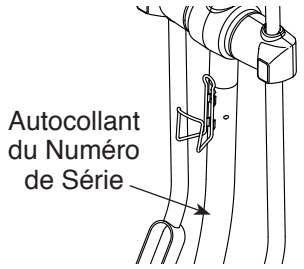
PRO-FORM® 450 LE

www.proformfitness.ca

Nº du Modèle PFEL04915.0
Nº de Série _____

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



ACTIVEZ VOTRE GARANTIE

Pour enregistrer votre appareil et activer votre garantie aujourd'hui, allez sur le site www.iconservice.ca.

SERVICE À LA CLIENTÈLE

Appelez gratuitement le
1-888-936-4266
du lundi au vendredi de 7h30 à 16h30 HNE (sauf jours fériés)

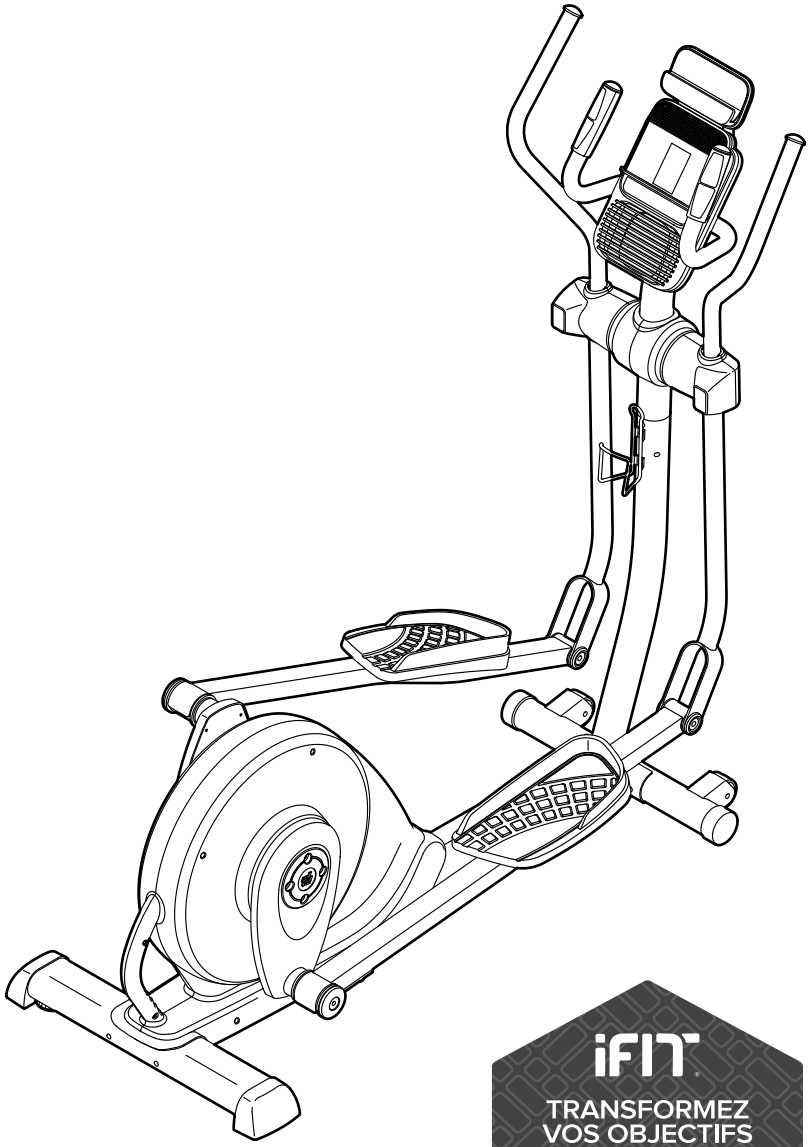
ou par courriel
servicealaclientele@iconcanada.ca

Merci de ne pas contacter le magasin.

⚠ 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



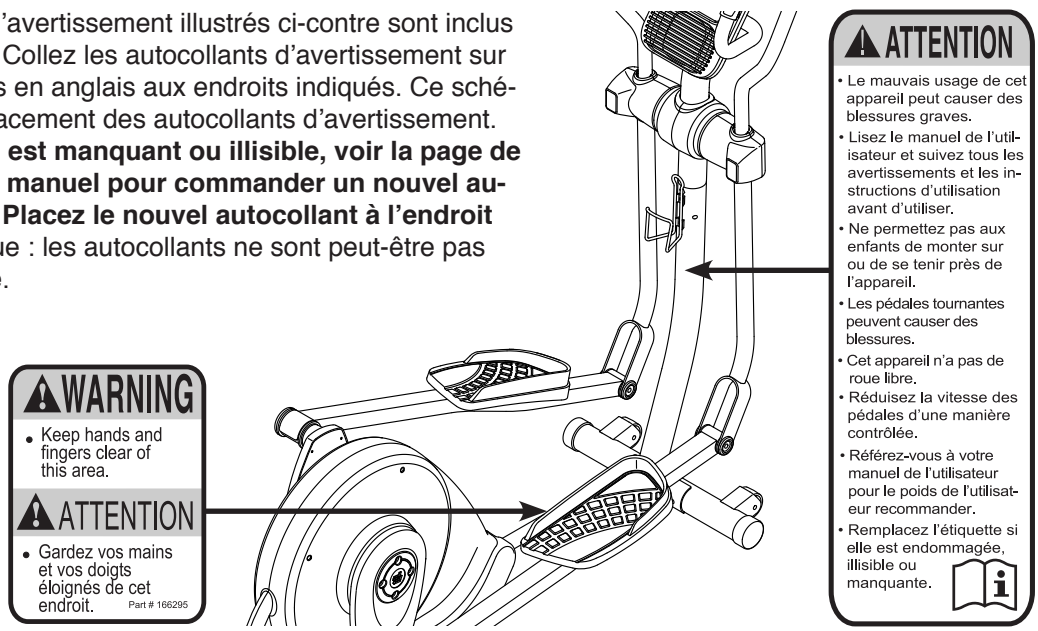
iFIT
TRANSFORMEZ VOS OBJECTIFS DE FITNESS EN RÉALITÉ
IFIT.COM

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT 2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES 3
AVANT DE COMMENCER 5
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES 6
ASSEMBLAGE 7
COMMENT UTILISER L'ELLIPTIQUE 16
INFORMATIONS DE LA FCC 25
ENTRETIEN ET RÉSOLUTION DES PROBLÈMES 26
CONSEILS POUR L'EXERCICE 27
LISTE DES PIÈCES 28
SCHÉMA DÉTAILLÉ 30
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE . . . . . Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE . . . . . Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-contre sont inclus avec cet appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les avertissements en anglais aux endroits indiqués. Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, voir la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



PROFORM est une marque de commerce déposée de ICON Health & Fitness, Inc. IFIT est une marque de commerce déposée de ICON Health & Fitness, Inc. App Store est une marque de commerce de Apple Inc. déposée aux É.-U. et dans d'autres pays. Android et Google Play sont des marques de commerce de Google Inc. La marque verbale et les logos BLUETOOTH® sont des marques de commerce déposées de Bluetooth SIG, Inc., utilisées en vertu d'une licence. IOS est une marque de commerce ou une marque de commerce déposée de Cisco aux É.-U. et dans d'autres pays, qui est utilisée en vertu d'une licence.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser votre elliptique. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. **Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs de l'elliptique soient correctement informés de toutes les précautions.**

2. **Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus 35 ans et celles ayant eu des problèmes de santé.**

3. **Cet elliptique n'est pas destiné à une utilisation par des personnes affichant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou dont l'expérience ou les connaissances sont lacunaires, à moins qu'elles reçoivent de la part d'une personne responsable de leur sécurité une supervision ou une orientation concernant l'utilisation de l'appareil.**

4. **N'utilisez l'elliptique que de la manière décrite dans ce manuel.**

5. **L'elliptique est conçu pour l'utilisation à domicile seulement. N'utilisez pas l'appareil à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.**

6. **Utilisez et gardez l'elliptique à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas l'elliptique dans un garage, ni sur une terrasse couverte ou près de l'eau.**

7. **Installez l'elliptique sur une surface nivelée, avec au moins 3' (0,9 m) d'espace à l'avant et à l'arrière de l'appareil, et 2' (0,6 m) de chaque côté. Pour protéger le revêtement du sol, placez un petit tapis sous l'elliptique.**

8. **Inspectez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que vous utilisez l'elliptique. Remplacez immédiatement toute pièce usée.**

9. **Gardez les enfants de moins 13 ans et les animaux domestiques à l'écart de l'elliptique en tout temps.**

10. **L'elliptique ne devrait pas être utilisé par des personnes dont le poids excède 250 lb (113 kg).**

11. **Portez des vêtements appropriés lors de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'elliptique. Portez toujours des chaussures sport pour protéger vos pieds lors de l'exercice.**

12. **Tenez le guidon ou les bras pour la partie supérieure du corps (PSC) pour monter sur l'elliptique et pour en descendre ou l'utiliser.**

13. **Le détecteur cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs peuvent avoir une incidence sur l'exactitude des lectures de la rythme cardiaque. Le détecteur cardiaque n'est destiné qu'à donner une approximation des tendances de la rythme cardiaque lors de l'exercice.**

14. **L'elliptique ne comporte pas de roue libre ; les pédales continueront leur mouvement jusqu'à l'immobilisation du volant. Diminuez graduellement votre vitesse de pédalage.**

15. **Gardez toujours le dos droit lors de l'utilisation de l'elliptique ; n'arquez pas le dos.**

16. **L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez mal, si vous manquez de souffle ou si vous éprouvez de la douleur durant l'exercice, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.**

PROTÉGEZ

VOTRE ÉQUIPEMENT DE FITNESS
AVEC UNE EXTENSION DE SERVICE



Votre nouvel équipement de fitness représente un investissement important pour votre santé. Protégez maintenant cet investissement contre les soucis mécaniques et électriques imprévisibles jusqu'à cinq ans.

CARACTÉRISTIQUES DE L'EXTENSION

- Une protection de un à cinq ans
- Un réseau de plus de 100 centres de réparations
- Des techniciens hautement qualifiés
- Une ligne d'appel nationale gratuite
- Une procédure simple pour les réparations
- Pas de déclaration à remplir
- Une inscription facile
- Des réparations rapides et efficaces partout au Canada
- Frais de réparation à domicile couverts
- Pièces et la main-d'œuvre incluses
- Pannes mécaniques et électriques incluses

Pour protéger votre équipement aujourd'hui,
appelez le Service à la Clientèle au
1-888-936-4266
Ou envoyez-nous un courriel au
customerservice@iconcanada.ca

ICON™
du/of Canada Inc.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'elliptique PROFORM® 450 LE. L'elliptique 450 LE offre une vaste gamme de caractéristiques conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et agréables.

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

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

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

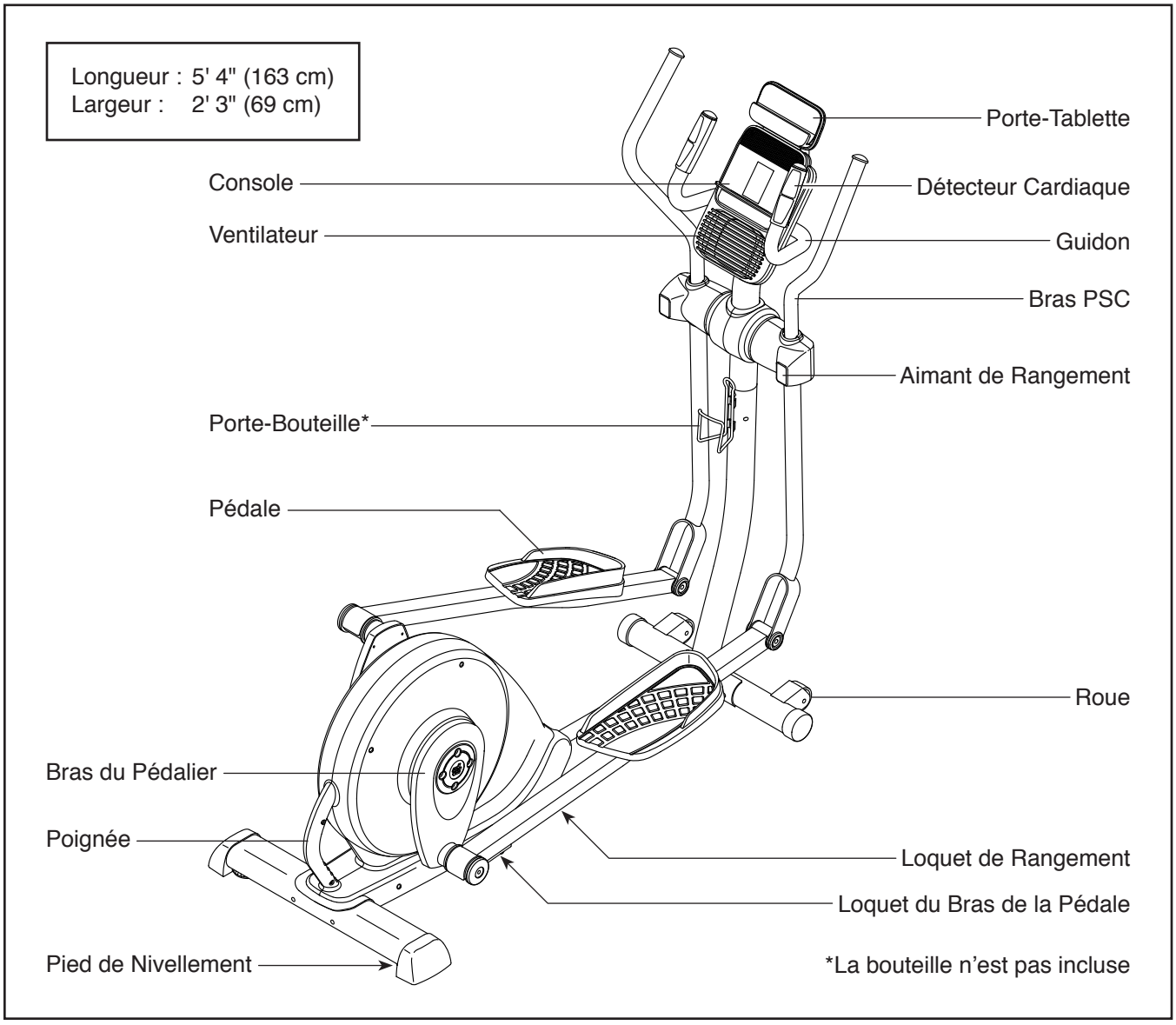
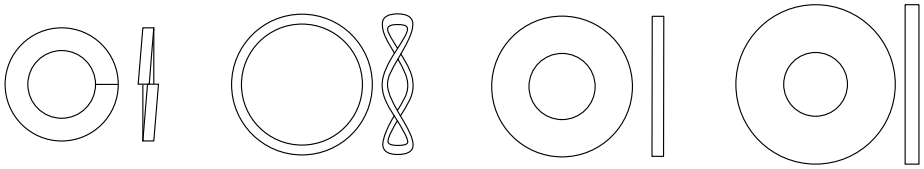


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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

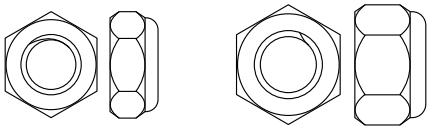


Rondelle Fendue M8 (90)–3

Rondelle Ondulée (111)–2

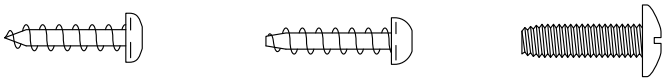
Rondelle #10 (102)–8

Rondelle M8 (88)–6



Contre-Écrou M8 (79)–7

Écrou de Verrouillage M10 (81)–2



Vis M4 x 16mm (103)–6

Vis à Tête Ronde M4 x 16mm (101)–6

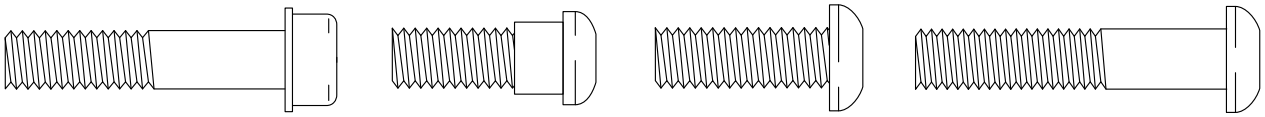
Vis #8 x 16mm (112)–4



Vis à Tête Ronde M4 x 32mm (105)–6

Vis #10 x 13mm (104)–4

Vis #10 x 51mm (108)–4

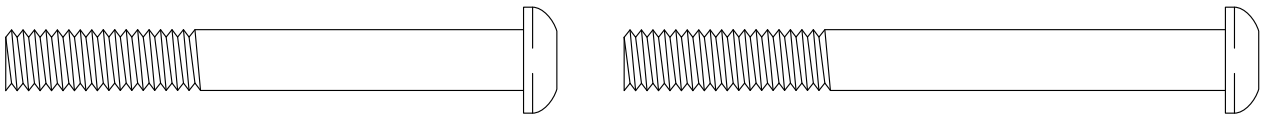


Vis du Moyeu (87)–8

Vis à Épaulement M8 x 23mm (115)–4

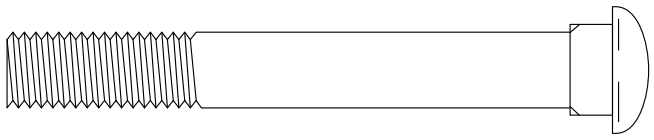
Vis M8 x 23mm (84)–4

Boulon M8 x 41mm (78)–4

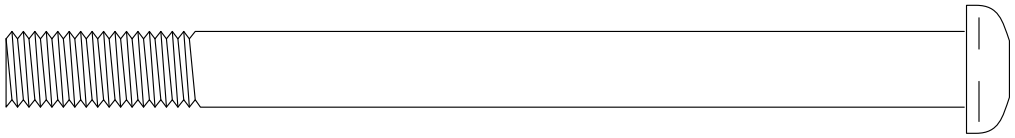


Boulon M8 x 69mm (80)–1

Boulon M8 x 80mm (116)–2



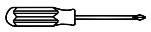
Boulon de Carrosserie M10 x 80mm (82)–2



Vis M10 x 127mm (83)–2

ASSEMBLAGE

- Pour retenir les services d'un technicien autorisé pour l'assemblage de cet appareil, appelez au 1-888-936-4266.
- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
- Disposez toutes les pièces dans un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes d'assemblage.
- Les pièces du côté gauche portent l'indication « L » ou « Left », et les pièces du côté droit « R » ou « Right ».
- Pour l'illustration des petites pièces, référez-vous à la page 6.
- En plus du ou des outils inclus, l'assemblage requiert les outils suivants :

un tournevis à pointe cruciforme 

une clé à molette 

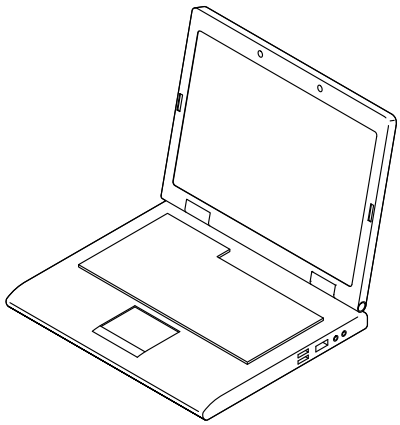
un maillet en caoutchouc 

L'utilisation d'un jeu de clés pourrait faciliter l'assemblage. Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique.

1. **Allez sur le site www.iconservice.ca/CustomerService/registration pour enregistrer votre appareil.**
   - activez votre garantie
   - gagnez du temps si vous avez besoin de contacter le Service à la Clientèle plus tard
   - pour nous permettre de vous informer des mises à jours et des offres

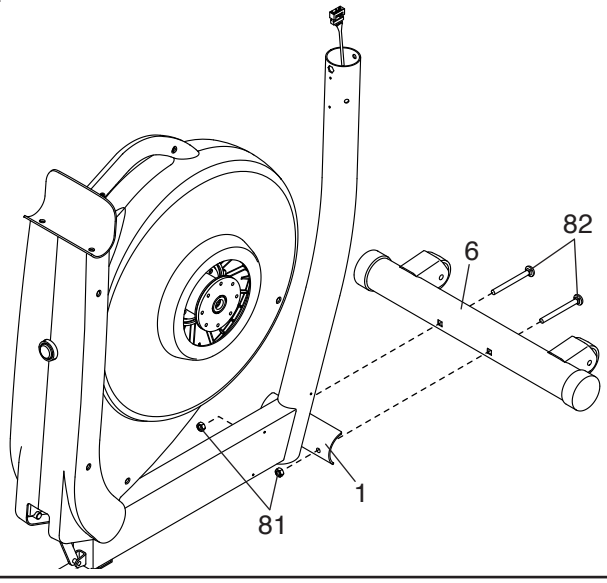
   Remarque : si vous n'avez pas accès à l'Internet, appelez le Service à la Clientèle (voir la couverture avant du manuel) pour enregistrer votre produit.

1



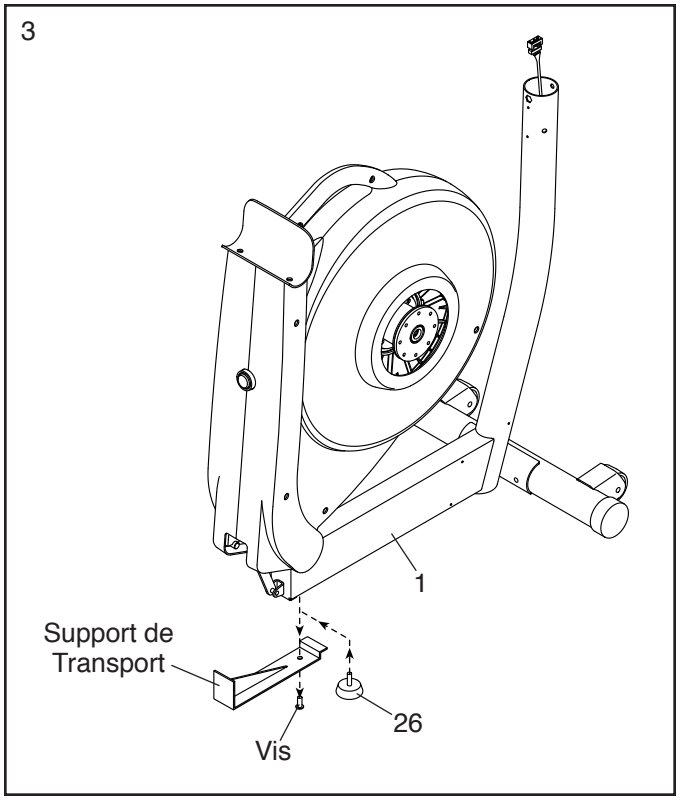
2. Pendant qu'une autre personne soulève la Base (1), attachez le Stabilisateur Avant (6) à la Base à l'aide de deux Boulons de Carrosserie M10 x 80mm (82) et deux Écrous de Verrouillage M10 (81).

2



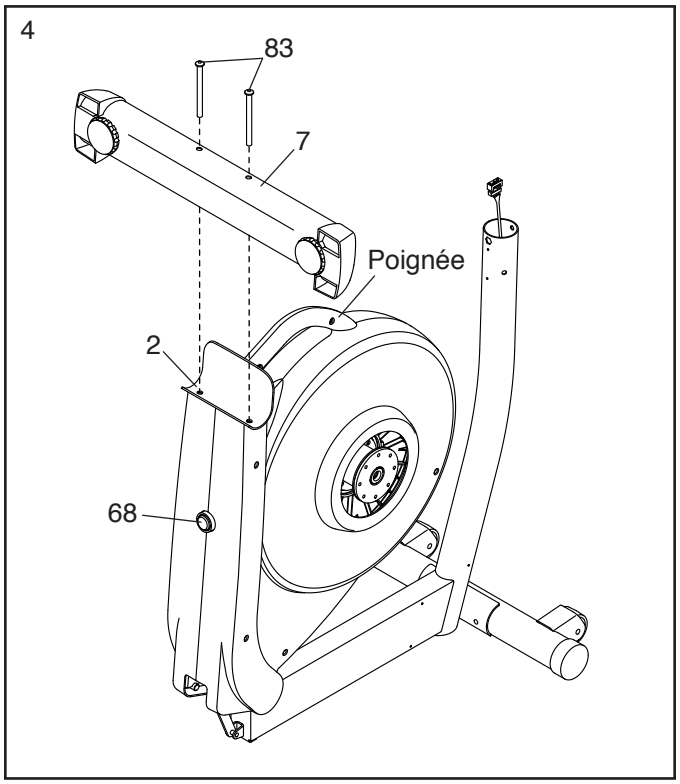
3. Retirez la vis indiquée et le support de transport de la Base (1). Jetez la vis et le support de transport.

   Puis, serrez le Pied de la Base (26) dans la Base (1).



4. Orientez le Stabilisateur Arrière (7) tel qu'indiqué sur l'autocollant. Attachez le Stabilisateur Arrière au Cadre (2) à l'aide de deux Vis M10 x 127mm (83).

   Puis, tenez la poignée du Cadre (2), enfoncez le Loquet (68), et abaissez le Cadre jusqu'à ce que le Stabilisateur Arrière (7) repose sur le sol.



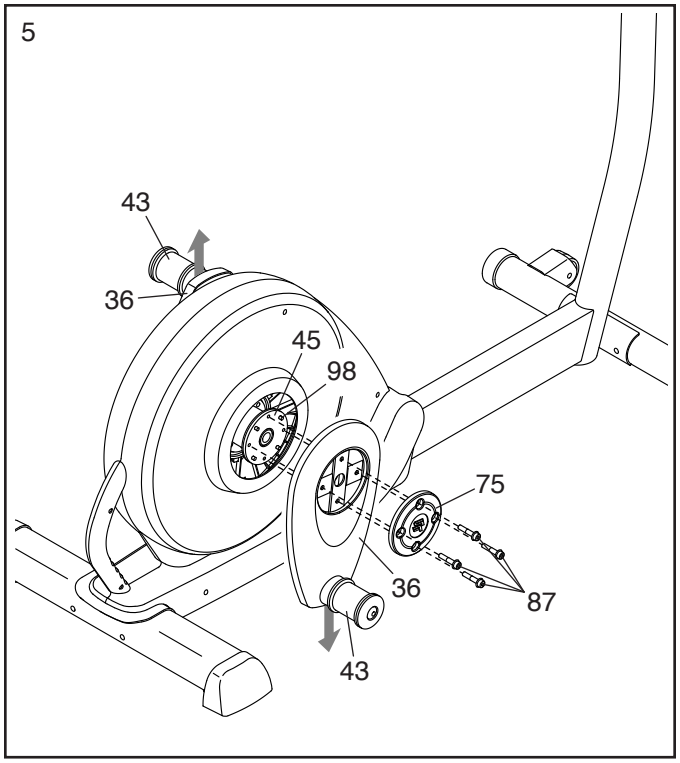
5. Tenez un Couvre-Moyeu (75) et un Bras du Pédalier (36) contre le Pédalier (45).

   Alignez les orifices du Couvre-Moyeu (75) et du Bras du Pédalier (36) sur les orifices inutilisés au côté droit du Pédalier (45).

   Introduisez quatre Vis du Moyeu (87) dans le Couvre-Moyeu (75) et le Bras du Pédalier (36), puis vissez les Vis à la main dans le Pédalier (45). **Serrez une Vis du Moyeu, puis serrez ensuite la Vis à l'opposée de la première Vis. Serrez ensuite le reste des Vis du Moyeu.**

   Répétez cette étape au côté gauche de l'elliptique.

   Veillez à ce que les Bras du Pédalier (36) soient orientés avec les Manchons de Bague du Pédalier (43) selon les positions illustrées. Remarque : le côté gauche ne comporte aucune Vis de la Poulie (98).



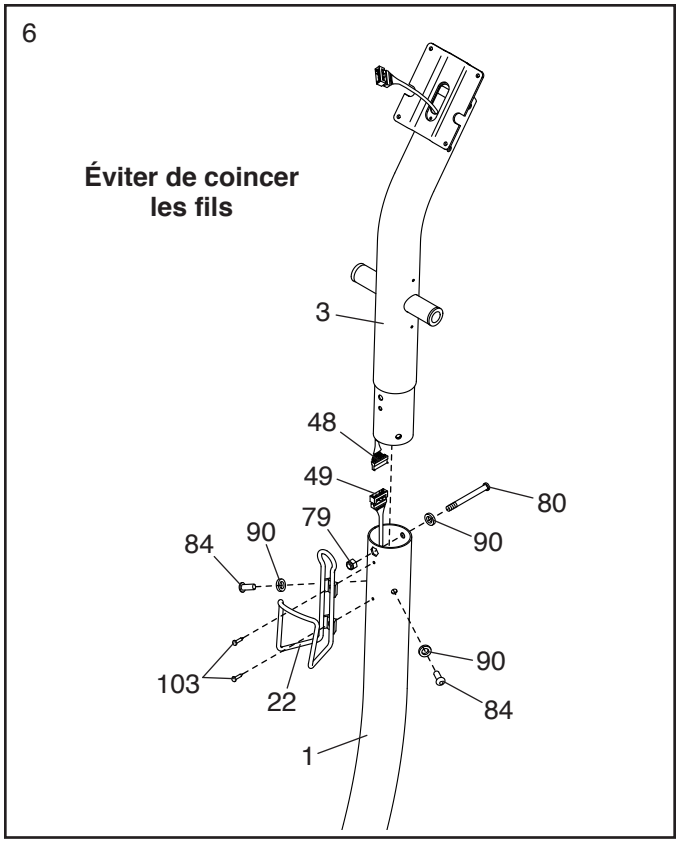
6. Pendant qu'une autre personne tient le Montant (3) près de la Base (1), reliez le Groupement de Fils Supérieur (48) au Groupement de Fils Inférieur (49).

   Conseil : évitez de coincer les fils. Enfoncez le Montant (3) dans la Base (1).

   Attachez le Montant (3) à l'aide d'un Boulon M8 x 69mm (80), d'une Rondelle Fendue M8 (90) et d'un Contre-Écrou M8 (79). **Ne serrez pas le Boulon à ce moment ; veillez à ce que le Contre-Écrou loge dans l'orifice hexagonal de la Base.**

   Ensuite, vissez à la main deux Vis M8 x 23mm (84) avec deux Rondelles Fendues M8 (90) dans la Base (1). **Ne serrez pas les Vis à ce moment.**

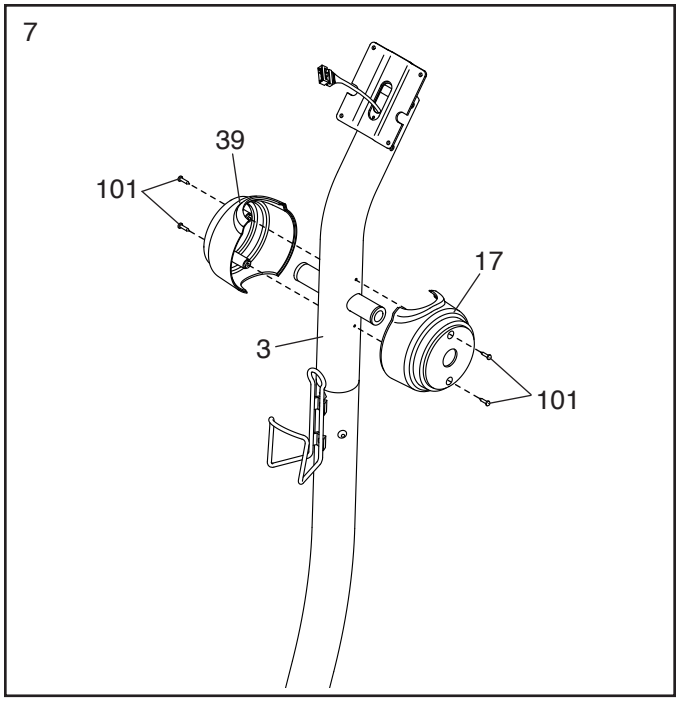
   Attachez le Porte-Bouteille (22) à la Base (1) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (103).



7. Identifiez le Boîtier Droit du Montant (17) et tenez-le contre le côté droit du Montant (3).

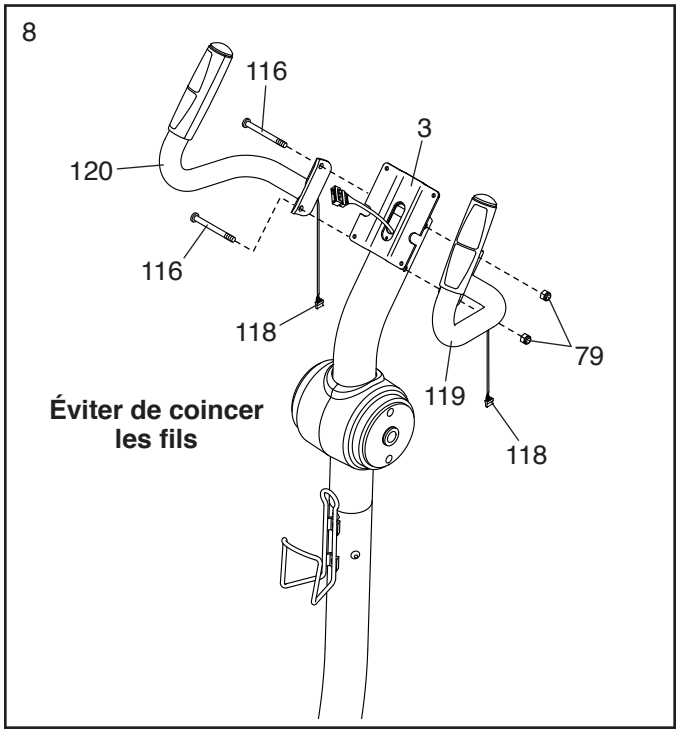
   Attachez le Boîtier Droit du Montant (17) à l'aide de deux Vis à Tête Ronde M4 x 16mm (101).

   Attachez le Boîtier Gauche du Montant (39) de la même façon.

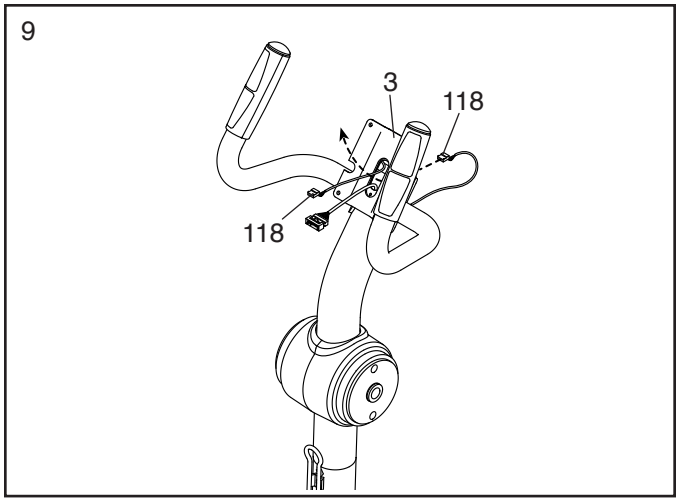


8. Identifiez les Guidons Droit et Gauche (119, 120) et orientez-les tel qu'illustré.

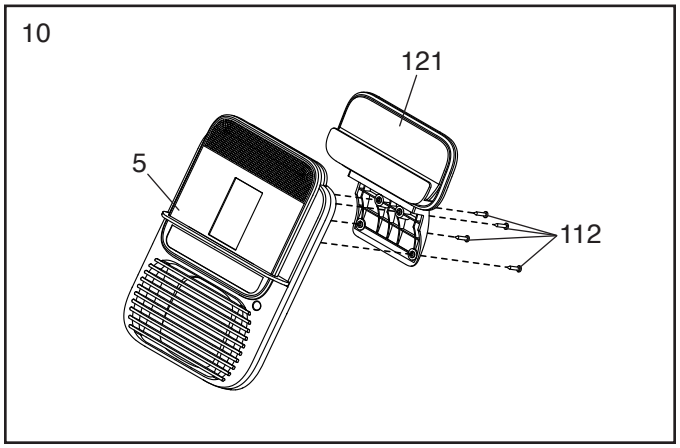
   Conseil : évitez de coincer les Fils du Détecteur (118). Attachez les Guidons Droit et Gauche (119, 120) au Montant (3) à l'aide de deux Boulons M8 x 80mm (116) et deux Contre-Écrous M8 (79).



9. Introduisez les Fils du Détecteur (118) vers le haut à travers le Montant (3) tel qu'illustré.



10. Attachez le Porte-Tablette (121) à la Console (5) à l'aide de quatre Vis #8 x 16mm (112) ; **engagez d'abord toutes les Vis, et serrez-les ensuite.**

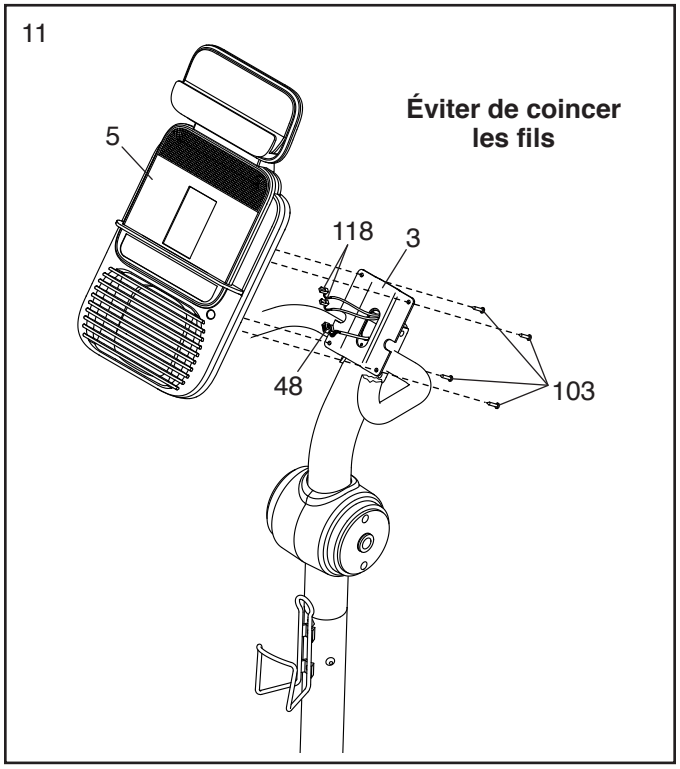


11. Pendant qu'une autre personne tient la Console (5) près du Montant (3), branchez le Groupement de Fils Supérieur (48) et les Fils du Détecteur (118) dans les réceptacles de la Console.

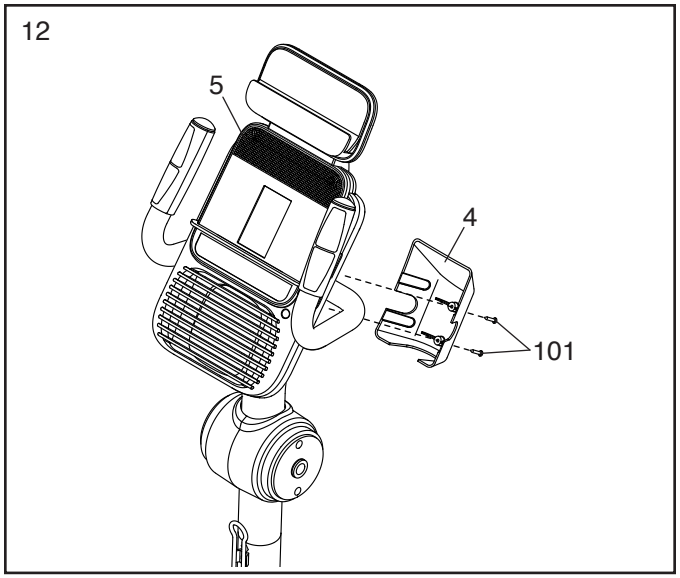
    Les connecteurs du Groupement de Fils Supérieur (48) et des Fils du Détecteur (118) doivent s'introduire aisément dans les réceptacles pour s'emboîter en place. Si un connecteur ne s'introduit pas aisément dans un réceptacle, retournez le connecteur et ressayez. **Si les connecteurs ne sont pas correctement reliés, la Console (5) risque d'être endommagée durant l'utilisation de l'elliptique.**

    Enfoncez l'excédent des fils dans le Montant (3).

    Conseil : évitez de coincer les fils. Attachez la Console (5) au Montant (3) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (103) ; **engagez d'abord toutes les Vis, et serrez-les ensuite.**



12. Attachez l'Embout du Montant (4) à la Console (5) à l'aide de deux Vis à Tête Ronde M4 x 16mm (101).

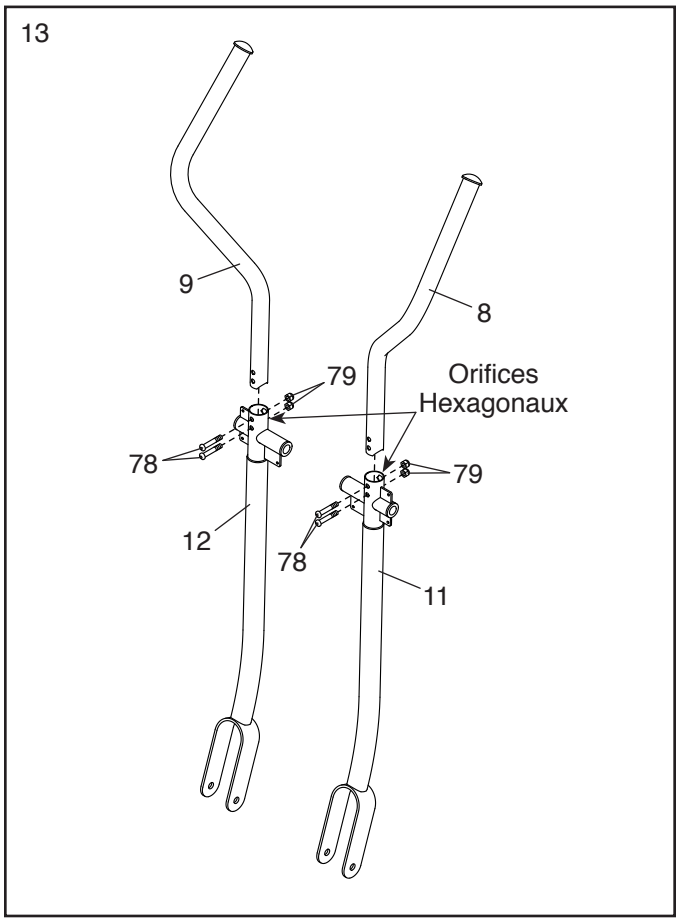


13. Identifiez le Bras PSC Droit (8) et la Jambe PSC Droite (11), puis orientez-les tel qu'illustré.

    Enfoncez le Bras PSC Droit (8) dans la Jambe PSC Droite (11).

    Attachez le Bras PSC Droit (8) à l'aide de deux Boulons M8 x 41mm (78) et deux Contre-Écrous M8 (79). **Veillez à ce que les Contre-Écrous logent dans les orifices hexagonaux de la Jambe PSC Droite (11).**

    Attachez le Bras PSC Gauche (9) à la Jambe PSC Gauche (12) de la même façon.



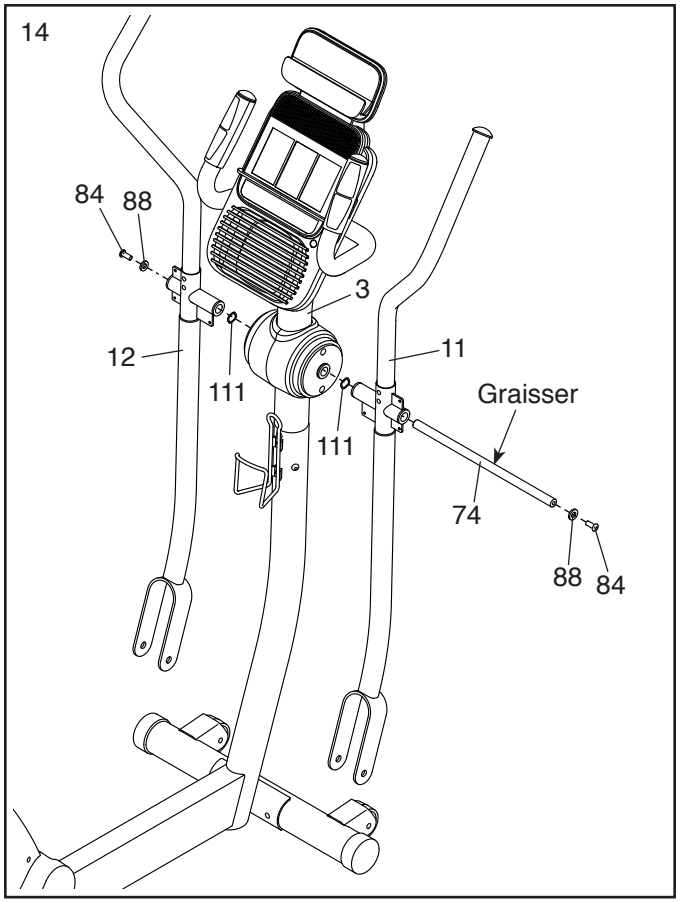
14. En utilisant un petit sac en plastique pour éviter de salir vos doigts, appliquez une généreuse quantité de la graisse incluse sur l'Axe de Pivot (74) et sur deux Rondelles Ondulées (111).

    Introduisez l'Axe de Pivot (74) dans le Montant (3) et centrez-le.

    Enfoncez une Rondelle Ondulée (111) sur chaque extrémité de l'Axe de Pivot (74).

    Orientez ensuite la Jambe PSC Droite (11) tel qu'illustré, puis enfoncez-la sur l'extrémité droite de l'Axe de Pivot (74). Enfoncez la Jambe PSC Gauche (12) sur l'extrémité gauche de l'Axe de Pivot.

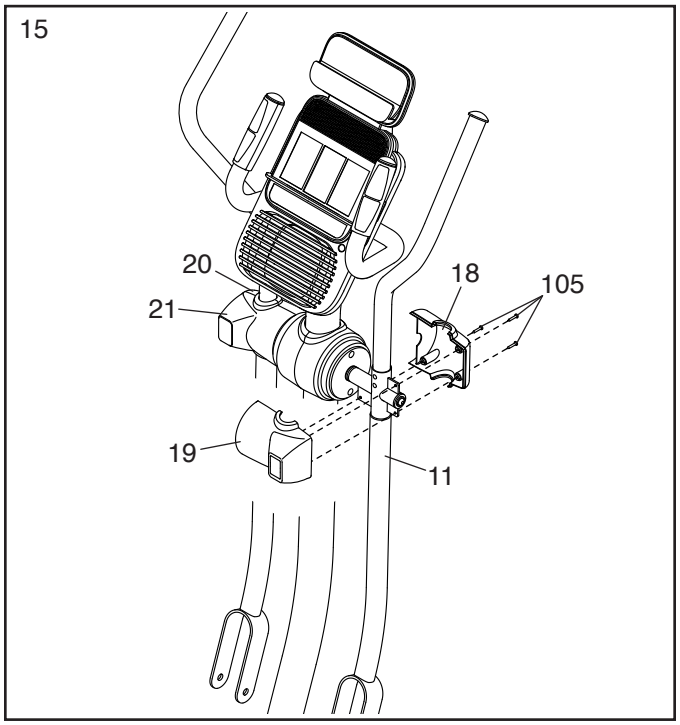
    En même temps, vissez une Vis M8 x 23mm (84) accompagnée d'une Rondelle M8 (88) dans chacune des extrémités de l'Axe de Pivot (74)



15. Tenez le Boîtier Avant Droit du Bras (18) et Boîtier Arrière Droit du Bras (19) autour de la Jambe PSC Droite (11).

    Attachez les Boîtiers du Bras (18, 19) à l'aide de trois Vis à Tête Ronde M4 x 32mm (105) ; **engagez d'abord toutes les Vis à Tête Ronde, et serrez-les ensuite.**

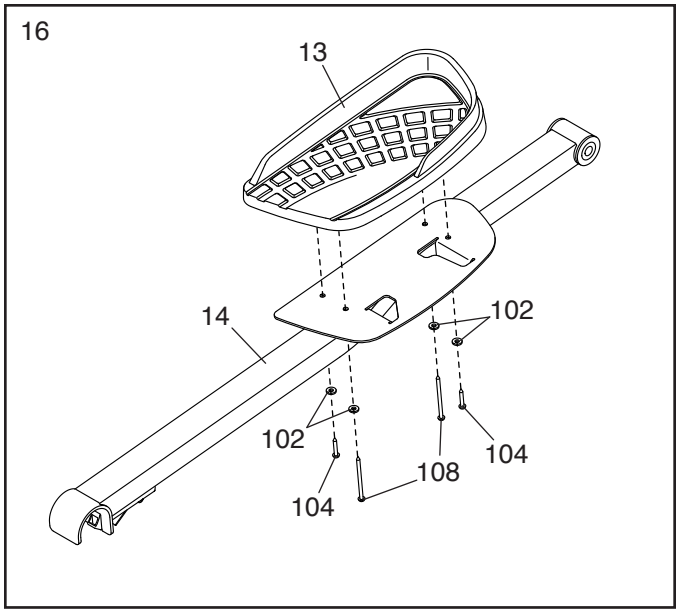
    Attachez le Boîtier Avant Gauche du Bras (20) et le Boîtier Arrière Gauche du Bras (21) de la même façon.



16. Identifiez la Pédale Droite (13) et le Bras de la Pédale Droite (14).

    Attachez la Pédale Droite (13) au Bras de la Pédale Droite (14) à l'aide de deux Vis #10 x 51mm (108), deux Vis #10 x 13mm (104) et quatre Rondelles #10 (102) ; **engagez d'abord toutes les Vis, et serrez-les ensuite.**

    Attachez la Pédale Gauche (non illustrée) au Bras de la Pédale Gauche (non illustré) de la même façon.



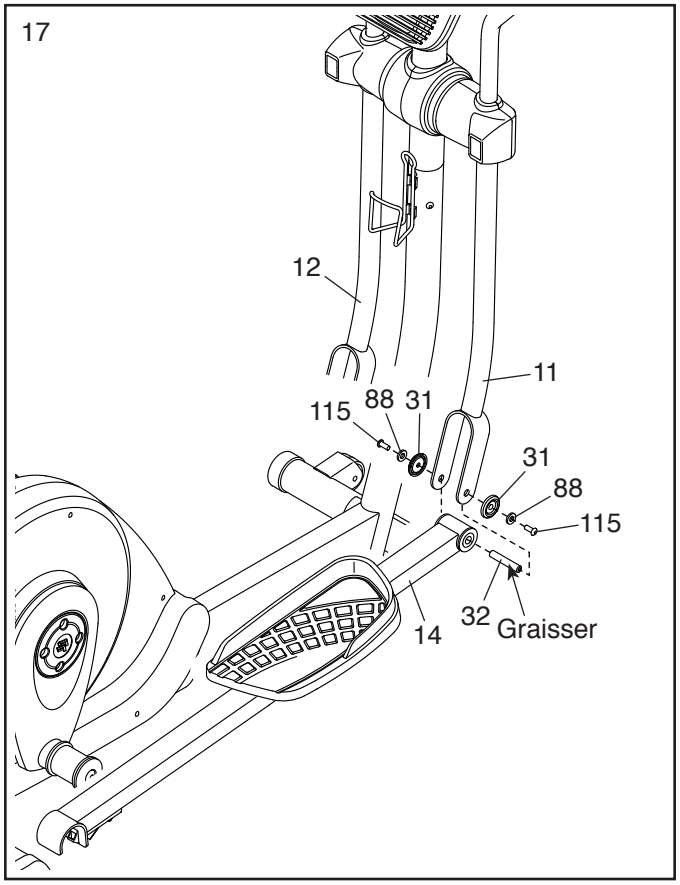
17. Appliquez une petite quantité de graisse sur l'un des Essieux du Bras de la Pédale (32).

    Vissez de quelques tours une Vis à Épaulement M8 x 23mm (115) avec une Rondelle M8 (88) et un Couvre-Bras de la Pédale (31) dans l'Axe du Bras de la Pédale (32).

    Pendant qu'une autre personne tient l'extrémité avant du Bras de la Pédale Droite (14) à l'intérieur du support de la Jambe PSC Droite (11), introduisez l'Axe du Bras de la Pédale (32) à travers les deux pièces.

    Vissez ensuite une Vis à Épaulement M8 x 23mm (115) avec une Rondelle M8 (88) et un Couvre-Bras de la Pédale (31) dans l'Axe du Bras de la Pédale (32). **Vissez les deux Vis à Épaulement au même moment ; pour éviter d'abîmer les Couvre-Bras de la Pédale, ne serrez pas à l'excès les Vis à Épaulement.**

    Répétez cette étape pour attacher le Bras de la Pédale Gauche (non illustré) à la Jambe PSC Gauche (12).

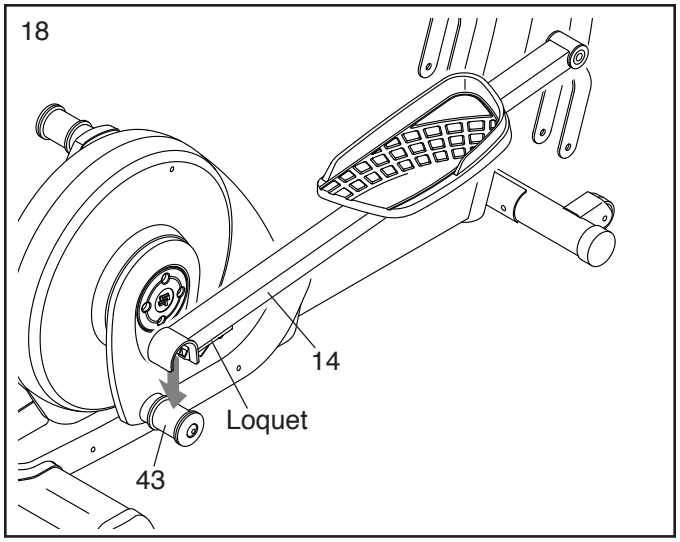


18. Levez le loquet situé sous le Bras de la Pédale Droite (14), puis placez le Bras sur le Manchon de la Bague du Pédalier (43) droit.

    Dégagez le levier et assurez-vous que le Bras de la Pédale Droite (14) relie fermement le Manchon de la Bague du Pédalier (43).

    Reliez le Bras de la Pédale Gauche (non illustré) de la même façon.

    Référez-vous à l'étape 6. Serrez le Boulon M8 x 69mm (80) et les deux Vis M8 x 23mm (84).

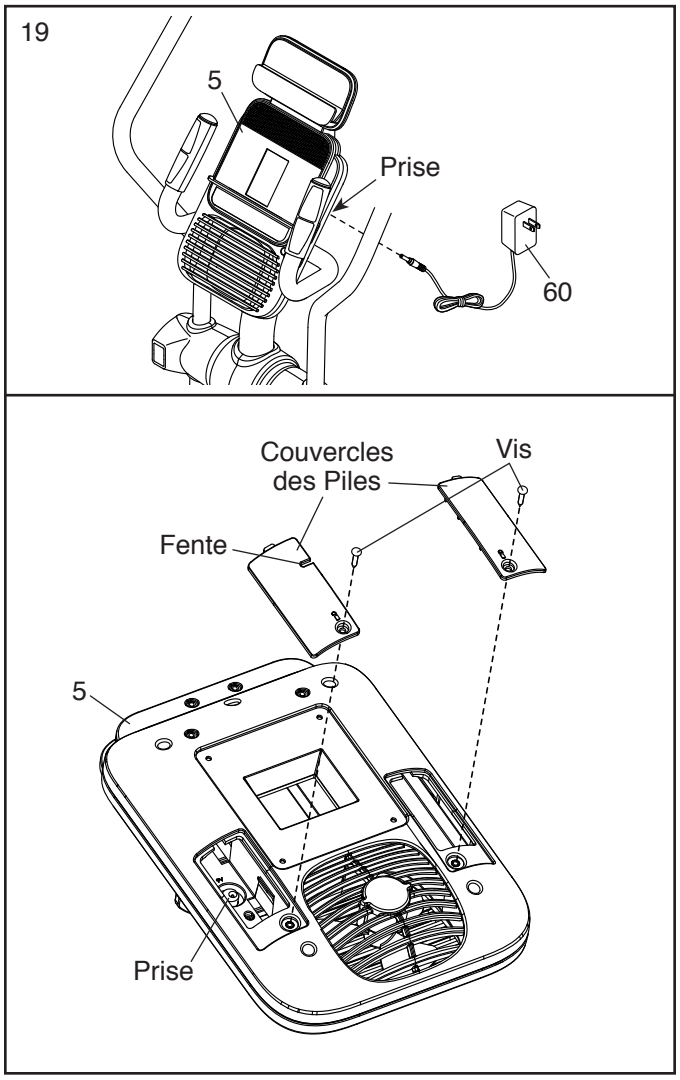


19. **Référez-vous aux schémas supérieur et inférieur.** Branchez le Bloc d'Alimentation (60) dans le réceptacle **à l'intérieur** du compartiment des piles de la Console (5), puis acheminez le bloc à travers la fente dans le couvercle.

    Remarque : pour brancher le Bloc d'Alimentation (60) sur une prise de courant, référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION page 16.

    Référez-vous au schéma inférieur. La Console (5) peut aussi fonctionner à l'aide de quatre piles de type D (non comprises) ; les piles alcalines sont recommandées. Ne combinez pas des piles anciennes et des piles nouvelles, non plus que des piles alcalines, ordinaires ou rechargeables entre elles.

    Retirez les vis et les couvercles des piles du dos de la Console (5), introduisez les piles dans les compartiments des piles et réinstallez ensuite les couvercles. **Assurez-vous que les piles sont orientées selon les schémas à l'intérieur des compartiments des piles.**

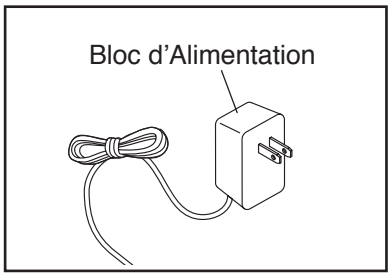


20. **Veillez à ce que toutes les pièces de l'elliptique soient correctement serrées.** il pourrait y avoir des pièces excédentaires. Pour protéger le revêtement du sol, placez un petit tapis sous l'elliptique.

COMMENT UTILISER L'ELLIPTIQUE

COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

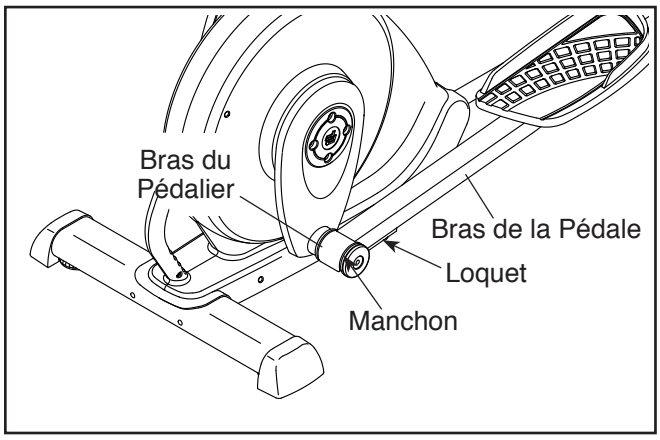
IMPORTANT : si l'elliptique a été exposé à des températures froides, prévoyez une période de réchauffement de l'appareil à température ambiante avant de brancher le bloc d'alimentation. Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composantes électroniques.



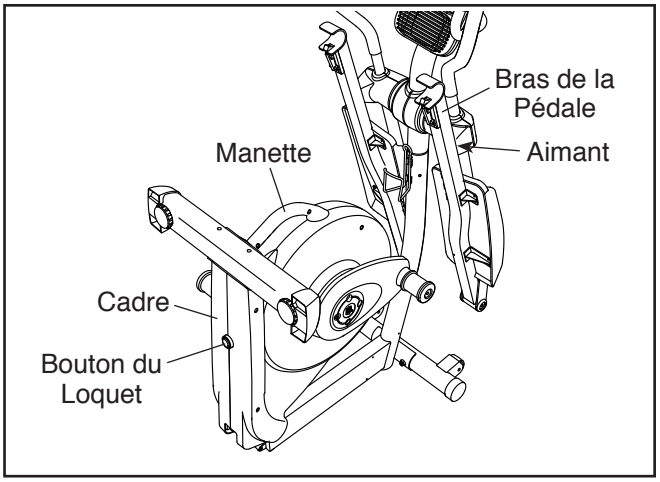
Branchez le bloc d'alimentation dans le réceptacle de la console. Ensuite, branchez le bloc d'alimentation sur une prise de courant adéquatement installée et mise à la terre conformément à tous les codes et règlements locaux.

COMMENT PLIER ET DÉPLIER L'ELLIPTIQUE

Lorsque l'elliptique est inutilisé, le cadre peut être plié pour le rangement. Levez d'abord le loquet sous chaque bras de pédale et écartez les bras de pédale des manchons des bras de pédalier.



Référez-vous au schéma en haut à droite. Levez ensuite les bras de pédale jusqu'à les appuyer contre les aimants des bras PSC ; les aimants retiendront les bras de pédale en place. Ensuite, tenez la manette et levez le cadre jusqu'à ce qu'il se verrouille en position verticale.

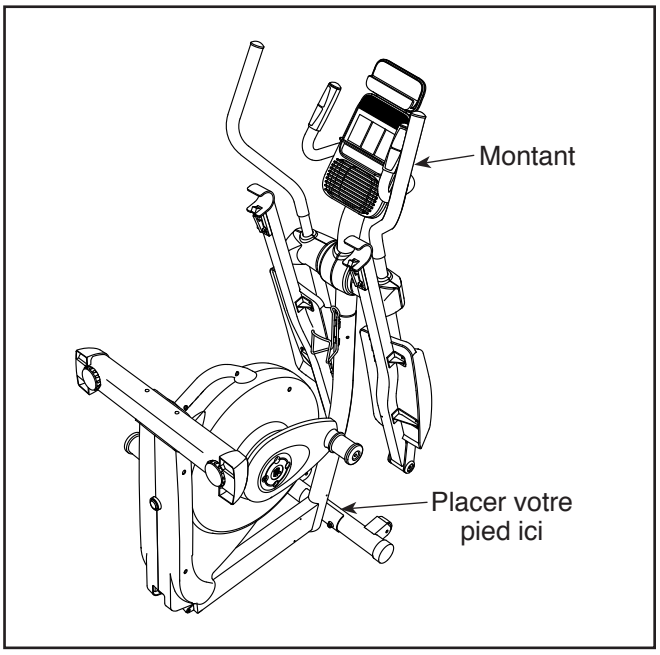


Pour déplier l'elliptique, tenez la manette, appuyez sur le bouton du loquet et abaissez le cadre.

Écartez ensuite les bras de pédale des aimants des bras PSC. Ensuite, **levez les loquets situés sous les bras de pédale** et installez les bras sur les manchons des bras du pédalier. Dégagez les loquets et assurez-vous que les bras de pédale relient fermement les bras du pédalier.

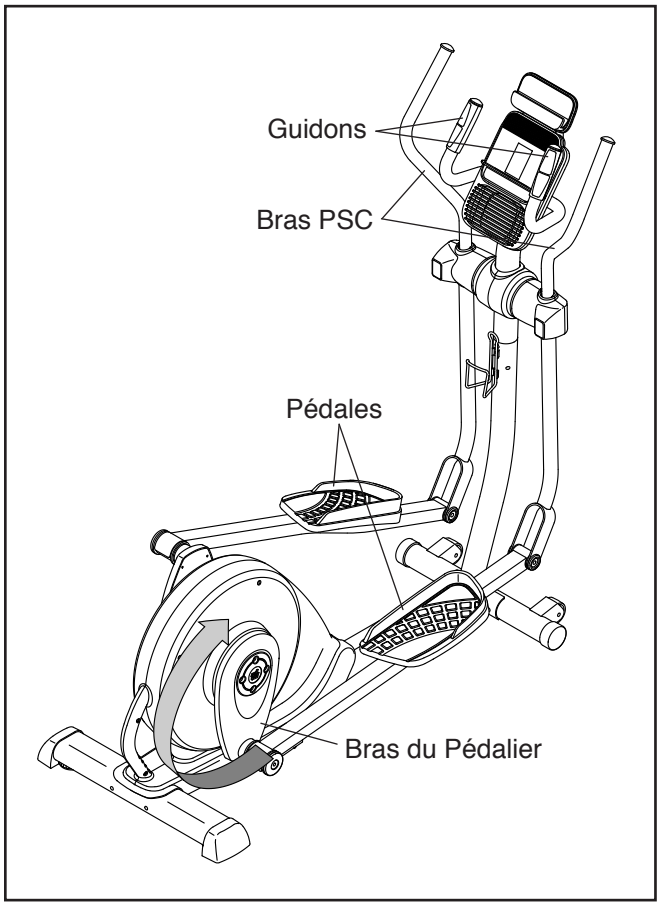
COMMENT DÉPLACER L'ELLIPTIQUE

Pour déplacer l'elliptique, pliez-le d'abord tel que décrit à gauche. Tenez-vous ensuite debout devant l'elliptique, saisissez le montant et placez un pied contre le centre du stabilisateur avant. Tirez le montant jusqu'à ce que l'elliptique puisse rouler sur les roues avant. Déplacez avec précaution l'elliptique vers l'endroit voulu, puis abaissez-le.



COMMENT S'ENTRAÎNER SUR L'ELLIPTIQUE

Pour monter sur l'elliptique, tenez les bras pour la partie supérieure du corps (PSC) ou les guidons et posez un pied sur la pédale située le plus bas. Ensuite, posez l'autre pied sur l'autre pédale. Appuyez sur les pédales jusqu'à ce qu'elles se déplacent en un mouvement continu.

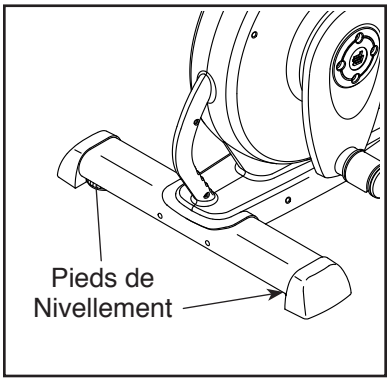


Remarque : les bras du pédalier peuvent tourner dans les deux sens. Il est recommandé de tourner les bras du pédalier dans la direction indiquée par la flèche ; cependant, pour varier vos exercices, vous pouvez choisir de les tourner dans le sens opposé.

Pour descendre de l'elliptique, attendez que les pédales s'immobilisent complètement. **Remarque : l'elliptique ne comporte pas de roue libre ; les pédales continueront leur mouvement jusqu'à l'immobilisation du volant.** Une fois les pédales immobilisées, retirez d'abord le pied posé sur la pédale située le plus haut. Puis, retirez le pied posé sur l'autre pédale.

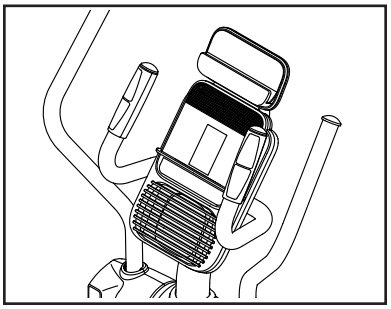
COMMENT NIVELER L'ELLIPTIQUE

Si l'elliptique est légèrement bancal durant l'utilisation, tournez l'un des pieds ou les deux pieds de nivellement situés sous le stabilisateur arrière jusqu'à éliminer le balancement.



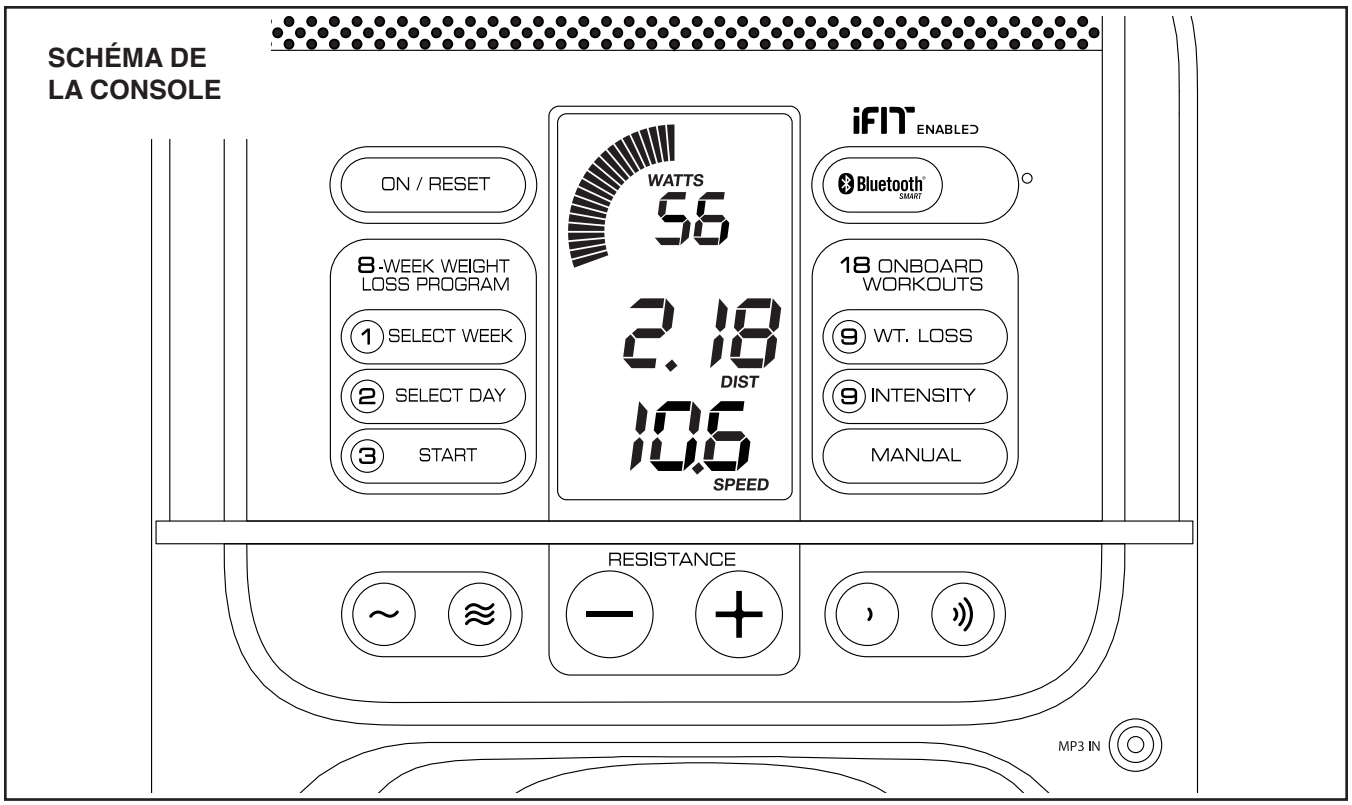
COMMENT UTILISER LE PORTE-TABLETTE

IMPORTANT : le porte-tablette est conçu pour s'adapter à la plupart des tablettes pleine grandeur et des téléphones intelligents. N'installez aucun autre dispositif électronique ou objet dans le porte-tablette.



Pour installer une tablette ou un téléphone intelligent dans le porte-tablette, installez le bord inférieur de l'appareil dans le plateau. **Veillez à ce que la tablette ou le téléphone intelligent soit fermement ancré dans le porte-tablette.** Effectuez le processus inverse pour retirer la tablette ou le téléphone intelligent du porte-tablette.

SCHÉMA DE LA CONSOLE



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

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

Lorsque le mode manuel de la console est sélectionné, il est possible de changer la résistance des pédales par simple pression d'une touche. Pendant l'exercice, la console affiche en continu des données sur l'exercice. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur cardiaque de la poignée ou d'un détecteur cardiaque compatible. **Référez-vous à la page 23 pour de l'information sur l'achat d'une ceinture cardiaque optionnelle.**

Vous pouvez également connecter votre dispositif intelligent sur la console et utiliser une appli iFit® pour enregistrer vos données d'entraînement et en faire le suivi.

La console comporte un entraînement de perte de poids progressive sur huit semaines conçu pour vous aider à perdre vos kilos indésirables. Chaque entraînement commande automatiquement la résistance des pédales et vous guide au long d'un entraînement efficace.

La console comporte également une sélection d'entraînements prédéfinis. Chaque entraînement prédéfini change automatiquement la résistance des pédales et vous invite à maintenir un objectif de vitesse en vous guidant au long d'un entraînement efficace.

Vous pouvez même brancher votre lecteur MP3 ou CD sur la chaîne audio de la console et écouter votre musique ou vos livres audio préférés pendant l'entraînement.

Pour utiliser le mode manuel, référez-vous à la page 19. **Pour effectuer un entraînement de perte de poids sur huit semaines,** référez-vous à la page 21. **Pour effectuer un entraînement prédéfini,** référez-vous à la page 22.

Pour utiliser la chaîne audio, référez-vous à la page 23. **Pour connecter votre dispositif intelligent sur la console,** référez-vous à la page 23. **Pour connecter votre détecteur cardiaque sur la console,** référez-vous à la page 24. **Pour utiliser le mode des réglages,** référez-vous à la page 24.

Si une pellicule en plastique recouvre l'écran, retirez-la.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. **Activez la console.**

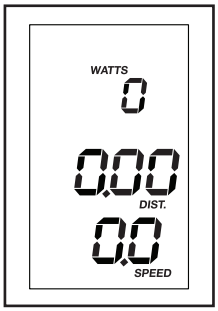
   Appuyez sur n'importe quelle touche ou commencez à pédaler pour activer la console.

   Lorsque vous activez la console, les écrans s'activent et un timbre sonore indique que la console est prête à utiliser.

2. **Sélectionnez le mode manuel.**

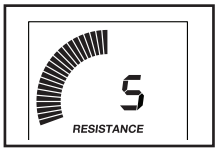
   L'activation de la console sélectionne automatiquement le mode manuel.

   Si un autre programme a été sélectionné, resélectionnez le mode manuel en appuyant sur la touche Manual (manuel).



3. **Commencez à pédaler et changez la résistance des pédales selon le besoin.**

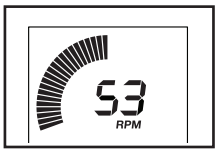
   Pendant que vous pédalez, changez la résistance des pédales en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution Resistance (résistance).



   Remarque : après l'appui sur les touches, les pédales mettront quelques instants à atteindre le degré de résistance sélectionné.

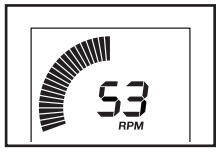
4. **Suivez votre progression aux écrans.**

   Le compteur de vitesse : cet écran indiquera une représentation visuelle de votre vitesse de pédalage. Selon que vous augmentez ou diminuez votre vitesse de pédalage, des barres apparaîtront ou disparaîtront au compteur de vitesse.



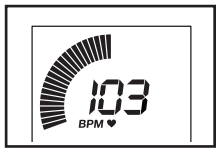
   Remarque : durant un entraînement prédéfini, cet écran affichera une zone de vitesse cible pour chaque segment de l'entraînement.

L'écran supérieur : cet écran affichera votre vitesse de pédalage en tours par minute (RPM) et votre production énergétique en watts. L'écran changera toutes les quelques secondes.

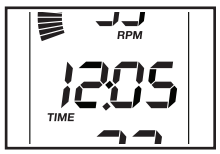


Cet écran affichera également pendant quelques secondes le degré de résistance des pédales lors de chaque changement de ce degré.

L'écran affichera également votre rythme cardiaque (BPM) lorsque vous utilisez le détecteur cardiaque de la poignée ou un détecteur cardiaque compatible (voir l'étape 5).

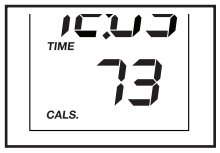


L'écran central : cet écran affichera la distance (Dist.) sur laquelle vous aurez pédalé en milles ou en kilomètres ainsi que le temps écoulé. L'écran changera toutes les quelques secondes.

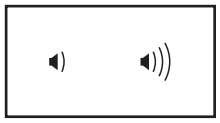


Remarque : durant un entraînement prédéfini, l'écran affichera le temps restant de l'entraînement au lieu du temps écoulé.

L'écran inférieur : cet écran affichera la vitesse de pédalage en milles ou en kilomètres à l'heure et le nombre approximatif des calories (Cals.) que vous aurez brûlées. L'écran changera toutes les quelques secondes.



Pour régler l'intensité sonore de la console, appuyez sur la touche de hausse ou de baisse de l'intensité sonore.



Pour mettre la console en veille, cessez de pédaler. La mise en veille de la console met également les écrans en veille. Pour continuer votre entraînement, recommencez simplement à pédaler.

Pour réinitialiser les écrans à zéro, appuyez sur la touche On/Reset (marche/réinitialisé).

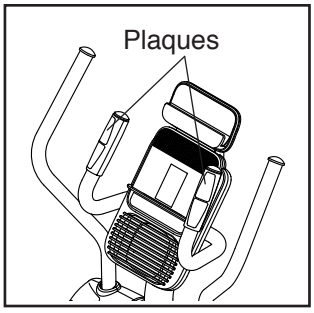
Remarque : la console peut afficher en milles ou en kilomètres la vitesse de pédalage et la distance. Pour changer d'unité de mesure, référez-vous à la section LE MODE DES RÉGLAGES page 24.

5. **Mesurez votre rythme cardiaque au besoin.**

Vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur cardiaque intégré ou d'un détecteur cardiaque compatible. Pour de l'information sur l'achat d'une ceinture cardiaque optionnelle, référez-vous à la page 23.

La console est compatible avec tous les détecteurs cardiaque BLUETOOTH® Smart. Pour connecter votre détecteur cardiaque sur la console, voir la page 24.

Remarque : si vous utilisez simultanément les deux détecteurs cardiaque, BLUETOOTH Smart deviendra le détecteur prioritaire.



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

Une fois votre pouls détecté, l'écran supérieur affichera votre rythme cardiaque. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques pendant au moins 15 secondes.**

Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas, veillez à placer vos mains comme décrit. Prenez soin de ne pas déplacer vos mains et de ne pas trop serrer les plaques. Pour un rendement optimal, nettoyez les plaques à l'aide d'un linge doux ; **n'utilisez jamais d'alcool, d'abrasifs ou de substances chimiques pour nettoyer les plaques.**

6. **Activez le ventilateur au besoin.**



Le ventilateur comporte différents réglages du régime. Appuyez à répétition sur les touches de hausse ou de baisse du ventilateur pour choisir un régime du ventilateur ou désactiver ce dernier.

Remarque : si les pédales demeurent immobiles pendant environ 30 secondes, le ventilateur se désactive automatiquement.

7. **Lorsque vous cessez vos exercices, la console s'éteint automatiquement.**

Lorsque les pédales demeurent immobiles pendant plusieurs secondes, une suite de tonalités retentit et la console se met en veille ainsi que les écrans.

Lorsque les pédales demeurent immobiles pendant plusieurs minutes, la console s'éteint et les écrans se réinitialisent.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT DE PERTE DE POIDS SUR HUIT SEMAINES

1. **Activez la console.**

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

   Lorsque vous activez la console, les écrans s'activent et un timbre sonore indique que la console est prête à utiliser.

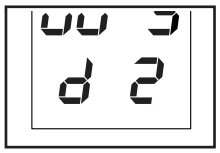
2. **Sélectionnez la semaine du programme voulue.**

   Pour sélectionner la semaine du programme voulue, appuyez à répétition sur la touche Select Week (sélectionner la semaine) jusqu'à afficher à l'écran le numéro de la semaine voulue.



3. **Sélectionnez le jour du programme voulu.**

   Il y a trois jours d'entraînement pour chaque semaine du programme. Pour sélectionner le jour du programme voulu, appuyez à répétition sur la touche Select Day (sélectionner le jour) jusqu'à afficher à l'écran inférieur le numéro du jour voulu. La durée de l'entraînement s'affichera à l'écran central.

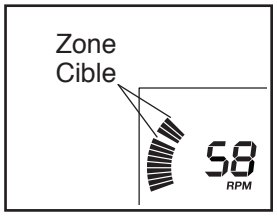


4. **Commencez l'entraînement.**

   Appuyez sur la touche Start (démarrer) ou commencez à pédaler pour démarrer l'entraînement.

   Chaque entraînement est divisé en segments d'une minute chacun. Un degré de résistance et une vitesse cible sont programmés pour chaque segment. Remarque : un même degré de résistance et/ou une même vitesse cible peuvent être programmés pour des segments consécutifs.

   À la fin du premier segment de l'entraînement, une suite de tonalités se fera entendre. Le degré de résistance du segment suivant apparaîtra à l'écran supérieur pendant quelques secondes pour vous prévenir. La résistance offerte par les pédales changera à ce moment.



Le compteur de vitesse affichera deux barres clignotantes représentant la zone de vitesse cible du segment ; cette zone comprend une plage de vitesses se situant à quelques tours-minute près de la vitesse cible du segment. Les barres fixes représentent votre vitesse de pédalage réelle.

Pendant l'exercice, maintenez votre vitesse de pédalage dans la zone cible du segment en cours en augmentant ou diminuant votre vitesse de pédalage ou en augmentant ou diminuant la résistance des pédales.

IMPORTANT : la vitesse cible ne sert qu'à vous motiver. Veillez à vous entraîner à une vitesse de pédalage et à un degré de résistance qui vous semblent confortables.

Si le degré de résistance du segment en cours est trop élevé ou trop bas, vous pouvez l'annuler manuellement en appuyant sur les touches Resistance. **IMPORTANT : à la fin du segment en cours, les pédales offriront automatiquement le degré de résistance programmé pour le segment suivant.**

Si vous cessez de pédaler pendant plusieurs secondes, une suite de tonalités se fera entendre et l'entraînement s'interrompra.

Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler. L'entraînement reprendra pour durer jusqu'à la fin du dernier segment de l'entraînement.

5. **Suivez votre progression aux écrans.**

   Référez-vous à l'étape 4 page 19.

6. **Mesurez votre rythme cardiaque au besoin.**

   Référez-vous à l'étape 5 page 20.

7. **Activez le ventilateur au besoin.**

   Référez-vous à l'étape 6 page 20.

8. **Lorsque vous cessez vos exercices, la console s'éteint automatiquement.**

   Référez-vous à l'étape 7 page 20.

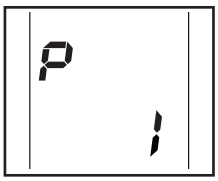
COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT PRÉDÉFINI

1. Activez la console.

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

Lorsque vous activez la console, les écrans s'activent et un timbre sonore indique que la console est prête à utiliser.

2. Sélectionnez un entraînement prédéfini.



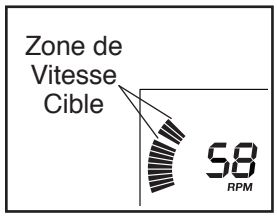
Pour sélectionner un entraînement prédéfini, appuyez à répétition sur la touche Wt. Loss (perte de poids) or Intensity (intensité) jusqu'à afficher à l'écran inférieur le numéro de l'entraînement voulu.

3. Commencez l'entraînement.

Commencez à pédaler pour lancer l'entraînement.

Chaque entraînement est divisé en segments d'une minute chacun. Un degré de résistance et une vitesse cible sont programmés pour chaque segment. Remarque : un même degré de résistance et/ou une même vitesse cible peuvent être programmés pour des segments consécutifs.

À la fin du premier segment de l'entraînement, une suite de tonalités se fera entendre. Le degré de résistance du segment suivant apparaîtra à l'écran supérieur pendant quelques secondes pour vous prévenir. La résistance offerte par les pédales changera à ce moment.



Le compteur de vitesse affichera deux barres clignotantes représentant la zone de vitesse cible du segment ; cette zone comprend une plage de vitesses se situant à quelques tours-minute près de la vitesse cible du segment. Les barres fixes représentent votre vitesse de pédalage réelle.

Pendant l'exercice, maintenez votre vitesse de pédalage dans la zone cible du segment en cours en augmentant ou diminuant votre vitesse de pédalage ou en augmentant ou diminuant la résistance des pédales.

IMPORTANT : la vitesse cible ne sert qu'à vous motiver. Veillez à vous entraîner à une vitesse de pédalage et à un degré de résistance qui vous semblent confortables.

Si le degré de résistance du segment en cours est trop élevé ou trop bas, vous pouvez l'annuler manuellement en appuyant sur les touches Resistance. **IMPORTANT : à la fin du segment en cours, les pédales offriront automatiquement le degré de résistance programmé pour le segment suivant.**

Si vous cessez de pédaler pendant plusieurs secondes, une suite de tonalités se fera entendre et l'entraînement s'interrompra.

Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler. L'entraînement reprendra pour durer jusqu'à la fin du dernier segment de l'entraînement.

4. Suivez votre progression aux écrans.

Référez-vous à l'étape 4 page 19.

5. Mesurez votre rythme cardiaque au besoin.

Référez-vous à l'étape 5 page 20.

6. Activez le ventilateur au besoin.

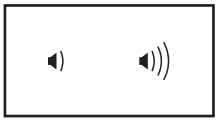
Référez-vous à l'étape 6 page 20.

7. Lorsque vous cessez vos exercices, la console s'éteint automatiquement.

Référez-vous à l'étape 7 page 20.

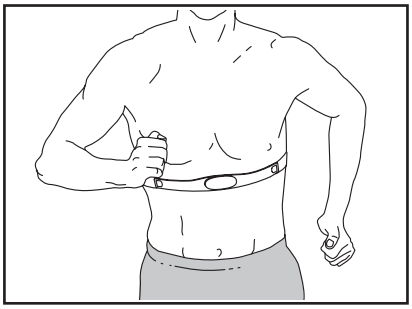
COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO

Pour vous exercer en écoutant de la musique ou des livres sonores sur la chaîne audio de la console, reliez à l'aide d'un câble audio à deux fiches mâles 3,5 mm (non inclus) la prise de la console à une prise de votre lecteur MP3, lecteur CD ou autre lecteur audio personnel ; **veillez à ce que le câble audio soit complètement enfoncé. Remarque : pour acheter un câble audio, consultez un marchand local de fournitures électroniques.**



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

LA CEINTURE CARDIAQUE OPTIONNELLE



Que votre but soit d'éliminer de la graisse ou de renforcer votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir une rythme cardiaque appropriée durant vos entraînements. La ceinture cardiaque optionnelle vous permettra de surveiller en continu votre rythme cardiaque pendant l'exercice afin de vous aider à atteindre vos objectifs personnels de mise en forme. **Pour acheter une ceinture cardiaque optionnelle, référez-vous à la couverture avant du manuel.**

Remarque : la console est compatible avec tous les détecteurs cardiaque BLUETOOTH Smart.

COMMENT CONNECTER VOTRE DISPOSITIF INTELLIGENT SUR LA CONSOLE

La console est adaptée aux connexions BLUETOOTH pour dispositifs intelligents au moyen de l'appli iFit ainsi qu'aux détecteurs cardiaque compatibles. Remarque : les autres connexions BLUETOOTH ne sont pas prises en charge.

1. **Téléchargez et installez l'appli iFit sur votre dispositif intelligent.**

   Sur votre dispositif intelligent iOS® ou Android™, accédez à App Store℠ ou Google Play™, recherchez l'appli iFit gratuite et installez ensuite l'appli sur votre dispositif. **Veillez à ce que l'option BLUETOOTH soit activée sur votre dispositif intelligent.**

   Ouvrez ensuite l'appli iFit et suivez les directives pour établir un compte iFit et personnaliser vos réglages.

2. **Connectez votre dispositif intelligent sur la console.**

   Suivez les directives de l'appli iFit pour connecter votre dispositif intelligent sur la console.

   Une fois une connexion établie, la DEL de la console clignotera en bleu. Appuyez sur la touche Bluetooth Smart de la console pour confirmer la connexion ; la DEL de la console passera ensuite au bleu fixe.

3. **Enregistrez des données sur votre entraînement et effectuez-en le suivi.**

   Suivez les directives de l'appli iFit pour enregistrer les données sur votre entraînement et en effectuer le suivi.

4. **Déconnectez votre dispositif intelligent de la console au besoin.**

   Pour déconnecter votre dispositif intelligent de la console, maintenez enfoncée la touche Bluetooth Smart de la console pendant 5 secondes ; la DEL de la console s'illuminera en blanc pendant le maintien de la touche et s'éteindra une fois la touche relâchée.

   Remarque : toutes les connexions BLUETOOTH entre la console et d'autres dispositifs (dont tout dispositif intelligent, détecteur cardiaque, etc.) seront rompues.

COMMENT CONNECTER VOTRE DÉTECTEUR CARDIAQUE SUR LA CONSOLE

La console est compatible avec tous les détecteurs cardiaque BLUETOOTH Smart.

Pour connecter votre détecteur cardiaque BLUETOOTH Smart sur la console, appuyez sur la touche Bluetooth Smart de la console. Une fois une connexion établie, la DEL de la console clignotera deux fois en rouge.

Remarque : si plus d'un détecteur cardiaque compatible se situe près de la console, cette dernière se connectera sur le détecteur cardiaque émettant le signal le plus intense.

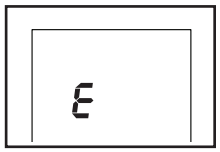
Pour déconnecter votre détecteur cardiaque de la console, maintenez enfoncée la touche Bluetooth Smart de la console pendant 5 secondes ; la DEL de la console s'illuminera en blanc pendant le maintien de la touche et s'éteindra une fois la touche relâchée.

Remarque : toutes les connexions BLUETOOTH entre la console et d'autres dispositifs (dont tout dispositif intelligent, détecteur cardiaque, etc.) seront rompues.

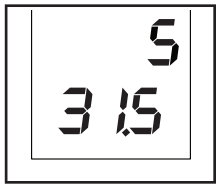
LE MODE DES RÉGLAGES

La console comporte un mode des réglages permettant de sélectionner une unité de mesure pour la console et d'afficher des informations sur l'utilisation de cette dernière.

Pour sélectionner le mode des réglages, maintenez enfoncée la touche On/Reset (marche/réinitialisé) jusqu'à ce que s'affichent à l'écran les données du mode des réglages.



La console peut afficher en milles ou en kilomètres la vitesse de pédalage et la distance. L'écran supérieur affichera l'unité de mesure sélectionnée. Un E représentant les milles anglais ou un M représentant les kilomètres s'affichera à l'écran. Pour changer d'unité de mesure, appuyez à répétition sur la touche Intensity.



Remarque : Suivant le remplacement des piles, il pourrait être nécessaire de sélectionner de nouveau l'unité de mesure.

Appuyez sur la touche Wt. Loss (perte de poids) pour afficher la distance totale et le nombre total d'heures. L'écran central affichera le nombre total d'heures d'utilisation de la console depuis l'achat de l'elliptique. L'écran inférieur affichera la distance totale (en milles ou en kilomètres) parcourue sur l'elliptique en pédalant.

Pour quitter le mode des réglages, pressez deux fois la touche On/Reset.

INFORMATIONS DE LA FCC

Cet appareil a été mis à l'essai et évalué conformément aux limites des appareils numériques de la classe B, aux termes de la section 15 des règlements de la Commission fédérale des communications (FCC) des États-Unis. Ces limites sont établies de façon à assurer une protection raisonnable contre l'interférence nocive dans une installation domiciliaire. Cet appareil génère, utilise et peut diffuser l'énergie radiofréquence, et, s'il n'est pas installé ou utilisé conformément aux directives, peut perturber les communications radio. Cependant, il n'existe aucune garantie qu'il n'y aura pas de perturbations dans une installation donnée. Si cet appareil interfère avec la réception radio ou télé, ce qui peut être déterminé par la mise en fonction et hors fonction de l'appareil, essayez d'éliminer l'interférence par l'une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Rediriger ou déplacer l'antenne réceptrice.
- Augmenter l'écart entre l'appareil et le récepteur.
- Brancher l'appareil sur un circuit d'alimentation autre que celui sur lequel est branché le récepteur.
- Consulter le distributeur ou un technicien de radio/télé d'expérience pour obtenir de l'aide.

AVERTISSEMENT DE LA FCC : pour assurer la conformité continue, n'utilisez que des câbles d'interfaçage blindés pour le raccord à un ordinateur ou à des dispositifs périphériques. Les changements ou modifications non expressément approuvés par les autorités compétentes en matière de conformité peuvent annuler le droit de l'utilisateur à faire fonctionner cet appareil.

ENTRETIEN ET RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

L'entretien régulier est important pour obtenir un rendement optimal et réduire l'usure. Inspectez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que vous utilisez l'elliptique. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

Pour nettoyer l'elliptique, utilisez un linge humide et un peu de savon doux. **IMPORTANT : pour éviter d'endommager la console, gardez-la à l'écart de tout liquide et de l'ensoleillement direct.**

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DE CONSOLE

Si la console ne s'active pas, assurez-vous que le bloc d'alimentation est branché à fond.

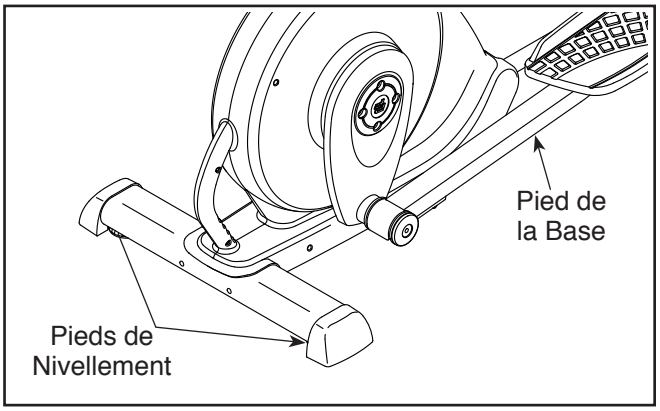
Si les écrans de la console s'estompent lorsque des piles sont installées dans la console, référez-vous à l'étape d'assemblage 18 page 15 pour des directives de remplacement des piles.

Si le détecteur cardiaque de la poignée ne fonctionne pas correctement, référez-vous à l'étape 5 page 20.

Pour obtenir un bloc d'alimentation de rechange, veuillez appeler au numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel. IMPORTANT : pour éviter d'endommager la console, n'utilisez qu'un bloc d'alimentation réglementé provenant du fabricant.

COMMENT NIVELER L'ELLIPTIQUE

Si l'elliptique est légèrement bancal durant l'utilisation, tournez l'un des pieds ou les deux pieds de nivellement situés sous le stabilisateur arrière jusqu'à éliminer le balancement.



COMMENT ÉLIMINER LA FLEXION AU CENTRE DE L'ELLIPTIQUE

Si l'exerciseur elliptique fléchit au centre durant l'utilisation, tournez le pied de la base (voir le schéma ci-dessus) jusqu'à éliminer le mouvement.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

⚠ AVERTISSEMENT : avant de commencer ce programme d'exercice ou tout autre programme, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé.

Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent affecter la lecture du rythme cardiaque. Le détecteur cardiaque est uniquement un outil pour l'exercice pour déterminer les fluctuations générales du rythme cardiaque.

Ces conseils pour l'exercice vous aideront à planifier votre programme d'exercice. Pour plus de détails sur l'exercice, procurez-vous un livre réputé sur le sujet ou consultez votre médecin. Gardez en tête qu'une alimentation équilibrée et un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir des résultats est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre rythme cardiaque comme repère pour trouver le niveau d'intensité adapté à vos objectifs. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse et pour des exercices aérobics.

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

Pour trouver le niveau d'intensité correct, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu est le rythme cardiaque pour brûler un maximum de graisse, et le nombre le plus haut est le rythme cardiaque pour des exercices aérobics.

Brûler de la Graisse — pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des calories de glucide comme carburant. Votre corps ne commence à puiser dans ses réserves de graisse qu'après plusieurs minutes d'effort. Si votre but est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus bas de votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous avec votre rythme cardiaque proche du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

Exercices Aérobics — si votre but est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez faire des exercices aérobics, ce qui veut dire de l'exercice qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps prolongée. Pour des exercices aérobics, réglez votre intensité jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

Échauffement — commencez avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement fait monter la température de votre corps, augmente les battements de votre cœur, et accélère votre circulation pour vous préparer à l'effort.

Exercices dans la Zone d'Entraînement — entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes avec votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Durant les premières semaines de votre programme d'exercice, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.) Respirez profondément et de manière régulière quand vous vous entraînez ; ne retenez jamais votre souffle.

Retour à la Normale — finissez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements rendent vos muscles plus flexibles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pouvez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si désiré. Gardez à l'esprit que la clé du succès est de faire de vos entraînements un élément agréable et régulier de votre vie de tous les jours.

LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle PFEL04915.0 R0816A

N°	Qté.	Description
1	1	Base
2	1	Cadre
3	1	Montant
4	1	Embout du Montant
5	1	Console
6	1	Stabilisateur Avant
7	1	Stabilisateur Arrière
8	1	Bras PSC Droit
9	1	Bras PSC Gauche
10	2	Bras PSC Gauche
11	1	Jambe PSC Droite
12	1	Jambe PSC Gauche
13	1	Pédale Droite
14	1	Bras de la Pédale Droite
15	1	Pédale Gauche
16	1	Bras de la Pédale Gauche
17	1	Boîtier Droit du Montant
18	1	Boîtier Avant Droit du Bras
19	1	Boîtier Arrière Droit du Bras
20	1	Boîtier Avant Gauche du Bras
21	1	Boîtier Arrière Gauche du Bras
22	1	Porte-Bouteille
23	2	Embout du Stabilisateur Avant
24	2	Embout du Stabilisateur Arrière
25	2	Roue
26	1	Pied de la Base
27	2	Pied de Nivellement
28	1	Capot Droit
29	1	Capot Gauche
30	6	Bague PSC
31	4	Couvre-Bras de la Pédale
32	2	Axe du Bras de la Pédale
33	4	Bague du Bras de la Pédale
34	1	Axe de la Base
35	2	Bague de la Base
36	2	Bras du Pédalier
37	2	Couvre-Pédalier Interne
38	1	Moyeu du Pédalier
39	1	Boîtier Gauche du Montant
40	1	Poulie
41	2	Boîtier de la Bague du Pédalier
42	4	Bague du Pédalier
43	2	Manchon de la Bague du Pédalier
44	2	Roulement du Pédalier
45	1	Pédalier
46	1	Bague d'Espacement du Pédalier
47	2	Bague à Ressort du Pédalier
48	1	Groupement de Fils Supérieur
49	1	Groupement de Fils Inférieur
50	1	Capteur Magnétique/Fil
51	1	Courroie de Traction
52	1	Volant
53	1	Aimant en C
54	1	Palier à Semelle
55	2	Aimant
56	1	Ressort
57	1	Tendeur
58	1	Support du Tendeur
59	1	Bride
60	1	Bloc d'Alimentation
61	1	Goupille de la Base
62	2	Bague d'Espacement du Support du Loquet
63	2	Goupille Fendue en Épingle à Cheveux
64	1	Support du Loquet
65	1	Support du Pivot
66	2	Bague d'Espacement du Pivot
67	1	Goupille du Cadre
68	1	Bouton du Loquet
69	1	Goupille à Bille
70	1	Moteur de Résistance
71	1	Poulie du Câble de Résistance
72	1	Arrêt du Câble de Résistance
73	2	Prise en Mousse
74	1	Axe de Pivot
75	2	Couvre-Moyeu
76	2	Couvre-Pédalier Externe
77	2	Support du Volant
78	4	Boulon M8 x 41mm
79	9	Contre-Écrou M8
80	1	Boulon M8 x 69mm
81	4	Écrou de Verrouillage M10
82	2	Boulon de Carrosserie M10 x 80mm
83	2	Vis M10 x 127mm
84	6	Vis M8 x 23mm
85	1	Vis M6 x 10mm
86	1	Vis du Pédalier
87	8	Vis du Moyeu
88	10	Rondelle M8
89	2	Vis M10 x 60mm
90	3	Rondelle Fendue M8
91	1	Bague d'Espacement du Volant
92	1	Rondelle du Volant
93	1	Bague à Ressort du Volant
94	4	Vis du Palier à Semelle
95	1	Vis d'Arrêt
96	1	Vis M8 x 35mm
97	1	Pince en E
98	4	Vis de la Poulie
99	2	Rondelle du Pédalier
100	2	Vis M4 x 25mm

N°	Qté.	Description	N°	Qté.	Description
101	6	Vis à Tête Ronde M4 x 16mm	114	1	Écrou M6
102	8	Rondelle #10	115	4	Vis à Épaulement M8 x 23mm
103	32	Vis M4 x 16mm	116	2	Boulon M8 x 80mm
104	4	Vis #10 x 13mm	117	2	Prise du Détecteur Cardiaque
105	6	Vis à Tête Ronde M4 x 32mm	118	2	Fil du Détecteur
106	2	Vis à Épaulement M8 x 31mm	119	1	Guidon Droit
107	4	Vis M4 x 12mm	120	1	Guidon Gauche
108	4	Vis #10 x 51mm	121	1	Porte-Tablette
109	2	Grande Rondelle Ondulée	122	4	Rondelle M4
110	2	Petite Rondelle M8	*	–	Manuel de l'Utilisateur
111	2	Rondelle Ondulée	*	–	Outil d'Assemblage
112	4	Vis #8 x 16mm	*	–	Sachet de Graisse
113	1	Rondelle M10			

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle PFEL04915.0 R0816A

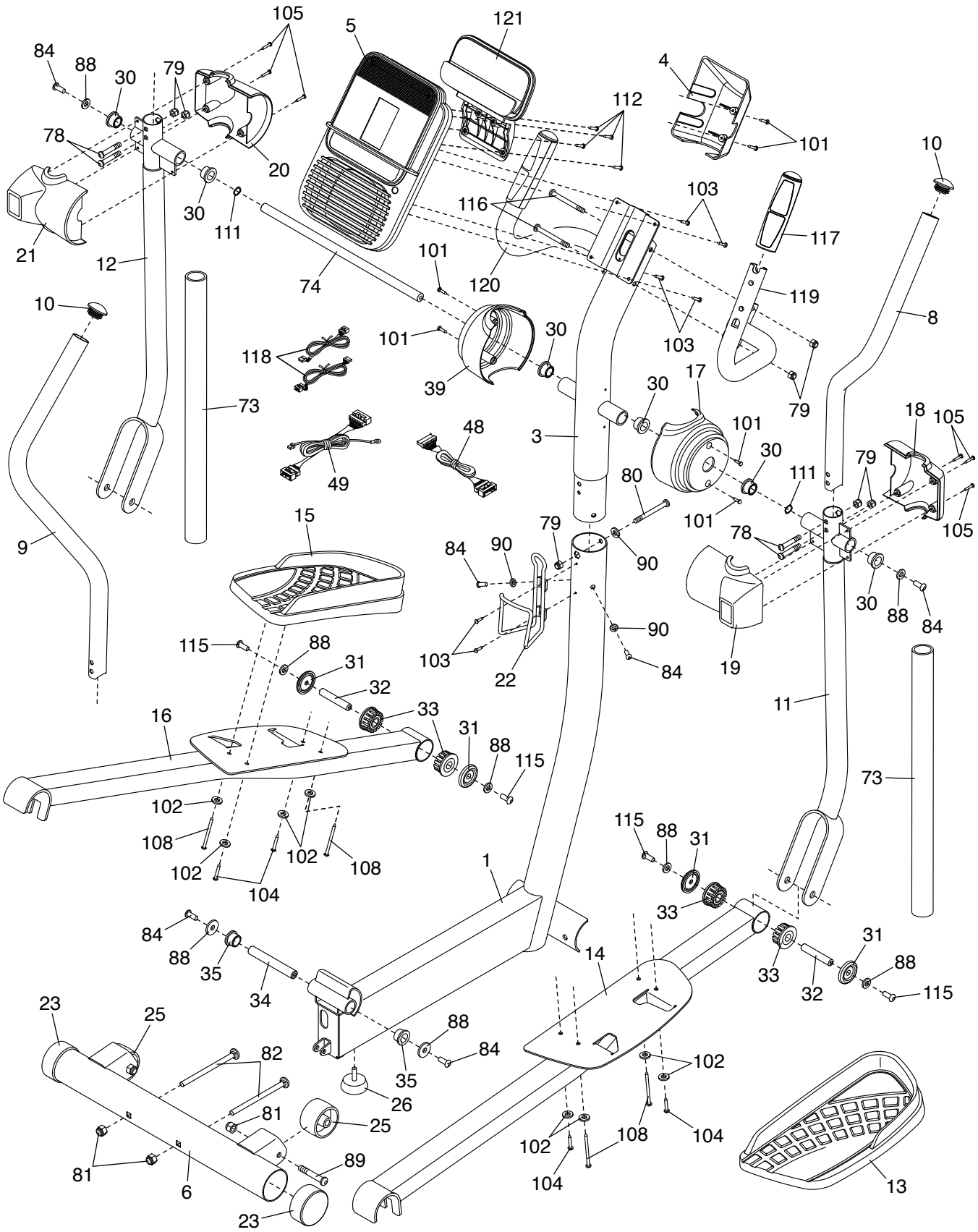
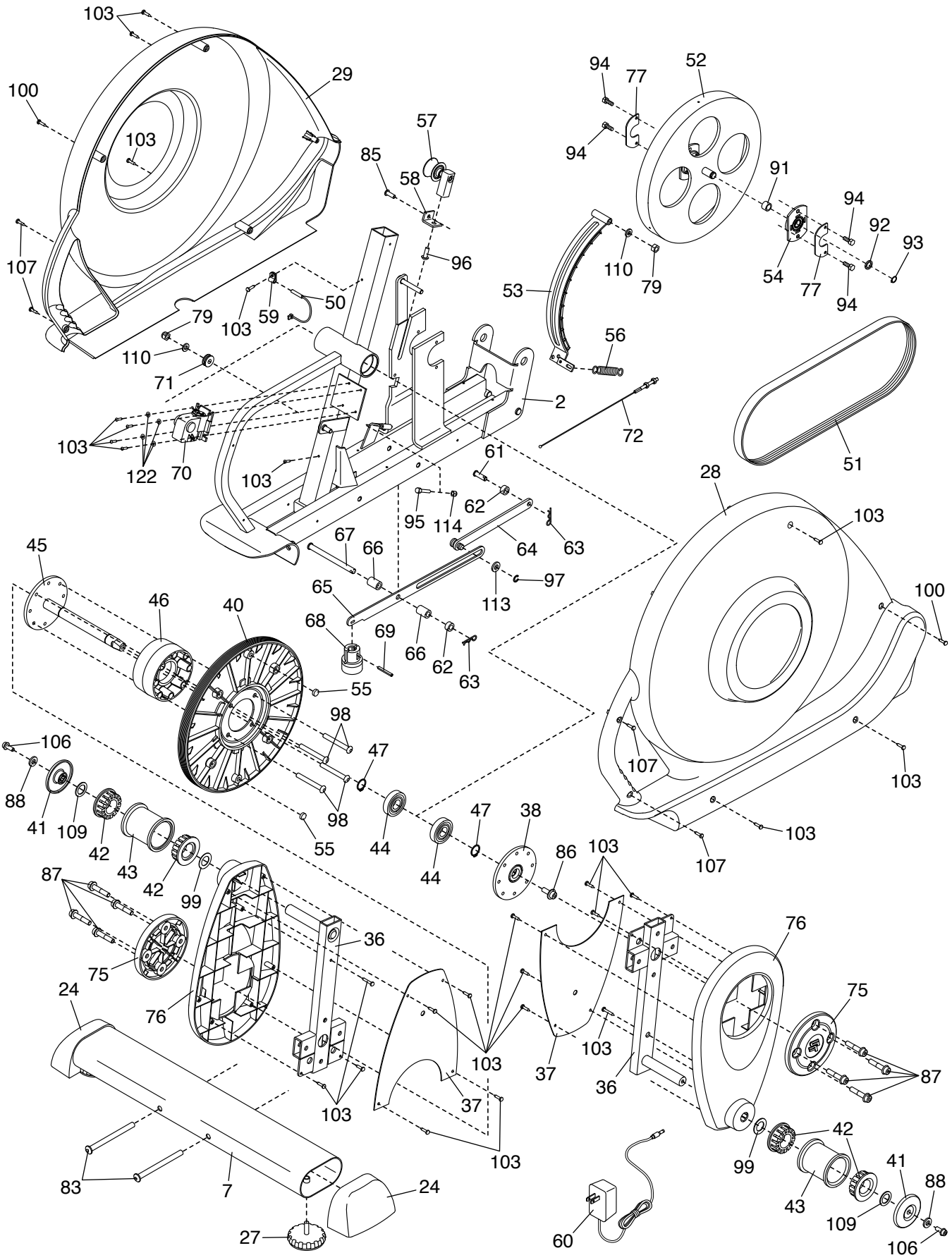


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle PFEL04915.0 R0816A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, voir la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

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

GARANTIE LIMITÉE

IMPORTANT : pour protéger votre équipement de fitness avec une extension de garantie, voir la page 4.

ICON of Canada, Inc. (ICON) garantit que cet équipement est exempt de tout vice de matériau et de fabrication dans les conditions normales d'utilisation et d'entretien. Le cadre est garanti pendant cinq (5) ans à partir de la date d'achat. Les pièces et la main-d'œuvre sont garanties pendant quatre-vingt-dix (90) jours suivant la date d'achat.

Cette garantie s'applique uniquement à l'acquéreur d'origine (acquéreur). L'obligation d'ICON, en vertu des clauses de la présente garantie, est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation de l'équipement dans l'un de ses centres de réparation agréés. Toutes les réparations, pour lesquelles sont présentées des réclamations au titre de la garantie, doivent préalablement être autorisées par ICON. Si l'appareil est envoyé à un centre de réparation, les frais de transport aller-retour seront à la charge du client. Si des pièces de rechange sont expédiées durant la période de garantie du produit, le client sera facturé un montant minimum de frais de manutention. Pour les réparations à domicile, le client sera facturé des frais minimums de déplacement. La présente garantie ne couvre pas les dommages subis durant le transport de l'appareil. La présente garantie sera automatiquement annulée si l'appareil est utilisé comme un modèle exposé dans un magasin, si les instructions du présent manuel ne sont pas respectées, si l'appareil est malmené, mal utilisé ou utilisé anormalement, ou si l'appareil est utilisé à des fins commerciales ou de location. ICON n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

ICON n'est pas responsable et ne peut être tenu responsable des dommages indirects, particuliers ou consécutifs survenant ou en relation avec l'utilisation ou le fonctionnement de l'équipement ; ou des dommages résultant de pertes économiques, de pertes de propriétés, de pertes de revenues ou de profits, de perte de jouissance ou d'utilisation ou de coûts de retrait, d'installation ; ou de tout autre dommage indirect de quelque nature que ce soit. Certains provinces n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La garantie fournie à la présente remplace toute autre garantie, et toute garantie implicite de commercialité ou de qualité pour un usage particulier est limitée dans sa portée et sa durée aux conditions énoncées dans le présent document. Certains provinces n'autorisent pas de limitations sur la durée d'une garantie implicite. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La présente garantie vous accorde des droits spécifiques reconnus par la loi. Vous pouvez également avoir d'autres droits qui varient d'une province à l'autre.

ICON of Canada, Inc., 900 de l'Industrie, St. Jérôme, QC J7Y 4B8

Nº de Pièce 382196 R0816A

Imprimé au Canada © 2016 ICON Health & Fitness, Inc.