

# SOLE

**FITNESS**



**EXERCISEUR ELLIPTIQUE**

**Modèle: 16608600250**  
**Guide d'utilisation E25**

*Lisez et comprenez ce guide au complet avant d'utiliser votre  
nouvel exerciceur elliptique.*

# TABLE DES MATIÈRES

<u>Enregistrement du produit</u>	<u>1</u>
<u>Renseignements importants en matière de sécurité</u>	<u>2</u>
<u>Renseignements importants en matière d'électricité</u>	<u>3</u>
<u>Renseignements importants en matière de fonctionnement</u>	<u>4</u>
<u>Déplacement de votre exerciceur elliptique</u>	<u>4</u>
<u>Assemblage du modèle E25</u>	<u>7</u>
<u>Caractéristiques de l'exerciseur elliptique</u>	<u>13</u>
<u>Fonctionnement de votre exerciceur elliptique</u>	<u>14</u>
<u>Connectivité Bluetooth®</u>	<u>17</u>
<u>Caractéristiques programmables</u>	<u>18</u>
<u>Utilisation de l'émetteur pour fréquence cardiaque</u>	<u>24</u>
<u>Entretien général</u>	<u>26</u>
<u>Plan détaillé</u>	<u>27</u>
<u>Liste des pièces</u>	<u>28</u>
<u>Garantie limitée du fabricant</u>	<u>33</u>

## **ATTENTION**

Cet exerciceur elliptique est conçu pour être utilisé uniquement à domicile et est garanti à cet effet. Toute autre application annule cette garantie en entier.

# SOLE

## FITNESS

FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE VOTRE NOUVEL EXERCISEUR ELLIPTIQUE ET BIENVENU DANS LA FAMILLE SOLE!

Merci d'avoir acheté cet exerciceur elliptique SOLE de qualité de Fitness Trading. Votre nouvel exerciceur elliptique a été fabriqué par l'un des meilleurs fabricants mondiaux de produits de conditionnement et est accompagné de l'une des meilleures garanties sur le marché. Fitness Trading fera tout en son possible pour que votre expérience, en tant que propriétaire, soit des plus satisfaisantes au cours des prochaines années.

Pour toute question concernant votre nouveau produit SOLE ou la garantie, communiquez avec Fitness Trading en composant le +32 11 76 12 70.

Prenez quelques minutes pour noter le nom du commerçant, son numéro de téléphone et la date d'achat ci-dessous afin de faciliter toute communication ultérieure. Nous apprécions votre confiance en SOLE et nous nous souviendrons toujours que vous êtes la raison d'être du succès de notre entreprise. Veuillez remplir et poster votre carte d'enregistrement dès aujourd'hui, et profiter de votre nouvel exerciceur elliptique.

Votre commerçant dans le domaine de la santé,  
Fitness Trading.

Nom du commerçant \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone du commerçant \_\_\_\_\_

Date d'achat \_\_\_\_\_

## ENREGISTREMENT DU PRODUIT

### ENREGISTREZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE

Veillez enregistrer le numéro de série de ce produit de conditionnement dans l'espace ci-dessous.

Numéro de série \_\_\_\_\_



### Enregistrement de votre achat

La carte d'enregistrement auto-adressée doit être rempli et retourné à Fitness Trading. Vous pouvez également aller sur le site [www.solefitness.ca](http://www.solefitness.ca) pour vous enregistrer en ligne.

# RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

**MISE EN GARDE** – Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet appareil.

**DANGER** : Pour réduire le risque d'électrocution, débranchez toujours l'exerciseur elliptique de la prise de courant immédiatement après l'avoir utilisé ou avant de le nettoyer ou d'en faire l'entretien.

**MISE EN GARDE** – Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, d'électrocution ou de blessures aux personnes, installez l'exerciseur elliptique sur une surface plane de niveau offrant accès à une prise murale de 110 volts et 15 ampères équipée d'une mise à la terre. Assurez-vous également que seulement l'exerciseur elliptique est branché dans cette prise murale.

**N'UTILISEZ PAS DE RALLONGE À MOINS QU'ELLE AIT UN CALIBRE DE 14 AWG OU SUPÉRIEUR, AVEC SEULEMENT UNE FICHE À L'EXTRÉMITÉ : N'ESSAYEZ PAS NON PLUS DE DÉSACTIVER LA FICHE MISE À LA TERRE EN UTILISANT DES ADAPTATEURS INAPPROPRIÉS, OU NE MODIFIEZ PAS D'AUCUNE FAÇON LE CORDON D'ALIMENTATION.**

Une commotion électrique grave ou un incendie peut s'ensuivre si l'ordinateur est défectueux. Consultez les renseignements en matière de mise à la terre à la page 3.

- N'utilisez jamais l'exerciseur elliptique sur un tapis épais en peluche et à poil long. Des dommages au tapis et à l'exerciseur elliptique pourraient s'ensuivre.
- Ne permettez pas que les enfants de moins de 13 ans s'approchent de l'appareil. Ils pourraient se faire pincer ou se blesser.
- Éloignez les mains des pièces mobiles.
- N'utilisez jamais l'exerciseur elliptique si la fiche ou le cordon d'alimentation est endommagé. Si l'exerciseur elliptique ne fonctionne pas convenablement, communiquez avec votre commerçant.
- Éloignez le cordon d'alimentation de toute surface chauffée.
- N'utilisez pas l'exerciseur elliptique dans un endroit où des produits émettant un jet d'aérosol sont utilisés ou dans un endroit où de l'oxygène est administré. Des étincelles provenant du moteur peuvent allumer un environnement gazeux à teneur élevée.
- N'échappez pas ou n'insérez pas d'objets dans les ouvertures.
- N'utilisez pas l'exerciseur elliptique à l'extérieur.
- Fermez tous les contrôles avant de débranchez la fiche de la prise murale.
- Utilisez l'exerciseur elliptique uniquement aux fins pour lesquelles il a été conçu.
- Les détecteurs du pouls manuel ne sont pas des instruments médicaux. Divers facteurs, incluant les mouvements de l'utilisateur ou de l'utilisatrice, peuvent influencer les données de la fréquence cardiaque. Les détecteurs du pouls sont conçus uniquement pour vous aider au cours de la séance d'exercices en déterminant les tendances de la fréquence cardiaque en général.
- Portez des chaussures appropriées. Les souliers à talons hauts, les chaussures de tenue, les sandales ou les pieds nus ne sont pas convenables pour utiliser l'exerciseur elliptique. Les chaussures athlétiques sont recommandées pour éviter de fatiguer les jambes.
- Cet appareil n'a pas été conçu pour les personnes éprouvant des difficultés physiques, sensorielles ou mentales, ou qui n'ont pas l'expérience et les connaissances nécessaires. Elles ne devraient pas utiliser cet appareil à moins qu'elles soient surveillées ou aient reçu des instructions, par une personne responsable de leur sécurité, sur la façon de l'utiliser.

**SAUVEGARDEZ CES INSTRUCTIONS ET PENSEZ SÉCURITÉ!**

# RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE D'ÉLECTRICITÉ

## **MISE EN GARDE!**

N'enlevez JAMAIS le couvercle sans avoir déconnecté au préalable l'alimentation en courant alternatif. Si la tension varie de dix pourcent (10 %) ou plus, la performance de votre exerciceur elliptique peut être affectée. **De telles conditions ne sont pas couvertes par la garantie.** Si vous soupçonnez que la tension est basse, communiquez avec votre compagnie locale de pouvoir électrique ou un électricien qualifié pour évaluer le courant électrique.

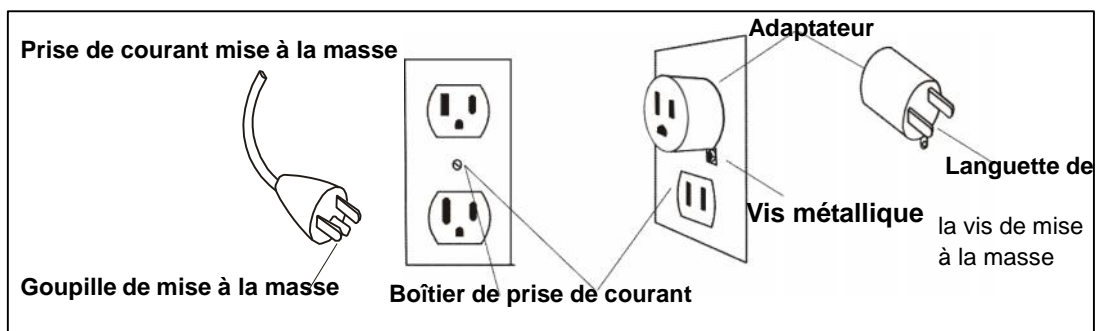
N'exposez JAMAIS votre exerciceur elliptique à la pluie ou à l'humidité. Ce produit n'est PAS conçu pour être utilisé à l'extérieur, près d'une piscine, d'un bain tourbillon ou dans tout autre environnement très humide. La température spécifiée pour le fonctionnement se situe entre 40 et 120 degrés Fahrenheit, et l'humidité est à 95 % sans condensation, c'est-à-dire qu'il n'y a aucune formation de gouttelettes d'eau sur les surfaces.

## RENSEIGNEMENTS SUR LA MISE À LA TERRE

Ce produit doit être muni d'une mise à la terre. Si l'exerciceur elliptique devait être défectueux ou s'il devait tomber en panne, la mise à la terre offre une voie de résistance moindre au courant électrique, réduisant ainsi le risque d'électrocution. Ce produit est équipé d'un cordon d'alimentation muni d'une fiche de mise à la terre. La fiche doit être branchée dans une prise murale appropriée qui a été installée correctement et mise à la terre conformément aux ordonnances et aux codes locaux.

**DANGER – La connexion inappropriée du conducteur de mise à la terre peut causer l'électrocution. En cas de doute, vérifiez auprès d'un électricien qualifié ou d'un technicien du service si vous doutez que le produit n'est pas mis à la terre de façon appropriée. Ne modifiez pas la fiche fournie avec ce produit si elle ne convient pas à la prise murale; faites plutôt installer une prise murale par un électricien qualifié.**

Ce produit a été conçu pour être branché dans un circuit de 110 volts et possède une fiche équipée d'une mise à la terre semblable à celle qui est illustrée ci-dessous. Un adaptateur temporaire semblable à celui qui est illustré ci-dessous peut servir à connecter cette fiche dans un réceptacle à deux broches tel qu'illustré ci-dessous si une prise murale munie d'une mise à la terre appropriée n'est pas disponible. L'adaptateur temporaire devrait alors être utilisé seulement en attendant qu'une prise murale avec une mise à la terre appropriée (illustrée ci-dessous) soit installée par un électricien qualifié. La languette rigide verte (ou semblable) de l'adaptateur doit être connectée à une mise à la terre permanente tel qu'une boîte électrique munie d'une mise à la terre appropriée. Lorsque l'adaptateur est utilisé, il doit être fixé au moyen d'une vis à tôle.



## RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE FONCTIONNEMENT

- N'utilisez JAMAIS cet exerciceur elliptique sans lire et comprendre complètement les résultats de tout changement opérationnel que vous demandez d'effectuer à votre ordinateur.
- Sachez que les changements en matière de vitesse et d'inclinaison ne se produisent pas immédiatement. Ajustez la vitesse désirée sur la console de l'ordinateur et relâchez le bouton de réglage. L'ordinateur répond graduellement à la commande.
- N'utilisez JAMAIS cet exerciceur elliptique pendant un orage électrique. Des surtensions peuvent se produire dans l'alimentation électrique de votre maison, ce qui peut endommager les composantes de l'exerciseur elliptique. Débranchez l'exerciseur elliptique pendant un orage électrique par mesure de sécurité.
- Faites preuve de prudence en faisant d'autres activités en marchant sur votre exerciceur elliptique, par exemple, regarder la télévision, lire ou autres. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre. Évitez de marcher au centre de l'exerciseur elliptique, ce qui peut causer des blessures graves.
- Tenez toujours un support ou une barre en effectuant les changements de contrôle (inclinaison, niveau ou autres).
- N'exercez pas de pression excessive sur les boutons de contrôle de la console. Elles sont ajustées de précision pour fonctionner convenablement avec un peu de pression des doigts. Le fait de pousser plus fort ne fera pas aller l'appareil plus vite ou plus lent. Si vous pensez que les boutons ne répondent pas convenablement à la pression normale, communiquez avec votre commerçant.



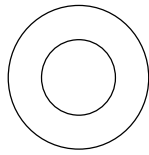
CONNECTEUR D'ALIMENTATION – AVANT, CÔTÉ GAUCHE DE L'APPAREIL

## DÉPLACEMENT DE VOTRE EXERCISEUR ELLIPTIQUE

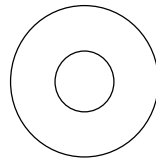
L'exerciseur elliptique est équipé de deux roues de déplacement qui s'engagent lorsque l'arrière de l'appareil est soulevé.

# LISTE DES FERRURES DU MODÈLE E25

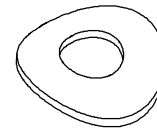
## 1 FERRURES ÉTAPE 1



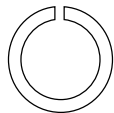
No. 171. Rondelle ordinaire  
3/8 po x 19 x 1,5T (2 pièces)



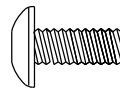
No. 166. Rondelle ordinaire  
5/16 po x 20 x 1,5T (4 pièces)



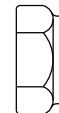
No. 179. Rondelle courbée  
3/8 po x 23 x 2T (2 pièces)



No. 175. Rondelle à ressort  
3/8 po x 2T (1 pièce)



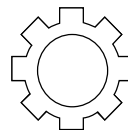
No. 140. Vis à empreinte  
cruciforme (4 pièces)



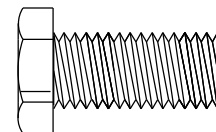
No. 158. Écrou en nylon  
3/8 po x 7T (2 pièces)



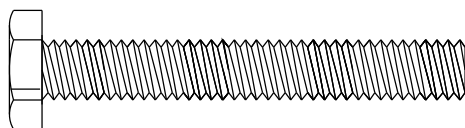
No. 176. Rondelle à ressort  
5/16 po x 1,5T (4 pièces)



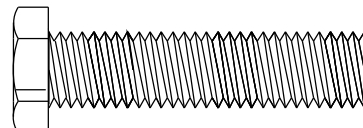
No. 177. Rondelle éventail  
5/16 po (4 pièces)



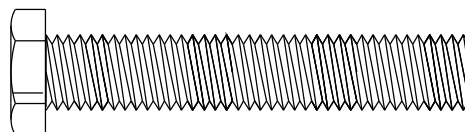
No. 127. Boulon à tête  
hexagonale 3/8 po x 3/4 po (2  
pièces)



No. 124. Boulon à tête hexagonale  
5/16 po x 2 1/4 po (4 pièces)

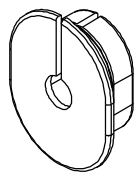


No 128. Boulon à tête hexagonale 3/8  
po x 1 1/2 po (2 pièces)

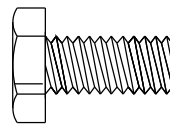


No. 129. Boulon à tête hexagonale  
3/8 po x 2 1/4 po (1 pièce)

## 2 FERRURES ÉTAPE 2



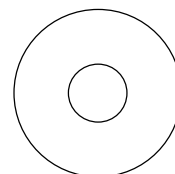
No. 65. Capuchon du fil de l'interrupteur (2 pièces)



No. 120. Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 18 x 15L (2 pièces)

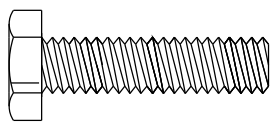


No. 173. Rondelle ondulée Ø17 (4 pièces)

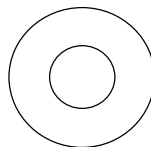


No. 167. Écrou nyloc 5/16 po x 23 x 1,5T (2 pièces)

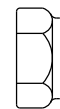
## 3 FERRURES ÉTAPE 3



No. 122. Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 1 1/4 po (2 pièces)

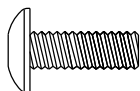


No. 166. Rondelle ordinaire 5/16 po x 20 x 1,5T (2 pièces)

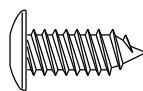


No. 155. Écrou nyloc 5/16 po x 7T (2 pièces)

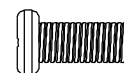
## 4 FERRURES ÉTAPE 4



No. 138. Vis à empreinte cruciforme M5 x 15 mm (23 pièces)



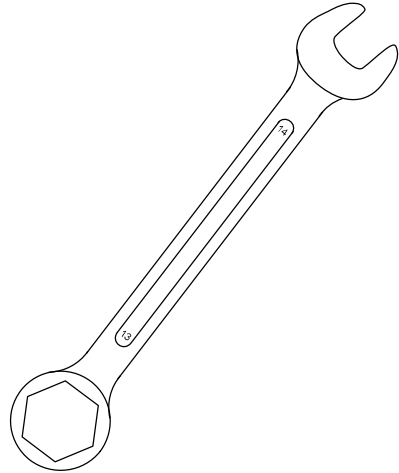
No. 145. Vis à tôle 3,5 x 12 mm (10 pièces)



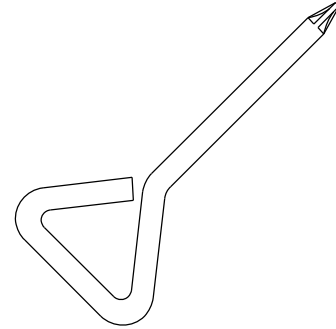
No. 146. Vis à empreinte cruciforme M6 x 10 mm (4 pièces)



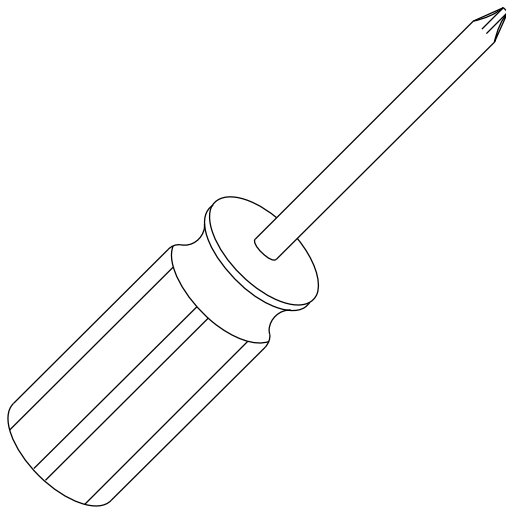
# OUTILS D'ASSEMBLAGE



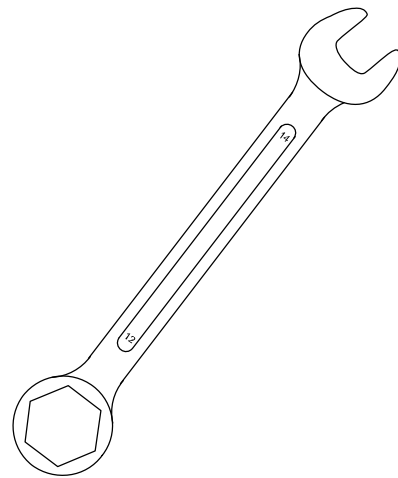
No 186. Clef 13/14 mm (1 pièce)



No 187. Petit tournevis Phillips (1 pièce)



No 188. Tournevis Phillips (1 pièce)



No 189. Clef 12/14 mm 160 mm (1 pièce)

## ASSEMBLAGE DU MODÈLE E25

### PRÉ-ASSEMBLAGE

1. À l'aide d'un couteau polyvalent (découpeur de boîtes), coupez l'extérieur, le fond et les arrêtes de la boîte du long des pointillés. Levez la boîte au-dessus de l'appareil et dépaquetez-le.
2. Enlevez attentivement toutes les pièces du carton et inspectez si des pièces sont endommagées ou s'il en manque. Si des pièces sont endommagées ou s'il en manque, communiquez immédiatement avec votre marchand.
3. Prenez le sac des ferrures. Enlevez d'abord les outils. Enlevez les ferrures du sac une étape à la fois pour éviter de les mêler. Les nombres qui sont entre parenthèses (#) dans les instructions sont les numéros des items pour les illustrations d'assemblage à titre de référence.

# ASSEMBLAGE DU MODÈLE E25

## 1

### RAIL DE L'INCLINAISON ET TABLEAU DE LA CONSOLE

Voir la page 10 pour l'illustration

1. Installez l'assemblage du rail de l'inclinaison (2) dans le support (avec un canal en U) du cadre principal (1). Fixez-le avec six boulons et la ferrure correspondante de la façon suivante : à partir des côtés, installez deux boulons à tête hexagonale (128), deux rondelles ordinaires (171) et deux écrous en nylon (158). À partir de la partie supérieure, installez quatre boulons à tête hexagonale (124), quatre rondelles à ressort (176), quatre rondelles ordinaires (166) et quatre rondelles éventail (177). Serrez-les à l'aide des clefs fournies (186 et 189).
2. Connectez le harnais à trois fils (43) au câble muni d'un récepteur femelle provenant de l'assemblage du rail de l'inclinaison (2). Connectez le connecteur à trois tiges du capteur (44) au câble muni d'un récepteur femelle provenant de l'assemblage du rail de l'inclinaison (2). Connectez les fils rouges, blancs et noirs ensemble.
3. Prenez le tableau de la console (12) et le couvercle du tableau de la console (95) et glissez le couvercle sur le tableau de la console aussi loin que possible. Assurez-vous que le couvercle du tableau de la console est orienté correctement. Le câble de l'ordinateur (50) se trouve dans l'ouverture de la partie supérieure du cadre principal de l'exerciseur elliptique. Fixez le bout du lien twist qui sort de la partie inférieure du tableau de la console (12) à ce câble. Tirez l'autre bout de ce lien twist vers le haut en le faisant passer à travers le tableau de la console (12) pour le faire sortir de la partie supérieure. Installez le tableau de la console (12) sur le support receveur situé dans la partie supérieure du cadre principal (1). Tirez doucement sur le câble de l'ordinateur situé dans la partie supérieure du tableau au cours de l'installation. Ceci assurera que le câble ne soit pas retenu et raccourci au cours de l'assemblage du tableau de la console.
4. Insérez une rondelle à ressort (175) dans un boulon à tête hexagonale (129) et installez-le à partir du côté gauche du support receveur du tableau de la console (12). Insérez deux rondelles courbées (179) dans deux boulons à tête hexagonale (127) et installez-les à partir du devant du tableau de la console. À l'aide de la clef (186), serrez d'abord fermement les boulons (127), puis le boulon (129) et finalement le quatrième boulon qui a été pré-assemblé. Il s'agit du raccord principal de l'appareil et s'il n'est pas serré suffisamment, du bruit et des problèmes d'instabilité pourraient s'ensuivre.
5. Branchez tous les connecteurs à l'arrière de la console : le câble de l'ordinateur (45), les deux câbles du pous manuel (52 et 53), le fil de l'interrupteur de la résistance (56) et le fil de l'interrupteur de l'inclinaison (55). Fixez la console (40) sur la plaque de montage de la console avec quatre vis à empreinte cruciforme (140) à l'aide du tournevis (188).

**Note :** Un port à quatre tiges vide se trouve à l'arrière de la console. Ne vous en occupez pas puisque ce modèle n'utilise pas ce port.

### FERRURES ÉTAPE 1

No. 171. Rondelle ordinaire 3/8 po x 19 x 1,5T (2 pièces)  
No. 166. Rondelle ordinaire 5/16 po x 20 x 1,5T (4 pièces)  
No. 179. Rondelle courbée 3/8 po x 23 x 2T (2 pièces)  
No. 175. Rondelle à ressort 3/8 po x 2T (1 pièce)  
No. 140. Vis à empreinte cruciforme (4 pièces)  
No. 158. Écrou en nylon 3/8 po x 7T (2 pièces)  
No. 176. Rondelle à ressort 5/16 po x 1,5T (4 pièces)  
No. 177. Rondelle éventail 5/16 po (4 pièces)  
No. 127. Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 3/4 po (2 pièces)  
No. 124. Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 2 1/4 po (4 pièces)  
No. 128. Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 1 1/2 po (2 pièces)  
No. 129. Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 2 1/4 po (1 pièce)

# 2

## GUIDONS INFÉRIEURS

*Voir la page 10 pour l'illustration*

1. Installez quatre rondelles ondulées (173) sur les côtés gauche et droit de l'essieu des guidons.
2. Glissez les guidons gauche (10) et droit (11) dans les côtés correspondants de l'essieu. Les guidons ont un petit collant pour indiquer L (gauche) et R (droit). Assurez-vous que les guidons sont orientés correctement (voir l'illustration).
3. Insérez deux rondelles ordinaires (167) dans deux boulons à tête hexagonale (120) et installez-les dans les trous filetés dans les extrémités de l'essieu. Serrez-les.
4. Connectez le fil supérieur de la résistance sur les guidons (55) avec le fil inférieur de la résistance et de l'inclinaison sur les guidons (57). Rangez-les ensuite dans le tube du cadre et emboîtez le capuchon du fil de l'interrupteur (65) sur le tableau de la console. Encore une fois, connectez le fil supérieur de l'inclinaison sur les guidons (56) avec le fil inférieur de la résistance et de l'inclinaison sur les guidons (57). Rangez-les ensuite dans le tube du cadre et emboîtez le capuchon du fil de l'interrupteur (65) sur le tableau de la console.

### FERRURES ÉTAPE 2

No. 65. Capuchon du fil de l'interrupteur (2 pièces)

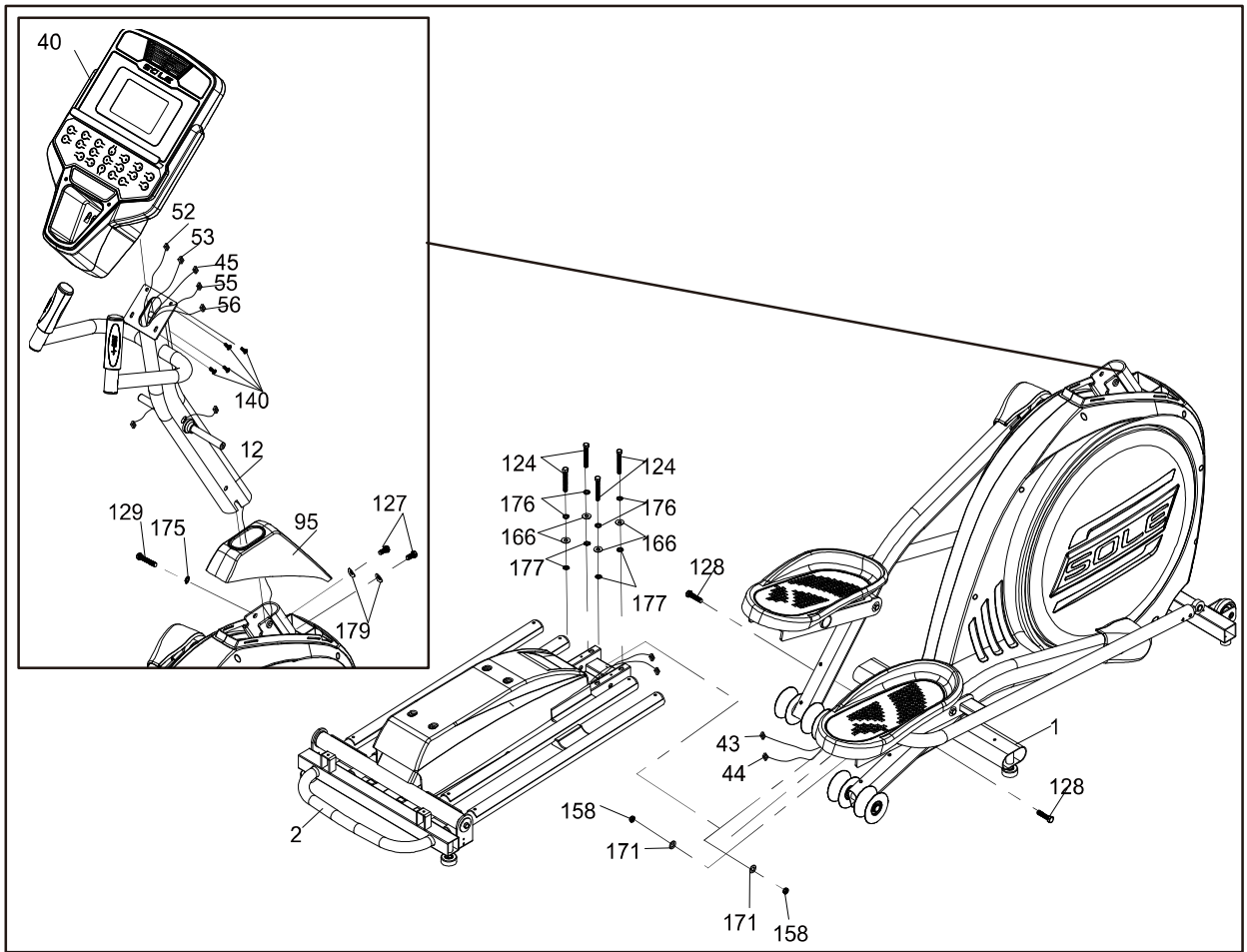
No. 120. Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 18 x 15L (2 pièces)

No. 173. Rondelle ondulée Ø17 (4 pièces)

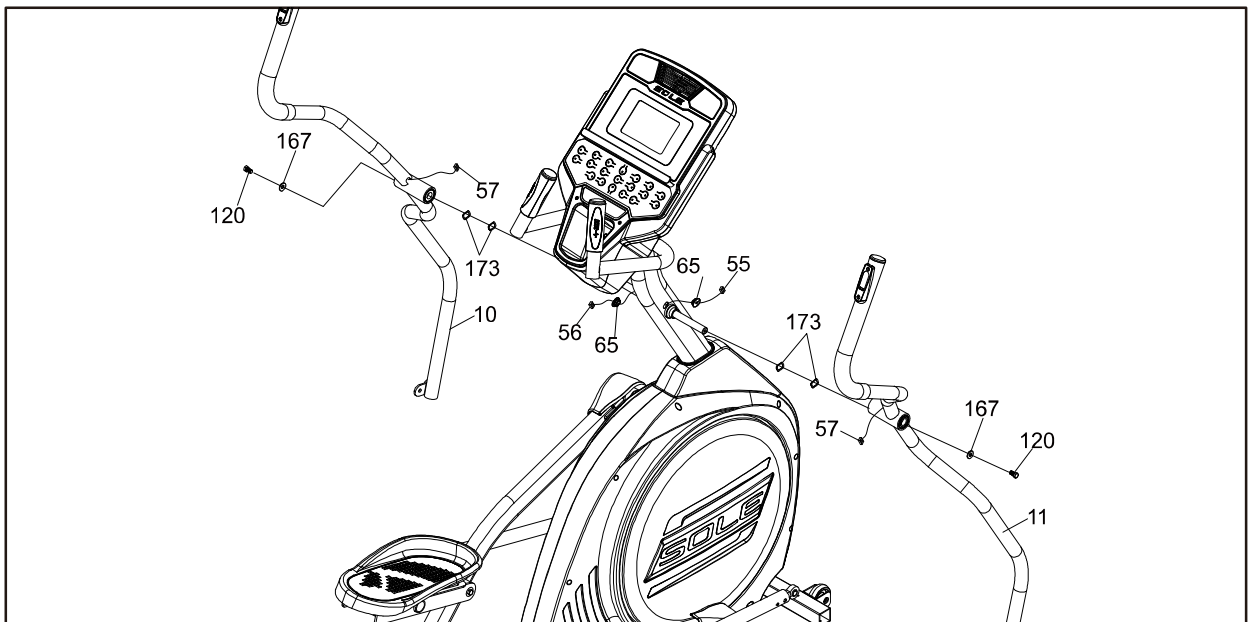
No. 167. Écrou nyloc 5/16 po x 23 x 1,5T (2 pièces)

# ASSEMBLAGE DU MODÈLE E25

## 1 MONTAGE ÉTAPE 1



## 2 MONTAGE ÉTAPE 2



# 3

## GUIDONS SUPÉRIEURS

*Voir la page 12 pour l'illustration*

1. Desserrez le roulement d'embout de bielle sur la tringle de connexion gauche (8). Insérez un boulon à tête hexagonale 5/16 po x 1 ¼ po (122) dans le support du roulement d'embout de bielle sur le bras pivotant (10 ) et fixez-les ensemble avec une rondelle ordinaire 16 po x 20 x 1,5T (166) et un écrou nyloc 5/16 po x 7T (155). Serrez-les à l'aide des clefs 13/14 mm (186) et 12/14 (189). Assemblez le bras pivotant droit (11) et la tringle de connexion droite (9) de la même façon avec les ferrures appropriées.

### FERRURES ÉTAPE 3

No. 122. Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 1 ¼ po (2 pièces)  
No. 166. Rondelle ordinaire 5/16 po x 20 x 1,5T (2 pièces)  
No. 155. Écrou nyloc 5/16 po x 7T (2 pièces)

# 4

## PIÈCES EN PLASTIQUE

*Voir la page 12 pour l'illustration*

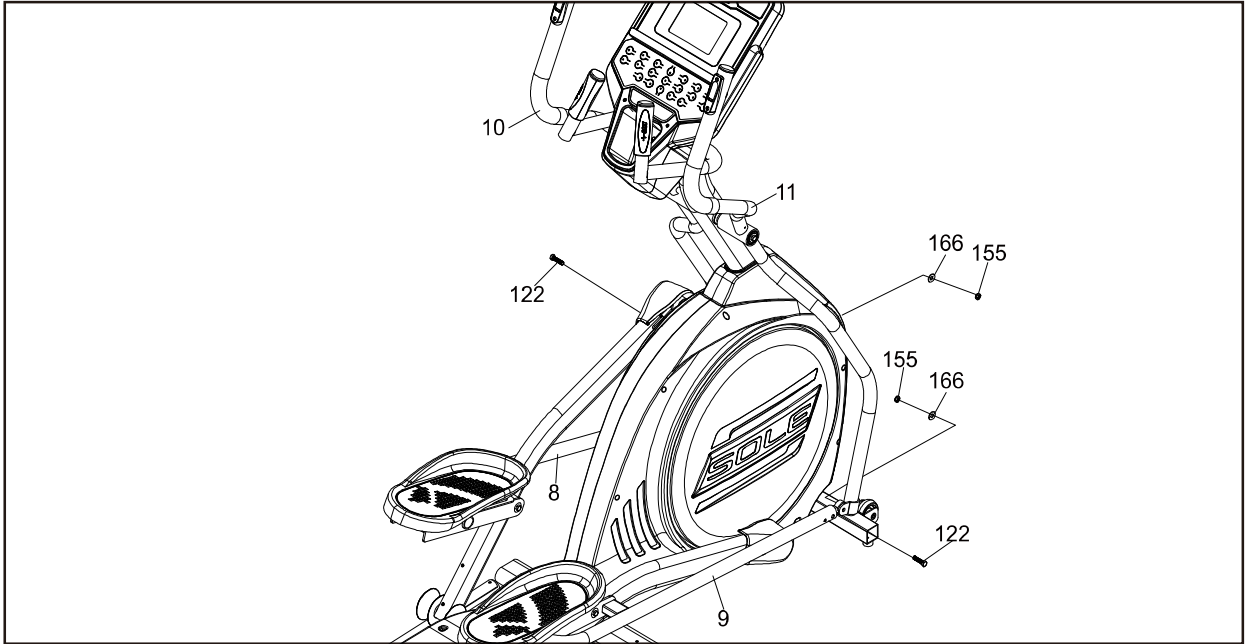
**Note :** *Vous pouvez utiliser le tournevis (187 ou 188) pour serrer les pièces en plastique.*

1. Associez les couvercles de la console (105 et 104) et fixez-les avec trois vis à empreinte cruciforme (138) et deux vis à tôle (145).
2. Associez les couvercles des tringles de connexion internes (93 et 92). Installez les couvercles avec deux vis à tôle (145) et deux vis à empreinte cruciforme (138) à chaque pièce de raccord.
3. Associez les couvercles des tringles de connexion externes (108 et 109) et installez-les sur les tringles de connexion gauche et droite (8 et 9). Fixez chaque côté avec deux vis à tôle (145). Assurez-vous de placer les couvercles en orientant la pointe des flèches vers le haut. S'ils ne sont pas installés correctement, ils se briseront.
4. Installez les couvercles des roues coulissantes (94) de chaque côté et fixez-les avec quatre vis à empreinte cruciforme (138).
5. Fixez les deux couvercles (115 et 116) sur le stabilisateur central avec deux vis à empreinte cruciforme (138).
6. Fixez le couvercle (110) sur le stabilisateur avant avec deux vis à empreinte cruciforme (138).
7. Fixez les deux supports du couvercle de l'inclinaison (21) (en orientant vers l'arrière le trou qui servira à placer le couvercle en plastique sur la languette pliée) sur l'assemblage du rail de l'inclinaison (2) avec quatre vis à empreinte cruciforme (146). Fixez le couvercle arrière de la barre de l'inclinaison (113) sur la base du rail avec deux vis à empreinte cruciforme (138).
8. Fixez le couvercle du stabilisateur arrière (114) sur le stabilisateur arrière avec quatre vis à empreinte cruciforme (138).
9. Associez le couvercle avant des guidons (L-106) et le couvercle arrière des guidons (L-107) sur le bras gauche et fixez-les avec trois vis à tôle (145) à l'aide du tournevis Phillips (188). Répétez la même procédure pour les couvercles (108 et 109) des guidons sur le côté droit.

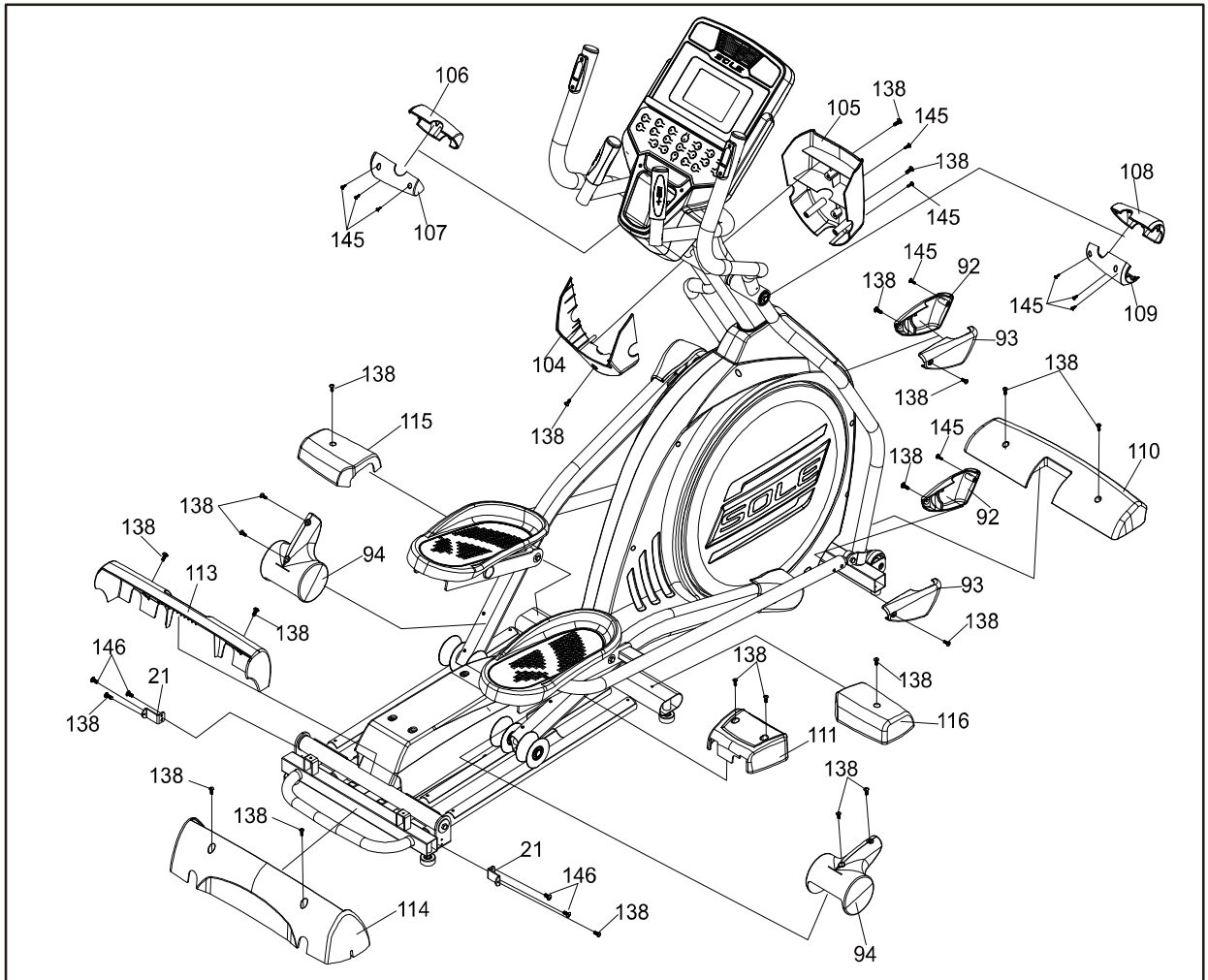
### FERRURES ÉTAPE 4

No. 138. Vis à empreinte cruciforme M5 x 15 mm (23 pièces)  
No. 145. Vis à tôle 3,5 x 12 mm (10 pièces)  
No. 146. Vis à empreinte cruciforme M6 x 10 mm (4 pièces)

# 3 MONTAGE ÉTAPE 3



# 4 MONTAGE ÉTAPE 4



# CARACTÉRISTIQUES DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

Le E25 dispose d'une fonction d'inclinaison qui va augmenter la variété de vos séances d'entraînement. Quand l'inclinaison est à sa position la plus basse vous obtenez une séance d'entraînement elliptique normale. Lorsque l'inclinaison augmente, vous sentirez que vos genoux montent plus à chaque enjambée; ce qui signifie que vous impliquez plus de fibres musculaire en raison de l'augmentation de l'amplitude du mouvement.

Le E25 dispose d'un contrôle de l'inclinaison motorisée. L'inclinaison est contrôlé par des boutons sur la console et sur les bras et se règle automatiquement par le moteur d'inclinaison pendant le programme d'entraînement.

# FONCTIONNEMENT DE VOTRE EXERCISEUR ELLIPTIQUE

## FAMILIARISEZ-VOUS AVEC LE TABLEAU DE COMMANDE CONSOLE DU MODÈLE E25



### ALIMENTATION

Dès que l'exerciseur elliptique est alimenté, la console s'allume automatiquement. Ces modèles sont connectés directement au courant de 110 volts, 15 ampères (220-volt, 10 ampères). Un interrupteur d'alimentation est situé à l'endroit où le cordon de distribution d'énergie se branche dans l'appareil sur le côté gauche, vers l'avant (voir la page 4 pour l'endroit précis).

Lorsque la console démarre initialement, elle effectue un auto-essai interne. Pendant cette période de temps, toutes les lumières s'allument, la fenêtre tuteur affiche une version de logiciel (i.e. : VER 1.0) et la fenêtre de la distance affiche un relevé du compteur kilométrique. L'odomètre indique le nombre total de milles virtuels que l'exerciseur elliptique a parcouru. La fenêtre du temps indique le nombre total d'heures que l'exerciseur elliptique a été utilisé.

L'odomètre et le temps paraissent à l'affichage pendant seulement quelques secondes puis la console retourne à l'affichage de démarrage. L'affichage de la matrice de points défile à travers les différents profils d'entraînement et la fenêtre tuteur fait défiler le message de démarrage. Vous pouvez maintenant utiliser la console.

[info@fitnesstrading.com](mailto:info@fitnesstrading.com)



# FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

## DÉMARRAGE RAPIDE

Voici la façon la plus rapide de commencer une séance d'exercices : après avoir mis la console en marche, appuyez sur le bouton START pour commencer et initier le mode de démarrage rapide. Dans ce mode, le temps compte (en progressant à partir de zéro). Les niveaux de la résistance et de l'inclinaison peuvent être ajustés manuellement en appuyant sur le bouton LEVEL UP et DOWN. L'affichage de la matrice de points affiche une piste avec un point clignotant qui parcourt la piste pour indiquer votre progrès.



## INFORMATION DE BASE

La fenêtre tuteur affiche initialement les circuits que l'exerciceur elliptique a complétés. Chaque fois que vous appuyez sur le bouton d'affichage, l'ensemble des données apparaît dans l'ordre suivant : la vitesse en km/h, les tours par minute, le niveau, les watts, le segment du temps et le mode de balayage des données.

L'exerciceur elliptique comprend un système encastré de surveillance de la fréquence cardiaque. Si vous prenez les capteurs de la fréquence cardiaque sur les guidons fixes ou si vous portez l'émetteur à sangle de poitrine, l'icône du cœur commencera à clignoter (ceci peut prendre quelques secondes). La fenêtre du pouls affiche votre fréquence cardiaque en battements/minute et le diagramme de barres affiche votre pourcentage actuel en rapport avec la fréquence cardiaque maximale ciblée. La sangle de poitrine est une méthode plus précise et fiable pour transmettre les données de la fréquence cardiaque. Les capteurs du pouls manuel sont sujets à transmettre des données erronées selon la physiologie et les habitudes de conditionnement de l'utilisateur ou de l'utilisatrice, incluant la façon de tenir les capteurs ou la quantité de sueur qui reste dans les mains.

Le bouton STOP offre plusieurs fonctions. En appuyant une fois sur le bouton STOP au cours du programme, l'exerciceur elliptique entre dans le mode *pause* pendant cinq minutes. Si vous devez aller boire, répondre au téléphone ou faire d'autres choses qui pourraient interrompre votre séance d'exercices, c'est une excellente caractéristique. Pour continuer votre séance d'exercices dans le mode *pause*, appuyez simplement sur le bouton START. En appuyant deux fois sur le bouton STOP au cours de la séance d'exercices, le programme prend fin et la console affiche un sommaire de votre séance d'exercices.



En appuyant sur le bouton STOP pendant trois secondes, la console effectue une remise à zéro complète. Au cours de l'entrée des données pour régler un programme, le bouton STOP retourne à l'écran précédent ou au segment précédent. Ceci vous permet de retourner en arrière d'une étape dans la programmation chaque fois que vous appuyez sur le bouton STOP.

Il y a aussi une douille d'entrée audio (notes de musique) sur le devant de la console et des haut-parleurs encastrés. Vous pouvez brancher toute source audio à faible intensité dans cette douille, par exemple, un MP3, un iPod, un radio portatif, un lecteur de CD et même une télévision ou un ordinateur. Vous trouverez aussi une douille d'entrée pour le casque d'écoute vous permettant d'écouter tout ce que vous désirez en privé.

## **PROGRAMMATION DE LA CONSOLE**

Chaque programme peut être personnalisé avec vos renseignements personnels et modifié pour répondre à vos besoins. Certains renseignements demandés sont nécessaires pour que l'affichage soit correct. On vous demande votre âge et votre poids. L'entrée de votre âge est nécessaire pendant les programmes de contrôle de fréquence cardiaque pour assurer que des paramètres valables soient présentés dans le programme pour votre âge. L'entrée de votre poids contribue au calcul d'une lecture de calories plus précise. Même si nous ne pouvons pas offrir un compte de calories exact, nous cherchons à être le plus précis possible.

**NOTE SUR LES CALORIES :** La lecture de calories sur chaque appareil d'exercices, que ce soit au gymnase ou à domicile, n'est pas précise et tend à varier considérablement. Cet affichage n'est qu'un guide pour suivre votre progrès d'une séance d'exercices à l'autre. La seule façon de mesurer précisément le nombre de calories dépensées est dans des conditions cliniques où vous êtes branché à une gamme d'appareils. Chaque personne est différente et dépense les calories à un taux différent.

## **ENTRÉE D'UN PROGRAMME ET MODIFICATION DES DONNÉES**

Appuyez sur chaque bouton de programme pour faire dérouler le choix de programmes. Le profil de chaque programme sera affiché dans la fenêtre de la matrice des points. Les deux modèles affichent le profil de l'inclinaison en appuyant sur le bouton DISPLAY. Appuyez sur le bouton ENTER pour choisir un programme et commencer à entrer les données personnelles. Si vous voulez vous exercer sans entrer de nouvelles données, appuyez simplement sur le bouton START, ce qui contournera la programmation des données et vous amènera directement au début de votre séance d'exercices. Si vous voulez changer les données personnelles, alors suivez simplement les instructions dans la fenêtre tuteur. Si vous commencez un programme sans changer les données, les données par défaut ou sauvegardées sont utilisées.

**NOTE :** *Les données par défaut de l'âge et du poids changent lorsque vous entrez un nouveau nombre. Les dernières données concernant l'âge et le poids sont sauvegardées comme nouvelles données par défaut. Si vous entrez votre âge et votre poids la première fois que vous utilisez l'exerciseur, vous ne devrez pas les entrer à chaque séance d'exercices à moins que votre âge ou votre poids ne change ou qu'une autre personne d'un âge différent ou d'un poids différent utilise l'exerciseur.*

## Nouvelle application de SOLE à utiliser en conjonction avec certains systèmes Apple et Android!

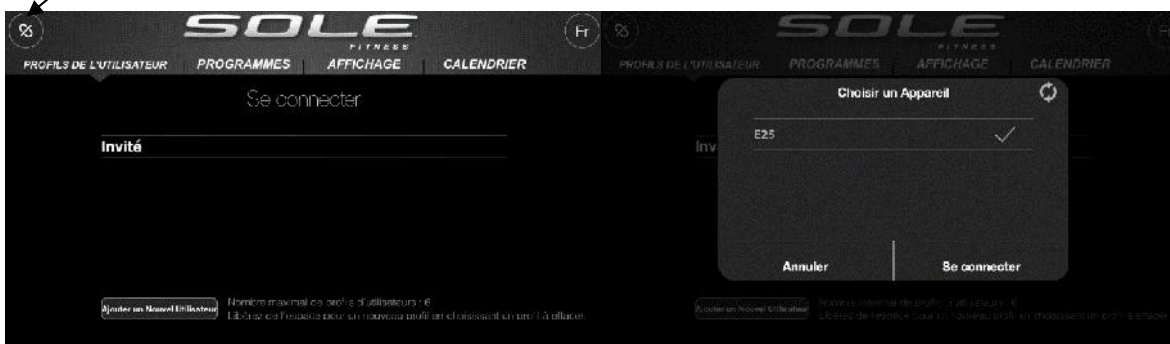
Pour vous aider à atteindre vos buts en matière de conditionnement, SOLE a ajouté une nouvelle caractéristique à tous ses nouveaux produits. Votre nouvel appareil de conditionnement vous est offert avec un émetteur-récepteur Bluetooth® qui lui permet d'interagir avec certains téléphones et certaines tablettes électroniques par le biais de l'application de forme physique SOLE.

Vous n'avez qu'à télécharger la nouvelle application de forme physique SOLE du magasin Apple ou de Google Play et suivre les instructions dans l'application pour faire synchroniser votre appareil de conditionnement avec l'application. Ceci vous permet de voir les données actuelles de la séance d'exercices sur trois différents écrans de votre appareil. Vous pouvez circuler à volonté entre les données affichées à votre appareil et les sites internet/social media/email par le biais des icônes sur l'écran. Lorsque vous terminez votre séance d'exercices, les données sont automatiquement sauvegardées au calendrier personnel encadré aux fins de consultations ultérieures.

Notre nouvelle application de forme physique SOLE vous permet aussi de synchroniser vos données de conditionnement avec un des nombreux sites de forme physique CLOUD que nous approuvons : IHealth, MapMyFitness, Record MyFitnessPal ou Fitbit.

### Synchronisation de votre appareil de conditionnement avec l'application

Après avoir téléchargé l'application, assurez-vous que Bluetooth® est activé sur votre système, puis cliquez sur l'icône situé dans le coin supérieur gauche pour trouver l'équipement SOLE. supérieur gauche pour trouver l'équipement SOLE.



Après avoir trouvé l'équipement SOLE, cliquez sur se connecter. Lorsque l'application et l'équipement sont synchronisés, l'icône Bluetooth® s'allume sur la console. Vous pouvez alors utiliser votre nouvel appareil SOLE.

**\*Note :** Votre système devra fonctionner sur un système opératoire minimal de iOS 7 ou Android 4.4 pour permettre à l'application de forme physique SOLE de fonctionner correctement.

# CARACTÉRISTIQUES PROGRAMMABLES

## PROGRAMME MANUEL

Le programme manuel fonctionne tel que le nom le laisse entendre, manuellement. Ceci veut dire que vous contrôlez la charge de travail vous-même et non l'ordinateur.

1. Appuyez sur le bouton du programme MANUAL, ensuite sur le bouton ENTER.
2. La fenêtre tuteur vous demande d'entrer votre âge. Vous pouvez régler votre âge à l'aide des boutons LEVEL UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter le changement. Procédez à l'écran suivant.
3. On vous demande maintenant d'entrer votre poids. Vous pouvez régler le nombre du poids à l'aide des boutons LEVEL UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour continuer.
4. Ensuite, il faut entrer le temps. Vous pouvez régler le montant de temps à l'aide des boutons LEVEL UP et DOWN et appuyer sur le bouton ENTER pour continuer.
5. Vous avez maintenant fini d'entrer les données et vous pouvez commencer votre séance d'exercices en appuyant sur le bouton START. Vous pouvez aussi retourner en arrière d'un niveau de programmation et modifier vos données en appuyant sur le bouton STOP.
6. Une fois que le programme commence, vous êtes au niveau 1, le niveau le plus facile. C'est une bonne idée de demeurer quelque temps au niveau 1 pour la période d'échauffement. Si vous voulez augmenter la charge de travail, appuyez sur le bouton UP sur la console ou le bras pivotant droit. Pour la diminuer, appuyez sur le bouton DOWN sur la console.
7. Au cours du programme MANUAL, vous pouvez faire défiler les données dans la fenêtre tuteur en appuyant sur le bouton DISPLAY.
8. Lorsque le programme se termine, la fenêtre tuteur affiche un sommaire de votre séance d'exercices. Le sommaire est affiché pendant quelques secondes et la console retourne à l'affichage de démarrage.

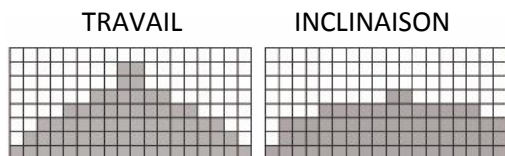


## PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS

Nos exercices elliptiques offrent cinq différents programmes qui ont été conçus pour une variété de séances d'exercices. Ces cinq programmes ont des profils préréglés à l'usine pour accomplir différents buts.

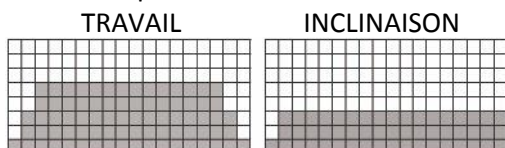
### PROGRAMME « COLLINES »

Ce programme simule un parcours qui monte et descend une colline. La résistance dans les pédales augmente et diminue continuellement au cours du programme.



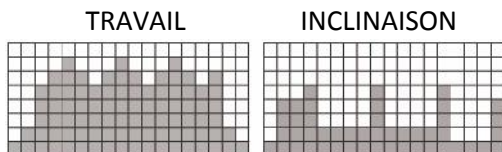
### PROGRAMME « PERTE DE GRAISSE »

Ce programme est conçu, tel que le nom l'indique, pour maximiser la perte de graisse. Il y a plusieurs écoles de pensée sur la meilleure façon de perdre la graisse, mais la plupart des experts s'entendent pour dire qu'un niveau d'effort moindre et continu est préférable. La meilleure façon de perdre la graisse est de garder votre fréquence cardiaque entre 60 et 70 % de son potentiel maximal. Ce programme n'utilise pas la fréquence cardiaque mais simule une séance d'exercices moindre et continu.



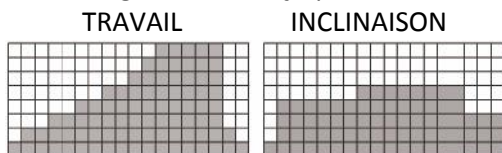
### PROGRAMME « CARDIO »

Ce programme est conçu pour augmenter le fonctionnement et l'endurance de votre système cardiovasculaire. Il vous offre de l'exercice pour le cœur et les poumons. Il améliore le muscle du cœur, la circulation sanguine et la capacité pulmonaire. Ceci est accompli en incorporant un niveau d'effort plus élevé avec une légère fluctuation dans la charge de travail.



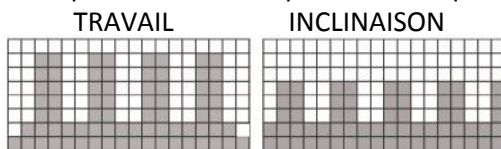
### LE PROGRAMME « FORCE »

Ce programme est conçu pour améliorer la force et l'endurance musculaire dans les parties inférieures du corps. Il augmente continuellement la résistance à un niveau plus élevé et vous encourage à le garder. Ce programme est également conçu pour renforcer et tonifier les jambes et les muscles du fessier.



### PROGRAMME « INTERVALLE »

Ce programme vous fait progresser dans des niveaux d'intensité élevés suivis de périodes de récupération à intensité basse. Il améliore votre endurance en épuisant votre niveau d'oxygène, suivi de périodes de récupération pour vous réapprovisionner en oxygène. Votre système cardiovasculaire est alors programmé pour utiliser l'oxygène de façon plus efficace. Ce programme encourage aussi votre corps à devenir plus efficace en vous offrant des poussées dans la fréquence cardiaque entre les périodes de récupération. Ceci aide à la récupération de la fréquence cardiaque suite à des activités intenses.



## ROGRAMMATION DES SÉANCES D'EXERCICES PRÉRÉGLÉES

1. Appuyez sur le bouton du programme désiré et ensuite sur le bouton ENTER.
2. La fenêtre tuteur vous demande d'entrer votre âge. Vous pouvez régler votre âge à l'aide des boutons LEVEL UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter le changement. Procédez à l'écran suivant.
3. On vous demande maintenant d'entrer votre poids. Vous pouvez régler le nombre du poids à l'aide des boutons LEVEL UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour continuer.
4. Ensuite, il faut entrer le temps. Vous pouvez régler le montant de temps à l'aide des boutons LEVEL UP et DOWN et appuyer sur le bouton ENTER pour continuer.
5. On vous demande ensuite d'entrer le niveau maximum. Il s'agit du niveau d'effort maximum que vous expérimenterez au cours du programme (le segment ou la case de couleur la plus élevée du profil du programme). Réglez le niveau et appuyez sur le bouton ENTER.
6. Vous avez maintenant fini d'entrer les données et vous pouvez commencer votre séance d'exercices en appuyant sur le bouton START. Vous pouvez aussi retourner en arrière d'un niveau de programmation et modifier vos données en appuyant sur le bouton STOP.
7. Si vous voulez augmenter ou réduire la résistance ou l'inclinaison en tout temps au cours du programme, appuyez sur les boutons LEVEL UP et DOWN.
8. Au cours du programme, vous pouvez faire défiler les données dans la fenêtre tuteur en appuyant sur le bouton DISPLAY. Appuyez sur le bouton ENTER pour passer de la matrice des points au profil de l'inclinaison.
9. Lorsque le programme se termine, la fenêtre tuteur affiche un sommaire de votre séance d'exercices. Le sommaire est affiché pendant quelques secondes et la console retourne à l'affichage de démarrage.



## PROGRAMMES À L'INTENTION DE L'UTILISATEUR OU DE L'UTILISATRICE

Les programmes personnalisés vous permettent de créer et de sauvegarder vos programmes de conditionnement physique en suivant les instructions ci-dessous.

1. Choisissez le programme USER (U1 ou U2) et appuyez sur le bouton ENTER. Si vous avez déjà sauvegardé un programme dans U1 ou U2, il sera affiché et vous pouvez commencer votre séance d'exercices. Sinon, vous aurez le choix d'entrer un nom d'utilisateur. Dans la fenêtre tuteur, la lettre « A » clignote. Entrez la première lettre de votre nom à l'aide des boutons LEVEL UP et DOWN (en appuyant sur les boutons LEVEL UP et DOWN, la lettre « B » apparaîtra; en appuyant sur le bouton DOWN, la lettre « Z » apparaîtra). Appuyez sur le bouton ENTER lorsque la lettre désirée est affichée. Répétez ce processus jusqu'à ce que vous ayez entré toutes les lettres de votre nom (sept lettres au maximum). Lorsque vous avez terminé, appuyez sur le bouton STOP.
2. Si un programme existe déjà dans USER lorsque vous appuyez sur le bouton USER, vous aurez le choix d'utiliser ce programme tel quel ou de l'éliminer et d'en créer un nouveau. À l'écran initial de bienvenue, si vous appuyez sur le bouton START ou ENTER, on vous dira « Run Program? (Utiliser le programme) Choisissez YES ou NO à l'aide des boutons LEVEL UP et DOWN. Si vous choisissez NO, on vous demandera alors si vous voulez éliminer le programme sauvegardé. Il est nécessaire d'éliminer le programme actuel si vous voulez en créer un nouveau.
3. La fenêtre tuteur vous demande d'entrer votre âge. Vous pouvez régler votre âge à l'aide des boutons LEVEL UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter le changement. Procédez à l'écran suivant.
4. On vous demande maintenant d'entrer votre poids. Vous pouvez régler le nombre du poids à l'aide des boutons LEVEL UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour continuer.
5. Ensuite, il faut entrer le temps. Vous pouvez régler le montant de temps à l'aide des boutons LEVEL UP et

DOWN et appuyer sur le bouton ENTER pour continuer.

6. La première colonne clignote et on vous demande d'entrer le niveau du premier segment de la séance d'exercices. Lorsque vous avez réglé le premier segment, ou si vous ne voulez pas le changer, appuyez sur le bouton ENTER pour continuer au segment suivant. Le segment suivant affichera le même niveau que vous avez réglé au segment précédent. Répétez ce même processus et appuyez sur le bouton ENTER. Continuez ce processus jusqu'à ce que les 18 (dix-huit) segments aient été réglés.
7. La première colonne clignote de nouveau et on vous demande de régler le niveau de l'inclinaison pour le premier segment de la séance d'exercices. Suivez la même procédure pour bâtir le profil de l'inclinaison que vous avez utilisé pour bâtir le profil de la résistance.
8. La fenêtre tuteur vous dit alors de commencer la séance d'exercices (et de sauvegarder le programme) ou d'appuyer sur le bouton ENTER pour modifier le programme. Appuyez sur le bouton STOP pour faire demi-tour d'un niveau.
9. Si vous voulez augmenter ou réduire la charge de travail en tout temps au cours du programme, appuyez sur l'inclinaison ou sur les boutons LEVEL UP et DOWN. Ceci affectera seulement l'inclinaison ou le niveau pour cette colonne du profil. Lorsque le profil change à la colonne suivante, il retournera au niveau de travail préréglé.
10. Au cours du programme USER 1 ou USER 2, vous pouvez faire défiler les données dans la fenêtre tuteur en appuyant sur le bouton DISPLAY. Appuyez sur le bouton ENTER pour passer de la matrice des points au profil de l'inclinaison.
11. Lorsque le programme se termine, la fenêtre tuteur affiche un sommaire de votre séance d'exercices. Le sommaire est affiché pendant quelques secondes et la console retourne à l'affichage de démarrage

# PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Avant de commencer, quelques mots à propos de la fréquence cardiaque :

Le vieil adage « pas de gain sans douleur » est un mythe qui a été prouvé faux par les bienfaits d'un exercice régulier dans le cadre de certaines limites. Une grande partie de ce succès est due à l'utilisation des moniteurs de fréquence cardiaque. En utilisant convenablement le moniteur de fréquence cardiaque, plusieurs personnes trouvent que leur choix d'intensité d'exercice est trop élevé ou trop bas. L'exercice est plus agréable en maintenant la fréquence cardiaque dans la gamme souhaitable des bienfaits.

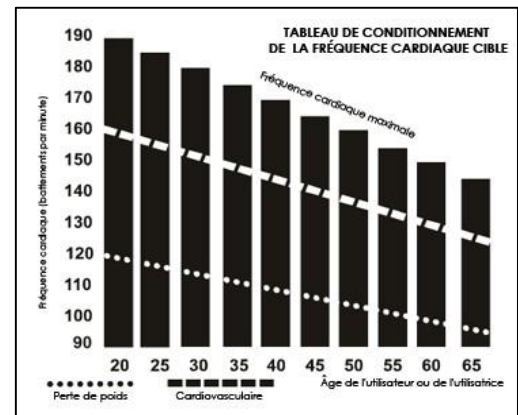
Pour déterminer la gamme des bienfaits dans laquelle vous désirez vous entraîner, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale (FCM). Ceci peut être réalisé en utilisant la formule suivante :  $220 - \text{votre âge}$ , ce qui vous donnera la FCM pour une personne de votre âge. Pour déterminer la gamme efficace de la fréquence cardiaque et atteindre des buts spécifiques, vous calculez simplement un pourcentage de votre FCM. Votre zone de conditionnement pour la fréquence cardiaque est 50 à 90 % de votre FCM. 60 % de votre FCM est la zone qui consomme la graisse alors que 80 % sert à renforcer le système cardiovasculaire. Cette gamme de 60 à 80 % est la zone idéale pour en retirer le plus de bienfaits.

La zone de la fréquence cardiaque cible pour une personne de 40 ans se calcule de la façon suivante :

$220 - 40 =$  (fréquence cardiaque maximale)  
 $180 \times 0,6 = 108$  battements/minute (60 % du maximum)  
 $180 \times 0,8 = 144$  battements/minute (80 % du maximum)

Alors, pour une personne de 40 ans, la zone de conditionnement se situerait entre 108 et 144 battements/minute.

Si vous entrez votre âge au cours de la programmation, la console fera le calcul automatiquement. L'entrée de l'âge sert aux programmes de fréquence cardiaque. Après avoir calculé votre FCM, vous pouvez décider du but que vous voulez atteindre. Après avoir calculé votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez décider du but que vous voulez poursuivre.



Les deux raisons les plus populaires, ou les buts de l'exercice, sont le conditionnement cardiovasculaire (entraînement pour développer le cœur et les poumons) et le contrôle du poids. Les colonnes noires sur le tableau ci-dessous représentent la fréquence cardiaque maximale pour une personne dont l'âge est énuméré au bas de chaque colonne. Le conditionnement pour la fréquence cardiaque maximale, pour le conditionnement cardiovasculaire ou pour le contrôle du poids, est représenté par deux différentes lignes qui traversent le tableau en diagonale. Une définition du but des lignes se trouve dans le coin inférieur gauche du tableau. Si votre but est le conditionnement cardiovasculaire ou le contrôle du poids, il peut être atteint en vous entraînant à 80 % ou à 60 %, respectivement, de votre fréquence cardiaque maximale sur un programme approuvé par votre médecin. Consultez votre médecin avant de participer dans tout programme d'exercices.



## TAUX D'EFFORT PERÇU

La fréquence cardiaque est importante, mais si vous écoutez les messages que vous transmet votre corps, vous en retirerez beaucoup d'avantages. Plus de variables sont impliquées sur l'intensité de votre séance d'exercices que sur la fréquence cardiaque seulement. Le degré de stress, la santé du corps, la santé émotionnelle, la température, l'humidité, le temps de la journée, la dernière fois que vous avez mangé et ce que vous avez mangé, contribuent tous à l'intensité à laquelle vous pouvez vous exercer. Si vous écoutez votre corps, il vous dira toutes ces choses.

Le taux d'effort perçu (TEP), aussi connu comme l'échelle de Borg, a été développé par le physiologue suédois G.A.V. Borg. Cette échelle classe l'intensité de l'exercice entre 6 et 20 selon votre état actuel ou la perception de votre effort.

L'échelle se présente de la façon suivante :

Classement de la perception de votre effort

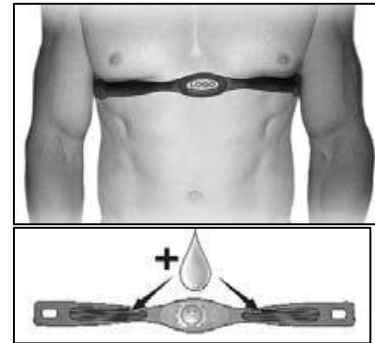
6	Minimum
7	Très, très léger
8	Très, très léger+
9	Très léger
10	Très léger+
11	Moyennement léger
12	Confortable
13	Assez difficile
14	Assez difficile+
15	Difficile
16	Difficile+
17	Très difficile
18	Très difficile+
19	Très, très difficile
20	Maximum

Vous pouvez avoir un niveau de fréquence cardiaque approximatif pour chaque classement en ajoutant simplement un zéro à chaque classement. Par exemple, un classement de 12 donnera une fréquence cardiaque approximative de 120 battements/minute. Votre TEP variera selon les facteurs discutés ultérieurement. Ceci est l'avantage principal de ce type de conditionnement. Si votre corps est fort et reposé, vous vous sentirez fort et votre allure sera plus facile. Lorsque votre corps est dans cet état, vous pouvez mettre plus d'effort dans votre conditionnement et le TEP répondra en conséquence. Si vous êtes fatigué et léthargique, votre corps vous dit qu'il a besoin d'un repos. Dans cet état, votre allure sera plus difficile, votre TEP en souffrira et votre conditionnement se fera à un niveau moins intense cette journée-là.

# UTILISATION D'UN ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Comment porter votre émetteur sans fil attaché à la poitrine :

1. Attachez l'émetteur à la sangle élastique en utilisant les pièces d'attache.
2. Serrez la sangle le plus possible sans qu'elle ne devienne inconfortable.
3. Positionnez l'émetteur avec le logo SOLE centré au milieu du corps et orienté en direction opposée à la poitrine (certaines personnes doivent positionner l'émetteur légèrement sur la gauche). Attachez l'extrémité finale de la sangle élastique en introduisant l'extrémité arrondie et, à l'aide des pièces d'attache, attachez l'émetteur et la sangle autour de la poitrine.
4. Placez l'émetteur juste au-dessous des muscles pectoraux.
5. La sueur est le meilleur conducteur permettant de mesurer les signaux électriques très faibles des battements cardiaques. Toutefois, on peut aussi utiliser simplement de l'eau pour mouiller au préalable les électrodes (2 zones ovales côtelées à l'endos de la ceinture et sur les deux côtés de l'émetteur). Il est aussi recommandé de porter la sangle de l'émetteur pendant quelques minutes avant l'exercice. En raison de la composition chimique de leur corps, certains utilisateurs ont des difficultés à obtenir un signal fort et stable au début. Après l'échauffement, ce problème diminue. Comme indiqué, le port des vêtements sur l'émetteur/la sangle n'affecte pas la performance.
6. Vous devez vous exercer à une certaine portée - distance entre l'émetteur et le récepteur - pour obtenir un signal fort et stable. La portée peut varier un peu mais, de façon générale, il faut rester suffisamment près de la console pour maintenir de bonnes lectures, fortes et fiables. Le port de l'émetteur directement sur la peau nue vous assure un bon fonctionnement. Si vous le souhaitez, vous pouvez porter l'émetteur sur une chemise. Pour ce faire, humectez les parties de la chemise sur lesquelles les électrodes seront placées.



**Remarque :** L'émetteur est activé automatiquement lorsqu'il détecte l'activité du cœur de l'utilisateur. En outre, il est automatiquement désactivé lorsqu'il ne reçoit pas de signal d'activité. Bien que l'émetteur soit hydro-résistant, l'humidité peut avoir l'effet de créer des signaux fictifs, aussi veuillez prendre soin de sécher complètement l'émetteur après son utilisation pour prolonger la durée de vie de la pile (la durée de vie estimée de la pile de l'émetteur est 2 500 heures). La pile de rechange est la Panasonic CR2032.

## FONCTIONNEMENT IRRÉGULIER

**Attention !** N'utilisez pas ce tapis roulant pour contrôler la fréquence cardiaque si une valeur de fréquence cardiaque actuelle, forte et stable, n'est pas affichée. Si des valeurs aléatoires, élevées ou variant frénétiquement, sont affichées, cela indique un problème.

Sources d'interférence potentielles qui peuvent causer une fréquence cardiaque irrégulière :

1. Fours à micro-ondes, postes de télévision, petits appareils électroménagers, etc.
2. Éclairages fluorescents.
3. Certains systèmes de sécurité résidentiels.
4. Clôture d'enceinte pour un animal domestique.
5. Chez certaines personnes, l'émetteur détecte mal les signaux provenant de la peau. Si vous avez des problèmes, essayez de porter l'émetteur sens dessus-dessous. Normalement, l'émetteur est orienté avec le logo SOLE dans le bon sens.
6. L'antenne qui détecte votre fréquence cardiaque est très sensible. S'il existe une source externe de bruit, vous pouvez essayer d'éliminer l'interférence en tournant l'ensemble de l'appareil de 90 degrés.
7. Une console ou des boulons de machine desserrés sur le tube montant.
8. Une autre personne portant un émetteur dans un périmètre d'un mètre de la console de votre tapis roulant.

Si vous continuez à avoir des problèmes, contactez votre concessionnaire.

**AVERTISSEMENT ! - N'UTILISEZ PAS LE PROGRAMME DE CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE SI VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE NE S'ENREGISTRE PAS CORRECTEMENT SUR L'AFFICHAGE DU TAPIS ROULANT !**

## MISE EN GARDE!

Les programmes de fréquence cardiaque sont destinés à l'émetteur à sangle de poitrine sans fil. Ne pas utiliser les capteurs de pouls des poignées pour la fréquence cardiaque.

Vous devez recevoir une valeur forte / stable dans la fenêtre de fréquence cardiaque (Voir section Utilisation de l'émetteur de la fréquence cardiaque pour obtenir des instructions sur la façon d'utiliser).

Les deux programmes fonctionnent de la même façon, la seule différence étant que la valeur par défaut du programme HR1 est réglée à 60 % et celle du programme HR2 est réglée à 80 % de la fréquence cardiaque maximale. Les deux sont aussi programmés de la même façon.

Pour commencer un programme HR, suivez les instructions ci-dessous ou appuyez sur le bouton HR1 ou HR2, puis appuyez sur le bouton ENTER et suivez les instructions dans la fenêtre tuteur.

1. Appuyez sur le bouton HR1 ou HR2 et ensuite sur le bouton ENTER.
2. La fenêtre tuteur vous demande d'entrer votre âge. Entrez votre âge en utilisant les boutons LEVEL UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la nouvelle valeur. Procédez à l'écran suivant.
3. On vous demande maintenant d'entrer votre poids. Réglez le nombre du poids à l'aide des boutons LEVEL UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER pour continuer.
4. Ensuite, c'est le temps. Réglez le temps et appuyez sur le bouton ENTER pour continuer.
5. On vous demande maintenant d'ajuster la fréquence cardiaque cible. C'est le niveau d'effort que vous voulez atteindre et maintenir au cours du programme. Réglez le niveau et appuyez sur le bouton ENTER.
6. Maintenant que vous avez terminé l'édition des paramètres, vous pouvez commencer votre séance d'exercices en appuyant sur le bouton START. Vous pouvez aussi reculer et modifier vos paramètres en appuyant sur le bouton ENTER. NOTE : En tout temps au cours de l'édition des données, vous pouvez appuyer sur le bouton STOP pour reculer à l'écran précédent.
7. Si vous voulez augmenter ou réduire la charge de travail en tout temps au cours du programme, appuyez sur les boutons LEVEL UP et DOWN. Ceci vous permettra de changer la fréquence cardiaque cible en tout temps au cours d'un programme.
8. Pendant le programme HR1 ou HR2, vous pouvez faire défiler les données dans la fenêtre tuteur en appuyant sur le bouton adjacent DISPLAY.
9. Lorsque le programme se termine, vous pouvez appuyer sur le bouton START pour recommencer le même programme OU appuyer sur le bouton STOP pour sortir du programme.

# ENTRETIEN GÉNÉRAL

1. Essayez tous les endroits où se trouve de la sueur avec un chiffon humide après chaque séance d'exercices.
2. Si vous entendez un grincement ou si un frottement se produit, ceci dépend probablement de deux choses :
  - i. Les ferrures n'ont pas été serrées suffisamment au cours de l'assemblage. Tous les boulons qui ont été installés au cours de l'assemblage doivent être serrés autant que possible. Vous devrez peut-être utiliser une plus grosse clef que celle qui a été fournie si vous ne pouvez pas serrer les boulons suffisamment. Ceci est très important : 90 % des appels téléphoniques faits à notre Service à la clientèle sur les questions de bruits peuvent être retracés aux ferrures qui ne sont pas suffisamment serrées ou au rail arrière qui n'a pas été nettoyé.
  - ii. La saleté qui s'accumule sur les rails arrière et les roues en polyuréthane est aussi une source de bruit. L'accumulation de saleté sur les rails peut produire un bruit sourd que vous croyez provenir de l'intérieur du cadre principal de l'exerciseur elliptique parce que le bruit voyage et est amplifié dans les supports du cadre. Nettoyez les rails et les roues avec un chiffon non pelucheux et de l'alcool à friction. L'accumulation persistante peut être enlevée avec l'ongle du pouce ou un grattoir non métallique, tel que le dos d'un couteau en plastique. Après avoir bien nettoyé les rails, appliquez une petite quantité de lubrifiant sur les rails avec vos doigts ou un chiffon non pelucheux. Une mince couche de lubrifiant suffit; essayez le surplus.
3. Si les grincements et les autres bruits persistent, vérifiez si l'appareil est au niveau. Quatre pattes de nivellement se trouvent en dessous des rails arrière. Utilisez une clef allen 14 mm (ou une clef réglable) pour ajuster les pattes de nivellement.

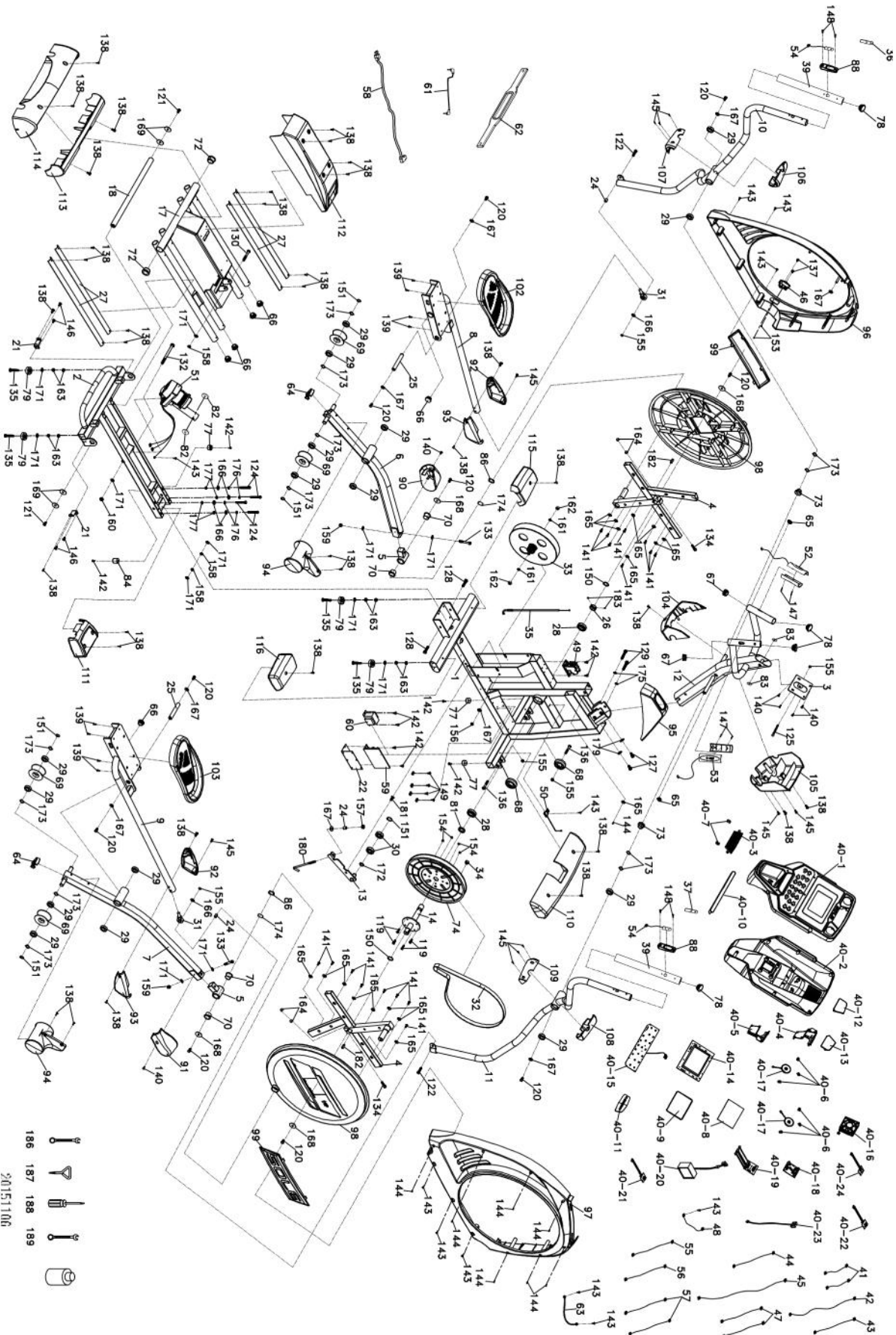
## MENU D'ENTRETIEN DANS LE LOGICIEL DE LA CONSOLE

La console comprend un menu d'entretien et de diagnostics encastré dans son logiciel. Le logiciel vous permet de changer les paramètres de la console du système anglais au système métrique et d'arrêter le signal sonore qui est émis du haut-parleur en appuyant sur un bouton, par exemple. Pour entrer dans le *Menu d'entretien* (peut être appelé *Mode d'ingénierie* selon la version), appuyez sur les boutons START, STOP et ENTER simultanément pendant environ cinq secondes. Le message suivant apparaît alors à la fenêtre tuteur : *Engineering mode*. Appuyez sur le bouton ENTER pour avoir accès au menu ci-dessous. Appuyez sur les boutons LEVEL UP et DOWN pour circuler dans le menu.

- A. **Key Test (Essai des boutons)** – Cette fonction permet d'essayer tous les boutons pour vous assurer qu'ils fonctionnent.
- B. **Display Test (Essai d'affichage)** – Cette fonction permet de mettre à l'essai l'afficheur à cristaux liquides (LCD).
- C. **Functions (Fonctions)** – Appuyez sur le bouton ENTER pour avoir accès à tous les paramètres et appuyez sur les boutons LEVEL UP et DOWN pour faire défiler les données.
  - I. **ODO Reset (Remise à zéro de l'odomètre)** – Cette fonction vous permet de remettre l'odomètre à zéro.
  - II. **Units (Unités)** – Cette fonction vous fait choisir entre le système ANGLAIS ou le système MÉTRIQUE.
  - III. **Display Mode (Mode affichage)** – Cette fonction vous permet de fermer la console automatiquement après 30 minutes d'inactivité.
  - IV. **Motor Test (Essai du moteur)** – Cette fonction fait fonctionner continuellement la mise sous tension du moteur à engrenages.
  - V. **Manual (Manuel)** – Cette fonction vous permet de sortir du moteur à engrenages.
  - VI. **Pause Mode (Mode pause)** – Lorsque la console est dans le mode *pause* pendant un programme, ceci vous permet de garder la console dans le mode *pause* indéfiniment au lieu de cinq minutes.
  - VII. **Key Tone (Tonalité des boutons)** – Cette fonction vous permet d'ouvrir ou de fermer les tons émis en appuyant sur les boutons.
- D. **Security (Sécurité)** – Cette fonction vous permet de verrouiller le clavier pour éviter que l'exerciseur elliptique soit utilisé sans permission. Lorsque le verrou à l'épreuve des enfants est activé, la console ne permet pas au clavier de fonctionner à moins d'appuyer sur les boutons START et ENTER pendant trois secondes pour déverrouiller la console.
- E. **Factory Set (Réglage à l'usine)**
- F. **Exit (Sortie)** – Cette fonction vous permet de sortir du menu d'entretien.

**Étalonnage de l'inclinaison** : S'il y a un problème avec l'inclinaison, essayez de le résoudre à l'aide du processus d'étalonnage. Appuyez sur les boutons INCLINE UP et START simultanément pendant cinq secondes et ensuite sur le bouton START pour commencer le processus d'étalonnage. Si le problème persiste, communiquez avec le service à la clientèle.

# PLAN DÉTAILLÉ



# LISTE DES PIÈCES

No	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1	6002501	Cadre principal	1
2	6002502	Assemblage inclinable des rails	1
3	6002503	Assemblage du support de la console	1
4	6002504	Barre transversale	2
5	6002505	Logement de bague, levier de pédale	2
6	6002506	Levier de la pédale gauche (L)	1
7	6002507	Levier de la pédale droite (R)	1
8	6002508	Tringle de connexion gauche (L)	1
9	6002509	Tringle de connexion droite (R)	1
10	6002510	Bras pivotant gauche (L)	1
11	6002511	Bras pivotant droit (R)	1
12	6002512	Tableau de la console	1
13	6002513	Support de renvoi	1
14	6002514	Axe du pédalier	1
17	6002517	Assemblage du rail arrière	1
18	6002518	Assemblage du tube de blocage	1
21	6002521	Support de couvercle	2
22	6002522	Plaque arrière du contrôleur	1
24	6002524	Manchon de l'embout de bielle	3
25	6002525	Axe de pédale	2
26	6002526	Butoir de l'axe	1
27	6002527	Rail en aluminium	4
28	6002528	Coussinet 6005	2
29	6002529	Coussinet 6003	16
30	6002530	Coussinet 6203	2
31	6002531	Roulement d'embout de bielle	2
32	6002532	Courroie	1
33	6002533	Volant	1
34	6002534	Aimant	1
35	6002535	Câble en acier 360 mm	1
36	6002536	INCLINAISON : Étiquette de la résistance (poignée)	1
37	6002537	NIVEAU : Étiquette de la résistance (poignée)	1
39	6002539	Poignée en mousse	2
40	6002540	Console	1
40~1	6002540-1	Couvercle supérieur de la console	1
40~2	6002540-2	Couvercle inférieur de la console	1
40~3	6002540-3	Grille déflectrice du ventilateur	1
40~4	6002540-4	Conduit d'air gauche (L)	1
40~5	6002540-5	Conduit d'air droit (R)	1
40~6	6002540-6	Ancrage de la grille du haut-parleur	6
40~7	6002540-7	Ancrage de la grille du ventilateur	2
40~8	6002540-8	Pièce transparente	1
40~9	6002540-9	Caoutchouc résistant à l'eau	1
40~10	6002540-10	Support pour livre	1
40~11	6002540-11	Logo du garde-chaîne	1
40~12	6002540-12	Grille métallique du haut-parleur gauche (L)	1

No	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
40~13	6002540-13	Grille métallique du haut-parleur droit (R)	1
40~14	6002540-14	Tableau d'affichage de la console	1
40~15	6002540-15	Clavier	1
40~16	6002540-16	Assemblage du ventilateur	1
40~17	6002540-17	Haut-parleur avec câble, 250 mm	2
40~18	6002540-18	Contrôleur de l'amplificateur	1
40~19	6002540-19	Carte d'interface	1
40~20	6002540-20	Récepteur de la fréquence cardiaque, 300 mm	1
40~21	6002540-21	Carte son blanche, 300 mm	1
40~22	6002540-22	Douille de l'écouteur, 300 mm	1
40~23	6002540-23	Câble de l'amplificateur, 250 mm	1
40~24	6002540-24	Bluetooth®	1
41	6002541	Fil de raccordement rouge, 300 mm	2
42	6002542	Câble de l'ordinateur, 550 mm	1
43	6002543	Fil de raccordement, cordon d'alimentation du moteur	1
44	6002544	Fil de raccordement, moteur de l'inclinaison, 850 mm	1
45	6002545	Câble de l'ordinateur, 1550 mm	1
46	6002546	Module électronique du courant alternatif	1
47	6002547	Fil de raccordement blanc, 80 mm	2
48	6002548	Fil de mise à la terre, 200 mm	1
49	6002549	Moteur à engrenages	1
50	6002550	Capteur avec câble, 500 mm	1
51	6002551	Moteur de l'inclinaison	1
52	6002552	Assemblage du pous manuel (blanc), 850 mm	1
53	6002553	Assemblage du pous manuel (rouge), 850 mm	1
54	6002554	Bouton de la résistance, sur la poignée, avec câble	2
55	6002555	Fil de la résistance, guidons supérieurs, 450 mm	1
56	6002556	Fil de l'inclinaison, guidons supérieurs, 450 mm	1
57	6002557	Fil de la résistance et de l'inclinaison, guidons, 900 mm	2
58	6002558	Cordon d'alimentation	1
59	6002559	Contrôleur de l'inclinaison	1
60	6002560	Adaptateur de l'inclinaison	1
61	6002561	Câble audio, 400 mm	1
62	6002562	Sangle de poitrine	1
63	6002563	Fil de mise à la terre, 250 mm	1
64	6002564	Embout ovale	2
65	6002565	Capuchon du fil de l'interrupteur	2
66	6002566	Capuchon rond (32 x 2,5T)	6
67	6002567	Capuchon rond (Ø32 x 1,8T)	2
68	6002568	Roue de déplacement Ø62	2
69	6002569	Roue coulissante en uréthane, Ø78	4
70	6002570	Bague WFM252821	4
72	6002572	Bague Ø38 x Ø34 x Ø26 x 4 + 16T	2
73	6002573	Bague du montant	2
74	6002574	Poulie d'entraînement	1
77	6002577	Pied en caoutchouc 25 x 25 x 15T	3

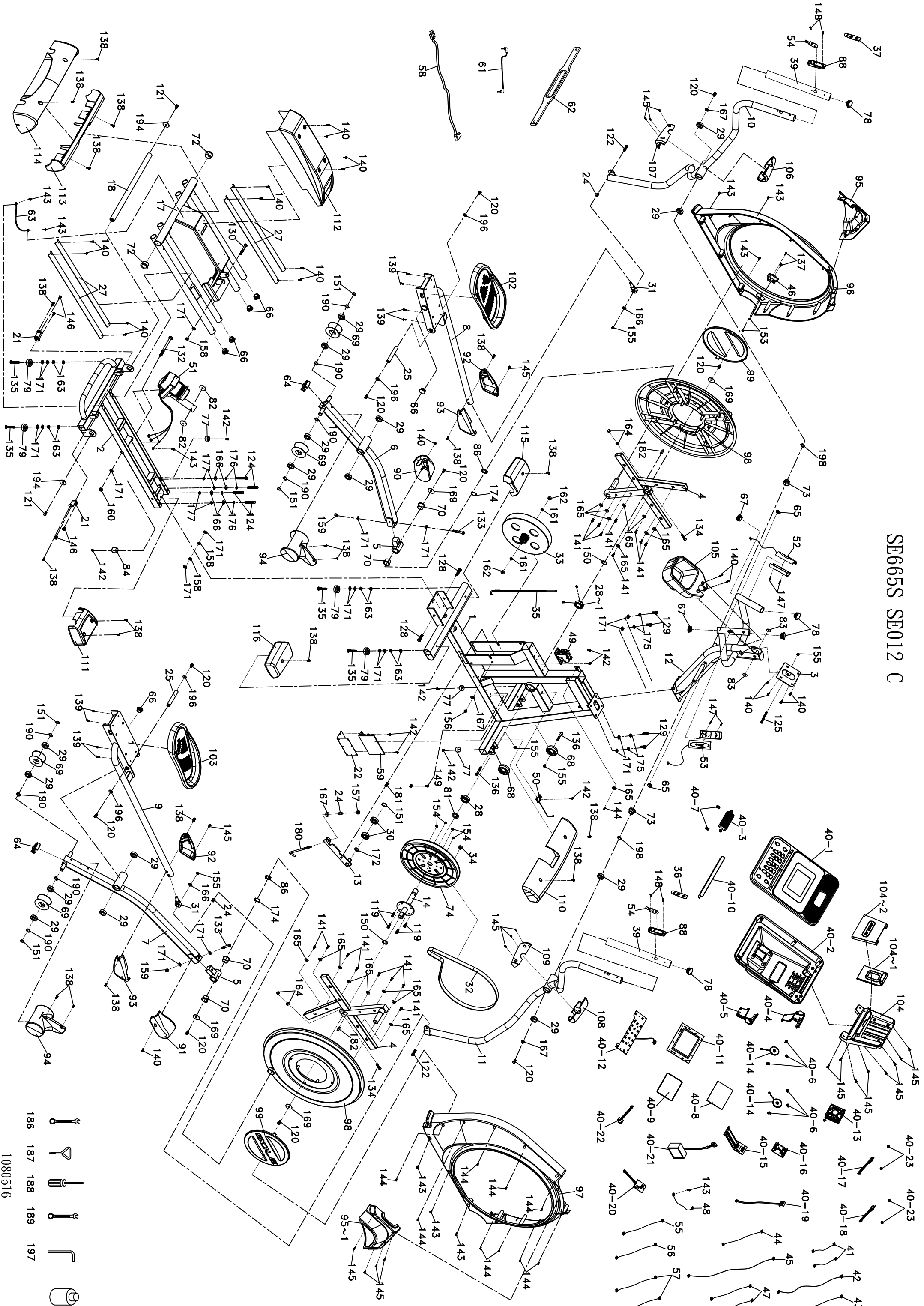
No	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
78	6002578	Bouchon à tête ronde	4
79	6002579	Pied en caoutchouc Ø35 x 10	4
81	6002581	Bague de l'entretoise	1
82	6002582	Rondelle en nylon 3/8 po x Ø35 x 5T	2
83	6002583	Rondelle en nylon Ø5/16 po x 25 x 3T	2
84	6002584	Pied en caoutchouc Ø25 x 25	1
86	6002586	Rondelle ondulée en caoutchouc Ø25,5 x 33,5 x 1,5T	2
88	6002588	Support de l'interrupteur sur les guidons	2
90	6002590	Couvercle du levier de la pédale gauche (L)	1
91	6002591	Couvercle du levier de la pédale droite (R)	1
92	6002592	Couvercle de la tringle de connexion gauche (L)	2
93	6002593	Couvercle de la tringle de connexion droite (R)	2
94	6002594	Couvercle de la roue coulissante	2
95	6002595	Couvercle du tableau de la console	1
96	6002596	Boîtier latéral gauche (L)	1
97	6002597	Boîtier latéral droit (R)	1
98	6002598	Disque rond	2
99	6002599	Couvercle du disque rond	2
102	60025102	Pédale gauche (L)	1
103	60025103	Pédale droite (R)	1
104	60025104	Mentonnière de la console (avant)	1
105	60025105	Mentonnière de la console (arrière)	1
106	60025106	Couvercle avant gauche des guidons (L)	1
107	60025107	Couvercle arrière gauche des guidons (L)	1
108	60025108	Couvercle avant droit des guidons (R)	1
109	60025109	Couvercle arrière droit des guidons (R)	1
110	60025110	Couvercle du stabilisateur avant	1
111	60025111	Couvercle inférieur de l'inclinaison	1
112	60025112	Couvercle de l'inclinaison	1
113	60025113	Couvercle du rail inclinable	1
114	60025114	Couvercle de la barre arrière	1
115	60025115	Couvercle central gauche du stabilisateur (L)	1
116	60025116	Couvercle central droit du stabilisateur (R)	1
119	60025119	Boulon à tête hexagonale ¼ po x UNC20 x ¾ po	4
120	60025120	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x UNC18 x 15L	10
121	60025121	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 1 po	2
122	60025122	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 1 ¼ po	2
124	60025124	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 2 ¼ po	4
125	60025125	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 2 ½ po	1
127	60025127	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x ¾ po	2
128	60025128	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x UNC16 x 1 ½ po	2
129	60025129	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 2 ¼ po	2
130	60025130	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 2 ½ po	1
132	60025132	Boulon à tête hexagonale M10 x 130L	1
133	60025133	Boulon à chapeau à tête creuse 3/8 po x 2 ¼ po	2
134	60025134	Boulon à chapeau à tête creuse M8 x 1,25 x 40L	2








No	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
135	60025135	Boulon à tête plate à calotte 3/8 po x 2 po	4
136	60025136	Boulon à tête creuse 5/16 po x 2 po	2
137	60025137	Vis à empreinte cruciforme M4 x 12L	2
138	60025138	Vis à empreinte cruciforme M5 x 15L	35
139	60025139	Vis à empreinte cruciforme M5 x 10L	8
140	60025140	Vis à empreinte cruciforme M5 x 10L	6
141	60025141	Vis à tôle 5 x 16L	16
142	60025142	Vis à tôle 5 x 19L	11
143	60025143	Vis à tôle Ø5 x 16L	10
144	60025144	Vis à tôle 3,5 x 16L	8
145	60025145	Vis à tôle 3,5 x 12L	10
146	60025146	Vis à empreinte cruciforme M6 x 10L	4
147	60025147	Vis à tôle 3 x 20L	4
148	60025148	Boulon à tête plate à calotte M5 x 20L	4
149	60025149	Vis à tôle 3,5 x 16L	4
150	60025150	Anneau de retenue en forme de croissant Ø25	2
151	60025151	Anneau de retenue en forme de croissant Ø17	5
153	60025153	Écrou nyloc M4 x P0,7 x 5T	2
154	60025154	Écrou nyloc ¼ po x 8T	4
155	60025155	Écrou nyloc 5/16 po x 7T	5
156	60025156	Écrou nyloc M8 x 7T	1
157	60025157	Écrou nyloc M8 x 9T	1
158	60025158	Écrou nyloc 3/8 po x 7T	3
159	60025159	Écrou nyloc 3/8 po x 11T	2
160	60025160	Écrou nyloc M10 x 8T	1
161	60025161	Écrou freiné 3/8 po x UNF26 x 4T	2
162	60025162	Écrou 3/8 po x UNF26 x 11T	2
163	60025163	Écrou freiné 3/8 po x 7T	8
164	60025164	Écrou freiné M8 x 6,3T	4
165	60025165	Rondelle ordinaire Ø1/4 po x 19	17
166	60025166	Rondelle ordinaire Ø5/16 po x Ø20 x 1,5T	6
167	60025167	Rondelle ordinaire Ø5/16 po x Ø23 x 1,5T	9
168	60025168	Rondelle ordinaire Ø5/16 po x Ø35 x 1,5T	4
169	60025169	Rondelle ordinaire Ø5/16 po x 35 x 2,0T	4
171	60025171	Rondelle ordinaire Ø3/8 po x Ø19 x 1,5T	12
172	60025172	Rondelle ordinaire Ø17 x Ø23,5 x 1,0T	1
173	60025173	Rondelle ondulée Ø17	12
174	60025174	Rondelle ondulée Ø25	2
175	60025175	Rondelle à ressort Ø10 x 2T	2
176	60025176	Rondelle à ressort Ø8 x 1,5T	4
177	60025177	Rondelle éventail Ø5/16 po	4
179	60025179	Rondelle courbée Ø10 x Ø23 x 1,5T	2
180	60025180	Crochet fileté M8 x 170L	1
181	60025181	Boulon mécanique M8 x 20L	1
182	60025182	Clavette woodruff 7 x 7 x 25L	2
183	60025183	Vis pression à fente M5 x 5L	2

<b>No</b>	<b>No DE PIÈCE</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>QTÉ</b>
<b>186</b>	60025186	Clef 13/14 mm	1
<b>187</b>	60025187	Petit tournevis Phillips	1
<b>188</b>	60025188	Tournevis Phillips	1
<b>189</b>	60025189	Clef 12/14 mm	1

SE665S-SE012-C



- 186 
- 187 
- 188 
- 189 
- 197 

1080516

# Garantie limitée du fabricant

## LA GARANTIE DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

Fitness Trading offre une garantie sur toutes les pièces SOLE de cet exerciceur elliptique pendant les périodes de temps énumérées ci-dessous, à partir de la date de vente au détail. La responsabilité de Fitness Trading comprend l'approvisionnement de nouvelles pièces ou de pièces fabriquées, au choix de Fitness Trading, et le soutien technique de nos commerçants indépendants et de nos compagnies d'entretien. En l'absence de commerçants ou de compagnies d'entretien. En cas de l'absence d'un commerçant ou d'une compagnie d'entretien, Fitness Trading s'occupera directement de la gestion de ces garanties. La période de garantie s'applique aux composantes suivantes :

Main d'œuvre / Soudures du cadre / Freins	Garantie d'un an / à vie / trois ans
Produits cosmétiques*	Garantie de 90 jours
Toutes les autres composantes	Garantie de trois ans

\*Les produits cosmétiques incluent, mais sans se limiter aux articles suivants, les poignées, les recouvrements de la console, ainsi que les étiquettes et les décalcos.

## RESPONSABILITÉS NORMALES DU CLIENT OU DE LA CLIENTE

Cette garantie s'applique uniquement aux produits utilisés dans les maisons familiales ordinaires; le consommateur est responsable des items suivants :

1. La carte d'enregistrement de la garantie doit être remplie et acheminée à l'adresse indiquée sur la carte en dedans de 10 jours de l'achat original pour valider la garantie limitée de Fitness Trading.
2. L'exerciceur elliptique doit être utilisé de façon appropriée conformément aux instructions fournies dans ce guide.
3. L'exerciceur elliptique doit être installé de façon appropriée conformément aux instructions fournies avec l'appareil et aux codes électriques locaux.
4. L'exerciceur elliptique doit être branché à un bloc d'alimentation équipé d'une mise à la terre avec suffisamment de tension; les fusibles grillés doivent être remplacés; les connexions défectueuses dans les câbles du circuit doivent être réparées.
5. Les dépenses encourues pour faire l'entretien de l'exerciceur elliptique, incluant tout item qui ne fait pas partie de l'appareil au moment de son expédition de l'usine.
6. Les dommages au revêtement de l'exerciceur elliptique au cours de l'expédition et de l'installation ou suivant l'installation.
7. L'entretien régulier de l'exerciceur elliptique tel que mentionné dans ce guide.

## EXCLUSIONS

Cette garantie ne couvre pas les items suivants :

1. LES DOMMAGES CONSÉCUTIFS, COLLATÉRAUX OU INDIRECTS TELS QUE LES DOMMAGES AUX BIENS OU LES DÉPENSES ACCESSOIRES RÉSULTANT DE TOUTE INTRUSION DE CETTE GARANTIE ÉCRITE OU TOUTE AUTRE GARANTIE IMPLICITE.  
Note : Puisque certains états ne permettent pas l'exclusion ou les délimitations des dommages consécutifs ou collatéraux, cette délimitation ou exclusion peut ne pas s'appliquer à vous.
2. Le remboursement au consommateur pour les appels de service. Le remboursement au commerçant pour les appels de service qui n'ont pas rapport au fonctionnement défectueux ou aux défauts dans la main d'œuvre ou le matériel, pour les appareils qui ne sont plus sur la garantie, pour les appareils qui ont dépassé la période de remboursement pour les appels de service, pour les appareils qui n'ont pas besoin de composantes de rechange ou pour les appareils qui ne sont pas utilisés dans les maisons familiales ordinaires.
3. Les dommages causés par l'entretien effectué par les personnes autres que celles autorisées par les compagnies d'entretien de Fitness Trading; l'usage de pièces autres que les pièces originales de Fitness Trading; les causes externes telles que la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, les altérations, les modifications, l'abus, l'usage inapproprié, l'entretien inapproprié, l'alimentation électrique inappropriée ou les actes de la nature.
4. Les produits avec des numéros de série originaux qui ont été enlevés ou transformés.
5. Les produits qui ont été vendus, transférés, troqués ou donnés à une tierce partie.
6. Les produits dont la carte d'enregistrement de la garantie ne se trouvent pas dans les dossiers de Fitness Trading. Fitness Trading se réserve le droit de demander une preuve d'achat si aucun record de garantie existe pour ce produit.
7. CETTE GARANTIE REMPLACE EXPRESSÉMENT TOUTES LES AUTRES GARANTIES EXPRIMÉES OU IMPLICITES, INCLUANT LES GARANTIES DES COMMERÇANTS ET/OU LE CONDITIONNEMENT DANS UN BUT PARTICULIER.
8. L'utilisation du produit dans un environnement autre qu'un lieu résidentiel.
9. Les garanties à l'extérieur de l'Amérique du Nord peuvent varier. Veuillez communiquer avec votre commerçant pour les détails.

## ENTRETIEN

Gardez votre acte de vente. La période de garantie de main d'oeuvre est de douze (12) mois à partir de la date sur le reçu d'achat.. Si un entretien quelconque est effectué, demandez et gardez tous les reçus. Cette garantie écrite vous donne des droits légaux particuliers. Vous pouvez aussi avoir d'autres droits qui varient d'un endroit à l'autre. L'entretien sous cette garantie doit être demandé en suivant, en ordre, les étapes ci-dessous :

1. Communiquez avec votre commerçant autorisé SOLE.
2. Pour toute question concernant votre nouveau produit ou la garantie, communiquez avec Fitness Trading en composant le 1-888-707-1880.
3. Si aucun service local n'est disponible, Fitness Trading réparera ou remplacera les pièces, au choix de Fitness Trading, à l'intérieur de la période de garantie sans aucun frais. Tous les coûts de transport, si l'appareil est expédié à notre usine ou retourné au propriétaire, sont la responsabilité du propriétaire.  
Le propriétaire est responsable de l'emballage adéquat en acheminant l'appareil chez Fitness Trading est responsable des dommages encourus au cours de l'expédition. Faites demande pour toute indemnisation auprès de l'expéditeur approprié. N'ACHEMINEZ PAS L'APPAREIL À NOTRE USINE SANS AVOIR OBTENU AU PRÉALABLE UN NUMÉRO D'AUTORISATION. Tous les appareils qui nous arriveront sans un numéro d'autorisation seront refusés.
4. Pour plus d'information, ou pour communiquer par courrier avec notre service à la clientèle, acheminez votre correspondance à :  
Fitness Trading.  
Stadsheide 3, 3500 Hasselt
5. Belgique

Les caractéristiques et les spécifications du produit telles que décrites ou illustrées sont sujettes à changer sans préavis. Toutes les garanties sont offertes par Fitness Trading.