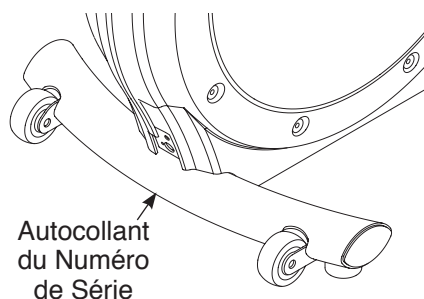


FREEMOTION[®] *elliptical trainer*

N°. du Modèle FMEL4255-INT.0
N°. de Série _____

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



QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, veuillez vous reporter à la section COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE en dernière page de ce manuel.

ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

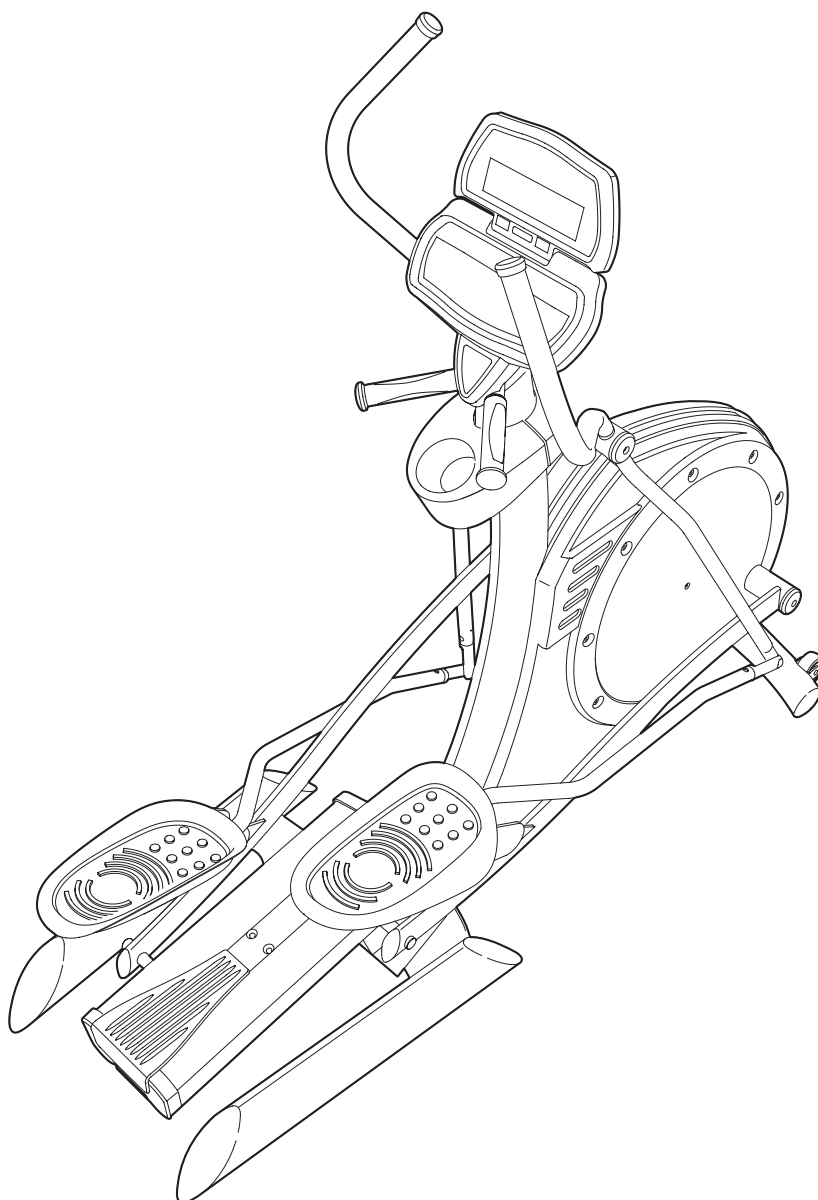
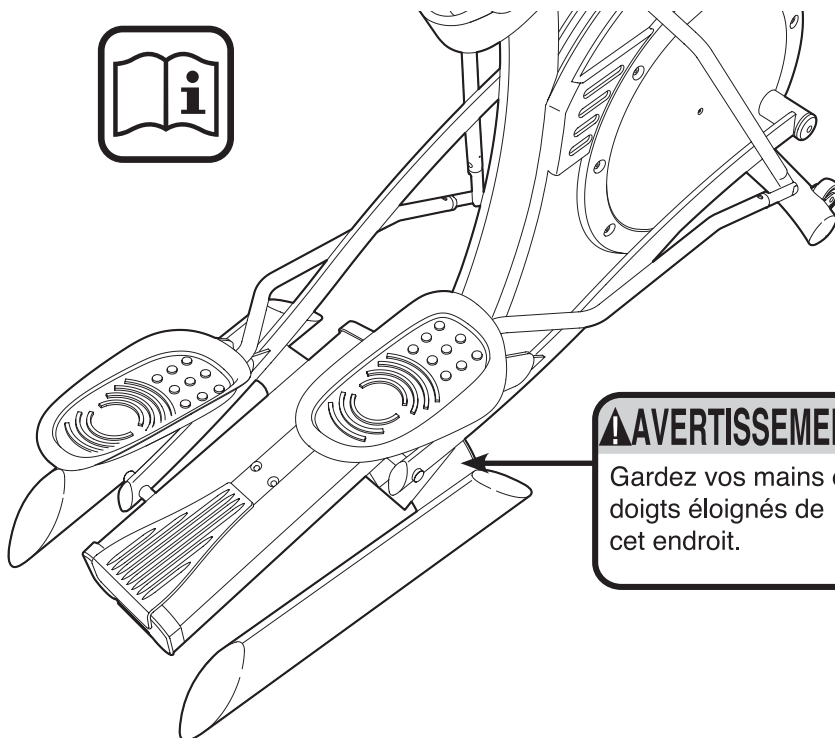


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
ASSEMBLAGE	5
COMMENT INSTALLER L'ELLIPTIQUE	7
COMMENT UTILISER LA CONSOLE	8
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	20
CONSEILS POUR L'EXERCICE	22
LISTE DES PIÈCES	23
SCHÉMA DÉTAILLÉ	25
COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE	Dernière Page
INFORMATION POUR LE RECYCLAGE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

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



⚠ AVERTISSEMENT

Gardez vos mains et doigts éloignés de cet endroit.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et les personnes ayant eu des problèmes de santé.
2. Utilisez l'elliptique uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
3. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs de l'elliptique sont suffisamment informés de toutes les mises en garde et précautions.
4. Gardez l'elliptique à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas l'elliptique dans un garage, sur un patio couvert ou près d'une source d'eau.
5. Installez l'elliptique sur une surface plane, avec au moins 0,9 m d'espace à l'avant et à l'arrière de l'appareil, et 0,6 m de chaque côté. Pour ne pas endommager votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'elliptique.
6. Inspectez et serrez correctement toutes les pièces régulièrement. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
7. Maintenez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés de l'elliptique.
8. L'elliptique ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids dépasse 159 kg.
9. Portez des vêtements de sport appropriés quand vous faites 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.
10. Tenez les poignées quand vous montez et descendez de l'elliptique, et quand vous l'utilisez.
11. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un instrument médical. Divers facteurs peuvent avoir une incidence sur la précision de la lecture de votre rythme cardiaque. Le détecteur du rythme cardiaque n'est qu'un outil d'exercice vous permettant de déterminer les tendances générales de votre rythme cardiaque.
12. L'elliptique n'a pas de roue libre ; les pédales continueront de tourner jusqu'à l'arrêt du volant. Réduisez petit à petit la vitesse des pédales d'une manière contrôlée.
13. Tenez-vous droit quand vous utilisez l'elliptique ; ne vous cambrez pas.
14. Un excès d'exercice peut provoquer des blessures graves ou la mort. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et retournez à la normale.
15. Ne modifiez d'aucune manière le cordon d'alimentation et n'utilisez pas un adaptateur pour brancher le cordon d'alimentation dans une prise murale non conforme. Gardez le cordon d'alimentation à l'écart de toute surface chauffante. N'utilisez pas de rallonge électrique.

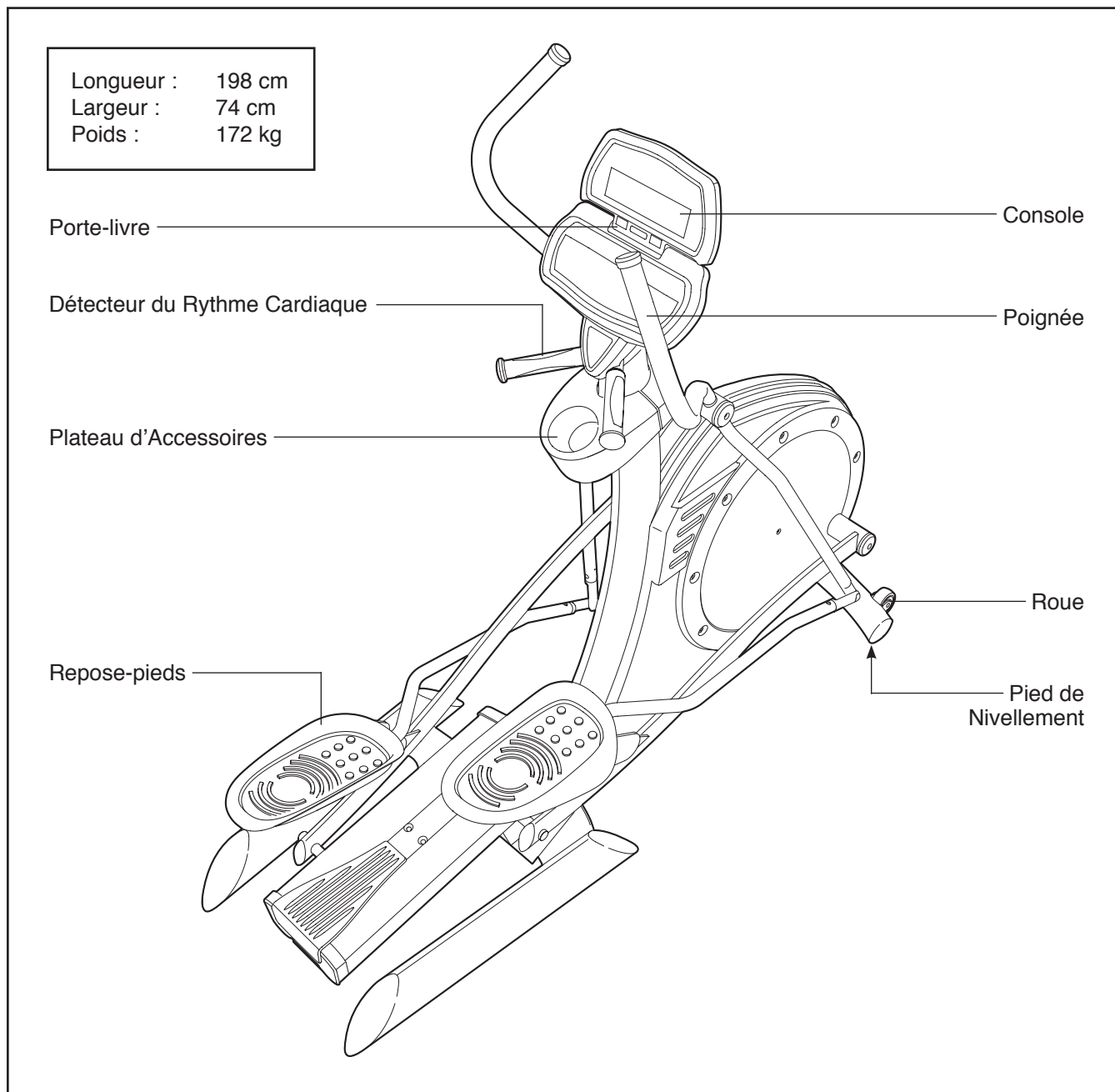
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir sélectionné l'elliptique révolutionnaire de FREEMOTION® ELLIPTICAL TRAINER. L'ELLIPTICAL TRAINER offre un choix impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables.

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

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

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



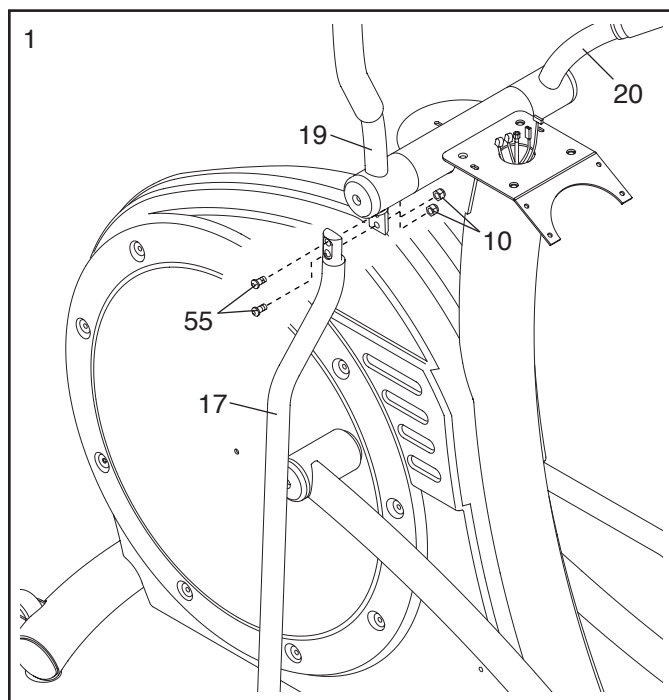
ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert la participation de deux personnes. Placez toutes les pièces de l'elliptique sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant la fin de l'assemblage.

L'assemblage requiert le ou les outils inclus.

1. Soulevez le Bras de la Poignée (17) gauche jusqu'à la position illustrée. Attachez le Bras de la Poignée gauche sur la Poignée Gauche (19) à l'aide de deux Vis à Épaulement 3/8" x 5/8" (55) et deux Écrous de Verrouillage en Nylon 3/8" (10).

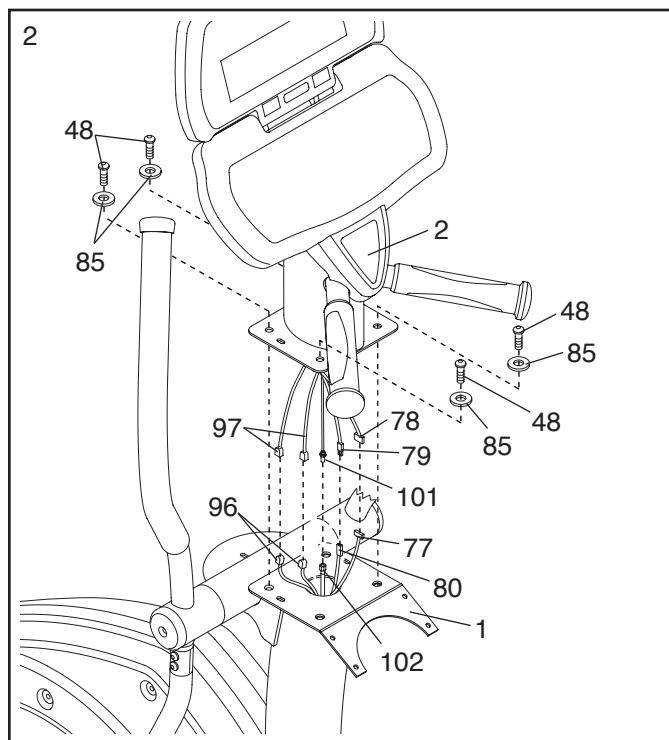
Attachez le Bras de la Poignée (non illustré) droit sur la Poignée Droite (20) de la même manière.



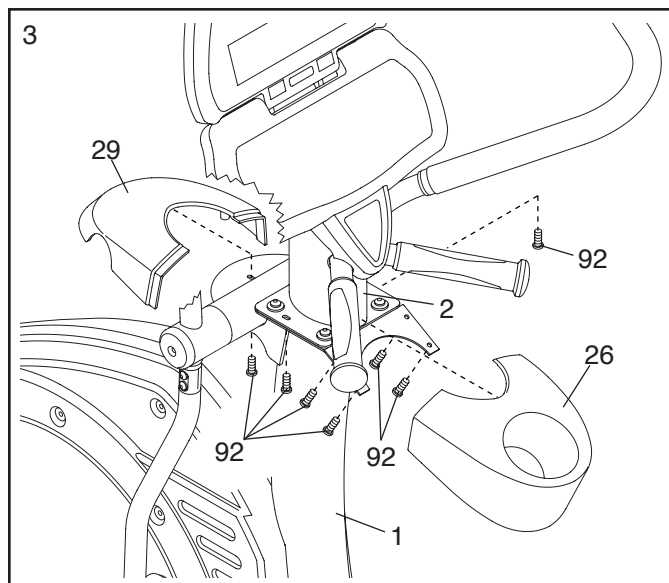
2. Demandez à une deuxième personne de tenir le Montant (2) dans la position illustrée. Branchez le Fil d'Alimentation Inférieur (96) dans le Fil d'Alimentation Supérieur (97). Branchez le Câble CATV Inférieur (102) dans le Câble CATV Supérieur (101). Branchez le Fil Inférieur des Piles (77) dans le Fil Supérieur des Piles (78). Branchez le Fil Inférieur du Contrôleur (80) dans le Fil Supérieur du Contrôleur (79).

Attachez le Montant (2) droit sur le Cadre (1) à l'aide de quatre Vis à Tête en Bouton 3/8" x 1 1/4" (48) et quatre Rondelles Étoilées 3/8" (85).

Assurez-vous qu'aucun fil n'est pincé entre le Montant et le Cadre.



3. Attachez le Boîtier Montant (29) sur le Montant (2) à l'aide de trois Vis à Tête en Bouton #8 x 1/2" (92). Attachez le Plateau d'Accessoires (26) sur le Cadre (1) à l'aide de quatre Vis à Tête en Bouton #8 x 1/2" (92).



4. **Assurez-vous que toutes les pièces de l'elliptique sont correctement serrées.** Remarque : il est possible qu'il reste des pièces excédentaires une fois l'assemblage terminé. Pour ne pas endommager votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'elliptique.

COMMENT INSTALLER L'ELLIPTIQUE

COMMENT DÉPLACER ET NIVELER L'ELLIPTIQUE

Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché. Référez-vous au schéma encadré à gauche et localisez les deux pieds de nivellement sous l'arrière du cadre. Tournez les pieds de nivellement de manière à ce qu'ils ne touchent pas le sol.

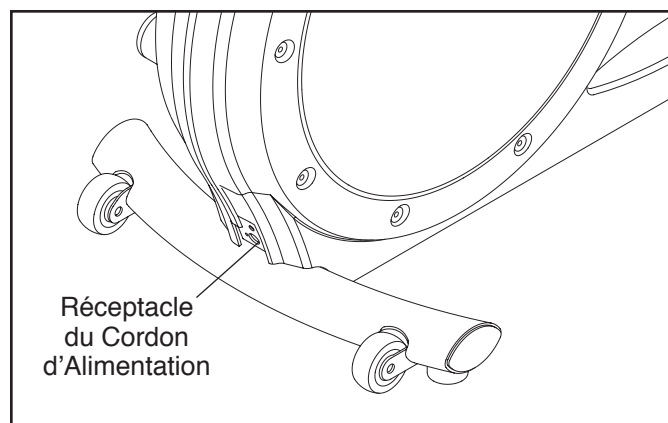
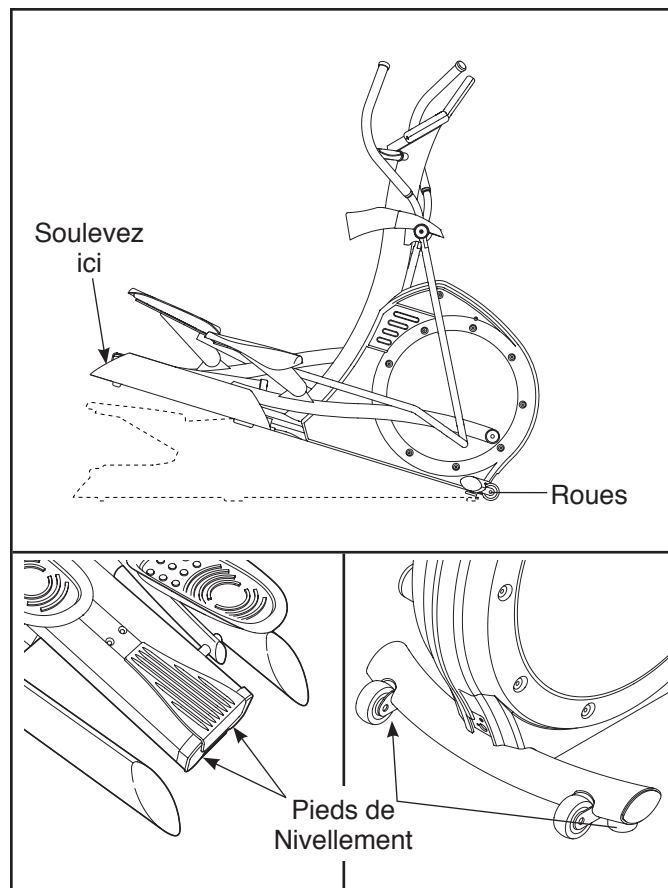
À cause de la taille et du poids de l'elliptique, il faut deux personnes pour le déplacer. Demandez à deux personnes de soulever la partie indiquée de l'elliptique jusqu'à ce que l'elliptique roule sur les roues avant. Faites rouler doucement l'elliptique jusqu'à l'emplacement désiré, puis baissez-le jusqu'à l'horizontale. **ATTENTION : pour réduire les risques de blessure, pliez les genoux et gardez le dos droit. Assurez-vous de soulever l'elliptique à l'aide de vos jambes et non de votre dos. Ne tentez pas de déplacer l'elliptique sur une surface irrégulière.**

Ensuite, tournez les deux pieds de nivellement sous l'arrière du cadre jusqu'à ce qu'ils touchent à peine le sol. Si l'elliptique est légèrement bancal durant son utilisation, tournez les pieds de nivellement sous l'avant du cadre (voir le schéma encadré de droite) jusqu'à ce que l'elliptique soit stable.

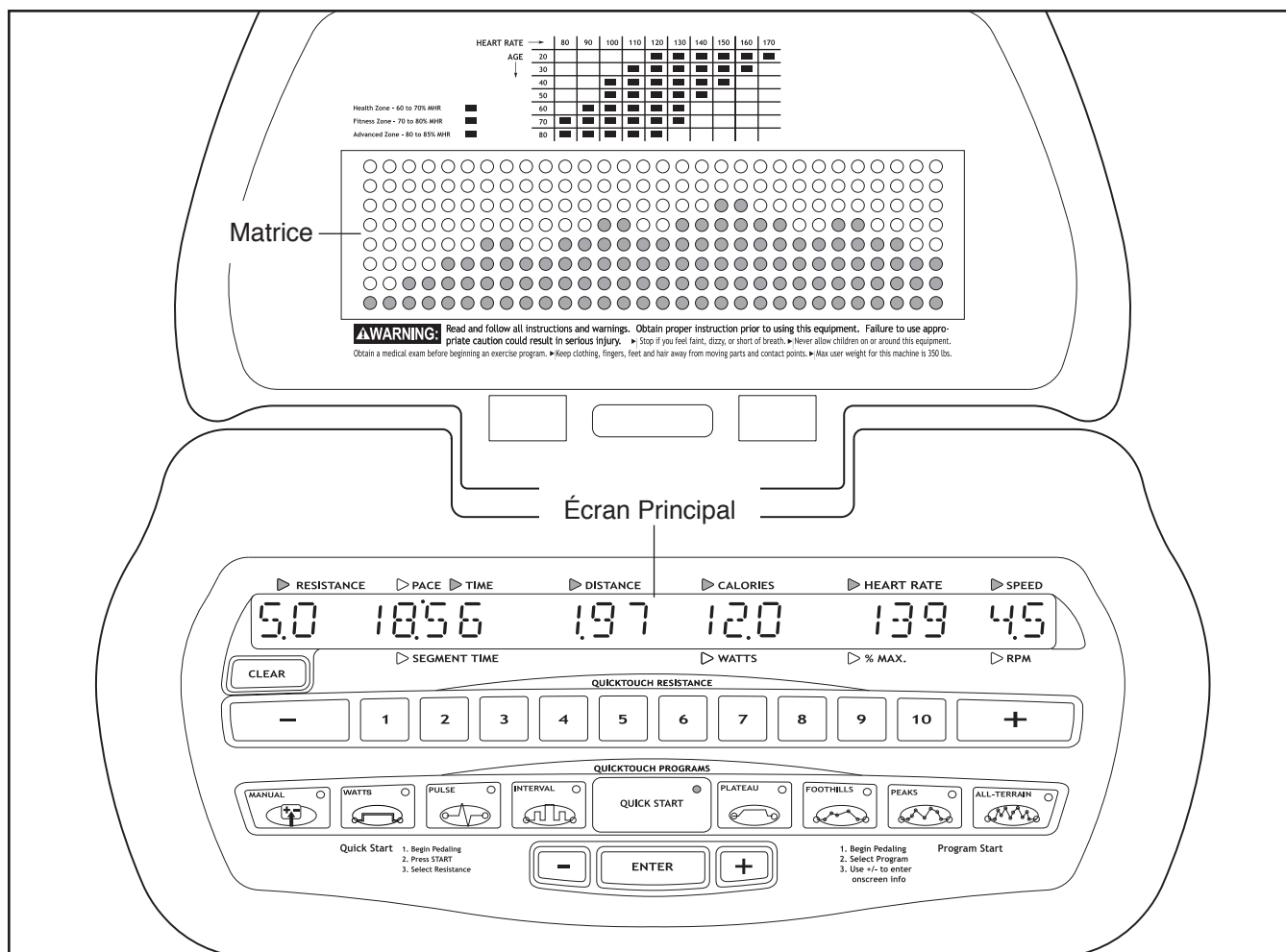
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

L'elliptique peut être utilisé avec ou sans le cordon d'alimentation. **Pour acheter un cordon d'alimentation, référez-vous au dos de ce manuel.**

Pour utiliser un cordon d'alimentation, branchez tout d'abord le bout du cordon d'alimentation dans le réceptacle à l'avant de l'elliptique. Branchez l'autre bout du cordon d'alimentation dans une prise appropriée, correctement installée les codes et les règles en vigueur.



COMMENT UTILISER LA CONSOLE



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

Cette console offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables.

Quand vous sélectionnez le mode de démarrage rapide, vous pouvez changer la résistance des pédales d'une pression de touche. Alors que vous vous entraînez, la console affiche en continu des données votre l'exercice. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque sur les poignées.

De plus, la console offre un large choix de programmes d'entraînement. Chaque programme change automatiquement la résistance des pédales tout en vous apportant des informations utiles pour un entraînement efficace. La console offre aussi deux programmes de rythme cardiaque qui règle automa-

tiquement la résistance des pédales pour maintenir votre rythme cardiaque proche d'un niveau d'objectif déterminé durant vos entraînements. Remarque : les programmes de rythme cardiaque nécessitent l'utilisation d'un détecteur du rythme cardiaque compatible avec la technologie Polar® (non inclus).

Avant d'utiliser l'elliptique, veuillez lire la section VUE D'ENSEMBLE DE LA CONSOLE aux pages 9 à 11. **Pour utiliser le mode de démarrage rapide**, allez à la page 12. **Pour utiliser le programme manuel**, allez à la page 12. **Pour utiliser le programme de watts constants**, allez à la page 14. **Pour utiliser un programme de rythme cardiaque**, allez à la page 15. **Pour utiliser le programme à intervalles**, allez à la page 16. **Pour utiliser le programme de plateaux**, allez à la page 17. **Pour utiliser le programme des collines**, des sommets ou tout-terrain, allez à la page 18. **Pour utiliser le mode d'entretien**, allez à la page 19.

VUE D'ENSEMBLE DE LA CONSOLE

Veuillez lire toutes les instructions pages 9 à 11 avant d'utiliser l'elliptique.

COMMENT ACTIVER LA CONSOLE

L'elliptique peut être utilisé avec ou sans le cordon d'alimentation. Pour utiliser l'elliptique avec un cordon d'alimentation, référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION page 7.

Pour utiliser l'elliptique sans cordon d'alimentation, commencez simplement à pédaler à une vitesse d'environ 25 tours par minute (t/m) ou plus.

L'écran principal s'allume alors, les indicateurs sur les touches des Programmes [QUICKTOUCH PROGRAMS] se mettent à clignoter, une tonalité retentit, et les mots SÉLECTIONNEZ UN PROGRAMME POUR COMMENCER défilent sur l'écran principal. Alors que vous pédalez, l'électricité sera fournie par un générateur ; n'oubliez pas de continuer à pédaler quand vous utilisez l'elliptique.

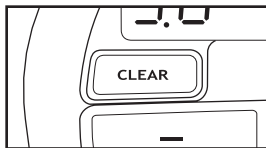
COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE

Si le cordon d'alimentation n'est pas utilisé, et si les pédales ne sont pas déplacées pendant quelques instants, la console s'éteint automatiquement.

Si le cordon d'alimentation est utilisé, et si les pédales ne sont pas déplacées pendant quelques instants, les mots SÉLECTIONNEZ UN PROGRAMME POUR COMMENCER se mettent à défiler sur l'écran principal. Débranchez le cordon d'alimentation quand l'elliptique n'est pas utilisé.

LES TOUCHES

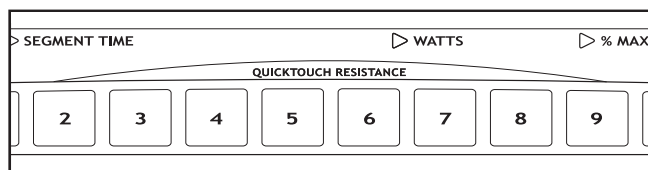
La touche Effacer [CLEAR]—Utilisez cette touche pour remettre la console à zéro. Quand vous appuyez sur cette touche, l'écran principal se remet à zéro et les mots SÉLECTIONNEZ UN PROGRAMME POUR COMMENCER se mettent à défiler sur l'écran principal.



Remarque : si un programme a commencé puis qu'un autre programme est sélectionné, l'écran principal ne se remettra pas à zéro à moins que vous n'appuyez sur la touche Effacer avant de sélectionner le deuxième programme.

Les touches QuickTouch de la Résistance

[QUICKTOUCH RESISTANCE]—Ces touches contrôlent la résistance des pédales. La console propose vingt niveaux de résistance, de 0,5 à 10. Chaque fois que vous appuyez sur les touches + ou –, le niveau de résistance change de 0,5.

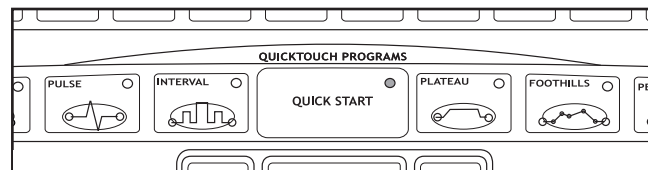


Quand vous appuyez sur une des touches numérotées de 1 à 10, la résistance correspondante sera sélectionnée.

Remarque : les pédales peuvent prendre quelques secondes pour atteindre le niveau de résistance sélectionné.

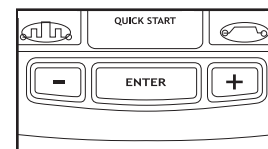
Les touches QuickTouch des Programmes

[QUICKTOUCH PROGRAMS]—Ces touches sont utilisées pour sélectionner le mode de démarrage rapide et les programmes.



La touche Entrer [ENTER] et les touches + et –

Utilisez ces touches pour entrer des informations dans la console.



L'ÉCRAN PRINCIPAL

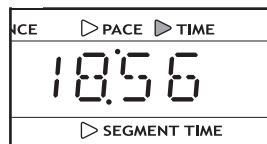
L'écran principal affiche divers messages pour vous guider tout au long de vos entraînements. De plus, l'écran principal affiche l'information suivante pendant que vous vous entraînez :

Résistance

[RESISTANCE]—La partie gauche de l'écran principal affiche la résistance des pédales.



Cadence/Temps/Temps du Segment [PACE/TIME/SEGMENT TIME]—Quand le mode de démarrage rapide est sélectionné, cette section de l'écran principal affiche la cadence des pédales (en minutes par miles, ou minutes par kilomètres) et le temps écoulé. L'écran passera d'un nombre à l'autre toutes les quelques secondes.



Quand un programme est sélectionné, l'écran principal affiche la cadence des pédales, le temps restant avant la fin du programme, et le temps restant avant la fin du segment en cours.

Distance[DISTANCE]— Cette section de l'écran principal affiche la distance que vous avez parcourue en pédalant, en miles ou en kilomètres.



Calories/Watts[CALORIES/WATTS]— Cette section de l'écran principal affiche le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées et l'énergie que vous générez en watts. L'écran passera d'un nombre à l'autre toutes les quelques secondes.

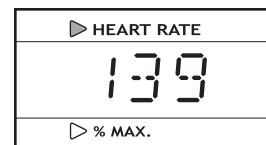


Rythme Cardiaque/%

Max [HEART RATE/%

MAX]

— Quand vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque des poignées ou un détecteur du rythme cardiaque Polar® (non inclus), cette section de l'écran principal affiche votre rythme cardiaque.



Quand un programme de rythme cardiaque est sélectionné, l'écran affiche votre rythme cardiaque et le pourcentage correspondant à une estimation de votre rythme cardiaque maximal (voir l'étape 6 page 15 pour une explication sur l'estimation du rythme cardiaque maximal).

L'écran passera d'un nombre à l'autre toutes les quelques secondes.

Vitesse/Tours par Minutes

[SPEED/RPM]

— La partie droite de l'écran principal affiche la vitesse des pédales, en miles ou en kilomètres par heure, et la cadence des pédales, en tours par minutes [RPM]. L'écran passera d'un nombre à l'autre toutes les quelques secondes.

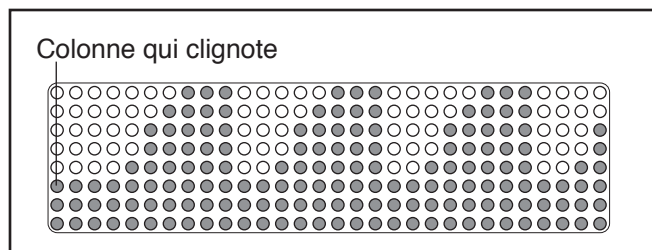


Remarque : l'écran principal peut afficher des messages en six langues (voir l'étape 6 page 19). De plus, l'écran principal peut afficher des données dans le système anglais ou dans le système métrique (voir l'étape 7 page 19).

LA MATRICE

Quand le programme à intervalles, de plateaux, de collines, de sommets ou tout-terrain est sélectionné, la matrice affiche un graphique des niveaux de résistance.

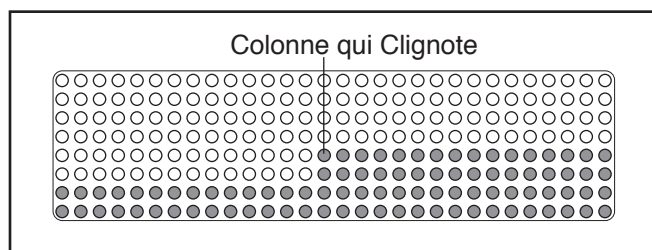
Chaque programme est divisé en segments, et chaque colonne de la matrice représente un segment. La colonne qui clignote représente le segment en cours. Remarque : si un programme comporte plus de 30 segments, la matrice affichera jusqu'à 30 segments à la fois.



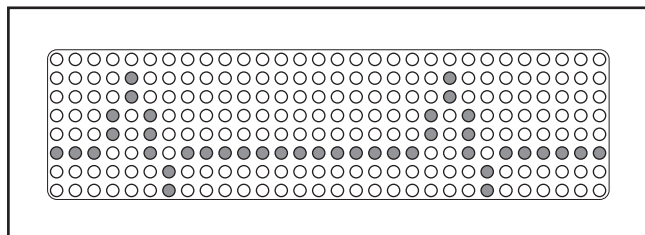
Les indicateurs allumés dans chaque colonne représentent le niveau de résistance pour ce segment du programme. Un indicateur allumé représente un niveau de résistance de 0,5 ou 1 ; deux indicateurs allumés représentent un niveau de résistance de 1,5 ou 2 ; trois indicateurs allumés représentent un niveau de résistance de 2,5 ou 3 ; etc.

Remarque : comme il y a huit indicateurs dans chaque colonne, la matrice devrait afficher les niveaux de résistance jusqu'à 8. Si des niveaux de résistance de 8,5 ou 9 ou 9,5 ou 10 sont programmés pour un segment ou plus, *les indicateurs allumés dans toutes les colonnes se décaleront occasionnellement vers le bas pour que les niveaux supérieurs puissent être affichés sur la matrice.*

Quand le mode de démarrage rapide ou le programme manuel sont sélectionnés, la matrice affiche les niveaux de résistance que vous sélectionnez.



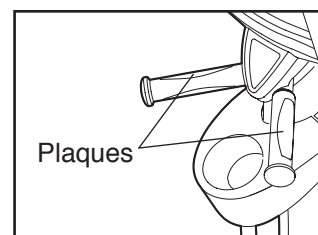
Quand un programme de rythme cardiaque est sélectionné, la matrice affiche un graphique de votre pouls. Chaque fois qu'un battement de votre cœur est détecté, une crête supplémentaire apparaît sur l'écran.



LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE

Si les plaques métalliques du détecteur du rythme cardiaque des poignées sont recouvertes d'un film en plastique transparent, retirez le film. Pour

mesurer votre rythme cardiaque, placez vos mains sur les plaques, avec les paumes contre les plaques supérieures et les doigts contre les plaques inférieures. **Évitez de bouger les mains.**



Quand votre pouls est détecté, l'indicateur du Rythme Cardiaque au-dessus de l'écran principal se mettra à clignoter, puis votre rythme cardiaque sera affiché. **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, assurez-vous que vos mains sont placées comme il est décrit. Veillez à ne pas trop bouger les mains ni trop serrer les plaques métalliques. Pour de meilleurs résultats, nettoyez les plaques métalliques à l'aide d'un chiffon doux ; **n'utilisez jamais de l'alcool ou des détergents abrasifs ou chimiques.**

COMMENT UTILISER LE MODE DE DÉMARRAGE RAPIDE

Si vous ne comptez pas utiliser un programme, le mode de démarrage rapide vous permet de commencer à vous entraîner simplement et de régler la résistance des pédales manuellement.

1. Branchez le cordon d'alimentation ou commencez à pédaler pour activer la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE page 9.

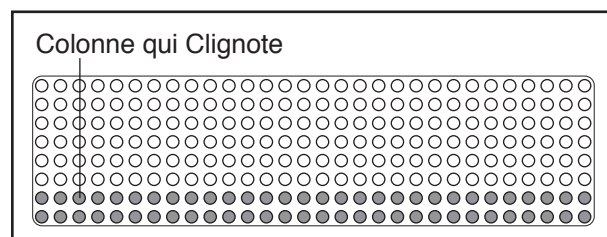
2. Sélectionnez le mode de démarrage rapide.

Pour sélectionner le mode de démarrage rapide, appuyez sur la touche de Démarrage Rapide [QUICK START]. L'indicateur sur la touche s'allume.

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

Alors que vous pédalez, changez la résistance des pédales en appuyant sur les touches + et – de la Résistance [RESISTANCE], ou sur les touches QuickTouch de la Résistance [QUICKTOUCH RESISTANCE].

Quand le mode de démarrage est sélectionné, la matrice affiche votre progression et les niveaux de résistance que vous sélectionnez. Quand vous commencez vos exercices, la colonne de gauche sur la matrice se met à clignoter. Après 30 secondes, une tonalité retentit et la colonne immédiatement à droite se met à clignoter.



Chaque fois que vous changez la résistance des pédales, des indicateurs supplémentaires s'allument ou s'éteignent dans la colonne qui clignote, et dans toutes les colonnes à droite de la colonne qui clignote.

Remarque : si vous sélectionnez un niveau de résistance supérieur à 8, les indicateurs dans toutes les colonnes se décaleront vers le bas, jusqu'à ce que vous sélectionniez un niveau de résistance plus bas.

Après 30 secondes d'exercice, une tonalité retentit et la colonne immédiatement à droite se met à clignoter. Quand vous avez effectué 8 minutes d'exercice, la même colonne continuera à clignoter et toutes les colonnes d'indicateurs se décaleront d'une colonne vers la gauche. Les colonnes d'indicateurs continueront à se décaler vers la gauche toutes les 30 secondes jusqu'à ce que vous terminiez vos exercices.

4. Suivez votre progression sur l'écran principal.

Référez-vous à la section L'ÉCRAN PRINCIPAL page 10.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à la section LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE page 11.

6. Quand vous avez terminé d'utiliser l'elliptique, la console se met automatiquement en mode veille ou s'éteint.

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE page 9.

COMMENT UTILISER LE PROGRAMME MANUEL

Le programme manuel affichera un compte à rebours du temps restant dans votre entraînement alors que vous contrôlez la résistance des pédales.

1. Branchez le cordon d'alimentation ou commencez à pédaler pour activer la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE page 9.

2. Sélectionnez le programme manuel.

Pour sélectionner le programme manuel, appuyez sur la touche Manuel. L'indicateur sur la touche s'allume alors et le mot MANUEL [MANUAL] apparaît sur l'écran principal pendant quelques instants.

3. Entrez votre âge.

Quelques instants après avoir sélectionné le programme, les mots ENTRER ÂGE et un âge de 35 ans apparaissent sur l'écran principal.

Pour entrer votre âge, appuyez sur les touches + et – à côté de la touche Entrer [ENTER] ; maintenez les touches enfoncées pour entrer votre âge par étape de 5 ans. Quand votre âge est affiché, appuyez sur la touche Entrer.

4. Entrez votre poids.

Ensuite, les mots ENTRER POIDS et un poids de 180 livres (81,6 kg) apparaissent sur l'écran principal.

Pour entrer votre poids, appuyez sur les touches + et – à côté de la touche Entrer ; maintenez les touches enfoncées pour entrer votre poids par étape de 5 livres (2,3 kg). Quand votre poids est affiché, appuyez sur la touche Entrer.

5. Entrez une durée pour le programme.

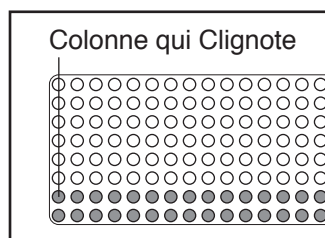
Ensuite, les mots ENTRER DURÉE et une durée de 10 minutes apparaissent sur l'écran principal.

Pour changer la durée du programme, appuyez sur les touches + et – à côté de la touche Entrer. Ensuite, appuyez sur la touche Entrer.

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

Alors que vous pédalez, changez la résistance des pédales en appuyant sur les touches + et – de la Résistance, ou sur les touches QuickTouch de la Résistance [QUICKTOUCH RESISTANCE].

Durant le programme manuel, la matrice affiche votre progression et les niveaux de résistance que vous sélectionnez.



Durant le premier segment du programme, la colonne de gauche sur la matrice clignote. Durant les quatre dernières secondes du premier segment, la colonne de droite clignote également. Quand le premier segment prend fin, une tonalité retentit et la colonne de droite continuera à clignoter.

Chaque fois que vous changez la résistance des pédales, des indicateurs supplémentaires s'allument ou s'éteignent dans la colonne qui clignote, et dans toutes les colonnes à droite de la colonne qui clignote.

Remarque : si vous sélectionnez un niveau de résistance supérieur à 8, *les indicateurs dans toutes les colonnes se décaleront vers le bas*, jusqu'à ce que vous sélectionniez un niveau de résistance plus bas.

À la fin de chaque segment, une tonalité retentit et la colonne immédiatement à droite se mettra à clignoter. Quand vous avez effectué les 8 premières minutes du programme, la même colonne continuera à clignoter et *toutes les colonnes d'indicateurs se décaleront d'une colonne vers la gauche*. Les colonnes d'indicateurs continueront à se décaler vers la gauche à la fin de chaque segment jusqu'à ce que le dernier segment du programme soit affiché sur la colonne tout à droite sur la matrice. *La colonne suivante sur la droite se met alors à clignoter à la fin de chaque segment* jusqu'à ce que le programme soit terminé.

7. Suivez votre progression sur l'écran principal.

Référez-vous à la section L'ÉCRAN PRINCIPAL page 10.

8. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à la section LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE page 11.

9. Quand vous avez terminé d'utiliser l'elliptique, la console se met automatiquement en mode veille ou s'éteint.

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE page 9.

COMMENT UTILISER LE PROGRAMME DE WATTS CONSTANTS

Le programme de watts constants contrôle la résistance des pédales pour maintenir la quantité d'énergie que vous générez durant tout votre entraînement près d'un objectif programmé.

1. Branchez le cordon d'alimentation ou commencez à pédaler pour activer la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE page 9.

2. Sélectionnez le programme de watts constants.

Pour sélectionner le programme de watts constants, appuyez sur la touche Watts. L'indicateur sur la touche s'allume alors et le mot WATTS apparaît sur l'écran principal pendant quelques instants.

3. Entrez votre âge.

Référez-vous à l'étape 3 page 13.

4. Entrez votre poids.

Référez-vous à l'étape 4 page 13.

5. Entrez une durée pour le programme.

Référez-vous à l'étape 5 page 13.

6. Entrez un objectif en termes de watts générés.

Ensuite, les mots ENTRER OBJECTIF WATTS et un objectif de watts apparaissent sur l'écran principal.

Si vous désirez changer l'objectif de watts, appuyez sur les touches + et – à côté de la touche Entrer [ENTER]. Quand l'objectif de watts désiré est affiché, appuyez sur la touche Entrer.

7. Commencez à vous entraîner.

Le programme est divisé en segments. La console comparera régulièrement l'énergie que vous générez avec l'objectif en watts programmé.

Si vous ne générez pas assez ou trop d'énergie par rapport à l'objectif programmé, la résistance des pédales augmentera ou diminuera pour ramener votre niveau d'énergie plus proche de l'objectif.

Durant le programme, la matrice affichera une ligne représentant l'énergie générée en watts.

Durant le programme, vous pouvez changer la résistance des pédales, si vous le désirez, en appuyant sur les touches + et – de la Résistance [RESISTANCE], ou sur les touches QuickTouch de la Résistance [QUICKTOUCH RESISTANCE]. Cependant, quand le segment en cours se termine, la résistance changera automatiquement, si nécessaire, pour vous aider à vous rapprocher de l'objectif en watts.

Durant le programme, vous pouvez aussi changer l'objectif en watts programmé. Appuyez plusieurs fois sur la touche Entrer jusqu'à ce que les mots ENTRER OBJECTIF WATTS apparaissent sur l'écran principal. Référez-vous à l'étape 6 et changez l'objectif en watts, si désiré. Ensuite, continuez vos exercices.

8. Suivez votre progression sur l'écran principal.

Référez-vous à la section L'ÉCRAN PRINCIPAL page 10.

9. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à la section LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE page 11.

10. Quand vous avez terminé d'utiliser l'elliptique, la console se met automatiquement en mode veille ou s'éteint.

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE page 9.

COMMENT UTILISER LES PROGRAMMES DE RYTHME CARDIAQUE

Le programme de rythme cardiaque constant contrôle automatiquement la résistance des pédales pour maintenir votre rythme cardiaque pendant votre entraînement proche d'un objectif programmé.

Le programme de rythme cardiaque variable contrôle automatiquement la résistance des pédales pour maintenir votre rythme cardiaque pendant votre entraînement proche de la zone d'objectif programmée.

1. Mettez un détecteur du rythme cardiaque Polar® (non inclus).

Vous devez porter un détecteur du rythme cardiaque pour utiliser un programme de rythme cardiaque. Référez-vous aux instructions incluses avec le détecteur du rythme cardiaque.

2. Branchez le cordon d'alimentation ou commencez à pédaler pour activer la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE page 9.

3. Sélectionner un des programmes de rythme cardiaque.

Pour sélectionner un programme de rythme cardiaque, appuyez d'abord sur la touche Rythme Cardiaque [PULSE]. L'indicateur sur la touche s'allume alors et le mot RYTHME CARDIAQUE apparaît sur l'écran principal pendant quelques instants.

Ensuite, les mots MODE CONSTANT apparaissent sur l'écran principal. Si vous comptez utiliser le programme de rythme cardiaque constant, appuyez sur la touche Entrer [ENTER].

Si vous comptez utiliser le programme de rythme cardiaque variable, appuyez sur la touche + ou – à côté de la touche Entrer pour que les mots MODE VARIABLE apparaissent sur l'écran principal ; ensuite, appuyez sur la touche Entrer.

4. Entrez votre âge.

Référez-vous à l'étape 3 page 13.

5. Entrez votre poids.

Référez-vous à l'étape 4 page 13.

6. Entrez un rythme cardiaque maximal.

Ensuite, les mots PCT RYTHME CARDIAQUE MAX et le rythme cardiaque maximal du programme apparaissent sur l'écran principal.

Le rythme cardiaque maximal représente un *pourcentage d'une estimation de votre rythme cardiaque maximal*.

Remarque : votre rythme cardiaque maximal est estimé en soustrayant votre âge à 220. Par exemple, si vous avez 30 ans, l'estimation de votre rythme cardiaque maximal est de 190 battements par minutes ($220 - 30 = 190$). Donc, si vous avez 30 ans, un objectif de rythme cardiaque de 50% est égal à 95 battements par minute (50% de 190 est 95).

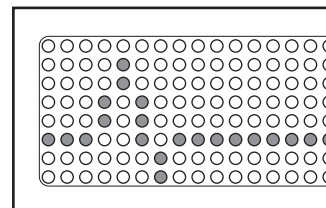
Si vous désirez changer rythme cardiaque maximal, appuyez sur les touches + et – à côté de la touche Entrer. Quand le rythme cardiaque maximal désiré est affiché, appuyez sur la touche Entrer.

7. Entrez une durée pour le programme.

Référez-vous à l'étape 5 page 13.

8. Commencez à vous entraîner.

Durant les programmes de rythme cardiaque, la matrice affichera un graphique du pouls. Chaque fois qu'un battement de votre cœur est détecté, une crête supplémentaire apparaît sur l'écran.



Le programme est divisé en segments. Un objectif de rythme cardiaque est programmé pour chaque segment.

Remarque : si le programme de rythme cardiaque constant est sélectionné, le même objectif de rythme cardiaque est programmé pour tous les segments.

À la fin de chaque segment, une tonalité retentit et la résistance des pédales changera automatiquement, si nécessaire, pour rapprocher votre rythme cardiaque de l'objectif de rythme cardiaque programmé pour le segment suivant. Le programme continuera de cette façon jusqu'à la fin du dernier segment.

Durant le programme, vous pouvez changer la résistance des pédales, si vous le désirez, en appuyant sur les touches + et – de la Résistance [RESISTANCE], ou sur les touches QuickTouch de la Résistance [QUICKTOUCH RESISTANCE]. Cependant, quand le segment en cours se termine, la résistance changera automatiquement, si nécessaire, pour vous aider à vous rapprocher de l'objectif de rythme cardiaque programmé pour le segment suivant.

Remarque : chaque programme de rythme cardiaque se termine par une période de deux minutes de retour à la normale. Durant cette période, le niveau de résistance ne peut être changé.

Si votre pouls n'est pas détecté durant le programme, les lettres PLS se mettront à clignoter sur l'écran principal, puis la résistance des pédales peut baisser automatiquement. Si cela se produit, référez-vous aux instructions incluses avec le détecteur du rythme cardiaque.

9. Suivez votre progression sur l'écran principal.

Référez-vous à la section L'ÉCRAN PRINCIPAL page 10.

10. Quand vous avez terminé d'utiliser l'elliptique, la console se met automatiquement en mode veille ou s'éteint.

Référez-vous COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE page 9.

COMMENT UTILISER LE PROGRAMME À INTERVALLES

Le programme à intervalles contrôle automatiquement la résistance des pédales pour simuler une série de collines alors qu'il vous guide tout au long d'un entraînement à intervalles efficace.

1. Branchez le cordon d'alimentation ou commencez à pédaler pour activer la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE page 9.

2. Sélectionnez le programme à intervalles.

Pour sélectionner le programme à intervalles, appuyez sur la touche Intervalles [INTERVAL]. L'indicateur sur la touche s'allume alors et le mot INTERVALLES apparaît sur l'écran principal pendant quelques instants.

3. Entrez votre âge.

Référez-vous à l'étape 3 page 13.

4. Entrez votre poids.

Référez-vous à l'étape 4 page 13.

5. Entrez une durée pour le programme.

Référez-vous à l'étape 5 page 13.

6. Entrez une résistance maximale.

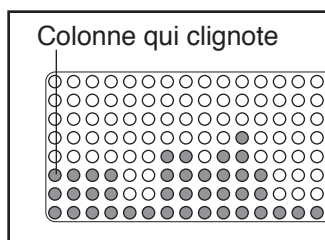
Ensuite, les mots RÉSIST. MAX et la résistance maximale du programme apparaissent sur l'écran principal. Si vous désirez changer la résistance maximale, appuyez sur les touches + et – à côté de la touche Entrer [ENTER]. (Remarque : si la résistance maximale est augmentée, le niveau d'intensité du programme sera augmenté.) Quand la résistance maximale désirée est affichée, appuyez sur la touche Entrer.

7. Entrez le nombre désiré de collines pour le programme.

Ensuite, les mots NOMBRE COLLINES et le nombre de collines que le programme va simulé apparaîtront sur l'écran principal. Si vous désirez changer le nombre de collines, appuyez sur les touches + et – à côté de la touche Entrer. Quand le nombre désiré de collines est affiché, appuyez sur la touche Entrer.

8. Commencez à vous entraîner.

Le programme est divisé en segments. Une résistance est programmée pour chaque segment. Remarque : la même résistance peut être programmée pour plusieurs segments consécutifs.



Durant le programme, la matrice affichera votre progression et les niveaux de résistance du programme. Durant le premier segment du programme, la colonne de gauche sur la matrice se met à clignoter. Durant les quatre dernières secondes du premier segment, la colonne de droite se met également à clignoter. Si la résistance des pédales est sur le point de changer, une série de tonalités retentit et la résistance se met à clignoter sur l'écran principal. Quand le premier segment se termine, la colonne à sa droite continuera de clignoter et la résistance des pédales changera automatiquement si une résistance différente est programmée pour le segment suivant. Remarque : si tous les indicateurs sur la colonne qui clignote sont allumés, *les indicateurs dans toutes les colonnes peuvent se décaler vers le bas temporairement.*

Quand chaque segment se termine, une tonalité retentit, la colonne à sa droite se met à clignoter et la résistance des pédales changera automatiquement si une résistance différente est programmée pour le segment suivant. Quand vous avez effectué les 8 premières minutes du programme, la même colonne continuera à clignoter et *toutes les colonnes d'indicateurs se décaleront d'une colonne vers la gauche.* Les colonnes d'indicateurs continueront à se décaler vers la gauche à la fin de chaque segment jusqu'à ce que le dernier segment du programme soit affiché sur la colonne tout à droite sur la matrice. *La colonne suivante sur la droite se mettra alors à clignoter à la fin de chaque segment* jusqu'à ce que le programme soit terminé.

Durant le programme, vous pouvez changer la résistance des pédales, si vous le désirez, en appuyant sur les touches + et – de la Résistance [RESISTANCE], ou sur les touches QuickTouch de la Résistance [QUICKTOUCH RESISTANCE]. Cependant, quand le segment en cours se termine, la résistance changera automatiquement si une résistance différente est programmée pour le

segment suivant. Remarque : le programme se termine par une période de deux minutes de retour à la normale. Durant cette période, le niveau de résistance ne peut être changé.

9. Suivez votre progression sur l'écran principal.

Référez-vous à la section L'ÉCRAN PRINCIPAL page 10.

10. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à la section LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE page 11.

11. Quand vous avez terminé d'utiliser l'elliptique, la console se met automatiquement en mode veille ou s'éteint.

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE page 9.

COMMENT UTILISER LE PROGRAMME DE PLATEAUX

Durant le programme de plateaux, la résistance des pédales augmente petit à petit, reste constante pendant plusieurs segments, puis diminue petit à petit.

1. Branchez le cordon d'alimentation ou commencez à pédaler pour activer la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE page 9.

2. Sélectionnez le programme de plateaux.

Pour sélectionner le programme de plateaux, appuyez sur la touche Plateaux [PLATEAU]. L'indicateur sur la touche s'allume alors et le mot PLATEAUX apparaît sur l'écran principal pendant quelques instants.

3. Entrez votre âge.

Référez-vous à l'étape 3 page 13.

4. Entrez votre poids.

Référez-vous à l'étape 4 page 13.

5. Entrez une résistance maximale.

Référez-vous à l'étape 6 page 16.

6. Entrez une durée pour le programme.

Référez-vous à l'étape 5 page 13.

7. Commencez à vous entraîner.

Référez-vous à l'étape 8 page 17.

8. Suivez votre progression sur l'écran principal.

Référez-vous à la section L'ÉCRAN PRINCIPAL page 10.

9. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à la section LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE page 11.

10. Quand vous avez terminé d'utiliser l'elliptique, la console se met automatiquement en mode veille ou s'éteint.

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE page 9.

COMMENT UTILISER LE PROGRAMME DE COLLINES, SOMMETS OU TOUT-TERRAIN

Durant le programme de collines, la résistance des pédales augmente petit à petit puis diminue petit à petit. Le nombre de fois où la résistance augmente et diminue dépendra de la résistance maximale et du niveau d'intensité que vous sélectionnez.

Durant le programme de sommets, la résistance des pédales augmente puis diminue. Le nombre de fois où la résistance augmente et diminue dépendra de la résistance maximale et du niveau d'intensité que vous sélectionnez.

Durant le programme tout-terrain, la résistance des pédales augmente et diminue rapidement à plusieurs reprises. Le nombre de fois où la résistance augmente et diminue dépendra de la résistance maximale et du niveau d'intensité que vous sélectionnez.

1. Branchez le cordon d'alimentation ou commencez à pédaler pour activer la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE page 9.

2. Sélectionnez le programmé désiré.

Appuyez sur la touche Collines [FOOTHILLS], Sommets [PEAKS] ou Tout-terrain [ALL-TERRAIN]. L'indicateur sur la touche s'allumera et les mots COLLINES, SOMMETS ou TOUT-TERRAIN s'afficheront sur l'écran principal pendant quelques instants.

3. Entrez votre âge.

Référez-vous à l'étape 3 page 13.

4. Entrez votre poids.

Référez-vous à l'étape 4 page 13.

5. Entrez une durée pour le programme.

Référez-vous à l'étape 5 page 13.

6. Entrez une résistance maximale.

Référez-vous à l'étape 6 page 16.

7. Entrez un niveau d'intensité.

Ensuite, le mot INTENSITÉ et le niveau d'intensité pour le programme apparaîtront sur l'écran principal. Appuyez sur les touches + et – à côté de la touche Entrer [ENTER] pour sélectionner le niveau 1 (pour un entraînement de faible intensité), niveau 2 (pour un entraînement d'intensité moyenne), ou niveau 3 (pour un entraînement intense). Ensuite, appuyez sur la touche Entrer.

8. Commencez à vous entraîner.

Référez-vous à l'étape 8 page 17.

9. Suivez votre progression sur l'écran principal.

Référez-vous à la section L'ÉCRAN PRINCIPAL page 10.

10. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à la section LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE page 11.

11. Quand vous avez terminé d'utiliser l'elliptique, la console se met automatiquement en mode veille ou s'éteint.

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE page 9.

COMMENT UTILISER LE MODE D'ENTRETIEN

La console est équipée d'un mode d'entretien qui vous permet d'accéder à certaines informations, et vous visualiser et changer les paramètres de l'appareil. Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser le mode d'entretien.

1. **Branchez le cordon d'alimentation ou commencez à pédaler pour activer la console.**

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE page 9.

2. **Appuyez sur la touche Effacer [CLEAR] et la touche Entrer [ENTER] simultanément pendant quelques secondes pour sélectionner le mode d'entretien.**

Quand le mode d'entretien est sélectionné, les mots MODE D'ENTRETIEN apparaissent sur l'écran principal pendant quelques instants.

3. **Vous pouvez consulter le nombre total d'heures d'utilisation de l'elliptique.**

Quand les mots MODE D'ENTRETIEN disparaissent, l'écran principal affiche le nombre total d'heures d'utilisation de l'elliptique.

4. **Appuyez sur la touche Entrer et visualisez la distance totale parcourue en pédalant sur l'elliptique.**

Quand vous appuyez sur la touche, l'écran principal affiche la distance totale parcourue en pédalant sur l'elliptique.

5. **Appuyez de nouveau sur la touche Entrer et choisissez une durée maximale pour les programmes.**

La durée maximale pour les programmes peut aller de 10 minutes à 90 minutes. Pour changer la durée maximale des programmes, appuyez sur les touches + et – à côté de la touche Entrer.

6. **Appuyez de nouveau sur la touche Entrer et sélectionnez la langue de l'écran principal.**

L'écran principal peut afficher des textes en anglais, anglais international, allemand, espagnol, italien ou français. Pour changer la langue, appuyez sur les touches + et – à côté de la touche Entrer.

7. **Appuyez de nouveau sur la touche Entrer et sélectionnez l'unité de mesure désirée.**

La console peut afficher les données en utilisant le système anglais (miles et livres) ou le système métrique (kilomètres et kilogrammes). Pour changer l'unité de mesure, appuyez sur les touches + et – à côté de la touche Entrer.

8. **Appuyez de nouveau sur la touche Entrer et sélectionnez la durée de temps avant la mise en veille ou l'éteignage de la console.**

Si l'elliptique est utilisé sans cordon d'alimentation et que les pédales sont immobiles pendant un certain temps, la console s'éteint automatiquement.

Si l'elliptique est utilisé avec un cordon d'alimentation, et que les pédales sont immobiles pendant un certain temps, la console se met en mode veille et les mots SÉLECTIONNEZ UN PROGRAMME POUR COMMENCER se mettront à défiler sur l'écran principal.

Appuyez de nouveau sur la touche Entrer et sélectionnez la durée de temps avant la mise en veille ou l'éteignage de la console. La durée peut aller de 15 secondes à 2 minutes.

9. **Appuyez sur la touche Entrer et la touche Effacer simultanément pendant quelques secondes pour sélectionner le mode d'entretien.**

Pour sortir du mode d'entretien à tout moment, appuyez sur la touche Entrer et la touche Effacer simultanément pendant quelques secondes.

ENTRETIEN ET PROBLÈMES

La plupart des problèmes peuvent être résolus en suivant les étapes simples ci-dessous. Identifiez le symptôme manifesté et suivez les étapes indiquées. Pour obtenir plus d'aide, veuillez vous référer au dos de ce manuel.

ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

Vérifiez et serrez toutes les pièces de l'elliptique régulièrement. Nettoyez l'elliptique à l'aide d'une petite quantité de produit nettoyant doux tout usage appliquée sur un chiffon cent pour cent coton. Lors du nettoyage de l'elliptique, portez une attention particulière au rail et aux roues. Retirez tout débris obstruant le rail. Nettoyez les pédales à l'aide d'une brosse en nylon souple. **N'utilisez aucun nettoyant acide. Ceci rendra la garantie nulle. Ne vaporisez jamais un nettoyant directement sur l'elliptique.**

PROBLÈMES

1. SYMPTÔME : L'ELLIPTIQUE N'EST PAS STABLE

Si l'elliptique oscille légèrement durant l'utilisation, référez-vous à la section COMMENT DÉPLACER ET NIVELER L'ELLIPTIQUE à la page 7.

2. SYMPTÔME : LA CONSOLE N'AFFICHE PAS L'UNITÉ DE MESURE DÉSIRÉE

La console peut afficher les données en utilisant le système anglais (miles et livres) ou le système métrique (kilomètres et kilogrammes). Pour changer d'unité de mesure, référez-vous à l'étape 7 page 19.

3. SYMPTÔME : LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE NE FONCTIONNE PAS CORRECTEMENT

Si le détecteur du rythme cardiaque des poignées ne fonctionne pas correctement, référez-vous à la section LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE page 11.

4. SYMPTÔME : LES DISQUES DES PÉDALES FROTTENT CONTRE LES CAPOTS

Si un disque de la pédale frotte contre un capot, desserrez les vis de fixation du capot et déplacez ce dernier légèrement jusqu'à éliminer la friction au niveau du disque. Resserrez les vis de fixation du capot.

5. SYMPTÔME : LES ROUES DES PÉDALES GRINCENT

Si les roues des pédales grincement, retirez tout débris au niveau du rail et des roues à l'aide d'un chiffon cent pour cent coton. Si les roues des pédales grincement toujours, appliquez une mince couche de lubrifiant à base de silicone sur la piste.

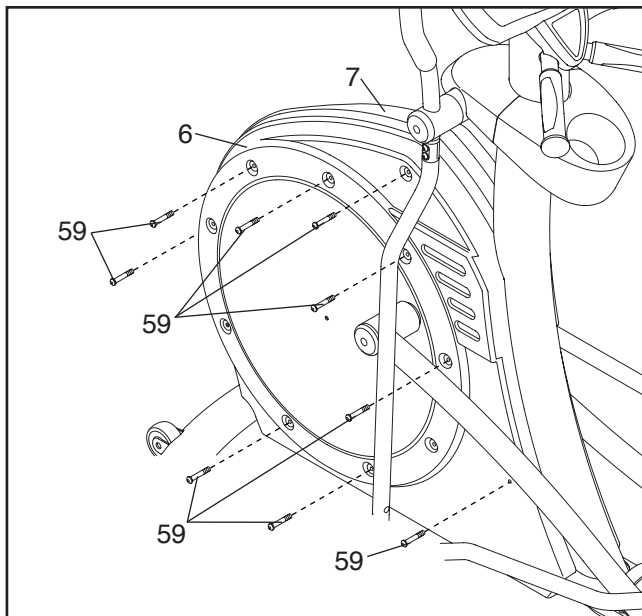
6. SYMPTÔME : LA CONSOLE S'ÉTEINT DÈS QUE L'UTILISATEUR ARRÊTE DE PÉDALER

Si la console s'éteint aussitôt que l'utilisateur arrête de pédaler, il est possible que le pack des piles ne soit pas complètement chargé. Plus l'elliptique est utilisé, plus le pack des piles restera chargé. Si le symptôme continu, contactez immédiatement le Service à la Clientèle (voir le dos de ce manuel).

7. SYMPTÔME : LES PÉDALES GLISSENT OU LÂCHENT SUR LA POUSSÉE DE CHAQUE TOUR

Si les pédales glissent au moment de la poussée, c'est que la courroie de traction est en train de glisser. Vous devrez ajuster la tension de la courroie de traction. Retirez les neuf Vis à Tête en Bouton 1/4" x 3/4" (59) du Capot Gauche (6) puis faites pivoter le Capot Gauche sur le côté.

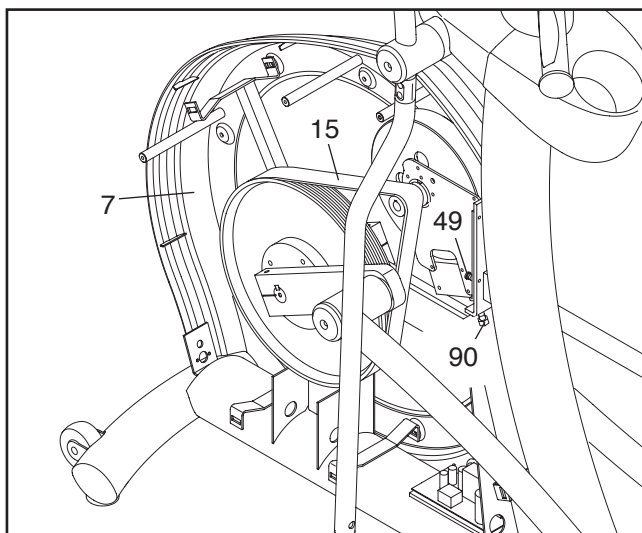
Retirez le Capot Droit (7) de la même manière.



Remarque : pour plus de clarté, le disque gauche de la pédale n'est pas illustré. Faites tourner le disque de la pédale jusqu'à ce que la Courroie de Traction (15) soit accessible.

Dévissez les quatre Vis à Tête 1/4" x 3/8" (49 [seule une est illustrée]). Serrez le Boulon de Tension (90) d'un quart de tour jusqu'à ce que la Courroie de Traction (15) ne glisse plus. Resserrez les quatre Vis à Tête 1/4" x 3/8" et attachez le Capot Gauche avec les neuf Vis à Tête en Bouton 1/4" x 3/4" (59).

Attachez le Capot Droit (7) de la même manière.



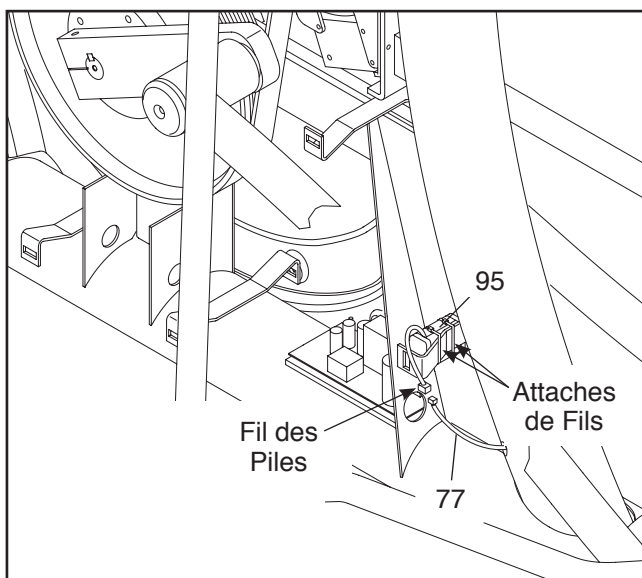
COMMENT CHANGER LE PACK DES PILES

Si vous changez le Pack des Piles (95), référez-vous au paragraphe en haut de cette page et faites pivoter le capot droit sur le côté.

Ensuite, trouvez le Pack des Piles (95). Débranchez le fil des piles du Fil Inférieur des Piles (77). Coupez l'attache de fils et disposez du Pack des Piles selon les lois locales.

Effectuez cette étape à l'envers pour attacher le nouveau Pack des Piles (95).

Référez-vous au paragraphe en haut de cette page et réattachez le capot gauche.



CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

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

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

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

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

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle FMEL4255-INT.0 R1111A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	48	4	Vis à Tête en Bouton 3/8" x 1 1/4"
2	1	Montant	49	4	Vis à Tête 1/4" x 3/8"
3	1	Boîtier de la Piste	50	2	Vis à Tête en Bouton 1/2" x 2"
4	1	Piste	51	2	Écrou de Verrouillage #4
5	2	Disque de la Pédale	52	4	Vis #8 x 3/4"
6	1	Capot Gauche	53	4	Vis en Nylon #8 x 1/4"
7	1	Capot Droit	54	14	Vis de la Pédale #10 x 3/8"
8	1	Marche	55	6	Vis à Épaulement 3/8" x 5/8"
9	2	Embout de la Piste	56	4	Vis de l'Essieu 1/4" x 3/4"
10	4	Écrou de Verrouillage en Nylon 3/8"	57	2	Vis #4 x 1/2"
11	1	Bras de la Pédale Droite	58	4	Vis #10 x 3/4"
12	1	Bras de la Pédale Gauche	59	32	Vis à Tête en Bouton 1/4" x 3/4"
13	1	Pédale Droite	60	2	Écrou de Verrouillage 5/16"
14	1	Pédale Gauche	61	2	Vis à Tête 5/16" x 3 1/2"
15	1	Courroie de Traction	62	4	Vis de Boîtier 3/8" x 3/4"
16	1	Essieu des Poignées	63	4	Vis 3/8" x 3"
17	2	Bras de la Poignée	64	2	Longue Bague d'Espacement du Capot
18	2	Écrou Hexagonal 3/8"	65	2	Clé
19	1	Poignée Gauche	66	4	Rondelle de l'Essieu
20	1	Poignée Droite	67	14	Rondelle #10
21	1	Boîtier de la Pédale Droite	68	2	Rondelle de la Pédale 1/4"
22	1	Boîtier de la Pédale Gauche	69	4	Vis #6 x 1"
23	2	Mousse de la Poignée	70	2	Écrou de Verrouillage 1/2"
24	2	Bague d'Espacement de la Poignée	71	4	Socle
25	1	Poulie	72	2	Écrou de Verrouillage 3/8"
26	1	Plateau d'Accessoires	73	1	Courte Bague d'Espacement du Capot
27	1	Embout du Montant	74	1	Cordon d'Alimentation (Console de la TV uniquement)
28	2	Vis de Blocage	75	1	Bloc d'Alimentation (Console de la TV uniquement)
29	1	Boîtier Montant	76	1	Fil Volant du Détecteur du Rythme Cardiaque
30	1	Dynamo	77	1	Fil Inférieur des Piles
31	2	Roue	78	1	Fil Supérieur des Piles
32	1	Tableau de Commande	79	1	Fil Supérieur du Contrôleur
33	2	Poignée du Détecteur Rythme Cardiaque	80	1	Fil Inférieur du Contrôleur
34	4	Pièce de la Poignée	81	1	Fil de la Bobine de la Dynamo
35	4	Plaque	82	1	Fil de l'Aimant Électrique
36	4	Pied de Nivellement	83	2	Bras du Pédalier
37	2	Pied	84	4	Rondelle Plate 1/4"
38	2	Roue de la Pédale	85	4	Rondelle Étoilée 3/8"
39	2	Embout de la Poignée	86	4	Rondelle Étoilée #10
40	2	Bague de la Poignée	87	2	Boulon à Épaulement 3/8" x 2 3/4"
41	4	Embout de l'Essieu	88	1	Console de Commande
42	14	Roulement à Billes			
43	4	Bague a Poignée			
44	2	Bague d'Espacement			
45	4	Bague d'Attache			
46	4	Roulement à Billes de la Roue			
47	6	Vis de la Console #10 x 1"			

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
89	1	Console d’Affichage	99	4	Bague de la Pédale
90	1	Boulon de Tension	100	2	Rondelle en Nylon
91	1	Mousse du Plateau d’Accessoires	101	1	Câble CATV Supérieur
92	7	Vis à Tête en Bouton #8 x 1/2"	102	1	Câble CATV Inférieur
93	4	Bague d’Espacement de la Roue	103	2	Vis #8 x 3/8"
94	4	Rondelle Ondulée	*	—	Vis du Dos de la Console #10 x 1/2"
95	1	Pack des Piles	*	—	Porte-livre
96	1	Fil d’Alimentation Inférieur	*	—	Décoration du Capot
97	1	Fil d’Alimentation Supérieur	*	—	Manuel de l’Utilisateur
98	1	Fil d’Entrée Électrique	*	—	Outil d’Assemblage

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Indique qu’une pièce n’est pas illustrée.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N°. du Modèle FMEL4255-INT.0 R1111A

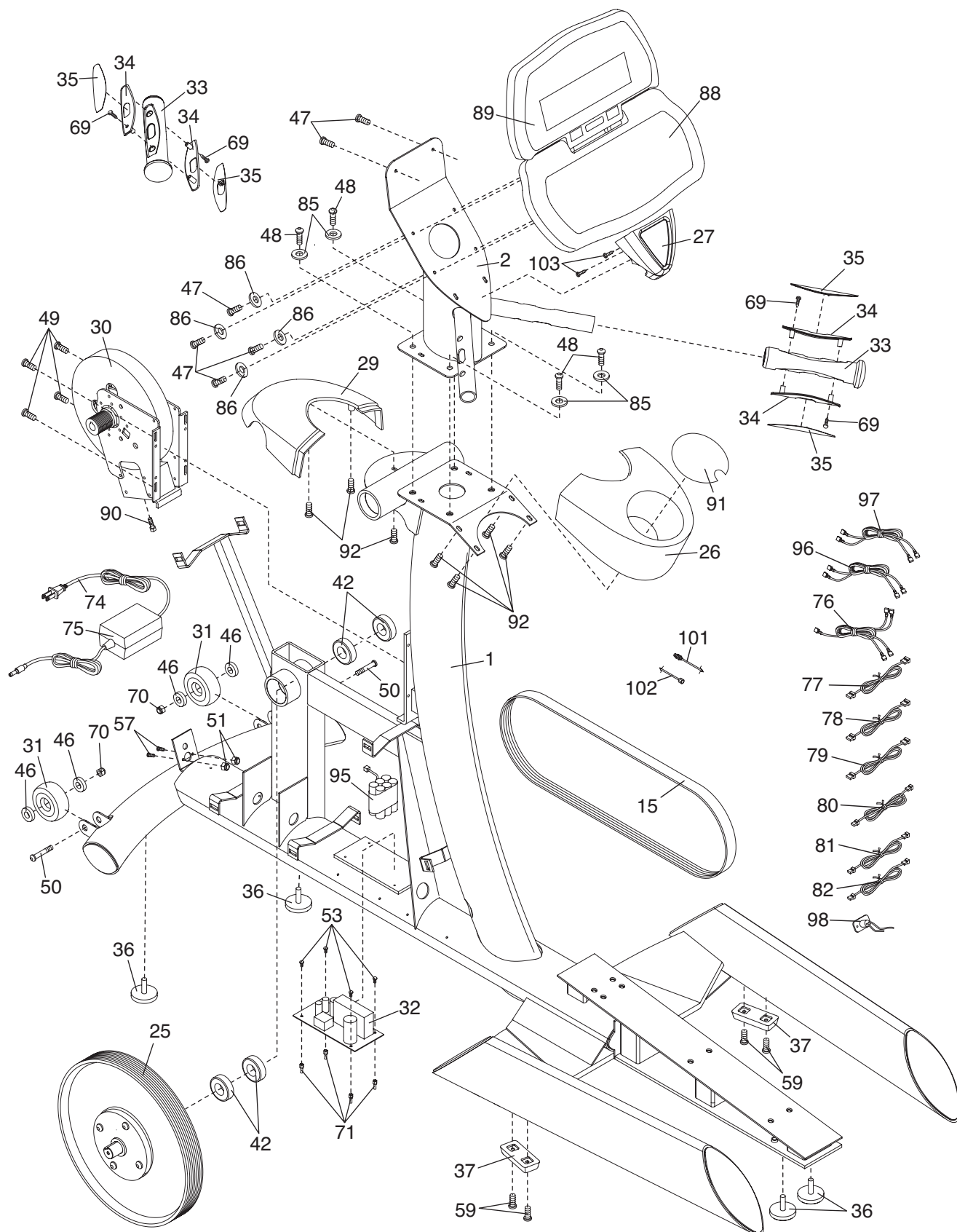


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle FMEL4255-INT.0 R1111A

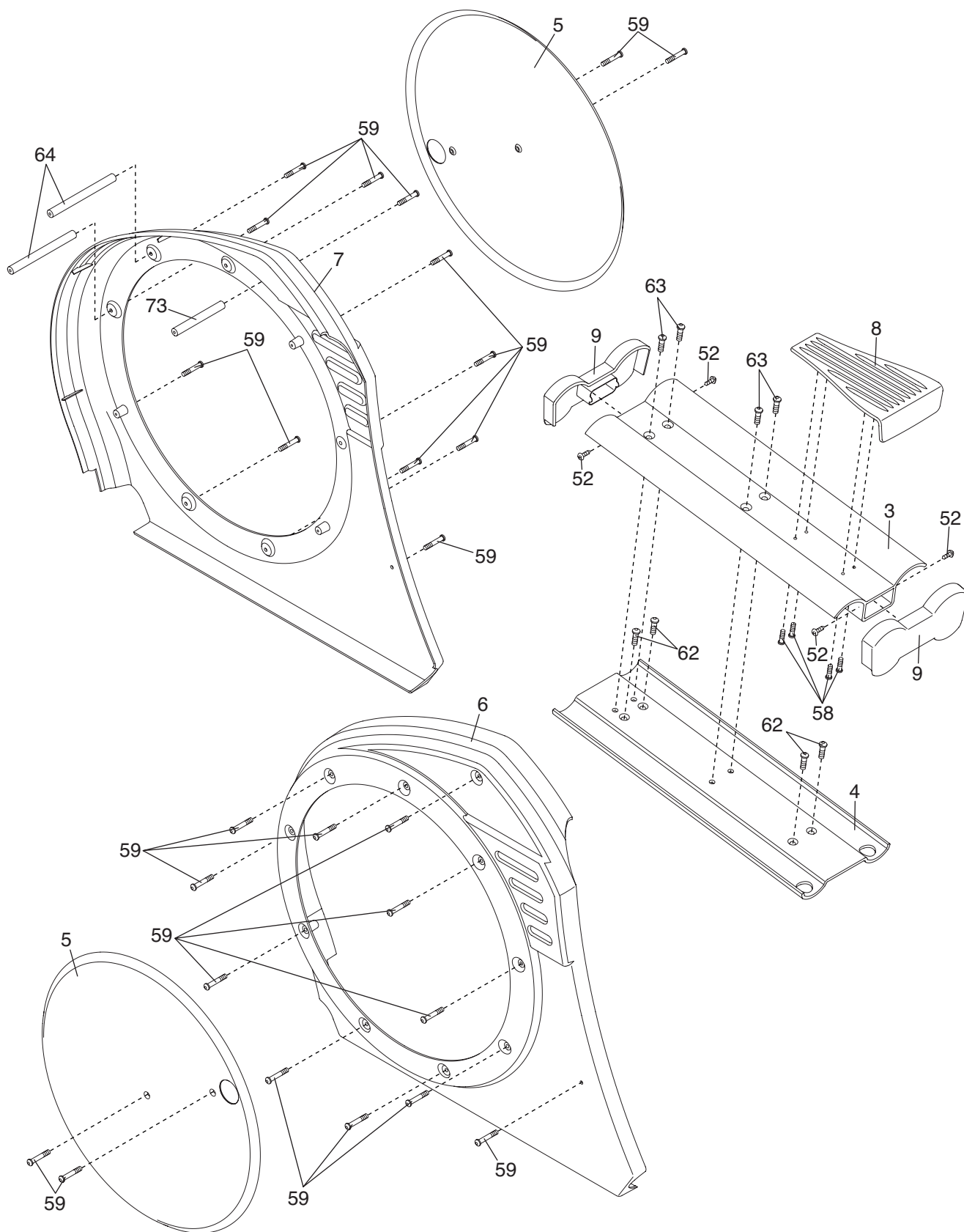
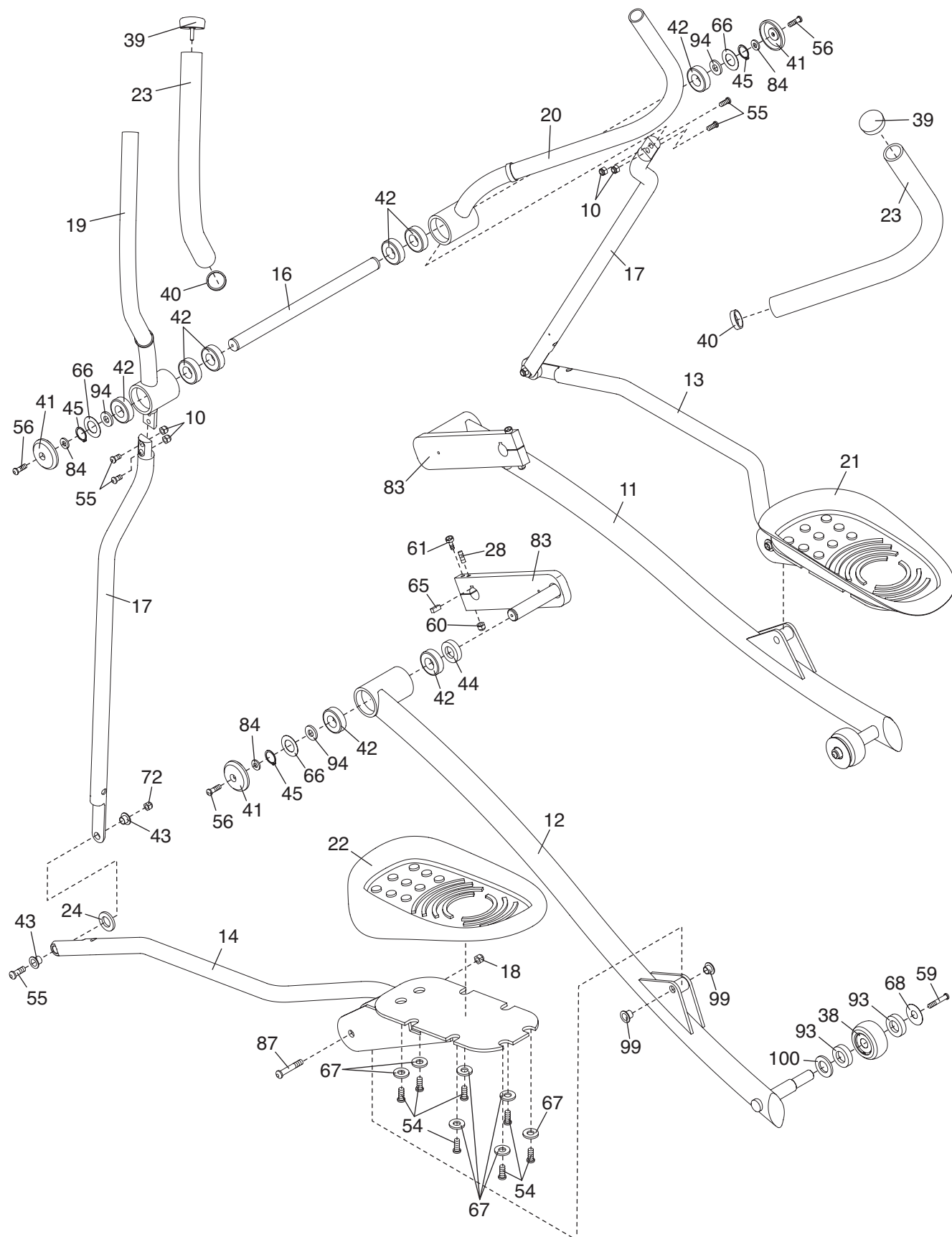


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle FMEL4255-INT.0 R1111A



COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE

Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, veuillez contactez le Service à la Clientèle aux numéros de téléphone ou adresses ci-dessous. **Veuillez noter le numéro du modèle, le numéro de série et le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel) avant de contacter le Service à la Clientèle. Si vous commandez des pièces de rechange, veuillez noter le numéro de la pièce et la description de chaque pièce (référez-vous à la LISTE DES PIÈCES et au SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel).**

Dans les États-Unis et Canada

Appelez : 1-800-201-2109, Lun.–Ven. 8 a.m.–5 p.m. TM

Écrivez :

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Etats-Unis

Hors des États-Unis et Canada

Appelez : 001-435-786-3521

Courriel : intlcustomercare@freemotionfitness.com

INFORMATION POUR LE RECYCLAGE

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

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

