

# PRO-FORM®

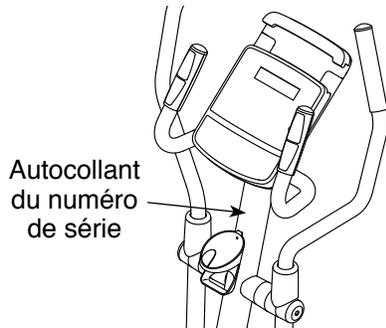
# CADENCE LE

proformfitness.ca

Modèle n° PFEL62919.1

N° de série \_\_\_\_\_

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



## ACTIVEZ VOTRE GARANTIE

Pour enregistrer votre appareil et activer votre garantie aujourd'hui, allez sur le site [iconservice.ca](http://iconservice.ca).

## SERVICE À LA CLIENTÈLE

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

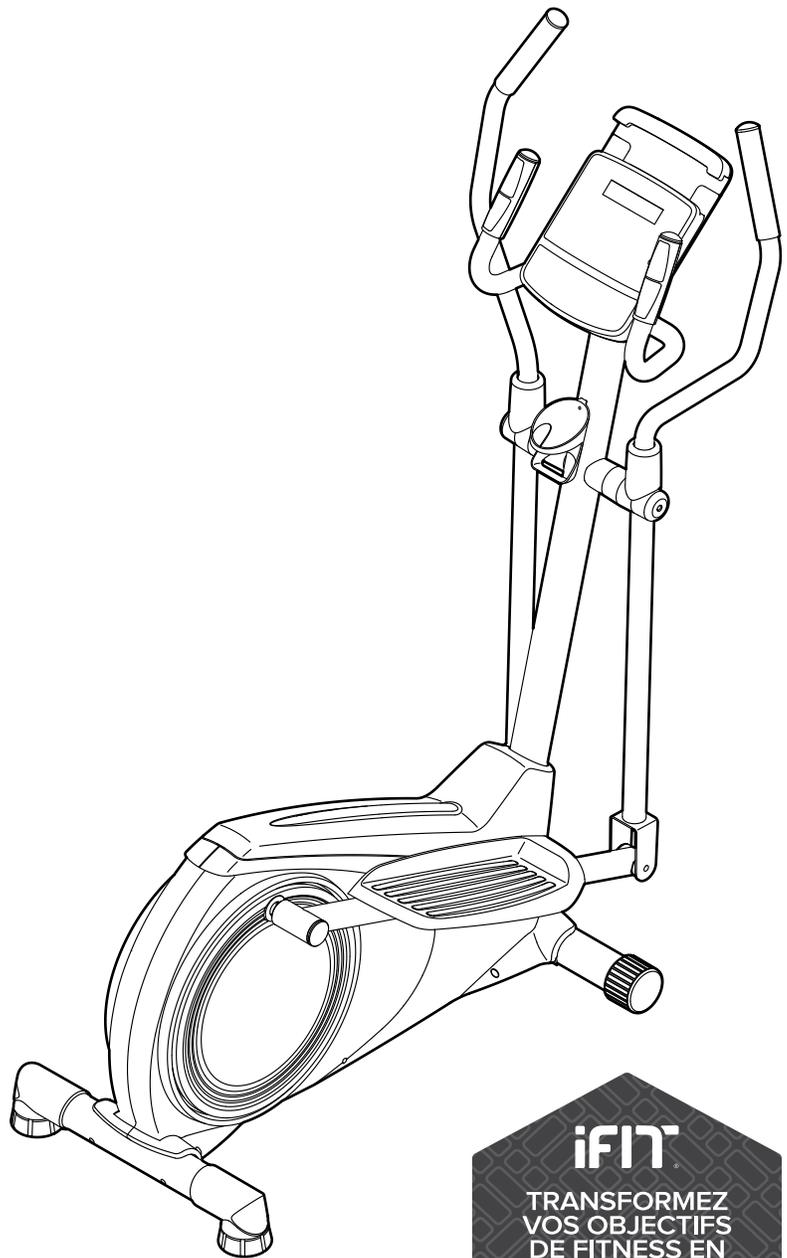
ou par courriel  
[servicealaclientele@iconcanada.ca](mailto:servicealaclientele@iconcanada.ca)

Merci de ne pas contacter le magasin.

## ⚠ ATTENTION

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

# MANUEL DE L'UTILISATEUR

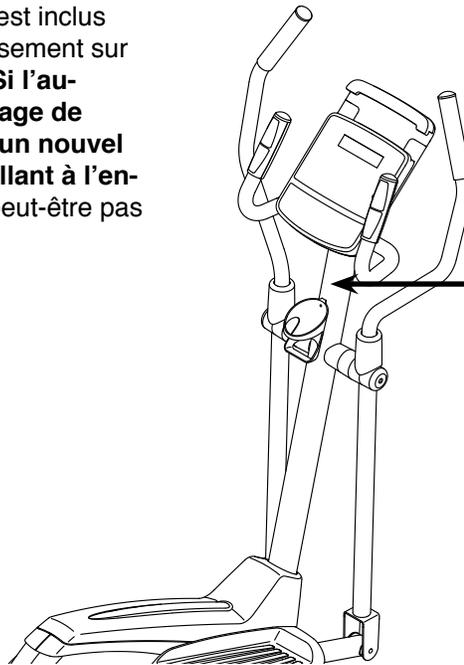


# TABLE DES MATIÈRES

|   |               |
|---|---------------|
| EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT..... | 2             |
| PRÉCAUTIONS IMPORTANTES .....                     | 3             |
| AVANT DE COMMENCER .....                          | 5             |
| TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....          | 6             |
| ASSEMBLAGE .....                                  | 7             |
| COMMENT UTILISER L'ELLIPTIQUE .....               | 16            |
| COMMENT UTILISER LA CONSOLE.....                  | 18            |
| INFORMATIONS DE LA FCC .....                      | 24            |
| ENTRETIEN ET DÉPANNAGE.....                       | 25            |
| DIRECTIVES D'EXERCICE .....                       | 27            |
| LISTE DES PIÈCES .....                            | 29            |
| SCHÉMA DÉTAILLÉ .....                             | 30            |
| COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....             | Dos du manuel |
| GARANTIE LIMITÉE .....                            | Dos du manuel |

## EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant d'avertissement illustré ci-contre est inclus avec cet appareil. Collez l'autocollant d'avertissement sur l'avertissement en anglais à l'endroit indiqué. **Si l'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 : l'autocollant n'est peut-être pas illustré à l'échelle.



**ATTENTION**

- Le mauvais usage de cet appareil peut causer des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur et suivez tous les avertissements et les instructions d'utilisation avant d'utiliser.
- Ne permettez pas aux enfants de monter sur ou de se tenir près de l'appareil.
- Les pédales tournantes peuvent causer des blessures.
- Cet appareil n'a pas de roue libre.
- Réduisez la vitesse des pédales d'une manière contrôlée.
- Référez-vous à votre manuel de l'utilisateur pour le poids de l'utilisateur recommandé.
- Remplacez l'étiquette si elle est endommagée, illisible ou manquante.



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

# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

**⚠ AVERTISSEMENT** : pour diminuer les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions et directives de ce manuel, ainsi que tous les avertissements indiqués sur votre elliptique avant de l'utiliser. ICON n'assume aucune responsabilité quant aux blessures ou aux dommages matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

1. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs de l'elliptique soient correctement informés de toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Cela est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et celles ayant eu des problèmes de santé.
3. Cet elliptique n'est pas destiné à une utilisation par des personnes affichant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou dont l'expérience ou les connaissances sont lacunaires, à moins qu'elles reçoivent de la part d'une personne responsable de leur sécurité une supervision ou une orientation concernant l'utilisation de l'appareil.
4. N'utilisez l'elliptique que de la manière décrite dans ce manuel.
5. L'elliptique est conçu pour l'utilisation à domicile seulement. N'utilisez pas l'appareil à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
6. Utilisez et gardez l'elliptique à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas l'elliptique dans un garage, ni sur une terrasse couverte ou près de l'eau.
7. Installez l'elliptique sur une surface nivelée, avec au moins 3' (0,9 m) d'espace à l'avant et à l'arrière de l'appareil, et 2' (0,6 m) de chaque côté. Pour protéger le revêtement du sol, placez un petit tapis sous l'elliptique.
8. Inspectez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que vous utilisez l'elliptique. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
9. Gardez les enfants de moins de 16 ans et les animaux domestiques à l'écart de l'elliptique en tout temps.
10. L'elliptique ne devrait pas être utilisé par des personnes dont le poids excède 250 lb (113 kg).
11. Portez des vêtements appropriés lors de l'exercice; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'elliptique. Portez toujours des chaussures sport pour protéger vos pieds lors de l'exercice.
12. Tenez le guidon ou les bras pour la partie supérieure du corps (PSC) pour monter sur l'elliptique et pour en descendre ou l'utiliser.
13. Le détecteur de rythme cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs peuvent avoir une incidence sur l'exactitude des lectures du rythme cardiaque. Le détecteur de rythme cardiaque n'est destiné qu'à donner une approximation des tendances du rythme cardiaque lors de l'exercice.
14. L'elliptique ne comporte pas de roue libre; les pédales continueront leur mouvement jusqu'à l'immobilisation du volant. Diminuez graduellement votre vitesse de pédalage.
15. Gardez toujours le dos droit lors de l'utilisation de l'elliptique; n'arquez pas le dos.
16. L'exercice excessif peut entraîner de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez mal, si vous manquez de souffle ou si vous éprouvez de la douleur durant l'exercice, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.

# PROTÉGEZ

VOTRE ÉQUIPEMENT DE FITNESS  
AVEC UNE EXTENSION DE SERVICE



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

## CARACTÉRISTIQUES DE L'EXTENSION

- Une protection de un à cinq ans
- Un réseau de plus de 100 centres de réparations
- Des techniciens hautement qualifiés
- Une ligne d'appel nationale gratuite
- Une procédure simple pour les réparations
- Pas de déclaration à remplir
- Une inscription facile
- Service offert à moins de 100 milles (161 km) du centre de réparation autorisé le plus près
- Frais de réparation à domicile couverts
- Pièces et la main-d'œuvre incluses
- Pannes mécaniques et électriques incluses

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

 **ICON**<sup>TM</sup>  
du/of Canada Inc.

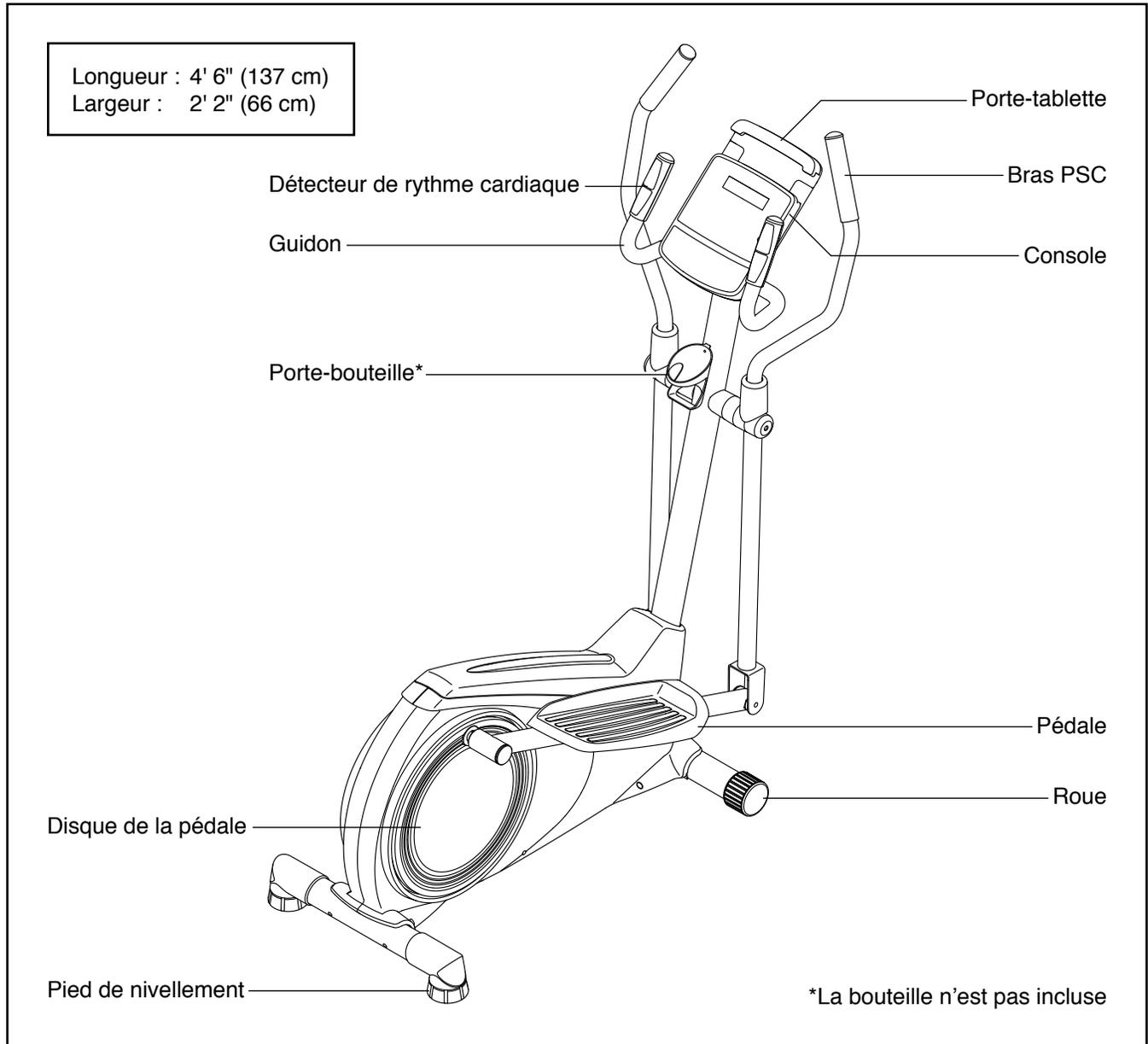
# AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouvel elliptique PROFORM® CADENCE LE. L'elliptique CADENCE LE offre un éventail de caractéristiques conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et agréables.

**Il vous est recommandé de à lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'elliptique.** Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la couverture avant du manuel. Pour nous

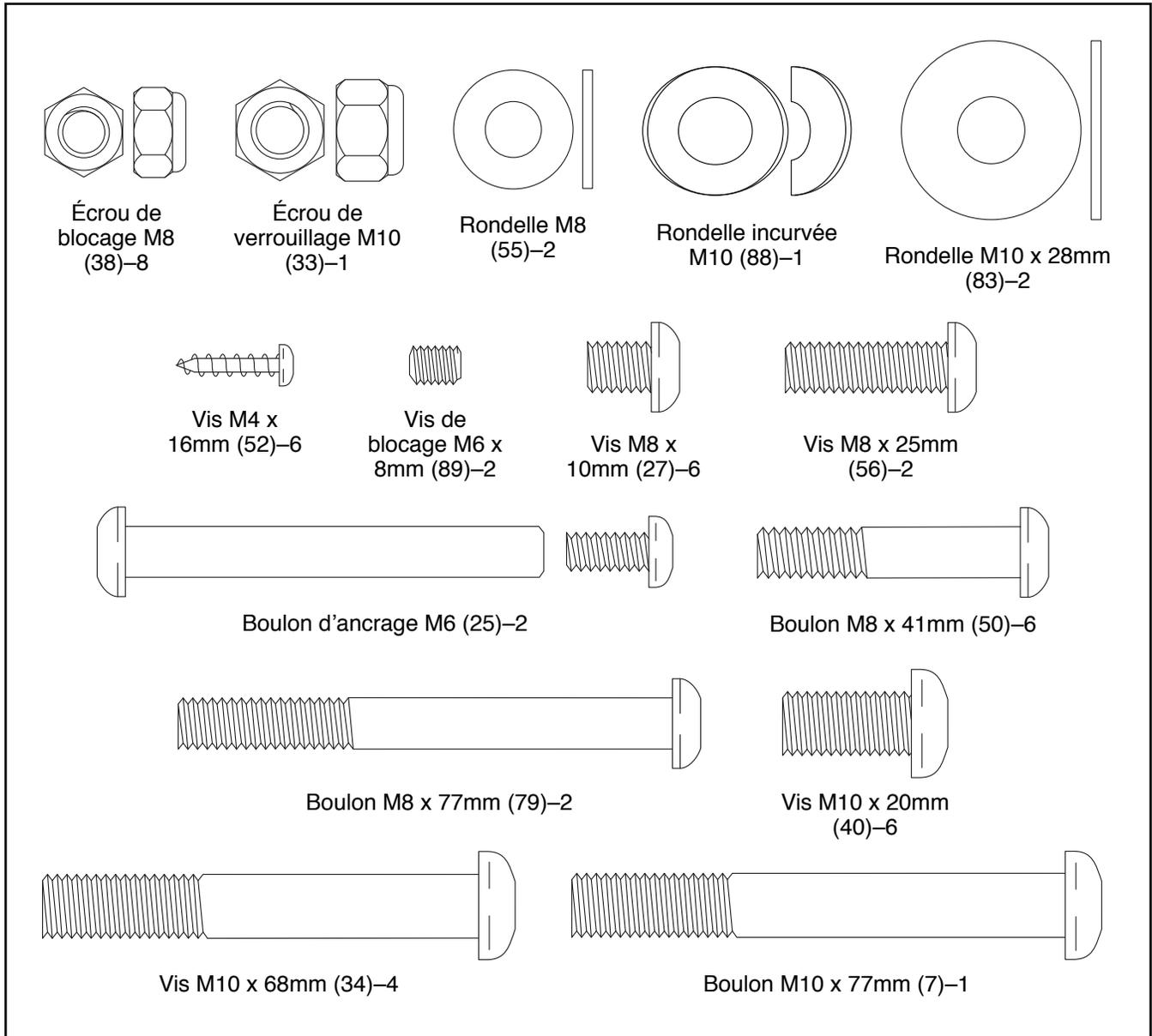
permettre de mieux vous aider, notez le numéro de modèle et le numéro de série du produit avant de communiquer avec nous. Le numéro de modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la couverture avant du manuel.

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



# TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Utilisez le schéma des pièces ci-dessous pour localiser les petites pièces nécessaires à l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque illustration renvoie au numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES présentée vers la fin de ce manuel. Le nombre qui suit l'identifiant numérique indique la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans la trousse de visserie, vérifiez si elle n'est pas déjà assemblée.**



# ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
- Disposez toutes les pièces dans un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes d'assemblage.
- Les pièces des côtés gauche et droit portent respectivement l'indication « L » ou « Left » et « R » ou « Right ».
- Pour l'illustration des petites pièces, référez-vous à la page 6.

- En plus du ou des outils inclus, l'assemblage requiert les outils suivants :

une clé à molette



un tournevis à pointe cruciforme



un maillet en caoutchouc

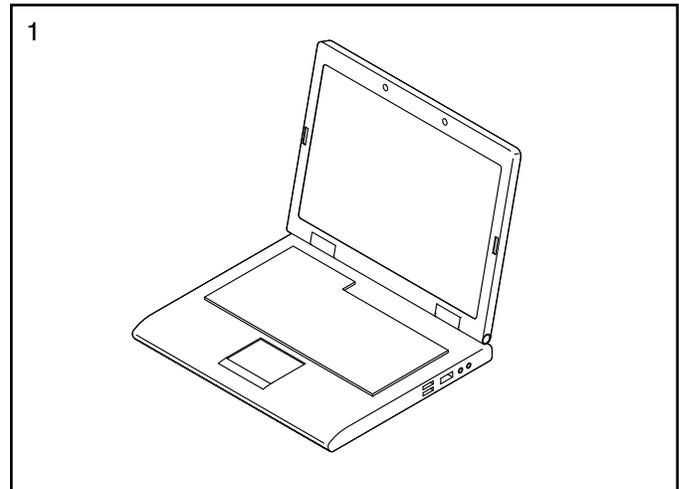


L'utilisation d'un jeu de clés pourrait faciliter l'assemblage. Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande électrique.

## 1. Accédez par ordinateur au [iconservice.ca/CustomerService/registration](http://iconservice.ca/CustomerService/registration) et enregistrez votre produit.

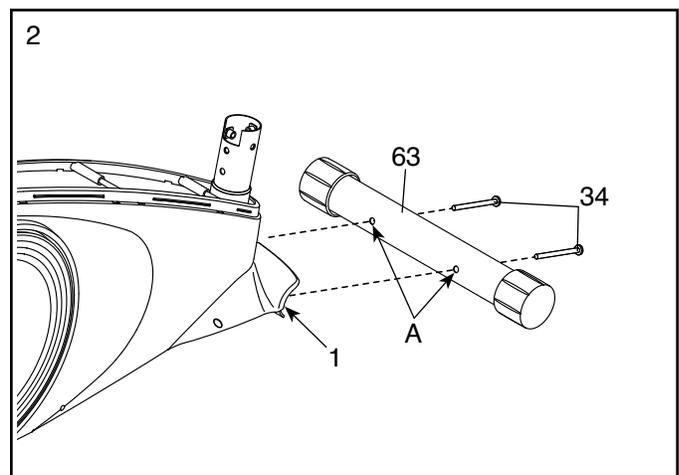
- documenter votre titre de propriété
- activer votre garantie
- assurer le soutien prioritaire à la clientèle en cas d'assistance requise

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



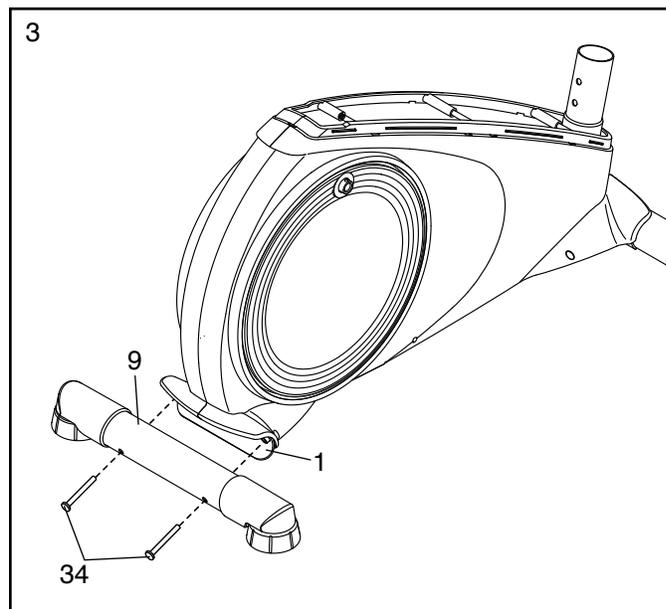
## 2. Identifiez le Stabilisateur Avant (63) et orientez-le tel qu'illustré par l'autocollant. **Assurez-vous que les grands orifices (A) du Stabilisateur Avant font face au Cadre (1).**

Pendant qu'une autre personne soulève l'avant du Cadre (1), attachez le Stabilisateur Avant (63) au Cadre à l'aide de deux Vis M10 x 68mm (34).



3. Orientez le Stabilisateur Arrière (9) tel qu'indiqué par l'autocollant.

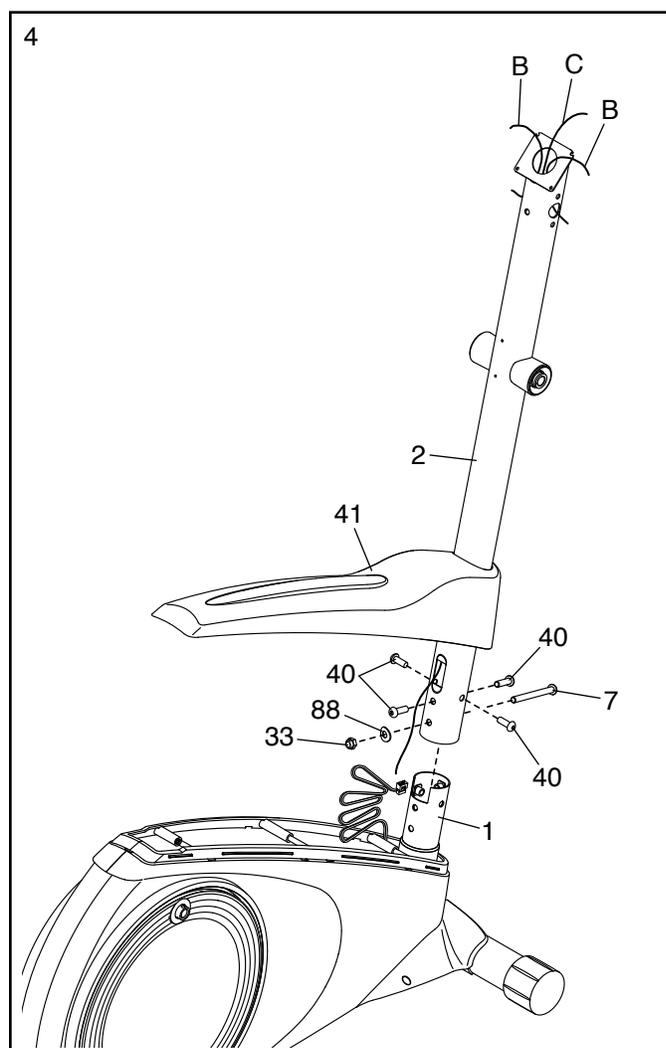
Pendant qu'une autre personne soulève l'arrière du Cadre (1), attachez le Stabilisateur Arrière (9) au Cadre à l'aide de deux Vis M10 x 68mm (34).



4. Orientez le Montant (2) et le Capot Supérieur (41) tel qu'illustré. Faites glisser le Boîtier Supérieur vers le haut sur le Montant. **Ne retirez pas les attaches de fil (B, C) du Montant.**

Enfoncez ensuite le Montant (2) sur le Cadre (1).

Attachez le Montant (2) à l'aide de quatre Vis M10 x 20mm (40), d'un Boulon M10 x 77mm (7), d'une Rondelle Incurvée (88) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (33); **ne serrez pas les Vis ni l'Écrou de Verrouillage à ce moment.**

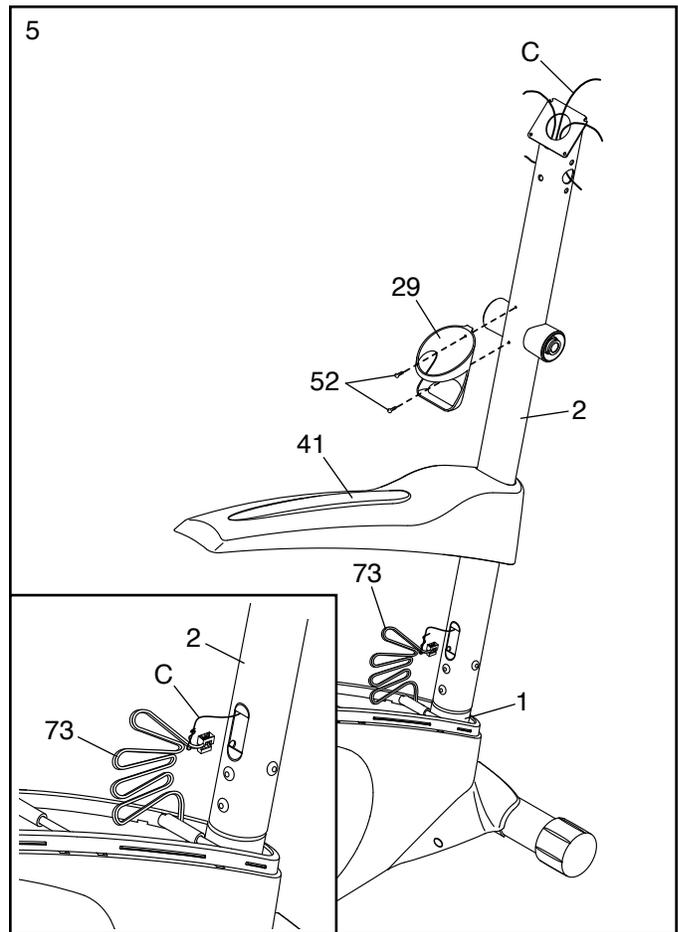


5. **Référez-vous au schéma encadré.** Localisez l'attache de fil (C) à l'extrémité inférieure du Montant (2). Reliez l'attache de fil au Groupement de Fils (73). Ensuite, tirez l'extrémité supérieure de l'attache de fil jusqu'à acheminer le Groupement de Fils à travers le Montant.

**Conseil : pour éviter que le Groupement de Fils (73) chute dans le Montant (2), reliez-le fermement à l'attache de fil (C).**

Ensuite, glissez le Boîtier Supérieur (41) vers le bas sur le Cadre (1); **n'enfoncez pas le Boîtier Supérieur en place à ce moment.**

Attachez ensuite le Porte-Bouteille (29) au Montant (2) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (52).

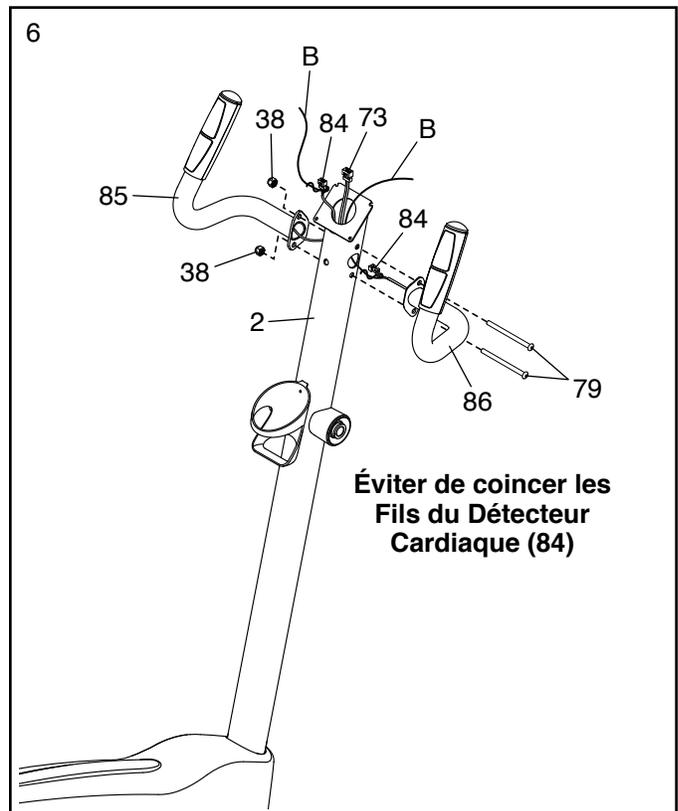


6. Identifiez les Guidons Gauche et Droit (85, 86).

Demandez à une autre personne de tenir les Guidons Gauche et Droit (86) près du Montant (2). Ensuite, localisez les attaches de fil restantes (B) dans le Montant (2). Reliez les extrémités inférieures des attaches de fil aux Fils du Détecteur Cardiaque (84). Ensuite, tirez les extrémités supérieures des attaches de fil vers le haut hors du sommet du Montant.

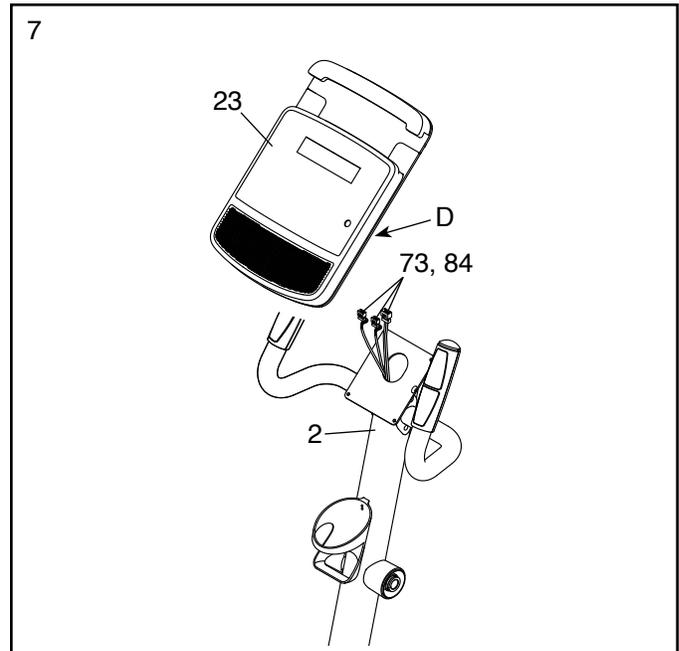
**Conseil : en introduisant les Boulons M8 x 77mm (79), veillez à ne pas endommager le Groupement de Fils (73) ni les Fils du Détecteur Cardiaque à l'intérieur du Montant (2).**

Attachez les Guidons Gauche et Droit (85, 86) au Montant (2) à l'aide de deux Boulons M8 x 77mm (79) et deux Contre-Écrous M8 (38).



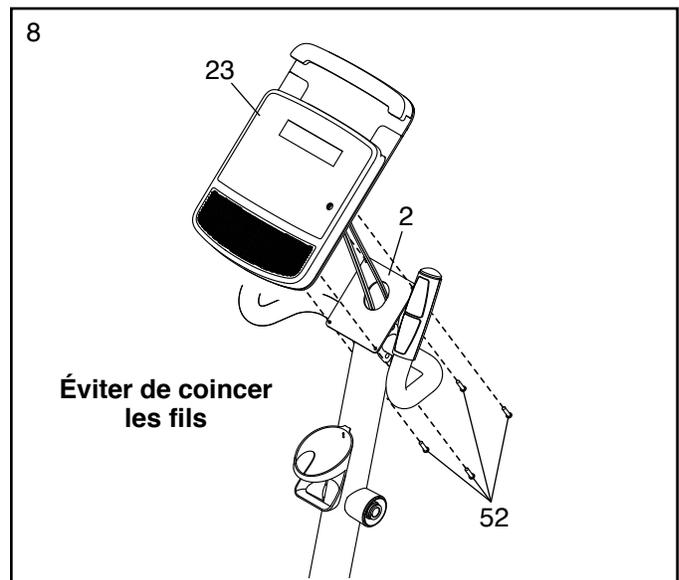
7. Pendant qu'une autre personne tient la Console (23) près du Montant (2), branchez le Groupement de Fils (73) et les Fils du Détecteur Cardiaque (84) dans les réceptacles (D) de la Console.

**Les connecteurs du Groupement de Fils (73) et des Fils du Détecteur Cardiaque (84, 8) doivent s'introduire aisément dans les réceptacles (D) et s'emboîter en place. Si un connecteur ne s'introduit pas aisément dans un réceptacle, retournez le connecteur et essayez. Si les connecteurs ne sont pas correctement reliés, la Console (23) risque d'être endommagée durant l'utilisation de l'elliptique.**



8. Enfoncez l'excédent des fils dans le Montant (2).

**Conseil : évitez de coincer les fils.** Attachez la Console (23) au Montant (2) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (52); **engagez d'abord toutes les Vis, et serrez-les ensuite.**



9. Identifiez le Bras PSC Droit (8).

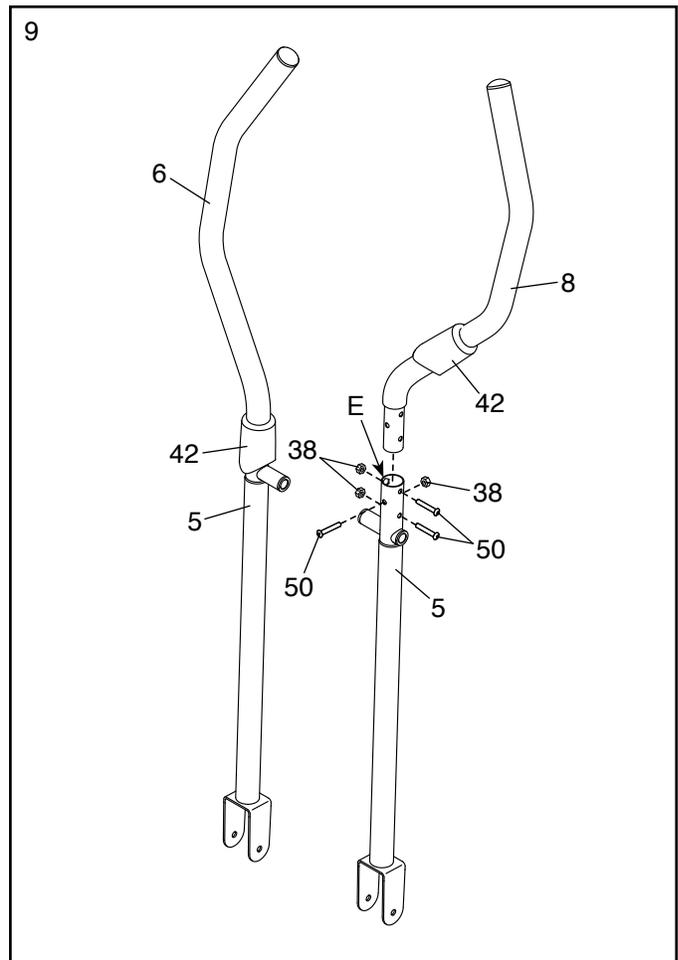
Faites glisser un Boîtier du Bras PSC (42) vers le haut sur la Jambe PSC Droite (8).

Introduisez ensuite le Bras PSC Droit (8) dans une Jambe PSC (5).

**Conseil : demandez à une autre personne de tenir le Boîtier du Bras PSC (42) pendant que vous effectuez cette étape :**

Attachez le Bras PSC Droit (8) à la Jambe PSC (5) à l'aide de trois Boulons M8 x 41mm (50) et trois Contre-Écrous M8 (38). **Veillez à ce que les Contre-Écrous logent dans les orifices hexagonaux (E).**

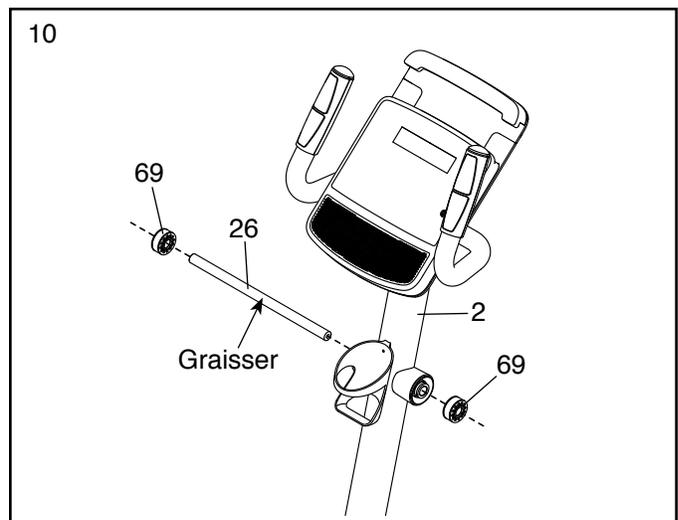
**Assemblez le Bras PSC Gauche (6) à l'autre Jambe PSC (5) de la même façon.**



10. Introduisez et centrez l'axe du Pivot (26) dans le Montant (2).

Utilisant un petit sac en plastique pour éviter de salir vos doigts, appliquez une bonne quantité de la graisse incluse sur les deux extrémités de l'axe du Pivot (26).

Installez ensuite une Bague d'Espacement du Pivot (69) sur chaque extrémité de l'axe du Pivot (26).



11. Orientez une Bague d'Espacement du Bras PSC (47) tel qu'illustré, puis enfoncez-la sur l'extrémité droite de l'Axis du Pivot (26).

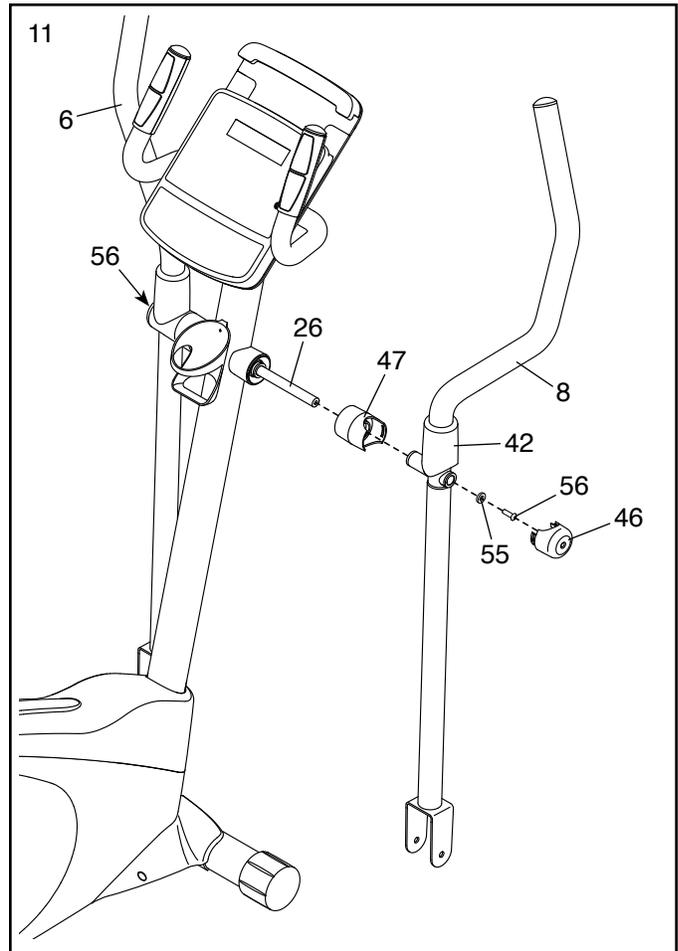
Enfoncez ensuite le Bras PSC Droit (8) sur le côté droit de l'Axis du Pivot.

**Répétez ces gestes de l'autre côté de l'elliptique.**

Vissez ensuite une Vis M8 x 25mm (56) avec une Rondelle M8 (55) dans chacune des extrémités de l'Axis du Pivot (26) **en même temps**.

Ensuite, faites glisser le Boîtier du Bras PSC (42) droit vers le haut. Enfoncez ensuite les languettes de l'Embout de l'Axis (46) dans la Bague d'Espacement du Bras PSC (47). **Répétez ce geste de l'autre côté de l'elliptique.**

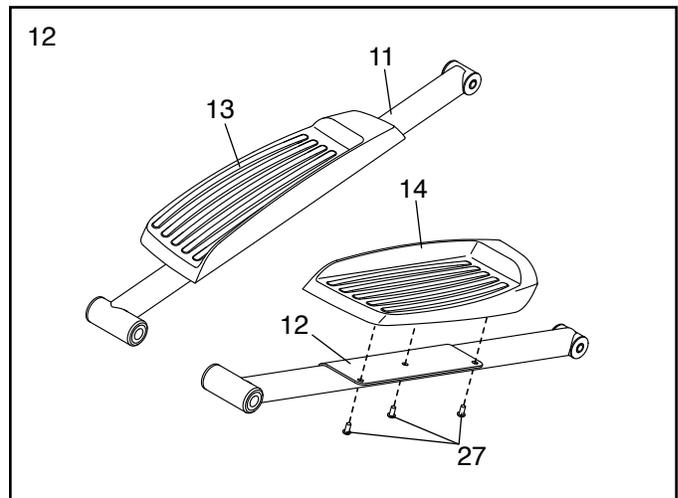
Abaissez ensuite le Boîtier du Bras PSC (42) de sorte à recouvrir les Boulons M8 x 41mm (non illustrés). **Répétez cette étape de l'autre côté de l'elliptique.**



12. Identifiez la Pédale Droite (14) et le Bras de la Pédale Droite (12).

Attachez la Pédale Droite (14) au Bras de la Pédale Droite (12) à l'aide de trois Vis M8 x 10mm (27); **engagez d'abord toutes les Vis, et serrez-les ensuite.**

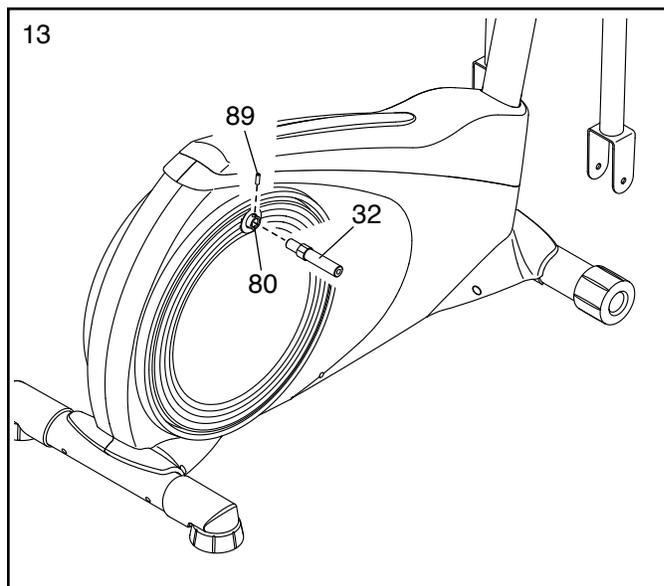
**Attachez la Pédale Gauche (13) au Bras de Pédale Gauche (11) de la même façon.**



13. Orientez un Goujon du Bras du Pédalier (32) tel qu'illustré, puis vissez-le fermement dans le Bras Droit du Pédalier (80). **IMPORTANT : veillez à ce que le Goujon du Bras du Pédalier soit bien serré.**

Ensuite, vissez une Vis de Blocage M6 x 8mm (89) dans le Bras Droit du Pédalier (80) et le Goujon du Bras du Pédalier (32).

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



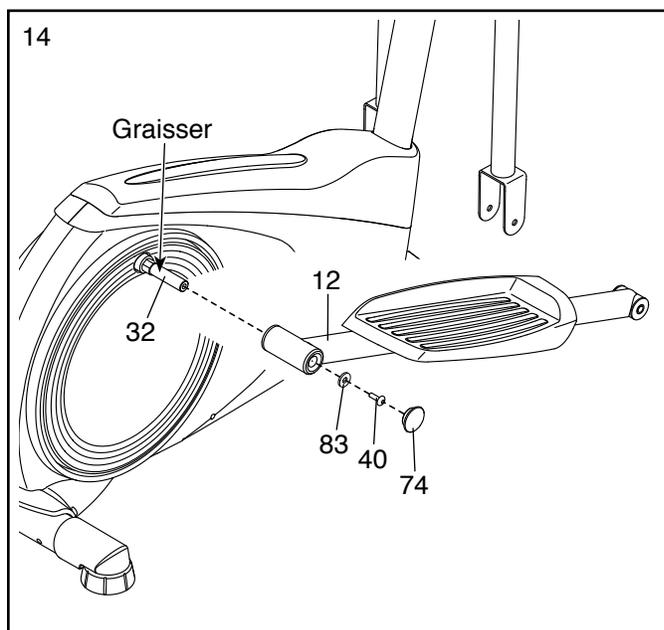
14. Appliquez une petite quantité de graisse sur l'axe du Goujon du Bras du Pédalier (32) droit.

Enfoncez le Bras de la Pédale Droite (12) sur l'axe du Goujon du Bras du Pédalier (32) droit.

Ensuite, installez une Rondelle M10 x 28mm (83) sur une Vis M10 x 20mm (40), puis vissez la Vis dans l'axe.

Ensuite, enfoncez un Embout du Bras de la Pédale (74) dans le Bras de la Pédale Droite (12).

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



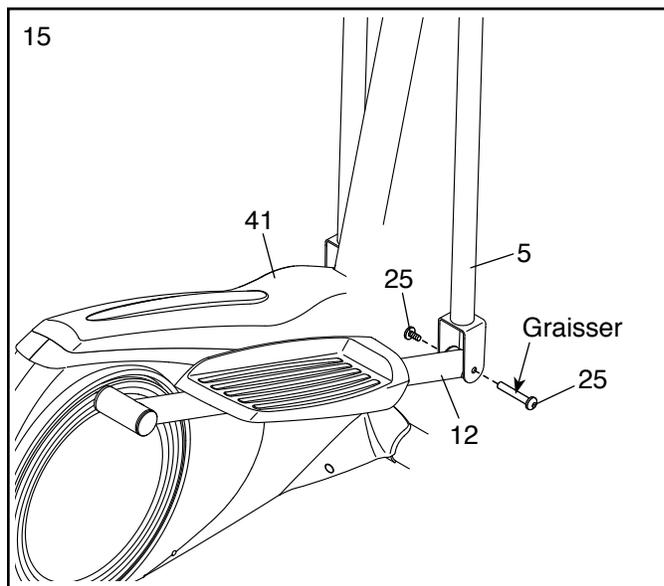
15. **Référez-vous aux étapes d'assemblage 4 et 5.** Serrez les Vis M10 x 20mm (40) et l'Écrou de Verrouillage M10 (33). Ensuite, enfoncez le Capot Supérieur (41) en place.

Appliquez un peu de lubrifiant sur un Boulon d'Ancrage M6 (25).

Tenez l'extrémité du Bras de la Pédale Droite (12) à l'intérieur du support de la Jambe PSC (5) droite.

Attachez la Jambe PSC (5) droite au Bras de la Pédale Droite (12) à l'aide du Boulon d'Ancrage M6 (25).

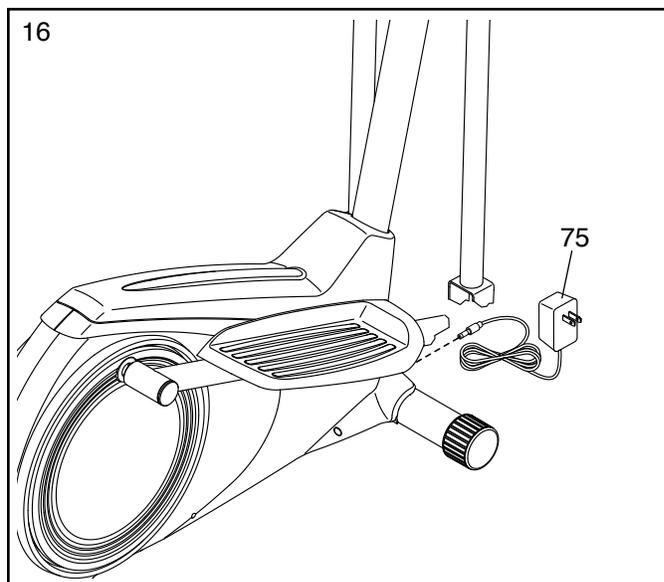
**Répétez cette étape de l'autre côté de l'elliptique.**



16. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées.** Il pourrait y avoir des pièces excédentaires. Placez un petit tapis sous l'elliptique pour protéger le sol.

Branchez le Bloc d'Alimentation (75) dans le réceptacle du cadre de l'elliptique.

Ensuite, branchez le Bloc d'Alimentation (75) sur une prise de courant (voir COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION à la page 16).

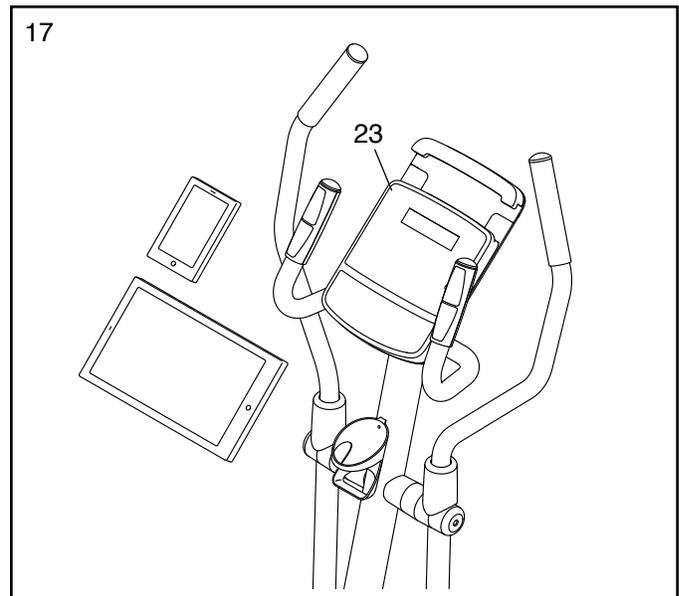


17. **IMPORTANT : vous devez activer votre Console (23) pour commencer à utiliser ses fonctionnalités exclusives.**

Appuyez d'abord sur une touche de la Console (23) pour la mettre en marche.

Ensuite, à l'aide de votre téléphone intelligent ou tablette, allez sur **iFit.com/activate** et suivez les directives pour activer la Console (23).

Remarque : si vous n'avez ni téléphone intelligent ni tablette, utilisez votre ordinateur afin d'aller sur **iFit.com/activate** pour une autre façon d'activer la Console (23). Si vous n'avez pas d'ordinateur, appelez au Service à la Clientèle (voir la couverture avant du manuel).

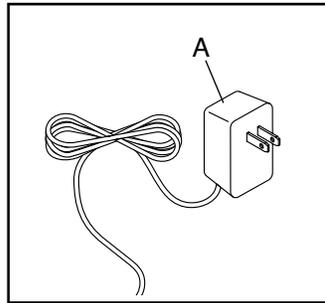


# COMMENT UTILISER L'ELLIPTIQUE

## COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

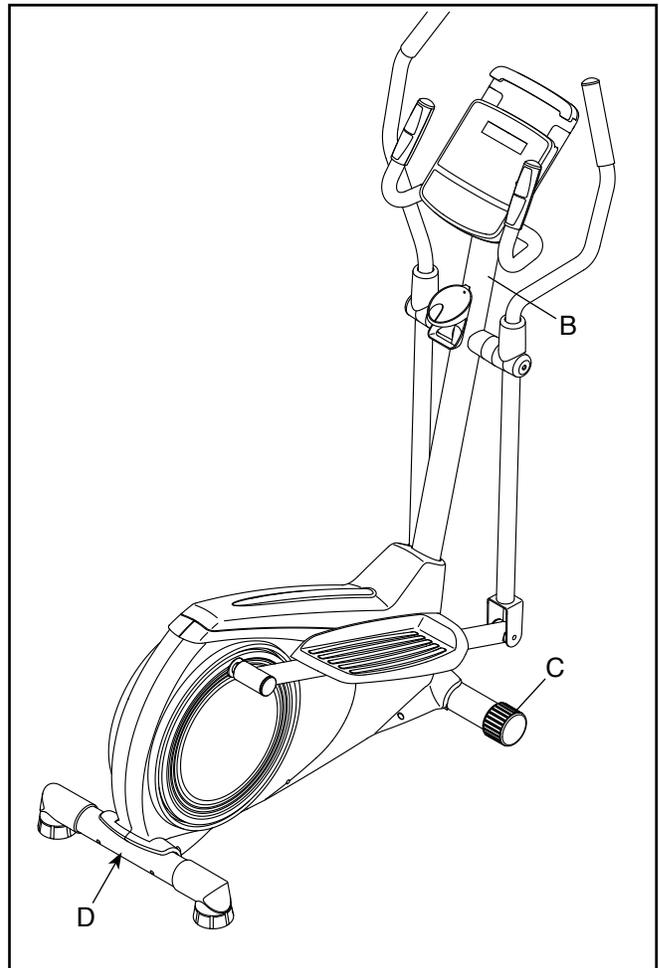
**IMPORTANT** : si l'elliptique a été exposé à des températures froides, prévoyez une période de réchauffement de l'appareil à température ambiante avant de brancher le bloc d'alimentation (A). Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électroniques.

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



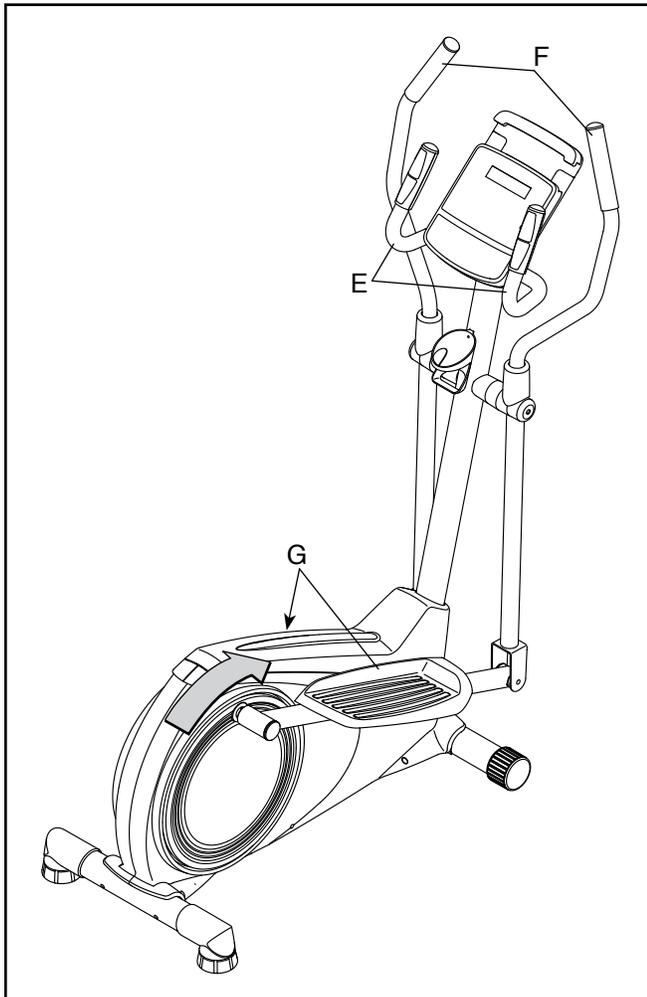
## COMMENT DÉPLACER L'ELLIPTIQUE

Étant donné le poids et la taille de l'elliptique, son déplacement exige la participation de deux personnes. Tenez-vous debout devant l'elliptique, saisissez le montant (B) et placez un pied contre l'une des roues avant (C). Tirez le montant et demandez à une autre personne de lever le stabilisateur arrière (D) jusqu'à ce que l'elliptique repose sur les roues. Déplacez l'elliptique avec précaution jusqu'à l'emplacement voulu, puis abaissez-le au sol.



## COMMENT S'ENTRAÎNER SUR L'ELLIPTIQUE

Pour monter sur l'elliptique, tenez les guidons (E) ou les bras pour la partie supérieure de corps (PSC) (F) et posez un pied sur la pédale (G) située le plus bas. Ensuite, posez l'autre pied sur l'autre pédale.

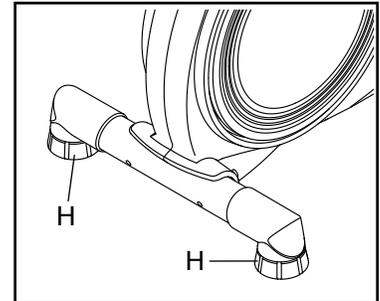


Appuyez sur les pédales (G) jusqu'à ce qu'elles commencent à se mouvoir en un mouvement continu. **Remarque : les disques des pédales peuvent tourner dans les deux sens. Il est recommandé de mouvoir les disques des pédales dans le sens de la flèche; toutefois, pour varier l'exercice, les disques peuvent tourner en sens inverse.**

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

## COMMENT NIVELER L'ELLIPTIQUE

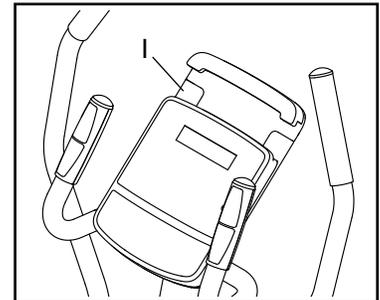
Si l'elliptique est légèrement bancal durant l'utilisation, tournez l'un des pieds ou les deux pieds de nivellement (H) situés sous le stabilisateur arrière jusqu'à éliminer le balancement.



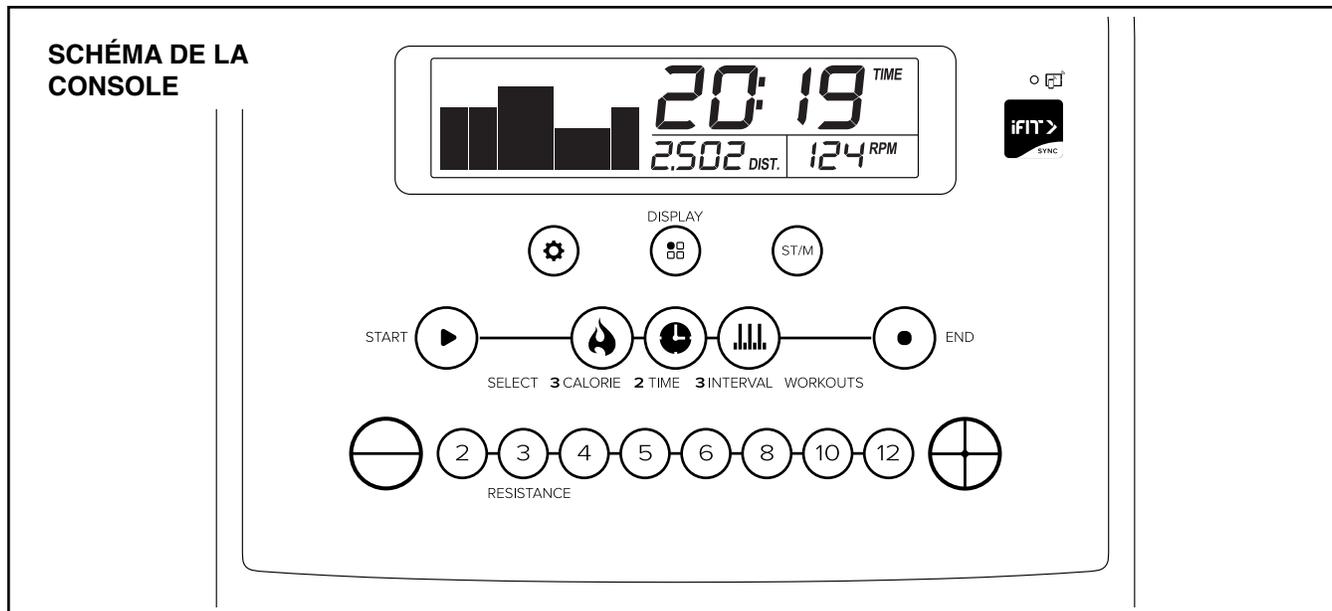
## COMMENT UTILISER LE PORTE-TABLETTE

**IMPORTANT : le Porte-tablette (I) est conçu pour accueillir la plupart des tablettes pleine grandeur. N'installez aucun autre dispositif électronique ou objet dans le Porte-tablette.**

Pour introduire une tablette dans le Porte-tablette (I), installez le bord inférieur de la tablette dans le plateau. Rabattez ensuite la bride sur le bord supérieur de la tablette. **Veillez à ce que la tablette soit fermement ancrée dans le Porte-tablette.** Effectuez le processus inverse pour retirer la tablette du Porte-tablette.



# COMMENT UTILISER LA CONSOLE



## CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

**IMPORTANT : pour activer votre console et commencer à utiliser ses fonctionnalités exclusives, référez-vous à l'étape d'assemblage 17 page 15.**

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

Lorsque le mode manuel de la console est sélectionné, il est possible de changer la résistance des pédales par simple pression d'une touche.

Pendant l'exercice, la console affiche en continu des données sur l'exercice. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur de rythme cardiaque intégré ou d'un détecteur de rythme cardiaque compatible. **Référez-vous à la page 23 pour l'achat d'une ceinture cardiaque optionnelle.**

Vous pouvez aussi connecter votre tablette sur la console et utiliser l'appli iFit®—Smart Cardio Equipment pour enregistrer vos données d'entraînement et en faire le suivi.

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

**Pour utiliser le mode manuel**, référez-vous à la page 19. **Pour effectuer un entraînement intégré**, référez-vous à la page 21. **Pour connecter votre tablette sur la console**, référez-vous à la page 22. **Pour connecter votre détecteur de rythme cardiaque sur la console**, référez-vous à la page 22. **Pour changer les réglages de la console**, référez-vous à la page 23.

Remarque : si une pellicule en plastique recouvre l'écran, retirez-la.

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en unités soit anglaises, soit métriques. Pour changer d'unité de mesure, appuyez à répétition sur la touche St/M (standard/métrique). Par souci de clarté, toutes les directives de cette section renvoient aux unités anglaises.

## COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

### 1. Commencez à pédaler ou appuyez sur l'une des touches de la console pour la mettre en marche.

L'écran se mettra en fonction une fois la console mise en marche. La console devient alors prête à utiliser.

### 2. Sélectionnez le mode manuel.

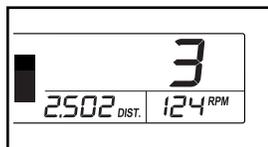
À la mise en marche de la console, le mode manuel est automatiquement sélectionné.

Si un entraînement a été sélectionné, resélectionnez le mode manuel en appuyant à répétition sur l'une ou l'autre des touches Workouts (entraînements) jusqu'à ce que l'écran affiche des zéros.

### 3. Changez la résistance des pédales selon le besoin.

Appuyez sur la touche Start (démarrer) ou commencez à pédaler pour passer en mode manuel.

Vous pouvez changer la résistance des pédales tout en pédalant. Pour changer la résistance, appuyez sur l'une des touches Resistance (résistance) numérotées ou sur les touches d'augmentation et de diminution Resistance (résistance).



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

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

Les écrans peuvent afficher les données d'entraînement suivantes :

**CALS. (calories)** – Lorsque le mode manuel et la plupart des entraînements intégrés sont sélectionnés, le nombre approximatif de calories que vous avez brûlé. Lorsque des entraînements de calories sont sélectionnés, le nombre approximatif de calories restant à brûler durant l'entraînement.

**DIST. (distance)** – La distance en milles ou en kilomètres que vous avez parcourue en pédalant. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche St/M (standard/métrique).

**Symbole cardiaque (rythme cardiaque)** – Votre rythme cardiaque en battements par minute lorsque vous utilisez le détecteur cardiaque intégré ou un détecteur cardiaque compatible (voir l'étape 5).

**Matrix (matrice)** – Lorsque le mode manuel est sélectionné, une piste représentant 1/4 de mille (400 m). Au cours de l'exercice, le rectangle clignotant représentera votre progression. Lorsqu'un entraînement intégré est sélectionné, un graphique des degrés de résistance de l'entraînement.

**Resistance Level (degré de résistance)** – Le degré de résistance des pédales.

**RPM (tr/min)** – Votre vitesse de pédalage en tours par minute (tr/min).

**Speed (vitesse)** – Votre vitesse de pédalage en milles à l'heure ou kilomètres à l'heure. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche St/M (standard/métrique).

**Time (temps)** – Lorsque le mode manuel ou un entraînement de calories est sélectionné, le temps écoulé. Lorsqu'un entraînement intégré est sélectionné, le temps restant à l'entraînement.

Appuyez à répétition sur la touche Display (affichage) pour afficher aux écrans les données voulues de l'entraînement.

**Mode balayage** – La console comporte également un mode balayage qui affichera en boucle des données sur l'entraînement. Pour



passer en mode balayage, appuyez à répétition sur la touche Display (affichage) jusqu'à ce que s'affiche le mot SCAN (balayage) à l'écran.

Remarque : la console affichera automatiquement votre rythme cardiaque dans le cycle de balayage dès qu'elle détectera un pouls provenant du détecteur de rythme cardiaque.

Pour mettre en veille la console, cessez simplement de pédaler ou appuyez sur la touche End (terminer). Une fois la console mise en veille, le temps clignotera à l'écran. Pour poursuivre votre entraînement, recommencez simplement à pédaler.

Pour mettre fin à l'entraînement, appuyez à répétition sur la touche End (terminer).

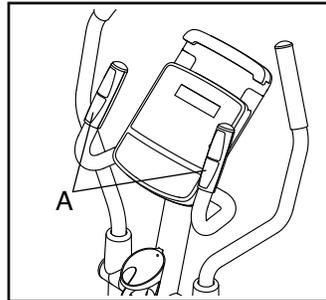
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en unités anglaises ou métriques. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche St/M (standard/métrique).

## 5. Mesurez votre rythme cardiaque au besoin.

Vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur de rythme cardiaque intégré ou d'une ceinture cardiaque optionnelle (**voir la page 23 pour en savoir plus sur la ceinture cardiaque optionnelle**). Remarque : la console est compatible avec les détecteurs de rythme cardiaque Bluetooth® Smart.

**Remarque : si vous utilisez simultanément les deux détecteurs de rythme cardiaque, Bluetooth Smart deviendra le détecteur prioritaire.**

**Si des pellicules en plastique recouvrent les plaques métalliques (A) du détecteur cardiaque intégré,** retirez les pellicules. Pour mesurer votre rythme cardiaque, tenez le détecteur



de rythme cardiaque intégré en appuyant les paumes de vos mains contre les plaques. Évitez de déplacer vos mains ou de trop serrer les plaques.

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

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

## 6. Une fois vos exercices terminés, la console s'éteindra automatiquement.

Si les pédales sont immobilisées pendant plusieurs secondes, la console se mettra en veille et le temps clignotera à l'écran. Pour continuer votre entraînement, recommencez simplement à pédaler.

Si les pédales sont immobilisées pendant plusieurs minutes, la console se désactive et l'écran se réinitialise.

Remarque : la console comporte un mode démo destiné à l'exposition de l'elliptique chez les marchands. Lorsque le mode démo est activé, la console ne s'éteint pas et l'écran ne se réinitialise pas lorsque l'on met fin à l'exercice. Pour désactiver le mode démo, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE page 23.

## COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

### 1. Commencez à pédaler ou appuyez sur l'une des touches de la console pour la mettre en marche.

L'écran se mettra en fonction une fois la console mise en marche. La console devient alors prête à utiliser.

### 2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez à répétition sur la touche Calorie, Time (temps) ou Interval Workouts (entraînements à intervalle) jusqu'à afficher à l'écran le nom de l'entraînement voulu.



Quelques secondes après l'appui sur une touche, la durée de l'entraînement ou le nombre de calories à brûler apparaîtra à l'écran. Le vitesse de pédalage maximum pourrait également s'afficher.

### 3. Commencez l'entraînement.

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

**Calorie and Interval Workouts (entraînements à calories et à intervalle)** – Chaque entraînement Calorie et Interval (intervalle) est divisé en segments. Un degré de résistance et une vitesse cible sont programmés pour chaque segment. Remarque : un même degré de résistance et/ou une même vitesse cible peuvent être programmés pour des segments consécutifs.

Si un autre degré de résistance est programmé pour le segment suivant, ce degré apparaîtra à l'écran pendant quelques secondes pour vous prévenir. La résistance offerte par les pédales changera à ce moment.

Pendant votre entraînement, vous serez invité à maintenir une vitesse de pédalage se rapprochant de celle du réglage de la vitesse cible du segment en cours. **Lorsque les mots TOO SLO (trop lent) apparaissent à l'écran**, augmentez votre vitesse de pédalage. **Lorsque les mots TOO FAST (trop rapide) apparaissent à l'écran**, diminuez votre vitesse de pédalage. **Lorsqu'aucun mot n'apparaît**, maintenez votre vitesse de pédalage actuelle.



**IMPORTANT : la vitesse cible ne sert qu'à vous motiver. Votre vitesse de pédalage réelle peut être inférieure à la vitesse cible. Veillez à vous entraîner à une vitesse qui vous semble confortable.**

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

L'entraînement continuera ainsi jusqu'à la fin du dernier segment. Pour mettre en veille la console, cessez simplement de pédaler ou appuyez sur la touche End (terminer). Une fois la console mise en veille, le temps clignotera à l'écran. Pour poursuivre votre entraînement, recommencez simplement à pédaler.

Pour mettre fin à l'entraînement, appuyez à répétition sur la touche End (terminer).

### **Time Workouts (entraînements minutés)** –

Chaque entraînement Time (temps) est divisé en segments. Réglez le degré de résistance et adaptez votre cadence de pédalage selon le besoin pendant chaque segment d'un entraînement minuté.

L'entraînement continuera ainsi jusqu'à la fin du dernier segment. Pour mettre en veille la console, cessez simplement de pédaler ou appuyez sur la touche End (terminer). Une fois la console mise en veille, le temps clignotera à l'écran. Pour poursuivre votre entraînement, recommencez simplement à pédaler.

Pour mettre fin à l'entraînement, appuyez à répétition sur la touche End (terminer).

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

Référez-vous à l'étape 4 page 19.

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

Référez-vous à l'étape 5 page 20.

### 6. Une fois vos exercices terminés, la console s'éteindra automatiquement.

Référez-vous à l'étape 6 page 20.

## COMMENT CONNECTER VOTRE TABLETTE SUR LA CONSOLE

La console est adaptée aux connexions Bluetooth sur les tablettes au moyen de l'appli iFit–Smart Cardio Equipment, ainsi qu'aux détecteurs de rythme cardiaque compatibles. Remarque : les autres connexions Bluetooth ne sont pas prises en charge.

### 1. Téléchargez et installez l'appli iFit–Smart Cardio Equipment sur votre tablette.

Sur votre tablette iOS® ou Android<sup>MC</sup>, accédez à App Store<sup>MS</sup> ou à Google Play<sup>MC</sup>, recherchez l'appli iFit–Smart Cardio Equipment gratuite et installez-la ensuite sur votre tablette. **Veillez à ce que l'option Bluetooth soit activée sur votre tablette.**

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

### 2. Connectez votre détecteur de rythme cardiaque sur la console au besoin.

Si vous connectez votre détecteur de rythme cardiaque et votre tablette sur la console en même temps, **vous devez connecter le détecteur avant la tablette.** Référez-vous à la section COMMENT CONNECTER VOTRE DÉTECTEUR DE RYTHME CARDIAQUE SUR LA CONSOLE à droite.

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

Appuyez sur la touche iFit Sync de la console; le numéro d'appariement de la console s'affichera à l'écran. Suivez ensuite les directives de l'appli iFit–Smart Cardio Equipment pour connecter votre tablette sur la console.

Une fois la connexion établie, la DEL de la console passera au bleu fixe.

### 4. Enregistrez des données sur votre entraînement et effectuez-en le suivi.

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

### 5. Déconnectez votre tablette de la console au besoin.

Pour déconnecter votre tablette de la console, sélectionnez d'abord l'option de déconnexion dans l'appli iFit–Smart Cardio Equipment. Ensuite, maintenez la touche iFit Sync de la console enfoncée jusqu'à ce que la DEL de la console passe au vert fixe.

Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres dispositifs (dont tablettes, détecteurs de rythme cardiaque, etc.) seront rompues.

## COMMENT CONNECTER VOTRE DÉTECTEUR DE RYTHME CARDIAQUE SUR LA CONSOLE

La console est compatible avec tous les détecteurs de rythme cardiaque Bluetooth Smart.

Pour connecter votre détecteur de rythme cardiaque Bluetooth Smart sur la console, appuyez sur la touche iFit Sync de la console; le numéro d'appariement de la console s'affichera à l'écran. Une fois la connexion établie, la DEL de la console clignotera deux fois en rouge.

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

Pour déconnecter votre détecteur de rythme cardiaque de la console, maintenez enfoncée la touche iFit Sync de la console jusqu'à ce que la DEL de la console passe au vert fixe.

Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres dispositifs (dont tablettes, détecteurs de rythme cardiaque, etc.) seront rompues.

## COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE

### 1. Sélectionnez le mode des réglages.

Pour sélectionner le mode des réglages, appuyez sur la touche des réglages (symbole d'engrenage). Le premier écran des réglages apparaîtra à l'écran.

### 2. Parcourez le mode des réglages.

Lorsque le mode des réglages est sélectionné, vous pouvez parcourir divers écrans de réglages. Appuyez à répétition sur la touche Display (affichage) pour sélectionner l'écran de réglages voulu.

### 3. Changez les réglages selon le besoin.

**Numéro de version logicielle** – Le numéro de la version du logiciel s'affichera à l'écran.

#### Unité de mesure –

L'unité de mesure actuellement sélectionnée s'affichera à l'écran. La console peut afficher la vitesse et la distance en unités anglaises ou métriques. Pour changer d'unité de mesure, appuyez à répétition sur la touche St/M (standard/métrique). Pour afficher les données de l'entraînement en unités anglaises, sélectionnez STD. Pour afficher les données de l'entraînement en unités métriques, sélectionnez MET.

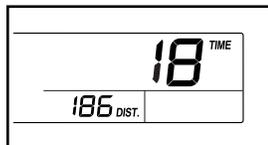


**Test d'écran** – Cet écran est destiné aux techniciens de service souhaitant déterminer si l'écran fonctionne correctement.

**Test de touche** – Cet écran est destiné aux techniciens de service souhaitant déterminer si une touche particulière fonctionne correctement.

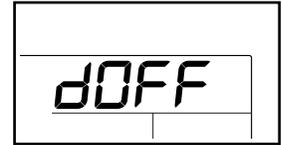
#### Temps total et distance totale

– L'écran affichera le nombre total d'heures d'utilisation de l'elliptique et la distance totale (en milles ou en kilomètres) parcourue en pédalant sur l'appareil.



**Mode démo** – L'option de mode démo actuellement sélectionnée s'affichera à l'écran.

La console comporte un mode démo destiné à l'exposition de l'elliptique chez les marchands. Lorsque le mode démo est activé, la console ne s'éteint pas et l'écran ne se réinitialise pas lorsque l'on met fin à l'exercice. Appuyez à répétition sur la touche d'augmentation Resistance (résistance) pour sélectionner une option de mode démo. Pour activer le mode démo, sélectionnez DON (démo activé). Pour désactiver le mode démo, sélectionnez DOFF (démo désactivé).

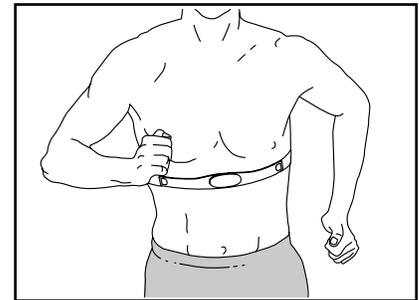


### 4. Quittez le mode des réglages.

Appuyez sur la touche des réglages (symbole d'engrenage) pour quitter le mode des réglages.

## LA CEINTURE CARDIAQUE OPTIONNELLE

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



Remarque : la console est compatible avec tous les détecteurs de rythme cardiaque Bluetooth Smart.

---

## INFORMATIONS DE LA FCC

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

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

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

**IMPORTANT : pour respecter les exigences de conformité à l'égard de l'exposition, l'antenne et le transmetteur de la console doivent être situés à non moins de 8" (20 cm) des personnes et ne peuvent être reliés à aucune autre antenne ni aucun autre transmetteur.**

**Remarque : la console comporte les identifiants de la FCC : OMCBMD1.**

# ENTRETIEN ET DÉPANNAGE

## MAINTENANCE

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

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

## DÉPANNAGE DE LA CONSOLE

La console doit être activée. Si vous n'avez pas activé la console, référez-vous à l'étape d'assemblage 17 page 15.

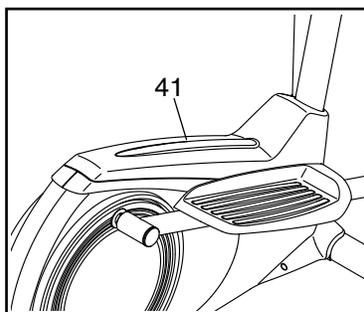
Si le détecteur cardiaque intégré ne fonctionne pas correctement, référez-vous à l'étape 5 page 20.

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

## COMMENT RÉGLER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

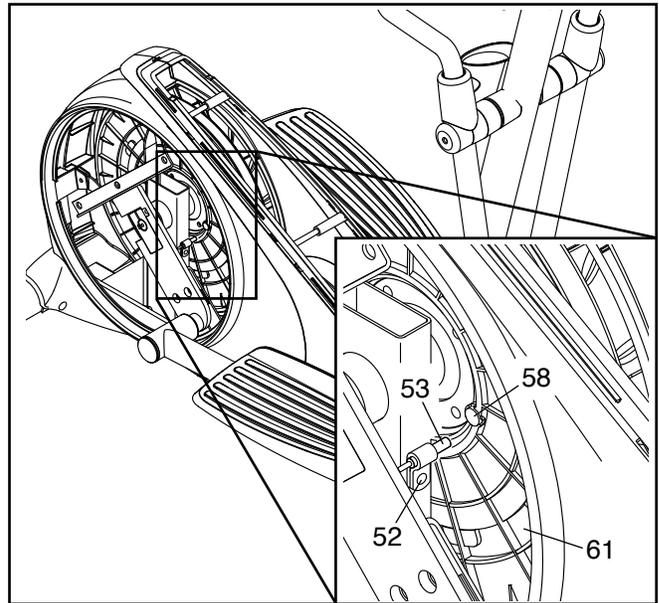
Si les données qu'affiche la console semblent inexactes, le capteur magnétique devrait être réglé.

À l'aide d'un tournevis ordinaire, retirez le Capot Supérieur (41).



Remarque : pour la clarté, le schéma ci-dessous illustre l'appareil sans la pédale droite.

Localisez le Capteur Magnétique (53). Desserrez légèrement la Vis M4 x 16mm (52).



Ensuite, tournez la Poulie (61) jusqu'à aligner un Aimant (58) sur le Capteur Magnétique (53). Faites glisser le Capteur Magnétique de manière à le rapprocher ou l'éloigner légèrement de l'Aimant. Ensuite, resserrez la Vis M4 x 16mm (52). Tournez la Poulie pendant un moment.

Répétez ce processus jusqu'à ce que la console affiche des données exactes.

Une fois le capteur magnétique correctement réglé, réinstallez le capot supérieur.

## COMMENT RÉGLER LA COURROIE D'ENTRAÎNEMENT

Si vous sentez que les pédales dérangent lorsque vous pédalez, même quand la résistance est réglée au plus haut degré, il pourrait être nécessaire de régler la courroie d'entraînement.

Pour régler la courroie d'entraînement, vous devez retirer les bras des pédales, les disques des pédales et le capot gauche.

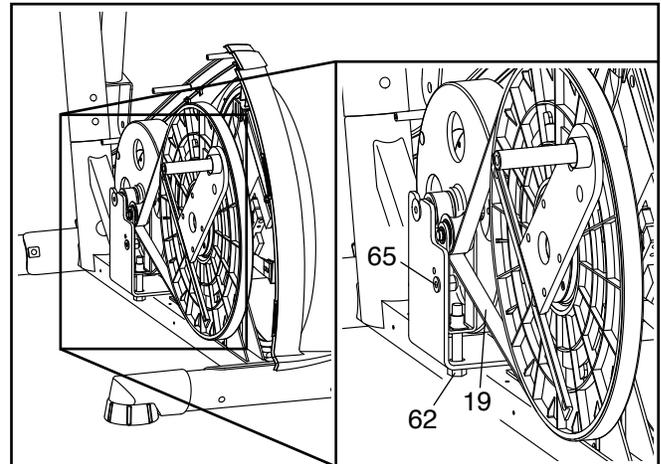
**Référez-vous aux étapes 14 et 15 page 13.** Retirez les Bras de la Pédale Gauche et Droite (11, 12).

**Référez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ A page 30.** À l'aide d'un tournevis ordinaire, retirez les Disques de la Pédale (15).

Identifiez ensuite les Capots Gauche et Droit (3, 4). Retirez toutes les Vis M4 x 16mm (52) des Capots Gauche et Droit.

Retirez ensuite retirez les deux Vis M6 x 18mm (43). Retirez ensuite le Capot Gauche (3).

Desserrez ensuite la Vis M8 x 22mm (65), puis tournez le Boulon M10 x 60mm (62) jusqu'à bien tendre la Courroie d'Entraînement (19).



Une fois la Courroie d'Entraînement (19) bien tendue, serrez la Vis M8 x 22mm (65).

Réinstallez ensuite les capots, les disques des pédales et les bras des pédales.

# DIRECTIVES D'EXERCICE

**⚠ AVERTISSEMENT :**  
avant de commencer celui-ci ou tout autre programme d'exercices, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et celles ayant eu des problèmes de santé.

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

Ces lignes directrices vous aideront à planifier votre programme d'exercices. Pour de plus amples renseignements sur l'exercice, consultez un ouvrage reconnu ou votre médecin. N'oubliez pas qu'une bonne alimentation et un bon repos sont essentiels pour obtenir les résultats escomptés.

## INTENSITÉ DES EXERCICES

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir des résultats est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez déterminer le niveau d'intensité approprié à partir de votre rythme cardiaque. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour les exercices de dépense calorique et d'aérobie.

|       |     |     |     |     |     |     |   |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|
| 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 déterminer le bon niveau d'intensité, recherchez votre âge au bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine près). Les trois nombres indiqués au-dessus de votre âge établissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus inférieur représente votre rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre moyen étant le rythme permettant de brûler le maximum de graisse et le nombre le plus élevé étant celui de l'exercice d'aérobie.

**Brûler de la graisse** – Pour brûler efficacement la graisse, vous devez vous entraîner à faible intensité

pendant une longue période. Durant les quelques premières minutes de l'exercice, votre organisme tire son énergie des calories d'origine glucidique. Ce n'est qu'après les quelques premières minutes que votre organisme commence à tirer son énergie de la graisse en réserve. Si votre but est de brûler de la graisse, adaptez l'intensité de vos exercices de sorte à rapprocher votre rythme cardiaque du nombre le plus inférieur dans votre zone d'entraînement. Pour brûler le maximum de graisse, entraînez-vous en maintenant votre rythme cardiaque près du nombre moyen de votre zone d'entraînement.

**Exercice d'aérobie** – Si vous avez pour objectif de renforcer votre appareil cardiovasculaire, vous devez effectuer de l'entraînement d'aérobie, c'est-à-dire des exercices qui exigent un apport considérable en oxygène pendant de longues périodes. Pour l'exercice d'aérobie, adaptez l'intensité de votre entraînement de sorte à rapprocher votre rythme cardiaque du nombre le plus élevé dans votre zone d'entraînement.

## CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

**Échauffement** – Commencez par 5 à 10 minutes d'exercices d'étirement et d'intensité légère. En plus d'augmenter la température du corps et le rythme cardiaque, l'échauffement stimule la circulation en préparation à l'exercice.

**Exercice de la zone d'entraînement** – Exercez-vous pendant 20 à 30 minutes en maintenant votre rythme cardiaque à l'intérieur de votre zone d'entraînement. (Durant les quelques premières semaines de votre programme d'exercices, ne maintenez pas votre rythme cardiaque à l'intérieur de votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes à la fois.) Respirez régulièrement et profondément pendant que vous exercez; ne retenez jamais votre souffle.

**Retour à la normale** – Terminez par 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements accroissent la souplesse des muscles et aident à prévenir les problèmes consécutifs aux exercices.

## FRÉQUENCE DES EXERCICES

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois séances d'entraînement chaque semaine, avec au moins une journée de repos entre les séances. Après quelques mois d'exercices réguliers, vous pouvez passer à cinq séances d'entraînement par semaine, selon le besoin. N'oubliez pas que la clé de la réussite est d'inclure l'exercice de façon régulière et agréable dans vos habitudes de vie.

## SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

Les bonnes positions pour plusieurs étirements de base sont illustrées à droite. Faites des mouvements lents quand vous vous étirez; ne faites pas de bonds.

### 1. Étirement vers les orteils

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

### 2. Étirement des tendons du jarret

Assoyez-vous au sol avec une jambe tendue. Ramenez la plante du pied opposé vers vous et placez-la contre l'intérieur de la cuisse de la jambe tendue. Inclinez-vous le plus loin possible en direction de vos orteils. Tenez la position en comptant jusqu'à 15, puis détendez-vous. Effectuez 3 répétitions pour chaque jambe. Zones ciblées : tendons du jarret, bas du dos et aines.

### 3. Étirement des mollets et tendons d'Achille

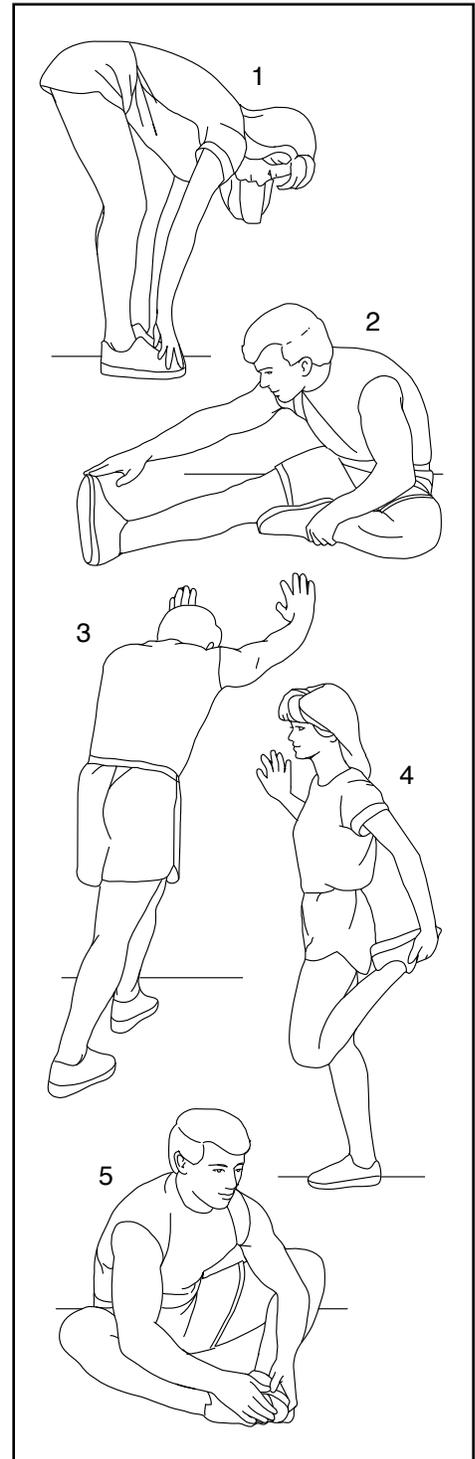
En plaçant une jambe devant l'autre, penchez-vous vers l'avant et appuyez vos mains contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15, puis détendez-vous. Effectuez 3 répétitions 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 l'équilibre, saisissez un pied ramené derrière vous avec l'autre main. Ramenez votre pied le plus près possible de vos fessiers. Tenez la position en comptant jusqu'à 15, puis détendez-vous. Effectuez 3 répétitions pour chaque jambe. Zones ciblées : quadriceps et muscles de la hanche.

### 5. Étirement de l'intérieur de la cuisse

Assoyez-vous par terre, les pieds joints par la plante, les genoux vers l'extérieur. Ramenez vos pieds le plus près possible de la région de l'aîne. Tenez la position en comptant jusqu'à 15, puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : quadriceps et muscles de la hanche.



# LISTE DES PIÈCES

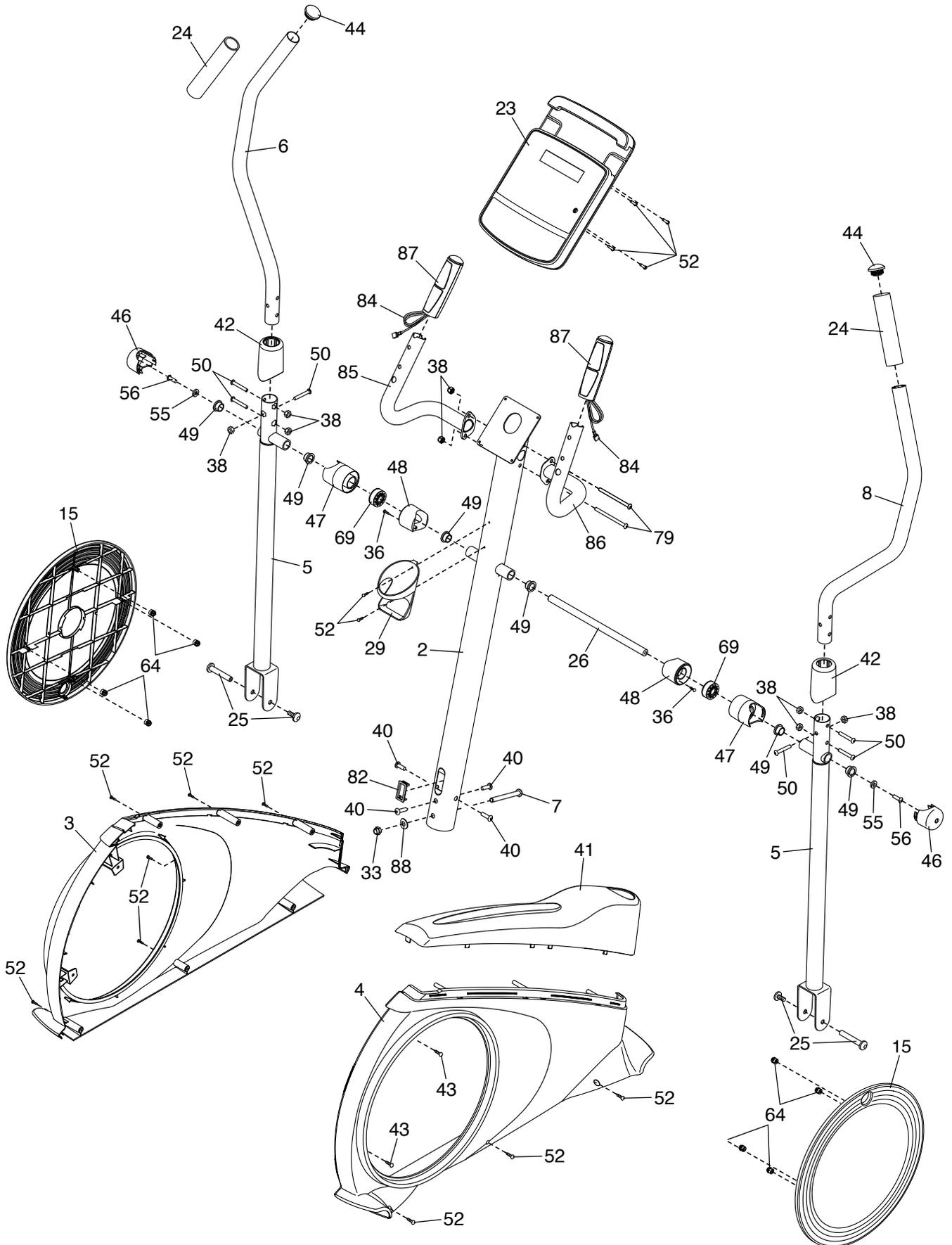
Modèle N° PFEL62919.1 R0120A

| N° | Qté | Description                           | N° | Qté | Description                           |
|----|-----|---------------------------------------|----|-----|---------------------------------------|
| 1  | 1   | Cadre                                 | 47 | 2   | Bague d'espacement du bras PSC        |
| 2  | 1   | Montant                               | 48 | 2   | Bague d'espacement du cadre           |
| 3  | 1   | Capot gauche                          | 49 | 6   | Bague du bras PSC                     |
| 4  | 1   | Capot droit                           | 50 | 6   | Boulon M8 x 41mm                      |
| 5  | 2   | Jambe PSC                             | 51 | 4   | Rondelle M10 x 22mm                   |
| 6  | 1   | Bras PSC gauche                       | 52 | 26  | Vis M4 x 16mm                         |
| 7  | 1   | Boulon M10 x 77mm                     | 53 | 1   | Capteur magnétique/fil                |
| 8  | 1   | Bras PSC droit                        | 54 | 1   | Bride                                 |
| 9  | 1   | Stabilisateur arrière                 | 55 | 3   | Rondelle M8                           |
| 10 | 1   | Clé                                   | 56 | 2   | Vis M8 x 25mm                         |
| 11 | 1   | Bras de la pédale gauche              | 57 | 1   | Axe du mécanisme                      |
| 12 | 1   | Bras de la pédale droite              | 58 | 2   | Aimant                                |
| 13 | 1   | Pédale gauche                         | 59 | 2   | Bride de câblage                      |
| 14 | 1   | Pédale droite                         | 60 | 4   | Bague avant du bras de la pédale      |
| 15 | 2   | Disque de la pédale                   | 61 | 1   | Poulie                                |
| 16 | 1   | Bras gauche du pédalier               | 62 | 1   | Boulon M10 x 60mm                     |
| 17 | 1   | Mécanisme tourbillonnaire             | 63 | 1   | Stabilisateur avant                   |
| 18 | 1   | Support du capot                      | 64 | 8   | Fixation champignon                   |
| 19 | 1   | Courroie d'entraînement               | 65 | 1   | Vis M8 x 22mm                         |
| 20 | 2   | Embout du stabilisateur arrière       | 66 | 2   | Écrou de verrouillage M6              |
| 21 | 2   | Roue                                  | 67 | 2   | Écrou de verrouillage mince M10       |
| 22 | 1   | Tendeur                               | 68 | 1   | Bague d'espacement droite du pédalier |
| 23 | 1   | Console                               |    |     |                                       |
| 24 | 2   | Prise en mousse                       | 69 | 2   | Bague d'espacement du pivot           |
| 25 | 2   | Boulon d'ancrage M6                   | 70 | 2   | Pied de nivellement                   |
| 26 | 1   | Axe du pivot                          | 71 | 1   | Écrou de verrouillage M8              |
| 27 | 6   | Vis M8 x 10mm                         | 72 | 1   | Moteur de résistance                  |
| 28 | 1   | Rondelle M6                           | 73 | 1   | Groupement de Fils                    |
| 29 | 1   | Porte-bouteille                       | 74 | 2   | Embout du bras de la pédale           |
| 30 | 1   | Bague d'espacement gauche du pédalier | 75 | 1   | Bloc d'alimentation                   |
| 31 | 2   | Roulement                             | 76 | 4   | Vis hexagonale M8 x 10mm              |
| 32 | 2   | Goujon du bras du pédalier            | 77 | 1   | Câble de résistance                   |
| 33 | 1   | Écrou de verrouillage M10             | 78 | 1   | Vis brillante M4 x 16mm               |
| 34 | 4   | Vis M10 x 68mm                        | 79 | 2   | Boulon M8 x 77mm                      |
| 35 | 1   | Vis M10 x 45mm                        | 80 | 1   | Bras droit du pédalier                |
| 36 | 2   | Vis M3 x 16mm                         | 81 | 1   | Fil/Réceptacle d'alimentation         |
| 37 | 2   | Bague externe du bras de la pédale    | 82 | 1   | Bague du câblage                      |
| 38 | 8   | Écrou de blocage M8                   | 83 | 2   | Rondelle M10 x 28mm                   |
| 39 | 2   | Bague interne du bras de la pédale    | 84 | 2   | Fil du détecteur cardiaque            |
| 40 | 6   | Vis M10 x 20mm                        | 85 | 1   | Guidon gauche                         |
| 41 | 1   | Capot Supérieur                       | 86 | 1   | Guidon droit                          |
| 42 | 2   | Boîtier du bras PSC                   | 87 | 2   | Prise du détecteur cardiaque          |
| 43 | 2   | Vis M6 x 18mm                         | 88 | 1   | Rondelle incurvée M10                 |
| 44 | 2   | Petit embout du bras PSC              | 89 | 2   | Vis de blocage M6 x 8mm               |
| 45 | 1   | Vis M6 x 14mm                         | *  | –   | Outil d'assemblage                    |
| 46 | 2   | Embout de l'axe                       | *  | –   | Sachet de graisse                     |
|    |     |                                       | *  | –   | Manuel de l'utilisateur               |

Remarque : les caractéristiques sont indiquées sous réserve de modifications sans préavis. Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la couverture arrière du manuel. \* Ces pièces ne sont pas illustrées.

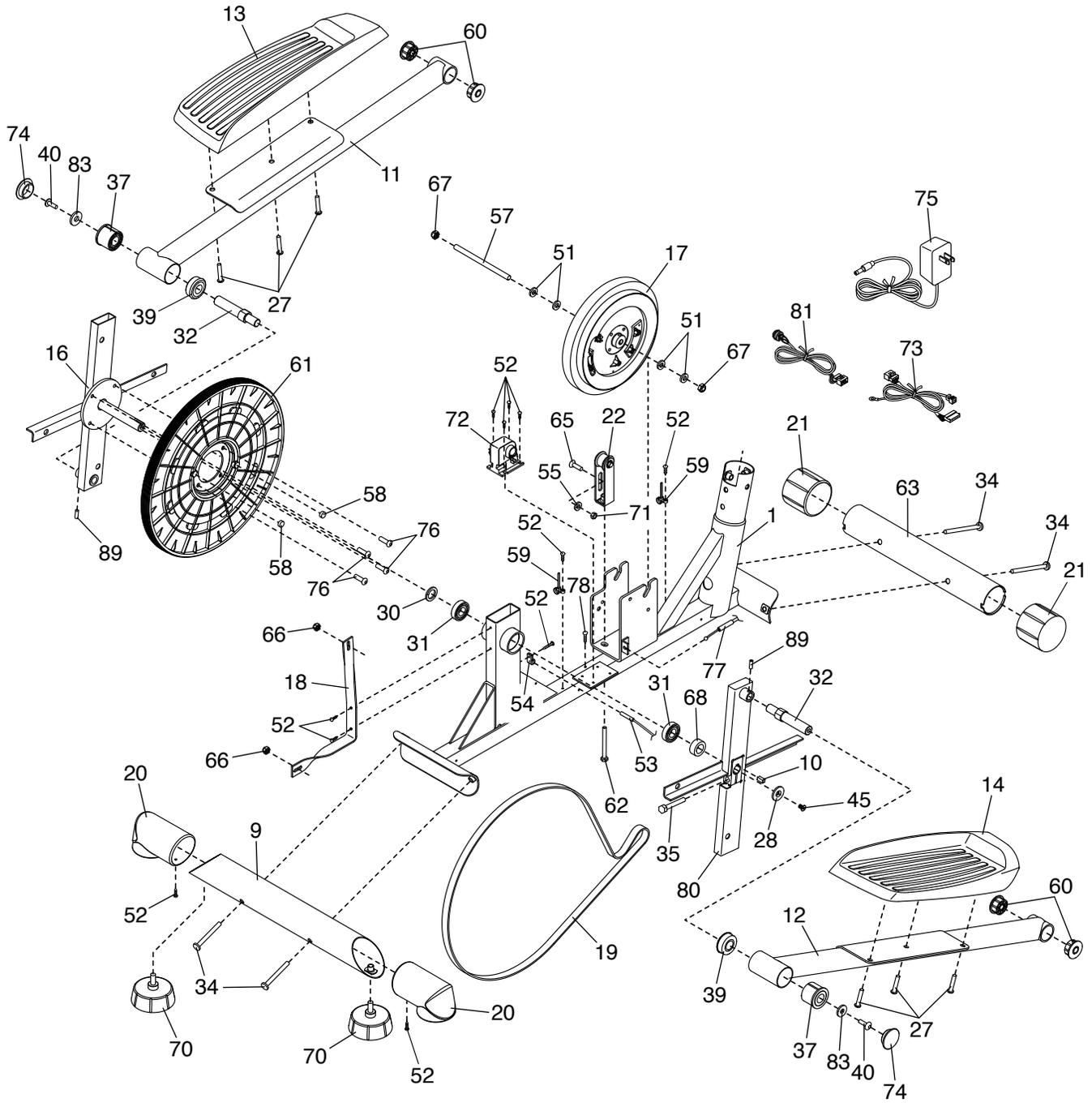
# SCHÉMA DÉTAILLÉ A

Modèle N° PFEL62919.1 R0120A



# SCHÉMA DÉTAILLÉ B

Modèle N° PFEL62919.1 R0120A



# COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la couverture avant du manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, ayez en main les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro de modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la couverture avant du manuel)
- le nom de l'appareil (voir la couverture avant du manuel)
- le numéro-clé et la description de la pièce ou des pièces de rechange (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ près de la fin du manuel)

## GARANTIE LIMITÉE

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

ICON Health & Fitness, Inc. (ICON) garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matériau lors de conditions d'utilisation normales. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant quatre-vingt-dix (90) jours à compter de la date d'achat.

Cette garantie s'applique uniquement à l'acheteur d'origine (le client) et n'est pas transférable. L'obligation d'ICON en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation, à la discrétion d'ICON, du produit par l'entremise de l'un de ses fournisseurs de service autorisés. Toute réparation faisant l'objet d'une réclamation en vertu de la garantie doit être préalablement autorisée par ICON. Si des pièces de rechange sont expédiées durant la période de garantie du produit, le client devra assumer des frais minimums de manutention. Pour le service à domicile, le client pourrait devoir assumer des frais minimums de déplacement. Cette garantie ne couvre pas les dommages subis durant le transport du produit. Les éventualités suivantes annuleront automatiquement cette garantie : (1) si le produit est utilisé comme modèle de présentation en magasin, (2) si le produit est acheté ou transporté hors des É.-U., (3) si toutes les directives et tous les avertissements de ce manuel ne sont pas respectés, (4) si le produit est utilisé de façon abusive, incorrecte ou anormale ou (5) si le produit est utilisé à des fins commerciales ou locatives. ICON n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

ICON n'assume aucune responsabilité ni obligation à l'égard des dommages suivants : (1) les dommages indirects, particuliers ou consécutifs résultant de ou en rapport avec l'utilisation ou le fonctionnement du produit, (2) les dommages à l'égard d'une perte financière, ou perte de biens, de revenus, de profits, de jouissance ou d'usage ou des frais de retrait ou d'installation ou (3) tout autre dommage consécutif. Certains états ne permettent pas l'exclusion ou la limitation des dommages indirects ou consécutifs. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas s'appliquer au client.

Cette garantie remplace toute autre garantie, et toute garantie implicite de qualité marchande ou d'adéquation à un usage particulier est limitée à la portée et à la durée des conditions énoncées dans le présent document. Certains états ne permettent pas la limitation de la durée d'une garantie implicite. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas s'appliquer au client. Cette garantie confère des droits juridiques particuliers ; le client pourrait bénéficier d'autres droits qui varient d'un état à l'autre.

Pour le service en vertu de la garantie, veuillez appeler au numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel. Veuillez vous préparer à communiquer le numéro de modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la couverture avant du manuel).

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