

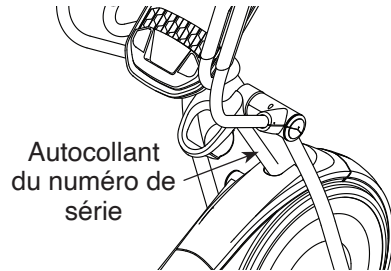
PRO-FORM[®]

CARBON EL

N° du modèle PFEL55921-INT.1

N° de série _____

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



SERVICE AUX MEMBRES

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

FRANCE

Téléphone : 08 00 00 15 65

BELGIQUE

Téléphone : 08-005 80 95

Heures d'ouverture : du lundi au vendredi, de 9h00 à 19h00 ; le samedi, de 9h00 à 13h00

⚠ ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

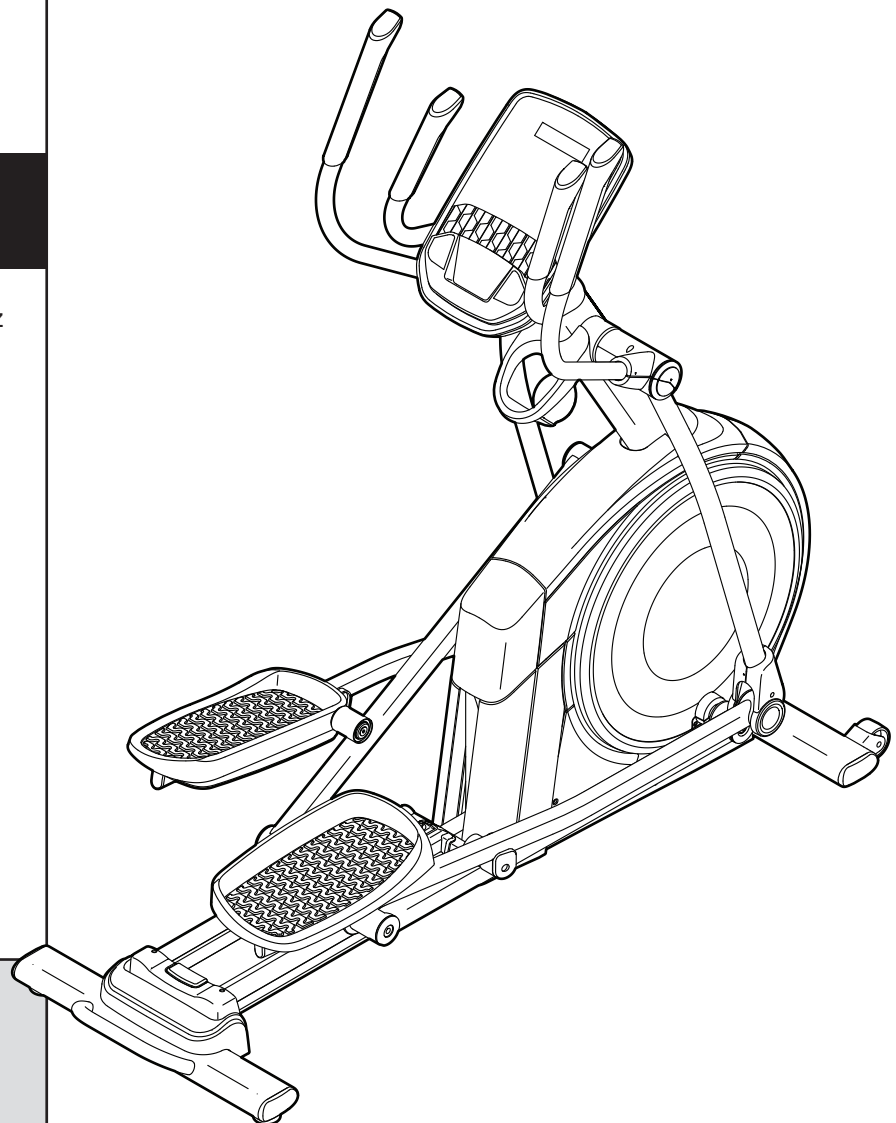
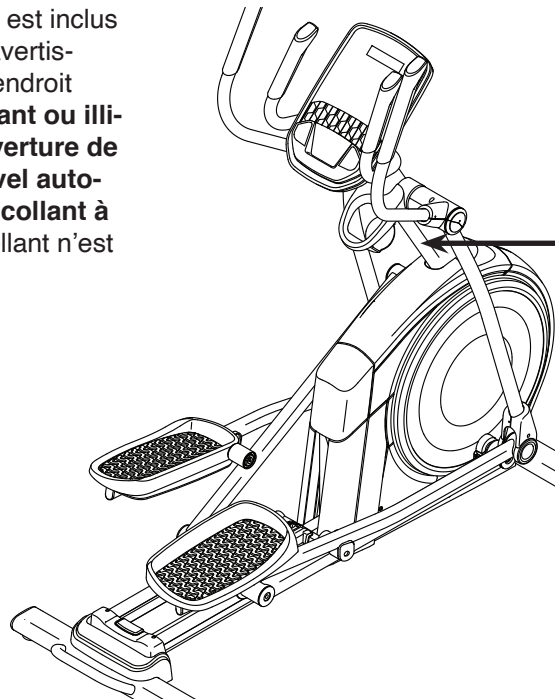


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABLEAU 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	27
Schéma détaillé	29
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dos du manuel
INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE	Dos du manuel

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant d'avertissement illustré ici est inclus avec ce produit. Collez l'autocollant d'avertissement sur l'autocollant en anglais à l'endroit indiqué. **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 : l'autocollant n'est peut-être pas illustré à sa 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'ICON Health & Fitness, 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 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 présentées dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements apposés sur votre vélo elliptique avant de l'utiliser. ICON 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 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. N'utilisez le vélo elliptique qu'avec l'autorisation de votre fournisseur de soins de santé.
5. Le vélo elliptique n'est pas destiné à être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles ne soient supervisées ou informées à 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 destiné à un usage domestique 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 0,9 m d'espace à l'avant et à l'arrière de l'appareil, et 0,6 m 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 vous utilisez le vélo elliptique. 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 125 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 faites de l'exercice.
14. Tenez les guidons ou les bras PSC lorsque vous montez et descendez du vélo elliptique, et quand vous l'utilisez. Avant de monter ou de descendre, arrêtez les pédales avec la pédale sur laquelle vous allez monter ou 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 fonctions conçues pour rendre vos séances d'entraînement à domicile 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. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur 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.

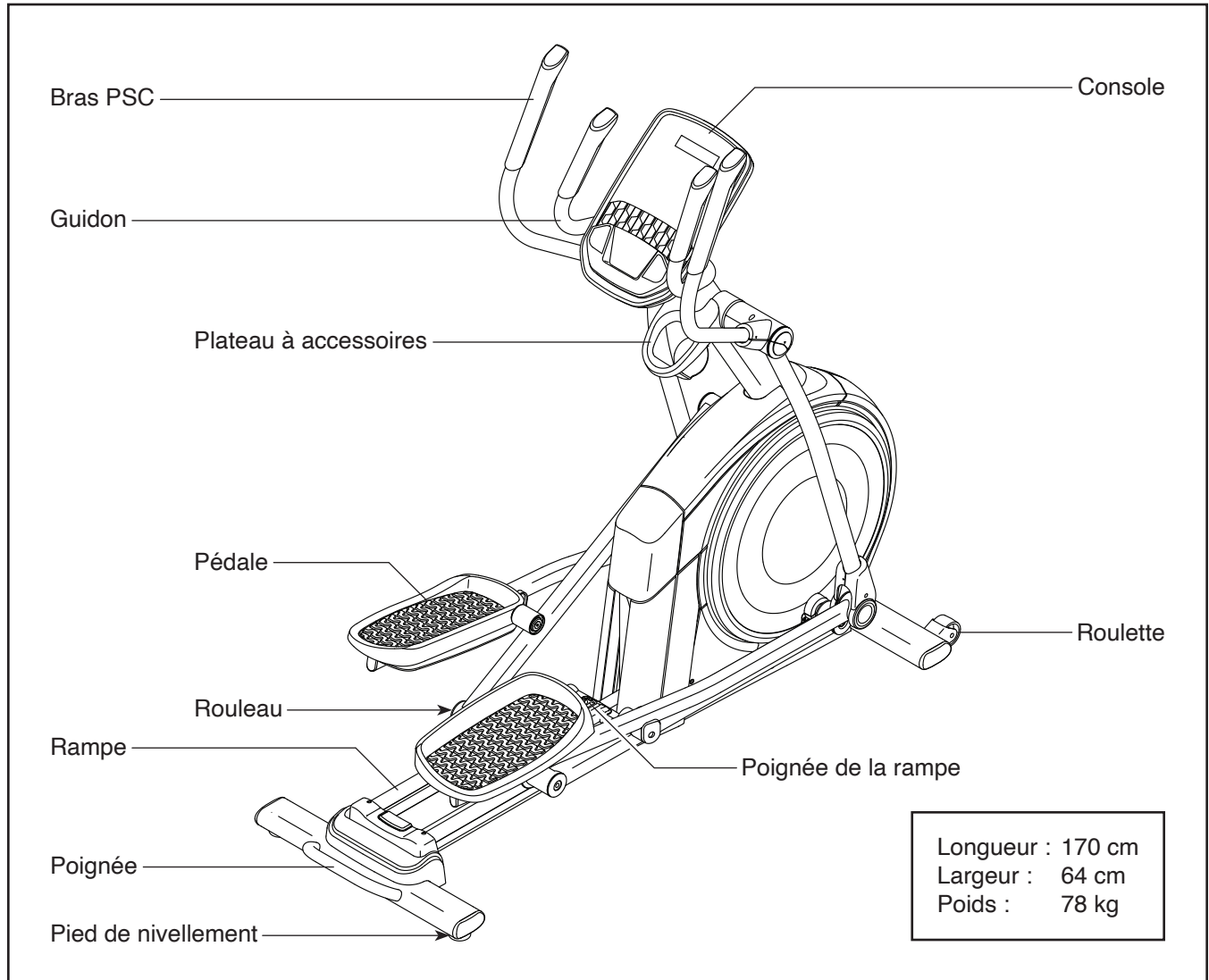
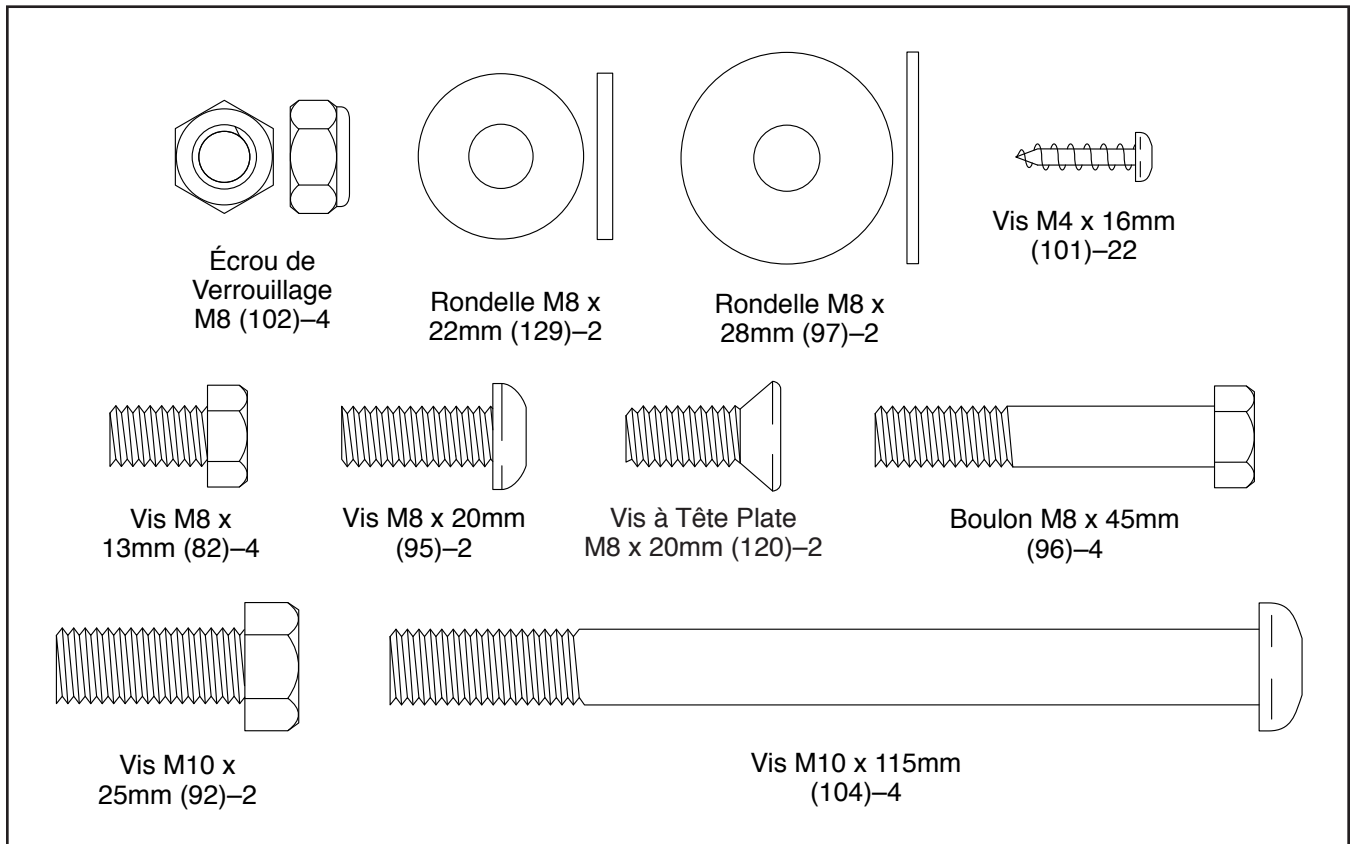


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Utilisez les illustrations ci-dessous pour 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 figurant à la fin du présent manuel. Le nombre après le numéro-clé indique la quantité nécessaire pour l'assemblage. **Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans la trousse de quincaillerie, vérifiez si elle a été pré-assemblée. Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.**




ASSEMBLAGE

- 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')outils inclus, l'assemblage requiert les outils suivants :

un tournevis cruciforme 

deux clés à molette 

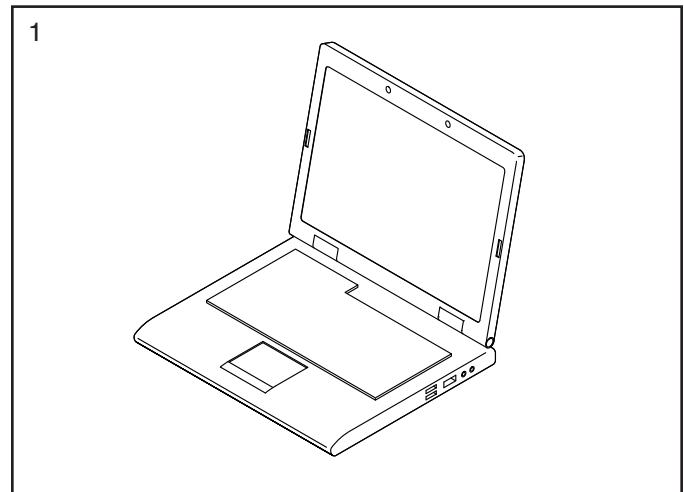
un maillet en caoutchouc 

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

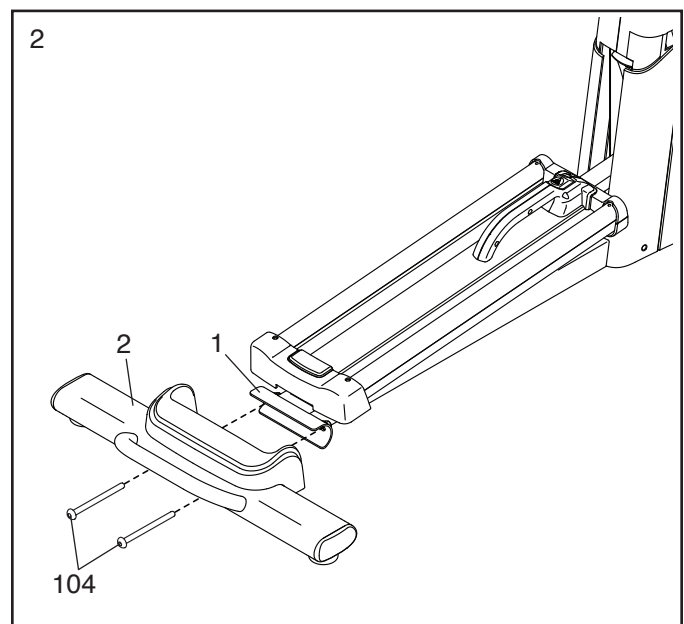
Remarque : si vous n'avez pas d'accès internet, appelez le Service aux Membres (voir la page de couverture de ce manuel) pour enregistrer votre produit.



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

Fixez le Stabilisateur Arrière (2) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 115mm (104).

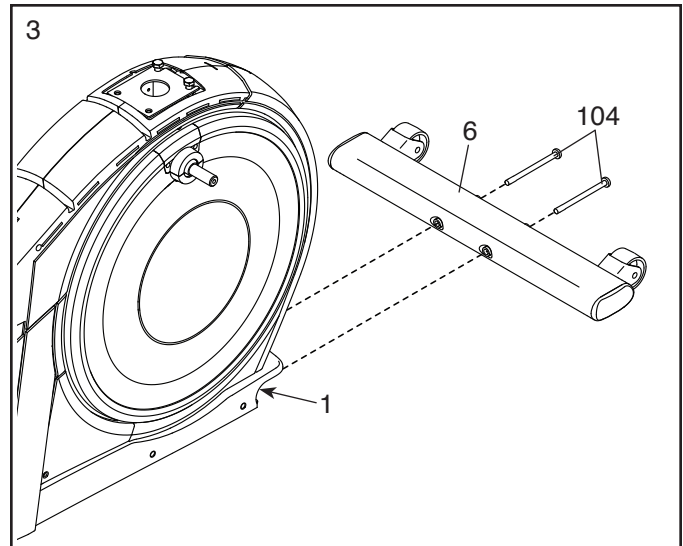
Enfin, retirez le matériel d'emballage placé sous la partie arrière du Cadre (1).



3. Avec l'aide d'une deuxième personne, placez du matériel d'emballage (non illustré) sous l'avant du Cadre (1). **Demandez à l'autre personne de tenir le Cadre pour l'empêcher de tomber pendant que vous effectuez cette étape.**

Fixez le Stabilisateur Avant (6) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 115mm (104).

Enfin, retirez le matériel d'emballage placé sous la partie avant du Cadre (1).

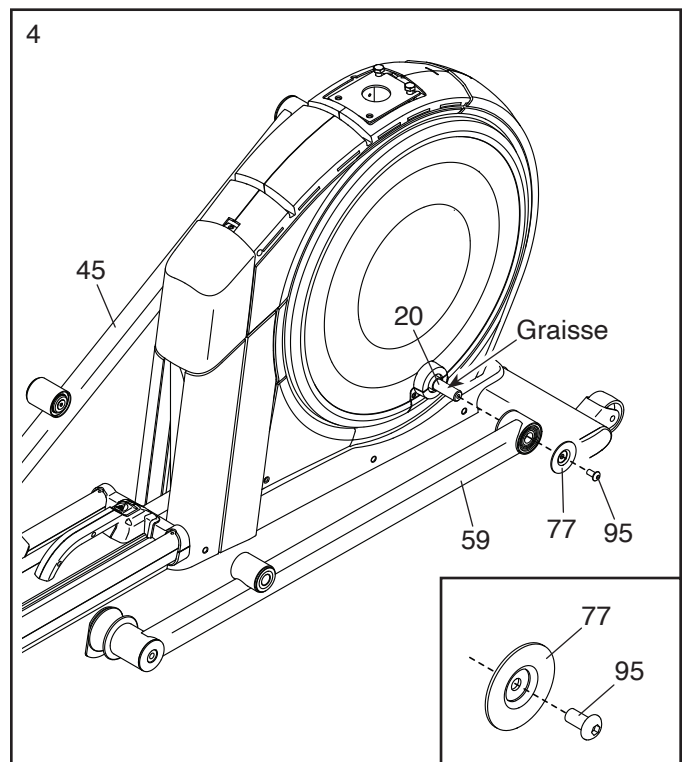


4. À l'aide d'un petit sac en plastique pour ne pas salir vos doigts, appliquez un peu de graisse fournie sur le Bras du Pédaalier (20) droit.

Repérez le Bras du Rouleau Droit (59), orientez-le comme indiqué sur le schéma, puis faites-le glisser sur le Bras du Pédaalier (20) droit.

Fixez le Bras du Rouleau Droit (59) avec une Vis M8 x 20mm (95) et un Couvercle du Pédaalier (77) ; **assurez-vous que le Couvercle du Pédaalier est orienté comme indiqué sur le dessin en médaillon.**

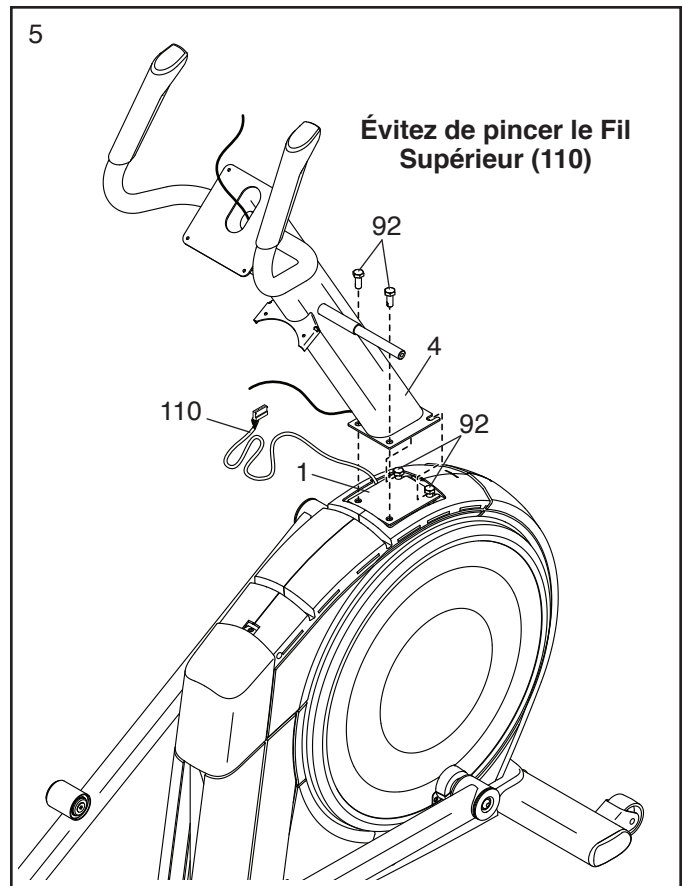
Répétez cette étape avec le Bras du Rouleau Gauche (45).



5. **Conseil : évitez de pincer le Fil Supérieur (110).** Demandez à une autre personne de tenir le Montant (4) sur le Cadre (1).

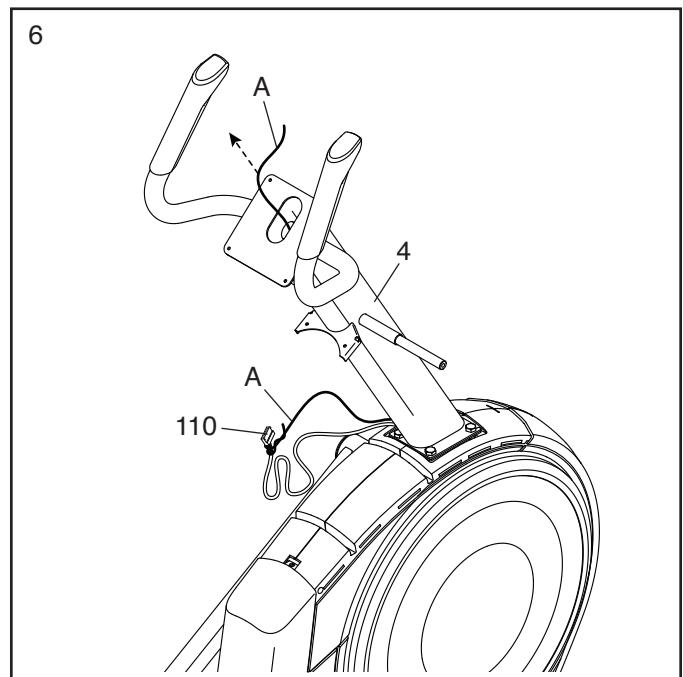
Conseil : deux Vis M10 x 25mm (92) sont préfixées sur le Cadre (1).

Fixez le Montant (4) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 25mm (92) supplémentaires ; **vissez chacune des deux Vis de quelques tours avant de serrer complètement les quatre Vis.**



6. Repérez l'attache de fil (A) dans la partie inférieure du Montant (4). Attachez l'attache de fil au Fil Supérieur (110). Ensuite, tirez la partie supérieure de l'attache de fil jusqu'à ce que le Fil Supérieur sorte du haut du Montant.

Conseil : pour éviter que le Fil Supérieur (110) ne tombe dans le Montant (4), attachez le Fil Supérieur avec l'attache de fil (A).



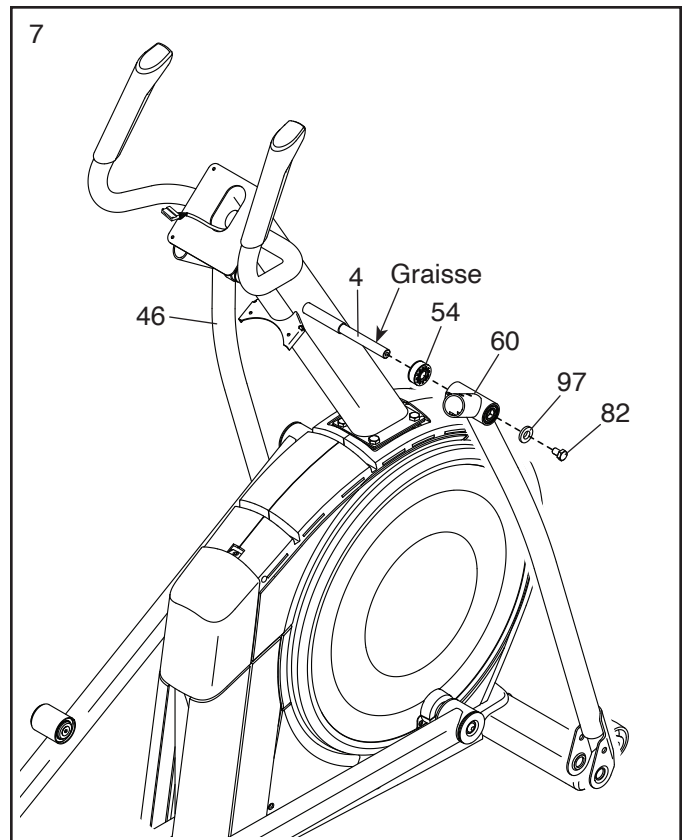
7. Appliquez de la graisse sur l'essieu sur le côté droit du Montant (4).

Ensuite, faites glisser une Bague d'Espacement du Pivot (54) sur le côté droit du Montant (4).

Puis, repérez la Jambe PSC Droite (60) et orientez-la comme indiqué sur le schéma, et faites-la glisser sur le côté droit du Montant (4).

Fixez 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 avec la Jambe PSC Gauche (46).

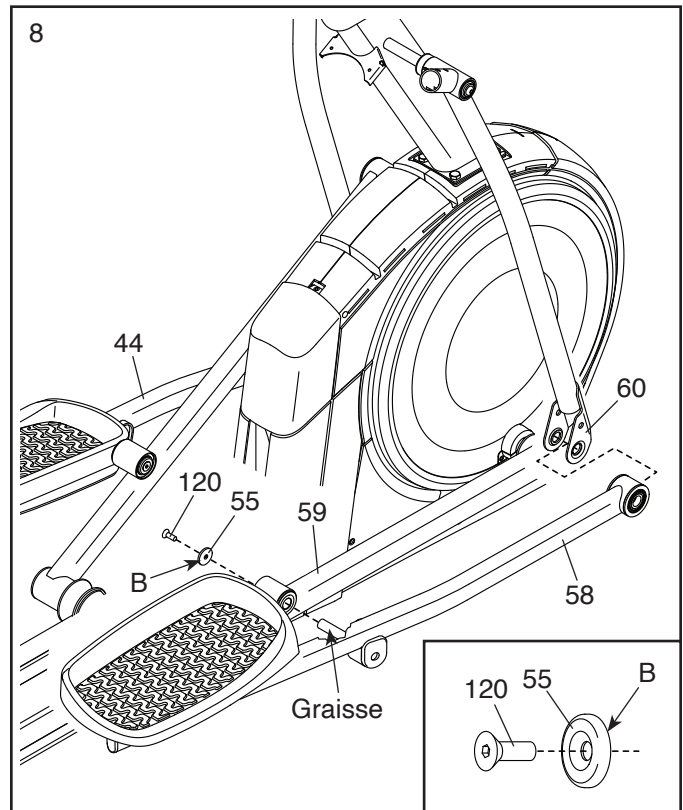


8. Orientez le Bras de la Pédale Droite (58) comme indiqué sur le schéma, puis appliquez de la graisse sur l'essieu.

Insérez le Bras de la Pédale Droite (58) dans la Jambe PSC Droite (60) et dans le Bras du Rouleau Droit (59).

Fixez le Bras de la Pédale Droite (58) au Bras du Rouleau Droit (59) à l'aide d'une Vis à Tête Plate M8 x 20mm (120) et d'une Pièce de Maintien (55) ; **assurez-vous que le côté plat (B) de la Pièce de Maintien est tourné vers le Bras du Rouleau Droit**, comme indiqué sur le dessin en médaillon.

Répétez cette étape avec le Bras de la Pédale Gauche (44).



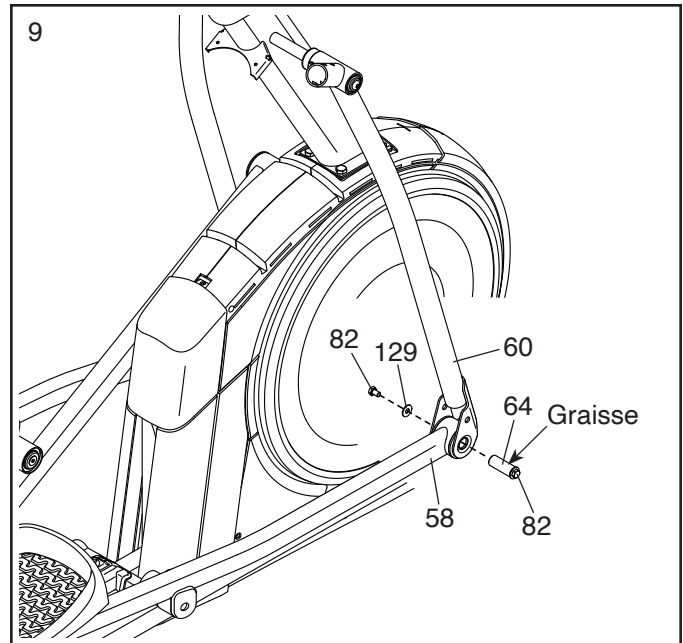
9. Appliquez de la graisse sur un des Essieux du Bras de la Pédale (64).

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

Ensuite, faites glisser une Rondelle M8 x 22mm (129) sur une Vis M8 x 13mm (82), puis serrez la Vis de quelques tours dans l'Essieu du Bras de la Pédale (64).

Serrez les deux Vis M8 x 13mm (82) en même temps.

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

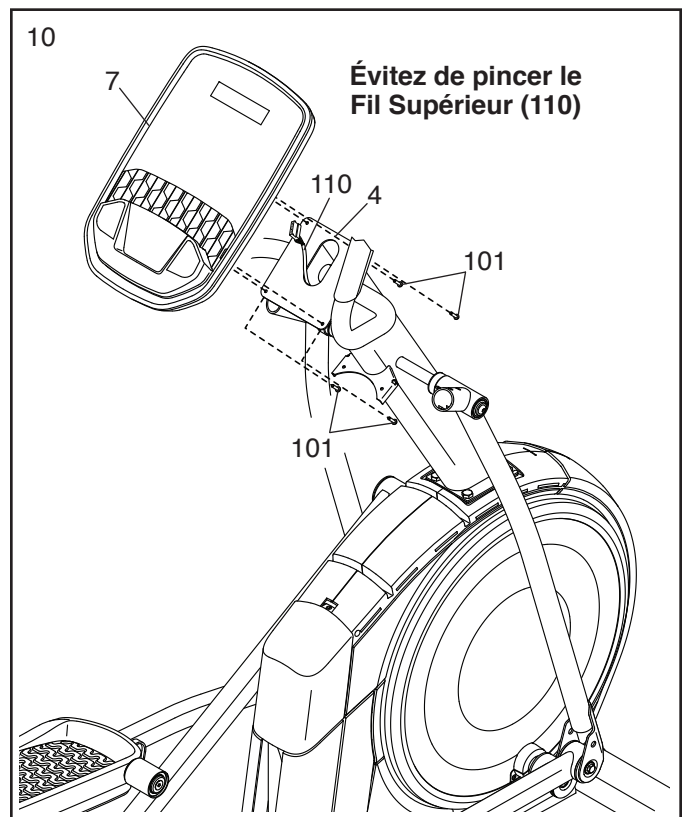


10. Détachez et jetez l'attache de fil du Fil Supérieur (110).

Pendant qu'une autre personne tient la Console (7) près du Montant (4), branchez le Fil Supérieur (110) dans la prise de la Console. **Conseil : le connecteur de fil doit glisser facilement et se mettre en place avec un clic audible. Si ce n'est pas le cas, tournez le connecteur et essayez de nouveau.**

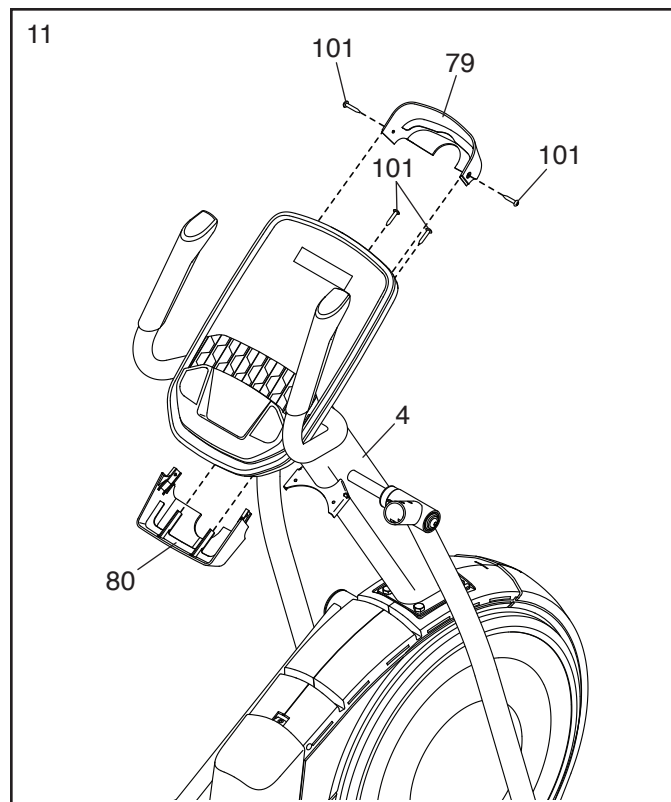
Insérez l'excédent de fil dans le Montant (4) ou dans la Console (7).

Conseil : évitez de pincer le Fil Supérieur (110). Fixez la Console (7) sur le Montant (4) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (101) ; **vissez chacune des Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**

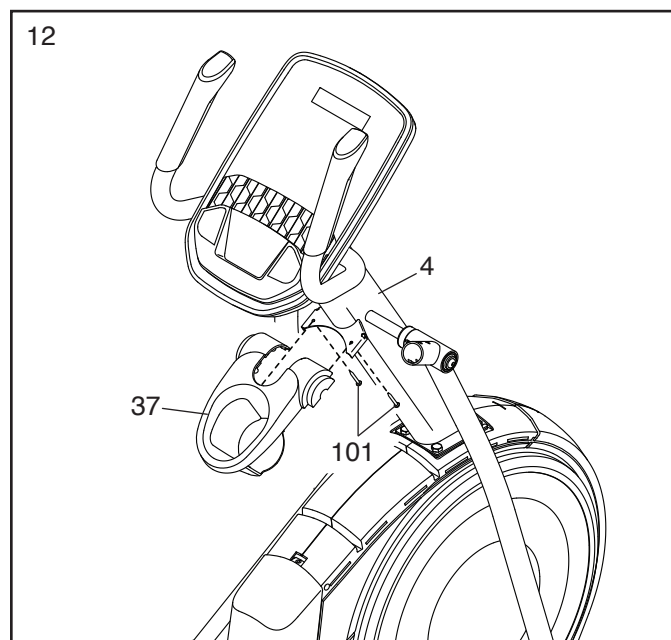


11. Orientez le Boîtier Arrière de la Console (80) comme indiqué sur le schéma, puis fixez-le sur le Montant (4) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (101).

Ensuite, orientez le Boîtier Avant de la Console (79) comme indiqué sur le schéma, puis fixez-le sur le Boîtier Arrière de la Console (80) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (101).

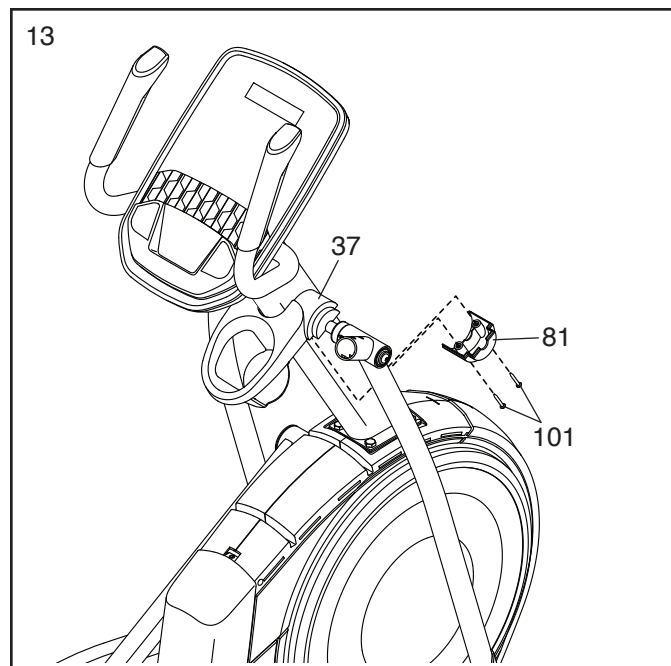


12. Orientez le Plateau à Accessoires (37) comme indiqué sur le schéma, puis fixez-le sur le Montant (4) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (101).



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

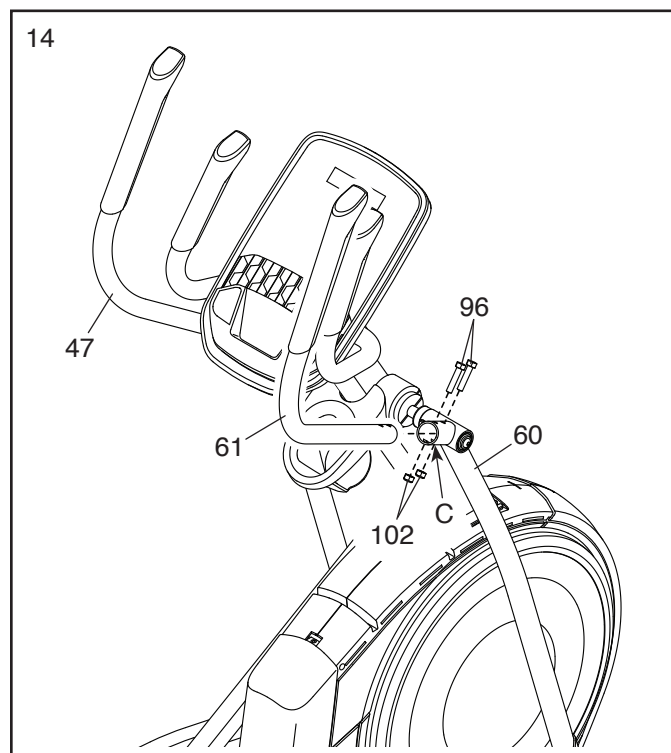
Répétez cette étape de l'autre côté du vélo elliptique.



14. Repérez le Bras PSC Droit (61) et orientez-le comme indiqué sur le schéma, puis faites-le glisser sur la Jambe PSC Droite (60).

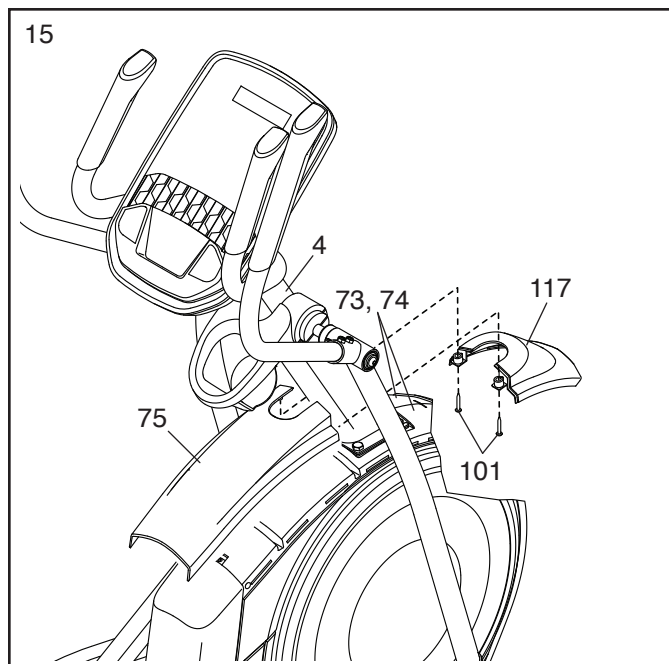
Fixez le Bras PSC Droit (61) à l'aide de deux Boulons M8 x 45mm (96) et deux Écrous de Verrouillage M8 (102) ; **assurez-vous que les Écrous de Verrouillage se trouvent dans les trous hexagonaux (C).**

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



15. Orientez le Boîtier Avant du Capot (117) et le Boîtier Central du Capot (75) autour du Montant (4) comme indiqué sur le schéma. Ensuite, fixez-les ensemble à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (101).

Puis, appuyez le Boîtier Avant du Capot (117) et le Boîtier Central du Capot (75) dans les Capots Gauche et Droit (73, 74).

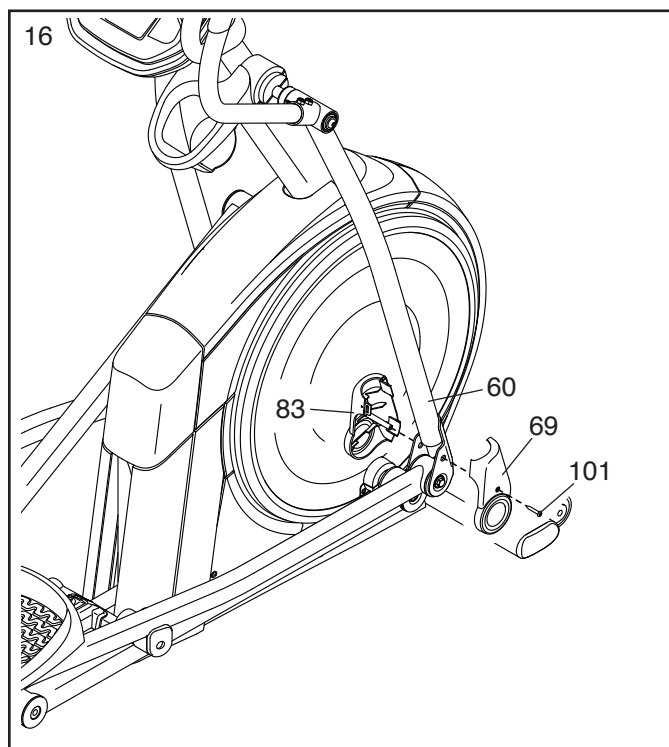


16. Repérez le Boîtier Intérieur de la Jambe Droite (83) et orientez-le comme indiqué sur le schéma, puis insérez-le à la Jambe PSC Droite (60).

Ensuite, repérez le Boîtier Extérieur de la Jambe Droite (69) et orientez-le comme indiqué sur le schéma, puis appuyez-le contre le Boîtier Intérieur de la Jambe Droite (83).

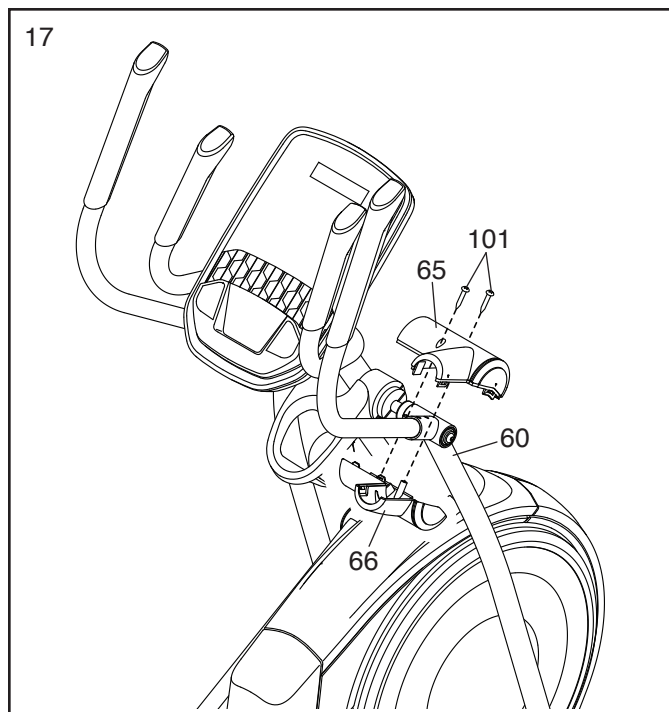
Fixez les Boîtiers Extérieur et Intérieur de la Jambe Droite (69, 83) ensemble à l'aide d'une Vis M4 x 16mm (101).

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



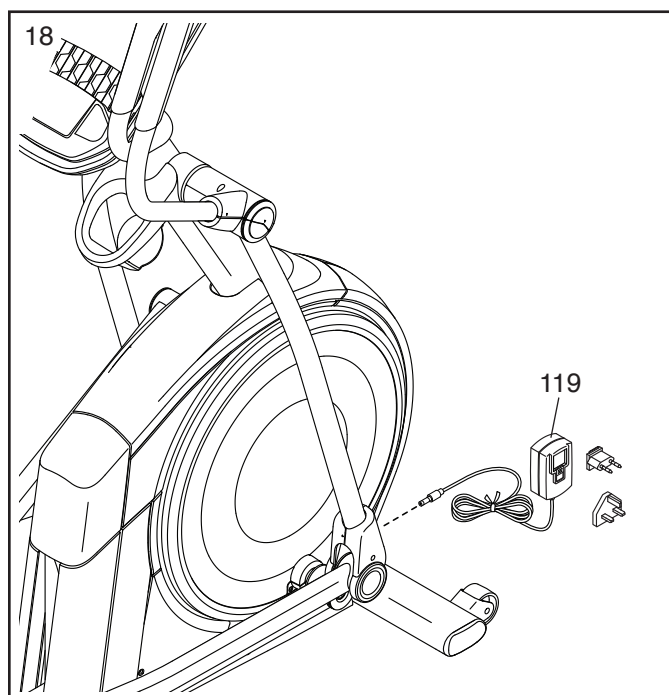
17. Orientez les Boîtiers Avant et Arrière du Bras Droit (65, 66) autour de la Jambe PSC Droite (60), comme indiqué sur le schéma, puis fixez-les ensemble à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (101).

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



18. Branchez le Bloc d’Alimentation (119) dans la prise située à l’avant du vélo elliptique.

Remarque : pour brancher le Bloc d’Alimentation (119) dans une prise de courant, référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D’ALIMENTATION à la page 15.



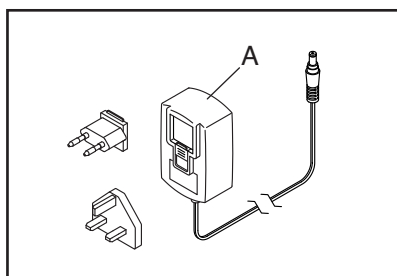
19. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d’utiliser le vélo elliptique.** Placez un tapis sous le vélo elliptique pour protéger le sol. Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

COMMENT UTILISER LE VÉLO ELLIPTIQUE

COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

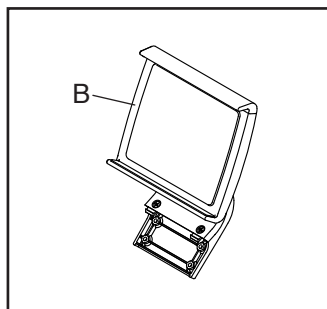
IMPORTANT : si le vélo elliptique a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de brancher le bloc d'alimentation (A). Autrement, vous risquez d'endommager les affichages de la console ou d'autres composants électroniques.

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



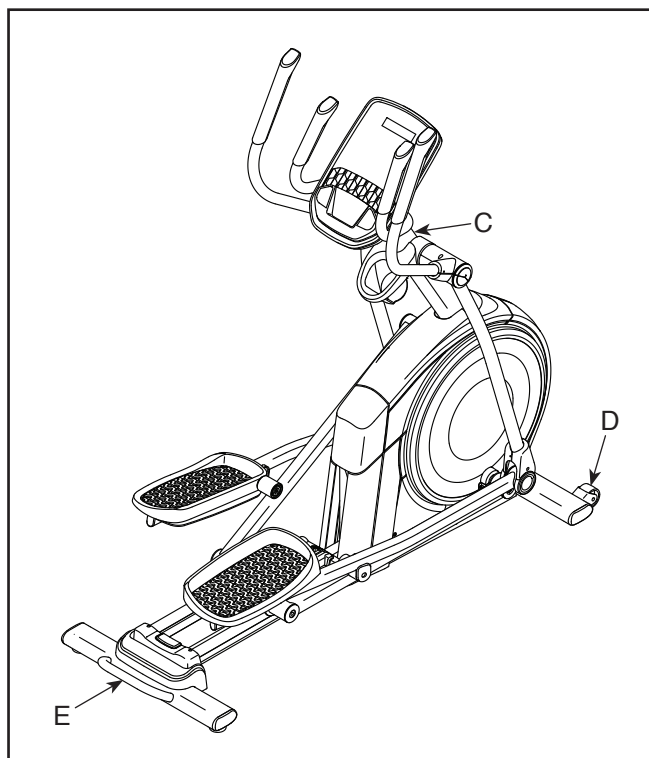
LE PORTE-TABLETTE OPTIONNEL

Le porte-tablette optionnel (B) maintiendra fermement votre tablette en place et vous permettra d'utiliser votre tablette pendant que vous vous entraînez. Le porte-tablette optionnel est conçu pour être utilisé avec la plupart des tablettes de taille normale. **Pour acheter un porte-tablette, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.**



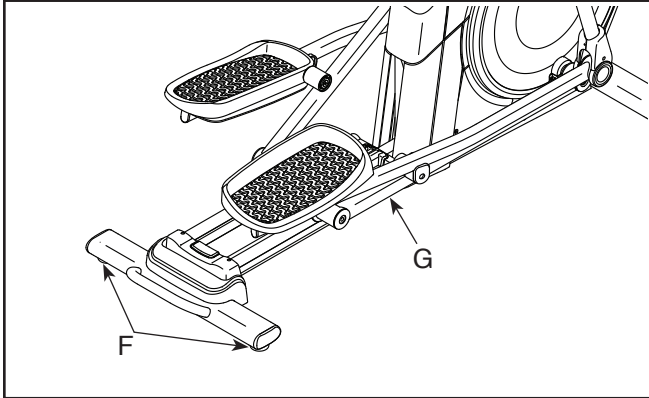
COMMENT DÉPLACER LE VÉLO ELLIPTIQUE

À cause de la taille et du poids du vélo elliptique, il faut être deux personnes pour le déplacer. Prenez toutes les mesures nécessaires pour éviter d'endommager votre sol. Placez-vous devant le vélo elliptique, tenez le montant (C) et placez un pied contre une des roulettes (D). Tirez le montant et demandez à une autre personne de soulever la poignée (E) 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.



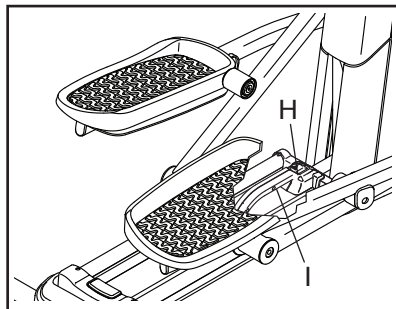
COMMENT METTRE À NIVEAU LE VÉLO ELLIPTIQUE

Si le vélo elliptique est légèrement bancal sur le 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 milieu du cadre jusqu'à supprimer le balancement.



COMMENT CHANGER L'INCLINAISON DE LA RAMPE

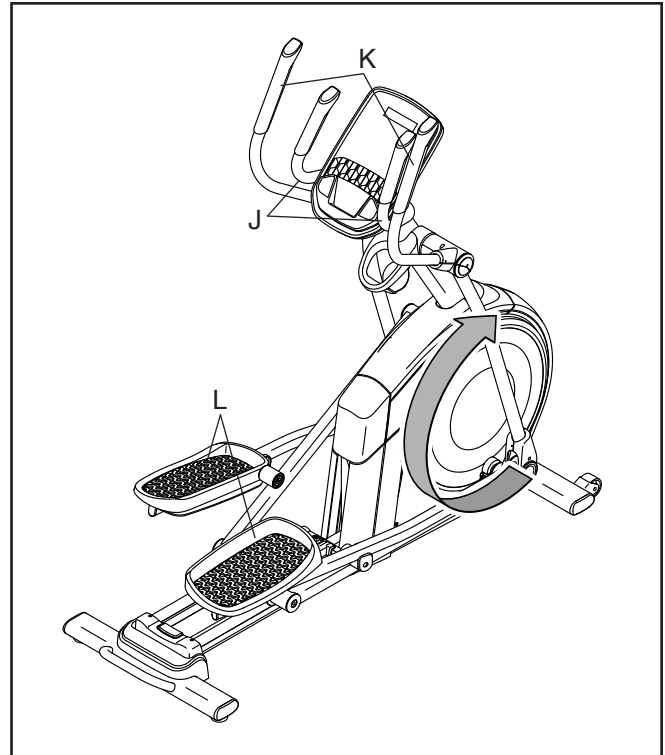
Pour varier le mouvement des pédales, vous pouvez changer l'inclinaison de la rampe. Pour soulever la rampe, appuyez sur le bouton du loquet (H), puis tirez la poignée de la rampe (I) vers le haut jusqu'au niveau d'inclinaison souhaité.



Pour baisser la rampe, appuyez sur le bouton du loquet (H), tirez la poignée de la rampe (I), puis abaissez la rampe jusqu'au niveau d'inclinaison souhaité. Ensuite, relâchez le bouton du loquet et enfoncez la goupille du loquet dans un des trous de réglage du cadre. **Assurez-vous que la goupille du loquet est complètement enfoncée dans un des trous de réglage du cadre.**

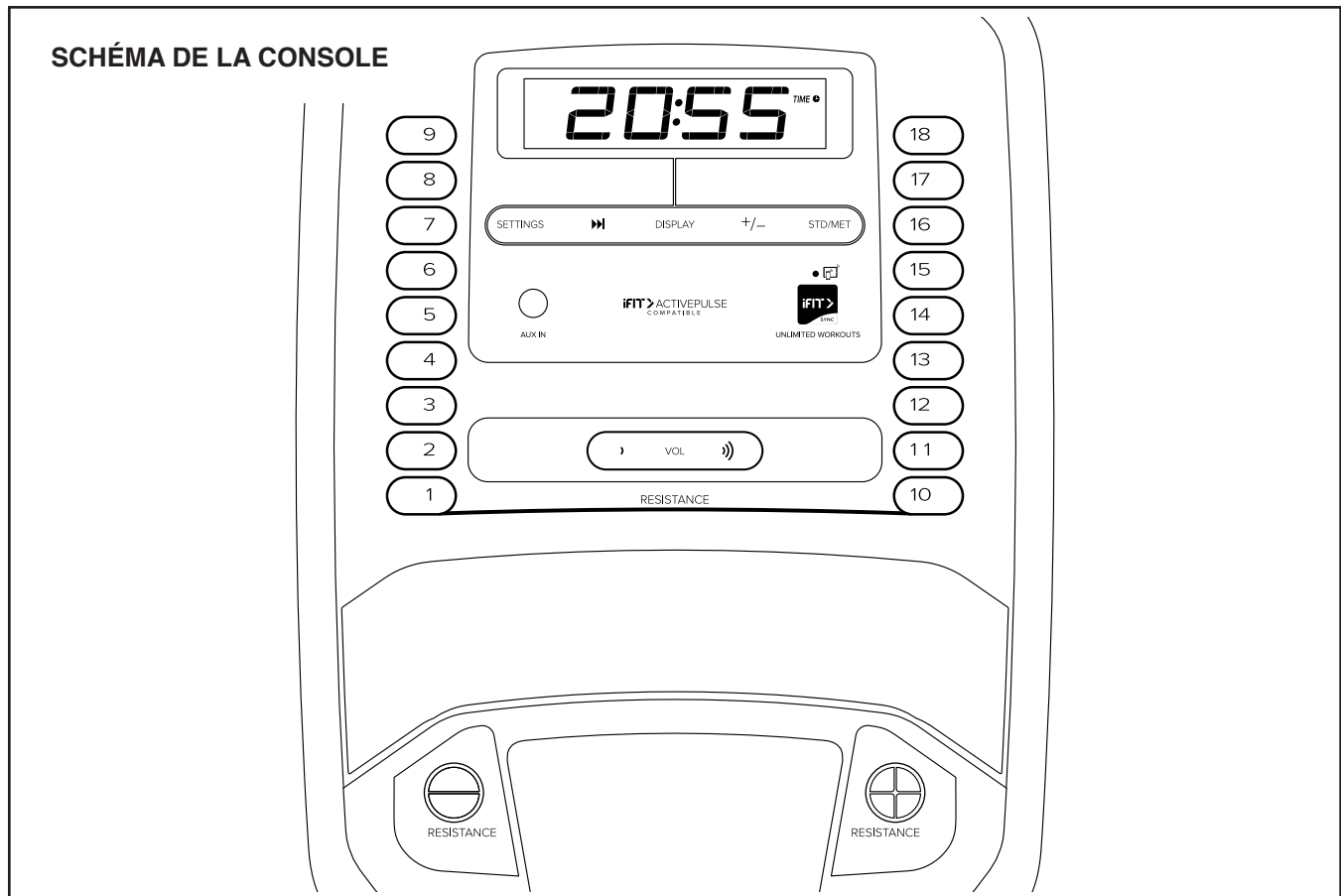
COMMENT S'ENTRAÎNER SUR LE VÉLO ELLIPTIQUE

Pour monter sur le vélo elliptique, tenez les guidons (J) ou les bras PSC (K) et posez un pied sur la pédale (L) dans la position la plus basse. Ensuite, montez sur l'autre pédale. Appuyez sur les pédales jusqu'à ce qu'elles commencent à bouger 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 (L) 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 de pointe 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 pouvez même mesurer votre rythme cardiaque en utilisant un détecteur cardiaque compatible.

Vous pourrez également utiliser le système audio de la console pendant vos exercices.

La console offre également un choix illimité d'entraînements iFIT lorsque vous téléchargez l'application iFIT sur vos appareils intelligents et que vous les connectez à la console.

Grâce à l'application iFIT, vous aurez accès à une bibliothèque vaste et variée d'entraînements vidéo iFIT et vous pourrez créer vos propres entraînements, suivre les résultats de vos entraînements et accéder à bien d'autres fonctionnalités.

Chaque entraînement iFIT modifie automatiquement la résistance des pédales tandis qu'un entraîneur iFIT vous guide à travers une séance d'entraînement vidéo immersive et efficace.

Pour utiliser le mode manuel, référez-vous à la page 18. **Pour utiliser un entraînement iFIT**, référez-vous à la page 20.

Pour connecter votre détecteur cardiaque à la console, référez-vous à la page 21. **Pour utiliser le système audio**, référez-vous à la page 22. **Pour changer les paramètres de la console**, référez-vous à la page 23.

Remarque : s'il y a une feuille de plastique sur l'écran, retirez-la.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

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

Quand vous allumez la console, l'écran s'allume. La console est alors prête à l'utilisation.

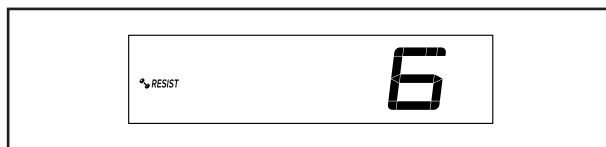
2. **Sélectionnez le mode manuel.**

Quand vous allumez la console, le mode manuel sera sélectionné automatiquement.

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

Commencez à pédaler pour lancer le mode manuel.

Pendant que vous pédalez, vous pourrez changer la résistance des pédales. Pour changer la résistance, 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 vont prendre un certain temps pour atteindre le niveau de résistance sélectionné.

4. **Suivez votre progression grâce aux affichages.**

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 Std/Met (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 Std/Met (standard/métrique).

BPM et symbole du cœur (pouls) – Votre rythme cardiaque lorsque vous portez un détecteur cardiaque compatible (voir l'étape 5).

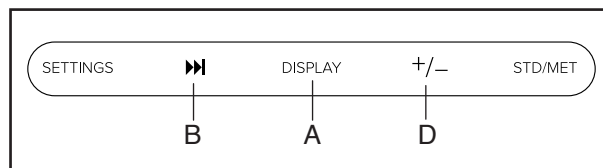
RESIST (résistance) – Le niveau de résistance des pédales.

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

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 Std/Met (standard/métrique).

Time (temps) – Le temps écoulé.

Appuyez plusieurs fois sur la touche Display (affichage) (A) pour afficher les informations sur l'entraînement souhaité.



Mode balayage – La console dispose également d'un mode balayage qui affichera les informations relatives à l'entraînement selon un cycle répétitif. **Pour activer le mode balayage**, appuyez sur la touche Multi-scan (balayage multiple) (B) ; l'indicateur du mode balayage (C) et le mot SCAN (balayage) s'allumeront sur l'écran.



Pour avancer manuellement dans le cycle de balayage, appuyez plusieurs fois sur la touche Multi-scan (balayage multiple).

Pour désactiver le mode balayage, appuyez sur la touche Display (affichage) ; 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 selon le cycle répétitif.

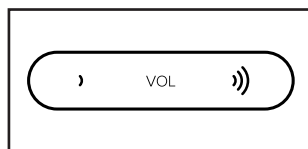
Pour personnaliser le mode balayage, appuyez d'abord plusieurs fois sur la touche Display (affichage) jusqu'à ce que les informations sur l'entraînement que vous souhaitez ajouter ou supprimer du cycle de balayage apparaissent à l'écran.

Ensuite, appuyez sur la touche Add/Substract (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 relative à l'entraînement**, son indicateur s'éteint.

Ensuite, appuyez sur la touche Multi-scan (balayage multiple) pour activer le mode balayage.

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

Réglez le volume de la console en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution Vol (volume).



Pour mettre la console en pause, arrêtez simplement de pédaler. Lorsque la console est mise en pause, le temps clignote à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

5. Portez un détecteur cardiaque compatible et mesurez votre rythme cardiaque, si vous le souhaitez.

Vous pouvez porter un détecteur cardiaque compatible pour mesurer votre rythme cardiaque. Remarque : la console est compatible avec tous les détecteurs cardiaques Bluetooth® Smart.

Un détecteur cardiaque compatible est inclus avec certains modèles. Si un détecteur cardiaque est inclus, référez-vous à la section LE DÉTECTEUR CARDIAQUE dans ce manuel pour apprendre à l'utiliser.

Si ce modèle ne comporte pas de détecteur cardiaque compatible, référez-vous à la page 22 pour savoir comment en commander un.

Pour connecter un détecteur cardiaque compatible à la console, appuyez sur la touche iFIT Sync sur la console ; le numéro de couplage de la console s'affichera à l'écran. Quand une connexion est établie, le voyant à LED de la console clignote deux fois d'une lumière rouge. Votre rythme cardiaque s'affichera dès que votre pouls sera détecté. Référez-vous à la section COMMENT CONNECTER VOTRE DÉTECTEUR CARDIAQUE À LA CONSOLE à la page 21 pour plus d'informations.

6. Lorsque vous avez terminé vos exercices, la console s'éteindra automatiquement.

Si les pédales restent immobiles pendant plusieurs secondes, la console se met en pause et le temps se met à clignoter à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

Si les pédales restent immobiles pendant plusieurs minutes et si aucune touche n'est utilisée, la console s'éteint et l'écran se réinitialise.

Remarque : la console est équipée d'un mode démo conçu pour être utilisé quand le vélo elliptique est exposé dans un magasin. Lorsque le mode démo est activé, la console ne s'éteint pas et l'écran ne se réinitialise pas lorsque vous avez terminé vos exercices. Pour désactiver le mode démo, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 23.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT IFIT

La console offre un 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 prend en charge les connexions Bluetooth aux appareils intelligents par le biais de l'application iFIT et aux détecteurs cardiaques compatibles. D'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 caractéristiques et ses paramètres.

2. Connectez votre détecteur cardiaque à la console, si vous le souhaitez.

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.** Référez-vous à la section COMMENT CONNECTER VOTRE DÉTECTEUR CARDIAQUE À LA CONSOLE à la page 21.

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. Puis, suivez les instructions dans l'application iFIT pour connecter votre appareil intelligent à la console.

Quand une connexion est établie, le voyant à LED de la console devient bleu fixe.

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

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

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'affichera 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, touchez *Finish* (finir) pour revenir à l'écran d'accueil.

6. 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, maintenez enfoncée la touche iFIT Sync sur la console jusqu'à ce que le voyant à LED de la console devienne vert fixe.

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

7. Lorsque vous avez terminé vos exercices, la console s'éteindra automatiquement.

Si les pédales restent immobiles pendant plusieurs secondes, la console se met en pause et le temps se met à clignoter à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

Si les pédales restent immobiles pendant plusieurs minutes et si aucune touche n'est utilisée, la console s'éteint et l'écran se réinitialise.

Remarque : la console est équipée d'un mode démo conçu pour être utilisé quand le vélo elliptique est exposé dans un magasin. Lorsque le mode démo est activé, la console ne s'éteint pas et l'écran ne se réinitialise pas lorsque vous avez terminé vos exercices. Pour désactiver le mode démo, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 23.

COMMENT CONNECTER VOTRE DÉTECTEUR CARDIAQUE À LA CONSOLE

La console est compatible avec tous les détecteurs cardiaques Bluetooth Smart. **Référez-vous à la page 22 pour des informations pour commander un détecteur cardiaque compatible.**

Pour connecter votre détecteur cardiaque Bluetooth Smart à la console, appuyez sur la touche iFIT Sync sur la console ; le numéro de couplage de la console s'affichera à l'écran. Quand une connexion est établie, le voyant à LED de la console clignote deux fois d'une lumière 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.

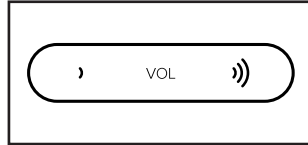
Pour rompre la connexion entre votre détecteur cardiaque et la console, appuyez sur la touche iFIT Sync sur la console et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que le voyant à LED de la console devienne vert.

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

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

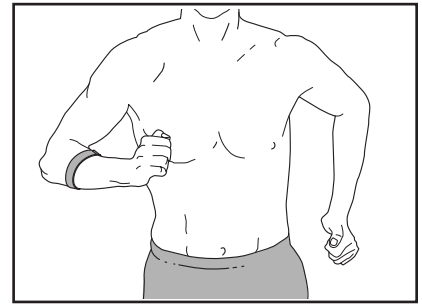
Pour écouter de la musique ou des livres audio sur le système audio de la console pendant que vous vous entraînez, branchez un câble audio de 3,5 mm mâle/ mâle (non inclus) dans la prise sur la console et dans une prise de votre lecteur audio ; **assurez-vous que le câble audio est complètement enfoncé. Remarque : pour acheter un câble audio, consultez votre magasin d'électronique local.**

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur audio. Réglez le volume en utilisant les touches d'augmentation et de diminution Vol (volume) sur la console, ou la commande du volume de votre lecteur audio.



LE 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 remise en forme. **Pour acheter un détecteur cardiaque en option, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel.**

Remarque : la console est compatible avec tous les détecteurs cardiaques Bluetooth Smart.

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 apparaît à l'écran.

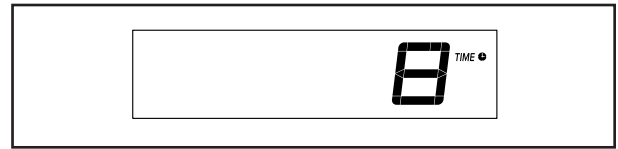
L'unité de mesure – L'unité de mesure actuellement sélectionnée apparaît à l'écran. La console peut afficher la vitesse et la distance avec le système impérial ou le système métrique. Pour changer d'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche Std/Met (standard/métrique). Pour afficher les informations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



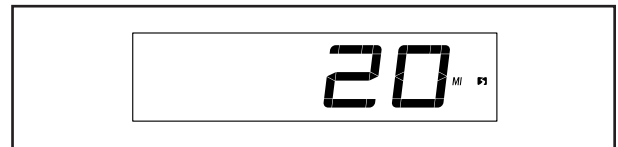
Test d'affichage – Cet écran est destiné aux techniciens d'entretien pour s'assurer que l'écran fonctionne correctement.

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

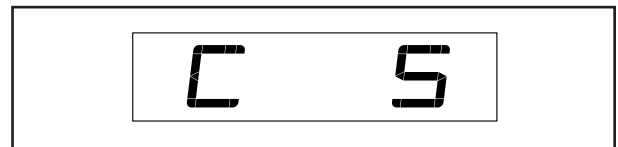
Temps total – Le mot TIME (temps) s'affiche à l'écran. L'écran affichera le nombre total d'heures d'utilisation du vélo elliptique.



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'affiche à l'écran. La console est équipée d'un mode démo conçu pour être utilisé quand le vélo elliptique est exposé dans un magasin. Lorsque le mode démo est activé, la console ne s'éteint pas et l'écran ne se réinitialise pas lorsque vous avez terminé vos exercices. 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 activé). Pour désactiver le mode démo, sélectionnez DOFF (démo désactivé).



4. Quittez le mode des paramètres.

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

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 vous utilisez le vélo elliptique. 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, assurez-vous que le bloc d'alimentation est bien branché.

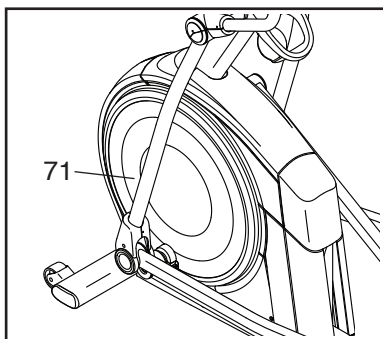
Si des lignes apparaissent sur l'écran de la console, référez-vous à l'étape 3 à la page 23 et réglez le niveau de contraste de l'écran.

Si vous avez besoin d'un nouveau bloc d'alimentation, appelez le numéro de téléphone figurant sur la page de couverture de ce manuel. IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, utilisez uniquement un bloc d'alimentation réglé fourni par le fabricant.

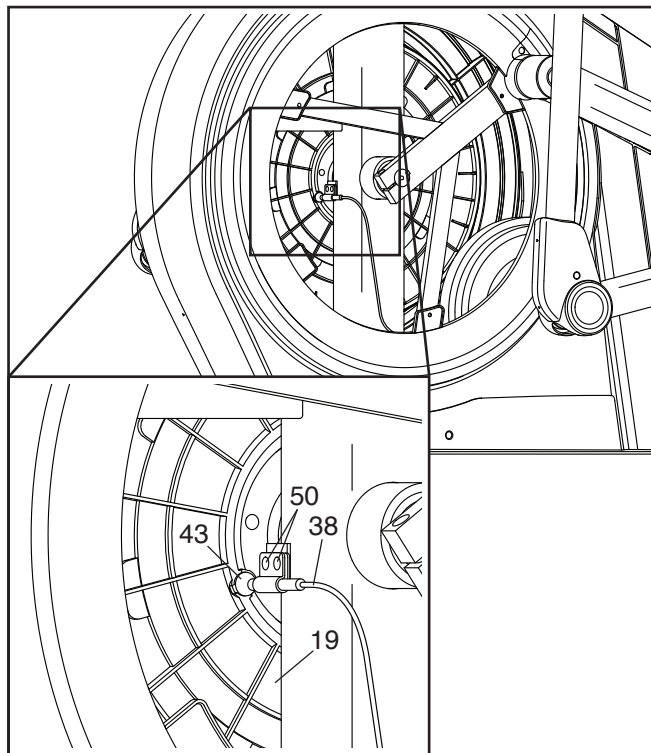
COMMENT RÉGLER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si la console n'affiche pas des informations correctes, le capteur magnétique doit être réglé. Pour régler le capteur magnétique, **débranchez le bloc d'alimentation.**

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



Localisez le Capteur Magnétique (38). Tournez la Poulie (19) jusqu'à ce qu'un Aimant (43) soit aligné avec le Capteur Magnétique.



Ensuite, desserrez légèrement les deux Vis #8 x 1/2" (50) indiquées. Faites glisser le Capteur Magnétique (38) afin de le rapprocher ou l'éloigner légèrement de l'Aimant (43) et resserrez ensuite les Vis.

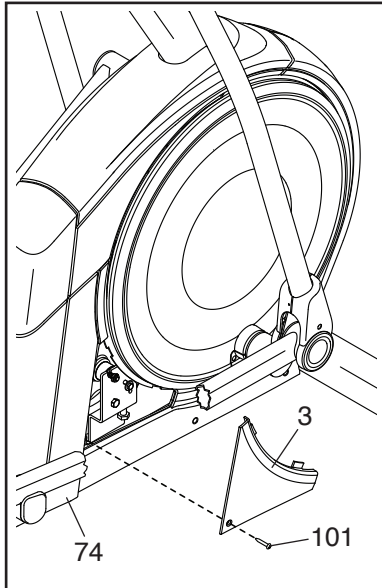
Puis, branchez le bloc d'alimentation, faites balancer légèrement la Poulie (19) vers l'avant et vers l'arrière pour permettre à l'Aimant (43) de passer plusieurs fois devant le Capteur Magnétique (38). Répétez ces étapes jusqu'à ce que la console affiche des données exactes.

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

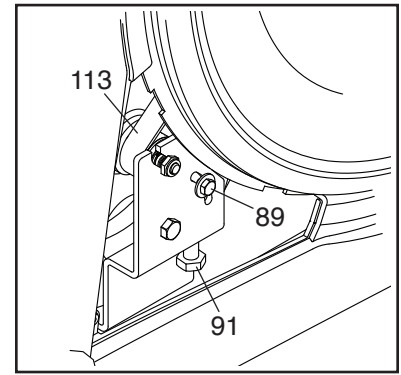
COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

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



Ensuite, repérez 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 (113) soit bien tendue. Puis, resserrez la Vis du Tendeur.



Puis, réinstallez les pièces que vous avez retirées et branchez le bloc d'alimentation.

CONSEILS POUR LES EXERCICES

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

Les conseils suivants vous aideront à planifier votre programme d'exercices physiques. Pour obtenir des informations détaillées 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 but soit de brûler de la graisse ou de fortifier 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	

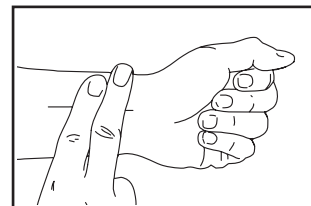
Pour trouver le niveau d'intensité correct, repérez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu 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 les graisses, vous devez pratiquer des exercices à un niveau d'intensité faible pendant une période de temps prolongée. Pendant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise les calories des glucides comme source d'énergie. Votre corps ne commence à puiser dans ses réserves de graisse qu'après plusieurs minutes d'effort. Si votre but est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus bas de votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous avec votre rythme cardiaque proche du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

Exercices aérobiques – Si votre but 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 exercice 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 par 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 physiques, 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 pourrez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si vous le souhaitez. Gardez à l'esprit que la clé du succès est de faire de vos entraînements un élément agréable et régulier de votre vie quotidienne.

LISTE DES PIÈCES

N° du modèle PFEL55921-INT.1 R0821A

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
1	1	Cadre/Rampe	49	1	Pédale Gauche
2	1	Stabilisateur Arrière	50	2	Vis #8 x 1/2"
3	1	Panneau d'Accès	51	2	Rouleau
4	1	Montant	52	2	Embout du Bras de la Pédale
5	6	Vis M4 x 19mm	53	2	Embout de l'Essieu
6	1	Stabilisateur Avant	54	2	Bague d'Espacement du Pivot
7	1	Console	55	2	Pièce de Maintien
8	2	Guide du Rouleau	56	4	Bague du Bras du Rouleau
9	1	Bague d'Espacement du Roulement du Pédalier	57	6	Grand Roulement du Bras
10	1	Boîtier Arrière de la Rampe	58	1	Bras de la Pédale Droite
11	1	Poignée Gauche du Loquet	59	1	Bras du Rouleau Droit
12	1	Poignée Droite du Loquet	60	1	Jambe PSC Droite
13	1	Bouton du Loquet	61	1	Bras PSC Droit
14	1	Support du Loquet	62	2	Poignée
15	1	Boîtier du Stabilisateur Arrière	63	2	Poignée en Mousse
16	2	Rail	64	2	Essieu du Bras de la Pédale
17	1	Goupille du Loquet	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	Ruban Adhésif	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	2	Rondelle M10	75	1	Boîtier Central du Capot
28	1	Mécanisme Tourbillonnaire	76	1	Embout Latéral du Bras de la Pédale Gauche
29	1	Pédale Droite	77	2	Couvercle du Pédalier
30	4	Embout du Stabilisateur	78	2	Clé
31	2	Vis M10 x 16mm	79	1	Boîtier Avant de la Console
32	2	Bague d'Espacement du Roulement du Bras du Rouleau	80	1	Boîtier Arrière de la Console
33	2	Grand Pied de Nivellement	81	2	Boîtier Inférieur du Plateau
34	2	Roulette	82	8	Vis M8 x 13mm
35	2	Barrette	83	1	Boîtier Intérieur de la Jambe Droite
36	1	Rondelle du Tendeur	84	1	Vis M4 x 12mm
37	1	Plateau à Accessoires	85	1	Protection de Fil
38	1	Capteur Magnétique/Fil	86	2	Boulon 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 Avant de la Rampe	89	1	Vis du Tendeur
42	1	Manchon	90	2	Rondelle M6
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	Ressort de la Rampe			

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
94	2	Écrou M4	114	5	Vis Mécanique M4 x 10mm
95	8	Vis M8 x 20mm	115	2	Boulon M4 x 25mm
96	4	Boulon M8 x 45mm	116	2	Anneau du Disque
97	2	Rondelle M8 x 28mm	117	1	Boîtier Avant du Capot
98	2	Rondelle M8 x 18mm	118	1	Boîtier Arrière du Capot
99	1	Bague d'Espacement de la Poulie du Pédaalier	119	1	Bloc d'Alimentation
100	4	Roulement à Billes de la Jambe	120	2	Vis à Tête Plate M8 x 20mm
101	50	Vis M4 x 16mm	121	1	Essieu du Loquet
102	6	Écrou de Verrouillage M8	122	1	Ressort de Goupille
103	8	Vis M6 x 12mm	123	2	Petit Roulement du Bras
104	4	Vis M10 x 115mm	124	2	Vis Mécanique M4 x 16mm
105	1	Vis Autoperçante M4 x 25mm	125	2	Bague-attache
106	1	Boîtier Inférieur de la Rampe	126	2	Vis M4 x 38mm
107	1	Bague d'Espacement du Pédaalier	127	2	Support du Disque
108	2	Vis M6 x 13mm	128	1	Grand Amortisseur
109	2	Boulon M10 x 60mm	129	2	Rondelle M8 x 22mm
110	1	Fil Supérieur	130	4	Vis Autoperçante #8 x 1/2"
111	1	Fil Inférieur	*	–	Outil d'Assemblage
112	2	Vis Autoperçante M4 x 19mm	*	–	Sachet de Graisse
113	1	Courroie de Traction	*	–	Manuel de l'Utilisateur

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

N° du modèle PFEL55921-INT.1 R0821A

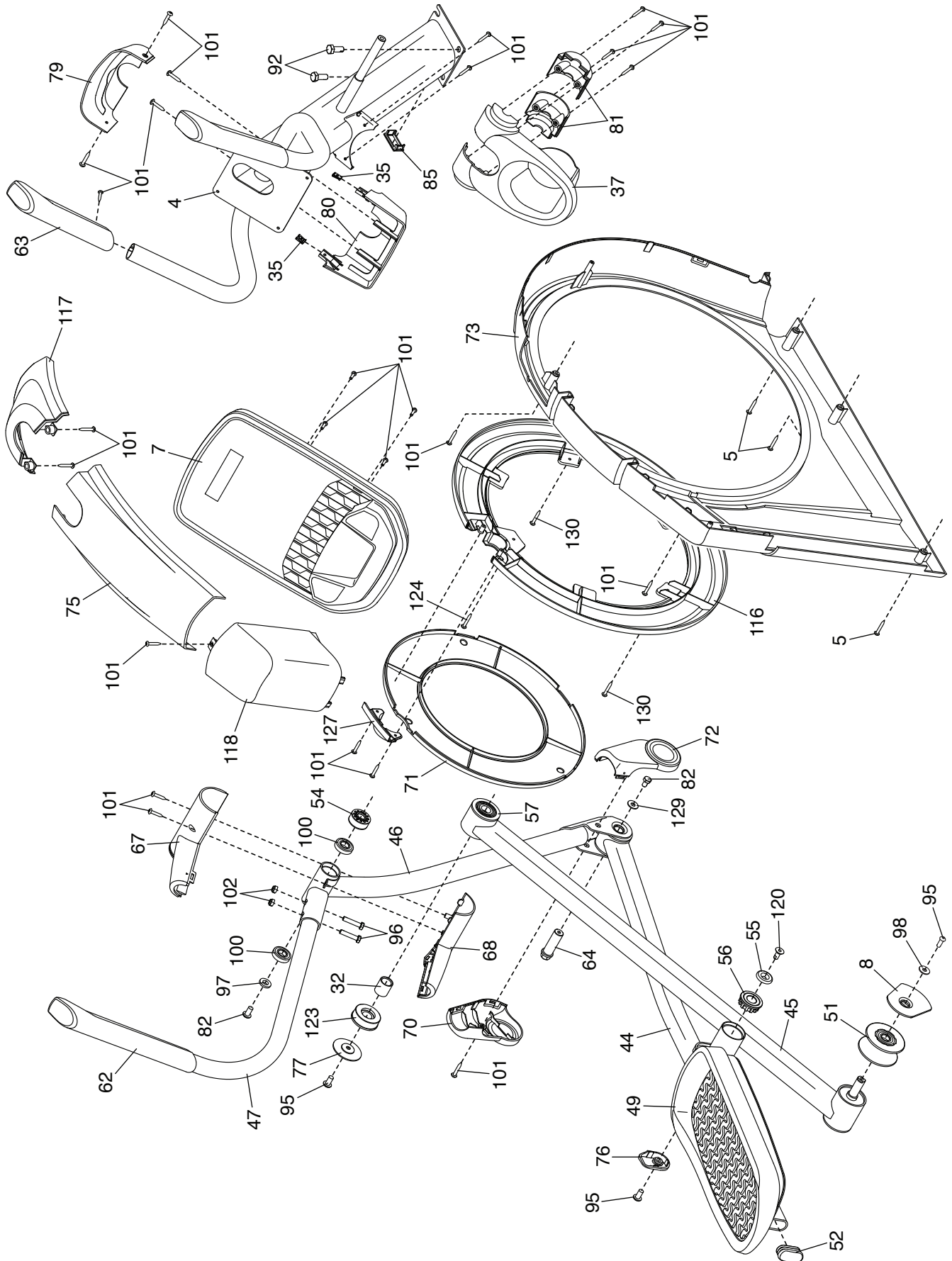


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du modèle PFEL55921-INT.1 R0821A

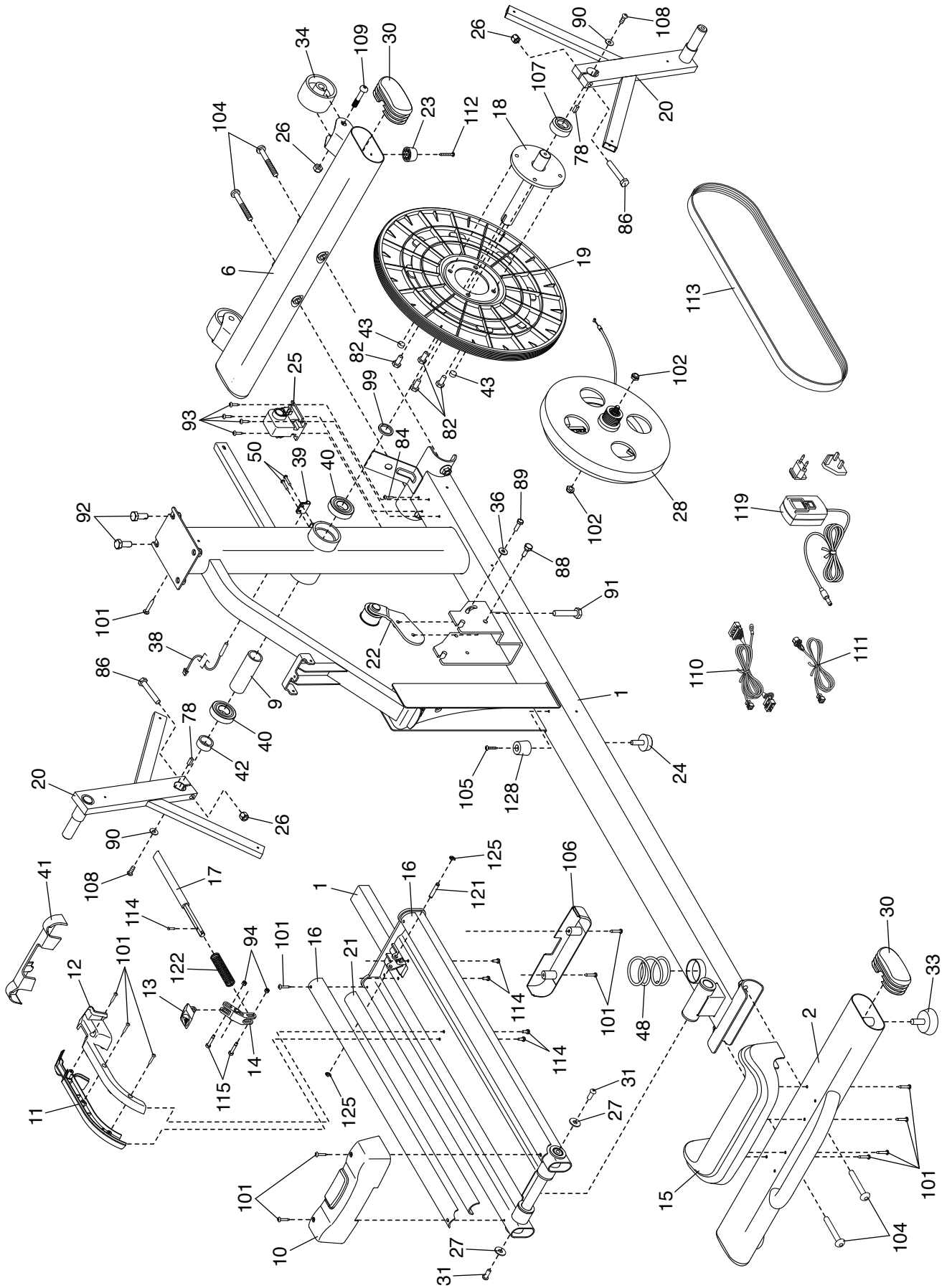
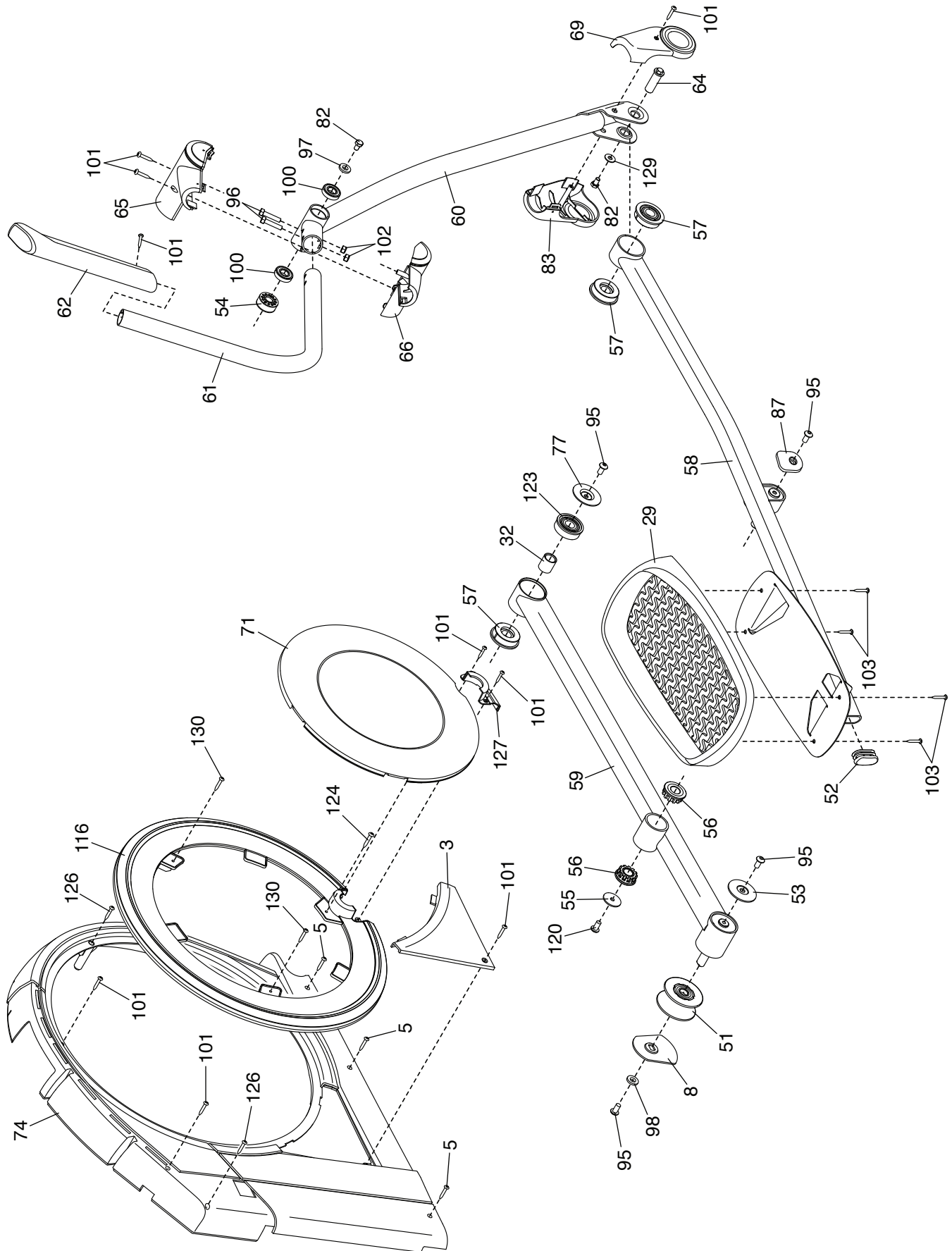


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du modèle PFEL55921-INT.1 R0821A



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 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.

Veillez utiliser les installations de recyclage qui sont autorisées à collecter ce type de déchets dans votre région. Ce faisant, vous contribuerez à préserver les ressources naturelles et à renforcer les normes européennes de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus de renseignements concernant les méthodes garantissant une élimination sûre et appropriée de ce produit, veuillez contacter votre mairie ou le magasin où vous avez acheté ce produit.

