

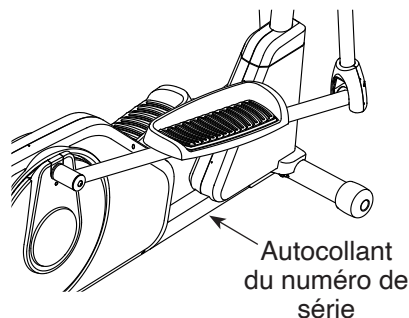
PRO-FORM[®]

SPORT ELLIPTICAL

Modèle N° PFEL54925-INT.0

N° de série

Inscrivez le numéro de série dans l'espace 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

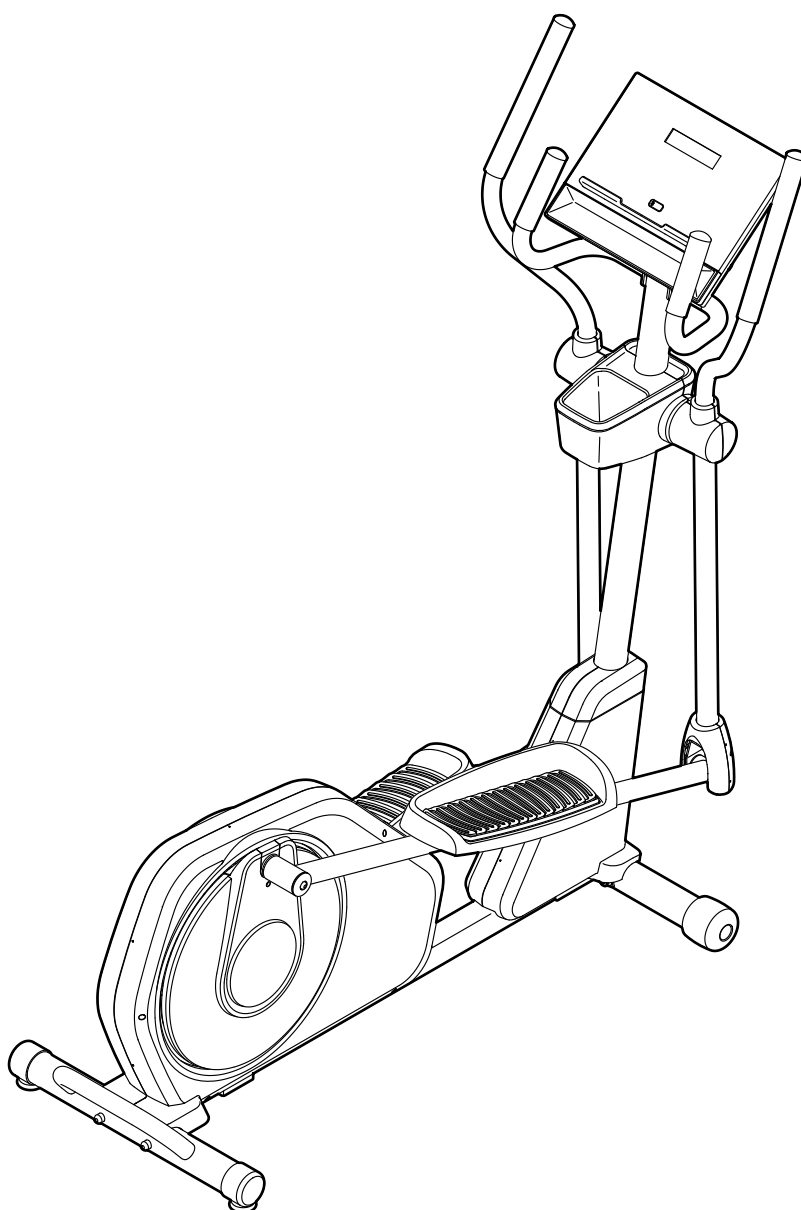
Téléphone : 08-005 80 95

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



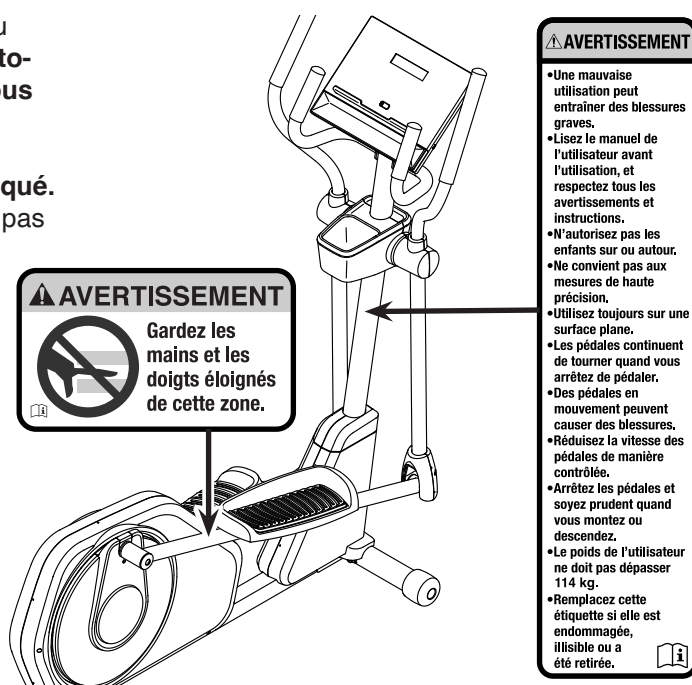
iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	5
ASSEMBLAGE	6
COMMENT UTILISER LE VÉLO ELLIPTIQUE.....	15
COMMENT UTILISER LA CONSOLE	17
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	24
CONSEILS POUR LES EXERCICES	26
LISTE DES PIÈCES	29
SCHÉMA DÉTAILLÉ	30
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dos du manuel
INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE	Dos du manuel
DÉCLARATION DE CONFORMITÉ R-U./UE	Dos du manuel

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS 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 le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.**
Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à leur taille réelle.



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 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 commerciale 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. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo elliptique sont suffisamment informés 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'exercices physiques. 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'exercices physiques 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 le vélo elliptique uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
7. Le vélo elliptique est conçu pour une utilisation à domicile uniquement. 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. N'installez pas le vélo elliptique dans un garage ou dans un patio couvert, ni proche de l'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. N'utilisez que 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 114 kg.
13. Portez des vêtements appropriés quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas de 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 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 PROFORM® SPORT ELLIPTICAL. Le vélo elliptique SPORT ELLIPTICAL offre un éventail 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, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour une assistance plus efficace, notez le numéro du modèle du produit et le numéro de série avant de nous contacter.

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

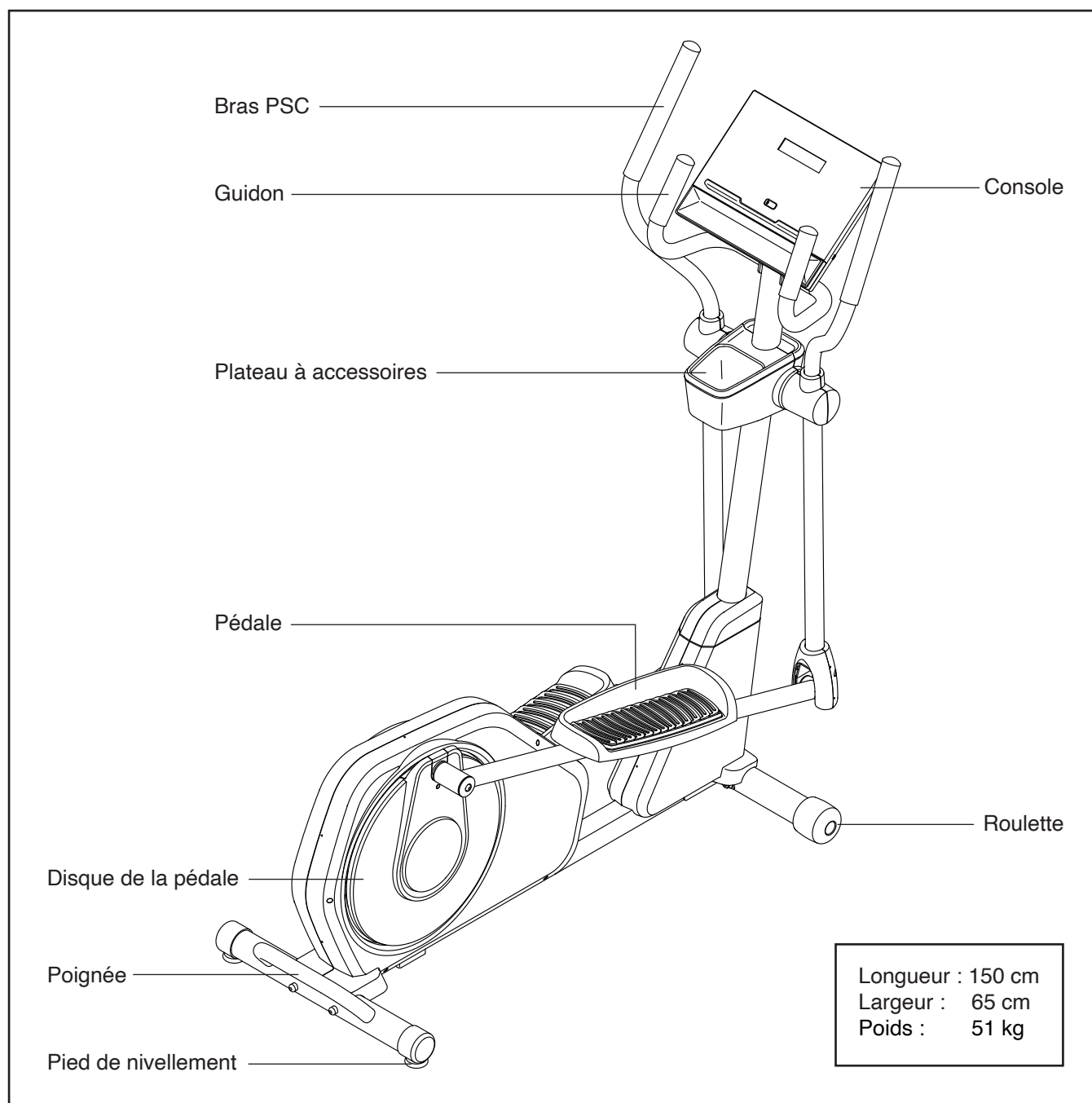
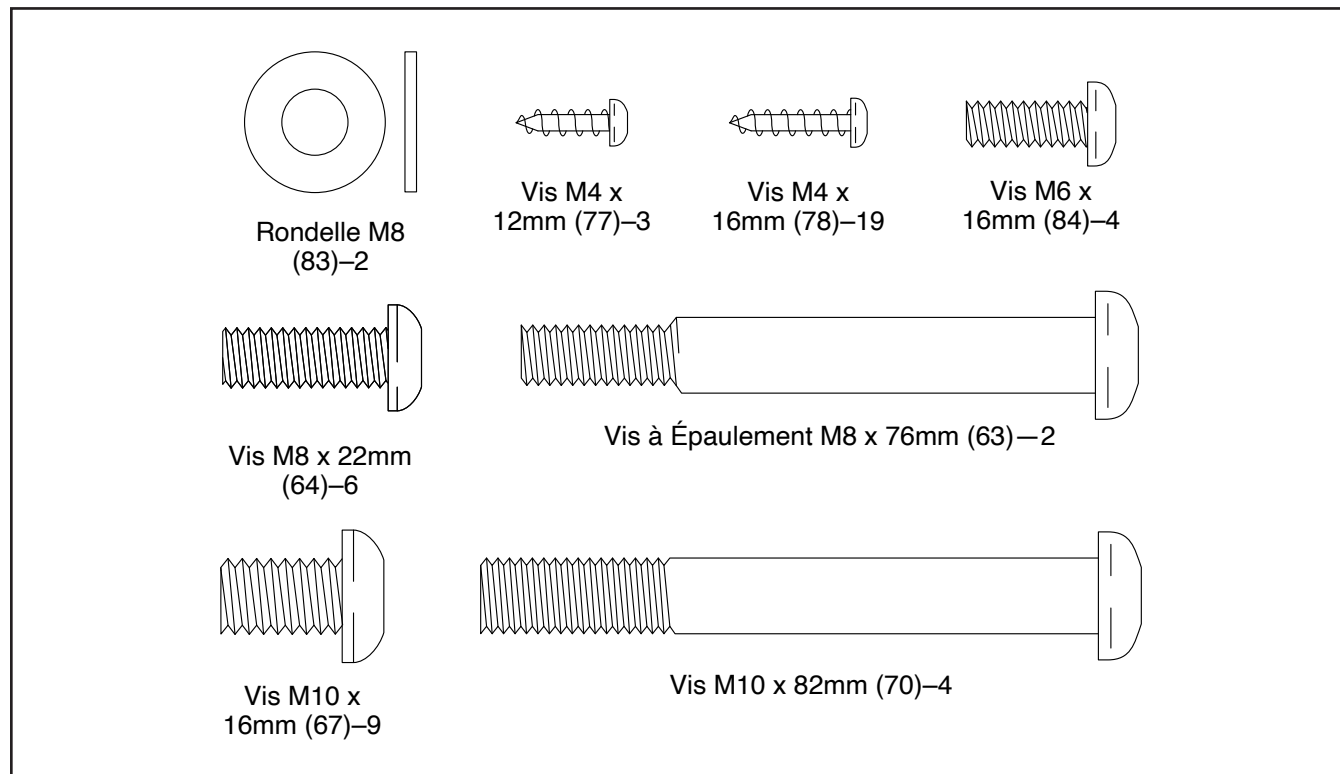


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Utilisez les illustrations ci-dessous pour repérer les petites pièces nécessaires à 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 qui suit le numéro-clé correspond à la quantité nécessaire pour l'assemblage. **Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans la trousse de quincaillerie, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée. Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.**



ASSEMBLAGE

- Pour faire appel aux services d'un technicien pour assembler cet appareil, appelez le 1-800-445-2480.
- L'assemblage requiert deux personnes.
- 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 du côté gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces du côté droit portent l'indication « R » ou « Right ».

- Pour repérer les petites pièces, référez-vous à la page 5.

- En plus de(s) l'outil(s) inclus, l'assemblage requiert le(s) outil(s) suivant(s) :

un tournevis cruciforme 

une clé à molette 

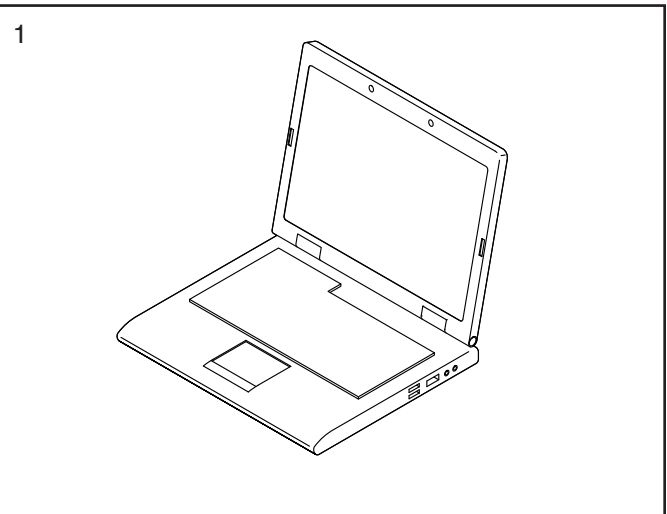
un maillet en caoutchouc 

L'assemblage sera plus facile si vous avez un jeu de clés. 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.

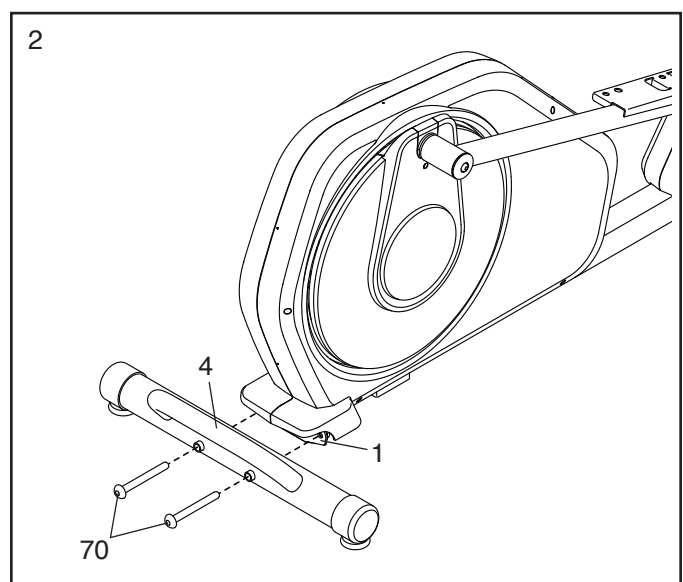


2. Si des tubes de transport (non illustrés) sont attachés sur l'avant et l'arrière du Cadre (1), retirez les vis (non illustrées) qui maintiennent les tubes de transport, puis **jetez les vis et les tubes de transport**.

Avec l'aide d'une deuxième personne, placez du matériel d'emballage (non illustré) sous l'arrière du Cadre (1) pour le soulever de quelques centimètres.

Ensuite, fixez le Stabilisateur Arrière (4) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 82mm (70). **Serrez fermement les Vis.**

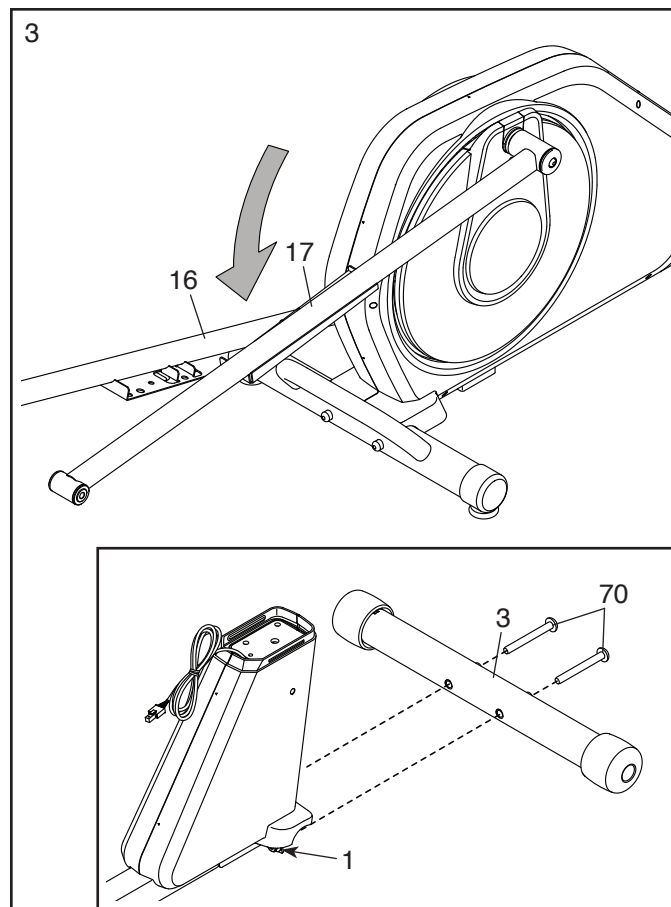
Ensuite, retirez le matériel d'emballage placé sous le Cadre (1).



3. Tourner les Bras de la Pédale (16, 17) vers l'arrière dans les positions indiquées.

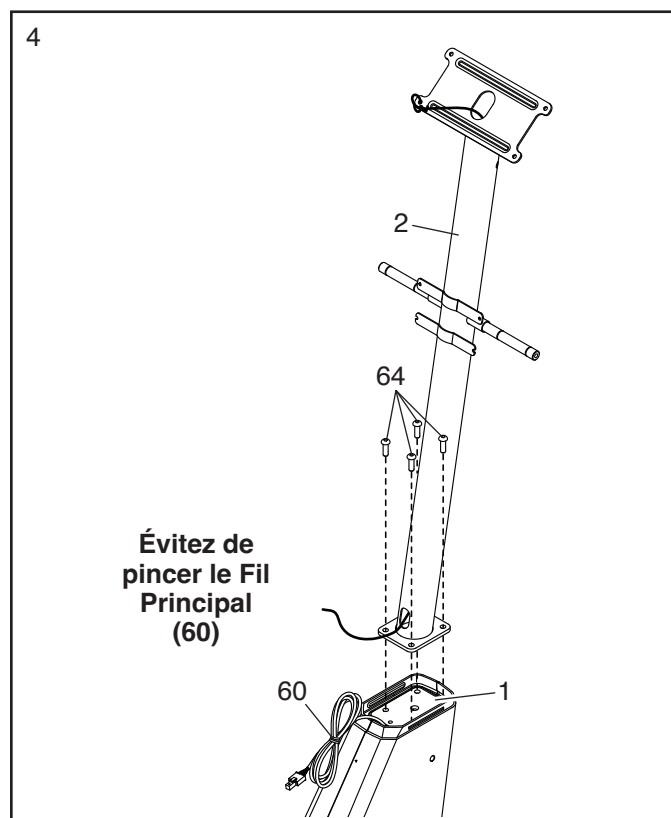
Référez-vous au schéma encadré. Avec l'aide d'une deuxième personne, placez du matériel d'emballage (non illustré) sous l'avant du Cadre (1). Ensuite, orientez le Stabilisateur Avant (3) de façon à ce que l'autocollant soit tourné vers le Cadre, et fixez le Stabilisateur Avant à l'aide de deux Vis M10 x 82mm (70). **Serrez fermement les Vis.**

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



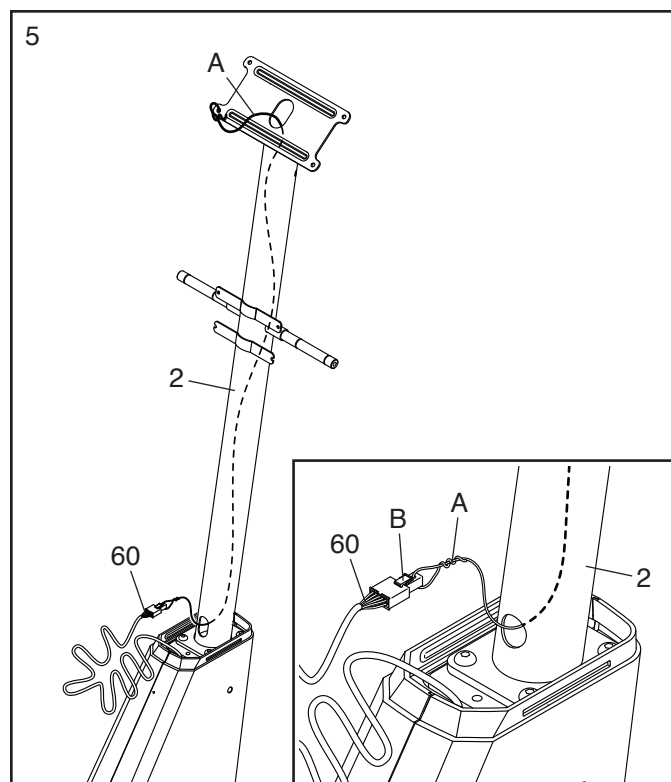
4. **Veillez à ne pas pincer le Fil Principal (60).** Demandez à une deuxième personne de tenir le Montant (2) sur le Cadre (1).

Fixez le Montant (2) à l'aide de quatre Vis M8 x 22mm (64) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**



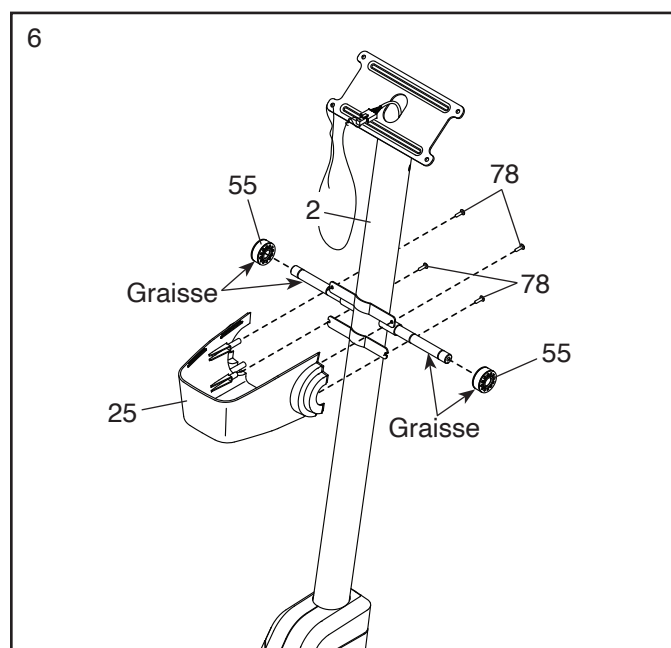
5. **Référez-vous au schéma encadré.** Localisez l'attache de fil (A) à l'intérieur du Montant (2). Attachez l'attache de fil par le capuchon de fil (B) du Fil Principal (60). Ensuite, insérez le capuchon de fil et l'extrémité du Fil Principal dans le Montant.

Puis, tirez l'extrémité supérieure de l'attache de fil (A) jusqu'à ce que le Fil Principal (60) sorte du haut du Montant (2). **Ne détachez pas encore le fil d'attache du Montant.**



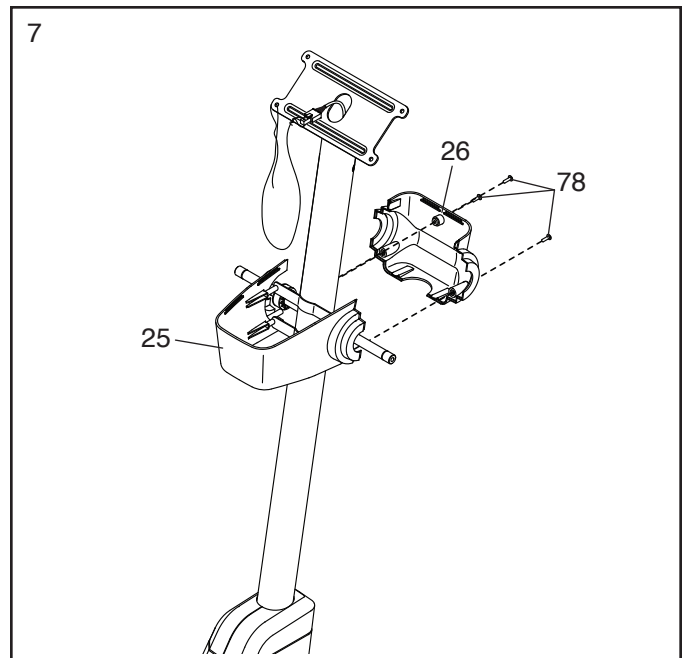
6. En utilisant un sac en plastique pour garder vos doigts propres, appliquez une quantité généreuse de la graisse fournie sur l'essieu du Montant (2) et sur les deux Bagues d'Espace-ment de Pivot (55). Puis, faites glisser une Bague d'Espace-ment du Pivot de chaque côté de l'essieu.

Ensuite, repérez le Boîtier Arrière du Montant (25), orientez-le comme indiqué sur le schéma, puis fixez-le au Montant (2) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (78) ; **vissez chacune des quatre Vis de quelques tours avant de les serrer.**



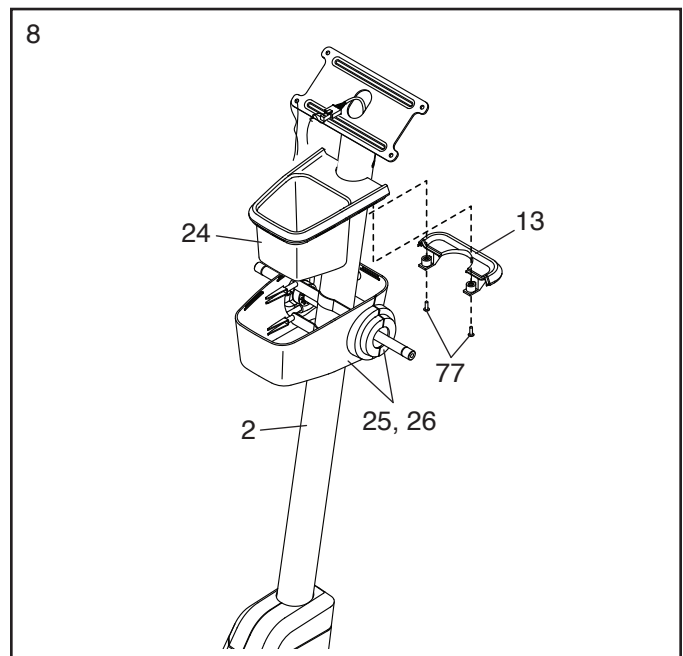
7. Repérez le Boîtier Avant du Montant (26) et orientez-le comme indiqué sur le schéma.

Fixez le Boîtier Avant du Montant (26) au Boîtier Arrière du Montant (25) à l'aide de trois Vis M4 x 16mm (78) ; **vissez chacune des trois Vis de quelques tours avant de les serrer.**



8. Repérez le Petit et Grand Plateau à Accessoires (13, 24) et fixez-les autour du Montant (2) à l'aide de deux Vis M4 x 12mm (77) comme indiqué sur le schéma.

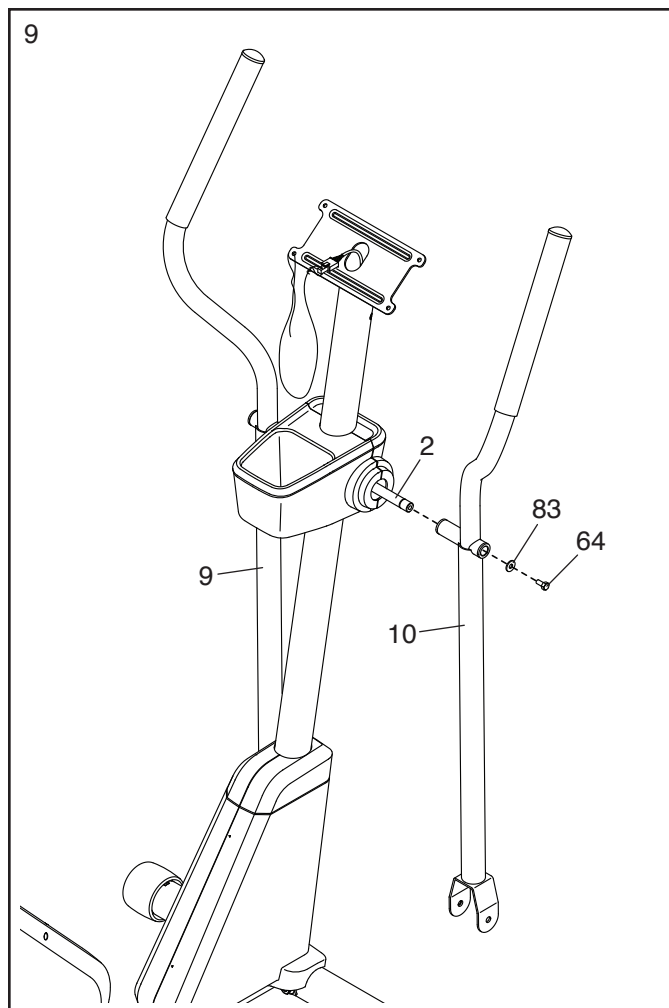
Puis, enfoncez les Plateaux à Accessoires (13, 24) dans les Boîtiers du Montant (25, 26).



9. Repérez le Bras PSC Droit (10) et orientez-le comme indiqué sur le schéma, puis faites-le glisser sur l'essieu droit du Montant (2).

Fixez le Bras PSC Droit (10) à l'aide d'une Vis M8 x 22mm (64) et d'une Rondelle M8 (83).

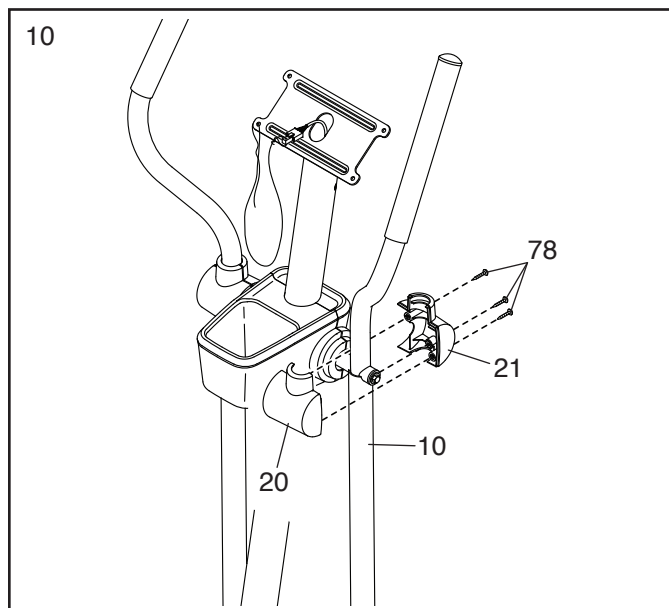
Fixez le Bras PSC Gauche (9) de la même manière.



10. Repérez le Boîtier Arrière du Bras Droit (20) et le Boîtier Avant du Bras Droit (21) et orientez-les comme indiqué sur le schéma.

Enfoncez les Boîtiers Arrière et Avant du Bras Droit (20, 21) l'un dans l'autre autour du Bras PSC Droit (10), puis fixez-les ensemble à l'aide de trois Vis M4 x 16mm (78) ; **vissez chacune des trois Vis de quelques tours avant de les serrer.**

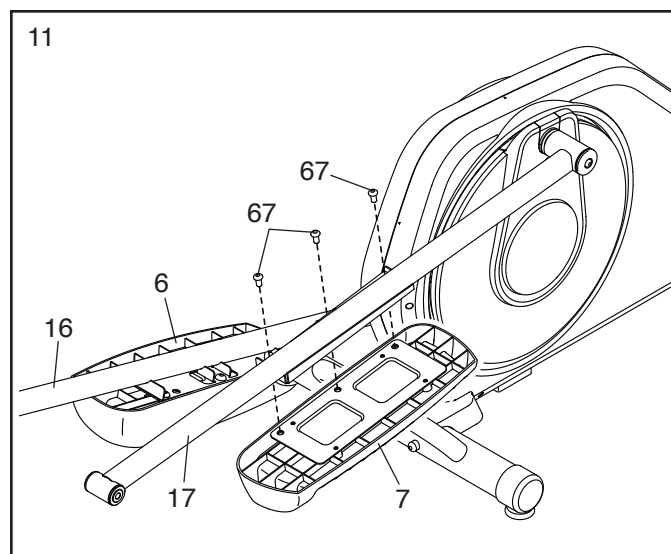
Répétez cette étape de l'autre côté du vélo elliptique.



11. Repérez la Pédale Droite (7) et orientez-la comme indiqué sur le schéma.

Fixez la Pédale Droite (7) au Bras de la Pédale Droite (17) à l'aide de trois Vis M10 x 16mm (67) ; **vissez chacune des trois Vis de quelques tours avant de les serrer.**

Fixez la Pédale Gauche (6) au Bras de la Pédale Gauche (16) de la même manière.

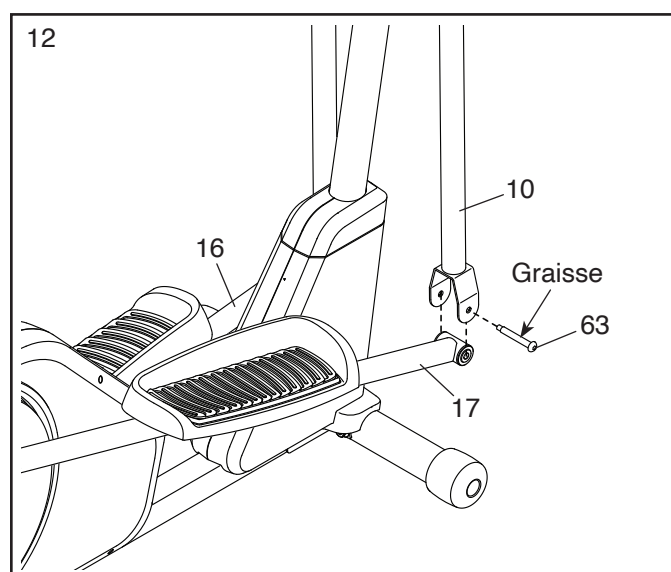


12. Tourner les Bras de la Pédale (16, 17) vers l'arrière dans les positions indiquées.

Ensuite, appliquez un peu de graisse sur une Vis à Épaulement M8 x 76mm (63).

Fixez le Bras de la Pédale Droite (17) au Bras PSC Droit (10) à l'aide de la Vis à Épaulement M8 x 76mm (63).

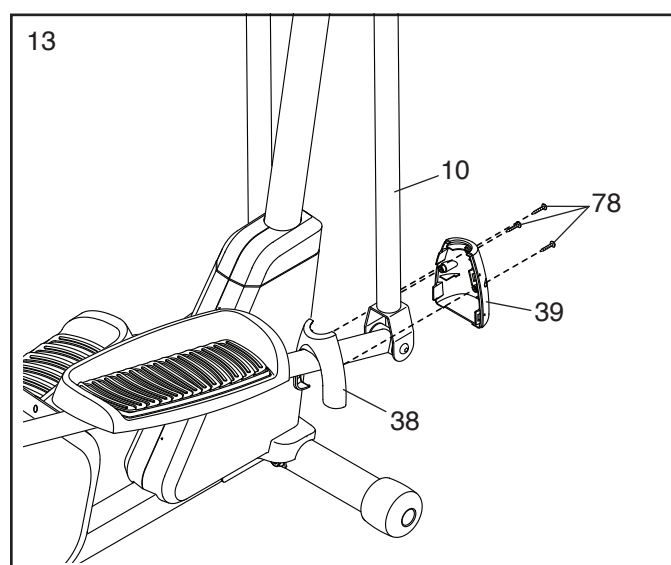
Répétez cette étape de l'autre côté du vélo elliptique.



13. Repérez un Boîtier Arrière de la Jambe (38) et un Boîtier Avant de la Jambe (39), puis orientez-les comme indiqué sur le schéma.

Appuyez les Boîtiers Arrière et Avant de la Jambe (38, 39) ensemble autour du Bras PSC Droit (10), puis fixez-les à l'aide de trois Vis M4 x 16mm (78) ; **vissez d'abord la Vis centrale de quelques tours, puis vissez les deux autres Vis. Ensuite, serrez toutes les trois Vis complètement.**

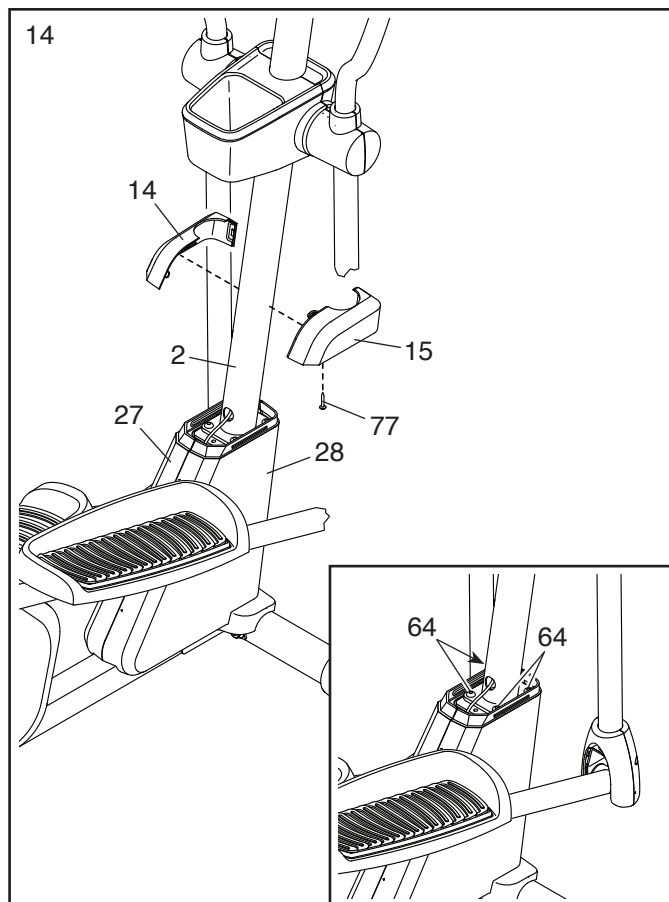
Répétez cette étape de l'autre côté du vélo elliptique.



14. **Référez-vous au schéma encadré. Serrez fermement les quatre Vis M8 x 22mm (64) que vous avez commencé à serrer à l'étape 4.**

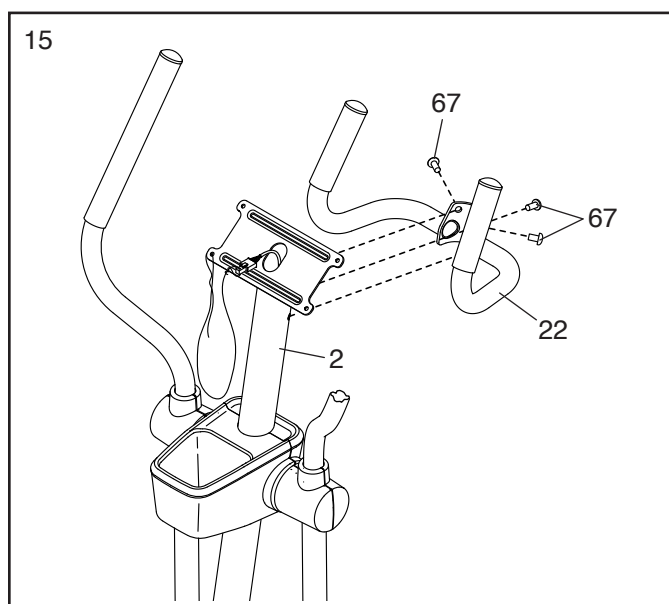
Ensuite, repérez les Boîtiers du Capot Gauche et Droit (14, 15), orientez-les comme indiqué sur le schéma et fixez-les autour du Montant (2) à l'aide d'une Vis M4 x 12mm (77).

Puis, faites glisser les Boîtiers du Capot (14, 15) vers le bas et appuyez-les sur les Capots du Montant Droit et Gauche (27, 28).



15. Demandez à une deuxième personne de tenir le Guidon (22) en place autour du Montant (2).

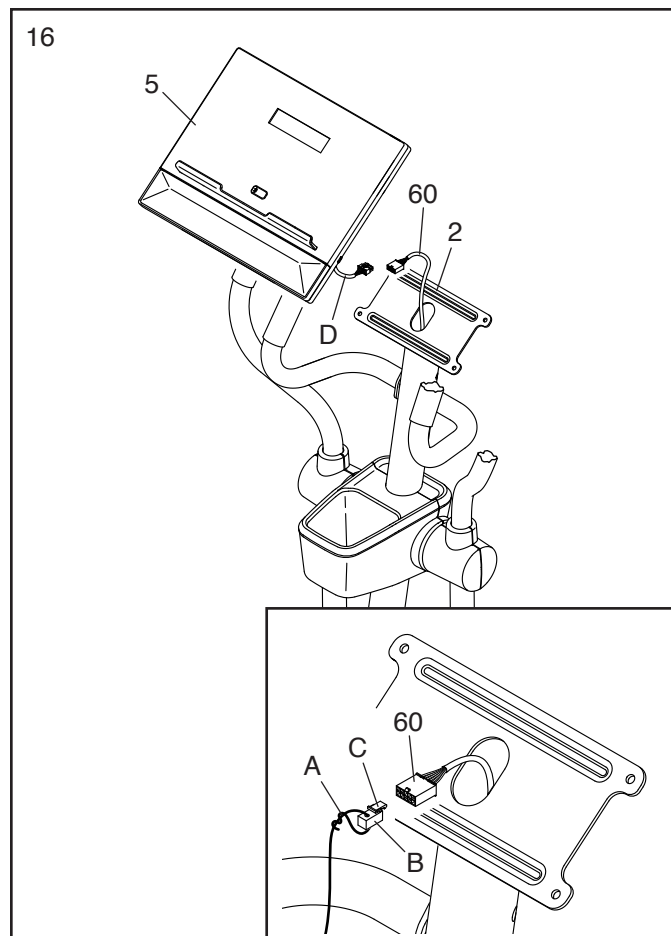
Fixez le Guidon (22) à l'aide de trois Vis M10 x 16mm (67) ; **vissez chacune des trois Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**



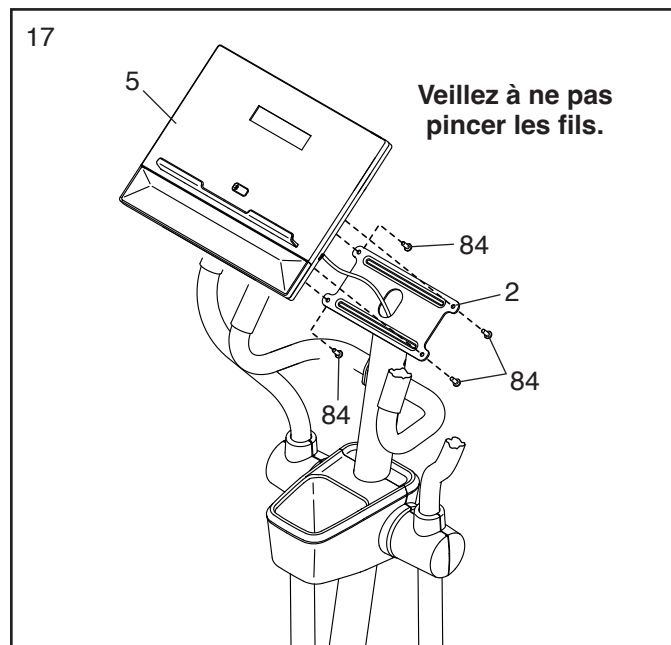
16. **Référez-vous au schéma encadré.** Saisissez le connecteur situé à l'extrémité du Fil Principal (60). Ensuite, appuyez sur la petite languette (C) du capuchon de fil (B), puis retirez le capuchon de fil. **Jetez le capuchon de fil et l'attache de fil (A).**

Pendant qu'une autre personne tient la Console (5) près du Montant (2) branchez le Fil Principal (60) au fil (D) de la Console. **IMPORTANT : les connecteurs devraient glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place avec un bruit sec. Vous devez brancher les fils correctement pour que votre vélo elliptique fonctionne comme il faut.**

Puis, insérez les connecteurs et l'excédent de fil dans le Montant (2).

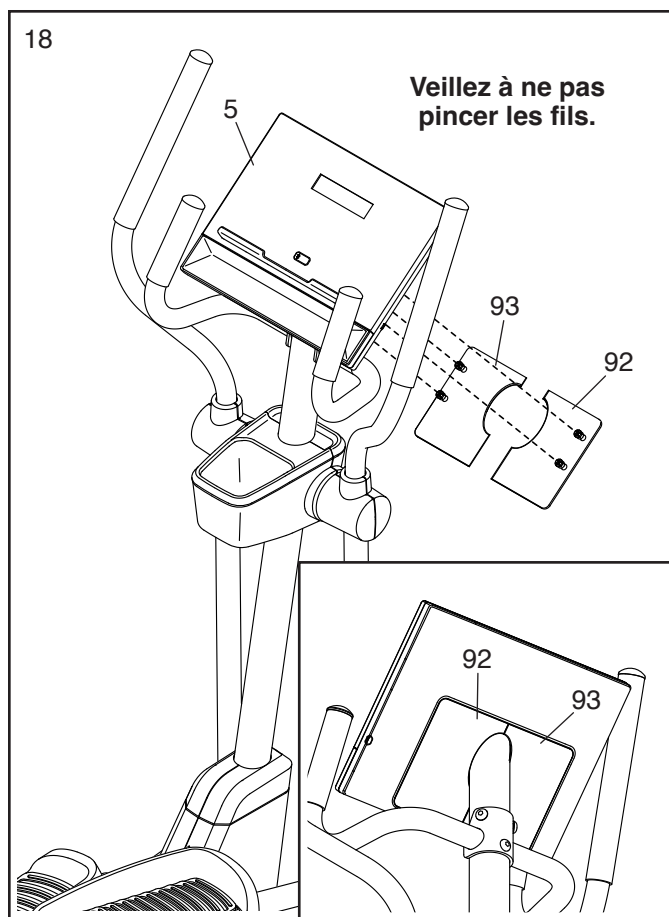


17. **Veillez à ne pas pincer les fils.** Fixez la Console (5) au Montant (2) à l'aide de quatre Vis M6 x 16mm (84) ; **vissez chacune des quatre Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**



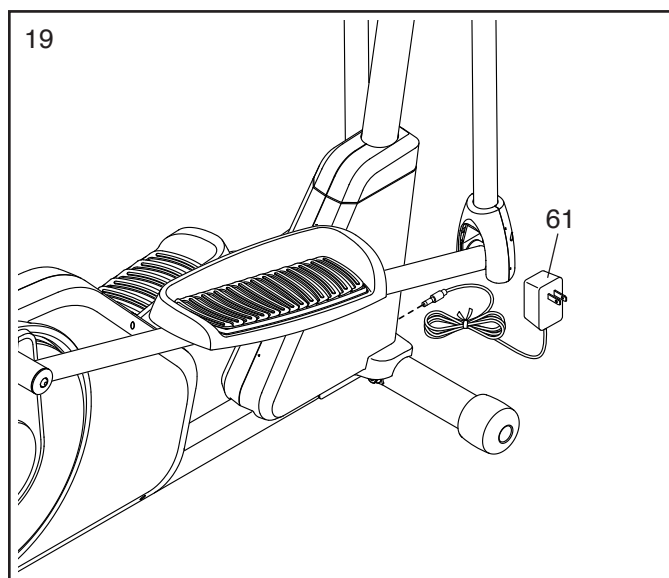
18. Orientez le **Boîtier Gauche de la Console (93)** comme indiqué sur le schéma, puis emboîtez-le dans l'arrière de la Console (5).

Ensuite, orientez le Boîtier Droit de la Console (92) comme indiqué sur le schéma, puis emboîtez-le dans l'arrière de la Console (5).



19. Branchez le Bloc d’Alimentation (61) dans la prise située à l’avant du vélo elliptique.

Remarque : pour brancher le Bloc d’Alimentation (61) dans une prise de courant, référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D’ALIMENTATION à la page 15.



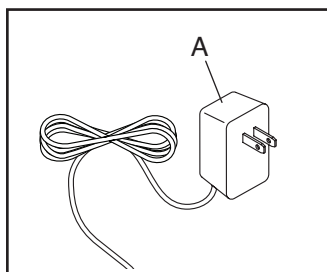
20. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées.** Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Placez un tapis sous le vélo elliptique pour protéger le sol.

COMMENT UTILISER LE VÉLO ELLIPTIQUE

COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

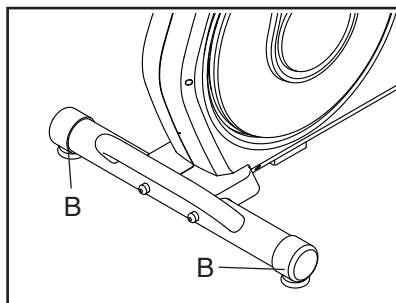
IMPORTANT : si le vélo elliptique a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de brancher le bloc d'alimentation (A). Sinon, vous risquez d'endommager les affichages de la console ou d'autres composants électroniques.

Branchez le bloc d'alimentation (A) dans la prise située à l'avant du vélo elliptique. Puis, branchez le bloc d'alimentation dans une prise de courant appropriée qui est correctement installée conformément à tous les codes et règlements locaux.



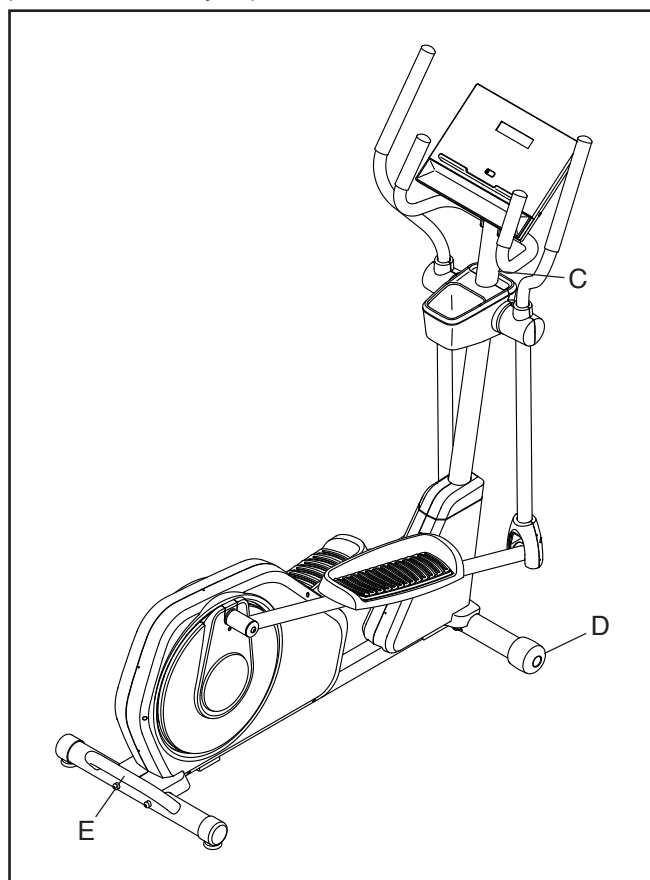
COMMENT METTRE À NIVEAU LE VÉLO ELLIPTIQUE

Si le vélo elliptique est légèrement bancal durant son utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement (B) sous le stabilisateur arrière jusqu'à ce que le vélo 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 protéger votre sol. Placez-vous devant le vélo elliptique, tenez le montant (C) et placez un pied contre une des roulettes (D). Tirez ensuite le montant et demandez à une autre personne de lever la poignée (E) jusqu'à ce que le vélo elliptique roule sur ses roulettes. Déplacez doucement le vélo elliptique jusqu'à l'emplacement de votre choix, puis abaissez-le jusqu'au sol.



COMMENT S'ENTRAÎNER SUR LE VÉLO ELLIPTIQUE

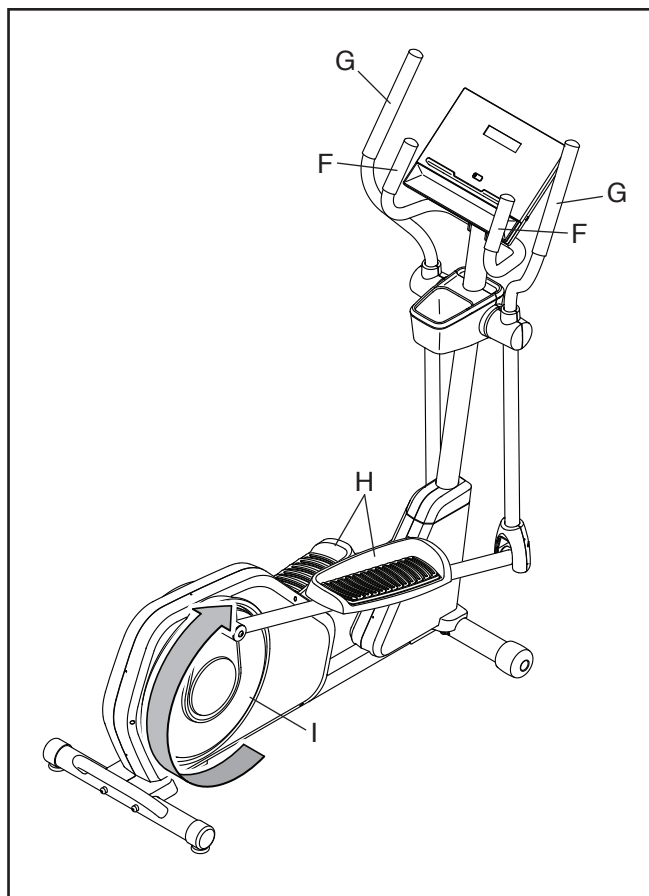
Pour monter sur le vélo elliptique, tenez les poignées (F) ou les bras pour la partie supérieure du corps (PSC) (G), puis posez un pied sur la pédale (H) la plus basse. Ensuite, montez sur l'autre pédale.

Appuyez sur les pédales (H) jusqu'à ce qu'elles tournent en effectuant un mouvement continu.

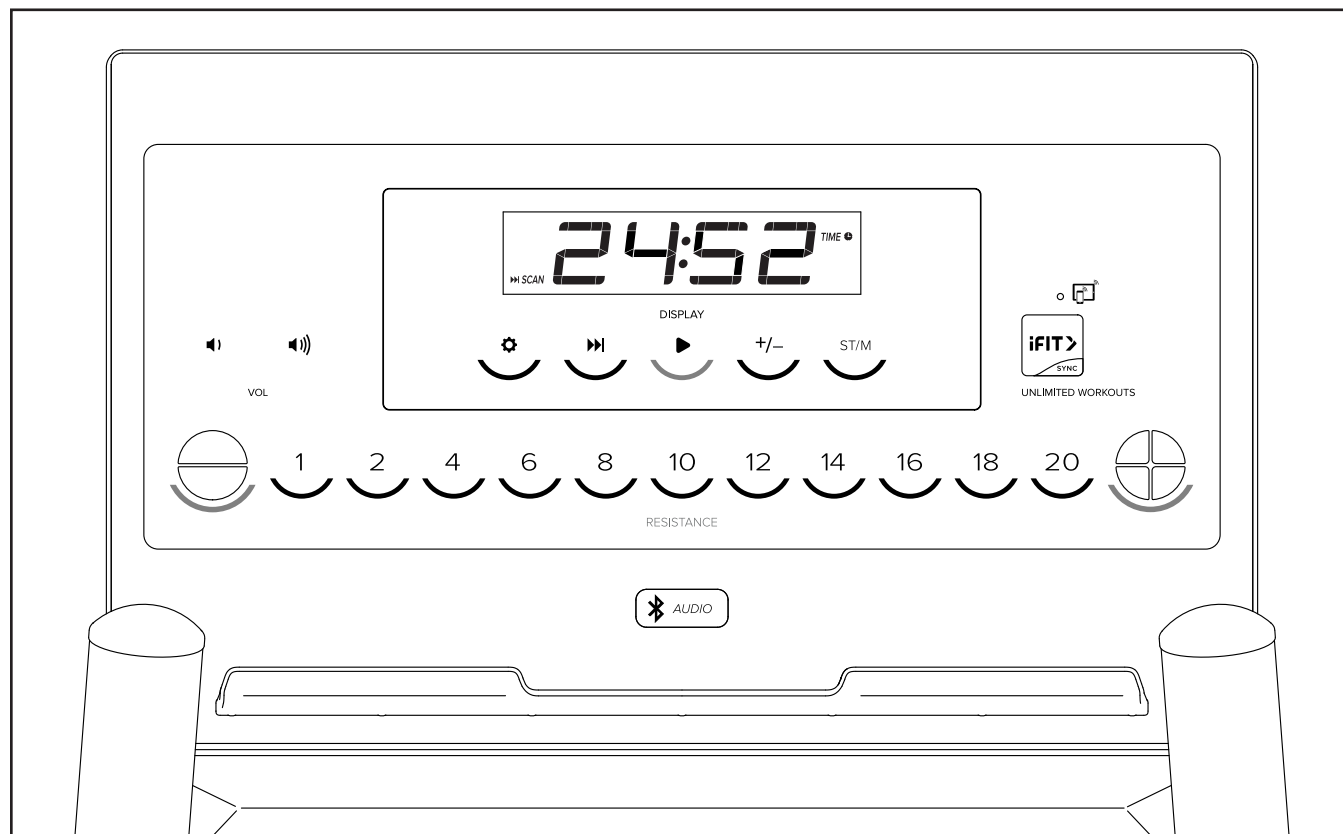
Remarque : les disques des pédales (I) peuvent tourner dans les deux sens. Il est recommandé de tourner les disques des pédales dans le sens de la flèche ; toutefois, pour varier les exercices, vous pouvez tourner les disques des pédales dans le sens inverse.

Pour descendre du vélo elliptique, attendez que les pédales (H) 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 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. Pendant que vous vous entraînez, la console affichera en continu des données sur votre entraînement. Vous pourrez même mesurer votre rythme cardiaque lorsque vous utiliserez un détecteur cardiaque compatible (voir page 23).

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.

Grâce à un abonnement iFIT, vous aurez accès à une bibliothèque vaste et variée de milliers d'entraînements de destination et de studio, créer vos propres entraînements, suivre les résultats de vos entraînements et accéder à de nombreuses autres fonctionnalités.

Vous pouvez également utiliser le port de charge de la console pour charger vos appareils compatibles USB-C pendant vos entraînements (voir page 23).

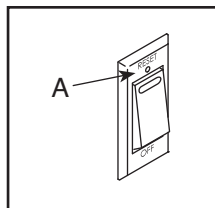
Pour allumer et éteindre la console, référez-vous à la page 18. **Pour utiliser le mode manuel**, référez-vous à la page 18. **Pour utiliser un entraînement iFIT**, référez-vous à la page 20. **Pour changer les paramètres de la console**, référez-vous à la page 21.

Remarque : si l'écran est recouvert d'une feuille de plastique, retirez-la.

COMMENT ALLUMER LA CONSOLE

Le bloc d'alimentation fourni doit être utilisé pour faire fonctionner le vélo elliptique. Référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION à la page 15.

Lorsque le bloc d'alimentation est branché, appuyez sur l'interrupteur (A) situé à l'avant du vélo elliptique pour allumer la console. La console prendra quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.



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 bougées pendant plusieurs secondes, la console se met en pause et le temps se met à clignoter à l'écran.

Si les pédales ne bougent pas pendant plusieurs minutes et que les touches ne sont pas pressées, la console devient inactive.

Lorsque vous avez terminé votre entraînement, appuyez sur l'interrupteur et débranchez le bloc d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne prenez pas cette précaution, les composants électriques du vélo elliptique risquent de s'user prématurément.**

Remarque : la console comporte 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 activé, la console ne devient pas inactive et l'affichage n'est pas réinitialisé à la fin de l'entraînement. Pour désactiver le mode démo, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 21.

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 la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à gauche. Lorsque vous allumez la console, le mode manuel est automatiquement sélectionné.

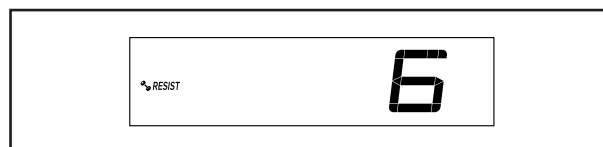
2. **Préparez-vous pour l'entraînement.**

Pour utiliser le système audio, référez-vous à la page 23.

Pour utiliser un détecteur cardiaque, référez-vous à la page 23.

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

Pour changer la résistance des pédales au cours de l'entraînement, appuyez sur une des touches numérotées Resistance (résistance), ou appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Resistance (résistance).



Remarque : quand vous appuyez sur une touche, les pédales prennent un certain temps pour atteindre le niveau de résistance sélectionné.

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

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

CALS (calories) – La quantité approximative de calories que vous avez brûlées.

CALS/HR (calories par heure) – La quantité approximative de calories que vous brûlez par heure.

MI ou KM (distance) – 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 (standard/métrique).

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

Rythme cardiaque (BPM et symbole cœur) – Votre rythme cardiaque quand vous utilisez un détecteur cardiaque compatible (voir page 23).

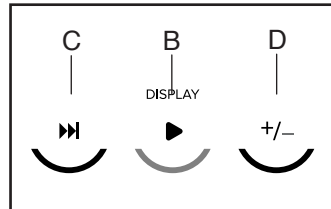
RESIST (résistance) – Le niveau de résistance des pédales.

RPM (tours par minute) – Votre vitesse de pédalage en tours par minute (tr/min).

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

Time (temps) – Le temps écoulé.

Appuyez plusieurs fois sur la touche Display (affichage) (B) pour afficher à l'écran les informations souhaitées sur l'entraînement.



Mode balayage (Scan) – La console dispose également d'un mode balayage qui affiche les informations relatives à l'entraînement dans un cycle répétitif. Pour activer le mode balayage, appuyez sur la touche Scan (balayage) (C) ; l'indicateur du mode balayage (E) et le mot SCAN (balayage) s'allumeront à l'écran.



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

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

Vous pourrez également personnaliser le mode balayage pour afficher uniquement les informations relatives à l'entraînement souhaité dans le cycle répétitif.

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

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

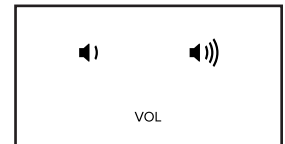
Quand vous ajoutez une information relative à l'entraînement, son indicateur s'allume à l'écran.

Quand vous supprimez une information d'entraînement, son indicateur s'éteint.

Puis, appuyez sur la touche Scan (balayage) (C) pour activer le mode balayage.

Remarque : la console affichera automatiquement votre rythme cardiaque dans le cycle de balayage quand elle 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 mettre fin à l'entraînement.

Pour suspendre l'entraînement, arrêtez simplement de pédaler. Lors de l'interruption de l'entraînement, le temps clignote à 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 l'affichage de la console se remette à zéro.

6. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console (voir page 18).

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

La console donne accès à une bibliothèque large et variée d'entraînements iFIT 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 prises en charge.

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 23.

Pour utiliser un détecteur cardiaque, référez-vous à la page 23.

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 sur la console ; le numéro de couplage de la console s'affichera à 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 devient bleu ou le symbole Bluetooth apparaît à 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) ou la bibliothèque des entraînements (touche Browse).

Pour sélectionner un entraînement à partir de l'écran d'accueil ou dans la bibliothèque d'entraînements, appuyez tout simplement sur la touche de l'entraînement souhaité sur l'écran. Faites glisser le doigt ou effleurez l'écran pour le faire défiler, si nécessaire.

Quand vous sélectionnez un entraînement, l'écran affiche une vue d'ensemble de l'entraînement qui comprend des détails tels que la durée et la distance de l'entraînement ainsi que la quantité approximative de calories que vous brûlerez durant cet entraînement.

5. Commencez l'entraînement.

Touchez *Start Workout* (démarrer l'entraînement) pour démarrer l'entraînement.

Durant certains entraînements, un entraîneur iFIT vous guidera à travers une séance d'entraînement vidéo immersive. Touchez l'écran dans n'importe quel espace libre pour afficher et sélectionner les options de musique, de la voix de l'entraîneur et de 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 de l'écran pour sélectionner les options de carte souhaitées.

Si le niveau de résistance du segment en cours de l'entraînement est trop élevé ou trop faible, vous pourrez le changer manuellement 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 de la quantité de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. La quantité réelle 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 la quantité de calories que vous brûlerez.

6. Mettre en pause ou mettre fin à l'entraînement.

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

Pour terminer l'entraînement, touchez l'écran pour suspendre l'entraînement, puis suivez les instructions à l'écran pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

A la fin de l'entraînement, un bilan de l'entraînement s'affiche à l'écran. Si vous le souhaitez, vous pourrez sélectionner des options comme ajouter l'entraînement à votre liste d'attente ou à votre liste de favoris. Enfin, appuyez sur *Finish* (Terminer) 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 18).

COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

1. Sélectionnez le mode des paramètres.

Pour sélectionner le mode des paramètres, appuyez sur la touche Settings (paramètres). Le premier écran des paramètres s'affichera alors à l'écran.

2. Parcourez le mode des paramètres.

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

3. Changez les paramètres comme vous le souhaitez.

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

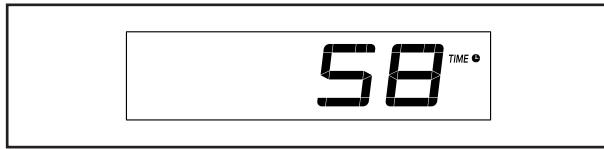
Unité de mesure – L'unité de mesure sélectionnée apparaîtra à l'écran. La console peut afficher la vitesse et la distance avec le système impérial ou le système métrique. Pour changer d'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche St/M (système impérial/métrique). Pour afficher les informations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

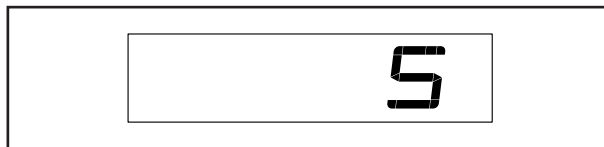
Temps total – Le mot TIME (temps) s’affiche à l’écran. L’écran affichera le nombre total d’heures d’utilisation du vélo elliptique.



Distance totale – Les lettres MI (miles) ou KM (kilomètres) s’affichent à 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 apparaît à 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 à l’écran. La console console comporte 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 activé, la console ne devient pas inactive et l’affichage n’est pas réinitialisé à la fin de l’entraînement. Appuyez plusieurs fois sur la touche d’augmentation Resistance (résistance) pour sélectionner une option du mode démo. Pour activer le mode démo, sélectionnez DON (démo activée). Pour désactiver le mode démo, sélectionnez DOFF (démo désactivée).



4. Quittez le mode des paramètres.

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

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

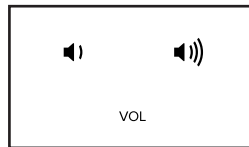
1. **Assurez-vous que le paramètre Bluetooth de votre appareil est activé et tenez votre appareil près de la console.**
2. **Appuyez sur la touche Bluetooth Audio sur la console et maintenez-la enfoncée pendant 3 secondes.**

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.**

Une fois que votre appareil et la console sont couplés avec succès, le son de votre appareil est diffusé par les haut-parleurs de la console.

Pour régler le volume, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Vol (volume) de la console ou utilisez la commande de 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 pourrez 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 les appareils compatibles Bluetooth enregistrés dans la mémoire de la console, appuyez sur la touche Bluetooth Audio et maintenez-la enfoncée pendant 10 secondes.

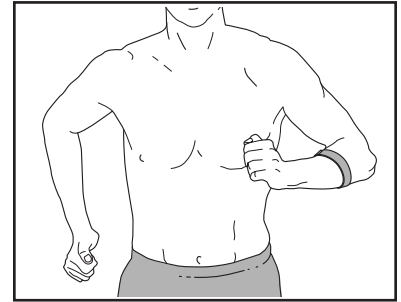
COMMENT UTILISER LE PORT DE CHARGEMENT

La console est dotée d'un port de charge pour recharger les appareils compatibles USB-C, tels que les smartphones et les tablettes, pendant que vous vous entraînez.

Pour utiliser le port de charge, branchez un câble de charge USB-C (non fourni) dans le port de charge situé sur le côté droit de la console et dans la prise de votre appareil ; assurez-vous que le câble de charge USB-C est entièrement branché. Remarque : le port de charge ne peut pas être utilisé pour afficher ou transférer des données ou pour écouter de la musique via 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 permettra de contrôler en permanence votre rythme cardiaque pendant vos entraînements, et vous aidera ainsi à atteindre vos objectifs personnels de remise en forme. **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 de la console ; le numéro de couplage de la console s'affichera à l'écran. Lorsque votre détecteur cardiaque est connecté, le voyant LED de la console clignote deux fois en rouge. Remarque : s'il y a plusieurs détecteurs cardiaques compatibles à proximité de la console, la console se connectera au détecteur cardiaque possédant le signal le plus puissant.

Pour rompre la connexion entre votre détecteur cardiaque et la console, appuyez sur la touche iFIT Sync de la console et maintenez-la enfoncée 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.** N'utilisez que 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, vérifiez que le bloc d'alimentation est bien branché et que l'interrupteur est en position de marche.

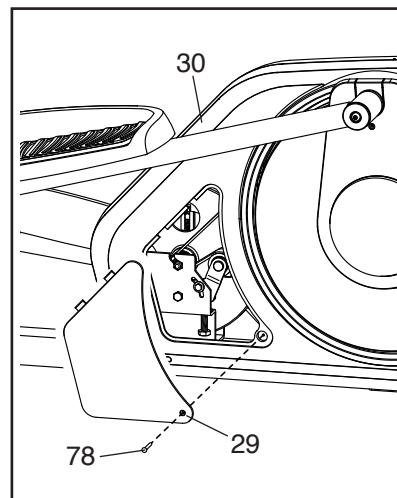
Si un bloc d'alimentation de remplacement est nécessaire, reportez-vous à la section RÉSOLUTION DES PROBLÈMES ci-dessus. IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, utilisez uniquement un bloc d'alimentation régulé fourni par le fabricant.

Si des lignes apparaissent sur l'écran de la console, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 21 pour régler le niveau de contraste de l'écran.

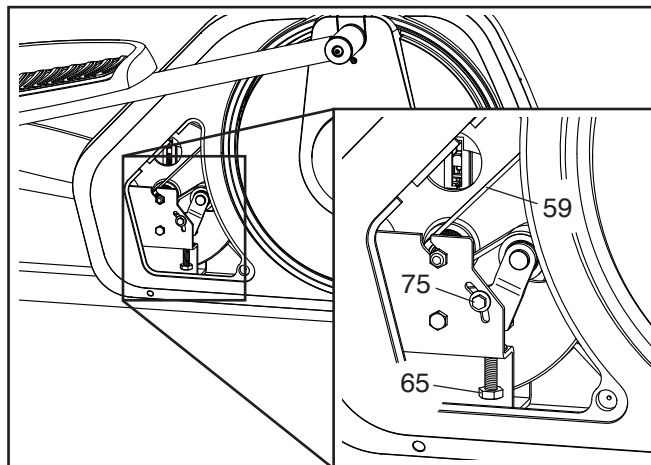
COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

Si vous sentez que les pédales glissent quand vous pédalez, même quand la résistance est réglée sur le niveau le plus haut, vous devez ajuster la courroie de traction.

Pour régler la courroie de traction, **appuyez d'abord sur l'interrupteur et débranchez le bloc d'alimentation.** Ensuite, localisez le Panneau d'Accès (29) dans le Capot Gauche (30). Retirez la Vis M4 x 16mm (78) et le Panneau d'Accès.



Ensuite, desserrez la Vis du Tendeur (75). Puis, serrez la Vis M10 x 50mm (65) jusqu'à ce que la Courroie de Traction (59) soit bien tendue.

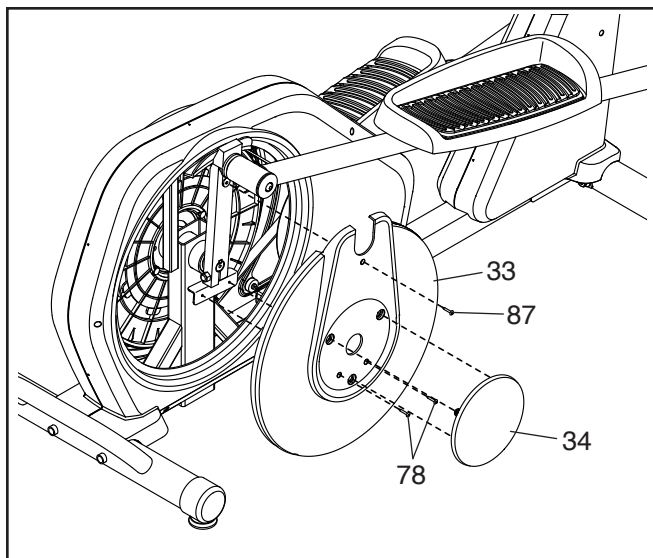


Quand la Courroie de Traction (59) est tendue, serrez la Vis du Tendeur (75). Enfin, remettez en place le Panneau d'Accès (29).

COMMENT RÉGLER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

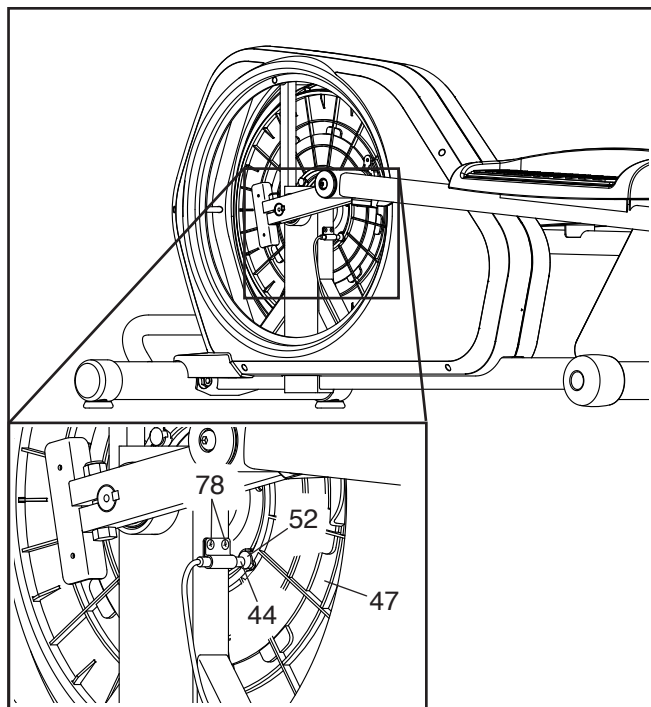
Si la console n'affiche pas des informations correctes, le capteur magnétique doit être réglé.

Pour régler le capteur magnétique, **appuyez d'abord sur l'interrupteur et débranchez le bloc d'alimentation**. Ensuite, à l'aide d'un tournevis plat, retirez doucement le Boîtier du Disque (34) droit.



Puis, retirez la Vis Mécanique M4 x 15mm (87) et les deux Vis M4 x 16mm (78) du Disque (33) droit, puis retirez le Disque droit.

Localisez le Capteur Magnétique (44). Desserrez légèrement les deux Vis M4 x 16mm (78).



Ensuite, tournez la Poulie (47) jusqu'à ce qu'un Aimant (52) soit aligné avec le Capteur Magnétique (44). Faites glisser le Capteur Magnétique légèrement plus près ou plus loin de l'Aimant. Ensuite, resserrez les Vis M4 x 16mm (78).

Branchez le bloc d'alimentation et tournez la Poulie (47) pendant un moment. Répétez le processus ci-dessus, si nécessaire, jusqu'à ce que la console affiche des données exactes.

Lorsque le capteur magnétique est correctement réglé, remettez en place les pièces que vous avez retirées, puis 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.

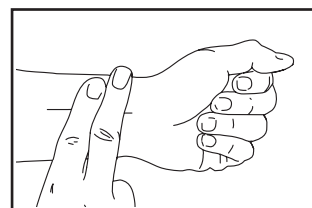
Brûler de la graisse – Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercices, votre corps utilise des calories de glucide comme carburant. Votre corps ne commence à puiser dans ses réserves 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, sans à-coups.

1. Étirement vers les orteils

Debout, les genoux légèrement fléchis, penchez-vous lentement vers l'avant à partir des hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous descendez 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

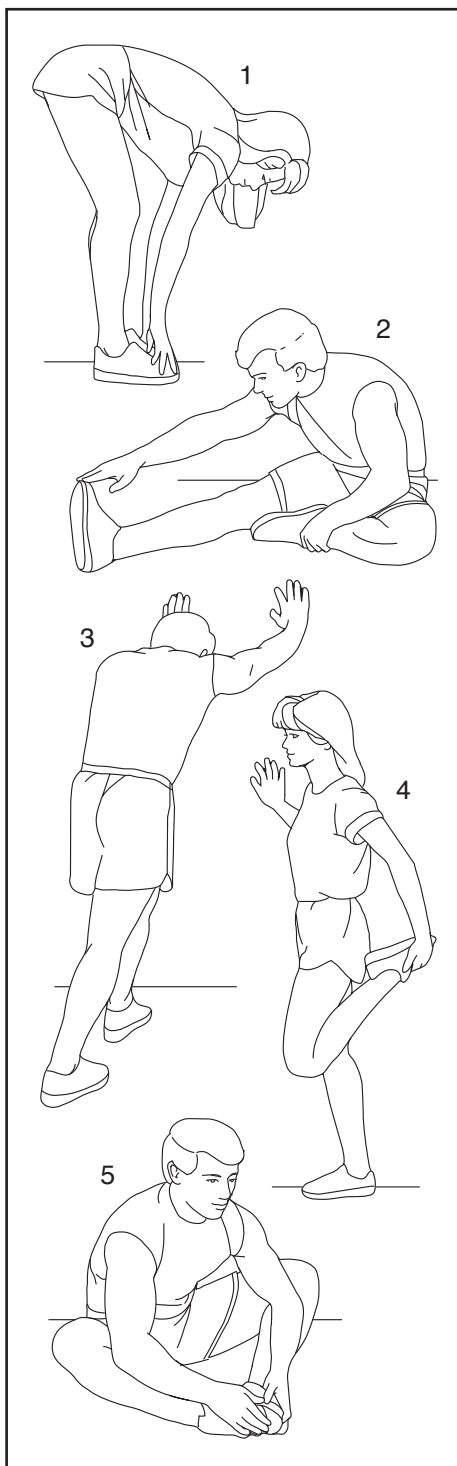
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

LISTE DES PIÈCES

Modèle N° PFEL54925-INT.0 R0724A

N° clé	Qté	Description	N° clé	Qté	Description
1	1	Cadre	50	1	Manchon du Roulement à Billes du Pédalier
2	1	Montant	51	1	Bras du Pédalier
3	1	Stabilisateur Avant	52	2	Aimant
4	1	Stabilisateur Arrière	53	4	Roulement du Bras de la Pédale
5	1	Console	54	2	Manchon du Roulement du Bras de la Pédale
6	1	Pédale Gauche	55	2	Bague d'Espacement de Pivot
7	1	Pédale Droite	56	4	Bague de Pivot
8	2	Support de la Pédale	57	4	Bague du Bras de la Pédale
9	1	Bras PSC Gauche	58	2	Boîtier du Bras de la Pédale
10	1	Bras PSC Droit	59	1	Courroie de Traction
11	2	Grande Poignée	60	1	Fil Principal
12	4	Embout de la Poignée	61	1	Bloc d'Alimentation
13	1	Petit Plateau à Accessoires	62	1	Interrupteur
14	1	Boîtier du Capot Gauche	63	2	Vis à Épaulement M8 x 76mm
15	1	Boîtier du Capot Droit	64	6	Vis M8 x 22mm
16	1	Bras de la Pédale Gauche	65	1	Vis M10 x 50mm
17	1	Bras de la Pédale Droite	66	2	Vis à Épaulement M8 x 14mm
18	1	Boîtier Arrière du Bras Gauche	67	9	Vis M10 x 16mm
19	1	Boîtier Avant du Bras Gauche	68	2	Vis à Épaulement M10 x 25mm
20	1	Boîtier Arrière du Bras Droit	69	2	Écrou de Blocage M8
21	1	Boîtier Avant du Bras Droit	70	4	Vis M10 x 82mm
22	1	Guidon	71	1	Clé
23	2	Poignée du Guidon	72	4	Vis M8 x 15mm
24	1	Grand Plateau à Accessoires	73	4	Vis à Colletette M4 x 12mm
25	1	Boîtier Arrière du Montant	74	2	Rondelle du Pédalier/Tendeur
26	1	Boîtier Avant du Montant	75	1	Vis du Tendeur
27	1	Capot du Montant Gauche	76	1	Vis du Pivot du Tendeur
28	1	Capot du Montant Droit	77	3	Vis M4 x 12mm
29	1	Panneau d'Accès	78	38	Vis M4 x 16mm
30	1	Capot Gauche	79	4	Vis à Tête Plate #8 x 5/8"
31	1	Capot Droit	80	1	Boulon de Blocage M10
32	2	Support du Disque	81	8	Vis M6 x 12mm
33	2	Disque	82	1	Vis de Terre
34	2	Boîtier du Disque	83	4	Rondelle M8
35	2	Roulette	84	4	Vis M6 x 16mm
36	2	Embout du Stabilisateur	85	1	Vis M6 x 14mm
37	2	Pied de Nivellement	86	2	Vis d'ancrage
38	2	Boîtier Arrière de la Jambe	87	2	Vis Mécanique M4 x 15mm
39	2	Boîtier Avant de la Jambe	88	4	Rondelle Fendue M8
40	1	Mécanisme Tourbillonnaire	89	1	Écrou de Verrouillage M10
41	1	Câble de la Résistance	90	2	Vis M4 x 30mm
42	1	Tendeur	91	1	Cordon d'Alimentation/Prise
43	1	Moteur de la Résistance	92	1	Boîtier Droit de la Console
44	1	Capteur Magnétique/Fil	93	1	Boîtier Gauche de la Console
45	1	Pince	94	4	Embout en Champignon
46	1	Pédalier/Bras du Pédalier	*	—	Manuel de l'Utilisateur
47	1	Poulie	*	—	Outil d'Assemblage
48	2	Bague d'Espacement du Bras du Pédalier	*	—	Sachet de Graisse
49	2	Roulement à Billes du Pédalier			

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

Modèle N° PFEL54925-INT.0 R0724A

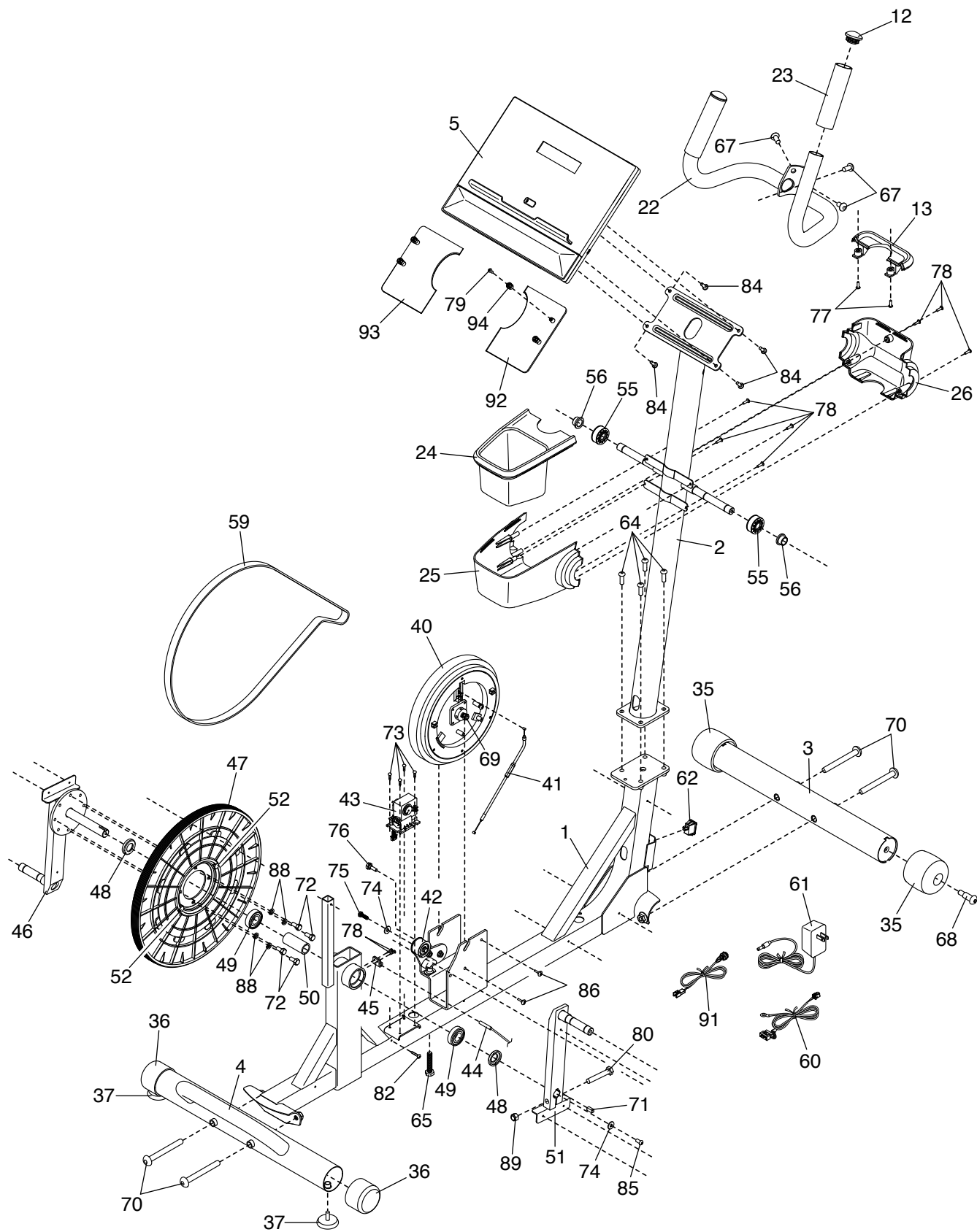
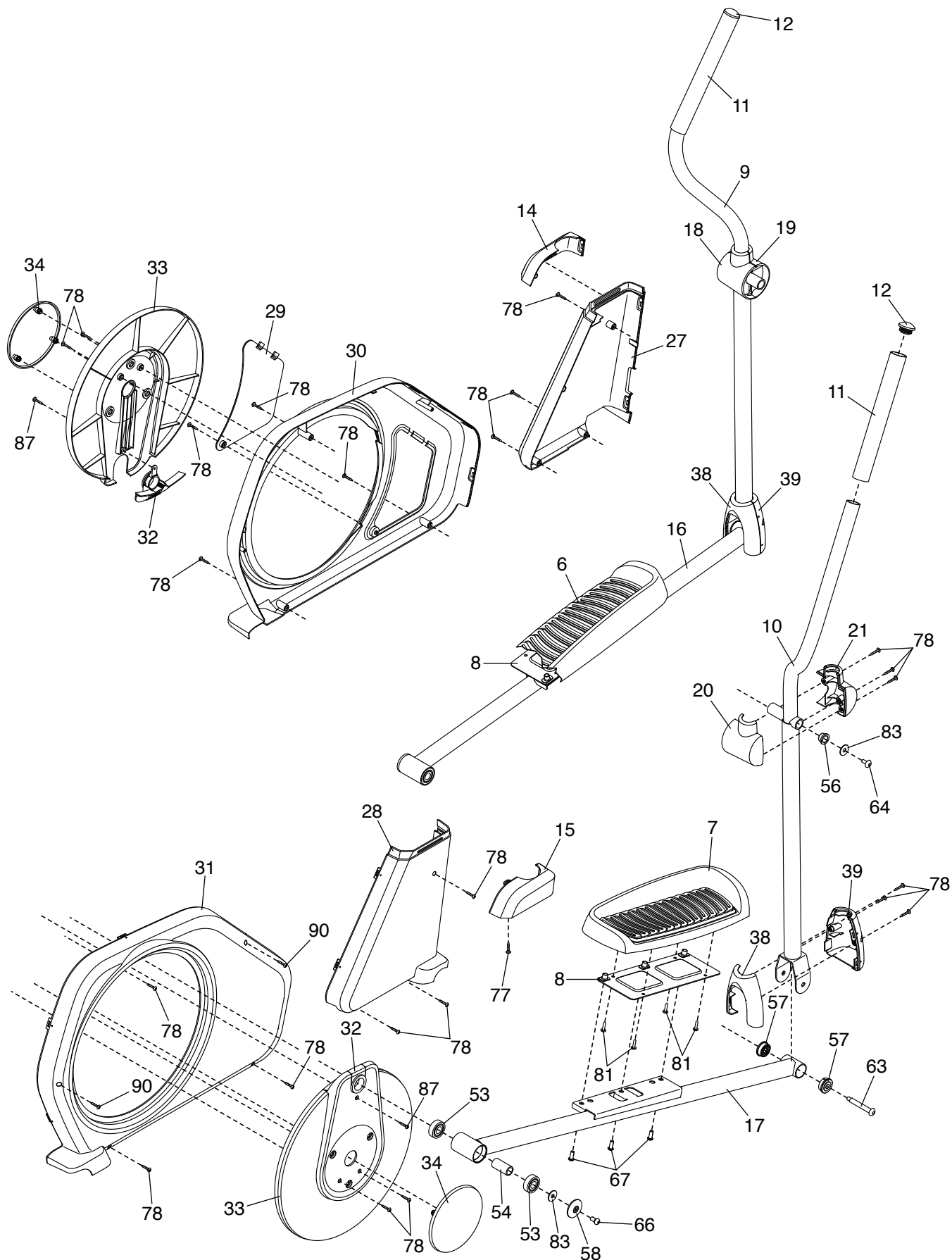


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

Modèle N° PFEL54925-INT.0 R0724A



COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

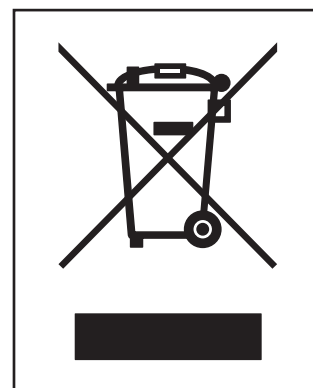
Pour commander des pièces de rechange, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel. Pour nous aider à vous assister, préparez les informations suivantes avant de nous contacter :

- 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 des pièces de rechange (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel)

INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE

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

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 PFEL54925-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 au Règlement sur les Équipements Directive 2014/53/UE et aux autres directives d'harmonisation de l'Union Européenne en vigueur.

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

Cette déclaration de conformité est émise sous la seule responsabilité 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

