

PRO-FORM®

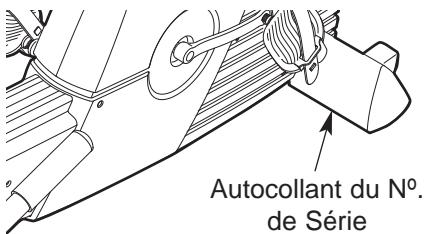
765 TR InteractiveErgometer



Nº. du Modèle PFEVEX62830

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) 01 30 86 56 81

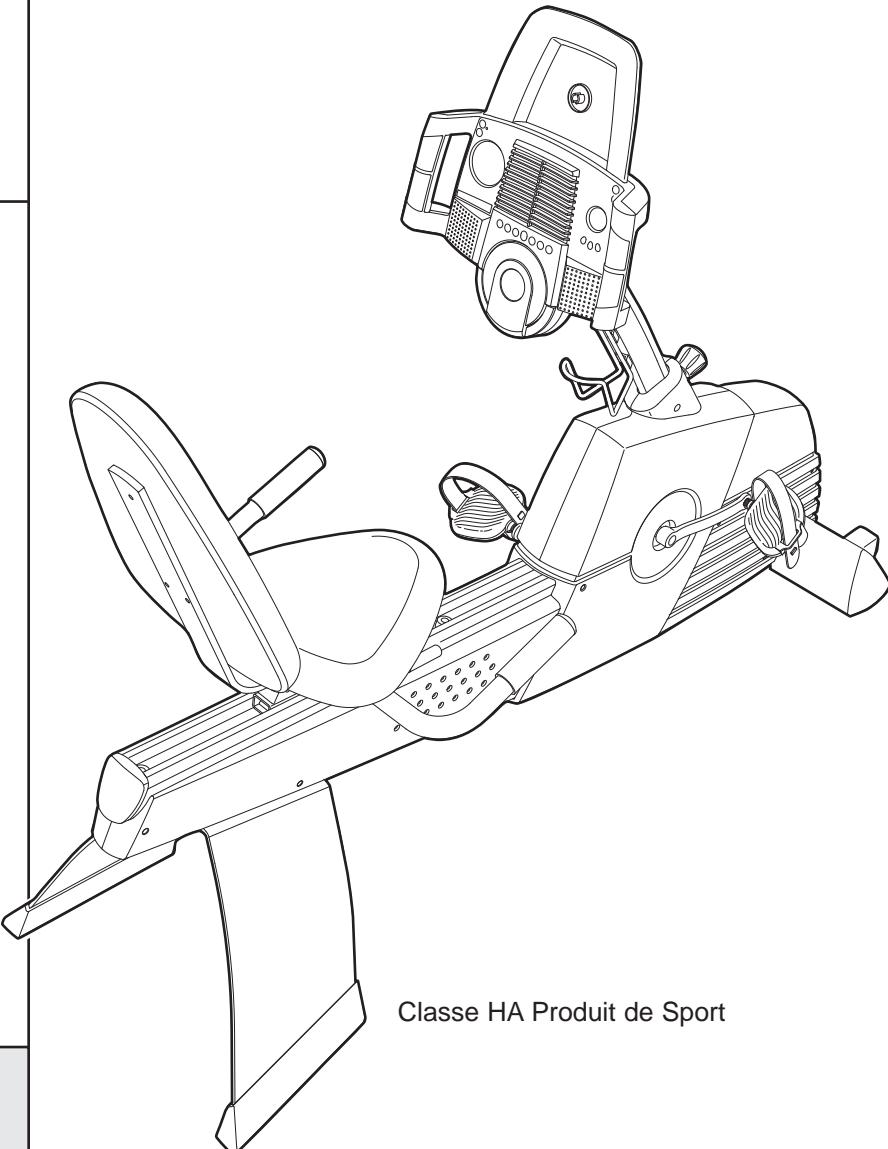
du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

email: sav.fr@iconeurope.com

! 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



Classe HA Produit de Sport



Notre site Internet

www.iconeurope.com

PRO-FORM®

765 TR InteractiveErgometer



TABLE DES MATIÈRES

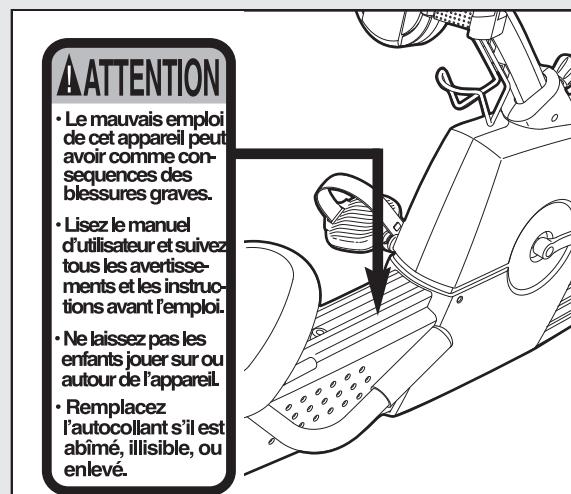
| | |
|---|---------------|
| CONSEILS IMPORTANTS | 3 |
| AVANT DE COMMENCER | 4 |
| ASSEMBLAGE | 5 |
| COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE | 11 |
| ENTRETIEN ET PROBLÈMES | 24 |
| CONSEILS DE MISE EN FORME | 25 |
| LISTE DES PIÈCES | 28 |
| SCHÉMA DÉTAILLÉ | 30 |
| POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE | Dernière Page |

CONSEILS IMPORTANTS

⚠ ATTENTION : afin de réduire les risques de blessures graves, lisez les conseils importants dans ce manuel avant d'utiliser le vélo d'exercice.

1. Veuillez lire attentivement ce manuel de l'utilisateur avant d'utiliser le vélo d'exercice.
2. N'utilisez le vélo d'exercice que de la manière décrite dans ce manuel.
3. 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 inscrites dans ce manuel.
4. Le vélo d'exercice est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas le vélo d'exercice d'exercice à des fins commerciales, pour la location ou dans une institution professionnelle.
5. Utilisez le vélo d'exercice à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Utilisez le vélo sur une surface plane. Disposez un revêtement sous le vélo pour protéger votre sol.
6. Vérifiez et serrez fréquemment toutes les pièces du vélo d'exercice. Remplacez immédiatement les pièces usées.
7. Tenez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du vélo d'exercice.
8. 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 vous protéger quand vous vous entraînez.
9. Le vélo d'exercice ne doit jamais être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 115 kg.
10. 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.
11. Gardez toujours votre dos bien droit quand vous vous servez du vélo d'exercice ; n'arquez pas votre dos.
12. Si vous ressentez des douleurs ou des étourdissements quand vous vous entraînez, arrêtez-vous immédiatement et reposez-vous.
13. L'autocollant illustré ci-dessous est collé sur le vélo d'exercice. Trouvez la feuille d'autocollant contenant l'information en quatre langues. Placez l'autocollant en français sur l'autocollant en anglais.

Si l'autocollant est manquant ou illisible, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle au numéro sans frais, pour commander un nouvel autocollant gratuitement. Collez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.



⚠ ATTENTION : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes ayant déjà eu des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant de vous servir de l'appareil. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

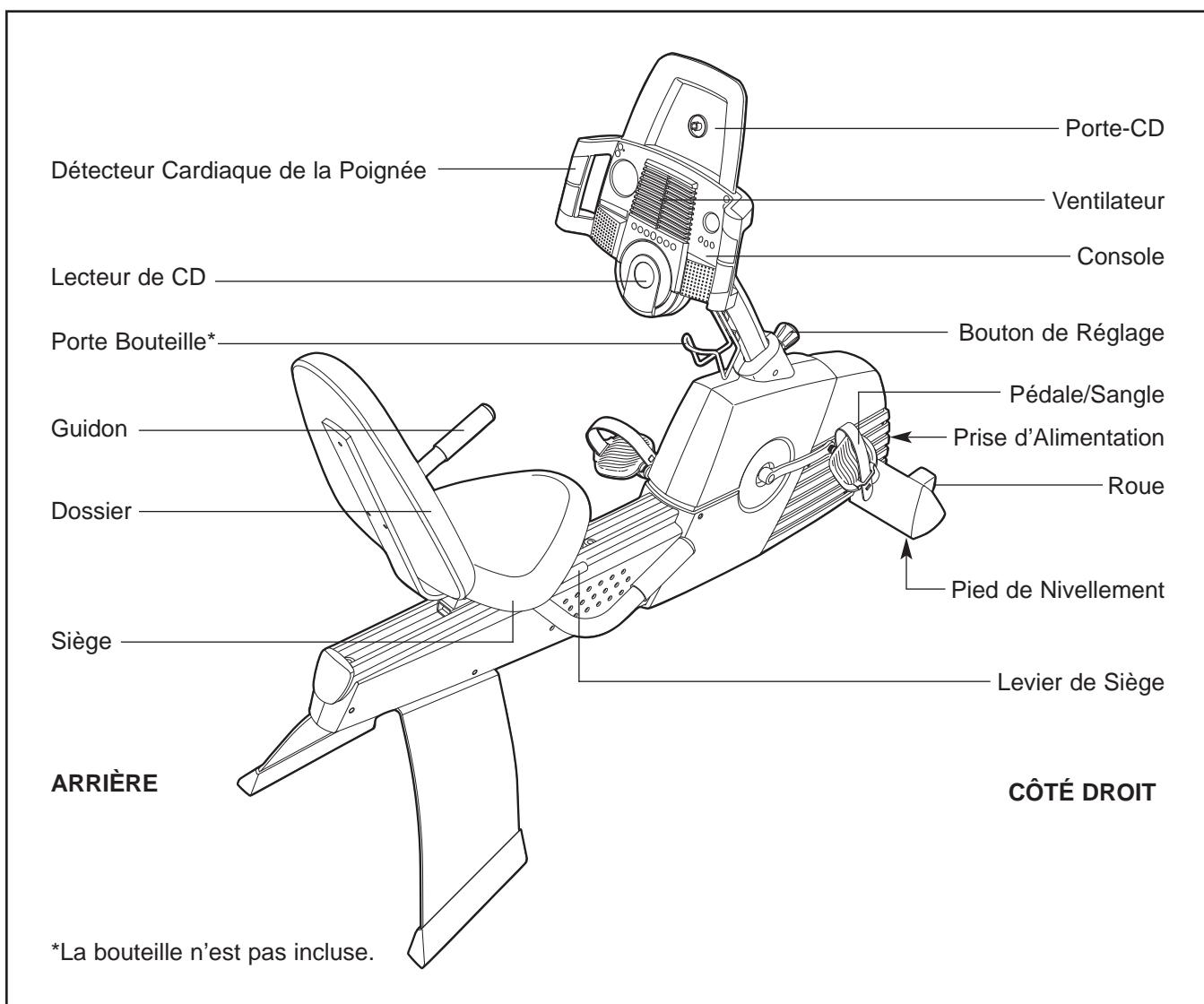
AVANT DE COMMENCER

Félicitations pour avoir choisi le nouveau vélo d'exercice PROFORM® 765 TR. 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 PROFORM® 765 TR offre un éventail de caractéristiques impressionnantes pour vous permettre de profiter d'exercices sains dans le confort et l'intimité de votre maison.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le vélo d'exercice. Si vous

avez des questions, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant **(33) 01 30 86 56 81** du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés). Le numéro du modèle est le PFEVEX62830. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé sur le vélo d'exercice (l'emplacement de l'autocollant est indiqué sur le schéma en première page).

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de continuer à lire le manuel de l'utilisateur.

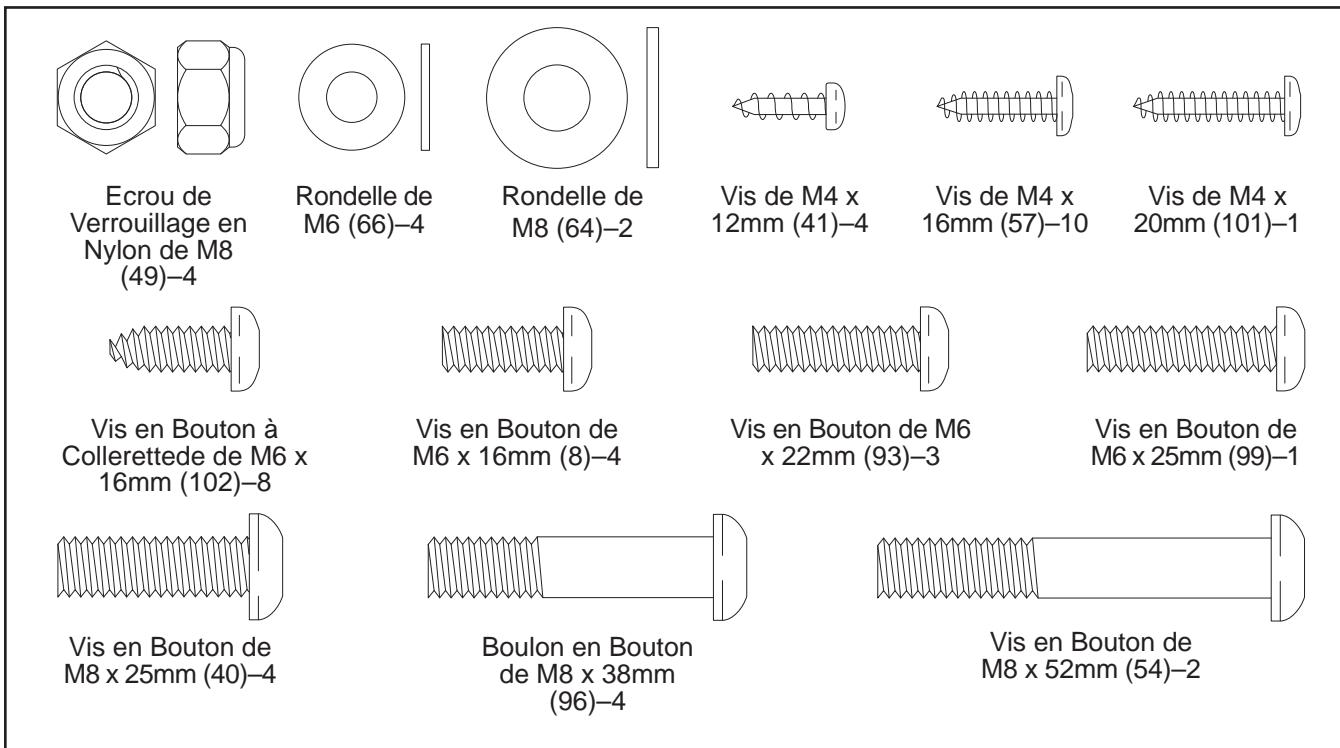


ASSEMBLAGE

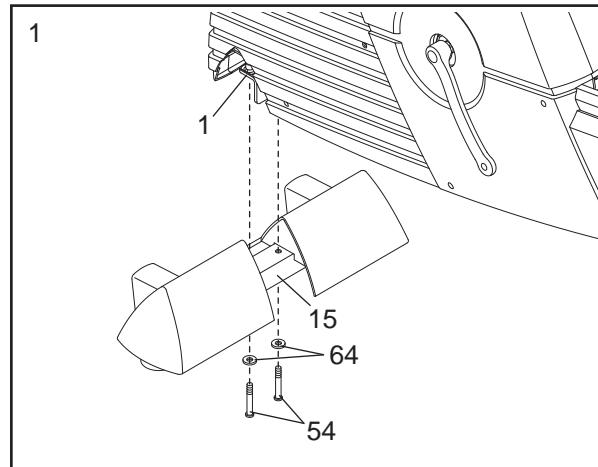
L'assemblage requiert deux personnes. Placez toutes les pièces du vélo d'exercice sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.

L'assemblage requiert les outils inclus et votre clé à molette  et un tournevis cruciforme Philips .

Utilisez le schéma des pièces ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce fait référence au numéro-clé de la pièce, qui se trouve dans la LISTE DES PIÈCES aux pages 28 et 29. Le deuxième nombre fait référence à la quantité nécessaire pour l'assemblage. **Remarque : certaines petites pièces ont peut-être déjà été assemblées. Si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'a pas été déjà assemblée.**



- Orientez le Stabilisateur Avant (15) dans la position illustrée. Pendant qu'une deuxième personne soulève l'avant du Cadre (1), attachez le Stabilisateur Avant au Cadre avec deux Vis en Bouton de M8 x 52mm (54) et deux Rondelles de M8 (64).



- Pendant qu'une deuxième personne tient le Montant (2) dans la position illustrée, branchez le Groupement de Fils Supérieur (42) sur le Groupement de Fils Inférieur (43). Tirez avec précaution l'extrémité supérieure du Groupement de Fils Supérieur pour que les Groupements de Fils soient bien tendus.

Tournez le Bouton de Réglage (20) indiqué, de deux ou trois tours dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour le desserrer. Tirez ensuite le Bouton, insérez le Montant (2) dans le Cadre (1), et relâchez le Bouton. **Faites attention de ne pas pincer les Groupements de Fils (42, 43).** Glissez légèrement le Montant vers le haut et vers le bas jusqu'à ce que la goupille sur le Bouton s'enclenche dans un des trous sur le Montant. Tournez ensuite le Bouton dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit serré. Serrez le Vis en Bouton de M6 x 25mm (99) dans le Cadre.

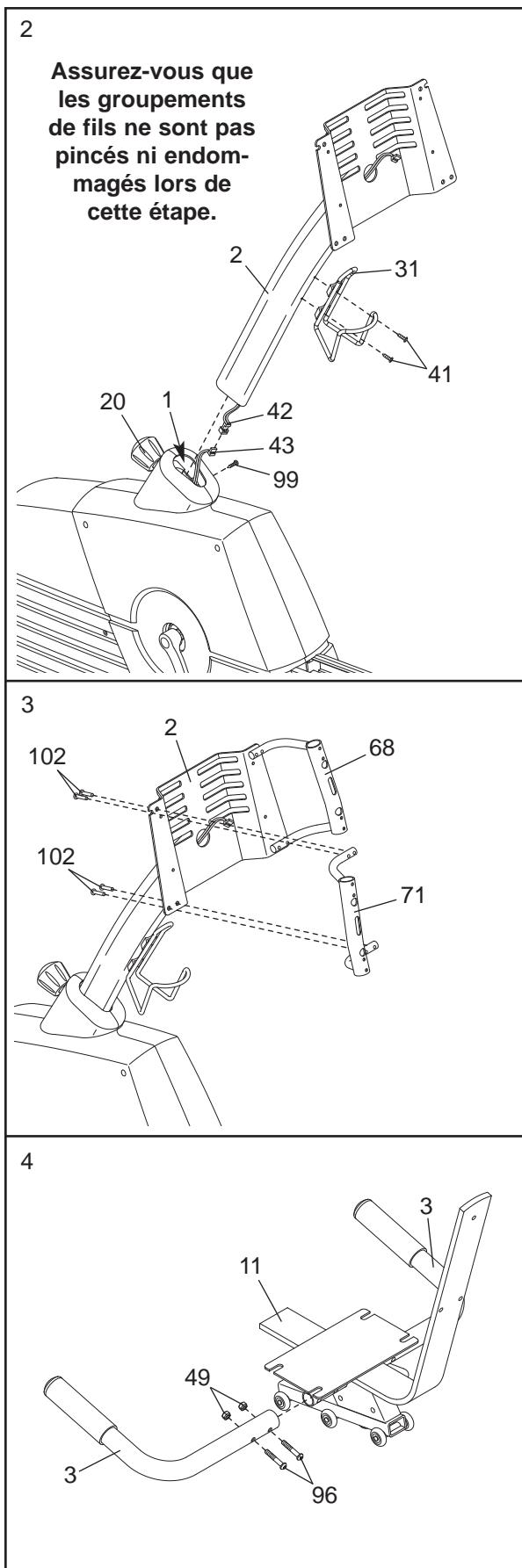
Attachez le Porte-Bouteille (31) sur le Montant (2) avec deux Vis de M4 x 12mm (41).

- Attachez le Guidon Interne Gauche (71) sur le Montant (2) à l'aide de quatre Vis en Bouton à Collerette de M6 x 16mm (102).

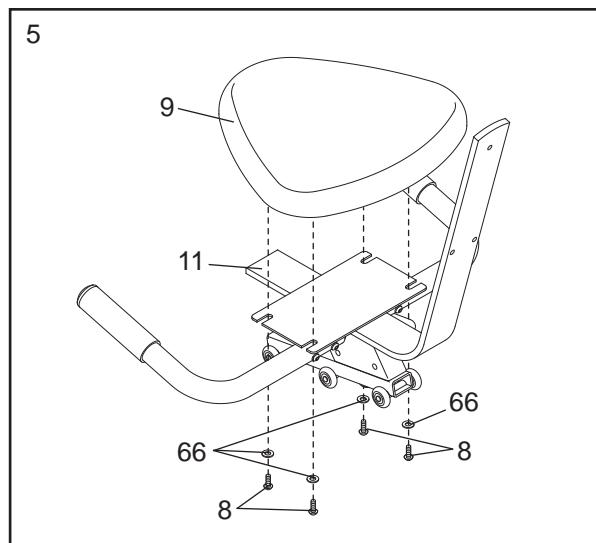
Attachez le Guidon Interne Droit (68) sur le Montant (2) de la même manière.

- Attachez un Guidon (3) sur le Support du Siège (11) à l'aide de deux Boulons en Bouton de M8 x 38mm (96) et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M8 (49). **Assurez-vous que les Ecrous de Verrouillage en Nylon reposent sur les trous hexagonaux à l'avant du Guidon.**

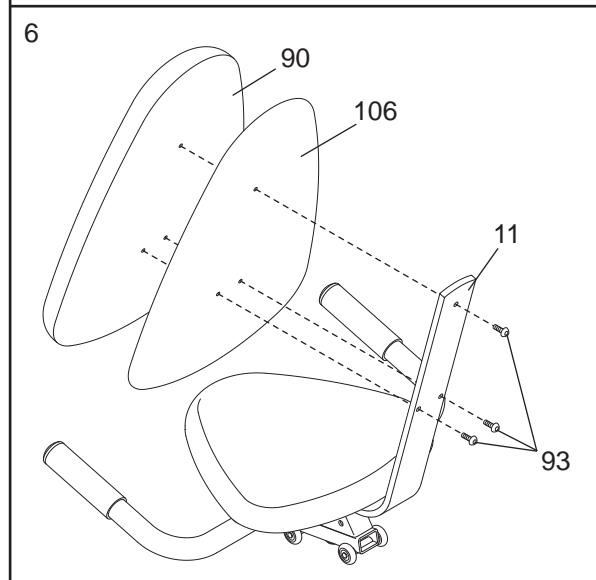
Attachez l'autre Guidon (3) sur le Support du Siège (11) de la même manière.



5. Assemblez le Siège (9) au Support du Siège (11) avec quatre Vis en Bouton de M6 x 16mm (8) et quatre Rondelles de M6 (66).

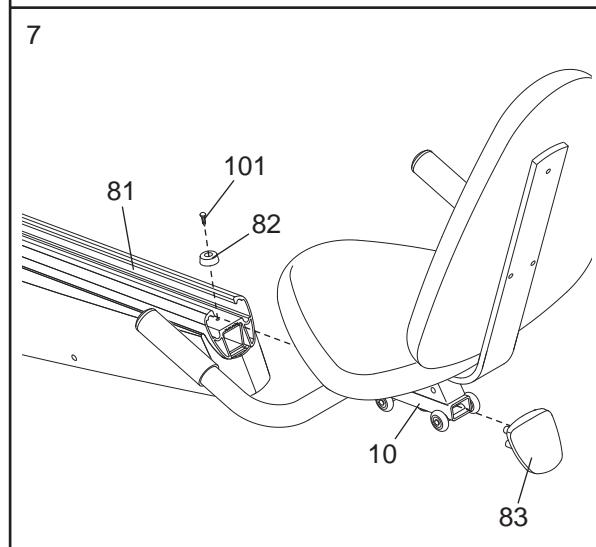


6. Attachez le Dos du Siège (106) et le Dossier (90) sur le Support du Siège (11) à l'aide de trois Vis en Bouton de M6 x 22mm (93).



7. Poussez le levier du siège (non-illustrée) vers le bas sur le côté droit du Chariot du Siège (10), glissez le Chariot du Siège dans le Rail du Cadre (81) puis tirez le levier du siège à nouveau vers le haut.

Attachez un Amortisseur (82) sur le Rail du Cadre (81) à l'aide d'une Vis de M4 x 20mm (101). Enfoncez ensuite l'Embout du Rail du Cadre (83) dans l'extrémité du Rail du Cadre.



8. Avec l'aide d'une deuxième personne, couchez doucement le vélo d'exercice sur son côté droit de manière à ce qu'il repose sur le Guidon Interne Gauche (non-illustré).

Identifiez le Stabilisateur Arrière Gauche (16) muni d'un autocollant avec un « L ». Attachez le Stabilisateur Arrière Gauche et la Plaque du Stabilisateur (87) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis en Bouton de M8 x 25mm (40) comme illustré ; **ne serrez pas encore les Vis en Bouton.**

Insérez le Stabilisateur Arrière Droit (98) entre la Plaque du Stabilisateur (87) et le Cadre (1). Attachez le Stabilisateur Arrière Droit à l'aide de deux Vis en Bouton de M8 x 25mm (40). **Serrez les quatre Vis en Boutons.**

9. Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez doucement le vélo d'exercice de manière à ce qu'il repose sur les Stabilisateurs Avant et Arrière (non-illustrés).

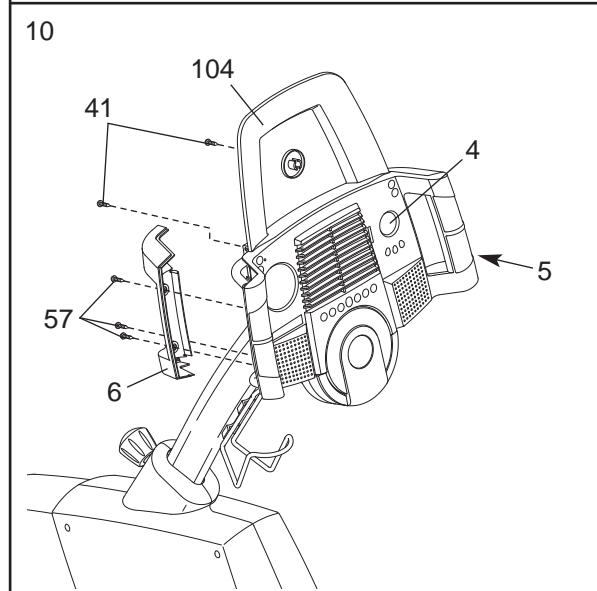
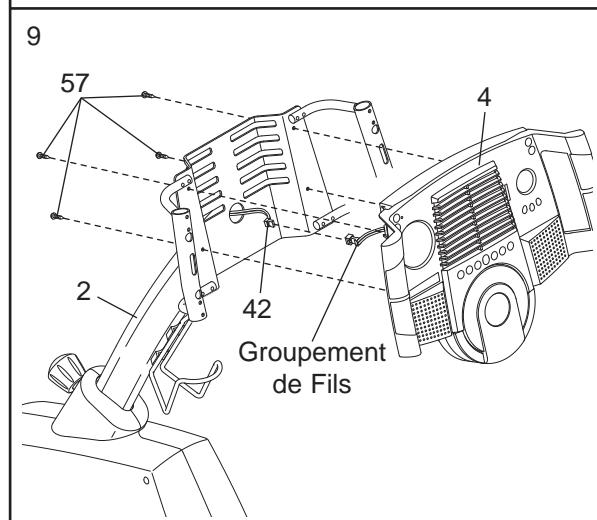
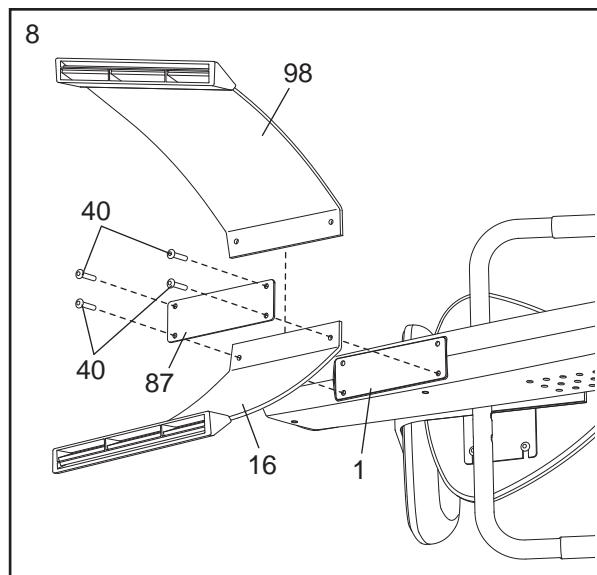
Pendant qu'une deuxième personne tient la Console (4) dans la position illustrée, branchez le groupement de fils sur la Console sur le Groupement de Fils Supérieur (42). Insérez l'excès du groupement de fils dans le Montant (2).

Attachez la Console (4) sur le Montant (2) à l'aide de quatre Vis en Bouton de M4 x 16mm (57). **Faites attention de ne pas pincer les Groupements de Fils.**

10. Attachez le Porte-CD (104) sur la Console (4) à l'aide de deux Vis de M4 x 12mm (41) comme illustré.

Attachez le Revêtement du Guidon Gauche (6) sur la Console (4) à l'aide de trois Vis de M4 x 16mm (57).

Attachez le Revêtement du Guidon Droit (5) sur la Console (4) de la même manière.



11. Identifiez la Pédale Gauche (22) sur laquelle un « L » a été placé pour l'identifier. 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 (24). Serrez la Pédale Droite (non-illustrée) *dans le sens des aiguilles d'une montre* dans le Bras Droit du Pédalier. **Important : serrez les deux Pédales autant que possible.** Après avoir utilisé le vélo d'exercice pendant une semaine, resserrez les Pédales. Pour de meilleures performances, les Pédales doivent rester serrées.

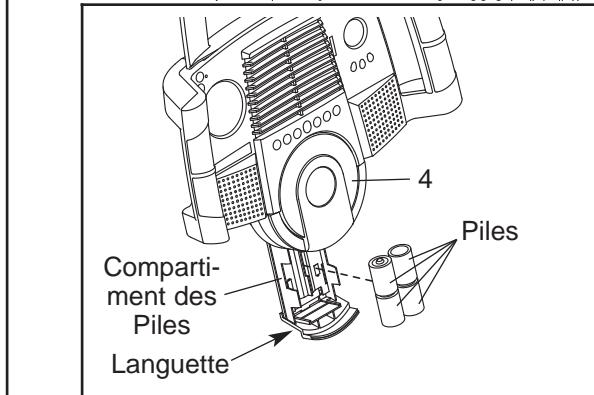
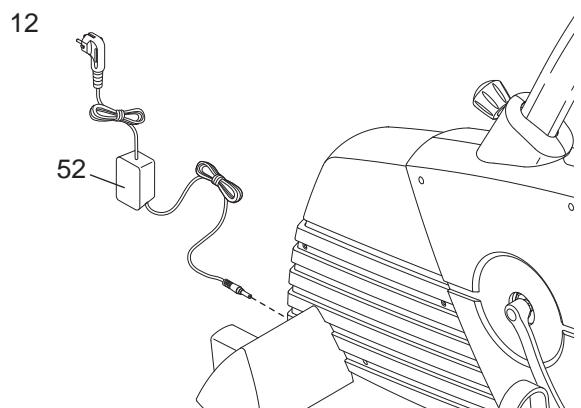
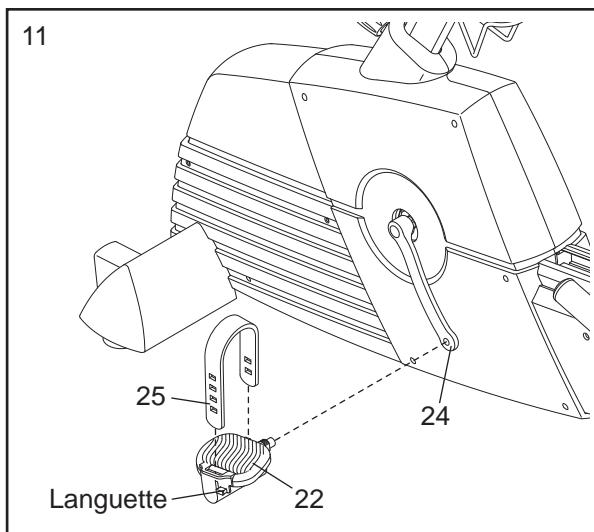
Réglez la Sangle de la Pédale Gauche (25) à la position désirée, et appuyez l'extrémité de la Sangle de la Pédale sur la languette de la Pédale Gauche (22).

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

12. Branchez une des extrémités de la Boîte d'Alimentation (52) dans la prise se trouvant à l'avant du vélo d'exercice. Branchez l'autre extrémité de la Boîte d'Alimentation dans une prise murale correctement installée, conformément à tous les codes et ordonnances locales.

Remarque : si désiré, la console peut fonctionner avec des piles plutôt qu'avec la Boîte d'Alimentation (52). Pour installer les piles, suivez les instructions ci-dessous.

Référez-vous au schéma en encadré. Enfoncez la languette indiquée sur le compartiment des piles puis tirez le compartiment des piles vers le bas. Enfoncez quatre piles « D » dans le compartiment des piles ; **assurez-vous que les piles sont orientées comme indiqué par les dessins se trouvant à l'intérieur du tiroir à piles.** Fermez ensuite le compartiment des piles. Remarque : les piles Alcalines sont recommandées.



13. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le vélo d'exercice.**

Remarque : il est possible que des pièces ne soient pas utilisées une fois l'assemblage terminé. Pour protéger votre sol ou votre tapis de l'usure, placez un revêtement sous le vélo d'exercice.

INSTALLATION DU RECEPTEUR POUR LE DETECTEUR CARDIAQUE DU TORSE EN OPTION

Si vous avez acheté le détecteur cardiaque du torse en option (voir page 23), suivez les étapes ci-dessous pour installer le récepteur inclus avec le détecteur cardiaque du torse en option.

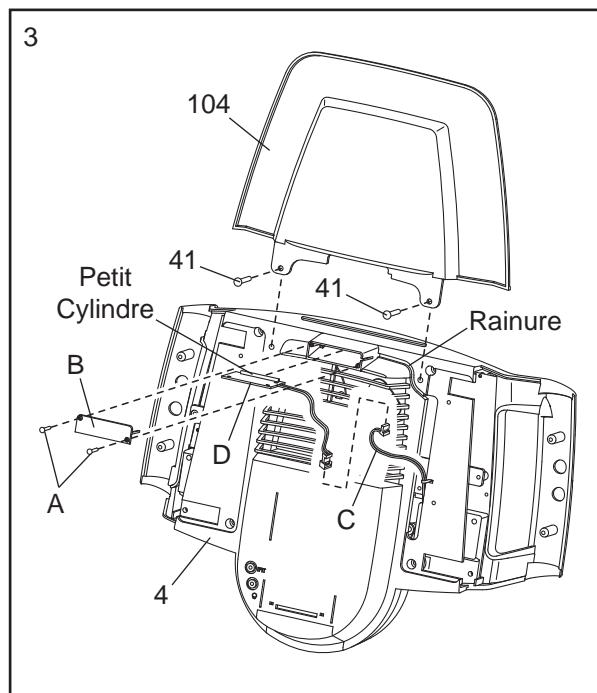
1. **Voir l'étape 10 de l'assemblage à la page 8.** Retirez les deux Vis de M4 x 12mm (41) attachant le Porte-CD (104) à la Console (4). Retirez ensuite les six Vis de M4 x 16mm (57) attachant le Revêtement du Guidon Droit et Gauche (5, 6).
2. **Voir l'étape 9 de l'assemblage à la page 8.** Retirez les quatre Vis de M4 x 16mm (57) attachez la Console (4) au Montant (2). Débranchez ensuite le Groupement de Fils sur la Console du Groupement de Fils Supérieur (42).
3. Tournez la Console (4) face vers le bas. Enlevez les deux vis indiquées (A) et la plaque de métal (B) du dos de la Console.

Localisez le fil indiqué (C) se trouvant à l'intérieur de la Console (4). Tirez l'extrémité du fil hors de la Console, et connectez le fil au fil se trouvant sur le récepteur (D). **Assurez-vous que les connecteurs s'enclenchent bien l'un dans l'autre.** Jetez les autres fils inclus avec le détecteur cardiaque du torse.

Placez le récepteur (D) de manière à ce que le petit cylindre soit dans la position illustrée puis insérez délicatement le récepteur dans l'ouverture indiquée dans la Console (4). Rattachez la plaque de métal (B) avec les deux vis (A).

Enfoncez le fil sur le récepteur (D) dans la rainure indiquée au dos de la Console (4). Rattachez le Porte-CD (104) sur la Console avec les deux Vis de M4 x 12mm (41). **Assurez-vous que le fil du récepteur n'est pas pincé.**

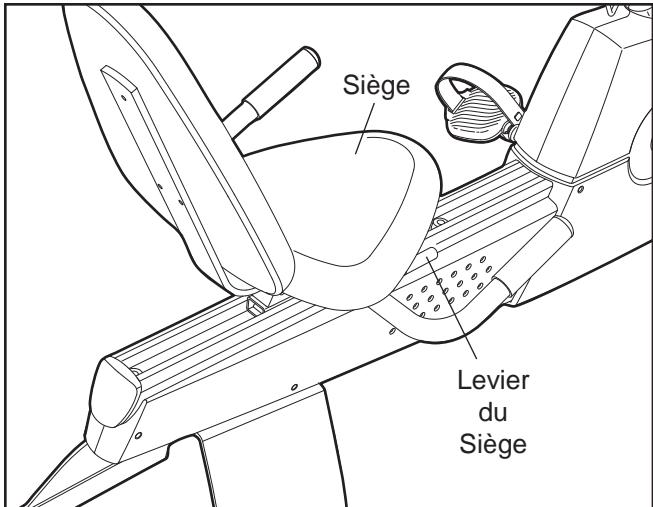
4. **Voir l'étape 9 de l'assemblage à la page 8.** Reconnectez le groupement de fils sur la Console (4) au Groupement de Fils Supérieur (42). Insérez l'excès du groupement de fils dans le Montant (2). Rattachez la Console sur le Montant avec les quatre Vis de M4 x 16mm (57). **Faites attention de ne pas pincer les groupements de fils.**
5. **Voir l'étape 10 de l'assemblage à la page 8.** Rattachez les Revêtements du Guidon Droit et Gauche (5, 6) sur la Console (4) avec les six Vis de M4 x 16mm (57).



COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

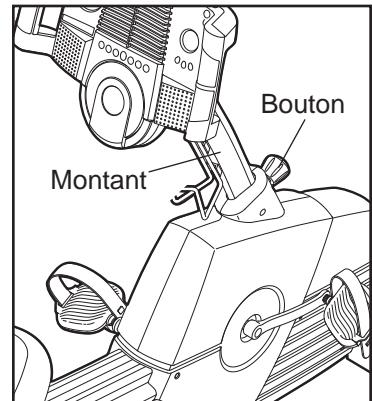
COMMENT REGLER LE SIEGE

Pour des exercices efficaces, le siège doit se trouver dans la bonne position. Quand vous pédalez, vos genoux devraient être légèrement pliés quand les pédales sont dans la position la plus avant. Pour régler le siège, poussez le levier du siège vers le bas, glissez le siège vers l'avant ou vers l'arrière, puis tirez fermement le levier du siège vers le haut.



COMMENT RÉGLER LE MONTANT

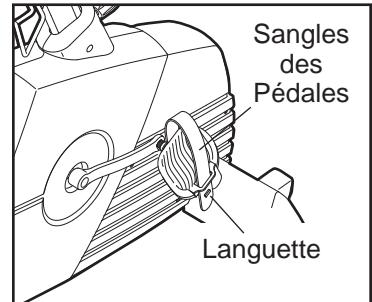
Le montant peut être réglé à la hauteur qui vous est la plus confortable. Pour régler la montant, tournez tout d'abord le bouton indiqué de deux ou trois tours dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour le desserrer (si le bouton n'est pas assez

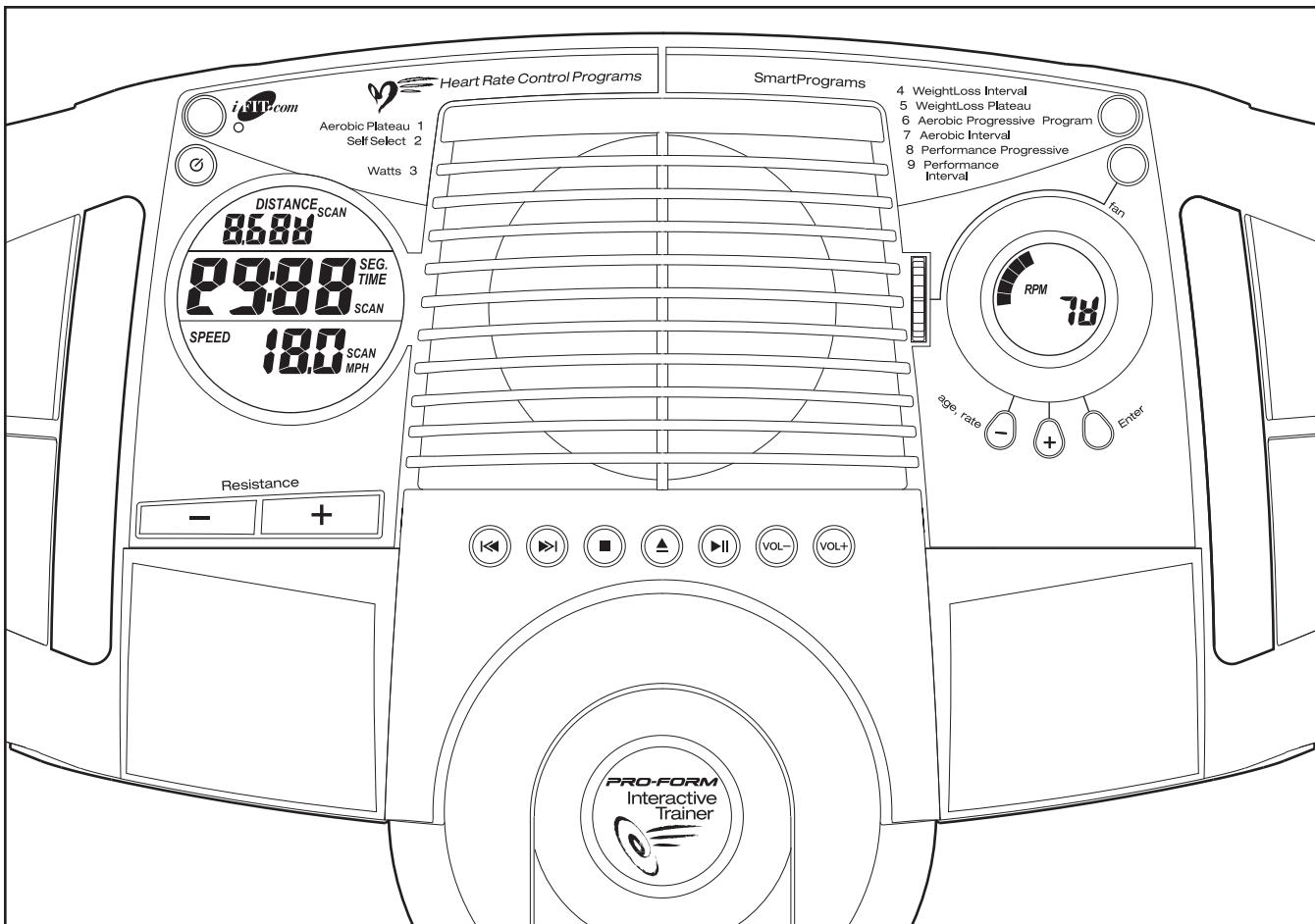


desserré, il peut rayer le montant). Tirez ensuite le bouton, glissez le montant à la hauteur désirée et relâchez le bouton. **Glissez légèrement le montant vers le haut et vers le bas jusqu'à ce que la goupille sur le bouton s'enclenche dans un des trous sur le montant.** Tournez enfin le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit serré.

COMMENT RÉGLER LES SANGLES DES PÉDALES

Pour régler les sangles des pédales, tirez d'abord les extrémités des sangles hors des languettes sur les pédales. Réglez les sangles à la position désirée et appuyez les extrémités des sangles à nouveau dans les languettes.





CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console de pointe offre un éventail de caractéristiques conçues pour rendre vos exercices plus plaisants et efficaces. Quand le mode manuel de la console est sélectionné, la résistance des pédales peut être changée d'une pression d'une touche. Alors que vous exercez, la console vous fournira des données continues sur votre entraînement. Vous pouvez même mesurer votre pouls en utilisant le détecteur cardiaque de la poignée de détecteur de pouls incorporé ou le détecteur cardiaque du torse en option (voir page 23 pour plus d'information sur le détecteur cardiaque du torse en option).

La console est aussi munie de six programmes intelligents. Chaque programme régule automatiquement la résistance des pédales et vous signale d'accélérer ou de ralentir votre cadence, selon le cas, en vous guidant tout au long d'un entraînement efficace. De plus, la console offre deux programmes de Pouls qui régulent la résistance des pédales et vous incitent à changer votre allure pour garder votre pouls proche de votre pouls d'objectif tout au long de votre entraînement. La console offre aussi un programme de Watts qui modifie la résistance des pédales afin de maintenir la production d'énergie générée durant votre entraînement proche d'un objectif choisi.

De plus, la console est équipée de la technologie iFIT.com. Avec la technologie iFIT.com, c'est comme si vous aviez un entraîneur personnel à la maison. Quand vous utilisez le lecteur de CD incorporé, vous pouvez utiliser les programmes iFIT.com spéciaux sur CD. Les programmes iFIT.com sur CD ou cassette-vidéo contrôlent automatiquement votre vélo d'exercice comme le ferait un entraîneur personnel vous guidant tout au long de votre entraînement. De la musique dynamique vous donne de la motivation supplémentaire. **Pour vous procurer les CD iFIT.com, visitez notre site Internet www.iconeurope.com.**

Quand vous utilisez le câble audio inclus, vous pouvez aussi connecter le vélo d'exercice à votre magnétoscope et télévision et utiliser les programmes vidéo iFIT.com. Les programmes vidéo iFIT.com offrent les mêmes avantages que les programmes iFIT.com sur CD iFIT.com, et vous permettent d'apprécier des paysages à vous couper le souffle alors que vous exercez. **Pour vous procurer les cassette-vidéo iFIT.com, visitez notre site Internet www.iconeurope.com.**

Vous pouvez même connecter le vélo d'exercice à votre ordinateur personnel, visitez notre site Internet www.iFIT.com, et ayez accès aux programmes directement de notre Web site. **Visitez www.iFIT.com pour plus d'information.**

Pour utiliser le mode manuel de la console, référez-vous aux instructions ci-dessous. **Pour utiliser un programme Intelligent,** référez-vous à la page 15. **Pour utiliser une programme de Pouls,** référez-vous à la page 16. **Pour utiliser le programme de Watts,** référez-vous à la page 18. **Pour utiliser un programme iFIT.com sur CD,** référez-vous à la page 19. **Pour utiliser un programme vidéo iFIT.com,** référez-vous à la page 22. **Pour utiliser les programmes iFIT.com directement depuis notre site Internet,** référez-vous à la page 23.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

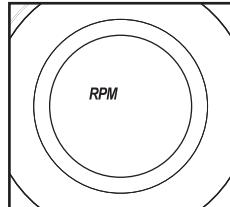
1 Allumer la console.

Assurez-vous que le transformateur est branché ou que les piles sont installées dans la console (voir l'étape 12 de l'assemblage à la page 9).

Pour allumer la console, appuyez sur le bouton Marche/Remise à Zéro ou commencez à pédaler. (Le bouton Marche/Remise à Zéro est le bouton juste au-dessus du grand écran.)

2 Sélectionnez le mode manuel.

Chaque fois que la console est allumée, le mode manuel sera sélectionné. Si un programme a été sélectionné, sélectionnez le mode manuel en appuyant sur la Touche Programme à plusieurs reprises jusqu'à ce que les lettres RPM apparaissent sur le petit écran.

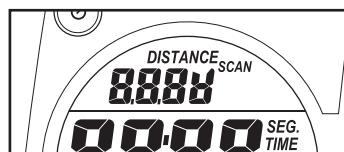


3 Commencez à pédaler et changez la résistance des pédales comme vous le désirez.

Alors que vous pédalez, changez la résistance des pédales en appuyant sur les touches de résistance + et -. Il y a dix niveaux de résistance—le niveau 10 étant le plus difficile. Remarque : après avoir pressé les touches, la résistance prendra plusieurs secondes pour atteindre le niveau sélectionné.

4 Suivez vos progrès sur le petit et le grand écran.

La partie Supérieure du grand écran indiquera la distance [DISTAN-

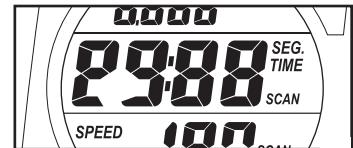


CE] que vous avez pédalé et le nombre de calories et de graisse [FAT CALS] que vous avez brûlées (voir BRULER DE LA GRAISSE à la page 25). L'affichage changera d'un nombre à l'autre toutes les quelques secondes. Quand vous utilisez le détecteur cardiaque de la poignée ou que vous portez le détecteur cardiaque du torse en option, l'écran affichera aussi votre pouls (voir l'étape 5 à la page 14).

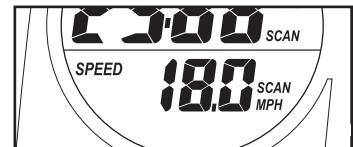
Le centre du grand affichage

indiquera le temps écoulé [TIME] et votre cadence [PACE]

en pédalant (en minutes par mile). L'affichage changera d'un nombre à l'autre toutes les quelques secondes. Remarque : quand un programme est sélectionné (sauf dans le cas du programme de Watts et programme de Pouls 2), l'affichage indiquera le temps restant avant la fin du programme au lieu du temps écoulé.

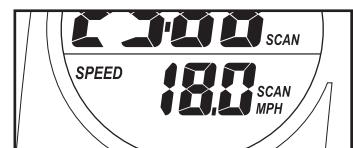


La partie inférieure du grand écran affichera la vitesse à laquelle vous pédalez, votre cadence (en révolutions par minute), et le niveau de résistance. L'affichage changera d'un nombre à l'autre toutes les quelques secondes.

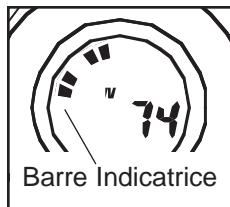


Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance soit en miles soit en kilo-

mètres. Les lettres MPH [miles] ou KM/H [kilomètres] apparaîtront dans la partie inférieure du grand écran pour indiquer l'unité de mesure sélectionnée. Pour changer l'unité de mesure, appuyez tout d'abord sur la touche du Programme pendant quelques secondes. Un E (pour le système anglais) ou un M (pour le système métrique) apparaîtra dans la partie inférieure du grand écran. Appuyez sur la touche de Résistance + pour changer l'unité de mesure. Appuyez ensuite sur la touche Marche/Remise à Zéro. Remarque : quand les piles sont remplacées, il pourrait être nécessaire de re-sélectionner l'unité de mesure désirée.



Le petit affichage montre la cadence des pédales, en tours par minute [RPM]. La barre indicatrice dans le petit affichage grandira ou rétrécira en longueur alors que vous augmentez ou ralentissez votre cadence.

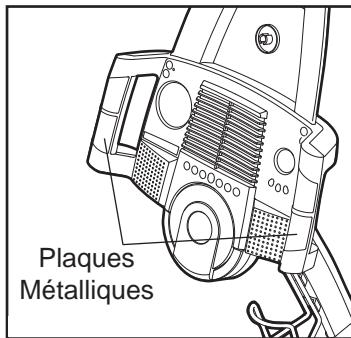


Pour remettre les affichages à zéro, appuyez sur le bouton Prendre/Remise a Zéro.

5 Mesurez votre pouls, si désiré.

Vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque en utilisant la poignée du détecteur de pouls incorporé ou le détecteur de pouls de poitrine en option. Pour utiliser la poignée du détecteur de pouls, suivez les instructions ci-dessous. **Remarque : si vous portez le moniteur cardiaque porté autour du torse optionnel et vous tenez le moniteur cardiaque de la poignée en même temps, la console n'affichera peut-être pas votre rythme cardiaque précisément.**

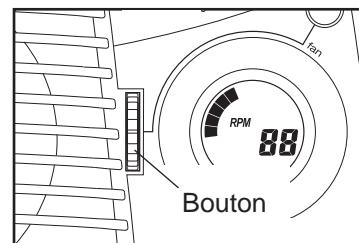
Si les plaques métalliques sur les poignées sont recouvertes d'un film de plastique, retirez-le. Pour utiliser la poignée du détecteur cardiaque, tenez les poignées, la paume de vos mains contre les plaques métalliques. **Évitez de bouger les mains.** Quand votre pouls est détecté, l'indicateur en forme de cœur se trouvant dans le grand affichage clignotera à chacun des battements de votre cœur, et votre pouls sera affiché.



Pour une lecture plus précise, gardez vos mains sur les poignées pendant à peu près 30 secondes. Remarque : lorsque vous tenez les poignées pour la première fois, l'affichage indiquera votre continu pendant 30 secondes. L'écran affichera alors votre pouls en même temps que les autres modes de données.

6 Allumez le ventilateur, si désiré.

Pour allumer le ventilateur sur le niveau le plus bas, appuyez une fois sur la touche du ventilateur. Pour que le ventilateur tourne à une vitesse plus rapide, appuyez sur la touche du ventilateur une deuxième fois. Pour éteindre le ventilateur, appuyez sur la touche une troisième fois. Remarque : si le ventilateur est allumé mais que les pédales ne sont pas en mouvement pendant trente secondes, le ventilateur s'éteindra automatiquement.



Faites tourner le bouton sur le côté droit de la console pour faire pivoter le ventilateur à l'angle désiré.

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

Si les pédales ne sont pas déplacées pendant quelques secondes, les affichages seront en suspens et le temps clignotera sur le grand écran. Si les pédales ne sont pas déplacées et les touches de la console ne sont pas pressées pendant quelques secondes, la console s'éteindra automatiquement pour économiser les piles.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME INTELLIGENT

Chaque programme Intelligent ajuste automatiquement la résistance des pédales et vous indique qu'il faut accélérer ou ralentir votre cadence lors d'un entraînement des plus efficaces. Les programmes 4 et 5 sont des programmes de perte de poids, les programmes 6 et 7 sont des programmes d'entraînement aérobic, et les programmes 8 et 9 sont des programmes de hautes performances.

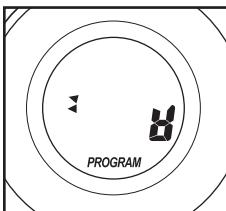
Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme Intelligent.

1 Allumez la console.

Référez-vous à l'étape 1 à la page 13.

2 Sélectionnez un des programmes Intelligents.

Chaque fois que la console est allumée, le mode manuel sera sélectionné. Pour sélectionner un programme Intelligent, appuyez sur la touche Programme à plusieurs reprise jusqu'à ce que le chiffre 4, 5, 6, 7, 8, ou 9 apparaisse sur le petit écran.



3 Commencez à pédaler pour lancer le programme.

Chaque programme comprend 20 ou 30 segments d'une minute. Une résistance et une cadence ont été programmées pour chaque segment. Remarque : la même cadence et/ou la même résistance peuvent avoir été programmées pour plusieurs segments consécutifs.

Quand vous commencez à pédaler, la résistance des pédales changera automatiquement au niveau de résistance programmé pour la première période. Remarque : Si le niveau de résistance est trop élevé ou trop faible, vous pouvez le changer en appuyant sur les touches de Résistance.

La cadence d'objectif pour la première période, apparaîtra sur le petit écran pendant quelques secondes, et les flèches sur le petit écran vous

aideront à pédaler à la cadence d'objectif—augmentez ou ralentissez tout simplement votre cadence jusqu'à ce qu'un segment de la barre indicatrice apparaisse à la pointe de chaque flèche (voir le dessin à droite). Remarque : Quand le mot TARGET (objectif) n'apparaît pas sur le petit écran, la cadence des pédales en cours sera affichée. **Important : la cadence d'objectif n'est là que pour vous fournir un but. Votre cadence actuelle peut être plus lente que la cadence d'objectif, tout particulièrement pendant les premiers mois de votre programme d'exercices. Soyez sûrs de vous exercer à une cadence qui vous est confortable.**

Pendant les dernières trois secondes de chaque segment, une série de tonalités se fera entendre et le temps clignotera sur le grand écran. La résistance des pédales changera alors si un niveau de résistance différent est programmé pour la prochaine période. De plus, le nombre de flèches sur le petit écran changera si une allure de votre cible différente est programmée pour le segment suivant.

Pendant le programme, la partie centrale du grand écran affichera le temps restant avant la fin du programme. Si les pédales ne sont pas déplacées pendant quelques secondes, les affichages seront en suspens et le temps clignotera. Pour relancer le programme, recommencez à pédalage.

4 Suivez vos progrès sur le grand écran.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 13.

5 Mesurez votre pouls, si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 14.

6 Allumez les ventilateurs si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 14.

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

Référez-vous à l'étape 7 à la page 14.

COMMENT UTILISER LE PROGRAMME DE POULS

Le programme de pouls 1 est conçu pour maintenir votre pouls entre 65% et 85% de votre *pouls maximum* durant votre entraînement. (Votre pouls maximum est calculé en soustrayant votre âge à 220. Par exemple, si vous avez 25 ans, votre pouls maximum est de 195 battements par minute). Le programme de pouls 2 est conçu pour maintenir votre pouls proche du pouls d'objectif que vous avez choisi.

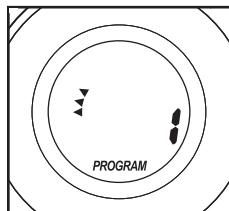
Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser le programme de pouls.

1 Allumez la console.

Référez-vous à l'étape 1 à la page 13.

2 Sélectionnez un des programmes de Pouls.

Chaque fois que la console est allumée, le mode manuel sera sélectionné. Pour sélectionner un programme de Pouls, appuyez la touche Programme à plusieurs reprise jusqu'à ce que chiffre 1 ou 2 apparaisse sur le petit écran.



3 Enregistrez votre âge ou un pouls d'objectif.

Si vous avez sélectionné le programme 1, le mot AGE et le dernier âge enregistré apparaîtront sur le grand écran. Si vous avez déjà entré votre âge, appuyez sur la touche Entrer [Enter]. Si vous n'avez pas programmé votre âge, appuyez sur les petites touches + et – pour entrer votre âge, puis appuyez sur la touche Entrer. Votre âge sera sauvegardé dans la mémoire de la console jusqu'à ce que les piles soient remplacées.

Si vous avez sélectionné le programme 2, les lettres PLS et le dernier pouls d'objectif enregistré apparaîtront sur le grand écran. Si vous ne souhaitez pas changer votre pouls d'objectif, appuyez sur la touche Entrer. Si vous souhaitez changer votre pouls d'objectif, appuyez sur les petites touches + et – puis appuyez sur la touche Entrer. Le pouls d'objectif peut aller de 70 à 170 battements par minute.

4 Tenez le détecteur cardiaque de la poignée ou mettez le détecteur cardiaque du torse optionnel.

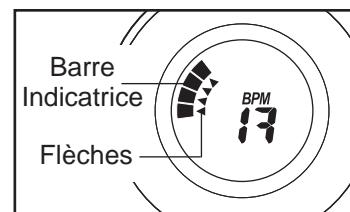
Pour effectuer un programme de pouls, vous devez utiliser le moniteur cardiaque de la poignée ou le moniteur cardiaque porté autour du torse optionnel. Si vous utilisez le moniteur cardiaque de la poignée, il n'est pas nécessaire de tenir les poignées continuellement pendant le programme ; cependant, vous devez tenir les poignées fréquemment pour que le programme puisse fonctionner correctement. **Chaque fois que vous tenez les poignées, gardez vos mains sur les parties en métal pendant au moins 30 secondes.**

5 Commencez à pédaler pour lancer le programme.

Le programme de Pouls 1 est constitué de 20 segments d'une minute. Un niveau de résistance et un pouls d'objectif sont programmés pour chaque segment. (Remarque : le même niveau de résistance et/ou de un pouls d'objectif peut être programmé pour deux segments consécutifs ou plus.) **Le programme de Pouls 2** dure soixante minutes. (vous pouvez choisir d'utiliser seulement une partie du programme). Le même niveau de résistance et votre cible de pouls est programmé pour le programme entier.

Quand vous commencez à pédaler, la résistance des pédales changera automatiquement au niveau de résistance programmé pour le premier segment.

Pendant que vous pédalez, les flèches sur le petit écran vous aideront à garder votre pouls proche du pouls d'objectif programmé.



Quand vous tenez le détecteur cardiaque de la poignée, la console comparera votre pouls au pouls d'objectif programmé. Si votre pouls est trop rapide ou est trop lent par rapport au pouls d'objectif, le nombre de flèches affichées sur le petit écran changera pour vous indiquer qu'il faut accélérer ou ralentir votre cadence. Quand le nombre de flèches change, changer de cadence jusqu'à ce qu'un segment de la barre indicatrice apparaisse à la pointe de chaque flèche.

Important : la cadence d'objectif n'est qu'une référence pour vous fournir un but. Votre cadence réelle peut être plus lente que la cadence d'objectif, tout particulièrement durant les premiers mois de votre entraînement. Pédalez toujours à une cadence qui vous est confortable.

Pendant les dernières trois secondes de chaque segment, une série de tonalités se fera entendre et le temps clignotera sur le grand écran. La résistance des pédales changera alors si un niveau de résistance différent est programmé pour le segment suivant. Remarque : Si le niveau de résistance est trop élevé ou est trop bas, vous pouvez l'ajuster en appuyant sur les touches de Résistance. Cependant, quand le segment suivant commence, la résistance changera automatiquement si un niveau de résistance différent est programmé pour ce segment.

Le programme continuera de cette façon jusqu'à ce que le grand écran indique le programme est terminé. Remarque : Si vous arrêtez de pédaler pour quelques secondes, le programme s'arrêtera. Pour utiliser à nouveau le programme, re-sélectionnez-le et recommencez depuis le départ.

6 Suivez vos progrès sur le grand écran.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 13.

7 Allumez les ventilateurs si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 14.

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

Référez-vous à l'étape 7 à la page 14.

COMMENT UTILISER LE PROGRAMME DE WATTS

Le programme Watts changera automatiquement la résistance des pédales pour garder votre production d'énergie proche de votre objectif alors que vous vous exercez.

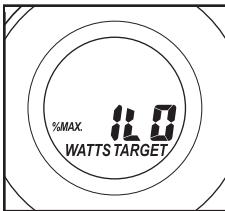
Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser le programme de Watts.

1 Allumez la console.

Référez-vous à l'étape 1 à la page 13.

2 Choisissez le programme de Watts.

Chaque fois que la console est allumée, le mode manuel sera sélectionné. Pour choisir le programme de Watts, appuyer sur la touche du Programme jusqu'à ce que les mots *WATTS TARGET* (watts d'objectif) apparaissent sur le petit écran.



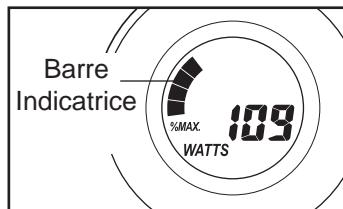
3 Entrez une production de watts d'objectif.

Quand vous choisissez un programme de Watts, une production de watts d'objectif de 100 apparaîtra sur le petit écran. Si vous ne souhaitez pas changer la production de watts d'objectif, appuyez sur la touche Entrer. Si vous souhaitez changer la production de watts d'objectif, appuyez sur les petites touches + et - puis, et ensuite appuyez sur la touche Entrer. La production de watts d'objectif peut aller de 20 à 250.

4 Commencez à pédaler pour lancer le programme.

Le programme de Watts est constitué de 20 segments d'une minute. Quand vous commencez à pédaler, la résistance des pédales changera automatiquement au niveau de résistance programmé pour le premier segment.

Au début de chaque segment, la production de watts d'objectif apparaîtra sur le petit écran pendant quelques secondes, puis votre production d'énergie en cours sera affichée. La barre indicatrice apparaîtra aussi sur le petit



écran, grandissant ou rétrécissant selon la vitesse à laquelle vous pédalez.

Durant les trois dernières secondes de chaque segment, une série de tonalités se fera entendre et le temps clignotera sur le grand écran. La console comparera alors votre production d'effort aux réglages de votre cible de watts. Si votre production d'énergie est supérieure ou inférieure à votre production de watts d'objectif de plus de 20 watts, la résistance des pédales s'ajustera automatiquement pour rapprocher votre production d'énergie de votre production de watts d'objectif. Remarque : Si le niveau de résistance est trop élevé ou trop bas, vous pouvez l'ajuster en appuyant sur les touches de Résistance. Cependant, quand le segment suivant commence, la résistance peut changer automatiquement.

Pendant le programme, la partie centrale du grand écran affichera le temps restant avant la fin du programme. Si vous arrêtez de pédaler pendant quelques secondes, les écrans s'arrêteront et le temps clignotera. Pour remettre en marche le programme, recommencez à pédaler.

5 Suivez vos progrès sur le grand écran.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 13.

6 Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 14.

7 Allumez les ventilateurs si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 14.

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

Référez-vous à l'étape 7 à la page 14.

COMMENT UTILISER LES PROGRAMMES iFIT.COM SUR CD

Quand vous utilisez un programme iFIT.com sur CD, un entraîneur personnel certifié vous dirigera à travers votre séance d'entraînement pendant que le programme règle interactivement la résistance des pédales et vous indique quand il faut accélérer ou ralentir.

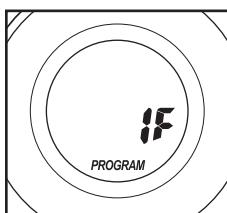
Remarque : pour vous procurer les CD iFIT.com, visitez notre site Internet www.iconeurope.com. Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un CD iFIT.com.

1 Allumer la console.

Référez-vous à l'étape 1 à la page 13.

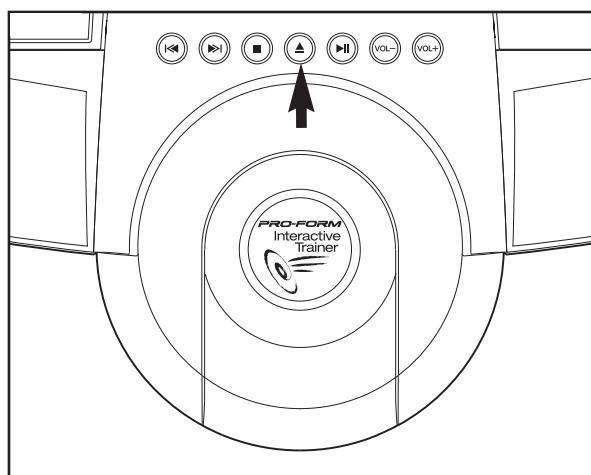
2 Sélectionnez le mode iFIT.com.

Chaque fois que la console est allumée, le mode manuel sera sélectionné. Pour utiliser un CD iFIT.com, appuyez sur la touche iFIT.com. L'indicateur iFIT.com s'allumera et les lettres IF apparaîtront sur le petit écran.



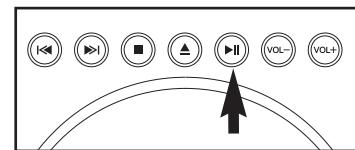
3 Insérez un CD iFIT.com dans le lecteur de CD.

Pour ouvrir le lecteur de CD, poussez le bouton du centre sur le lecteur de CD vers le haut. Placez délicatement un CD iFIT.com dans le lecteur de CD et refermez le couvercle.



4 Appuyez sur le bouton Marche/Pause pour lancer le programme.

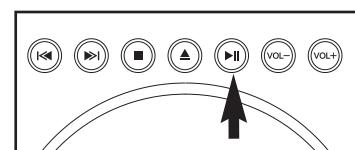
Pour lancer le programme CD, appuyez sur le bouton Marche/Pause sur le lecteur de CD.



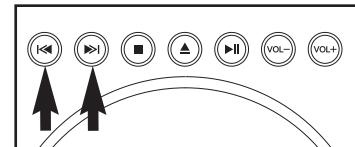
Quelques instants après avoir appuyé sur le bouton, votre entraîneur personnel commencera à vous guider pour effectuer votre entraînement. Suivez simplement les instructions de votre entraîneur personnel.

Le programme CD fonctionnera presque de la même manière qu'un programme Intelligent (voir l'étape 3 à la page 14). Cependant, un son électronique vous alertera quand le niveau de résistance et/ou votre cadence d'objectif est sur le point de changer. **Remarque : Si le niveau de résistance et/ou votre cadence d'objectif ne change pas quand la tonalité retentie, assurez-vous que l'indicateur iFIT.com est allumé. De plus, ajustez le volume (voir l'étape 5 ci-dessous). Si le volume est trop haut ou trop bas, la console ne pourra peut-être pas détecter les signaux du programme.**

Pour arrêter le programme à tout moment, arrêtez de pédailler et appuyez sur le bouton Marche/Pause. Pour remettre en marche le programme, appuyez sur le bouton Play/Pause et commencez à pédailler.

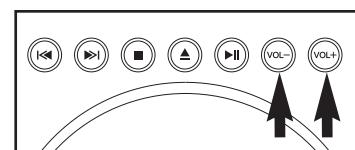


Remarque : pour sélectionner un autre programme sur le CD, appuyez sur le bouton Sauter/Recherche sur le lecteur de CD.



5 Ajustez le volume, si désiré.

Pour ajustez le volume, appuyer sur les boutons de Volume – et + sur le lecteur de CD.



6 Suivez vos progrès sur le grand écran.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 13.

7 Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 14.

8 Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 14.

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

Référez-vous à l'étape 7 à la page 14.

Remarque : enlevez toujours les CD iFIT.com du lecteur de CD quand vous avez fini de les utiliser.

COMMENT ECOUTER DES CD DE MUSIQUE

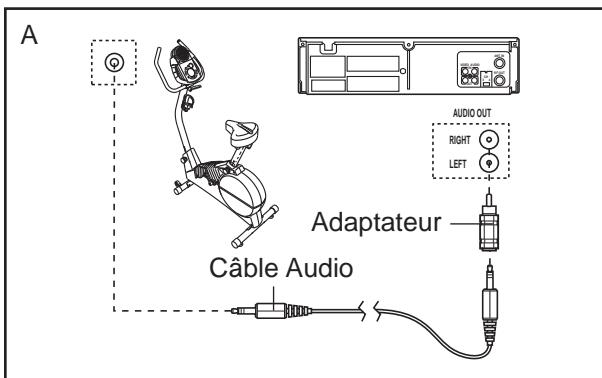
Si vous le désirez, vous pouvez écouter vos propres CD de musique dans le lecteur de CD. Avant de utiliser les CD de musique, sélectionnez le mode manuel de la console (voir COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL à la page 13).

COMMENT BRANCHER VOTRE VELO D'EXERCICE SUR VOTRE

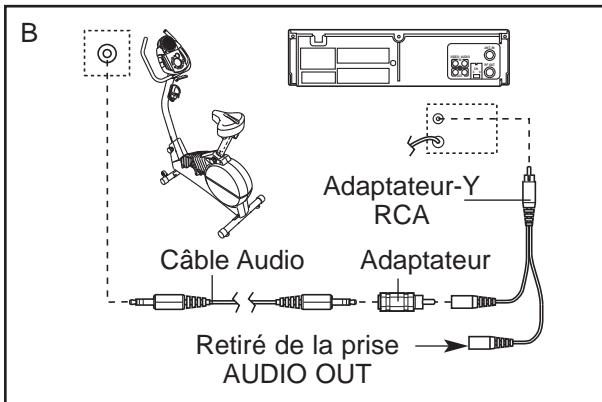
BRANCHEMENT DE VOTRE MAGNÉTOSCOPE

Remarque : si votre magnétoscope a une prise AUDIO OUT non-utilisée, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si la prise AUDIO OUT est déjà utilisée, référez-vous aux instructions B. Si vous avez un combiné télévision/magnétoscope, référez-vous aux instructions B.

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



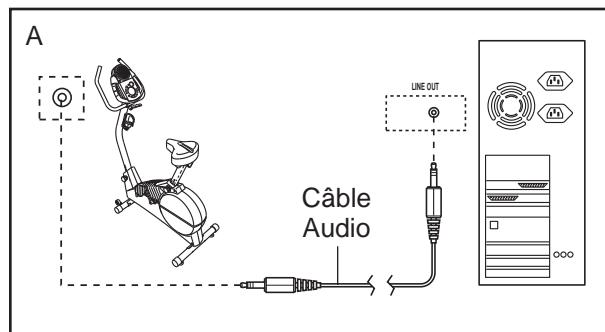
B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur. Branchez l'adaptateur dans l'adaptateur RCA en Y (disponible dans les magasins d'électroniques). Ensuite, enlevez le fil qui est déjà branché dans la prise AUDIO OUT de votre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



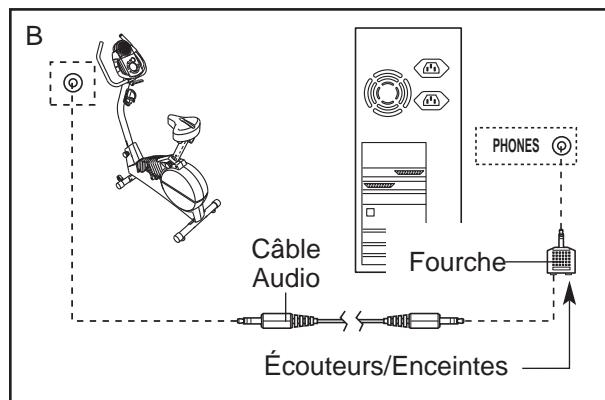
BRANCHEMENT DE VOTRE ORDINATEUR

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

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



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



COMMENT UTILISER LES PROGRAMMES VIDÉOS iFIT.COM

Pour utiliser les cassettes-vidéo iFIT.com, le vélo d'exercice doit être branché à votre magnétoscope. Référez-vous au BRANCHEMENT DE VOTRE MAGNÉTOSCOPE à la page 21. Pour acheter des cassette-vidéo iFIT.com, visitez notre site Internet www.iconeurope.com.

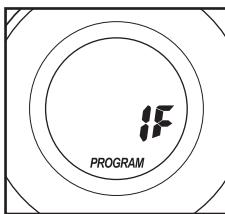
Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme vidéo iFIT.com.

1 Allumer la console.

Référez-vous à l'étape 1 à la page 13.

2 Sélectionnez le mode iFIT.com.

Chaque fois que la console est allumée, le mode manuel sera sélectionné. Pour utiliser un cassette-vidéo iFIT.com, appuyez sur la touche iFIT.com. L'indicateur iFIT.com s'allumera et les lettres IF apparaîtront sur le petit écran.



3 Insérez la cassette-vidéo iFIT.com.

Insérez la cassette-vidéo dans votre magnétoscope.

4 Appuyez sur le bouton Lecture de votre magnétoscope.

Quelques instants après avoir appuyé sur le bouton, votre entraîneur personnel commencera à vous guider pour effectuer votre entraînement. Suivez simplement les instructions de votre entraîneur personnel.

Le programme vidéo fonctionnera presque de la même manière qu'un programme Intelligent (référez-vous à l'étape 3 de la page 15). Cependant, une tonalité vous avertira lorsque le niveau de résistance et/ou la cadence d'objectif son sur le point de changer.

Remarque : si niveau de résistance et/ou la cadence d'objectif ne changent pas lorsque la tonalité retenti :

- Assurez-vous que l'indicateur iFIT.com est allumé.
- Ajustez le volume de votre magnétoscope. Si le volume est trop élevé ou trop bas, la console pourrait ne pas détecter les signaux du programme.
- Assurez-vous que le câble audio est correctement et complètement branché.

Pour arrêter le programme à tout moment, arrêtez de pédaler et appuyez sur le bouton Pause de votre magnétoscope. Pour remettre en marche le programme, appuyez sur le bouton Lecture de votre magnétoscope et commencez à pédaler.

5 Suivez vos progrès sur le grand écran.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 13.

6 Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 14.

7 Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 14.

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

Référez-vous à l'étape 7 à la page 14.

NOTRE SITE INTERNET WWW.IFIT.COM VOUS PERMET D'UTILISER DES PROGRAMMES IFIT.COM DIRECTEMENT DEPUIS INTERNET

Notre site Internet www.iFIT.com vous permet d'utiliser des programmes iFIT.com directement depuis Internet. Pour utiliser les programmes de notre site Internet, le vélo d'exercice doit être branché à votre ordinateur. Voir BRANCHEMENT DE VOTRE ORDINATEUR à la page 21. De plus, vous devez avoir une connexion Internet et avoir un fournisseur d'accès Internet. La configuration minimale requise de votre système est disponible sur notre site Internet.

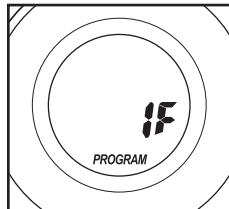
Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme depuis notre site Internet.

1 Allumer la console.

Référez-vous à l'étape 1 à la page 13.

2 Sélectionnez le mode iFIT.com.

Chaque fois que la console est allumée, le mode manuel sera sélectionné. Pour utiliser un programme depuis notre site Internet, appuyez sur la touche iFIT.com. L'indicateur iFIT.com s'allumera et les lettres IF apparaîtront sur le petit écran.



3 Allez à votre ordinateur et connectez-vous à Internet.

4 Si nécessaire, ouvrez votre navigateur Internet et rendez-vous sur notre site www.iFIT.com.

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

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

Quand vous lancez le programme, un compte à rebours apparaîtra sur votre écran.

7 Montez sur le vélo d'exercice et commencez à pédaler.

Lorsque le compte à rebours arrive à zéro sur l'écran, le programme commencera. Le programme fonctionnera presque de la même manière qu'un programme Intelligent (référez-vous à l'étape 3 de la page 15). Cependant, une tonalité retentira pour vous avertir que le niveau de résistance et/ou la cadence d'objectif sont sur le point de changer.

8 Suivez vos progrès sur le grand écran.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 13.

9 Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 14.

10 Allumez le ventilateur, si désiré.

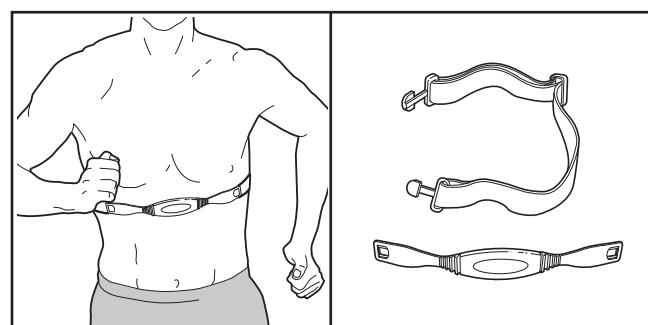
Référez-vous à l'étape 6 à la page 14.

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

Référez-vous à l'étape 7 à la page 14.

LE DETECTEUR CARDIAQUE DU TORSE EN OPTION

Le détecteur cardiaquedu torse en option permet de vous entraîner les mains libres et surveille votre pouls lors de votre entraînement. **Pour acheter le détecteur cardiaque du torse en option,appelez le : (33) 01 30 86 56 81.**



ENTRETIEN ET PROBLÈMES

Inspectez et serrez toutes les pièces du vélo d'exercice régulièrement. Remplacez les pièces usées immédiatement.

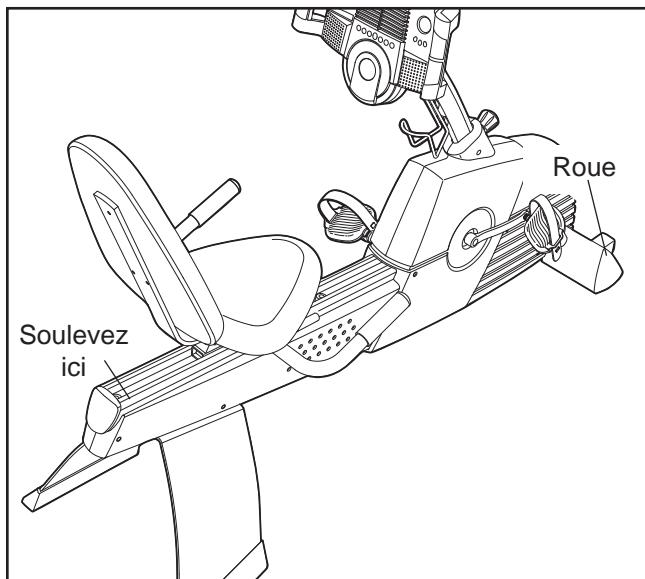
Pour nettoyer le vélo d'exercice, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de savon doux.

Important : pour éviter d'endommager la console, gardez la console éloignée des liquides et des rayons directs du soleil.

COMMENT DÉPLACER LE VÉLO D'EXERCICE

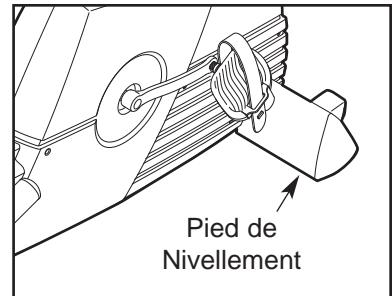
Pour déplacer le vélo d'exercice, tenez-vous derrière lui et soulevez le cadre à l'endroit indiqué ci-dessous.

Pour réduire les risques de blessures, pliez les jambes et gardez votre dos bien droit. Alors que vous soulevez le cadre, assurez-vous d'utiliser vos jambes plutôt que votre dos. Déplacez doucement le vélo d'exercice sur les roues avant puis baissez le cadre.



COMMENT NIVELLER LE VÉLO D'EXERCICE

Une fois que le vélo d'exercice est installé à l'endroit où il va être utilisé, assurez-vous que les deux extrémités du stabilisateur avant touchent le sol. Si le vélo d'exercice se balance légèrement pendant son utilisation, tournez l'un ou les deux pieds de nivellation sous le stabilisateur avant, jusqu'à ce que le vélo ne se balance plus.



PROBLÈMES DU DÉTECTEUR CARDIAQUE

- Evitez de bouger vos mains quand vous utilisez le détecteur cardiaque de la poignée. Des mouvements excessifs peuvent influencer la lecture du pouls.
- Ne serrez pas trop fort les contacts métalliques ; cela pourrait interférer avec la lecture du pouls.
- Pour une lecture plus précise du pouls, tenez les contacts métalliques pendant 30 secondes.
- Pour une performance optimale du détecteur cardiaque de la poignée, les contacts métalliques doivent rester propres. Ils peuvent être nettoyés avec un chiffon doux—n'utilisez jamais de l'alcool, des produits abrasifs ou chimiques.

REEMPLACEMENT DES PILES

Si la console est utilisée avec des piles, et si les écrans perdent de leur luminosité, les piles devraient être remplacées. La plupart des problèmes de console sont causés par les piles. Référez-vous à l'étape 12 de la page 9 pour des instructions concernant le remplacement des piles.

CONSEILS DE MISE EN FORME

Les exercices suivants vous aideront à organiser votre programme d'exercices. Rappelez-vous qu'une bonne alimentation et un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.



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

Les détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs tels que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Le détecteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du pouls lors de l'exercice.

INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les résultats désirés est de s'entraîner à une intensité correcte. Le niveau d'intensité correct peut être trouvé en utilisant votre pouls comme point de repère. Le tableau ci-dessous indique le pouls recommandé pour brûler de la graisse et pour les exercices aérobics.

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

Pour trouver le pouls qui vous convient, cherchez tout d'abord votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis). Trouvez ensuite les trois nombres au-dessus de votre âge. Les trois nombres sont votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le pouls recommandé pour brûler de la graisse ; le nombre du milieu est pour brûler un maximum de graisse ; le nombre le plus haut est pour l'exercice aérobic.

Brûler de la Graisse

Pour brûler de la graisse efficacement, vous devez vous exercez à une intensité relativement basse pendant une période de temps soutenue. Pendant les premières minutes de votre entraînement, votre métabolisme utili-

se les calories d'*hydrate de carbone* qui sont facilement accessibles comme source d'énergie. Ce n'est qu'après les premières minutes d'exercices que votre métabolisme commence à utiliser la *graisse* comme énergie. Si votre but est de brûler de la graisse, ajustez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre pouls soit proche du nombre le plus bas dans votre zone d'entraînement quand vous vous entraînez. Pour brûler un maximum de graisse, ajustez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre pouls soit proche du nombre du milieu dans votre zone d'entraînement.

Exercices Aérobics

Si votre but est de fortifier votre système cardiovasculaire, votre entraînement devrait être aérobic. L'exercice aérobic requiert de larges quantités d'oxygène durant une période de temps prolongée. Ceci augmente la quantité de sang que le cœur doit pomper vers les muscles, ainsi que la quantité de sang que les poumons doivent oxygénier. Pour un entraînement aérobic, ajustez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre pouls soit proche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

GUIDE D'EXERCICES

Chaque entraînement devrait inclure ces trois étapes:

Échauffement, Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. Un échauffement correct élève la température de votre corps, accélère votre pouls et votre circulation sanguine pour vous préparer à l'entraînement.

Exercices dans votre zone d'entraînement—Après votre échauffement, augmentez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre pouls soit dans votre zone d'entraînement pendant 20 à 30 minutes. Remarque : pendant les premières semaines de votre programme d'exercice, ne maintenez pas votre pouls dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.

Exercices de Retour à la Normal—Finissez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements pour revenir à la normal. Cela augmentera la flexibilité de vos muscles et vous aidera à prévenir les problèmes qui surviennent après l'exercice.

FRÉQUENCE DES ENTRAÎNEMENTS

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

EXERCICES D'ÉTIREMENTS CONSEILLÉS

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

1. Exercices d'étirement en touchant vos pieds

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

2. Exercices d'étirement des tendons des mollets

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez l'autre jambe vers vous et posez votre plante de 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 aine.

3. Exercices d'étirement du tendon d'achillée

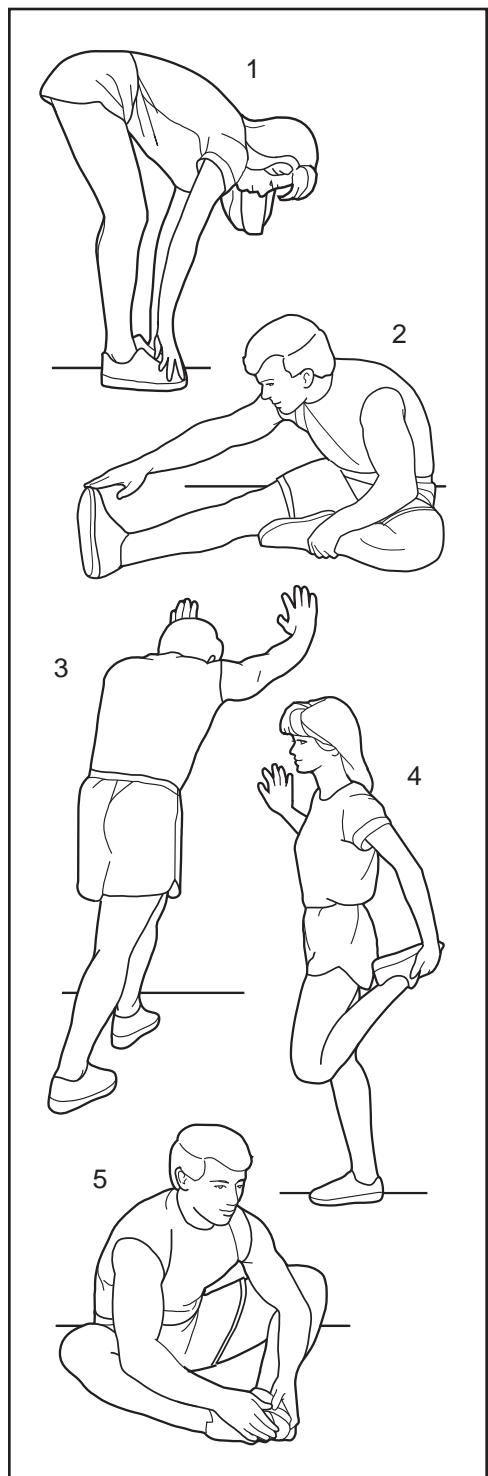
Avec une jambe devant l'autre, penchez-vous vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant. Penchez-vous en avant et déplacez vos hanches en direction du mur. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez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

4. Exercices d'étirement des quadriceps

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

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

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



REMARQUES

LISTE DES PIÈCES—Nº. du Modèle PFEVEX62830

R1203A

Pour localiser les pièces ci-dessous, voir le SCHEMA DETAILLE aux pages 30 et 31.

| Nº. | Qte. | Description | Nº. | Qte. | Description |
|-----|------|--------------------------------------|-----|------|--------------------------------------|
| 1 | 1 | Cadre | 50 | 2 | Vis à Collerette |
| 2 | 1 | Montant | 51 | 4 | Vis en Bouton de M6 x 13mm |
| 3 | 1 | Guidon | 52 | 1 | Boite d'Alimentation |
| 4 | 1 | Console | 53 | 1 | Couvre-Courroie Droit |
| 5 | 1 | Revêtement du Guidon Droit | 54 | 2 | Vis en Bouton de M8 x 52mm |
| 6 | 1 | Revêtement du Guidon Gauche | 55 | 1 | Couvre-Courroie Gauche |
| 7 | 1 | Pédalier | 56 | 2 | Vis de M4 x 50mm |
| 8 | 1 | Vis en Bouton de M6 x 16mm | 57 | 22 | Vis de M4 x 16mm |
| 9 | 1 | Siège | 58 | 1 | Petite Poulie |
| 10 | 1 | Montage du Chariot du Siège | 59 | 8 | Vis en Bouton de M6 x 16mm |
| 11 | 1 | Support du Siège | 60 | 8 | Vis de M4 x 8mm |
| 12 | 2 | Petite Bague du Cadre | 61 | 1 | Vis en Bouton de M6 x 8mm |
| 13 | 1 | Couvercle du Stabilisateur Avant | 62 | 4 | Vis de M4 x 10mm |
| 14 | 2 | Embout du Stabilisateur Gauches | 63 | 2 | Ecrou de Verrouillage en Nylon de M6 |
| 15 | 1 | Stabilisateur Avant | | | |
| 16 | 1 | Stabilisateur Arrière Gauches | 64 | 3 | Rondelle de M8 |
| 17 | 2 | Roue | 65 | 1 | Vis de M8 x 42mm |
| 18 | 1 | Sangle de la Pédale Droite | 66 | 2 | Rondelle de M6 |
| 19 | 2 | Pied de Nivellement | 67 | 3 | Vis de M4 x 38mm |
| 20 | 2 | Bouton de Réglage | 68 | 1 | Guidon Interne Droit |
| 21 | 1 | Pédale Droite | 69 | 1 | Bague du Grand Cadre |
| 22 | 1 | Pédale Gauche | 70 | 6 | Vis à Collerette de M4 x 16mm |
| 23 | 1 | Bras Droit du Pédalier | 71 | 1 | Guidon Interne Gauche |
| 24 | 1 | Bras Gauche du Pédalier | 72 | 2 | Anneau de Claquement |
| 25 | 1 | Sangle de la Pédale Gauche | 73 | 1 | Embout du Stabilisateur Droit |
| 26 | 1 | Panneau Latéral Gauche | 74 | 1 | Rondelle en Acier |
| 27 | 1 | Panneau Latéral Droit | 75 | 2 | Couvre-Boulon |
| 28 | 1 | Bague-Attache | 76 | 1 | Support du Tendeur |
| 29 | 1 | Poulie | 77 | 1 | Boulon d'Arrêt |
| 30 | 1 | Aimant | 78 | 2 | Ecrou de M6 |
| 31 | 1 | Porte-Bouteille | 79 | 1 | Suppport de la Prise |
| 32 | 1 | Rondelle du Volant | 80 | 1 | Support du Capteur Magnétique |
| 33 | 2 | Roulement à Billes du Pédalier | 81 | 1 | Rail du Cadre |
| 34 | 1 | Volant | 82 | 2 | Amortisseur |
| 35 | 1 | Aimant en « C » | 83 | 1 | Embout du Rail du Cadre |
| 36 | 1 | Assemblage du Câble de la Résistance | 84 | 1 | Rouleau |
| 37 | 1 | Ressort | 85 | 1 | Covre-Rail Gauches |
| 38 | 1 | Moteur de Résistance | 86 | 1 | Covre-Rail Droit |
| 39 | 1 | Assemblage du Tendeur | 87 | 1 | Plaque du Stabilisateur |
| 40 | 4 | Vis en Bouton de M8 x 25mm | 88 | 6 | Roue du Support du Siège |
| 41 | 4 | Vis de M4 x 12mm | 89 | 6 | Petit Anneau de Claquement |
| 42 | 1 | Groupement de Fils Supérieur | 90 | 1 | Dossier |
| 43 | 1 | Groupement de Fils Inférieur | 91 | 2 | Prise en Mousse |
| 44 | 2 | Support de la Bague | 92 | 2 | Embout du Guidon |
| 45 | 1 | Pince | 93 | 3 | Vis en Bouton de M6 x 22mm |
| 46 | 1 | Capteur Magnétique/Fil | 94 | 4 | Vis en Bouton de M8 x 13mm |
| 47 | 1 | Courroie de Traction | 95 | 4 | Vis de M4 x 25mm |
| 48 | 1 | Couvre-Volant | 96 | 4 | Boulon en Bouton de M8 x 38mm |
| 49 | 1 | Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 | 97 | 1 | Bague d'Espacement de 7,5mm |
| | | | 98 | 1 | Stabilisateur Arrièr Droit |
| | | | 99 | 1 | Vis en Bouton de M6 x 25mm |

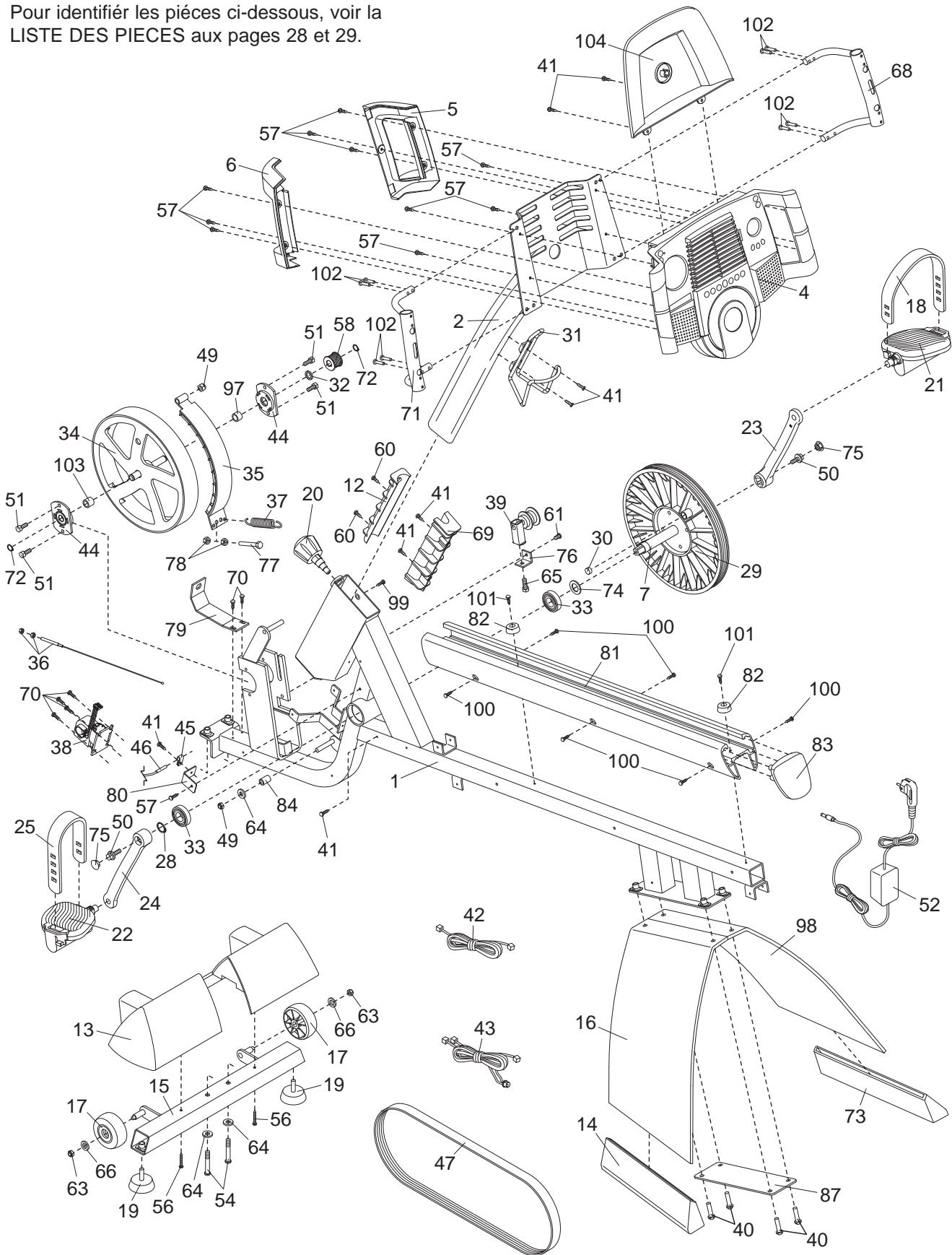
| Nº. | Qte. | Description | Nº. | Qte. | Description |
|------------|-------------|--|------------|-------------|----------------------------------|
| 100 | 6 | Vis de M6 x 10mm | 105 | 4 | Rondelle Fendue de M8 |
| 101 | 2 | Vis de M4 x 20mm | 106 | 1 | Dos du Siège |
| 102 | 8 | Vis en Bouton à Collerette de M6 x 16mm | 107 | 2 | Rondelle de la Petite Poule |
| 103 | 1 | Bague d'Espacement de 8,5mm | # | 1 | Adapteur du Prise d'Alimentation |
| 104 | 1 | Porte-CD | # | 1 | Clé à Molette |
| | | | | | Manuel de l'Utilisateur |

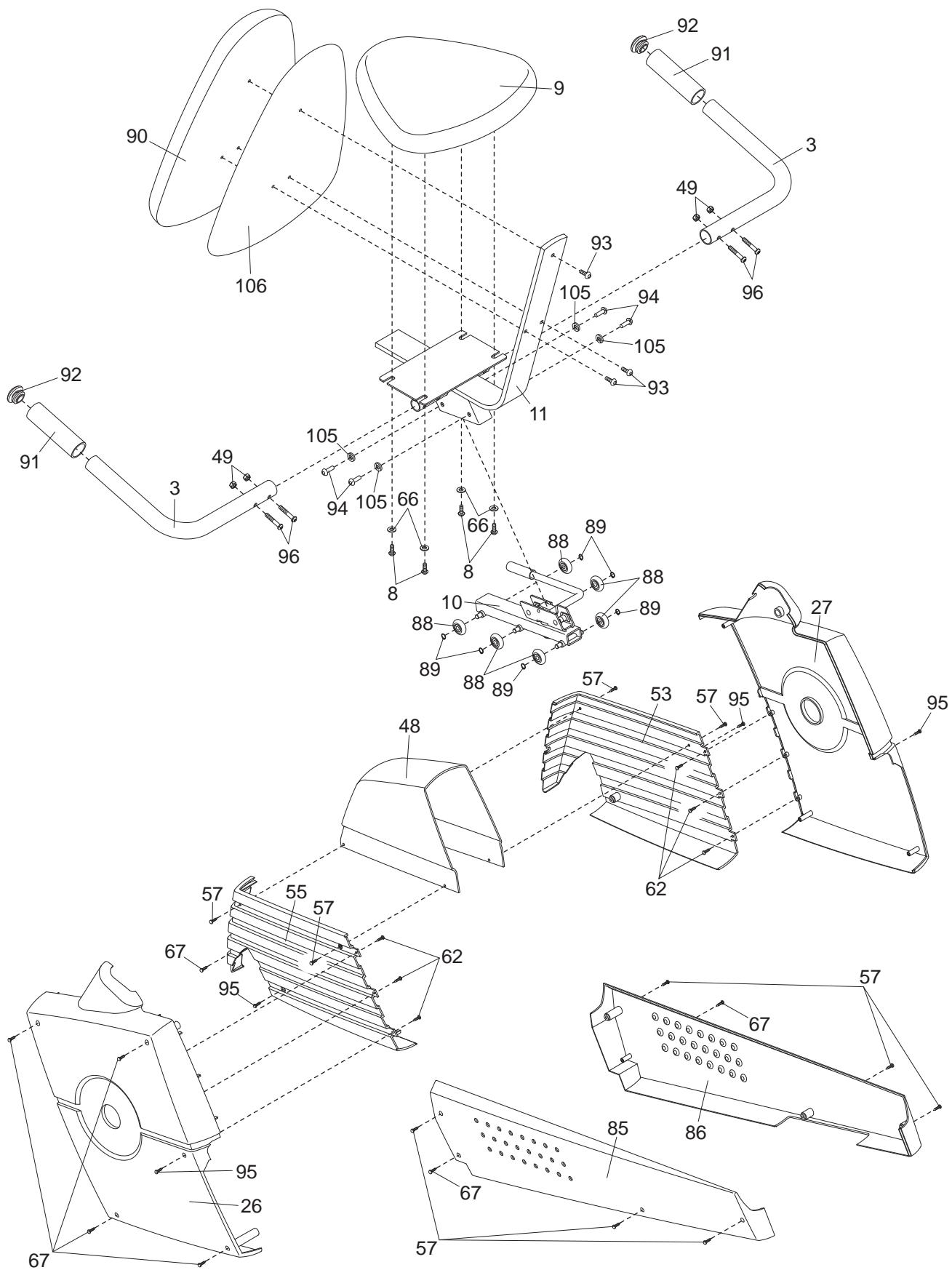
Remarque : « # » indique qu'une pièce n'est pas dessinée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de remplacement.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—Nº. du Modèle PFEVEX62830

R1203A

Pour identifier les pièces ci-dessous, voir la LISTE DES PIECES aux pages 28 et 29.





POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant :

(33) 01 30 86 56 81

Fax : (33) 01 39 14 27 72

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés) et préparez les informations suivantes :

- le NUMERO DU MODELE de ce produit (PFEVEX62830)
- le NOM de ce produit (vélo d'exercice PROFORM® 765 TR)
- le NUMÉRO DE SÉRIE de ce produit (référez-vous à la couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO et la DESCRIPTION de la pièce/des pièces (référez-vous à la page 26).