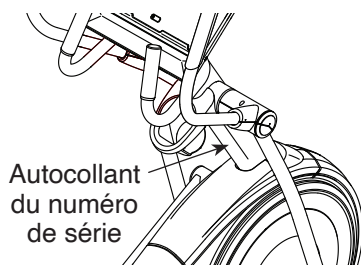


PRO-FORM[®]

CARBON EL

N° du modèle PFEL55925-INT.0
N° de série _____

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



Si vous avez besoin d'aide, veuillez enregistrer votre produit sur notre site web **iFITsupport.eu**.

FRANCE
Téléphone : 08 00 00 12 65

BELGIQUE
Téléphone : 08-005 80 95

Heures d'ouverture : du lundi au
vendredi, de 9h00 à 18h00

ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

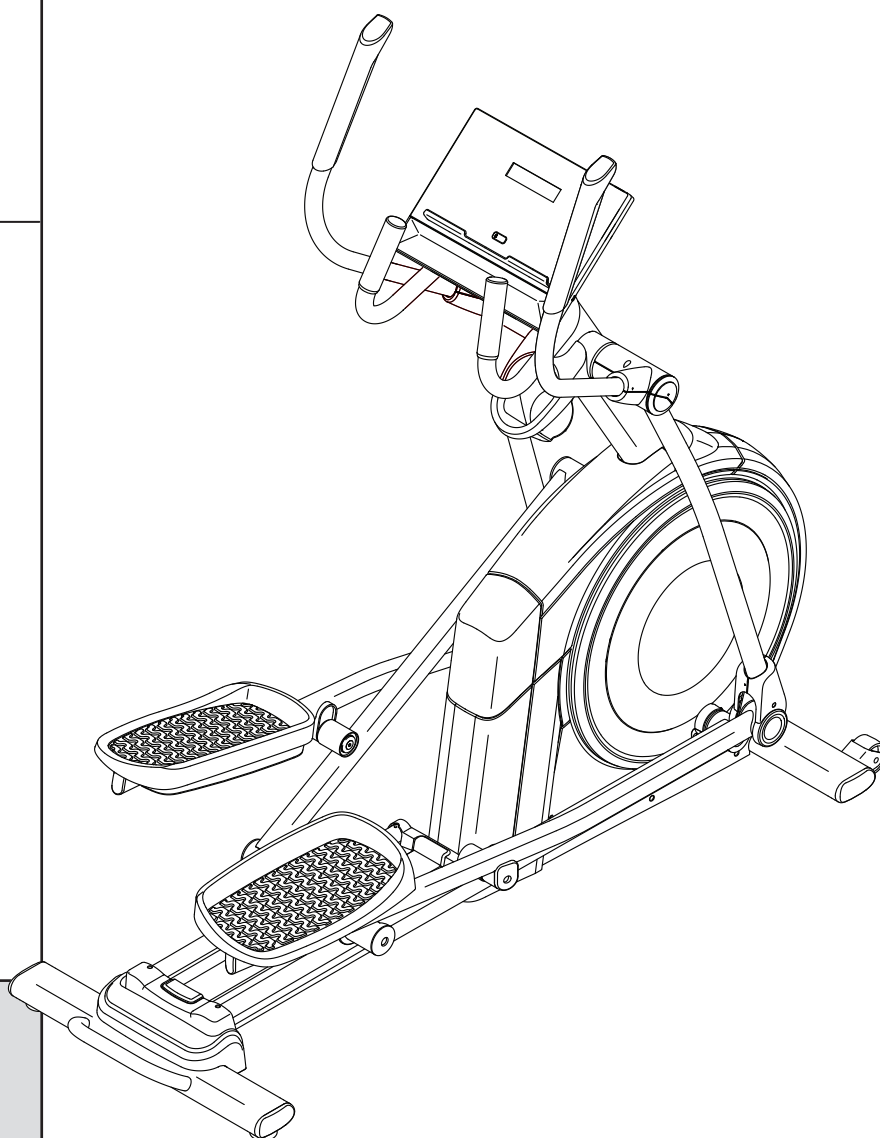


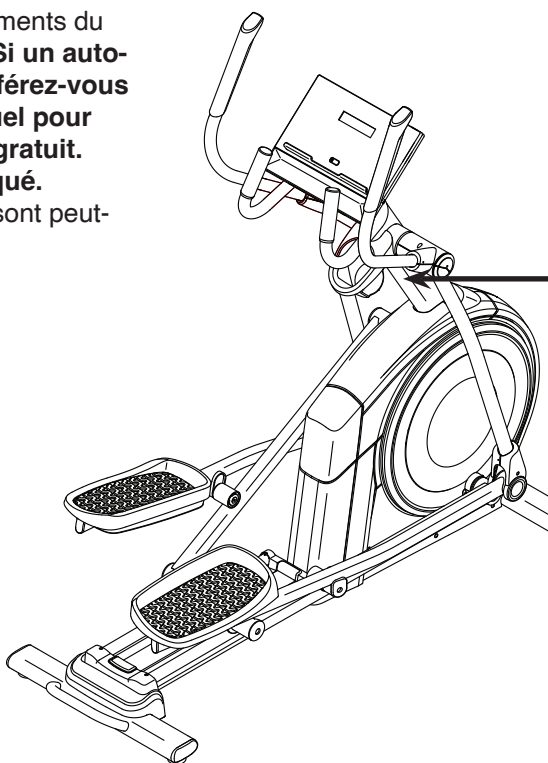
TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	5
ASSEMBLAGE	6
COMMENT UTILISER LE VÉLO ELLIPTIQUE.....	16
COMMENT UTILISER LA CONSOLE	18
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	25
CONSEILS POUR LES EXERCICES	27
LISTE DES PIÈCES	31
SCHÉMA DÉTAILLÉ	33
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dos du manuel
INFORMATION SUR LE RECYCLAGE	Dos du manuel
DÉCLARATION DE CONFORMITÉ R-U./UE	Dos du manuel

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Ce schéma indique le ou les emplacements du ou 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 l'autocollant à l'endroit indiqué.**

Remarque : le ou les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à leur taille réelle.



⚠ AVERTISSEMENT

- Une mauvaise utilisation peut entraîner des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur avant l'utilisation, et respectez tous les avertissements et instructions.
- N'autorisez pas les enfants sur ou autour.
- Ne convient pas aux mesures de haute précision.
- Utilisez toujours sur une surface plane.
- Les pédales continuent de tourner quand vous arrêtez de pédaler.
- Des pédales en mouvement peuvent causer des blessures.
- Réduisez la vitesse des pédales de manière contrôlée.
- Arrêtez les pédales et soyez prudent quand vous montez ou descendez.
- Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 125 kg.
- Remplacez cette étiquette si elle est endommagée, illisible ou a été retirée.



PROFORM et IFIT sont des marques déposées d'iFIT Inc. App Store est une marque d'Apple Inc., déposée aux États-Unis et dans d'autres pays. Android et Google Play sont des marques commerciales de Google LLC. Le mot et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et sont utilisés sous licence. IOS est une marque ou une marque déposée de Cisco aux États-Unis et dans d'autres pays, et est utilisée sous licence.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et toutes les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements apposés sur votre vélo elliptique avant de l'utiliser. iFIT ne peut être tenu responsable des blessures ou des dommages directs ou indirects liés à l'utilisation de ce produit.

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo elliptique sont informés de manière satisfaisante de toutes les précautions.
2. Gardez toujours les enfants de moins de 16 ans et les animaux domestiques à l'écart du vélo elliptique.
3. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer tout programme d'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou celles ayant déjà des problèmes de santé.
4. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer ou de poursuivre tout programme d'exercice pendant la grossesse. Utilisez le vélo elliptique uniquement de la manière autorisée par votre fournisseur de soins de santé.
5. Le vélo elliptique n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes avec un handicap moteur, sensoriel ou mental, ou qui manquent d'expérience et de connaissance, à moins qu'elles ne soient supervisées ou informées sur l'utilisation du vélo elliptique par une personne responsable de leur sécurité.
6. Utilisez uniquement le vélo elliptique de la manière décrite dans ce manuel.
7. Le vélo elliptique est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas le vélo elliptique dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
8. Gardez le vélo elliptique à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le vélo elliptique dans un garage, sur un patio couvert, ou près d'une source d'eau.
9. Placez le vélo elliptique sur une surface plane avec au moins 90 cm d'espace à l'avant et à l'arrière de l'appareil, et 60 cm de chaque côté. Pour protéger le sol ou la moquette, placez un tapis sous le vélo elliptique.
10. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que le vélo elliptique est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée. Utilisez uniquement des pièces fournies par le fabricant.
11. Branchez toujours le bloc d'alimentation dans le vélo elliptique avant de le brancher dans une prise de courant.
12. Le vélo elliptique ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 125 kg.
13. Portez des vêtements appropriés quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le vélo elliptique. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds quand vous vous entraînez.
14. Tenez les guidons ou les bras PSC (partie supérieure du corps) lorsque vous montez et descendez du vélo elliptique, et quand vous l'utilisez. Avant de monter sur le vélo elliptique ou d'en descendre, arrêtez les pédales avec la pédale sur laquelle vous allez monter, ou de laquelle vous allez descendre, dans sa position la plus basse.
15. Le vélo elliptique n'est pas équipé d'une roue libre ; les pédales continueront de tourner jusqu'à l'arrêt de la roue d'inertie. Réduisez votre vitesse de pédalage de manière contrôlée.
16. Maintenez votre dos bien droit quand vous utilisez le vélo elliptique ; ne vous cambrez pas.
17. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, ou si vous avez du mal à respirer durant vos exercices, arrêtez-vous immédiatement et retrouvez votre calme.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le vélo elliptique révolutionnaire PROFORM® CARBON EL. Le vélo elliptique CARBON EL offre un choix impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus efficaces et plus agréables.

Il est important de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le vélo elliptique. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous

référer à la page de couverture de ce manuel. Pour une assistance plus efficace, notez le numéro du modèle et le numéro de série du produit avant de nous contacter (voir la page de couverture de ce manuel).

Avant de poursuivre la lecture du manuel, familiarisez-vous avec les pièces identifiées sur le schéma ci-dessous.

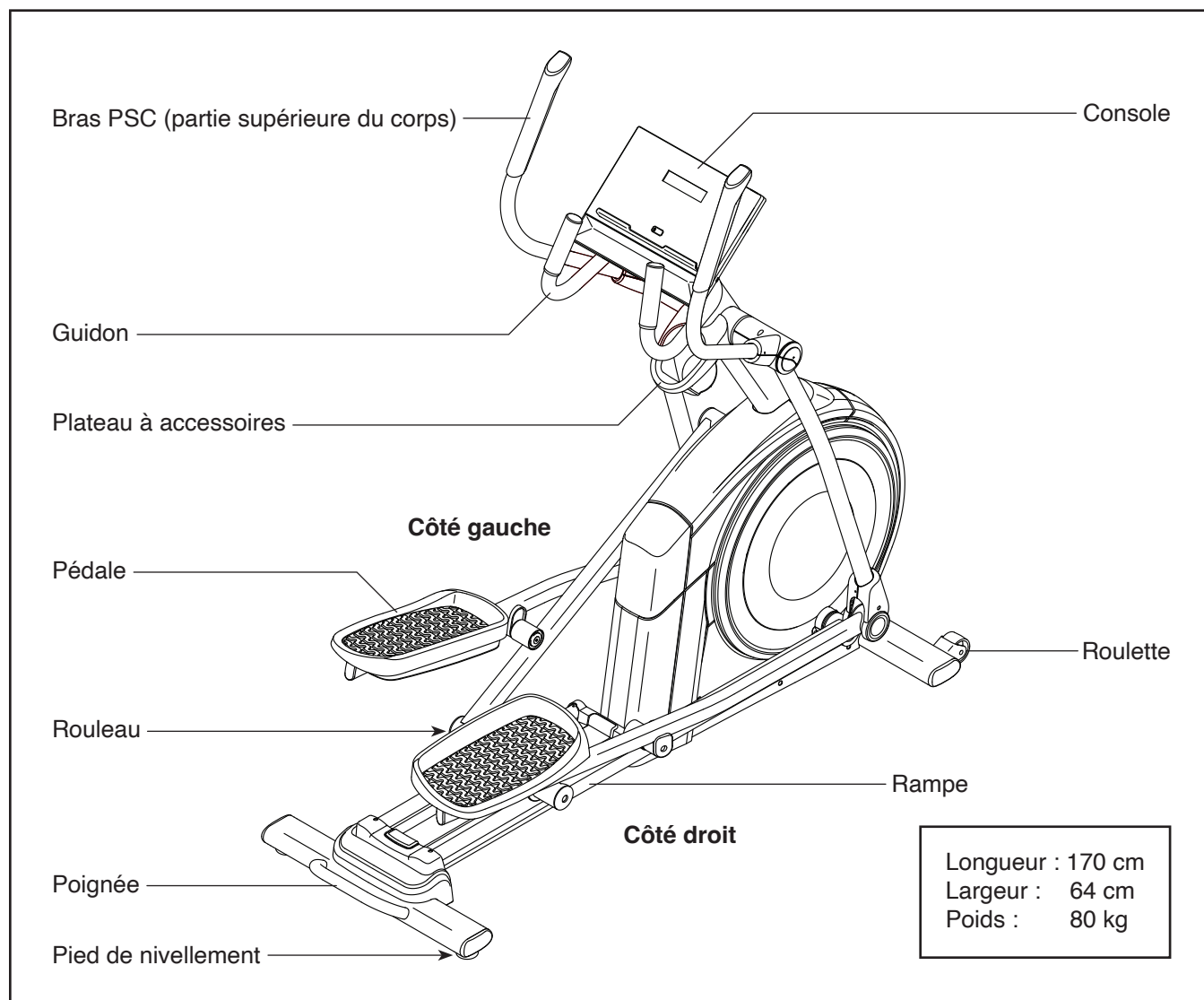
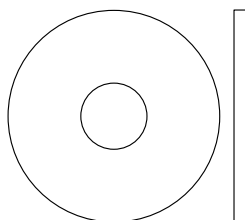
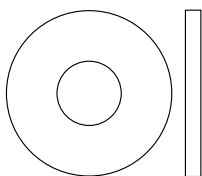


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

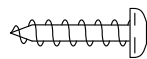
Utilisez les illustrations ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées pour l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce est le numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES à la fin de ce manuel. Le nombre après le numéro-clé indique la quantité utilisée pour l'assemblage. **Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans le kit de quincaillerie, vérifiez qu'elle n'a pas été pré-assemblée. Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.**



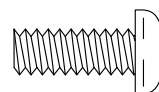
Anilha M8 x
28mm (97)–2



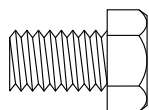
Anilha M8 x
22mm (13)–2



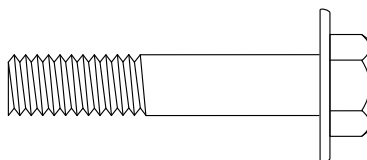
Parafuso M4 x
16mm (101)–12



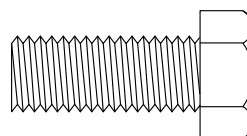
Parafuso M6 x
16mm (117)–4



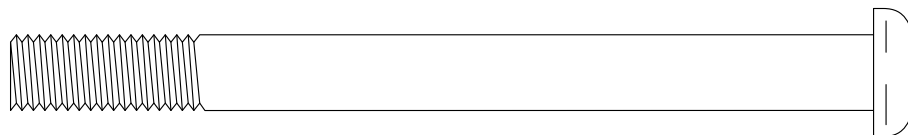
Parafuso M8
x 13mm
(82)–4



Parafuso M8 x 41mm
(96)–4



Parafuso M10 x
25mm (92)–2



Parafuso M10 x 115mm
(104)–4

ASSEMBLAGE

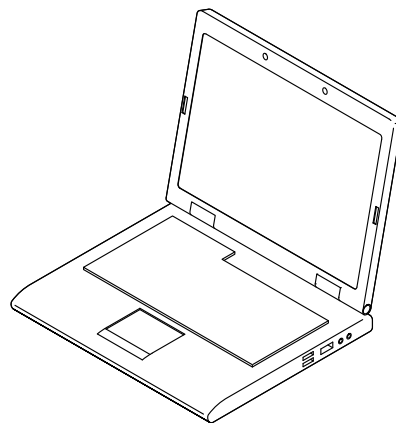
- Il faut être deux personnes pour effectuer l'assemblage.
- Placez toutes les pièces sur une surface dégagée et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
- Les pièces gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces droite portent l'indication « R » ou « Right ».
- L'assemblage peut être effectué avec l'aide des outils inclus. Remarque : l'utilisation d'un maillet en caoutchouc (non inclus) peut être utile ; cependant, faites attention de ne pas casser les pièces en plastique avec le maillet en caoutchouc. Gardez les outils inclus. Un ou plusieurs d'entre eux seront peut-être nécessaires pour de futures réglages.
- Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. **Allez sur le site Internet iFITsupport.eu depuis votre ordinateur pour enregistrer votre produit.**

- atteste que vous êtes propriétaire du produit
- active votre garantie
- assure un support client prioritaire en cas de besoin d'assistance

Remarque : si vous n'avez pas d'accès Internet, appelez le Service aux Membres (voir la page de couverture de ce manuel) pour enregistrer votre produit.

1

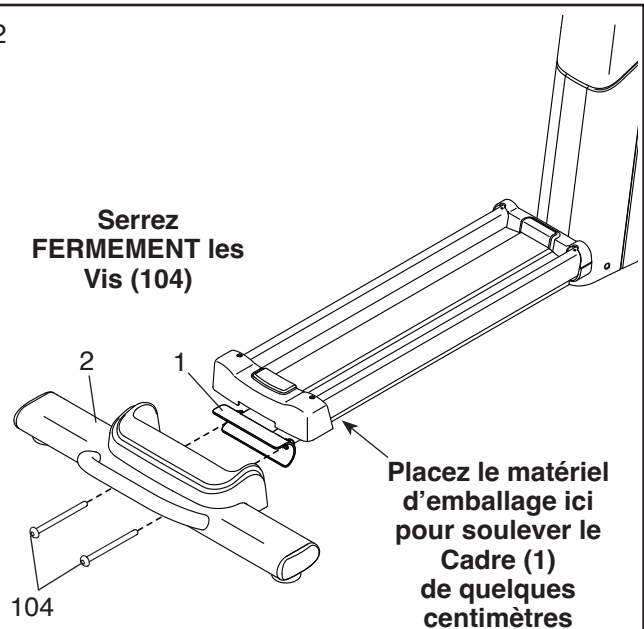


2. Avec l'aide d'une deuxième personne, placez du matériel d'emballage (non illustré) sous l'arrière du Cadre (1). **Demandez à la deuxième personne de tenir le vélo elliptique pour l'empêcher de basculer pendant que vous effectuez cette étape.**

Ensuite, attachez le Stabilisateur Arrière (1) à l'aide de deux Vis M10 x 115mm (104) ; **serrez FERMEMENT les Vis.**

Ensuite, retirez le matériel emballage placé sous le Cadre (1).

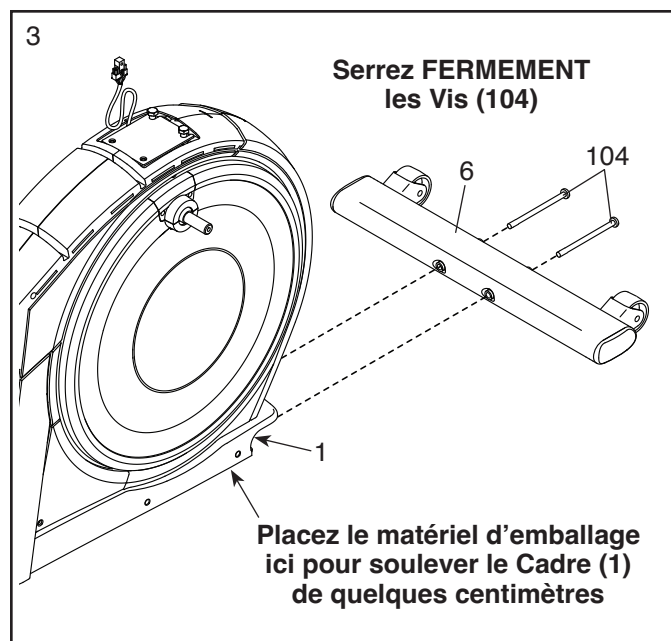
2



3. Avec l'aide d'une deuxième personne, placez du matériel d'emballage (non illustré) sous l'avant du Cadre (1).

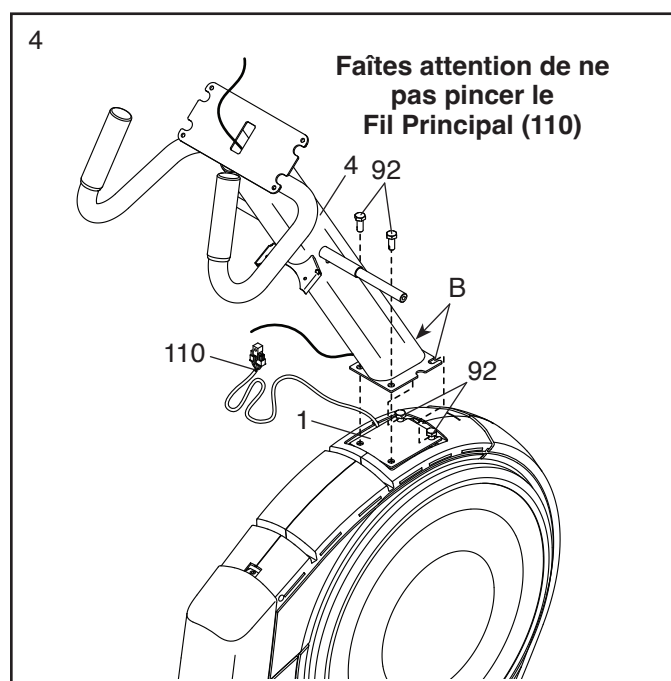
Ensuite, orientez le Stabilisateur Avant (6) de manière à ce que les roulettes se trouvent à l'avant et face au sol. Attachez le Stabilisateur Avant (1) à l'aide de deux Vis M10 x 115mm (104) ; **serrez FERMEMENT les Vis.**

Ensuite, retirez le matériel d'emballage placé sous le Cadre (1).



4. **Faites attention de ne pas pincer le Fil Principal (110).** Demandez à une deuxième personne de glisser les fentes (B) qui se trouvent sur le Montant (4) sur les deux Vis M10 x 25mm (92) pré-attachées sur le Cadre (1) ; **ne retirez pas les Vis.**

Attachez le Montant (4) à l'aide de deux Vis M10 x 25mm (92) supplémentaires. **Ne serrez pas encore complètement les Vis.**



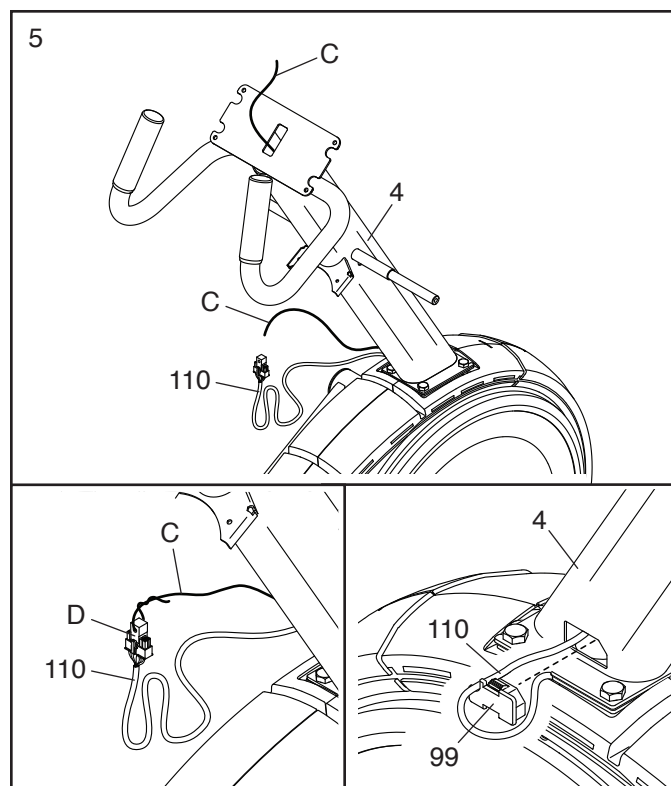
5. Trouvez l'attache de fil (C) à l'intérieur du Montant (4).

Référez-vous au schéma encadré gauche.

Attachez le bout inférieur de l'attache de fil (C) sur le capuchon de fil (D) sur le Fil Principal (110).

Ensuite, tirez le bout supérieur de l'attache de fil (C) jusqu'à ce que l'extrémité du Fil Principal (110) sorte du haut du Montant (4).

Référez-vous au schéma encadré droit. Faites passer le Fil Principal (110) dans la fente sur le Passe-fil (99) comme sur le schéma, puis enfoncez le Passe-fil dans le Montant (4).

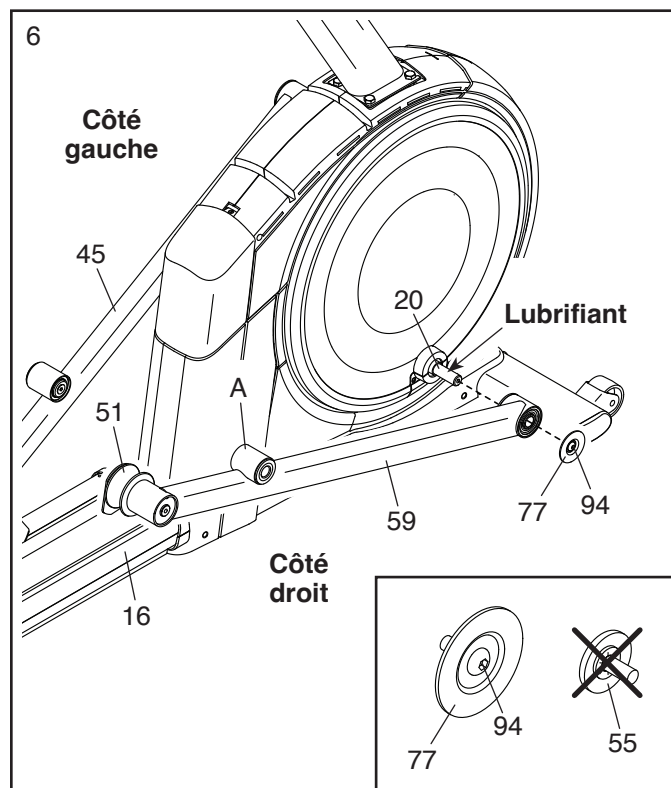


6. À l'aide d'un petit sac en plastique pour ne pas salir vos doigts, appliquez une fine couche du lubrifiant inclus sur l'essieu du Bras droit du Pédaalier (20).

Ensuite, identifiez le Bras du Rouleau Droit (59) et **orientez-le de manière à ce que le tube soudé (A) se trouve en haut, et que le Rouleau (51) se trouve face au vélo elliptique.** Glissez le Bras du Rouleau Droit sur l'essieu sur le Bras droit du Pédaalier (20), puis **placez le Rouleau sur la Piste (16).**

Attachez le Bras du Rouleau Droit (59) à l'aide d'une Vis M8 x 20mm (94) et d'une Grande Protection du Pédaalier (77). Remarque : la Vis est pré-attachée sur la Grande Protection du Pédaalier. **IMPORTANT : faites attention de ne pas utiliser la Petite Rondelle de Maintien (55) pour cette étape.**

Répétez cette étape avec le Bras du Rouleau Gauche (45) sur le côté gauche du vélo elliptique.



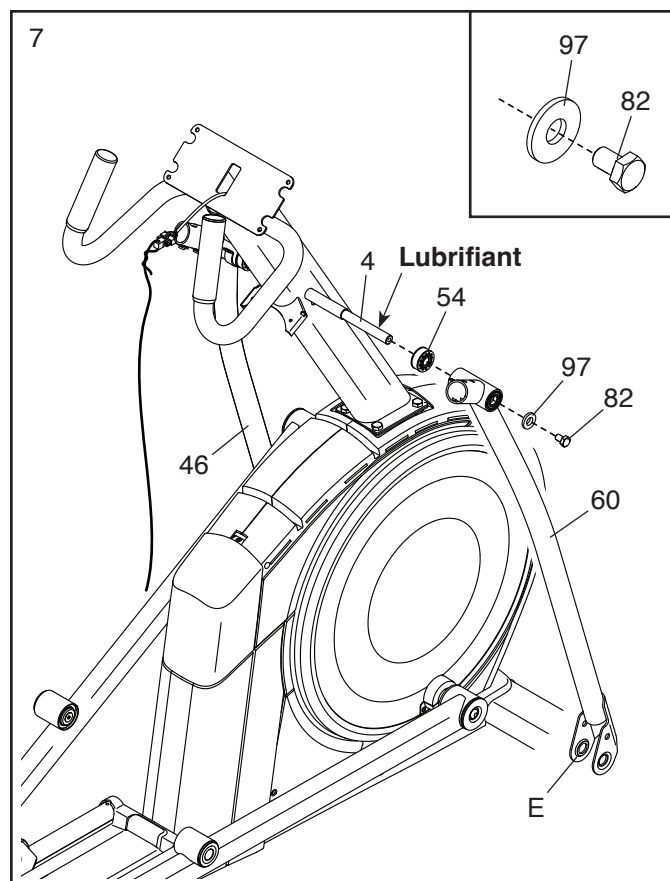
7. Appliquez une fine couche de lubrifiant sur l'essieu sur le côté droit du Montant (4).

Ensuite, glissez une Bague d'Espaceur de Pivot (54) sur l'essieu.

Identifiez alors la Jambe PSC Droite (60), et **orientez-la de manière à ce que le support (E) se trouve sur le côté illustré**, puis glissez-la sur l'essieu.

Attachez la Jambe PSC Droite (60) à l'aide d'une Vis M8 x 13mm (82) et d'une Rondelle M8 x 28mm (97).

Répétez cette étape pour attacher la Jambe PSC Gauche (46) sur le côté gauche du vélo elliptique.



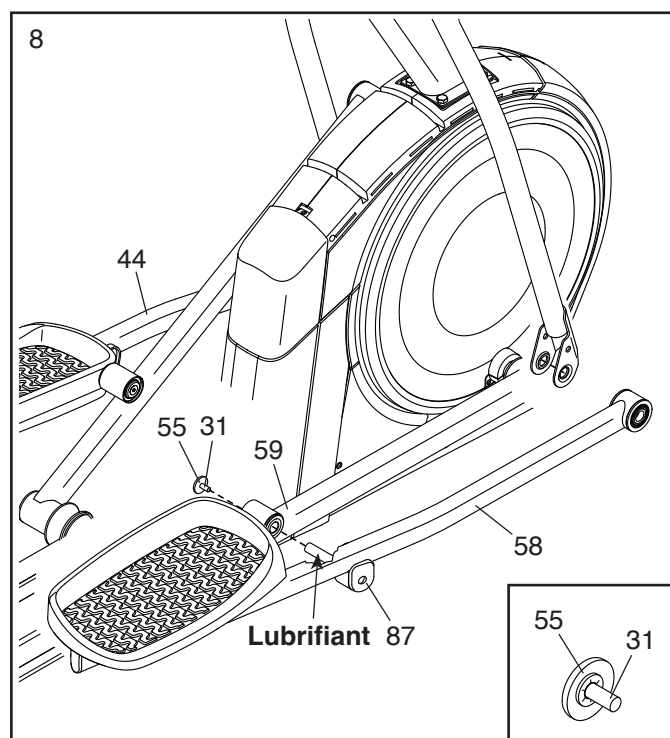
8. Identifiez le Bras de la Pédale Droite (58) et **orientez-le comme sur le schéma**.

Ensuite, appliquez une fine couche de lubrifiant sur l'essieu sur le Bras de la Pédale Droite (58).

Insérez l'essieu sur le Bras de la Pédale Droite (58) dans le Bras du Rouleau Droit (59). **IMPORTANT : ne tapez pas l'Embout Latéral (87) avec un maillet en caoutchouc pour insérer l'essieu ; l'Embout Latéral se cassera.**

Attachez le Bras de la Pédale Droite (58) à l'aide d'une Vis à Tête Plate M8 x 20mm (31) et d'une Petite Rondelle de Maintien (55). Remarque : la Vis à Tête Plate a été pré-attachée sur la Petite Rondelle de Maintien.

Répétez cette étape pour attacher le Bras de la Pédale Gauche (44) sur le côté gauche du vélo elliptique.



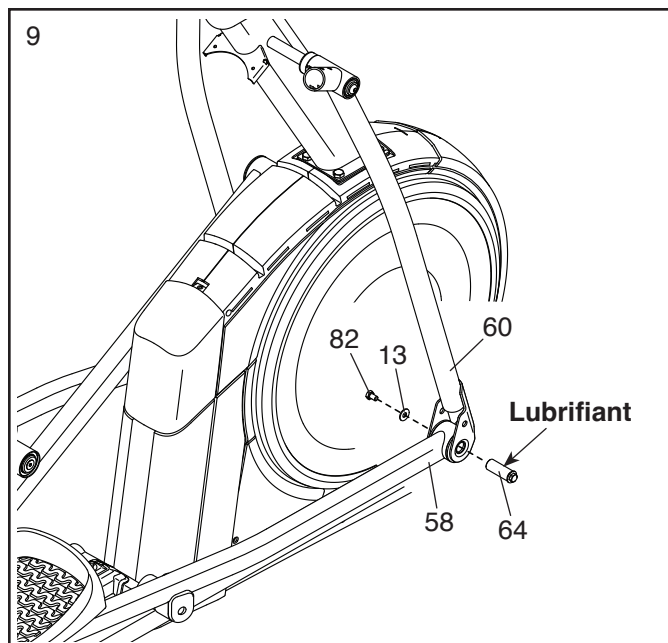
9. Appliquez une fine couche de lubrifiant sur l'un des Essieux du Bras de la Pédale (64).

Insérez l'Essieu du Bras de la Pédale (64) dans la Jambe PSC Droite (60) et dans le Bras de la Pédale Droite (58) du côté illustré.

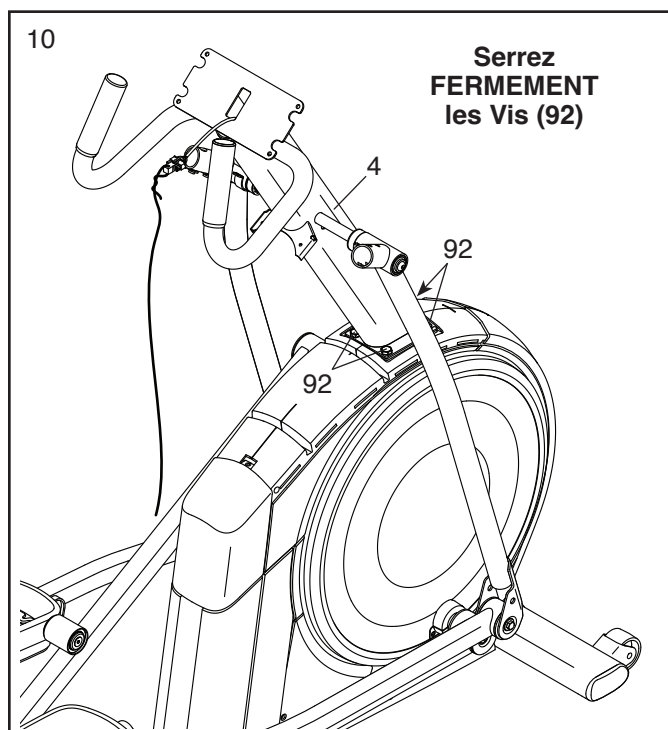
Ensuite, glissez une Rondelle M8 x 22mm (13) sur une Vis M8 x 13mm (82), puis serrez la Vis de quelques tours dans le côté opposé de l'Essieu du Bras de la Pédale (64).

Enfin, serrez l'Essieu du Bras de la Pédale (64) et la Vis M8 x 13mm (82) en même temps.

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



10. **Pour empêcher le Montant (4) de bouger durant cette étape, serrez FERMEMENT les quatre Vis M10 x 25mm (92).** Ce sont les Vis que vous avez vissées de quelques tours durant l'étape 4.

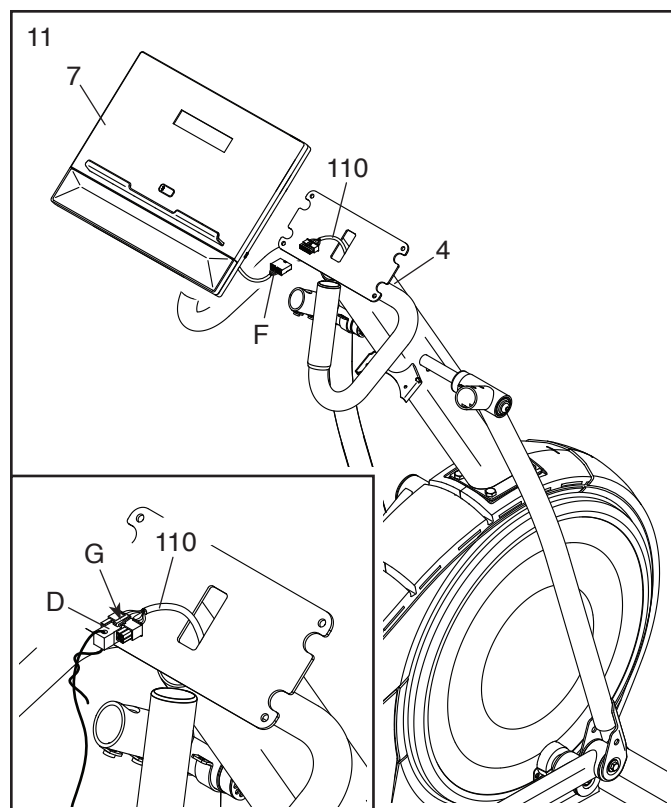


11. **Référez-vous au schéma encadré.** Attrapez le connecteur sur le Fil Principal (110). Ensuite, appuyez sur la petite languette (G) sur le connecteur, puis retirez et jetez le capuchon de fil (D).

Pendant qu'une deuxième personne tient la Console (7) près du Montant (4), branchez le Fil Principal (110) dans le fil de la console (F).

IMPORTANT : les connecteurs devraient glisser facilement les uns dans les autres et s'enclencher en place avec un bruit sec. Vous devez brancher les fils correctement pour que votre vélo elliptique fonctionne comme il faut.

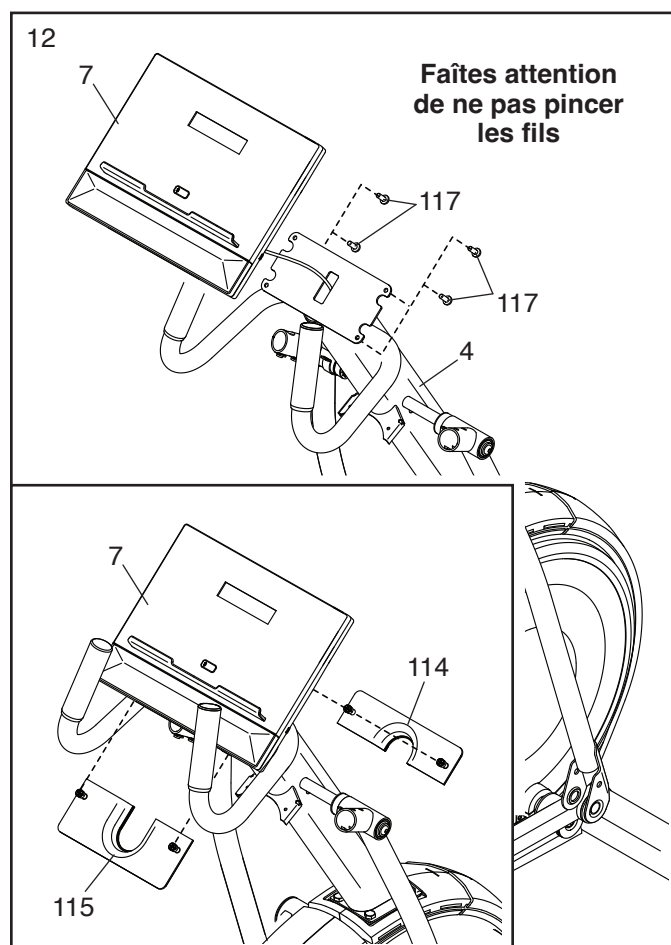
Insérez l'excédent de fil dans le Montant (4) ou dans la Console (7).



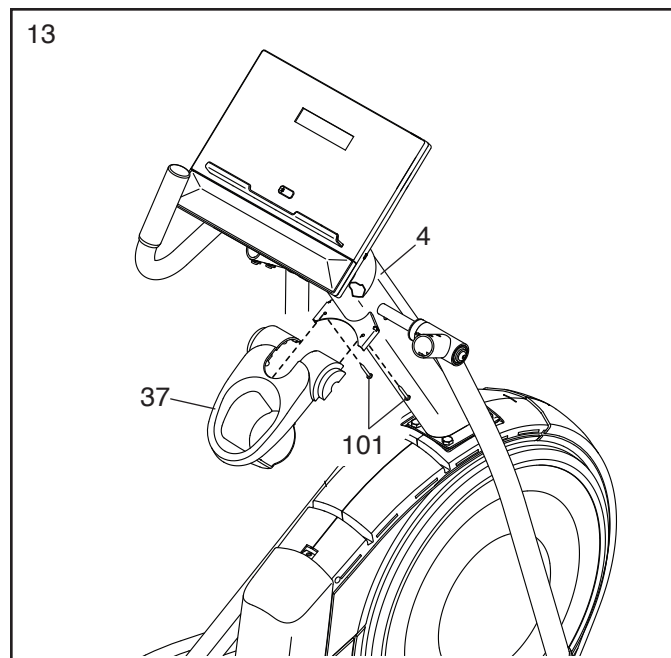
12. S'il y a une étiquette (non illustrée) attachée sur le haut du Montant (4), jetez l'étiquette.

Faites attention de ne pas pincer les fils. Attachez la Console (7) à l'aide de quatre Vis M6 x 16mm (117) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

Référez-vous au schéma encadré. Identifiez le Boîtier Supérieur de la Console (114), puis enfoncez-le sur l'arrière de la Console (7). Ensuite, enfoncez le Boîtier Inférieur de la Console (115) à l'arrière de la Console.

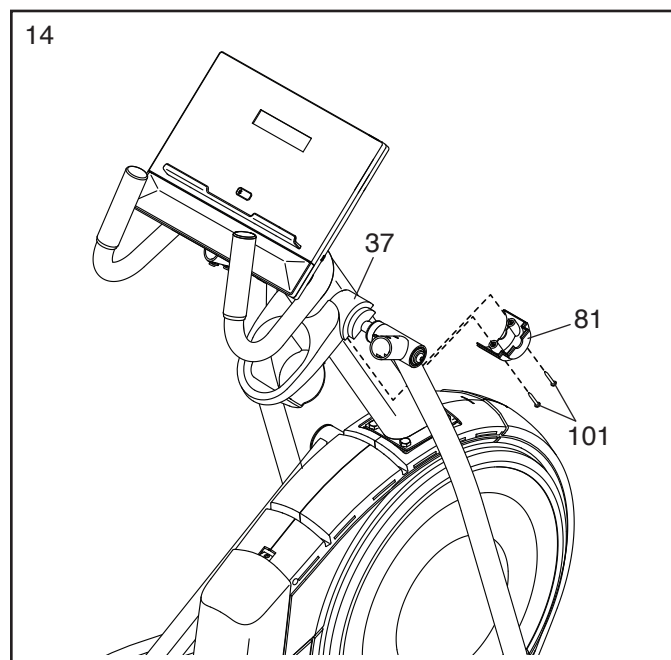


13. Attachez le Plateau à Accessoires (37) sur le Montant (4) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (101).



14. Orientez un Boîtier Inférieur du Plateau (81) comme sur le schéma, puis attachez-le sur le côté droit du Plateau à Accessoires (37) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (101).

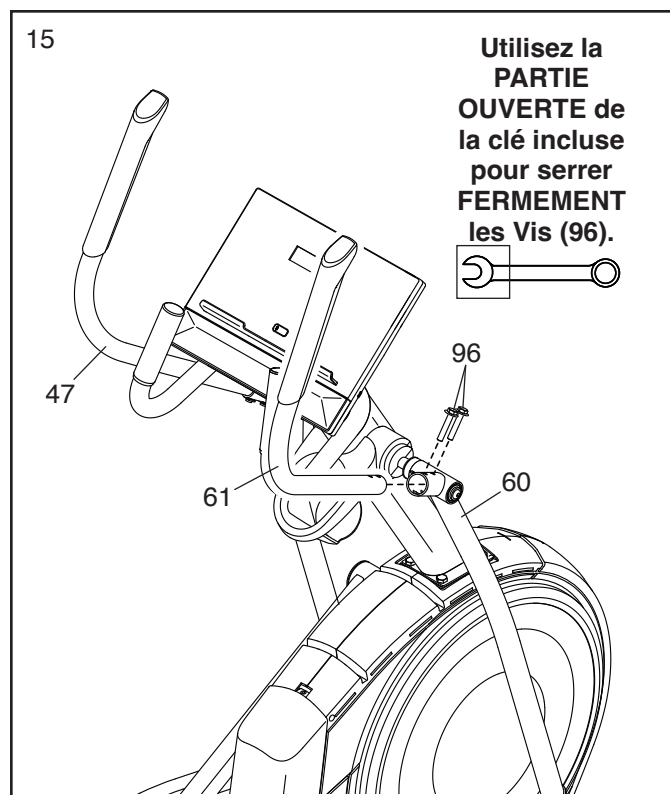
Répétez cette étape de l'autre côté du vélo elliptique.



15. Identifiez le Bras PSC Droit (61), puis insérez-le dans la Jambe PSC Droite (60).

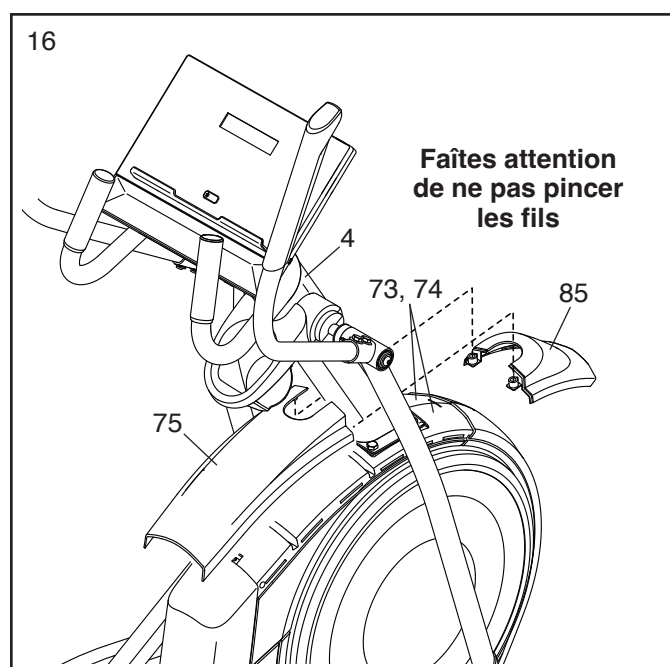
Attachez le Bras PSC Droit (61) à l'aide de deux Vis M8 x 41mm (96) ; **serrez FERMEMENT les Vis.**

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



16. **Faites attention de ne pas pincer les fils.**
Enfoncez le **Boîtier du Capot Avant** (85) sur les Capots Gauche et Droit (73, 74).

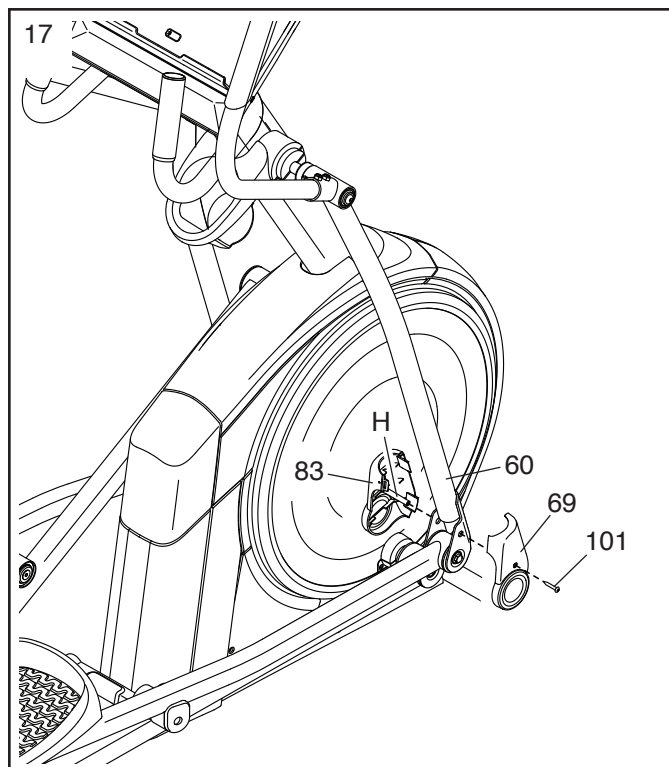
Ensuite, enfoncez le **Boîtier du Capot Central** (75) sur les Capots Gauche et Droit (73, 74).



17. Identifiez le Boîtier Intérieur de la Jambe Droite (83). Insérez la tige (H) sur le Boîtier Intérieur de la Jambe Droite dans la Jambe PSC Droite (60).

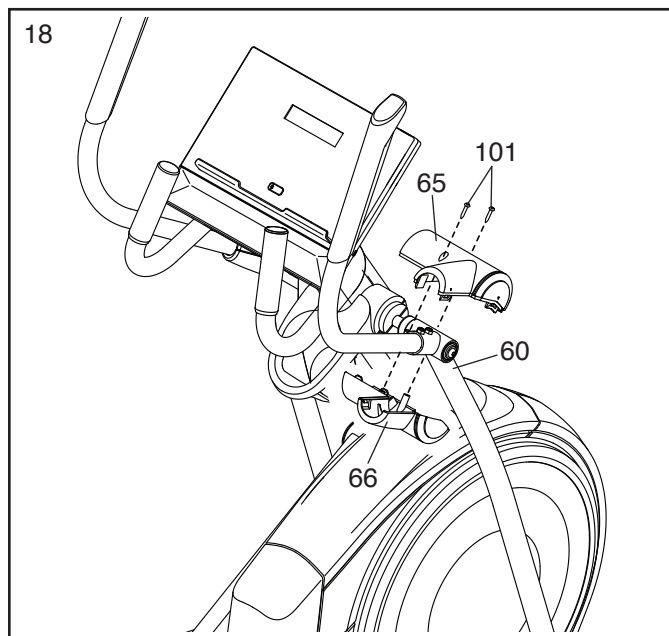
Ensuite, identifiez le Boîtier Extérieur de la Jambe Droite (69), enfoncez-le dans le Boîtier Intérieur de la Jambe Droite (83), puis attachez-le à l'aide d'une Vis M4 x 16mm (101).

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



18. Tenez le Boîtiers Avant du Bras Droit (65) et le Boîtier Arrière du Bras Droit (66) ensemble autour de la Jambe PSC Droite (60), puis attachez-les à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (101).

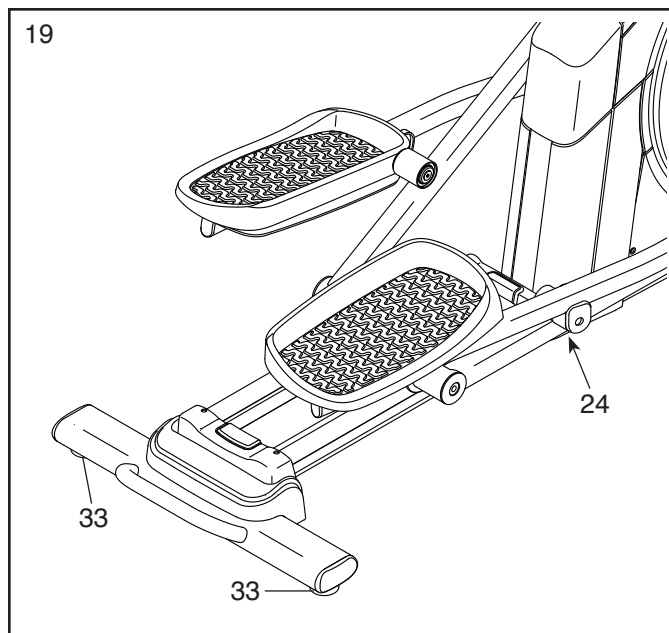
Répétez cette étape de l'autre côté du vélo elliptique.



19. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées.** Ensuite, déplacez le vélo elliptique jusqu'à l'endroit où il sera utilisé (voir COMMENT DÉPLACER LE VÉLO ELLIPTIQUE à la page 17).

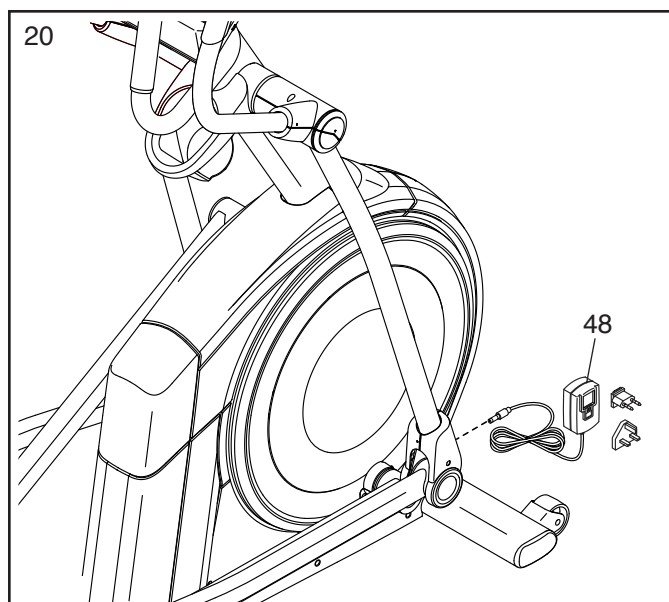
Si le vélo elliptique est bancal sur votre sol, couchez-le doucement sur son côté avec l'aide d'une deuxième personne. Ensuite, trouvez le Petit Pied de Nivellement (24) et serrez-le complètement dans le Vélo elliptique. Enfin, relevez alors le vélo elliptique dans sa position droite.

Si le vélo elliptique est toujours bancal sur votre sol, réglez un des Grands Pieds de Nivellement (33) de manière à ce que les deux Grands Pieds de Nivellement touchent le sol.



20. Branchez le Bloc d'Alimentation (48) dans la prise située à l'avant du vélo elliptique.

Remarque : pour brancher le Bloc d'Alimentation (48) dans une prise de courant, référez-vous à COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION à la page 16.



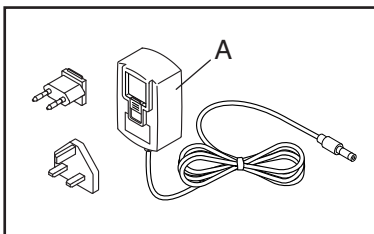
21. Placez un tapis sous le vélo elliptique pour protéger le sol. Remarque : gardez les outils inclus. Un ou plusieurs d'entre eux seront peut-être nécessaires pour de futures réglages. Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

COMMENT UTILISER LE VÉLO ELLIPTIQUE

COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

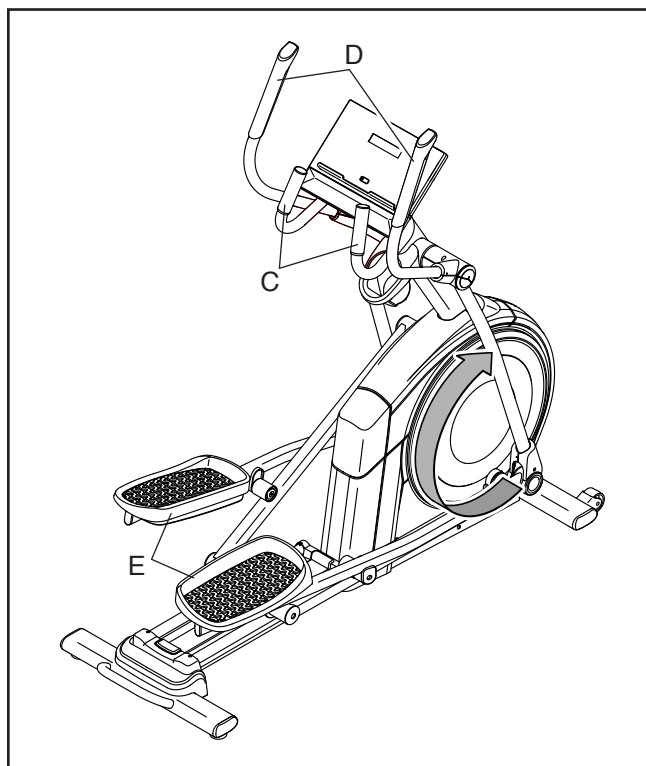
IMPORTANT : si le vélo elliptique a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de brancher le bloc d'alimentation (A). Si vous ne faites pas cela, vous risquez d'endommager les affichages de la console ou d'autres éléments électroniques.

Branchez le bloc d'alimentation (A) dans la prise située à l'avant du vélo elliptique. Ensuite, branchez le bloc d'alimentation dans une prise de courant adaptée correctement installée et conforme aux normes locales.



COMMENT S'ENTRAÎNER SUR LE VÉLO ELLIPTIQUE

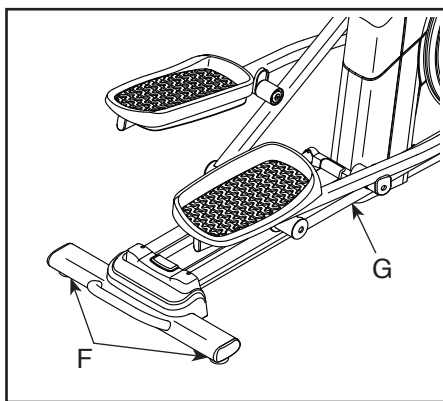
Pour monter sur le vélo elliptique, tenez les poignées (C) ou les bras PSC (D), puis montez sur la pédale (E) la plus basse. Ensuite, montez sur l'autre pédale. Poussez les pédales jusqu'à ce qu'elles commencent à tourner en effectuant un mouvement continu. **Remarque : les pédales peuvent tourner dans les deux sens. Il est recommandé de tourner les pédales dans le sens indiqué par la flèche ; cependant, pour varier les exercices, vous pouvez tourner les pédales dans le sens inverse.**



Pour descendre du vélo elliptique, attendez que les pédales (E) soient complètement immobiles. **Remarque : le vélo elliptique n'est pas équipé d'une roue libre ; les pédales continueront de tourner jusqu'à l'arrêt de la roue d'inertie.** Lorsque les pédales sont immobiles, descendez d'abord de la pédale la plus haute. Descendez ensuite de la pédale la plus basse.

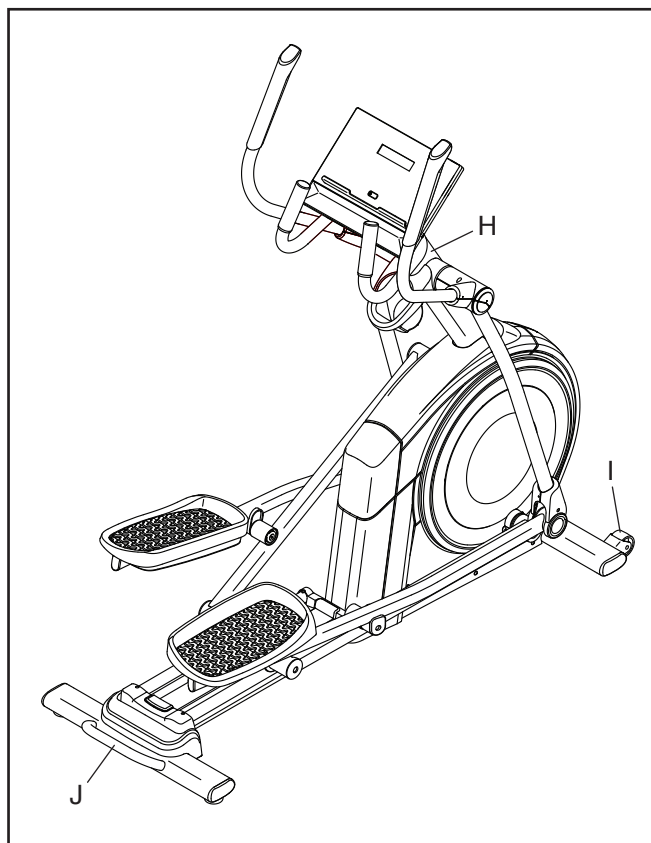
COMMENT NIVELER LE VÉLO ELLIPTIQUE

Si le vélo elliptique est légèrement bancal sur votre sol durant son utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement (F) sous le stabilisateur arrière, ou tournez le pied de nivellement (G) sous le centre du cadre jusqu'à ce que le mouvement soit éliminé et que le vélo elliptique soit stable.

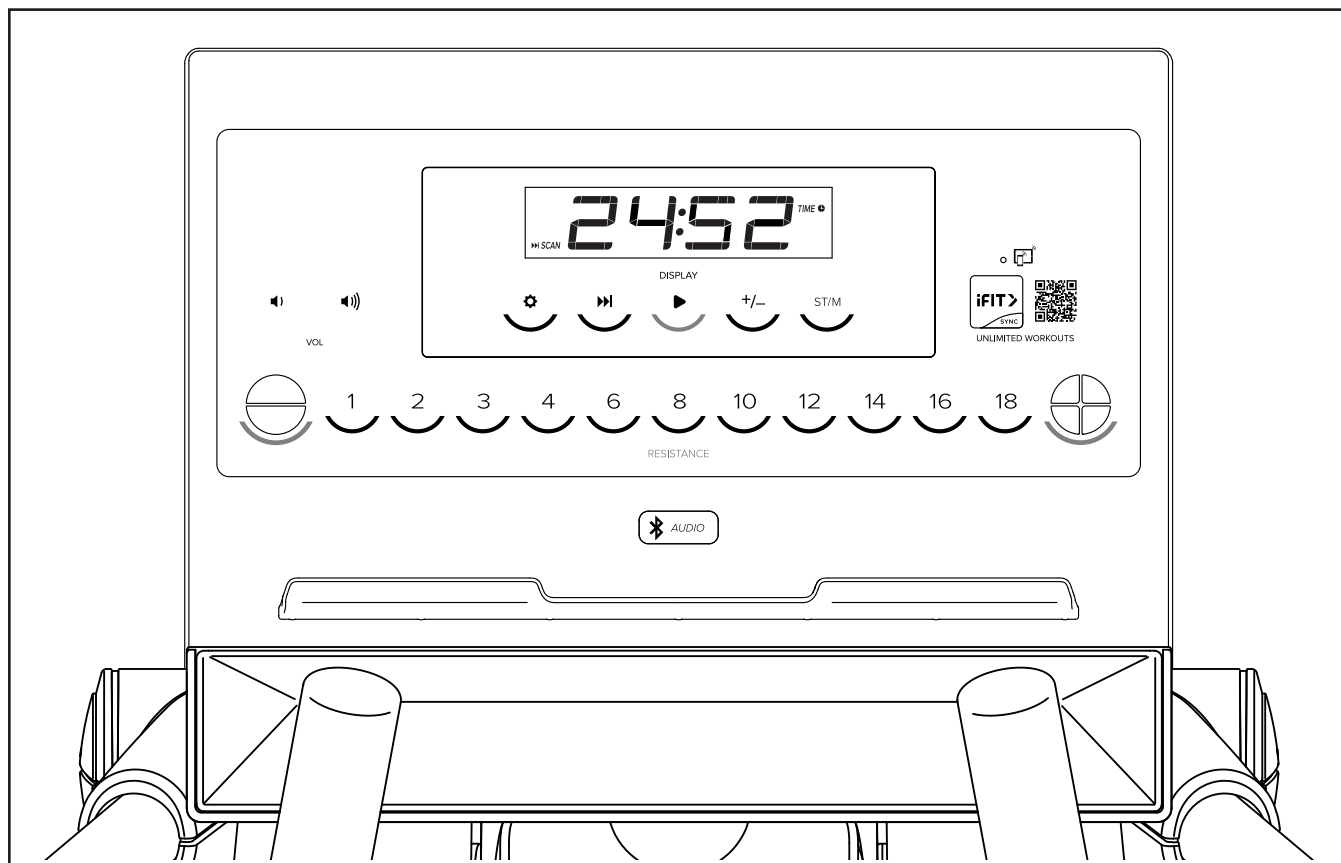


COMMENT DÉPLACER LE VÉLO ELLIPTIQUE

À cause de la taille et du poids du vélo elliptique, il faut être deux personnes pour le déplacer. Prenez les mesures nécessaires pour ne pas abîmer votre sol. Placez-vous devant le vélo elliptique, tenez le montant (H) et placez un pied contre une des roulettes (I). Ensuite, tirez le montant et demandez à une deuxième personne de soulever la poignée de transport (J) jusqu'à ce que le vélo elliptique roule sur les roulettes. Déplacez doucement le vélo elliptique jusqu'à l'emplacement de votre choix, puis abaissez-le jusqu'au sol.



COMMENT UTILISER LA CONSOLE



FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

La console offre un choix de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables.

Quand vous utilisez le mode manuel de la console, vous pouvez changer la résistance des pédales d'une simple pression de touche. Alors que vous vous entraînez, la console affichera en continu des données sur votre entraînement. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque quand vous utilisez un détecteur cardiaque compatible (voir page 24).

La console est également équipée de la technologie sans fil qui lui permet de se connecter à iFIT®. Avec l'application iFIT, vous pouvez choisir parmi une sélection d'entraînements proposés qui changent régulièrement ; ceux-ci contrôlent automatiquement la résistance des pédales tandis que des entraîneurs iFIT vous guident tout au long de sessions d'entraînement immersives.

Avec un abonnement iFIT, vous avez accès à une large bibliothèque d'entraînements variés, dans des destinations et en studio, et vous pouvez créer vos propres entraînements, suivre les résultats de vos entraînements et accéder à bien d'autres fonctionnalités.

Pour allumer et éteindre la console, référez-vous à la page 19. **Pour utiliser le mode manuel**, référez-vous à la page 19. **Pour utiliser un entraînement iFIT**, référez-vous à la page 21. **Pour changer les paramètres de la console**, référez-vous à la page 22.

Remarque : si l'écran est recouvert d'un film en plastique, retirez le film.

COMMENT ALLUMER LA CONSOLE

Vous devez utiliser le bloc d'alimentation inclus pour faire fonctionner le vélo elliptique (voir page 16).

Commencez à pédaler ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour activer la console.

COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE

Si les pédales ne sont pas déplacées et que les touches de la console ne sont pas utilisées pendant plusieurs secondes, la console se mettra en pause. Si les pédales ne bougent pas pendant plusieurs minutes, et que les touches ne sont pas utilisées, la console se désactivera.

Remarque : la console est équipée d'un mode d'affichage de démonstration, ou « mode démo », conçu pour être utilisé quand le vélo elliptique est exposé dans un magasin. Si le mode démo est allumé, la console ne se désactivera pas et l'écran ne se réinitialisera pas lorsque vous finissez vos exercices. Pour éteindre le mode démo, référez-vous à COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE aux pages 22 et 23.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. **Commencez à pédaler ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour allumer la console.**

Référez-vous à COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à gauche.

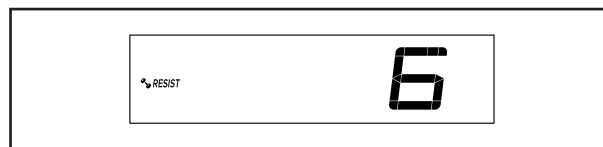
2. **Préparez-vous pour l'entraînement.**

Pour utiliser le système audio, référez-vous à la page 24.

Pour utiliser un détecteur cardiaque, référez-vous à la page 24.

3. **Changez la résistance des pédales comme vous le désirez.**

Pour changer la résistance des pédales pendant que vous vous entraînez, appuyez sur une des touches numérotées Resistance, ou appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Resistance.



Remarque : quand vous appuyez sur une touche, les pédales prendront quelques instants pour atteindre le niveau de résistance sélectionné.

4. **Suivez votre progression sur l'écran.**

L'écran peut afficher les informations suivantes sur votre entraînement :

Les calories (CALS) – Le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées.

Les calories par heure (CALS/HR) – Le nombre approximatif de calories que vous brûlez par heure.

La distance (MI ou KM) – La distance que vous avez parcourue en pédalant, en miles ou en kilomètres. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche St/M (système impérial/métrique).

La cadence (PACE) – Votre vitesse de pédalage en minutes par mile ou minutes par kilomètre. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche St/M (système impérial/métrique).

Le rythme cardiaque (BPM et symbole cœur) – Votre rythme cardiaque quand vous utilisez un détecteur cardiaque compatible (voir page 24).

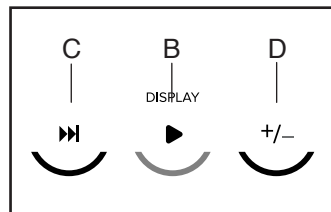
La résistance (RESIST) – Le niveau de résistance des pédales.

Les rotations par minute (RPM) – Votre vitesse de pédalage, en rotations par minute (RPM).

La vitesse (MPH ou KPH) – Votre vitesse en miles par heure ou kilomètres par heure. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche St/M (système impérial/métrique).

Le temps (Time) – Le temps écoulé.

Appuyez plusieurs fois sur la touche Display (affichage) (B) pour afficher l'information d'entraînement désirée sur l'écran.



Le mode balayage (Scan mode) – La console est également équipée d'un mode balayage qui affiche les différentes informations d'entraînement en boucle. Pour allumer le mode balayage, appuyez sur la touche Scan (balayage) (C) ; l'indicateur du mode balayage (E) et le mot SCAN (balayage) s'allumeront sur l'écran.



Pour faire avancer manuellement le cycle de balayage, appuyez plusieurs fois sur la touche Scan (balayage) (C).

Pour éteindre le mode balayage, appuyez sur la touche Display (affichage) (B) ; l'indicateur du mode balayage et le mot SCAN (balayage) s'éteindront.

Vous pouvez également personnaliser le mode balayage pour afficher uniquement les informations d'entraînement de votre choix, en boucle.

Pour personnaliser le mode balayage, appuyez d'abord plusieurs fois sur la touche Display (affichage) (B) jusqu'à ce que l'information d'entraînement que vous désirez ajouter ou supprimer du cycle de balayage apparaisse sur l'écran.

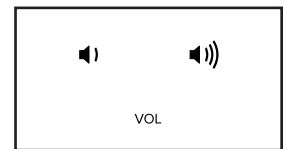
Ensuite, appuyez sur la touche Add/Remove (ajouter/supprimer) (D) pour ajouter ou supprimer cette information d'entraînement du cycle de balayage.

Quand vous ajoutez une information d'entraînement, son indicateur s'allumera sur l'écran. **Quand vous supprimez une information d'entraînement**, son indicateur s'éteindra.

Ensuite, appuyez sur la touche Scan (balayage) (C) pour allumer le mode balayage.

Remarque : la console affichera automatiquement votre rythme cardiaque dans le cycle de balayage quand il détecte un pouls venant d'un détecteur cardiaque compatible.

Pour changer le volume de la console, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Vol (volume).



5. Mettre en pause ou arrêter l'entraînement.

Pour mettre l'entraînement en pause, arrêtez simplement de pédaler. Quand l'entraînement est mis en pause, le temps se mettra à clignoter sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

Pour mettre fin à l'entraînement, arrêtez simplement de pédaler et attendez quelques minutes pour que les affichage de la console se remettent à zéro.

6. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console (voir page 19).

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT IFIT

La console donne accès à une large bibliothèque d'entraînements iFIT variés lorsque vous téléchargez l'application iFIT sur votre appareil intelligent et que vous le connectez à la console.

Remarque : la console accepte les connexions Bluetooth® avec les appareils intelligents par le biais de l'application iFIT, et avec les détecteurs cardiaques compatibles. Les autres connexions Bluetooth ne sont pas acceptées.

1. Téléchargez et installez l'application iFIT sur votre appareil intelligent.

Sur votre appareil intelligent iOS® ou Android™, ouvrez l'App StoreSM ou la boutique Google Play™, cherchez l'application iFIT gratuite, puis installez-la sur votre appareil intelligent. **Assurez-vous que l'option Bluetooth est activée sur votre appareil intelligent.**

Ensuite, ouvrez l'application iFIT et suivez les instructions pour créer un compte iFIT et personnaliser les paramètres.

Prenez le temps d'explorer l'application iFIT et de vous renseigner sur ses fonctionnalités et ses paramètres.

2. Préparez-vous pour l'entraînement.

Pour utiliser le système audio, référez-vous à la page 24.

Pour utiliser un détecteur cardiaque, référez-vous à la page 24.

Remarque : si vous connectez votre détecteur cardiaque et votre appareil intelligent à la console, **vous devez connecter votre détecteur cardiaque avant de connecter votre appareil intelligent.**

3. Connectez votre appareil intelligent à la console.

Appuyez sur la touche iFIT Sync (synchronisation avec iFIT) sur la console ; le numéro de couplage de la console s'affichera sur l'écran. Ensuite, suivez les instructions dans l'application iFIT pour connecter votre appareil intelligent à la console.

Lorsqu'une connexion est établie, le voyant LED sur la console deviendra bleu ou le symbole Bluetooth s'affichera sur l'écran.

4. Sélectionnez un entraînement iFIT.

Dans l'application iFIT, appuyez sur les touches en bas de l'écran pour sélectionner l'écran d'accueil (touche Home/accueil) ou la bibliothèque d'entraînements (touche Browse/navigation).

Pour sélectionner un entraînement sur l'écran d'accueil ou dans la bibliothèque d'entraînements, appuyez tout simplement sur la touche de l'entraînement désiré sur l'écran. Glissez le doigt vers le haut ou vers le bas sur l'écran pour faire défiler les options, si nécessaire.

Quand vous sélectionnez un entraînement, l'écran affichera une vue d'ensemble de l'entraînement ; elle comprend des détails comme la durée et la distance de l'entraînement, ainsi que le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant cet entraînement.

5. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur *Start Workout* (commencer l'entraînement) pour commencer l'entraînement.

Durant certains entraînements, un entraîneur iFIT vous guidera tout au long d'une vidéo d'entraînement immersive. Touchez n'importe quel espace vide sur l'écran pour afficher et sélectionner les options de musique, de la voix de l'entraîneur et du volume pour l'entraînement.

Durant certains entraînements, l'écran affichera une carte de votre parcours avec une balise indiquant votre progression. Appuyez sur les touches sur l'écran pour sélectionner les options de la carte qui vous intéressent.

Si la résistance programmée pour le segment en cours est trop élevée ou trop faible, vous pouvez la changer en appuyant sur les touches Resistance (résistance) sur la console.

Pour revenir aux paramètres de la résistance programmés pour l'entraînement, appuyez sur *Follow Trainer* (suivre l'entraîneur).

Remarque : l'objectif de calories indiqué dans la description de l'entraînement est une estimation du nombre de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. Le nombre réel de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids. De plus, si vous changez manuellement le niveau de résistance durant l'entraînement, cela modifiera le nombre de calories que vous brûlerez.

6. Mettre en pause ou arrêter l'entraînement.

Pour mettre l'entraînement en pause, touchez simplement l'écran ou arrêtez de pédaler. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

Pour mettre fin à l'entraînement, touchez l'écran pour mettre l'entraînement en pause, puis suivez les instructions sur l'écran pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

Quand l'entraînement se termine, un résumé de l'entraînement s'affichera sur l'écran. Si désiré, vous pouvez sélectionner des options comme ajouter l'entraînement à votre liste d'attente ou à votre liste de favoris. Enfin, appuyez sur *Finish* (finir) pour revenir à l'écran d'accueil.

7. Déconnectez votre appareil intelligent de la console.

Pour déconnecter votre appareil intelligent de la console, sélectionnez d'abord l'option de déconnexion dans l'application iFIT. Ensuite, appuyez sur la touche iFIT Sync (synchronisation avec iFIT) sur la console et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que le voyant LED de la console devienne vert, ou que le symbole Bluetooth disparaisse de l'écran.

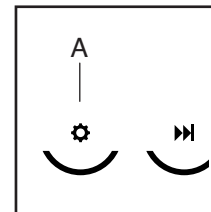
Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres appareils (notamment les appareils intelligents, les détecteurs cardiaques, etc) seront rompues.

8. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console (voir page 19).

COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

1. Sélectionnez le mode des paramètres.

Pour changer les paramètres de la console, vous devez sélectionner le mode des paramètres avant de commencer à pédaler. Si vous avez commencé à pédaler avec le mode manuel ou un entraînement iFIT, débranchez le bloc d'alimentation puis rebranchez-le. Ensuite, appuyez sur la touche des paramètres (A) pour sélectionner le mode des paramètres.



2. Parcourez le mode des paramètres.

Lorsque le mode des paramètres est sélectionné, vous pouvez naviguer entre plusieurs écrans de paramètres. Appuyez plusieurs fois sur la touche Display (affichage) (B) pour sélectionner l'écran des paramètres de votre choix.

3. Changez les paramètres comme vous le désirez.

Numéro de version du logiciel – Le numéro de version du logiciel apparaîtra sur l'écran.

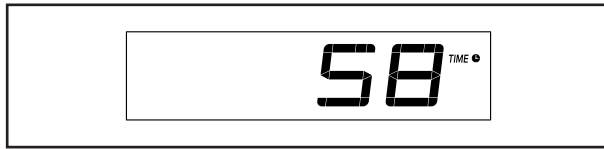
Unité de mesure – L'unité de mesure sélectionnée apparaîtra sur l'écran. La console peut afficher la vitesse et la distance avec le système impérial ou le système métrique. Pour changer d'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche St/M (système impérial/métrique). Pour afficher les informations d'entraînement avec le système impérial, sélectionnez l'option STD (système impérial). Pour afficher les informations d'entraînement avec le système métrique, sélectionnez MET (système métrique).



Test d'affichage – Cet écran est destiné aux techniciens d'entretien pour s'assurer que l'écran fonctionne correctement.

Test de touche – Cet écran est destiné aux techniciens d'entretien pour s'assurer qu'une touche fonctionne correctement.

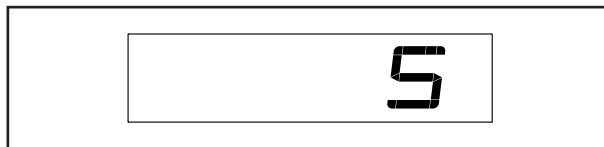
Temps total – Le mot TIME (temps) s'affichera sur l'écran. L'écran affichera alors le nombre total d'heures d'utilisation du vélo elliptique.



Distance totale – Les lettres MI (miles) ou KM (kilomètres) s'afficheront sur l'écran. L'écran affichera la distance totale (en miles ou en kilomètres) parcourue sur le vélo elliptique.



Niveau de contraste – Le niveau de contraste actuellement sélectionné apparaîtra sur l'écran. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Resistance (résistance) pour régler le niveau de contraste.

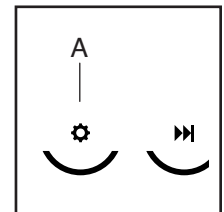


Mode démo – L'option du mode démo actuellement sélectionnée s'affichera sur l'écran. La console est équipée d'un mode d'affichage de démonstration (« mode démo ») conçu pour être utilisé quand le vélo elliptique est exposé dans un magasin. Si le mode démo est allumé, la console ne se désactivera pas et l'écran ne se réinitialisera pas lorsque vous finissez vos exercices. Appuyez plusieurs fois sur la touche d'augmentation Resistance (résistance) pour sélectionner une option du mode démo. Pour allumer le mode démo, sélectionnez DON (démo allumé). Pour désactiver le mode démo, sélectionnez DOFF (démo désactivée).



4. Quittez le mode des paramètres.

Appuyez sur la touche des paramètres (A) pour quitter le mode des paramètres.



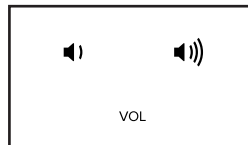
COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

1. **Assurez-vous que le paramètre Bluetooth de votre appareil est activé et tenez votre appareil à côté de la console.**
2. **Appuyez sur la touche Bluetooth Audio sur la console et maintenez-la enfoncée pendant 3 secondes.**

Un signal sonore retentira et la touche Bluetooth commencera à clignoter pour indiquer que la console est entrée en mode de couplage.

3. **Couplez votre appareil avec la console.**

Quand votre appareil et la console sont couplés avec succès, le contenu audio de votre appareil jouera sur les enceintes de la console. Réglez le volume en utilisant les touches d'augmentation et de diminution du volume sur la console, ou la commande du volume de votre lecteur audio.



Remarque : la console peut enregistrer plusieurs appareils dans sa mémoire. Si vous avez déjà couplé votre appareil avec la console, vous pouvez simplement appuyer sur la touche Bluetooth Audio pour connecter votre appareil à la console.

4. **Effacez la mémoire des appareils de la console, si nécessaire.**

Si vous devez effacer tous appareils Bluetooth enregistrés dans la mémoire de la console, appuyez sur la touche Bluetooth Audio et maintenez-la enfoncée pendant 10 secondes.

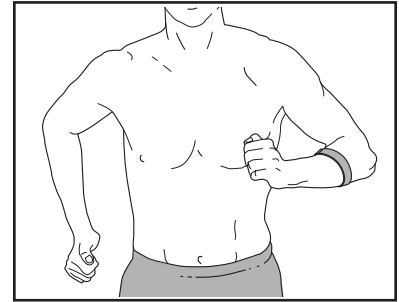
COMMENT UTILISER LE PORT DE CHARGEMENT

La console est équipée d'un port de chargement pour charger des appareils compatibles USB-C, comme les tablettes et les smartphones, pendant que vous vous entraînez.

Pour utiliser le port de chargement, branchez un câble USB-C de chargement (non inclus) dans le port de chargement sur le côté droit de la console, et dans la prise de votre appareil ; **assurez-vous que le câble USB-C de chargement est bien enfoncé**. Remarque : le port de chargement ne peut pas être utilisé pour afficher ou pour transférer des données, ni pour jouer de la musique sur le système audio de la console.

COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR CARDIAQUE EN OPTION

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir un rythme cardiaque approprié durant vos entraînements. Le détecteur cardiaque en option vous permet de contrôler en permanence votre rythme cardiaque pendant vos exercices, et vous aide ainsi à atteindre vos objectifs personnels de forme physique. **Pour acheter un détecteur cardiaque en option, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel.**



La console est compatible avec tous les détecteurs cardiaques Bluetooth® Smart.

Pour connecter votre détecteur cardiaque Bluetooth Smart à la console, appuyez sur la touche iFIT Sync (synchronisation avec iFIT) sur la console ; le numéro de couplage de la console s'affichera sur l'écran. Quand votre détecteur cardiaque est connecté, le voyant LED sur la console clignotera deux fois d'une lumière rouge. Remarque : s'il y a plus d'un détecteur cardiaque compatible à proximité de la console, la console se connectera au détecteur cardiaque avec le signal le plus puissant.

Pour rompre la connexion entre votre détecteur cardiaque et la console, appuyez sur la touche iFIT Sync (synchronisation avec iFIT) sur la console jusqu'à ce que le voyant LED de la console devienne vert. Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres appareils (notamment les appareils intelligents, les détecteurs cardiaques, etc) seront rompues.

ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

Un entretien régulier est important pour obtenir des performances optimales et limiter l'usure. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que le vélo elliptique est utilisé. **Remplacez immédiatement toute pièce usée.** Utilisez uniquement des pièces fournies par le fabricant.

Pour nettoyer le vélo elliptique, utilisez un chiffon humide et un peu de savon doux. **IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, maintenez-la à l'écart de tout liquide et protégez-la des rayons directs du soleil.**

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DE CONSOLE

Si la console ne s'allume pas, assurez-vous que le bloc d'alimentation est complètement enfoncé dans la prise et que l'interrupteur est sur la position allumée position.

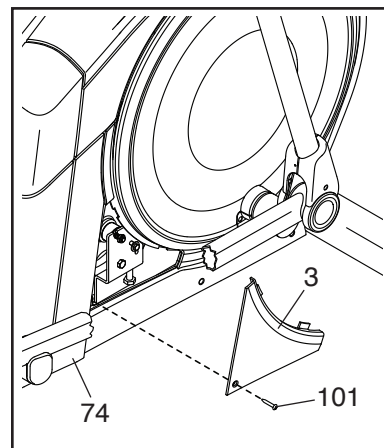
Si vous avez besoin d'un nouveau bloc d'alimentation, référez-vous au dos de ce manuel pour en acheter un. IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, utilisez uniquement un bloc d'alimentation régulé fourni par le fabricant.

Si des lignes apparaissent sur l'écran de la console, référez-vous à COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 22 et réglez le niveau de contraste de l'écran.

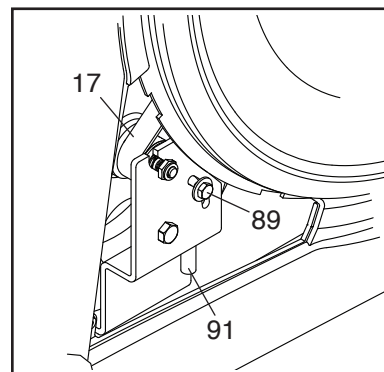
COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

Si les pédales glissent quand vous pédalez, même quand la résistance est réglée sur le niveau le plus élevé, la courroie de traction a peut-être besoin d'être réglée. Pour ajuster la courroie de traction, **débranchez d'abord le bloc d'alimentation.**

Ensuite, trouvez le Couvercle d'Accès (3) sur le Capot Droit (74). Retirez la Vis M4 x 16mm (101) puis retirez le Couvercle d'Accès.



Ensuite, trouvez et desserrez la Vis du Tendeur (89). Serrez la Vis de Réglage de la Courroie de Traction (91) jusqu'à ce que la Courroie de Traction (17) soit bien tendue. Ensuite, resserrez la Vis du Tendeur.

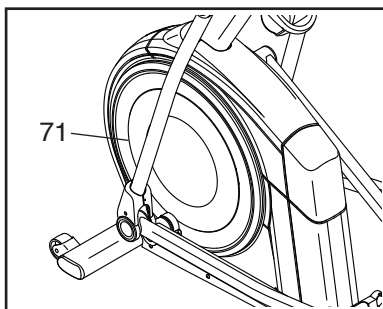


Réattachez les pièces que vous avez retirées. Ensuite, branchez le bloc d'alimentation.

COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

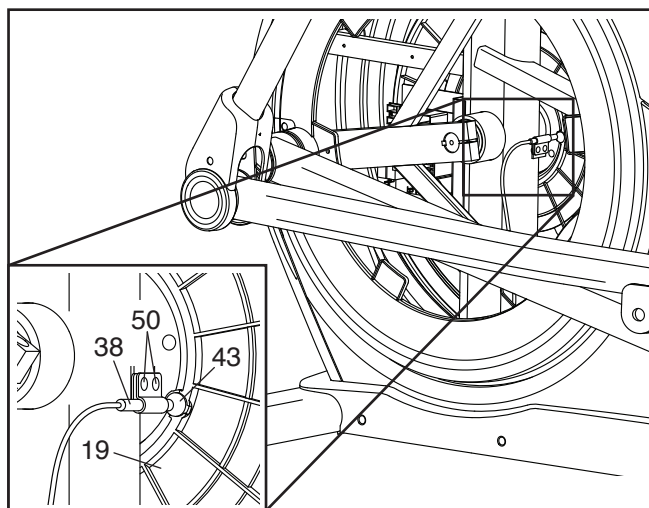
Si les données affichées sur la console semblent inexactes, le capteur magnétique doit être ajusté. Pour ajuster le capteur magnétique, **débranchez d'abord le bloc d'alimentation.**

Ensuite, à l'aide d'un tournevis plat, soulevez et retirez doucement le Disque (71) gauche.



Référez-vous au schéma encadré à droite. Trouvez le Capteur Magnétique (38). Tournez la Poulie (19) jusqu'à ce qu'un Aimant (43) soit aligné avec le Capteur Magnétique.

Ensuite, desserrez de quelques tours les deux Vis à Colletette M4 x 12mm (50) indiquées. Glissez le Capteur Magnétique (38) légèrement plus près ou plus loin de l'Aimant (43), puis resserrez les Vis à Colletette.



Ensuite, branchez le bloc d'alimentation, déplacez légèrement la Poulie (19) vers l'avant et vers l'arrière pour permettre à l'Aimant (43) de passer plusieurs fois devant le Capteur Magnétique (38). Répétez ces étapes jusqu'à ce que la console affiche des données exactes.

Lorsque le capteur magnétique est correctement ajusté, réinstallez le disque gauche et branchez le bloc d'alimentation.

CONSEILS POUR LES EXERCICES

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

Les conseils suivants vous aideront à planifier votre programme d'exercices. Pour plus de détails sur les exercices, 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 DES EXERCICES

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardiovasculaire, 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 aérobiques.

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 déterminer le niveau d'intensité adapté, 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 aérobiques.

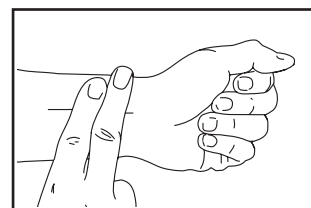
Brûler de la graisse – Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercices, votre corps utilise des calories de glucide comme carburant. Votre corps ne commence à puiser dans ses réserves de graisse qu'après plusieurs minutes d'effort. Si votre objectif est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de vos exercices 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 aérobiques – Si votre objectif est de renforcer votre système cardiovasculaire, vous devez faire des exercices aérobiques, c'est à dire des exercices qui nécessitent de grandes quantités d'oxygène pendant des périodes de temps prolongées. Pour des exercices aérobiques, réglez l'intensité de votre effort jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

COMMENT MESURER VOTRE RYTHME CARDIAQUE

Pour mesurer votre rythme cardiaque, entraînez-vous pendant au moins quatre minutes. Ensuite, arrêtez-vous et placez deux doigts sur votre poignet, comme indiqué sur le schéma.



Comptez les battements de votre cœur pendant six secondes, puis multipliez ce nombre par 10 pour trouver votre rythme cardiaque. Par exemple, si vous comptez 14 battements de cœur pendant six secondes, votre rythme cardiaque est de 140 battements par minute.

CONSEILS POUR LES ENTRAÎNEMENTS

Échauffement – Commencez avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices de faible intensité. 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'exercices, 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 – Terminez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

FRÉQUENCE DES EXERCICES

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'exercices réguliers, 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. Faites des mouvements lents 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 pendant que vous tendez 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'intérieur 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, aine.

3. Étirement des mollets et tendons d'Achille

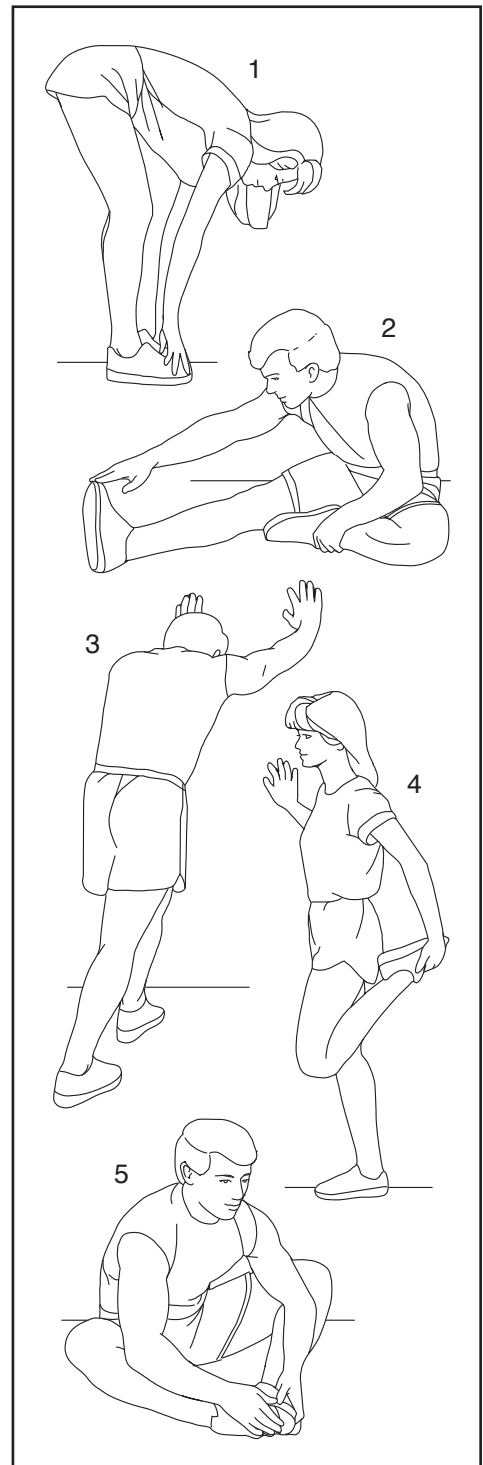
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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



NOTES

NOTES

LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle PFEL55925-INT.0 R0824A

N° clé	Qté	Description	N° clé	Qté	Description
1	1	Cadre/Rampe	49	1	Pédale Gauche
2	1	Stabilisateur Arrière	50	6	Vis à Colerette M4 x 12mm
3	1	Couvercle d'Accès	51	2	Rouleau
4	1	Montant	52	1	Boîtier Arrière du Capot
5	6	Vis M4 x 19mm	53	2	Protection de l'Essieu
6	1	Stabilisateur Avant	54	2	Bague d'Espacement de Pivot
7	1	Console	55	2	Petite Rondelle de Maintien
8	2	Guide du Rouleau	56	4	Bague du Bras du Rouleau
9	2	Manchon du Roulement à Billes du Pédalier	57	4	Grand Roulement du Bras
10	1	Boîtier Arrière de la Rampe	58	1	Bras de la Pédale Droite
11	2	Embout du Bras de la Pédale	59	1	Bras du Rouleau Droit
12	2	Roulement Extérieur du Bras	60	1	Jambe PSC Droite
13	2	Rondelle M8 x 22mm	61	1	Bras PSC Droit
14	2	Ruban Adhésif	62	2	Roulement Interne du Bras
15	1	Boîtier du Stabilisateur Arrière	63	2	Poignée
16	2	Rail	64	2	Essieu du Bras de la Pédale
17	1	Courroie de Traction	65	1	Boîtier Avant du Bras Droit
18	1	Pédalier	66	1	Boîtier Arrière du Bras Droit
19	1	Poulie	67	1	Boîtier Avant du Bras Gauche
20	2	Bras du Pédalier	68	1	Boîtier Arrière du Bras Gauche
21	2	Poignée	69	1	Boîtier Extérieur de la Jambe Droite
22	1	Tendeur	70	1	Boîtier Extérieur de la Jambe Gauche
23	2	Petit Amortisseur	71	2	Disque
24	1	Petit Pied de Nivellement	72	1	Boîtier Intérieur de la Jambe Gauche
25	1	Moteur de la Résistance	73	1	Capot Gauche
26	4	Écrou de Verrouillage M10	74	1	Capot Droit
27	4	Vis M4 x 12mm	75	1	Boîtier du Capot Central
28	1	Mécanisme Tourbillonnaire	76	1	Embout Latéral du Bras de la Pédale Gauche
29	1	Pédale Droite	77	2	Grand Boîtier du Pédalier
30	4	Embout du Stabilisateur	78	2	Clé
31	2	Vis à Tête Plate M8 x 20mm	79	2	Support du Disque
32	4	Manchon du Roulement du Bras du Rouleau	80	2	Vis M4 x 25mm
33	2	Grand Pied de Nivellement	81	2	Boîtier Inférieur du Plateau
34	2	Roulette	82	8	Vis M8 x 13mm
35	1	Capot Arrière	83	1	Boîtier Intérieur de la Jambe Droite
36	2	Vis Mécanique M4 x 16mm	84	1	Vis de Terre M4 x 12mm
37	1	Plateau à Accessoires	85	1	Boîtier du Capot Avant
38	1	Capteur Magnétique/Fil	86	2	Boulon Hexagonal M10 x 58mm
39	1	Pince du Capteur Magnétique	87	1	Embout Latéral du Bras de la Pédale Droite
40	2	Roulement à Billes du Cadre	88	1	Vis du Pivot du Tendeur
41	1	Boîtier Supérieur de la Rampe	89	1	Vis du Tendeur
42	1	Manchon	90	2	Guide de Pivot
43	2	Aimant	91	1	Vis de Réglage de la Courroie de Traction
44	1	Bras de la Pédale Gauche	92	4	Vis M10 x 25mm
45	1	Bras du Rouleau Gauche	93	4	Vis à Colerette M4 x 12mm
46	1	Jambe PSC Gauche			
47	1	Bras PSC Gauche			
48	1	Bloc d'Alimentation			

N° clé	Qté	Description	N° clé	Qté	Description
94	2	Vis M8 x 20mm	108	2	Vis M6 x 12mm
95	6	Vis M8 x 19mm	109	2	Boulon M10 x 58mm
96	4	Vis M8 x 41mm	110	1	Fil Principal
97	2	Rondelle M8 x 28mm	111	2	Anneau du Disque
98	2	Rondelle M8 x 18mm	112	2	Vis Autoperçante M4 x 19mm
99	1	Passe-fil	113	4	Écrou-poussoir
100	4	Roulement à Billes de la Jambe	114	1	Boîtier Supérieur de la Console
101	36	Vis M4 x 16mm	115	1	Boîtier Inférieur de la Console
102	2	Écrou de Verrouillage M8	116	4	Pièce de Fixation en
103	8	Vis M6 x 12mm			Champignon/Vis
104	4	Vis M10 x 115mm	117	4	Vis M6 x 16mm
105	3	Rondelle M6 x 26mm	*	—	Outil d'Assemblage
106	1	Boîtier Inférieur de la Rampe	*	—	Sachet de Lubrifiant
107	1	Bague d'Espacement du Pédalier	*	—	Manuel de l'Utilisateur

Remarque : les caractéristiques sont susceptibles de changer sans notification. Pour commander des pièces de rechange, référez-vous au dos de ce manuel. *Ces pièces ne sont pas illustrées.

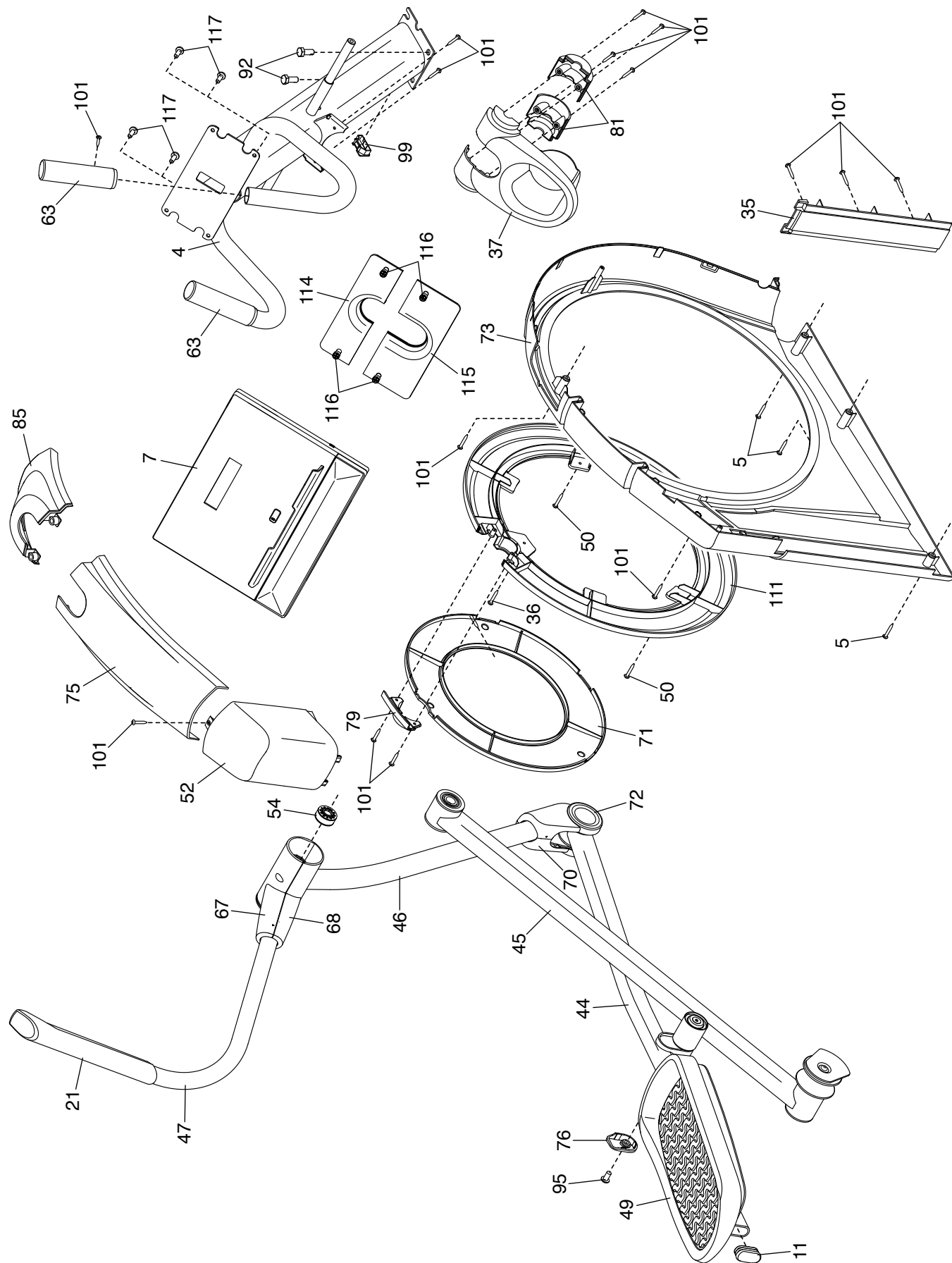


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle PFEL55925-INT.0 R0824A

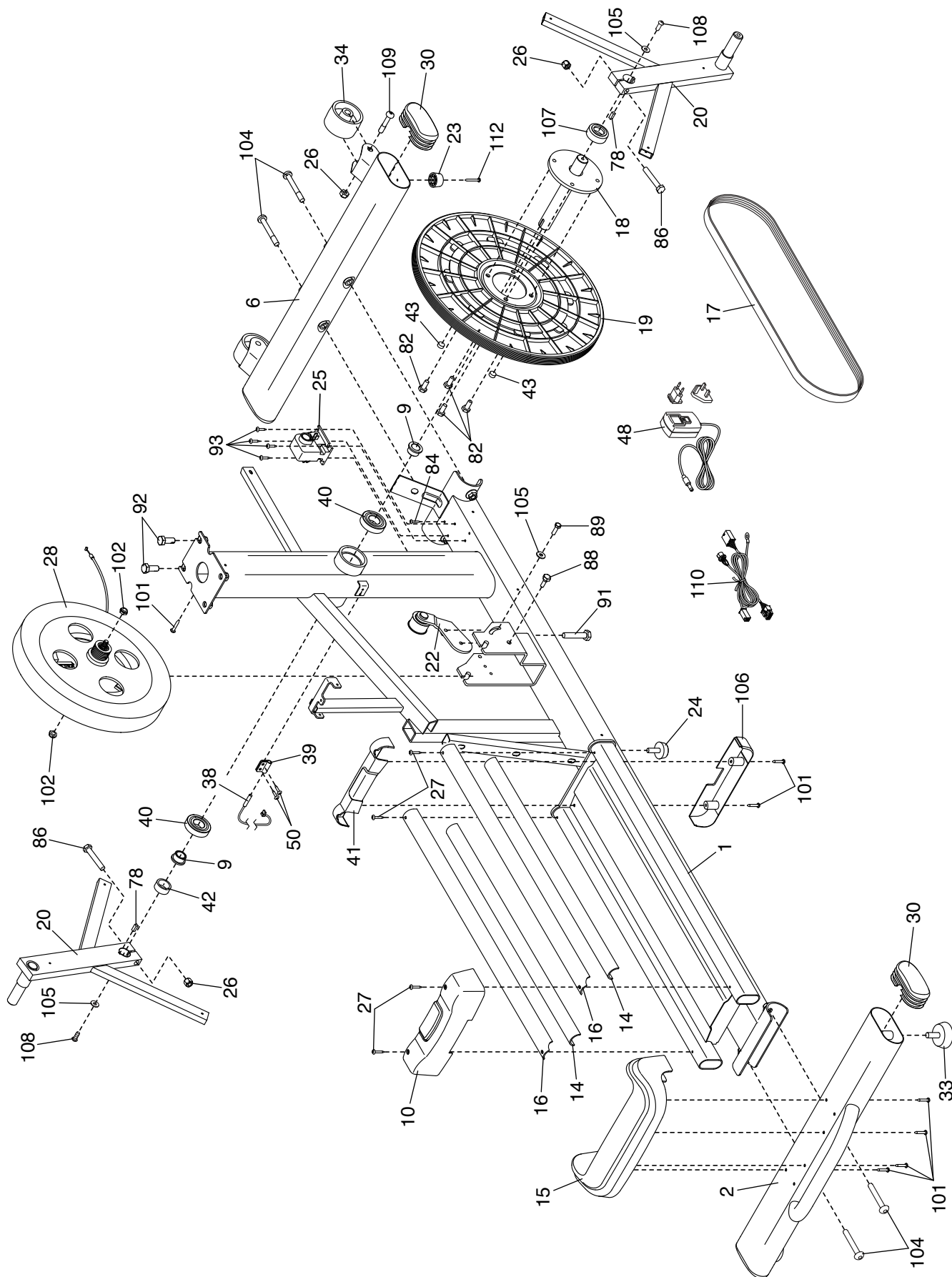
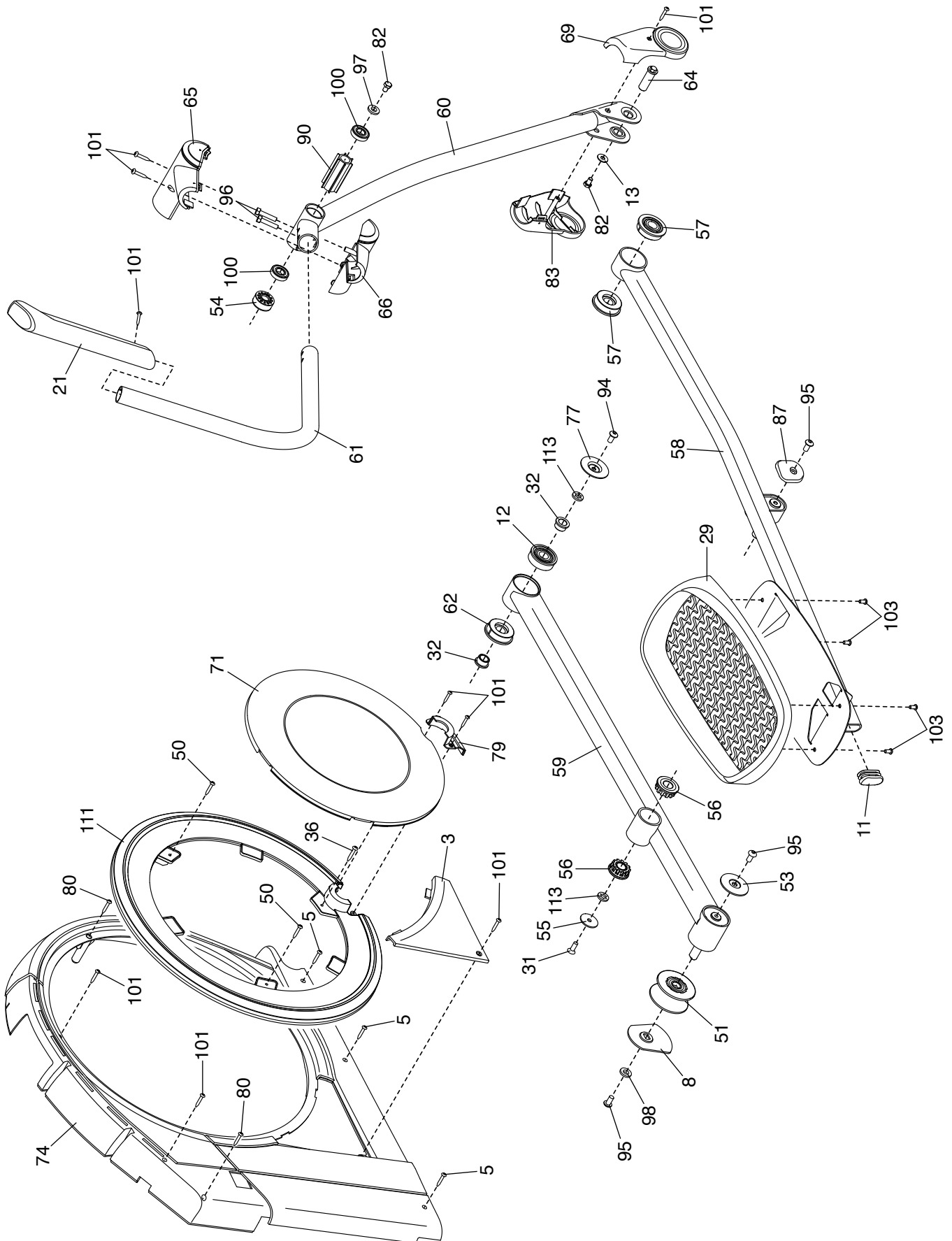


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du Modèle PFEL55925-INT.0 R0824A



COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

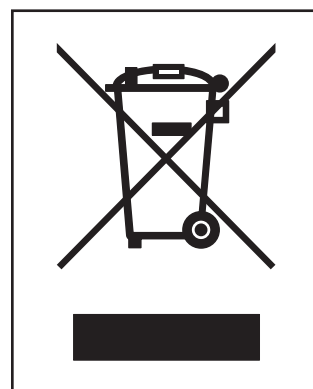
Pour commander des pièces de rechange, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel. Pour une assistance plus efficace, préparez les informations suivantes avant de nous contacter :

- le numéro du modèle et le numéro de série du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro-clé et la description de la/des pièce(s) de rechange (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel)

INFORMATION SUR LE RECYCLAGE

Ce produit électronique ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères. Pour préserver l'environnement, ce produit doit être recyclé après sa durée d'utilisation selon la réglementation.

Veuillez utiliser les installations de recyclage qui sont autorisées à collecter ce type de déchets dans votre région. En faisant cela, vous contribuerez à préserver les ressources naturelles et à améliorer les normes Européennes de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus d'information concernant les méthodes de traitement des déchets sûres et appropriées, veuillez contacter votre mairie ou le magasin où vous avez acheté ce produit.



DÉCLARATION DE CONFORMITÉ R-U./UE

Le PFEL55925-INT est équipé du module Bluetooth BMD-ICN-1.

Par la présente, iFIT Health & Fitness déclare que l'équipement radio de type BMD-ICN-1 est conforme à la Directive 2014/53/UE et à la Réglementation sur les équipements radio de 2017 (directive RED).

iFIT Health & Fitness, 1500 S 1000 W, Logan, UT 84320, États-Unis

Cette déclaration de conformité est émise sous la responsabilité unique du fabricant.

Objet de la déclaration : FCCID OMCBMD1- Fréquence de transmission : 2,402 GHz à 2,480 GHz Puissance de diffusion : +4 dBm

Certification : Article 3.1a – Sécurité EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/AC:2015, Article 3.1b – EMC EN 301 489-17 V3.2.4, Article 3.2 – Paramètres radio EN 300 328 V2.2.2

Représentant au Royaume-Uni : ICON Health & Fitness Ltd, Unit 1D The Gateway, Fryers Way, Silkwood Park, Ossett, WF5 9TJ, Royaume Uni

Représentant pour l'Europe : iFIT Health & Fitness SAS Business Park, 5 rue Alfred de Vigny 78112 Fourqueux, France

