

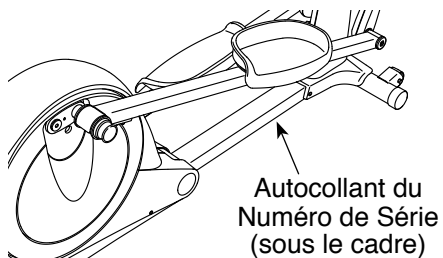
PRO-FORM[®]

500 ZLE

N° du Modèle PFEVEL95910.1

N° de Série _____

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



SERVICE À LA CLIENTÈLE

Si vous avez des questions, ou si des pièces sont manquantes ou endommagées, veuillez contacter le Service à la Clientèle (voir les informations ci-dessous), 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

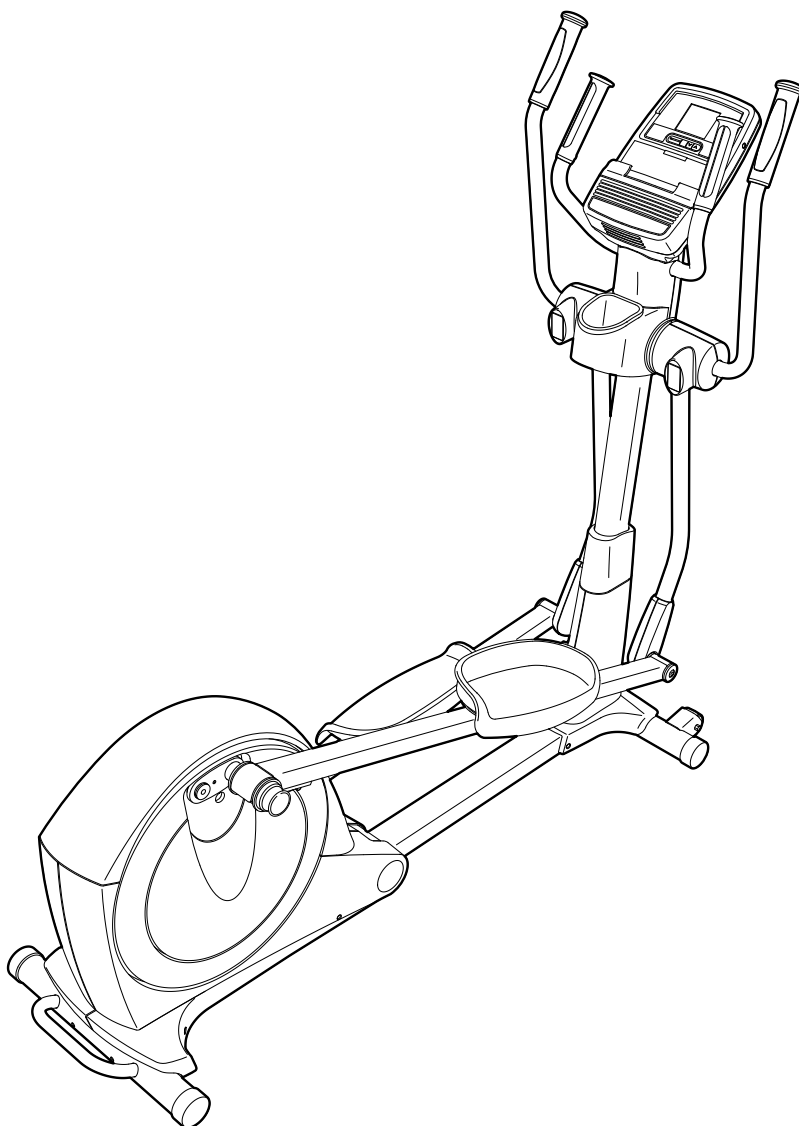
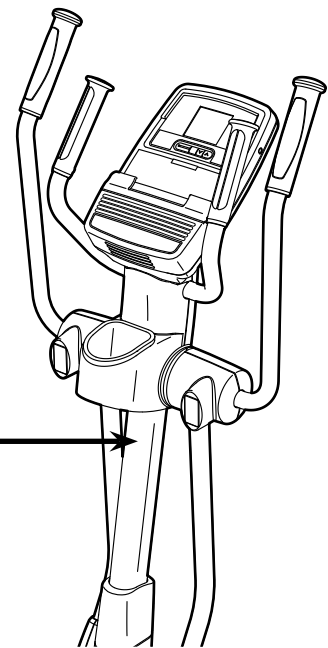
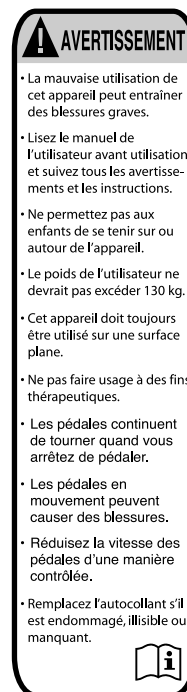


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	5
ASSEMBLAGE	6
COMMENT UTILISER L'APPAREIL ELLIPTIQUE	15
ENTRETIEN ET PROBLÈMES.....	24
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	26
LISTE DES PIÈCES	28
SCHÉMA DÉTAILLÉ	30
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
INFORMATION POUR LE RECYCLAGE	Dernière Page

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant d'avertissement illustré ci-contre est inclus avec cet appareil. Collez l'autocollant d'avertissement sur l'avertissement en anglais à l'endroit indiqué. 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. Il relève de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil elliptique soient suffisamment informés de toutes les mises en garde et précautions.
2. 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.
3. Utilisez l'appareil elliptique uniquement comme décrit dans ce manuel.
4. L'appareil elliptique est conçu pour un usage domestique uniquement. Évitez d'utiliser l'appareil elliptique dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
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 de niveau, avec au moins 0,9 m d'espace à l'avant et à l'arrière de l'appareil, et 0,6 m de chaque côté. Pour protéger le revêtement du sol, placez un petit tapis sous l'elliptique.
7. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.
8. Toujours maintenir les enfants de moins de 12 ans ainsi que les animaux domestiques éloignés de l'appareil elliptique.
9. L'appareil elliptique ne devrait pas être utilisé par des personnes pesant plus de 130 kg (286 livres).
10. Lors de vos exercices, portez des vêtements de sport appropriés et évitez de porter de vêtements amples pouvant s'accrocher à l'appareil elliptique. Pour la protection de vos pieds, portez toujours des chaussures de sport lors de vos exercices.
11. Tenez les guidons ou les bras pour la partie supérieure du corps (bras PSC) lorsque vous montez, descendez ou utilisez l'appareil elliptique.
12. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un instrument médical. Divers facteurs peuvent avoir une incidence sur la précision des lectures de votre rythme cardiaque. Le détecteur cardiaque n'est destiné qu'à donner une approximation des tendances du détecteur cardiaque lors de l'exercice.
13. L'appareil elliptique n'a pas de roue libre, les pédales continueront à bouger jusqu'à l'arrêt du volant. Réduisez votre vitesse de pédalage de manière contrôlée.
14. Toujours maintenir le dos droit lors de l'utilisation de l'appareil elliptique, ne jamais se cambrer.
15. Un excès d'exercices peut entraîner des blessures graves voire le décès. Si vous vous sentez défaillir ou si vous ressentez une douleur, arrêtez immédiatement l'exercice et revenez au calme.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'appareil elliptique PROFORM® 500 ZLE révolutionnaire. L'appareil elliptique 500 ZLE est équipé d'un choix impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus efficaces et plus agréables.

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

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

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

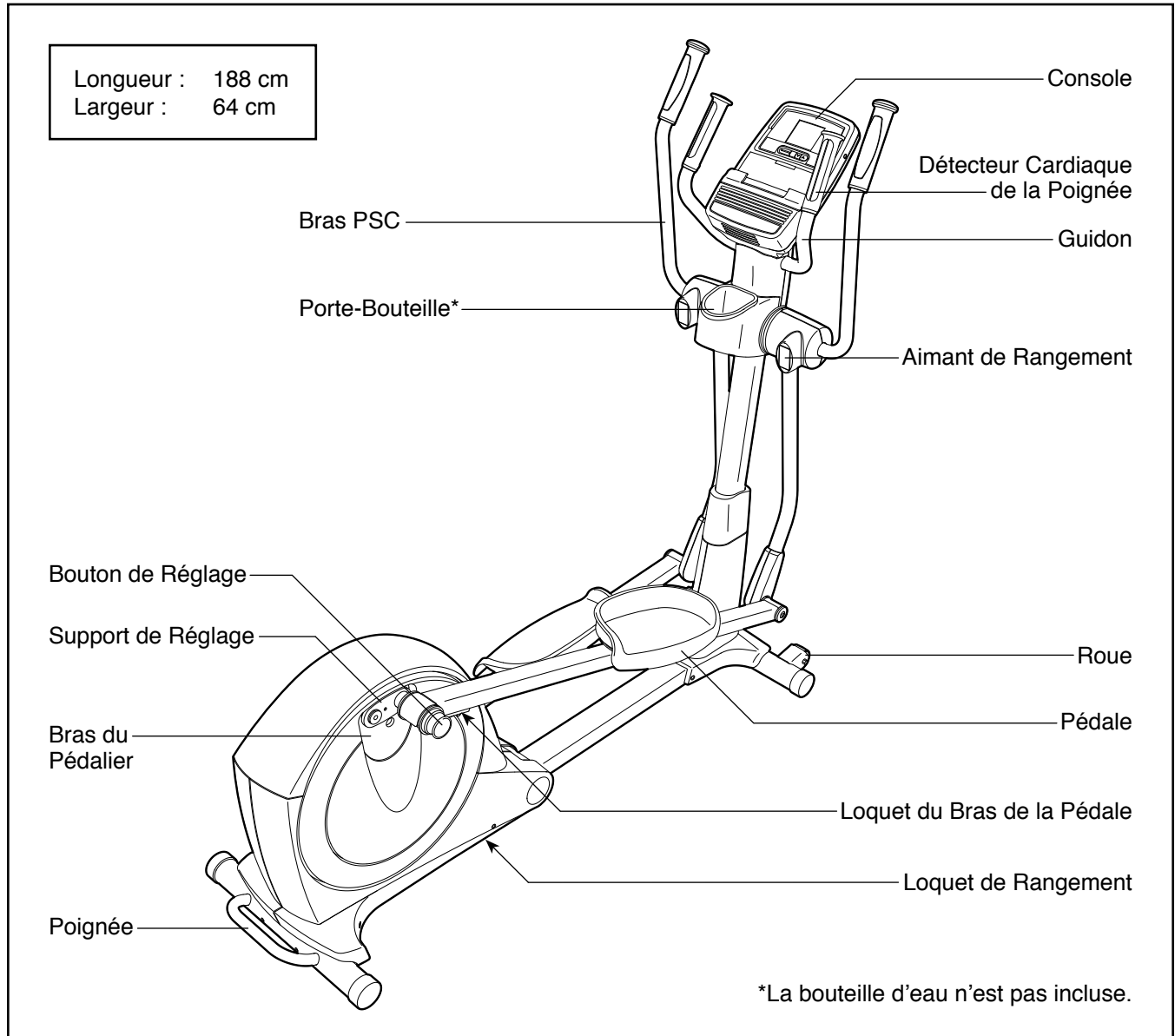
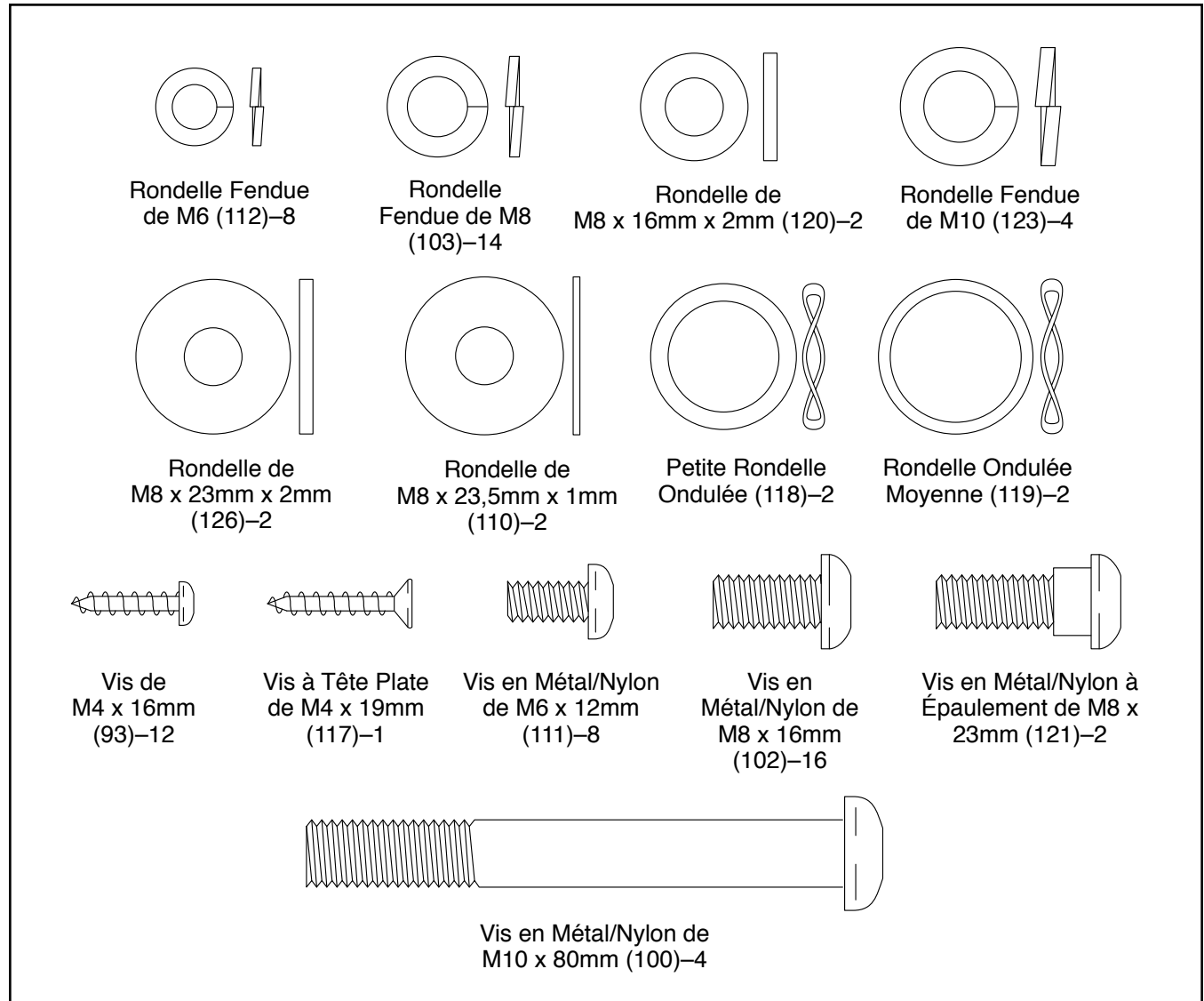


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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

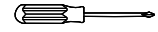


ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
- Disposez toutes les pièces dans un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé l'assemblage.
- Les pièces côté gauche portent l'indication « L » ou « Left », et les pièces côté droit l'indication « R » ou « Right ».
- Pour l'illustration des petites pièces, voir la page 5.

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

un tournevis à pointe cruciforme



un maillet en caoutchouc

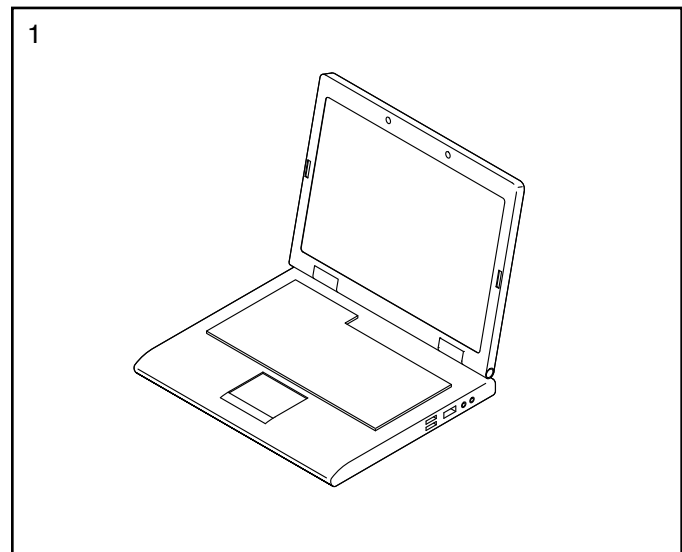


Un jeu de clés peut faciliter l'assemblage. Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique.

1. Accédez au www.iconsupport.eu sur votre ordinateur afin d'enregistrer votre produit.

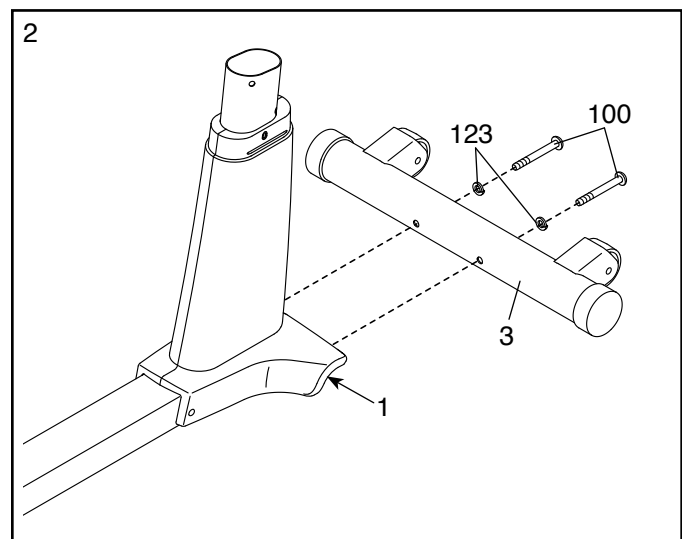
- pour activer votre garantie
- pour vous épargner du temps lors d'une communication avec le Service à la Clientèle
- pour nous permettre de vous informer des mises à niveaux et des offres

Remarque : si vous n'avez pas accès à l'Internet, appelez le Service à la Clientèle (voir la couverture avant du manuel) pour enregistrer votre produit.



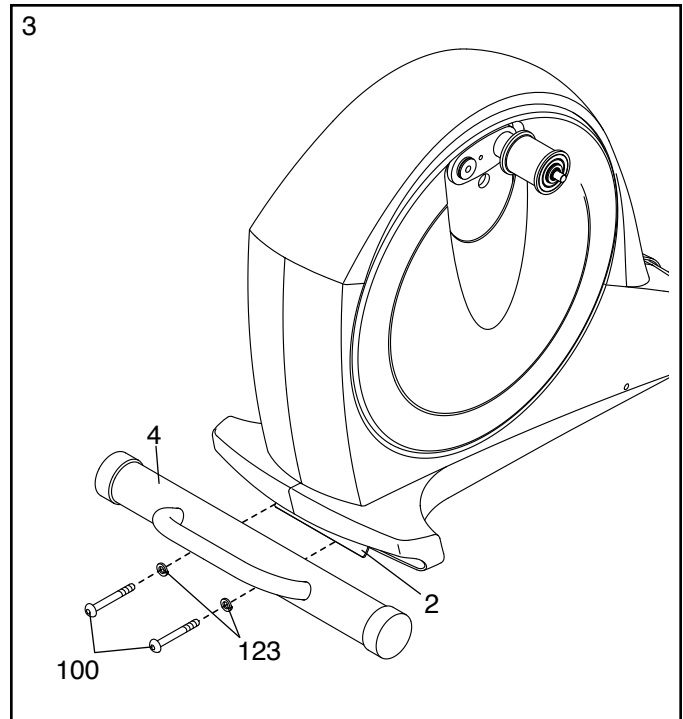
2. Localisez le Stabilisateur Avant (3) et orientez-le comme indiqué.

Pendant qu'une autre personne soulève le Cadre (1), attachez le Stabilisateur Avant (3) au Cadre à l'aide de deux Vis M10 x 80mm (100) et de deux Rondelles Fendues M10 (123).



3. Localisez le Stabilisateur Arrière (4) et orientez le comme indiqué.

Pendant qu'une autre personne soulève le Cadre Repliable (2), attachez le Stabilisateur Arrière (4) au Cadre Repliable à l'aide de deux Vis M10 x 80mm (100) et de deux Rondelles Fendues M10 (123).

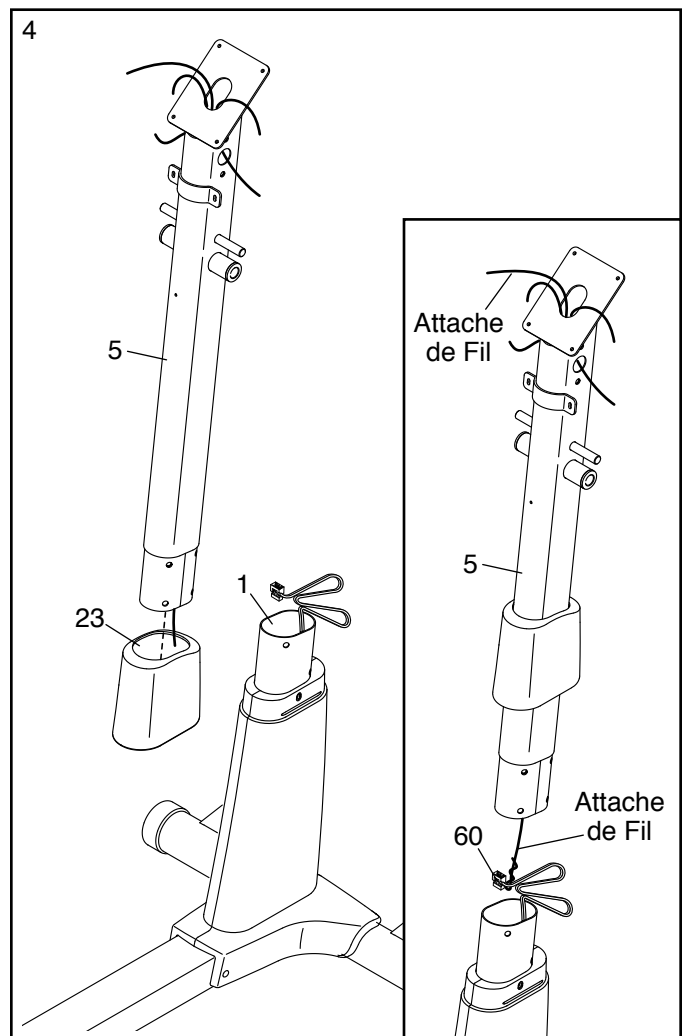


4. Orientez le Montant (5) ainsi que le Couvercle Supérieur (23) comme illustré. Faites glisser le Couvercle Supérieur vers le haut par-dessus le Montant.

Demandez à une autre personne de tenir le Montant (5) ainsi que le Couvercle Supérieur (23) près du Cadre (1).

Voir le dessin en médaillon. Localisez l'attache de fil dans le Montant (5). Attachez l'extrémité inférieure de l'attache de fil au Groupement de Fils (60). Puis, tirez l'extrémité supérieure de l'attache de fil jusqu'à ce qu'elle soit acheminée à travers le Montant. Ensuite, jetez l'attache de fil.

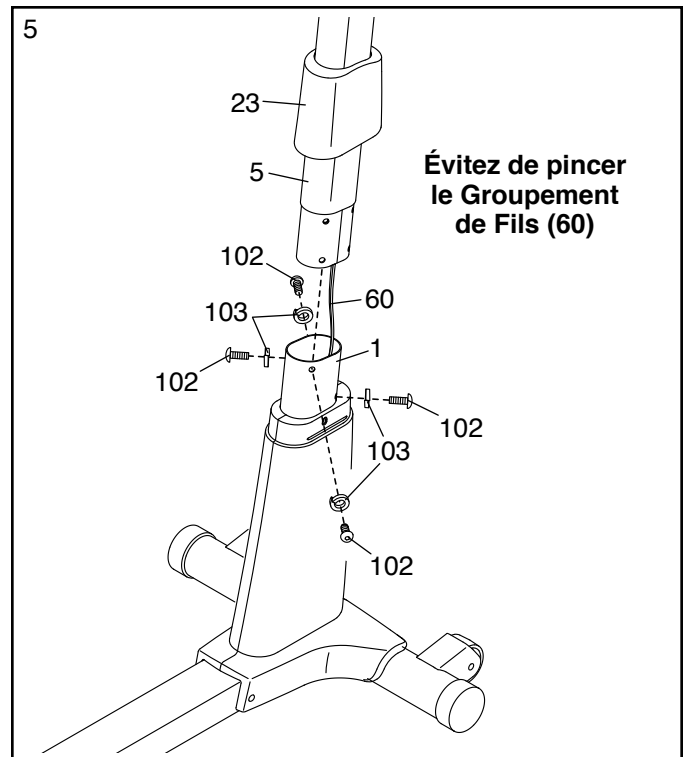
Conseil : pour éviter que le Groupement de Fils (60) ne tombe à l'intérieur du Montant (5), attachez le Groupement de Fils avec un élastique ou un ruban adhésif.



5. **Conseil : évitez de pincer le Groupement de Fils (60) durant cette étape.** Insérez le Montant (5) à l'intérieur du Cadre (1).

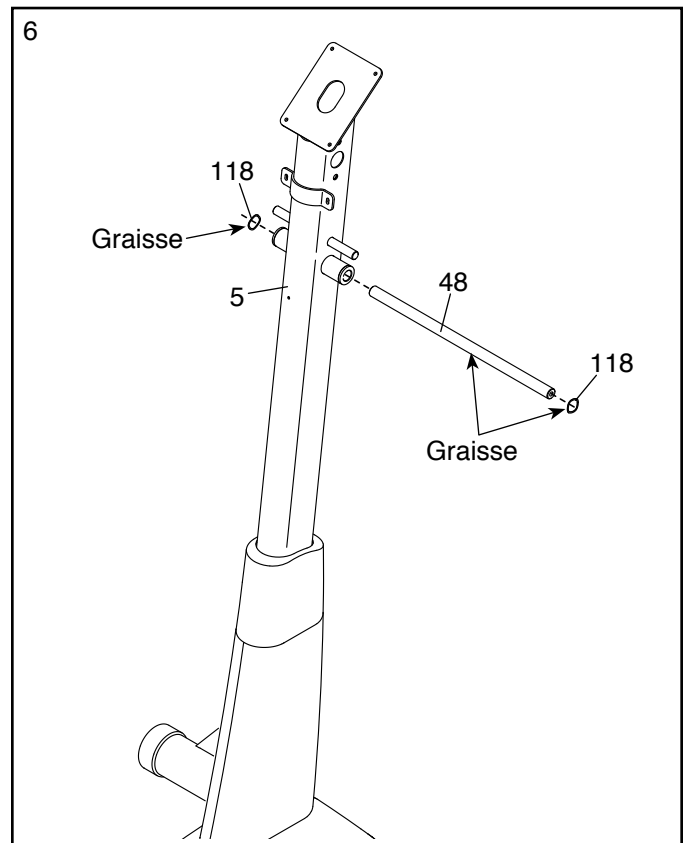
Attachez le Montant (5) à l'aide de quatre Vis M8 x 16mm (102) et de quatre Rondelles Fendues M8 (103). **Ne serrez pas encore les Vis.**

Faites glisser le Couvercle Supérieur (23) vers le bas. **N'enfoncez pas encore le Couvercle Supérieur sur le Cadre (1).**



6. Appliquez une bonne quantité de la graisse fournie sur l'Essieu du Montant (48) ainsi que sur deux Petites Rondelles Ondulées (118).

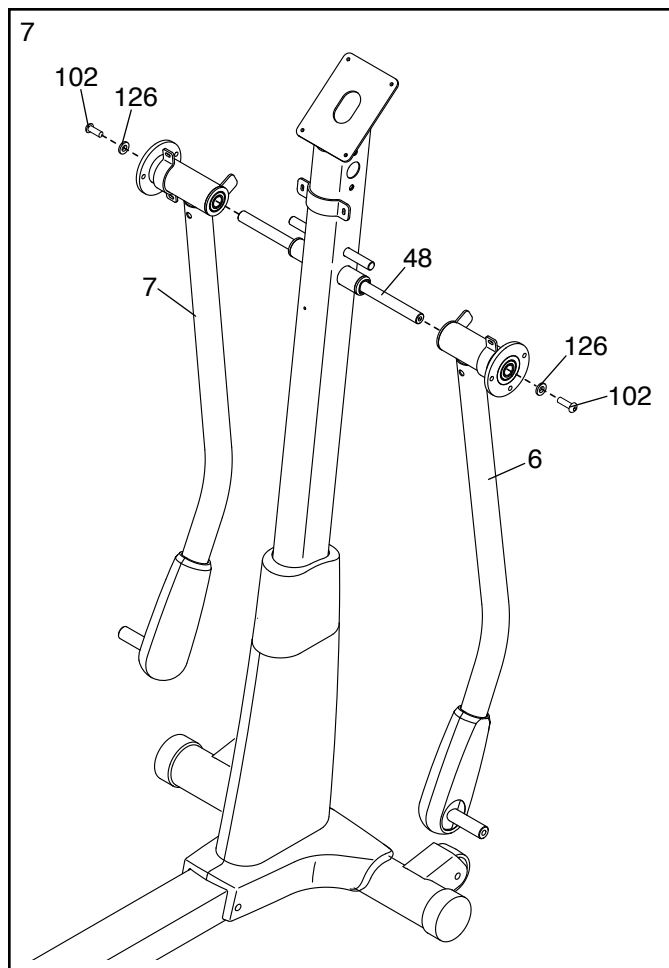
Insérez l'Essieu du Montant (48) dans le Montant (5) puis centrez-le. Faites glisser une Petite Rondelle Ondulée (118) sur chaque extrémité de l'Essieu du Montant.



7. Localisez les Jambes PSC Droite et Gauche (6, 7), puis orientez-les comme indiqué.

Faites glisser les Jambes PSC Droite et Gauche (6, 7) sur l'Essieu du Montant (48).

Serrez en même temps deux Vis M8 x 16mm (102) avec deux Rondelles M8 x 23mm x 2mm (126) dans l'Essieu du Montant (48). Serrez fermement les Vis.

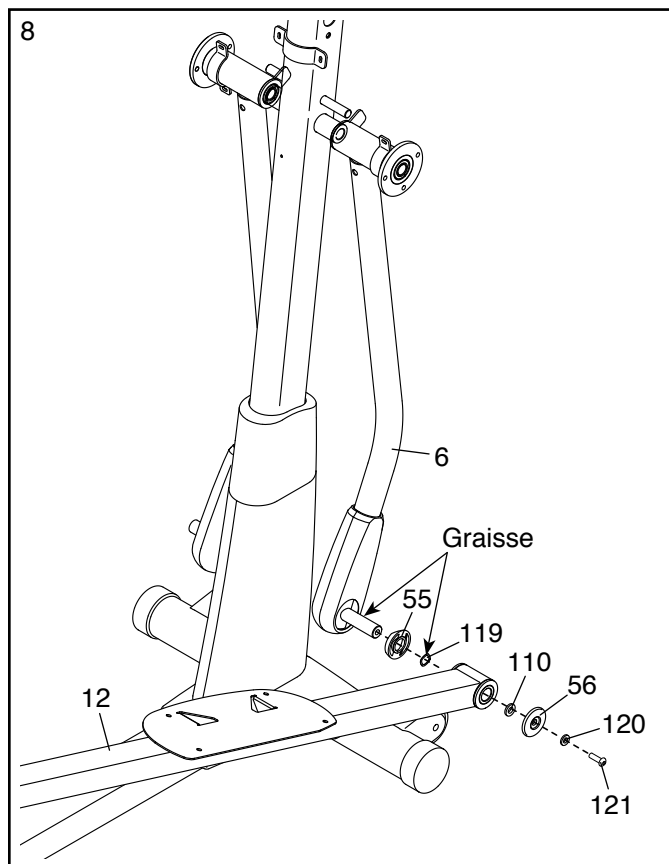


8. Appliquez de la graisse sur l'essieu de la Jambe PSC Droite (6) et sur une Rondelle Ondulée Moyenne (119).

Orientez une Bague d'Espacement de la Jambe (55) de telle sorte que le côté plat soit face à l'appareil elliptique. Faites glisser la Bague d'Espacement de la Jambe et la Rondelle Ondulée Moyenne (119) vers la Jambe PSC Droite (6).

Localisez le Bras de la Pédale Droite (12) et orientez-le comme indiqué. Faites glisser le Bras de la Pédale Droite par-dessus la Jambe PSC Droite (6).

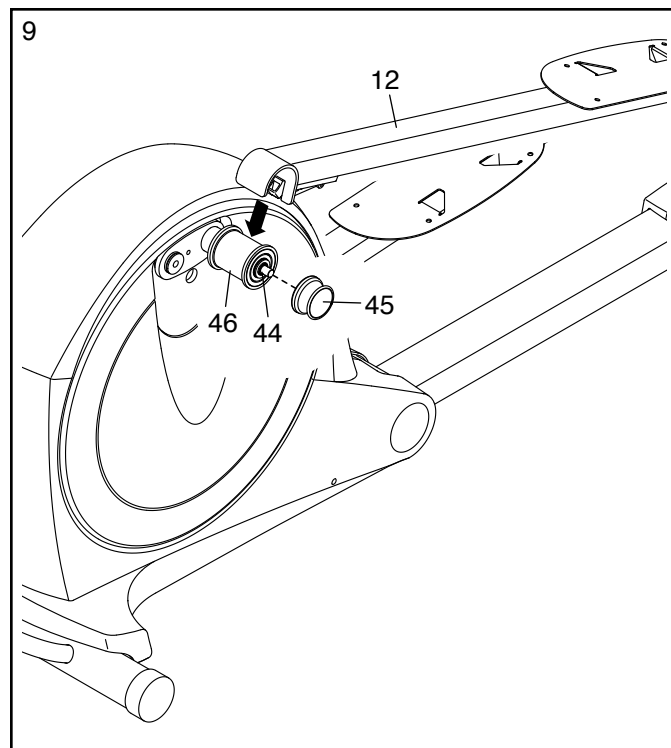
Attachez le Bras de la Pédale Droite (12) à l'aide d'une Vis à Épaulment M8 x 23mm (121), d'une Rondelle M8 x 16mm x 2mm (120), d'un Couvercle d'Essieu (56), et d'une Rondelle M8 x 23,5mm x 1mm (110).



9. Enfoncez le Bras de la Pédale Droite (12) sur le Manchon de Réglage. **Assurez-vous que le Bras de la Pédale Droite se verrouille en place.**

Serrez le Bouton de Réglage (45) sur la Goupille de Réglage (44) droite.

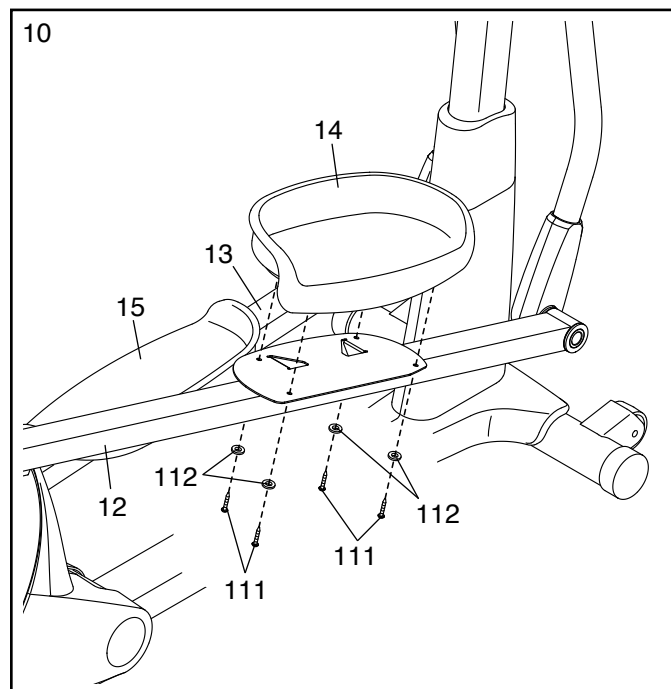
Répétez l'étape 8 et cette étape de l'autre côté de l'appareil elliptique.



10. Localisez la Pédale Droite (14) et orientez-la comme indiqué.

Attachez la Pédale Droite (14) au Bras de la Pédale Droite (12) à l'aide de quatre Vis M6 x 12mm (111) et de quatre Rondelles Fendues M6 (112).

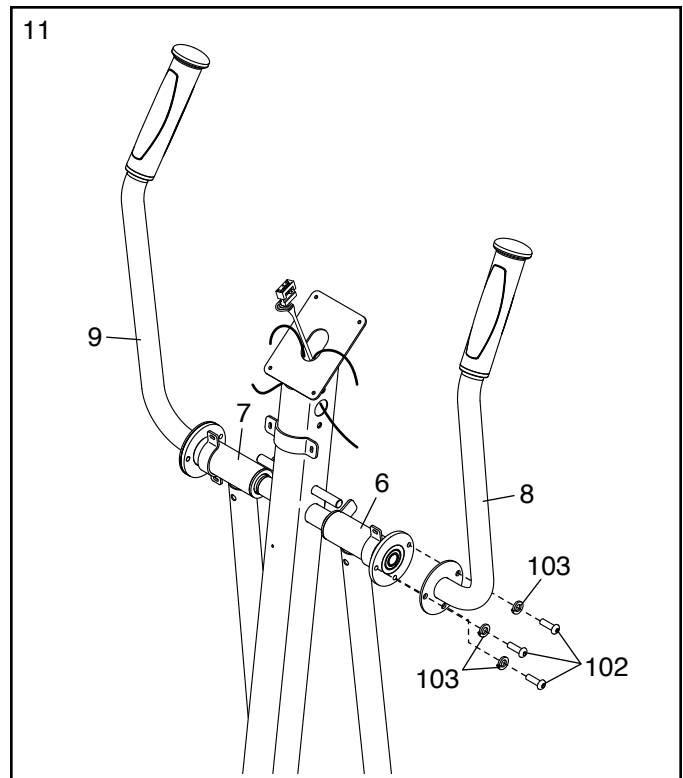
Attachez la Pédale Gauche (15) au Bras de la Pédale Gauche (13), de la même manière.



11. Identifiez le Bras PSC Droit (8) et orientez-le comme indiqué.

Attachez le Bras PSC Droit (8) à la Jambe PSC Droite (6) à l'aide de trois Vis M8 x 16mm (102) et de trois Rondelles Fendues M8 (103).

Attachez le Bras PSC Gauche (9) à la Jambe PSC Gauche (7), de la même manière.



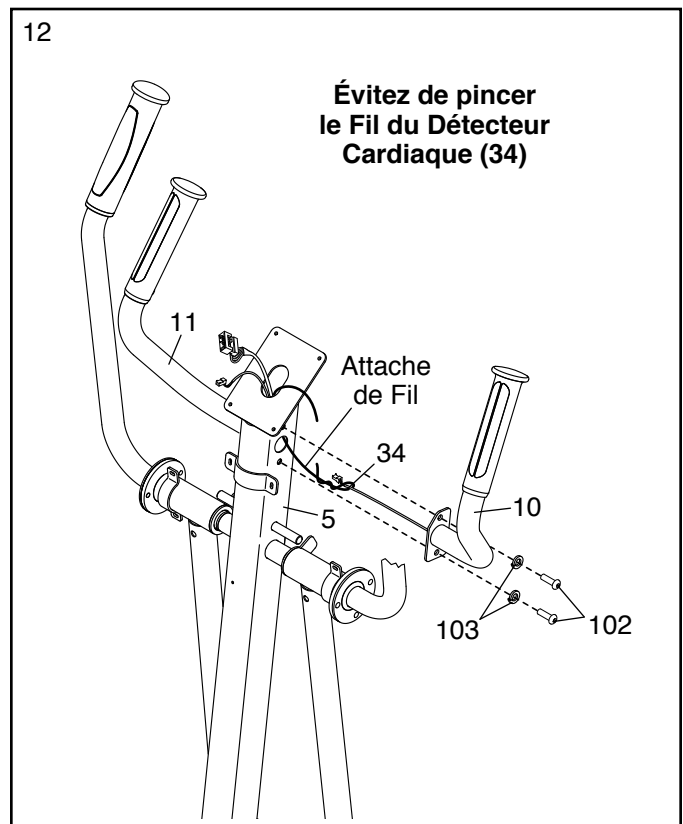
12. Localisez le Guidon Droit (10) et orientez-la comme indiqué.

Demandez à une autre personne de tenir le Guidon Droit (10) près du côté droit du Montant (5).

Localisez l'attache de fil indiqué dans le Montant (5). Attachez l'extrémité inférieure de l'attache de fil au Fil du Détecteur Cardiaque (34) à l'intérieur du Guidon Droit (10). Puis, tirez l'extrémité supérieure de l'attache de fil vers le haut jusqu'à ce qu'elle sorte du sommet du Montant. Ensuite, détachez et jetez l'attache de fil.

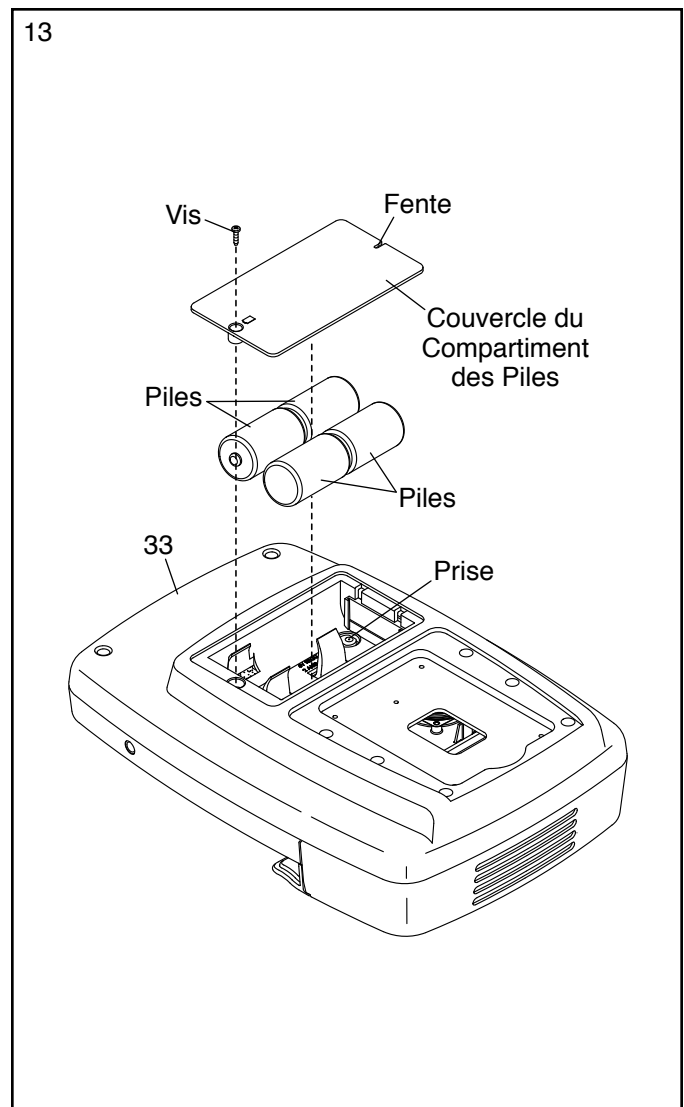
Conseil : évitez de pincer le Fil du Détecteur Cardiaque (34). Attachez le Guidon Droit (10) au Montant (5) à l'aide de deux Vis 0M8 x 16mm (102), et de deux Rondelles Fendues M8 (103).

Attachez le Guidon Gauche (11), de la même manière.



13. La Console (33) peut fonctionner avec quatre piles « D » de 1,5 volts (non incluses) ; des piles alcalines sont conseillées. Evitez d'utiliser ensemble des piles anciennes et des piles neuves, ni ensemble des piles alcalines, standards et rechargeables. **IMPORTANT : si la Console a été exposée à des températures froides, laissez-la revenir à la température ambiante avant d'insérer les piles.** Autrement, les écrans de la console ou d'autres composants électroniques risquent de s'endommager. Enlevez les vis, puis le couvercle du compartiment des piles, insérez les piles dans celui-ci et ensuite reattachez le couvercle. **Assurez-vous que les piles sont orientées comme indiqué sur le schéma placé à l'intérieur du compartiment des piles.** Ensuite, réinstallez le couvercle des piles.

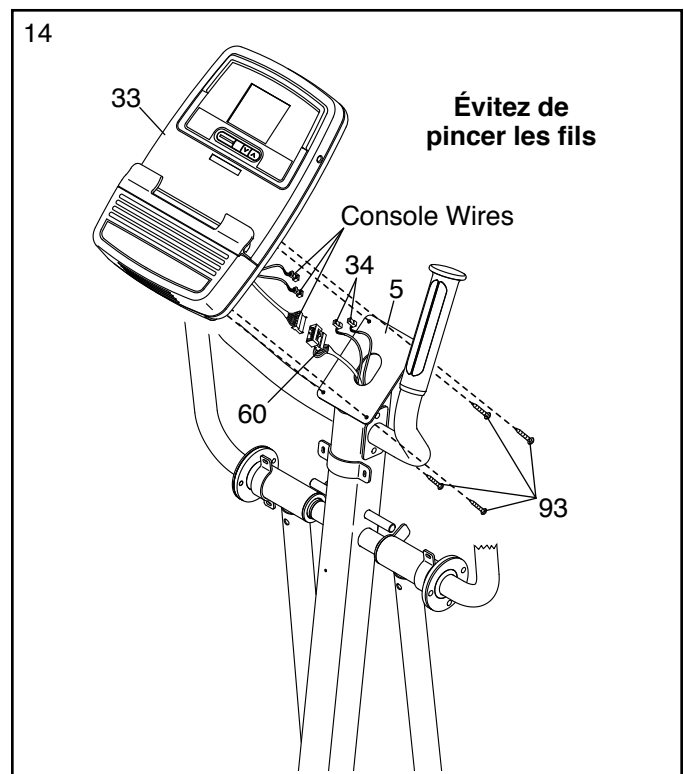
Pour acheter un adaptateur CA en option, contactez le magasin dans lequel vous avez acheté l'appareil ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la page de couverture de ce manuel. Pour éviter d'endommager la console, utilisez uniquement un adaptateur CA fourni par le fabricant. Enlevez le couvercle du compartiment des piles, enlevez les piles, et branchez l'une des extrémités de l'adaptateur CA dans la prise jack située à l'intérieur du compartiment des piles. Puis, branchez l'autre extrémité dans une prise installée selon les codes et les règles en vigueur. Passez le fil de l'adaptateur CA à travers la fente du couvercle du compartiment des piles, puis remettez le couvercle du compartiment des piles.



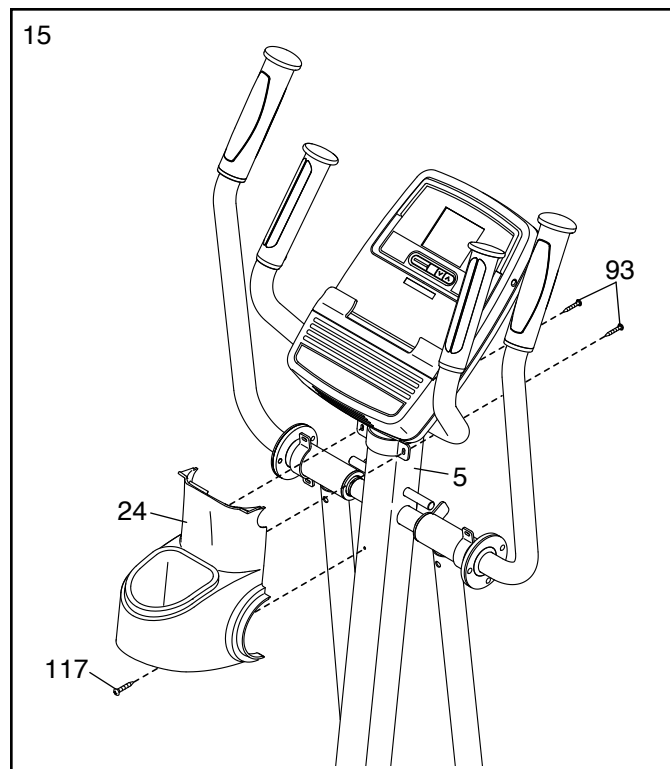
14. Pendant qu'une autre personne tient la Console (33) près du Montant (5), branchez les fils de la console au Groupement de Fils (60) et aux Fils du Détecteur Cardiaque (34).

Insérez l'excédent de fils à l'intérieur de la Console (33).

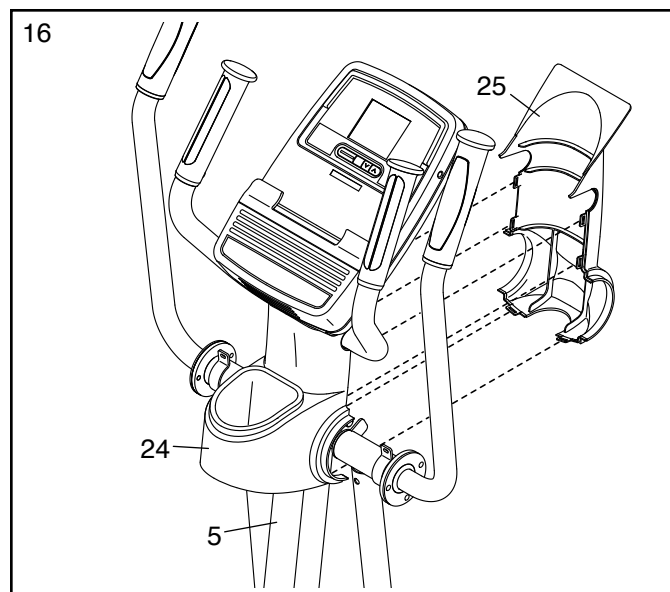
Conseil : évitez de pincer les fils. Attachez la Console (33) au Montant (5) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (93).



15. Attachez le Couvercle Arrière du Montant (24) au Montant (5) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (93) et d'une Vis à Tête Plate M4 x 19mm (117).



16. Attachez le Couvercle Avant du Montant (25) autour du Montant (5) en enfonçant les languettes situées sur le Couvercle Avant du Montant à l'intérieur du Couvercle Arrière du Montant (24).



17. Localisez les Couvertres Arrière et Avant de la Jambe Droite (29, 30).

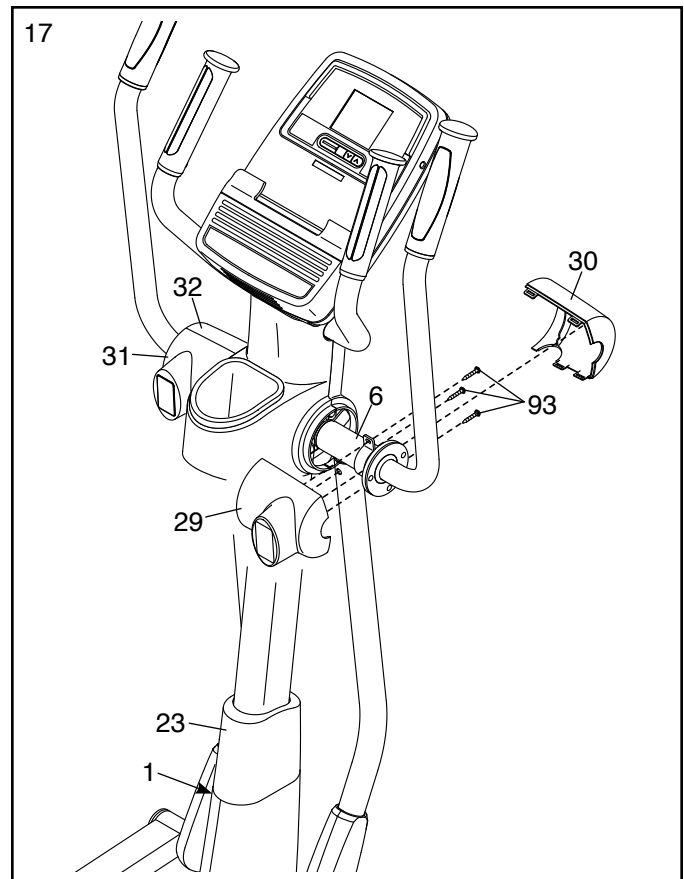
Attachez le Couvreur Arrière de la Jambe Droite (29) à la Jambe PSC Droite (6) à l'aide de trois Vis M4 x 16mm (93).

Attachez le Couvreur Avant de la Jambe Droite (30) autour de la Jambe PSC Droite (6) en enfonçant les languettes du Couvreur Avant de la Jambe Droite à l'intérieur du Couvreur Arrière de la Jambe Droite (29).

Attachez les Couvertres Arrière et Avant de la Jambe Gauche (31, 32), de la même manière.

Reportez-vous à l'étape 5. Serrez les quatre Vis M8 x 16mm (102).

Puis, faites glisser vers le bas le Couvreur Supérieur (23) et enfoncez-le dans le Cadre (1).

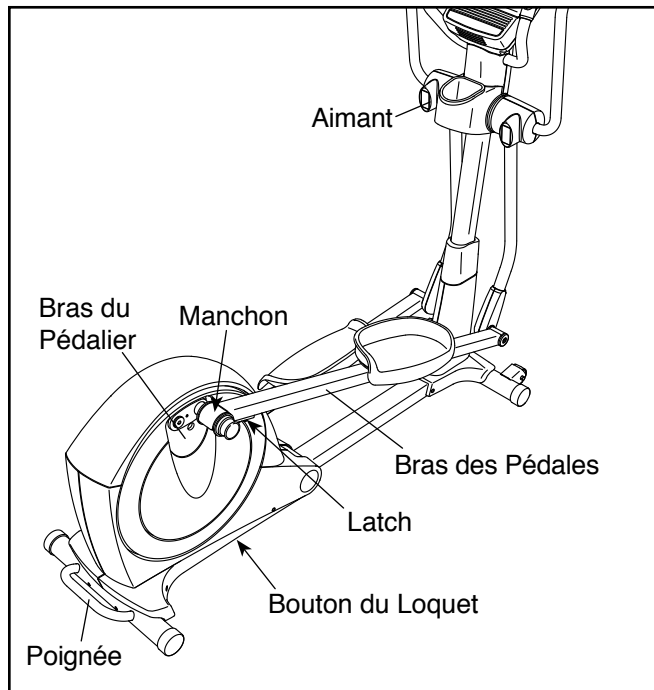


18. **Assurez-vous que toutes les pièces de l'appareil elliptique sont correctement serrées.** Remarque : il risque de rester quelques visseries à la fin de l'assemblage. Afin d'éviter d'endommager le plancher ou la moquette, installez une natte en dessous de l'appareil elliptique.

COMMENT UTILISER ELLIPTIQUE

COMMENT PLIER ET DÉPLIER ELLIPTIQUE

Lorsque l'appareil elliptique n'est pas utilisé, le cadre peut être plié pour libérer le passage. Soulevez d'abord le loquet situé en-dessous de chaque bras de pédale, et enlevez les bras des pédales hors des manchons de réglage des bras du pédalier.



Ensuite, soulevez les bras des pédales jusqu'à ce qu'ils touchent les aimants situés sur les jambes PSC ; les aimants des bras maintiendront les bras des pédales en place. Puis, tenez la poignée et soulevez le cadre jusqu'à ce que celui-ci se verrouille en position verticale.

Pour utiliser l'appareil elliptique, tenez d'abord la poignée, appuyez sur le bouton du loquet, et abaissez le cadre.

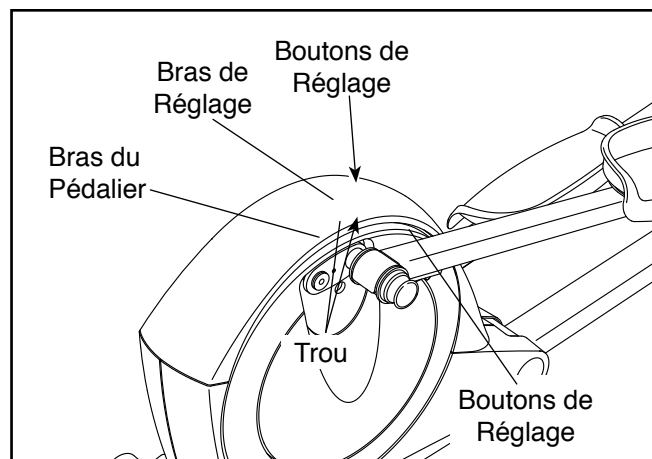
Ensuite, tirez les bras des pédales hors des aimants des jambes PSC. Puis, **soulevez les loquets situés en-dessous des bras des pédales**, et placez les bras des pédales sur les manchons de réglage des bras du pédalier. Relâchez les loquets, et assurez-vous que les bras des pédales sont fermement reliés aux manchons de réglage.

COMMENT DÉPLACER L'APPAREIL ELLIPTIQUE

Pour déplacer l'appareil elliptique, pliez-le d'abord comme décrit sur la gauche. Ensuite, tenez-vous debout devant l'appareil elliptique, tenez le montant, et placez un pied contre l'une des roues. Tirez le montant jusqu'à ce que l'appareil elliptique commence à rouler sur les roues avant. Déplacez doucement l'appareil elliptique jusqu'à l'emplacement souhaité et ensuite abaissez-le.

COMMENT RÉGLER LA LONGUEUR DES ENJAMBÉES DE L'ELLIPTIQUE

Pour régler la longueur des enjambées de l'appareil elliptique, tirez d'abord l'un des boutons de réglage jusqu'à ce que le bras de réglage pivote librement. Faites pivoter le support de réglage jusqu'à ce que le bouton de réglage soit aligné avec l'un des trous du bras du pédalier, puis relâchez doucement le bouton à l'intérieur du trou.



Faites pivoter doucement le bras de réglage vers l'avant et vers l'arrière pour vous assurer que la goupille de réglage est bien engagée dans l'un des trous du bras du pédalier.

Réglez la longueur des enjambées de l'autre côté de l'appareil elliptique de la même manière. **Assurez-vous que les deux côtés de l'appareil elliptique sont réglés à la même longueur d'enjambée.**

COMMENT PRATIQUER DES EXERCICES SUR L'APPAREIL ELLIPTIQUE

Pour monter sur l'appareil elliptique, tenez les bras PSC ou les guidons et montez sur la pédale qui se trouve dans la position la plus basse. Ensuite, montez sur l'autre pédale. Appuyez sur les pédales jusqu'à ce qu'elles commencent à bouger de façon continue.

Remarque : les bras du pédalier peuvent tourner dans les deux sens. Il est recommandé de tourner les bras du pédalier dans le sens indiqué par la flèche; cependant, pour varier les exercices, vous pouvez tourner les bras du pédalier dans le sens opposé.

Pour descendre de l'appareil elliptique, attendez que les pédales s'immobilisent complètement. **Remarque : l'appareil elliptique n'a pas de roue libre, les pédales continueront à bouger jusqu'à l'arrêt du volant.** Lorsque les pédales se sont immobilisées, descendez d'abord de la pédale la plus élevée. Puis, descendez de la pédale la plus basse.

COMMENT ÉLIMINER LA FLEXION AU CENTRE DE L'APPAREIL ELLIPTIQUE

Si l'appareil elliptique fléchit au niveau de son centre durant l'utilisation, tournez le pied de nivellement situé en dessous du cadre jusqu'à l'élimination de la flexion.

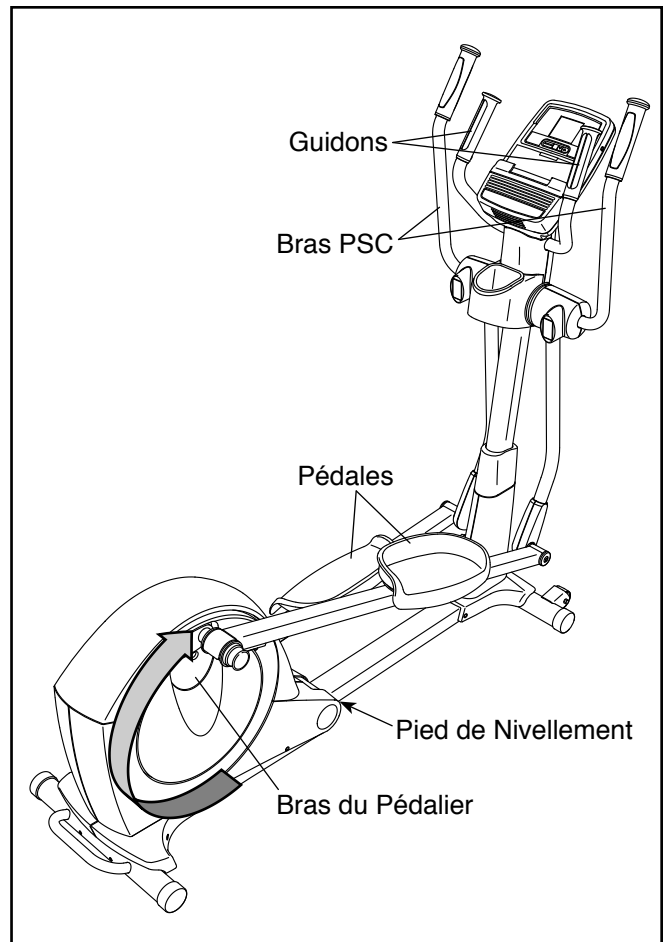
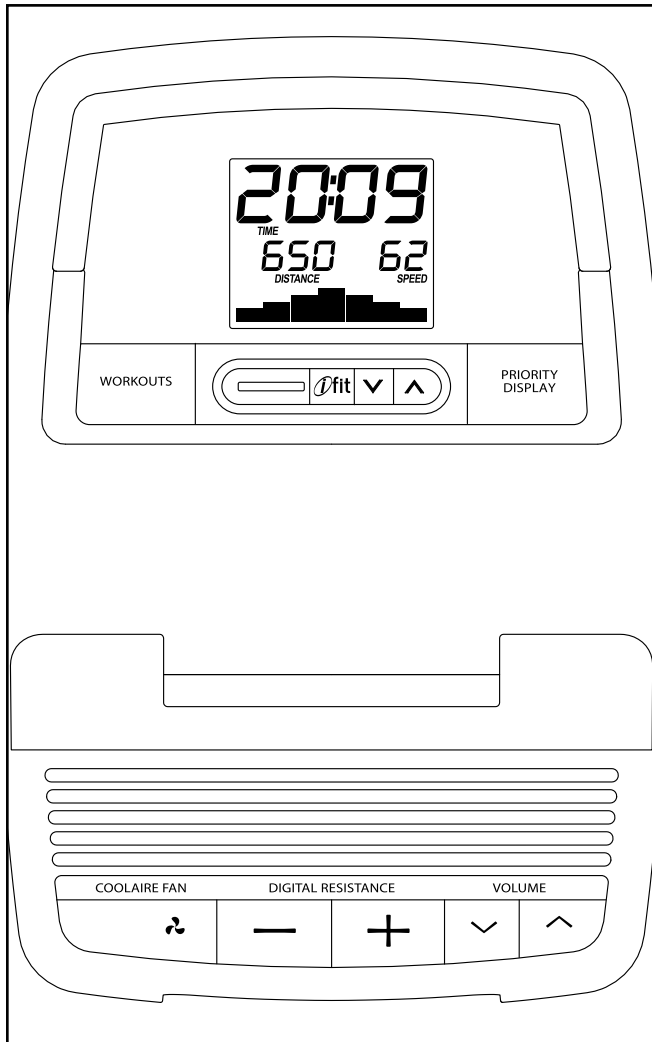


SCHÉMA DE LA CONSOLE



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

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

Le mode manuel de la console vous permet de modifier la résistance des pédales sur simple pression d'un bouton. Au fur et à mesure que vous pratiquez vos exercices, la console affiche en continu des informations concernant vos exercices. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur de pouls de la poignée ou du détecteur de pouls du torse en option.

La console propose également les entraînements suivants :

huit entraînements prédéfinis modifiant automatiquement la résistance des pédales tout en vous apportant des informations utiles pour un entraînement efficace.

Huit entraînements à objectif calorie conçus pour vous aider à brûler une certaine quantité de calories. Chaque entraînement contrôle automatiquement la résistance des pédales tout en comptabilisant la quantité approximative de calories que vous brûlez.

La console comporte également un système d'entraînement interactif iFit, ce qui lui permet d'accepter des cartes iFit comportant des entraînements conçus pour vous aider à atteindre vos objectifs spécifiques de fitness. Par exemple, perdez quelques kilos indésirables à l'aide de l'Entraînement pour la Perte de Poids en 8 semaines.

Les entraînements iFit contrôlent la résistance des pédales pendant que la voix d'un entraîneur personnel vous aide au cours de votre entraînement. Les cartes iFit sont vendues séparément. **Pour acheter des cartes iFit, allez sur le site Internet ou appelez au numéro de téléphone indiqué sur la page de couverture de ce manuel. Les cartes iFit sont également disponibles dans des magasins spécialisés.**

Vous pourrez même brancher votre lecteur MP3 ou lecteur CD au système audio de la console et écouter vos musiques ou vos livres audio préférés pendant votre séance d'exercices.

Pour utiliser le mode manuel, reportez-vous à la page 18. **Pour utiliser un entraînement prédéfini**, reportez-vous à la page 20. **Pour utiliser un entraînement à objectif calorie**, reportez-vous à la page 21. **Pour utiliser un entraînement iFit**, reportez-vous à la page 22. **Pour utiliser le système audio**, reportez-vous à la page 22. **Pour modifier les réglages de la console**, reportez-vous à la page 23.

Remarque : avant d'utiliser la console, assurez-vous que les piles sont installées (reportez-vous à l'étape 13 de l'assemblage à la page 12). S'il y a une feuille de plastique transparent sur l'écran, enlevez-la.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

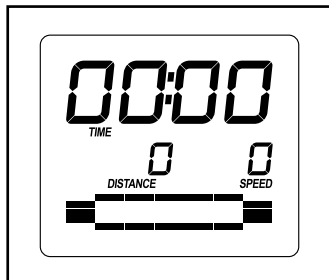
1. **Pour allumer la console, commencez à pédaler ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console.**

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

2. **Sélectionnez le mode manuel.**

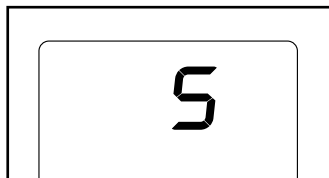
Chaque fois que vous allumez la console, le mode manuel est automatiquement sélectionné.

Si vous avez sélectionné un entraînement, sélectionnez à nouveau le mode manuel en appuyant plusieurs fois sur la touche Workouts (entraînements) jusqu'à ce que des zéros apparaissent à l'écran.



3. **Changez la résistance des pédales, comme désirée.**

A mesure que vous pédalez, changez la résistance des pédales en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution de Digital Resistance (résistance numérique). Remarque : après avoir appuyé sur les touches, il faudra quelques minutes aux pédales pour atteindre le niveau de résistance sélectionné.



4. **Suivez votre progrès à l'écran.**

L'écran inférieur gauche: à mesure que vous progressez dans vos exercices, l'écran inférieur gauche indique le

Time (temps) écoulé ainsi que la Distance (nombre total de tours) que vous avez parcourue en pédalant. Note : lorsqu'un entraînement prédéfini est sélectionné, l'écran indique le temps restant de l'entraînement au lieu du temps écoulé.



L'écran inférieur droit: l'écran inférieur droit peut afficher votre Speed (vitesse) de pédalage en tours par minute (tr/mn)

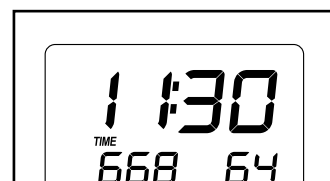
ainsi que la quantité approximative de Calories que vous avez brûlées. Note : quand un entraînement à objectif calorie est sélectionné, l'écran décompte la quantité approximative de calories qui doit être brûlée.



L'écran affiche également votre rythme cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur de pouls de la poignée ou le détecteur de pouls du torse en option (reportez-vous à l'étape 5 à la page 18).

L'écran supérieur:

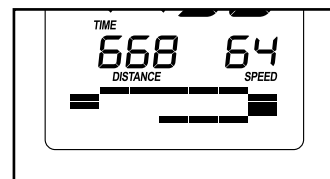
l'écran supérieur peut afficher le temps écoulé, la distance que vous avez parcourue en pédalant, votre vitesse de pédalage ainsi que la quantité approximative de calories que vous avez brûlées.



Appuyez plusieurs fois sur la touche Priority Display (affichage des priorités) jusqu'à ce que l'écran supérieur affiche les informations qui vous intéressent le plus. Note : si les informations sont affichées à l'écran supérieur, elles ne le seront pas à l'écran inférieur gauche ou droit.

L'écran inférieur:

l'écran inférieur affichera une piste correspondant à 640 tours (400 mètres). A mesure que vous pratiquez vos exercices, des indicateurs apparaissent successivement autour de la piste jusqu'à ce que la totalité de la piste apparaisse. La piste disparaît alors et les indicateurs recommencent à apparaître successivement.

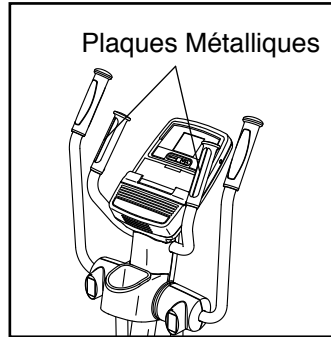


Réglez le niveau du volume de la console en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution de Volume.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, le cas échéant.

Vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque en utilisant soit le détecteur cardiaque de la poignée soit le détecteur cardiaque du torse en option (reportez-vous à la page 23, pour des informations sur le détecteur cardiaque du torse en option).

S'il y a des feuilles de plastique transparent sur les plaques métalliques du détecteur cardiaque de la poignée, enlevez-les. Pour mesurer votre rythme cardiaque, tenez le détecteur cardiaque de la poignée avec les paumes de la main reposant sur les plaques métalliques pendant environ dix secondes. **Évitez de déplacer les mains ou de trop serrer les plaques métalliques.**



Lorsque votre pouls a été détecté, un symbole en forme de cœur clignotant apparaîtra à l'écran, puis votre rythme cardiaque s'affichera. Pour une lecture plus précise de votre



rythme cardiaque, tenez les plaques métalliques pendant au moins 15 secondes. Note : si vous continuez à tenir le détecteur cardiaque de la poignée, l'écran affichera votre rythme cardiaque pendant près de 30 secondes.

Si l'écran n'affiche pas votre rythme cardiaque, assurez-vous que vos mains sont positionnées comme décrit. Veillez à ne pas trop bouger les mains ni trop serrer les plaques métalliques. Pour une performance optimale, nettoyez les plaques métalliques avec un chiffon doux ; **n'utilisez jamais d'alcool, de produits abrasifs ni de produits chimiques pour nettoyer les plaques métalliques.**

6. Allumez le ventilateur, si nécessaire.

Appuyez plusieurs fois sur la touche Coolaire Fan (ventilateur) pour allumer ou éteindre le ventilateur. Note : si les pédales ne bougent pas pendant trente secondes, le ventilateur s'éteint automatiquement.

7. Une fois que vous avez terminé vos exercices, la console s'éteindra automatiquement.

Si les pédales ne bougent pas pendant plusieurs secondes, une tonalité se fait entendre, la console se met en pause.

Si les pédales ne bougent pas pendant quelques minutes et si aucune ne touche n'est appuyée, la console s'éteint et les écrans se réinitialisent.

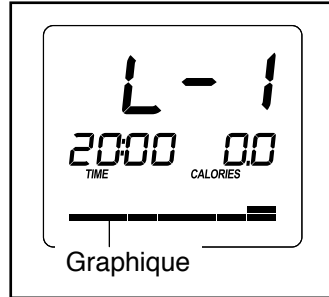
COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PRÉDÉFINI

1. **Pour allumer la console, commencez à pédaler ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console.**

Reportez-vous à l'étape 1 à la page 18.

2. **Sélectionnez un entraînement prédéfini.**

Pour sélectionner un entraînement prédéfini, appuyez plusieurs fois sur la touche Workouts (Entraînements) jusqu'à ce que ce que le nom de l'entraînement souhaité apparaisse à l'écran. La durée de l'entraînement ainsi qu'un graphique des niveaux de résistance pour l'entraînement apparaîtront également à l'écran.



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

Chaque entraînement est divisé en 20 ou 30 segments d'une minute. Un niveau de résistance est programmé pour chaque segment. Note : le même niveau de résistance peut être programmé pour plusieurs segments consécutifs.

Le niveau de résistance pour le premier segment apparaîtra à l'écran pendant quelques secondes. Durant l'entraînement, le graphique de cet entraînement indique votre progrès (reportez-vous au dessin ci-dessus). Le segment clignotant du graphique représente le segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique le niveau de résistance du segment en cours.

A la fin de chaque segment de l'entraînement, une série de tonalités se fait entendre et le prochain segment du graphique se met à clignoter. Si un niveau de résistance différent est programmé pour le prochain segment, le niveau de résistance apparaît à l'écran pendant quelques secondes pour vous en avertir. La résistance des pédales changera en conséquence.

Si le niveau de résistance du segment en cours est trop élevé ou trop bas, vous pouvez annuler manuellement le réglage en appuyant sur les touches Digital Resistance (Résistance Numérique).

IMPORTANT : à la fin du segment en cours de l'entraînement, les pédales se règlent automatiquement au niveau de la résistance programmé pour le prochain segment.

L'entraînement continuera de cette façon jusqu'à ce qu'à la fin du dernier segment. Pour arrêter l'entraînement à n'importe quel moment, arrêtez de pédaler. Un signal sonore se fera entendre et le décompte du temps cessera. Pour recommencer l'entraînement, reprenez simplement le pédalage.

4. **Suivez votre progrès à l'écran.**

Reportez-vous à l'étape 4 à la page 18.

5. **Mesurez votre rythme cardiaque, le cas échéant.**

Reportez-vous à l'étape 5 à la page 19.

6. **Allumez le ventilateur, si nécessaire.**

Reportez-vous à l'étape 6 à la page 19.

7. **Une fois que vous avez terminé vos exercices, la console s'éteindra automatiquement.**

Reportez-vous à l'étape 7 à la page 19.

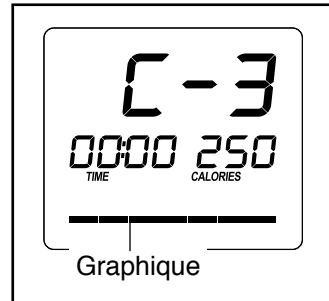
COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT À OBJECTIF CALORIE

1. **Pour allumer la console, commencez à pédaler ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console.**

Reportez-vous à l'étape 1 à la page 18.

2. **Sélectionnez un entraînement à objectif calorie.**

Pour sélectionner un entraînement à objectif calorie, appuyez plusieurs fois sur la touche Workouts (entraînements) jusqu'à ce que le nom de l'entraînement souhaité apparaisse à l'écran. La quantité de calories à brûler, ainsi qu'un graphique des niveaux des résistances pour l'entraînement s'afficheront également à l'écran.



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

Chaque entraînement de perte de poids vous permettra de brûler 150, 200, 250, 300, 350, 400, 450, ou 500 calories. Durant chaque entraînement, la console décomptera la quantité approximative de calories à brûler.

Chaque entraînement est divisé en segments d'une minute. Un niveau de résistance est programmé pour chaque segment. Remarque : le même niveau de résistance peut être programmé pour plusieurs segments consécutifs.

Le niveau de résistance pour le premier segment apparaîtra à l'écran pendant quelques secondes. Durant l'entraînement, le graphique de cet entraînement indique votre progrès (reportez-vous au dessin ci-dessus). Le segment clignotant du graphique représente le segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique le niveau de résistance du segment en cours.

A la fin de chaque segment de l'entraînement, une série de tonalités se fait entendre et le prochain segment du graphique se met à clignoter. Si un niveau de résistance différent est programmé pour le prochain segment, le niveau de résistance apparaît à l'écran pendant quelques secondes pour vous en avertir. La résistance des pédales changera en conséquence.

Si le niveau de résistance du segment en cours est trop élevé ou trop bas, vous pouvez annuler manuellement le réglage en appuyant sur les touches Digital Resistance (résistance numérique). **IMPORTANT : a la fin du segment en cours de l'entraînement, les pédales se règlent automatiquement au niveau de la résistance programmé pour le prochain segment.**

L'entraînement se poursuivra ainsi jusqu'à ce que vous atteigniez l'objectif de calorie et la quantité de calories à brûler est égale à zéro. Pour arrêter l'entraînement à n'importe quel moment, arrêtez de pédaler. Un signal sonore se fera entendre et le décompte du temps cessera. Pour recommencer l'entraînement, reprenez simplement le pédalage.

Remarque : lorsque vous atteindrez l'objectif de calorie, la console cessera de compter le temps écoulé ; mais si vous continuez à pédaler, la console continuera à afficher votre vitesse de pédalage et la distance que vous avez parcourue en pédalant.

4. **Suivez votre progrès à l'écran.**

Reportez-vous à l'étape 4 à la page 18.

5. **Mesurez votre rythme cardiaque, le cas échéant.**

Reportez-vous à l'étape 5 à la page 19.

6. **Allumez le ventilateur, si nécessaire.**

Reportez-vous à l'étape 6 à la page 19.

7. **Une fois que vous avez terminé vos exercices, la console s'éteindra automatiquement.**

Reportez-vous à l'étape 7 à la page 19.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

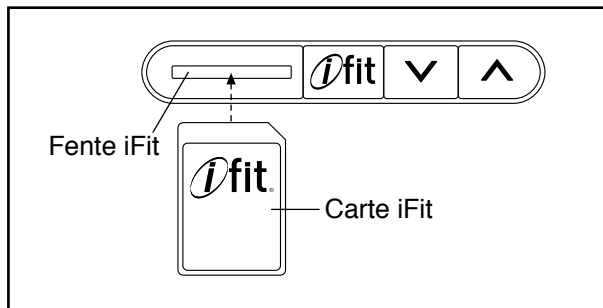
Les cartes iFit sont disponibles séparément. Pour acheter des cartes iFit, allez sur le site Internet ou reportez-vous à la page de couverture de ce manuel. Les cartes iFit sont disponibles dans des magasins spécialisés.

1. **Pour allumer la console, commencez à pédaler ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console.**

Reportez-vous à l'étape 1 à la page 18.

2. **Insérez une carte iFit puis sélectionnez un entraînement.**

Pour utiliser un entraînement iFit, insérez une carte iFit dans la fente iFit ; assurez-vous que les contacts métalliques de la carte iFit sont orientés vers le bas et font face à la fente. Lorsque la carte iFit est insérée correctement, l'indicateur situé près de la fente s'allume et des mots apparaissent à l'écran.



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

Quelques minutes après avoir sélectionné un entraînement, la voix d'un entraîneur personnel commence à vous donner des informations utiles pour votre entraînement. Les entraînements iFit fonctionnent de la même manière que les entraînements prédéfinis. Pour utiliser l'entraînement, reportez-vous aux étapes 3 à 7 à la page 20.

3. **Une fois que vous avez terminé vos exercices, enlevez la carte iFit.**

Une fois que vous avez terminé vos exercices, enlevez la carte iFit. Rangez la carte iFit dans un lieu sûr.

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO

Pour vous exercer en écoutant de la musique ou des livres sonores par l'entremise de la chaîne audio stéréophonique de la console, reliez à l'aide d'un câble audio à deux fiches mâles 3,5 mm (non inclus) la prise de la console à une prise de votre lecteur MP3 ou lecteur CD ; assurez-vous que le câble audio est introduit à fond. **Pour acheter un câble audio, voyez un marchand local de fournitures électroniques.**

Ensuite, pressez la touche de lecture de votre lecteur audio portable. Réglez l'intensité sonore à l'aide des touches de hausse ou de baisse de l'intensité sonore de la console ou de la commande d'intensité sonore de votre lecteur audio portable.

COMMENT MODIFIER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE

La console comporte un mode Utilisateur qui vous permet de choisir un rétro-éclairage pour la console et également d'afficher des informations sur l'utilisation de la console.

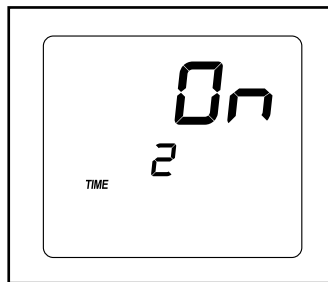
1. Sélectionnez le mode utilisateur.

Pour sélectionner le mode utilisateur, maintenez enfoncée la touche Priority Display (affichage des priorités) pendant quelques secondes jusqu'à ce que les informations du mode utilisateur apparaissent à l'écran.

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

La console propose trois options de rétro-éclairage. L'option ON (marche) conserve le rétro-éclairage pendant que la console est en marche. L'option AUTO (automatique) conserve le rétro-éclairage uniquement quand vous pédalez. L'option OFF (désactiver) éteint le rétro-éclairage.

L'écran supérieur affichera l'option de rétro-éclairage actuellement sélectionnée. Appuyez plusieurs fois sur la touche de diminution de Digital Resistance (résistance numérique) pour sélectionner l'option de rétro-éclairage souhaitée.



3. Au besoin, affichez les informations sur l'utilisation de la console.

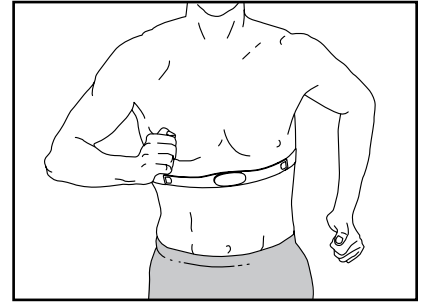
L'écran inférieur gauche affichera le nombre total d'heures d'utilisation de la console depuis l'achat de l'appareil elliptique.

4. Quittez le mode utilisateur.

Appuyez sur la touche Priority Display pour sauvegarder les paramètres de la console et pour quitter le mode utilisateur.

LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE EN OPTION

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardiovasculaire, la clé pour atteindre les meilleurs résultats est de maintenir le bon



rythme cardiaque durant vos entraînements. Le détecteur du rythme cardiaque en option vous permettra de surveiller en continu votre rythme cardiaque alors que vous vous entraînez, pour vous aider à atteindre vos objectifs personnels de fitness. **Pour acheter le détecteur du rythme cardiaque en option, veuillez vous référer à la couverture avant de ce manuel.**

ENTRETIEN ET PROBLÈMES

Inspectez et serrez régulièrement toutes les pièces de l'appareil elliptique. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.

Pour nettoyer l'appareil elliptique, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de savon doux. **IMPORTANT : pour éviter d'endommager la console, gardez les liquides éloignés de la console et évitez d'exposer la console aux rayons directs du soleil.**

DÉPANNAGE DE LA CONSOLE

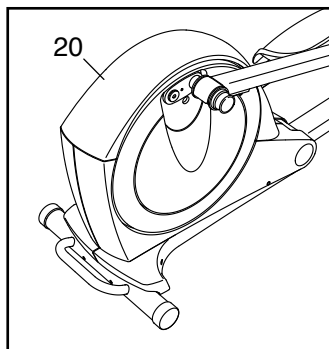
Si l'écran de la console devient sombre, alors les piles devraient être remplacées ; la plupart des problèmes de la console sont essentiellement dus à des piles faibles. Reportez-vous à l'étape 13 à la page 12 pour des instructions relatives au remplacement.

Si la console n'affiche pas votre rythme cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur de pouls de la poignée, reportez-vous à l'étape 5 à la page 19.

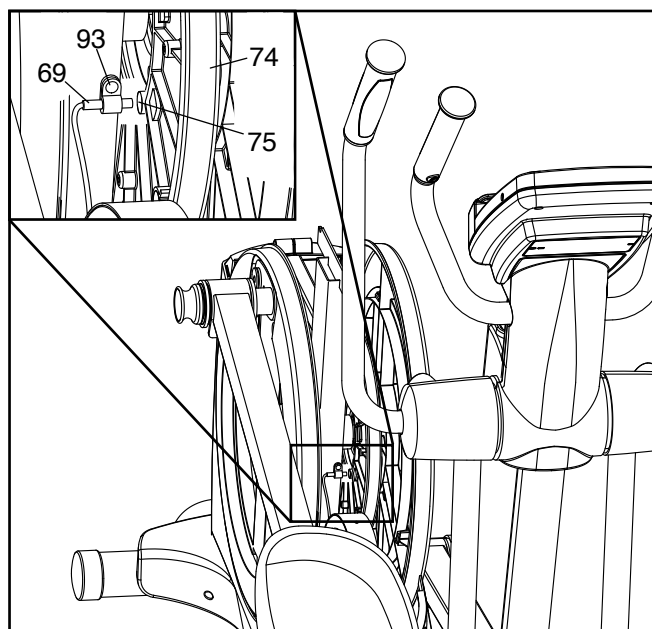
COMMENT RÉGLER LE DÉTECTEUR MAGNÉTIQUE

Si la console n'affiche pas des informations exactes, il faut alors régler le détecteur magnétique.

Pour régler le détecteur magnétique, vous devez d'abord enlever le Capot Supérieur (20). A l'aide d'un tournevis à tête plate, dévissez les languettes situées sur l'avant et l'arrière du Capot Supérieur, puis enlevez le Capot Supérieur.



Ensuite, localisez le Détecteur Magnétique (69). Desserrez, mais sans l'enlever, la Vis M4 x 16mm (93). Ensuite, tournez la Grande Poulie (74) jusqu'à ce



qu'un Aimant (75) soit aligné avec le Détecteur Magnétique (69). Faites glisser légèrement le Détecteur Magnétique vers l'Aimant ou dans la direction opposée. Puis, resserrez les Vis M4 x 16mm (93).

Tournez la Grande Poulie (74) pendant quelques secondes. Répétez ces opérations jusqu'à ce que la console affiche la réponse appropriée.

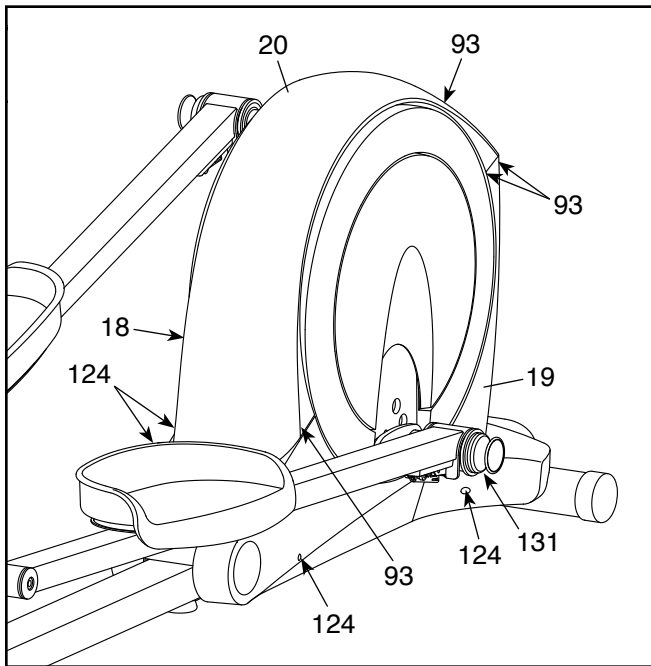
Après avoir réglé correctement le détecteur magnétique, attachez à nouveau le capot supérieur.

COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

Si vous sentez que les pédales glissent pendant le pédalage, même lorsque la résistance est réglée sur le réglage le plus élevé, il est alors nécessaire de régler la courroie de traction.

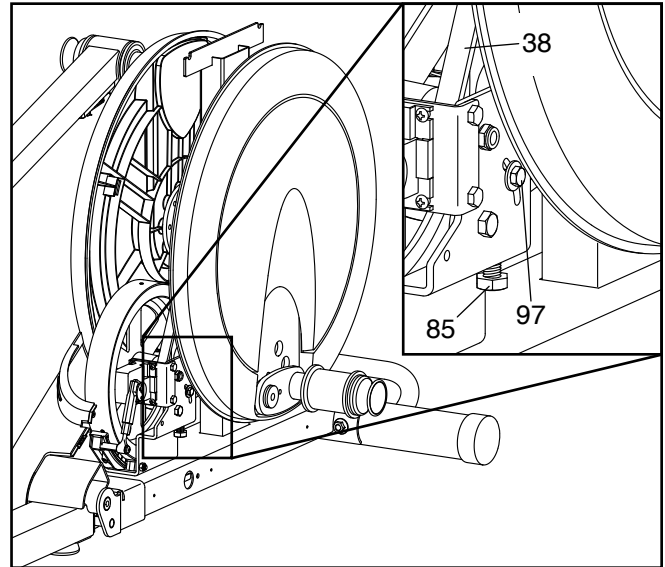
Pour régler la courroie de traction, vous devez d'abord enlever le capot supérieur ainsi que le capot gauche (voir les instructions ci-dessous).

A l'aide d'un tournevis à tête plate, dévissez les languettes situées sur l'avant et l'arrière du Capot Supérieur (20), puis enlevez le Capot Supérieur.



Ensuite, enlevez le Vis M4 x 16mm (93) les Vis M4 x 42mm (124), et la Vis M4 x 25mm (131) des Capots Droit et Gauche (18, 19). **Veillez à noter la taille des Vis que vous retirez de chaque trou.** Puis, enlevez délicatement le Capot Gauche.

Desserrez la Vis Pivot (97). Puis, serrez la Vis de Réglage de la Courroie (85) jusqu'à ce que la Courroie de Traction (38) soit tendue.



Une fois que la Courroie de Traction (38) est tendue, serrez la Vis Pivot (97).

Ensuite, remplacez le capot gauche et le capot Supérieur.

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

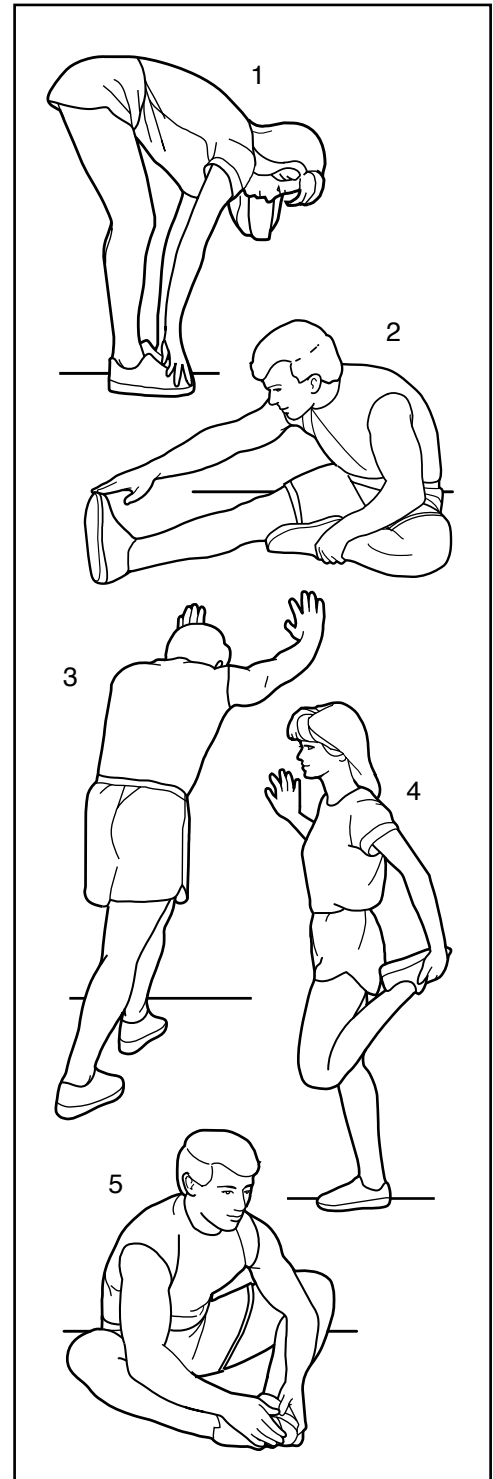
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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



LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle PFEVEL95910.1 R1213A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	48	1	Essieu du Montant
2	1	Cadre Repliable	49	2	Gaine du Loquet
3	1	Stabilisateur Avant	50	2	Loquet
4	1	Stabilisateur Arrière	51	2	Ressort du Loquet
5	1	Montant	52	2	Insert du Loquet
6	1	Jambe PSC Droite	53	2	Ressort du Bras de Réglage
7	1	Jambe PSC Gauche	54	4	Asemblage Roulement à Billes Jambe
8	1	Bras PSC Droit	55	2	Bague d'Espacement de la Jambe
9	1	Bras PSC Gauche	56	2	Couvercle d'Essieu
10	1	Guidon Droit	57	2	Bague du Montant
11	1	Guidon Gauche	58	4	Bague du Bras de la Pédale
12	1	Bras de la Pédale Droite	59	1	Câble Audio
13	1	Bras de la Pédale Gauche	60	1	Groupement de Fils
14	1	Pédale Droite	61	1	Volant
15	1	Pédale Gauche	62	1	Roulement à Billes 6000ZZ
16	2	Disque	63	1	Essieu du Cadre
17	2	Couvercle du Disque	64	2	Bague du Cadre
18	1	Capot Droit	65	1	Essieu du Support du Loquet
19	1	Capot Gauche	66	1	Ressort du Support du Loquet
20	1	Capot Supérieur	67	1	Bouton du Loquet
21	1	Couvercle Droit du Cadre	68	1	Logement du Bouton
22	1	Couvercle Gauche du Cadre	69	1	Détecteur Magnétique/Fil
23	1	Couvercle Supérieur	70	1	Collier
24	1	Couvercle Arrière du Montant	71	1	Moyeu du Pédalier
25	1	Couvercle Avant du Montant	72	1	Pédalier
26	1	Porte-Bouteille	73	1	Bague d'Espacement du Pédalier
27	2	Couvercle Intérieur de la Jambe	74	1	Grande Poulie
28	2	Couvercle Extérieur de la Jambe	75	2	Aimant
29	1	Couvercle Arrière de la Jambe Droite	76	2	Roulement à Billes du Cadre Repliable
30	1	Couvercle Avant de la Jambe Droite	77	1	Tendeur
31	1	Couvercle Arrière de la Jambe Gauche	78	1	Moteur de Résistance
32	1	Couvercle Avant de la Jambe Gauche	79	1	Bras de la Résistance
33	1	Console	80	1	Roue de la Résistance
34	2	Détecteur Cardiaque/ Fil	81	1	Support de Réglage
35	2	Poignée	82	1	Support du Moteur
36	2	Roue	83	1	Support de l'Aimant en C
37	4	Embout du Stabilisateur	84	1	Essieu du Volant
38	1	Courroie de Traction	85	1	Vis de Réglage de la Courroie
39	1	Bras Droit du Pédalier	86	12	Vis M8 x 28mm
40	1	Bras Gauche du Pédalier	87	2	Petite Bague d'Attache
41	1	Pied de Nivellement	88	1	Boulon du Support de l'Aimant en C
42	1	Support du Loquet	89	4	Vis du Moteur de Résistance
43	2	Bras de Réglage	90	1	Vis M5 x 7mm
44	2	Goupille de Réglage	91	1	Vis M3,5 x 12mm
45	2	Bouton de Réglage	92	1	Écrou de Verrouillage M6
46	2	Manchon de Réglage	93	33	Vis M4 x 16mm
47	4	Bague du Manchon	94	2	Écrou de Blocage M8
			95	1	Vis de Terre

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
96	1	Rondelle M6	115	2	Grande Rondelle Ondulée
97	1	Vis Pivot	116	2	Grande Bague d'Attache
98	2	Vis du Support du Moteur	117	5	Vis à Tête Plate M4 x 19mm
99	1	Boulon du Tendeur	118	2	Petite Rondelle Ondulée
100	4	Vis M10 x 80mm	119	2	Rondelle Ondulée Moyenne
101	1	Attache à Glissière d'Ancrage	120	2	Rondelle M8 x 16mm x 2mm
102	16	Vis M8 x 16mm	121	2	Vis à Épaulement M8 x 23mm
103	14	Rondelle Fendue M8	122	1	Vis à Collerette 3/8" x 1"
104	2	Vis M10 x 60mm	123	4	Rondelle Fendue M10
105	2	Écrou de Verrouillage M10	124	4	Vis M4 x 42mm
106	2	Courte Goupille en C	125	4	Vis à Tête Plate M4 x 42mm
107	2	Vis M10 x 25mm	126	2	Rondelle M8 x 23mm x 2mm
108	2	Rondelle M10 x 32mm	127	2	Longue Goupille en C
109	2	Vis M8 x 16mm	128	1	Bague-Attache du Support
110	4	Rondelle M8 x 23,5mm x 1mm	129	1	Rondelle M5
111	8	Vis M6 x 12mm	130	2	Écrou de Réglage
112	8	Rondelle Fendue M6	131	1	Vis M4 x 25mm
113	2	Vis M8 x 18mm	*	–	Manuel de l'utilisateur
114	2	Rondelle M8 x 32mm	*	–	Outil d'Assemblage

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

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.

Veillez 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.

