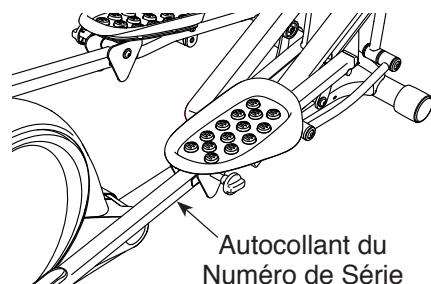


FREEMOTION® 510

Rear Drive

N°. du Modèle SFCCEL16012.0
N°. de Série _____

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



QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, **VEUILLEZ NOUS CONTACTER AU SERVICE À LA CLIENTÈLE DIRECTEMENT.**

APPUYEZ SANS FRAIS :

1-888-936-4266

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

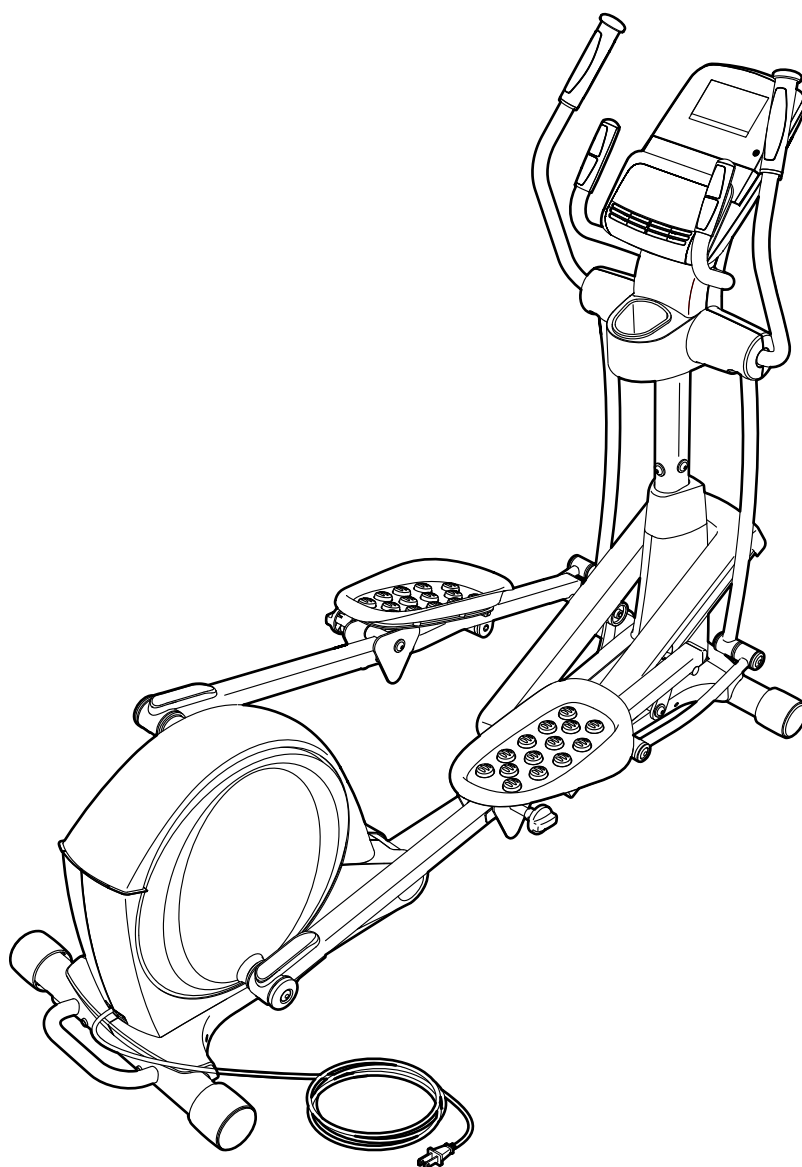
OU PAR COURRIEL :

customerservice@iconcanada.ca

ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR



www.iconfitness.com

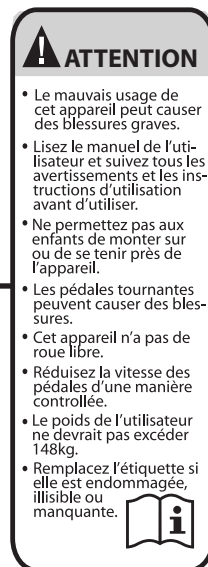
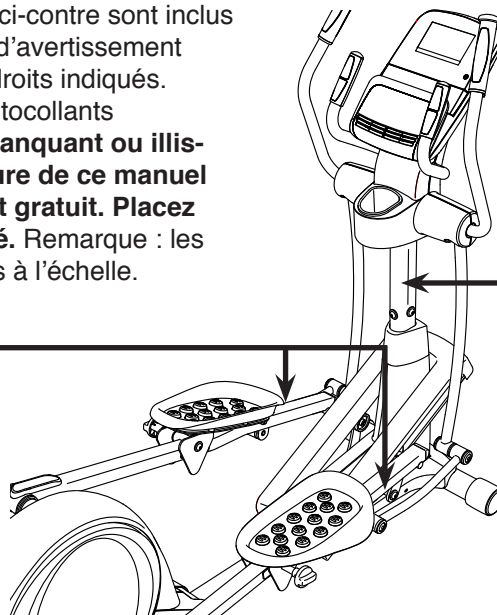
TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	5
ASSEMBLAGE	6
COMMENT UTILISER L'ELLIPTIQUE	16
ENTRETIEN ET LOCALISATION D'UN PROBLÈME	27
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	29
LISTE DES PIÈCES	31
SCHÉMA DÉTAILLÉ.....	33
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE.....	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

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

Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser votre elliptique. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et les personnes ayant eu des problèmes de santé.
2. N'utilisez l'elliptique que de la manière décrite dans ce manuel.
3. Il incombe au propriétaire de veiller à ce tous les utilisateurs de l'elliptique soient correctement informés de toutes les précautions.
4. L'elliptique est conçu pour l'utilisation à domicile seulement. N'utilisez pas l'appareil à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
5. Utilisez et gardez l'elliptique à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne l'installez pas dans un garage, ni sur une terrasse couverte ou près de l'eau.
6. Installez l'elliptique sur une surface à niveau, avec au moins 0,9 m d'espace à l'avant et l'arrière de l'appareil, et 0,6 m de chaque côté. Pour protéger le revêtement du sol, placez un petit tapis sous l'elliptique.
7. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
8. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques à l'écart de l'elliptique en tout temps.
9. L'elliptique ne devrait pas être utilisé par des personnes dont le poids dépasse 147 kg.
10. Portez des vêtements appropriés lors de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'elliptique. Portez toujours des chaussures 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 de 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 révolutionnaire FREEMOTION® 510 REAR DRIVE. L'elliptique 510 REAR DRIVE offre une impressionnante gamme de caractéristiques conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et agréables.

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

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

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

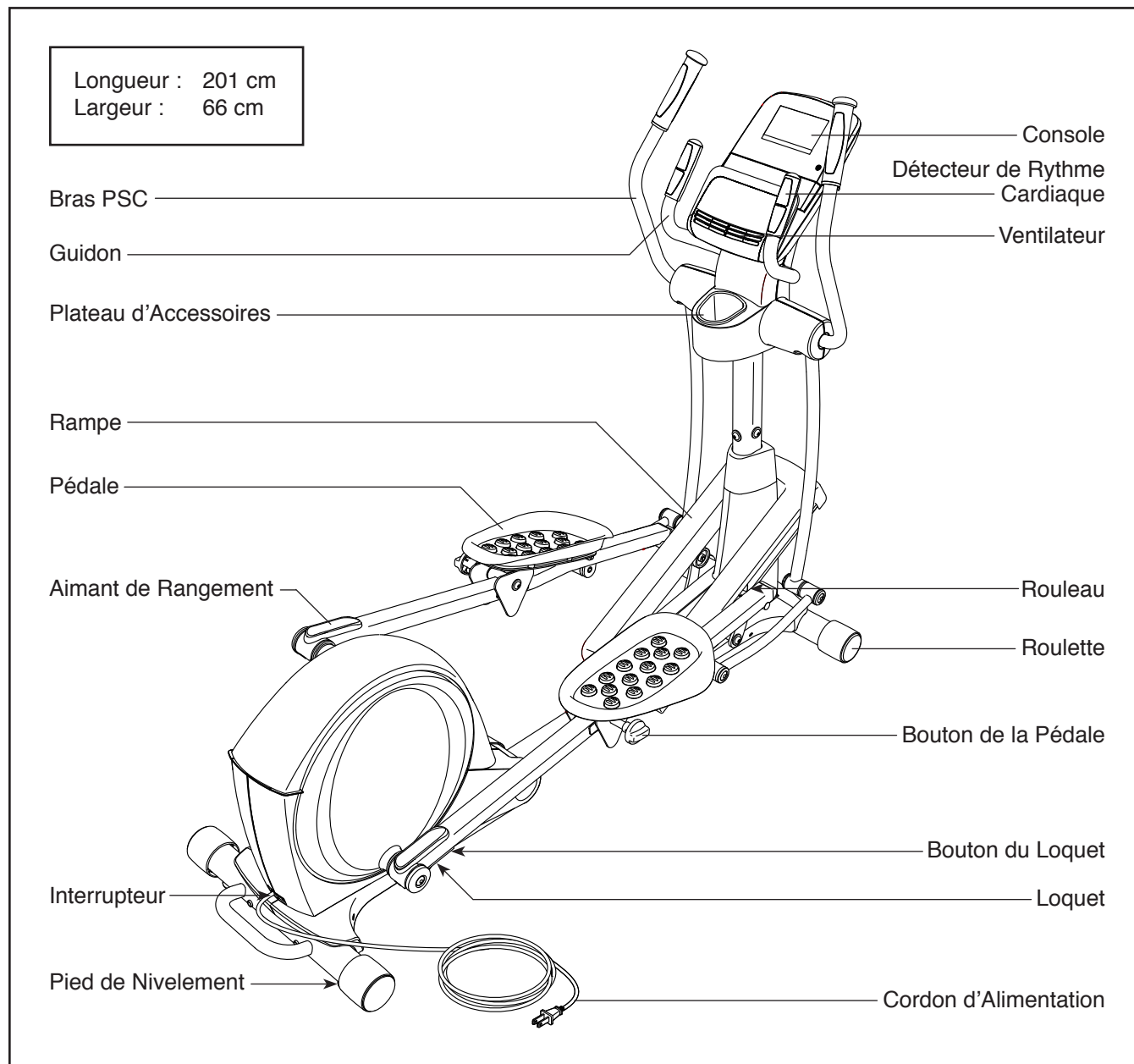
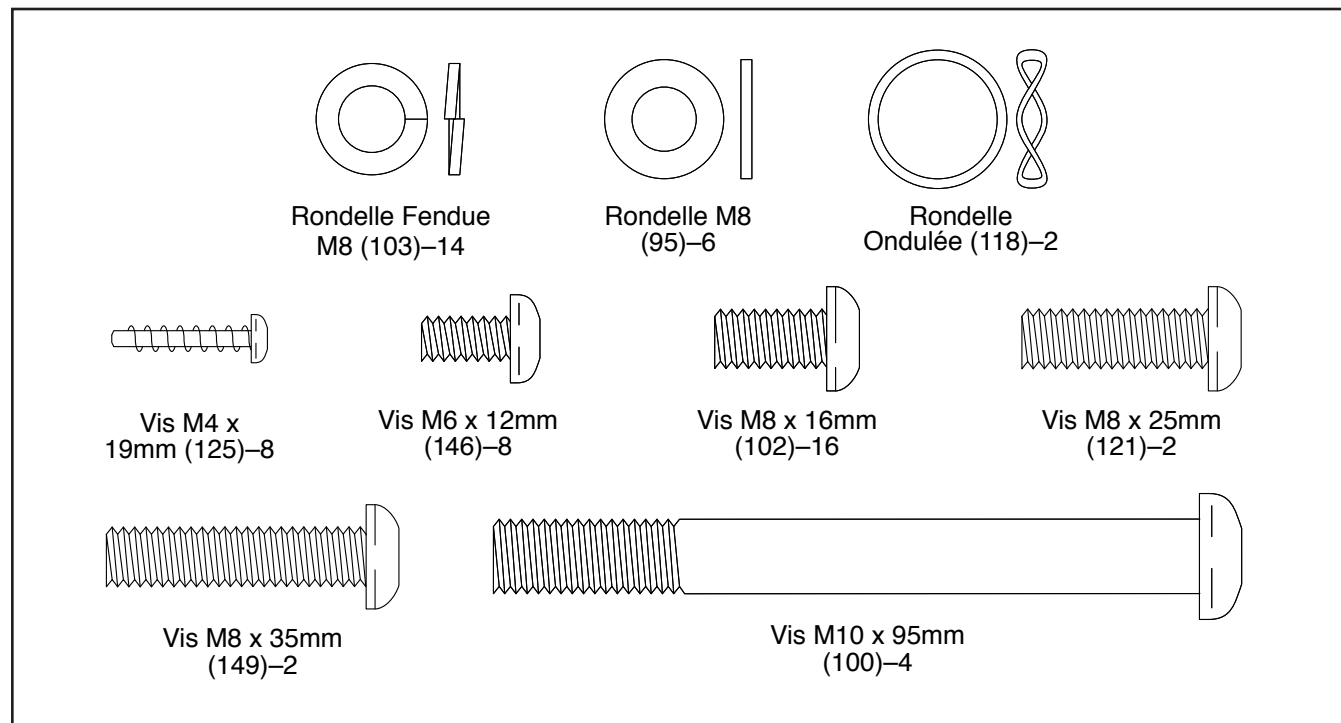


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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 d'avoir terminé toutes les étapes d'assemblage.
- Les pièces côté gauche portent l'indication « L » ou « Left », et les pièces côté droit l'indication « R » ou « Right ».

- Pour 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

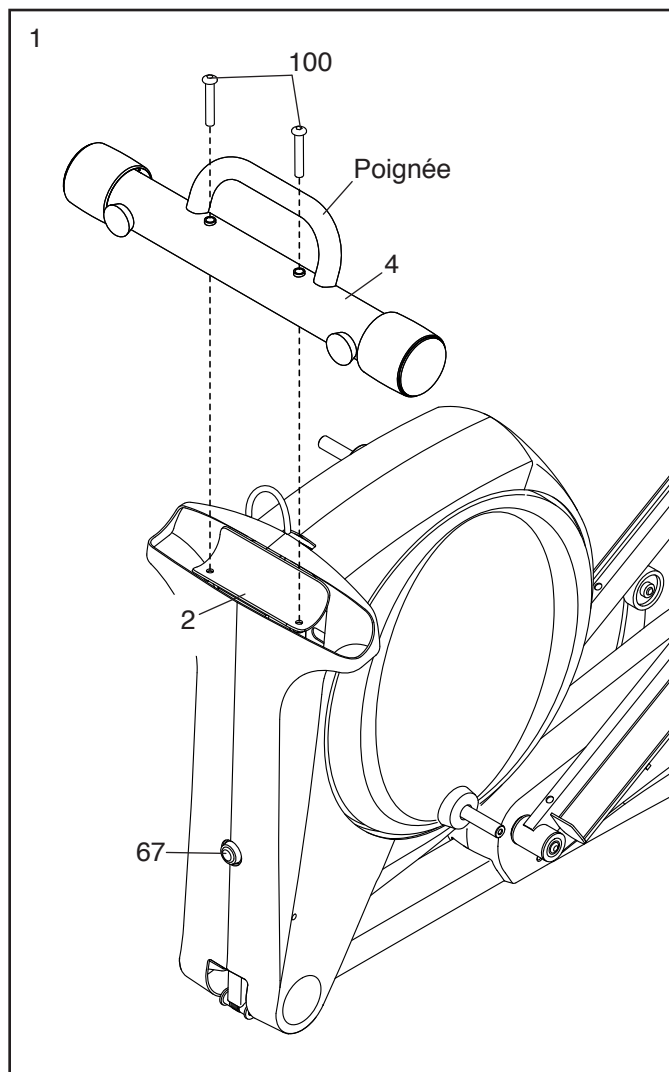
un maillet en caoutchouc

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

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

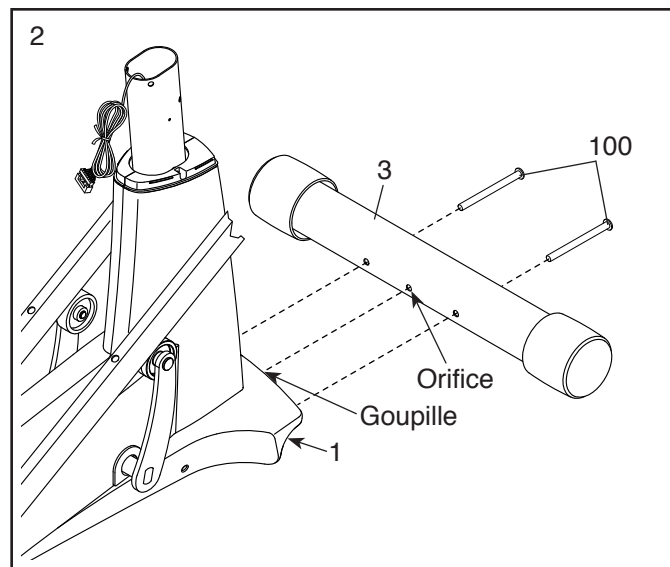
Fixez le Stabilisateur Arrière (4) au Cadre Repliable (2) à l'aide de deux Vis M10 x 95mm (100).

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



2. Orientez le Stabilisateur Avant (3) de sorte que l'orifice indiqué se situe face à la goupille du Cadre Principal (1).

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



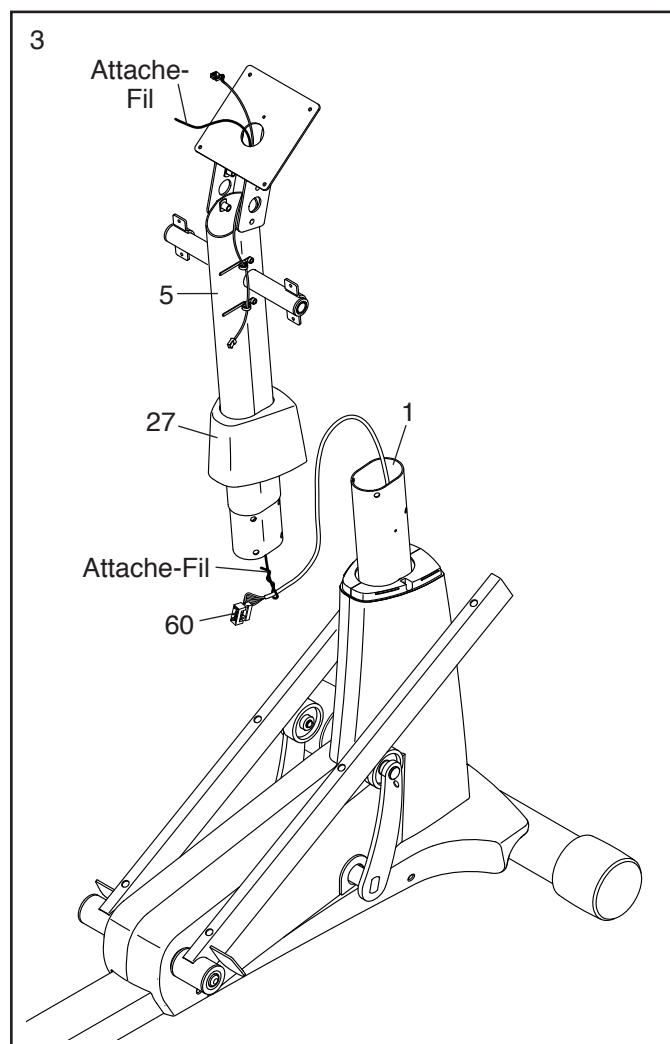
3. Orientez le Montant (5) et le Couvercle Supérieur (27) tel qu'il est illustré.

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

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

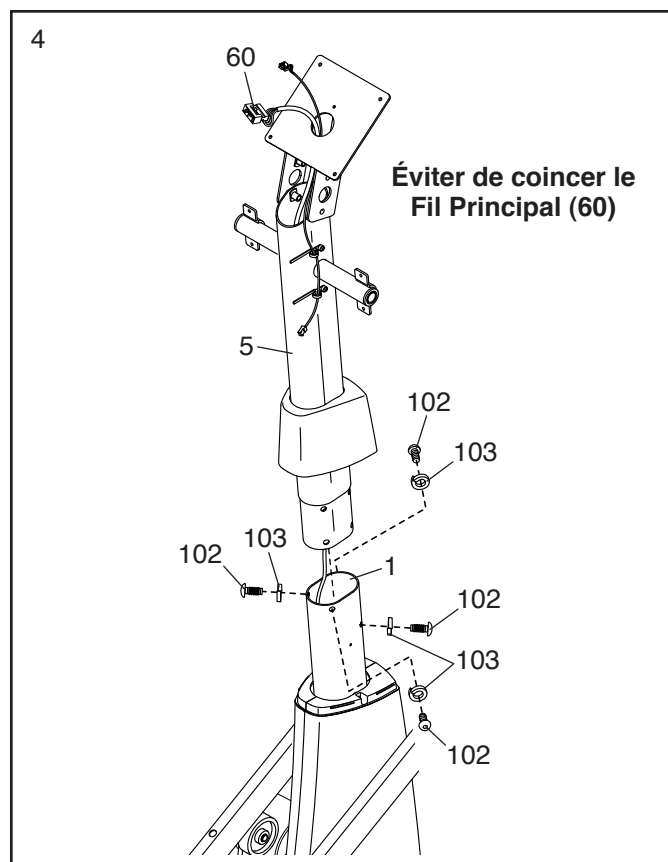
Localisez l'attache-fil dans le Montant (5). Reliez l'extrémité inférieure de l'attache-fil au Fil Principal (60). Ensuite, tirez l'extrémité supérieure de l'attache-fil jusqu'à acheminer le Fil Principal hors du Montant.

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



4. **Conseil : évitez de coincer le Fil Principal (60).** Enfoncez le Montant (5) dans le Cadre Principal (1).

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



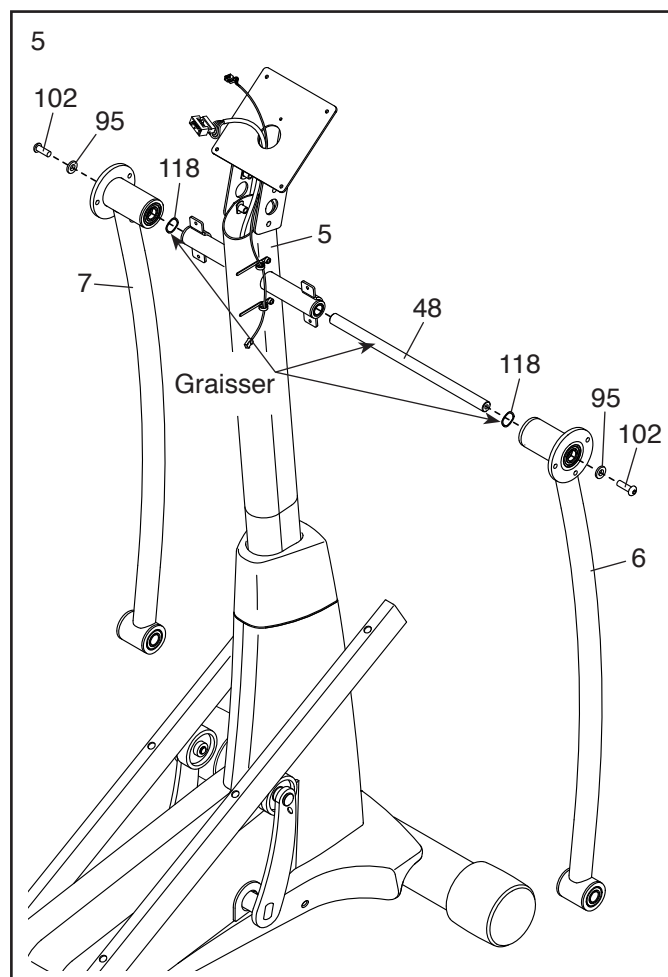
5. En utilisant un petit sac en plastique pour éviter de salir vos doigts, appliquez une couche de la graisse incluse sur l'Axe du Montant (48) et sur deux Rondelles Ondulées (118).

Enfoncez l'Axe du Pivot (48) dans le Montant (5), puis centrez-le. Ensuite, glissez une Rondelle Ondulée (118) sur chaque côté de l'Axe du Montant.

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

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

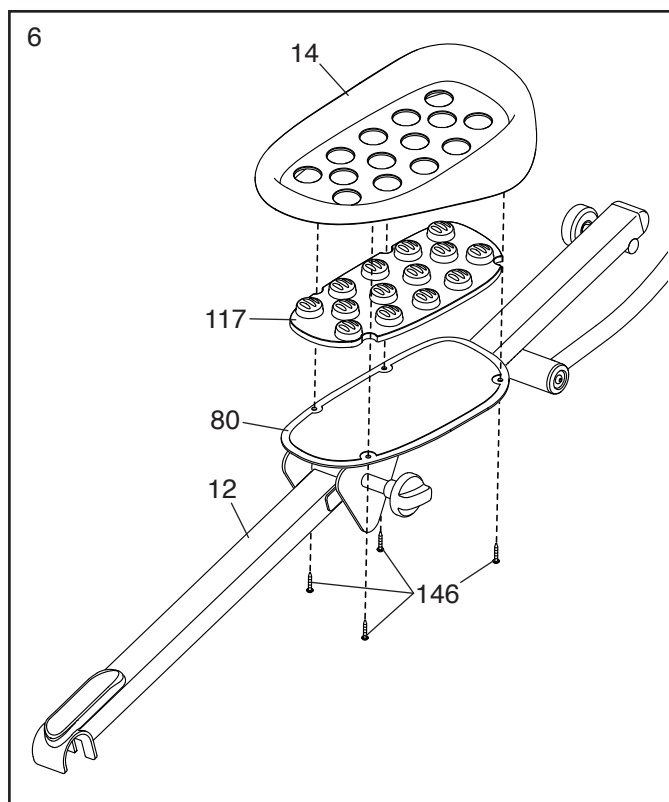
Vissez ensuite une Vis M8 x 16mm (102) avec une Rondelle M8 (95) dans chacune des extrémités de l'Axe du Montant (48) **de la même façon.**



6. Identifiez la Pédale Droite (14), la Garniture de la Pédale Droite (117) et le Bras de la Pédale Droite (12), puis orientez-les tel qu'il est illustré.

Fixez la Pédale Droite (14) et la Garniture de la Pédale Droite (117) à la Plaque de la Pédale Droite (80) à l'aide de quatre Vis M6 x 12mm (146). **Conseil : il peut s'avérer utile de soulever la Plaque de la Pédale Droite.**

Fixez la Pédale Gauche (non illustrée) et la Garniture de la Pédale Gauche (non illustrée) à la Plaque de la Pédale Gauche (non illustrée) de la même façon.

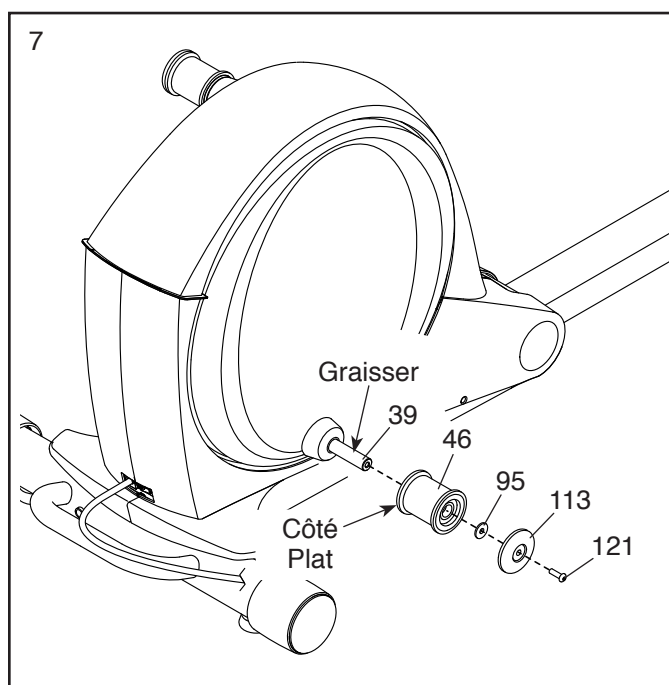


7. Graissez l'axe du Bras du Péda lier (39) droit.

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

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

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



8. **Voir le schéma 8a.** Localisez le Rouleau du Bras de la Pédale (32) du Bras de la Pédale Droite (12).

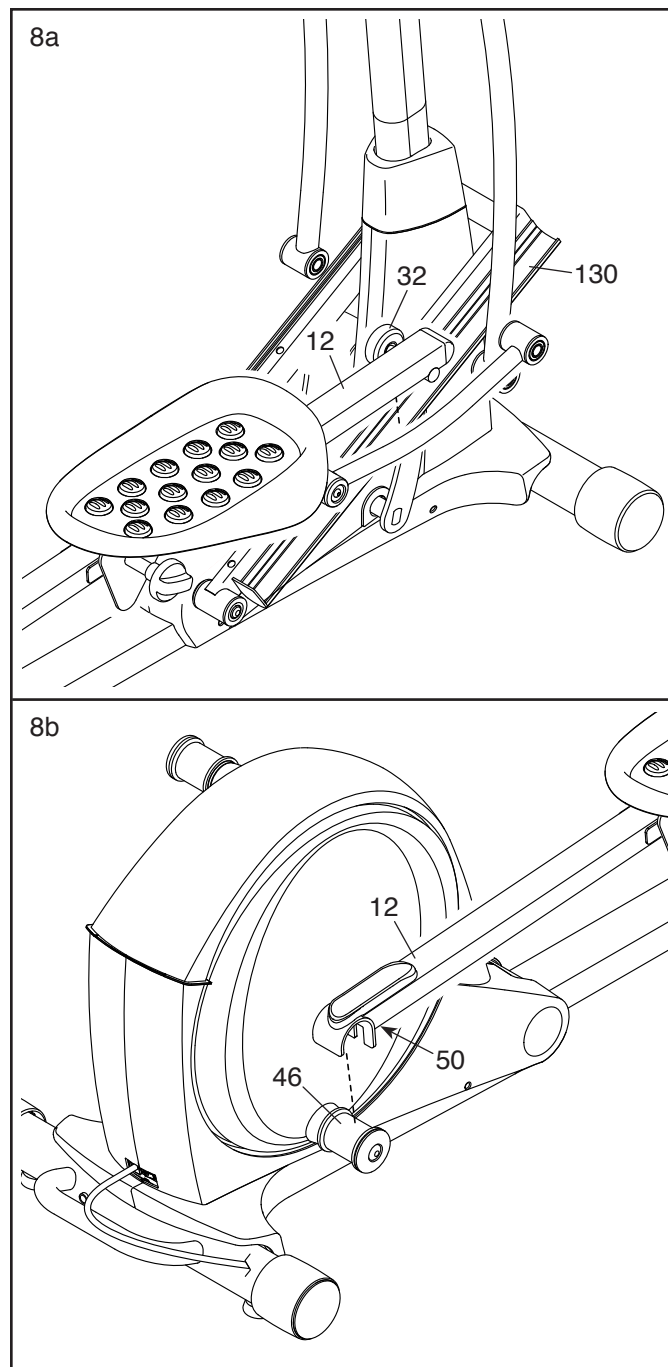
Posez le Rouleau du Bras de la Pédale (32) sur le côté droit de la Rampe (130).

Voir le schéma 8b. Tirez le Loquet (50) du Bras de la Pédale Droite (12) vers le haut.

Pressez le Bras de la Pédale Droite (12) sur le Manchon du Bras de la Pédale (46) droit.

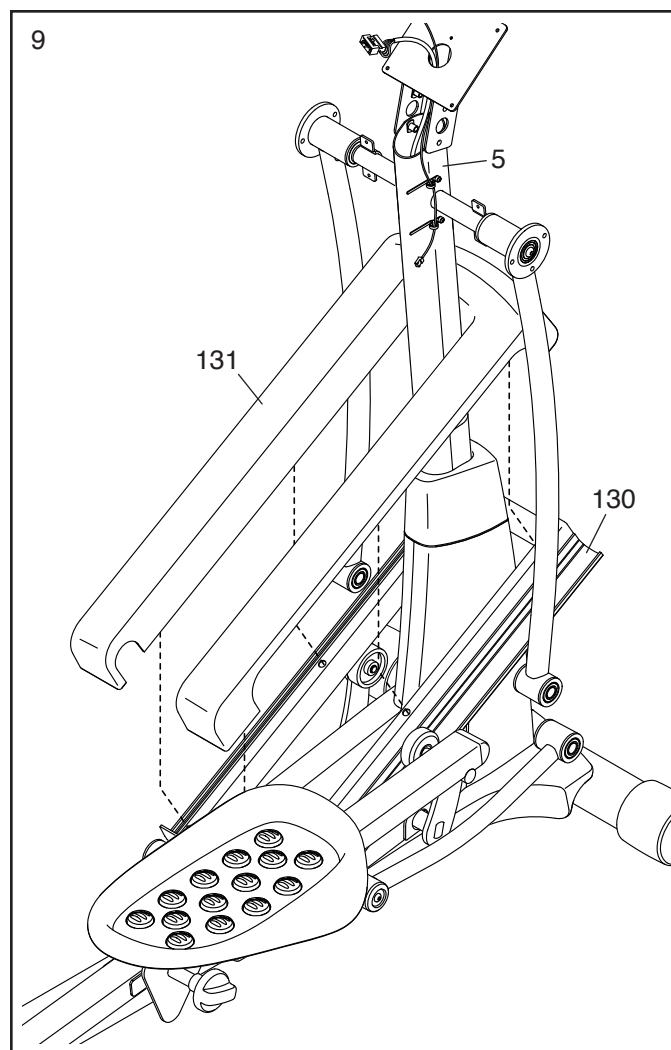
Veillez à ce que le Bras de la Pédale Droite s'emboîte en place.

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



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

Enfoncez les Chevilles (non illustrées) du dessous du Couvre-Rampe (131) dans la Rampe (130).



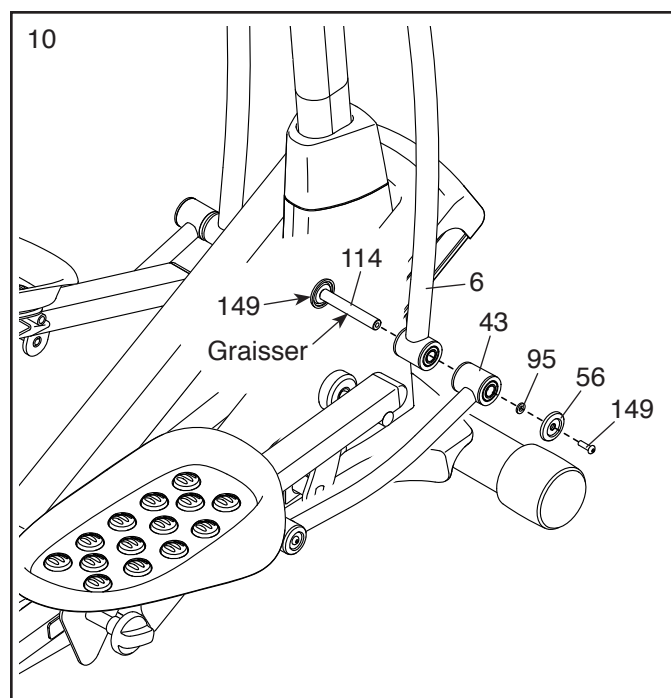
10. Graissez un Axe du Bras de Liaison (114).

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

Introduisez une clé hexagonale dans la Vis M8 x 35mm (149) à l'intérieur de l'Axe du Bras de Liaison (114).

À l'aide d'une seconde clé hexagonale, vissez une autre Vis M8 x 35mm (149) avec une Petite Capsule de l'Axe (56) et une Rondelle M8 (95) à l'intérieur de l'autre extrémité de l'Axe du Bras de Liaison (114). **Conseil : évitez d'endommager la Petite Capsule de l'Axe en resserrant la Vis.**

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



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

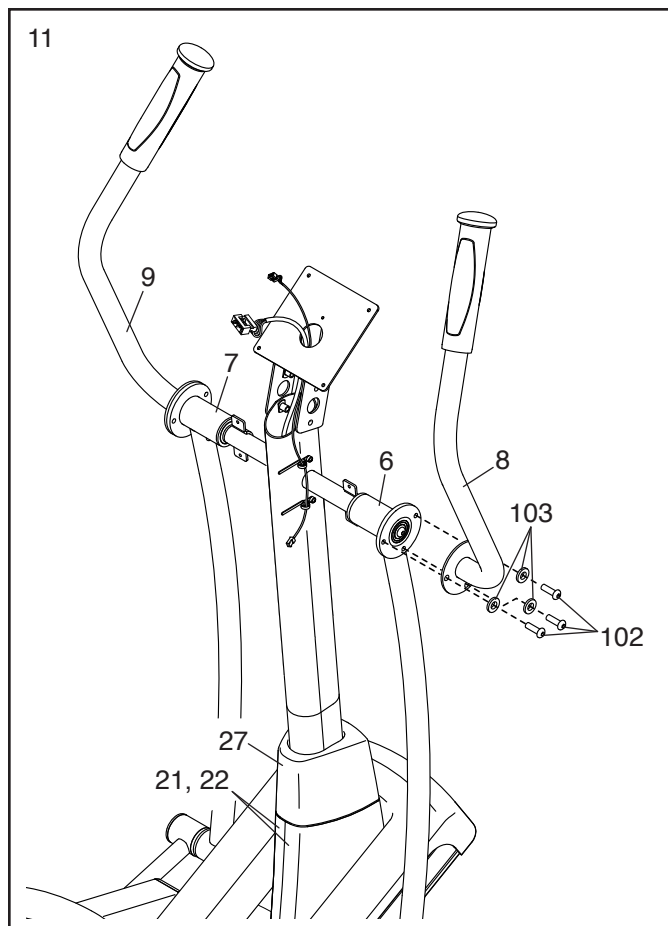
Demandez à une autre personne de tenir le Bras PSC Droit (8) près de la Jambe PSC Droite (6).

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

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

Voir l'étape 4 à la page 8. Serrez les Vis M8 x 16mm (102).

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



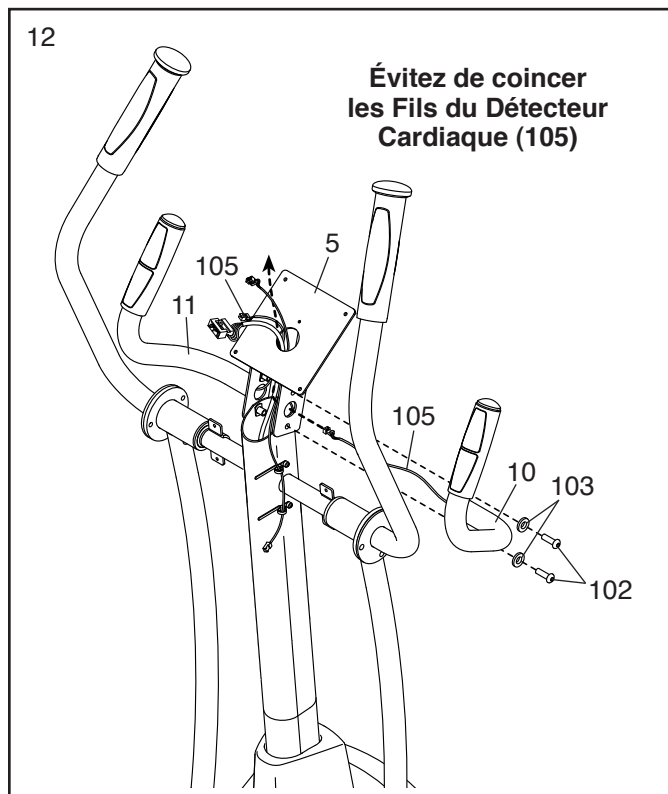
12. Identifiez le Guidon Droit (10) et orientez-le qu'il est illustré.

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

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

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

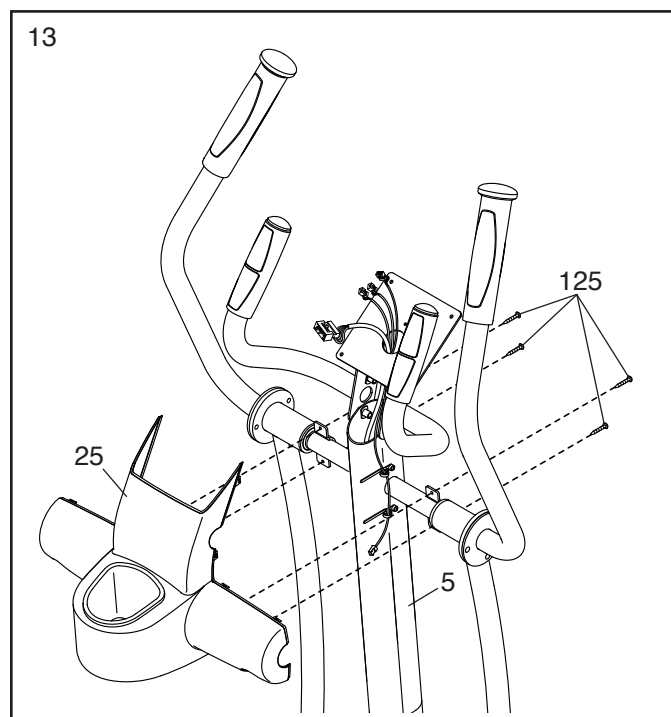
Fixez le Guidon Gauche (11) de la même manière.



13. **Remarque : si vous avez acheté le détecteur de rythme cardiaque du torse en option (voir la page 25), reportez-vous à l'étape 17 de la page 15 pour installer le récepteur accompagnant le détecteur.**

Orientez le Couvre-Montant Arrière (25) comme il est illustré.

Fixez le Couvre-Montant Arrière (25) au Montant (5) à l'aide de quatre Vis M4 x 19mm (125).

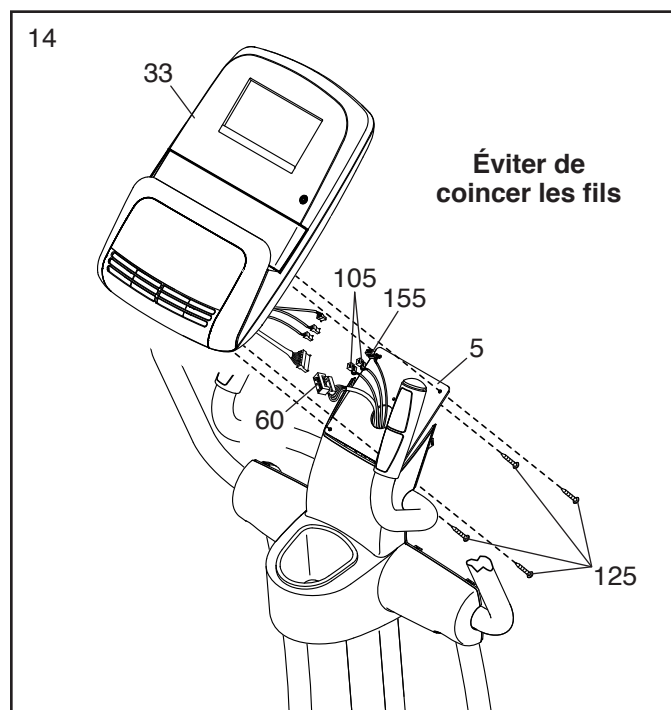


14. Retirez et jetez l'attache-fil relié au Fil Principal (60).

Pendant qu'une autre personne tient la Console (33) près du Montant (5), reliez les fils de la console au Fil Principal (60), au Fil Prolongateur du Récepteur (155) et aux Fils du Détecteur Cardiaque (105).

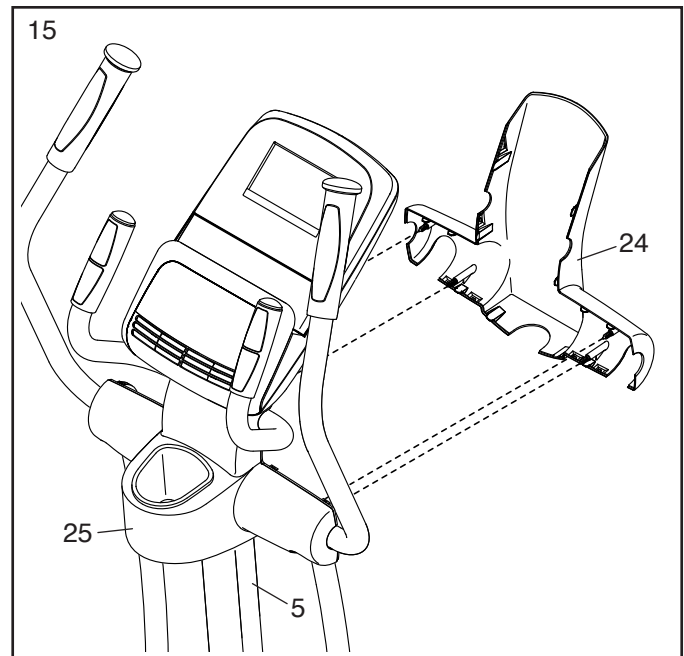
Introduisez l'excédent de fils vers le bas dans le Montant (5).

Conseil : évitez de coincer les fils. Fixez la Console (33) au Montant (5) à l'aide de quatre Vis M4 x 19mm (125).



15. Orientez le Couvre-Montant Avant (24) tel qu'il est illustré.

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



16. **Veillez à ce que toutes les pièces soient correctement serrées avant d'utiliser votre elliptique.**

Remarque : il peut y avoir des pièces excédentaires. Placez un petit tapis sous l'elliptique pour protéger le sol.

Si vous achetez le détecteur de rythme cardiaque du torse (voir la page 25), suivez l'étape supplémentaire ci-dessous pour installer le récepteur accompagnant le détecteur.

17. Reportez-vous aux étapes 15, 14 et 13. Retirez le Couver-Montant Avant (24), la Console (33) et le Couver-Montant Arrière (25) au besoin.

Retirez le papier du coussinet adhésif situé au dos du Récepteur (A). Enfoncez le Récepteur à l'endroit indiqué à l'intérieur du Couver-Montant Arrière (25) **sous** le Plateau d'Accessoires (26).

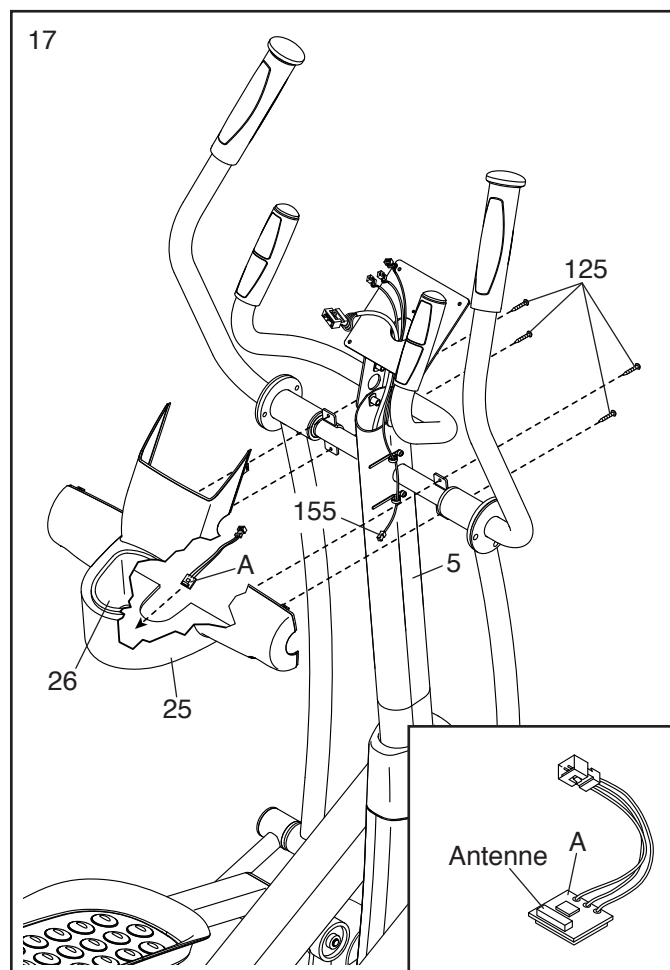
Reportez-vous au schéma encadré. Veillez à orienter l'antenne du Récepteur (A) de sorte qu'elle soit positionnée à l'horizontale parallèlement au sol.

Reliez le fil du Récepteur (A) au Fil Prolongateur du Récepteur (155).

Ensuite, fixez le Couver-Montant Arrière (25) au Montant (5) à l'aide de quatre Vis M4 x 19mm (125).

Puis, **reportez-vous aux étapes 14 et 15** et fixez la Console (33) et le Couver-Montant Avant (24).

Remarque : jetez tout autre fil pouvant accompagner le détecteur de rythme cardiaque.



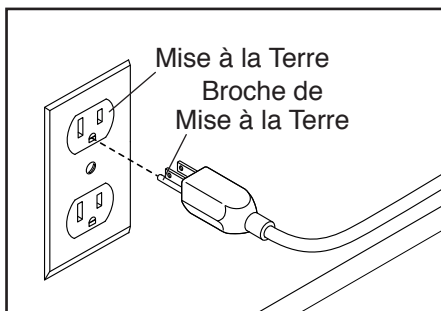
COMMENT UTILISER L'ELLIPTIQUE

COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

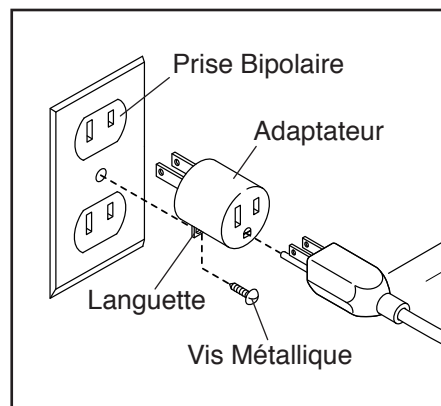
Cet appareil doit être mis à la terre. En cas de panne ou de fonctionnement inapproprié, la mise à la terre réduit les risques d'électrocution en offrant une voie de fuite au courant électrique. La fiche du cordon d'alimentation est dotée d'une broche de mise à la terre.

⚠ DANGER : une connexion inappropriée du cordon d'alimentation augmente le risque de décharge électrique. Ne modifiez pas la fiche de l'appareil : si elle n'est pas adaptée à une prise de courant, faites installer une prise appropriée par un électricien compétent. Si vous avez des doutes quant à l'intégrité de la mise à la terre de l'appareil, contactez un électricien compétent.

Branchez le cordon d'alimentation sur une prise électrique adéquatement installée et mise à la terre conformément aux codes et règlements locaux. **Le circuit de la prise de courant doit être de tension nominale de 120 volts.**



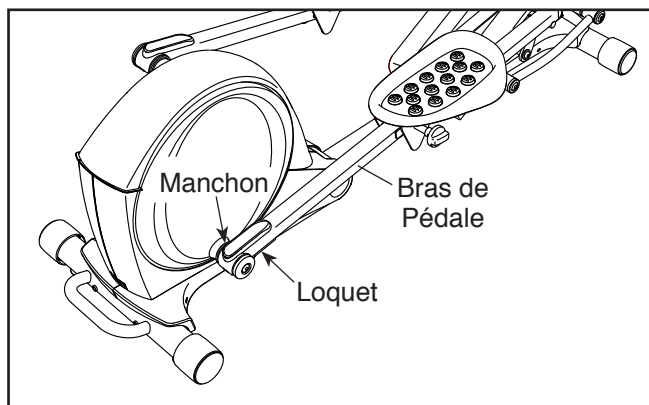
Un adaptateur temporaire peut être utilisé pour brancher le cordon d'alimentation sur une prise à deux fiches, comme il est illustré à droite, si une prise électrique correctement mise à la terre n'est pas disponible.



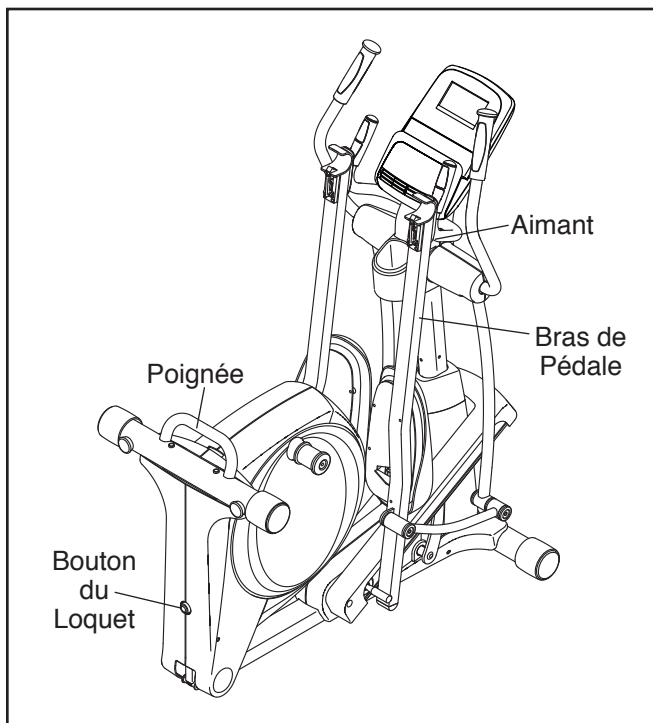
La languette ou le fil s'étendant hors de l'adaptateur doit être fixé par une vis à un support mis à la terre, tel que la plaque d'accès d'une boîte de prise de courant mise à la terre. **Certaines plaques d'accès de prise de courant bipolaire ne sont pas mises à la terre. Avant d'utiliser un adaptateur, contactez un électricien compétent pour déterminer si la plaque d'accès de la prise de courant est mise à la terre. Cet adaptateur temporaire ne doit être utilisé que jusqu'au moment où une prise électrique correctement mise à la terre pourra être installée par un électricien compétent.**

COMMENT PLIER ET DÉPLIER L'ELLIPTIQUE

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



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

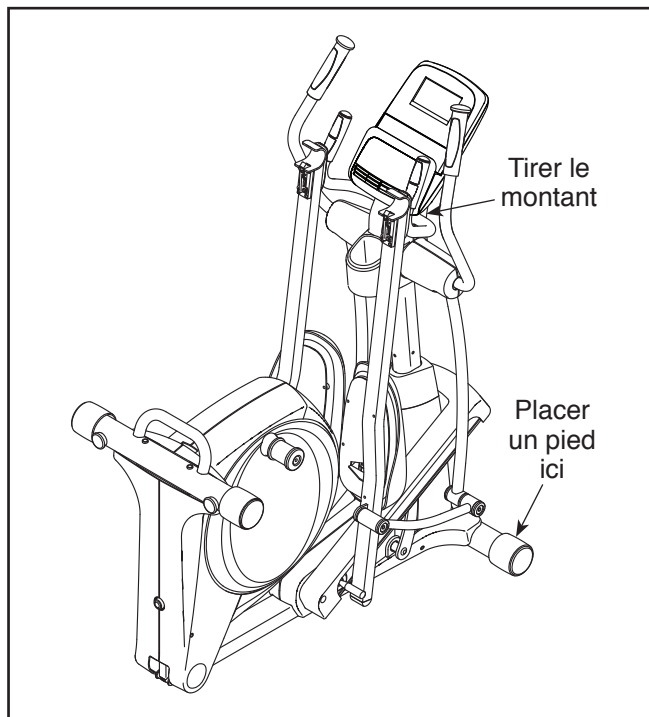


Pour déplier l'elliptique, tenez d'abord la poignée, puis pressez le bouton du loquet et abaissez le cadre.

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

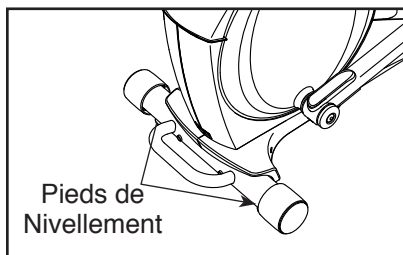
COMMENT DÉPLACER L'ELLIPTIQUE

Pour déplacer l'elliptique, pliez-le d'abord comme il est décrit à la page 16. Ensuite, tenez-vous debout devant l'elliptique, saisissez le montant et posez un pied contre l'une des roulettes. Tirez le montant jusqu'à ce que l'elliptique puisse se déplacer sur les roulettes. Avec l'aide d'une autre personne, déplacez avec précaution l'elliptique vers l'endroit voulu, puis abaissez-le jusqu'au sol.

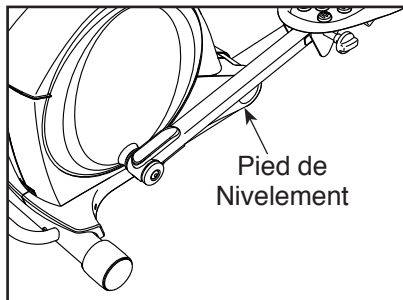


COMMENT NIVELER L'ELLIPTIQUE

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

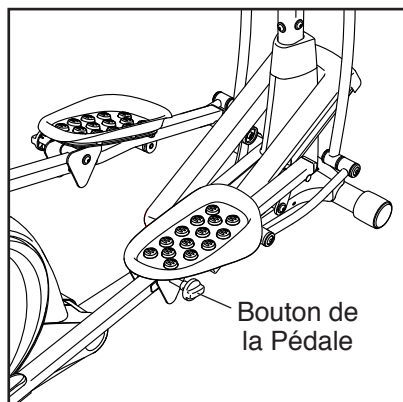


Si le cadre de l'elliptique fléchit durant l'utilisation, tournez le pied de nivellement central jusqu'à éliminer le fléchissement.



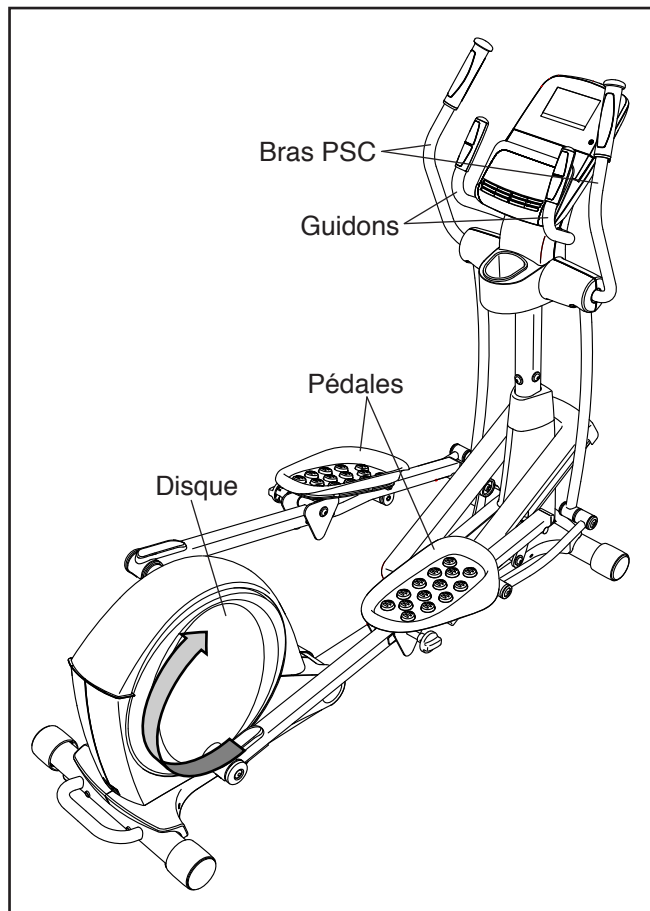
COMMENT RÉGLER LA POSITION DES PÉDALES

Les pédales sont réglables en plusieurs positions. Pour régler les pédales, soulevez simplement la pédale et tournez le bouton sous la pédale. **Veillez à régler les deux pédales à la même position.**



COMMENT S'ENTRAÎNER SUR L'ELLIPTIQUE

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

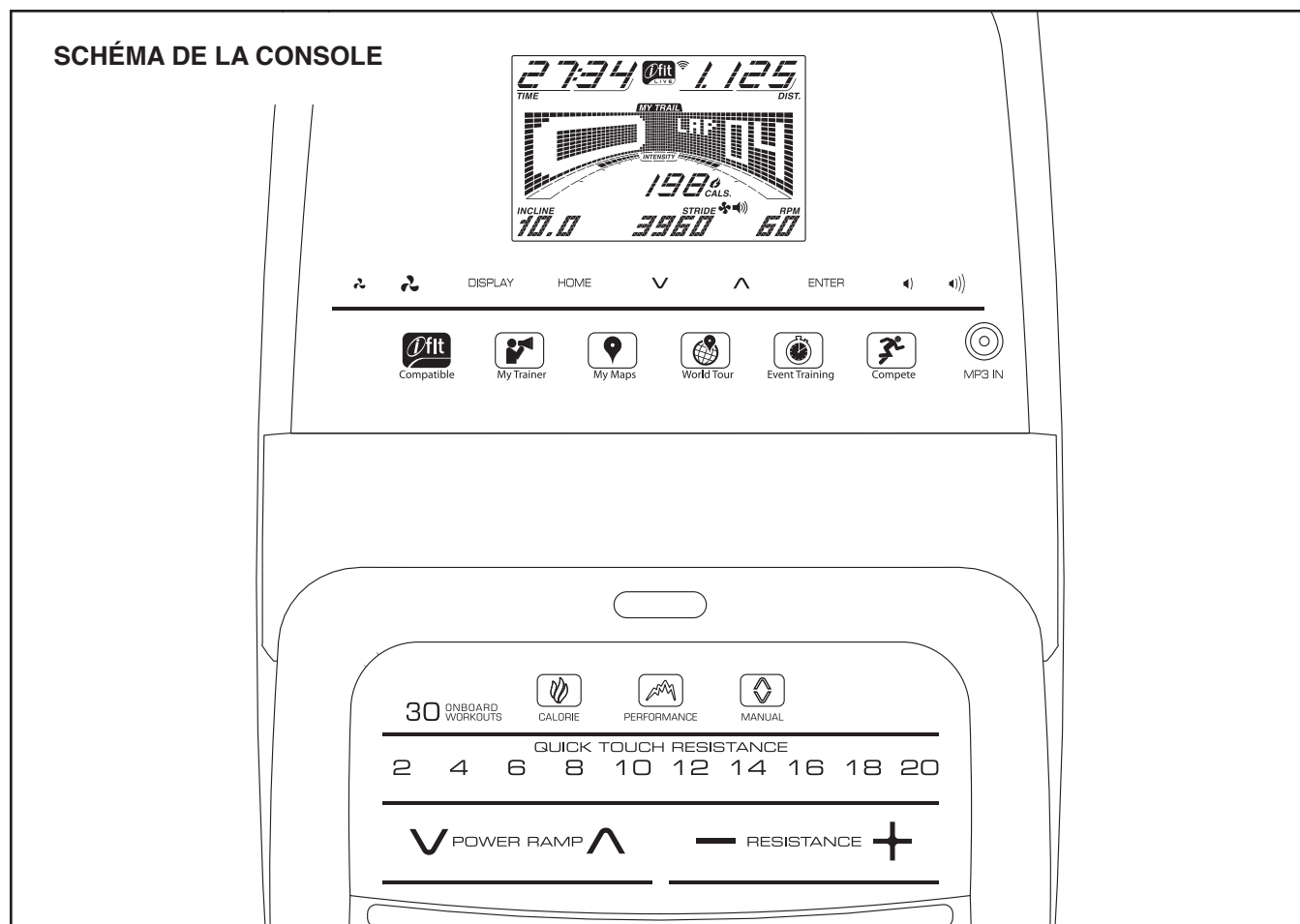


Remarque : Les disques peuvent tourner dans les deux sens. Il est recommandé de tourner les pédales dans le sens de la flèche ; toutefois, pour varier l'exercice, les pédales peuvent tourner dans le sens inverse.

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 et l'inclinaison de la rampe par simple touche. Pendant l'exercice, la console affiche en continu des données sur l'entraînement. Vous pouvez également mesurer votre fréquence cardiaque à l'aide du détecteur de rythme cardiaque de la poignée ou du détecteur de rythme cardiaque du torse en option.

De plus, la console comporte trente entraînements intégrés — quinze entraînements caloriques et quinze entraînements de performance. Chaque entraînement commande automatiquement la résistance des pédales ainsi que l'inclinaison de la rampe et vous invite à changer votre cadence en vous guidant au long d'un entraînement efficace.

La console utilise également la technologie avant-gardiste iFit Live qui lui permet de communiquer sur votre réseau sans fil grâce à un module iFit Live

optionnel. Le mode iFit Live permet de télécharger des entraînements personnalisés, de créer vos propres entraînements, de suivre les résultats de votre entraînement, d'affronter d'autres utilisateurs iFit Live et d'accéder à bien d'autres fonctions. **Pour acheter une carte de module iFit Live en tout temps, accédez au www.iFit.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel.**

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

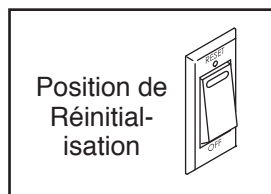
Pour allumer l'appareil, voir la page 20. Pour utiliser le mode manuel, voir la page 20. Pour effectuer un entraînement intégré, voir la page 23. Pour effectuer un entraînement iFit Live, voir la page 24. Pour utiliser la chaîne audio, voir la page 25. Pour modifier les réglages de la console, voir la page 26.

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

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

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

Branchez le cordon d'alimentation (voir COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION à la page 16). Ensuite, localisez l'interrupteur du cadre situé près du cordon d'alimentation. Poussez l'interrupteur à la position de Reset (réinitialisation).



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

Remarque : lors de la toute première mise en marche de l'appareil, il est possible que la rampe s'étalonne automatiquement. La rampe s'élèvera et s'abaissera pendant qu'elle s'étalonne. La rampe sera étalonnée au moment de s'immobiliser.

IMPORTANT : si la rampe ne s'étalonne pas automatiquement, reportez-vous à COMMENT ÉTALONNER LA RAMPE à la page 27 et étalonnez la rampe manuellement.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

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

Reportez-vous à COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à gauche.

2. **Sélectionnez le mode manuel.**

Pressez la touche Manual (manuel) de la console pour sélectionner le mode manuel.

Lorsqu'aucun module iFit Live sans fil n'est introduit dans la console ni connecté sur iFit Live, le mode manuel est automatiquement sélectionné.

3. **Changez la résistance des pédales et l'inclinaison de la rampe, au besoin.**

Pendant que vous pédalez, changez la résistance des pédales en pressant les touches Resistance (résistance) d'augmentation et de diminution ou l'une des touches Quick Touch Resistance (résistance une touche) numérotées.

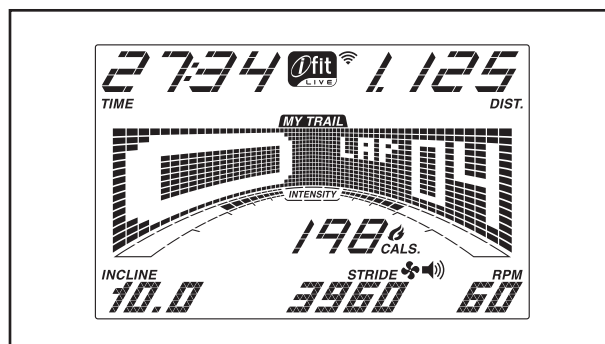
Remarque : après l'appui sur les touches, les pédales mettront quelques instants à atteindre la résistance correspondant au degré sélectionné.

Pour modifier le mouvement des pédales, vous pouvez changer l'inclinaison de la rampe. Pour changer l'inclinaison, pressez les touches Power Ramp (rampe mécanique) d'augmentation ou de diminution.

Remarque : après l'appui sur une touche, les pédales mettront quelques instants à atteindre l'inclinaison correspondant au degré sélectionné.

4. Suivez votre progression à l'écran.

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



Cals. : cet écran indique la quantité approximative de calories que vous avez brûlées.

Cals./Hr (calories à l'heure) : cet écran indique le nombre approximatif de calories que vous brûlez à l'heure.

Dist. : cet écran indique en miles ou en kilomètres la distance approximative parcourue en pédalant.

Incline (inclinaison) : cet écran affiche le degré d'inclinaison de la rampe pendant quelques secondes lors de chaque changement du degré d'inclinaison de la rampe.

Pulse (fréquence cardiaque) : ce mode d'affichage indique votre fréquence cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur de rythme cardiaque de la poignée ou le détecteur de rythme cardiaque du torse en option (voir l'étape 5 à la page 22).

Resist. (résistance) : cet écran indique le degré de résistance des pédales pendant quelques secondes lors de chaque changement de degré de résistance.

RPM (tr/min) : cet écran indique votre cadence de pédalage en tours par minute (tr/min).

Stride (foulée) : cet écran indique le nombre des foulées accomplies en pédalant.

Time (temps) : lorsque le mode manuel est sélectionné, ce mode d'affichage indique le temps écoulé. Lorsqu'un entraînement est sélectionné, le mode d'affichage indique le temps restant de l'entraînement.

La matrice comporte divers onglets. Pressez la touche Display (affichage) jusqu'à afficher l'onglet voulu. Vous pouvez également presser les touches d'augmentation ou de diminution situées près de la touche Enter (entrée).

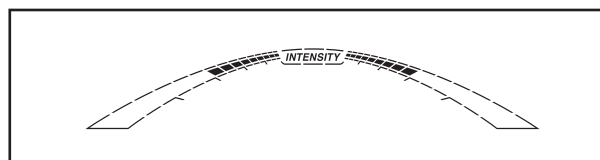
Incline (inclinaison) : Cet onglet affiche un graphique des réglages d'inclinaison de l'entraînement. Un nouveau segment apparaîtra au bout de chaque minute.

Speed (vitesse) : Cet onglet affiche un graphique des réglages de vitesse de l'entraînement. Un nouveau segment apparaîtra au bout de chaque minute.

My Trail (mon sentier) : 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 My Trail affichera également le nombre de tours que vous effectuez.

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.



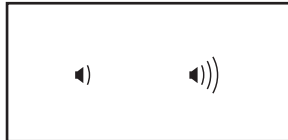
Pressez la touche Home (accueil) pour revenir au menu par défaut (voir COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 26 pour établir le menu par défaut). Pressez de nouveau la touche Home, au besoin.

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, pressez la touche Home. Pressez de nouveau la touche Home, au besoin.

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

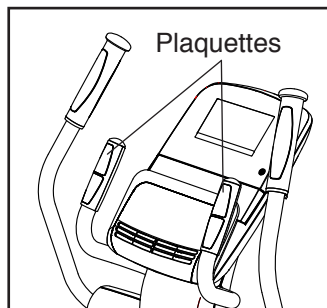


5. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Vous pouvez mesurer votre fréquence cardiaque à l'aide du détecteur de rythme cardiaque de la poignée ou du détecteur de rythme cardiaque du torse en option (voir la page 25 pour des détails sur le détecteur de rythme cardiaque du torse en option).

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

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



Dès que votre pouls est détecté, 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 fréquence cardiaque, tenez les plaques pendant au moins 15 secondes.**

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

6. Activez le ventilateur, au besoin.

Le ventilateur fonctionne selon un régime faible ou élevé. Pressez à répétition les touches de hausse ou de baisse du ventilateur pour choisir un régime du ventilateur ou désactiver ce dernier.



Remarque : lorsque les pédales demeurent immobiles pendant environ trente secondes, le ventilateur se désactive automatiquement.

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

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

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

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

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

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

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 23.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement de raffermissement ciblé, pressez à répétition la touche Calorie ou la touche Performance jusqu'à afficher à l'écran l'entraînement voulu.

Lorsqu'un entraînement intégré est sélectionné, 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.

L'écran affichera également la cadence maximale de pédalage (tr/min), le degré maximal de résistance et le degré maximal d'inclinaison de la rampe.

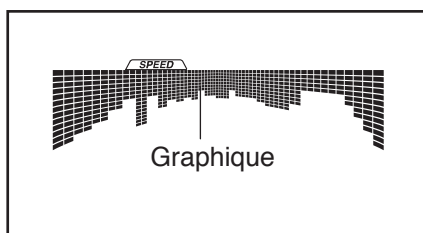
3. Commencez à pédaler pour lancer l'entraînement.

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

Le degré de résistance, le degré d'inclinaison de la rampe et la cadence cible du premier segment s'afficheront dans la matrice.

Durant l'entraînement, les graphiques des onglets de la vitesse et de l'inclinaison

représenteront votre progression. Le segment de graphique clignotant correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique la cadence cible ou le degré d'inclinaison 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, le degré d'inclinaison de la rampe ou (et) la cadence cible diffère dans le segment subséquent, l'écran affichera chacun d'eux pendant quelques instants pour vous prévenir. La résistance des pédales et le degré d'inclinaison de la rampe changeront 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 cadence cible ne sert qu'à vous motiver. Votre vitesse de pédalage réelle peut être inférieure à la cadence cible. Veuillez à vous entraîner à une vitesse qui vous est confortable.

Si le degré de résistance programmé pour le segment en cours est trop élevé ou trop bas, vous pouvez l'annuler manuellement en pressant les touches Resistance (résistance) ou Power Ramp (rampe mécanique). **IMPORTANT : À la fin du segment en cours de l'entraînement, les pédales adopteront automatiquement le degré de résistance du segment suivant et la rampe s'inclinera automatiquement selon le réglage d'inclinaison programmé de ce segment.**

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 21.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 5 à la page 22.

6. Activez le ventilateur, au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 22.

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

Voir l'étape 7 à la page 22.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT iFIT LIVE

Vous devez posséder un module iFit Live pour effectuer un entraînement iFit Live.

Pour acheter une carte de module iFit Live en tout temps, accédez au www.iFit.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel.

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

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

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

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 24.

2. **Veillez à ce qu'un module iFit Live soit introduit dans la console.**

Pour effectuer un entraînement iFit Live, introduisez le module iFit Live dans la console.

3. **Sélectionnez le mode iFit Live.**

Pour sélectionner le mode iFit Live, pressez la touche iFit Live.

4. **Sélectionnez un utilisateur.**

Si plus d'un utilisateur est inscrit, vous pouvez changer d'utilisateur dans l'écran iFit Live principal. Pressez la touche d'augmentation ou de diminution située près de la touche Enter (entrée) pour sélectionner un utilisateur.

5. **Sélectionnez un entraînement iFit Live.**

Pour sélectionner un entraînement iFit Live, pressez l'une des touches iFit Live. Remarque : pour être en mesure de télécharger certains entraînements, vous devez les ajouter à votre programme sur www.iFit.com.

Pressez la touche iFit Live pour télécharger l'entraînement suivant de votre programme. Pressez la touche My Trainer (mon entraîneur), My Maps (mes plans), World Tour (tournée mondiale) ou Event Training (entraînement d'évènement) pour télécharger l'entraînement suivant du type voulu depuis votre programme. Pressez la touche Compete (compétitionner) pour participer à une course que vous aurez programmée antérieurement. **Pour plus d'informations à propos des entraînements iFit Live, veuillez accéder au www.iFit.com.**

Lorsqu'un entraînement iFit Live est sélectionné, l'écran affiche la durée de l'entraînement et le nombre approximatif de calories que vous brûlerez. 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.

6. **Commencez l'entraînement.**

Voir l'étape 3 à la page 23.

Pendant certains entraînements, la voix d'un entraîneur personnel vous guidera durant l'exercice. Vous pouvez choisir un réglage audio destiné à l'entraîneur personnel (voir COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 26).

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

7. Suivez votre progression à l'écran.

Voir l'étape 4 à la page 21.

L'onglet My Trail (mon sentier) 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 Competition (compétition) affichera votre progression dans la course. Pendant la course, la ligne supérieure de la matrice affichera ce que vous avez déjà accompli. Les autres lignes afficheront d'autres adversaires. La fin de la matrice représente la fin de la course.

8. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 5 à la page 22.

9. Activez le ventilateur, au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 22.

10. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, débranchez le cordon d'alimentation.

Voir l'étape 7 à la page 22.

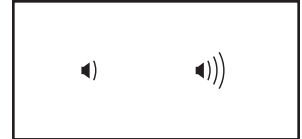
Pour plus d'informations sur le mode iFit Live, accédez au www.iFit.com.

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 sur la prise de la console et sur la prise de votre lecteur MP3 ou CD ; **veillez à ce que le câble soit introduit à fond.**

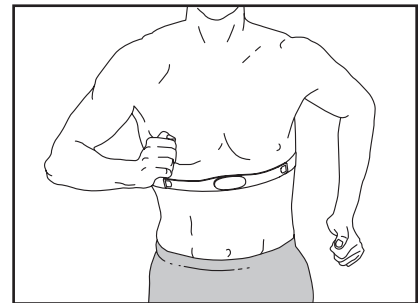
Ensuite, pressez la touche de lecture de votre lecteur MP3 ou lecteur CD.

Réglez l'intensité sonore à l'aide des touches d'augmentation ou de diminution de l'intensité de la console ou de la commande d'intensité sonore de votre lecteur MP3 ou CD.



LE DÉTECTEUR DE RYTHME CARDIAQUE DU TORSE EN OPTION

Que votre but soit d'éliminer de la graisse ou de fortifier votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de conserver une fréquence



cardiaque appropriée durant vos entraînements. Le détecteur de rythme cardiaque du torse en option vous permettra de surveiller en continu votre fréquence cardiaque pendant l'exercice afin de vous aider à atteindre vos objectifs personnels de mise en forme.

Pour acheter un détecteur de rythme cardiaque du torse en option, reportez-vous à la couverture avant du manuel.

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 la disponibilité de téléchargements.

1. Sélectionnez le mode d'information.

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

2. Affichez les données sur l'utilisation.

L'écran affichera également le nombre total 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, pressez à répétition la touche Enter (entrée) afin de sélectionner l'unité de mesure voulue.

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

Pressez la touche de diminution pour afficher le degré de contraste. Le degré de contraste actuellement sélectionné apparaîtra à l'écran. Pressez les touches Power Ramp (rampe mécanique) d'augmentation et 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.

Pressez 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, pressez à répétition la touche Enter pour activer (on) ou désactiver (off) la voix de l'entraîneur personnel.

7. Établissez le menu par défaut, au besoin.

Pressez 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. Pressez à répétition la touche Enter pour sélectionner le menu principal du mode manuel ou le menu iFit Live en tant que menu par défaut.

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

Pressez 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, pressez la touche Enter. Après quelques secondes, l'état du module iFit Live s'affichera à l'écran. Pour quitter cet écran, maintenez enfoncée la touche Display pendant quelques secondes.

9. Vérifiez la disponibilité de téléchargements, au besoin.

Pressez la touche de diminution pour visualiser les téléchargements. L'indication Send/Receive Data (transmettre/recevoir des données) s'affichera à l'écran.

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

10. Quittez le mode d'information.

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

ENTRETIEN ET LOCALISATION D'UN PROBLÈME

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

Pour nettoyer l'elliptique, utilisez un linge humide et un peu de savon doux. **IMPORTANT : pour éviter d'endommager la console, gardez-la à l'écart de tout liquide et des rayons directs du soleil.**

LOCALISATION D'UN PROBLÈME DE CONSOLE

Si la console n'affiche pas votre fréquence cardiaque lorsque vous tenez le détecteur de rythme cardiaque de la poignée, ou si la fréquence affichée semble trop élevée ou trop basse, reportez-vous à l'étape 5 de la page 27.

COMMENT ÉTALONNER LA RAMPE

Si la rampe ne fonctionne pas correctement, il est possible qu'elle doive être étalonnée. Pour étalonner la rampe, maintenez enfoncée la touche Calorie pendant plusieurs secondes jusqu'à ce que le mode d'essai apparaisse à l'écran.

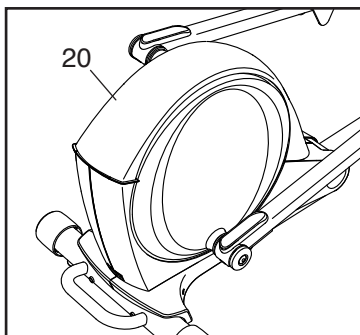
Pressez de nouveau la touche Calorie. Ensuite, pressez la touche Power Ramp (rampe mécanique) d'augmentation ou de diminution pour étalonner la rampe. La rampe s'élèvera et s'abaissera pendant qu'elle s'étalonne.

La rampe sera étalonnée au moment de s'immobiliser. Puis, pressez à répétition la touche Calorie pour quitter le mode d'étalonnage.

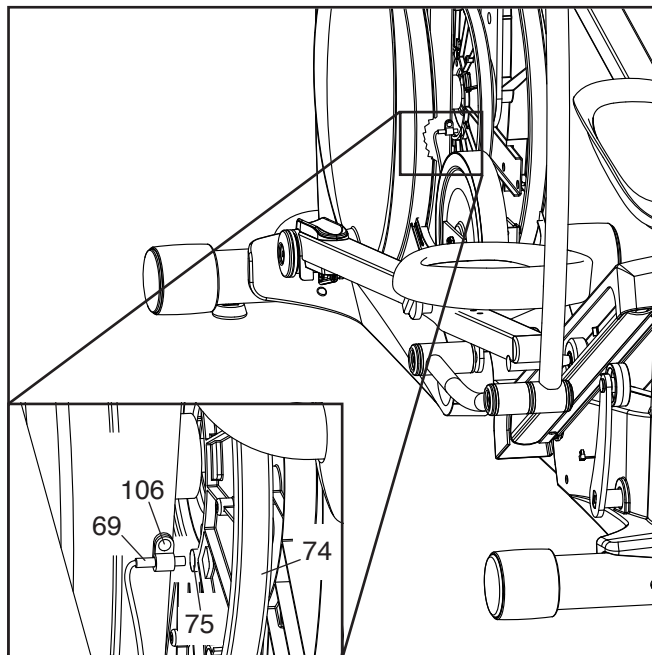
COMMENT RÉGLER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

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

Pour régler le capteur magnétique, **débranchez d'abord le cordon d'alimentation**. À l'aide d'un tourne-vis plat, dégagez les languettes du Panneau d'Accès (20) puis retirez le Panneau d'Accès de l'elliptique en l'écartant verticalement.



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



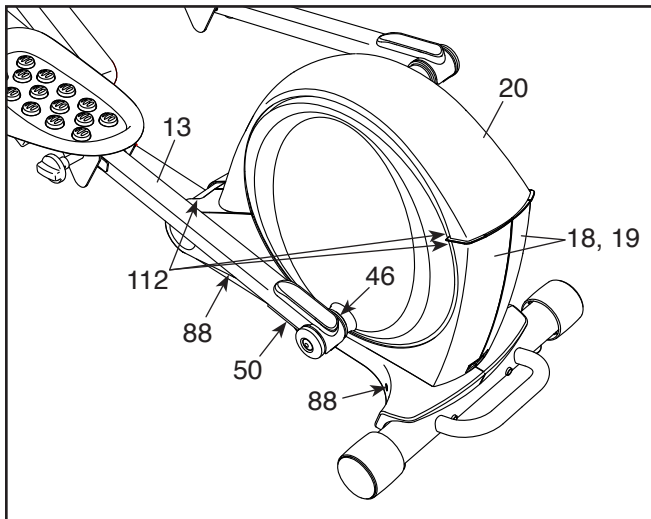
Ensuite, desserrez la Vis M4 x 16mm (106) indiquée sans toutefois l'enlever. Glissez le Capteur Magnétique (69) de manière à le rapprocher ou l'éloigner légèrement de l'Aimant de la Poulie (75). Ensuite, resserrez la Vis.

Branchez le cordon d'alimentation et tournez la grande poulie pendant un moment. Répétez ces étapes jusqu'à ce que la console affiche des données exactes. Lorsque le capteur magnétique est correctement réglé, réinstallez le panneau d'accès.

COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

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

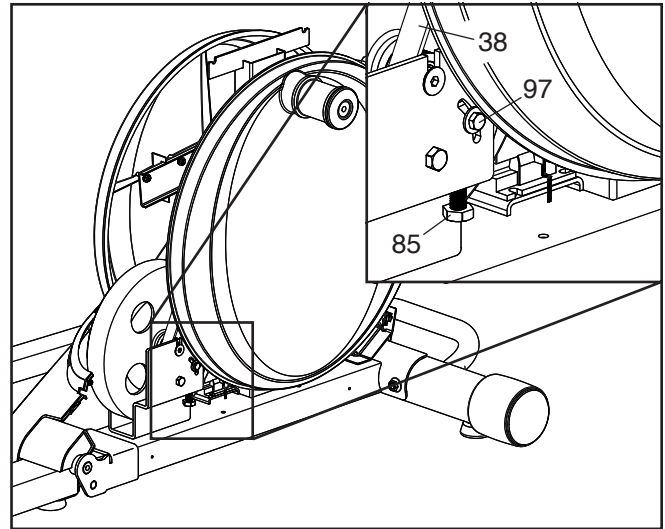
Pour régler la courroie de traction, **débranchez d'abord le cordon d'alimentation**. À l'aide d'un tournevis plat, dégagez les languettes du Panneau d'Accès (20) puis retirez le Panneau d'Accès de l'elliptique en l'écartant verticalement.



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

Ensuite, retirez les Vis à Tête Ronde M4 x 16mm (112) et les Vis M4 x 42mm (88) des Capots Droit et Gauche (18, 19). (Remarque : (les vis ne sont pas toutes illustrées. Veillez à tenir compte de la correspondance des Vis aux orifices appropriés.) Ensuite, retirez avec précaution le Capot Gauche.

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



Lorsque vous avez terminé, réinstallez le capot gauche, le bras de la pédale gauche et le panneau d'accès. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation.

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

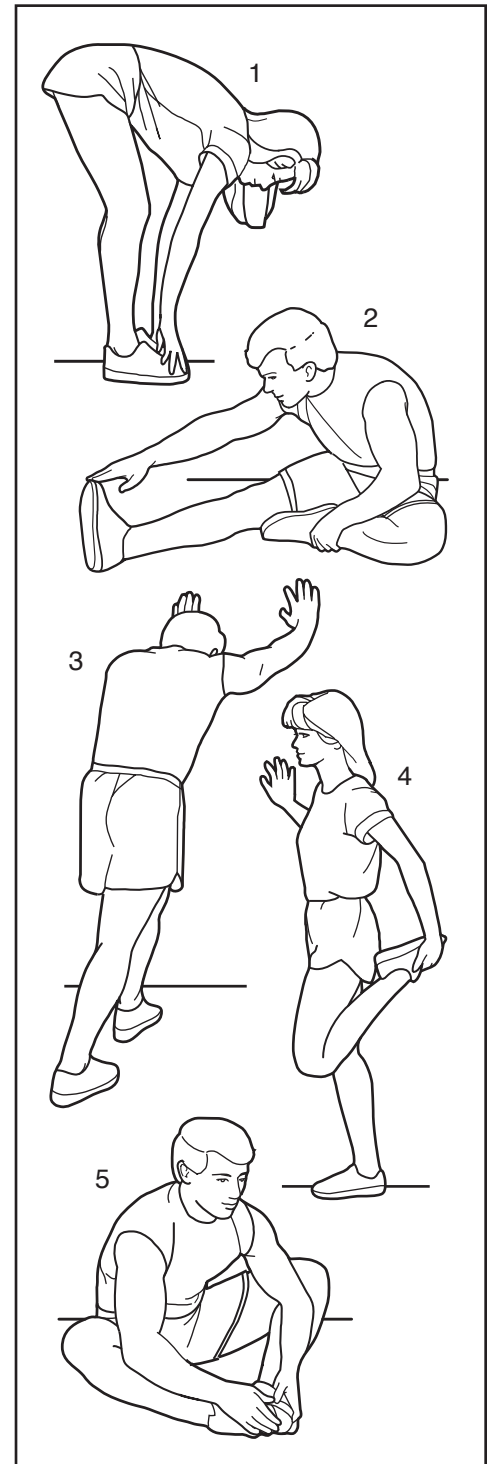
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. 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 SFCCEL16012.0 R0612A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre Principal	51	2	Gros Ressort du Loquet
2	1	Cadre Repliable	52	2	Logement du Loquet
3	1	Stabilisateur Avant	53	4	Grand Ressort du Loquet
4	1	Stabilisateur Arrière	54	16	Bague de Bras/Jambe
5	1	Montant	55	4	Vis à Tête Plate M4 x 16mm
6	1	Jambe PSC Droite	56	6	Petite Capsule de l'Axe
7	1	Jambe PSC Gauche	57	2	Bague du Montant
8	1	Bras PSC Droit	58	2	Bague du Manchon Externe
9	1	Bras PSC Gauche	59	1	Câble Audio
10	1	Guidon Droit	60	1	Fil Principal
11	1	Guidon Gauche	61	1	Volant/Mécanisme
12	1	Bras de la Pédale Droite	62	1	Rondelle M10 x 14mm
13	1	Bras de la Pédale Gauche	63	1	Axe du Cadre
14	1	Pédale Droite	64	4	Bague du Cadre Principal
15	1	Pédale Gauche	65	1	Axe du Support du Loquet
16	2	Chapeau de Roulette	66	1	Ressort du Support du Loquet
17	2	Disque	67	1	Bouton du Loquet
18	1	Capot Droit	68	1	Logement du Bouton
19	1	Capot Gauche	69	1	Capteur Magnétique/Fil
20	1	Panneau d'Accès	70	1	Bride
21	1	Couvre-Cadre Droit	71	1	Moyeu du Pédalier
22	1	Couvre-Cadre Gauche	72	1	Pédalier
23	6	Cheville de Fixation	73	1	Bague d'Espacement du Pédalier
24	1	Couvre-Montant Avant	74	1	Grande Poulie
25	1	Couvre-Montant Arrière	75	2	Aimant de la Poulie
26	1	Plateau d'Accessoires	76	2	Palier du Cadre Repliable
27	1	Couvercle Supérieur	77	1	Tendeur
28	2	Embout du Bras de la Pédale	78	1	Moteur de Résistance
29	18	Cheville avec Vis	79	1	Plaque de la Pédale Gauche
30	2	Couvre-Aimant	80	1	Plaque de la Pédale Droite
31	4	Aimant du Bras de la Pédale	81	2	Vis du Bouton
32	2	Rouleau du Bras de la Pédale	82	2	Bouton de la Pédale
33	1	Console	83	2	Came de la Pédale
34	2	Détecteur Cardiaque/Fil	84	1	Axe du Volant
35	2	Poignée	85	1	Vis de Réglage de la Courroie
36	2	Roulette	86	8	Vis M8 x 28mm
37	2	Embout du Stabilisateur	87	2	Bague à Ressort du Pédalier
38	1	Courroie de Traction	88	4	Vis M4 x 42mm
39	2	Bras du Pédalier	89	4	Vis du Moteur
40	2	Goupille Fendue	90	4	Bague du Bras de la Pédale
41	3	Pied de Nivèlement	91	2	Plaque à Cames
42	1	Support du Loquet	92	4	Vis M4 x 8mm
43	1	Bras de Liaison Droit	93	1	Axe du Bras d'Élévation
44	2	Support d'Élévation	94	2	Vis M10 x 118mm
45	2	Bague de l'Axe d'Élévation	95	12	Rondelle M8
46	2	Manchon du Bras de la Pédale	96	1	Rondelle M6
47	2	Bague du Manchon Interne	97	1	Vis du Pivot
48	1	Axe du Montant	98	2	Ressort de la Pédale
49	2	Logement du Loquet	99	1	Boulon du Tendeur
50	2	Loquet	100	4	Vis M10 x 95mm

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
101	2	Petit Jonc de Blocage du Bras de la Pédale	130	1	Rampe
102	18	Vis M8 x 16mm	131	1	Couvre-Rampe
103	14	Rondelle Fendue M8	132	4	Bague de la Rampe
104	2	Jonc de Blocage du Bras d'Élévation	133	1	Axe de la Rampe
105	2	Fil du Détecteur Cardiaque	134	1	Moteur d'Élévation
106	13	Vis M4 x 16mm	135	1	Fil du Moteur d'Élévation
107	4	Vis M10 x 20mm	136	2	Rouleau de la Rampe
108	6	Rondelle M10	137	1	Grand Axe du Moteur
109	8	Vis M8 x 16mm	138	1	Petit Axe du Moteur
110	2	Rondelle M8 x 1mm	139	2	Rondelle de l'Axe d'Élévation
111	1	Garniture de la Pédale Gauche	140	2	Bague d'Espacement du Moteur
112	12	Vis à Tête Ronde M4 x 16mm	141	2	Vis de l'Axe d'Élévation
113	2	Grande Capsule de l'Axe	142	1	Bras d'Élévation Gauche
114	2	Axe du Bras de Liaison	143	1	Bras d'Élévation Droit
115	1	Interrupteur d'Alimentation	144	1	Bras de Liaison Gauche
116	1	Passe-Fil du Cordon d'Alimentation	145	1	Fil d'Alimentation du Moteur
117	1	Garniture de la Pédale Droite	146	8	Vis M6 x 12mm
118	2	Rondelle Ondulée	147	1	Fil du Cadre
119	1	Cordon d'Alimentation	148	1	Fil de Mise à la Terre
120	1	Panneau de Commande	149	4	Vis M8 x 35mm
121	2	Vis M8 x 25mm	150	4	Vis M8 x 38mm
122	1	Visde à Colletette 3/8" x 1"	151	2	Écrou de Blocage M8
123	4	Isolateur en Nylon	152	2	Butée de la Pédale
124	1	Support du Panneau de Commande	153	2	Pince-Fil
125	8	Vis M4 x 19mm	154	1	Fil du Moteur de Résistance
126	4	Écrou de Blocage M10	155	1	Fil Prolongateur du Récepteur
127	2	Grande Goupille en C	*	—	Fil Bleu
128	2	Petite Goupille en C	*	—	Fil Blanc
129	2	Grand Jonc de Blocage du Bras de la Pédale	*	—	Manuel de l'Utilisateur
			*	—	Outil d'Assemblage
			*	—	Sachet de Graisse

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N°. du Modèle SFCCEL16012.0 R0612A

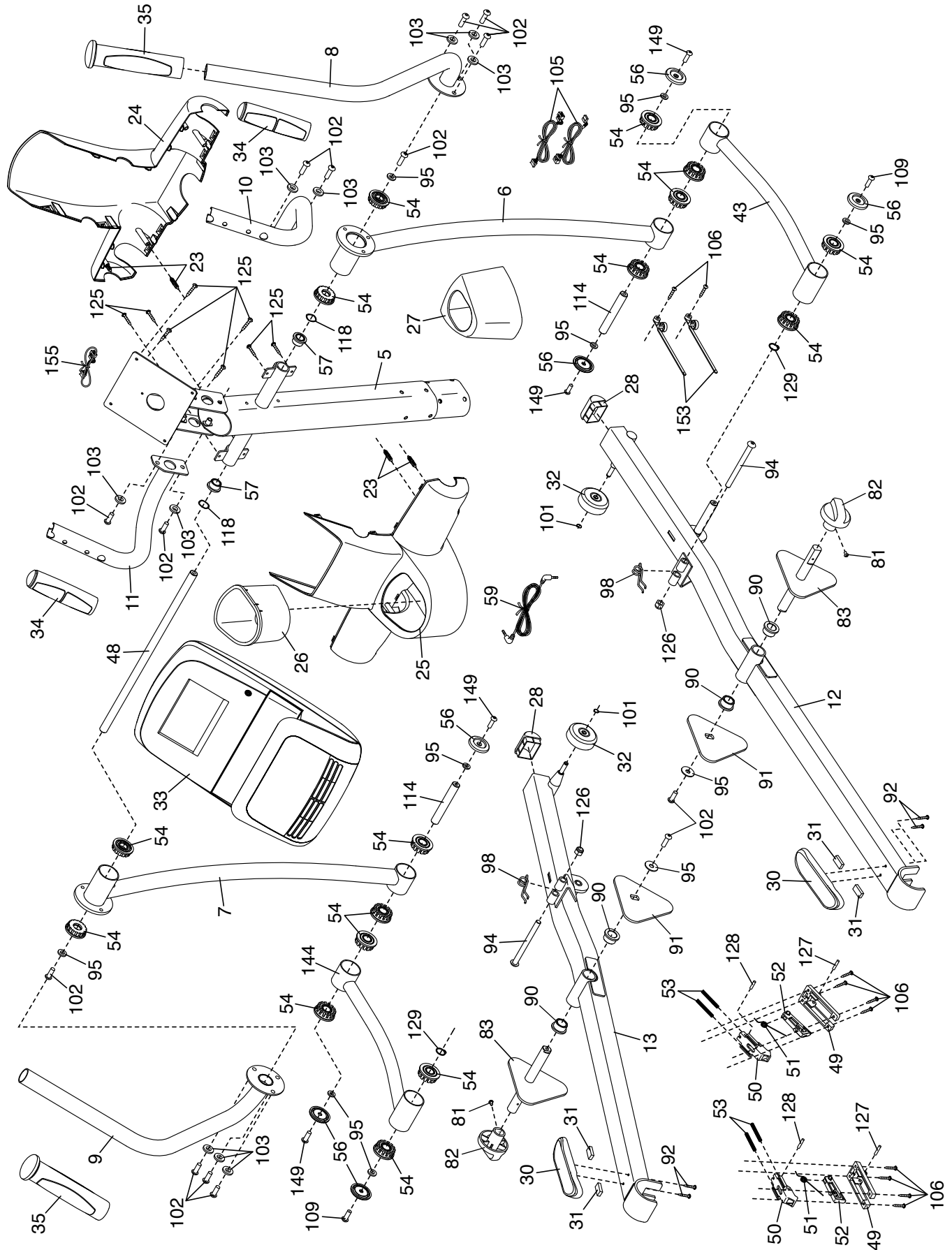


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle SFCCEL16012.0 R0612A

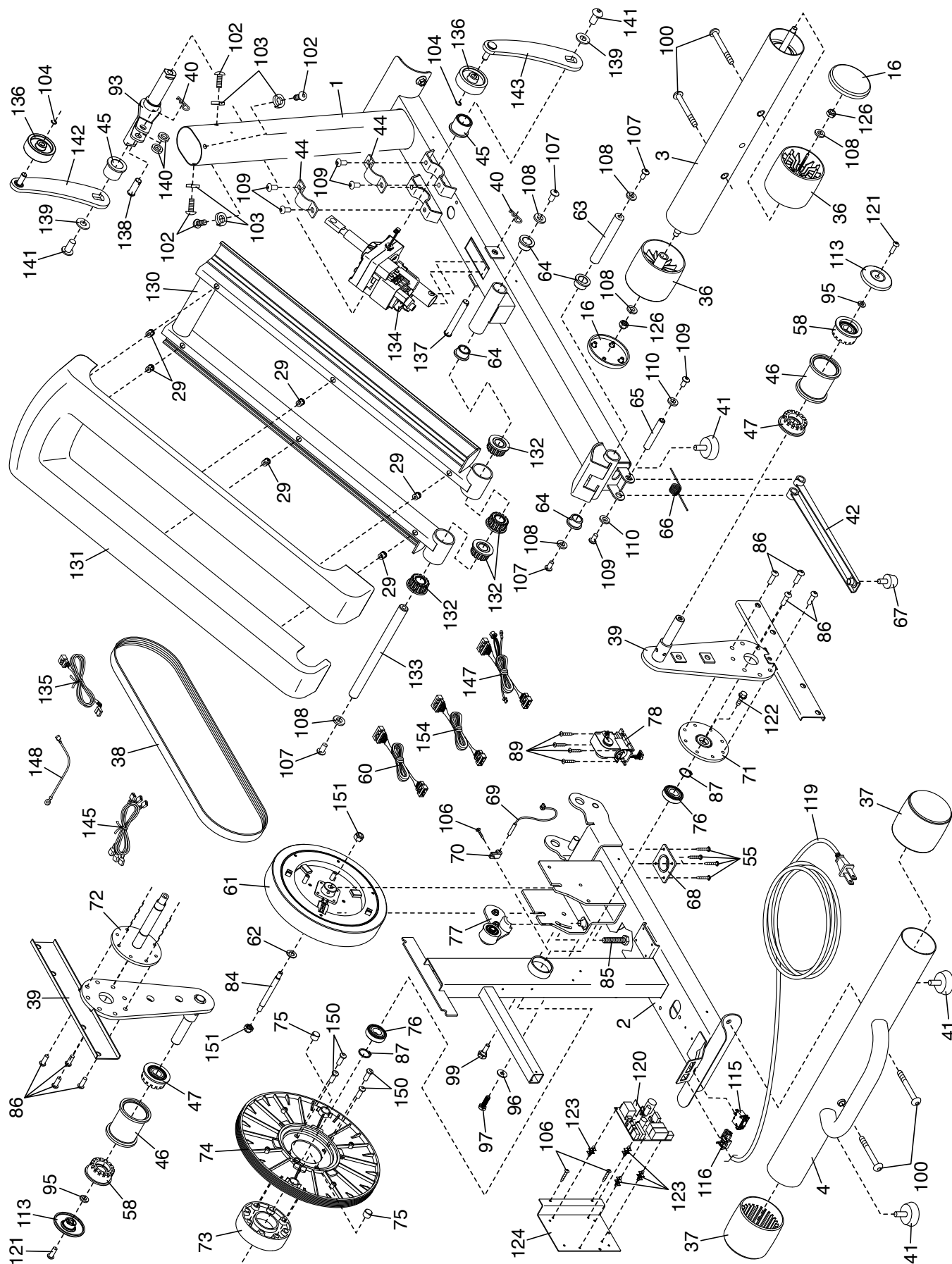
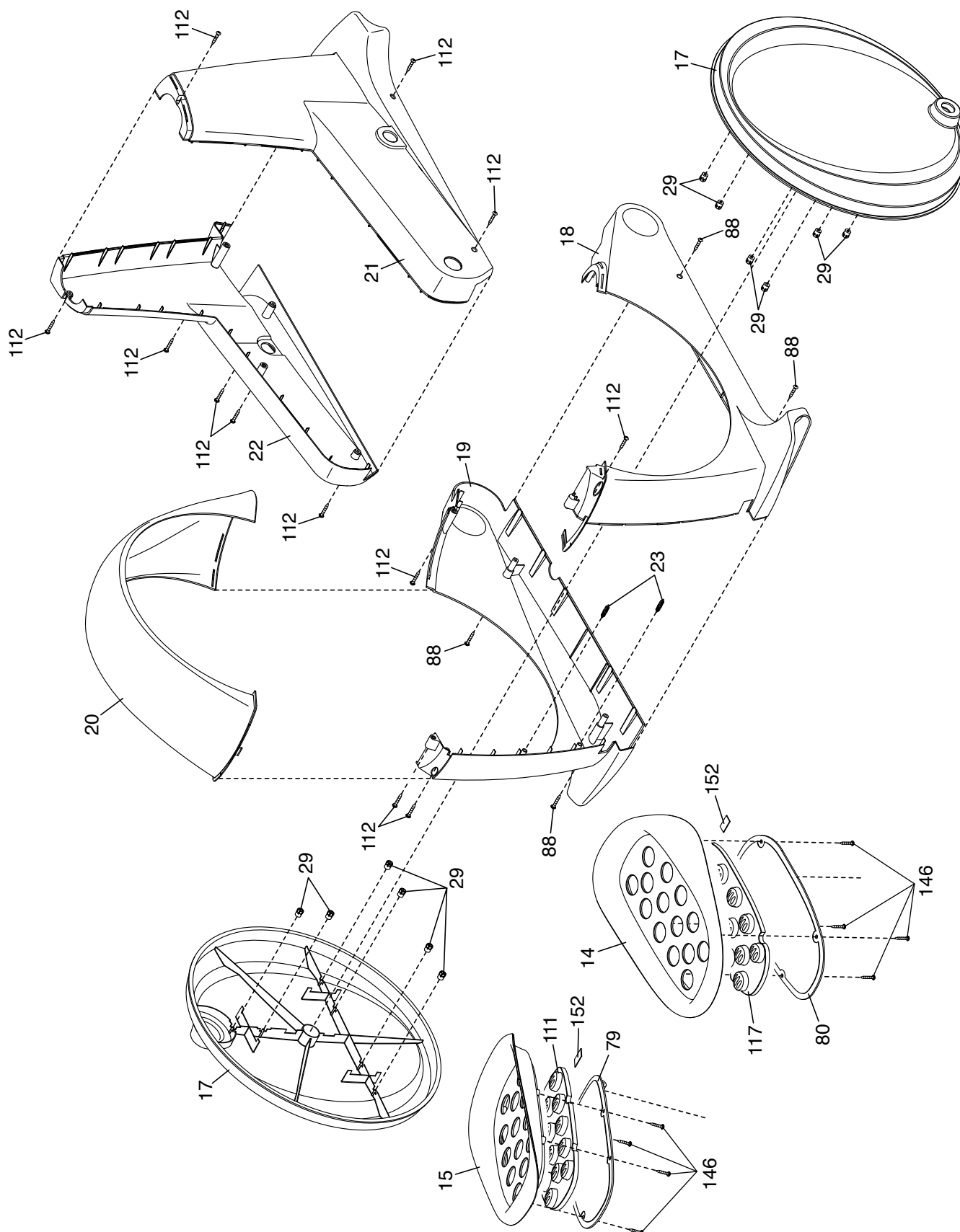


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle SFCCEL16012.0 R0612A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

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

GARANTIE LIMITÉE

ICON of Canada, Inc. (ICON) garantit que cet équipement est exempt de tout vice de matériau et de fabrication dans les conditions normales d'utilisation et d'entretien. 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