

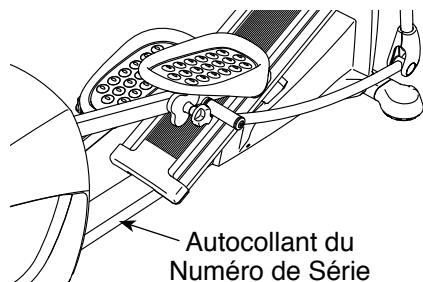
FREEMOTION® 955 R

www.iconfitness.com

N°. du Modèle SFCCEL59913.0

N°. de Série _____

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



ACTIVEZ VOTRE GARANTIE

Pour enregistrer votre appareil et activer votre garantie aujourd'hui, contactez le Service à la Clientèle.

SERVICE À LA CLIENTÈLE

Appelez gratuitement le
1-888-936-4266
du lundi au vendredi de 7h30 à
16h30 HNE (sauf jours fériés)

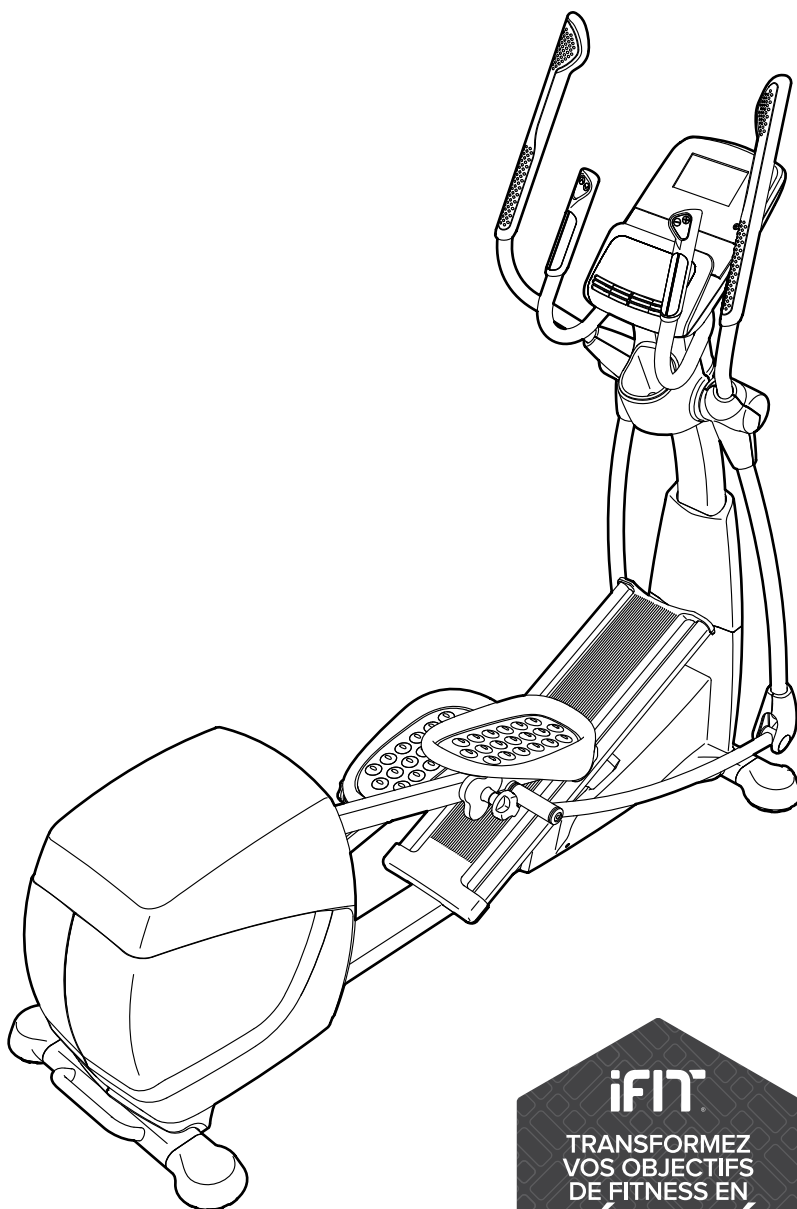
ou par courriel
customerservice@iconcanada.ca

Merci de ne pas contacter le magasin.

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



ifit

TRANSFORMEZ
VOS OBJECTIFS
DE FITNESS EN

RÉALITÉ

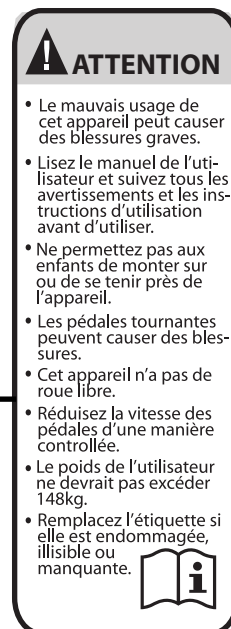
IFIT.COM

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	6
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	7
ASSEMBLAGE	8
COMMENT UTILISER L'ELLIPTIQUE	17
ENTRETIEN ET LOCALISATION D'UN PROBLÈME	28
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	30
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.



- Le mauvais usage de cet appareil peut causer des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur et suivez tous les avertissements et les instructions d'utilisation avant d'utiliser.
- Ne permettez pas aux enfants de monter sur ou de se tenir près de l'appareil.
- Les pédales tournantes peuvent causer des blessures.
- Cet appareil n'a pas de roue libre.
- Réduisez la vitesse des pédales d'une manière contrôlée.
- Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 148kg.
- Remplacez l'étiquette si elle est endommagée, illisible ou manquante.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Il incombe au propriétaire de veiller à ce tous les utilisateurs de l'elliptique soient correctement informés de toutes les précautions.
2. Toujours consulter son médecin avant de commencer un programme d'exercices quelconque. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes présentant des problèmes de santé préexistants.
3. Utilisez le vélo elliptique uniquement comme décrit dans ce manuel.
4. Le vélo elliptique est conçu pour un usage domestique uniquement. Évitez d'utiliser le vélo elliptique dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
5. Gardez le vélo elliptique à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le vélo elliptique dans un garage ni dans un patio couvert ni près de l'eau.
6. Installez le vélo elliptique sur une surface plane, avec au moins 90 cm de dégagement à l'avant et à l'arrière du vélo elliptique et 60 cm de chaque côté. Afin d'éviter d'endommager le plancher ou la moquette, installez une natte en dessous du vélo 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. Le cordon d'alimentation doit être branché dans une prise reliée à la terre. Pour ne pas surcharger le circuit, ne branchez pas d'autres appareils électriques (sauf des appareils à faible puissance comme les chargeurs de téléphone portable) dans une prise sur le même circuit.
10. Ne modifiez pas le cordon d'alimentation et ne le branchez pas dans une prise inappropriée à l'aide d'un adaptateur. Gardez le cordon d'alimentation à l'écart de toute surface chauffante. N'utilisez pas de rallonge électrique.
11. Ne faites pas fonctionner l'elliptique si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés, ou si l'elliptique ne fonctionne pas correctement.
12. Retirez toujours la clé de la console, débranchez le cordon d'alimentation et placez l'interrupteur sur la position « off » (éteint) lorsque l'elliptique n'est pas utilisé.
13. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation quand l'elliptique n'est pas utilisé et avant de le nettoyer. Les réglages autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.
14. L'elliptique ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 325 poids (147 kg).
15. Portez des vêtements de sport quand vous faites 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 quand vous faites de l'exercice.
16. Tenez le guidon ou les bras pour la partie supérieure du corps (PSC) lorsque vous montez et descendez de l'elliptique, et quand vous l'utilisez.
17. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur cardiaque n'est destiné qu'à donner une approximation des tendances du rythme cardiaque lors de l'exercice.
18. L'elliptique ne comporte pas de roue libre ; les pédales continueront leur mouvement jusqu'à l'immobilisation du volant. Diminuez graduellement votre vitesse de pédalage.
19. Gardez toujours le dos droit lors de l'utilisation de l'elliptique ; n'arquez pas le dos.
20. L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez mal ou vous éprouvez une douleur, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

TRANSFORMEZ VOS BUTS EN RÉALITÉ

iFIT®

Félicitation pour votre achat d'un nouvel appareil de fitness compatible avec la technologie iFit®. Vous n'avez plus qu'à cliquer pour transformer vos objectifs de fitness en réalité.

ALLEZ SUR LE SITE IFIT.COM POUR COMMENCER

FAITES PLUS QU'UN SIMPLE ENTRAÎNEMENT

iFit® est l'outil d'entraînement le plus efficace du marché pour vous aider à atteindre vos objectifs de fitness. De la perte de poids aux entraînements personnalisés en passant par des entraînements de performance, iFit® est la clé pour tirer le maximum de tout ce que vous faites. Certaines options nécessitent un abonnement payant.



PERDEZ DU POIDS

Gardez le cap et restez motivé grâce à des programmes de perte de poids évolutifs avec des entraîneurs comme Jillian Michaels.



COUREZ CONTRE DES ADVERSAIRES

Poussez vos limites grâce à des courses virtuelles en temps réel.



ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ POUR LA COMPÉTITION

Des entraînements spécifiques vont vous préparer pour des courses de 5km, 10km, le demi-marathon et le marathon.



SOYEZ MOBILE

Suivez vos entraînements partout avec les applications iFit pour smartphone.



TRACEZ VOTRE PARCOURS

Grâce à Google Maps, votre appareil de fitness simule le relief du terrain tout en affichant la vue de la rue (Street View) durant votre entraînement.



PARTAGEZ VOS PROGRÈS

Inspirez les autres, motivez-vous, partagez vos parcours et vos entraînements, et bien plus.

VISITEZ LE SITE

IFIT.COM

APPELEZ LE

1-888-936-4266

PROTÉGEZ

VOTRE ÉQUIPEMENT DE FITNESS
AVEC UNE EXTENSION DE SERVICE



Votre nouvel équipement de fitness représente un investissement important pour votre santé. Protégez maintenant cet investissement contre les soucis mécaniques et électriques imprévisibles jusqu'à cinq ans.

CARACTÉRISTIQUES DE L'EXTENSION

- Une protection de un à cinq ans
- Un réseau de plus de 100 centres de réparations
- Des techniciens hautement qualifiés
- Une ligne d'appel nationale gratuite
- Une procédure simple pour les réparations
- Pas de déclaration à remplir
- Une inscription facile
- Des réparations rapides et efficaces partout au Canada
- Frais de réparation à domicile couverts
- Pièces et la main-d'œuvre incluses
- Pannes mécaniques et électriques incluses

Pour protéger votre équipement aujourd'hui,
appelez le Service à la Clientèle au

1-888-936-4266

Ou envoyez-nous un courriel au
customerservice@iconcanada.ca

 **ICON**TM
du/of Canada Inc.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'elliptique révolutionnaire FREEMOTION® 955 R. L'elliptique 955 R offre une vaste gamme de caractéristiques conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et agréables.

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

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

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

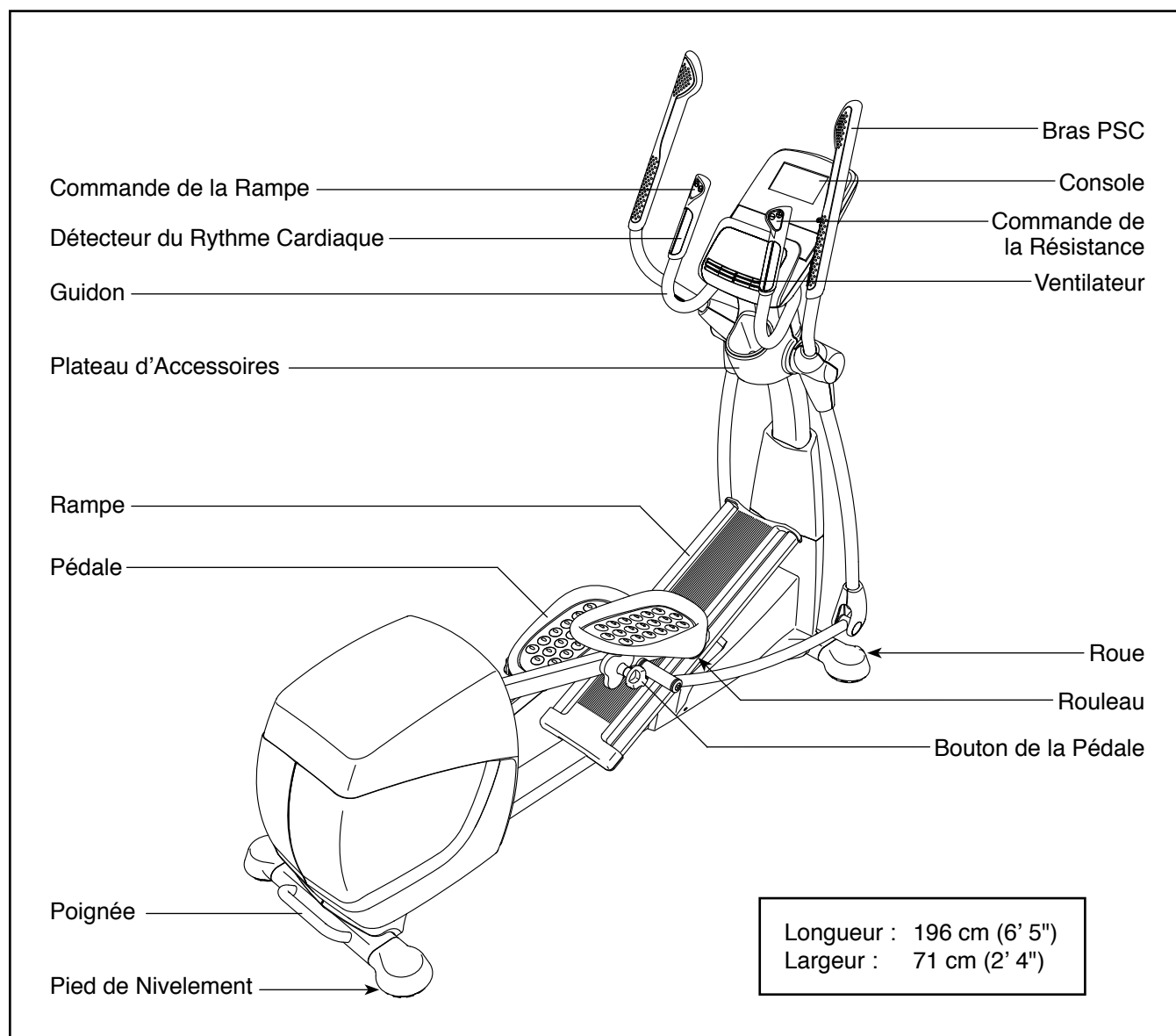
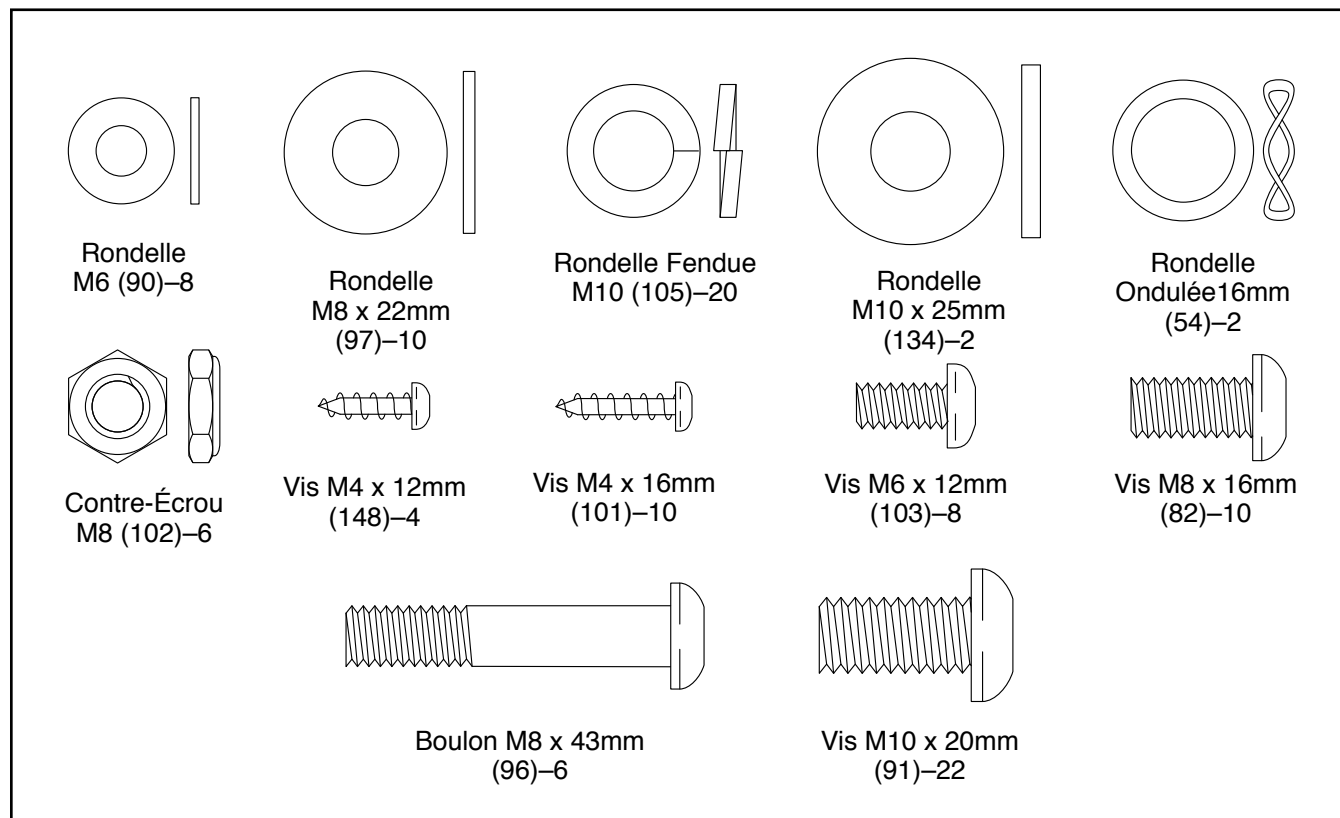


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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.**

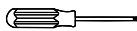


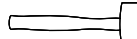
ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
- Disposez toutes les pièces sur une aire dégagée et retirez 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 page 7.

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

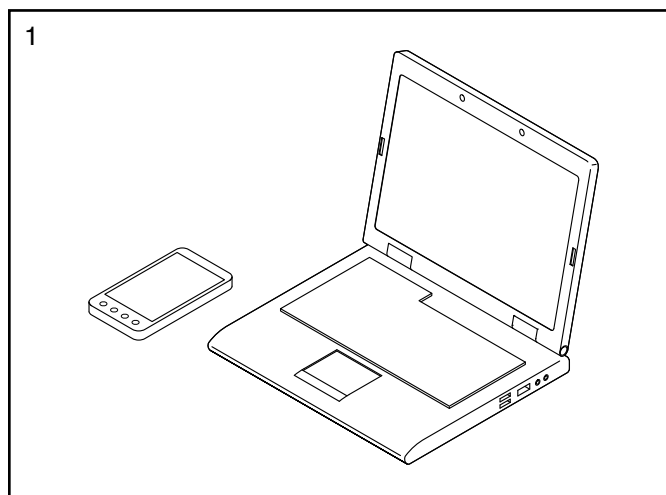
un tournevis à pointe cruciforme 

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. Appelez ou envoyez un courriel au Service à la Clientèle (voir la couverture de ce manuel) aujourd'hui et enregistrez votre appareil.

- activez votre garantie
- gagnez du temps si vous avez besoin de contacter le Service à la Clientèle plus tard
- pour nous permettre de vous informer des mises à jours et des offres



2. Retirez et jetez les supports de transport (non illustrés) à l'avant et à l'arrière du Cadre (1).

Identifiez le Tube du Stabilisateur Avant Droit (145), qui comporte une Roue (34) à l'endroit indiqué.

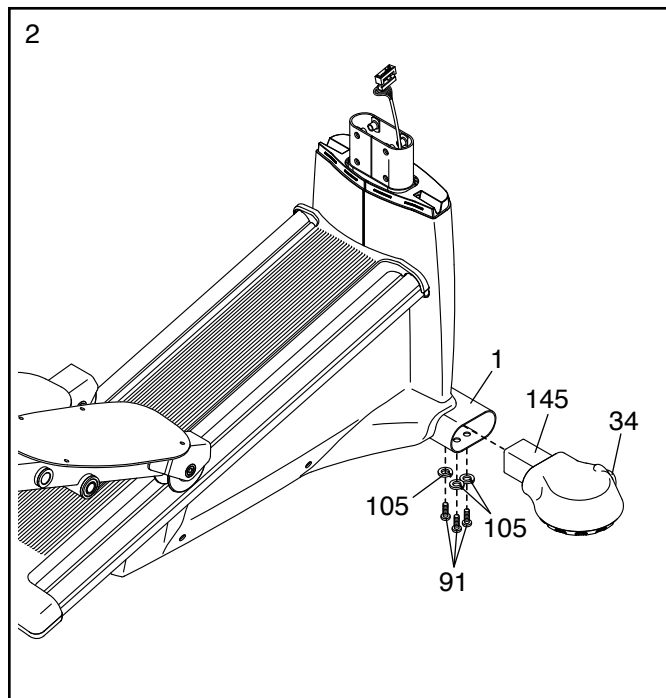
Pendant qu'une autre personne soulève l'avant du Cadre (1), glissez une partie du matériel d'emballage (non illustré) sous le Cadre.

Demandez à une personne de tenir le Cadre afin d'éviter qu'il bascule.

Attachez le Tube du Stabilisateur Avant Droit (145) au Cadre (1) à l'aide de trois Vis M10 x 20mm (91) et trois Rondelles Fendues M10 (105).

Attachez le Tube du Stabilisateur Avant Gauche (non illustré) de la même façon.

Retirez ensuite le matériel d'emballage.



3. Identifiez les deux Tubes du Stabilisateur Arrière (2).

Pendant qu'une autre personne soulève l'arrière du Cadre (1), glisser une partie du matériel d'emballage (non illustré) sous le Cadre.

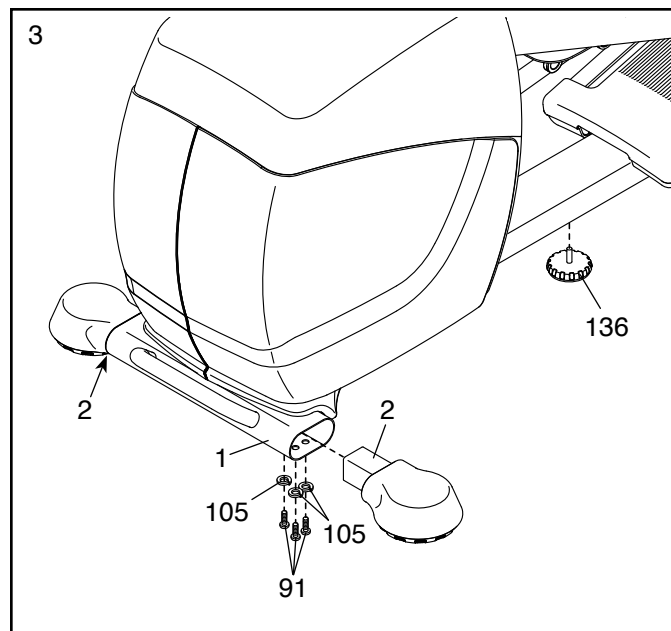
Demandez à une personne de tenir le Cadre afin d'éviter qu'il bascule.

Attachez un Tube du Stabilisateur Arrière (2) au Cadre (1) à l'aide de trois Vis M10 x 20mm (91) et trois Rondelles Fendues M10 (105).

Attachez l'autre Tube du Stabilisateur Arrière (2) de la même façon.

Ensuite, vissez le Petit Pied de Nivellement (136) dans le Cadre (1) à l'endroit indiqué.

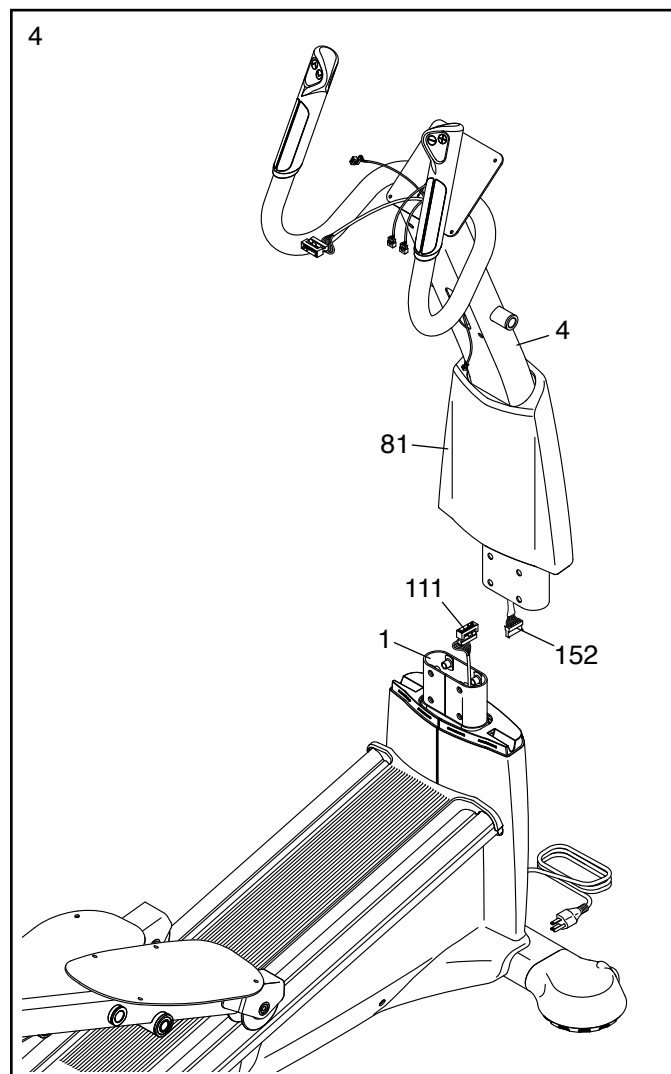
Retirez ensuite le matériel d'emballage.



4. Identifiez le Boîtier du Montant (81). Orientez le Boîtier du Montant tel qu'illustré, puis faites-le glisser vers le haut sur le Montant (4).

Demandez à une autre personne de tenir le Montant (4) et le Boîtier du Montant (81) près du Cadre (1).

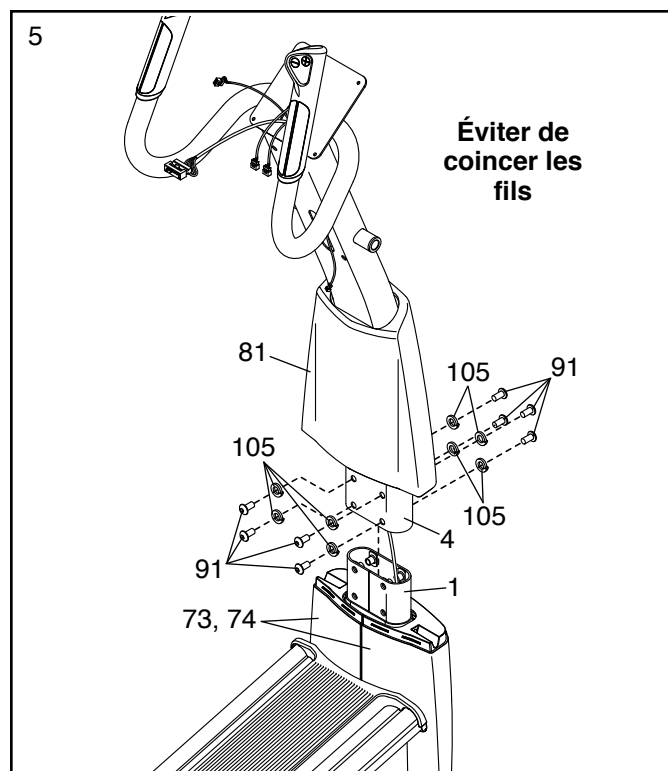
Reliez le Fil Supérieur (152) au Fil Inférieur (111).



5. **Tipp : évitez de coincer les fils.** Enfoncez le Montant (4) sur le Cadre (1).

Attachez le Montant (4) à l'aide de huit Vis M10 x 20mm (91) et huit Rondelles Fendues M10 (105). **Ne serrez pas les Vis à ce moment.**

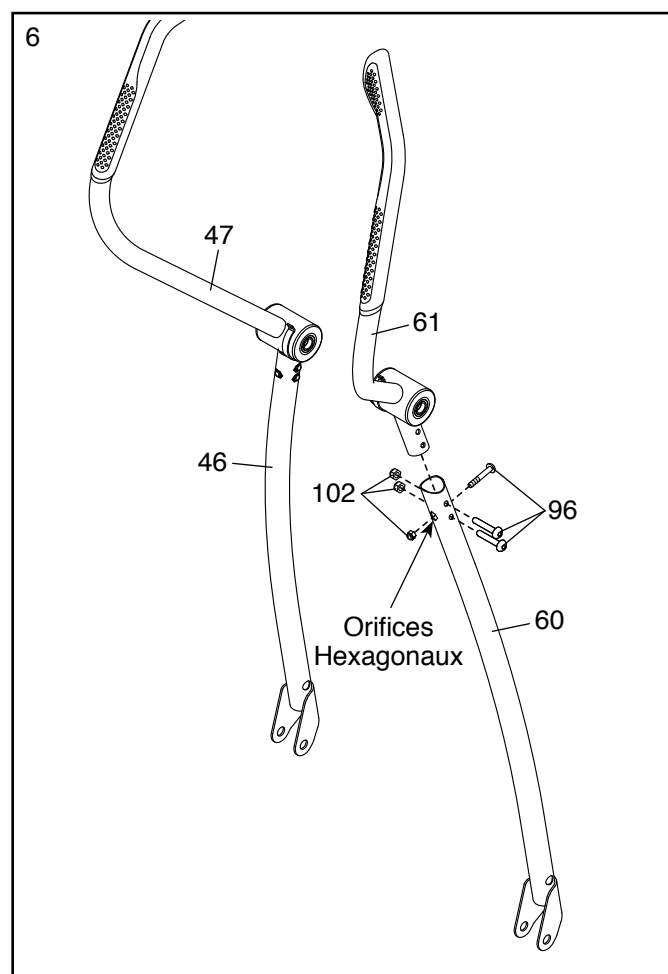
Faites glisser le Boîtier du Montant (81) vers le bas. **N'enfoncez pas le Boîtier du Montant sur les Capots Avant Gauche et Droit (73, 74) à ce moment.**



6. Localisez le Bras PSC Droit (61) et la Jambe PSC Droite (60), puis orientez-les tel qu'illustré.

Attachez le Bras PSC Droit (61) à la Jambe PSC Droite (60) à l'aide de trois Boulons M8 x 43mm (96) et trois Contre-Écrous M8 (102). **Assurez-vous que les Contre-Écrous sont dans les orifices hexagonaux indiqués. Ne serrez pas les Boulons à ce moment.**

Attachez le Bras PSC Gauche (47) à la Jambe PSC Gauche (46) de la même manière.



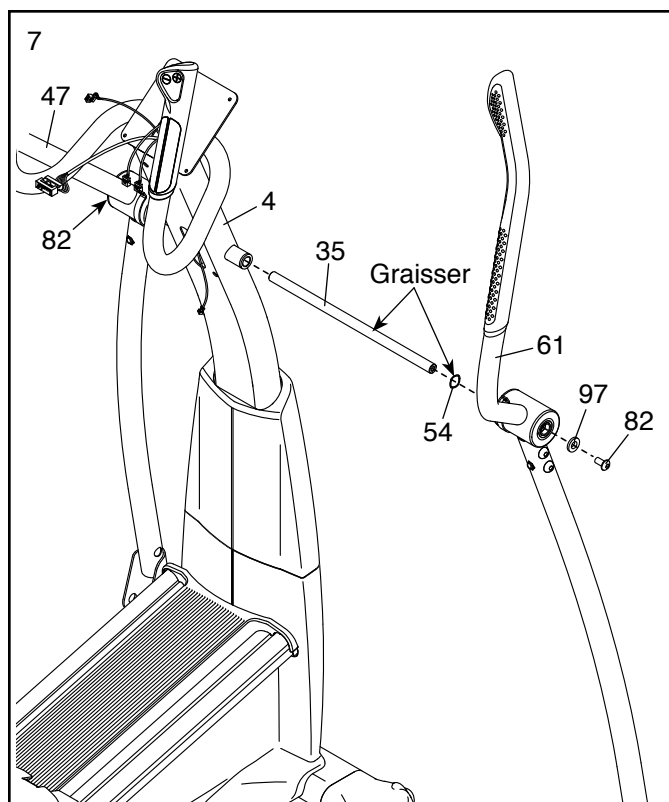
7. À l'aide d'un sac en plastique pour éviter de vous salir les doigts, appliquez une partie de la graisse incluse sur l'Essieu Long (35) et sur deux Rondelles Ondulées 16mm (54) (une seule est illustrée).

Enfoncez l'Essieu Long (35) à travers le Montant (4) et centrez-le.

Faites glisser une Rondelle Ondulée 16mm (54) et le Bras PSC Droit (61) sur le côté droit de l'Essieu Long (35).

Répétez ce processus avec le Bras PSC Gauche (47).

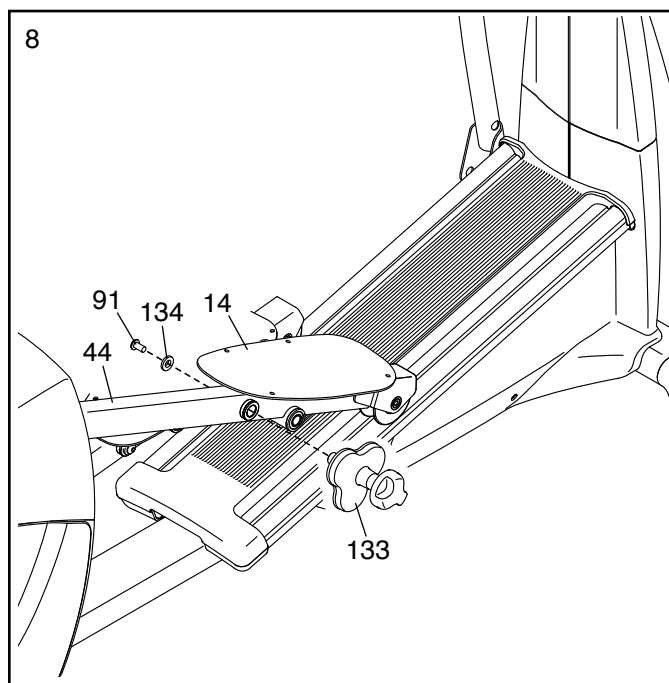
Vissez une Vis M8 x 16mm (82) accompagnée d'une Rondelle M8 x 22mm (97) dans chaque extrémité de l'Essieu Long (35) **en même temps**.



8. Pendant qu'une autre personne soulève la Plaque de la Pédale Droite (14), enfoncez le Support de la Pédale Droite (133) dans le Bras de la Pédale (44) droit.

Attachez le Support de la Pédale Droite (133) à l'aide d'une Vis M10 x 20mm (91) et d'une Rondelle M10 x 25mm (134). **Ne serrez pas la Vis à l'excès ; le Support de la Pédale Droite doit tourner librement.**

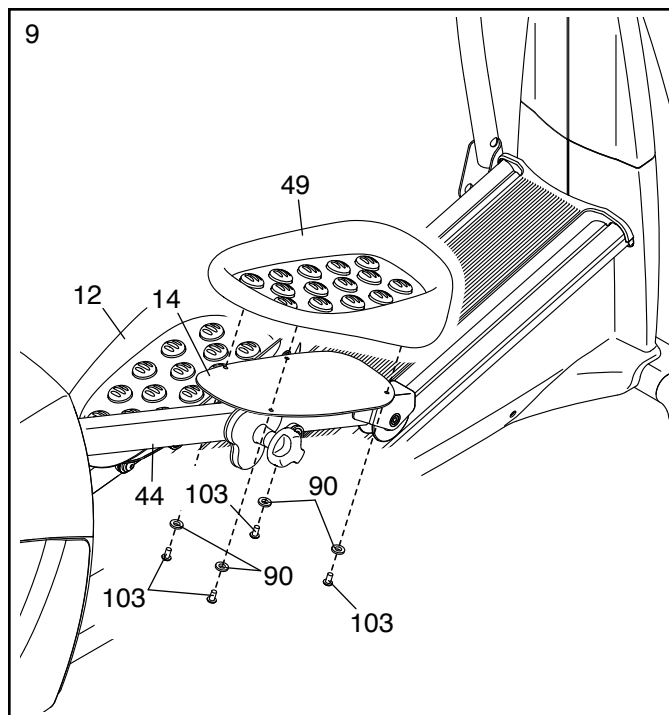
Répétez cette étape de l'autre côté de l'elliptique.



9. Identifiez la Pédale Droite (49) et orientez-la tel qu'illustré.

Pendant qu'une autre personne soulève la Plaque de la Pédale Droite (14), attachez la Pédale Droite (49) à la Plaque de la Pédale Droite à l'aide de quatre Vis M6 x 12mm (103) et quatre Rondelles M6 (90). **Conseil : il peut s'avérer utile de soulever le Bras de la Pédale (44) gauche.**

Attachez la Pédale Gauche (12) à la Plaque de la Pédale Gauche (non illustrée) de la même manière.



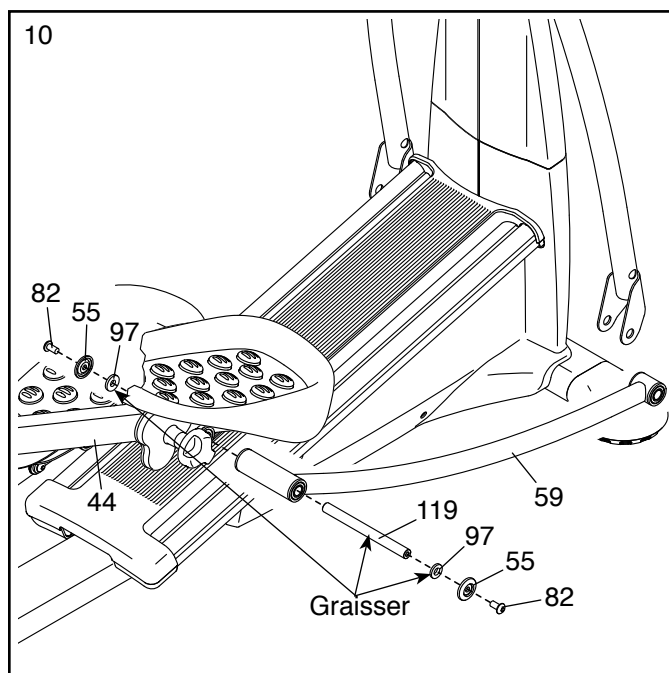
10. Graissez l'Essieu Moyen (119) ainsi que deux Rondelles M8 x 22mm (97).

Identifiez le Bras Articulé Droit (59) et orientez-le tel qu'illustré.

Enfoncez l'Essieu Moyen à travers le Bras Articulé Droit (59) et le Bras de la Pédale (44) droit.

Vissez une Vis M8 x 16mm (82), un Boîtier de l'Essieu (55) et une Rondelle M8 x 22mm (97) dans chacune des extrémités de l'Essieu Moyen (119) **en même temps. Pour éviter d'abîmer le plastique, ne serrez pas les Vis à l'excès.**

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



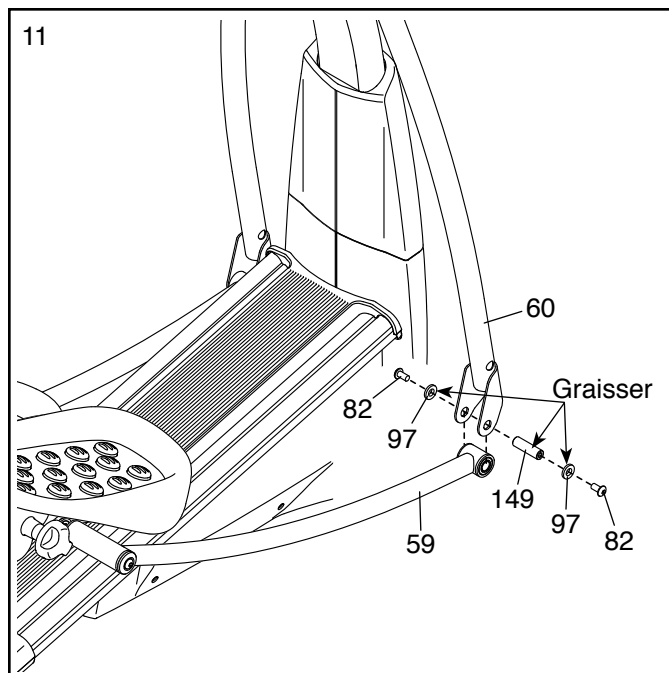
11. Graissez un Essieu Court (149) et deux Rondelles M8 x 22mm (97).

Ensuite, vissez une Vis M8 x 16mm (82) accompagnée d'une Rondelle M8 x 22mm (97) sur quelques tours dans l'Essieu Court (149).

Pendant qu'une autre personne tient l'extrémité avant du Bras Articulé Droit (59) à l'intérieur du support de la Jambe PSC Droite (60), enfoncez l'Essieu Court (149) à travers les deux pièces.

Vissez une autre Vis M8 x 16mm (82) accompagnée d'une Rondelle M8 x 22mm (97) sur quelques tours dans l'Essieu Court (149). **Serrez ensuite les deux Vis en même temps.**

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

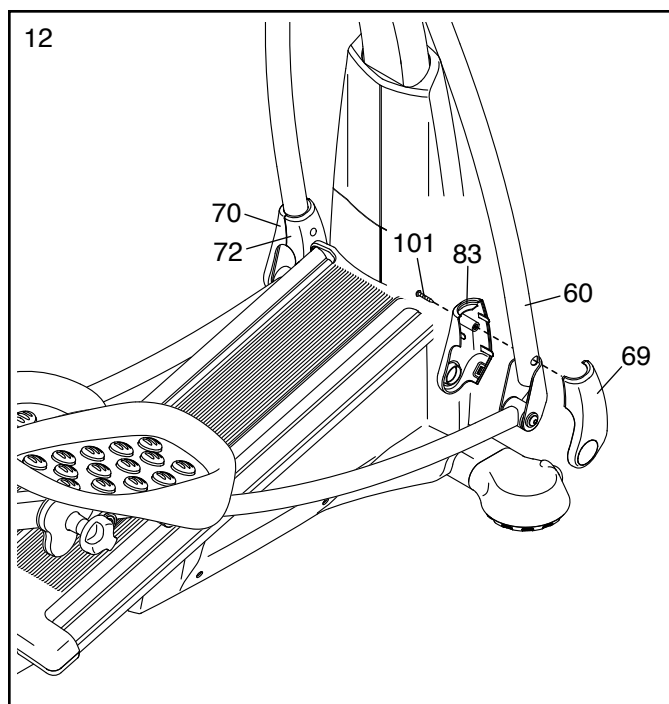


12. Identifiez les Boîtiers Interne et Externe de la Jambe Droite (83, 69) et orientez-les tel qu'illustré.

Enfoncez l'un sur l'autre les Boîtiers Interne et Externe de la Jambe Droite (83, 69) autour de la Jambe PSC Droite (60).

Attachez les Boîtiers Interne et Externe de la Jambe Droite (83, 69) à la Jambe PSC Droite (60) à l'aide d'une Vis M4 x 16mm (101). **Pour éviter d'abîmer le plastique, ne serrez pas la Vis à l'excès.**

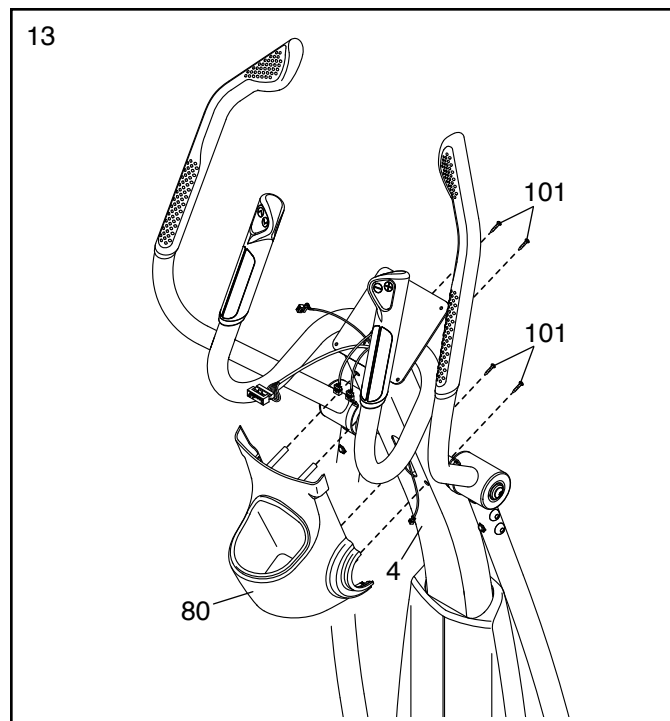
Attachez les Boîtiers Interne et Externe de la Jambe Gauche (72, 70) de la même façon.



13. **IMPORTANT : si vous avez acheté le détecteur du rythme cardiaque du torse en option (voir page 27), reportez-vous à l'étape 18 de la page 16 pour installer le récepteur accompagnant le détecteur.**

Orientez le Boîtier Arrière de la Console (80) tel qu'illustré.

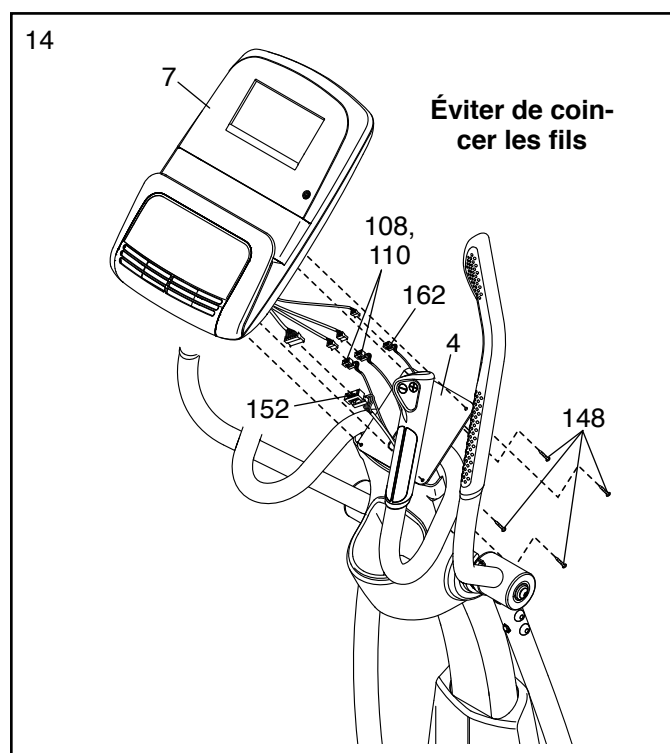
Attachez le Boîtier Arrière de la Console (80) au Montant (4) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (101).



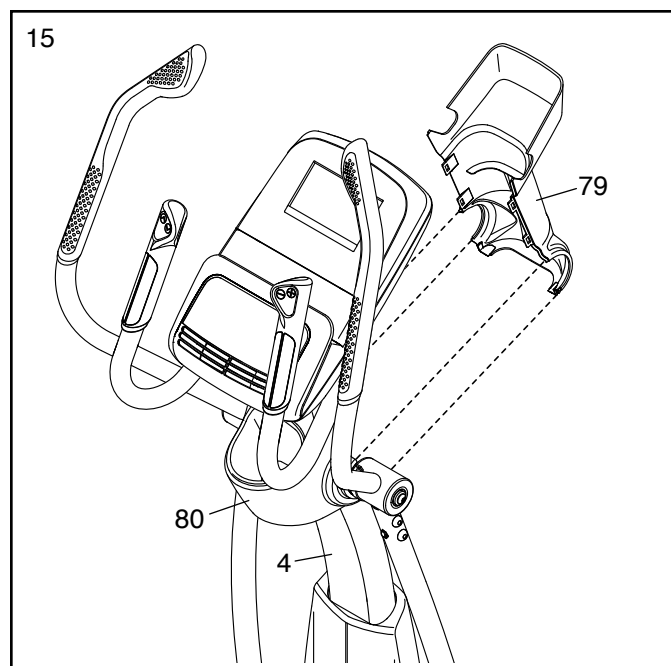
14. Pendant qu'une autre personne tient la Console (7) près du Montant (4), reliez les fils de la Console au Fil Supérieur (152), aux Fils du Détecteur Cardiaque Droit et Gauche (108, 110), ainsi qu'au Fil Prolongateur.

Enfoncez l'excédent du fil dans le Montant (4).

Conseil : évitez de coincer les fils. Attachez la Console (7) au Montant (4) à l'aide de quatre Vis M4 x 12mm (148).



15. Attachez le Boîtier Avant de la Console (79) autour du Montant (4) en enfonçant les languettes du Boîtier Avant de la Console dans le Boîtier Arrière de la Console (80).



16. **Reportez-vous à l'étape 6.** Vissez les six Boulons M8 x 43mm (96).

Reportez-vous à l'étape 5. Vissez les huit Vis M10 x 20mm (91).

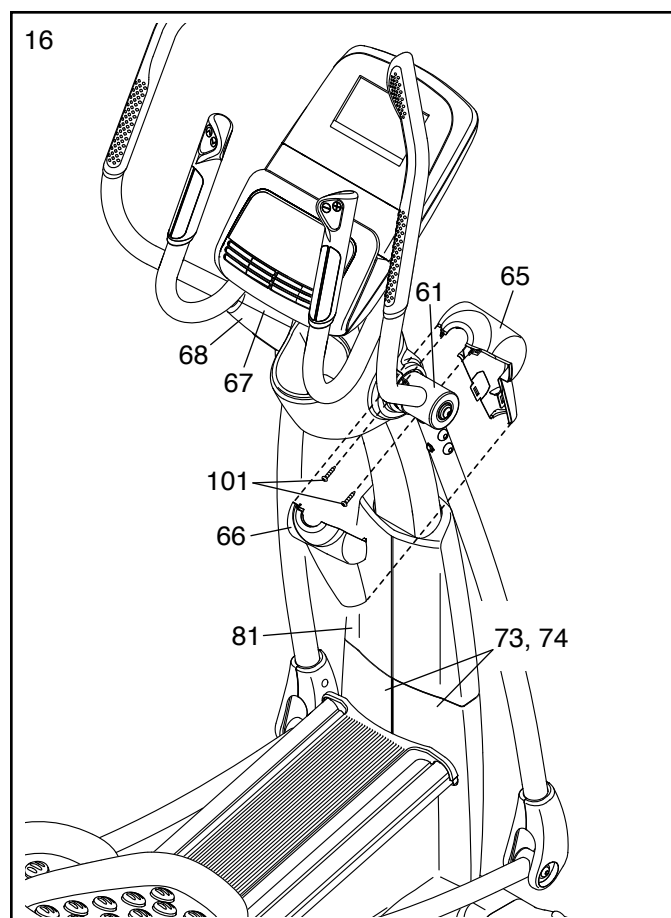
Identifiez les Boîtiers Avant et Arrière du Bras Droit (65, 66).

Attachez le Boîtier Avant du Bras Droit (65) au Bras PSC Droit (61) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (101).

Attachez le Boîtier Arrière du Bras Droit (66) autour du Bras PSC Droit (61) en enfonçant les languettes du Boîtier Arrière du Bras Droit dans le Boîtier Avant du Bras Droit (65).

Attachez les Boîtiers Avant et Arrière du Bras Gauche (67, 68) de la même façon.

Enfoncez ensuite le Boîtier du Montant (81) dans les Capots Avant Gauche et Droit (73, 74).



17. **Veillez à ce que toutes les pièces de l'elliptique soient correctement serrées. Remarque :** il peut y avoir des pièces excédentaires. Pour protéger le revêtement du sol, placez un petit tapis sous l'elliptique.

Si vous avez acheté le détecteur du rythme cardiaque du torse en option (voir page 27), suivez l'étape ci-dessous pour installer le récepteur accompagnant le détecteur.

18. **Accomplissez cette étape avant de commencer l'étape 13.** Remarque : les étapes 16, 15, 14 et 13 devront être inversées si l'assemblage et déjà achevé.

Retirez le papier du coussinet adhésif situé au dos du Récepteur (A). Enfoncez le Récepteur à l'endroit indiqué à l'intérieur du Couver-Console Arrière (80) **sous** le Plateau d'Accessoires (37).

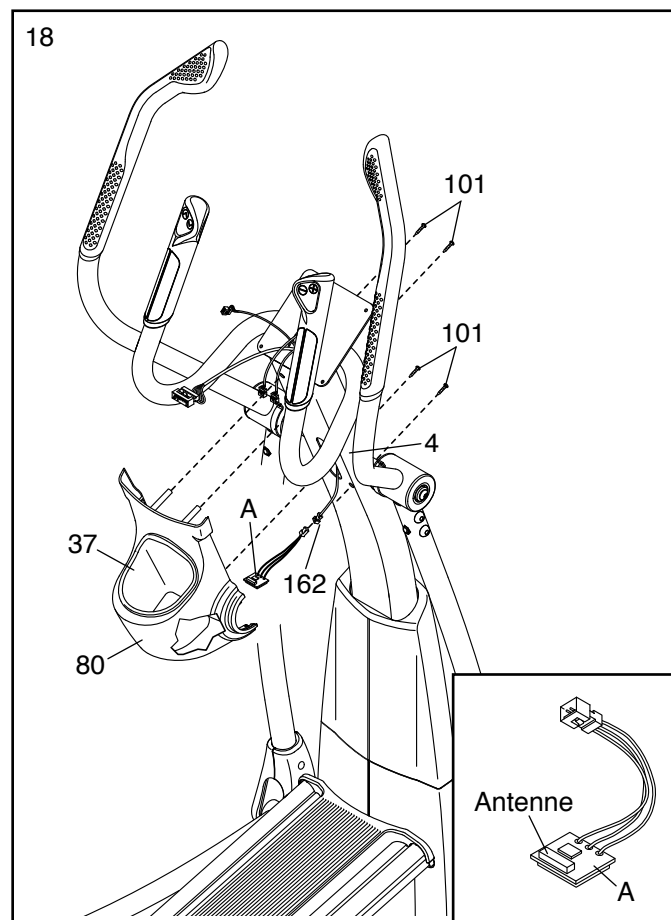
Reportez-vous au schéma encadré. Veillez à ce que l'antenne du Récepteur (A) soit orientée de sorte à être positionnée à l'horizontale parallèlement au plancher.

Reliez le fil du Récepteur (A) au Fil Prolongateur (162).

Ensuite, attachez le Boîtier Arrière de la Console (80) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (101).

Reportez-vous ensuite à l'étape 14.

Remarque : Jetez tout autre fil pouvant accompagner le détecteur du rythme cardiaque.



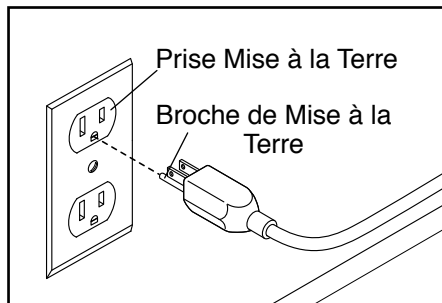
COMMENT UTILISER L'ELLIPTIQUE

COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

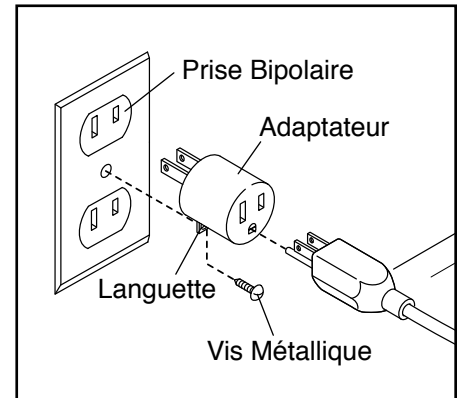
Cet appareil doit être mis à la terre. En cas de panne ou de fonctionnement inapproprié, la mise à la terre réduit les risques de choc électrique en offrant une voie de fuite au courant électrique. La fiche du cordon d'alimentation est dotée d'une broche de mise à la terre.

⚠ DANGER : la connexion inappropriée du cordon d'alimentation augmente le risque de choc 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 adéquate-ment 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.



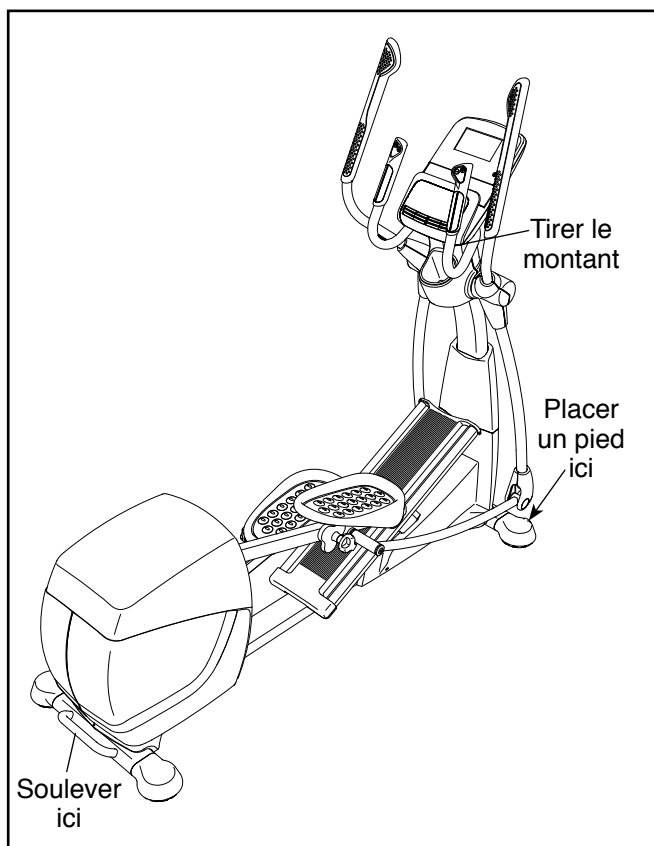
Un adaptateur temporaire peut être utilisé pour brancher le cordon d'alimentation sur une prise à deux fiches, comme il est illustré à droite, si une prise électrique correctement mise à la terre n'est pas disponible.



La languette ou le fil s'étendant hors de l'adaptateur doit être relié 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 DÉPLACER L'ELLIPTIQUE

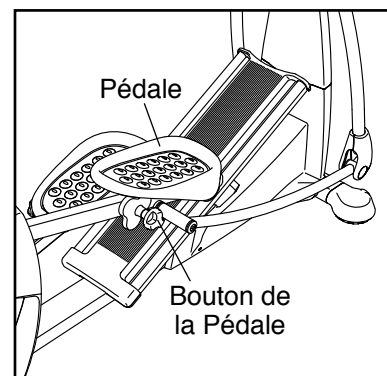
Étant donné le poids et la taille de l'elliptique, son déplacement exige la participation de deux personnes. Tenez-vous debout devant l'elliptique, saisissez le montant et placez un pied contre l'une des roues. Tirez le montant et demandez à une autre personne de soulever la poignée de la rampe jusqu'à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



COMMENT RÉGLER LA POSITION DES PÉDALES

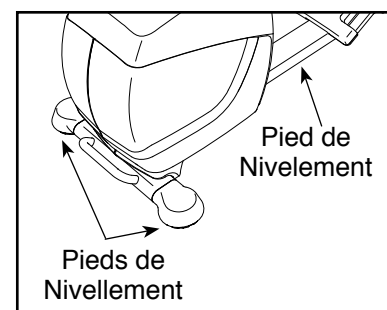
Les pédales sont réglables en plusieurs positions. Pour régler les pédales, tournez simplement le bouton sous chaque pédale.

Veillez à régler les deux pédales à la même position.



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 situé sous la partie centrale du cadre jusqu'à éliminer le fléchissement.

COMMENT S'ENTRAÎNER SUR L'ELLIPTIQUE

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

Remarque : les bras du pédalier peuvent s'articuler dans les deux sens. Il est recommandé d'articuler les bras des pédales dans la direction indiquée par la flèche ; cependant, pour varier l'entraînement, vous pouvez tourner les bras dans le sens opposé.

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

Remarque : l'elliptique ne comporte pas de roue libre ; les pédales continueront leur mouvement jusqu'à l'immobilisation du volant. Une fois les pédales immobilisées, retirez d'abord le pied posé sur la pédale la plus élevée. Ensuite, retirez votre pied de la pédale située le plus bas.

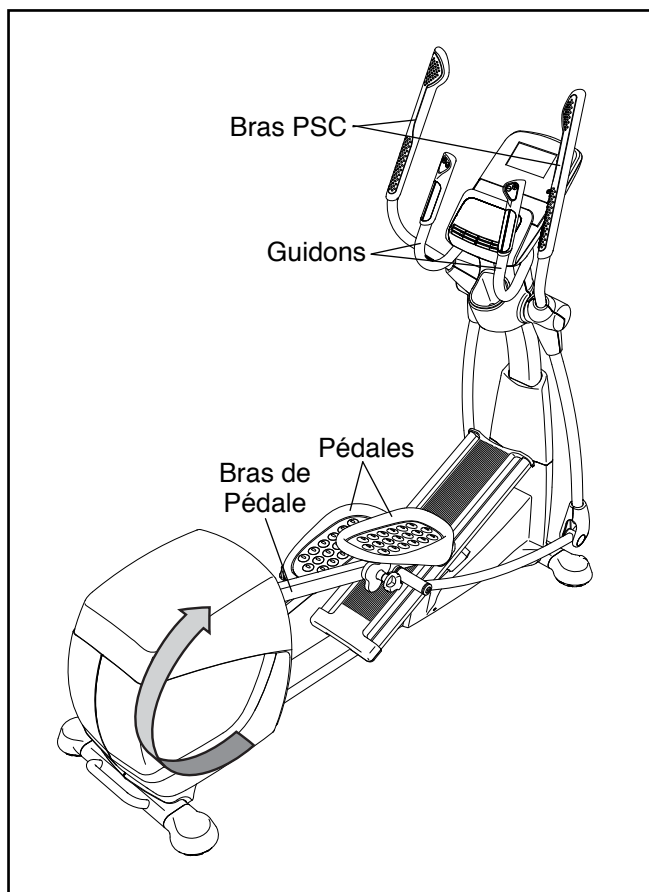
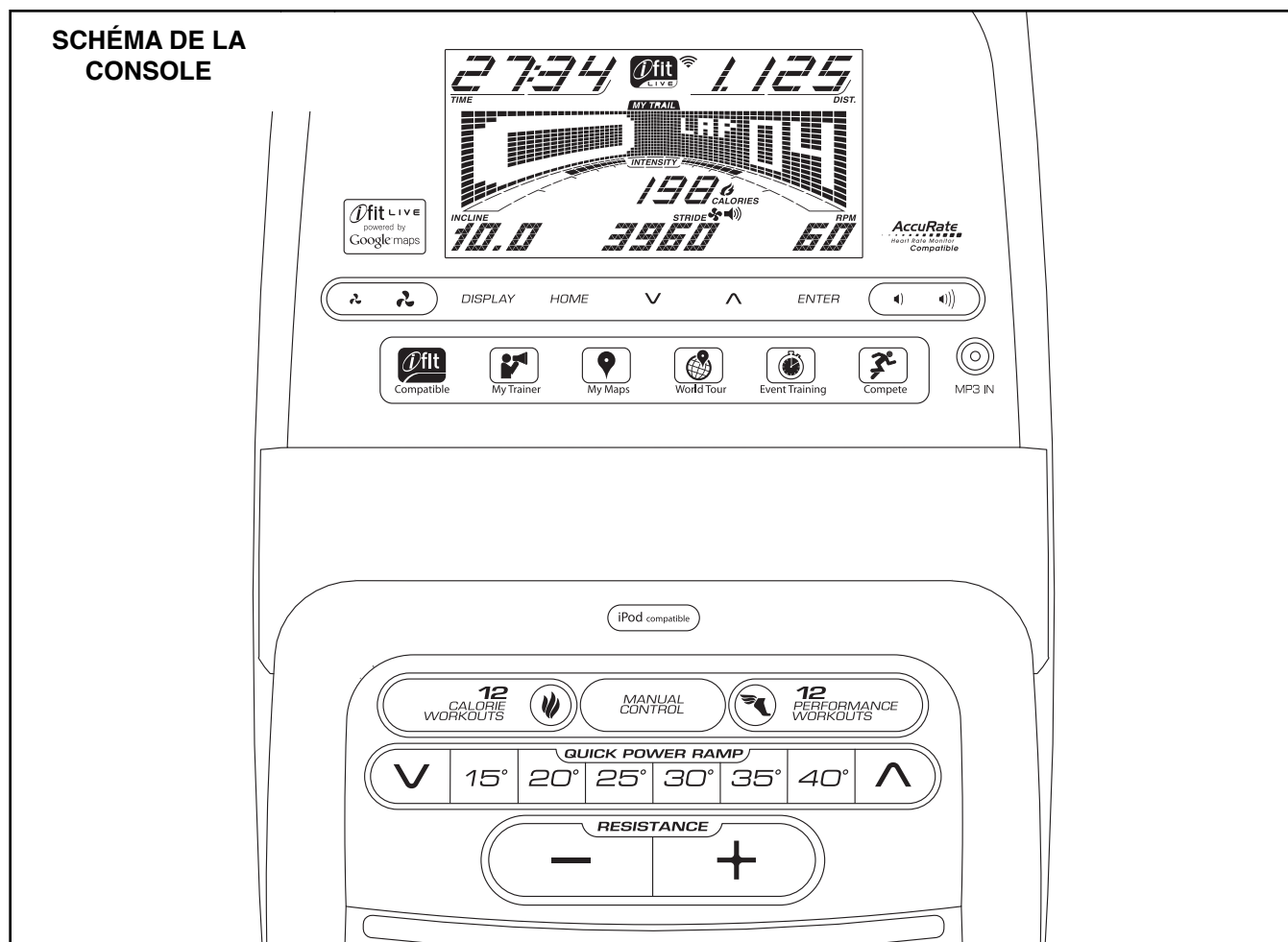


SCHÉMA DE LA CONSOLE



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

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

Lorsque le mode manuel de la console est utilisé, il est possible de changer la résistance des pédales et l'inclinaison de la rampe par simple pression d'une touche. Pendant l'exercice, la console affichera en continu des données sur l'entraînement. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque de la poignée ou d'un détecteur du rythme cardiaque de torse en option.

De plus, la console propose vingt-quatre entraînements prédéfinis – douze entraînements de calories et douze 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 qui lui permet de communiquer sur votre

réseau sans fil grâce à un module iFit optionnel. Le mode iFit permet de télécharger des entraînements personnalisés, de créer vos propres entraînements, de suivre les résultats de votre entraînement, d'affronter d'autres utilisateurs iFit et d'accéder à plusieurs autres fonctions. **Pour acheter un module iFit 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 écouter votre musique ou vos livres audio préférés pendant l'entraînement.

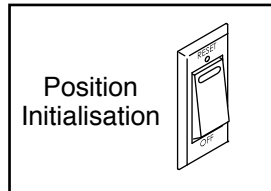
Pour mettre en marche l'appareil, voir page 21.
Pour utiliser le mode manuel, voir page 21. **Pour effectuer un entraînement prédéfini**, voir page 24.
Pour effectuer un entraînement iFit, voir page 25.
Pour utiliser la chaîne audio, voir page 27. **Pour changer les réglages de la console**, voir page 26.

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

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

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

Branchez le cordon d'alimentation (voir COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION page 17). Ensuite, localisez l'interrupteur du cadre situé près du cordon d'alimentation. Poussez l'interrupteur à la position d'initialisation.



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 l'étalonnage. Elle sera étalonnée au moment où elle s'immobilisera.

IMPORTANT : si la rampe ne s'étalonne pas automatiquement, reportez-vous à COMMENT ÉTALONNER LA RAMPE page 28 et étalonnez-la manuellement.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Commencez à pédaler ou pressez l'une ou l'autre des touches de la console pour activer cette dernière.

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

2. Sélectionnez le mode manuel.

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

Lorsqu'aucun module iFit sans fil n'est introduit dans la console et connecté sur iFit, 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 d'augmentation ou de diminution Resistance (résistance).

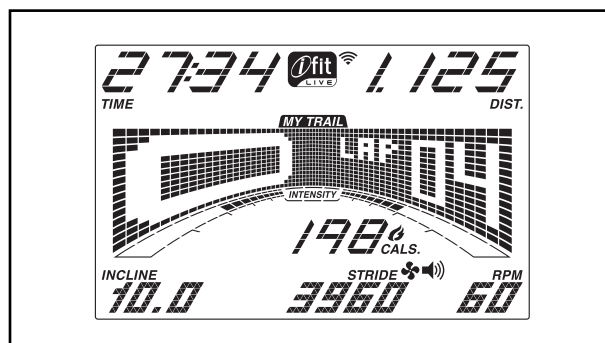
Remarque : après l'appui sur les touches, les pédales mettront quelques instants à atteindre la résistance correspondant au degré sélectionné.

Pour modifier le mouvement des pédales, vous pouvez changer l'inclinaison de la rampe. Pour changer l'inclinaison, pressez l'une des touches numérotées Quick Power Ramp (rampe motorisée une touche) ou les touches d'augmentation ou de diminution Quick Power Ramp situées sur la console ou le guidon gauche.

Remarque : après l'appui sur les touches, 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 :



Calories (Cals.) : ce mode d'affichage indiquera la quantité approximative de calories que vous avez brûlées.

Calories per Hour (Cals./Hr – calories/heure) : ce mode d'affichage indiquera le nombre approximatif de calories que vous brûlez à l'heure.

Distance (Dist.) : ce mode d'affichage indiquera en miles ou en kilomètres la distance approximative parcourue en pédalant.

Incline (inclinaison) : ce mode d'affichage indiquera le degré d'inclinaison de la rampe pendant quelques secondes lors de chaque changement du degré d'inclinaison.

Pulse (rythme cardiaque) : ce mode d'affichage indiquera votre rythme cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque de la poignée ou un détecteur du rythme cardiaque de torse optionnel (voir l'étape 5 page 23).

Résistance (Resist. – résistance) : ce mode d'affichage indiquera le degré de résistance des pédales pendant quelques secondes lors de chaque changement de degré de résistance.

RPM (tr/min) : ce mode d'affichage indiquera votre vitesse de pédalage en tours par minute (tr/min).

Stride (foulée) : ce mode d'affichage indiquera le nombre total 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, ce mode d'affichage indique le temps restant de l'entraînement.

La matrice comporte divers onglets d'affichage. 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 (entrer).

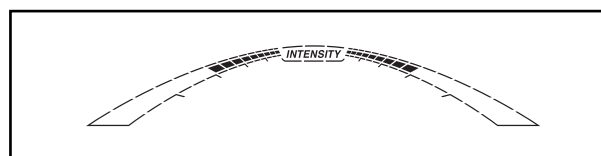
Incline (inclinaison) : cet onglet indiquera un graphique des réglages d'inclinaison de l'entraînement. Un nouveau segment apparaîtra au bout de chaque minute.

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

My Trail (mon sentier) : cet onglet indiquera une piste représentant 400 m (1/4 de mile). Au cours de l'exercice, le rectangle clignotant affichera votre progression. L'onglet My Trail indiquera également le nombre de tours que vous effectuez.

Calorie : cet onglet indiquera la quantité approximative de calories que vous avez brûlées. La hauteur de chaque segment représente la quantité de calories brûlées durant un segment donné.

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



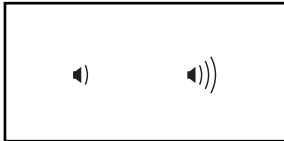
Pressez la touche Accueil pour revenir au menu par défaut (voir COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE page 26 pour régler le menu par défaut). Pressez de nouveau la touche Accueil, au besoin.

Lorsqu'un module sans fil iFit 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 Accueil. Pressez de nouveau la touche Accueil, au besoin.

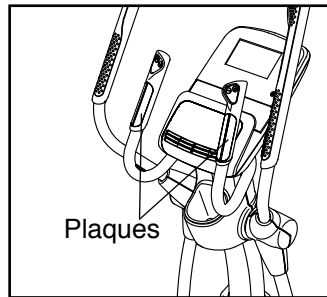
Pour régler l'intensité sonore de la console, pressez la touche de hausse ou de baisse de l'intensité sonore.



5. Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.

Vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque de la poignée ou du détecteur du rythme cardiaque de torse en option (voir page 27 pour des détails sur le détecteur du rythme cardiaque du torse en option).

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

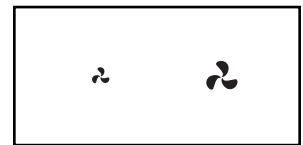


Dès que votre pouls est capté, un petit symbole cardiaque clignote à l'écran inférieur droit et un ou deux tirets apparaissent, suivis de l'affichage de votre rythme cardiaque. Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques pendant au moins 15 secondes.

Si votre rythme 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 plaques. Pour obtenir les meilleurs résultats, nettoyez les plaques à l'aide d'un linge doux ; **ne nettoyez jamais les plaques 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 Fan 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 pause.

Lorsque les pédales demeurent immobilisées pendant quelques minutes, la console se désactive et l'écran se réinitialise.

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

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT PRÉDÉFINI

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

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 21.

2. Sélectionnez un entraînement prédéfini.

Pour sélectionner un entraînement prédéfini, pressez à répétition la touche 12 Calorie Workouts (12 entraînements de calories) ou 15 Performance Workouts (15 entraînements de performance) jusqu'à afficher à l'écran l'entraînement voulu.

Lorsque vous sélectionnez un entraînement prédéfini, 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.

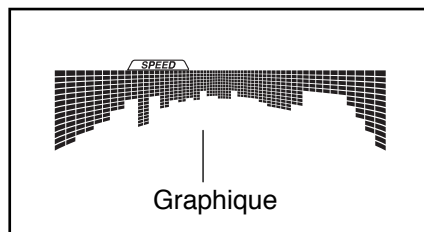
3. Commencez à pédaler pour lancer l'entraînement.

Chaque entraînement est divisé en segments d'une minute chacun. Un degré de résistance, un degré d'inclinaison de la rampe et une cadence (vitesse) 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 la cadence cible, le degré de résistance ou (et) le degré d'inclinaison de la rampe programmé du segment suivant est différent, 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 une cadence de pédalage se rapprochant de celle du réglage de la cadence 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 s'affiche, diminuez votre cadence. Si aucune flèche ne s'affiche, 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. Veillez à vous entraîner à une vitesse qui vous semble 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 Quick Power Ramp (rampe motorisée une touche).

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.

Reportez-vous à l'étape 4 page 22.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.

Reportez-vous à l'étape 5 page 23.

6. Activez le ventilateur, au besoin.

Reportez-vous à l'étape 6 page 23.

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

Reportez-vous à l'étape 7 page 23.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Vous devez avoir un module iFit pour effectuer un entraînement iFit.

Pour acheter un module iFit 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, 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, vous devez aussi posséder votre propre réseau sans fil comprenant un routeur 802.11b/g/n compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge).

IMPORTANT : pour répondre aux exigences de conformité à l'égard de l'exposition, l'antenne et le transmetteur du module iFit doivent être situés à non moins de 20 cm (8 po) des personnes et ne peuvent être reliés à aucune autre antenne ni aucun autre transmetteur.

1. **Commencez à pédaler ou pressez l'une ou l'autre des touches de la console pour activer cette dernière.**

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 21.

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

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

3. **Sélectionnez le mode iFIT.**

Pour sélectionner le mode iFIT, pressez la touche iFIT.

4. **Sélectionnez un utilisateur.**

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

5. **Sélectionnez un entraînement iFit.**

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

Pressez la touche iFit 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'événement) pour

télécharger l'entraînement suivant du type correspondant depuis votre programme. Pressez la touche Compete (compétitionner) pour participer à une course que vous aurez préalablement programmée. **Pour plus d'informations sur les entraînements iFit, veuillez accéder au www.iFit.com.**

Lorsque vous sélectionnez un entraînement iFit, l'écran affiche la durée de l'entraînement et le nombre approximatif de calories que vous brûlerez. Il est possible que l'écran affiche le nom de l'entraînement. Si vous choisissez un entraînement de compétition, il est possible que l'écran effectue un décompte de départ.

6. **Commencez l'entraînement.**

Reportez-vous à l'étape 3 page 24.

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 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.**

Reportez-vous à l'étape 4 page 22.

L'onglet My Trail (mon sentier) affichera un plan du sentier que vous parcourrez 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 rythme cardiaque, au besoin.**

Reportez-vous à l'étape 5 page 23.

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

Reportez-vous à l'étape 6 page 23.

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

Reportez-vous à l'étape 7 page 23.

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

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 l'appareil, de sélectionner une unité de mesure et de régler le degré de contraste de l'écran.

Lorsqu'un module iFit 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 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 de l'appareil.

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 (entrer) afin de sélectionner l'unité voulue.

4. Déterminez si un module iFit est connecté sur la console.

Si un module iFit 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) Lorsque aucun module n'est connecté, les étapes 6 à 9 ne s'appliquent pas.

5. 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 d'augmentation et de diminution Quick Power Ramp (rampe motorisée une touche) pour régler le degré de contraste.

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 On (activer) ou Off (désactiver) la voix de l'entraîneur personnel.

7. Établissez le menu par défaut, au besoin.

Pressez la touche de diminution pour afficher le menu établi 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 en tant que menu par défaut.

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

Pressez la touche de diminution pour afficher l'écran de l'état iFit. 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 s'affichera à l'écran. Pour quitter cet écran, maintenez enfoncée la touche Display (affichage) pendant quelques secondes.

9. Vérifiez la disponibilité de téléchargements, au besoin.

Pressez la touche de diminution pour afficher l'écran des 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 et de téléchargements de micrologiciel.

10. Quittez le mode d'information.

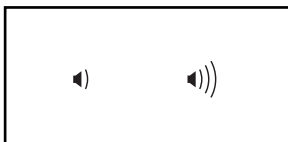
Pressez la touche Display (affichage) pour quitter le mode d'information.

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO

Pour vous exercer en écoutant de la musique ou des livres sonores sur la chaîne audio de la console, reliez à l'aide d'un câble audio à fiches 3,5 mm (non inclus) la prise audio de la console à la prise audio de votre lecteur MP3, lecteur CD ou autre lecteur audio ; **assurez-vous que le câble audio est introduit à fond.**

Remarque : Pour acheter un câble audio, consultez un marchand de fournitures électroniques.

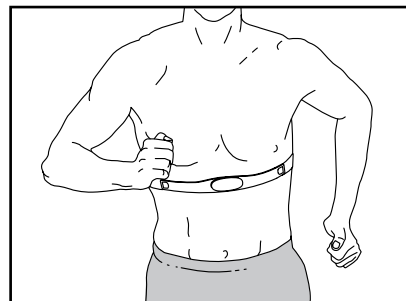
Ensuite, pressez la touche de lecture de votre lecteur audio portable. Réglez l'intensité sonore à l'aide des touches de hausse ou de baisse de l'intensité sonore de la console ou de la commande d'intensité sonore de votre appareil audio portable.



LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE OPTIONNEL

Que votre but soit d'éliminer de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de conserver un rythme

cardiaque approprié durant vos entraînements. Le détecteur du rythme cardiaque du torse optionnel vous permettra de surveiller en continu votre rythme cardiaque pendant l'exercice afin de vous aider à atteindre vos objectifs personnels de mise en forme. **Pour acheter un détecteur du rythme cardiaque de torse optionnel, reportez-vous à la couverture avant du manuel.**



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.**

DÉPANNAGE DE LA CONSOLE

Si la console n'affiche pas votre rythme cardiaque lorsque vous tenez le détecteur du rythme cardiaque de la poignée, ou si le rythme affiché semble trop élevé ou trop basse, reportez-vous à l'étape 5 page 23.

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 d'augmentation ou de diminution 12 Calorie Workouts (12 entraînements de calories) pendant plusieurs secondes jusqu'à ce que le mode d'essai apparaisse à l'écran.

Pressez de nouveau la touche d'augmentation ou de diminution 12 Calorie Workouts. Ensuite, pressez la touche d'augmentation ou de diminution Quick Power Ramp pour étalonner la rampe. La rampe s'élèvera et s'abaissera pendant l'étalonnage.

Elle sera étalonnée au moment où elle s'immobilisera. Puis, pressez à répétition la touche 12 Calorie Workouts pour quitter le mode d'essai.

COMMENT GRAISSER LES ROULEAUX DES BRAS DE LA PÉDALE

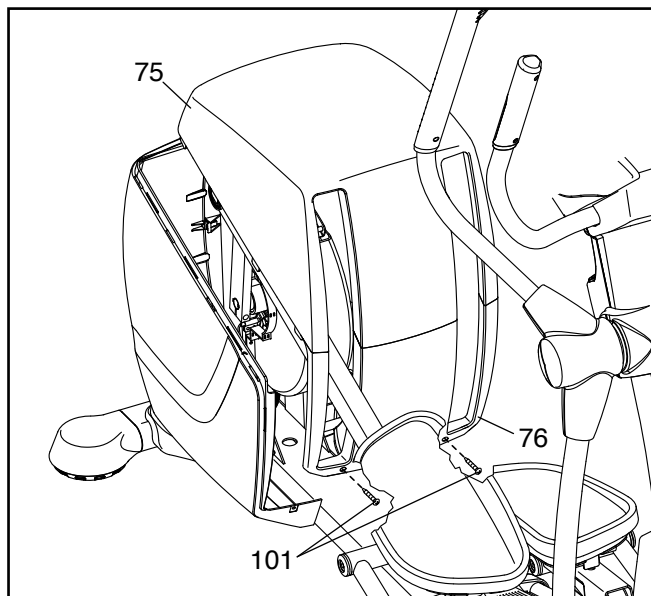
Reportez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ près de la fin du manuel. Si les Rouleaux des Bras de la Pédales (51) grincent en se déplaçant dans les Rails Gauche et Droit (16, 146), appliquez une petite quantité de graisse marine blanche sur chaque Rouleau. Graissez uniformément le pourtour de chaque Rouleau du Bras de la Pédales. Pédalez sur l'elliptique jusqu'à ce qu'une fine couche de graisse soit répartie le long des Rails Gauche et Droit ; essuyez ensuite toute graisse excédentaire.

COMMENT RÉGLER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

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

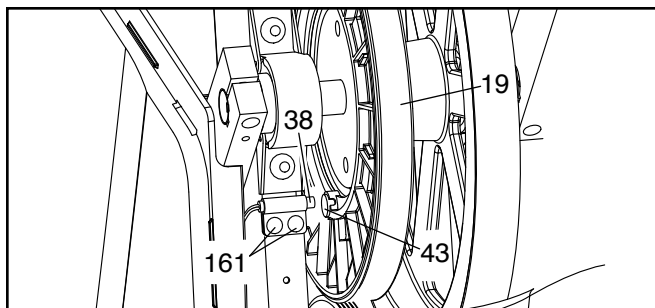
Pour régler le capteur magnétique, vous devez d'abord retirer l'assemblage de boîtier du capot et de capot central, puis le boîtier de la poulie (voir les directives ci-dessous).

Retirez d'abord les deux Vis M4 x 16mm (101) indiquées du Capot Central (76). Ensuite, dégagez à l'aide d'un tournevis à pointe plate les languettes sur les côtés et l'arrière du Boîtier du Capot (75). Puis, faites glisser le Capot Central et le Boîtier du Capot vers l'avant.



Ensuite, reportez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ A page 33. Retirez les quatre Vis M4 x 16mm (101) du Boîtier de la Poulie (15) et retirez ensuite le Boîtier. Il peut s'avérer nécessaire de débrancher les fils (non illustrés) de la partie supérieure du Boîtier de la Poulie.

Localisez le Capteur Magnétique (38). Desserrez, mais sans les retirer, les deux Vis à Collerette de M4 x 12,7 mm (161).



Ensuite, tournez la Grande Poulie (19) jusqu'à aligner l'Aimant (43) sur le Capteur Magnétique (38). Faites glisser le Capteur Magnétique de manière à le rapprocher ou l'éloigner légèrement de l'Aimant. Ensuite, resserrez les Vis à Collerette M4 x 12,7mm (161).

Tournez la Grande Poulie (19) pendant un moment. Répétez ces étapes jusqu'à ce que la console affiche des données exactes.

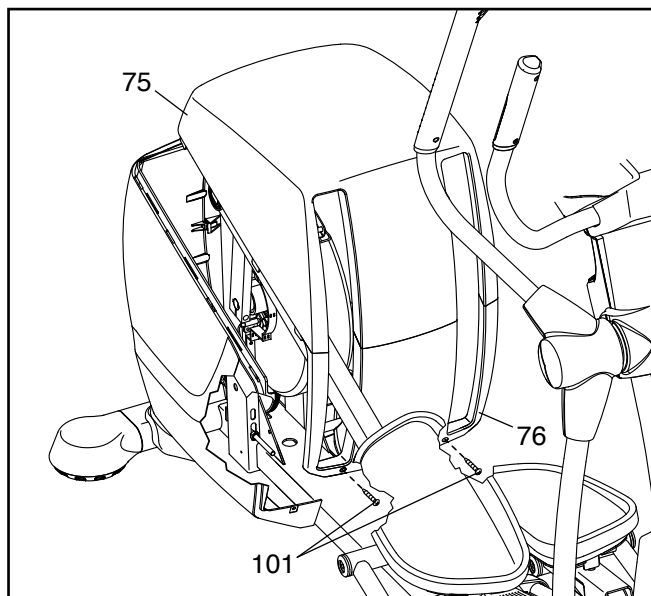
Lorsque le capteur magnétique est correctement réglé, réinstallez le boîtier de la poulie, rebranchez les fils, au besoin, et réinstallez l'ensemble de boîtier du capot et de capot central ; **veillez à ce que le boîtier du capot soit aligné sur le support du capot du cadre.**

COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

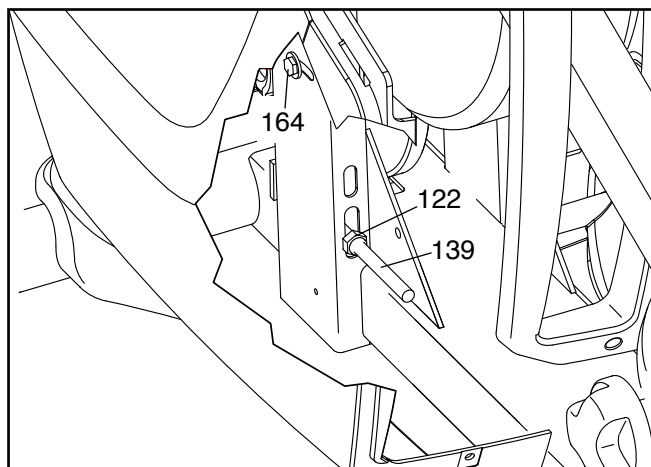
Si vous sentez les pédales déraiper lorsque vous pédalez, même si la résistance est réglée au plus haut degré, il peut s'avérer nécessaire de régler la courroie de traction.

Pour régler la grande courroie de traction, vous devez d'abord retirer le Boîtier du Capot (75) et le Capot Central (76) (voir les directives ci-dessous).

Retirez les deux Vis M4 x 16mm (101) indiquées du Capot Central (76). Ensuite, dégagez à l'aide d'un tournevis à pointe plate les languettes sur les côtés et l'arrière du Boîtier du Capot (75). Puis, faites glisser le Capot Central et le Boîtier du Capot vers l'avant.



Dévissez la Vis M6 x 35mm (164) de quelques tours. Ensuite, vissez l'Écrou M8 (122) du Boulon en J (139) **sur un demi-tour**. Ensuite, resserrez la Vis M4 x 35mm.



Réinstallez le boîtier du capot et le capot central ; **veillez à ce que le boîtier du capot soit aligné sur le support du capot du cadre.** Si les pédales dérapent toujours lors du pédalage, répétez ces étapes.

Si vous avez des questions à l'égard du réglage de la courroie de traction, reportez-vous à la couverture avant du manuel.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

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

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

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

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

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle. SFCCEL59913.0 R0813A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	51	2	Rouleau du Bras de la Pédale
2	2	Tube du Stabilisateur Arrière	52	2	Rouleau du Bras de la Rampe
3	1	Rampe	53	1	Bras de la Rampe
4	1	Montant	54	2	Rondelle Ondulée 16mm
5	26	Vis M4 x 19mm	55	4	Boîtier de l'Essieu
6	1	Tube du Stabilisateur Avant	56	12	Grande Bague du Bras
7	1	Console	57	4	Grand Palier
8	1	Petite Poulie	58	1	Support du Capot
9	2	Support de la Petite Poulie	59	1	Bras Articulé Droit
10	1	Boîtier de la Rampe	60	1	Jambe PSC Droit
11	2	Support de la Grande Poulie	61	1	Bras PSC Droit
12	1	Pédale Gauche	62	1	Prise Gauche
13	1	Plaque de la Pédale Gauche	63	1	Capot Arrière Gauche
14	1	Plaque de la Pédale Droite	64	2	Essieu du Rouleau du Bras de la Pédale
15	1	Boîtier de la Poulie	65	1	Boîtier Avant du Bras Droit
16	1	Rail Gauche	66	1	Boîtier Arrière du Bras Droit
17	1	Embout Gauche de la Rampe	67	1	Boîtier Avant du Bras Gauche
18	1	Pédalier	68	1	Boîtier Arrière du Bras Gauche
19	1	Grande Poulie	69	1	Boîtier Externe de la Jambe Droite
20	2	Bras du Pédalier	70	1	Boîtier Externe de la Jambe Gauche
21	6	Vis M4 x 10mm	71	1	Capot Arrière Droit
22	1	Tendeur	72	1	Boîtier Interne de la Jambe Gauche
23	1	Aimant en C	73	1	Capot Avant Gauche
24	2	Bague de la Rampe	74	1	Capot Avant Droit
25	1	Moteur de Résistance	75	1	Boîtier du Capot
26	1	Tige de Résistance	76	1	Capot Central
27	1	Disque de Résistance	77	4	Boulon M8 x 92mm
28	1	Volant	78	2	Clé
29	1	Prise Droite	79	1	Boîtier Avant de la Console
30	2	Embout Arrière Supérieur	80	1	Boîtier Arrière de la Console
31	1	Moteur d'Inclinaison	81	1	Boîtier du Montant
32	1	Embout Avant Supérieur Droit	82	18	Vis M8 x 16mm
33	2	Grand Pied de Nivellement	83	1	Boîtier Interne de la Jambe Droite
34	2	Roue	84	2	Vis M10 x 70mm
35	1	Essieu Long	85	2	Vis M5 x 16mm
36	2	Bague du Montant	86	2	Boulon M10 x 58mm
37	1	Plateau d'Accessoires	87	4	Boulon M10 x 94mm
38	1	Capteur Magnétique/Fil	88	1	Essieu de la Petite Poulie
39	1	Pince du Capteur Magnétique	89	1	Vis du Tendeur
40	1	Contrôleur du Moteur	90	12	Rondelle M6
41	6	Petit Palier	91	22	Vis M10 x 20mm
42	8	Bague-Attache du Volant	92	1	Boulon M6 x 56mm
43	2	Aimant	93	4	Vis à Collerette M4 x 12mm
44	2	Bras de la Pédale	94	3	Écrou de Verrouillage M6
45	1	Bras Articulé Gauche	95	8	Vis M8 x 18mm
46	1	Jambe PSC Gauche	96	6	Boulon M8 x 43mm
47	1	Bras PSC Gauche	97	18	Rondelle M8 x 22mm
48	2	Ressort de la Pédale	98	2	Bague-Attache du Rouleau de la Rampe
49	1	Pédale Droite			
50	2	Embout Inférieur Avant			

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
99	1	Bague-Attache de l'Aimant en C	141	2	Pince du Bras de la Rampe
100	4	Petite Bague du Bras	142	1	Boulon M10 x 45mm
101	40	Vis M4 x 16mm	143	1	Boulon M10 x 35mm
102	6	Contre-Écrou M8	144	2	Écrou Carré de M10
103	8	Vis M6 x 12mm	145	1	Tube du Stabilisateur Avant Droit
104	1	Interrupteur	146	1	Rail Droit
105	20	Rondelle Fendue M10	147	1	Embout de la Rampe Droite
106	2	Porte-Capot	148	4	Vis M4 x 12mm
107	6	Vis TZP M4 x 12mm	149	2	Essieu Court
108	1	Fil du Détecteur Droit	150	1	Petite Courroie de Traction
109	2	Boulon M8 x 45mm	151	2	Vis du Bouton de la Pédale
110	1	Fil du Détecteur Gauche	152	1	Fil Supérieur
111	1	Fil Inférieur	153	4	Rondelle M10 x 22mm
112	2	Boulon M8 x 35mm	154	2	Bague d'Espacement du Ressort
113	1	Grande Courroie de Traction	155	1	Décharge de Traction
114	1	Prise du Détecteur Gauche/ Contrôleur	156	4	Écarteur
115	1	Embout Avant Supérieur Gauche	157	2	Pince du Fil
116	1	Prise du Détecteur Droit/Contrôleur	158	2	Passe-Fil
117	8	Rondelle Fendue de M8	159	2	Vis M4 x 25mm
118	5	Rondelle de M8 x 18 mm	160	2	Pince du Capot
119	2	Essieu Moyen	161	2	Vis à Collerette M4 x 12,7mm
120	1	Essieu de la Rampe	162	1	Fil Prolongateur
121	4	Bague du Cadre	163	1	Rondelle M10 x 23mm
122	11	Écrou de M8	164	1	Vis M6 x 35mm
123	2	Bouton de la Pédale	165	4	Vis M6 x 16mm
124	1	Support de la Pédale Gauche	*	—	Coussin du Rail Gauche
125	1	Boîtier du Support Gauche	*	—	Coussin du Rail Droit
126	1	Vis à Tête Plate M3,5 x 12mm	*	—	Coussin du Support du Capot
127	2	Écrou de Réglage	*	—	Coussin du Moteur de Résistance
128	1	Vis M5 x 7mm	*	—	Fil du Moteur
129	1	Support de Résistance	*	—	Fil Volant Court
130	1	Rondelle M5	*	—	Fil Volant Long
131	1	Boîtier du Support Droit	*	—	Fil de Mise à la Terre
132	2	Essieu de la Pédale	*	—	Groupeement de Fils A
133	1	Support de la Pédale Droite	*	—	Groupeement de Fils B
134	2	Rondelle M10 x 25mm	*	—	Groupeement de Fils C
135	6	Écrou de Verrouillage M10	*	—	Groupeement de Fils D
136	1	Petit Pied de Nivellement	*	—	Fil Prolongateur du Capteur Magnétique
137	1	Cordon d'Alimentation	*	—	Outil d'Assemblage
138	2	Bague-Attache de la Petite Poulie	*	—	Sachet de Graisse
139	1	Boulon en J	*	—	Manuel de l'Utilisateur
140	2	Bague du Bras de la Rampe			

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. SFCCEL59913.0 R0813A

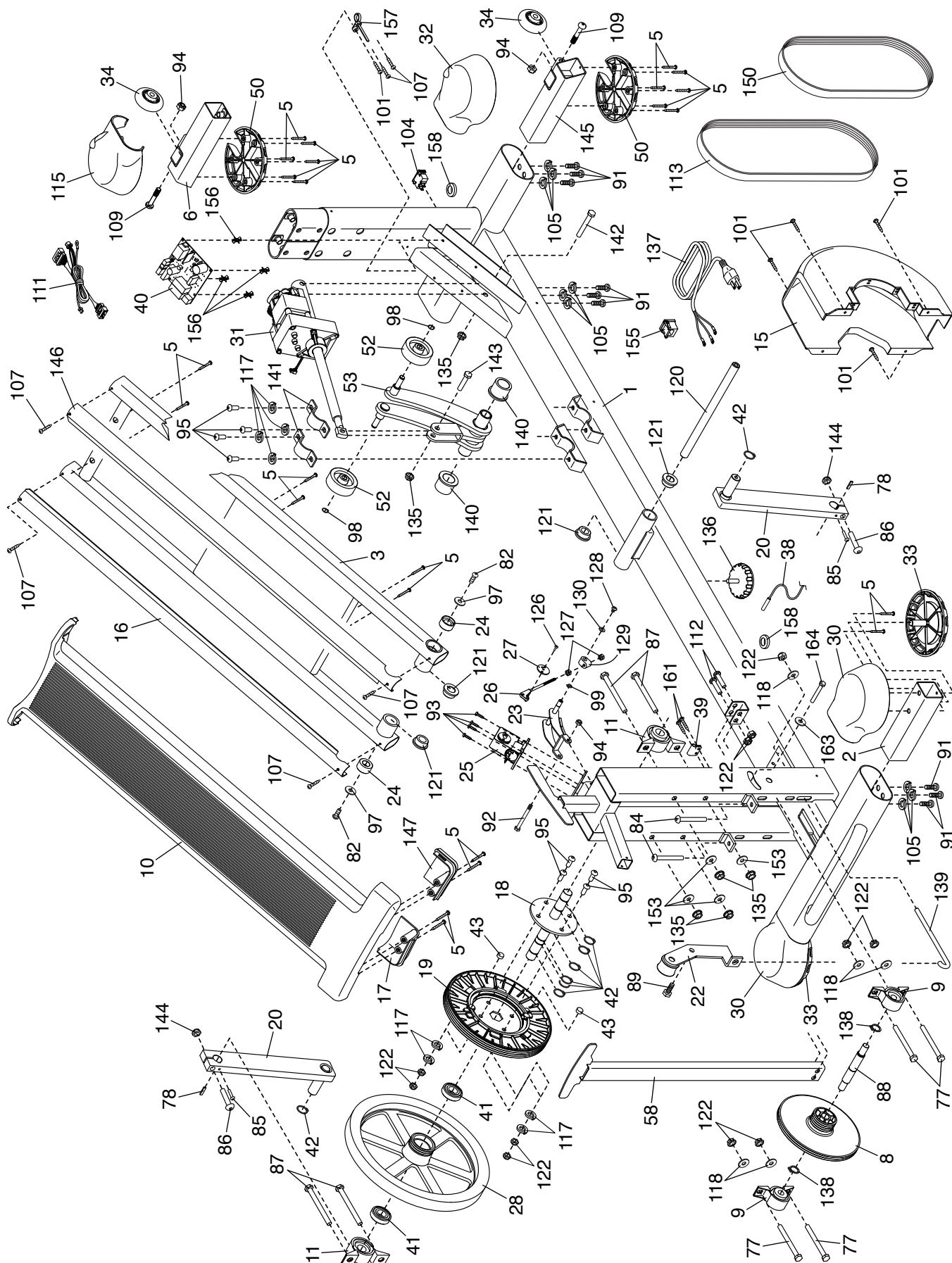


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle. SFCCEL59913.0 R0813A

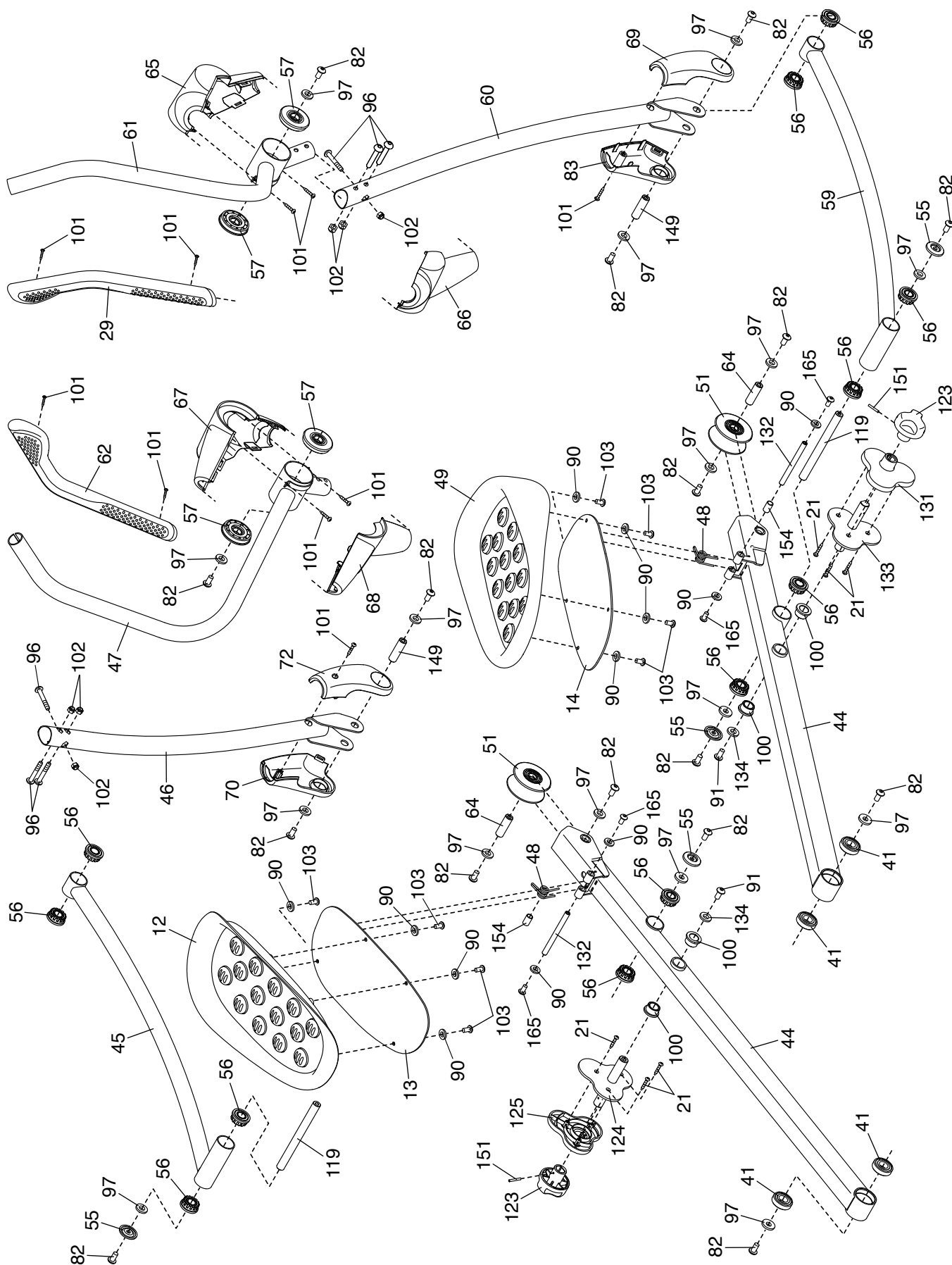
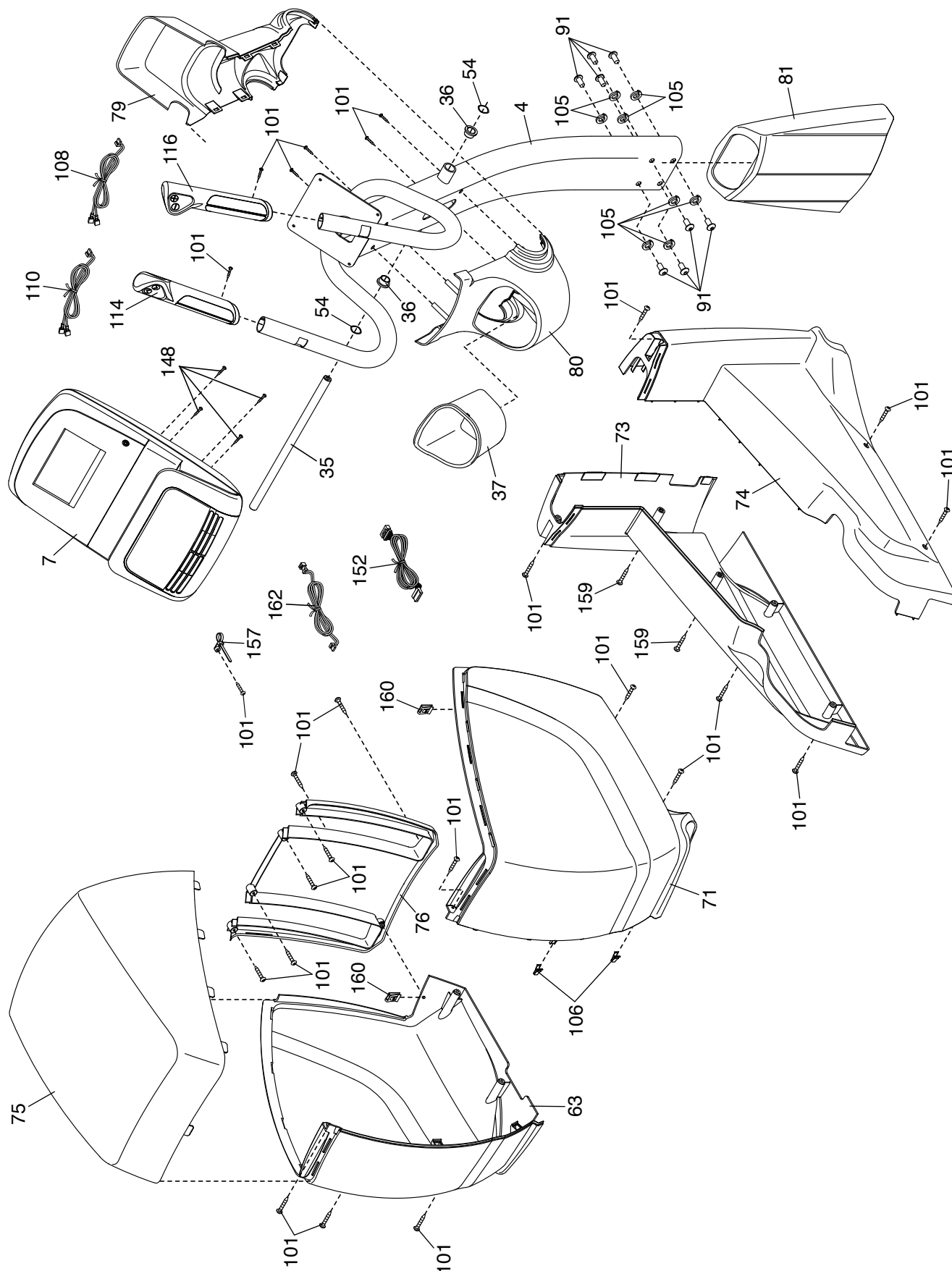


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle. SFCCEL59913.0 R0813A



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

Pour protéger votre équipement de remise en forme avec une extension de garantie, référez-vous à la page 4. 5.

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. La garantie du cadre est valable tant que l'acheteur d'origine est propriétaire de l'appareil. Les pièces sont garanties pendant trois (3) ans à compter de la date d'achat. La main d'œuvre est garantie pendant un (1) année à compter de la date d'achat.

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

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

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

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

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