

# PRO-FORM<sup>®</sup>

## SMART STRIDER 495 CSE

N° du Modèle PFEVEL60717.0

N° de Série \_\_\_\_\_

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

Autocollant du  
Numéro de Série



### SERVICE À LA CLIENTÈLE

Si vous avez des questions, ou si des pièces sont manquantes ou endommagées, veuillez contacter le Service à la Clientèle (voir les informations ci-dessous), ou contactez le magasin où vous avez acheté cet appareil.

Site Internet : [iconsupport.eu](http://iconsupport.eu)

Courriel : [csfr@iconeurope.com](mailto:csfr@iconeurope.com)

#### FRANCE

Téléphone : 0811 98 00 11

Fax : 01 30 56 27 30

#### BELGIQUE

Téléphone : 0800 58 095

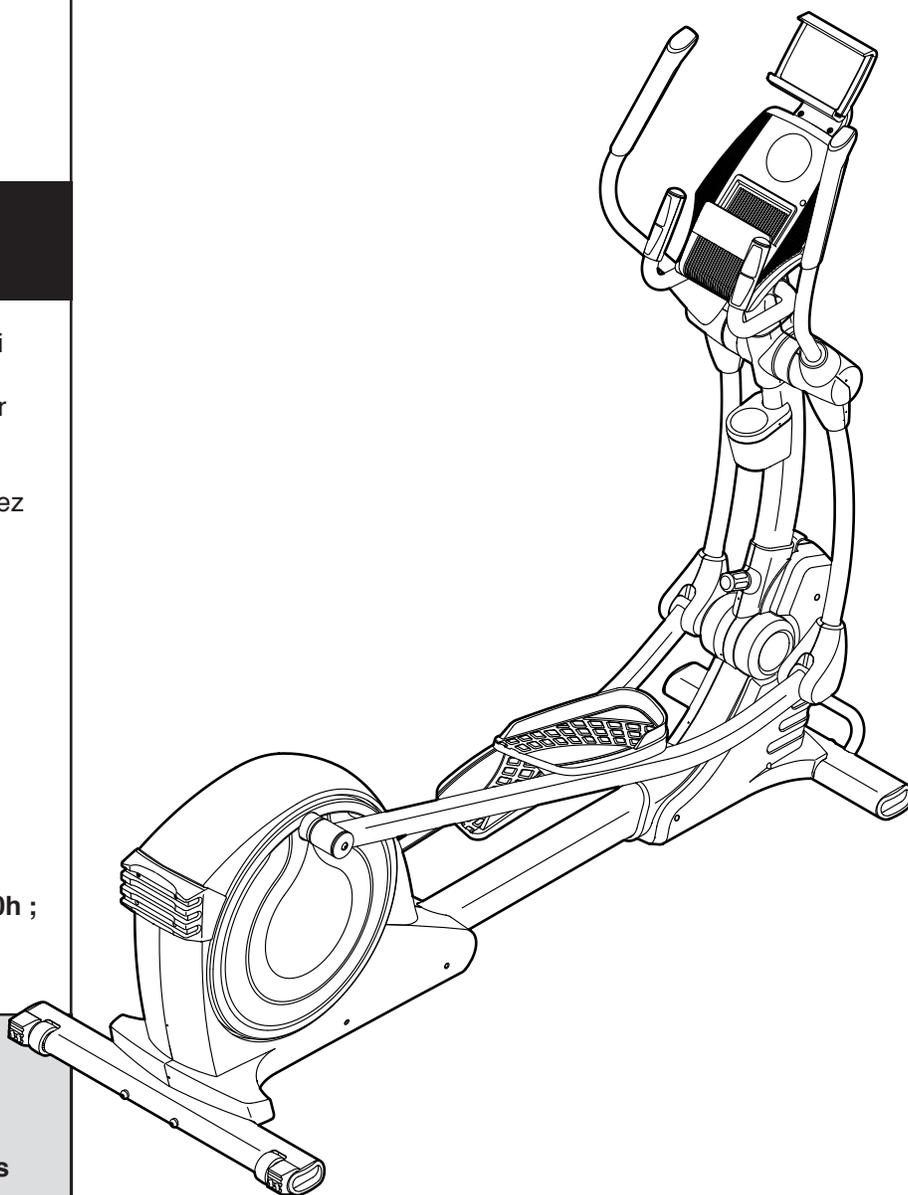
Fax : +33 (0) 1305 62 730

du lundi au vendredi, de 8h à 20h ;  
le samedi, de 9h à 13h

### ⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

## MANUEL DE L'UTILISATEUR



# TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES .....	3
AVANT DE COMMENCER .....	4
ASSEMBLAGE .....	5
COMMENT UTILISER LE VÉLO ELLIPTIQUE.....	9
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES .....	19
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	21
LISTE DES PIÈCES .....	23
SCHÉMA DÉTAILLÉ .....	25
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE .....	Dernière Page
INFORMATION POUR LE RECYCLAGE .....	Dernière Page

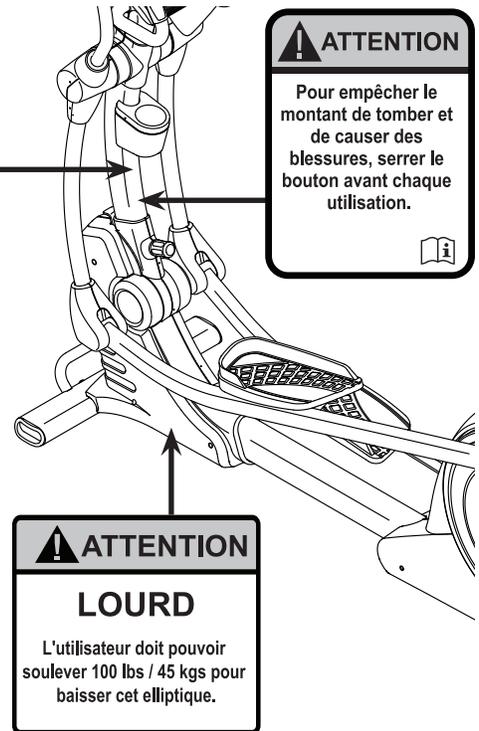
## EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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.

**AVERTISSEMENT**

- La mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur avant utilisation et suivez tous les avertissements et les instructions.
- Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
- Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 125 kg.
- Cet appareil doit toujours être utilisé sur une surface plane.
- Ne pas faire usage à des fins thérapeutiques.
- Les pédales continuent de tourner quand vous arrêtez de pédaler.
- Les pédales en mouvement peuvent causer des blessures.
- Réduisez la vitesse des pédales d'une manière contrôlée.
- Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.





**ATTENTION**

Pour empêcher le montant de tomber et de causer des blessures, serrer le bouton avant chaque utilisation.



**ATTENTION**

**LOUD**

L'utilisateur doit pouvoir soulever 100 lbs / 45 kgs pour baisser cet elliptique.

PROFORM et IFIT sont des marques déposées d'ICON Health & Fitness, Inc. App Store est une marque d'Apple Inc., déposée aux États-Unis et dans d'autres pays. Android et Google Play sont des marques de Google Inc. Le mot et les logos BLUETOOTH® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et sont utilisées sous licence. IOS est une marque ou une marque déposée de Cisco aux États-Unis et dans d'autres pays, et est utilisée sous 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 tous les avertissements sur votre vélo elliptique avant de l'utiliser. ICON ne peut être tenu responsable des blessures ou des dommages directs ou indirectes liés à l'utilisation de cet appareil.

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo elliptique sont correctement informés de toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et celles ayant des problèmes de santé.
3. Le vélo elliptique n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes avec un handicap moteur, sensoriel ou mental, ou qui manquent d'expérience et de connaissance, à moins qu'elles ne soient supervisées ou informées sur l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.
4. Utilisez uniquement le vélo elliptique de la manière décrite dans ce manuel.
5. Le vélo elliptique est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas le vélo elliptique dans un cadre commercial, localif ou institutionnel.
6. Gardez le vélo elliptique à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le vélo elliptique dans un garage, sur un patio couvert, ou près d'une source d'eau.
7. Placez le vélo elliptique sur une surface plane avec au moins 0,9 m d'espace à l'avant et à l'arrière de l'appareil, et 0,6 m de chaque côté. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous le vélo elliptique.
8. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le vélo elliptique. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
9. Gardez les enfants de moins de 13 ans et les animaux domestiques à l'écart du vélo elliptique en tout temps.
10. Le vélo elliptique ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 125 kg.
11. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le vélo elliptique. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds quand vous faites de l'exercice.
12. Tenez le guidon ou les bras pour la partie supérieure du corps (PSC) lorsque vous montez et descendez du vélo elliptique, et quand vous l'utilisez.
13. Le détecteur cardiaque n'est pas un dispositif médical. De nombreux facteurs peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur cardiaque est conçu uniquement pour donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque durant l'exercice.
14. Le vélo elliptique n'est pas équipé d'une roue libre ; les pédales continueront de tourner jusqu'à l'arrêt de la roue d'inertie. Réduisez votre vitesse de pédalage de manière contrôlée.
15. Maintenez votre dos bien droit quand vous utilisez le vélo elliptique ; ne vous cambrez pas.
16. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, ou si vous avez du mal à respirer, arrêtez immédiatement l'exercice et retrouvez votre calme.

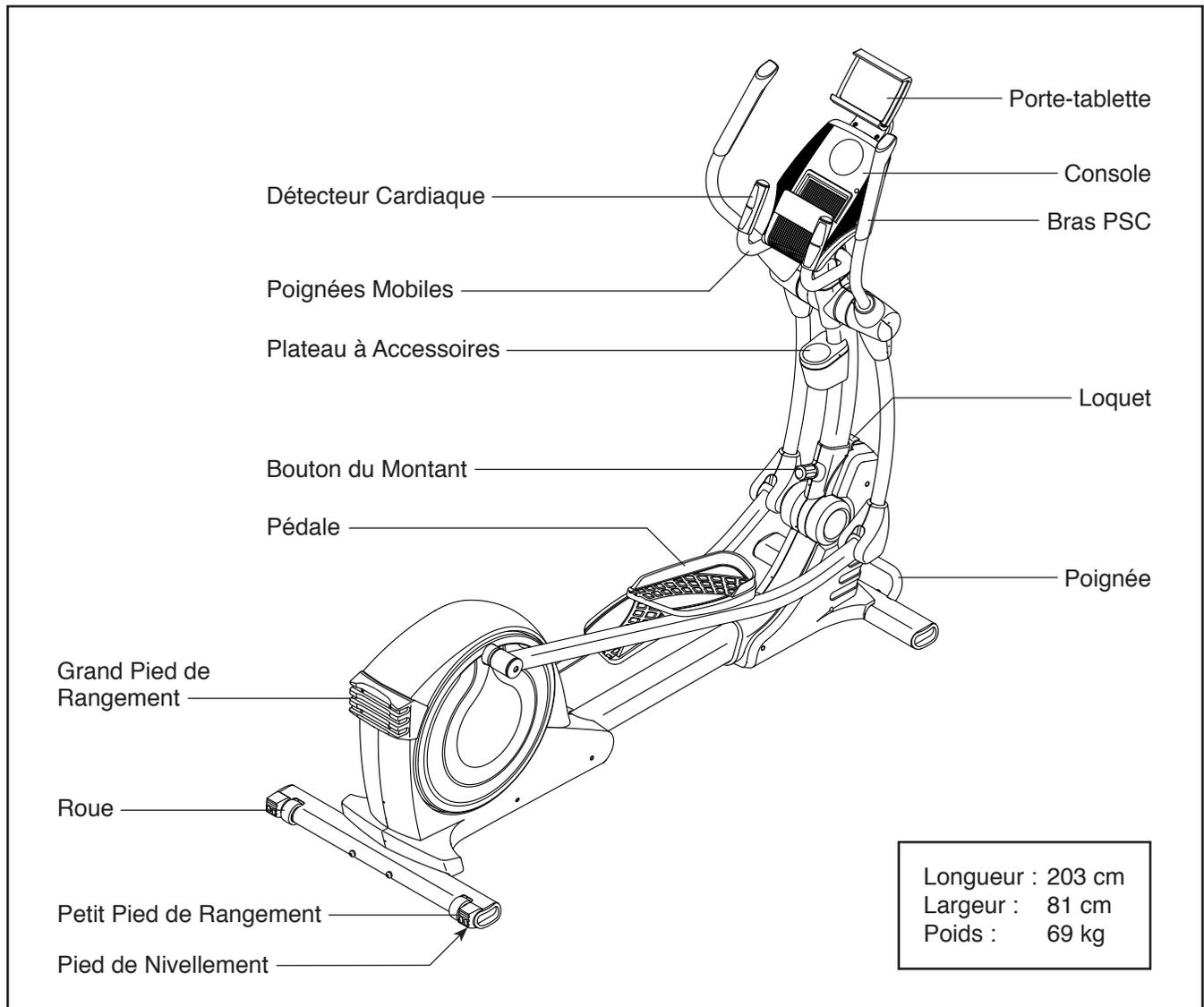
# AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le vélo elliptique révolutionnaire PROFORM® SMART STRIDER 495 CSE. Le vélo elliptique SMART STRIDER 495 CSE offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices chez vous plus agréables et plus efficaces.

**Il est important de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le vélo elliptique.** Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, référez-vous à la

page de couverture pour contacter notre Service à la Clientèle. Pour une assistance plus rapide, 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 du manuel.

Avant de continuer à lire le manuel, familiarisez-vous avec les pièces de l'appareil sur le schéma ci-dessous.



# ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour assembler l'appareil.
- Placez toutes les pièces sur un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.

- En plus de l'outil inclus, l'assemblage requiert les outils suivants :

un tournevis cruciforme

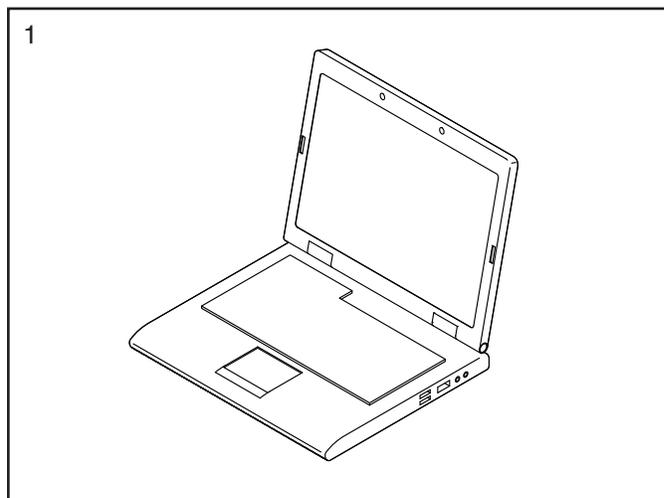


Un jeu de clés peut faciliter l'assemblage. Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

## 1. Accédez au [iconsupport.eu](http://iconsupport.eu) sur votre ordinateur afin d'enregistrer votre produit.

- 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.

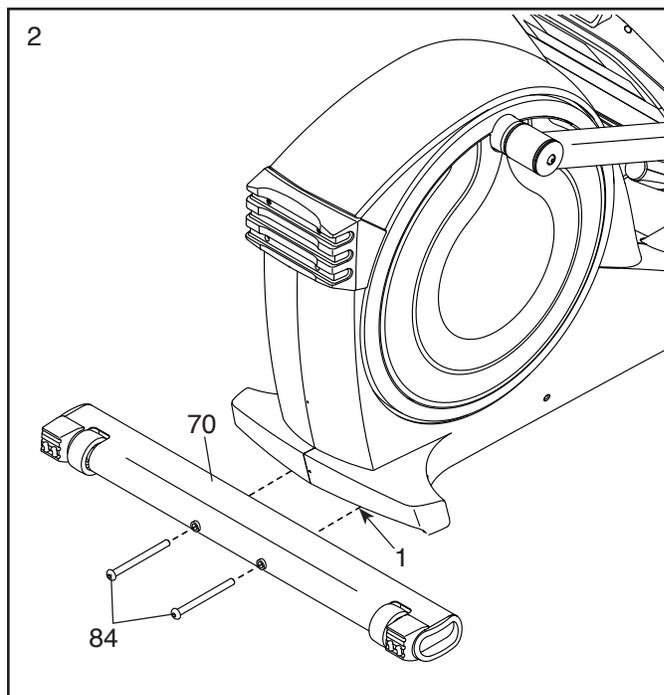


## 2. Si nécessaire, retirez et jetez les support de transport et les vis de transport de l'arrière du Cadre (1).

Avec l'aide d'une deuxième personne, placez des pièces de l'emballage de transport sous l'arrière du Cadre (1) pour que le Cadre soit surélevé. **Demandez à une autre personne de tenir le vélo elliptique pour qu'il ne bouge pas jusqu'à la fin de cette étape.**

Orientez le Stabilisateur Arrière (70) comme sur le schéma. Attachez le Stabilisateur Arrière sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 120mm (84).

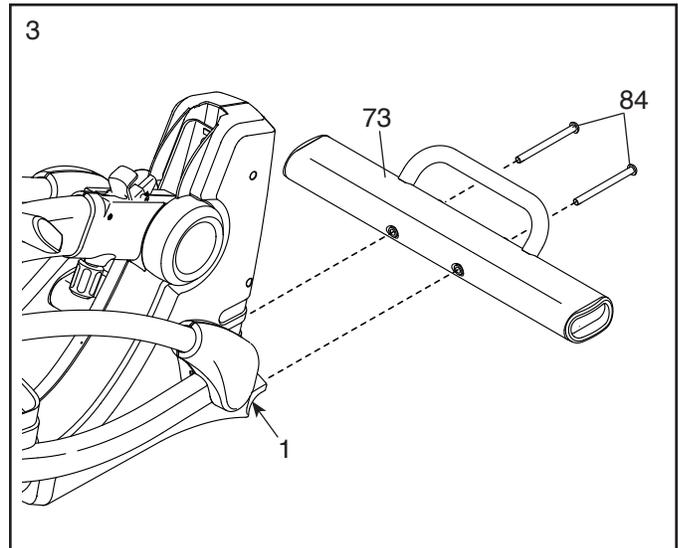
Ensuite, retirez les pièces d'emballage et baissez le Stabilisateur Arrière (70).



3. Si nécessaire, retirez et jetez les supports de transport et les vis de transport de l'avant du Cadre (1).

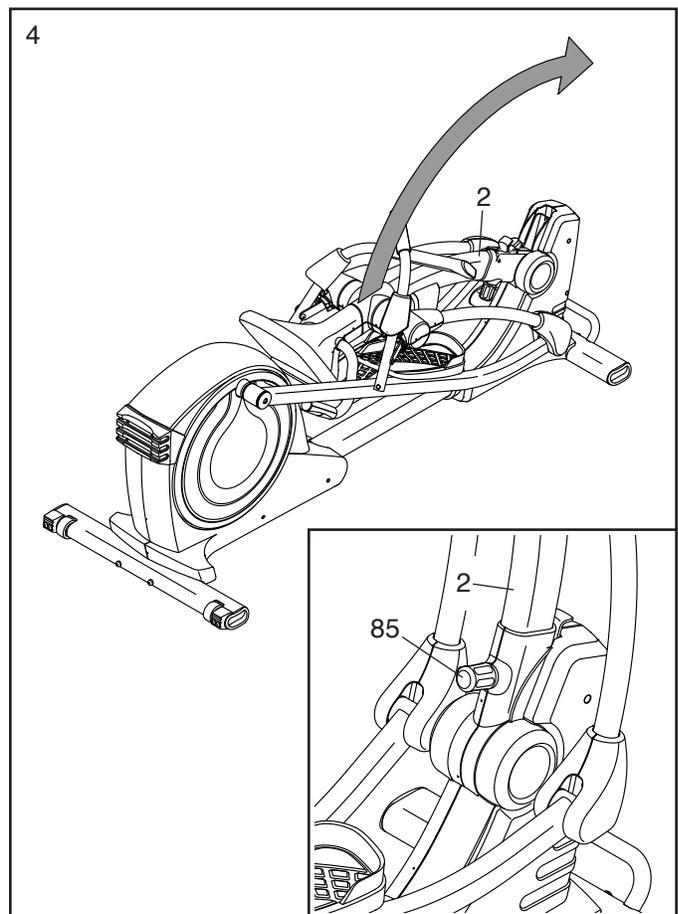
Avec l'aide d'une autre personne, placez des pièces d'emballage sous le Cadre (1) pour que le Cadre soit surélevé.

Attachez le Stabilisateur Avant (73) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 120mm (84). Ensuite, retirez les pièces d'emballage et baissez le Stabilisateur Avant.



4. Avec l'aide d'une autre personne, levez le Montant (2) jusqu'à la verticale.

**Référez-vous au schéma encadré.** Serrez le Bouton du Montant (85) dans le Montant (2).



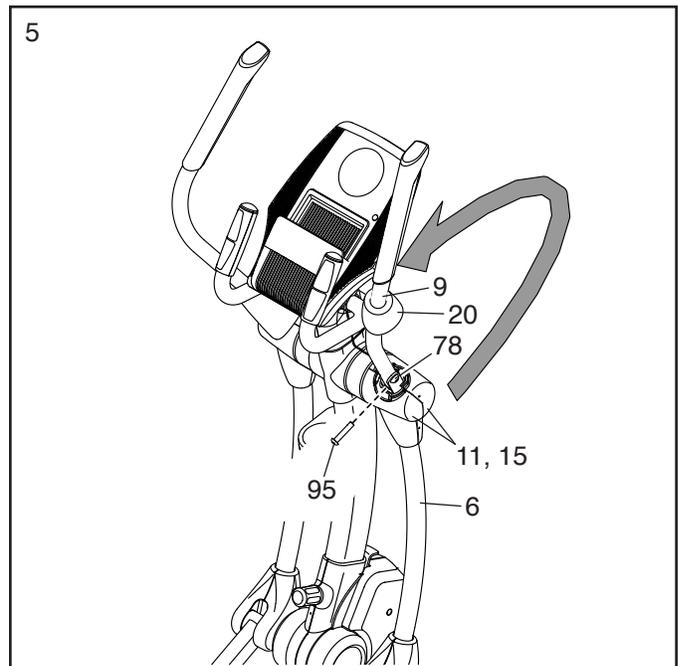
5. Tournez le Bras PSC Droit (9) jusqu'à la verticale.

Attachez le Bras PSC Droit (9) sur la Jambe PSC Droite (6) à l'aide d'une Vis M10 x 50mm (95).

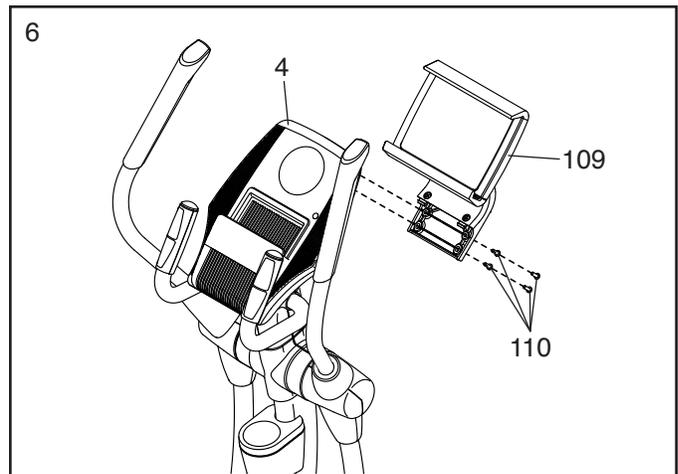
**IMPORTANT : serrez la Vis M10 x 45mm (78) indiquée.**

Enfoncez le Boîtier du Bras PSC (20) vers le bas et tournez-le de manière à ce qu'il soit aligné avec les Boîtiers Avant et Arrière de la Jambe Droite (11, 15).

**Répétez cette étape de l'autre côté du vélo elliptique.**

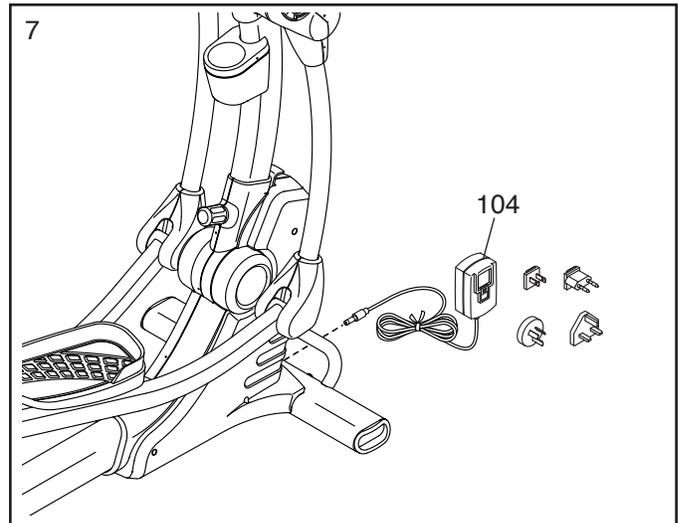


6. Attachez le Porte-tablette (109) sur la Console (4) à l'aide de quatre Vis du Porte-tablette (110) ; vissez les Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.



7. Branchez le Bloc d’Alimentation (104) dans la prise sur le cadre du vélo elliptique.

Remarque : pour brancher le Bloc d’Alimentation (104) dans une prise de courant, référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D’ALIMENTATION page 9.



8. **Assurez-vous que toutes les pièces du vélo elliptique sont correctement serrées.** Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Placez un tapis sous le vélo elliptique pour protéger le sol.

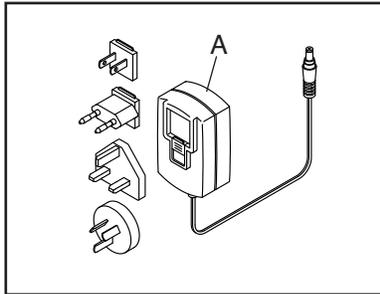
# COMMENT UTILISER LE VÉLO ELLIPTIQUE

## COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

**IMPORTANT :** si le vélo elliptique a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager l'écran ou d'autres composantes électriques de la console.

Branchez le bloc d'alimentation (A) dans la prise sur le cadre du vélo elliptique. Insérez l'adaptateur de prise correspondant dans le bloc d'alimentation, si nécessaire.

Ensuite, branchez le bloc d'alimentation dans une prise de courant correctement installée et conforme aux normes locales.

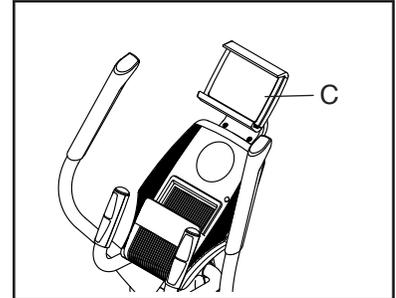


## COMMENT UTILISER LE PORTE-TABLETTE

**IMPORTANT :** le porte-tablette est conçu pour accueillir la plupart des tablettes de taille normale. Ne placez pas un autre appareil électronique ou tout autre objet dans le porte-tablette.

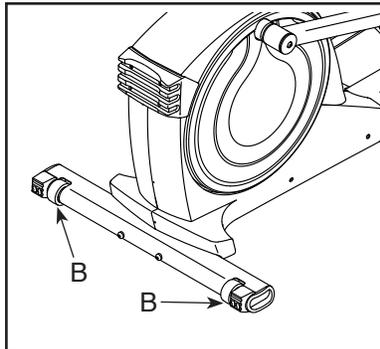
Pour installer une tablette dans le porte-tablette (C), placez le rebord inférieur de la tablette dans la gouttière. Ensuite, tirez la pince sur le rebord supérieur de la tablette.

**Assurez-vous que la tablette est bien maintenue en place dans le porte-tablette.** Placez le porte-tablette à l'angle qui vous convient. Suivez ces étapes à l'envers pour sortir la tablette du porte-tablette.



## COMMENT NIVELER LE VÉLO ELLIPTIQUE

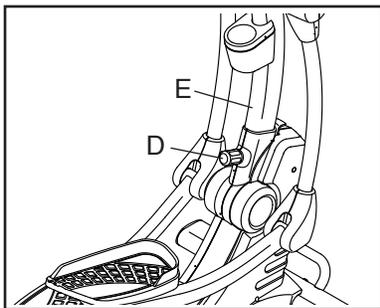
Si le vélo elliptique est légèrement bancal durant son utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement (B) sous le stabilisateur arrière jusqu'à ce que le vélo soit stable.



## COMMENT DÉPLACER LE VÉLO ELLIPTIQUE

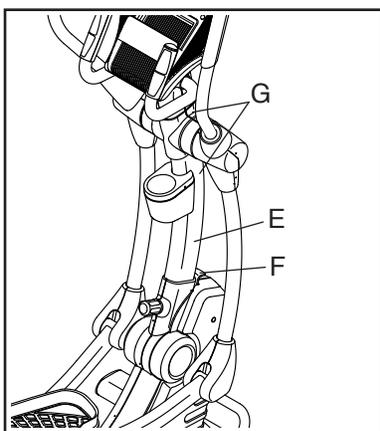
**À cause de la taille et du poids du vélo elliptique, il faut être deux pour le déplacer.**

Tout d'abord, dévissez le bouton du montant (D) et tirez-le vers l'extérieur, tirez le montant (E) vers l'arrière jusqu'à ce que le loquet s'enclenche en place, puis relâchez le bouton du montant.

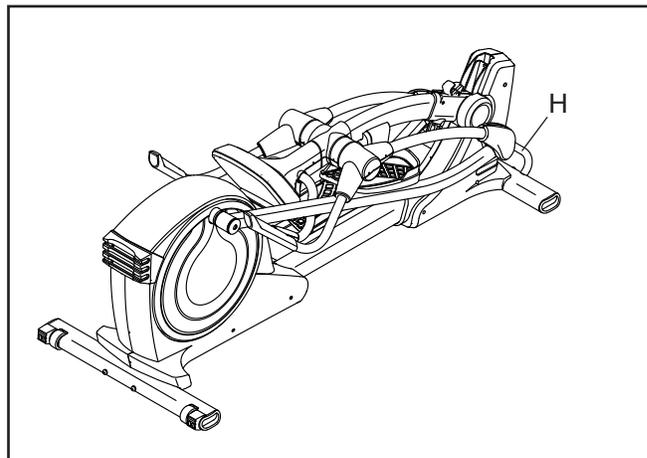


Ensuite, tirez légèrement le montant (E) vers l'avant, soulevez le loquet (F) puis baissez le montant jusqu'à la position de rangement.

**Tenez le montant à un des endroits indiqués (G) sur le schéma puis baissez le montant ; ne tenez pas les bras PSC.**



Ensuite, tenez la poignée de transport sur le stabilisateur et soulevez le cadre jusqu'à ce que le vélo elliptique commence à rouler sur les roues (H). Déplacez doucement le vélo elliptique jusqu'à l'emplacement souhaité, puis baissez-le jusqu'au sol.

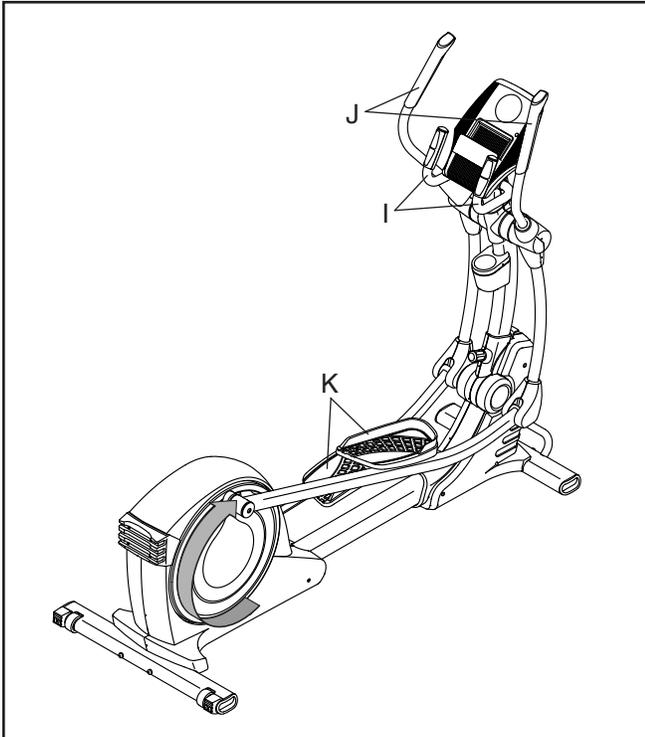


Quand vous avez déplacé le vélo elliptique jusqu'à l'endroit désiré, soulevez le montant jusqu'à la verticale, puis serrez le bouton du montant.

## COMMENT S'ENTRAÎNER SUR LE VÉLO ELLIPTIQUE

Pour monter sur le vélo elliptique, tenez le guidon (I) ou les bras PSC (J), puis posez un pied sur la pédale (K) la plus basse. Ensuite, posez l'autre pied sur l'autre pédale. Appuyez sur les pédales jusqu'à ce qu'elles tournent en effectuant un mouvement continu.

**Remarque : les pédales peuvent tourner dans les deux sens. Il est recommandé de tourner les pédales dans le sens de la flèche ; toutefois, pour varier l'exercice, vous pouvez tourner les pédales dans le sens inverse.**



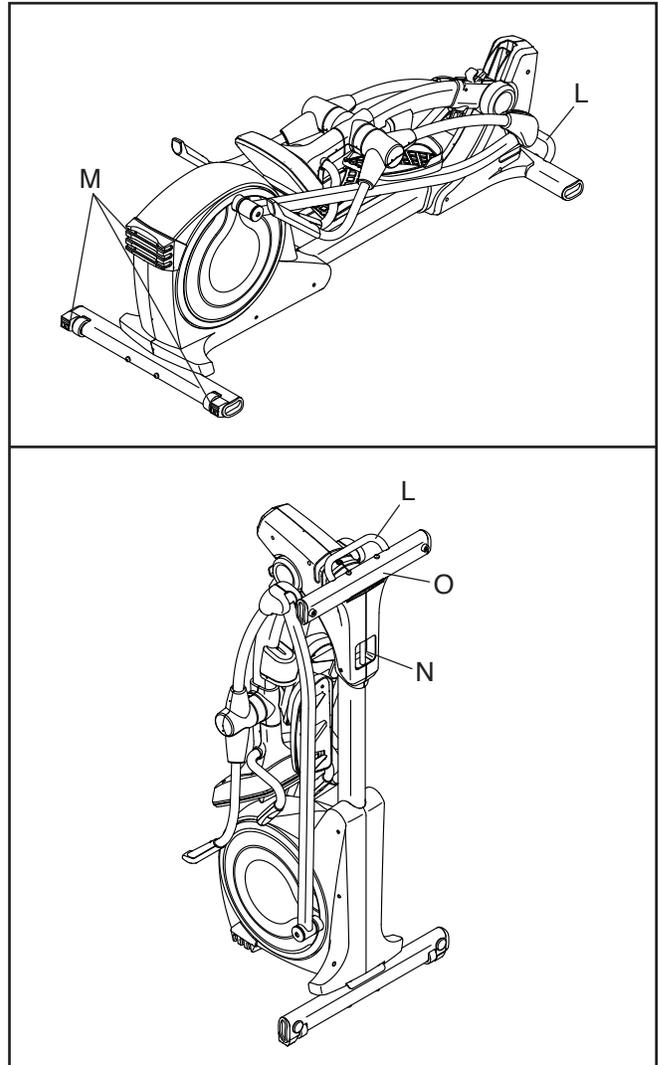
Pour descendre du vélo elliptique, attendez que les pédales soient complètement immobiles. **Remarque : le vélo elliptique n'est pas équipé d'une roue libre ; les pédales continueront à tourner jusqu'à l'arrêt complet de la roue d'inertie.** Lorsque les pédales sont immobiles, descendez d'abord de la pédale la plus haute. Ensuite, descendez de la pédale la plus basse.

## COMMENT RANGER LE VÉLO ELLIPTIQUE

**À cause de la taille et du poids du vélo elliptique, il faut être deux personnes pour le ranger. ATTENTION : vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 45 kg pour soulever, plier et baisser le vélo elliptique.**

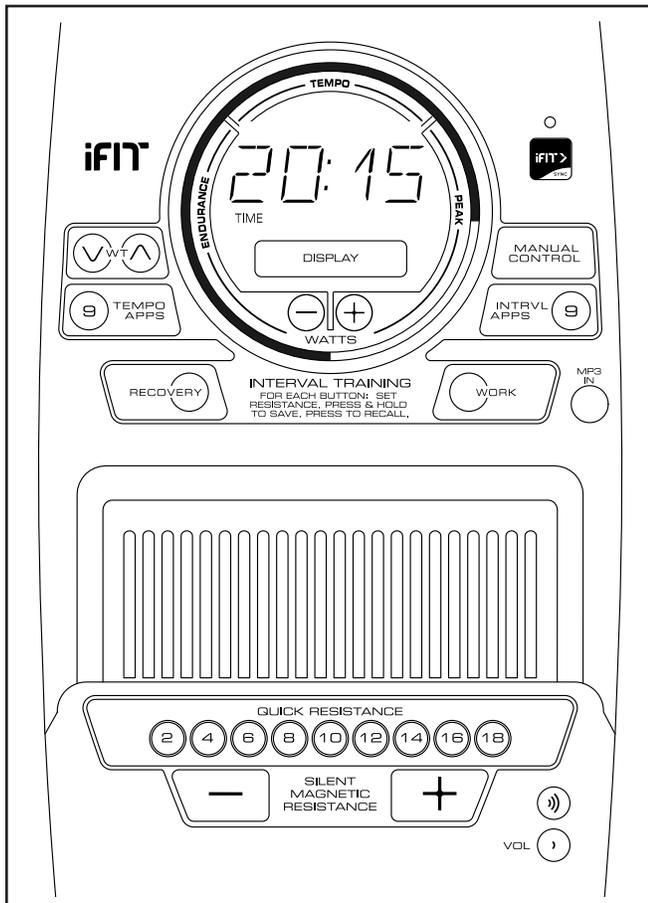
Référez-vous à la section COMMENT DÉPLACER LE VÉLO ELLIPTIQUE page 10 pour baisser le montant dans la position de rangement.

Ensuite, soulevez la poignée (L) sur le stabilisateur avant jusqu'à ce que le cadre du montant soit à plat sur les petits et les grands pieds de rangement (M).



Pour baisser le vélo elliptique pour l'utiliser, prenez la poignée (N) sur le cadre d'une main, et tenez le stabilisateur avant (O) de l'autre main. Ensuite, tirez le cadre vers vous et baissez-le jusqu'à ce que vous puissiez atteindre la poignée (L) sur le stabilisateur avant. Tenez la poignée sur le stabilisateur avant des deux mains, et continuez à baisser le vélo elliptique jusqu'au sol.

## SCHÉMA DE LA CONSOLE



## CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console de pointe offre un large choix de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables.

Quand vous utilisez le mode manuel de la console, vous pouvez changer la résistance des pédales d'une simple pression de touche.

Vous pouvez aussi créer des entraînements manuels personnalisés qui alternent des segments de haute et de faible intensité.

Pendant que vous vous entraînez, la console affiche en continu des données sur votre entraînement. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur cardiaque intégré ou d'une ceinture cardiaque compatible. **Référez-vous à la page 17 pour savoir comment acheter une ceinture cardiaque en option.**

Vous pouvez également connecter votre tablette à la console et utiliser l'application iFit® Bluetooth Tablet pour enregistrer et consulter les informations de vos entraînements.

La console est également équipée d'un choix d'entraînements intégrés. Chaque entraînement intégré contrôle automatiquement la résistance des pédales et vous invite à maintenir un objectif d'énergie fournie alors qu'il vous guide tout au long d'un entraînement efficace.

Vous pouvez même écouter votre musique ou vos livres audio préférés durant l'entraînement grâce au système audio de la console.

**Pour utiliser le mode manuel**, référez-vous à la page 13. **Pour utiliser un entraînement intégré**, référez-vous à la page 16.

**Pour utiliser le système audio**, référez-vous à la page 17. **Pour connecter votre tablette à la console**, référez-vous à la page 17. **Pour connecter votre ceinture cardiaque à la console**, référez-vous à la page 18. **Pour utiliser le mode des paramètres**, référez-vous à la page 18.

si l'écran est recouvert d'un film en plastique transparent, retirez le film.

## COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

### 1. Allumez la console.

Commencez à pédaler ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour allumer la console.

Quand vous allumez la console, l'écran s'allume, une tonalité retentit et la console est prête à l'utilisation.

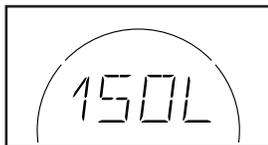
### 2. Sélectionnez le mode manuel.

Quand vous allumez la console, le mode manuel est sélectionné automatiquement.

Si vous avez sélectionné un entraînement, sélectionnez de nouveau le mode manuel en appuyant sur la touche Manuel Control (contrôle manuel).

### 3. Enregistrez votre poids.

Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Wt (poids) pour entrer votre poids.

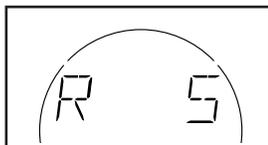


Remarque : la console utilise votre poids pour calculer la quantité d'énergie approximative fournie et les calories brûlées pendant l'effort. Si vous n'entrez pas votre poids, la console utilise un poids par défaut pour calculer l'énergie fournie et les calories brûlées.

### 4. Changez la résistance des pédales comme vous le désirez.

Commencez à pédaler pour lancer le mode manuel.

Alors que vous pédalez, vous pouvez changer la résistance des pédales. Pour changer la résistance, appuyez sur une des touches numérotées Quick Resistance (résistance une touche), ou appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Silent Magnetic Resistance (résistance magnétique silencieuse).



Remarque : quand vous appuyez sur une touche, les pédales prennent quelques instants pour atteindre la résistance sélectionnée.

### 5. Faites un entraînement par étapes, si désiré.

Durant votre entraînement, vous pouvez alterner les étapes de "récupération" avec un effort de faible intensité, et les étapes de "travail" avec un effort de forte intensité.

Pour créer une étape de récupération, réglez d'abord la résistance des pédales sur le niveau désiré. Ensuite, appuyez sur la touche Recovery (récupération) et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que deux alertes sonores indiquent que le paramètre est enregistré.

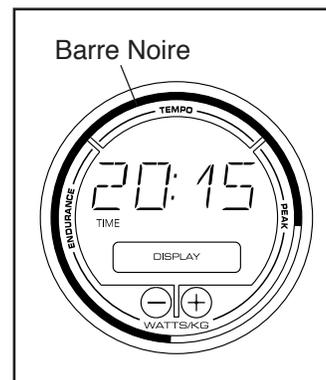
Pour créer une étape de travail, réglez d'abord la résistance des pédales sur le niveau désiré. Ensuite, appuyez sur la touche Work (travail) et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que deux alertes sonores indiquent que le paramètre est enregistré.

Alors que vous vous entraînez, appuyez sur les touches Recovery (récupération) et Work (travail) comme vous le désirez pour alterner les étapes enregistrées. Quand vous appuyez sur les touches, la résistance des pédales se règle automatiquement sur le niveau que vous avez enregistré.

Pour changer les paramètres à tout moment durant votre entraînement, répétez simplement cette étape.

### 6. Suivez votre progression sur le cadran d'énergie et enregistrez un objectif d'énergie fournie, si désiré.

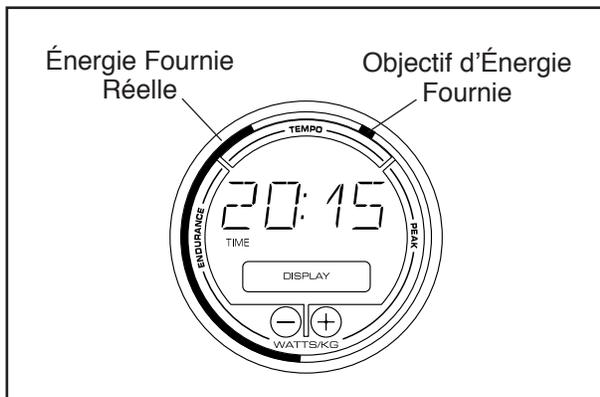
Le cadran d'énergie affiche une représentation visuelle de l'énergie fournie, en watts par kilogramme de votre poids. Alors que la quantité d'énergie que vous fournissez augmente ou diminue, une barre noire apparaît ou disparaît sur le cadran d'énergie.



**Pour enregistrer un objectif d'énergie fournie,** appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Watts jusqu'à ce que l'objectif désiré apparaisse sur l'écran.

Remarque : une fois que vous avez enregistré un objectif d'énergie fournie, le niveau de résistance se réglera automatiquement sur un niveau prédéfini. Vous pouvez changer manuellement le niveau prédéfini à tout moment.

**Si vous enregistrez un objectif d'énergie fournie durant le mode manuel,** une petite barre apparaît en clignotant sur le cadran d'énergie pour représenter votre objectif. Alors que vous vous entraînez, ajustez votre vitesse de pédalage ou la résistance des pédales pour maintenir votre quantité d'énergie fournie proche de votre objectif.



Pour changer l'objectif d'énergie fournie à tout moment durant l'entraînement, répétez simplement les étapes ci-dessus.

**IMPORTANT : l'objectif d'énergie fournie est uniquement un outil de motivation. Il est important de pédaler à une vitesse qui vous semble confortable.**

**Durant un entraînement intégré,** le cadran d'énergie affiche l'objectif d'énergie fournie préenregistré pour chaque segment de l'entraînement (voir l'étape 4 page 16).

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

L'écran peut afficher les informations suivantes sur votre entraînement :

**CALS (calories)** — Le nombre approximatif de calories brûlées

**MI ou KI (distance)** — La distance parcourue en pédalant, en miles ou en kilomètres.

**PACE (cadence)** — Votre vitesse de pédalage, en minutes par mile ou minutes par kilomètre.

**Rythme cardiaque (symbole en forme de cœur)** — Cet écran affiche votre rythme cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur cardiaque sur le guidon ou une ceinture cardiaque compatible (voir l'étape 8).

**Résistance** — Le niveau de résistance des pédales. Remarque : cette information apparaît pendant quelques secondes chaque fois que la résistance change.

**RPM (rotations par minute)** — Votre vitesse de pédalage, en rotations par minute (RPM).

**SPEED (vitesse)** — Votre vitesse de pédalage, en miles par heure ou en kilomètres par heure.

**TIME (temps)** — Lorsque le mode manuel est sélectionné, ce mode affiche le temps écoulé. Lorsqu'un entraînement intégré est sélectionné, cet écran affiche le temps restant avant la fin de l'entraînement.

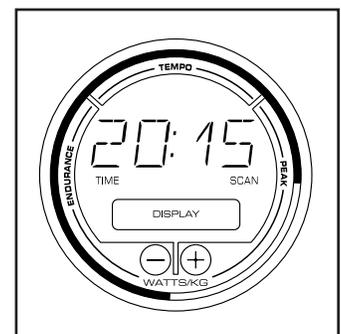
**Watts** — La quantité d'énergie fournie.

Appuyez plusieurs fois sur la touche Display (affichage) pour afficher l'information d'entraînement de votre choix.

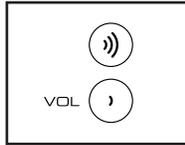
### Scan Mode (mode balayage)

— La console est équipée d'un mode balayage qui affiche les différentes informations d'entraînement en boucle. Pour sélectionner le mode balayage, appuyez sur la touche

Display jusqu'à ce que le mot SCAN (balayage) apparaisse sur l'écran.



Réglez le volume de la console en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution Vol (volume).



Pour mettre la console en pause, arrêtez simplement de pédaler. Lorsque la console est mise en pause, le temps clignote sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

Remarque : la console peut afficher le poids, la vitesse des pédales et la distance en unité métriques ou en unités anglaises. Pour changer l'unité de mesure, référez-vous à la section LE MODE DES PARAMÈTRES page 18.

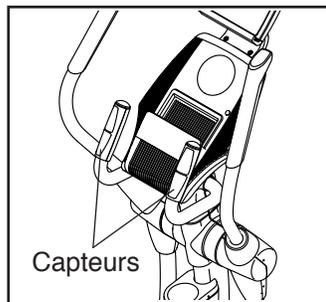
### 8. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque en utilisant le détecteur cardiaque intégré, ou une ceinture cardiaque en option (**voir page 17 pour des informations sur la ceinture cardiaque en option**). Remarque : la console est compatible avec toutes les ceintures cardiaques BLUETOOTH® Smart.

**Remarque : si vous utilisez les deux détecteurs en même temps, le ceinture cardiaque BLUETOOTH Smart sera prioritaire.**

**Si les capteurs métalliques du détecteur cardiaque intégré sont recouverts d'un film en plastique transparent, retirez le film.**

Pour mesurer votre rythme cardiaque,



tenez le détecteur cardiaque intégré en appuyant les paumes de vos mains contre les capteurs. Évitez de bouger les mains de manière excessive ou de trop serrer les capteurs.

Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affiche sur l'écran. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les capteurs pendant au moins 15 secondes.**

Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas, assurez-vous que vos mains sont placées comme décrit. Évitez de bouger les mains de manière excessive ou de trop serrer les capteurs. Pour une performance optimale, nettoyez les capteurs à l'aide d'un chiffon doux ; **ne les nettoyez jamais avec de l'alcool ou des produits abrasifs ou chimiques.**

### 9. Lorsque vous avez terminé vos exercices, la console s'éteint automatiquement.

Si les pédales ne sont pas tournées pendant plusieurs secondes, une alerte sonore retentit, la console se met en veille et le temps se met à clignoter sur l'écran.

Si les pédales ne bougent pas pendant plusieurs minutes, la console s'éteint et les affichages se remettent à zéro.

## COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

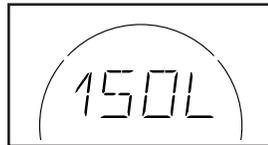
### 1. Allumez la console.

Commencez à pédaler ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour allumer la console.

Quand vous allumez la console, l'écran s'allume, une tonalité retentit et la console est prête à l'utilisation.

### 2. Enregistrez votre poids.

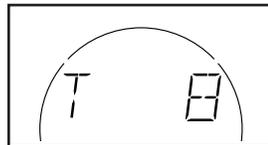
Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Wt (poids) pour entrer votre poids.



Remarque : la console utilise votre poids pour calculer la quantité d'énergie approximative fournie et les calories brûlées pendant l'effort. Si vous n'entrez pas votre poids, la console utilise un poids par défaut pour calculer l'énergie fournie et les calories brûlées.

### 3. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez plusieurs fois sur la touche Tempo Apps (entraînements rythmés), ou sur la touche Intrvl Apps (entraînements fractionnés) jusqu'à ce que l'entraînement désiré s'affiche sur l'écran. Quelques secondes après avoir appuyé sur une touche, la durée de l'entraînement apparaît sur l'écran.



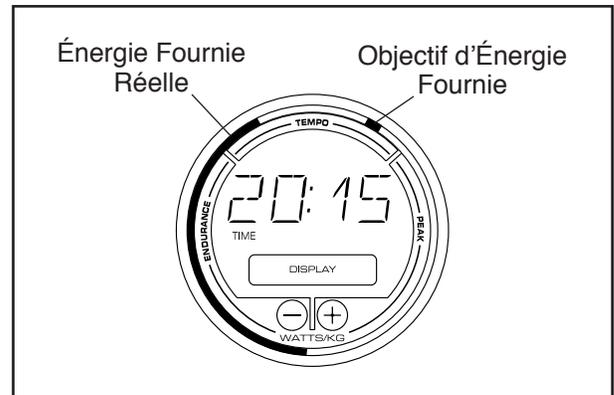
### 4. Commencez l'entraînement.

Commencez à pédaler pour démarrer l'entraînement.

Chaque entraînement est divisé en segments d'une minute chacun. Une résistance et un objectif d'énergie fournie sont programmés pour chaque segment. Remarque : la même résistance et/ou le même objectif d'énergie fournie peuvent être programmés pour des segments consécutifs.

À la fin de chaque segment de l'entraînement, une alerte sonore retentit. Le niveau de résistance du segment suivant apparaît sur l'écran pendant quelques secondes pour vous prévenir. La résistance des pédales change à ce moment.

Le cadran d'énergie affiche une barre qui clignote pour représenter l'objectif d'énergie fournie programmé pour le segment. La barre noire représente votre quantité réelle d'énergie fournie. Remarque : sur le cadran d'énergie, l'énergie fournie est affichée en watts par kilogrammes de votre poids.



Durant votre entraînement, maintenez votre énergie fournie proche de l'objectif d'énergie fournie programmé pour le segment en pédalant plus ou moins rapidement.

**IMPORTANT : l'objectif d'énergie fournie est uniquement un outil de motivation. Il est important de pédaler à une vitesse qui vous semble confortable.**

Si le niveau de résistance du segment en cours est trop élevé ou trop faible, vous pouvez le changer manuellement en appuyant sur les touches de la résistance. **IMPORTANT : quand un segment de l'entraînement se termine, les pédales se règlent automatiquement sur le niveau de résistance programmé pour le segment suivant.**

Pour mettre la console en pause, arrêtez simplement de pédaler. Lorsque la console est mise en pause, le temps clignote sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

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

Référez-vous à l'étape 7 page 14.

### 6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 8 page 15.

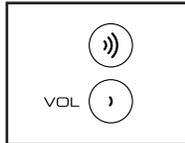
### 7. Lorsque vous avez terminé vos exercices, la console s'éteint automatiquement.

Référez-vous à l'étape 9 page 15.

## COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

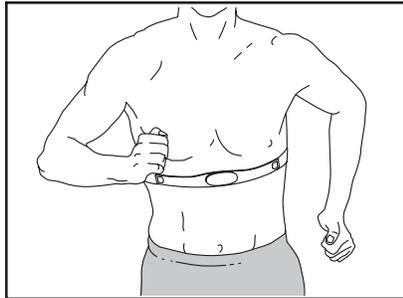
Pour écouter de la musique ou des livres audio sur les enceintes de la console pendant que vous vous entraînez, branchez un câble audio de 3,5mm mâle/mâle (non inclus) dans la prise de la console et dans la prise de votre lecteur audio ; **assurez-vous que le câble est bien enfoncé. Remarque: vous pouvez acheter un câble audio dans un magasin vendant des appareils électroniques.**

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur. Réglez le volume en utilisant les touches d'augmentation et de diminution du volume sur la console, ou la touche de réglage du volume de votre lecteur.



## LA CEINTURE CARDIAQUE EN OPTION

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir un rythme cardiaque approprié durant vos entraînements. La ceinture cardiaque en option vous permettra de contrôler en permanence votre rythme cardiaque pendant vos exercices, et vous aidera ainsi à atteindre vos objectifs personnels de remise en forme. **Pour acheter une ceinture cardiaque, référez-vous à la page de couverture de ce manuel et contactez le Service à la Clientèle.**



Remarque : la console est compatible avec toutes les ceintures cardiaques BLUETOOTH® Smart.

## COMMENT CONNECTER VOTRE TABLETTE À LA CONSOLE

La console accepte les connexions BLUETOOTH avec les tablettes par le biais de l'application iFit Bluetooth Tablet et avec les ceintures cardiaques compatibles. Remarque : les autres connexions BLUETOOTH ne sont pas compatibles.

### 1. Téléchargez et installez l'application iFit Bluetooth Tablet sur votre tablette.

Sur votre tablette iOS® ou Android™, ouvrez l'App Store<sup>SM</sup> ou la boutique Google Play™, cherchez l'application iFit Bluetooth Tablet gratuite, puis installez-la sur votre tablette. **Assurez-vous que l'option BLUETOOTH est activée sur votre tablette.**

Ensuite, ouvrez l'application iFit Bluetooth Tablet et suivez les instructions pour créer un compte iFit et personnaliser les paramètres.

### 2. Connectez votre ceinture cardiaque à la console, si désiré.

Si vous connectez votre ceinture cardiaque et votre tablette à la console, **vous devez connecter la ceinture avant de connecter la tablette.** Référez-vous à la section COMMENT CONNECTER VOTRE CEINTURE CARDIAQUE À LA CONSOLE page 18.

### 3. Connectez votre tablette à la console.

Appuyez sur la touche iFit Sync sur la console ; le numéro de couplage de la console s'affiche sur l'écran. Ensuite, suivez les instructions dans l'application iFit Bluetooth Tablet pour connecter votre tablette à la console.

Quand une connexion est établie, le voyant LED sur la console devient bleu.

#### 4. Enregistrez et consultez vos informations d'entraînement.

Suivez les instructions sur l'application iFit Bluetooth Tablet pour enregistrer et suivre les données de vos entraînements.

#### 5. Déconnectez votre tablette de la console, si désiré.

Pour déconnecter votre tablette de la console, sélectionnez d'abord l'option de déconnexion dans l'application iFit Bluetooth Tablet. Ensuite, maintenez enfoncée la touche Bluetooth Smart de la console jusqu'à ce que la LED de la console devienne verte.

Remarque : toutes les connexions BLUETOOTH entre la console et d'autres appareils (ce qui inclut les tablettes, les ceintures cardiaques, etc) seront rompues.

### COMMENT CONNECTER VOTRE CEINTURE CARDIAQUE À LA CONSOLE

La console est compatible avec toutes les ceintures cardiaques BLUETOOTH® Smart.

Pour connecter votre ceinture cardiaque BLUETOOTH Smart à la console, appuyez sur la touche iFit Sync sur la console ; le numéro de couplage de la console apparaît sur l'écran. Quand une connexion est établie, la LED sur la console clignote deux fois d'une lumière rouge.

Remarque : si la console détecte plusieurs ceintures cardiaques compatibles, elle se connectera au signal le plus puissant.

Pour rompre la connexion entre votre ceinture cardiaque et la console, appuyez et maintenez enfoncée la touche iFit Sync sur la console jusqu'à ce que la LED sur la console devienne verte.

Remarque : toutes les connexions BLUETOOTH entre la console et d'autres appareils (ce qui inclut les tablettes, les ceintures cardiaques, etc) seront rompues.

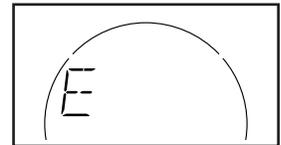
### LE MODE DES PARAMÈTRES

La console est équipée d'un mode des paramètres qui vous permet de sélectionner une unité de mesure pour la console, et de consulter les informations d'utilisation de l'appareil.

Pour sélectionner le mode des paramètres, maintenez enfoncée la touche Manual Control (contrôle manuel) jusqu'à ce que les informations du mode des paramètres soient affichées sur l'écran.

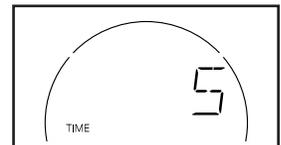
L'écran affiche en alternance le numéro de version de la console et l'unité de mesure.

La console peut afficher le poids, la vitesse des pédales et la distance en unité métriques ou en unités anglaises. Un « E » pour les unités anglaises ou un « M » pour les unités métriques apparaît sur l'écran. Pour changer l'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche Intrvl Apps.



Appuyez sur la touche Tempo Apps (entraînements rythmés) jusqu'à ce que le paramètre désiré apparaisse sur l'écran.

L'écran affiche en alternance le temps total d'utilisation de la console (en heures) depuis l'achat du vélo elliptique, et la distance totale (en miles ou kilomètres) parcourue en pédalant sur le vélo.



Pour quitter le mode des paramètres, appuyez sur la touche Tempo Apps (entraînements rythmés).

# ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

## ENTRETIEN

Un entretien régulier de votre appareil est important pour obtenir des performances optimales et limiter son usure. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le vélo elliptique. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

Nettoyez le vélo elliptique avec un chiffon humide et un peu de savon doux. **IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, gardez-la à l'écart de tout liquide et protégez-la des rayons directs du soleil.**

## RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DE CONSOLE

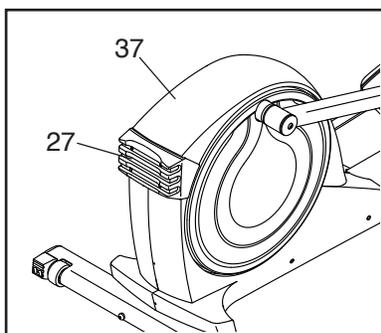
Si la console n'affiche pas votre rythme cardiaque lorsque vous tenez le détecteur cardiaque intégré, ou si le rythme cardiaque affiché semble trop rapide ou trop lent, référez-vous à l'étape 8 page 15.

**Si vous avez besoin d'un nouveau bloc d'alimentation, appelez notre Service à la Clientèle au numéro de téléphone indiqué sur la couverture du manuel. IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, utilisez uniquement un bloc d'alimentation réglé fournis par le fabricant.**

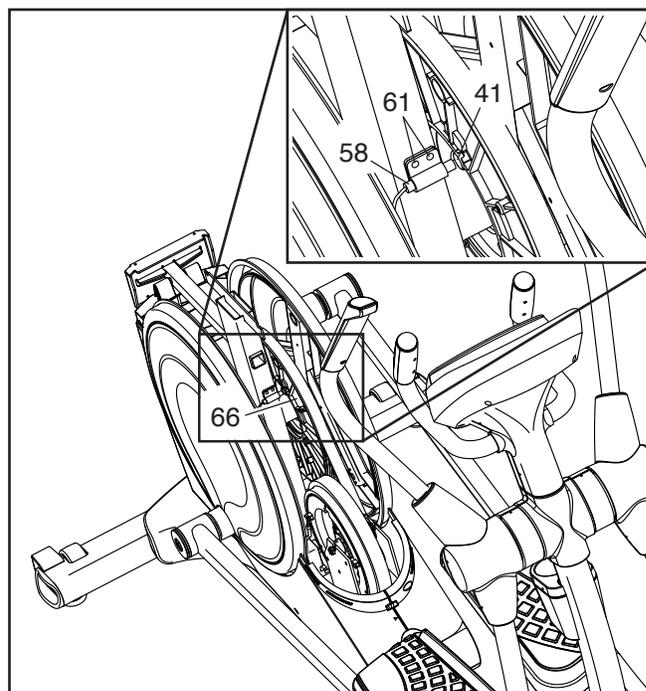
## COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si les données affichées sur la console semblent inexactes, le capteur magnétique doit être ajusté. Avant d'ajuster le capteur magnétique, **débranchez le bloc d'alimentation.**

Retirez les quatre Vis M4 x 16mm (non illustrées) du Grand Pied de Rangement (27), puis retirez le Grand Pied de Rangement. Retirez les deux Vis M4 x 16mm (non illustrées) du Boîtier Supérieur (37), puis utilisez un tournevis à tête plate pour soulever le Capot Supérieur et le détacher du vélo elliptique.



Regardez dans l'ouverture d'accès et localisez le Capteur Magnétique (58). Tournez la Poulie (66) jusqu'à ce qu'un Aimant (41) soit aligné avec le Capteur Magnétique. Remarque : pour plus de clarté, les capots ne sont pas illustrés dans le schéma ci-dessous.



Desserrez légèrement les deux Vis M4 x 16mm (61) indiquées. Glissez le Capteur Magnétique (58) légèrement plus près ou plus loin de l'Aimant (41). Ensuite, resserrez les Vis M4 x 16mm.

Branchez le bloc d'alimentation et tournez la poulie pendant un moment. Répétez ces étapes jusqu'à ce que la console affiche des données exactes.

Lorsque le capteur magnétique est correctement ajusté, débranchez le bloc d'alimentation, puis réinstallez les pièces que vous avez démontées. Ensuite, branchez le bloc d'alimentation

## COMMENT AJUSTER LA COURROIE DE TRACTION

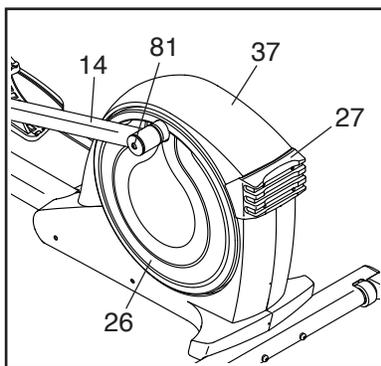
Si les pédales glissent quand vous les utilisez, même lorsque la résistance est réglée sur le niveau le plus élevé, la courroie de traction a peut-être besoin d'un ajustement. Pour ajuster la courroie de traction, débranchez d'abord le bloc d'alimentation.

### Référez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ B page 26.

Tout d'abord, retirez la Vis M4 x 16mm (61) du Boîtier Intérieur de la Jambe Gauche (39). Ensuite, retirez le Boîtier Intérieur de la Jambe Gauche et le Boîtier Extérieur de la Jambe Gauche (92).

Retirez ensuite les deux Vis M8 x 16mm (76) et les deux Rondelles M8 (33) de la Jambe PSC Gauche (101) et du Bras de la Pédale Gauche (14).

Ensuite, retirez la Vis à Épaulement M8 x 14mm (81) du Bras de la Pédale Gauche (14). Retirez le Bras de la Pédale Gauche du vélo elliptique.

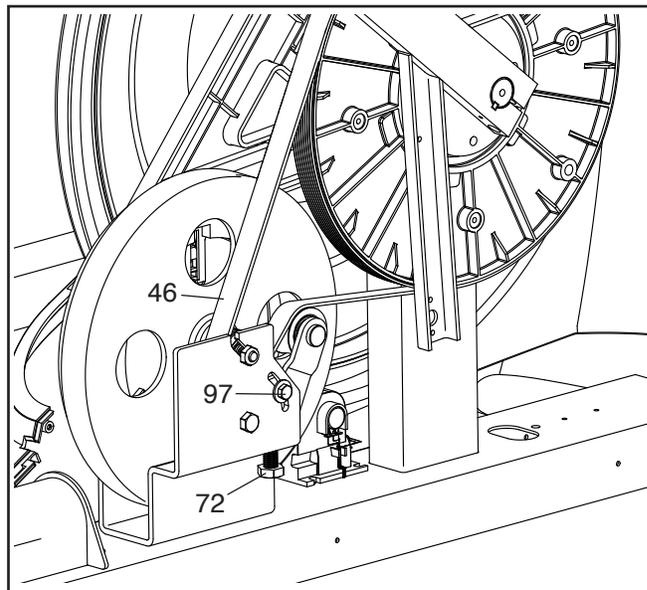


Retirez les quatre Vis M4 x 16mm (non illustrées) du Grand Pied de Rangement (27), puis retirez le Grand Pied de Rangement. Retirez les deux Vis M4 x 16mm (non illustrées) du Capot Supérieur (37), puis utilisez un tournevis à tête plate pour soulever le Capot Supérieur et le détacher du vélo elliptique. Ensuite, soulevez le Disque de la Pédale (26) gauche et retirez-le du vélo elliptique.

### Référez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ C page 27.

Identifiez les Capots Gauche et Droit (44, 45). Retirez toutes les Vis M4 x 16mm (61) et les Vis de 3/16" x 1 3/8" (64) des Capots Gauche et Droit. **Notez bien quelles Vis sortent de quels trous.** Ensuite, retirez avec précaution le Capot Gauche.

Dévissez la Vis du Tendeur (97). Serrez la Vis de Réglage du Tendeur (72) jusqu'à ce que la Courroie de Traction (46) soit bien tendue. Lorsque la Courroie de Traction est bien tendue, serrez la Vis du Tendeur.



Quand vous avez terminé, réattachez toutes les pièces que vous avez démontées. Ensuite, branchez le bloc d'alimentation

# CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

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

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

## INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

165	155	145	140	130	125	115	❤️
145	138	130	125	118	110	103	❤️
125	120	115	110	105	95	90	❤️
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

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

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

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

## CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

## FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

## SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Bougez doucement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebonds.

### 1. Étirement vers les Orteils

Debout, les genoux légèrement pliés, penchez-vous vers l'avant au niveau des hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre alors que vous allongez les mains vers vos orteils, aussi loin que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : cuisses, arrière des genoux, dos.

### 2. Étirement des Cuisses

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez la plante du pied opposé vers vous et placez-la contre l'intérieure de la cuisse de la jambe tendue. Essayez de toucher vos orteils autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : cuisses, bas du dos et aine.

### 3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

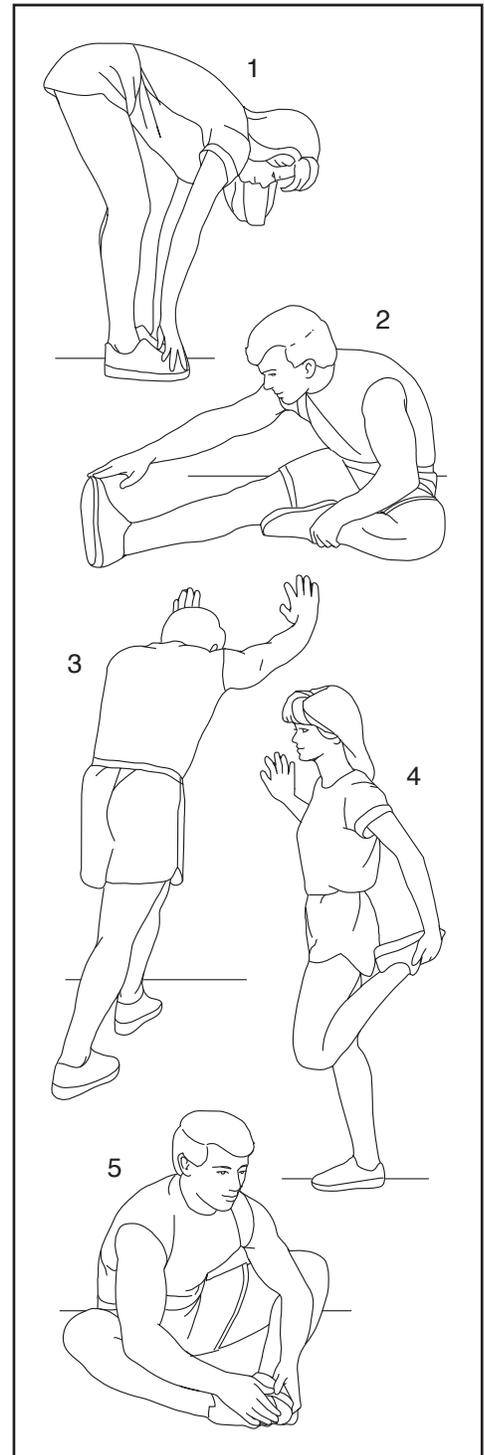
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Pour un étirement supplémentaire des tendons d'Achille, pliez aussi la jambe arrière. Zones ciblées : mollets, tendons d'Achille et chevilles.

### 4. Étirement des Quadriceps

Avec une main contre un mur pour garder votre équilibre, attrapez un de vos pieds derrière vous avec l'autre main. Tirez votre pied aussi proche que possible de vos fessiers. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.

### 5. Étirement de la Cuisse Intérieure

Asseyez-vous par terre, les pieds joints par la plante, les genoux vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers l'aine, autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.



# LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle PFEVEL60717.0 R0517A

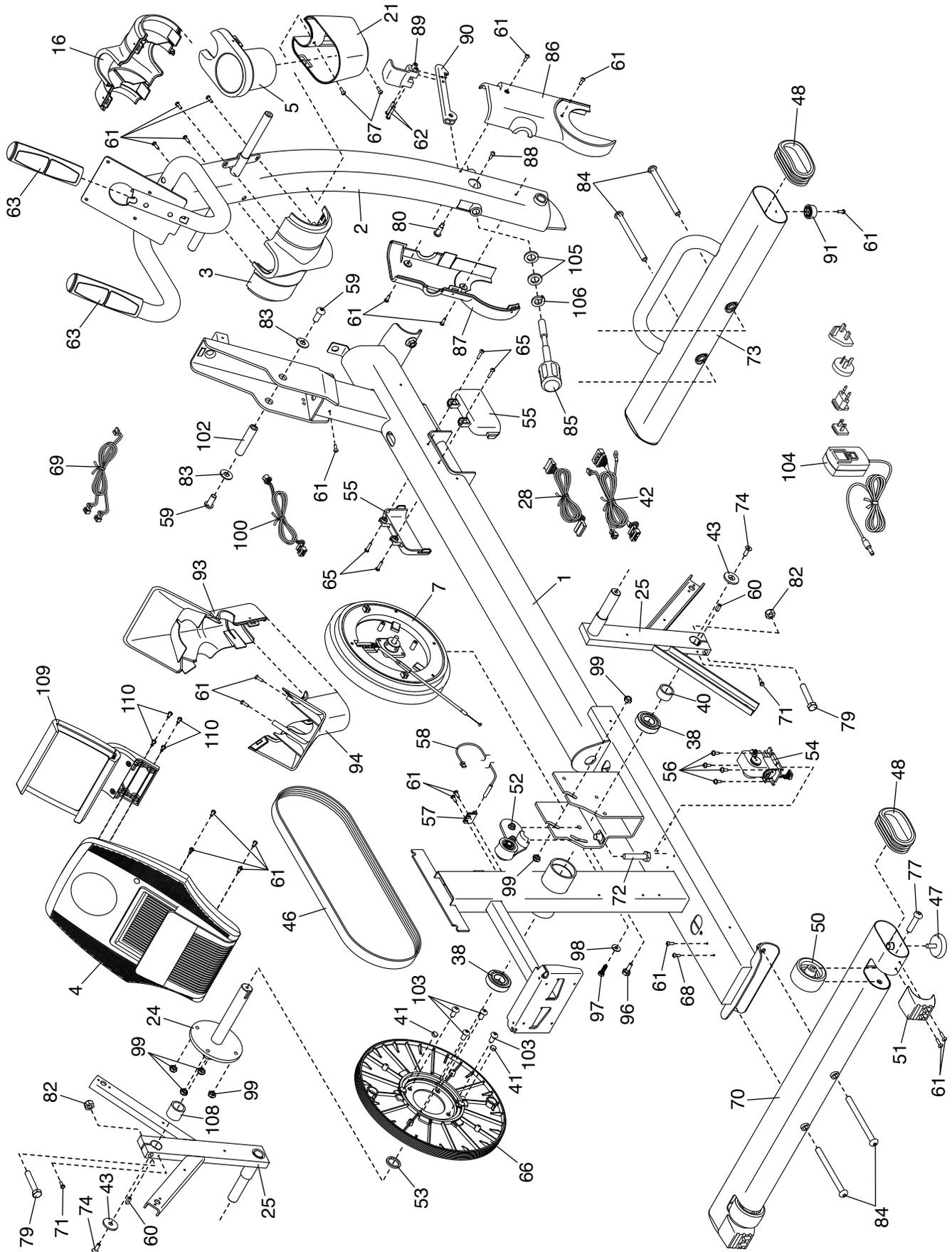
N° Clé	Qté	Description	N° Clé	Qté	Description
1	1	Cadre	48	4	Embout du Stabilisateur
2	1	Montant	49	1	Bras de la Pédale Droite
3	1	Boîtier Arrière du Montant	50	2	Roue
4	1	Console	51	2	Petit Pied de Rangement
5	1	Plateau à Accessoires	52	1	Tendeur
6	1	Jambe PSC Droite	53	1	Petite Bague d'Espacement
7	1	Mécanisme Tourbillonnaire	54	1	Moteur de la Résistance
8	1	Bras PSC Gauche	55	2	Boîtier de la Poignée
9	1	Bras PSC Droit	56	4	Vis à Tête de Rondelle M4 x 12mm
10	2	Poignée en Mousse	57	1	Pince
11	1	Boîtier Avant de la Jambe Droite	58	1	Capteur Magnétique/Fil
12	1	Pédale Gauche	59	2	Vis M10 x 20mm
13	1	Pédale Droite	60	2	Clé
14	1	Bras de la Pédale Gauche	61	48	Vis M4 x 16mm
15	1	Boîtier Arrière de la Jambe Droite	62	2	Vis M4 x 30mm
16	1	Boîtier Avant du Montant	63	2	Poignée du Détecteur Cardiaque
17	4	Bague de Pivot	64	6	Vis de 3/16" x 1 3/8"
18	1	Boîtier Avant de la Jambe Gauche	65	5	Vis M4 x 19mm
19	1	Boîtier Arrière de la Jambe Gauche	66	1	Poulie
20	2	Boîtier du Bras PSC	67	2	Vis M4 x 15mm
21	1	Logement du Plateau	68	1	Vis de Terre M4 x 16mm
22	1	Boîtier Extérieur de la Jambe Droite	69	1	Fil du Détecteur
23	4	Bague du Bras de la Pédale	70	1	Stabilisateur Arrière
24	1	Pédalier	71	2	Vis M4 x 12mm
25	2	Bras du Pédalier	72	1	Vis de Réglage du Tendeur
26	2	Disque de la Pédale	73	1	Stabilisateur Avant
27	1	Grand Pied de Rangement	74	2	Vis à Tête Plate M6 x 12mm
28	1	Fil du Montant	75	8	Vis M6 x 12mm
29	4	Roulement du Bras de la Pédale	76	6	Vis M8 x 16mm
30	2	Embout du Bras de la Pédale	77	2	Vis M10 x 60mm
31	2	Essieu du Bras de la Pédale	78	2	Vis M10 x 45mm
32	1	Boîtier Intérieur de la Jambe Droite	79	2	Boulon du Bras du Pédalier
33	8	Rondelle M8	80	1	Vis à Épaulement M6 x 25mm
34	1	Capot Avant Gauche	81	2	Vis à Épaulement M8 x 14mm
35	1	Capot Avant Droit	82	2	Écrou du Bras du Pédalier
36	2	Boîtier du Bras du Pédalier	83	2	Rondelle M10
37	1	Boîtier Supérieur	84	4	Vis M10 x 120mm
38	2	Roulement à Billes du Cadre	85	1	Bouton du Montant
39	1	Boîtier Intérieur de la Jambe Gauche	86	1	Boîtier Droit du Montant
40	1	Bague d'Espacement A du Bras du Pédalier	87	1	Boîtier Gauche du Montant
41	2	Aimant	88	1	Vis M5 x 5mm
42	1	Fil Principal	89	1	Ressort du Loquet
43	2	Rondelle du Bras du Pédalier	90	1	Loquet
44	1	Capot Gauche	91	2	Pied du Stabilisateur Avant
45	1	Capot Droit	92	1	Boîtier Extérieur de la Jambe Gauche
46	1	Courroie de Traction	93	1	Boîtier Avant de la Console
47	2	Pied de Nivellement	94	1	Boîtier Arrière de la Console
			95	2	Vis M10 x 50mm

N° Clé	Qté	Description	N° Clé	Qté	Description
96	1	Vis du Pivot	105	2	Rondelle M12
97	1	Vis du Tendeur	106	1	Rondelle Fendue M12
98	1	Rondelle M6	107	6	Vis de 3/16" x 3/4"
99	6	Écrou de Verrouillage M8	108	1	Bague d'Espacement B du Bras du Pédalier
100	1	Fil d'Alimentation			
101	1	Jambe PSC Gauche	109	1	Porte-tablette
102	1	Essieu du Montant	110	4	Vis du Porte-tablette
103	4	Boulon M8 x 20mm	*	–	Manuel de l'Utilisateur
104	1	Bloc d'Alimentation	*	–	Outil d'Assemblage

Remarque : les caractéristiques sont susceptibles de changer sans notification. Pour commander des pièces de rechange, référez-vous au dos de ce manuel. \*Ces pièces ne sont pas illustrées.

# SCHÉMA DÉTAILLÉ A

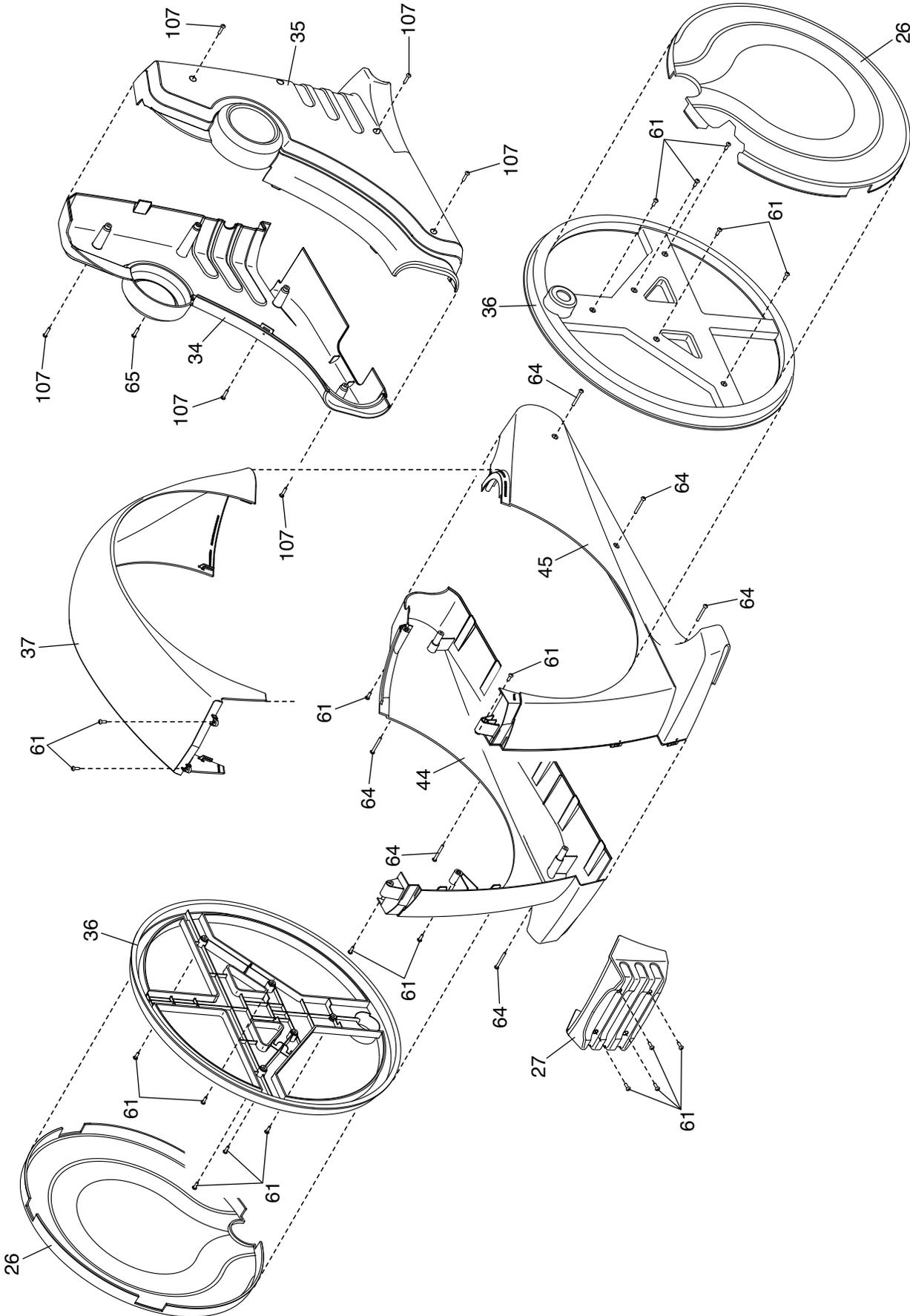
N° du Modèle PFEVEL60717.0 R0517A





# SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du Modèle PFEVEL60717.0 R0517A



---

## 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)

---

## INFORMATION POUR LE RECYCLAGE

**Cet appareil électronique ne doit pas être éliminé avec les déchets ménagers. Afin de préserver l'environnement, cet appareil doit être recyclé au terme de sa durée de vie utile comme l'exige la loi.**

Veillez utiliser des installations de recyclage autorisées à collecter ce type de déchets dans votre région. En agissant ainsi, vous aiderez à préserver les ressources naturelles et à améliorer les normes européennes en matière de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus d'informations concernant les méthodes correctes et sûres d'élimination des déchets électroniques, contactez les services d'enlèvement des déchets de votre commune ou l'établissement où vous avez acheté ce produit.

