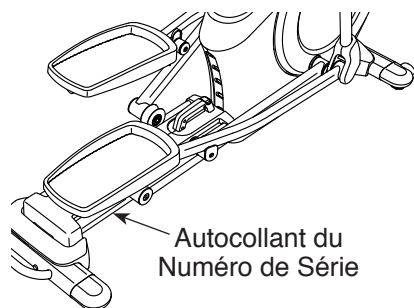


HEALTHRIDER®

H50e

N°. du Modèle HRCCEL56011.0
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)

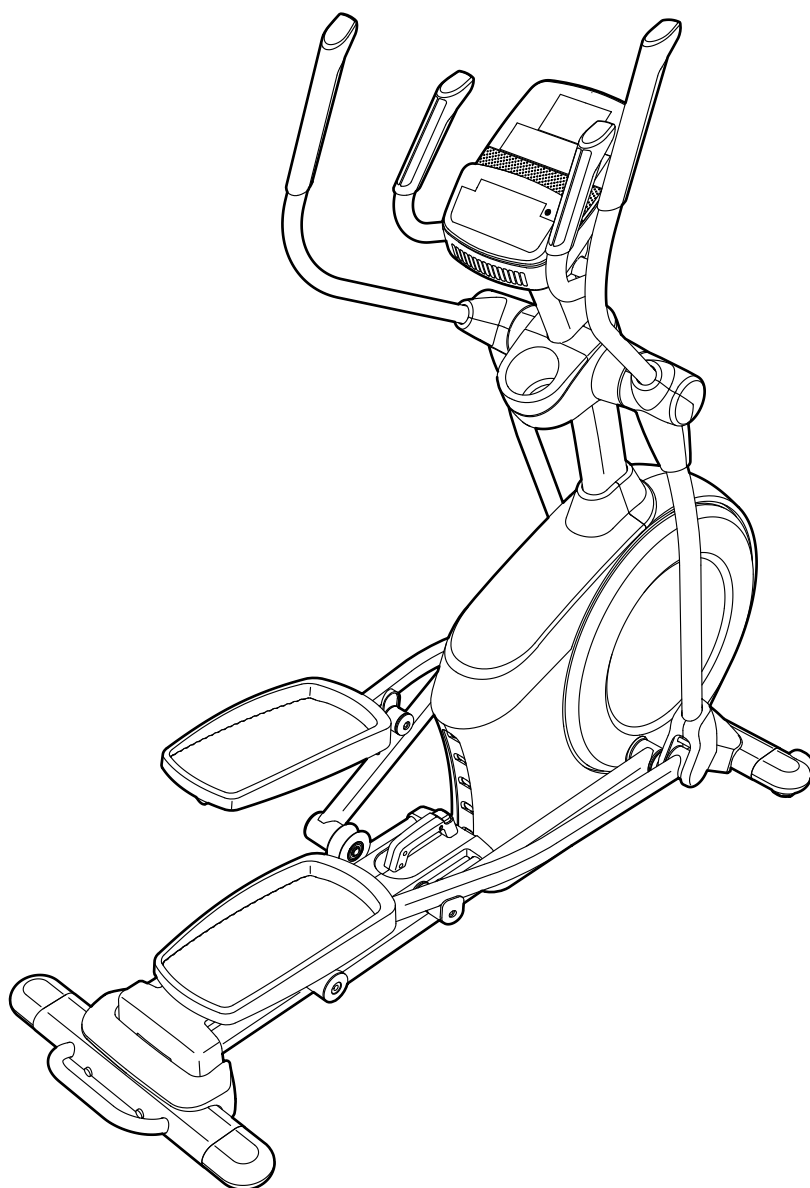
OU PAR COURRIEL :

customerservice@iconcanada.ca



ATTENTION

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



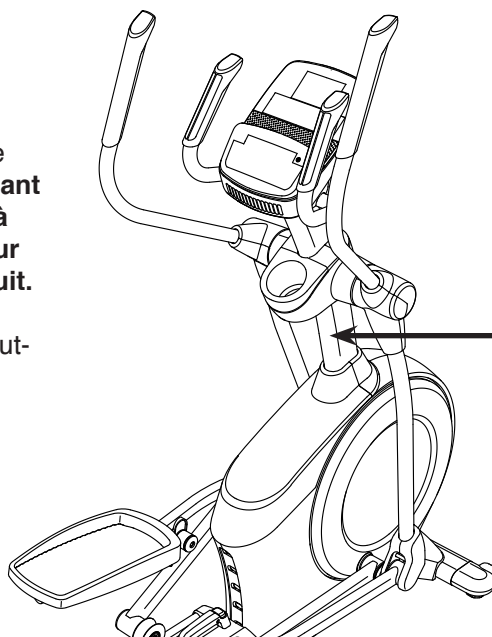
www.healthrider.com

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.



ATTENTION

- Le mauvais usage de cet appareil peut causer des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur et suivez tous les avertissements et les instructions d'utilisation avant d'utiliser.
- Ne permettez pas aux enfants de monter sur ou de se tenir près de l'appareil.
- Les pédales tournantes peuvent causer des blessures.
- Cet appareil n'a pas de roue libre.
- Réduisez la vitesse des pédales d'une manière contrôlée.
- Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 125kg.
- Remplacez l'étiquette si elle est endommagée, illisible ou manquante.

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 d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes de plus de 35 ans et aux personnes ayant 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 125 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 dispositif 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 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.
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® H50E révolutionnaire. L'elliptique H50E est équipé d'un choix impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus efficaces et plus agréables ; et quand vous ne vous servez pas de l'appareil, il peut être plié et rangé pour ne pas vous encombrer.

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

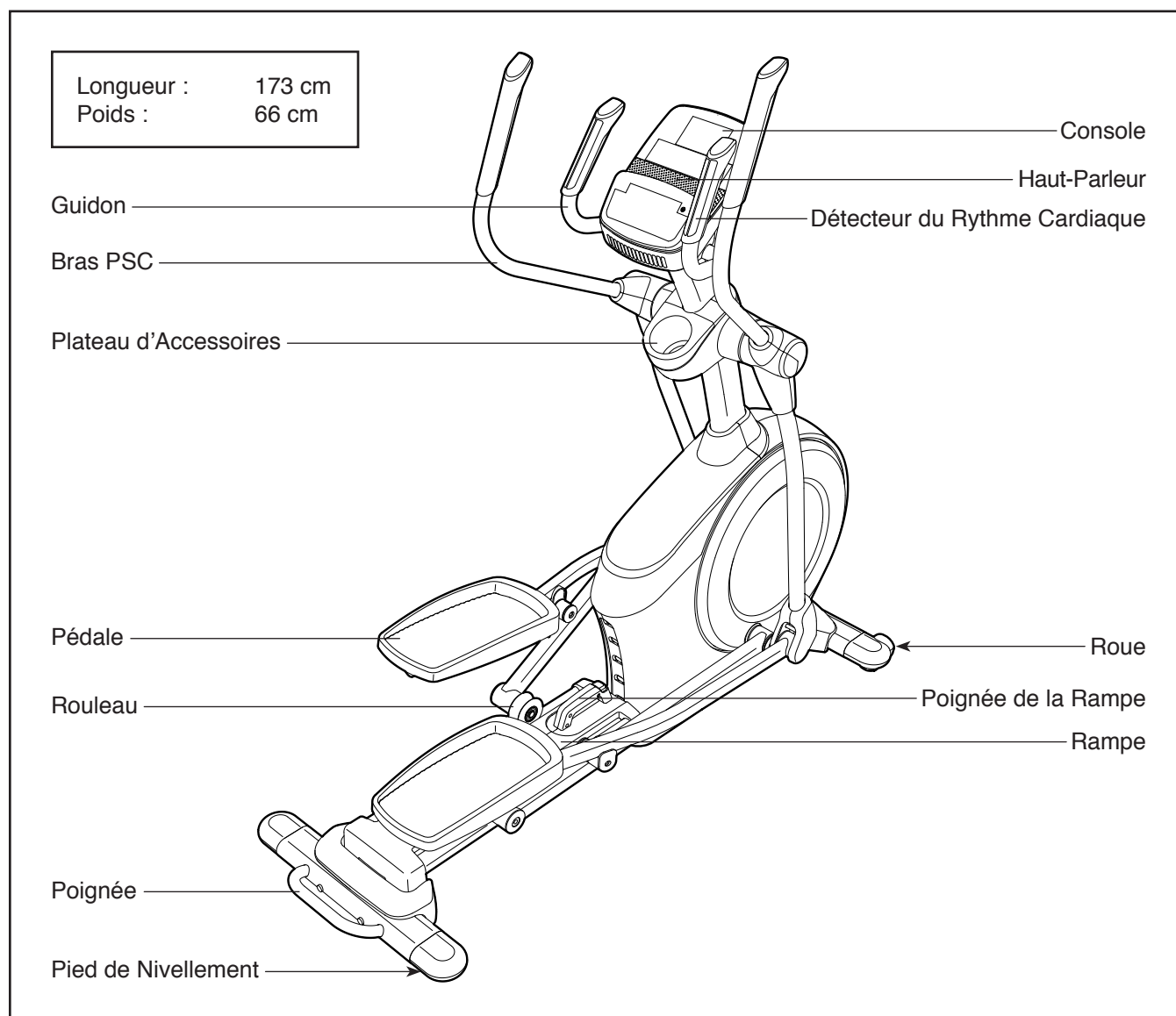
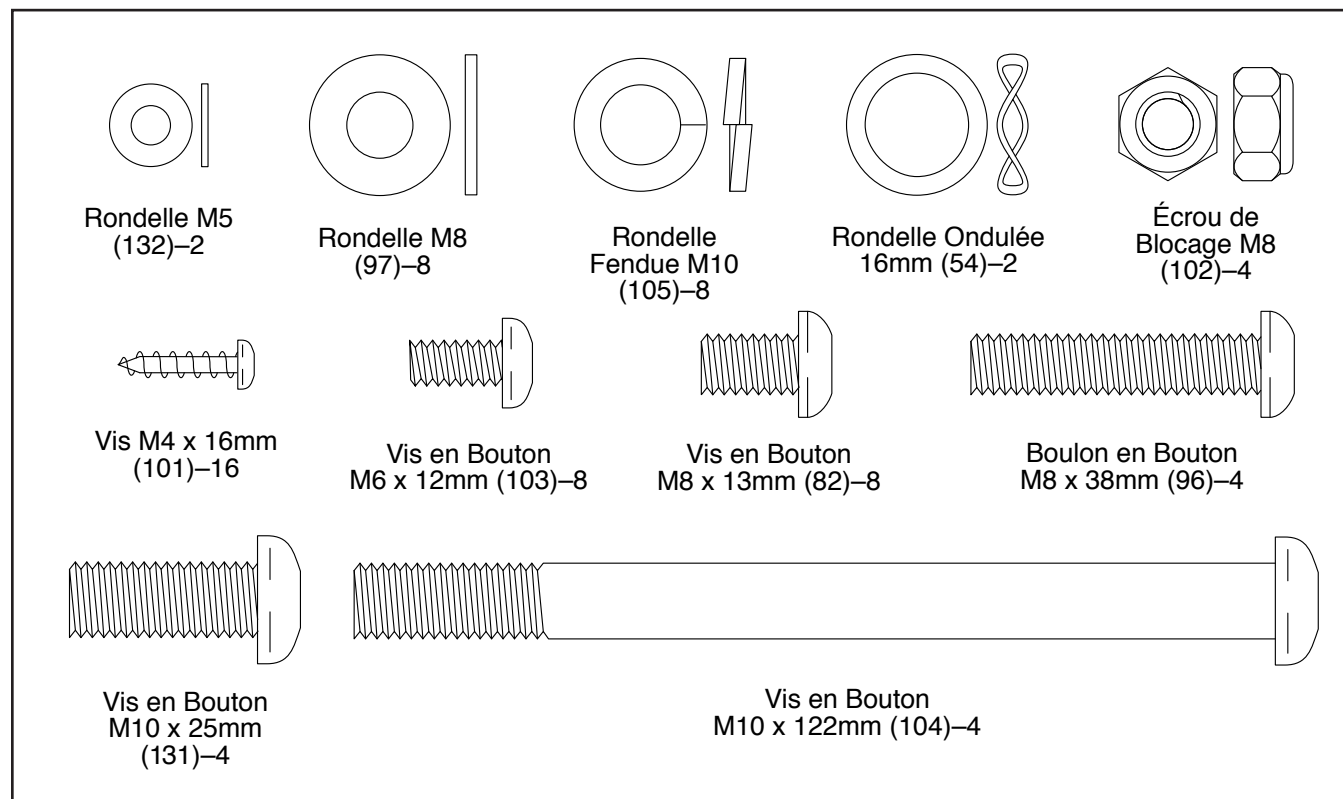


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

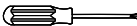
Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire 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.
- Pour l'illustration des petites pièces, voir la page 5.

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

un tournevis à pointe cruciforme 

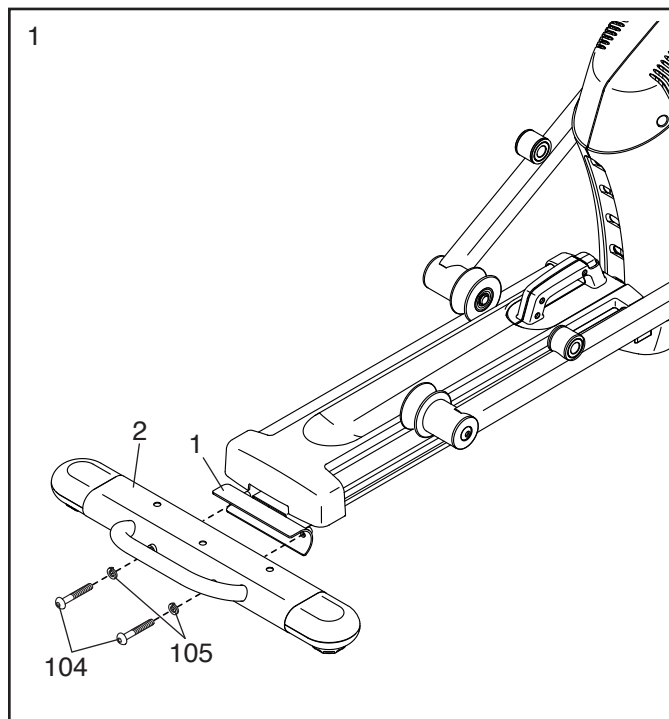
un maillet en caoutchouc 

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

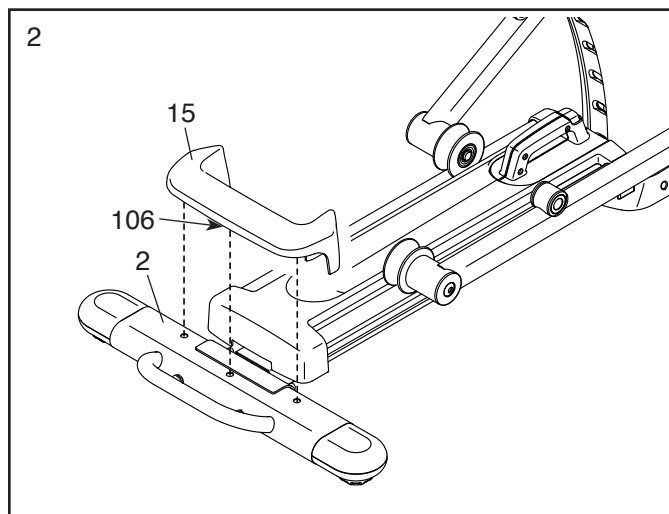
1. Avec l'aide d'une autre personne, installez une partie du matériel d'emballage (non illustré) sous l'arrière du Cadre (1). **Demandez à l'autre personne de tenir le Cadre pour en empêcher le basculement jusqu'à ce que vous ayez terminé cette étape.**

Fixez le Stabilisateur Arrière (2) au Cadre (1) à l'aide de deux Vis en Bouton M10 x 122mm (104) et deux Rondelles Fendues M10 (105).

Retirez la matériel d'emballage hors du dessous de l'arrière du Cadre (1).



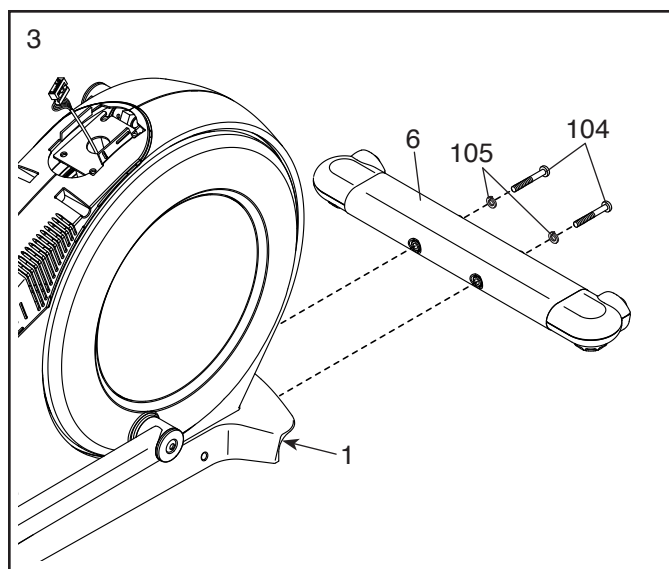
2. Enfoncez les Cales du Couver-Stabilisateur (106) sous le Couver-Stabilisateur Arrière (15) dans le Stabilisateur Arrière (2).



3. Avec l'aide d'une autre personne, installez une partie du matériel d'emballage (non illustré) sous l'avant du Cadre (1). **Demandez à l'autre personne de tenir le Cadre pour en empêcher le basculement jusqu'à ce que vous ayez terminé cette étape.**

Fixez le Stabilisateur Avant (6) au Cadre (1) à l'aide de deux Vis en Bouton M10 x 122mm (104) et deux Rondelles Fendues M10 (105).

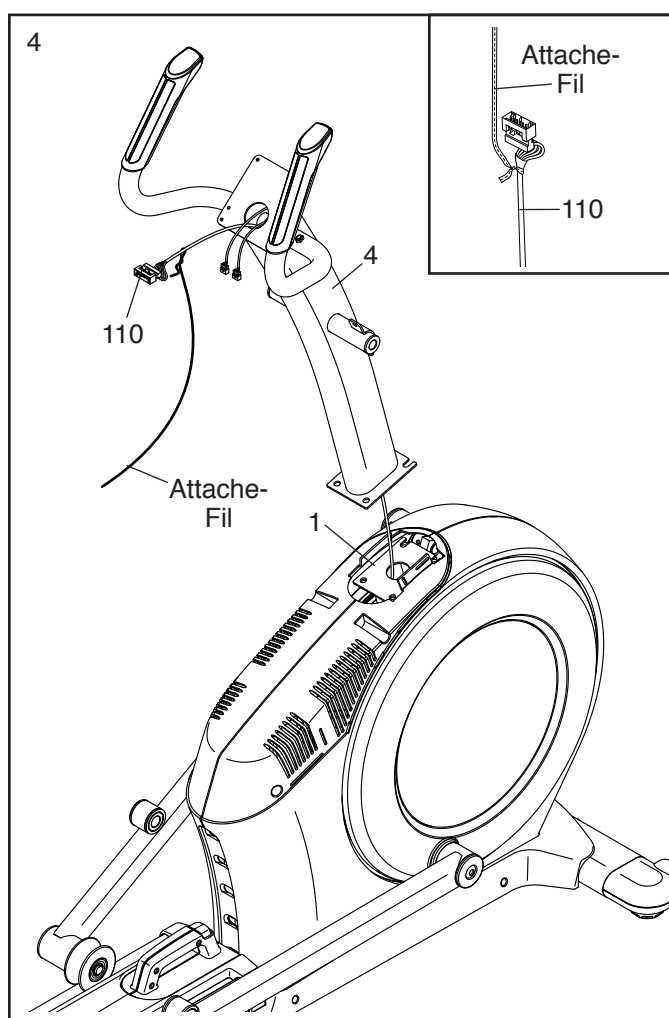
Retirez la matériel d'emballage hors du dessous de l'avant du Cadre (1).



4. Orientez le Montant (4) tel qu'il est indiqué. Demandez à une autre personne de tenir le Montant près du Cadre (1).

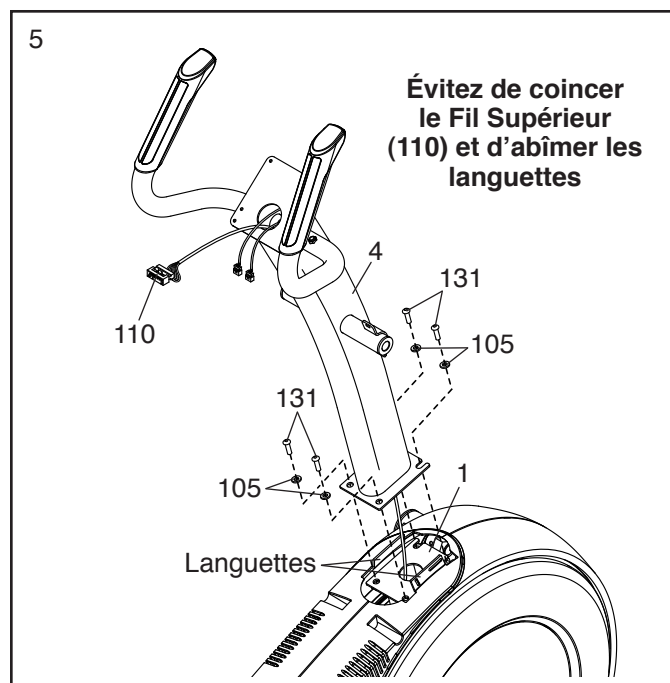
Reportez-vous au schéma encadré. Localisez ensuite l'attache-fil dans la partie inférieure du Montant (4). Reliez l'attache-fil au Fil Supérieur (110). Puis, tirez l'extrémité supérieure de l'attache-fil jusqu'à acheminer le Fil Supérieur hors du Montant.

Conseil : pour éviter que le Fil Supérieur (110) chute à l'intérieur du Montant (4), reliez fermement le Fil à l'attache-fil.



5. **Conseil : éviter de coincer le Fil Supérieur (110). Évitez d'abîmer les languettes en plastique indiquées.** Posez le Montant (4) sur le Cadre (1).

Fixez le Montant (4) à l'aide de quatre Vis en Bouton M10 x 25mm (131) et quatre Rondelles Fendues M10 (105).



6. En utilisant un sac en plastique pour éviter de salir vos doigts, appliquez une couche de la graisse incluse sur l'Axe du Pivot (35) et deux Rondelles Ondulées 16mm (54).

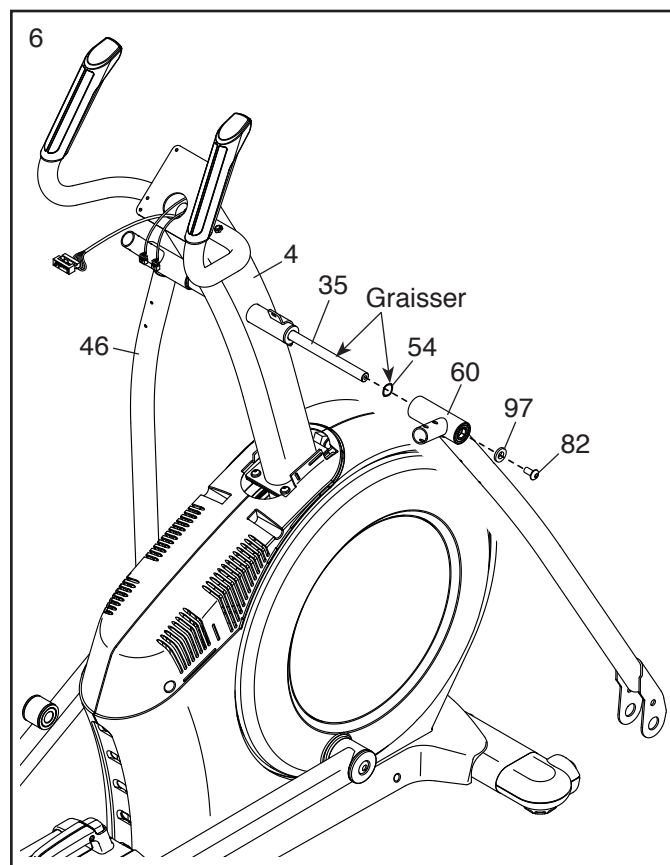
Enfoncez l'Axe du Pivot (35) dans le Montant (4), puis centrez-le. **Conseil : il peut s'avérer utile d'employer un maillet en caoutchouc.**

Identifiez la Jambe PSC Droite (60), portant un autocollant affichant « Right » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite), et orientez-la comme il est indiqué.

Glissez une Rondelle Ondulée 16mm (54) et la Jambe PSC Droite (60) sur le côté droit de l'Axe du Pivot (35).

Répétez ce processus avec la Jambe PSC Gauche (46).

Vissez une Vis en Bouton M8 x 13mm (82) et une Rondelle M8 (97) dans chacune des extrémités de l'Axe du Pivot (35) **simultanément.**

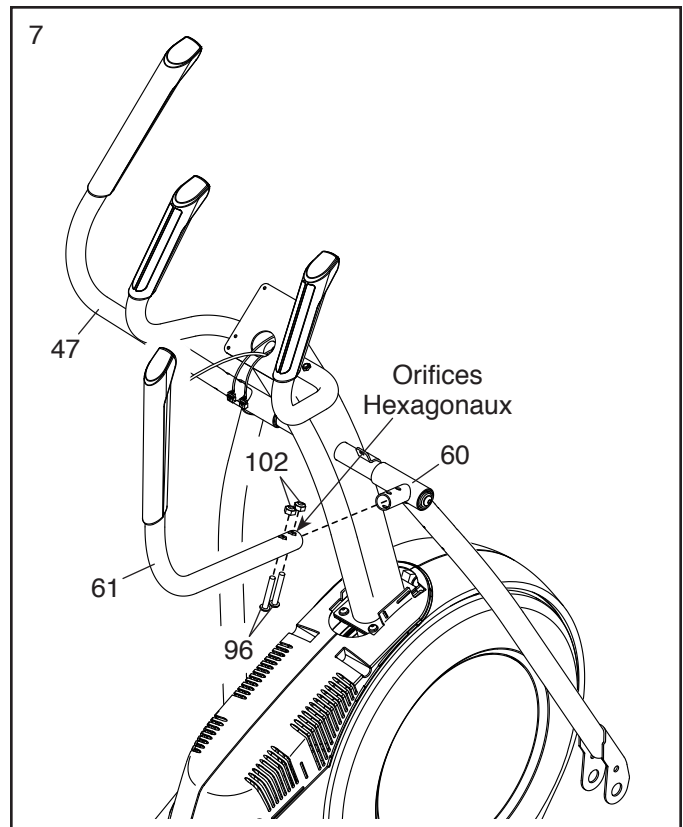


7. Identifiez le Bras PSC Droit (61), portant un autocollant affichant « Right » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite), et orientez-le comme il est indiqué.

Glissez le Bras PSC Droit (61) par-dessus la Jambe PSC Droite (60).

Fixez le Bras PSC Droit (61) à l'aide de deux Boulons en Bouton M8 x 38mm (96) et deux Écrous de Blocage M8 (102). **Assurez-vous que les Écrous de Blocage sont dans les orifices hexagonaux.**

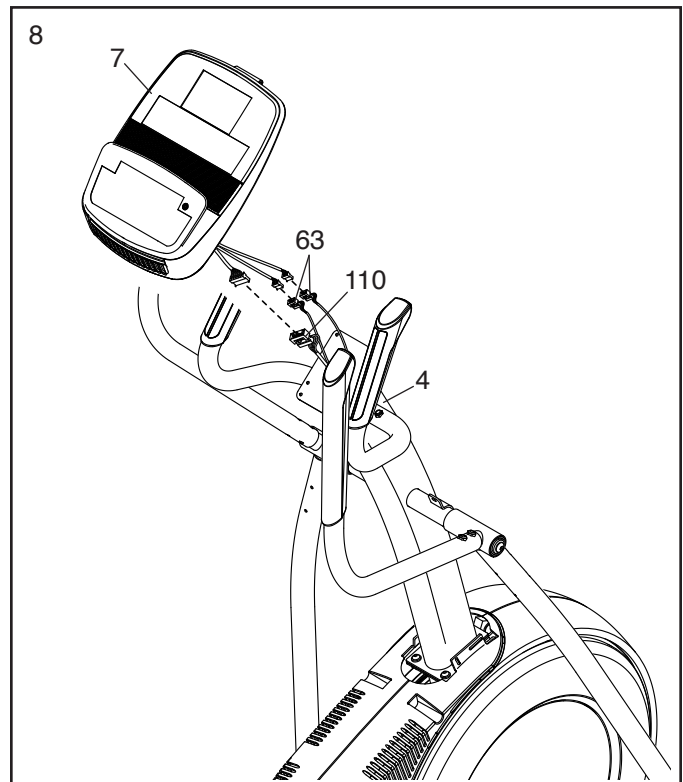
Répétez cette étape pour le Bras PSC Gauche (47).



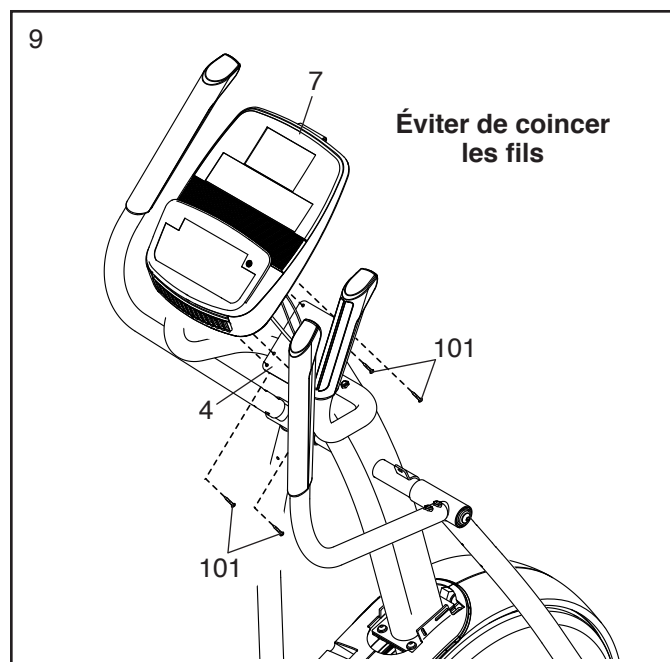
8. Déliez et jetez l'attache-fil du Fil Supérieur (110).

Pendant qu'une autre personne tient la Console (7) près du Montant (4), reliez les fils de la Console au Fil Supérieur (110) et aux Fils du Détecteur Cardiaque (63).

Introduisez l'excédent du fil dans le Montant (4) ou dans la Console (7).



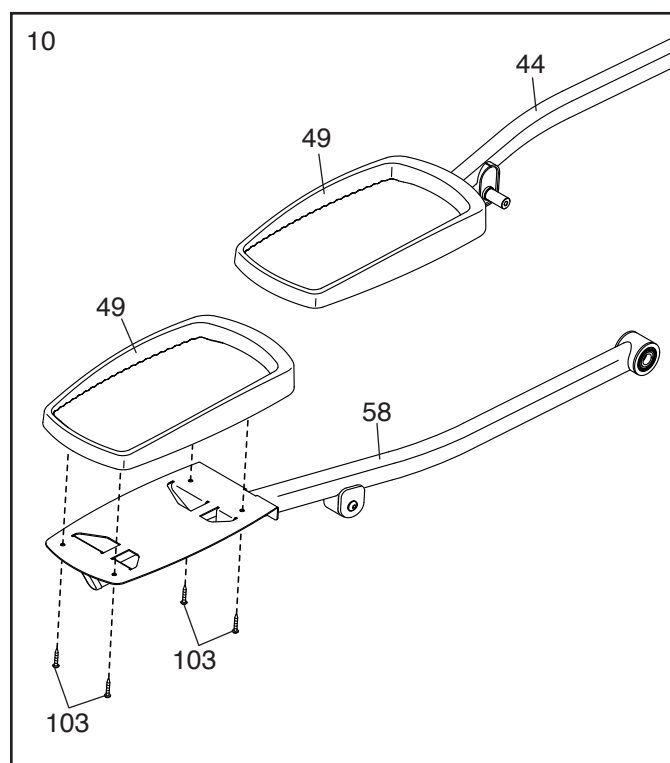
9. **Conseil : Évitez de coincer les fils.** Fixez la Console (7) au Montant (4) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (101).



10. Identifiez le Bras de la Pédale Droite (58), portant un autocollant affichant le mot « Right » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite), et orientez-le comme il est indiqué.

Fixez une Pédale (49) au Bras de la Pédale Droite (58) à l'aide de quatre Vis en Bouton M6 x 12mm (103).

Répétez cette étape pour le Bras de la Pédale Gauche (44) et l'autre Pédale (49).

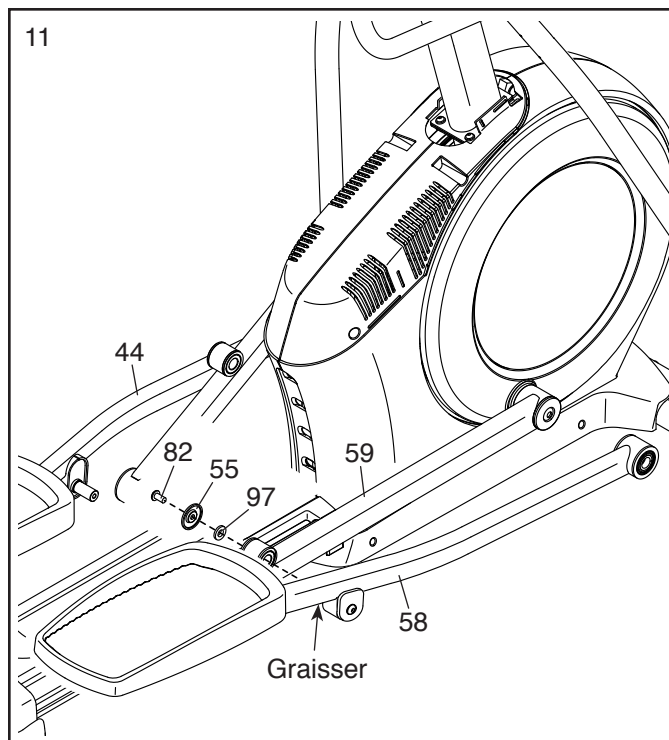


11. Orientez le Bras de la Pédale Droite (58) tel qu'il est indiqué.

Graissez l'axe du Bras de la Pédale Droite (58).

Fixez la Bras de la Pédale Droite (58) au Rouleau du Bras Droit (59) à l'aide d'une Vis en Bouton M8 x 13mm (82), d'un Petit Couvre-Axe (55) et d'une Rondelle M8 (97).

Répétez cette étape pour le Bras de la Pédale Gauche (44).



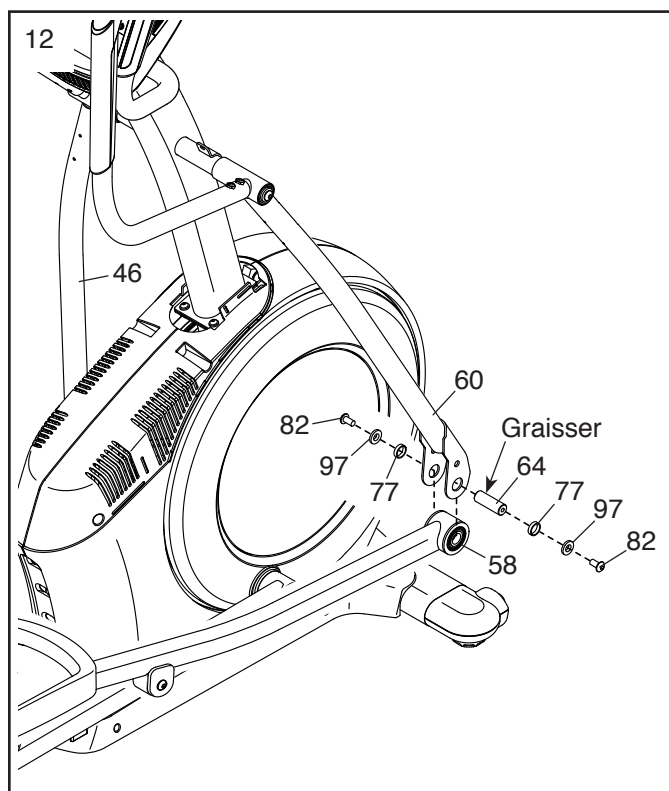
12. Appliquez une petite quantité de graisse sur l'un des Axes du Bras de la Pédale (64).

Ensuite, glissez une Rondelle M8 (97) et une Bague d'Espacement de l'Axe (77) sur une Vis en Bouton M8 x 13mm (82), puis vissez la Vis en Bouton sur quelques tours à l'intérieur de l'Axe du Bras de la Pédale (64).

Pendant qu'une autre personne tient l'extrémité avant du Bras de la Pédale Droite (58) dans le support de la Jambe PSC Droite (60), introduisez l'Axe du Bras de la Pédale (64) dans chacune des pièces.

Glissez une Rondelle M8 (97) et une Bague d'Espacement de l'Axe (77) sur une autre Vis en Bouton M8 x 13mm (82), puis vissez la Vis en Bouton sur quelques tours à l'intérieur de l'Axe du Bras de la Pédale (64). **Ensuite, vissez les deux Vis en Bouton simultanément.**

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

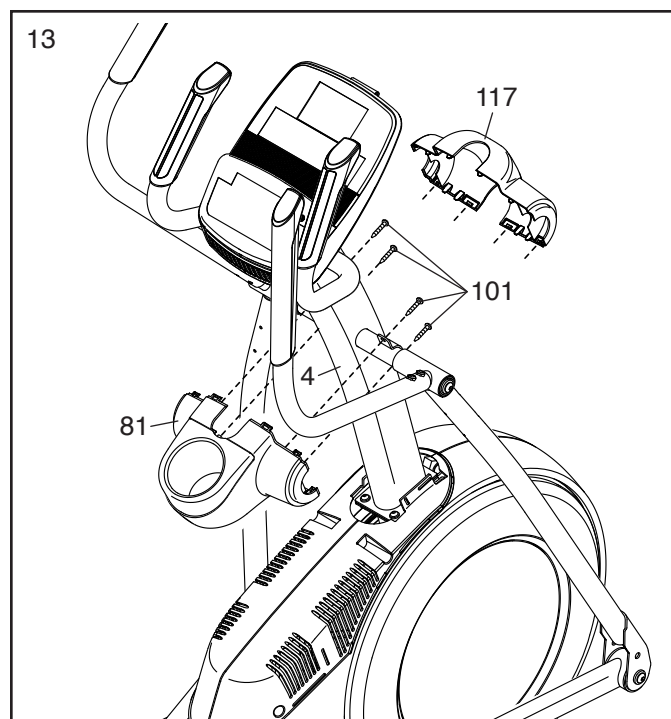


13. Orientez le Couver-Montant Arrière (81) comme il est illustré.

Fixez le Couver-Montant Arrière (81) au Montant (4) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (101).

Orientez le Couver-Montant Avant (117) comme il est illustré.

Fixez le Couver-Montant Avant (117) autour du Montant (4) en enfonçant les crochets du Couver-Montant Arrière (81) sur les languettes du Couver-Montant Avant.



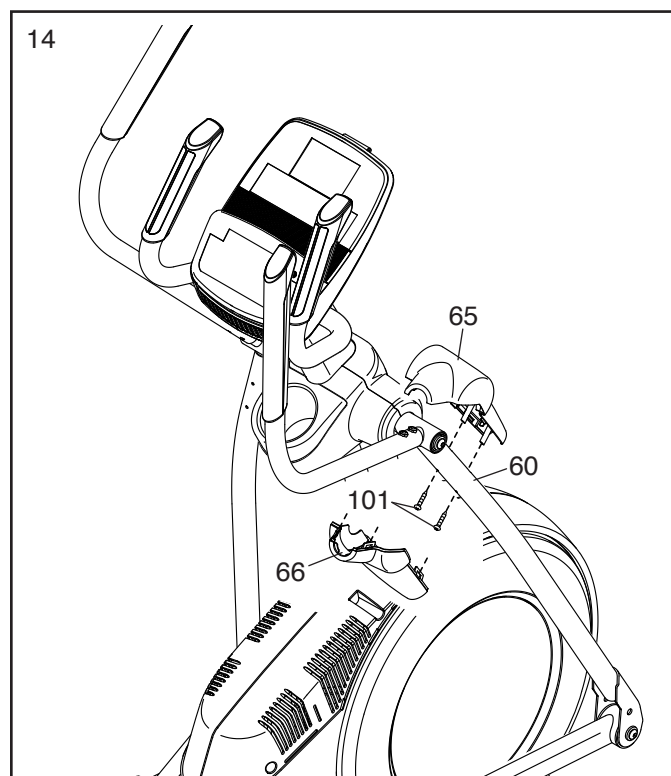
14. Identifiez le Couver-Bras PSC Droit Avant (65), portant un autocollant affichant « Right » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite), et orientez-le comme il est indiqué.

Fixez le Couver-Bras PSC Droit Avant (65) à la Jambe PSC Droite (60) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (101).

Identifiez le Couver-Bras PSC Droit Arrière (66), portant un autocollant affichant « Right » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite), et orientez-le comme il est indiqué.

Fixez le Couver-Bras PSC Droit Arrière (66) autour de la Jambe PSC Droite (60) en enfonçant les crochets du Couver-Bras PSC Droit Arrière sur les languettes du Couver-Bras PSC Droit Avant (65).

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



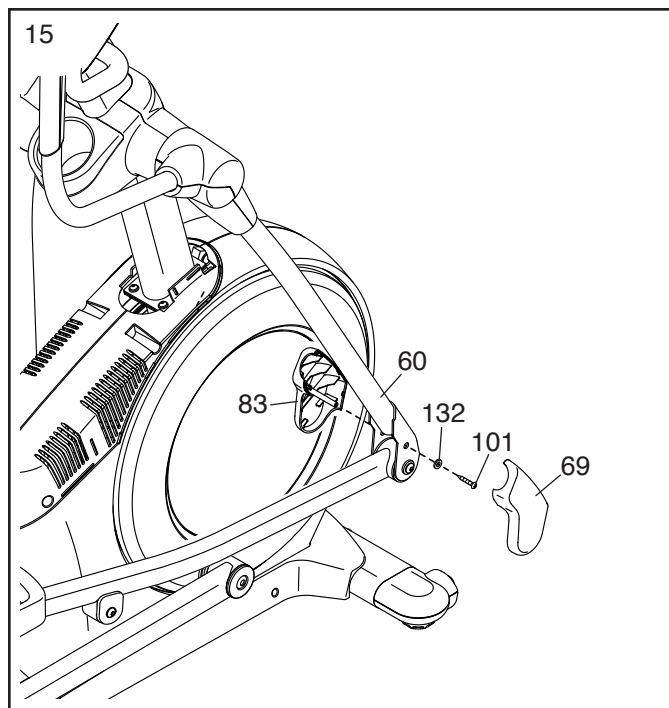
15. Identifiez le Couvercle-Jambe PSC Droite Interne (83), portant un autocollant affichant « Right » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite), et orientez-le comme il est indiqué.

Fixez le Couvercle-Jambe PSC Droite Interne (83) à la Jambe PSC Droite (60) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (101) et d'une Rondelle M5 (132).

Identifiez le Couvercle-Jambe PSC Droite Externe (69), portant un autocollant affichant « Right » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite), et orientez-le comme il est indiqué.

Fixez le Couvercle-Jambe PSC Droite Externe (69) autour de la Jambe PSC Droite (60) en enfonçant les crochets du Couvercle-Jambe PSC Droite Interne (83) sur les languettes du Couvercle-Jambe PSC Droite Externe.

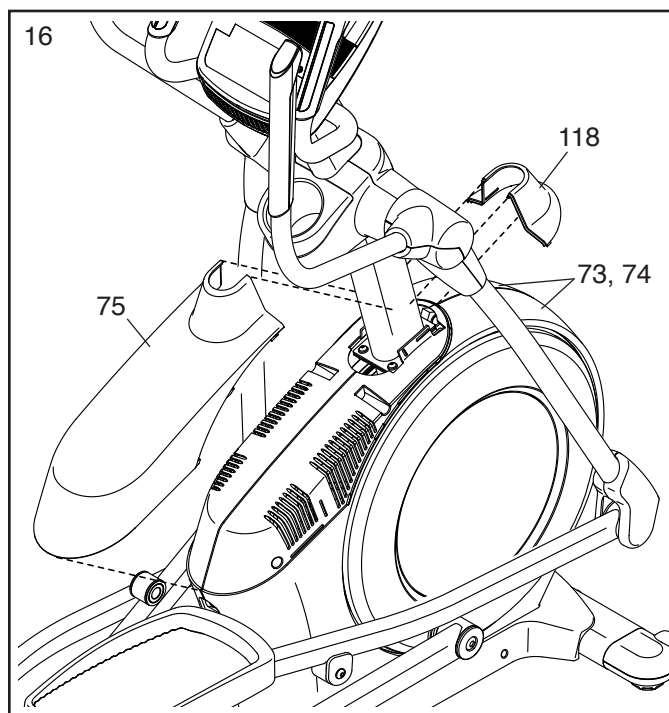
Répétez cette étape de l'autre côté de l'elliptique.



16. Orientez le Couvercle du Couver-Capot (118) et le Couver-Capot (75) tel qu'il est indiqué.

Enfoncez d'abord les languettes du Couvercle du Couver-Capot (118) dans les Capots Droit et Gauche (73, 74).

Ensuite, enfoncez les languettes du Couver-Capot (75) dans les Capots Droit et Gauche (73, 74).

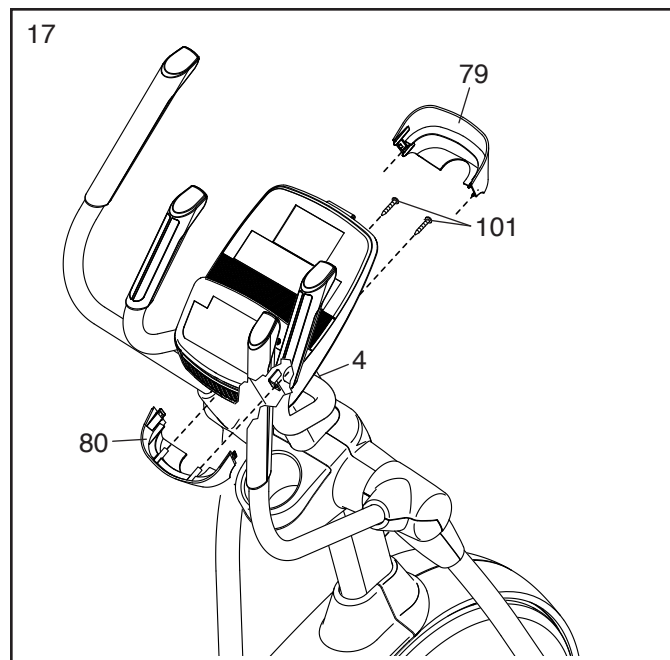


17. Orientez le Couver-Console Arrière (80) tel qu'il est illustré.

Fixez le Couver-Console Arrière (80) au Montant (4) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (101).

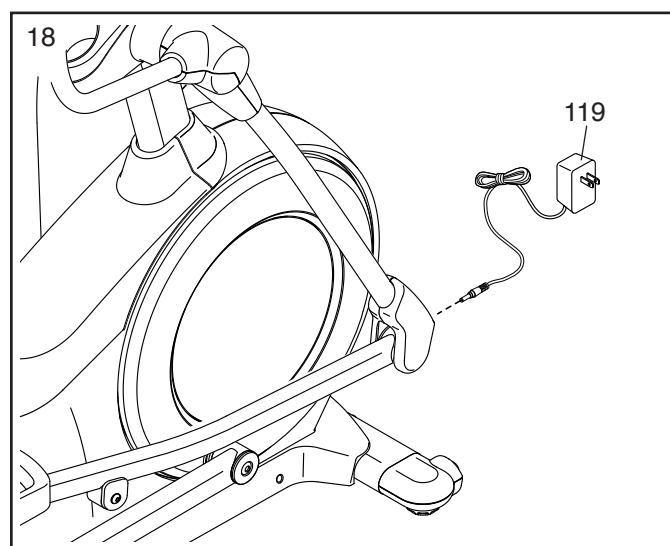
Orientez le Couver-Console Avant (79) tel qu'il est indiqué.

Fixez le Couver-Console Avant (79) autour du Montant (4) en enfonçant les crochets du Couver-Console Arrière (80) sur les languettes du Couver-Console Avant.



18. Branchez le Bloc d'Alimentation (119) dans la prise située sur le cadre de l'elliptique.

Pour brancher le Bloc d'Alimentation (119) dans une prise de courant, voir COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION à la page 15.



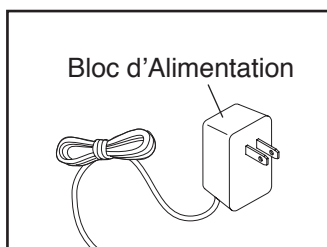
19. **Vérifiez que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser votre elliptique.** Remarque : une fois l'assemblage terminé, des pièces peuvent être excédentaires. Placez un petit tapis sous l'elliptique pour protéger le sol.

COMMENT UTILISER L'ELLIPTIQUE

COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

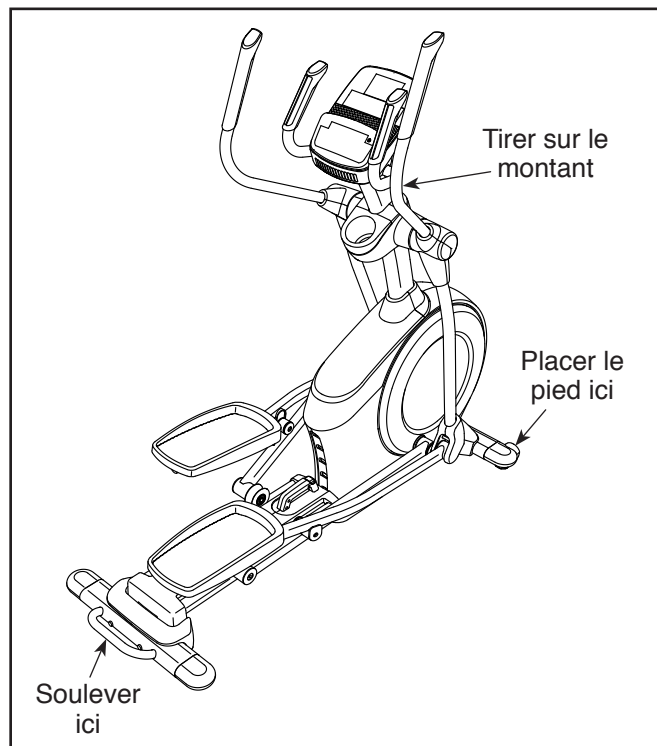
IMPORTANT : si l'elliptique a été exposé à des températures froides, prévoyez une période de réchauffement de l'appareil à température ambiante avant la mise en marche. Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composantes électroniques.

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



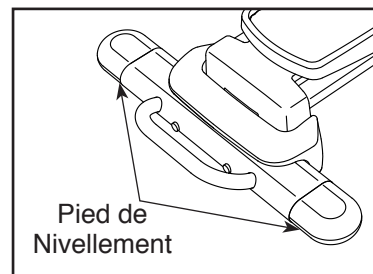
COMMENT DÉPLACER L'ELLIPTIQUE

Étant donné le poids et la taille de l'elliptique, son déplacement requiert la participation de deux personnes. Tenez-vous debout devant l'elliptique, saisissez le montant et placez un pied contre l'une des roulettes. Tirez le montant et demandez à une autre personne de soulever la poignée jusqu'à ce que l'elliptique repose sur les roulettes. Déplacez l'elliptique avec précaution jusqu'à l'emplacement voulu, puis abaissez-le au sol.



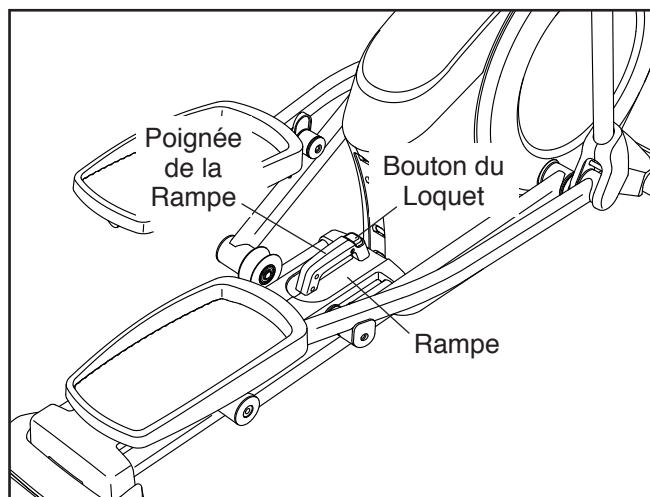
COMMENT NIVELER L'ELLIPTIQUE

Si l'elliptique oscille légèrement sur le sol pendant son utilisation, tournez l'un des pieds ou les deux pieds de nivellement sous l'avant ou l'arrière du cadre jusqu'à éliminer le mouvement.



COMMENT CHANGER L'INCLINAISON DE LA RAMPE

Pour modifier le mouvement des pédales, vous pouvez changer l'inclinaison de la rampe. Pour élever la rampe, tirez simplement la poignée de la rampe vers le haut jusqu'au degré d'inclinaison voulu.



Pour abaisser la rampe, appuyez sur le bouton du loquet, tirez la poignée de la rampe et abaissez la rampe jusqu'au niveau voulu. Ensuite, relâchez le bouton du loquet et enfoncez la goupille du loquet dans l'un des orifices de réglage du cadre. **Assurez-vous que la goupille du loquet est complètement enfoncée dans l'un des orifices de réglage du cadre.**

COMMENT S'ENTRAÎNER SUR L'ELLIPTIQUE

Pour monter sur l'elliptique, tenez les guidons ou les bras pour la partie supérieure de 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 directions. Il est recommandé que vous fassiez tourner les pédales dans la direction de la flèche ci-dessous ; toutefois, pour varier l'exercice, vous pouvez les tourner dans le sens inverse.**

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.

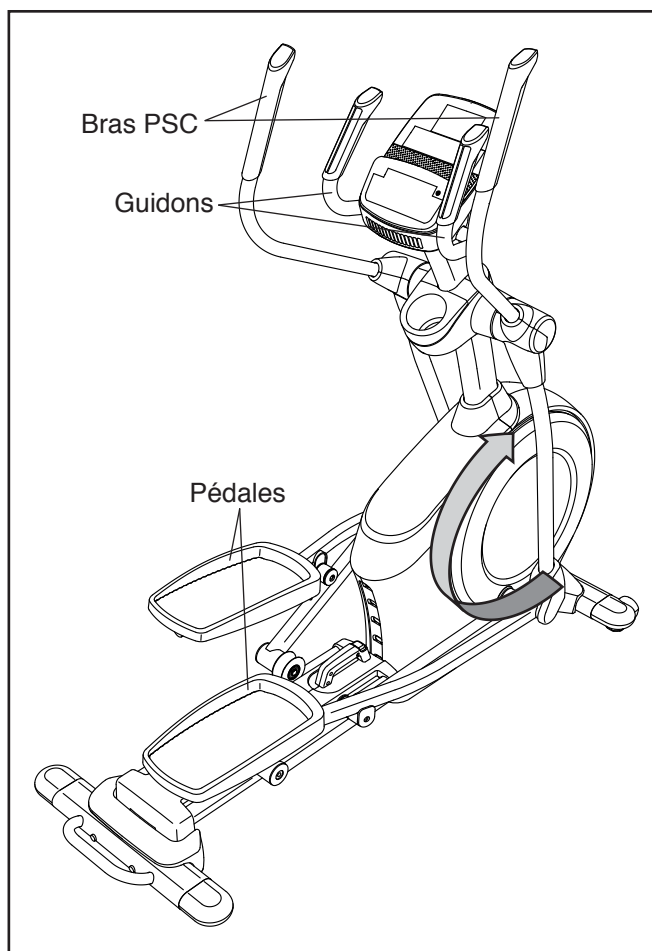
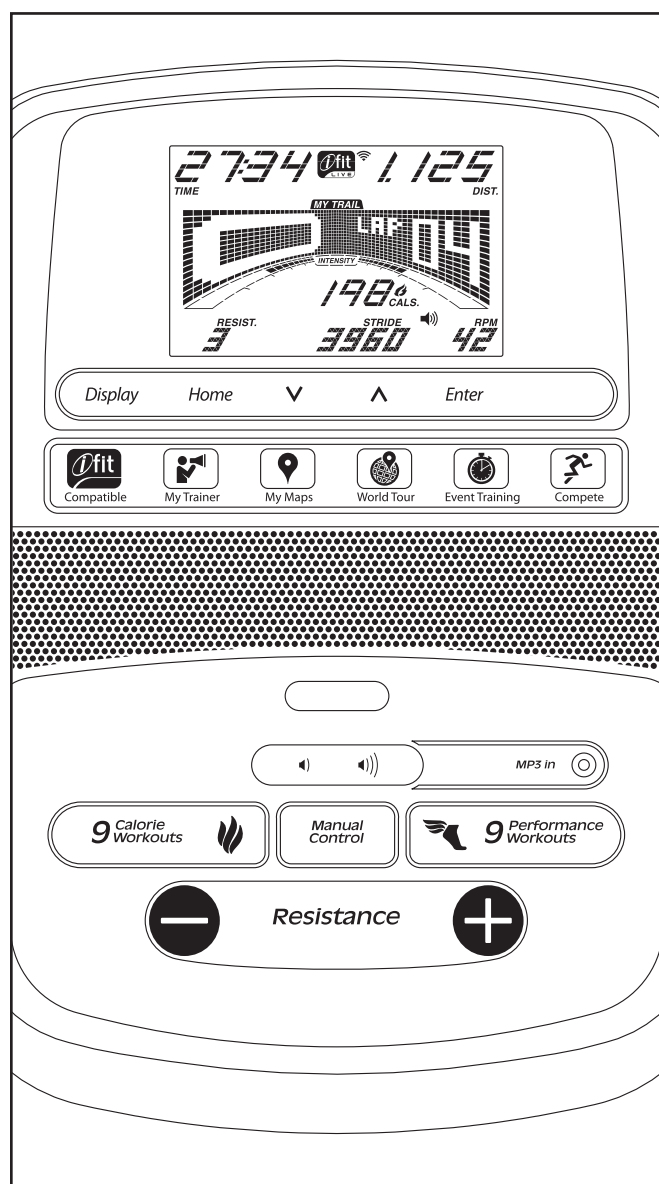


SCHÉMA DE LA CONSOLE



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

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

Lorsque vous utilisez le mode manuel de la console, vous pouvez changer la résistance des pédales en appuyant sur une touche. Pendant l'exercice, la console affiche en continu des données sur votre entraînement. Vous pouvez aussi mesurer votre fréquence cardiaque à l'aide de le détecteur du rythme cardiaque de la poignée.

La console propose dix-huit entraînements intégrés : neuf entraînements caloriques et neuf entraînements de performance. Chaque entraînement commande automatiquement la résistance des pédales tout en vous guidant le long d'un entraînement efficace.

La console comporte également un mode iFit Live qui lui permet de communiquer avec votre réseau sans fil par le biais d'un module iFit Live optionnel. Avec le mode iFit Live, vous pouvez télécharger des entraînements personnalisés, créer vos propres entraînements, suivre les résultats de votre entraînement, affronter d'autres coureurs et accéder à bien d'autres fonctions. **Pour acheter une carte de module iFit Live en tout temps, visitez le www.iFit.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant de ce 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 utiliser le mode manuel, voir la page 18. Pour effectuer un entraînement intégré, voir la page 20. Pour effectuer un entraînement iFit Live, voir la page 21. Pour utiliser la chaîne audio, voir la page 22. Pour modifier les réglages de la console, voir la page 22.

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

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

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

Lorsque la console est activée, l'écran s'illumine. La console devient alors prête à utiliser.

2. **Sélectionnez le mode manuel.**

Appuyez sur la touche Commande Manuelle [MANUAL CONTROL] de la console pour sélectionner le mode manuel.

Si un module iFit Live sans fil n'est pas introduit dans la console et connecté sur iFit Live, le mode manuel est automatiquement sélectionné.

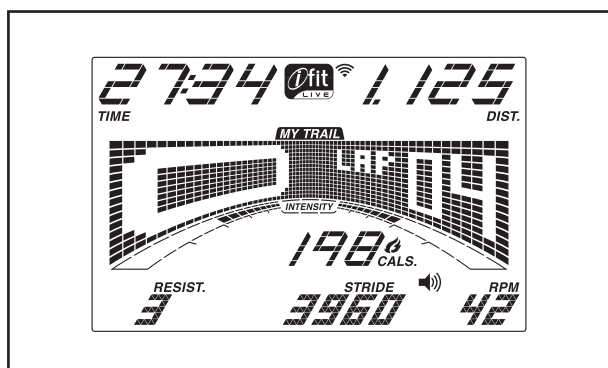
3. **Changez la résistance des pédales, au besoin.**

Pendant que vous pédalez, changez la résistance des pédales en appuyant sur les touches Résistance [RESISTANCE] d'augmentation ou de diminution.

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.**

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



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

Calories par Heure [CAL./HR]—Ce mode d'affichage indique le nombre approximatif de calories que vous brûlez à l'heure.

Distance [DIST.]—Ce mode d'affichage indique la distance approximative parcourue en pédalant, en miles ou en kilomètres.

Pouls [PULSE]—Ce mode d'affichage indique votre fréquence cardiaque quand vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque de la poignée (voir l'étape 5 à la page 19).

Résistance [RESIST.]—Ce mode d'affichage indique le degré de résistance des pédales pendant quelques secondes lors de chaque changement de degré de résistance.

RPM (tours/min)—Cet écran affiche votre vitesse de pédalage en tours par minute (rpm).

Foulée [STRIDE]—Ce mode d'affichage indique le nombre des foulées accomplies en pédalant.

Temps [TIME]—Lorsque le mode manuel est sélectionné, cet écran indique le temps écoulé. Lorsqu'un entraînement intégré est sélectionné, le mode d'affichage indique le temps restant de l'entraînement.

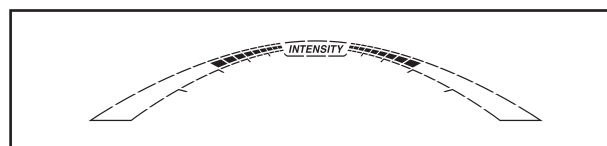
La matrice comporte divers onglets d'affichage. Appuyez sur la touche Affichage [DISPLAY] jusqu'à afficher l'onglet voulu. Vous pouvez également appuyer sur les touches d'augmentation ou de diminution situées près de la touche Entrée [ENTER].

Vitesse [SPEED]—Cet onglet affiche un graphique des réglages de la vitesse de l'entraînement. Un nouveau segment apparaîtra au bout de chaque minute.

Ma Piste [MY TRAIL]—Cet onglet affiche une piste représentant 400 m (1/4 de mile). Au cours de l'exercice, le rectangle clignotant affichera votre progression. L'onglet Ma Piste affichera également le nombre de tours que vous effectuez.

Calorie [CALORIE]—Cet onglet affiche le nombre approximatif des calories que vous avez brûlées. La hauteur de chaque segment représente la quantité de calories brûlées durant un segment donné.

Pendant votre exercice, la barre de degré d'intensité de l'entraînement indique le degré d'intensité approximatif de l'exercice.



Appuyez sur la touche Accueil [HOME] pour revenir au menu par défaut (voir COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 22 pour établir le menu par défaut). Appuyez de nouveau sur la touche Accueil [HOME], au besoin.

Lorsqu'un module sans fil iFit Live est connecté, le symbole du sans-fil affiche dans la partie supérieure de l'écran la force du signal de votre sans-fil. L'affichage de quatre arcs indique la puissance de signal maximale.



Pour quitter le mode manuel ou un entraînement, appuyez sur la touche Accueil. Appuyez de nouveau sur la touche Accueil, au besoin.

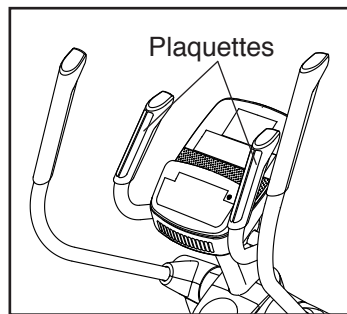
Pour régler l'intensité sonore de la console, appuyez sur la touche Volume d'augmentation ou de diminution.



5. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Si des pellicules en plastique transparent recouvrent les plaquettes métalliques de le détecteur cardiaque de la poignée, retirez les pellicules. Pour

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



Dès que votre pouls est capté, un petit symbole cardiaque clignote à l'écran inférieur droit et un ou deux tirets apparaissent, suivis de l'affichage de votre fréquence cardiaque. Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques 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 à ne pas déplacer vos mains et à ne pas trop serrer les plaquettes. Pour obtenir les meilleurs résultats, nettoyez les plaquettes à l'aide d'un chiffon doux ; **ne nettoyez jamais les plaques à l'aide d'alcool, d'abrasifs ou de produits chimiques.**

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

Lorsque les pédales demeurent immobiles pendant plusieurs secondes, une tonalité retentit, la console se met en pause et le temps clignote à l'écran. Pour continuer votre entraînement, recommencez simplement à pédaler.

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

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

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

Lorsque la console est activée, l'écran s'illumine. La console devient alors prête à utiliser.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez à répétition sur la touche 9 Entraînements Caloriques [9 CALORIE WORKOUTS] ou la touche 9 Entraînements de Performance [9 PERFORMANCE WORKOUTS] jusqu'à afficher à l'écran l'entraînement voulu.

Lorsque vous sélectionnez un entraînement intégré, l'écran affiche la durée ainsi que le nom de l'entraînement. Un graphique des réglages de la vitesse de l'entraînement apparaîtra dans la matrice.

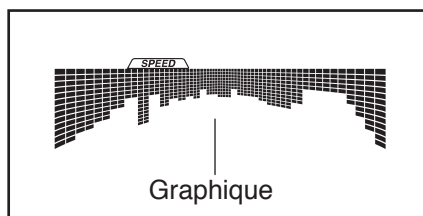
Le degré de résistance maximum et la vitesse maximum de l'entraînement apparaîtront également à l'écran.

3. Commencez à pédaler pour lancer l'entraînement.

Chaque entraînement est divisé en segments d'une minute. Un degré de résistance et une vitesse cible sont programmés pour chaque segment. Remarque : un même degré de résistance et (ou) une même vitesse cible peuvent être programmés pour des segments consécutifs.

Durant l'entraînement, le graphique de l'onglet de vitesse représentera votre progression.

Le segment de graphique clignotant correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique la vitesse cible du segment en cours.



À la fin de chaque segment de l'entraînement, une suite de tonalités retentira et le segment suivant du graphique commencera à clignoter. Si le degré de résistance et (ou) la vitesse cible programmés pour le segment subséquent sont différents, ce degré de résistance et (ou) cette vitesse cible apparaîtront à l'écran pendant quelques instants pour vous prévenir. La résistance offerte par les pédales changera à ce moment.

Pendant votre entraînement, vous serez invité à maintenir un régime de pédalage se rapprochant de celui du réglage de la vitesse cible du segment en cours. Lorsqu'une flèche orientée vers le haut s'affiche à l'écran, augmentez votre cadence. Lorsqu'une flèche orientée vers le bas apparaît, diminuez votre cadence. Si aucune flèche n'apparaît, maintenez votre cadence actuelle.

IMPORTANT : la vitesse cible ne sert qu'à vous motiver. Votre vitesse de pédalage réelle peut être inférieure à la vitesse cible. Assurez-vous de vous entraîner à une vitesse 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 appuyant sur les touches Résistance [RESISTANCE].

IMPORTANT : À la fin du segment en cours de l'entraînement, les pédales adoptent automatiquement le réglage de la résistance programmé du segment suivant.

L'entraînement continuera ainsi jusqu'à la fin du dernier segment. Pour interrompre l'entraînement en tout temps, cessez de pédaler. Le temps clignotera à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez 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. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, la console s'éteint d'elle-même.

Voir l'étape 6 à la page 19.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT iFIT LIVE

Remarque : pour effectuer un entraînement iFit Live, vous devez avoir un module iFit Live en option. **Pour acheter une carte de module iFit Live en tout temps, visitez le www.iFit.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant de ce manuel.** Vous devez également avoir accès à un ordinateur doté d'un port USB et d'une connexion Internet. De plus, vous devez avoir accès à un réseau sans fil comprenant un routeur 802.11b compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge). L'inscription à titre de membre sur iFit.com est également requise.

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

Lorsque la console est activée, l'écran s'illumine. La console devient alors prête à utiliser.

2. Introduisez le module iFit Live dans la console.

Pour introduire le module iFit Live, consultez les directives accompagnant le module iFit Live.

IMPORTANT : pour répondre aux 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.

3. Sélectionnez un utilisateur.

Si plus d'un utilisateur est inscrit, vous pouvez changer d'utilisateur dans l'écran iFit Live principal. Appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution située près de la touche Entrée [ENTER] pour sélectionner un utilisateur.

4. Sélectionnez un entraînement iFit Live.

Si plus d'un utilisateur est inscrit, vous pouvez changer d'utilisateur dans l'écran iFit Live principal. Pour être en mesure de télécharger certains entraînements, vous devez les ajouter à votre programme sur www.iFit.com.

Appuyez sur la touche iFit Live pour télécharger l'entraînement suivant de votre programme. Appuyez sur la touche Mon Entraîneur [MY TRAINER], Mes Cartes [MY MAPS], Tournée Mondiale [WORLD TOUR] ou Entraînement d'Événement [EVENT TRAINING] pour télécharger

l'entraînement suivant du type voulu depuis votre programme. Appuyez sur la touche Compétitionner [COMPETE] pour participer à une course que vous aurez programmée antérieurement. **Pour plus d'informations sur les entraînements iFit Live, veuillez accéder au www.iFit.com.**

Pour plus d'informations sur les entraînements iFit Live, veuillez accéder au www.iFit.com. L'écran peut également afficher le nom de l'entraînement. Si vous choisissez un entraînement de compétition, l'écran pourra effectuer un décompte de départ.

5. Commencez l'entraînement.

Voir l'étape 3 à la page 20.

Pendant certains entraînements, la voix d'un entraîneur personnel vous guidera au long de l'entraînement. Vous pouvez choisir un réglage audio destiné à l'entraîneur personnel (voir COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 22).

Pour interrompre l'entraînement en tout temps, cessez de pédaler. Le temps clignotera à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

6. Suivez votre progression à l'écran.

Voir l'étape 4 à la page 18.

L'onglet Ma Piste [MY TRAIL] affichera un plan du sentier que vous parcourez en marchant ou en courant, ou il affichera une piste et le nombre de tours que vous effectuez.

Durant un entraînement de compétition, l'onglet Compétition [COMPETITION] affichera votre progression dans la course. Pendant votre course, la ligne supérieure de la matrice affiche ce que vous avez déjà accompli. Les autres lignes afficheront d'autres adversaires. La fin de la matrice représente la fin de la course.

7. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 5 à la page 19.

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

Voir l'étape 6 à la page 19.

Pour plus d'informations sur le mode d'entraînement iFit Live, visitez le www.iFit.com.

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 que vous vous entraînez, branchez le câble audio inclus dans la prise de la console et dans la prise de votre lecteur MP3 ou CD ; **assurez-vous que le câble est inséré à fond.**

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur MP3 ou lecteur CD. Réglez l'intensité sonore à l'aide des touches VOLUME d'augmentation et de diminution de la console ou de la commande d'intensité sonore de votre lecteur MP3 ou CD.

COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE

La console comporte un mode de l'utilisateur qui vous permet de visualiser des données sur l'utilisation, de sélectionner une unité de mesure et de régler le degré de contraste de l'écran.

Lorsqu'un module iFit Live est connecté sur la console, vous pouvez également utiliser le mode d'information pour choisir un réglage audio de la voix de l'entraîneur personnel, établir un menu par défaut et vérifier l'état du module iFit Live ainsi que les téléchargements.

1. Sélectionnez le mode d'information.

Pour sélectionner le mode d'information, maintenez enfoncée la touche Affichage [DISPLAY] pendant quelques secondes jusqu'à afficher le mode d'information à l'écran.

2. Affichez les données sur l'utilisation.

L'écran affichera également le nombre d'heures d'utilisation de l'elliptique. Il affichera aussi la distance totale qui a été parcourue (en miles ou en kilomètres) en pédalant sur l'elliptique.

3. Sélectionnez une unité de mesure, au besoin.

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 à répétition sur la touche Entrée [ENTER] afin de sélectionner l'unité de mesure voulue.

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

Appuyez sur la touche de diminution pour visualiser le degré de contraste. Le degré de contraste actuellement sélectionné apparaîtra à l'écran. Appuyez sur la touche Résistance [RESISTANCE] d'augmentation ou de diminution pour régler le degré de contraste.

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

Si un module iFit Live est connecté sur la console, l'écran indiquera *WIFI MODULE* (module sans fil) ou *USB MODULE* (module USB).

Si aucun module n'est connecté, l'écran indiquera *NO IFIT MODULE* (aucun module iFit). Si aucun module n'est connecté, reportez-vous à l'étape 10.

6. Sélectionnez un réglage audio pour la voix de l'entraîneur personnel, au besoin.

Appuyez sur la touche de diminution pour visualiser le réglage audio de la voix de l'entraîneur personnel. Le réglage audio actuellement sélectionné de la voix de l'entraîneur personnel s'affichera à l'écran.

Pour changer le réglage audio, appuyez à répétition sur la touche Entrée pour activer *ON* ou désactiver *OFF* la voix de l'entraîneur personnel.

7. Établissez le menu par défaut, au besoin.

Appuyez sur la touche de diminution pour visualiser le réglage du menu par défaut. Le menu par défaut est celui qui apparaît lors de la mise en marche de la console. Appuyez à répétition sur la touche Entrée pour sélectionner le mode manuel ou le mode iFit Live en tant que menu par défaut.

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

Appuyez sur la touche de diminution pour visualiser l'écran de l'état iFit Live. L'indication *CHECK WIFI STATUS* (Vérifier l'état du sans-fil) ou *CHECK USB STATUS* (Vérifier l'état USB) s'affichera à l'écran.

Ensuite, appuyez sur la touche Entrée. Après quelques secondes, l'état du module iFit Live s'affichera à l'écran. Pour quitter cet affichage, maintenez enfoncée la touche Affichage [DISPLAY] pendant quelques secondes.

9. Vérifiez la disponibilité de téléchargements, au besoin.

Appuyez sur la touche de diminution pour visualiser les téléchargements. L'indication *SEND/RECEIVE DATA* (transmettre/recevoir des données) s'affichera à l'écran.

Ensuite, appuyez sur la touche Entrée. La console vérifiera ensuite la disponibilité d'entraînements iFit Live et de téléchargements de micrologiciels.

10. Quittez le mode d'information.

Appuyez sur la touche Affichage 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 une petite quantité de savon doux. **IMPORTANT :** pour éviter d'endommager la console, gardez-la à l'écart de tout liquide et de l'ensoleillement direct.

LOCALISATION D'UN PROBLÈME DE CONSOLE

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 19.

COMMENT NIVELER L'ELLIPTIQUE

Si l'elliptique oscille légèrement durant l'utilisation, reportez-vous à COMMENT NIVELER L'ELLIPTIQUE à la page 15.

COMMENT LUBRIFIER LES ROULEAUX

Reportez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ près de la fin du manuel. Si les Rouleaux (51) grincent lors du déplacement sur les Glissières (16), appliquez une petite quantité de graisse marine blanche uniformément sur chaque Rouleau. Étalez bien la graisse sur chaque Rouleau. Pédalez sur l'elliptique jusqu'à ce qu'une fine couche de graisse soit répartie le long des Glissières ; essuyez ensuite toute graisse excédentaire.

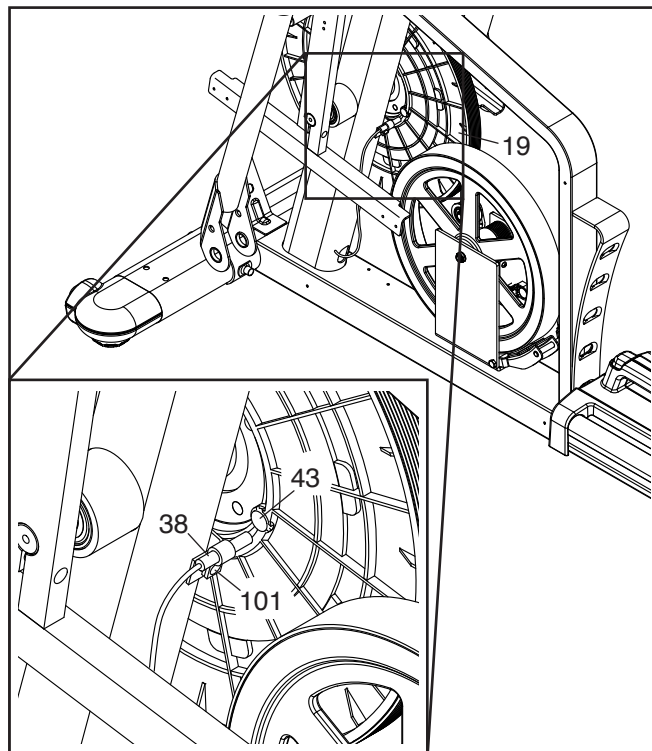
COMMENT RÉGLER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

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

Reportez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ C à la page 31. À l'aide d'un tournevis plat, retirez le Disque (71).

Remarque : pour la clarté, le schéma ci-dessous illustre l'appareil dépourvu du capot gauche.

Ensuite, localisez le Capteur Magnétique (38). Tournez la Poulie (19) jusqu'à ce qu'un Aimant (43) soit aligné sur le Capteur Magnétique.



Desserrez la Vis M4 x 16mm (101) indiquée sans la retirer. Glissez le Capteur Magnétique (38) afin de le rapprocher ou l'éloigner légèrement de l'Aimant (43) et resserrez ensuite la Vis. Balancez la Poulie (19) vers l'avant et vers l'arrière de manière à ce que l'Aimant passe plusieurs fois devant le Capteur Magnétique.

Répétez ces étapes jusqu'à ce que la console affiche des données exactes. Lorsque le capteur magnétique est correctement réglé, réinstallez le disque gauche.

COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

Si les pédales dérapent quand vous pédalez, même lorsque la résistance est réglée au degré le plus élevé, la courroie de traction doit être réglée.

Pour régler la courroie de traction, reportez-vous d'abord à l'étape 16 de la page 13. Utilisez un tourne-vis plat pour retirer le Couver-Capot (75) et le Couvercle du Couver-Capot (118).

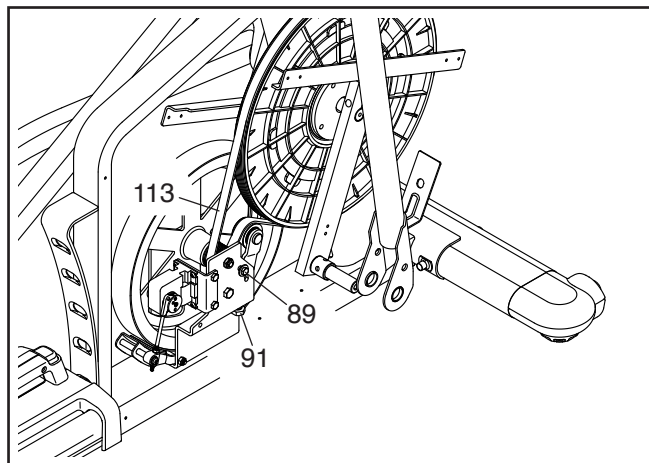
Ensuite, reportez-vous à l'étape 15 de la page 13 et retirez les Couver-Jambes PSC Droite Externe et Interne (69, 83).

Puis, reportez-vous à l'étape 12 de la page 11 et retirez le Bras de la Pédale Droite (58) de la Jambé PSC Droite (60).

Reportez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ C de la page 31 et au SCHÉMA DÉTAILLÉ A de la page 29. Retirez le Rouleau du Bras de la Pédale (59) du Bras du Pédalier (20) droit. Ensuite, retirez avec précaution l'ensemble Bras du Rouleau Droit de l'elliptique.

Reportez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ C de la page 31. Retirez les Vis M4 x 19mm (5) et les Vis M4 x 48mm (107) des Capots Droit et Gauche (73, 74). Ensuite, retirez le Capot Droit.

Localisez et desserrez le Boulon du Tendeur (89). Ensuite, serrez la Vis de Réglage de la Courroie (91) jusqu'à bien tendre la Courroie de Traction (113). Puis, resserrez la Vis du Tendeur.



Réinstallez le capot droit, le bras du rouleau droit, le bras de la pédale droite, le couvercle du couvre-capot et le couvre-capot.

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

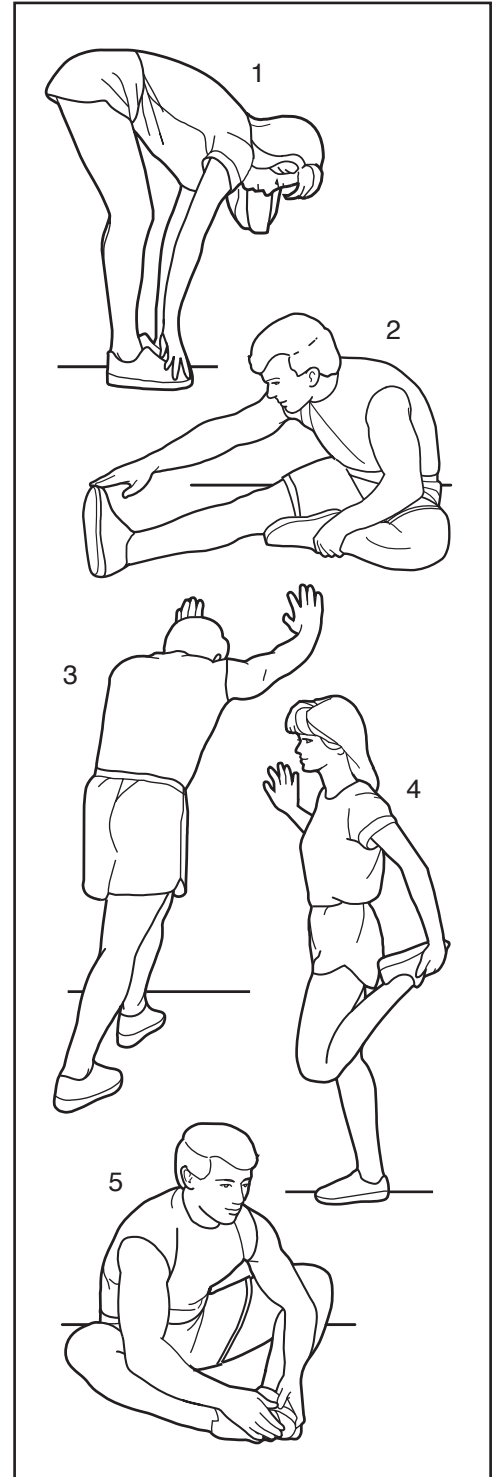
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. 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 HRCCEL56011.0 R1211A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	51	2	Rouleau
2	1	Stabilisateur Arrière	52	2	Embout Arrière du Bras de la Pédale
3	1	Rampe	53	4	Grand Couvre-Axe
4	1	Montant	54	2	Rondelle Ondulée 16mm
5	8	Vis M4 x 19mm	55	2	Petit Couvre-Axe
6	1	Stabilisateur Avant	56	4	Bague du Bras du Rouleau
7	1	Console	57	8	Palier du Bras
8	1	Guidon Gauche	58	1	Bras de la Pédale Droite
9	1	Guidon Droit	59	1	Bras Droit du Rouleau
10	1	Couvre-Rampe	60	1	Jambe PSC Droite
11	1	Poignée Gauche du Loquet	61	1	Bras PSC Droit
12	1	Poignée Droite du Loquet	62	2	Prise
13	1	Bouton du Loquet	63	2	Ensemble Détecteur/Fil
14	1	Support du Loquet	64	2	Axe du Bras de la Pédale
15	1	Couvre-Stabilisateur Arrière	65	1	Couvre-Bras PSC Droit Avant
16	2	Glissière	66	1	Couvre-Bras PSC Droit Arrière
17	1	Goupille du Loquet	67	1	Couvre-Bras PSC Gauche Avant
18	1	Pédalier	68	1	Couvre-Bras PSC Gauche Arrière
19	1	Poulie	69	1	Couvre-Jambe PSC Droite Externe
20	2	Bras du Pédalier	70	1	Couvre-Jambe PSC Gauche Externe
21	4	Vis M4 x 10mm	71	2	Disque
22	1	Tendeur	72	1	Couvre-Jambe PSC Gauche Interne
23	1	Aimant en C	73	1	Capot Gauche
24	1	Support du Moteur	74	1	Capot Droit
25	1	Moteur de Résistance	75	1	Couvre-Capot
26	1	Tige de Résistance	76	1	Capsule Latérale du Bras de la Pédale Gauche
27	1	Disque de Résistance	77	4	Bague d'Espacement de l'Axe
28	1	Volant	78	2	Clé
29	1	Axe du Volant	79	1	Couvre-Console Avant
30	2	Embout Supérieur Arrière	80	1	Couvre-Console Arrière
31	2	Embout Inférieur Arrière	81	1	Couvre-Montant Arrière
32	1	Embout Supérieur Avant Droit	82	12	Vis en Bouton M8 x 13mm
33	2	Pied de Nivellement	83	1	Couvre-Jambe PSC Droite Interne
34	2	Roulette	84	1	Capsule Inférieure Avant Gauche
35	1	Axe du Pivot	85	2	Vis en Bouton M4 x 14mm
36	2	Bague du Montant	86	2	Boulon en Bouton M10 x 58mm
37	1	Plateau d'Accessoires	87	1	Capsule Latérale du Bras de la Pédale Droite
38	1	Capteur Magnétique/Fil	88	1	Vis du Pivot
39	1	Bride du Capteur Magnétique	89	1	Vis du Tendeur
40	2	Palier du Cadre	90	3	Rondelle M6
41	2	Palier du Volant	91	1	Vis de Réglage de la Courroie
42	1	Grand Jonc de Blocage	92	1	Boulon M6 x 65mm
43	2	Aimant	93	4	Vis M4 x 12mm
44	1	Bras de la Pédale Gauche	94	1	Écrou de Blocage M6
45	1	Bras Gauche du Rouleau	95	6	Vis en Bouton M8 x 16mm
46	1	Jambe PSC Gauche			
47	1	Bras PSC Gauche			
48	1	Ressort de la Rampe			
49	2	Pédale			
50	1	Embout Inférieur Avant Droit			

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
96	8	Boulon en Bouton M8 x 38mm	119	1	Bloc d’Alimentation
97	10	Rondelle M8	120	1	Axe de la Rampe
98	2	Jonc de Blocage Moyen	121	6	Bague du Cadre
99	1	Petit Jonc de Blocage	122	2	Vis M4 x 30mm
100	4	Palier de la Jambe	123	1	Bague d’Espacement en Plastique
101	42	Vis M4 x 16mm	124	2	Écrou M4
102	12	Écrou de Blocage M8	125	2	Vis du Support du Moteur
103	8	Vis en Bouton M6 x 12mm	126	1	Vis à Tête Plate M3,5 x 12mm
104	4	Vis en Bouton M10 x 122mm	127	2	Écrou de Réglage
105	8	Rondelle Fendue M10	128	1	Vis M5 x 7mm
106	3	Cale du Couver-Stabilisateur	129	1	Support de Résistance
107	1	Vis M4 x 48mm	130	1	Rondelle M5
108	2	Vis M6 x 13mm	131	4	Vis en Bouton M10 x 25mm
109	2	Boulon en Bouton de M8 x 45mm	132	2	Rondelle M5
110	1	Fil Supérieur	133	2	Vis en Bouton M10 x 19mm
111	1	Groupeement de Fils Inférieur	134	2	Rondelle M10
112	1	Câble Audio	135	2	Écrou de Blocage M10
113	1	Courroie de Traction	136	1	Petit Pied de Nivellement
114	6	Vis M4 x 42mm	137	1	Butée
115	1	Embout Supérieur Avant Gauche	138	1	Vis Autotaraudeuse M4 x 19mm
116	2	Anneau du Disque	*	—	Outil d’Assemblage
117	1	Couvre-Montant Avant	*	—	Sachet de Graisse
118	1	Couvercle du Couver-Capot	*	—	Manuel de l’Utilisateur

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.

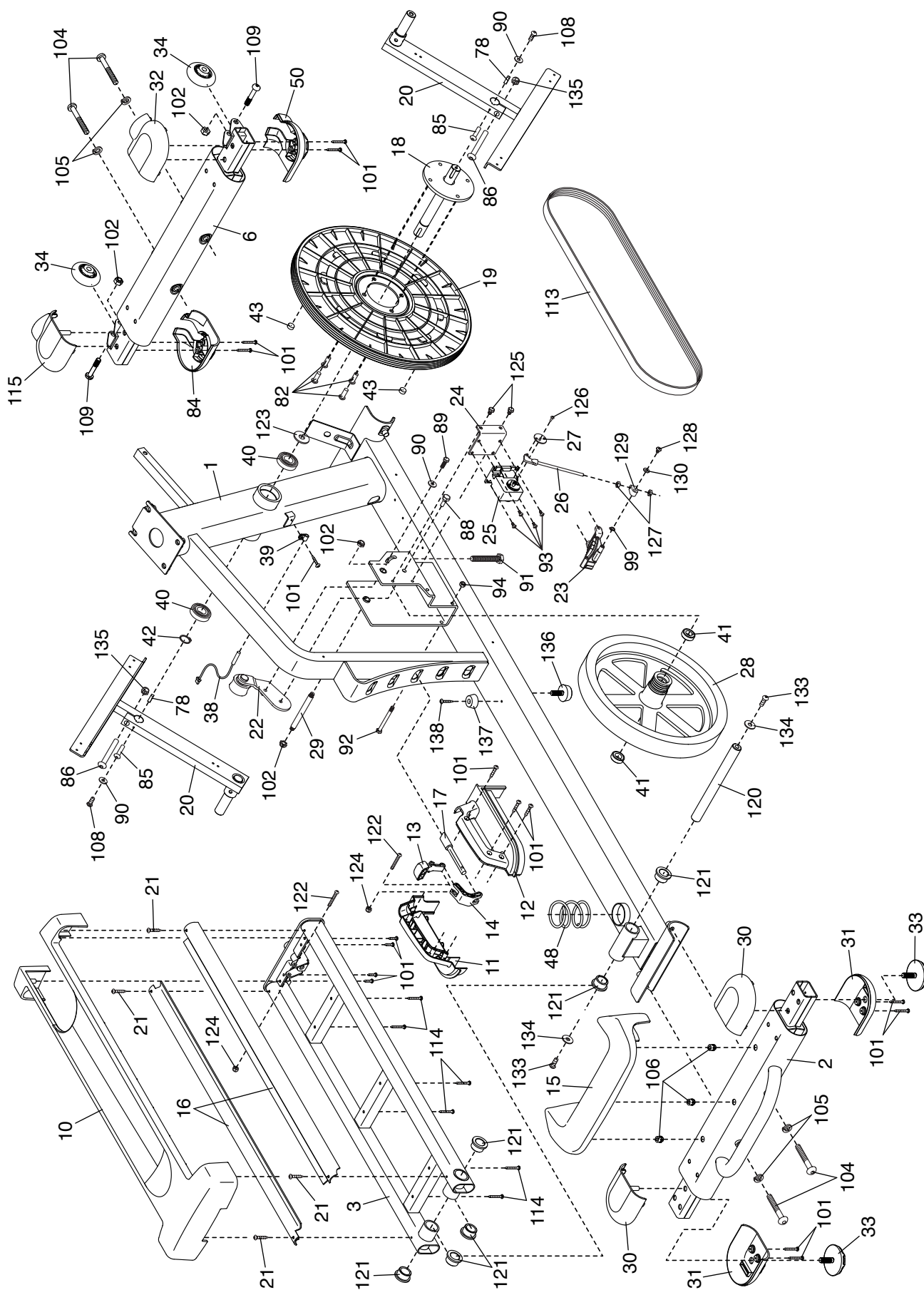


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle HRCCEL56011.0 R1211A

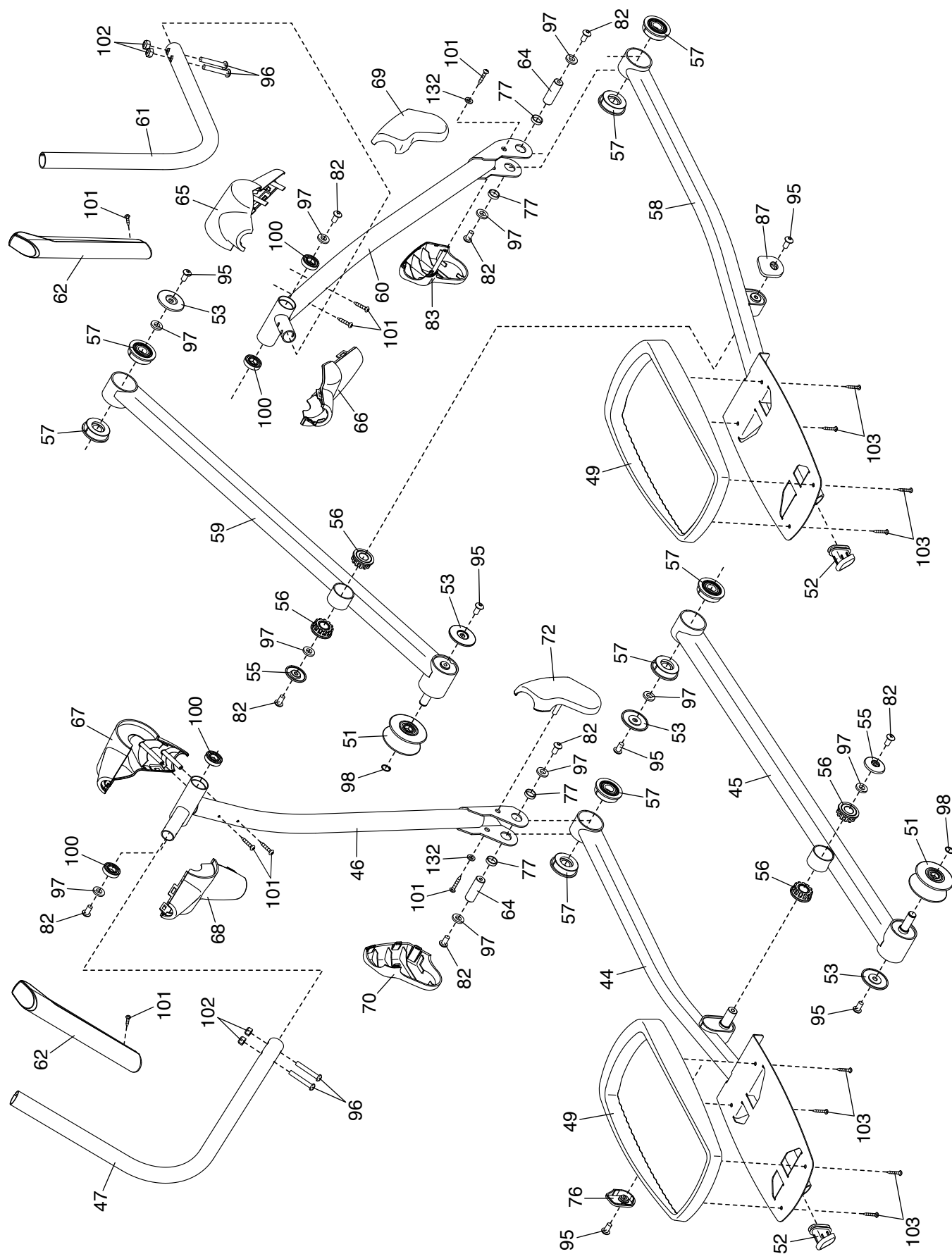
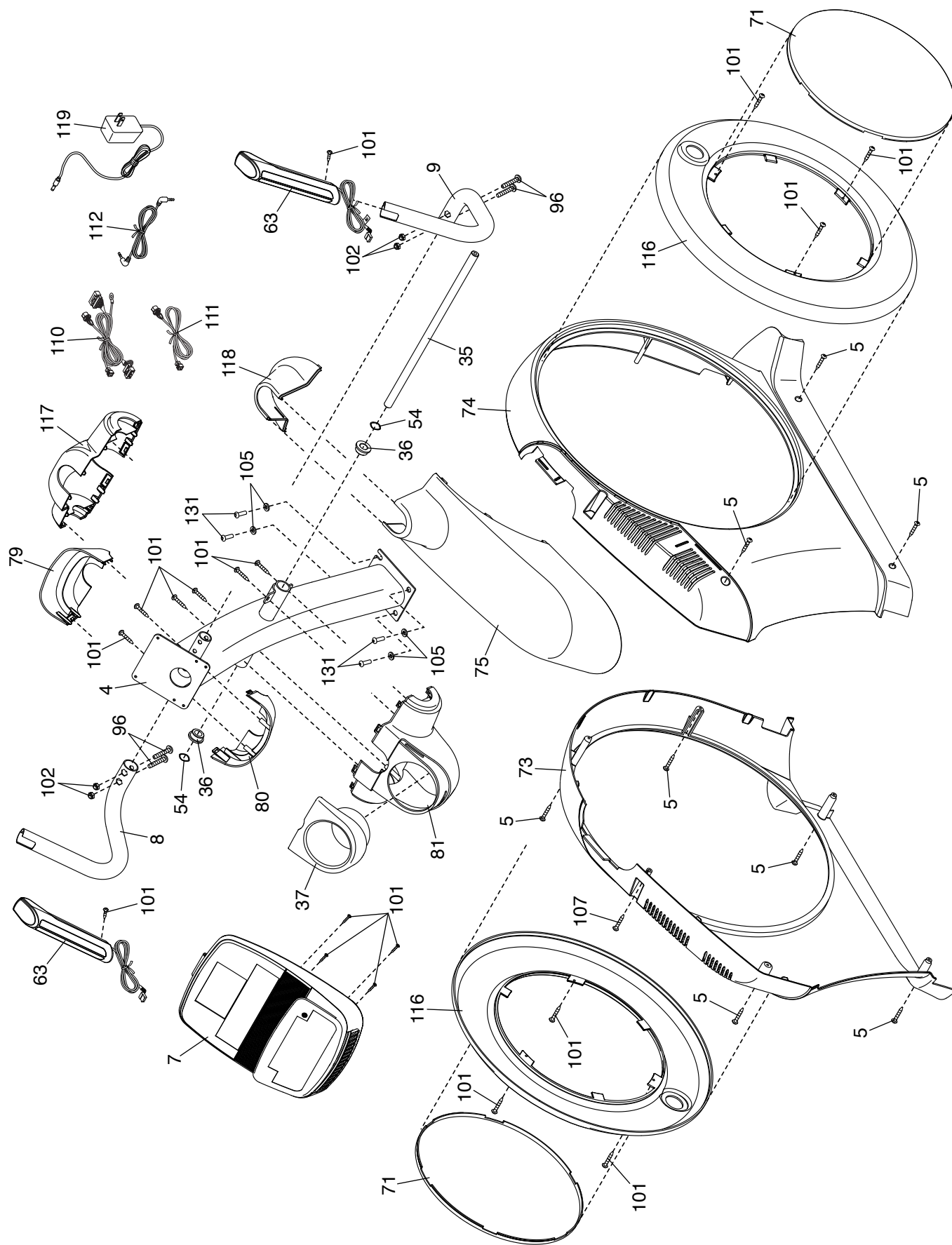


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle HRCCEL56011.0 R1211A



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 un (1) an 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