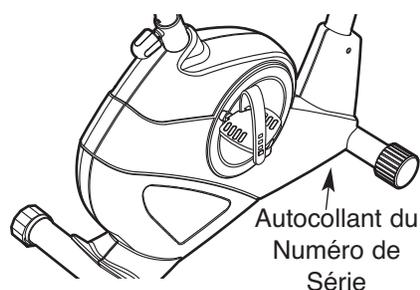


WESLO®

PURSUIT EASY 100

N°. du Modèle WLEVEX71808.0
N°. de Série _____

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour références ultérieures.



QUESTIONS ?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez nous contacter au :

(33) 0810 121 140

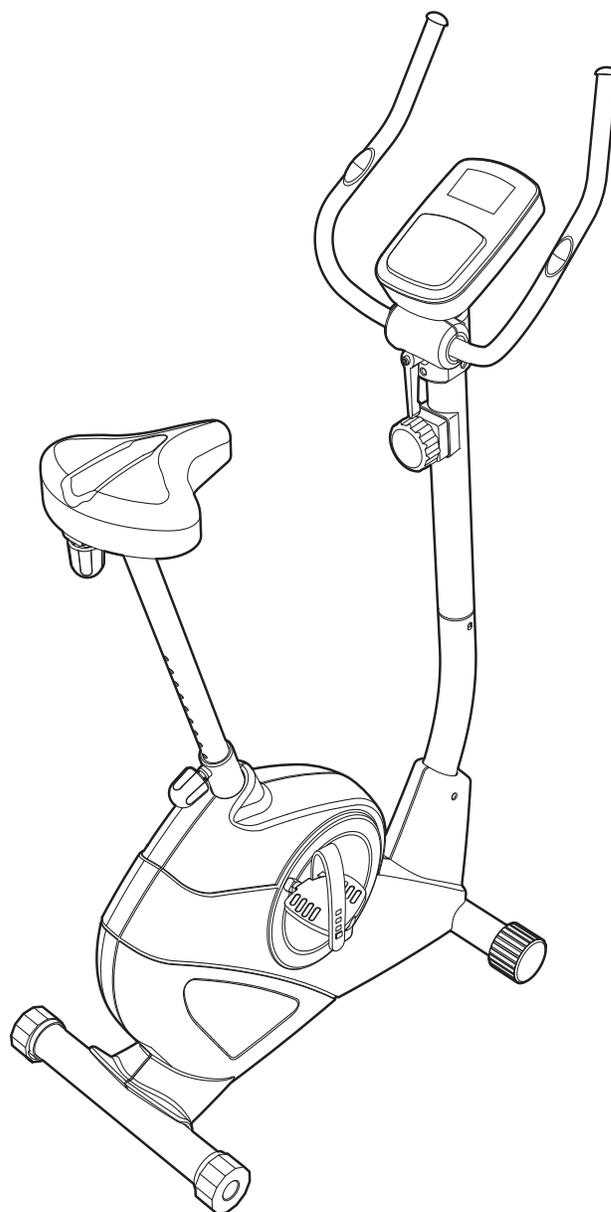
du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

email : sav.fr@iconeurope.com
www.iconsupport.eu

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



Notre site Internet

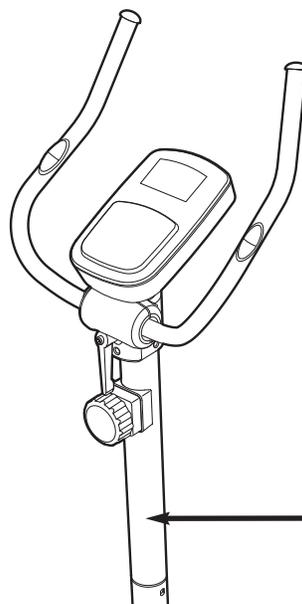
www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES3
AVANT DE COMMENCER4
ASSEMBLAGE5
COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE11
ENTRETIEN ET PROBLÈMES16
CONSEILS POUR L'EXERCICE17
LISTE DES PIÈCES18
SCHÉMA DÉTAILLÉ19
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGEDernière Page

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Le autocollant d'avertissement illustrés sur cette page sont collés aux endroits indiqués. **Si un autocollant est manquant ou illisible, appelez le numéro de téléphone sur la page de couverture de ce manuel, et commandez un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : le autocollant ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



⚠ AVERTISSEMENT

- La mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur avant utilisation et suivez tous les avertissements et les instructions.
- Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
- Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 113 kg.
- Cet appareil doit toujours être utilisé sur une surface plane.
- Ne pas faire usage à des fins thérapeutiques.
- Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur le tapis de course, avant d'utiliser votre vélo d'exercice. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes ayant déjà eu des problèmes de santé.
2. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo d'exercice sont correctement informés de toutes les précautions.
3. Le vélo d'exercice est conçu pour une utilisation privée. Le vélo d'exercice ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.
4. Utilisez et gardez le vélo d'exercice à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Placez le vélo d'exercice sur une surface plane et sur un tapis pour protéger votre moquette ou votre sol. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour du vélo d'exercice pour vous permettre de monter, descendre et l'utiliser facilement.
5. Inspectez et resserrez correctement toutes les pièces régulièrement. Remplacez les pièces usées immédiatement.
6. Tenez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du vélo d'exercice.
7. Le vélo d'exercice ne devrait pas être utilisé par des personnes pesant plus de 113 kg.
8. Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs tels que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice peuvent rendre la lecture du pouls moins sûre. Le détecteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque lors de l'exercice.
9. Portez des vêtements appropriés quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas de vêtements trop larges qui pourraient se coincer dans le vélo d'exercice. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
10. Gardez toujours votre dos bien droit quand vous vous servez du vélo d'exercice ; n'arquez pas votre dos.
11. Lorsque vous arrêtez de vous entraîner, laissez les pédales ralentir jusqu'à l'arrêt.
12. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et commencer des exercices de retour à la normale.
13. Utilisez le vélo d'exercice uniquement de la manière décrite dans ce manuel.

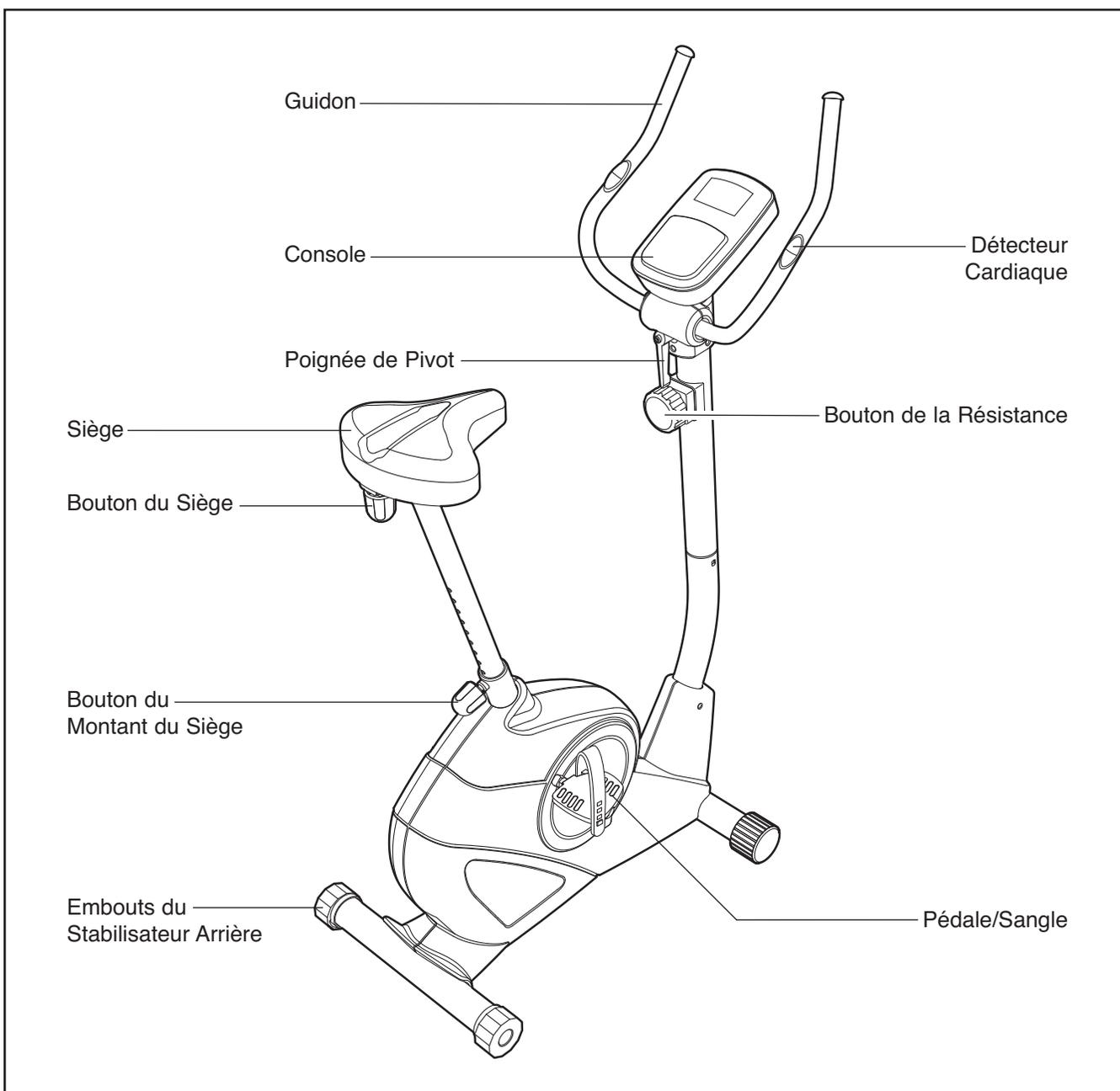
AVANT DE COMMENCER

Félicitations pour avoir choisi le nouveau vélo d'exercice WESLO® PURSUIT EASY 100. Le vélo d'exercice est un des moyens les plus efficaces pour renforcer votre système cardiovasculaire, développer l'endurance et raffermir votre corps. Le PURSUIT EASY 100 offre un éventail de fonctionnalités impressionnantes pour vous permettre de profiter d'exercices sains dans le confort et l'intimité de votre foyer.

Veillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le vélo d'exercice. Si vous avez des questions

supplémentaires concernant cet appareil après avoir lu ce manuel, référez-vous à la page de couverture pour nous contacter. Pour que nous puissions mieux vous assister lors de votre appel, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et la localisation de l'autocollant du numéro de série sont illustrés sur la couverture de ce manuel.

Avant de continuer à lire ce manuel, familiarisez-vous avec les pièces illustrées sur le schéma ci-dessous.



ASSEMBLAGE

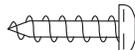
L'assemblage requiert deux personnes. Placez toutes les pièces du vélo d'exercice sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.

En plus des outils inclus, l'assemblage requiert un tournevis cruciforme  , une clé à molette  , et des pinces  .

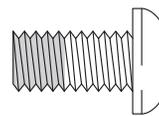
Utilisez les dessins ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors du montage. Le nombre entre parenthèses sous chaque dessin est le numéro de code de la pièce, de la LISTE DES PIÈCES, près de la fin de ce manuel. Le deuxième numéro est la quantité nécessaire pour le montage. **Remarque : certaines pièces sont déjà assemblées pour faciliter le transport de cet appareil. Si vous ne pouvez pas trouver une pièce dans le sac des pièces, vérifiez que la pièce n'est pas déjà assemblée.**



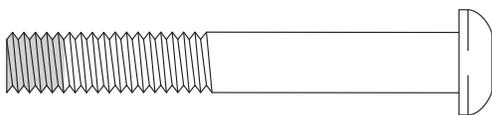
Rondelle Fendue
de M8 (42)-3



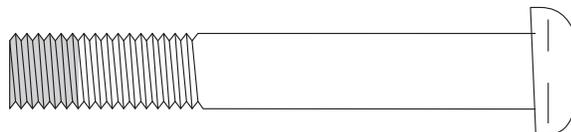
Vis de M4 x
15mm (48)-5



Vis en Métal/Nylon de
M8 x 16 mm (34)-3



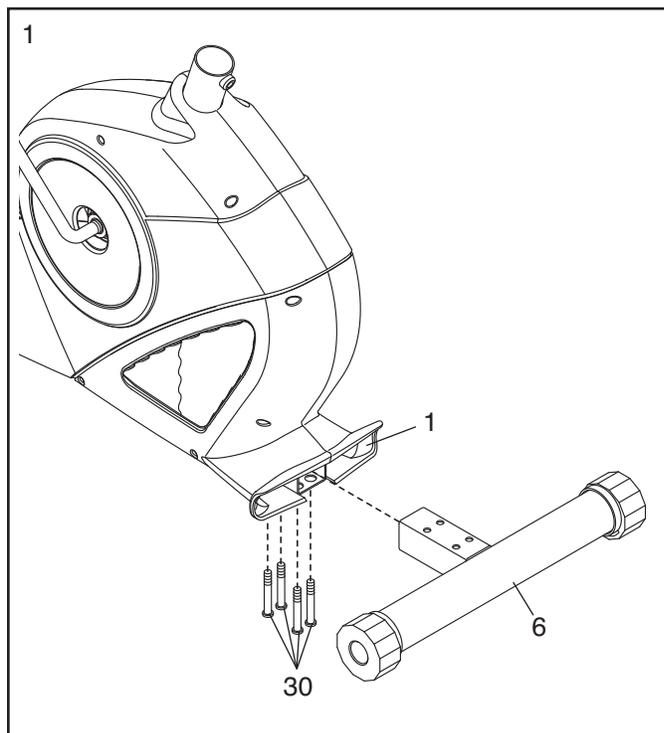
Vis en Métal/Nylon de M8 x 56 mm
(30)-4



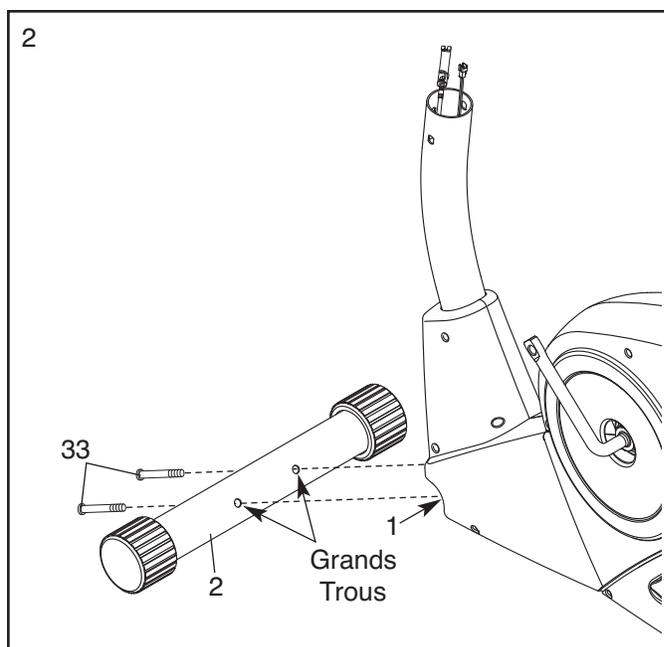
Vis en Métal/Nylon de
M10 x 75 mm (33)-2

1. **Pour faciliter l'assemblage du vélo d'exercice, lisez tout d'abord les informations à la page 5.**

Insérez le Stabilisateur Arrière (6) dans le Cadre (1). Fixez le Stabilisateur Arrière à l'aide de quatre Vis en Métal/Nylon de M8 x 56mm (30).



2. Orientez le Stabilisateur Avant (2) de telle sorte que les grands trous soient face au Cadre (1). Fixez le Stabilisateur Avant au Cadre à l'aide de deux Vis en Métal/Nylon de M10 x 75mm (33).

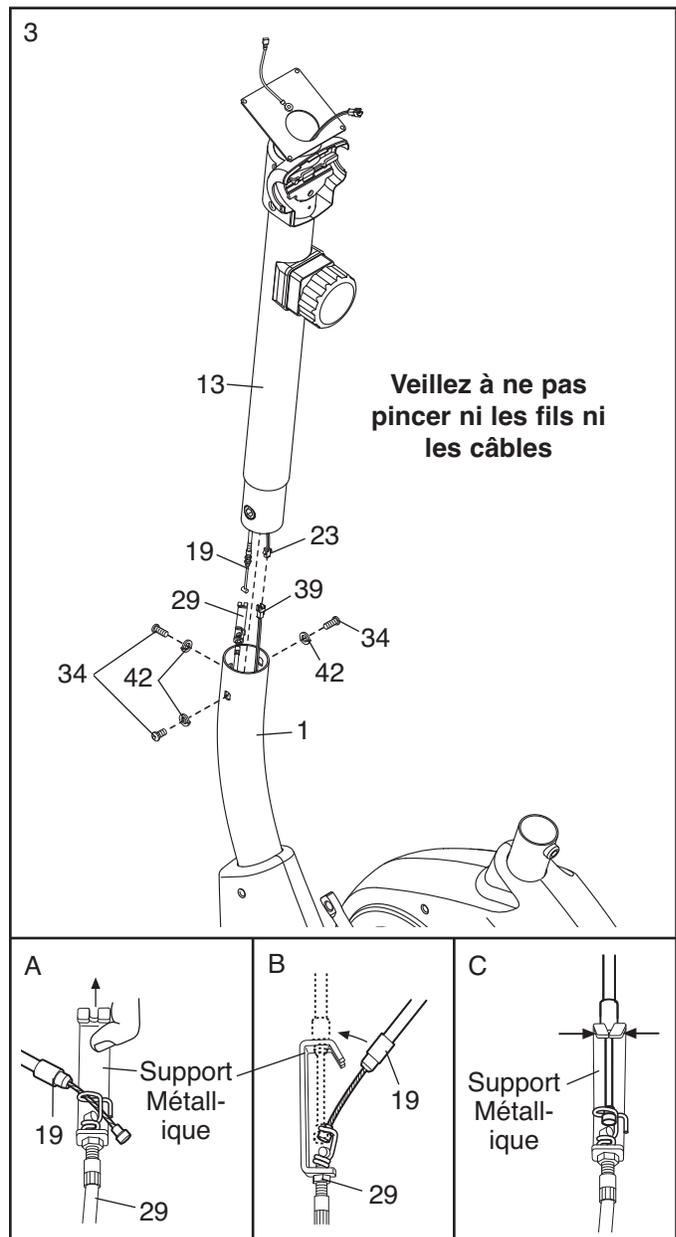


3. Pendant qu'une autre personne tient le Montant (13) près du Cadre (1), branchez le Fil d'Extension (23) au Fil du Détecteur Magnétique (39). Branchez ensuite, le Câble de la Résistance (19) sur le Câble Inférieur (29) de la manière suivante :

- **Référez-vous au schéma A.** Tirez vers le haut le support métallique du Câble Inférieur (29), puis insérez l'embout du Câble de Résistance (19) dans la pince du fil à l'intérieur du support métallique comme indiqué.
- **Référez-vous au schéma B.** Tirez fermement le Câble de la Résistance (19) vers le haut et faites-le glisser dans la partie supérieure du support métallique, comme illustré.
- **Référez-vous au schéma C.** A l'aide d'une pince, serrez les languettes sur la partie supérieure du support métallique les unes contre les autres.

Poussez les Fils (23, 39) et les Câbles (19, 29) vers le bas dans le Cadre (1).

Conseil : veillez à ne pas pincer ni les fils ni les câbles. Insérez le Montant (13) à l'intérieur du Cadre (1). Fixez le Montant à l'aide de trois Vis en Métal/Nylon de M8 x 16mm (34) et de trois Rondelles Fendues de M8 (42).



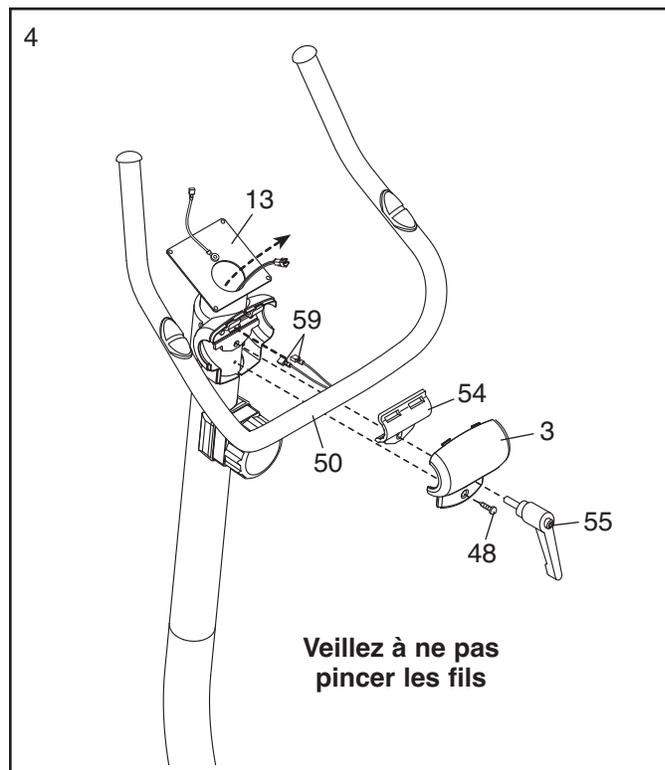
4. Pendant qu'une autre personne tient le Guidon (50) près du Montant (13), insérez les Fils du Détecteur Cardiaque (59) dans le Montant et tirez-les vers le haut jusqu'à ce qu'ils sortent au sommet du Montant.

Conseil : veillez à ne pas pincer les fils.

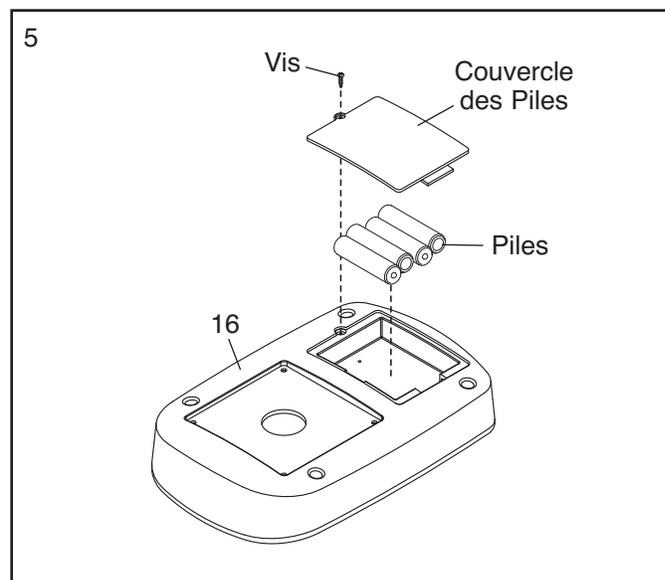
Fixez le Guidon (50) au Montant (13) à l'aide de la Pince du Pivot (54), le Couvercle Arrière (3), et la Poignée du Pivot (55).

Remarque : la Poignée du Pivot (55) fonctionne comme un cliquet. Tournez la Poignée du Pivot dans le sens des aiguilles d'une montre, écartez-la du Montant (13) en la tirant, tournez-la dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, rapprochez-la du Montant en la poussant, et ensuite tournez-la à nouveau dans le sens des aiguilles d'une montre. Répétez ce procédé jusqu'à ce que la Poignée de Pivot soit serrée.

Fixez le Couvercle Arrière (3) au Montant (13) à l'aide d'une Vis de M4 x 15mm (48).



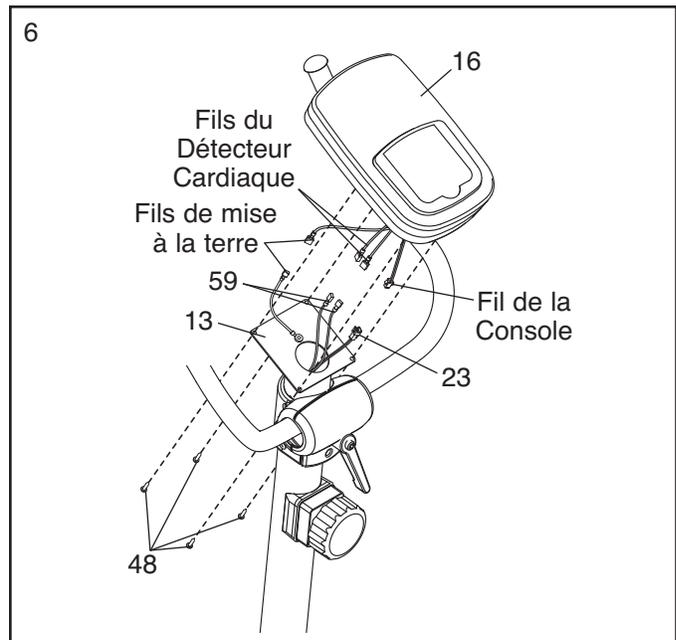
5. La Console (16) requiert quatre piles AA (non incluses) ; des piles alcalines sont conseillées. **IMPORTANT : si la Console a été exposée à des températures froides, laissez-la revenir à la température ambiante avant d'insérer les piles. Autrement, les écrans de la console ou d'autres composants électroniques risquent de s'endommager.** Enlevez les vis, puis le couvercle du compartiment des piles et insérez les piles dans celui-ci. Remplacez le couvercle des piles au dos de la Console. **Assurez-vous que les piles sont orientées comme indiqué sur le schéma placé à l'intérieur du compartiment des piles.**



6. Pendant qu'une autre personne maintient la Console (16) près du Montant (13), branchez les fils de la console au Fil d'Extension (23). Ensuite, branchez le fil du détecteur cardiaque aux Fils du Détecteur Cardiaque (59). Puis, branchez le fil de terre de la console au fil de terre du Montant (13).

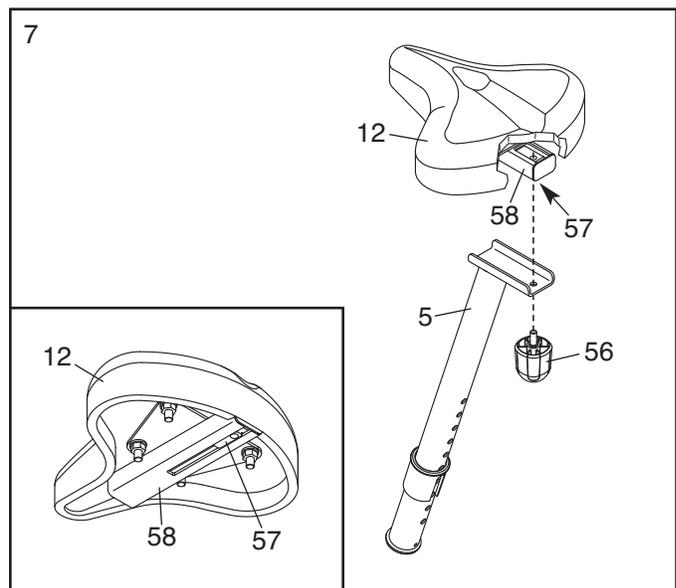
Insérez vers le bas l'excédent de fils à l'intérieur du Montant (13).

Conseil : évitez de pincer les fils. Fixez la Console (16) sur le Montant (13) à l'aide de quatre Vis de M4 x 15mm (48).



7. **Référez-vous au schéma en encadré.** Regardez en dessous du Siège (12) et localisez le Support du Siège (58). Ensuite, localisez le Verrou du Siège (57) à l'intérieur du Support du Siège.

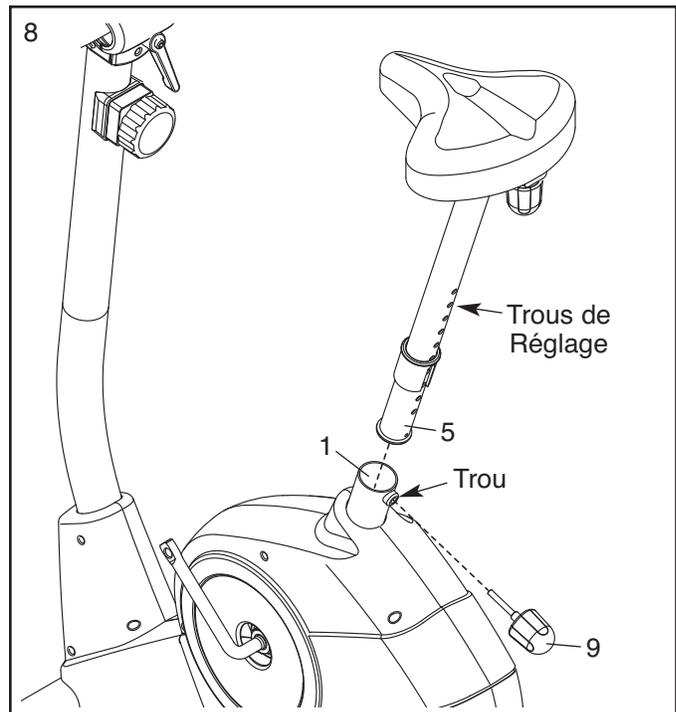
Placez le Support du Siège (58) dans le support du Montant du Siège (5). Ensuite, insérez le Bouton du Siège (56) vers le haut à travers le support du Montant du Siège à l'intérieur du trou du Verrou du Siège (57). Ensuite, serrez le Bouton du Siège.



8. Desserrez et enlevez le Bouton du Montant du Siège (9) hors du Cadre (1).

Insérez le Montant du Siège (5) à l'intérieur du Cadre (1). Réglez le Montant du Siège à la hauteur de votre choix, puis insérez le Bouton du Montant du Siège (9) à travers du trou indiqué du Cadre dans les trous de réglage du Montant du Siège.

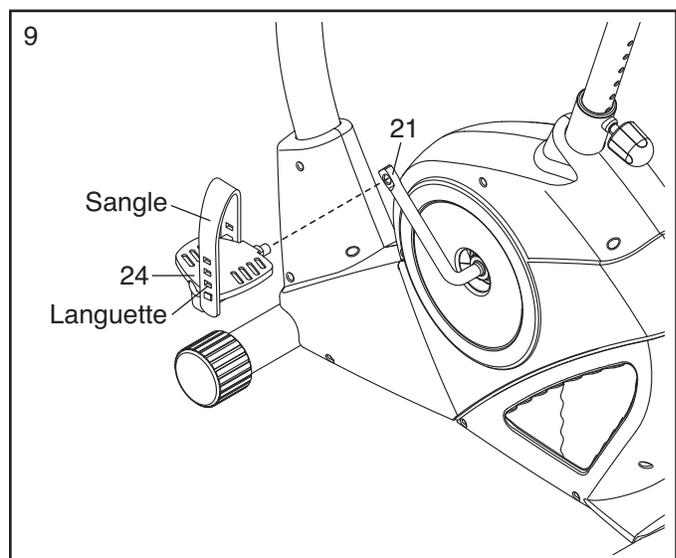
Serrez le Bouton du Montant du Siège (9).
Assurez-vous que le Bouton du Montant du Siège est bien engagé dans l'un des trous de réglage du Montant du Siège (5).



9. Repérez la Pédale Gauche (24) marquée de la lettre « L ». A l'aide d'une clé à molette, **serrez fermement** la Pédale Gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre dans le bras gauche du Péda lier (21).

Serrez la Pédale Droite (non illustrée) dans le sens des aiguilles d'une montre dans le bras droit du Péda lier (non illustré). **IMPORTANT : Serrez les deux pédales aussi fermement que possible. Après avoir utilisé le vélo d'exercice pendant une semaine, serrez de nouveau les pédales. Pour des résultats optimums, maintenez les pédales serrées.**

Réglez la sangle de la Pédale Gauche (24) dans la position souhaitée puis, enfoncez l'extrémité de la sangle sur la languette sur le côté de la Pédale Gauche. **Réglez la sangle de la Pédale Droite (non-illustrée) de la même manière.**



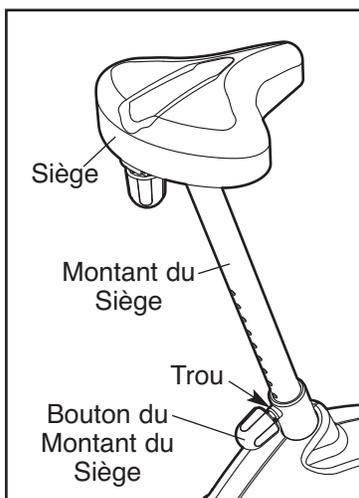
10. **Assurez-vous que toutes les pièces sont vissées correctement avant d'utiliser le vélo d'exercice.**
Remarque : il se peut qu'il reste des pièces non utilisées après l'assemblage. Placez un tapis sous le vélo d'exercice pour protéger votre sol ou votre moquette.

COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

COMMENT RÉGLER LE MONTANT DU SIÈGE

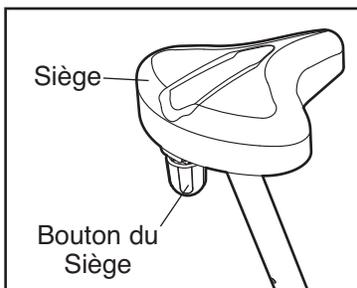
Pour des exercices efficaces, le siège doit être à une certaine hauteur. Quand vous pédalez, vos genoux devraient être légèrement pliés quand les pédales sont dans la position la plus basse. Pour régler la hauteur du siège, desserrez et enlevez d'abord le bouton de la tige de selle. Ensuite, faites glisser la tige de selle vers le haut ou vers le bas puis alignez un des trous de réglage de la tige de selle avec le trou indiqué dans le cadre. Insérez le bouton de la tige de selle dans le cadre et la tige de selle, puis serrez le bouton de la tige de selle.

Assurez-vous que le bouton est bien enfoncé dans un des trous de réglage sur le montant du siège.



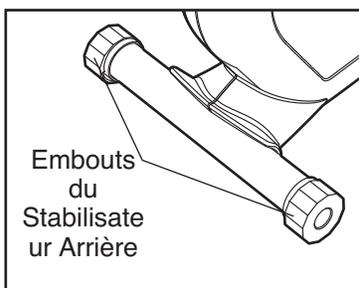
COMMENT RÉGLER LE SIÈGE

Pour régler la position horizontale du siège, desserrez le bouton du siège situé sous le siège, faites glisser le siège vers l'avant ou vers l'arrière dans la position souhaitée, ensuite resserrez le bouton du siège.



COMMENT INSTALLER LE VELO D'EXERCICE A PLAT SUR LE SOL

Si le vélo d'exercice oscille sur votre plancher durant son utilisation, tournez un ou les deux embouts du stabilisateur arrière jusqu'à l'élimination du mouvement de balancement.



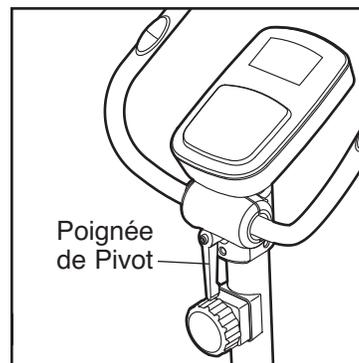
COMMENT RÉGLER LA RÉSISTANCE DES PÉDALES

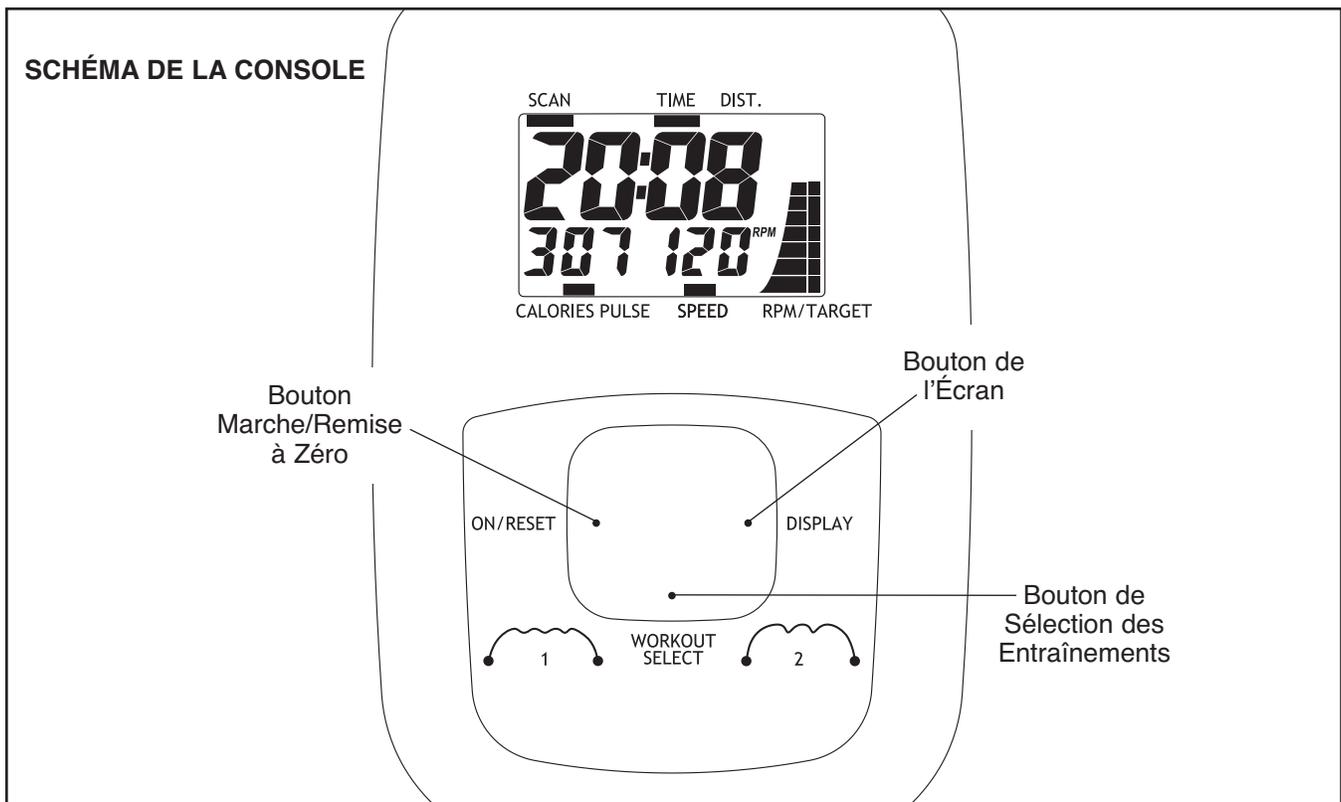
Pour réduire la résistance, tournez le bouton de la résistance dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. **IMPORTANT : arrêtez de tourner le bouton quand cela devient difficile pour éviter tout dommage.**



COMMENT RÉGLER L'ANGLE DU GUIDON

Pour régler l'angle du guidon, desserrez la poignée du pivot, tournez le guidon jusqu'à l'angle souhaité, puis resserrez la poignée du pivot. Remarque : la poignée du pivot fonctionne comme un cliquet. Tournez la poignée du pivot dans le sens des aiguilles d'une montre, écartez-la du montant en la tirant, tournez-la dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, rapprochez-la du montant en la poussant, et ensuite tournez-la à nouveau dans le sens des aiguilles d'une montre. Répétez ce processus jusqu'à ce que la poignée du pivot soit serrée.





FONCTIONS DE LA CONSOLE

La console offre une palette de fonctions conçues pour rendre vos exercices plus efficaces. Alors que vous pédalez, la console affiche les données de votre entraînement. Vous pouvez même mesurer votre fréquence cardiaque à l'aide du détecteur cardiaque de la poignée.

La console propose également deux entraînements selon la cadence qui vous invite à varier votre cadence de pédalage tout en vous apportant des informations utiles pour une session d'exercices efficace.

Pour utiliser le mode manuel, reportez-vous à la page 13. **Pour utiliser un entraînement selon la cadence**, reportez-vous à la page 15.

Avant d'utiliser la console, assurez-vous que les piles sont installées (reportez-vous à l'étape 5 de l'assemblage à la page 8). Si la console est recouverte d'un film plastique transparent, retirez-le.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

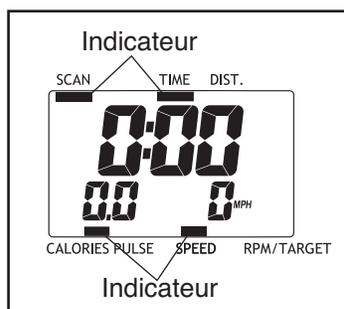
Remarque : les boutons de la console sont situés sur les points à côté du texte (voir le dessin à la page 12). Veuillez à appuyer sur les points lorsque l'on vous demande d'appuyer sur un bouton.

1. Allumez la console.

Pour allumer la console, appuyez sur la touche Marche/Remise à Zéro [ON/RESET] ou commencez à pédaler. L'écran s'allumera et la console sera alors prête à être utilisée.

2. Sélectionnez le mode manuel.

Quand la console est allumée, le mode manuel est sélectionné. Si vous avez sélectionné un entraînement selon la cadence, sélectionnez à nouveau le mode manuel en



appuyant plusieurs fois sur le bouton Sélection des Entraînements [WORKOUT SELECT] jusqu'à ce que des zéros apparaissent à l'écran.

3. Commencez à pédaler et changez la résistance des pédales, comme désiré.

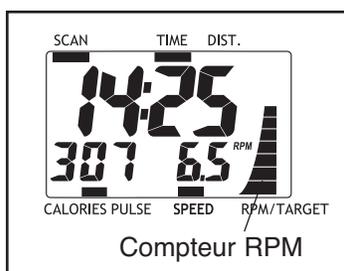
Ajustez la résistance du vélo d'exercice au niveau désiré alors que vous pédalez en tournant le bouton de la résistance.

4. Suivez votre progression sur l'écran.

L'écran peut afficher les informations suivantes concernant l'entraînement :

Compteur

RPM—Le compteur RPM situé sur le côté droit de l'écran fournit une représentation visuelle de votre cadence de pédalage approximative en tours par minute (rpm). Au fur et à mesure que vous augmenterez ou diminuerez votre cadence de pédalage, des indicateurs apparaîtront ou disparaîtront dans le compteur RPM.



Temps [TIME]—Ce mode indique le temps écoulé. Remarque : lorsqu'un entraînement selon la cadence est sélectionné, l'écran indique le temps restant de l'entraînement au lieu du temps écoulé.

Distance [DIST.]—Ce mode indique la distance parcourue en pédalant, en miles ou en kilomètres.

Calories [CALORIES]—Ce mode indique la quantité approximative de calories que vous avez brûlée.

Pouls [PULSE]—Ce mode indique votre rythme cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur de rythme cardiaque de la poignée.

Vitesse [SPEED]—Ce mode indique la vitesse de pédalage, en miles par heure (mph) ou en kilomètres par heure (km/h), et en tours par minute (RPM).

Balayage [SCAN]—Ce mode indique successivement les informations concernant le temps et la distance, les calories et le pouls, et la vitesse. Remarque : les informations concernant le pouls n'apparaîtront que si vous utilisez le détecteur de rythme cardiaque.

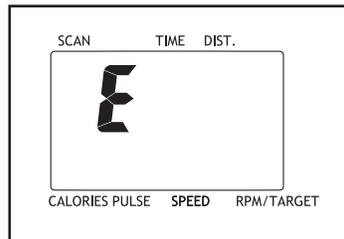
Lorsque vous allumerez la console, le mode balayage sera automatiquement sélectionné. Un indicateur apparaîtra sous le mot *SCAN* (balayage) pour indiquer que le mode balayage est sélectionné, et d'autres indicateurs indiqueront les informations en cours d'affichage (reportez-vous au dessin situé à gauche). Remarque : si vous avez sélectionné un mode différent, appuyez plusieurs fois sur le bouton Affichage [Display] pour sélectionner à nouveau le mode balayage.

Appuyez plusieurs fois sur la touche Affichage pour afficher en continu les informations suivantes des exercices :

- Le temps et la vitesse en miles par heure ou en kilomètres par heure.
- La distance et la vitesse en tours par minute (rpm).

Assurez-vous qu'il n'y a pas un indicateur sous le mot *SCAN* (balayage).

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Les lettres MPH ou Km/H apparaîtront à l'écran pour indiquer l'unité de mesure sélectionnée. Pour changer l'unité de mesure, maintenez enfoncé le bouton Marche/Remise à Zéro pendant quelques secondes. Un « E » pour les miles anglais ou un « M » pour les kilomètres s'affichera à l'écran. Pour changer l'unité de mesure, appuyez sur le bouton Affichage. Puis, appuyez sur le bouton Marche/Remise à Zéro pour sauvegarder votre sélection. Remarque : après avoir changé les piles, il est possible qu'il soit nécessaire de sélectionner de nouveau l'unité de mesure.



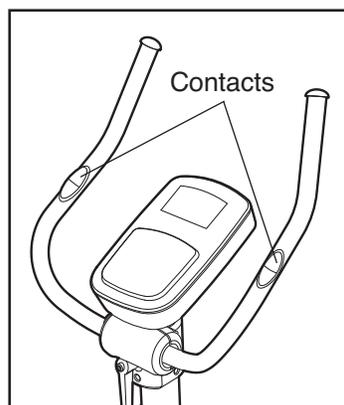
Pour remettre l'écran à zéro à tout moment, appuyez sur le bouton de Marche/Remise à Zéro.

Pour suspendre l'activité de la console, arrêtez de pédaler. Si le temps est affiché, il se met à clignoter à l'écran. Pour relancer l'activité de la console, recommencez tout simplement à pédaler.

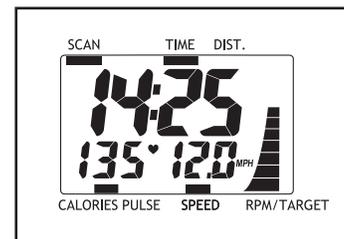
5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Si les contacts métalliques du détecteur cardiaque de la poignée sont recouverts d'un film en plastique, retirez le film. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.

Pour mesurer votre rythme cardiaque, tenez le détecteur de rythme cardiaque de la poignée, les paumes de vos mains contre les plaques métalliques. **Évitez de bouger les mains ou de serrer trop fort les plaques métalliques.**



Quand vous tenez le détecteur de rythme cardiaque de la poignée, un petit symbole en forme de cœur apparaît à l'écran. Puis, une fois que votre pouls a été détecté, votre fréquence cardiaque est affichée à l'écran près du symbole en forme de cœur. Pour une lecture plus précise du rythme cardiaque, tenez les plaques métalliques pendant au moins 15 secondes.



Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas, assurez-vous que vos mains sont pas la position décrite ci-dessus. Faites attention de ne pas bouger vos mains ou de ne pas trop serrer les plaques métalliques. Pour un fonctionnement optimal, nettoyez les plaques métalliques à l'aide d'un chiffon doux ; **n'utilisez jamais d'alcool, ou des produits abrasifs ou chimiques.**

6. Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteint automatiquement.

Si les pédales ne bougent pas pendant quelques secondes, la console se met en pause.

Si les pédales ne sont pas déplacées pendant plusieurs minutes, la console s'éteint et les affichages se remettent à zéro.

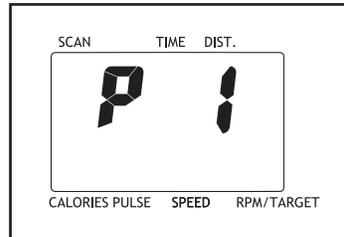
COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT SELON LA CADENCE

1. Allumez la console.

Pour allumer la console, appuyez sur la touche Marche/Remise à Zéro [ON/RESET] ou commencez à pédaler. L'écran s'allumera et la console sera alors prête à être utilisée.

2. Sélectionnez un entraînement selon la cadence.

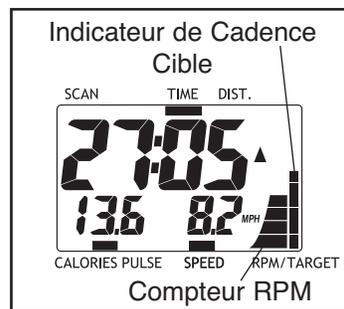
Pour sélectionner un entraînement selon la cadence, appuyez plusieurs fois sur le bouton Sélection d'Entraînement [WORKOUT SELECT] jusqu'à ce que ce que P1 ou P2 apparaisse à l'écran.



3. Commencez à pédaler pour lancer le programme.

Chaque entraînement comporte 30 périodes d'une minute. Une cadence cible est programmée pour chaque segment. Remarque : la même cadence cible peut être programmée pour plusieurs périodes consécutives.

La cadence cible pour l'entraînement sera indiquée par l'indicateur de cadence cible à l'écran. Le compteur RPM affichera la cadence de pédalage du moment.



Au fur et à mesure que l'indicateur de cadence cible change de hauteur durant l'entraînement, ajustez votre cadence de pédalage afin que les deux indicateurs soient à la même hauteur. Si votre cadence de pédalage est plus lente que la cadence cible, une flèche dirigée vers le haut apparaîtra près du compteur RPM pour vous inviter à augmenter votre cadence ; si votre cadence est plus rapide que la cadence cible, une flèche dirigée vers le bas vous invitera à diminuer votre cadence.

IMPORTANT : les cadences cibles pour l'entraînement ne servent qu'à vous fixer un objectif. Votre cadence réelle peut être plus lente ou plus rapide que la cadence cible programmée. Assurez-vous de vous entraîner à une cadence qui vous est agréable.

Au cours de l'entraînement, réglez la résistance des pédales suivant votre choix en tournant le bouton de résistance.

L'écran affichera le temps restant de votre entraînement. Si à la fin de l'entraînement, vous continuez à faire des exercices, l'écran continuera à afficher des informations concernant les exercices.

4. Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 4 aux pages 13-14.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 14.

6. Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteint automatiquement.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 14.

ENTRETIEN ET PROBLÈMES

Inspectez et serrez toutes les pièces du vélo d'exercice régulièrement. Remplacez les pièces usées immédiatement.

Pour nettoyer le vélo d'exercice, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de savon doux. **IMPORTANT : pour éviter d'endommager la console, gardez la console éloignée de tout liquide et des rayons directs du soleil.**

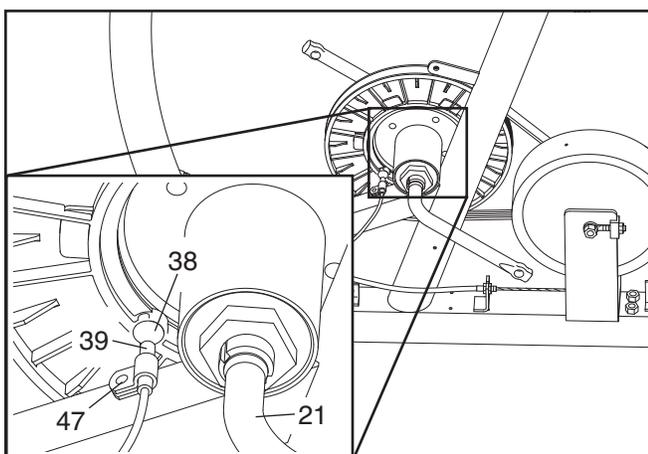
PROBLEMES AVEC LA CONSOLE

Si l'affichage de la console devient faible, vous devez remplacer les piles devraient ; la plupart des problèmes de console sont dus à des piles faibles. Pour remplacer les piles, reportez-vous à l'étape 5 de l'assemblage à la page 8. Si le détecteur de rythme cardiaque de la poignée ne fonctionne pas correctement, reportez-vous à l'étape 5 à la page 14.

COMMENT AJUSTER LE DÉTECTEUR MAGNÉTIQUE

Si la console affiche des données incohérentes, vous devez ajuster le détecteur magnétique. Pour régler le détecteur magnétique, vous devez enlever la pédale gauche ainsi que le capot gauche.

À l'aide d'une clé à molette, tournez la pédale gauche dans le sens des aiguilles d'une montre et retirez-la. Ensuite, enlevez toutes les vis des deux capots ; **il y a deux tailles de vis dans les capots—notez la taille de la vis que vous enlevez hors de chaque trou.** Puis, enlevez délicatement le capot gauche.



Tournez ensuite le bouton de la résistance sur le niveau le plus faible. Le capot gauche enlevé, localisez le Détecteur Magnétique (39). Tournez le Pédalier (21) jusqu'à ce que l'Aimant (38) soit aligné avec le Détecteur Magnétique. Desserrez, mais n'enlevez pas la Vis de M5 x 15mm (47) indiquée. Glissez

le Détecteur Magnétique légèrement plus près ou plus loin de l'Aimant. Ensuite, resserrez la Vis. Faites tourner le Pédalier pendant quelques instants. Répétez cette opération jusqu'à ce que les données sur la console soient cohérentes.

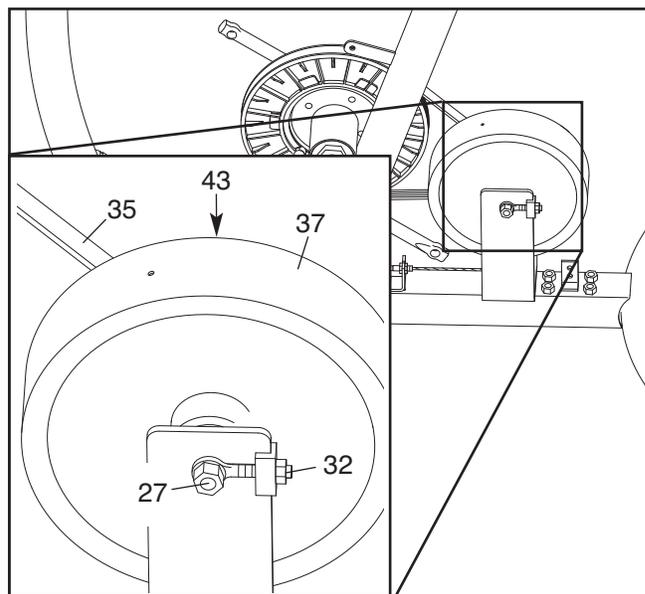
Après avoir réglé correctement le Détecteur Magnétique, fixez à nouveau les capots ainsi que la pédale gauche.

COMMENT AJUSTER LA COURROIE

Si vous sentez que les pédales glissent quand vous pédalez, même quand la résistance est réglée sur le niveau le plus haut, la courroie doit être ajustée. Pour ajuster la courroie, vous devez enlever les pédales ainsi que les capots.

Utilisez une clé à molette pour enlever les pédales. Pour enlever la pédale gauche, tournez-la dans le sens des aiguilles d'une montre ; pour enlever la pédale droite, tournez-la dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.

Ensuite, enlevez toutes les vis des deux capots ; **il y a deux tailles de vis dans les capots—notez la taille de la vis que vous enlevez hors de chaque trou.** Puis, enlevez délicatement les capots. Puis, enlevez délicatement les capots.



Ensuite, desserrez l'Écrou de 3/8" (27) et l'Écrou du Volant (43), qui sont situés de chaque côté du Volant (37). Puis, serrez les Écrous de Verrouillage de M6 (32), un de chaque côté du Volant, jusqu'à ce que la Courroie (35) soit correctement serrée. Pour finir, serrez l'Écrou de 3/8" et l'Écrou du Volant puis fixez à nouveau les capots et les pédales.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

⚠ ATTENTION : avant de commencer ce programme d'exercice ou tout autre programme, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé.

Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent affecter la lecture du rythme cardiaque. Le détecteur cardiaque est uniquement un outil pour l'exercice pour déterminer les fluctuations générales du rythme cardiaque.

Ces conseils pour l'exercice vous aideront à planifier votre programme d'exercice. Pour plus de détails sur l'exercice, procurez-vous un livre réputé sur le sujet ou consultez votre médecin. Gardez en tête qu'une alimentation équilibrée et un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir des résultats est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre rythme cardiaque comme repère pour trouver le niveau d'intensité adapté à vos objectifs. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse et pour des exercices aérobics.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Pour trouver le niveau d'intensité correct, trouvez votre âge en bas du tableau (arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu est le rythme cardiaque pour brûler un maximum de graisse, et le nombre supérieur est le rythme cardiaque pour des exercices aérobics.

Brûler de la Graisse—Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité

faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise les *calories de glucide* comme carburant. Votre corps ne commence à puiser dans ses *réserves de graisse* qu'après plusieurs minutes d'effort. Si votre but est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus bas de votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous avec votre rythme cardiaque proche du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

Exercices Aérobics—Si votre but est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez faire des exercices aérobics, ce qui veut dire de l'exercice qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps prolongée. Pour des exercices aérobics, réglez votre intensité jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

Échauffement—Commencez avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement fait monter la température de votre corps, et accélère les battements de votre cœur et votre circulation pour vous préparer à l'effort.

Exercices dans la zone d'Entraînement—Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes avec votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Durant les premières semaines de votre programme d'exercice, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.) Respirez profondément et de manière régulière quand vous vous entraînez—ne retenez jamais votre souffle.

Retour à la Normale—Finissez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements rendent vos muscles plus flexibles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pouvez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si désiré. Gardez à l'esprit que la clé du succès est de faire de vos entraînements un élément agréable et régulier de votre vie de tous les jours.

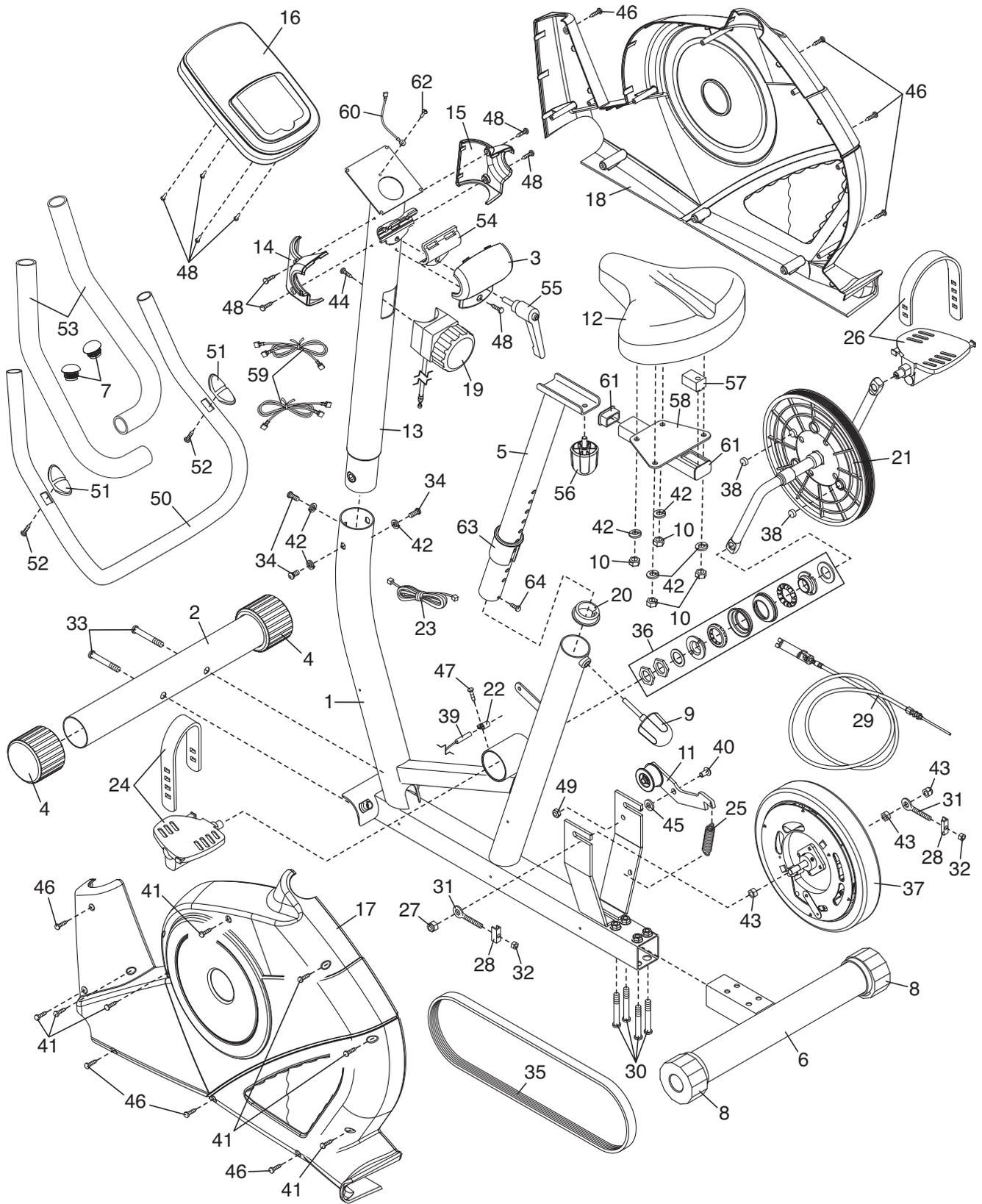
LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle WLEVEX71808.0

R0808A

N°.	Qte.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	34	3	Vis en Métal/Nylon de M8 x 16mm
2	1	Stabilisateur Avant	35	1	Courroie
3	1	Couvercle Arrière	36	1	Jeu du Roulement à Billes du Pédalier
4	2	Embout du Stabilisateur Avant			
5	1	Montant du Siège	37	1	Volant
6	1	Stabilisateur Arrière	38	2	Aimant
7	2	Embout du Guidon	39	1	Détecteur Magnétique/Fil
8	2	Embout du Stabilisateur Arrière	40	1	Boulon de M8 x 20mm
9	1	Bouton du Montant du Siège	41	7	Vis de M4 x 25mm
10	4	Ecrou de Verrouillage de M8	42	7	Rondelle Fendue de M8
11	1	Tendeur	43	3	Écrou du Volant
12	1	Siège	44	1	Vis en Bouton de M5 x 55mm
13	1	Montant	45	1	Rondelle de M8
14	1	Couvercle Avant Gauche	46	8	Vis en Bouton de M4 x 15mm
15	1	Couvercle Avant Droit	47	1	Vis de M5 x 15mm
16	1	Console	48	9	Vis de M4 x 15mm
17	1	Capot Gauche	49	1	Ecrou de Verrouillage de M8
18	1	Capot Droit	50	1	Guidon
19	1	Commande de la Résistance/Câble	51	2	Détecteur Cardiaque
20	1	Bague du Montant du Siège	52	2	Vis du Détecteur
21	1	Pédalier/Poulie	53	2	Mousse du Guidon
22	1	Serre-joint du Détecteur Magnétique	54	1	Pince du Pivot
23	1	Fil d'Extension	55	1	Poignée du Pivot
24	1	Pédale Gauche/Sangle	56	1	Bouton du Siège
25	1	Ressort	57	1	Calle du Siège
26	1	Pédale Droite/Sangle	58	1	Verrou du Siège
27	1	Écrou de 3/8"	59	2	Fil du Détecteur Cardiaque
28	2	Support en U	60	1	Fil de Mise à la Terre
29	1	Câble Inférieur	61	2	Embout du Support du Siège
30	4	Vis en Métal/Nylon de M8 x 60mm	62	1	Vis de M4 x 5mm
31	2	Boulon en Oeillet	63	1	Collier du Cadre
32	2	Ecrou de Verrouillage de M6	64	1	Vis de M4 x 12mm
33	2	Vis en Métal/Nylon de M10 x 70mm	*	—	Manuel de l'Utilisateur
			*	—	Outils pour l'Assemblage

Remarque : les caractéristiques peuvent être modifiées sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de remplacement. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

SCHÉMA DÉTAILLÉ – N°. du Modèle WLEVEX71808.0 R0808A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour faciliter votre appel, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

