

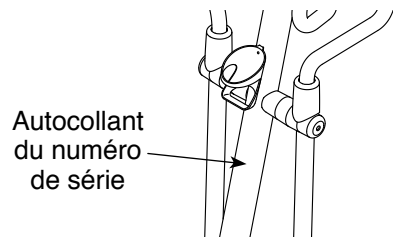
# PRO-FORM®

# SPORT E2.0

N° du modèle PFEL02921-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](http://iconsupport.eu/fr)  
**Courriel :** [csfr@iconeurope.com](mailto:csfr@iconeurope.com)

### FRANCE

Téléphone : 0800 001 565

### BELGIQUE

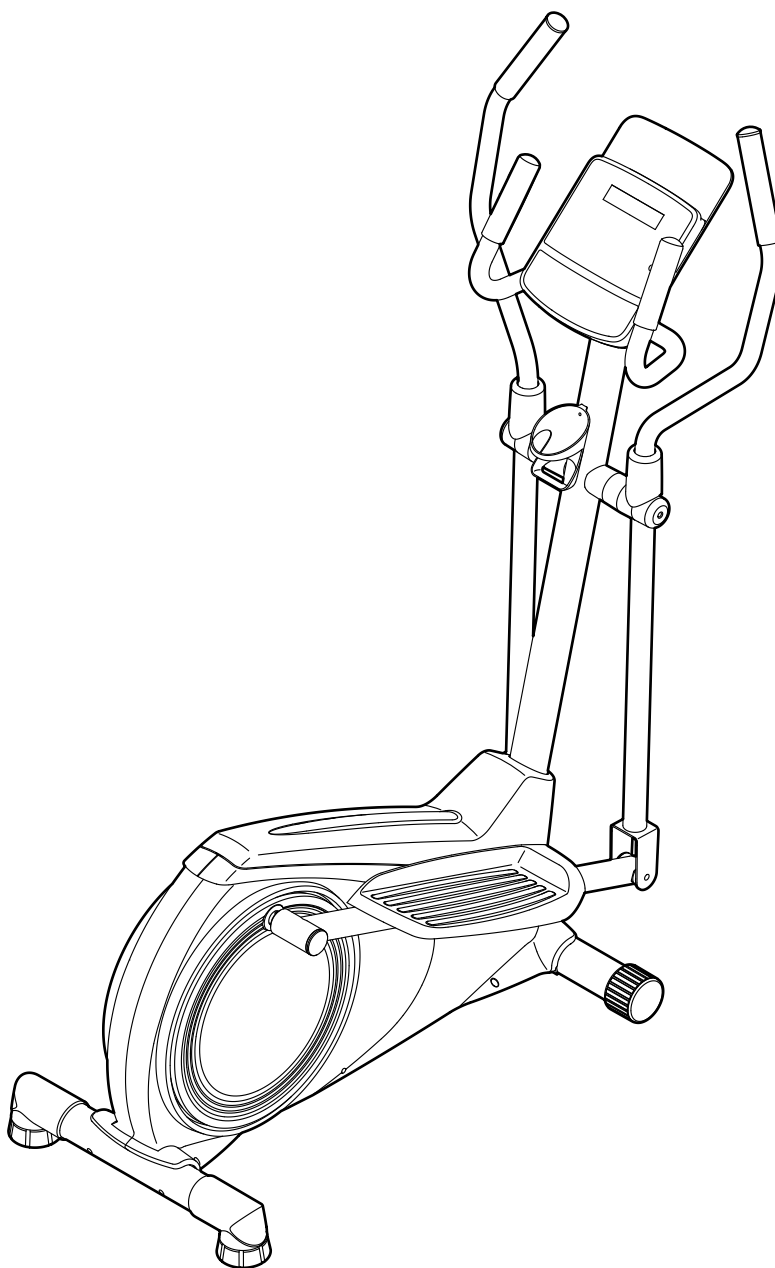
Téléphone : 0800 58 095

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

## ⚠ ATTENTION

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

## MANUEL DE L'UTILISATEUR



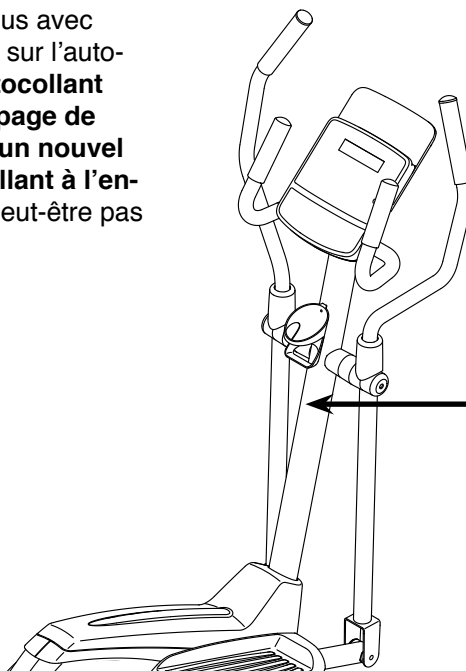
[iconeurope.com](http://iconeurope.com)

# TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES .....	3
AVANT DE COMMENCER .....	4
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	5
ASSEMBLAGE .....	6
COMMENT UTILISER LE VÉLO ELLIPTIQUE.....	14
COMMENT UTILISER LA CONSOLE.....	16
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES .....	22
CONSEILS POUR LES EXERCICES .....	24
LISTE DES PIÈCES .....	25
SCHÉMA DÉTAILLÉ .....	26
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dos du manuel
INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE .....	Dos du manuel


## EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant d'avertissement illustré ici est inclus avec ce produit. Collez l'autocollant d'avertissement sur l'autocollant en anglais à l'endroit indiqué. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : l'autocollant n'est peut-être pas illustré à sa taille réelle.



**AVERTISSEMENT**

- La mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur avant utilisation et suivez tous les avertissements et les instructions.
- Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
- Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 113 kg.
- Cet appareil doit toujours être utilisé sur une surface plane.
- Ne pas faire usage à des fins thérapeutiques.
- Les pédales continuent de tourner quand vous arrêtez de pédaler.
- Les pédales en mouvement peuvent causer des blessures.
- Réduisez la vitesse des pédales d'une manière contrôlée.
- Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.



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

# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo elliptique sont suffisamment informés de toutes les précautions.
2. 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. Le vélo elliptique n'est pas destiné à être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles ne soient supervisées ou informées à l'utilisation du vélo elliptique par une personne responsable de leur sécurité.
4. Utilisez le vélo elliptique uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
5. Le vélo elliptique est destiné à un usage domestique uniquement. N'utilisez pas le vélo elliptique dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
6. Gardez le vélo elliptique à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le vélo elliptique dans un garage ou dans un patio couvert, ni proche de l'eau.
7. Placez le vélo elliptique sur une surface plane avec au moins 0,9 m d'espace à l'avant et à l'arrière de l'appareil, et 0,6 m de chaque côté. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous le vélo elliptique.
8. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le vélo elliptique. Remplacez immédiatement toute pièce usée. N'utilisez que des pièces fournies par le fabricant.
9. Gardez toujours les enfants de moins de 16 ans et les animaux domestiques à l'écart du vélo elliptique.
10. Le vélo elliptique ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 113 kg.
11. Portez des vêtements appropriés quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer dans le vélo elliptique. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds quand vous faites de l'exercice.
12. Tenez les guidons ou les bras PSC lorsque vous montez et descendez du vélo elliptique, et quand vous l'utilisez. Avant de monter ou de descendre, arrêtez les pédales avec la pédale sur laquelle vous allez monter ou descendre dans sa position la plus basse.
13. Le vélo elliptique n'est pas équipé d'une roue libre ; les pédales continueront de tourner jusqu'à l'arrêt de la roue d'inertie. Réduisez votre vitesse de pédalage de manière contrôlée.
14. Maintenez votre dos bien droit quand vous utilisez le vélo elliptique ; ne vous cambrez pas.
15. 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.

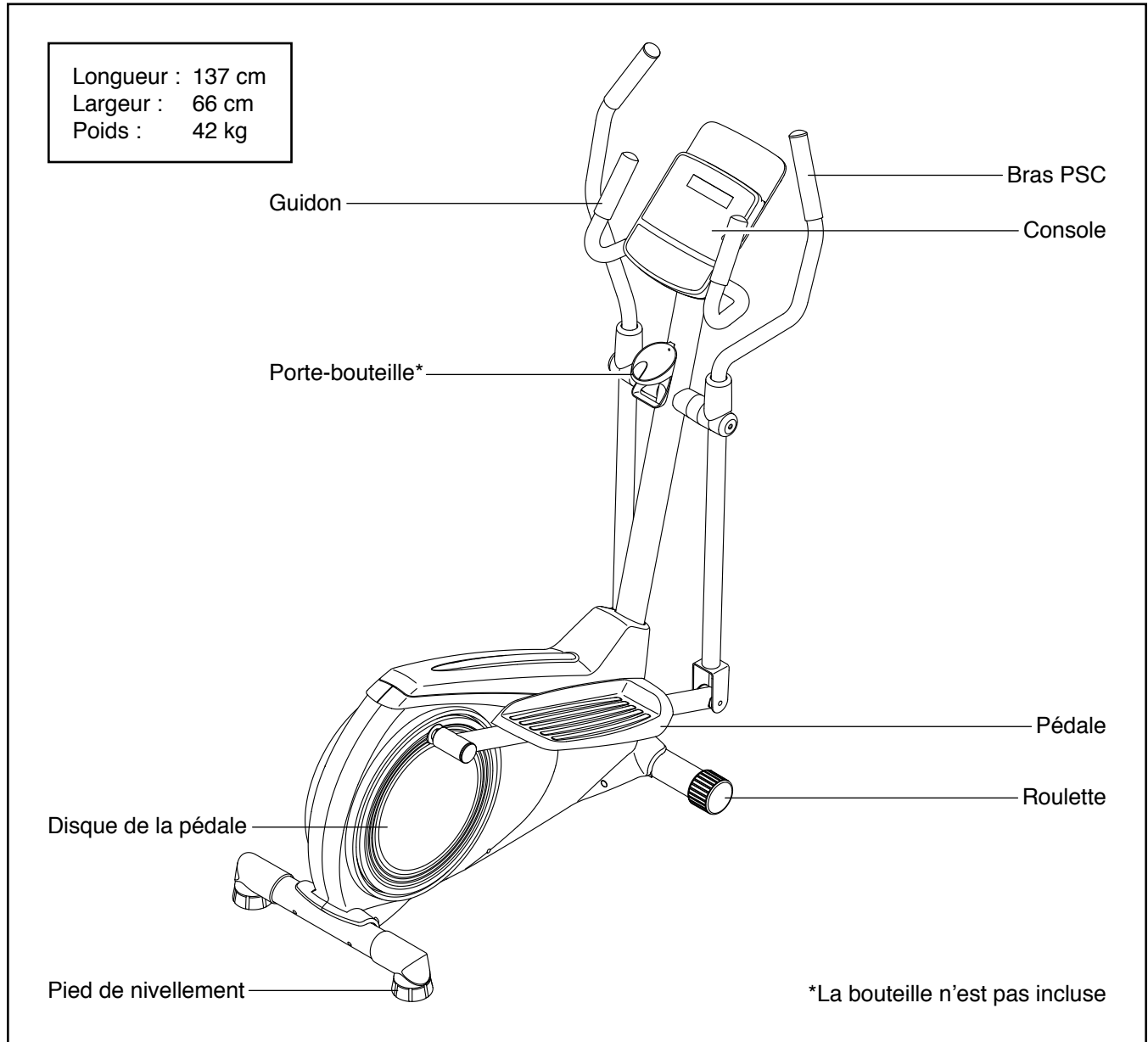
# AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau vélo elliptique PROFORM® SPORT E2.0. Le vélo elliptique SPORT E2.0 offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos séances d'entraînement à domicile plus efficaces et plus agréables.

**Il est important de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le vélo elliptique.** Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour une assistance

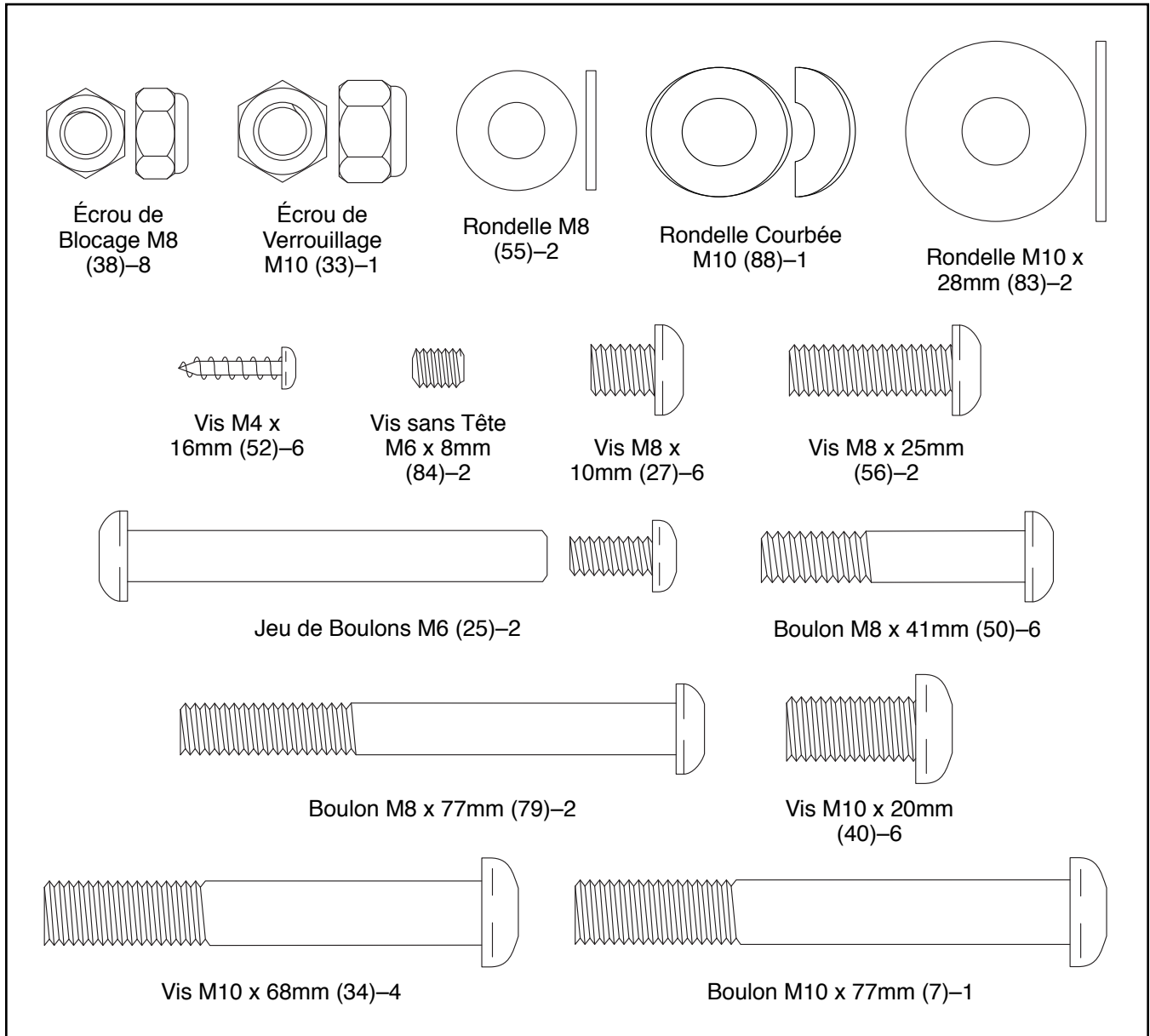
plus efficace, notez le numéro du modèle du produit et le numéro de série avant de nous contacter. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

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



# TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Utilisez les illustrations ci-dessous pour repérer les petites pièces nécessaires à l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce est le numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES figurant à la fin du présent manuel. Le nombre après le numéro-clé indique la quantité nécessaire pour l'assemblage. **Remarque :** si vous ne trouvez pas une pièce dans la trousse de quincaillerie, vérifiez si elle a été pré-assemblée.



# ASSEMBLAGE

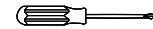
- L'assemblage requiert deux personnes.
- Placez toutes les pièces sur une surface dégagée et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
- Les pièces gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces droite portent l'indication « R » ou « Right ».
- Pour repérer les petites pièces, référez-vous à la page 5.

- En plus de(s) (l')outils inclus, l'assemblage requiert les outils suivants :

une clé à molette



un tournevis cruciforme



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.

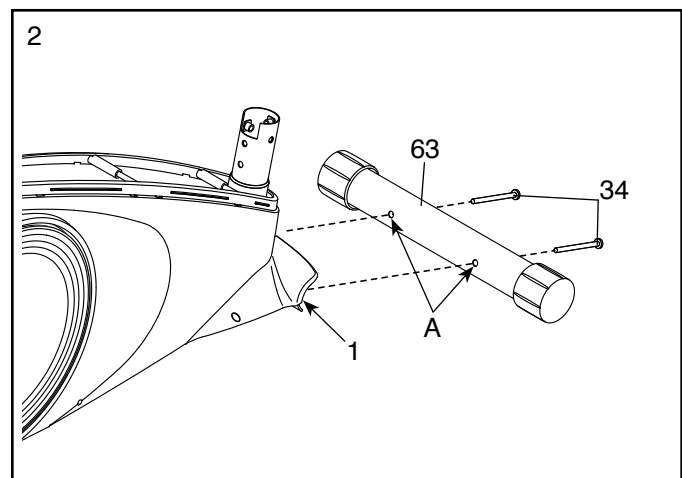
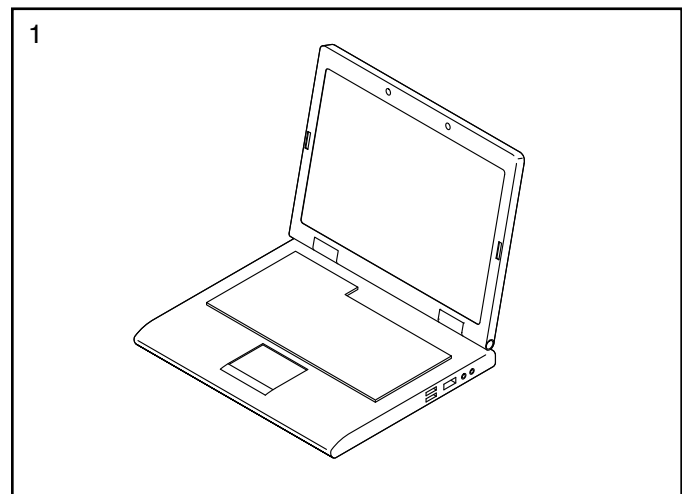
## 1. Allez sur le site internet [iconsupport.eu](http://iconsupport.eu) depuis votre ordinateur pour enregistrer votre produit.

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

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

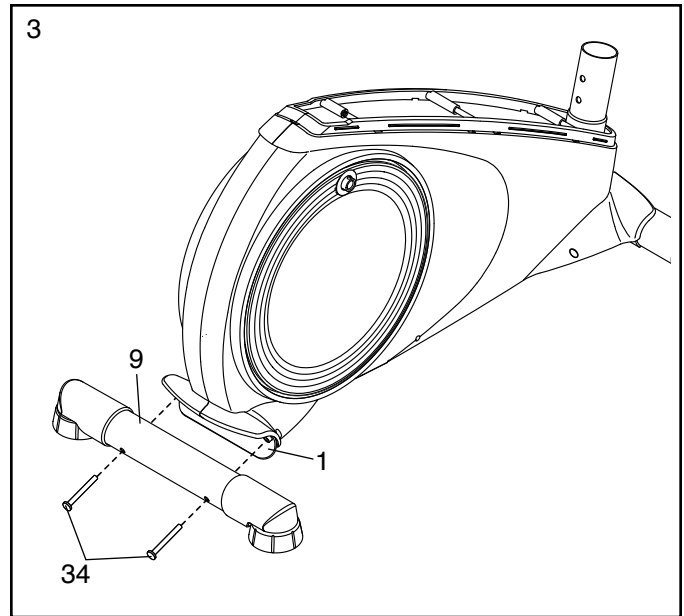
## 2. Repérez le Stabilisateur Avant (63), et orientez-le comme indiqué sur l'autocollant. Assurez-vous que les grands trous (A) sur le Stabilisateur Avant sont en face du Cadre (1).

Pendant qu'une autre personne soulève la partie avant du Cadre (1), fixez le Stabilisateur Avant (63) au Cadre à l'aide de deux Vis M10 x 68mm (34).



3. Orientez le Stabilisateur Arrière (9) comme indiqué sur l'autocollant.

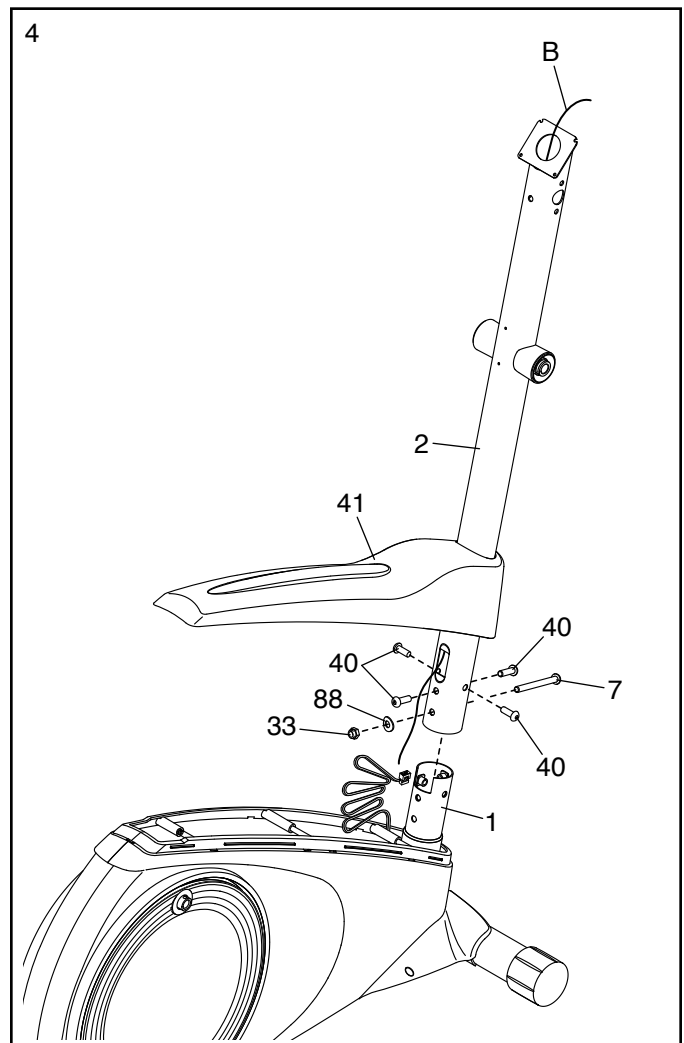
Pendant qu'une autre personne soulève la partie arrière du Cadre (1), fixez le Stabilisateur Arrière (9) au Cadre à l'aide de deux Vis M10 x 68mm (34).



4. Orientez le Montant (2) et le Capot Supérieur (41) comme indiqué sur le schéma. Faites glisser le Capot Supérieur vers le haut sur le Montant. **Ne retirez pas l'attache de fil (B) du Montant.**

Ensuite, faites glisser le Montant (2) sur le Cadre (1).

Fixez le Montant (2) à l'aide de quatre Vis M10 x 20mm (40), un Boulon M10 x 77mm (7), une Rondelle Courbée M10 (88) et un Écrou de Verrouillage M10 (33) ; **ne serrez pas encore les Vis et l'Écrou de Verrouillage.**

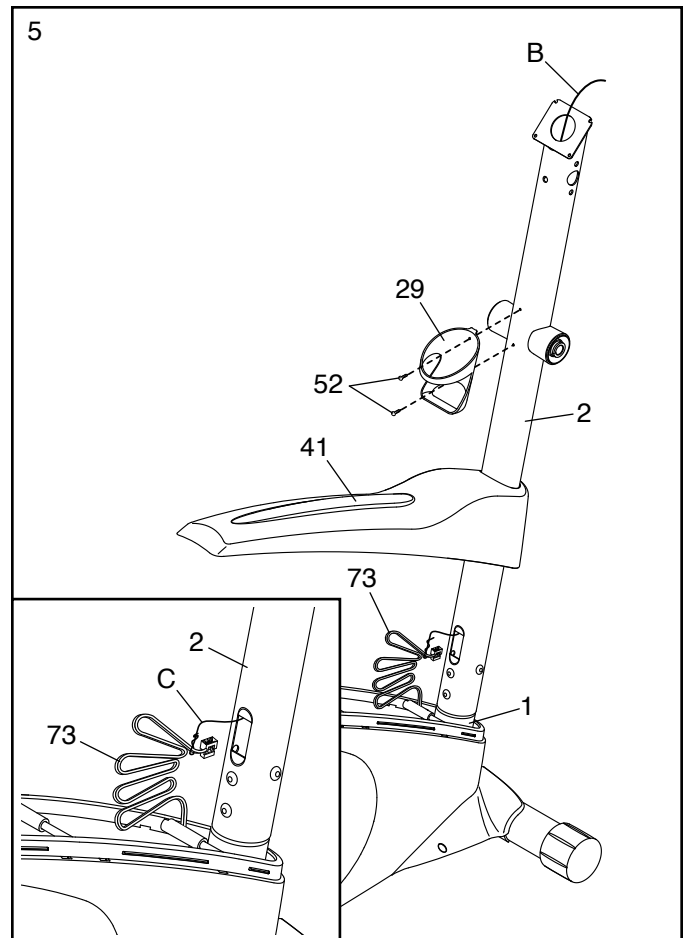


5. **Référez-vous au schéma encadré.** Repérez l'attache de fil (B) dans la partie inférieure du Montant (2). Attachez l'attache de fil au Fil Principal (73). Ensuite, tirez la partie supérieure de l'attache de fil jusqu'à ce que le Fil Principal traverse le Montant.

**Conseil : pour empêcher le Fil Principal (73) de tomber dans le Montant (2), attachez le Fil Principal avec l'attache de fil (B).**

Ensuite, faites glisser le Capot Supérieur (41) vers le bas jusqu'au Cadre (1) ; **n'appuyez pas encore sur le Capot Supérieur pour le mettre en place.**

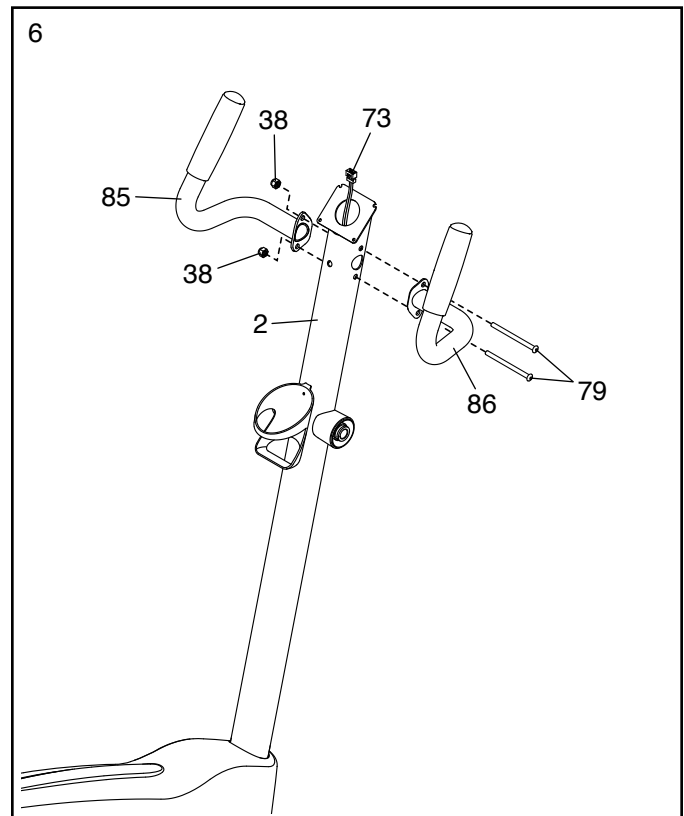
Ensuite, fixez le Porte-bouteille (29) sur le Montant (2) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (52).



6. Repérez les Guidons Gauche et Droit (85, 86).

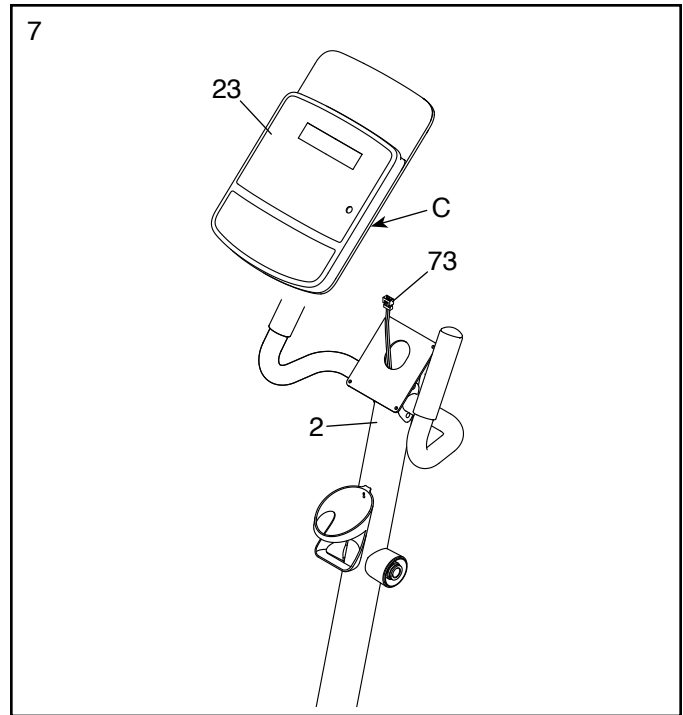
**Conseil : pendant que vous insérez les Boulons M8 x 77mm (79), évitez d'endommager le Fil Principal (73) à l'intérieur du Montant (2).**

Fixez les Guidons Gauche et Droit (85, 86) au Montant (2) à l'aide de deux Boulons M8 x 77mm (79) et deux Écrous de Blocage M8 (38).



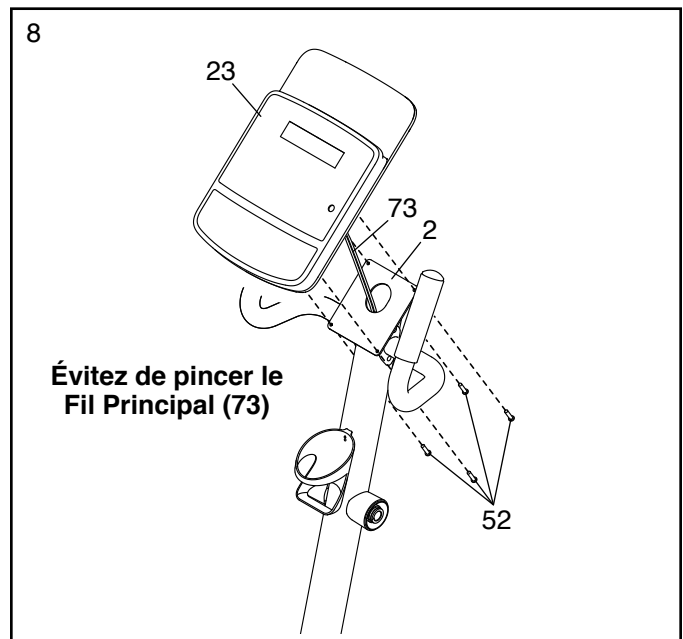


7. Pendant qu'une autre personne tient la Console (23) près du Montant (2), branchez le Fil Principal (73) dans la prise (C) de la Console.
- Conseil : le connecteur de fil doit glisser facilement et se mettre en place avec un clic audible. Si ce n'est pas le cas, tournez le connecteur et essayez de nouveau.**



8. Insérez l'excédent de fil dans le Montant (2).

**Conseil : évitez de pincer le Fil Principal (73).** Fixez la Console (23) sur le Montant (2) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (52) ; **vissez chacune des Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**



9. Repérez le Bras PSC Droit (8).

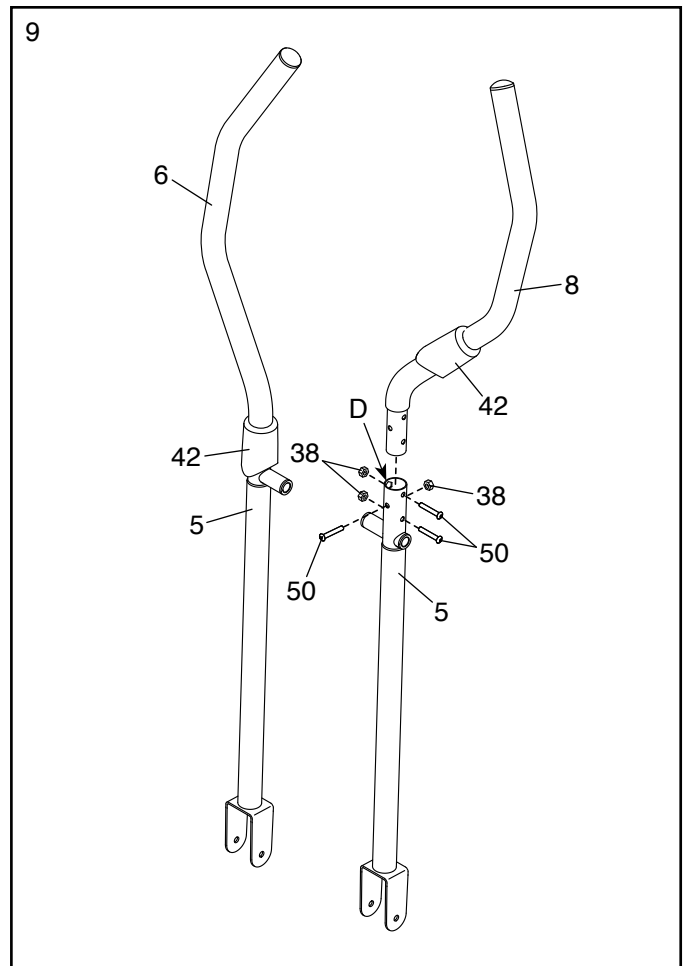
Faites glisser un Boîtier du Bras PSC (42) vers le haut sur le Bras PSC Droit (8).

Ensuite, insérez le Bras PSC Droit (8) dans une Jambe PSC (5).

**Conseil : demandez à une autre personne de tenir le Boîtier du Bras PSC (42) pendant que vous effectuez cette étape :**

Fixez le Bras PSC Droit (8) sur la Jambe PSC (5) à l'aide de trois Boulons M8 x 41mm (50) et trois Écrous de Blocage M8 (38). **Assurez-vous que les Écrous de Blocage sont à l'intérieur des trous hexagonaux (D).**

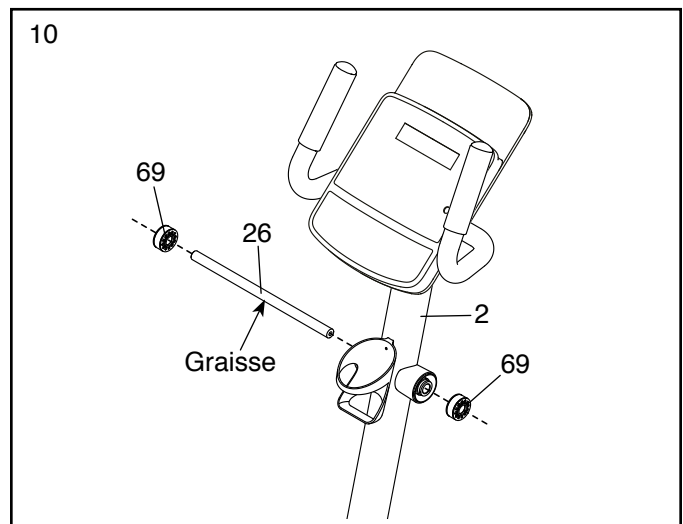
**Assemblez le Bras PSC Gauche (6) et l'autre Jambe PSC (5) de la même manière.**



10. Insérez l'Essieu de Pivot (26) dans le Montant (2), puis centrez l'Essieu de Pivot.

À l'aide d'un petit sac en plastique pour éviter de salir vos doigts, appliquez une quantité généreuse de la graisse incluse sur les deux extrémités de l'Essieu de Pivot (26).

Ensuite, faites glisser une Bague d'Espacement du Pivot (69) de chaque côté de l'Essieu de Pivot (26).



11. Orientez une Bague d'Espacement du Bras PSC (47) comme indiqué sur le schéma, puis faites-la glisser sur le côté droit de l'Essieu de Pivot (26).

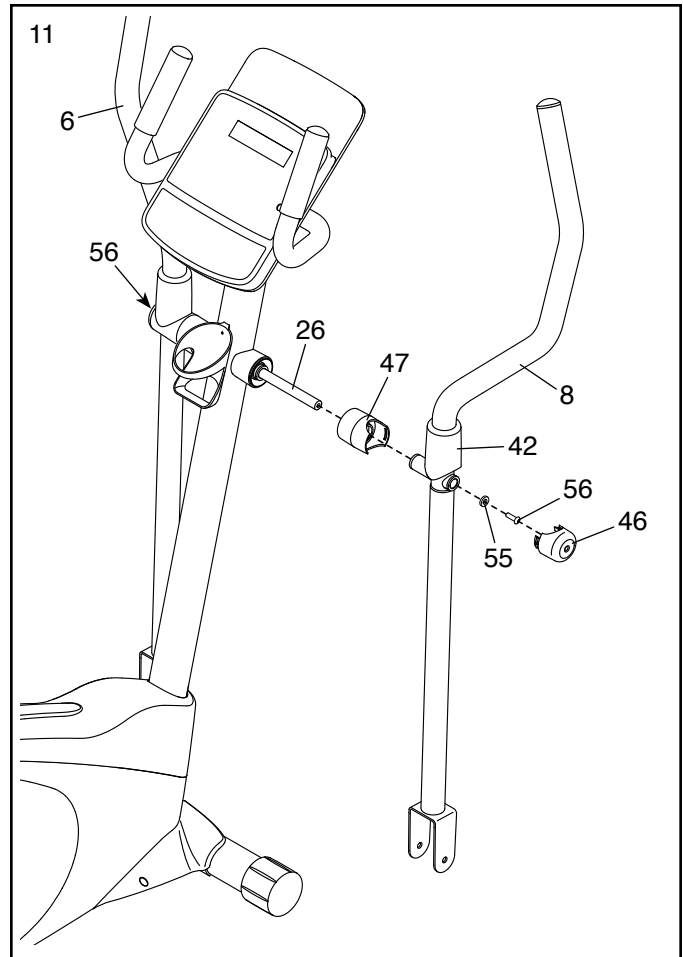
Ensuite, faites glisser le Bras PSC Droit (8) sur le côté droit de l'Essieu de Pivot (26).

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

Ensuite, vissez une Vis M8 x 25mm (56) avec une Rondelle M8 (55) dans chacune des extrémités de l'Essieu de Pivot (26) **en même temps**.

Ensuite, faites glisser le Boîtier du Bras PSC (42) droit vers le haut. Puis, enfoncez les languettes d'un Embout de l'Essieu (46) dans la Bague d'Espacement du Bras PSC (47). **Répétez cette étape de l'autre côté du vélo elliptique.**

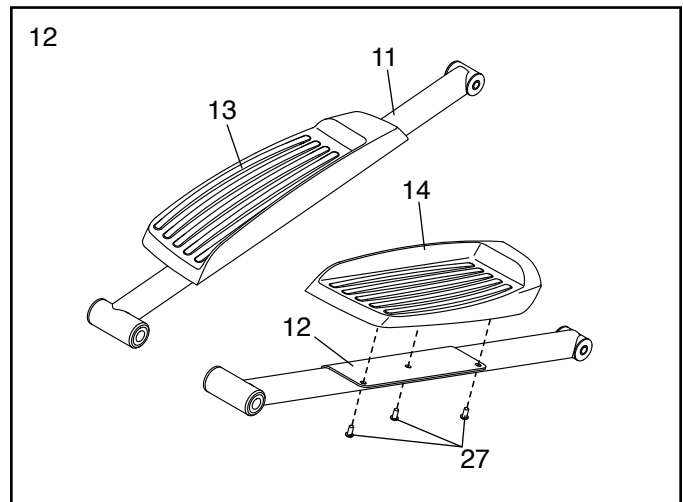
Faites glisser le Boîtier du Bras PSC (42) vers le bas pour recouvrir les Boulons M8 x 41mm (non illustrés). **Répétez cette étape de l'autre côté du vélo elliptique.**



12. Repérez la Pédale Droite (14) et le Bras de la Pédale Droite (12).

Fixez la Pédale Droite (14) au Bras de la Pédale Droite (12) à l'aide de trois Vis M8 x 10mm (27) ; **vissez chacune des Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**

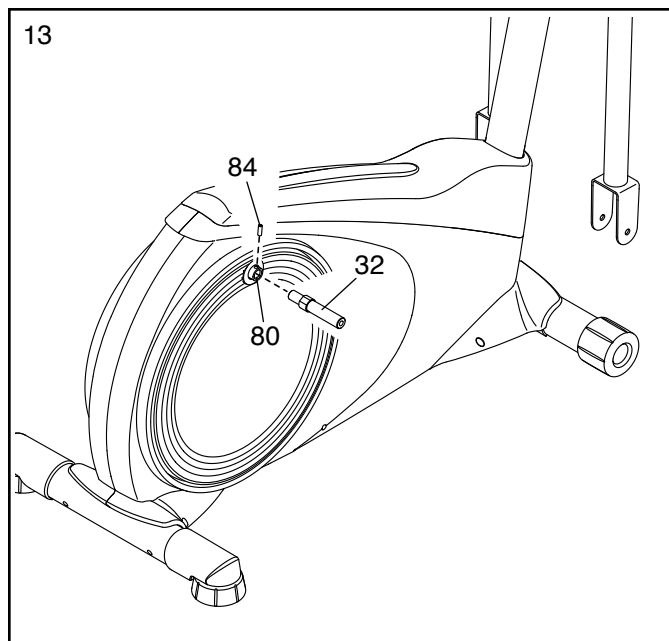
**Fixez la Pédale Gauche (13) sur le Bras de la Pédale Gauche (11) de la même manière.**



13. Orientez le Goujon du Bras du Pédalier (32) comme indiqué sur le schéma, puis serrez-le fermement dans le Bras Droit du Pédalier (80).  
**IMPORTANT : assurez-vous que le Goujon du Bras du Pédalier est fermement serré.**

Puis, serrez une Vis sans Tête M6 x 8mm (84) dans le Bras Droit du Pédalier (80) et le Goujon du Bras du Pédalier (32).

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



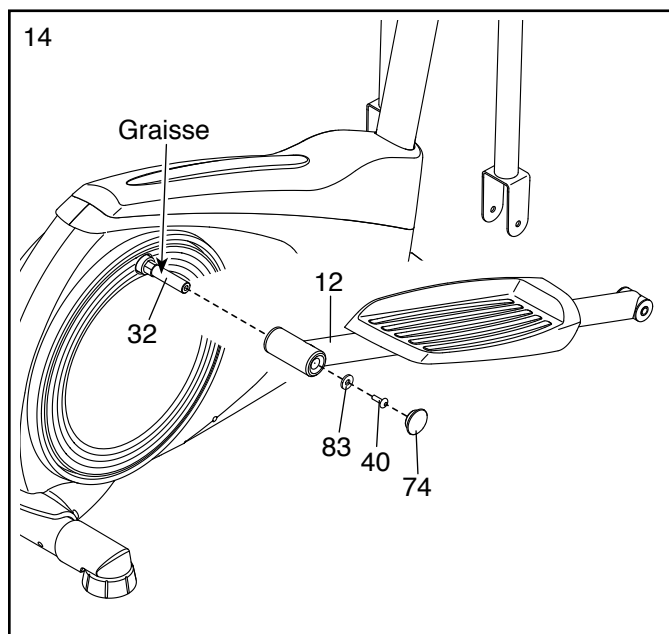
14. Appliquez une petite quantité de graisse sur l'essieu du Goujon du Bras du Pédalier (32) droit.

Faites glisser le Bras de la Pédale Droite (12) sur l'essieu du Goujon du Bras du Pédalier (32) droit.

Ensuite, faites glisser une Rondelle M10 x 28mm (83) sur une Vis M10 x 20mm (40), puis serrez la Vis dans l'essieu.

Puis, enfoncez un Embout du Bras de la Pédale (74) dans le Bras de la Pédale Droite (12).

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



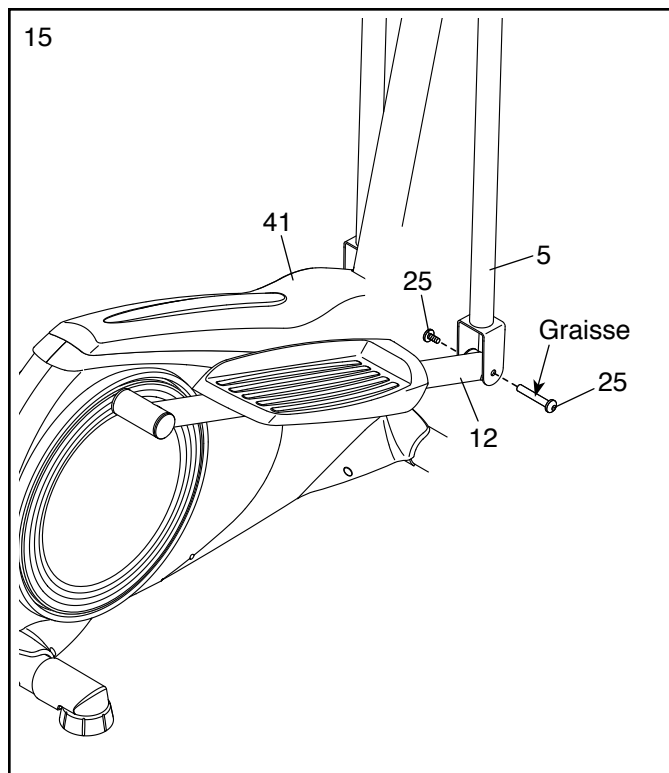
15. **Référez-vous aux étapes 4 et 5 de l'assemblage.** Serrez les Vis M10 x 20mm (40) et l'Écrou de Verrouillage M10 (33). Puis, enfoncez le Capot Supérieur (41) en place.

Ensuite, appliquez une petite quantité de graisse sur un Jeu de Boulons M6 (25).

Tenez l'extrémité du Bras de la Pédale Droite (12) à l'intérieur du support de la Jambe PSC (5) droite.

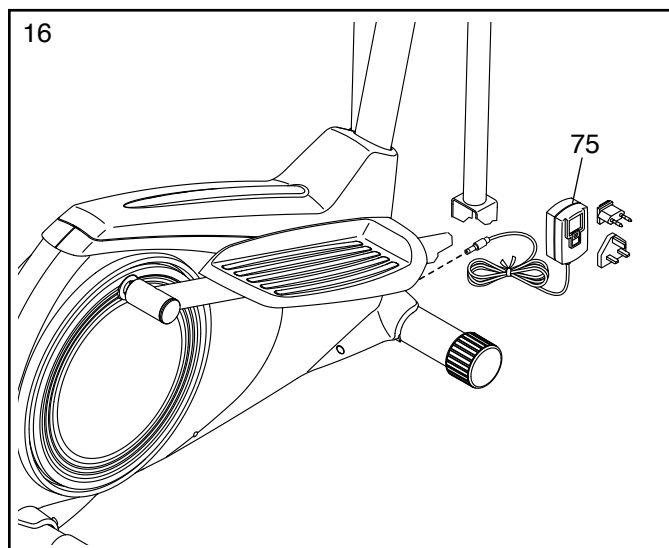
Fixez la Jambe PSC (5) droite sur le Bras de la Pédale Droite (12) à l'aide du Jeu de Boulons M6 (25).

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



16. Branchez le Bloc d'Alimentation (75) dans la prise située à l'avant du vélo elliptique.

Remarque : pour brancher le Bloc d'Alimentation (75) dans une prise de courant, référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION à la page 14.



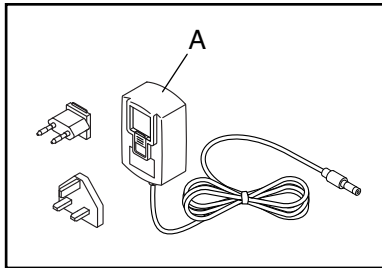
17. **Assurez-vous que toutes les pièces du vélo elliptique sont correctement serrées.** Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Placez un tapis sous le vélo elliptique pour protéger le sol.

# COMMENT UTILISER LE VÉLO ELLIPTIQUE

## COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

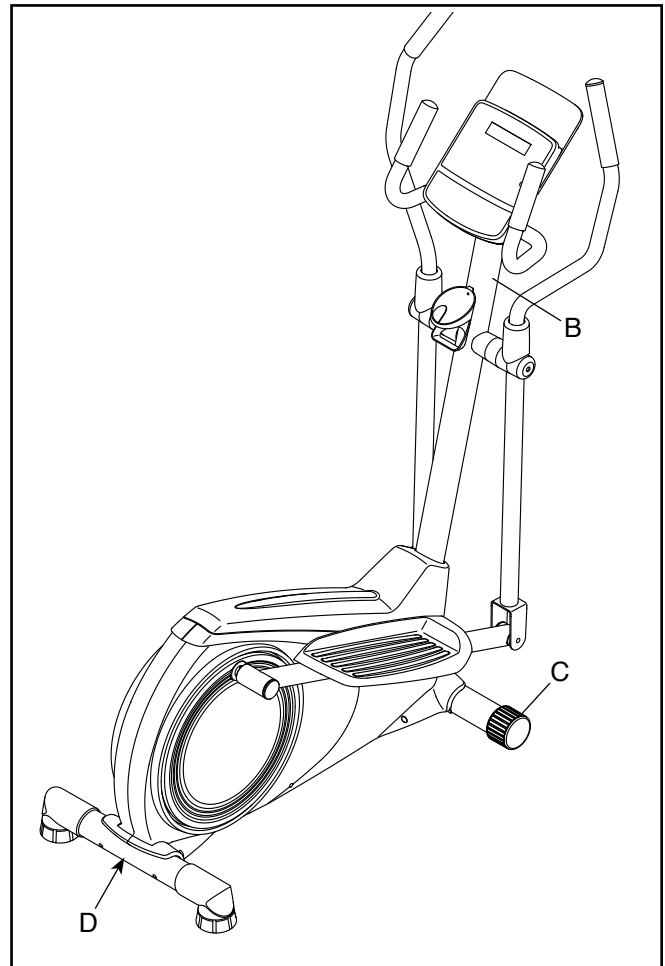
**IMPORTANT** : si le vélo elliptique a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de brancher le bloc d'alimentation (A). Autrement, vous risquez d'endommager les affichages de la console ou d'autres composants électroniques.

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



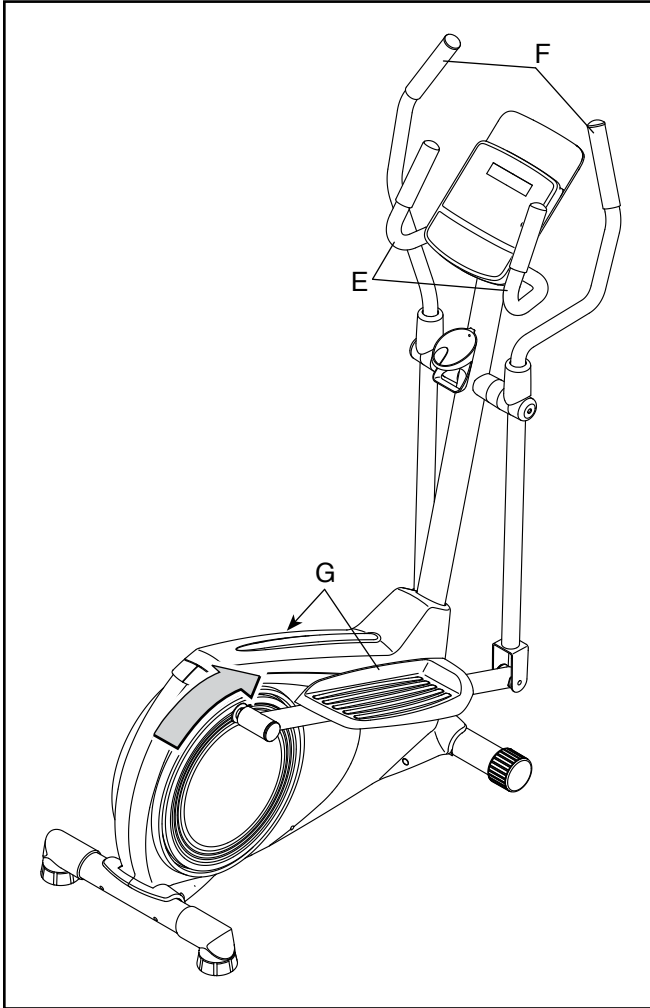
## COMMENT DÉPLACER LE VÉLO ELLIPTIQUE

**À cause de la taille et du poids du vélo elliptique, il faut être deux personnes pour le déplacer.** Placez-vous devant le vélo elliptique, tenez le montant (B) et placez un pied contre une des roulettes avant (C). Ensuite, tirez sur le montant et demandez à une autre personne de soulever le stabilisateur arrière (D) jusqu'à ce que le vélo elliptique roule sur les roulettes. Déplacez doucement le vélo elliptique jusqu'à l'emplacement de votre choix, puis abaissez-le jusqu'au sol.



## COMMENT S'ENTRAÎNER SUR LE VÉLO ELLIPTIQUE

Pour monter sur le vélo elliptique, tenez les guidons (E) ou les bras PSC (F), puis posez un pied sur la pédale (G) qui est dans la position la plus basse. Ensuite, montez sur l'autre pédale.

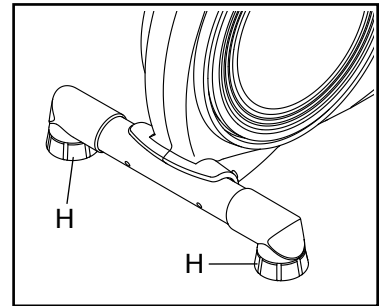


Appuyez sur les pédales (G) jusqu'à ce qu'elles commencent à bouger avec un mouvement continu. **Remarque : les disques des pédales peuvent tourner dans les deux sens. Il est recommandé de tourner les disques des pédales dans le sens de la flèche ; toutefois, pour varier les exercices, vous pouvez tourner les disques des pédales dans le sens inverse.**

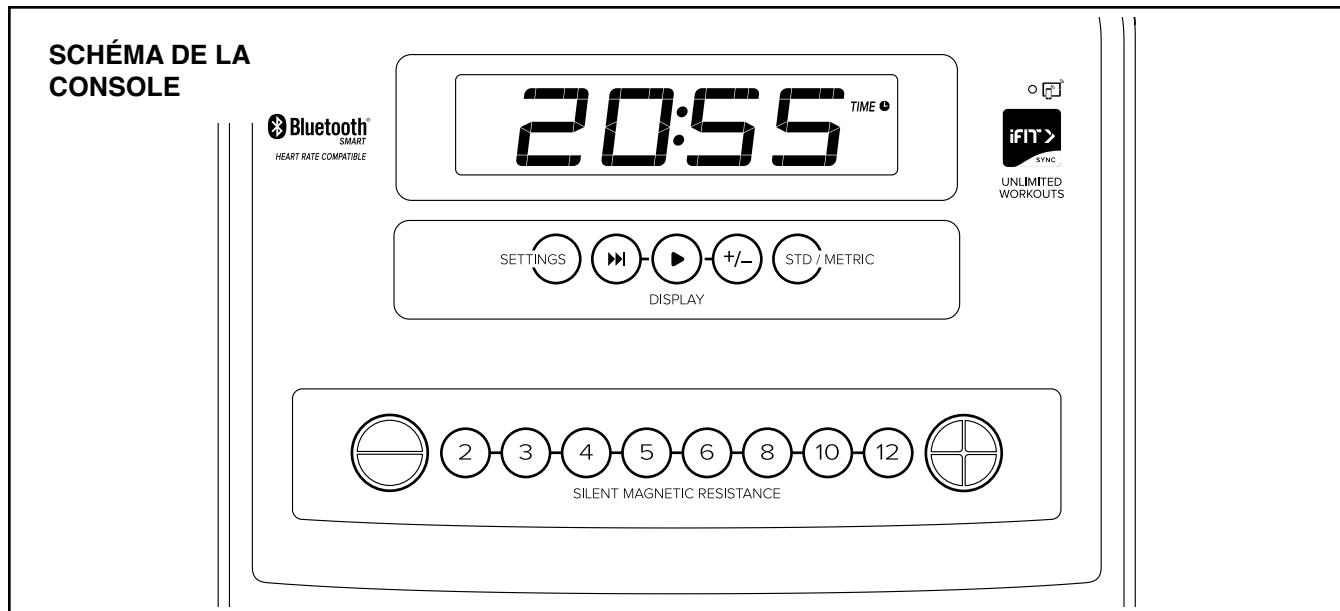
Pour descendre du vélo elliptique, attendez que les pédales (G) soient complètement immobiles. **Remarque : le vélo elliptique n'est pas équipé d'une roue libre ; les pédales continueront de tourner jusqu'à l'arrêt de la roue d'inertie.** Lorsque les pédales sont immobiles, descendez d'abord de la pédale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

## COMMENT METTRE À NIVEAU LE VÉLO ELLIPTIQUE

Si le vélo elliptique est légèrement bancal durant son utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement (H) sous le stabilisateur arrière jusqu'à ce que le vélo soit stable.



# 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. **Référez-vous à la page 20 pour obtenir des informations sur la commande d'un détecteur cardiaque en option.**

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

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

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

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

**Pour utiliser le mode manuel**, référez-vous à la page 17. **Pour utiliser un entraînement iFit**, référez-vous à la page 19. **Pour connecter votre détecteur cardiaque à la console**, référez-vous à la page 20. **Pour changer les paramètres de la console**, référez-vous à la page 21.

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

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance avec le système impérial ou le système métrique. Pour changer l'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche Std/Metric (impérial/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.

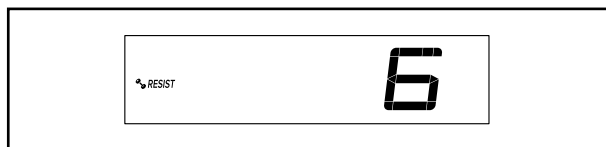
2. **Sélectionnez le mode manuel.**

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 une des touches numérotées Silent Magnetic Resistance (résistance magnétique silencieuse), ou appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Silent Magnetic Resistance (résistance magnétique silencieuse).



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

4. **Suivez votre progression 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 Std/Metric (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 Std/Metric (impérial/métrique).

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

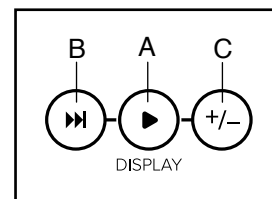
**RESIST (résistance)** – Le niveau de résistance des pédales.

**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 Std/Metric (impérial/métrique).

**Time (temps)** – Le temps écoulé.

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



**Mode balayage** – La console dispose également d'un mode balayage qui affiche les informations relatives à l'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.



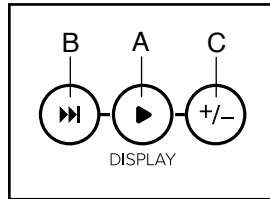
**Pour faire avancer manuellement le cycle de balayage**, appuyez plusieurs fois sur la touche Scan (balayage).

**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 relative à l'entraînement**, son indicateur s'éteint.



Puis, 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 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.

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 sur la touche Std/Metric (impérial/métrique).

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

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

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

**Si ce modèle ne comporte pas de détecteur cardiaque compatible, référez-vous à la page 20 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, le voyant à LED de la console clignote deux fois d'une lumière rouge. Votre rythme cardiaque s'affichera dès que votre pouls sera détecté. Référez-vous à la section COMMENT CONNECTER VOTRE DÉTECTEUR CARDIAQUE À LA CONSOLE à la page 20 pour plus d'informations.

## 6. 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 et le temps se met à clignoter à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

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

Remarque : la console est équipée d'un mode démo conçu pour être utilisé quand le vélo elliptique est exposé dans un magasin. Lorsque le mode démo est activé, la console ne s'éteint pas et l'écran ne se réinitialise pas lorsque vous avez terminé vos exercices. Pour désactiver le mode démo, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 21.

## COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT IFIT

La console offre un accès à une bibliothèque large et variée d'entraînements iFit lorsque vous téléchargez l'application iFit sur votre appareil intelligent et que vous le connectez à la console.

Remarque : la console prend en charge les connexions Bluetooth aux appareils intelligents par le biais de l'application iFit et aux détecteurs cardiaques compatibles. D'autres connexions Bluetooth ne sont pas prises en charge.

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

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

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

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

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

Si vous connectez votre détecteur cardiaque et votre appareil intelligent à la console, **vous devez connecter votre détecteur cardiaque avant de connecter votre appareil intelligent.** Référez-vous à la section COMMENT CONNECTER VOTRE DÉTECTEUR CARDIAQUE À LA CONSOLE à la page 20.

### 3. Connectez votre appareil intelligent à la console.

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

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

### 4. Sélectionnez un entraînement iFit.

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

Pour sélectionner un entraînement dans le menu principal ou dans la bibliothèque d'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 l'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 de son (symbole notes de musique) pour sélectionner les options de musique, de voix de l'entraîneur et 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 Silent Magnetic Resistance (résistance magnétique silencieuse) sur la console.

**IMPORTANT : quand le segment en cours se termine, la résistance se règle automatiquement sur le réglage de résistance 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 intelligent de la console.

Pour déconnecter votre appareil intelligent de la console, sélectionnez d'abord l'option de déconnexion dans l'application iFit. Ensuite, maintenez enfoncée la touche iFit Sync sur la console jusqu'à ce que le voyant à LED de la console devienne vert fixe.

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

## 7. Lorsque vous avez terminé vos exercices, la console s'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, le voyant à LED de la console clignote deux fois d'une lumière rouge.

Remarque : s'il y a plusieurs détecteurs cardiaques compatibles à proximité de la console, la console se connectera au détecteur cardiaque possédant le signal le plus puissant.

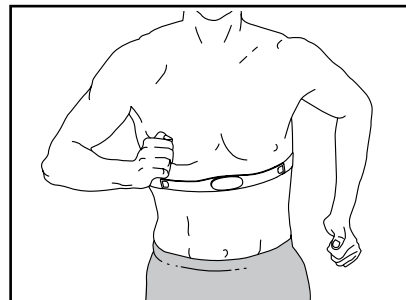
Pour rompre la connexion entre votre détecteur cardiaque et la console, appuyez sur la touche iFit Sync sur la console et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que le voyant à LED de la console devienne vert.

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

## LE DÉTECTEUR CARDIAQUE 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 en option vous permet de contrôler en permanence votre rythme cardiaque pendant vos exercices, et vous aide ainsi à atteindre vos objectifs personnels de remise en forme. **Pour acheter un détecteur cardiaque en option, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel.**



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

## COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

### 1. Sélectionnez le mode des paramètres.

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

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.

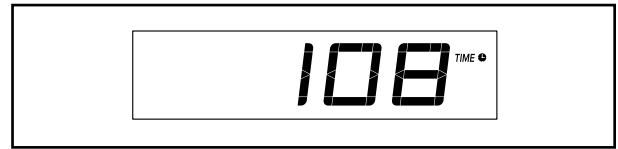
**L'unité de mesure** – L'unité de mesure actuellement sélectionnée apparaît à l'écran. La console peut afficher la vitesse et la distance avec le système impérial ou le système métrique. Pour changer l'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche Std/Metric (impérial/métrique). Pour afficher 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.

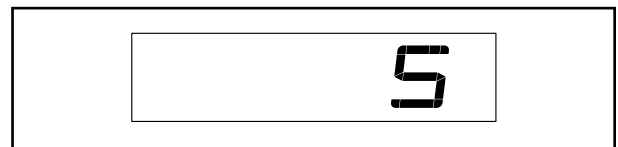
**Temps total** – Le mot TIME (temps) s'affiche à l'écran. L'écran affiche le nombre total d'heures d'utilisation du vélo elliptique.



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



**Niveau de contraste** – Le niveau de contraste actuellement sélectionné apparaît à l'écran. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Silent Magnetic Resistance (résistance magnétique silencieuse) pour régler le niveau de contraste.



**Mode démo** – L'option du mode démo actuellement sélectionnée s'affiche à l'écran. La console est équipée d'un mode démo conçu pour être utilisé quand le vélo elliptique est exposé dans un magasin. Lorsque le mode démo est activé, la console ne s'éteint pas et l'écran ne se réinitialise pas lorsque vous avez terminé vos exercices. Appuyez plusieurs fois sur la touche d'augmentation Silent Magnetic Resistance (résistance magnétique silencieuse) pour choisir une option de mode démo. Pour activer le mode démo, sélectionnez DON (démo activé). Pour désactiver le mode démo, sélectionnez DOFF (démo désactivé).



### 4. Quittez le mode des paramètres.

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

# ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

## ENTRETIEN

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

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

## RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DE CONSOLE

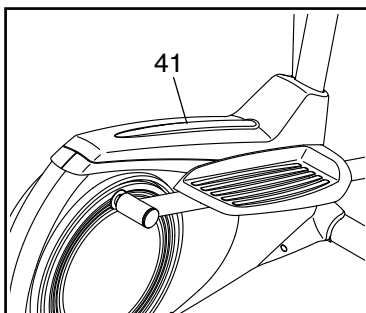
Si la console ne s'allume pas, assurez-vous que le bloc d'alimentation est bien branché.

**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.**

## COMMENT RÉGLER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

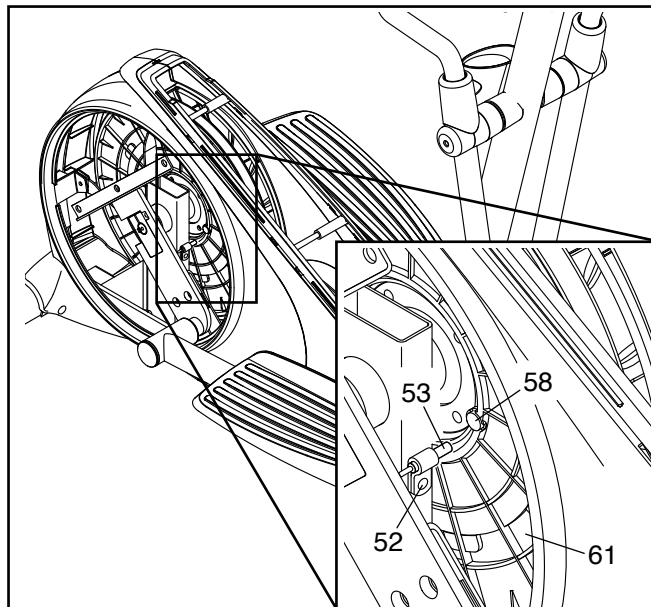
Si la console n'affiche pas des informations correctes, le capteur magnétique doit être réglé. Pour régler le capteur magnétique, **débranchez d'abord le bloc d'alimentation.**

À l'aide d'un tourne-vis plat, retirez le Capot Supérieur (41).



Remarque : pour plus de clarté, le disque de la pédale droite n'est pas illustré sur le schéma ci-dessous.

Localisez le Capteur Magnétique (53). Desserrez légèrement la Vis M4 x 16mm (52).



Ensuite, tournez la Poulie (61) jusqu'à ce qu'un Aimant (58) soit aligné avec le Capteur Magnétique (53). Faites glisser le Capteur Magnétique légèrement plus près ou plus loin de l'Aimant. Ensuite, resserrez la Vis M4 x 16mm (52). Branchez le bloc d'alimentation et faites tourner la Poulie pendant un moment.

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

Lorsque le capteur magnétique est correctement réglé, réinstallez le capot supérieur et branchez le bloc d'alimentation.

## COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

Si vous sentez que les pédales glissent quand vous pédalez, même quand la résistance est réglée sur le niveau le plus élevé, la courroie de traction a besoin d'être ajustée.

Pour ajuster la courroie de traction, **débranchez d'abord le bloc d'alimentation**. Puis, vous devez retirer les bras des pédales, les disques des pédales et le capot gauche tel que décrit plus bas.

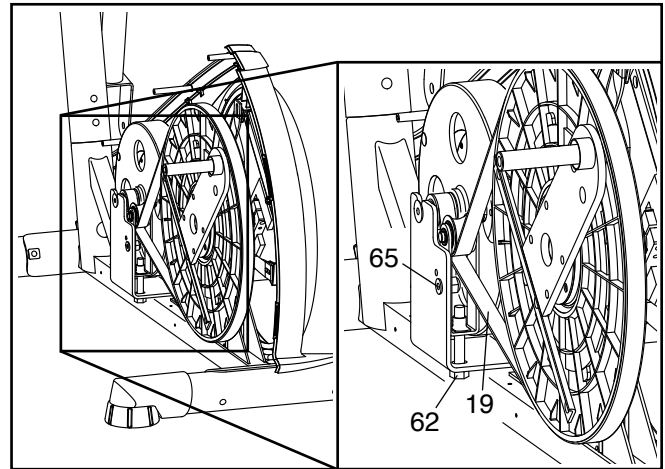
**Référez-vous à l'étape 14 à la page 12 et à l'étape 15 à la page 13.** Enlevez les Bras des Pédales Gauche et Droite (11, 12).

**Référez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ A page 26.** À l'aide d'un tournevis plat, retirez les Disques de la Pédale (15) gauche et droite.

Ensuite, repérez les Capots Gauche et Droit (3, 4). Retirez toutes les Vis M4 x 16mm (52) des Capots Gauche et Droit (3, 4).

Ensuite, retirez les deux Vis M6 x 18mm (43). Enfin, retirez le Capot Gauche (3).

Dévissez la Vis M8 x 22mm (65) et tournez le Boulon M10 x 60mm (62) jusqu'à ce que la Courroie de Traction (19) soit tendue.



Quand la Courroie de Traction (19) est tendue, serrez la Vis M8 x 22mm (65).

Ensuite, réinstallez les capots, les disques des pédales et les bras des pédales. Branchez le cordon d'alimentation.

# 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 aérobiques.

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

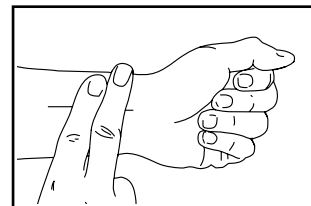
Pour trouver le niveau d'intensité correct, repérez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu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

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

## COMMENT MESURER VOTRE RYTHME CARDIAQUE

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



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

## CONSEILS POUR LES ENTRAÎNEMENTS

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

**Exercices dans la zone d'entraînement** – Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes avec votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Durant les premières semaines de votre programme d'exercices physiques, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.) Respirez profondément et de manière régulière quand vous vous entraînez ; ne retenez jamais votre souffle.

**Retour à la normale** – Terminez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

## FRÉQUENCE DES EXERCICES

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois d'exercices réguliers, vous pourrez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si vous le souhaitez. Gardez à l'esprit que la clé du succès est de faire de vos entraînements un élément agréable et régulier de votre vie quotidienne.



# LISTE DES PIÈCES

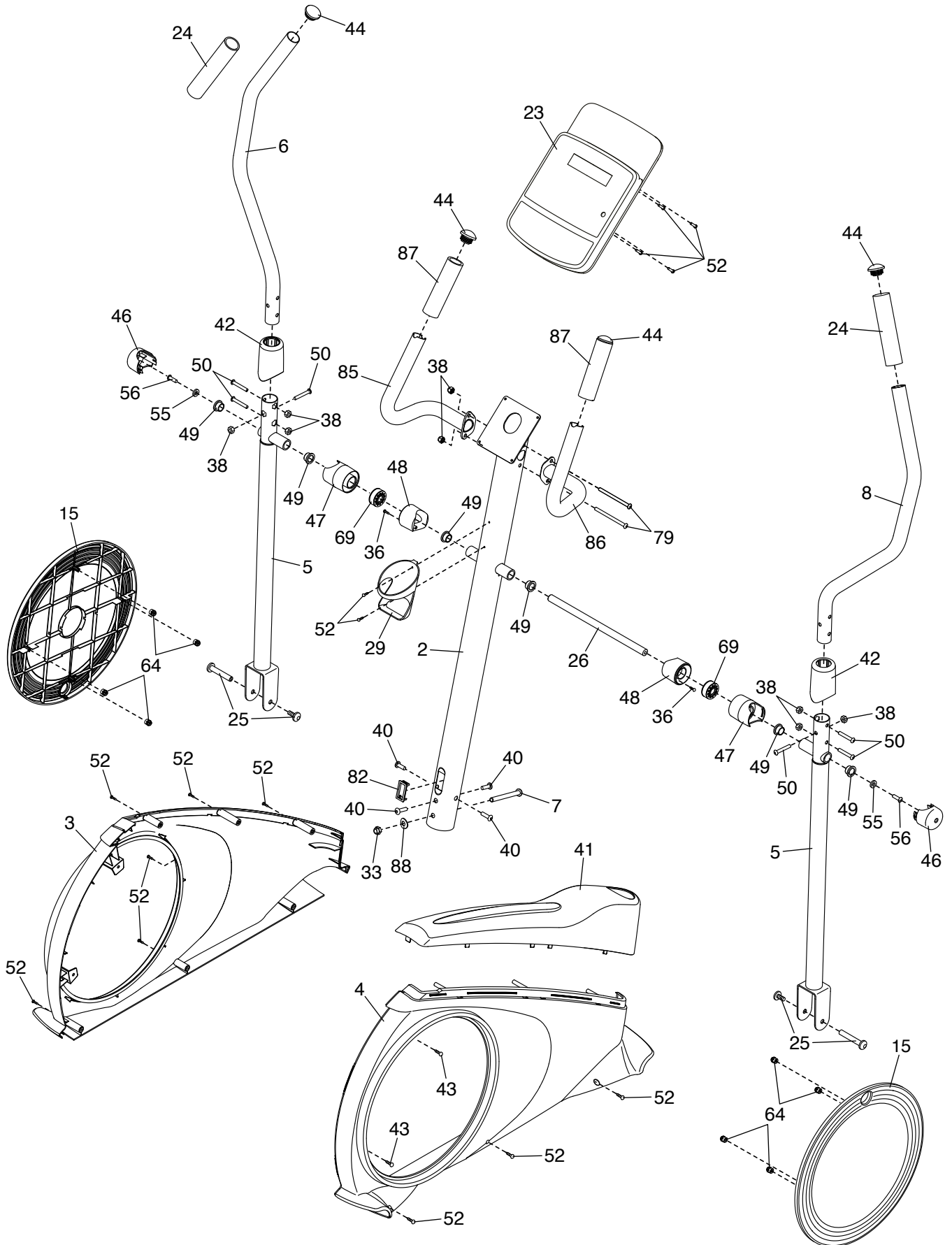
N° du modèle PFEL02921-INT.0 R0521A

N° clé	Qté	Description	N° clé	Qté	Description
1	1	Cadre	46	2	Embout de l'Essieu
2	1	Montant	47	2	Bague d'Espacement du Bras PSC
3	1	Capot Gauche	48	2	Bague d'Espacement du Cadre
4	1	Capot Droit	49	6	Bague du Bras PSC
5	2	Jambe PSC	50	6	Boulon M8 x 41mm
6	1	Bras PSC Gauche	51	4	Rondelle M10 x 22mm
7	1	Boulon M10 x 77mm	52	26	Vis M4 x 16mm
8	1	Bras PSC Droit	53	1	Capteur Magnétique/Fil
9	1	Stabilisateur Arrière	54	1	Pince
10	1	Clé	55	3	Rondelle M8
11	1	Bras de la Pédale Gauche	56	2	Vis M8 x 25mm
12	1	Bras de la Pédale Droite	57	1	Essieu du Mécanisme
13	1	Pédale Gauche	58	2	Aimant
14	1	Pédale Droite	59	2	Pince de Fil
15	2	Disque de la Pédale	60	4	Bague Avant du Bras de la Pédale
16	1	Bras Gauche du Pédalier	61	1	Poulie
17	1	Mécanisme Tourbillonnaire	62	1	Boulon M10 x 60mm
18	1	Support du Capot	63	1	Stabilisateur Avant
19	1	Courroie de Traction	64	8	Embout en Champignon
20	2	Embout du Stabilisateur Arrière	65	1	Vis M8 x 22mm
21	2	Roulette	66	2	Écrou de Verrouillage M6
22	1	Tendeur	67	2	Écrou de Verrouillage Fin M10
23	1	Console	68	1	Bague d'Espacement du Pédalier Droit
24	2	Poignée en Mousse	69	2	Bague d'Espacement du Pivot
25	2	Jeu de Boulons M6	70	2	Pied de Nivellement
26	1	Essieu de Pivot	71	1	Écrou de Verrouillage M8
27	6	Vis M8 x 10mm	72	1	Moteur de la Résistance
28	1	Rondelle M6	73	1	Fil Principal
29	1	Porte-bouteille	74	2	Embout du Bras de la Pédale
30	1	Bague d'Espacement du Pédalier Gauche	75	1	Bloc d'Alimentation
31	2	Roulement à Billes	76	4	Vis Hexagonale M8 x 10mm
32	2	Goujon du Bras du Pédalier	77	1	Câble de la Résistance
33	1	Écrou de Verrouillage M10	78	1	Vis Brillante M4 x 16mm
34	4	Vis M10 x 68mm	79	2	Boulon M8 x 77mm
35	1	Vis M10 x 45mm	80	1	Bras Droit du Pédalier
36	2	Vis M3 x 16mm	81	1	Cordon d'Alimentation/Prise
37	2	Bague Extérieure du Bras de la Pédale	82	1	Passe-fil du Montant
38	8	Écrou de Blocage M8	83	2	Rondelle M10 x 28mm
39	2	Bague Intérieure du Bras de la Pédale	84	2	Vis sans Tête M6 x 8mm
40	6	Vis M10 x 20mm	85	1	Guidon Gauche
41	1	Capot Supérieur	86	1	Guidon Droit
42	2	Boîtier du Bras PSC	87	2	Poignée en Mousse
43	2	Vis M6 x 18mm	88	1	Rondelle Courbée M10
44	4	Embout de la Poignée	*	-	Outil d'Assemblage
45	1	Vis M6 x 14mm	*	-	Sachet de Graisse
			*	-	Manuel de l'Utilisateur

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

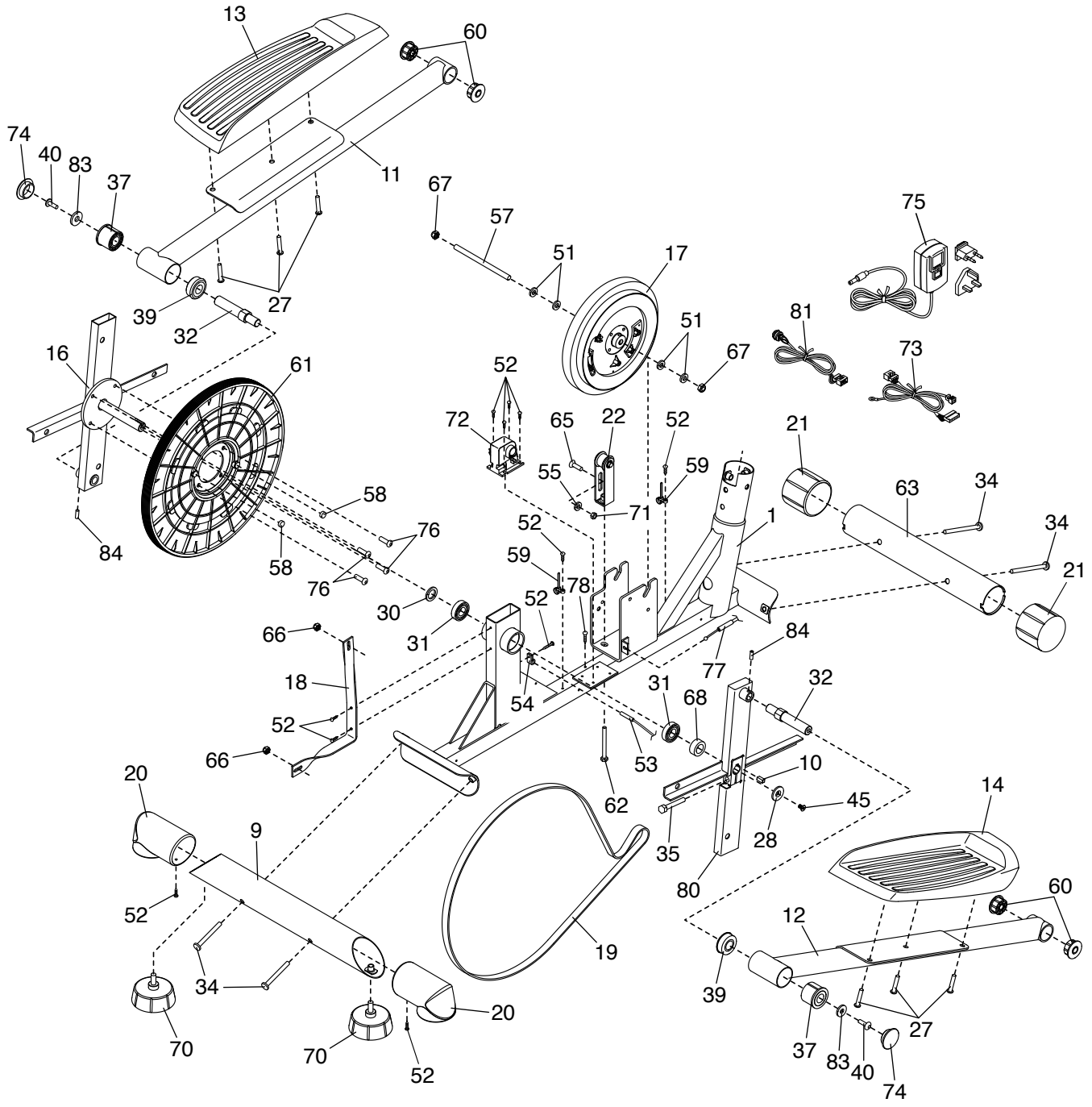
# SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du modèle PFEL02921-INT.0 R0521A



# SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du modèle PFEL02921-INT.0 R0521A



---

## COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

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

---

## INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE

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

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

