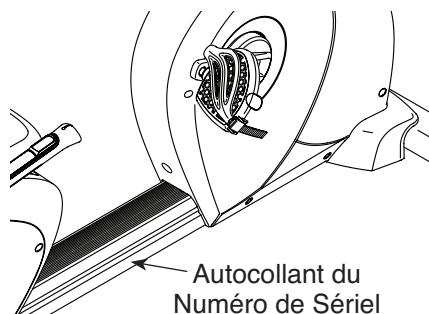


FREEMOTION® *r 10.4*

N°. du Modèle FMEX82514.0

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

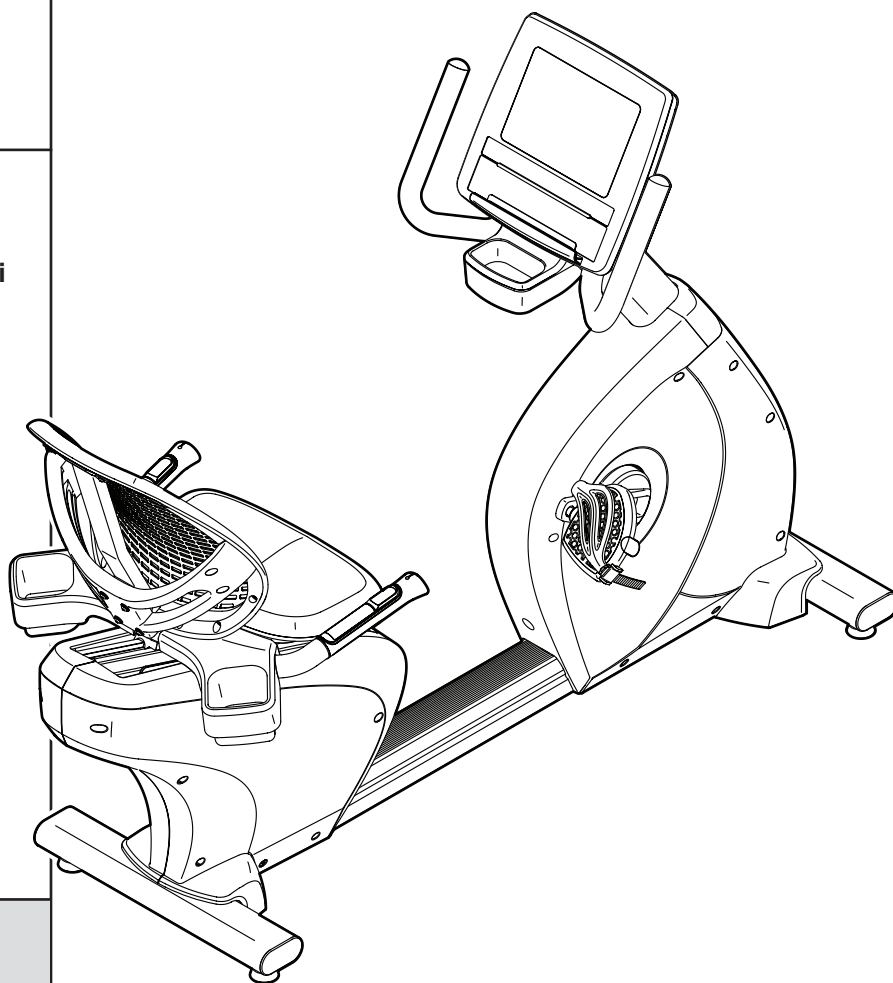


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	5
ASSEMBLAGE	6
COMMENT EFFECTUER LA MISE À NIVEAU DE LA CONSOLE.....	11
COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE	12
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	27
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	28
LISTE DES PIÈCES	30
SCHÉMA DÉTAILLÉ	32
COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE.....	Dernière Page

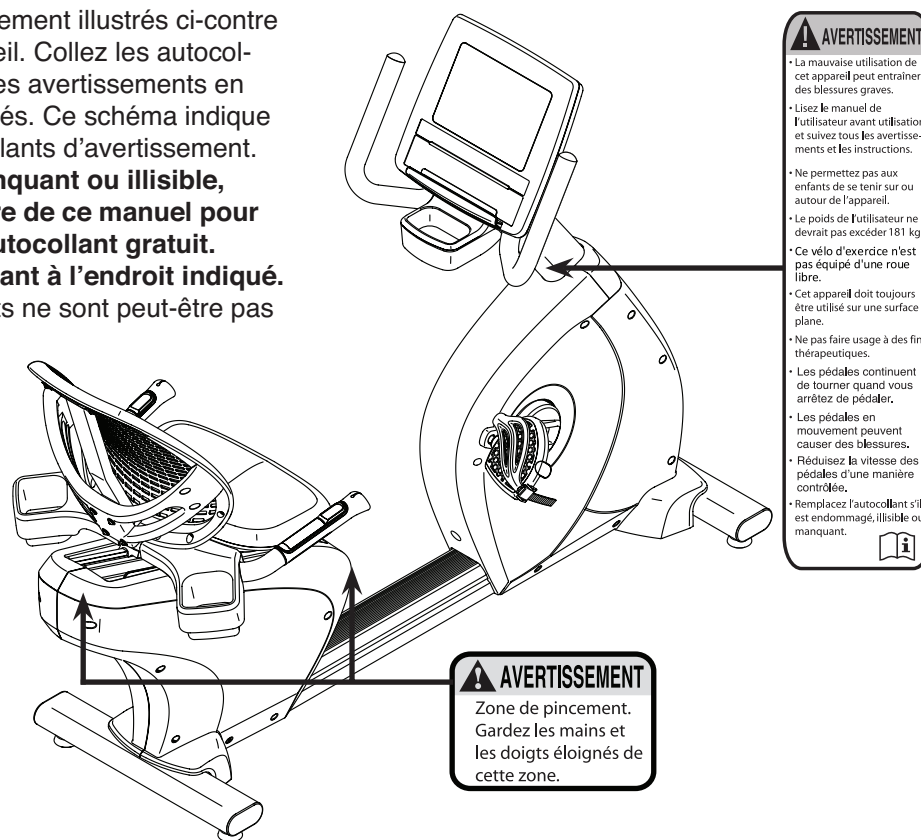
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-contre sont inclus avec cet appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les avertissements en anglais aux endroits indiqués. Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement.

Si un autocollant est manquant ou illisible, voir la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit.

Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.

Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de brûlures, d'incendies, de décharges électriques et de blessures, veuillez lire toutes les précautions importantes et consignes contenues dans ce manuel ainsi que tous les avertissements indiqués sur le vélo d'exercice avant de l'utiliser. 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. Il relève de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo d'exercice sont suffisamment informés de toutes les précautions.
2. Toujours consulter son médecin avant de commencer un programme d'exercices quelconque. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et celles ayant des problèmes de santé.
3. Utilisez uniquement le vélo d'exercice de la manière décrite dans ce manuel.
4. Gardez le vélo d'exercice à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le vélo d'exercice dans un garage, sur un patio couvert ou près d'une source d'eau.
5. Placez le vélo d'exercice sur une surface horizontale avec au moins 0,6 m d'espace autour du vélo d'exercice. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous le vélo d'exercice.
6. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du vélo d'exercice régulièrement. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.
7. Gardez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du vélo d'exercice.
8. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le vélo d'exercice. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
9. Le vélo d'exercice ne devrait pas être utilisé par des personnes pesant plus de 181 kg.
10. Soyez prudent lorsque vous montez ou descendez le vélo d'exercice.
11. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs comme les mouvements de l'utilisateur peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur du rythme cardiaque ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque pendant l'exercice.
12. Gardez toujours le dos droit quand vous utilisez le vélo d'exercice ; n'arquez pas le dos.
13. L'excès d'exercice peut entraîner de graves blessures voire le décès. Si vous vous sentez mal, si vous manquez de souffle ou si vous éprouvez de la douleur, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le vélo d'exercice révolutionnaire FREEMOTION® R 10.4. Le vélo d'exercice R 10.4 offre un choix impressionnant de fonctions conçues pour rendre vos séances d'entraînement à domicile plus agréables et plus efficaces.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le vélo d'exercice. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez

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

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

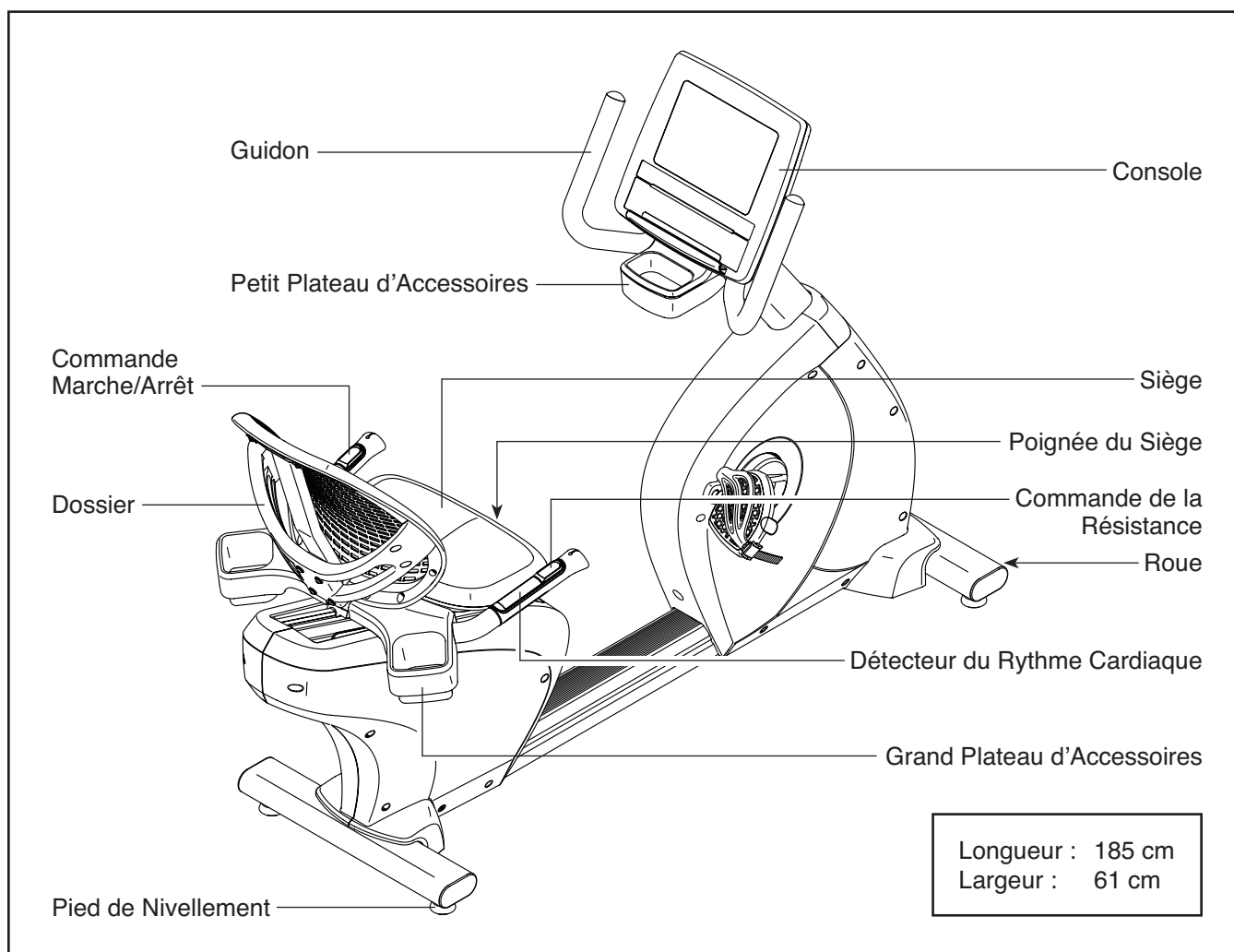
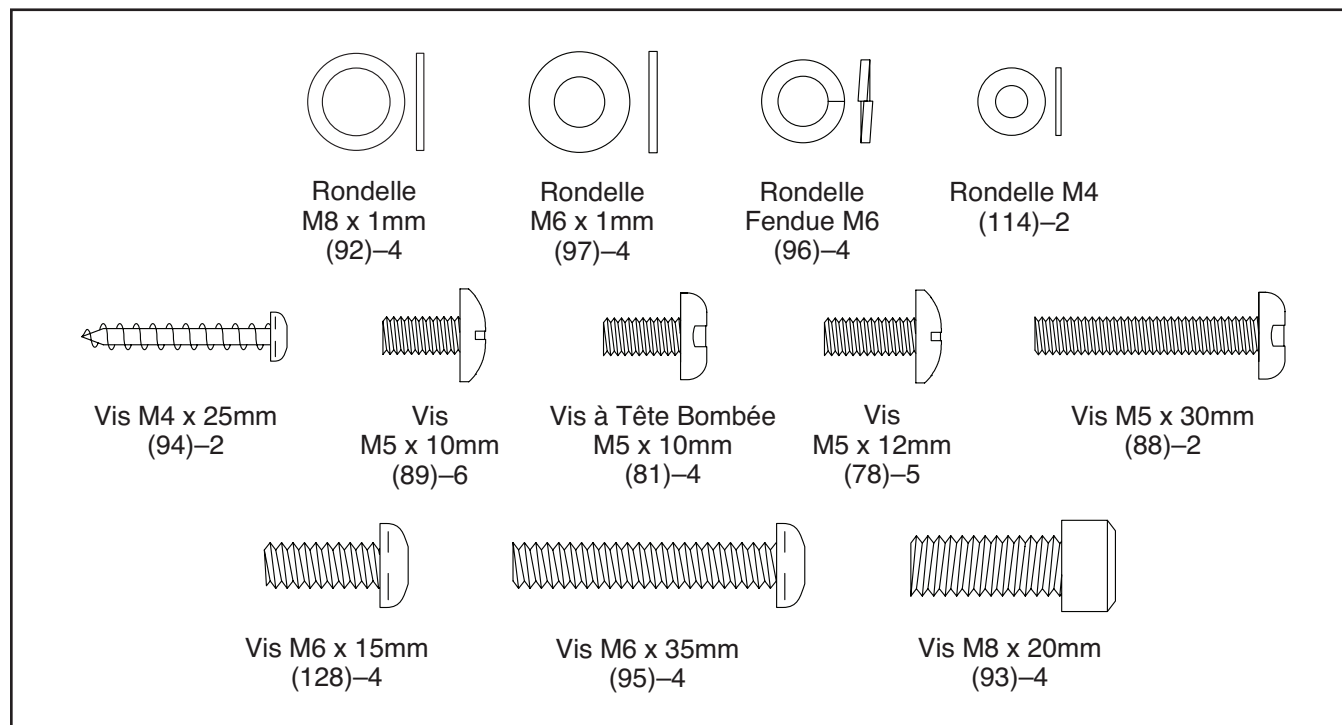


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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



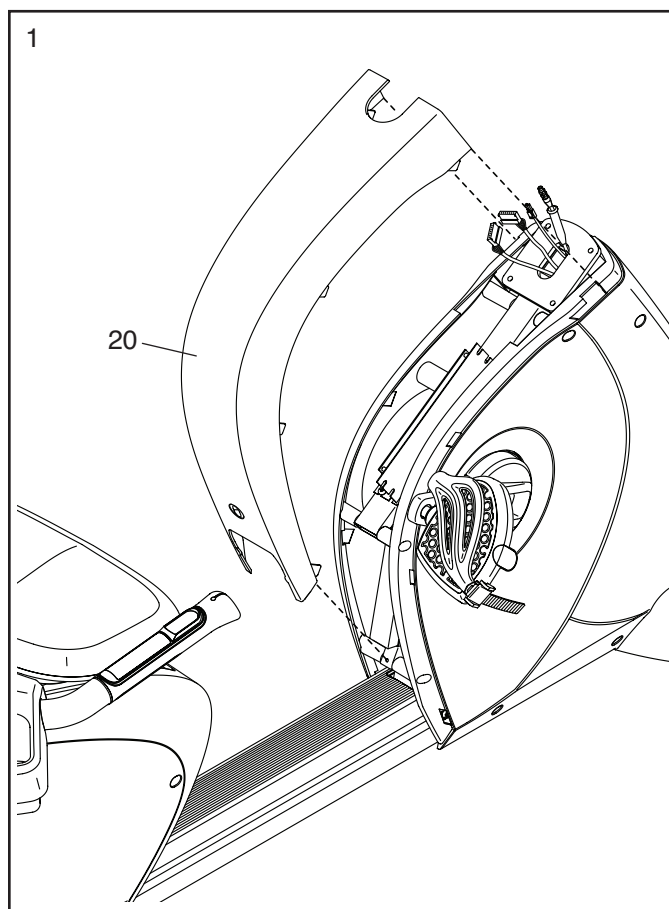
ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
- Placez toutes les pièces sur un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes d'assemblage.
- Si une pièce ne se trouve pas dans le kit de visseries, vérifiez qu'elle n'est pas déjà montée.
- Les pièces côté gauche portent l'indication « L » ou « Left », et les pièces côté droit l'indication « R » ou « Right ».

- Pour l'illustration des petites pièces, voir la page 5.
- L'assemblage se fait à l'aide des outils inclus.

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

1. Enlevez le Boîtier du Capot Avant (20).

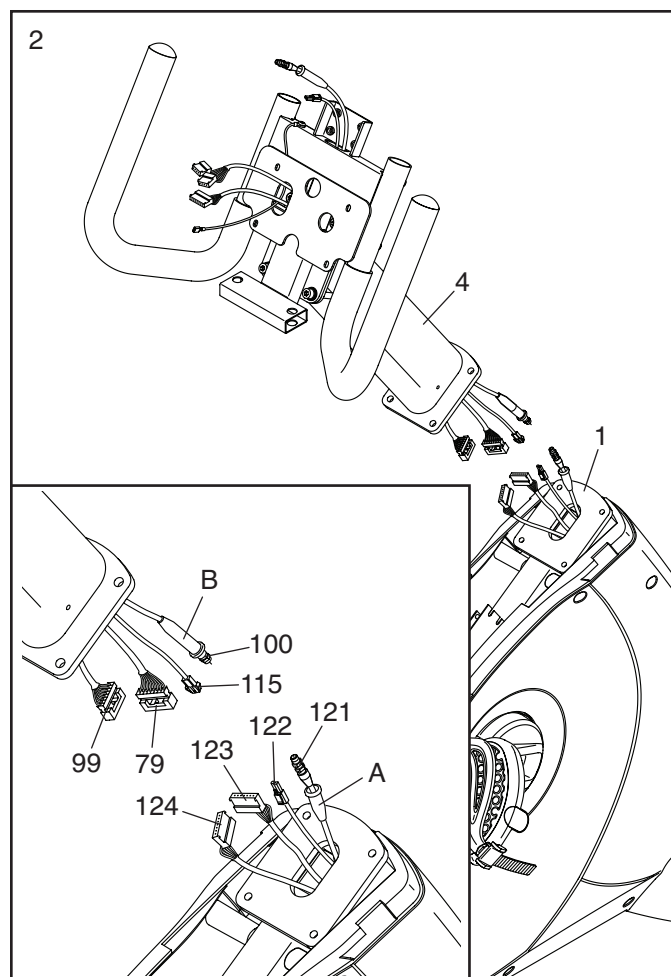


2. Demandez à une autre personne de tenir le Montant (4) près du Cadre (1).

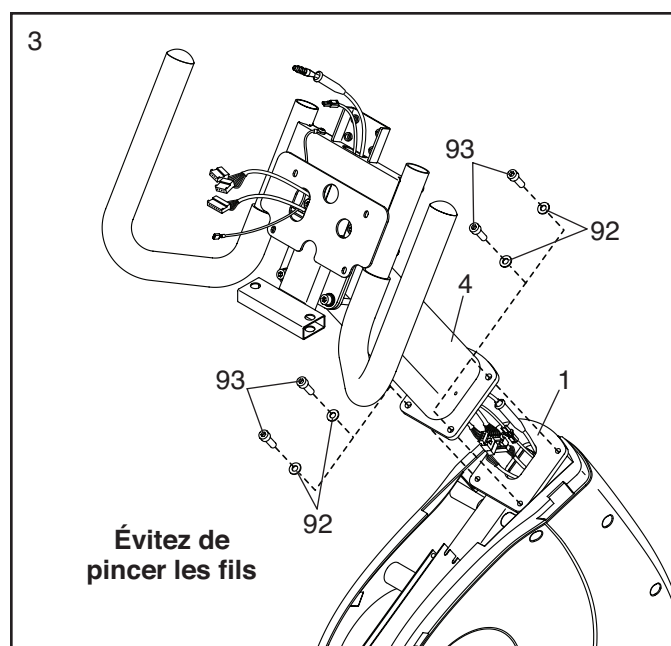
Voir le schéma encadré. Branchez le Fil Supérieur du Détecteur (99) au Fil Inférieur du Détecteur (124), branchez le Fil Principal Supérieur (79) au Fil Principal Inférieur (123), branchez le Fil d'Alimentation Supérieur (115) au Fil d'Alimentation Inférieur (122), et branchez le Câble Coaxial Supérieur du Téléviseur (100) au Câble Coaxial Inférieur du Téléviseur (121).

Voir le schéma encadré. Localisez les couvercles (A, B) du Câble Coaxial Supérieur du Téléviseur (100) et du Câble Coaxial Inférieur du Téléviseur (121). Faites coulisser les couvercles l'une dans l'autre puis **poussez la petite couvercle (A) dans la grande couvercle (B)**.

Ensuite, insérez le fil en excès dans le Montant (4).



3. **Conseil : évitez de pincer les fils.** Attachez le Montant (4) au Cadre (1) à l'aide de quatre Vis M8 x 20mm (93) et de quatre Rondelles M8 x 1mm (92) ; **vissez légèrement toutes les Vis avant de les serrer complètement.**



4. **Conseil : évitez de faire tomber de vis entre les Capots Avant Gauche et Droit (21, 22).**

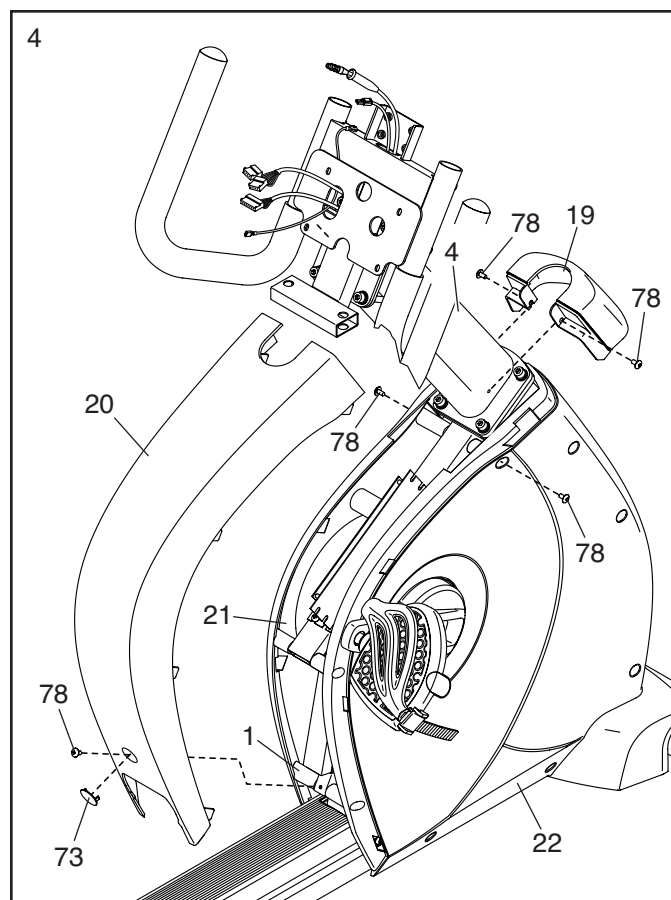
Attachez l'Embout du Capot Avant (19) au Montant (4) à l'aide de deux Vis M5 x 12mm (78) ; **vissez légèrement les deux Vis avant de les serrer complètement.**

Ensuite, enfoncez le Boîtier du Capot Avant (20) dans les Capots Avant Gauche et Droit (21, 22).

Enlevez le Vis de l'Embout (73) du Boîtier du Capot Avant (20).

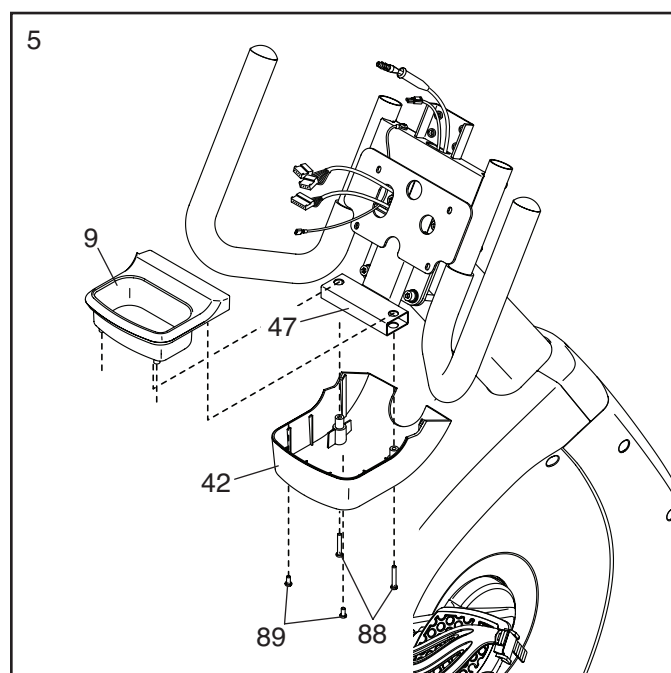
Attachez le Boîtier du Capot Avant (20) à l'aide de trois Vis M5 x 12mm (78) ; **vissez légèrement toutes les Vis avant de les serrer complètement.**

Puis, enfoncez à nouveau le Vis de l'Embout (73) dans le Boîtier du Capot Avant (20).



5. Faites glisser le Boîtier du Plateau d'Accessoires (42) et le Petit Plateau d'Accessoires (9) autour du tube rectangulaire du Guidon (47).

Attachez le Boîtier du Plateau d'Accessoires (42) au Petit Plateau d'Accessoires (9) à l'aide de deux Vis M5 x 10mm (89) et deux Vis M5 x 30mm (88) ; **ne serrez pas encore les Vis.**

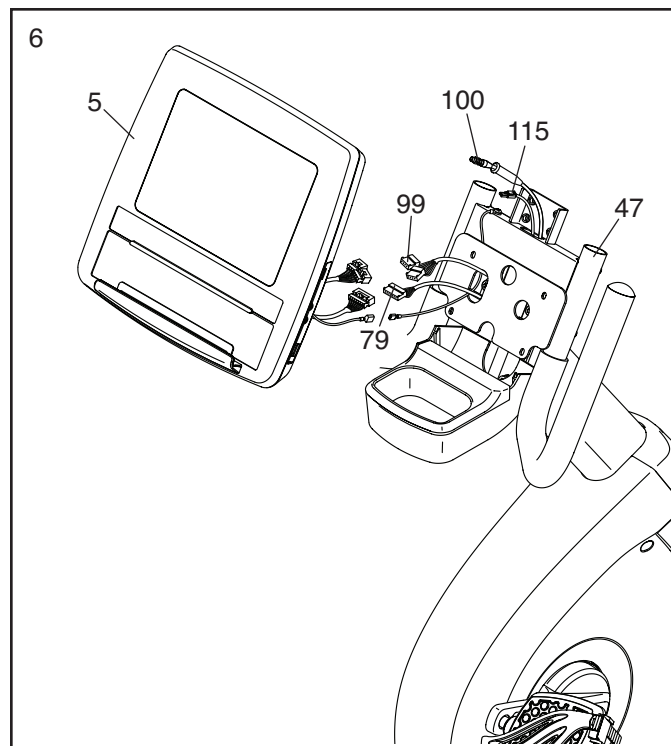


6. Demandez à une autre personne de tenir la Console (5) près du Guidon (47).

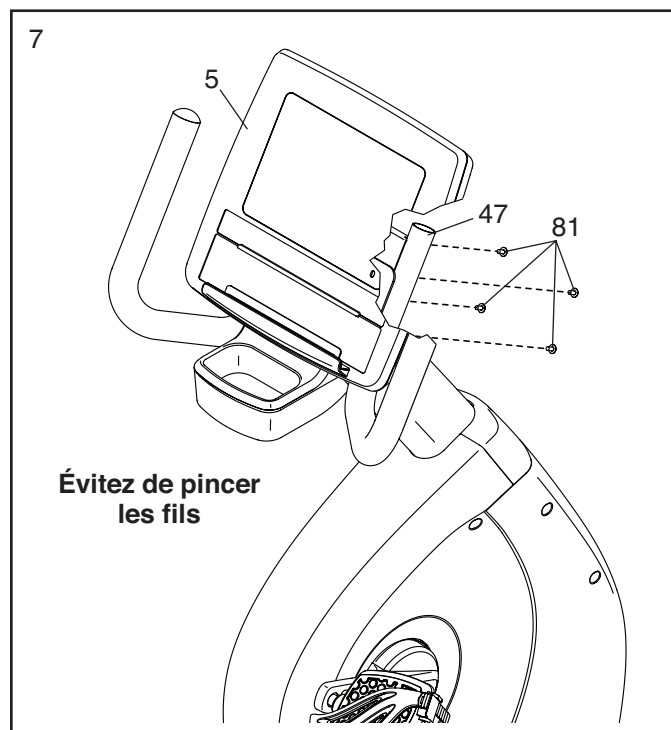
Branchez les fils de la Console (5) au Fil Principal Supérieur (79) et au Fil Supérieur du Détecteur (99).

Insérez le fil en excès dans le Guidon (47).

Remarque : le Câble Coaxial Supérieur du Téléviseur (100) et le Fil d'Alimentation Supérieur (115) ne seront pas utilisés à moins que vous n'achetiez le téléviseur numérique en option.

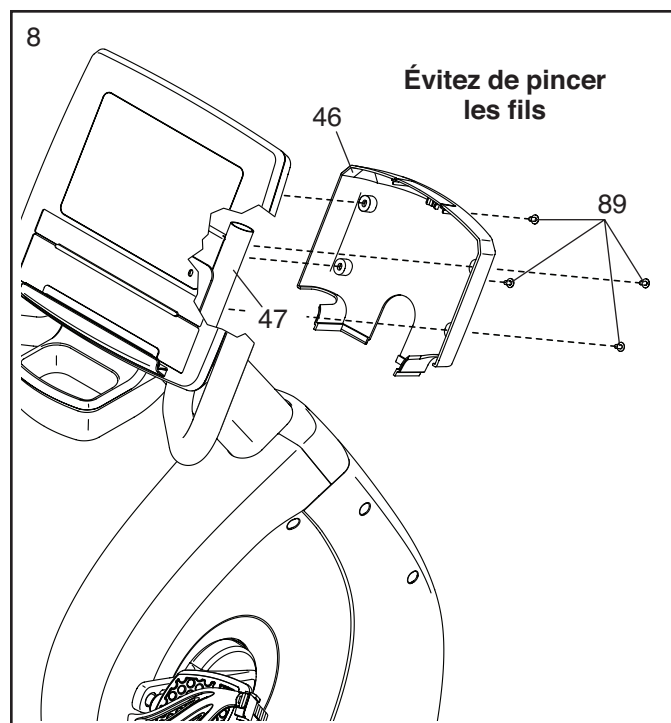


7. **Conseil : évitez de pincer les fils.** Attachez la Console (5) au Guidon (47) à l'aide de quatre Vis à Tête Bombée M5 x 10mm (81) ; **vissez légèrement toutes les Vis à Tête Bombée avant de les serrer complètement.**



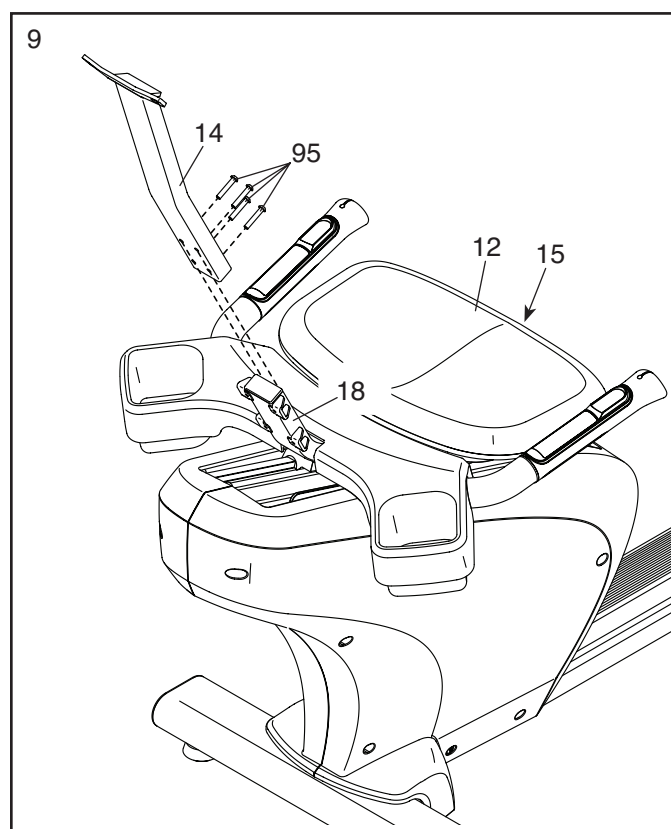
8. **Conseil : évitez de pincer les fils.** Attachez le Boîtier de la Console (46) au Guidon (47) à l'aide de quatre Vis M5 x 10mm (89) ; **vissez légèrement toutes les Vis avant de les serrer complètement.**

Voir l'étape 5. Serrez les deux Vis M5 x 10mm (89) et les deux Vis M5 x 30mm (88).



9. Tirez vers le haut la Poignée du Siège (15), faites glisser le Siège (12) vers l'arrière du vélo d'exercice jusqu'à ce qu'il s'arrête, et ensuite relâchez la Poignée du Siège.

Puis, attachez le Cadre du Dossier (14) au Cadre du Siège (18) à l'aide de quatre Vis M6 x 35mm (95) ; **vissez légèrement toutes les Vis avant de les serrer complètement.**

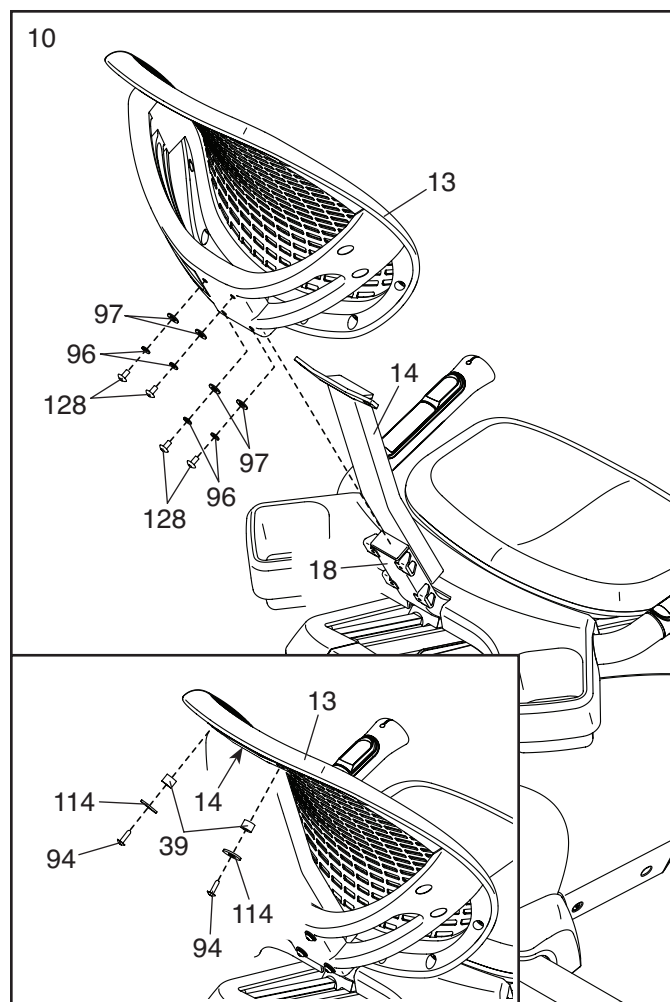


10. Faites glisser le Dossier (13) sur le Cadre du Dossier (14) et sur le Cadre du Siège (18).

Attachez le Dossier (13) au Cadre du Siège (18) à l'aide de quatre Vis M6 x 15mm (128), de quatre Rondelles Fendues M6 (96), et de quatre Rondelles M6 x 1mm (97) ; **ne serrez pas encore les Vis.**

Voir le schéma encadré. Attachez le Cadre du Dossier (14) au Dossier (13) à l'aide de deux Vis M4 x 25mm (94), de deux Rondelles M4 (114), et de deux Bagues d'Espacement du Dossier (39) ; **vissez légèrement les deux Vis avant de les serrer complètement.**

Ensuite, vissez les quatre Vis M6 x 15mm (128) dans le Dossier (13).



11. **Après avoir assemblé le vélo d'exercice, inspectez-le pour vous assurer qu'il est convenablement assemblé et qu'il fonctionne correctement. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le vélo d'exercice.** Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Placez un petit tapis sous le vélo d'exercice pour protéger le plancher ou la moquette.

COMMENT EFFECTUER LA MISE À NIVEAU DE LA CONSOLE

La console a été pré-configurée pour fonctionner avec un téléviseur numérique en option.

Pour en savoir plus sur les caractéristiques de la console de base, voir la page 14. Pour en savoir plus sur les caractéristiques du téléviseur numérique, voir le manuel de l'utilisateur accompagnant le téléviseur. La console de base n'est pas dotée d'un téléviseur.

Pour effectuer une mise à niveau de la console pour inclure le téléviseur numérique, voir le verso du manuel.

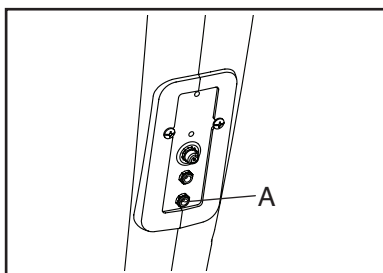
COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION FOURNI

Il est possible d'utiliser le vélo d'exercice avec ou sans le bloc d'alimentation fourni. Lorsque le vélo d'exercice est utilisé sans le bloc d'alimentation, l'alimentation électrique sera fournie par un générateur interne.

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

Branchez le bloc d'alimentation à la prise d'alimentation électrique **inférieure (A)** du cadre du vélo d'exercice. Ensuite, branchez le bloc d'alimentation dans une prise de courant conforme à la réglementation locale.

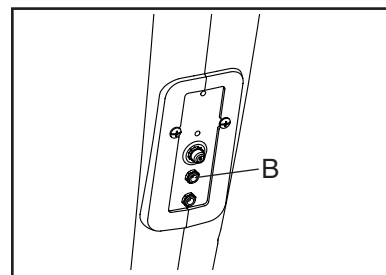


COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION DU TÉLÉVISEUR NUMÉRIQUE

Si le vélo d'exercice possède un téléviseur numérique en option, le bloc d'alimentation fourni avec le téléviseur numérique doit être utilisé pour que ce dernier puisse fonctionner.

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

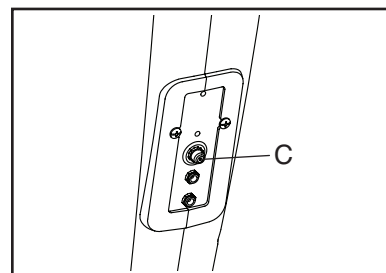
Branchez le bloc d'alimentation du téléviseur numérique en option à la prise d'alimentation électrique **supérieure (B)** pour le téléviseur numérique située sur le cadre du vélo d'exercice. Ensuite, branchez le bloc d'alimentation dans une prise de courant conforme à la réglementation locale.



COMMENT BRANCHER UN CÂBLE COAXIAL AU VÉLO D'EXERCICE

Si le vélo d'exercice est équipé de la télé numérique en option, un câble coaxial doit être branché au vélo d'exercice pour regarder des stations TV par câble.

Localisez la borne du câble coaxial (C) située sur le cadre du vélo d'exercice. Branchez le câble coaxial à la borne du câble coaxial. Acheminez le câble de sorte qu'il ne puisse pas être coincé ni écrasé par le vélo d'exercice.



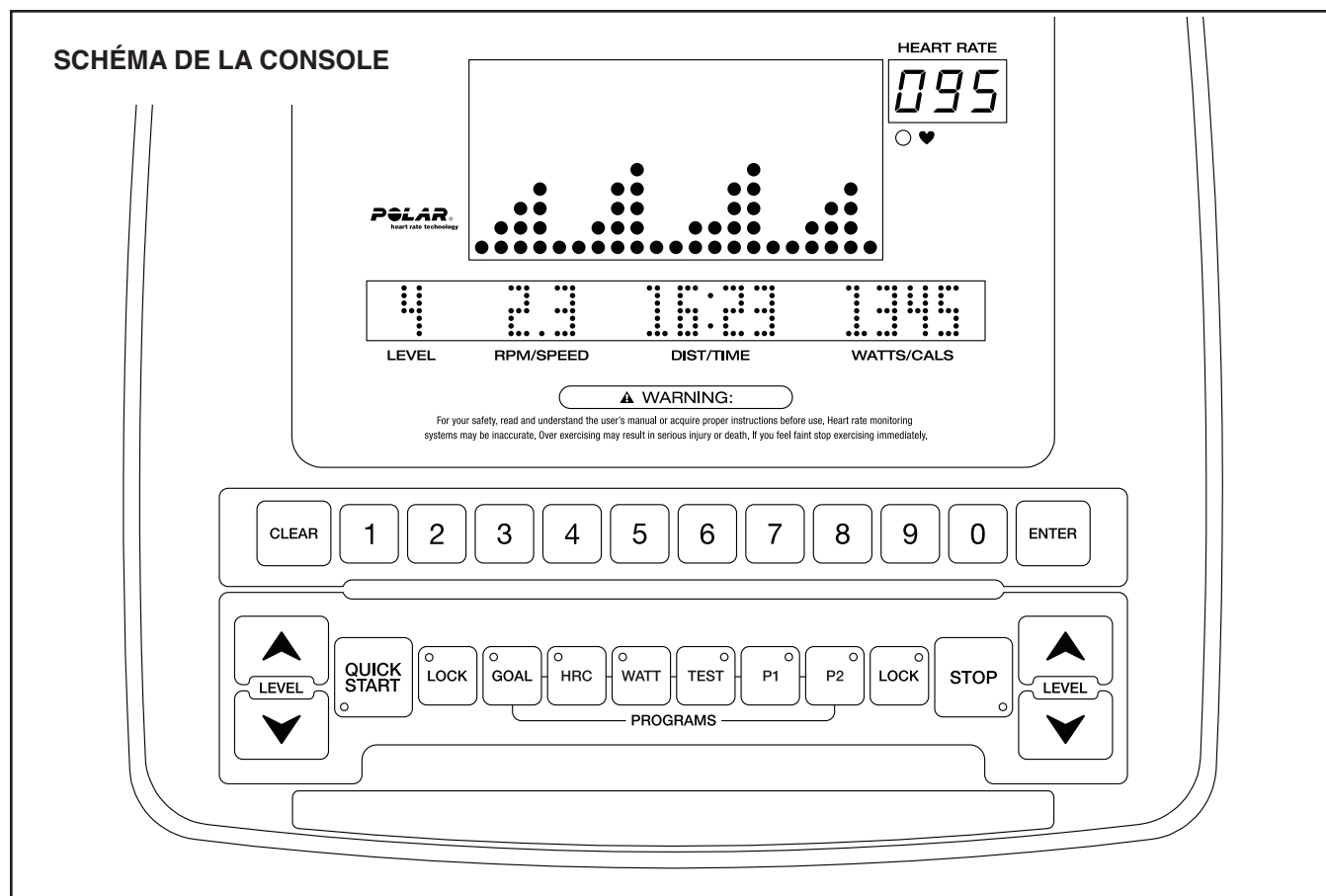
Il est également possible de brancher un récepteur satellite, un magnétoscope ou un lecteur DVD au vélo d'exercice. Branchez un câble coaxial à partir de la sortie coaxiale de l'appareil (habituellement étiquetée « TV OUT » ou « RF OUT ») à la borne du câble coaxial (C) située sur le cadre du vélo d'exercice.

Remarque : les équipements audio/vidéo dépourvus de sorties coaxiales peuvent être branchés directement au téléviseur numérique en option ; celui-ci possède plusieurs prises d'entrée.

RENSEIGNEMENTS SUR LA GARANTIE

La garantie de ce produit ne s'applique ni à l'endommagement ni à la défaillance matérielle attribuable à un câblage électrique non conforme aux codes d'électricité et aux caractéristiques techniques de ce manuel, ni dans le cas d'une omission d'effectuer l'entretien raisonnable et requis tel qu'il est indiqué dans ce manuel. Cette garantie est annulée par les défaillances ou dommages résultant d'une tâche d'entretien/réparation non autorisée, de l'usage inapproprié, d'un accident, de la négligence, de l'assemblage ou l'installation inappropriés, des débris issus de toute action destructrice aux environs du produit, de la rouille ou la corrosion attribuable à l'emplacement du produit, des altérations ou modifications sans autorisation écrite, ou de l'omission de votre part d'utiliser, d'actionner et d'entretenir le produit conformément au présent manuel de l'utilisateur.

Toutes les modalités de cette garantie sont annulées lorsque cet appareil se retrouve hors des frontières continentales des États-Unis d'Amérique (à l'exclusion de l'Alaska, d'Hawaii et du Canada) et sont dans cette éventualité remplacées par les modalités fixées par la partie représentante autorisée de FreeMotion Fitness, Inc.



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

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

La console est également équipée d'un choix de programmes intégrés. Certains programmes commandent automatiquement la résistance des pédales tout en vous guidant le long d'une séance d'exercice efficace. D'autres programmes vous permettent de définir les objectifs personnalisés de vos entraînements ou tester votre niveau de forme physique.

En mode démarrage rapide, il est possible de changer la résistance des pédales par simple pression d'un bouton.

Pendant que vous vous entraînez, la console affiche des données instantanées sur votre entraînement. Vous pouvez également mesurer votre fréquence cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque de la poignée ou d'un détecteur du rythme cardiaque du torse compatible Polar®.

Vous pouvez utiliser le port de chargement situé sur la console pour charger vos appareils compatibles USB pendant vos entraînements.

Pour activer la console, voir la page 15. **Pour éteindre la console**, voir la page 15. **Pour utiliser le port de chargement**, voir la page 15.

Pour utiliser le mode de démarrage rapide, voir la page 15. **Pour utiliser un programme intégré**, voir la page 18. **Pour utiliser le programme à objectifs**, voir la page 19. **Pour utiliser un programme avec contrôle du rythme cardiaque**, voir la page 21. **Pour utiliser le programme de watts**, voir la page 23. **Pour utiliser le test de forme physique**, voir la page 24. **Pour modifier les réglages de la console**, voir la page 26.

Remarque : si une feuille de plastique recouvre l'écran, retirez-la.

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles et miles par heure ou en kilomètres et kilomètres par heure. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, voir l'étape 4 à la page 26.

COMMENT ACTIVER LA CONSOLE

Si le vélo d'exercice possède une console de base, celle-ci peut être utilisée avec ou sans le bloc d'alimentation.

Pour utiliser le vélo d'exercice sans le bloc d'alimentation, commencez simplement à pédaler. Les écrans et les indicateurs s'allumeront, un signal sonore retentira, et les mots **SÉLECTIONNEZ PROGRAMME OU QUICK START** défileront dans les écrans inférieurs.

Pendant que vous pédalez, l'électricité sera fournie par un générateur interne ; n'oubliez pas de continuer à pédaler quand vous utilisez le vélo d'exercice.

Si le vélo d'exercice possède un téléviseur numérique en option, le bloc d'alimentation doit être utilisé pour que ce dernier puisse fonctionner. Voir la section **COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION** à la page 12.

Lorsque le bloc d'alimentation est branché, les écrans et les indicateurs s'allumeront, un signal sonore retentira, et les mots **SÉLECTIONNEZ PROGRAMME OU QUICK START** défileront dans les écrans inférieurs.

COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE

Si les pédales ne sont pas bougées et si aucune touche n'est appuyée pendant quelques minutes, la console s'éteint automatiquement.

Si le vélo d'exercice est utilisé avec le bloc d'alimentation, débranchez le bloc d'alimentation lorsque vous avez terminé vos exercices. **IMPORTANT : sans cette précaution, les composantes électriques du vélo d'exercice risquent de s'user prématurément.**

COMMENT UTILISER LE PORT DE CHARGEMENT

La console est équipée d'un port de chargement que vous pouvez utiliser pour charger des appareils compatibles USB, tels que des smartphones, lors de vos entraînements.

Pour utiliser le port de chargement, branchez un câble de chargement USB (non inclus) dans le port de chargement situé sur le côté de la console et dans une prise de votre appareil ; **assurez-vous que le câble de chargement USB est bien branché.** Remarque : le port de chargement ne peut être utilisé pour afficher ou pour transférer des données ni pour jouer de la musique par l'intermédiaire du système audio de la console.

COMMENT UTILISER LE MODE DE DÉMARRAGE RAPIDE

1. Allumez la console.

Voir la section **COMMENT ACTIVER LA CONSOLE** à gauche.

2. Sélectionnez le mode de démarrage rapide.

Pour sélectionner le mode de démarrage rapide, appuyez sur le bouton Quick Start (démarrage rapide) situé sur la console ou appuyez sur le bouton Start (marcher) situé sur la poignée gauche du siège.

3. Changez la résistance des pédales selon les besoins.

Pendant que vous pédalez, vous pourrez changer la résistance des pédales. Pour changer le niveau de la résistance, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de Level (niveau) sur la console ou sur la poignée droite du siège.

Remarque : après avoir appuyé sur les touches, les pédales mettront quelques instants pour atteindre la résistance correspondant au niveau de résistance sélectionné.

4. Suivez votre progression.

Les écrans peuvent indiquer les informations suivantes concernant l'entraînement :

Matrice : cet écran affiche un graphique des niveaux de résistance de l'entraînement ou du programme. Cet écran affichera également divers messages textes.

Bandeau de Messages : cet écran affichera divers messages textes déroulants.

Heart Rate (fréquence cardiaque) : cet écran affichera votre fréquence cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque de la poignée ou un détecteur du rythme cardiaque du torse compatible Polar (voir l'étape 5).

Level (niveau) : cet écran affichera le niveau de résistance des pédales.

RPM/Speed (RPM/vitesse) : cet écran affichera votre vitesse de pédalage en tours par minute (RPM) ainsi que votre vitesse de pédalage en miles ou kilomètres par heure en cycle répétitif.

Remarque : la console peut afficher la vitesse en miles par heure ou en kilomètres par heure. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, voir l'étape 4 à la page 25.

Dist/Time (dist/temps) : cet écran affichera la distance que vous avez parcourue en pédalant en miles ou en kilomètres et la durée de l'entraînement en un cycle répétitif.

Quand le mode démarrage rapide est sélectionné, cet écran affiche le temps écoulé. Lorsqu'un programme est sélectionné, cet écran indique le temps restant avant la fin du programme.

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, voir l'étape 4 à la page 25.

Watts/Cals : cet écran affichera votre puissance en watts ainsi que la quantité approximative de calories que vous avez brûlées en un cycle répétitif.

Pour verrouiller ou déverrouiller les données de l'entraînement affichées dans les écrans inférieurs, appuyez plusieurs fois sur l'un des boutons Lock (verrouillage).

Lorsque les écrans inférieurs sont verrouillés, l'indicateur sur le bouton Lock s'allumera et seules les données de l'entraînement sélectionné seront affichées.

Lorsque les écrans inférieurs sont déverrouillés, les données de l'entraînement seront affichées en un cycle répétitif.

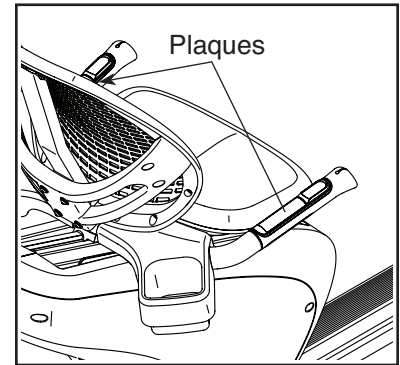
5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Vous pourrez également porter un détecteur du rythme cardiaque du torse compatible Polar (non inclus) ou le détecteur du rythme cardiaque de la poignée pour contrôler votre fréquence cardiaque.

IMPORTANT : si vous utilisez les deux détecteurs en même temps, la console ne pourra pas afficher votre rythme cardiaque de façon exacte.

Pour utiliser le détecteur du rythme cardiaque de la poignée, suivez les instructions ci-dessous.

Si des feuilles de plastique transparent recouvrent les plaques métalliques du détecteur du rythme cardiaque de la poignée, enlevez ces feuilles.



Pour mesurer votre fréquence cardiaque, tenez le détecteur du rythme cardiaque de la poignée en appuyant les paumes de vos mains contre les plaques. **Évitez de déplacer les mains et de trop serrer les plaques.**

Une fois que votre pouls aura été détecté, votre fréquence cardiaque sera affichée à l'écran. **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 à l'écran, assurez-vous que vos mains sont positionnées comme décrit. Veillez à ne pas déplacer les mains et à ne pas trop serrer les plaques. Pour obtenir les meilleurs résultats, nettoyez les plaques à l'aide d'un chiffon doux ; **ne nettoyez jamais les plaques à l'aide d'alcool, d'abrasifs ou de produits chimiques.**

6. Mettez la console en pause, si désiré.

Pour mettre en pause l'entraînement, appuyez sur le bouton Stop (arrêt) de la console ou de la poignée gauche du siège. Remarque : si les pédales ne sont pas bougées et si aucune touche n'est appuyée pendant quelques minutes, la console fermera le mode démarrage rapide ou le programme.

Pour continuer l'entraînement, appuyez sur le bouton Quick Start situé sur la console ou sur le bouton Start situé sur la poignée gauche du siège.

7. Terminez l'entraînement et affichez le récapitulatif des entraînements.

Lorsque vous avez terminé vos entraînements, appuyez deux fois sur le bouton Stop de la console ou de la poignée gauche du siège.

Le récapitulatif des entraînements apparaîtra dans les écrans inférieurs en un cycle répétitif. Les données suivantes s'afficheront :

Durée des Exercices : cet écran affichera la durée totale de vos entraînements en heures, minutes et secondes (HHMMSS).

Distance Parcourue : cet écran affichera la distance totale parcourue en pédalant en miles (ML) ou en kilomètres (KM).

Moyenne de Vitesse : cet écran affichera votre vitesse de pédalage moyenne en miles par heure (MPH) ou en kilomètres par heure (KM/H).

Calories Brûlées : cet écran indiquera la quantité approximative de calories (KCAL) que vous avez brûlées.

Moyenne de Watts : cet écran affichera la puissance moyenne que vous développez en watts.

Moyenne de Mets : cet écran affichera votre dépense d'énergie approximative en MET (équivalent métabolique).

8. Quittez le récapitulatif des entraînements.

Pour quitter le récapitulatif des entraînements, appuyez sur le bouton Stop.

Remarque : après quelques minutes, la console ferme le récapitulatif des entraînements automatiquement.

9. Éteignez la console.

Voir la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 15.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME INTÉGRÉ

1. Allumez la console.

Voir la section COMMENT ACTIVER LA CONSOLE à la page 15.

2. Sélectionnez un programme.

Pour sélectionner un programme, appuyez d'abord sur le bouton P1 ou P2. Ensuite, appuyez sur les boutons d'augmentation et de diminution de Level (niveau) jusqu'à ce que le graphique souhaité apparaisse dans la matrice. Appuyez ensuite sur la touche Enter (entrer).

3. Enregistrez votre poids.

Les mots ENTREZ VOTRE POIDS défilent à travers les écrans inférieurs. Appuyez sur les touches numérotées pour entrer votre poids. Si nécessaire, appuyez sur le bouton Clear (effacer) pour annuler votre entrée. Dès que votre poids a été entré, appuyez sur la touche Enter.

4. Entrez la durée d'un programme.

Les mots ENTREZ LA DURÉE DE L'EXERCICE défilent à travers les écrans inférieurs. Appuyez sur les touches numérotées pour entrer la durée du programme de votre choix. Si nécessaire, appuyez sur le bouton Clear pour annuler votre entrée. Dès que la durée du programme a été entré, appuyez sur la touche Enter. Le programme pourra alors commencer.

5. Commencez vos exercices.

Le programme est divisé en segments. Un niveau de résistance est programmé pour chaque segment. Remarque : le même niveau de résistance peut être programmé pour des segments consécutifs.

Durant le programme, le graphique dans la matrice affichera votre progression. Le segment du graphique qui clignote correspond au segment en cours du programme. La hauteur du segment qui clignote indique le niveau de résistance du segment en cours.

Si le niveau de résistance est trop élevé ou trop bas, vous pourrez l'annuler manuellement en appuyant sur les touches d'augmentation ou de diminution de Level.

Le programme continuera ainsi jusqu'à la fin du dernier segment.

6. Suivez votre progression.

Voir l'étape 4 à la page 15.

7. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Voir l'étape 5 à la page 16.

8. Mettez la console en pause, si désiré.

Voir l'étape 6 à la page 17.

9. Terminez l'entraînement et affichez le récapitulatif des entraînements.

Voir l'étape 7 à la page 17.

10. Quittez le récapitulatif des entraînements.

Voir l'étape 8 à la page 17.

11. Éteignez la console.

Voir la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 15.

COMMENT UTILISER LE PROGRAMME A OBJECTIFS

1. Allumez la console.

Voir la section COMMENT ACTIVER LA CONSOLE à la page 15.

2. Sélectionnez le programme à objectifs.

Pour sélectionner le programme à objectifs, appuyez sur la touche Goal (objectif).

3. Sélectionnez un type d'objectif.

Les mots DURÉE, DISTANCE, et CALORIES défilent à travers les écrans inférieurs. Appuyez sur la touche 1 pour sélectionner un objectif de durée, appuyez sur la touche 2 pour sélectionner un objectif de distance, ou appuyez sur la touche 3 pour sélectionner un objectif de calories. Appuyez ensuite sur la touche Enter (entrer).

4. Entrez votre âge.

Les mots ENTREZ VOTRE ÂGE défilent à travers les écrans inférieurs. Appuyez sur les touches numérotées pour entrer votre âge. Si nécessaire, appuyez sur le bouton Clear (effacer) pour annuler votre entrée. Dès que votre âge a été entré, appuyez sur la touche Enter.

5. Enregistrez votre poids.

Les mots ENTREZ VOTRE POIDS défilent à travers les écrans inférieurs. Appuyez sur les touches numérotées pour entrer votre poids. Si nécessaire, appuyez sur le bouton Clear pour annuler votre entrée. Dès que votre poids a été entré, appuyez sur la touche Enter.

6. Entrez l'objectif de votre choix.

Si vous avez sélectionné un objectif de durée, les mots ENTREZ LA DURÉE DE L'EXERCICE défilent à travers les écrans inférieurs. Appuyez sur les touches numérotées pour entrer l'objectif de durée de votre choix. Si nécessaire, appuyez sur le bouton Clear pour annuler votre entrée. Dès que votre objectif de durée a été entré, appuyez sur la touche Enter. Le programme pourra alors commencer.

Si vous avez sélectionné un objectif de distance, les mots ENTREZ LA DISTANCE défilent à travers les écrans inférieurs. Appuyez sur les touches numérotées pour entrer l'objectif de distance de votre choix. Si nécessaire, appuyez sur le bouton Clear pour annuler votre entrée. Dès que votre objectif de distance a été entré, appuyez sur la touche Enter. Le programme pourra alors commencer.

Si vous avez sélectionné un objectif de calories, les mots ENTREZ LE NOMBRE DE CALORIES défilent à travers les écrans inférieurs. Appuyez sur les touches numérotées pour entrer l'objectif de calories de votre choix. Si nécessaire, appuyez sur le bouton Clear pour annuler votre entrée. Dès que votre objectif de calories a été entré, appuyez sur la touche Enter. Le programme pourra alors commencer.

Remarque : l'objectif en termes de calories est une estimation du nombre de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. Le nombre réel de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids.

7. Commencez vos exercices et modifiez à volonté la résistance des pédales.

Le programme est divisé en segments. Durant le programme, le graphique dans la matrice affichera votre progression. Le segment du graphique qui clignote correspond au segment en cours du programme. La hauteur du segment qui clignote indique le niveau de résistance du segment en cours.

Pendant vos exercices, modifiez à volonté la résistance des pédales (voir l'étape 3 à la page 15).

Le programme continuera ainsi jusqu'à la fin du dernier segment.

8. Suivez votre progression.

Si vous avez sélectionné un objectif de durée, l'écran de la durée fera un compte à rebours jusqu'à ce que votre objectif de durée soit atteint.

Si vous avez sélectionné un objectif de distance, l'écran de la distance fera un compte à rebours jusqu'à ce que votre objectif de distance soit atteint.

Si vous avez sélectionné un objectif de calories, l'écran de calories fera un compte à rebours jusqu'à ce que votre objectif de calories soit atteint.

Voir l'étape 4 à la page 15.

9. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Voir l'étape 5 à la page 16.

10. Mettez la console en pause, si désiré.

Voir l'étape 6 à la page 17.

11. Terminez l'entraînement et affichez le récapitulatif des entraînements.

Voir l'étape 7 à la page 17.

12. Quittez le récapitulatif des entraînements.

Voir l'étape 8 à la page 17.

13. Éteignez la console.

Voir la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 15.

COMMENT UTILISER LE PROGRAMME AVEC CONTRÔLE DU RYTHME CARDIAQUE

1. Allumez la console.

Voir la section COMMENT ACTIVER LA CONSOLE à la page 15.

2. Portez un détecteur du rythme cardiaque compatible Polar.

Pour des lectures plus précises du rythme cardiaque, il est recommandé de porter un détecteur du rythme cardiaque du torse qui soit compatible Polar lors de l'utilisation du programme de contrôle du rythme cardiaque (HRC).

Vous pouvez également tenir le détecteur du rythme cardiaque de la poignée durant le programme avec contrôle du rythme cardiaque.

3. Sélectionnez un programme avec contrôle du rythme cardiaque.

Pour sélectionner le programme avec contrôle du rythme cardiaque, appuyez sur la touche HRC. Appuyez ensuite sur la touche Enter (entrer).

4. Sélectionnez l'objectif de rythme cardiaque de votre choix.

Le programme avec contrôle du rythme cardiaque possède plusieurs objectifs de rythme cardiaque, qui sont des pourcentages de votre rythme cardiaque maximum.

Remarque : votre rythme cardiaque maximum est calculé en soustrayant votre âge de 220. Par exemple, si vous êtes âgé de 30 ans, votre rythme cardiaque maximum correspond à 190 battements par minute ($220 - 30 = 190$). Donc, si vous avez 30 ans, un objectif de rythme cardiaque de 60% correspond à 114 battements par minute (60% de 190 équivaut à 114). Pour déterminer le rythme cardiaque qui vous convient, consultez votre médecin ou de la documentation recommandée par un médecin.

Ensuite, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de Level (niveau) jusqu'à ce que l'objectif de rythme cardiaque de votre choix apparaisse dans la matrice. Appuyez ensuite sur la touche Enter.

5. Entrez votre âge.

Les mots ENTREZ VOTRE ÂGE défileront à travers les écrans inférieurs. Appuyez sur les touches numérotées pour entrer votre âge. Si nécessaire, appuyez sur le bouton Clear (effacer) pour annuler votre entrée. Dès que votre âge a été entré, appuyez sur la touche Enter.

6. Entrez la durée d'un programme.

Les mots ENTREZ LA DURÉE DE L'EXERCICE défileront à travers les écrans inférieurs. Appuyez sur les touches numérotées pour entrer la durée du programme de votre choix. Si nécessaire, appuyez sur le bouton Clear pour annuler votre entrée. Dès que la durée du programme a été entré, appuyez sur la touche Enter. Le programme pourra alors commencer.

7. Commencez vos exercices.

Le programme est divisé en segments. Durant le programme, le graphique dans la matrice affichera votre progression. Le segment du graphique qui clignote correspond au segment en cours du programme. La hauteur du segment qui clignote indique le niveau de résistance du segment en cours.

Durant le programme, la console comparera régulièrement votre rythme cardiaque réel à l'objectif de rythme cardiaque.

Pour maintenir votre rythme cardiaque réel proche de l'objectif de rythme cardiaque, la console ajustera automatiquement la résistance des pédales. La console peut également vous inviter à accroître votre vitesse de pédalage. **Lorsqu'une flèche orientée vers le haut s'affiche à l'écran**, augmentez votre vitesse de pédalage.

IMPORTANT : l'objectif de rythme cardiaque sert simplement à vous motiver. Veillez à vous entraîner à une intensité qui vous convient.

IMPORTANT : il est impossible de régler la résistance des pédales manuellement durant le programme avec contrôle du rythme cardiaque.

Le programme continuera ainsi jusqu'à la fin du dernier segment.

8. Suivez votre progression.

Voir l'étape 4 à la page 15.

9. Mettez la console en pause, si désiré.

Voir l'étape 6 à la page 17.

10. Terminez l'entraînement et affichez le récapitulatif des entraînements.

Voir l'étape 7 à la page 17.

11. Quittez le récapitulatif des entraînements.

Voir l'étape 8 à la page 17.

12. Éteignez la console.

Voir la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 15.

COMMENT UTILISER LE PROGRAMME DE WATTS

1. Allumez la console.

Voir la section COMMENT ACTIVER LA CONSOLE à la page 15.

2. Sélectionnez le programme de watts.

Pour sélectionner le programme de watts, appuyez sur la touche Watt. Appuyez ensuite sur la touche Enter (entrer).

3. Entrez l'objectif de watts de votre choix.

Les mots ENTREZ LE NOMBRE DE WATTS défileront à travers les écrans inférieurs. Appuyez sur les touches numérotées pour entrer l'objectif de watts de votre choix. Si nécessaire, appuyez sur le bouton Clear (effacer) pour annuler votre entrée. Dès que votre objectif de watts a été entré, appuyez sur la touche Enter.

4. Entrez la durée d'un programme.

Les mots ENTREZ LA DURÉE DE L'EXERCICE défileront à travers les écrans inférieurs. Appuyez sur les touches numérotées pour entrer la durée du programme de votre choix. Si nécessaire, appuyez sur le bouton Clear pour annuler votre entrée. Dès que la durée du programme a été entré, appuyez sur la touche Enter. Le programme pourra alors commencer.

5. Commencez vos exercices.

Le programme est divisé en segments. Durant le programme, le graphique dans la matrice affichera votre progression. Le segment du graphique qui clignote correspond au segment en cours du programme. La hauteur du segment qui clignote indique le niveau de résistance du segment en cours.

Pour maintenir votre puissance en watts proche de l'objectif de watts, la console réglera automatiquement la résistance des pédales et vous invitera à soit accroître soit réduire votre vitesse de pédalage. **Lorsqu'une flèche orientée vers le haut apparaît dans les écrans inférieurs**, augmentez votre vitesse de pédalage ; **lorsqu'une flèche orientée vers le bas apparaît**, diminuez votre vitesse de pédalage.

IMPORTANT : l'objectif de watts sert simplement à vous motiver. Veillez à vous entraîner à une intensité qui vous convient.

Si le niveau de résistance est trop élevé ou trop bas, vous pourrez l'annuler manuellement en appuyant sur les touches d'augmentation ou de diminution de Level (niveau). **IMPORTANT : le niveau de résistance se réglera automatiquement à la fin de chaque segment.**

Le programme continuera ainsi jusqu'à la fin du dernier segment.

6. Suivez votre progression.

Voir l'étape 4 à la page 15.

7. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Voir l'étape 5 à la page 16.

8. Mettez la console en pause, si désiré.

Voir l'étape 6 à la page 17.

9. Terminez l'entraînement et affichez le récapitulatif des entraînements.

Voir l'étape 7 à la page 17.

10. Quittez le récapitulatif des entraînements.

Voir l'étape 8 à la page 17.

11. Éteignez la console.

Voir la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 15.

COMMENT UTILISER LE TEST DE FORME PHYSIQUE

1. Allumez la console.

Voir la section COMMENT ACTIVER LA CONSOLE à la page 15.

2. Portez un détecteur du rythme cardiaque compatible Polar.

Pour des lectures plus précises du rythme cardiaque, il est recommandé de porter un détecteur du rythme cardiaque du torse qui soit compatible Polar lors du test de forme physique.

Vous pouvez également tenir le détecteur du rythme cardiaque de la poignée durant le test de forme physique.

3. Sélectionnez le test de forme physique.

Pour sélectionner le test de forme physique, appuyez sur la touche Test.

4. Sélectionnez votre genre.

Ensuite, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de Level (niveau) jusqu'à ce que le genre approprié apparaisse dans la matrice. Appuyez ensuite sur la touche Enter (entrer).

5. Entrez votre âge.

Les mots ENTREZ VOTRE ÂGE défileront à travers les écrans inférieurs. Appuyez sur les touches numérotées pour entrer votre âge. Si nécessaire, appuyez sur le bouton Clear (effacer) pour annuler votre entrée. Dès que votre âge a été entré, appuyez sur la touche Enter. Le test de forme physique pourra alors commencer.

6. Commencez vos exercices.

Le test de forme physique est divisé en segments. Durant le test de forme physique, le graphique dans la matrice affichera votre progression. Le segment du graphique qui clignote correspond au segment en cours du test de forme physique. La hauteur du segment qui clignote indique le niveau de résistance du segment en cours.

Durant le test de forme physique, la console réglera automatiquement la résistance des pédales.

IMPORTANT : il est impossible de régler la résistance des pédales manuellement durant le test de forme physique.

Le programme continuera ainsi jusqu'à la fin du dernier segment.

7. Suivez votre progression.

Voir l'étape 4 à la page 15.

8. Mettez la console en pause, si désiré.

Voir l'étape 6 à la page 17.

9. Affichez le résultat du test ainsi que le récapitulatif des entraînements.

Le résultat du test apparaîtra dans les écrans inférieurs. Voir les TABLEAUX DES RESULTATS DU TEST DE FORME PHYSIQUE à la page 25 pour évaluer le résultat du test.

Puis, le récapitulatif des entraînements apparaîtra dans les écrans inférieurs (voir l'étape 7 à la page 17).

10. Quittez le récapitulatif des entraînements.

Voir l'étape 8 à la page 17.

11. Éteignez la console.

Voir la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 15.

TABLEAUX DES RESULTATS DU TEST DE FORME PHYSIQUE

Test pour les Hommes

Résultat	5	4	3	2	1
	Excellent	Bon	Moyen	Passable	Médiocre

Test pour les Femmes

Résultat	5	4	3	2	1
	Excellent	Bon	Moyen	Passable	Médiocre

COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE

1. Allumez la console.

Voir la section COMMENT ACTIVER LA CONSOLE à la page 15.

2. Sélectionnez le menu des réglages de votre choix.

La console possède deux menus de réglages. Chaque menu vous permet de personnaliser divers réglages de la console.

Pour sélectionner le menu des réglages numéro un, appuyez et maintenez enfoncé le bouton Clear (effacer) et le bouton 0 pendant quelques secondes. Appuyez ensuite sur la touche Enter (entrer).

Pour sélectionner le menu des réglages numéro deux, appuyez et maintenez enfoncé le bouton Clear et le bouton 0 pendant quelques secondes. Puis, appuyez et maintenez enfoncé le bouton Clear et la touche Enter pendant quelques secondes.

3. Apprendre à parcourir les menus des réglages.

Pour sélectionner une option de menu, appuyez d'abord sur les touches d'augmentation et de diminution de Level (niveau) jusqu'à ce que l'option de menu souhaitée clignote dans les écrans inférieurs. Puis, appuyez sur la touche Enter pour sélectionner l'option de menu ; le réglage en cours pour l'option de menu commencera à clignoter dans les écrans inférieurs.

Pour modifier le réglage de l'option de menu sélectionnée, appuyez d'abord sur les touches numérotées pour entrer une valeur numérique ou appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de Level jusqu'à ce que le réglage souhaité clignote dans les écrans inférieurs. Puis, appuyez sur la touche Enter pour sélectionner le réglage et revenir au menu des réglages.

Si vous avez sélectionné le menu des réglages numéro un, voir l'étape 4.

Si vous avez sélectionné le menu des réglages numéro deux, voir l'étape 5.

4. Modifiez à volonté les réglages dans le menu des réglages numéro un.

Les réglages suivants peuvent être modifiés dans le menu des réglages numéro un :

Power (alimentation électrique) : le réglage de l'alimentation électrique sélectionné apparaîtra dans les écrans inférieurs. Pour maintenir la console allumée continuellement, sélectionnez ON (activé). Pour que la console s'éteigne lorsque les pédales ne sont pas bougées et qu'aucune touche n'est appuyée pendant un certain temps, sélectionnez OFF (désactivé).

Units (unités) : l'unité de mesure sélectionnée s'affichera dans les écrans inférieurs. Pour afficher la distance et la vitesse en miles et en miles par heure, sélectionnez ENGLISH (anglais). Pour afficher la distance et la vitesse en kilomètres et en kilomètres par heure, sélectionnez METRIC (métrique).

Language (langue) : le réglage de la langue sélectionné apparaîtra dans les écrans inférieurs. La console affichera des messages textes dans la langue sélectionnée.

Remarque : d'autres réglages peuvent apparaître dans le menu des réglages numéro un ; cependant, il n'est pas recommandé de modifier ces réglages.

5. Modifiez à volonté les réglages dans le menu des réglages numéro deux.

Les réglages suivants peuvent être modifiés dans le menu des réglages numéro deux :

Pause Time (temps de pause) : le temps de pause sélectionné apparaîtra dans les écrans inférieurs. Lorsque la console est mise en pause, elle s'éteindra après le nombre de secondes entré si les pédales ne sont pas bougées et aucune touche n'est appuyée.

Workout Time (durée de l'entraînement) : la durée de l'entraînement sélectionnée apparaîtra dans les écrans inférieurs. La durée de l'entraînement est la durée maximum que les utilisateurs seront autorisés à entrer pour un programme. Remarque : lorsque zéro est entré comme durée de l'entraînement, il n'y aura aucune limite de durée pour un programme.

Remarque : d'autres réglages peuvent apparaître dans le menu des réglages numéro deux ; cependant, il n'est pas recommandé de modifier ces réglages.

6. Quittez le menu des réglages.

Pour quitter le menu des réglages, appuyez sur le bouton Stop (arrêt).

ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

Inspectez et serrez régulièrement toutes les pièces du vélo d'exercice. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

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

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DE CONSOLE

Si la console n'affiche pas votre fréquence cardiaque lorsque vous tenez le détecteur du rythme cardiaque de la poignée, ou si la fréquence affichée semble trop élevée ou trop basse, voir l'étape 5 à la page 16.

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

CHARGEMENT DU GÉNÉRATEUR

Voir le SCHÉMA DÉTAILLÉ A à la page 32. Pour des résultats optimaux, chargez la Batterie (2) interne qui alimente le Générateur (31) une fois par semaine. Pour charger la Batterie, branchez le Bloc d'Alimentation (130) à la prise située sur le cadre du vélo d'exercice.

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.

REMARQUES

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle FMEX82514.0 R0515A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	50	3	Bloc Tendeur
2	1	Batterie	51	1	Fiche de la Prise
3	1	Attache et Fermeoir Adhésive	52	1	Grand Plateau à Accessoires
4	1	Montant	53	2	Poignée en Mousse Courte
5	1	Console	54	1	Ressort de la Poignée du Siège
6	4	Écrou M8	55	2	Bague de la Poignée du Siège
7	1	Boîtier Décoratif	56	2	Bague du Rail Gauche
8	2	Roulement à Billes du Tendeur	57	2	Roue
9	1	Petit Plateau à Accessoires	58	4	Monture du Chariot du Siège
10	1	Rail	59	1	Courroie de Traction
11	1	Curseur du Siège	60	1	Plaque Avant du Rail
12	1	Siège	61	1	Plaque Arrière du Rail
13	1	Dossier	62	4	Amortisseur du Rail
14	1	Cadre du Dossier	63	1	Attache-Câble
15	1	Poignée du Siège	64	1	Embout du Cadre du Siège
16	1	Bras Droit du Pédalier	65	2	Poignée de Commande
17	2	Support du Frein	66	2	Bague d'Espacement Épais
18	1	Cadre du Siège	67	1	Assemblage de Frein
19	1	Embout du Capot Avant	68	1	Bague d'Espacement Mince
20	1	Boîtier du Capot Avant	69	2	Plaque de Commande
21	1	Capot Avant Gauche	70	2	Plaque de la Poignée
22	1	Capot Avant Droit	71	2	Commutateur de Commande
23	1	Capot Arrière Gauche	72	1	Clavier Droit
24	1	Capot Arrière Droit	73	1	Vis de l'Embout
25	1	Bras Gauche du Pédalier	74	1	Clavier Gauche
26	4	Embout du Cadre	75	2	Vis du Pédalier
27	1	Boîtier du Capot Arrière Gauche	76	8	Vis M8 x 15mm
28	4	Pied de Nivellement	77	17	Rondelle Fendue M8
29	1	Ensemble Pédales/Sangle	78	33	Vis M5 x 12mm
30	2	Bague du Rail Droit	79	1	Fil Principal Supérieur
31	1	Générateur	80	6	Rondelle M8 x 1,5mm
32	1	Support du Tendeur	81	8	Vis à Tête Bombée M5 x 10mm
33	1	Boîtier du Capot Arrière Droit	82	4	Vis à Tête Bombée M6 x 12mm
34	1	Boulon à Œil	83	2	Écrou M6
35	1	Plaque de la Poignée du Siège	84	2	Boulon M8 x 40mm
36	2	Plaque de la Longue Liaison	85	6	Écrou de Verrouillage M8
37	1	Plaque de la Longue Liaison	86	4	Vis M8 x 12mm
38	1	Pédalier de la Liaison Courte	87	4	Vis à Collerette M6 x 15mm
39	2	Bague d'Espacement du Dossier	88	2	Vis M5 x 30mm
40	1	Poulie	89	6	Vis M5 x 10mm
41	1	Tableau de Commande	90	1	Vis du Serre-câble M4 x 10mm
42	1	Boîtier du Plateau à Accessoires	91	3	Vis à Tête Plate M5 x 15mm
43	2	Longue Poignée en Mousse	92	4	Rondelle M8 x 1mm
44	1	Plaque de Câblage	93	4	Vis M8 x 20mm
45	2	Embout de la Poignée en Mousse	94	2	Vis M4 x 25mm
46	1	Boîtier de la Console	95	4	Vis M6 x 35mm
47	1	Guidon	96	4	Rondelle Fendue M6
48	1	Ressort du Tendeur	97	4	Rondelle M6 x 1mm
49	1	Bague-Attache 20mm	98	1	Boulon M8 x 65mm

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
99	1	Fil Supérieur du Détecteur	129	1	Rondelle Fendue en Acier
100	1	Câble Coaxial Supérieur du			Inoxydable M6
		Téléviseur	130	1	Bloc d'Alimentation/Fil
101	2	Vis en Acier Inoxydable M10 x	131	1	Embout du Boîtier de la Console
		12mm	132	1	Collier du Pédalier
102	2	Rondelle en Acier Inoxydable M10	133	1	Anneau de Verrouillage
103	2	Vis M6 x 12mm	134	1	Couvercle Anti-Poussière
104	1	Rondelle M6 x 1,5mm	135	1	Vis M4 x 10mm
105	1	Vis M6 x 40mm	136	6	Rondelle de Frein M8 x 1mm
106	6	Vis en Acier Inoxydable M6 x 15mm	137	2	Grande Rondelle M6 x 1mm
107	6	Vis en Acier Inoxydable M8 x 20mm	138	1	Cache Transparent Inférieur
108	14	Rondelle Fendue en Acier	139	1	Support USB
		Inoxydable M8	140	1	Plaque de Borne
109	8	Rondelle en Acier Inoxydable M8 x	141	1	Étagère pour le Smart
		1,5mm	142	1	Avant de la Console
110	8	Vis en Bouton en Acier Inoxydable	143	1	Arrière de la Console
		M8 x 20mm	144	1	Étagère pour Tablette
111	4	Vis M3 x 25mm	145	1	Cadre DEL
112	2	Vis M2 x 5mm	146	2	Prise RJ45
113	2	Vis à Tête Plate M4 x 8mm	147	1	Prise USB
114	2	Rondelle M4	148	1	Écran
115	1	Fil d'Alimentation Supérieur	149	1	Cache Transparent Supérieur
116	8	Écrou de Verrouillage M6	150	10	Vis M3 x 8mm
117	2	Vis M6 x 37mm	151	3	Vis Mécanique M8 x 8mm
118	3	Vis M8 x 25mm	152	2	Vis Mécanique M5 x 8mm
119	8	Rondelle M8 x 2mm	153	4	Vis M8 x 10mm
120	1	Plaque de Frein	154	15	Vis M3 x 12mm
121	1	Câble Coaxial Inférieur du	155	1	Tableau de la Console
		Téléviseur	156	1	Tableau du Détecteur
122	1	Fil d'Alimentation Inférieur	157	1	Connecteur USB
123	1	Fil Principal Inférieur	158	2	Tableau RJ45
124	1	Fil Inférieur du Détecteur	159	1	Tableau de Chargement USB
125	4	Vis du Siège M8 x 20mm	160	1	Récepteur du Détecteur du Rythme
126	24	Vis M4 x 12mm			Cardiaque
127	7	Vis M4 x 16mm	*	—	Manuel de l'Utilisateur
128	4	Vis M6 x 15mm	*	—	Outil d'Assemblage

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N°. du Modèle FMEX82514.0 R0515A

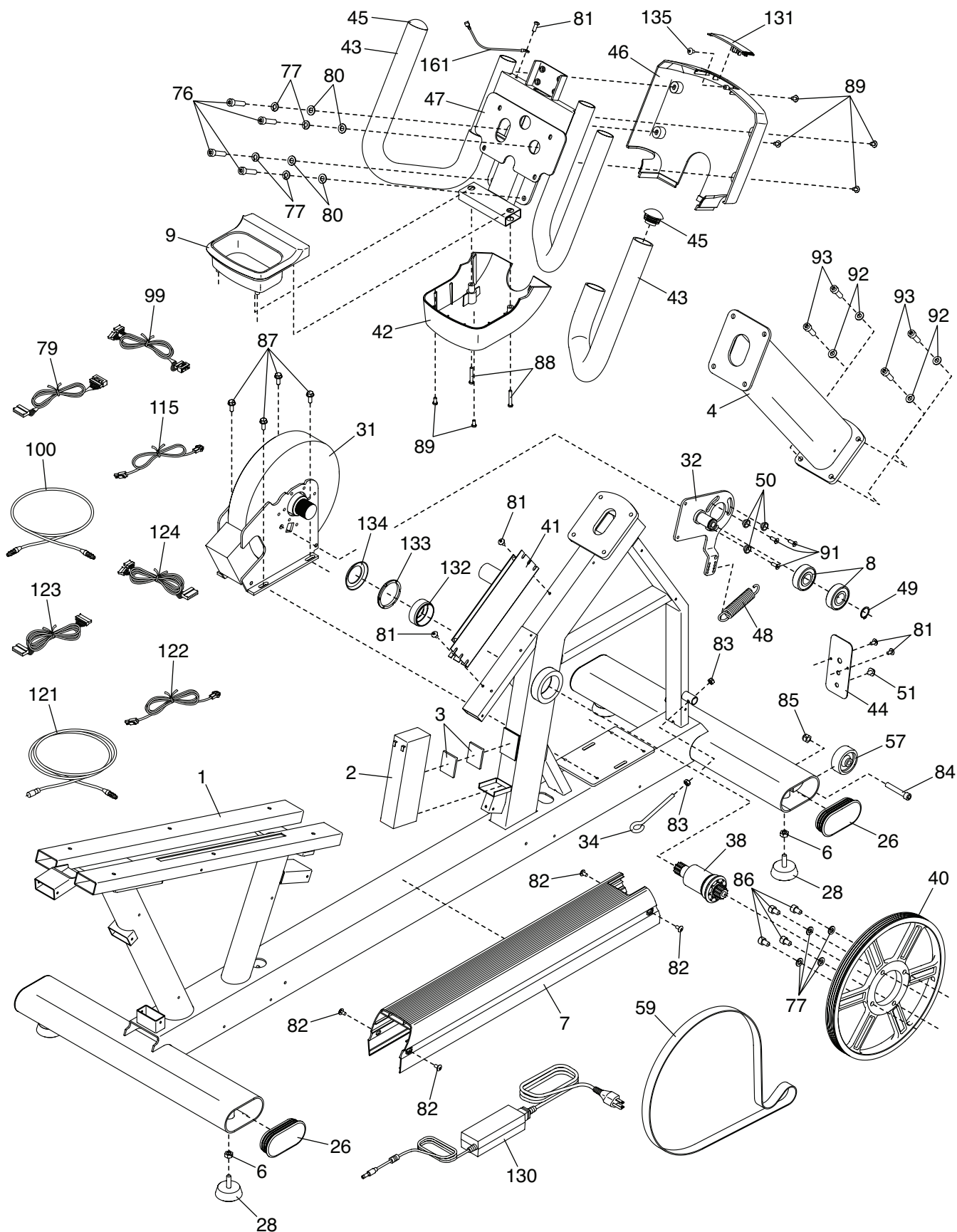


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle FMEX82514.0 R0515A

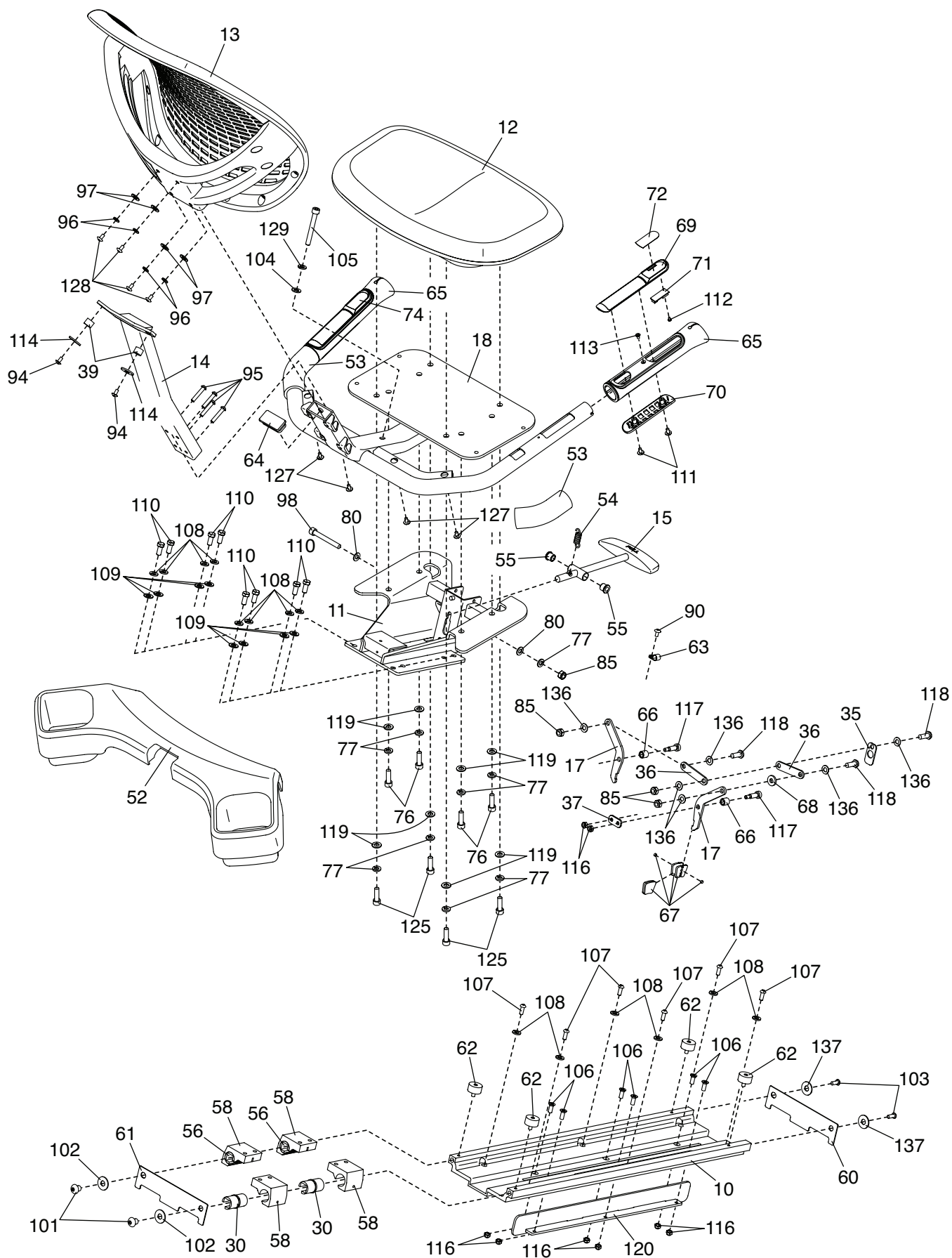
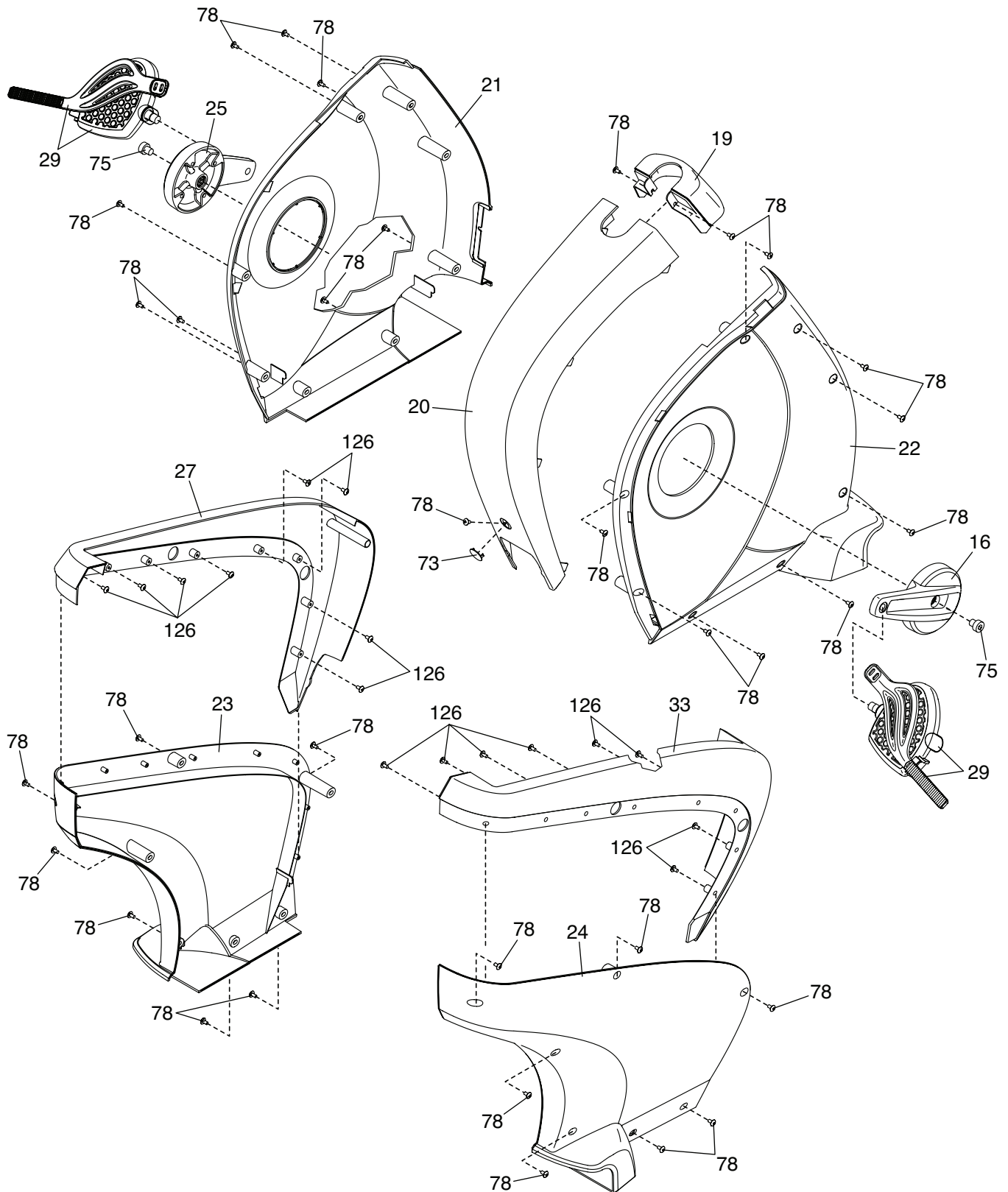
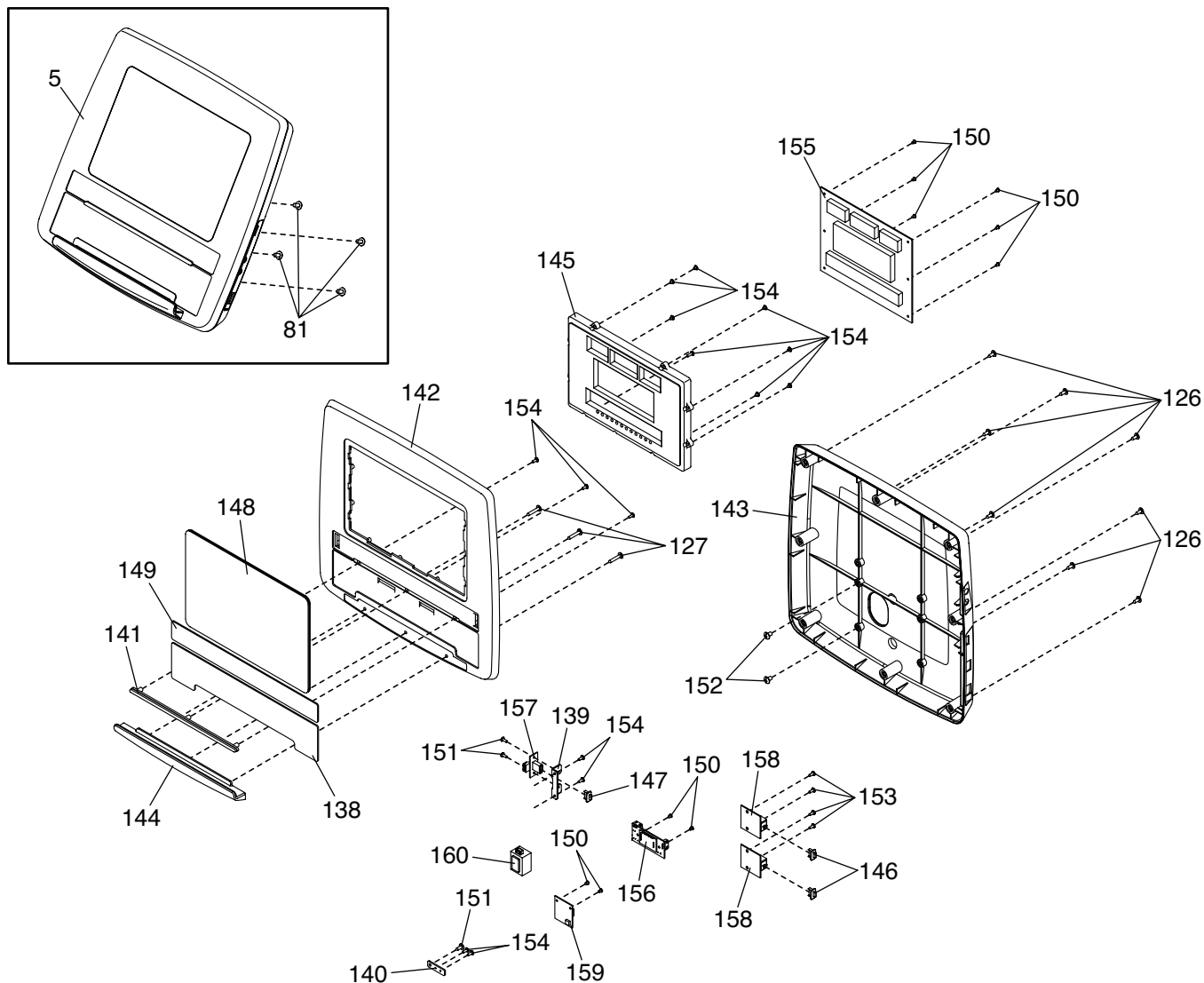


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle FMEX82514.0 R0515A





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 contacter notre Service à la Clientèle à l'adresse ou au numéro de téléphone 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 (voir la LISTE DES PIÈCES et au SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel).**

Dans les États-Unis

Appelez : 1-800-201-2109, Lun.–Ven. 6 a.m.–6 p.m. TM
Courriel : customercare@freemotionfitness.com

Écrivez :

FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
États-Unis

Hors des États-Unis

Appelez : 001-800-527-5417 ou 001-435-786-3521
Lun.–Ven. 6 a.m.–3 p.m. TM

Courriel : intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANTIE LIMITÉE

ÉTENDUE ET DURÉE DE LA GARANTIE

FreeMotion Fitness garantit cet appareil contre tout défaut de fabrication et de matériaux sous des conditions normales d'utilisation. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant un (1) an, sauf mention différente sur la facture.

La garantie commence à la date d'achat de l'appareil, justifiée par un ticket de caisse. Toutes les pièces réparées ou remplacées durant la période de garantie seront garanties pour la durée de la garantie d'origine.

CONDITIONS ET LIMITATIONS

La garantie sera annulée dans les cas suivants :

1. La garantie est valable uniquement lors du premier achat et n'est pas transférable aux propriétaires suivants.
2. La garantie sur la main d'œuvre s'applique uniquement aux appareils vendus aux États-Unis et au Canada. Contactez votre vendeur autorisé FreeMotion Fitness pour obtenir des détails sur la garantie sur la main d'œuvre applicable dans votre pays.
3. Toute mauvaise utilisation, abus ou réparation non-autorisée.
4. Les utilisateurs dont le poids est supérieur au poids maximal indiqué dans le manuel.
5. Tout dommage causé par le déplacement ou un mauvais entreposage de l'appareil, ce qui comprend déplacer ou entreposer l'appareil sur son côté.
6. L'utilisation ou l'entreposage de l'appareil à l'extérieur ou dans un environnement humide, dont tout emplacement à proximité d'un spa ou d'une piscine.
7. Tout dommage causé par une mauvaise installation électrique ou un courant électrique insuffisant. Remarque : cet appareil n'est peut-être pas électrique.

Cette garantie ne couvre pas les cas suivants :

1. Les pièces cosmétiques comme les poignées, autocollants ou étiquettes.

2. La prise en charge et la livraison, ou les frais de transport, en rapport avec une réparation.
3. Tout problème résultant d'un mauvais assemblage ou livraison.

QUE FAIRE SI UNE RÉPARATION EST NÉCESSAIRE

FreeMotion Fitness garantit que les réparations seront obtenues en contactant le vendeur autorisé qui vous a vendu l'appareil. Assurez-vous de garder votre ticket de caisse et les informations du numéro de série. Si cet appareil nécessite une réparation couverte par les termes de la présente garantie, FreeMotion Fitness s'engage à fournir, à sa discrétion, un service de réparation, un remplacement ou un remboursement du montant de l'achat. FreeMotion Fitness rembourse les fournisseurs de service pour les frais de déplacement dans leur zone de service. Vous pourriez être facturé pour les déplacements en dehors de cette zone de service.

FreeMotion Fitness n'est pas responsable des dommages indirects résultants de ou en rapport avec l'utilisation de l'appareil ; ou des dommages résultants d'une perte financière, perte de bien, perte de revenus ou de profits, perte de jouissance ou d'utilisation ; ou des frais d'enlèvement ou d'installation ; ou tout autre dommage indirect. Certaines régions ne permettent pas l'exclusion ou la limitation des dommages indirects. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner. Cette garantie vous donne des droits spécifiques et vous pouvez avoir d'autres droits qui varient d'une région à l'autre.

POUR CONTACTER FREEMOTION FITNESS

Voir la section COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE ci-dessus.