

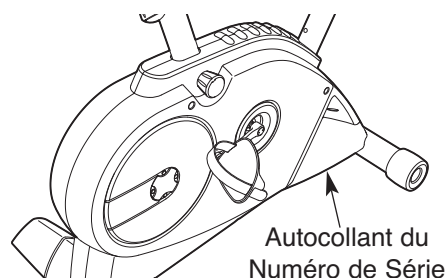
PRO-FORM[®]

380 ZLX

N°. du Modèle PFEVEX74108.0

N°. de Série _____

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



QUESTIONS ?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez nous contacter au :

(33) 0810 121 140

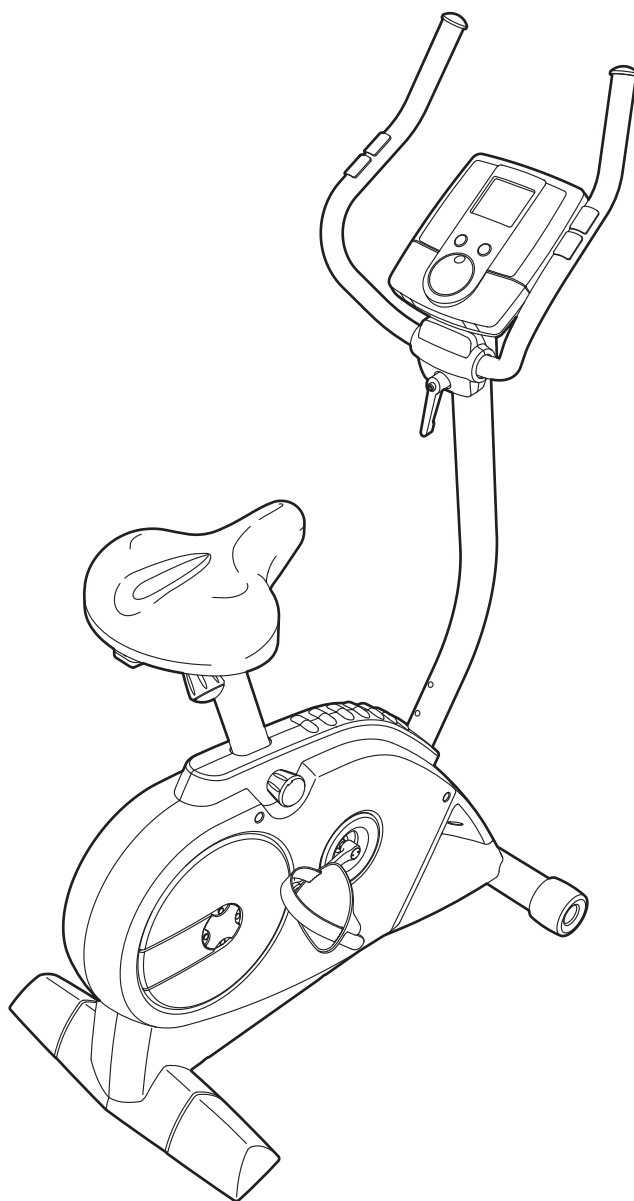
du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

email : sav.fr@iconeurope.com
www.iconsupport.eu

! ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR



Notre site Internet

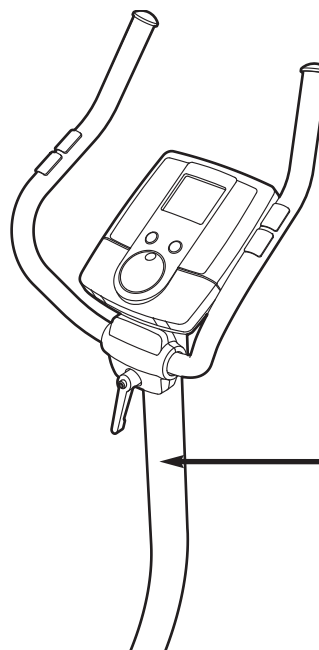
www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
ASSEMBLAGE	5
COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE	12
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	20
CONSEILS POUR L'EXERCICE	21
LISTE DES PIÈCES	22
SCHÉMA DÉTAILLÉ	23
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant d'avertissement illustré sur cette page est collé au endroit indiqué. **Si un autocollant est manquant ou illisible, appelez le numéro de téléphone sur la page de couverture de ce manuel, et commandez un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : l'autocollant n'est peut-être pas illustré à l'échelle.



**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 125 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.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur le vélo d'exercice, avant d'utiliser votre vélo d'exercice . ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes ayant déjà eu des problèmes de santé.
2. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo d'exercice soient correctement informés de toutes les précautions.
3. Le vélo d'exercice est conçu pour une utilisation privée. Le vélo d'exercice ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.
4. Utilisez et gardez le vélo d'exercice à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Placez le vélo d'exercice sur une surface plane et sur un tapis pour protéger votre moquette ou votre sol. Assurez-vous qu'il y ait suffisamment d'espace autour du vélo d'exercice pour vous permettre de monter, descendre et l'utiliser facilement.
5. Inspectez et resserrez correctement toutes les pièces régulièrement. Remplacez les pièces usées immédiatement.
6. Tenez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du vélo d'exercice.
7. Le vélo d'exercices ne doit jamais être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 125 kg (275 livres).
8. Portez des vêtements appropriés quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas de vêtements trop larges qui pourraient se coincer dans le vélo d'exercice. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
9. Lorsque vous réglez le siège, insérez le bouton de réglage à l'intérieur de l'un des trous du montant du siège. N'insérez pas la broche de siège sous le montant du siège.
10. Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice peuvent rendre la lecture du pouls moins sûre. Le détecteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque lors de l'exercice.
11. Gardez toujours votre dos bien droit quand vous vous servez du vélo d'exercice ; n'arquez pas votre dos.
12. Lorsque vous arrêtez de vous entraîner, laissez les pédales ralentir jusqu'à l'arrêt.
13. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et commencer des exercices de retour à la normale.
14. Utilisez le vélo d'exercice uniquement de la manière décrite dans ce manuel.

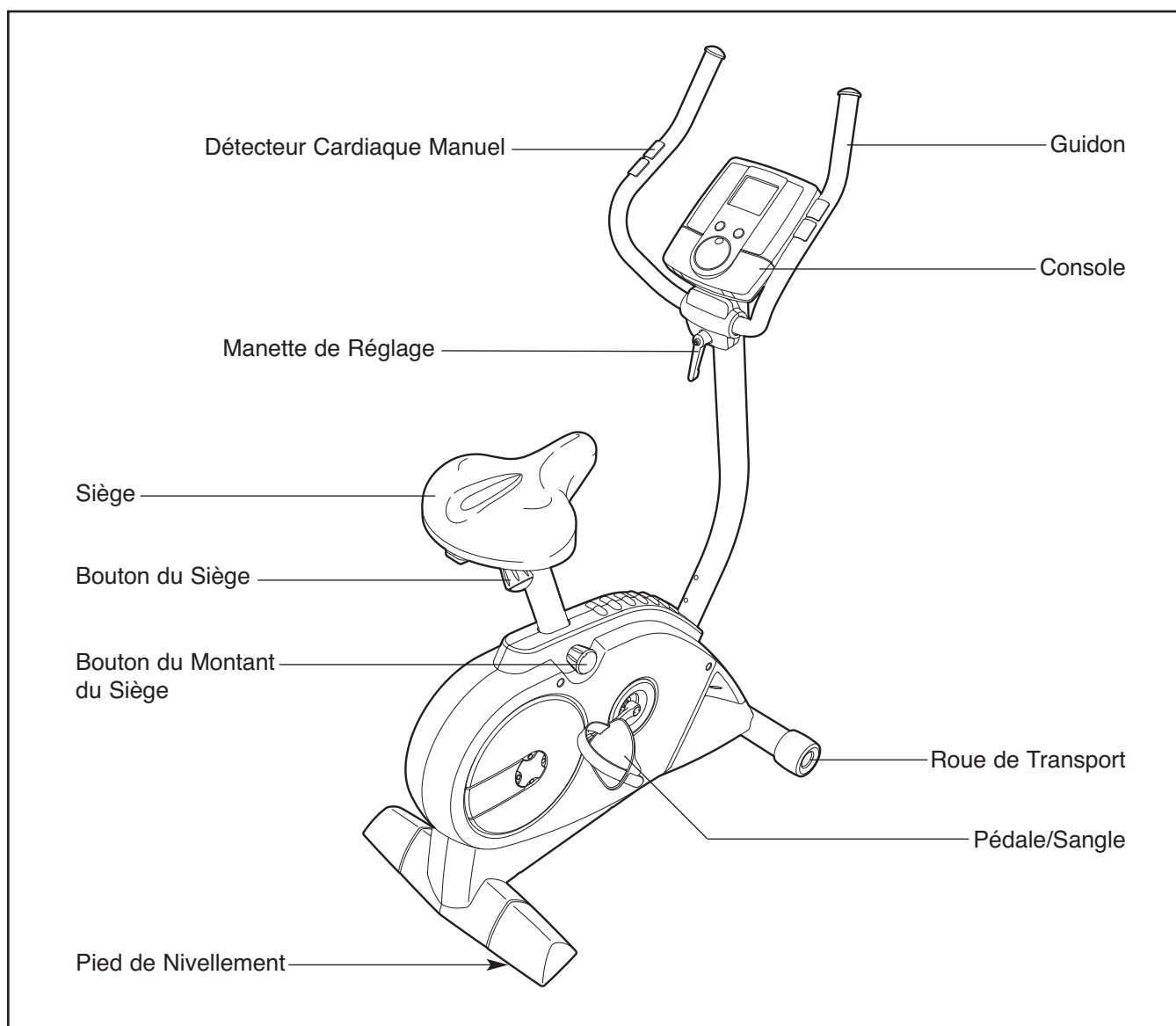
AVANT DE COMMENCER

Félicitations pour avoir choisi le nouveau vélo d'exercice PROFORM® 380 ZLX. Faire du vélo est un des exercices le plus efficace pour augmenter la mise en forme cardio-vasculaire, pour développer l'endurance et pour raffermir tout le corps entier. Le 380 ZLX offre un éventail de fonctionnalités impressionnantes pour vous permettre de profiter d'exercices sains dans le confort et l'intimité de votre maison.

Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le vélo d'exercice. Si vous avez des questions supplémentaires concernant cet appareil après avoir

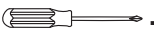
lu ce manuel, référez-vous à la page de couverture pour nous contacter. Pour mieux vous aider lors de votre appel, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la couverture de ce manuel.

Avant de continuer la lecture de ce manuel, familiarisez-vous avec les pièces illustrées sur le schéma ci-dessous.



ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez toutes les pièces du vélo d'exercice sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.

En plus des clés hexagonales incluses, l'assemblage requiert un tournevis cruciforme  , et une clé à molette  .

Utilisez le schéma des pièces ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées dans l'assemblage. Le numéro entre parenthèses sous chaque pièce fait référence au numéro-clé de la pièce, qui se trouve dans la LISTE DES PIÈCES à la fin de ce manuel. Le second numéro indique le nombre de pièces utilisées lors de l'assemblage. **Remarque : certaines pièces sont déjà assemblées pour faciliter le transport de cet appareil. Si vous n'arrivez pas à trouver une pièce dans le sac des pièces, vérifiez que celle-ci ne soit pas déjà assemblée.**



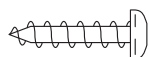
Écrou de Verrouillage de M8 (37)–4



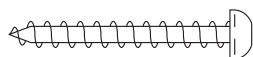
Rondelle Fendue de M8 (36)–8



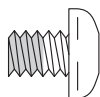
Rondelle Fendue de M10 (34)–4



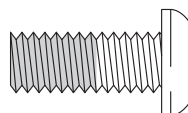
Vis de M4 x 16mm (40)–8



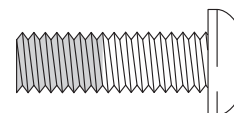
Vis à Tête Ronde de M4 x 30mm (84)–4



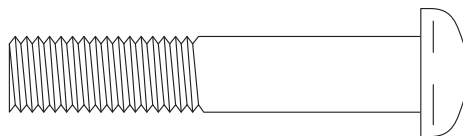
Vis en Métal/Nylon de M6 x 8mm (56)–1



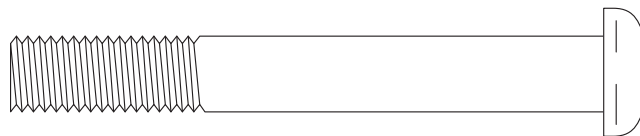
Vis en Metal/Nylon de M8 x 20mm (35)–4



Vis de Raccordement de M8 x 25mm (50)–2



Vis en Bouton de M10 x 54mm (33)–2

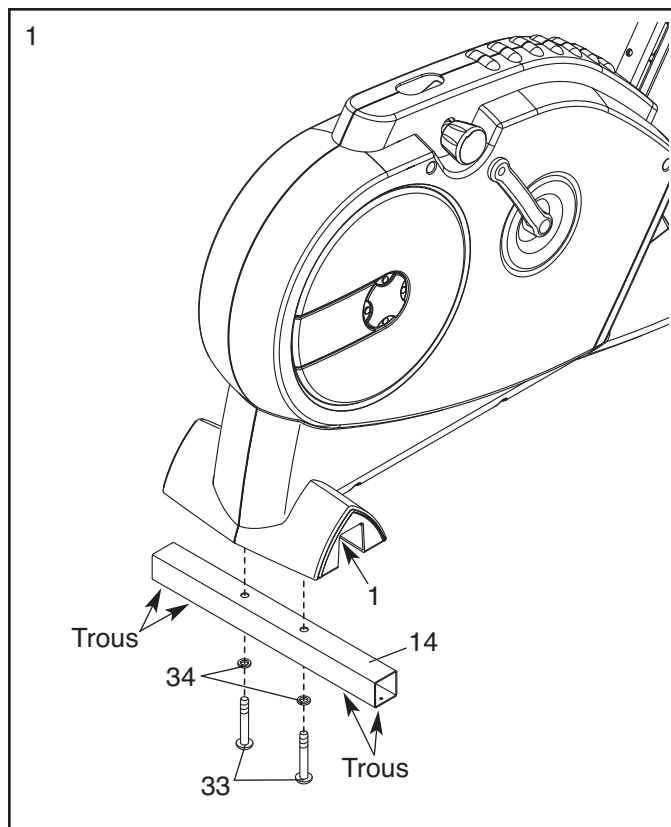


Vis en Bouton de M10 x 78mm (67)–2

1. **Pour faciliter l'assemblage du vélo d'exercice, lisez tout d'abord les informations à la page 5.**

Orientez le Stabilisateur Arrière (14) de sorte que les trous indiqués soient dans les emplacements indiqués.

Pendant qu'une autre personne soulève l'arrière du Cadre (1), fixez le Stabilisateur Arrière (14) sur le Cadre à l'aide de deux Vis en Bouton de M10 x 54mm (33) et de deux Rondelles Fendues de M10 (34).

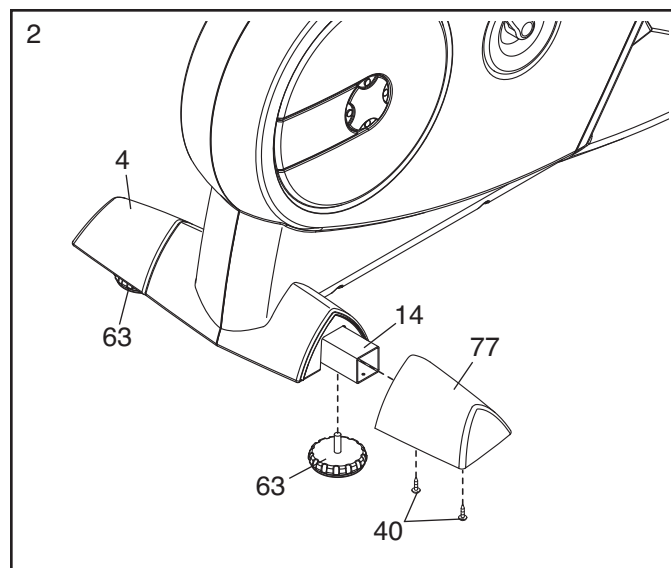


2. Identifiez le Embout Droit (77) qui est marqué avec un autocollant « Right ». (*L* ou *Left* indique Gauche; *R* ou *Right* indique Droite.)

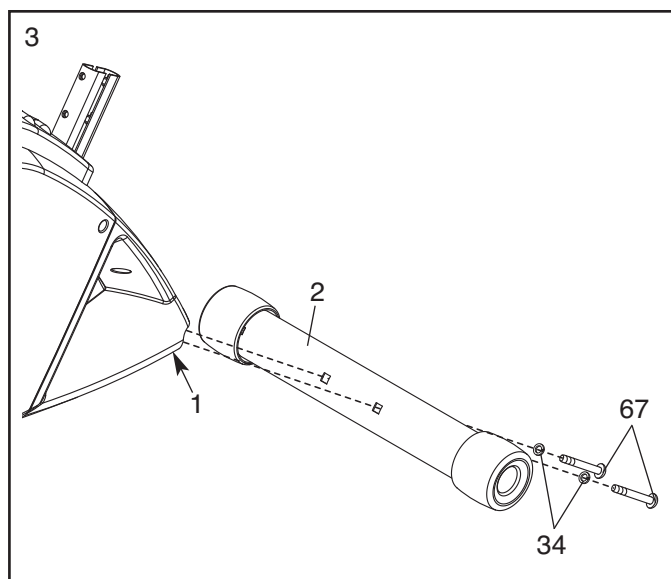
Glissez le Embout Droit (77) par-dessus le côté droit du Stabilisateur Arrière (14). Fixez le Embout Droit à l'aide de deux Vis de M4 x 16mm (40).

Fixez le Embout Gauche (4) de la même manière.

Puis, serrez les deux Pieds de Nivellement (63) dans le dessous du Stabilisateur Arrière (14).



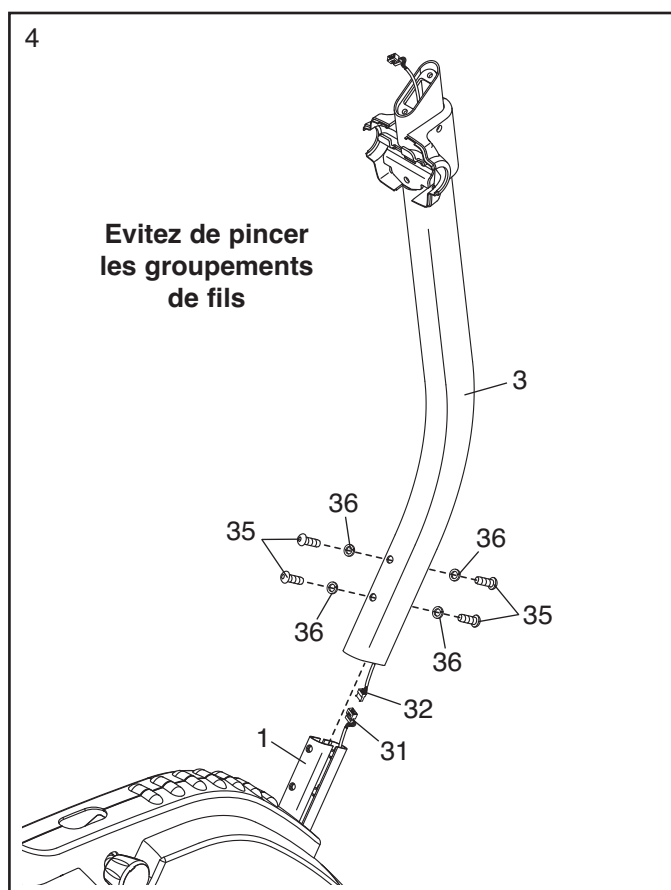
3. Pendant qu'une deuxième personne soulève l'avant du Cadre (1), fixez le Stabilisateur Avant (2) sur le Cadre à l'aide de deux Vis en Bouton de M10 x 78mm (67) et deux Rondelles Fendues de M10 (34).



4. Pendant qu'une deuxième personne tient le Montant (3) près du Cadre (1), branchez le Groupement de Fils Supérieur (32) au Groupement de Fils Inférieur (31).

Tirez doucement le Groupement de Fils Supérieur (32) pour le tendre puis, glissez le Montant (3) dans le Cadre (1).

Conseil : évitez de pincer les groupements de fils. Fixez le Montant (3) à l'aide de quatre Vis en Métal/Nylon de M8 x 20mm (35) et quatre Rondelles Fendues de M8 (36).



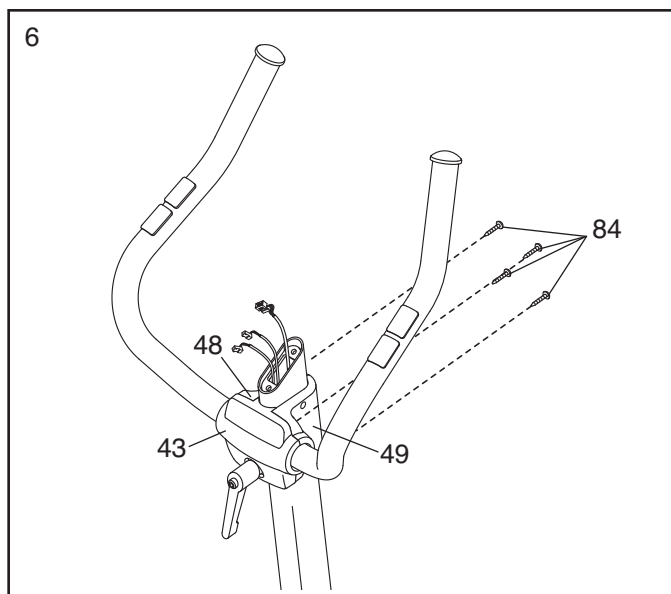
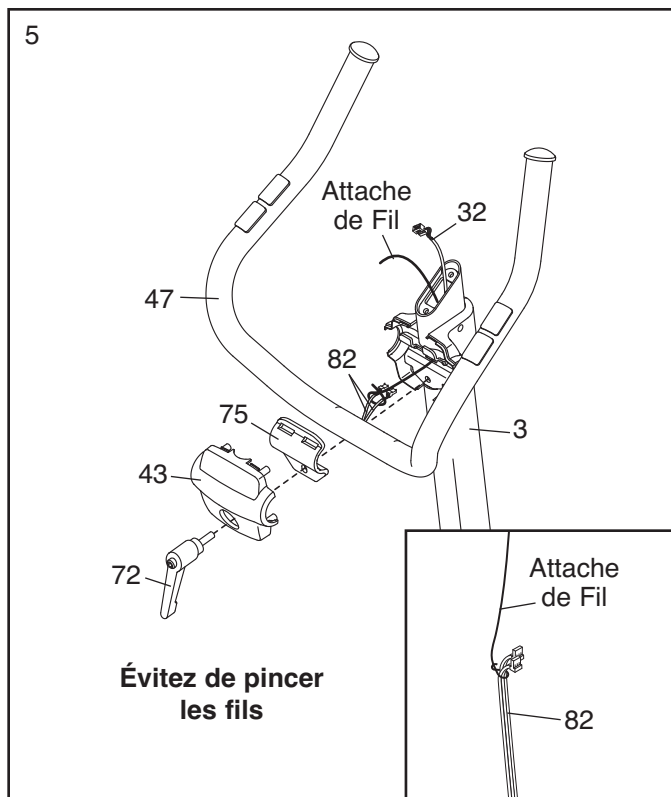
5. Pendant qu'une autre personne tient le Guidon (47) près du Montant (3), localisez l'attache de fil dans le Montant.

Référez-vous au schéma en encadré. Fixez l'extrémité inférieure de l'attache du fil au les Fils du Détecteur Cardiaque (82). Ensuite, tirez l'autre extrémité de l'attache de fil vers le haut et hors du Montant. Ensuite, détachez et jetez l'attache du fil. **Conseil : évitez de laisser tomber les extrémités des Fils du Détecteur Cardiaque à l'intérieur du Montant. Utilisez un morceau de bande adhésive ou une bande élastique pour maintenir en place les Fils du Détecteur Cardiaque jusqu'à l'étape 7.**

Conseil : évitez de pincer les Fils du Détecteur Cardiaque (82). Fixez le Guidon (47) au Montant (3) à l'aide de la Pince du Pivot (75), le Revêtement du Guidon (43), et la Poignée du Pivot (72).

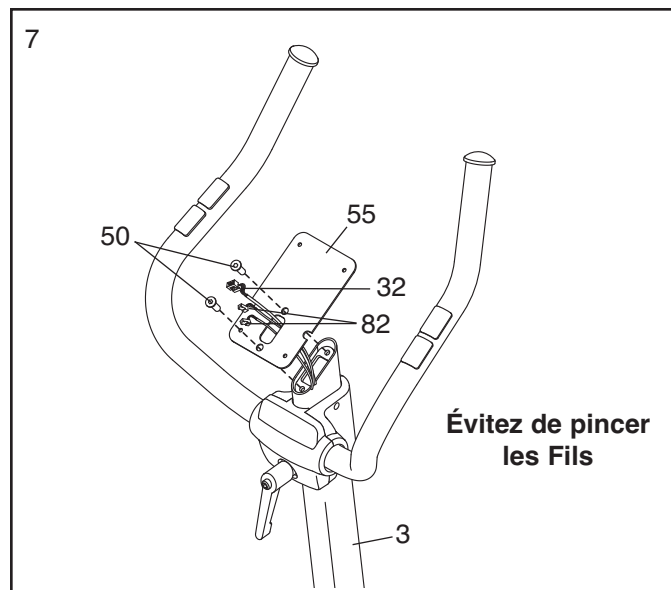
Remarque : la Poignée du Pivot (72) fonctionne comme un cliquet. Tournez la Poignée du Pivot dans le sens des aiguilles d'une montre, écartez-la du Montant (3) en la tirant, tournez-la dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, rapprochez-la du Montant en la poussant, et ensuite tournez-la à nouveau dans le sens des aiguilles d'une montre. Répétez ce procédé jusqu'à ce que la Poignée de Pivot soit serrée.

6. Fixez le Revêtement du Guidon (43) aux Boîtiers Gauche et Droit du Guidon (48, 49) à l'aide de quatre Vis à Tête Ronde de M4 x 30mm (84).



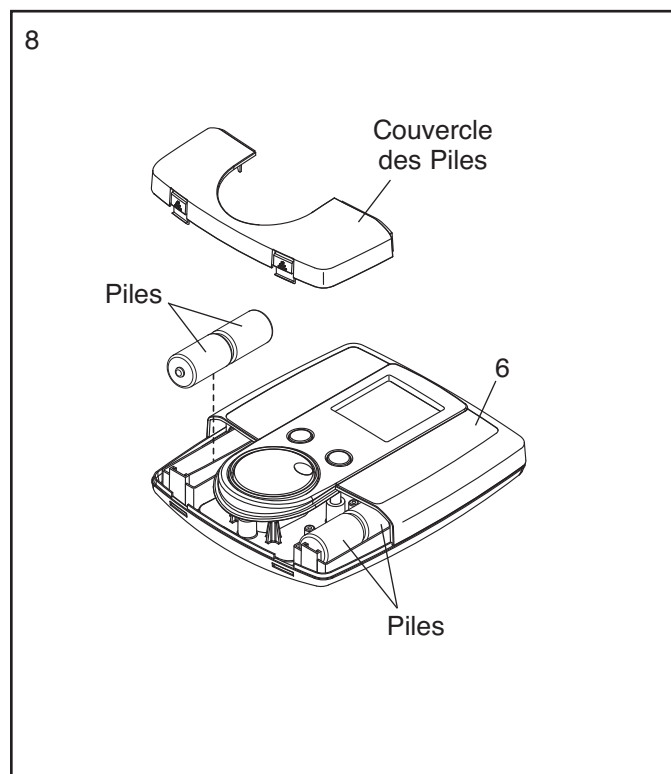
7. Tenez le Support de la Console (55) près du Montant (3) comme illustré, puis insérez vers le haut le Groupement de Fils Supérieur (32) ainsi que les Fils du Détecteur Cardiaque (82) à travers le trou du Support de la Console.

Fixez le Support de la Console (55) au Montant (3) à l'aide de deux Vis de Raccordement de M8 x 25mm (50).



8. La Console (6) requiert trois piles de type « D » (non-incluses). Nous recommandons les piles alcalines. **IMPORTANT : si le vélo d'exercice a été exposé à des températures froides, laissez-le chauffer à température ambiante avant d'insérer les piles dans la Console. Sinon, les écrans de la console ou tout autre composant électronique peut s'endommager.** Appuyez sur l'onglet du couvercle des piles et enlevez celui-ci. Enfoncez ensuite, quatre piles dans la console des piles. **Assurez-vous que les piles sont placées dans la position illustrée sur le diagramme à l'intérieur du compartiment des piles.** Remplacez le couvercle des piles.

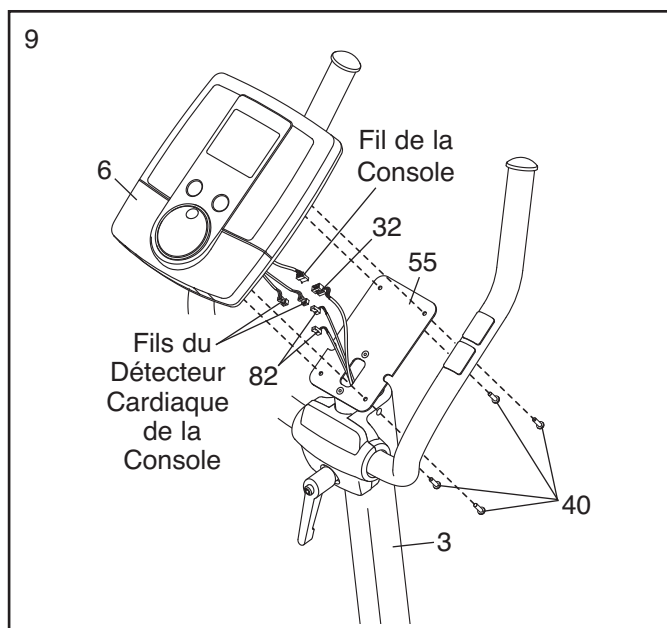
Pour acheter un adaptateur CA en option, contactez le magasin dans lequel vous avez acheté l'appareil ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la page de couverture de ce manuel. Pour éviter d'endommager la console, utilisez uniquement un bloc d'alimentation fourni pas le fabricant. Branchez le bloc d'alimentation dans la prise sur la Console (6) ; branchez l'autre bout dans une prise murale conforme aux normes électriques locales.



9. Pendant qu'une deuxième personne tient la Console (6) près du Support de la Console (55), branchez le groupement de fils de la console dans le Groupement de Fils Supérieur (32). Ensuite, branchez les fils du détecteur cardiaque de la console aux Fils du Détecteur Cardiaque (82).

Enfilez l'excès de fils vers le bas dans le Montant (3).

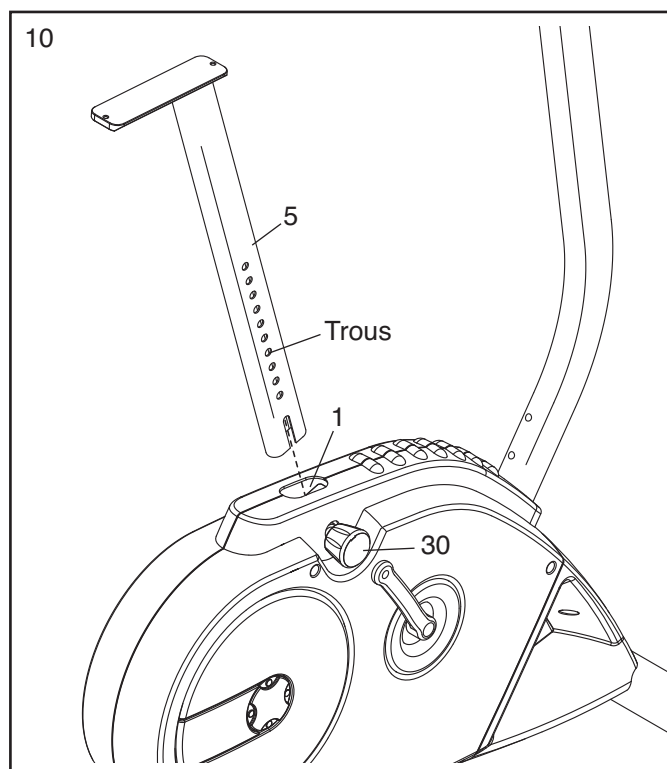
Conseil : évitez de pincer les fils. Fixez la Console (6) au Support de la Console (55) à l'aide de quatre Vis de M4 x 16mm (40).



10. Orientez le Montant du Siège (5) comme illustré.

Desserrez le Bouton du Montant du Siège (30) de quelques tours. Puis, tirez vers l'extérieur le Bouton du Montant du Siège, insérez le Montant du Siège (5) dans le Cadre (1), et ensuite relâchez le Bouton du Montant du Siège à l'intérieur de l'un des trous du Montant du Siège. **Élevez ou abaissez légèrement le Montant du Siège afin d'assurer que le Bouton du Montant du Siège est engagé dans l'un des orifices de réglage du Montant du Siège.**

Puis, serrez le Bouton du Montant du Siège (30).

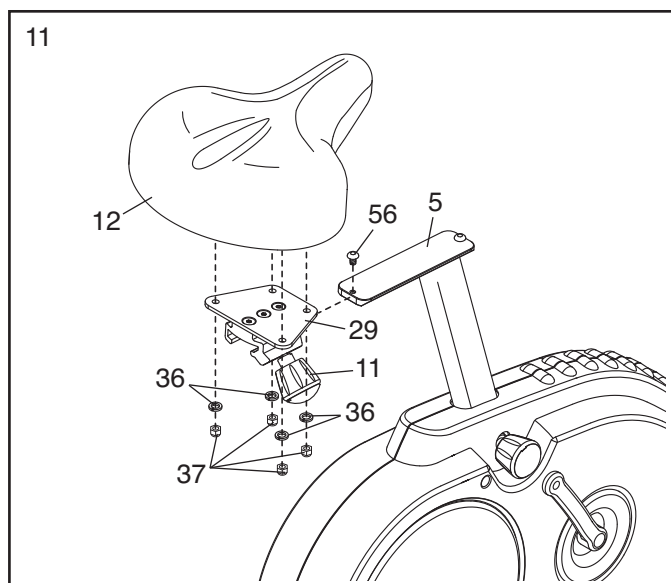


11. Orientez le Siège (12) et le Support du Siège (29) comme illustré.

Fixez le Siège (12) au Support du Siège (29) à l'aide de quatre Écrous de Verrouillage de M8 (37) et quatre Rondelles Fendues de M8 (36).

Desserrez le Bouton du Siège (11) et glissez le Support du Siège (29) par-dessus du Montant du Siège (5) jusqu'à ce qu'il s'arrête.

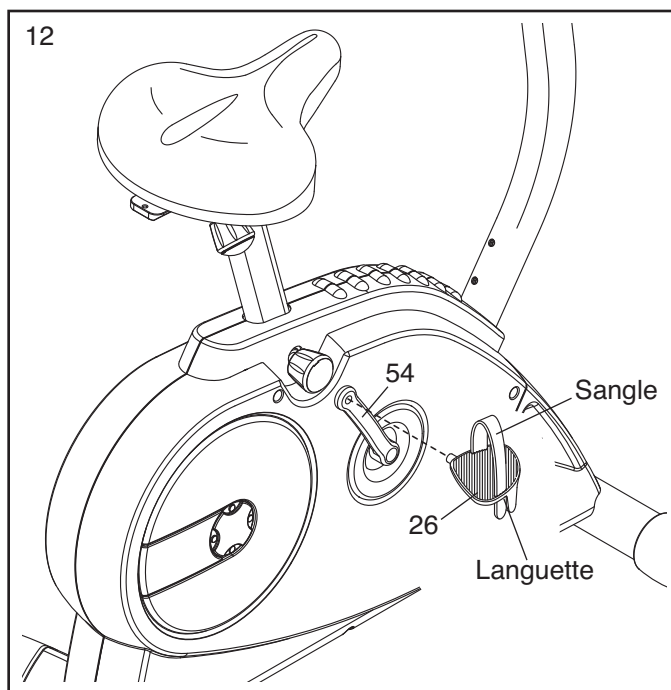
Ensuite, fixez une Vis en Métal/Nylon de M6 x 8mm (56) au Montant du Siège (5). Puis, réglez le Support du Siège (29) sur la position souhaitée et ensuite serrez le Bouton du Siège (11).



12. Identifiez la Pédale Droite (26) ; un « R » (L ou *Left* indique Gauche; *R* ou *Right* indique Droite) a été placé sur la Pédale Gauche pour l'identifier. À l'aide d'une clé à molette, **vissez fermement** la Pédale Droite dans le sens contraire des aiguilles d'une montre dans le Bras Droit du Pédaalier (54).

Serrez la Pédale Gauche (non-illustrée) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre sur le Bras Droit du Pédaalier (non-illustrée). **IMPORTANT : serrez les deux Pédales autant que possible. Après avoir utilisé le vélo d'exercice pendant une semaine, resserrez les Pédales. Pour de meilleures performances, les Pédales doivent rester serrées.**

Réglez la sangle de la Pédale Droite (26) dans la position souhaitée puis, enfoncez l'extrémité de la sangle sur la languette sur le côté de la Pédale Droite.



Réglez la sangle de la Pédale Gauche (non-illustrée) de la même manière.

13. **Assurez-vous que toutes les pièces sont vissées correctement avant d'utiliser le vélo d'exercice.**

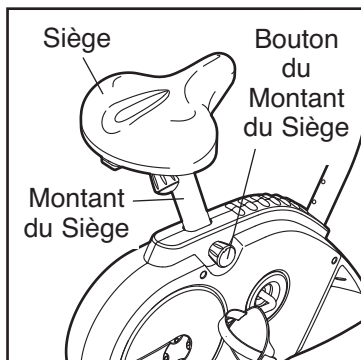
Remarque : une fois l'assemblage complété, des pièces peuvent ne pas avoir été utilisées. Placez un tapis sous le vélo d'exercice pour protéger votre sol ou votre moquette.

COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

COMMENT AJUSTER LA HAUTEUR DU SIÈGE

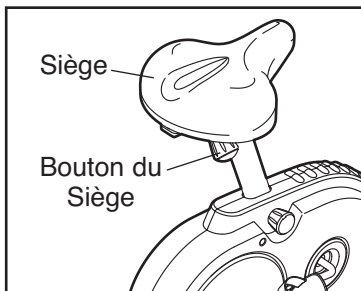
Pour des exercices efficaces, le siège doit être à une certaine hauteur.

Quand vous pédalez, vos genoux devraient être légèrement pliés quand les pédales sont dans la position la plus basse. Pour régler la hauteur du siège, desserrez et enlevez d'abord le bouton du montant du siège. Tirez ensuite le bouton, glissez le montant du siège à la hauteur désirée et relâchez le bouton. **Déplacez le montant du siège légèrement vers le haut ou vers le bas pour être certain qu'il soit fixé fermement.** Puis, serrez le bouton.



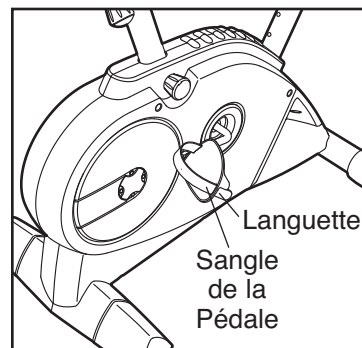
RÉGLAGE DE LA POSITION LATÉRALE DU SIÈGE

Pour régler la position latérale du siège, desserrez d'abord le bouton du siège sur quelques tours. Ensuite, déplacez le siège vers l'avant ou l'arrière jusqu'à la position désirée, puis serrez fermement le bouton du siège.



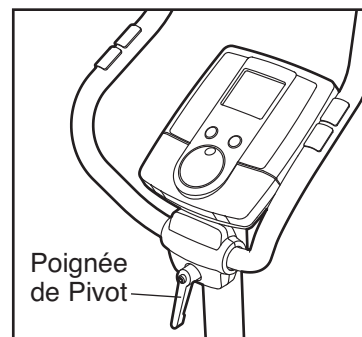
COMMENT RÉGLER LES SANGLES DES PÉDALES

Pour régler les languettes des pédales, tirez les extrémités des sangles hors des languettes des pédales. Réglez les sangles à la position désirée puis, enfoncez les extrémités des sangles sur les languettes.



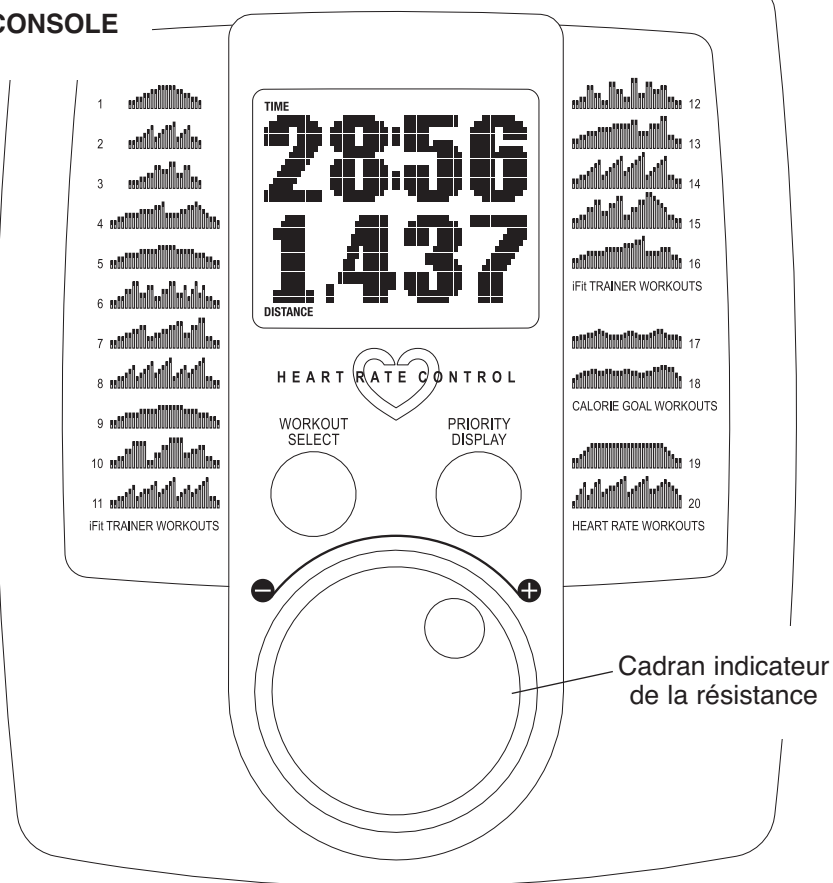
COMMENT RÉGLER L'ANGLE DU GUIDON

Pour régler l'angle du guidon, desserrez la poignée du pivot, tournez le guidon jusqu'à l'angle souhaité, puis resserrez la poignée du pivot. Remarque : la poignée du pivot fonctionne comme un cliquet. Tournez la poignée du pivot



dans le sens des aiguilles d'une montre, écartez-la du montant en la tirant, tournez-la dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, rapprochez-la du montant en la poussant, et ensuite tournez-la à nouveau dans le sens des aiguilles d'une montre. Répétez ce processus jusqu'à ce que la poignée du pivot soit serrée.

SCHÉMA DE LA CONSOLE



FONCTIONS DE LA CONSOLE

La console de pointe offre une sélection de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices plus agréables et plus efficaces. Quand vous sélectionnez le mode manuel de la console, vous pouvez changer la résistance des pédales d'une pression de touche. Alors que vous faites des exercices, la console vous fournit continuellement les résultats de vos exercices. Vous pouvez même mesurer votre fréquence cardiaque à l'aide du détecteur cardiaque de la poignée.

La console propose seize entraînements prédéfinis. Chaque programme contrôle automatiquement la résistance des pédales et vous motive pour accélérer ou ralentir votre cadence tout au long d'un entraînement efficace.

Vous pouvez également utiliser deux entraînements à objectif calorie conçus pour vous aider à brûler 150 à 200 calories. Les programmes à objectif calorie contrôlent automatiquement la résistance des pédales et vous invitent à augmenter ou à diminuer votre cadence tout en comptant les calories que vous brûlez.

De plus, la console offre deux programmes avec mesure de la fréquence cardiaque qui régulent la résistance des pédales pour garder votre fréquence cardiaque proche de votre fréquence cardiaque cible tout au long de votre entraînement.

IMPORTANT : avant d'utiliser la console pour la première fois, vous devez sélectionner Bicyclette [BIKE] ou Elliptique [ELLIPTICAL] ; si vous n'effectuez pas cette sélection, la console n'affichera pas correctement les instructions. (Reportez-vous à la section « COMMENT ENTRER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE » à la page 14.)

Pour entrer les paramètres de la console, reportez-vous à la page 14. **Pour utiliser le mode manuel**, reportez-vous à la page 15. **Pour utiliser un entraînement avec instructeur**, reportez-vous à la page 17. **Pour utiliser un entraînement à objectif calorie**, reportez-vous à la page 18. **Pour utiliser un entraînement avec mesure de la fréquence cardiaque**, reportez-vous à la page 19.

Remarque : si la console est recouverte d'un film de plastique transparent, retirez-le avant d'utiliser la console.

COMMENT ENTRER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

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

Quelques secondes après avoir commencé à pédaler, l'écran s'allume.

2. Sélectionnez le mode manuel.

Le mode utilisateur vous permet de sélectionner le type d'appareil que la console exécute, de sélectionner une unité de mesure pour un vélo d'exercices, et de choisir une option de rétroéclairage pour la console.

Pour sélectionner le mode utilisateur, maintenez enfoncé le bouton Sélection d'Entraînement [Workout Select] pendant plusieurs secondes jusqu'à ce que les mots Bicyclette [BIKE] et Elliptique [ELLIPTICAL] apparaissent à l'écran.

3. Sélectionnez **BIKE** ou **ELLIPTICAL** comme type d'appareil.

La flèche de l'écran indique le type d'appareil actuellement sélectionné. Pour changer la sélection, appuyez plusieurs fois sur la touche Écran Prioritaire [PRIORITY DISPLAY].

Si la console exécute un vélo d'exercices, sélectionnez **BIKE** comme type d'appareil. **Si la console exécute un appareil elliptique,** sélectionnez **ELLIPTICAL** comme type d'appareil.



Ensuite, appuyez sur la touche Sélection d'Entraînement pour sauvegarder la sélection. Les autres paramètres de la console apparaîtront alors à l'écran.

IMPORTANT : Si vous avez sélectionné **BIKE**, allez à l'étape 4. Si vous avez sélectionné **ELLIPTICAL**, allez à l'étape 5.

4. Si la console exécute un vélo d'exercices, sélectionnez une unité de mesure.

Lorsque la console exécute un vélo d'exercices, elle peut afficher la vitesse et la distance soit en kilomètres soit en miles.

Si vous avez choisi **BIKE** comme type d'appareil, le mot **ENGLISH** (Anglais) (pour les miles anglais) ou le mot **METRIC** (Métrique) (pour les kilomètres) apparaîtront à l'écran pour indiquer l'unité de mesure sélectionnée.



Pour changer l'unité de mesure, tournez l'écran indicateur de la résistance jusqu'à ce que l'unité de mesure souhaitée apparaisse à l'écran.

5. Le cas échéant, choisissez une option de rétro-éclairage.

La console est équipée de trois options d'éclairage de fond. L'option **On** [Marche] maintient le rétro-éclairage pendant que la console est en marche. L'option **Auto** (Automatique) maintient le rétro-éclairage pendant que vous pédalez. L'option **Off** [Arrêt] éteint le rétro-éclairage.

Pour choisir une option de rétro-éclairage, appuyez plusieurs fois sur la touche Écran Prioritaire jusqu'à ce que l'option de rétro-éclairage souhaitée apparaisse à l'écran.

6. Quittez le mode utilisateur.

Appuyez sur la touche Sélection d'Entraînement pour sauvegarder les paramètres de la console et pour quitter le mode utilisateur.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

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

Quelques secondes après avoir commencé à pédaler, l'écran s'allume.

2. Sélectionnez le mode manuel.

Le mode manuel est sélectionné automatiquement quand vous allumez la console.

Si vous avez sélectionné un entraînement, sélectionnez de nouveau le mode manuel en appuyant plusieurs fois sur la touche Sélection d'Entraînement [WORKOUT SELET] jusqu'à ce que le mot **MANUAL** (Manuel) apparaisse dans le coin inférieur gauche de l'écran.

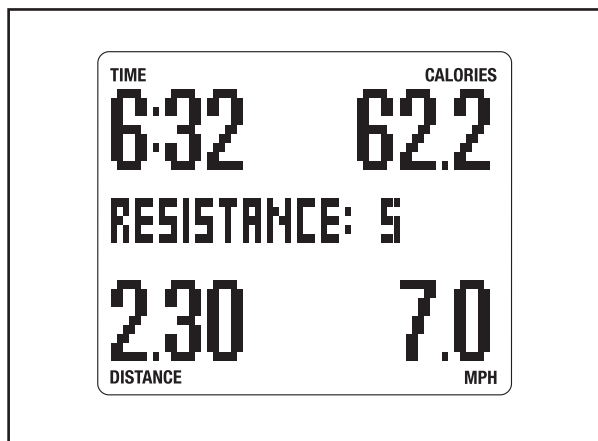


3. Commencez à pédaler et changez la résistance des pédales, comme désiré.

Pendant que vous pédalez, modifiez la résistance des pédales en tournant le cadran indicateur de la résistance. Pour augmenter la résistance, tournez le cadran indicateur de la résistance dans le sens des aiguilles d'une montre ; pour diminuer la résistance, tournez le cadran indicateur de la résistance dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Remarque : après avoir appuyé sur les touches, l'appareil prend quelques secondes pour atteindre le niveau sélectionné.

4. Suivez votre progression sur l'écran.

Le coin supérieur gauche de l'écran affichera le temps [TIME] écoulé. Remarque : lorsqu'un entraînement est sélectionné, l'écran affiche le temps restant avant la fin du programme plutôt que le temps écoulé.



Le coin inférieur gauche de l'écran affichera la Distance que vous avez parcourue en pédalant.

Remarque : Si la console exécute un vélo d'exercices, la distance sera indiquée en kilomètres ou en miles. Si la console exécute un appareil elliptique, la distance sera indiquée en nombre total de tours.

La partie supérieure droite de l'écran affiche la quantité approximative de Calories brûlées. La partie supérieure droite de l'écran affiche également votre fréquence cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur cardiaque (voir l'étape 5 à la page 16).

Remarque : quand un entraînement à objectif calorie est sélectionné, l'écran décompte la quantité approximative de calories qui a été brûlée.

Le coin inférieur droit de l'écran indiquera votre cadence de pédalage.

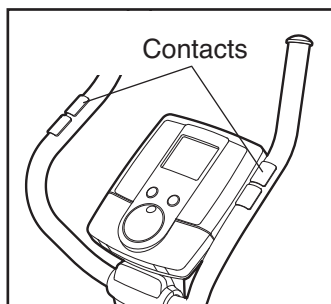
Remarque : si la console exécute un vélo d'exercices, votre cadence de pédalage sera indiquée en kilomètres ou en miles par heure [MPH ou KM/H]. Si la console exécute un appareil elliptique, votre cadence de pédalage sera indiquée en tours par minute (rpm).

Le centre de l'écran affiche la résistance [RESISTANCE] des pédales, pendant quelques secondes, chaque fois que celle-ci change.

Vous pouvez également afficher les informations dans une plus grande taille. Appuyez plusieurs fois sur la touche Écran Prioritaire [PRIORITY DISPLAY] pour afficher les informations relatives au temps et à la distance, au temps et aux calories ou au temps et à la cadence. Appuyez à nouveau sur la touche Écran Prioritaire pour afficher toutes les informations.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, si désiré.

Si les contacts en métal sur le détecteur cardiaque sont recouverts d'un film en plastique, retirez le film. Pour mesurer votre fréquence cardiaque, tenez le détecteur cardiaque de la Poignée, les paumes de vos mains contre les plaques métalliques. **Évitez de bouger les mains ou de trop serrer les contacts.**



Lorsque votre fréquence cardiaque est détectée, un, deux ou trois tirets apparaissent sur l'écran puis, votre fréquence cardiaque s'affiche. Pour une lecture plus précise de la fréquence cardiaque, tenez les plaques métalliques pendant au moins 15 secondes. Remarque : si vous continuez à tenir les capteurs cardiaques du guidon, l'écran affiche votre fréquence cardiaque jusqu'à 30 secondes.

Si votre fréquence cardiaque ne s'affiche pas, assurez-vous que vos mains sont placées comme décrit ci-dessus. Évitez de bouger les mains ou de trop serrer les contacts. Pour un fonctionnement optimal, nettoyez les plaques métalliques à l'aide d'un chiffon doux ; **n'utilisez jamais d'alcool, ou des produits abrasifs ou chimiques.**

6. Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteint automatiquement.

Si les pédales ne bougent pas pendant plusieurs secondes, une tonalité se fait entendre et la console s'arrête. Si les pédales ne sont pas déplacées pendant quelques minutes, la console s'éteint et les écrans se remettent à zéro.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME AVEC INSTRUCTEUR

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

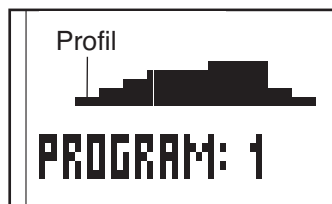
Quelques secondes après avoir commencé à pédaler, l'écran s'allume.

2. Sélectionnez un entraînement avec instructeur.

Pour sélectionner un entraînement prédéfini, appuyez plusieurs fois sur la touche .Workout SELECT [Sélection d'Entraînement]

jusqu'à ce que le numéro de l'entraînement souhaité apparaisse à l'écran. Le temps du programme ainsi qu'un profil des réglages de la résistance pour le programme apparaissent à l'écran.

Remarque : le numéro et le profil de chaque entraînement avec instructeur sont imprimés sur la console.



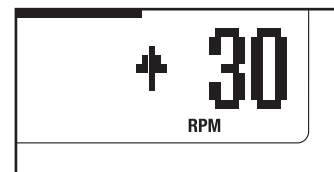
3. Commencez à pédaler pour lancer le programme.

Chaque entraînement est divisé en 30 segments d'une minute chacun. Un niveau de résistance et une cadence cible sont programmés pour chaque segment. Remarque : le même niveau de résistance ou la même cadence cible peuvent être réglés pour des segments consécutifs.

Le profil de l'entraînement indiquera votre progression (reportez-vous au dessin ci-dessus). Le segment du programme qui clignote représente le segment en cours. La hauteur du segment clignotant indique le réglage de résistance associé au segment en cours.

Quand le premier segment du programme se termine, le niveau de résistance et la cadence d'objectif pour le deuxième segment apparaît au centre de l'écran pendant quelques secondes pour vous prévenir. Le segment suivant sur le profil se met à clignoter puis, les pédales se règlent automatiquement sur le niveau de résistance programmé pour le segment suivant.

Pendant votre entraînement, vous serez invité à maintenir un régime de pédalage proche du réglage du rpm



cible pour le segment en cours. Lorsqu'une flèche orientée vers le haut apparaît sur l'écran, accélérez votre cadence. Lorsqu'une flèche orientée vers le bas apparaît sur l'écran, ralentissez votre cadence. Quand il n'y a pas de flèche sur l'écran, maintenez votre cadence en cours.

IMPORTANT : la cadence cible ne sert qu'à vous motiver. Votre cadence réelle peut être plus lente que la cadence programmée. Veillez à vous entraîner à une cadence qui vous soit agréable.

Si le niveau de résistance du segment en cours est trop élevé ou trop bas, vous pouvez annuler manuellement le réglage en tournant le cadran indicateur de la résistance. **IMPORTANT : à la fin du segment en cours du programme, les pédales s'ajustent automatiquement au réglage de la résistance du prochain segment.**

L'entraînement continue ainsi jusqu'à la fin du dernier segment. Pour arrêter l'entraînement à n'importe quel moment, arrêtez de pédaler. Une tonalité retentit et le temps se met à clignoter. Pour recommencer l'entraînement, reprenez simplement le pédalage.

4. Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 15.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 16.

6. Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteint automatiquement.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 16.

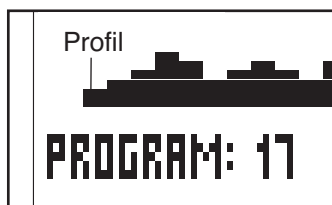
COMMENT UTILISER UN PROGRAMME À OBJECTIF CALORIE

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

Quelques secondes après avoir commencé à pédaler, l'écran s'allume.

2. Sélectionnez un entraînement à objectif calorie.

Appuyez plusieurs fois sur la touche Sélection d'entraînement jusqu'à ce que le numéro de l'entraînement à objectif calorie de votre choix apparaisse à l'écran. La durée de l'entraînement, la quantité de calories à brûler, ainsi qu'un profil des niveaux des résistances pour l'entraînement s'afficheront également à l'écran.



Remarque : le numéro et le profil de chaque entraînement à objectif calorie sont imprimés sur la console.

3. Commencez à pédaler pour lancer le programme.

Chaque entraînement à objectif calorie vous permettra de brûler 150 à 200 calories. Durant chaque entraînement, la console décomptera la quantité de calories à brûler.

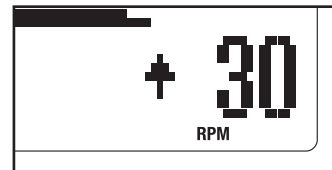
Chaque entraînement est divisé en 30 segments d'une minute chacun. Un niveau de résistance et une cadence cible sont programmés pour chaque segment. Remarque : le même niveau de résistance ou la même cadence cible peuvent être réglés pour des segments consécutifs.

Le profil de l'entraînement indiquera votre progression (reportez-vous au dessin ci-dessus). Le segment du programme qui clignote représente le segment en cours. La hauteur du segment clignotant indique le réglage de résistance associé au segment en cours.

Quand le premier segment du programme se termine, le niveau de résistance et la cadence d'objectif pour le deuxième segment apparaît au centre de l'écran pendant quelques secondes pour

vous prévenir. Le segment suivant sur le profil se met à clignoter puis, les pédales se règlent automatiquement sur le niveau de résistance programmé pour le segment suivant.

Pendant votre entraînement, vous serez invité à maintenir un régime de pédalage proche du réglage du rpm cible pour le segment en cours.



Lorsqu'une flèche orientée vers le haut apparaît sur l'écran, accélérez votre cadence. Lorsqu'une flèche orientée vers le bas apparaît sur l'écran, ralentissez votre cadence. Quand il n'y a pas de flèche sur l'écran, maintenez votre cadence en cours.

IMPORTANT : la cadence cible ne sert qu'à vous motiver. Votre cadence réelle peut être plus lente que la cadence programmée. Veillez à de vous entraîner à une cadence qui vous soit agréable.

Si le niveau de résistance du segment en cours est trop élevé ou trop bas, vous pouvez annuler manuellement le réglage en tournant le cadran indicateur de la résistance. **IMPORTANT : à la fin du segment en cours du programme, les pédales s'ajustent automatiquement au réglage de la résistance du prochain segment.**

L'entraînement continue ainsi jusqu'à la fin du dernier segment. Pour arrêter l'entraînement à n'importe quel moment, arrêtez de pédaler. Une tonalité retentit et le temps se met à clignoter. Pour recommencer l'entraînement, reprenez simplement le pédalage.

4. Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 15.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 16.

6. Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteint automatiquement.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 16.

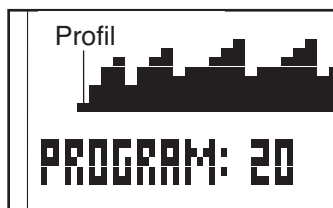
COMMENT UTILISER UN PROGRAMME AVEC MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

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

Quelques secondes après avoir commencé à pédaler, l'écran s'allume.

2. Sélectionnez un programme avec mesure de la fréquence cardiaque.

Appuyez plusieurs fois sur la touche Sélection d'Entraînement [WORKOUT SELECT] jusqu'à ce que ce que le numéro de l'en-



traînement avec mesure de la fréquence cardiaque de votre choix apparaisse à l'écran. Le temps du programme ainsi qu'un profil des réglages de la résistance pour le programme apparaissent à l'écran.

Remarque : le numéro et le profil de chaque entraînement avec mesure de la fréquence cardiaque sont imprimés sur la console.

3. Enregistrez une fréquence cardiaque cible.

Quelques secondes après avoir sélectionné un programme avec mesure de la fréquence cardiaque, les mots ADJUST MAX TARGET HEART RATE (Réglez la Fréquence Cardiaque Maximale Cible) apparaissent sur l'écran et le nombre 110 se met à clignoter.

Différentes fréquences cardiaques cibles seront programmées pour les différents segments de l'entraînement avec mesure de la fréquence cardiaque. Tournez le cadran pour la résistance afin d'entrer la fréquence cardiaque cible maximale pour l'entraînement (reportez-vous à la section INTENSITE DE L'EXERCICE à la page 21).

4. Tenez le détecteur cardiaque manuel.

Il n'est pas nécessaire de tenir constamment les poignées du capteur durant le programmes avec mesure de la fréquence cardiaque. Cependant, vous devez tenir régulièrement les poignées pour que le programme puisse fonctionner correctement. **Chaque fois que vous tenez les poignées, gardez vos mains sur les contacts métalliques pendant au moins 30 secondes.**

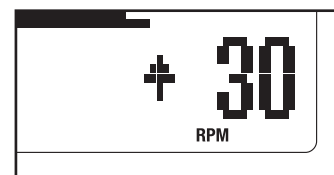
5. Commencez à pédaler pour lancer le programme.

Chaque entraînement est divisé en 30 segments d'une minute chacun. Une fréquence cardiaque cible est programmée pour chaque segment. Remarque : la même fréquence cardiaque cible peut être programmée pour plusieurs segments consécutifs.

Pendant le programme, le graphique du programme décrit votre progression. Le segment du programme qui clignote représente le segment en cours. La hauteur du segment clignotant indique le réglage de la fréquence cardiaque cible associé au segment en cours. À la fin de chaque segment de l'entraînement, une suite de tonalités se fera entendre et le segment suivant du profil commencera à clignoter.

La console comparera régulièrement votre fréquence cardiaque avec la fréquence cardiaque cible pour le segment en cours de votre entraînement. Si votre fréquence cardiaque est trop rapide ou trop lent par rapport à la fréquence cardiaque cible programmée, la résistance des pédales s'ajuste automatiquement pour ramener votre fréquence cardiaque proche de la fréquence cardiaque cible programmée. Chaque fois que la résistance change, le niveau de résistance apparaît sur l'écran pendant quelques secondes pour vous prévenir.

Tout au long de vos exercices, vous serez invité à adopter un rythme régulier de pédalage.



Lorsqu'une flèche orientée vers le haut apparaît sur l'écran, accélérez votre cadence. Lorsqu'une flèche orientée vers le bas apparaît sur l'écran, ralentissez votre cadence. Quand il n'y a pas de flèche sur l'écran, maintenez votre cadence en cours.

IMPORTANT : veillez à vous entraîner à une cadence qui vous soit agréable. Remarque : si le niveau de résistance programmé pour le segment en cours est trop élevé ou trop faible, vous pouvez la changer manuellement en tournant le cadran ; cependant, si vous changez le niveau de résistance, vous n'arriverez peut-être pas à maintenir votre objectif de fréquence cardiaque. De même, lorsque la console compare votre fréquence cardiaque à la fréquence cardiaque cible définie, la résistance des pédales peut augmenter ou diminuer automatiquement afin de rapprocher votre fréquence cardiaque de la fréquence cardiaque cible fixée.

L'entraînement continue ainsi jusqu'à la fin du dernier segment. Pour arrêter l'entraînement à n'importe quel moment, arrêtez de pédaler. Une tonalité retentit et le temps se met à clignoter. Pour recommencer l'entraînement, reprenez simplement le pédalage.

6. Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 15.

7. Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteint automatiquement.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 16.

ENTRETIEN ET PROBLÈMES

Inspectez et serrez correctement toutes les pièces du vélo d'exercice régulièrement. Remplacez les pièces usées immédiatement. Pour nettoyer le vélo d'exercice, utilisez un chiffon et une petite quantité de savon doux — **n'utilisez jamais d'alcools, de produits abrasifs ni de produits chimiques pour nettoyer le vélo d'exercice.**

IMPORTANT : pour éviter d'endommager la console, gardez la console éloignée de tout liquide et des rayons directs du soleil.

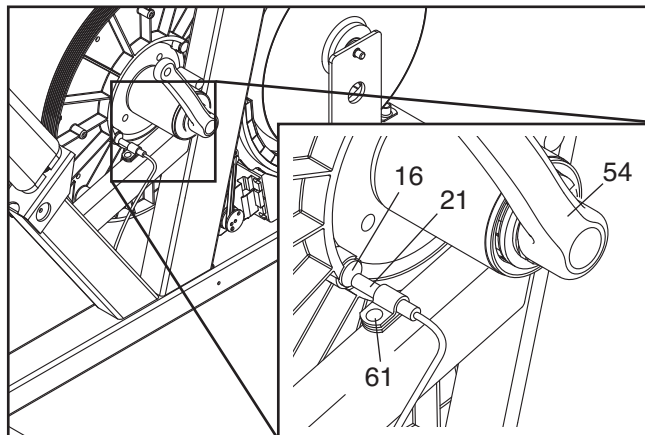
PROBLEMES AVEC LA CONSOLE

Si l'affichage de la console devient faible, vous devez remplacer les piles devraient ; la plupart des problèmes de console sont dus à des piles faibles. Pour remplacer les piles, reportez-vous à l'étape 8 de l'assemblage à la page 9. Si la console n'affiche pas votre fréquence cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur cardiaque de la poignée, reportez-vous à l'étape 5 à la page 16.

COMMENT AJUSTER LE DÉTECTEUR MAGNÉTIQUE

Si la console affiche des données incohérentes, vous devez ajuster le détecteur magnétique. Pour régler le détecteur magnétique, vous devez d'abord enlever la pédale gauche ainsi que le capot gauche. À l'aide d'une clé à molette, tournez la pédale gauche dans le sens des aiguilles d'une montre et retirez-la. Enlevez d'abord toutes les vis des capots ; **les capots comportent trois tailles de vis—notez le type de vis qui va dans chaque trou pendant que vous les retirez.** Puis, enlevez délicatement le capot gauche.

Localisez le Détecteur Magnétique (21). Tournez le Bras du Pédaalier Droit (54) jusqu'à ce que l'Aimant (16) soit aligné avec le Fil du Détecteur Magnétique. Desserrez, mais n'enlevez pas le Vis de M4 x 16mm (61) indiqué. Glissez le Détecteur Magnétique légèrement plus près ou plus loin de l'Aimant. Ensuite, resserrez la Vis. Tournez le Bras du Pédaalier Droit pour un moment. Répétez cette opération jusqu'à ce que les données sur la console soient cohérentes. Quand le Détecteur Magnétique est correctement réglé, fixez à nouveau le capot latéral gauche et la pédale gauche.

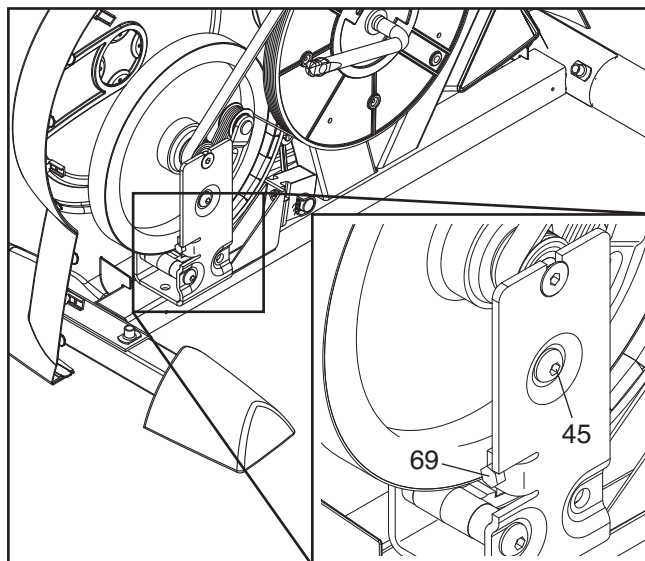


COMMENT AJUSTER LA COURROIE

Si vous sentez que les pédales glissent quand vous pédalez, même quand la résistance est réglée sur le niveau le plus haut, la courroie doit être ajustée.

Pour régler la courroie, vous devez également enlever la pédale droite et le panneau latéral droit. À l'aide d'une clé à molette, tournez la pédale droite dans le sens contraire des aiguilles d'une montre puis retirez-la. Enlevez d'abord toutes les vis des capots ; **les capots comportent trois tailles de vis—notez le type de vis qui va dans chaque trou pendant que vous les retirez.** Puis, enlevez délicatement le capot droit.

Pour tendre la courroie, desserrez d'abord le Boulon de M10 x 22mm (45). Puis, serrez la Vis Hexagonale de M8 x 38mm (69) jusqu'à ce que la courroie soit tendue. Ensuite, resserrez le Boulon de M10 x 22mm (45). Fixez à nouveau le capot droit et la pédale droite.



CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent affecter la lecture du rythme cardiaque. Le détecteur cardiaque est uniquement un outil pour l'exercice pour déterminer les fluctuations générales du rythme cardiaque.

Ces conseils pour l'exercice vous aideront à planifier votre programme d'exercice. Pour plus de détails sur l'exercice, 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 DE L'EXERCICE

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, 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 aérobics.

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

Pour trouver le niveau d'intensité correct, trouvez votre âge en bas du tableau (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 supérieur est le rythme cardiaque pour des exercices aérobics.

Brûler de la Graisse—Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité

faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise les *calories de glucide* comme carburant. 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 Aérobics—Si votre but est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez faire des exercices aérobics, ce qui veut dire de l'exercice qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps prolongée. Pour des exercices aérobics, réglez votre intensité jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

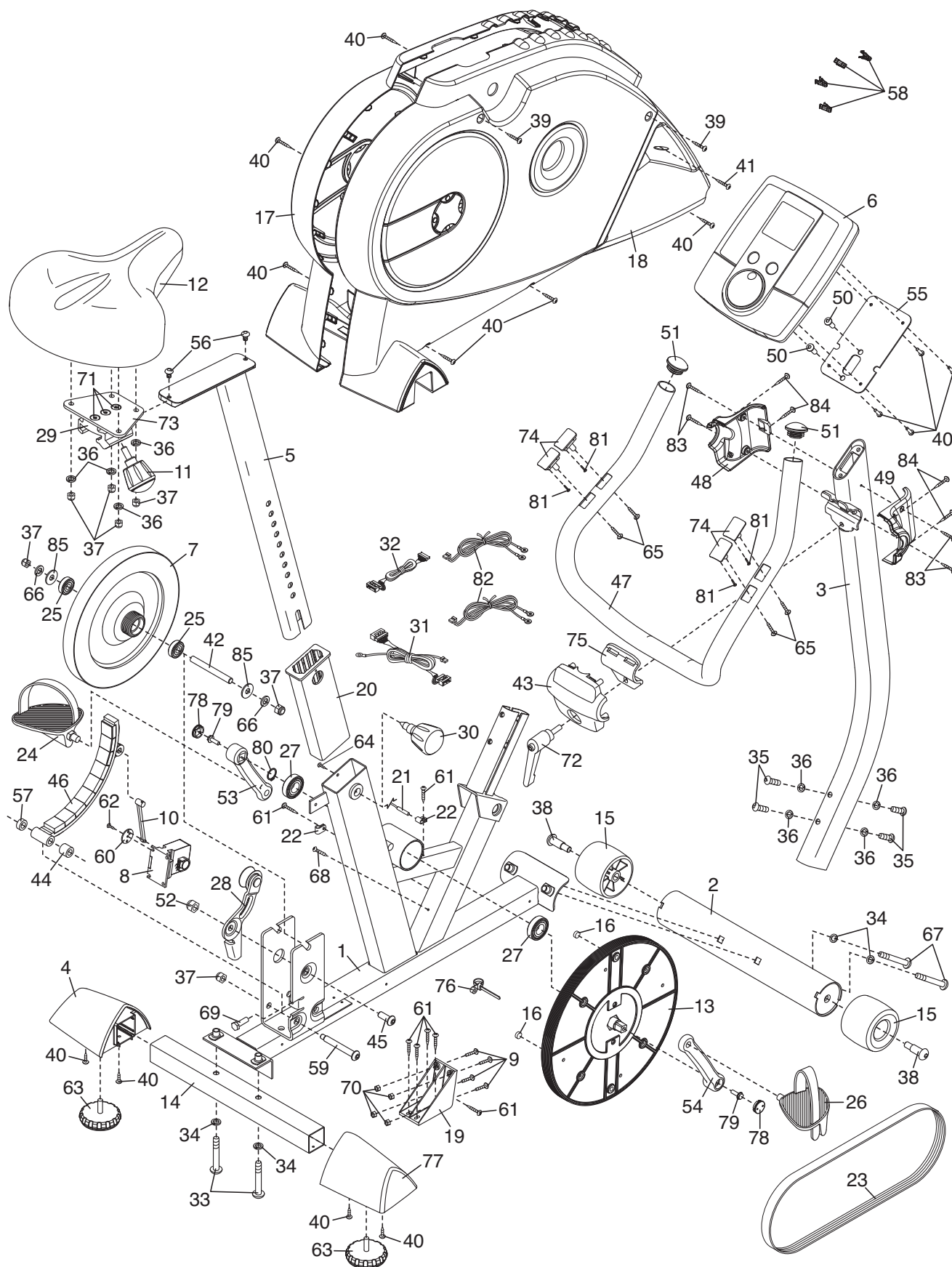
Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pouvez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si désiré. Gardez à l'esprit que la clé du succès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

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle PFEVEX74108.0

R0908A

N°.	Qte.	Description	N°.	Qte.	Description
1	1	Cadre	45	1	Boulon de M10 x 22mm
2	1	Stabilisateur Avant	46	1	Aimant en C
3	1	Montant	47	1	Guidon
4	1	Embout Gauche	48	1	Boîtier Gauche du Guidon
5	1	Montant du Siège	49	1	Boîtier Droit du Guidon
6	1	Console	50	2	Vis de Raccordement de M8 x 25mm
7	1	Volant	51	2	Embout du Guidon
8	1	Moteur de Résistance	52	1	Écrou de Verrouillage de M10
9	4	Vis de M4 x 12mm	53	1	Bras Gauche du Pédalier
10	1	Bras de Résistance	54	1	Bras Droit du Pédalier
11	1	Bouton du Siège	55	1	Support de la Console
12	1	Siège	56	2	Vis en Métal/Nylon de M6 x 8mm
13	1	Poulie/Pédalier	57	1	Bague Courte d'Espacement de l'Aimant en C
14	1	Stabilisateur Arrière	58	4	V-clip
15	2	Roue de Transport	59	1	Boulon à Épaulement de M10 x 82mm
16	2	Aimant	60	1	Roue de Résistance
17	1	Capot Gauche	61	7	Vis de M4 x 16mm
18	1	Capot Droit	62	1	Vis de M3,5 x 12mm
19	1	Support du Moteur de Résistance	63	2	Pied de Nivellement
20	1	Bague du Montant du Siège	64	1	Vis de M4 x 5mm
21	1	Détecteur Magnétique/Fil	65	4	Vis à Tête Ronde de M3,8 x 20mm
22	2	Pince	66	2	Rondelle de M8
23	1	Courroie	67	2	Vis en Bouton de M10 x 78mm
24	1	Pédale Gauche/Sangle	68	1	Vis Brillante de M4 x 16mm
25	2	Roulement à Billes du Volant	69	1	Vis Hexagonale de M8x 38mm
26	1	Pédale Droite/Sangle	70	4	Ecrou de Verrouillage de M4
27	2	Roulement à Billes du Pédalier	71	3	Vis à Tête Plate de M8 x 20mm
28	1	Tendeur	72	1	Poignée de Pivot
29	1	Support du Siège	73	1	Plaque du Siège
30	1	Bouton du Montant du Siège	74	4	Contact
31	1	Groupeement de Fils Inférieur	75	1	Pince de Pivot
32	1	Groupeement de Fils Supérieur	76	1	Pince de Fils
33	2	Vis en Bouton de M10 x 54mm	77	1	Embout Droit
34	4	Rondelle Fendue de M10	78	2	Embout de l'Essieu
35	4	Vis en Métal/Nylon de M8 x 20mm	79	2	Vis à Collerette
36	8	Rondelle Fendue de M8	80	1	Bague-attache
37	7	Écrou de Verrouillage de M8	81	4	Vis de #3 x 8mm
38	2	Vis à Épaulement en Métal/Nylon de M8 x 25mm	82	2	Fil du Détecteur Cardiaque
39	2	Vis de M4 x 64mm	83	4	Vis à Tête Ronde de M4 x 16mm
40	14	Vis de M4 x 16mm	84	4	Vis à Tête Ronde de M4 x 30mm
41	1	Vis de M4 x 30mm	85	2	Rondelle Plate de M8
42	1	Essieu du Volant	*	—	Manuel de l'Utilisateur
43	1	Revêtement du Guidon	*	—	Outils pour l'Assemblage
44	1	Bague Longue d'Espacement de l'Aimant en C			

Remarque : les caractéristiques peuvent être modifiées sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de remplacement. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour faciliter votre appel, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)