



5.5/5.7 AE

ELLIPTICAL OWNER'S MANUAL
MANUEL DU PROPRIÉTAIRE DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE
MANUAL DEL PROPIETARIO DE LA MÁQUINA ELÍPTICA



Read the ELLIPTICAL GUIDE before using this OWNER'S MANUAL.

Lire le GUIDE D'UTILISATION DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE avant de se servir du présent MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

Lea la GUÍA DEL USUARIO DE LA MÁQUINA ELÍPTICA antes de usar este MANUAL DEL PROPIETARIO.

3	ENGLISH
26	FRANÇAIS
50	ESPAÑOL

ASSEMBLY



WARNING

There are several areas during the assembly process that special attention must be paid. It is very important to follow the assembly instructions correctly and to make sure all parts are firmly tightened. If the assembly instructions are not followed correctly, the elliptical could have frame parts that are not tightened and will seem loose and may cause irritating noises. To prevent damage to the elliptical, the assembly instructions must be reviewed and corrective actions should be taken.

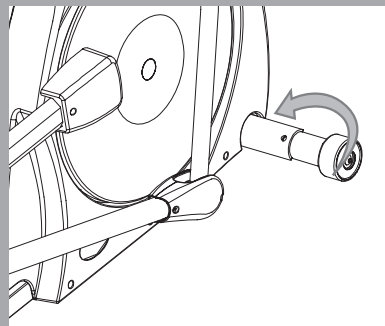
Before proceeding, find your elliptical's serial number located on a white barcode sticker on the front stabilizer tube and enter it in the space provided below.

ENTER YOUR SERIAL NUMBER AND MODEL NAME IN THE BOXES BELOW:

SERIAL NUMBER:

EP

SERIAL NUMBER LOCATION



MODEL NAME: **AFG SPORT 5.5 OR 5.7AE ELLIPTICAL**

» Refer to the SERIAL NUMBER and MODEL NAME when calling for service.

UPPER HANDLEBAR

TABLET/MAGAZINE POCKET

CONSOLE

CONTROL KNOB AND DISPLAY WINDOWS

SPEAKERS

CONSOLE FAN

PULSE GRIPS

LOWER HANDLEBAR

WATER BOTTLE HOLDER

CONSOLE MAST

TOP CAP

MAIN FRAME

CRANK

PIVOTING FOOT PADS

PEDAL ARM

POWER CORD SOCKET

STABILIZER TUBE

LOWER LINK ARM

GUIDE RAIL SET

REAR COVER

⚠ WARNING
CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USING ANY EXERCISE EQUIPMENT. POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY IF EQUIPMENT IS USED INAPPROPRIATELY. READ INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING. KEEP CHILDREN OFF AND AWAY FROM THIS EQUIPMENT. FOR CONSUMER USE ONLY.

⚠ AVERTISSEMENT
CONSULTEZ UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER CET ÉQUIPEMENT. POSSIBILITÉ DE BLESSURES SÉRIEUSES SI L'ÉQUIPEMENT EST UTILISÉ DE MANIÈRE INAPPROPRIÉE. AVANT D'USAGER, LIREZ LE MANUEL D'INSTRUCTIONS. NE LAISSEZ PAS CET ÉQUIPEMENT À LA PORTÉE DES ENFANTS. POUR L'USAGE DOMESTIQUE UNiquement.

⚠ PRECAUCIÓN
CONSULTE CON UN MÉDICO ANTES DE USAR ESTE EQUIPO. POSIBILIDAD DE RESULTAR EN HERIDAS GRAVES SI EL EQUIPO SE USA UTILIZADO INAPROPIADAMENTE. LEER LA GUÍA DE INSTRUCCIONES ANTES DE USAR. MANTENER NIÑOS PEQUEÑOS ALEJADOS DE LA MÁQUINA. ESTE EQUIPO ES SÓLO PARA EL USO DEL CONSUMIDOR.

CAUTION KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA.	AVERTISSEMENT GARDEZ LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE RÉGION.	PRECAUCIÓN MANTÉNGLA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA ÁREA.
--	---	---

TOOLS INCLUDED:

- ☐ Screwdriver
- ☐ 5 mm L-Wrench
- ☐ 8 mm L-Wrench
- ☐ 13/15 mm Flat Wrench

PARTS INCLUDED:

- ☐ 1 Main Frame
- ☐ 1 Stabilizer Tube
- ☐ 1 Guide Rail Set
- ☐ 2 Pedal Arms
- ☐ 2 Lower Handlebars
- ☐ 2 Upper Handlebars
- ☐ 2 Lower Link Arms With Footpads
- ☐ 1 Top Cap
- ☐ 1 Console Mast
- ☐ 1 Console Mast Boot
- ☐ 1 Console
- ☐ 2 Handlebar Caps
- ☐ 1 Water Bottle Holder
- ☐ 1 Audio Adapter Cable
- ☐ 1 Power Cord
- ☐ 1 Hardware Kit

PRE ASSEMBLY

UNPACKING

Unpack the product where you will be using it. Place the elliptical carton on a level flat surface. It is recommended that you place a protective covering on your floor. Never open box when it is on its side.

NOTE: During each assembly step, ensure that ALL nuts and bolts are in place and partially threaded in before completely tightening any ONE bolt.

NOTE: A light application of grease may aid in the installation of hardware. Any grease, such as lithium bike grease is recommended.



NEED HELP?

If you have questions or if there are any missing parts, contact Customer Tech Support. Contact information is located on the back panel of this manual.

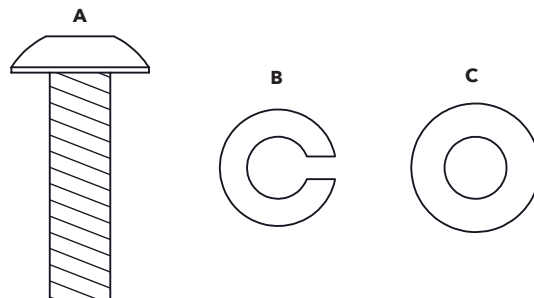
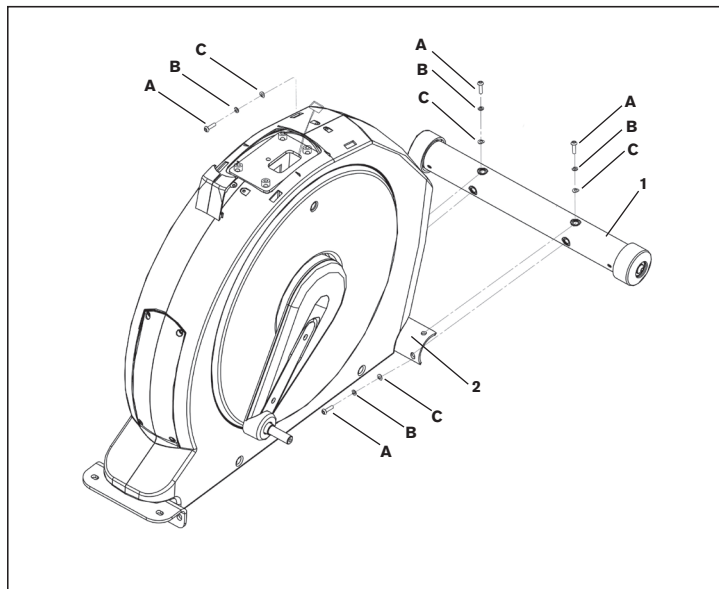


ASSEMBLY STEP 1



HARDWARE FOR STEP 1			
PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
A	BOLT	M8X1.25PX30L	4
B	SPRING WASHER	8.2X15.4X2T	4
C	ARC WASHER	8.4X17X1T	4

- A Open **HARDWARE FOR STEP 1**.
- B Attach the **STABILIZER TUBE (1)** to the **MAIN FRAME (2)** using 2 **BOLTS (A)**, 2 **SPRING WASHERS (B)** and 2 **ARC WASHERS (C)** on each side.



ASSEMBLY STEP 2

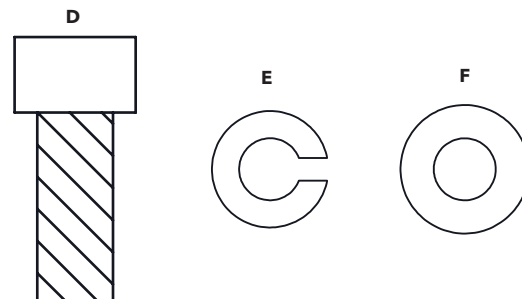
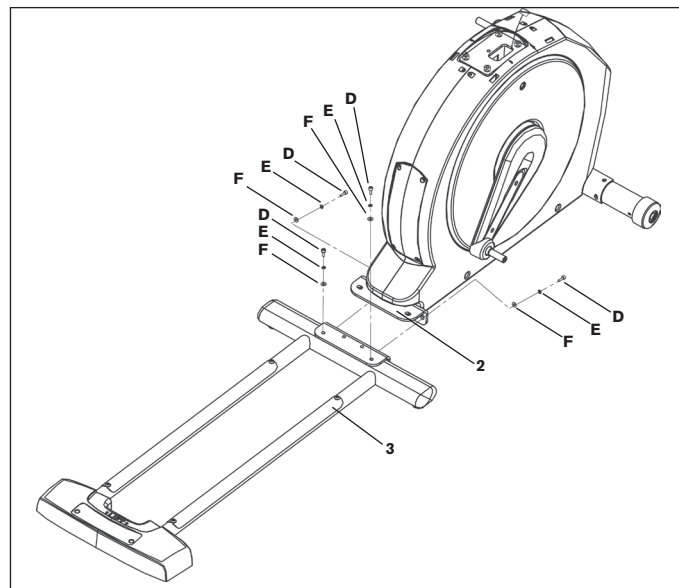


HARDWARE FOR STEP 2			
PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
D	BOLT	M10X1.5PLX20L	4
E	SPRING WASHER	10.2X18.4X2.5T	4
F	FLAT WASHER	10.2X20X1.5T	4

A Open **HARDWARE FOR STEP 2**.

B Align **GUIDE RAIL SET (3)** with **MAIN FRAME (2)** as shown.

C Attach the **GUIDE RAIL SET (3)** to the **MAIN FRAME (2)** using 4 **BOLTS (D)**, 4 **SPRING WASHERS (E)** and 4 **FLAT WASHERS (F)**.

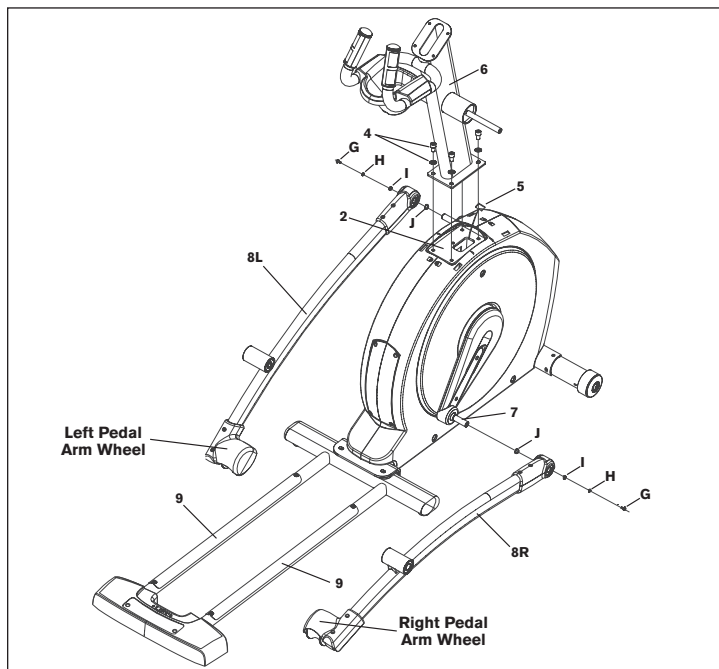


ASSEMBLY STEP 3

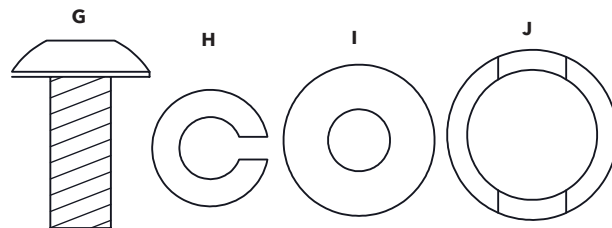


HARDWARE FOR STEP 3

PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
G	BOLT	M8X1.25PX20L	2
H	SPRING WASHER	8.2X15.4X2T	2
I	FLAT WASHER	8.2X20X1.5T	2
J	WAVY WASHER	17.2X22.5X0.5T	2

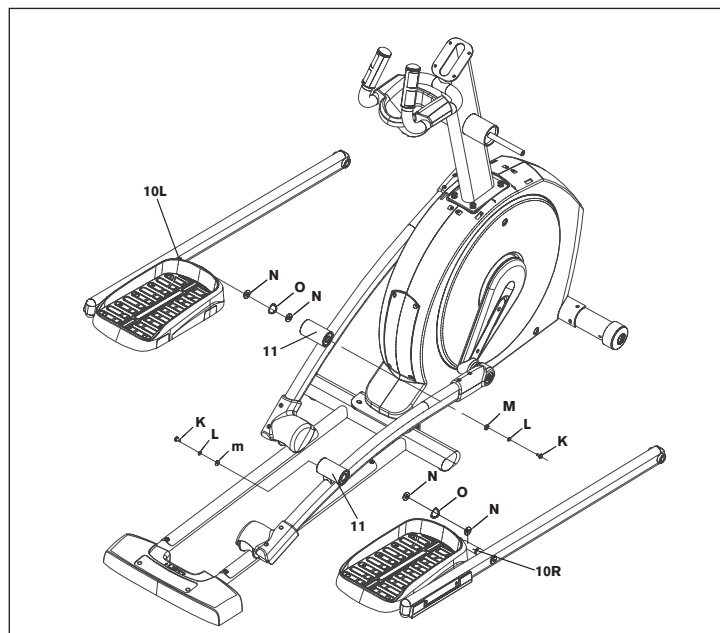


- Open **HARDWARE FOR STEP 3**.
- Remove **PRE-INSTALLED BOLTS AND WASHERS (4)** from **MAIN FRAME (2)**.
- Carefully pull the **CONSOLE CABLE (5)** through the **CONSOLE MAST (6)** using the twist tie located inside the **CONSOLE MAST (6)**.
- Attach **CONSOLE MAST (6)** to **MAIN FRAME (2)** using **PRE-INSTALLED BOLTS AND WASHERS (4)**. Carefully identify the **LEFT** and **RIGHT PEDAL ARM** by the **"L"** & **"R"** SYMBOLS and arrange them on the appropriate side of the elliptical.
- Slide **WAVY WASHER (J)** over **CRANK (7)** followed by **RIGHT PEDAL ARM (8R)** as shown. Rest pedal arm wheel on **GUIDE RAIL (9)**.
- Attach the **RIGHT PEDAL ARM (8R)** to the **CRANK (7)** using 1 **FLAT WASHER (I)**, 1 **SPRING WASHER (H)** and 1 **BOLT (G)**.
- Repeat steps E–F on the opposite side of the elliptical.

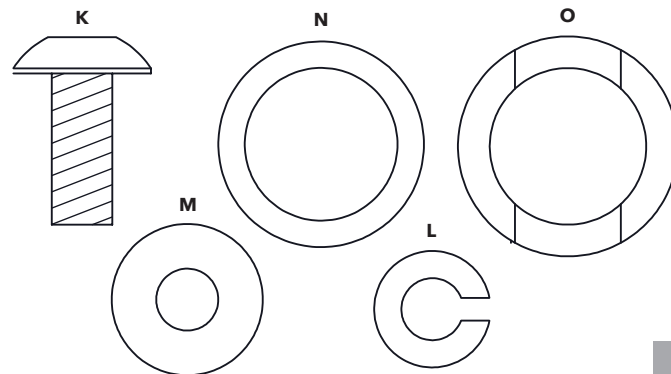


ASSEMBLY STEP 4

HARDWARE FOR STEP 4			
PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
K	BOLT	M8X1.25PX20L	2
L	SPRING WASHER	8.2X15.4X2T	2
M	FLAT WASHER	8.2X20X1.5T	2
N	FLAT WASHER	20.2X27.2X1.5T	4
O	WAVY WASHER	20.7X29.1X0.5T	2



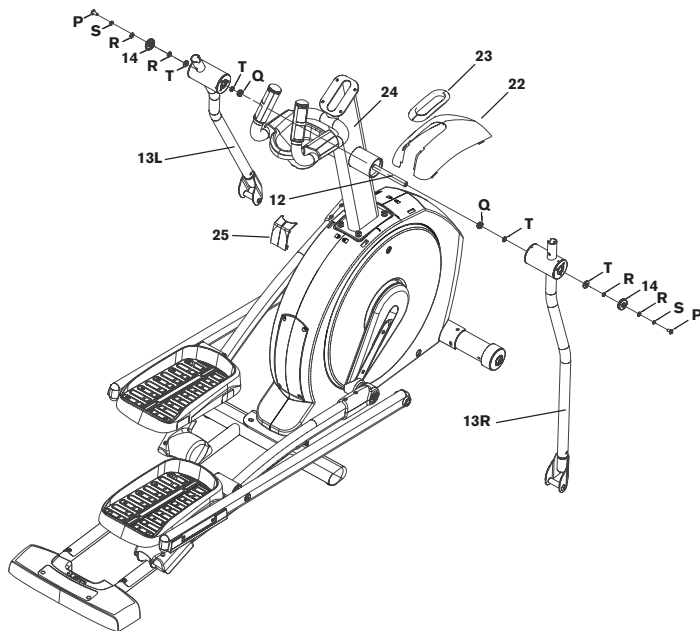
- Open **HARDWARE FOR STEP 4**.
- Carefully identify the **LEFT** and **RIGHT PEDAL LOWER LINK ARM** by the “**L**” & “**R**” **SYMBOLS** and arrange them on the appropriate side of the elliptical.
- Slide 1 **FLAT WASHER (N)**, 1 **WAVY WASHER (O)** and another **FLAT WASHER (N)** onto the **LOWER LINK ARM PIVOT SHAFTS (10 L & R)**. Slide the **LEFT LOWER LINK ARM PIVOT SHAFT (10L)** into the **PEDAL ARM BRACKET (11)**.
- Attach the **LEFT LOWER LINK ARM PIVOT SHAFT (10L)** to the **PEDAL ARM BRACKET (11)** using 1 **FLAT WASHER (M)**, 1 **SPRING WASHER (L)** and 1 **BOLT (K)**.
- Repeat steps C–D on the opposite side of the elliptical.



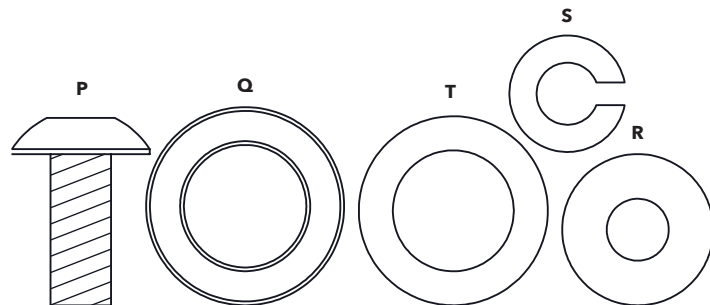
ASSEMBLY STEP 5

HARDWARE FOR STEP 5

PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
P	BOLT	M8X1.25PX20L	2
Q	RUBBER WASHER	16.2X26.2X11.5T	2
R	FLAT WASHER	8.6X26X2.0T	4
S	SPRING WASHER	8.2X15.4X2T	2
T	FLAT WASHER	16X25X1.5T	4

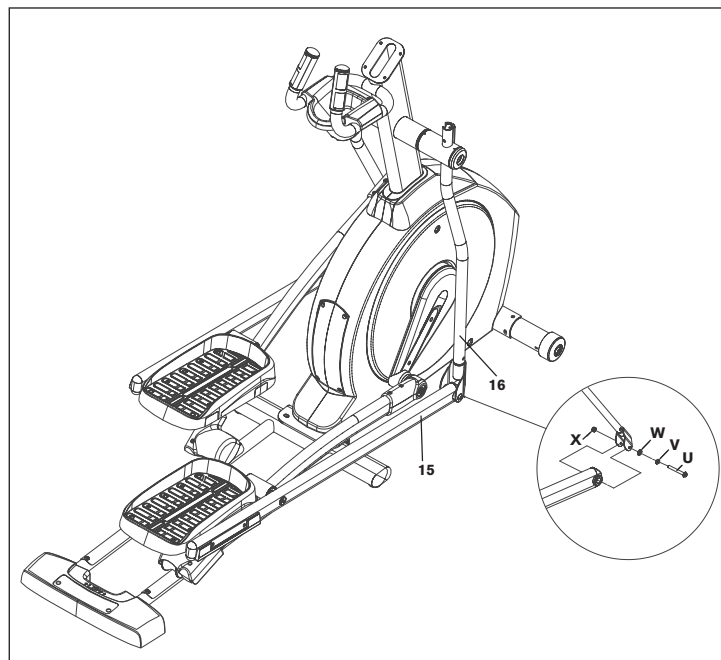


- Open **HARDWARE FOR STEP 5**.
- Carefully identify the **LEFT** and **RIGHT LOWER HANDLEBAR (13 L&R)** by the “**L**” & “**R**” **SYMBOLS** and arrange them on the appropriate side of the elliptical. Slide 1 **RUBBER WASHER (Q)** and 1 **FLAT WASHER (T)** onto the **RIGHT CONSOLE MAST PIVOT SHAFT (12)**.
- Slide **RIGHT LOWER HANDLEBAR (13R)** onto **RIGHT CONSOLE MAST PIVOT SHAFT (12)** and attach using 1 **FLAT WASHER (T)**, 1 **SMALL FLAT WASHER (R)**, 1 **HANDLEBAR CAP (14)**, 1 **SMALL FLAT WASHER (R)** 1 **SPRING WASHER (S)** and 1 **BOLT (P)**.
- Repeat steps B–C on the opposite side of the elliptical.
- Slide **FRONT TOP CAP PIECE (22)** and **MAST SLEEVE (23)** over **CONSOLE MAST (24)** and snap into place. Snap **REAR TOP CAP PIECE (25)** into **FRONT TOP CAP PIECE (22)**.

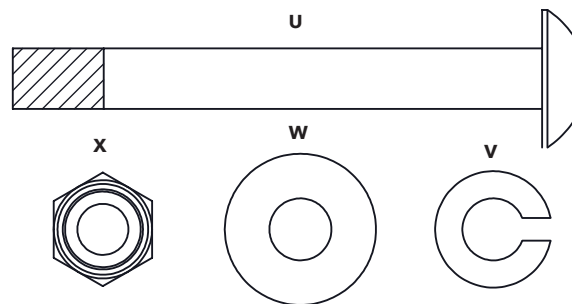


ASSEMBLY STEP 6

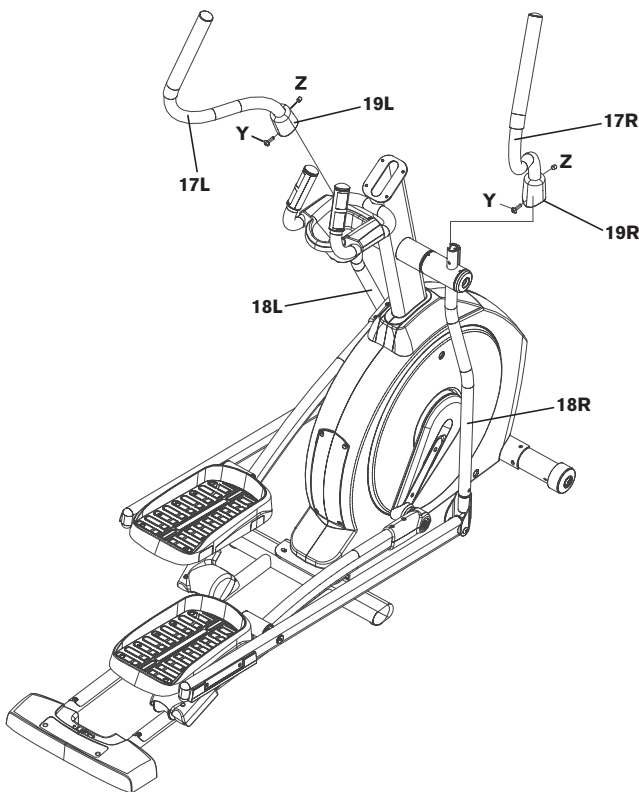
HARDWARE FOR STEP 6			
PART	TYPE	DESCRIPTION	QTY
U	BOLT	M8X1.25PX70L-12L	2
V	SPRING WASHER	8.2X15.4X2T	2
W	FLAT WASHER	8.2X20X1.5T	2
X	NUT	M8X1.25P	2



- Open **HARDWARE FOR STEP 6**.
- Slide **LOWER LINK ARM (15)** into bottom end of **LOWER HANDLEBAR (16)**.
- Secure the joint with 1 **BOLT (U)**, 1 **SPRING WASHER (V)**, 1 **FLAT WASHER (W)** and 1 **NUT (X)**.
- Repeat steps B–C on the opposite side of the elliptical.



ASSEMBLY STEP 7

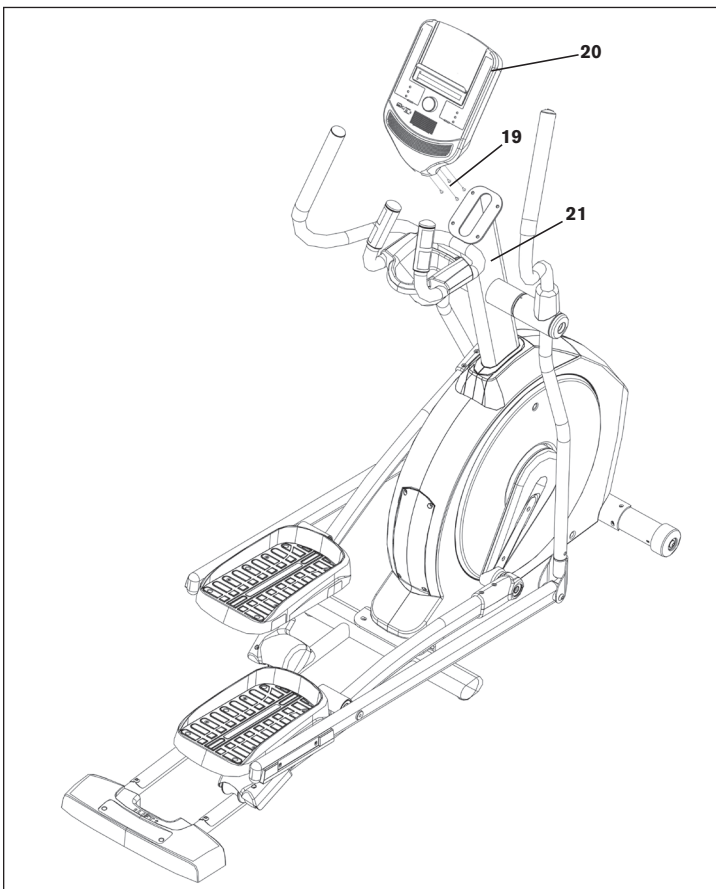


NOTE:

All hardware for this step is pre-installed.

- A Carefully arrange the **LEFT** and **RIGHT UPPER HANDLEBAR (17 L&R)**. Slide **HANDLEBAR COVERS (19 L&R)** up handlebars out of the way of assembly.
- B Slide the **RIGHT UPPER HANDLEBAR (17R)** onto the **RIGHT LOWER HANDLEBAR (18R)** making sure handlebars are joined together completely. Secure the **RIGHT UPPER HANDLEBAR (17R)** to the **RIGHT LOWER HANDLEBAR (18R)** using **PRE-ATTACHED SET SCREWS (Y) AND (Z)**. Slide **RIGHT HANDLEBAR COVER (19R)** over the **RIGHT UPPER HANDLEBAR (17R)**
- C Repeat STEP B on left side.

ASSEMBLY STEP 8



NOTE:

Do not to pinch any wires while attaching the console.

NOTE:

All hardware for this step is pre-installed.

- A Remove 4 **PRE-INSTALLED BOLTS (19)** from the **CONSOLE (20)**.
- B Attach the **CONSOLE CABLES** to the **CONSOLE (20)**.
- C Carefully tuck the **CONSOLE CABLES** into the **CONSOLE MAST (21)** before attaching the **CONSOLE (20)**. Attach **CONSOLE (20)** to **CONSOLE MAST (21)** using 4 **PRE-INSTALLED BOLTS (19)**.

YOU ARE FINISHED!

ELLIPTICAL OPERATION



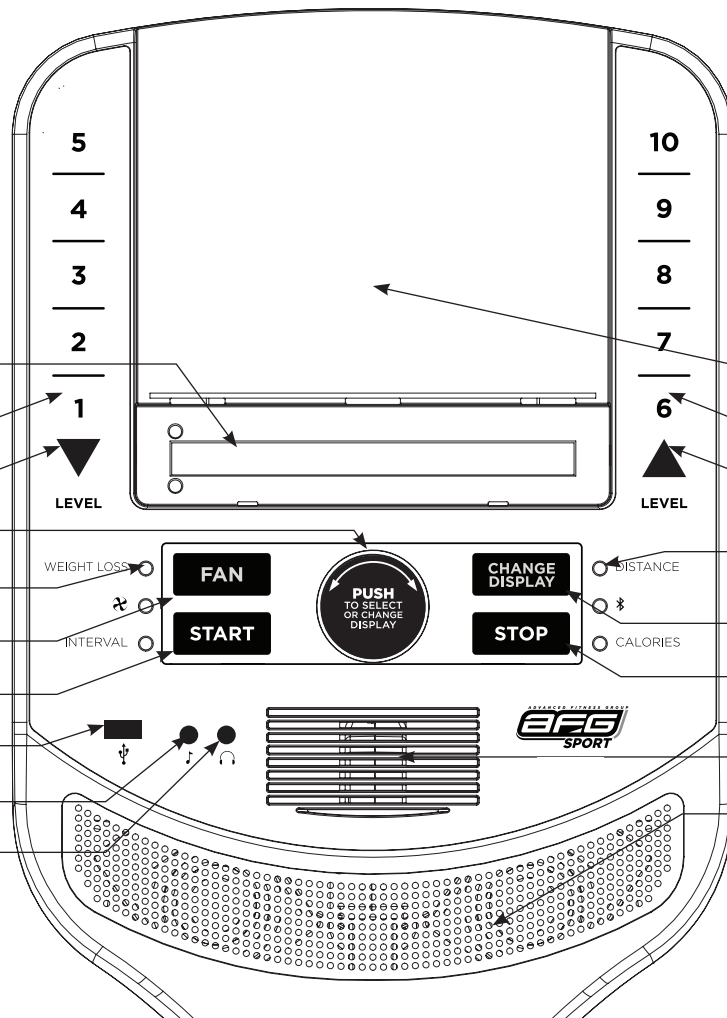
This section explains how to use your elliptical's console and programming.

The BASIC OPERATION section in the ELLIPTICAL GUIDE has instructions for the following:

- **LOCATION OF THE ELLIPTICAL**
- **POWER/GROUNDING INSTRUCTIONS**
- **FOOT POSITIONING**
- **MOVING THE ELLIPTICAL**
- **LEVELING THE ELLIPTICAL**
- **POWER/MANUAL INCLINE OPERATION**
- **USING THE HEART RATE FUNCTION**



A
H
G
D
C
I
E
N
L
M



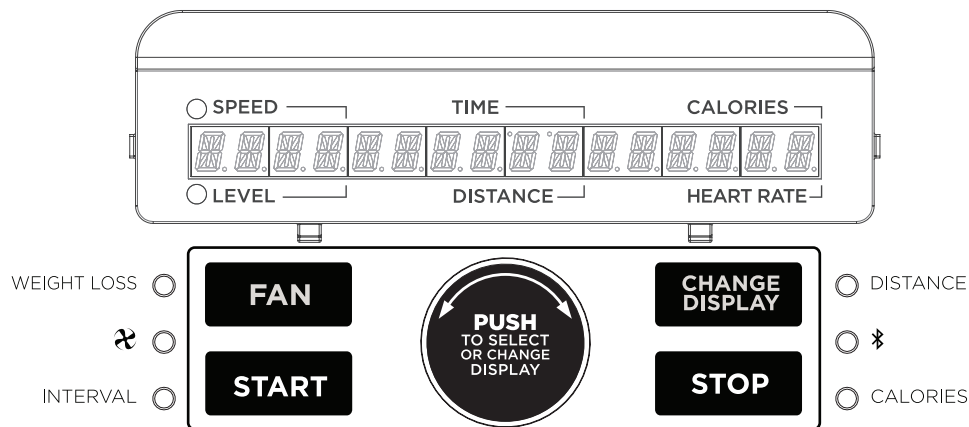
O
H
G
B
P
F
J
K

CONSOLE OPERATION

Note: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.

- A) **LED DISPLAY WINDOWS:** time, distance, calories, heart rate, speed, and incline.
- B) **TARGET LED INDICATORS:** indicate what target (if any) is set for the current program.
- C) **WORKOUT LED INDICATORS:** indicate what workout is set for the current program.
- D) **SELECT TARGET/WORKOUT KNOB:** rotate/press to select your desired workout/target
- E) **START:** press to begin exercising, start your workout, or resume exercising after pause.
- F) **STOP:** press to pause/end your workout. Hold for 3 seconds to reset the console.
- G) **RESISTANCE ▼/▲ KEYS:** used to adjust resistance.
- H) **RESISTANCE QUICK KEYS:** used to reach desired resistance more quickly.
- I) **FAN KEY:** press to turn fan on and off.
- J) **FAN:** personal workout fan.
- K) **SPEAKERS:** music plays through speakers when your CD / MP3 player is connected to the console.
- L) **AUDIO IN JACK:** plug your CD / MP3 player into the console using the included audio adaptor cable.
- M) **AUDIO OUT / HEADPHONE JACK:** plug your headphones into this jack to listen to your music through the headphones. Note: when headphones are plugged into the headphone jack the sound will no longer come out through the speakers.
- N) **USB INPUT:** 1A/5V USB output power. **(5.7AT ONLY)**
- O) **TABLET/READING RACK:** holds tablet or reading material.
- P) **CHANGE DISPLAY:** changes display level between top and bottom row. **(5.7AT ONLY)**





DISPLAY WINDOWS

- **TIME:** Shown as minutes : seconds. View the time remaining or the time elapsed in your workout.
- **DISTANCE:** Shown as miles. Indicates distance traveled during your workout.
- **SPEED:** Shown as MPH. Indicates how fast the foot pedals are moving.
- **CALORIES:** Total calories burned during your workout.
- **HEART RATE:** Shown as BPM (beats per minute). Used to monitor your heart rate (displayed when contact is made with both pulse grips).
- **LEVEL:** Shows the current level of resistance.
- **TARGETS:**
LED lights up next to currently selected target. If no LED is lit, no target is activated.
- **WORKOUTS:**
LED lights up next to currently selected workout. If no LED is lit, no workout is activated.

GETTING STARTED

- 1) Check to make sure no objects are nearby that will hinder the movement of the elliptical.
- 2) Plug in the power cord to turn the elliptical ON.

3) A) QUICK START UP

Simply press the START key to begin working out. The time will count up from 0:00, the resistance level will default to level 1. OR...

B) SELECT A TARGET AND WORKOUT

- 1) Select your USER by turning the workout knob and then pressing when your desired USER is displayed.
- 2) Select your WEIGHT by turning the workout knob and then pressing when your desired WEIGHT is displayed.
- 3) Select your PROGRAM by turning the workout knob and then pressing when your desired PROGRAM is displayed.
- 4) Adjust the SETTING by turning the workout knob and then pressing when your desired SETTING is displayed.
- 5) Press START to begin.

WORKOUT PROFILES

- 1) **MANUAL:** Adjust your resistance manually during your workout.
- 2) **INTERVALS:** Improves your strength, speed and endurance by increasing and decreasing the resistance throughout your workout to involve your heart and other muscles. Includes 10 levels.

Resistance changes and segments repeat 30 seconds and 90 seconds.

Segment	Warm Up				1	2	Cool Down			
Time	60	60	60	60	30	90	60	60	60	60
Level 1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1
Level 2	1	1	1	2	4	1	2	1	1	1
Level 3	1	1	1	2	5	2	2	1	1	1
Level 4	1	1	1	3	5	3	3	1	1	1
Level 5	1	2	3	3	6	3	3	3	2	1
Level 6	1	2	3	4	7	4	4	3	2	1
Level 7	1	2	3	4	7	5	4	3	2	1
Level 8	1	2	3	5	8	5	5	3	2	1
Level 9	2	2	3	5	9	6	5	3	2	2
Level 10	2	2	4	6	10	6	6	4	2	2





- 3) WEIGHT LOSS:** A workout designed specifically to target fat. Promotes weight loss by increasing and decreasing the resistance, while keeping you in your fat burning zone. Includes 10 levels

Resistance changes, segments repeat every 60 seconds.

Segment	Warm Up				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Cool Down			
Time	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Level 1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1
Level 2	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	1	1
Level 3	1	1	1	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	1	1	1
Level 4	1	1	1	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	1	1	1
Level 5	1	2	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	3	3	2	1
Level 6	1	2	3	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	2	1
Level 7	1	2	3	4	5	5	5	5	6	6	6	6	5	5	5	5	4	3	2	1
Level 8	1	2	3	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	3	2	1
Level 9	2	2	3	5	6	6	6	6	7	7	7	7	6	6	6	6	5	3	2	2
Level 10	2	2	4	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	4	2	2

TARGET PROFILES

- TARGET 1 – DISTANCE:** Push yourself and go further during your workout with 13 distance workouts. Choose from 1 mile, 2 miles, 5k, 5 miles, 10k, 8 miles, 15k, 10 miles, 20k, half marathon, 15 miles, 20 miles and marathon goals. User sets starting resistance levels.
- TARGET 2 – CALORIES:** Set goals for burning calories with nine workouts. Choose from 100, 200, 300, 400, 500, 600, 700, 800, or 900 calorie burn workouts. User sets starting resistance levels. Calories burned are calculated using weight input of user profile.

TO RESET THE CONSOLE

Hold STOP key for 3 seconds.

FINISHING YOUR WORKOUT

When your workout is complete, the unit will beep. Your workout information will stay displayed on the console for 30 seconds and then reset.

USING YOUR CD / MP3 PLAYER

-  1) Connect the included AUDIO ADAPTOR CABLE to the AUDIO IN JACK on the bottom left of the console and the headphone jack on your CD / MP3 player.
- 2) Use your CD / MP3 player buttons to adjust song settings.
- 3) Remove the AUDIO ADAPTOR CABLE when not in use.
-  4) If you don't want to use the SPEAKERS, you can plug your headphones into the AUDIO OUT JACK at the bottom of the console.

AFG TABLET CONNECTED FITNESS SYSTEM (5.7AE ONLY)

Your AFG machine is tablet ready, allowing you to use Bluetooth 4.0 technology to wirelessly connect your tablet to your AFG Sport Elliptical. Using the free downloadable AFG Fitness App will enable you to control your treadmill or elliptical's operating functions via your tablet. The app will also allow you to monitor your workout, track your progress and view your workout history. The AFG Fitness App can be downloaded from either the iTunes store for IOS devices or from the Google store for Android devices. Be sure to check your tablet owner's manual to ensure it is Bluetooth 4.0 compatible.

For information about connecting your tablet to your AFG Sport elliptical, setting up the AFG Fitness App and controlling and monitoring your workout with your tablet, see the AFG Connected Fitness Manual included with your elliptical.



LIMITED HOME-USE WARRANTY





WEIGHT CAPACITY = 275 lbs (125 kilograms).

FRAME • LIFETIME

Advanced Fitness Group warrants the frame against defects in workmanship and materials for the lifetime of the original owner, so long as the device remains in the possession of the original owner. (The frame is defined as the welded metal base of the unit and does not include any parts that can be removed.)

BRAKE • 20 YEARS

Advanced Fitness Group warrants the brake against defects in workmanship and materials for the period specified above from the date of original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner. Labor or installation of brake is not covered under the motor warranty.

ELECTRONICS & PARTS • 1 YEAR

Advanced Fitness Group warrants the electronic components, finish and all original parts for a period of one year from the date of the original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

LABOR • 1 YEAR

Advanced Fitness Group shall cover the labor cost for the repair of the device for a period of one year from the date of the original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

EXCLUSIONS AND LIMITATIONS

Who IS covered:

- The original owner and is not transferable.

What IS covered:

- Repair or replacement of a defective motor, electronic component, or defective part and is the sole remedy of the warranty.

What IS NOT covered:

- Normal wear and tear, improper assembly or maintenance, or installation of parts or accessories not originally intended or compatible with the equipment as sold.
- Damage or failure due to accident, abuse, corrosion, discoloration of paint or plastic, neglect, theft, vandalism, fire, flood, wind, lightning, freezing, or other natural disasters of any kind, power reduction, fluctuation or failure from whatever cause, unusual atmospheric conditions, collision, introduction of foreign objects into the covered unit, or modifications that are unauthorized or not recommended by Advanced Fitness Group.
- Incidental or consequential damages. Advanced Fitness Group is not responsible or liable for indirect, special or consequential damages, economic loss, loss of property, or profits, loss of enjoyment or use, or other consequential damages of whatsoever nature in connection with the purchase, use, repair or maintenance of the equipment. Advanced Fitness Group does not provide monetary or other compensation for any such repairs or replacement parts costs, including but not limited to gym membership fees, work time lost, diagnostic visits, maintenance visits or transportation.

- Equipment used for commercial purposes or any use other than a single family or Household, unless endorsed by Advanced Fitness Group for coverage.
- Equipment owned or operated outside the US and Canada.
- Delivery, assembly, installation, setup for original or replacement units or labor or other costs associated with removal or replacement of the covered unit.
- Any attempt to repair this equipment creates a risk of injury. Advanced Fitness Group is not responsible or liable for any damage, loss or liability arising from any personal injury incurred during the course of, or as a result of any repair or attempted repair of your fitness equipment by other than an authorized service technician. All repairs attempted by you on your fitness equipment are undertaken AT YOUR OWN RISK and Advanced Fitness Group shall have no liability for any injury to the person or property arising from such repairs.
- If you are out of the manufacturer's warranty but have an extended warranty, refer to your extended warranty contract for contact information regarding requests for extended warranty service or repair.

SERVICE/RETURNS

- In-home service is available within 150 miles of the nearest authorized Service Provider (Mileage beyond 150 miles from an authorized service center is the responsibility of the consumer).
- All returns must be pre-authorized by Advanced Fitness Group.
- Advanced Fitness Group's obligation under this warranty is limited to replacing or repairing, at Advanced Fitness Group's option, the same or comparable model.
- Advanced Fitness Group may request defective components be returned to Advanced Fitness Group upon completion of warranty service using a prepaid return shipping label. If you have been advised to return parts and did not receive a label, please contact Customer Tech Support.
- Replacement units, parts and electronic components reconditioned to as-new condition by Advanced Fitness Group or its vendors may sometimes be supplied as warranty replacement and constitute fulfillment of warranty terms.
- This warranty gives you specific legal rights, and your rights may vary from state to state.



FRANÇAIS

ASSEMBLAGE



⚠ AVERTISSEMENT

Le processus d'assemblage comporte certaines étapes au cours desquelles il faut faire particulièrement attention. Il est très important de suivre correctement les instructions d'assemblage et de s'assurer que toutes les pièces sont bien serrées. Si les instructions d'assemblage ne sont pas suivies à la lettre, certaines parties du cadre de l'exerciseur elliptique pourraient être mal serrées et bouger, et ainsi causer des bruits irritants. Afin de ne pas endommager l'exerciseur elliptique, lisez les instructions d'assemblage et prenez les mesures correctives qui s'imposent.

Avant de continuer, recherchez le numéro de série de votre exerciseur elliptique qui figure sur un autocollant de code à barres blanc apposé sur le tube de stabilisation avant et inscrivez-le dans l'espace prévu ci-dessous.

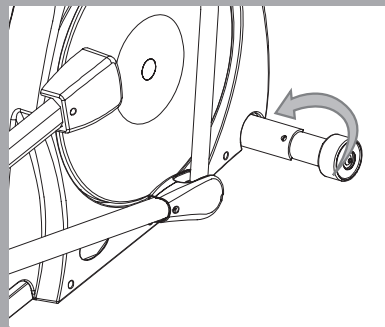
INSCRIVEZ LE NUMÉRO DE SÉRIE ET LE NOM DU MODÈLE DANS LES CASES CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE SÉRIE :

EP

NOM DU MODÈLE : **EXERCISEUR ELLIPTIQUE AFG SPORT 5.5AE OR 5.7AE**

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE



» Reportez-vous au NUMÉRO DE SÉRIE et au NOM DU MODÈLE lors de tout appel à un service de réparations.

POIGNÉE DE GUIDON SUPÉRIEURE

POCHE POUR TABLETTE/MAGAZINE

CONSOLE

BOUTON DE RÉGLAGE ET
FENÊTRES D'AFFICHAGE

HAUT-PARLEURS

VENTILATEUR DE CONSOLE

⚠ WARNING
CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USING ANY EXERCISE EQUIPMENT. POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY IF EQUIPMENT IS USED IMPROPERLY. READ INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING. KEEP CHILDREN OFF AND AWAY FROM THIS EQUIPMENT. FOR CONSUMER USE ONLY.

⚠ AVERTISSEMENT
CONSULTEZ UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER CET ÉQUIPEMENT. POSSIBILITÉ DE BLESSURES SÉRIEUSES SI L'ÉQUIPEMENT EST UTILISÉ DE MANIÈRE INCORRECTE. AVANT USAGE, LISEZ LE GUIDE D'UTILISATION. NE LAISSEZ PAS CET ÉQUIPEMENT À LA PORTÉE DES ENFANTS. POUR USAGE DOMESTIQUE UNIVERSEL.

⚠ PRECAUCIÓN
CONSULTE CON UN MÉDICO ANTES DE USAR ESTE EQUIPO. POSIBILIDAD DE RESULTAR EN LESIONES GRAVES SI EL EQUIPO SE UTILIZA INAPROPIADAMENTE. LEER LA GUIA DE INSTRUCCIONES ANTES DE USAR. MANTENER NIÑOS PEQUEÑOS ALEJADOS DE LA MÁQUINA. ESTE EQUIPO ES SÓLO PARA EL USO DEL CONSUMIDOR.

POIGNÉES DÉTECTANT
LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

PORTE-BOUTEILLE D'EAU

POIGNÉE DE GUIDON INFÉRIEURE

MONTANT DE CONSOLE

COUVERCLE SUPÉRIEUR

MANIVELLE

CADRE PRINCIPAL

LEVIER DE PÉDALE

REPOSE-PIEDS PIVOTANTS

PRISE POUR LE CORDON
D'ALIMENTATION

TUBE DE
STABILISATION

BARRE DE LIAISON
INFÉRIEURE

ENSEMBLE DE GLISSIÈRES

COUVERCLE
ARRIÈRE

CAUTION KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA.	AVERTISSEMENT GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE RÉGION.	PRECAUCIÓN MANTENER LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA ÁREA.
--	---	--

OUTILS INCLUS :

- ☐ Tournevis
- ☐ Clé en L de 5 mm
- ☐ Clé en L de 8 mm
- ☐ Clé plate de 13 mm/15 mm

PIÈCES INCLUSES :

- ☐ 1 cadre principal
- ☐ 1 tube de stabilisation
- ☐ 1 ensemble de glissières
- ☐ 2 leviers de pédale
- ☐ 2 poignées de guidon inférieures
- ☐ 2 poignées de guidon supérieures
- ☐ 2 bras de liaison inférieurs avec repose-pieds
- ☐ 1 couvercle supérieur
- ☐ 1 montant de console
- ☐ 1 capuchon du montant de console
- ☐ 1 console
- ☐ 2 capuchons de guidon
- ☐ 1 porte-bouteille d'eau
- ☐ 1 câble d'adaptateur audio
- ☐ 1 cordon d'alimentation
- ☐ 1 ensemble de pièces de quincaillerie

PRÉ-ASSEMBLAGE

DÉBALLAGE

Déballer l'appareil à l'endroit où vous l'utiliserez. Déposez la boîte contenant l'exerciseur elliptique sur une surface nivelée et plane. Il est conseillé de placer une toile de protection sur le plancher. N'ouvrez pas la boîte si elle repose sur le flanc.

REMARQUE : À chaque étape de l'assemblage, vérifiez que TOUS les boulons et que TOUS les écrous sont bien en place et qu'ils sont partiellement serrés avant même de serrer à fond UN seul boulon.

REMARQUE : Une légère application de graisse peut faciliter l'installation de la quincaillerie. N'importe quel type de graisse, comme la graisse au lithium pour vélos, est recommandé.



BESOIN D'AIDE?

En cas de questions ou s'il manque des pièces, adressez-vous au soutien technique à la clientèle. Les informations pour communiquer avec ce service figurent au verso du présent manuel.

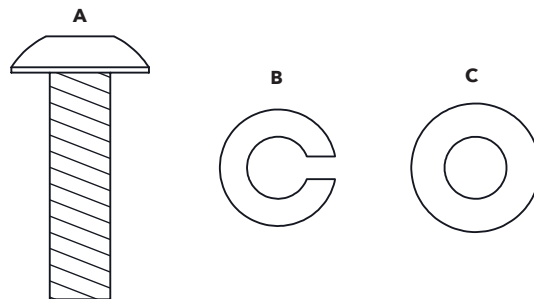
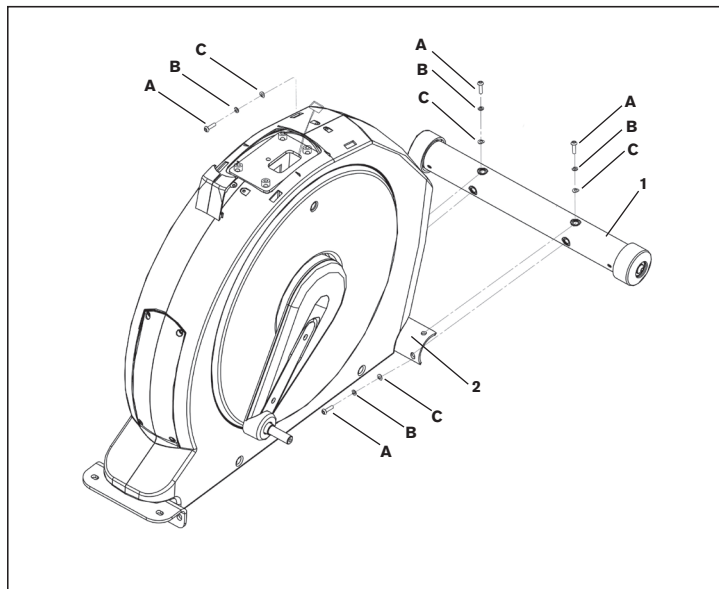


ASSEMBLAGE ÉTAPE 1



QUINCAILLERIE NÉCESSAIRE POUR L'ÉTAPE 1			
PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
A	BOULON	M8 X 1,25 P X 30 L	4
B	RONDELLE ÉLASTIQUE	8,2 X 15,4 X 2 T	4
C	RONDELLE EN ARC	8,4 X 17 X 1 T	4

- A Ouvrez **LE SACHET DE QUINCAILLERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 1.**
- B Fixez le **TUBE DE STABILISATION (1)** au **CADRE PRINCIPAL (2)** à l'aide de **2 BOULONS (A)**, **2 RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et **2 RONDELLES EN ARC (C)** sur chaque côté.

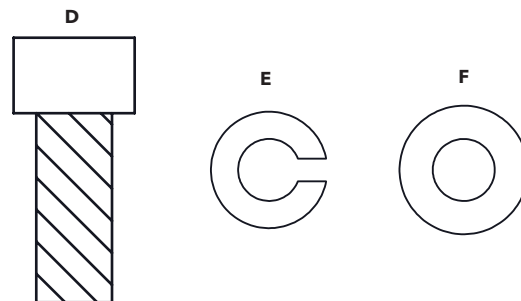
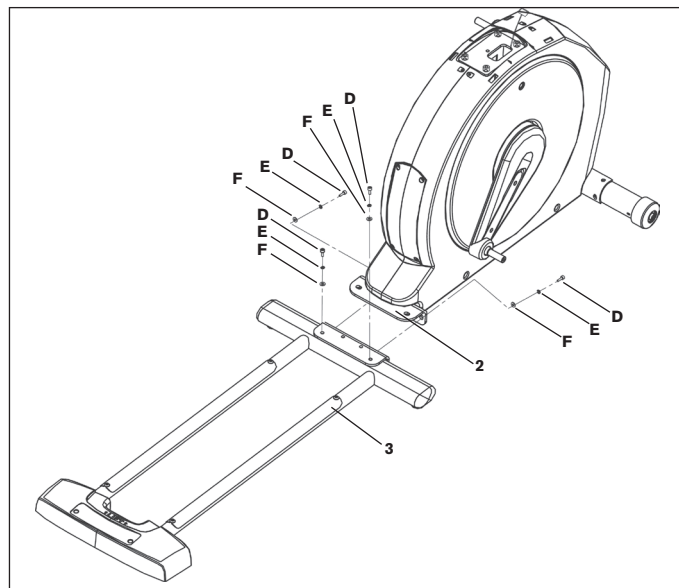


ASSEMBLAGE ÉTAPE 2



QUINCAILLERIE NÉCESSAIRE POUR L'ÉTAPE 4			
PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
D	BOULON	M10 X 1,5 PL X 20 L	4
E	RONDELLE ÉLASTIQUE	10,2 X 18,4 X 2,5 T	4
F	RONDELLE PLATE	10,2 X 20 X 1,5 T	4

- A Ouvrez **LE SACHET DE QUINCAILLERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 2.**
- B Alignez **L'ENSEMBLE DE GLISSIÈRES (3)** avec le **CADRE PRINCIPAL (2)** tel qu'illustré.
- C Fixez **L'ENSEMBLE DE GLISSIÈRES (3)** au **CADRE PRINCIPAL (2)** à l'aide de 4 **BOULONS (D)**, 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (E)** et 4 **RONDELLES PLATES (F)**.

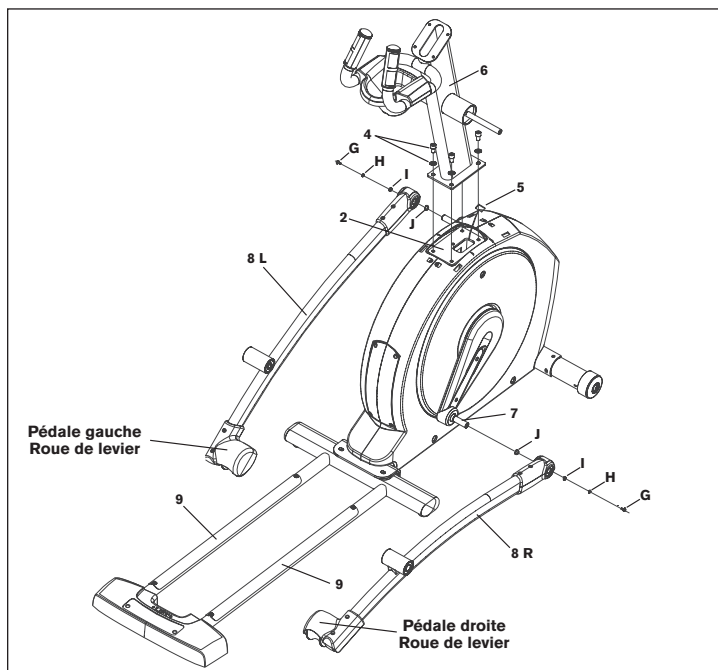


ASSEMBLAGE ÉTAPE 3

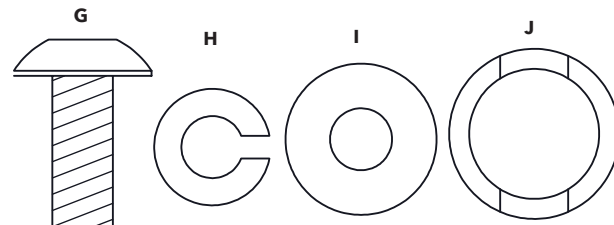


QUINCAILLERIE NÉCESSAIRE POUR L'ÉTAPE 3

PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
G	BOULON	M8 X 1,25 P X 20 L	2
H	RONDELLE ÉLASTIQUE	8,2 X 15,4 X 2 T	2
I	RONDELLE PLATE	8,2 X 20 X 1,5 T	2
J	RONDELLE ONDULÉE	17,2 X 22,5 X 0,5 T	2

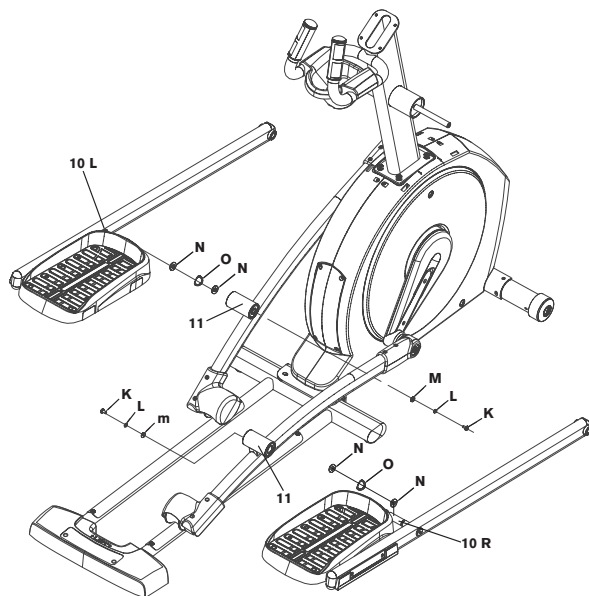


- Ouvrez **LE SACHET DE QUINCAILLERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 3**.
- Enlevez les **BOULONS ET RONDELLES PRÉINSTALLÉS (4)** sur le **CADRE PRINCIPAL (2)**.
- Tirez délicatement le **CÂBLE DE LA CONSOLE (5)** à travers le **MONTANT DE LA CONSOLE (6)** à l'aide de l'attache torsadée située à l'intérieur du **MONTANT DE LA CONSOLE (6)**.
- Fixez le **MONTANT DE LA CONSOLE (6)** au **CADRE PRINCIPAL (2)** à l'aide des **BOULONS ET RONDELLES PRÉINSTALLÉS (4)**. Identifiez soigneusement les **LEVIER DE PÉDALE GAUCHE** et **DROITE** à l'aide des **SYMBOLES « L » ET « R »** et arrangez-les du bon côté de l'exerciseur elliptique.
- Enfilez la **RONDELLE ONDULÉE (J)** sur la **MANIVELLE (7)**, suivie du **LEVIER DE PÉDALE DROITE (8R)** comme indiqué dans l'illustration. Appuyez la roue du levier de pédale sur la **GLISSIÈRE (9)**.
- Fixez le **LEVIER DE PÉDALE DROITE (8R)** à la **MANIVELLE (7)** à l'aide d'une **RONDELLE PLATE (I)**, d'une **RONDELLE ÉLASTIQUE (H)** et d'un **BOULON (G)**.
- Répétez les étapes E et F sur le côté opposé de l'exerciseur elliptique.

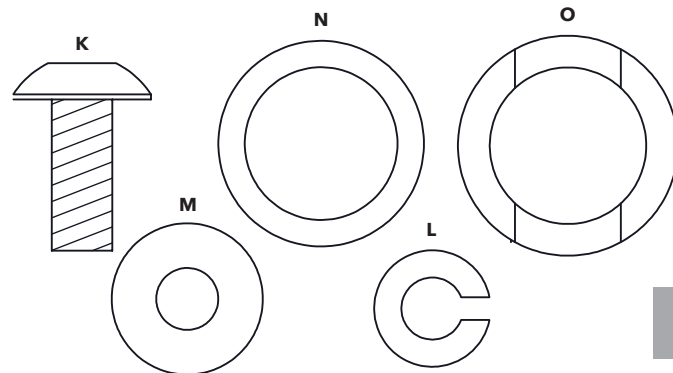


ASSEMBLAGE ÉTAPE 4

QUINCAILLERIE NÉCESSAIRE POUR L'ÉTAPE 4			
PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
K	BOULON	M8 X 1,25 P X 20 L	2
L	RONDELLE ÉLASTIQUE	8,2 X 15,4 X 2 T	2
M	RONDELLE PLATE	8,2 X 20 X 1,5 T	2
N	RONDELLE PLATE	20,2 X 27,2 X 1,5 T	4
O	RONDELLE ONDULÉE	20,7 X 29,1 X 0,5 T	2



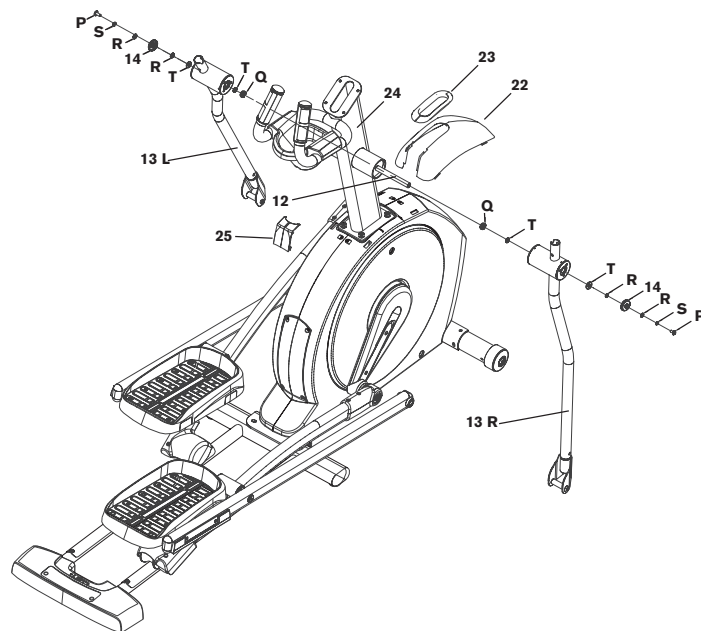
- A Ouvrez **LE SACHET DE QUINCAILLERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 4.**
- B Identifiez soigneusement la **BARRE DE LIAISON INFÉRIEURE DE LA PÉDALE GAUCHE** et **Droite** à l'aide des **SYMBOLES « L » ET « R »** et arrangez-les du bon côté de l'exerciseur elliptique.
- C Enfilez 1 **RONDELLE PLATE (N)**, 1 **RONDELLE ONDULÉE (O)** et une autre **RONDELLE PLATE (N)** sur les **ARBRES-PIVOTS DE LA BARRE DE LIAISON INFÉRIEURE (10 L ET R)**. Glissez l'**ARBRE-PIVOT GAUCHE DE LA BARRE DE LIAISON INFÉRIEURE (10L)** dans le **SUPPORT DU LEVIER DE PÉDALE (11)**.
- D Fixez l'**ARBRE-PIVOT GAUCHE DE LA BARRE DE LIAISON INFÉRIEURE (10L)** sur le **SUPPORT DU LEVIER DE PÉDALE (11)** à l'aide d'une **RONDELLE PLATE (M)**, d'une **RONDELLE ÉLASTIQUE (L)** et d'un **BOULON (K)**.
- E Répétez les étapes C et D pour l'autre côté de l'exerciseur elliptique.



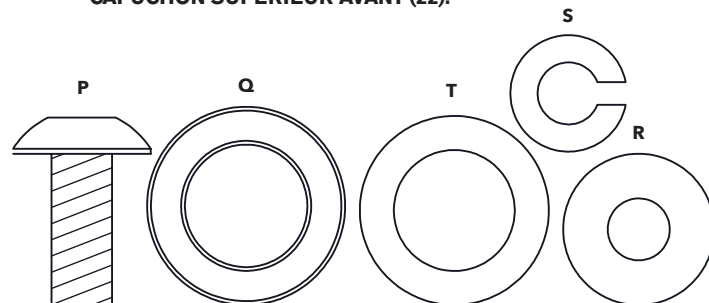
ASSEMBLAGE ÉTAPE 5



QUINCAILLERIE NÉCESSAIRE POUR L'ÉTAPE 5			
PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
P	BOULON	M8 X 1,25 P X 20 L	2
Q	RONDELLE EN CAOUTCHOUC	16,2 X 26,2 X 11,5 T	2
R	RONDELLE PLATE	8,6 X 26 X 2,0 T	4
S	RONDELLE ÉLASTIQUE	8,2 X 15,4 X 2 T	2
T	RONDELLE PLATE	16 X 25 X 1,5 T	4

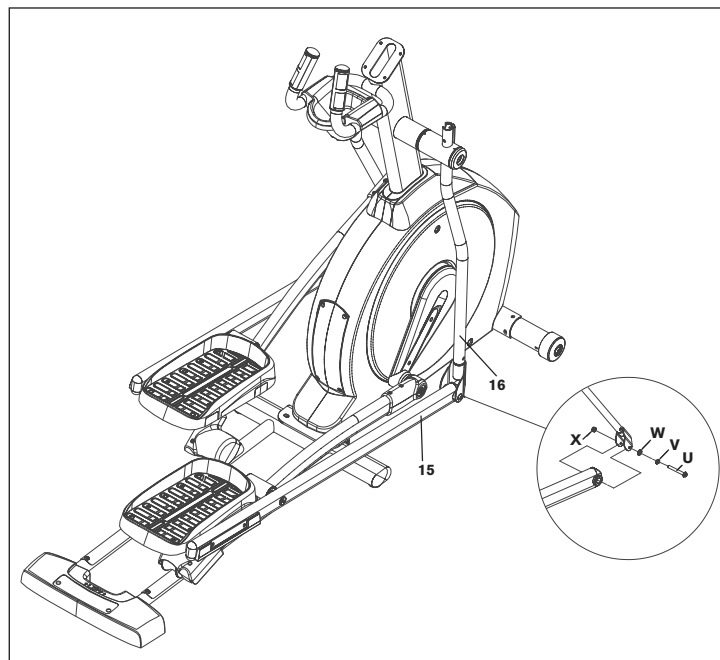


- Ouvrez **LE SACHET DE QUINCAILLERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 5**.
- Identifiez soigneusement les **poignées de guidon inférieures GAUCHE** et **DROITE (13 L et R)** à l'aide des **SYMBÔLES « L » et « R »** et arrangez-les du bon côté de l'exerciseur elliptique. Enfilez une **RONDELLE EN CAOUTCHOUC (Q)** et une **RONDELLE PLATE (T)** sur l'**ARBRE-PIVOT DU MONTANT DE CONSOLE DROIT (12)**.
- Glissez la **POIGNÉE DE GUIDON INFÉRIEURE DROITE (13R)** sur l'**ARBRE-PIVOT DU MONTANT DE CONSOLE DROIT (12)** et fixez-la à l'aide d'une **RONDELLE PLATE (T)**, d'une **PETITE RONDELLE PLATE (R)**, d'un **CAPUCHON DE GUIDON (14)**, d'une **PETITE RONDELLE PLATE (R)**, d'une **RONDELLE ÉLASTIQUE (S)** et d'un **BOULON (P)**.
- Répétez les étapes B et C de l'autre côté de l'exerciseur elliptique.
- Glissez le **CAPUCHON SUPÉRIEUR AVANT (22)** et le **MANCHON POUR MONTANT (23)** sur le **MONTANT DE CONSOLE (24)** et fixez-les en place. Fixez en place le **CAPUCHON SUPÉRIEUR ARRIÈRE (25)** sur le **CAPUCHON SUPÉRIEUR AVANT (22)**.

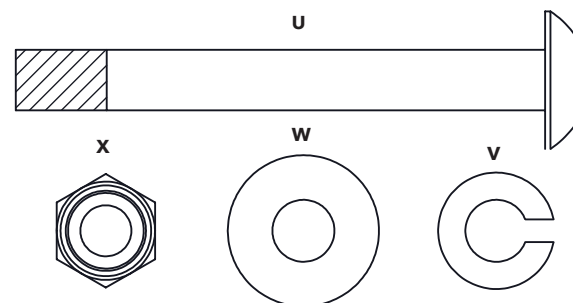


ASSEMBLAGE ÉTAPE 6

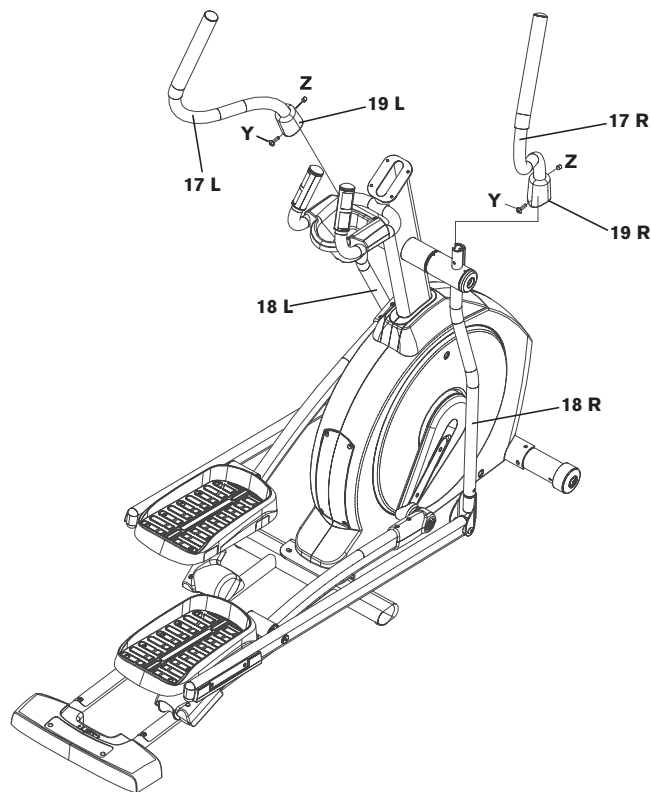
QUINCAILLERIE NÉCESSAIRE POUR L'ÉTAPE 6			
PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QTÉ
U	BOULON	M8 X 1,25 P X 70 L - 12 L	2
V	RONDELLE ÉLASTIQUE	8,2 X 15,4 X 2 T	2
W	RONDELLE PLATE	8,2 X 20 X 1,5 T	2
X	ÉCROU	M8 X 1,25 P	2



- Ouvrez **QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 6**.
- Glissez la **BARRE DE LIAISON INFÉRIEURE (15)** dans l'extrémité inférieure du **GUIDON INFÉRIEUR (16)**.
- Fixez le joint à l'aide d'un **BOULON (U)**, d'une **RONDELLE ÉLASTIQUE (V)**, d'une **RONDELLE PLATE (W)** et d'un **ÉCROU (X)**.
- Répétez les étapes B et C de l'autre côté de l'exerciseur elliptique.



ASSEMBLAGE ÉTAPE 7

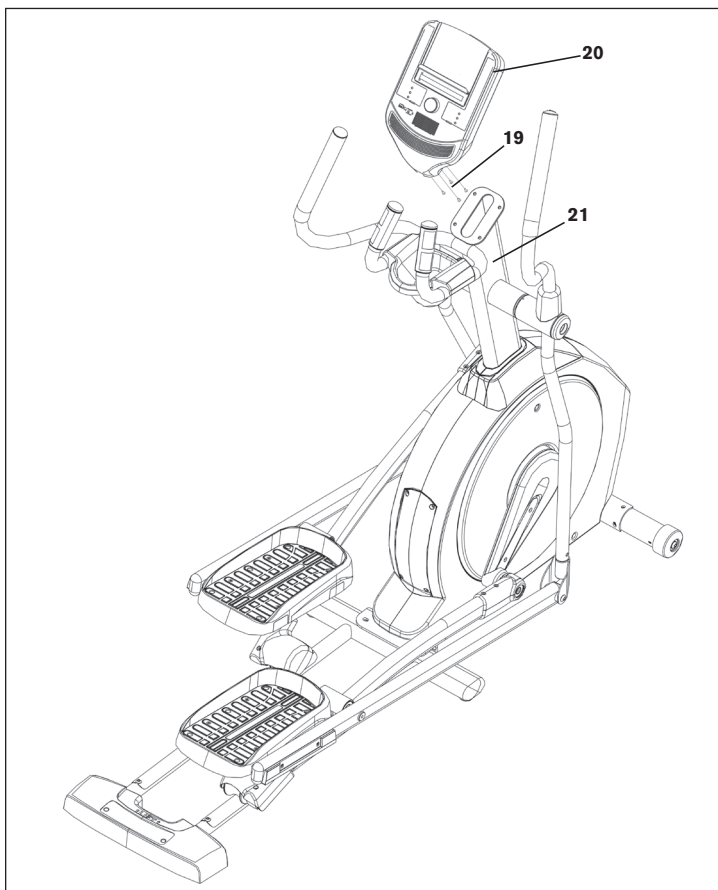


REMARQUE :

toute la quincaillerie nécessaire pour cette étape est préinstallée.

- A Arrangez soigneusement les poignées de guidon **SUPÉRIEURES GAUCHE** et **DROITE (17 L et R)**. Glissez les **COUVERCLES DE GUIDON (19 L et R)** sur les guidons à l'écart de l'assemblage.
- B z (17R) sur la **POIGNÉE DE GUIDON INFÉRIEURE DROITE (18R)** en vous assurant que les poignées sont complètement jointes. Fixez la **POIGNÉE DE GUIDON SUPÉRIEURE DROITE (17R)** sur la **POIGNÉE DE GUIDON INFÉRIEURE DROITE (18R)** à l'aide des **VIS DE RÉGLAGE PRÉINSTALLÉES (Y) ET (Z)**. Glissez le **COUVERCLE POUR POIGNÉE DE GUIDON DROITE (19R)** sur la **POIGNÉE DE GUIDON SUPÉRIEURE DROITE (17R)**
- C Répétez l'ÉTAPE B sur le côté gauche.

ASSEMBLAGE ÉTAPE 8



REMARQUE :
ne pincez pas les câbles lorsque vous fixez la console.

REMARQUE :
toute la quincaillerie nécessaire pour cette étape est préinstallée.

- A Retirez les 4 **BOULONS PRÉINSTALLÉS (19)** de la **CONSOLE (20)**.
- B Branchez les **CÂBLES DE CONSOLE** sur la **CONSOLE (20)**.
- C Insérez soigneusement les **CÂBLES DE LA CONSOLE** dans le **MONTANT DE LA CONSOLE (21)** avant de fixer la **CONSOLE (20)**. Fixez la **CONSOLE (20)** au **MONTANT DE CONSOLE (21)** à l'aide de 4 **BOULONS PRÉINSTALLÉS (19)**.

VOUS AVEZ TERMINÉ!

FONCTIONNEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

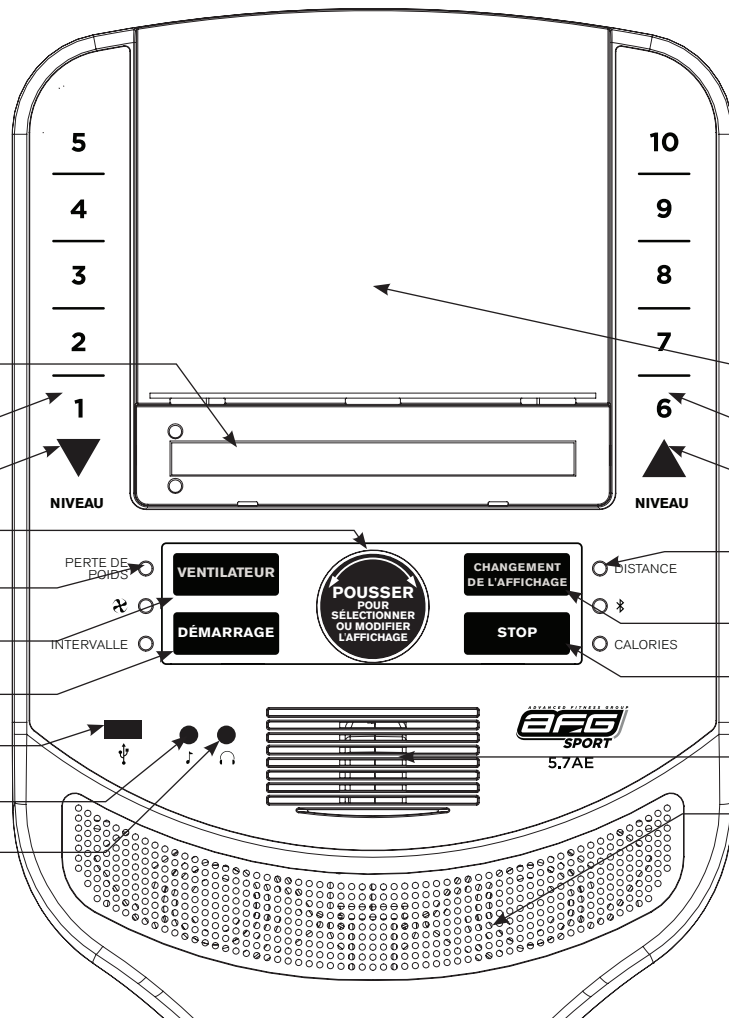


Cette section explique comment utiliser la console de votre exerciceur elliptique et comment la programmer. La section FONCTIONNEMENT DE BASE du GUIDE D'UTILISATION DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE comprend des directives sur les points suivants :

- **EMPLACEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE**
- **INSTRUCTIONS CONCERNANT L'ALIMENTATION ET LA MISE À LA TERRE**
- **POSITIONNEMENT DES PIEDS**
- **DÉPLACEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE**
- **MISE À NIVEAU DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE**
- **FONCTIONNEMENT MANUEL OU ÉLECTRIQUE DE L'INCLINAISON**
- **UTILISATION DE LA FONCTION FRÉQUENCE CARDIAQUE**



A
H
G
D
C
I
E
N
L
M



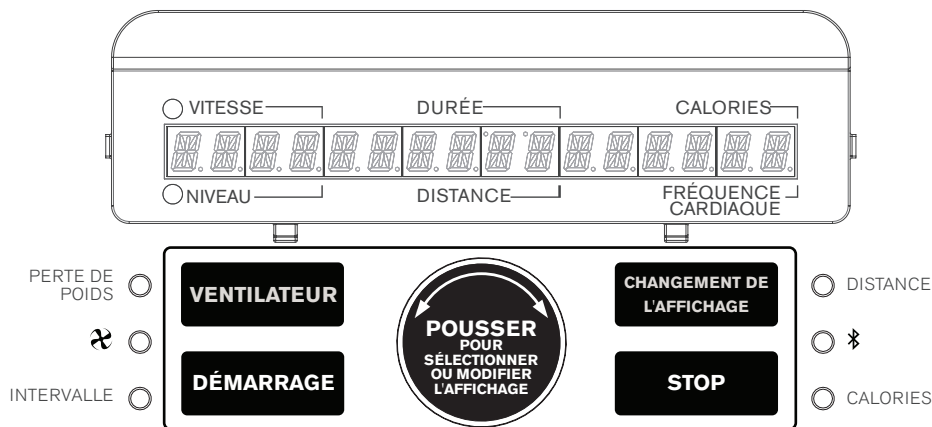
O
H
G
B
P
F
J
K

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

Remarque : avant d'utiliser la console, enlevez la fine pellicule protectrice en plastique transparent qui la recouvre.

- A) FENÊTRES D'AFFICHAGE DEL** : temps, distance, calories, fréquence cardiaque, vitesse et inclinaison.
- B) INDICATEURS DEL RELATIFS À L'OBJECTIF** : indiquent l'objectif fixé dans le cadre du programme actuel (le cas échéant).
- C) INDICATEURS DEL RELATIFS À L'ENTRAÎNEMENT** : indiquent l'entraînement fixé dans le cadre du programme actuel.
- D) SÉLECTION DE L'OBJECTIF/DE L'ENTRAÎNEMENT** : tournez le bouton ou appuyez dessus pour sélectionner votre entraînement/objectif.
- E) START (DÉMARRAGE)** : appuyez sur ce bouton pour commencer une séance d'exercice, commencer un entraînement ou poursuivre l'exercice après une pause.
- F) STOP (ARRÊT)** : appuyez sur ce bouton pour mettre sur pause ou arrêter votre entraînement. Maintenez-le enfoncé pendant 3 secondes pour réinitialiser la console.
- G) TOUCHES DE RÉSISTANCE ▼/▲** : utilisées pour ajuster la résistance.
- H) TOUCHES RAPIDES DE RÉSISTANCE** : utilisées pour obtenir la résistance désirée plus rapidement.
- I) TOUCHE FAN (VENTILATEUR)** : appuyez sur cette touche pour allumer ou arrêter le ventilateur.
- J) FAN (VENTILATEUR)** : ventilateur de conditionnement physique personnel.
- K) HAUT-PARLEURS** : diffusent la musique par les haut-parleurs lorsque votre lecteur de CD/MP3 est branché à la console.
- L) PRISE D'ENTRÉE AUDIO** : branchez votre lecteur de CD OU MP3 dans la console à l'aide du câble adaptateur audio inclus.
- M) PRISE DE SORTIE AUDIO/PRISE POUR ÉCOUTEURS** : branchez vos écouteurs dans cette prise pour écouter votre musique par l'entremise des écouteurs.
Remarque : lorsque les écouteurs sont branchés dans la prise correspondante, le son n'est plus diffusé par les haut-parleurs.
- N) PORT USB** : puissance de sortie USB de 1 A, 5 V. **(5.7AT SEULEMENT)**
- O) SUPPORT DE LECTURE/TABLETTE** : sert à poser une tablette ou un livre/périodique.
- P) CHANGE DISPLAY (CHANGEMENT DE L'AFFICHAGE)** : pour changer le niveau d'affichage entre la ligne du haut et celle du bas. **(5.7AT SEULEMENT)**





FENÊTRES D'AFFICHAGE

- **TIME (DURÉE)** : indiquée selon le format minutes : secondes. Affichage de la durée restante ou écoulée de votre séance d'entraînement.
- **DISTANCE** : indiquée en milles. Indique la distance parcourue pendant la séance d'entraînement.
- **SPEED (VITESSE)** : indiquée en mi/h. Indique la vitesse des pédales.
- **CALORIES** : le total des calories brûlées au cours de la séance d'entraînement.
- **HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE)** : indique les BPM (battements par minute). Permet à l'utilisateur de surveiller sa fréquence cardiaque (s'affiche lorsqu'un contact est établi avec les deux poignées détectant la fréquence cardiaque).
- **LEVEL (NIVEAU)** : affiche le niveau de résistance actuel.
- **OBJECTIFS** :
Le voyant DEL s'allume en regard de l'objectif actuellement sélectionné. Si aucun voyant DEL ne s'allume, aucun objectif n'est activé.
- **ENTRAÎNEMENTS** :
Le voyant DEL s'allume en regard de l'entraînement actuellement sélectionné. Si aucun voyant DEL ne s'allume, aucun entraînement n'est activé.

POUR COMMENCER

- 1) Assurez-vous qu'aucun objet à proximité ne risque de gêner les mouvements de l'exerciseur elliptique.
- 2) Branchez le cordon d'alimentation pour mettre l'exerciseur elliptique sous tension.

3) A) MISE EN MARCHÉ RAPIDE

Appuyez simplement sur la touche START (DÉMARRAGE) pour commencer une séance d'entraînement. Le temps est calculé à partir de 0:00 et le niveau de résistance par défaut est 1. OU...

B) SÉLECTIONNEZ UN OBJECTIF ET UN ENTRAÎNEMENT

- 1) Sélectionnez l'UTILISATEUR en tournant le bouton d'entraînement puis en appuyant dessus lorsque l'UTILISATEUR souhaité s'affiche.
- 2) Sélectionnez le POIDS en tournant le bouton d'entraînement puis en appuyant dessus lorsque le POIDS souhaité s'affiche.
- 3) Sélectionnez le PROGRAMME en tournant le bouton d'entraînement puis en appuyant dessus lorsque le PROGRAMME souhaité s'affiche.
- 4) Ajustez le RÉGLAGE d'intensité en tournant le bouton d'entraînement puis en appuyant dessus lorsque le RÉGLAGE souhaité s'affiche.
- 5) Appuyez sur START (DÉMARRAGE) pour commencer.

PROFILS D'ENTRAÎNEMENT

- 1) **MANUEL** : réglage manuel du niveau de résistance au cours de la séance d'entraînement.
- 2) **INTERVALLES** : améliore votre force, votre vitesse et votre endurance en augmentant et en diminuant la résistance tout au long de votre séance d'entraînement pour faire travailler votre cœur et vos autres muscles. Comprend 10 niveaux.

La résistance varie et les segments se répètent toutes les 30 secondes et 90 secondes.

Segment	Échauffement				1	2	Récupération			
Durée	60	60	60	60	30	90	60	60	60	60
Niveau 1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1
Niveau 2	1	1	1	2	4	1	2	1	1	1
Niveau 3	1	1	1	2	5	2	2	1	1	1
Niveau 4	1	1	1	3	5	3	3	1	1	1
Niveau 5	1	2	3	3	6	3	3	3	2	1
Niveau 6	1	2	3	4	7	4	4	3	2	1
Niveau 7	1	2	3	4	7	5	4	3	2	1
Niveau 8	1	2	3	5	8	5	5	3	2	1
Niveau 9	2	2	3	5	9	6	5	3	2	2
Niveau 10	2	2	4	6	10	6	6	4	2	2





- 3) WEIGHT LOSS (PERTE DE POIDS) :** un entraînement conçu spécialement pour cibler la graisse. favorise la perte de poids en augmentant et en diminuant la résistance tout en maintenant l'utilisateur dans la zone qui favorise la perte de graisse. Comprend 10 niveaux.

Les résistances changent et les segments se répètent toutes les 60 secondes.

Segment	Échauffement				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Récupération			
Durée	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Niveau 1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1
Niveau 2	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	1	1
Niveau 3	1	1	1	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	1	1	1
Niveau 4	1	1	1	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	1	1	1
Niveau 5	1	2	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	3	3	2	1
Niveau 6	1	2	3	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	2	1
Niveau 7	1	2	3	4	5	5	5	5	6	6	6	6	5	5	5	5	4	3	2	1
Niveau 8	1	2	3	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	3	2	1
Niveau 9	2	2	3	5	6	6	6	6	7	7	7	7	6	6	6	6	5	3	2	2
Niveau 10	2	2	4	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	4	2	2

PROFILS DES OBJECTIFS

- OBJECTIF 1 - DISTANCE :** allez toujours plus loin lors de l'entraînement avec 13 entraînements basés sur la distance. Choisissez entre des objectifs d'entraînement de 1 mile, 2 miles, 5 km, 5 miles, 10 km, 8 miles, 15 km, 10 miles, 20 km, semi-marathon, 15 miles, 20 miles et marathon. L'utilisateur règle la résistance de départ.
- OBJECTIF 2 - CALORIES :** réglage des objectifs pour brûler des calories avec neuf entraînements. Choisissez un entraînement pour brûler 100, 200, 300, 400, 500, 600, 700, 800 ou 900 calories. L'utilisateur règle la résistance de départ. Les calories brûlées sont calculées selon le poids entré dans le profil de l'utilisateur.

POUR RÉINITIALISER LA CONSOLE

Maintenez la touche STOP (ARRÊT) enfoncée pendant 3 secondes.

FIN DE VOTRE ENTRAÎNEMENT

Une fois votre séance terminée, l'appareil émet un bip. Les informations sur la séance d'entraînement restent affichées sur la console pendant 30 secondes avant d'être réinitialisées.

UTILISATION DE VOTRE LECTEUR CD OU MP3



- 1) Branchez le CÂBLE D'ADAPTATEUR AUDIO inclus dans la PRISE D'ENTRÉE AUDIO sur la partie inférieure gauche de la console et la prise pour écouteurs dans votre lecteur de CD/MP3.
 - 2) Utilisez les boutons sur le lecteur CD OU MP3 pour ajuster les paramètres des chansons.
 - 3) Débranchez le CÂBLE D'ADAPTATEUR AUDIO lorsqu'il n'est pas utilisé.
-  4) Si vous ne voulez pas utiliser les HAUT-PARLEURS, vous pouvez brancher vos écouteurs dans la PRISE DE SORTIE AUDIO au bas de la console.

CONNEXION DU SYSTÈME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AFG À UNE TABLETTE (5.7AE SEULEMENT)

Votre machine AFG est compatible avec les tablettes, en vous permettant d'utiliser la technologie Bluetooth 4.0 pour connecter sans fil votre tablette à votre exerciceur elliptique AFG Sport. À l'aide de l'application AFG Fitness téléchargeable gratuitement, vous pouvez contrôler les fonctions de votre tapis roulant ou de votre exerciceur elliptique par l'intermédiaire de votre tablette. L'application vous permet également de surveiller votre entraînement, de suivre vos progrès et d'afficher votre historique d'entraînement. L'application AFG Fitness peut être téléchargée dans la boutique iTunes pour les appareils iOS ou dans la boutique Google pour les appareils Android. Veuillez vérifier dans le manuel de votre tablette qu'elle est compatible avec Bluetooth 4.0.

Pour plus d'informations concernant la connexion de votre tablette à votre exerciceur elliptique AFG Sport, la configuration de l'application AFG Fitness et le suivi de votre entraînement à l'aide de votre tablette, veuillez consulter le manuel « AFG Connected Fitness Manual » (Manuel du conditionnement physique connecté AFG) inclus avec votre exerciceur elliptique.



GARANTIE LIMITÉE — USAGE DOMESTIQUE





CAPACITÉ DE POIDS = 125 kg (275 lb)

CADRE - À VIE

Advanced Fitness Group garantit le cadre contre les vices de fabrication et de matériau pendant toute la vie du propriétaire d'origine, tant que l'appareil demeure en la possession de ce dernier. (Le cadre désigne la base en métal soudé de l'appareil et ne comporte aucune pièce amovible.)

FREIN - 20 ANS

Advanced Fitness Group garantit le frein contre les vices de fabrication et de matériau pendant la période spécifiée ci-dessus à compter de la date d'achat initiale, tant que l'appareil demeure en la possession du propriétaire initial. La main-d'œuvre ou l'installation du frein ne sont pas couvertes par la garantie du moteur.

ÉLÉMENTS ÉLECTRONIQUES ET PIÈCES - 1 AN

Advanced Fitness Group garantit les composants électroniques, la finition et toutes les pièces d'origine pendant un an à compter de la date d'achat initiale, tant que l'appareil demeure en la possession du propriétaire initial.

MAIN-D'ŒUVRE - UN AN

Advanced Fitness Group couvrira les coûts de la main-d'œuvre à déboursier pour la réparation de l'appareil pendant une période d'un an à compter de la date d'achat initiale, tant que l'appareil demeure en la possession du propriétaire initial.

EXCLUSIONS ET LIMITATIONS

Qui EST couvert :

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

Ce qui EST couvert :

- La réparation ou le remplacement d'un moteur, de composants électroniques ou de pièces défectueux, ce qui constitue l'unique recours au titre de la garantie.

Ce qui n'est PAS couvert :

- L'usure normale, l'assemblage ou l'entretien incorrect ou l'installation de pièces ou d'accessoires incompatibles ou non destinés à l'équipement tel qu'il a été vendu.
- Les dommages ou défaillances 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 de quelque nature que ce soit, une réduction, une fluctuation ou une défaillance d'alimentation pour quelque cause que ce soit, des conditions atmosphériques inhabituelles, une collision, l'introduction d'objets étrangers dans l'unité couverte ou des modifications non autorisées ou non recommandées par le fabricant.
- Les dommages accessoires ou indirects. Advanced Fitness Group n'est pas responsable des dommages indirects, particuliers ou consécutifs, des préjudices financiers, des pertes matérielles ou de profits, des privations de jouissance ou fonctionnelles, ou d'autres dommages indirects de quelque nature que ce soit relatifs à l'achat, l'utilisation, la réparation ou l'entretien de l'appareil. Advanced Fitness Group ne consent aucune

compensation financière ni tout autre type de compensation pour de telles réparations ou pour le coût des pièces de rechange, y compris, mais sans s'y limiter, les frais d'abonnement à un centre de conditionnement physique, le temps de travail perdu, les visites de diagnostic, les visites d'entretien ou les frais de transport.

- Les équipements utilisés à des fins commerciales ou à toutes fins autres que celles d'une seule famille ou d'un seul foyer, sauf acceptation de la couverture par Advanced Fitness Group.
- Les équipements détenus ou utilisés hors des États-Unis et du Canada.
- La livraison, l'assemblage, l'installation, le montage des unités d'origine ou de rechange ou la main-d'œuvre et les autres frais associés à l'enlèvement ou au remplacement de l'unité couverte.
- Toute personne qui tente de réparer cet équipement s'expose à un risque de blessure. Advanced Fitness Group n'est pas responsable des dommages, pertes ou responsabilités découlant de toute blessure subie lors ou du fait de toute réparation ou tentative de réparation de l'équipement de conditionnement physique par une personne autre qu'un technicien en entretien et réparation autorisé. Toutes les tentatives de réparation de l'équipement de conditionnement physique par l'utilisateur sont effectuées À SES RISQUES ET PÉRILS et Advanced Fitness Group décline toute responsabilité en matière de blessures ou de dommages, quels qu'ils soient, causés par de telles réparations.
- Si la garantie du fabricant est expirée, mais que vous avez acheté une garantie prolongée, consultez le contrat de la garantie prolongée pour les ressources relatives aux demandes d'entretien ou de réparation lorsque l'utilisateur détient une garantie prolongée.

ENTRETIEN ET RÉPARATIONS/RETOURS

- Un service à domicile est assuré dans un rayon de 240 km par le prestataire de services agréé le plus proche (au-delà de cette distance, le kilométrage parcouru à partir d'un centre de services agréé est à la charge du client).
- Tous les retours doivent être préautorisés par Advanced Fitness Group.
- L'obligation de Advanced Fitness Group en vertu de cette garantie se limite à la réparation ou au remplacement de l'équipement, à la discrétion de Advanced Fitness Group, par un modèle identique ou comparable.
- Advanced Fitness Group peut exiger la restitution des composants défectueux, au moyen d'une étiquette de retour prépayée, après l'exécution du service au titre de la garantie. Si l'on vous demande de retourner des pièces et que nous n'avez pas reçu d'étiquette, veuillez communiquer avec le soutien technique à la clientèle.
- Des unités de rechange, des pièces et des composants électroniques remis à neuf par Advanced Fitness Group ou ses fournisseurs peuvent parfois être fournis comme pièces de rechange dans le cadre de la garantie et constituent une parfaite application des dispositions de la garantie.
- Cette garantie vous confère des droits juridiques spécifiques et vos droits peuvent varier d'une province à l'autre.



ESPAÑOL

ENSAMBLAJE



⚠ ADVERTENCIA

Durante el proceso de ensamblaje, hay varias áreas a las que se debe prestar atención especial. Es muy importante seguir las instrucciones de ensamblaje correctamente y asegurarse de que todas las piezas estén ajustadas con firmeza. Si no se siguen correctamente las instrucciones de ensamblaje, algunas piezas de la máquina elíptica podrían quedar sueltas y causar ruidos molestos. Para evitar daños a la máquina elíptica, se deben repasar las instrucciones de ensamblaje y tomar medidas correctivas.

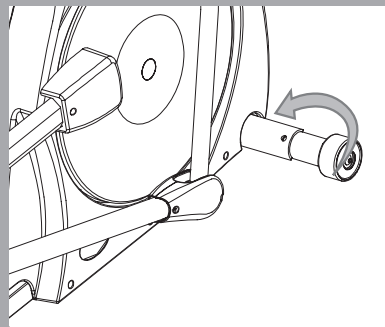
Antes de seguir adelante, busque el número de serie de la máquina elíptica, que se encuentra ubicado en una etiqueta adhesiva blanca con código de barras en el tubo estabilizador frontal, e ingréselo en el espacio provisto abajo.

INGRESE SU NÚMERO DE SERIE Y EL NOMBRE DEL MODELO EN LOS ESPACIOS PROVISTOS ABAJO:

NÚMERO DE SERIE:

EP

UBICACIÓN DEL NÚMERO DE SERIE



NOMBRE DEL MODELO: **ELÍPTICO AFG SPORT 5.7AE**

» Cuando llame para solicitar servicio técnico, haga referencia al NÚMERO DE SERIE y al NOMBRE DEL MODELO.

BARRA DE SUJECCIÓN SUPERIOR

BOLSILLO PARA TABLETA/REVISTA

CONSOLA

PERILLA DE CONTROL Y VENTANAS DE VISUALIZACIÓN

ALTAVOCES

VENTILADOR DE LA CONSOLA

⚠ WARNING
CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USING ANY EXERCISE EQUIPMENT. POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY IF EQUIPMENT IS USED IMPROPERLY. READ INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING. KEEP CHILDREN OFF AND AWAY FROM THIS EQUIPMENT. FOR CONSUMER USE ONLY.

⚠ AVERTISSEMENT
CONSULTEZ UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER L'ÉQUIPEMENT. POSSIBILITÉ DE BLESSURES SÉRIEUSES SI L'ÉQUIPEMENT EST UTILISÉ DE MANIÈRE INCORRECTE. AVANT UTILISER, LIREZ LE MANUEL D'UTILISATION. NE LAISSEZ PAS CET ÉQUIPEMENT À LA PORTÉE DES ENFANTS. POUR USAGE DOMESTIQUE UNiquement.

⚠ PRECAUCIÓN
CONSULTAR CON UN MÉDICO ANTES DE USAR ESTE EQUIPO. POSIBILIDAD DE RESULTAR EN HERIDAS GRAVES SI EL EQUIPO ES UTILIZADO IMPROPIAMENTE. LEER LA GUÍA DE INSTRUCCIONES ANTES DE USAR. MANTENER NIÑOS FUERA DE ALREDEDOR DE LA MÁQUINA. ESTE EQUIPO ES SÓLO PARA EL USO DEL CONSUMIDOR.

EMPUÑADURAS CON SENSOR DE PULSO

BARRA DE SUJECCIÓN INFERIOR

SOPORTE PARA BOTELLAS

POSTE DE LA CONSOLA

CAPUCHÓN SUPERIOR

CIGÜEÑAL

BASTIDOR PRINCIPAL

BRAZO DEL PEDAL

PEDALES GIRATORIOS

TOMACORRIENTE PARA EL CABLE DE ALIMENTACIÓN

TUBO ESTABILIZADOR

BRAZO CONECTOR INFERIOR

CONJUNTO DE RIELES GUÍA

CUBIERTA TRASERA

CAUTION	AVERTISSEMENT	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA.	GARDEZ LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE RÉGION.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA ÁREA.



HERRAMIENTAS INCLUIDAS:

- ☐ Destornillador
- ☐ Llave en L de 5 mm
- ☐ Llave en L de 8 mm
- ☐ Llave plana de 13/15 mm

PIEZAS INCLUIDAS:

- ☐ 1 bastidor principal
- ☐ 1 tubo estabilizador
- ☐ 1 conjunto de rieles guía
- ☐ 2 brazos de pedales
- ☐ 2 barras de sujeción inferiores
- ☐ 2 barras de sujeción superiores
- ☐ 2 brazos conectores inferiores con pedales
- ☐ 1 capuchón superior
- ☐ 1 poste de la consola
- ☐ 1 accesorio de encaje del poste de la consola
- ☐ 1 consola
- ☐ 2 capuchones de barra de sujeción
- ☐ 1 soporte para botellas
- ☐ 1 cable adaptador de audio
- ☐ 1 cable de alimentación
- ☐ 1 juego de tornillería

PREENSAMBLAJE

DESEMPAQUE

Extraiga el producto del paquete en el lugar donde lo utilizará. Coloque la caja de la máquina elíptica sobre una superficie plana y nivelada. Se recomienda que coloque una cubierta protectora sobre el piso. No abra la caja si está de costado.

NOTA: Durante cada paso del ensamblaje asegúrese de que TODAS las tuercas y los pernos estén en su lugar y enroscados parcialmente antes de apretar por completo CUALQUIERA de ellos.

NOTA: Una ligera capa de grasa podría facilitar la instalación de la tornillería. Se recomienda cualquier tipo de grasa, como la grasa de litio para bicicletas.



¿NECESITA AYUDA?

Si tiene preguntas o faltan piezas, comuníquese con el Servicio de asistencia técnica a clientes. La información de contacto se encuentra en la contratapa de este manual.

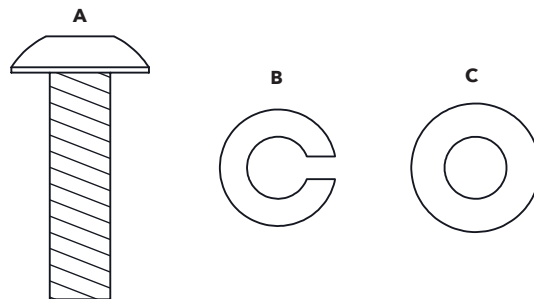
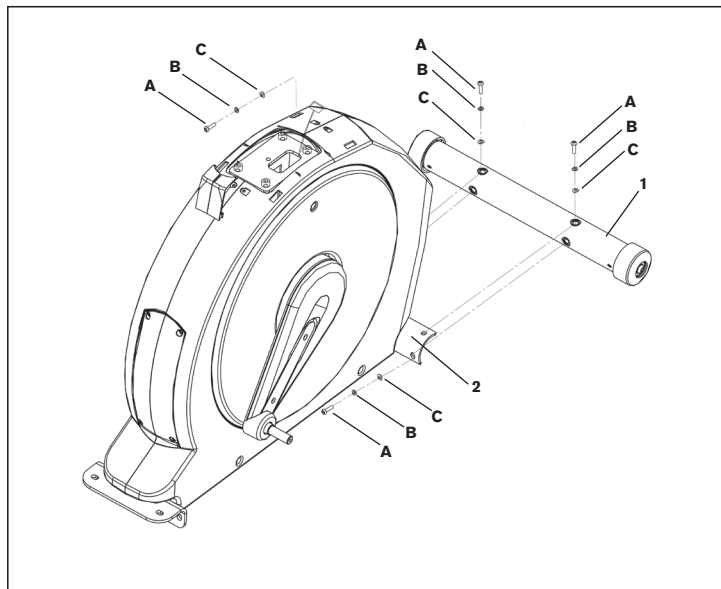


ENSAMBLAJE PASO 1



TORNILLERÍA PARA EL PASO 1			
PIEZA	TIPO	DESCRIPCIÓN	CANT.
A	PERNO	M8X1.25PX30L	4
B	ARANDELA ELÁSTICA	8.2X15.4X2T	4
C	ARANDELA EN ARCO	8.4X17X1T	4

- A Abra la **BOLSA DE LA TORNILLERÍA PARA EL PASO 1**.
- B Una el **TUBO ESTABILIZADOR (1)** al **BASTIDOR PRINCIPAL (2)** usando **2 PERNOS (A)**, **2 ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y **2 ARANDELAS DE ARCO (C)** de cada lado.

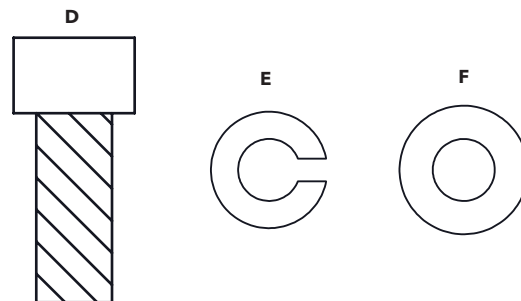
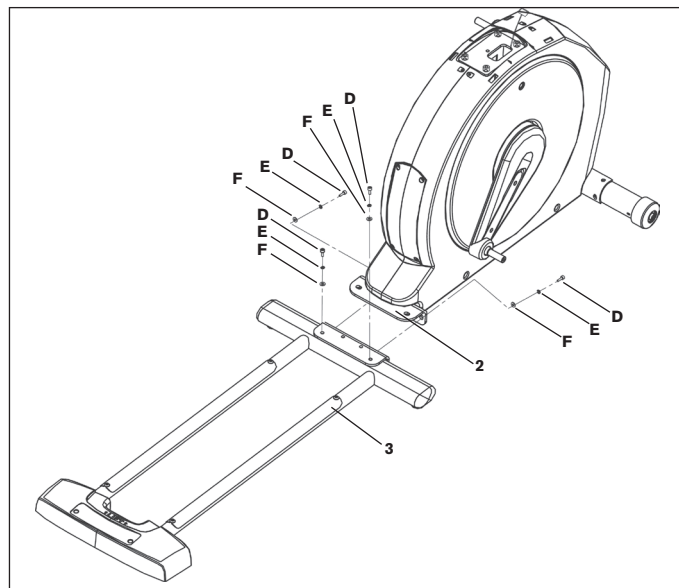


ENSAMBLAJE PASO 2



TORNILLERÍA PARA EL PASO 4			
PIEZA	TIPO	DESCRIPCIÓN	CANT.
D	PERNO	M10X1.5PLX20L	4
E	ARANDELA ELÁSTICA	10.2X18.4X2.5T	4
F	ARANDELA PLANA	10.2X20X1.5T	4

- A Abra la **BOLSA DE LA TORNILLERÍA PARA EL PASO 2**.
- B Conecte el **CONJUNTO DE RIELES GUÍA (3)** con el **BASTIDOR PRINCIPAL (2)** como se muestra.
- C Una el **CONJUNTO DE RIELES GUÍA (3)** al **BASTIDOR PRINCIPAL (2)** usando 4 **PERNOS (D)**, 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (E)** y 4 **ARANDELAS PLANAS (F)**.

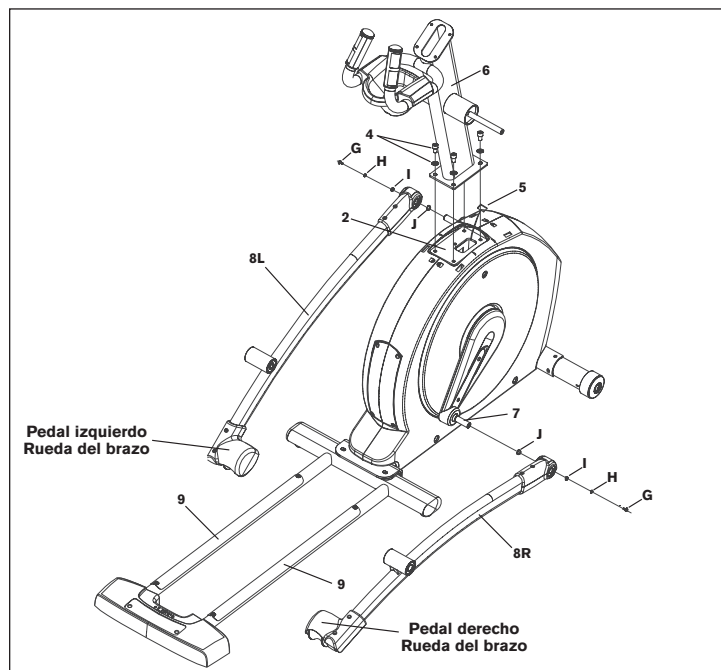


ENSAMBLAJE PASO 3

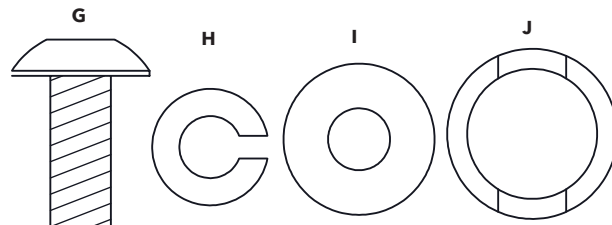


TORNILLERÍA PARA EL PASO 3

PIEZA	TIPO	DESCRIPCIÓN	CANT.
G	PERNO	M8X1.25PX20L	2
H	ARANDELA ELÁSTICA	8.2X15.4X2T	2
I	ARANDELA PLANA	8.2X20X1.5T	2
J	ARANDELA ONDULADA	17.2X22.5X0.5T	2

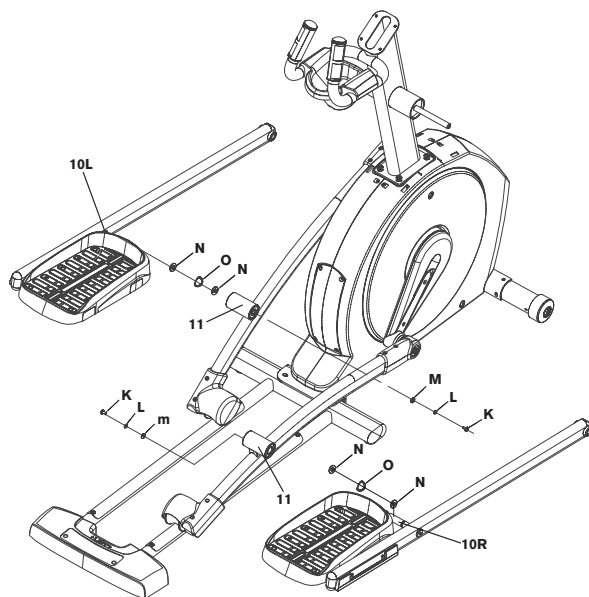


- Abra la **BOLSA DE LA TORNILLERÍA PARA EL PASO 3**.
- Quite las **ARANDELAS Y LOS PERNOS PREINSTALADOS (4)** del **BASTIDOR PRINCIPAL (2)**.
- Jale con cuidado el **CABLE DE LA CONSOLA (5)** a través del **POSTE DE LA CONSOLA (6)**, usando el lazo de torcedura ubicado dentro del **POSTE DE LA CONSOLA (6)**.
- Una el **POSTE DE LA CONSOLA (6)** al **BASTIDOR PRINCIPAL (2)**, usando las **ARANDELAS Y LOS PERNOS PREINSTALADOS (4)**. Identifique atentamente el **BRAZO DEL PEDAL IZQUIERDO y DERECHO** según los **SÍMBOLOS "L" y "R"** y colóquelos en el lado correspondiente del elíptico.
- Deslice la **ARANDELA ONDULADA (J)** encima del **CIGÜEÑAL (7)**, seguido por el brazo del pedal **DERECHO (8R)** como se muestra. Apoye la rueda del brazo del pedal en la **GUÍA DEL RIEL (9)**.
- Una el **BRAZO DEL PEDAL DERECHO (8R)** al **CIGÜEÑAL (7)** usando 1 **ARANDELA PLANA (I)**, 1 **ARANDELA ELÁSTICA (H)** y 1 **PERNO (G)**.
- Repita los pasos E-F en el lado opuesto de la máquina elíptica.

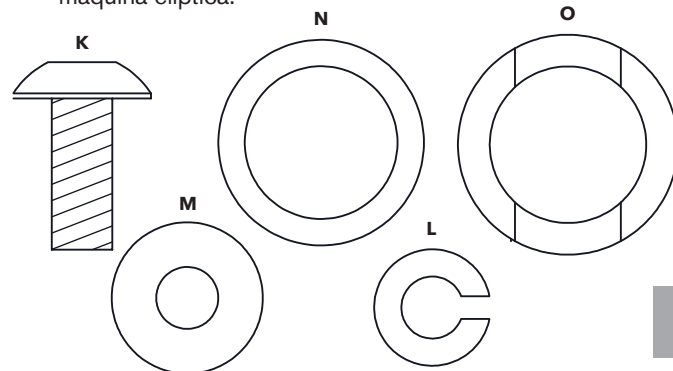


ENSAMBLAJE PASO 4

TORNILLERÍA PARA EL PASO 4			
PIEZA	TIPO	DESCRIPCIÓN	CANT.
K	PERNO	M8X1.25PX20L	2
L	ARANDELA ELÁSTICA	8.2X15.4X2T	2
M	ARANDELA PLANA	8.2X20X1.5T	2
N	ARANDELA PLANA	20.2X27.2X1.5T	4
O	ARANDELA ONDULADA	20.7X29.1X0.5T	2



- A Abra la **BOLSA DE LA TORNILLERÍA PARA EL PASO 4**.
- B Identifique atentamente el **BRAZO CONECTOR INFERIOR DEL PEDAL IZQUIERDO y DERECHO** según los **SÍMBOLOS "L" y "R"** y colóquelos en el lado correspondiente del elíptico.
- C Deslice 1 **ARANDELA PLANA (N)**, 1 **ARANDELA ONDULADA (O)** y otra **ARANDELA PLANA (N)** sobre los **EJES GIRATORIOS DEL BRAZO CONECTOR INFERIOR (10 L Y R)**. Deslice el **EJE GIRATORIO DEL BRAZO CONECTOR INFERIOR IZQUIERDO (10L)** dentro del **SOPORTE DEL BRAZO DEL PEDAL (11)**.
- D Conecte el **EJE GIRATORIO DEL BRAZO CONECTOR INFERIOR IZQUIERDO (10L)** hacia el **SOPORTE DEL BRAZO DEL PEDAL (11)** con 1 **ARANDELA PLANA (M)**, 1 **ARANDELA ELÁSTICA (L)** y 1 **PERNO (K)**.
- E Repita los pasos C-D en el lado opuesto de la máquina elíptica.



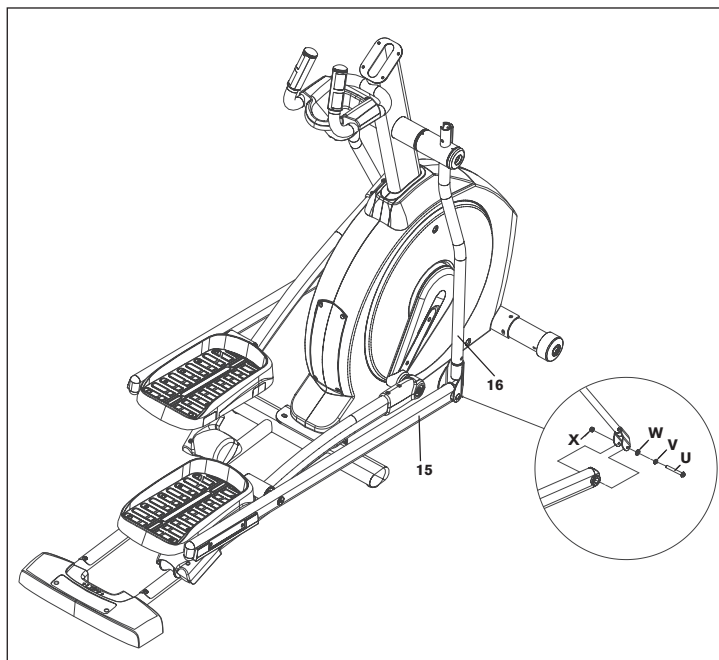
This exploded view diagram illustrates the assembly of a recumbent exercise bike. The main frame is shown with the flywheel (12) and pedals (13L, 13R) attached. The seat (22) is shown being inserted into the frame. Various adjustment levers and pins are shown being attached to the frame and pedals. The labels for the parts are as follows:

- P: Pin for the left pedal crank arm.
- S: Pin for the left pedal crank arm.
- R: Pin for the left pedal crank arm.
- T: Pin for the left pedal crank arm.
- 14: Pin for the left pedal crank arm.
- 13L: Left pedal.
- 12: Flywheel.
- 25: Pin for the flywheel assembly.
- 24: Pin for the flywheel assembly.
- 23: Pin for the flywheel assembly.
- 22: Seat.
- Q: Pin for the right pedal crank arm.
- T: Pin for the right pedal crank arm.
- 14: Pin for the right pedal crank arm.
- R: Pin for the right pedal crank arm.
- S: Pin for the right pedal crank arm.
- 13R: Right pedal.

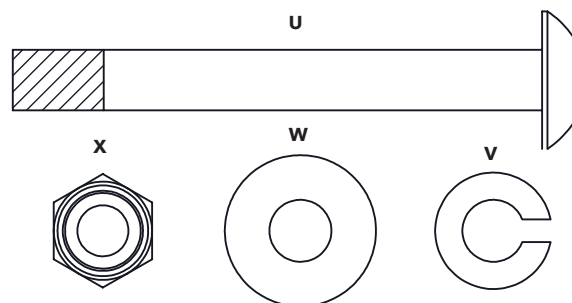
-

ENSAMBLAJE PASO 6

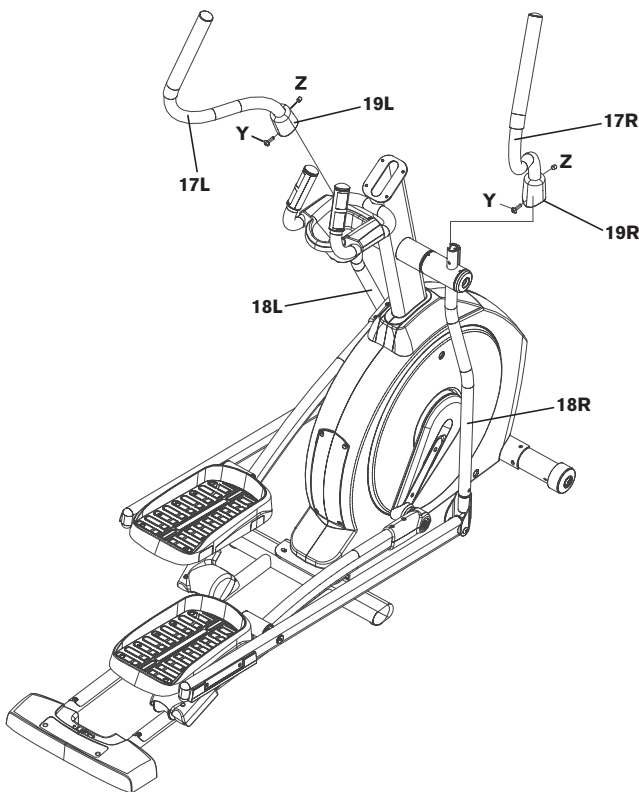
TORNILLERÍA PARA EL PASO 6			
PIEZA	TIPO	DESCRIPCIÓN	CANT.
U	PERNO	M8X1.25PX70L-12L	2
V	ARANDELA ELÁSTICA	8.2X15.4X2T	2
W	ARANDELA PLANA	8.2X20X1.5T	2
X	TUERCA	M8X1.25P	2



- A Abra la **TORNILLERÍA PARA EL PASO 6**.
- B Deslice el **BRAZO CONECTOR INFERIOR (15)** por el extremo inferior de la **BARRA DE SUJECCIÓN INFERIOR(16)**.
- C Asegure la junta con 1 **PERNO (U)**, 1 **ARANDELA ELÁSTICA (V)**, 1 **ARANDELA PLANA (W)** y 1 **TUERCA (X)**.
- D Repita los pasos B–C en el lado opuesto de la máquina elíptica.



ENSAMBLAJE PASO 7

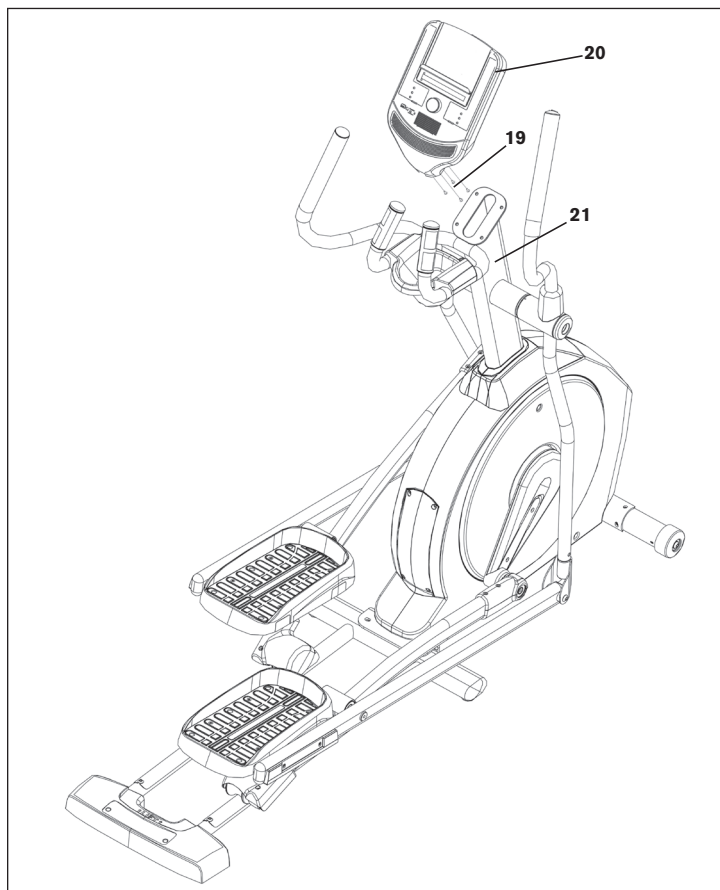


NOTA:

Toda la tornillería para este paso está preinstalada.

- A Ordene atentamente la barra de sujeción SUPERIOR **DERECHA e IZQUIERDA (17 L Y R)**. Deslice las **CUBIERTAS DE LA BARRA DE SUJECIÓN (19 L Y R)** hacia arriba por las barras de sujeción, fuera del ensamblaje.
- B Deslice la **BARRA DE SUJECIÓN SUPERIOR DERECHA (17R)** sobre la **BARRA DE SUJECIÓN INFERIOR DERECHA (18R)** y asegúrese de que las barras de sujeción estén completamente unidas. Asegure la **BARRA DE SUJECIÓN SUPERIOR DERECHA (17R)** a la **BARRA DE SUJECIÓN INFERIOR DERECHA (18R)** con los **TORNILLOS PREFIJADOS (Y) y (Z)**. Deslice la **CUBIERTA DE LA BARRA DE SUJECIÓN DERECHA (19R)** sobre la **BARRA DE SUJECIÓN SUPERIOR DERECHA (17R)**.
- C Repita el PASO B del lado izquierdo.

ENSAMBLAJE PASO 8



NOTA:
No pellizque ningún cable mientras une la consola.

NOTA:
Toda la tornillería para este paso está preinstalada.

- A Quite los **4 PERNOS PREINSTALADOS (19)** de la **CONSOLA (20)**.
- B Una los **CABLES DE LA CONSOLA** a la **CONSOLA (20)**.
- C Meta con cuidado los **CABLES DE LA CONSOLA** en el poste de la **CONSOLA (21)** antes de unir la **CONSOLA (20)**. Una la **CONSOLA (20)** al **POSTE DE LA CONSOLA (21)** usando 4 **PERNOS PREINSTALADOS (19)**.

¡HA TERMINADO!



FUNCIONAMIENTO DE LA MÁQUINA ELÍPTICA



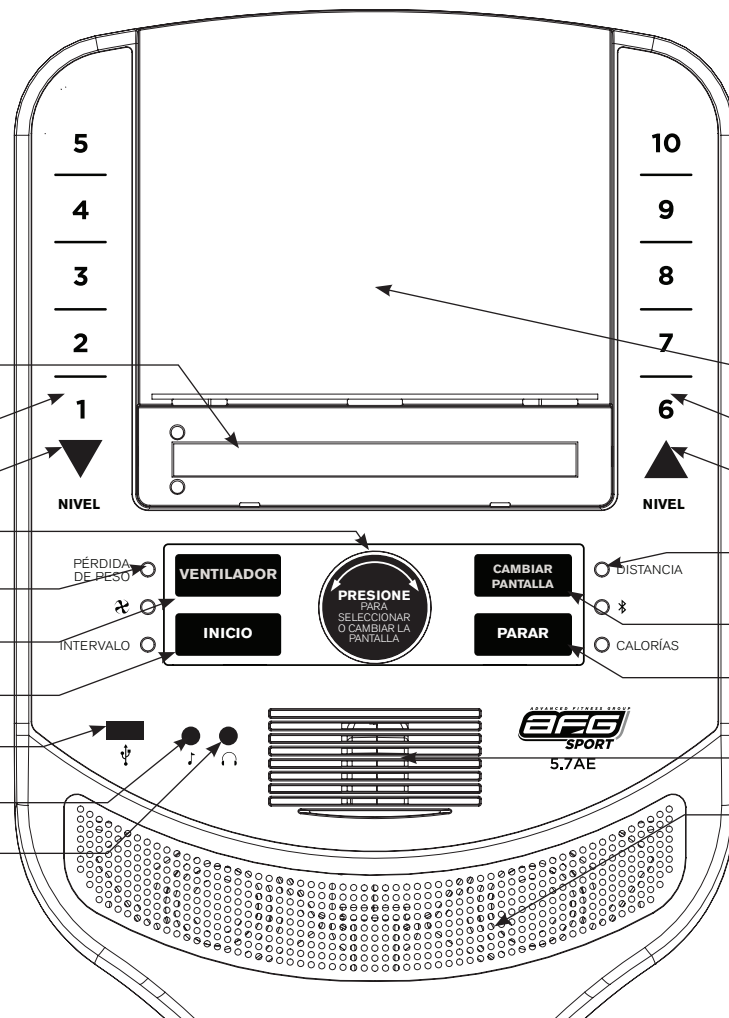
Esta sección explica cómo utilizar la consola y la programación de la máquina elíptica.

La sección FUNCIONAMIENTO BÁSICO en la GUÍA DE LA MÁQUINA ELÍPTICA tiene instrucciones para lo siguiente:

- **UBICACIÓN DE LA MÁQUINA ELÍPTICA**
- **INSTRUCCIONES DE ALIMENTACIÓN Y DE CONEXIÓN A TIERRA**
- **POSICIÓN DE LOS PIES**
- **CÓMO MOVER LA MÁQUINA ELÍPTICA**
- **CÓMO NIVELAR LA MÁQUINA ELÍPTICA**
- **FUNCIONAMIENTO DE LA INCLINACIÓN ELECTRÓNICA/MANUAL**
- **USO DE LA FUNCIÓN DE RITMO CARDÍACO**



A
H
G
D
C
I
E
N
L
M



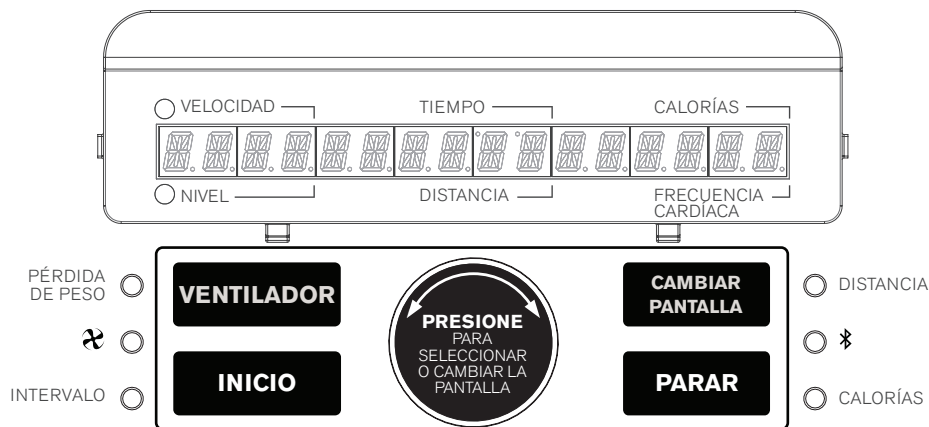
O
H
G
B
P
F
J
K

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

Nota: la consola tiene una delgada cubierta protectora de plástico transparente que debe quitarse antes de usar.

- A) **VENTANAS DE INDICADORES EN PANTALLA DE LED:** tiempo, distancia, calorías, frecuencia cardíaca, velocidad e inclinación.
- B) **INDICADORES LED DE OBJETIVO:** indican qué objetivo (si lo hubiere) está establecido para el programa actual.
- C) **INDICADORES LED DE RUTINA:** indican qué rutina está establecida para el programa actual.
- D) **SELECCIONAR OBJETIVO/PERILLA DE RUTINA:** gire/presione para seleccionar su rutina/objetivo deseado.
- E) **INICIO:** oprima para comenzar a hacer ejercicio, para comenzar su sesión de ejercicio o para reiniciar el ejercicio después de una pausa.
- F) **STOP (DETENER):** oprima para hacer una pausa o terminar su sesión de ejercicio. Mantenga oprimida esta tecla durante 3 segundos para poner en cero la consola.
- G) **RESISTENCIA ▼/▲ TECLAS:** se utilizan para ajustar la resistencia.
- H) **TECLAS RÁPIDAS DE RESISTENCIA:** se utilizan para alcanzar el nivel de resistencia deseado con mayor rapidez.
- I) **TECLA DE VENTILADOR:** oprímala para encender o apagar el ventilador.
- J) **VENTILADOR:** ventilador personal para la sesión de ejercicio.
- K) **ALTAVOCES:** la música se reproduce a través de los altavoces cuando su reproductor de CD/MP3 está conectado a la consola.
- L) **TOMA DE ENTRADA DE AUDIO:** conecte su reproductor de CD/MP3 a la consola con el cable adaptador de audio que se incluye.
- M) **ENCHUFE DE SALIDA DE AUDIO/AURICULAR:** conecte los auriculares a este enchufe para escuchar la música a través de ellos.
Nota: cuando los auriculares estén conectados al enchufe correspondiente, el sonido ya no saldrá por los altavoces.
- N) **PUERTO USB:** corriente de puerto USB 1A/5V. **(5.7AT SOLAMENTE)**
- O) **SOPORTE PARA TABLETA/LECTURA:** sostiene la tableta o el material de lectura.
- P) **CAMBIAR PANTALLA:** cambia el nivel de la pantalla entre la fila superior e inferior. **(5.7AT SOLAMENTE)**





VENTANAS DE INDICADORES EN PANTALLA

- **TIEMPO:** se muestra como minutos:segundos. Indica el tiempo restante o el que ha pasado en su sesión de ejercicio.
- **DISTANCE (DISTANCIA):** aparece en millas. Indica la distancia recorrida durante su sesión de ejercicio.
- **SPEED (VELOCIDAD):** aparece en MPH. Indica a qué velocidad se mueven los pedales.
- **CALORÍAS:** total de calorías quemadas durante su sesión de ejercicio.
- **HEART RATE (RITMO CARDÍACO):** aparece como latidos/minuto (BPM, por sus siglas en inglés). Se utiliza para monitorear el ritmo cardíaco (se muestra cuando se sujetan ambas empuñaduras con sensor de pulso).
- **LEVEL (NIVEL):** Muestra el nivel de resistencia actual.
- **OBJETIVOS:**
el LED se ilumina junto al objetivo seleccionado actualmente. Si no se enciende ningún LED, no se activa ningún objetivo.
- **ROUTINAS:**
el LED se enciende junto a la rutina seleccionada actualmente. Si no se enciende ningún LED, no se activa ninguna rutina.

PARA EMPEZAR

- 1) Verifique que no haya ningún objeto cercano que dificulte el movimiento de la máquina elíptica.
- 2) Enchufe el cable de alimentación para ENCENDER la máquina elíptica.

3) A) INICIO RÁPIDO

Simplemente oprima la TECLA DE INICIO START para comenzar a hacer ejercicio. El tiempo empezará a correr desde 0:00 y el nivel de resistencia predeterminado será el nivel 1. O BIEN...

B) SELECCIONE UN OBJETIVO Y UNA RUTINA

- 1) Seleccione su USUARIO al girar la perilla de rutina y luego presionarla cuando se muestre su USUARIO deseado.
- 2) Seleccione su PESO al girar la perilla de rutina y luego presionarla cuando se muestre su PESO deseado.
- 3) Seleccione su PROGRAMA al girar la perilla de rutina y luego presionarla cuando se muestre su PROGRAMA deseado.
- 4) Ajuste la CONFIGURACIÓN al girar la perilla de rutina y luego presionarla cuando se muestre su CONFIGURACIÓN deseada.
- 5) Presione INICIO para comenzar.

PERFILES DE RUTINA

- 1) **MANUAL:** Ajuste su nivel de resistencia de forma manual durante su sesión de ejercicio.
- 2) **INTERVALOS:** Mejora su fuerza, velocidad y resistencia al aumentar y reducir la resistencia durante toda su sesión de ejercicio para que participen tanto su corazón como otros músculos. Incluye 10 niveles.

**Cambia la resistencia y los segmentos
se repiten cada 30 y 90 segundos.**

Segmento	Calentamiento				1	2	Enfriamiento			
Tiempo	60	60	60	60	30	90	60	60	60	60
Nivel 1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1
Nivel 2	1	1	1	2	4	1	2	1	1	1
Nivel 3	1	1	1	2	5	2	2	1	1	1
Nivel 4	1	1	1	3	5	3	3	1	1	1
Nivel 5	1	2	3	3	6	3	3	3	2	1
Nivel 6	1	2	3	4	7	4	4	3	2	1
Nivel 7	1	2	3	4	7	5	4	3	2	1
Nivel 8	1	2	3	5	8	5	5	3	2	1
Nivel 9	2	2	3	5	9	6	5	3	2	2
Nivel 10	2	2	4	6	10	6	6	4	2	2





- 3) PÉRDIDA DE PESO:** una sesión de ejercicio diseñada específicamente para eliminar la grasa. promueve la pérdida de peso aumentando y disminuyendo la resistencia, mientras lo mantiene dentro de su zona óptima para quemar grasa. Incluye 10 niveles.

La resistencia cambia y los segmentos se repiten cada 60 segundos.

Segmento	Calentamiento				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Enfriamiento			
Tiempo	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Nivel 1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1
Nivel 2	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	1	1
Nivel 3	1	1	1	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	1	1	1
Nivel 4	1	1	1	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	1	1	1
Nivel 5	1	2	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	3	3	2	1
Nivel 6	1	2	3	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	2	1
Nivel 7	1	2	3	4	5	5	5	5	6	6	6	6	5	5	5	5	4	3	2	1
Nivel 8	1	2	3	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	3	2	1
Nivel 9	2	2	3	5	6	6	6	6	7	7	7	7	6	6	6	6	5	3	2	2
Nivel 10	2	2	4	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	4	2	2

PERFILES DE OBJETIVO

- OBJETIVO 1 - DISTANCIA:** Esfuércese y llegue más lejos durante la sesión de ejercicios con 13 distancias. Seleccione entre las metas de 1 milla, 2 millas, 5 kilómetros, 5 millas, 10 kilómetros, 8 millas, 15 kilómetros, 10 millas, 20 kilómetros, media maratón, 15 millas, 20 millas y maratón. El usuario establece el nivel de resistencia inicial.
- OBJETIVO 2 - CALORÍAS:** Establezca cuántas calorías quiere quemar con nueve sesiones de ejercicio. Elija entre sesiones de ejercicio para quemar 100, 200, 300, 400, 500, 600, 700, 800 o 900 calorías. El usuario establece el nivel de resistencia inicial. Las calorías quemadas se calculan usando la información de peso del perfil del usuario.



PARA REINICIAR LA CONSOLA

Mantenga oprimida la tecla STOP por 3 segundos.

FINALIZACIÓN DE SU SESIÓN DE EJERCICIO

Al finalizar su rutina, la unidad emitirá un pitido. La información de su sesión de ejercicio aparecerá en la consola durante 30 segundos y luego se borrará.

CÓMO UTILIZAR SU REPRODUCTOR DE CD/MP3

- 1) Conecte el cable ADAPTADOR DE AUDIO INCLUIDO a la toma de ENTRADA DE AUDIO que está en la parte superior derecha de la consola y la toma de los auriculares en su REPRODUCTOR DE CD/MP3.
- 2) Utilice los botones de su reproductor CD/MP3 para ajustar los parámetros de las canciones.
- 3) Quite el CABLE ADAPTADOR DE AUDIO cuando no lo utilice.
- 4) Si no desea utilizar los ALTAVOCES, puede enchufar sus auriculares en la TOMA DE SALIDA DE AUDIO en la parte inferior de la consola.

SISTEMA DE EJERCICIO AFG CONECTADO A UNA TABLETA (5.7AT SOLAMENTE)

Su equipo AFG está listo para conectarse a una tableta, lo cual le permite utilizar la tecnología Bluetooth 4.0 a fin de conectar de forma inalámbrica a su tableta a su máquina elíptica AFG Sport. Con la Aplicación de ejercicios de AFG de descarga gratuita, podrá controlar las funciones operativas de su caminadora o máquina elíptica mediante su tableta. La aplicación también le permitirá controlar su rutina, registrar sus avances y visualizar su historial de rutinas. La Aplicación de ejercicios de AFG puede descargarse desde la tienda iTunes para dispositivos con iOS o desde la tienda de Google para dispositivos con Android. Asegúrese de revisar el manual del propietario de la tableta para asegurarse de que es compatible con Bluetooth 4.0.

Para obtener información sobre cómo conectar su tableta a su máquina elíptica de AFG Sport, configurar la Aplicación de ejercicios de AFG y controlar y monitorear su rutina desde su tableta, consulte el Manual de ejercicios conectados de AFG que se incluye con su máquina elíptica.



GARANTÍA LIMITADA PARA EL USO DOMÉSTICO





CAPACIDAD DE PESO = 275 libras (125 kilogramos).

BASTIDOR • DE POR VIDA

Advanced Fitness Group le ofrece al propietario original, de por vida, la garantía del bastidor contra defectos de fabricación y materiales, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original. (El bastidor se define como la base de metal soldada de la unidad y no incluye ninguna pieza que pueda extraerse.)

FRENO • 20 AÑOS

Advanced Fitness Group otorga garantía del bastidor contra defectos de fabricación y de los materiales durante el periodo especificado arriba, a partir de la fecha de compra original, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original. La garantía de los motores no cubre la mano de obra o la instalación del motor.

PIEZAS Y ELECTRÓNICA • 1 AÑO

Advanced Fitness Group garantiza los componentes electrónicos, el acabado y todas las piezas originales por un periodo de un año desde la fecha de la compra original, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original.

MANO DE OBRA • 1 AÑO

Vision Fitness cubrirá el costo de mano de obra para la reparación del dispositivo por un periodo de un año desde la fecha de la compra original, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original.

EXCLUSIONES Y LIMITACIONES

Quién **ESTÁ** cubierto:

- El propietario original; la cobertura no es transferible.

Qué **ESTÁ** cubierto:

- La reparación o la sustitución de un motor, un componente electrónico defectuoso o una pieza defectuosa y es el único resarcimiento de la garantía.

Qué **NO** está cubierto:

- El desgaste normal por el uso, el ensamblaje o el mantenimiento inadecuados, la instalación de piezas o accesorios no destinados originalmente al equipo o que no sean compatibles con este en las condiciones en que se lo vendió.
- Los daños o las fallas ocasionados por accidente, maltrato, corrosión, decoloración de la pintura o el plástico, negligencia, robo, vandalismo, incendio, inundación, viento, rayos, congelación u otros desastres naturales de cualquier tipo, reducción de la energía, fluctuación o falla por cualquier causa, condiciones atmosféricas inusuales, colisión, introducción de objetos extraños en la unidad cubierta o modificaciones que no estén autorizadas o no estén recomendadas por Advanced Fitness Group.
- Daños incidentales o emergentes. Advanced Fitness Group no es responsable de los daños indirectos, especiales o emergentes, pérdida económica, pérdida de la propiedad o ganancias, pérdida de disfrute o uso ni otros daños emergentes de cualquier naturaleza en relación con la compra, el uso, la reparación o el mantenimiento del equipo. Advanced Fitness Group no suministra compensación monetaria ni de otro tipo para tales reparaciones o

costos de piezas de sustitución, incluidos, a título enunciativo y no limitativo, tarifas de membresía de gimnasio, tiempo de trabajo perdido, visitas de diagnóstico, visitas de mantenimiento o transporte.

- El equipo utilizado para fines comerciales o cualquier otro uso distinto del uso de una familia o un hogar, a menos que Advanced Fitness Group autorice la cobertura.
- El equipo que se tenga u opere fuera de los EE. UU. y Canadá.
- Entrega, ensamblaje, instalación, configuración para unidades originales o de sustitución o mano de obra u otros costos asociados con la remoción o la sustitución de la unidad cubierta.
- Cualquier intento de reparar este equipo implica un riesgo de lesión. Advanced Fitness Group no es responsable de ningún daño, pérdida u obligación que surja de cualquier lesión personal producida durante el transcurso o como resultado de cualquier reparación o intento de reparación de su equipo de ejercicio por una persona que no sea un técnico de servicio autorizado. Todos los intentos de reparación realizados por usted sobre su equipo de ejercicio se realizan BAJO SU PROPIO RIESGO y Advanced Fitness Group no será responsable de ninguna lesión a la persona o la propiedad que surja de tales reparaciones.
- Si la garantía del fabricante se le ha acabado pero usted cuenta con una extensión de garantía, consulte su contrato de extensión de garantía para obtener información de contacto con respecto a solicitudes de servicio técnico o de reparación bajo la extensión de la garantía.

MANTENIMIENTO/DEVOLUCIONES

- Existe un servicio técnico a domicilio dentro de las 150 millas (240 km) del proveedor de servicio autorizado más cercano (a distancias mayores de 150 millas [240 km] de un proveedor de servicio autorizado, la responsabilidad es del cliente).
- Todas las devoluciones deben estar previamente autorizadas por Advanced Fitness Group.
- La obligación de Advanced Fitness Group conforme a esta garantía se limita a reparar o reemplazar el elíptico, a criterio de Advanced Fitness Group, por el mismo modelo o uno similar.
- Advanced Fitness Group puede solicitar que las piezas defectuosas se devuelvan a Advanced Fitness Group al finalizar la reparación de garantía con una etiqueta de traslado prepago para devolución. Si le han recomendado devolver piezas y no recibió una etiqueta, comuníquese con el Servicio de asistencia técnica para clientes.
- Las unidades de sustitución, las piezas y los componentes electrónicos reacondicionados a un estado semejante al nuevo por parte de Advanced Fitness Group o sus distribuidores a veces pueden suministrarse como sustitución de garantía y constituyen la satisfacción de los términos de la garantía.
- Esta garantía le otorga derechos legales específicos, y sus derechos varían según el estado.





CUSTOMER TECH SUPPORT

DO NOT RETURN TO THE RETAILER

if you have any problems during assembly or if parts are missing.

For fast and friendly service, please contact one of our trained customer technicians via phone, email or our website.

We want to know if you have a problem and we want to have an opportunity to correct it for you.

NOTE: Please read the TROUBLESHOOTING section in the ELLIPTICAL GUIDE before contacting Customer Tech Support. Additional product information is available on our website.



SERVICE DE SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE

En cas de difficulté lors de l'assemblage ou si des pièces manquent, **NE RENVOYEZ PAS L'APPAREIL AU DÉTAILLANT.**

Pour un service rapide et amical, communiquez avec un de nos techniciens qualifiés, par téléphone, courriel ou notre site Web.

Advanced Fitness Group tient à ce qu'on lui signale tout problème d'utilisation, afin de pouvoir y remédier.

REMARQUE : lisez la section DÉPANNAGE du GUIDE D'UTILISATION DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE avant de contacter le service de soutien technique à la clientèle. Pour plus ample information sur le produit, visitez notre site Web.



SERVICIO DE ASISTENCIA TÉCNICA A CLIENTES

Si tiene problemas durante el ensamblaje o si le faltan piezas **NO DEVUELVA ESTE APARATO AL VENDEDOR MINORISTA.**

Para obtener servicio rápido y amable, comuníquese por teléfono, correo electrónico o a través de nuestro sitio en Internet con alguno de nuestros técnicos capacitados en ayuda a clientes.

Nos interesa saber si usted tiene algún problema y queremos tener la oportunidad de corregir la situación.

NOTA: Antes de comunicarse con el servicio de asistencia técnica a clientes, lea la sección de RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la GUÍA DEL USUARIO DEL MÁQUINA ELÍPTICA. Puede encontrar información adicional del producto en nuestro sitio en Internet.



USA & CANADA:

1-855-396-2524

support@advancedfitnessgroup.com

www.afgfitness.com

Advanced Fitness Group

1600 Landmark Drive,
Cottage Grove WI, 53527