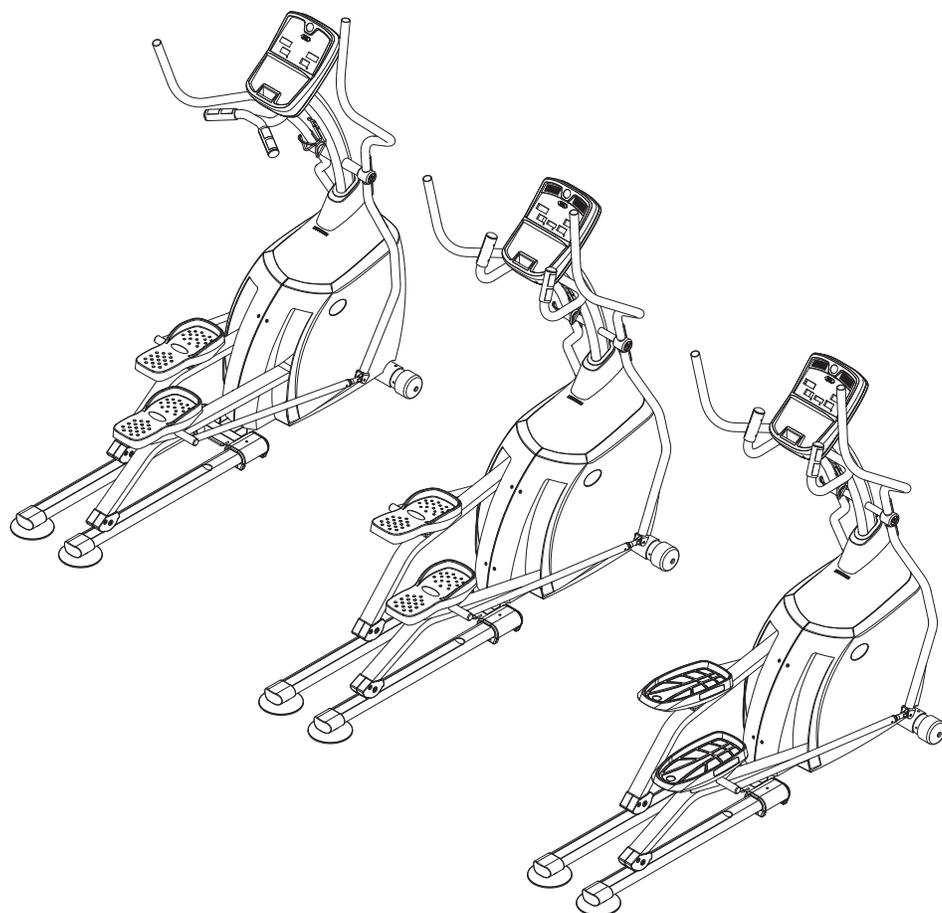


SÉRIE CLUB



MODÈLES :

E500

E700

E800



GUIDE D'UTILISATION DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

INTRODUCTION

FÉLICITATIONS et **MERCI** d'avoir acheté cet exerciceur elliptique Horizon Fitness.

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

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

Les exerciceurs elliptiques Horizon Fitness répondent aux attentes.

TABLE DES MATIÈRES

<i>Précautions importantes</i>	4
<i>Assemblage</i>	5
<i>Avant de commencer</i>	17
<i>Fonctionnement de l'exerciseur elliptique</i>	18
<i>Recommandations pour la mise en forme</i>	35
<i>Dépannage et entretien</i>	39
<i>Garantie limitée</i>	43
<i>Coordonnées</i>	<i>Verso du guide</i>

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

CONSERVER CES INSTRUCTIONS

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



AVERTISSEMENT

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

- En cas notamment de douleurs thoraciques, de nausée, de vertiges ou de manque de souffle, arrêter immédiatement l'exercice et consulter un médecin avant de le reprendre.
- Maintenir un rythme confortable. Ne pas dépasser 80 tr/min avec cet appareil.
- Pour garder l'équilibre, il est recommandé de tenir les leviers d'exercice pendant les exercices, lorsqu'on monte sur l'appareil ou qu'on en descend.
- Ne pas porter de vêtement qui pourrait se prendre dans une des pièces de l'exerciseur elliptique.
- Ne pas actionner les leviers de pédale à la main.
- S'assurer chaque fois que les leviers d'exercice sont bien fixés avant de les utiliser.
- Ne pas insérer ou laisser tomber quelque objet que ce soit dans une quelconque ouverture.
- Débrancher l'exerciseur elliptique avant de le déplacer ou de le nettoyer. Pour nettoyer, essuyer les surfaces avec du savon et un chiffon légèrement humide uniquement ; ne jamais utiliser de solvants. (Voir ENTRETIEN à la page 38).
- Cet exerciceur elliptique ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 125 kg (275 lb) pour le E500 et 135 kg (300 lb) pour les E700 et E800. Le non-respect de cette consigne est cause d'annulation de la garantie.
- Cet exerciceur elliptique est destiné à un usage domestique uniquement. Ne pas utiliser cet exerciceur dans un environnement commercial, de location, scolaire ou institutionnel. Le non-respect de cette consigne est cause d'annulation de la garantie.
- Ne pas utiliser l'exerciseur elliptique dans les lieux où la température n'est pas régulée, tels notamment que les garages, vérandas, salles de piscine, salles de bains, abris à voitures ou à l'extérieur. Le non-respect de cette consigne peut être cause d'annulation de la garantie.
- Utiliser l'exerciseur elliptique uniquement de la façon décrite dans ce guide.
- Garder propre et sèche la face supérieure du repose-pied.
- Prendre des précautions lors du montage ou du démontage de l'appareil. D'abord, arrêter complètement l'exerciseur elliptique. Puis, faire pivoter soigneusement une des pédales jusqu'à sa position la plus basse. Enfin, monter ou démonter à partir de ce côté de l'exerciseur elliptique.
- Mettre l'exerciseur hors tension avant de l'entretenir.



Tenir les enfants de moins de 12 ans de même que les animaux familiers à au moins 3 m (10 pi) de l'exerciseur elliptique **EN TOUT TEMPS**.

Les enfants de moins de 12 ans ne doivent **JAMAIS** utiliser l'exerciseur elliptique.

Les enfants de plus de 12 ans peuvent utiliser l'exerciseur elliptique sous la surveillance d'un adulte.

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

ASSEMBLAGE

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



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

DÉBALLAGE

Déballer l'appareil là où l'on compte l'utiliser. Le poser sur une surface plane. Il est conseillé de placer une toile de protection sur le sol. S'assurer également qu'à chaque étape de l'assemblage TOUS les boulons et TOUS les écrous sont bien en place et partiellement serrés avant de les serrer à fond.

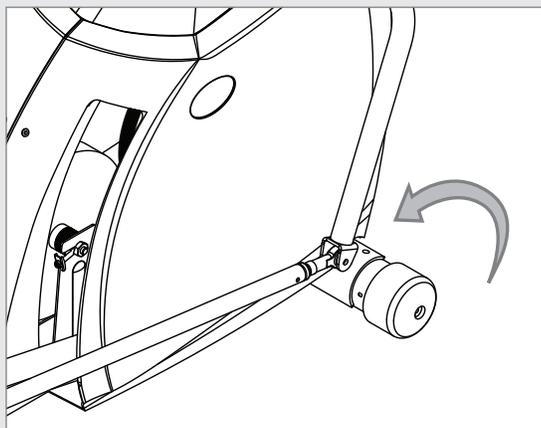
REMARQUE : Une légère application de graisse peut faciliter l'installation de la quincaillerie. Toute graisse, comme la graisse au lithium pour vélos est recommandée.

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

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

NUMÉRO DE SÉRIE :

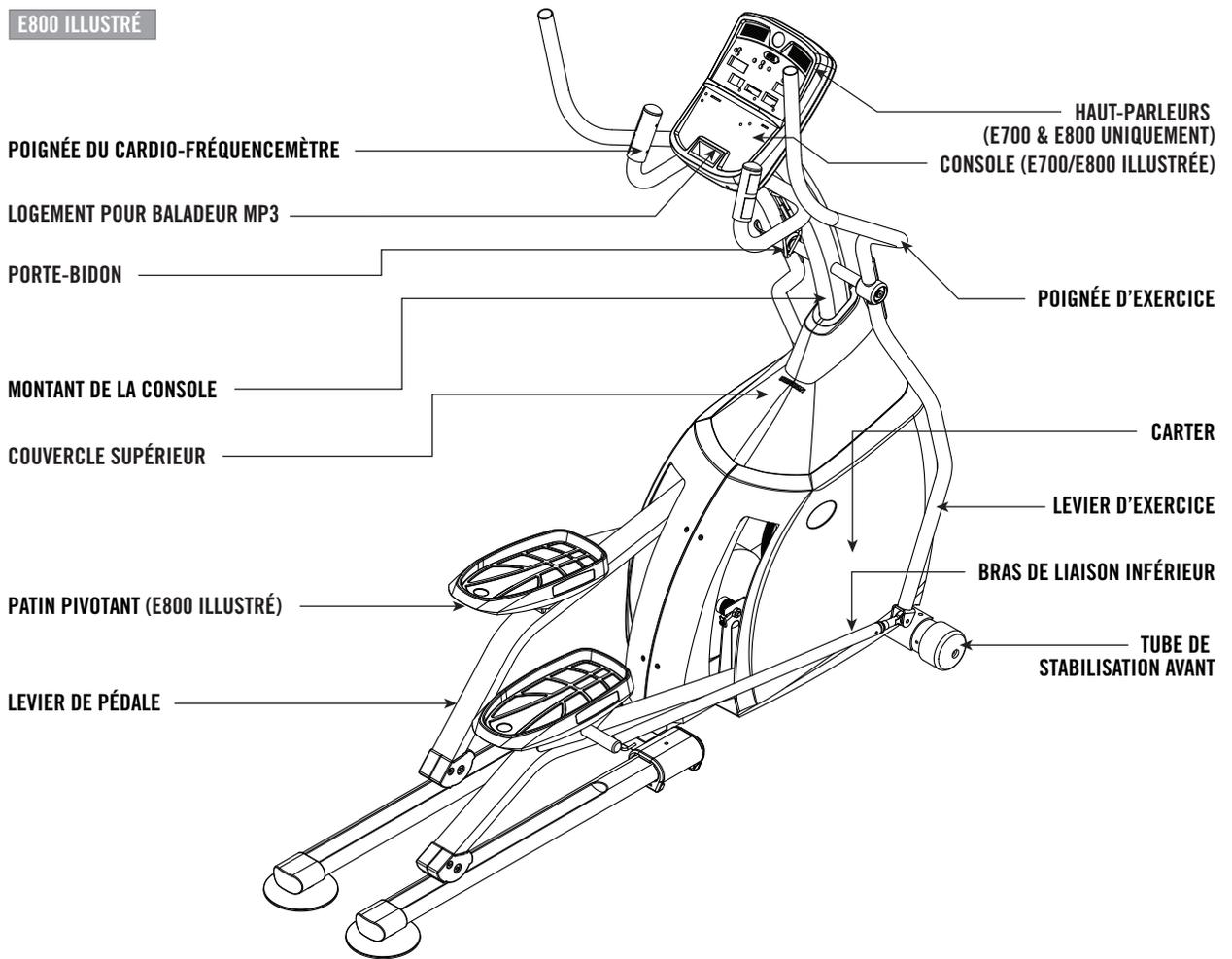
MODÈLE :



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

* Inscrire le numéro de série sur la carte de garantie.

E800 ILLUSTRÉ



OUTILS INCLUS

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

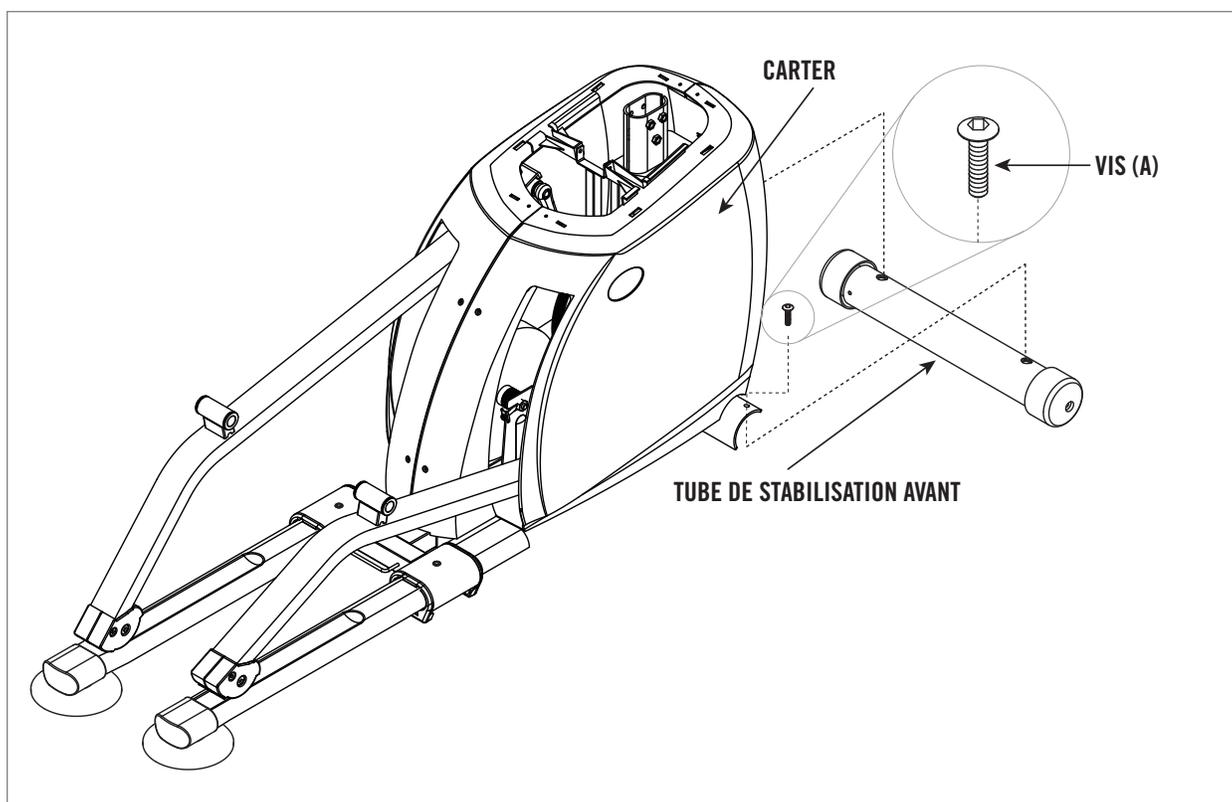
PIÈCES INCLUSES

- 1 console
- 1 montant de la console
- 1 tube de stabilisation avant
- 2 poignées d'exercice
- 2 leviers d'exercice
- 2 bras de liaison inférieurs
- 2 patins pivotants
- 1 couvercle supérieur
- 6 sachets de visserie
- 1 porte-bidon
- 1 bloc d'alimentation 12 V HORIZON FITNESS
- 1 câble d'adaptateur audio (E700 & E800 uniquement)

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

Pour une vue éclatée d'ensemble, visiter le site www.horizonfitness.com

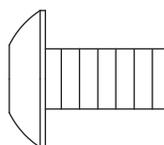
ÉTAPE 1 DE L'ASSEMBLAGE



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

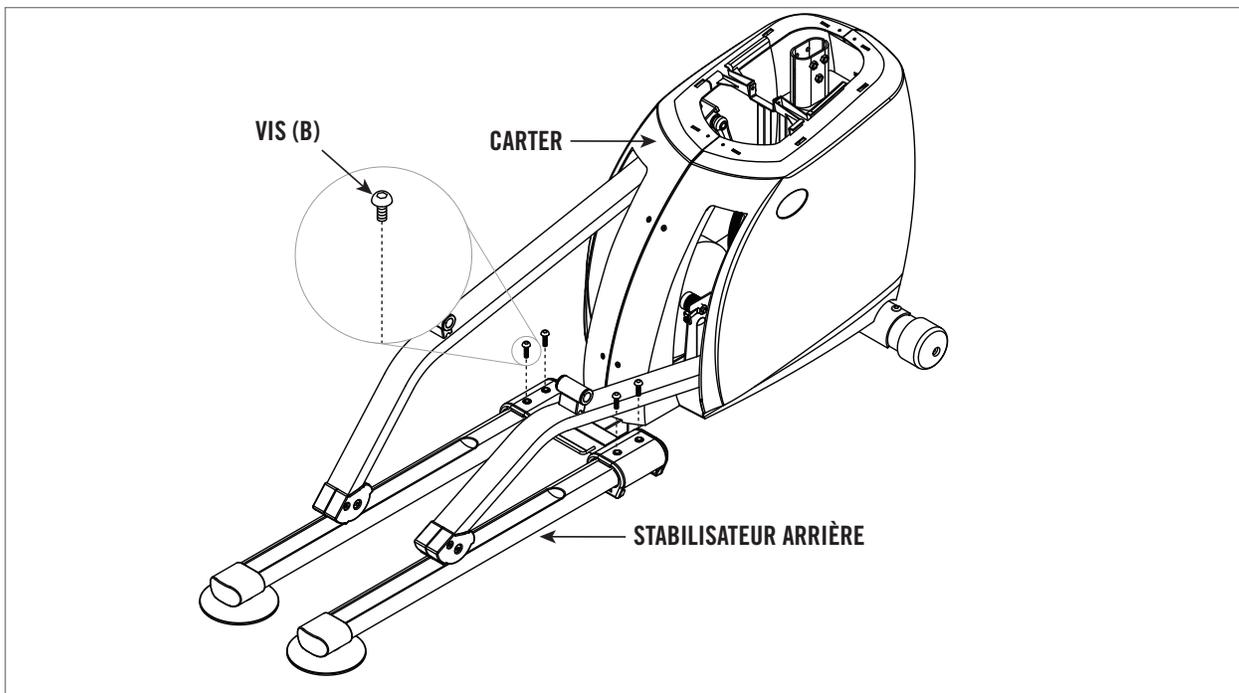
B) Fixer le **TUBE DE STABILISATION AVANT** au **CARTER** avec 2 **BOULONS (A)**.

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



VIS (A)
20 mm
Quantité : 2

ÉTAPE 2 DE L'ASSEMBLAGE

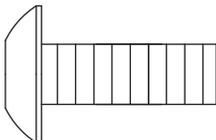


A) Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 2**.

B) Fixer le **STABILISATEUR ARRIÈRE** au **CARTER** avec 2 **VIS (B)**.

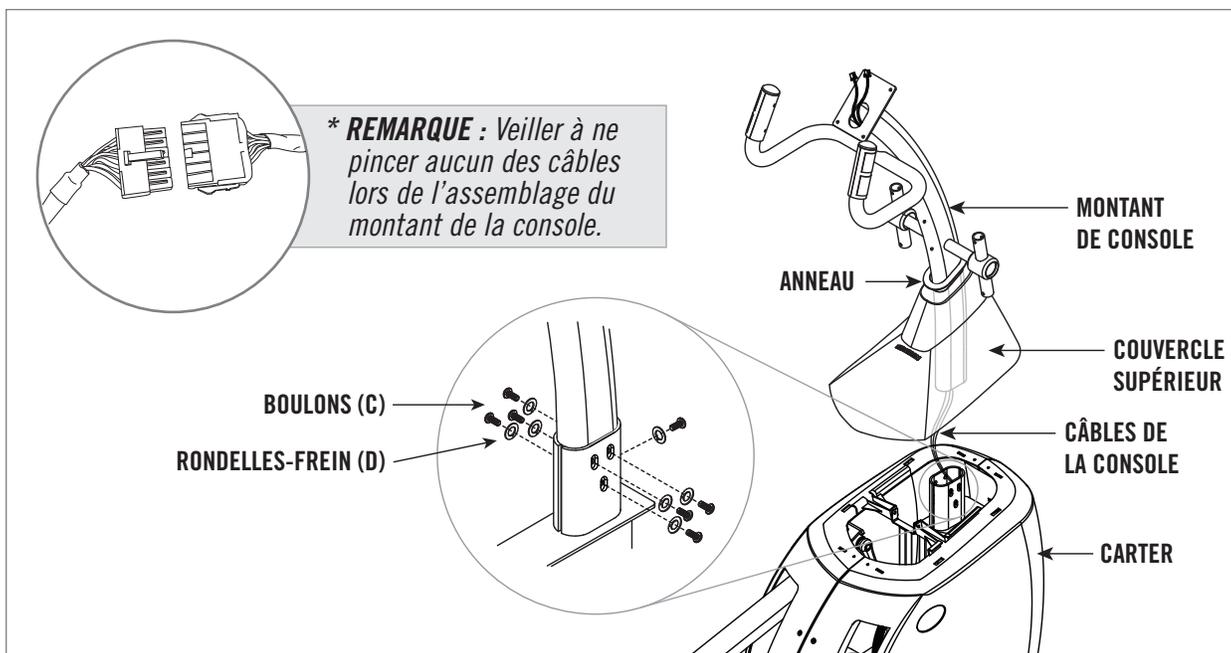
REMARQUE : S'assurer que les trous sont alignés avant d'y insérer les **VIS**.

CONTENU DU SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 2 :



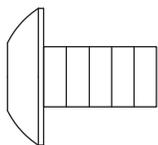
VIS (B)
30 mm
Quantité : 4

ÉTAPE 3 DE L'ASSEMBLAGE

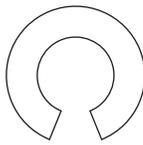


- A) Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 3**.
- B) Assembler le **COUVERCLE SUPÉRIEUR** sur le **MONTANT DE CONSOLE**.
- C) Tirer délicatement les **CÂBLES DE LA CONSOLE** à travers le **MONTANT DE CONSOLE** à l'aide de la ligature qui se trouve dans le **MONTANT DE CONSOLE**.
- D) Fixer le **MONTANT DE CONSOLE** au **CARTER** avec 7 **BOULONS (C)** et 7 **RONDELLES-FREIN (D)**.
- E) Abaisser l'**ANNEAU** et le **COUVERCLE SUPÉRIEUR** pour obturer le **CARTER**.

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

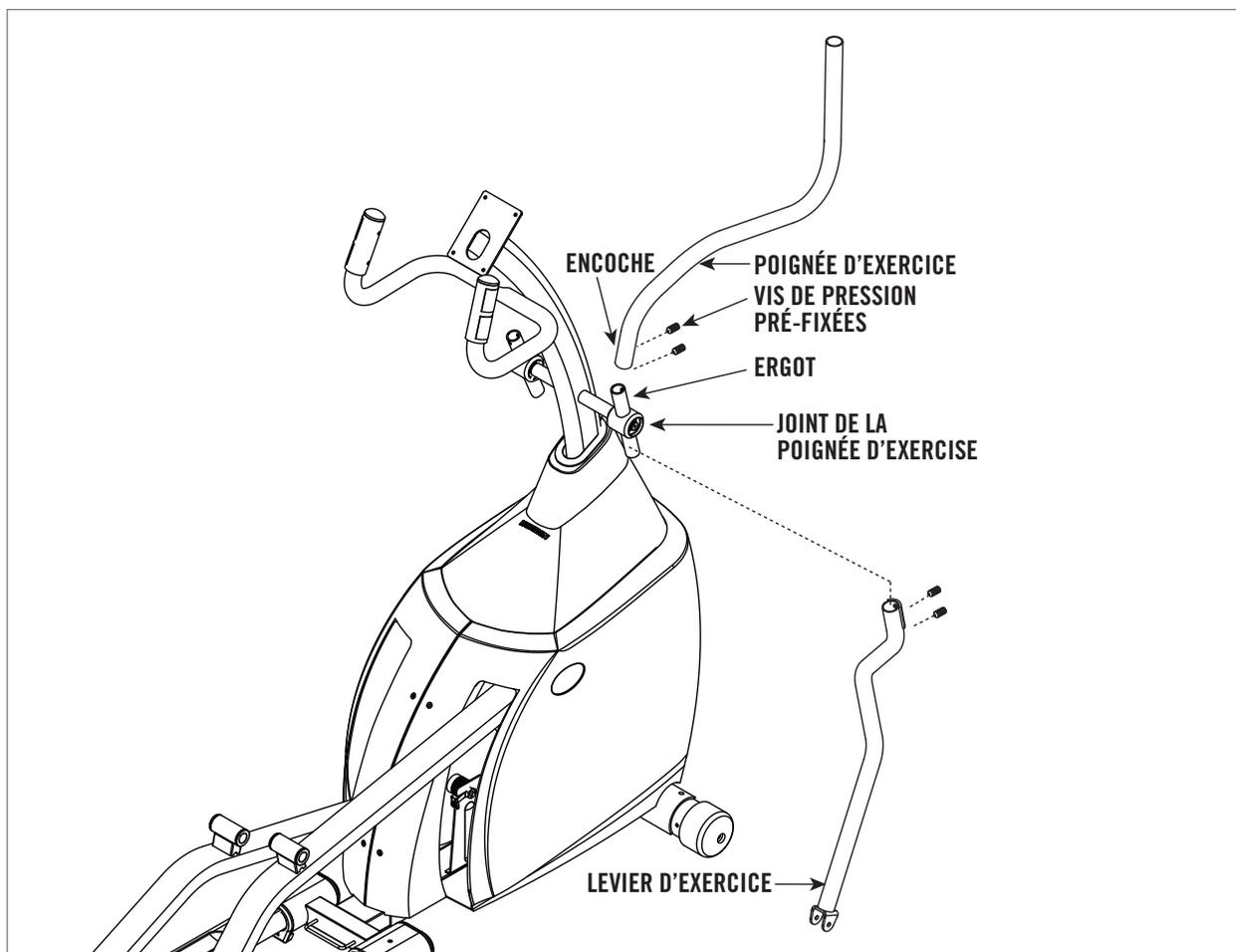


BOULONS (C)
15 mm
Quantité : 7



RONDELLE-FREIN (D)
13,5 mm
Quantité : 7

ÉTAPE 4 DE L'ASSEMBLAGE



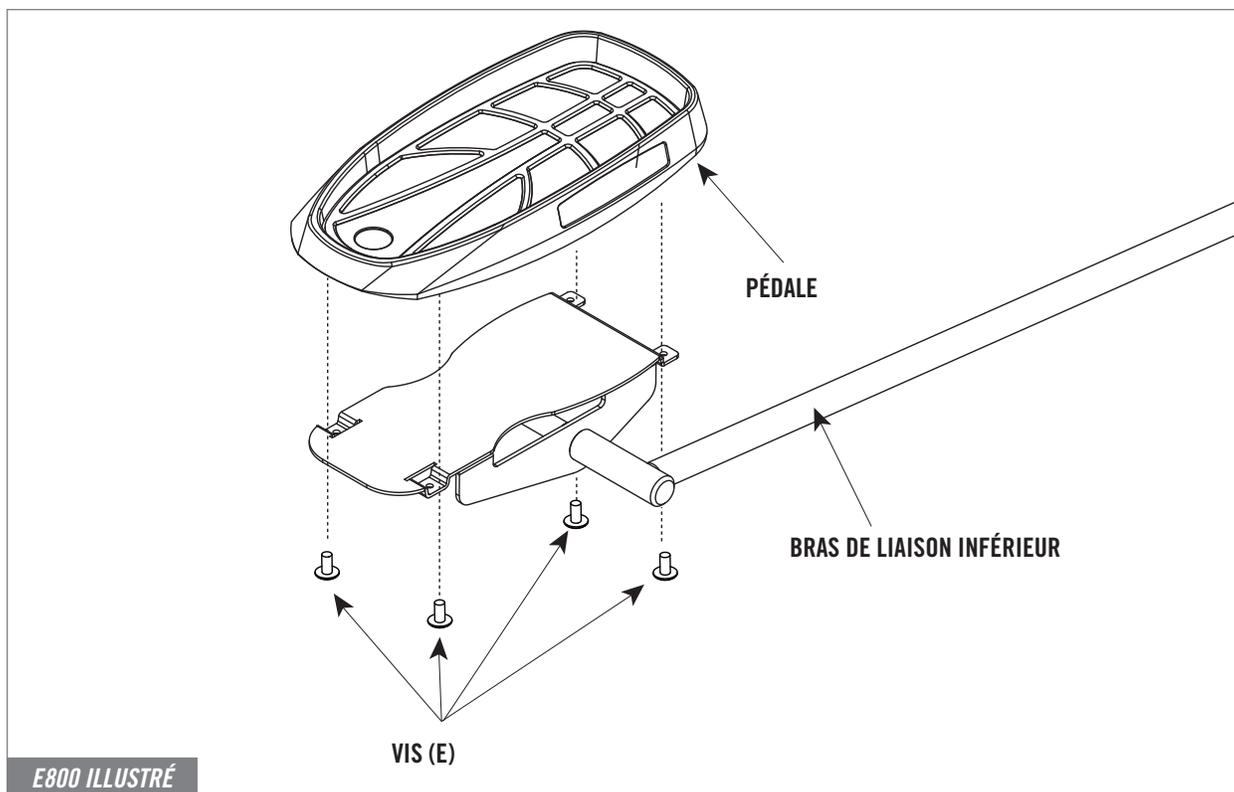
REMARQUE : Il N'y a PAS de sachet de visserie pour cette étape.

- A) Assembler le **LEVIER D'EXERCICE** au **MONTANT DE CONSOLE** et aligner l'**ENCOCHE** et l'**ERGOT** en s'assurant que les pièces sont bien assemblées l'une à l'autre. Fixer le **LEVIER D'EXERCICE** au **MONTANT DE CONSOLE** avec des **VIS DE PRESSION PRÉ-FIXÉES**.
- B) Assembler la **POIGNÉE D'EXERCICE** au **MONTANT DE CONSOLE** et aligner l'**ENCOCHE** et l'**ERGOT** en s'assurant que les pièces sont bien assemblées l'une à l'autre. Fixer la **POIGNÉE D'EXERCICE** au **MONTANT DE CONSOLE** avec des **VIS DE PRESSION PRÉ-FIXÉES**.
- C) Répéter de l'autre côté.



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

ÉTAPE 5 DE L'ASSEMBLAGE

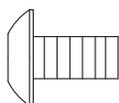


A) Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 5**.

B) Fixer une **PÉDALE** au **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR** avec 4 **VIS (E)**.

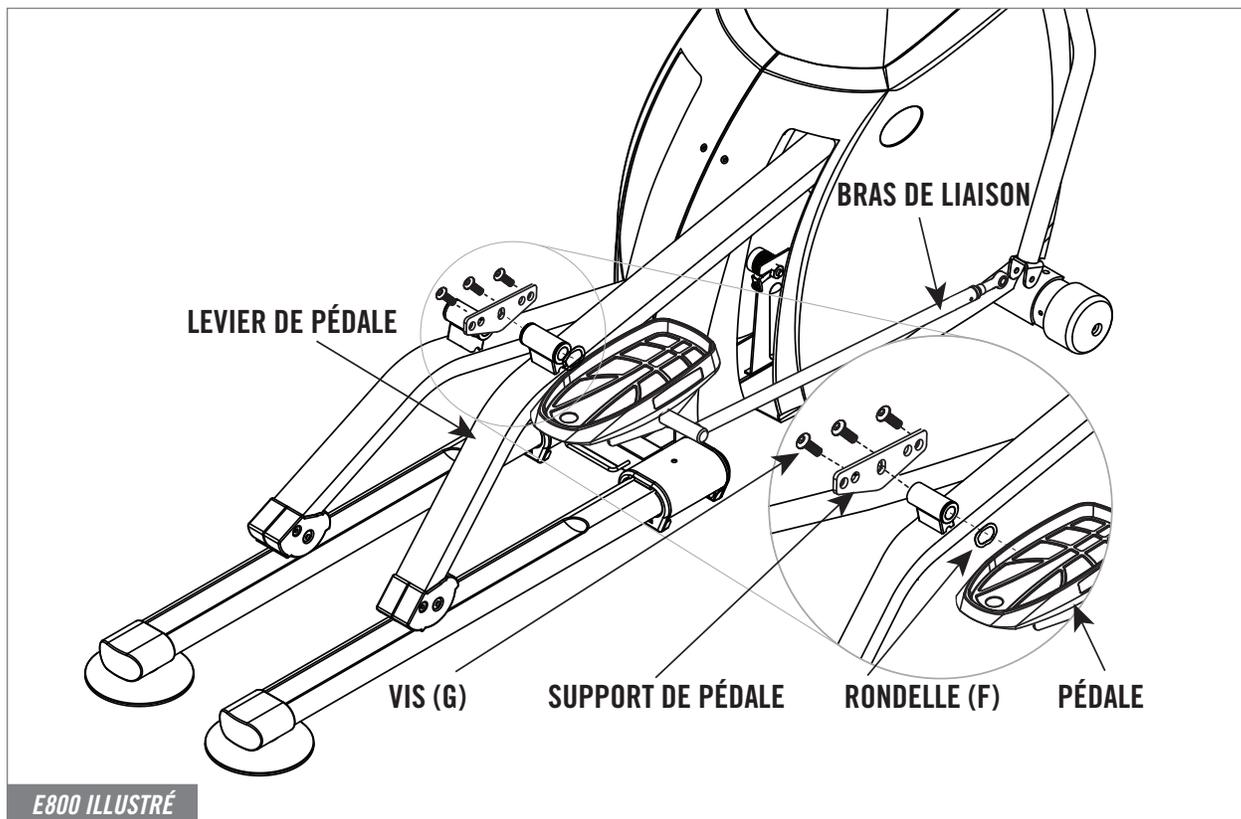
C) Répéter de l'autre côté.

CONTENU DU SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 5 :



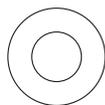
VIS (E)
15 mm
Quantité : 8

ÉTAPE 6 DE L'ASSEMBLAGE

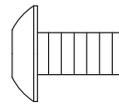


- Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 6**.
- Placer une **RONDELLE (F)** sur le pivot du **BRAS DE LIAISON**.
- Assembler le **BRAS DE LIAISON** au **LEVIER DE PÉDALE**.
- Fixer le **SUPPORT DE PÉDALE** au **BRAS DE LIAISON** avec 3 **VIS (G)**.
- Répéter de l'autre côté.

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

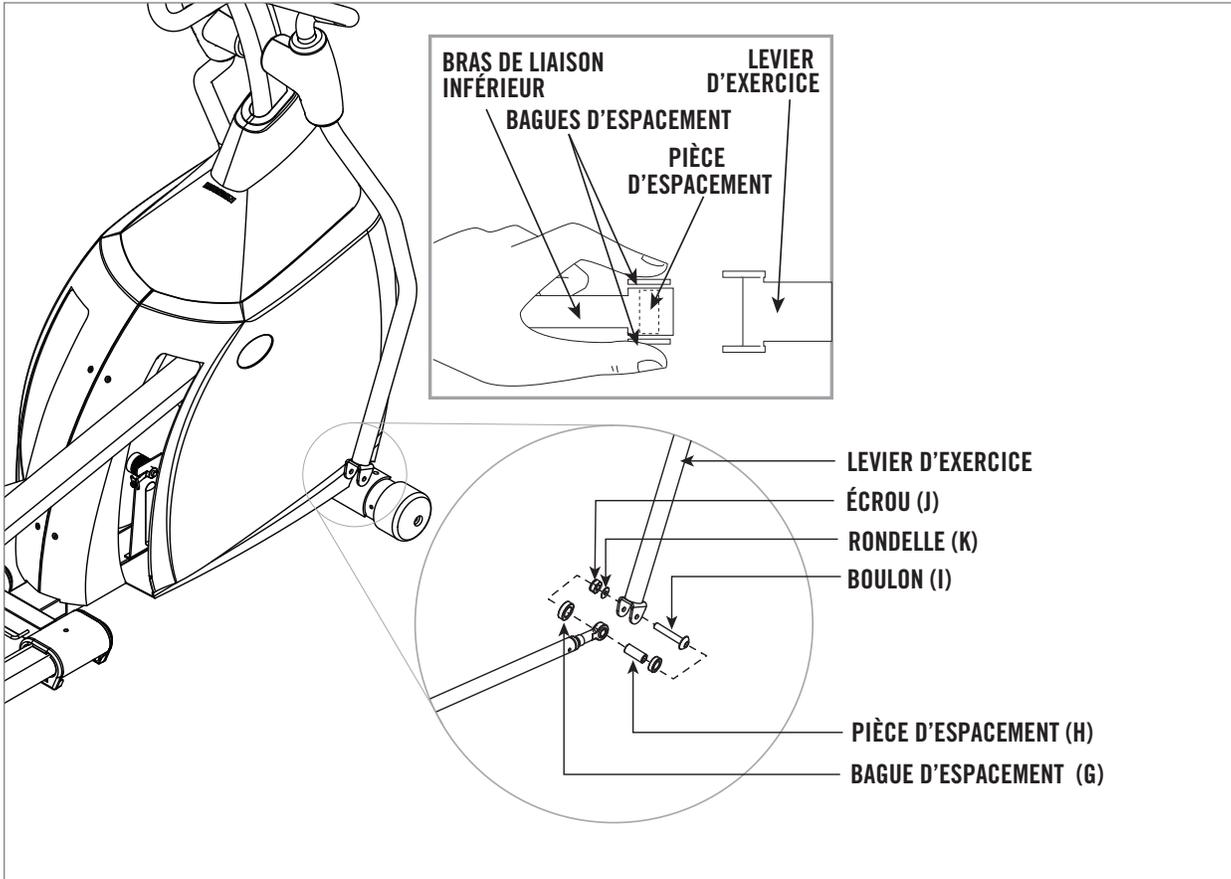


RONDELLE ONDULÉE (F)
20 mm
Quantité : 2



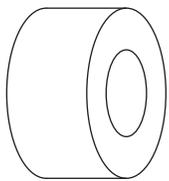
VIS (G)
15 mm
Quantité : 6

ÉTAPE 7 DE L'ASSEMBLAGE



- A) Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 7**.
- B) Insérer une **PIÈCE D'ESPACEMENT (H)** dans le **LEVIER D'EXERCICE**. Placer une **BAGUE D'ESPACEMENT (G)** de chaque côté de la **PIÈCE D'ESPACEMENT (H)**, glisser le **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR** dans l'extrémité inférieure du **LEVIER D'EXERCICE**.
- C) Insérer un **BOULON (I)** dans le **LEVIER D'EXERCICE** et fixer ce boulon avec un **ÉCROU (J)** et une **RONDELLE (K)**.
- D) Répéter de l'autre côté.

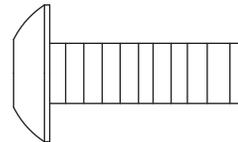
CONTENU DU SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 7 :



**BAGUE
D'ESPACEMENT (G)**
Quantité : 4



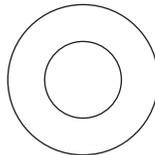
**PIÈCE
D'ESPACEMENT (H)**
Quantité : 2



BOULON (I)
45 mm
Quantité : 2

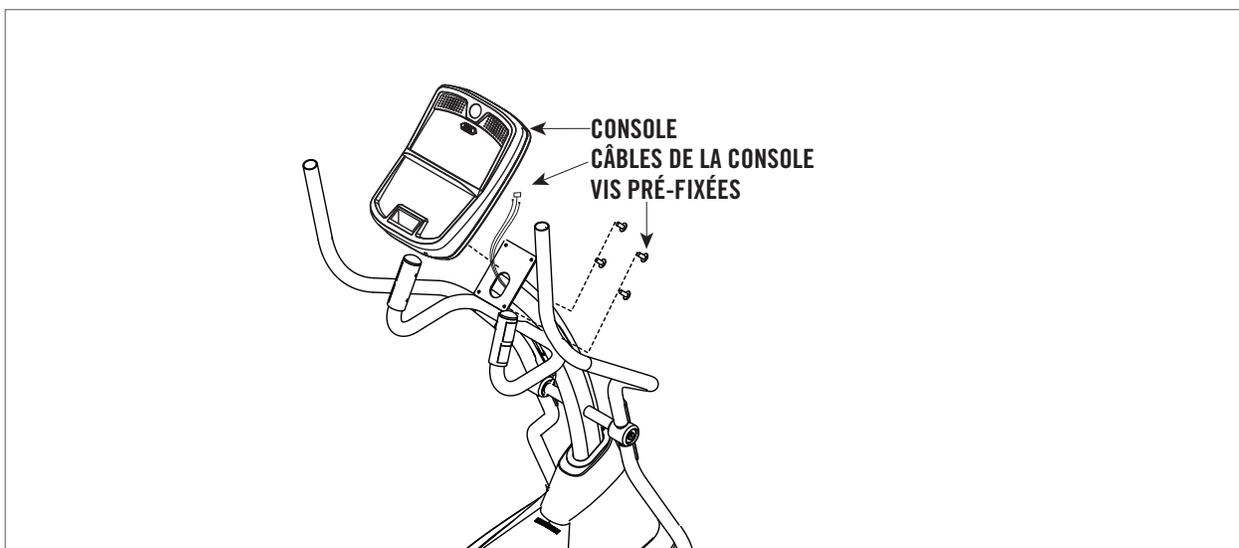


ÉCROU (J)
Quantité : 2



RONDELLE (K)
Quantité : 2

ÉTAPE 8 DE L'ASSEMBLAGE

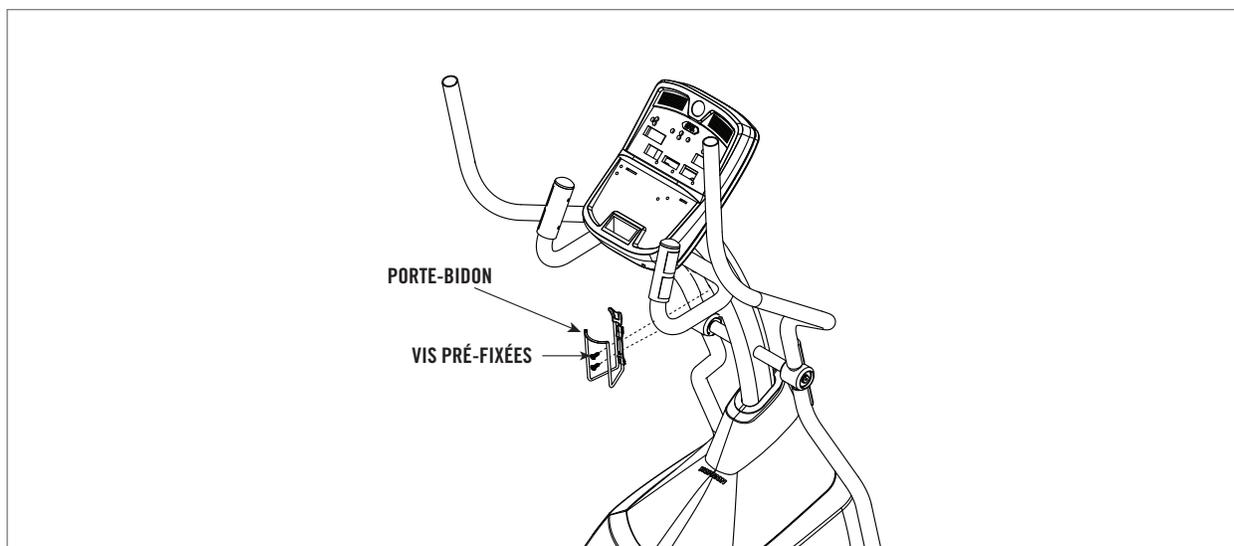


REMARQUE : Il N'y a PAS de sachet de visserie pour cette étape.

- A) Fixer les **FILS DU MONTANT DE LA CONSOLE** aux **CÂBLES DE LA CONSOLE**.
- B) Ranger soigneusement les **FILS DU MONTANT DE LA CONSOLE** dans le **MONTANT DE LA CONSOLE**.
- C) Fixer la **CONSOLE** au **MONTANT DE LA CONSOLE** avec les 4 **VIS PRÉ-FIXÉES**.

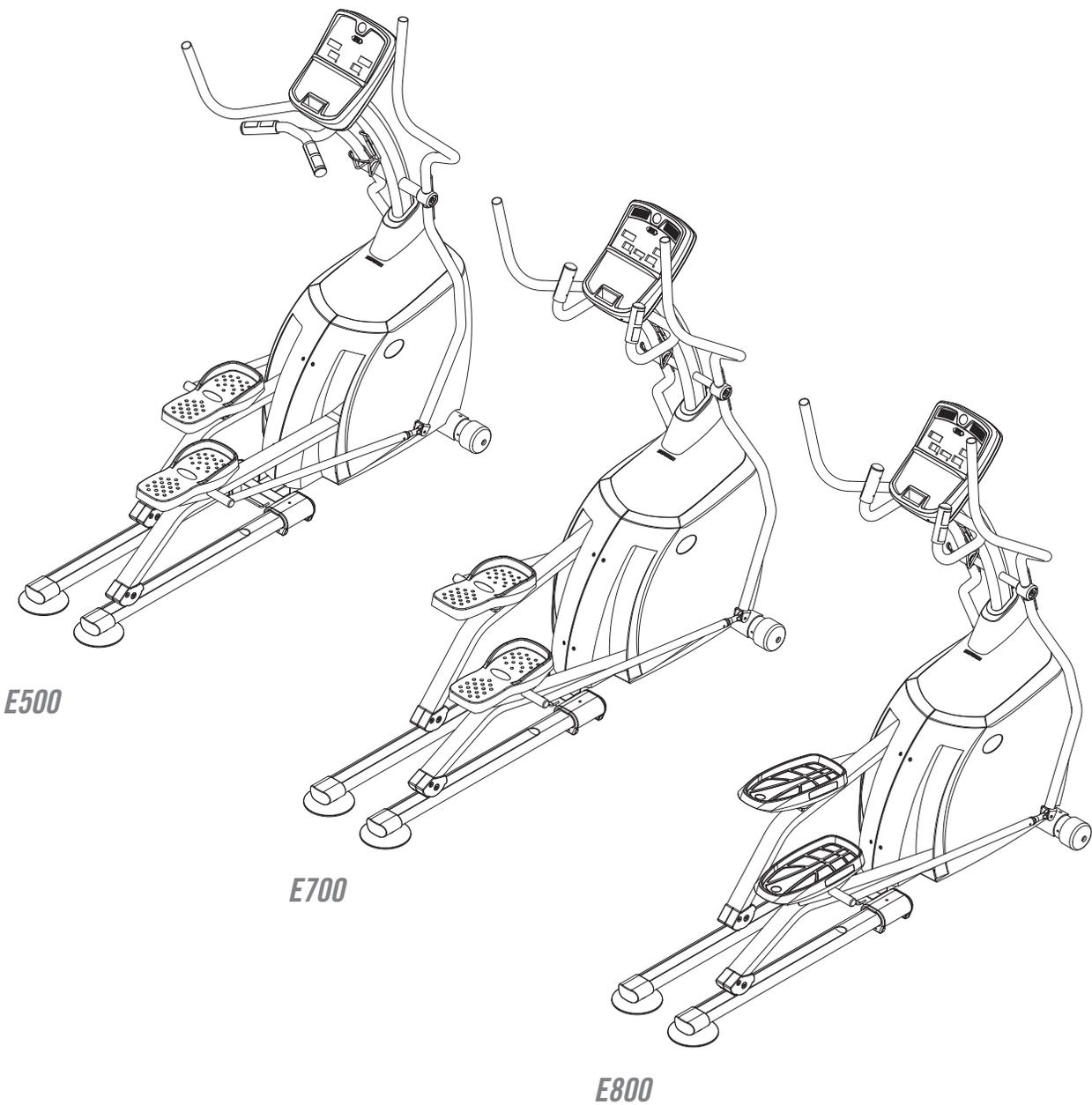
REMARQUE : Veiller à ne pincer aucun des câbles lors de l'assemblage de la console.

ÉTAPE 9 DE L'ASSEMBLAGE



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

A) Fixer le **PORTE-BIDON** au **MONTANT DE CONSOLE** avec des **VIS PRÉ-FIXÉES**.



FIN DE L'ASSEMBLAGE

AVANT DE COMMENCER

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

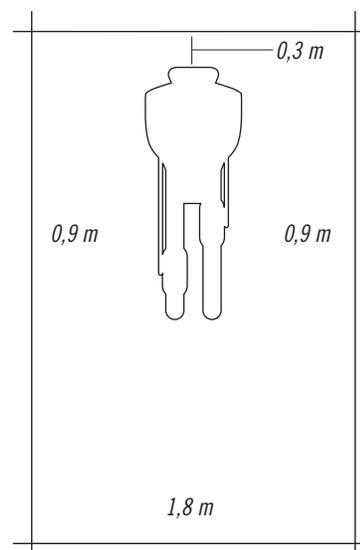
VOICI QUELQUES AVANTAGES LIÉS À L'EXERCICE PHYSIQUE :

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

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

EMPLACEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

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



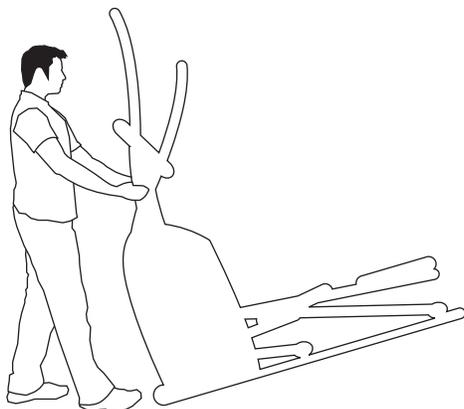
FONCTIONNEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

ALIMENTATION

L'exerciseur elliptique programmable comporte un bloc d'alimentation. Ce bloc s'enfiche dans la prise d'alimentation placée à l'avant de l'appareil, près du TUBE DE STABILISATION. S'assurer que l'interrupteur de la console est sur ON (marche). Remarque : La console de certains exercices est dépourvue de bouton de MARCHE/ARRÊT.



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



DÉPLACEMENT

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



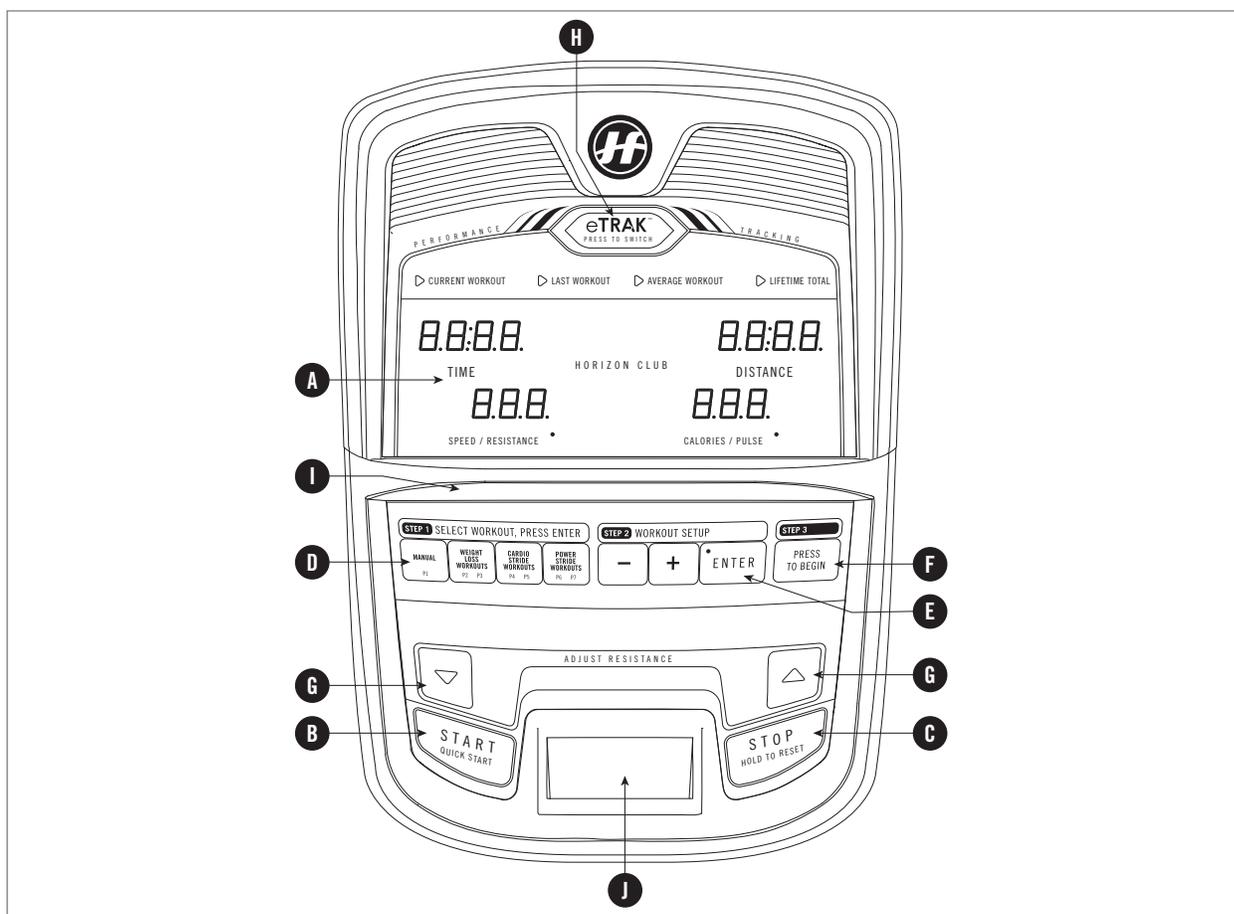
Bien construits et robustes, les exercices elliptiques Horizon Fitness pèsent jusqu'à 91 kg (200 lb). Prendre des précautions et, au besoin, se faire aider pour les déplacer.

POSITIONNEMENT DU PIED

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

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

AFFICHAGE DE LA CONSOLE E500



Remarque : Il faut enlever la fine pellicule protectrice en plastique qui recouvre la console.

- A) FENÊTRES D’AFFICHAGE À DEL :** S’y affichent : la durée, la distance, la vitesse / la résistance et les calories / les pulsations cardiaques.
- B) START :** Appuyer sur cette touche pour commencer la séance d’exercices.
- C) STOP/PAUSE :** Appuyer sur cette touche pour arrêter / interrompre / terminer la séance d’exercices. La tenir pendant 3 secondes pour réinitialiser l’exerciseur elliptique.
- D) TOUCHES DE SÉLECTION RAPIDE D’EXERCICES :** Servent à sélectionner la séance d’exercices.
- E) TOUCHES D’AJUSTEMENT DES RÉGLAGES / ENTER :** Servent à ajuster les réglages d’exercice et régler les paramètres de la séance d’exercices.
- F) TOUCHE PRESS TO BEGIN (LANCEMENT) :** Sert à lancer le programme.
- G) TOUCHES FLÉCHÉES D’AUGMENTATION OU DE RÉDUCTION :** Servent à régler la résistance.
- H) TOUCHE DE SUIVI DES PROGRÈS eTRAK^{MC} :** Sert à faire défiler les données personnelles cumulées.
- I) SUPPORT DE LECTURE :** Pour poser un magazine ou un livre.
- J) LOGEMENT POUR BALADEUR MP3 :** Pour ranger un baladeur MP3.

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE E500

MISE EN MARCHÉ RAPIDE

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

PROFILS DES PROGRAMMES

P1 : MANUEL

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

P2 - P3 : EXERCICES DE PERTE DE POIDS

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

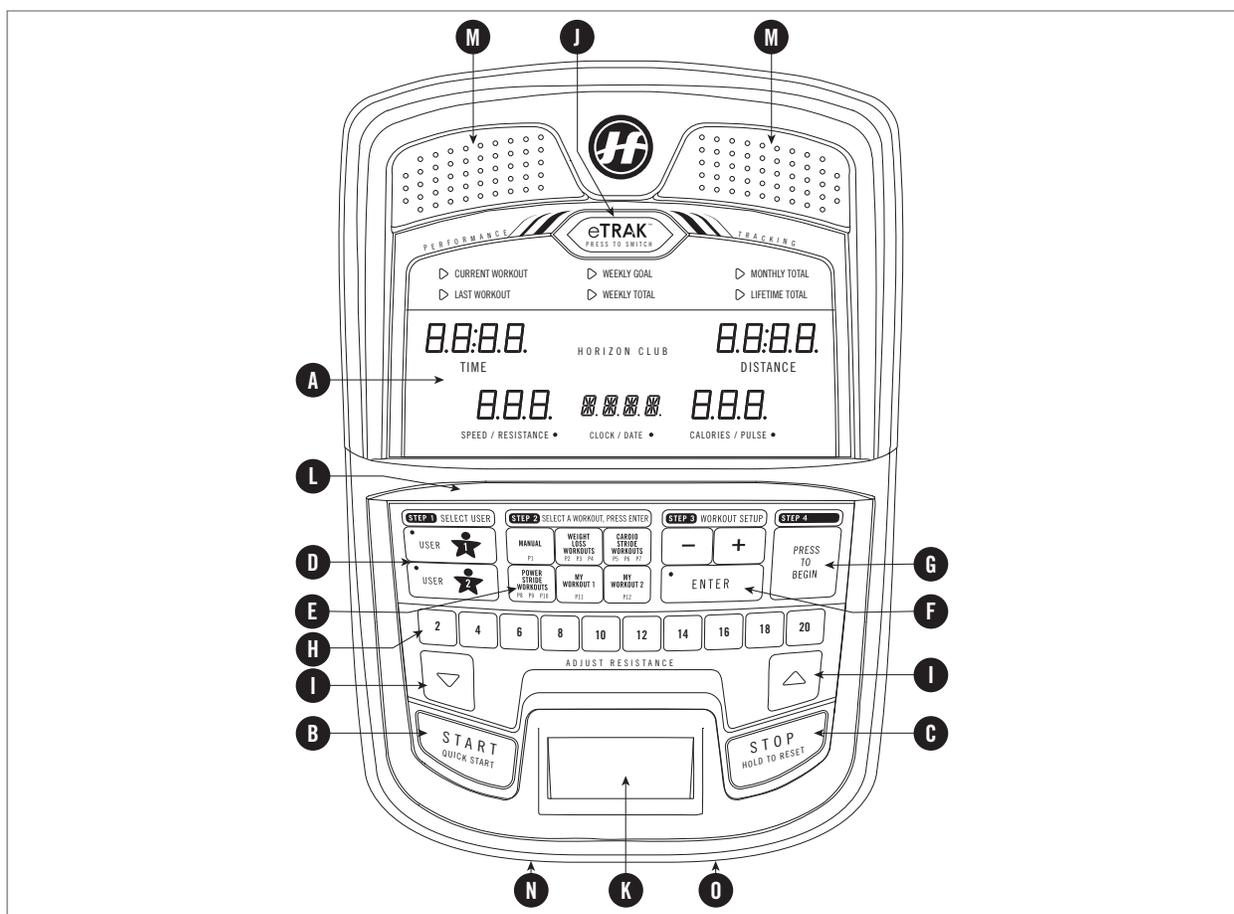
P4 - P5 : EXERCICES CARDIOTONIQUES

Soumettent le cœur à un effort intense grâce à de stimulantes combinaisons de résistance.

P6 - P7 : EXERCICES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Accroissent la force, la vitesse et l'endurance de l'utilisateur en augmentant la résistance à intervalles donnés.

AFFICHAGE DE LA CONSOLE E700-E800



Remarque : Il faut enlever la fine pellicule protectrice en plastique qui recouvre la console.

- A) FENÊTRES D’AFFICHAGE À DEL :** S’y affichent : la durée, la distance, la vitesse / la résistance, l’horloge / la date et les calories / les pulsations cardiaques.
- B) START :** Appuyer sur cette touche pour commencer la séance d’exercices.
- C) STOP/PAUSE :** Appuyer sur cette touche pour arrêter / interrompre / terminer la séance d’exercices. La tenir pendant 3 secondes pour réinitialiser l’exerciseur elliptique.
- D) TOUCHES USER 1 / USER 2 :** Servent à sélectionner les données eTRAK^{MC} de l’utilisateur à activer, rendre accessibles et mettre à jour.
- E) TOUCHES DE SÉLECTION RAPIDE D’EXERCICES :** Servent à sélectionner la séance d’exercices.
- F) TOUCHES D’AJUSTEMENT DES RÉGLAGES / ENTER :** Servent à ajuster les réglages d’exercice et régler les paramètres de la séance d’exercices.
- G) TOUCHE PRESS TO BEGIN (LANCEMENT) :** Sert à lancer le programme.
- H) TOUCHES DE RÉSISTANCE :** Servent à atteindre plus rapidement la résistance voulue.
- I) TOUCHES FLÉCHÉES D’AUGMENTATION OU DE RÉDUCTION :** Servent à régler la résistance.
- J) TOUCHE DE SUIVI DES PROGRÈS eTRAK^{MC} :** Sert à faire défiler les données personnelles cumulées.
- K) LOGEMENT POUR BALADEUR MP3 :** Pour ranger un baladeur MP3.
- L) SUPPORT DE LECTURE :** Pour poser un magazine ou un livre.
- M) HAUT-PARLEURS :** Diffusent le son d’un lecteur de CD / baladeur MP3.
- N) PRISE D’ENTRÉE AUDIO :** Sert à transmettre le son d’un lecteur de CD / baladeur MP3 au moyen de haut-parleurs et à l’aide du câble d’adaptateur audio fourni.
- O) SORTIE AUDIO / PRISE POUR CASQUE D’ÉCOUTE :** Servent à conduire le son jusque dans le casque d’écoute.

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE DU MODÈLE E500

MISE EN MARCHÉ RAPIDE

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

PROFILS DES PROGRAMMES

P1 : MANUEL

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

P2 - P3 : EXERCICES DE PERTE DE POIDS

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

P4 - P5 : EXERCICES CARDIOTONIQUES

Soumettent le cœur à un effort intense grâce à de stimulantes combinaisons de résistance.

P6 - P7 : EXERCICES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Accroissent la force, la vitesse et l'endurance de l'utilisateur en augmentant la résistance à intervalles donnés.

PROGRAMME : MANUEL

Permet des changements manuels de la **RÉSISTANCE** en cours d'exercice. Objectif de durée.

- 1) Sélectionner **MANUEL (P1)** à l'aide de la **TOUCHE DE RÉGLAGE RAPIDE D'EXERCICE** et appuyer sur la touche **ENTER**.
- 2) Régler la durée à l'aide des **TOUCHES +/-** et appuyer sur la touche **ENTER**. Puis, régler la **RÉSISTANCE** à l'aide des **TOUCHES +/-** et appuyer sur la touche **ENTER**.
- 3) Appuyer sur la touche **PRESS TO BEGIN (LANCEMENT)** pour commencer la séance d'exercices.

PROGRAMME : EXERCICES DE PERTE DE POIDS

Stimule l'utilisateur par diverses combinaisons de résistance pour le maintenir dans la zone où il brûle les graisses.

1) Sélectionner **EXERCICES DE PERTE DE POIDS** à l'aide de la **TOUCHE DE RÉGLAGE RAPIDE D'EXERCICE**. Appuyer sur la touche **ENTER**.

REMARQUE : La touche **EXERCICES DE PERTE DE POIDS** correspond à plusieurs programmes : P2 et P3. Appuyer une fois sur la touche **EXERCICES DE PERTE DE POIDS** pour afficher P2 ou appuyer deux fois pour afficher P3.

2) Régler la **DURÉE** à l'aide des **TOUCHES +/-** et appuyer sur la touche **ENTER**.

3) Appuyer sur la touche **PRESS TO BEGIN (LANCEMENT)** pour commencer la séance d'exercices.

E500 P2

PERTE DE POIDS – EXERCICES 1

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

L'échauffement et la récupération durent 4 minutes chacun(e).

E500 P3

PERTE DE POIDS – EXERCICES 2

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

L'échauffement et la récupération durent 4 minutes chacun(e).

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE DU MODÈLE E500

PROGRAMME : EXERCICES CARDIOTONIQUES

Motive l'utilisateur grâce à diverses combinaisons de **RÉSISTANCE**. Objectif de durée.

- 1) Sélectionner **CARDIO STRIDE WORKOUTS (EXERCICES CARDIOTONIQUES)** à l'aide de la **TOUCHE DE RÉGLAGE RAPIDE D'EXERCICE**. Appuyer sur la touche **ENTER**.

REMARQUE : La touche **CARDIO STRIDE WORKOUTS** correspond à plusieurs programmes : P4 et P5. Appuyer une fois sur la touche **CARDIO STRIDE WORKOUTS** pour afficher P4 ou appuyer deux fois pour afficher P5.

- 2) Régler la **DURÉE** à l'aide des **TOUCHES +/-** et appuyer sur la touche **ENTER**.
- 3) Appuyer sur la touche **PRESS TO BEGIN (LANCEMENT)** pour commencer la séance d'exercices.

E500 P4

EXERCICES CARDIOTONIQUES 1

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

L'échauffement et la récupération durent 4 minutes chacun(e).

E500 P5

EXERCICES CARDIOTONIQUES 2

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

L'échauffement et la récupération durent 4 minutes chacun(e).

PROGRAMME : EXERCICES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Stimule l'utilisateur par diverses combinaisons de **RÉSISTANCE** à **INTERVALLES** donnés. Objectif de durée.

- 1) Sélectionner **POWER STRIDE WORKOUTS (EXERCICES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE)** à l'aide de la **TOUCHE DE RÉGLAGE RAPIDE D'EXERCICE**.
- 2) Appuyer sur la touche **ENTER**.
REMARQUE : La touche **POWER STRIDE WORKOUTS** correspond à plusieurs programmes : P6 et P7.
- 3) Régler la **DURÉE** à l'aide des **TOUCHES +/-** et appuyer sur la touche **ENTER**.
- 4) Appuyer sur la touche **PRESS TO BEGIN (LANCEMENT)** pour commencer la séance d'exercices.

E500 P6

EXERCICES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 1

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

L'échauffement et la récupération durent 4 minutes chacun(e).

E500 P7

EXERCICES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 2

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

L'échauffement et la récupération durent 4 minutes chacun(e).

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE DES MODÈLES E700-E800

MISE EN MARCHÉ RAPIDE

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

PROFILS DES PROGRAMMES

P1 : MANUEL

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

P2 - P4 : EXERCICES DE PERTE DE POIDS

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

P5 - P7 : EXERCICES CARDIOTONIQUES

Soumettent le cœur à un effort intense grâce à de stimulantes combinaisons de résistance.

P8 - P10 : EXERCICES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Accroissent la force, la vitesse et l'endurance de l'utilisateur en augmentant la résistance à intervalles donnés.

P11 - P12 : EXERCICES PERSONNALISÉS 1 & 2

Permet à l'utilisateur de concevoir son propre programme d'entraînement personnalisé.

PROGRAMME : MANUEL

Permet des changements manuels de la **RÉSISTANCE** en cours d'exercice. Objectif de durée.

- 1) Sélectionner **USER 1** ou **USER 2 (UTILISATEUR)**. (REMARQUE : Cette étape est optionnelle ; si on ne veut pas sélectionner un utilisateur, passer à l'étape 2.)
- 2) Sélectionner **MANUEL (P1)** à l'aide de la **TOUCHE DE RÉGLAGE RAPIDE D'EXERCICE** et appuyer sur la touche **ENTER**.
- 3) Régler la durée à l'aide des **TOUCHES +/-** et appuyer sur la touche **ENTER**. Puis, régler la **RÉSISTANCE** à l'aide des **TOUCHES +/-** et appuyer sur la touche **ENTER**.
- 4) Appuyer sur la touche **PRESS TO BEGIN (LANCEMENT)** pour commencer la séance d'exercices.

PROGRAMME : EXERCICES DE PERTE DE POIDS

Stimule l'utilisateur par diverses combinaisons de résistance pour le maintenir dans la zone où il brûle les graisses.

- 1) Sélectionner **USER 1** ou **USER 2 (UTILISATEUR)**. (REMARQUE : Cette étape est optionnelle ; si on ne veut pas sélectionner un utilisateur, passer à l'étape 2.)
- 2) Sélectionner **EXERCICES DE PERTE DE POIDS** à l'aide de la **TOUCHE DE RÉGLAGE RAPIDE D'EXERCICE**. Appuyer sur la touche **ENTER**.

REMARQUE : La touche **EXERCICES DE PERTE DE POIDS** correspond à plusieurs programmes : P2, P3 et P4. Appuyer une fois sur la touche **EXERCICES DE PERTE DE POIDS** pour afficher P2, appuyer deux fois pour afficher P3 et appuyer trois fois pour afficher P4.

- 3) Régler la **DURÉE** à l'aide des **TOUCHES +/-** et appuyer sur la touche **ENTER**.
- 4) Appuyer sur la touche **PRESS TO BEGIN (LANCEMENT)** pour commencer la séance d'exercices.

E700-E800 P2

PERTE DE POIDS – EXERCICES 1

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

L'échauffement et la récupération durent 4 minutes chacun(e).

E700-E800 P3

PERTE DE POIDS – EXERCICES 2

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

L'échauffement et la récupération durent 4 minutes chacun(e).

E700-E800 P4

PERTE DE POIDS – EXERCICES 3

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

L'échauffement et la récupération durent 4 minutes chacun(e).

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE DES MODÈLES E700-E800

PROGRAMME : EXERCICES CARDIOTONIQUES

Motive l'utilisateur grâce à diverses combinaisons de **RÉSISTANCE**. Objectif de durée.

- 1) Sélectionner **USER 1** ou **USER 2 (UTILISATEUR)**. (REMARQUE : Cette étape est optionnelle ; si on ne veut pas sélectionner un utilisateur, passer à l'étape 2.)
- 2) Sélectionner **CARDIO STRIDE WORKOUTS (EXERCICES CARDIOTONIQUES)** à l'aide de la **TOUCHE DE RÉGLAGE RAPIDE D'EXERCICE**. Appuyer sur la touche **ENTER**.

REMARQUE : La touche **CARDIO STRIDE WORKOUTS** correspond à plusieurs programmes : P5, P6 et P7. Appuyer une fois sur la touche **CARDIO STRIDE WORKOUTS** pour afficher P5, appuyer deux fois pour afficher P6 et appuyer trois fois pour afficher P7.

- 3) Régler la **DURÉE** à l'aide des **TOUCHES +/-** et appuyer sur la touche **ENTER**.
- 4) Appuyer sur la touche **PRESS TO BEGIN (LANCEMENT)** pour commencer la séance d'exercices.

E700-E800 P5

EXERCICES CARDIOTONIQUES 1

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

L'échauffement et la récupération durent 4 minutes chacun(e).

E700-E800 P6

EXERCICES CARDIOTONIQUES 2

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

L'échauffement et la récupération durent 4 minutes chacun(e).

E700-E800 P7

EXERCICES CARDIOTONIQUES 3

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

L'échauffement et la récupération durent 4 minutes chacun(e).

PROGRAMME : EXERCICES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Stimule l'utilisateur par diverses combinaisons de **RÉSISTANCE** à **INTERVALLES** donnés. Objectif de durée.

- 1) Sélectionner **USER 1** ou **USER 2 (UTILISATEUR)**. (REMARQUE : Cette étape est optionnelle ; si on ne veut pas sélectionner un utilisateur, passer à l'étape 2.)
- 2) Sélectionner **POWER STRIDE WORKOUTS (EXERCICES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE)** à l'aide de la **TOUCHE DE RÉGLAGE RAPIDE D'EXERCICE**.
- 3) Appuyer sur la touche **ENTER**.
REMARQUE : La touche **POWER STRIDE WORKOUTS** correspond à plusieurs programmes : P8, P9 et P10. Appuyer une fois sur la touche **POWER STRIDE WORKOUTS** pour afficher P8, appuyer deux fois pour afficher P9, et appuyer trois fois pour afficher P10.
- 4) Régler la **DURÉE** à l'aide des **TOUCHES +/-** et appuyer sur la touche **ENTER**.
- 5) Appuyer sur la touche **PRESS TO BEGIN (LANCEMENT)** pour commencer la séance d'exercices.

E700-E800 P8

EXERCICES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 1

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

L'échauffement et la récupération durent 4 minutes chacun(e).

E700-E800 P9

EXERCICES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 2

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

L'échauffement et la récupération durent 4 minutes chacun(e).

E700-E800 P10

EXERCICES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 3

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

L'échauffement et la récupération durent 4 minutes chacun(e).

PROGRAMME : EXERCICES PERSONNALISÉS 1 & 2

- 1) Sélectionner **USER 1** ou **USER 2 (UTILISATEUR)**. (REMARQUE : Cette étape est optionnelle ; si on ne veut pas sélectionner un utilisateur, passer à l'étape 2.)
- 2) Sélectionner **MY WORKOUT (EXERCICES PERSONNALISÉS)** à l'aide de la **TOUCHE DE PROGRAMMATION RAPIDE** et appuyer sur la touche **ENTER**.
- 3) Régler la **DURÉE** à l'aide des **TOUCHES +/-** et appuyer sur la touche **ENTER**. Régler les **PROFILS DE RÉSISTANCE** à l'aide des **TOUCHES +/-** et appuyer sur la touche **ENTER** après avoir réglé chaque **PROFIL DE RÉSISTANCE** au degré souhaité (répéter jusqu'à ce que tous les 15 segments aient été choisis).
- 4) Appuyer sur la touche **PRESS TO BEGIN (LANCEMENT)** pour commencer la séance d'exercices.
*REMARQUE : Pour réinitialiser la mémoire, appuyer sur la touche **ENTER** et la tenir pendant 5 secondes.

INFORMATIONS RELATIVES AUX PROGRAMMES

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

INTRODUCTION

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

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

E500: FONCTIONNEMENT DU eTRAK^{MC}

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

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

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

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

1) **SÉANCE D'EXERCICES EN COURS** : La console passe implicitement à l'exercice en cours et affiche les résultats en temps réel.

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

VITESSE - Vitesse moyenne et résistance moyenne.

DURÉE - Durée totale de séance d'exercices précédente.

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

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

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

3) **MOYENNE DES EXERCICES** : Cette option permet de visualiser la moyenne des données cumulées au cours des 30 dernières séances d'exercices. Les renseignements suivants s'affichent dans la fenêtre correspondante :

VITESSE - Vitesse moyenne et résistance moyenne.

DURÉE - Durée moyenne des exercices.

DISTANCE - Distance moyenne parcourue lors des exercices.

CALORIES - Nombre moyen de calories brûlées.

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

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

VITESSE - Vitesse moyenne et résistance moyenne.

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

DISTANCE - Cumul de la distance.

CALORIES - Nombre moyen de calories brûlées.

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

E700-E800 : RÉGLAGE DE LA DATE ET DE L'HORLOGE

- 1) Passer en mode de réglage : Appuyer sur les touches de programme **MANUEL** et **EXERCICES DE PERTE DE POIDS** et les tenir pendant 3 secondes.
- 2) Une fois en mode de réglage, utiliser les touches de **RÉGLAGE PROGRAMME + /-** pour faire défiler les réglages.
- 3) Appuyer sur la touche **ENTER** pour confirmer les réglages.
- 4) Les réglages comprennent : **MOIS, JOUR, ANNÉE, HEURE, MINUTE** et **AM/PM**.
- 5) Révision des réglages : En mode de réglage, on peut réviser les réglages n'importe quand. Appuyer sur la touche **ENTER** pour faire défiler les réglages.
- 6) Sortie du mode de réglage : Pour confirmer la date et la durée, appuyer sur la touche **ENTER** et la tenir pendant 5 secondes.
- 7) Pour réinitialiser : Repasser en mode de réglage et régler la date et la durée aux valeurs adéquates.

E700-E800 : FONCTIONNEMENT DU eTRAK^{MC}

RÉGLAGE : Pour activer le eTRAK^{MC}, on **DOIT** sélectionner un utilisateur avant le début du programme. Pour ce faire, il suffit d'appuyer sur la touche **USER 1** ou **USER 2 (UTILISATEUR)**. Pour annuler la sélection d'un utilisateur, appuyer à nouveau sur la touche de l'utilisateur. Toutes les données cumulées concernent spécifiquement l'utilisateur sélectionné.

Remarque : Si aucun utilisateur n'est sélectionné et si la date et l'horloge ne sont pas réglées, aucune donnée n'est suivie. Pour régler l'horloge et la date, voir ci-dessus.

RÉINITIALISATION : Réinitialiser toutes les données enregistrées pour l'utilisateur 1 ou l'utilisateur 2 en sélectionnant l'utilisateur puis en appuyant sur la touche d'utilisateur et en la tenant pendant 10 secondes. Remarque : Cette opération a un effet permanent et elle efface **TOUTES** les données relatives à l'utilisateur sélectionné cumulées précédemment.

DONNÉES CUMULÉES : Une fois qu'un **UTILISATEUR** a été sélectionné, le eTRAK^{MC} est activé et on peut faire défiler les données cumulées en divers formats en appuyant sur la touche eTRAK^{MC}. Une séance d'exercices est enregistrée lorsque : le programme se termine, la console est mise en pause et n'est pas réarmée avant 5 minutes, ou lorsqu'on appuie sur la touche **STOP** et qu'on la tient pour réinitialiser la console.

- 1) **SÉANCE D'EXERCICES EN COURS** : La console passe implicitement à l'exercice en cours et affiche les résultats en temps réel.
- 2) **SÉANCE D'EXERCICES PRÉCÉDENTE** : Cette option permet de visualiser les données cumulées de la séance d'exercices précédente. La séance d'exercices en cours devient la séance d'exercices précédente dès qu'un programme se termine ou qu'on réinitialise la console. Les renseignements suivants s'affichent dans la fenêtre correspondante :
 - VITESSE - Vitesse moyenne et résistance moyenne.
 - DURÉE - Durée totale de séance d'exercices précédente.
 - DISTANCE - Distance totale parcourue au cours de la séance d'exercices précédente.
 - CALORIES - Nombre total de calories brûlées au cours de la séance d'exercices précédente.

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

- 3) **OBJECTIF HEBDOMADAIRE** : Cette option permet à l'utilisateur de régler et de visualiser son objectif de durée hebdomadaire ou de distance à parcourir au cours d'une semaine civile et s'exécute en parallèle

avec la fonction **TOTAL HEBDOMADAIRE**. Les renseignements suivants s'affichent dans la fenêtre correspondante :

HORLOGE/DATE

- « **GOAL** » - Indique l'objectif hebdomadaire fixé.
- « **LEFT** » - Indique la durée ou la distance restantes pour atteindre l'objectif hebdomadaire.
- « **GOAL DONE** » - Indique que l'objectif fixé est atteint.

DURÉE ou **DISTANCE** – La durée totale ou l'objectif de distance sélectionné et la durée ou la distance restantes pour atteindre l'objectif hebdomadaire

Remarque :

1. « **GOAL** » (L'OBJECTIF) et « **LEFT** » (RESTANTE) s'affichent alternativement toutes les 3 secondes.
 2. Si la date et l'horloge ne sont pas réglées et/ou si un objectif hebdomadaire n'est pas fixé, l'affichage de l'OBJECTIF HEBDOMADAIRE ne comporte que des zéros.
 3. L'objectif hebdomadaire s'annule à la fin de chaque semaine ; on doit le rétablir conformément aux instructions de réglage de l'objectif hebdomadaire.
- 4) **TOTAL HEBDOMADAIRE** : Visualisation de la moyenne des données cumulées depuis le dimanche précédent. Remarque : Ces données concernent la semaine en cours et NON les sept jours précédents. Par exemple, si on n'a pas utilisé la machine depuis le dimanche précédent, la console affiche des zéros. Les renseignements suivants s'affichent dans la fenêtre correspondante :
- VITESSE - Vitesse moyenne et résistance moyenne lors des exercices hebdomadaires.
 - DURÉE - Durée totale des exercices hebdomadaires.
 - DISTANCE - Distance totale parcourue au cours des exercices hebdomadaires.
 - CALORIES - Nombre moyen de calories brûlées en une semaine.

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

Si la date et l'horloge ne sont pas réglées, le total hebdomadaire passe implicitement aux données de la séance d'exercices précédente.

- 5) **TOTAL MENSUEL** : Visualisation des données cumulées depuis le premier jour du mois. Remarque : Ces données concernent le mois en cours et NON les trente jours précédents. Par exemple, si on n'a pas utilisé la machine depuis le premier jour du mois, la console affiche des zéros. Les renseignements suivants s'affichent dans la fenêtre correspondante :
- VITESSE - Vitesse moyenne et résistance moyenne lors des exercices du mois.
 - DURÉE - Durée totale des exercices du mois.
 - DISTANCE - Distance totale parcourue au cours des exercices du mois.
 - CALORIES - Nombre moyen de calories brûlées en un mois.
- Remarque : La vitesse moyenne et le degré de résistance moyen s'affichent alternativement toutes les trois secondes.
- Si la date et l'horloge ne sont pas réglées, le total mensuel passe implicitement aux données de la séance d'exercices précédente.

- 6) **TOTAL HISTORIQUE** : Cette option permet de visualiser l'ensemble des données cumulées de la première séance d'exercices à la dernière séance d'exercices enregistrée. Les renseignements suivants s'affichent dans la fenêtre correspondante :
- VITESSE - Vitesse moyenne et résistance moyenne.
 - DURÉE - Cumul de la durée. Remarque : Si la durée est supérieure à 59:59, elle ne s'affiche plus en minutes mais en heures.
 - DISTANCE - Cumul de la distance.
 - CALORIES - Nombre moyen de calories brûlées.
- Remarque : La vitesse moyenne et le degré de résistance moyen s'affichent alternativement toutes les trois secondes.

E700-E800 : RÉGLAGE DE L'OBJECTIF HEBDOMADAIRE

- 1) Sélectionner **USER 1** ou **USER 2 (UTILISATEUR)**.
- 2) Appuyer sur la touche **eTRAK^{MC}** et faire défiler jusqu'à **WEEKLY GOAL (OBJECTIF HEBDOMADAIRE)**.
- 3) Passer en mode de réglage : Appuyer sur la touche **ENTER**. Utiliser les **TOUCHES +/-** pour fixer un objectif de durée (laisser la durée à 00:00 si on veut fixer un objectif de distance).
- 4) Appuyer à nouveau sur la touche **ENTER** et utiliser les **TOUCHES +/-** pour fixer un objectif de distance. Si la distance est changée par rapport à 0.00, elle devient l'objectif.
Remarque : On peut fixer soit un objectif de durée soit un objectif de distance, mais pas les deux.
- 5) Appuyer à nouveau sur la touche **ENTER** pour quitter le **MODE DE RÉGLAGE**.

FRÉQUENCE CARDIAQUE

POIGNÉES DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

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

UTILISATION DE LA FONCTION HAUT-PARLEURS / AUDIO MP3

- 1) Connecter le **CÂBLE D'ADAPTATEUR AUDIO** fourni à la **PRISE D'ENTRÉE AUDIO** (à la partie supérieure de la **CONSOLE**) et la **PRISE POUR CASQUE D'ÉCOUTE** du lecteur de **CD / baladeur MP3**.
- 2) Utiliser les touches du lecteur de **CD / baladeur MP3** pour ajuster les réglages de la restitution de l'enregistrement musical.
REMARQUE : Si on ne veut pas utiliser les haut-parleurs, on peut brancher le casque d'écoute à la **PRISE DE SORTIE AUDIO** (à la partie inférieure de la **CONSOLE**).
- 3) Enlever le **CÂBLE D'ADAPTATEUR AUDIO** lorsqu'on ne s'en sert pas.

RECOMMANDATIONS POUR LA MISE EN FORME

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

FRÉQUENCE DES EXERCICES

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

DURÉE DES EXERCICES

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

INTENSITÉ DES EXERCICES

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

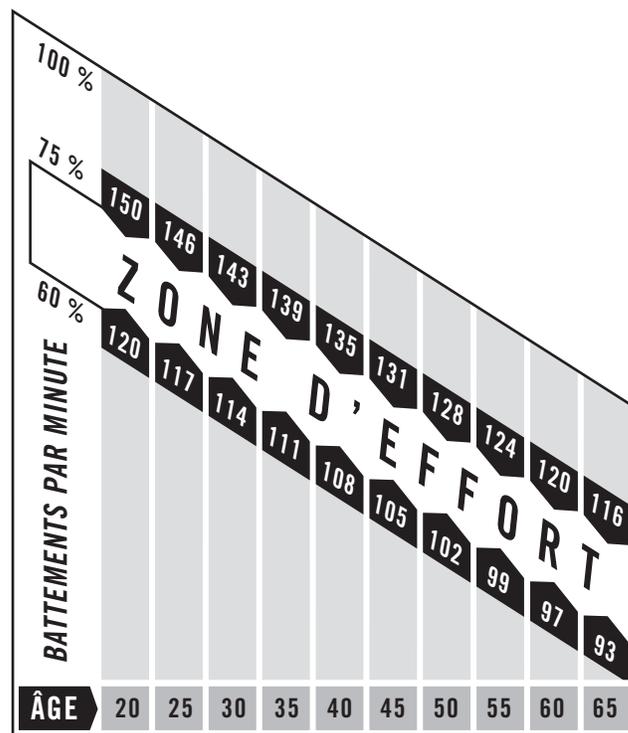
NIVEAU D'EFFORT PERÇU

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

TABLEAU DE ZONES D'EFFORT CARDIO-VASCULAIRE

Qu'est-ce qu'une zone d'effort cardio-vasculaire ?

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



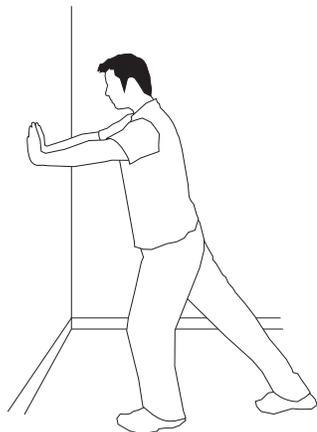
EXEMPLE :

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

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

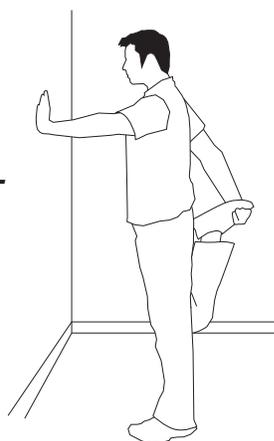
ÉTIREMENTS TOUT D'ABORD

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



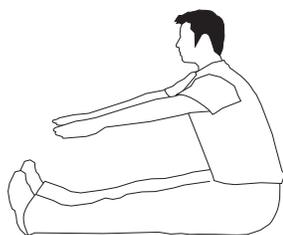
1. ÉTIREMENT DES MOLLETS EN POSITION DEBOUT

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



2. ÉTIREMENT DES QUADRICEPS EN POSITION DEBOUT

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



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

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

CONSEILS

L'IMPORTANCE DE L'ÉCHAUFFEMENT ET DE LA RÉCUPÉRATION

ÉCHAUFFEMENT

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

RÉCUPÉRATION

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

CONSEILS

RÉALISATION DES OBJECTIFS DE MISE EN FORME

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

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

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

JOURNAL D'EXERCICES

Pour faire un journal d'exercice personnel, imprimer les feuilles de journal hebdomadaires et mensuelles qui se trouvent à :

www.horizonfitness.com/guides/weeklylog.pdf

www.horizonfitness.com/guides/monthlylog.pdf

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

DÉPANNAGE

Les exercices elliptiques Horizon Fitness sont conçus pour être fiables. Mais en cas de problème, consulter le guide de dépannage ci-après.

PROBLÈME : La console ne s'allume pas.

SOLUTION : Vérifier les points suivants :

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

REMARQUE : Si la console fonctionne avec des piles, les remplacer au besoin.

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

SOLUTION : Vérifier les points suivants :

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

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

SOLUTION : Vérifier les points suivants :

- Le cordon utilisé est adéquat. N'utiliser que le cordon fourni ou autorisé par Horizon Fitness.
- Réinitialiser la console et laisser la résistance reprendre sa valeur implicite. Redémarrer et réessayer les degrés de résistance.

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

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

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

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

SOLUTION : Vérifier les points suivants :

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

DÉPANNAGE DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

PROBLÈME : Aucun affichage de la fréquence cardiaque.

SOLUTION : Déposer la console et s'assurer que les câbles de la console sont correctement assujettis et solidement raccordés à la console.

UNE LECTURE ABERRANTE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE PEUT SE PRODUIRE DANS LES CAS SUIVANTS :

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

REMARQUE : Les sources d'interférences, comme les ordinateurs, les moteurs et les lampes fluorescentes peuvent rendre aberrantes les lectures de la fréquence cardiaque. Vérifier l'environnement immédiat de la machine pour déceler la présence éventuelle de sources d'interférence telles que : lignes à haute tension, gros moteurs, etc.

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

APPELER LE SERVICE DE SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE AU NUMÉRO FIGURANT AU VERSO DU GUIDE, EN SE TENANT À PROXIMITÉ DE L'APPAREIL.

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

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

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

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

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

QUESTIONS FRÉQUENTES SUR LE PRODUIT

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

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

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

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

COMBIEN DE TEMPS DURE LA COURROIE D'ENTRAÎNEMENT ?

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

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

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

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

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

ENTRETIEN

QUEL GENRE D'ENTRETIEN COURANT EST NÉCESSAIRE ?

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

COMMENT NETTOYER L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE ?

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

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

APRÈS CHAQUE UTILISATION (QUOTIDIENNEMENT)

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

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



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

UNE FOIS PAR SEMAINE

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

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

CHAQUE MOIS

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

GARANTIE LIMITÉE – USAGE DOMESTIQUE

CADRE • GARANTI À VIE

Horizon Fitness garantit le cadre contre les vices de fabrication ou de matière pendant toute la durée de vie du propriétaire initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil. (Le cadre se définit comme la base en métal soudé de l'appareil et qui ne comporte aucune pièce amovible.)

E500 : FREIN • 25 ANS

Poids maximal de l'utilisateur = 125 kg (275 lb)

Horizon Fitness garantit le frein contre tout vice de fabrication et de matière pendant vingt-cinq ans à compter de la date d'achat, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

E700-E800 : FREIN • GARANTI À VIE

Poids maximal de l'utilisateur = 135 kg (300 lb)

Horizon Fitness garantit le frein contre tout vice de fabrication et de matière pendant toute la durée de vie du propriétaire initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

ÉLECTRONIQUE ET PIÈCES • 1 AN

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

MAIN-D'ŒUVRE • 1 AN

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

EXCLUSIONS ET LIMITATIONS

Qui EST couvert :

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

Qu'est-ce qui EST couvert :

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

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

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

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

ENTRETIEN/RETOURS

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

SERVICE DE SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE

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

Ligne d'assistance téléphonique du service de soutien technique à la clientèle :

1 (800) 244-4192

Courriel : comments@horizonfitness.com

Site Web : www.horizonfitness.com

Chaque employé de Horizon Fitness est fier de fournir un produit de grande qualité.

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

REMARQUE : Lire la section DÉPANNAGE avant d'appeler le service de soutien technique à la clientèle.

Pour plus ample information sur le produit, visiter le site www.horizonfitness.com



1620 Landmark Drive

Cottage Grove, WI 53527

Téléphone : 1 (800) 244-4192

Télécopieur: 1 (608) 842-1660