

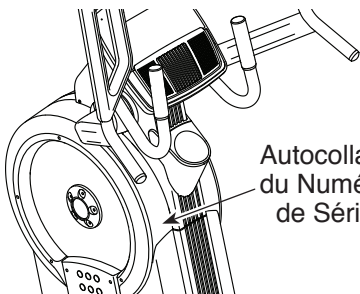
PRO-FORM®

HIT L6

N° du Modèle PFEL07920-INT.0

N° de Série _____

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



Autocollant
du Numéro
de Série

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 appareil. Conservez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR

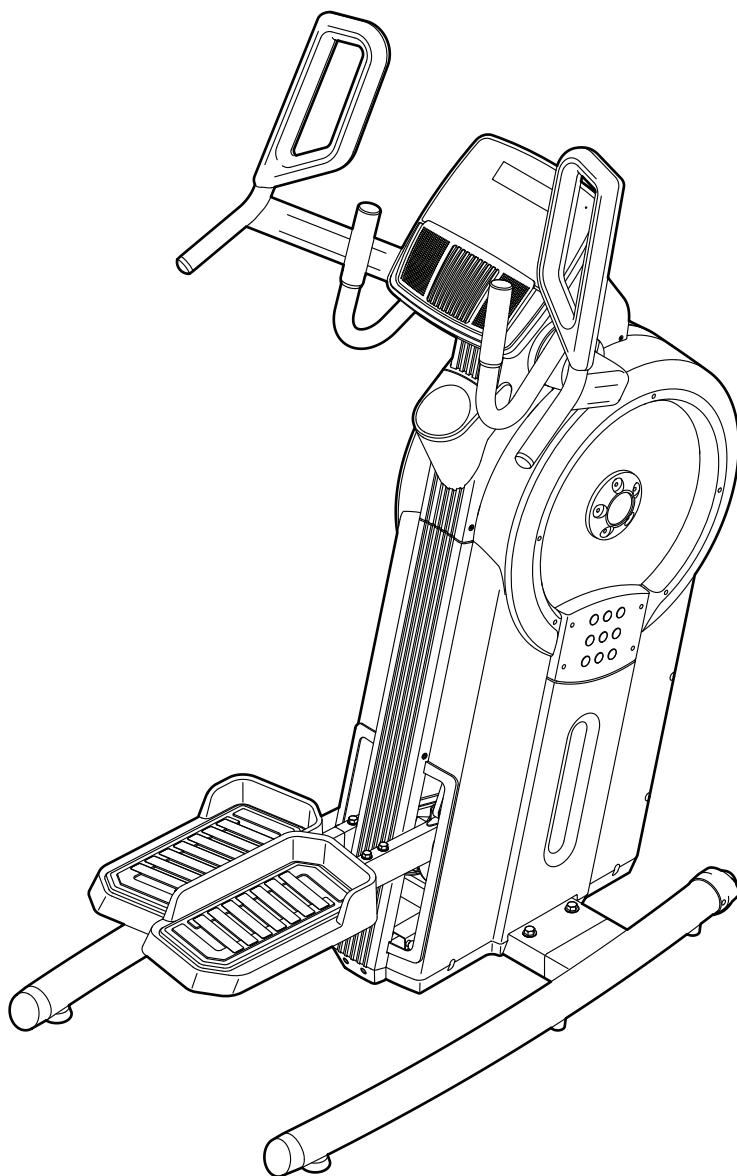
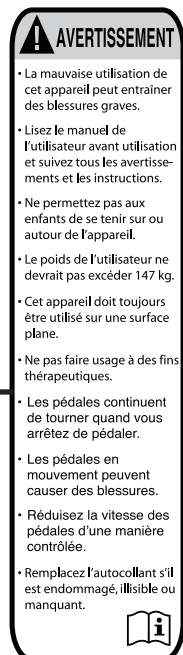
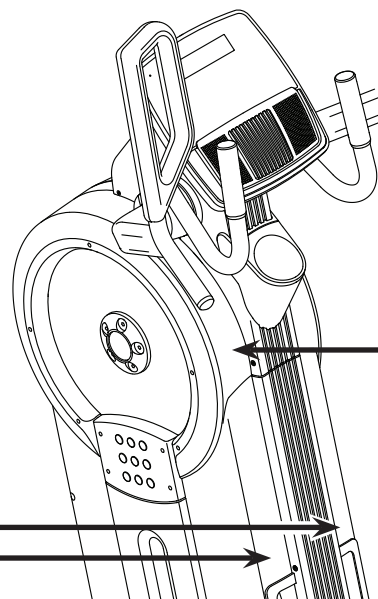


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	5
ASSEMBLAGE	6
COMMENT UTILISER L'ENTRAÎNEUR CARDIO.....	12
COMMENT UTILISER LA CONSOLE	14
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	20
CONSEILS POUR LES EXERCICES	22
LISTE DES PIÈCES	24
SCHÉMA DÉTAILLÉ	26
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dos du manuel
INFORMATION SUR LE RECYCLAGE	Dos du manuel

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-dessous 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.



PROFORM et IFIT sont des marques déposées d'ICON Health & Fitness, Inc. Le mot et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et sont utilisées sous licence. Google Maps est une marque de Google LLC. Wi-Fi est une marque déposée de Wi-Fi Alliance. WPA et WPA2 sont des marques de Wi-Fi Alliance.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et instructions présentées dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements apposés sur l'entraîneur cardio 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 de l'entraîneur cardio 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 ayant déjà des problèmes de santé.
3. L'entraîneur cardio 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 son utilisation par une personne responsable de leur sécurité.
4. Utilisez uniquement l'entraîneur cardio de la manière décrite dans ce manuel.
5. L'entraîneur cardio est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas l'entraîneur cardio dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
6. Gardez l'entraîneur cardio à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas l'entraîneur cardio dans un garage ou dans un patio couvert, ni proche de l'eau.
7. Placez l'entraîneur cardio sur une surface plane avec au moins 0,9 m d'espace à l'avant et à l'arrière de l'entraîneur cardio, et 0,6 m de chaque côté. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'entraîneur cardio.
8. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces de l'entraîneur cardio chaque fois qu'il est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
9. Gardez toujours les enfants de moins de 16 ans et les animaux domestiques à l'écart de l'entraîneur cardio.
10. L'entraîneur cardio ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 147 kg.
11. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'entraîneur cardio. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds quand vous faites de l'exercice.
12. Tenez les guidons ou les poignées pour monter sur l'entraîneur cardio, en descendre et l'utiliser. 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.
13. L'entraîneur cardio 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.
14. Maintenez votre dos bien droit quand vous utilisez l'entraîneur cardio ; ne vous cambrez pas.
15. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si en cours d'exercice, vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, ou si vous avez du mal à respirer, arrêtez immédiatement et retrouvez votre calme.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'entraîneur cardio révolutionnaire PROFORM® HIIT L6. L'entraîneur cardio HIIT L6 offre un éventail impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus agréables et plus efficaces.

Il est important de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'entraîneur cardio. 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 étiquetées sur le schéma ci-dessous.

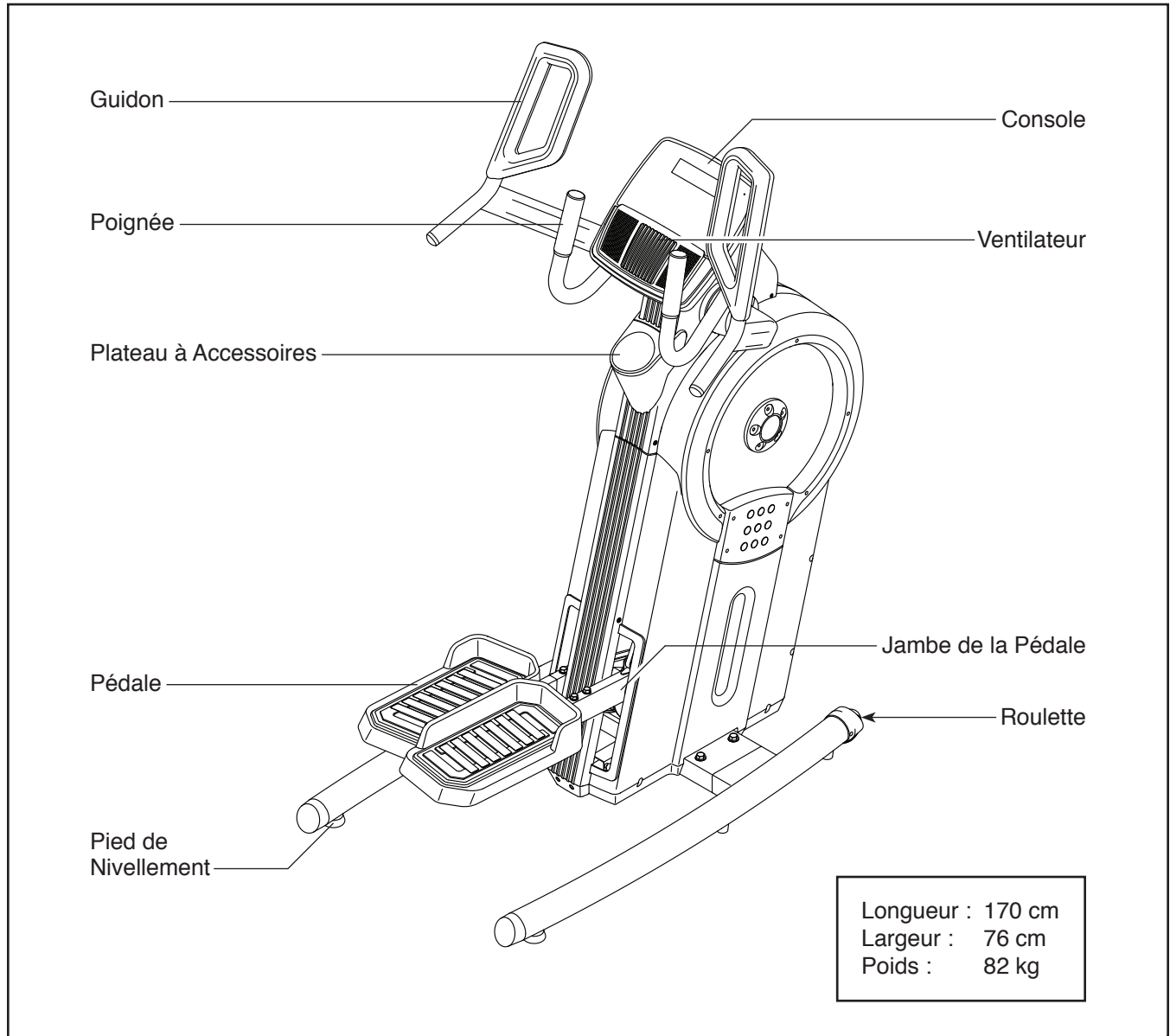
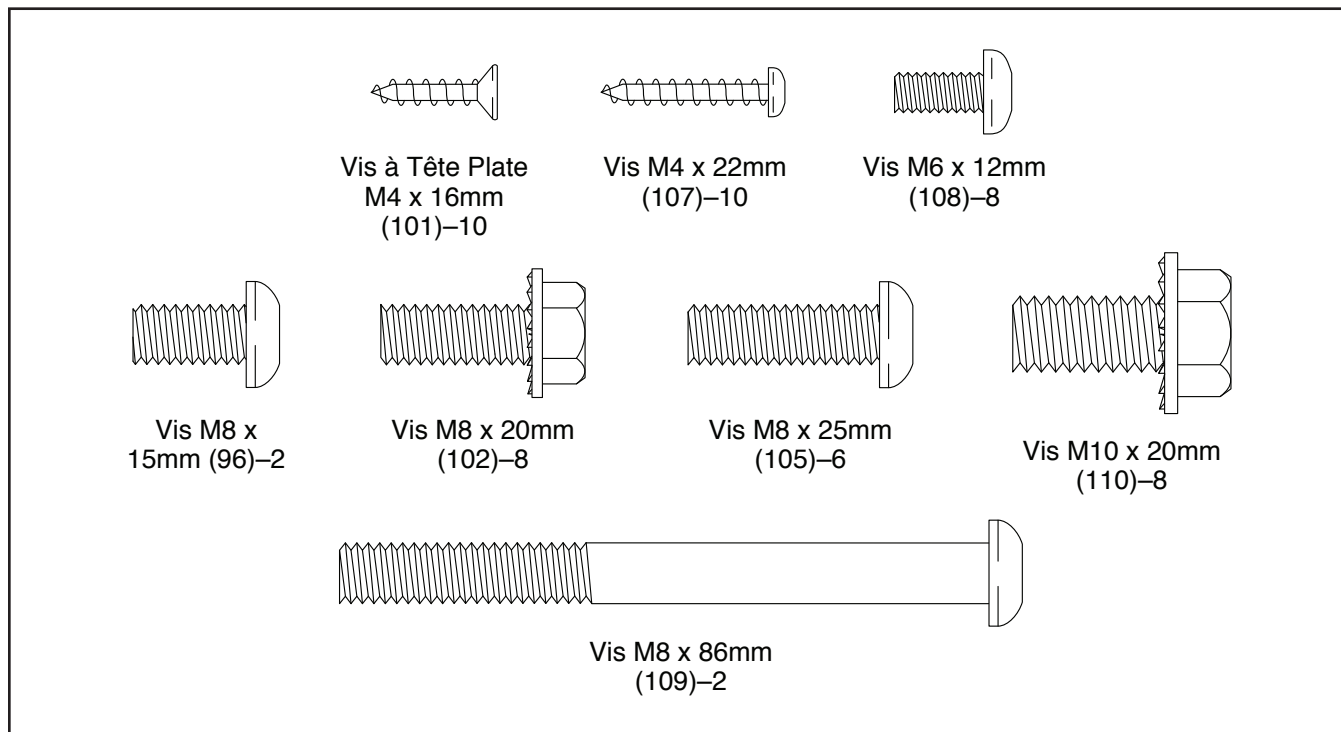


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Utilisez les illustrations ci-dessous pour repérer les petites pièces nécessaires à l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce est le numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES figurant à la fin du présent manuel. Le nombre après le numéro-clé indique la quantité nécessaire à 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.**



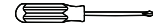
ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour assembler l'appareil.
- 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 des outils fournis, l'assemblage requiert les outils suivants :

un tournevis cruciforme



une clé à molette

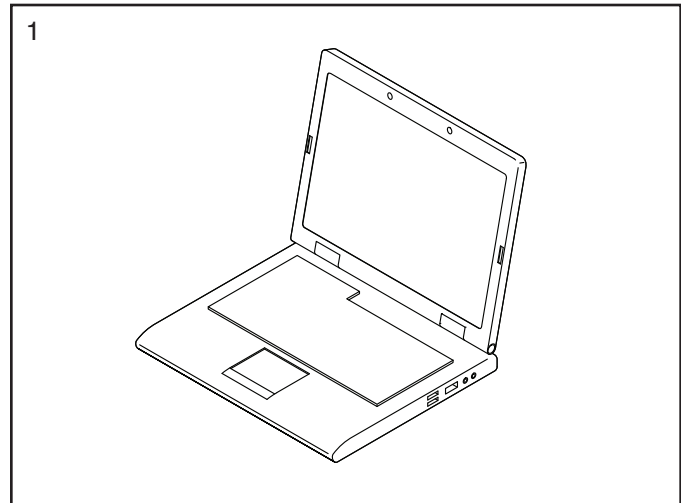


Un jeu de clés peut faciliter l'assemblage. Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

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. Repérez les Stabilisateurs Droit et Gauche (8, 9) et orientez-les comme indiqué sur le schéma.

Demandez à une deuxième personne de tenir le Cadre (1) et de le pencher vers la gauche.

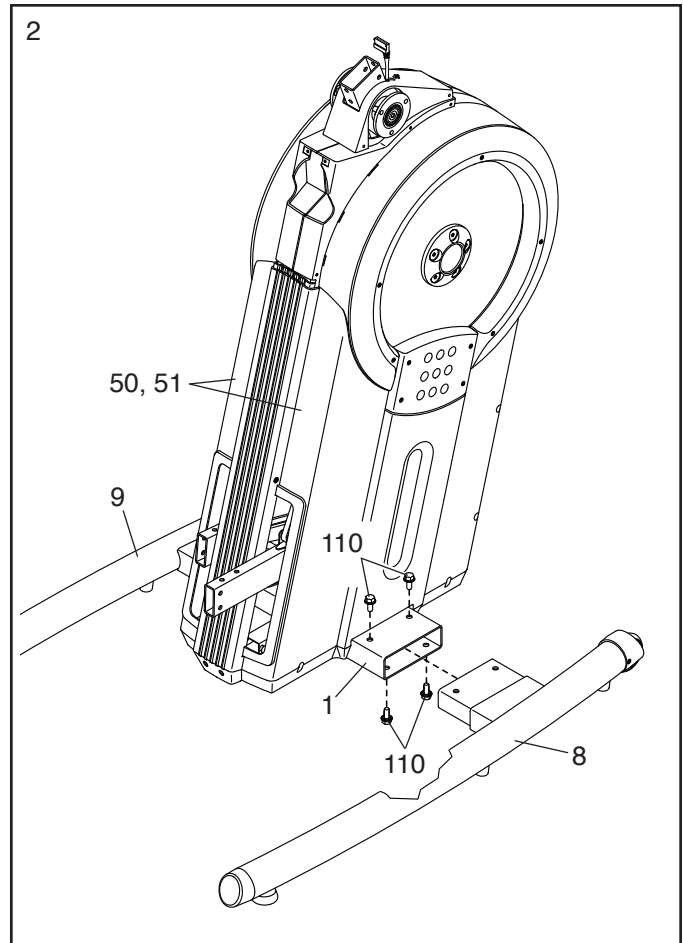
IMPORTANT : veillez à ne pas abimer les Capots (50, 51).

Fixez le Stabilisateur Droit (8) sur le Cadre (1) à l'aide de quatre Vis M10 x 20mm (110) ; **vissez chacune des Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.** Note : ne pas tenir compte des deux trous non filetés dans la partie inférieure du Cadre.

IMPORTANT : assurez-vous de serrer fermement et complètement les Vis M10 x 20mm (110).

Demandez à la deuxième personne de abaisser le Cadre (1) jusqu'au sol. **IMPORTANT : veillez à ne pas abimer les Capots (50, 51).**

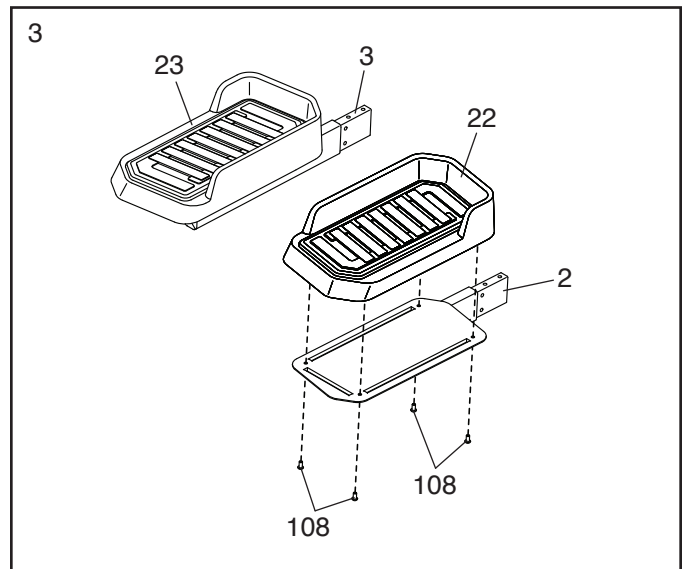
Fixez le Stabilisateur Gauche (9) de la même manière.



3. Repérez les Bases des Pédales Droite et Gauche (2, 3) et les Pédales Droite et Gauche (22, 23), puis orientez-les comme indiqué sur le schéma.

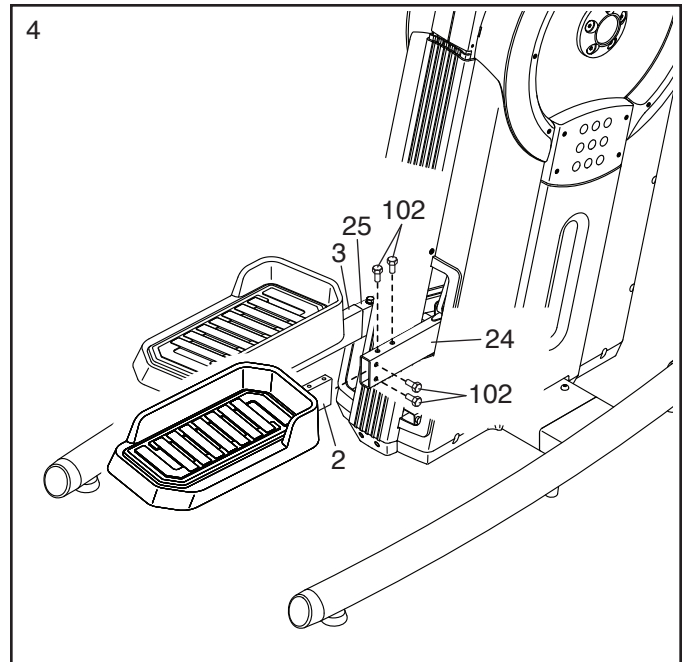
Fixez la Pédale Droite (22) sur la Base de la Pédale Droite (2) à l'aide de quatre Vis M6 x 12mm (108) ; **vissez chacune des Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**

Fixez la Pédale Gauche (23) sur la Base de la Pédale Gauche (3) de la même manière.



4. Fixez la Base de la Pédale Droite (2) sur la Jambe de la Pédale Droite (24) à l'aide de quatre Vis M8 x 20mm (102) ; **vissez chacune des Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**

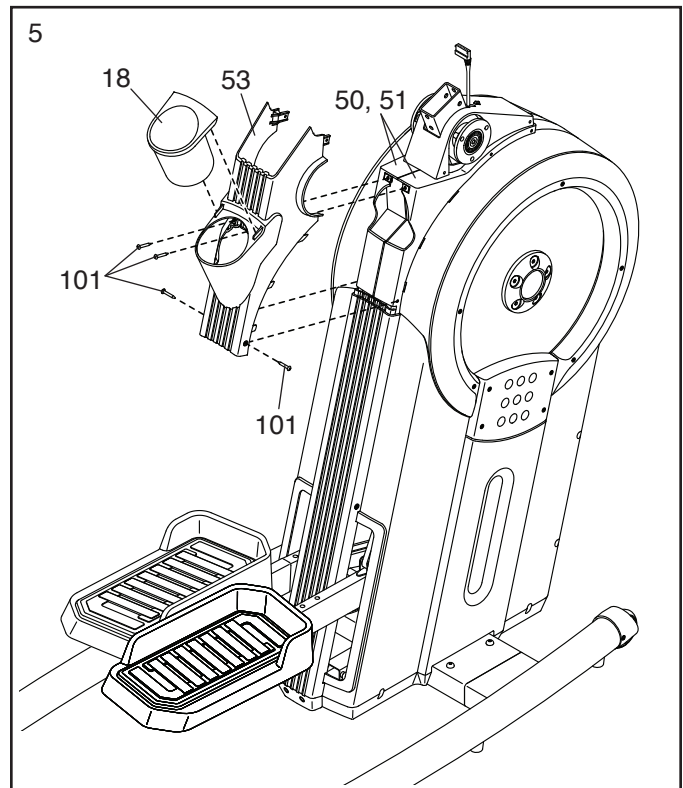
Fixez la Base de la Pédale Gauche (3) sur la Jambe de la Pédale Gauche (25) de la même manière.



5. Enfoncez le Boîtier Arrière (53) sur les Capots Gauche et Droit (50, 51).

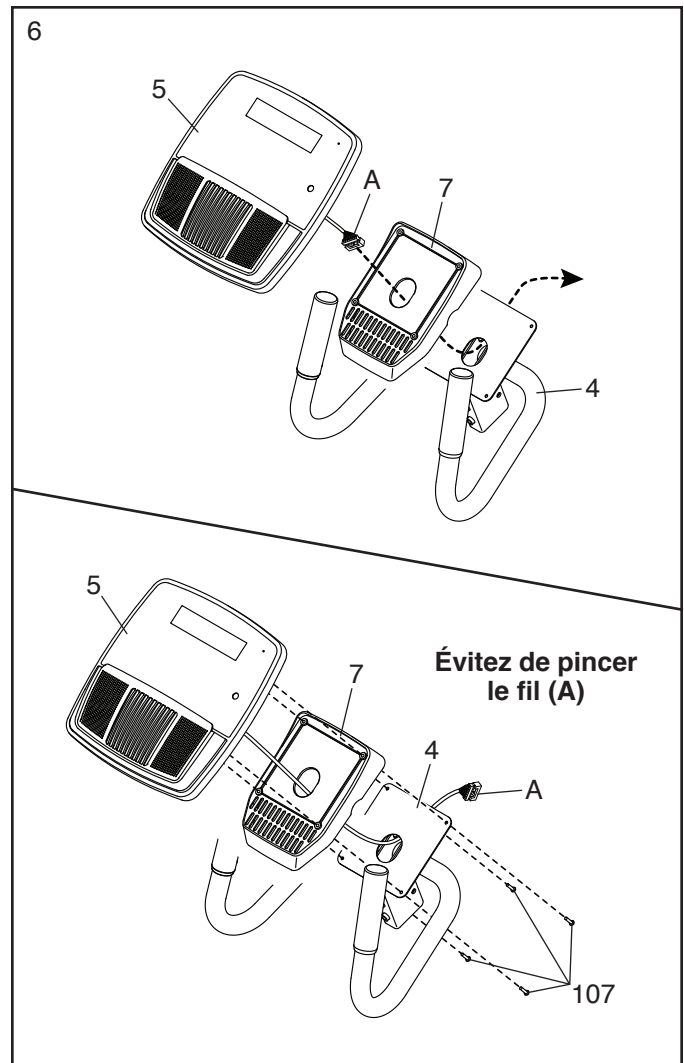
Fixez le Boîtier Arrière (53) à l'aide de quatre Vis à Tête Plate M4 x 16mm (101) ; **vissez chacune des Vis à Tête Plate de quelques tours avant de les serrer complètement.**

Ensuite, insérez le Plateau à Accessoires (18) dans le Boîtier Arrière (53).



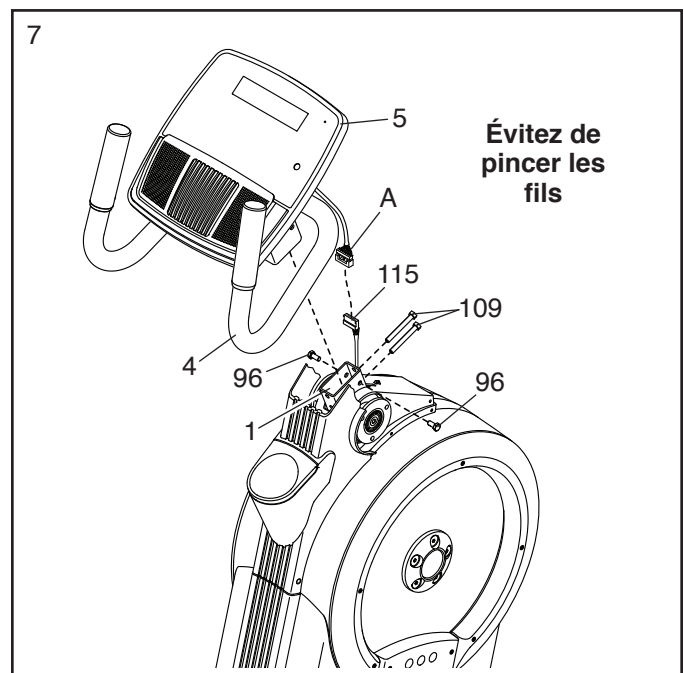
6. **Référez-vous au schéma supérieur.** Avec l'aide d'une autre personne, orientez la Console (5), le Boîtier de la Console (7), et le Support de la Console (4) comme indiqué sur le schéma. Puis, faites passer le fil (A) de la Console par le Boîtier de la Console et le Support de la Console.

Référez-vous au schéma inférieur. Conseil : évitez de pincer le fil (A). Fixez la Console (5) et le Boîtier de la Console (7) au Support de la Console (4) à l'aide de quatre Vis M4 x 22mm (107) ; vissez chacune des Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.



7. Pendant qu'une autre personne tient le Support de la Console (4) près du Cadre (1), raccordez le fil (A) de la Console (5) au Fil Principal (115).

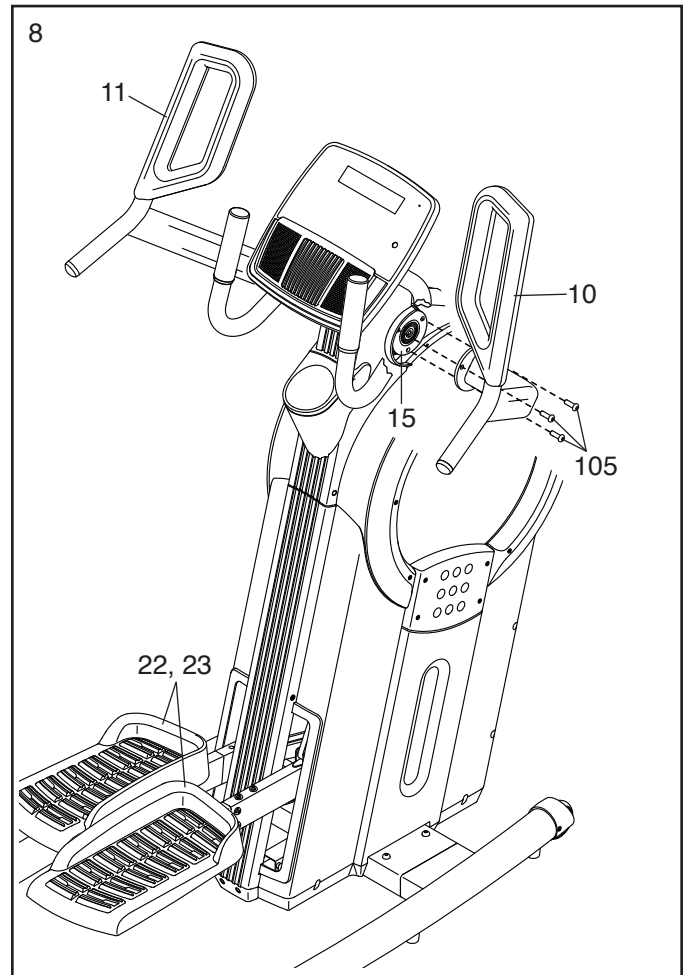
Conseil : évitez de pincer les fils. Fixez le Support de la Console (4) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M8 x 86mm (109) et deux Vis M8 x 15mm (96) ; vissez chacune des Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.



8. Repérez les Guidons Droit et Gauche (10, 11).

Assurez-vous que les Pédales (22, 23) sont au même niveau. Fixez le Guidon Droit (10) sur le Bras du Guidon Droit (15) à l'aide de trois Vis M8 x 25mm (105) ; **vissez chacune des Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.** Conseil : il sera peut-être utile de tourner le Guidon Droit pour pouvoir serrer les Vis plus facilement.

Fixez le Guidon Gauche (11) de la même manière.

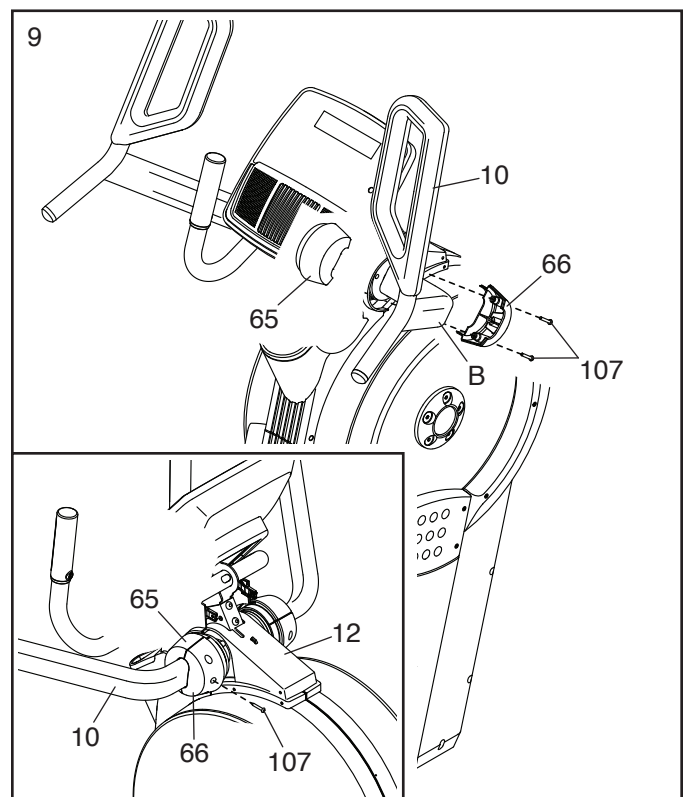


9. Repérez les Boîtiers Arrière et Avant du Pivot (65, 66).

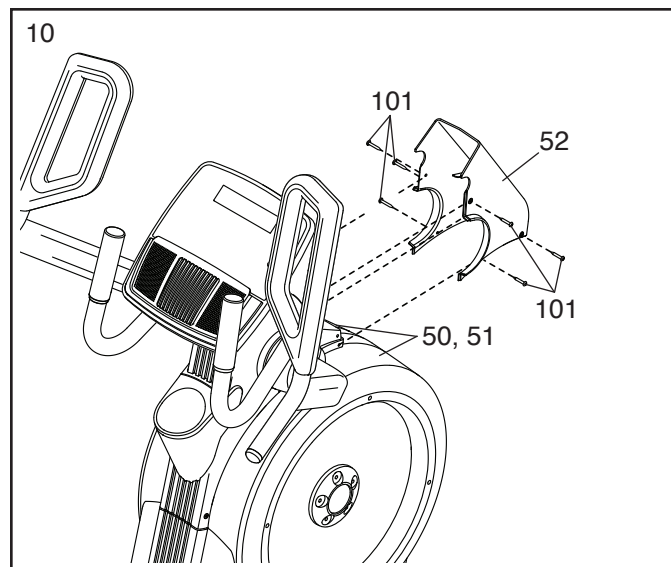
Enfoncez un jeu de Boîtiers Arrière et Avant du Pivot (65, 66) l'un dans l'autre autour du Guidon Droit (10) près du coude (B). Ensuite, fixez-les ensemble à l'aide de deux Vis M4 x 22mm (107).

Référez-vous au schéma encadré. Faites glisser les Boîtiers Arrière et Avant du Pivot (65, 66) vers le Boîtier du Capot (12). Fixez le Boîtier Avant du Pivot sur le Guidon Droit (10) à l'aide d'une Vis M4 x 22mm (107).

Répétez cette étape de l'autre côté de l'entraîneur cardio.

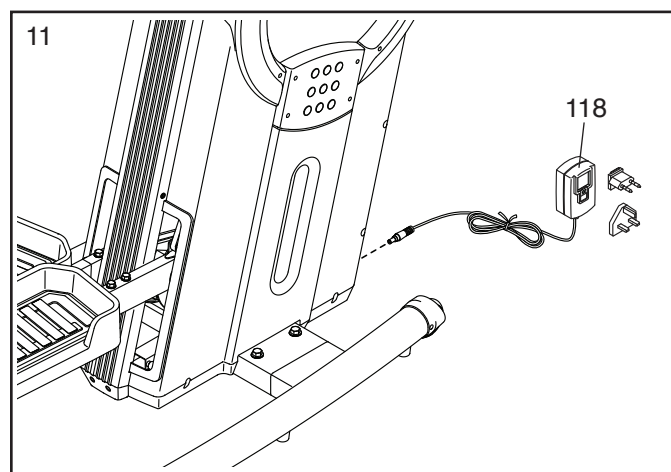


10. Fixez le Boîtier Avant (52) sur les Capots Gauche et Droit (50, 51) à l'aide de six Vis à Tête Plate M4 x 16mm (101) ; **vissez chacune des Vis à Tête Plate de quelques tours avant de les serrer complètement.**



11. Branchez le Bloc d’Alimentation (118) dans la prise située à l’avant de l’entraîneur cardio.

Remarque : pour brancher le Bloc d’Alimentation (118) dans une prise de courant, référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D’ALIMENTATION à la page 12.



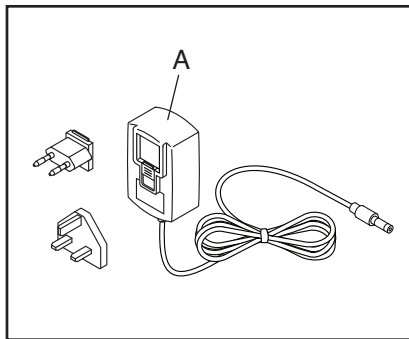
12. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées.** Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Placez un tapis sous l’entraîneur cardio pour protéger le sol.

COMMENT UTILISER L'ENTRAÎNEUR CARDIO

COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

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

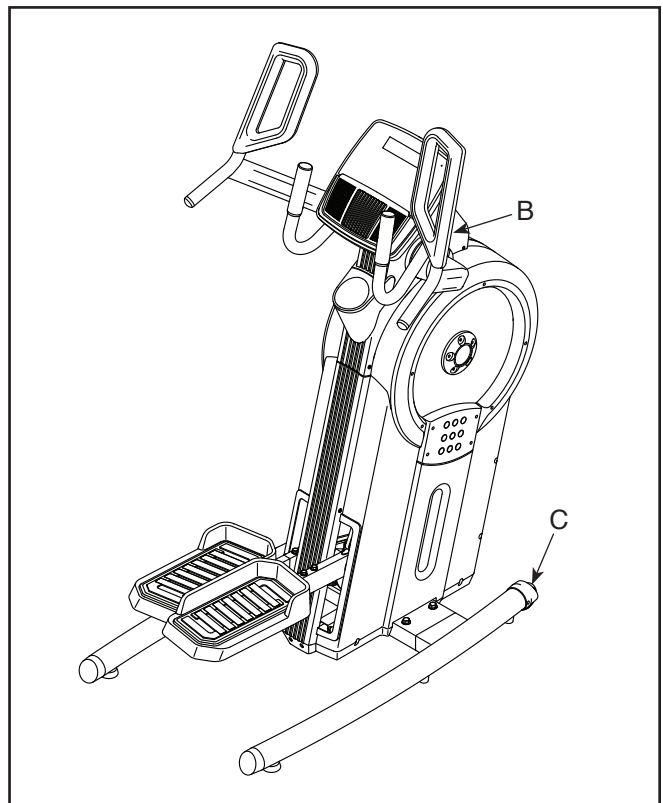
Branchez le bloc d'alimentation (A) dans la prise située à l'avant de l'entraîneur cardio. Si nécessaire, insérez l'adaptateur de prise approprié dans le bloc d'alimentation.



Ensuite, branchez le bloc d'alimentation dans une prise de courant appropriée correctement installée selon la réglementation locale.

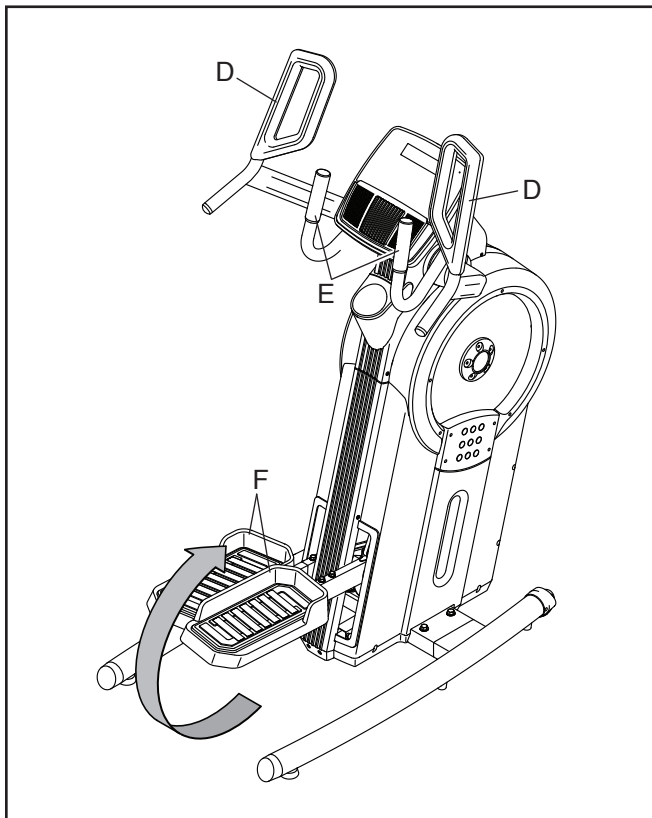
COMMENT DÉPLACER L'ENTRAÎNEUR CARDIO

À cause de la taille et du poids de l'entraîneur cardio, il faut être deux pour le déplacer. Placez-vous devant l'entraîneur cardio, tenez le support de la console (B), puis placez un pied contre une des roulettes (C). Demandez à une deuxième personne de vous aider à tirer sur le support de la console jusqu'à ce que l'entraîneur cardio roule sur ses roulettes. Déplacez doucement l'entraîneur cardio jusqu'à l'emplacement souhaité, puis abaissez-le jusqu'au sol.



COMMENT S'ENTRAÎNER SUR L'ENTRAÎNEUR CARDIO

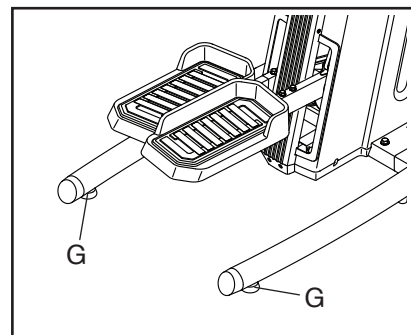
Pour monter sur l'entraîneur cardio, tenez les guidons (D) ou les poignées (E), puis montez sur la pédale (F) qui se trouve dans la position la plus basse. Ensuite, montez sur l'autre pédale. Appuyez sur les pédales jusqu'à ce qu'elles tournent en effectuant un mouvement continu. **Remarque : les pédales 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 de l'entraîneur cardio, attendez que les pédales (F) soient complètement immobiles. **Remarque : l'entraîneur cardio n'est pas équipé d'une roue libre ; les pédales continueront de tourner jusqu'à l'arrêt de la roue d'inertie.** Lorsque les pédales sont immobiles, descendez d'abord de la pédale la plus haute. Descendez ensuite de la pédale la plus basse.

COMMENT NIVELER L'ENTRAÎNEUR CARDIO

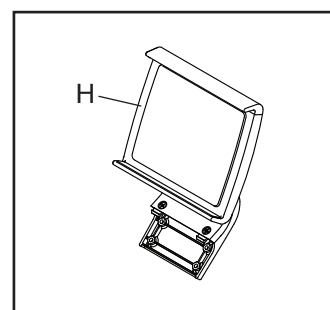
Si l'entraîneur cardio est légèrement bancal sur le sol durant son utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement (G) sous les stabilisateurs jusqu'à supprimer le balancement.



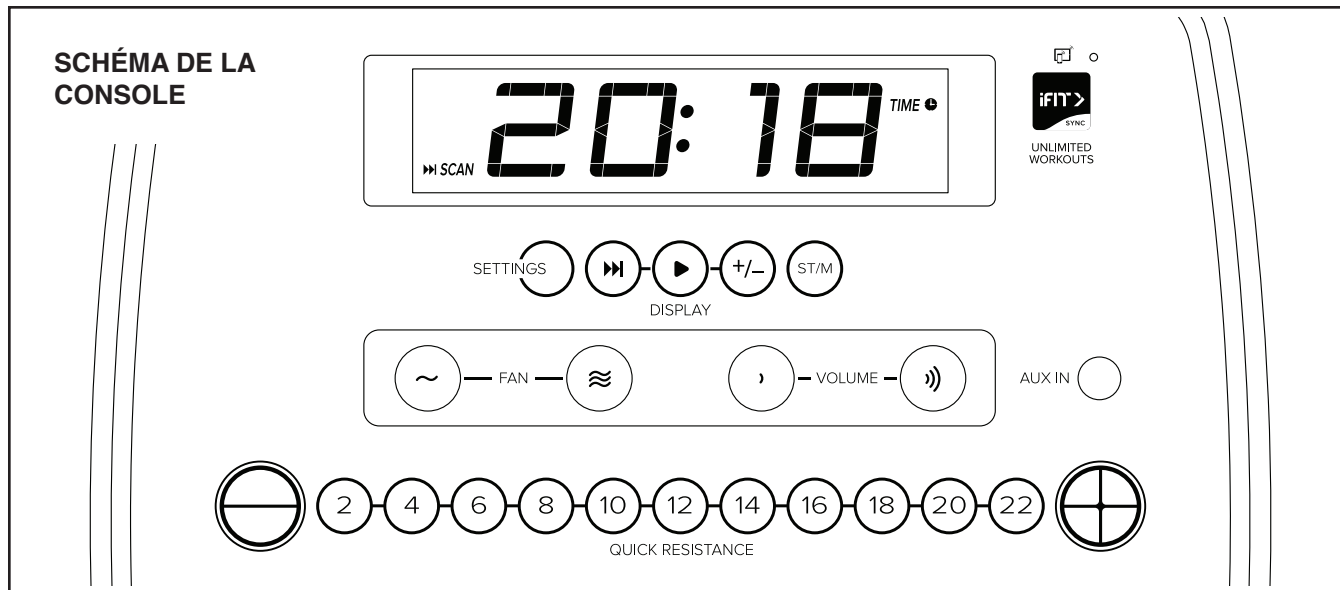
LE PORTE-TABLETTE OPTIONNEL

Le porte-tablette optionnel (H) maintiendra fermement votre tablette en place, ce qui vous permettra de l'utiliser pendant vos exercices. Le porte-tablette optionnel est conçu pour être utilisé avec la plupart des tablettes grand format.

Pour acheter un porte-tablette, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.



COMMENT UTILISER LA CONSOLE



FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

La console de pointe offre un large 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 affiche en continu des données sur votre entraînement. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque à l'aide d'un détecteur cardiaque compatible.

Vous pourrez également brancher votre lecteur audio sur le système audio de la console, et ainsi écouter vos musiques ou livres audio préférés pendant vos entraînements.

En outre, la console offre un nombre illimité d'entraînements iFit lorsque vous téléchargez l'application iFit sur votre appareil numérique et que vous le connectez à la console.

Grâce à l'application iFit, vous aurez accès à une bibliothèque vaste d'entraînements iFit vidéo variés 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 15. **Pour utiliser le système audio**, référez-vous à la page 17.

Pour utiliser un entraînement iFit, référez-vous à la page 17. **Pour connecter votre détecteur cardiaque à la console**, référez-vous à la page 18. **Pour changer les paramètres de la console**, référez-vous à la page 19.

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

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance avec le système impérial ou le système métrique. Pour changer d'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche St/M (impérial/métrique). Par souci de clarté, toutes les instructions dans ce manuel font référence au système métrique.

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.

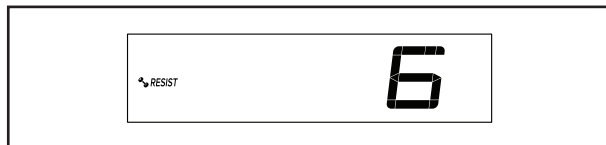
2. **Sélectionnez le mode manuel.**

Quand vous allumez la console, le mode manuel est 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 l'une des touches Quick Resistance (résistance une touche) numérotées ou sur les touches d'augmentation et de diminution Quick Resistance (résistance une touche).



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

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

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

CALS (calories) – La quantité approximative de calories brûlées.

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

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

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

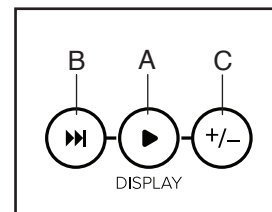
RPM (rotations par minute) – Votre vitesse de pédalage, en rotations par minute (RPM).

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 St/M (impérial/métrique).

Time (temps) – Le temps écoulé.

Vertical Distance (distance verticale) – La distance verticale en pieds ou en mètres.

Appuyez plusieurs fois sur la touche Display (affichage) (A) pour afficher l'information d'entraînement de votre choix.



Le mode balayage – La console est également équipée d'un mode balayage qui affiche les informations d'entraînement dans un cycle répétitif. Pour activer le mode balayage, appuyez sur la touche Scan (balayage) (B) ; l'indicateur du mode balayage (D) et le mot SCAN (balayage) s'allumeront sur l'écran.



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

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

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

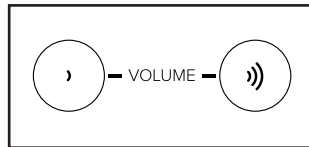
Pour personnaliser le mode balayage, appuyez d'abord plusieurs fois sur la touche Display (affichage) jusqu'à ce que les informations relatives à l'entraînement que vous souhaitez ajouter ou supprimer du cycle de balayage apparaissent à l'écran.

Ensuite, appuyez sur la touche Add/Remove (ajouter/supprimer) (C) pour ajouter ou supprimer ces informations relatives à l'entraînement du cycle de balayage. **Quand vous ajoutez une information relative à l'entraînement**, son indicateur s'allume à l'écran. **Quand vous supprimez une information d'entraînement**, son indicateur s'éteint.

Ensuite, appuyez sur la touche Scan (balayage) 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.

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

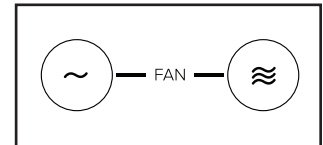
Un détecteur cardiaque du torse compatible est inclus avec certains modèles. Si un détecteur cardiaque du torse est inclus, référez-vous à la section LE DÉTECTEUR CARDIAQUE DU TORSE dans ce manuel pour apprendre à l'utiliser.

Si ce modèle ne comporte pas de détecteur cardiaque compatible, référez-vous à la page 18 pour voir 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, la LED sur la console clignote deux fois d'une lumière rouge. Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque sera affiché. Référez-vous à la section COMMENT CONNECTER VOTRE DÉTECTEUR CARDIAQUE À LA CONSOLE à la page 18 pour plus d'information.

6. Allumez le ventilateur, si vous le souhaitez.

Le ventilateur peut tourner à différentes vitesses. Appuyez plusieurs fois sur les touches d'augmentation et de diminution Fan (ventilateur) pour choisir la vitesse du ventilateur ou pour l'éteindre.



Remarque : si les pédales restent immobiles pendant environ 30 secondes, le ventilateur s'éteint automatiquement.

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

Si les pédales restent immobiles pendant plusieurs secondes, la console se met en veille 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.

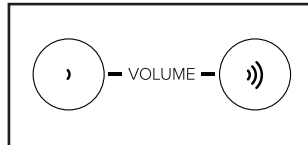
Remarque : la console est équipée d'un mode démo conçu pour être utilisé quand l'entraîneur cardio est exposé dans un magasin. Lorsque le mode démo est activé, la console ne s'éteint pas et l'écran ne se réinitialise pas lorsque vous avez terminé vos exercices. Pour désactiver le mode démo, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 19.

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 du volume sur la console, ou la touche de réglage du volume de votre lecteur.



COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT IFIT

La console donne accès à une vaste bibliothèque offrant un choix varié d'entraînements iFit lorsque vous téléchargez l'application iFit sur votre appareil numérique et que vous le connectez à la console.

Remarque : la console prend en charge les connexions Bluetooth aux appareils numériques 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 numérique.

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

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 numérique à la console, **vous devez connecter votre détecteur cardiaque avant de connecter votre appareil numérique.** Référez-vous à la section COMMENT CONNECTER VOTRE DÉTECTEUR CARDIAQUE À LA CONSOLE à la page 18.

3. Connectez votre appareil numérique à la console.

Appuyez sur la touche iFit Sync sur la console ; le numéro de couplage de la console s'affichera à l'écran. Ensuite, suivez les instructions dans l'application iFit pour connecter votre appareil numérique à la console.

Quand une connexion est établie, la LED sur la console devient bleu.

4. Sélectionnez un entraînement iFit.

Dans l'application iFit, appuyez sur les touches en bas de l'écran pour sélectionner le menu principal (touche Home) ou la bibliothèque des entraînements (touche Browse).

Pour sélectionner un entraînement dans le menu principal ou dans la bibliothèque des entraînements, appuyez tout simplement sur la touche de l'entraînement souhaité à l'écran. Faites glisser le doigt vers le haut ou vers le bas sur l'écran pour faire défiler les options, si nécessaire.

Quand vous sélectionnez un entraînement, l'écran 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 cet entraînement.

5. Commencez l'entraînement.

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

Lors de certains entraînements, un coach iFit vous guidera à travers une séance d'entraînement vidéo. Appuyez sur la touche du son (symbole notes de musique) pour sélectionner la musique, la voix de l'entraîneur et les options de volume pour l'entraînement.

Durant certains entraînements, l'écran affiche également 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 réglage de la résistance du segment en cours de l'entraînement est trop élevé ou trop faible, vous pourrez le changer manuellement en appuyant sur les touches Quick Resistance (résistance une touche) sur la console. **IMPORTANT : quand le segment en cours se termine, la résistance se règle automatiquement sur le niveau programmé pour le segment suivant.**

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 arrêter l'entraînement, touchez l'écran pour suspendre l'entraînement, puis suivez les instructions à l'écran pour arrêter l'entraînement et revenir au menu principal.

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. Ensuite, touchez *Save Workout* (enregistrer l'entraînement) pour revenir au menu principal.

6. Déconnectez votre appareil numérique de la console.

Pour déconnecter votre appareil numérique 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 la LED sur la console passe au vert continu.

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

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

Si les pédales restent immobiles pendant plusieurs secondes, la console se met en pause.

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

COMMENT CONNECTER VOTRE DÉTECTEUR CARDIAQUE À LA CONSOLE

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

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

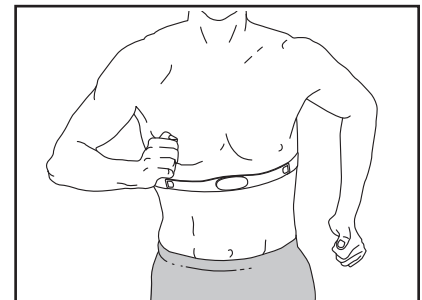
Remarque : s'il y a plus d'un détecteur cardiaque compatible près de la console, la console se connectera au détecteur cardiaque avec le signal le plus puissant.

Pour rompre la connexion entre votre détecteur cardiaque et la console, appuyez sur la touche iFit Sync sur la console et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que la LED sur la console devienne verte.

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

LE DÉTECTEUR CARDIAQUE DU TORSE EN OPTION

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir un



rythme cardiaque approprié durant vos entraînements. Le détecteur cardiaque du torse en option vous permet de contrôler en permanence votre rythme cardiaque quand vous vous entraînez, et vous aide ainsi à atteindre vos objectifs personnels de remise en forme.

Pour acheter un détecteur cardiaque du torse, 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.

Remarque : si vous utilisez le mode manuel ou un entraînement iFit, terminez votre entraînement avant d'appuyer sur la touche Settings (paramètres).

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.

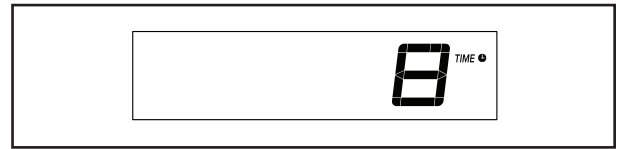
L'Unité de Mesure – L'unité de mesure actuellement sélectionnée apparaît à l'écran. La console peut afficher la vitesse et la distance avec le système impérial ou le système métrique. Pour changer d'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche St/M (impérial/métrique). Pour afficher les informations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



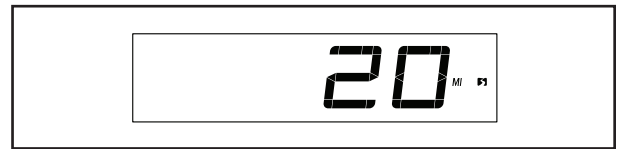
Test d’Affichage – Cet écran est destiné aux techniciens d’entretien pour s’assurer que l’écran fonctionne correctement.

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

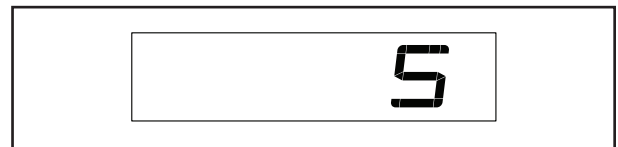
Temps Total – Le mot TIME (temps) s’affiche à l’écran. L’écran affichera le nombre total d’heures d’utilisation de l’entraîneur cardio.



Distance Totale – Les lettres MI (miles) ou KM (kilomètres) s’affichent à l’écran. L’écran affiche la distance totale (en miles ou en kilomètres) parcourue sur l’entraîneur cardio en pédalant.



Niveau de Contraste – Le niveau de contraste actuellement sélectionné apparaît à l’écran. Appuyez sur les touches d’augmentation et de diminution Quick Resistance (résistance une touche) 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 l’entraîneur cardio 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 Quick Resistance (résistance une touche) pour activer ou désactiver le 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 de votre appareil est important pour obtenir des performances optimales et limiter son usure. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces de l'entraîneur cardio chaque fois qu'il est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

Pour nettoyer l'entraîneur cardio, 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 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 régulé fourni par le fabricant.

Si des lignes apparaissent sur l'écran de la console, référez-vous à l'étape 3 à la page 19 et réglez le niveau de contraste de l'écran.

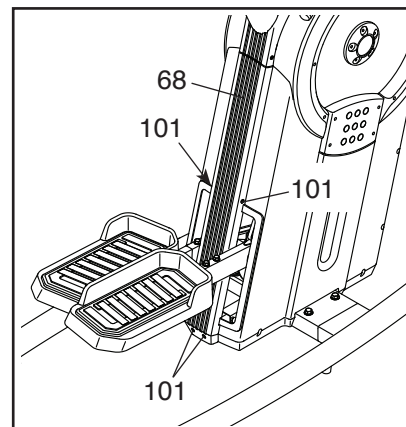
RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DE PÉDALE

Si les pédales s'enfoncent pendant vos exercices et deviennent difficiles à bouger, basculez votre poids d'avant en arrière sur les pédales jusqu'à ce que les pédales se mettent à bouger facilement et que la roue d'inertie à l'intérieur de l'entraîneur cardio recommence à tourner.

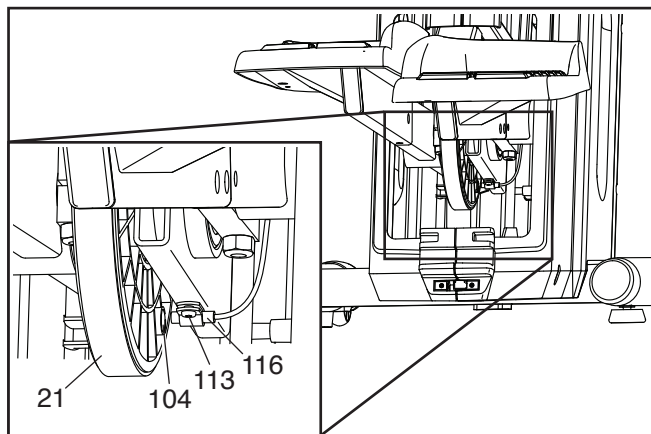
COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

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

Ensuite, retirez les quatre Vis à Tête Plate M4 x 16mm (101) et le Boîtier Arrière Inférieur du Capot (68).



Ensuite, tournez la Grande Poulie (21) jusqu'à ce qu'un Aimant de la Poulie (104) soit aligné avec le Capteur Magnétique (116). Puis, desserrez légèrement la Vis M4 x 19mm (113), faites glisser le Capteur Magnétique légèrement plus près ou plus loin de l'Aimant de la Poulie, puis resserrez la Vis.

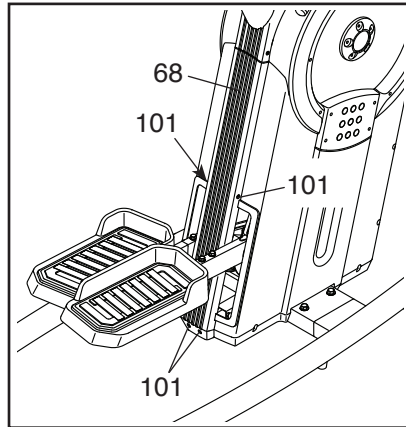


Puis, branchez le bloc d'alimentation et tournez la Grande Poulie (21) pendant quelques instants. Répétez ces étapes jusqu'à ce que la console affiche des données exactes. Ensuite, remettez en place le boîtier arrière inférieur du capot.

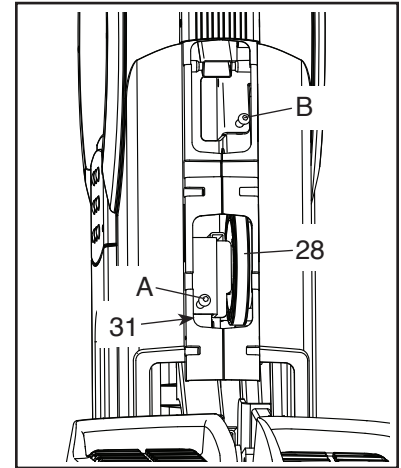
COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

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

Ensuite, retirez les quatre Vis à Tête Plate M4 x 16mm (101) et le Boîtier Arrière Inférieur du Capot (68).



Puis, repérez la Vis de Réglage inférieure (A). Serrez la Vis de Réglage inférieure de quatre tours ; ceci tendra la Grande Courroie de Traction (31).



Montez sur l'entraîneur cardio et pédalez pendant quelques instants. Si les pédales continuent de glisser, descendez de l'entraîneur cardio et repérez la Vis de Réglage supérieure (B). Serrez la Vis de Réglage supérieure de deux tours ; ceci tendra la Petite Courroie de Traction (28).

Montez de nouveau sur l'entraîneur cardio et pédalez pendant quelques instants. Si les pédales continuent de glisser, descendez de l'entraîneur cardio et serrez la Vis de Réglage inférieure (A) de quatre tours ; ceci tendra de nouveau la Grande Courroie de Traction (31).

Quand vous avez correctement ajusté les courroies de traction, remettez en place le boîtier arrière inférieur du capot.

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 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 d'aérobie.

165	155	145	140	130	125	115	♥️
145	138	130	125	118	110	103	♥️
125	120	115	110	105	95	90	♥️
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

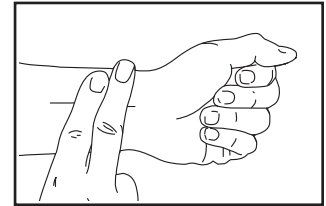
Pour trouver le niveau d'intensité correct, repérez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu est le rythme cardiaque pour brûler un maximum de graisse, et le nombre le plus haut est le rythme cardiaque pour des exercices d'aérobie.

Brûler de la Graisse – Pour brûler efficacement les graisses, vous devez faire de l'exercice à faible intensité pendant une période 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 d'Aérobie – Si votre but est de renforcer votre système cardiovasculaire, vous devez faire des exercices d'aérobie, c'est à dire des exercices qui nécessitent de grandes quantités d'oxygène pendant des périodes de temps prolongées. Pour des exercices d'aérobie, réglez l'intensité de votre effort jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

COMMENT MESURER VOTRE RYTHME CARDIAQUE

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



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

CONSEILS POUR LES ENTRAÎNEMENTS

Échauffement – Commencez avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices de faible intensité. L'échauffement fait monter la température de votre corps, augmente les battements de votre cœur, et accélère votre circulation pour vous préparer à l'effort.

Exercices dans la Zone d'Entraînement – Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes avec votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Durant les premières semaines de votre programme d'exercices 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.

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

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

1. Étirement vers les Orteils

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

2. Étirement des Cuisses

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

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

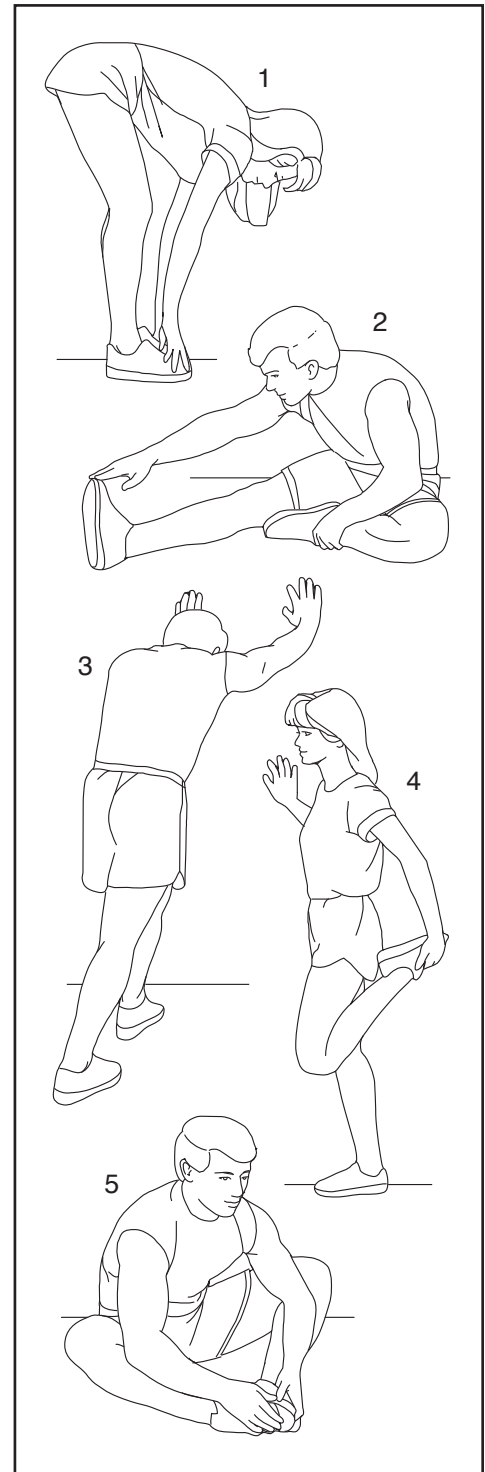
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

4. Étirement des Quadriceps

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

5. Étirement de la Cuisse Intérieure

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



LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle PFEL07920-INT.0 R1120A

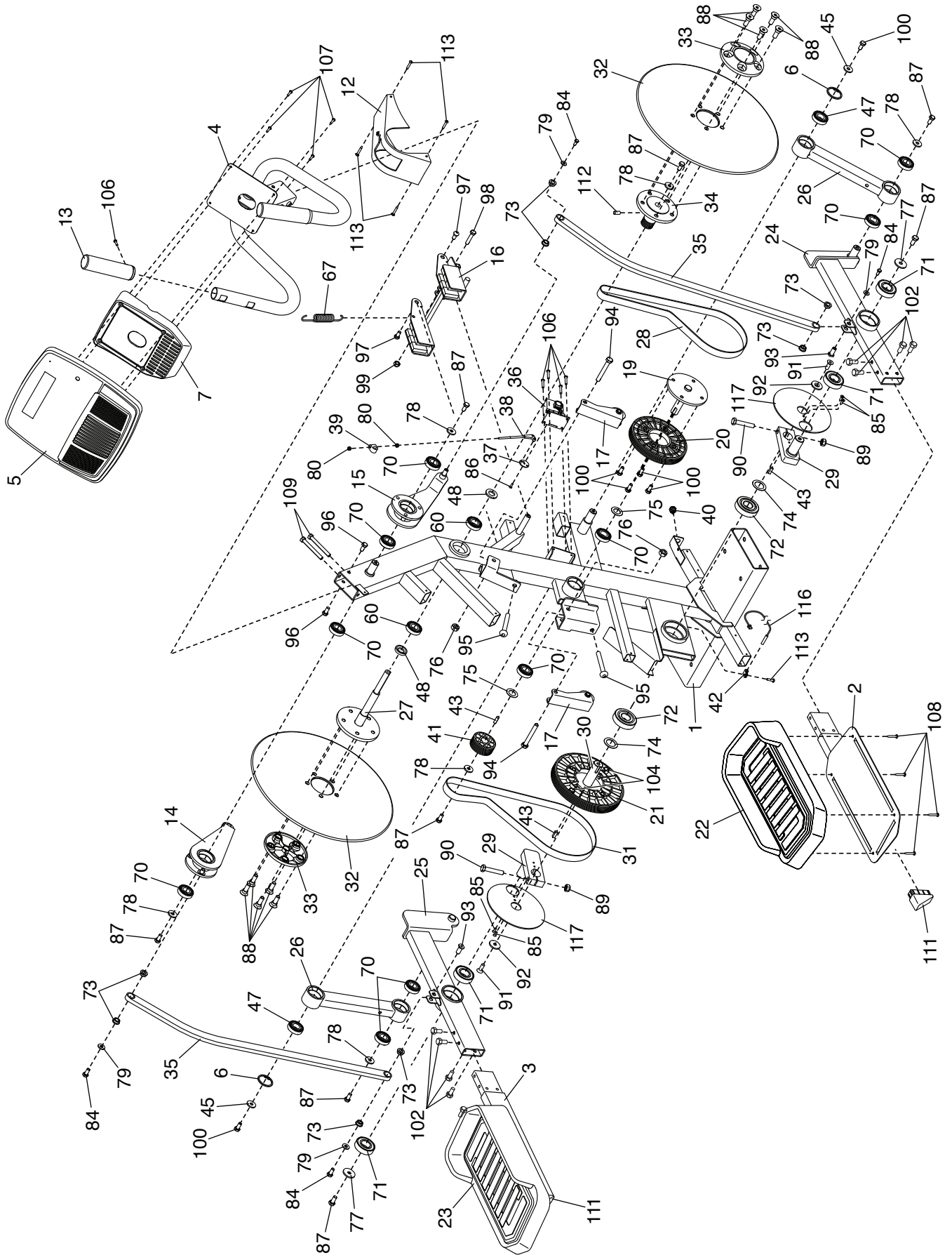
N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
1	1	Cadre	50	1	Capot Gauche
2	1	Base de la Pédale Droite	51	1	Capot Droit
3	1	Base de la Pédale Gauche	52	1	Boîtier Avant
4	1	Support de la Console	53	1	Boîtier Arrière
5	1	Console	54	1	Base du Plateau à Accessoires
6	2	Bague-attache	55	2	Embout du Stabilisateur
7	1	Boîtier de la Console	56	4	Pied
8	1	Stabilisateur Droit	57	2	Roulette
9	1	Stabilisateur Gauche	58	1	Boîtier de la Roue Droite
10	1	Guidon Droit	59	2	Embout du Guidon
11	1	Guidon Gauche	60	2	Roulement à Billes de l'Essieu du Disque
12	1	Boîtier du Capot	61	1	Boîtier Arrière de la Poignée Gauche
13	2	Poignée	62	1	Boîtier Avant de la Poignée Gauche
14	1	Bras du Guidon Gauche	63	1	Boîtier Arrière de la Poignée Droite
15	1	Bras du Guidon Droit	64	1	Boîtier Avant de la Poignée Droite
16	1	Support Magnétique	65	2	Boîtier Arrière du Pivot
17	2	Tendeur	66	2	Boîtier Avant du Pivot
18	1	Plateau à Accessoires	67	1	Ressort
19	1	Essieu d'Échange	68	1	Boîtier Arrière Inférieur du Capot
20	1	Poulie Moyenne	69	2	Pied de Nivellement
21	1	Grande Poulie	70	10	Petit Roulement à Billes
22	1	Pédale Droite	71	4	Roulement à Billes Moyen
23	1	Pédale Gauche	72	2	Grand Roulement à Billes
24	1	Jambe de la Pédale Droite	73	8	Bague
25	1	Jambe de la Pédale Gauche	74	2	Grande Bague d'Espacement
26	2	Bras de Raccord	75	2	Petite Bague d'Espacement
27	1	Essieu du Disque	76	2	Écrou de Blocage M10
28	1	Petite Courroie de Traction	77	2	Rondelle du Pédalier
29	2	Bras du Pédalier	78	6	Rondelle M8
30	1	Pédalier	79	4	Rondelle M6
31	1	Grande Courroie de Traction	80	2	Écrou M5
32	2	Disque	81	2	Boulon à Épaulement M10
33	2	Moyeu du Disque	82	5	Vis M4 x 42mm
34	1	Pignon	83	8	Barrette
35	2	Bras Articulé	84	4	Vis M6 x 14mm
36	1	Moteur de la Résistance	85	4	Vis M5 x 16mm
37	1	Disque de la Résistance	86	1	Vis M3,5 x 12mm
38	1	Bras de la Résistance	87	8	Vis M8 x 16mm
39	1	Bloc de la Résistance	88	10	Vis du Disque
40	1	Prise d'Alimentation/Fil	89	2	Écrou de Verrouillage M10
41	1	Petite Poulie	90	2	Vis Hexagonale M10 x 55mm
42	1	Pince	91	2	Vis de l'Essieu
43	3	Clé	92	2	Collerette
44	2	Boîtier de l'Aimant	93	2	Clou
45	2	Petite Rondelle M8	94	2	Boulon M10 x 55mm
46	1	Boîtier de la Roue Gauche	95	2	Vis de Réglage
47	2	Roulement à Billes à Alignement Automatique	96	2	Vis M8 x 15mm
48	2	Bague de l'Essieu du Disque	97	2	Vis à Épaulement M8
49	2	Anneau du Disque			

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
98	1	Boulon M8 x 30mm	110	8	Vis M10 x 20mm
99	3	Écrou de Verrouillage M8	111	2	Embout Incliné
100	6	Vis M8 x 23mm	112	1	Vis M10
101	14	Vis à Tête Plate M4 x 16mm	113	25	Vis M4 x 19mm
102	8	Vis M8 x 20mm	114	3	Vis M4 x 12mm
103	18	Vis de l'Embout	115	1	Fil Principal
104	2	Aimant de la Poulie	116	1	Capteur Magnétique/Fil
105	6	Vis M8 x 25mm	117	2	Disque du Boîtier du Pédalier
106	10	Vis M4 x 16mm	118	1	Bloc d'Alimentation
107	20	Vis M4 x 22mm	*	–	Manuel de l'Utilisateur
108	8	Vis M6 x 12mm	*	–	Outil d'Assemblage
109	2	Vis M8 x 86mm	*	–	Sachet de Lubrifiant

Remarque : les caractéristiques sont susceptibles de changer sans notification. Pour en savoir plus 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 PFEL07920-INT.0 R1120A



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)

INFORMATION 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.

Veuillez 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.

