

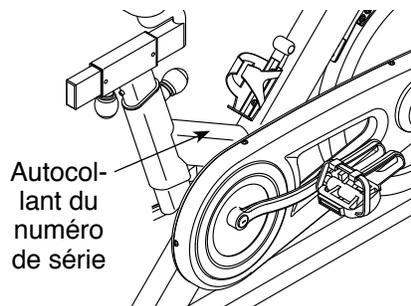
PRO-FORM[®]

500 SPX

N° du modèle PFX03820-INT.0

N° de série _____

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



SERVICE CLIENT

Si vous avez des questions, ou si des pièces sont manquantes ou endommagées, veuillez contacter le Service Client (voir les informations ci-dessous), ou contactez le magasin où vous avez acheté cet appareil.

Site internet : iconsupport.eu/fr

Courriel : csfr@iconeurope.com

FRANCE

Téléphone : 0800 001 565

BELGIQUE

Téléphone : 0800 58 095

du lundi au vendredi, de 9h à 19h ;
le samedi, de 9h à 13h

⚠ ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

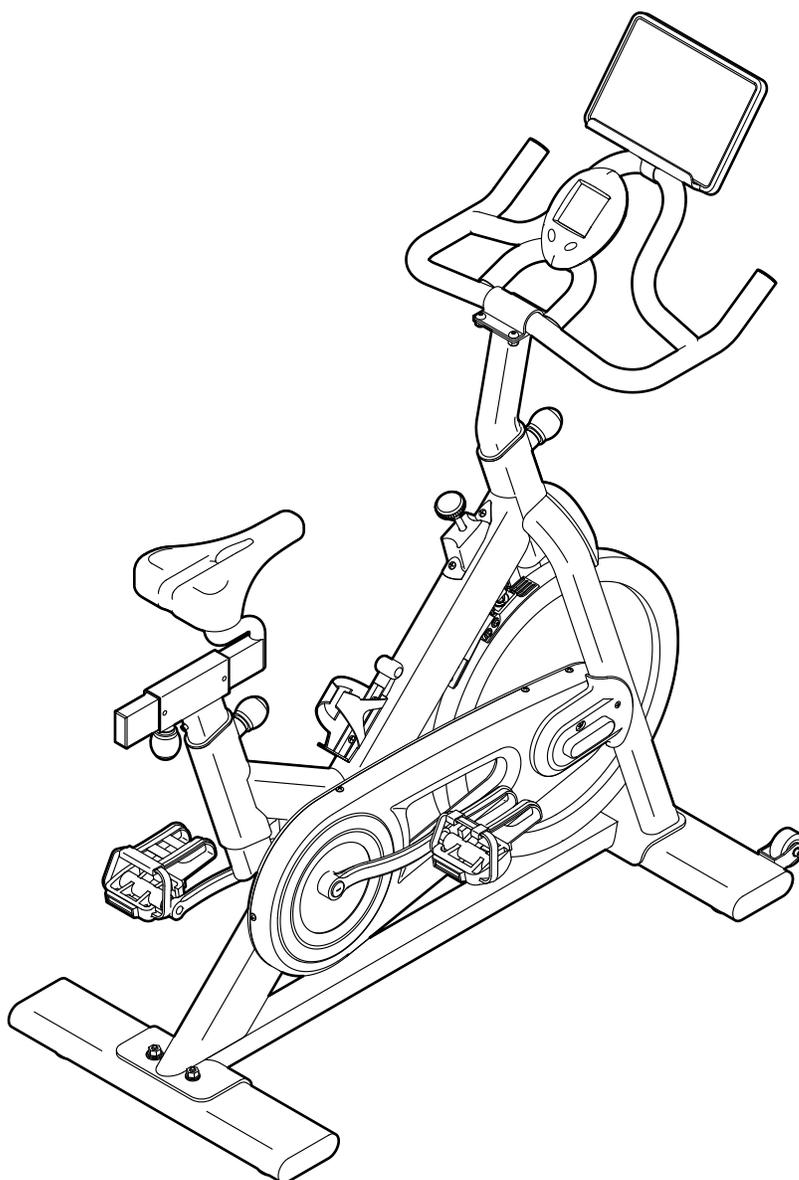


TABLE DES MATIÈRES

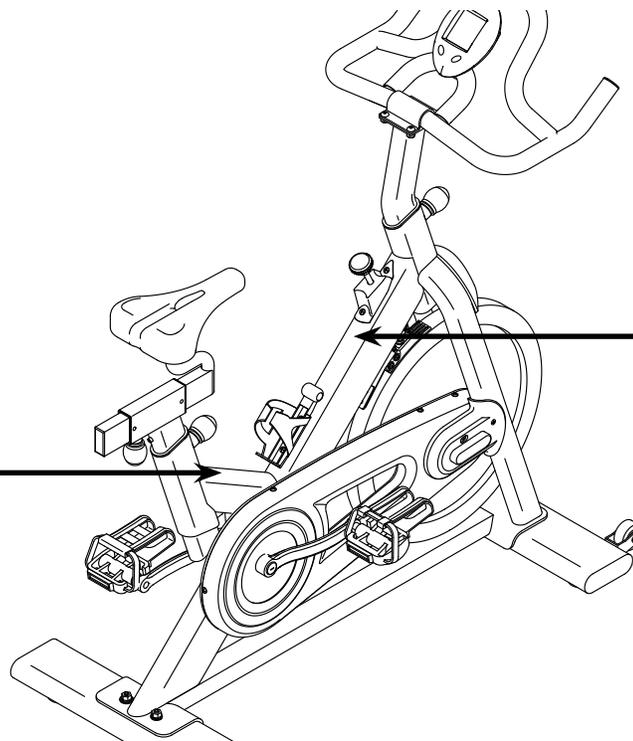
| | |
|---|---------------|
| EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT..... | 2 |
| PRÉCAUTIONS IMPORTANTES | 3 |
| AVANT DE COMMENCER | 4 |
| TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES..... | 5 |
| ASSEMBLAGE | 6 |
| COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE | 12 |
| CONSEILS POUR LES EXERCICES | 16 |
| LISTE DES PIÈCES | 18 |
| SCHÉMA DÉTAILLÉ | 19 |
| COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE..... | Dos du manuel |
| INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE | Dos du manuel |

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ici sont inclus avec ce produit. Collez les autocollants d'avertissement sur les autocollants en anglais aux endroits indiqués. **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 leurs tailles réelles.

⚠ AVERTISSEMENT

- Une mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur avant toute utilisation, prêtez attention à tous les avertissements, et suivez toutes les instructions.
- Ne laissez pas les enfants jouer sur, ou autour de l'appareil.
- Les pédales continuent de tourner quand vous arrêtez de pédaler.
- Les pédales peuvent causer des blessures en tournant.
- Réduisez votre vitesse de pédalage de manière contrôlée.
- L'utilisateur ne doit pas peser plus de 115 kg.
- Cet appareil doit toujours se trouver sur une surface plane.
- Cet appareil n'est pas conçu pour une utilisation thérapeutique.
- Pour des raisons de sécurité, verrouillez le vélo d'exercice quand il n'est pas utilisé.
- Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou qu'il a été décollé.



⚠ ATTENTION

Pour arrêter, réduisez votre vitesse de pédalage de manière contrôlée.

Pour arrêter rapidement, utilisez le frein.

Les pédales continueront à tourner, soyez donc prudent lorsque vous ralentissez et stoppez.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements sur votre vélo d'exercice 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. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo d'exercice sont correctement informés de toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices physiques. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou celles ayant des problèmes de santé.
3. Le vélo d'exercice 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 d'exercice par une personne responsable de leur sécurité.
4. Utilisez le vélo d'exercice uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
5. Le vélo d'exercice est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas le vélo d'exercice dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
6. Gardez le vélo d'exercice à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le vélo d'exercice dans un garage, sur un patio couvert, ni près d'une source d'eau.
7. Installez le vélo d'exercice sur une surface plane et sur un tapis pour protéger le sol ou la moquette. Assurez-vous qu'il y a au moins 60 cm d'espace libre autour du vélo d'exercice.
8. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que le vélo d'exercice est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée. Utilisez uniquement des pièces fournies par le fabricant.
9. Gardez toujours les enfants de moins de 16 ans et les animaux domestiques éloignés du vélo d'exercice.
10. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le vélo d'exercice. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
11. Le vélo d'exercice ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 115 kg.
12. Soyez prudent lorsque vous montez ou descendez du vélo d'exercice.
13. Gardez toujours le dos droit quand vous utilisez le vélo d'exercice ; ne vous cambrez pas.
14. Le vélo d'exercice n'est pas équipé d'une roue libre ; les pédales continueront à tourner jusqu'à l'immobilisation de la roue d'inertie. Réduisez votre vitesse de pédalage de manière contrôlée.
15. Pour arrêter le volant rapidement, poussez le bouton de la résistance vers le bas.
16. Lorsque le vélo d'exercice n'est pas utilisé, serrez complètement le bouton de la résistance pour verrouiller le volant.
17. Pour ne pas endommager les patins de frein, ne les lubrifiez pas.
18. 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 nouveau vélo d'exercice PROFORM® 500 SPX. La pratique du vélo est un exercice efficace pour améliorer le système cardiovasculaire, développer l'endurance et raffermir le corps. Le vélo d'exercice 500 SPX offre un choix 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 d'exercice. 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 et le numéro de série du produit 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.

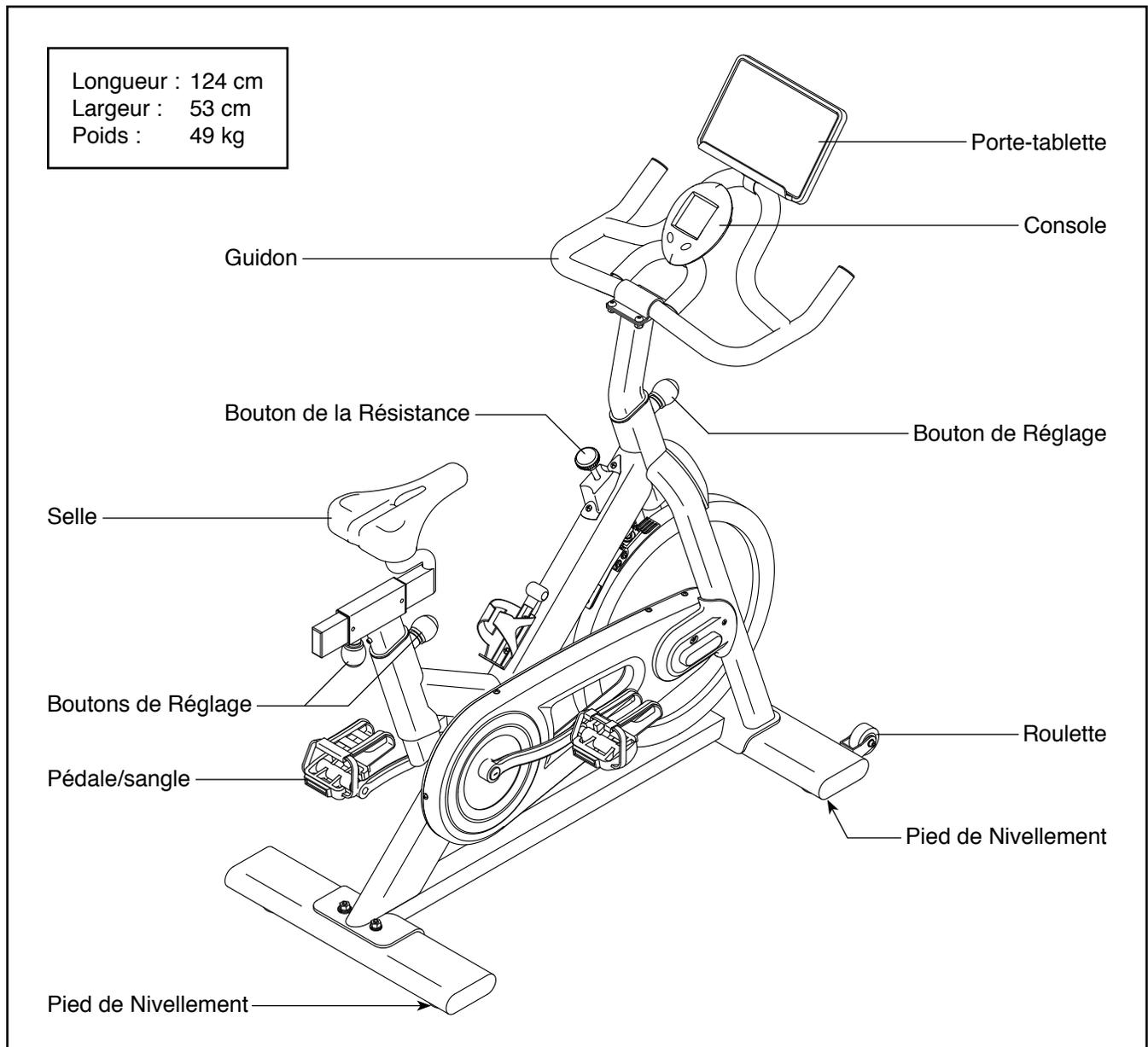
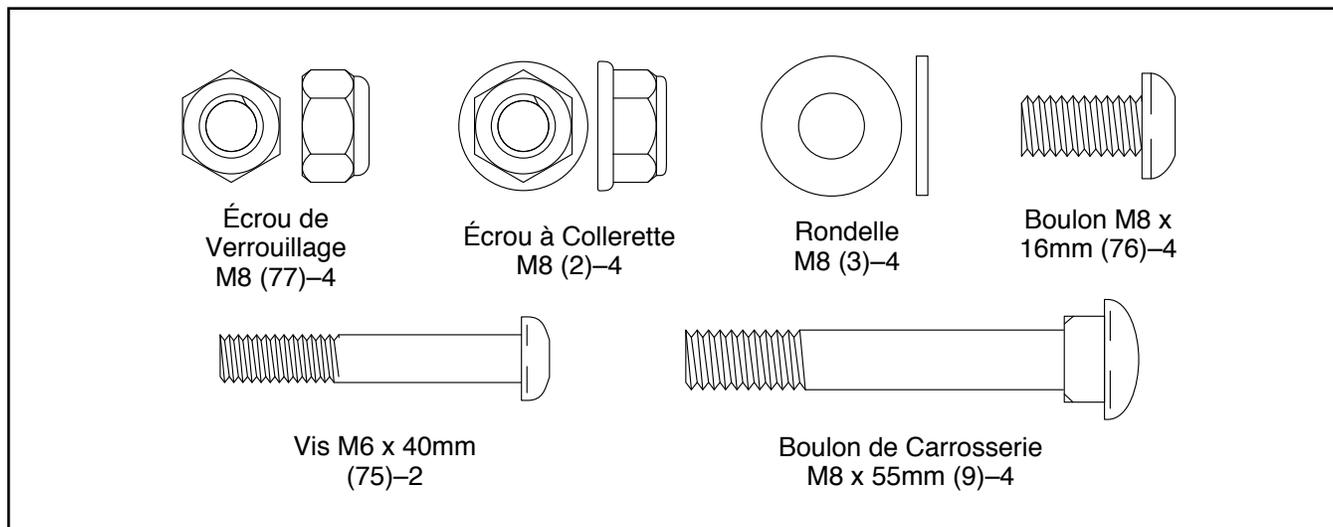


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Utilisez les illustrations ci-dessous pour identifier 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 après le numéro-clé indique la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : si une pièce ne se trouve pas dans le sac de quincaillerie, vérifiez qu'elle n'a pas 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 gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces droite portent l'indication « R » ou « Right ».
- Pour identifier 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) :

une clé à molette



un maillet en caoutchouc

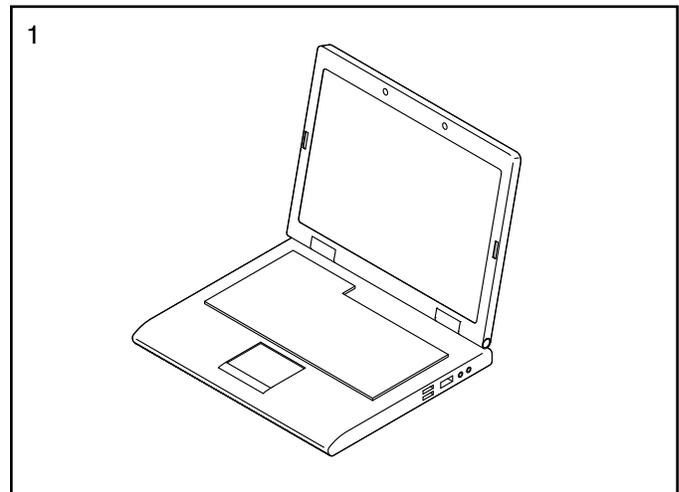


L'assemblage sera plus facile si vous avez un jeu de clés. Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. Allez sur le site internet iconsupport.eu depuis votre ordinateur pour enregistrer votre produit.

- Obtenez votre preuve d'achat
- Activez votre garantie
- Devenez prioritaire si vous contactez le service après vente

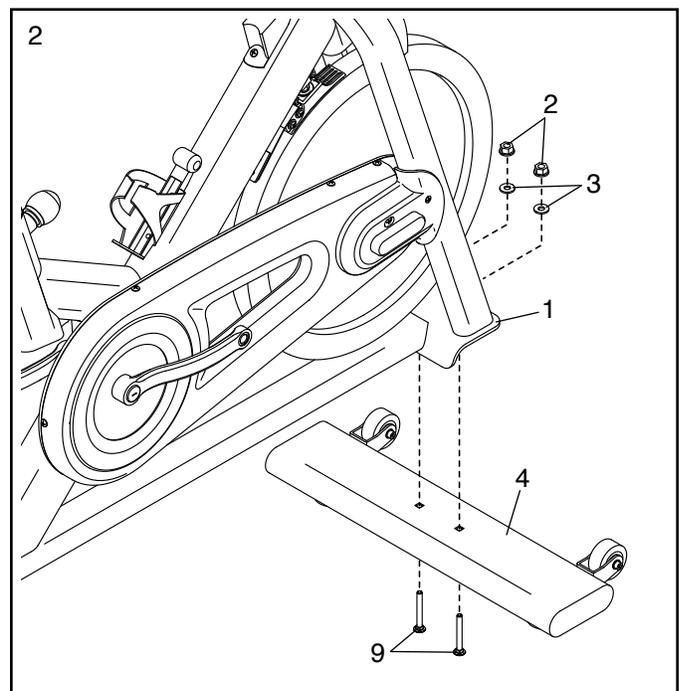
Remarque : si vous n'avez pas d'accès internet, appelez le Service Client (voir la page de couverture de ce manuel) pour enregistrer votre produit.



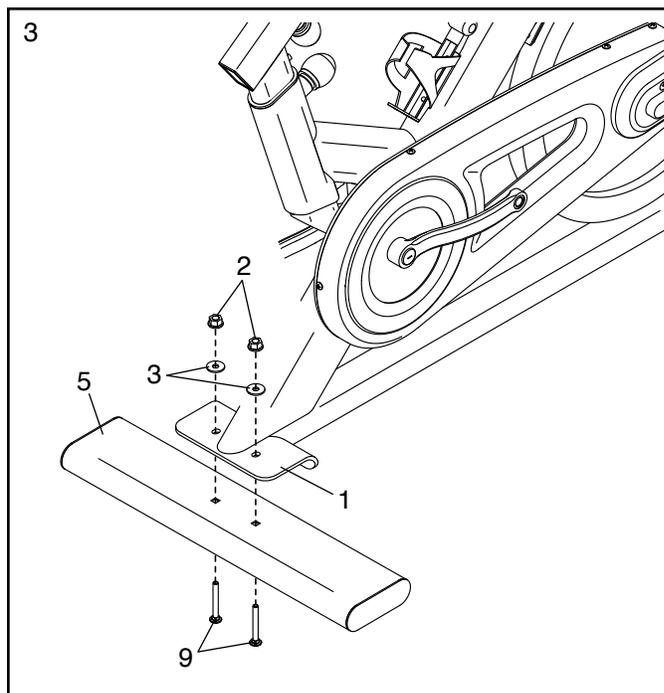
2. S'il y a des tubes de transport (non illustrés) attachés à l'avant et à l'arrière du Cadre (1), retirez-les et jetez-les ainsi que la quincaillerie qui les accompagne.

Orientez le Stabilisateur Avant (4) comme sur le schéma.

Attachez le Stabilisateur Avant (4) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie M8 x 55mm (9), deux Rondelles M8 (3) et deux Écrous à Colerette M8 (2).

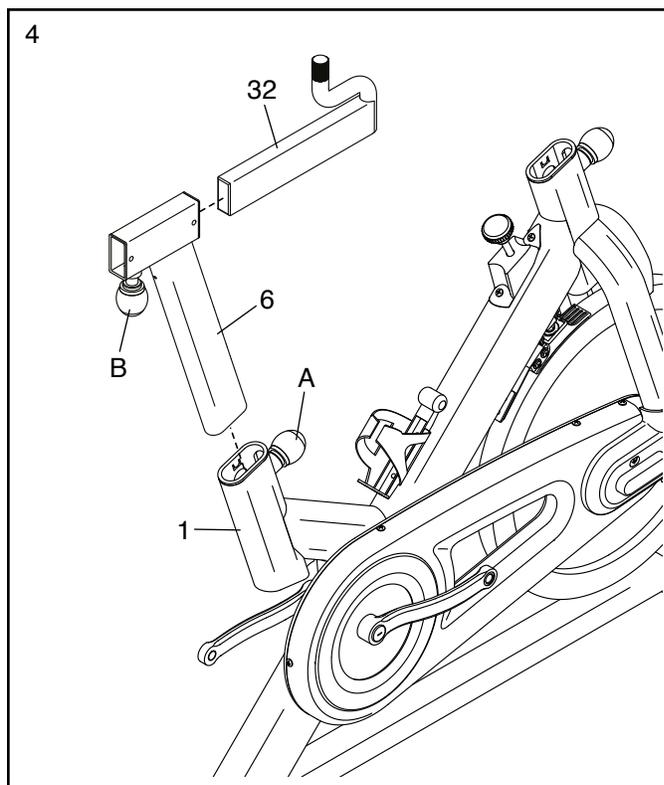


3. Attachez le Stabilisateur Arrière (5) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie M8 x 55mm (9), deux Rondelles M8 (3) et deux Écrous Collerette M8 (2).



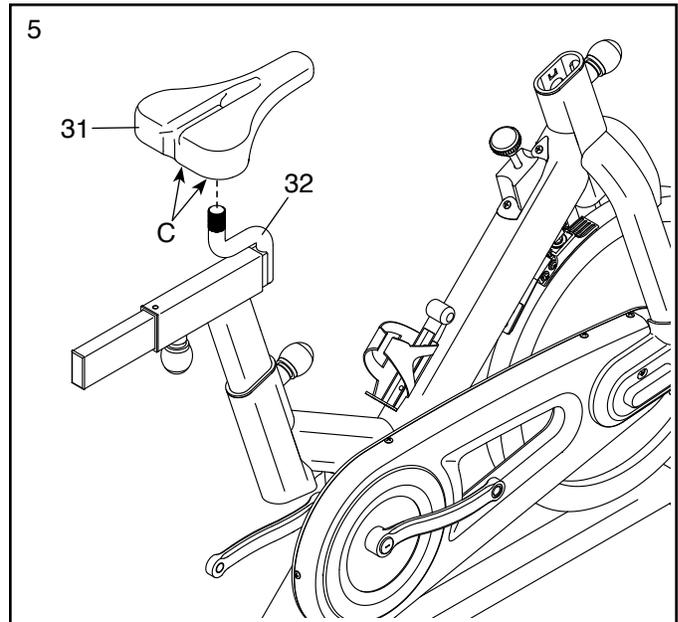
4. Orientez le Montant de la Selle (6) comme sur le schéma. Ensuite, tirez le Bouton de Réglage (A) vers l'extérieur, insérez le Montant de la Selle dans le Cadre (1), glissez-le vers le haut ou vers le bas jusqu'à la position de votre choix, puis relâchez le Bouton de Réglage dans un trou de réglage sur le Montant de la Selle. Serrez le Bouton de Réglage. **Assurez-vous que le Bouton de Réglage est fermement enfoncé dans un trou de réglage.**

Orientez le Chariot de la Selle (32) comme sur le schéma. Ensuite, trouvez le Bouton de Réglage (B) sur le Montant de la Selle (6). Desserrez alors le Bouton de Réglage, tirez-le vers le bas, insérez le Chariot de la Selle dans le Montant de la Selle, placez-le dans la position désirée, puis relâchez le Bouton de Réglage dans un trou de réglage sur le Chariot de la Selle. Serrez le Bouton de Réglage.



5. Orientez la Selle (31) comme sur le schéma.

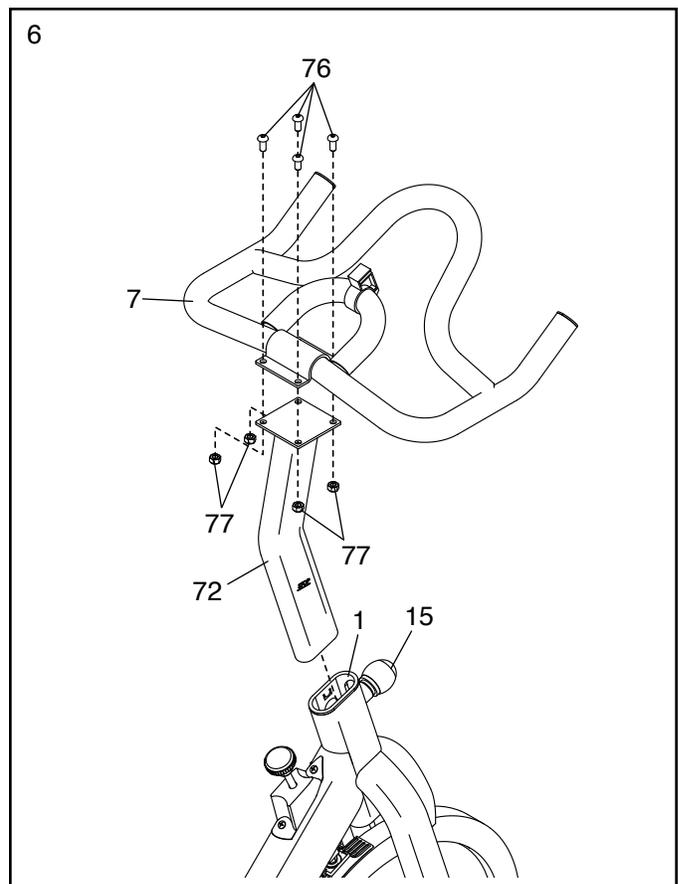
Glissez la Selle (31) sur le Chariot de la Selle (32) ; **assurez-vous que la Selle est droite et qu'elle pointe vers l'avant**. Ensuite, serrez les deux écrous (C) sous la Selle.



6. Orientez le Guidon (7) et le Montant du Guidon (72) comme sur le schéma. Attachez le Guidon sur le Montant du Guidon à l'aide de quatre Boulons M8 x 16mm (76) et quatre Écrous de Verrouillage M8 (77) ; **vissez les quatre Écrous de Verrouillage de quelques tours chacun avant de tous les serrer**.

Ensuite, trouvez le Bouton de Réglage (15) à l'avant du Cadre (1). Desserrez le Bouton de Réglage et tirez-le vers l'extérieur. Ensuite, insérez le Montant du Guidon (72) dans le Cadre.

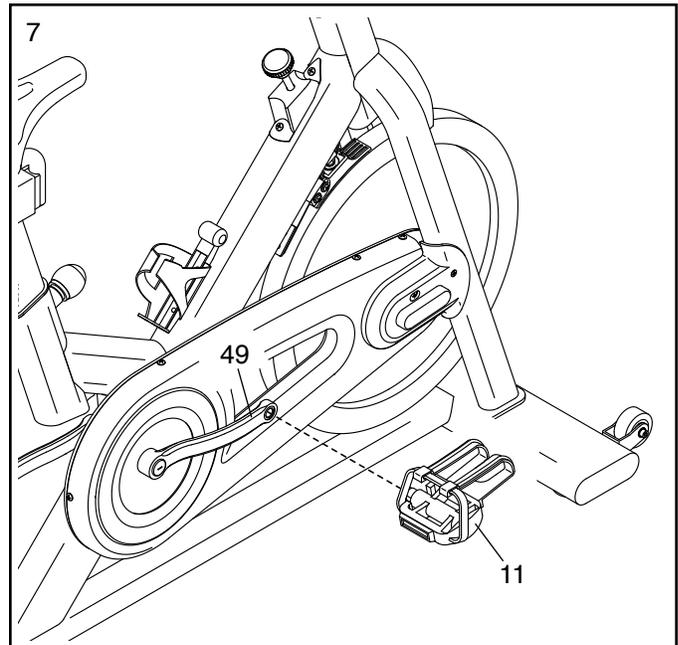
Glissez le Montant du Guidon (72) vers le haut ou vers le bas jusqu'à la position désirée, relâchez le Bouton de Réglage (15) dans un trou de réglage sur le Montant du Guidon, puis serrez le Bouton de Réglage. **Assurez-vous que le Bouton de Réglage est bien enfoncé dans un trou de réglage**.



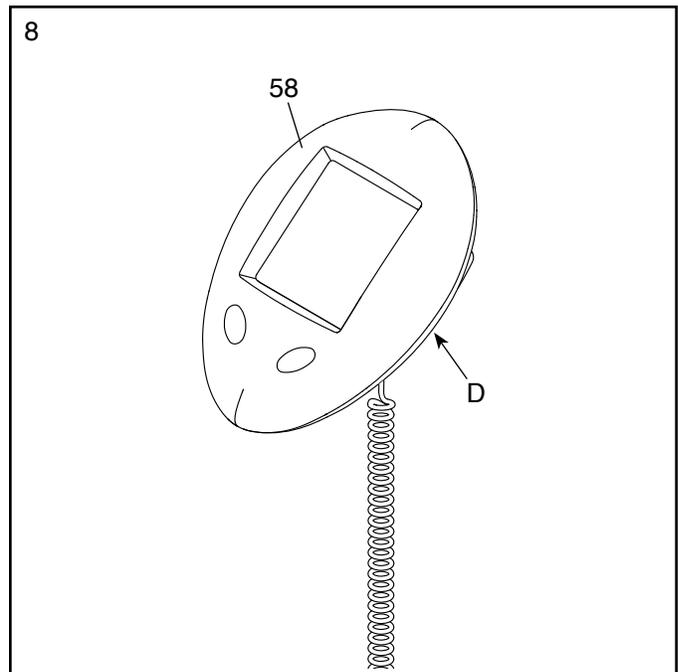
7. Identifiez la Pédale Droite (11).

À l'aide d'une clé à molette, **serrez fermement** la Pédale Droite (11) **dans le sens des aiguilles d'une montre** dans le Bras Droit du Pédalier (49).

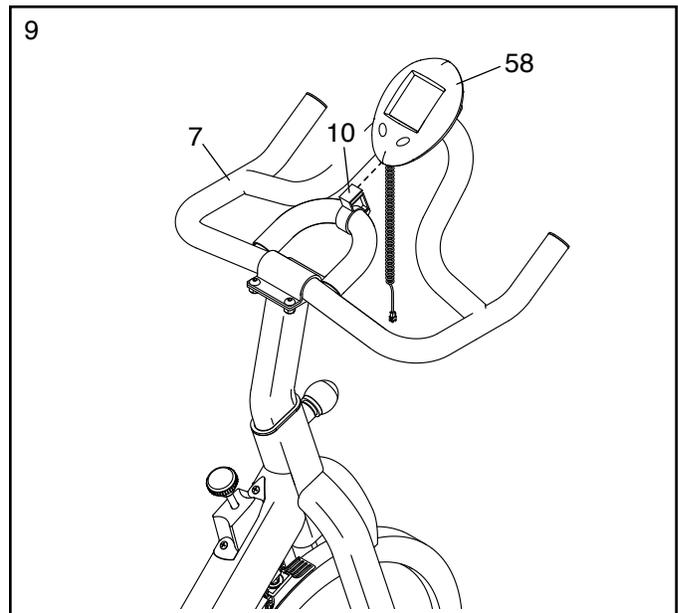
Serrez fermement la Pédale Gauche (non illustrée) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre dans le Bras Gauche du Pédalier (non illustré). IMPORTANT : vous devez tourner la Pédale Gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour l'attacher.



8. La Console (58) peut fonctionner avec deux piles AAA (non incluses) ; les piles alcalines sont recommandées. Ne mélangez pas des piles anciennes et des piles neuves, ou des piles alcalines, standards et rechargeables. **IMPORTANT : si la Console a été exposée à des températures froides, laissez-la se réchauffer à la température ambiante avant d'y mettre les piles. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager les affichages ou d'autres composants électroniques de la console.** Retirez le couvercle des piles et placez les piles dans le compartiment des piles (D). **Assurez-vous que les piles sont orientées comme indiqué sur le schéma placé à l'intérieur du compartiment des piles.** Ensuite, réattachez le couvercle des piles.

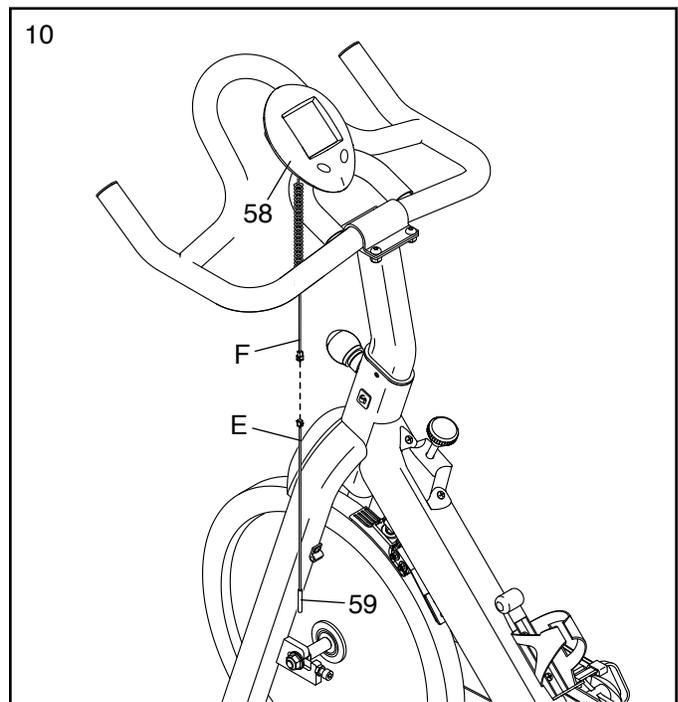


9. Glissez la Console (58) sur le Support de la Console (10) sur le Guidon (7).



10. Tenez le fil (E) du Capteur Magnétique (59) sur le côté gauche du vélo d'exercice, comme sur le schéma.

Branchez le fil (E) du Capteur Magnétique (59) dans le fil (F) de la Console (58).

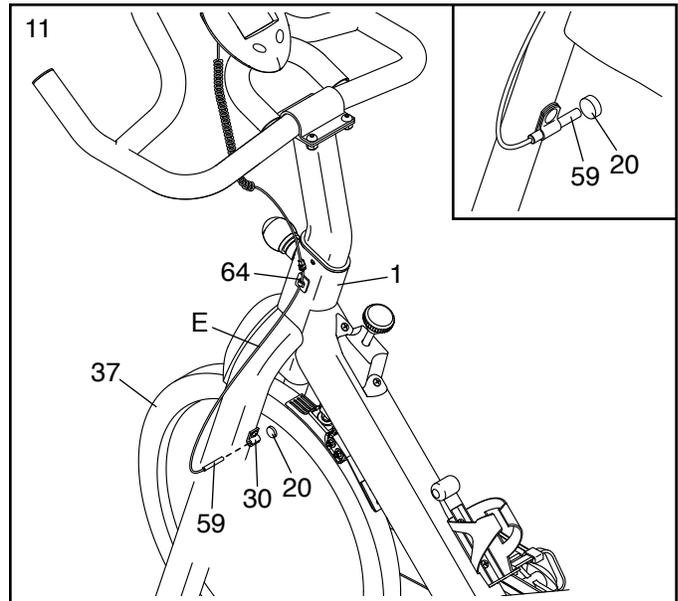


11. Insérez le fil (E) du Capteur Magnétique (59) dans la Barrette (64) sur le côté gauche du Cadre (1).

Ensuite, insérez le Capteur Magnétique (59) dans la Pince (30) sur le Cadre (1).

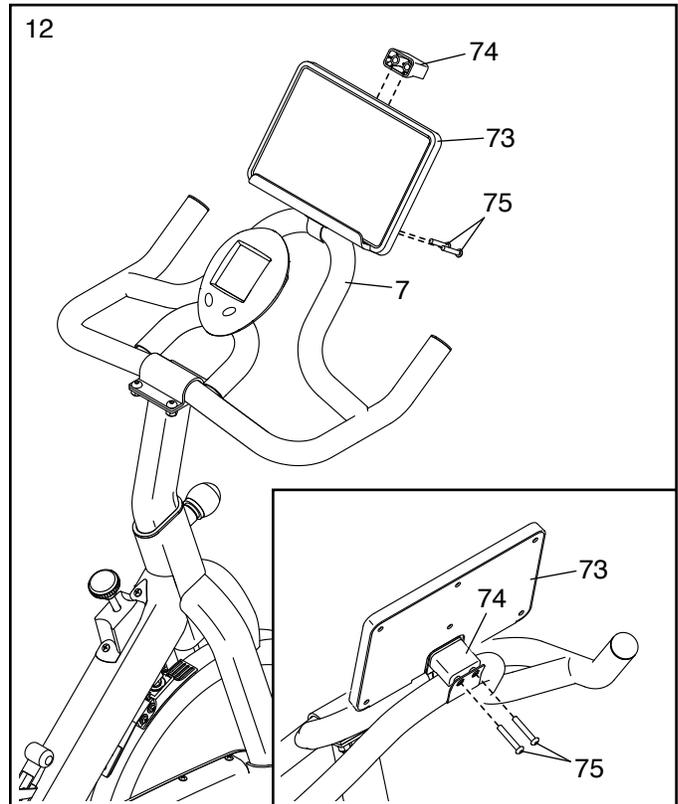
Tournez la Roue d'Inertie (37) jusqu'à ce que l'Aimant (20) soit en face du Capteur Magnétique (59).

Référez-vous au schéma encadré. Glissez le Capteur Magnétique (59) pour qu'il se trouve à une distance entre 1 et 2 cm de l'Aimant (20).



12. Orientez le Porte-tablette (73) comme sur le schéma, puis enfoncez-le sur le Guidon (7) à l'endroit indiqué. Centrez le Porte-tablette sur le Guidon et faites-le pivoter vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à la position désirée.

Pendant qu'une deuxième personne tient le Porte-tablette (73) en place, attachez le Porte-tablette à l'aide du Support de la Pince (74) et de deux Vis M6 x 40mm (75) comme sur le schéma en encadré.



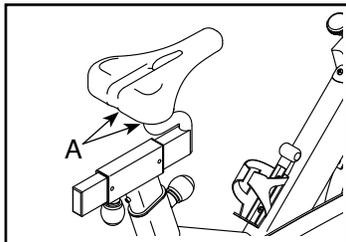
13. **Une fois le vélo d'exercice assemblé, inspectez-le pour vous assurer qu'il est bien assemblé et qu'il fonctionne correctement. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le vélo d'exercice.** Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Placez un tapis sous le vélo d'exercice pour protéger le sol.

COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

COMMENT RÉGLER L'ANGLE DE LA SELLE

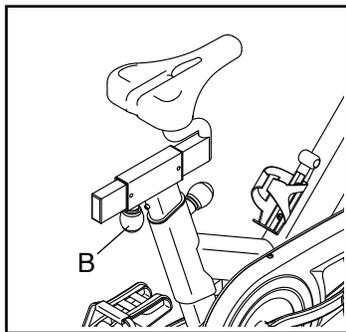
Vous pouvez régler l'angle de la selle à la position la plus confortable. Vous pouvez également glisser la selle vers l'avant ou vers l'arrière pour un plus grand confort ou pour régler la distance par rapport au guidon.

Pour régler l'angle de la selle, desserrez les écrous (A) sur la pince de la selle de quelques tours, puis inclinez la selle vers le haut ou vers le bas, ou glissez-la vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à la position désirée. Ensuite, resserrez les écrous.



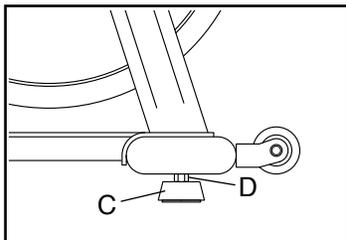
COMMENT RÉGLER LA POSITION HORIZONTALE DE LA SELLE

Pour régler la position horizontale de la selle, desserrez d'abord le bouton de réglage (B) et tirez-le vers le bas. Ensuite, glissez la selle vers l'avant ou vers l'arrière, relâchez le bouton de réglage dans un trou de réglage sur le chariot de la selle, puis serrez fermement le bouton de réglage. **Assurez-vous que le bouton de réglage est bien enfoncé dans un trou de réglage.**



COMMENT NIVELER LE VÉLO D'EXERCICE

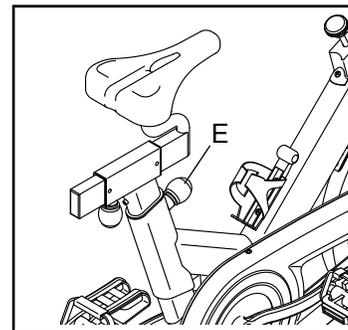
Si le vélo d'exercice est légèrement bancal sur votre sol durant son utilisation, réglez un ou plusieurs des pieds de nivellement (C) sous les stabilisateurs avant et arrière jusqu'à ce que le vélo soit stable. Pour régler chaque pied de nivellement, dévissez le pied de nivellement et l'écrou (D) au-dessus, réglez le pied de nivellement dans la position désirée, puis serrez l'écrou contre le stabilisateur.



COMMENT RÉGLER LE MONTANT DE LA SELLE

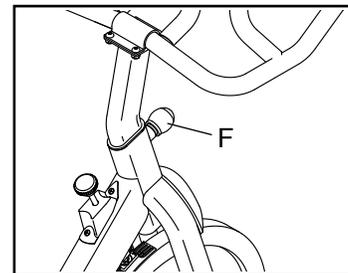
Pour des exercices efficaces, la selle doit être à la bonne hauteur. Quand vous pédalez, vos genoux devraient être légèrement pliés lorsque les pédales se trouvent dans la position la plus basse.

Pour régler la hauteur du montant de la selle, desserrez d'abord le bouton de réglage (E) et tirez-le vers l'extérieur. Ensuite, glissez le montant de la selle vers le haut ou vers le bas, relâchez le bouton de réglage dans un trou de réglage sur le montant de la selle, puis serrez fermement le bouton de réglage. **Assurez-vous que le bouton de réglage est bien enfoncé dans un trou de réglage.**



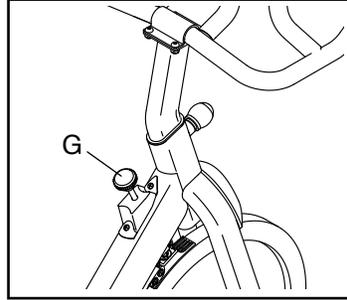
COMMENT RÉGLER LE MONTANT DU GUIDON

Pour régler la hauteur du montant du guidon, desserrez d'abord le bouton de réglage (F) et tirez-le vers l'extérieur. Ensuite, glissez le montant du guidon vers le haut ou vers le bas, relâchez le bouton de réglage dans un trou de réglage sur le montant du guidon, puis serrez fermement le bouton de réglage. **Assurez-vous que le bouton de réglage est bien enfoncé dans un trou de réglage.**



COMMENT RÉGLER LA RÉSISTANCE DES PÉDALES

Pour augmenter la résistance des pédales, tournez le bouton de la résistance (G) dans le sens des aiguilles d'une montre ; pour réduire la résistance, tournez le bouton de la résistance dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.



Pour arrêter le volant, poussez le bouton de la résistance vers le bas. La roue d'inertie devrait rapidement s'arrêter complètement.

IMPORTANT : quand le vélo d'exercice n'est pas utilisé, serrez complètement le bouton de la résistance.

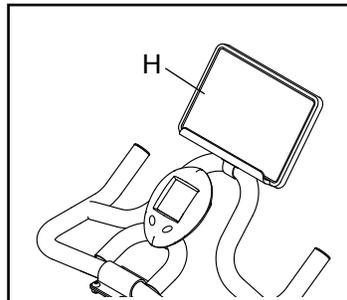
COMMENT UTILISER LE PORTE-TABLETTE

IMPORTANT : le porte-tablette (H) est conçu pour accueillir la plupart des tablettes de taille normale. Ne placez pas un autre appareil électronique ou tout autre objet dans le porte-tablette.

Pour installer une tablette dans le porte-tablette (H), placez le rebord inférieur de la tablette dans la gouttière.

Assurez-vous que la tablette est bien maintenue en place dans le porte-tablette.

Pour régler la position du porte-tablette, référez-vous à l'étape 12 de l'assemblage page 11. Suivez ces étapes à l'envers pour sortir la tablette du porte-tablette.



ENTRETIEN DU VÉLO D'EXERCICE

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 d'exercice est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

Pour nettoyer le vélo d'exercice, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de détergent 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 l'affichage de la console s'estompe, changez les piles (voir l'étape 8 de l'assemblage page 9) ; la plupart des problèmes de console est due à des piles usées.

Si le vélo d'exercice ne va pas être utilisé pendant une longue période de temps, retirez les piles de la console.

COMMENT RÉGLER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

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

Pour ajuster le capteur magnétique, référez-vous à l'étape 11 de l'assemblage page 11. Glissez le Capteur Magnétique (59) légèrement plus près ou plus loin de l'Aimant (20). Ensuite, tournez la Roue d'Inertie (37) pendant un moment.

Répétez ces étapes jusqu'à ce que la console affiche des données exactes.

FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

La console, facile à utiliser, est équipée de six modes d'affichage qui vous fournissent des données instantanées sur votre entraînement.

SCAN (balayage) – Ce mode affiche le temps, la vitesse, la distance, les calories et un compteur de distance, pendant quelques secondes chacun, en boucle.

TIME (temps) – Ce mode affiche le temps écoulé. Remarque : si vous définissez un objectif de temps (voir l'étape 2 sur cette page), ce mode affiche le temps restant avant la fin de l'entraînement.

SPEED (vitesse) – Ce mode affiche la vitesse de pédalage en miles par heure.

DIS (distance) – Ce mode affiche la distance parcourue en pédalant durant votre entraînement, en miles. Remarque : si vous définissez un objectif de distance (voir l'étape 2 sur cette page), ce mode affiche la distance restant à parcourir avant la fin de l'entraînement.

CAL (calories) – Ce mode affiche le nombre approximatif de calories brûlées durant votre entraînement. Remarque : si vous définissez un objectif de calories à brûler (voir l'étape 2 sur cette page), ce mode affiche le nombre de calories restant à brûler avant la fin de l'entraînement.

ODO (compteur de distance) – Ce mode affiche la distance totale, en miles, ayant été parcourue en pédalant depuis la dernière réinitialisation du compteur de distance. Remarque : pour remettre le compteur de distance à zéro, retirez les piles de la console puis réinstallez-les.

COMMENT UTILISER LA CONSOLE

Assurez-vous qu'il y a des piles (non incluses) dans la console (voir l'étape 8 de l'assemblage page 9). Si la console est recouverte d'un film en plastique transparent, retirez le film.

1. Allumez la console.

Pour allumer la console, appuyez sur n'importe quelle touche sur la console ou commencez simplement à pédaler.

2. Définissez un objectif pour l'entraînement, si désiré.

Pour définir un objectif de temps, de distance, ou de calories à brûler pour votre entraînement, appuyez sur la touche Mode jusqu'à ce que le mot TIME (temps), DIS (distance), ou CAL (calories) apparaisse sur l'écran. **Assurez-vous que le mot SCAN (balayage) n'apparaît pas sur l'écran.**

Ensuite, appuyez sur la touche Set (définir) pour définir un objectif. Pour définir un objectif plus rapidement, maintenez la touche Set (définir) enfoncée. Pour remettre un objectif à zéro, maintenez la touche Mode enfoncée jusqu'à ce que des zéros apparaissent sur l'écran.

3. Commencez à pédaler et suivez votre progression sur l'écran.

Mode balayage – Pour sélectionner de nouveau le mode balayage, appuyez sur la touche Mode jusqu'à ce que le mot SCAN (balayage) apparaisse sur l'écran.

Le mode temps, vitesse, distance, calories ou compteur de distance – Pour sélectionner un de ses modes pour un affichage continu, appuyez sur la touche Mode jusqu'à ce que le nom du mode désiré apparaisse sur l'écran. Assurez-vous que le mot SCAN (balayage) n'apparaît pas sur l'écran.

Alors que vous vous entraînez, la console affiche des données instantanées sur votre entraînement.

Si aucun objectif pour l'entraînement n'est défini, une flèche pointant vers le haut apparaît sur l'écran quand le mode temps, distance, ou calories est sélectionné. **Si un objectif est défini pour l'entraînement**, une flèche pointant vers le bas apparaît sur l'écran quand le mode temps, distance ou calories est sélectionné.

Si vous avez défini un objectif pour l'entraînement, l'écran affiche un compte à rebours puis des zéros quand vous avez atteint votre objectif ; si vous continuez votre entraînement, l'écran affiche un compteur.

4. Lorsque vous avez terminé vos exercices, la console s'éteint automatiquement.

Si les pédales ne sont pas déplacées pendant plusieurs secondes, la console se met en pause.

La console est équipée d'un mode qui éteint la console automatiquement. Si les pédales ne sont pas déplacées et que les touches de la console ne sont pas utilisées pendant plusieurs minutes, la console s'éteint automatiquement pour économiser les piles.

CONSEILS POUR LES EXERCICES

AVERTISSEMENT : consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices physiques. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou celles ayant 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 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 | |

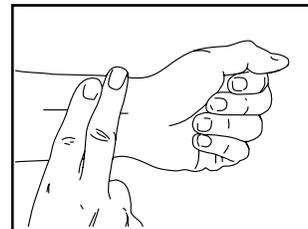
Pour trouver le niveau d'intensité correct, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu est le rythme cardiaque pour brûler un maximum de graisse, et le nombre le plus haut est le rythme cardiaque pour des exercices 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'exercice, votre corps utilise des calories de glucide comme carburant. Votre corps ne commence à puiser dans ses réserves de graisse qu'après plusieurs minutes d'effort. Si votre objectif 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 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 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 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'échauffements 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'exercice, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes). Respirez profondément et de manière régulière quand vous vous entraînez ; ne retenez jamais votre souffle.

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

FRÉQUENCE 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.

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Faites des mouvements lents quand vous vous étirez ; ne faites pas de rebonds.

1. Étirement vers les orteils

Debout, les genoux légèrement pliés, penchez-vous vers l'avant au niveau des hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre alors que vous tendez les mains vers vos orteils, aussi loin que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : cuisses, arrière des genoux, dos.

2. Étirement des cuisses

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez la plante du pied opposé vers vous et placez-la contre l'intérieur de la cuisse de la jambe tendue. Essayez de toucher vos orteils autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : cuisses, bas du dos, aine.

3. Étirement des mollets et tendons d'Achille

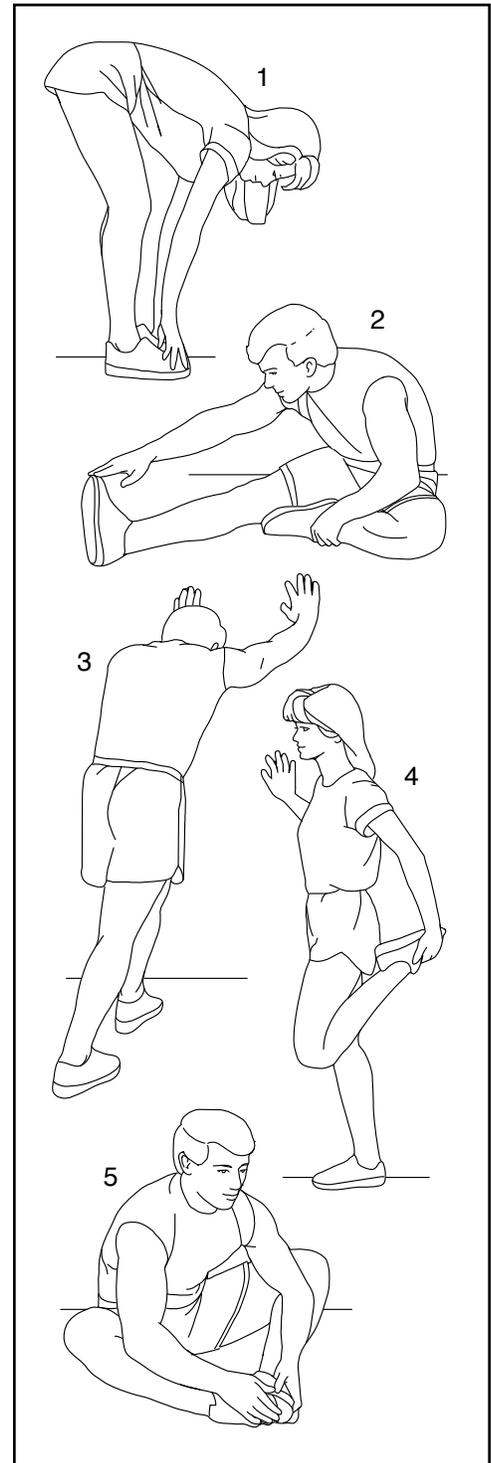
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Pour un étirement supplémentaire des tendons d'Achille, pliez aussi la jambe arrière. Zones ciblées : mollets, tendons d'Achille, chevilles.

4. Étirement des quadriceps

Avec une main contre un mur pour garder votre équilibre, attrapez un de vos pieds derrière vous avec l'autre main. Tirez votre talon le plus près possible de vos fessiers. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.

5. Étirement de la cuisse intérieure

Asseyez-vous par terre, les pieds joints par la plante, les genoux vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers l'aine, autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.



LISTE DES PIÈCES

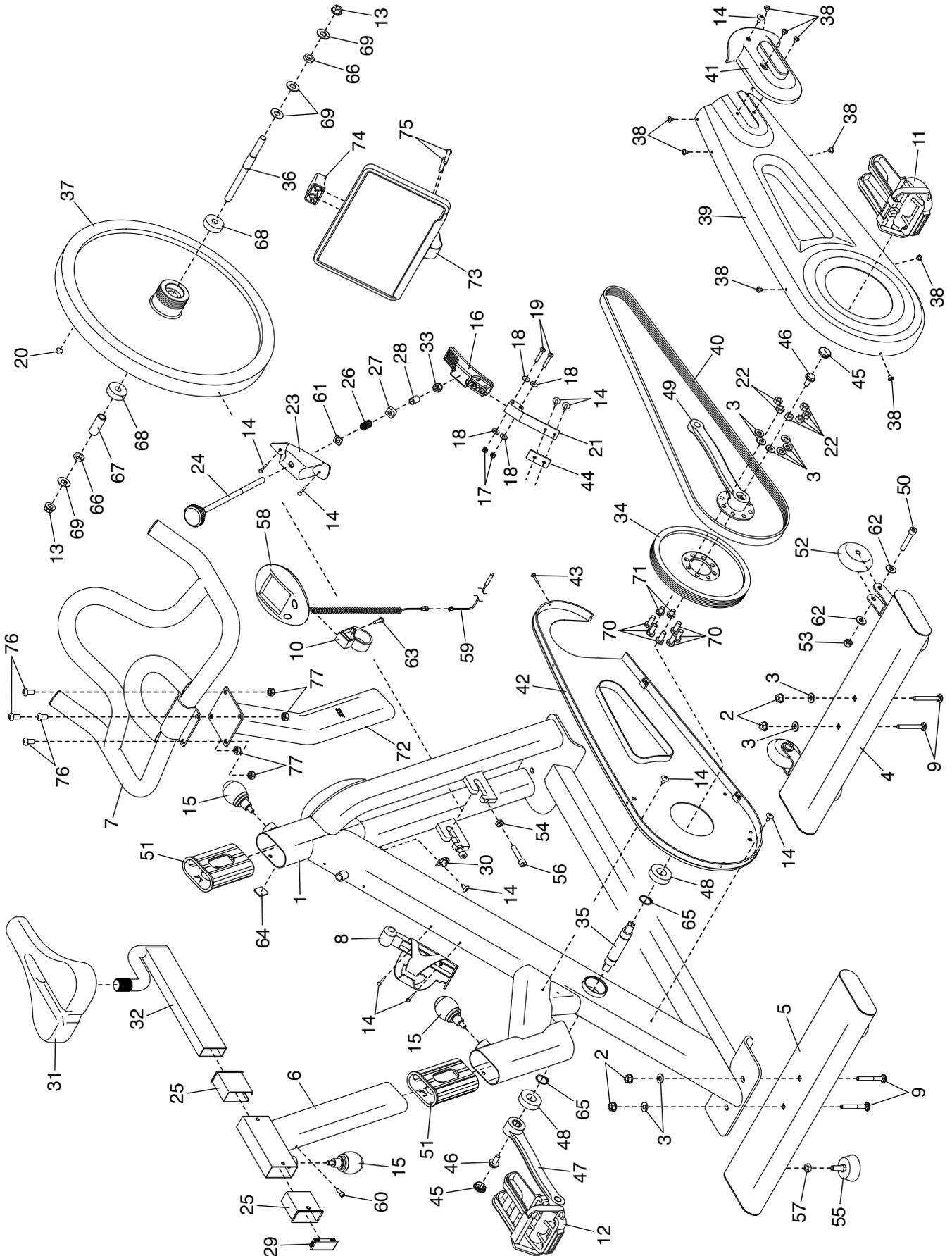
N° du Modèle PFEX03820-INT.0 R0221A

| N° | Qté | Description | N° | Qté | Description |
|----|-----|--|----|-----|--|
| 1 | 1 | Cadre | 41 | 1 | Boîtier de la Protection de la |
| 2 | 4 | Écrou à Colletette M8 | | | Courroie de Traction |
| 3 | 10 | Rondelle M8 | 42 | 1 | Protection Intérieure |
| 4 | 1 | Stabilisateur Avant | 43 | 1 | Vis #12 x 15mm |
| 5 | 1 | Stabilisateur Arrière | 44 | 1 | Support du Patin du Frein |
| 6 | 1 | Montant de la Selle | 45 | 2 | Embout du Pédalier |
| 7 | 1 | Guidon | 46 | 2 | Vis M8 x 18mm |
| 8 | 1 | Porte-bouteille | 47 | 1 | Bras Gauche du Pédalier |
| 9 | 4 | Boulon de Carrosserie M8 x 55mm | 48 | 2 | Roulement à Billes du Pédalier |
| 10 | 1 | Support de la Console | 49 | 1 | Bras Droit du Pédalier/Pignon |
| 11 | 1 | Pédale Droite | 50 | 2 | Boulon M6 x 40mm |
| 12 | 1 | Pédale Gauche | 51 | 2 | Manchon du Cadre |
| 13 | 2 | Écrou à Colletette M12 | 52 | 2 | Roulette |
| 14 | 10 | Vis #8 x 20mm | 53 | 2 | Écrou de Verrouillage M6 |
| 15 | 3 | Bouton de Réglage | 54 | 2 | Écrou M8 |
| 16 | 1 | Assemblage du Patin du Frein | 55 | 4 | Pied de Nivellement |
| 17 | 2 | Écrou de Verrouillage M5 | 56 | 2 | Boulon M8 x 55mm |
| 18 | 4 | Rondelle M5 | 57 | 4 | Écrou de 3/8" |
| 19 | 2 | Boulon M5 x 30mm | 58 | 1 | Console |
| 20 | 1 | Aimant | 59 | 1 | Capteur Magnétique/Fil |
| 21 | 1 | Support du Frein | 60 | 1 | Vis M5 x 12mm |
| 22 | 6 | Écrou de Verrouillage de la Poulie M8 | 61 | 1 | Bague d'Espacement du Frein |
| 23 | 1 | Boîtier du Frein | 62 | 4 | Rondelle M6 |
| 24 | 1 | Bouton de la Résistance | 63 | 1 | Vis du Support de la Console |
| 25 | 2 | Manchon du Chariot | 64 | 1 | Barrette |
| 26 | 1 | Ressort | 65 | 2 | Bague-attache |
| 27 | 1 | Bague d'Espacement Carrée | 66 | 2 | Écrou de Blocage M12 |
| 28 | 1 | Bague d'Espacement de la Résistance | 67 | 1 | Bague d'Espacement de l'Essieu |
| 29 | 1 | Embout du Chariot | 68 | 2 | Roulement à Billes de la Roue d'Inertie |
| 30 | 1 | Pince | 69 | 4 | Grande Rondelle M12 |
| 31 | 1 | Selle | 70 | 6 | Vis M8 x 20mm |
| 32 | 1 | Chariot de la Selle | 71 | 2 | Vis M8 x 10mm |
| 33 | 1 | Écrou Carré de 3/8" | 72 | 1 | Montant du Guidon |
| 34 | 1 | Poulie de Traction | 73 | 1 | Porte-tablette |
| 35 | 1 | Pédalier | 74 | 1 | Support de la Pince |
| 36 | 1 | Essieu | 75 | 2 | Vis M6 x 40mm |
| 37 | 1 | Roue d'Inertie | 76 | 4 | Boulon M8 x 16mm |
| 38 | 9 | Vis #10 x 12mm | 77 | 4 | Écrou de Verrouillage M8 |
| 39 | 1 | Protection Extérieure | * | – | Outil d'Assemblage |
| 40 | 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

N° du Modèle PFXE03820-INT.0 R0221A



COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

- le numéro du modèle et le numéro de série du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro-clé et la description de la pièce ou 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 ménagers. Pour préserver l'environnement, ce produit doit être recyclé après sa durée d'utilisation selon la réglementation locale.

Veillez utiliser les équipements et les moyens légaux pour jeter ce type de matériel dans votre région. En faisant cela, vous aider à préserver les ressources naturelles et à améliorer les normes Européennes de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus de renseignements concernant les méthodes de recyclage sûres et appropriées, veuillez contacter votre mairie ou le magasin où vous avez acheté ce produit.

