

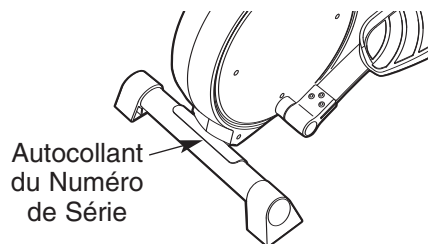
PRO-FORM[®]

REFLEXSTEP

N°. du Modèle PFEVEL93407.0

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) (0) 810 121 140

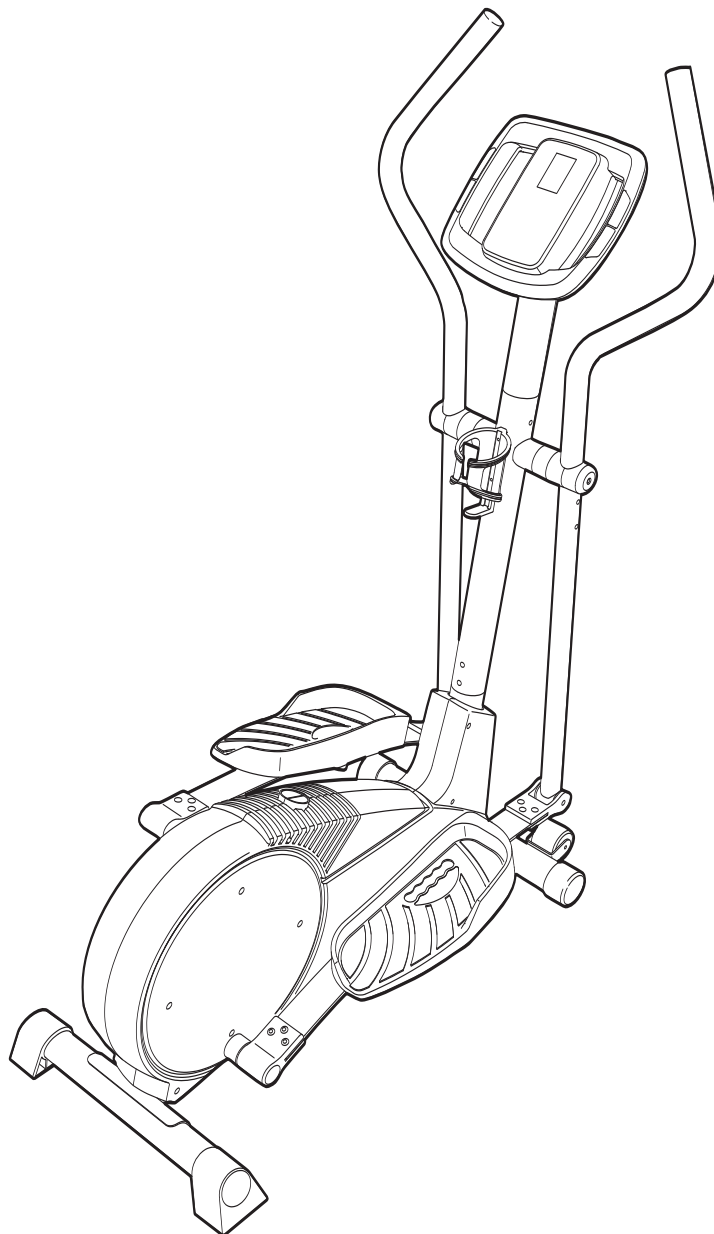
du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00
et de 14h00 à 18h00, le vendredi
de 14h00 à 17h00 (à l'exception
des jours fériés).

email : csfr@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



Notre site Internet

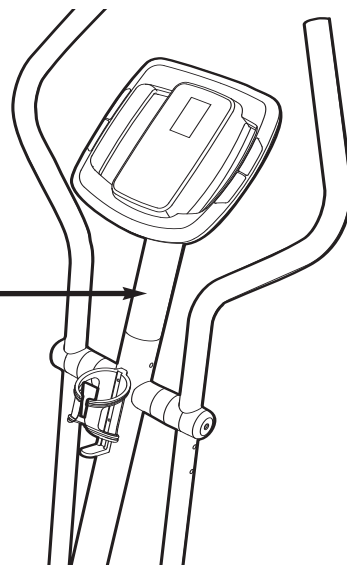
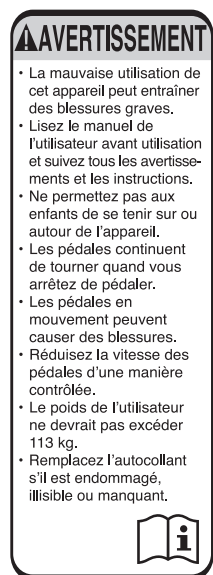
www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
ASSEMBLAGE	5
COMMENT UTILISER L'APPAREIL ELLIPTIQUE	10
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	20
CONSEILS POUR L'EXERCICE	22
LISTE DES PIÈCES	26
SCHÉMA DÉTAILLÉ	27
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant illustré ci-dessous a été apposé sur l'appareil elliptique. **Si l'autocollant est manquant ou illisible, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle au numéro sans frais (voir le dos de ce manuel). Placez l'autocollant de remplacement à l'endroit indiqué.** Remarque : l'autocollant n'est pas illustré à son taille réelle.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : afin de diminuer les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions et directives de ce manuel, ainsi que tous les avertissements inscrits sur votre appareil elliptique avant d'utiliser cet appareil. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou dégâts matériels résultants de l'utilisation de cet appareil.

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé.
2. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil elliptique sont correctement informés de toutes les précautions.
3. Votre appareil elliptique est conçu pour être utilisé chez vous. L'appareil elliptique ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.
4. Utilisez et gardez votre appareil elliptique à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Placez l'appareil elliptique sur une surface plane et sur un tapis pour protéger votre sol ou votre moquette. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour de l'appareil elliptique pour vous permettre de monter, de descendre et d'utiliser facilement l'appareil.
5. Inspectez et serrez correctement toutes les pièces régulièrement. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
6. Tenez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés de votre appareil elliptique.
7. Votre appareil elliptique ne doit jamais être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 113 kg (250 lbs).
8. Portez des vêtements appropriés quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas de vêtements trop larges qui pourraient se coincer dans le votre appareil elliptique. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
9. Tenez le détecteur cardiaque des poignées ou les bras pour la partie supérieure du corps quand vous montez ou descendez de l'appareil et quand vous l'utilisez.
10. Gardez toujours votre dos bien droit quand vous vous servez de votre appareil elliptique ; évitez d'arquer le dos.
11. Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. Divers facteurs peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le capteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque lors de l'exercice.
12. Lorsque vous arrêtez de vous entraîner, laissez les pédales ralentir jusqu'à l'arrêt.
13. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et commencez des exercices de retour à la normale.
14. N'utilisez votre appareil elliptique que de la manière décrite.

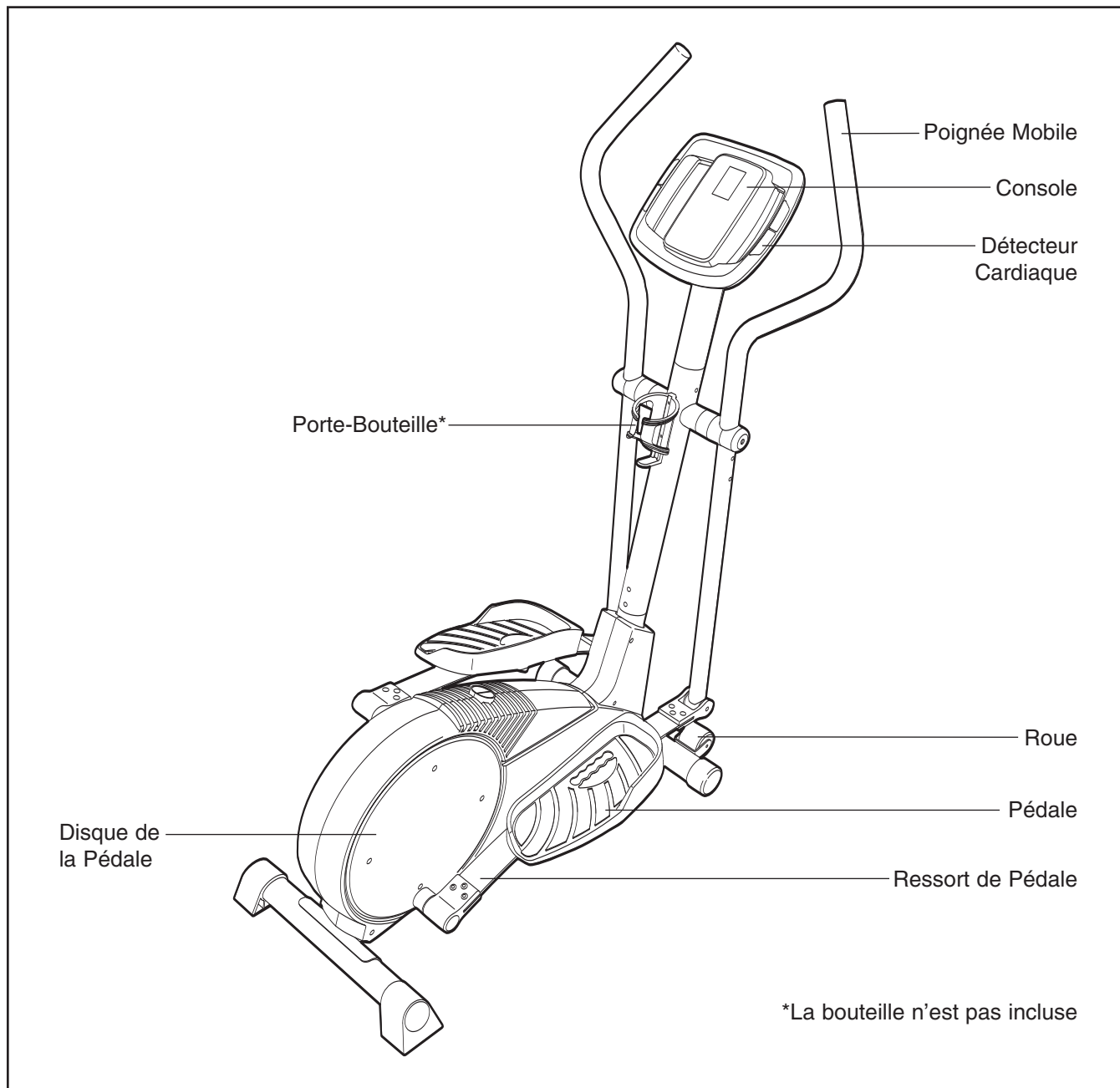
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'appareil elliptique PROFORM® REFLEX STEP elliptical exerciser. L'appareil elliptique REFLEX STEP offre un éventail impressionnant de fonctionnalités pour rendre vos exercices à la maison plus agréables et efficaces—et quand vous ne l'utilisez pas, l'appareil elliptique unique REFLEX STEP peut se plier pour être rangé.

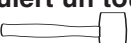
Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous avez des questions

concernant cet appareil, voir la page de couverture de ce manuel. Pour mieux nous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler (voir la page de couverture de ce manuel pour son emplacement).

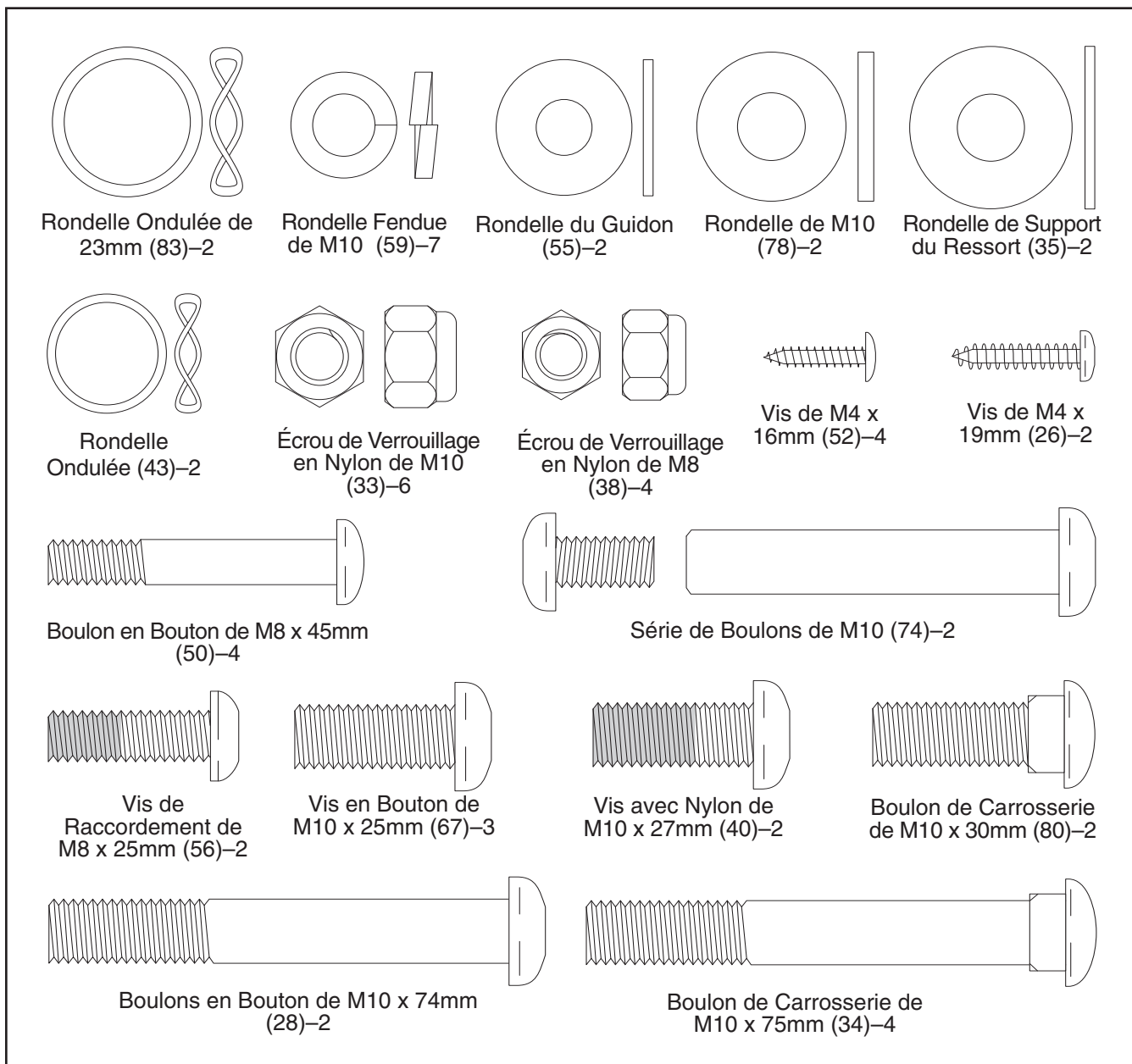
Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.



ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez toutes les pièces 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 clés hexagonales incluses, l'assemblage requiert un tournevis cruciforme** , **une clé à molette** , **et un maillet en caoutchouc** .

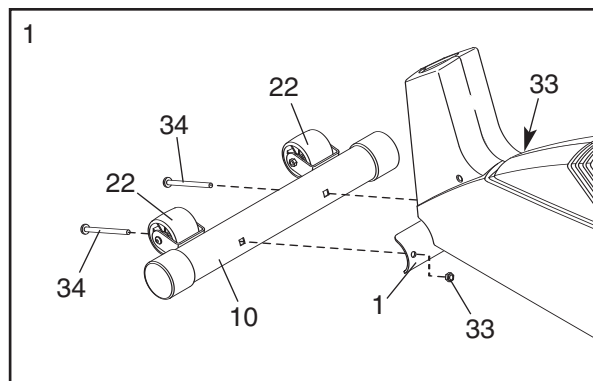
Utilisez le schéma des pièces ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce fait référence au numéro-clé de la pièce, qui se trouve dans la LISTE DES PIÈCES vers la fin de ce manuel. Le deuxième nombre fait référence à la quantité nécessaire pour l'assemblage. **Remarque : certaines petites pièces ont peut-être été pré-assemblées. Si une pièce n'est pas dans le sac de quincaillerie, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée.**



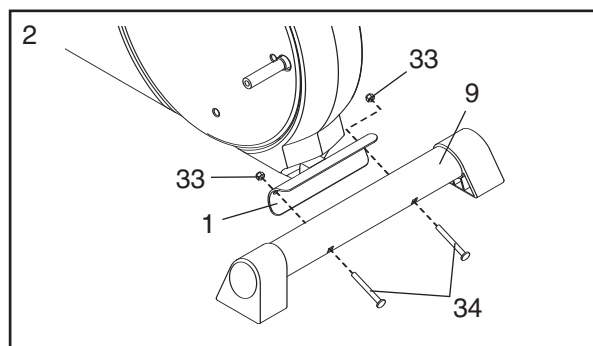
1.

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

Identifiez le Stabilisateur Avant (10), qui a des Roues (22) attachés. **Assurez-vous que le Stabilisateur Avant est tourné de manière à ce que les Roues ne touchent pas le sol.** Pendant qu'une autre personne soulève l'avant du Cadre (1), attachez le Stabilisateur Avant au Cadre avec deux Boulons de Carrosserie de M10 x 75mm (34) et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (33).



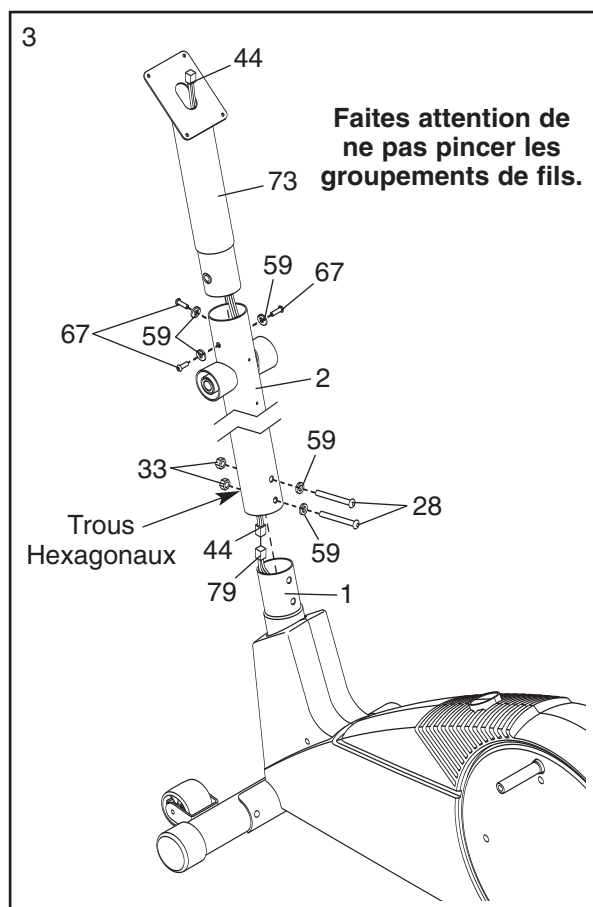
2. Pendant qu'une autre personne soulève légèrement l'arrière du Cadre (1), attachez le Stabilisateur Arrière (9) au Cadre avec deux Boulons de Carrosserie de M10 x 75mm (34) et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (33).



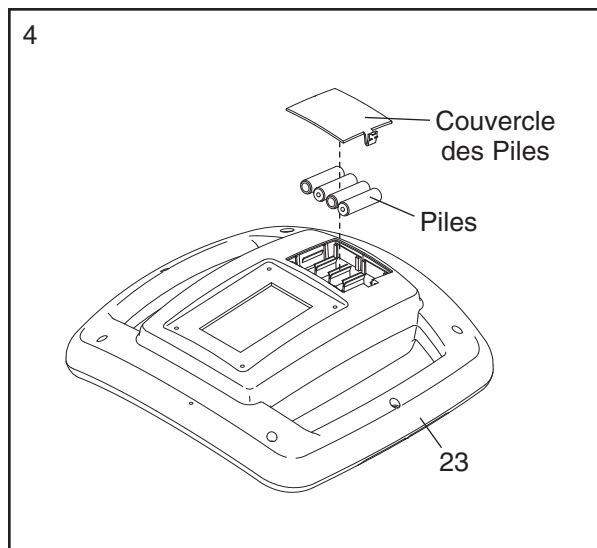
3. Pendant qu'une deuxième personne tient le Montant (2) près du Cadre (1), branchez la Rallonge du Groupement de Fils (44) dans le Groupement de Fils (79). **Tirez doucement la partie supérieure de la Rallonge du Groupement de Fils pour la tendre puis,** glissez le Montant dans le Cadre. Attachez le Montant à l'aide de deux Boulons en Bouton de M10 x 74mm (28), deux Rondelles Fendues de M10 (59), et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (33). **Faites attention de ne pas pincer les Groupements de Fils.**

Pendant qu'une deuxième personne tient le Montant d'Extension (73) près du Montant (2), insérez la partie supérieure de la Rallonge du Groupement de Fils (44) dans le Montant d'Extension.

Tenez la partie supérieure de la Rallonge du Groupement de Fils (44) et enfoncez le Montant d'Extension (73) dans le Montant (2). Attachez le Montant d'Extension à l'aide de trois Vis en Bouton de M10 x 25mm (67) et trois Rondelles Fendues de M10 (59). **Faites attention de ne pas pincer la Rallonge du Groupement de Fils. Assurez-vous que les Écrous de Verrouillage en Nylon sont dans les trous hexagonaux.**



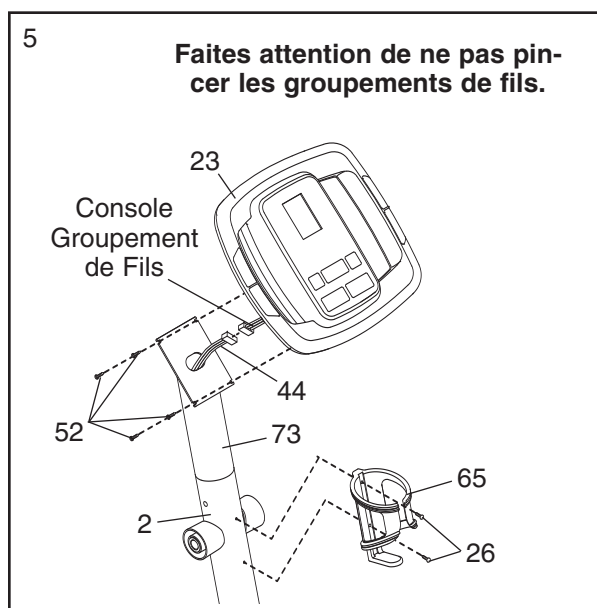
4. La Console (23) requiert quatre piles de type AA ; les piles alcalines sont recommandées. **IMPORTANT : si l'appareil elliptique a été entreposé à basse température, permettez-lui de revenir à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette consigne, les affichages de la console et d'autres composantes électriques peuvent être endommagés.** Retirez le couvercle des piles puis placez quatre piles dans le compartiment des piles ; assurez-vous que les piles sont placées dans la position illustrée sur les schémas à l'intérieur du compartiment des piles. Ensuite, ré-attachez le couvercle des piles.



5. Pendant qu'une deuxième personne tient la Console (23) près du Montant d'Extension (73), branchez le groupement de fils de la console dans la Rallonge du Groupement de Fils (44). Insérez l'excès du Montant d'Extension.

Attachez la Console (23) au Montant d'Extension (73) à l'aide de quatre Vis de M10 x 27mm (52). **Faites attention de ne pas pincer les Groupements de Fils.**

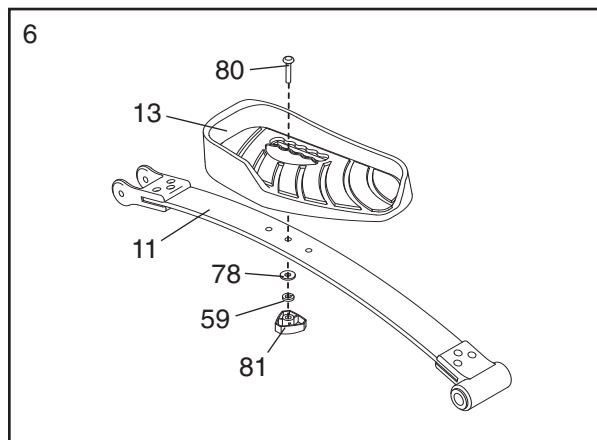
Attachez le Porte-bouteille (65) sur la Montant (2) avec deux Vis de M4 x 19mm (26).



6. Identifiez le Ressort de Pédale (11) gauche qui est muni d'une étiquette « L » ou « Left » (Gauche). Attachez la Pédale Gauche (13) sur le Ressort de Pédale gauche à l'aide d'un Boulon de Carrosserie de M10 x 30mm (80), une Rondelle de M10 (78), une Rondelle Fendues de M10 (59), et un Bouton de Pédale (81) comme illustré. Remarque : la Pédale Gauche peut être attachée dans plusieurs positions selon les cinq position de la Pédale Gauche et les trois trous sur le Ressort de Pédale.

Attachez la Pédale Droite (non-illustrée) de la même manière.

Assurez-vous sure que les deux Pédales sont attachées au même trou et dans la même position de pédale.



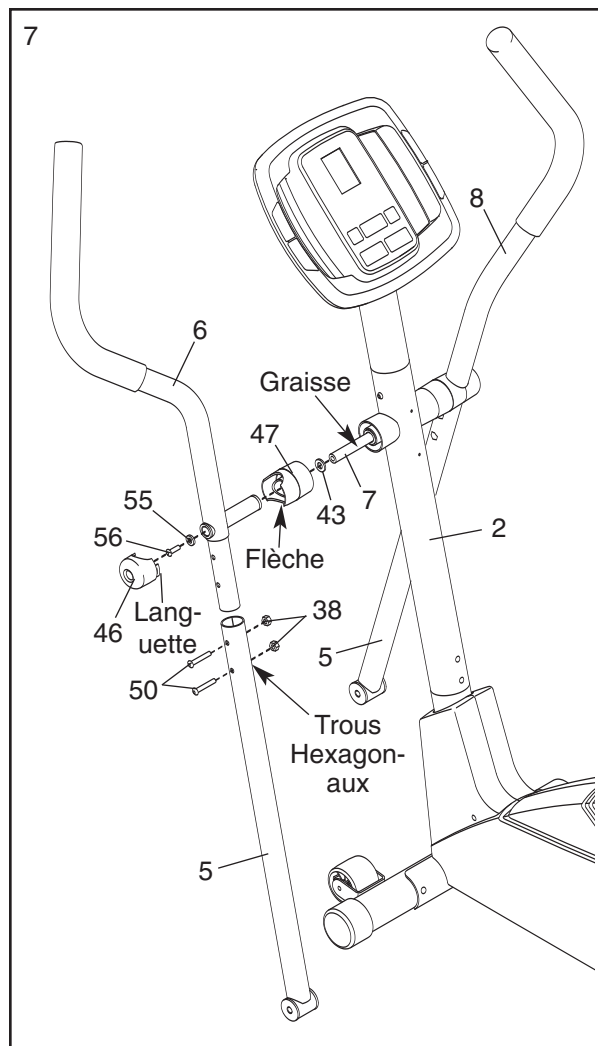
7. Identifiez le Guidon Gauche (6) qui est marqué avec un autocollant « Left ». Insérez le Guidon Gauche dans un des Jambes du Guidon (5) ; **assurez-vous que le Jambes du Guidon est tourné de manière à ce que les trous hexagonaux sont dans le côté indiqué.** Attachez le Guidon Gauche à l'aide de deux Boulons en Bouton de M8 x 45mm (50) et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (38). **Assurez-vous que les Écrous de Verrouillage en Nylon sont à l'intérieur des trous hexagonaux. Ne serrez pas complètement les Boulons en Bouton maintenant.**

Appliquez une grande quantité de la graisse incluse sur l'Essieu de Pivot (7). Ensuite, appliquez de la graisse sur deux Rondelle Ondulée (43).

Insérez l'Essieu de Pivot (7) dans le Montant (2) puis centrez l'Essieu de Pivot. Tournez une Bague d'Espacement du Guidon (47) de manière à ce que la petite flèche sur la Bague d'Espacement du Guidon soit pointée vers le sol puis, glissez la Bague d'Espacement du Guidon sur le Guidon Gauche (6). Ensuite, glissez une Rondelle Ondulée (43) sur l'Essieu de Pivot.

Glissez le Guidon Gauche (6) sur l'Essieu de Pivot (7). Attachez le Guidon Gauche à l'aide d'une Vis de Raccordement de M8 x 25mm (56) et une Rondelle du Guidon (55). Ensuite, enfoncez les languettes sur un Embout du Guidon (46) dans la Bague d'Espacement du Guidon (47).

Assemblez le Guidon Droit (8) et l'autre Jambe du Guidon (5) de la même manière.

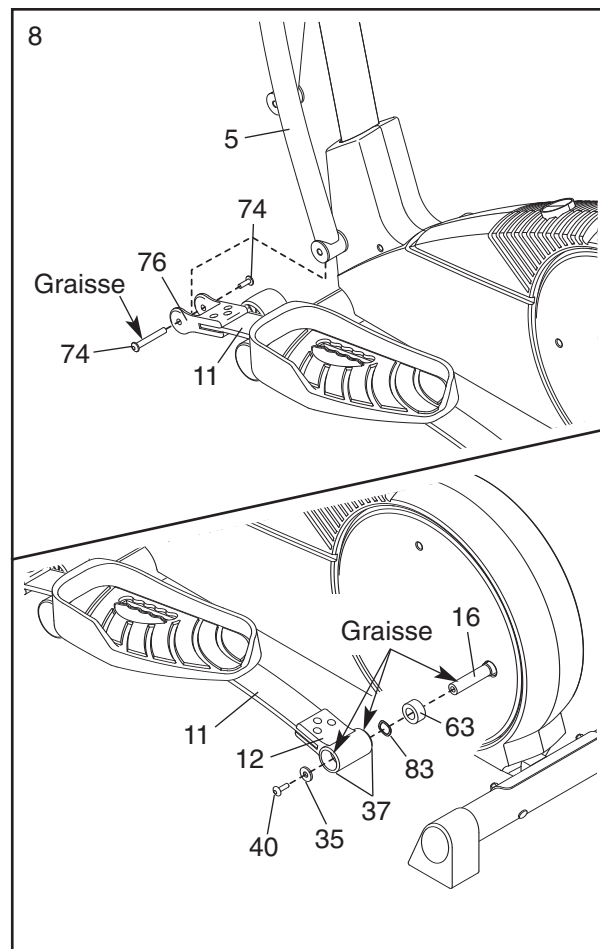


8. Identifiez le Support du Ressort Arrière Gauche (12) sur le Ressort de Pédale (11) gauche. Appliquez un peu de graisse à l'intérieur des Bagues du Bras de la Pédale (37) se trouvant dans le Support du Ressort Arrière Gauche, et dans l'essieu sur la Barre Latérale du Disque (16) gauche. Glissez une Bague d'Espaceur du Ressort (63) et une Rondelle Ondulée de 23mm (83) sur l'essieu ; **assurez-vous que la Bague d'Espaceur du Ressort est tournée de manière à ce que la partie plate soit en face de l'appareil elliptique.** Ensuite, glissez le Support du Ressort Arrière Gauche sur l'essieu. Glissez une Rondelle de Support du Ressort (35) sur une Vis avec Nylon de M10 x 27mm (40) et serrez la Vis avec Nylon sur l'essieu.

Placez ensuite la partie inférieure de la Jambe du Guidon (5) gauche dans le Support du Ressort Avant (76) sur le Ressort de Pédale (11) gauche. Mettez un peu de graisse sur une Série de Boulons de M10 (74). Attachez la Jambe du Guidon au Support du Ressort Avant avec la Série de Boulons. **Ne serrez pas trop la Série de Boulons ; la Jambe du Guidon doit pouvoir pivoter librement.**

Attachez le Ressort de Pédale droit (non-illustré) au côté droit de l'appareil elliptique de la même manière.

Référez-vous à l'étape 7. Vissez les Boulons en Bouton de M8 x 45mm (50).

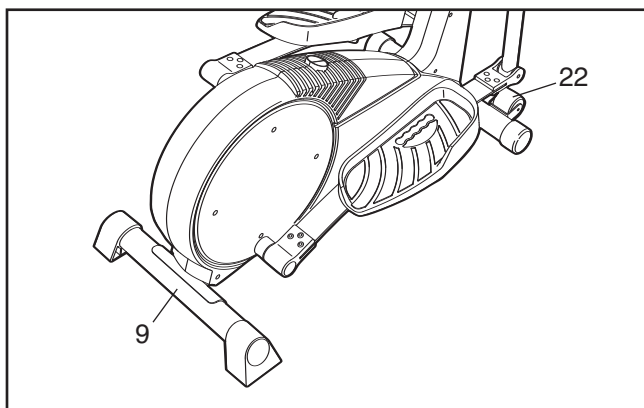


9. **Assurez-vous que toutes les pièces de l'appareil elliptique sont serrées correctement.** Remarque : il est possible qu'il reste des pièces supplémentaires une fois l'assemblage terminé. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil elliptique.

COMMENT UTILISER L'APPAREIL ELLIPTIQUE

COMMENT DÉPLACER L'APPAREIL ELLIPTIQUE

Placez-vous derrière l'appareil elliptique, tenez fermement les stabilisateurs arrières (9), et soulevez l'appareil elliptique jusqu'à ce qu'il puisse se déplacer sur les Roues Avants (22). Déplacez doucement l'appareil elliptique vers l'endroit désiré, puis baissez-le. **Pour réduire les risques de blessure, pliez vos jambes et gardez votre dos bien droit quand vous soulevez le stabilisateur arrière ; utilisez toujours vos jambes pour soulever l'appareil plutôt que votre dos.**



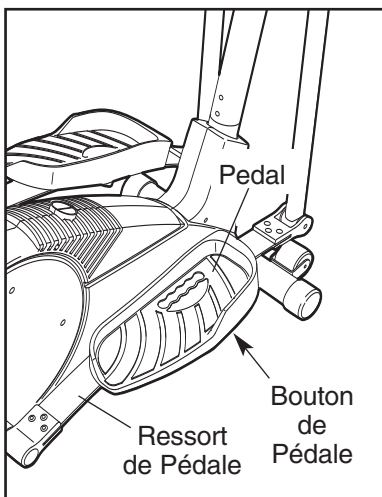
COMMENT NIVELLER L'APPAREIL ELLIPTIQUE

Si l'appareil elliptique est bancal durant son utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement sous le stabilisateur arrière pour le stabiliser.

COMMENT RÉGLER LES PÉDALES

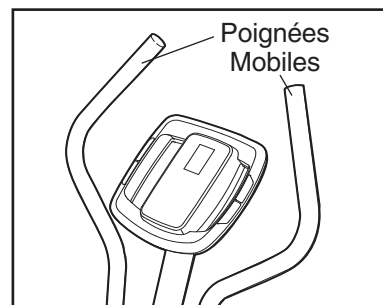
Le mouvement de l'appareil elliptique est déterminé par la position des pédales. Pour régler les pédales, desserrez d'abord le bouton sous chaque pédale. Glissez les pédales en avant ou en arrière dans une des cinq positions, et ensuite resserrez les manettes.

Assurez-vous que les deux pédales sont dans la même position.



COMMENT UTILISER LES GUIDONS

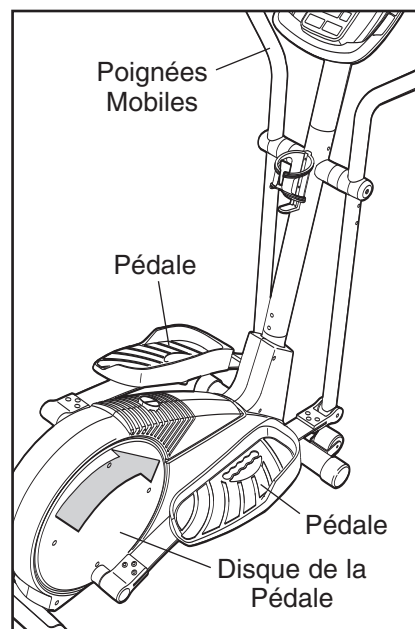
Les guidons sont conçus pour ajouter des exercices pour l'haut du corps. Alors que vous vous exercez, poussez et tirez les bras de la partie supérieure afin de travailler vos bras, votre dos et vos épaules.



COMMENT VOUS EXERCEZ AVEC L'APPAREIL ELLIPTIQUE

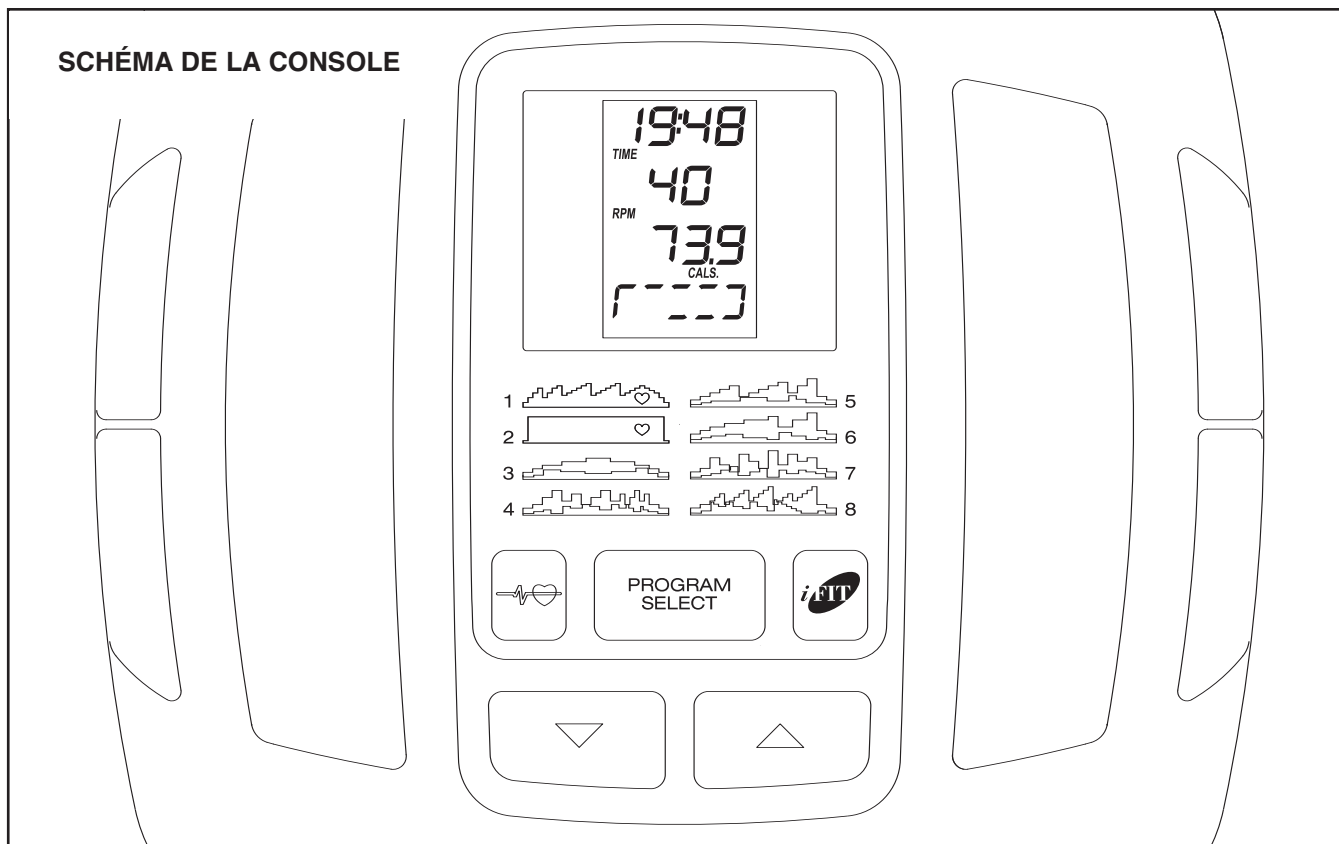
Tenez le guidon et montez sur la pédale qui est au niveau le plus bas. Ensuite, mettez l'autre pied sur l'autre pédale. Poussez les pédales jusqu'à ce qu'elles bougent d'une manière continue.

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



Pour descendre de l'appareil elliptique, attendez que les pédales soient à l'arrêt complet. **Remarque :** l'appareil elliptique n'a pas de roue libre ; les pédales continueront à bouger jusqu'à ce que le volant s'arrête. Quand les pédales sont à l'arrêt, descendez de la pédale qui est la plus haute. Descendez ensuite de la pédale la plus basse.

SCHÉMA DE LA CONSOLE



FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

La console est équipée d'une sélection de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices chez vous plus efficaces. Lorsque vous utilisez le mode manuel de la console, vous pouvez changer la résistance des pédales d'une pression de touche. Alors que vous pédalez, la console vous fournit des données continues sur votre entraînement. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque en utilisant le capteur cardiaque manuel ou le capteur cardiaque du torse en option. (Pour plus d'information concernant le capteur cardiaque du torse en option, référez-vous à la page 20).

La console est équipée de six programmes intelligents qui changent automatiquement la résistance des pédales et vous motivent pour varier votre cadence tout en vous guidant lors d'un entraînement efficace.

De plus, deux programmes de rythme cardiaque contrôlent la résistance des pédales et vous motivent à maintenir une cadence constante pour que votre rythme cardiaque reste proche d'un rythme cardiaque d'objectif programmé, durant tout votre entraînement.

La console est aussi équipée de la technologie interactive iFIT.com. Avec la technologie iFIT.com, c'est comme si vous aviez un entraîneur personnel à la maison. À l'aide du fil audio, vous pouvez brancher votre appareil elliptique sur votre chaîne hi-fi, chaîne portable, ordinateur ou magnétoscope et ainsi utiliser les pro-

grammes iFIT.com sur CD ou vidéocassette (les CD et vidéocassettes iFIT.com sont vendus séparément). Les programmes iFIT.com sur CD ou vidéocassette contrôlent automatiquement votre appareil elliptique comme le ferait un entraîneur personnel, vous guidant tout au long de votre entraînement. De la musique dynamique vous donne de la motivation supplémentaire. **Pour vous procurer des CD ou vidéocassettes iFIT.com, visitez notre site Internet www.iconeurope.com.**

En branchant votre appareil elliptique sur votre ordinateur, vous pouvez aussi aller sur notre site Internet www.iFIT.com et accéder directement aux programmes à partir d'Internet. **Visitez www.iFIT.com pour plus d'information.**

Pour utiliser le mode manuel de la console, suivez les étapes commençant à la page 12. **Pour utiliser un programme Intelligent**, voir page 13. **Pour utiliser les programmes de pouls**, voir page 14. **Pour utiliser les programmes des CD ou des vidéos iFIT.com**, voir page 18. **Pour utiliser les programmes iFIT.com directement depuis notre site sur l'Internet**, voir page 19.

Avant d'utiliser la console, assurez-vous que les piles sont installées dans la console (voir l'étape 4 de l'assemblage à la page 7). Si la console est recouverte d'un film plastique transparent, retirez-le.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Allumez la console.

Pour allumer la console, appuyez sur n'importe quelle touche ou commencez à pédaler. L'écran s'allume et la console est prête à être utilisée.

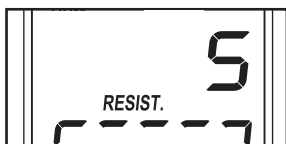
2. Sélectionnez le mode manuel.

Le mode manuel est sélectionné automatiquement chaque fois que vous allumez la console. Si vous avez sélectionné un autre programme, sélectionnez de nouveau le mode manuel en appuyant sur n'importe quelle touche Programmes jusqu'à ce que l'écran se remette à zéro.



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

Pendant que vous pédalez, changez la résistance [RESIST.] des pédales en appuyant sur les touches d'Augmentation et de Diminution. Le niveau de résistance le plus élevé est le niveau 10. Remarque : après avoir appuyé sur les touches, l'appareil prend quelques secondes pour atteindre le niveau sélectionné.



4. Suivez votre progression sur l'écran.

La première section de l'écran affiche le temps [TIME] écoulé et la distance (nombre total de tours) que vous avez parcouru en pédalant. L'écran affiche les modes en alternance, quelques secondes chacun. Remarque : quand vous sélectionnez un programme (à l'exception du deuxième programme de rythme cardiaque), l'écran affiche le temps restant avant la fin du programme plutôt que le temps écoulé.



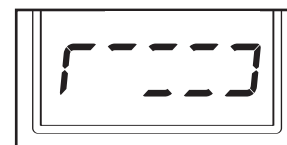
La deuxième section de l'écran affiche la cadence des pédales, en tours par minute [RPM].



La troisième section de l'écran affiche le nombre approximatif de calories [CALS.] que vous avez brûlées et le niveau de résistance des pédales. Les modes sont affichés en alternance, quelques secondes chacun. L'écran affiche aussi votre rythme cardiaque quand vous utilisez le capteur cardiaque manuel.

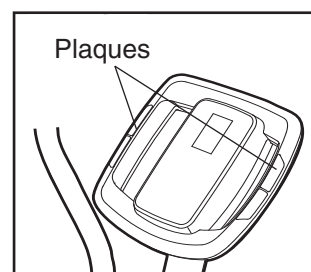


La dernière section de l'écran affiche une piste virtuelle qui représente 640 tours. Alors que vous vous entraînez, les indicateurs apparaissent successivement autour de la piste jusqu'à ce que toute la piste soit allumée. La piste disparaît alors et les indicateurs recommencent à s'afficher un à un.



5. Mesurez votre fréquence cardiaque, si désiré.

Si les plaques métalliques sur les poignées sont recouvertes d'un film de plastique, retirez-le. Ensuite, tenez le capteur cardiaque manuel en plaçant la paume de vos mains contre les plaques. Évitez de bouger les mains ou de trop serrer les plaques.



Quand votre rythme cardiaque est détecté, un symbole en forme de cœur se met à clignoter sur l'écran à chaque battement de cœur ; votre rythme cardiaque s'affiche ensuite. Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques pendant au moins 15 secondes.

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

Si les pédales ne tournent pas pendant quelques secondes, le temps se met à clignoter sur l'écran et la console suspend son activité. Si les pédales ne sont pas déplacées pendant plusieurs minutes, la console s'éteint et les affichages se remettent à zéro.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME INTELLIGENT

1. Allumez la console.

Pour allumer la console, appuyez sur n'importe quelle touche ou commencez à pédaler. L'écran s'allume et la console est prête à être utilisée.

2. Sélectionnez un programme intelligent.

Pour sélectionner un programme intelligent, appuyez sur la touche Sélection du Programme [PRO-GRAM SELECT] jusqu'à ce que P3, P4, P5, P6, P7, ou P8 apparaisse sur l'écran. La première section de l'écran affiche la durée du programme.



3. Commencez à pédaler pour lancer le programme.

Les programmes sont divisés en 30 segments d'une minute chacun. Une résistance et une cadence sont programmées pour chaque segment. Remarque : la même cadence et/ou la même résistance peuvent avoir été programmées pour plusieurs segments consécutifs.

Quand la résistance est sur le point de changer, le niveau de résistance clignote sur l'écran pendant quelques secondes. La résistance des pédales change alors automatiquement pour atteindre le niveau de résistance programmé pour le segment suivant. Remarque : si le niveau de résistance est trop élevé ou trop bas, vous pouvez le changer en appuyant sur les touches d'Augmentation ou de diminution. Cependant, quand le segment en cours se termine, l'appareil se met automatiquement sur la résistance programmée pour le segment suivant.

Alors que vous vous entraînez, l'écran vous motive pour que vous mainteniez votre cadence proche de la cadence programmée pour le segment en cours. Quand les mots *Faster* (plus vite) apparaissent sur l'écran, accélérez votre cadence. Quand les mots *Slower* (moins vite) apparaissent, ralentissez. Quand le centre de la cible clignote, maintenez votre cadence en cours.



IMPORTANT : les cadences programmées sont là uniquement pour vous motiver. Votre cadence réelle peut être plus lente que la cadence programmée. Assurez-vous de vous entraîner à une cadence qui vous est confortable.

Si le niveau de résistance programmé pour le segment en cours est trop élevé ou trop faible, vous pouvez la changer manuellement en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution.

IMPORTANT : à la fin du segment en cours du programme, les pédales s'ajustent automatiquement au réglage de la résistance du prochain segment.

Si vous arrêtez de pédaler pendant plusieurs secondes, le temps se met à clignoter sur l'écran. Pour relancer le programme, recommencez à pédaler.

Le programme continu jusqu'à ce que l'écran affiche un temps de 0:00. Si vous continuez à pédaler après la fin du programme, l'écran continue à afficher vos données ; cependant, l'écran n'affiche plus le temps écoulé jusqu'à ce que vous sélectionniez le mode manuel ou un nouveau programme.

4. Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 12.

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

Référez-vous à l'étape 5 à la page 12.

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

Référez-vous à l'étape 6 à la page 12.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME DE RYTHME CARDIAQUE

1. Allumez la console.

Pour allumer la console, appuyez sur n'importe quelle touche ou commencez à pédaler. L'écran s'allume et la console est prête à être utilisée.

2. Sélectionnez un programme de rythme cardiaque.

Pour sélectionner un des deux programmes de rythme cardiaque, appuyez une fois ou deux fois sur la touche en forme de cœur jusqu'à ce que P1 ou P2 apparaisse sur l'écran. La première section de l'écran affiche la durée du programme.



3. Enregistrez un rythme cardiaque cible.

Si vous avez sélectionné le premier programme de rythme cardiaque, le rythme cardiaque maximal pour le programme apparaît sur l'écran. Utilisez les touches d'Augmentation ou de Diminution pour changer le rythme cardiaque maximal, si vous le désirez. Remarque : une modification du rythme cardiaque cible maximal entraîne une modification du niveau d'intensité de tout le programme.



Si vous avez sélectionné le deuxième programme de rythme cardiaque, le rythme cardiaque d'objectif pour le programme apparaît sur l'écran. Utilisez les touches d'Augmentation et de Diminution pour changer le rythme cardiaque d'objectif, si vous le désirez. Remarque : le même rythme cardiaque cible est utilisé pour tout le programme.

4. Tenez le capteur cardiaque manuel.

Il n'est pas nécessaire de tenir constamment le capteur cardiaque manuel durant le programme ; cependant, vous devez tenir le capteur cardiaque manuel régulièrement pour que le programme fonctionne correctement. **Chaque fois que vous tenez le capteur cardiaque manuel, gardez vos mains sur les plaques métalliques pendant au moins 30 secondes.**

5. Commencez à pédaler pour lancer le programme.

Le premier programme de rythme cardiaque—Ce programme est divisé en 30 segments d'une minute. Un rythme cardiaque d'objectif est programmé pour chaque segment. Remarque : le même rythme cardiaque d'objectif peut être programmé pour deux segments consécutifs ou plus.

Le deuxième programme de rythme cardiaque—Le même rythme cardiaque cible est programmé pour tous les segments.

Les deux programmes de rythme cardiaque—

Alors que vous pédalez, la console compare régulièrement votre rythme cardiaque avec le rythme cardiaque cible programmé pour le segment en cours. Si votre rythme cardiaque est trop rapide ou trop lent par rapport au rythme cardiaque cible programmé, la résistance des pédales s'ajuste automatiquement pour ramener votre rythme cardiaque proche du rythme cardiaque cible programmé.

Vous serez également invité à pédaler à une cadence régulière. Quand les mots *Faster* (plus vite) apparaissent sur l'écran, accélérez

votre cadence. Quand les mots *Slower* (moins vite) apparaissent, ralentissez. Quand le centre de la cible clignote, maintenez votre cadence en cours.

IMPORTANT : assurez-vous de vous entraîner à une cadence qui vous est confortable.



Si le niveau de résistance programmé pour le segment en cours est trop élevé ou trop faible, vous pouvez la changer manuellement en appuyant sur les touches d'Augmentation et de Diminution ; cependant, si vous changez le niveau de résistance, vous n'arriverez peut-être pas à maintenir votre objectif de rythme cardiaque. De plus, lorsque la console compare votre rythme cardiaque avec le rythme cardiaque cible programmé, la résistance des pédales peut augmenter ou diminuer automatiquement afin de rapprocher votre rythme cardiaque du rythme cardiaque cible.

6. Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 12.

7. Mesurez votre fréquence cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 12.

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

Référez-vous à l'étape 6 à la page 12.

COMMENT BRANCHER VOTRE LECTEUR DE CD, MAGNETOSCOPE OU ORDINATEUR

Pour utiliser les CD iFIT.com, l'appareil elliptique doit être branché à votre lecteur de CD portable, à votre stéréo portable, à votre stéréo ou à votre ordinateur avec un lecteur de CD. Référez-vous aux pages 15 à 17 pour

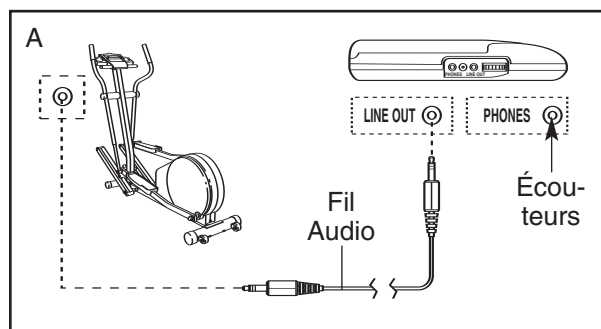
les instructions de branchement. Allez à la page 17.

Pour utiliser les vidéocassettes iFIT.com, l'appareil elliptique doit être branché à votre magnétoscope. **Pour utiliser des programmes iFIT.com directement depuis notre site Internet**, l'appareil elliptique doit être branché sur votre ordinateur. Allez à la page 17.

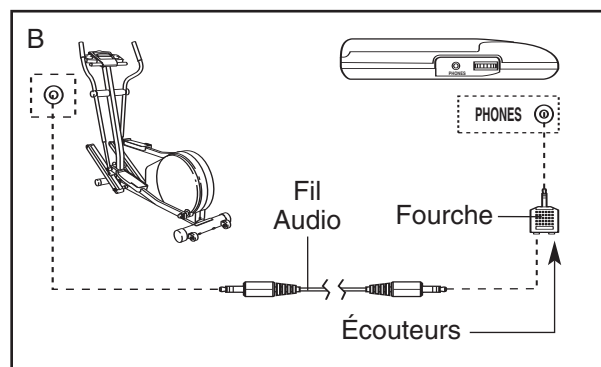
COMMENT BRANCHER VOTRE LECTEUR DE CD PORTABLE

Remarque : si votre lecteur de CD a une prise de sortie [Line OUT] et une prise pour écouteurs [PHONES], référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre lecteur de CD a seulement une prise, référez-vous aux instructions B.

- A. Branchez une extrémité du fil audio dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du fil audio dans la prise LINE OUT de votre lecteur de CD. Branchez vos écouteurs dans la prise PHONES.



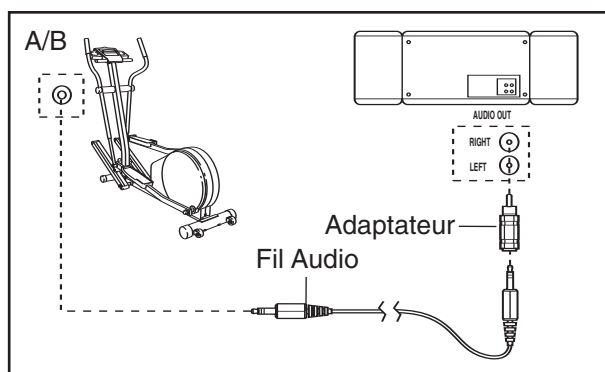
- B. Branchez une extrémité du fil audio dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du fil audio dans une fourche. Branchez la fourche dans la prise PHONES de votre lecteur de CD. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité de la fourche.



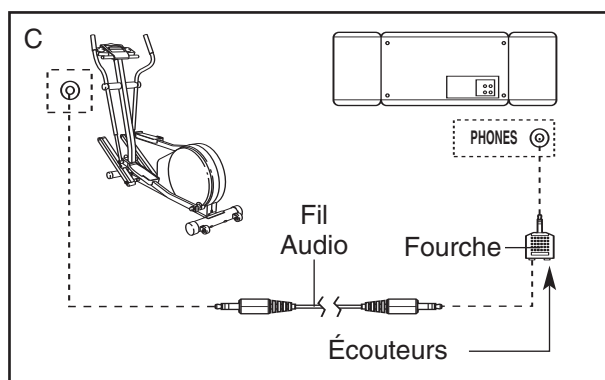
BRANCHEMENT DE VOTRE CHAÎNE PORTABLE

Remarque : si votre chaîne portable a une prise de sortie audio de type RCA [AUDIO OUT], référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre chaîne portable a une prise de sortie de 3,5mm [LINE OUT], référez-vous aux instructions B. Si votre chaîne portable a seulement une prise pour écouteurs [PHONES], référez-vous aux instructions C.

- A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur. Branchez l'adaptateur dans la prise AUDIO OUT de votre chaîne portable.



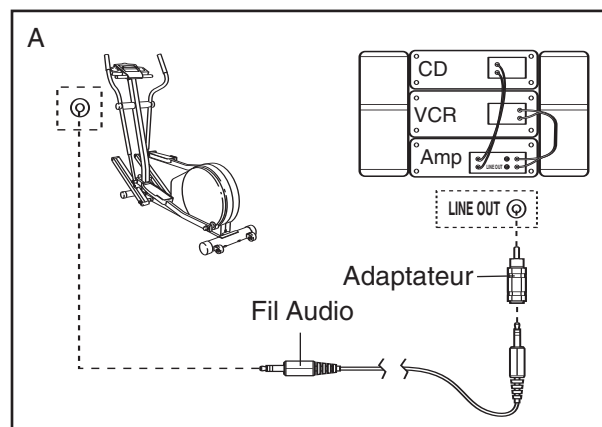
- B. Référez-vous au schéma ci-dessus. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise LINE OUT de votre chaîne portable. N'utilisez pas l'adaptateur.
- C. Branchez une extrémité du fil audio dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du fil dans la fourche. Branchez la fourche dans la prise PHONES de votre chaîne portable. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité de la fourche.



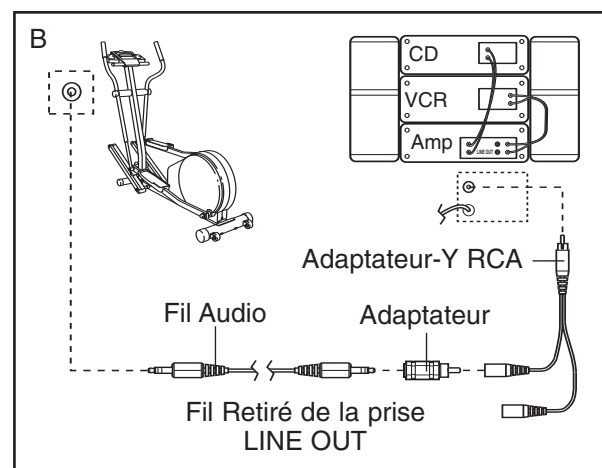
BRANCHEMENT DE VOTRE CHAÎNE HI-FI

Remarque : si votre chaîne hi-fi a une prise de sortie [LINE OUT] qui n'est pas utilisée, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si la prise LINE OUT est déjà utilisée, référez-vous aux instructions B.

- A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur inclus. Branchez l'adaptateur dans la prise LINE OUT de votre chaîne hi-fi.



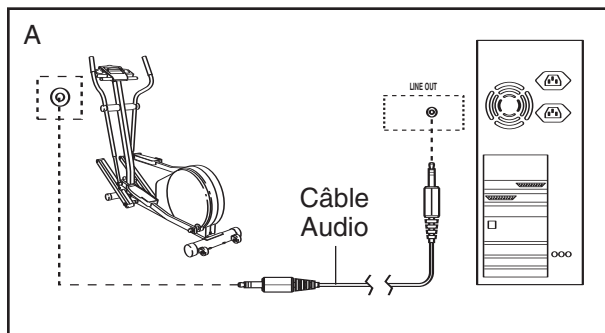
- B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur. Branchez l'adaptateur dans l'adaptateur RCA (en vente dans les magasins d'appareils électroniques). Ensuite, enlevez le fil qui est déjà branché dans la prise LINE OUT qui est sur votre chaîne hi-fi et branchez-le dans le côté qui n'est pas utilisé de l'adaptateur-Y RCA. Branchez l'adaptateur-Y RCA dans la prise LINE OUT de votre chaîne hi-fi.



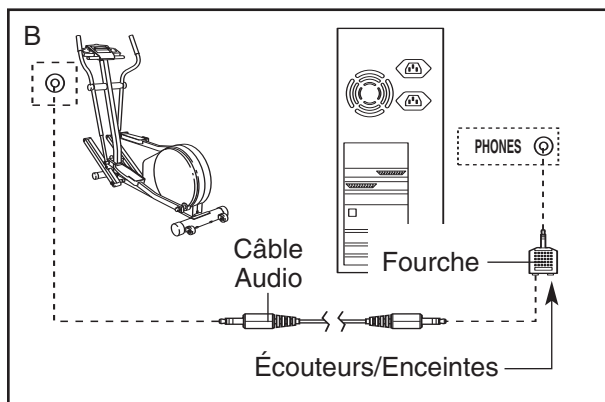
BRANCHEMENT DE VOTRE ORDINATEUR

Remarque : si votre ordinateur a une prise de sortie LINE OUT de 3,5 mm, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre ordinateur a seulement une prise pour écouteurs PHONES, référez-vous aux instructions B.

- A. Branchez une extrémité du fil audio dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du fil dans la prise LINE OUT de votre ordinateur.



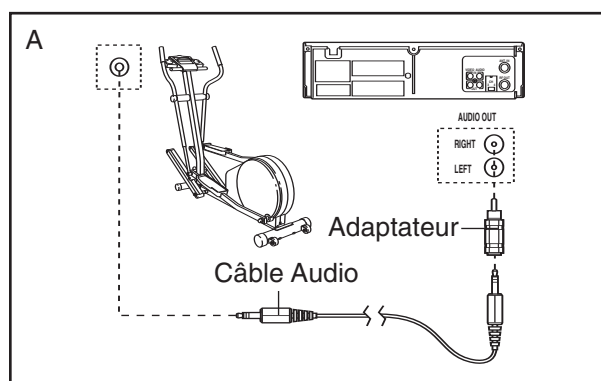
- B. Branchez une extrémité du fil audio dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du fil dans la fourche. Branchez la fourche dans la prise PHONES de votre ordinateur. Branchez vos écouteurs ou vos enceintes dans l'autre extrémité de la fourche.



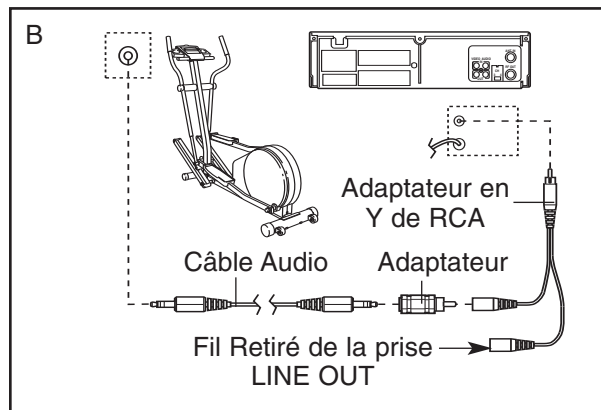
BRANCHEMENT DE VOTRE MAGNÉTOSCOPE

Remarque : si votre magnétoscope a une prise sortie audio non-utilisée, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si la prise sortie audio [AUDIO OUT] est déjà utilisée, référez-vous aux instructions B. Si vous avez une télévision avec un magnétoscope, référez-vous aux instructions B. Si votre magnétoscope est branché à votre stéréo, référez-vous à la BRANCHEMENT DE VOTRE CHAÎNE HI-FI à la page 16.

- A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur. Branchez l'adaptateur dans la prise AUDIO OUT de votre magnétoscope.



- B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur. Branchez l'adaptateur dans l'adaptateur- Y RCA (en vente dans les magasins d'appareils électroniques). Ensuite, enlevez le fil qui est déjà branché dans la prise AUDIO OUT de votre magnétoscope et branchez le fil dans le côté qui n'est pas utilisé de l'adaptateur-Y RCA. Branchez l'adaptateur RCA dans la prise AUDIO OUT de votre magnétoscope.



COMMENT UTILISER DES PROGRAMMES iFIT.COM SUR CD ET VIDÉOCASSETTES

Pour utiliser les CD ou les vidéocassettes iFIT.com, l'appareil elliptique doit être branché à votre lecteur de CD portable, à votre stéréo portable, à votre stéréo, à votre ordinateur avec lecteur de CD ou à votre magnétoscope. Référez-vous au BRANCHEMENT DE VOTRE LECTEUR DE CD, MAGNÉTOSCOPE OU ORDINATEUR à la page 15. **Pour acheter des CD ou des vidéocassettes iFIT.com, visitez notre site Internet www.iconeurope.com.**

Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme iFIT.com sur CD ou vidéocassette.

1. Allumez la console.

Référez-vous à l'étape 1 à la page 12.

2. Sélectionnez le mode iFIT.com.

Pour sélectionner le mode iFIT.com, appuyez sur la touche iFIT.com.

3. Insérez le CD ou la vidéocassette iFIT.com.

Si vous utilisez un CD iFIT.com, placez le CD dans votre lecteur de CD ; si vous utilisez une vidéocassette iFIT.com, insérez la vidéocassette dans votre magnétoscope.

4. Appuyez sur la touche Lecture sur votre lecteur de CD ou de votre magnétoscope.

Quelques instants après avoir appuyé sur la touche de lecture, votre entraîneur personnel commence à vous guider tout au long de votre entraînement. Suivez simplement les instructions de votre entraîneur personnel.

Le programme fonctionnera presque de la même manière qu'un programme intelligent (référez-vous à l'étape 3 de la page 13). Cependant, un son électronique « bip » vous avertira lorsque la résistance et/ou la vitesse est sur le point de changer.

Remarque : si la résistance des pédales et/ou la cadence d'objectif ne change pas lorsque vous entendez un « bip » :

- Assurez-vous que l'indicateur au-dessus de la touche iFIT.com est allumé.
- Ajustez le volume de votre lecteur de CD ou de votre magnétoscope. Si le volume est trop élevé ou trop bas, la console pourrait ne pas détecter les signaux du programme.
- Assurez-vous que le fil audio est correctement branché et bien enfoncé.

5. Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 12.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 12.

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

Référez-vous à l'étape 6 à la page 12.

COMMENT UTILISER DES PROGRAMMES DIRECTEMENT DEPUIS NOTRE SITE INTERNET

Notre site Internet www.iFIT.com vous permet d'utiliser des programmes iFIT.com directement depuis sur site Internet. Pour utiliser les programmes sur notre site, l'appareil elliptique doit être branché sur votre ordinateur. Référez-vous à la section BRANCHEMENT DE VOTRE ORDINATEUR à la page 17. De plus, vous devez avoir une connexion Internet et un fournisseur d'accès Internet. Vous trouverez les détails des configurations minimales requises sur notre site Internet.

Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme depuis notre site Internet.

1. Allumez la console.

Référez-vous à l'étape 1 à la page 12.

2. Sélectionnez le mode iFIT.com.

Pour sélectionner le mode iFIT.com, appuyez sur la touche iFIT.com.

3. Allez à votre ordinateur et ouvrez une session Internet.

4. Ouvrez votre navigateur Internet, si nécessaire, et allez sur notre site Internet à www.iFIT.com.

5. Suivez les liens désirés sur notre site Internet pour sélectionner un programme.

6. Suivez les instructions sur le site pour lancer le programme.

Quand vous commencez le programme, un compte à rebours s'affiche sur votre écran.

7. Retournez à l'appareil elliptique et commencez à pédaler.

Lorsque le compte à rebours sur l'écran est terminé, le programme commencera. Le programme fonctionnera presque de la même manière qu'un programme intelligent (référez-vous à l'étape 3 de la page 13). Cependant, un son électronique « bip » vous avertira lorsque le réglage de la résistance et/ou la vitesse va changer.

8. Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 12.

9. Mesurez votre fréquence cardiaque, si désiré.

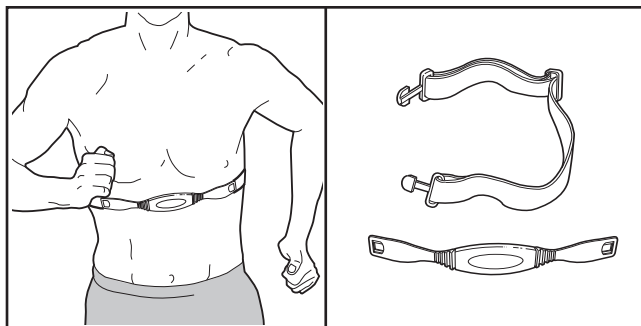
Référez-vous à l'étape 5 à la page 12.

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

Référez-vous à l'étape 6 à la page 12.

LE CAPTEUR CARDIAQUE DU TORSE EN OPTION

Le capteur cardiaque du torse en option permet de vous entraîner avec les mains libres et enregistre votre rythme cardiaque tout au long de votre entraînement. **Pour commander le capteur cardiaque du torse en option, appelez le numéro de téléphone sur la page de couverture.**



ENTRETIEN ET PROBLÈMES

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

Pour nettoyer l'appareil elliptique, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de savon doux.

Important : pour éviter d'endommager la console, éloignez tout liquide et maintenez la console à l'abri des rayons directs du soleil.

INSTALLATION DES PILES

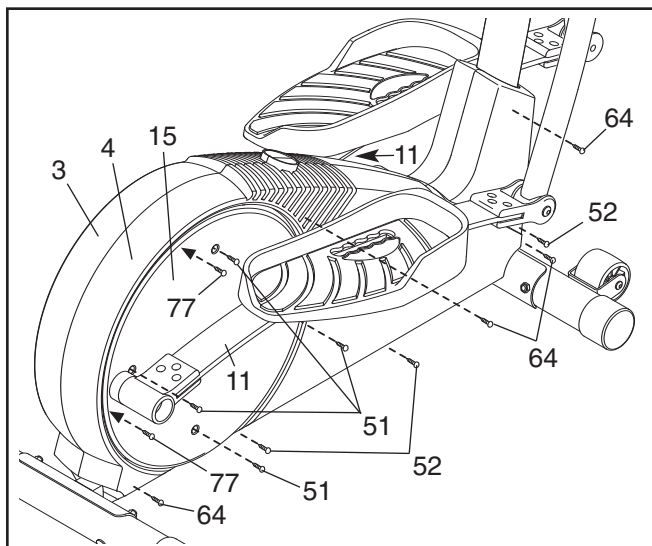
Si l'affichage de la console devient faible, les piles devraient être remplacées. Référez-vous à l'étape 4 de la page 7 pour les instructions de remplacement.

RÉSOLUTION DE PROBLÈMES AVEC LE MONITEUR CARDIAQUE

- Évitez de bouger vos mains lorsque vous utilisez le capteur cardiaque manuel. Des mouvements excessifs peuvent influencer la lecture de la fréquence cardiaque. Ne tenez pas les contacts métalliques trop serrés.
- Pour une lecture plus précise de la fréquence cardiaque, tenez les contacts métalliques pendant 15 secondes.
- Pour un meilleur rendement du moniteur, gardez les contacts métalliques propres. Ils peuvent être nettoyés avec un chiffon doux—n'utilisez jamais de l'alcool des produits abrasifs ou chimiques.

COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

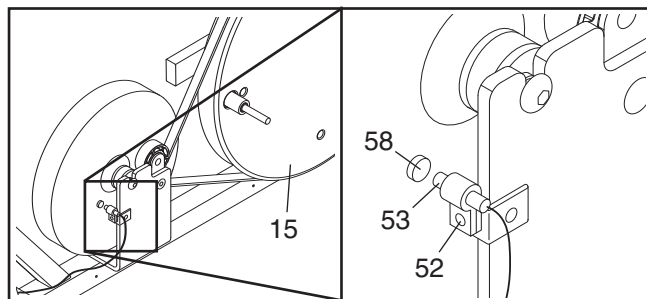
Si l'affichage de la console n'est pas correct, le capteur magnétique devrait être ajusté. Pour faire cela, vous devez retirer les Ressorts de la Pédale (11), le Disque de la Pédale (15), et les Panneaux Latéraux (3, 4). Référez-vous à l'étape 8 à la page 9 et retirez les Ressorts de Pédale.



Ensuite, retirez les quatre Vis (51) du Disque de la Pédale (15) droite et enlevez le Disque de la Pédale en le glissant. Retirez toutes les Vis (52, 64) du Panneau Latéral Droit (4) et les deux Vis (77) de dessous le Disque de Pédale, et retirez le Panneau Latéral Droit. Enlevez toutes les Vis (52) du Panneau Latéral Gauche (3) et retirez le Panneau Protecteur Gauche.

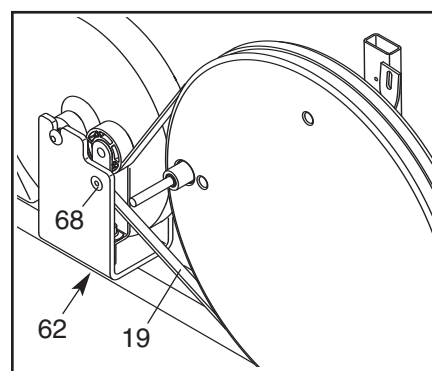
Ensuite, référez-vous au dessin au droit et trouvez le Capteur Magnétique (53). Dévissez mais ne retirez pas la Vis de M4 x 16mm (52) indiquée. Glissez le Capteur Magnétique légèrement en avant ou loin de l'Aimant (58) sur le volant. Resserrez la Vis. Tournez le Disque de la Pédale (15) gauche pendant un moment. Répétez l'opération jusqu'à ce que la console affiche

des données correctes. Quand le Capteur Magnétique est ajusté correctement, rattachez les Panneaux Latéraux (3, 4), le Disque de la Pédale droite, les Ressorts de Pédale (11).



COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

Si vous sentez les pédales glisser quand vous pédalez, même quand la résistance est ajustée au plus haut niveau, il est peut-être nécessaire d'ajuster la Courroie de Traction (19). Pour régler la Courroie de Traction, vous devez enlever les deux panneaux protecteurs. Référez-vous à COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE ci-contre et retirez les panneaux latéraux.



Ensuite, dévissez le Boulon à Tête Plate de M8 x 22mm (68) puis, tournez la Vis de M10 x 60mm (62) jusqu'à ce que la Courroie de Traction (19) soit tendue. Quand la Courroie de Traction est tendue, serrez le Boulon à Tête Plate. Ré-attachez les panneaux latéraux.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

⚠️ AVERTISSEMENT : Avant de commencer ce programme d'exercices (ou un autre), veuillez consulter votre médecin. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou celles ayant déjà eu des problèmes de santé.

Les détecteurs cardiaque ne sont pas appareils médicaux. Des nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Les détecteurs ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque lors de l'exercice.

Les conseils suivants vous aideront à planifier vos exercices. Pour plus de détails concernant l'exercice, obtenez un livre réputé sur le sujet ou consultez votre médecin. Une bonne alimentation et un repos adéquat sont essentiels pour obtenir des résultats.

INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, entraînez-vous à une intensité correcte pour obtenir les résultats désirés. Le niveau d'intensité correct est trouvé en utilisant votre rythme cardiaque comme point de repère. Le tableau ci-dessous montre les rythme cardiaque recommandés pour brûler de la graisse, pour brûler un maximum de graisse et pour les exercices cardio-vasculaires (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 rythme cardiaque qui vous convient, cherchez tout d'abord votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis). Ensuite, trouvez les trois nombres au-dessus de votre âge. Les trois nombres sont votre "zone d'entraînement." Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque recommandé pour brûler de la graisse ; le nombre du milieu est pour brûler un maximum de graisse ; le nombre le plus haut est pour l'exercice aérobic.

Brûler de la Graisse

Pour brûler de la graisse efficacement, vous devez vous exercer à une intensité relativement basse pendant une période de temps soutenu. Pendant les premières minutes de votre entraînement, votre métabolisme utilise les calories *d'hydrate de carbone* qui sont facilement accessibles comme source d'énergie. Ce n'est qu'après les premières minutes d'exercices que votre métabolisme commence à utiliser la graisse comme énergie. Si votre but est de brûler de la graisse, ajustez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit près du nombre le plus bas dans votre zone d'entraînement quand vous vous entraînez.

Exercices Aérobics

Si votre but est de fortifier votre système cardio-vasculaire, votre entraînement devrait être "aérobic." L'exercice aérobic requiert de large quantité d'oxygène durant une période de temps prolongée. Pour un entraînement aérobic, ajustez l'intensité de votre exercices jusqu'à ce que vos rythme cardiaque s'approche du nombre le plus haut dans vos zone d'entraînement.

GUIDE D'EXERCICES

Un échauffement—Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et des exercices légers. Un échauffement approprié augmente la température de votre corps, votre rythme cardiaque et la circulation afin de préparer votre corps pour les exercices.

Exercices dans votre zone d'entraînement—Après vous être échauffé, augmentez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit dans votre zone d'entraînement pendant 20 à 30 minutes. (Pendant les premières semaines, ne gardez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement plus de 20 minutes.)

Exercices de retour à la normal—Finissez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Cela augmentera la flexibilité de vos muscles et évitera les problèmes qui surviennent après l'exercice.

FRÉQUENCE DES ENTRAÎNEMENTS

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, faites trois entraînements par semaine, avec un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois d'exercices réguliers vous pouvez entreprendre jusqu'à cinq entraînements par semaine. Rappelez-vous que le succès d'un programme d'exercice repose avant tout sur la régularité.

EXERCICES D'ÉTIREMENTS CONSEILLÉS

La position correcte pour plusieurs étirements est montrée ci-dessous. Bougez lentement quand vous vous étirez—ne vous étirez jamais par à-coups.

1. Exercices d'étirement en touchant vos pieds

Tenez-vous debout avec vos genoux légèrement pliés et baissez-vous lentement en avant à la hauteur de la taille. Laissez votre dos et vos épaules se relaxer alors que vous touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois. Régions sollicitées : tendons des mollets, partie arrière des genoux et dos.

2. Exercices d'étirement des tendons des mollets

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez l'autre jambe vers vous et posez votre plante de pied contre l'intérieur de la cuisse de la jambe qui est tendue. Touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Régions sollicitées : tendons des mollets, bas du dos et aine.

3. Exercices d'étirement du tendon d'Achille

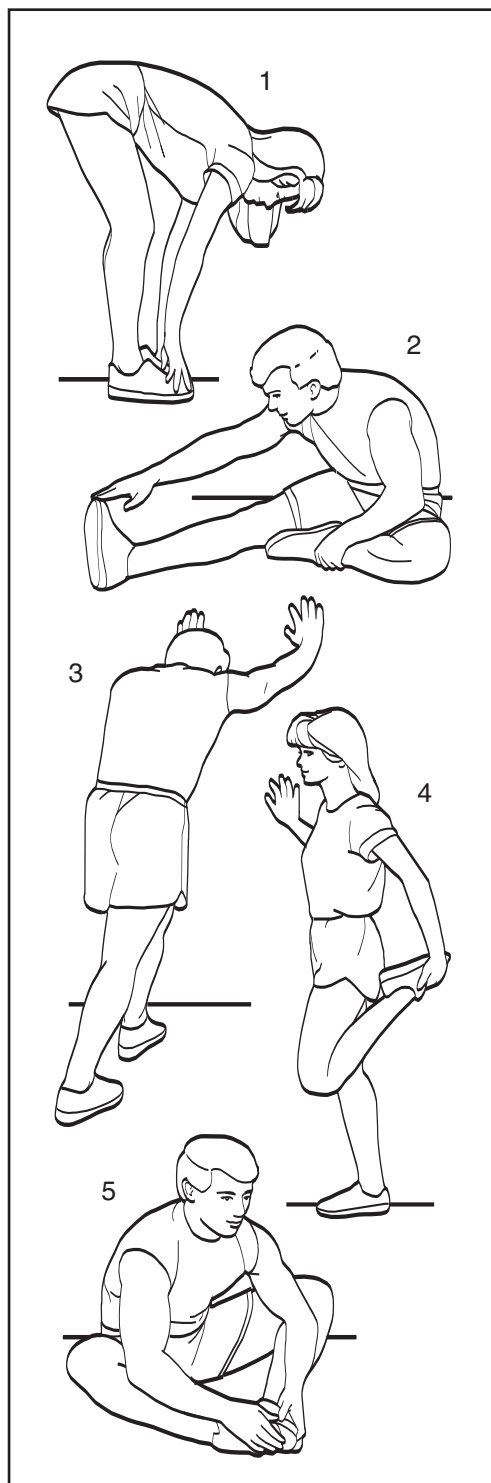
Avec une jambe devant l'autre, penchez-vous vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant. Penchez-vous en avant et déplacez vos hanches en direction du mur. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Si vous souhaitez un assouplissement plus accentué du tendon d'Achille, pliez également votre jambe arrière. Régions sollicitées : mollets, tendon d'Achille et chevilles.

4. Exercices d'étirement des quadriceps

Avec une main contre le mur pour garder votre équilibre, prenez votre pied (par l'arrière) avec votre main libre. Amenez votre talon aussi près que possible de votre fessier. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Régions sollicitées : quadriceps et muscles des hanches.

5. Exercices d'étirement de l'intérieur des cuisses

Asseyez-vous avec les plantes de pieds l'une contre l'autre et vos genoux dirigés vers l'extérieur. Ramenez vos pieds aussi près que possible de la région de l'aine. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois. Régions sollicitées : quadriceps et muscles des hanches.



REMARQUES

REMARQUES

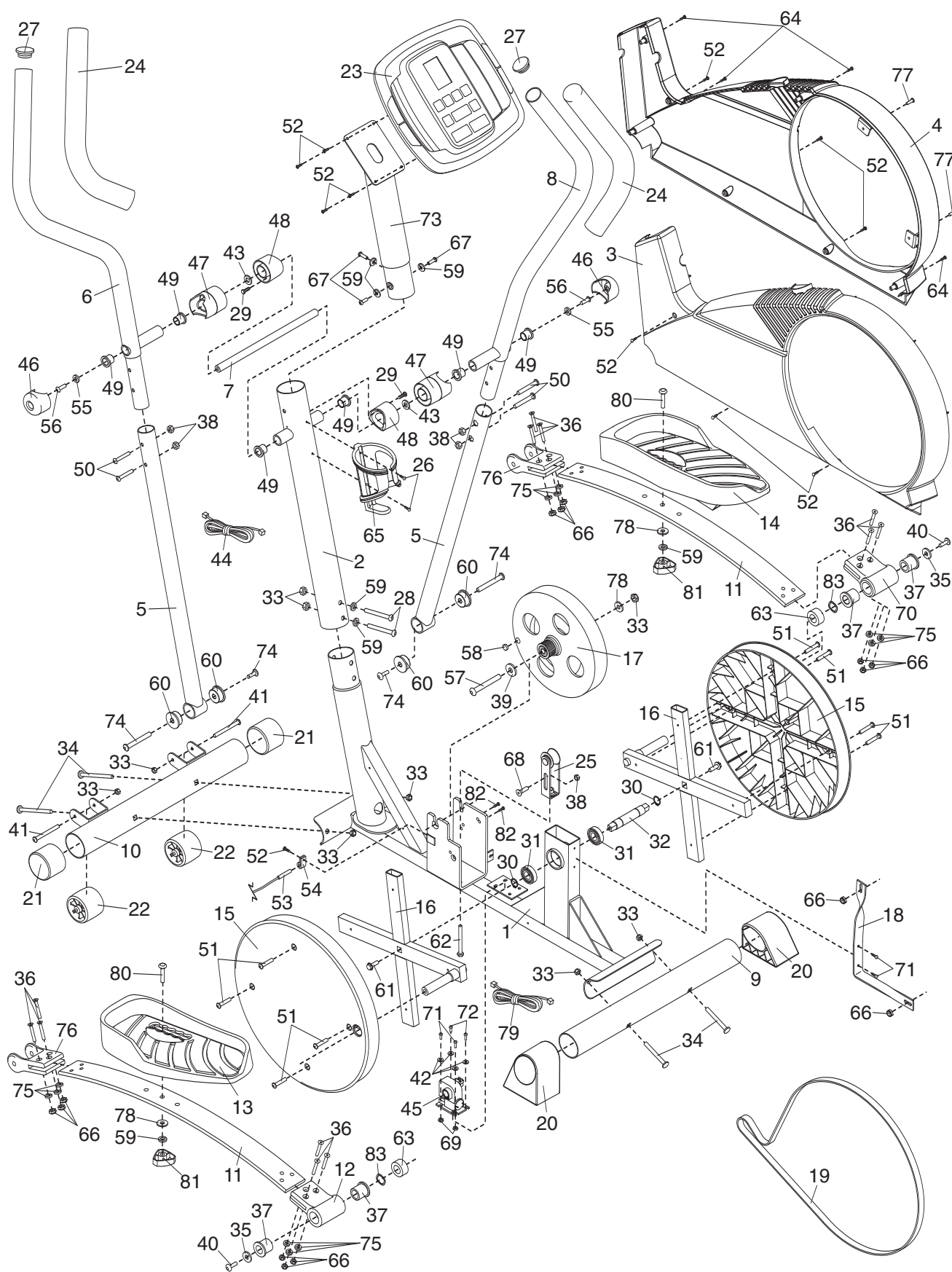
LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle PFEVEL93407.0

R0907A

N°.	Qte.	Description	N°.	Qte.	Description
1	1	Cadre	45	1	Moteur de Contrôle de Résistance
2	1	Montant	46	2	Embout du Guidon
3	1	Panneau Latéral Gauche	47	2	Bague d'Espacement du Guidon
4	1	Panneau Latéral Droit	48	2	Bague d'Espacement du Cadre
5	2	Jambe de la Poignée	49	6	Petite Bague du Guidon
6	1	Poignée Mobile Gauche	50	4	Boulon en Bouton de M8 x 45mm
7	1	Essieu de Pivot	51	8	Vis de M6 x 28mm
8	1	Poignée Mobile Droite	52	11	Vis de M4 x 16mm
9	1	Stabilisateur Arrière	53	1	Capteur Magnétique/Fil
10	1	Stabilisateur Avant	54	1	Pince de Fils
11	2	Ressort de Pédale	55	2	Rondelle du Guidon
12	1	Support du Ressort Arrière Gauche	56	2	Vis de Raccordement de M8 x 25mm
13	1	Pédale Gauche	57	1	Boulon à Tête Plate de M10
14	1	Pédale Droite	58	1	Aimant
15	2	Disque de la Pédale	59	7	Rondelle Fendue de M10
16	2	Barre Latérale du Disque	60	4	Grand Bague du Bras du Guidon
17	1	Volant	61	2	Boulon Hexagonal de 5/16" x 25,4mm
18	1	Support du Panneau Latéral	62	1	Vis de M10 x 60mm
19	1	Courroie de Traction	63	2	Bague d'Espacement du Ressort
20	2	Embout Arrière	64	4	Vis de M4 x 25mm
21	2	Embout Avant	65	1	Porte-bouteille
22	2	Roue	66	14	Écrou de Verrouillage en Nylon de M6
23	1	Console	67	3	Vis en Bouton de M10 x 25mm
24	2	Poignée	68	1	Boulon à Tête Plate de M8 x 22mm
25	1	Tendeur	69	2	Écrou de Verrouillage en Nylon de M5
26	2	Vis de M4 x 19mm	70	1	Support du Ressort Arrière Droit
27	2	Embout de la Poignée Mobile	71	4	Vis Auto-Taraudeuse de M5 x 16mm
28	2	Boulons en Bouton de M10 x 74mm	72	2	Vis de M5 x 16mm
29	2	Vis de M3 x 16mm	73	1	Montant d'Extension
30	2	Bague-Attache Grande	74	2	Série de Boulons de M10
31	2	Roulement à Billes Grande	75	12	Rondelle de M6
32	1	Axe de la Pédale	76	2	Support du Ressort Avant
33	9	Écrou de Verrouillage en Nylon de M10	77	2	Vis de M6 x 18mm
34	4	Boulon de Carrosserie de M10 x 75mm	78	3	Rondelle de M10
35	2	Rondelle de Support du Ressort	79	1	Groupement de Fils
36	12	Boulon à Tête Plate de M6 x 33.5mm	80	2	Boulon de Carrosserie de M10 x 30mm
37	4	Bague du Bras de la Pédale	81	2	Bouton de Pédale
38	5	Écrou de Verrouillage en Nylon de M8	82	2	Vis Auto-perçante M5 x 14mm
39	1	Rondelle du Volant	83	2	Rondelle Ondulée de 23mm
40	2	Vis avec Nylon de M10 x 27mm	*	-	Clé Hexagonale
41	2	Boulon de M10 x 45mm	*	-	Graisse
42	4	Rondelle de M5	*	-	Manuel de l'Utilisateur
43	2	Rondelle Ondulée			
44	1	Rallonge du Groupement de Fils			

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ — N°. du Modèle PFEVEL93407.0 R0907A



COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, reportez-vous à la page couverture de ce manuel. Pour nous permettre de mieux vous venir en aide, ayez sous la main les renseignements suivants lorsque vous communiquez avec nous :

- le numéro de modèle et le numéro de série du produit (reportez-vous à la page couverture de ce manuel)
- le nom du produit (reportez-vous à la page couverture de ce manuel)
- le numéro et la description de la pièce ou des pièces de rechange (reportez-vous à la LISTE DES PIÈCES et au SCHÉMA DÉTAILLÉ présentés vers la fin de ce manuel)