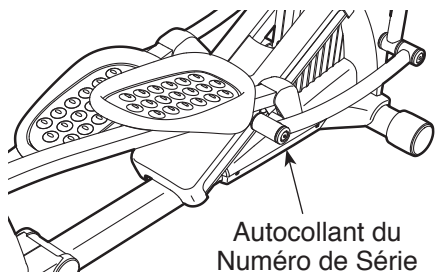


EPICTM EL 1710

N°. du Modèle EPEL18011.0

N°. de Série _____

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



Autocollant du
Numéro de Série

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

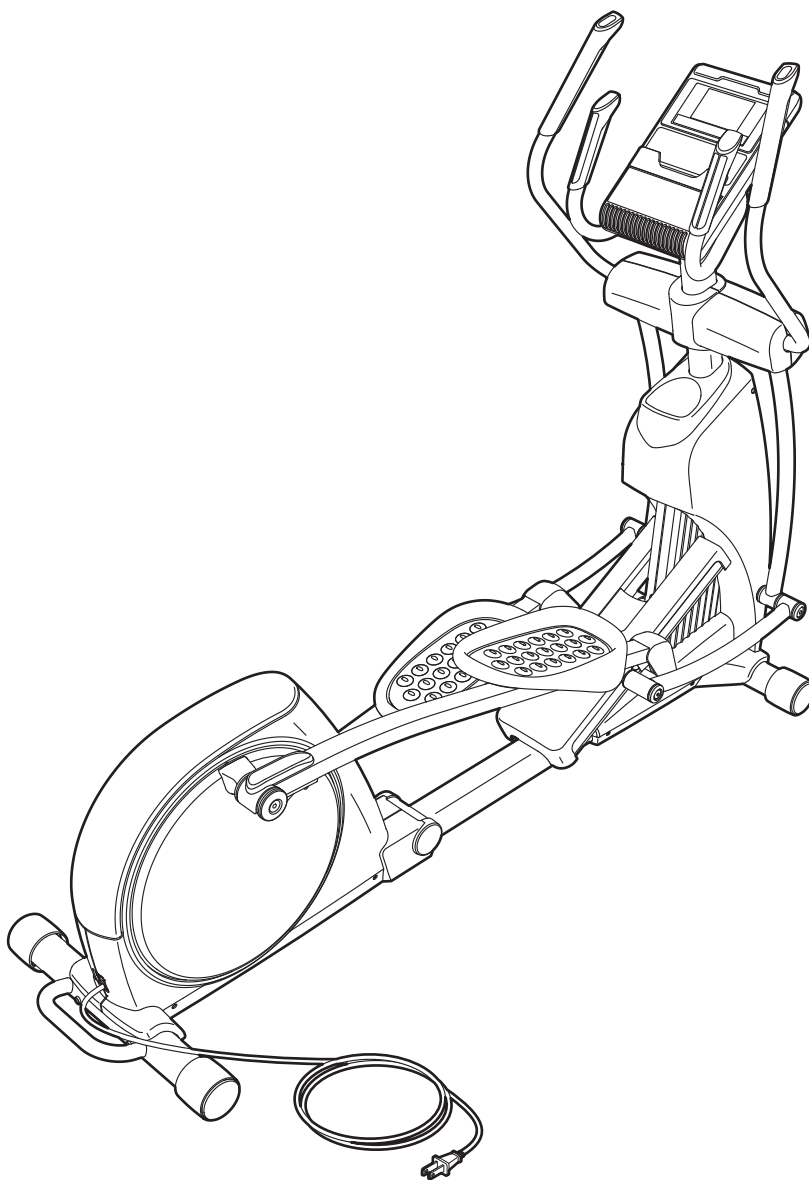
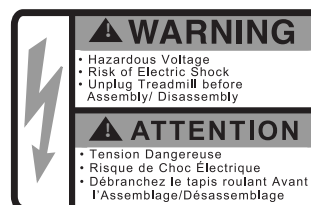
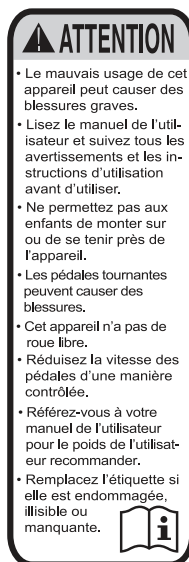


TABLE DES MATIÈRES

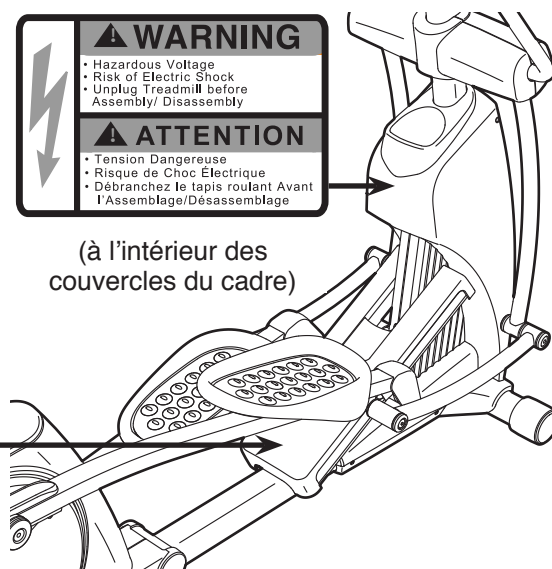
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
ASSEMBLAGE	5
LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE	12
COMMENT UTILISER L'ELLIPTIQUE	13
ENTRETIEN ET PROBLÈMES.....	20
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	22
LISTE DES PIÈCES	23
SCHÉMA DÉTAILLÉ	25
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	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, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



(à l'intérieur des couvercles du cadre)



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 des personnes dont le poids dépasse 147 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 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. La sonde de fréquence cardiaque n'est pas un dispositif médical. De nombreux facteurs peuvent affecter l'exactitude des lectures de la fréquence cardiaque. La sonde ne sert qu'à donner une approximation des fluctuations de la fréquence cardiaque lors de 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.

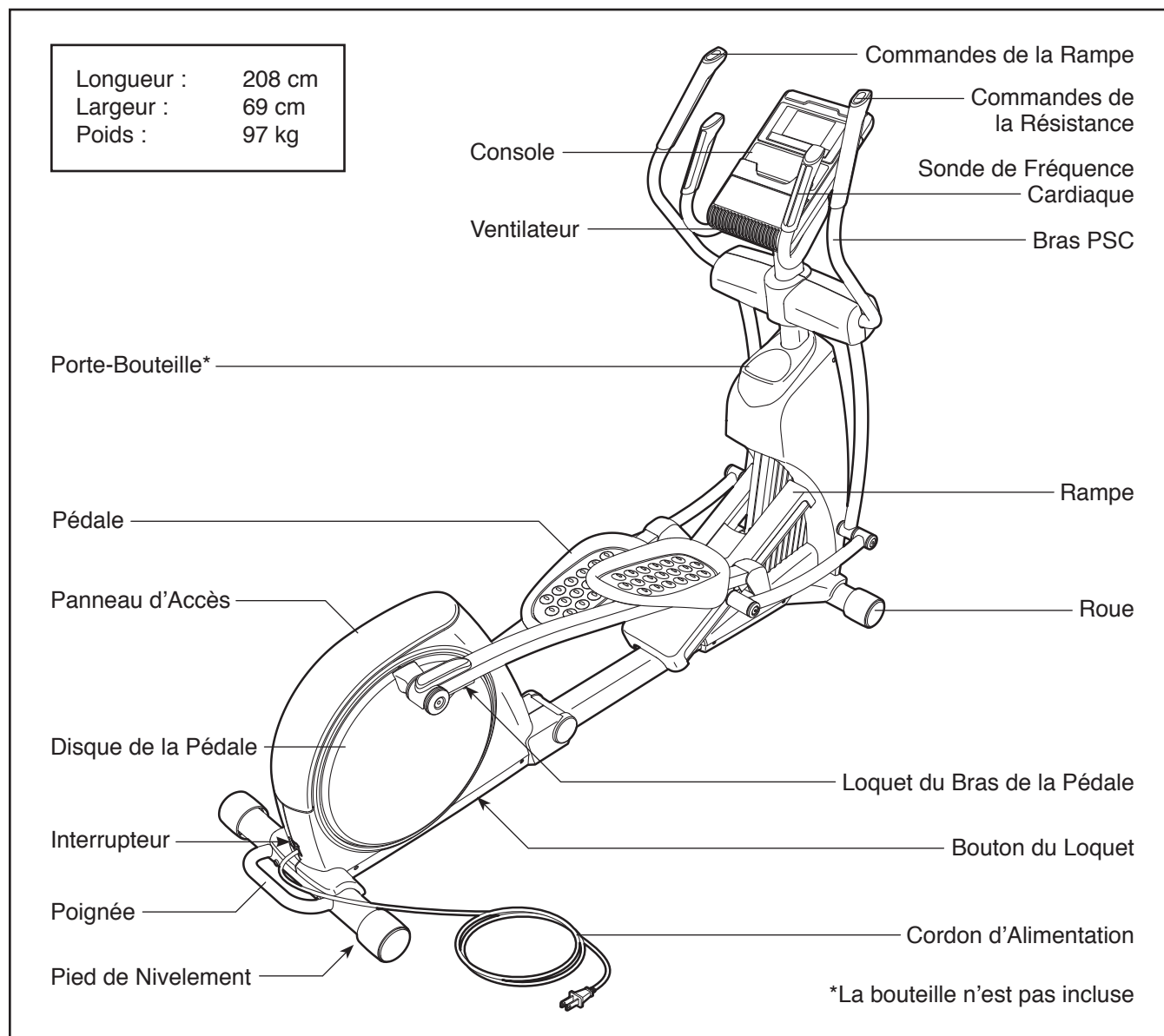
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'elliptique d'avant-garde EPIC™ EL 1710. L'elliptique EL 1710 offre une vaste gamme de caractéristiques conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et agréables.

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

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

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

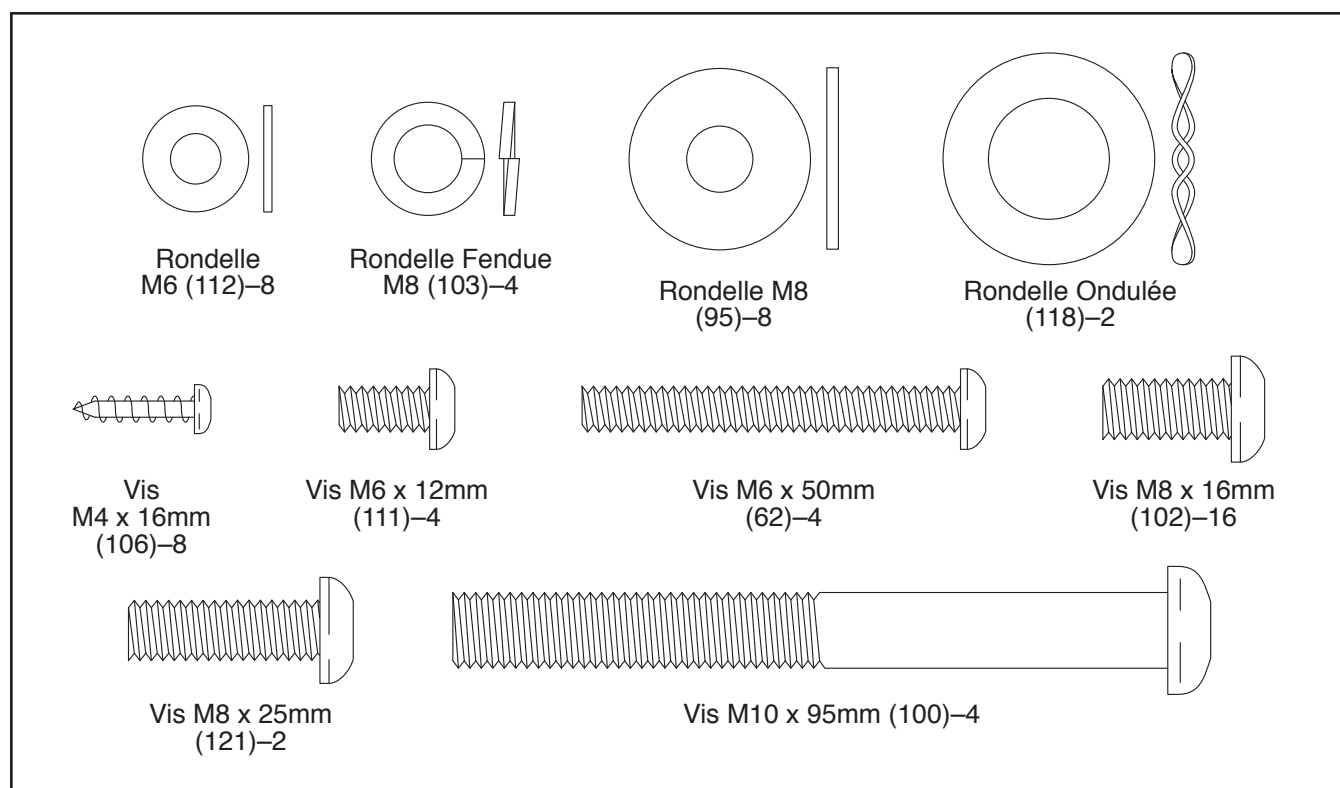


ASSEMBLAGE

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

En plus du ou des outils inclus, l'assemblage requiert un tournevis à pointe cruciforme , une clé à molette  et un maillet en caoutchouc .

Utilisez le schéma des pièces ci-dessous pour identifier les petites pièces nécessaires à l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque illustration renvoie au numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES présentée vers la fin de ce manuel. Le nombre suivant le numéro-clé indique la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : Si une pièce n'est pas dans le sac de quincaillerie, vérifiez qu'elle peut être déjà fixée. Pour éviter d'abîmer des pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique pour l'assemblage.**



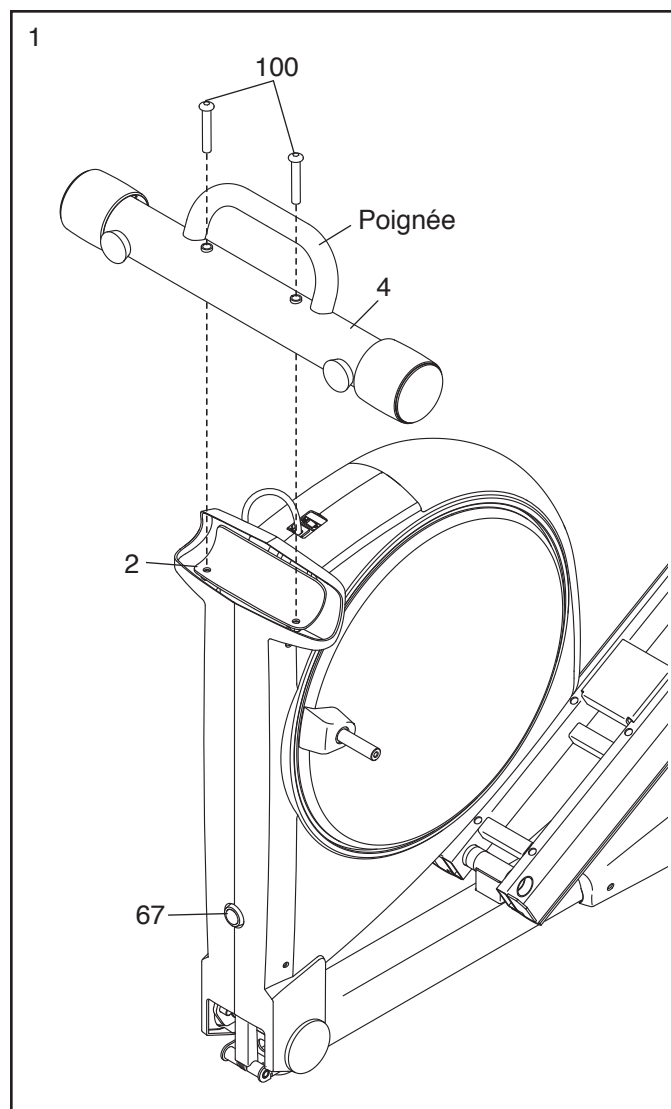
1.

Pour faciliter l'assemblage, lisez les informations de la page 5 avant de commencer.

Demandez à une personne de tenir le Cadre Repliable (2) pour en empêcher le basculement jusqu'à la fin de cette étape.

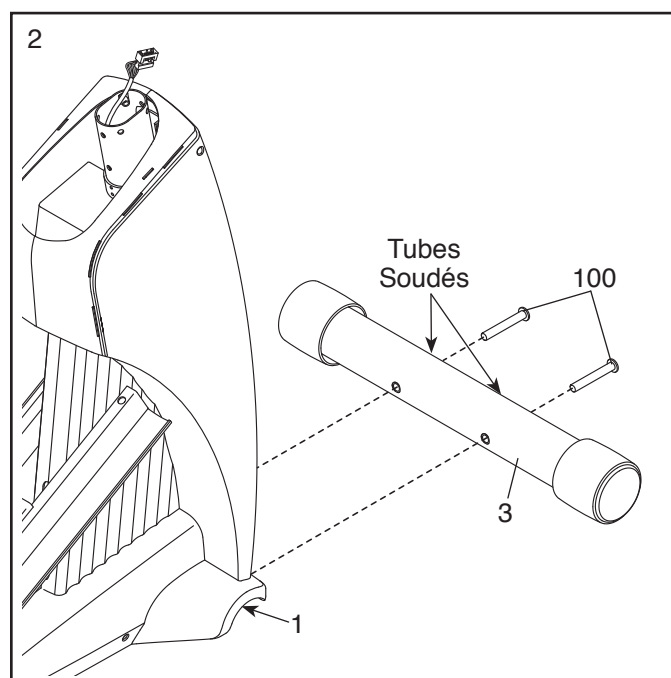
Fixez le Stabilisateur Arrière (4) au Cadre Repliable (2) à l'aide de deux Vis M10 x 95mm (100).

Ensuite, tenez la poignée du Stabilisateur Arrière (4), poussez le Bouton du Loquet (67) et déployez l'elliptique de sorte à appuyer le Stabilisateur Arrière au sol.



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

Fixez le Stabilisateur Avant (3) au Cadre Principal (1) à l'aide de deux Vis M10 x 95mm (100).



- Orientez le Montant (5) et le Couvercle Supérieur (27) tel qu'il est illustré, puis glissez le Couvercle Supérieur vers le haut sur le Montant.

Demandez à une personne de tenir le Montant (5) et le Couvercle Supérieur (27) près du Cadre Principal (1).

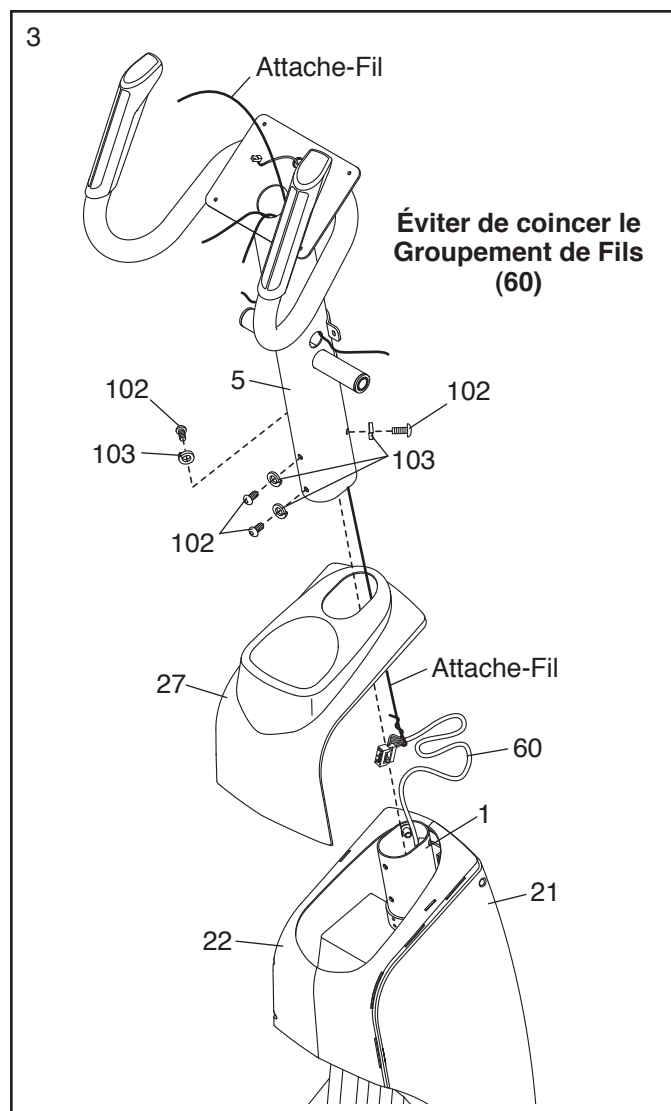
Localisez l'attache-fil dans le Montant (5). Reliez l'extrémité inférieure de l'attache-fil au Groupement de Fils (60). Ensuite, tirez l'extrémité supérieure de l'attache-fil jusqu'à acheminer le Groupement de Fils hors du Montant.

Conseil : pour éviter que le Groupement de Fils (60) chute à l'intérieur du Montant (5), reliez fermement le Groupement de Fils à l'aide de l'attache-fil.

Conseil : évitez de coincer le Groupement de Fils (60). Glissez le Montant (5) sur 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.**

Glissez le Couvercle Supérieur (27) vers le bas ; **n'enfoncez pas le Couvercle Supérieur sur le Couver-Cadre (21, 22) à ce moment.**



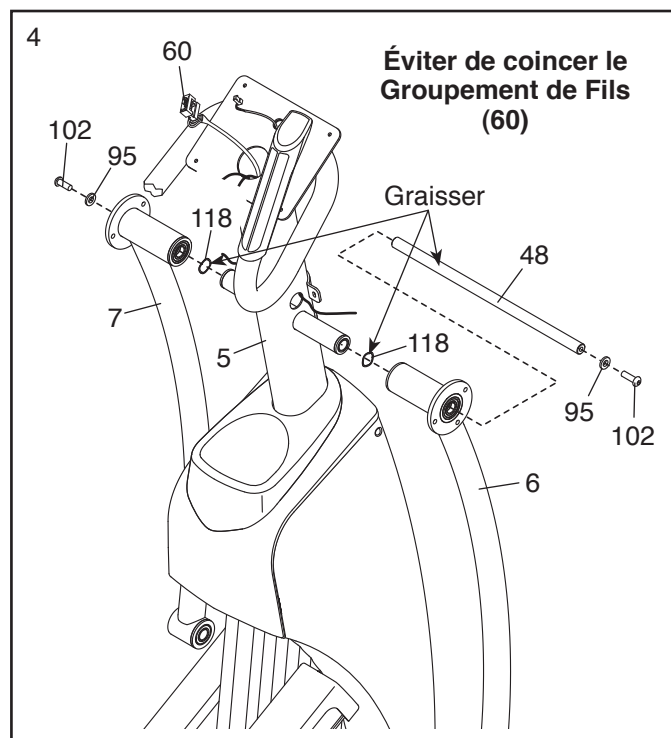
- Appliquez une bonne quantité de la graisse fournie sur l'Axe du Montant (48) ainsi que sur deux Rondelles Ondulées (118).

Conseil : évitez de coincer le Groupement de Fils (60). Enfoncez l'Axe du Montant (48) dans le Montant (5), puis centrez-le. Glissez une Rondelle Ondulée (118) sur chaque côté de l'Axe du Montant.

Identifiez les Jambes PSC Droite et Gauche (6, 7), marquées respectivement d'autocollants indiquant « Right » et « Left » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite), puis 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).

Vissez une Vis M8 x 16mm (102) avec une Rondelle M8 (95) dans chaque extrémité de l'Axe du Montant (48).

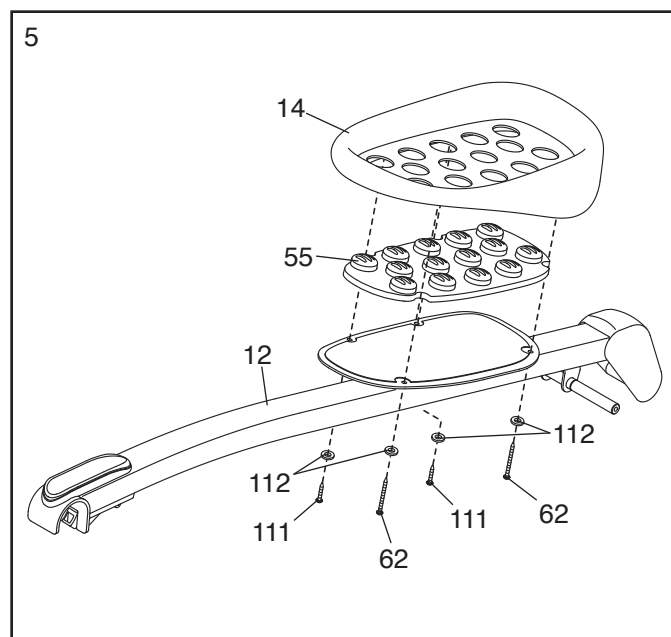


5. Identifiez la Pédale Droite (14), le Coussinet Gel Droit (55) et le Bras de la Pédale Droite (12), tous marqués d'autocollants affichant « Right » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite), et orientiez-les tel qu'il est illustré.

Installez le Coussinet Gel Droit (55) sur le Bras de la Pédale Droite (12). Ensuite, installez la Pédale Droite (14) sur le Coussinet Gel Droit.

Fixez la Pédale Droite (14) au Bras de la Pédale Droite (12) à l'aide de deux Vis M6 x 50mm (62), deux Vis M6 x 12mm (111) et quatre Rondelles M6 (112).

Fixez la Pédale Gauche (non illustrée) et le Coussinet Gel Gauche (non illustré) au Bras de la Pédale Gauche (non illustré) de la même façon.



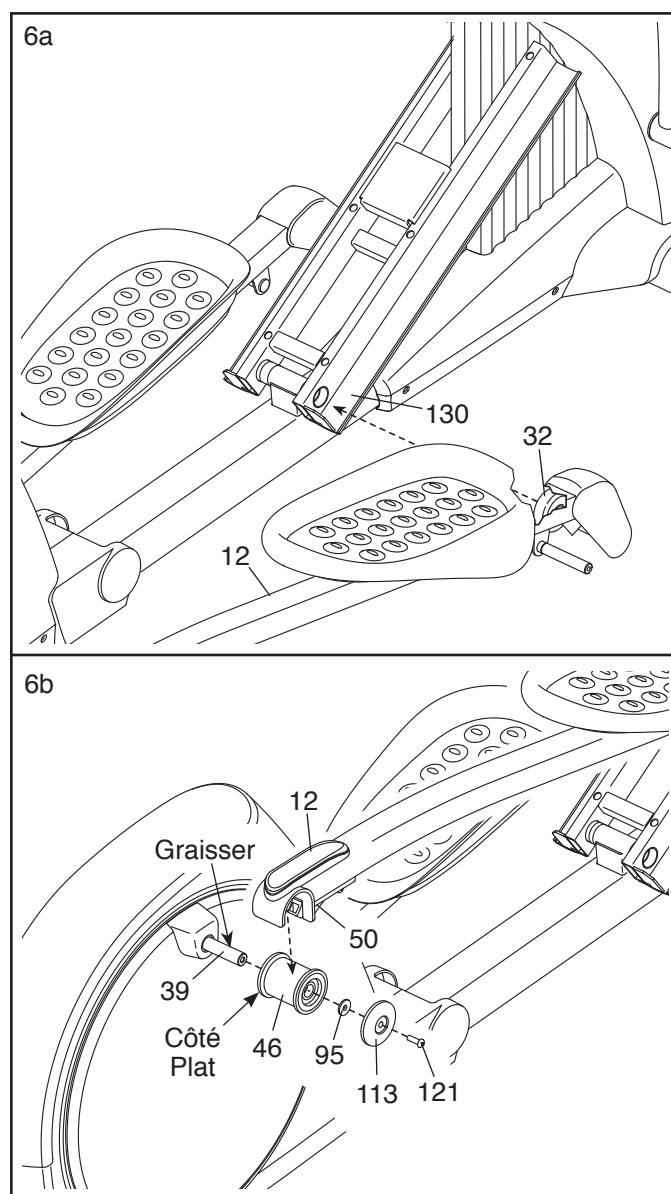
6. **Voir le schéma 6a.** Localisez le Rouleau du Bras de la Pédale (32) du Bras de la Pédale Droite (12). Posez le Rouleau du Bras de la Pédale sur la Rampe (130).

Voir le schéma 6b. Graissez l'axe du Bras du Pédaalier (39) droit.

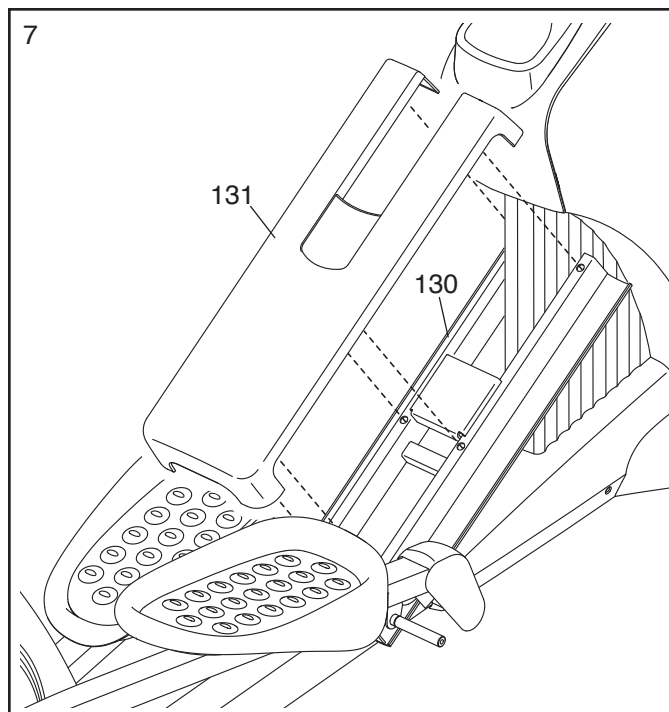
Orientez un Manchon du Bras de la Pédale (46) de sorte à situer le côté plat face à l'elliptique. Glissez le Manchon du Bras de la Pédale sur l'axe du Bras du Pédaalier (39) droit. Fixez le Manchon du Bras de la Pédale à l'aide d'une Vis M8 x 25mm (121), d'un Grand Couvre-Axe (113) et d'une Rondelle M8 (95).

Ensuite, tirez le Loquet (50) du Bras de la Pédale Droite (12) vers le haut. Pressez le Bras de la Pédale Droite sur le Manchon du Bras de la Pédale (46). **Veillez à ce que le Bras de la Pédale Droite s'emboîte en place.**

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



7. Enfoncez le Couver-Rampe (131) sur la Rampe (130).



8. Identifiez le Bras de Liaison Droit (43), qui est marqué d'un autocollant affichant « R » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite). Orientez le Bras de Liaison Droit tel qu'il est illustré.

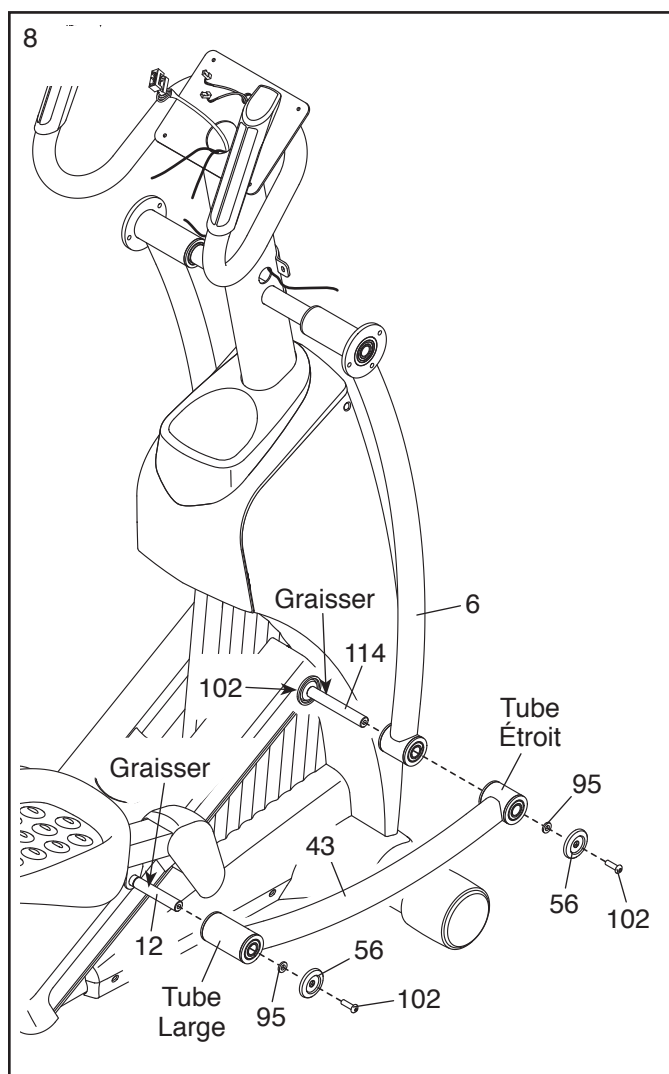
Graissez l'axe du Bras de la Pédale Droite (12).
Glissez le Bras de Liaison Droit (43) sur l'axe.

Fixez le Bras de Liaison Droit (43) à l'aide d'une Vis M8 x 16mm (102), d'un Petit Couver-Axe (56) et d'une Rondelle M8 (95).

Ensuite, graissez un Axe du Bras de Liaison (114). Introduisez l'Axe du Bras de Liaison 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 16mm (102) 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 16mm avec un Petit Couver-Axe (56) et une Rondelle M8 (95) à l'intérieur de l'autre extrémité de l'Axe du Bras de Liaison.

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



9. Identifiez le Bras PSC Droit (8), portant un autocollant affichant « Right » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite), et orientez-le comme il est illustré.

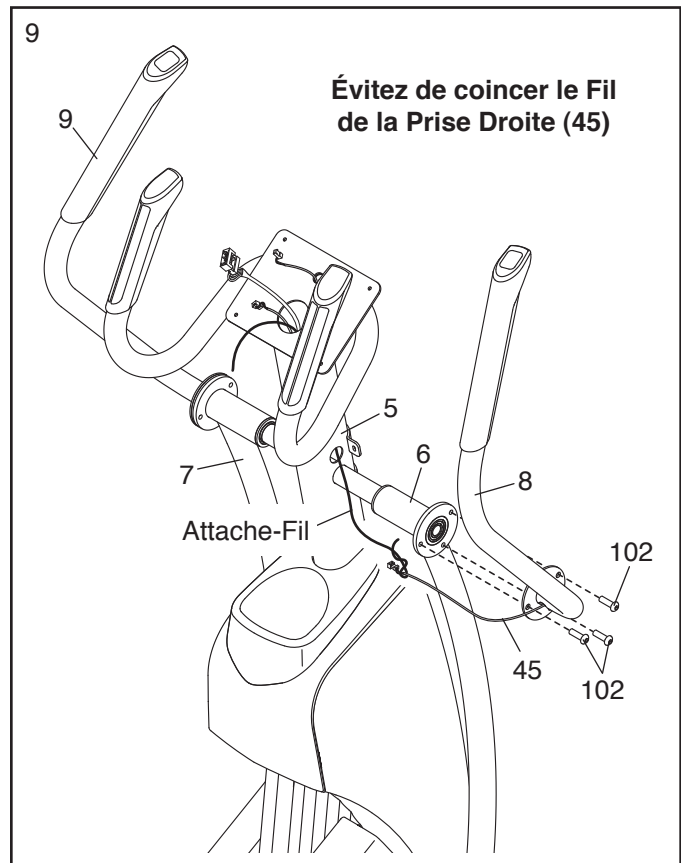
Demandez à une personne de tenir le Bras PSC Droit (8) près de la Jambe PSC Droite (6).

Localisez l'attache-fil au côté droit du Montant
(5). Liez l'attache-fil au Fil de la Prise Droite
(45). Tirez l'extrémité supérieure de l'attache-fil
jusqu'à acheminer le Fil de la Prise Droite à trav-
ers le Montant.

Conseil : Pour éviter que le Fil de la Prise Droite (45) chute à l'intérieur du Montant (5), liez fermement le Fil à l'attache-fil.

Conseil : Évitez de coincer le Fil de la Prise Droite (45). Fixez le Bras PSC Droit (8) à la Jambe PSC Droite (6) à l'aide de trois Vis M8 x 16mm (102).

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



10. Déliez et jetez les attache-fils des fils à l'intérieur du Montant (5).

Demandez à une personne de tenir la Console (33) près du Montant (5).

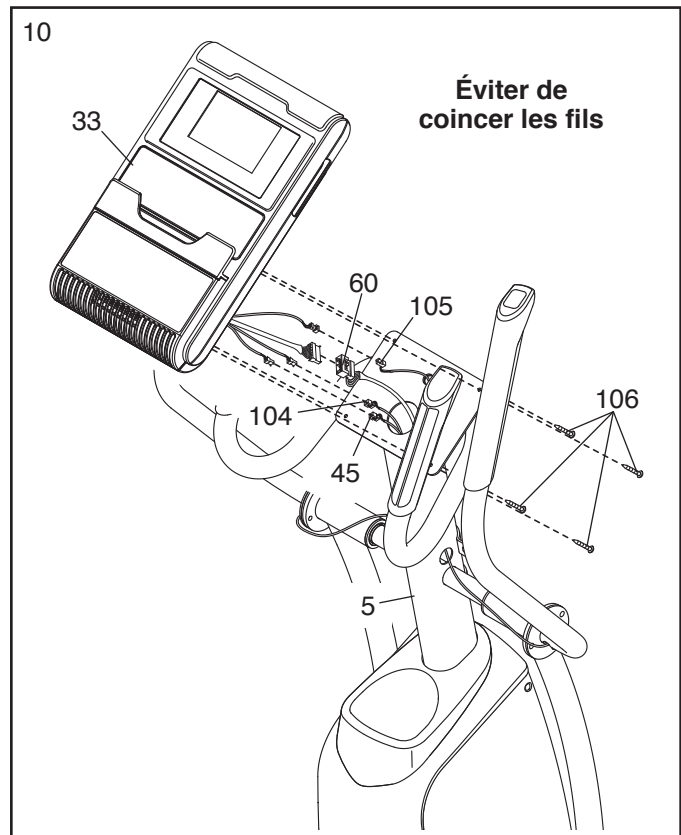
Reliez les fils de la Console (33) au Fil du Capteur Cardiaque (105), au Groupement de Fils (60) et aux Fils de la Prise (45, 104).

Veillez à relier le fil de la console portant une vignette au Fil de la Prise portant également une vignette.

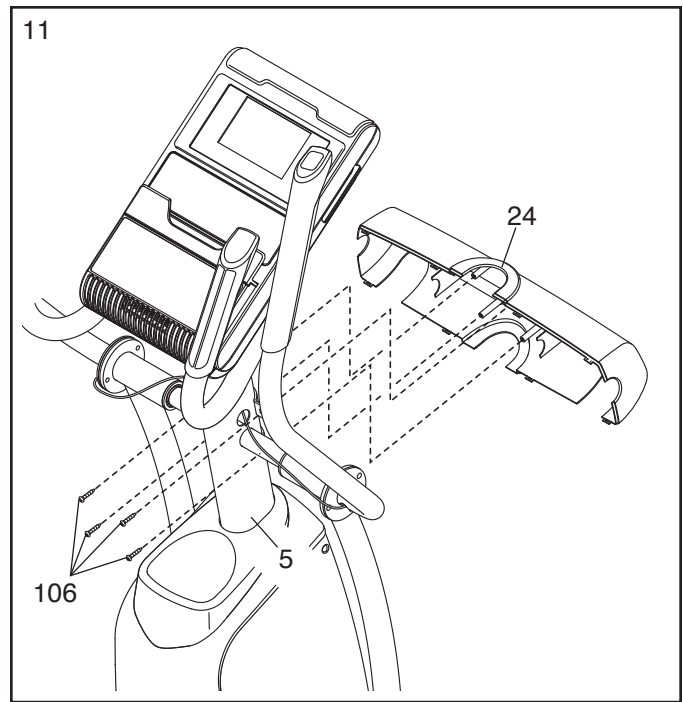
Introduisez le Fil du Capteur Cardiaque (105) vers le haut dans la Console (33). Introduisez les autres fils vers le bas à l'intérieur du Montant (5).

Conseil : évitez de coincer les fils. Fixez la Console (33) au Montant (5) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (106).

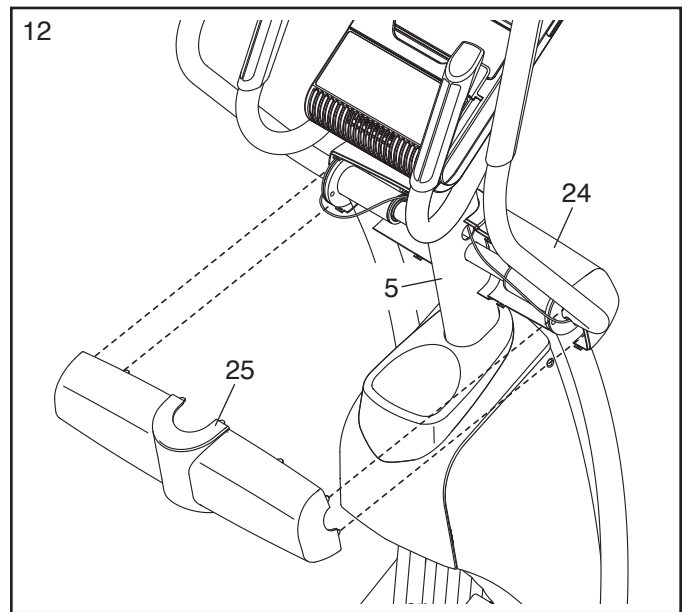
Reportez-vous à l'étape 3. Serrez les quatre Vis M8 x 16mm (102). Ensuite, glissez le Couvercle Supérieur (27) vers le bas et enfoncez-le sur les Couvre-Cadre (21, 22).



11. Fixez le Couvre-Montant Avant (24) au Montant (5) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (106).



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



13. **Veillez à ce que toutes les pièces de l'elliptique soient 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.

LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE

COMMENT PORTER LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE

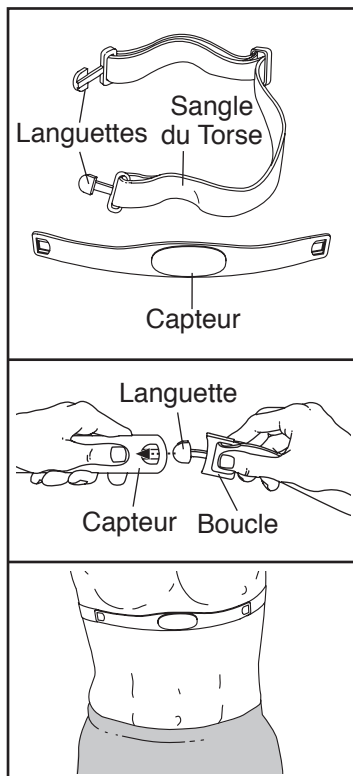
Le détecteur du rythme cardiaque comporte une sangle du torse et un capteur. Insérez la languette sur l'une des extrémités de la sangle du torse dans l'une des extrémités du capteur, comme sur le schéma. Ensuite, enfoncez l'extrémité du capteur sous la boucle de la sangle du torse. La languette devrait être alignée avec l'avant du capteur.

Le détecteur du rythme cardiaque doit être porté sous vos vêtements, serré contre votre peau. Attachez le détecteur du rythme cardiaque autour de votre torse à la hauteur indiquée sur le schéma. Assurez-vous que le logo est placé vers l'avant et à l'endroit. Ensuite, insérez l'autre extrémité de la sangle du torse dans le capteur. Si nécessaire, réglez la longueur de la sangle.

Soulevez le capteur de votre peau, de quelques centimètres, et localisez les deux surfaces des électrodes qui sont recouvertes de rainures. À l'aide de solution saline comme de la salive ou de la solution pour lentilles de contact, mouillez les deux surfaces des électrodes. Remplacez ensuite le capteur contre votre torse.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

- Séchez complètement le capteur avec une serviette douce après chaque utilisation. L'humidité peut maintenir le capteur activé, ce qui use prématurément la pile.
- Rangez le détecteur du rythme cardiaque dans un endroit tiède et sec. Ne mettez pas le détecteur du rythme cardiaque dans un sac en plastique ou dans tout autre récipient qui retient l'humidité.



- N'exposez pas le détecteur du rythme cardiaque aux rayons directs du soleil pendant de longues périodes de temps ; ne l'exposez pas non plus à des températures supérieures à 50° C ou inférieures à -10° C.
- Ne pliez pas et n'étirez pas excessivement le capteur quand vous utilisez ou quand vous rangez le détecteur du rythme cardiaque.
- Pour nettoyer le capteur, utilisez un chiffon humide et un peu de savon doux. Essayez ensuite le capteur avec un chiffon doux et humide, puis séchez-le complètement avec une serviette douce. N'utilisez jamais de l'alcool ou des produits nettoyants abrasifs ou chimiques pour nettoyer le capteur. Lavez la sangle du torse à la main et laissez-la sécher à l'air libre.

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

Si le détecteur du rythme cardiaque ne fonctionne pas correctement, suivez les étapes ci-dessous.

- Assurez-vous que vous portez le détecteur du rythme cardiaque comme décrit à gauche. Si le détecteur du rythme cardiaque ne fonctionne pas quand il est dans la position décrite, essayez de le placer plus haut ou plus bas sur votre torse.
- Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas avant que vous ne commenciez à transpirer, humidifiez les surfaces des électrodes.
- Pour que la console affiche votre rythme cardiaque, vous devez vous trouver à une longueur de bras de la console.
- S'il y a un couvercle de la pile au dos du capteur, remplacez la pile par une pile neuve du même type.
- Le détecteur du rythme cardiaque est conçu pour être utilisé par des personnes ayant un rythme cardiaque normal. Les problèmes de lecture du rythme cardiaque peuvent être dus à des conditions médicales telles que les contractions prématurées des ventricules, la tachycardie, et l'arythmie.
- Le fonctionnement du détecteur du rythme cardiaque peut être affecté par des interférences magnétiques causées par des lignes électriques de haute tension et d'autres sources. Si vous pensez que des interférences magnétiques causent un problème, essayez de placer votre appareil dans un endroit différent.

COMMENT UTILISER L'ELLIPTIQUE

COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

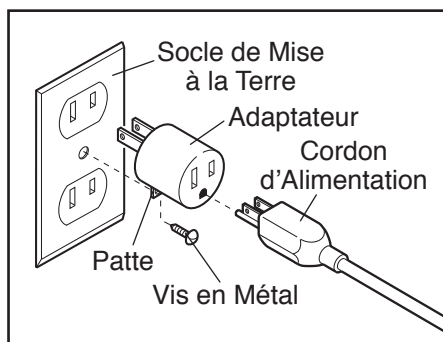
Cet appareil doit être mis à la terre. En cas de panne ou de fonctionnement inapproprié, la mise à la terre réduit les risques d'électrocution en offrant une voie de fuite au courant électrique. Cet appareil est muni d'un cordon d'alimentation comportant un conducteur de mise à la terre de l'appareil et une fiche de mise à la terre. **Branchez le cordon d'alimentation dans une prise électrique adéquatement installée et mise à la terre conformément aux codes et règlements locaux. Cet appareil est conçu pour être utilisé sur un circuit nominal de 120 volts.**

⚠ DANGER : un mauvais branchement du conducteur de mise à la terre augmente les risques de chocs électriques. Vérifiez auprès d'un électricien qualifié ou d'un réparateur si vous avez des doutes sur la mise à la terre de votre appareil. Ne modifiez pas la prise incluse avec l'appareil : si elle ne rentre pas dans la prise murale, faites installer une prise conforme par un électricien qualifié.

Un adaptateur temporaire peut être utilisé pour brancher le cordon d'alimentation dans une prise à deux fiches, comme il est

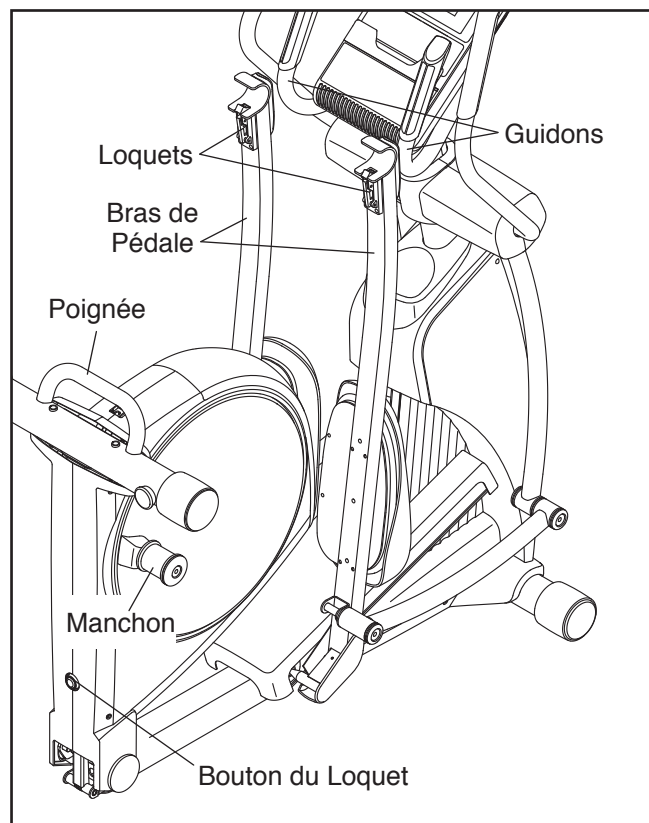
illustré à droite, si une prise électrique correctement mise à la terre n'est pas disponible. Cet adaptateur temporaire ne doit être utilisé que jusqu'au moment où une prise électrique correctement mise à la terre pourra être installée par un électricien compétent.

La patte, la languette ou le dispositif du même genre, vert se prolongeant hors de l'adaptateur doit relier un support mis à la terre, tel qu'un couvercle d'une boîte de prise électrique mise à la terre. Lorsque l'adaptateur est utilisé, il doit être fixé au moyen d'une vis métallique. **Certaines plaques d'accès de prise de courant bipolaire ne sont pas mises à la terre. Contactez un électricien compétent pour déterminer si le couvercle de boîte de prise électrique est mis à la terre avant d'utiliser un adaptateur.**



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 soulevez les bras hors des manchons du bras de pédale.



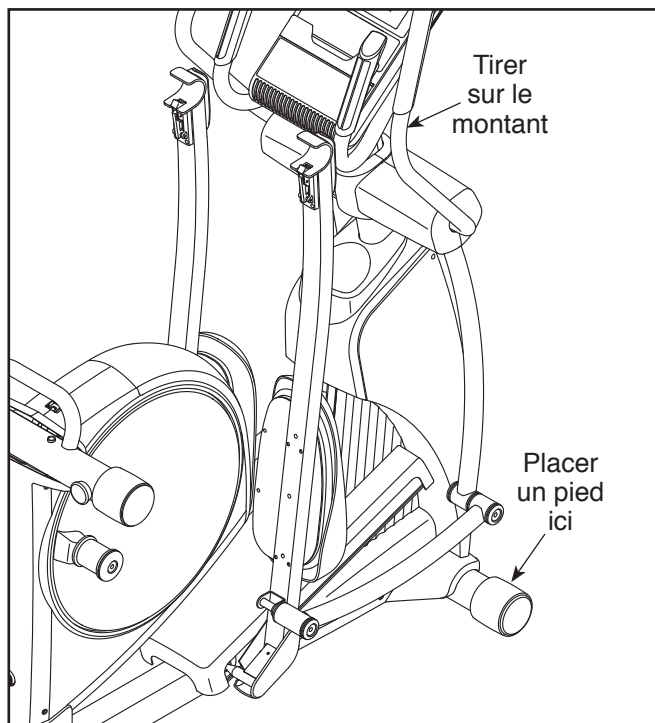
Élevez ensuite les bras de pédale jusqu'à ce qu'ils touchent les guidons ; des aimants fixés aux bras de pédale maintiendront ceux-ci en place. Ensuite, tenez la poignée et soulevez le cadre jusqu'à l'arrimer en position verticale.

Pour déplier l'elliptique, tenez d'abord la poignée, puis pressez le bouton du loquet et abaissez le cadre. Ensuite, écartez les bras de pédale des guidons.

Soulevez ensuite les loquets situés sous les bras de pédale et posez les bras sur les manchons de bras de pédale. Relâchez les loquets et veillez à ce que les bras de pédale relient fermement les manchons de bras de pédale.

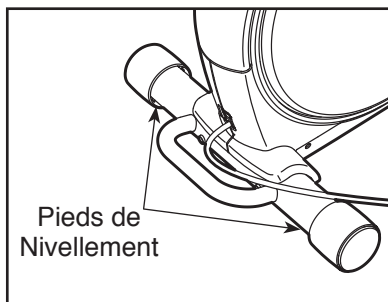
COMMENT DÉPLACER L'ELLIPTIQUE

Pour déplacer l'elliptique, pliez-le d'abord comme il est décrit à la page 13. 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 commence à se déplacer sur les roulettes. Déplacez l'elliptique avec précaution jusqu'à la position voulue, puis abaissez-le au sol.



COMMENT NIVELER L'ELLIPTIQUE

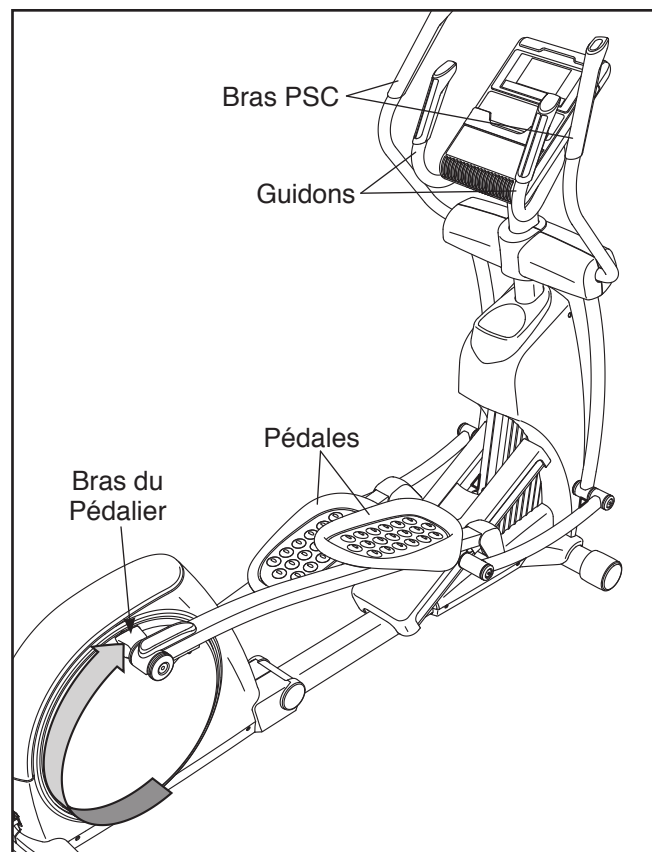
Si l'elliptique est légèrement bancal durant l'utilisation, tournez l'un des pieds ou les deux pieds de nivellement situés sous le stabilisateur arrière jusqu'à stabiliser l'appareil.



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

COMMENT S'ENTRAÎNER SUR L'ELLIPTIQUE

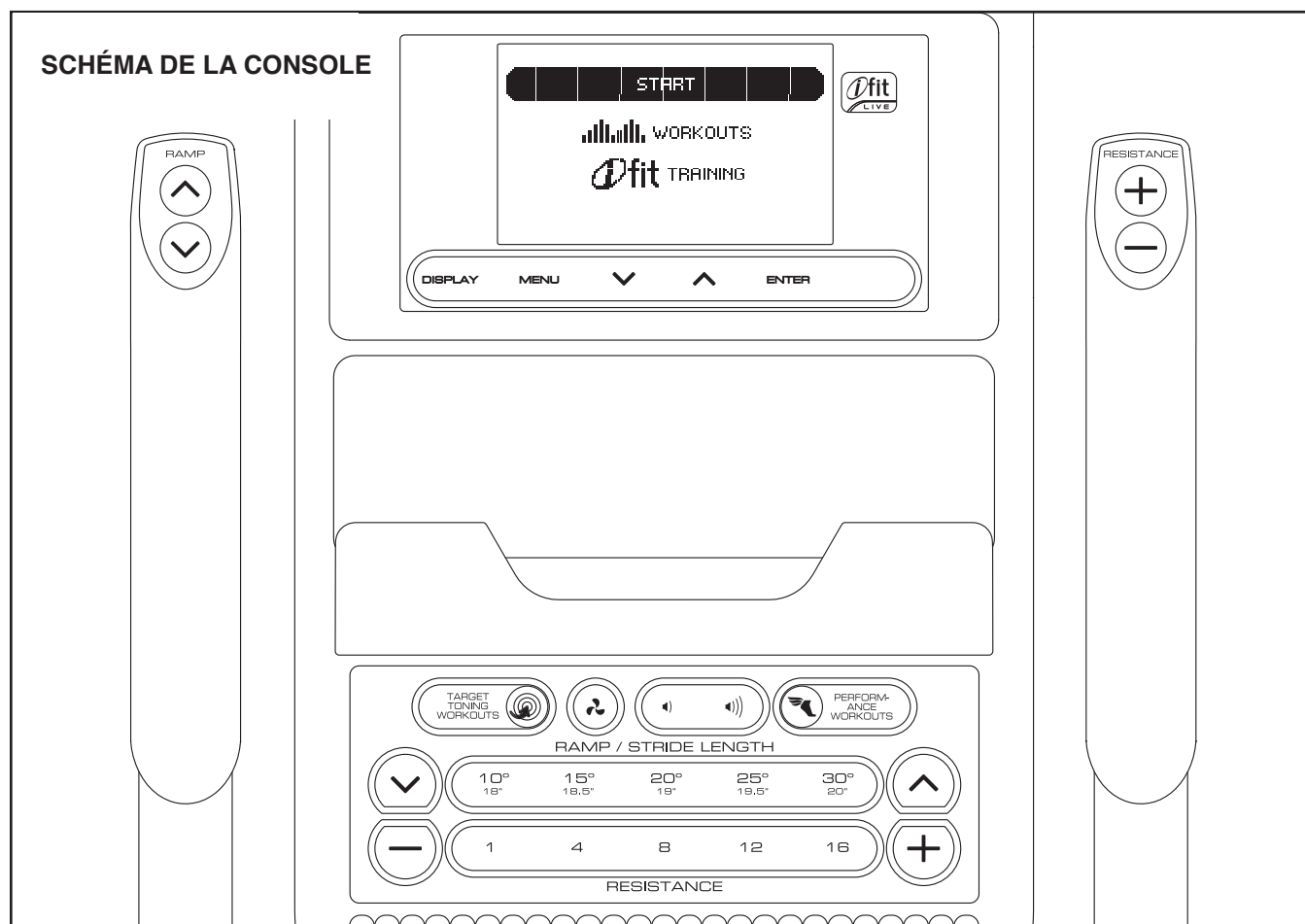
Pour monter sur l'elliptique, tenez les bras pour la partie supérieure du corps (PSC) et posez un pied sur la pédale située le plus bas. Ensuite, posez l'autre pied sur l'autre pédale. Appuyez sur les pédales jusqu'à ce qu'elles s'articulent en un mouvement continu.



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 située le plus haut. Quittez ensuite la pédale située le plus bas.



FONCTIONS DE LA CONSOLE

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

Lorsque vous utilisez le mode manuel de la console, vous pouvez changer la résistance des pédales et l'inclinaison de la rampe d'une simple pression de touche. Pendant l'exercice, la console affiche en continu des données sur l'entraînement. La console affichera même votre fréquence cardiaque lorsque vous utilisez la sonde manuelle de fréquence cardiaque ou la sonde de fréquence cardiaque du torse.

La console propose également vingt entraînements prédéfinis : dix entraînements de raffermissement ciblé et dix entraînements de performance. Chaque entraînement commande automatiquement la résistance des pédales ainsi que l'inclinaison de la rampe et vous invite à changer votre cadence en vous guidant au long d'un entraînement efficace.

La console comporte également un mode d'entraînement iFit qui lui permet de communiquer sur votre réseau sans fil par le biais d'un module iFit Live en option.

Dans le mode iFit Live, vous pouvez télécharger des entraînements personnalisés, créer vos propres entraînements, consulter les résultats de vos entraînements et accéder à de nombreuses autres fonctions. **Visitez le www.iFit.com pour obtenir tous les détails. Pour acheter un module iFit Live en tout temps, visitez le 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 vos musiques ou livres audio préférés pendant l'entraînement.

Pour mettre en marche l'appareil, voir la page 16. **Pour utiliser le mode manuel**, voir la page 16. **Pour effectuer un entraînement prédéfini**, voir la page 18. **Pour utiliser le mode d'entraînement iFit**, voir la page 19. **Pour utiliser la chaîne audio**, voir la page 19. **Pour utiliser le mode d'information**, voir la page 19.

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

COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL

IMPORTANT : Si l'elliptique a été exposé à des températures froides, 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 électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION à la page 13). Ensuite, localisez l'interrupteur du cadre situé près du cordon d'alimentation. Veillez à ce que l'interrupteur soit à la position de Reset (réinitialisation).



L'écran s'activera à ce moment et la console sera prête à l'utilisation.

Remarque : lors de la toute première mise en marche de l'appareil, la rampe s'étalonne automatiquement. La rampe s'élèvera ou s'abaissera pendant l'étalonnage. Elle sera étalonnée au moment où elle s'immobilisera.

IMPORTANT : si la rampe ne s'étalonne pas automatiquement, reportez-vous à COMMENT ÉTALONNER LA RAMPE à la page 20 et étalonnez la rampe manuellement.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

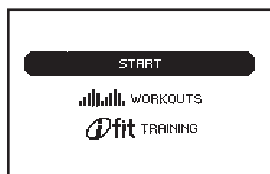
1. Appuyez sur n'importe quelle touche de la console ou commencez à pédaler pour activer la console.

Voir COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL plus haut.

2. Sélectionnez le mode manuel.

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

Pour sélectionner le mode manuel, pressez les touches d'augmentation ou de diminution près de la touche Enter (Entrée) et mettez en évidence l'indication Start (Démarrer). Ensuite, pressez 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 et l'inclinaison de la rampe, au besoin.

Pendant que vous pédalez, changez la résistance des pédales en pressant l'une des touches Resistance (Résistance) numérotées ou en pressant les touches Resistance d'augmentation ou de diminution de la console ou du bras pour la partie supérieure du corps droit.

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

Pour modifier le mouvement des pédales, vous pouvez changer l'inclinaison de la rampe. Pour changer l'inclinaison, pressez l'une des touches Ramp (Rampe) ou pressez les touches Ramp d'augmentation ou de diminution de la console ou du bras pour la partie supérieure du corps gauche.

Remarque : suivant l'appui sur les touches, la rampe mettra quelques instants à atteindre le degré d'inclinaison choisi.

4. Suivez votre progression à l'écran.

La console permet de choisir entre plusieurs modes d'affichage. Le mode d'affichage choisi détermine la nature des données d'entraînement affichées. Pressez à répétition 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.

Graphique—Lorsqu'un entraînement est sélectionné, ce mode d'affichage indique un graphique des degrés de résistance de l'entraînement.

Fréquence cardiaque—Ce mode d'affichage indique votre fréquence cardiaque lorsque vous utilisez la sonde manuelle de fréquence cardiaque ou la sonde de fréquence cardiaque du torse (voir l'étape 5 à la page 17).

Ramp (Rampe)—Cet écran affiche le degré d'inclinaison de la rampe pendant quelques secondes lors de chaque changement du degré d'inclinaison.

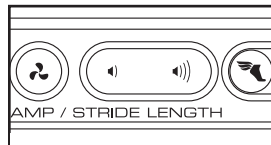
Resistance (Résistance)—Ce mode d’affichage indique le degré de résistance des pédales pendant quelques secondes lors de chaque changement de degré de résistance.

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.

Time (Temps)—Lorsque le mode manuel est sélectionné, cet écran 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, appuyez sur la touche Volume d’augmentation ou de diminution.

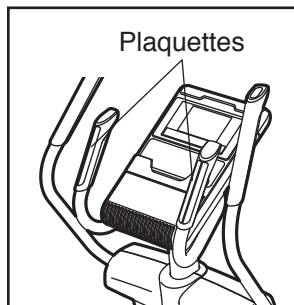


5. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Pour utiliser la sonde de fréquence cardiaque du torse incluse, voir la page 12. Pour utiliser la sonde manuelle de fréquence cardiaque, suivez les instructions ci-dessous. **IMPORTANT : si vous utilisez simultanément les deux sondes de fréquence cardiaque, la console ne pourra pas afficher votre fréquence cardiaque de façon exacte.**

Si des pellicules en plastique transparent recouvrent les plaquettes métalliques de la sonde manuelle de fréquence cardiaque, retirez les pellicules.

Pour mesurer votre fréquence cardiaque, tenez la sonde manuelle de fréquence cardiaque en appuyant les paumes des mains contre les plaquettes métalliques. **Évitez de déplacer vos mains ou de trop serrer les plaquettes.**

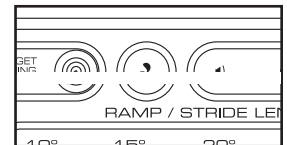


Lorsque votre pouls est capté, la fréquence cardiaque apparaît à l’écran. Pour une lecture plus précise de votre fréquence cardiaque, tenez les plaquettes pendant au moins 15 secondes.

Si votre fréquence cardiaque ne s’affiche pas, assurez-vous que vos mains sont placées comme il est décrit. Prenez soin de ne pas déplacer vos mains et de ne pas trop serrer les plaquettes métalliques. Pour obtenir les meilleurs résultats, nettoyez les plaquettes métalliques à l’aide d’un chiffon doux ; **ne nettoyez jamais les plaquettes à l’aide d’alcool, d’abrasifs ou de produits chimiques.**

6. Activez le ventilateur, au besoin.

Le ventilateur fonctionne selon deux régimes. Pressez répétition la touche Ventilateur pour choisir un régime du ventilateur ou désactiver ce dernier.



7. Lorsque vous mettez fin à l’exercice, débranchez le cordon d’alimentation.

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

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

Lorsque vous mettez fin à l’exercice, poussez l’interrupteur d’alimentation à la position Off (d’arrêt) et débranchez le cordon d’alimentation. **IMPORTANT : sans cette précaution, les composants électriques de l’elliptique risquent de s’user prématurément.**

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT PRÉDÉFINI

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

Voir COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL à la page 16.

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, pressez d'abord les touches d'augmentation et de diminution situées près de la touche Enter (Entrée) jusqu'à afficher en évidence l'indication Workouts (Entraînements). Ensuite, pressez la touche Enter.



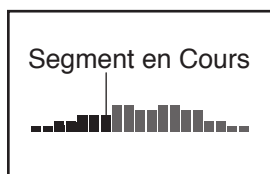
Puis, pressez les touches d'augmentation et de diminution jusqu'à afficher en évidence la catégorie d'entraînement voulue. Ensuite, pressez la touche Enter. Vous pouvez également presser la touche Entraînements de Target Toning Workouts (Raffermisssement Ciblé) ou Performance Workouts (Entraînements de Performance).

Pressez les touches d'augmentation et de diminution jusqu'à afficher en évidence le nom de l'entraînement voulu. La durée de l'entraînement, la cadence maximum (régime de pédalage), le degré de résistance maximum, le degré d'inclinaison maximum de la rampe et un graphique des degrés de résistance de l'entraînement s'afficheront au côté droit de l'écran. Ensuite, pressez la touche Enter.

3. **Commencez à pédaler pour lancer l'entraînement.**

Chaque entraînement est divisé en segments d'une minute. Un degré de résistance, une inclinaison de la rampe et une cadence cible (régime de pédalage) sont programmés pour chaque segment. Remarque : un même degré de résistance, une même inclinaison de la rampe et (ou) une même cadence cible peuvent être programmés pour des 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 degré de résistance, l'inclinaison de la rampe ainsi que la cadence cible du second segment apparaîtront à l'écran pendant quelques secondes pour vous prévenir. Le segment suivant du graphique commencera à clignoter et les pédales s'adapteront automatiquement au degré de résistance et à l'inclinaison de la rampe du 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 ou l'inclinaison de la rampe du segment en cours sont trop élevés ou trop bas, vous pouvez annuler le réglage manuellement en pressant les touches Resistance (Résistance) ou Ramp (Rampe). **IMPORTANT :   la fin du segment en cours de l'entraînement, les pédales s'adapteront automatiquement au réglage de la résistance et à l'inclinaison de la rampe du 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 16.

5. **Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.**

Voir l'étape 5 à la page 17.

6. **Activez le ventilateur, au besoin.**

Voir l'étape 6 à la page 17.

7. **Lorsque vous mettez fin à l'exercice, la console s'éteint d'elle-même.**

Voir l'étape 7 à la page 17.

COMMENT UTILISER LE MODE D'ENTRAÎNEMENT iFIT

Le module optionnel iFit Live permet à la console de communiquer sur votre réseau sans fil et d'accéder à de nouvelles fonctionnalités épatantes : téléchargement d'entraînements personnalisés, création de vos propres entraînements, consultation des résultats de vos entraînements et accès à plusieurs autres fonctionnalités sur le site Web iFit Live. **Pour acheter un module iFit Live en tout temps, visitez le www.iFit.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel.**

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 utiliser votre propre réseau sans fil comprenant un routeur 802.11b compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge). De plus, vous devez être inscrit à titre de membre sur iFit.com.

Pour la sélection d'un mode d'entraînement iFit, un module iFit Live doit être introduit dans la console. Pressez la touche Menu et ensuite les touches de diminution et d'augmentation situées près de la touche Enter (Entrée), puis mettez en évidence l'indication iFit Training (Entraînement iFit). Ensuite, pressez la touche Enter. **Pour plus d'informations sur le mode d'entraînement iFit, visitez le www.iFit.com.**

IMPORTANT : pour respecter les exigences de conformité à l'égard de l'exposition, l'antenne et le transmetteur du module iFit Live doivent être situés à non moins de 20 cm des personnes et ne peuvent être reliés à aucune autre antenne ni aucun autre transmetteur.

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO

Pour écouter de la musique ou des livres audio à l'aide de la chaîne audio de la console pendant l'exercice, reliez le câble audio inclus à la prise au côté de la console et à la prise de votre lecteur MP3 ou lecteur CD ; **assurez-vous que le câble est introduit à fond.**

Ensuite, pressez la touche de lecture de votre lecteur MP3 ou lecteur CD. Réglez l'intensité sonore à l'aide de la commande du volume du lecteur MP3 ou CD, ou pressez la touche Volume d'augmentation ou de diminution de la console.

COMMENT UTILISER LE MODE D'INFORMATION

La console comporte un mode d'information qui permet de visualiser des données sur l'utilisation et de régler le degré de contraste des écrans.

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.

L'écran indiquera le nombre total (en milliers) de foulées pédalé sur l'elliptique. L'écran indiquera également le nombre total d'heures d'utilisation de l'elliptique.

INFORMATION MODE	
TOTAL KSTRIDES:	1
TOTAL HOURS:	1
CONTRAST LEVEL:	13
DISPLAY KEY TO EXIT	

Le degré de contraste actuellement sélectionné apparaîtra également à l'écran. Pressez à répétition les touches de diminution et d'augmentation situées près de la touche Enter pour sélectionner le degré de contraste voulu.

Pressez la touche Display pour enregistrer le réglage du degré contraste et 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'active pas, assurez-vous que le cordon d'alimentation est introduit à fond. Si l'écran de la console affiche des lignes, reportez-vous à COMMENT UTILISER LE MODE D'INFORMATION de la page 19 et réglez le degré de contraste de l'écran.

Si la console n'affiche pas votre fréquence cardiaque lorsque vous tenez la sonde manuelle de fréquence cardiaque, ou si la fréquence affichée semble trop élevée ou trop basse, reportez-vous à l'étape 5 de la page 17.

COMMENT ÉTALONNER LA RAMPE

Si la rampe ne fonctionne pas correctement, il est possible qu'elle doive être étalonnée. Pour étalonner la rampe, maintenez enfoncée la touche Target Toning Workouts (Entraînements de Raffermisssement Ciblé) d'augmentation ou de diminution pendant plusieurs secondes jusqu'à ce que le mode d'étalonnage apparaisse à l'écran.

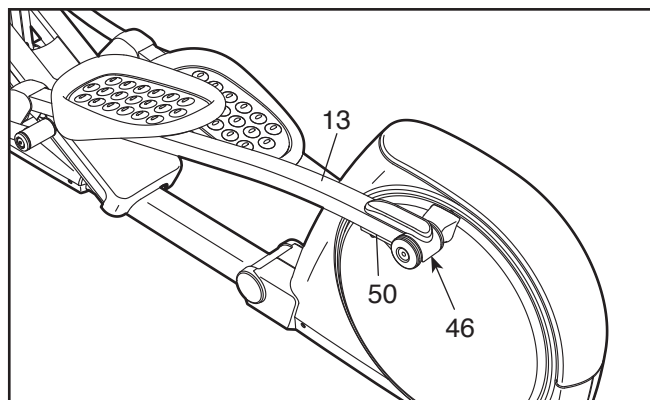
Ensuite, pressez une fois la touche Target Toning Workouts. L'écran affichera les directives d'étalonnage de la rampe. Pressez la touche Ramp (Rampe) d'augmentation ou de diminution pour étalonner la rampe. La rampe s'élèvera ou s'abaissera pendant l'étalonnage.

Elle sera étalonnée au moment où elle s'immobilisera. Puis, pressez à répétition la touche Target Toning Workouts pour quitter le mode d'étalonnage.

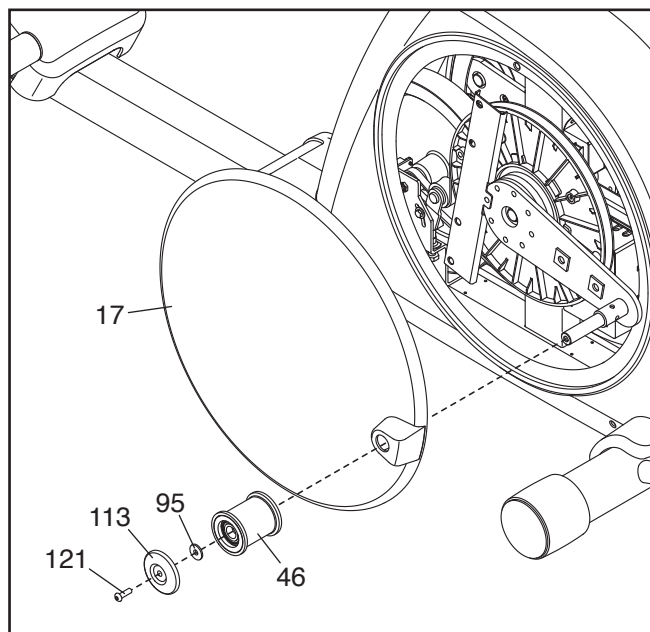
COMMENT RÉGLER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

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

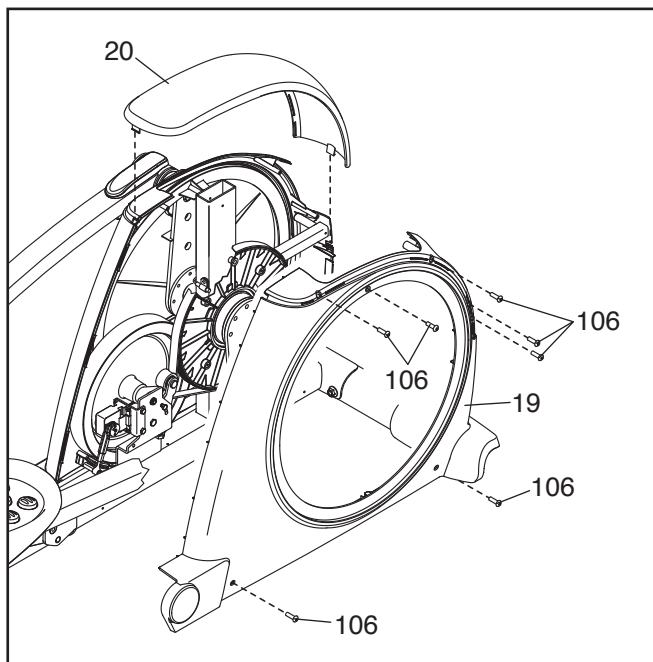
Pour régler le capteur magnétique, **débranchez d'abord le cordon d'alimentation**. Ensuite, soulevez le Loquet (50) situé sous le Bras de la Pédale Gauche (13), puis soulevez ensuite le Bras de la Pédale Gauche hors du Manchon du Bras de la Pédale (46) gauche.



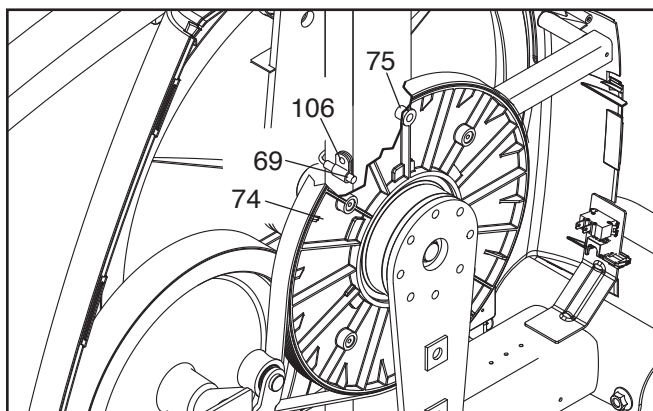
Ensuite, retirez la Vis M8 x 25mm (121), le Grand Couvre-Axe (113) et la Rondelle M8 (95) du Manchon du Bras de la Pédale (46) gauche et glissez le Manchon hors de l'elliptique. Puis, à l'aide d'un tournevis à pointe plate, faites doucement levier sur le Disque (17) gauche pour le dégager de l'elliptique.



À l'aide du tournevis à pointe plate, dégagez les languettes du Panneau d'Accès (20) et soulevez le Panneau hors de l'elliptique. Par la suite, retirez les sept Vis M4 x 16mm (106) indiquées, de même que le Capot Gauche (19).



Puis, tournez la Grande Poulie (74) jusqu'à ce que l'Aimant de la Poulie (75) soit aligné sur le Capteur Magnétique (69). Desserrez, mais sans la retirer, la Vis M4 x 16mm (106) indiquée et glissez le Capteur Magnétique légèrement pour le rapprocher ou l'écarter de l'Aimant de la Poulie. Ensuite, resserrez la Vis.



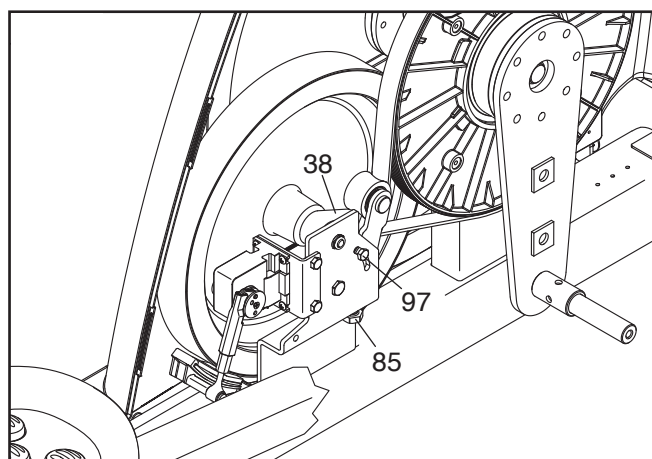
Branchez le cordon d'alimentation et tournez la grande poulie pendant un moment. Répétez ces étapes jusqu'à ce que la console affiche des données exactes. Lorsque le capteur magnétique est correctement réglé, réinstallez le capot gauche, le couvercle d'accès, le disque gauche et le manchon du bras de la pédale gauche.

COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

Si vous sentez les pédales déraper en pédalant, même lorsque la résistance est réglée au plus haut degré, il peut s'avérer nécessaire de régler la courroie de traction.

Pour régler la courroie de traction, **débranchez d'abord le cordon d'alimentation**. Ensuite, reportez-vous à la rubrique COMMENT RÉGLER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE commençant à la page 20 et retirez le manchon du bras de la pédale gauche, le disque gauche, le couvercle d'accès et le capot gauche.

Puis, 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 couvercle d'accès, le disque gauche et le manchon du bras de la pédale gauche.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

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

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

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

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

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle EPEL18011.0 R0612A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre Principal	51	2	Gros Ressort du Loquet
2	1	Cadre Repliable	52	2	Garniture du Loquet
3	1	Stabilisateur Avant	53	4	Grand Ressort du Loquet
4	1	Stabilisateur Arrière	54	4	Ensemble Palier de la Jambe
5	1	Montant	55	1	Coussinet Gel Droit
6	1	Jambe PSC Droite	56	6	Petit Couvre-Axe
7	1	Jambe PSC Gauche	57	2	Bague du Montant
8	1	Bras PSC Droit	58	12	Petite Bague
9	1	Bras PSC Gauche	59	1	Câble Audio
10	2	Coussinet de la Pédale	60	1	Groupement de Fils
11	1	Coussinet Gel 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	Manchon Avant du Cadre
15	1	Pédale Gauche	65	1	Axe du Support du Loquet
16	2	Chapeau de Roue	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	1	Couvre-Moteur d'Élévation	73	1	Bague d'Espacement du Pédalier
24	1	Couvre-Montant Avant	74	1	Grande Poulie
25	1	Couvre-Montant Arrière	75	2	Aimant de la Poulie
26	1	Porte-Bouteille	76	2	Palier du Cadre Repliable
27	1	Couvercle Supérieur	77	1	Tendeur
28	1	Couvre-Bras de la Pédale Droite	78	1	Moteur de Résistance
29	18	Appui	79	1	Bras de Résistance
30	2	Couvre-Loquet	80	1	Volant de 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	Prise/Fil du Capteur Cardiaque	84	1	Axe du Volant
35	1	Prise/Commandes Droites	85	1	Vis de Réglage de la Courroie
36	2	Roulette	86	12	Vis M8 x 28mm
37	2	Embout du Stabilisateur	87	2	Grand Jonc de Blocage
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 de Résistance
40	1	Couvre-Bras de la Pédale Gauche	90	1	Vis M5 x 7mm
41	3	Pied de Nivèlement	91	1	Vis M3,5 x 12mm
42	1	Support de Loquet	92	1	Écrou de Blocage M6
43	1	Bras de Liaison Droit	93	2	Bras de Liaison du Moteur d'Élévation
44	1	Prise/Commandes Gauches	94	2	Contre-Écrou M8
45	1	Fil de la Prise Droite	95	10	Rondelle M8
46	2	Manchon du Bras de la Pédale	96	1	Grande Rondelle M6
47	4	Grande Bague	97	1	Vis du 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			

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
100	4	Vis M10 x 95mm	130	1	Rampe
101	3	Petit Jonc de Blocage	131	1	Couvre-Rampe
102	18	Vis M8 x 16mm	132	2	Bague de la Rampe
103	4	Rondelle Fendue M8	133	1	Axe de la Rampe
104	1	Fil de la Prise Gauche	134	1	Moteur d'Élévation
105	1	Fil du Capteur Cardiaque	135	1	Buté e du Moteur d'Élévation
106	48	Vis M4 x 16mm	136	2	Rouleau de la Rampe
107	2	Vis M10 x 25mm	137	1	Axe du Rouleau
108	2	Rondelle M10 x 32mm	138	1	Bras d'Élévation
109	4	Vis en Bouton M8 x 16mm	139	2	Bague du Bras d'Élévation
110	2	Rondelle M8 x 23,5mm	140	2	Rondelle en Plastique
111	4	Vis M6 x 12mm	141	2	Boulon M8 x 27mm
112	8	Rondelle M6	142	4	Écrou de Blocage M8
113	2	Grand Couvre-Axe	143	2	Boulon M8 x 47mm
114	2	Axe du Bras de Liaison	144	1	Bras de Liaison Gauche
115	1	Interrupteur d'Alimentation	145	2	Jonc de Blocage Moyen
116	1	Plaquette du Cordon d'Alimentation	146	1	Transmetteur de la Sonde de
117	2	Montant Arrière du Cadre			Fréquence Cardiaque
118	2	Rondelle Ondulée	147	1	Groupe ment de Fils du Cadre
119	1	Cordon d'Alimentation	148	1	Fil de Mise à la Terre
120	1	Contrôleur	149	1	Groupe ment de Fils du Moteur
121	2	Vis M8 x 25mm			d'Élévation
122	1	Vis à Colerette 3/8" x 1"	150	1	Groupe ment de Fils d'Alimentation
123	1	Support du Contrôleur			du Moteur
124	4	Espaceur	151	1	Rondelle M5
125	2	Écrou de Réglage	*	—	Fil Bleu
126	2	Écrou de Blocage M10	*	—	Fil Blanc
127	2	Grande Goupille en C	*	—	Manuel de l'Utilisateur
128	2	Petite Goupille en C	*	—	Outil d'Assemblage
129	1	Sangle du Torse	*	—	Sachet de Graisse

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N°. du Modèle EPEL18011.0 R0612A

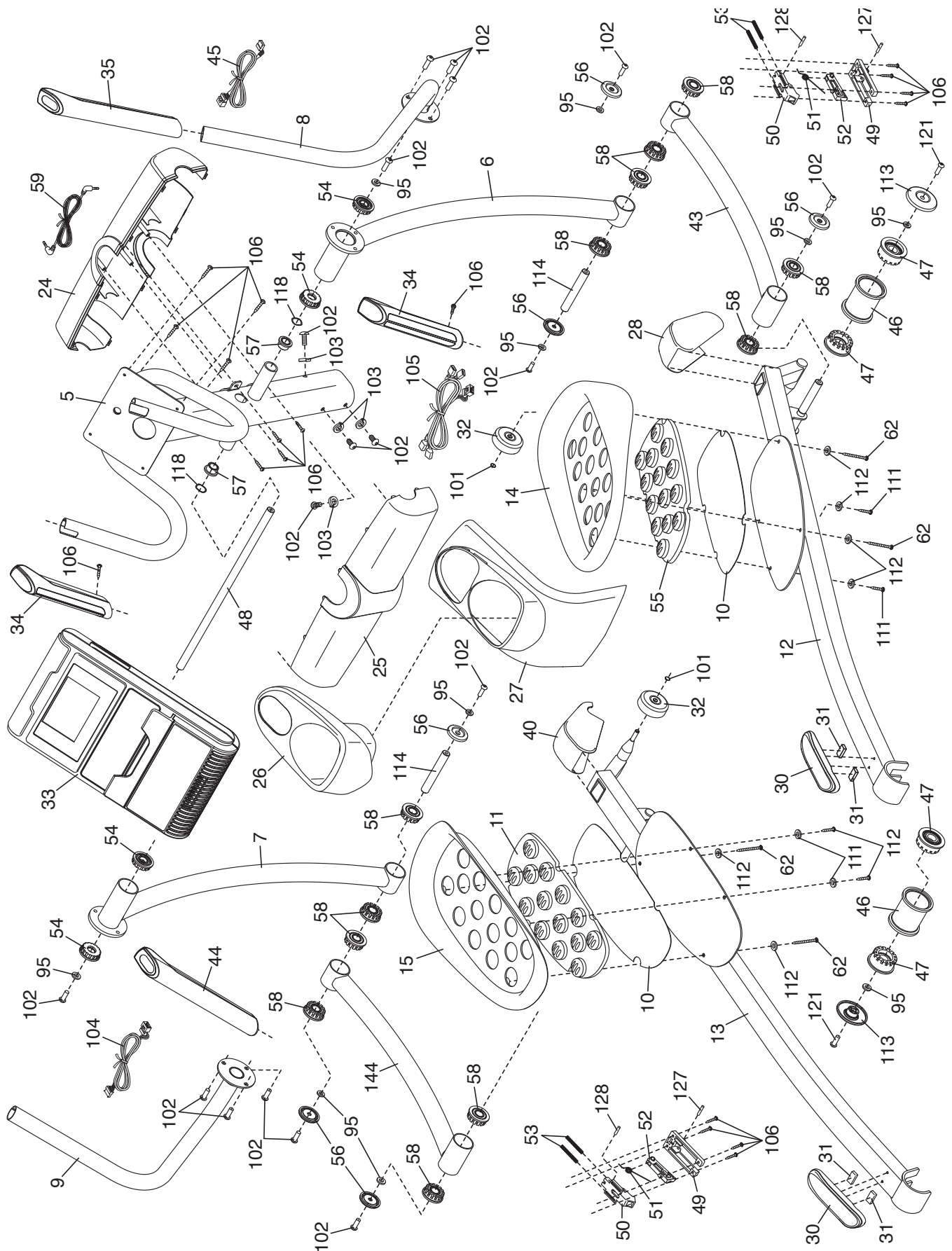
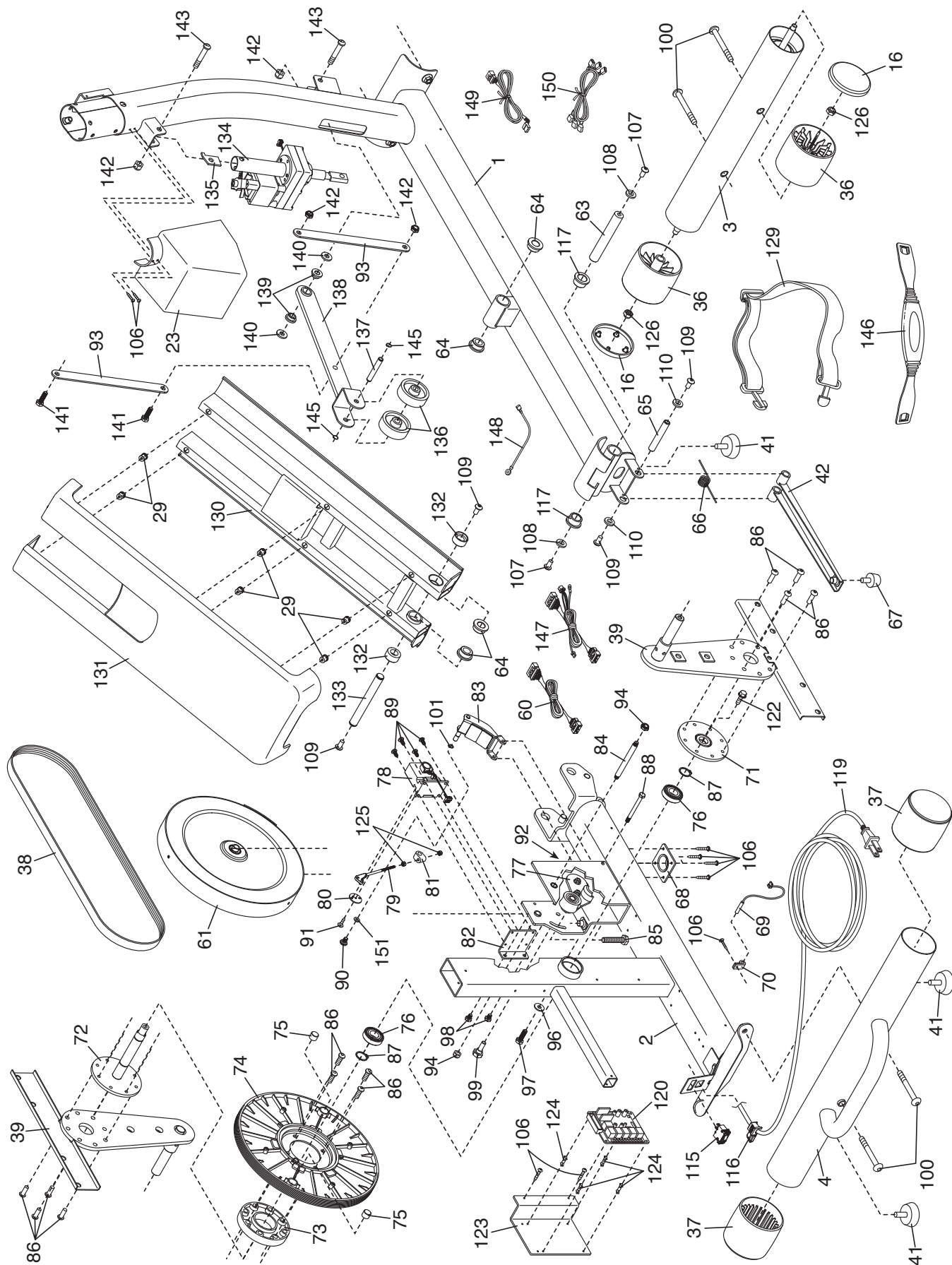
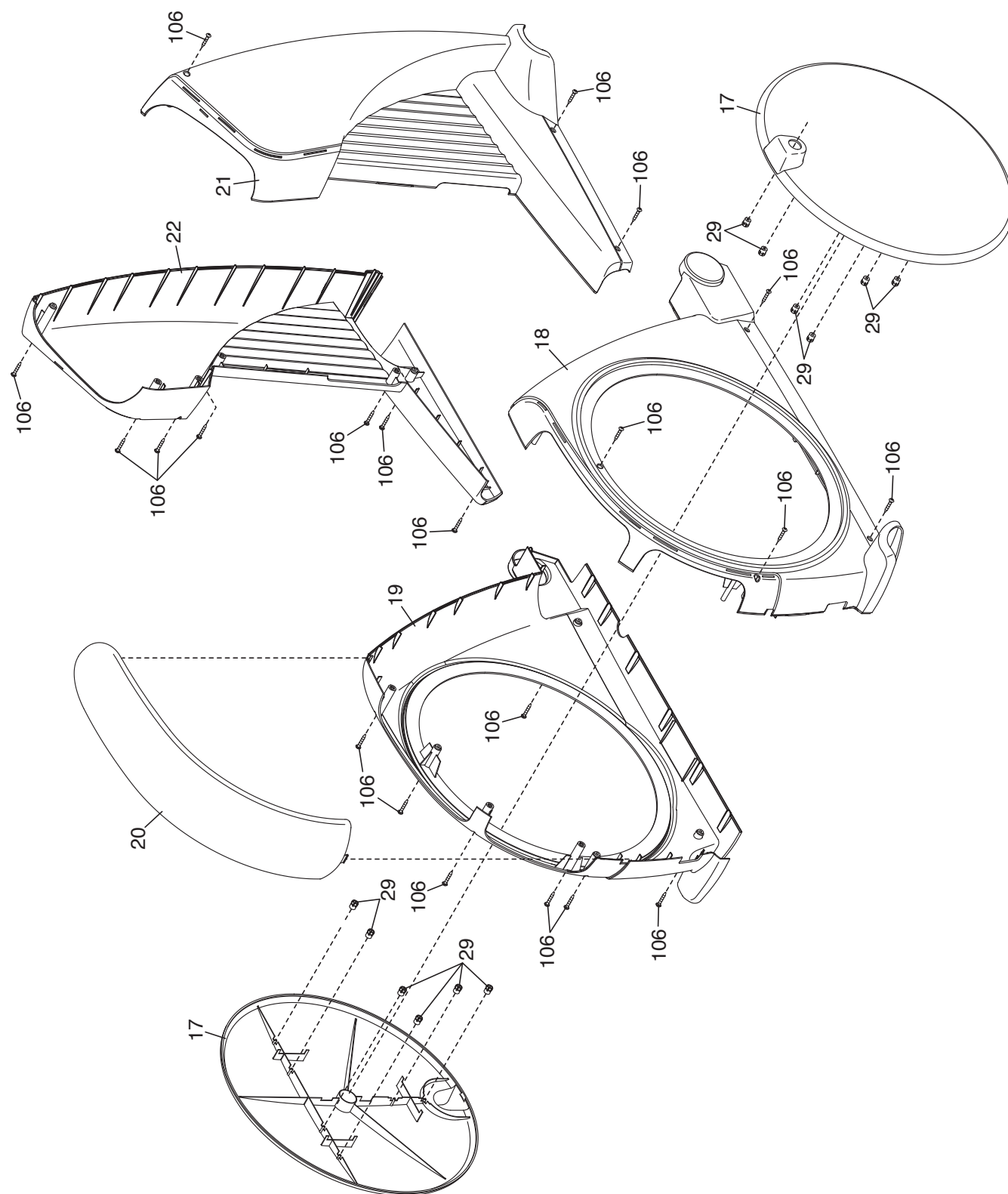


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle EPEL18011.0 R0612A





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 ce produit contre tout défaut de fabrication et de matériau lors de conditions d'utilisation normales. Le cadre est garanti à vie. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant une (1) année suivant 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