

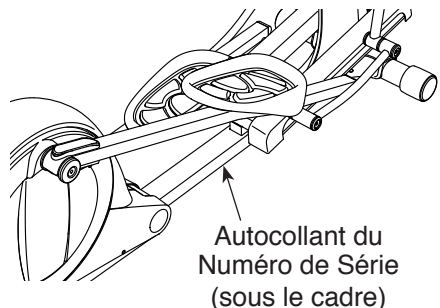
HEALTHRIDER®

H67e

N°. du Modèle HRCCEL15912.0

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 NOUS CONTACTER AU SERVICE À LA CLIENTÈLE DIRECTEMENT.**

APPUYEZ SANS FRAIS :

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 7h30 à 16h30, heure de l'est (exceptés les jours fériés)

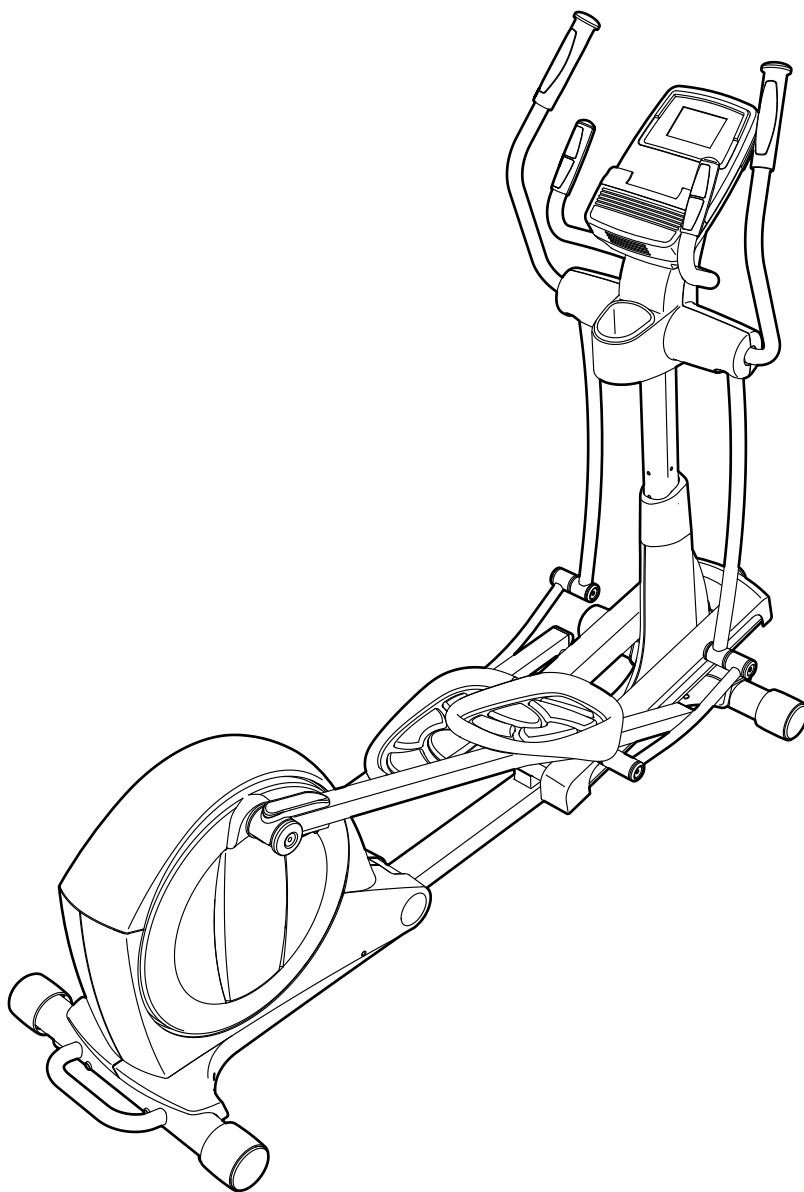
OU PAR COURRIEL :

customerservice@iconcanada.ca

⚠ 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



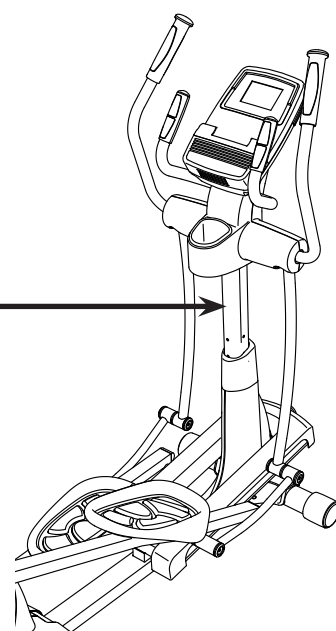
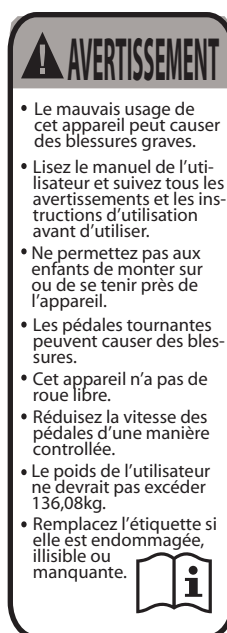
www.healthrider.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	5
ASSEMBLAGE	6
COMMENT UTILISER L'ELLIPTIQUE	15
ENTRETIEN ET PROBLÈMES.....	23
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	25
LISTE DES PIÈCES	27
SCHÉMA DÉTAILLÉ	29
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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



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. ICON 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. N'utilisez l'elliptique que de la manière décrite dans ce manuel.
3. Il incombe au propriétaire de veiller à ce tous les utilisateurs de l'elliptique soient correctement informés de toutes les précautions.
4. L'elliptique est conçu pour l'utilisation à domicile seulement. N'utilisez pas l'appareil à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
5. Utilisez et gardez l'elliptique à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne l'installez pas dans un garage, ni sur une terrasse couverte ou près de l'eau.
6. Installez l'elliptique sur une surface à niveau, avec au moins 0,9 m d'espace à l'avant et l'arrière de l'appareil, et 0,6 m de chaque côté. Pour protéger le revêtement du sol, placez un petit tapis sous l'elliptique.
7. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
8. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques à l'écart de l'elliptique en tout temps.
9. L'elliptique ne devrait pas être utilisé par les personnes dont le poids dépasse 136 kg.
10. Portez des vêtements appropriés lors de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'elliptique. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds lors de l'exercice.
11. Tenez les guidons ou les bras pour la partie supérieure du corps (PSC) lorsque vous montez sur l'elliptique, et pour en descendre ou l'utiliser.
12. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs, tels que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture de la fréquence cardiaque moins sûre. Le détecteur cardiaque ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de votre rythme cardiaque durant l'exercice.
13. L'elliptique ne comporte pas de roue libre ; les pédales continueront à s'articuler jusqu'à l'immobilisation du volant. Diminuez graduellement votre vitesse de pédalage.
14. Gardez toujours le dos droit lors de l'utilisation de l'elliptique ; n'arquez pas le dos.
15. L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et retournez à la normale.
16. Cet appareil numérique de classe B est conforme à la norme canadienne NMB-003.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'elliptique HEALTHRIDER® H67E révolutionnaire. L'elliptique H67E offre un choix impressionnant de fonctions conçues pour rendre plus efficaces et plus agréables vos entraînements à la maison.

Pour votre bien, lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser l'elliptique. Si vous avez des questions, veuillez vous reporter à la page couverture avant

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

Avant de continuer la lecture du manuel, veuillez vous familiariser avec les pièces indiquées ci-dessous.

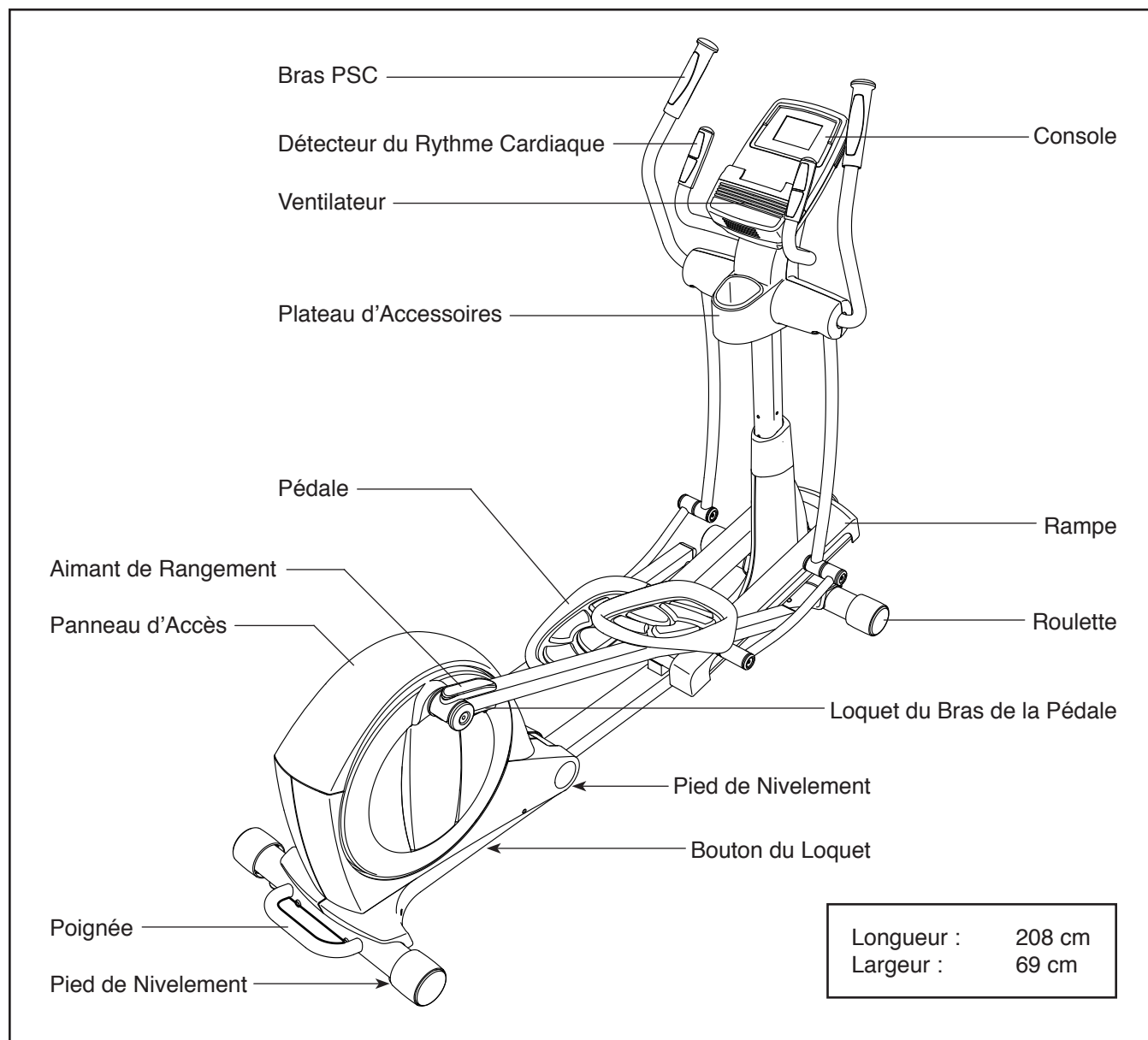
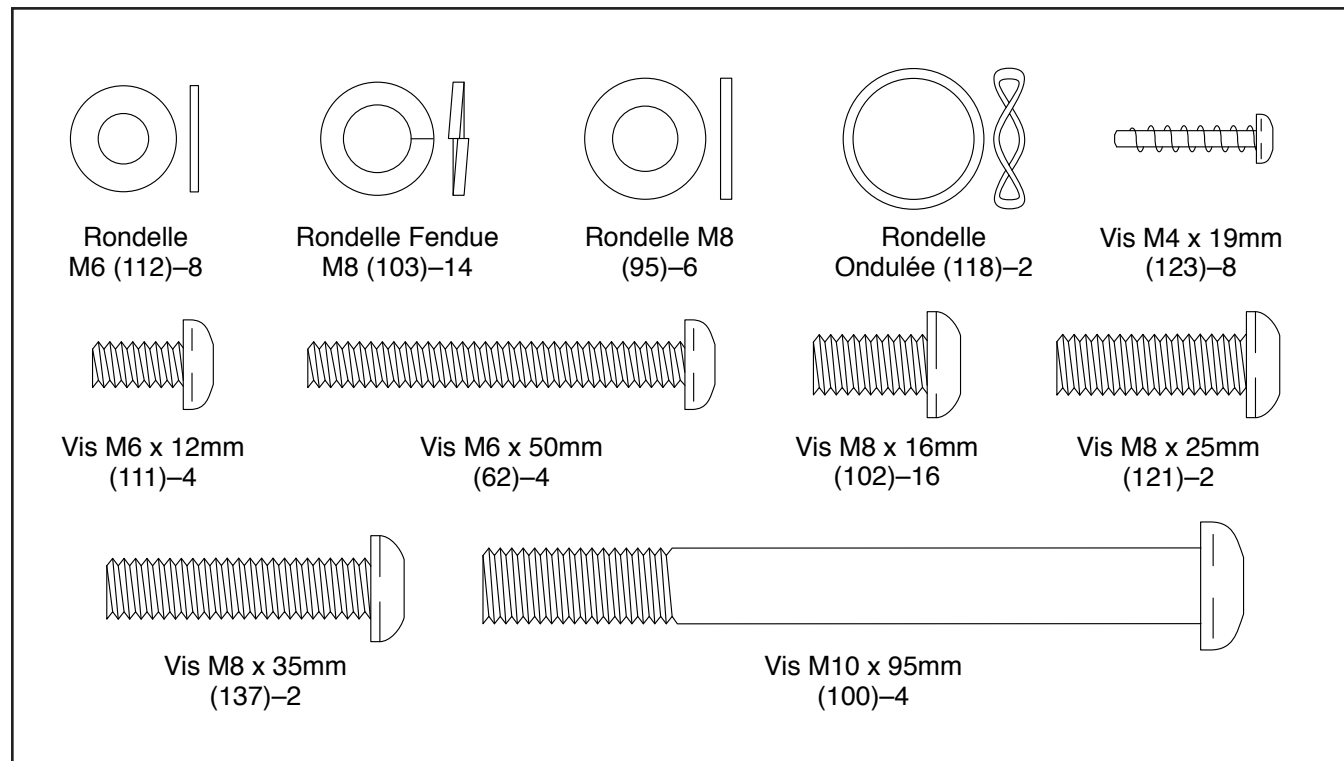


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

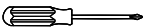
Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire 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.
- Disposez toutes les pièces dans un espace dégagé et enlevez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant que soient achevées toutes les étapes d'assemblage.
- Les pièces côté gauche portent l'indication « L » ou « Left », et les pièces côté droit l'indication « R » ou « Right ».
- Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 5.

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

un tournevis à pointe cruciforme 

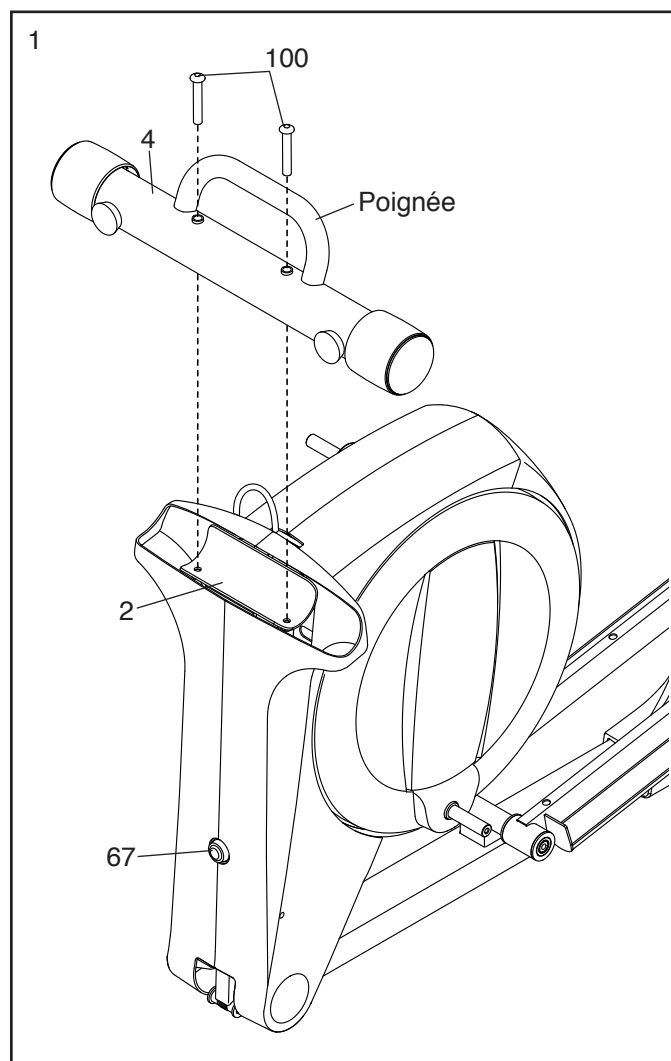
un maillet en caoutchouc 

Un jeu de clés peut faciliter l'assemblage. Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique.

1. Orientez le Stabilisateur Arrière (4) tel qu'il est illustré.

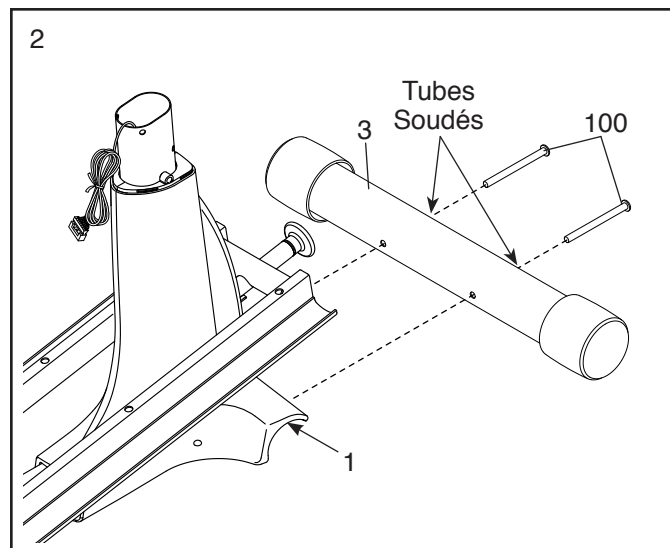
Fixez le Stabilisateur Arrière (4) au Cadre Repliable (2) à l'aide de deux Vis M10 x 95mm (100).

Ensuite, tenez la poignée du Stabilisateur Arrière (4), pressez le Bouton du Loquet (67) et abaissez le Stabilisateur Arrière et le Cadre Repliable (2) jusqu'au sol.



2. Orientez le Stabilisateur Avant (3) de sorte que les tubes soudés tournent le dos au au Cadre Principal (1).

Pendant qu'une autre personne soulève la partie avant du Cadre Principal (1), fixez le Stabilisateur Avant (3) à l'aide de deux Vis M10 x 95mm (100).



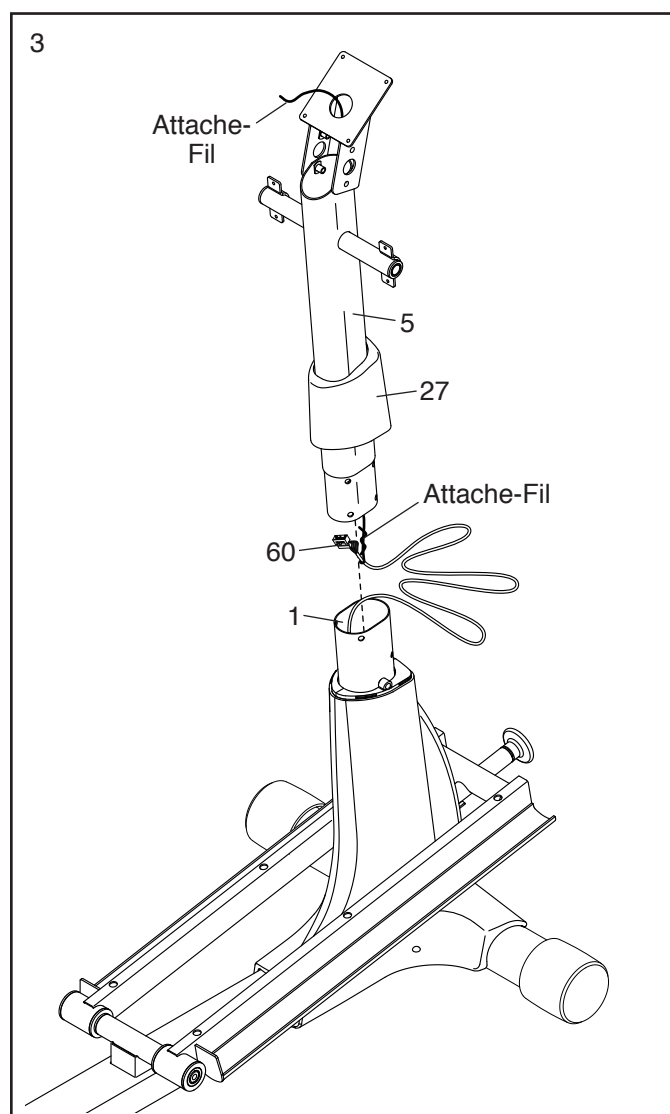
3. Identifiez le Montant (5) et le Couvercle Supérieur (27) et orientez-les tel qu'il est illustré.

Glissez le Couvercle Supérieur (27) vers le haut sur le Montant (5).

Puis, demandez à une autre personne de tenir le Montant (5) ainsi que le Couvercle Supérieur (27) près du Cadre Principal (1) jusqu'à l'étape 4.

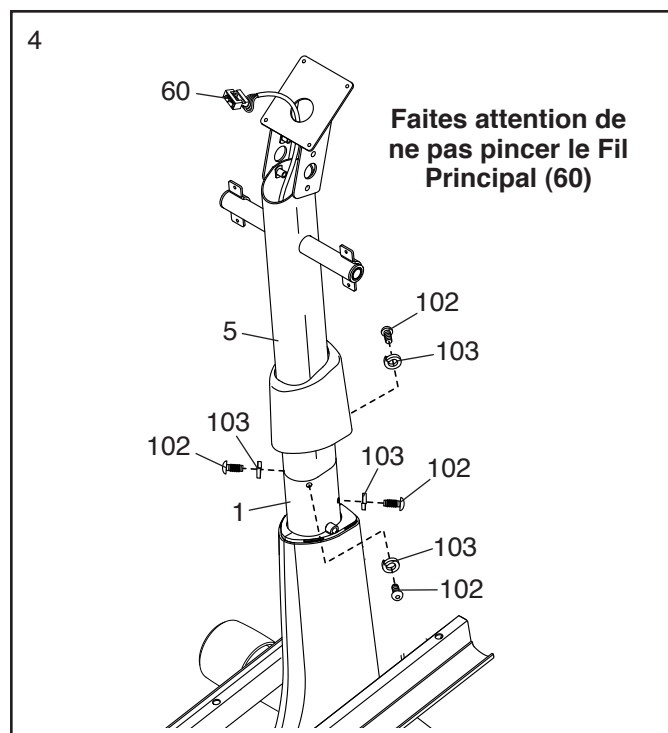
Localisez l'attache-fil dans le Montant (5). Reliez l'extrémité inférieure de l'attache-fil au Fil Principal (60). Ensuite, tirez l'extrémité supérieure de l'attache-fil pour que le Groupement de Fils passe dans toute la longueur du Montant.

Conseil : pour éviter que le Fil Principal (60) ne tombe à l'intérieur du Montant (5), attachez le Fil Principal avec l'attache de fil.



4. **Conseil : faites attention de ne pas pincer le Fil Principal (60).** Enfoncez le Montant (5) dans le Cadre Principal (1).

Fixez le Montant (5) à l'aide de quatre Vis M8 x 16mm (102) et quatre Rondelles Fendues M8 (103) ; **ne serrez pas les Vis à ce moment. Vous devrez serrer les Vis à la fin de l'étape 11.**



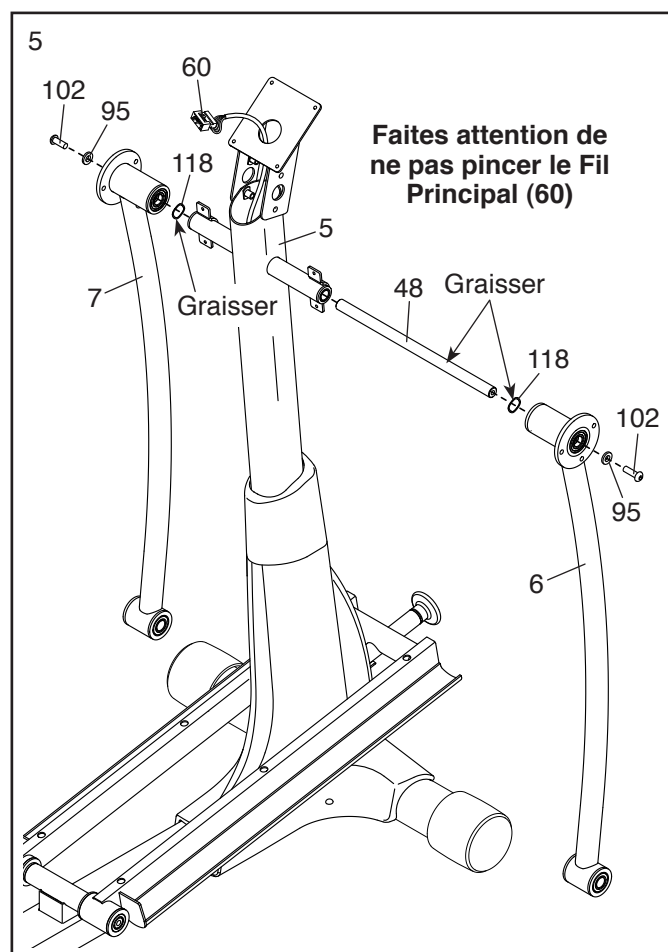
5. En utilisant un petit sac en plastique pour éviter de salir vos doigts, appliquez une couche de la graisse incluse sur l'Axe du Montant (48) et sur deux Rondelles Ondulées (118).

Conseil : évitez d'endommager le Fil Principal (60). Enfoncez l'Axe du Pivot (48) dans le Montant (5), puis centrez-le. Glissez une Rondelle Ondulée (118) sur chaque côté de l'Axe du Montant.

Puis, identifiez les Jambes PSC Droite et Gauche (6, 7) et orientez-les tel qu'il est illustré.

Glissez les Jambes PSC Droite et Gauche (6, 7) sur les côtés droit et gauche de l'Axe du Montant (48).

Serrez une Vis M8 x 16mm (102) et une Rondelle M8 (95) sur chaque extrémité de l'Axe du Montant (48) en même temps.



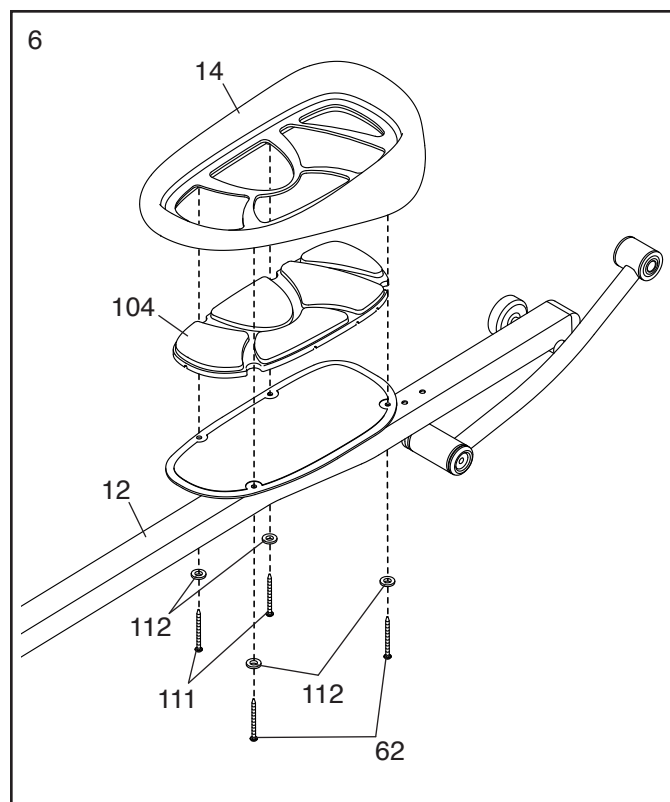
6. Identifiez la Pédale Droite (14), le Coussin de la Pédale Droite (104) et le Bras de la Pédale Droite (12), puis orientez-les tel qu'il est illustré.

Placez le Coussin de la Pédale Droite (104) sur le Bras de la Pédale Droite (12). Ensuite, installez la Pédale Droite (14) sur le Coussin de la Pédale Droite.

Attachez la Pédale Droite (14) sur le Bras de la Pédale Droite (12) à l'aide de deux Vis M6 x 12mm (111) et deux Rondelles M6 (112) ; **ne serrez pas encore les Vis.**

Ensuite, vissez deux Vis Métal/Nylon M6 x 50mm (62) avec deux Rondelles M6 (112) dans le Bras de la Pédale Droite (12) et la Pédale Droite (14). **Ensuite, serrez les deux Vis M6 x 12mm (111).**

Attachez la Pédale Gauche (non illustrée) sur le Bras de la Pédale Gauche (non illustré) de la même manière.

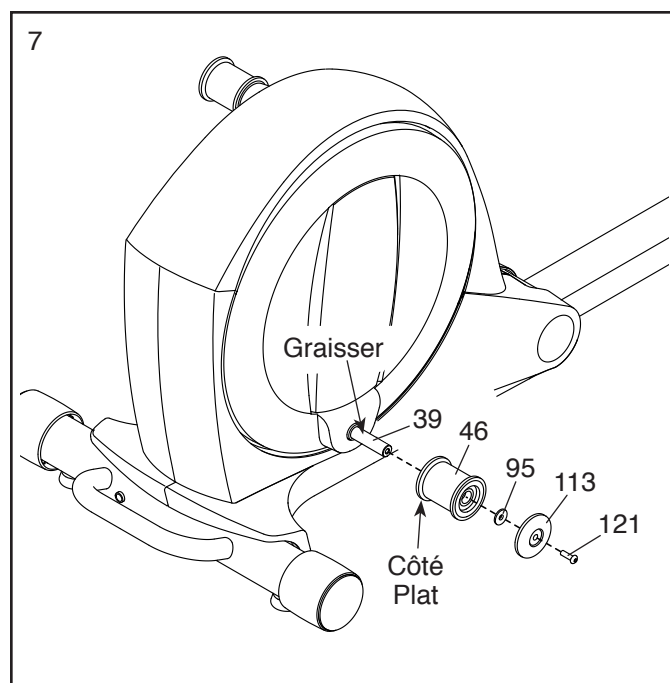


7. Graissez l'axe du Bras du Pédalier (39) droit.

Orientez un Manchon du Bras de la Pédale (46) de sorte à situer le côté plat face à l'elliptique. Glissez le Manchon du Bras de la Pédale sur l'axe du Bras du Pédalier (39) droit.

Fixez le Manchon du Bras de la Pédale (46) à l'aide d'une Vis M8 x 25mm (121), d'une Grande Capsule de l'Axe (113) et d'une Rondelle M8 (95). **Conseil : évitez d'endommager la Grande Capsule de l'Axe en resserrant la Vis.**

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



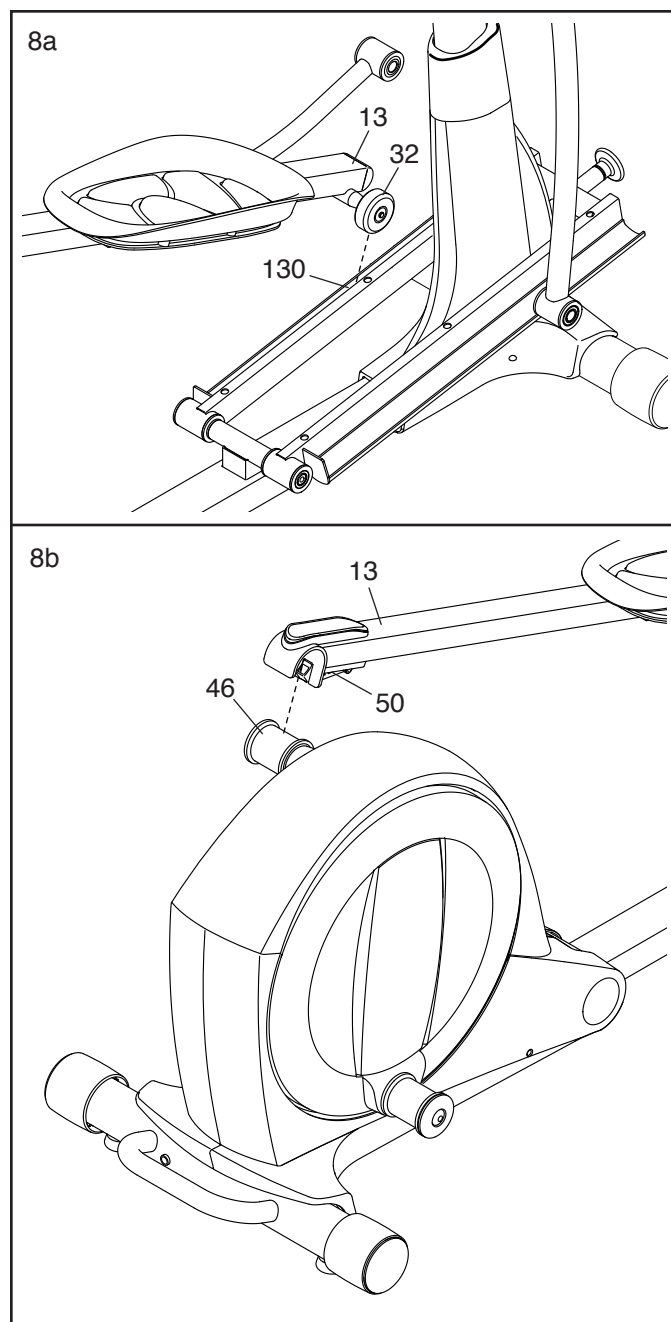
8. **Voir le schéma 8a.** Localisez le Rouleau du Bras de la Pédale (32) situé sur le Bras de la Pédale Gauche (13).

Placez le Rouleau du Bras de la Pédale (32) sur le côté gauche de la Rampe (130).

Voir le schéma 8b. Soulevez le Loquet (50) situé sur le Bras de la Pédale Gauche (13).

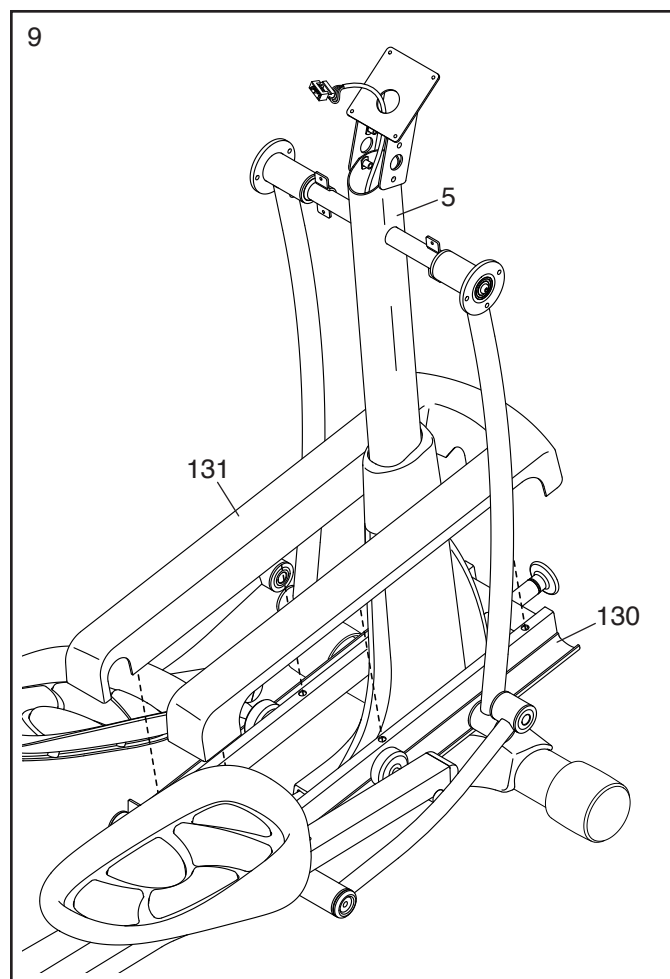
Pressez le Bras de la Pédale Gauche (13) sur le Manchon du Bras de la Pédale (46) gauche.
Veillez à ce que le Bras de la Pédale Gauche s'emboîte en place.

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



9. Orientez le Couvre-Rampe (131) autour du Montant (5) tel qu'il est illustré.

Enfoncez les languettes du Boîtier de la Rampe (131) dans la Rampe (130).



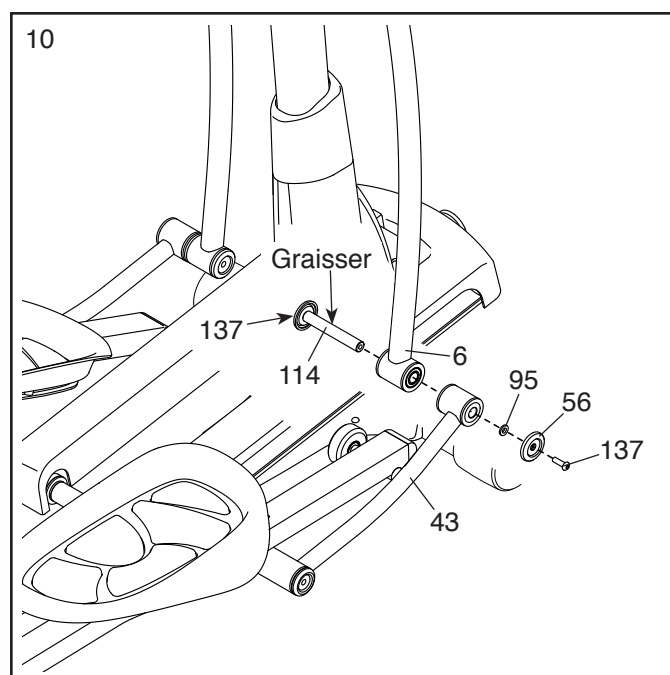
10. Graissez un Axe du Bras de Liaison (114).

Introduisez l'Axe du Bras de Liaison (114) dans la Jambe PSC Droite (6) et le Bras de Liaison Droit (43) depuis le côté illustré.

Introduisez une clé hexagonale dans la Vis M8 x 35mm (137) à l'intérieur de l'Axe du Bras de Liaison (114).

À l'aide d'une seconde clé hexagonale, vissez une autre Vis M8 x 35mm (137) avec une Petite Capsule de l'Axe (56) et une Rondelle M8 (95) à l'intérieur de l'autre extrémité de l'Axe du Bras de Liaison (114). **Conseil : évitez d'endommager la Petite Capsule de l'Axe en resserrant la Vis.**

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



11. Identifiez le Bras PSC Droit (8) et orientez-le tel qu'il est illustré.

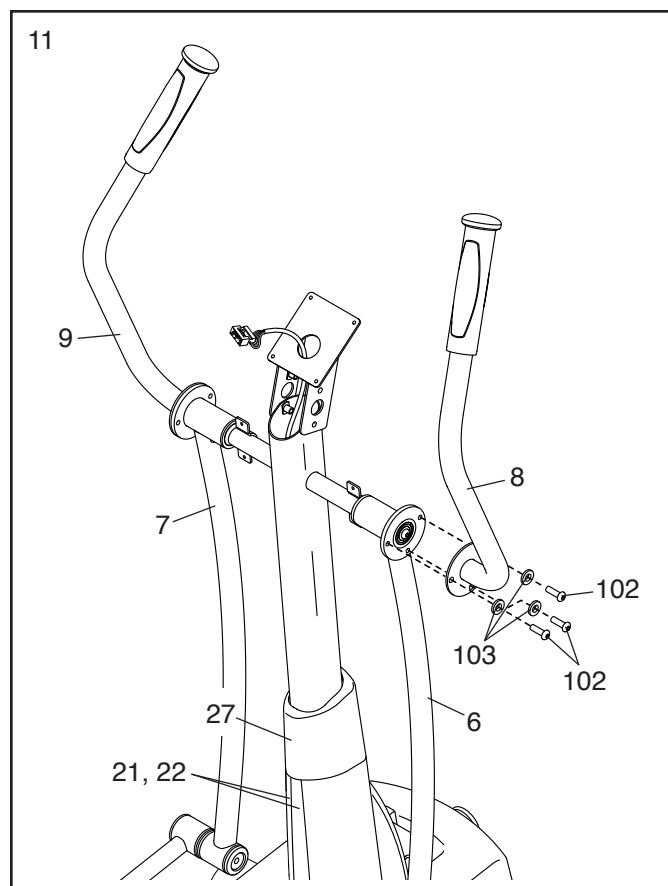
Demandez à une autre personne de tenir le Bras PSC Droit (8) près de la Jambe PSC Droite (6).

Fixez le Bras PSC Droit (8) à la Jambe PSC Droite (6) à l'aide de trois Vis M8 x 16mm (102) et trois Rondelles Fendues M8 (103).

Fixez le Bras PSC Gauche (9) à la Jambe PSC Gauche (7) de la même manière.

Référez-vous à l'étape 4 page 8. Serrez les Vis M8 x 16mm (102).

Glissez le Couvercle Supérieur (27) vers le bas et enfoncez-le dans les Couvercle-Cadre Droit et Gauche (21, 22).



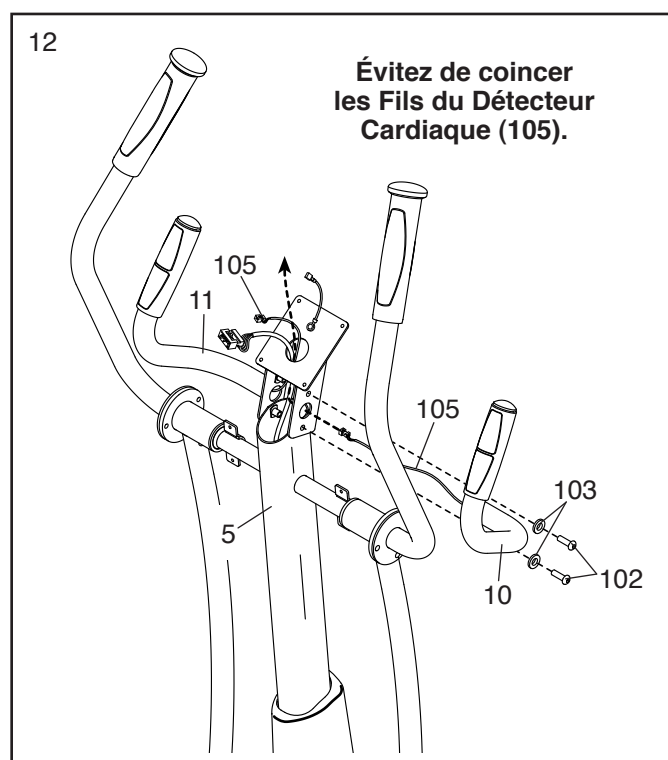
12. Identifiez le Guidon Droit (10) et orientez-le comme sur le schéma.

Demandez à une personne de tenir le Guidon Droit (10) près du côté droit du Montant (5).

Introduisez le Fil du Détecteur Cardiaque (105) issu du Guidon Droit (10) à l'intérieur du côté droit du Montant (5) et tirez-le vers le haut jusqu'à l'acheminer hors du haut du Montant.

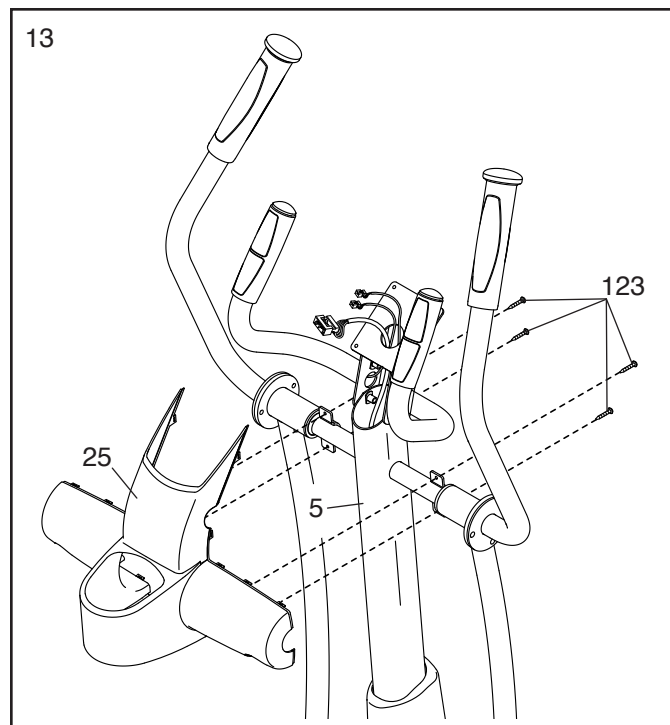
Conseil : évitez de coincer le Fil du Détecteur Cardiaque (105). Fixez le Guidon Droit (10) au Montant (5) à l'aide de deux Vis M8 x 16mm (102) et deux Rondelles Fendues M8 (103).

Fixez le Guidon Gauche (11) de la même manière.



13. Orientez le Boîtier du Montant Arrière (25) comme sur le schéma.

Fixez le Boîtier du Montant Arrière (25) au Montant (5) à l'aide de quatre Vis M4 x 19mm (123).

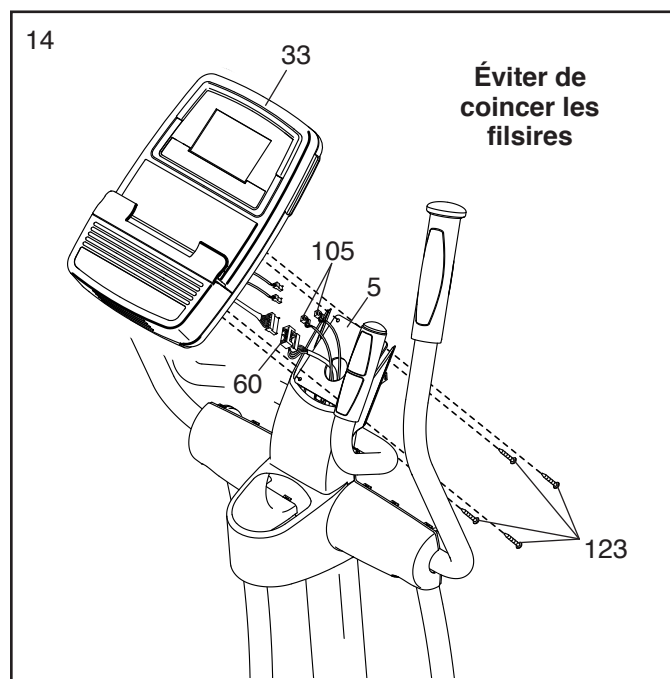


14. Retirez et jetez l'attache-fil relié au Fil Principal (60).

Pendant qu'une autre personne tient la Console (33) près du Montant (5), branchez les fils de la console au Fil Principal (60) et aux Fils du Détecteur Cardiaque (105).

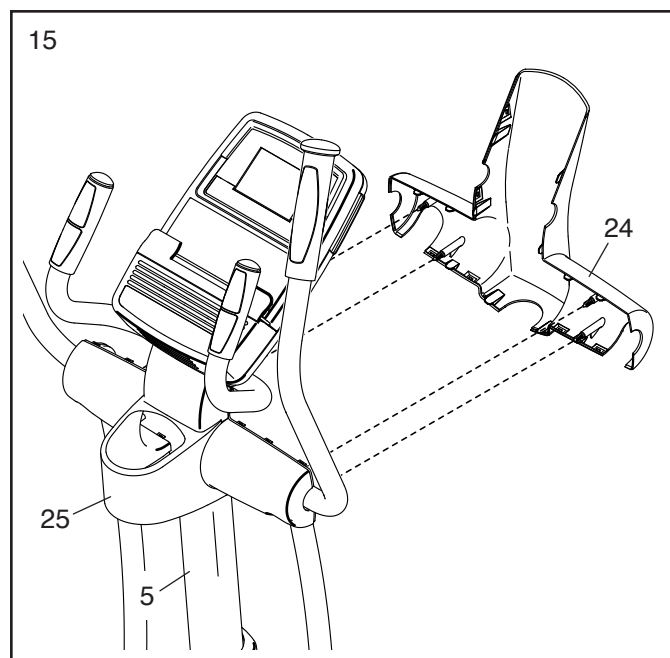
Introduisez l'excédent de fils vers le bas dans le Montant (5) ou vers le haut dans la Console (33).

Conseil : évitez de coincer les fils. Fixez la Console (33) au Montant (5) à l'aide de quatre Vis M4 x 19mm (123).



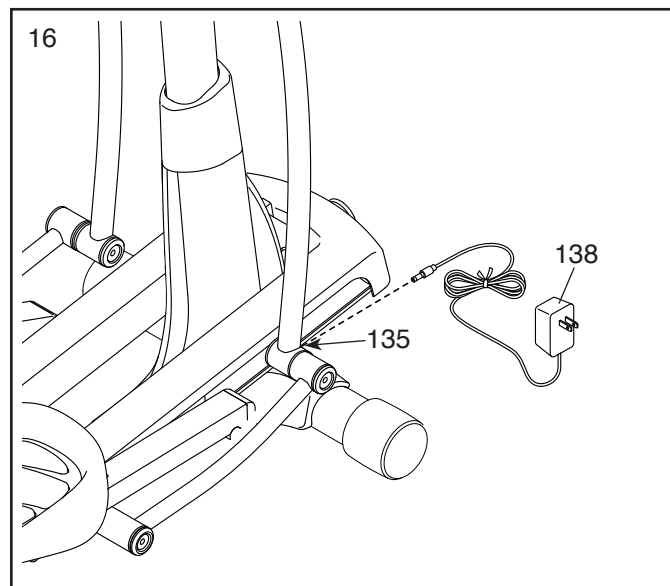
15. Orientez le Boîtier du Montant Avant (24) comme sur le schéma.

Fixez le Boîtier du Montant Avant (24) autour du Montant (5) en enfonçant les languettes du Couvre-Montant Avant dans le Boîtier du Montant Arrière (25).



16. Branchez le Bloc d’Alimentation (138) dans la Prise Électrique (135).

Remarque : pour brancher le Bloc d’Alimentation (138) dans une prise de courant, référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D’ALIMENTATION page 15.



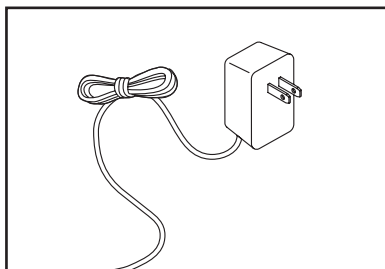
17. **Assurez-vous que toutes les pièces de l’elliptique sont correctement serrées.** Remarque : il est possible qu’il reste des pièces excédentaires une fois l’assemblage terminé.. Pour protéger le revêtement du sol, placez un petit tapis sous l’elliptique.

COMMENT UTILISER L'ELLIPTIQUE

COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

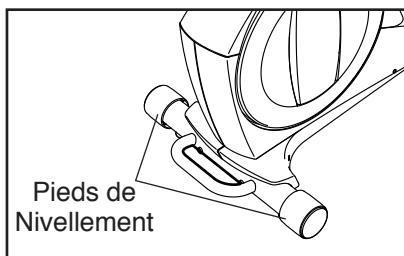
IMPORTANT : si l'elliptique a été exposé à de basses températures, prévoyez une période de réchauffement de l'appareil à température ambiante avant la mise en marche. Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composantes électroniques.

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

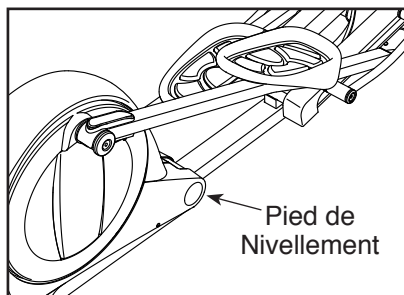


COMMENT NIVELER L'ELLIPTIQUE

Si l'elliptique est légèrement bancal durant l'utilisation, tournez l'un des pieds ou les deux pieds de nivellement situés sous le stabilisateur arrière jusqu'à stabiliser l'appareil.

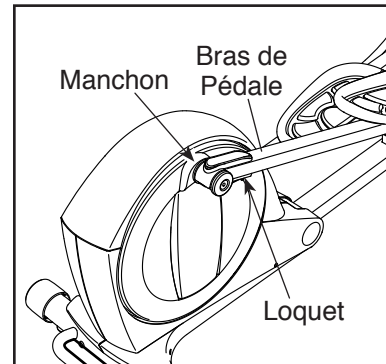


Si le cadre de l'elliptique fléchit durant l'utilisation, tournez le pied de nivellement central jusqu'à éliminer le fléchissement.

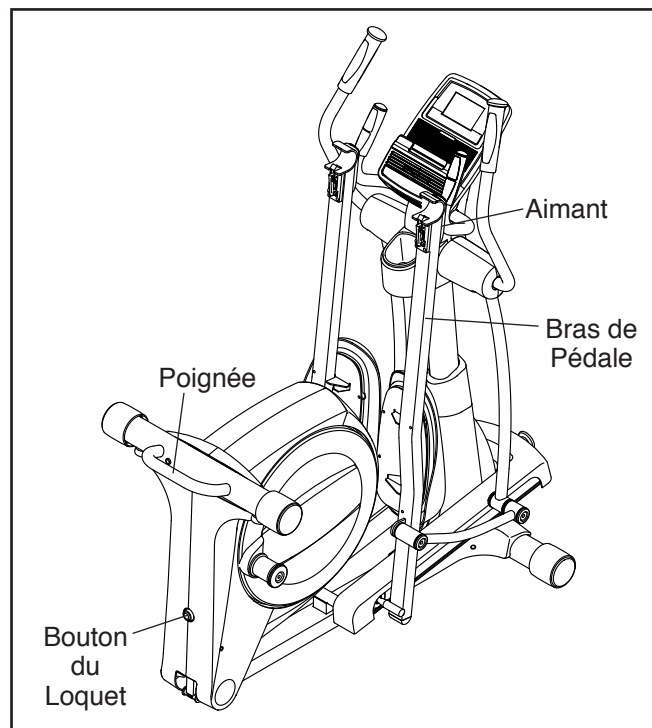


COMMENT PLIER ET DÉPLIER L'ELLIPTIQUE

Lorsque l'elliptique est inutilisé, il est possible de plier le cadre pour ranger l'appareil. Soulevez d'abord le loquet situé sous chaque bras de pédale et dégagez les bras de pédale des manchons des bras du pédalier.



Soulevez ensuite les bras de pédale jusqu'à les appuyer contre les aimants des guidons ; les aimants maintiendront les bras en place. Ensuite, tenez la poignée et soulevez le cadre jusqu'à l'arrimer en position verticale.

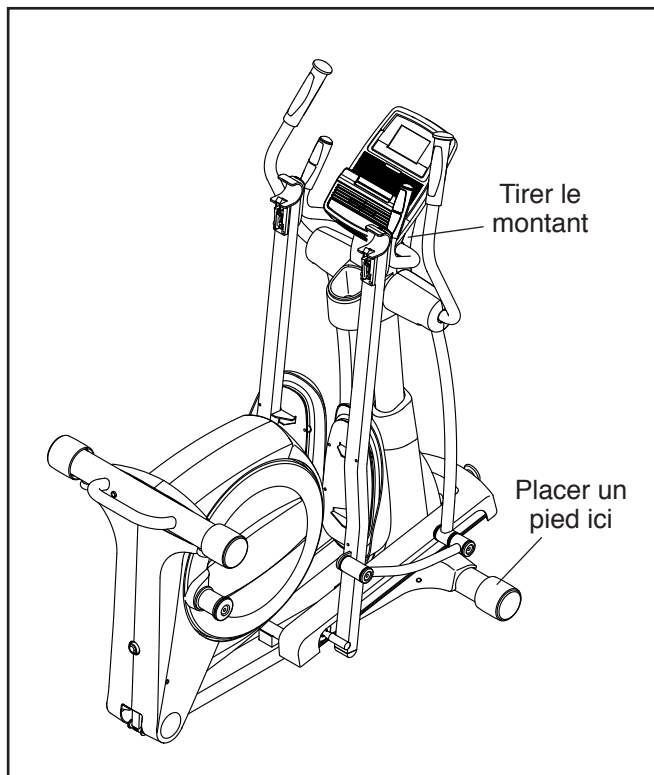


Pour déplier l'elliptique, tenez d'abord la poignée, puis pressez le bouton du loquet et abaissez le cadre.

Ensuite, écartez des guidons les aimants des bras de pédale. Puis, **soulevez les loquets situés sous les bras de pédale** et posez les bras de pédale sur les manchons des bras du pédalier. Relâchez les loquets et veillez à ce que les bras de pédale relient fermement les bras du pédalier.

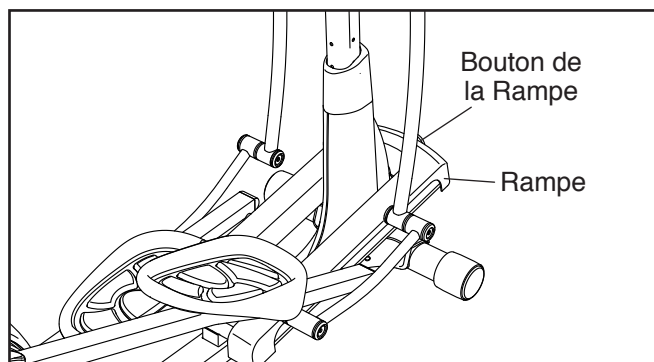
COMMENT DÉPLACER L'ELLIPTIQUE

Pour déplacer l'elliptique, pliez-le d'abord comme décrit ci-dessus. Ensuite, tenez-vous debout devant l'elliptique, saisissez le montant et posez un pied contre l'une des roulettes. Tirez le montant jusqu'à ce que l'elliptique puisse se déplacer sur les roulettes. Avec l'aide d'une autre personne, déplacez avec précaution l'elliptique vers l'endroit voulu, puis abaissez-le jusqu'au sol.



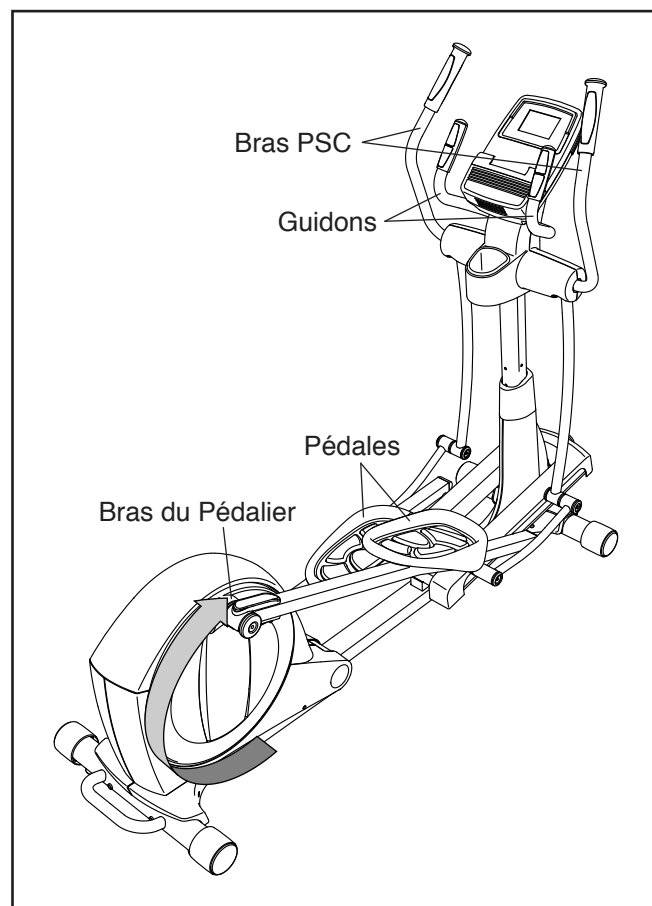
COMMENT CHANGER L'INCLINAISON DE LA RAMPE

Pour modifier le mouvement des pédales, vous pouvez changer l'inclinaison de la rampe. Pour changer l'inclinaison, tirez vers l'extérieur le bouton de la rampe, soulevez ou abaissez la rampe, puis introduisez la goupille de la rampe à l'intérieur de l'un des trous de réglage situés à l'avant du cadre.



COMMENT S'ENTRAÎNER SUR L'ELLIPTIQUE

Pour monter sur l'elliptique, tenez les bras PSC et montez sur la pédale qui se trouve dans la position la plus basse. Ensuite, posez l'autre pied sur l'autre pédale. Appuyez sur les pédales jusqu'à ce qu'elles s'articulent en un mouvement continu.

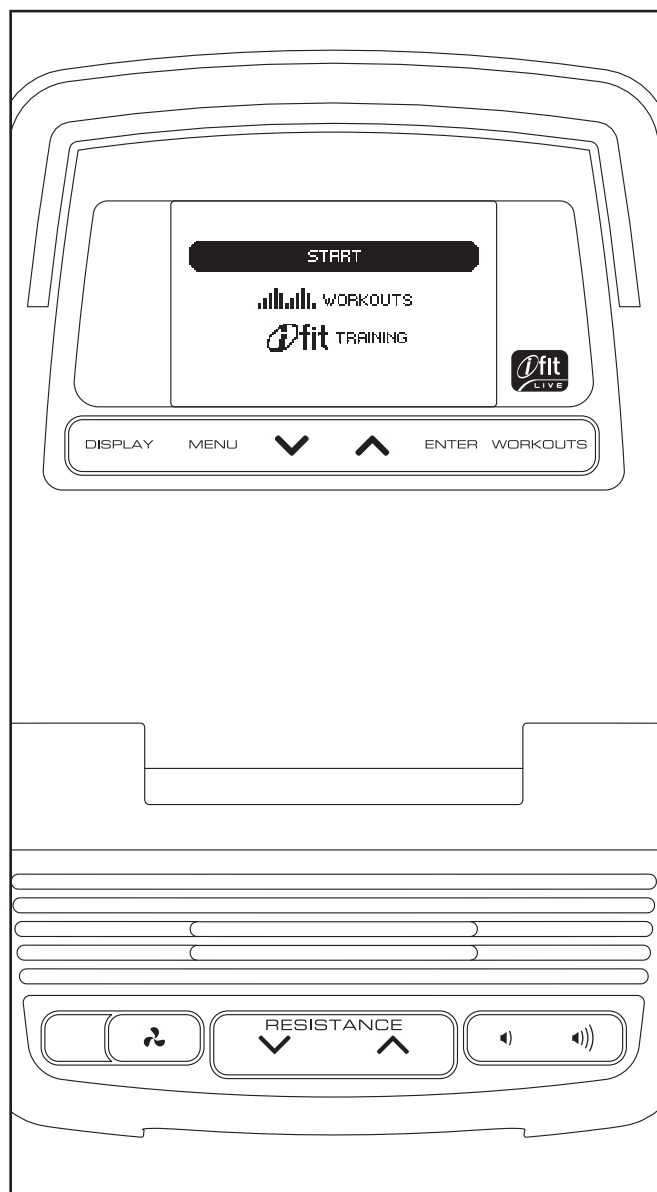


Remarque : les bras du pédalier peuvent tourner dans les deux sens. Il est recommandé de tourner les bras du pédalier dans le sens indiqué par la flèche ; cependant, pour varier l'exercice, on pourra choisir de tourner les bras du pédalier dans le sens opposé.

Pour descendre de l'elliptique, attendez que les pédales soient complètement immobilisées.

Remarque : l'elliptique ne comporte pas de roue libre ; les pédales continueront à s'articuler jusqu'à l'immobilisation du volant. Lorsque les pédales sont immobilisées, retirez d'abord le pied de la pédale la plus haute. Ensuite, descendez de la pédale la plus basse.

SCHÉMA DE LA CONSOLE



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

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

Lorsque le mode manuel de la console est sélectionné, il est possible de changer la résistance des pédales par simple pression d'une touche. Pendant l'exercice, la console affiche en continu des données sur l'entraînement. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque sur le guidon.

La console propose également dix-huit entraînements prédéfinis – dix entraînements de perte de poids et huit entraînements chronométrés. Chaque entraînement contrôle automatiquement la résistance des pédales et vous invite à changer votre cadence tout en vous guidant lors d'un entraînement efficace.

La console propose également un mode d'entraînement iFit qui vous permet de vous connecter à votre réseau sans fil grâce au module iFit Live. Le module iFit Live en option vous permet de télécharger des entraînements personnalisés, et de suivre et d'analyser les données de vos entraînements sur le site Internet iFit Live. **Pour acheter une carte de module iFit Live à tout moment, visitez le site Internet www.iFit.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel.**

Vous pouvez aussi brancher votre lecteur MP3 ou CD sur la chaîne audio de la console et ainsi écouter votre musique ou vos livres audio préférés pendant l'entraînement.

Pour activer la console, reportez-vous à la page 18. **Pour éteindre la console**, reportez-vous à la page 18. **Pour utiliser le mode manuel**, reportez-vous à la page 18. **Pour utiliser un entraînement prédéfini**, reportez-vous à la page 19. **Pour utiliser le mode entraînement iFit**, reportez-vous à la page 21. **Pour utiliser le système audio**, reportez-vous à la page 21. **Pour utiliser le mode informations**, reportez-vous à la page 21.

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

COMMENT ALLUMER LA CONSOLE

L'adaptateur secteur inclus doit être utilisé pour faire marcher l'elliptique. Référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION page 15. Lorsque le bloc d'alimentation est branché, les écrans s'allument et la console est prête à l'emploi.

COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE

Si les pédales restent immobiles pendant plusieurs secondes, une tonalité retentit et la console se met en veille.

Lorsque les pédales restent immobiles pendant quelques minutes, la console se désactive et les écrans se réinitialisent.

Lorsque vous avez terminé votre entraînement, débranchez le bloc d'alimentation. **IMPORTANT : Sans cette précaution, les composants électriques de l'elliptique risquent de s'user prématurément.**

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

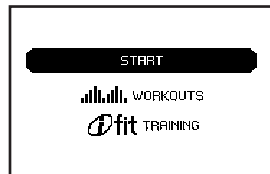
1. Appuyez sur n'importe quelle touche de la console ou commencez à pédaler pour activer la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE ci-dessus.

2. Sélectionnez le mode manuel.

Chaque fois que la console est activée, le menu principal apparaît.

Pour sélectionner le mode manuel, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Enter (entrer) et sélectionnez l'option START (commencer). Ensuite, appuyez sur la touche Enter.



Si un entraînement ou le mode Entraînement iFit (iFit Training) a été sélectionné, pressez la touche Menu pour revenir au menu principal.

3. Changez la résistance des pédales comme vous le désirez.

Pendant que vous pédalez, changez la résistance des pédales en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution de Resistance (résistance).

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

4. Suivez votre progression à l'écran.

La console permet de choisir entre plusieurs modes d'affichage. Le mode d'affichage choisi détermine quelles données sur votre entraînement sont affichées. Appuyez plusieurs fois sur la touche Display (affichage) pour sélectionner le mode d'affichage voulu.

L'écran peut afficher les données d'entraînement suivantes :

Calories—Ce mode d'affichage indique la quantité approximative de calories que vous avez brûlées.

Profile (graphique)—Quand un entraînement est sélectionné, ce mode affiche un graphique des niveaux de résistance programmés pour l'entraînement.

Pulse (pouls)—Ce mode affiche votre rythme cardiaque quand vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque sur le guidon (voir l'étape 5 page 19).

Résistance—Ce mode d'affichage indique le niveau de résistance des pédales pendant quelques secondes chaque fois que le niveau de résistance change.

RPM (Tr/min)—Ce mode d'affichage indique votre cadence de pédalage en tours par minute (rpm).

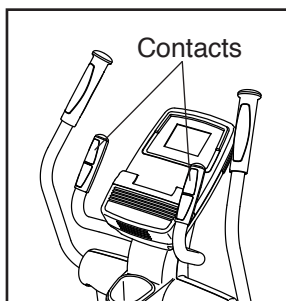
Strides (Foulées)—Ce mode d'affichage indique le nombre des foulées accompli en pédalant.

Temps (Time)—Lorsque le mode manuel est sélectionné, cet affichage indique le temps écoulé. Lorsqu'un entraînement est sélectionné, le mode d'affichage indique le temps restant de l'entraînement au lieu du temps écoulé.

Pour régler l'intensité sonore de la console, pressez la touche d'augmentation ou de diminution de l'intensité sonore.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Si des pellicules en plastique transparent recouvrent les plaquettes métalliques du détecteur du rythme cardiaque de la poignée, retirez les pellicules. Pour mesurer votre fréquence cardiaque, tenez le détecteur du rythme cardiaque de la poignée en appuyant les paumes des mains contre les plaquettes. Évitez de déplacer vos mains ou de trop serrer les plaquettes.



Lorsque votre pouls est capté, la fréquence cardiaque apparaît à l'écran. Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaquettes pendant au moins 15 secondes.

Si votre fréquence cardiaque ne s'affiche pas, veillez à ce que vos mains soient placées comme il est décrit. Prenez soin de déplacer vos mains le moins possible et de ne pas trop serrer les plaques métalliques. Pour obtenir les meilleurs résultats, nettoyez les plaquettes à l'aide d'un linge doux ; ne nettoyez jamais les plaquettes à l'aide d'alcool, d'abrasifs ou de produits chimiques.

6. Activez le ventilateur, au besoin.

Appuyez plusieurs fois sur la touche du ventilateur pour allumer ou éteindre le ventilateur.



7. Une fois que vous avez terminé d'utiliser l'elliptique, la console s'éteint automatiquement.

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE page 18.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT PRÉDÉFINI

1. Appuyez sur n'importe quelle touche de la console ou commencez à pédaler pour activer la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE page 18.

2. Sélectionnez un entraînement prédéfini.

Si un entraînement ou le mode Entraînement iFit (iFit Training) a été sélectionné, pressez la touche Menu pour revenir au menu principal.

Pour sélectionner un entraînement prédéfini, appuyez d'abord sur les touches d'augmentation et de diminution situées près de la touche Enter (entrer) pour sélectionner l'option WORKOUTS (entraînements). Ensuite, appuyez sur la touche Enter.



Appuyez alors sur les touches d'augmentation et de diminution pour sélectionner la catégorie d'entraînement de votre choix. Ensuite, appuyez sur la touche Enter.

Vous pouvez également appuyer plusieurs fois sur la touche Workouts (entraînements) pour sélectionner une catégorie d'entraînements ou le mode manuel.

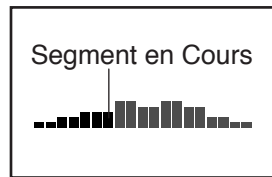
Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution pour sélectionner la sous-catégorie d'entraînements de votre choix. Ensuite, appuyez sur la touche Enter.

Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution pour sélectionner le nom de l'entraînement voulu. La durée, le t/m maximal (cadence de pédalage), le niveau de résistance maximal, et un graphique des niveaux de résistance de l'entraînement apparaîtront dans le côté droit de l'écran. Ensuite, appuyez sur la touche Enter.

3. Commencez à pédaler pour lancer l'entraînement.

Chaque entraînement est divisé en segments d'une minute. Un niveau de résistance et un objectif en t/m (vitesse de pédalage) sont programmés pour chaque segment. Remarque : le même niveau de résistance et/ou le même objectif de t/m peuvent être programmés pour plusieurs segments consécutifs.

Pressez les touches d'augmentation et de diminution jusqu'à afficher en évidence le nom de l'entraînement voulu. Le segment de graphique clignotant correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique le degré de résistance du segment en cours.



Lorsque le premier segment de l'entraînement prend fin, le niveau de résistance ainsi que l'objectif en t/m pour le deuxième segment apparaîtront sur l'écran pendant quelques secondes pour vous prévenir. Le segment suivant du graphique se met alors à clignoter et les pédales se règlent automatiquement sur la résistance programmée pour le segment suivant.

Pendant l'entraînement, vous serez invité à maintenir un régime de pédalage approchant celui de la cadence cible du segment en cours. Lorsque le mot FASTER apparaît à l'écran, augmentez votre cadence. Lorsque le mot SLOWER apparaît, diminuez votre cadence. Maintenez votre cadence actuelle lorsqu'aucun mot n'apparaît.

IMPORTANT : la cadence cible ne sert qu'à vous motiver. Votre cadence de pédalage réelle peut être inférieure à la cadence cible. Assurez-vous de vous entraîner à un rythme qui vous est confortable.

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

L'entraînement continuera ainsi jusqu'à la fin du dernier segment. Pour interrompre l'entraînement en tout temps, cessez de pédaler. Une tonalité retentira et le temps commencera à clignoter. Pour reprendre l'entraînement, recommencez tout simplement à pédaler.

4. Suivez votre progression à l'écran.

Voir l'étape 4 à la page 18.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 5 à la page 19.

6. Activez le ventilateur, au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 19.

7. Une fois que vous avez terminé d'utiliser l'elliptique, la console s'éteint automatiquement.

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE page 18.

COMMENT UTILISER LE MODE D'ENTRAÎNEMENT IFIT

Le module iFit Live en option permet à votre console de communiquer avec votre réseau sans fil et d'accéder à de nouvelles fonctionnalités passionnantes. Par exemple, vous pouvez télécharger des entraînements personnalisés, créer vos propres entraînements, suivre les résultats de votre entraînement, et accéder à bien d'autres fonctionnalités sur le site Internet iFit Live. **Pour acheter une carte de module iFit Live à tout moment, visitez le site Internet www.iFit.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel.**

Pour sélectionner le mode d'Entraînement iFit, insérez le module iFit Live dans la console. Appuyez sur la touche du Menu, puis sur les touches d'augmentation et de diminution situées près de la touche Enter (entrer) et sélectionnez l'option IFIT TRAINING (entraînement iFit). Ensuite, appuyez sur la touche Enter.

Pour plus d'informations sur le mode d'entraînement iFit, visitez le site Internet www.iFit.com. Remarque : pour utiliser le module iFit Live, vous devez avoir accès à un ordinateur relié à Internet et muni d'un port USB. Vous devez également avoir accès à votre propre réseau sans fil comprenant un routeur 802.11b compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge). Vous devrez également être inscrit sur iFit.com.

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO

Pour écouter de la musique ou des livres audio grâce au système audio de la console pendant vos exercices, branchez le câble audio fourni à la prise jack située sur le côté de la console ainsi qu'à la prise jack de votre lecteur MP3 ou CD ; **assurez-vous que le câble audio est bien enfoncé.**

Ensuite, pressez la touche de lecture de votre lecteur MP3 ou lecteur CD. Réglez le volume en utilisant le bouton du volume de votre lecteur MP3 ou lecteur de CD, ou appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution du Volume sur la console.



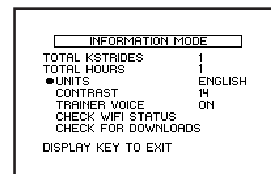
COMMENT UTILISER LE MODE D'INFORMATION

La console comporte un mode informations vous permettant d'afficher des informations d'utilisation, de choisir une unité de mesure pour les entraînements iFit Live, et pour régler le niveau de contraste des écrans.

Quand un module iFit Live est connecté à la console, vous pouvez également utiliser le mode d'information pour choisir un paramètre audio pour la voix de l'entraîneur personnel, vérifier l'état du module iFit Live, et rechercher des téléchargements.

1. Sélectionnez le mode d'information.

Pour sélectionner le mode d'information, maintenez enfoncée la touche Display (affichage) pendant quelques secondes jusqu'à afficher le mode d'information à l'écran.



2. Affichez les données sur l'utilisation.

L'écran affiche la distance totale parcourue en pédalant sur l'elliptique. L'écran indiquera également le nombre total d'heures d'utilisation de l'elliptique.

3. Sélectionnez une unité de mesure, si désiré.

Remarque : certains entraînements iFit Live afficheront la distance en miles ou en kilomètres.

Le mot ENGLISH pour le mile anglais ou METRIC pour le kilomètre s'affichera à l'écran pour indiquer l'unité de mesure actuellement sélectionnée.

Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution jusqu'à ce que la puce apparaisse à côté du mot UNITS (unité). Ensuite, appuyez sur la touche Enter pour sélectionner l'unité de mesure désirée.

4. Réglez le degré de contraste de l'écran, au besoin.

Le niveau de contraste sélectionné apparaît également sur l'écran. Pour modifier le niveau de contraste, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution jusqu'à ce que la puce apparaisse à côté du mot CONTRAST (contraste).

Appuyez sur la touche Enter (entrer) puis sur les touches d'augmentation et de diminution à plusieurs reprises pour sélectionner le niveau de contraste de votre choix. Appuyez de nouveau sur la touche Enter pour sauvegarder votre choix.

5. Déterminez si un module iFit Live est connecté sur la console.

Si un module iFit Live est connecté à la console, l'écran affichera les mots WIFI STATUS (statut du Wi-Fi) ou USB STATUS (statut du port USB).

Si aucun module n'est connecté, l'écran affichera les mots NO MODULE DETECTED (pas de module détecté). Si aucun module n'est connecté, allez à l'étape 9.

6. Sélectionnez un paramètre audio pour la voix de l'entraîneur personnel, si désiré.

Le paramètre audio sélectionné pour la voix de l'entraîneur personnel apparaît également sur l'écran.

Pour modifier le paramètre audio, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution jusqu'à ce que la puce apparaisse à côté des mots TRAINER VOICE (voix de l'entraîneur). Ensuite, appuyez sur la touche Enter à plusieurs reprises pour activer ou désactiver la voix de l'entraîneur personnel.

7. Vérifiez l'état du module iFit Live, au besoin.

Pour vérifier le statut du module iFit Live, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution jusqu'à ce que la puce apparaisse à côté des mots CHECK WIFI STATUS (vérifier le statut du Wi-Fi) ou CHECK USB STATUS (vérifier le statut du port USB).

Ensuite, pressez la touche Enter. Après quelques secondes, l'état du module iFit Live s'affiche sur l'écran. Pour quitter cet écran, maintenez enfoncée la touche Display (affichage) pendant quelques secondes.

8. Vérifiez la disponibilité de téléchargements, si désiré.

Pour vérifier la disponibilité de téléchargements d'entraînements iFit Live et de logiciels, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution jusqu'à ce que la puce apparaisse à côté des mots CHECK FOR DOWNLOADS (vérifier la disponibilité de téléchargements).

Ensuite, pressez la touche Enter. La console vérifie ensuite la disponibilité d'entraînements iFit Live et de téléchargements de logiciels.

9. Quittez le mode d'information.

Pressez la touche Display pour quitter le mode d'information.

ENTRETIEN ET PROBLÈMES

Inspectez et serrez régulièrement toutes les pièces de l'elliptique. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

Pour nettoyer l'elliptique, utilisez un linge 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.**

LOCALISATION D'UN PROBLÈME DE CONSOLE

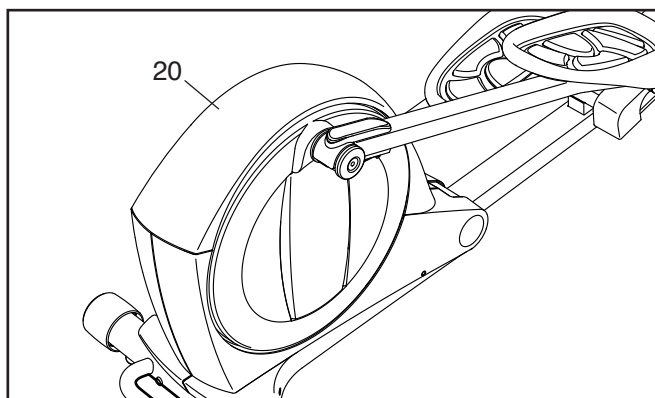
Si la console ne s'allume pas, assurez-vous que le bloc d'alimentation est bien branché. Si des lignes apparaissent sur l'écran de la console, référez-vous à l'étape 4 page 22 pour régler le niveau de contraste de l'écran.

Si le détecteur du rythme cardiaque sur les poignées ne fonctionne pas correctement, référez-vous à l'étape 5 page 19.

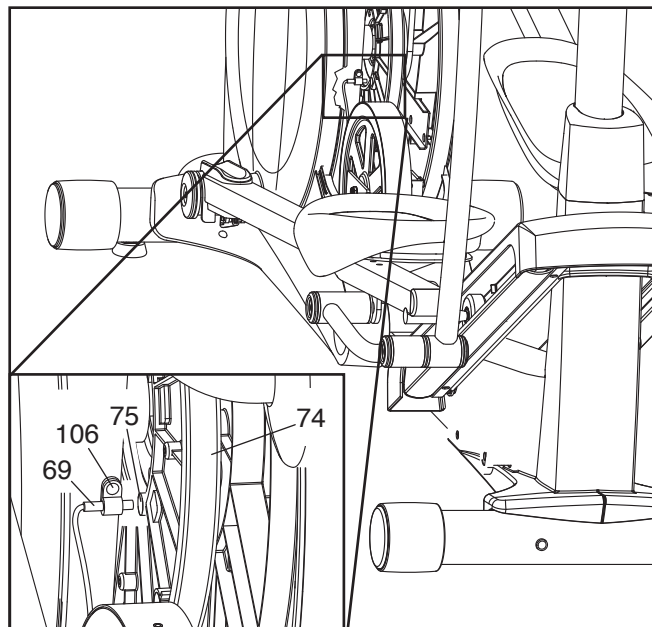
COMMENT RÉGLER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si les données qu'affiche la console semblent inex-actes, le capteur magnétique doit être réglé.

Pour ajuster le détecteur magnétique, débranchez d'abord le bloc d'alimentation. À l'aide d'un tournevis plat, dégagez les languettes du Panneau d'Accès (20) puis retirez le Panneau d'Accès de l'elliptique en l'écartant verticalement.



Ensuite, regardez dans l'ouverture d'accès et localisez le Capteur Magnétique (69). Tournez la Grande Poulie (74) jusqu'à aligner l'Aimant de la Poulie (75) sur le Capteur Magnétique.



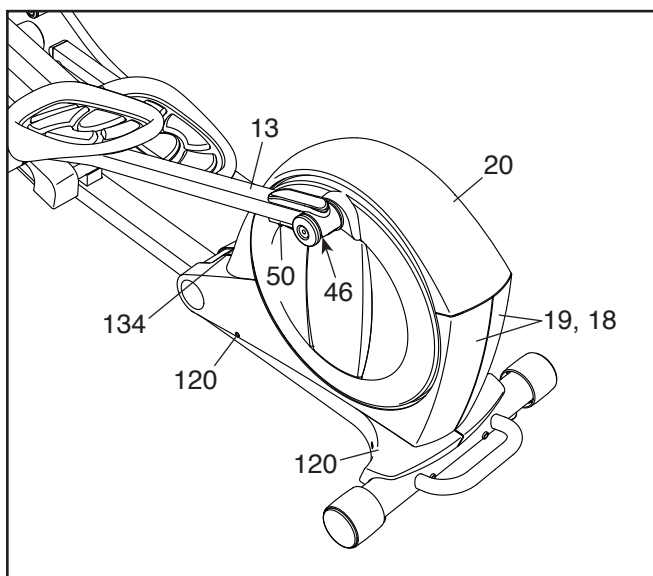
Ensuite, desserrez la Vis M4 x 16mm (106) indiquée sans toutefois l'enlever. Glissez le Capteur Magnétique (69) de manière à le rapprocher ou l'éloigner légèrement de l'Aimant de la Poulie (75). Ensuite, resserrez la Vis M4 x 16mm.

Branchez l'adaptateur secteur et tournez la grande poulie pendant quelques minutes. Répétez ces étapes jusqu'à ce que la console affiche des données exactes. Lorsque le capteur magnétique est correctement réglé, réinstallez le panneau d'accès.

COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

Si vous sentez que les pédales glissent quand vous pédalez, même lorsque la résistance est réglée sur le niveau le plus haut, il peut être nécessaire d'ajuster la courroie de traction.

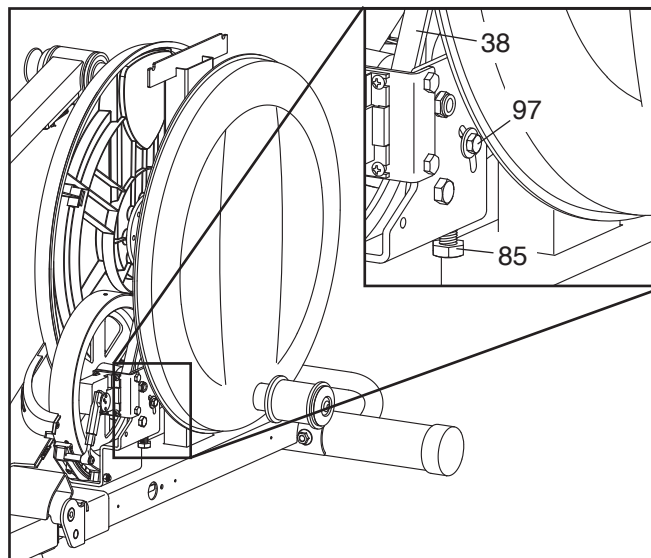
Pour ajuster la courroie de traction, débranchez d'abord le bloc d'alimentation. À l'aide d'un tournevis plat, dégagez les languettes du Panneau d'Accès (20) puis retirez le Panneau d'Accès de l'elliptique en l'écartant verticalement.



Ensuite, soulevez le Loquet (50) situé en dessous du Bras de la Pédale Gauche (13), puis soulevez le Bras de la Pédale Gauche hors du Manchon du Bras de la Pédale (46) gauche.

Ensuite, retirez les Vis à Tête Ronde M4 x 16mm (134) et les Vis M4 x 42mm (120) des Capots Droit et Gauche (18, 19). (Remarque : les vis ne sont pas toutes illustrées. Veillez à tenir compte de la correspondance des Vis aux orifices appropriés.) Ensuite, retirez avec précaution le Capot Gauche.

Desserrez la Vis du Pivot (97). Serrez la Vis de Réglage de la Courroie (85) jusqu'à bien tendre la Courroie de Traction (38). Lorsque la Courroie de



Traction est bien tendue, serrez la Vis du Pivot. Lorsque vous avez terminé, réinstallez le capot gauche, le bras de la pédale gauche et le panneau d'accès. Ensuite, branchez l'adaptateur secteur.

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.

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

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

1. Étirement vers les Orteils

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

2. Étirement des Cuisses

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

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

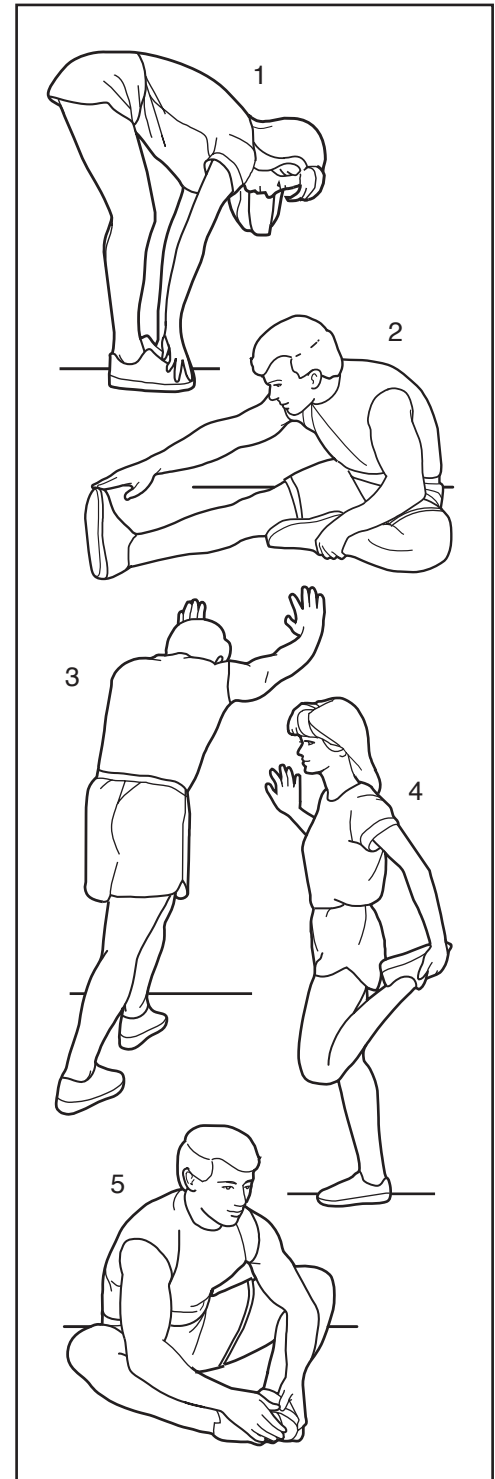
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

4. Étirement des Quadriceps

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

5. Étirement de la Cuisse Intérieure

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



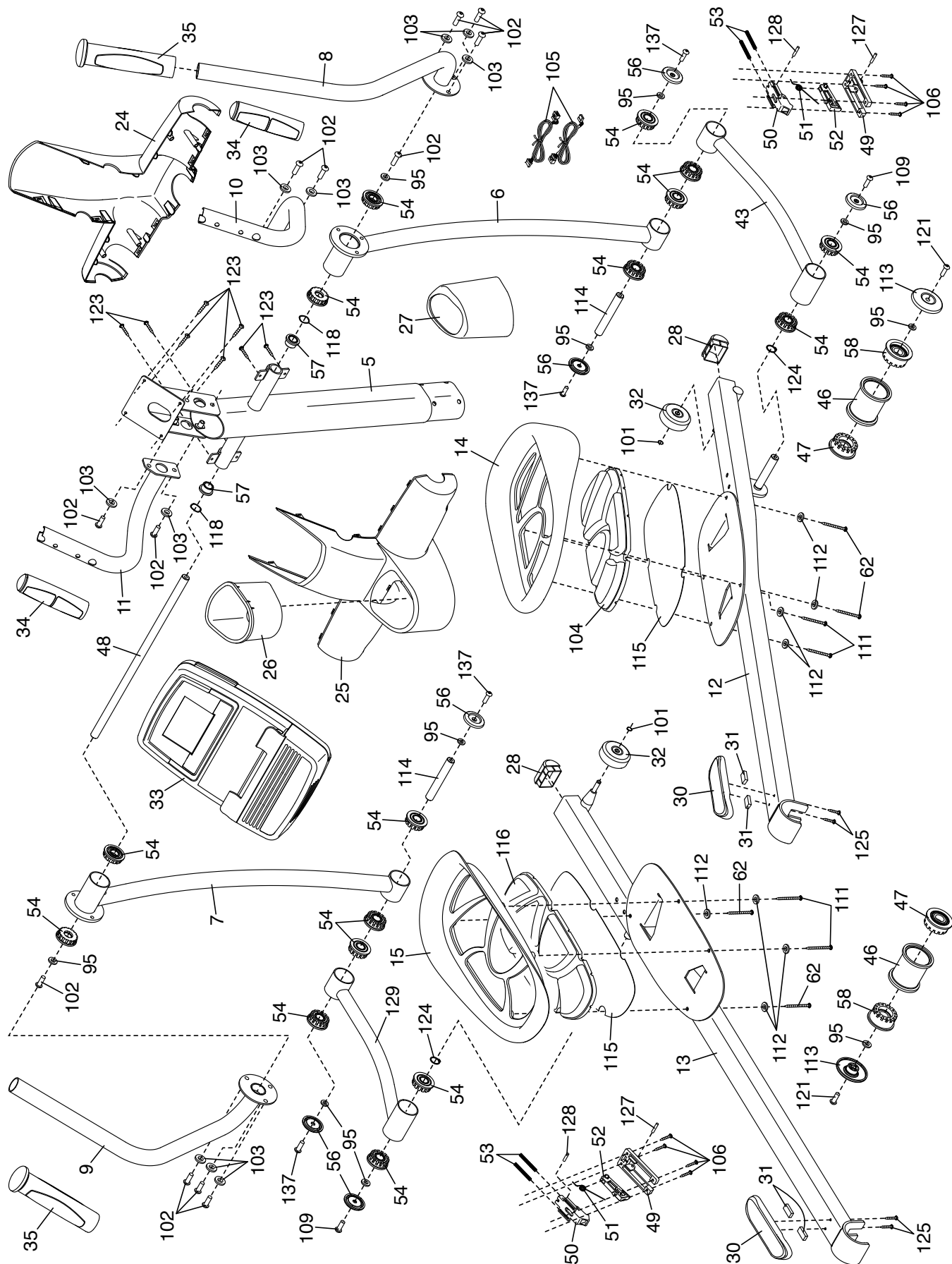
LISTE DES PIÈCES

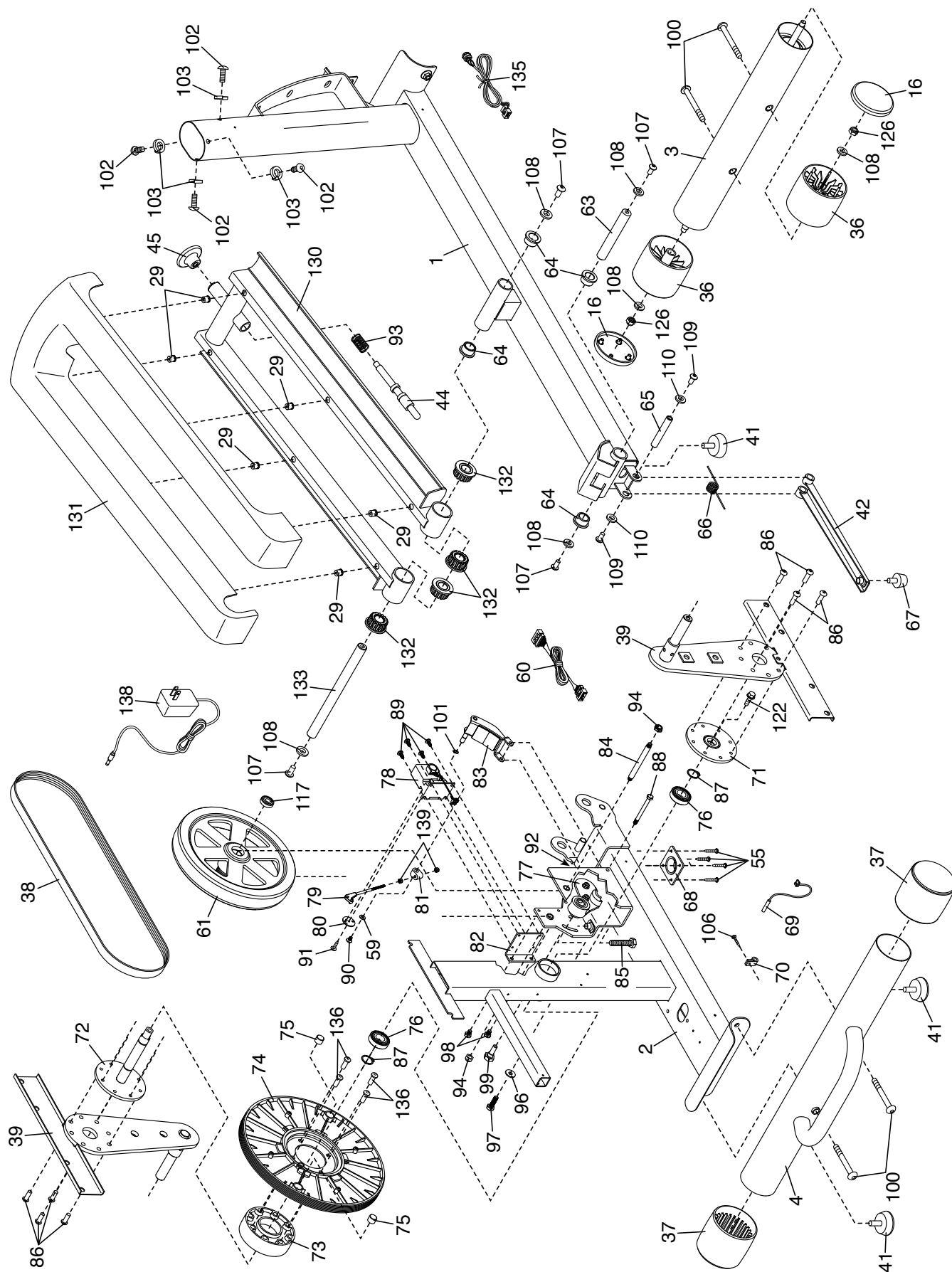
N°. du Modèle HRCCEL15912.0 R0712A

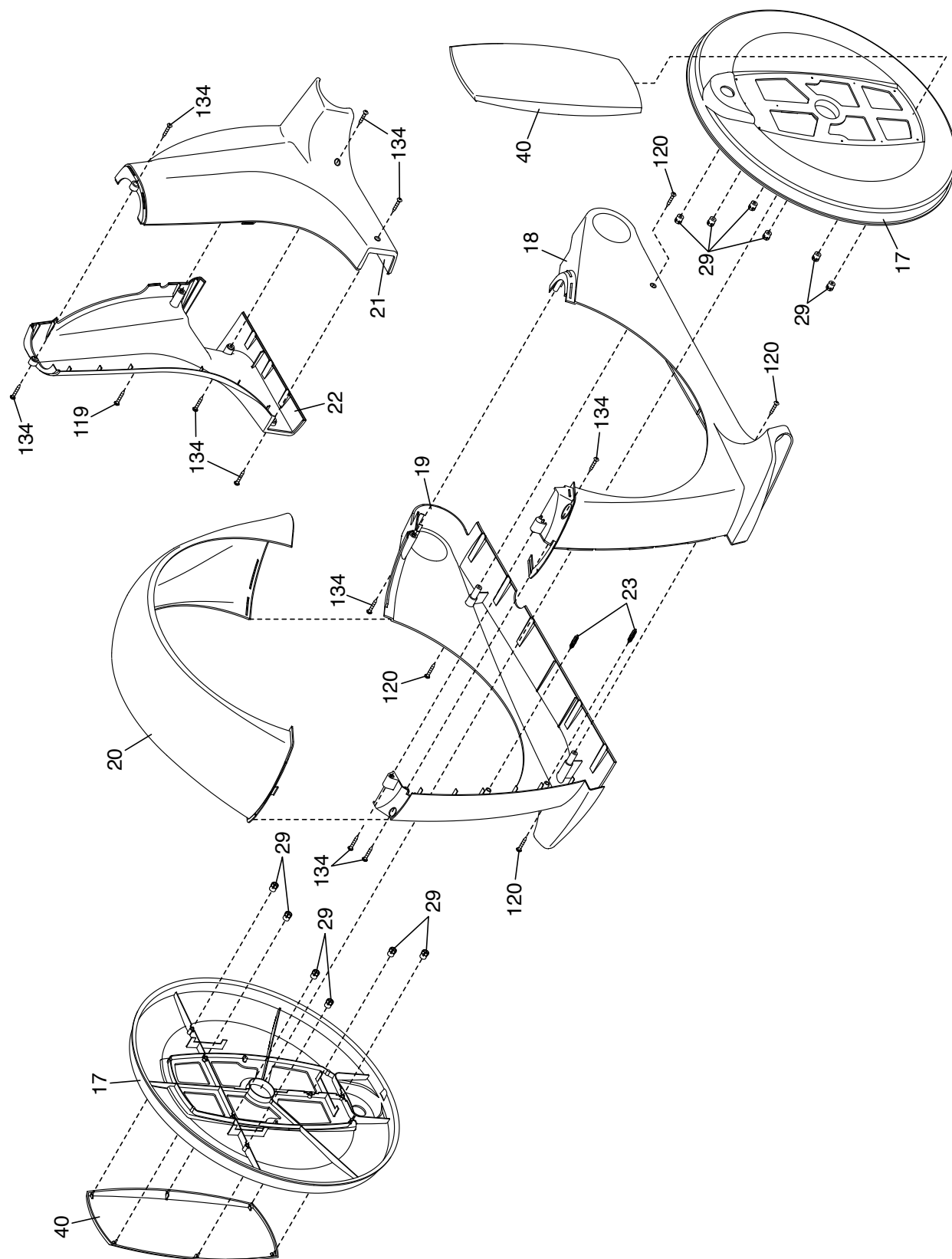
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre Principal	51	2	Gros Ressort du Loquet
2	1	Cadre Repliable	52	2	Logement du Loquet
3	1	Stabilisateur Avant	53	4	Grand Ressort du Loquet
4	1	Stabilisateur Arrière	54	16	Bague de Bras/Jambe
5	1	Montant	55	4	Vis à Tête Plate M4 x 16mm
6	1	Jambe PSC Droite	56	6	Petite Capsule de l'Axe
7	1	Jambe PSC Gauche	57	2	Bague du Montant
8	1	Bras PSC Droit	58	2	Bague du Manchon Externe
9	1	Bras PSC Gauche	59	1	Rondelle M5
10	1	Guidon Droit	60	1	Fil Principal
11	1	Guidon Gauche	61	1	Volant
12	1	Bras de la Pédale Droite	62	4	Vis M6 x 50mm
13	1	Bras de la Pédale Gauche	63	1	Axe du Cadre
14	1	Pédale Droite	64	4	Bague du Cadre Principal
15	1	Pédale Gauche	65	1	Axe du Support du Loquet
16	2	Chapeau de Roulette	66	1	Ressort du Support du Loquet
17	2	Disque	67	1	Bouton du Loquet
18	1	Capot Droit	68	1	Logement du Bouton
19	1	Capot Gauche	69	1	Capteur Magnétique/Fil
20	1	Panneau d'Accès	70	1	Bride
21	1	Couvre-Cadre Droit	71	1	Moyeu du Pédalier
22	1	Couvre-Cadre Gauche	72	1	Pédalier
23	2	Cheville de Fixation	73	1	Bague d'Espacement du Pédalier
24	1	Boîtier du Montant Avant	74	1	Grande Poulie
25	1	Boîtier du Montant Arrière	75	2	Aimant de la Poulie
26	1	Plateau d'Accessoires	76	2	Palier du Cadre Repliable
27	1	Couvercle Supérieur	77	1	Tendeur
28	2	Embout du Bras de la Pédale	78	1	Moteur de Résistance
29	18	Cheville avec Vis	79	1	Bras de Résistance
30	2	Couvre-Aimant	80	1	Volant de la Résistance
31	4	Aimant du Bras de la Pédale	81	1	Support de Résistance
32	2	Rouleau du Bras de la Pédale	82	1	Support du Moteur
33	1	Console	83	1	Support de l'Aimant en C
34	2	Détecteur Cardiaque/Fil	84	1	Axe du Volant
35	2	Poignée	85	1	Vis de Réglage de la Courroie
36	2	Roulette	86	8	Vis M8 x 28mm
37	2	Embout du Stabilisateur	87	2	Bague à Ressort du Pédalier
38	1	Courroie de Traction	88	1	Boulon du Support de l'Aimant en C
39	2	Bras du Pédalier	89	4	Vis du Moteur
40	2	Pièce du Disque	90	1	Vis M5 x 7mm
41	3	Pied de Nivèlement	91	1	Vis M3,5 x 12mm
42	1	Support du Loquet	92	1	Écrou de Verrouillage M6
43	1	Bras de Liaison Droit	93	1	Ressort de la Goupille
44	1	Goupille de la Rampe	94	2	Contre-Écrou M8
45	1	Bouton de la Rampe	95	10	Rondelle M8
46	2	Manchon du Bras de la Pédale	96	1	Rondelle de Pivot
47	2	Bague du Manchon Interne	97	1	Vis de Pivot
48	1	Axe du Montant	98	2	Vis du Support du Moteur
49	2	Logement du Loquet	99	1	Boulon du Tendeur
50	2	Loquet	100	4	Vis M10 x 95mm

N° clé	Qté	Description	N° clé	Qté	Description
101	3	Petit Jonc de Blocage du Bras de la Pédale	122	1	Vis à Collerette 3/8" x 13mm
102	16	Vis M8 x 16mm	123	8	Vis M4 x 19mm
103	14	Rondelle Fendue M8	124	2	Grand Jonc de Blocage du Bras de la Pédale
104	1	Coussin de la Pédale Droite	125	4	Vis M4 x 8mm
105	2	Fil du Détecteur Cardiaque	126	2	Écrou de Blocage M10
106	9	Vis M4 x 16mm	127	2	Grande Goupille en C
107	4	Vis M10 x 20mm	128	2	Petite Goupille en C
108	6	Rondelle M10	129	1	Bras de Liaison Gauche
109	4	Vis M8 x 16mm	130	1	Rampe
110	2	Rondelle M8 x 23,5mm x 1mm	131	1	Boîtier de la Rampe
111	4	Vis M6 x 12mm	132	4	Bague de la Rampe
112	8	Rondelle M6	133	1	Axe de la Rampe
113	2	Grande Capsule de l'Axe	134	10	Vis à Tête Ronde M4 x 16mm
114	2	Axe du Bras de Liaison	135	1	Prise/Fil Électrique
115	2	Plaque de la Pédale	136	4	Vis M8 x 38mm
116	1	Coussin de la Pédale Gauche	137	4	Vis M8 x 35mm
117	1	Roulement à Billes du Volant	138	1	Bloc d'Alimentation
118	2	Rondelle Ondulée	139	2	Écrou de Réglage
119	1	Vis M4 x 25mm	*	—	Outil d'Assemblage
120	4	Vis M4 x 42mm	*	—	Sachet de Graisse
121	2	Vis M8 x 25mm	*	—	Manuel de l'Utilisateur

Remarque : les caractéristiques sont indiquées sous réserve de modifications sans préavis. Reportez-vous à la couverture arrière du manuel pour savoir comment commander des pièces de rechange. *Ces pièces ne sont pas illustrées.







POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

GARANTIE LIMITÉE

ICON of Canada, Inc. (ICON) garantit que cet équipement est exempt de tout vice de matériau et de fabrication dans les conditions normales d'utilisation et d'entretien. Le cadre est garanti à vie. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant un (1) année à compter de la date d'achat.

La présente garantie s'applique uniquement à l'acheteur initial (client). L'obligation d'ICON, en vertu des clauses de la présente garantie, est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation de l'équipement dans l'un de ses centres de réparation agréés. Toutes les réparations, pour lesquelles sont présentées des réclamations au titre de la garantie, doivent préalablement être autorisées par ICON. Si l'appareil est envoyé à un centre de réparation, les frais de transport aller-retour seront à la charge du client. Si des pièces de rechange sont expédiées durant la période de garantie du produit, le client sera facturé un montant minimum de frais de manutention. Pour les réparations à domicile, le client sera facturé des frais minimums de déplacement. La présente garantie ne couvre pas les dommages subis durant le transport de l'appareil. La présente garantie sera automatiquement annulée si l'appareil est utilisé comme un modèle exposé dans un magasin, si les instructions du présent manuel ne sont pas respectées, si l'appareil est malmené, mal utilisé ou utilisé anormalement, ou si l'appareil est utilisé à des fins commerciales ou de location. ICON n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

ICON n'est pas responsable et ne peut être tenu responsable des dommages indirects, particuliers ou consécutifs survenant ou en relation avec l'utilisation ou le fonctionnement de l'équipement ; ou des dommages résultant de pertes économiques, de pertes de propriétés, de pertes de revenus ou de profits, de perte de jouissance ou d'utilisation ou de coûts de retrait, d'installation ; ou de tout autre dommage indirect de quelque nature que ce soit. Certains provinces n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La garantie fournie à la présente remplace toute autre garantie, et toute garantie implicite de commercialité ou de qualité pour un usage particulier est limitée dans sa portée et sa durée aux conditions énoncées dans le présent document. Certains provinces n'autorisent pas de limitations sur la durée d'une garantie implicite. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La présente garantie vous accorde des droits spécifiques reconnus par la loi. Vous pouvez également avoir d'autres droits qui varient d'une province à l'autre.

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