

Athletic

SKU: 03718

ELLIPTICAL 500EFD

MANUEL D'UTILISATION
USER MANUAL



C'est avec grand plaisir que nous vous offrons des conseils, des encouragements et la possibilité de pratiquer des exercices d'aérobic et de musculation, afin d'acquérir la condition physique nécessaire pour vous sentir bien.

Nous garantissons un produit fiable et moderne, fabriqué à l'aide d'une technologie de pointe par des personnes soucieuses de votre bien-être.

Ce manuel couvre les informations clés, la structure de base et les principales procédures d'utilisation et d'entretien préventif. Il vous aidera à vous familiariser avec toutes les fonctions de l'équipement afin que vous puissiez profiter longtemps de votre produit.

It is with great pleasure that we offer you the opportunity, guidance and encouragement to practice aerobic and muscular exercises, getting like this, the physical preparation needed to feel good.

We guarantee a reliable and modern product, produced with high technology for people who care about their well-being.

This manual covers the main information, the basic structure and the main operation and preventive maintenance. It will help you familiarize yourself with all the equipment functions, for you enjoy it for a long time.

ATTENTION

Lisez attentivement les consignes de sécurité et d'utilisation contenues dans ce document. Suivez les instructions pour assembler correctement le produit. **Attention** : n'introduisez aucun objet dans les ouvertures du produit. Tenez-vous à l'écart des pièces mobiles.

Sécurité et sûreté : il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs sont correctement informés des précautions de sécurité, de l'utilisation, de l'entretien et de la maintenance du produit.

Carefully read the safety and usage guidelines contained herein. Follow the guidelines for correct assembly of the product.

Caution: Do not push any objects into the openings of the product. Stay clear of moving parts.

Safety and security: it is the owner's responsibility to ensure that all users are properly informed about safety precautions, use, maintenance and care of the product.



Utilisation inappropriée pour les enfants et les animaux.

Inappropriate use for children and animals.



MAX
130kg
286lbs

CONTENTS

TABLE DES MATIÈRES

français	INFORMATIONS DE SÉCURITÉ.....	5
	COMPOSANTS ET SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES.....	6
	ASSEMBLAGE.....	9
	MONITEUR.....	19
	AJUSTEMENT.....	23
	ENTRETIEN PRÉVENTIF.....	24
	GARANTIE.....	25
english	SAFETY INFORMATION	26
	COMPONENTS AND TECHNICAL SPECIFICATIONS	27
	ASSEMBLY	30
	MONITOR	40
	ADJUSTMENTS	44
	PREVENTIVE MAINTENANCE.....	45
	WARRANTY.....	47



INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

Veuillez lire ce manuel avant d'utiliser le produit et le conserver pour référence ultérieure afin d'éviter tout risque d'échauffement, d'incendie, d'électrocution ou de blessure.

Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'équipement sont correctement informés des mesures de sécurité.

Si l'équipement n'est pas en parfait état, appelez un assistant technique.

Considérations générales

- Placez le vélo sur une surface plane à au moins 30 cm de tout mur, en veillant à ce que la partie inférieure soit libre de tout obstacle.
- Ne laissez jamais plus d'une personne utiliser l'elliptique en même temps.
- Consultez votre médecin avant de commencer et pendant tout programme d'exercice. Une attention particulière doit être accordée aux enfants, aux femmes enceintes, aux personnes âgées, aux personnes souffrant de problèmes cardiaques et aux personnes handicapées.
- Les valeurs indiquées sur le moniteur sont des points de référence, elles ne peuvent être considérées comme suffisamment précises pour une évaluation clinique.
- Tenez-vous à l'écart de l'équipement, des enfants et des animaux domestiques, en particulier pendant l'utilisation, et n'insérez pas d'objets dans les trous de l'équipement.
- Portez des vêtements de sport adaptés. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement. Pour faire de l'exercice, portez toujours des chaussures, ne marchez pas pieds nus ou en sandales.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes dont les capacités physiques ou mentales sont réduites ou inexpérimentées, sauf si elles sont surveillées par une personne responsable.
- Les enfants doivent être surveillés afin de s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

Remarques

A. Le fabricant distributeur n'est pas responsable des accidents et de leurs conséquences résultant de la violation des caractéristiques d'origine ou d'un montage non conforme aux réglages d'usine de ses produits.

. Le revendeur ou l'assistance technique agréée est autorisé à modifier les présentes conditions ou à prendre des engagements au nom du fabricant distributeur.

C. Le client est responsable des frais d'appel technique non justifiés.

REMARQUE : Les illustrations et photos contenues dans ce manuel sont fournies à titre indicatif uniquement. Le fabricant distributeur se réserve le droit d'apporter des modifications au produit sans préavis. Ce manuel peut illustrer des options qui ne font pas partie de l'équipement acheté.

COMPOSANTS ET SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES



1. Moniteur
2. Poignée
3. Guidon
4. Contrôle de tension
5. Tour
6. Châssis principal
7. Pied avant
8. Pédale
9. Support de pédale
10. Pied arrière
11. Rail de guidage

Produit		Emballé	
Poids net (approximatif)	28 kg	Poids brut	31,5 kg
Largeur maximale	640 mm	Largeur (carton)	250 mm
Longueur maximale	930 mm	Hauteur (carton)	530 mm
Hauteur maximale	1400 mm	Longueur (carton)	1175 mm

LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

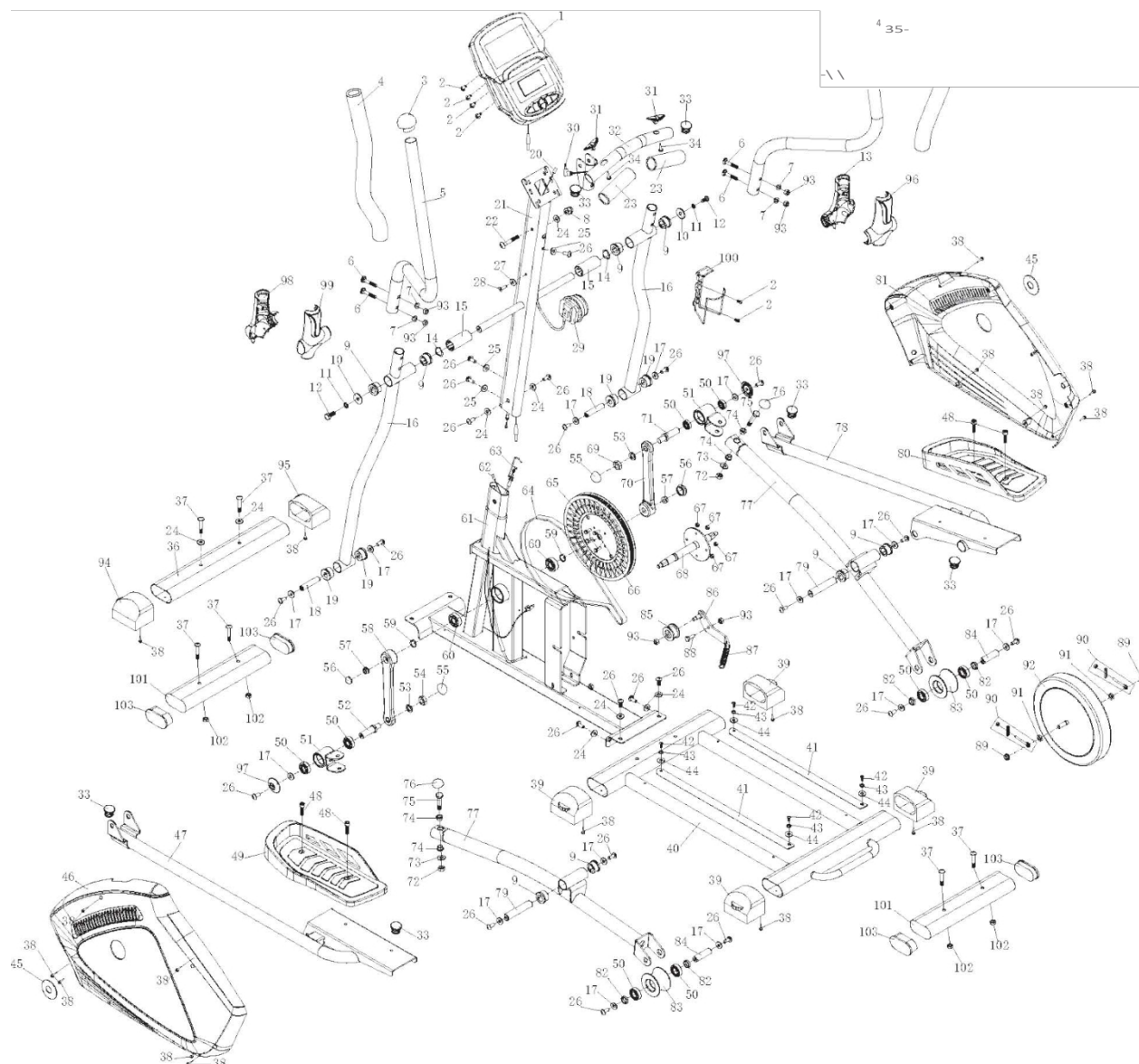
N	Description	Q'ty
1	Ordinateur	1
2	Vis à tête cruciforme M5*10	6
3	Embout	2
4	Mousses	2
5	Guidon (L)	1
6	Boulon à tête bombée M8*40	4
7	Rondelles d8*<1>16*R30*1,5	4
8	Dôme M8	8
9	Douille (=) <1>32*<1>19*28	4
10	Rondelle d8*<1>32*2	2
11	Rondelle élastique d8	4
12	Boulon M8*20	2
13	Poignée eover(R)	1
14	Are washerd19*<1>20*0,3	2
15	Douille	2
16	Poignée inférieure	2
17	Rondelle d8*<1>20*2	14
18	Arbre rotatif <1>14*67*M8	2
19	Douille (-) <1>32*<1>14*20	4
20	Fil central	1
21	Upring post	1
22	Boulon M8*45	1
23	Mousses	2
24	Rondelle d8*<1>20*1,5	9
25	Are rondelle d8*<1>20*1,5*R30	3
26	Boulon M8*16	23
27	Rondelle d6*<1>18*1	1
28	Serew M5*25	1
29	Bouton de tension	1
30	Fil du capteur	2
31	Pulse	2
32	Poignée centrale	1
33	Extrémité eap<1>32	6
34	serew ST4.2*25	2
35	Guidon (R)	1
36	Stabilisateur avant	1
37	Boulon M8*50	6
38	Serew ST4.2*16	13
39	Fin eap	4
40	Tube coulissant	1
81	Chaîne eover (R)	1
82	Bushing	4
83	Rouleau en plastique	2
84	Arbre à rouleaux	2

N	Description	Qté
41	Plaque en aluminium	2
42	Vis M6*10	4
43	Rondelle élastique d6	4
44	Rondelle d6*<1>16*1	4
45	Petit eover	2
46	Chaîne eover CR)	1
47	Tube de pédale (L)	1
48	Boulon M8*16	4
49	Pédale (L)	1
50	Roulement 6003	8
51	Support en U	2
52	Axe de manivelle (L)	1
53	Rondelle élastique 1/2"	2
54	Écrou en nylon (L)	1
55	Extrémité S19	2
56	Fin eap	2
57	Écrou à bride M10*1,25	2
58	Manivelle CL)	1
59	Ressort à cliquet 20	2
60	Roulement 6004	2
61	MAINFRAME	1
62	Fil capteur	1
63	Fil de tension	1
64	Courroie	1
65	ROUE À MANIVELLE	1
66	Boulon M6*16	4
67	Écrou nylon M6	4
68	Axe	1
69	Écrou en nylon CR) 1/2"	1
70	Manivelle (R)	1
71	Crank axle(R)	1
72	Écrou en nylon M10	2
73	Rondelle d10*<1>20*2	2
74	Douille	4
75	Écrou M10*55	2
76	End eap S17	2
77	Tube de pédale (G/D)	2
78	Tube de pédale (R)	1
79	Arbre de pédale	2
80	Pédale CR)	1
94	Extrémité eap (L)	1
95	Fin eap (R)	1
96	Handlebar eover(R)	1
97	Extrémité eap	2

85	ROUE EN PLASTIQUE	1
86	Support de courroie	1
87	Ressort de tension	1
88	Boulon à épaulement M8*20	1
89	écrou à bride M10*1	2
90	Jeu de boulons	2
91	Écrou M10*1	2
92	Volant moteur	1
93	Écrou nylon M8	6

98	Cache-guidon (L)	1
99	Cache-poignée (L)	1
100	Porte-bidon	1
101	Ensemble stabilisateur	2
102	Écrou hexagonal M8	4
103	Bouchon de tuyau	4

VUE ÉCLATÉE

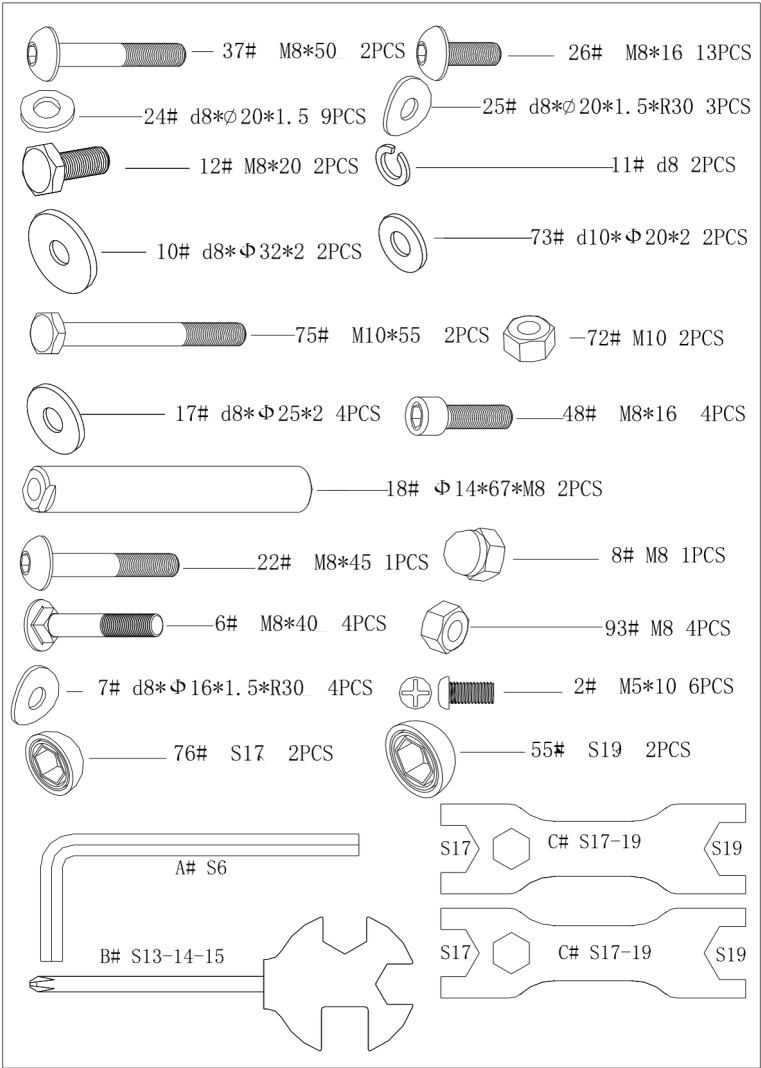


ASSEMBLAGE

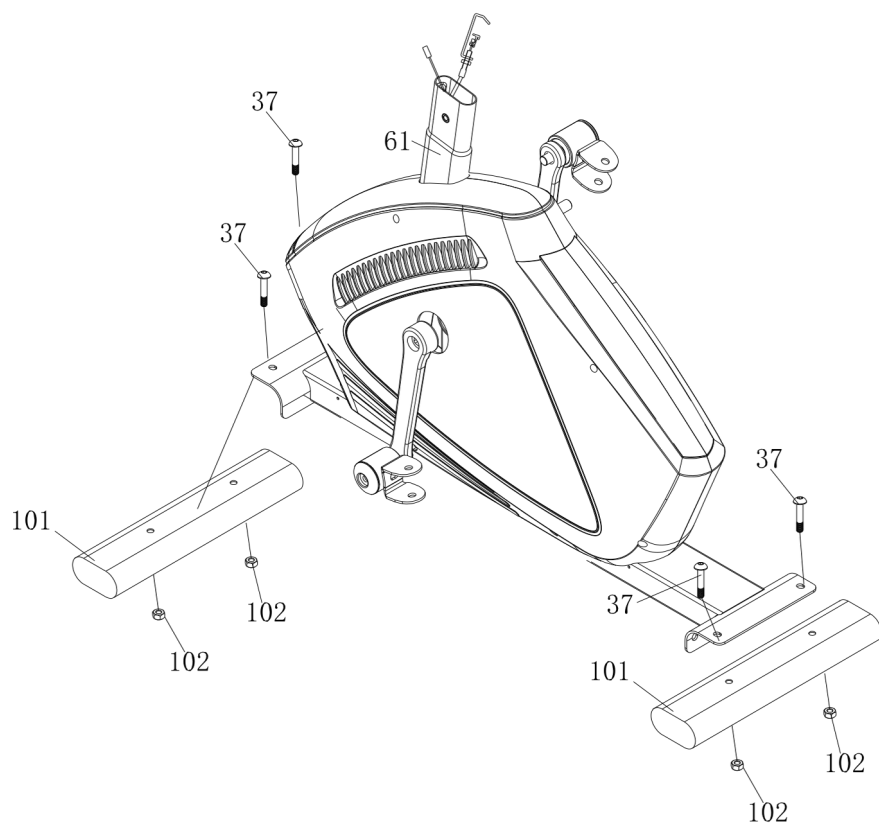


REMARQUE : placez l'emballage avec l'équipement sur une surface plane. Il est recommandé de placer une housse de protection sur votre sol. Soyez prudent lors du chargement et du transport de l'équipement. Déballiez et assemblez l'équipement là où il sera utilisé. Si nécessaire, demandez de l'aide à une autre personne.

PACK MATÉRIEL



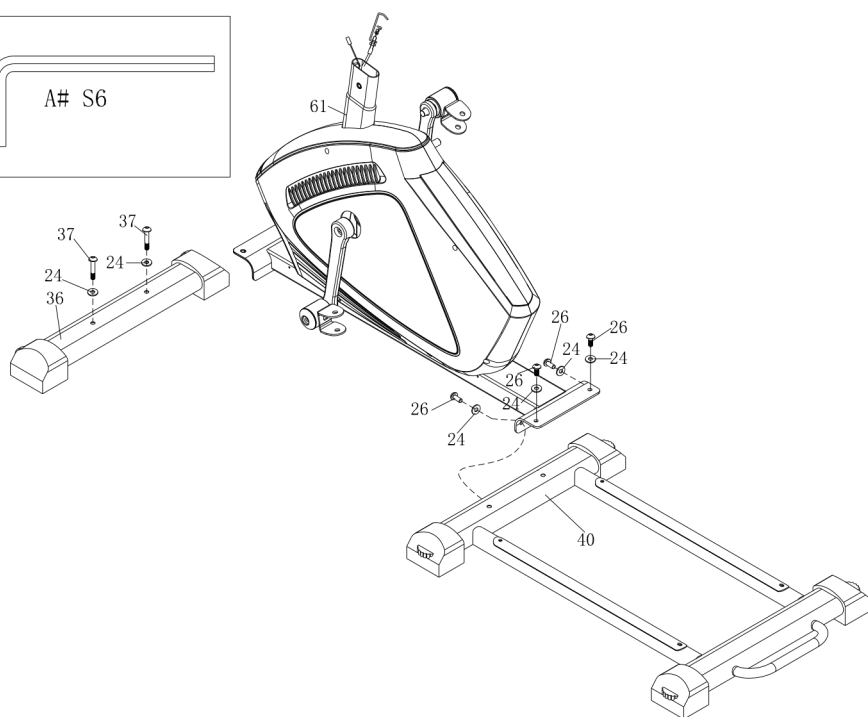
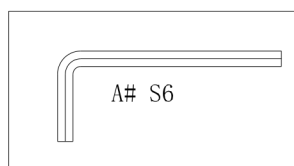
ÉTAPE 1



Retirez le tube de transport (101) du châssis principal (61). Dévissez les boulons M8x50 (37) et M8 (102) et mettez-les de côté, ils ne seront pas nécessaires pour l'assemblage du produit.

ÉTAPE 2

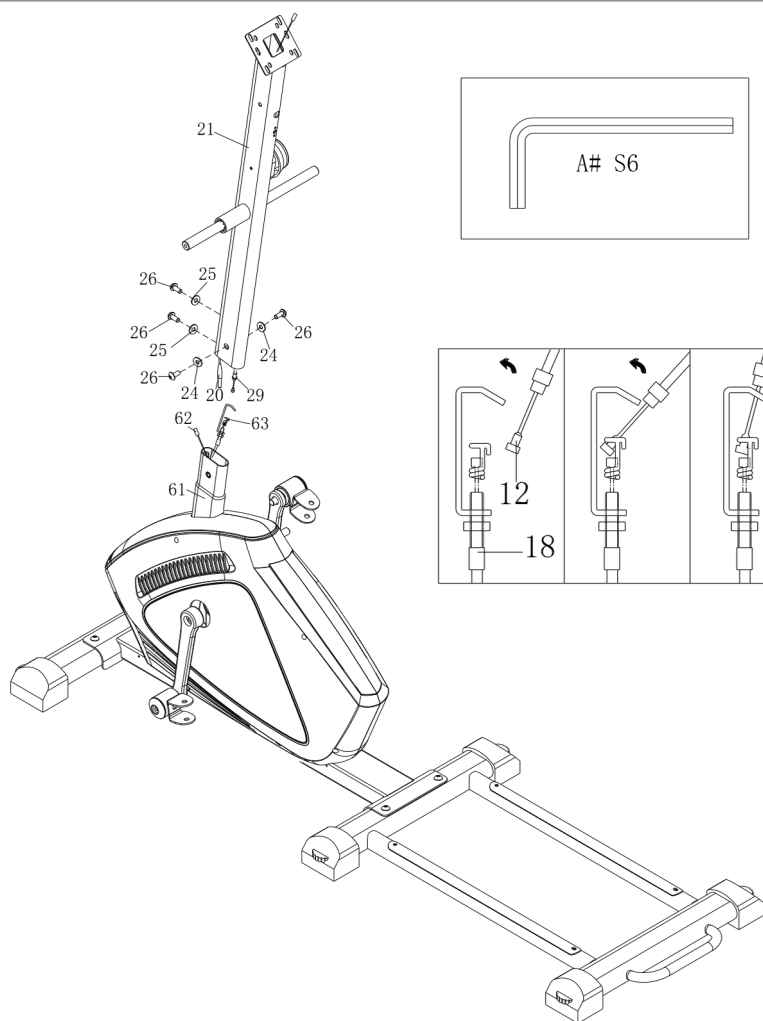
	37# M8*50 2PCS
	26# M8*16 4PCS
	24# d8*Ø 20*1.5 6PCS



Fixez le stabilisateur avant (36) et le tube coulissant (40) au châssis principal (61) à l'aide du boulon (37/26) et de la rondelle (24).

ÉTAPE 3

	26# M8*16 4PCS
	24# d8*φ20*1.5 2PCS
	25# d8*φ20*1.5*R30 2PCS

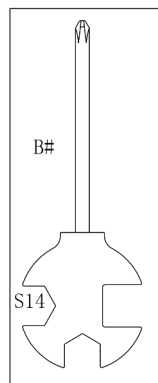
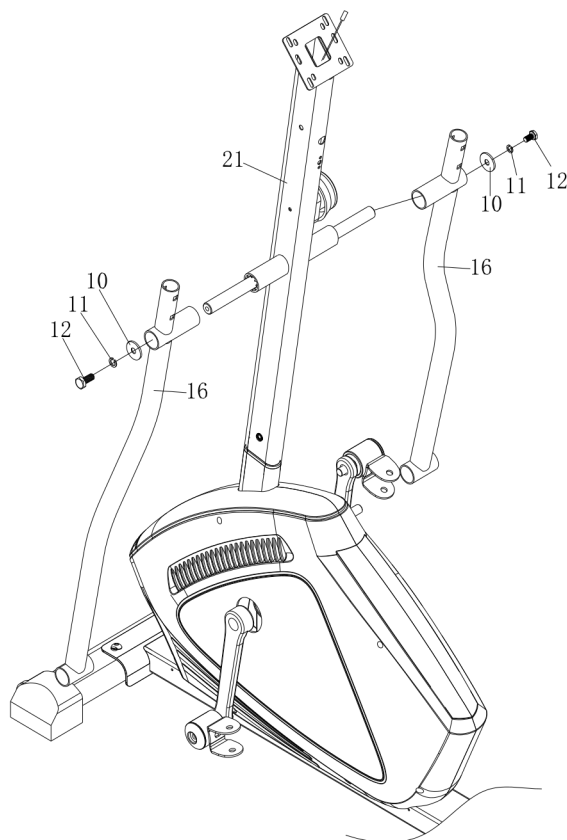


Connectez le fil du capteur (62) et (20), ainsi que le fil de contrôle de tension (29) et (63). Fixez le montant vertical (21) au châssis principal (61) à l'aide du boulon (26), de la rondelle arc (25) et de la rondelle (24).

Remarque : serrez le boulon (26), la rondelle arc (25) et la rondelle (24).

ÉTAPE 4

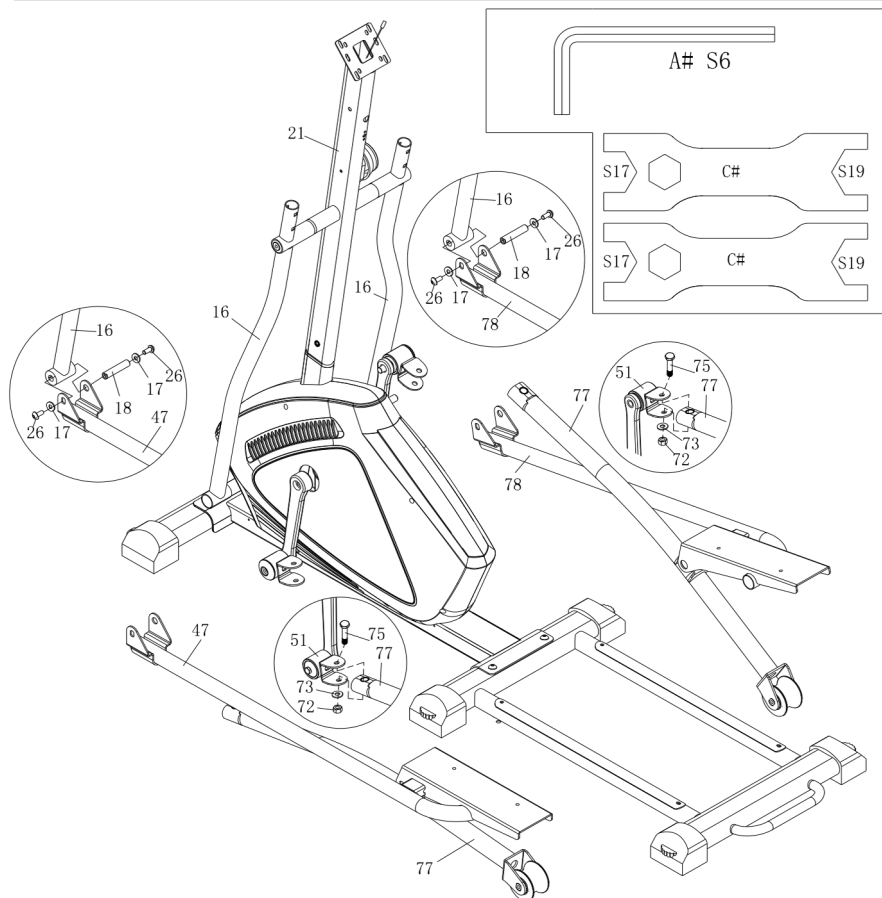
	12# M8*20 2PCS
	11# d8 2PCS
	10# d8*Φ 32*2 2PCS



Fixez le guidon inférieur (16L/R) au montant vertical (21) à l'aide du boulon (12), de la rondelle élastique (11) et de la rondelle (10).

ÉTAPE 5

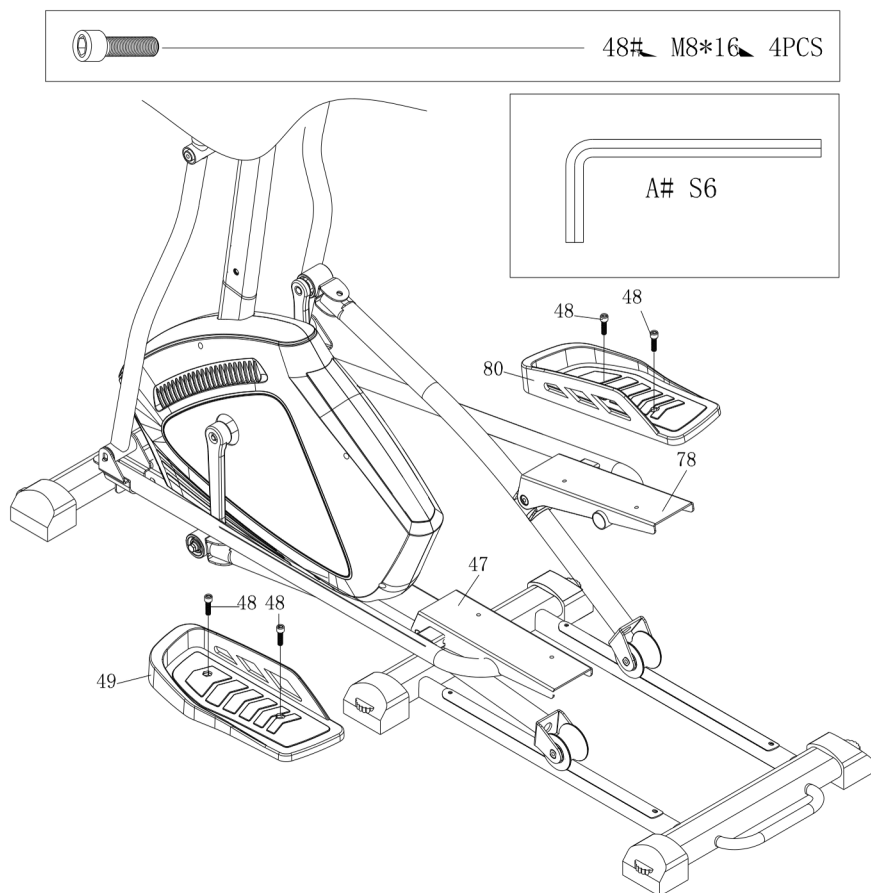
	#26 M8*16 4PCS		75# M10*55 2PCS
	17# d8*Φ25*2 4PCS		73# d10*Φ20*2 2PCS
	18# Φ14*67*M8 2PCS		72# M10 2PCS



Enfoncez l'arbre rotatif (18) à travers le trou du guidon inférieur (16) et le tube de pédale (47/48). Ensuite, serrez-les et fixez-les avec une rondelle (17) et un boulon hexagonal (26).

Fixez le tube de pédale (77) au support en U (51) avec le boulon hexagonal (75), la rondelle (73) et l'écrou en nylon (72) avec une clé.

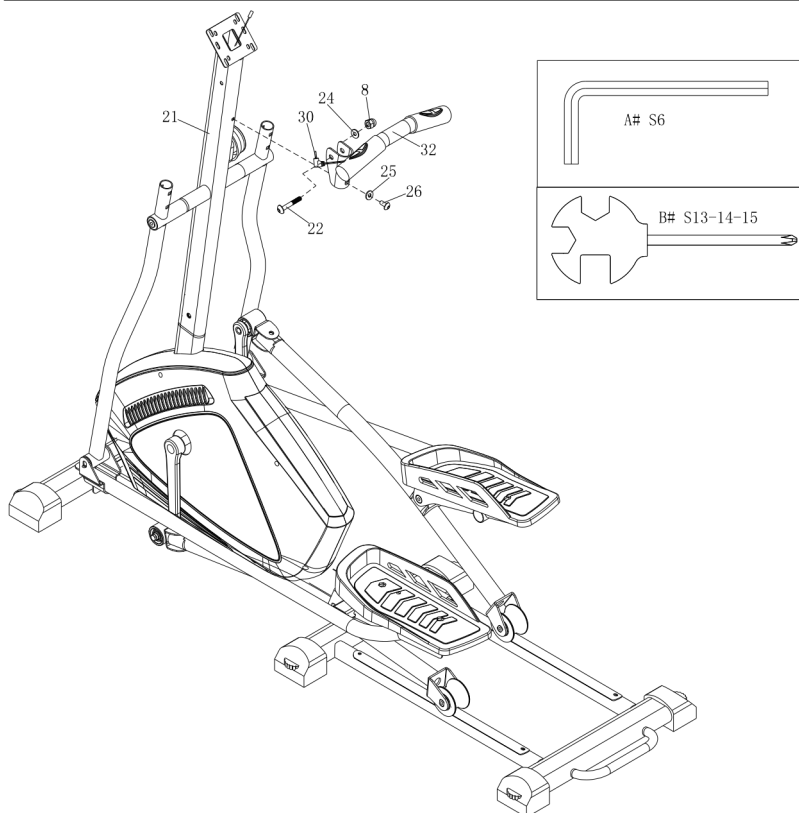
ÉTAPE 6



Installez la pédale (49/80) sur le tube de pédale (47/48) à l'aide du boulon (52).

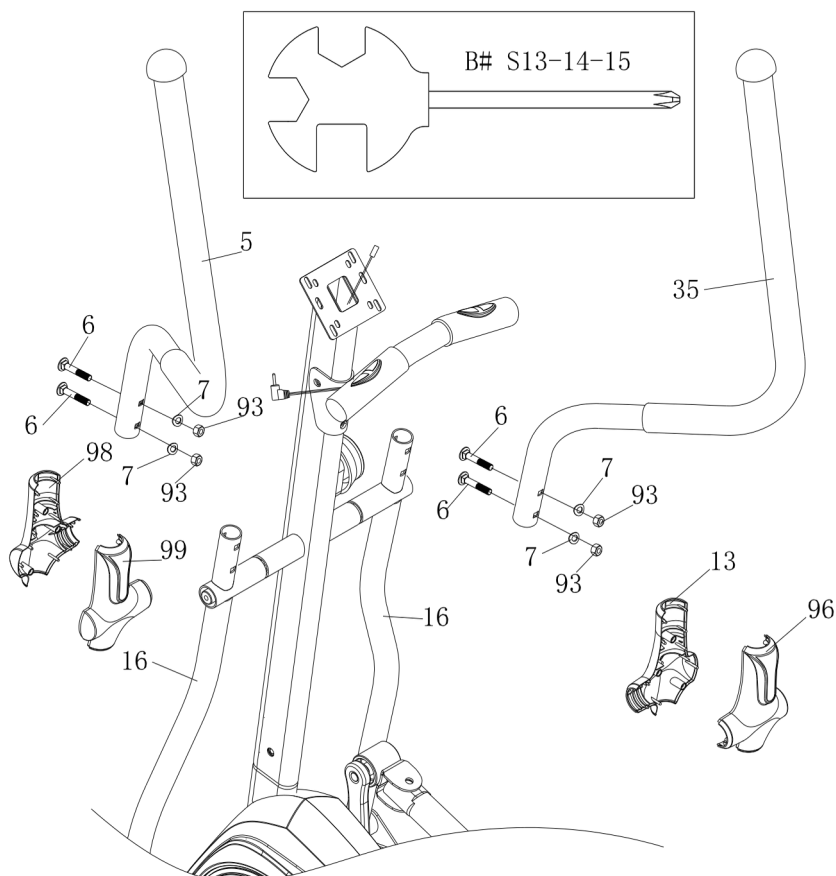
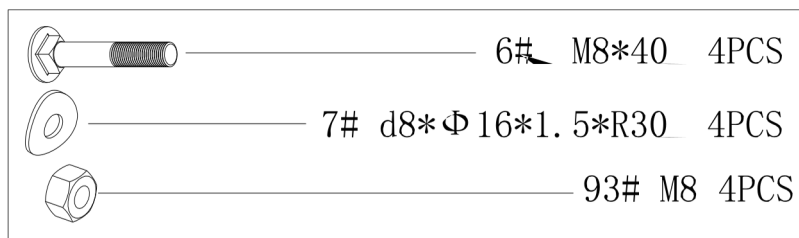
ÉTAPE 7

	26# M8*16 1PCS
	22# M8*45 1PCS
	24# d8*ø20*1.5 1PCS
	25# d8*ø20*1.5*R30 1PCS
	8# M8 1PCS



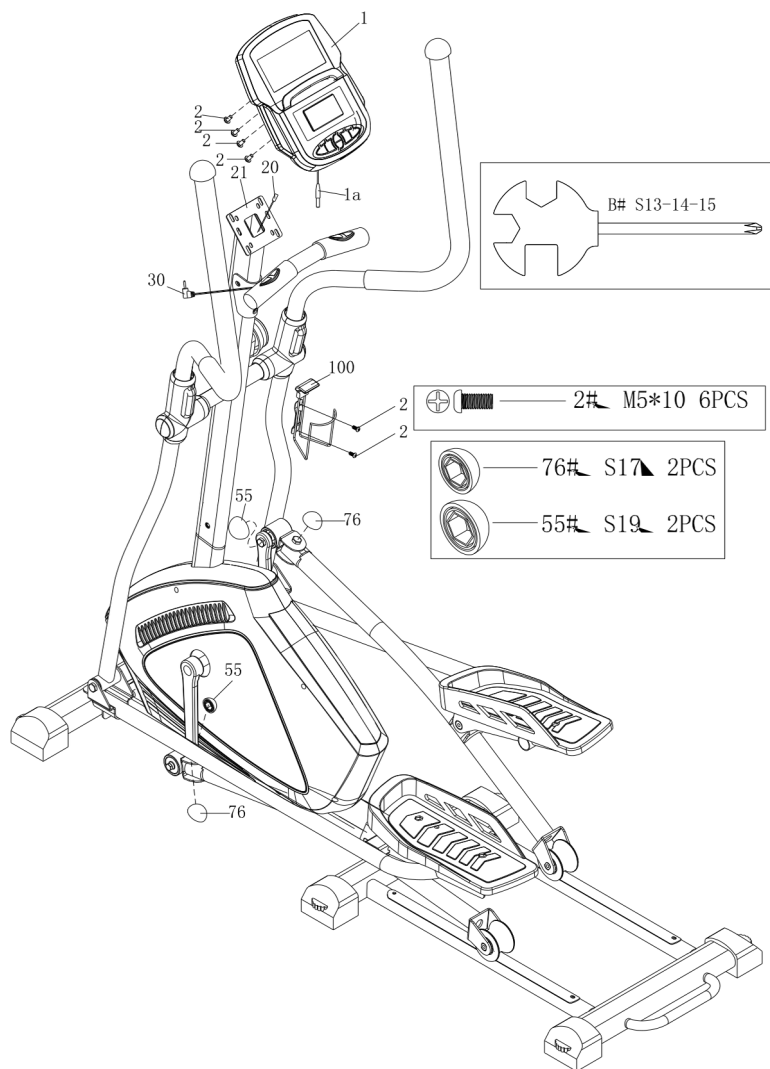
Fixez le guidon central (32) au montant vertical (21) à l'aide du boulon (22/26), de la rondelle (24), de la rondelle arc (25) et de l'écrou (8), puis passez le fil du capteur (30) à travers le tube de support (21).

ÉTAPE 8



Fixez le guidon (5/35) à la barre inférieure du guidon (16L/R) à l'aide du boulon (93), de la rondelle arc (9) et de l'écrou bombé (8). Fixez le cache du guidon (R&L) (98/99 - 13/96)

ÉTAPE 9



Fixez l'embout (13/76/55) aux emplacements correspondants séparément. Connectez le fil du capteur (20) au câble du capteur (1a). Insérez le fil du capteur (30) dans le moniteur et fixez le (100) sur le montant vertical (21) à l'aide de la vis cruciforme (2).

Fixez l'ordinateur (1) sur le montant vertical (21) à l'aide de la vis (2) et de la rondelle (96).

ATTENTION : ASSUREZ-VOUS D'AVOIR BIEN SERRÉ TOUS LES BOULONS ET ÉCROUS AVANT DE COMMENCER VOTRE ENTRAÎNEMENT.

REMARQUE : L'EMBOUIT SUR LE TUBE STABILISATEUR AVANT EST AMOVIBLE, CE QUI VOUS PERMET DE DÉPLACER FACILEMENT VOTRE APPAREIL ELLIPTIQUE.

START/STOP :

1. Démarrer et mettre en pause les entraînements.
2. Démarrez la mesure de la graisse corporelle et quittez le programme de graisse corporelle.
3. Fonctionne uniquement en mode arrêt. Maintenir la touche enfoncée pendant 3 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs à zéro.

DOWN : Diminue la valeur du paramètre d'entraînement sélectionné : TEMPS, DISTANCE, etc. Pendant l'entraînement, cela diminuera la charge de résistance.

UP : Augmente la valeur du paramètre d'entraînement sélectionné. Pendant l'entraînement, cela augmente la charge de résistance.

ENTER : Pour saisir la valeur souhaitée ou le mode d'entraînement.

TEST (RÉCUPÉRATION) : Appuyez sur cette touche pour accéder à la fonction Récupération lorsque l'ordinateur affiche la fréquence cardiaque.

RÉCUPÉRATION ET FORME PHYSIQUE : Niveau 1 à 6 après 1 minute. F1 correspond au meilleur résultat et F6 au pire.

MODE : Appuyez pour passer de l'affichage RPM à SPEED, ODO à DIST, WATT à Calories pendant l'entraînement.

SÉLECTION DE L'ENTRAÎNEMENT : Après la mise sous tension, utilisez les touches UP ou DOWN pour sélectionner, puis appuyez sur ENTER pour accéder au mode souhaité.

RÉGLAGE DES PARAMÈTRES D'ENTRAÎNEMENT :

Après avoir sélectionné le programme souhaité, vous pouvez prédéfinir plusieurs paramètres d'entraînement pour obtenir les résultats souhaités.

PARAMÈTRES D'ENTRAÎNEMENT

TEMPS/DISTANCE/CALORIES/ÂGE

Remarque : certains paramètres ne sont pas réglables dans certains programmes.

Une fois le programme sélectionné, appuyez sur ENTER pour faire clignoter le paramètre « Temps ». À l'aide des touches HAUT ou BAS, vous pouvez sélectionner la valeur de temps souhaitée. Appuyez sur la touche ENTER pour saisir la valeur.

Le message clignotant passe au paramètre suivant. Continuez à utiliser les touches HAUT OU BAS. Appuyez sur START/STOP pour démarrer l'entraînement.

En savoir plus sur les paramètres d'entraînement:

Champ	Plage de réglage	Valeur par défaut	Incrément / Décrément	Description
Temps	0,00–99,00	00:00	±1,00	1. Lorsque l'affichage indique 0:00, le temps compter à la hausse.
Distance	0,00–999,0	0,00	±1,0	2. Lorsque le temps est compris entre 1,00 et 99:00, il décompte jusqu'à 0.
Calories	0–9950	0	±50	1. Lorsque l'affichage indique 0, les calories comptent à la hausse.
Âge	10–99	30	±1	2. Lorsque les calories sont entre 50 et 9950, elles descendent jusqu'à 0.
Âge	10–99	30	±1	La fréquence cardiaque (FC) cible sera basée sur l'âge. Lorsque la FC dépasse la cible, la valeur de FC clignote dans les programmes

FONCTIONNEMENT DU PROGRAMME:

Manuel (P1) Sélectionnez MANUAL à l'aide des touches UP OU DOWN, puis appuyez sur la touche ENTER. Le premier paramètre TIME clignote afin que la valeur puisse être réglée à l'aide des touches UP OU DOWN. Appuyez sur la touche ENTER pour enregistrer la valeur et passer au paramètre suivant à régler. Continuez ainsi pour tous les paramètres souhaités, en appuyant sur START/STOP pour démarrer l'entraînement.

REMARQUE : lorsque l'un des paramètres d'entraînement arrive à zéro, un signal sonore retentit et l'entraînement s'arrête automatiquement. Appuyez sur la touche START pour poursuivre l'entraînement jusqu'à atteindre le paramètre d'entraînement inachevé.

PRÉ-PROGRAMMES (P2-P7)

Il existe 6 profils de programme prêts à l'emploi. Tous les profils de programme ont 16 niveaux de résistance. Réglage des paramètres pour les pré-programmes. Sélectionnez l'un des préprogrammes à l'aide des touches UP OU DOWN, puis appuyez sur la touche ENTER. Le premier paramètre TIME clignote. La valeur peut être ajustée à l'aide des touches HAUT OU BAS. Appuyez sur la touche ENTER pour enregistrer la valeur et passer au paramètre suivant à régler. Continuez ainsi pour tous les paramètres souhaités, puis appuyez sur START/STOP pour démarrer l'entraînement.

REMARQUE : lorsque l'un des paramètres d'entraînement arrive à zéro, un signal sonore retentit et l'entraînement s'arrête automatiquement. Appuyez sur la touche START pour reprendre l'entraînement et atteindre le paramètre d'entraînement inachevé.

PROGRAMME GRAISSE CORPORELLE (P8)

Réglage de l' Données pour l' Corps Graisse

Sélectionnez le PROGRAMME GRAISSE CORPORELLE à l'aide des touches HAUT OU BAS, puis appuyez sur ENTER. « Male » clignote afin que vous puissiez sélectionner votre sexe à l'aide des touches UP OU DOWN KEY, puis appuyez sur ENTER pour enregistrer votre sexe et passer à la donnée suivante. « 175 » pour la taille clignote afin que vous puissiez régler la taille à l'aide des touches HAUT OU BAS, appuyez sur la touche ENTER pour enregistrer la valeur et passer à l' donnée suivante. « 75 » pour le poids clignote afin que vous puissiez régler le poids à l'aide des touches HAUT OU BAS, appuyez sur la touche ENTER pour enregistrer la valeur et passer à la donnée suivante.

« 30 » s'affiche, vous pouvez donc régler l'âge à l'aide des touches HAUT OU BAS, puis appuyez sur ENTER pour enregistrer la valeur. Appuyez sur START/STOP pour démarrer la mesure, veuillez également saisir les poignées de mesure du pouls.

Après 15 secondes, l'écran affichera le pourcentage de graisse corporelle, le BMR, l'IMC et le TYPE DE CORPS.

REMARQUE : Types de corps : il existe 5 types de corps classés en fonction du pourcentage de graisse calculé. BMR : taux métabolique basal. IMC : Indice de masse corporelle (Body Mass. Appuyez sur la touche START/STOP pour revenir à l'écran principal.

PROGRAMME DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE (P9):

Réglage des paramètres pour la fréquence cardiaque cible. Sélectionnez TARGET H.R. à l'aide des touches UP OU DOWN, puis appuyez sur la touche ENTER. Le premier paramètre TIME clignote afin que vous puissiez régler la valeur à l'aide des touches UP OU DOWN. Appuyez sur la touche ENTER pour enregistrer la valeur et passer au paramètre suivant à régler. Continuez ainsi pour tous les paramètres souhaités, puis appuyez sur START/STOP pour démarrer l'entraînement.

REMARQUE : Si le pouls est supérieur ou inférieur (± 5) à la fréquence cardiaque cible définie, l'ordinateur ajuste automatiquement la résistance. Il effectue une vérification toutes les 20 secondes environ. La résistance augmente ou diminue (remarque : chaque résistance correspond à 2 niveaux de charge). Lorsque l'un des paramètres d'entraînement arrive à zéro, deux bips retentissent et l'entraînement s'arrête automatiquement. Appuyez sur START/STOP pour reprendre l'entraînement et atteindre le paramètre d'entraînement inachevé.

Programme CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE (P10-P12)

Il existe 3 sélections pour la fréquence cardiaque

cible : P10-60 % TARGET H.R. = 60 % de (220-ÂGE)

P11-75 % TARGET H.R. = 75 % de (220-ÂGE) P12-

85 % TARGET H.R. = 85 % de (220-ÂGE)

Paramètres de réglage pour le CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Sélectionnez L'UN DES PROGRAMMES DE CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE à l'aide des touches HAUT OU BAS, puis appuyez sur la touche ENTER. Le premier paramètre, TEMPS, clignote afin que vous puissiez régler la valeur à l'aide des touches HAUT OU BAS. Appuyez sur la touche ENTER pour enregistrer la valeur et passer au paramètre suivant à régler.

Continuez ainsi pour tous les paramètres souhaités, puis appuyez sur START/STOP pour démarrer l'entraînement.

REMARQUE: si le pouls est supérieur ou inférieur (± 5) à la fréquence cardiaque cible définie, l'ordinateur ajuste automatiquement la résistance. Il effectue une vérification toutes les 20 secondes environ. La résistance augmente ou diminue (remarque : chaque résistance correspond à 2 niveaux de charge).

Lorsque l'un des paramètres d'entraînement arrive à zéro, deux bips retentissent et l'entraînement s'arrête automatiquement. Appuyez sur la touche START/STOP pour poursuivre l'entraînement jusqu'au paramètre inachevé.

PROGRAMME UTILISATEUR (P13)

Le programme utilisateur permet à l'utilisateur de définir son propre programme qui peut être utilisé immédiatement.

Réglage des paramètres pour le programme utilisateur

Sélectionnez l'utilisateur en appuyant sur la touche UP ou DOWN, puis sur la touche ENTER. Le premier paramètre TIME clignote afin que la valeur puisse être ajuster à l'aide des touches UP OU DOWN. Appuyez sur la touche ENTER pour enregistrer la valeur et passer au paramètre suivant à ajuster. Continuez ainsi pour tous les paramètres souhaités.

Une fois les paramètres souhaités définis, le niveau 1 clignote. Utilisez les touches HAUT OU BAS pour régler, puis appuyez sur ENTER jusqu'à ce que le réglage soit terminé (il y a 10 fois au total), appuyez sur la touche START/STOP pour démarrer l'entraînement.

REMARQUE : lorsque l'un des paramètres d'entraînement arrive à zéro, un signal sonore retentit et l'entraînement s'arrête automatiquement. Appuyez sur **la touche START/STOP** pour continuer l'entraînement et atteindre le paramètre d'entraînement inachevé.

Pouls manuel (si disponible)

Pour mieux respirer, contrôlez votre fréquence cardiaque cible (THR) grâce au système de mesure du pouls manuel du moniteur.

Procédure : Cette fonction permet de surveiller votre cœur en comptant les battements par minute (BPM). Pour afficher votre fréquence cardiaque, votre fréquence d'et votre lecture sur le moniteur, suivez les instructions: : 1) Placez vos mains sur les capteurs de fréquence cardiaque, Hand Grip, situés sur le moniteur; 2) Gardez vos mains stables et centrées sur les capteurs. Gardez votre bras, votre avant-bras et votre coude aussi détendus que possible. Cela vous aidera à garder les mains fermes sur la poignée pendant la mesure; 3) Au bout de quelques secondes, le symbole du cœur commence à clignoter et la valeur de votre rythme cardiaque s'affiche; 4) Attendez au moins 10 secondes jusqu'à ce que votre pouls, indiqué sur le moniteur, se stabilise; 5) Gardez votre main sur les capteurs pendant que vous souhaitez consulter votre fréquence cardiaque.

AVANT DE COMMENCER TOUTE ACTIVITÉ PHYSIQUE, CONSULTEZ UN MÉDECIN.



Z3 - Zone de risque

Il n'est pas recommandé de s'entraîner au-delà de 80 % de la fréquence cardiaque maximale, car cela correspond à la zone de risque cardiaque.

Z2 - Zone aérobie

Zone d'entraînement cardio-respiratoire, entre 70 % et 80 % de la fréquence cardiaque maximale.

Z1 - Zone de perte de poids

Zone d'entraînement pour la perte de poids, cardio-respiratoire, entre 60 % et 70 % de la fréquence cardiaque maximale.

Z0 - Zone d'activité modérée

Moins de 60 % de la fréquence cardiaque maximale. Recommandé pour les personnes inactives, qui présentent des conditions particulières ou qui ont besoin d'une rééducation pour un problème médical.

ATTENTION

A - La mesure est influencée par les mouvements, les exercices, la position de la main, la pression exercée, le caractère gras de la peau, les émotions et d'autres facteurs.

B - Des variations de la fréquence cardiaque pouvant atteindre 10 % BPM vers le haut ou vers le bas peuvent être considérées comme normales. Dans ce cas, utilisez la moyenne ou centrale comme référence. Pour obtenir une mesure plus précise de votre fréquence cardiaque, nous vous recommandons d'utiliser des bracelets, une ceinture thoracique ou un appareil médical.

C - Si vous remarquez des variations importantes et soudaines (par exemple : de 85 BPM, le rythme chute à 40 puis remonte à 230), cela signifie que vous ne tenez pas correctement la poignée.

D - Le fait de faire glisser votre main sur la poignée ou de la serrer et de la relâcher nuit également à la lecture.

E - L'utilisation correcte du capteur de la poignée nécessite un certain entraînement. Essayez plusieurs positions et adoptez celle qui donne le meilleur résultat dans votre cas.

F - Des interruptions dans les battements du cœur indiquent que vos mains ne sont pas bien positionnées ou que la pression exercée est insuffisante.

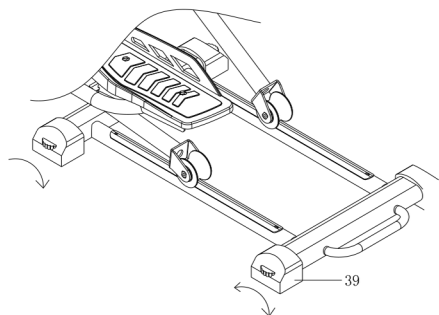
G - N'utilisez pas le Hand Grip comme support, car cela pourrait l'endommager.

H - Ne tenez la poignée que le temps nécessaire pour prendre les mesures, selon la fréquence souhaitée.

I - Pour faciliter l'installation et le retrait de l'appareil, pendant l'exercice ou en cas de déséquilibre ou d'urgence, utilisez les poignées.

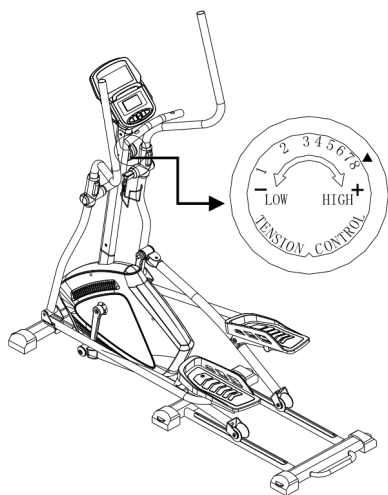
Remarques : les valeurs indiquées dans ce moniteur constituent des valeurs de référence et ne peuvent être considérées comme suffisamment précises pour une évaluation clinique.

AJUSTEMENTS



AJUSTEMENT DE L'ÉQUILIBRE

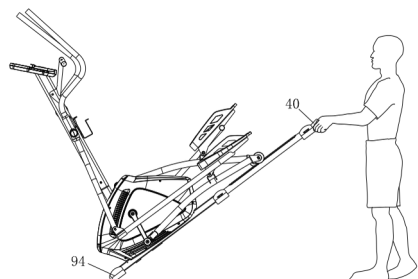
Afin d'obtenir un mouvement fluide et confortable, vous devez vous assurer que l'elliptique est stable. Si vous remarquez que l'elliptique est déséquilibré pendant son utilisation, vous devez régler les embouts (39) situés sur le stabilisateur arrière jusqu'à ce que l'elliptique soit à niveau avec le sol.



RÉGLAGE DE LA TENSION

Réglez la tension en tournant le bouton de contrôle de la tension (29) dans le sens horaire pour augmenter le niveau de résistance. Tournez le bouton de réglage de la tension (29) dans le sens antihoraire pour diminuer le niveau de résistance.

Les niveaux de tension sont réglés sur 1 étant le plus bas et 8 le plus élevé.



DÉPLACEMENT DE L'APPAREIL ELLIPTIQUE

Pour déplacer l'elliptique, tenez le tube coulissant (40) et inclinez l'elliptique jusqu'à ce que les roulettes mobiles situées sur les embouts gauche et droit (94 et 95) situés sur le stabilisateur avant touchent le sol. Une fois les roulettes au sol, vous pouvez facilement transporter l'elliptique à l'endroit souhaité.



ENTRETIEN PRÉVENTIF

Avant d'utiliser votre appareil, assurez-vous qu'il est en bon état. Vérifiez l'état général de l'appareil, comme décrit dans la section « Consignes de sécurité ». Si l'appareil n'est pas en parfait état, contactez un assistant technique agréé.

NETTOYAGE :

- N'utilisez jamais de produits abrasifs ou de solvants pour le nettoyage.
- Ne laissez pas l'équipement exposé à des agents naturels tels que la lumière du soleil, la pluie, la rosée, la poussière, le brouillard salin, etc.
- Ne placez pas le tapis roulant dans un environnement poussiéreux, humide, dans un sauna ou dans un endroit non ventilé.
- Utilisez toujours des pièces de rechange d'origine. Un entretien incorrect peut endommager le produit et entraîner la perte de la garantie.
- Si vous le souhaitez, ce nettoyage peut être effectué par un assistant technique (voir tarifs).

AVERTISSEMENT : Cet équipement est conçu pour un usage résidentiel. Nous déclinons toute responsabilité en cas d'utilisation dans des salles de sport, des clubs, des cliniques ou des copropriétés.

GARANTIE

Conditions de garantie

- A. Les procédures de garantie ne seront effectuées que sur présentation du bon de vente original et dans les limites prévues par les présentes Conditions Générales. La garantie sera fournie par le Réseau d'Assistance Technique Agréé.
- B. Les conditions énoncées dans le présent Contrat sont garanties au premier acheteur utilisateur de ce produit pendant une période de 6 (six) mois (y compris la période de garantie légale - 90 (quatre-vingt-dix) premiers jours, comptés à compter de la date d'émission du bon /coupon de taxe de vente, en cas d'utilisation exclusivement résidentielle.
- C. Les délais de garantie et de couverture commencent à compter de la date d'émission de la facture de vente / du coupon, y compris le délai légal de 90 (quatre-vingt-dix) jours.

PIÈCES ET COMPOSANTS	TEMPS
Structure	1 an
Peinture (oxydation)	1 an
Moteur	1 an
Plaque auxiliaire	1 an
Moniteur	1 an
Moteur d'inclinaison	1 an
Courroie	1 an
Plate-forme	1 an
Couvercle moteur	1 an
Pièces en plastique et caoutchouc	1 an
Câble d'alimentation	1 an
Main d'oeuvre	1 an

- D. Les pièces réparées ou remplacées dans le cadre de cette garantie n'arrêtent ni ne prolongent la période de garantie initialement stipulée.
- E. Pour bénéficier de cette garantie, l'équipement doit avoir été installé par un technicien agréé, à l'exception des produits résidentiels.
- F. La garantie ne couvre pas les services d'installation et d'entretien préventif tels que le nettoyage, la lubrification et le réglage du produit.
- G. Aucun revendeur n'est autorisé à recevoir le produit du client pour vous le référer au revendeur local ou celui-ci pour le lui retourner et pour fournir des informations au nom du fabricant/fournisseur sur le déroulement du service. Le fabricant/fournisseur ou le service de support client ne sont pas responsables de tout dommage ou retard dû à cette non-conformité.
- H. Le Fabricant/Fournisseur conserve les pièces de rechange disponibles jusqu'à ce qu'il cesse la fabrication ou l'importation de l'équipement. S'il cesse la production ou l'importation de l'équipement, le Fabricant/Fournisseur conserve les pièces de rechange disponibles pour sa gamme d'équipements pendant une période de temps raisonnable, conformément à la loi.
- I. Dans le délai de trente (30) jours si le matériel présente

En cas de dysfonctionnement, le client peut choisir d'apporter le produit à un point de service agréé ou de demander un service à domicile sans frais de déplacement dans les départements couverts par le réseau d'assistance technique agréé. Passé le délai de trente (30) jours ou dans les municipalités non couvertes par le réseau d'assistance technique agréé, les frais résultant de tout transport de l'équipement vers un service de fret, d'enlèvement ou de visite technique par un assistant technique, sont à la charge du client, que cet équipement soit ou non couvert par cette garantie.

J. Les lubrifiants, les silicones pour tapis de course, la vaseline pour les poids de guidage et la micro-huile pour les articulations des stations de musculation, doivent être exclusivement recommandés par le fabricant, disponibles auprès du Réseau d'Assistance Technique Agréé.

K. Les composants qui s'usent avec l'utilisation régulière de l'équipement tels que les balais de moteur, les courroies, les plaquettes, les bandes de frein, le feutre, les chaînes et les câbles en acier, lorsque cet équipement sera garanti pendant une période de 90 jours à compter de la facture ou du défaut de fabrication constaté par le réseau d'assistance technique agréé.

Extinction de la garantie

- Cette garantie sera considérée comme nulle lorsque :
- A. Expiration du délai de garantie.
 - B. Équipement réparé par une personne non autorisée par le Fabricant/Fournisseur, si des signes de violation de ses caractéristiques d'origine ou d'assemblage non usine sont constatés.
 - C. Dommages subis par l'équipement en raison d'une utilisation impropre, de l'utilisation de produits de nettoyage inappropriés, de l'oxydation par des agents extérieurs, de l'usure, de la négligence, de la modification, de l'utilisation d'accessoires non recommandés, d'une conception inadéquate à l'application prévue, de chutes, de perforations, d'une utilisation et d'une installation contraires aux instructions d'utilisation, d'un câblage inadéquat dans le réseau électrique, d'un manque de mise à la terre dans des grilles mal dimensionnées et/ou de fluctuations et surcharges excessives.
 - D. Pour la ligne résidentielle est interdit tout type d'entretien de l'équipement de l'utilisateur ou d'un tiers autre que le réseau d'assistance technique.
 - E. Le produit est utilisé dans des gymnases, des copropriétés, des cliniques, des clubs, des saunas, immergé dans l'eau ou utilisé de manière à ressembler à autre chose qu'à des fins résidentielles ou à l'application prévue.

Commentaires:

- A. Les câbles, mousquetons, pédales lorsqu'ils existent dans le produit doivent être remplacés une fois par an.
- B. Le Fabricant/Fournisseur n'est pas responsable des accidents et de leurs conséquences, découlant du non-respect des caractéristiques d'origine ou de l'assemblage par défaut de son équipement.
- C. La responsabilité du client est celle résultant d'appels jugés non fondés.

Remarque: le fabricant/fournisseur se réserve le droit d'apporter des modifications sans préavis.



SAFETY INFORMATION

Please read this manual before using the product and retain it for future reference to avoid the risk of heating, fire, electric shock, or injury.

It is the owner's responsibility to ensure that all users of the equipment are adequately informed of the safety precautions.

If the equipment is not in perfect condition, call a technical assistant.

General Considerations

- Place the bicycle on a flat surface at least 30cm away from any wall, keeping the lower part free from any obstacles.
- Never allow more than one person to use the elliptical at the same time.
- Consult your doctor before starting and during any exercise program. Special attention should be given to children, pregnant women, the elderly, people with heart problems and people with disabilities.
- The values indicated on the monitor are reference points, they cannot be considered with sufficient precision for clinical evaluation.
- Keep away from equipment, children and pets, especially during use and do not insert objects into the holes in the equipment.
- Use suitable sportswear. Do not wear loose clothing that can get caught in the equipment. To exercise, always wear shoes, do not walk barefoot or with sandals.
- This device is not intended to be used by people whose physical or mental capacities are reduced or inexperienced, unless they are supervised by a responsible person.
- Children must be supervised to ensure that they do not play with the appliance.

Observations

A. Manufacturer / Distributor is not responsible for accidents and their consequences arising from the violation of the original characteristics or assembly outside the factory settings of their products.

B. Reseller or Authorized Technical Assistance is authorized to change these Terms or make commitments on behalf of the Manufacturer / Distributor.

C. Customer is responsible for unfounded technical call costs.

NOTE: Figures and photos in this manual are for illustrative purposes only. The Manufacturer / Distributor reserves the right to make changes to the product without prior notice. This manual may illustrate options that are not part of the purchased equipment.

COMPONENTS AND
TECHNICAL SPECIFICATIONS



- 1. Monitor
- 2. Hand Grip
- 3. Handlebar
- 4. Tension control
- 5. Tower
- 6. Main frame
- 7. Front feet
- 8. Pedal
- 9. Support pedal
- 10. Rear feet
- 11. Guide rail

Product		Packaged	
Net weight (approximate)	47,00 kg	Gross weight	53,00 kg
Maximum width	680 mm	Width (carton box)	380 mm
Maximum length	1730 mm	Height (carton box)	680 mm
Maximum height	1655 mm	Lenght (carton box)	1100 mm

SPARE PART LIST

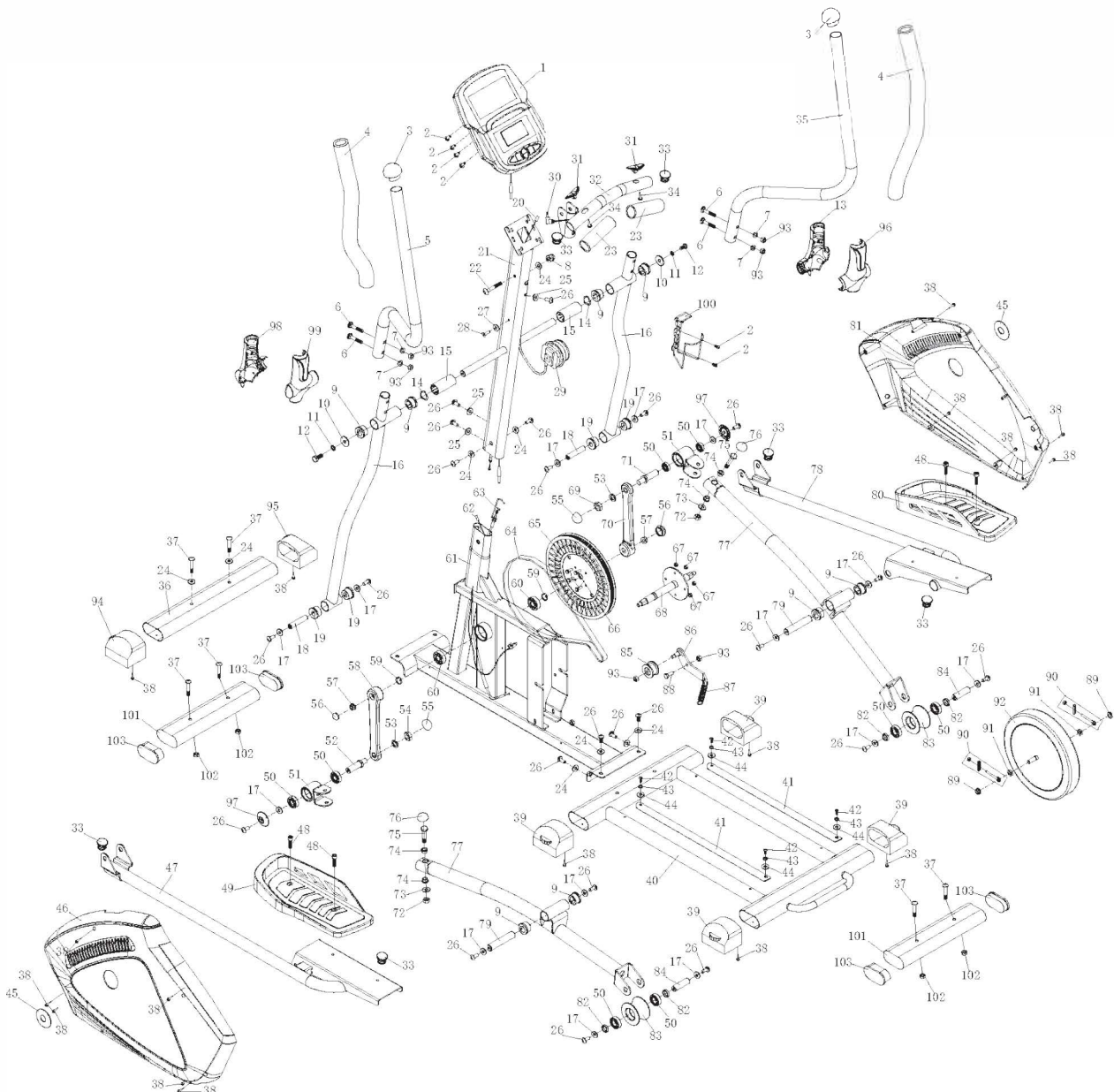
No.	Description	Q'ty
1	Computer	1
2	Cross head screw M5*10	6
3	End cap	2
4	Foams	2
5	Handlebar (L)	1
6	Carriage Bolt M8*40	4
7	Arc washer d8*Φ16*R30*1.5	4
8	Domed M8	8
9	Bushing (二) Φ32*Φ19*28	4
10	Washer d8*Φ32*2	2
11	Spring washer d8	4
12	Bolt M8*20	2
13	Handlebar cover(R)	1
14	Arc washerd19*Φ20*0.3	2
15	Bushing	2
16	Lower handlebar	2
17	Washer d8*Φ20*2	14
18	Rotating shaft Φ14*67*M8	2
19	Bushing (一) Φ32*Φ14*20	4
20	Middle wire	1
21	Upring post	1
22	Bolt M8*45	1
23	Foams	2
24	Washer d8*Φ20*1.5	9
25	Arc washer d8*Φ20*1.5*R30	3
26	Bolt M8*16	23
27	Washer d6*Φ18*1	1
28	Screw M5*25	1
29	Tension knob	1
30	Sensor wire	2
31	Pulse	2
32	Middle handlebar	1
33	End capΦ32	6
34	screw ST4.2*25	2
35	Handlebar (R)	1
36	Front stabilizer	1
37	Bolt M8*50	6
38	Screw ST4.2*16	13
39	End cap	4
40	Sliding tube	1
81	Chain cover (R)	1
82	Bushing	4
83	Plastic roller	2
84	Roller shaft	2

No.	Description	Q'ty
41	Aluminum plate	2
42	Screw M6*10	4
43	Spring washer d6	4
44	Washer d6*Φ16*1	4
45	Small cover	2
46	Chain cover (R)	1
47	Pedal tube(L)	1
48	Bolt M8*16	4
49	Pedal (L)	1
50	Bearing 6003	8
51	U bracket	2
52	Crank axle (L)	1
53	Spring washer 1/2"	2
54	Nylon nut (L)	1
55	End cap S19	2
56	End cap	2
57	flange nut M10*1.25	2
58	Crank (L)	1
59	Snap spring 20	2
60	Bearing 6004	2
61	MAIN FRAME	1
62	Sensor wire	1
63	Tension wire	1
64	Belt	1
65	CRANK WHEEL	1
66	Bolt M6*16	4
67	Nylon nut M6	4
68	Axle	1
69	Nylon nut (R) 1/2"	1
70	Crank(R)	1
71	Crank axle(R)	1
72	Nylon nut M10	2
73	Washer d10*Φ20*2	2
74	Bushing	4
75	NutM10*55	2
76	End cap S17	2
77	Pedal tube (L/R)	2
78	Pedal tube(R)	1
79	Pedal shaft	2
80	Pedal (R)	1
94	End cap (L)	1
95	End cap (R)	1
96	Handlebar cover(R)	1
97	End cap	2

85	PLASTIC WHEEL	1
86	Belt bracket	1
87	Tension spring	1
88	Shoulder bolt M8*20	1
89	flange nut M10*1	2
90	Bolt set	2
91	Nut M10*1	2
92	Flywheel	1
93	Nylon nut M8	6

98	Handlebar cover(L)	1
99	Handlebar cover(L)	1
100	Water bottle cage	1
101	Stabilizer package	2
102	Hexagon nut M8	4
103	Pipe plug	4

EXPLODED VIEW

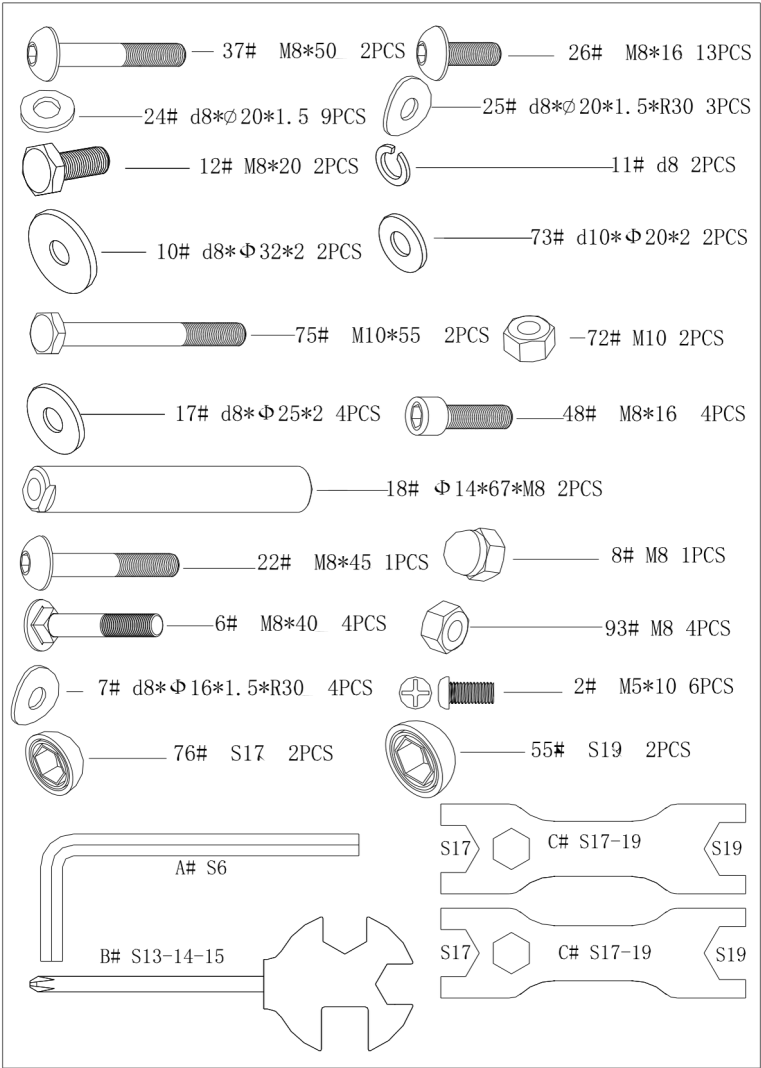


ASSEMBLY

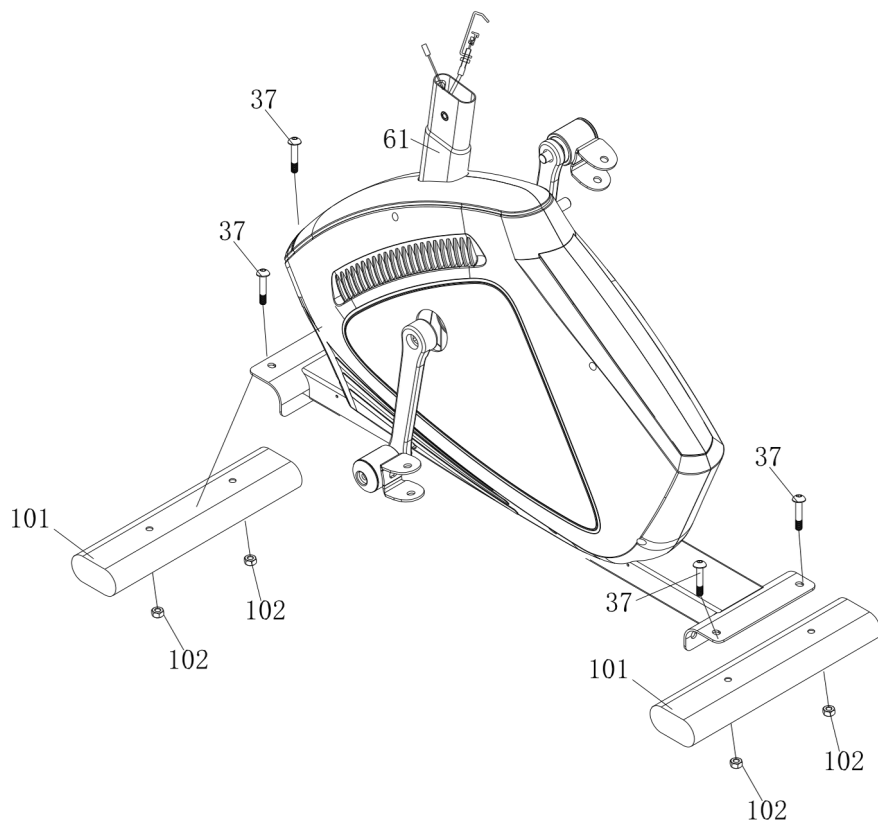


NOTE: Place the packaging with the equipment on a level surface. It is recommended that you place a protective cover for your floor. Exercise caution when you are loading and transporting equipment. Unpack and assemble the equipment where it will be used. If necessary, ask the help of someone else.

HARDWARE PACK



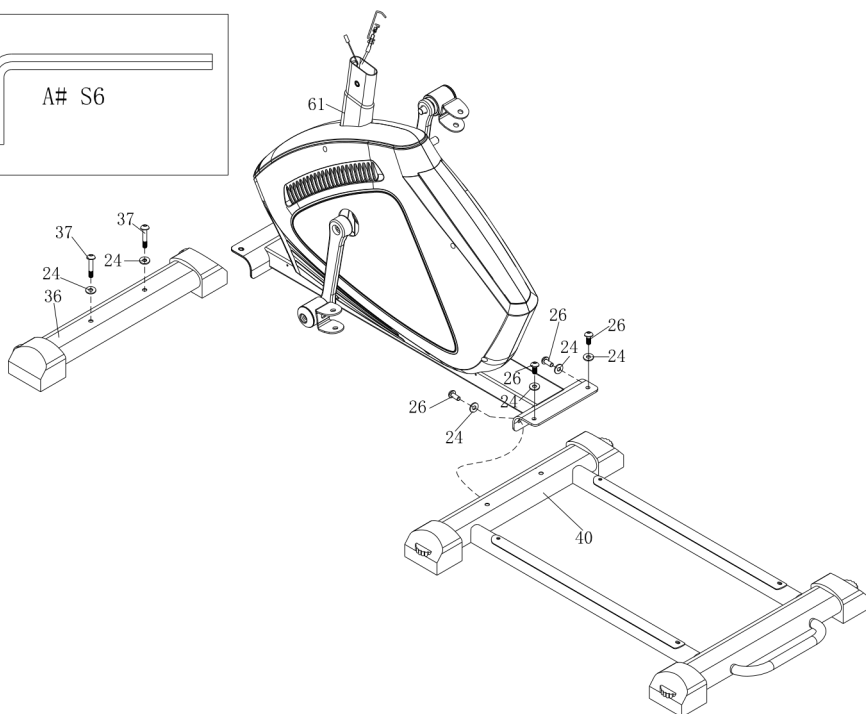
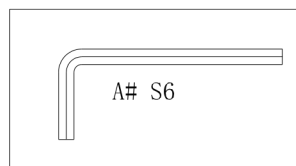
STEP 1



Remove the Transport tube (101) from Main Frame (61). Unscrew the bolt M8x50 (37) and M8 (102) and put it aside, it will no need use on product assembly.

STEP 2

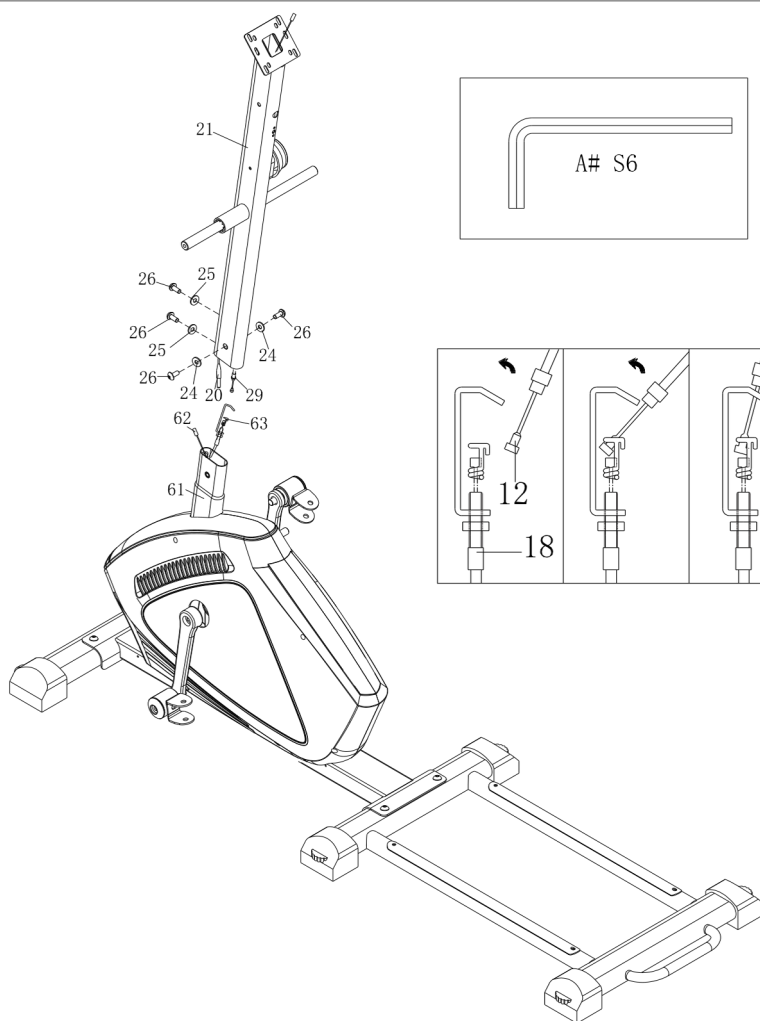
	37# M8*50 2PCS
	26# M8*16 4PCS
	24# d8*Ø 20*1.5 6PCS



Attach the front stabilizer (36) and sliding tube (40) to the main frame (61) with bolt (37/26) and washer (24).

STEP 3

	26# M8*16 4PCS
	24# d8*Ø 20*1.5 2PCS
	25# d8*Ø 20*1.5*R30 2PCS

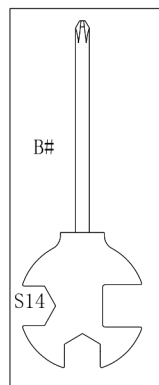
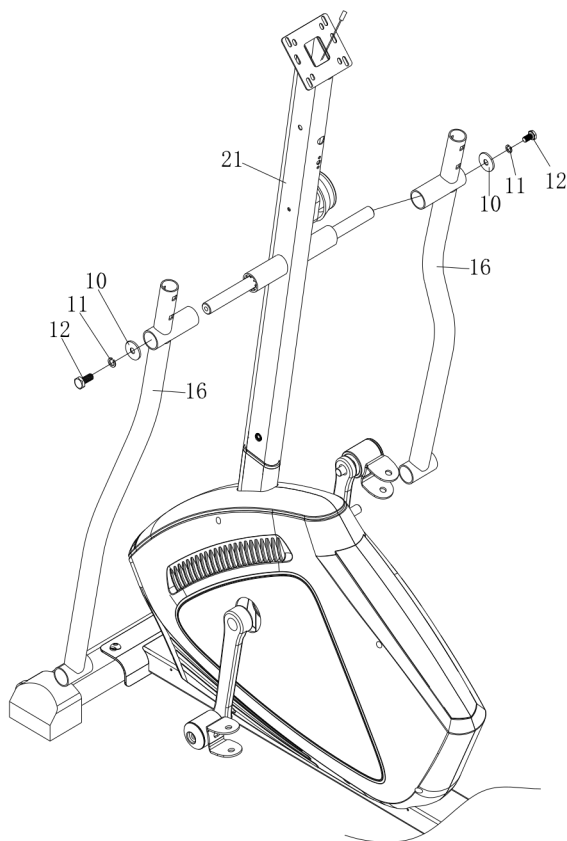


- Connect the Sensor wire (62) and (20), and Tension Control wire (29) and (63).
- Fix the Upright Post (21) with the Main Frame (61) with Bolt (26), Arc Washer (25). And washer (24).

Note: Tighten the Bolt (26), Arc Washer (25) and washer(24).

STEP 4

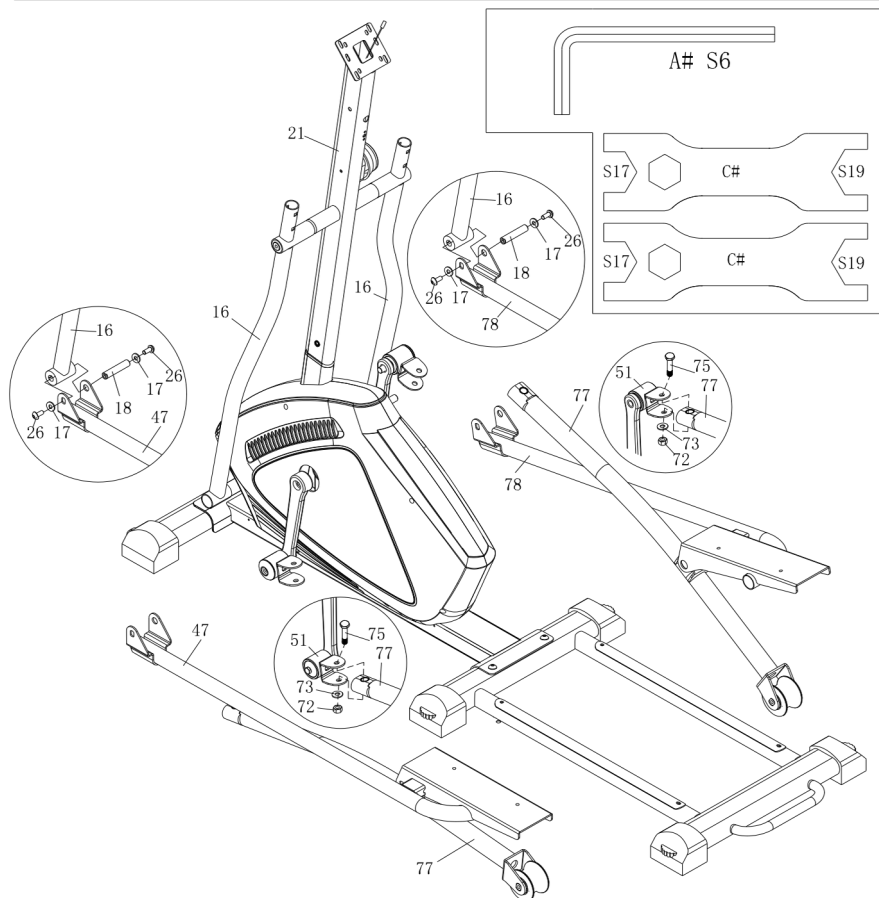
	_____	12# M8*20 2PCS
	_____	11# d8 2PCS
	_____	10# d8*Φ 32*2 2PCS



Fix the Lower Handlebar (16L/R) to the Upright Post (21) with Bolt (12) ,Spring Washer (11), Washer (10).

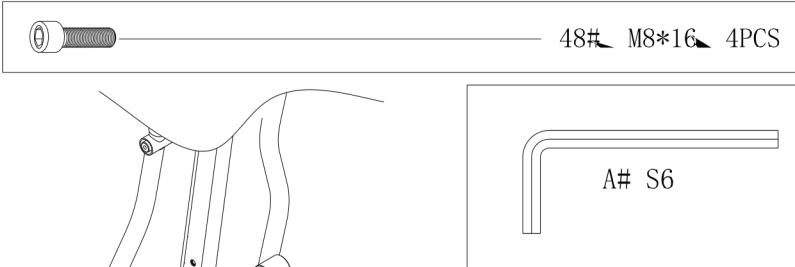
STEP 5

	#26# M8*16 4PCS		75# M10*55 2PCS
	17# d8*Φ25*2 4PCS		73# d10*Φ20*2 2PCS
	18# Φ14*67*M8 2PCS		72# M10 2PCS



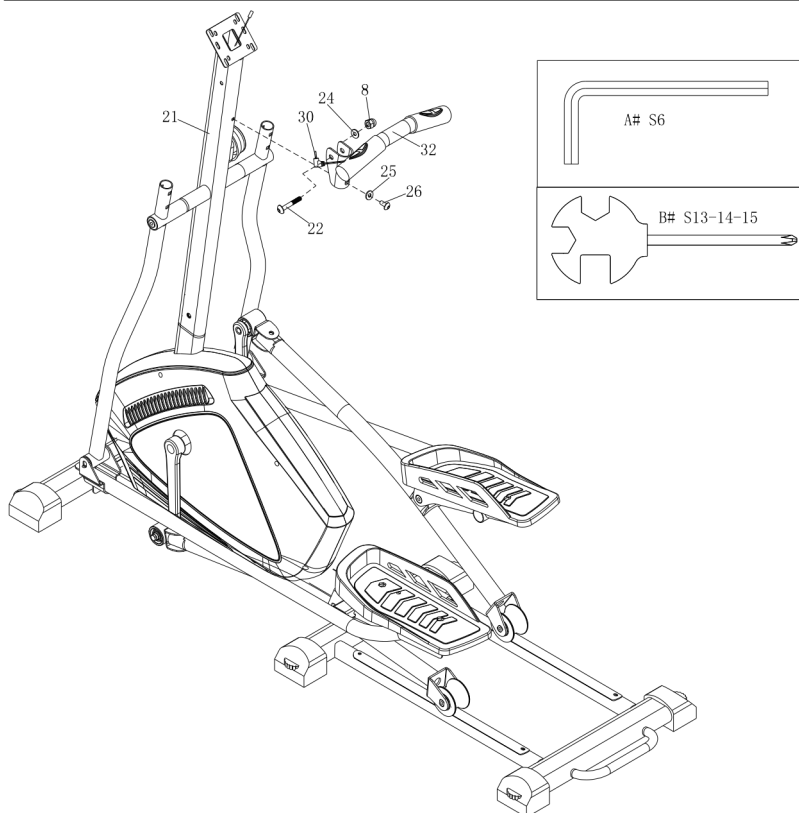
- Press the rotating shaft (18) through the hole of lower handlebar (16) and pedal tube (47/48). Then, tighten and secure them with washer (17) and hexagon bolt (26).
- Attach the pedal tube (77) to the U bracket (51) with hexagon bolt (75), washer (73) and nylon nut (72) with wrench.

STEP 6



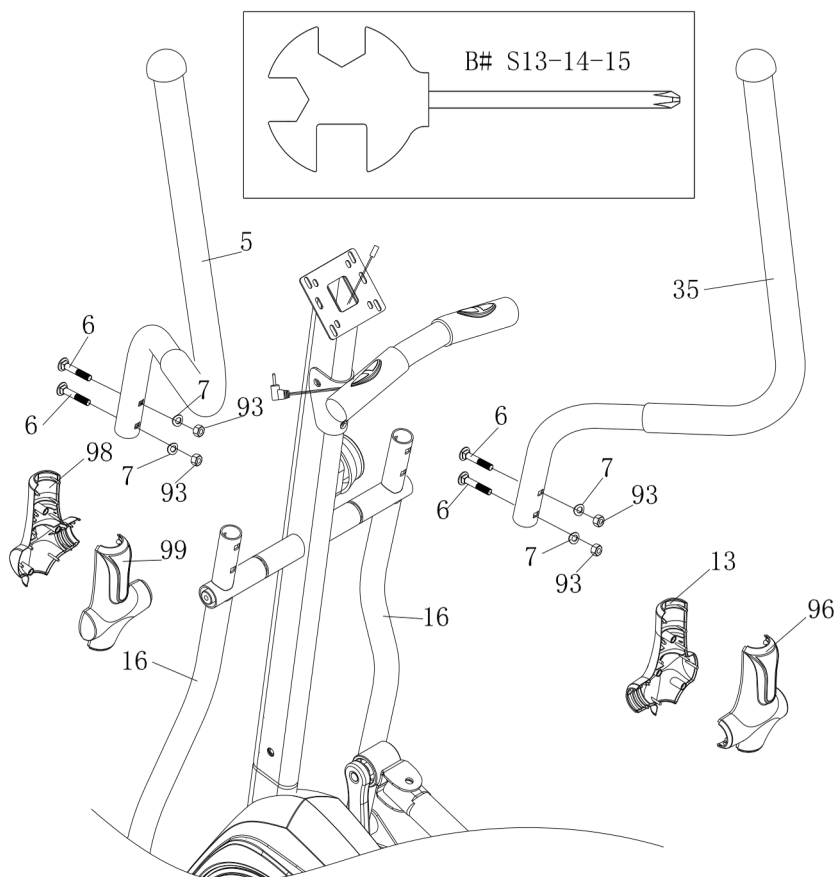
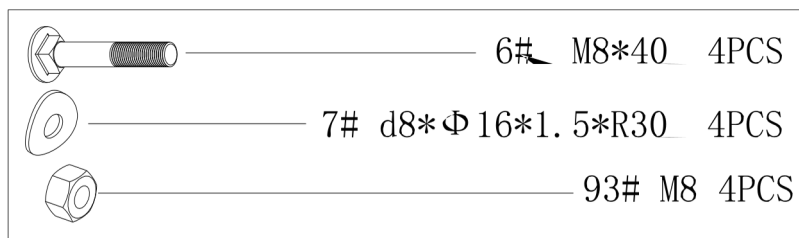
STEP 7

	26# M8*16 1PCS
	22# M8*45 1PCS
	24# d8*φ20*1.5 1PCS
	25# d8*φ20*1.5*R30 1PCS
	8# M8 1PCS



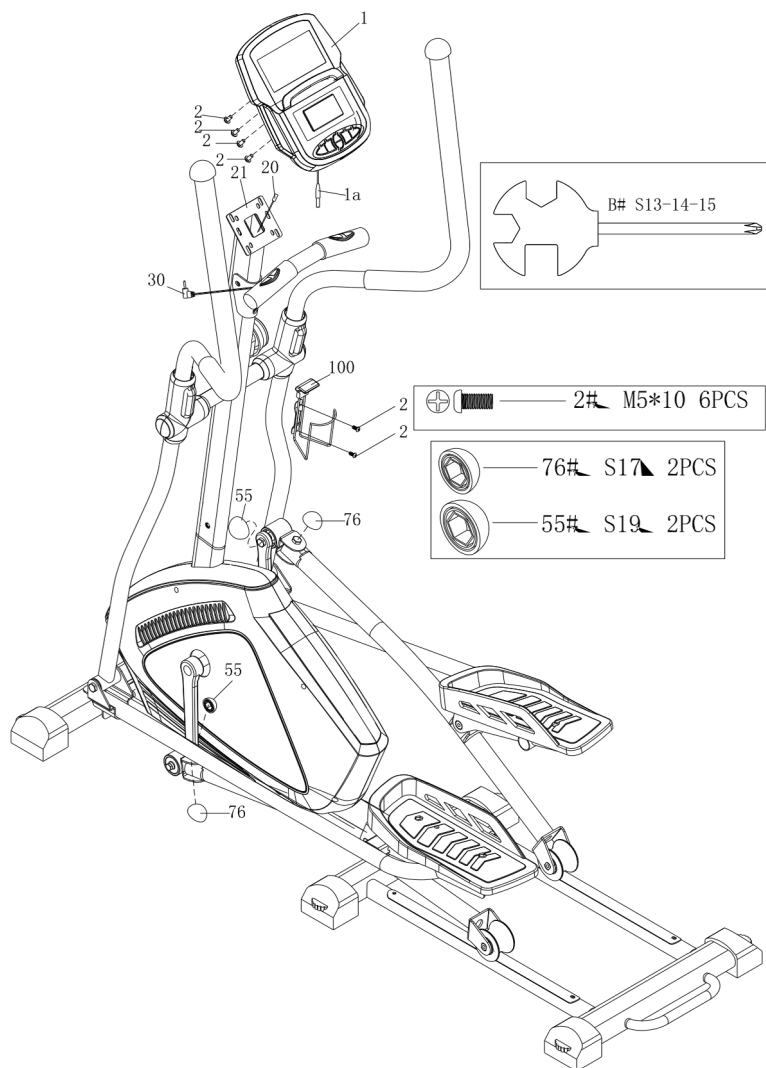
Attach the middle handlebar (32) to the upright post(21) with bolt(22/26) washer(24) arc washer(25)and nut(8), and pass the sensor wire (30) through the support tube (21).

STEP 8



Fix the Handlebar (5/35) to the Lower Handle Bar (16L/R) with Bolt (93), Arc Washer (9) and Domed Nut (8). And attach the Handlebar cover(R& L) (98/99、13/96)

STEP 9



- Attach the end cap (13/76/55) to related places separately. Connect sensor wire (20) with sensor cable (1a). Insert the sensor wire(30) on the Monitor, and fix the (100) on the Upright post(21) using Cross head screw(2).
- Fix the Computer (1) onto the Upright Post (21) with Screw (2) washer (96).

CAUTION: MAKE SURE YOU HAVE TIGHTENED ALL THE BOLTS AND NUTS WELL BEFORE BEGINNING YOUR WORKOUT.

NOTE: THE END CAP ON THE FRONT STABILIZER TUBE IS MOVABLE, WHICH IT IS EASY FOR YOU TO MOVE YOUR ELLIPTICAL.

MONITOR

START/STOP:

- 1.Start & Pauses workouts.
- 2.Start body fat measurement and quit the body fat program.
- 3.Operates only when in stop mode.Holding key 3 seconds will reset all function value to be zero.

DOWN: Decrease value of selected workout parameter: TIME, DISTANCE, etc. During the workout, it will decrease the resistance load.

UP: Increases value of selected workout parameter. During the workout, it will increase the resistance load.

ENTER: To input desired value or work out mode.

TEST(RECOVERY): Press to enter into Recovery function when computer has the heart rate value.

RECOVERY IS FITNESS: Level 1-6 after 1 minute. F1 is best, and F6 is the worst.

MODE: Press to switch display form RPM to SPEED,ODO to DIST, WATT to Calories during workout.

WORKOUT SELECTION: After power-up using UP or DOWN keys to select then pressing ENTER to enter the desired mode.

SETTING WORKOUT PARAMETERS:

After selecting your desired program,you may pre-set several workout parameters for desired results.

WORKOUT PARAMETERS:

TIME/DISTANCE/CALORIES/AGE

Note: Some parameters are not adjustable in certain programs.

Once a program has been selected ,pressing ENTER,will make "Time" parameter flash.Using UP OR DOWN KEY you may select desired time value.Press ENTER KEY to input value.
Flashing prompt will move to the next parameter.Continue use of UP OR DOWN KEY.Press START/STOP to start workout.

More About Workout Parameters

Field	Setting Range	Default value	Increment/Decrement	Description
Time	0:00~99:00	00:00	±1:00	1. When display is 0:00, Time will count. 2. When Time is 1:00~99:00, It will count Down to 0.
Distance	0.00~999.0	0.00	±1.0	1. When display is 0.0, Distance will count. 2. When distance is 1.0~999.0, it will count Down to 0.
Calories	0~9950	0	±50	1.When display is 0, Calories will count. 2. When Calories is 50~9950, it will count down to 0.
Age	10~99	30	±1	Target HR will be based on Age. When Heart Rate exceeds Target H.R, the number of Heart Rate will flash in programs.

PROGRAM OPERATION

Manual(P1)

Selecting **MANUAL** using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY. First parameter **TIME** will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY. Press ENTER KEY to save value and move to next parameter to be adjusted. Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

NOTE: One of workout parameters counts down to be zero, it will have by sounds and stop the workout automatically. Press START KEY to continue the workout to reach the unfinished workout parameter.

PRE-PROGRAMS(P2-P7) There are 6 program profiles ready for use. All program profiles have 16 level of resistance. Setting Parameters for Pre-programs. Selecting one of pre-programs using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY. First parameter **TIME** will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY. Press ENTER KEY to save value and move to next parameter to be adjusted. Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

NOTE: One of workout parameters counts down to be zero, it will have by sounds and stop the workout automatically. Press START KEY to continue the workout to reach the unfinished workout parameter.

BODY FAT PROGRAM(P8)

Setting Data for Body Fat

Selecting **BODY FAT PROGRAM** using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER.

"Male" will flash so Gender can be adjusted using UP OR DOWN KEY, press ENTER to save gender & move to next data.

"175" of Height will flash so Height can be adjusted to use UP OR DOWN KEY, press ENTER KEY save value & move to next data.

"75" of Weight will flash so Weight can be adjusted to use UP OR DOWN KEY, press ENTER KEY to save value & move to next data.

"30" of age will flash so Age can be adjusted using UP OR DOWN KEY, press ENTER to save value.

Press START/STOP to start measurement, please also grasp hand pulse grips.

After 15 seconds the display will show out Body Fat% , BMR, BMI and BODY TYPE.

NOTE:

Body Types: There are 5 body types divided according to the FAT% calculated.

BMR: Basal Metabolism Ratio.

BMI: Body Mass Index.

Press START/STOP KEY to return the main Display.

TARGET HEART RATE PROGRAM(P9) Setting Parameter for TARGET H.R. Selecting **TARGET H.R.** using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY. First parameter **TIME** will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY. Press ENTER KEY to save value and move to next parameter to be adjusted. Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

NOTE: If Pulse is above or below (± 5) the set TARGET H.R., computer will adjust the resistance load automatically. It will check every 20 seconds approx. Resistance load will increase or decrease. (Note: Each resistance load represents 2 level of loading). One of workout parameters counts down to be zero, it will have by sounds and stop the workout automatically. Press START/STOP to continue the workout to reach unfinished workout parameter.

HEART RATE CONTROL Program(P10-P12)

There are 3 selection for target pulse: P10-60% TARGET H.R.=60% of (220-AGE) P11-75% TARGET H.R.=75% of (220-AGE) P12-85% TARGET H.R.=85% of (220-AGE)

Setting Parameters for HEART RATE CONTROL Selecting ONE OF HEART RATE CONTROL PROGRAM using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY. First parameter **TIME** will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY. Press ENTER KEY to save value and move to next parameter to be adjusted. Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Note: If Pulse is above or below (± 5) the set TARGET H.R., computer will adjust the resistance load automatically. It will check every 20 seconds approx. Resistance load will increase or decrease (Note: each resistance load represents 2 level of loading). One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START/STOP KEY to continue the workout to reach unfinished workout parameter.

USER PROGRAM(P13)

User program allows user to set their own program that can be used immediately.

Setting Parameters for User Program

Selecting user pressing UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY. First parameter **TIME** will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY. Press ENTER KEY to save value and move to next parameter to be adjusted. Continue through all desired parameters.

After finished set up desired parameter, the level 1 will flash, use UP OR DOWN KEY to adjust then pressing ENTER until finished (there are totally 10 times), press **START/STOP KEY** to start workout.

NOTE: One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press **START/STOP KEY** to continue the workout to reach unfinished workout parameter.

Hand Pulse

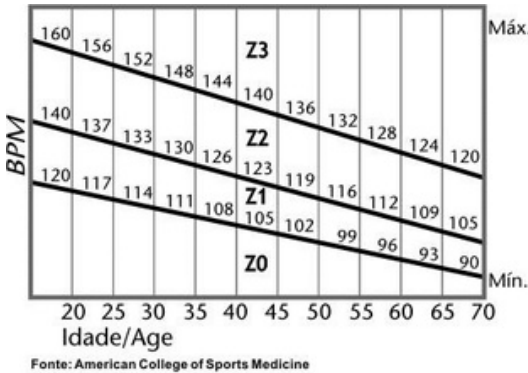
(if available)

For more breath, control your Target Heartbeat Range (THR) via the monitor's Hand Pulse system.

Procedure: This function allows the monitoring of your heart, counting in heartbeats per minute (BPM). To view your heart rate reading on the monitor, follow the instructions:

- 1: Place your hands on the heart rate reading sensors, Hand Grip, located on the monitor;
- 2: Keep your hands stable and centered on the sensors. Keep your arm, forearm and elbow as relaxed as you can. This will help you to keep your hands steady on the Hand Grip during the measurement;
- 3: In a few seconds the heart symbol starts to flash and the value of your heartbeat appears;
- 4: Wait at least 10s until your pulse, indicated on the monitor, stabilizes;
- 5: Keep your hand on the sensors while you want to view your heart rate reading.

BEFORE STARTING ANY PHYSICAL ACTIVITY, CONSULT A DOCTOR

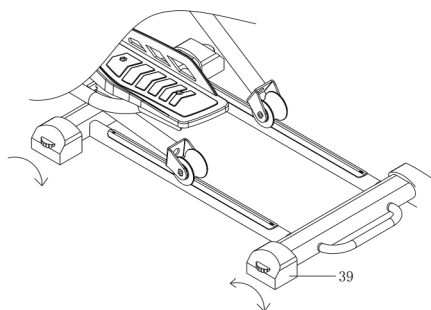


Z3 - Risk Zone It is not recommended to train above 80% of the maximum heart rate, as it is in the heart risk zone. **Z2 - Aerobic Zone** Cardio-respiratory training zone, between 70% and 80% of the maximum heart rate. **Z1 - Weight Loss Zone** Training zone for weight loss, cardio-respiratory, between 60% and 70% of the maximum heart rate. **Z0 - Moderate Activity Zone** Below 60% of the maximum heart rate. Recommended for people who are inactive, who have special conditions or need rehabilitation for a medical problem.

ATTENTION A - The measurement is affected by movements, exercises, hand position, pressure exerted, oiliness on the skin, emotions and other factors. **B** - Heart rate variations of up to 10% BPM up or down can be considered normal. In this case, use the average or central value as a reference. To get a more accurate measurement of your heart rate, we suggest using wristbands or a chest band or a medical device. **C** - If you notice large and sudden variations (for example: from 85 BPM it drops to 40 and then goes up to 230) this means that you are not holding the Hand Grip correctly. **D** - Sliding your hand over the Hand Grip or squeezing and relieving it also impairs reading. **E** - Using the Hand Grip sensor correctly requires some training. Try several positions and adopt the one that gives the best result for your case. **F** - Interruptions in the heart's blinks indicate that your hands are not well positioned or that the pressure exerted is inadequate. **G** - Do not use the Hand Grip as support, as it may damage it. **H** - Hold the Hand Grip only long enough to take the readings, according to the desired periodicity. **I** - To support the entry and exit of the equipment, during exercise or in case of imbalance or emergency, use the handlebars.

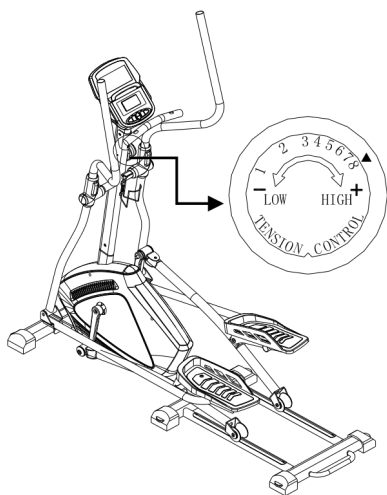
Observations: The values in this monitor inform reference values, and cannot be considered with sufficient accuracy for clinical evaluation.

ADJUSTMENTS



ADJUSTING THE BALANCE

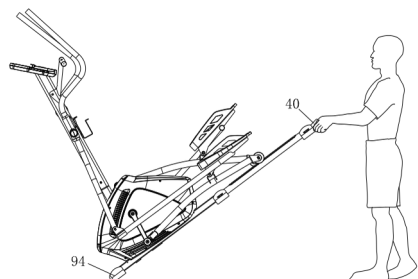
In order to achieve a smooth and comfortable ride, you must ensure that the stability of the elliptical is secured. If you notice that the elliptical is unbalanced during use, you should adjust the End Caps (39) located on the rear stabilizer until the elliptical becomes level with the floor surface.



ADJUSTING THE TENSION

Adjust the tension by rotating the Tension Control Knob (29) clockwise to increase the level of resistance. Rotate the Tension Control Knob (29) counterclockwise to decrease the level of resistance.

Tension levels are set at Level 1 being the lowest and Level 8 being the highest.



MOVING THE ELLIPTICAL

To move the elliptical, hold Sliding tube (40) and tilt the elliptical until the movable wheels on the Left & Right End Caps (94 and 95) located on the front stabilizer touch the ground. With the wheels on the ground, you can transport the elliptical to the desired location with easy.



PREVENTIVE MAINTENANCE

Before you use your equipment make sure it is in good condition. Check the general condition of the equipment, as described in "Safety Information". If the equipment is not in perfect condition, contact an Authorized Technical Assistant.

CLEANING:

- Never use abrasive or solvents for cleaning.
- Do not leave the equipment exposed to natural agents such as sunlight, rain, dew, dust, salt spray etc.
- Do not put the treadmill in dusty environments, wet, saunas or anywhere unventilated.
- Always use original spare parts. Improper maintenance can cause damage to the product and loss of warranty.
- If you prefer, this cleaning can be done by a Technical Assistant (fees may apply).

WARNING: This equipment is designed for residential use. We assume no responsibility when it is used by gyms, clubs, clinics or condos.

WARRANTY

Terms of Guarantee

- A.The warranty procedures will be carried out only upon presentation of the note / original coupon tax of Sale and limitations laid down by these Terms. The guarantee shall be provided by the Authorized Technical Assistance Network.
- B. The conditions set out in this Agreement are guaranteed to the first user purchaser of this product for a period of 6 (six) months (including the legal guarantee period - first 90 (ninety) days, counted from the date of issuance of the note / tax Coupon sale, in the event of exclusively residential use.
- C. Warranty and coverage terms start to count from the date of issue of the sales invoice / coupon, including the legal term of 90 (ninety) days.

PARTS AND COMPONENTS	TIME
Structure	1 year
Painting (oxidation)	1 year
Motor	1 year
Auxiliary plate	1 year
Monitor	1 year
Tilt motor	1 year
Belt	1 year
Platform	1 year
Motor Cover	1 year
Plastic parts and rubber	1 year
Power Cable	1 year
Manpower	1 year

- D. Parts repaired or replaced under this warranty does not stop nor extend the warranty period originally stipulated.
- E. To be used by this warranty, the equipment must have been installed by authorized technical assistant, except for residential products.
- F.Warranty does not cover the installation and preventive maintenance services such as cleaning, lubrication and adjustment of the product.
- G. No dealer is authorized to receive client product to refer you local dealer or this take it to return to it and to provide information on behalf of the Manufacturer / Supplier of the progress of the service. The manufacturer / supplier or consumer support are not responsible for any damage or delay due to this non-compliance.
- H. The Manufacturer / Supplier keep available spare parts until they cease the manufacture or import the equipment. If it ceased the production or import of equipment Manufacturer / Supplier keep the spare supply its line of equipment for a reasonable period of time, according to the law.
- I. Within the period of thirty (30) days if the equipment presents

- some malfunction, the customer may choose to take the product to an authorized posts or requesting service in your home without travel expenses in those counties covered by the Network Authorized Service. After the period of thirty (30) days or in municipalities not covered by the Technical Assistance Network Authorized expenses resulting from any transport of the equipment to a freight service, removal or technical visit by technical assistant, occur by the customer, whether or not this equipment covered by this warranty.
- J. Lubricants, silicones for treadmills, vaseline to the guide weights and micro oil to the joints of weight stations, should be exclusively recommended by the manufacturer, available at Authorized Technical Assistance Network.
- K. Components that wear out with regular use of equipment such as motor brushes, belts, pads, brake bands, felt, steel chains and cables, when this equipment will have warranty for a period of 90 days from the invoice or manufacturing defect found by the Authorized Technical Assistance Network.

Extinction Assurance

- This warranty will be considered void when:
- A. Expiry of the warranty term.
 - B.Equipment repaired by a person not authorized by the Manufacturer / Supplier, if signs of violation of its original characteristics or non-factory assembly are found.
 - C. Damage suffered by the equipment due to improper use, use of inappropriate cleaning products, oxidation from external agents, wear, neglect, modification, use of accessories not recommended, inadequate design for the intended application, falls, perforations, use and opposite installation to the operating instructions, inadequate wiring in the electrical network, lack of grounding in badly sized grids and / or excessive fluctuations and overloads.
 - D. For residential line is prohibited any type of user equipment maintenance or a third party other than the technical assistance network.
 - E. The product is used in gyms, condominiums, clinics, clubs, sauna, submerged in water or use so that it resembles other than for residential purpose or the application of the purpose intended.

Comments:

- A. cables, carabiners, pedals when existing in the product should be replaced once a year.
- B. The Manufacturer / Supplier is not responsible for any accidents and their consequences, arising from breach of the original features or assembly out of their equipment factory default.
- C. Customer's responsibility are those resulting from unfounded judged answering calls.

Note: Manufacturer / Supplier reserves the right to make changes without notice this.

Athletic