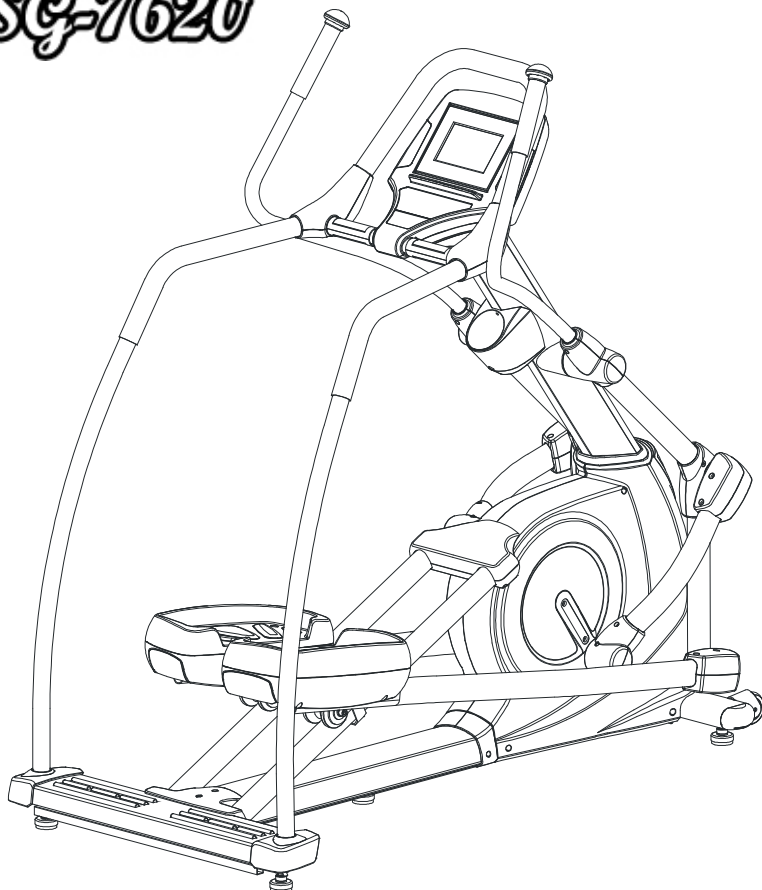


STEPPER

SC-7620



ATTENTION



Faire de l'exercice physique peut présenter un risque pour la santé. Veuillez consulter un médecin avant de démarrer tout programme d'entraînement avec cet appareil.

En cas de malaise ou d'étourdissement, veuillez interrompre immédiatement l'exercice. Un risque de blessure grave est encouru si le matériel n'est pas correctement assemblé et utilisé, et également si les instructions ne sont pas correctement respectées.

Éloignez les enfants et les animaux domestiques de l'appareil en cours d'utilisation. Vérifiez que les vis et les boulons sont correctement serrés avant toute utilisation. Suivez toutes les instructions de sécurité du présent manuel.

Le produit peut être légèrement différent du dessin.

FABRIQUÉ À TAÏWAN

Version : I



INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

AVERTISSEMENT : Afin de réduire les risques de blessure, veuillez lire attentivement les instructions de sécurité suivantes avant toute utilisation du Stepper.

1. Lisez tous les avertissements apposés sur le **Stepper**.
2. Lisez le présent manuel d'utilisation et suivez à la lettre toutes les instructions avant toute utilisation du **Stepper**. Veillez à ce que le matériel soit correctement assemblé et fixé avant toute utilisation.
3. Il est recommandé que l'assemblage de ce produit soit effectué par deux personnes.
4. Ne laissez pas le **Stepper** à la portée des enfants. Ne laissez pas les enfants utiliser ni jouer sur le **Stepper**. Éloignez les enfants et les animaux domestiques du **Stepper** en cours d'utilisation.
5. Il est recommandé de placer cet appareil d'entraînement sur un tapis fixé.
6. Installez et utilisez le **Stepper** sur une surface plate et solide. Ne placez jamais le **Stepper** sur des tapis glissants ou des surfaces irrégulières.
7. Vérifiez l'absence de composants usés ou desserrés sur le **Stepper** avant toute utilisation.
8. Resserrez/remplacez tout composant usé ou desserré avant toute utilisation du **Stepper**.
9. Consultez un médecin avant de démarrer un programme d'entraînement. En cas de malaise ou d'étourdissement, ou en cas de douleur, à tout moment au cours de l'entraînement, arrêtez immédiatement et consultez votre médecin.
10. Suivez les recommandations de votre médecin pour développer votre propre programme d'entraînement physique.
11. Choisissez toujours la séance d'entraînement qui convient le mieux à votre condition physique et à votre niveau. Respectez vos propres limites et réglez l'entraînement en fonction de celles-ci. Entraînez-vous toujours avec bon sens.
12. Avant toute utilisation de ce produit, veuillez consulter votre médecin pour un examen physique complet.
13. Ne portez pas de vêtements amples ni flottants lorsque vous utilisez le **Stepper**.
14. Ne vous entraînez jamais pieds nus ni en chaussettes ; portez toujours des chaussures de sport correctes, telles que des chaussures de course, de marche ou de cross.
15. Veillez à toujours garder l'équilibre lorsque vous utilisez, montez ou descendez du **Stepper**. La perte d'équilibre peut entraîner des blessures graves.
16. Gardez bien les deux pieds sur les pédales au cours de l'exercice.
17. Le **Stepper** ne doit en aucun cas être utilisé par des personnes pesant plus de 400 pounds /181 kg.
18. Le **Stepper** ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
19. Le **Stepper** doit être assemblé et déplacé par deux personnes.
20. Entretien : Remplacez immédiatement les composants défectueux et/ou n'utilisez pas l'appareil avant complète réparation.
21. Assurez-vous qu'un espace suffisant est prévu pour accéder et tourner autour du stepper. Laissez au moins une distance d'1 mètre de tout objet pouvant faire obstacle pendant l'utilisation de l'appareil.
22. Le **Stepper** est parfaitement adapté à un usage commercial.

AVERTISSEMENT : Avant de démarrer tout exercice ou programme d'entraînement, demandez à votre médecin si votre état de santé autorise un entraînement sur le présent appareil. Ceci est particulièrement important si vous êtes âgé de plus de 35 ans, si vous n'avez jamais fait de sport, si vous êtes enceinte ou si vous souffrez d'une maladie quelconque.



LIRE ET SUIVRE TOUTES LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE. TOUTE VIOLATION DES PRÉSENTES INSTRUCTIONS PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES GRAVES.

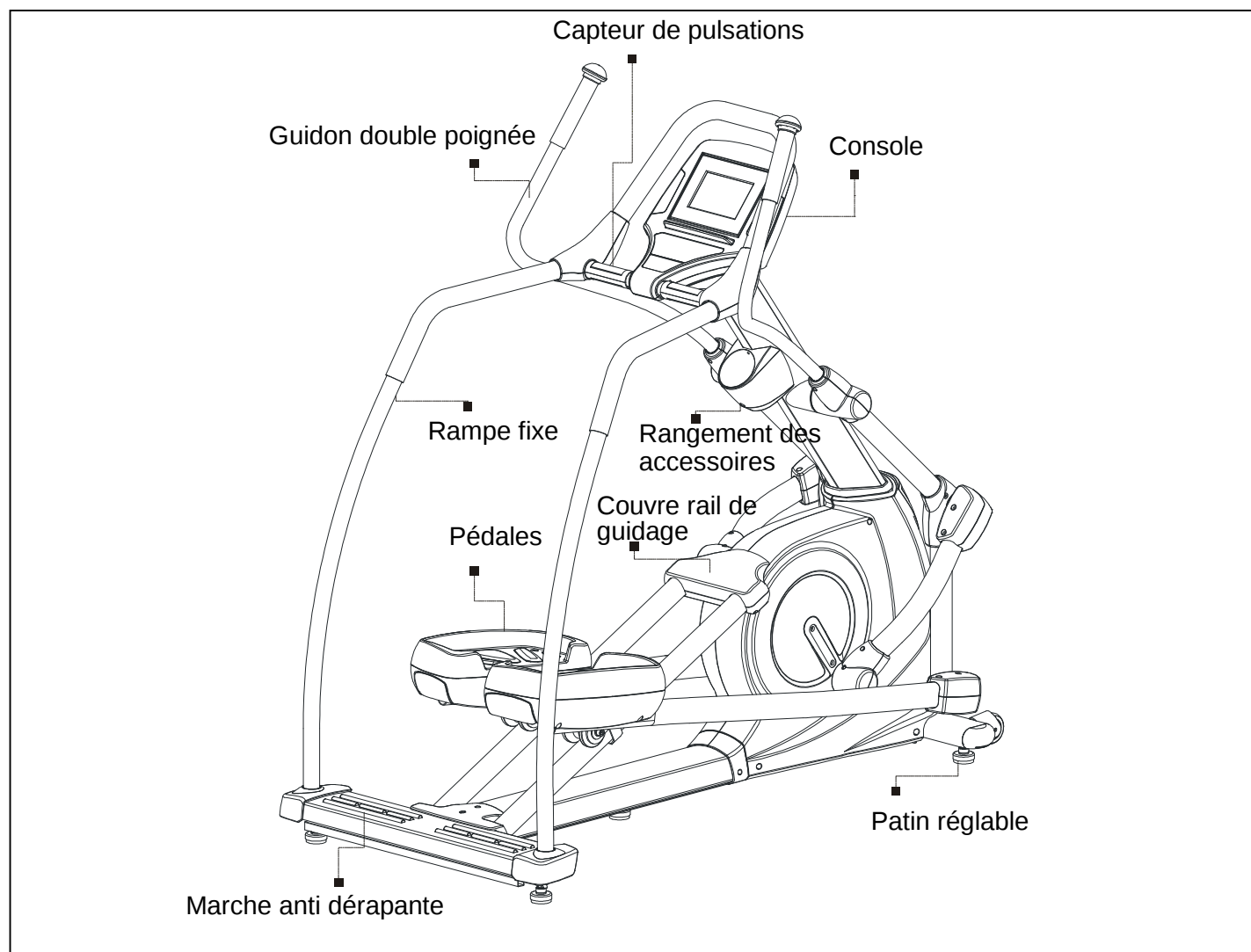
AVANT TOUTE UTILISATION

Nous vous remercions d'avoir choisi le **Stepper**. Nous sommes fiers de vous offrir ce produit de qualité et nous espérons qu'il vous procurera des heures d'un entraînement de qualité, pour votre bien-être, votre santé et pour profiter au maximum de tous les bons moments de la vie.

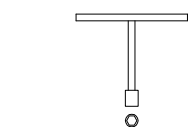
En effet, il est prouvé qu'un entraînement physique régulier permet d'améliorer votre forme physique et morale.

Notre train de vie infernal limite trop souvent le temps et les occasions de faire de l'exercice. Le **Stepper** est un moyen simple et pratique pour se mettre en forme, sculpter son corps et entamer un style de vie plus sain et plus heureux.

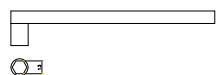
Avant de poursuivre votre lecture, veuillez regarder le dessin ci-dessous pour vous familiariser avec les parties désignées. Veuillez lire attentivement le présent manuel avant toute utilisation du **Stepper**.



LES OUTILS SUIVANTS SONT INCLUS POUR PERMETTRE L'ASSEMBLAGE :



CLÉ À DOUILLE EN T
(17 mm)



CLÉ À DOUILLE (13
mm)



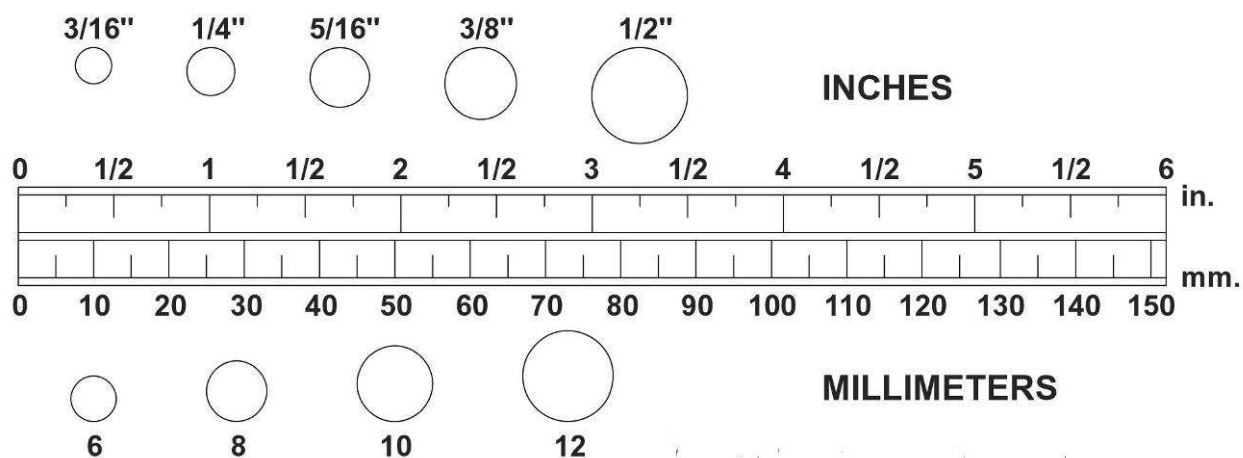
CLÉ (17 mm)



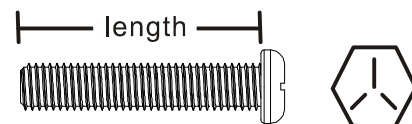
TOURNEVIS PHILLIPS
(6 mm)

TABLEAU D'IDENTIFICATION DU MATÉRIEL

Déballiez le carton dans un endroit propre. À partir de la **Liste du matériel** ci-dessous, vérifiez son contenu. Le présent tableau vise à vous permettre d'identifier le matériel utilisé dans le processus d'assemblage. Placez les clés, la tête des boulons ou des vis sur les cercles pour déterminer le bon diamètre. À l'aide de la règle, vérifiez la longueur des boulons et des vis.



REMARQUE : La longueur des boulons et des vis, à l'exception de ceux avec une tête plate est mesurée depuis le dessous de la tête jusqu'au bout du boulon ou de la vis. La longueur des boulons ou des vis à tête plate est mesurée à partir du haut de la tête jusqu'au bout du boulon ou de la vis.



Après avoir déballé l'ensemble, **vous remarquerez que le package contient 2 sacs de matériel (KIT DE MATÉRIEL A ET KIT DE MATÉRIEL B).**

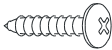
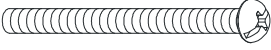
Étapes d'assemblage **1,4,6** : Utiliser le KIT DE MATÉRIEL A

Étapes d'assemblage **9,10,12,13,15,16** : Utiliser le KIT DE MATÉRIEL B

Remarque :

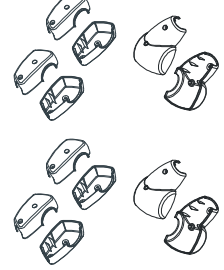
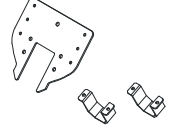
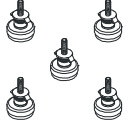
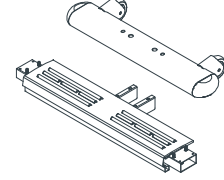
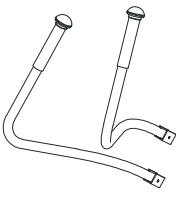
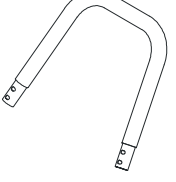
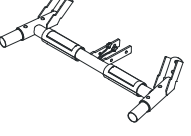
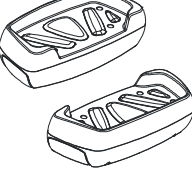
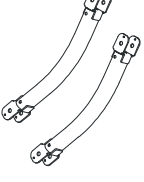
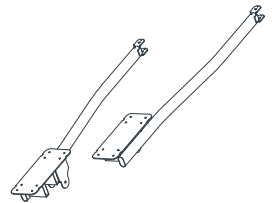
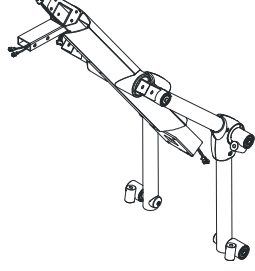
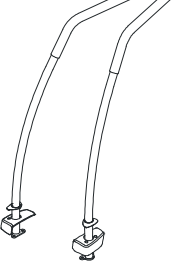
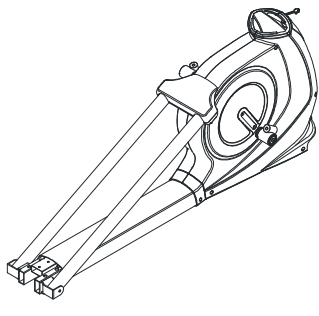
- Veuillez consulter la liste ci-dessous pour connaître le contenu de chaque kit de matériel (A et B)
- Certaines petites pièces sont assemblées pour le transport. En cas d'absence d'une pièce dans le sac de matériel, vérifiez si elle n'est pas assemblée à une autre pièce.

KIT DE MATÉRIEL A	N°et description de la pièce	Qté
	111 Rondelle d'arrêt (M8)	2
	114 Rondelle (8x38x2,0 t)	2
	135 Vis (M8xp1,25x10mm)	8
	141 Vis (M8xp1,25x65mm)	2
	143 Vis (M10xp1,5x50mm)	2

KIT DE MATÉRIEL B	N°et description de la pièce	Qté
	122 Vis (M4x20mm)	4
	126 Vis (M5xp0,8x15mm)	18
	127 Vis (M5xp0,8x50mm)	2

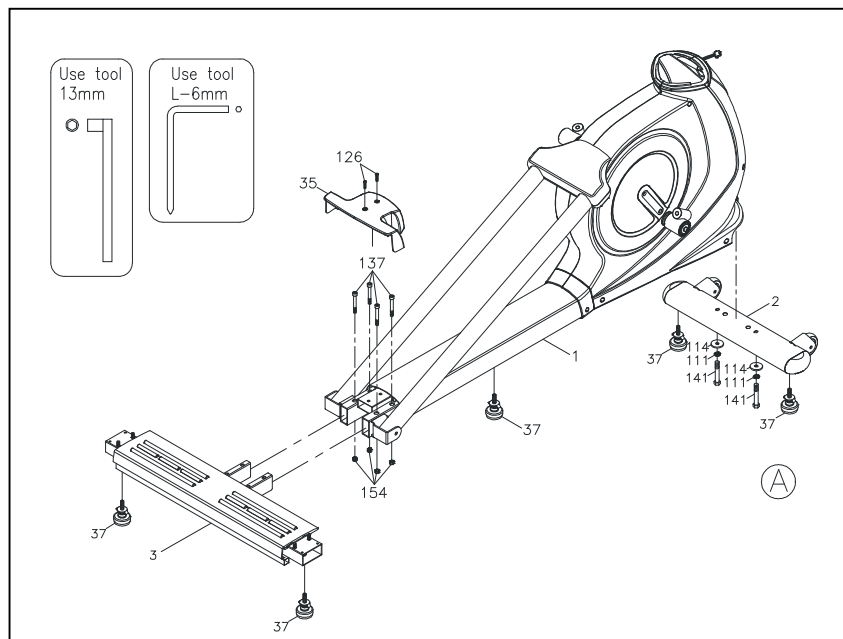
ASSEMBLAGE

Déballez le carton dans un endroit propre. À partir de la **Liste du matériel** ci-dessous, vérifiez son contenu pour vous assurer que toutes les pièces sont présentes et en bon état. Ne jetez pas l'emballage avant d'avoir terminé l'assemblage. Utilisez les outils d'assemblage et les kits de matériel pour assembler l'appareil.

Console et unité de programmation	Support de la console	Dessus et dessous du couvre rail de guidage	Coiffe des rotateurs – bras pivotant	Couvre l'embiellage avant et arrière
				
Plaque fixe de la console et support du cylindre inférieur	Patin réglable	Couvre châssis de base arrière et couvercle de décoration frontal	Rangement des accessoires et fourreau supérieur	Stabilisateur avant et arrière
				
Poignée supérieure	Poignée en forme de U	Support de guidon en forme de U	Pédales	Embiellage
				
Bras de support des pédales	Montant	Longue rampe fixe	Châssis principal	
				

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Sortez toutes les pièces du carton dans un endroit propre et placez-les sur le sol en face de vous. Remettez toutes les matières d'emballage dans le carton. Ne jetez pas les matières d'emballage avant d'avoir terminé l'assemblage. Lisez attentivement chaque étape avant de démarrer.



Étape 1 – Assemblage du patin réglable et du stabilisateur avant

- Vissez un patin réglable (37) au milieu et en dessous du **châssis principal (1)**. **REMARQUE :** Il est plus facile de fixer le **patin réglable (37)** sous le **châssis principal (1)** en plaçant une plaque de polystyrène (ou tout autre objet fixe) en dessous d'un des côtés du **châssis principal (1)**.
- Fixez les 4 **patins réglables (37)** au **stabilisateur avant (2)** et au **stabilisateur arrière (3)**.
- Assurez-vous de bien fixer à fond les **patins réglables (37)** aux **stabilisateurs (2,3)** jusqu'à ce que les lignes des vis disparaissent, comme indiqué sur le **dessin 1**, en haut à droite. **REMARQUE :** Afin d'assembler le **stabilisateur (2, 3)** sans forcer, il est recommandé de placer une plaque de polystyrène (ou tout autre objet fixe) sous un des côtés du **châssis principal**. Si la pièce n'est pas stable, consultez la note sur le RÉGLAGE DE LA STABILITÉ, à droite, pour régler la stabilité des **patins réglables (37)**.
- Fixez le **stabilisateur avant (2)** au **châssis principal (1)** à l'aide des 2 rondelles (8x38x2,0 t)(114), des 2 rondelles d'arrêt (M8)(111) et des 2 vis (M8xp1,25x65 mm)(141).

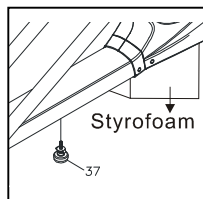


Schéma détaillé, mise à niveau – dessin 1

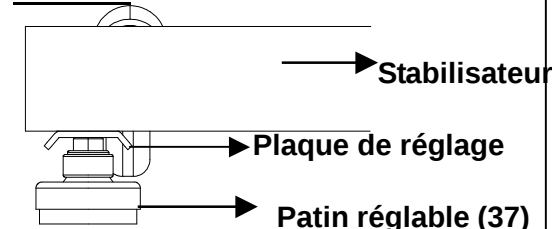
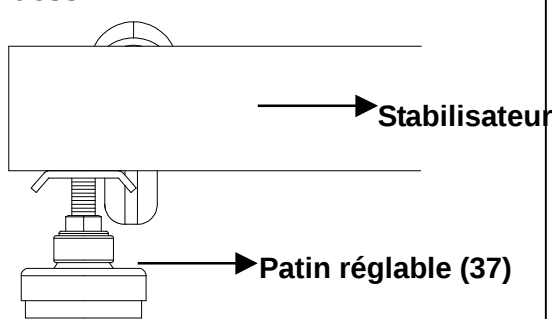


Schéma détaillé, mise à niveau – dessin 2



RÉGLAGE DE LA STABILITÉ :

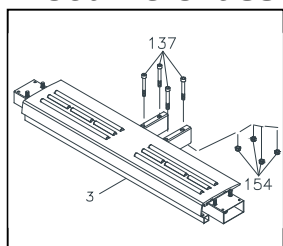
Après avoir installé l'appareil à l'emplacement prévu, contrôlez sa stabilité. Si l'appareil n'est pas stable, veuillez suivre les indications suivantes :

Dévissez le patin réglable (37) pour desserrer légèrement la plaque de réglage.

Régalez le patin (37) pour un bon réglage de l'équilibre.

Serrez la plaque de réglage à fond sur le stabilisateur pour fixer le patin réglable (37) en position stable, comme indiqué sur le dessin 2.

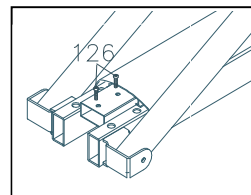
Étape 2– Assemblage du stabilisateur arrière et du couvre châssis de base arrière



REMARQUE : Pour des raisons de transport, les 4 vis (M8xp1,25x65 mm) (137), et les 4 écrous nylon (M8xp1,25)(154) sont assemblés au **stabilisateur arrière (3)** comme indiqué sur le schéma de gauche.

- Retirez les 4 vis (M8xp1,25x65mm)(137) et les 4 écrous nylon (M8xp1,25)(154) du **stabilisateur arrière (3)**.
- Fixez le **stabilisateur arrière (3)** au **châssis principal (1)** à l'aide des 4 vis (M8xp1,25x65mm)(137) et des 4 écrous nylon (M8xp1,25)(154).

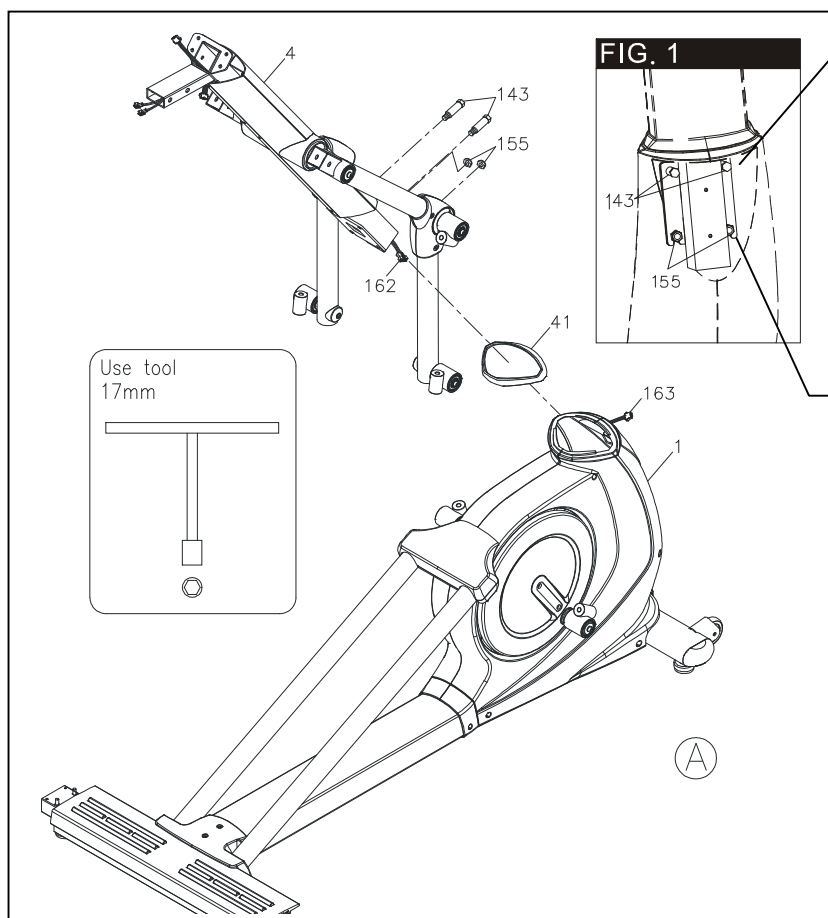
REMARQUE : Pour des raisons de transport, les 2 vis (M5xp0,8x15mm)(126) sont assemblées au



bout du **châssis principal (1)** comme indiqué sur le schéma de gauche.

- c. Retirez les 2 **vis (M5xp0,8x15mm)(126)** et assemblez le **couvre châssis de base arrière (35)** au bout du **châssis principal (1)** puis fixez-le à l'aide des 2 **vis (M5xp0,8x15mm)(126)**.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



REMARQUE : Afin de simplifier l'assemblage, ne serrez pas à fond les vis (143) avant d'être arrivé à la fin de l'étape 10.

REMARQUE : Ne retirez pas les écrous (155) pendant l'assemblage

Étape 3 – Assemblage de la gaine et des câbles du montant



ATTENTION : Prenez garde de ne pas endommager les câbles (162) au cours des étapes 3 et 4 de l'assemblage.

- Faites glisser la **gaine du montant (41)** dans le **montant (4)**.
- Raccordez le **câble de connexion du milieu (162)** au **câble de connexion inférieur (163)**. **REMARQUE :** Veillez à ne pas coincer les câbles

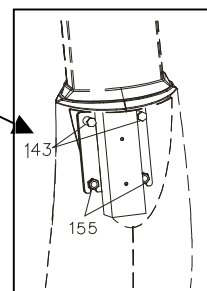
Étape 4– Assemblage du montant et de la gaine

- Vérifiez que les 2 **écrous nylon (M10xp1,5)(155)** sont pré-assemblés à l'avant du **châssis principal (1)** comme indiqué sur la **FIG.1**, en haut à droite (ils ne seront pas serrés de façon à ce que le support à encoche du montant puisse glisser entre l'écrou et le châssis).

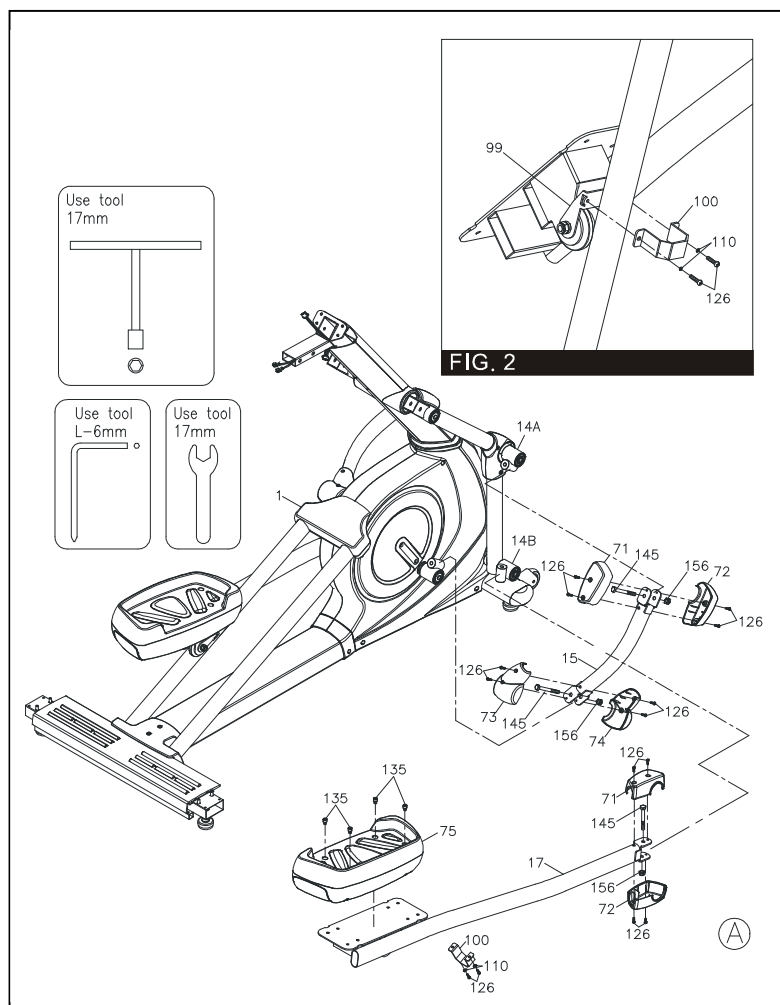
Insérez le **montant (4)** dans le **châssis principal (1)** et fixez-le à l'aide des 2 **vis (M10xp1,5x50mm)(143)** avec la **CLÉ À DOUILLE EN T** comme indiqué.

REMARQUE : Ne serrez pas les vis (143) ni les écrous (155) à fond avant d'être arrivé **À LA FIN** de l'étape 10.

- Faites glisser la **gaine du montant (41)** dans pour recouvrir la zone ouverte du **châssis principal (1)**.

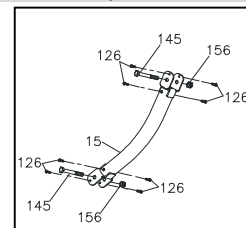


INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

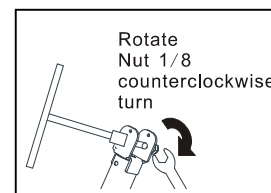


Étape 5 – Assemblage de l'embiellage et du couvre embiellage

REMARQUE : Pour des raisons de transport, les 2 vis (M10xp1,5x70mm) (145), les 2 écrous nylon (M10xp1,25)(156) et les 8 vis (M5xp0,8x15 mm)(126) sont assemblées à l'embiellage (15) comme indiqué sur le schéma à droite



- Retirez les 2 vis (M10xp1,5x70mm) (145), les 2 écrous nylon (M10xp1,25)(156) et les 8 vis (M5xp0,8x15mm)(126) de l'embiellage (15).
- Suivez le schéma pour fixer l'embiellage (15) au bras pivotant de droite (14A) à l'aide des 2 vis (M10xp1,5x70mm) (145) et des 2 écrous nylon (M10xp1,25)(156). **REMARQUE :** Afin de permettre à l'embiellage (15) une rotation régulière, après avoir serré les vis (145) et les écrous (156) à fond, desserrez les écrous (156) par 1/8 de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- Fixez le couvre embiellage avant – Haut (71) et le couvre embiellage avant – Bas (72) à l'avant



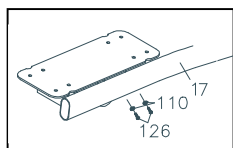
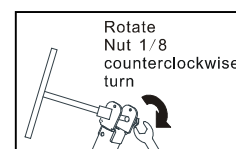
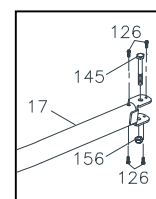
de l'embiellage (15) à l'aide des 4 vis (M5xp0,8x15 mm)(126).

- Fixez le couvre embiellage arrière – Haut (73) et le couvre embiellage avant – Bas (74) à l'arrière de l'embiellage (15) à l'aide des 4 vis (M5xp0,8x15mm)(126).
- Répétez la même opération pour le côté gauche.

Étape 6 – Assemblage du bras de support de la pédale, du couvre embiellage et de la pédale

REMARQUE : Pour des raisons de transport, la vis (M10xp1,5x70mm) (145), l'écrou nylon (M10xp1,5)(156) et les 4 vis (M5xp0,8x15mm)(126) sont assemblés à l'avant du bras support de la pédale de droite (17) comme indiqué à droite

- Retirez la vis (M10xp1,5x70mm) (145), l'écrou nylon (M10xp1,5)(156) et les 4 vis (M5xp0,8x15mm)(126) de l'avant du bras support de la pédale de droite (17).
- Suivez le schéma pour fixer le bras support de la pédale de droite (17) en bas du bras pivotant de droite (14B) à l'aide de la vis (M10xp1,5x70mm) (145) et de l'écrou nylon (M10xp1,5)(156). **REMARQUE :** Afin de permettre à l'embiellage (15) une rotation régulière, après avoir serré les vis (145) et les écrous (156) à fond, desserrez les écrous (156) par 1/8 de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- Fixez le couvre embiellage avant – Haut (71) et le couvre embiellage avant – Bas (72) au bras support de la pédale de droite (17) à l'aide des 4 vis (M5xp0,5x15 mm)(126).

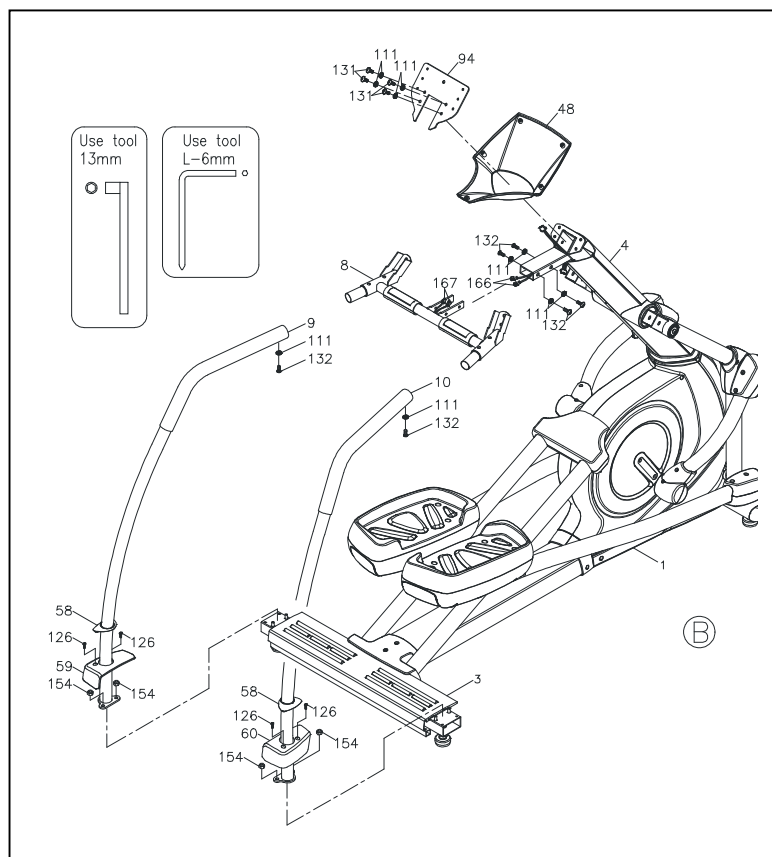


REMARQUE : Pour des raisons de transport, les 2 rondelles d'arrêt (M5)(110) et les 2 vis (M5xp0,8x15mm)(126) sont assemblées à l'arrière du bras support de la pédale de droite (17) comme indiqué sur le dessin de gauche.

- Retirez les 2 rondelles d'arrêt (M5)(110) et les 2 vis (M5xp0,8x15mm)(126) de l'arrière du bras support de la pédale de droite (17).

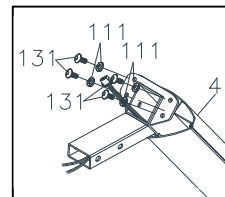
- e. Référez-vous à la **FIG 2**. Placez la roulette sous le **bras support de la pédale de droite (17)** sur la **glissière**. Puis, fixez le **support de la roulette du bas (100)** en bas du **support de la roulette du haut (99)** à l'aide des 2 **rondelles d'arrêt (M5)(110)** et des 2 **vis (M5xp0,8x15mm)(126)**.
- f. Fixez la **pédale (75)** à la **plaque supérieure de la pédale** située à l'arrière du **bras support de la pédale de droite (17)** à l'aide des 4 **vis (M8xp1,25x10mm)(135)**.
- g. Répétez la même opération pour le côté gauche.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



Étape 7 – Assemblage de la plaque fixe de la console

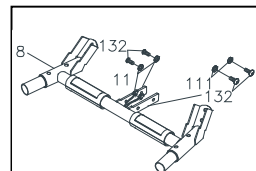
REMARQUE : Pour des raisons de transport, les 4 rondelles d'arrêt, (M8)(111) et les 4 vis (M8xp1,25x12 mm)(131) sont assemblées sur le dessus du montant (4) comme indiqué sur le schéma de gauche.



- Retirez les 4 rondelles d'arrêt (M8)(111) et les 4 vis (M8xp1,25x12mm)(131) du dessus du montant (4).
- Faites glisser le support de la console (48) dans le montant (4).
- Puis, fixez la plaque fixe de la console (94) au dessus du montant (4) à l'aide des 4 rondelles d'arrêt (M8)(111) et des 4 vis (M8xp1,25x12 mm)(131).

Étape 8 – Assemblage des câbles et du support de guidon

REMARQUE : Pour des raisons de transport, les 4 rondelles d'arrêt, (M8)(111) et les 4 vis (M8xp1,25x12 mm)(131) sont assemblées au support de guidon en forme de U (8) comme indiqué sur le dessin à droite.



- Retirez les 4 rondelles d'arrêt (M8)(111) et les 4 vis (M8xp1,25x12mm)(131) du support de guidon en forme de U (8)
- Raccordez le câble du capteur de pulsations du milieu (166) au câble du capteur de pulsations inférieur (167).
REMARQUE : Veillez à ne pas coincer les câbles.
- Fixez le support de guidon en forme de U (8) au montant (4) à l'aide des 4 rondelles d'arrêt (M8)(111) et des 4 vis (M8xp1,25x16mm)(132).

Étape 9 – Assemblage de la longue rampe fixe, du couvre support en aluminium et de la gaine de la rampe

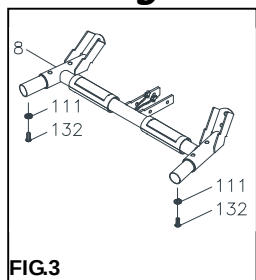


FIG.3

REMARQUE : Pour des raisons de transport, les 2 rondelles d'arrêt (M8)(111) et les 2 vis (M8xp1,25x16 mm)(132) sont assemblées en bas du support de guidon en forme de U (8) comme indiqué FIG.3 sur la gauche.

REMARQUE : Pour des raisons de transport, les 4 écrous nylon (M8xp1,25)(154) et les 4 vis (M5xp0,8x15 mm) (126) sont assemblés des deux côtés du stabilisateur arrière (3) comme indiqué FIG.4 sur la gauche.

Veillez placer toutes les vis et rondelles pré-assemblées dans un endroit propre, sur le sol en face de vous. Ces vis et rondelles sont destinées à l'étape 9.

- Retirez les 2 rondelles d'arrêt (M8)(111) et les 2 vis (M8xp1,25x16mm)(132) du dessous du support de guidon en forme de U (8).
- Retirez les 4 écrous nylon (M8xp1,25)(154) et les 4 vis (M5xp0,8x15mm) (126) des deux côtés du stabilisateur arrière (3).
- Fixez la partie supérieure de la longue rampe fixe de gauche et de droite (9, 10) au support de guidon en forme de U (8) à l'aide des 2 rondelles d'arrêt (M8)(111) et des 2 vis (M8xp1,25x16mm)(132).
- Puis, fixez la partie inférieure de la longue rampe fixe de gauche et de droite (9, 10) au stabilisateur arrière (3) à l'aide de 4 écrous nylon (M8xp1,25)(154).
- Suivez les indications sur le schéma pour fixer le couvre support en aluminium de gauche

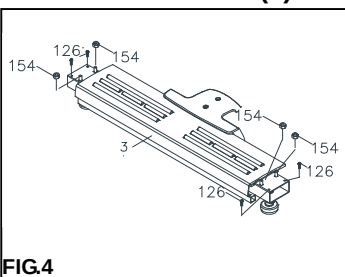
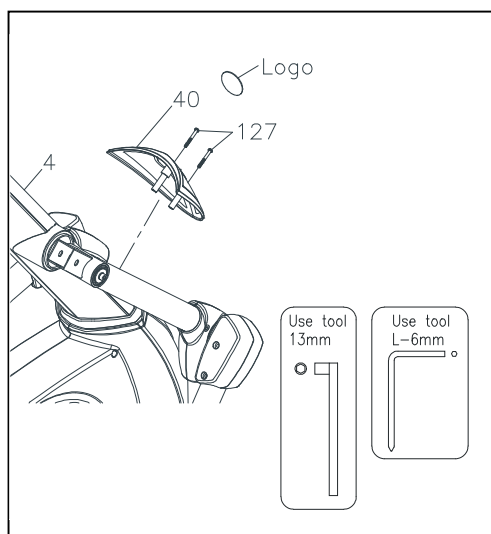


FIG.4

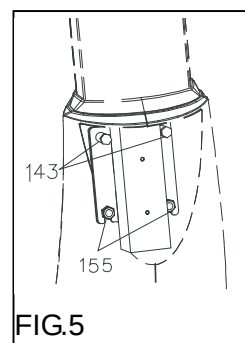
(59) au **stabilisateur arrière (3)** à l'aide des 2 **vis (M5xp0,8x15mm) (126)**. Puis, faites glisser la **gaine de la rampe (58)** pour recouvrir la zone ouverte du **couvre support en aluminium de gauche (59)**. Répétez la même opération pour le côté droit.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



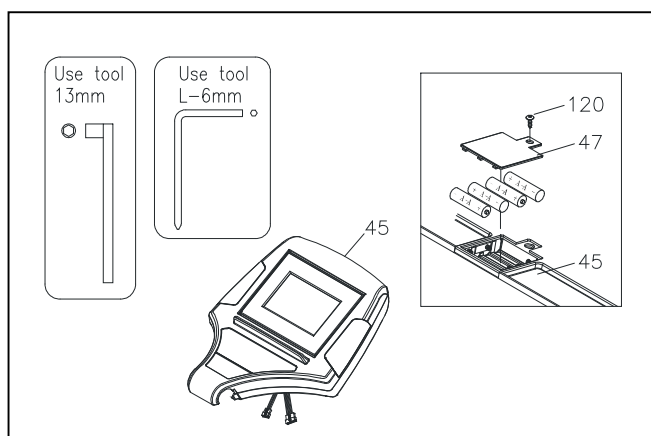
Étape 10 – Assemblage du couvercle de décoration avant du montant

- Référez-vous à la **FIG.5** pour resserrer complètement les 2 vis (M10xp1,5x50 mm)(143) et les 2 écrous nylon (M10xp1,5)(155) à l'aide de la **CLÉ À DOUILLE EN T (17 mm)**.
- Fixez le **couvercle de décoration avant du montant (40)** à l'avant du **châssis principal (1)** à l'aide des 2 vis (M5xp0,8x50 mm)(127).
- Collez l'étiquette du logo sur la surface du **couvercle de décoration avant du montant (40)**.



◆ Une étiquette autocollante du logo est située dans l'une des boîtes de matériel.

Étape 11 – Assemblage des piles de la console



REMARQUE : Pour des raisons de transport, la vis (M3x10mm)(120) est assemblée au bas de la console (45).

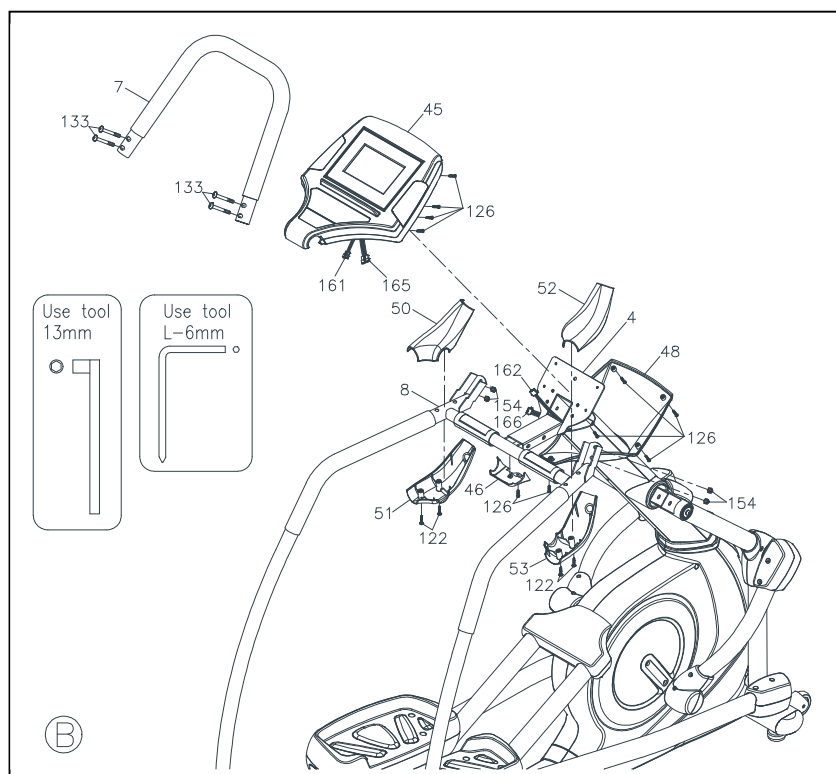
- Desserrez la vis (M3x10mm)(120) en bas de la console (45) à l'aide de la clé mixte pour ouvrir le **compartiment des piles (47)**.
- La console (45) fonctionne avec **QUATRE piles rechargeables AA**, les quatre piles sont incluses dans la boîte de matériel.

◆ **L'appareil n'est compatible qu'avec des piles rechargeables Nickel-Métal Hybride/NI-MH.**

REMARQUE : Afin d'éviter tout risque d'endommagement, l'utilisation de piles générales ou d'autres types de piles n'est pas autorisée.

- Installez les piles rechargeables dans la console. Puis, fixez la **porte du compartiment des piles (47)** au dos de la console (45) à l'aide de la vis (M3x10 mm)(120).

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



Étape 12 – Assemblage des câbles et de la console

- Raccordez le câble de connexion supérieur (161) au câble de connexion du milieu (162).

REMARQUE : Veillez à ne pas coincer les câbles.

- Raccordez le câble du capteur de pulsations supérieur (165) au câble du capteur de pulsations du milieu (166). **REMARQUE :** Veillez à ne pas coincer les câbles.

- Placez la console (45) sur le montant (4) et fixez-la à l'aide des 4 vis (M5xp0,8x15mm)(126).

Étape 13 – Assemblage de l'unité de programmation de la console et du support de la console

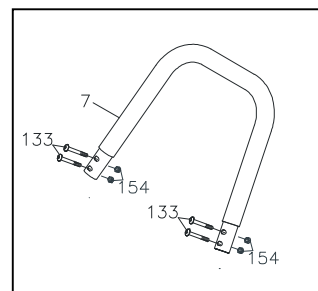
- Fixez l'unité de programmation de la console (46) à la console (45) sous le support du guidon en forme de U (8) à l'aide de la vis (M5xp0,8x15mm)(126).

- Faites glisser le support de la console (48) dans la console (45) et fixez-le à l'aide des 5 vis (M5xp0,8x15mm)(126).

Étape 14 – Assemblage du guidon en forme de U

REMARQUE : Pour des raisons de transport, les 4 vis (M8xp1,25x50mm)(133) et les 4 écrous nylon (M8xp1,25)(154) sont assemblés au guidon en forme de U (7) comme indiqué sur le schéma à droite.

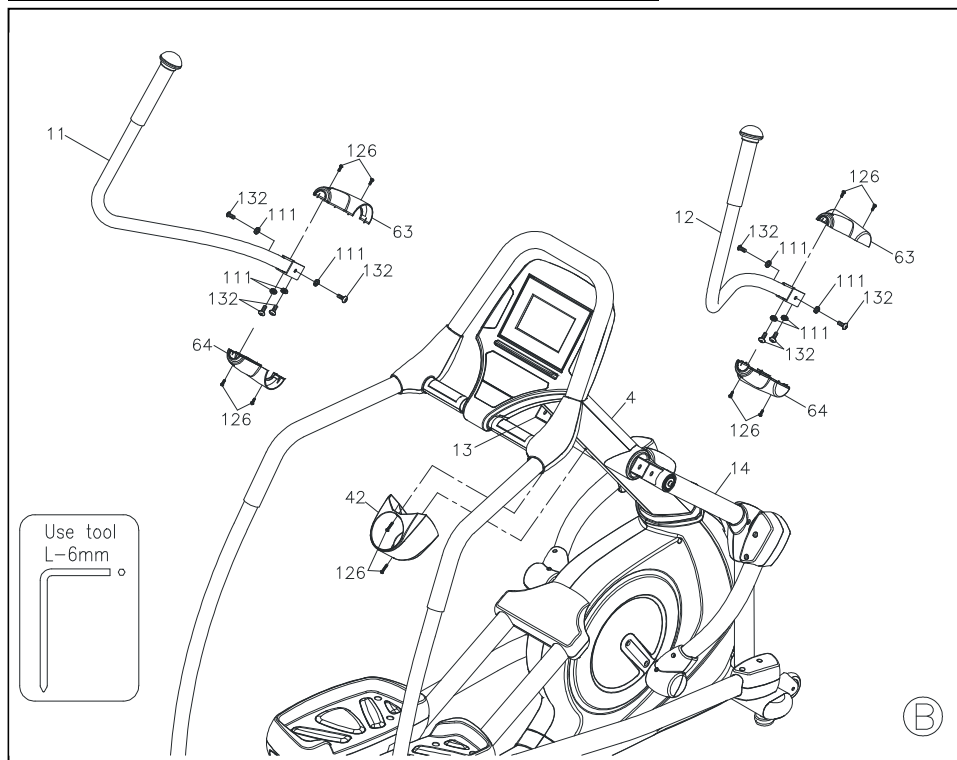
- Retirez les 4 vis (M8xp1,25x50mm)(133) et les 4 écrous nylon (M8xp1,25)(154) du guidon en forme de U (7).
- Fixez le guidon en forme de U (7) à la partie supérieure du support du guidon en forme de U (8) à l'aide des 4 vis (M8xp1,25x50mm)(133) et des 4 écrous nylon (M8xp1,25)(154).



Étape 15 – Assemblage du couvre rampe

- Placez le couvre rampe supérieur – gauche (50) et le couvre rampe inférieur – gauche (51) sur le côté gauche du support du guidon en forme de U (8) et fixez-les à l'aide des 2 vis (M4x20mm)(122).
- Placez le couvre rampe supérieur – droite (52) et le couvre rampe inférieur – droite (53) sur le côté droit du support du guidon en forme de U (8) et fixez-les à l'aide des 2 vis (M4x20mm)(122).

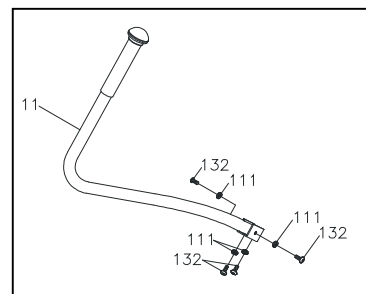
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



Étape 16 – Assemblage de la poignée supérieure et de la Coiffe des rotateurs – bras pivotant

REMARQUE : Pour des raisons de transport, les 4 rondelles d'arrêt (M8)(111) et les 4 vis (M8xp1,25x16mm)(132) sont assemblées à l'arrière de la poignée supérieure de gauche (11) comme indiqué sur le schéma de droite.

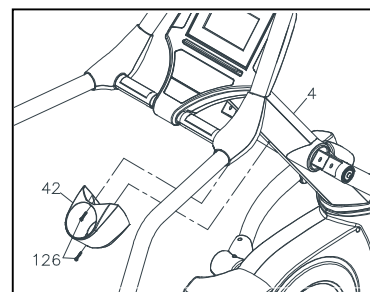
- Retirez les 4 rondelles d'arrêt (M8)(111) et les 4 vis (M8xp1,25x16mm)(132) assemblées à l'arrière de la poignée supérieure de gauche (11).
- Fixez la poignée supérieure de gauche (11) au bras pivotant de gauche (13) à l'aide des 4 rondelles d'arrêt (M8)(111) et des 4 vis (M8xp1,25x16mm)(132).
- Placez la coiffe du rotateur avant – bras pivotant (63) et la coiffe du rotateur arrière – bras pivotant (64) sur la poignée supérieure de gauche (11). Puis, fixez les couvercles (63, 64) ensemble à l'aide des 4 vis (M5xp0,8x15mm)(126).
- Répétez la même opération pour le côté droit.



Étape 17 – Assemblage du rangement des accessoires

REMARQUE : Pour des raisons de transport, les 2 vis (M5xp0,8x15mm)(126) sont assemblées à l'arrière du montant (4) comme indiqué sur le schéma à droite.

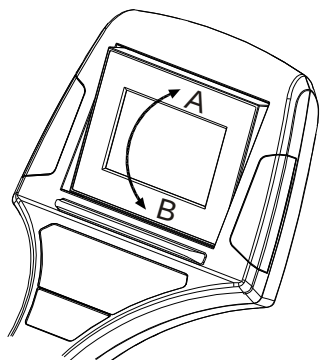
- Retirez les 2 vis (M5xp0,8x15mm)(126) de l'arrière du montant (4).
- Fixez le rangement des accessoires (42) au montant (4) à l'aide des 2 vis (M5xp0,8x15mm)(126).



****Pour l'étape finale, assurez-vous que toutes les vis et tous les écrous sont serrés à fond avant toute utilisation de l'appareil****

INSTRUCTIONS OPÉRATIONNELLES

RÉGLAGE DE L'ANGLE DE LA CONSOLE



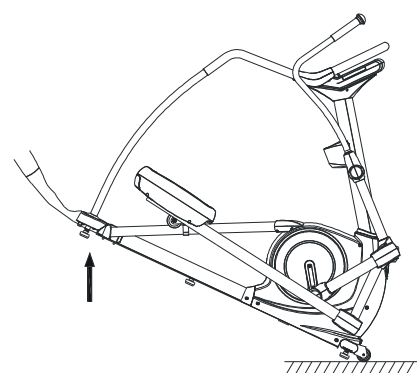
Afin d'obtenir le meilleur angle de la console, il est recommandé de maintenir avec les deux mains la partie supérieure et la partie inférieure (zone A et B) et de régler doucement l'angle de la console dans la bonne position.

COMMENT DÉPLACER L'APPAREIL EN TOUTE

SÉCURITÉ

Soulevez le **stabilisateur arrière (3)** des deux mains et déplacez doucement l'appareil jusqu'à l'endroit désiré

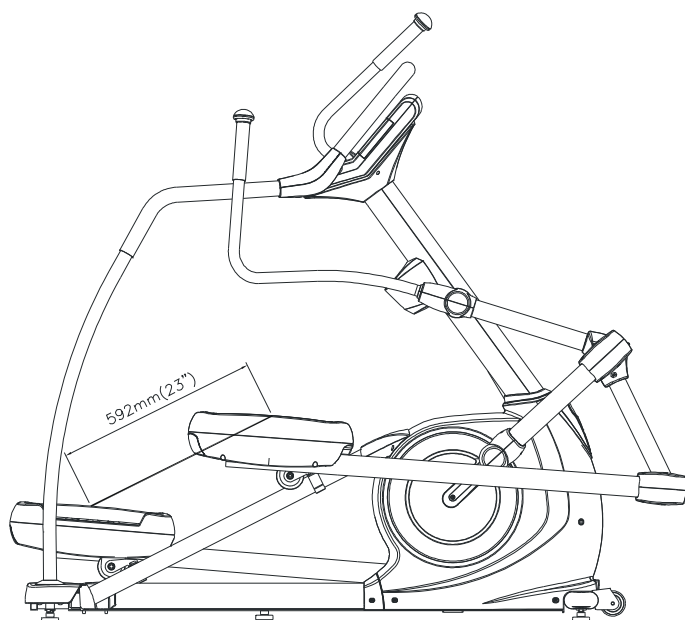
- ◆ Assurez-vous que le sol est à niveau au moment du déplacement



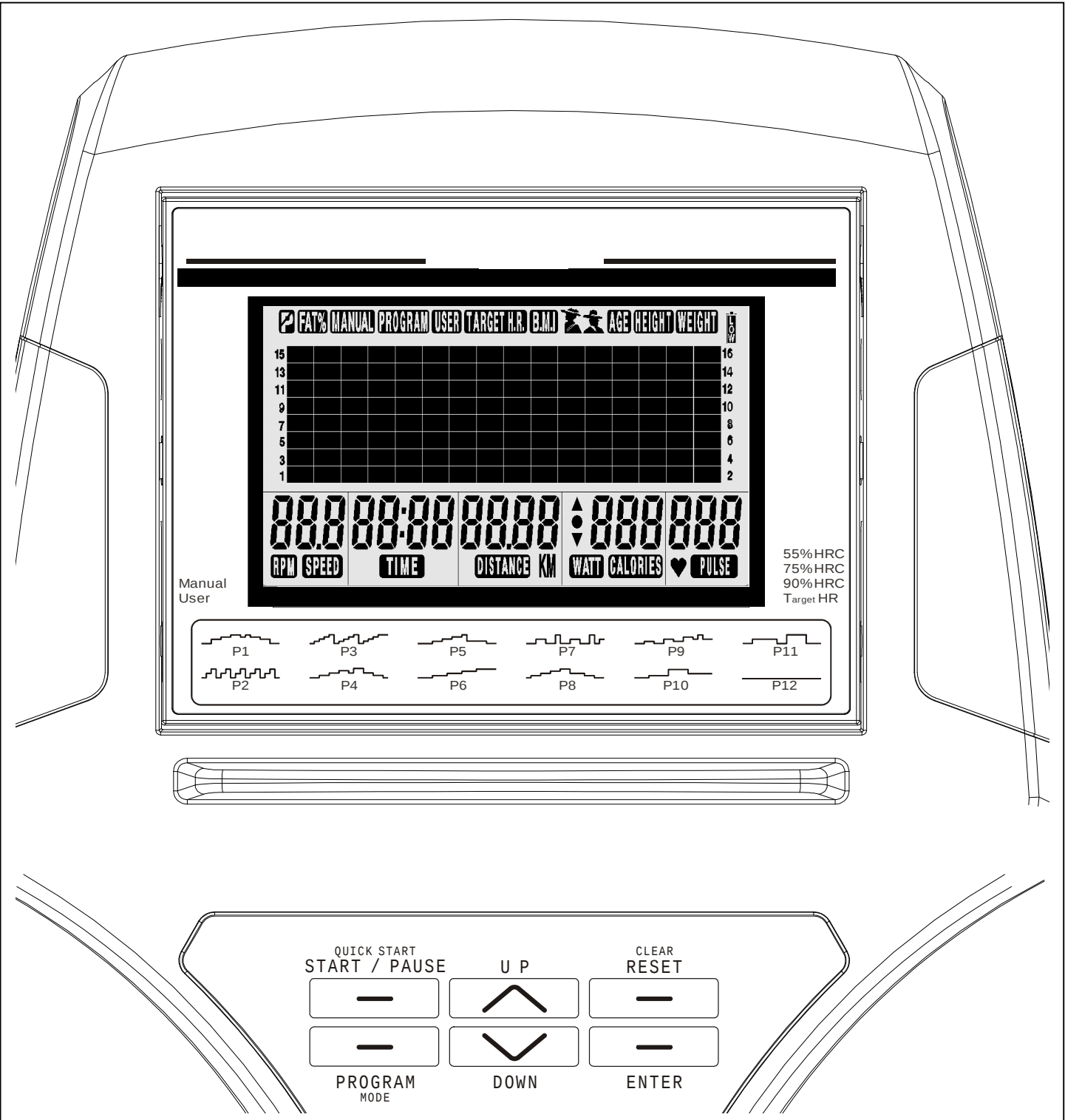
INFORMATIONS SUR LA HAUTEUR

DE LA MARCHÉ

La hauteur de la marche de cet article est brevetée à 23" (592 mm)



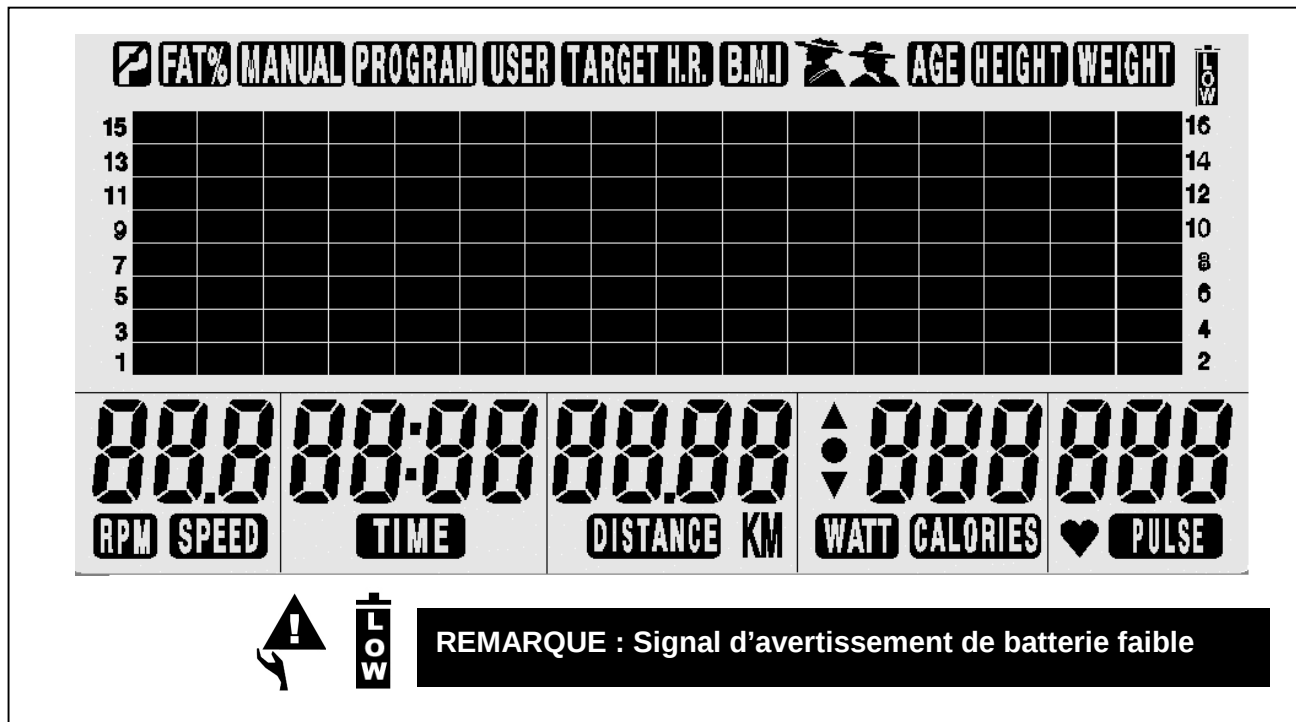
PRÉSENTATION DE LA CONSOLE



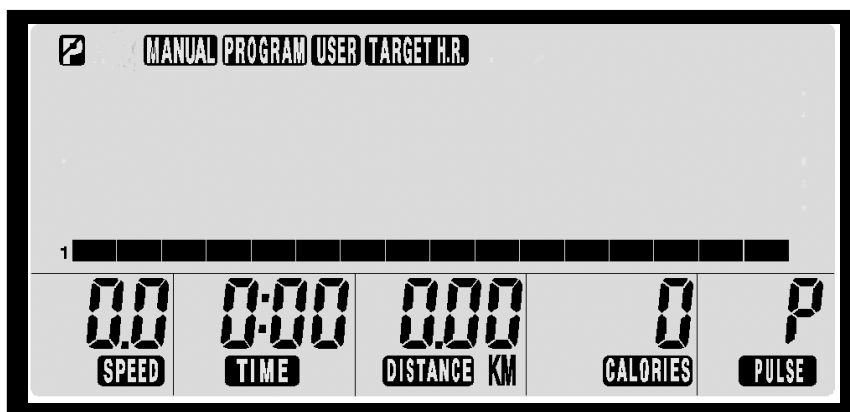
FONCTIONNEMENT DE L'ORDINATEUR

MARCHE :

- Pédalez pour activer la console.
- L'écran de la console activée s'allume avec un long bip sonore. L'affichage à l'écran apparaît comme ci-dessous :



- Le mode de programmation initiale s'affiche après deux secondes environ, comme suit :



Mode de programmation initiale

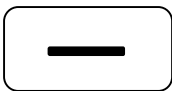
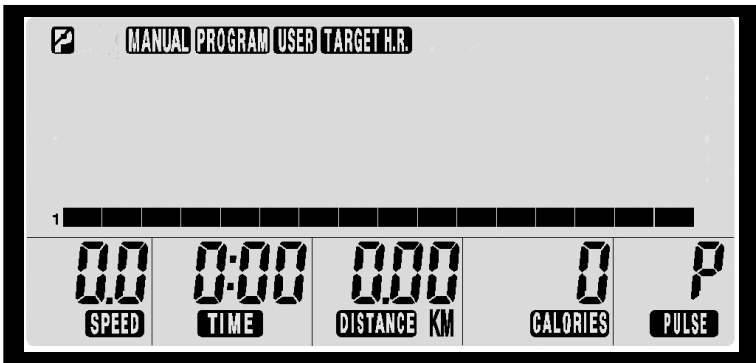
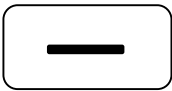
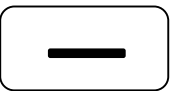
ARRÊT :

La console s'arrête automatiquement après 30 secondes d'inactivité.

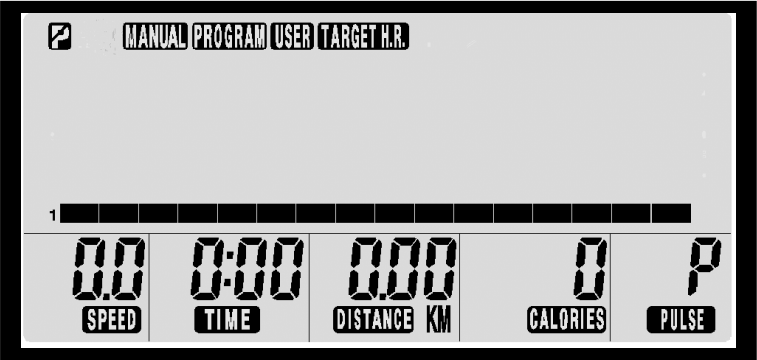


REMARQUE : la console s'éteint pendant quelques secondes si les piles rechargeables sont déchargées.

● **BOUTONS DE FONCTIONS :**

Nom du bouton	Description de la fonction
 MODE PROGRAMME	Appuyez sur le bouton pour sélectionner le mode – MANUEL, PROGRAMME, UTILISATEUR, F.C. CIBLE comme indiqué  ◆ Appuyez sur ENTRER pour confirmer et paramétrer la valeur fonctionnelle.
 ENTRER	**Le bouton est équipé de DEUX modes de fonctionnement** a. Appuyez sur le bouton pour confirmer et entrer le mode sélectionné (MANUEL, PROGRAMME, UTILISATEUR, F.C CIBLE.) b. Appuyez sur le bouton pour sélectionner la valeur fonctionnelle affichée entre DURÉE, DISTANCE, CALORIES, PULSATIONS, ÂGE. ◆ Utilisez le bouton HAUT ou BAS pour augmenter ou diminuer les valeurs fonctionnelles désirées pour les fonctions DURÉE, DISTANCE, CALORIES, PULSATIONS, ÂGE
Démarrage Rapide DÉMARRER/PAUSE 	**Le bouton est équipé de TROIS modes de fonctionnement** a. DÉMARRAGE RAPIDE : Appuyez sur le bouton pour entrer immédiatement en MODE MANUEL sans sélectionner de valeur fonctionnelle pour les fonctions DURÉE, DISTANCE, CALORIES, PULSATIONS. b. Bouton DÉMARRER/PAUSE : - Appuyez sur ce bouton pour démarrer l'entraînement. - Appuyez sur ce bouton pour mettre le programme sur pause. ◆ La console affiche alors les valeurs fonctionnelles courantes du niveau de l'entraînement, DURÉE, DISTANCE, CALORIES, PULSATIONS. - Appuyez de nouveau sur le bouton DÉMARRER/PAUSE pour poursuivre l'entraînement en cours.  REMARQUE : Toutes les valeurs fonctionnelles de « DURÉE », « DISTANCE », « CALORIES », « PULSATIONS » dans la mémoire reviennent aux valeurs initiales configurées dans la console après l'arrêt de la machine ou le passage à un autre mode (« MANUEL », « PROGRAMME », « UTILISATEUR », « F.C. CIBLE »).

● **BOUTONS DE FONCTIONS :**

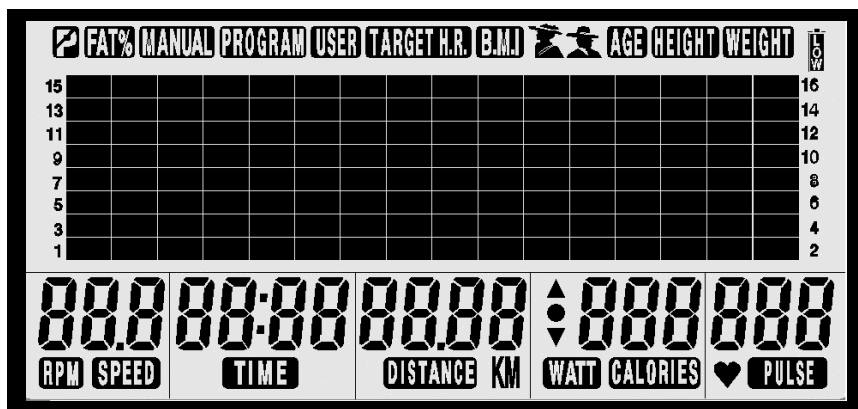
Nom du bouton	Description de la fonction
RÉINITIALISER 	**Le bouton est équipé de DEUX modes de fonctionnement** a. FONCTION DE MISE À ZÉRO : Appuyez sur le bouton pour réinitialiser chaque valeur fonctionnelle à zéro au cours du paramétrage.  La fonction de MODE PAUSE  b. MODIFIEZ LE MODE SÉLECTIONNÉ - MANUEL, PROGRAMME, UTILISATEUR, F.C. CIBLE : ◆ En MODE PAUSE, maintenez le bouton appuyé pendant QUATRE SECONDES pour entrer en mode de programmation, comme indiqué.    La fonction de MODE PAUSE 

EN MODE MANUEL

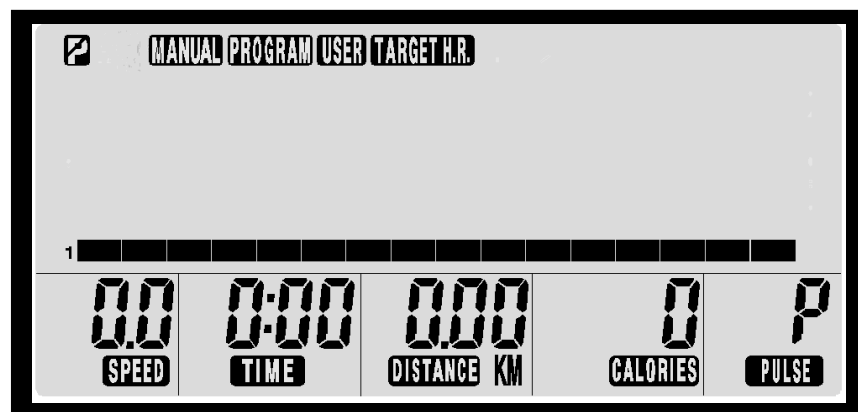
Il existe quatre manières différentes d'entrer en **MODE MANUEL** comme suit :

1. STATUT ARRÊT (Le diagramme LCD disparaît de l'écran LCD) :

- Pédalez pour activer la console.
- La console LCD activée s'allume avec un long bip sonore. L'affichage à l'écran apparaît comme indiqué sur la droite :



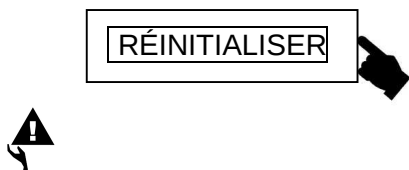
- La console entre en mode de programmation initiale après environ deux secondes, comme indiqué sur la droite :



2. FONCTION REDÉMARRAGE :

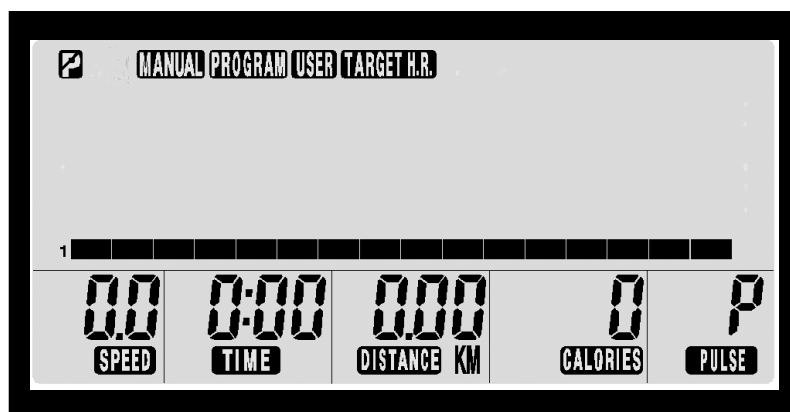
- Appuyez sur le bouton **DÉMARRER/PAUSE** pour mettre en pause le programme.

- Maintenez le bouton **RÉINITIALISER** appuyé pendant **QUATRE SECONDES** pour entrer en mode de programmation initiale comme indiqué sur l'illustration de droite.



La fonction de

MODE PAUSE



c. Passez à l'**ÉTAPE B.** du **FONCTIONNEMENT NORMAL** sur la page suivante pour continuer l'opération.



CONTINUER PAGE SUIVANTE

FONCTIONNEMENT DE L'ORDINATEUR

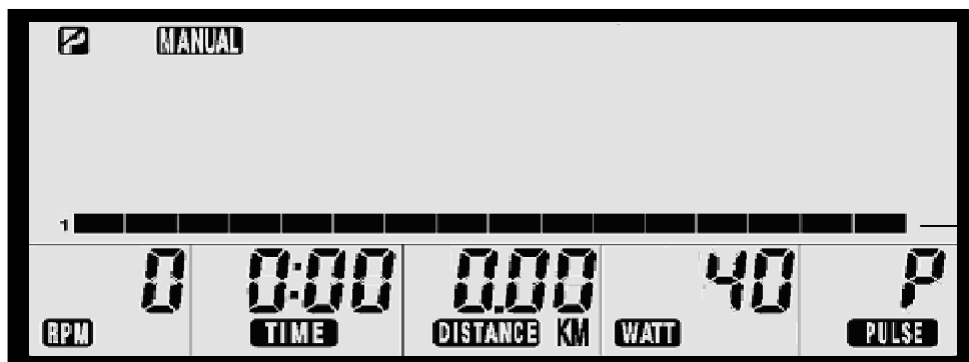
3. DÉMARRAGE RAPIDE

- a. Bouton **DÉMARRER/PAUSE** : Appuyez directement sur le bouton **DÉMARRER/PAUSE** pour démarrer un entraînement en **MODE MANUEL** sans aucun paramétrage.
- b. Bouton **DÉMARRER/PAUSE** : Appuyez sur le bouton **DÉMARRER/PAUSE** pour mettre en pause le programme d'entraînement en cours.
- c. Passez à l'**ÉTAPE C.** du **FONCTIONNEMENT NORMAL** pour sélectionner la valeur fonctionnelle de **DURÉE**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **PULSATIONS**.

En mode PAUSE  ou DÉMARRER, le niveau d'entraînement peut être ajusté avec le bouton **HAUT** ou **BAS**.

4. FONCTIONNEMENT NORMAL :

- a. Bouton **DÉMARRER/PAUSE** : Appuyez sur le bouton **DÉMARRER/PAUSE** pour mettre en pause le programme d'entraînement en cours.
- b. Bouton **PROGRAMME** : Appuyez sur le bouton **PROGRAMME** pour sélectionner le **MODE MANUEL** lorsque le mode en cours est différent (**UTILISATEUR**, **PROGRAMME**, **F.C CIBLE**)
- c. Bouton **ENTRER** : Appuyez sur le bouton **ENTRER** pour confirmer et paramétrer la valeur fonctionnelle.
- d.  le sigle « MODE PAUSE » s'allume sur l'écran LCD pour entrer les paramètres.
- e. Le « niveau d'entraînement » s'affiche alors à l'écran, comme indiqué :



- f. Bouton **HAUT** ou **BAS** : Appuyez sur le bouton **HAUT** ou **BAS** pour augmenter ou diminuer le niveau d'entraînement (niveaux de 1 à 16, incrément de 2 échelons.)
- g. Bouton **DÉMARRER/PAUSE** : Appuyez sur le bouton **DÉMARRER/PAUSE** pour démarrer un entraînement directement sans paramétrer de valeurs fonctionnelles (**DURÉE**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **PULSATIONS**.)
- Ou bouton **ENTRER** : Appuyez sur le bouton **ENTRER** pour paramétrer d'autres valeurs fonctionnelles et

réglér le niveau d'entraînement.



CONTINUER PAGE SUIVANTE

- h. Après avoir appuyé sur le bouton **ENTRER**, le bouton **DURÉE** clignote à l'écran.
- i. Bouton **HAUT** ou **BAS** : Appuyez sur le bouton **HAUT** ou **BAS** pour programmer la durée comme désiré.

REMARQUE : Les fonctions s'affichent selon le cycle indiqué. Vous pouvez ainsi paramétrer les valeurs fonctionnelles.

DURÉE (de 01:00 à 99:00 ; incrément d'une minute) → **DISTANCE** (de 0,1 à 99,9 km ; incrément de 0,1 km) → **CALORIES** (de 10 à 990 Kcal ; incrément de 10 Kcal) → **PULSATIONS** (de 70 à 240 BPM ; incrément de 1 BPM)

- ◆ Appuyez sur le bouton **ENTRER** pour confirmer la valeur fonctionnelle et entrer le paramètre de la prochaine valeur fonctionnelle.
- g. Appuyez sur le bouton **HAUT** ou **BAS** pour sélectionner la valeur de la fonction (**DURÉE**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **PULSATIONS**.)
- ◆ Pour réinitialiser la valeur fonctionnelle à zéro, appuyez sur le bouton **RÉINITIALISER**.

- j. Bouton **DÉMARRER/PAUSE** : Pour démarrer un entraînement, appuyez sur le bouton **DÉMARRER/PAUSE**.
- ◆ En mode **PAUSE** ou **DÉMARRER**, le niveau d'entraînement peut être ajusté avec le bouton **HAUT** ou **BAS**.



a. SANS VALEUR DE PULSATIONS :

Le symbole «  » clignotant s'affiche lorsque le pouls est détecté. Sans ceinture thoracique, assurez-vous de toujours garder les deux mains sur le capteur de pulsations situé sur les poignées.

b. UN BIP D'ALERTE RETENTI EN PERMANENCE AU COURS DE L'ENTRAÎNEMENT :



Si votre pouls est supérieur à la VALEUR PULSATIONS SÉLECTIONNÉE au cours de l'entraînement, le court bip d'alerte sera émis en permanence.

Veuillez noter qu'il s'agit d'une alerte et que vous devez ralentir ou diminuer le niveau d'entraînement.

FONCTIONNEMENT DE L'ORDINATEUR

PRÉSENTATION DES VALEURS DE PARAMÉTRAGE :

Affichage	plage	Mémoire	Mise à zéro	Description et conseils
DURÉE	De 0:00 à 99:00	Oui (au cours d'un entraînement. La valeur sélectionnée revient à zéro après la mise en arrêt)	Oui (Utiliser le bouton RÉINITIALISER)	1. La durée est comptabilisée jusqu'à 99:00 tout au long du programme sans paramétrage. 2. La durée est décomptée jusqu'à 0 en fonction des valeurs paramétrées. Deux bips courts indiquent que la valeur sélectionnée a atteint zéro.
DISTANCE	De 0,0 à 99,9 km	Oui (au cours d'un entraînement. La valeur sélectionnée revient à zéro après la mise en arrêt)	Oui (Utiliser le bouton RÉINITIALISER)	1. La distance est comptabilisée jusqu'à 99,9 km tout au long du programme sans paramétrage. 2. La distance est décomptée jusqu'à 0 en fonction des valeurs paramétrées. Deux bips courts indiquent que la valeur sélectionnée a atteint zéro.
CALORIES	De 10 à 990Kcal	Oui (au cours d'un entraînement. La valeur sélectionnée revient à zéro après la mise en arrêt)	Oui (Utiliser le bouton RÉINITIALISER)	1. Les calories sont comptabilisées jusqu'à 990 Kcal tout au long du programme sans paramétrage. 2. Les calories sont décomptées jusqu'à 10 en fonction de la valeur sélectionnée. Deux bips courts indiquent que la valeur sélectionnée a atteint zéro.
 PULSATIONS	De 70 à 240 BPM	Oui (au cours d'un entraînement. La valeur sélectionnée revient à zéro après la mise en arrêt)	Oui (Utiliser le bouton RÉINITIALISER)	1. CONSOLE SANS VALEUR DE PULSATIONS : Le symbole "❤️" clignotant s'affiche lorsque le pouls est détecté. 2. UN BIP SONORE D'ALERTE PERMANENT RETENTI DE LA CONSOLE : Si votre pouls est supérieur à la VALEUR PULSATIONS SÉLECTIONNÉE au cours de l'entraînement, le court bip d'alerte sera émis en permanence. Veuillez noter qu'il s'agit d'une alerte et que vous devez ralentir ou diminuer le niveau d'entraînement.

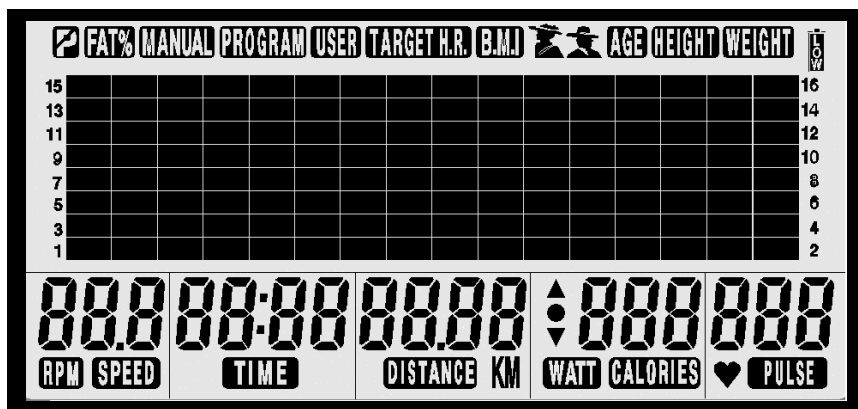
WATT		Oui (au cours d'un entraînement. La valeur sélectionnée revient à zéro après la mise en arrêt)	Oui (Utiliser le bouton RÉINITIALISER)	TOUTES LES 6 SECONDES WATT/ CALORIES, t/m/ VITESSE S'AFFICHE EN ALTERNANCE SUR L'ÉCRAN LCD
t/m	De 0 à 250	Non	Oui (Automatique)	

EN MODE PROGRAMME

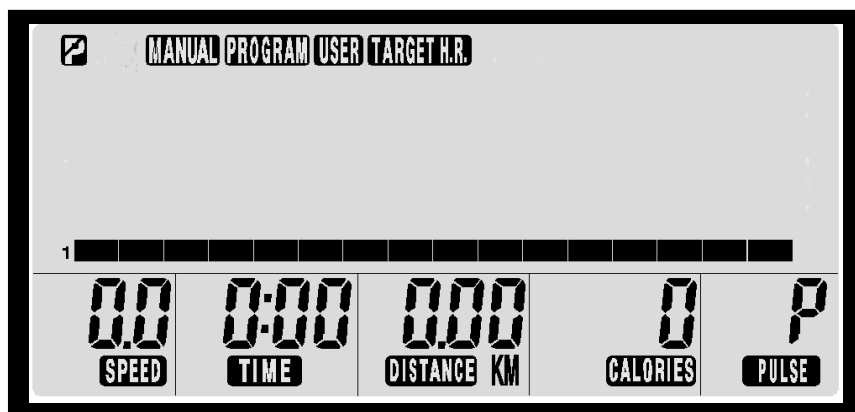
Il existe trois manières d'entrer en **MODE PROGRAMME** comme suit :

1. STATUT ARRÊT (Le diagramme LCD disparaît de l'écran)

- Pédalez pour activer la console.
- La console LCD activée s'allume avec un long bip sonore. L'affichage à l'écran apparaît comme indiqué sur la droite :

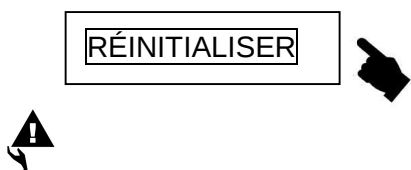


- La console entre en mode de programmation initiale après environ deux secondes, comme indiqué sur la droite :



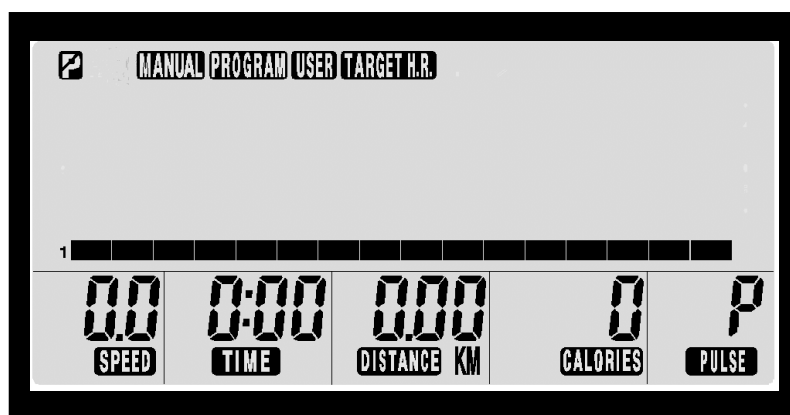
2. FONCTION REDÉMARRAGE

- Appuyez sur le bouton **DÉMARRER/PAUSE** pour mettre en pause le programme d'entraînement en cours.
- Maintenez le bouton **RÉINITIALISER** appuyé pendant **QUATRE SECONDES** pour entrer en mode de programmation initiale comme indiqué sur la droite.



La fonction de

MODE PAUSE



c. Passez à l'**ÉTAPE B.** du **FONCTIONNEMENT NORMAL** sur la page suivante pour continuer l'opération.



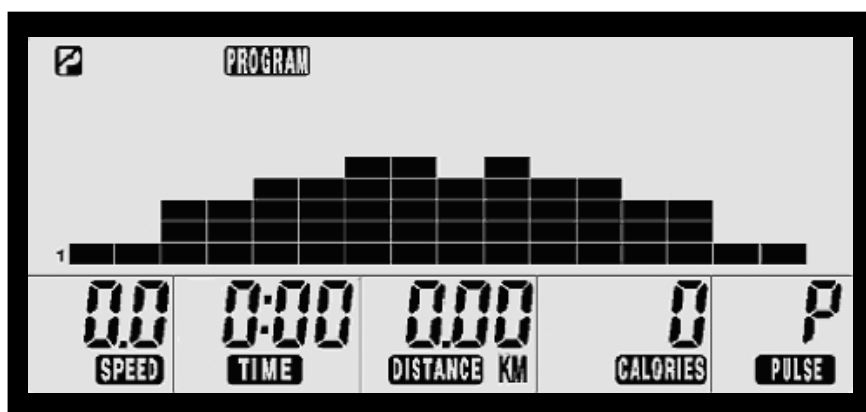
CONTINUER PAGE SUIVANTE

EN MODE **PROGRAMME**

FONCTIONNEMENT DE L'ORDINATEUR

3. FONCTIONNEMENT NORMAL :

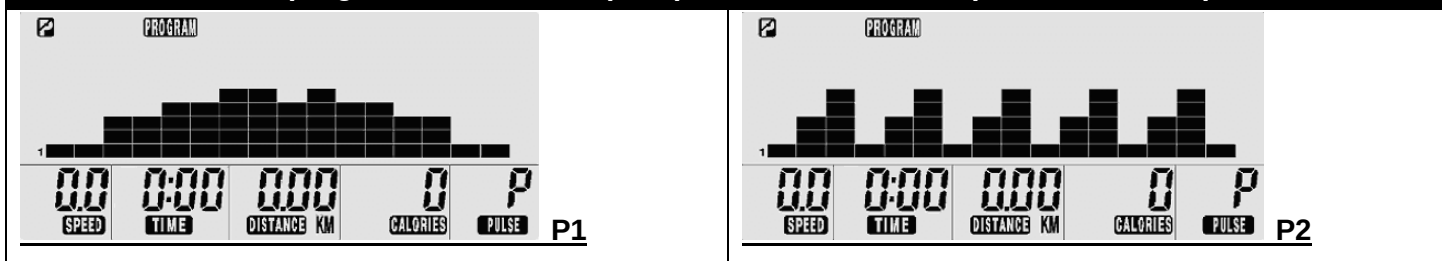
- a. Bouton **DÉMARRER/PAUSE** : Appuyez sur le bouton **DÉMARRER/PAUSE** pour mettre en pause le programme d'entraînement en cours.
- b. Bouton **PROGRAMME** : Appuyez sur le bouton **PROGRAMME** pour sélectionner le **MODE PROGRAMME** lorsque le mode en cours est différent (**MANUEL**, **UTILISATEUR**, **F.C CIBLE**).

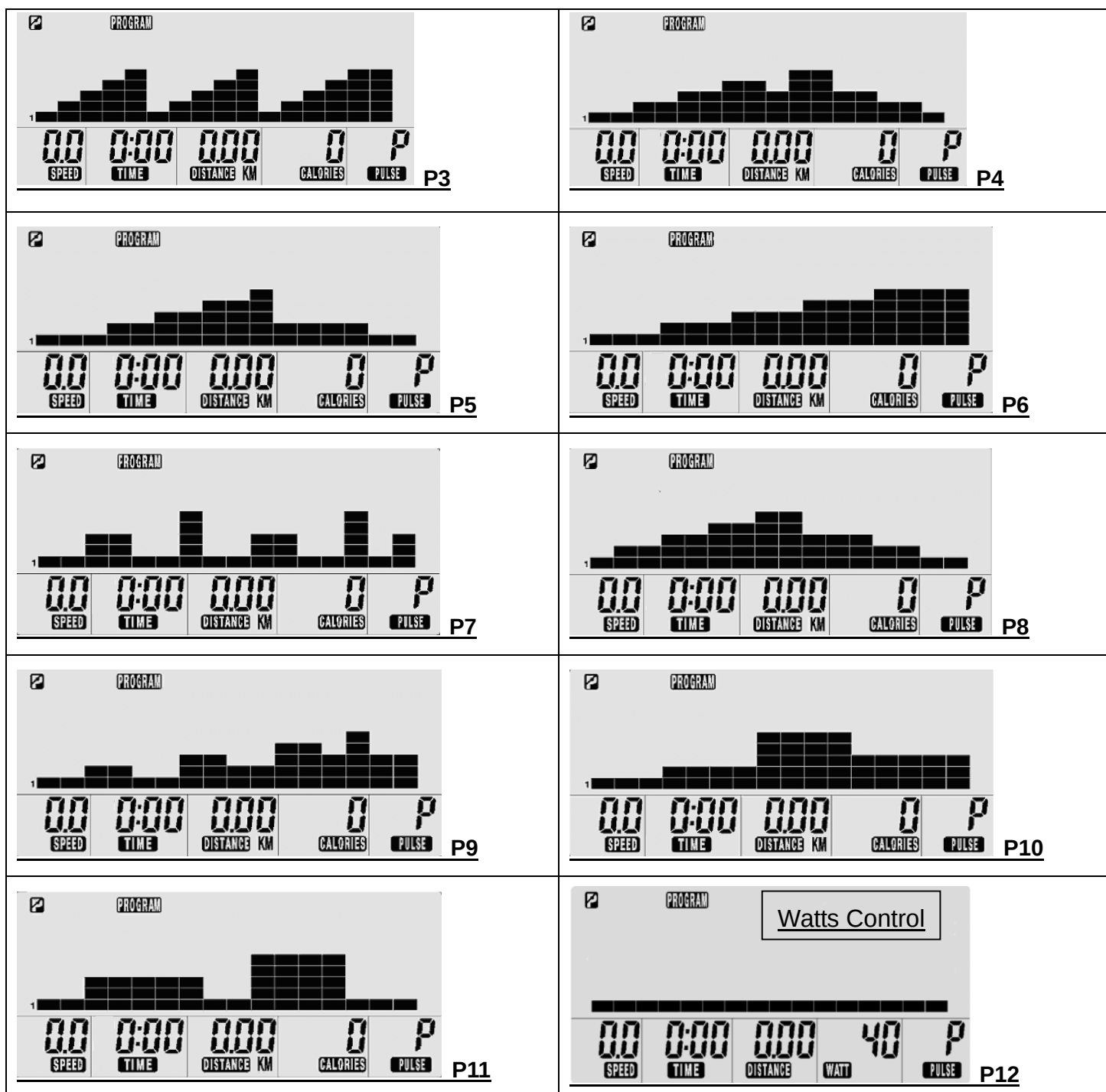


- c. Bouton **ENTRER** : Appuyez sur le bouton **ENTRER** pour confirmer ou paramétrer la valeur fonctionnelle.
- d.  le sigle « MODE PAUSE » s'allume sur l'écran LCD pour entrer les paramètres.
- e. Bouton **DÉMARRER/PAUSE** : lorsque le signe « P1 » s'affiche à l'écran, appuyez sur le bouton **DÉMARRER/PAUSE** pour démarrer un entraînement directement, sans paramétrer de valeurs fonctionnelles (Profile (P1~P12), **DURÉE**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **PULSATIONS** .)

Ou le bouton **HAUT** ou **BAS** : Appuyez sur le bouton **HAUT** ou **BAS** pour sélectionner directement le profil désiré (de P1 à P12) comme indiqué ci-dessous :

P1 à P12 sont des programmes automatiques présélectionnés. Les profils sont indiqués sur l'écran.





f. Après avoir appuyé sur le bouton **ENTRER** le bouton **DURÉE** clignote à l'écran.

g. Bouton **HAUT** ou **BAS** : Appuyez sur le bouton **HAUT** ou **BAS** pour programmer la durée comme désiré.

REMARQUE : Les fonctions s'affichent selon le cycle indiqué. Vous pouvez ainsi paramétrer les valeurs fonctionnelles.

DURÉE (de 01:00 à 99:00; incrément d'une minute) → **DISTANCE** (de 0,1 à 99,9 km ; incrément de 0,1 km) → **CALORIES** (de 10 à 990 Kcal; incrément de 10 Kcal) → **PULSATIONS** (de 70 à 240 BPM; incrément de 1 BPM)

◆ Appuyez sur le bouton **ENTRER** pour confirmer la valeur fonctionnelle et entrer le paramètre de la prochaine valeur fonctionnelle.

h. Appuyez sur le bouton **HAUT** ou **BAS** pour sélectionner la valeur de la fonction (**DURÉE**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **PULSATIONS**.)

◆ Pour réinitialiser la valeur fonctionnelle à zéro, appuyez sur le bouton **RÉINITIALISER**.

EN MODE **PROGRAMME**

h. Bouton **DÉMARRER/PAUSE** : Pour démarrer un entraînement, appuyez sur le bouton **DÉMARRER/PAUSE**.



a. SANS VALEUR DE PULSATIONS :

Le symbole «  » clignotant s'affiche lorsque le pouls est détecté. Sans ceinture thoracique, assurez-vous de toujours garder les deux mains sur le capteur de pulsations situé sur les poignées.

b. UN BIP D'ALERTE RETENTI EN PERMANENCE AU COURS DE L'ENTRAÎNEMENT :

Si votre pouls est supérieur à la VALEUR PULSATIONS SÉLECTIONNÉE au cours de l'entraînement, le court bip d'alerte sera émis en permanence.

Veuillez noter qu'il s'agit d'une alerte et que vous devez ralentir ou diminuer le niveau d'entraînement.

La console est équipée d'une fonction de **CONTRÔLE DE NIVEAU** et de **CONTRÔLE DES WATTS**. Au cours du **Programme 12**, en mode **PROGRAMME**, la fonction **CONTRÔLE DES WATT** est opérationnelle.

**P12 (CONTRÔLE DES WATTS) EN
MODE PROGRAMME**

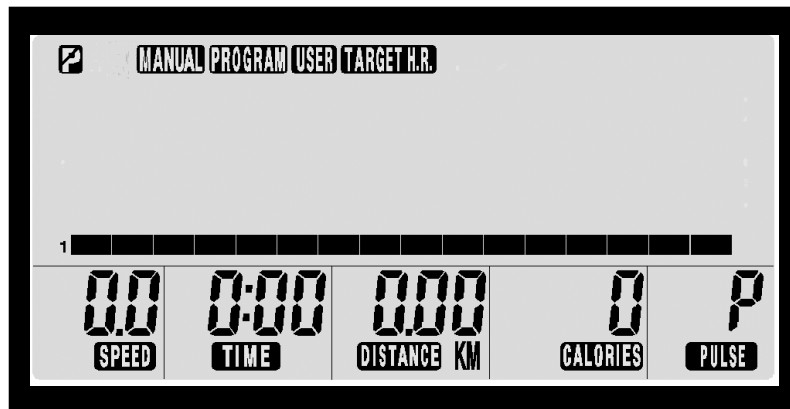
Avant de démarrer le **P12**, veuillez consulter la différence entre la fonction **PUISSANCE CONSTANTE** et **COUPLE CONSTANT** :

Contrôle de niveau (couple constant)	Contrôle des watts (puissance constante)
t/m↓↑ RÉSISTANCE — La résistance est inchangeable, même si la valeur des t/m (tours par minute) augmente ou diminue en mode couple constant au cours de l'entraînement. La vitesse de la pédale ne compte pas, la résistance est fixe.	La résistance changeante dépend de la valeur des t/m (tours par minute.) t/m↑ RÉSISTANCE↓ ; t/m↑ RÉSISTANCE↑ Afin de conserver la valeur du contrôle des watts, la valeur des t/m (tour par minute) augmente (lorsque vous pédalez plus rapidement), tandis que la valeur de la résistance diminue (la résistance devient moins forte.) Par contre, la valeur de la résistance augmente (elle devient plus forte), lorsque la valeur des t/m diminue (lorsque vous pédalez plus doucement.)

EN MODE **PROGRAMME**

- a. Bouton **DÉMARRER/PAUSE** : Appuyez sur le bouton **DÉMARRER/PAUSE** pour mettre en pause le programme d'entraînement en cours.

- b. Bouton **RÉINITIALISER** : Maintenez le bouton **RÉINITIALISER** appuyé pendant **QUATRE SECONDES** pour entrer en mode de programmation initiale, comme illustré sur la droite.

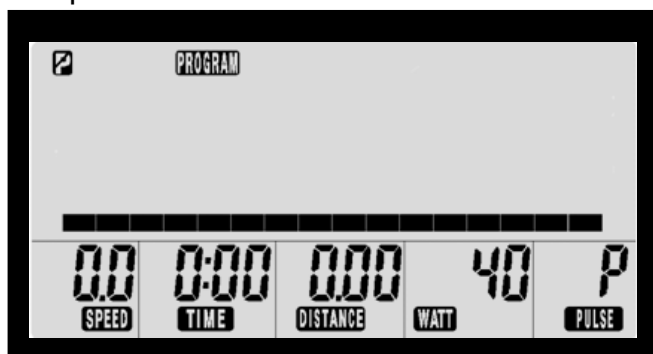


La fonction de



MODE PAUSE

- c. Bouton **PROGRAMME** : **MANUEL** clignote à l'écran. Appuyez sur le bouton **PROGRAMME** pour sélectionner le **MODE PROGRAMME**.
- d. Bouton **ENTRER** : Appuyez sur le bouton **ENTRER** pour confirmer et paramétrer la valeur fonctionnelle.
- e. Bouton **HAUT** ou **BAS** : Appuyez sur le bouton **HAUT** ou **BAS** pour sélectionner **P12** comme indiqué ci-dessous.



- f. Bouton **ENTRER** : Appuyez sur le bouton **ENTRER** pour entrer **Programme 12**.
- g. Bouton **HAUT** ou **BAS** : Appuyez sur le bouton **HAUT** ou **BAS** pour sélectionner la valeur de **contrôle des watts** désirée (40 ~ 400 Watt ; incrément de 10 Watts.)
- h. Bouton **ENTRER** : Pour continuer la sélection des autres valeurs fonctionnelles, appuyez sur le bouton **ENTRER**.

REMARQUE : Les fonctions s'affichent selon le cycle indiqué. Vous pouvez ainsi paramétrer les valeurs fonctionnelles.

DURÉE (de 01:00 à 99:00; incrément d'une minute) → **DISTANCE** (de 0,1 à 99,9 km ; incrément de 0,1 km) → **CALORIES** (de 10 à 990 Kcal; incrément de 10 Kcal) → **PULSATIONS** (de 70 à 240 BPM; incrément de 1 BPM)

- ◆ Appuyez sur le bouton **ENTRER** pour confirmer la valeur fonctionnelle et entrer le paramètre de la prochaine valeur fonctionnelle.
- i. Appuyez sur le bouton **HAUT** ou **BAS** pour sélectionner la valeur de la fonction (**DURÉE**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **PULSATIONS**.)
- ◆ Pour réinitialiser la valeur fonctionnelle à zéro, appuyez sur le bouton **RÉINITIALISER**.

- i. Bouton **DÉMARRER/PAUSE** : Après avoir paramétré toutes les valeurs fonctionnelles, appuyez sur le bouton **DÉMARRER/PAUSE** pour démarrer un entraînement. Assurez-vous de toujours garder les deux mains sur les capteurs de pulsations situés sur les poignées.

- ◆ En mode **PAUSE** ou **DÉMARRER**, vous pouvez appuyez sur le bouton **HAUT** ou **BAS** pour régler la valeur de watt désirée (40 ~ 400Watt).



a. SANS VALEUR DE PULSATIONS :

Le symbole «  » clignotant s'affiche lorsque le pouls est détecté. Sans ceinture thoracique, assurez-vous de toujours garder les deux mains sur les capteurs de pulsations situés sur les poignées.

b. UN BIP D'ALERTE RETENTI EN PERMANENCE AU COURS DE L'ENTRAÎNEMENT :



Si votre pouls est supérieur à la VALEUR PULSATIONS SÉLECTIONNÉE au cours de l'entraînement, le court bip d'alerte sera émis en permanence.

Veuillez noter qu'il s'agit d'une alerte et que vous devez ralentir ou diminuer le niveau d'entraînement.

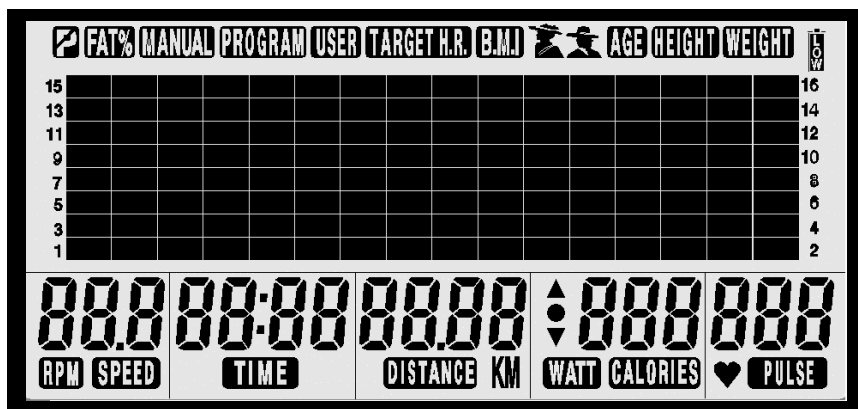
FONCTIONNEMENT DE L'ORDINATEUR

Il existe trois manières d'entrer en **MODE UTILISATEUR** comme suit :

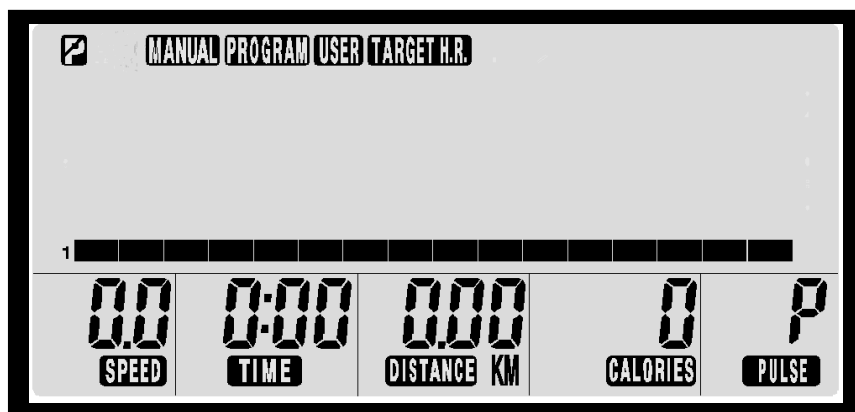
EN MODE
UTILISATEUR

1. STATUT ARRÊT (Le diagramme LCD disparaît de l'écran)

- Pédalez pour activer la console.
- La console LCD activée s'allume avec un long bip sonore. L'affichage à l'écran apparaît comme indiqué sur la droite :



- La console entre en mode de programmation initiale après environ deux secondes, comme indiqué sur la droite :



2. FONCTION REDÉMARRAGE :

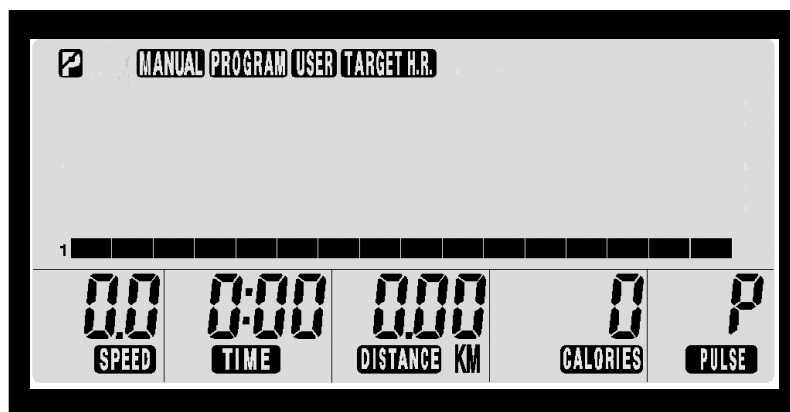
- Appuyez sur le bouton **DÉMARRER/PAUSE** pour mettre en pause le programme en cours.
- Maintenez le bouton **RÉINITIALISER** appuyé pendant **QUATRE SECONDES** pour entrer en mode de programmation initiale, comme illustré sur la droite.

RÉINITIALISER



La fonction de

MODE PAUSE



c. Passez à l'**ÉTAPE B.** du **FONCTIONNEMENT NORMAL** sur la page suivante pour continuer l'opération.



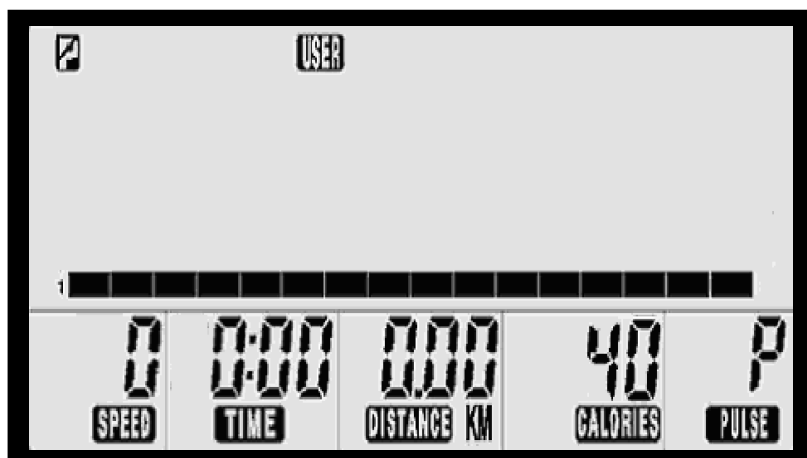
CONTINUER PAGE SUIVANTE

3. FONCTIONNEMENT NORMAL :

a. Bouton **DÉMARRER/PAUSE** : Appuyez sur le bouton **DÉMARRER/PAUSE**

Pour mettre en pause le programme en cours.

b. Bouton **PROGRAMME** : Appuyez sur le bouton **PROGRAMME** pour sélectionner le **MODE UTILISATEUR** lorsque le mode en cours est différent (**MANUEL** , **PROGRAMME** , **F.C CIBLE**)

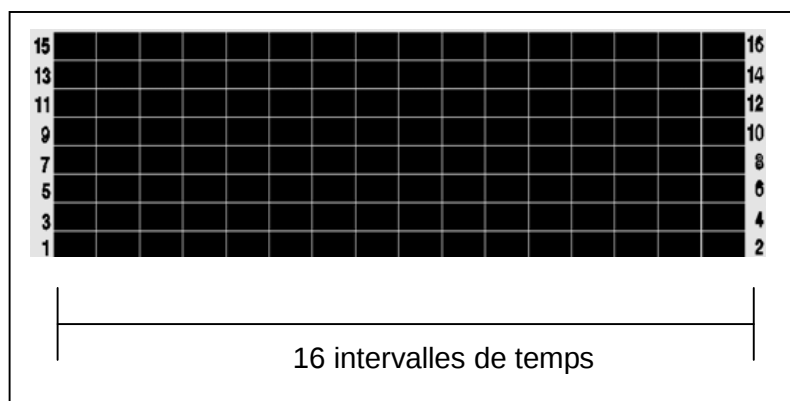


c. Bouton **ENTRER** : Appuyez sur le bouton **ENTRER** pour confirmer et paramétrer la valeur fonctionnelle

d.  le sigle « MODE PAUSE » s'allume sur l'écran LCD pour entrer les paramètres.

e. Bouton **DÉMARRER/PAUSE** : Lorsque le « premier intervalle du niveau d'entraînement » clignote à l'écran, appuyez sur le bouton **DÉMARRER/PAUSE** pour démarrer un entraînement directement sans paramétrer de valeurs fonctionnelles (**INTERVALLE DE TEMPS 1** ... **INTERVALLE DE TEMPS 16** , **DURÉE** , **DISTANCE** , **CALORIES** , **PULSATIONS** .)

Ou le bouton **HAUT** ou **BAS** : Appuyez sur le bouton **HAUT** ou **BAS** pour réinitialiser le niveau d'entraînement désiré pour chaque intervalle de temps (la console partage le temps en 16 intervalles.)



FONCTIONNEMENT DE L'ORDINATEUR

EN MODE UTILISATEUR

f. Bouton **DÉMARRER/PAUSE** : Appuyez sur le bouton

DÉMARRER/PAUSE pour démarrer un entraînement directement

sans paramétrer de valeurs fonctionnelles(**DURÉE**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **PULSATIONS** .)

Ou maintenez le bouton « **ENTRER** » appuyé pendant 3 secondes pour continuer à sélectionner d'autres valeurs fonctionnelles de **DURÉE**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **PULSATIONS**

g. Après avoir appuyé sur le bouton **ENTRER** pendant 3 secondes, le bouton **DURÉE** s'affiche à l'écran.

h. Bouton **HAUT** ou **BAS** : Appuyez sur le bouton **HAUT** ou **BAS** pour programmer la durée.

REMARQUE : Les fonctions s'affichent selon le cycle indiqué. Vous pouvez ainsi paramétrer les valeurs fonctionnelles.

DURÉE (de 01:00 à 99:00; incrément d'une minute) → **DISTANCE** (de 0,1 à 99,9 km ; incrément de 0,1 km)→

CALORIES (de 10 à 990 Kcal; incrément de 10 Kcal) → **PULSATIONS** (de 70 à 240 BPM; incrément de 1 BPM)

- ◆ Appuyez sur le bouton **ENTRER** pour confirmer la valeur fonctionnelle et entrer le paramètre de la prochaine valeur fonctionnelle.

j. Appuyez sur le bouton **HAUT** ou **BAS** pour sélectionner la valeur de la fonction (**DURÉE**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **PULSATIONS** .)

- ◆ Pour réinitialiser la valeur fonctionnelle à zéro, appuyez sur le bouton **RÉINITIALISER**.

i. Pour démarrer un entraînement, appuyez sur le bouton **DÉMARRER/PAUSE**.

- ◆ En mode **PAUSE** ou **DÉMARRER**, vous pouvez appuyez sur le bouton **HAUT** ou **BAS** pour régler le niveau d'entraînement.



a. SANS VALEUR DE PULSATIONS :

Le symbole «  » clignotant s'affiche lorsque le pouls est détecté. Sans ceinture thoracique, assurez-vous de toujours garder les deux mains sur le capteur de pulsations situé sur les poignées.

b. UN BIP D'ALERTE RETENTI EN PERMANENCE AU COURS DE L'ENTRAÎNEMENT :



Si votre pouls est supérieur à la VALEUR PULSATIONS SÉLECTIONNÉE au cours de l'entraînement, le court bip d'alerte sera émis en permanence.

Veuillez noter qu'il s'agit d'une alerte et que vous devez ralentir ou diminuer le niveau d'entraînement.

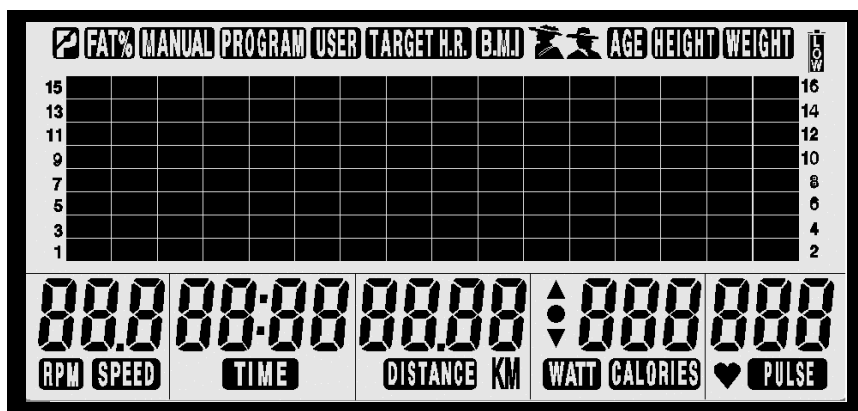
FONCTIONNEMENT DE L'ORDINATEUR

EN MODE F.C. CIBLE

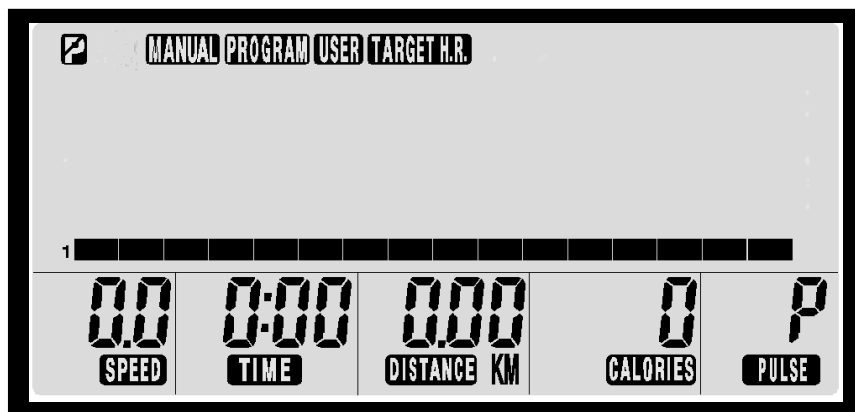
Il existe trois manières d'entrer en **MODE F.C. CIBLE** :

1. STATUT ARRÊT (Le diagramme LCD disparaît de l'écran)

- Pédalez pour activer la console.
- La console LCD activée s'allume avec un long bip sonore. L'affichage à l'écran apparaît comme indiqué sur la droite :



- La console entre en mode de programmation initiale après environ deux secondes, comme indiqué sur la droite :



2. FONCTION REDÉMARRER :

- Appuyez sur le bouton **DÉMARRER/PAUSE** pour mettre en pause le programme en cours.

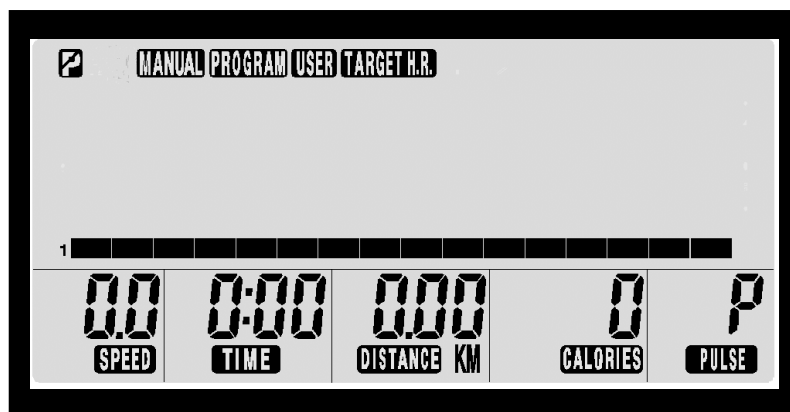
- Maintenez le bouton **RÉINITIALISER** appuyé pendant **QUATRE SECONDES** pour entrer en mode de programmation initiale, comme illustré sur la droite.

RÉINITIALISER



La fonction de

MODE PAUSE



c. Passez à l'**ÉTAPE B.** du **FONCTIONNEMENT NORMAL** sur la page suivante pour continuer l'opération.



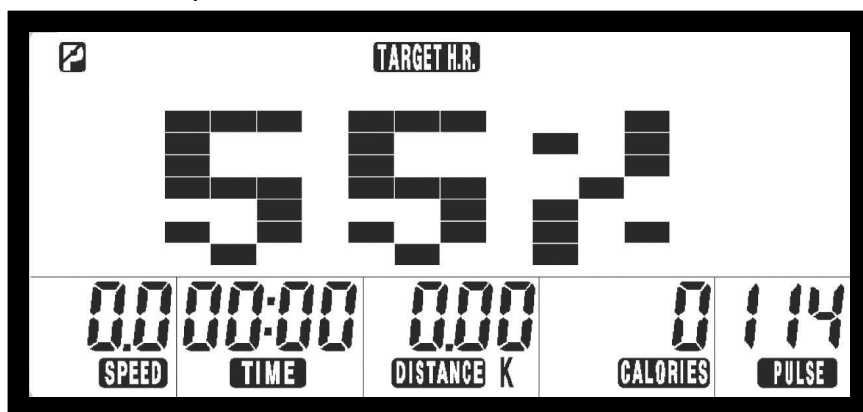
CONTINUER PAGE SUIVANTE

FONCTIONNEMENT DE L'ORDINATEUR

EN MODE F.C. CIBLE

3. FONCTIONNEMENT NORMAL :

- a. Bouton **DÉMARRER/PAUSE** : Appuyez sur le bouton **DÉMARRER/PAUSE** pour mettre en pause le programme en cours.
- b. Bouton **PROGRAMME** : Appuyez sur le bouton **PROGRAMME** pour sélectionner la **F.C. CIBLE** comme indiqué.



- c. Bouton **ENTRER** : Appuyez sur le bouton **ENTRER** pour confirmer et paramétrer la valeur fonctionnelle.
- d.  le sigle « MODE PAUSE » s'allume sur l'écran LCD pour entrer les paramètres.
- e. Bouton **HAUT** ou **BAS** : Lorsque la valeur « âge » clignote, la valeur définie s'affiche à l'écran, appuyez sur le bouton **HAUT** ou **BAS** pour sélectionner l'âge.



Remarque : Veuillez noter que même si la console permet d'entrer un âge à partir de 10 ans, l'utilisation de ce produit n'est pas recommandée aux enfants.

- f. Bouton **ENTRER** : Appuyez sur le bouton **ENTRER** pour confirmer l'âge entré.
- g. Bouton **HAUT** ou **BAS** : Continuez à sélectionner la F.C. CIBLE désirée (55 %, 75 %, 90 %, FRC) avec le bouton **HAUT** ou **BAS**.
- ◆ Si vous sélectionnez la F.C. CIBLE de 55 %, 75 %, 90 %, veuillez sauter l'**ÉTAPE H.** et passer directement à l'**ÉTAPE I.**

FORMULE SIMPLE :

55 % = 55 % DE (220 – ÂGE)

75 % = 75 % DE (220 – ÂGE)

90 % = 90 % DE (220 – ÂGE)

FCC = Défini par l'utilisateur (70 ~ 240 BPM)

FONCTIONNEMENT DE L'ORDINATEUR

EN MODE F.C. CIBLE

- h. Bouton **HAUT** ou **BAS** : Si la fonction le mode **FCC** est sélectionnée, la valeur fonctionnelle des pulsations (de 70 à 240 RPM) clignote à l'écran. Appuyez sur le bouton **HAUT** ou **BAS** pour définir la valeur désirée de fréquence cardiaque cible.
- i. Après avoir appuyé sur le bouton **ENTRER**, **DURÉE** clignote à l'écran.
- j. Bouton **HAUT** ou **BAS** : Appuyez sur le bouton **HAUT** ou **BAS** pour sélectionner la valeur fonctionnelle de **DURÉE** désirée.

REMARQUE : Les fonctions s'affichent selon le cycle indiqué. Vous pouvez ainsi paramétrer les valeurs fonctionnelles.

DURÉE (de 01:00 à 99:00; incrément d'une minute) → **DISTANCE** (de 0,1 à 99,9 km ; incrément de 0,1 km) →

CALORIES (de 10 à 990 Kcal; incrément de 10 Kcal) → **PULSATIONS** (de 70 à 240 BPM; incrément de 1 BPM)

- ◆ Appuyez sur le bouton **ENTRER** pour confirmer la valeur fonctionnelle et entrer le paramètre de la prochaine valeur fonctionnelle.

- k. Appuyez sur le bouton **HAUT** ou **BAS** pour sélectionner la valeur de la fonction (**DURÉE** , **DISTANCE** , **CALORIES** , **PULSATIONS** .)

- ◆ Pour réinitialiser la valeur fonctionnelle à zéro, appuyez sur le bouton **RÉINITIALISER**.

- k. Bouton **DÉMARRER/PAUSE** : Pour démarrer un entraînement, appuyez sur le bouton **DÉMARRER/PAUSE**.



a. SANS VALEUR DE PULSATIONS :

Le symbole «  » clignotant s'affiche lorsque le pouls est détecté. Sans ceinture thoracique, assurez-vous de toujours garder les deux mains sur le capteur de pulsations situé sur les poignées.

b. UN BIP D'ALERTE RETENTI EN PERMANENCE AU COURS DE L'ENTRAÎNEMENT :



Si votre pouls est supérieur à la VALEUR PULSATIONS SÉLECTIONNÉE au cours de l'entraînement, le court bip d'alerte sera émis en permanence.

Veuillez noter qu'il s'agit d'une alerte et que vous devez ralentir ou diminuer le niveau d'entraînement.

INDICATIONS DE CONDITIONNEMENT

Votre niveau d'entraînement dépend de votre condition physique. Si vous êtes resté inactif pendant plusieurs années, ou si vous êtes en surpoids, vous devez augmenter doucement et progressivement votre durée d'entraînement de quelques minutes par entraînement.

Au début, vous devez être capable de vous entraîner quelques minutes à votre fréquence de référence, cependant, votre capacité cardiorespiratoire s'améliorera au cours des six à huit semaines suivantes. Ne vous découragez pas si cela est plus long. Il est important d'aller à votre propre rythme. À la fin, vous serez capable de vous entraîner en continu pendant 30 minutes. Plus votre capacité cardiorespiratoire est bonne, plus vous devrez travailler dur pour rester à votre niveau d'entraînement. Veuillez garder en mémoire ces points importants :

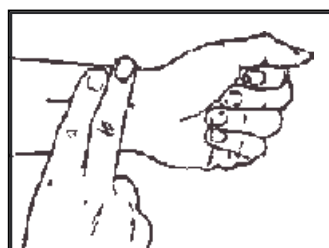
- demandez conseil à votre médecin quant à l'entraînement le mieux adapté à votre niveau et à votre régime ;
- démarrez votre programme doucement, avec des objectifs réalisables, définis en collaboration avec votre médecin ;
- contrôlez votre fréquence cardiaque. Établissez votre fréquence cardiaque en fonction de votre âge et de votre condition physique ;
- installez votre Stepper sur une surface plate et régulière à au moins 1 mètre des murs et des meubles.

INTENSITÉ DES EXERCICES

Afin de profiter au maximum des bienfaits des exercices, il est important de s'entraîner à la bonne intensité. Le niveau d'intensité approprié peut être trouvé à partir de votre fréquence cardiaque. Pour une bonne capacité cardiorespiratoire, votre fréquence cardiaque doit être maintenue à un niveau entre 70 % et 85 % de votre fréquence cardiaque maximale au cours de l'entraînement. Il s'agit de votre fréquence de référence. Vous trouverez votre fréquence de référence dans le tableau ci-dessous. Les fréquences de références sont établies pour des personnes entraînées et non entraînées en fonction de leur âge.

Âge	Fréquence de référence (55 % ~ 90 % de la Fréq. Card. Maximale)	Moyenne de Fréq. Card. Maxi. 100 %
20	110-180 battements/min.	200 battements/min.
25	107-175 battements/min.	195 battements/min.
30	105-171 battements/min.	190 battements/min.
35	102-166 battements/min.	185 battements/min.
40	99-162 battements/min.	180 battements/min.
45	97-157 battements/min.	175 battements/min.
50	94-153 battements/min.	170 battements/min.
55	91-148 battements/min.	165 battements/min.
60	88-144 battements/min.	160 battements/min.
65	85-139 battements/min.	155 battements/min.
70	83-135 battements/min.	150 battements/min.

Au cours des premiers mois d'entraînement, gardez votre fréquence cardiaque dans l'intervalle inférieur de votre fréquence de référence au cours de l'exercice. Après quelques mois, vous pouvez augmenter graduellement votre fréquence cardiaque jusqu'à environ la moitié de votre fréquence de référence au cours de l'exercice.



Pour mesurer manuellement votre fréquence cardiaque, arrêtez l'exercice en continuant de bouger vos jambes

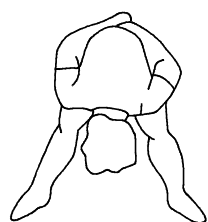
ou en marchant dans la pièce et placez deux doigts sur votre poignet. Compter les battements du Cœur pendant 6 secondes et multipliez par 10 pour trouver la fréquence cardiaque. Par exemple, si vous avez compté 14 battements en 6 secondes, votre fréquence cardiaque est de 140 battements/min. (Un total de 6 secondes est utilisé car votre fréquence cardiaque chute rapidement lorsque vous arrêter l'exercice.) Réglez l'intensité de l'exercice jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque soit au bon niveau.

S'ÉCHAUFFER ET SE REFROIDIR

L'échauffement : le but de l'échauffement est de préparer le corps à l'entraînement et de minimiser le risque de blessure. Échauffez-vous pendant 2 à 5 minutes avant la musculation ou l'exercice cardiorespiratoire. Exercez des activités qui augmentent votre fréquence cardiaque et échauffent les muscles sollicités. Les activités peuvent comprendre la marche rapide, le jogging, le saut avec écart, le saut à la corde et la course sur place.

Étirement : Il est très important de s'étirer lorsque vos muscles sont chauds après un échauffement adapté, puis après la séance de musculation ou d'entraînement cardiorespiratoire. Les muscles s'étirent plus facilement à ce moment-là car leur température est élevée, réduisant ainsi le risque de blessures. L'étirement peut durer entre 15 et 30 minutes. Ne forcez pas.

Exercices d'étirement suggérés



Étirement du bas du corps

Placez les pieds à la largeur des épaules, et penchez-vous en avant. Gardez cette position pendant 30 secondes en utilisant le poids de votre corps pour étirer l'arrière des jambes.

NE FORCEZ PAS !

Lorsque la traction à l'arrière des jambes diminue, baissez-vous un peu plus.



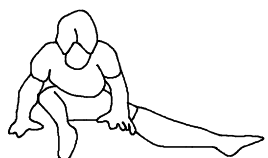
Étirement au sol

Assis au sol, ouvrez les jambes autant que possible. Étirez le haut du corps vers l'avant jusqu'au genou de la jambe droite en utilisant vos bras pour descendre votre poitrine sur votre cuisse.

Gardez cette position pendant 10 à 30 secondes.

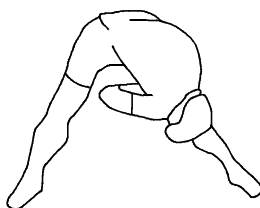
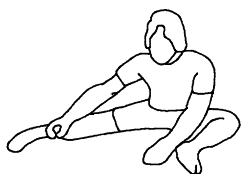
NE FORCEZ PAS !

Faites ce mouvement 10 fois de chaque côté.



Rotation du torse

Assis sur le sol, tendez une jambe et pliez l'autre jambe. déplacez le buste jusqu'à toucher la cuisse de la jambe pliée et effectuez une torsion au niveau de la taille. Gardez cette position pendant au moins 10 secondes. Répétez le mouvement 10 fois de chaque côté.



Étirement de la jambe

Debout, jambes écartées à la largeur des épaules, penchez-vous en avant comme illustré. À l'aide des bras, plaquez le haut du corps sur la jambe droite. Laissez la tête tombée vers le bas. **NE FORCEZ PAS !** Gardez cette position environ 10 secondes. Répétez le mouvement en vous repliant sur la jambe gauche. Exécutez ce mouvement plusieurs fois de suite doucement.

Demandez toujours conseil à votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement.

Refroidissement : le but du refroidissement est de remettre le corps dans un état normal, ou proche de la normale, à la fin de chaque session d'entraînement. Un refroidissement approprié diminue la fréquence cardiaque et permet au flux sanguin de revenir au cœur. Le refroidissement doit inclure les mouvements d'étirement susmentionnés et doit être exécuté après chaque séance de musculation.

LISTE DES PIÈCES

NO.	Nom de la pièce	Qté
1	Châssis principale	1
2	Stabilisateur avant	1
3	Stabilisateur arrière	1
4	Montant	1
5	Rampe gauche	1
6	Rampe droite	1
7	Guidon en forme de U	1
8	Support du guidon forme de U	1
9	Longue rampe fixe gauche	1
10	Longue rampe fixe droite	1
11	Poignée supérieure gauche	1
12	Poignée supérieure gauche	1
13	Bras pivotant gauche	1
14	Bras pivotant droite	1
15	Embiellage	2
16	Bras du support de pédale gch	1
17	Bras du support de pédale dte	1
18	Couvercle gauche	1
19	Couvercle droite	1
20	Couvre support	2
21	Courroie (1 092 mm)	1
22	Poulie (260 mm)	1
23	Courroie (584 mm)	1
24	Aimant	1
25	Poulie (120 mm)	1
26	Support du capteur	1
NO.	Nom de la pièce	Qté
27	Embout rond	2
28	Bague	2
29	Bague sans membrure	2
30	Couvre rampe avant - Haut	1
31	Couvre rampe avant -Bas	1
32	Couvre châssis de base av. – gche	1
33	Couvre châssis de base avant - droite	1
34	Couvre châssis de base princ.	1

35	Couvre châssis de base arrière	1
36	Patin antidérapant pour supp. Alu.	2
37	Patin réglable	5
38	Roue	2
39	Embout ovale	2
40	Couvercle de décoration frontal du montant	1
41	Gaine du montant	1
42	Rangement des accessoires	1
43	Coiffe du rotateur intérieur – bras pivotant	2
44	Anneau de pivotement	2
45	Console	1
46	Unité de programmation de la console	1
47	Compartiment des piles	1
48	Support de la console	1
49	Poignée en mousse pour le guidon en forme de U	1
50	Couvre rampe supérieur – gauche	1
51	Couvre rampe inférieur -gauche	1
52	Couvre rampe supérieur -droite	1
53	Couvre rampe inférieur -droite	1
54	Couvre capteur de pulsations supérieur	2
55	Couvre capteur de pulsations	2
56	Plaque d'assemblage du capteur de pulsations	4
57	Poignée en mousse de la longue rampe fixe	2
58	Gaine de la rampe	2
59	Couvre support aluminium gauche	1
60	Couvre support aluminium droite	1
61	Embout de la poignée	2
62	Poignée en mousse de la poignée supérieure	2
63	Coiffe du rotateur avant - bras pivotant	2
64	Coiffe du rotateur arrière – bras pivotant	2

LISTE DES PIÈCES

NO.	Nom de la pièce	Qté
65	Manchon pivotant gauche - Intérieur	1
66	Manchon pivotant gauche – Extérieur	1
67	Manchon pivotant droite - Intérieur	1
68	Manchon pivotant droite - Extérieur	1
69	Coiffe du rotateur inférieur	2
70	Embout rond	2
71	Couvre embiellage avant -Haut	4
72	Couvre embiellage avant -Bas	4
73	Couvre embiellage arrière -Haut	2
74	Couvre embiellage arrière -Bas	2
75	Dessus de la pédale	2
76	Patin anti dérapant de la pédale-	2
77	Dessous de la pédale	2
78	Capuchon de la pédale-gauche	1
79	Capuchon de la pédale-droite	1
80	Rouleau mobile	2
81	Générateur	1
82	Plaque de montage gauche	1
83	Plaque de montage	1
84	Attache de l'adaptateur	1
85	Résistance	1
86	Contrôleur	1
87	Bras de la poulie	1
88	Arbre de la poulie	1
89	Poulie (41 mm)	1
90	Arbre à vilebrequin	1
91	Manivelle	2
92	Support aluminium	1
93	Plaque de raccord du support aluminium	3
94	Plaque fixe de la console	1
95	Couvre montant aluminium avant	1
96	Couvre montant aluminium arrière	1
97	Bras du bras pivotant	2
98	Logement d'appui	6
99	Aiguille supérieure	2

NO.	Nom de la pièce	Qté
100	Support rouleau inférieur	2
101	Bras du rouleau	2
102	Capuchon rond	8
103	Appui (6004)	18
104	Appui (6903)	4
105	Appui (6905)	4
106	Demi-anneau	3
107	Clé carrée	1
108	Œillet fileté	2
109	Support de tension	2
110	Rondelle d'arrêt (M5)	4
111	Rondelle d'arrêt (M8)	34
112	Rondelle (8×23×2,0t)	8
113	Rondelle (8×30×2,0t)	2
114	Rondelle (8×38×2,0t)	2
115	Rondelle (10×23×2,0t)	2
116	Rondelle (10.6×60×2,0t)	2
117	Rondelle (21×30×1,0t)	4
118	Rondelle (20×30×1,5t)	2
119	Rondelle ondulée (20 mm)	1
120	Vis (M3×10mm)	1
121	Vis (M3×25mm)	4
122	Vis (M4×20mm)	22
123	Vis (M5×18mm)	25
124	Vis (M8×1,25×10mm)	2
125	Vis (M5×p0,8×6mm)	6
126	Vis (M5×p0,8×15mm)	56
127	Vis (M5×p0,8×50mm)	2
128	Vis (M5×p0,8×75mm)	2
129	Vis (M6×p1,0×15mm)	2
130	Vis (M6×p1,0×15mm)	6
131	Vis (M8×p1,25×12mm)	4
132	Vis (M8×p1,25×16mm)	23
133	Vis (M8×p1,25×50mm)	4
134	Vis (M10×p1,5×55mm)	1

LISTE DES PIÈCES

NO.	Nom de la pièce	Qté
135	Vis (M8×p1,25×10mm)	8
136	Vis (M8×p1,25×20mm)	2
137	Vis (M8×p1,25×65mm)	6
138	Vis (M10×p1,5×70mm)	2
139	Vis plate (M8×p1,25×15mm)	4
140	Vis (M8×p1,25×15mm)	1
141	Vis (M8×p1,25×65mm)	2
142	Vis (M8×p1,25×80mm)	4
143	Vis (M10×p1,5×50mm)	2
144	Vis (M10×p1,5×60mm)	1
145	Vis (M10×p1,5×70mm)	6
146	Vis (M10×p1,5×110mm)	2
147	Vis (M6×p1,0×12mm)	2
148	Vis (L=35mm)	2
151	Écrou (M10×p1,5)	3
152	Écrou nylon (M6×p1,0)	2
153	Écrou nylon plat (M8×p1,25)	4
154	Écrou nylon (M8×p1,25)	20
155	Écrou nylon plat (M10×p1,5)	2
156	Écrou nylon (M10×p1,5)	11
157	Écrou fileté (M10×p1,25)	1
158	Écrou de fusée (M10×p1,25)	2
161	Câble supérieur	1
162	Câble milieu	1
163	Câble inférieur	1
164	Câble du capteur	1
165	Câble du capteur de pulsations sup.	1
166	Câble du capteur de pulsations milieu	1
167	Câble du capteur de pulsations inf.	2
168	Câble de connexion du générateur	2

This diagram is a detailed exploded view of a mechanical assembly, likely a piece of agricultural machinery or a large industrial pump. The components are numbered from 1 to 168, indicating their assembly sequence and location. The main body (1) is a long, horizontal shaft or frame. Key components include:

- Top Section:** A large, curved housing (19) with a central opening, secured by a cover (20) with a circular flange (130). Various bolts (123) and internal components (111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168) are shown in their relative positions.
- Bottom Section:** A large, curved housing (18) with a central opening, secured by a cover (20) with a circular flange (130). Various bolts (123) and internal components (111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168) are shown in their relative positions.
- Internal Components:** A complex arrangement of gears, bearings, and shafts (e.g., 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168) is shown in its relative positions.

SCHÉMA DES PIÈCES (B)

