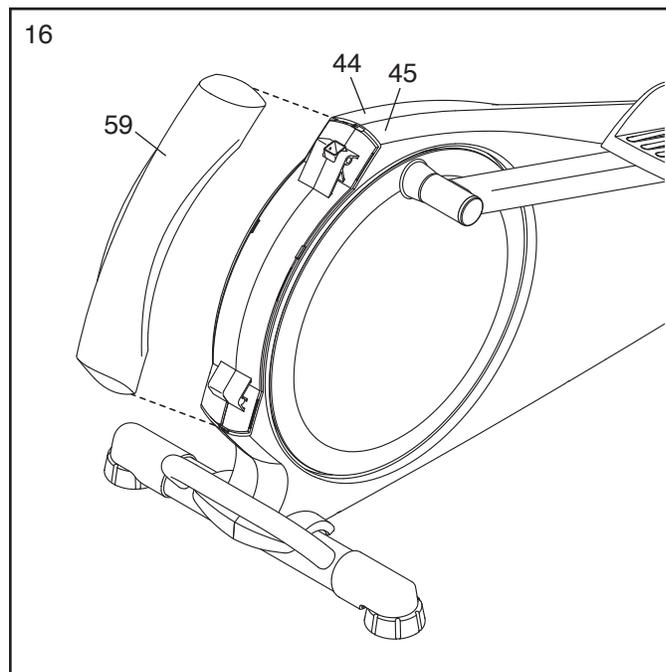
15. Identifiez la Pédale Droite (13), portant un autocollant indiquant « Right » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite).

Fixez la Pédale Droite (13) au Bras de la Pédale Droite (49) à l'aide de trois Vis Métal/Nylon de M10 x 48mm (75) et trois Rondelles Fendues de M10 (78). **Veillez à fixer la Pédale Droite en utilisant l'orifice central et les deux orifices extérieurs.**

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



16. Enfoncez le Couvercle Arrière du Capot (59) sur les Capots Gauche et Droit (44, 45).

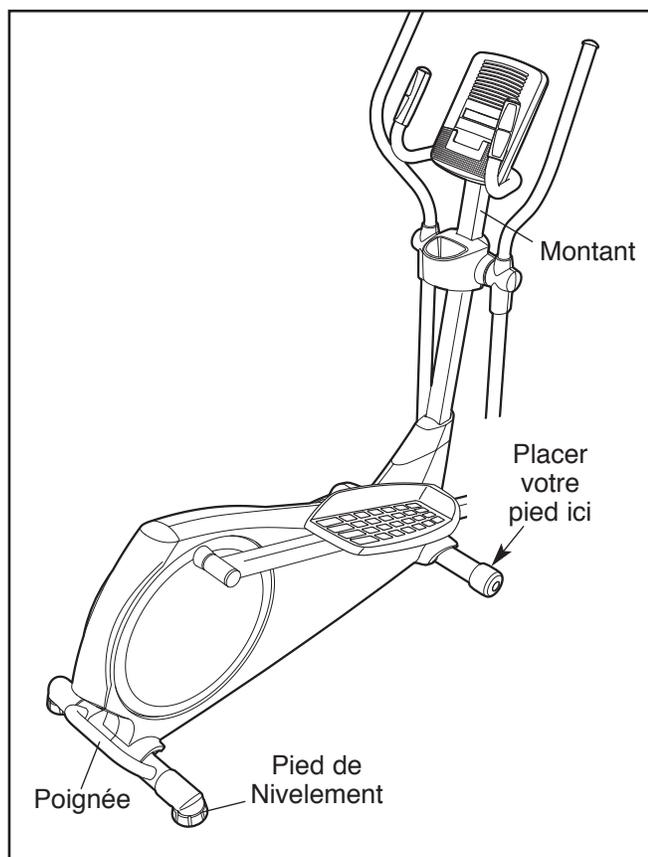


17. **Assurez-vous que toutes les pièces de l'elliptique sont serrées correctement.** Remarque : il est possible qu'il reste des pièces excédentaires une fois l'assemblage terminé. Pour protéger le revêtement de sol, placez un petit tapis sous l'elliptique.

COMMENT UTILISER L'ELLIPTIQUE

COMMENT DÉPLACER L'ELLIPTIQUE

Étant donné le poids et la taille de l'elliptique, son déplacement requiert la participation de deux personnes. Tenez-vous debout devant l'elliptique, tenez le montant et placez un pied contre l'une des roulettes avant. Tirez le montant et demandez à une autre personne de soulever la poignée jusqu'à ce que l'elliptique repose sur les roulettes. Déplacez l'elliptique avec précaution jusqu'à l'emplacement voulu, puis abaissez-le au sol.

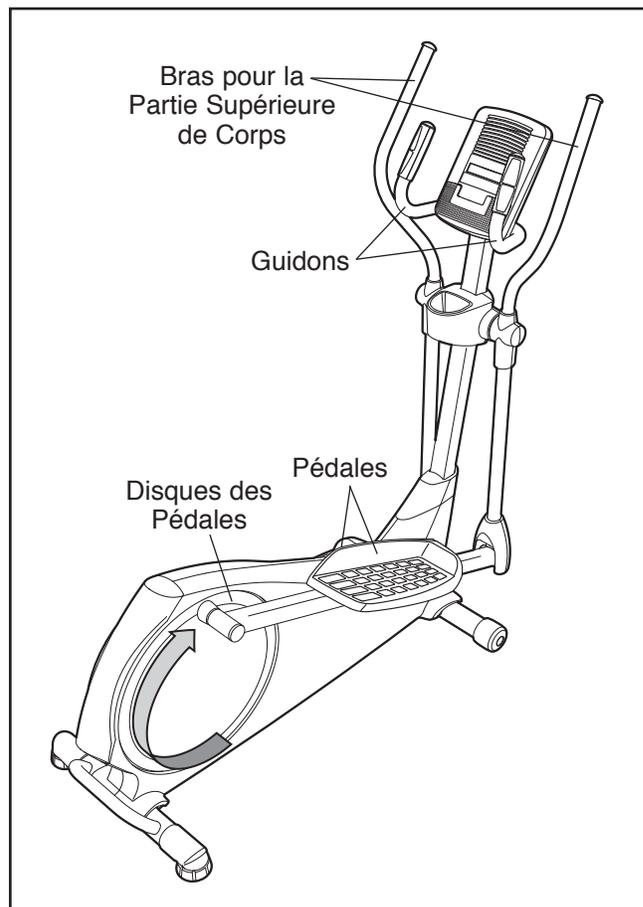


COMMENT METTRE DE NIVEAU L'ELLIPTIQUE

Si l'elliptique est légèrement bancal durant l'utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement situés sous le stabilisateur arrière jusqu'à stabiliser l'appareil (voir le schéma ci-dessus).

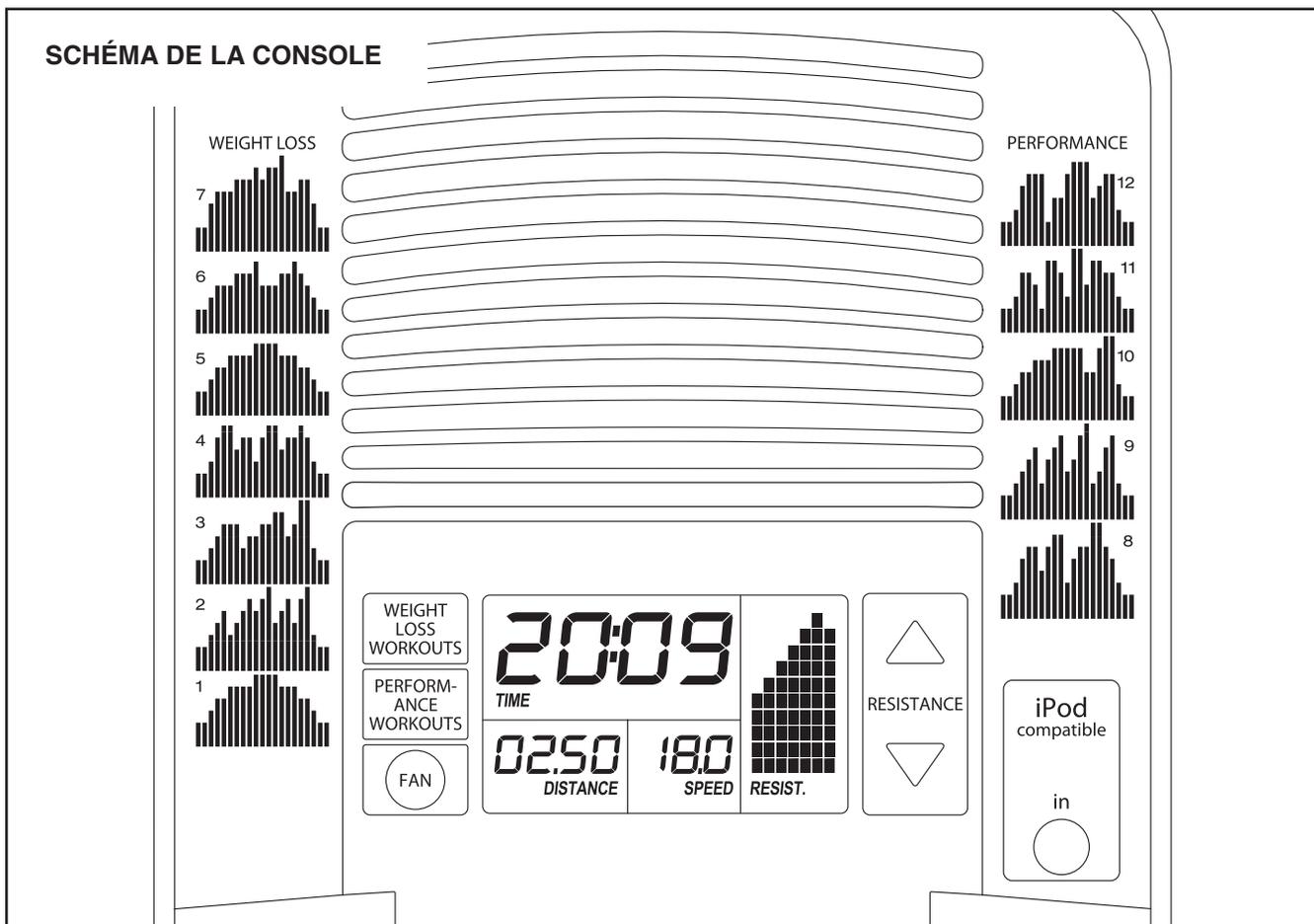
COMMENT S'ENTRAÎNER SUR L'ELLIPTIQUE

Pour monter sur l'elliptique, tenez les guidons ou les bras pour la partie supérieure de 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 disques des pédales peuvent tourner dans les deux sens. Il est recommandé de faire tourner les disques des pédales dans le sens indiqué par la flèche; cependant, pour varier l'exercice, vous pouvez faire tourner les disques des pédales dans le sens opposé.

Pour descendre de l'elliptique, attendez que les pédales s'immobilisent complètement. **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.



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 aussi mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur cardiaque de la poignée.

La console comporte douze entraînements prédéfinis, dont sept entraînements de perte de poids et cinq entraînements de performance. Chaque entraînement prédéfini commande automatiquement la résistance des pédales tout 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 17. **Pour effectuer un entraînement prédéfini**, voir la page 18. **Pour utiliser la chaîne audio**, voir la page 19.

Remarque : avant d'utiliser la console, assurez-vous que les piles y sont installées (voir l'étape d'assemblage 6 à la page 9). Si une pellicule en plastique recouvre l'écran, retirez-la.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Activez la console.

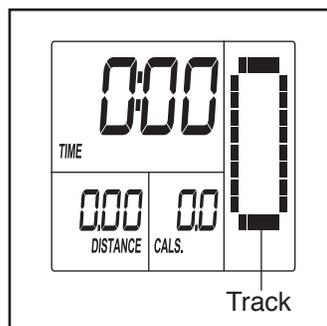
Appuyez sur n'importe quelle touche ou commencez à pédaler pour activer la console.

Lorsque la console est activée, l'écran s'active. Une tonalité se fera entendre 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 entraînement a été sélectionné, sélectionnez de nouveau le mode manuel en appuyant à répétition sur la touche Entraînements de Perte de Poids [WEIGHT LOSS WORKOUTS] ou Entraînements de Performance [PERFORMANCE WORKOUTS] jusqu'à ce que l'écran n'affiche que des zéros.



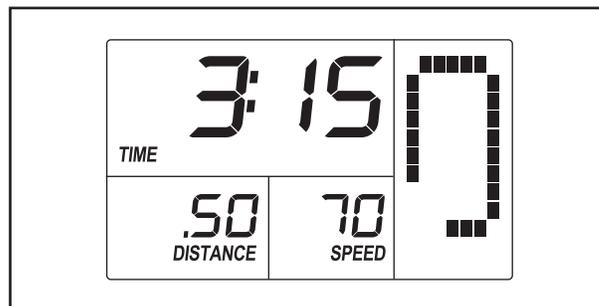
3. Commencez à pédaler et changez la résistance des pédales au besoin.

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 vos progrès aux écrans.

L'écran supérieur—Cet écran affichera le temps [TIME] écoulé et le degré de résistance des pédales lors de chaque changement du degré de résistance.



Remarque : pendant un entraînement, l'écran indique la période restante de l'entraînement.

L'écran inférieur gauche—Cet écran affichera la distance [DISTANCE] (nombre total de tours) que vous avez parcourue en pédalant.

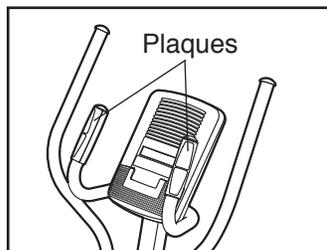
L'écran inférieur droit—Cet écran affichera la vitesse [SPEED] en tours par minute (rpm) à laquelle vous pédalez et le nombre approximatif de calories que vous aurez brûlées.

L'écran inférieur droit affichera aussi votre rythme cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur cardiaque de la poignée (voir l'étape 5 à la page 18).

L'écran droit—Cet écran affichera une piste représentant 400 m (1/4 de mile). 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, au besoin.

Si des pellicules en plastique transparent recouvrent les plaques métalliques du détecteur cardiaque de la poignée, retirez les pellicules. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres. Pour mesurer votre rythme cardiaque, tenez le détecteur cardiaque de la poignée en appuyant vos paumes contre les plaques métalliques. **Évitez de déplacer vos mains ou de trop serrer les plaques**



Lorsque votre rythme cardiaque est capté, un symbole en forme de cœur clignote, suivi de l'affichage de votre fréquence cardiaque. 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 placées comme il est décrit. Prenez soin à ne pas déplacer vos mains et à ne pas trop serrer les plaques métalliques. Pour obtenir les meilleurs résultats, nettoyez les plaques métalliques à l'aide d'un chiffon doux; **ne nettoyez jamais les plaques à l'aide d'alcool, d'abrasifs ou de produits chimiques.**

6. Au besoin, activez le ventilateur.

Le ventilateur fonctionne à deux régimes. Appuyez à répétition sur la touche 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 se fait entendre, 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.

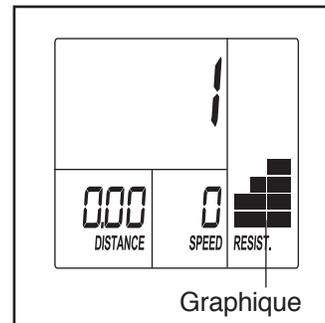
COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT PRÉDÉFINI

1. Activez la console.

Voir l'étape 1 à la page 17.

2. Sélectionnez un entraînement prédéfini.

Pour sélectionner un entraînement prédéfini, appuyez à répétition sur la touche Entraînements de Perte de Poids [WEIGHT LOSS WORKOUTS] ou Entraînements de Performance [PERFORMANCE WORKOUTS] jusqu'à afficher à l'écran supérieur le nom de l'entraînement voulu.



Lors de la sélection d'un entraînement prédéfini, la durée de l'entraînement apparaîtra à l'écran supérieur et un graphique des degrés de résistance défilera à l'écran central.

Remarque : les détails des graphiques des entraînements prédéfinis sont imprimés sur les côtés de la console.

3. Commencez à pédaler pour lancer l'entraînement.

Chaque entraînement est divisé en segments d'une minute. 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 affichera vos progrès (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 se fera entendre 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 se fera entendre pour signaler l'entrée en pause d'entraînement.

Pour relancer l'entraînement, recommencez tout 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.

Remarque : si vous continuez à pédaler après la fin de l'entraînement, l'écran continuera à afficher les données d'exercice; cependant, l'écran n'affichera plus le temps écoulé avant qu'ait été sélectionné le mode manuel ou un nouvel entraînement.

4. Suivez vos progrès aux écrans.

Voir l'étape 4 à la page 17.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 5 à la page 18.

6. Au besoin, activez le ventilateur.

Voir l'étape 6 à la page 18.

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

Voir l'étape 7 à la page 18.

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO

Pour écouter de la musique ou des livres audio à l'aide de la chaîne audio de la console pendant que vous vous entraînez, branchez le câble audio dans la prise de la console et dans la prise de votre lecteur MP3 ou CD; **assurez-vous que le câble est inséré à fond.**

Ensuite, appuyez sur la touche de Lecture [PLAY] 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.

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 une petite quantité de savon doux. **IMPORTANT : pour éviter d'endommager la console, gardez-la à l'écart de tout liquide et des rayons directs du soleil.**

LOCALISATION D'UN PROBLÈME DE CONSOLE

Si les écrans de la console s'estompent, remplacez toutes les piles; la plupart des problèmes de console sont dus à des piles épuisées. Voir l'étape 6 de la page 9 pour des directives de remplacement des piles.

Si le détecteur cardiaque de la poignée ne fonctionne pas correctement, reportez-vous à l'étape 5 de la page 18.

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.

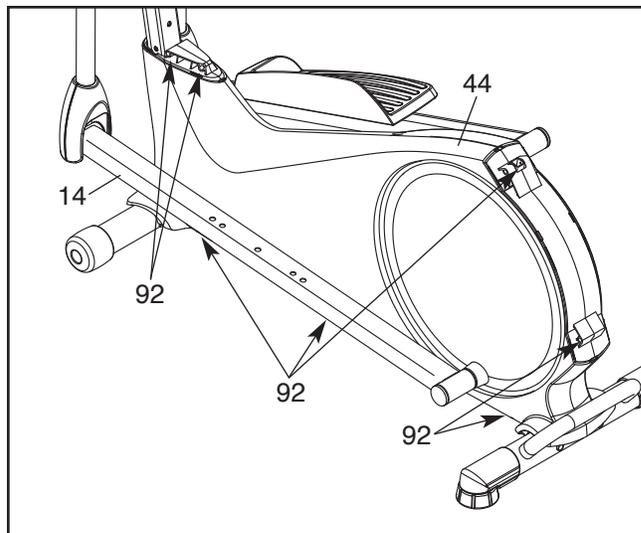
Pour régler la courroie de traction, vous devez retirer la pédale gauche, le couvercle supérieur du capot, le couvercle arrière du capot et le capot gauche.

Reportez-vous d'abord à l'étape 15 de la page 13 et retirez la pédale gauche.

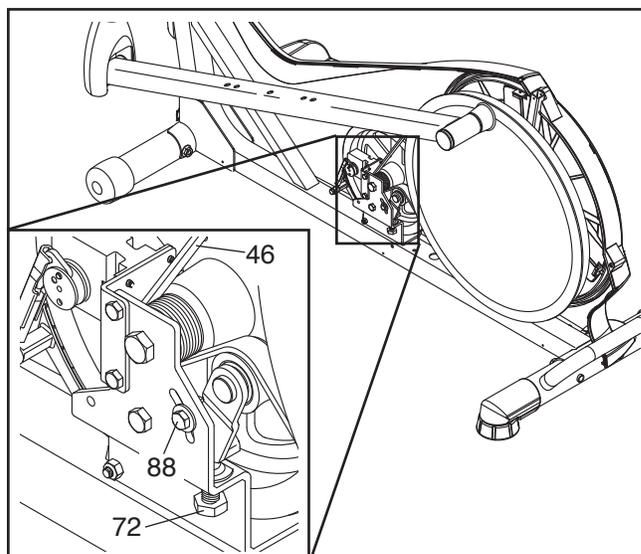
Ensuite, reportez-vous à l'étape 16 à la page 14 et retirez le couvercle arrière du capot.

Ensuite, reportez-vous à l'étape 4 de la page 7 et dégagez du capot gauche le couvercle supérieur du capot. Glissez le couvercle supérieur du capot vers le haut.

Retirez les Vis de M4 x 16mm (92) du Capot Gauche (44), puis déplacez doucement le Capot Gauche vers l'extérieur par-dessus le Bras de la Pédale Gauche (14).



Puis, desserrez la Vis du Pivot (88). Ensuite, serrez la Vis de Réglage de la Courroie de Traction (72) jusqu'à ce que la Courroie de Traction (46) soit tendue.



Lorsque la Courroie de Traction (46) est bien tendue, serrez la Vis du Pivot (88).

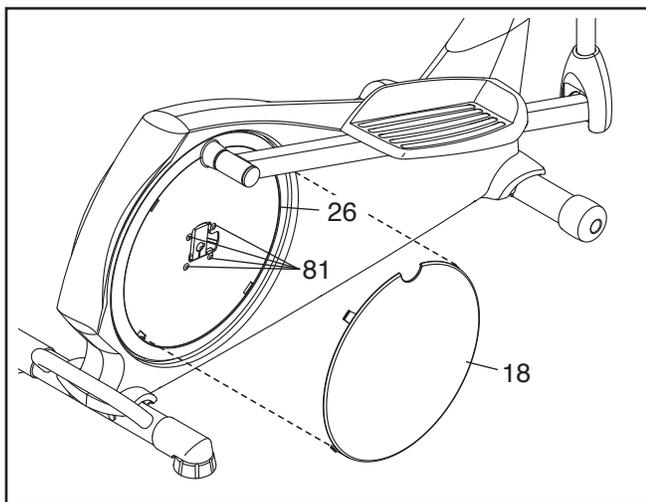
Ensuite, réinstallez le capot gauche, le couvercle arrière du capot, le couvercle supérieur du capot et la pédale gauche.

COMMENT RÉGLER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si les données qu'affiche la console semblent inex-actes, le capteur magnétique doit être réglé.

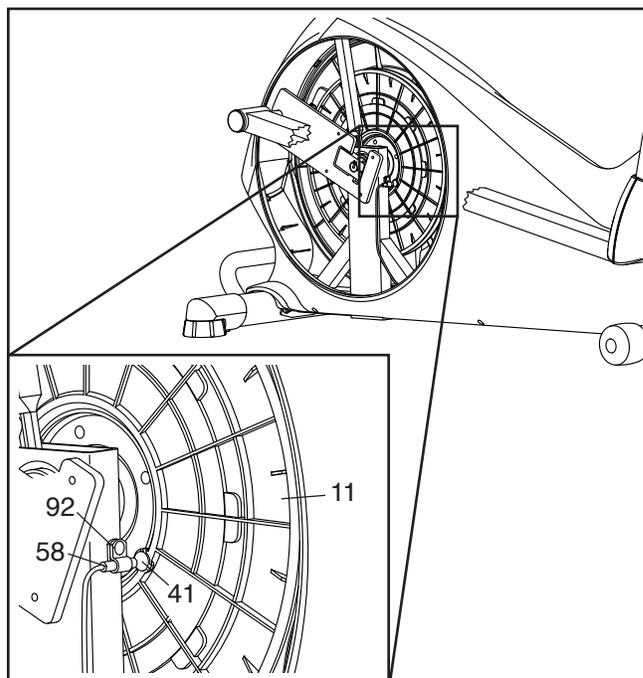
Pour régler le capteur magnétique, vous devez retirer le couvercle du disque droit et le disque de la pédale droite.

À l'aide d'un tournevis plat, retirez le Couvercle du Disque (18) droit.



Ensuite, retirez les Vis en Bouton de M8 x 12mm (81) du Disque de la Pédale (26) droite et tournez doucement le Disque de la Pédale droite pour le dégager.

Localisez le Capteur Magnétique (58). Desserrez, mais sans la retirer, la Vis de M4 x 16mm (92).



Ensuite, faites tourner la Poulie (11) jusqu'à aligner un Aimant (41) sur le Capteur Magnétique (58). Glissez le Capteur Magnétique légèrement de manière à le rapprocher ou l'éloigner de l'Aimant. Ensuite, resserrez la Vis de M4 x 16mm (92).

Tournez la Poulie (11) pendant un moment. Répétez ces étapes jusqu'à ce que la console affiche des données exactes.

Lorsque le capteur magnétique est correctement réglé, réinstallez le disque de la pédale droite et le couvercle du disque droit.

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 (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.

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

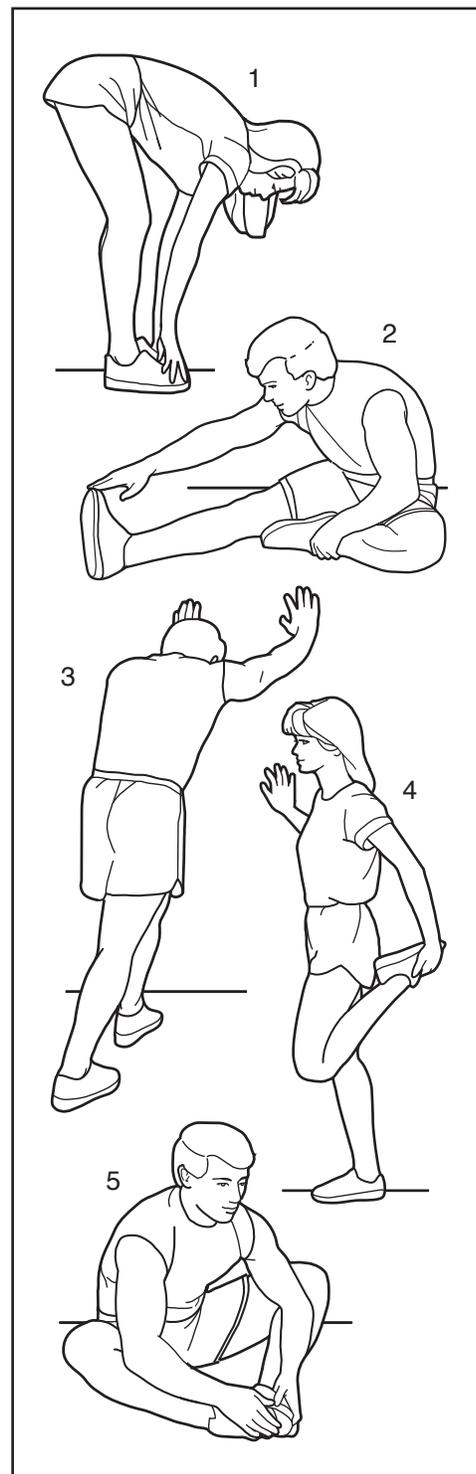
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. 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 joints 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 PFEVEL83910.2 R0113A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	53	1	Aimant en C
2	1	Montant	54	1	Moteur de Résistance
3	1	Couvercle Arrière du Montant	55	1	Support du Moteur
4	1	Console	56	1	Bras de la Résistance
5	1	Porte-Bouteille	57	1	Bride
6	2	Jambe PSC	58	1	Capteur Magnétique/Fil
7	1	Volant de Résistance	59	1	Couvercle Arrière du Capot
8	1	Bras PSC Gauche	60	1	Clé
9	1	Bras PSC Droit	61	1	Écrou de Blocage de M8
10	2	Prise	62	1	Vis en Bouton de M6 x 16mm
11	1	Poulie	63	2	Vis à Épaulement
12	1	Pédale Gauche	64	1	Axe du Volant
13	1	Pédale Droite	65	1	Boulon de l'Aimant en C
14	1	Bras de la Pédale Gauche	66	1	Boulon du Tendeur
15	2	Support de la Pédale	67	1	Vis de Clavette
16	1	Couvercle Avant du Montant	68	1	Vis du Bras du Pédalier
17	4	Bague du Pivot	69	4	Boulon du Moteur de la Résistance
18	2	Couvercle du Disque	70	1	Stabilisateur Arrière
19	2	Couvercle du Pivot A	71	2	Vis du Support du Moteur
20	2	Couvercle Avant de la Jambe	72	1	Vis de Réglage de la Courroie de Traction
21	2	Couvercle Arrière de la Jambe			
22	2	Couvercle du Pivot B	73	1	Stabilisateur Avant
23	4	Ancrage du Manchon	74	1	Écrou de Blocage de M6
24	1	Bras Gauche du Pédalier	75	6	Vis Métal/Nylon de M10 x 48mm
25	1	Bras Droit du Pédalier	76	4	Boulon en Bouton de M8 x 45mm
26	2	Disque de la Pédale	77	6	Contre-Écrou de M8
27	1	Petite Bague-attache	78	10	Rondelle Fendue de M10
28	2	Fil du Détecteur Cardiaque	79	7	Vis Métal/Nylon de M10 x 20mm
29	4	Palier	80	2	Vis Métal/Nylon de M8 x 20mm
30	2	Embout du Bras de la Pédale	81	8	Vis en Bouton de M8 x 12mm
31	2	Boulon Métal/Nylon à Épaulement	82	4	Vis Métal/Nylon de M10 x 85mm
32	1	Couvercle de la Console	83	1	Vis de M5 x 7mm
33	4	Rondelle de M8	84	10	Vis #10 x 16mm
34	1	Support de la Résistance	85	2	Vis Hexagonale de M8 x 18mm
35	2	Écrou de Réglage	86	1	Bague d'Espacement du Bras du Pédalier
36	1	Rondelle de M5			
37	1	Couvercle Supérieur du Capot	87	1	Vis de M3,5 x 12mm
38	2	Palier du Pédalier	88	1	Vis du Pivot
39	1	Guidon	89	2	Vis de M4 x 48mm
40	2	Jonc de Blocage	90	1	Vis de Mise à la Terre de M4 x 16mm
41	2	Aimant			
42	1	Groupements de Fils	91	1	Pédalier
43	2	Rondelle de M6	92	21	Vis de M4 x 16mm
44	1	Capot Gauche	93	2	Détecteur Cardiaque/Fil
45	1	Capot Droit	94	1	Palier du Volant
46	1	Courroie de Traction	95	4	Vis de M8 x 10mm
47	2	Pied de Nivelement	96	4	Vis de M8 x 15mm
48	2	Embout du Stabilisateur	*	–	Manuel de l'Utilisateur
49	1	Bras de la Pédale Droite	*	–	Outil d'Assemblage
50	2	Roulette	*	–	Sachet de Graisse
51	1	Volant	*	–	Attache-Fil
52	1	Tendeur			

Remarque : les caractéristiques sont indiquées sous réserve de modifications sans préavis. Reportez-vous à la couverture arrière du manuel pour savoir comment commander des pièces de rechange. *Ces pièces ne sont pas illustrées.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N°. du Modèle PFEVEL83910.2 R0113A

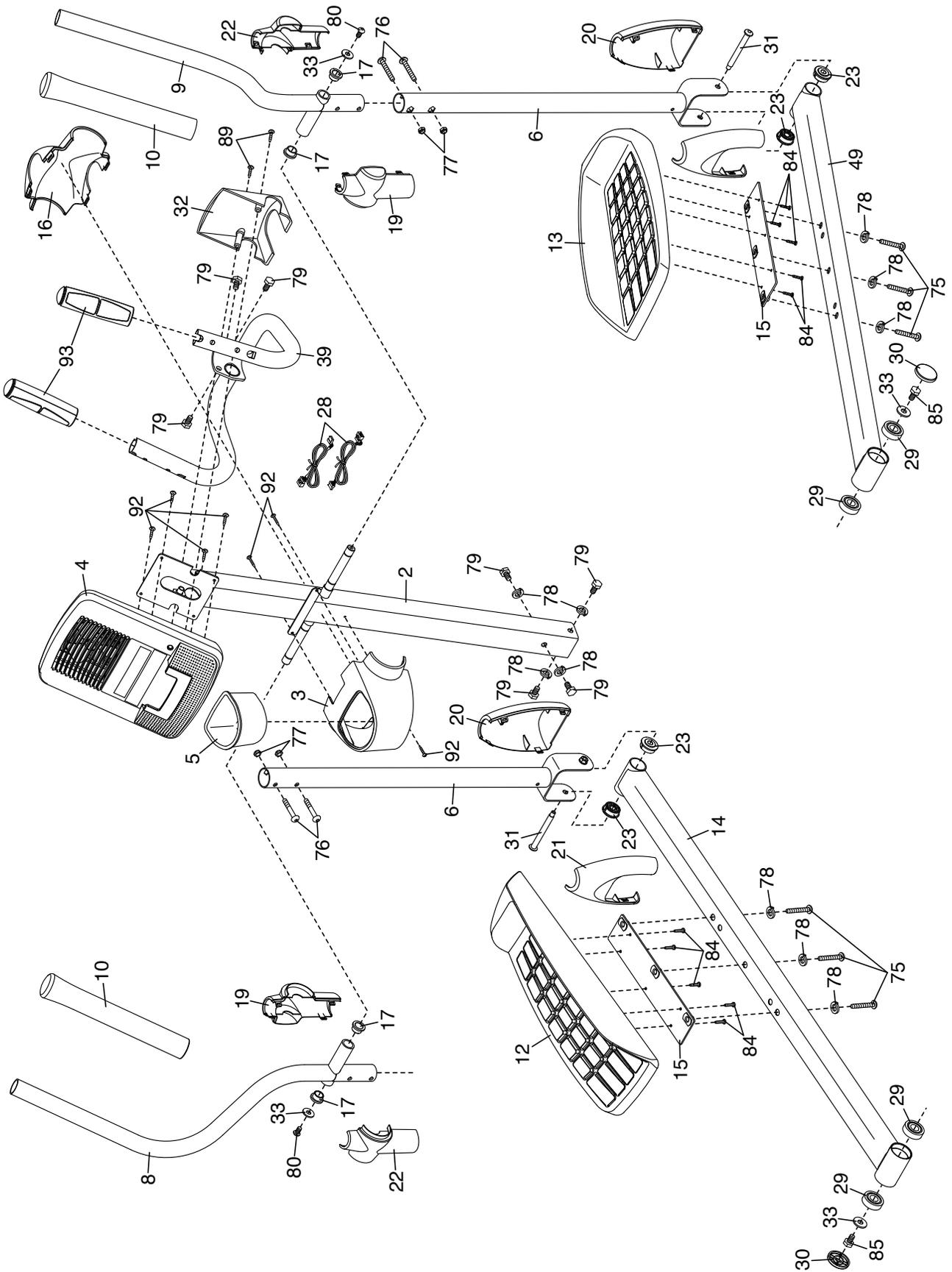
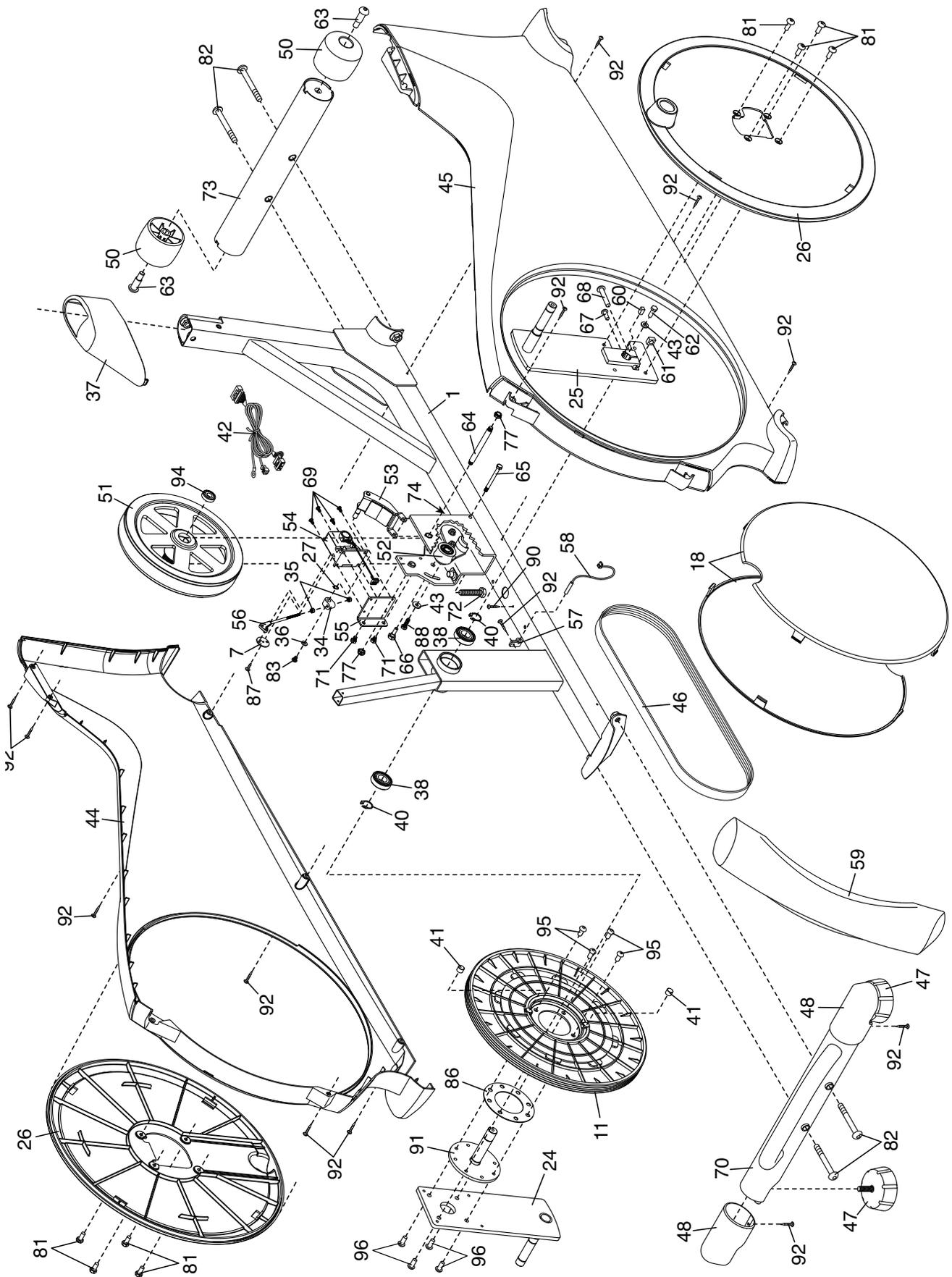


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle PFEVEL83910.2 R0113A



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.

