

30150

Guide du propriétaire de l'elliptique

SEARS CANADA, INC. TORONTO, ONTARIO M5B 2B8

Table des matières

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	7
MONTAGE	8
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGE DE L'ELLIPTIQUE	11
CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE ET AFFICHAGE	14
APERÇU DES PROGRAMMES	18
UTILISER LE PROGRAMME DE COURSE	19
UTILISER LES PROGRAMMES DE ZONE D'EFFORT CARDIO-VASCULAIRE 1 et 2	20
UTILISER LES PROGRAMMES PERSONNALISÉS 1 et 2	21
TABLEAUX DES PROGRAMMES	22
DÉPANNAGE ET PROCÉDURES D'ENTRETIEN	24
RECOMMANDATIONS POUR LA MISE EN FORME	28
SURVEILLANCE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE	29
TABLEAU DES FRÉQUENCES CARDIAQUES	30
ÉLABORATION D'UN PROGRAMME DE REMISE EN FORME ET ÉCHAUFFEMENT ET RÉCUPÉRATION	31
RÉALISATION DES OBJECTIFS DE REMISE EN FORME	32
FICHES HEBDOMADAIRES D'ENTRAÎNEMENT	33
FICHES MENSUELLES D'ENTRAÎNEMENT	34
LISTE DES PIÈCES	35
VUE ÉCLATÉE	36
GARANTIE LIMITÉE	39



ATTENTION !

Lire toutes les précautions et instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil.
Conserver ce manuel pour référence ultérieure.

Précautions importantes

CONSERVER CES INSTRUCTIONS

Des précautions de base doivent toujours être prises lors de l'utilisation d'un appareil électrique. Lire toutes les instructions avant d'utiliser cet appareil d'exercice.



AVERTISSEMENT !

Afin de réduire le risque de brûlures, d'incendie, de chocs électriques ou de blessures :

- Utiliser cet appareil d'exercice selon l'usage prévu tel qu'il est décrit dans le présent Guide du propriétaire. Ne pas utiliser des accessoires non recommandés par le fabricant.
- Ne jamais faire tomber un objet quelconque sur les ouvertures ni y introduire quoi que ce soit.
- Ne pas retirer les panneaux latéraux de l'elliptique. Seul un fournisseur de service Sears autorisé devrait effectuer l'entretien ou les réparations.
- Ne jamais faire fonctionner l'elliptique si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé ou s'il ne fonctionne pas correctement ou s'il a été endommagé ou plongé dans l'eau.
- Tenir le cordon d'alimentation loin des surfaces chaudes.
- Ne pas utiliser l'appareil en plein air.
- Utiliser seulement le cordon d'alimentation fourni avec l'elliptique.
- Ne jamais placer le cordon d'alimentation sous le tapis ni placer quoi que ce soit sur le cordon d'alimentation qui pourrait le pincer ou l'endommager.
- Débrancher l'elliptique avant de le déplacer.

AUTRES CONSEILS DE SÉCURITÉ POUR L'UTILISATION DE L'ELLIPTIQUE



ATTENTION !

- 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.
- Ne pas faire tourner les manivelles à la main.
- Ne pas porter de vêtement qui pourrait se prendre dans une pièce quelconque de l'elliptique.
- S'assurer que les poignées du guidon sont bien fixées avant tout usage.
- Lire le guide du propriétaire avant d'utiliser l'elliptique.
- Maintenir une cadence confortable. Ne pas dépasser 80 tr/min. sur cette machine.
- Pour conserver l'équilibre, il est recommandé de tenir le guidon pendant l'exercice, pour monter sur la machine ou pour en descendre.

UTILISATION

Il est essentiel de n'utiliser l'elliptique qu'à l'intérieur, dans une pièce climatisée. Si l'elliptique a été exposé à des températures basses ou à une forte humidité, il est fortement recommandé de le laisser réchauffer à la température ambiante avant de l'utiliser pour la première fois. L'inobservation de cette consigne peut entraîner une défaillance prématurée de l'électronique de la machine.

ENFANTS

- Ne jamais laisser les enfants monter sur l'elliptique.
- Lorsque l'elliptique est en marche, les jeunes enfants et les animaux familiers ne doivent pas s'approcher à moins de trois mètres.

NETTOYAGE

- Nettoyer avec du savon et un chiffon humide uniquement. Ne jamais utiliser de solvants.

CAPACITÉ PONDÉRALE

- 125 kilos (275 lb)



ATTENTION !

AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'EXERCICE, TOUJOURS CONSULTER UN MÉDECIN. 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.

IMPORTANT : À LIRE AVANT UTILISATION !

MONTAGE

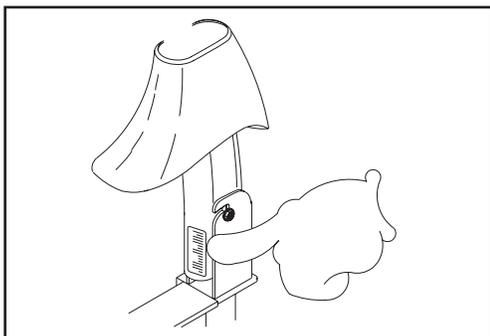


ATTENTION !

ATTENTION ! Une attention toute spéciale doit être portée à certains points du montage de l'elliptique. Il est très important de correctement suivre les instructions de montage et de s'assurer que toutes les pièces sont fermement fixées. Si les instructions de montage ne sont pas correctement suivies, des pièces du bâti de l'elliptique peuvent ne pas être serrées et provoquer des bruits irritants. Afin d'éviter d'endommager l'elliptique, revoir les instructions et prendre les mesures correctives qui s'imposent.

Avant de continuer, rechercher le numéro de série et le modèle de l'elliptique situés sous la gaine du montant de la console et les écrire dans l'espace réservé ci-dessous :

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE ET DU MODÈLE :



NOTER LE NUMÉRO DE SÉRIE DANS L'ENCADRÉ CI-DESSOUS :

Indiquer ce numéro en cas d'appel pour réparation et l'écrire également sur le bon de garantie et dans un dossier personnel. Veiller à lire les consignes de sécurité et la totalité du guide du propriétaire avant d'utiliser cet elliptique.

Avant de commencer

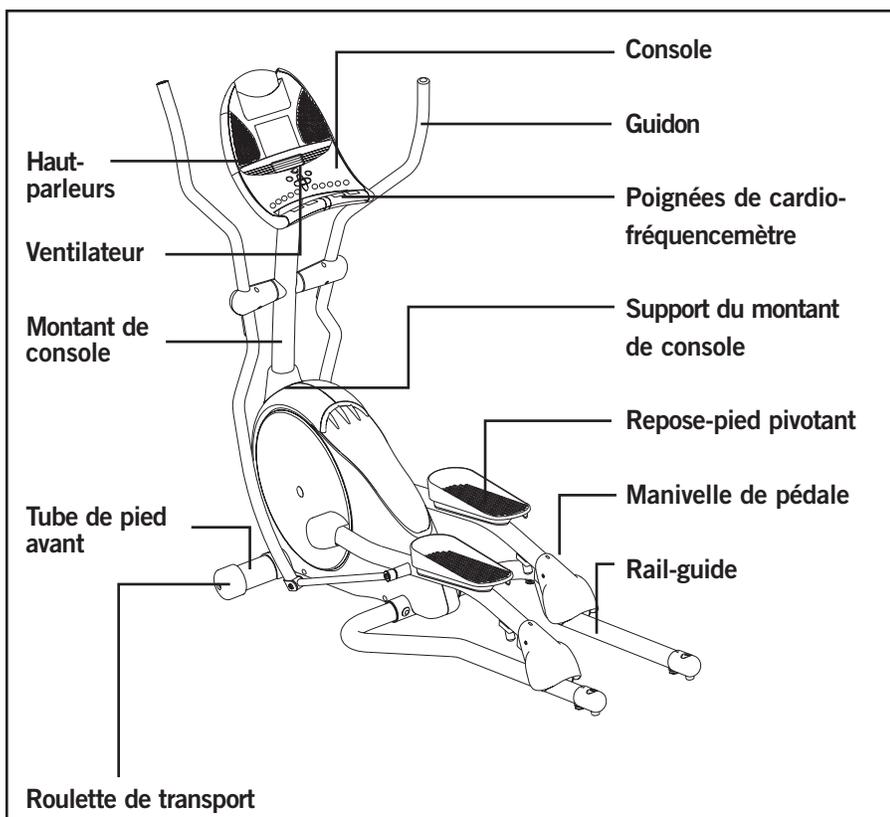
FÉLICITATIONS ! Vous avez choisi un elliptique.

Vous venez de franchir un pas important dans l'élaboration et la poursuite d'un programme d'exercice ! Votre elliptique est un outil extrêmement efficace pour atteindre vos objectifs personnels de remise en forme. Une utilisation régulière de l'elliptique peut améliorer votre qualité de vie de différentes façons.

Parmi les nombreux bienfaits que les exercices aérobiques procurent, citons :

- Perte de poids
- Muscle cardiaque plus vigoureux
- Plus grande tonicité musculaire
- Niveaux d'énergie supérieurs
- Diminution du stress
- Meilleure gestion de l'anxiété et de la dépression
- Meilleure image de soi

L'élément clé permettant de bénéficier de ces avantages est de développer des habitudes d'exercice. Votre nouveau elliptique vous aidera à franchir les obstacles que vous pourriez rencontrer en essayant de faire votre exercice. Les intempéries et la nuit ne vous empêcheront plus de vous entraîner si vous utilisez votre elliptique dans le confort de votre maison. Ce manuel fournit les renseignements de base pour utiliser et bénéficier de votre nouvel appareil. Une connaissance plus complète de cet elliptique vous permettra d'atteindre votre objectif de meilleur style de vie plus facilement.



Montage

DÉBALLAGE

Déballer le produit à l'endroit où vous désirez l'utiliser. Le placer sur une surface plane de niveau. Il est préférable de placer un revêtement protecteur sur le plancher. **Remarque** : On recommande d'appliquer de la graisse sur les filets de chaque boulon à mesure que l'on monte le produit afin de les empêcher de se desserrer et d'empêcher le bruit. À chaque étape du montage, s'assurer que TOUS les écrous et les boulons sont bien en place et partiellement vissés avant de commencer à serrer complètement le PREMIER boulon.

LE FAIT DE NE PAS SUIVRE CES INSTRUCTIONS POURRAIT CAUSER DES BLESSURES !

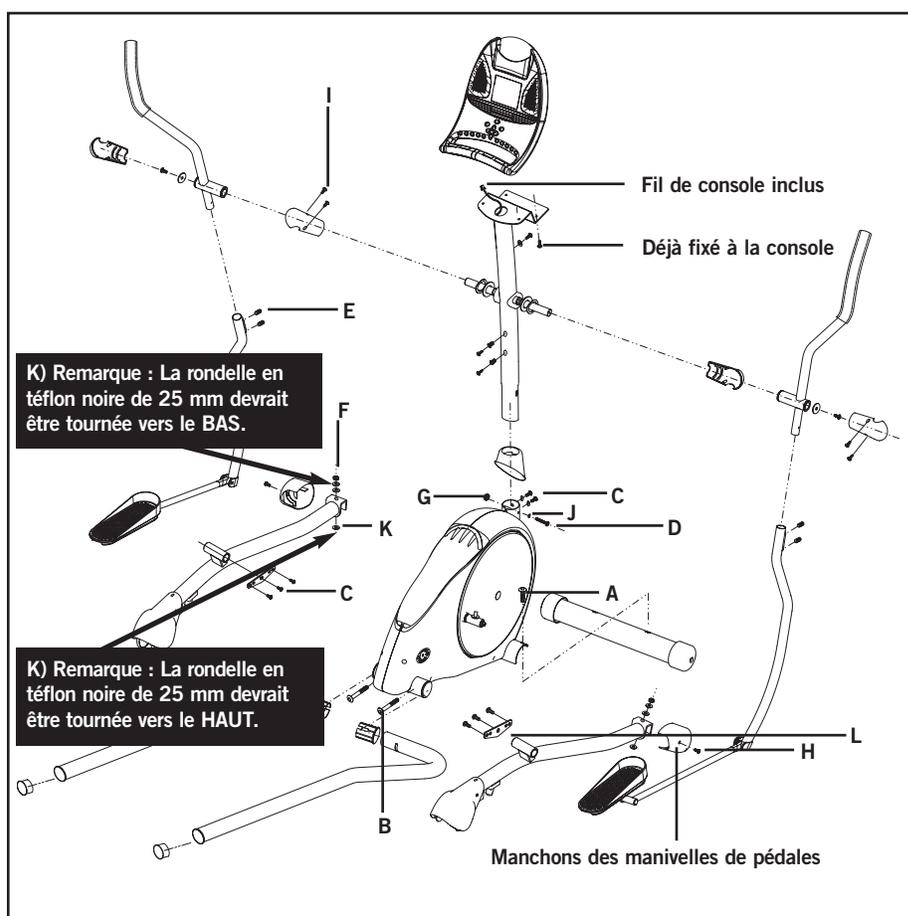
Placer l'elliptique sur une surface plane de niveau. Il est préférable de placer un revêtement protecteur sur le plancher.

Pièces

- 1 tube de pied avant
- 2 guidons supérieurs
- 2 guidons inférieurs/bras articulés
- 2 manivelles de pédale
- 2 rails-guides
- 1 montant de console
- 1 support de montant de console
- 1 bloc d'alimentation
- 2 manchons de manivelle de pédale
- 2 capuchons de manivelle
- 2 couvercles de guidons supérieurs avant
- 2 couvercles de guidons supérieurs arrière
- 1 sac de pièces de montage (contenu indiqué ci-dessous)

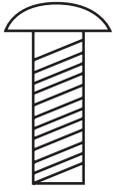
Outils (inclus)

- Clé Allen 4mm
- Clé Allen 5 mm/tournevis cruciforme
- Clé plate 13/15mm
- Clé 17mm

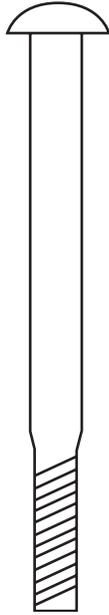


**POUR COMMUNIQUER AVEC LE CENTRE D'ASSISTANCE À LA CLIENTÈLE SEARS,
COMPOSEZ LE NUMÉRO SANS FRAIS SUIVANT 1 800 469-4663
SEARS CANADA, INC. TORONTO (ONTARIO) M5B 2B8**

VISSERIE



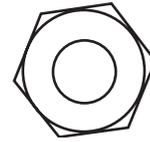
A) Boulon 20 mm
Quantité : 9



B) Boulon 75 mm
Quantité : 3



E) Vis de calage 8 mm
Quantité : 4



F) Écrou 17 mm
Quantité : 2



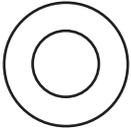
G) Écrou 13 mm
Quantité : 1



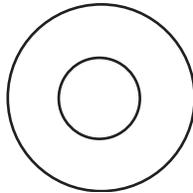
H) Longue vis 20 mm
Quantité : 2



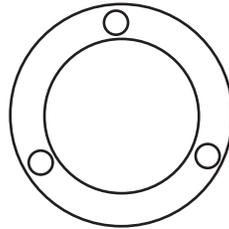
I) Vis 15 mm
Quantité : 4



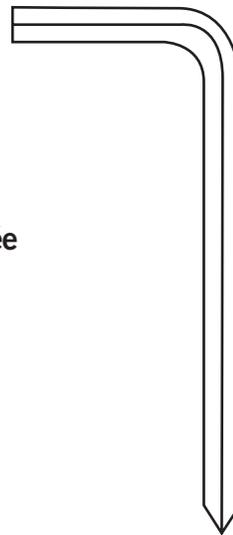
J) Rondelle courbée
Quantité : 3



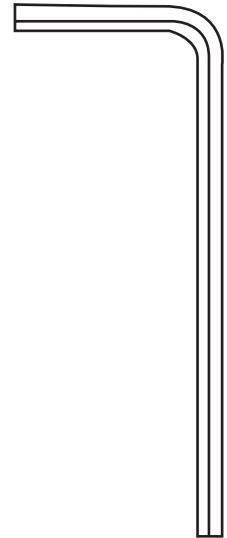
K) Rondelle recouverte de téflon 25 mm
Quantité : 4



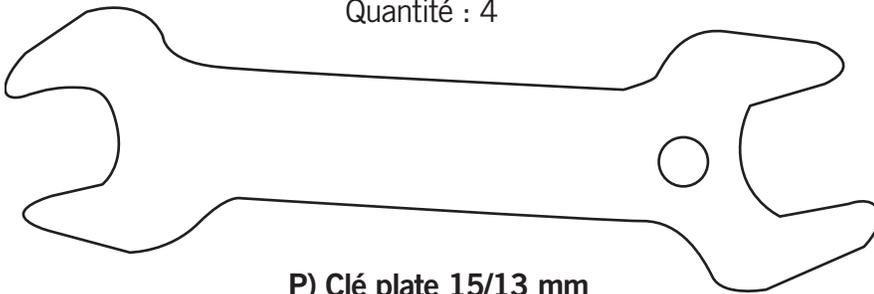
L) Rondelle ondulée
Quantité : 2



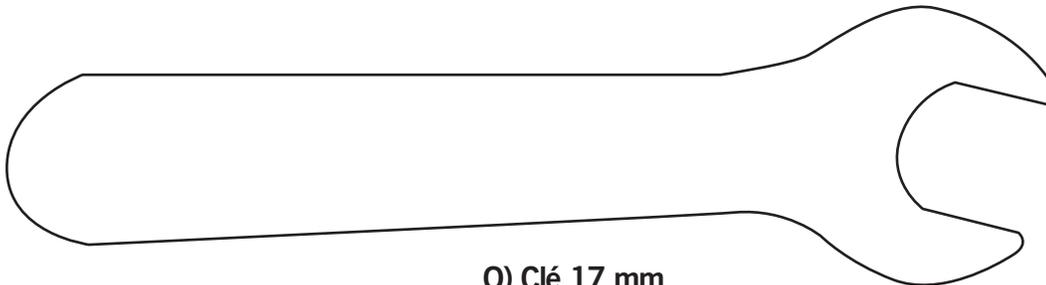
**M) Clé Allen 5 mm/
tournevis cruciforme**
Quantité : 1



**N) Clé Allen
4 mm**
Quantité : 1

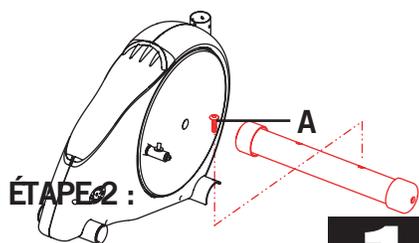


P) Clé plate 15/13 mm
Quantité : 1



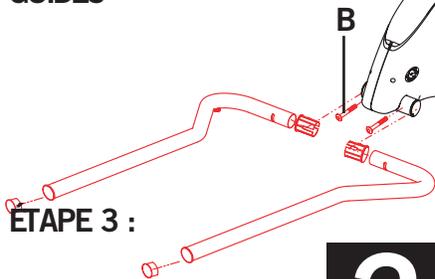
O) Clé 17 mm
Quantité : 1

ÉTAPE 1 :
FIXER LE TUBE AVANT



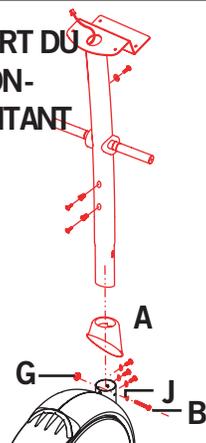
1

FIXER LES RAILS-
GUIDES



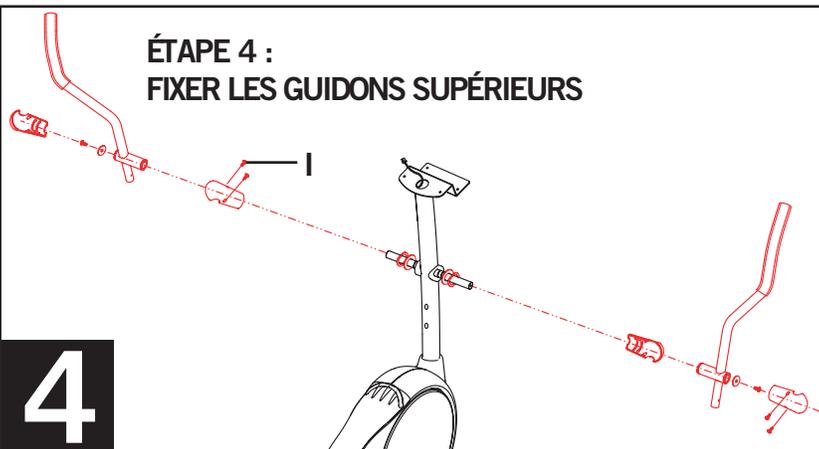
2

FIXER LE SUPPORT DU
MONTANT DE CON-
SOLE ET LE MONTANT
DE CONSOLE.



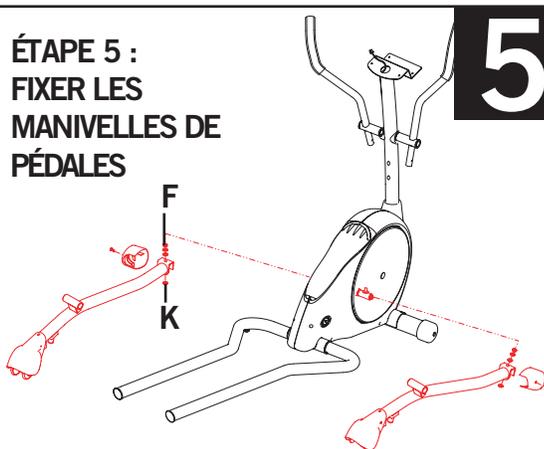
3

ÉTAPE 4 :
FIXER LES GUIDONS SUPÉRIEURS



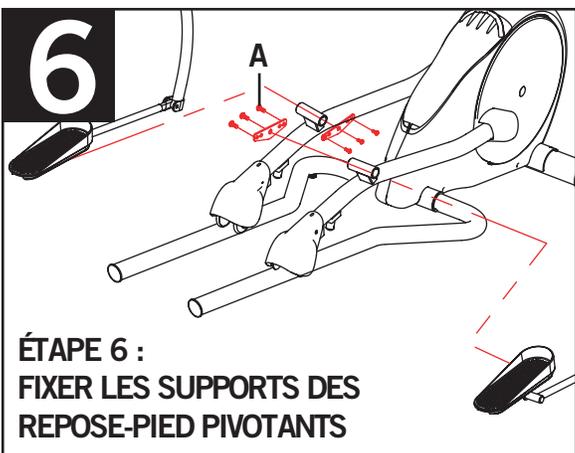
4

ÉTAPE 5 :
FIXER LES
MANIVELLES DE
PÉDALES



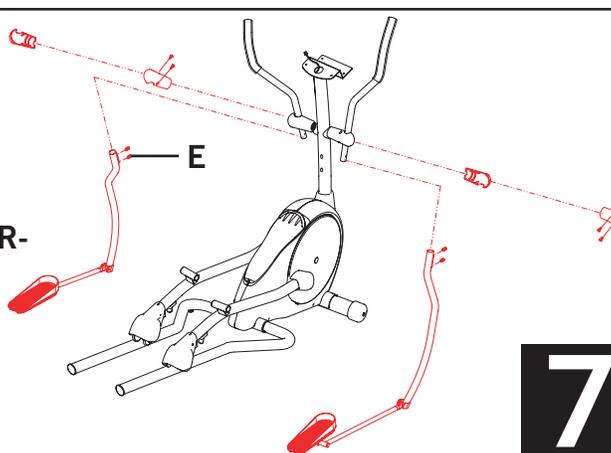
5

ÉTAPE 6 :
FIXER LES SUPPORTS DES
REPOSE-PIED PIVOTANTS



6

ÉTAPE 7 :
FIXER LES
GUIDONS/
REPOSE-PIED
INFÉRIEURS
ET LES COUVER-
CLES
DE GUIDONS



7

8

ÉTAPE 8 :
FIXER LA CONSOLE



REMARQUE : On recommande d'appliquer de la graisse sur les filets de chaque boulon à mesure que l'on monte le produit afin de les empêcher de se desserrer et d'empêcher le bruit. À chaque étape du montage, s'assurer que TOUS les écrous et les boulons sont bien en place et partiellement vissés avant de commencer à serrer complètement le PREMIER boulon.

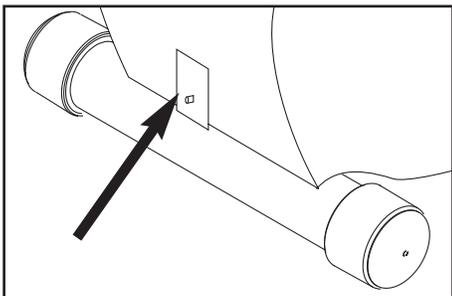
REMARQUE : Les boulons de la console sont déjà fixés à la console.

REMARQUE : Assurez-vous de desserrer les vis de la bouteille d'eau afin de faire passer le fil de la console dans le montant.

Fonctionnement et réglage de l'elliptique

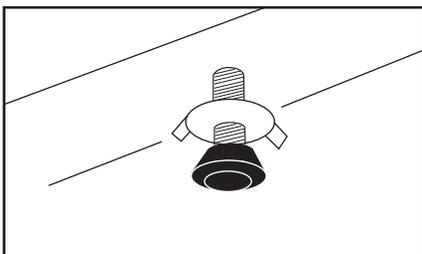
ALIMENTATION

L'elliptique programmable fonctionne grâce à un bloc d'alimentation. Ce bloc d'alimentation doit être branché dans la prise d'alimentation qui se trouve à l'avant de l'appareil, près du tube de pied avant.



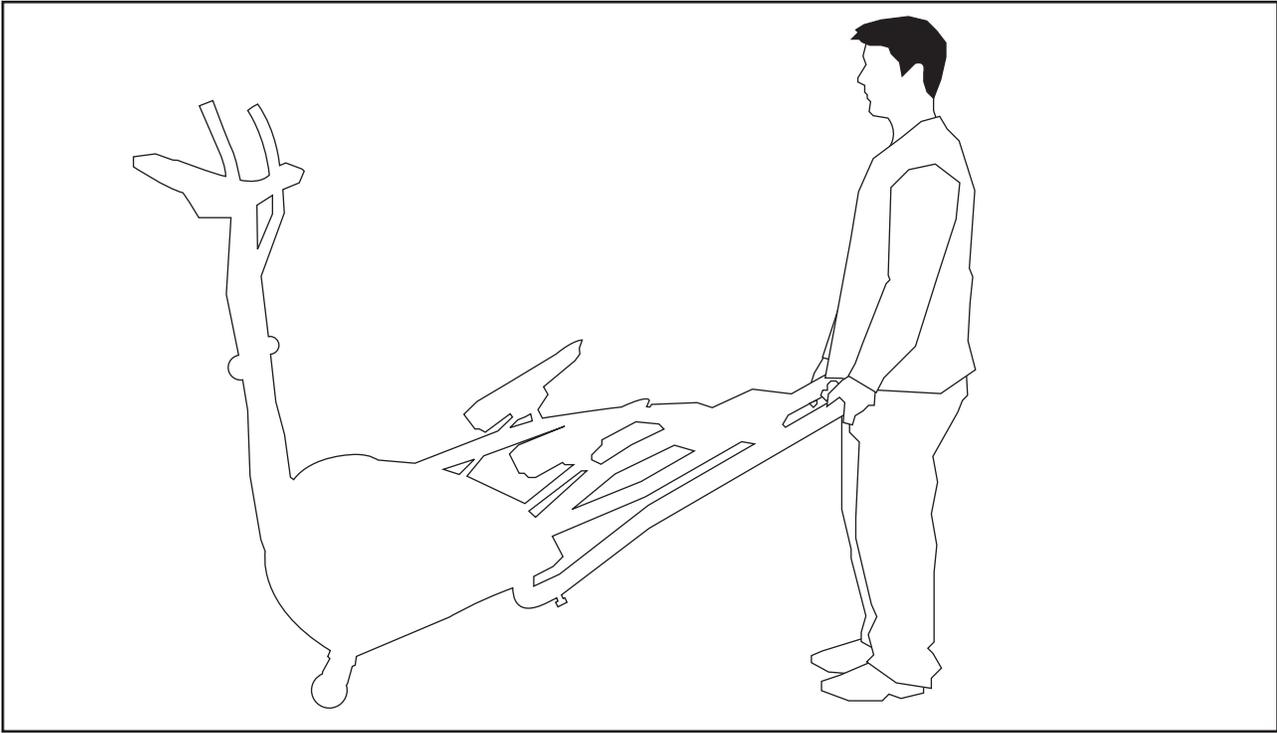
MISE À NIVEAU

L'elliptique doit être mis à niveau pour une utilisation optimale. Une fois l'elliptique placé à l'endroit d'utilisation, relever ou abaisser les vérins de calage situés sous chaque rail-guide. Une fois l'elliptique à niveau, verrouiller les vérins de calage en serrant les écrous à oreilles contre le bâti.



DÉPLACEMENT

L'elliptique est muni d'une paire de roulettes de transport intégrées à l'avant du bâti. Soulever doucement les rails-guides et rouler l'elliptique jusqu'à l'endroit désiré.





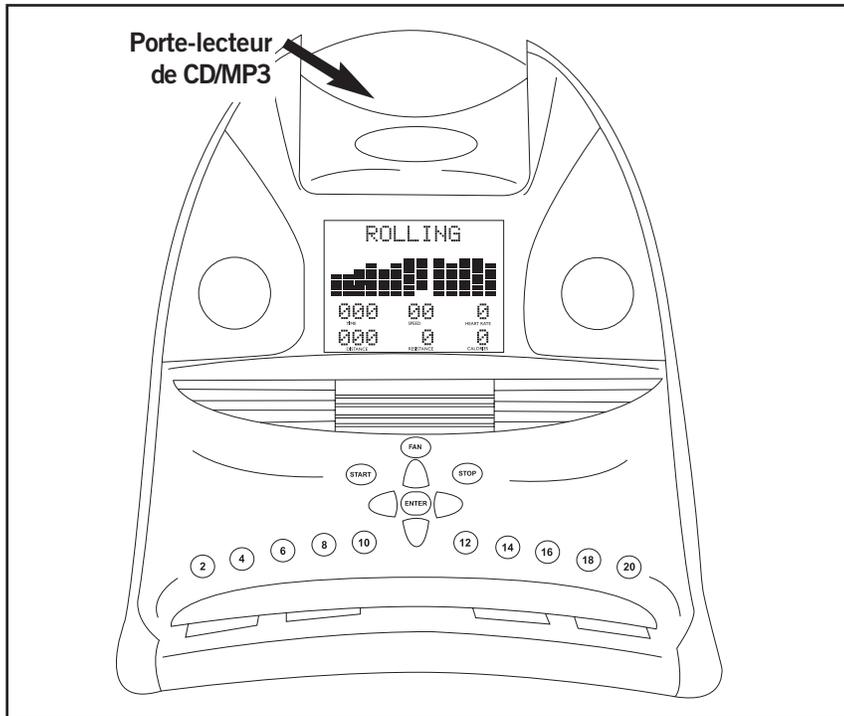
ATTENTION ! Nos elliptiques sont d'une construction robuste et certains modèles pèsent près de 91 kg ! Prendre des précautions et se faire aider pour déplacer l'appareil le cas échéant.

POSITIONNEMENT DES PIEDS

L'elliptique permet de placer les pieds dans différentes positions pour varier la séance d'entraînement et renforcer et entraîner un plus vaste groupe de muscles des jambes. L'utilisateur peut également pédaler vers l'avant ou vers l'arrière afin de concentrer ses efforts sur d'autres groupes de muscles comme les muscles ischio-jambiers et les muscles des mollets. En utilisant l'elliptique l'utilisateur remarquera que le talon se soulève du repose-pied. Il s'agit là d'un mouvement naturel du pied lors de la marche ou de la course et il ne faut pas essayer de l'empêcher.

Caractéristiques de la console et affichage

Il suffit d'appuyer sur le bouton « Start » pour commencer la séance d'entraînement. Le programme manuel est le programme par défaut, à moins qu'un autre programme n'ait été choisi.

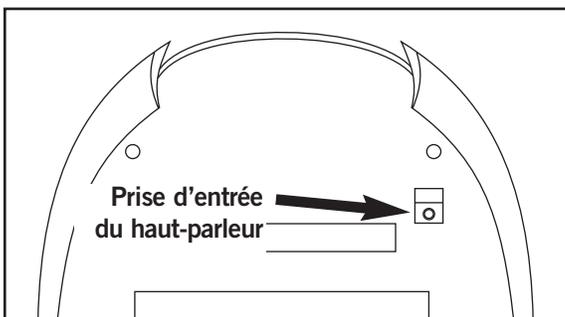


RÉINITIALISATION

Appuyer sur le bouton « Stop » et le tenir enfoncé pour réinitialiser l'elliptique.

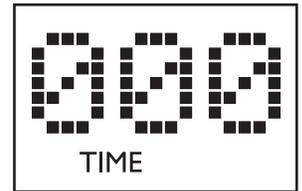
EMPLACEMENT DE LA PRISE D'ENTRÉE DU HAUT-PARLEUR

Compatible avec la radio AM/FM, les CD, les MP3 et les cassettes.



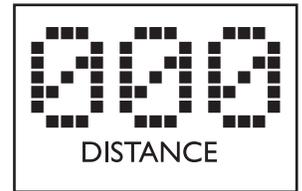
« **TIME** »

Indique les Minutes:Secondes. Affiche la durée restante ou écoulée de l'exercice.



« **DISTANCE** »

Affichage en miles. Permet de visualiser la distance parcourue en cours de séance.



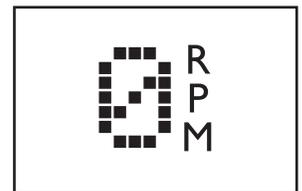
« **CALORIES** »

Indique le nombre total de calories brûlées au cours de la séance.



« **RPM** »

Indique les tours par minute. Pour améliorer la technique de foulée et réduire la fatigue des muscles des jambes, maintenir la foulée entre 60 et 70 tr/min.



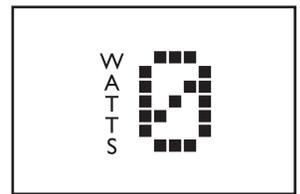
« RESISTANCE »

Pendant une séance d'entraînement, on peut régler la résistance en appuyant sur les boutons « Up » ou « Down » ou sur les touches rapides de résistance situés sur la console. Les niveaux de résistance vont de 1 à 20 sur les touches rapides de résistance (le niveau 1 est le plus facile et le niveau 20 est le plus difficile).



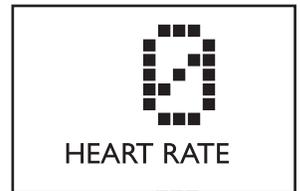
« WATTS »

Mesure de l'énergie dépensée. L'utilisateur peut l'utiliser pour évaluer et quantifier ses progrès avec le temps.



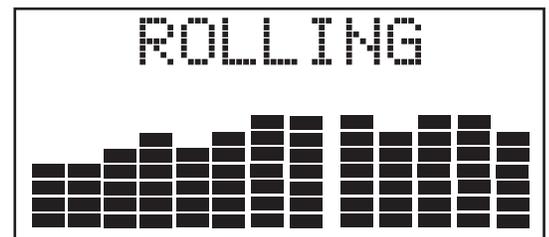
« HEART RATE »

Fréquence cardiaque indiquée en battements par minute. Surveiller la fréquence cardiaque à n'importe quel moment pendant la séance d'entraînement en tenant les poignées de cardio-fréquencemètre ou en portant la sangle de poitrine.



« PROFIL »

Permet de voir l'intensité du programme pendant l'exercice. Chaque rangée horizontale de barres représente deux niveaux de résistance.



CHOISIR UN PROGRAMME

Pendant que le texte sur le programme défile, appuyer sur les touches flèches pour faire défiler les différents programmes. Appuyer sur « Enter » pour choisir le programme désiré. Une fois le programme choisi, le niveau de résistance défile à l'écran.

CHOISIR UNE RÉSISTANCE

Pendant que le texte sur la résistance défile, appuyer sur les touches flèches ou les touches rapides de résistance pour faire défiler les différents niveaux de résistance. Appuyer sur « Enter » pour choisir le niveau de résistance désiré. Une fois la résistance choisie, la durée défile à l'écran.

CHOISIR UNE DURÉE

Pendant que le texte sur la durée défile, appuyer sur les touches flèches pour faire défiler les différentes durées. Appuyer sur « Enter » pour choisir la durée désirée. Une fois la durée choisie, appuyer sur la touche « Enter » et commencer la séance d'entraînement.

CHOISISSEZ VOTRE POIDS

Pendant que le texte sur le poids défile, appuyer sur les touches flèches pour faire défiler les différents poids. Appuyer sur « Enter » pour choisir le poids désiré. Une fois le poids choisi, appuyer sur la touche « Start » et commencer la séance d'entraînement.

FIN DE SÉANCE

Appuyer sur le bouton « Stop » pour faire une pause dans la séance d'entraînement et appuyer sur ce bouton et le tenir enfoncé pour réinitialiser la séance d'entraînement. Veiller à ralentir progressivement la cadence avant de mettre fin à la séance. La machine ne s'arrêtera pas si l'utilisateur cesse de se mouvoir soudainement. En fin de séance, la console retiendra les données relatives à la séance pendant 45 secondes avant de se réinitialiser.

Aperçus des programmes

P1 MANUAL

Pour des séances d'entraînement personnalisées. Permet à l'utilisateur de régler le niveau de résistance.

P2 INTERVALS

Améliore la force, la vitesse et l'endurance en augmentant et en réduisant le niveau de résistance tout au long de l'exercice pour faire travailler le cœur et les muscles.

P3 ROLLING

Maintient le poids de l'utilisateur en augmentant et en réduisant graduellement le niveau de résistance pour faire monter et descendre la fréquence cardiaque.

P4 WEIGHT LOSS

Favorise la perte de poids en augmentant et en réduisant le niveau de résistance tout en maintenant l'utilisateur dans la zone propice à l'élimination des graisses.

P5 TOUR

Simule l'ascension graduelle d'une colline pour renforcer les muscles des jambes et améliorer la santé cardiovasculaire.

P6 RACE

Programme très motivant pour les gens compétitifs. Permet à l'utilisateur de se mesurer à un entraîneur virtuel jusqu'au fil d'arrivée.

P7 THR ZONE PROGRAM 1

Favorise la perte de poids en maintenant un niveau d'exercice optimal pour éliminer les graisses, tout en réglant la résistance pour garder l'utilisateur dans la zone d'effort cardio-vasculaire.

P8 THR ZONE PROGRAM 2

Favorise la perte de poids en maintenant un niveau d'exercice optimal pour éliminer les graisses, tout en réglant la résistance pour garder l'utilisateur dans la zone d'effort cardio-vasculaire.

P9 CUSTOM USER PROGRAM 1

Séance d'entraînement personnalisée. La durée par défaut est de 30 minutes.

P10 CUSTOM USER PROGRAM 2

Séance d'entraînement personnalisée. La durée par défaut est de 30 minutes.

UTILISER LE PROGRAMME DE COURSE

Le programme de course est conçu pour varier la séance d'entraînement en permettant à l'utilisateur de se mesurer à un entraîneur. Pour utiliser le programme de course, suivre les instructions suivantes :

1. Choisir le programme de course (« RACE ») en appuyant sur les boutons « Up » ou « Down ». Appuyer sur « Enter ».
2. Choisir le rythme désiré (vitesse moyenne) à l'aide des boutons « Up » ou « Down ». Il y a 17 niveaux de vitesse, allant de 6 mi/h à 22 mi/h par tranches de 1,0 mi/h, 1,0 mi/h étant la plus basse et 22 mi/h la plus haute. Une fois la vitesse désirée choisie, appuyer sur « Enter ».
3. Choisir la distance désirée en appuyant sur les boutons « Up » ou « Down ». Appuyer sur « Enter ».
4. Choisir le poids en appuyant sur les boutons « Up » ou « Down ». Appuyer sur « Enter ».
5. Appuyer sur « Start » pour commencer le programme de course.

La durée du programme s'adaptera automatiquement au rythme (vitesse moyenne) et à la distance entrés. Une fois le programme de course commencé, appuyer sur les boutons « Up » ou « Down » ou sur les boutons de résistance rapides pour régler la résistance (niveaux 1 à 20). L'objectif de ce programme consiste à battre l'entraîneur au fil d'arrivée en couvrant la même distance à un rythme supérieur.

La rangée supérieure de barres indique la position de l'entraîneur virtuel. La rangée inférieure de barres indique la position de l'utilisateur. Si l'entraîneur est en tête, l'utilisateur doit pédaler plus vite pour le rattraper et le dépasser.

Si l'utilisateur arrive au fil d'arrivée avant l'entraîneur, le message « Time Over » clignotera à l'écran et le programme se terminera. **Remarque** : Si l'utilisateur arrive au fil d'arrivée avant l'entraîneur, il terminera le programme avant la fin de la durée prévue. Si l'entraîneur arrive avant l'utilisateur, le programme continuera jusqu'à la fin de sa durée.

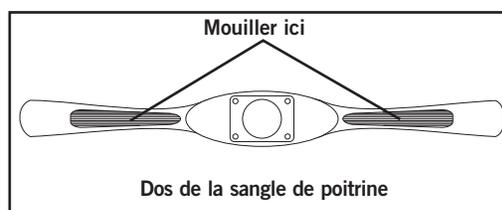
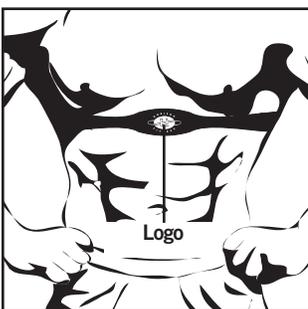
UTILISER LES PROGRAMMES DE ZONE D'EFFORT CARDIO-VASCULAIRE 1 ET 2

Le programme de zone d'effort cardio-vasculaire est conçu pour garder l'utilisateur à un niveau d'exercice optimal, tout en réglant les niveaux de résistance afin de garder la fréquence cardiaque dans la zone d'effort cardio-vasculaire. Pour choisir le programme de zone d'effort cardio-vasculaire (THR), suivre ces instructions :

1. Choisir le programme de zone d'effort cardio-vasculaire (THR) en appuyant sur les boutons « Up » ou « Down ». Appuyer sur « Enter ».
2. Déterminer la zone d'effort cardio-vasculaire à l'aide du tableau des fréquences cardiaques (consulter le tableau des fréquences cardiaques dans la Table des matières). Choisir une zone d'effort cardio-vasculaire en appuyant sur les boutons « Up » ou « Down ». Il faut régler sa zone d'effort cardio-vasculaire à un chiffre que l'on pourra maintenir au cours de la plus grande partie de la séance d'entraînement.
3. Le programme de zone d'effort cardio-vasculaire commencera par une période d'échauffement de 5 minutes avant de régler les niveaux de résistance qui amèneront la fréquence cardiaque dans la zone d'effort cardio-vasculaire.
4. Après une période d'échauffement de 5 minutes, les niveaux de résistance augmenteront graduellement pour amener la fréquence cardiaque de l'utilisateur dans la zone d'effort cardio-vasculaire. Une fois dans cette zone, plus ou moins 5 battements, la résistance demeurera au même niveau.
5. Si la fréquence cardiaque de l'utilisateur dépasse la zone d'effort cardio-vasculaire, les niveaux de résistance commenceront à baisser graduellement afin de maintenir l'utilisateur dans la zone d'effort cardio-vasculaire. Si la fréquence cardiaque de l'utilisateur dépasse la zone d'effort cardio-vasculaire de plus de 25 battements, la console s'éteindra pour des raisons de sécurité.
6. Les cinq dernières minutes du programme constituent une période de récupération. À ce moment-là, le programme réduira graduellement le niveau de résistance pour permettre à l'utilisateur de récupérer graduellement et aisément.

REMARQUE : La sangle de poitrine est nécessaire pour utiliser le programme de zone d'effort cardio-vasculaire.

POSITIONNEMENT DE LA SANGLE DE POITRINE ET HUMECTATION DES ÉLECTRODES



UTILISER LES PROGRAMMES PERSONNALISÉS 1 ET 2

Les programmes personnalisés 1 et 2 sont conçus pour permettre à l'utilisateur de créer son propre programme et d'enregistrer les paramètres du programme pour des séances d'entraînement futures. Pour utiliser les programmes personnalisés 1 et 2, suivre ces instructions :

1. Une fois les programmes personnalisés 1 & 2 choisis, appuyer sur « Enter ».
2. Choisir la durée voulue à l'aide de la touche rapide « Up » ou « Down » et appuyer sur « Enter ».
3. Choisir la résistance voulue à l'aide des boutons « Up » ou « Down » et appuyer sur « Enter ». Il faudra choisir une résistance pour les 15 segments en appuyant sur « Enter » après chaque segment.
4. Une fois le niveau de résistance choisi pour les 15 segments, appuyer sur « Start » pour lancer le programme. À ce moment-là, le programme a été enregistré en mémoire et pourra être utilisé pour des séances d'entraînement futures.
5. Pour réinitialiser l'information sur le programme et l'effacer de la mémoire, appuyer sur le bouton « Enter » et le maintenir enfoncé pendant 5 secondes, une fois les programmes personnalisés 1 et 2 choisis dans le menu de départ.
6. Lors de l'utilisation du programme enregistré dans les programmes personnalisés 1 et 2, l'utilisateur peut régler la résistance, mais les modifications ne seront pas enregistrées.

Tableaux des programmes

P2 INTERVALS

Résistance	Échauffement		Segments du programme															Récupération	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Niveau 1	1	1	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	1	1
Niveau 2	1	1	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	1	1
Niveau 3	1	2	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	2	1
Niveau 4	2	2	3	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3	2	2
Niveau 5	2	2	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	2	2
Niveau 6	2	3	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	3	2
Niveau 7	2	3	5	11	5	11	5	11	5	11	5	11	5	11	5	11	5	3	2
Niveau 8	3	3	5	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5	3	3
Niveau 9	3	3	6	13	6	13	6	13	6	13	6	13	6	13	6	13	6	3	3
Niveau 10	3	4	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	4	3

P3 ROLLING

Résistance	Échauffement		Segments du programme															Récupération	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Niveau 1	1	1	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3
Niveau 2	1	2	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	5	3
Niveau 3	2	2	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	6	4
Niveau 4	2	3	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	7	4
Niveau 5	3	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	7	5
Niveau 6	3	5	6	7	8	9	10	11	10	9	8	7	6	7	8	9	10	8	5
Niveau 7	4	5	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	8	6
Niveau 8	4	6	8	9	10	11	12	13	12	11	10	9	8	9	10	11	12	9	6
Niveau 9	5	7	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	10	7
Niveau 10	5	8	10	11	12	13	14	15	14	13	12	11	10	11	12	13	14	11	7

P4 WEIGHT LOSS

Résistance	Segments du programme																	Récupération	
	Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Niveau 1	3	4	5	5	4	3	2	2	3	4	5	5	4	3	2	2	3	2	2
Niveau 2	3	5	6	6	5	4	3	3	4	5	6	6	5	4	3	3	4	3	2
Niveau 3	4	5	7	7	6	5	4	4	5	6	7	7	6	5	4	4	5	4	3
Niveau 4	4	6	8	8	7	6	5	5	6	7	8	8	7	6	5	5	6	5	3
Niveau 5	5	7	9	9	8	7	6	6	7	8	9	9	8	7	6	6	7	5	4
Niveau 6	5	8	10	10	9	8	7	7	8	9	10	10	9	8	7	7	8	6	4
Niveau 7	6	8	11	11	10	9	8	8	9	10	11	11	10	9	8	8	9	7	5
Niveau 8	6	9	12	12	11	10	9	9	10	11	12	12	11	10	9	9	10	8	5
Niveau 9	7	10	13	13	12	11	10	10	11	12	13	13	12	11	10	10	11	8	6
Niveau 10	7	11	14	14	13	12	11	11	12	13	14	14	13	12	11	11	12	9	6

P5 TOUR

Résistance	Segments du programme																	Récupération		Distance totale	
	Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Niveau 1	Résistance	2	2	3	4	3	5	3	4	5	4	5	3	5	3	4	4	3	2	2	4841
	distance	142	212	283	256	113	387	91	351	333	301	301	165	288	434	312	310	150	113	300	
Niveau 2	Résistance	2	3	4	5	4	6	4	5	6	4	6	4	6	4	5	5	4	3	2	5718
	distance	165	248	330	295	129	466	97	369	431	407	339	179	368	548	349	376	166	125	332	
Niveau 3	Résistance	3	4	5	6	5	7	5	6	7	6	7	5	7	5	6	6	5	4	3	5905
	distance	169	253	337	308	142	484	97	389	441	413	349	187	376	560	373	383	172	129	344	
Niveau 4	Résistance	3	5	6	7	6	8	6	7	8	7	8	6	8	6	7	7	6	5	3	6192
	distance	169	254	338	327	187	500	106	416	462	430	373	201	393	572	396	401	178	134	356	
Niveau 5	Résistance	4	5	7	8	7	9	7	8	9	8	9	7	9	7	8	8	7	5	4	5772
	distance	170	254	339	256	113	387	91	351	333	433	375	205	405	575	400	410	180	135	360	
Niveau 6	Résistance	4	6	8	9	8	10	8	9	10	430	8	10	8	9	9	8	6	4	6096	
	distance	170	255	340	295	129	466	97	369	431	435	380	208	410	578	405	415	190	143		380
Niveau 7	Résistance	5	7	9	10	9	11	9	10	11	431	1	9	11	9	10	10	9	7	5	6233
	distance	171	256	341	308	142	484	97	389	441	435	380	210	415	580	410	425	200	150	400	
Niveau 8	Résistance	5	8	10	11	10	12	10	11	12	432	2	10	12	10	11	11	10	8	5	6431
	distance	171	257	342	327	187	500	106	416	462	440	385	215	425	585	415	430	205	154	410	
Niveau 9	Résistance	6	8	11	12	11	13	11	12	13	433	3	11	13	11	12	12	11	8	6	6522
	distance	172	257	343	327	187	500	106	416	462	450	390	220	460	590	420	435	210	158	420	
Niveau 10	Résistance	6	9	12	13	12	14	12	13	14	434	4	12	14	12	13	13	12	9	6	7147
	distance	376	502	374	327	187	500	106	416	462	475	400	225	482	600	425	450	220	180	440	

Distance = mi/h

Dépannage et procédures d'entretien

Cet elliptique est conçu pour être fiable et sans entretien. Toutefois, en cas de problème avec l'elliptique, consulter le guide de dépannage ci-dessous.

PROBLÈME : Rien ne s'affiche sur la console.

SOLUTION : Vérifier toutes les connexions d'alimentation en premier ou retirer la console et vérifier que le fil de la console est bien fixé en s'assurant qu'il est bien inséré dans la console.

PROBLÈME : L'elliptique émet un grincement ou un bruit strident.

SOLUTION : Desserrer toutes les boulons attachés lors de l'assemblage, graisser les filetages et serrer de nouveau.

PROBLÈME : Les niveaux de résistance semblent être incorrects ; trop difficiles ou trop faciles.

SOLUTION : Réinitialiser la console et permettre à la résistance de se remettre à la position initiale. Rallumez la console et essayer de nouveau les niveaux de résistance.

PROBLÈME : Les roues du galet semblent laisser des résidus sur les rails-guides.

SOLUTION : Il s'agit d'une usure normale des roues de l'elliptique. Pour supprimer les résidus, il suffit d'essuyer les roues du galet et les rails-guides à l'aide d'un chiffon humide.

DÉPANNAGE DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

PROBLÈME : La fréquence cardiaque ne s'affiche pas.

SOLUTION : Si la sangle de poitrine est utilisée, il pourrait y avoir une mauvaise connexion entre les électrodes et la peau. Humecter de nouveau les électrodes avec de l'eau.

SOLUTION : La sangle de poitrine n'est peut-être pas placée correctement. Replacer la sangle de poitrine. Il pourrait être nécessaire d'essayer différentes façons de placer la sangle de poitrine.

SOLUTION : Vérifier que la distance entre la sangle de poitrine et la console n'est pas supérieure à la distance recommandée de 36 pouces.

SOLUTION : La pile dans la sangle de poitrine est peut-être à plat. Apporter la sangle de poitrine dans une bijouterie ou la retourner à Sears pour une pile de rechange.

PROBLÈME : Lecture aberrante ou inconsistante.

SOLUTION : Elle est souvent causée par des électrodes sèches ou une sangle de poitrine qui n'est pas assez serrée. Il faut que les électrodes en caoutchouc soient humectées pour que la sangle fonctionne bien. Essayer d'appliquer plus d'eau sur les électrodes et essayer de resserrer la sangle.

Vérifier l'environnement immédiat de la salle d'exercice pour la présence de sources d'interférence éventuelles telles que lignes à haute tension, gros moteurs, etc.

Remarque : La sangle de poitrine n'est pas comprise. Elle est vendue séparément.

UNE LECTURE ABERRANTE PEUT SE PRODUIRE DANS LES CONDITIONS SUIVANTES :

- Pression trop élevée sur les poignées de cardio-fréquencemètre. Exercer une pression modérée sur les poignées de cardio-fréquencemètre.
- Vibrations et mouvements constants dus au maintien constant des mains sur les poignées de cardio-fréquencemètre.
- Halètements lors d'un exercice.
- Port d'une bague trop étroite.
- Mains sèches ou froides. Essayer d'humidifier et de réchauffer les paumes en les frottant.
- Quiconque présentant les symptômes d'arythmie aiguë.
- Quiconque présentant les symptômes d'artériosclérose ou de troubles du flux sanguin périphérique.
- Quiconque dont la peau des paumes est particulièrement épaisse.

Remarque : Des sources d'interférence telles que lampes fluorescentes, ordinateurs et gros moteurs peuvent causer des lectures de fréquence cardiaque aberrantes.

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

**NE PAS RENVOYER L'APPAREIL AU MAGASIN.
CONTACTER LE CENTRE D'ASSISTANCE CLIENTÈLE SEARS
APPEL SANS FRAIS AU 1-800-469-4663
www.sears.ca**

QUESTIONS FRÉQUENTES SUR LE PRODUIT

LES BRUITS ÉMIS PAR CET ELLIPTIQUE SONT-ILS NORMAUX ?

Nos elliptiques sont parmi les elliptiques les plus silencieux du marché parce qu'ils font appel à courroies d'entraînement et des dispositifs de résistance magnétiques dépourvus de friction. Nous utilisons des roulements et des courroies de la plus haute qualité pour minimiser le bruit. Toutefois, parce que le dispositif de résistance est si silencieux, de légers bruits mécaniques peuvent se faire entendre de temps à autre. À la différence des appareils de technologies plus anciennes et plus bruyantes, nos elliptiques n'émettent aucun bruit de ventilateur, de courroie de friction ou d'alternateur qui pourrait masquer ces bruits. Lesdits bruits mécaniques, intermittents ou non, sont normaux et sont causés par le transfert de quantités substantielles d'énergie à un volant à haute vitesse de rotation. Les roulements, courroies et autres pièces en rotation engendrent des bruits qui sont transmis par les logements et le bâti. Il est également normal que ces bruits changent légèrement au cours d'une séance et à la longue en raison de l'expansion thermique des pièces.

POURQUOI L'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 moindre 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, le réfléchissement du bruit est plus important si l'appareil est placé près d'un mur.

QUELLE EST LA DURÉE DE VIE D'UNE COURROIE D'ENTRAÎNEMENT ?

Nos essais de simulation sur ordinateur indiquent des milliers d'heures de service quasiment sans entretien. Les courroies sont maintenant utilisées couramment dans des applications bien plus exigeantes, telles que les courroies d'entraînement de motocyclettes.

PUIS-JE DÉPLACER L'ELLIPTIQUE FACILEMENT UNE FOIS ASSEMBLÉ ?

L'elliptique est muni d'une paire de roulettes de transport intégrées à l'avant du bâti. Il est facile de déplacer l'elliptique en le faisant rouler sur les roulettes de transport avant. Il convient de placer l'elliptique dans une pièce confortable et attrayante. Cet elliptique est conçu pour occuper un espace minimal. Beaucoup de gens placent leurs elliptiques devant un appareil de télévision ou une fenêtre panoramique. Éviter, autant que possible, de placer l'elliptique dans un sous-sol non fini. Il est bon que l'elliptique se trouve dans une pièce attrayante pour renforcer l'idée que s'exercer sur l'elliptique est une activité quotidienne désirable et habituelle.

QUEL EST L'ENTRETIEN RÉGULIER NÉCESSAIRE ?

Nos elliptiques sont équipés de roulements étanches ; aucun graissage n'est donc nécessaire. L'entretien nécessaire le plus important consiste simplement à essuyer les marques de transpiration sur l'elliptique en entier et sur les rails-guides après chaque usage.

COMMENT NETTOYER L'ELLIPTIQUE SEARS ?

Le nettoyer à l'eau et au savon uniquement. Ne jamais utiliser de solvants sur les pièces en plastique.

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

APRÈS CHAQUE USAGE

Fermer l'elliptique à l'aide de l'interrupteur « ON/OFF » situé au dos de la console et débrancher le cordon d'alimentation de la prise murale.



AVERTISSEMENT !

Pour couper le courant allant à l'elliptique, il faut débrancher le cordon d'alimentation de la prise murale.

- Nettoyer l'appareil en entier de même que les rails-guides.
- Essuyer l'elliptique à l'aide d'un chiffon humide. Ne jamais utiliser de solvants car ils peuvent endommager l'elliptique.
- Vérifier le cordon d'alimentation. Si le cordon est endommagé, communiquer avec Sears.
- S'assurer que le cordon d'alimentation ne se trouve pas sous l'elliptique ou à tout autre endroit où il pourrait être pincé ou coupé.

CHAQUE SEMAINE

Nettoyer le dessous de l'elliptique, en suivant les étapes suivantes :

- Fermer l'elliptique à l'aide de l'interrupteur « ON/OFF ».
- Débrancher ensuite le cordon d'alimentation de la prise murale.
- Écarter l'elliptique de l'aire de nettoyage.
- Essuyer ou enlever à l'aspirateur les poussières et autres salissures qui ont pu s'accumuler sous l'appareil.
- Remettre l'elliptique dans sa position initiale.

CHAQUE MOIS

- Inspecter les boulons d'assemblage et les pédales de la machine et vérifier leur serrage.

Recommandations pour la mise en forme

Toujours consulter votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement.



FRÉQUENCE

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 6 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 remise en forme si une période spécifique de la journée lui est consacrée. Peu importe si c'est le matin avant la douche, lors de la pause du petit déjeuner 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 remise 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

Pour tirer profit d'exercices aérobies, il est recommandé de s'exercer entre 24 et 32 minutes par séance. Mais débuter par des séances plus courtes et en augmenter la durée au fur à mesure. Pour ceux qui ont mené une vie sédentaire l'année écoulée, il serait bon de limiter tout d'abord les séances à cinq minutes environ. Le corps a besoin d'un certain temps pour s'ajuster à de nouvelles activités physiques. Si l'objectif est de perdre du poids, une séance d'entraînement plus longue et d'intensité moindre s'avère la démarche la plus efficace. Une séance de 48 minutes ou plus est recommandée pour les meilleurs résultats en perte de poids.

Surveillance de la fréquence cardiaque

LECTURE

L'elliptique offre deux options de lecture de la fréquence cardiaque. L'utilisateur peut choisir les poignées de cardio-fréquencemètre ou la sangle de poitrine pour une séance d'exercice mains libres.

POIGNÉES DE CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

Placer les paumes des mains directement sur les poignées de cardio-fréquencemètre. Saisir les poignées des deux mains est nécessaire à l'enregistrement de la fréquence cardiaque. Ne pas trop serrer les poignées. Un serrage excessif risque de faire monter la tension artérielle. Exercer une pression modérée sur les poignées de cardio-fréquencemètre. Il est recommandé à l'utilisateur de maintenir la pression juste le temps nécessaire à l'obtention d'un affichage de fréquence cardiaque sur la console. Les résultats risquent d'être aberrants en cas de maintien prolongé de la pression sur les poignées.

SANGLE DE POITRINE DE TÉLÉMESURE

Avant de porter la sangle de télémessure sur la poitrine, il faut humecter les deux électrodes en caoutchouc avec de l'eau. Centrer la sangle de poitrine juste sous la poitrine ou les muscles pectoraux, directement au-dessus du sternum avec le logo faisant face vers l'avant. **Remarque :** La sangle de poitrine doit être serrée et correctement placée pour que la lecture soit juste et consistante. Si la sangle n'est pas assez serrée ou si elle est mal placée, la lecture de la fréquence cardiaque pourrait être aberrante ou inconsistante.

Remarque : La sangle de poitrine n'est pas comprise. Elle est vendue séparément.

En cas de problèmes avec la fonction de fréquence cardiaque, consulter la section sur le dépannage dans la Table des matières.



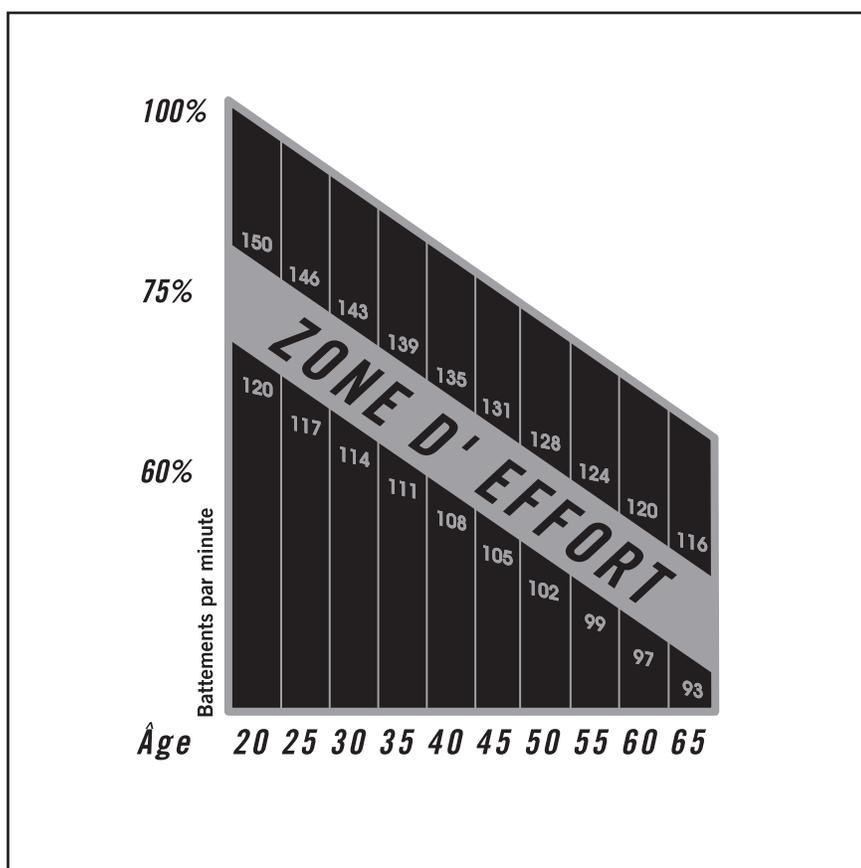
AVERTISSEMENT !

La fonction du cardio-fréquencemètre n'est pas un dispositif médical. Différents facteurs peuvent affecter la précision de la lecture cardiovasculaire. La lecture des fréquences cardiovasculaires n'est qu'un outil dont le seul objet est de faciliter l'entraînement.

Tableau des fréquences cardiaques

ZONE D'EFFORT CARDIO-VASCULAIRE

La zone d'effort cardio-vasculaire (« Target Heart Rate Zone ») est un pourcentage de la fréquence cardiaque maximale. La zone d'effort varie selon chaque individu, en fonction de l'âge, de la condition physique et des objectifs de remise en forme. L'American Heart Association recommande que les exercices s'inscrivent dans une zone d'effort cardio-vasculaire comprise entre 60 % et 75 % de la fréquence cardiaque maximale de l'individu considéré. Consulter le tableau ci-dessous pour plus de détails. **EXEMPLE** d'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.



Élaboration d'un programme de remise en forme

ÉTIREMENTS TOUT D'ABORD

Avant d'utiliser l'élliptique Sears, 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.

TRACTION SUR LES MAINS CONTRE LE MUR

Se tenir debout près d'un mur, les orteils d'un pied à environ 48 cm du mur, l'autre pied 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. Alternier la position des pieds et répéter l'exercice 8 fois au total.

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 et alterner pour un total de 8 répétitions.

FLEXION DU TORSE EN POSITION ASSISE

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. Retour à la position assise, dos droit. Répéter l'exercice huit fois.

Échauffement et 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 sur votre appareil Sears à un rythme lent.

RÉCUPÉRATION

Ne jamais arrêter l'entraînement abruptement. Une période de récupération 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 aux fins d'ajuster la fréquence cardiaque. La période de récupération achevée, répéter les exercices d'étirement susmentionnés afin de relâcher la tension musculaire.

Réalisation des objectifs de remise en forme

Une étape importante dans l'élaboration d'un programme de remise en forme à long terme est d'en déterminer les objectifs. L'objectif principal des exercices sur l'elliptique est-il de perdre du poids ? De développer la musculature ? De soulager 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 uns des objectifs courants d'un programme de conditionnement :

- Perte de poids
- Amélioration de la forme et du tonus
- Niveau d'énergie supérieur
- Performances sportives améliorées
- Endurance cardiovasculaire améliorée
- Maintien de poids
- Affermissement des muscles des jambes
- Régularisation de la structure du sommeil
- Réduction du stress

Essayer autant que possible de définir ces objectifs en termes précis et mesurables et les écrire. Plus précis sont les objectifs, plus facile est-il 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 de l'elliptique offre plusieurs fiches permettant de suivre les progrès accomplis. Il est possible de mesurer la distance, les calories et la durée. La durée est la plus utile et la plus importante des fonctions test.

JOURNAL D'EXERCICES

Photocopier les fiches hebdomadaires et mensuelles aux pages suivantes pour constituer un journal d'exercices personnel. Ce journal permet de visualiser les progrès accomplis et d'en éprouver une satisfaction méritée.

INTENSITÉ

L'intensité de l'entraînement est également fonction des objectifs. Le conditionnement sur l'elliptique en préparation d'un 5 000 mètres sera plus intense que si l'objectif est simplement la remise en forme. Mais quels que soient les objectifs à long terme, toujours commencer un programme d'entraînement avec une intensité d'effort modérée. Les exercices aérobies n'ont pas besoin d'être douloureux pour être bénéfiques ! Il existe deux façons de mesurer l'intensité d'un exercice. La première est de surveiller la fréquence cardiaque, l'autre consiste à évaluer le niveau d'effort perçu par l'individu (et c'est plus simple que cela ne paraît !). Remarque : Toujours consulter votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement.

NIVEAU D'EFFORT PERÇU

La deuxième et plus simple façon d'évaluer l'intensité d'un exercice est d'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 autres signes d'un effort excessif.

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			

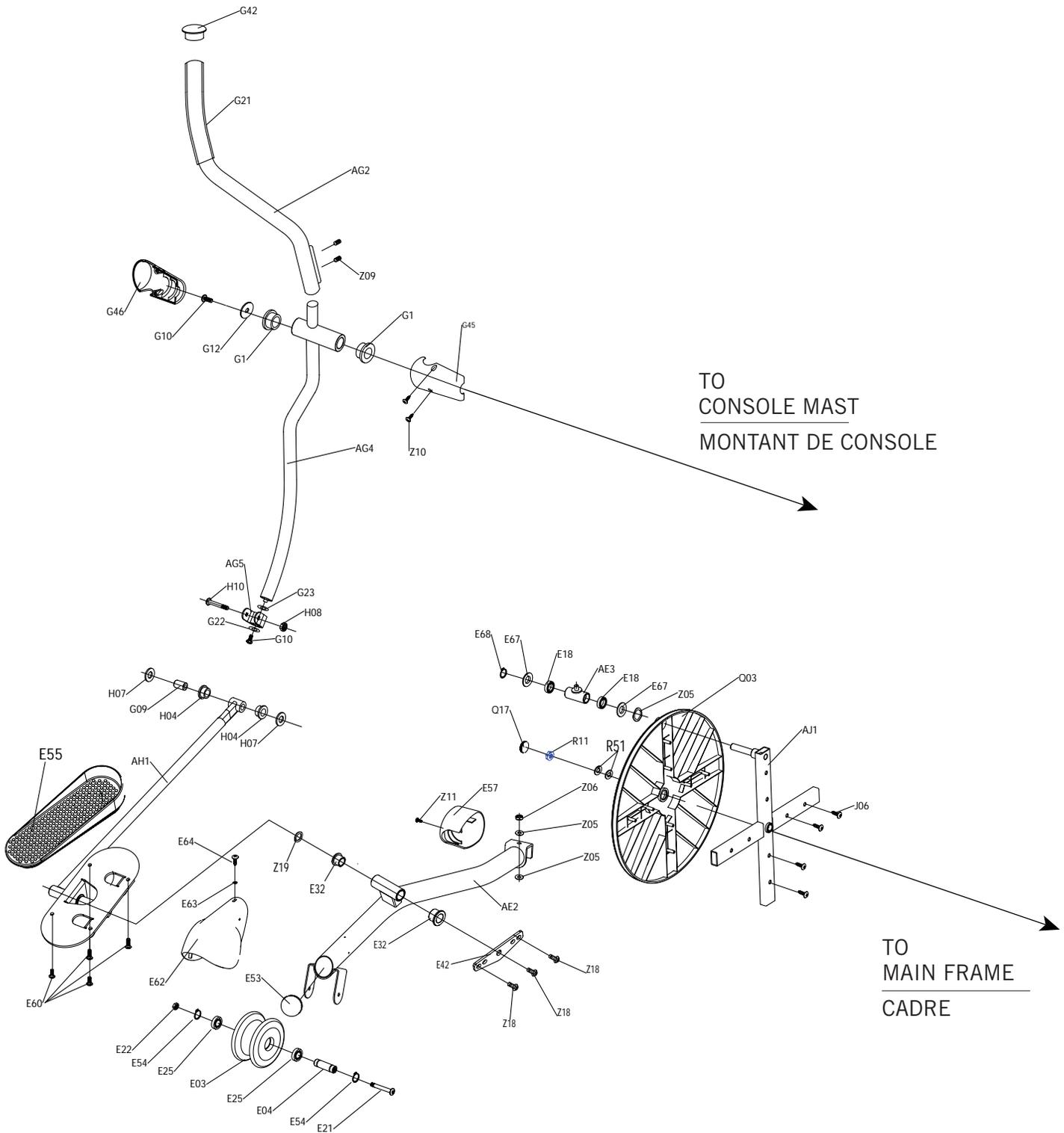
MOIS _____ OBJECTIF MENSUEL : _____			
SEMAINE N°	DISTANCE	CALORIES	DURÉE
TOTAUX MENSUELS			

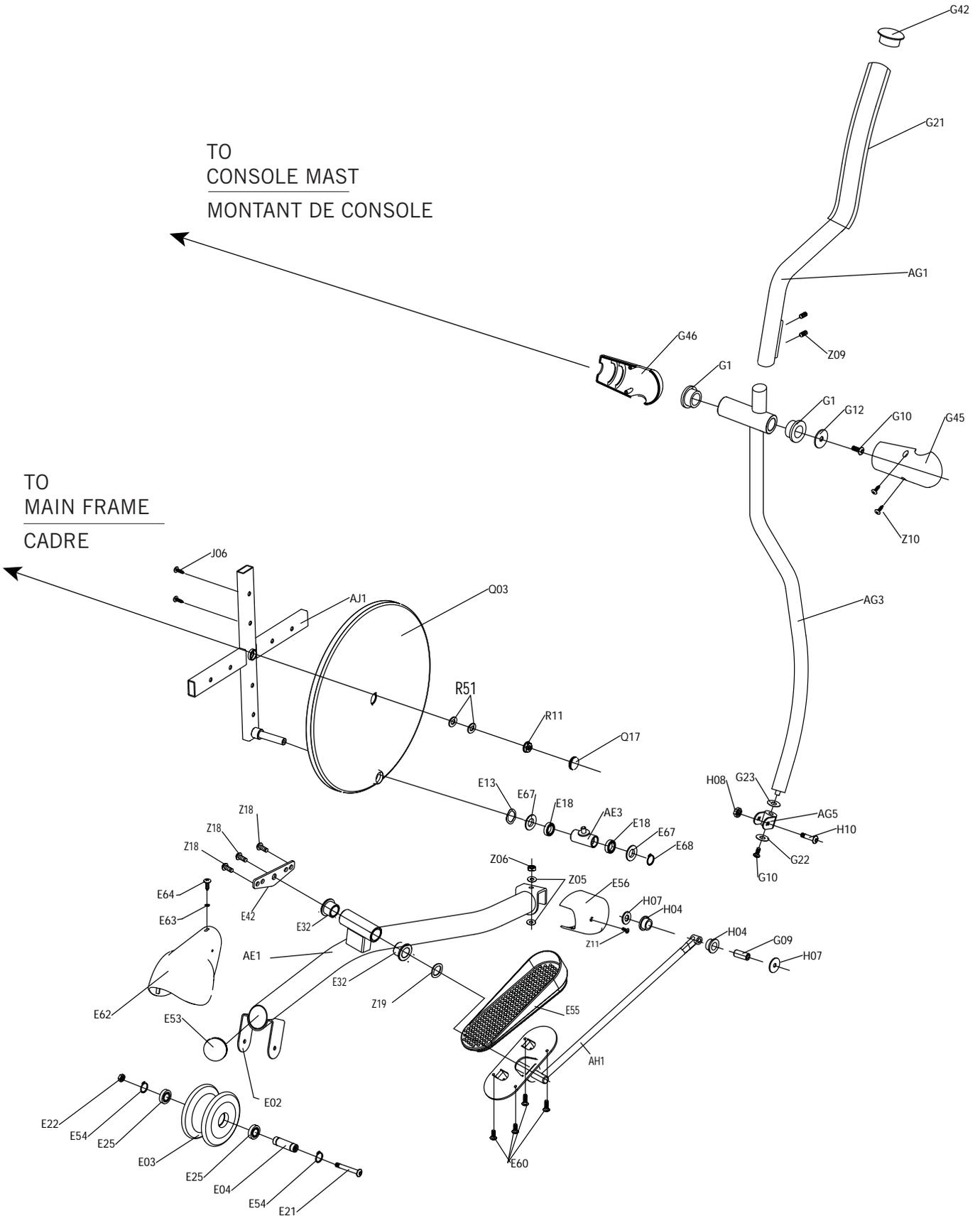
Liste des pièces

MODÈLE : 30150

RÉF.	N° DE PIÈCE JHT	DESCRIPTION	RÉF.	N° DE PIÈCE JHT	DESCRIPTION	RÉF.	N° DE PIÈCE JHT	DESCRIPTION
AB1	SP0301053AC	CADRE	L02	MB0667001	ROUE MOBILE	S04	ME0107014	VIS AUTO-TARAUEUSE À TÊTE OVALE
B25	ME0701001	CIRCLIP	L05	MB0102003	ROUE MOBILE 94	V06	MG0214095A	DÉCALQUE DE COUVERCLE
B26	MB0403047A	ENTRETOISE À ENDOS ADHÉSIF	L03	ME0301014	DOUILLE/RIVET EN LAITON FILETÉ	V20	MG0234044A	DÉCALQUE
AC1	SP0302083AB	MONTANT DE CONSOLE	L06	ME0107013	VIS AUTO-TARAUEUSE À TÊTE OVALE	V21	MG0311001A	DÉCALQUE
C10	ME0102026	VIS À TÊTE OVALE	L08	ME0101027AB	VIS À TÊTE RONDE	V30	MH0204325A	GUIDE D'INSTALLATION
AE1	SP0305061AB	MANIVELLE DE PÉDALE DROITE	L10	ME0502063	RONDELLE PLATE	V31	MH0207141A	GUIDE DU PROPRIÉTAIRE
AE2	SP0305062AB	MANIVELLE DE PÉDALE GAUCHE	AN1	SM0004098AF	ENSEMBLE CONSOLE	V33	MH0101040A	CARTE DE GARANTIE (VISION)
AE3	SW0327006C	ENVELOPPE DU MANETON	P01	MC0510005A	CÂBLE CAPTEUR DE VITESSE	X01	MF0101235A	CARTON EXTÉRIEUR
E10	MB0649012A	ENTRETOISE	P02	MC0501092A	FIL DE CONSOLE	X12	MF0701004	ATTACHE DE CÂBLE (NOIRE)
E13	ME0506005	RONDELLE ONDULÉE	P03	ME0108004	VIS AUTO-TARAUEUSE À TÊTE RONDE	AZ1	SM0338072A	KIT DE QUINCAILLERIE
E18	MD0503004	ROULEMENT À AIGUILLES	P04	MJ1040014B	SUPPORT DU CAPTEUR	Z01	ME0112101	VIS CHC OVALE
E21	ME0112041	VIS CHC OVALE	P05	ME0107057A	VIS AUTO-TARAUEUSE À TÊTE OVALE	Z02	ME0204011	ÉCROU DE NYLON
E22	ME0204005	ÉCROU DE NYLON	P07	MC0560001A	FIL DE L'INTERRUPTEUR	Z03	ME0503001	RONDELLE COURBÉE
E25	MD0501002	ROULEMENT À BILLES	P08	ME0104136	VIS CHC À TÊTE RONDE	Z04	ME0502038	RONDELLE PLATE
E53	MB0609127AA	CAPUCHON D'EXTRÉMITÉ	P51	ME0201001	ÉCROU À TÊTE HEXAGONALE	Z05	ME0506005	RONDELLE ONDULÉE
E54	ME0902006	CIRCLIP	Q01	MC0714110A2	ADAPTATEUR	Z06	ME0505055B	RONDELLE EN TÉFLON
E55	MB0691009C	PÉDALE	Q02	MB0203041EC	COUVERCLE DE DROITE	Z07	ME0204025	ÉCROU DE NYLON
E56	MB0622014B	COUVERCLE DE LA MANIVELLE DROITE	Q03	MB06E2002BC	COUVERCLE GAUCHE	Z08	ME0502015	RONDELLE PLATE
E57	MB0622015B	COUVERCLE DE LA MANIVELLE GAUCHE	Q15	MB0210024C	DISQUE	Z09	ME0112086	BOULON DE BLOCAGE ALLEN
E60	ME0102094	VIS À TÊTE OVALE	Q16	MB0669005AF	COUVERCLE DE CONSOLE	Z10	ME0112034	BOULON DE BLOCAGE ALLEN
E61	ME0102042	VIS À TÊTE OVALE	Q17	MB0678025AC	PLAQUE DÉCORATIVE POUR LE COUVERCLE DU BÂTI	Z11	ME0114034	BOULON DE FIXATION
E67	ME0502041	RONDELLE PLATE	Q19	MB0624006C	CAPUCHON D'EXTRÉMITÉ DE CHAPEAU ROND	Z12	ME0108012	VIS AUTO-TARAUEUSE À TÊTE RONDE
E68	ME0902007	CIRCLIP	Q25	MJ1234001	PRISE D'ALIMENTATION	Z13	ME0107016	VIS AUTO-TARAUEUSE À TÊTE OVALE
F01	SP0313028AD	RAIL-GUIDE DROIT	Q26	ME0701001	PLAQUE DE JONCTION POUR LE COUVERCLE LATÉRAL	Z14	ME0112073	BOULON DE BLOCAGE ALLEN
F02	SP0313029AD	RAIL-GUIDE GAUCHE	Q30	ME0107015	CIRCLIP	Z15	ME1007002	CLÉ
F08	MB0302002	VÉRIN DE CALAGE	Q41	ME1120016C	VIS AUTO-TARAUEUSE À TÊTE OVALE	Z16	ME1001002	CLÉ OUVERTE
F09	MB0301002	REPOSE-PIED RÉGLABLE	Q42	ME0102013	RESSORT	Z17	ME1007001	CLÉ
F18	MB0604037A	MANCHON DU RAIL	Q44	ME0108031A	VIS À TÊTE OVALE	Z18	ME1001006	CLÉ OUVERTE
AG1	SP0309037AD	ENSEMBLE DE POIGNÉES OSCILLANTES-DROIT	R01	MJ3305031A	VIS	Z19	MF0701002	ATTACHE DE CÂBLE (NOIRE)
AG2	SP0308020AD	ENSEMBLE DE POIGNÉES OSCILLANTES-GAUCHE	R02	MD0119001D	ENSEMBLE ESSIEU MOTEUR	AC1	SZEP29HCSM	MONTANTS DE CONSOLE
AG3	SP0309038AD	POIGNÉE INFÉRIEURE DROITE	R03	MD0208025A	ROUE DE LA COURROIE D'ENTRAÎNEMENT	AN1	SZEP29BCNS	ENSEMBLE CONSOLE
AG4	SP0308021AD	POIGNÉE SUPÉRIEURE DROITE	R08	MD0501007	ROULEMENT À BILLES	AG4	SZEP29HLHB-L	POIGNÉE SUPÉRIEURE GAUCHE
AG5	SP0340002AF	COUVERCLE DE CONNEXION	R10	MD0603013A	ROULEMENT À BILLES	AG3	SZEP29HLHB-R	POIGNÉE SUPÉRIEURE DROITE
G10	ME0112086	VIS	R11	ME0208006	COURROIE DE POULIE	AH1	SZEP29HLLA-2	BRAS ARTICULÉ INFÉRIEUR
G11	ML0105017B	BAGUE EN CUIVRE	R12	MJ3308001	ÉCROU À TÊTE HEXAGONALE	FO2	SZEP29HRAL-L	ENSEMBLE RAIL-GUIDE GAUCHE
G12	ME0502138	RONDELLE PLATE	R20	ME0401007	ÉCROU DE SERRAGE	FO1	SZEP29HRAL-R	ENSEMBLE RAIL-GUIDE DROIT
G15	ME0902015	CIRCLIP	R34	ME0902011	CLÉ RONDE À 2 EXTRÉMITÉS	Q02	SZEP29HSCV-L	COUVERCLE GAUCHE
G19	ME0506011	RONDELLE	R37	MC0708001	CIRCLIP	Q01	SZEP29HSCV-R	COUVERCLE DE DROITE
G20	ME0502003	RONDELLE PLATE	R13	ME0110003	AIMANT DU CAPTEUR	AG2	SZEP29HUHB-L	ENSEMBLE DE POIGNÉES OSCILLANTES-GAUCHE
G21	MB0401109A	POIGNÉE EN MOUSSE	R14	MJ1804001	BOULON À CEIL	AG1	SZEP29HUHB-R	ENSEMBLE DE POIGNÉES OSCILLANTES-DROIT
G22	ME0502035	RONDELLE PLATE	R15	ME0204010	PORTE-BOULON À OEIL	AE1	SZEP29HPAM-R	MANIVELLE DE PÉDALE DROITE
G23	ME0505042A	RONDELLE EN TÉFLON	R16	ME0201012	ÉCROU DE NYLON	AE2	SZEP29HPAM-L	MANIVELLE DE PÉDALE GAUCHE
G42	MB0609018B	CAPUCHON D'EXTRÉMITÉ	R17	ME0502053	ÉCROU HEXAGONAL			
G43	ME0501007	RONDELLE ÉLASTIQUE	R18	ME0201013	RONDELLE PLATE			
G44	MB0649010B	ENTRETOISE DE POIGNÉE	R51	ME0508004	ÉCROU HEXAGONAL			
G45	MB0622012C	AXE DE PIVOT, COUVERCLE AVANT	S02	ML0247025A	RONDELLE DE LA ROUE LATÉRALE			
G46	MB0622013C	AXE DE PIVOT, COUVERCLE ARRIÈRE			FIL DE RÉSISTANCE			
AH1	SP0318015AD	BRAS ARTICULÉ INFÉRIEUR	S23	MJ1906002B	MOTEUR À CARTE DE CIRCUITS IMPRIMÉS À FONCTIONNEMENT CONTINU			
H04	ML0105003A	BAGUE EN CUIVRE SECONDAIRE DU BRAS	RÉF.	N° DE PIÈCE JHT	CAME			
H07	ME0505038	RONDELLE EN TÉFLON	S27	MJ1908001	DESCRIPTION			
H08	ME0204005	ÉCROU AUTO-BLOQUANT	S51	ME0104002	PLAQUE DE FIXATION IC			
H10	ME0109022	VIS 3/8PO-16UNCX25L	S52	ME0102003	VIS CHC À TÊTE RONDE			
AJ1	SP0314021AD	ENSEMBLE MANIVELLE	S53	ME0114001	VIS À TÊTE OVALE			
J06	ME0121004	GRANDE VIS AUTO-TARAUEUSE À TÊTE OVALE	S54	ME0502104	BOULON DE FIXATION			
RÉF.	N° DE PIÈCE JHT	DESCRIPTION	S55	ME0102004	RONDELLE PLATE			
L01	SP0312004AD	ENSEMBLE STABILISATEUR AVANT	S03	SP0320010AA	VIS À TÊTE OVALE			
					BASE FIXE POUR MOTEUR			

Vue éclatée





Garantie limitée

CADRE • À VIE

Sears garantit le cadre contre les vices de fabrication ou de matériau pour la durée de vie du propriétaire initial.

FREIN • 10 ANS

Sears garantit le frein contre tout vice de fabrication ou de matériau pendant 10 ans à compter de la date de l'achat original.

ÉLECTRONIQUE ET PIÈCES • 1 AN

Sears garantit les composants électroniques et toutes les pièces originales pour une période d'un an à compter de la date de l'achat, tant que l'appareil demeure dans la possession du propriétaire initial.

MAIN-D'ŒUVRE • 1 AN

Sears prend à sa charge les frais de main-d'œuvre pour la réparation de l'appareil pour une période d'un an à compter de la date de l'achat originale, tant que l'appareil demeure dans la possession du propriétaire initial.

EXCLUSIONS ET LIMITATIONS

Cette garantie s'applique au premier acheteur et n'est pas transférable. Cette garantie est expressément limitée à la réparation ou au remplacement d'un cadre défectueux, d'un composant électronique ou d'une pièce défectueuse et en constitue le seul recours. La garantie ne couvre pas l'usure normale, l'assemblage ou l'entretien incorrects, ni l'installation de pièces ou d'accessoires non prévus ou incompatibles avec l'elliptique tel qu'il a été vendu. La garantie ne s'applique pas aux dommages ni aux pannes par accident, abus, corrosion, décoloration de la peinture ou du plastique, ou par manque de soins. Sears décline toute responsabilité pour des dommages consécutifs ou indirects éventuels. Tout renvoi doit recevoir l'autorisation préalable de Sears. La responsabilité de Sears en vertu de la présente garantie se limite au remplacement ou à la réparation, à la discrétion de Sears, du produit à l'un de ses centres de service clientèle agréés. Un centre de service clientèle Sears doit recevoir tous les produits envers lesquels une demande de garantie est faite. Lesdits produits doivent être renvoyés port payé et tout autre frais d'expédition payé, accompagnés d'une preuve d'achat suffisante. Des pièces et des composants électroniques reconditionnées à État neuf par Sears ou ses fournisseurs peuvent parfois être livrés en remplacement en vertu de la garantie et satisfont aux conditions générales du contrat de garantie. La présente garantie vous donne des garanties juridiques spécifiques, lesquelles peuvent varier d'un état ou d'une province à l'autre. Cette garantie s'applique aux ventes conclues par Sears, ses sociétés associées, ses filiales et les distributeurs autorisés de produits Sears au Canada et aux États-Unis.

ENREGISTREMENT DE LA GARANTIE

L'utilisateur doit remplir le bon de garantie et l'envoyer à Sears ou s'enregistrer en ligne à www.sears.ca, avant de pouvoir faire une demande de garantie éventuelle.

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