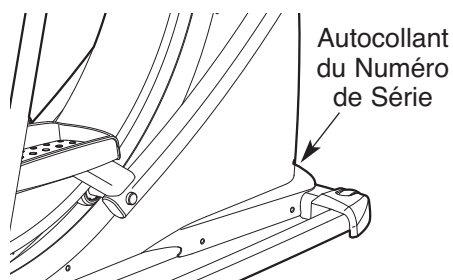


N°. du Modèle SFSR71709.0

N°. de Série _____

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



QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez nous contacter au :

(33) 0810 121 140

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

Courriel :
sav.fr@iconeurope.com

Site internet :
www.iconsupport.eu

ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

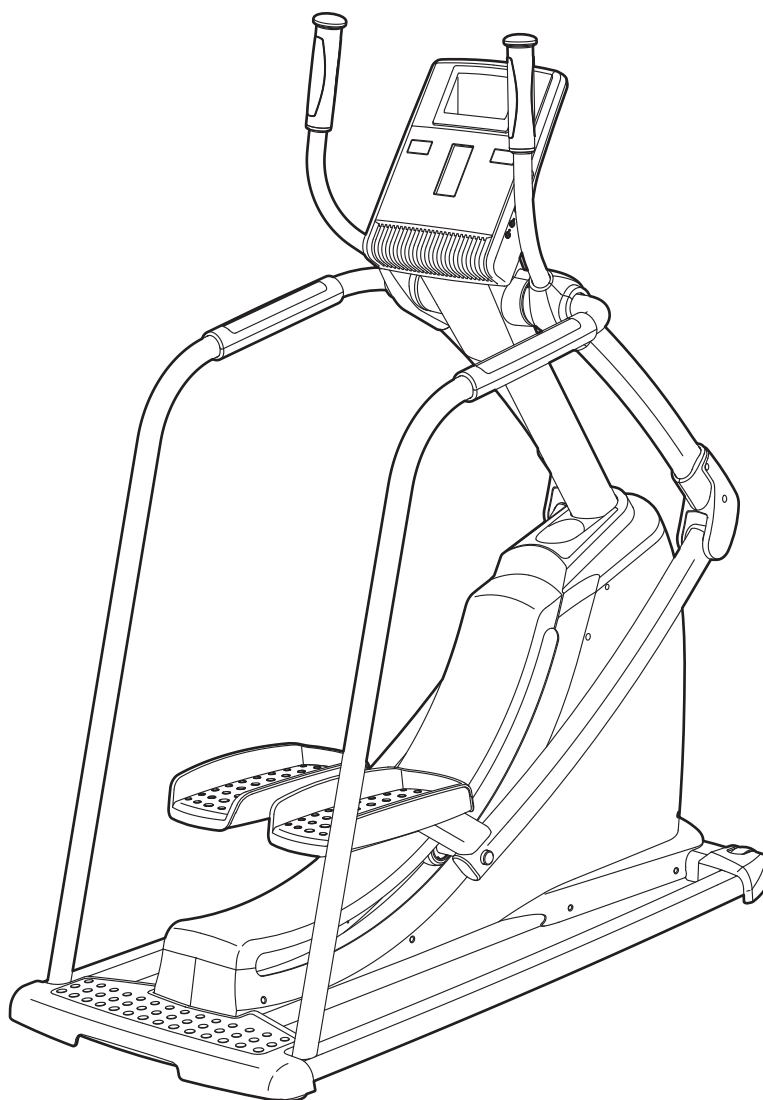


TABLE DES MATIÈRES

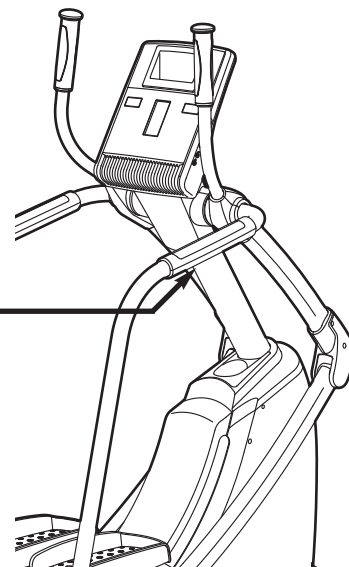
EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
ASSEMBLAGE	5
COMMENT UTILISER LE DÉTECTEUR CARDIAQUE DU TORSE	11
COMMENT UTILISER L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE	12
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	20
CONSEILS POUR L'EXERCICE	21
LISTE DES PIÈCES	23
SCHÉMA DÉTAILLÉ	25
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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

ATTENTION

- Le mauvais usage de cet appareil peut causer des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur et suivez tous les avertissements et les instructions d'utilisation avant d'utiliser.
- Ne permettez pas aux enfants de monter sur ou de se tenir près de l'appareil.
- Les pédales tournantes peuvent causer des blessures.
- Cet appareil n'a pas de roue libre.
- Réduisez la vitesse des pédales d'une manière contrôlée.
- Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 136kg.
- 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 exerciceur elliptique. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et les personnes ayant eu des problèmes de santé.
2. Il est de la responsabilité du propriétaire d'assurer que tous les utilisateurs de l'exerciseur elliptique sont correctement informés de toutes les précautions.
3. L'exerciseur elliptique est conçu pour l'utilisation à domicile seulement. N'utilisez pas l'exerciseur à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
4. Utilisez et gardez l'exerciseur elliptique à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Placez l'exerciseur elliptique sur une surface plane recouverte d'un tapis pour protéger le revêtement de sol. Assurez-vous qu'il y a au moins 0,9 m (3 pieds) d'espace libre devant et derrière l'exerciseur elliptique et 0,6 m (2 pieds) de chaque côté.
5. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
6. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux de compagnie à l'écart de l'exerciseur elliptique en tout temps.
7. L'exerciseur elliptique ne devrait pas être utilisé par des personnes dont le poids dépasse 136 kg (300 livres).
8. Portez des vêtements de sport appropriés lors de l'utilisation de l'exerciseur elliptique. Pour la protection de vos pieds, portez toujours des chaussures de sport lors de vos exercices.
9. Tenez le détecteur cardiaque de la poignée ou les rampes pour monter sur l'exerciseur elliptique, en descendre ou l'utiliser.
10. Le détecteur cardiaque n'est pas un dispositif médical. De nombreux facteurs, tels les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins sûre. Le détecteur ne sert qu'à donner une approximation des fluctuations de la fréquence cardiaque lors de l'exercice.
11. Gardez toujours le dos droit lors de l'utilisation de l'exerciseur elliptique; n'arquez pas le dos.
12. L'exercice par surmenage peut provoquer des blessures graves ou la mort. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et retournez à la normale.
13. Au moment de mettre fin à l'exercice, laissez les pédales ralentir jusqu'à s'immobiliser.
14. N'utilisez l'exerciseur elliptique que de la manière décrite dans ce manuel.

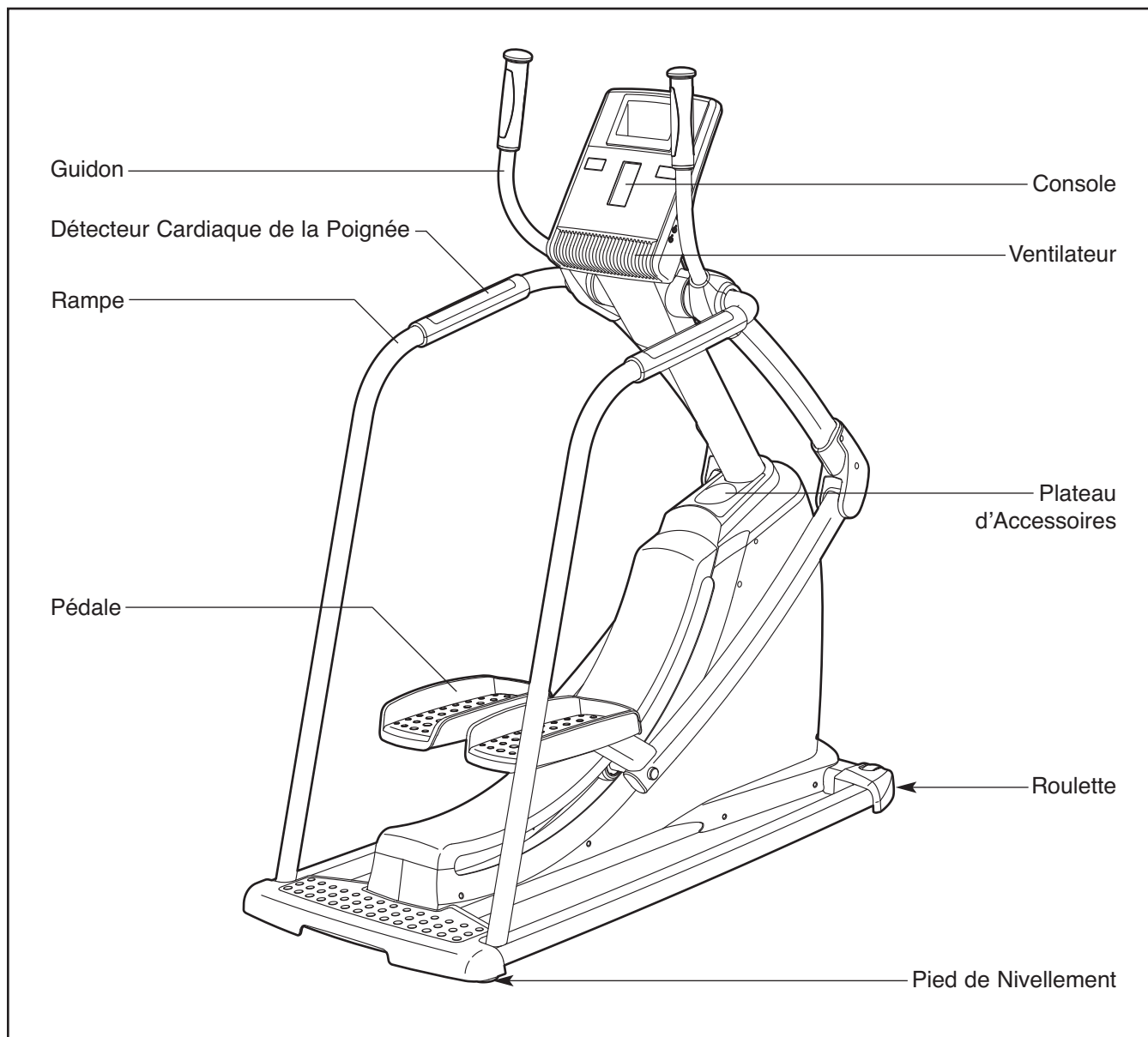
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'exerciseur elliptique révolutionnaire F 5.6 de FREEMOTION®. L'exerciseur elliptique F 5.6 offre une vaste gamme de caractéristiques conçues pour rendre vos entraînements à domicile plus agréables et efficaces.

Il est important de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil elliptique. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, reportez-vous à la page couverture avant de ce manuel. Pour nous

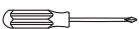
permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de communiquer avec nous. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page couverture avant de ce manuel.

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

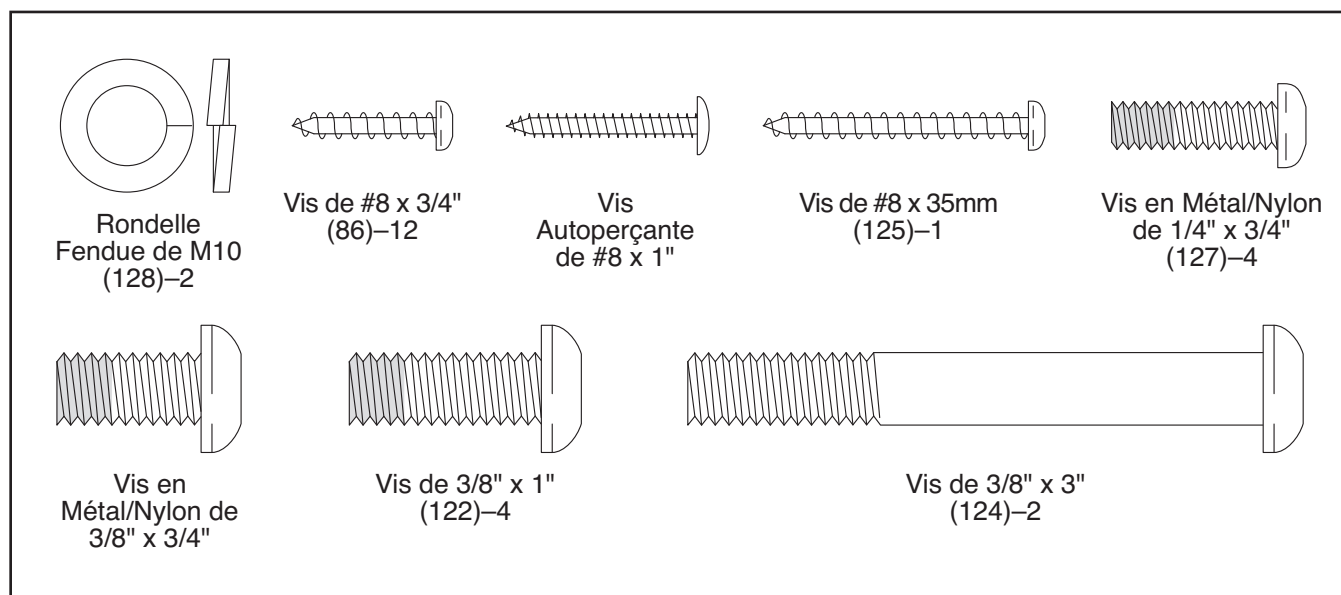


ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez toutes les pièces de l'appareil elliptique sur une surface dégagée et retirez tous les emballages. Ne jetez pas les emballages avant la fin de l'assemblage.

En plus du ou des outils inclus, l'assemblage requiert un tournevis à pointe cruciforme  .

Alors que vous assemblez l'appareil elliptique, utilisez les schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma est le numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES à la fin du manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire pour l'assemblage. **Remarque : Si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée.**



1.

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

IMPORTANT : ne retirez pas le bloc en mousse (non illustré) situé sous les pédales avant d'avoir effectué l'étape 2.

Identifiez la Coiffe des Capots (5) et le Montant (26), et orientez-les comme il est indiqué. Glissez la Coiffe des Capots vers le haut autour du Montant.

Pendant qu'une autre personne tient le Montant (26) près du Cadre (1), localisez les attache-fils à l'intérieur du Montant.

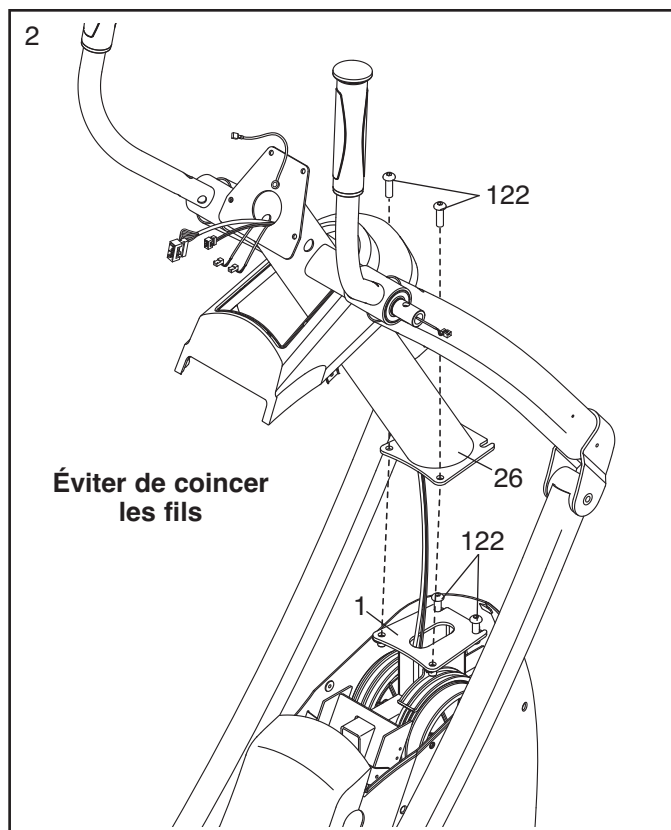
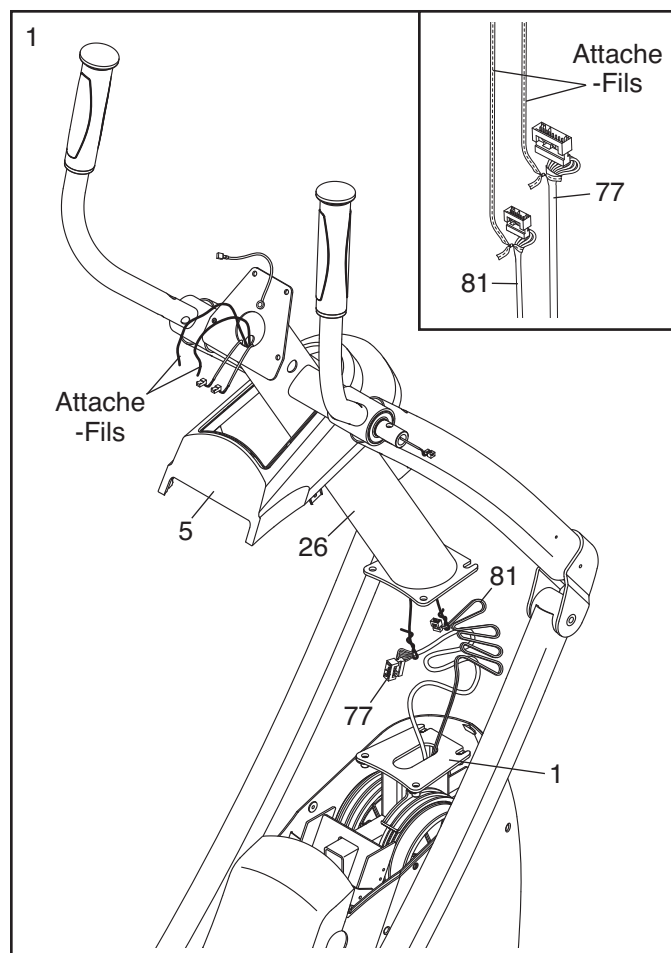
Reportez-vous au schéma encadré. Reliez l'extrémité inférieure d'une attache-fil à l'extrémité du Groupement de Fils (77). Tirez l'autre extrémité de l'attache-fil vers le haut et hors du dessus du Montant (26).

Ensuite, reliez l'extrémité inférieure de l'autre attache-fil à l'extrémité du Cordon d'Alimentation (81). Tirez l'autre extrémité de l'attache-fil vers le haut et hors du dessus du Montant (26).

Ensuite, détachez et jetez les attache-fils.

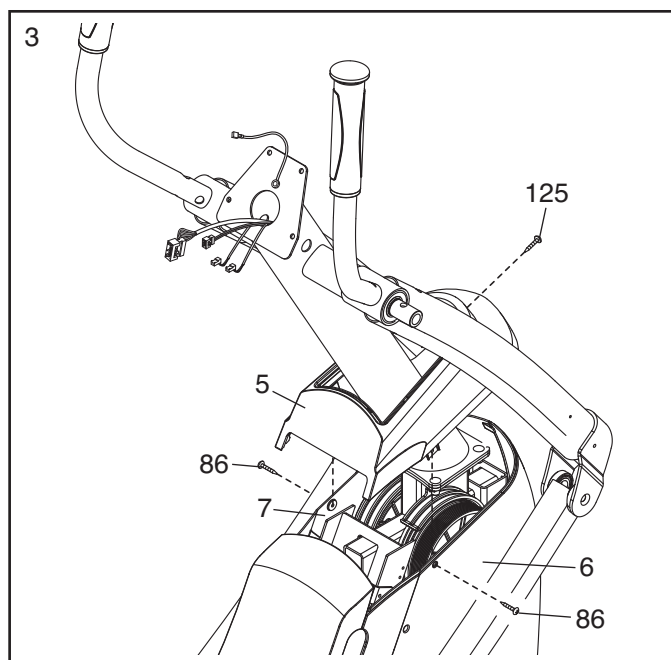
2. **Conseil : évitez de coincer les fils.** Fixez le Montant (26) au Cadre (1) à l'aide de quatre Vis en Métal/Nylon de 3/8" x 1" (122). Remarque : il est possible que deux des Vis en Métal/Nylon soient déjà fixées au Cadre. **Conseil : engagez toutes les Vis en Métal/Nylon avant d'en serrer l'une ou l'autre.**

Retirez et jetez le bloc en mousse (non illustré) situé sous les pédales.

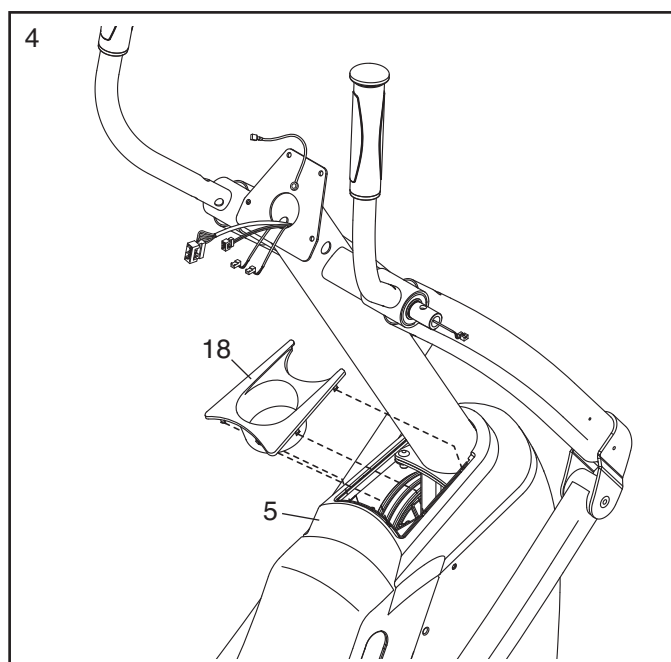


3. Glissez la Coiffe des Capots (5) vers le bas jusqu'à sur les Capots Droit et Gauche (6, 7).

Fixez la Coiffe des Capots (5) à l'aide d'une Vis de #8 x 35mm (125) et deux Vis de #8 x 3/4" (86). **Conseil : engagez toutes les Vis avant d'en serrer l'une ou l'autre.**



4. Orientez le Plateau d'Accessoires (18) tel qu'il est indiqué. Enfoncez le Plateau d'Accessoires dans la Coiffe des Capots (5).



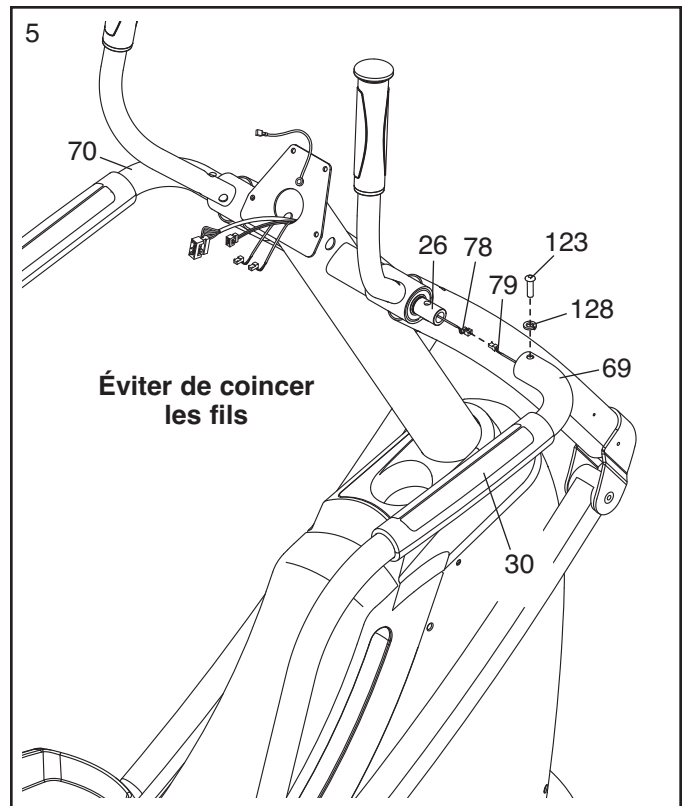
5. Identifiez la Rampe Droite (69), portant un auto-collant indiquant « Right » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite).

Pendant qu'une autre personne tient la Rampe Droite (69) près du Montant (26), reliez le Fil du Détecteur Cardiaque (78) droit au Fil du Détecteur (79) droit.

Insérez l'excédent du fil à l'intérieur de la Rampe Droite (69). Ensuite, glissez la Rampe Droite sur le Montant (26).

Conseil : évitez de coincer les fils. Fixez la Rampe Droite (69) à l'aide d'une Vis en Métal/Nylon de 3/8" x 3/4" (123) et d'une Rondelle Fendue de M10 (128). **Ne serrez pas complètement la Vis en Métal/Nylon à ce moment.**

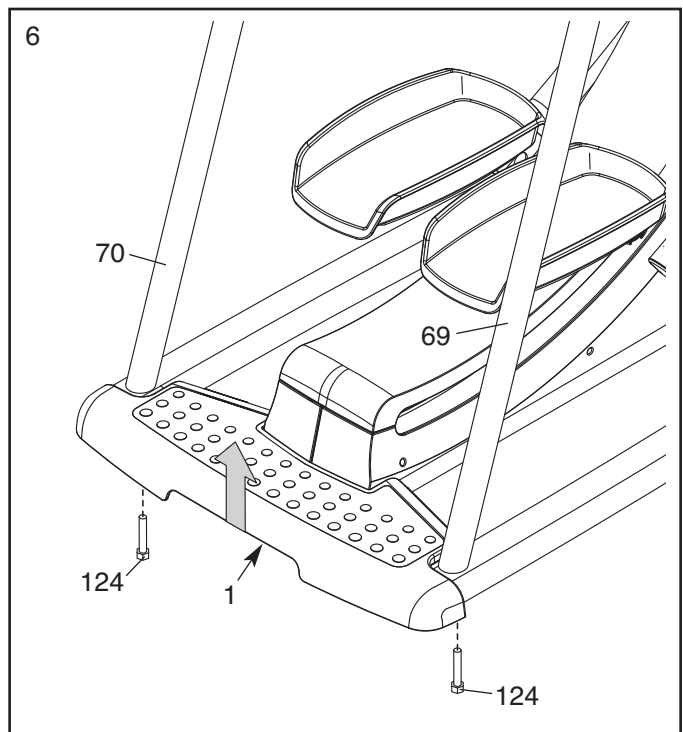
Répétez cette étape avec la Rampe Gauche (70).



6. **IMPORTANT : pour prévenir les dommages, empêchez l'exerciseur elliptique d'un côté ou de l'autre durant cette étape.**

Pendant qu'une autre personne soulève le Cadre (1) à l'endroit qu'indique la flèche, fixez chacune des Rampes (69, 70) au Cadre à l'aide d'une Vis de 3/8" x 3" (124).

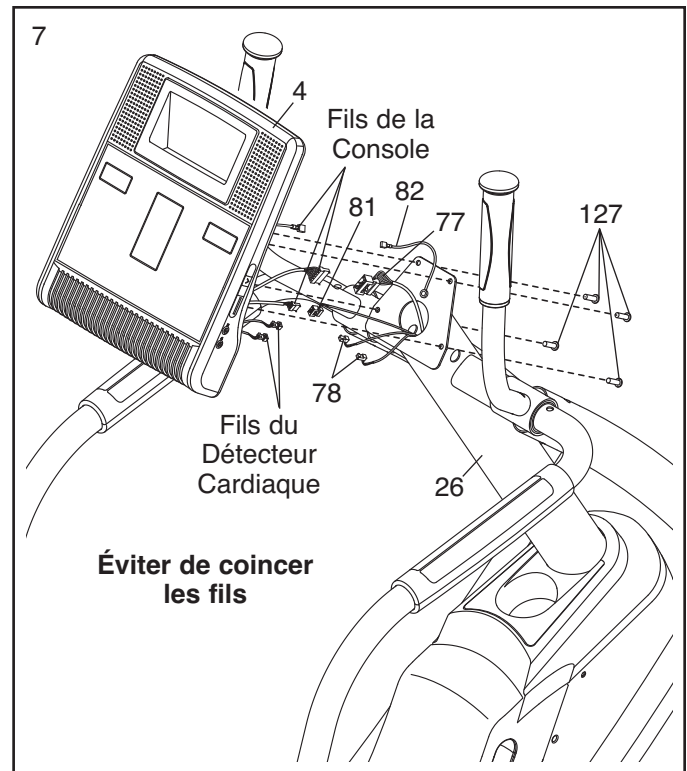
Reportez-vous à l'étape 5. Serrez les Vis en Métal/Nylon de 3/8" x 3/4" (123).



7. Pendant qu'une autre personne tient la Console (4) près du Montant (26), reliez les fils de la console au Groupement de Fils (77), au Cordon d'Alimentation (81) et au Fil de Mise à la Terre (82). Ensuite, branchez les fils du détecteur cardiaque de la console aux Fils du Détecteur Cardiaque (78).

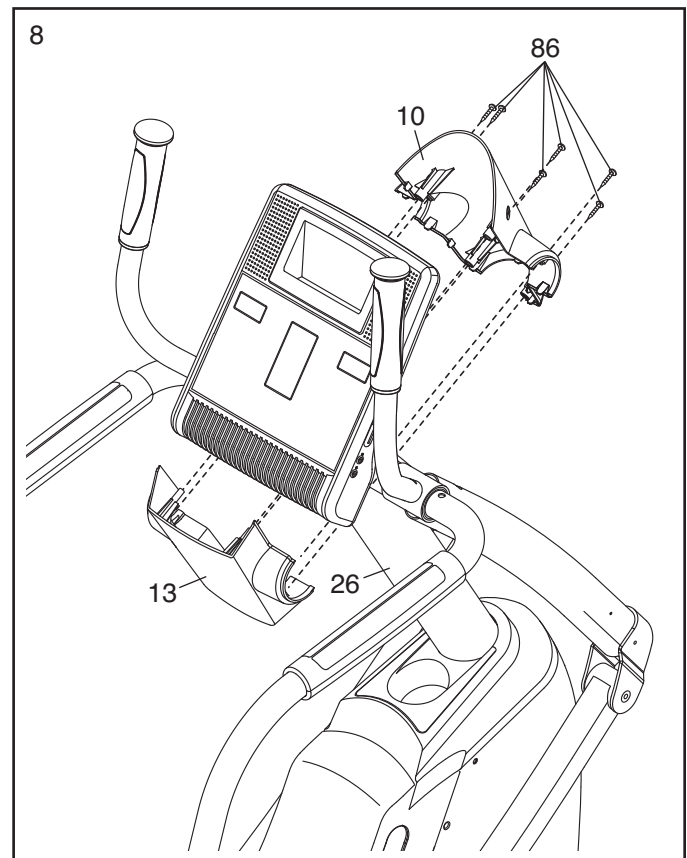
Insérez l'excédent du fil vers le bas à l'intérieur du Montant (26).

Conseil : évitez de coincer les fils. Fixez la Console (4) au Montant (26) à l'aide de quatre Vis en Métal/Nylon de 1/4" x 3/4" (127).



8. Identifiez les Capots Avant et Arrière (10, 13) et orientez-les comme il est indiqué.

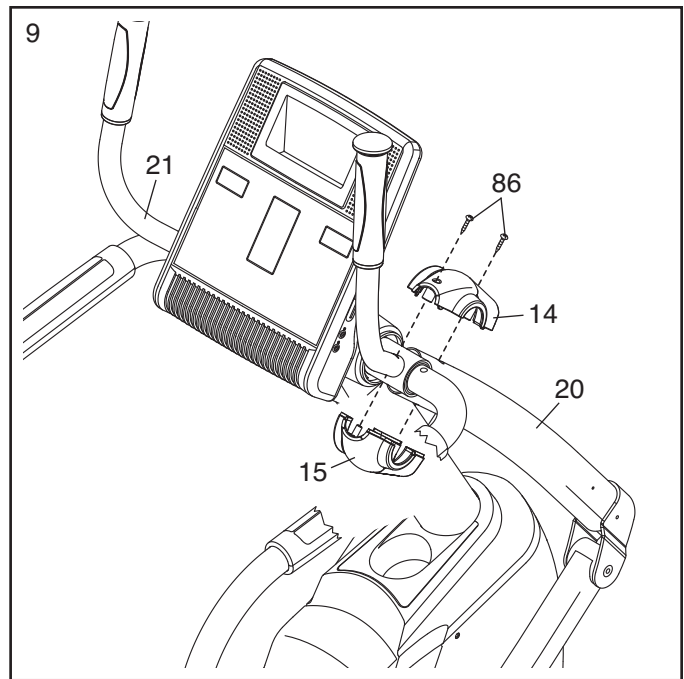
Fixez les les Capots Avant et Arrière (10, 13) de part et d'autre du Montant (26) à l'aide de six Vis de #8 x 3/4" (86).



9. Identifiez les Boîtiers Supérieur et Inférieur Droits (14, 15), marqués d'autocollants affichant « Right » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite) et orientez-les tel qu'il est indiqué.

Fixez les Boîtiers Supérieur et Inférieur Droits (14, 15) de part et d'autre du Guidon Droit (20) à l'aide de deux Vis de 8" x 3/4" (86).

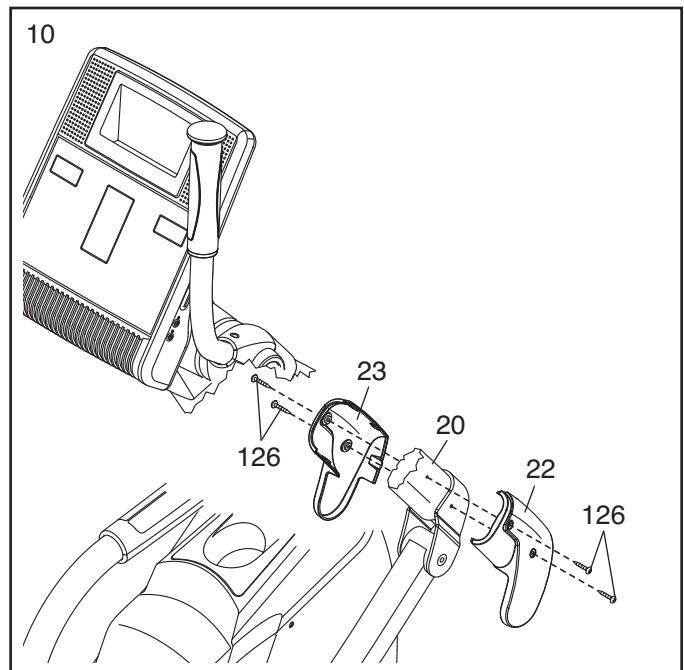
Répétez cette étape avec le Guidon Gauche (21).



10. Identifiez un jeu de Boîtiers de Jonction Droit et Gauche (22, 23), marqués d'autocollants indiquant « Right » et « Left », et orientez-les tel qu'il est indiqué (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite).

Fixez les Boîtiers de Jonction Droit et Gauche (22, 23) au Guidon Droit (20) à l'aide de quatre Vis Autoperçantes de #8 x 1" (126).

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



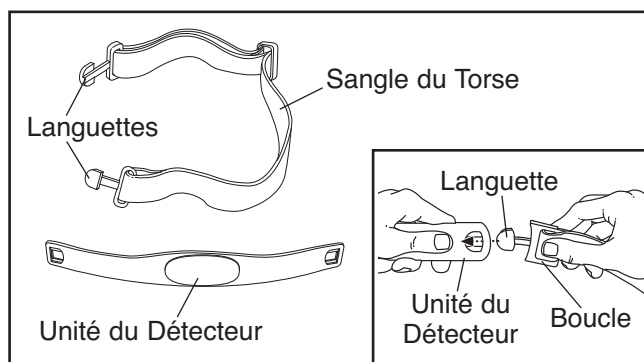
11. Branchez le bloc d'alimentation c.a. dans la prise à l'avant de l'exerciseur elliptique (voir COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION C.A. à la page 12). **IMPORTANT : Si l'exerciseur elliptique a été exposé à des températures froides, prévoyez une période de réchauffement de l'appareil à température ambiante avant de brancher le bloc d'alimentation c.a. Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composantes électroniques.**

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

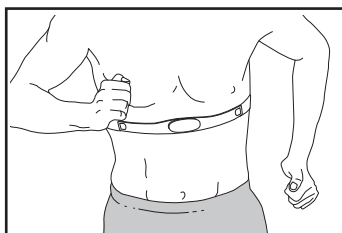
COMMENT UTILISER LE DÉTECTEUR CARDIAQUE DU TORSE

COMMENT PORTER LE DÉTECTEUR CARDIAQUE

Le détecteur cardiaque comporte deux éléments : la sangle du torse et l'unité du détecteur cardiaque. Insérez la languette sur l'une des extrémités de la sangle du torse dans l'une des extrémités de l'unité du détecteur cardiaque, comme illustré sur le schéma en encadré. Enfoncez l'extrémité de l'unité du détecteur cardiaque sous la boucle de la sangle du torse. La languette devrait être alignée avec l'avant de l'unité du détecteur cardiaque.



Ensuite, placez le détecteur cardiaque autour de votre abdomen, et attachez l'autre extrémité de la sangle du torse dans l'unité du détecteur cardiaque. Ajustez la longueur de la sangle du torse si cela est nécessaire. Le détecteur cardiaque devrait être placé sous vos vêtements, serré contre votre peau, et aussi haut que possible sous vos muscles pectoraux ou votre poitrine tout en étant confortable. Assurez-vous que le logo est placé vers l'avant et à l'endroit.



Soulevez l'unité du détecteur cardiaque de votre peau de quelques centimètres et localisez les deux surfaces des électrodes sur le revers du détecteur (les surfaces des électrodes sont les deux rectangles creux). À l'aide de solution saline comme de la salive ou de la solution pour lentilles de contact, mouillez les deux surfaces des électrodes. Remplacez le détecteur sur votre peau.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

- Séchez complètement le détecteur cardiaque après chaque utilisation. Le détecteur cardiaque est activé quand les électrodes sont mouillées et que le détecteur cardiaque est porté ; le détecteur cardiaque s'éteint quand il n'est pas porté et que les électrodes sont sèches. Si le détecteur cardiaque n'est pas séché après chaque utilisation, il restera allumé même s'il n'est pas utilisé, usant prématurément la pile.

- Rangez le détecteur cardiaque dans un endroit tiède et sec. Ne mettez pas le détecteur cardiaque dans un sac en plastique ou dans tout autre récipient qui retient l'humidité.
- N'exposez pas le détecteur cardiaque aux rayons directs du soleil pendant de longues périodes de temps ; ne l'exposez pas non plus à des températures supérieures à 50° C (120° F) ou inférieures à -10° C (15° F).
- Ne pliez pas et n'étirez pas excessivement l'unité du détecteur cardiaque quand vous l'utilisez et la rangez.
- Nettoyez l'unité du détecteur cardiaque avec un chiffon humide—n'utilisez jamais de l'alcool ou des nettoyants abrasifs ou chimiques. La sangle du torse peut être lavée à la main et séchée à l'air libre.

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

Les instructions contenues sur cette page décrivent la manière avec laquelle le détecteur cardiaque fonctionne avec la console. Si le détecteur cardiaque ne fonctionne pas correctement, essayez les étapes ci-dessous.

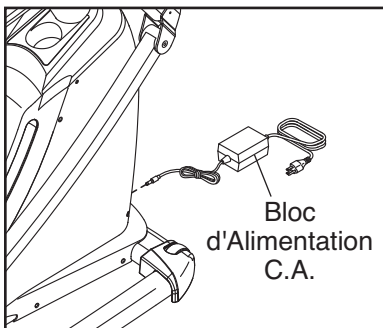
- Assurez-vous que vous portez le détecteur cardiaque comme décrit à gauche. Remarque : si le détecteur cardiaque ne fonctionne pas quand il est dans la position décrite, essayez de le placer plus haut ou plus bas sur votre abdomen.
- Utilisez une solution saline comme de la salive ou de la solution pour lentilles de contact pour mouiller les deux surfaces des électrodes. Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas avant que vous ne commenciez à transpirer, mouillez les surfaces des électrodes à nouveau.
- Quand vous marchez ou courez sur le tapis de course, placez-vous au milieu de la courroie mobile. **Pour que la console affiche le rythme cardiaque, l'utilisateur doit être à une longueur de bras de la console.**
- Le détecteur cardiaque est conçu pour être utilisé par des personnes ayant un rythme cardiaque normal. Les problèmes d'affichage du rythme cardiaque peuvent être dus à des conditions médicales telles que les contractions prématurées des ventricules, la tachycardie, et l'arythmie.
- Le fonctionnement du détecteur cardiaque peut être affecté par des interférences magnétiques causées par des lignes électriques de haute tension et d'autres sources. Si vous pensez que des interférences magnétiques causent un problème, essayez de placer votre tapis de course dans un endroit différent.

COMMENT UTILISER L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION C.A.

Cet appareil doit être mis à la terre. En cas de panne ou d'un mauvais fonctionnement, la mise à la terre réduit les risques d'électrocution en offrant une voie de fuite au courant électrique. Cet

appareil comporte un cordon d'alimentation c.a. muni d'un conducteur de mise à la terre et d'une fiche de mise à la terre. **Branchez le bloc d'alimentation c.a. dans la prise située à l'avant de l'exerciseur elliptique. Ensuite, branchez le bloc d'alimentation c.a. dans une prise de courant adéquatement installée et mise à la terre conformément à tous les codes et règlements locaux. Cet appareil est conçu pour être utilisé sur un circuit nominal de 120 volts. IMPORTANT : L'exerciseur elliptique n'est pas compatible avec les prises munies d'un DDFT.**



rectement mise à la terre pourra être installée par un électricien compétent.

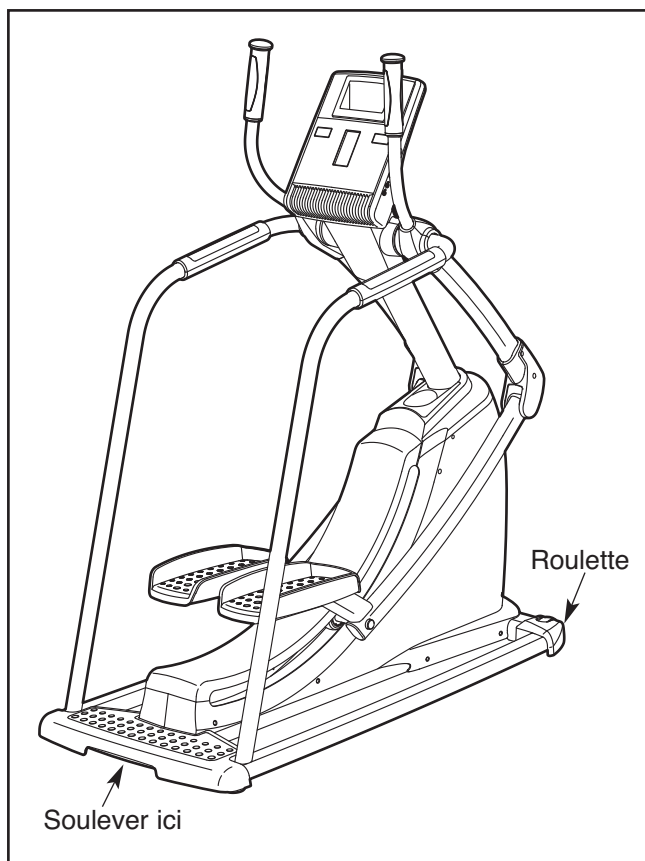
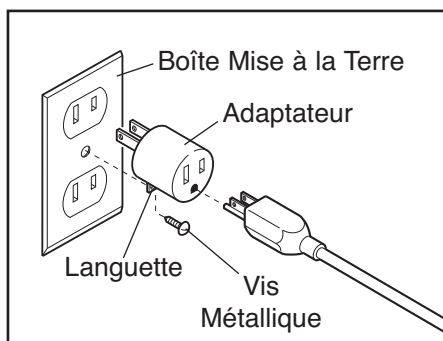
La patte, la languette ou le dispositif du même genre, vert s'étendant hors de l'adaptateur doit relier un support mis à la terre, tel qu'un couvercle d'une boîte électrique mise à la terre. Lorsque l'adaptateur est utilisé, il doit être fixé au moyen d'une vis métallique. **Certains couvercles de boîte électrique à prises bipolaires ne sont pas mis à la terre. Contactez un électricien compétent pour déterminer si le couvercle de boîte électrique est mis à la terre avant d'utiliser un adaptateur.**

COMMENT DÉPLACER DER L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

Étant donné le poids et la taille de l'exerciseur elliptique, son déplacement requiert la participation de deux personnes. Deux personnes doivent soulever l'extrémité indiquée de l'exerciseur elliptique jusqu'à ce dernier puisse rouler sur les roulettes avant. Déplacez l'exerciseur elliptique avec précaution vers l'emplacement voulu, puis abaissez-le jusqu'à sa position horizontale. **ATTENTION : pour réduire les risques de blessure, pliez les genoux et gardez le dos droit. Veillez à soulever l'exerciseur elliptique à l'aide de vos jambes et non de votre dos. Ne tentez pas de déplacer l'exerciseur elliptique sur une surface irrégulière.**

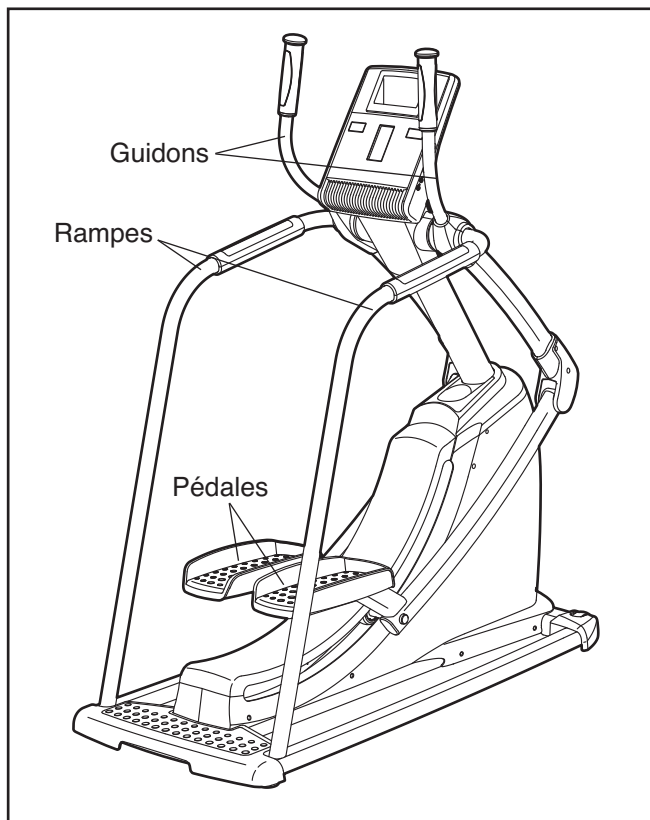
⚠ DANGER : le branchement inapproprié du conducteur de mise à la terre du matériel peut accroître le risque de décharge électrique. Consultez un électricien ou technicien compétent si vous avez des doutes quant à la conformité de la mise à la terre de l'appareil. Ne modifiez pas la fiche de l'appareil. Si elle n'est pas adaptée à la prise de courant, faites installer une prise de courant adéquate par un électricien compétent.

Un adaptateur temporaire peut être utilisé pour brancher le cordon d'alimentation dans une prise à deux fiches, comme illustré à droite, si une prise correctement mise à la terre n'est pas disponible. Cet adaptateur temporaire ne doit être utilisé que jusqu'au moment où une prise cor-



COMMENT S'ENTRAÎNER SUR L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

Pour monter sur l'exerciseur elliptique, tenez les guidons ou les rampes et posez les pieds sur les pédales. Poussez les pédales jusqu'à ce qu'elles commencent à s'articuler vers l'avant et l'arrière de manière continue.



Pour descendre de l'exerciseur elliptique, attendez que les pédales s'immobilisent complètement. Lorsque les pédales sont immobiles, tenez les guidons ou les rampes et retirez vos pieds des pédales.

COMMENT METTRE DE NIVEAU L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

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

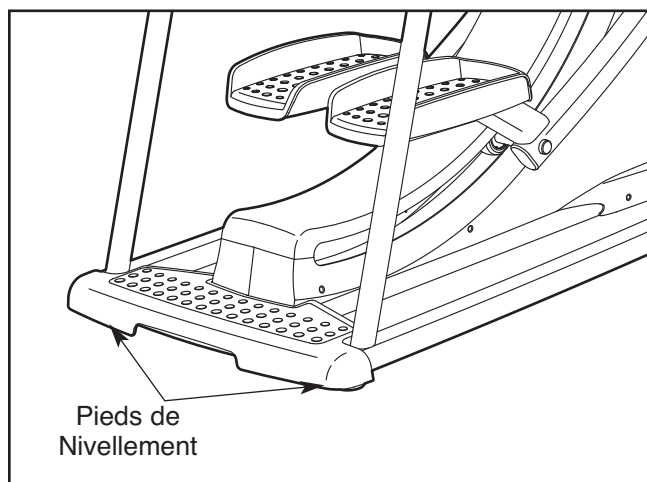
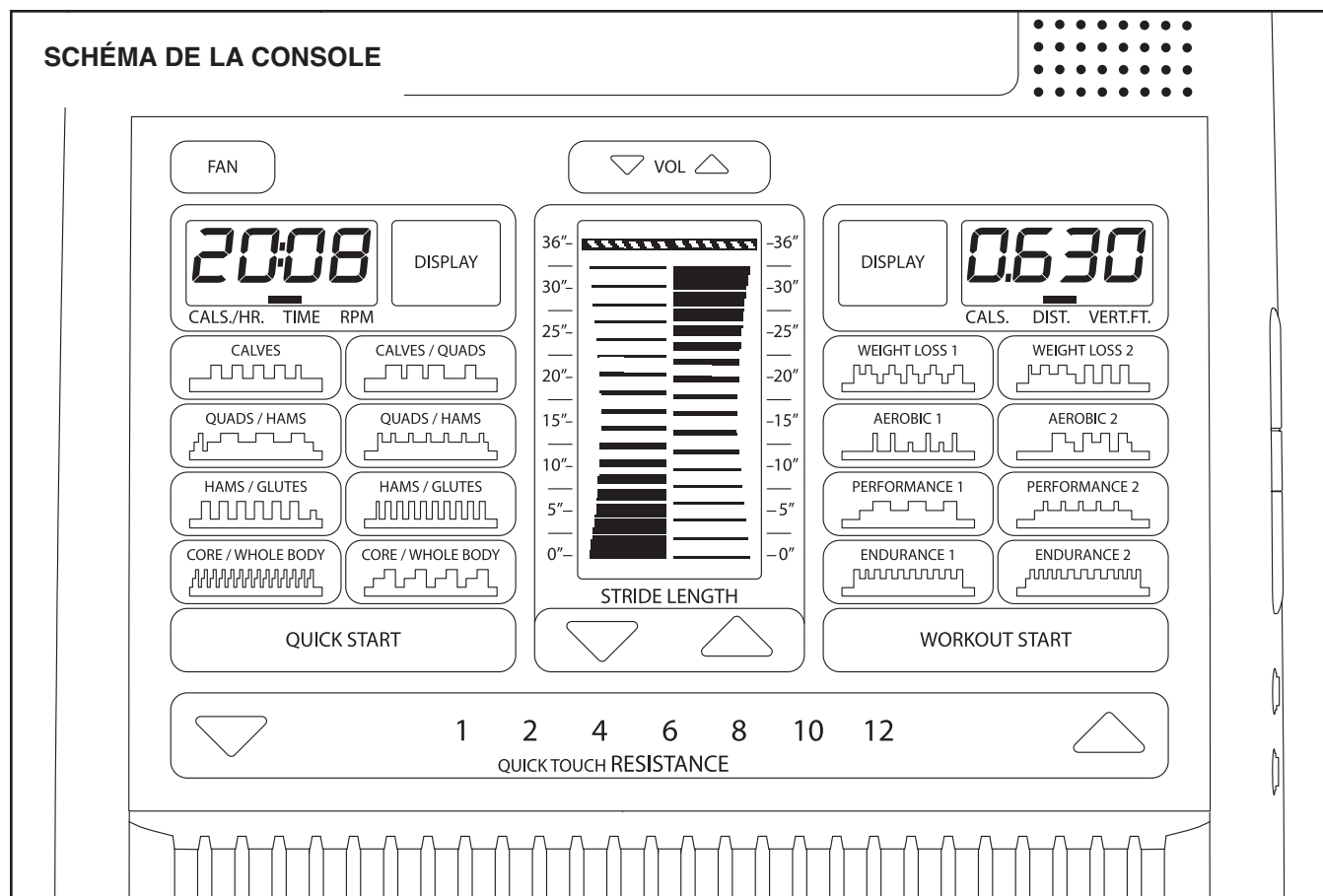


SCHÉMA DE LA CONSOLE



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 de démarrage rapide de la console, vous pouvez changer la résistance des pédales ou choisir une longueur de foulée en appuyant sur une touche. Pendant l'exercice, la console affiche en continu des données sur l'exercice. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque en utilisant le détecteur cardiaque de la poignée ou le détecteur cardiaque du torse inclus.

La console propose seize entraînements prédéfinis. Chaque entraînement change automatiquement la résistance des pédales et vous invite à conserver une longueur de foulée cible en vous guidant au long d'un entraînement efficace.

La console comporte également un système d'entraînement interactif iFit, ce qui lui permet d'accepter des cartes iFit comportant des entraînements conçus pour vous aider à atteindre vos objectifs spécifiques

de mise en forme. Par exemple, perdez des kilos excédentaires avec l'entraînement de perte de poids sur huit semaines. Les entraînements iFit règlent la résistance des pédales pendant que la voix d'un entraîneur personnel vous guide au long des entraînements. Les cartes iFit sont vendues séparément. **Pour acheter des cartes iFit, visitez le www.iFit.com ou reportez-vous à la couverture avant de ce manuel. Les cartes iFit sont également disponibles chez certains marchands.**

Vous pouvez aussi brancher votre lecteur MP3 ou CD sur le système audio de la console et écouter ainsi vos musiques préférées ou des livres audio pendant que vous vous entraînez.

Pour activer la console, voir la page 15. Pour désactiver la console, voir la page 15. Pour utiliser le mode de démarrage rapide, voir la page 15. Pour effectuer un entraînement prédéfini, voir la page 17. Pour effectuer un entraînement iFit, voir la page 18. Pour utiliser la chaîne audio, voir la page 18. Pour utiliser le mode de maintenance, voir la page 19.

COMMENT ACTIVER LA CONSOLE

L'exerciseur elliptique ne fonctionne qu'à l'aide du bloc d'alimentation c.a. compris. Voir COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION C.A. à la page 12. Lorsque le bloc d'alimentation c.a. est branché, les écrans s'activent et la console est prête à l'utilisation.

IMPORTANT : si la console a été exposée à des températures froides, prévoyez une période de réchauffement de la console avant d'activer cette dernière. Sans cette précaution, les écrans ou d'autres composants électroniques de la console pourraient être endommagés.

COMMENT DÉSACTIVER LA CONSOLE

Lorsque les pédales demeurent immobilisées pendant une brève période, la console passe en mode de veille et un économiseur d'écran apparaît à l'écran central. Débranchez le bloc d'alimentation c.a. lorsque l'exerciseur elliptique est inutilisé.

COMMENT UTILISER LE MODE DE DÉMARRAGE RAPIDE

Le mode de démarrage rapide vous permet de commencer l'exercice, régler manuellement la résistance des pédales et fixer manuellement une longueur de foulée cible.

1. Appuyez sur la touche QUICK START ou engagez la foulée pour activer la console.

Voir COMMENT ACTIVER LA CONSOLE plus haut.

2. Sélectionnez le mode de démarrage rapide.

L'activation de la console sélectionne le mode de démarrage rapide. Si un entraînement a été sélectionné, retournez au mode de démarrage rapide en appuyant à répétition sur l'une ou l'autre des touches d'entraînement jusqu'à afficher des zéros aux écrans gauche et droit.



3. Changez la résistance des pédales, au besoin.

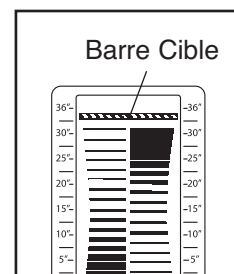
Pendant que vous pédalez, changez la résistance des pédales en appuyant sur l'une des touches numérotées Résistance Rapide [QUICKTOUCH RESISTANCE] ou en appuyant sur la touche

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

4. Fixez une longueur de foulée cible, au besoin.

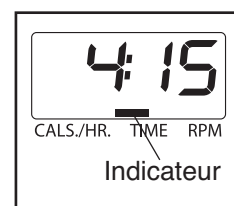
Le compteur de longueur de foulée de l'écran central vous permet de fixer une longueur de foulée cible.

Pour fixer une longueur de foulée cible, appuyez à répétition sur les touches Longueur de Foulée [STRIDE LENGTH] d'augmentation ou de diminution sous le compteur de longueur de foulée jusqu'à afficher la barre cible au niveau de la longueur de foulée voulue. Remarque : les longueurs de foulée sont établies en pouces.

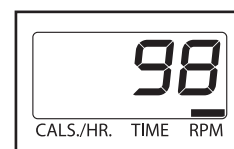


5. Suivez vos progrès aux écrans.

Écran gauche—Cet écran affichera le nombre approximatif de calories que vous brûlez à l'heure, le temps [TIME] écoulé et votre cadence de foulée en tours par minute (rpm), pendant quelques secondes chacun et en cycles de balayage répétés. Un indicateur identifiera la nature de la donnée affichée.



Pour afficher en continu le nombre approximatif de calories que vous brûlez à l'heure, le temps écoulé ou votre cadence de foulée, appuyez à répétition sur la touche Affichage [DISPLAY] gauche jusqu'à ce qu'un indicateur apparaisse au-dessus de la donnée que vous souhaitez visualiser.



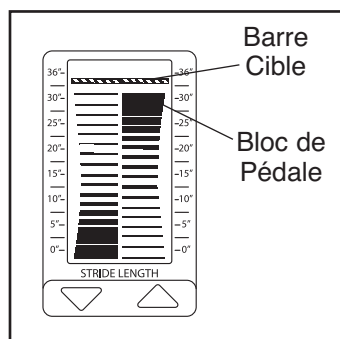
Pour sélectionner de nouveau le cycle de balayage, appuyez à répétition sur la touche Affichage gauche jusqu'à afficher le mot SCAN (balayage) à l'écran gauche.



Remarque : Lorsqu'un entraînement est sélectionné, l'écran affiche la période restante de l'entraînement plutôt que le temps écoulé.

Écran central—Cet écran affiche le compteur de longueur de foulée. L'écran du compteur de longueur de foulée compare la longueur effective de votre foulée avec la longueur de foulée cible.

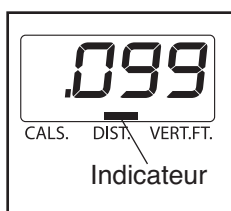
La barre cible du compteur de longueur de foulée indique la longueur de la foulée cible. Les blocs des pédales rendent compte du mouvement effectif des pédales pendant l'exercice.



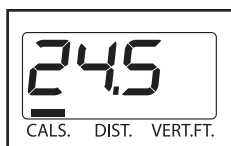
Pendant l'exercice, conservez une longueur de foulée avoisinant la longueur de foulée cible en effectuant des foulées de façon que les blocs des pédales vont et viennent entre le bas de l'écran et la barre cible.

L'écran central affichera également pendant quelques secondes le degré de résistance des pédales lors de chaque changement de ce degré. De plus, l'écran affichera votre fréquence cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur cardiaque de la poignée (voir l'étape 6 à droite) ou le détecteur cardiaque du torse inclus (voir la page 11).

Écran droit—Cet écran affichera le nombre approximatif des calories que vous avez brûlées, la distance (nombre total de miles) parcourue en foulées et la distance (pieds verticaux) parcourue en ascension, pendant quelques secondes chacun et en cycles de balayage répétés. Un indicateur identifiera la nature de la donnée affichée.



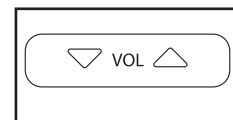
Pour afficher en continu le nombre approximatif des calories que vous avez brûlées, la distance parcourue en foulées et la distance d'ascension, appuyez à répétition sur la touche DISPLAY droite jusqu'à ce qu'un indicateur apparaisse au-dessus de la donnée que vous souhaitez visualiser.



Pour sélectionner de nouveau le cycle de balayage, appuyez à répétition sur la touche DISPLAY droite jusqu'à afficher le mot **SCAN** à l'écran droit.



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

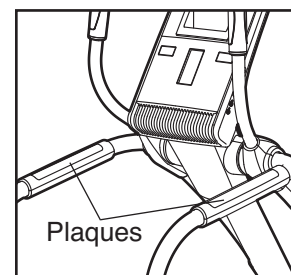


6. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Pour utiliser le détecteur cardiaque du torse inclus, voir la page 11. Pour utiliser le capteur cardiaque de la poignée, suivez les directives ci-dessous.

Remarque : Si vous portez le détecteur cardiaque du torse et tenez simultanément le détecteur cardiaque de la poignée, la console n'affichera pas votre fréquence cardiaque précisément.

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



Lorsque vous tenez le détecteur cardiaque de la poignée, l'écran central affiche le mot **PULSE** (pouls) et un groupe de tirets clignotants. Puis, lorsque votre pouls est capté, l'écran central affiche votre fréquence 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, assurez-vous que vos mains sont placées comme il est décrit. Prenez soin à ne pas déplacer vos mains et à ne pas trop serrer les plaques métalliques. Pour obtenir les meilleurs résultats, nettoyez les plaques métalliques à l'aide d'un chiffon doux ; **ne nettoyez jamais les plaques à l'aide d'alcool, d'abrasifs ou de produits chimiques.**

7. Au besoin, activez le ventilateur.

Le ventilateur fonctionne selon deux régimes. Appuyez à répétition sur la touche Ventilateur [FAN] pour choisir un régime du ventilateur ou pour fermer le ventilateur. Remarque : lorsque les pédales demeurent immobiles pendant environ trente secondes, le ventilateur se désactive automatiquement.

8. Lorsque vous cessez d'utiliser l'exerciseur elliptique, la console passe automatiquement en mode de veille.

Voir COMMENT DÉSACTIVER LA CONSOLE à la page 15.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT PRÉDÉFINI

Un entraînement prédéfini change automatiquement la résistance des pédales et vous invite à conserver une longueur de foulée cible.

1. Appuyez sur l'une ou l'autre des touches ou engagez la foulée pour activer la console.

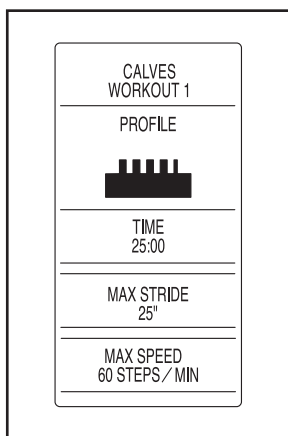
Voir COMMENT ACTIVER LA CONSOLE à la page 15.

2. Sélectionnez un entraînement prédéfini.

Pour sélectionner un entraînement prédéfini, appuyez sur la touche d'entraînement (workout) portant le nom et le graphique voulu.

Les informations suivantes apparaîtront à l'écran central :

- nom de l'entraînement
- graphique des longueurs de foulée cible
- durée de l'entraînement
- longueur maximum de la foulée
- vitesse maximum (en pas par minute)

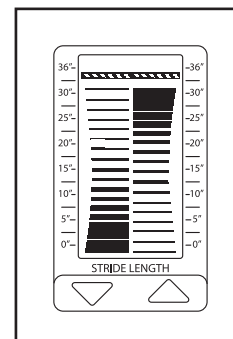


3. Appuyez sur la touche WORKOUT START ou engagez la foulée pour lancer l'entraînement.

Chaque entraînement prédéfini se divise en groupes de 25, 30, 45 ou 60 segments d'une minute. Un degré de résistance et une longueur de foulée sont programmés pour chaque segment. Remarque : un même degré de résistance ou une même longueur de foulée peuvent être réglés pour des segments consécutifs.

Pendant l'entraînement, le profil de l'entraînement affichera vos progrès (reportez-vous au schéma ci-dessus). La colonne clignotante du graphique représente le segment en cours de l'entraînement. La hauteur de la colonne clignotante indique la longueur de foulée du segment en cours. À la fin de chaque segment de l'entraînement, une suite de tonalités se fera entendre et le segment suivant du graphique commencera à clignoter. Si un degré de résistance différent est programmé pour le segment suivant, le degré de résistance des pédales changera en conséquence.

Pendant l'exercice, conservez une longueur de foulée se rapprochant de la longueur de foulée cible du segment en cours affichée au compteur de longueur de foulée de l'écran central. **IMPORTANT : les longueurs de foulées programmées ne sont fixées que pour vous motiver. La longueur effective de votre foulée peut être inférieure ou supérieure à la longueur de foulée cible. Assurez-vous d'adopter une foulée dont la longueur vous semble confortable.**



Si la longueur de foulée du segment en cours est trop longue ou trop courte, vous pouvez annuler le réglage manuellement en appuyant sur les touches Longueur de Foulée [STRIDE LENGTH]. Toutefois, à la fin du segment en cours, le compteur de longueur de foulée adoptera automatiquement la longueur de foulée cible du segment subséquent.

Si le degré de résistance du segment en cours est trop élevé ou trop bas, vous pouvez annuler manuellement le réglage en appuyant sur les touches Résistance Rapide [QUICKTOUCH RESISTANCE]. Cependant, à la fin du segment en cours, les pédales se régleront automatiquement sur la résistance programmée pour le segment suivant.

L'entraînement se poursuivra ainsi jusqu'au clignotement du dernier segment du graphique. Pour arrêter à n'importe quel moment le programme, interrompez votre foulée. Pour relancer l'entraînement, vous n'avez qu'à reprendre votre la foulée ou à appuyer sur la touche Commencez l'Entraînement [WORKOUT START].

4. Suivez vos progrès aux écrans.

Voir l'étape 5 à la page 15.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 16.

6. Au besoin, activez le ventilateur.

Voir l'étape 7 à la page 16.

7. Lorsque vous cessez d'utiliser l'exerciseur elliptique, la console passe automatiquement en mode de veille.

Voir COMMENT DÉSACTIVER LA CONSOLE à la page 15.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT IFIT

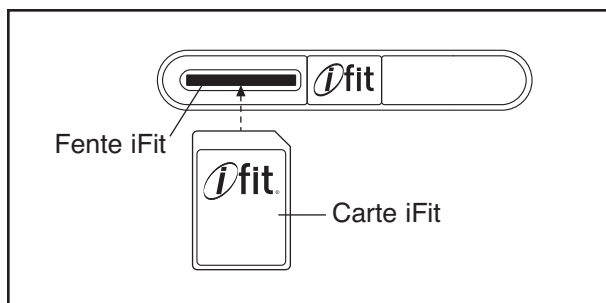
Les cartes iFit sont vendues séparément. Pour acheter des cartes iFit, visitez le www.iFit.com ou reportez-vous à la couverture avant de ce manuel. Les cartes iFit sont également disponibles chez certains marchands.

1. Appuyez sur l'une ou l'autre des touches ou engagez la foulée pour activer la console.

Voir COMMENT ACTIVER LA CONSOLE à la page 15.

2. Insérez une carte iFit et sélectionnez un entraînement.

Pour effectuer un entraînement iFit, introduisez une carte iFit dans la fente iFit située au côté droit de la console. La carte iFit devrait s'insérer aisément dans la fente. Si tel n'est pas le cas, retournez la carte iFit et essayez.



Les entraînements iFit fonctionnent de la même façon que les entraînements prédéfinis. Pour effectuer l'entraînement, reportez-vous aux étapes 3 à 7 de la page 17.

Certaines cartes iFit proposent plus d'un entraînement. Pour sélectionner un entraînement, appuyez à répétition sur les touches Longueur de Foulée [STRIDE LENGTH] d'augmentation et de diminution.

Pendant un entraînement iFit, appuyez sur les touches STRIDE LENGTH d'augmentation et de diminution pour régler l'intensité sonore de la voix de l'entraîneur personnel.

3. Lorsque vous avez terminé votre entraînement, retirez la carte iFit.

Retirez la carte iFit lorsque vous mettez fin aux exercices. Rangez la carte iFit en lieu sûr.

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO

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

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur MP3 ou lecteur CD. Appuyez sur la touche VOL d'augmentation ou de diminution de la console pour régler l'intensité sonore ou utilisez la commande d'intensité de votre lecteur MP3 ou lecteur CD.

Vous pouvez utiliser votre propre casque d'écoute avec la console ou lors d'un entraînement iFit (voir COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT IFIT à gauche). Pour utiliser votre casque d'écoute, branchez la fiche de votre casque d'écoute dans la prise pour casque d'écoute au côté droit de la console ; **veillez à ce que la fiche du casque d'écoute soit complètement insérée.**

COMMENT UTILISER LE MODE DE MAINTENANCE

La console comporte un mode de maintenance qui vous permet d'accéder aux informations sur l'utilisation et de visualiser les réglages de la console.

1. Appuyez sur l'une ou l'autre des touches ou engagez la foulée pour activer la console.

Voir COMMENT ACTIVER LA CONSOLE à la page 15.

2. Sélectionnez le mode de maintenance.

Maintenez enfoncée la touche Ventilateur [FAN] pendant quelques secondes pour sélectionner le mode de maintenance.

Lorsque le mode de maintenance est sélectionné, les informations sur l'utilisation de l'exerciseur elliptique s'affichent à l'écran central.

3. Consultez et réinitialisez les informations, au besoin.

La première section de l'écran central affiche le nombre total des heures d'utilisation de l'exerciseur elliptique, le nombre total de pieds verticaux parcourus en ascension à l'aide des pédales et la distance totale de mouvement des pédales.

Pour réinitialiser les informations sur l'utilisation, appuyez simultanément sur les touches Résistance d'augmentation et de diminution et maintenez-les enfoncées pendant plusieurs secondes.

4. Réglez le degré de contraste des écrans de la console, au besoin.

Pour régler le degré de contraste des écrans de la console, appuyez sur les touches Longueur de Foulée [STRIDE LENGTH] d'augmentation et de diminution jusqu'à ce que la console présente le contraste voulu.

5. Quittez le mode de maintenance.

Appuyez sur la touche Démarrage Rapide [QUICK START] ou Commencez l'Entraînement [WORK-OUT START] pour quitter le mode de maintenance.

ENTRETIEN ET PROBLÈMES

Si vous avez des questions concernant l'entretien et la localisation d'un problème, reportez-vous à la couverture avant de ce manuel.

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

Pour nettoyer l'exerciseur elliptique, utilisez un linge humide et une petite quantité de savon doux. Veillez à nettoyer régulièrement les rouleaux de rail et le cadre de rail sur lequel s'articulent les rouleaux de rail.

IMPORTANT : pour éviter d'endommager la console, gardez-la à l'écart de tout liquide et des rayons directs du soleil.

COMMENT METTRE DE NIVEAU L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

Si l'exerciseur elliptique oscille légèrement durant l'utilisation, reportez-vous à COMMENT METTRE DE NIVEAU L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE de la page 13.

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

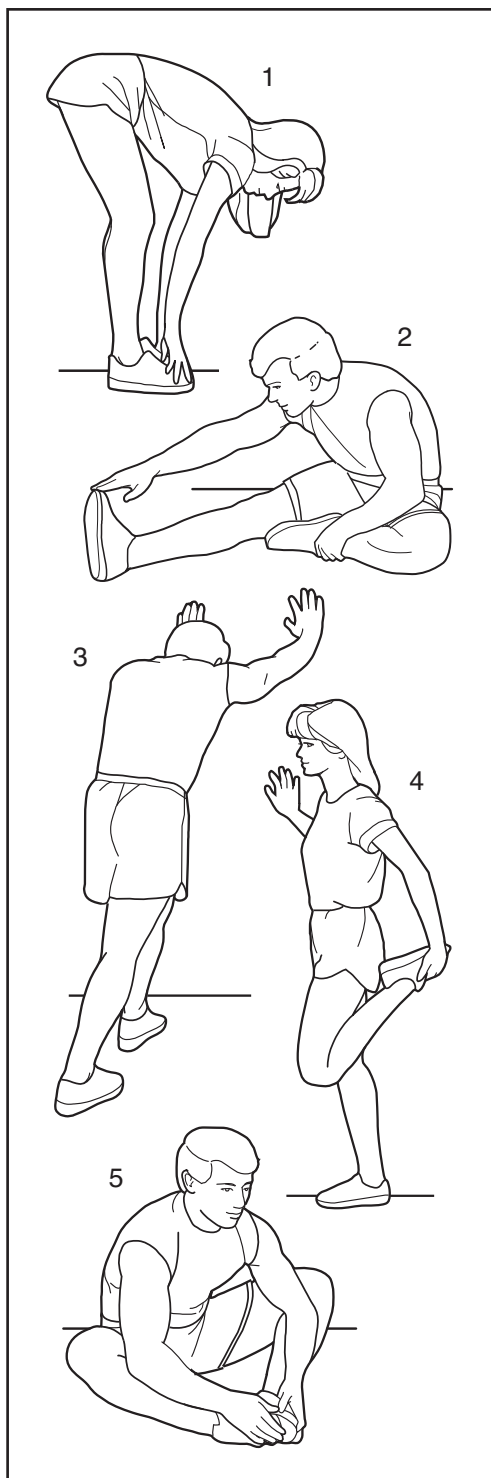
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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



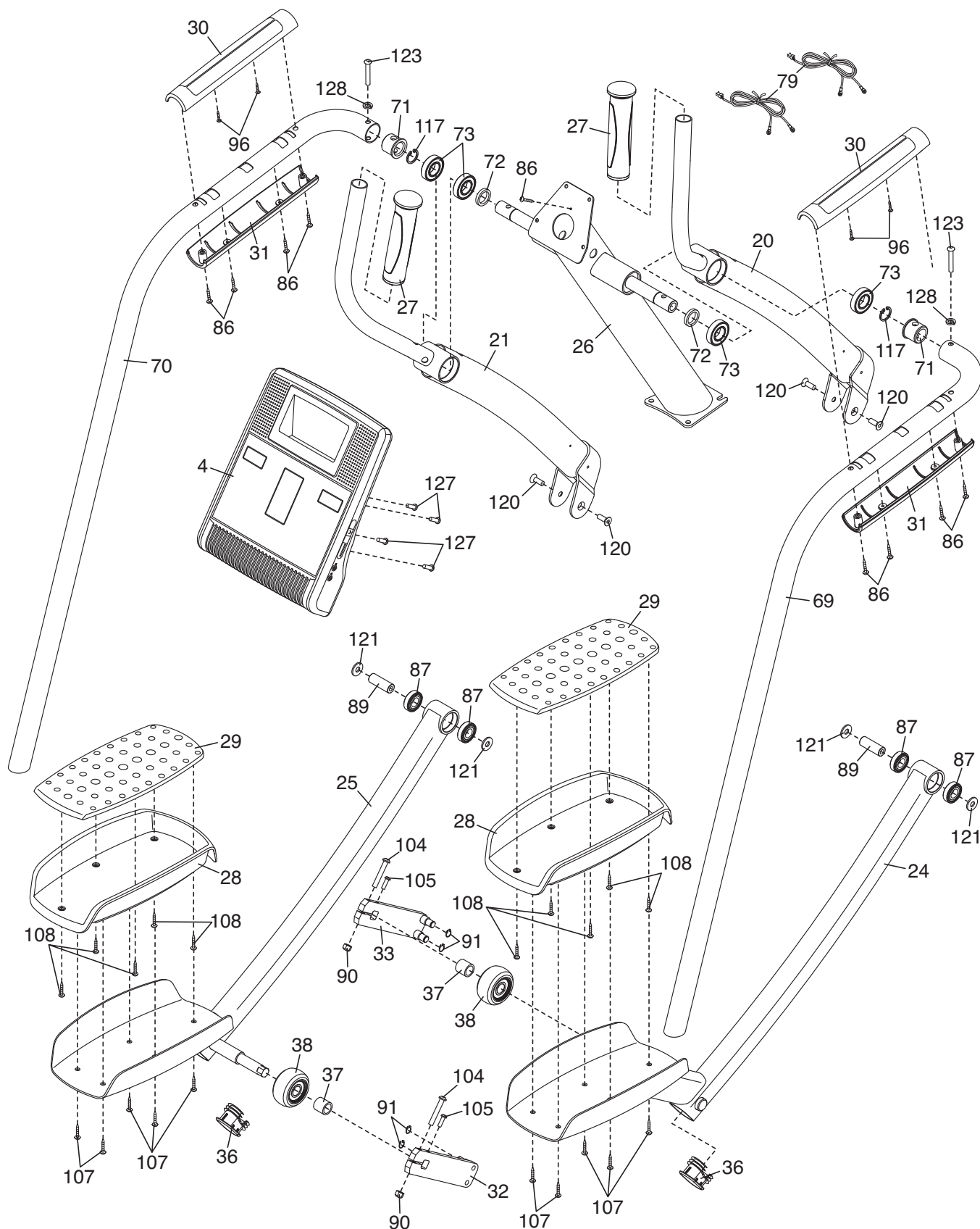
LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle SFSR71709.0

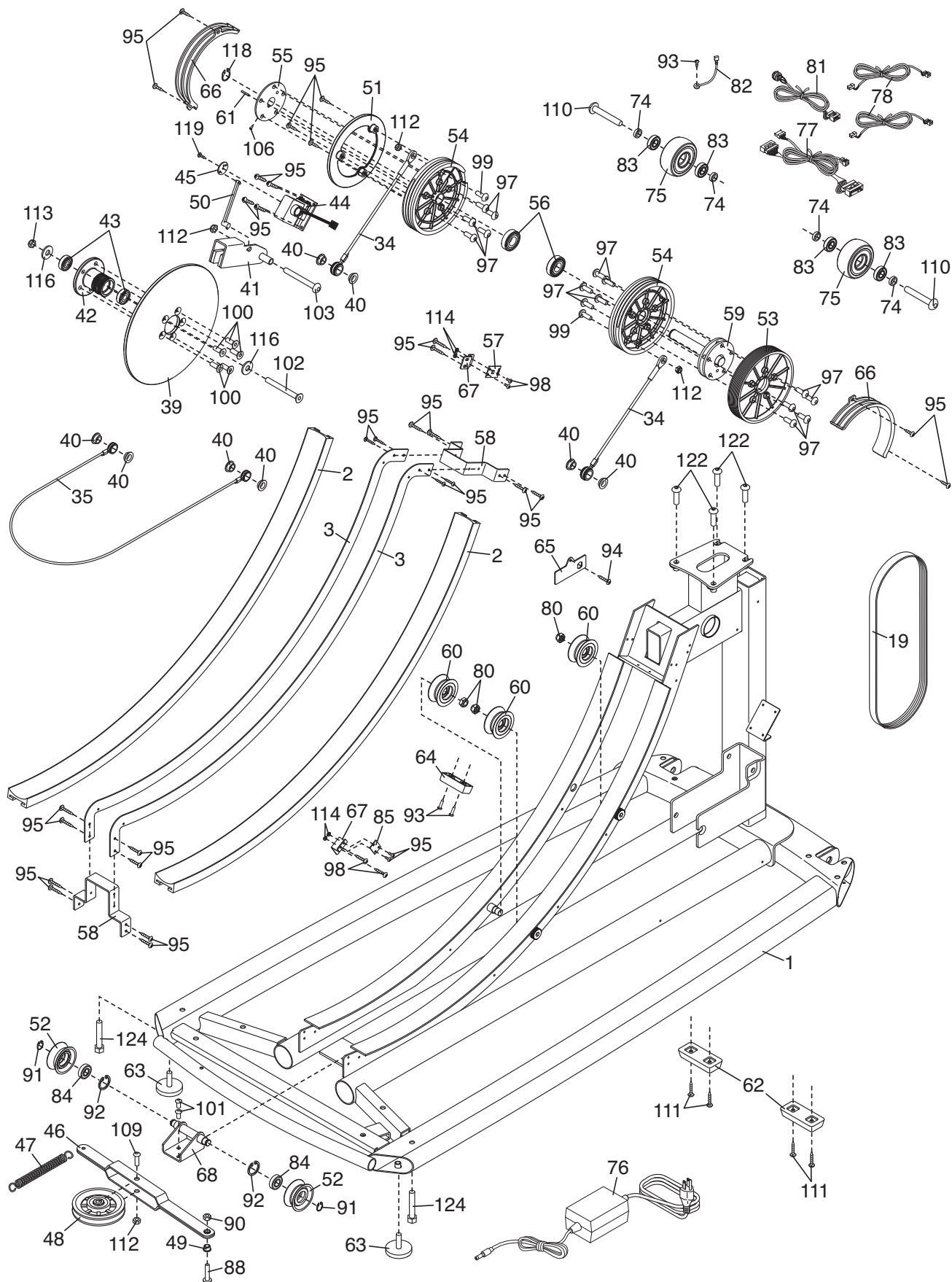
R0610A

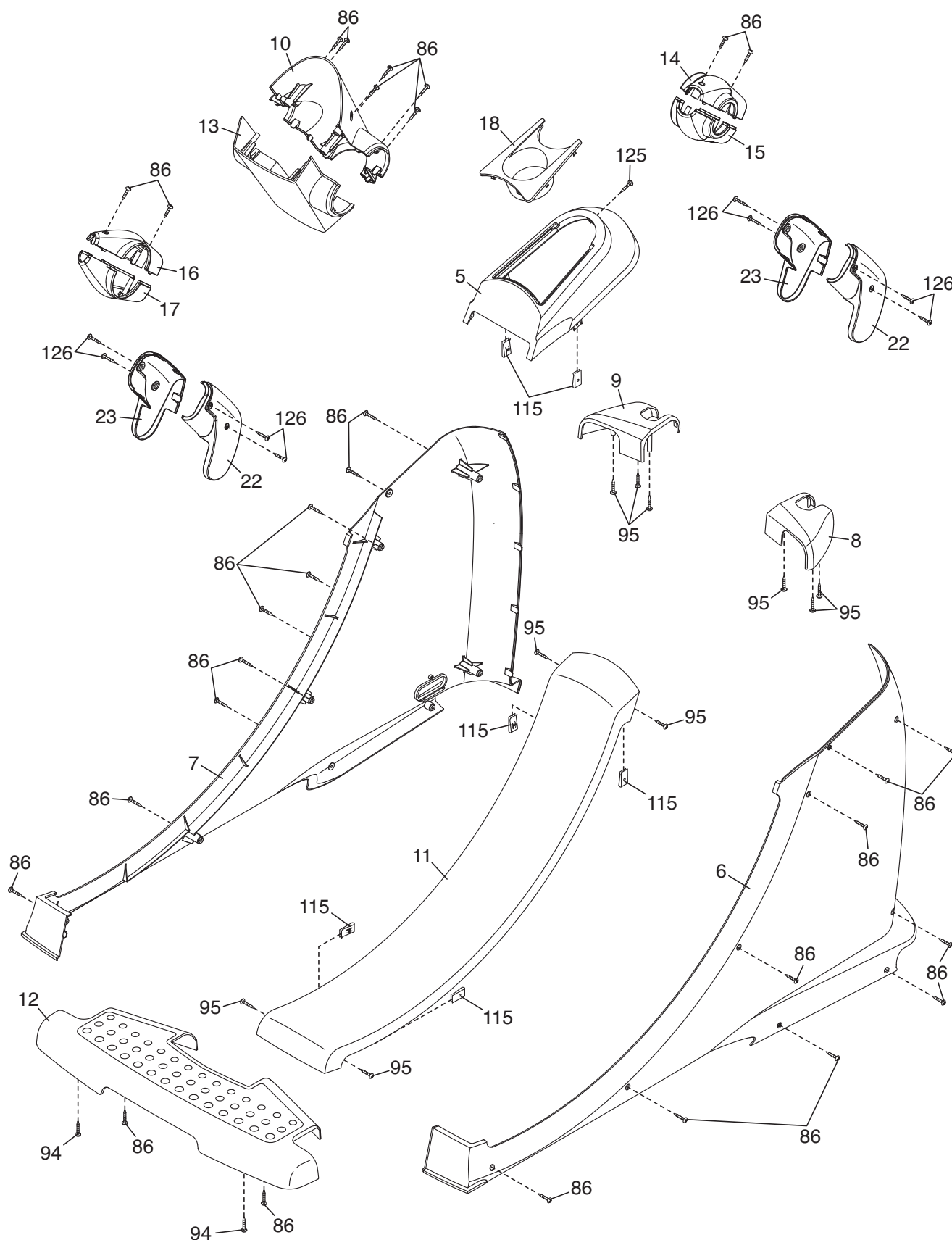
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	51	1	Bague de l'Aimant
2	2	Rail	52	2	Poulie Rigide
3	2	Support du Capot	53	1	Poulie de la Courroie de Traction
4	1	Console	54	2	Bobine du Câble
5	1	Coiffe des Capots	55	1	Moyeu de la Bobine
6	1	Capot Droit	56	2	Palier de la Bobine
7	1	Capot Gauche	57	1	Capteur de la Bague de l'Aimant
8	1	Boîtier Droit du Cadre	58	2	Support du Cadre
9	1	Boîtier Gauche du Cadre	59	1	Axe de la Bobine
10	1	Capot Avant	60	3	Poulie Souple
11	1	Capot des Rails	61	1	Clé du Moyeu
12	1	Boîtier Arrière du Cadre	62	2	Pied
13	1	Capot Arrière	63	2	Pied de Nivellement
14	1	Boîtier Supérieur Droit	64	1	Butoir
15	1	Boîtier Inférieur Droit	65	1	Support de Câblage
16	1	Boîtier Supérieur Gauche	66	2	Couvercle de la Bobine
17	1	Boîtier Inférieur Gauche	67	2	Support du Capteur
18	1	Plateau d'Accessoires	68	1	Support de la Poulie du Câble
19	1	Courroie de Traction	69	1	Rampe Droite
20	1	Guidon Droit	70	1	Rampe Gauche
21	1	Guidon Gauche	71	2	Collerette de la Rampe
22	2	Boîtier de Jonction Droit	72	2	Bague d'Espacement de la Rampe
23	2	Boîtier de Jonction Gauche	73	4	Palier du Guidon
24	1	Bras de la Pédale Droite	74	4	Bague d'Espacement de la Roulette
25	1	Bras de la Pédale Gauche	75	2	Roulette
26	1	Montant	76	1	Bloc d'Alimentation C.A.
27	2	Prise	77	1	Groupeement de Fils
28	2	Pédale	78	2	Fil du Détecteur Cardiaque
29	2	Semelle de la Pédale	79	2	Fil du Détecteur
30	2	Détecteur Cardiaque	80	3	Écrou de 1/2"
31	2	Dos du Détecteur	81	1	Cordon d'Alimentation
32	1	Bras du Câble Gauche	82	1	Fil de Mise à la Terre
33	1	Bras du Câble Droit	83	4	Palier de la Roulette
34	2	Câble Supérieur	84	2	Palier de la Poulie
35	1	Câble Inférieur	85	1	Capteur de la Pédale
36	2	Embout du Bras de la Pédale	86	39	Vis de #8 x 3/4"
37	2	Bague d'Espacement du Rouleau	87	4	Palier de Jonction
38	2	Rouleau	88	1	Boulon de 5/16" x 1"
39	1	Volant	89	2	Axe de Jonction
40	8	Bague du Câble	90	3	Écrou de Blocage de 5/16"
41	1	Support de l'Aimant	91	6	Jonc de Blocage de 1/2"
42	1	Moyeu du Volant	92	2	Jonc de Blocage de 1 1/8"
43	2	Palier du Volant	93	3	Vis à Collerette de #8 x 1/2"
44	1	Moteur de Résistance	94	3	Vis à Collerette de #8 x 8mm
45	1	Disque du Moteur	95	41	Vis de #8 x 1/2"
46	1	Support de Tension	96	4	Vis de #3 x 5mm
47	1	Ressort Tendeur	97	15	Vis de 5/16" x 3/4"
48	1	Poulie de Tension	98	4	Boulon de #6 x 9,5mm
49	1	Bague de Tension	99	2	Vis de 3/8" x 1"
50	1	Barre de Résistance	100	5	Vis de 5/16" x 1/2"

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
101	2	Vis de 1/4" x 9,5mm	117	2	Jonc de Blocage de 1"
102	1	Boulon de M8 x 86mm	118	1	Jonc de Blocage de 3/4"
103	1	Boulon de 3/8" x 80mm	119	1	Vis de #6 x 10mm
104	2	Boulon de 5/16" x 63,5mm	120	4	Vis de 3/8" x 3/4"
105	2	Vis de 1/4" x 22mm	121	4	Rondelle de 3/4"
106	1	Vis de #10 x 6,5mm	122	4	Vis de 3/8" x 1"
107	10	Vis de M6 x 12mm	123	2	Vis en Métal/Nylon de 3/8" x 3/4"
108	10	Vis de #8 x 10mm	124	2	Vis de 3/8" x 3"
109	1	Boulon de 3/8" x 41mm	125	1	Vis de #8 x 35mm
110	2	Vis de 1/2" x 70mm	126	8	Vis Autoperçante de #8 x 1"
111	4	Vis de 1/4" x 3/4"	127	4	Vis en Métal/Nylon de 1/4" x 3/4"
112	4	Écrou de Blocage de 3/8"	128	2	Rondelle Fendue de M10
113	1	Écrou de Blocage M8	*	—	Câble Audio
114	4	Écrou de Blocage #6	*	—	Manuel de l'Utilisateur
115	6	Pince	*	—	Outil d'Assemblage
116	2	Rondelle Plate de M10			

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.







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. Le cadre est garanti à vie. Les pièces sont garanties pendant sept (7) ans à compter de la date d'achat. La main d'œuvre est garantie pendant un (1) an à compter de la date d'achat.

La présente garantie est accordée uniquement à l'acquéreur initial. 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. La présente garantie ne couvre pas les équipements dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de réparation agréé ICON ; les équipements utilisés à des fins commerciales ou de location ; ou les équipements qui servent de modèle de démonstration. 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