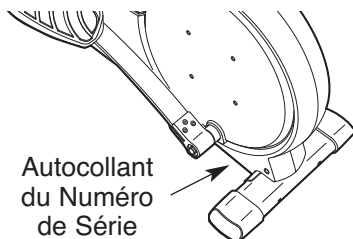


CROSS TRAINER 1050T HEALTHRIDER®

N°. du Modèle HREVEL6985.0

N°. de Série _____



QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez-nous contacter à :

(33) 0810 121 140

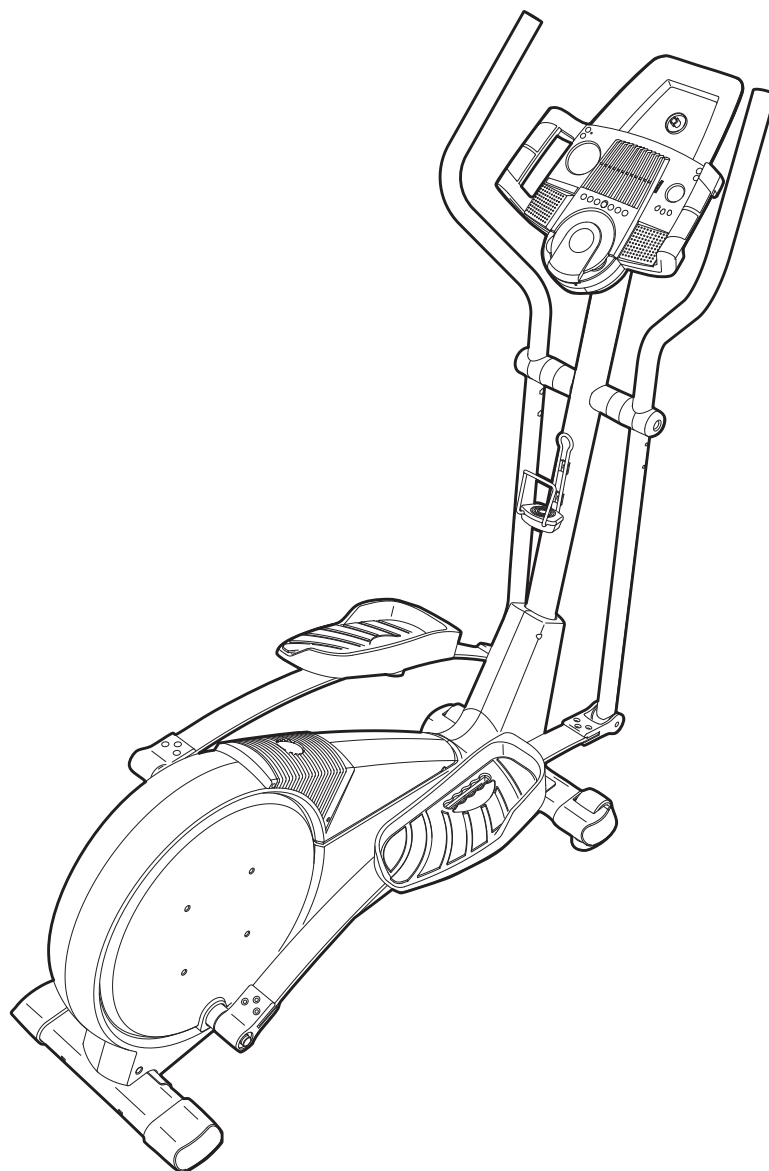
du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

email: sav.fr@iconeurope.com

⚠ 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



Notre site Internet

www.iconeurope.com



TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
ASSEMBLAGE	5
COMMENT UTILISER LE MONITEUR CARDIAQUE DU TORSE	10
COMMENT UTILISER L'APPAREIL ELLIPTIQUE	12
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	23
CONSEILS DE MISE EN FORME	24
LISTE DES PIÈCES	26
SCHÉMA DÉTAILLÉ	27
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page

PRÉCAUTIONS IMPORTANTS

⚠ ATTENTION : afin de réduire les risques de blessures graves, lisez les conseils importants dans ce manuel avant d'utiliser l'appareil elliptique.

1. Lisez toutes les instructions contenues dans ce manuel ainsi que toutes les mises en garde concernant l'appareil elliptique avant d'utiliser celui-ci.
2. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du appareil elliptique sont correctement informés de toutes les précautions.
3. The elliptical crosstrainer is intended for home use only. Do not use the elliptical crosstrainer in a commercial, rental, or institutional setting.
4. Utilisez et gardez l'appareil elliptique à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Placez l'appareil elliptique sur une surface plane et sur un revêtement pour protéger votre tapis ou sol. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour de l'appareil elliptique vous permettant de le monter, le descendre et l'utiliser facilement.
5. Vérifiez et correctement serrez toutes les pièces du appareil elliptique. Remplacez immédiatement les pièces usées.
6. Tenez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du appareil elliptique.
7. L'appareil elliptique ne doit jamais être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 115 kg.
8. Portez des vêtements appropriés quand vous utilisez l'appareil elliptique. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
9. Tenez les guidons quand vous montez ou descendez du appareil elliptique et à chaque fois que vous l'utilisez.
10. Le moniteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Le moniteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du pouls lors de l'exercice.
11. Gardez toujours votre dos bien droit quand vous vous servez du appareil elliptique ; n'arquez pas votre dos.
12. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et commencer des exercices de retour à la normale.
13. Assurez-vous que les pédales sont à l'arrêt à chaque fois que vous descendez de l'appareil. L'appareil elliptique n'a pas de roue libre ; les pédales continueront à tourner jusqu'à ce que le volant s'immobilise.
14. Débranchez toujours le cordon d'alimentation après avoir utilisé l'appareil et avant de le nettoyer.
15. L'autocollant d'avertissement illustré à la page 4 est collé sur l'appareil elliptique. Trouvez la feuille d'autocollant contenant l'information en quatre langues. Placez l'autocollant en français sur l'autocollant en anglais. Si l'autocollant est manquant ou illisible, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle au numéro sans frais, pour commander un nouvel autocollant gratuitement. Collez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.

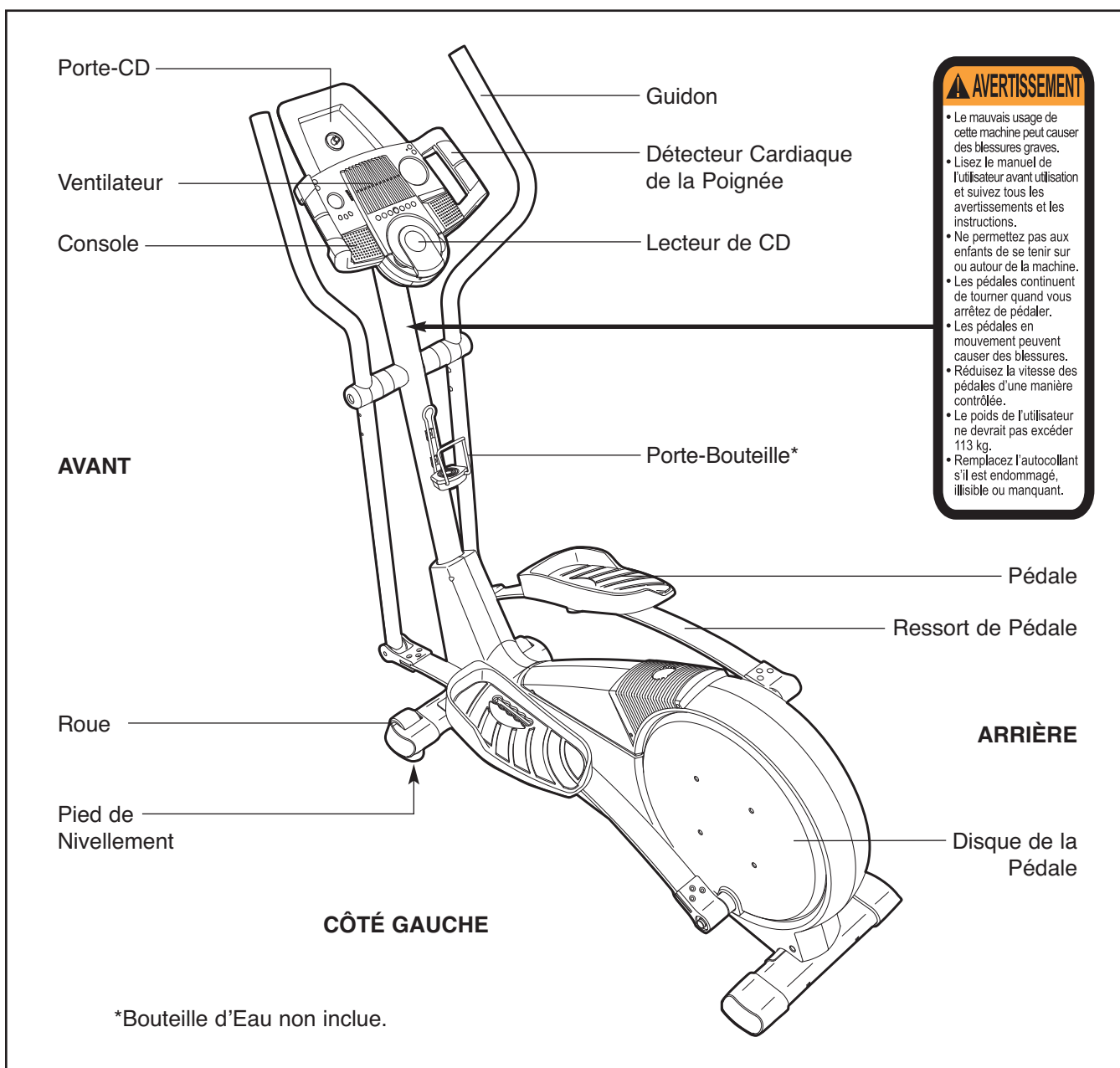
⚠ ATTENTION : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant de vous servir de l'appareil. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir sélectionné le HealthRider® CROSS TRAINER 1050T. Le HealthRider CROSS TRAINER 1050T est un appareil incroyablement confortable qui bouge vos pieds d'une manière naturelle et elliptique, réduisant l'impact sur vos genoux et vos chevilles. Et cet appareil unique HealthRider CROSS TRAINER 1050T a comme caractéristiques une résistance réglable et une console de pointe pour vous aider à obtenir le meilleur rendement de vos exercices. Bienvenue au nouveau monde d'exercice de mouvement elliptique HealthRider.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil elliptique. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Le numéro du modèle est le HREVEL6985.0. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé sur le banc de poids. (L'emplacement de l'autocollant est indiqué sur le schéma en première page.)

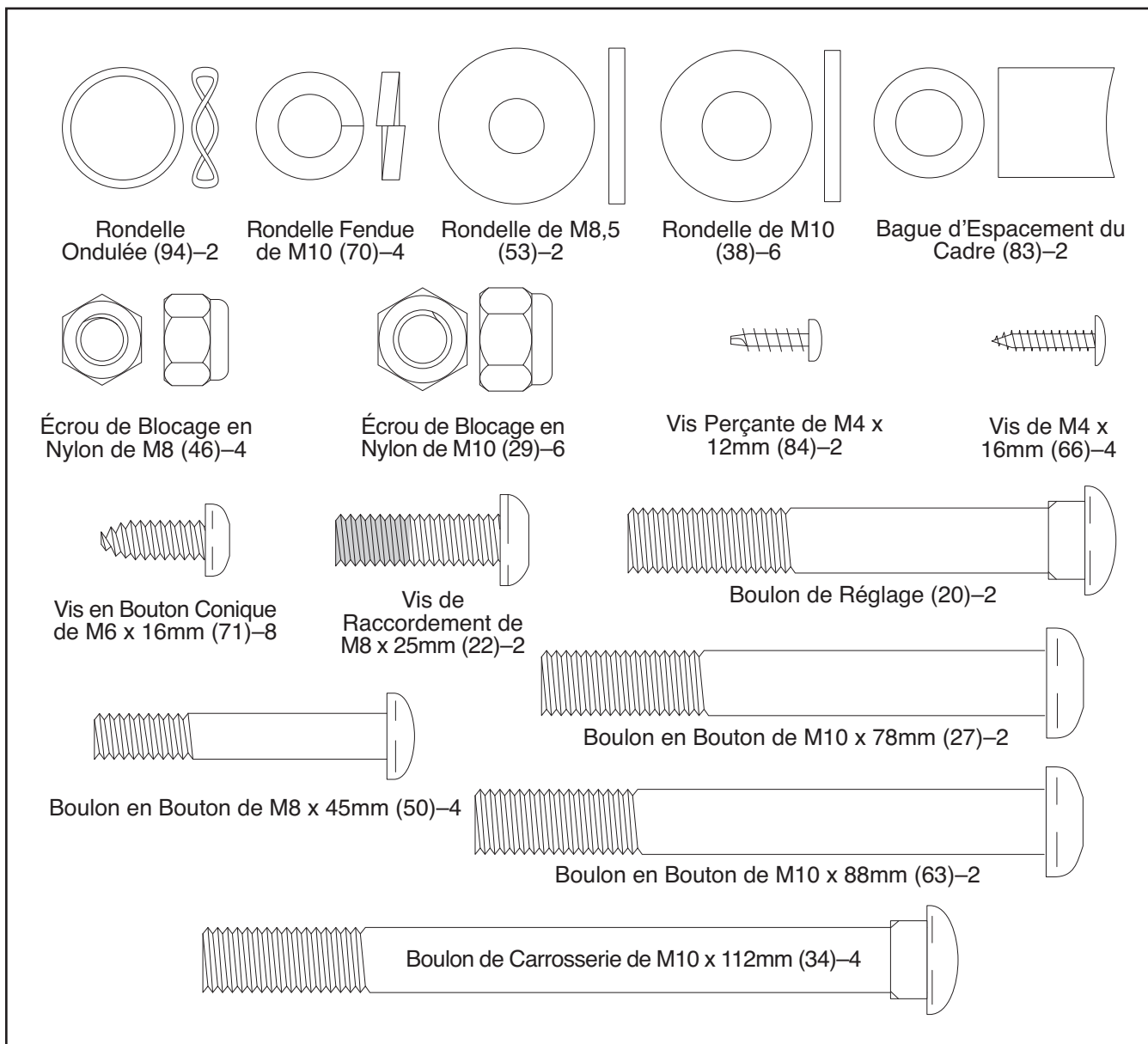
Nous vous suggérons, de vous familiariser avec les pièces avant de lire le manuel de l'utilisateur.



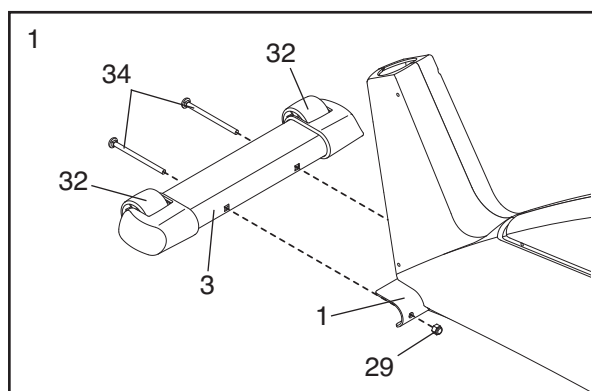
ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez toutes les pièces du appareil elliptique sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage. **En plus des clés hexagonales incluses, l'assemblage requiert un tournevis cruciforme** , **une clé à molette** , **et un maillet en caoutchouc** .

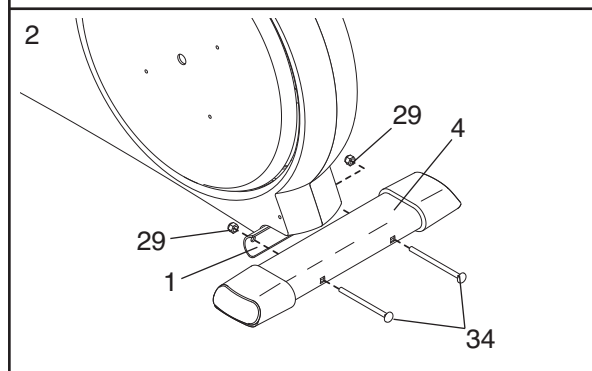
Utilisez le tableau d'identification des pièces pour identifier les pièces utilisées pour l'assemblage. Le nombre entre parenthèses réfère au numéro de la pièce, de la LISTE DES PIÈCES à la page 26. Le nombre après les parenthèses indique la quantité requise pour l'assemblage. **Remarque : Certaines pièces sont déjà assemblées pour faciliter le transport de ce produit. Si vous ne pouvez pas trouver une pièce dans le sac des pièces, vérifiez que la pièce n'est pas déjà assemblée.**



1. Identifiez le Stabilisateur Avant (3), qui a des Roues (32) attachés. Pendant qu'une autre personne soulève l'avant du Cadre (1), attachez le Stabilisateur Avant au Cadre avec deux Boulons de Carrosserie de M10 x 112mm (34) et deux Écrous de Blocage en Nylon de M10 (29). **Assurez-vous que le Stabilisateur Avant est tourné de manière à ce que les Roues ne touchent pas le sol.**



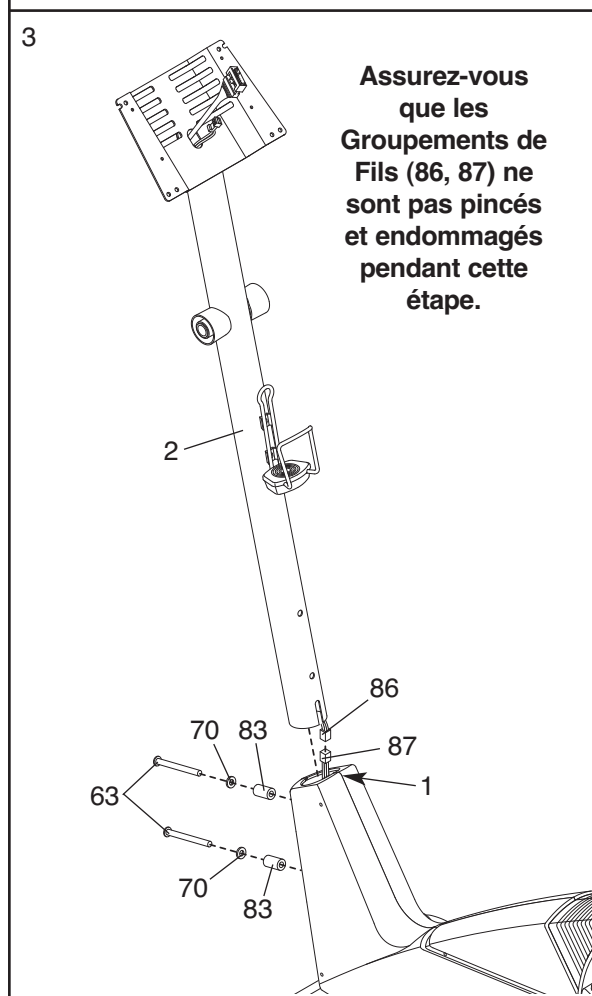
2. Pendant qu'une autre personne soulève légèrement l'arrière du Cadre (1), attachez le Stabilisateur Arrière (4) au Cadre avec deux Boulons de Carrosserie de M10 x 112mm (34) et deux Écrous de Blocage en Nylon de M10 (29).



3. Pendant qu'une deuxième personne tient le Montant (2) dans la position illustrée, branchez le Groupement de Fils Supérieur (86) sur le Groupement de Fils Inférieur (87). **Tirez doucement l'extrémité supérieure du Groupement de Fils Supérieur afin qu'il soit tendu. Tout en tenant l'extrémité supérieure du Groupement de Fils Supérieur, insérez le Montant dans le Cadre (1). Faites attention de ne pas pincer les Groupements de Fils.**

Glissez une Rondelle Fendue de M10 (70) et une Bague d'Espaceur du Cadre (83) sur chacun des deux Boulons en Bouton de M10 x 88mm (63).

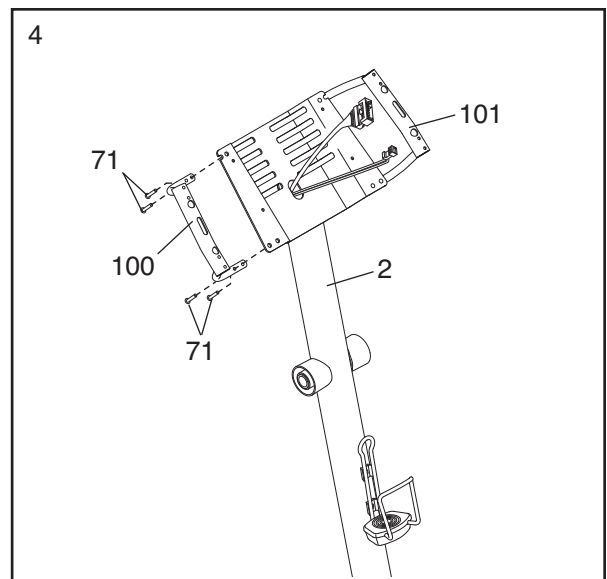
Assurez-vous que les Bagues d'Espaceur du Cadre sont orientées de manière à ce que leurs extrémités courbées soient du côté opposé des Rondelles Fendues. Enfoncez ensuite les Boulons en Bouton dans le Cadre (1) puis vissez à la main les Boulons en Bouton dans le Montant (2). **Ne vissez pas encore complètement les Boulons en Bout.**



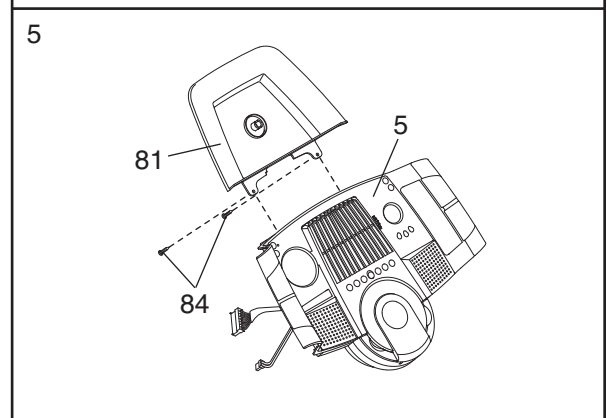
Assurez-vous que les Groupements de Fils (86, 87) ne sont pas pincés et endommagés pendant cette étape.

4. Attachez la Poignée Interne Gauche (100) sur le Montant (2) à l'aide de quatre Vis en Bouton Effilées de M6 x 16mm (71). **Ne vissez pas encore complètement les Vis en Bouton Effilées.**

Attachez la Poignée Interne Droite (101) sur le Montant (2) de la même manière.



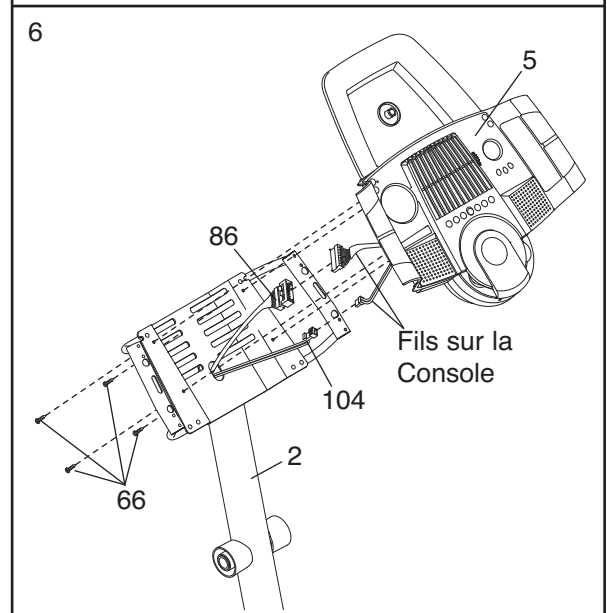
5. Attachez le Porte-CD (81) sur la Console (5) à l'aide de deux Vis à Tête Ronde de M4 x 12mm (84) comme illustré.



6. Référez-vous à l'étape 7. Retirez les trois Vis de M4 x 16mm (66) et le Couvercle de la Poignée Interne Gauche (102) de la Console (5). Retirez le Couvercle de la Poignée Interne Droite (103) de la même manière.

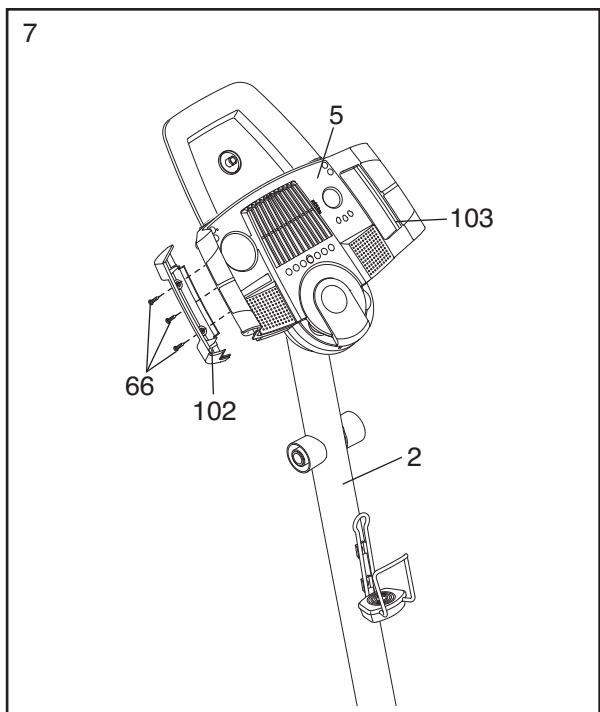
Pendant qu'une deuxième personne tient la Console (5) dans la position illustrée, branchez les groupements de fils sur la Console sur le Groupement de Fils Supérieur (86) et le Groupement de Fils Cardiaque (104). Insérez l'excès du groupement de fils dans le Montant (2).

Attachez la Console (5) sur le Montant (2) à l'aide de quatre Vis à Tête de M4 x 16mm (66). **Faites attention de ne pas pincer les Groupements de Fils.**



7. Attachez le Revêtement du Guidon Gauche (102) sur la Console (5) avec trois Vis de M4 x 16mm (66). Attachez le Revêtement du Guidon Droit (103) de la même manière.

Voir l'étape 4. Resserrez les huit Vis de Bouton Effilées de M6 x 16mm (71).



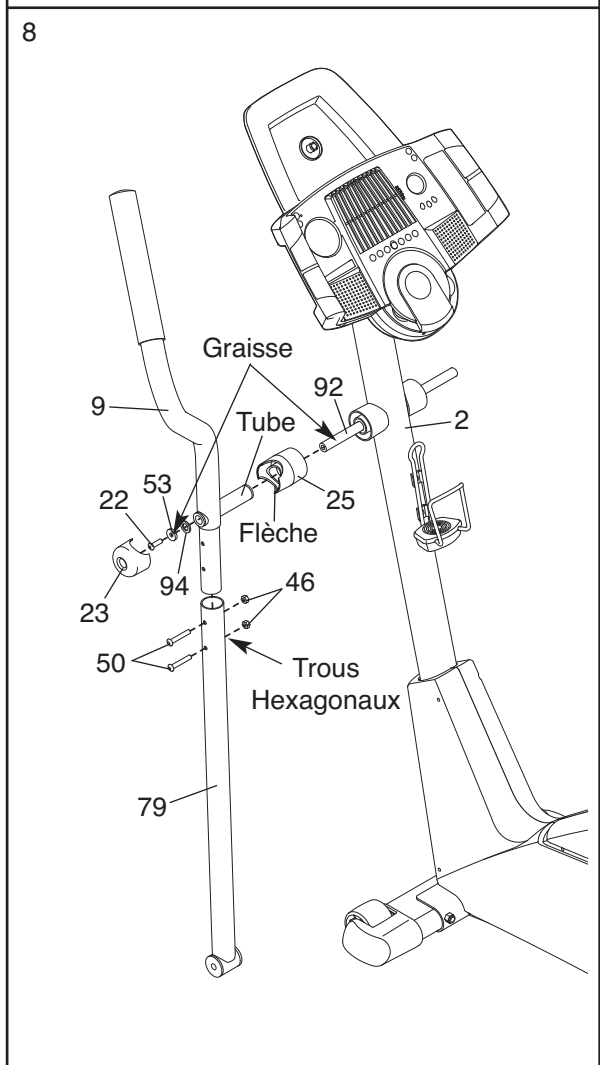
8. Identifiez le Guidon Gauche (9) qui est marqué avec un autocollant. Insérez le Guidon Gauche dans l'un des Jambes du Guidon (79) ; **assurez-vous que le Jamb du Guidon est tourné de manière à ce que les trous hexagonaux sont dans le côté indiqué.** Attachez le Guidon Gauche dans un des Jamb du Guidon avec deux Boulons en Bouton de M8 x 45mm (50) et des Écrous de Blocage en Nylon de M8 (46). **Assurez-vous que les Écrous de Blocage en Nylon sont à l'intérieur des trous hexagonaux. Ne serrez pas complètement les Boulons en Bouton maintenant.**

Appliquez une couche généreuse de la graisse incluse sur l'Essieu de Pivot (92) et sur deux Rondelles de M8,5 (53). Insérez l'Essieu de Pivot dans le Montant (2) et placez-le au centre. Ré-appliquez de la graisse sur les deux extrémités de l'Essieu de Pivot.

Glissez une Bague d'Espacement de la Poignée (25) sur le petit tube sur la Poignée Gauche (9) puis tournez la Bague d'Espacement de la Poignée de manière à ce que la petite flèche pointe vers le sol. Glissez ensuite la Poignée Gauche sur l'extrémité gauche de l'Essieu de Pivot (92). Vissez une Vis de Raccordement de M8 x 25mm (22) à la main avec une Rondelle de M8,5 (53) et une Rondelle Ondulée (94) sur l'extrémité de l'Essieu de Pivot. Enfoncez ensuite les petites languettes sur l'Embout de la Poignée (23) dans la Bague d'Espacement de la Poignée.

Attachez le Guidon Droit (pas indiqué) et la Jamb du Guidon (pas indiqué) de la même manière.

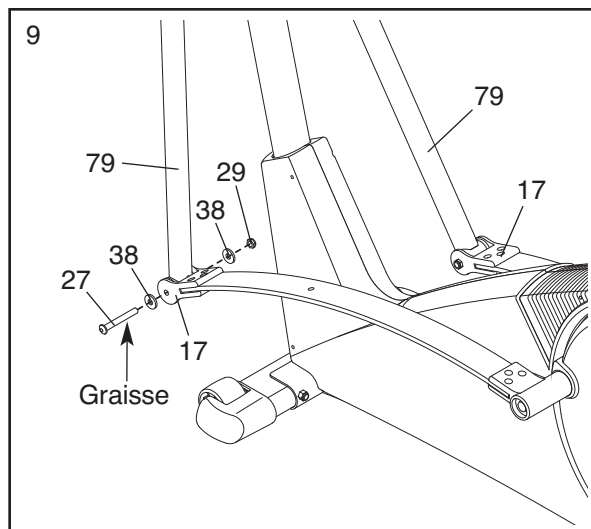
Serrez les deux Vis de Raccordement de M8 x 25mm (22) en même temps. Assurez-vous que les Rondelles Ondulées (94) sont sur les extrémités de l'Essieu de Pivot (92).



9. Tenez l'extrémité inférieure de la Jambe du Guidon (79) gauche à l'intérieur du Support du Ressort Avant (17). Appliquez une bonne quantité de graisse sur un Boulon en Bouton de M10 x 78mm (27). Attachez le Jambe du Guidon au Support du Ressort Avant gauche avec un Boulon en forme de Bouton, deux Rondelles de M10 (38), et un Ecrou de Blocage en Nylon de M10 (29). **Ne serrez pas trop l'Ecrou de Blocage en Nylon; le Jambe du Guidon doit pouvoir pivoter librement.**

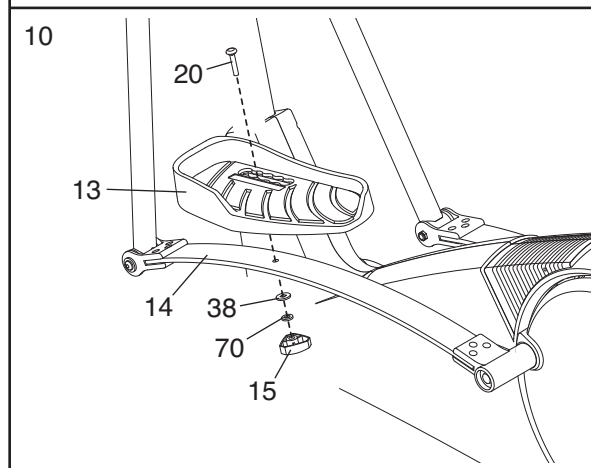
Attachez la Jambe du Guidon (79) droit au Support du Ressort Avant (17) droit de la même manière.

Référez-vous à l'étape 6. Serrez les Boulons en Bouton de M8 x 45mm (50) dans les Jambes du Guidon (79). Référez-vous à l'étape 3. Serrez le Boulon en Bouton de M10 x 88mm (63).



10. Trouvez la Pédale Gauche (13). Attachez la Pédale Gauche à la Ressort de Pédale (14) avec un Boulon de Réglage (20), un Rondelle de M10 (38), un Rodelle Fendue de M10 (70), et un Bouton d'Ajustement (15) comme indiqué. Remarque : la Pédale Gauche peut être attachée dans cinq positions différentes (voir COMMENT AJUSTER LES PÉDALES à la page 12).

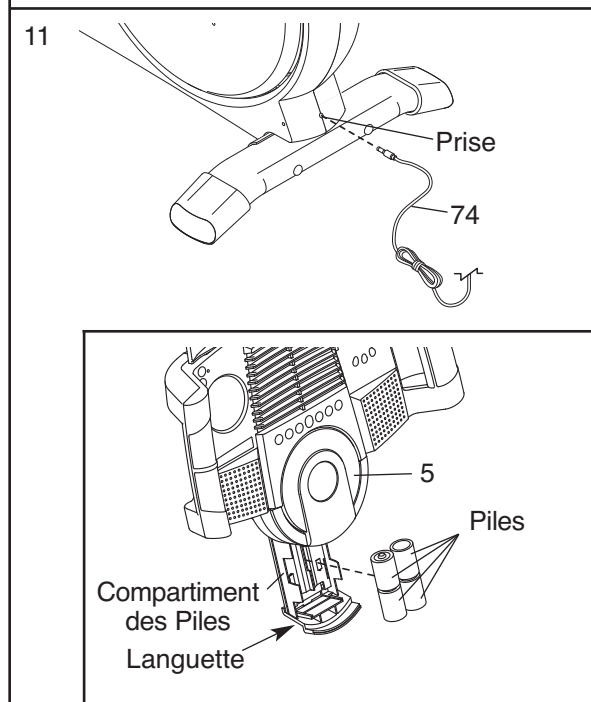
Attachez la Pédale Droite (non-illustrée) de la même manière. Assurez-vous que les deux Pédales sont dans le même trou et dans la même position de pédale.



11. Branchez une des extrémités de la Boîte d'Alimentation (74) dans la prise se trouvant à l'avant de l'appareil elliptique. Branchez l'autre extrémité de la Boîte d'Alimentation dans une prise murale correctement installée, conformément à tous les codes et ordonnances locales.

Remarque : si désiré, la Console (5) peut fonctionner avec des piles plutôt qu'avec la Boîte d'Alimentation (74) Pour installer les piles, suivez les instructions ci-dessous.

Référez-vous au schéma en encadré. Enfoncez la languette indiquée sur le compartiment des piles puis tirez le compartiment des piles vers le bas. Enfoncez quatre piles « D » dans le compartiment des piles ; **assurez-vous que les piles sont orientées comme indiqué par les dessins se trouvant à l'intérieur du tiroir à piles.** Fermez ensuite le compartiment des piles. Remarque : les piles Alcalines sont recommandées.

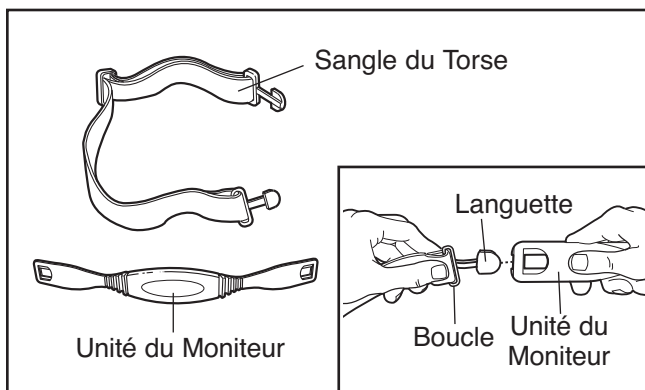


12. **Assurez-vous que toutes les pièces soient vissées correctement avant d'utiliser l'appareil elliptique.** Remarque : il y aura peut-être des pièces qui resteront une fois l'assemblage fini. Pour protéger votre sol ou votre tapis de l'usure, placez un revêtement sous l'appareil elliptique.

COMMENT UTILISER LE MONITEUR CARDIAQUE DU TORSE

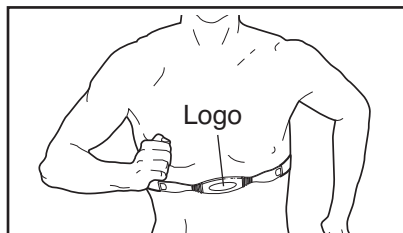
COMMENT PORTER LE MONITEUR CARDIAQUE DU TORSE

Le moniteur cardiaque du torse comporte deux éléments : la sangle et le moniteur cardiaque. Pour savoir comment mettre le détecteur du pouls du torse, suivez les étapes ci-dessous.

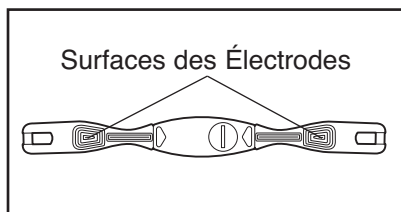


1 Référez-vous au dessin encadré ci-dessus. Insérez la languette se trouvant sur une des extrémités de la sangle du torse à travers une des extrémités de l'unité du détecteur. Enfoncez l'extrémité de l'unité du détecteur sous la boucle se trouvant sur la sangle du torse.

2 Placez le moniteur autour de votre abdomen. Attachez l'extrémité libre de la sangle du torse à l'unité de moniteur comme décrit ci-dessus. Le moniteur cardiaque de torse devrait être placé sous vos vêtements, touchant votre peau, et aussi haut que possible sous vos muscles pectoraux ou votre poitrine tout en étant confortable. Assurez-vous que le logo est placé à l'endroit.



3 Soulevez le moniteur de votre peau de quelques pouces et localisez les deux surfaces des électrodes sur l'intérieur du moniteur. A l'aide de solution saline tel que de la salive ou de la solution pour lentilles de contact, mouillez les deux surfaces des électrodes. Remplacez le moniteur sur votre peau.

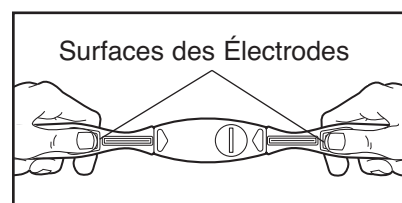


RÉSOLUTION DE PROBLÈMES AVEC LE MONITEUR CARDIAQUE DU TORSE

Si le moniteur cardiaque du torse ne fonctionne pas correctement, ou si la fréquence cardiaque affichée est excessivement élevée ou basse, suivez les étapes ci-dessous.

- Assurez-vous que vous portez le moniteur cardiaque du pouls du torse comme décrit sur la colonne de gauche. Si le moniteur ne fonctionne pas quand il est dans la position décrite ci-dessus, essayez de le placer plus haut ou plus bas sur votre abdomen.
- Chaque fois que vous utilisez le moniteur cardiaque du torse, à l'aide de solution saline tel que de la salive ou de la solution pour lentilles de contact, mouillez les deux surfaces des électrodes. Si votre pouls ne s'affiche pas avant que vous ne commenciez à transpirer, mouillez les surfaces des électrodes à nouveau.
- Assurez-vous que vous êtes à une longueur de bras de la console. **Pour que la console affiche le pouls, l'utilisateur ne doit être plus loin de la console que la longueur de son bras.**
- Le moniteur cardiaque du torse est conçu pour fonctionner avec des gens qui ont un rythme cardiaque normal. Les problèmes de lecture de fréquence cardiaque peuvent être causés par certaines pathologies telles que les extrasystoles ventriculaires, les accès de tachycardie, ou par l'arythmie.
- Le fonctionnement du moniteur cardiaque du torse peut être affecté par des interférences magnétiques causées par des lignes à haute tension ou par d'autres sources. Si vous suspectez qu'une interférence magnétique peut être la cause d'un problème, essayez de repositionner votre équipement d'exercice.
- Si le moniteur cardiaque du torse ne fonctionne toujours pas correctement, essayez le moniteur cardiaque du torse de la manière suivante :

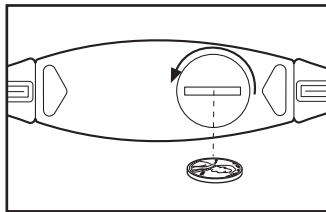
Tenez le moniteur cardiaque du torse et placez vos pouces par-dessus les emplacements de l'électrode



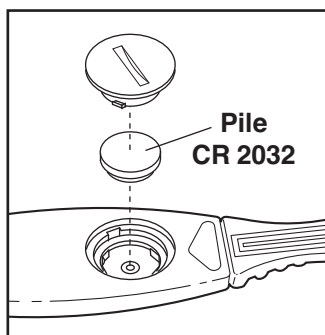
comme indiqués. Ensuite, tenez le moniteur cardiaque du torse près de la console. Alors que vous tenez un de vos pouces immobiles, commencez à tapoter contre l'emplacement de l'électrode avec l'autre pouce ; environ une tape par seconde. Vérifiez la lecture de fréquence cardiaque sur la console.

- Si le moniteur cardiaque du torse ne fonctionne pas correctement après que vous ayez suivi toutes les instructions mentionnées ci-dessus, la pile devrait être remplacée de la façon suivante :

Localisez le couvercle de la pile au dos de l'unité du détecteur. Insérer une pièce de monnaie dans l'entaille se trouvant dans le couvercle, tournez la couvercle dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, et enlever le couvercle.



Enlever la pile usée et insérez une nouvelle pile CR 2032. **Assurez-vous que la pile est positionnée de façon à ce que l'écrit se trouve sur le haut.** Remplacez le couvercle de piles et tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre pour pouvoir le fermer.



ENTRETIEN DU MONITEUR CARDIAQUE DU TORSSE

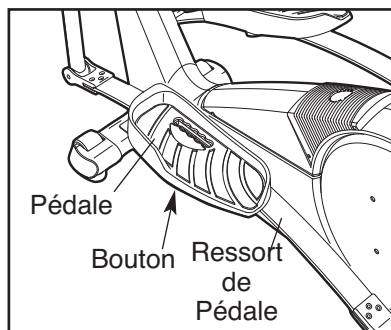
- Séchez complètement le moniteur cardiaque du torse après chaque utilisation. Le moniteur cardiaque du torse est activé quand les électrodes sont mouillées et que le moniteur cardiaque du torse est porté ; le moniteur cardiaque du torse s'éteint quand il n'est pas porté et que les électrodes sont sèches. Si le moniteur n'est pas séché après chaque utilisation, il restera allumé même s'il n'est pas utilisé, utilisant ainsi les piles.
- Rangez le moniteur dans un endroit tiède et sec. Ne mettez pas le moniteur cardiaque du torse dans un sac en plastique ou tout autre récipient qui retient l'humidité.
- N'exposez pas le moniteur cardiaque du torse aux rayons directs du soleil pendant des longues périodes de temps. Ne l'exposez pas non plus à des températures au-dessus de 50°C ou au-dessous de -10°C.
- Ne pliez ou n'étirez pas le unité du moniteur quand vous la rangez le moniteur cardiaque du torse.
- Nettoyez le unité du moniteur avec un chiffon humide—n'utilisez jamais de l'alcool, des nettoyeurs abrasifs ou chimiques. La sangle du torse peut être lavée à la main et séchée à l'air.

COMMENT UTILISER L'APPAREIL ELLIPTIQUE

COMMENT AJUSTER LES PÉDALES

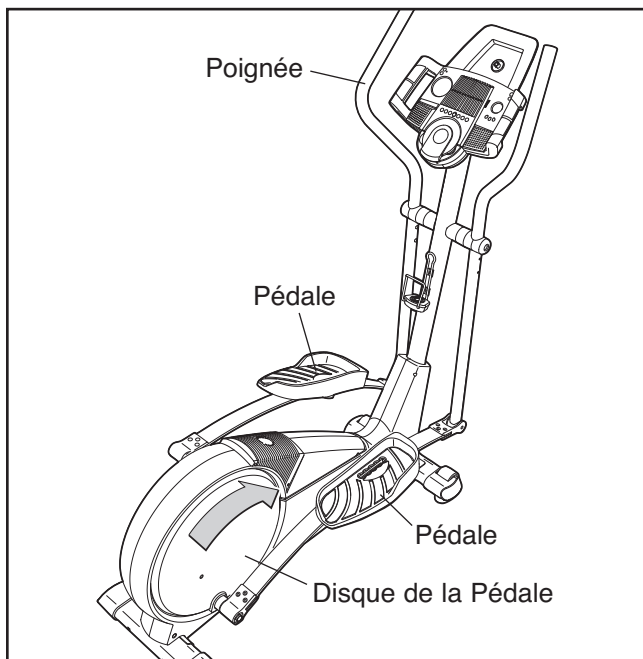
Le mouvement des pédales est déterminé par leur position sur les ressorts de pédale. Pour ajuster les pédales, retirez d'abord le bouton de pédale sous chaque pédale.

Glissez les deux pédales vers l'avant ou vers l'arrière, et ré-attachez-les sur un des cinq positions sur la pédale. Assurez-vous que les deux pédales sont dans la même position.



COMMENT VOUS EXERCEZ AVEC L'APPAREIL ELLIPTIQUE

Pour monter sur l'appareil elliptique, tenez fermement les guidons et placez-vous sur la pédale à la position inférieure avec précaution. Ensuite, mettez l'autre pied sur l'autre pédale. Poussez les pédales jusqu'à ce qu'elle bougent d'une manière continue. **Remarque :** les disques de pédales peuvent tourner dans les deux directions. Il est recommandé de tourner les pédales dans la direction indiquée ci-dessous ; cependant pour varier vos exercices, vous pouvez choisir de tourner les pédales dans la direction opposée.



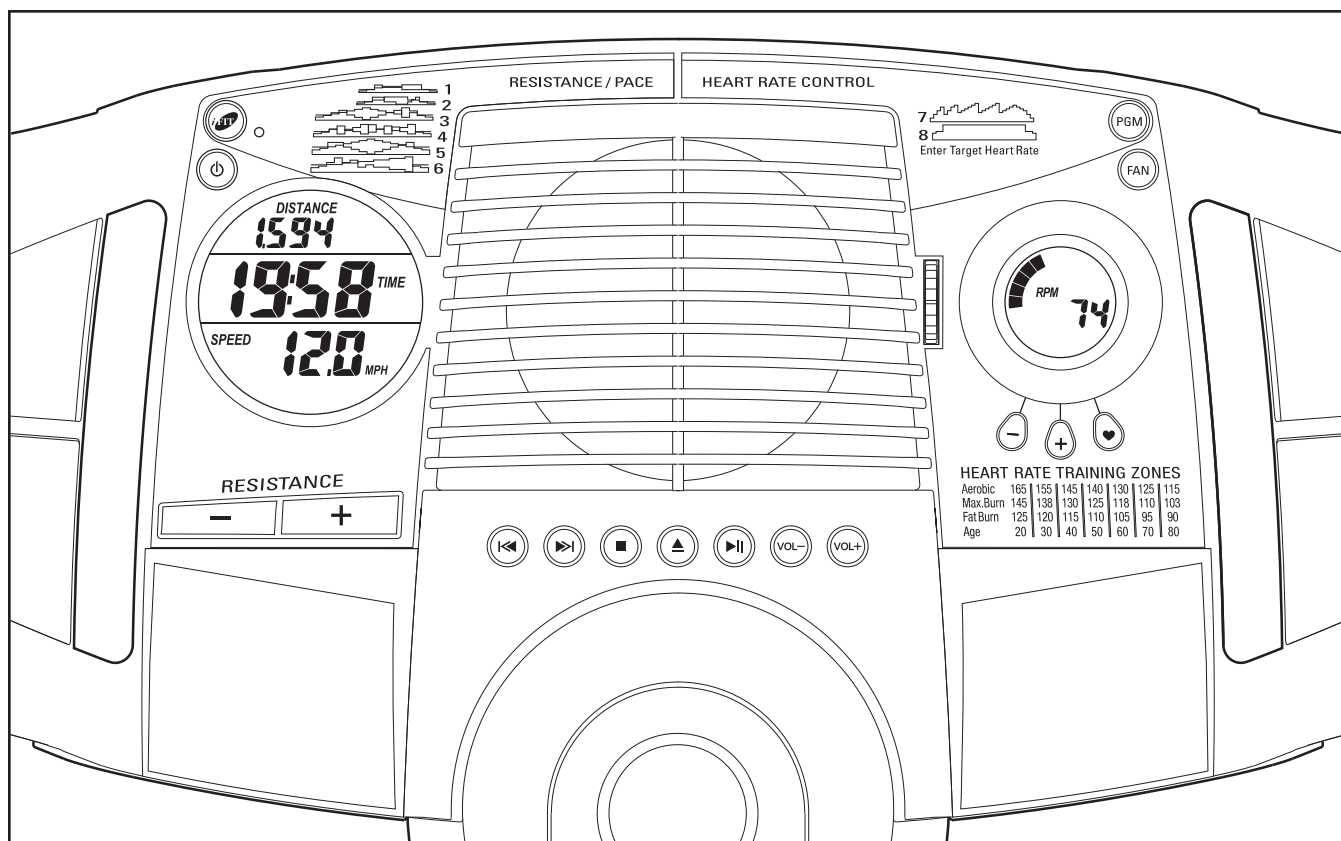
Pour descendre du appareil elliptique, attendez jusqu'à ce que les pédales soient complètement arrêtées.

Remarque : l'appareil elliptique n'a pas de roue libre ; les pédales continueront à bouger jusqu'à ce que le volant s'arrête. Quand les pédales sont à l'arrêt, descendez en enlevant le pied de la pédale supérieure d'abord. Ensuite, en enlevant le pied de la pédale inférieure.



ATTENTION : Lisez les conseils importants dans ce manuel avant d'utiliser l'appareil elliptique.

- Tenez les guidons quand vous montez ou descendez du l'appareil elliptique et à chaque fois que vous l'utilisez.
- Assurez-vous que les pédales sont à l'arrêt à chaque fois que vous descendez de l'appareil.
- Le moniteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Le moniteur cardiaque ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de pouls lors de l'exercice.



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console de pointe offre un éventail de caractéristiques conçues pour rendre vos exercices plus plaisants et efficaces. Quand le mode manuel de la console est sélectionné, la résistance des pédales peut être changée d'une pression d'une touche. Alors que vous vous exercez, la console vous fournira des données continues sur votre entraînement. Vous pouvez même mesurer votre pouls en utilisant le détecteur cardiaque de la poignée de détecteur de pouls incorporé ou le détecteur cardiaque du torse.

La console offre aussi six programmes de résistance/cadence. Chaque programme régule automatiquement la résistance des pédales et vous signale d'accélérer ou de ralentir votre cadence, selon le cas, en vous guidant tout au long d'un entraînement efficace. De plus, la console offre deux programmes de Pouls qui régulent la résistance des pédales et vous incitent à changer votre allure pour garder votre pouls proche de votre pouls d'objectif tout au long de votre entraînement.

De plus, la console est équipée de la technologie iFIT.com. Avec la technologie iFIT.com, c'est comme si vous aviez un entraîneur personnel à la maison.

Quand vous utilisez le lecteur de CD incorporé, vous pouvez utiliser les programmes iFIT.com spéciaux sur CD. Les programmes iFIT.com sur CD ou cassette-vidéo contrôlent automatiquement votre appareil elliptique comme le ferait un entraîneur personnel vous guidant tout au long de votre entraînement. De la musique dynamique vous donne de la motivation supplémentaire. **Pour vous procurer les CD iFIT.com, visitez notre site Internet www.iconeurope.com.**

Quand vous utilisez le câble audio inclus, vous pouvez aussi connecter le appareil elliptique à votre magnéto-scope et television et utiliser les programmes vidéo iFIT.com. Les programmes vidéo iFIT.com offrent les mêmes avantages que les programmes iFIT.com sur CD iFIT.com, et vous permettent d'apprécier des paysages à vous couper le souffle alors que vous vous exercez. **Pour vous procurer les cassette-vidéo iFIT.com, visitez notre site Internet www.iconeurope.com.**

Vous pouvez même connecter le appareil elliptique à votre ordinateur personnel, visitez notre site Internet www.iFIT.com, et avoir directement accès aux programmes sur notre site à www.iFIT.com, et ayez accès aux programmes directement de notre Web site. **Visitez www.iFIT.com pour plus d'information.**

Pour utiliser le mode manuel de la console, référez-vous aux instructions ci-dessous. **Pour utiliser un programme de résistance/cadence**, référez-vous à la page 16. **Pour utiliser un programme de Pouls**, référez-vous à la page 17. **Pour utiliser un programme iFIT.com sur CD**, référez-vous à la page 18. **Pour utiliser un programme vidéo iFIT.com**, référez-vous à la page 21. **Pour utiliser les programmes iFIT.com directement depuis notre site Internet**, référez-vous à la page 22.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

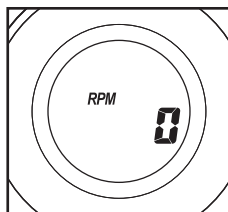
1 Allumer la console.

Assurez-vous que le transformateur est branché ou que les piles sont installées dans la console (voir l'étape 11 de l'assemblage à la page 9).

Pour allumer la console, appuyez sur le bouton Marche/Remise à Zéro ou commencez à pédaler. (Le bouton Marche/Remise à Zéro est le bouton juste au-dessus du grand écran.)

2 Sélectionnez le mode manuel.

Chaque fois que la console est allumée, le mode manuel sera sélectionné. Si un programme a été sélectionné, sélectionnez le mode manuel en appuyant sur la Touche Programme [PGM] à plusieurs reprises jusqu'à ce que lettres RPM apparaissent sur le petit écran.

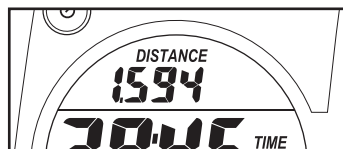


3 Commencez à pédaler et changez la résistance des pédales comme vous le désirez.

Alors que vous pédalez, changez la résistance des pédales en appuyant sur les touches de résistance + et -. Il y a dix niveaux de résistance—le niveau 10 étant le plus difficile. Remarque : après avoir pressé les touches, la résistance prendra plusieurs secondes pour atteindre le niveau sélectionné.

4 Suivez vos progrès sur le petit et le grand écran.

La partie supérieure du grand écran affichera la distance [DISTANCE] que vous avez pédalé et le nombre de calories et de calories de graisse [FAT CALS] que vous avez brûlées (voir BRÛLER DE LA GRAISSE à la page 24). L'affichage changera



d'un nombre à l'autre toutes les quelques secondes. Quand vous utilisez le détecteur cardiaque de la poignée ou que vous portez le détecteur cardiaque du torse en option, l'écran affichera aussi votre pouls (voir l'étape 5 à la page 15).

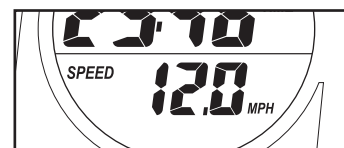
Le centre du grand affichage

indiquera le temps écoulé [TIME] et votre cadence [PACE] en pédalant (en minutes par mile). L'affichage changera d'un nombre à l'autre toutes les quelques secondes. Remarque : quand un programme est sélectionné (sauf dans le cas du programme de Pouls 8), l'affichage indiquera le temps restant avant la fin du programme au lieu du temps écoulé.



La partie inférieure du grand écran

affichera la vitesse [SPEED] à laquelle vous pédalez, votre cadence (en révolutions par minute [RPM]), et le niveau de résistance. L'affichage changera d'un nombre à l'autre toutes les quelques secondes.

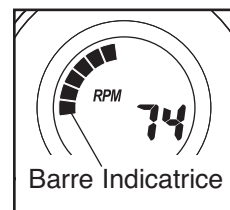


Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance soit en miles soit en kilomètres.

Les lettres MPH [miles] ou KM/H [kilomètres] apparaîtront dans la partie inférieure du grand écran pour indiquer l'unité de mesure sélectionnée. Pour changer l'unité de mesure, appuyez tout d'abord sur la touche du Programme [PGM] pendant quelques secondes. Un E (pour le système anglais) ou un M (pour le système métrique) apparaîtra dans la partie inférieure du grand écran. Appuyez sur la touche de Résistance + pour changer l'unité de mesure. Appuyez ensuite sur la touche Marche/Remise à Zéro. Remarque : quand les piles sont remplacées, il pourrait être nécessaire de re-sélectionner l'unité de mesure désirée.



Le petit affichage montre la cadence des pédales, en tours par minute [RPM]. La barre indicatrice dans le petit affichage grandira ou rétrécira en longueur alors que vous augmentez ou ralentissez votre cadence.



Remarque : quand vous utilisez un programme de Pouls, le petit écran affichera votre pouls plutôt que la cadence des pédales.

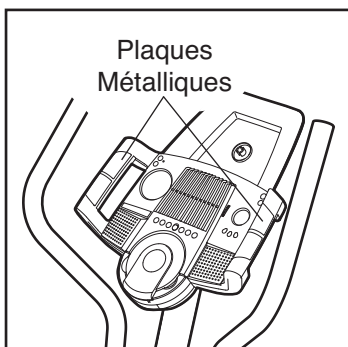
Pour remettre les affichages à zéro, appuyez sur le bouton Prendre/Remise à Zéro.

5 Mesurez votre pouls, si désiré.

Vous pouvez mesurer votre pouls en utilisant le détecteur cardiaque de la poignée ou le moniteur cardiaque du torse. Pour utiliser le détecteur cardiaque de la poignée, suivez les instructions ci-dessous. **Remarque : si vous portez le moniteur cardiaque porté autour du torse et vous tenez le moniteur cardiaque de la poignée en même temps, la console n'affichera peut-être pas votre rythme cardiaque précisément.**

Si les plaques métalliques sur les poignées sont recouvertes d'un film de plastique, retirez-le. Pour utiliser la poignée du détecteur cardiaque, tenez les poignées, la paume de vos mains

contre les plaques métalliques. **Evitez de bouger les mains ou de trop serrer les poignées ; des mouvements ou une pression excessive peuvent interférer avec la lecture du pouls.** Quand votre pouls est détecté, l'indicateur en forme de cœur se trouvant dans le grand affichage clignotera à chacun des battements de votre cœur, et votre pouls sera affiché.

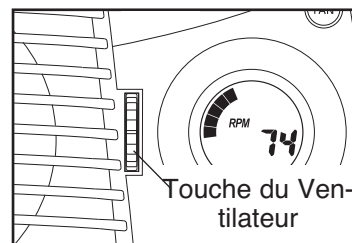


Pour une lecture plus précise, gardez vos mains sur les poignées pendant à peu près 30 secondes. Remarque : lorsque vous tenez les poignées pour la première fois, l'affichage indiquera votre continu pendant 30 secondes. L'écran affichera alors votre pouls en même temps que les autres modes de données.

6 Allumez le ventilateur, si désiré.

Pour allumer le ventilateur sur le niveau le plus bas, appuyez une fois sur la touche du ventilateur. Pour que le ventilateur tourne à une vitesse plus rapide, appuyez sur la touche du ventilateur une deuxième fois. Pour éteindre le ventilateur, appuyez sur la touche une troisième fois. Remarque : si le ventilateur est allumé mais que les pédales ne sont pas en mouvement pendant trente secondes, le ventilateur s'éteindra automatiquement.

Faites tourner le bouton sur le côté droit de la console pour faire pivoter le ventilateur à l'angle désiré.



7 Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteindra automatiquement.

Si les pédales ne sont pas déplacées pendant quelques secondes, les affichages seront en suspens et le temps clignotera sur le grand écran. Si les pédales ne sont pas déplacées et les touches de la console ne sont pas pressées pendant quelques secondes, la console s'éteindra automatiquement pour économiser les piles.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME RÉSISTANCE/CADENCE

Chaque programme résistance/cadence ajuste automatiquement la résistance des pédales et vous indique qu'il faut accélérer ou ralentir votre cadence lors d'un entraînement des plus efficaces.

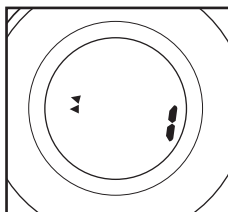
Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme Intelligent.

1 Allumez la console.

Référez-vous à l'étape 1 à la page 14.

2 Sélectionnez un des programmes résistance/cadence.

Pour sélectionner un programme résistance/cadence, appuyez sur la touche Programme [PGM] à plusieurs reprises jusqu'à ce que le chiffre 1, 2, 3, 4, 5, or 6 apparaisse sur le petit écran.



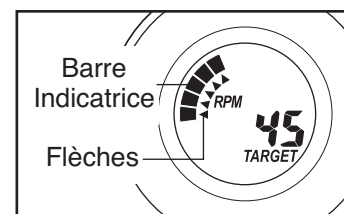
3 Commencez à pédaler pour lancer le programme.

Chaque programme comprend 20 ou 30 segments d'une minute. Une résistance et une cadence ont été programmées pour chaque segment. Remarque : la même cadence et/ou la même résistance peuvent avoir été programmées pour plusieurs segments consécutifs.

Quand vous commencez à pédaler, la résistance des pédales changera automatiquement au niveau de résistance programmé pour la première période. Remarque : Si le niveau de résistance est trop élevé ou trop faible, vous pouvez le changer en appuyant sur les touches de Résistance.

La cadence d'objectif pour la première période, apparaîtra sur le petit écran pendant quelques secondes, et les flèches sur le petit écran vous aideront à pédaler à la cadence d'objectif—augmentez ou ralentissez tout simplement votre cadence jusqu'à ce qu'un segment de la barre

indicateur apparaisse à la pointe de chaque flèche (voir le dessin à droite). Remarque : Quand le mot **TARGET** objectif n'apparaît pas sur



le petit écran, la cadence des pédales en cours sera affichée. **Important : la cadence d'objectif n'est là que pour vous fournir un but. Votre cadence actuelle peut être plus lente que la cadence d'objectif, tout particulièrement pendant les premiers mois de votre programme d'exercices. Soyez sûrs de vous exercer à une cadence qui vous est confortable.**

Pendant les dernières trois secondes de chaque segment, une série de tonalités se fera entendre et le temps clignotera sur le grand écran. La résistance des pédales changera alors si un niveau de résistance différent est programmé pour la prochaine période. De plus, le nombre de flèches sur le petit écran changera si une allure de votre cible différente est programmée pour le segment suivant.

Pendant le programme, la partie centrale du grand écran affichera le temps restant avant la fin du programme. Si les pédales ne sont pas déplacées pendant quelques secondes, les affichages seront en suspens et le temps clignotera. Pour relancer le programme, recommencez à pédalage.

4 Suivez vos progrès sur le grand écran.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 14.

5 Mesurez votre pouls, si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 15.

6 Allumez les ventilateurs si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 15.

7 Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteindra automatiquement.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 15.

COMMENT UTILISER LE PROGRAMME DE POULS

Le programme de pouls 7 est conçu pour maintenir votre pouls entre 65% et 85% de votre *pouls maximum* durant votre entraînement. (Votre pouls maximum est calculé en soustrayant votre âge à 220. Par exemple, si vous avez 25 ans, votre pouls maximum est de 195 battements par minute). Le programme de pouls 8 est conçu pour maintenir votre pouls proche du pouls d'objectif que vous avez choisi.

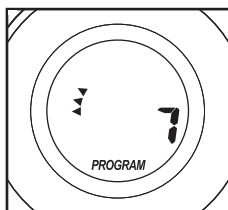
Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser le programme de pouls.

1 Allumez la console.

Référez-vous à l'étape 1 à la page 14.

2 Sélectionnez un des programmes de Pouls.

Pour sélectionner un programme de pouls, appuyez la touche Programme [PGM] à plusieurs reprises jusqu'à ce que chiffre 7 ou 8 apparaisse sur le petit écran.



3 Enregistrez votre âge ou un pouls d'objectif.

Si vous avez sélectionné le programme 7, le mot AGE et le dernier âge enregistré apparaîtront sur le grand écran. Si vous avez déjà entré votre âge, appuyez sur la touche sur laquelle est représentée un cœur. Si vous n'avez pas programmé votre âge, appuyez sur les petites touches + et – pour entrer votre âge, puis appuyez sur la touche sur laquelle est représentée un cœur. Votre âge sera sauvegardé dans la mémoire de la console jusqu'à ce que les piles soient remplacées.

Si vous avez sélectionné le programme 8, les lettres PLS et le dernier pouls d'objectif enregistré apparaîtront sur le grand écran. Si vous ne souhaitez pas changer votre pouls d'objectif, appuyez sur la touche sur laquelle est représentée un cœur. Si vous souhaitez changer votre pouls d'objectif, appuyez sur les petites touches + et – puis appuyez sur la touche sur laquelle est représentée un cœur. Le pouls d'objectif peut aller de 70 à 170 battements par minute.

4 Tenez le détecteur cardiaque de la poignée.

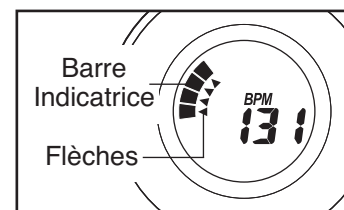
Pour effectuer un programme de pouls, vous devez utiliser le moniteur cardiaque de la poignée ou le moniteur cardiaque porté autour du torse optionnel. Si vous utilisez le moniteur cardiaque de la poignée, il n'est pas nécessaire de tenir les poignées continuellement pendant le programme ; cependant, vous devez tenir les poignées fréquemment pour que le programme puisse fonctionner correctement. **Chaque fois que vous tenez les poignées, gardez vos mains sur les parties en métal pendant au moins 30 secondes.**

5 Commencez à pédaler pour lancer le programme.

Le programme de Pouls 7 est constitué de 20 segments d'une minute. Un niveau de résistance et un pouls d'objectif sont programmés pour chaque segment. (Remarque : Le même niveau de résistance et/ou de un pouls d'objectif peut être programmé pour deux segments consécutifs ou plus.) **Le programme de Pouls 8** dure soixante minutes. (vous pouvez choisir d'utiliser seulement une partie du programme). Le même niveau de résistance et votre cible de pouls est programmé pour le programme entier.

Quand vous commencez à pédaler, la résistance des pédales changera automatiquement au niveau de résistance programmé pour le premier segment.

Pendant que vous pédalez, les flèches sur le petit écran vous aideront à garder votre pouls proche du pouls d'objectif programmé.



Quand vous tenez le détecteur cardiaque de la poignée ou le moniteur cardiaque porté autour du torse optionnel, la console comparera votre pouls au pouls d'objectif programmé. Si votre pouls est trop rapide ou est trop lent par rapport au pouls d'objectif, le nombre de flèches affichées sur le petit écran changera pour vous indiquer qu'il faut accélérer ou ralentir votre cadence. Quand le nombre de flèches change, changer de cadence jusqu'à ce qu'un segment de la barre indicatrice apparaisse à la pointe de chaque flèche. **Important : la cadence d'objectif n'est qu'une référence pour vous fournir un but. Votre cadence réelle peut être plus lente que la cadence d'objectif, tout particulièrement durant les premiers mois de votre entraînement. Pédalez toujours à une cadence qui vous est confortable.**

Pendant les dernières trois secondes de chaque segment, une série de tonalités se fera entendre et le temps clignotera sur le grand écran. La résistance des pédales changera alors si un niveau de résistance différent est programmé pour le segment suivant. Remarque : Si le niveau de résistance est trop élevé ou est trop bas, vous pouvez l'ajuster en appuyant sur les touches de Résistance. Cependant, quand le segment suivant commence, la résistance changera automatiquement si un niveau de résistance différent est programmé pour ce segment.

Le programme continuera de cette façon jusqu'à ce que le grand écran indique le programme est terminé. Remarque : si vous arrêtez de pédaler pour quelques secondes, le programme s'arrêtera. Pour utiliser à nouveau le programme, re-sélectionnez-le et recommencez depuis le départ.

6 Suivez vos progrès sur le grand écran.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 14.

7 Allumez les ventilateurs si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 15.

8 Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteindra automatiquement.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 15.

COMMENT UTILISER LES PROGRAMMES iFIT.COM SUR CD

Quand vous utilisez un programme iFIT.com sur CD, un entraîneur personnel certifié vous dirigera à travers votre séance d'entraînement pendant que le programme règle inter activement la résistance des pédales et vous indique quand il faut accélérer ou ralentir.

Remarque : pour vous procurer les CD iFIT.com, visitez notre site Internet www.iconeurope.com.

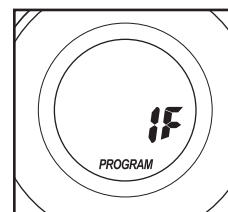
Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un CD iFIT.com.

1 Allumer la console.

Référez-vous à l'étape 1 à la page 14.

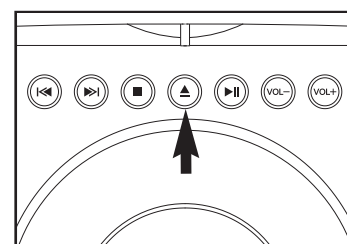
2 Sélectionnez le mode iFIT.com.

Pour utiliser un CD iFIT.com, appuyez sur la touche iFIT. L'indicateur à côté de la touche s'allume est les lettres « IF » apparaissent sur le petit écran.



3 Insérez un CD iFIT.com dans le lecteur de CD.

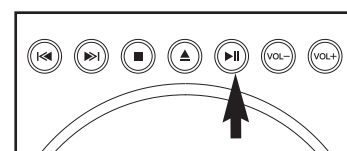
Pour ouvrir le lecteur de CD, poussez le bouton du centre sur le lecteur de CD vers le haut. Placez délicatement un CD iFIT.com dans le lecteur de CD et refermez le couvercle.



4 Appuyez sur le bouton Marche/Pause pour lancer le programme.

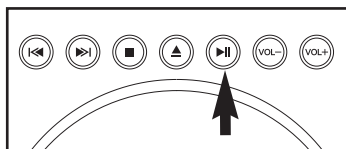
Pour lancer le programme CD, appuyez sur le bouton Marche/Pause sur le lecteur de CD.

Quelques instants après avoir appuyé sur le bouton, votre entraîneur personnel commencera à vous guider pour effectuer votre entraînement. Suivez simplement les instructions de votre entraîneur personnel.



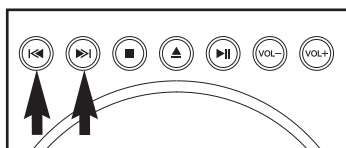
Le programme CD fonctionnera presque de la même manière qu'un programme résistance/cadence (voir l'étape 3 à la page 16). Cependant, un son électronique vous alertera quand le niveau de résistance et/ou votre cadence d'objectif est sur le point de changer. **Remarque : Si le niveau de résistance et/ou votre cadence d'objectif ne change pas quand la tonalité retentie, assurez-vous que l'indicateur à côté de la touche iFIT est allumée. De plus, ajustez le volume (voir l'étape 5 ci-dessous). Si le volume est trop haut ou trop bas, la console ne pourra peut-être pas détecter les signaux du programme.**

Pour arrêter le programme à tout moment, appuyez sur la touche Marche/Pause et arrêtez de pédaler.



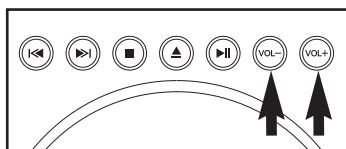
Pour remettre en marche le programme, appuyez sur la touche Marche/Pause et commencez à pédaler.

Remarque : pour sélectionner un autre programme sur le CD, appuyez sur le bouton Sauter/Recherche sur le lecteur de CD.



5 Ajustez le volume, si désiré.

Pour ajuster le volume, appuyer sur les boutons de Volume – et + sur le lecteur de CD.



6 Suivez vos progrès sur le grand écran.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 14.

7 Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 15.

8 Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 15.

9 Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteindra automatiquement.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 15.

Remarque : enlevez toujours les CD iFIT.com du lecteur de CD quand vous avez fini de les utiliser.

COMMENT ECOUTER DES CD DE MUSIQUE

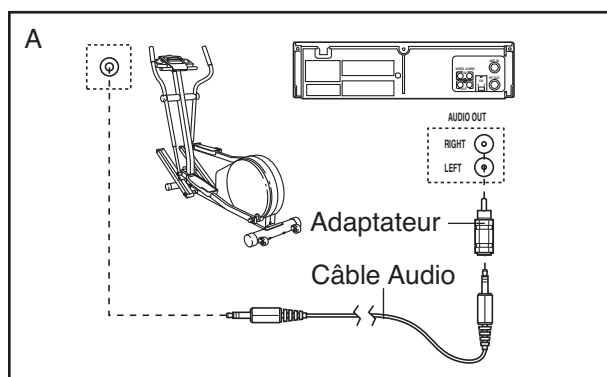
Si vous le désirez, vous pouvez écouter vos propres CD de musique dans le lecteur de CD. Avant de utiliser les CD de musique, sélectionnez le mode manuel de la console (voir COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL à la page 14).

COMMENT BRANCHER VOTRE APPAREIL ELLIPTIQUE SUR VOTRE

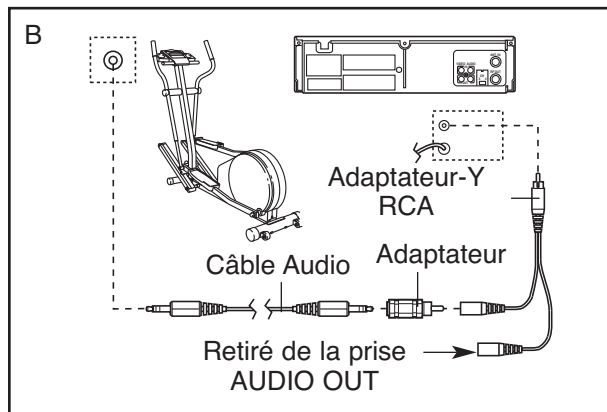
BRANCHEMENT DE VOTRE MAGNÉTOSCOPE

Remarque : si votre magnétoscope a une prise **AUDIO OUT** non-utilisée, référez-vous aux instructions **A** ci-dessous. Si la prise **AUDIO OUT** est déjà utilisée, référez-vous aux instructions **B**. Si vous avez un combiné télévision/magnétoscope, référez-vous aux instructions **B**.

- A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur. Branchez l'adaptateur dans la prise **AUDIO OUT** de votre magnétoscope.



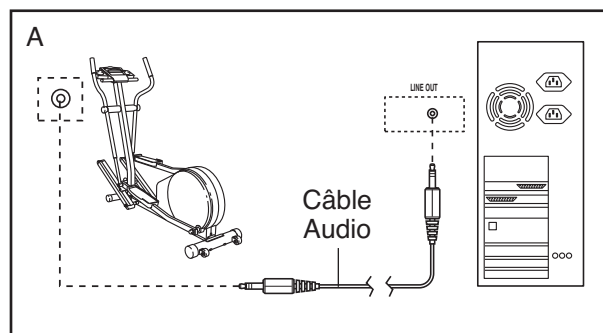
- B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur. Branchez l'adaptateur dans l'adaptateur RCA en Y (disponible dans les magasins d'électroniques). Ensuite, enlevez le fil qui est déjà branché dans la prise **AUDIO OUT** de votre magnétoscope et branchez le fil dans le côté qui n'est pas utilisé de l'adaptateur en Y. Branchez l'adaptateur RCA dans la prise **AUDIO OUT** de votre magnétoscope.



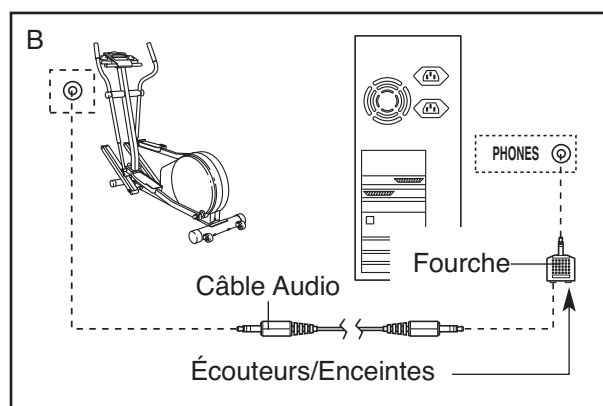
BRANCHEMENT DE VOTRE ORDINATEUR

Remarque : si votre ordinateur a une prise **LINE OUT** de 3,5 mm, référez-vous aux instructions **A** ci-dessous. Si votre ordinateur a seulement une prise **PHONES**, référez-vous aux instructions **B**.

- A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise **LINE OUT** de votre ordinateur.



- B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la fourche. Branchez la fourche dans la prise **PHONES** de votre ordinateur. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité de la fourche.



COMMENT UTILISER LES PROGRAMMES VIDEOS IFIT.COM

Pour utiliser les cassettes-vidéo iFIT.com, l'appareil elliptique doit être branché à votre magnétoscope. Référez-vous au BRANCHEMENT DE VOTRE MAGNÉTOSCOPE à la page 20. **Pour acheter des cassette-vidéo iFIT.com, visitez notre site Internet www.iconeurope.com.**

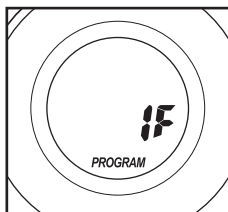
Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme vidéo iFIT.com.

1 Allumer la console.

Référez-vous à l'étape 1 à la page 14.

2 Sélectionnez le mode iFIT.com.

Pour utiliser une cassette-vidéo iFIT.com, appuyez sur la touche iFIT.com. L'indicateur iFIT.com s'allumera et les lettres IF apparaîtront sur le petit écran.



3 Insérez la cassette-vidéo iFIT.com.

Insérez la cassette-vidéo dans votre magnétoscope.

4 Appuyez sur le bouton lecture de votre magnétoscope.

Quelques instants après avoir appuyé sur le bouton, votre entraîneur personnel commencera à vous guider pour effectuer votre entraînement. Suivez simplement les instructions de votre entraîneur personnel.

Le programme vidéo fonctionnera presque de la même manière qu'un programme résistance/cadence (référez-vous à l'étape 3 de la page 16).

Cependant, une tonalité vous avertira lorsque le niveau de résistance et/ou la cadence d'objectif son sur le point de changer.

Remarque : si niveau de résistance et/ou la cadence d'objectif ne changent pas lorsque la tonalité retenti :

- Assurez-vous que l'indicateur à côté de la touche iFIT est allumée.
- Ajustez le volume de votre magnétoscope. Si le volume est trop élevé ou trop bas, la console pourrait ne pas détecter les signaux du programme.
- Assurez-vous que le câble audio est correctement et complètement branché.

Pour arrêter le programme à tout moment, arrêtez de pédaler et appuyez sur le bouton Pause de votre magnétoscope. Pour remettre en marche le programme, appuyez sur le bouton Lecture de votre magnétoscope et commencez à pédaler.

5 Suivez vos progrès sur le grand écran.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 14.

6 Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 15.

7 Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 15.

8 Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteindra automatiquement.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 15.

UTILISATION DES PROGRAMMES DIRECTEMENT DEPUIS NOTRE SITE SUR L'INTERNET

Notre site Internet www.iFIT.com vous permet d'utiliser des programmes iFIT.com directement depuis Internet. Pour utiliser les programmes de notre site sur l'Internet, l'appareil elliptique doit être branché à votre ordinateur. Voir BRANCHEMENT DE VOTRE ORDINATEUR à la page 20. De plus, vous devez avoir une connexion Internet et avoir un fournisseur d'accès Internet. La configuration minimale requise de votre système est disponible sur notre site Internet.

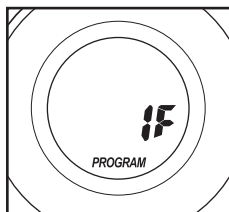
Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme depuis notre site Internet.

1 Allumer la console.

Référez-vous à l'étape 1 à la page 14.

2 Sélectionnez le mode iFIT.com.

Pour utiliser un programme depuis notre site Internet, appuyez sur la touche iFIT.com. L'indicateur iFIT.com s'allumera et les lettres *IF* apparaîtront sur le petit écran.



3 Allez à votre ordinateur et connectez-vous à Internet.

4 Si nécessaire, ouvrez votre navigateur Internet et rendez-vous sur notre site www.iFIT.com.

5 Suivez les liens désirés sur notre site Internet pour sélectionner un programme.

6 Suivez les instructions sur le site pour lancer le programme.

Quand vous lancez le programme, un compte à rebours apparaîtra sur votre écran.

7 Retournez au appareil elliptique et commencez les exercices.

Lorsque le compte à rebours arrive à zéro sur l'écran, le programme commencera. Le programme fonctionnera presque de la même manière qu'un programme résistance/cadence (référez-vous à l'étape 3 de la page 16). Cependant, une tonalité retentira pour vous avertir que le niveau de résistance et/ou la cadence d'objectif sont sur le point de changer.

8 Suivez vos progrès sur le grand écran.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 14.

9 Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 15.

10 Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 15.

11 Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteindra automatiquement.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 15.

ENTRETIEN ET PROBLÈMES

Inspectez et serrez toutes les pièces de l'appareil elliptique régulièrement. Remplacez les pièces usées immédiatement.

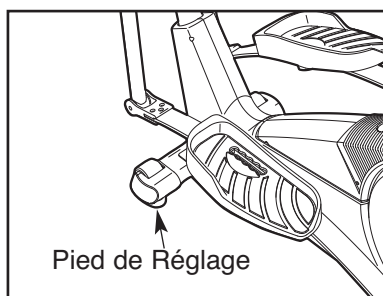
Pour nettoyer l'appareil elliptique, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de savon doux. **Important : pour éviter d'endommager la console, gardez tout liquide loin de la console et gardez la console hors des rayons directs du soleil.**

INSTALLATION DES PILES

Si l'affichage de la console devient faible, les piles devraient être remplacées ; la plupart des problèmes de console sont causés par les piles. Référez-vous à l'étape 11 de la page 9 pour les instructions concernant le remplacement des piles. La Console (5) requiert quatre piles de 1,5V « D ».

COMMENT INSTALLER L'APPAREIL A PLAT SUR LE SOL

Une fois que l'appareil elliptique est installé là où il va être utilisé, assurez-vous que les extrémités des deux stabilisateur touchent le sol. assurez-vous que l'indicateur à côté de la touche iFIT est allumée, tournez l'un ou les deux pieds de réglage sous le stabilisateur avant, jusqu'à ce que le mouvement de balancement est éliminé.



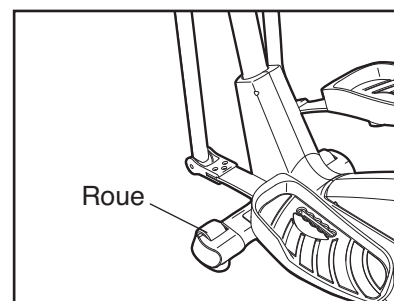
RÉSOLUTION DE PROBLÈMES AVEC LE POIGNÉE DEMONITEUR CARDIAQUE

- Évitez de bouger vos mains lorsque vous utilisez le poignée de moniteur cardiaque. Des mouvements excessifs peuvent influencer la lecture de la fréquence cardiaque. Ne tenez pas les contacts métalliques trop serrés où vous pourriez gêner la lecture de votre pouls.
- Pour une lecture plus précise de la fréquence cardiaque, tenez les contacts métalliques pendant 15 secondes.
- Pour un meilleur rendement le poignée du moniteur, gardez la contacts métalliques propres. Ils peuvent être nettoyé avec un chiffon doux — n'utilisez jamais de l'alcool des produits abrasifs ou chimiques.

COMMENT DÉPLACER L'APPAREIL ELLIPTIQUE

Tenez-vous en face l'appareil elliptique, tenez les guidons fermement, et penchez l'appareil elliptique jusqu'à ce qu'il peut être déplacer sur les roues avants.

Avec précaution, déplacez l'appareil elliptique à l'endroit désiré et abaissez-le. **A cause de la taille et du poids l'appareil elliptique, utilisez beaucoup de précaution lorsque vous le déplacez.**



CONSEILS DE MISE EN FORME

⚠ ATTENTION : Avant de commencer ce programme d'exercices ou un autre, veuillez consulter votre médecin. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou celles ayant déjà eu des problèmes de santé.

Les moniteurs cardiaque ne sont pas appareils médicaux. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Les moniteurs ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du pouls lors de l'exercice.

Les exercices suivants vous aideront à organiser votre programme d'exercices. Rappelez-vous qu'une bonne alimentation et qu'un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les résultats désirés est de s'entraîner à une intensité correcte. Le niveau d'intensité correct peut être trouvé en utilisant votre pouls comme point de repère. Le tableau ci-dessous indique le pouls recommandé pour brûler de la graisse et pour les 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 mesurer votre pouls approprié, d'abord trouvez l'âge au bas du tableau (les âges par dizaine). Ensuite trouvez les trois nombres au-dessus des âges. Les trois nombres définissent votre « zone d'entraînement ». Les deux nombres inférieurs sont les pouls recommandés pour brûler de la graisse ; le nombre supérieur est recommandé pour les exercices aérobics.

Brûler de la Graisse

Pour brûler de la graisse effectivement vous devez vous exercer à une intensité relativement basse pendant une longue période. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des calories d'hydrate de carbone, facilement accessibles comme source d'énergie. Après quelques minutes seulement,

vos corps commence à utiliser des calories de graisse en réserve comme source d'énergie. Si votre but est de brûler de la graisse, ajustez la vitesse et l'inclinaison du appareil elliptique jusqu'à ce que votre pouls s'approche du nombre inférieur de votre d'entraînement.

Pour brûler un maximum de graisse, ajustez la vitesse et l'inclinaison du appareil elliptique jusqu'à ce que votre pouls soit près du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

Exercice Aérobics

Si votre but est de fortifier votre système cardio-vasculaire, votre entraînement devrait être aérobic. L'exercice aérobic requiert de large quantité d'oxygène durant une période de temps prolongée. Ceci augmente la demande de sang que le coeur doit pomper vers les muscles, et la quantité de sang que les poumons doivent oxygéner. Pour un entraînement aérobic, réglez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre pouls est proche du nombre supérieur de votre zone d'entraînement.

GUIDE D'EXERCICES

Chaque entraînement devrait inclure ces trois étapes :

Échauffement, commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. Un échauffement correct élève la température de votre corps, augmente votre fréquence cardiaque, ainsi que la circulation pour vous préparer à l'entraînement.

Exercices dans la Zone d'Entraînement, après vous être échauffé, augmentez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre pouls soit dans votre zone d'entraînement pendant 20 à 30 minutes. (Durant les premières semaines d'exercices, ne maintenez pas votre pouls dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes).

Exercices de Retour à la Normal, finissez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements pour revenir à la normal. Cela augmentera la flexibilité de vos muscles et vous aidera à prévenir les problèmes qui surviennent après l'exercice.

FRÉQUENCE DES ENTRAÎNEMENTS

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, faites trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois, vous pouvez entreprendre jusqu'à cinq entraînements par semaine si vous le désirez. Rappelez-vous que la clé du succès d'un programme d'exercice repose avant tout sur la régularité.

EXERCICES D'ÉTIREMENTS CONSEILLÉS

La position correcte pour plusieurs étirements est montrée ci-dessous. Bougez lentement quand vous vous étirez—ne vous étirez jamais par à-coups.

1. Exercices d'étirement en touchant vos pieds

Tenez-vous debout avec vos genoux légèrement pliés et baissez-vous lentement en avant à la hauteur de la taille. Laissez votre dos et vos épaules se relaxer alors que vous touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois. Régions sollicitées : Tendons des mollets, partie arrière des genoux et dos.

2. Exercices d'étirement des tendons des mollets

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez l'autre jambe vers vous et posez votre plante de pied contre l'intérieur de la cuisse de la jambe qui est tendue. Touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Régions sollicitées : Tendons des mollets, bas du dos et aine.

3. Exercices d'étirement du tendon D'Achillé

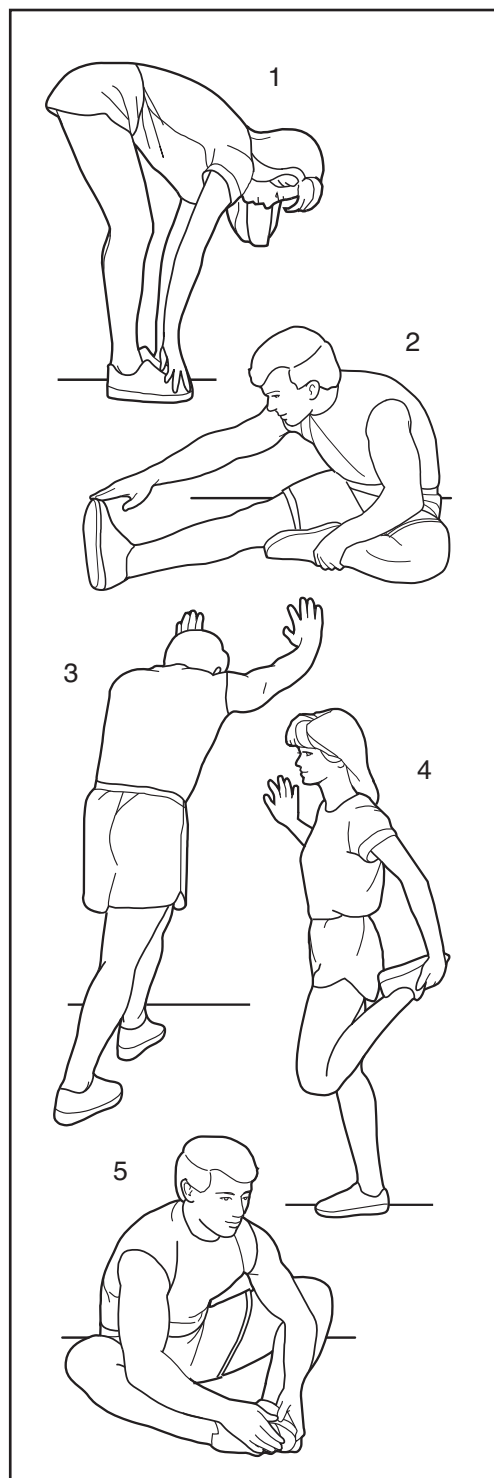
Avec une jambe devant l'autre, penchez-vous vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant. Penchez-vous en avant et déplacez vos hanches en direction du mur. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Si vous souhaitez un assouplissement plus accentué du tendon D'Achillé, pliez également votre jambe arrière. Régions sollicitées : Mollets, tendon D'Achillé et chevilles.

4. Exercices d'étirement des quadriceps

Avec une main contre le mur pour garder votre équilibre, prenez votre pied (par l'arrière) avec votre main libre. Amenez votre talon aussi près que possible de votre fessier. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Régions sollicitées : Quadriceps et muscles des hanches.

5. Exercices d'étirement de l'intérieur des cuisses

Asseyez-vous avec les plantes de pieds l'une contre l'autre et vos genoux dirigés vers l'extérieur. Ramenez vos pieds aussi près que possible de la région de l'aine. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois. Régions sollicitées : Quadriceps et muscles des hanches.



LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle HREVEL6985.0

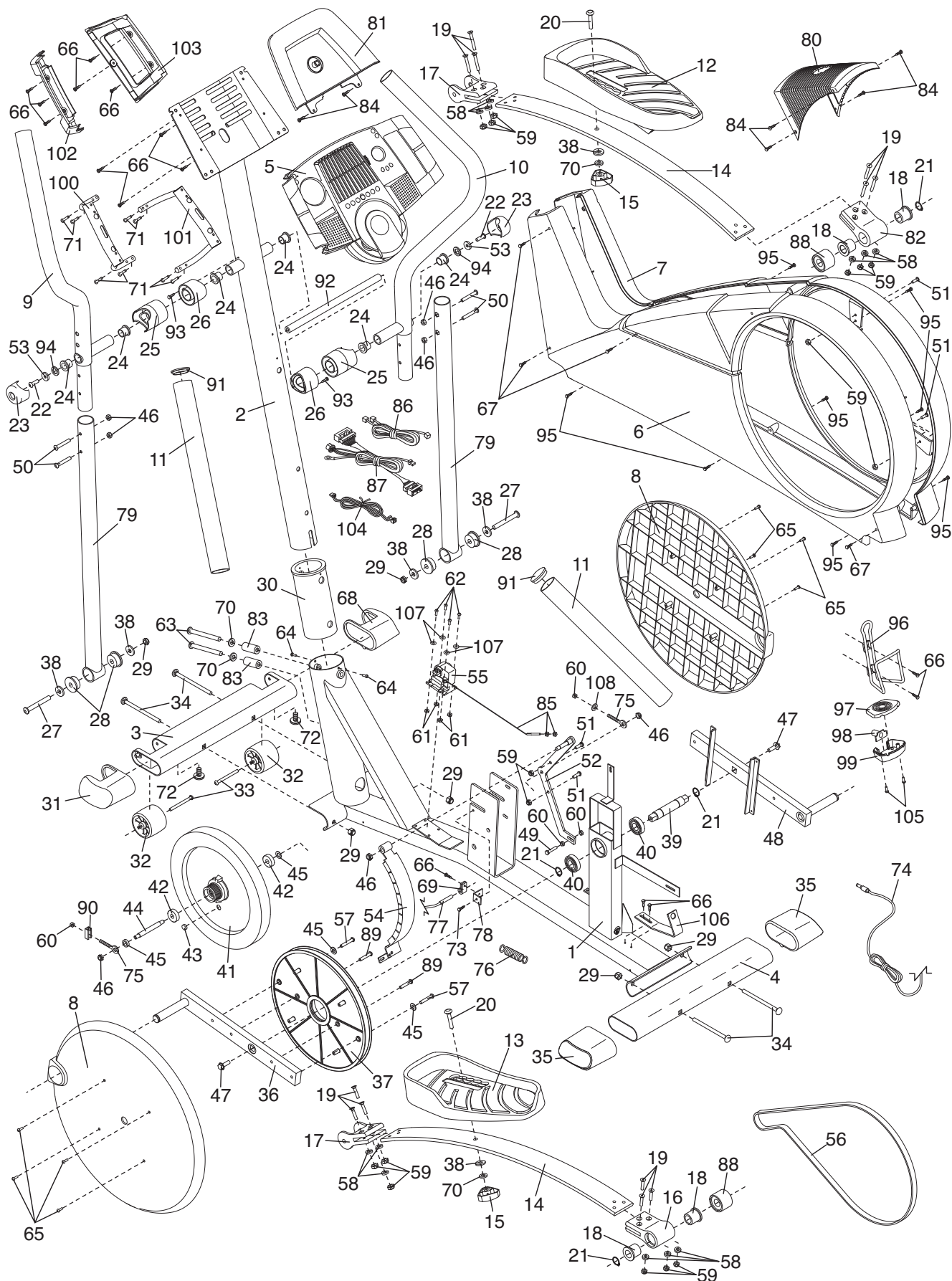
R0905A

N°. Qte.	Description						
		38	6	Rondelle de M10	77	1	Capteur Magnétique
		39	1	Manivelle	78	1	Support du Capteur Magnétique
1	1	40	2	Palier de la Manivelle	79	2	Jambe du Guidon
2	1	41	1	Volant	80	1	Couvercle du
3	1	42	2	Palier du Volant			Panneau Protecteur
4	1	43	1	Aimant	81	1	Porte-CD
5	1	44	1	Axe du Volant	82	1	Support du Ressort Droit
6	1	45	4	Rondelle Petite de M8,5mm	83	2	Bague d'Espacement du Cadre
7	1	46	7	Écrou de Blocage en Nylon de M8	84	6	Vis Perçante de M4 x 12mm
8	2	47	2	Vis de la Manivelle	85	1	Câble de la Résistance
9	1	48	1	Bras de la Manivelle Droit	86	1	Groupeement de Fils Supérieur
10	1	49	1	Boulon de M6 x 25mm	87	1	Groupeement de Fils Inférieur
11	2	50	4	Boulon en Bouton de M8 x 45mm	88	2	Bague d'Espacement du Support du Ressort
12	1	51	4	Boulon en Bouton de M6 x 18mm	89	2	Vis en Bouton de M8 x 22mm
13	1	52	1	Support du Aimant « C »	90	1	Support en « U »
14	2	53	2	Rondelle de M8,5	91	2	Embout du Guidon
15	2	54	1	Aimant « C »	92	1	Axe de Pivot
16	1	55	1	Moteur	93	2	Vis de M3 x 12mm
17	2	56	1	Courroie	94	2	Rondelle Ondulée
18	4	57	2	Vis en Bouton de M8 x 33mm	95	8	Vis de M4 x 19mm
19	12	58	12	Rondelle de M6	96	1	Porte-Bouteille
20	2	59	16	Écrou de Blocage en Nylon de M6	97	1	Couvercle du Détecteur
21	4	60	4	Écrou de M6	98	1	Tube du Moniteur
22	2	61	4	Écrou de Blocage en Nylon de M5	99	1	Support du Moniteur
23	2	62	4	Boulon de M5 x 12mm	100	1	Poignée Interne Gauche
24	6	63	2	Boulon en Bouton de M10 x 88mm	101	1	Poignée Interne Droite
25	2	64	2	Vis de M4 x 6mm	102	1	Couvercle de la Poignée Interne Gauche
26	2	65	8	Vis de M5 x 33mm	103	1	Couvercle de la Poignée Interne Droite
27	2	66	15	Vis de M4 x 16mm	104	1	Rallonge du Fil Cardiaque
28	4	67	4	Vis de M4 x 25mm	105	2	Vis de M3 x 8mm
29	6	68	1	Embout Avant Droit	106	1	Support d'Alimentation
30	1	69	1	Attache du Capteur Magnétique	107	4	Rondelle de M5
31	1	70	4	Rondelle Fendue de M10	108	1	Grande Rondelle de M6
32	2	71	8	Vis en Bouton Conique de M6 x 16mm	#	1	Unité du Moniteur
33	2	72	2	Pied de Réglage	#	1	Sangle du Torse
34	4	73	1	Vis de M5 x 16mm	#	1	Câble Audio
35	2	74	1	Boîte d'Alimentation	#	1	Adaptateur
36	1	75	2	Boulon avec Oeillet de M6	#	1	Fourche
37	1	76	1	Ressort	#	1	Clés Hexagonale Graisse
					#	1	Manuel de l'Utilisateur

Remarque : # indique une pièce non-dessinée. Les spécifications peuvent être modifiées sans notification.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—N°. HREVEL6985.0

R0905A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant :

(33) 0810 121 140

Fax : (33) 0130 562 730

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés) et préparez l'information suivante :

- le NUMÉRO DU MODÈLE du produit (HREVEL6985.0)
- le NOM de ce produit (appareil elliptique HealthRider CROSS TRAINER 1050T)
- le NUMÉRO DE SÉRIE du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO et la DESCRIPTION de la pièce/des pièces (référez-vous à la page 26 de ce manuel)