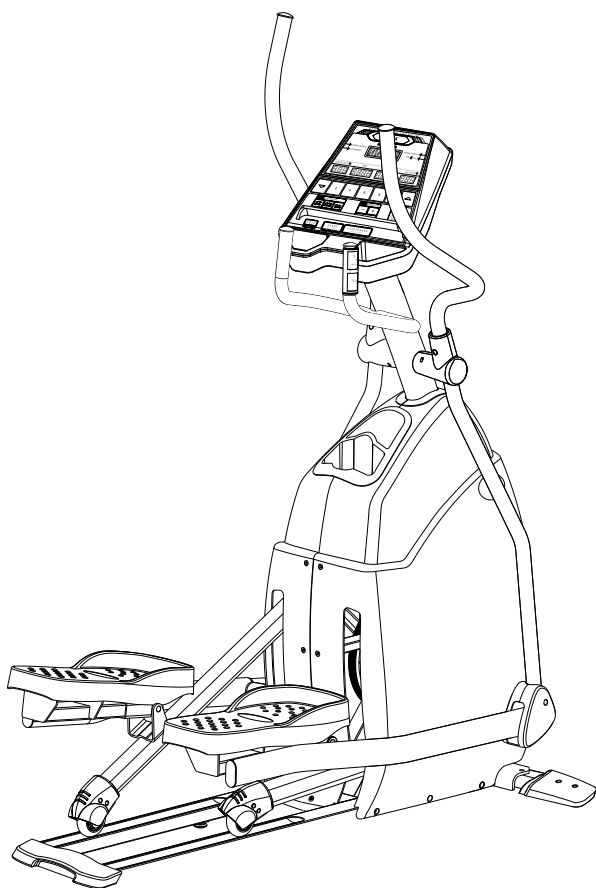




MODÈLE :

30701



GUIDE D'UTILISATION DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

INTRODUCTION

FÉLICITATIONS et **MERCI** d'avoir acheté cet exerciceur elliptique Freespirit !

Que votre objectif soit de gagner des courses ou simplement d'apprécier un mode de vie plus riche et plus sain, un exerciceur elliptique de qualité professionnelle peut vous aider à l'atteindre, grâce aux caractéristiques ergonomiques et novatrices nécessaires qu'il apporte à vos exercices pour que vous soyez plus robuste et en meilleure santé, plus rapidement. Parce que Freespirit s'est engagée à concevoir des équipements de conditionnement physique de bout en bout, elle n'utilise que des composants de la plus haute qualité. C'est un engagement que nous tenons grâce à l'ensemble de garanties, du châssis au frein, le plus étendu du secteur.

Vous souhaitez l'équipement d'exercice qui offre le plus de confort, la plus grande fiabilité et le niveau de qualité le plus élevé de sa catégorie.

Les exerciceurs elliptiques Freespirit répondent aux attentes.

TABLE DES MATIÈRES

Précautions importantes	4
Assemblage	5
Avant de commencer	17
Fonctionnement de l'exerciseur elliptique	18
Recommandations pour la mise en forme	26
Dépannage et entretien	32
Garantie limitée	39
Coordonnées	Verso du guide

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

CONSERVER CES INSTRUCTIONS

Lire toutes les instructions avant d'utiliser cet exerciceur elliptique. Des précautions de base doivent toujours être prises lors de l'utilisation d'un appareil électrique, notamment : Lire toutes les instructions avant d'utiliser cet exerciceur elliptique. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil sont adéquatement informés de tous les avertissements et de toutes les précautions. Pour toute question après la lecture du guide, communiquer avec le service de soutien technique à la clientèle au numéro indiqué au verso du guide.



Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, de décharge électrique ou de blessure :

- En cas de douleurs thoraciques, de nausée, de vertiges ou de manque de souffle, arrêter immédiatement l'exercice et consulter un médecin avant de reprendre.
- Maintenir un rythme confortable. Ne pas dépasser 80 tr/min avec cet appareil.
- Pour garder l'équilibre, il est recommandé de tenir les leviers d'exercice pendant les exercices, lorsqu'on monte sur l'appareil ou qu'on en descend.
- Ne pas porter de vêtement qui pourrait se prendre dans une des pièces de l'exerciseur elliptique.
- Ne pas actionner les leviers de pédale à la main.
- S'assurer chaque fois que les leviers d'exercice sont bien fixés avant de les utiliser.
- Ne pas insérer ou laisser tomber quelque objet que ce soit dans une quelconque ouverture.
- Débrancher l'exerciseur elliptique avant de le déplacer ou de le nettoyer. Pour nettoyer, essuyer les surfaces avec du savon et un chiffon légèrement humide uniquement ; ne jamais utiliser de solvants. (Voir ENTRETIEN).
- Cet exerciceur elliptique ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 125 kg (275 lb). Le non-respect de cette consigne est cause d'annulation de la garantie.
- Cet exerciceur elliptique est destiné à un usage domestique uniquement. Ne pas utiliser cet appareil dans un environnement commercial, de location, scolaire ou institutionnel. Le non-respect de cette consigne est cause d'annulation de la garantie.
- Ne pas utiliser l'exerciseur elliptique dans les lieux où la température n'est pas régulée, tels que garages, vérandas, salles de piscine, salles de bains, abris à voitures ou à l'extérieur. Le non-respect de cette consigne peut être cause d'annulation de la garantie.
- Utiliser l'exerciseur elliptique uniquement de la façon décrite dans ce guide.



Tenir les enfants de moins de 12 ans de même que les animaux familiers à au moins 3 m (10 pi) de l'exerciseur elliptique **EN TOUT TEMPS**.
Les enfants de moins de 12 ans ne doivent **JAMAIS** utiliser l'exerciseur elliptique.
Les enfants de plus de 12 ans peuvent utiliser l'exerciseur elliptique sous la surveillance d'un adulte.

Il est essentiel de n'utiliser l'exerciseur elliptique qu'à l'intérieur, dans une pièce climatisée. Si l'appareil a été exposé à des températures basses ou à un climat très humide, il est fortement recommandé de le laisser réchauffer à la température ambiante avant de l'utiliser pour la première fois pour éviter une défaillance électronique prématurée.

ASSEMBLAGE

IMPORTANT : LIRE LES INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ AVANT D'UTILISER L'APPAREIL.



Le processus d'assemblage de l'exerciseur elliptique comporte certaines étapes au cours desquelles il faut faire particulièrement attention. Il importe de suivre les instructions d'assemblage à la lettre et de s'assurer que toutes les pièces sont bien serrées. Si on ne suit pas correctement les instructions d'assemblage, certaines parties du cadre de l'appareil pourraient être mal serrées et bouger, et elles pourraient causer des bruits irritants. Pour éviter les dommages à l'exerciseur elliptique, relire les instructions d'assemblage et prendre les mesures correctives qui s'imposent.

DÉBALLAGE

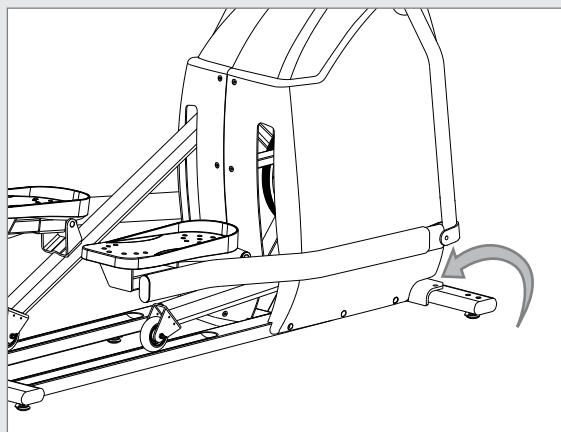
Déballer l'appareil là où l'on compte l'utiliser. Le poser sur une surface plane. Il est conseillé de placer une toile de protection sur le sol. **REMARQUE** : Il est conseillé de graisser le filetage des boulons au cours de l'assemblage de l'appareil, afin d'empêcher le bruit et le desserrement des boulons. S'assurer également qu'à chaque étape de l'assemblage TOUS les boulons et TOUS les écrous sont bien en place et partiellement serrés avant de les serrer à fond.

Avant de continuer, rechercher le numéro de série de l'exerciseur elliptique indiqué sur le tube de stabilisation avant et l'indiquer dans la case ci-dessous. Rechercher aussi le modèle, indiqué sur la plaque signalétique apposée sur le côté de l'appareil.

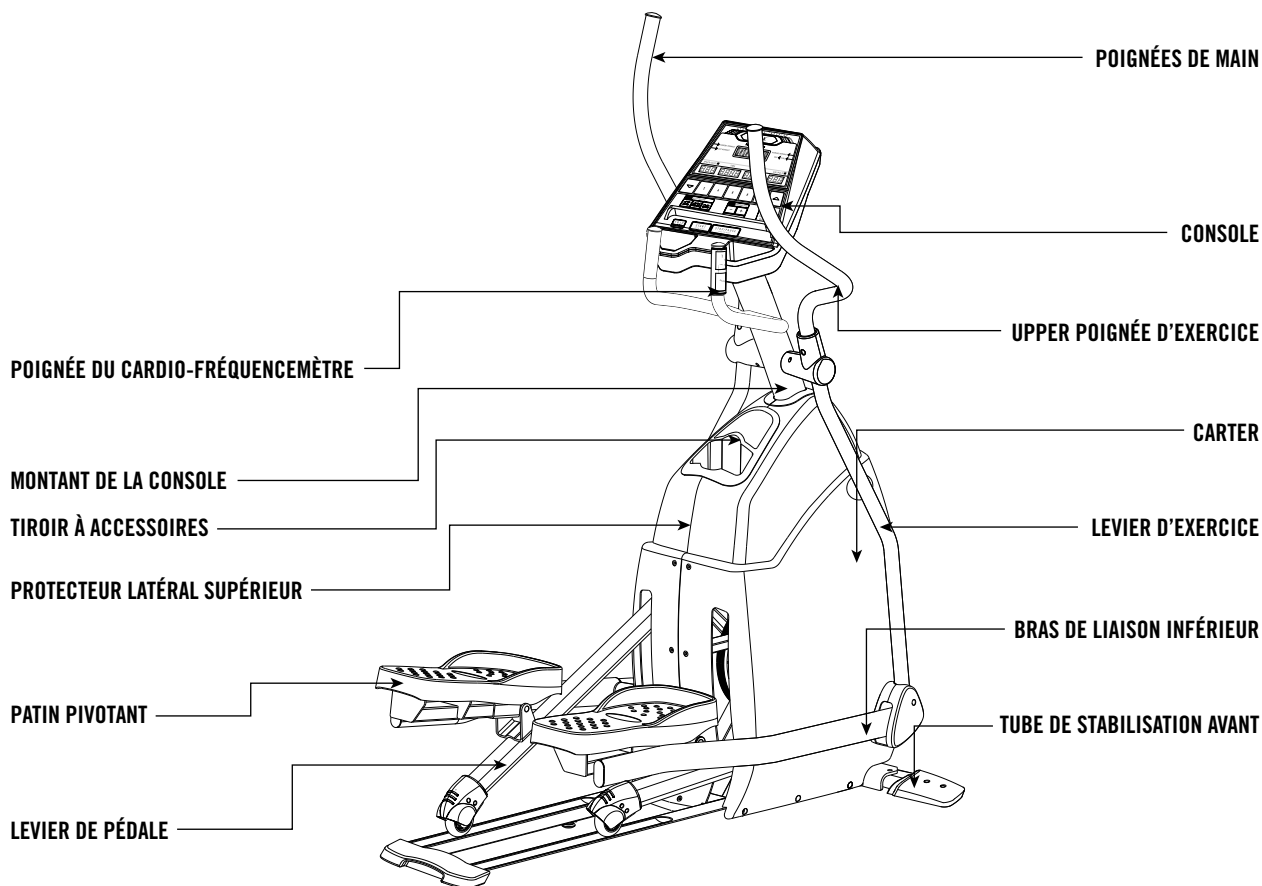
NOTER LE NUMÉRO DE SÉRIE ET LE MODÈLE DANS LES CASES CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE SÉRIE :

MODÈLE :



* Indiquer le NUMÉRO DE SÉRIE et le MODÈLE lors de tout appel de service.

**OUTILS INCLUS :**

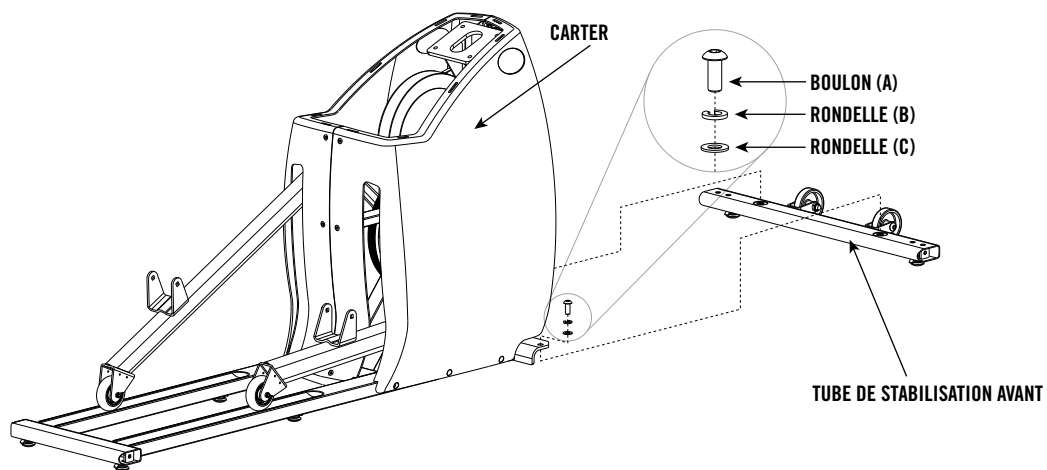
- ☐ Clé Allen de 5 mm
- ☐ Clé Allen de 6 mm
- ☐ Tournevis à pointe cruciforme
- ☐ Clé plate de 13/15 mm

PIÈCES INCLUSES :

- ☐ 1 console
- ☐ 1 montant de la console
- ☐ 1 tube de stabilisation avant
- ☐ 2 poignées d'exercice
- ☐ 2 leviers d'exercice
- ☐ 2 bras de liaison inférieurs
- ☐ 2 patins pivotants
- ☐ 2 protecteurs latéraux supérieurs
- ☐ 1 bloc d'alimentation
- ☐ 6 sachets de visserie
- ☐ 1 tiroir à accessoires
- ☐ 3 couvre-stabilisateur
- ☐ 2 dispositifs de protection de levier d'exercice
- ☐ 2 protecteurs d'articulation

En cas de questions ou s'il manque des pièces, Horizon Fitness garantit l'entière satisfaction de l'acheteur. Les informations pour communiquer avec le service de soutien technique à la clientèle figurent au verso du guide.

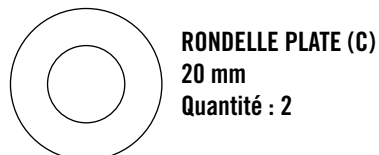
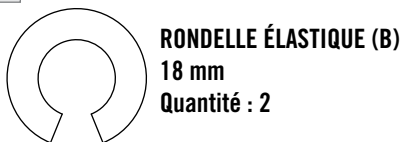
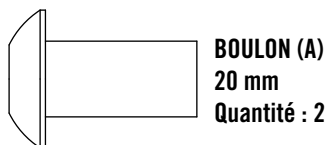
ÉTAPE 1 DE L'ASSEMBLAGE



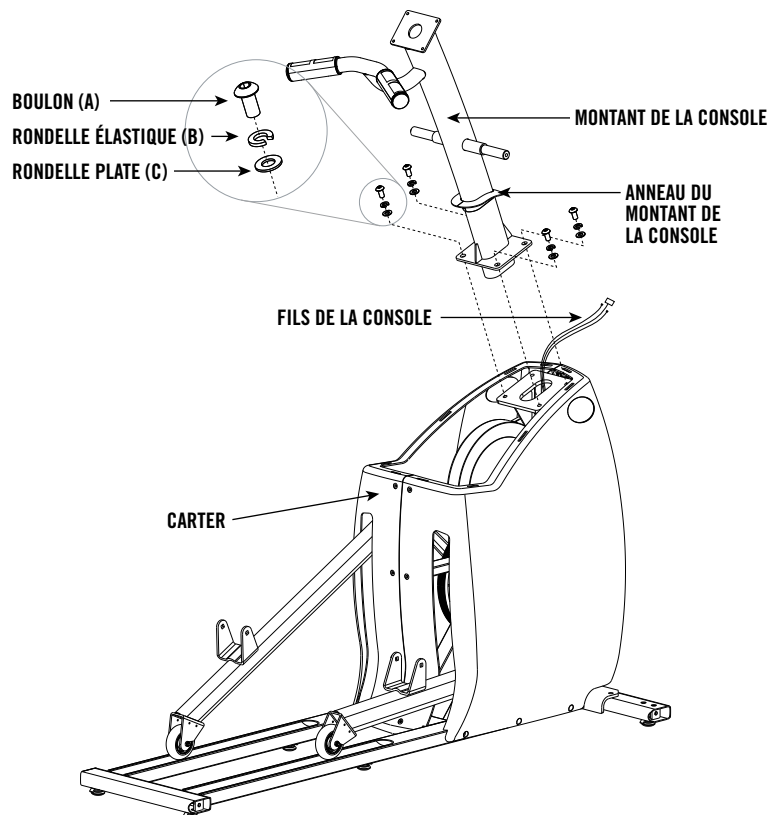
A) Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 1**.

B) Fixer le **TUBE DE STABILISATION AVANT** au **CARTER** avec 2 **BOULONS (A)**, 2 **RONDELLES (B)** et 2 **RONDELLES (C)**.

CONTENU DU SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 1 :

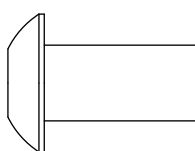


ÉTAPE 2 DE L'ASSEMBLAGE

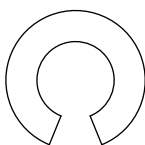


- A) Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 2**.
- B) Tirer soigneusement les **FILS DE LA CONSOLE** à travers le **MONTANT DE LA CONSOLE** à l'aide de la ligature qui se trouve dans le **MONTANT DE LA CONSOLE**.
- C) Fixer le **MONTANT DE LA CONSOLE** au **CARTER** avec 4 **BOULONS (A)**, 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 4 **RONDELLES PLATES (C)**.

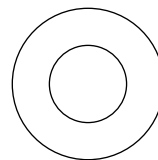
HARDWARE BAG FOR STEP 2 CONTENTS :



BOULON (A)
20 mm
Quantité : 4



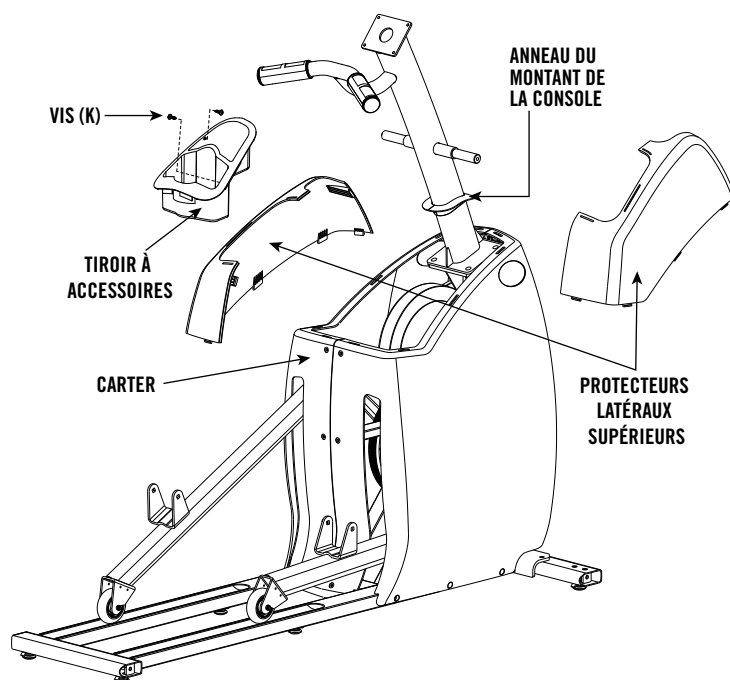
RONDELLE ÉLASTIQUE (B)
18 mm
Quantité : 4



RONDELLE PLATE (C)
20 mm
Quantité : 4



VIS (K)
10 mm
Quantité : 2

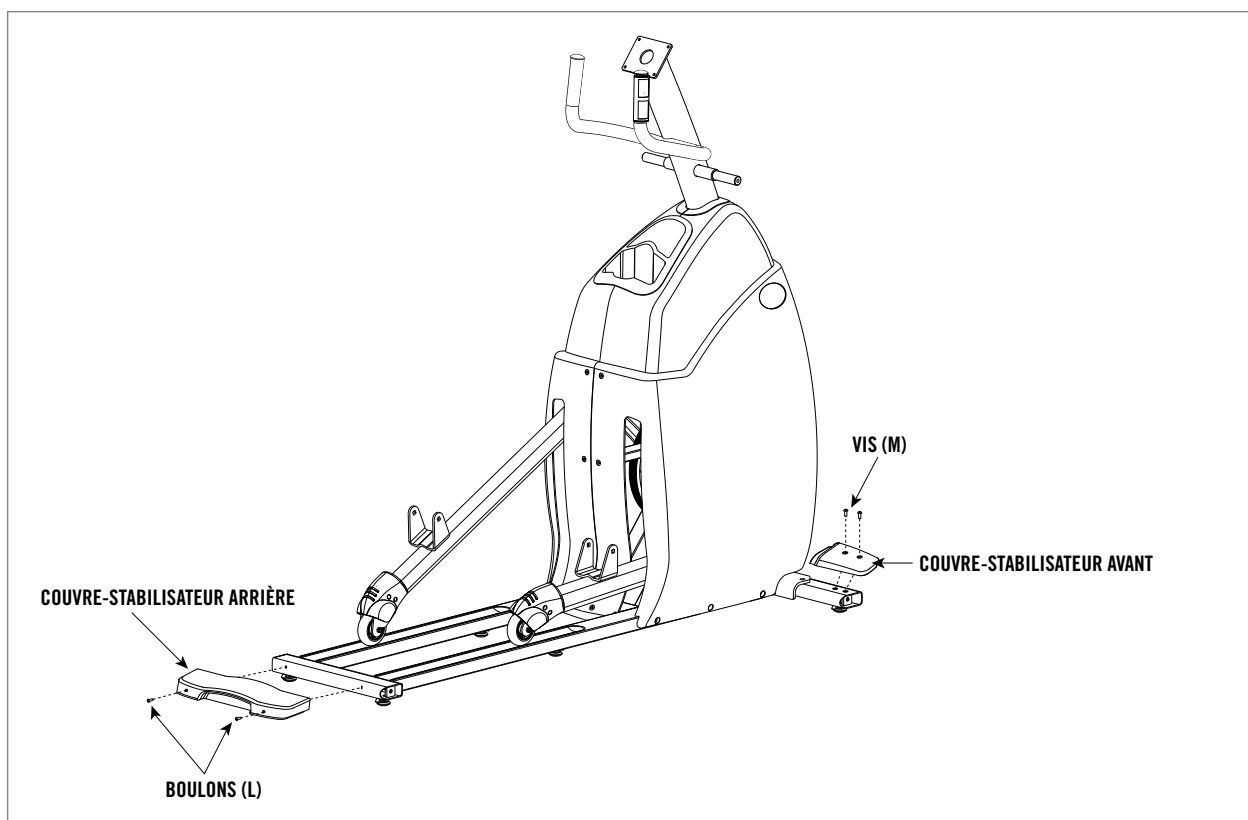


D) Poser le **PROTECTEUR LATÉRAL SUPÉRIEUR** gauche, puis le **PROTECTEUR LATÉRAL SUPÉRIEUR** droit et les enclencher l'un à l'autre.

E) Poser le **TIROIR À ACCESSOIRES** et le fixer avec 2 **VIS (K)** (voir l'illustration).

F) Abaisser l'**ANNEAU DU MONTANT DE LA CONSOLE** pour obturer le trou du montant de la console.

ÉTAPE 3 DE L'ASSEMBLAGE

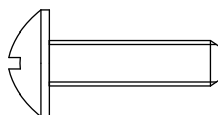


A) Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 3**.

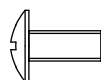
B) Fixer le **COUVRE-STABILISATEUR ARRIÈRE** avec 2 **BOULON (L)**.

C) Fixer les **COUVRES-STABILISATEUR AVANT** avec 4 **VIS (M)**.

CONTENU DU SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 3 :

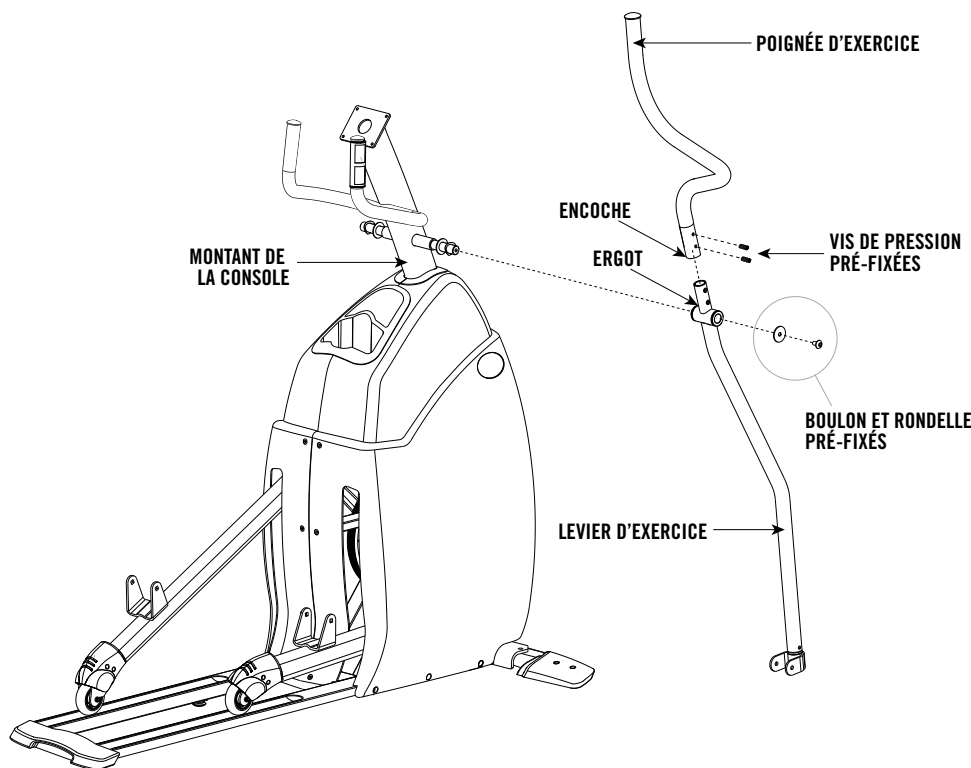


BOULON (L)
20 mm
Quantité : 2



VIS (M)
10 mm
Quantité : 4

ÉTAPE 4 DE L'ASSEMBLAGE



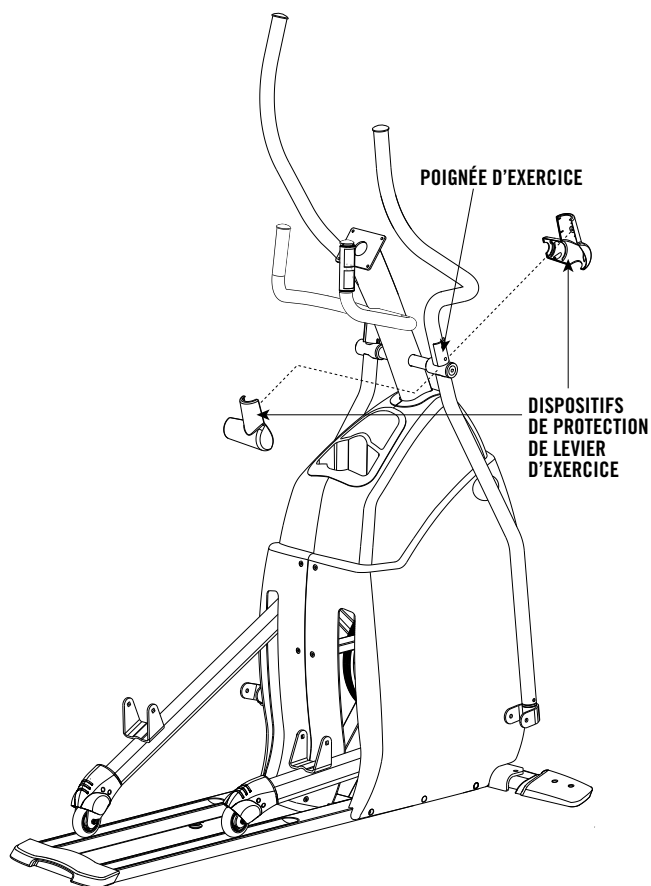
REMARQUE : Il N'y a PAS de sachet de visserie pour cette étape. Toute la visserie est pré-installée.

- A) Enlever le **BOULON** et les **RONDELLES PRÉ-FIXÉS** du **MONTANT DE LA CONSOLE**.
- B) Assembler les **LEVIERS D'EXERCICE** au **MONTANT DE LA CONSOLE** et les fixer en reposant le **BOULON** et les **RONDELLES PRÉ-FIXÉS**.
- C) Assembler les **POIGNÉES D'EXERCICE** et **LEVIERS D'EXERCICE** et aligner l'**ENCOCHE** et l'**ERGOT**, en s'assurant que les poignées et les leviers d'exercice sont bien assemblées l'une à l'autre. Fixer les **POIGNÉES D'EXERCICE** aux **LEVIERS D'EXERCICE** avec les **VIS DE PRESSION PRÉ-FIXÉES**.



Une fois assemblés, les leviers d'exercice pivotent librement – faire preuve de prudence. Tant que l'appareil n'est pas complètement assemblé, ne pas saisir les leviers d'exercice pour se maintenir en équilibre.

ÉTAPE 5 DE L'ASSEMBLAGE (EX-33 ET EX-44 UNIQUEMENT)



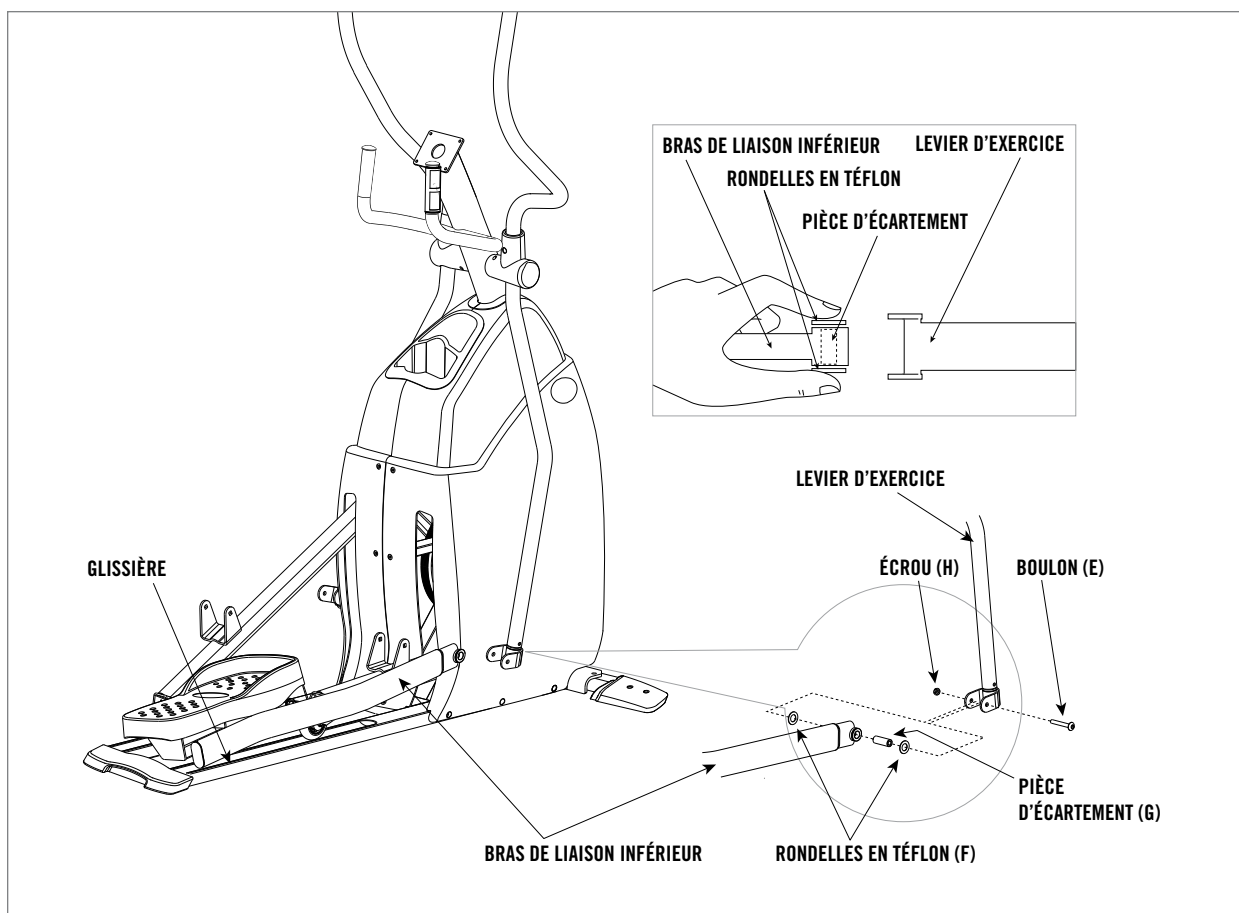
REMARQUE : Il N'y a PAS de sachet de visserie pour cette étape.

A) Enclencher les **DISPOSITIFS DE PROTECTION DE LEVIER D'EXERCICE** avant et arrière l'un à l'autre sur les **POIGNÉES D'EXERCICE**.

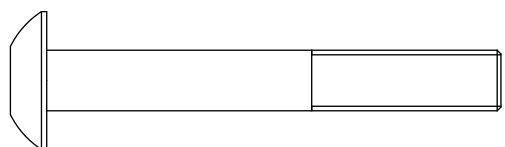
Noter la position des ergots des dispositifs de protection avant de procéder à l'enclenchement.

B) Répéter de l'autre côté.

ÉTAPE 6 DE L'ASSEMBLAGE



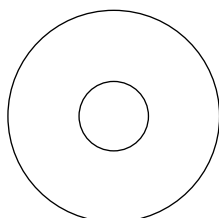
- A) Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 6**.
- B) Glisser la **PIÈCE D'ÉCARTEMENT (G)** dans le **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR**.
- C) Placer une **RONDELLE EN TÉFLON (F)** de chaque côté de la **PIÈCE D'ÉCARTEMENT (G)**. Tout en tenant les **RONDelles EN TÉFLON (F)**, glisser le **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR** dans l'extrémité inférieure du **LEVIER D'EXERCICE**.
- D) Poser le **BOULON (E)** dans le **LEVIER D'EXERCICE** et le fixer avec l'**ÉCROU (H)**.
- E) Répéter de l'autre côté.

CONTENU DU SACHET DE VISSERIE
À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 6 :

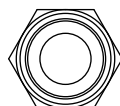
BOULON (E)
60 mm
Quantité : 2



**PIÈCE
D'ÉCARTEMENT (G)**
Axe de 44 mm
Quantité : 2

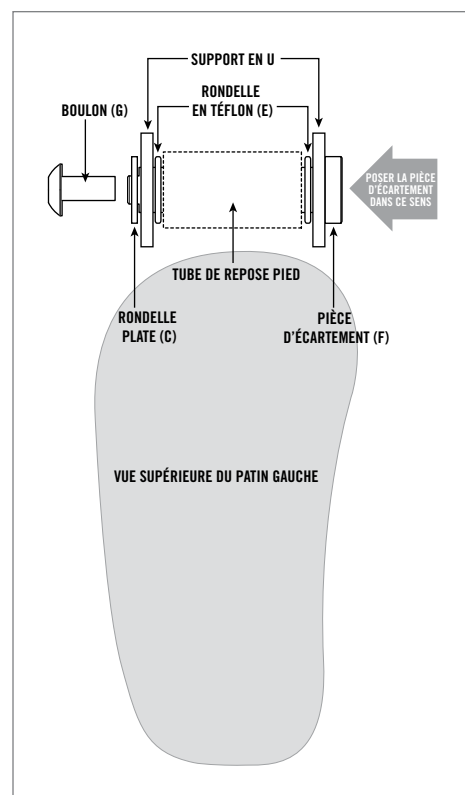
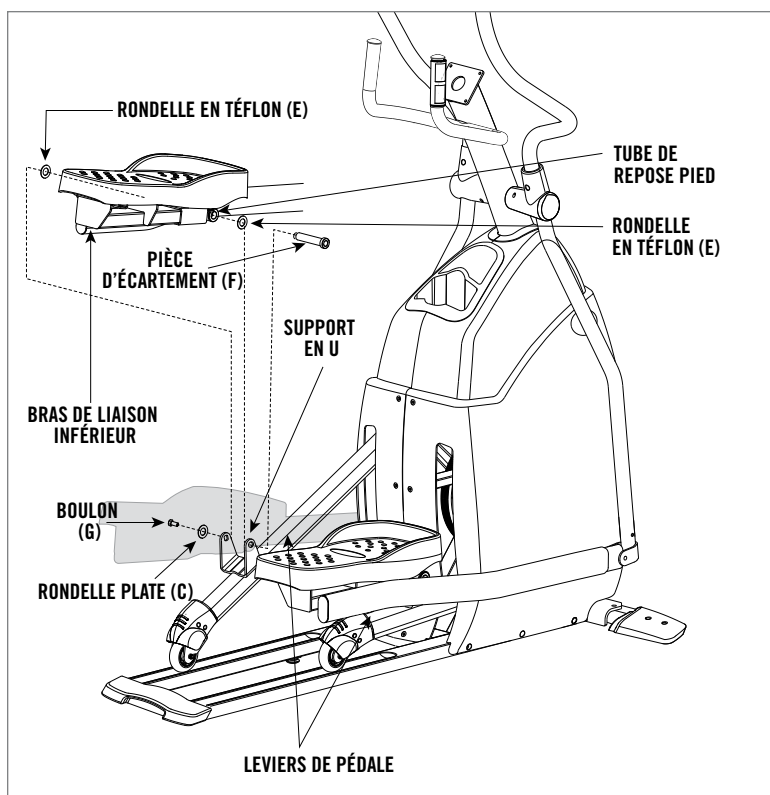


RONDELLE EN TÉFLON (F)
28 mm
Quantité : 4



ÉCROU EN NYLON (H)
DIAMÈTRE INTÉRIEUR :
8 mm
Quantité : 2

ÉTAPE 7 DE L'ASSEMBLAGE



A) Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 7**.

B) Aligner le **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR** et le **SUPPORT EN U**.

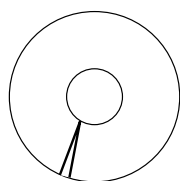
ATTENTION : Veiller à garder alignés le **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR** et la glissière. Ne pas voiler le bras de liaison vers la gauche ou vers la droite en le plaçant sur le **SUPPORT EN U**.

C) Poser 2 **RONDELLES EN TÉFLON (E)** à gauche et à droite du **TUBE DE REPOSE PIED** avant de glisser la **PIÈCE D'ÉCARTEMENT (F)** dans le **SUPPORT EN U** et le **TUBE DE REPOSE PIED**.

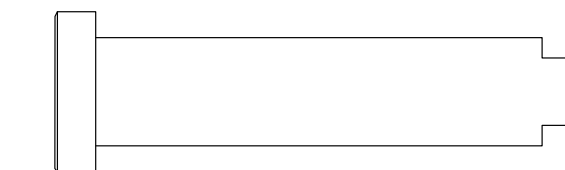
D) Poser une **RONDELLE PLATE (C)** et un **BOULON (G)** à l'extrémité extérieure du **TUBE DE REPOSE-PIED** pour fixer le **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR** au **LEVIER DE PÉDALE**.

E) Répéter de l'autre côté.

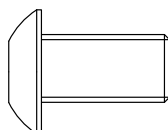
CONTENU DU SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 7 :



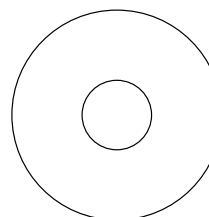
**RONDELLE
EN TÉFLON (E)**
28 mm
Quantité : 4



**PIÈCE
D'ÉCARTEMENT (F)**
Axe de 70 mm
Quantité : 2

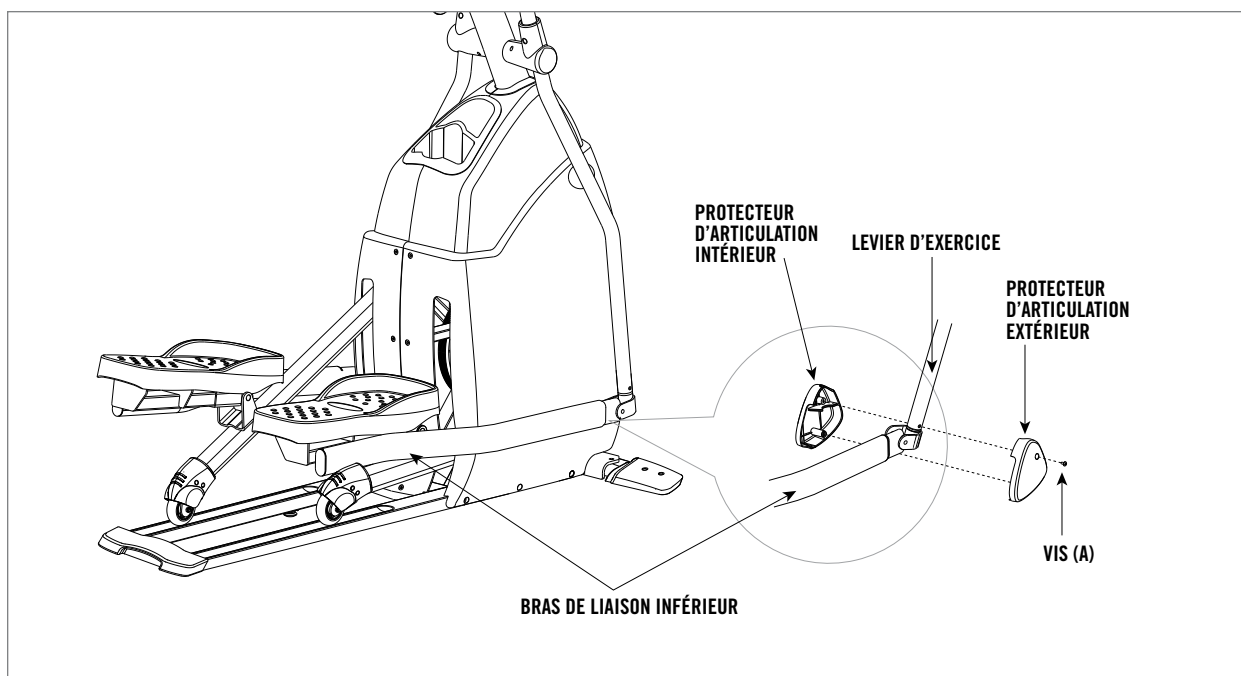


BOULON (G)
15 mm
Quantité : 2



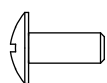
RONDELLE PLATE (C)
35 mm
Quantité : 2

ÉTAPE 8 DE L'ASSEMBLAGE



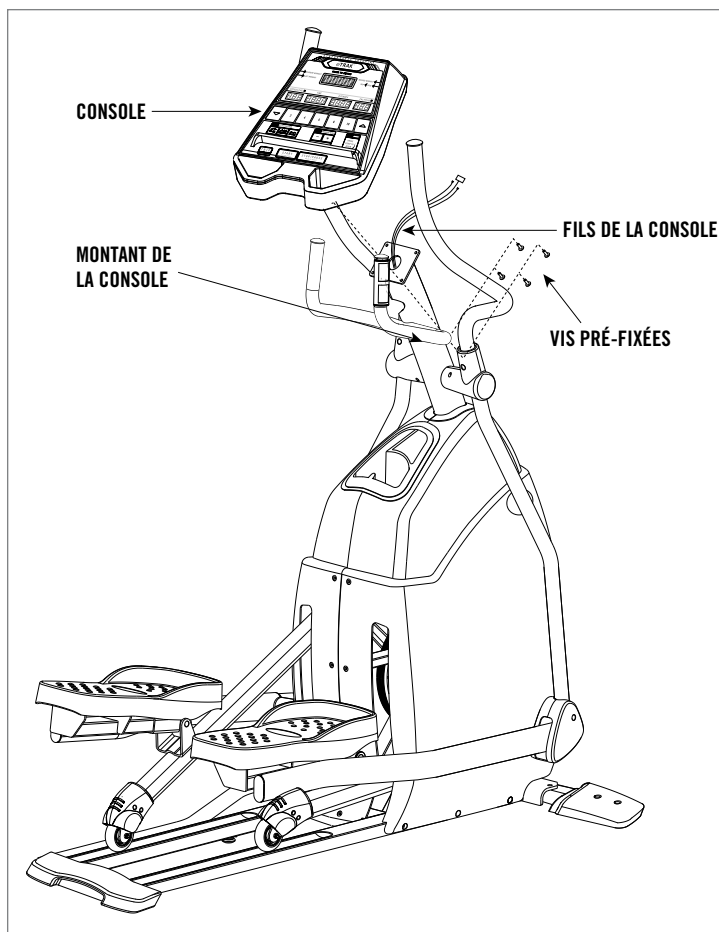
- A) Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 8**.
- B) Fixer le **PROTECTEUR D'ARTICULATION EXTÉRIEUR** au joint d'articulation avec 1 **VIS (A)**.
- C) Enclencher l'un à l'autre le **PROTECTEUR D'ARTICULATION INTÉRIEUR** et le **PROTECTEUR D'ARTICULATION EXTÉRIEUR**. Noter la position des ergots des protecteurs avant de procéder à l'enclenchement.
- D) Répéter de l'autre côté.

CONTENU DU SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 8 :



VIS (A)
10 mm
Quantité : 2

ÉTAPE 9 DE L'ASSEMBLAGE

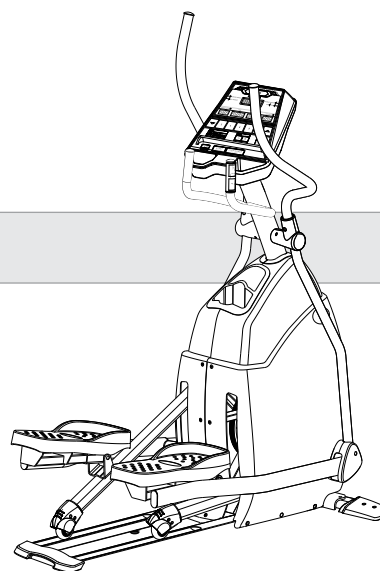


REMARQUE : Il N'y a PAS de sachet de visserie pour cette étape. Toute la visserie est pré-installée.

- A) Fixer les fils du **MONTANT DE LA CONSOLE** aux fils de la **CONSOLE**.
- B) Ranger soigneusement les fils du **MONTANT DE LA CONSOLE** dans le **MONTANT DE LA CONSOLE** avant de fixer la **CONSOLE**.
- C) Fixer la **CONSOLE** au **MONTANT DE LA CONSOLE** avec les 4 **VIS PRÉ-FIXÉES** (commencer par enlever les vis de la console).

NE PAS PINCER LES FILS.

FIN DE L'ASSEMBLAGE



AVANT DE COMMENCER

TOUTES NOS FÉLICITATIONS pour le choix de cet exerciceur elliptique. Vous venez de franchir un pas important dans l'élaboration et l'application d'un programme d'exercice. Votre exerciceur elliptique est un outil extrêmement utile pour atteindre vos objectifs personnels de mise en forme. Une utilisation régulière de cet appareil peut améliorer votre qualité de vie de bien des façons.

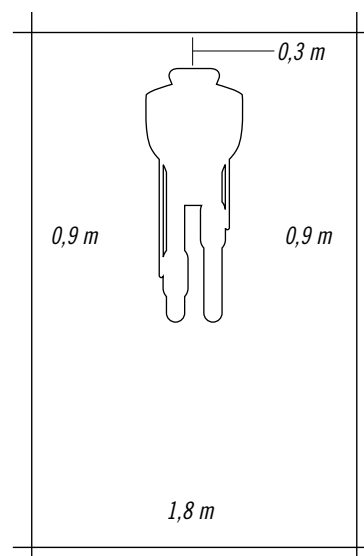
VOICI QUELQUES AVANTAGES LIÉS À L'EXERCICE PHYSIQUE :

- Perte de poids
- Cœur plus sain
- Plus grande tonicité musculaire
- Niveaux d'énergie supérieurs

L'élément clé permettant de bénéficier de ces avantages est de développer des habitudes d'exercice. Votre nouvel exerciceur elliptique vous aidera à franchir les obstacles auxquels vous pourriez faire face en essayant de faire votre exercice. Les intempéries et la nuit ne vous empêcheront plus de vous entraîner si vous utilisez votre exerciceur elliptique dans le confort de votre maison. Ce guide fournit les renseignements de base pour utiliser et tirer parti de votre nouvel appareil.

EMPLACEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

Placer l'exerciseur elliptique sur une surface plane. Un espace de 1,8 m derrière l'appareil et de 0,9 m de chaque côté doit être respecté, ainsi qu'un espace de 0,3 m devant pour le cordon d'alimentation (Voir le diagramme à droite). Ne pas placer l'exerciseur elliptique à un endroit où il bloquerait une quelconque bouche de ventilation ou des ouvertures d'aération. Ne pas placer l'exerciseur elliptique dans un garage, un patio couvert, près de l'eau ou à l'extérieur.



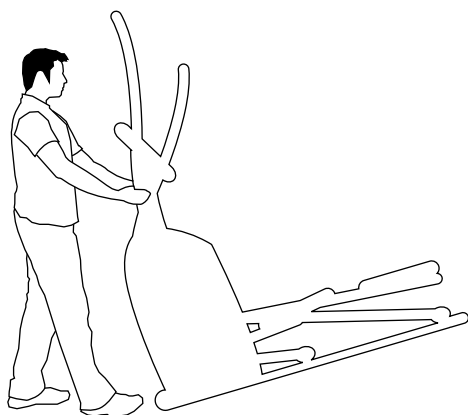
FONCTIONNEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

ALIMENTATION

L'exerciseur elliptique programmable comporte un bloc d'alimentation. Ce bloc s'enfiche dans la prise d'alimentation placée à l'avant de l'appareil, près du **TUBE DE STABILISATION**.



Ne pas utiliser l'exerciseur elliptique si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés. Si l'exerciseur elliptique semble ne pas fonctionner correctement, ne pas l'utiliser.



DÉPLACEMENT

L'exerciseur elliptique comporte une paire de roulettes de transport intégrée au **TUBE DE STABILISATION AVANT**. Pour déplacer l'appareil, le mettre hors tension puis, en le tenant fermement par le **MONTANT DE LA CONSOLE**, l'incliner légèrement vers l'avant et le faire rouler avec précaution.



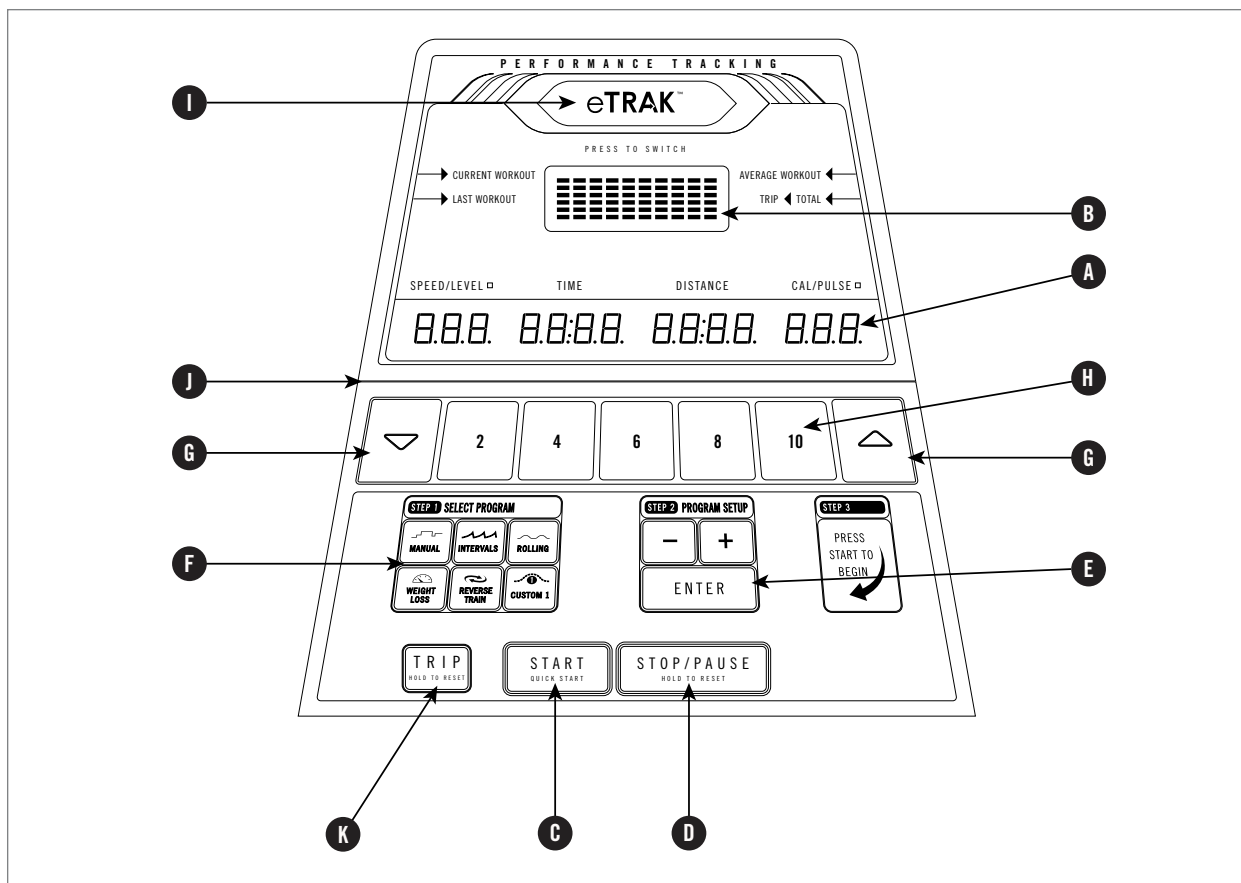
Bien construits et robustes, les exerciseurs elliptiques Freespirit pèsent jusqu'à 90 kg (200 lb). Prendre des précautions et, au besoin, se faire aider pour les déplacer.

POSITIONNEMENT DU PIED

L'exerciseur elliptique permet de poser le pied à diverses positions sur le patin. Si on pose le pied tout à l'avant, on augmente l'amplitude du mouvement, ce qui procure une sensation semblable à celle que l'on ressent en utilisant un escalier d'entraînement. Si on pose le pied à l'arrière du patin, on réduit l'amplitude du mouvement, ce qui procure la sensation de glisser, comme lorsqu'on marche ou qu'on court sans se forcer.

L'exerciseur elliptique permet en outre de pédaler tant en marche avant qu'en marche arrière pour varier les exercices et permettre de se centrer sur des groupes de muscles importants, comme les ischio-jambiers et les muscles des mollets.

TOUCHES DE LA CONSOLE



A) FENÊTRES D’AFFICHAGE À DEL : Affichages : Vitesse/degré, durée, distance, calories/fréquence cardiaque.

B) GRANDE FENÊTRE À DEL : Affichage des profils de programme.

C) START (DÉMARRAGE) : Appuyer sur cette touche pour commencer la séance d'exercice.

D) STOP/PAUSE (ARRÊT/PAUSE) : Appuyer sur cette touche pour faire une pause, et commencer ou terminer la séance d'exercice. La tenir pendant 2 secondes pour réinitialiser l'exerciseur elliptique.

E) TOUCHE ENTER : Appuyer sur cette touche pour régler le programme choisi.

F) PROGRAM SELECT (CHOIX D’UN PROGRAMME) : Appuyer sur cette touche pour choisir un programme.

G) TOUCHES FLÉCHÉES d'augmentation ou de réduction : Appuyer sur ces touches pour régler le degré de résistance.

H) TOUCHES DE RÉSISTANCE : Appuyer sur ces touches pour atteindre plus rapidement le degré de résistance souhaité.

I) TOUCHE DE SUIVI DES PROGRÈS eTRAK^{MC} : Appuyer sur cette touche pour activer le eTRAK^{MC} ou faire défiler les données personnelles cumulées.

J) SUPPORT DE LECTURE : Pour poser un magazine ou un livre.

K) TRIP (DISTANCE PARCOURUE) : Fonctionne comme le totalisateur journalier d'un véhicule. Appuyer sur cette touche et la tenir pendant 5 secondes pour remettre à zéro la distance parcourue.

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

MISE EN MARCHÉ RAPIDE

Appuyer sur la touche **START** pour commencer la séance d'exercice.

CHOIX DES PROGRAMMES

- 1) Utiliser les touches **PROGRAM SELECT** pour choisir les programmes, puis appuyer sur la touche **ENTER**.
- 2) Utiliser les **TOUCHES FLÉCHÉES** pour régler le **NIVEAU**, puis appuyer sur la touche **ENTER**.
- 3) Utiliser les **TOUCHES FLÉCHÉES** pour régler la **DURÉE**, puis appuyer sur la touche **ENTER**.
- 4) Le programme se lance.

PROFILS DES PROGRAMMES



MANUEL

Permet de régler le degré de résistance en fonction des préférences de l'utilisateur, sans programme préétabli.



INTERVALLES

Accroît la force, la vitesse et l'endurance en élevant ou en abaissant le degré de résistance tout au long de la séance d'exercices, pour faire travailler tant le cœur que les muscles.



RÉSISTANCE VARIABLE

Creates the feeling of moving up and down hills by gradually increasing and decreasing the resistance.



PERTE DE POIDS

Favorise la perte de poids en élevant ou en abaissant le degré de résistance, tout en maintenant dans la zone où l'on brûle les graisses.



INVERSION DU PÉDALAGE

Ce programme incite à pédaler tantôt en marche avant tantôt en marche arrière pour rendre l'entraînement plus enthousiasmant et plus stimulant.



PERSONNALISATION 1 (PROGRAMME UTILISATEUR)

Conçoit et met en mémoire un programme d'entraînement personnalisé.

PROGRAMME: MANUEL

Permet de changer manuellement la **RÉSISTANCE** en tout temps. Pour objectif basé sur le temps.

PROGRAMME: INTERVALLES

Marcher ou courir à des niveaux de **RÉSISTANCE** alternés. Objectif de durée avec 6 niveaux de difficulté parmi lesquels choisir.

	ÉCHAUFFEMENT				SEGMENTS DE PROGRAMME												RÉCUPÉRATION			
SECONDES	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60
NIVEAU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2

(les périodes d'échauffement et de récupération durent 4 minutes chacune et sont comprises dans la durée du programme)

PROGRAMME: RÉSISTANCE VARIABLE

Motive l'utilisateur grâce à diverses combinaisons de **RÉSISTANCE**. Objectifs de durée avec un choix de 7 niveaux de difficulté.

	ÉCHAUFFEMENT				SEGMENTS DE PROGRAMME										RÉCUPÉRATION			
SECONDES	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
NIVEAU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	1	1	2	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1
2	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1
3	2	2	3	3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	2	1	1	1
4	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	3	1	1	1
5	3	4	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	3	3	2	1
6	3	5	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	4	3	2	1
7	4	5	5	5	7	7	8	8	9	9	10	10	9	8	4	3	2	1

(les périodes d'échauffement et de récupération durent 4 minutes chacune et sont comprises dans la durée du programme)



PROGRAMME: PERTE DE POIDS

Ensemble d'exercices comportant diverses combinaisons de montées et de descentes (**DEGRÉS DE RÉSISTANCE**). Objectifs de durée avec un choix de 6 niveaux de difficulté.

	ÉCHAUFFEMENT				SEGMENTS DE PROGRAMME												RÉCUPÉRATION			
SECONDES	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
NIVEAU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2

(les périodes d'échauffement et de récupération durent 4 minutes chacune et sont comprises dans la durée du programme)



PROGRAMME: INVERSION DU PÉDALAGE

Ce programme incite à pédaler tantôt en marche avant tantôt en marche arrière pour rendre l'entraînement plus enthousiasmant et plus stimulant (**DEGRÉS DE RÉSISTANCE**). Objectifs de durée avec un choix de 8 degrés de difficulté.

SECONDES	60	60	60	60	30	60	90	60	90	45	60	45	90	90	30	30	60	60	60	60
	ÉCHAUFFEMENT				F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	RÉCUPÉRATION			
NIVEAU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1
2	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
3	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
4	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	1
5	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1
6	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	1
7	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1
8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1

(les périodes d'échauffement et de récupération durent 4 minutes chacune et sont comprises dans la durée du programme)

PROGRAMME: PERSONNALISATION 1

- 1) Pour choisir le **PROGRAMME DE PERSONNALISATION**, appuyer sur la touche programmatrice **CUSTOM 1 (PERSONNALISATION 1)** ou sur les touches fléchées d'augmentation ou de réduction et appuyer sur la touche **ENTER**.
- 2) Régler la **DURÉE** à l'aide des touches fléchées d'augmentation ou de réduction, et appuyer sur la touche **ENTER**.
 - **SI LE PROGRAMME A ÉTÉ PRÉALABLEMENT MIS EN MÉMOIRE** – Après avoir réglé la durée et appuyé sur la touche **START**, le programme préalablement mis en mémoire se lance.
- 3) Régler les **RESISTANCE PROFILES (PROFILS DE RÉSISTANCE)** à l'aide des touches fléchées d'augmentation ou de réduction et appuyer sur la touche **ENTER** après avoir réglé chaque **PROFIL DE RÉSISTANCE** au degré souhaité (répéter jusqu'à ce que tous les 15 segments aient été choisis).

REMARQUE : Si on appuie sur la touche **STOP, on revient au segment précédent.*
- 4) Appuyer sur la touche **START** ou sur la touche **ENTER** pour lancer le programme.

REMARQUE : Pour réinitialiser la mémoire, appuyer sur la touche **ENTER et la tenir pendant 5 secondes.*

INFORMATIONS RELATIVES AUX PROGRAMMES

UTILISATION DU SYSTÈME DE SUIVI DES PERFORMANCES eTRAK^{MC}

INTRODUCTION

Des recherches ont permis de conclure que ceux qui tiennent un relevé de leurs programmes de mise en forme et d'exercices obtiennent en moyenne de meilleurs résultats que ceux qui ne le font pas. L'acquisition de ce exerciseur elliptique équipé du système de suivi des performances eTRAK^{MC} exclusif est une étape importante dans la réalisation de vos objectifs de mise en forme. Toutes nos félicitations.

Intégré à la console du exerciseur elliptique, le eTRAK^{MC} est un logiciel novateur qui permet de suivre les progrès réalisés dans la mise en forme, sans qu'il soit nécessaire de tenir des relevés. Le logiciel eTRAK^{MC} permet de comparer facilement les résultats de la séance d'exercices en cours aux totaux précédents, moyens ou historiques. Grâce à une consultation rapide de la durée des exercices ou du nombre de calories brûlées au cours des séances d'exercices précédentes, on peut constater rapidement et facilement les progrès réalisés. Des lectures et une meilleure connaissance du eTRAK^{MC} contribuent à se motiver pour améliorer ses performances.

FONCTIONNEMENT DU eTRAK^{MC}

RÉGLAGE : Pour activer le eTRAK^{MC} pour la première fois, il suffit d'appuyer sur la touche eTRAK^{MC} et de la tenir pendant 5 secondes. Dès lors, les renseignements sont automatiquement enregistrés. Remarque : Il n'est pas nécessaire de répéter cette opération sauf si on réutilise l'exerciseur après une pause.

DÉSACTIVATION : Pour empêcher temporairement le eTRAK^{MC} d'accumuler des données, appuyer sur la touche eTRAK^{MC} et la tenir pendant 5 secondes. Pour réactiver, exécuter à nouveau les instructions de RÉGLAGE.

RÉINITIALISATION : Pour réinitialiser les données cumulées, appuyer sur la touche eTRAK^{MC} et la tenir pendant 10 secondes. Remarque : Cette opération a un effet permanent et elle efface TOUTES les données relatives à l'utilisateur sélectionné cumulées précédemment.

DONNÉES CUMULÉES : Une fois le eTRAK^{MC} activé, on peut faire défiler les données cumulées en divers formats en appuyant sur la touche eTRAK^{MC}. Une séance d'exercices est enregistrée lorsque : le programme se termine, la console est mise en pause et n'est pas réarmée avant 10 minutes, ou lorsqu'on appuie sur la touche STOP et qu'on la tient pour réinitialiser la console.

- 1) **SÉANCE D'EXERCICES EN COURS** : La console passe implicitement à l'exercice en cours et affiche les résultats en temps réel.
- 2) **MOYENNE DES EXERCICES** : Cette option permet de visualiser la moyenne des données cumulées au cours des 100 dernières séances d'exercices. Les renseignements suivants s'affichent dans la fenêtre correspondante :

VITESSE – Vitesse moyenne et résistance moyenne.

DURÉE – Durée moyenne des exercices.

DISTANCE – Distance moyenne parcourue lors des exercices.

CALORIES – Nombre moyen de calories brûlées.

Remarque : La vitesse moyenne et le degré de résistance moyen s'affichent alternativement toutes les trois secondes.

- 3) **SÉANCE D'EXERCICES PRÉCÉDENTE** - Cette option permet de visualiser les données cumulées de la séance d'exercices précédente. La séance d'exercices en cours devient la séance d'exercices précédente dès qu'un programme se termine ou qu'on réinitialise la console. Les renseignements suivants s'affichent dans la fenêtre correspondante :

VITESSE - Vitesse moyenne et résistance moyenne.

DURÉE - Durée totale de séance d'exercices précédente.

DISTANCE - Distance totale parcourue au cours de la séance d'exercices précédente.

CALORIES - Nombre total de calories brûlées au cours de la séance d'exercices précédente.

- 4) **TRIP (DISTANCE PARCOURUE)** : Fonctionne comme le totalisateur journalier d'un véhicule. Visualisation des données cumulées depuis la dernière réinitialisation de la fonction distance. Appuyer sur la touche TRIP et la tenir pendant 5 secondes pour remettre à zéro la distance parcourue. Les renseignements suivants s'affichent dans la fenêtre correspondante :

VITESSE - Vitesse moyenne et résistance moyenne.

DURÉE - Durée totale du parcours. Remarque : Si la durée est supérieure à 99:59, elle ne s'affiche plus en minutes mais en heures.

DISTANCE - Distance totale parcourue.

CALORIES - Nombre moyen de calories brûlées.

Remarque : La vitesse moyenne et le degré de résistance moyen s'affichent alternativement toutes les trois secondes.

- 5) **TOTAL HISTORIQUE** : Cette option permet de visualiser l'ensemble des données cumulées de la première séance d'exercices à la dernière séance d'exercices enregistrée. Les renseignements suivants s'affichent dans la fenêtre correspondante :

VITESSE - Vitesse moyenne et résistance moyenne.

DURÉE - Cumul de la durée. Remarque : Si la durée est supérieure à 99:59, elle ne s'affiche plus en minutes mais en heures.

DISTANCE - Cumul de la distance.

CALORIES - Nombre moyen de calories brûlées.

Remarque : La vitesse moyenne et le degré de résistance moyen s'affichent alternativement toutes les trois secondes.

FRÉQUENCE CARDIAQUE

POIGNÉES DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

Placer la paume des mains directement sur les poignées du cardio-fréquencemètre. Saisir les poignées des deux mains est nécessaire à l'enregistrement de la fréquence cardiaque. Cinq battements cardiaques (15 à 20 secondes) sont nécessaires pour enregistrer la fréquence cardiaque. Ne pas trop serrer les poignées. Un serrage excessif risque de faire monter la tension artérielle. Maintenir une légère pression. Les résultats risquent d'être aberrants en cas de maintien prolongé du contact avec les poignées. Veiller à nettoyer les capteurs de fréquence pour assurer le maintien d'un contact correct.

AVERTISSEMENT : Le cardio-fréquencemètre n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs peuvent influencer sur le degré de précision des lectures de la fréquence cardiaque. La lecture de la fréquence cardiaque n'a pour but que d'aider dans l'exécution des exercices.

RECOMMANDATIONS POUR LA MISE EN FORME

TOUJOURS CONSULTER SON MÉDECIN AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT.

FRÉQUENCE DES EXERCICES

L'American Heart Association recommande des exercices réguliers trois ou quatre jours par semaine au moins pour maintenir la santé cardiovasculaire. À ceux qui ont d'autres objectifs, tels que la perte de poids ou de graisses, il est recommandé de s'entraîner plus souvent. Que ce soit trois jours ou six jours d'exercice par semaine, se rappeler que l'objectif ultime est d'en faire une habitude, à tout âge. Il est en général plus facile de maintenir un programme de mise en forme si une période spécifique de la journée lui est consacrée. Peu importe si c'est le matin avant le déjeuner, lors de la pause du midi ou en regardant les nouvelles télévisées le soir. L'important est que la période de la journée choisie soit toujours disponible sans risque d'interruption. Enfin, pour qu'un programme de mise en forme soit couronné de succès, il faut en faire l'une des priorités de la vie quotidienne. C'est pourquoi il faut dès maintenant sortir l'agenda et y écrire les dates et heures des séances d'entraînement pour le mois à venir.

DURÉE DES EXERCICES

Pour des exercices d'aérobie, il est recommandé de travailler de 24 à 60 minutes par session. Commencer lentement et augmenter progressivement la durée des exercices. Si le mode de vie de l'année écoulée a été sédentaire, il peut être judicieux de maintenir les durées d'exercice à un niveau aussi bas que 5 minutes, pour commencer. Le corps a besoin de temps pour s'ajuster à la nouvelle activité. Si l'objectif est la perte de poids, une session d'exercice plus longue à une intensité moindre s'avère plus efficace. Une durée d'exercice de 48 minutes ou plus est recommandée pour de meilleurs résultats de perte de poids.

INTENSITÉ DES EXERCICES

L'intensité de l'entraînement est également fonction des objectifs. Le conditionnement sur tapis roulant en préparation d'un 5 000 mètres est plus intense que si l'objectif est simplement la mise en forme. Mais quels que soient les objectifs à long terme, toujours commencer un programme d'entraînement avec une intensité d'effort faible. Les exercices aérobiques n'ont pas besoin d'être douloureux pour être bénéfiques. Il existe deux façons de mesurer l'intensité d'un exercice. La première consiste à surveiller la fréquence cardiaque (à l'aide des poignées du cardio-fréquencemètre ou d'un capteur-émetteur de plastron sans fil), l'autre consiste à évaluer le niveau d'effort perçu par l'individu (ce qui est plus simple que cela ne paraît).

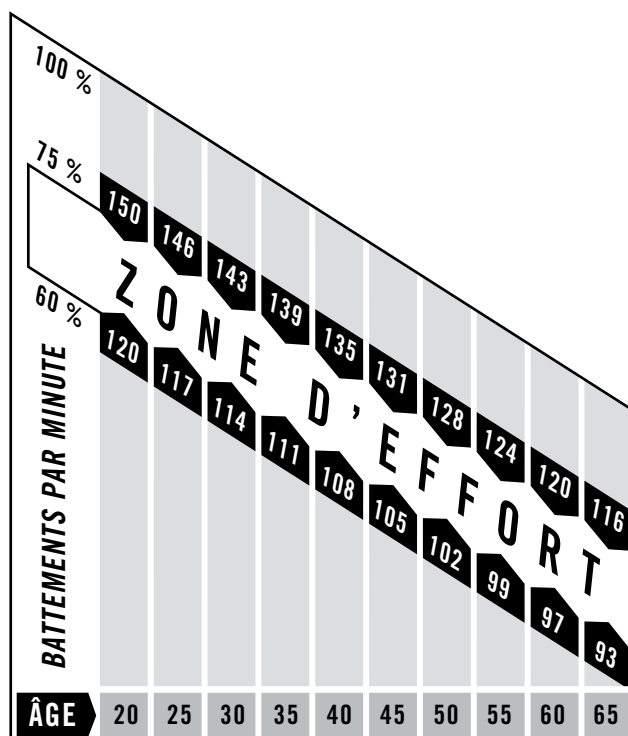
NIVEAU D'EFFORT PERÇU

Une façon simple d'évaluer l'intensité d'un exercice consiste à évaluer le niveau d'effort perçu de l'individu. Si l'individu est trop hors d'haleine pour maintenir une conversation tout en s'exerçant, c'est que l'intensité de l'exercice est trop élevée. Le bon sens indique de s'exercer jusqu'à l'euphorie et non pas l'épuisement. S'il devient difficile de reprendre haleine, il est grand temps de ralentir. Être toujours conscient des signes d'un effort excessif.

TABLEAU DE ZONES D'EFFORT CARDIOVASCULAIRE

Qu'est-ce qu'une zone d'effort cardiovasculaire ?

Une zone d'effort cardiovasculaire informe du nombre de fois par minute que le cœur doit battre pour atteindre un effet d'exercice souhaité. Elle est représentée sous la forme de pourcentage du nombre maximal de fois que le cœur peut battre par minute. La zone d'effort varie d'un individu à l'autre, selon l'âge, le niveau actuel d'entraînement et les objectifs de conditionnement physique personnels. L'American Heart Association recommande que les exercices s'inscrivent dans une zone d'effort comprise entre 60 % et 75 % de la fréquence cardiaque maximale de l'individu considéré. Un novice veut travailler à 60 % de la plage alors qu'une personne plus entraînée veut travailler entre 70 et 75 % de la plage. Voir le tableau pour référence.



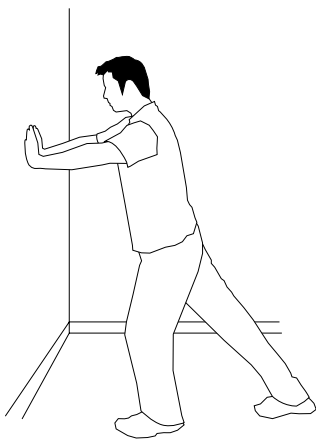
EXAMPLE :

Pour un utilisateur de 42 ans : trouver l'âge en bas du tableau (arrondir à 40), remonter la colonne ÂGE jusqu'à la BARRE DE ZONE D'EFFORT. RÉSULTATS : 60 % de la fréquence cardiaque maximale = 108 battements par minute, 75 % de la fréquence cardiaque maximale = 135 battements par minute.

TOUJOURS CONSULTER SON MÉDECIN AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT.

CONSEILS **ÉTIREMENT****ÉTIREMENTS TOUT D'ABORD**

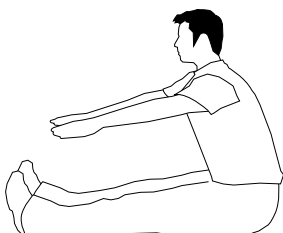
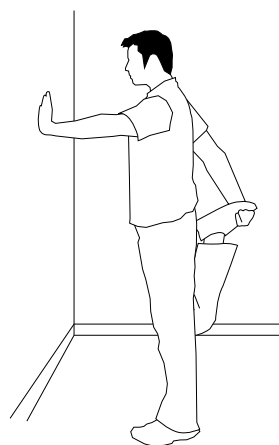
Avant d'utiliser le tapis roulant, il convient de consacrer quelques minutes à pratiquer quelques exercices d'étirement de basse intensité. L'étirement avant l'entraînement augmente la flexibilité musculaire et réduit les risques de blessures connexes. Débuter chacun de ces exercices d'étirement d'un mouvement lent et doux. Ne pas s'étirer au point de ressentir de la douleur. Veiller à ne pas sautiller lors des exercices d'étirement.

**1. ÉTIREMENT DES MOLLETS EN POSITION DEBOUT**

Se tenir debout près d'un mur, les orteils du pied gauche à environ 45 cm du mur, le pied droit à environ 30 cm derrière. S'incliner vers l'avant en poussant contre le mur avec les paumes. Garder les talons à plat et maintenir cette position pendant 15 secondes environ. Veiller à ne pas sautiller en s'étirant. Répéter de l'autre côté.

2. ÉTIREMENT DES QUADRICEPS EN POSITION DEBOUT

En s'aidant d'un mur pour garder l'équilibre, saisir la cheville gauche de la main gauche et maintenir le pied contre le dos de la cuisse pendant 15 secondes. Répéter l'exercice avec la cheville et la main droites.

**3. ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS ET DES MUSCLES DU BAS DU DOS**

S'asseoir sur le sol, jambes rapprochées et étendues devant soi. Ne pas serrer les genoux. Étirer les doigts vers les orteils et maintenir la position pendant 15 secondes. Veiller à ne pas sautiller en s'étirant. Retourner à la position assise, dos droit. Répéter l'exercice une fois.

CONSEILS **L'IMPORTANCE DE L'ÉCHAUFFEMENT
ET DE LA RÉCUPÉRATION****ÉCHAUFFEMENT**

Les deux à cinq premières minutes d'une séance d'entraînement doivent être consacrées à l'échauffement. L'échauffement a pour objet d'assouplir les muscles et de les conditionner pour un effort plus intensif. Exécuter l'exercice d'échauffement à un rythme lent. L'échauffement doit porter progressivement la fréquence cardiaque dans la zone de fréquence cardiaque cible.

RÉCUPÉRATION

Ne jamais arrêter l'entraînement abruptement. Une période de récupération de 3 à 5 minutes permet au muscle cardiaque de s'ajuster à une sollicitation moindre. Veiller à ce que la période de récupération se déroule à un rythme très lent afin d'abaisser la fréquence cardiaque. La période de récupération achevée, répéter les exercices d'étirement susmentionnés afin de relâcher la tension musculaire.

CONSEILS **RÉALISATION DES OBJECTIFS DE MISE
EN FORME**

Une étape importante dans l'élaboration d'un programme de mise en forme à long terme est d'en déterminer les objectifs. L'objectif principal des exercices est-il de perdre du poids ? De développer la musculature ? De réduire le stress ? De se préparer en vue des courses du printemps ? Une fois les objectifs déterminés, il devient plus facile d'élaborer un programme d'exercices efficace. Voici quelques objectifs courants d'un programme de conditionnement :

- Perte de poids – exercices de moindre intensité et de plus longue durée
- Amélioration de la forme et du tonus – exercices à intervalles, alterner entre des intensités élevées et basses
- Niveau d'énergie supérieur – exercices quotidiens plus fréquents
- Amélioration des performances sportives – exercices de haute intensité
- Amélioration de l'endurance cardiovasculaire – exercices de moindre intensité et de plus longue durée

Essayer autant que possible de définir ces objectifs en termes précis et mesurables et de les consigner. Plus les objectifs sont précis, plus il est facile de mesurer les progrès accomplis. Si les objectifs sont à long terme, les diviser par mois et par semaine. La raison en est qu'il est souvent difficile de se garder motivé pour des objectifs à long terme. Il est plus facile également d'atteindre des objectifs à court terme. La console offre plusieurs afficheurs permettant de suivre les progrès accomplis. Il est possible de mesurer la distance, les calories et la durée.

JOURNAL D'EXERCICES

Pour faire un journal d'exercice personnel, photocopier les feuilles de journal hebdomadaires et mensuelles figurant aux pages suivantes.

À mesure que la condition physique s'améliore, il est possible de consulter le journal pour constater les progrès réalisés.

FICHES HEBDOMADAIRES D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINE N°		OBJECTIF HEBDOMADAIRE			
JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DURÉE	COMMENTAIRES
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
TOTAUX HEBDOMADAIRES :					

SEMAINE N°		OBJECTIF HEBDOMADAIRE			
JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DURÉE	COMMENTAIRES
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
TOTAUX HEBDOMADAIRES :					

SEMAINE N°		OBJECTIF HEBDOMADAIRE			
JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DURÉE	COMMENTAIRES
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
TOTAUX HEBDOMADAIRES :					

FICHES MENSUELLES D'ENTRAÎNEMENT

MOIS _____	OBJECTIF MENSUEL _____		
SEMAINE N°	DISTANCE	CALORIES	DURÉE
TOTAUX MENSUELS :			

MOIS _____	OBJECTIF MENSUEL _____		
SEMAINE N°	DISTANCE	CALORIES	DURÉE
TOTAUX MENSUELS :			

MOIS _____	OBJECTIF MENSUEL _____		
SEMAINE N°	DISTANCE	CALORIES	DURÉE
TOTAUX MENSUELS :			

DÉPANNAGE

Les exercices elliptiques Freespirit sont conçus pour être fiables et n'exiger aucun entretien. Mais en cas de problème, consulter le guide de dépannage ci-après.

PROBLÈME : La console ne s'éclaire pas.

SOLUTION : Vérifier les points suivants :

- La prise à laquelle est branché l'exerciceur elliptique est opérationnelle. Vérifier que le coupe-circuit ne s'est pas déclenché.
- L'adaptateur est adéquat. N'utiliser que l'adaptateur fourni ou agréé par Sears.
- L'adaptateur n'est ni pincé ni endommagé et il est correctement enfiché dans la prise murale ET dans l'exerciceur elliptique.
- L'interrupteur de marche/arrêt est sur MARCHE (ce peut ne pas être applicable à tous les modèles).
- Mettre l'exerciceur elliptique hors tension et débrancher le cordon d'alimentation. Déposer la console et s'assurer que tous les branchements sont solides et qu'aucun fil n'est pincé ou endommagé.

PROBLÈME : La console s'éclaire mais la durée/le nombre de tours/minute ne progressent pas.

SOLUTION : Vérifier les points suivants :

- Mettre l'exerciceur elliptique hors tension et débrancher le cordon d'alimentation. Déposer la console et s'assurer que tous les branchements sont solides et qu'aucun fil n'est pincé ou endommagé.
- Si ce qui précède ne règle pas le problème, le capteur de vitesse et/ou l'aimant peuvent être délogés ou endommagés.

PROBLÈME : Les degrés de résistance semblent incorrects – trop élevés ou trop bas.

SOLUTION : Vérifier les points suivants :

- L'adaptateur est adéquat. N'utiliser que l'adaptateur fourni ou agréé par Sears.
- Réinitialiser la console et laisser la résistance reprendre sa valeur implicite. Redémarrer et réessayer les degrés de résistance.

PROBLÈME : Les galets de roulement laissent des débris sur les glissières.

SOLUTION : Cela relève de l'usure normale des galets de l'exerciceur elliptique.

Pour éliminer ces débris, il suffit d'essuyer les galets de roulement et les glissières avec un chiffon humide.

PROBLÈME : L'exerciceur elliptique émet un couinement ou un bruit strident.

SOLUTION : Vérifier les points suivants :

- S'assurer que l'exerciceur elliptique repose sur une surface plane.
- Desserrer tous les boulons posés au cours du processus d'assemblage, en graisser les filets, et les resserrer.

DÉPANNAGE DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

PROBLÈME : Aucun affichage de la fréquence cardiaque.

SOLUTION : Déposer la console et s'assurer que les câbles du cardio-fréquencemètre sont correctement assujettis et solidement raccordés à la console.

Vérifier l'environnement du lieu d'exercice et y déceler toute source d'interférence, comme une ligne électrique à haute tension, un gros moteur, etc.

UNE LECTURE ABERRANTE PEUT SE PRODUIRE DANS LES CAS SUIVANTS :

- Pression trop élevée sur les poignées du cardio-fréquencemètre. Exercer une pression modérée sur ces poignées.
- Vibrations et mouvements constants dus au maintien constant des mains sur les poignées du cardio-fréquencemètre pendant l'entraînement.
- Halètements lors d'un exercice.
- Port d'une bague trop serrée.
- Mains sèches ou froides. Essayer d'humidifier et de réchauffer les paumes en les frottant l'une contre l'autre.
- Symptômes d'arythmie aiguë.
- Symptômes d'artériosclérose ou de troubles du flux sanguin périphérique.
- Peau des paumes particulièrement épaisse.

REMARQUE : Les sources d'interférences, comme les ordinateurs, les moteurs et les lampes fluorescentes peuvent rendre aberrantes les lectures de la fréquence cardiaque.

Si le problème persiste malgré les conseils de dépannage susmentionnés, arrêter d'utiliser et débrancher l'appareil.

Si le problème persiste malgré les conseils de dépannage susmentionnés,
arrêter d'utiliser et débrancher la machine.

COMMUNIQUER AVEC SEARS AU NUMÉRO FIGURANT AU VERSO DU GUIDE.

Les informations suivantes peuvent être demandées lors de l'appel téléphonique. Avoir ces informations disponibles :

- Modèle
- Numéro de série
- Date d'achat (reçu ou relevé de carte de crédit)

Afin d'entretenir l'exerciseur elliptique, le service de soutien technique à la clientèle peut poser des questions précises sur les symptômes. Quelques questions de dépannage susceptibles d'être posées sont :

- Depuis combien de temps le problème se produit-il ?
- Est-ce que ce problème survient à chaque utilisation ? Avec chaque utilisateur ?
- Si un bruit est perçu, provient-il de l'avant, de l'arrière, ou de l'intérieur ? De quel genre de bruit s'agit-il (bourdonnement, grincement, couinement, bruit strident, etc.) ?
- Si la résistance qu'oppose l'appareil est inadéquate, est-elle toujours trop forte ou trop faible ? Le degré de résistance change-t-il lorsqu'on appuie sur les touches de la console ? Le degré de résistance change-t-il constamment pendant la séance d'entraînement ?
- L'appareil a-t-il été lubrifié et entretenu selon le calendrier d'entretien ?
- Est-ce que ce problème survient lorsqu'on utilise les leviers d'exercice ? Lorsqu'on n'utilise pas les leviers d'exercice ?

Les réponses à ces questions et à d'autres permettent aux techniciens d'envoyer les pièces de rechange adéquates et de mobiliser les services d'entretien nécessaires à la réparation de votre exerciseur elliptique Freespirit.

QUESTIONS FRÉQUENTES SUR LE PRODUIT

LES BRUITS ÉMIS PAR L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE SONT-ILS NORMAUX ?

Comme ils sont équipés d'entraînements par courroie et d'un système de résistance magnétique sans frottement, les exercices elliptiques Freespirit comptent parmi les plus silencieux sur le marché. Afin de réduire le bruit au minimum, Freespirit n'utilise que des paliers et des courroies de la plus haute qualité. Toutefois, comme le système de résistance lui-même est si silencieux, on entend parfois de légers bruits d'origine mécanique. À la différence des appareils plus anciens et plus bruyants, les exercices elliptiques Freespirit n'émettent aucun bruit de ventilateur, de patinage des courroies ou d'alternateur qui masquerait les bruits d'origine mécanique. Ces bruits, intermittents ou non, sont normaux et sont dus au transfert de quantités significatives d'énergie à un volant tournant à haute vitesse. Tous les paliers, courroies et autres pièces tournantes produisent des bruits que transmettent le carter et le cadre. Du fait de la dilatation thermique des pièces, il est normal que ces bruits varient légèrement au cours d'une séance d'entraînement et avec le temps.

POURQUOI L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE LIVRÉ EST-IL PLUS BRUYANT QUE CELUI EN MAGASIN ?

Les appareils de conditionnement physique semblent toujours être plus silencieux dans une grande salle d'exposition parce qu'en général le bruit de fond y est plus élevé que chez soi. La réverbération du bruit est également moindre sur un sol en béton recouvert d'une moquette que sur un parquet. Un tapis épais en caoutchouc peut aider à minimiser la réverbération du bruit dans la pièce. De même, la réflexion du bruit est plus importante si l'appareil est placé près d'un mur.

COMBIEN DE TEMPS DURE LA COURROIE D'ENTRAÎNEMENT ?

La modélisation informatique à laquelle Sears a procédé a indiqué des milliers d'heures de fonctionnement sans entretien. Les courroies sont couramment utilisées dans des contextes nettement plus rigoureux, en particulier la transmission des motocyclettes.

PEUT-ON DÉPLACER FACILEMENT L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE UNE FOIS QU'IL EST ASSEMBLÉ ?

L'exerciseur elliptique comporte une paire de roulettes de transport intégrée à ses pieds avant, qui permettent de le déplacer facilement. Il est important de placer l'exerciseur elliptique dans une pièce confortable et attirante. L'exerciseur elliptique est conçu pour occuper un minimum d'espace. Nombreux sont ceux qui le placent face à un poste de télévision ou à une fenêtre panoramique. Dans la mesure du possible, éviter de le mettre dans un sous-sol non fini. Pour faire de l'entraînement une activité quotidienne agréable, placer l'exerciseur elliptique dans un environnement confortable.

PEUT-ON PÉDALER EN MARCHÉ ARRIÈRE AVEC CET EXERCISEUR ELLIPTIQUE ?

L'exerciseur elliptique permet de pédaler tant en marche avant qu'en marche arrière pour exercer et renforcer une plus vaste gamme de muscles.

QUEL GENRE D'ENTRETIEN COURANT EST NÉCESSAIRE ?

Comme Sears n'équipe ses exercices elliptiques que de paliers étanches, aucun graissage n'est nécessaire. Après chaque utilisation, l'essentiel de l'entretien consiste à essuyer la transpiration tombée sur l'appareil.

COMMENT NETTOYER L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE ?

À l'eau savonneuse uniquement. Ne jamais utiliser de solvant sur les pièces en plastique.

La propreté de l'exerciseur elliptique et de l'environnement immédiat permet de minimiser les problèmes d'entretien et les visites de dépannage. C'est pourquoi Sears recommande d'observer le calendrier d'entretien préventif suivant.

APRÈS CHAQUE UTILISATION (QUOTIDIENNEMENT)

Mettre l'exerciseur elliptique hors tension en débranchant le cordon d'alimentation de la prise murale.

- Essuyer l'exerciseur elliptique avec un chiffon humide. Sous peine d'endommager l'appareil, ne jamais utiliser de solvants.
- Inspecter le cordon d'alimentation. S'il est endommagé, communiquer avec Sears.
- S'assurer que le cordon d'alimentation n'est pas pris sous l'appareil ou à tout autre endroit où il pourrait être pincé ou coupé.



Pour mettre l'exerciseur elliptique hors tension, en débrancher le cordon d'alimentation de la prise murale.

UNE FOIS PAR SEMAINE

Nettoyer sous l'exerciseur elliptique, en procédant comme suit :

- Mettre l'exerciseur hors tension
- Écarter l'exerciseur de l'aire de nettoyage.
- Nettoyer ou enlever à l'aspirateur les poussières et autres salissures qui ont pu s'accumuler sous l'exerciseur.
- Remettre l'exerciseur à sa place.

CHAQUE MOIS

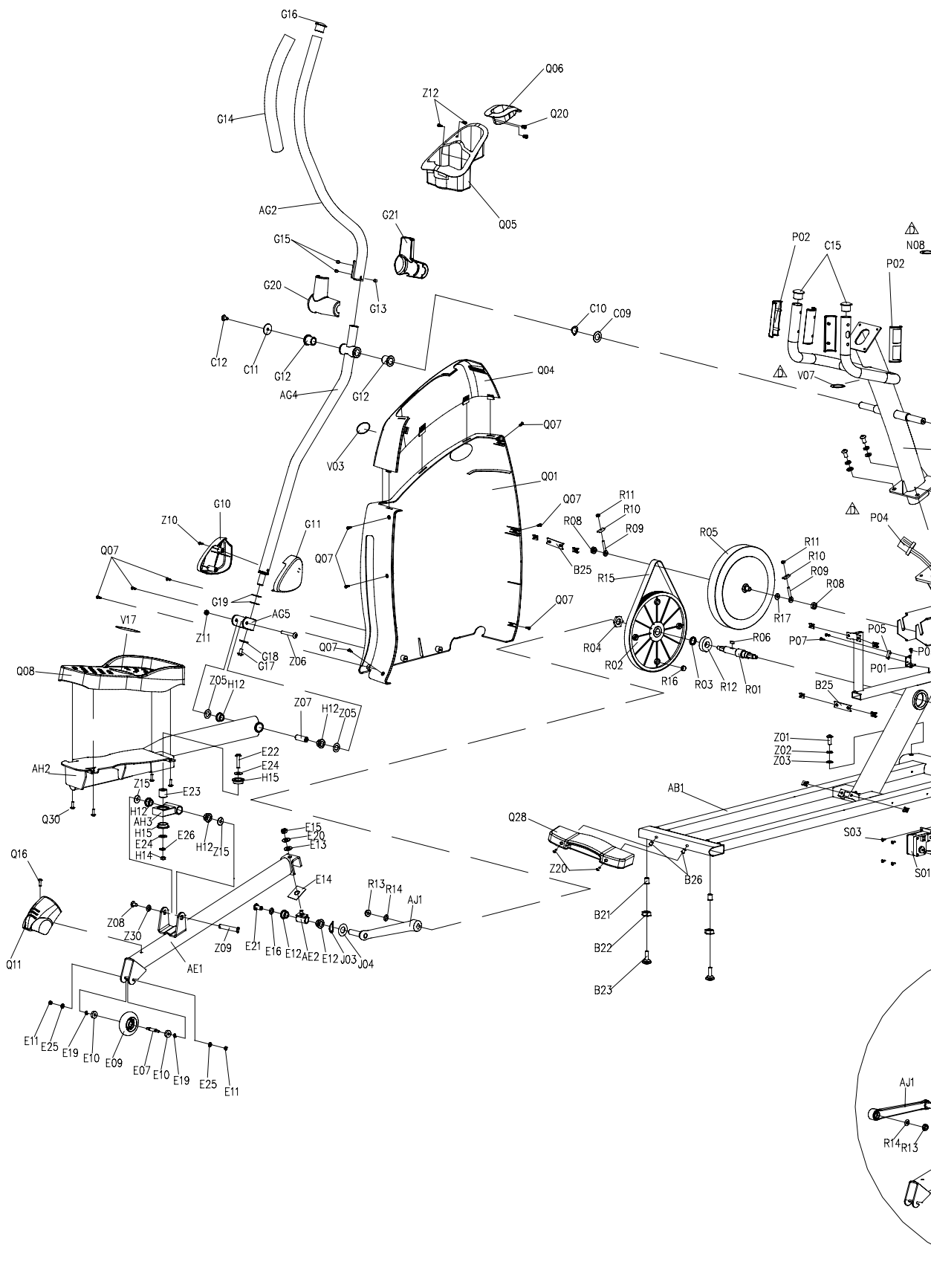
- Inspecter les vis d'assemblage de l'appareil et en vérifier le serrage.
- Éliminer tous les débris des galets des leviers de pédale et des glissières.

LISTE DES PIÈCES

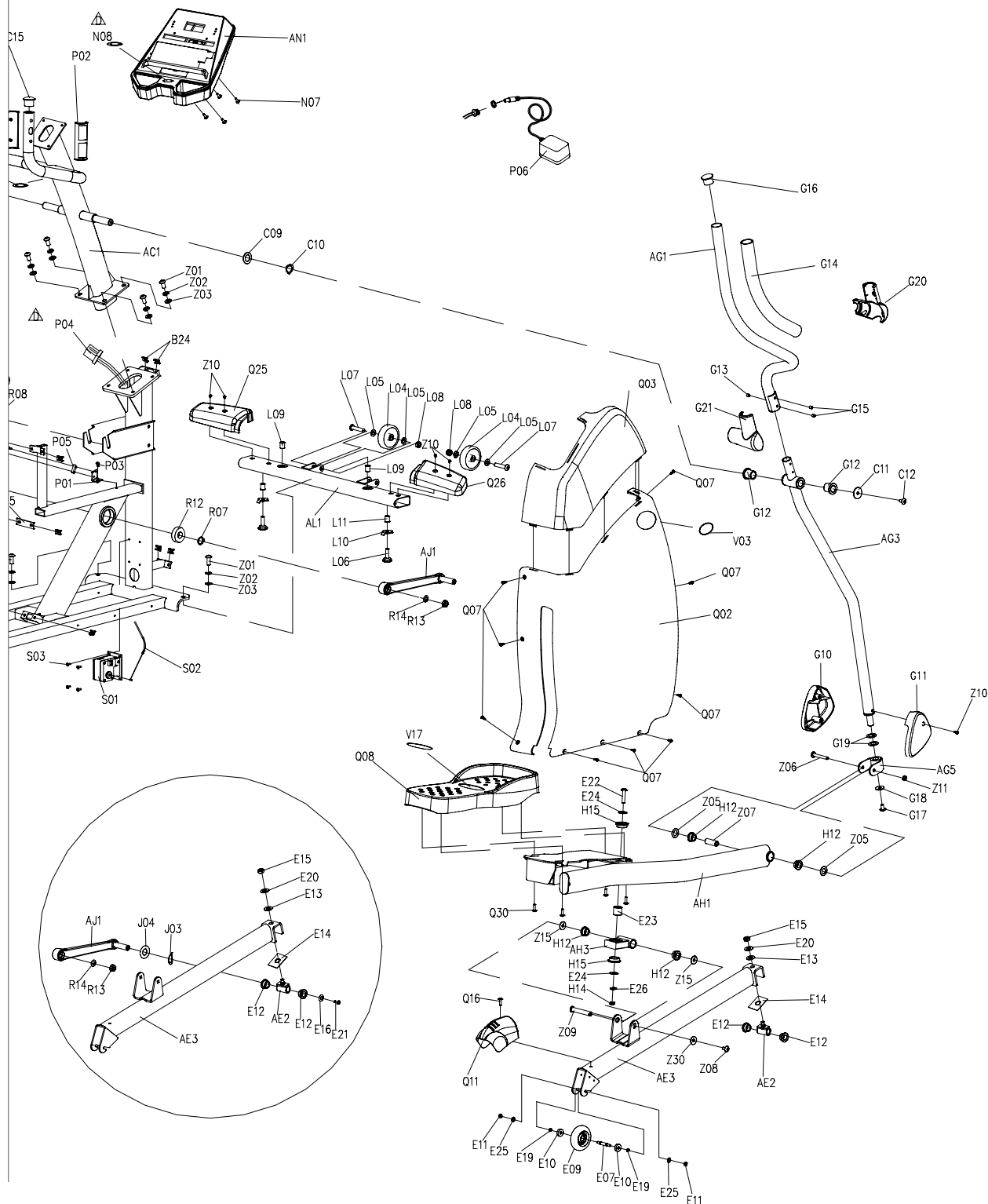
Veuillez se référer au **SCHÉMA ÉCLATÉ** de la page suivante.

	Pièce #:	Description:		Pièce #:	Description:
AC1	SZEP133BCSM	Console Mast Set	L05	ME0502163	Washer,Flat
AE1	SP0305075AC	Pedal Arm, Left	L06	MB0301002	Leveler
AE2	SZEP133BCPS	Pivot Tube Set	L07	ME0112087	Bolt
AE3	SP0305087AC	Pedal Arm, Right	L08	MZE0204027	Nut,Nylon
AG1	SZEP133BUHB-R	Upper Handlebar - Right	L09	MZE0301015	Brass insert
AG2	SZEP133BUHB-L	Upper Handlebar - Left	L10	MB0302002	Level Washer
AG3	SZEP133BLHB-R	Lower Handlebar - Right	L11	MZE0301009	Brass insert
AG4	SZEP133BLHB-L	Lower Handlebar - Left	N07	MZE0102039	Screw
AG5	SP0321011AA	Swivel Bracket-Lower Handlebar	N08	MG0234124BX	Decal, Console
AH1	SZEP133BLLA-R	Lower Link Arm - Right	P01	ML0259003B	Bracket, Speed Sensor
AH2	SZEP133BLLA-L	Lower Link Arm - Left	P02	MC0712011	Pulse Grip
AH3	SZEP133BPAS	Pivot Block Set	P03	MZE0107026	Screw
AJ1	SP0314028AA	Crank Arm	P04	MC0502075A	Console Cable
AL1	SZEP133BFST	Front Stabilizer Set	P05	MC0510005A	Sensor Cable, 2-prong
AN1	SM0307084AX	Console Set	P06	MC0714203A2	AC Adapter - 12V
B22	MZE0201008	Nut	P07	MZE0107009	Screw
B23	MB0301002	Leveler	Q01	MB0220005EB	Side Cover, Lower Left
B24	MZE0701001	Tinnamen Nut	Q02	MB0221005CB	Side Cover, Lower Right
B25	MJ1234001	Connecting Plate, Side Cover	Q03	MB0203089CE	Side Cover, Upper - Right
B26	MZE0301012	Brass Insert	Q04	MB0202101CE	Side Cover, Upper - Left
C09	ME0502007	Washer,Flat	Q05	MB0204015AA	Accessory Tray
C10	ME0506002	Washer, Wavy	Q06	MB0210045AA	Cover,Console Mast
C11	MZE0502138	Washer, Flat	Q07	MZE0107042	Screw
C12	MZE0112034	Bolt	Q08	MD0402066B	Footpad
C15	MB0609092A	End Cap, Handlebar	Q11	MB0262003BA	Roller Wheel Cover
E09	SZEP110ROL	Roller Wheel Set	Q16	MZE0102010	Screw
E11	MZE0204004	Nylon Nut	Q20	MJ3352004B	Grommet for Console Mast Boot
E12	ML0105003A	Bushing-Pivot Tube	Q25	MB0250043AD	Cover, Front Stabilizer - Left
E13	ME0505055A	Washer, Teflon	Q26	MB0250044AD	Cover, Front Stabilizer - Right
E14	MCAE06102	Washer, Teflon	Q28	MB0250046BA	Cover, Rear Crossbar
E15	MZE0204027	Nut, Nylon	Q30	ME0102021	Screw
E16	MZE0502035	Washer, Flat	R01	SZEP109PAX	Pedal Axle Set
E19	MCAE02002	C-clip	R03	MJ3310001	Spacer, Big Pulley
E20	ME0508001	Washer, Flat	R04	MJ3308001	Nut, Crank Assembly
E21	ME0112074	Bolt	R05	MD0208027C	Drive Axle Set
E22	MZE0112040	Screw	R07	ME0902011	C-clip
E23	MJ3337019A	Bushing-Pivot Block Set	R08	MZE0201032	Hex Nut
E24	MZE0502178A	Washer,Flat	R09	MZE0110043A	Eye Bolt
E25	MZE0502073	Washer,Flat	R10	MJ1804001	Bracket, Eye Bolt
E26	MZE0501038A	Washer, Lock	R11	MZE0204010	Nut, Nylon
G10	MB0215020BA	Cover, Lower HB - Left	R12	MD0501013	Bearing, Crank Assembly
G11	MB0215021BA	Cover, Lower HB - Right	R13	MZE0208006	Nut, Crank Axle
G12	ML0105023A	Bushing-Lower Handlebar	R14	ME0508004	Washer
G13	MZE1401001	Screw	R15	MD0602035A	Drive Belt
G14	MB0401148AA	Foam Grip, Handlebar	S01	SCA902001	Resistance Motor Set (DC Motor)
G15	MZE0114032AB	Set Screw	S02	MD0209059C	ECB Steel Cable
G16	MB0609018	End Cap, Upper HB	S03	MZE0107026	Screw
G17	MZE0112034	Screw	V03	MG0105055AX	Decal, Side Cover
G18	MZE0502035	Washer,Flat	Z01	ME0112164	Bolt
G19	MZE0505042A	Washer, Teflon	Z02	MZE0501027AC	Washer, Lock
G20	MB0215012DA	Cover, Front Left or Rear Right HB. Snap-on cover	Z03	MZE0502129	Washer, Flat
G21	MB0215013CA	Cover, Front Right or Rear Left HB. Snap-on cover (Updated)	Z05	MZE0505038	Washer,Teflon
H12	ML0105003A	Bushing, Link Arm	Z06	MZE0112109	Cbolt, oval hex socket
H14	MZE0204005	Nut, Nylon	Z07	MJ3343016B	Inner Bushing, Pedal Arm
J03	ME0506005	Washer, Wavy	Z08	MZE0106007AB	Screw
J04	MZE0502041	Washer,Flat	Z09	MJ3304012D	Axle,Pedal Arm
KIT	SM0338206AX	Hardware Pack	Z10	MZE0102013	Bolt
KIT	MZE1001002	13/15mm Open-ended Wrench	Z11	MZE0204005	Nut,Nylon
KIT	ME1007031A	6mm L-wrench	Z12	MZE0107023	Screw
KIT	MZE1007002	5mm L-wrench w/screwdriver	Z15	ME0505072AB	Washer, Teflon-Split
KIT	ME1005002	Screwdriver	Z20	MZE0102094	Screw
KIT	MH0207335AX	Owner's Manual - English	Z30	MZE0502138	Washer,Flat
KIT	MH0207335ABX	Owner's Manual - French			
L03	MB0103006B	Mobile Wheel			
L04	SZEP110FMW	Mobile Wheel Set			

VUE ÉCLATÉE



VUE ÉCLATÉE



GARANTIE LIMITÉE – USAGE DOMESTIQUE

CADRE • 10 ANS

Sears garantit le cadre contre tout vice de fabrication ou de matière pendant dix ans, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

FREIN • 3 ANS

Sears garantit le frein contre tout vice de fabrication et de matière pendant trois ans, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

ÉLECTRONIQUE ET PIÈCES • 1 AN

Sears garantit les composants électroniques et toutes les pièces d'origine pendant un an à compter de la date de l'achat, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

MAIN-D'ŒUVRE • 1 AN

Sears prend à sa charge les frais de main-d'œuvre pour la réparation de l'appareil pendant un an à compter de la date de l'achat, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

EXCLUSIONS ET LIMITATIONS

Qui EST couvert :

- Le propriétaire initial; la garantie n'est pas transférable.

Qu'est-ce qui EST couvert :

- La réparation ou le remplacement du moteur défectueux, de composants électriques défectueux ou de pièces défectueuses. Ils constituent les seuls correctifs au titre de la garantie.

Qu'est-ce qui N'EST PAS couvert :

- L'usure normale, l'assemblage ou l'entretien incorrects ou l'installation de pièces ou d'accessoires incompatibles ou non destinés à l'équipement tel qu'il est vendu.
- Les dommages ou la défaillance dus à un accident, l'utilisation abusive, la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, la négligence, le vol, le vandalisme, l'incendie, l'inondation, le vent, la foudre, le gel ou d'autres catastrophes naturelles quelle qu'en soit la nature, une réduction, fluctuation ou défaillance d'alimentation de quelque origine que ce soit, des conditions atmosphériques inhabituelles, une collision, l'introduction d'objets étrangers dans l'unité ou des modifications non autorisées ou non recommandées par Sears.

- Les dommages accessoires ou immatériels. Sears n'est pas responsable des dommages indirects, spéciaux ou immatériels, des pertes économiques, des pertes matérielles ou de profits, des privations de jouissance ou d'utilisation, ou d'autres dommages immatériels de quelque nature que ce soit en relation avec l'achat, l'utilisation, la réparation ou l'entretien de l'équipement.
- Les équipements utilisés à des fins commerciales ou à toutes autres fins que celles d'une famille unique ou d'un foyer, sauf acceptation de la couverture par Sears.
- Les équipements détenus ou utilisés hors des États-Unis et du Canada.
- La livraison, l'assemblage, l'installation, le réglage des unités d'origine ou de remplacement ou la main-d'œuvre et les autres frais associés à l'enlèvement ou au remplacement de l'unité couverte.
- Toute tentative de réparation de cet équipement crée un risque de blessure. Sears n'est pas responsable des dommages, pertes ou responsabilités découlant de toute blessure subie lors de ou du fait de toute réparation ou tentative de réparation de l'équipement de conditionnement physique par quiconque autre qu'un technicien agréé. Toutes les tentatives de réparation de l'équipement de conditionnement physique par l'utilisateur sont effectuées À SES RISQUES ET PÉRILS. Sears décline toute responsabilité en matière de blessures ou de dommages quels qu'ils soient causés par de telles réparations.

ENTRETIEN/RETOURS

- Le service à domicile est assuré dans un rayon de 240 km par le centre de réparation agréé le plus proche.
- Tout retour doit être pré-approuvé par Sears.
- Les obligations de Sears en vertu de cette garantie se limitent au remplacement ou à la réparation, à la discrétion de Sears, de l'équipement dans l'un de ses services d'entretien agréés.
- Un service d'entretien agréé par Sears doit recevoir tout l'équipement pour lequel la demande de garantie est formulée. Cet équipement doit être expédié en port payé, accompagné d'une preuve d'achat suffisante.
- Les pièces et les composants électroniques remis à neuf par Sears ou ses fournisseurs peuvent parfois être fournis comme pièces de rechange et constituent une parfaite application des dispositions de la garantie.
- Cette garantie donne des droits spécifiques. Les droits de l'utilisateur peuvent varier d'une province à l'autre.

Faites-le réparer, à domicile ou en atelier

Composez le:

1-800-LE-FOYER^{MD}
(1-800-533-6937)

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Pour la réparation, à **votre domicile**, des appareils électroménagers de grandes marques, peu importe le fabricant ou le détaillant!

Pour connaître l'emplacement du **Service des pièces et de l'entretien Sears** le plus proche afin d'apporter à l'atelier des produits tels que des aspirateurs, tondeuses à gazon ou appareils électroniques.

Pour connaître le n° de téléphone du **Service des pièces et de l'entretien Sears** pour commander les pièces de rechange, accessoires et manuels d'instruction requis pour effectuer vous-même les réparations.

www.sears.ca

Pour acheter ou pour obtenir des renseignements concernant un contrat d'entretien Sears, composez le:

1-800-361-6665

de 9h à 20h du lundi au vendredi (HNE), de 9h à 16h le samedi

For service in English:

1-800-4-MY-HOME[®]
(1-800-469-4663)

www.sears.ca



® Marque déposée/ ^{MC} Marque de Commerce de Sears, Roebuck and Co. utilisée en vertu d'une licence de Sears Canada
® / TM Trademarks of Sears, Roebuck and Co. used under license by Sears Canada