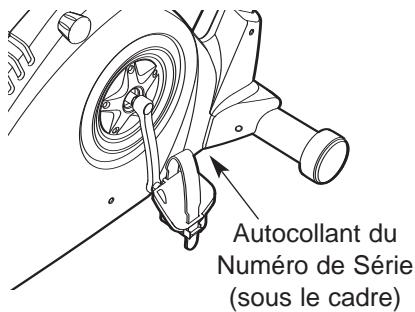


# **PRO-FORM®**

## **755 EKG**

Nº. du Modèle PFEVEX3916.1  
Nº. de Série \_\_\_\_\_

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



### **QUESTIONS ?**

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez nous contacter au :

**(33) 0810 121 140**

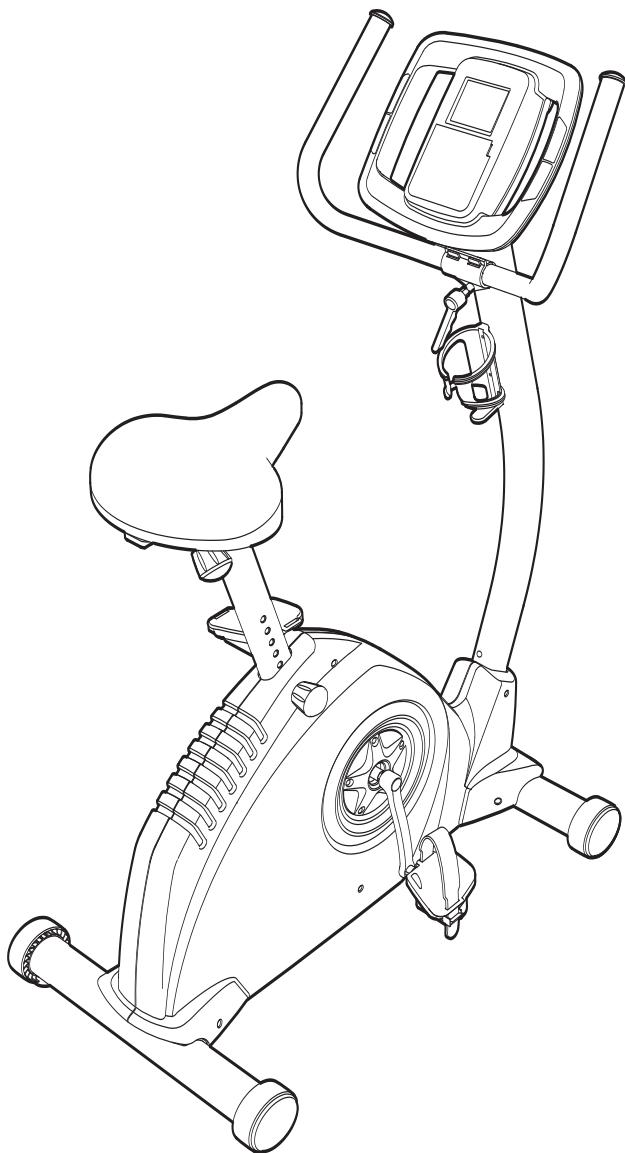
du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

email : [sav.fr@iconeurope.com](mailto:sav.fr@iconeurope.com)

### **! 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**

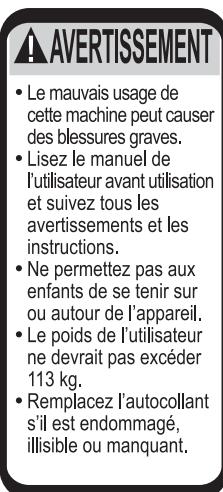
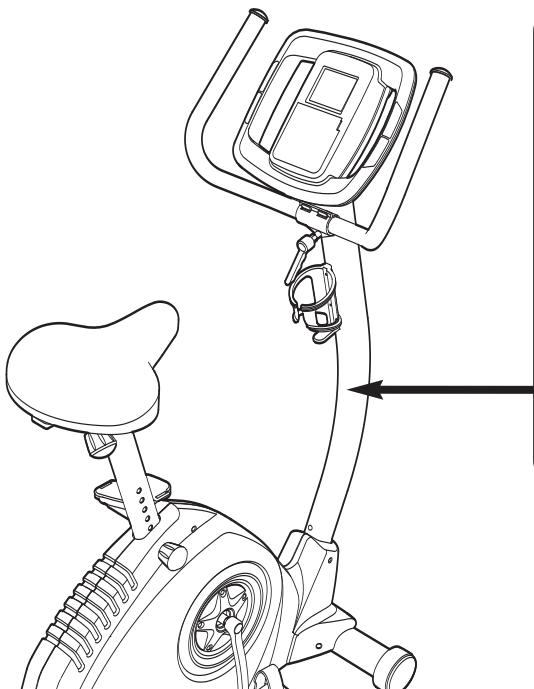
**[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)**

# TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT .....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES .....	3
AVANT DE COMMENCER .....	4
ASSEMBLAGE .....	5
COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE .....	9
ENTRETIEN ET PROBLÈMES .....	15
CONSEILS POUR L'EXERCICE .....	16
LISTE DES PIÈCES .....	18
SCHÉMA DÉTAILLÉ .....	19
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE .....	Dernière Page

## EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant d'avertissement illustré sur cette page est collé à l'endroit indiqué. **Si un autocollant est manquant ou illisible, appelez le numéro de téléphone sur la page de couverture de ce manuel, et commandez un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : l'autocollant n'est peut-être pas illustré à l'échelle.



# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

**⚠ ATTENTION :** 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 votre vélo d'exercice, avant de l'utiliser. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Tout particulièrement les personnes âgées de plus de 35 ans ou les personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé.
2. Lisez toutes les instructions contenues dans ce manuel ainsi que les avertissements collés sur le vélo d'exercice avant d'utiliser le vélo d'exercice.
3. Utilisez le vélo d'exercice uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
4. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo d'exercice sont correctement informés de toutes les précautions.
5. Le vélo d'exercice est conçu pour une utilisation privée. Le vélo d'exercice ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.
6. Utilisez et gardez le vélo d'exercice à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Placez le vélo d'exercice sur une surface plane et sur un tapis pour protéger votre moquette ou votre sol. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour du vélo d'exercice pour vous permettre de monter, descendre et l'utiliser facilement.
7. Inspectez et resserrez correctement toutes les pièces régulièrement. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
8. Tenez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du vélo d'exercice.
9. Portez des vêtements appropriés quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas de vêtements trop larges qui pourraient se coincer dans le vélo d'exercice. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
10. Le vélo d'exercices ne doit jamais être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 113 kg.
11. Le détecteur de pouls n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice peuvent rendre la lecture du pouls moins sûre. Le détecteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de pouls lors de l'exercice.
12. Gardez toujours votre dos bien droit quand vous vous servez du vélo d'exercice ; n'arquez pas votre dos.
13. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et commencer des exercices de retour à la normale.

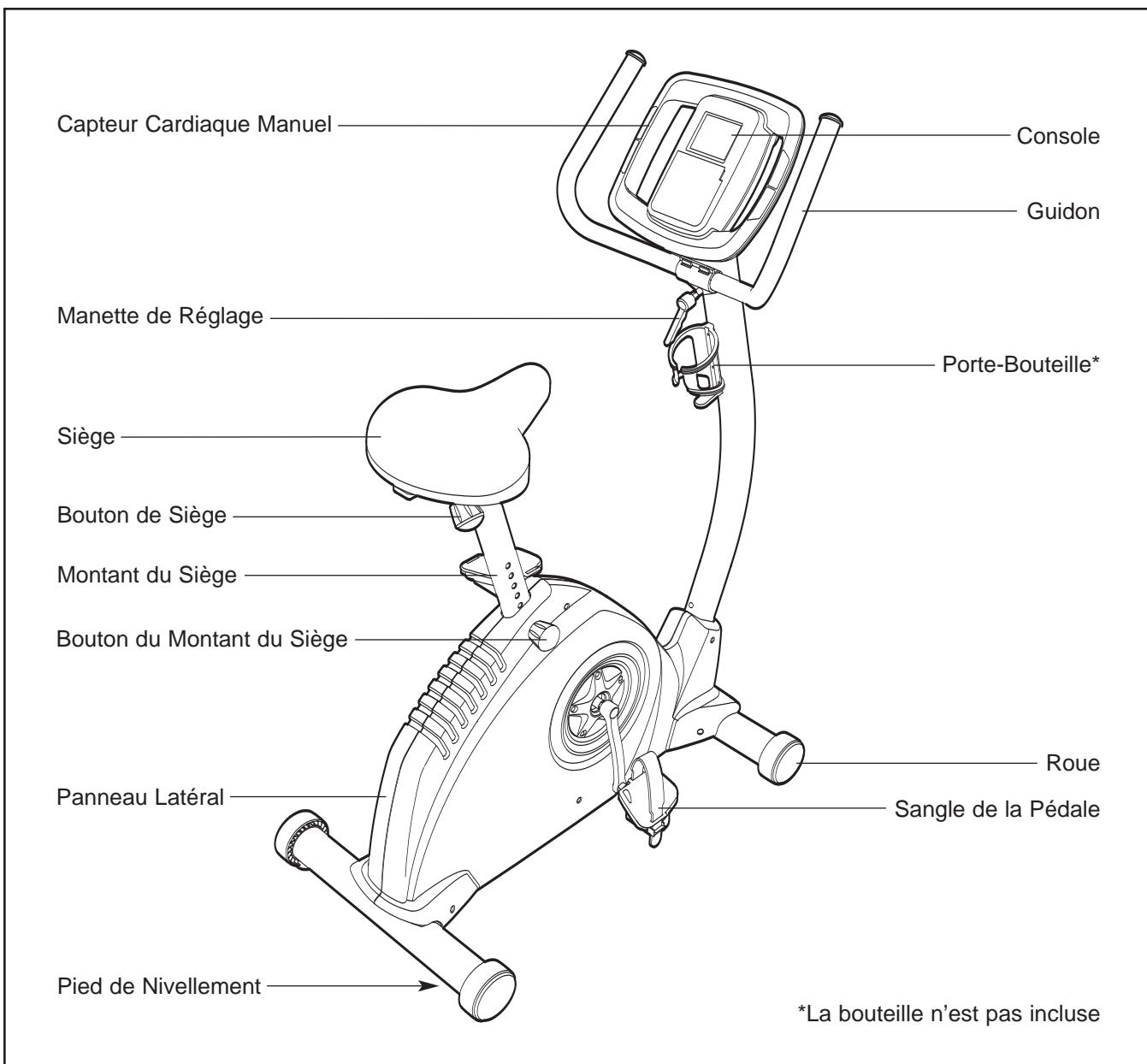
# AVANT DE COMMENCER

Félicitations pour avoir choisi le nouveau PROFORM® 755 EKG vélo d'exercice. Le vélo est un des exercices le plus efficace pour augmenter la mise en forme cardio-vasculaire, pour développer l'endurance et pour raffermir tout le corps entier. Le vélo d'exercice 755 EKG offre un éventail de fonctionnalités conçues pour vous faire apprécier les bienfaits d'un entraînement sain dans le confort de votre maison.

**Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le vélo d'exercice.** 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).

Avant de continuer à lire ce manuel, familiarisez-vous avec les pièces illustrées sur le schéma ci-dessous.

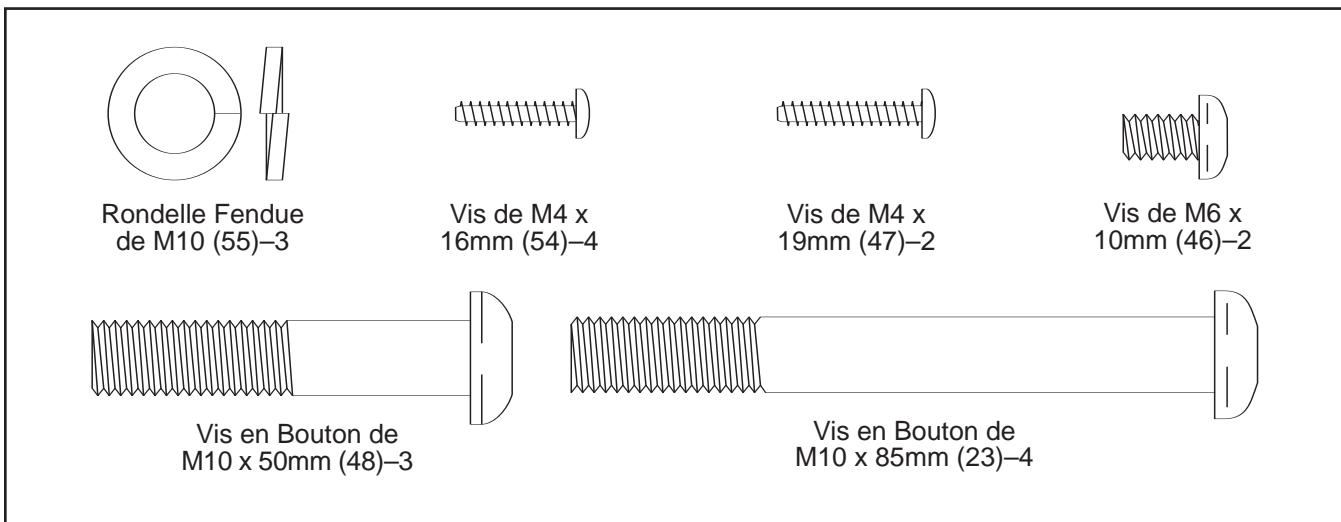


# ASSEMBLAGE

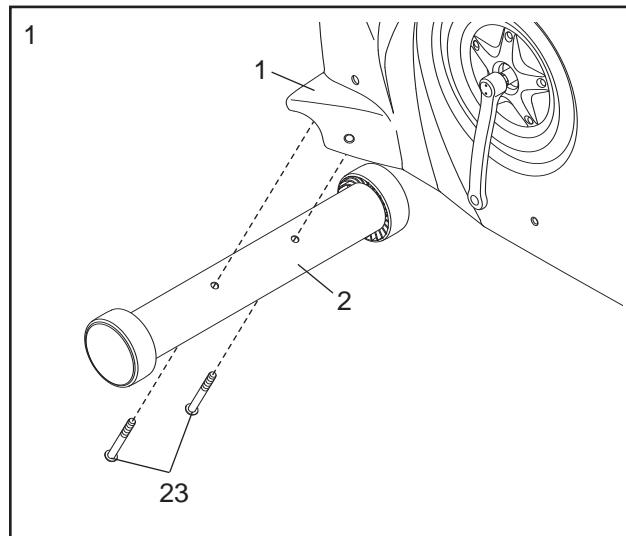
Placez toutes les pièces du vélo d'exercice sur une aire dégagée et enlevez les emballages. **Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.**

En plus des clés hexagonales incluses, l'assemblage requiert un tournevis cruciforme .

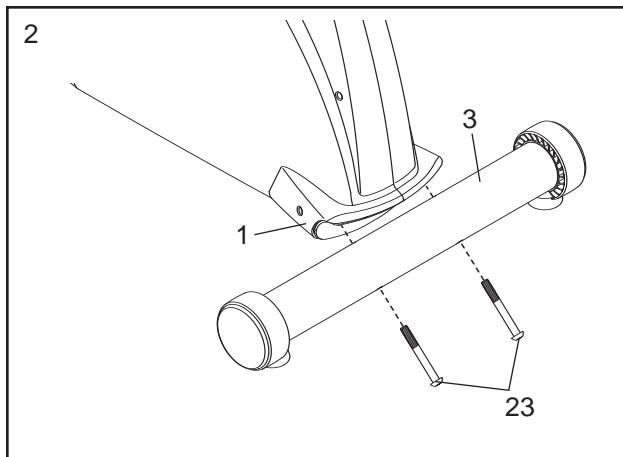
Utilisez le schéma des pièces ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées dans l'assemblage. Le numéro en parenthèses dessous chaque schéma fait référence au numéro-clé de la pièce, qui se trouve dans la LISTE DES PIÈCES vers la fin de ce manuel. Le deuxième nombre fait référence à la quantité nécessaire pour l'assemblage. **Remarque : certaines pièces sont déjà assemblées. Si vous ne pouvez pas trouver une pièce dans le sac des pièces, vérifiez que la pièce n'est pas déjà assemblée.**



1. Pendant qu'une autre personne soulève l'avant du Cadre (1) légèrement, attachez le Stabilisateur Avant (2) au Cadre avec deux Vis en Bouton de M10 x 85mm (23).

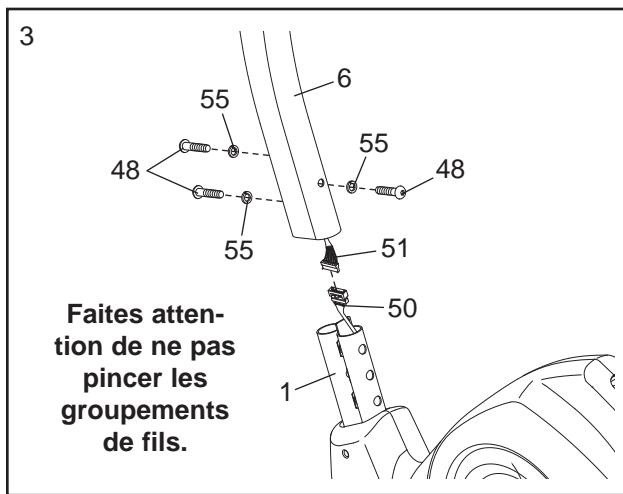


- Pendant qu'une autre personne soulève l'arrière du Cadre (1), attachez le Stabilisateur Arrière (3) au Cadre avec deux Vis en Bouton de M10 x 85mm (23).

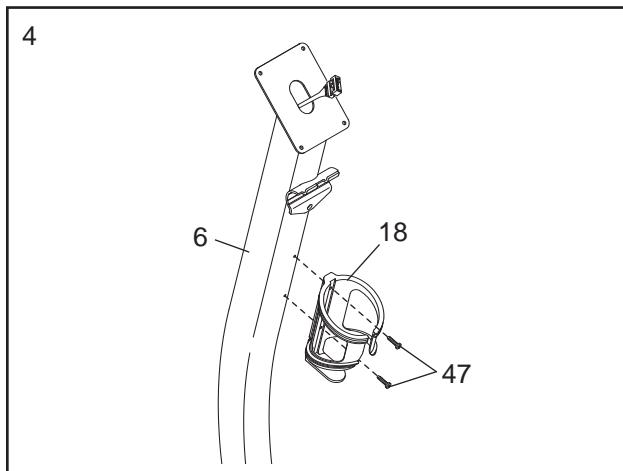


- Pendant qu'une deuxième personne tient le Montant du Guidon (6) près du Cadre (1), branchez le Groupement de Fils Supérieur (51) dans le Groupement de Fils Inférieur (50). Tirez ensuite tout excédent du Groupement de Fils Supérieur hors de la partie supérieure du Montant du Guidon, et enfoncez le Montant du Guidon dans le Cadre. **Faites attention de ne pas pincer les Groupements de Fils.**

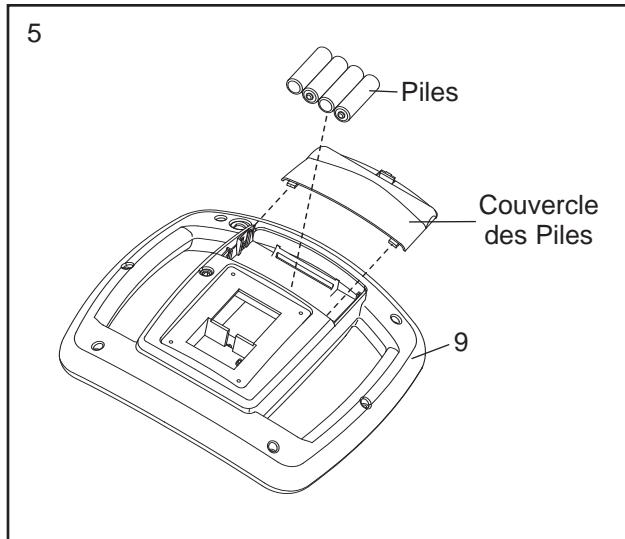
Fixez le Montant du Guidon (6) au Cadre (1) à l'aide de trois Vis en Bouton de M10 x 50mm (48) et de trois Rondelles Fendues de M10 (55); **serrez en premier les deux Vis en Bouton à l'avant du Montant du Guidon et serrez ensuite la troisième Vis en Bouton.**



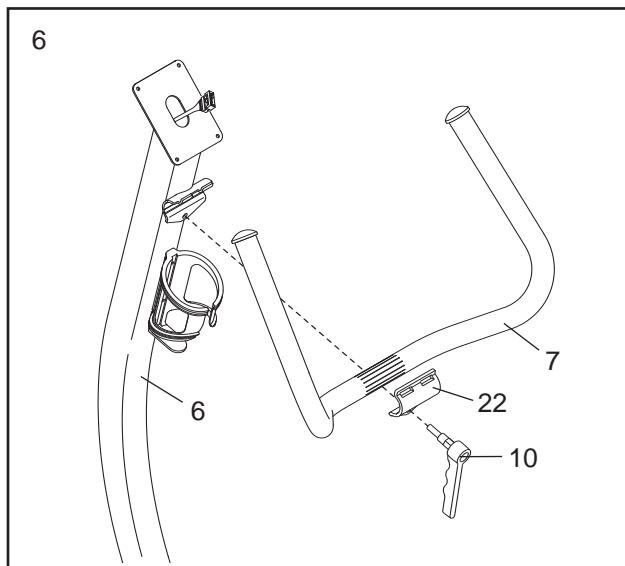
- Attachez le Porte-Bouteille (18) sur le Montant du Guidon (6) à l'aide de deux Vis de M4 x 19mm (47).



- La Console (9) requiert quatre piles de type « D » ; nous recommandons les piles alcalines. Appuyez sur l'onglet du couvercle du compartiment et enlevez celui-ci. Enfoncez ensuite, quatre piles dans la Console des piles. **Assurez-vous que les piles sont placées dans la position illustrée sur le diagramme à l'intérieur du compartiment des piles.** Refermez le couvercle des piles sur la Console.

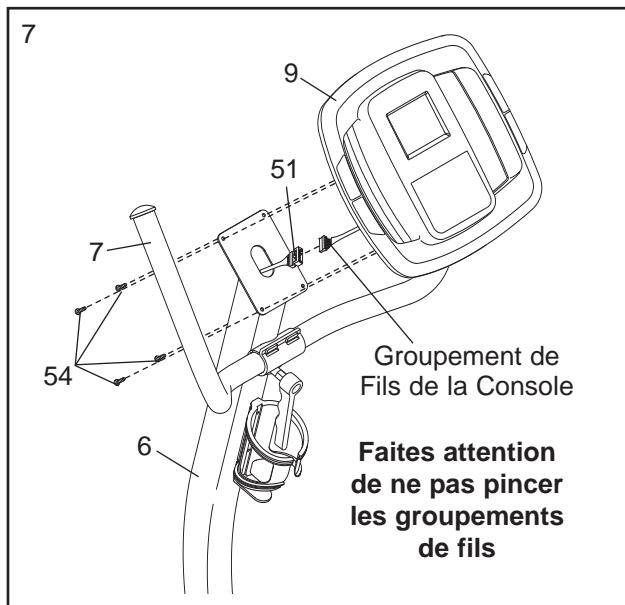


- Fixez le Guidon (7) au Montant du Guidon (6) à l'aide de la Bride de Serrage du Guidon (22) et de la Manette de Réglage (10). Remarque : la manette de réglage fonctionne comme une clé. Faites tourner la Manette de Réglage dans le sens horaire, distancerz-la du Guidon, tournez-la dans le sens antihoraire, poussez-la vers le Guidon et faites-la tourner à nouveau dans le sens horaire. Répétez jusqu'à ce que le Guidon soit serré.

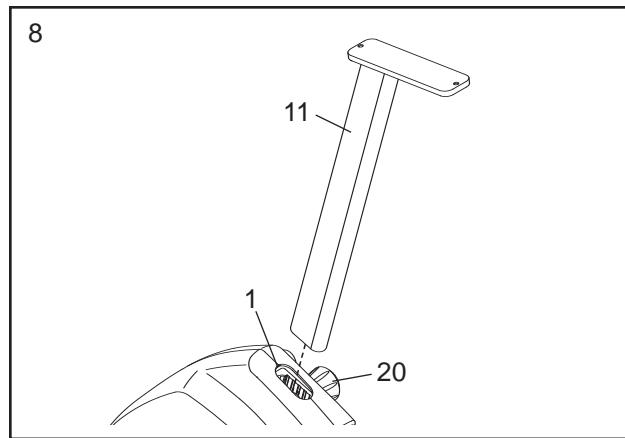


- Pendant qu'une deuxième personne tient la Console (9) près du Guidon (7), branchez le groupement de fils de la console dans le Groupement de Fils Supérieur (51). Insérez vers le bas dans le Montant du Guidon (6) la quantité de fil excédante.

Attachez la Console (9) sur le Guidon (7) à l'aide de quatre Vis de M4 x 16mm (54). **Faites attention de ne pas pincer les groupements de fils.**

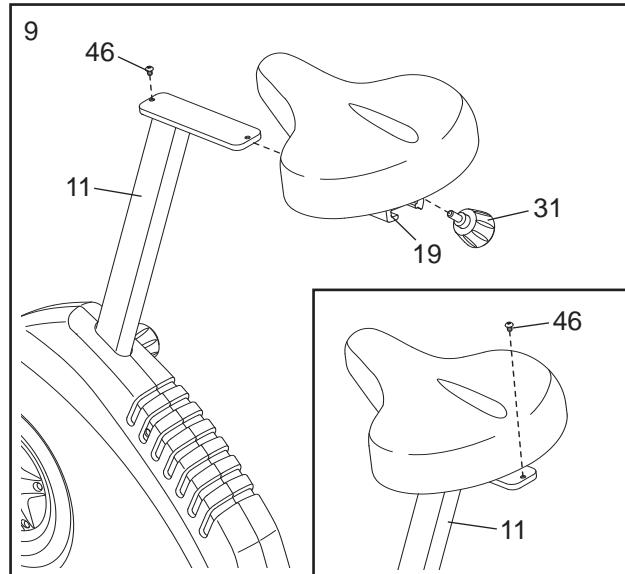


8. Tournez le Bouton du Montant du Siège (20) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, de deux ou trois tours, pour le desserrer. Ensuite, retirez le Bouton du Montant du Siège et insérez le Montant du Siège (11) à l'intérieur du Cadre (1). Glissez le Montant du Siège vers le haut ou vers le bas à la position désirée et relâchez le Bouton du Montant du Siège. **Élevez ou abaissez légèrement le Montant du Siège afin d'assurer que le Bouton du Montant du Siège est engagé dans l'un des orifices de réglage du Montant du Siège.** Ensuite, tournez le Bouton du Montant du Siège dans le sens horaire pour le serrer.



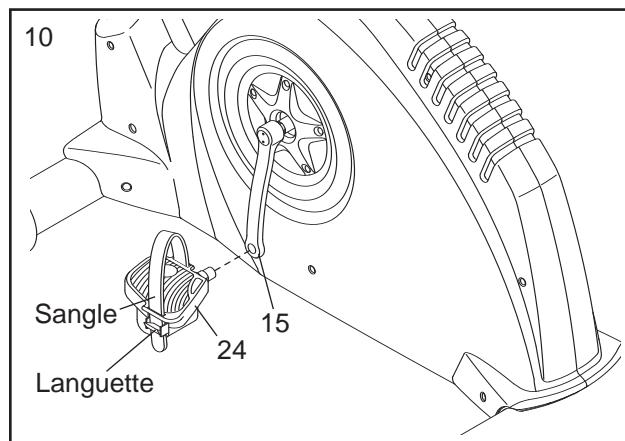
9. Fixez une Vis de M6 x 10mm (46) au Montant du Siège (11). Ensuite, glissez le Support du Siège (19) sur le Montant du Siège. Ensuite, réglez le Support du Siège à la position désirée et serrez le Bouton du Siège (31) à l'intérieur du Support du Siège.

Référez-vous au schéma en encadré. Fixez une autre Vis de M6 x 10mm (46) au Montant du Siège (11).



10. Identifiez la Pédale Gauche (24) sur laquelle se trouve un « L ». A l'aide d'une clé à molette, **serrez fermement** la Pédale Gauche *dans le sens contraire des aiguilles* d'une montre dans le Bras Gauche du Pédalier (15). Serrez la Pédale Droite (non-illustrée) *dans le sens des aiguilles* d'une montre sur le Bras Droit du Pédalier (non-illustrée). **Important : serrez les deux Pédales aussi fermement que possible.** Après avoir utilisé le vélo d'exercice pendant une semaine, resserrez les Pédales. Pour de meilleures performances, les Pédales doivent rester serrées.

Appuyez sur la languette au côté de la Pédale Gauche (24) et réglez la sangle de la pédale à la position désirée. **Réglez la Sangle de la Pédale droite (pas indiqué) de la même manière.**



11. **Assurez-vous que toutes les pièces soient vissées correctement.** Remarque : il y aura peut-être des pièces qui resteront une fois l'assemblage fini. Pour protéger votre sol ou votre tapis de l'usure, placez un revêtement sous le vélo d'exercices.

# COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

## COMMENT INSTALLER LE VELO D'EXERCICE A PLAT SUR LE SOL

Si le vélo d'exercice se balance légèrement pendant son utilisation, tournez l'un ou les deux pieds de nivellement sous le stabilisateur avant, jusqu'à ce que le vélo ne se balance plus.

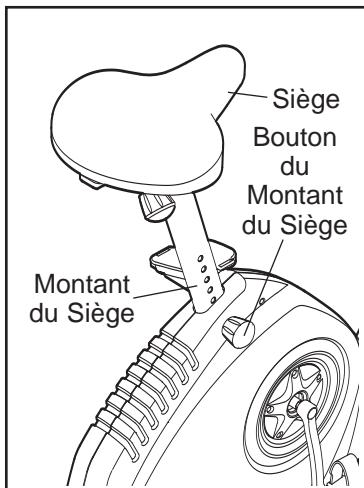
## COMMENT AJUSTER LA HAUTEUR DU SIÈGE

Pour des exercices efficaces, le siège doit être à une certaine hauteur. Quand vous pédalez, vos genoux devraient être légèrement pliés quand les pédales sont dans la position la plus basse.

Pour régler le siège, tournez tout d'abord le bouton du siège dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, de deux ou trois tours, pour le desserrer. Tirez ensuite le bouton, glissez le montant du siège à la hauteur désirée et relâchez le bouton.

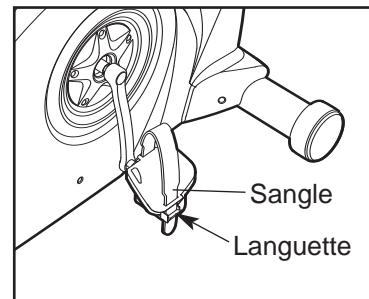
### Déplacez le montant du siège légèrement vers le haut ou vers le bas pour assurer qu'il est fixé fermement.

Faites tourner le bouton dans le sens horaire pour le resserrer.



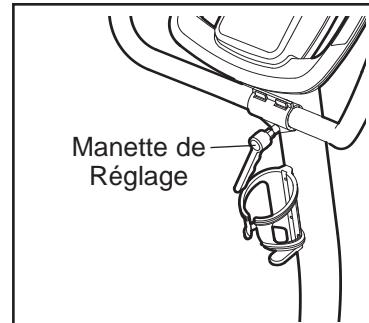
## COMMENT REGLER LES SANGLES DES PEDALES

Pour régler les sangles des pédales, appuyez sur les languettes aux côtés des pédales et réglez les sangles des pédales à la position désirée.



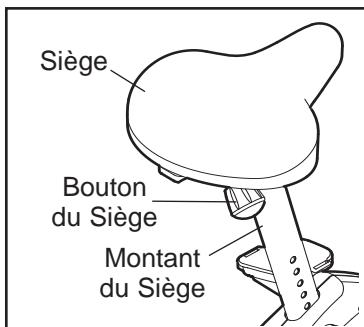
## COMMENT RÉGLER LE GUIDON

Pour régler le guidon, tournez d'abord dans le sens contraire des aiguilles d'une montre la manette de réglage indiquée pour la desserrer. Remarque : la manette de réglage fonctionne comme une clé. Tournez la manette dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, enlevez-la du guidon en la tirant vers vous, poussez-la vers le guidon, tournez-la dans le sens des aiguilles d'une montre, puis, de nouveau, tournez-la dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Réitez jusqu'à ce que le guidon soit desserré. Faites monter ou descendre le guidon à la position désirée, puis resserrez la manette.

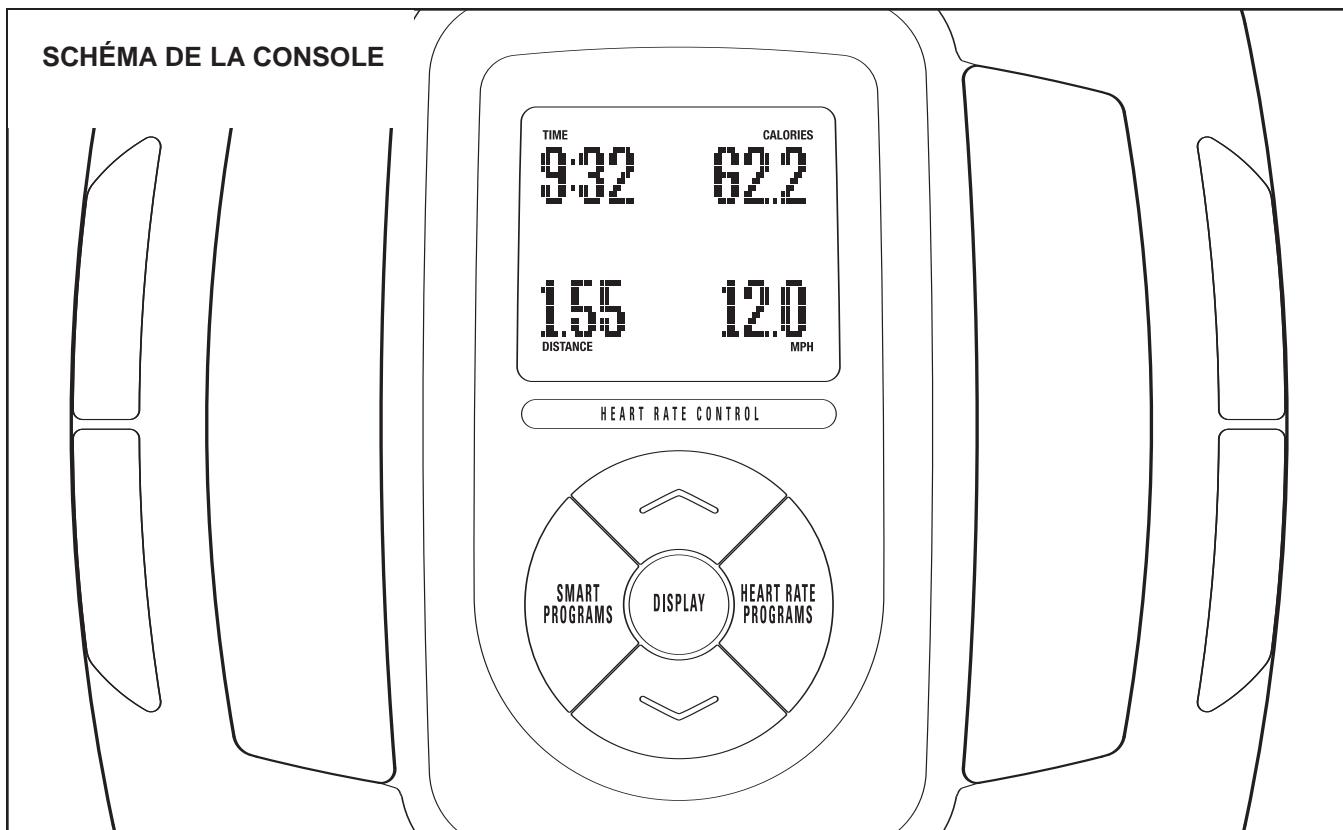


## RÉGLAGE DE LA POSITION LATÉRALE DU SIÈGE

Pour régler la position latérale du siège, desserrez d'abord le bouton du siège sur quelques tours. Ensuite, déplacez le siège vers l'avant ou l'arrière jusqu'à la position désirée, puis serrez fermement le bouton du siège.



## SCHÉMA DE LA CONSOLE



### PLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT

S'il y a lieu, enlevez la fine feuille de plastique à l'avant de la console. Enlevez le revêtement sur la console. Les autocollants sur la console sont en anglais. Décollez l'autocollant en français de la feuille d'autocollants incluse et placez-le sur l'autocollant en anglais.

### FONCTIONS DE LA CONSOLE

La console de technologie avancée offre une sélection de fonctions conçues pour rendre vos entraînements plus agréables et plus efficaces.

Lorsque vous utilisez le mode manuel de la console, vous pouvez changer la résistance de l'appareil elliptique d'une simple pression de touche. Alors que vous vous entraînez, la console vous fournit des données continues sur votre entraînement. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du capteur cardiaque ou le capteur cardiaque du torse en option. **Remarque : pour plus d'information concernant le moniteur cardiaque du torse en option, référez-vous à la page 15.**

La console comporte également huit programmes intelligents qui modifient automatiquement la résistance des pédales et vous invitent à varier votre régime de pédalage à mesure qu'ils vous aident à effectuer des entraînements efficaces.

De plus, la console offre deux programmes de rythme cardiaque qui contrôlent la résistance des pédales et vous signalent quand il faut modifier votre cadence pour maintenir votre rythme cardiaque proche d'un rythme cardiaque d'objectif tout au long de votre entraînement.

**Pour utiliser le mode manuel de la console,** suivez les étapes page 11. **Pour utiliser un programme intelligent,** allez à la page 12. **Pour utiliser un programme de rythme cardiaque,** allez à la page 13.

**IMPORTANT : si le tapis de course 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.**

## COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

Remarque : si la console est recouverte d'un film de plastique transparent, retirez-le avant d'utiliser la console.

### 1. Commencez à pédaler pour allumer la console.

Quelques secondes après avoir commencé à pédaler, l'écran s'allume.

### 2. Sélectionnez le mode manuel.

Le mode manuel est sélectionné automatiquement chaque fois que la console est allumée. Si vous avez sélectionné un

autre programme, sélectionnez de nouveau le mode manuel en appuyant plusieurs fois sur la touche Programmes Intelligents [SMART PROGRAMS] ou sur la touche Programmes du Rythme Cardiaque [HEART RATE PROGRAMS] jusqu'à ce que le mot Manuel *MANUAL* apparaisse dans la partie inférieure gauche de l'écran.



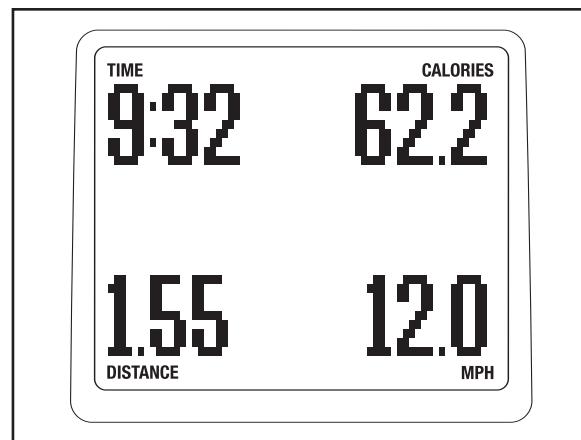
### 3. Changez la résistance des pédales, comme désiré.

Alors que vous pédalez, changez la résistance des pédales en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution. Il y a dix niveaux de résistance. Remarque : après avoir appuyé sur les touches, l'appareil prend quelques secondes pour atteindre le niveau de résistance sélectionné.



### 4. Suivez votre progression sur l'écran.

Le coin supérieur gauche de l'écran affichera le temps [TIME] écoulé. Remarque : lorsqu'un programme est sélectionné, l'écran affiche le temps restant du programme au lieu du temps écoulé.



Le coin inférieur gauche de l'écran affiche la distance [DISTANCE] en miles ou en kilomètres que vous avez parcourue en pédalant.

La partie supérieure droite de l'écran affiche la quantité approximative de calories [CALORIES] brûlées. La partie supérieure droite de l'écran affiche également votre rythme cardiaque lorsque vous utilisez le capteur cardiaque ou le capteur cardiaque du torse en option.

Le coin inférieur droit de l'écran affiche votre cadence de pédalage en miles [MPH] ou en kilomètres à l'heure [KM/H].

Le centre de l'écran affichera pendant quelques secondes le réglage de la résistance des pédales à chaque changement de celui-ci.

Vous pouvez également afficher les informations dans une plus grande taille. Appuyez plusieurs fois sur la touche Affichage [DISPLAY] pour afficher les informations relatives au temps et à la distance, au temps et aux calories ou au temps et à la vitesse. Appuyez à nouveau sur la touche Affichage pour afficher toutes les informations.

La console est équipée de trois options d'éclairage de fond. L'option Marche [ON] maintient l'éclairage de fond pendant que la console est en marche. Pour économiser les piles, l'option Automatique [AUTO] maintient l'éclairage de fond pendant que vous pédalez. L'option Arrêt [OFF] éteint l'éclairage de fond. Pour sélectionner une option d'éclairage de fond, appuyez sur la touche Programmes Intelligents pendant plusieurs secondes. Appuyez ensuite sur la touche d'augmentation pour sélectionner l'option d'éclairage de fond souhaitée. Enfin, appuyez sur la touche Programmes Intelligents pour sauvegarder votre sélection.

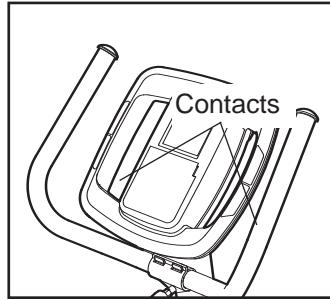
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Les lettres [MPH ou KM/H] apparaîtront sur l'écran pour indiquer quelle unité de mesure est sélectionnée. Pour changer d'unité de mesure, appuyez d'abord sur la touche Programmes Intelligents et maintenez-la enfoncée pendant quelques secondes. Le mot *ENGLISH* ou *METRIC* apparaîtra à l'écran. Ensuite, appuyez sur la touche de diminution pour sélectionner l'unité de mesure désirée. Enfin, appuyez sur la touche Programmes Intelligents pour sauvegarder votre sélection.

## 5. Mesurez votre fréquence cardiaque, si désiré.

Vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque en utilisant le capteur cardiaque de la poignée 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 15). Remarque : si vous portez le capteur cardiaque du torse et tenez le capteur cardiaque de la poignée en même temps, la console risque de ne pas afficher votre rythme cardiaque avec précision.

**Si les contacts en métal sur le détecteur cardiaque sont recouverts d'un film en plastique, retirez le film.**

Pour mesurer votre fréquence cardiaque, tenez la poignée du détecteur cardiaque, la paume de vos mains contre les contacts en métal. **Évitez de bouger les mains ou de trop serrer les contacts.**



Lorsque votre rythme cardiaque est détecté, un, deux ou trois tirets apparaissent sur l'écran puis, votre rythme cardiaque s'affiche. Pour une lecture plus précise du rythme cardiaque, tenez les plaques métalliques pendant au moins 15 secondes.

Remarque : si vous continuez à tenir le capteur cardiaque, la partie inférieure de l'écran affiche votre rythme cardiaque pendant 30 secondes.

Si votre fréquence cardiaque ne s'affiche pas, assurez-vous que vos mains sont placées comme décrit ci-dessus. Évitez de bouger les mains ou de trop serrer les contacts. Pour un fonctionnement optimal, nettoyez les contacts métalliques à l'aide d'un tissu doux ; **n'utilisez jamais d'alcool, d'abrasifs ou de produits chimiques.**

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

Si les pédales ne bougent pas pendant plusieurs secondes, une tonalité se fait entendre et la console s'arrête. Si les pédales ne sont pas déplacées pendant quelques minutes, la console s'éteint et les écrans se remettent à zéro.

## COMMENT UTILISER UN PROGRAMME INTELLIGENT

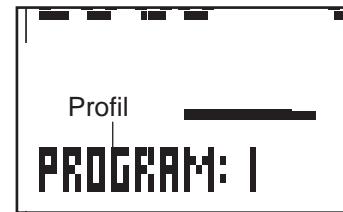
### 1. Commencez à pédaler pour allumer la console.

Quelques secondes après avoir commencé à pédaler, l'écran s'allume.

### 2. Sélectionnez un programme intelligent.

Pour sélectionner un des huit programmes intelligents, appuyez plusieurs fois sur la touche Programmes Intelligents

[SMART PROGRAMS] jusqu'à ce que le Programme 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 ou 8 apparaisse à l'écran. Le temps du programme ainsi qu'un profil des réglages de la résistance pour le programme apparaissent à l'écran.



### 3. Commencez à pédaler pour lancer le programme.

Les programmes sont divisés en 20 ou 30 segments d'une minute. Une résistance et une cadence (vitesse) sont programmées pour chaque segment. Remarque : la même résistance et/ou cadence peut être programmée pour deux segments consécutif ou plus.

Pendant le programme, le profil du programme décrira votre progression (reportez-vous à l'illustration ci-dessus). Le segment clignotant du profil représente le segment en cours du programme. La hauteur du segment clignotant indique le réglage de résistance associé au segment en cours. À la fin de chacun des segments du programme, une série de tonalités se fera entendre, puis le segment subséquent du profil se mettra à clignoter. Si un réglage de résistance différent est programmé pour le segment suivant, le réglage de résistance apparaîtra à l'écran pendant quelques secondes pour vous avertir. La résistance des pédales changera à ce moment.

Pendant votre entraînement, vous serez invité à maintenir un régime de pédalage proche du réglage de cadence cible pour le segment en cours.

Lorsqu'une flèche orientée vers le haut apparaît sur l'écran, accélérez votre cadence. Lorsqu'une flèche orientée vers le bas apparaît sur l'écran, ralentissez votre cadence. Lorsqu'il n'y a pas de flèche sur l'écran, maintenez votre cadence actuelle.

**Important : les cadences d'objectif programmées ont pour but de vous motiver. Votre cadence réelle peut être plus lente ou plus rapide que la cadence d'objectif programmée. Assurez-vous de vous entraîner à une cadence qui vous est agréable.**

Si la résistance programmée pour le segment en cours est trop élevée ou trop faible, vous pouvez la modifier manuellement en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution. **Important : à la fin du segment en cours, les pédales se règlent automatiquement sur la résistance programmée pour le segment suivant.**

Le programme continue ainsi jusqu'à la fin du dernier segment. Pour arrêter le programme à n'importe quel moment, arrêtez de pédaler. Une tonalité retentit et le temps se met à clignoter. Pour relancer le programme, recommencez à pédaler.

#### 4. Suivez votre progression sur l'écran.

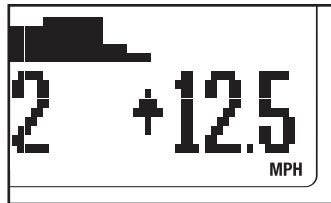
Référez-vous à l'étape 4 à la page 11.

#### 5. Mesurez votre fréquence cardiaque, si désiré.

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

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

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



### COMMENT UTILISER UN PROGRAMME DE RYTHME CARDIAQUE

#### 1. Commencez à pédaler pour allumer la console.

Quelques secondes après avoir mis en marche la console, l'écran s'allume.

#### 2. Sélectionnez un programme de rythme cardiaque.

Pour sélectionner l'un des deux programmes de rythme cardiaque, appuyez sur la touche Programmes de Rythme Cardiaque [HEART RATE PROGRAMS] une ou deux fois jusqu'à la sélection du programme désiré.

#### 3. Enregistrez une fréquence cardiaque cible.

Lorsqu'un programme avec contrôle du rythme cardiaque est sélectionné, le réglage de la fréquence cardiaque cible

ADJUST MAX  
HEART RATE  
**110**

maximale apparaît au centre de l'écran. Si vous le desirez, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution pour changer le rythme cardiaque d'objectif maximal. Remarque : si vous modifiez le rythme cardiaque maximal, le niveau d'intensité de tout le programme sera modifié.

La durée du programme ainsi qu'un graphique des rythmes cardiaques d'objectif programmés apparaissent alors sur l'écran.

#### 4. Tenez le capteur cardiaque de la poignée ou portez le capteur cardiaque du torse en option.

Lorsque vous utilisez un programme rythme cardiaque, vous devez tenir le capteur cardiaque de la poignée ou le capteur cardiaque du torse en option (pour plus d'information concernant le moniteur cardiaque du torse en option, référez-vous à la page 15). Remarque : si vous portez le capteur cardiaque du torse et tenez le capteur cardiaque de la poignée en même temps, la console risque de ne pas afficher votre rythme cardiaque avec précision.

Si vous utilisez le détecteur cardiaque de la poignée, il n'est pas nécessaire de tenir les poignées constamment durant le programme. Vous devez néanmoins tenir les poignées régulièrement pour que le programme puisse fonctionner correctement.

**Chaque fois que vous tenez les poignées, gardez vos mains sur les contacts métalliques pendant au moins 30 secondes.**

**5. Commencez à pédaler pour lancer le programme.**

Les programmes avec contrôle du rythme cardiaque sont divisés en 20 ou 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 réglage du rythme cardiaque cible du premier segment sera affiché dans le segment clignotant à l'écran. La hauteur du segment clignotant indique le réglage de rythme cardiaque cible associé au segment en cours. À la fin de chacun des segments du programme, une série de tonalités se fera entendre, puis le segment subséquent du profile se mettra à clignoter. Si un réglage de rythme cardiaque cible différent est programmé pour le segment suivant, le rythme cardiaque cible apparaîtra à l'écran pendant quelques secondes pour vous avertir.

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

Vous serez également invité à pédaler à une cadence régulière. Lorsqu'une flèche orientée vers le



haut apparaît sur l'écran, accélérez votre cadence. Lorsqu'une flèche orientée vers le bas apparaît sur l'écran, ralentissez votre cadence. Lorsqu'il n'y a pas de flèche sur l'écran, maintenez votre cadence actuelle. **Important : assurez-vous de vous entraîner à une cadence qui vous est agréable.**

Si la résistance programmée pour le segment en cours est trop élevée ou trop faible, vous pouvez la modifier manuellement en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution ; dans ce cas, la fréquence cardiaque cible ne sera plus la même. De même, lorsque la console compare votre fréquence cardiaque à la fréquence cardiaque cible définie, la résistance des pédales peut augmenter ou diminuer automatiquement afin de rapprocher votre fréquence cardiaque de la fréquence cardiaque cible fixée.

Le programme continue ainsi jusqu'à la fin du dernier segment. Pour arrêter le programme à n'importe quel moment, arrêtez de pédaler. Une tonalité retentit et le temps se met à clignoter. Pour relancer le programme, recommencez à pédaler.

**6. Suivez votre progression sur l'écran.**

Référez-vous à l'étape 4 à la page 11.

**7. Mesurez votre fréquence cardiaque, si désiré.**

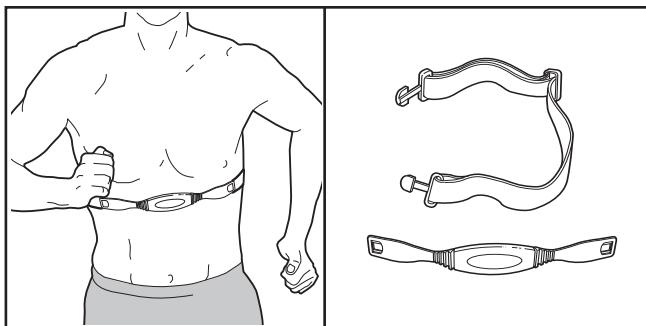
Référez-vous à l'étape 5 de la page 12.

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

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

## 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

Inspectez et serrez correctement toutes les pièces du vélo d'exercice régulièrement. Pour nettoyer le vélo d'exercice, utilisez un chiffon doux et humide. Pour éviter d'endommager la console, gardez-la éloignée des liquides et des rayons directs du soleil.

### SERREZ LES PÉDALES

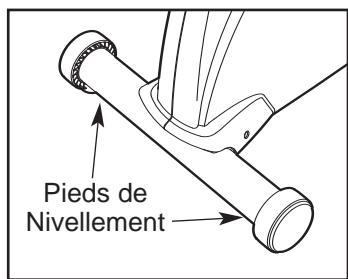
Pour de meilleures performances, resserrez régulièrement les deux pédales.

### PROBLÈMES AVEC LA CONSOLE

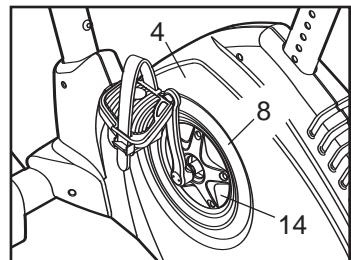
Si l'affichage de la console devient faible, les piles devraient être remplacées. Référez-vous à l'étape 5 de la page 7 pour les instructions concernant le remplacement des piles. Si la console n'affiche pas votre rythme cardiaque quand vos utilisez le capteur cardiaque de la poignée, référez-vous à l'étape 5 sur la page 12.

### COMMENT INSTALLER LE VÉLO D'EXERCICE A PLAT SUR LE SOL

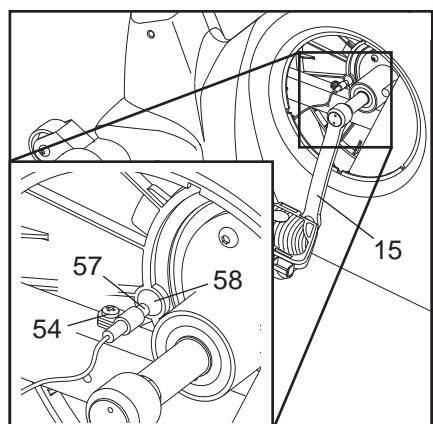
Si le vélo d'exercice se balance légèrement pendant son utilisation, tournez l'un ou les deux pieds de nivellement sous le stabilisateur avant, jusqu'à ce que le vélo ne se balance plus.



retirez le Couvercle du Panneau Protecteur (14) en utilisant un tournevis plat pour y faire levier avec précaution. Ensuite, faites tourner le Garde-Pédale (8) gauche et distancez-le du Panneau Latéral Gauche (4).



Localisez le Fil du Capteur Magnétique (57). Tournez le Bras du Pédalier Gauche (15) jusqu'à ce que l'Aimant (58) soit aligné avec le Fil du Capteur Magnétique. Desserrez,



mais n'enlevez pas le Vis de M4 x 16mm (54) indiqué. Glissez le Fil du Capteur Magnétique légèrement plus près ou plus loin de l'Aimant. Ensuite, resserrez le Vis. Tournez le Bras du Pédalier Gauche pour un moment. Lorsque le Fil du Capteur Magnétique est réglé correctement, fixez le Garde-Pédale (8) gauche et le Couvercle du Panneau Protecteur (14) gauche.

### COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si la console affiche des données incohérentes, vous devez ajuster le capteur magnétique. Premièrement,

# CONSEILS POUR L'EXERCICE

**ATTENTION :** consultez votre médecin avant de commencer ce programme, ou tout autre programme d'exercice. Ceci est tout 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. Divers facteurs peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur cardiaque est un outil pour l'exercice conçu pour vous fournir une idée générale des fluctuations de votre rythme cardiaque.

Les conseils suivants 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. Une alimentation équilibrée et un repos adéquat sont aussi essentiels pour la réussite de votre programme.

## INTENSITÉ DES EXERCICES

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardio-vasculaire, la clé de la réussite est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre rythme cardiaque comme repère pour trouver le niveau d'intensité approprié. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse, pour brûler un maximum de graisse et pour des exercices aérobics.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Pour déterminer le niveau d'intensité approprié, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine supérieure). Les trois nombres au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre du bas est le rythme cardiaque approprié pour brûler de la graisse. Le nombre du milieu est le rythme cardiaque approprié pour brûler un maximum de graisse, et le nombre du 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 modérée pendant une période de temps soutenue. Durant les premières minutes d'effort, votre corps utilise *des calories de glucide* pour générer de l'énergie. Il faut plusieurs minutes d'effort pour que votre corps commence à puiser dans ses *calories de graisse* pour générer de l'énergie. Si votre objectif est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de vos exercices pour que votre rythme cardiaque soit proche du nombre du bas dans votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous de manière à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre du milieu dans votre zone d'entraînement.

**Des Exercices Aérobics**—Si votre objectif est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez effectuer des exercices aérobics, une activité qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps soutenue. Pour des exercices aérobics, réglez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre du haut dans votre zone d'entraînement.

## ENTRAÎNEMENT CONSEILLÉ

**Un échauffement**—Commencez votre entraînement par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement fait monter la température de votre corps, accélère votre rythme cardiaque et votre circulation pour vous préparer à l'effort.

**Des exercices dans votre zone d'entraînement**—Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes en maintenant 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 pendant vos exercices—ne retenez jamais votre souffle.

**Le retour à la normale**—Finissez votre entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et aident à prévenir les maux qui surviennent après l'exercice.

## FREQUENCE DES EXERCICES

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 pourrez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si vous le désirez. Souvenez-vous que la clé du succès est de faire de vos exercices un élément régulier et agréable de votre vie de tous les jours.

## EXERCICES D'ÉTIREMENT CONSEILLÉS

La position correcte pour plusieurs exercices d'assouplissement est décrite 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 du 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 pieds 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 de l'aine.

### 3. Exercices d'étirement du tendon d'Achille

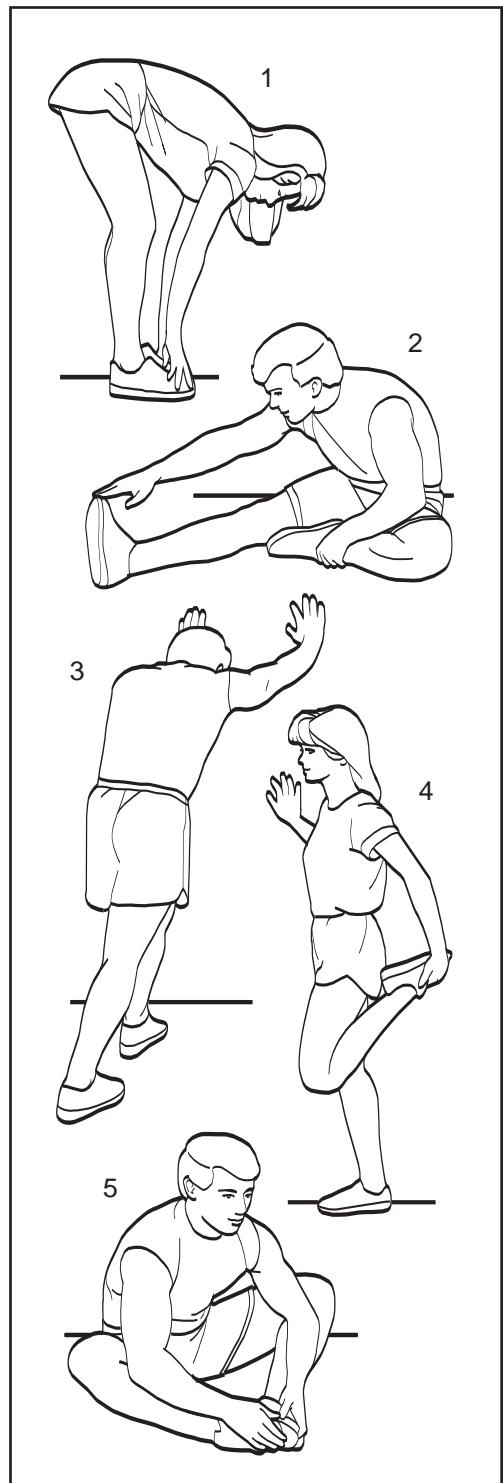
Avec une jambe devant l'autre, penchez-vous vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant. Penchez-vous en avant et déplacez vos hanches en direction du mur. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez 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 l'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.



# LISTE DES PIÈCES—Nº. du Modèle PFEVEX3916.1

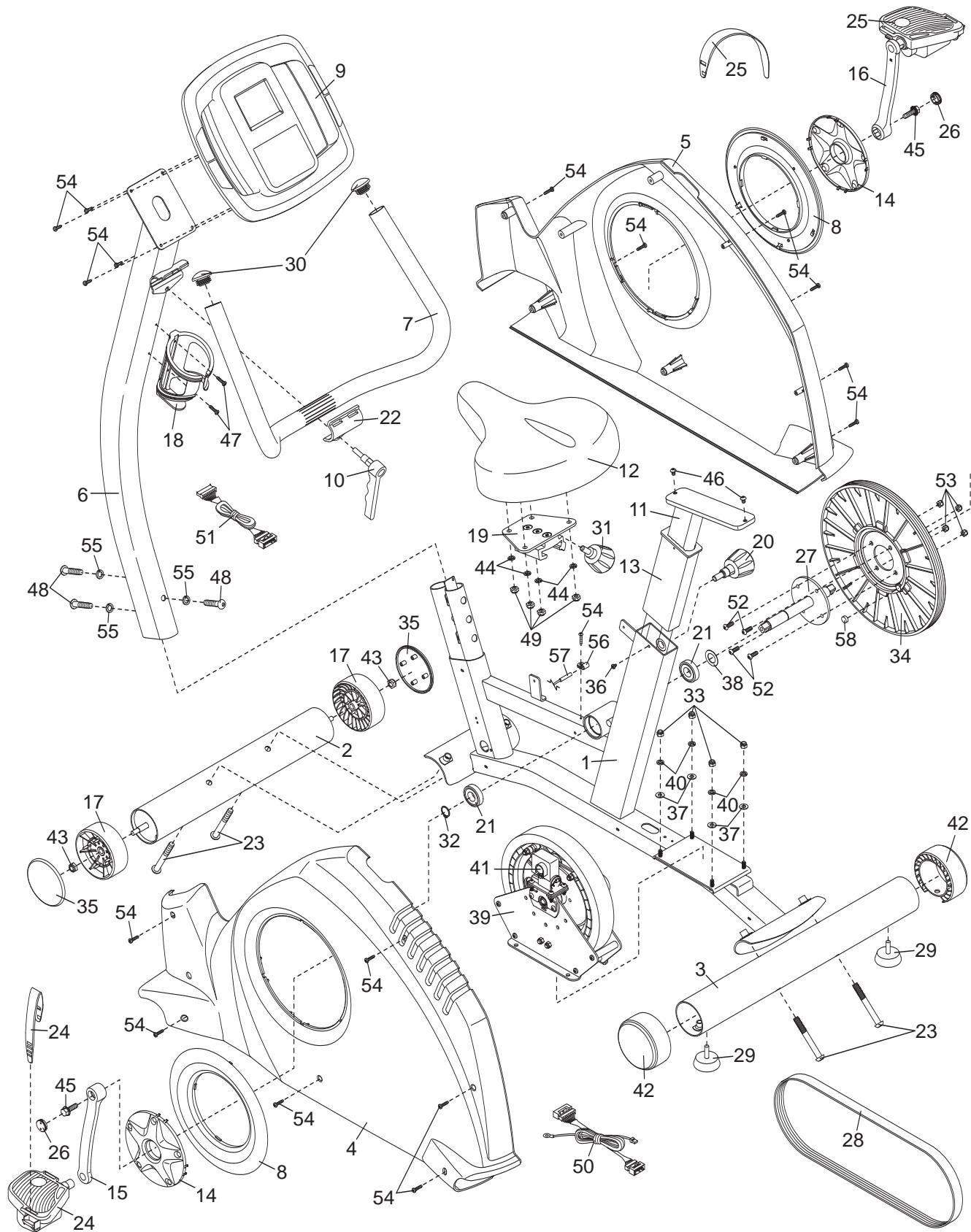
R0707A

Nº.	Qte.	Description	Nº.	Qte.	Description
1	1	Cadre	33	4	Écrou de Verrouillage en Nylon de M6
2	1	Stabilisateur Avant	34	1	Poulie
3	1	Stabilisateur Arrière	35	2	Couvercle de la Roue
4	1	Panneau Latéral Gauche	36	1	Vis de M4 x 5mm
5	1	Panneau Latéral Droit	37	4	Rondelle de M6
6	1	Montant du Guidon	38	1	Rondelle du Pédalier
7	1	Guidon	39	1	Volant
8	2	Garde-Pédale	40	4	Rondelle Fendue de M6
9	1	Console	41	1	Moteur de Résistance
10	1	Manette de Réglage	42	2	Embout du Stabilisateur
11	1	Montant du Siège	43	2	Écrou de Blocage en Nylon de M8
12	1	Siège	44	4	Rondelle Fendue de M8
13	1	Col	45	2	Vis à Collerette de 5/16" x 1"
14	2	Couvercle du Panneau Protecteur	46	2	Vis de M6 x 10mm
15	1	Bras Gauche du Pédalier	47	2	Vis de M4 x 19mm
16	1	Bras Droit du Pédalier	48	3	Vis en Bouton de M10 x 50mm
17	2	Roue	49	4	Écrou de Verrouillage en Nylon de M8
18	1	Porte-Bouteille	50	1	Groupement de Fils Inférieur
19	1	Support du Siège	51	1	Groupement de Fils Supérieur
20	1	Bouton du Montant du Siège	52	4	Vis de M6 x 16mm
21	2	Roulement à Billes du Pédalier	53	4	Écrou de Verrouillage en Nylon de M6
22	1	Bride de Serrage du Guidon	54	17	Vis de M4 x 16mm
23	4	Vis en Bouton de M10 x 85mm	55	3	Rondelle Fendue de M10
24	1	Pédale Gauche/Sangle	56	1	Pince
25	1	Pédale Droite/Sangle	57	1	Fil du Capteur Magnétique
26	2	Couvercle du Pédalier	58	1	Aimant
27	1	Pédalier	*	1	Manuel de l'Utilisateur
28	1	Courroie	*	2	Clé Hexagonale
29	2	Pied de Nivellement			
30	2	Embout du Guidon			
31	1	Bouton du Siège			
32	1	Bague-Attache du Pédalier			

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ—Nº du Modèle PFEVEX3916.1

R0707A



---

## **POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE**

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour faciliter votre appel, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)