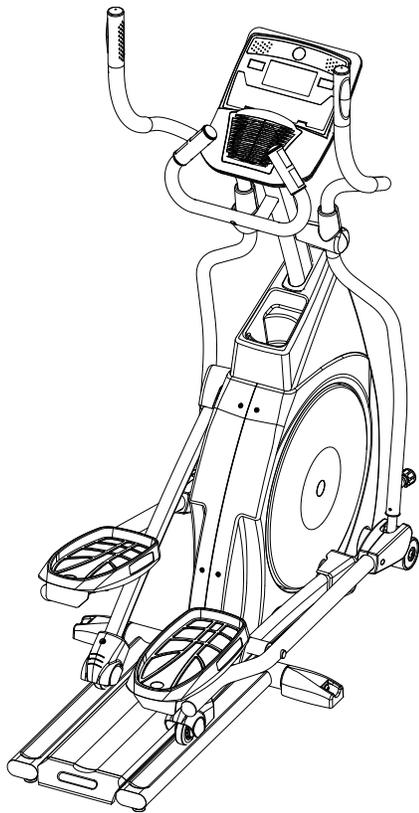


SÉRIE HORIZON



MODÈLE :

CX-66



HORIZON
FITNESS

**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>	16
<i>Fonctionnement de l'exerciseur elliptique</i>	17
<i>Recommandations pour la mise en forme</i>	28
<i>Dépannage et entretien</i>	34
<i>Garantie limitée</i>	38
<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.



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).
- Cet exerciceur elliptique ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 125 kg (275 lb). Le non-respect de cette consigne est cause d'annulation de la garantie.
- Cet exerciceur elliptique est destiné à un usage domestique uniquement. Ne pas utiliser cet 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.
- Avant de monter sur l'exerciseur ou d'en descendre, il faut mettre en position la plus basse la pédale du côté où l'on monte ou descend, et arrêter complètement l'appareil.
- 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.

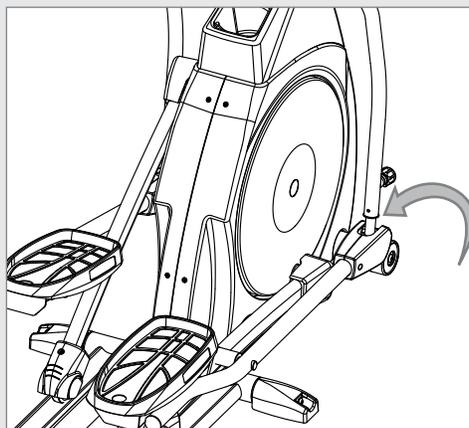
REMARQUE : Une légère application de graisse peut faciliter l'installation de la quincaillerie. Toute graisse, comme la graisse au lithium pour vélos est recommandée.

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 :

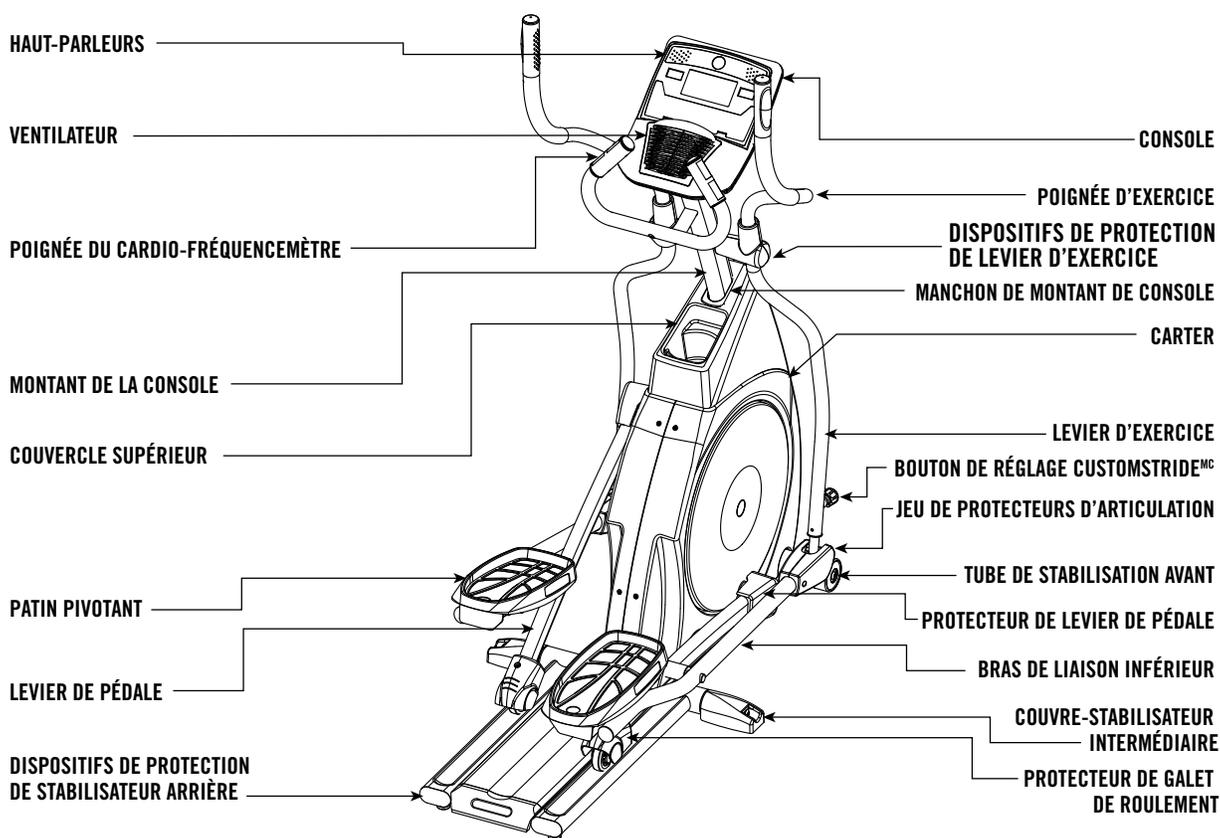
NUMÉRO DE SÉRIE :

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.

**OUTILS INCLUS**

- Clé à manche en L de 5 mm
- Clé à manche en T de 5 mm
- Tournevis à pointe cruciforme
- Clé plate de 13/17 mm

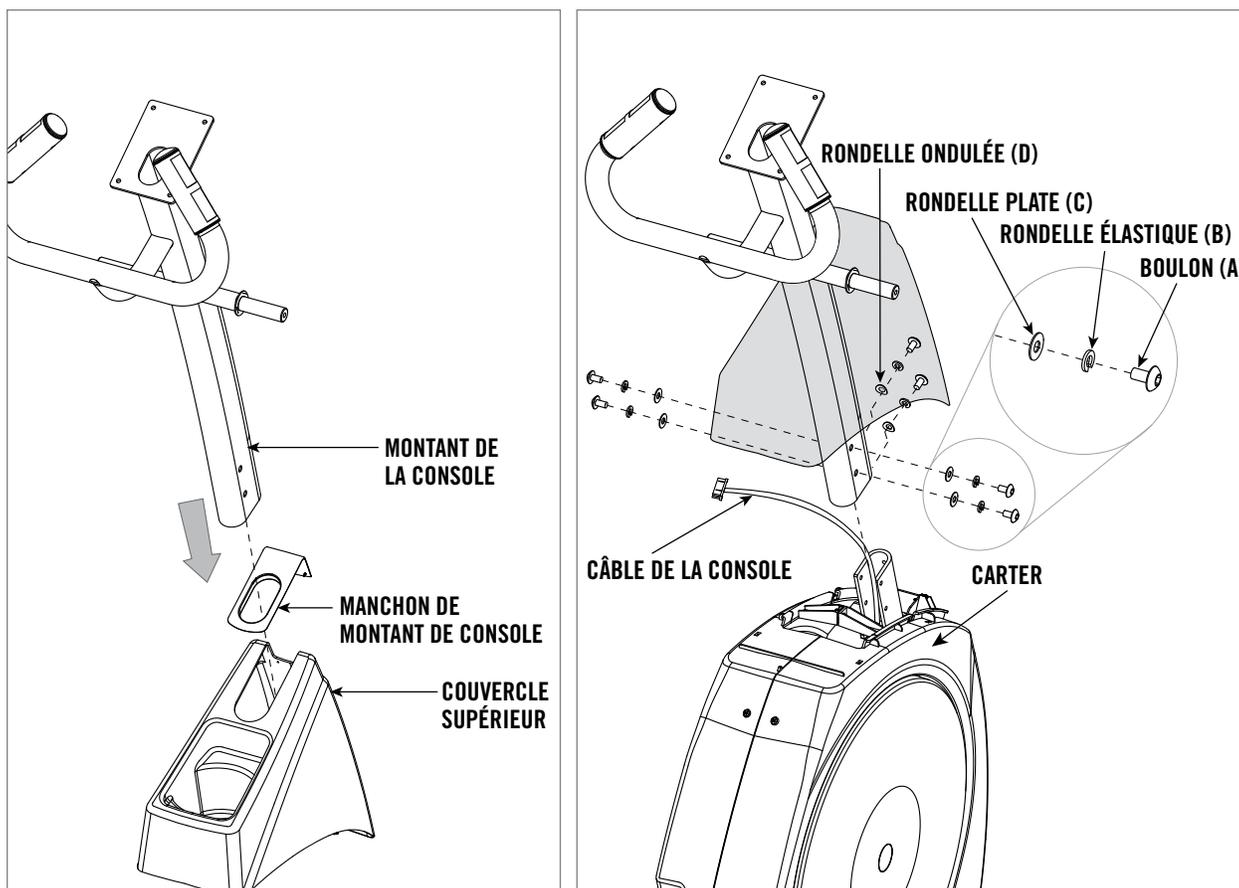
PIÈCES INCLUSES

- 1 console
- 1 montant de la console
- 2 poignées d'exercice
- 2 leviers d'exercice
- 2 bras de liaison inférieurs
- 2 patins pivotants
- 2 jeux de protecteurs d'articulation
- 2 dispositifs de protection de levier d'exercice
- 2 couvre-stabilisateur intermédiaire
- 2 dispositifs de protection de stabilisateur arrière
- 1 couvre-stabilisateur arrière
- 1 câble de raccordement audio
- 1 manchon de montant de console
- 1 couvercle supérieur
- 2 leviers de pédale
- 2 protecteurs de galet de roulement
- 6 sachets de visserie
- 1 bloc d'alimentation

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.

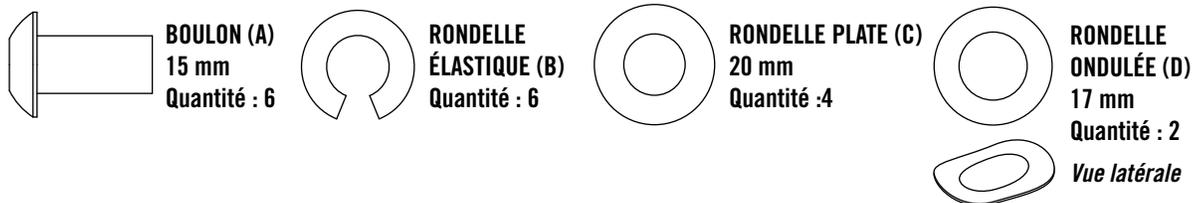
Pour une vue éclatée d'ensemble, visiter le site www.horizonfitness.com

ÉTAPE 1 DE L'ASSEMBLAGE

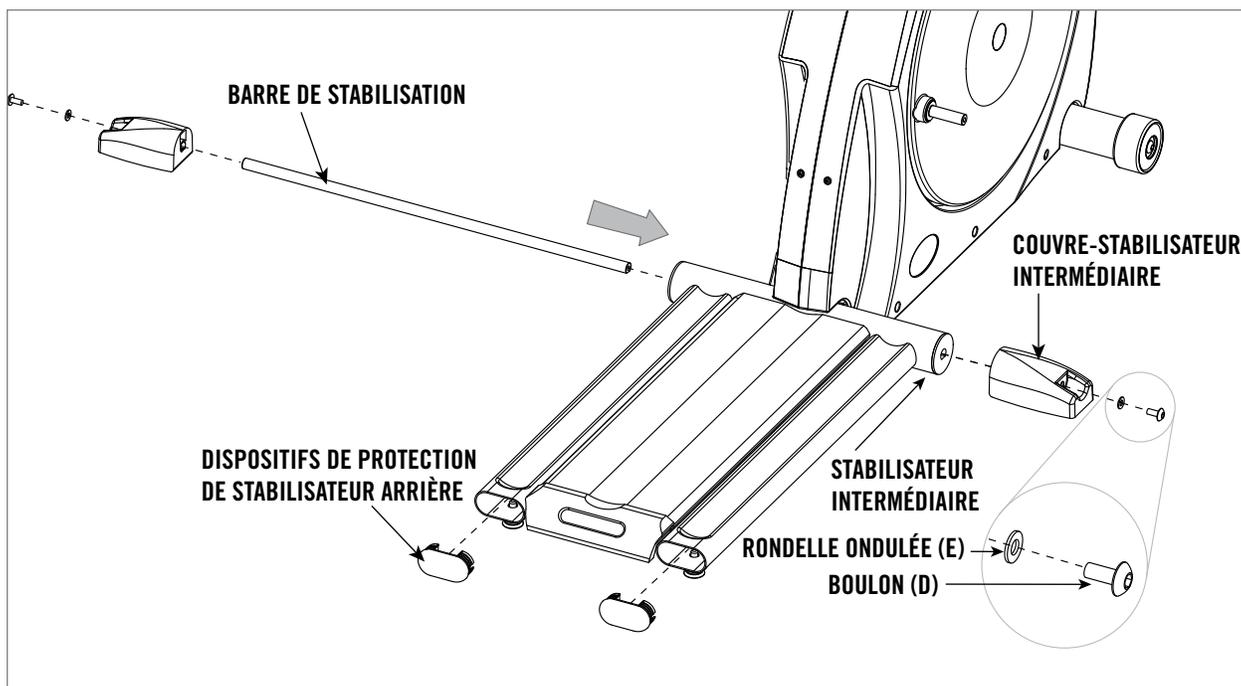


- A) Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 1**.
- B) Assembler le **MANCHON DE MONTANT DE CONSOLE** puis le **COUVERCLE SUPÉRIEUR** sur le **MONTANT DE CONSOLE**.
- C) Tirer délicatement les **CÂBLES DE LA CONSOLE** à travers le **MONTANT DE CONSOLE** à l'aide de la ligature qui se trouve dans le **MONTANT DE CONSOLE**.
- D) Fixer le **MONTANT DE CONSOLE** au **CARTER** avec 4 **BOULONS (A)**, 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 4 **RONDELLES PLATES (C)** à partir des côtés.
- E) Fixer le **MONTANT DE CONSOLE** au **CARTER** avec 2 **BOULONS (A)**, 2 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 2 **RONDELLE ONDULÉE (D)** à partir de l'avant.
- F) Abaisser le **MANCHON DE MONTANT DE CONSOLE** pour obturer le trou du montant de console.

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

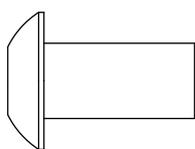


ÉTAPE 2 DE L'ASSEMBLAGE

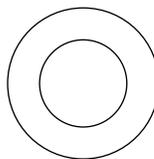


- A) Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 2**.
- B) Glisser délicatement la **BARRE DE STABILISATION** dans le **STABILISATEUR INTERMÉDIAIRE**.
- C) Fixer les **COUVRE-STABILISATEUR INTERMÉDIAIRE** à la **BARRE DE STABILISATION** avec 2 **BOULONS (D)** et 2 **RONDELLE PLATE (E)**.
- D) Assembler les **DISPOSITIFS DE PROTECTION DE STABILISATEUR ARRIÈRE** dans le **STABILISATEUR ARRIÈRE** pour obturer les trous du stabilisateur arrière.

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

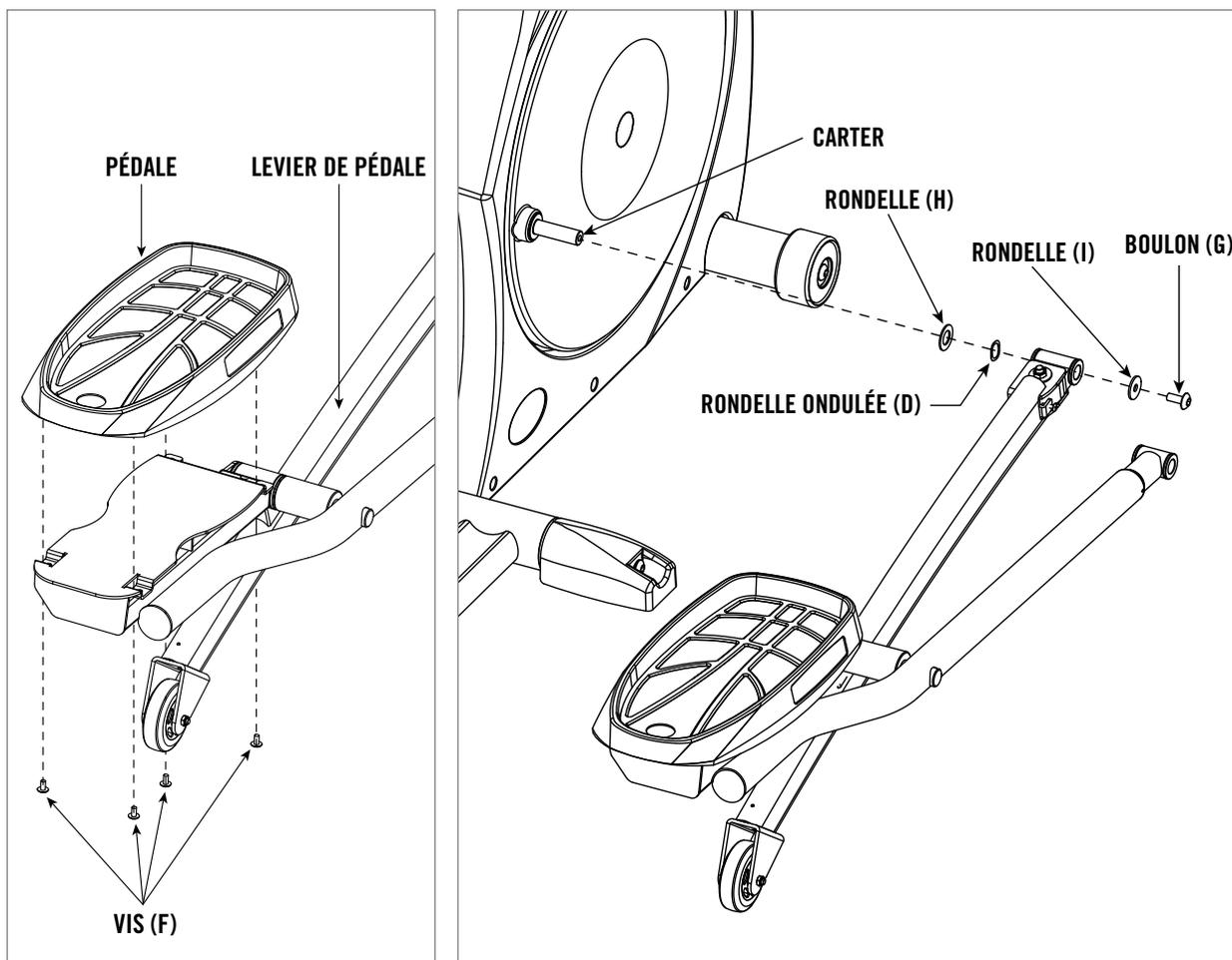


BOULON (D)
19 mm
Quantité : 2

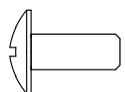


RONDELLE PLATE (E)
16 mm
Quantité : 2

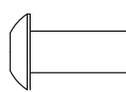
ÉTAPE 3 DE L'ASSEMBLAGE



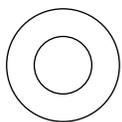
- A) Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 3**.
- B) Fixer la **PÉDALE** au **LEVIER DE PÉDALE** avec 4 **VIS (F)**.
- C) Fixer le **LEVIER DE PÉDALE** au **CARTER** avec 1 **BOULON (G)**, 1 **RONDELLE (I)**, **RONDELLE ONDULÉE (D)** et 1 **RONDELLE (H)**.
- D) Répéter de l'autre côté.

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

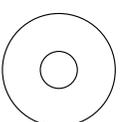
VIS (F)
12 mm
Quantité : 8



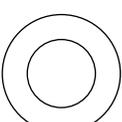
BOULON (G)
13 mm
Quantité : 2



RONDELLE (H)
Quantité : 2

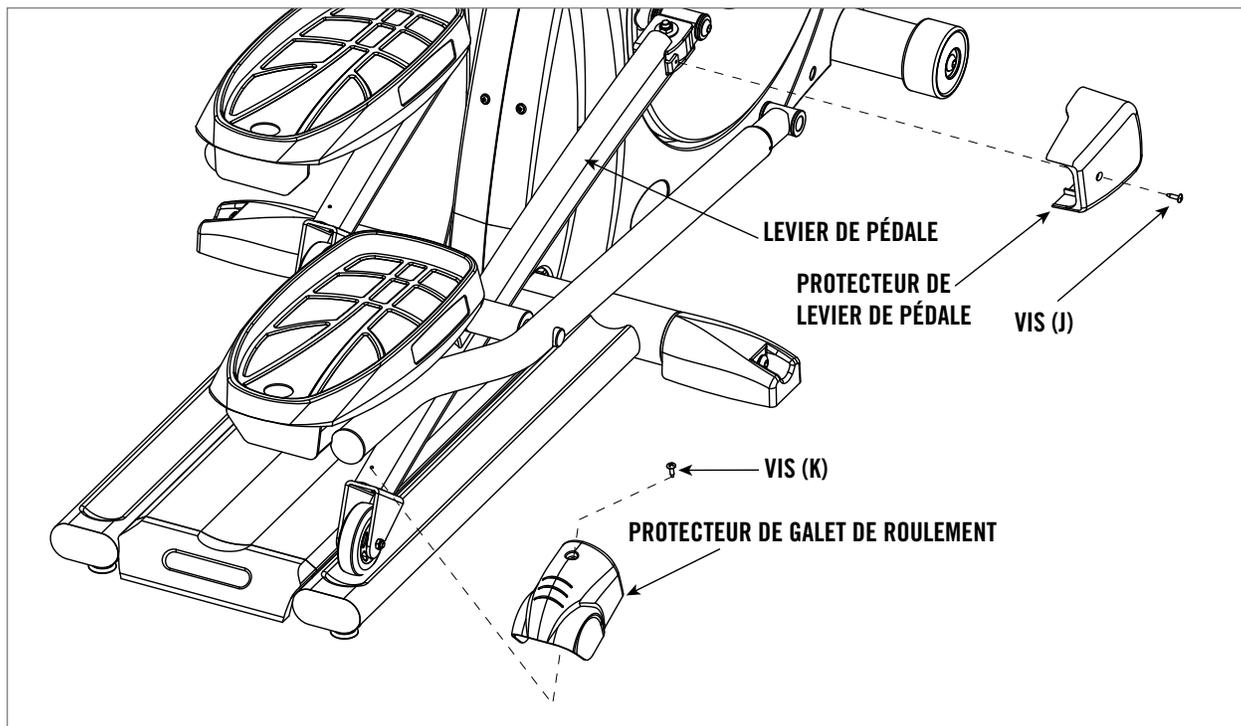


RONDELLE (I)
Quantité : 2



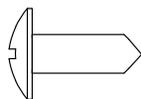
**RONDELLE
ONDULÉE (D)**
Quantité : 2

ÉTAPE 4 DE L'ASSEMBLAGE

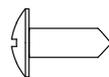


- A) Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 4**.
- B) Fixer le **PROTECTEUR DE GALET DE ROULEMENT** avec 1 **VIS (K)**.
- C) Fixer le **PROTECTEUR DE LEVIER DE PÉDALE** au **LEVIER DE PÉDALE** avec 1 **VIS (J)**.
- D) Répéter de l'autre côté.

CONTENU DU SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 4 :

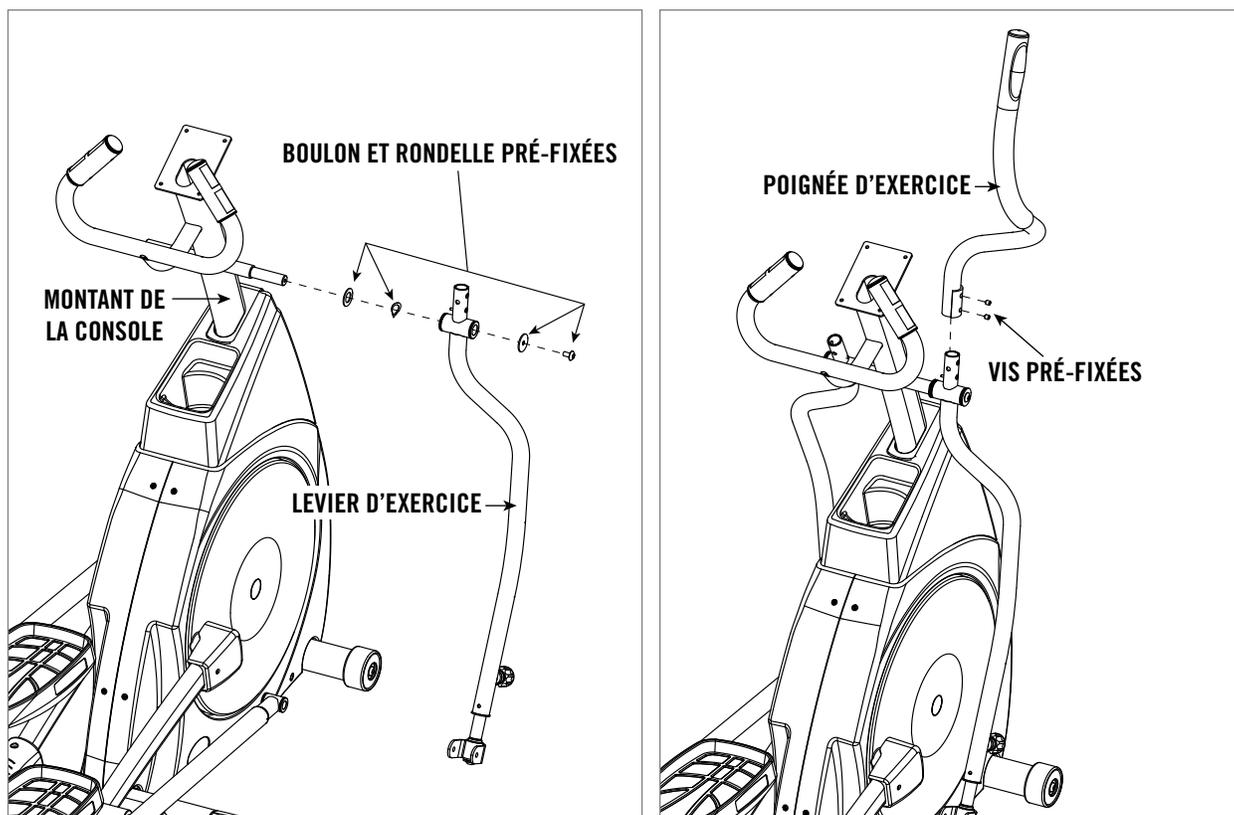


VIS (J)
15 mm
Quantité : 2



VIS (K)
12 mm
Quantité : 2

ÉTAPE 5 DE L'ASSEMBLAGE



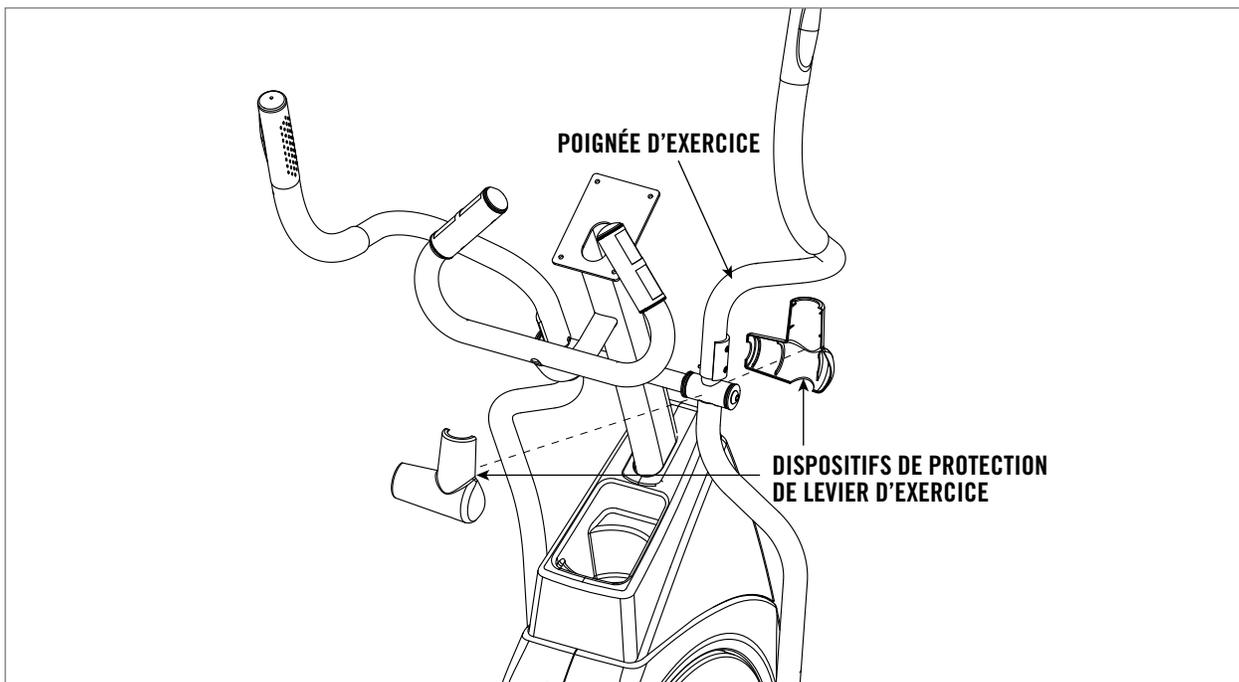
REMARQUE : Il N'y a PAS de sachet de visserie pour cette étape.

- A) Enlever les **BOULONS PRÉ-FIXÉS** et les **RONDELLES** du **MONTANT DE CONSOLE**.
- B) Assembler le **LEVIER D'EXERCICE** droit au **MONTANT DE CONSOLE** et le fixer en réinsérant le **BOULON PRÉ-FIXÉ** et les **RONDELLES**.
- C) Enlever les **VIS DE PRESSION PRÉ-FIXÉES** de la **POIGNÉE D'EXERCICE** droite.
- D) Assembler la **POIGNÉE D'EXERCICE** droite et le **LEVIER D'EXERCICE** et les fixer en réinsérant les **VIS DE PRESSION PRÉ-FIXÉES**.
- E) 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 6 DE L'ASSEMBLAGE

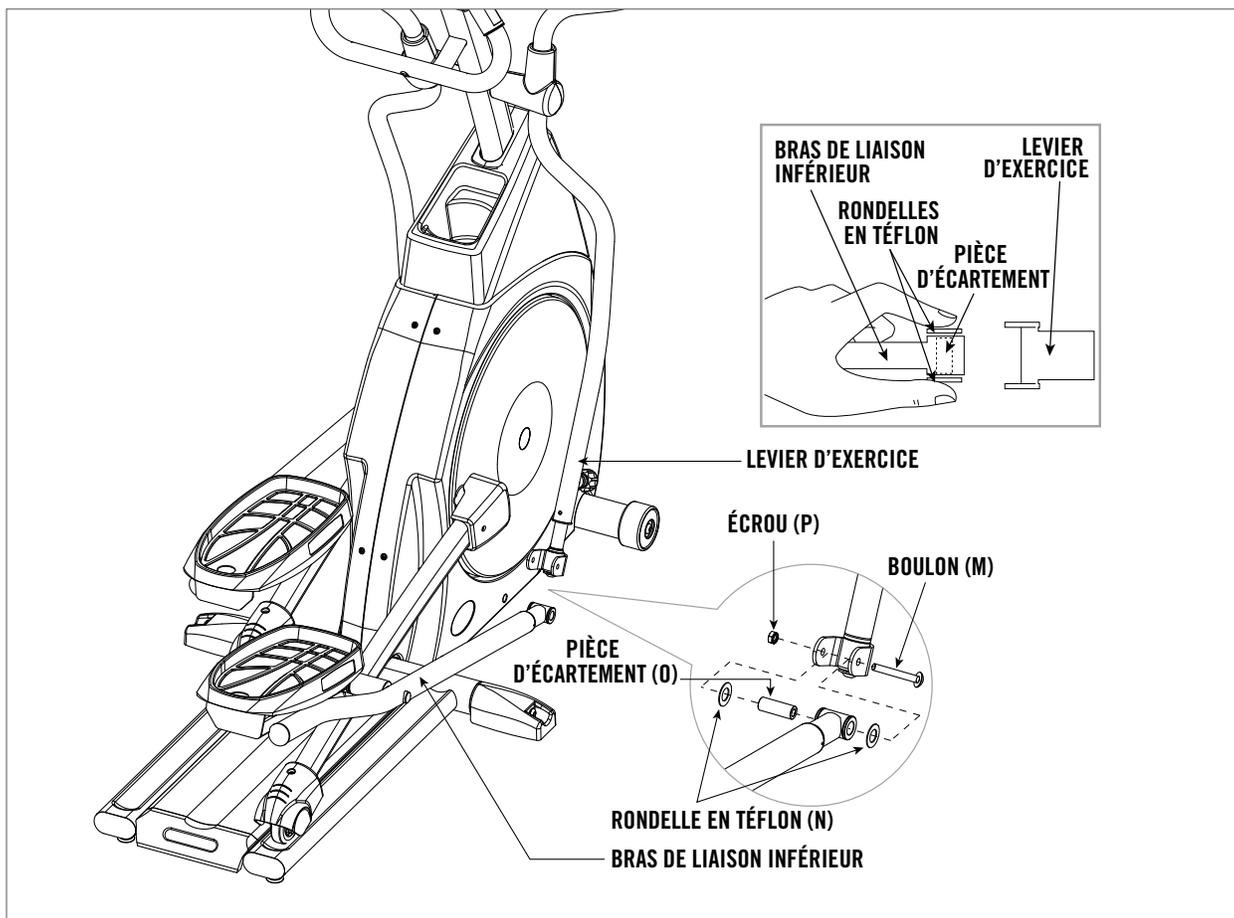


REMARQUE : Il N'y a PAS de sachet de visserie pour cette étape.

A) Enclencher ensemble les **DISPOSITIFS DE PROTECTION DE LEVIER D'EXERCICE** avant et arrière sur les **POIGNÉES D'EXERCICE**. Noter la position des ergots des dispositifs de protection avant de procéder à l'enclenchement.

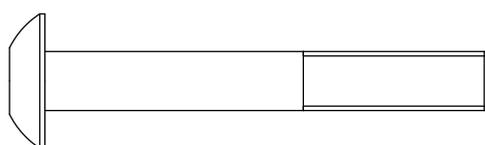
B) Répéter de l'autre côté.

ÉTAPE 7 DE L'ASSEMBLAGE



- A) Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 7**.
- B) Assembler la **PIÈCE D'ÉCARTEMENT (O)** dans le **LEVIER D'EXERCICE**.
- C) Placer 1 **RONDELLE EN TÉFLON (N)** de chaque côté de la **PIÈCE D'ÉCARTEMENT (O)**. Tout en tenant les **RONDELLES EN TÉFLON (N)**, assembler le **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR** dans l'extrémité inférieure du **LEVIER D'EXERCICE**.
- D) Poser le **BOULON (M)** dans le **LEVIER D'EXERCICE** et le fixer avec l'**ÉCROU (P)**.
- E) Répéter de l'autre côté.

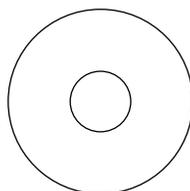
CONTENU DU SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 7 :



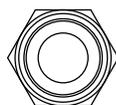
BOULON (M)
60 mm
Quantité : 2



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

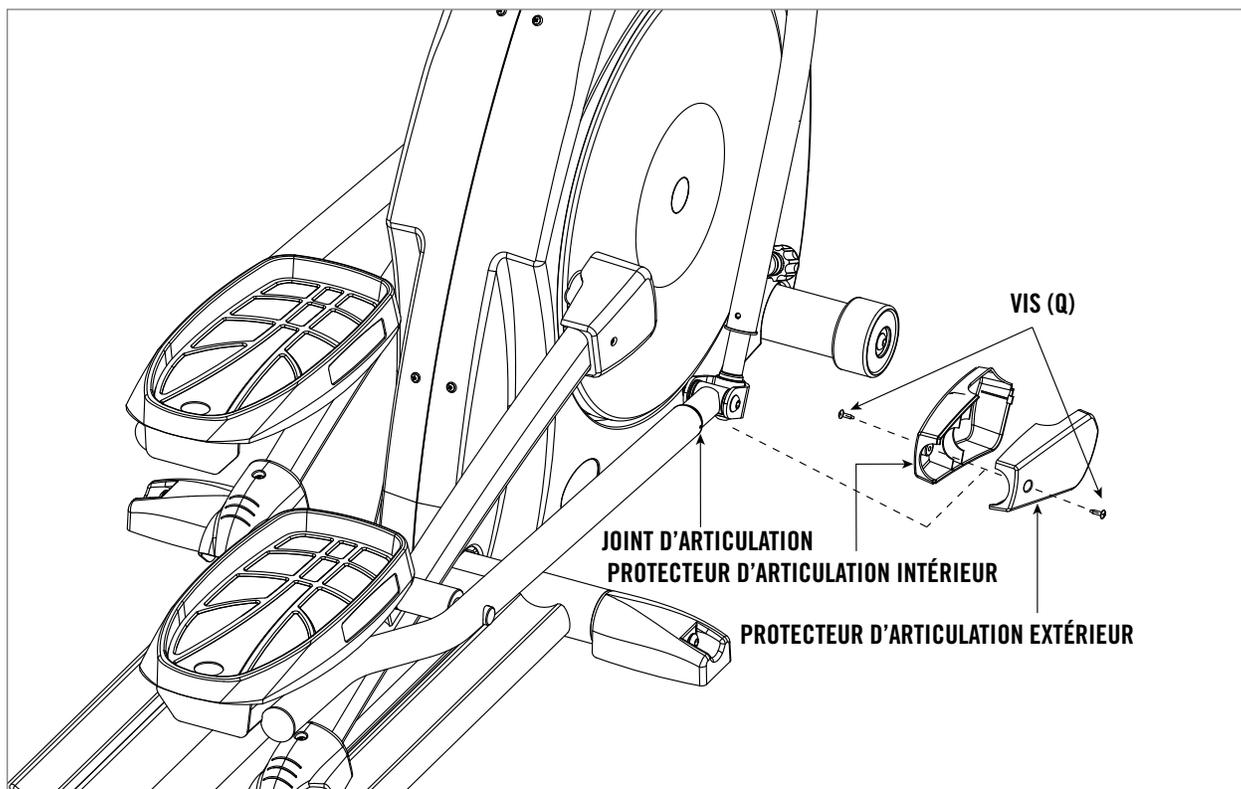


RONDELLE EN TÉFLON (N)
28.4 mm
Quantité : 4



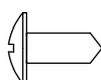
ÉCROU (P)
DIAMÈTRE INTÉRIEUR : 8 mm
Quantité : 2

ÉTAPE 8 DE L'ASSEMBLAGE



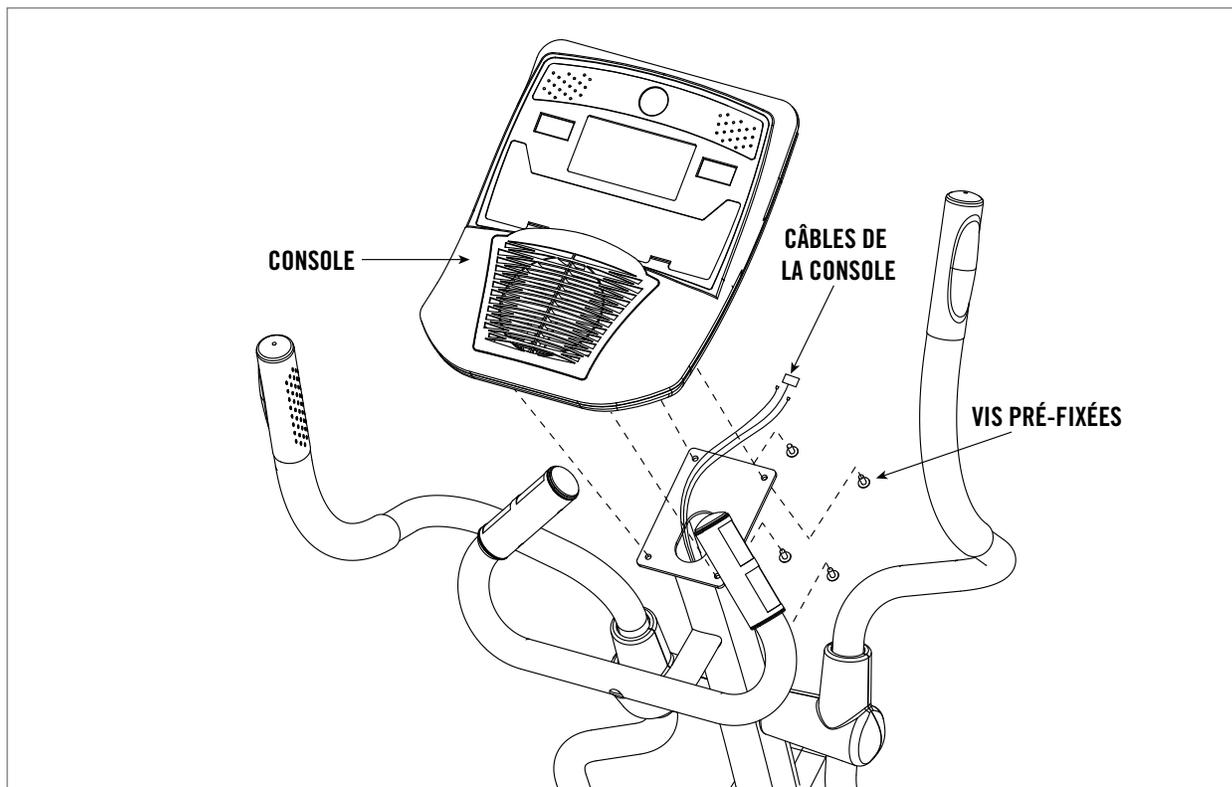
- A) Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 8**.
- B) Fixer le **PROTECTEUR D'ARTICULATION EXTÉRIEUR** au **JOINT D'ARTICULATION** avec 1 **VIS (Q)**.
- C) Enclencher ensemble le **PROTECTEUR D'ARTICULATION INTÉRIEUR** et le **PROTECTEUR D'ARTICULATION EXTÉRIEUR**. Noter la position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

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



VIS (Q)
15 mm
Quantité : 4

ÉTAPE 9 DE L'ASSEMBLAGE



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

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

NE PAS Pincer LES FILS.

Connecter l'**ADAPTATEUR-SECTEUR** à l'**ENTRÉE D'ADAPTATEUR**, à l'avant du carter. Connecter l'**ADAPTATEUR** à une prise de courant. Trouver le bouton de **MARCHE/ARRÊT**, au dos de la **CONSOLE**. Mettre ce bouton sur **ON**. Un bip retentit et la **CONSOLE** s'allume.

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.

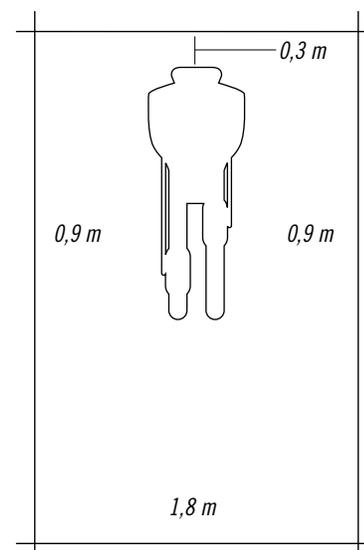
VOICI QUELQUES AVANTAGES LIÉS À L'EXERCICE PHYSIQUE :

- 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.



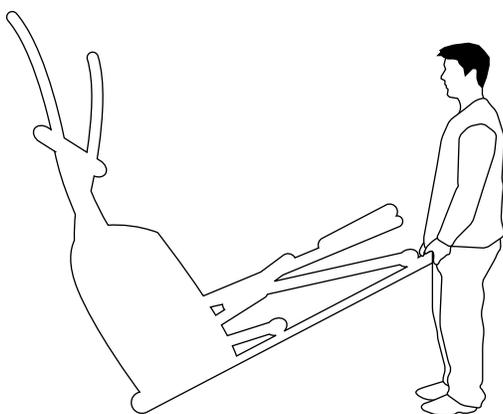
FONCTIONNEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

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 face arrière de la console de certains exerciseurs 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 la **BARRE DE STABILISATION ARRIÈRE**, l'incliner légèrement vers l'avant et le faire rouler avec précaution. **REMARQUE** : Veiller à saisir l'appareil par la barre et non par le couvercle en plastique.



Bien construits et robustes, les exerciseurs 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.

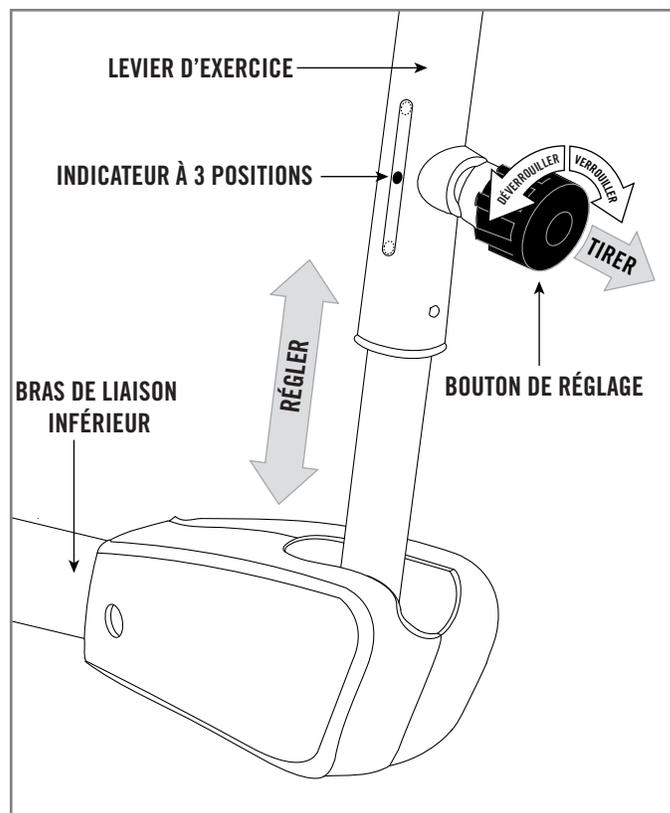
L'exerciseur elliptique permet en outre de pédaler tant en marche avant qu'en marche arrière pour varier les exercices et permettre de se centrer sur des groupes de muscles importants, comme les ischio-jambiers et les muscles des mollets.

RÉGLAGE CUSTOMSTRIDE^{MC}

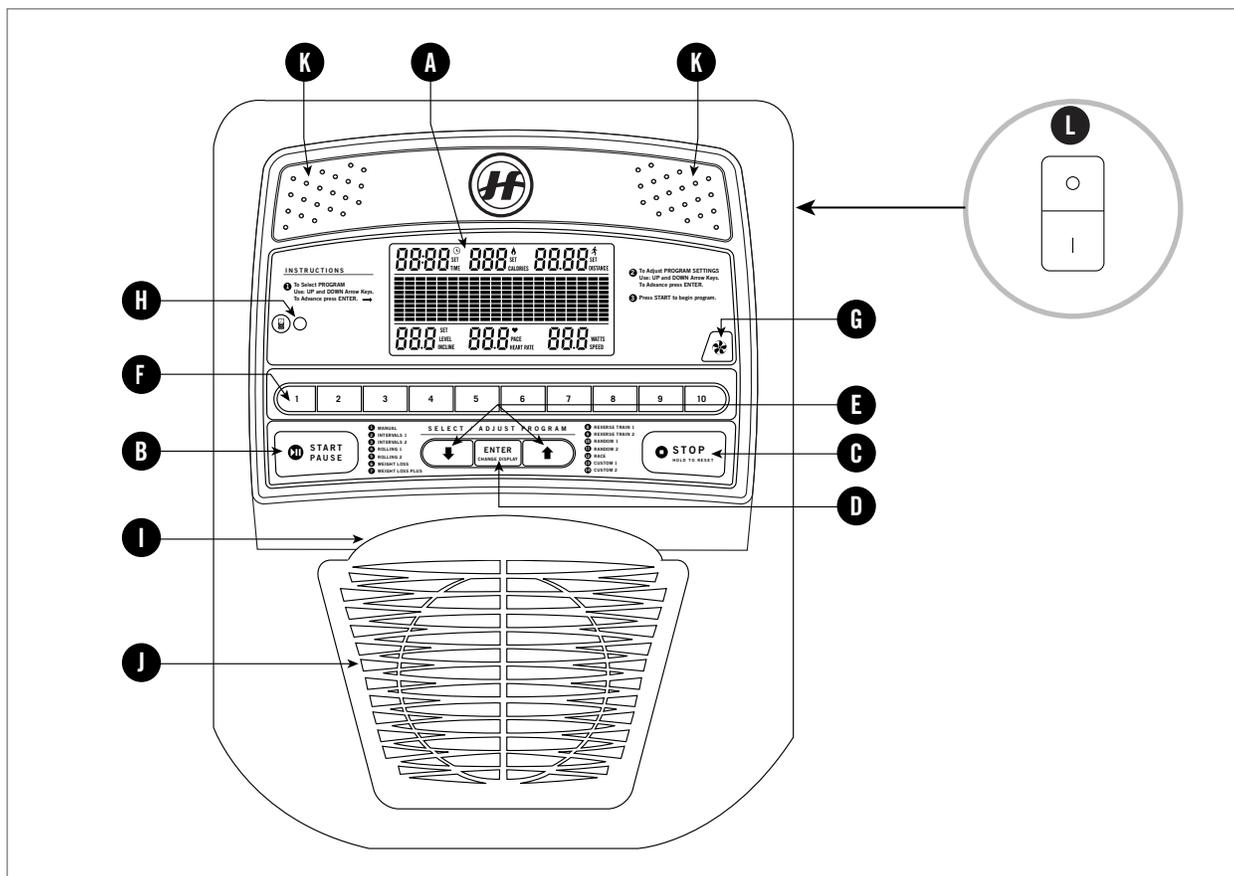
Le réglage exclusif CUSTOMstride^{MC} permet à l'exerciseur elliptique de fonctionner de la manière la plus adéquate. Les boutons de réglage CUSTOMstride^{MC} se trouvent sur les leviers d'exercice, vers l'avant de l'exerciseur elliptique. Parmi trois positions personnalisables, il suffit de choisir la plus agréable et la plus naturelle.

POUR RÉGLER :

1. Tourner le **BOUTON DE RÉGLAGE** de **1/4 DE TOUR** dans le sens antihoraire pour déverrouiller.
2. Tirer le **BOUTON DE RÉGLAGE** et abaisser ou relever le **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR** pour changer la position du CUSTOMstride^{MC}.
3. Lâcher le **BOUTON DE RÉGLAGE** lorsque la position du CUSTOMstride^{MC} est satisfaisante. Le **BOUTON DE RÉGLAGE** émet un déclic à chaque position et l'**INDICATEUR À 3 POSITIONS** ne doit pas changer lorsque l'on abaisse ou relève le **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR**.
4. Tourner le **BOUTON DE RÉGLAGE** dans le sens horaire pour verrouiller.
5. Répéter de l'autre côté. **REMARQUE** : Il est recommandé de procéder au même réglage des deux côtés.



TOUCHES DE LA CONSOLE



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

- A) AFFICHAGE :** Durée, niveau, fréquence cardiaque, distance, calories, vitesse et profils de programme.
- B) START (DÉMARRAGE)/PAUSE :** Appuyer sur cette touche pour faire une pause ou commencer la séance d'exercice.
- C) STOP (ARRÊT) :** Appuyer sur cette touche pour faire une pause ou terminer la séance d'exercice. (La tenir pendant 3 secondes pour réinitialiser l'exerciseur elliptique).
- D) ENTER :** Utiliser cette touche pour régler un programme et changer de programme / afficher les réglages.
- E) TOUCHES FLÉCHÉES D'AUGMENTATION OU DE RÉDUCTION :** Utiliser ces touches pour choisir / régler le programme et modifier les réglages du programme.
- F) TOUCHES DE RÉSISTANCE :** Utiliser ces touches pour atteindre la résistance souhaitée.
- G) COMMANDE DU VENTILATEUR :** Utiliser cette touche pour choisir l'une des trois vitesses de rotation du ventilateur.
- H) PRISE AUDIO :** Permet de brancher un lecteur à la console à l'aide du fil de raccordement inclus.
- I) TIROIR POUR LECTEUR/RÉCEPTEUR :** Pour ranger les enregistrements musicaux ou le lecteur.
- J) VENTILATEUR :** Pour se rafraîchir pendant l'entraînement.
- K) HAUT-PARLEURS :** Diffusent de la musique lorsqu'un récepteur ou un lecteur est connecté à la console.
- L) BOUTON DE MARCHE/ARRÊT :** À l'arrière de la console.

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

MISE EN MARCHÉ RAPIDE

- 1) Mettre l'exerciseur elliptique sous tension.
- 2) Appuyer sur la touche **START** et commencer la séance d'entraînement.
- 3) Le programme passe automatiquement à **MANUAL (P1)**, la valeur implicite, le décompte de la durée progresse à partir de 0:00, et la résistance passe au degré 1, la valeur implicite.
- 4) Le degré de résistance peut être réglé pendant la séance d'entraînement.

CHOIX DES PROGRAMMES

- 1) Utiliser les **TOUCHES FLÉCHÉES** pour faire défiler les programmes.
- 2) Appuyer sur la touche **ENTER** pour choisir un programme.
- 3) Utiliser les **TOUCHES FLÉCHÉES** pour régler la **DURÉE**, le **NIVEAU** et le **POIDS**.
- 4) Appuyer sur la touche **ENTER** pour choisir chaque réglage du programme.
- 5) Appuyer sur la touche **START** pour lancer le programme.

FRÉQUENCE CARDIAQUE

POIGNÉES DU CARDIO-FRÉQUENCÉMÈTRE

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.

PROFILS DES PROGRAMMES

P1 : MANUEL

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

P2 : INTERVALLES 1

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

P3 : INTERVALLES 2

Accroît la force, la vitesse et l'endurance en élevant ou en abaissant le degré de résistance tout au long de la séance d'exercices, pour faire travailler tant le cœur que d'autres muscles. Les segments d'intervalles diffèrent de ceux de Intervalles 1, pour diversifier les exercices.

P4 : RÉSISTANCE VARIABLE 1

Donne une impression de montée et de descente, par une augmentation et une réduction progressive de la résistance.

P5 : RÉSISTANCE VARIABLE 2

Donne une impression de montée et de descente, par une augmentation et une réduction progressive de la résistance. Degrés d'intensité plus longs que ceux de Résistance variable 1.

P6 : 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.

P7 : PERTE DE POIDS PLUS

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. Degrés d'intensité supérieurs à ceux de Perte de poids.

P8 : INVERSION DU PÉDALAGE 1

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

P9 : INVERSION DU PÉDALAGE 2

Ce programme incite à pédaler tantôt en marche avant tantôt en marche arrière pour rendre l'entraînement plus enthousiasmant et plus stimulant. Degrés d'intensité plus longs que ceux de Inversion du pédalage 1.

P10 : ALÉATOIRE 1

Accroît encore davantage la diversité des exercices en présentant aléatoirement les degrés de résistance.

P11 : ALÉATOIRE 2

Accroît encore davantage la diversité des exercices en présentant aléatoirement les degrés de résistance. Degrés d'intensité supérieurs à ceux de Aléatoire 1.

P12 : COURSE

Compétition avec l'ordinateur, au rythme choisi.

P13 : PERSONNALISATION 1

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

P14 : PERSONNALISATION 2

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

PROGRAMME : MANUEL

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

PROGRAMME : INTERVALLES 1 ET 2

Marche ou course à des degrés de **RÉSISTANCE** alternés. Objectifs de durée avec un choix de 10 degrés de difficulté.

INTERVALLES 1

SECONDES	ÉCHAUFFEMENT				SEGMENTS DE PROGRAMME - Répétés												RÉCUPÉRATION			
	60	60	60	60	30	90	90	30	30	90	30	90	90	30	30	90	60	60	60	60
NIVEAU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1
2	1	1	1	2	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	2	1	1	1
3	1	1	1	2	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	2	1	1	1
4	1	1	1	3	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	3	1	1	1
5	1	2	3	3	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	3	3	2	1
6	1	2	3	4	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	4	3	2	1
7	1	2	3	4	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	4	3	2	1
8	1	2	3	5	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	5	3	2	1
9	2	2	3	5	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	5	3	2	2
10	2	2	4	6	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	6	4	2	2

Les périodes d'ÉCHAUFFEMENT et de RÉCUPÉRATION durent 4 minutes chacune.

INTERVALLES 2

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

Les périodes d'ÉCHAUFFEMENT et de RÉCUPÉRATION durent 4 minutes chacune.

PROGRAMME : RÉSISTANCE VARIABLE 1 ET 2

Motive l'utilisateur grâce à diverses combinaisons de **RÉSISTANCE**. Objectifs de durée avec un choix de 14 ou 15 degrés de difficulté.

RÉSISTANCE VARIABLE 1

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

Les périodes d'ÉCHAUFFEMENT et de RÉCUPÉRATION durent 4 minutes chacune.

RÉSISTANCE VARIABLE 2

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

Les périodes d'ÉCHAUFFEMENT et de RÉCUPÉRATION durent 4 minutes chacune.



PROGRAMME : PERTE DE POIDS ET PERTE DE POIDS PLUS

Ensemble d'exercices comportant diverses combinaisons de montées et de descentes (degrés de **RÉSISTANCE**).
Objectifs de durée avec un choix de 10 ou 5 degrés de difficulté.

PERTE DE POIDS

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

PERTE DE POIDS PLUS

SECONDES	ÉCHAUFFEMENT				SEGMENTS DE PROGRAMME - Répétés												RÉCUPÉRATION			
	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
1	1	1	2	2	4	3	4	5	5	3	4	6	6	5	4	3	2	2	1	1
2	1	1	2	2	5	4	5	6	6	4	5	7	7	6	5	4	2	2	1	1
3	1	1	2	2	6	5	6	7	7	5	6	8	8	7	6	5	2	2	1	1
4	2	2	3	3	7	6	7	8	8	6	7	9	9	8	7	6	3	3	2	2
5	2	2	3	3	8	7	8	9	9	7	8	10	10	9	8	7	3	3	2	2

Les périodes d'ÉCHAUFFEMENT et de RÉCUPÉRATION durent 4 minutes chacune.



PROGRAMME : INVERSION DU PÉDALAGE 1 ET 2

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

INVERSION DU PÉDALAGE 1

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

Les périodes d'ÉCHAUFFEMENT et de RÉCUPÉRATION durent 4 minutes chacune.

INVERSION DU PÉDALAGE 2

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

Les périodes d'ÉCHAUFFEMENT et de RÉCUPÉRATION durent 4 minutes chacune.

PROGRAMME : ALÉATOIRE 1 ET 2

Accroît encore davantage la diversité des exercices en présentant aléatoirement les intervalles de résistance (degrés de **RÉSISTANCE**). Objectifs de durée avec un choix de 7 ou 10 degrés de difficulté.

ALÉATOIRE 1

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

Les périodes d'ÉCHAUFFEMENT et de RÉCUPÉRATION durent 4 minutes chacune.

ALÉATOIRE 2

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

Les périodes d'ÉCHAUFFEMENT et de RÉCUPÉRATION durent 4 minutes chacune.

PROGRAMME : COURSE

1. Choisir le programme **COURSE** à l'aide des **TOUCHES FLÉCHÉES**. Appuyer sur la touche **ENTER**.
2. Choisir le rythme souhaité (vitesse moyenne) à l'aide des **TOUCHES FLÉCHÉES D'AUGMENTATION OU DE RÉDUCTION**. La gamme de rythmes est comprise entre 1 et 16 mi/h ; le rythme varie par incréments de 0,5 mi/h. Après avoir choisi le rythme souhaité, appuyer sur la touche **ENTER**.
3. Choisir la distance et weight souhaitée à l'aide des **TOUCHES FLÉCHÉES D'AUGMENTATION OU DE RÉDUCTION**. Appuyer sur la touche **ENTER**.
4. Appuyer sur la touche **START** ou **ENTER** et commencer le programme **COURSE**.

C'est un programme à objectifs de distance, le temps nécessaire pour terminer la course dépendant de la vitesse et de la distance choisies. Lorsqu'on appuie sur **START**, le programme est fractionné en 20 segments. Le premier segment correspond à une période d'**ÉCHAUFFEMENT**. Les segments intermédiaires correspondent à la **COURSE**, et le dernier segment à une période de **RÉCUPÉRATION**. **Remarque** : La distance de la course ne comprend pas les périodes d'**ÉCHAUFFEMENT** et de **RÉCUPÉRATION** (d'une durée fixe de 2,5 minutes chacune).

La rangée de cases du haut de l'affichage indique la position du concurrent. La rangée de cases du bas indique la position de l'utilisateur. Si ce dernier est en retard sur son concurrent, il doit pédaler plus vite afin de le rattraper et de le dépasser.

L'utilisateur peut changer la résistance à n'importe quel moment du programme en appuyant sur les touches de réglage rapide de la résistance ou des **TOUCHES FLÉCHÉES D'AUGMENTATION OU DE RÉDUCTION**.

Si l'utilisateur bat le chrono-régulateur à la ligne d'arrivée, la console fait défiler le message clignotant **YOU WIN (VOUS AVEZ GAGNÉ)** et fait passer à la **PÉRIODE DE RÉCUPÉRATION**. Si c'est le chrono-régulateur qui gagne, la console fait défiler le message clignotant **PACER WINS (LE CHRONO-RÉGULATEUR À GAGNÉ)**. L'utilisateur termine la course et passe à la **PÉRIODE DE RÉCUPÉRATION**.

CHOIX DES PROGRAMMES PERSONNALISATION

- 1) Choisir le **PROGRAMME PERSONNALISATION** à l'aide des **TOUCHES FLÉCHÉES** et appuyer sur la touche **ENTER**.
- 2) Régler la **DURÉE** à l'aide des **TOUCHES FLÉCHÉES** et appuyer sur la touche **ENTER**.
 - SI LE PROGRAMME A ÉTÉ PRÉALABLEMENT MIS EN MÉMOIRE – Après avoir réglé la durée et appuyé sur la touche **START/PAUSE**, le programme préalablement mis en mémoire se lance.
- 3) Régler le **POIDS** à l'aide des **TOUCHES FLÉCHÉES** et appuyer sur la touche **ENTER**.
- 4) Après avoir réglé le **POIDS**, appuyer sur la touche **ENTER** pour mettre le programme et le **POIDS DE L'UTILISATEUR** en mémoire.
- 5) Régler les **PROFILS DE RÉSISTANCE** à l'aide des **TOUCHES FLÉCHÉES** 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 réglés).

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

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

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 ou d'un capteur-émetteur de plastron sans fil, - peut être vendu séparément), l'autre consiste à évaluer le niveau d'effort perçu par l'individu (ce qui est plus simple que cela ne paraît).

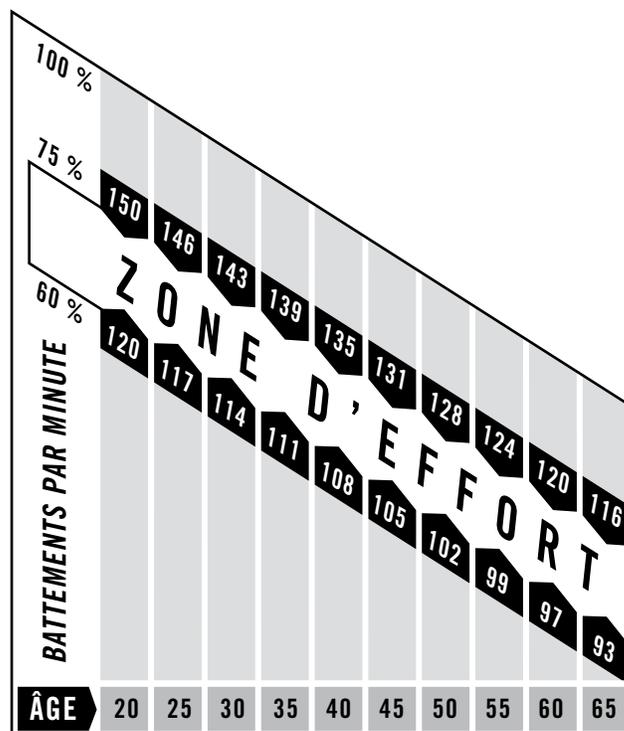
NIVEAU D'EFFORT PERÇU

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.



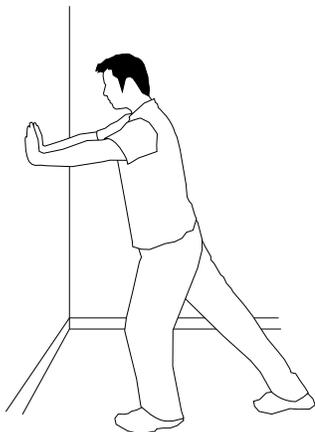
EXEMPLE :

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.

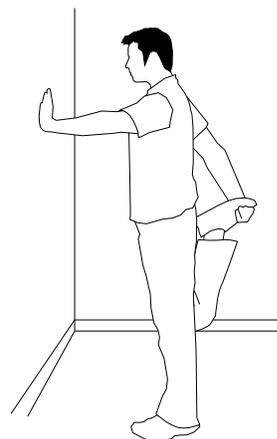
TOUJOURS CONSULTER SON MÉDECIN AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT.

ÉTIREMENTS TOUT D'ABORD

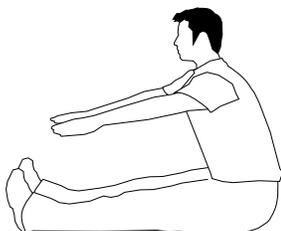
Avant d'utiliser le produit, il convient de consacrer quelques minutes à pratiquer quelques exercices d'étirement de basse intensité. L'étirement avant l'entraînement augmente la flexibilité musculaire et réduit les risques de blessures connexes. Débuter chacun de ces exercices d'étirement d'un mouvement 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.

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.

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, photocopier les feuilles de journal hebdomadaires et mensuelles figurant aux pages suivantes ou les imprimer après les avoir téléchargées des sites :

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.

FICHES HEBDOMADAIRES D'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FICHES MENSUELLES D'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

DÉPANNAGE

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

PROBLÈME : La console ne s'éclaire pas.

SOLUTION : Vérifier les points suivants :

- La prise à laquelle est branché l'exerciceur elliptique est opérationnelle. Vérifier que le coupe-circuit ne s'est pas déclenché.
- L'adaptateur est adéquat. N'utiliser que l'adaptateur fourni ou agréé par Horizon Fitness.
- L'adaptateur n'est ni pincé ni endommagé et il est correctement enfiché dans la prise murale ET dans l'exerciceur elliptique.
- L'interrupteur de marche/arrêt est sur MARCHÉ (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 :

- L'adaptateur est adéquat. N'utiliser que l'adaptateur fourni ou agréé 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 du cardio-fréquencemètre 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 : Vérifier l'environnement immédiat de la machine pour déceler la présence éventuelle de sources d'interférence telles que : lignes à haute tension, gros moteurs, ordinateurs et lampes fluorescentes. Ces articles peuvent être cause de lectures aberrantes de la fréquence cardiaque.

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

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

Les réponses à ces questions et à d'autres permettent aux techniciens d'envoyer les pièces de rechange adéquates et de mobiliser les services d'entretien nécessaires à la réparation de votre exerciseur elliptique 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 exercices 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 exercices 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 serrer toutes les vis d'assemblage et à essuyer la transpiration tombée sur l'appareil.

COMMENT NETTOYER L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE ?

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

La propreté de l'exerciseur elliptique et de l'environnement immédiat permet de minimiser les problèmes d'entretien et les visites de dépannage. C'est pourquoi 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

POIDS MAXIMAL DE L'UTILISATEUR = 125 kg (275 lb)

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.)

FREIN • GARANTI À VIE

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 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



HORIZON
FITNESS

1620 Landmark Drive
Cottage Grove, WI 53527
Téléphone : 1 (800) 244-4192