



XTERRA® FITNESS

TM



ELLIPTIQUE FS4.0
MANUAL DU PROPRIÉTAIRE

TABLE DES MATIÈRES

Renseignements importants en matière de sécurité	3
Renseignements importants en matière d'électricité	4
Renseignements importants en matière de fonctionnement	5
Liste de contrôle du pack d'assemblage	6
Instructions de montage	8
Fonctionnement de votre exerciceur elliptique	13
Fonctionnement de la console	14
Caractéristiques programmables	16
Entretien général	21
Garantie limitée du fabricant	22

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

MISE EN GARDE – Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet appareil.

DANGER : Pour réduire le risque d'électrocution, débranchez toujours l'exerciseur elliptique de la prise de courant immédiatement après l'avoir utilisé ou avant de le nettoyer ou d'en faire l'entretien.

MISE EN GARDE – Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, d'électrocution ou de blessures aux personnes, installez l'exerciseur elliptique sur une surface plane de niveau offrant accès à une prise murale de 110 volts et 15 ampères équipée d'une mise à la terre. Assurez-vous également que seulement l'exerciseur elliptique est branché dans cette prise murale.

N'UTILISEZ PAS DE RALLONGE À MOINS QU'ELLE AIT UN CALIBRE DE 2,5 MM² OU SUPÉRIEUR, AVEC SEULEMENT UNE FICHE À L'EXTRÉMITÉ : N'ESSAYEZ PAS NON PLUS DE DÉSACTIVER LA FICHE MISE À LA TERRE EN UTILISANT DES ADAPTATEURS INAPPROPRIÉS, OU NE MODIFIEZ PAS D'AUCUNE FAÇON LE CORDON D'ALIMENTATION.

Une commotion électrique grave ou un incendie peut s'ensuivre si l'ordinateur est défectueux. Consultez les renseignements en matière de mise à la terre à la page 3.

- N'utilisez jamais l'exerciseur elliptique sur un tapis épais en peluche et à poil long. Des dommages au tapis et à l'exerciseur elliptique pourraient s'ensuivre.
- Ne permettez pas que les enfants de moins de 13 ans s'approchent de l'appareil. Ils pourraient se faire pincer ou se blesser.
- Éloignez les mains des pièces mobiles.
- **N'utilisez jamais l'exerciseur elliptique si la fiche ou le cordon d'alimentation est endommagé. Si l'exerciseur elliptique ne fonctionne pas convenablement, communiquez avec votre commerçant.**
- Éloignez le cordon d'alimentation de toute surface chauffée.
- N'utilisez pas l'exerciseur elliptique dans un endroit où des produits émettant un jet d'aérosol sont utilisés ou dans un endroit où de l'oxygène est administré. Des étincelles provenant du moteur peuvent allumer un environnement gazeux à teneur élevée.
- N'échappez pas ou n'insérez pas d'objets dans les ouvertures.
- N'utilisez pas l'exerciseur elliptique à l'extérieur.
- Fermez tous les contrôles avant de débrancher la fiche de la prise murale.
- Utilisez l'exerciseur elliptique uniquement aux fins pour lesquelles il a été conçu.
- Les détecteurs du pouls manuel ne sont pas des instruments médicaux. Divers facteurs, incluant les mouvements de l'utilisateur ou de l'utilisatrice, peuvent influencer les données de la fréquence cardiaque. Les détecteurs du pouls sont conçus uniquement pour vous aider au cours de la séance d'exercices en déterminant les tendances de la fréquence cardiaque en général.
- Portez des chaussures appropriées. Les souliers à talons hauts, les chaussures de tenue, les sandales ou les pieds nus ne sont pas convenables pour utiliser l'exerciseur elliptique. Les chaussures athlétiques sont recommandées pour éviter de fatiguer les jambes.
- Cet appareil n'a pas été conçu pour les personnes éprouvant des difficultés physiques, sensorielles ou mentales, ou qui n'ont pas l'expérience et les connaissances nécessaires. Elles ne devraient pas utiliser cet appareil à moins qu'elles soient surveillées ou aient reçu des instructions, par une personne responsable de leur sécurité, sur la façon de l'utiliser.

SAUVEGARDEZ CES INSTRUCTIONS ET PENSEZ SÉCURITÉ!

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE D'ÉLECTRICITÉ

MISE EN GARDE!

N'enlevez JAMAIS le couvercle sans avoir déconnecté au préalable l'alimentation en courant alternatif.

Si la tension varie de dix pourcent (10 %) ou plus, la performance de votre exerciceur elliptique peut être affectée.

De telles conditions ne sont pas couvertes par la garantie. Si vous soupçonnez que la tension est basse, communiquez avec votre compagnie locale de pouvoir électrique ou un électricien qualifié pour évaluer le courant électrique.

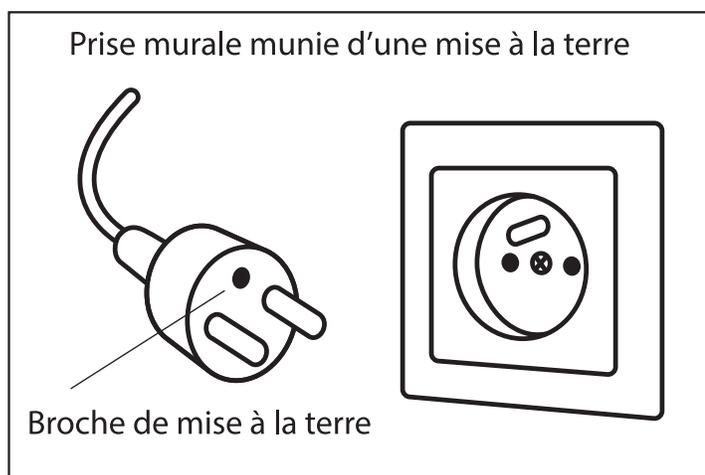
N'exposez JAMAIS votre exerciceur elliptique à la pluie ou à l'humidité. Ce produit n'est PAS conçu pour être utilisé à l'extérieur, près d'une piscine, d'un bain tourbillon ou dans tout autre environnement très humide. La température spécifiée pour le fonctionnement se situe entre 40 et 120 degrés Fahrenheit, et l'humidité est à 95 % sans condensation, c'est-à-dire qu'il n'y a aucune formation de gouttelettes d'eau sur les surfaces.

RENSEIGNEMENTS SUR LA MISE À LA TERRE

Ce produit doit être muni d'une mise à la terre. Si l'exerciceur elliptique devait être défectueux ou s'il devait tomber en panne, la mise à la terre offre une voie de résistance moindre au courant électrique, réduisant ainsi le risque d'électrocution. Ce produit est équipé d'un cordon d'alimentation muni d'une fiche de mise à la terre. La fiche doit être branchée dans une prise murale appropriée qui a été installée correctement et mise à la terre conformément aux ordonnances et aux codes locaux.

DANGER – La connexion inappropriée du conducteur de mise à la terre peut causer l'électrocution. En cas de doute, vérifiez auprès d'un électricien qualifié ou d'un technicien du service si vous doutez que le produit n'est pas mis à la terre de façon appropriée. Ne modifiez pas la fiche fournie avec ce produit si elle ne convient pas à la prise murale; faites plutôt installer une prise murale par un électricien qualifié.

Ce produit a été conçu pour être branché dans un circuit de 110 volts et possède une fiche équipée d'une mise à la terre semblable à celle qui est illustrée ci-dessous. Un adaptateur temporaire semblable à celui qui est illustré ci-dessous peut servir à connecter cette fiche dans un réceptacle à deux broches tel qu'illustré ci-dessous si une prise murale munie d'une mise à la terre appropriée n'est pas disponible. L'adaptateur temporaire devrait alors être utilisé seulement en attendant qu'une prise murale avec une mise à la terre appropriée (illustrée ci-dessous) soit installée par un électricien qualifié. La languette rigide verte (ou semblable) de l'adaptateur doit être connectée à une mise à la terre permanente tel qu'une boîte électrique munie d'une mise à la terre appropriée. Lorsque l'adaptateur est utilisé, il doit être fixé au moyen d'une vis à tôle.



RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE FONCTIONNEMENT

- N'utilisez **JAMAIS** cet exerciceur elliptique sans lire et comprendre complètement les résultats de tout changement opérationnel que vous demandez d'effectuer à votre ordinateur.
- Sachez que les changements en matière de vitesse et d'inclinaison ne se produisent pas immédiatement. Ajustez la vitesse désirée sur la console de l'ordinateur et relâchez le bouton de réglage. L'ordinateur répond graduellement à la commande.
- N'utilisez **JAMAIS** cet exerciceur elliptique pendant un orage électrique. Des surtensions peuvent se produire dans l'alimentation électrique de votre maison, ce qui peut endommager les composantes de l'exerciseur elliptique. Débranchez l'exerciseur elliptique pendant un orage électrique par mesure de sécurité.
- Faites preuve de prudence en faisant d'autres activités en marchant sur votre exerciceur elliptique, par exemple, regarder la télévision, lire ou autres. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre. Évitez de marcher au centre de l'exerciseur elliptique, ce qui peut causer des blessures graves.
- Tenez toujours un support ou une barre en effectuant les changements de contrôle (inclinaison, niveau ou autres).
- N'exercez pas de pression excessive sur les boutons de contrôle de la console. Elles sont ajustées de précision pour fonctionner convenablement avec un peu de pression des doigts. Le fait de pousser plus fort ne fera pas aller l'appareil plus vite ou plus lent. Si vous pensez que les boutons ne répondent pas convenablement à la pression normale, communiquez avec votre commerçant.



DÉPLACEMENT DE VOTRE EXERCISEUR ELLIPTIQUE

L'exerciseur elliptique est équipé de deux roues de déplacement qui s'engagent lorsque l'arrière de l'appareil est soulevé.

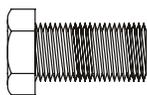
SORTIE DU MODE D'AFFICHAGE

Ce produit est pré-réglé sur un MODE D'AFFICHAGE qui maintient la console continuellement sous tension. Pour désactiver cette fonction et permettre à votre écran de se mettre en MODE VEILLE lorsqu'il n'est pas utilisé, veuillez la procédure suivante :

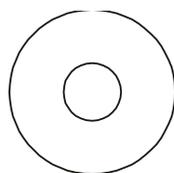
1. En mode veille, maintenez les touches Start, Stop et Enter enfoncées pendant cinq secondes pour accéder au mode ingénierie. d'ingénierie.
2. Utiliser les touches ▲/▼. pour choisir SELECTIONNER LA FONCTION, puis appuyer sur la touche ENTER.
3. Utilisez les touches ▲/▼. pour sélectionner SLEEP MODE, puis appuyez sur la touche ENTER. 4.
4. Utilisez les touches ▲/▼. pour activer ou désactiver la fonction de mode veille.
5. Maintenez la touche STOP pour enregistrer et quitter le mode d'ingénierie.

FS4.0e LISTE DE CONTRÔLE DU PACK D'ASSEMBLAGE

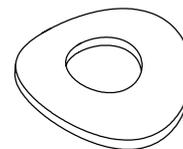
Matériel étape 1



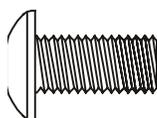
70. 5/16 "x 15mm
Boulon à tête hexagonale
(6 pièces)



97. 5/16 "x 23 x 1,5T
Rondelle plate (4 pièces)

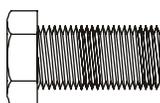


102. 5/16 "x 23 x 2T
Rondelle courbée
(2 pièces)

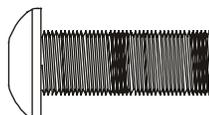


78. M5 x 10 mm
Vis à tête Phillips
(4 pièces)

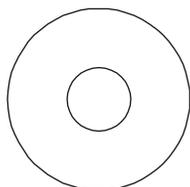
Matériel étape 2



70. 5/16 "x 15mm
Boulon à tête hexagonale
(6 pièces)



75. 5/16 "x 15 mm
Boulon à tête ronde
(6 pièces)

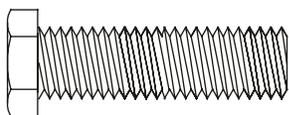


97. 5/16 "x 23 x 1,5T
Rondelle plate
(2 pièces)

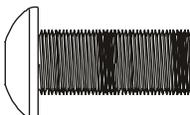


101. 17 mm
Rondelle ondulée
(2 pièces)

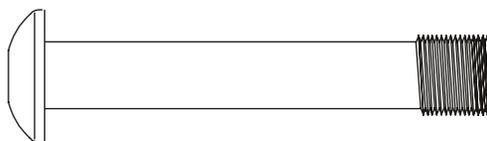
Matériel étape 3



71. 5/16 "x 32 mm
Boulon à tête hexagonale
(2 pièces)



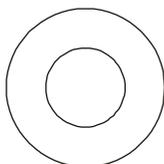
76. 5/16 "x 3/4"
Boulon à tête ronde
(2 pièces)



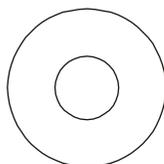
77. 3/8 "x 2-1 / 4"
Boulon à tête ronde
(2 pièces)



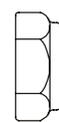
89. 3/8 "x 7T
Écrou Nyloc
(2 pièces)



94. 3/8 "x 19 x 1,5T
Rondelle plate
(2 pièces)

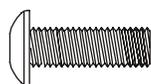


98. 5/16 "x 20 x 1,5T
Rondelle plate
(4 pièces)

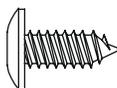


105. 5/16 "x 7T
Écrou Nyloc
(2 pièces)

Matériel étape 4

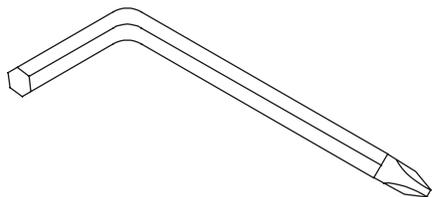


79. M5 x 15 mm
Vis à tête Phillips
(8 pièces)

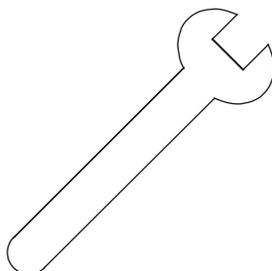


84. 3,5 x 12 mm
Vis à tête
(8 pièces)

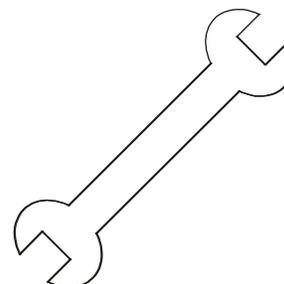
Outils d'assemblage



108. Clef Allen M5 /
Tournevis à tête Phillips



110. Clef de 12 mm



111. Clef 13 / 14mm
(2 pièces)

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

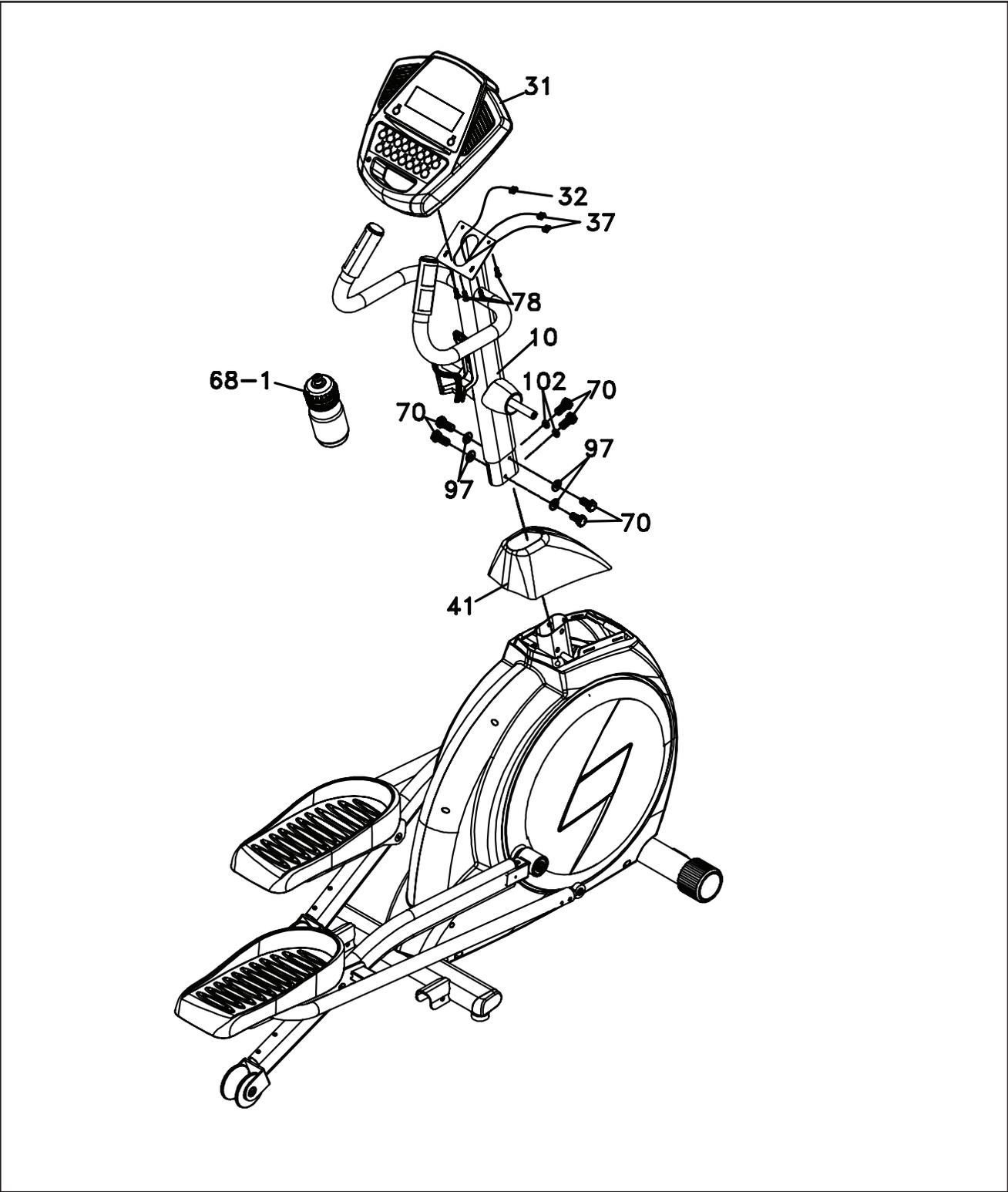
1 MÂT DE LA CONSOLE et CONSOLE

1. Faites glisser le couvercle du mât de la console (**41**) sur le bas du mât de la console (**10**) dans la direction indiquée. Prenez l'extrémité de l'attache de fil qui sort du bas du mât et enroulez-la autour du câble de la console (**32**) qui sort du haut de l'unité de cadre. Guidez le Câble de la Console (**32**) vers le haut à travers le bas du mât et tirez-le vers le haut avec l'extrémité de l'attache de fil qui sort du haut du mât. Placez le bas du mât dans le support du cadre. Fixez le mât au cadre avec quatre boulons à tête hexagonale (**70**) et des rondelles plates (**97**) sur les côtés du mât. Fixez avec deux boulons à tête hexagonale (**70**) et deux rondelles courbes (**102**) à l'avant du mât. Serrez tous les boulons avec la clef (**110**).
2. Retirez l'attache de fil connectée au câble de la console (**32**) et au cadre. Branchez le câble de la console (**32**) et les fils du poulx manuel (**37**) à l'arrière de la console. Fixez la console au mât avec quatre vis à tête Phillips (**78**) en serrant avec la clef Allen M5 / tournevis à tête Phillips (**108**).
3. Enclenchez le couvercle du mât de la console (**41**) en place sur le dessus des couvercles latéraux.

Matériel étape 1

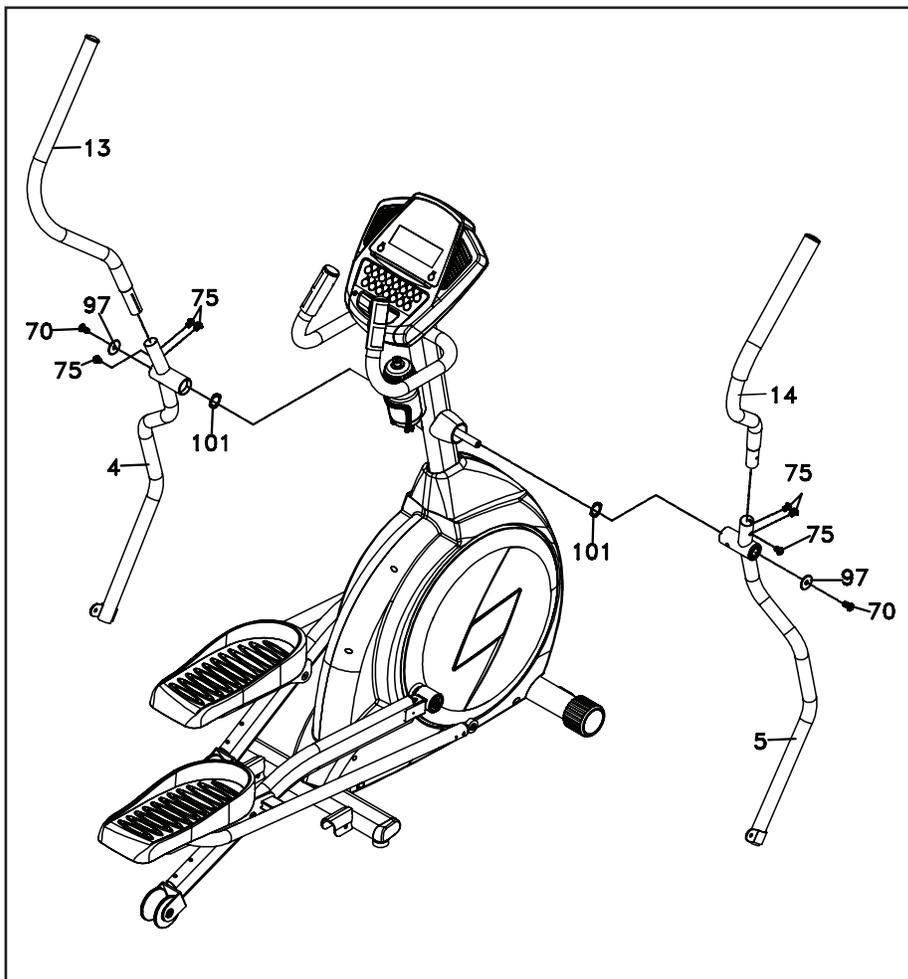
70. 5/16 "x 15 mm
Boulon à tête hexagonale (6 pièces)
78. M5 x 10 mm
Vis à tête Phillips (4 pièces)
97. 5/16 "x 23 x 1,5T
Rondelle plate (4 pièces)
102. 5/16 "x 23 x 2T
Rondelle courbée (2 pièces)

1 MÂT DE LA CONSOLE et CONSOLE



2

BRAS PIVOTANTS



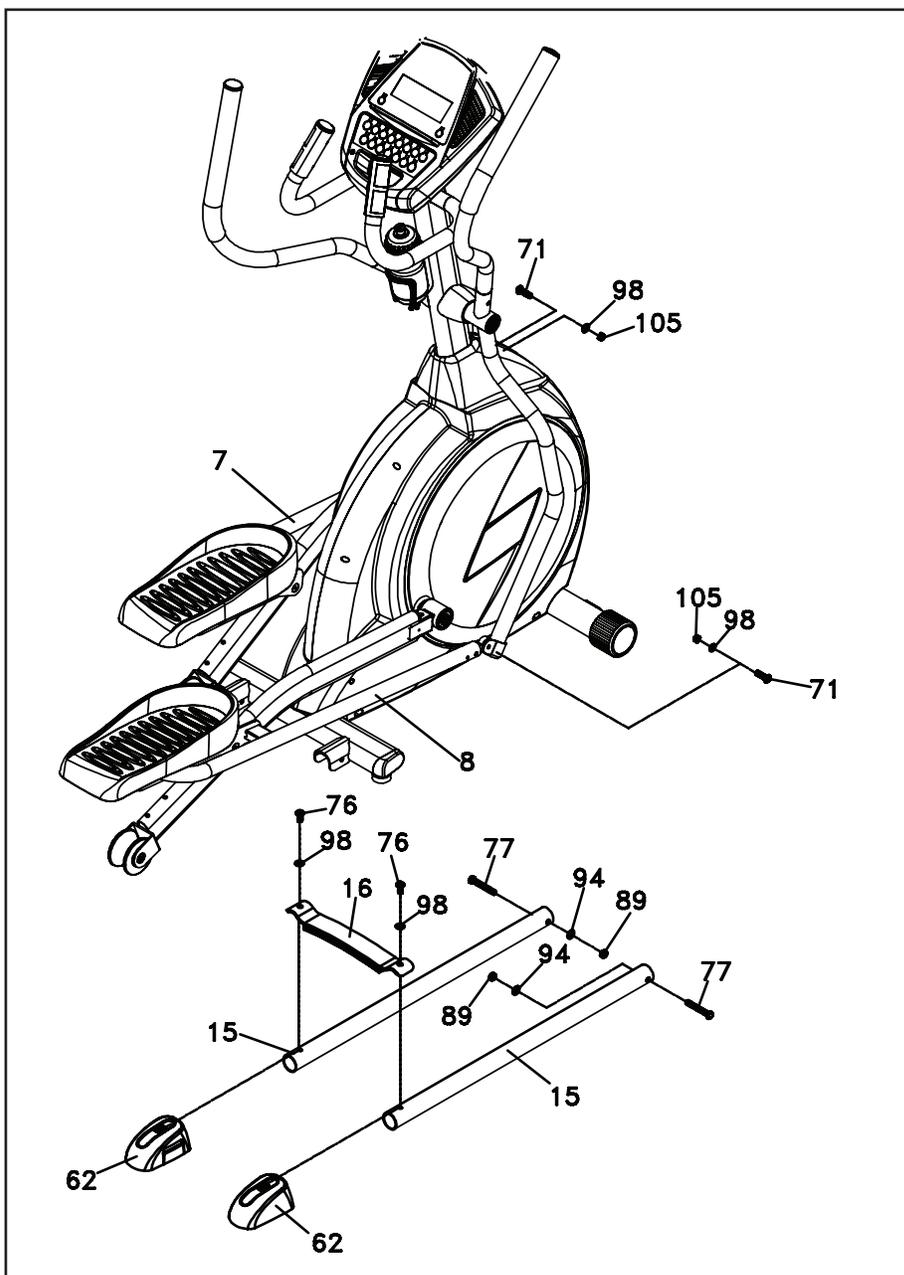
Matériel étape 2

- # 70. 5/16 "x 15 mm
Boulon à tête hexagonale
(2 pièces)
- # 75. 5/16 "x 15 mm
Boulon à tête ronde
(6 pièces)
- # 97. 5/16 "x 23 x 1,5T
Rondelle plate (2 pièces)
- # 101. 17 mm Rondelle
ondulée (2 pièces)

1. Assurez-vous que le couvercle de l'essieu est en place sur l'essieu du bras oscillant sur le mât de la console. Faites glisser la rondelle ondulée (101) sur l'axe du bras oscillant droit. Faites glisser le bras pivotant inférieur droit (5) sur l'essieu. Fixez le bras à l'essieu avec une rondelle plate (97) et un boulon à tête hexagonale (70). Serrez avec la clef (110).
2. Faites glisser le bras pivotant supérieur droit (14) dans le support supérieur du bras pivotant inférieur droit (5). Fixez en place avec trois boulons à tête ronde (75). Serrez avec la clef Allen M5 / tournevis à tête Phillips (108).
3. Répétez les étapes précédentes avec les bras oscillants sur le côté gauche.

3

BRAS DE CONNEXION ET RAILS ARRIERE



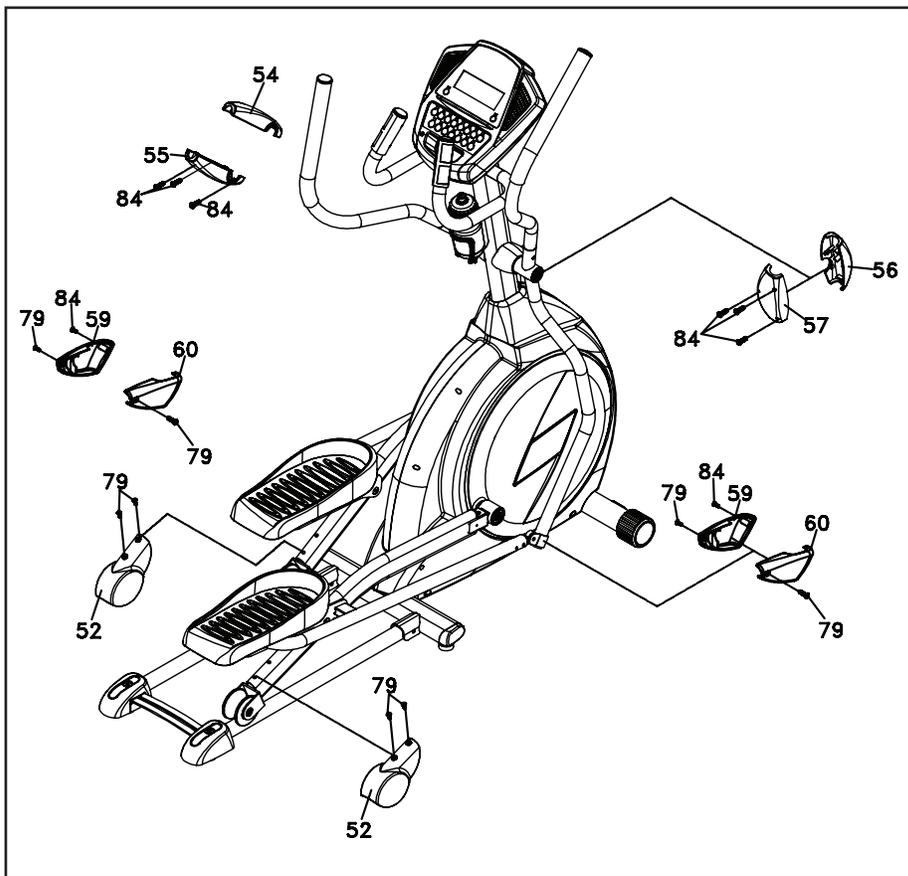
Matériel étape 3

- # 71. 5/16 "x 32 mm
Boulon à tête hexagonale
(2 pièces)
- # 76. 5/16 "x 3/4"
Boulon à tête ronde
(2 pièces)
- # 77. 3/8 "x 2-1 / 4"
Boulon à tête ronde
(2 pièces)
- # 89. 3/8 "x 7T
Écrou Nyloc (2 pièces)
- # 94. 3/8 "x 19 x 1,5T
Rondelle plate (2 pièces)
- # 98. 5/16 "x 20 x 1,5T
Rondelle plate (4 pièces)
- # 105. 5/16 "x 7T
Écrou Nyloc (2 pièces)

1. Insérez les tubes de rail (15) dans le support à l'arrière du cadre principal. Fixez chaque tube en place avec un boulon à tête creuse (77), une rondelle plate (94) et un écrou Nyloc (89). Serrez avec la clef Allen M5/ tournevis à tête Phillips (108) et la clef (111). Insérez les extrémités incurvées de la Poignée Arrière (16) dans la fente de chacun des Stabilisateurs de Rail Arrière (62). Mettre en place à l'arrière des tubes du rail (15). Fixez avec deux boulons à tête creuse et deux rondelles plates (98). Serrez avec la clef Allen M5 / tournevis à tête Phillips (108).
2. Retirez l'attache de fil qui maintient l'entretoise dans l'extrémité de tige du Bras de Connexion Droit (8). Connectez le bras pivotant inférieur droit (5) au bras de connexion (8) en faisant glisser le boulon à tête hexagonale (71) à travers le support sur le bras oscillant inférieur et l'entretoise dans l'extrémité de tige du bras de connexion. Fixez en place avec la rondelle plate (98) et l'écrou Nyloc (105). Serrez avec les clefs (110 et 111).
3. Répétez l'étape précédente sur le côté gauche.

4

COUVERTURES EN PLASTIQUE



Matériel étape 4

115. M5 x 15 mm
Vis à tête Phillips
(14 pièces)

119. 3,5 x 12 mm
Vis à tête (8 pièces)

122. M6 x 10 mm
Vis à tête Phillips
(4 pièces)

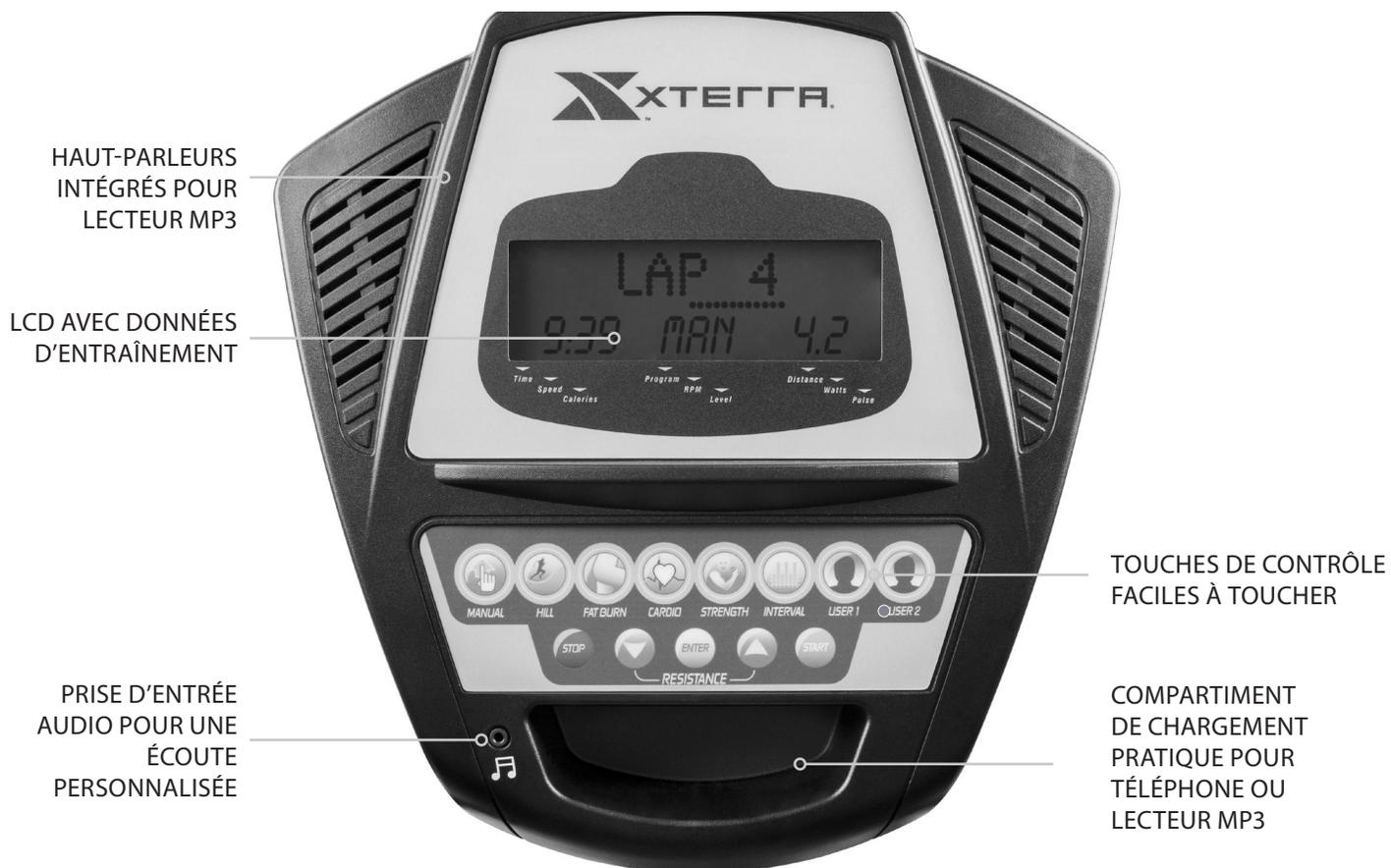
Remarque : utilisez la clef Allen M5 / tournevis à tête Phillips (108) pour serrer le matériel à cette étape.

1. Fixez les couvercles de roues à rouleaux (**52**) sur les roues à rouleaux avec deux vis à tête Phillips (**79**). Fixez les couvercles inférieurs gauche (**59**) et droit (**60**) du bras oscillant au bras de connexion droit / bras oscillant inférieur droit avec deux vis à tête Phillips (**79**) et une vis auto-taraudeuse (**84**). Répétez ce processus sur le côté gauche.
2. Mettez en place les couvercles de guidon avant (**56**) et arrière (**57**) sur l'articulation de l'essieu du bras oscillant. Fixez avec trois vis auto-taraudeuses (**84**). Répétez ce processus sur le côté gauche avec les couvercles de guidon gauche (**54** et **55**).
3. Branchez le fil du bloc d'alimentation dans la prise sur le côté avant gauche de l'elliptique et l'autre extrémité dans la prise murale. L'unité est maintenant prête à être utilisée.

FONCTIONNEMENT DE VOTRE EXERCISEUR ELLIPTIQUE

FAMILIARISEZ-VOUS AVEC LE TABLEAU DE COMMANDE

Console DU MODÈLE FS4.0e



Mise sous tension

L'elliptique est fourni avec une alimentation externe. Lorsque l'alimentation est connectée à l'elliptique, la console se met automatiquement sous tension. S'il n'y a aucune entrée dans la console pendant 20 minutes, la console passera en mode veille. En mode veille, l'affichage de la console s'éteint. Pour allumer la console, appuyez sur n'importe quelle touche.

Lors de la mise sous tension initiale, la console effectuera un autotest interne. Entre-temps, toutes les lumières s'allumeront. Lorsque les lumières s'éteignent, l'écran matriciel affiche une version logicielle (ex: VER 1.0) et la fenêtre de message affiche une lecture de l'odomètre. La lecture de l'odomètre affiche le nombre d'heures d'utilisation de l'elliptique et le nombre de kilomètres virtuels parcourus par l'elliptique. Le temps en heures sera à gauche et le compteur kilométrique en miles sera affiché à droite.

Le compteur kilométrique restera affiché pendant quelques secondes seulement, puis la console passera à l'affichage de démarrage. L'affichage à matrice de points fera défiler les différents profils d'entraînement des programmes et la fenêtre de message fera défiler le message de démarrage. Vous pouvez maintenant commencer à utiliser la console.

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

Mode de démarrage rapide

C'est le moyen le plus rapide de commencer une séance d'entraînement. Une fois la console allumée, il vous suffit d'appuyer sur la touche **START** pour commencer : ceci lancera le mode de démarrage rapide. Dans **QUICK START**, le temps comptera à partir de zéro et la charge de travail peut être ajustée manuellement en appuyant sur les touches ▲/▼. L'écran à matrice de points affichera une piste de 1/4 de mile avec un compteur de tours au centre pour suivre votre progression.

Fenêtre de message :

Affiche initialement l'heure, le nom du programme et la distance (en miles). Chaque fois que vous appuyez sur la touche **ENTER**, le prochain ensemble d'informations apparaîtra, trois ensembles de données en tout. Le prochain ensemble d'informations affichées est : Vitesse (en mph), RPM (vitesse de pédalage) et Watts (indication du niveau de travail). Le troisième ensemble affiché est : Calories, Niveau (niveau de travail de 1 à 20) et Pouls (fréquence cardiaque en battements par minute). Appuyez une fois de plus sur la touche **ENTER** pour régler l'affichage en mode de balayage où les données changeront toutes les 4 secondes.

L'elliptique dispose d'un **SYSTÈME DE SURVEILLANCE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE** intégré. Le simple fait de saisir les capteurs de pouls manuels sur les guidons fixes fera clignoter l'icône du cœur (cela peut prendre quelques secondes). La fenêtre d'affichage du pouls affichera votre fréquence cardiaque ou pouls, en battements par minute.

La touche **STOP** a en fait plusieurs fonctions. Appuyez une fois sur la touche **STOP** pendant un programme pour mettre le programme en pause pendant cinq minutes. C'est une excellente fonctionnalité si vous avez besoin de vous rafraîchir, de répondre au téléphone ou de toute autre chose qui pourrait interrompre votre entraînement. Pour reprendre votre entraînement, appuyez simplement sur la touche **START**. Si vous appuyez deux fois sur la touche **STOP** pendant un entraînement, le programme se terminera et un résumé de votre entraînement sera affiché. Si la touche **STOP** est maintenue enfoncée pendant trois secondes, la console effectuera une réinitialisation complète. Lors de la saisie des données d'un programme, la touche **STOP** vous ramènera d'une étape en arrière dans la programmation à chaque fois que vous appuyez sur la touche.

Il y a une **PRISE D'ENTRÉE AUDIO** à l'avant de la console et des haut-parleurs intégrés. Vous pouvez brancher n'importe quel signal source audio de bas niveau sur ce port. Les sources audio incluent MP3, iPod, radio portable, lecteur CD ou même un signal audio TV ou ordinateur.

Programmation de la console

Chacun des programmes peut être personnalisé avec vos informations personnelles et modifié en fonction de vos besoins. Certaines des informations demandées sont nécessaires pour garantir que les lectures sont correctes. On vous demandera votre âge et votre poids. La saisie de votre âge et de votre poids aide à calculer une lecture plus correcte des calories. Bien que nous ne puissions pas fournir un nombre exact de calories, nous voulons en être aussi proches que possible.

Note calorique : Les lectures de calories sur chaque pièce d'équipement d'exercice, que ce soit dans un gymnase ou à domicile, sont des estimations. Ils sont uniquement destinés à vous guider pour suivre vos progrès d'un entraînement à l'autre. La seule façon de mesurer avec précision votre consommation de calories est dans un cadre clinique, parce que chaque individu est différent et brûle des calories à un rythme individuel.

Saisie d'un programme / Modification des paramètres

Appuyez sur chaque touche de programme pour faire défiler les sélections de programme. Le profil de chaque programme sera affiché dans la fenêtre de la matrice de points. Appuyez sur la touche ENTER pour sélectionner un programme et commencer à personnaliser les paramètres. Si vous souhaitez vous entraîner sans entrer de nouveaux paramètres, appuyez sur la touche START. Cela contournera la programmation des données et vous amènera directement au début de votre entraînement. Si vous souhaitez modifier les paramètres personnels, suivez simplement les instructions de la fenêtre de message. Si vous démarrez un programme sans modifier les paramètres, les paramètres par défaut seront utilisés.

Remarque : les paramètres par défaut de l'âge et du poids changent lorsque vous entrez un nouveau nombre. Le dernier âge et poids saisis seront enregistrés comme nouveaux paramètres par défaut. Si vous entrez votre âge et votre poids la première fois que vous utilisez l'elliptique, vous n'aurez pas à les saisir à chaque fois que vous vous entraînez à moins que votre âge ou votre poids ne change ou qu'un autre utilisateur entre un âge et un poids différent.

CARACTÉRISTIQUES PROGRAMMABLES

PROGRAMME MANUEL

Le programme MANUEL vous permet d'ajuster votre charge de travail tout au long de l'entraînement pour répondre à vos besoins personnels en matière de forme physique.

1. Appuyez sur la touche de programmation manuelle, puis sur la touche **ENTER** pour continuer.
2. La fenêtre de message vous demandera d'entrer votre poids. Ajustez le paramètre Poids à l'aide des touches ▲/▼. Appuyez sur **ENTER** pour continuer.
3. La fenêtre de message vous demandera d'entrer votre âge. Ajustez le paramètre Âge à l'aide des touches ▲/▼. Appuyez sur la touche **ENTER** pour accepter le nouveau numéro et passer à l'écran suivant.
4. Vient ensuite le réglage de l'heure. Ajustez le réglage de l'heure à l'aide des touches ▲/▼. Appuyez sur **ENTER** pour continuer.
5. Vous avez maintenant terminé de modifier les paramètres et pouvez commencer votre entraînement en appuyant sur la touche **START**. Vous pouvez également revenir en arrière et modifier vos paramètres en appuyant sur la touche **STOP** pour revenir en arrière d'un niveau de l'écran de programmation.
6. Une fois le programme lancé, l'elliptique sera réglé au niveau de résistance un. Si vous souhaitez augmenter la charge de travail à tout moment, appuyez sur la touche ▲ de la console ; la touche ▼ diminuera la charge de travail.
7. Pendant le programme **MANUEL**, vous pourrez changer les données affichées dans la fenêtre de message en appuyant sur la touche **ENTER**.
8. À la fin du programme, la fenêtre de message affichera un résumé de votre entraînement. Le résumé sera affiché pendant une courte période avant que la console ne revienne à l'affichage de démarrage.

PROGRAMMATION DE PROGRAMMES PRÉDÉFINIS

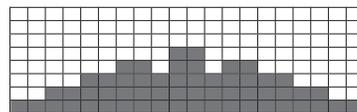
1. Sélectionnez la touche de programme souhaité, puis appuyez sur **ENTER**.
2. La fenêtre de message vous demandera d'entrer votre poids. Ajustez le paramètre POIDS, à l'aide des touches ▲/▼. Appuyez sur la touche **ENTER** pour accepter le nouveau numéro et passer à l'écran suivant.
3. Vous êtes maintenant invité à entrer votre âge. Ajustez le paramètre ÂGE à l'aide des touches ▲/▼. Appuyez sur **ENTER** pour continuer.
4. Vient ensuite le réglage de l'heure. Ajustez le réglage de l'heure à l'aide des touches ▲/▼. Appuyez sur **ENTER** pour continuer.
5. Vous êtes maintenant invité à régler le niveau maximum. C'est le niveau d'effort maximal dont vous ferez l'expérience pendant le programme (niveau de travail au sommet de la colline). Réglez le niveau, puis appuyez sur **ENTER**.
6. Vous avez maintenant terminé de modifier les paramètres et pouvez commencer votre entraînement en appuyant sur la touche **START**. Vous pouvez également revenir en arrière et modifier vos paramètres en appuyant sur la touche Arrêt pour revenir en arrière d'un niveau ou d'un écran.
7. Si vous souhaitez augmenter ou diminuer la charge de travail à tout moment pendant le programme, appuyez sur les touches ▲/▼. Cela ne changera que le niveau de travail pendant le segment en cours.
8. Pendant le programme, vous pourrez changer les données affichées en appuyant sur la touche **ENTER**.
9. À la fin du programme, la fenêtre de message affichera un résumé de votre entraînement. Le résumé sera affiché pendant une courte période avant que la console ne revienne à l'affichage de démarrage.

PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS

Nos exercices elliptiques offrent cinq différents programmes qui ont été conçus pour une variété de séances d'exercices. Ces cinq programmes ont des profils préréglés à l'usine pour accomplir différents buts.

PROGRAMME « COLLINES »

Ce programme simule un parcours qui monte et descend une colline. La résistance dans les pédales augmente et diminue continuellement au cours du programme.



PROGRAMME « PERTE DE GRAISSE »

Ce programme est conçu, tel que le nom l'indique, pour maximiser la perte de graisse. Il y a plusieurs écoles de pensée sur la meilleure façon de perdre la graisse, mais la plupart des experts s'entendent pour dire qu'un niveau d'effort moindre et continu est préférable. La meilleure façon de perdre la graisse est de garder votre fréquence cardiaque entre 60 et 70 % de son potentiel maximal. Ce programme n'utilise pas la fréquence cardiaque mais simule une séance d'exercices moindre et continu.



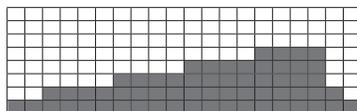
PROGRAMME « CARDIO »

Ce programme est conçu pour augmenter le fonctionnement et l'endurance de votre système cardiovasculaire. Il vous offre de l'exercice pour le cœur et les poumons. Il améliore le muscle du cœur, la circulation sanguine et la capacité pulmonaire. Ceci est accompli en incorporant un niveau d'effort plus élevé avec une légère fluctuation dans la charge de travail.



LE PROGRAMME « FORCE »

Ce programme est conçu pour améliorer la force et l'endurance musculaire dans les parties inférieures du corps. Il augmente continuellement la résistance à un niveau plus élevé et vous encourage à le garder. Ce programme est également conçu pour renforcer et tonifier les jambes et les muscles du fessier.



PROGRAMME « INTERVALLE »

Ce programme vous fait progresser dans des niveaux d'intensité élevés suivis de périodes de récupération à intensité basse. Il améliore votre endurance en épuisant votre niveau d'oxygène, suivi de périodes de récupération pour vous réapprovisionner en oxygène. Votre système cardiovasculaire est alors programmé pour utiliser l'oxygène de façon plus efficace. Ce programme encourage aussi votre corps à devenir plus efficace en vous offrant des poussées dans la fréquence cardiaque entre les périodes de récupération. Ceci aide à la récupération de la fréquence cardiaque suite à des activités intenses.



PROGRAMMES UTILISATEUR

Les programmes utilisateur vous permettent de créer et de sauvegarder votre propre entraînement. Vous pouvez créer votre propre programme personnalisé en suivant les instructions ci-dessous.

1. Appuyez sur la touche **Utilisateur 1** ou **Utilisateur 2**, puis appuyez sur **ENTER**.
2. La fenêtre de message vous demandera d'entrer votre poids. Vous pouvez modifier le réglage du poids à l'aide des touches ▲/▼ puis appuyez sur **ENTER** pour accepter le nouveau numéro et passer à l'écran suivant.
3. Vous êtes maintenant invité à entrer votre âge. Vous pouvez ajuster le paramètre Âge à l'aide des touches ▲/▼ puis appuyez sur **ENTER** pour continuer.
4. Vient ensuite le temps. Vous pouvez régler l'heure et appuyer sur **ENTER** pour continuer.
5. La première colonne clignote maintenant et vous êtes invité à régler le niveau du premier segment de l'entraînement. Lorsque vous avez terminé de régler le premier segment ou si vous ne souhaitez pas modifier, appuyez sur **ENTER** pour passer au segment suivant.
6. Le segment suivant affichera le même niveau que le segment précédemment ajusté. Répétez le même processus que le dernier segment puis appuyez sur **ENTER**. Continuez ce processus jusqu'à ce que les vingt segments aient été définis.
7. La fenêtre de message vous demandera alors d'appuyer sur **START** pour commencer (et enregistrer le programme) ou sur **ENTER** pour modifier le programme. Appuyez sur **STOP** pour quitter l'écran de démarrage.
8. Si vous souhaitez augmenter ou diminuer la charge de travail à tout moment pendant le programme, appuyez sur les touches ▲/▼. Cela n'affectera que la charge de travail du poste actuel dans le profil. Lorsque le profil passe à la colonne suivante, il revient au niveau de travail prédéfini.
9. Pendant le programme **Utilisateur 1** ou **Utilisateur 2**, vous pourrez faire défiler les données dans la fenêtre de message en appuyant sur la touche **ENTER**.
10. À la fin du programme, la fenêtre de message affichera un résumé de votre entraînement. Le résumé sera affiché pendant une courte période, puis la console reviendra à l'affichage de démarrage.

PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Avant de commencer, quelques mots à propos de la fréquence cardiaque :

Le vieux slogan « on n'a rien sans rien » est un mythe qui a été dépassé par les avantages des exercices confortables. Une bonne partie de ce succès a été dérivée de l'utilisation des moniteurs de fréquence cardiaque. Avec l'utilisation correcte d'un moniteur de fréquence cardiaque, beaucoup de gens découvrent que leur choix habituel d'intensité des exercices était soit trop haut soit trop bas, et que les exercices sont beaucoup plus plaisants si la fréquence cardiaque est maintenue dans la plage correspondant aux avantages souhaités.

Pour déterminer la plage dans laquelle vous voulez vous exercer pour obtenir ces avantages, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Ceci peut se faire en utilisant la formule suivante : 220 moins votre âge. La formule vous fournit la fréquence cardiaque maximale (FCM) pour quelqu'un de votre âge. Pour déterminer la plage effective de fréquences cardiaques correspondant à des objectifs spécifiques, il suffit de calculer le pourcentage approprié de votre FCM. Votre zone d'exercices de fréquence cardiaque est entre 50 % et 90 % de votre fréquence cardiaque maximale. À 60 % de votre FCM, vous atteignez la zone dans laquelle vous éliminez la graisse, tandis qu'à 80 %, vous fortifiez votre système cardiovasculaire. Pour obtenir les avantages maximum, restez dans la zone de 60 % à 80 %.

Pour quelqu'un âgé de 40 ans, la zone cible de fréquence cardiaque est calculée ainsi :

$$220 - 40 = 180 \text{ (fréquence cardiaque maximale)}$$

$$180 \times 0,6 = 108 \text{ battements par minute}$$

(60 % du niveau maximum)

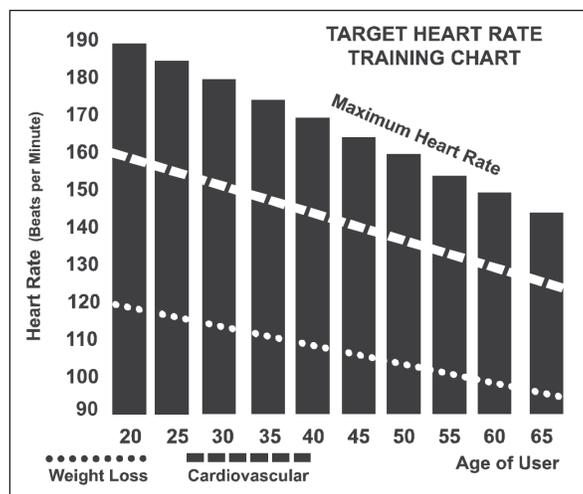
$$180 \times 0,8 = 144 \text{ battements par minute}$$

(80 % du niveau maximum)

Ainsi, pour une personne de 40 ans, la zone d'entraînement devrait être de 108 à 144 battements par minute.

Si vous entrez votre âge au cours de la programmation, la console fera le calcul automatiquement. L'entrée de l'âge sert aux programmes de fréquence cardiaque. Après avoir calculé votre FCM, vous pouvez décider du but que vous voulez atteindre. Après avoir calculé votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez décider du but que vous voulez poursuivre.

Les deux raisons les plus populaires, ou les buts de l'exercice, sont le conditionnement cardiovasculaire (entraînement pour développer le cœur et les poumons) et le contrôle du poids. Les colonnes noires sur le tableau ci-dessous représentent la fréquence cardiaque maximale pour une personne dont l'âge est énuméré au bas de chaque colonne. Le conditionnement pour la fréquence cardiaque maximale, pour le conditionnement cardiovasculaire ou pour le contrôle du poids, est représenté par deux différentes lignes qui traversent le tableau en diagonale. Une définition du but des lignes se trouve dans le coin inférieur gauche du tableau. Si votre but est le conditionnement cardiovasculaire ou le contrôle du poids, il peut être atteint en vous entraînant à 80 % ou à 60 %, respectivement, de votre fréquence cardiaque maximale sur un programme approuvé par votre médecin. Consultez votre médecin avant de participer dans tout programme d'exercices.



ÉCHELLE DE PERCEPTION SUBJECTIVE DE L'INTENSITÉ DE L'EFFORT

La fréquence cardiaque est importante, mais écouter votre corps offre aussi beaucoup d'avantages. D'autres variables, en plus de la fréquence cardiaque, doivent être considérées pour déterminer l'intensité de vos exercices. Votre niveau de stress, santé physique, santé émotionnelle, la température, l'humidité, l'heure de la journée, l'heure à laquelle vous avez mangé pour la dernière fois et ce que vous avez mangé, contribuent tous à déterminer l'intensité à laquelle vous devriez vous exercer. Si vous écoutez ce que dit votre corps, il vous dira tout cela.

L'échelle de perception subjective de l'intensité de l'effort (rate of perceived exertion, RPE), appelée aussi échelle de Borg, a été créée par le physiologiste suédois G.A.V. Borg. Cette échelle attribue une note de 6 à 20 à l'intensité des exercices, en fonction de ce que vous ressentez ou de la perception de votre effort.

L'échelle est la suivante :

Échelle de perception subjective de l'intensité de l'effort

6. Minimum
7. Très, très facile
8. Très, très facile +
9. Très facile
10. Très facile +
11. Assez facile
12. Confortable
13. Assez difficile
14. Assez difficile +
15. Difficile
16. Difficile +
17. Très difficile
18. Très difficile +
19. Très, très difficile
20. Maximum

Vous pouvez avoir un niveau de fréquence cardiaque approximatif pour chaque classement en ajoutant simplement un zéro à chaque classement. Par exemple, un classement de 12 donnera une fréquence cardiaque approximative de 120 battements/minute. Votre TEP variera selon les facteurs discutés ultérieurement. Ceci est l'avantage principal de ce type de conditionnement. Si votre corps est fort et reposé, vous vous sentirez fort et votre allure sera plus facile. Lorsque votre corps est dans cet état, vous pouvez mettre plus d'effort dans votre conditionnement et le TEP répondra en conséquence. Si vous êtes fatigué et léthargique, votre corps vous dit qu'il a besoin d'un repos. Dans cet état, votre allure sera plus difficile, votre TEP en souffrira et votre conditionnement se fera à un niveau moins intense cette journée-là.

ENTRETIEN GÉNÉRAL

1. Essuyez tous les endroits où se trouve de la sueur avec un chiffon humide après chaque séance d'exercices.
2. Si vous entendez un grincement ou si un frottement se produit, ceci dépend probablement de deux choses :
 - I. Les ferrures n'ont pas été serrées suffisamment au cours de l'assemblage. Tous les boulons qui ont été installés au cours de l'assemblage doivent être serrés autant que possible. Vous devrez peut-être utiliser une plus grosse clef que celle qui a été fournie si vous ne pouvez pas serrer les boulons suffisamment. Ceci est très important : 90 % des appels téléphoniques faits à notre Service à la clientèle sur les questions de bruits peuvent être retracés aux ferrures qui ne sont pas suffisamment serrées ou au rail arrière qui n'a pas été nettoyé.
 - II. La saleté qui s'accumule sur les rails arrière et les roues en polyuréthane est aussi une source de bruit. L'accumulation de saleté sur les rails peut produire un bruit sourd que vous croyez provenir de l'intérieur du cadre principal de l'exerciseur elliptique parce que le bruit voyage et est amplifié dans les supports du cadre. Nettoyez les rails et les roues avec un chiffon non pelucheux et de l'alcool à friction. L'accumulation persistante peut être enlevée avec l'ongle du pouce ou un grattoir non métallique, tel que le dos d'un couteau en plastique. Après avoir bien nettoyé les rails, appliquez une petite quantité de lubrifiant sur les rails avec vos doigts ou un chiffon non pelucheux. Une mince couche de lubrifiant suffit; essuyez le surplus.
3. Si les grincements et les autres bruits persistent, vérifiez si l'appareil est au niveau.

BRUITS ELLIPTIQUES

Votre nouvel appareil elliptique est conçu et fabriqué selon les normes et tolérances industrielles les plus strictes. Tous les appareils elliptiques, quel que soit le fabricant, comportent une multitude de liaisons et de pièces mobiles. Sachez que même avec les tolérances mécaniques les plus strictes, il peut y avoir un léger jeu entre certaines pièces. Ce jeu inhérent peut se traduire par de légers bruits pendant l'utilisation, tels que des clics et des petits bruits sourds. Veuillez vous attendre à ce que l'appareil elliptique ne soit pas complètement silencieux.

MENU D'ENTRETIEN DANS LE LOGICIEL DE LA Console

La console comprend un menu d'entretien et de diagnostics encastré dans son logiciel. Le logiciel vous permet de changer les paramètres de la console du système anglais au système métrique et d'arrêter le signal sonore qui est émis du haut-parleur en appuyant sur un bouton, par exemple. Pour entrer dans le **Menu** d'entretien (peut être appelé Mode d'ingénierie selon la version), appuyez sur les boutons **START**, **STOP** et **ENTER** simultanément pendant environ cinq secondes. Le message suivant apparaît alors à la fenêtre tuteur : Engineering mode. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour avoir accès au menu ci-dessous. Appuyez sur les boutons **LEVEL UP** et **DOWN** pour circuler dans le menu.

- A. **Key Test** (Essai des boutons) – Cette fonction permet d'essayer tous les boutons pour vous assurer qu'ils fonctionnent.
- B. **Exit** (Sortie) – Cette fonction vous permet de sortir du menu d'entretien.
- C. **Security** (Sécurité) – Cette fonction vous permet de verrouiller le clavier pour éviter que l'exerciseur elliptique soit utilisé sans permission. Lorsque le verrou à l'épreuve des enfants est activé, la console ne permet pas au clavier de fonctionner à moins d'appuyer sur les boutons **START** et **ENTER** pendant trois secondes pour déverrouiller la console.
- D. **Functions** (Fonctions) – Appuyez sur le bouton **ENTER** pour avoir accès à tous les paramètres et appuyez sur les boutons **LEVEL UP** et **DOWN** pour faire défiler les données.
 - I. **ODO Reset** (Remise à zéro de l'odomètre) – Cette fonction vous permet de remettre l'odomètre à zéro.
 - II. **Key Tone** (Tonalité des boutons) – Cette fonction vous permet d'ouvrir ou de fermer les tons émis en appuyant sur les boutons. **Units** (Unités) – Cette fonction vous fait choisir entre le système ANGLAIS ou le système MÉTRIQUE.
 - III. **Manual** (Manuel) – Cette fonction vous permet de sortir du moteur à engrenages. **Display Mode** (Mode affichage) – Cette fonction vous permet de fermer la console automatiquement après 30 minutes d'inactivité.
 - IV. **Motor Test** (Essai du moteur) – Cette fonction fait fonctionner continuellement la mise sous tension du moteur à engrenages.
 - V. **Sleep Mode** (Mode veille) – Activé ; lorsqu'elle est allumée, la console s'assombrit après 30 minutes d'inutilisation. Lorsqu'elle est éteinte, la console reste allumée tant qu'elle est sous tension.
 - VI. **Units** (Unités) – Définissez les unités d'affichage en anglais ou en métrique.

GARANTIE LIMITÉE DU FABRICANT

La GARANTIE POUR L' EXERCISEUR ELLIPTIQUE

Dyaco XTERRA Inc. offre une garantie sur toutes les pièces XTERRA de l'exerciseur elliptique pendant les périodes de temps énumérées ci-dessous, à partir de la date de vente au détail. La responsabilité de Dyaco XTERRA Inc. comprend l'approvisionnement de nouvelles pièces ou de pièces fabriquées, au choix de Dyaco XTERRA Inc., et le soutien technique de nos commerçants indépendants et de nos compagnies d'entretien. En l'absence de commerçants ou de compagnies d'entretien. En cas de l'absence d'un commerçant ou d'une compagnie d'entretien, Dyaco XTERRA Inc. s'occupera directement de la gestion de ces garanties. La période de garantie s'applique aux composantes suivantes :

Main d'œuvre / Soudures du cadre / Freins	Garantie de 6 mois
Produits cosmétiques*	Garantie de 2 ans
Toutes les autres composantes	Garantie de 2 ans

*Les produits cosmétiques incluent, mais sans se limiter aux articles suivants, les poignées, les recouvrements de la console, ainsi que les étiquettes et les décalcos.

RESPONSABILITÉ NORMALE DU CONSOMMATEUR

Cette garantie s'applique uniquement aux produits utilisés dans les maisons familiales ordinaires; le consommateur est responsable des items suivants :

- 1 La carte d'enregistrement de la garantie doit être remplie et acheminée à l'adresse indiquée sur la carte en dedans de 10 jours de l'achat original pour valider la garantie limitée de Dyaco XTERRA Inc.
- 2 L'exerciseur elliptique doit être utilisé de façon appropriée conformément aux instructions fournies dans ce guide.
- 3 L'exerciseur elliptique doit être installé de façon appropriée conformément aux instructions fournies avec l'appareil et aux codes électriques locaux.
- 4 L'exerciseur elliptique doit être branché à un bloc d'alimentation équipé d'une mise à la terre avec suffisamment de tension; les fusibles grillés doivent être remplacés; les connexions défectueuses dans les câbles du circuit doivent être réparées.
- 5 Les dépenses encourues pour faire l'entretien de l'exerciseur elliptique incluant tout item qui ne fait pas partie de l'appareil au moment de son expédition de l'usine.
- 6 Les dommages au revêtement de l'exerciseur elliptique au cours de l'expédition et de l'installation ou suivant l'installation.
- 7 L'entretien régulier de l'exerciseur elliptique tel que mentionné dans ce guide.

EXCLUSIONS

Cette garantie ne couvre pas les items suivants :

1. LES DOMMAGES CONSÉCUTIFS, COLLATÉRAUX OU INDIRECTS TELS QUE LES DOMMAGES AUX BIENS OU LES DÉPENSES ACCESSOIRES RÉSULTANT DE TOUTE INTRUSION DE CETTE GARANTIE ÉCRITE OU TOUTE AUTRE GARANTIE IMPLICITE. Note : Puisque certains états ne permettent pas l'exclusion ou les délimitations des dommages consécutifs ou collatéraux, cette dé limitation ou exclusion peut ne pas s'appliquer à vous.
2. Le remboursement au consommateur pour les appels de service. Le remboursement au commerçant pour les appels de service qui n'ont pas rapport au fonctionnement défectueux ou aux défauts dans la main d'œuvre ou le matériel, pour les appareils qui ne sont plus sur la garantie, pour les appareils qui ont dépassé la période de remboursement pour les appels de service, pour les appareils qui n'ont pas besoin de composantes de rechange ou pour les appareils qui ne sont pas utilisés dans les maisons familiales ordinaires.
3. Les dommages causés par l'entretien effectué par les personnes autres que celles autorisées par les compagnies d'entretien de Dyaco XTERRA Inc.;
4. l'usage de pièces autres que les pièces originales de Dyaco XTERRA Inc.; les causes externes telles que la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, les altérations, les modifications, l'abus, l'usage inapproprié, l'entretien inapproprié, l'alimentation électrique inappropriée ou les actes de la nature. Les produits avec des numéros de série originaux qui ont été enlevés ou transformés.
5. Les produits qui ont été vendus, transférés, troqués ou donnés à une tierce partie.
6. Les produits dont la carte d'enregistrement de la garantie ne se trouvent pas dans les dossiers de Dyaco XTERRA Inc. Dyaco XTERRA Inc. se réserve le droit de demander une preuve d'achat si aucun record de garantie existe pour ce produit.
7. CETTE GARANTIE REMPLACE EXPRESSÉMENT TOUTES LES AUTRES GARANTIES EXPRIMÉES OU IMPLICITES, INCLUANT LES GARANTIES DES COMMERÇANTS ET/OU LE CONDITIONNEMENT DANS UN BUT PARTICULIER.
8. L'utilisation du produit dans un environnement autre qu'un lieu résidentiel.
9. Les garanties à l'extérieur de l'Amérique du Nord peuvent varier. Veuillez communiquer avec votre commerçant pour les détails.

ENTRETIEN

Gardez votre acte de vente. La période de garantie de main d'œuvre est de vingt quatre (24) mois à partir de la date sur le reçu d'achat. Si un entretien quelconque est effectué, demandez et gardez tous les reçus. Cette garantie écrite vous donne des droits légaux particuliers. Vous pouvez aussi avoir d'autres droits qui varient d'un endroit à l'autre. L'entretien sous cette garantie doit être demandé en suivant, en ordre, les étapes ci-dessous :

- 1 Communiquez avec votre commerçant autorisé XTERRA.
- 2 Pour toute question concernant votre nouveau produit ou la garantie, communiquez avec Fitnessrading. en composant le (870)336-4286.
- 3 Si aucun service local n'est disponible, Dyaco XTERRA Inc. réparera ou remplacera les pièces, au choix de Dyaco XTERRA Inc., à l'intérieur de la période de garantie sans aucun frais. Tous les coûts de transport, si l'appareil est expédié à notre usine ou retourné au propriétaire, sont la responsabilité du propriétaire. Le propriétaire est responsable de l'emballage adéquat en acheminant l'appareil chez Dyaco XTERRA Inc. Dyaco XTERRA Inc. est responsable des dommages encourus au cours de l'expédition. Faites demande pour toute indemnisation auprès de l'expéditeur approprié. N'ACHEMINEZ PAS L'APPAREIL À NOTRE USINE SANS AVOIR OBTENU AU PRÉALABLE UN NUMÉRO D'AUTORISATION. Tous les appareils qui nous arriveront sans un numéro d'autorisation seront refusés.

Pour toute information complémentaire, ou pour contacter notre service après-vente par courrier, envoyez votre correspondance à :

XTERRA Fitness, Inc.
P.O. Box 2037
Jonesboro, AR 72402-2037

Les caractéristiques ou spécifications du produit telles que décrites ou illustrées peuvent être modifiées sans préavis. Toutes les garanties sont accordées par XTERRA Fitness, Inc. Cette garantie s'applique uniquement dans les 48 États contigus des États-Unis. NOTE : Ceci n'inclut pas l'Alaska ou Hawaii.

FITNESSTRADING

PREMIUM QUALITY · EXCELLENT SERVICE

Stadheide 3 - 3500 Hasselt - Belgique

+32 11 76 12 70

info@bodytrading.com

www.fitnessstrading.com