

**PROGEAR**  
FITNESS

# VÉLO D'ENTRAÎNEMENT D'INTÉRIEUR



**MANUEL DU PROPRIÉTAIRE**

Article n° 1211

## TABLE DES MATIÈRES

SERVICE .....	2
ÉTIQUETTES IMPORTANTES .....	3
CONSIGNES DE SÉCURITÉ .....	4
PLAN D'ENSEMBLE .....	5
LISTE DES PIÈCES .....	6
MATÉRIEL ET OUTILS COMPRIS .....	8
MONTAGE .....	9
COMPTEUR NUMÉRIQUE .....	13
RÉGLAGES .....	14
DÉPLACEMENT DU VÉLO .....	16
ENTRETIEN ET DÉPANNAGE .....	17
EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT .....	18
GARANTIE .....	19
FORMULAIRE À TÉLÉCOPIER .....	20

## SERVICE

### **IMPORTANT : AMÉRIQUE DU NORD SEULEMENT**

**Pour une demande de service ou une commande de pièces de rechange, veuillez communiquer avec le service à la clientèle au :  
1-866-924-1688**

du lundi au vendredi, de 8 h à 17 h, heure normale du Pacifique,

ou par courriel au : [service@paradigmhw.com](mailto:service@paradigmhw.com)

Visitez notre site Web au [www.paradigmhw.com](http://www.paradigmhw.com).

**Ayez en main les renseignements suivants lors de la communication :**

**Votre nom**

**Numéro de téléphone**

**Numéro du modèle**

**Numéro de série**

**Numéro de la pièce**

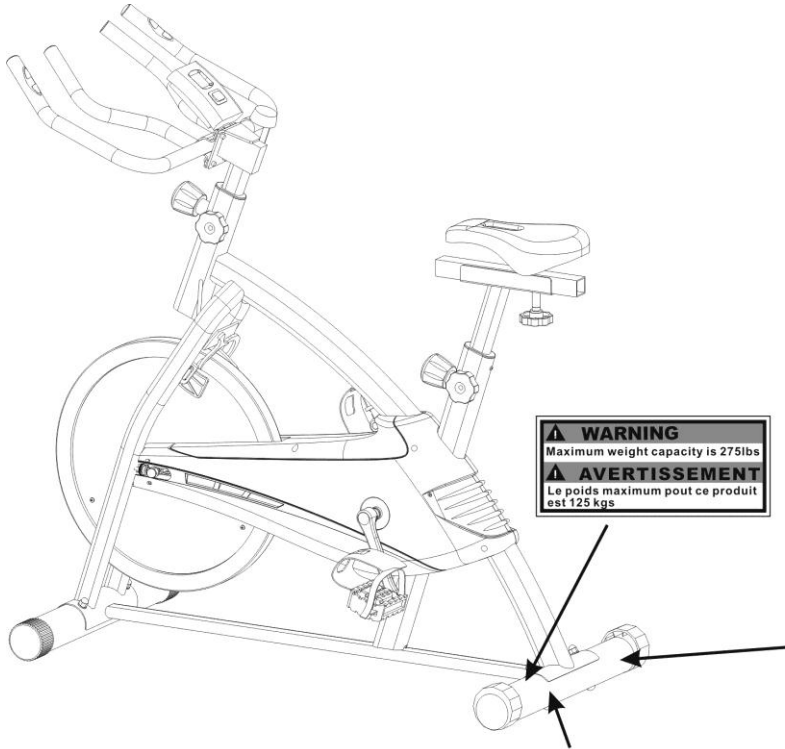
**Preuve d'achat**

**\*Avant de retourner le produit au lieu d'achat, veuillez communiquer avec le service à la clientèle au numéro ci-dessus.**

**Paradigm Health & Wellness, Inc.**

**1189 Jellick Ave, City of Industry, CA 91748, USA**

# ÉTIQUETTES IMPORTANTES



**⚠ WARNING**  
Maximum weight capacity is 275lbs  
**⚠ AVERTISSEMENT**  
Le poids maximum pour ce produit est 125 kgs



<p>For Customer Assistance Call: <b>1-866-924-1688</b> 8:00 am - 5:00 pm (PST) Monday to Friday</p>	<p>Pour le service à la clientèle composer le: <b>1-866-924-1688</b> Du lundi au vendredi 8:00 h-17 h (HNP)</p>
---	---

## DÉPANNAGE ET ENTRETIEN

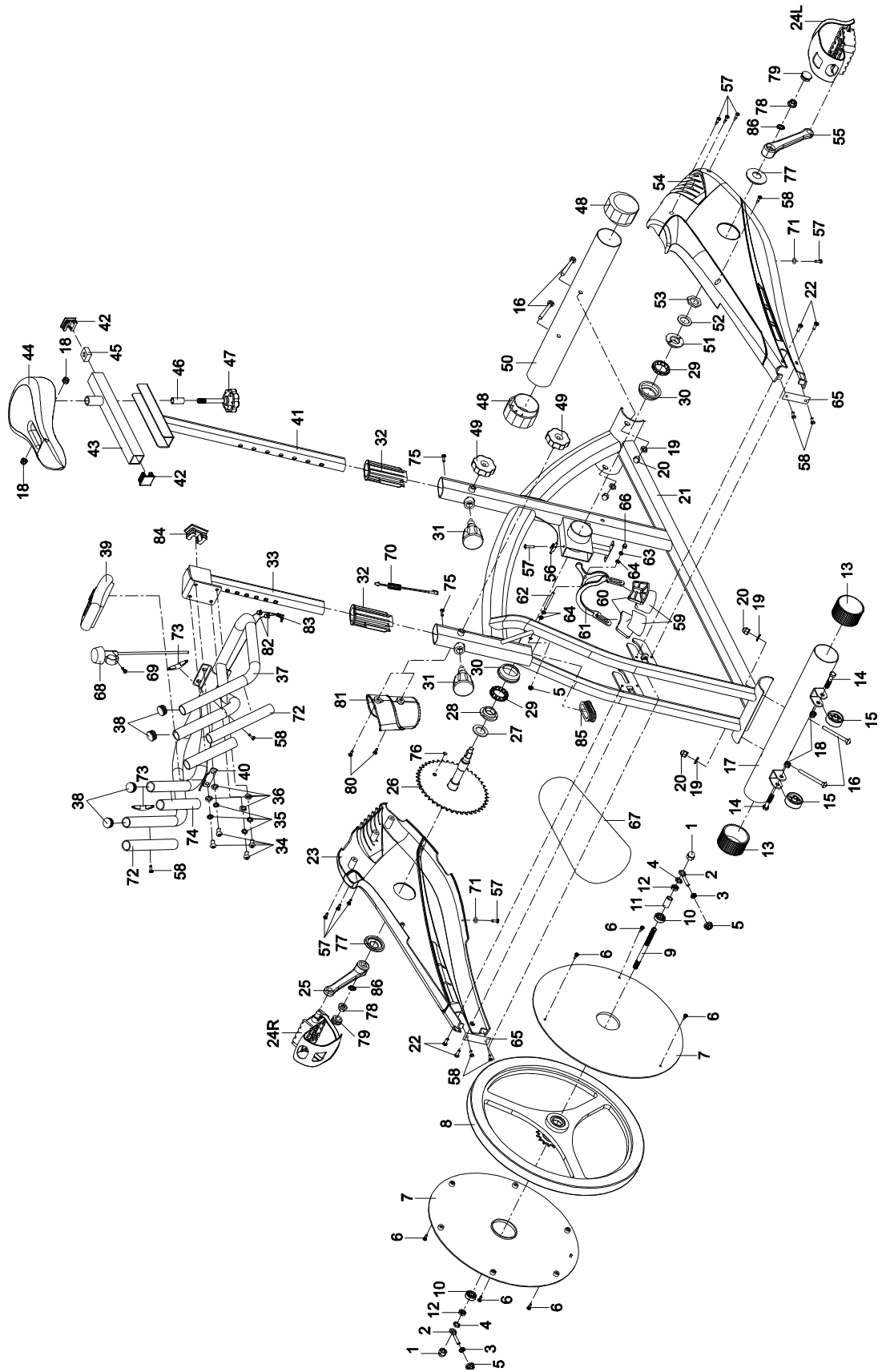
**Il faut toujours appliquer les mesures de précautions de base, notamment les consignes de sécurité suivantes, lors de l'utilisation de cet appareil : lisez toutes les consignes avant d'utiliser cet appareil.**

1. Lisez toutes les instructions de ce manuel et faites des exercices d'échauffement avant d'utiliser ce produit.
2. Afin d'éviter des blessures aux muscles, il est fortement recommandé de faire des exercices d'échauffement de chaque groupe musculaire avant chaque séance d'entraînement. Veuillez vous reporter à la page des exercices d'échauffement et de récupération avant et après l'entraînement.
3. Veuillez vous assurer que toutes les pièces fonctionnent correctement, sans être endommagées, avant d'utiliser le produit. Il faut placer ce produit sur une surface plane afin de l'utiliser. Il est recommandé d'utiliser un tapis ou autre matériel de recouvrement sur le sol.
4. Veuillez porter des vêtements et souliers appropriés lorsque vous utilisez cet équipement; ne portez pas de vêtements qui risquent d'être coincés dans une pièce ou l'autre de l'équipement.
5. Ne tentez aucun entretien ou réglage autre que ceux décrits dans le présent manuel. Advenant tout problème, cessez l'utilisation du produit et consultez le service à la clientèle de Paradigm.
6. Gardez le vélo d'entraînement au sec; ne le faites pas fonctionner dans un milieu mouillé ou humide.
7. Tenez toujours le guidon lors de l'utilisation du vélo.
8. Avant de descendre du vélo d'entraînement, réduisez graduellement votre cadence jusqu'à l'arrêt.
9. N'utilisez pas ce produit à l'extérieur.
10. Ce produit est uniquement pour utilisation personnelle.
11. Une seule personne à la fois devrait utiliser ce produit lorsqu'il est en marche.
12. Gardez les enfants et les animaux à distance de l'appareil pendant son fonctionnement. Cet équipement est conçu pour adultes seulement. Ce produit requiert un minimum de deux mètres (six pieds) d'espace pour un fonctionnement sécuritaire.
13. Si vous ressentez des douleurs thoraciques, de la nausée, du vertige ou de l'essoufflement, vous devez cesser l'exercice immédiatement et consulter un médecin avant de reprendre l'activité.
14. La capacité maximale de ce produit est de 125 kg (275 lb).

**AVERTISSEMENT** : Avant de commencer un programme d'exercice, consultez votre médecin. Ceci est surtout important dans le cas des personnes qui ont plus de 35 ans ou qui ont des problèmes de santé préexistants. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser tout équipement d'exercice.

**ATTENTION** : Lisez toutes les instructions soigneusement avant d'utiliser ce produit. Conservez ce manuel du propriétaire pour toute consultation future.

# PLAN D'ENSEMBLE



## LISTE DES PIÈCES

No	Description	Qté	No	Description	Qté
001	Écrou borgne M10x1	2	028	Écrou de coussinet II 15/16 po	1
002	Boulon à œil M6	2	029	Coussinet	2
003	Rondelle à ressort Ø6	2	030	Cuvette de roulement	2
004	Rondelle à ressort Ø10	2	031	Bouton rond M16	2
005	Écrou à embase hexagonal M6	3	032	Bague de plastique	2
006	Vis ST4.2x17	6	033	Montant du guidon	1
007	Carter de volant Ø387x2.3	2	034	Boulon M8x15	4
008	Volant	1	035	Rondelle à ressort Ø8	4
009	Essieu de volant Ø10x132	1	036	Rondelle Ø8	4
010	Roulement 6000-2RS	2	037	Guidon à cardio-fréquencemètre	1
011	Manchon de volant Ø14x1.8	1	038	Embout du guidon à cardio-fréquencemètre Ø25x2	4
012	Écrou M10x1	2	039	Compteur numérique LT8817	1
013	Embout de stabilisateur avant Ø60	2	040	Support du compteur numérique ø2.5	1
014	Boulon M8x40	2	041	Montant de selle	1
015	Roue de transport Ø42xØ8.3x22	2	042	Embout de tube coulissant de selle 30x30x1.5	2
016	Boulon M8x70	4	043	Tube de coulissant de selle	1
017	Stabilisateur avant	1	044	Coussin de selle DD-6619	1
018	Écrou de nylon M8	4	045	Écrou carré 24x24x12	1
019	Rondelle courbée Ø8	4	046	Bague d'espacement Ø14x1.8	1
020	Écrou borgne M8	4	047	Bouton de réglage de selle M10x70	1
021	Cadre principal	1	048	Embout de stabilisateur arrière Ø60	2
022	Boulon M5x15	4	049	Bouton de blocage M16	2
023	Carter droit	1	050	Stabilisateur arrière Ø60x500	1
024L	Pédale de pied gauche 9/16 po	1	051	Écrou de coussinet I 7/8 po	1
024R	Pédale de pied droit 9/16 po	1	052	Rondelle 7/8 po	1
025	Manivelle droite 9/16 po	1	053	Écrou 7/8 po	1
026	Poulie à chaîne	1	054	Carter gauche 755x293x64	1
027	Rondelle 15/16 po	1	055	Manivelle gauche 9/16 po	1

## LISTE DES PIÈCES

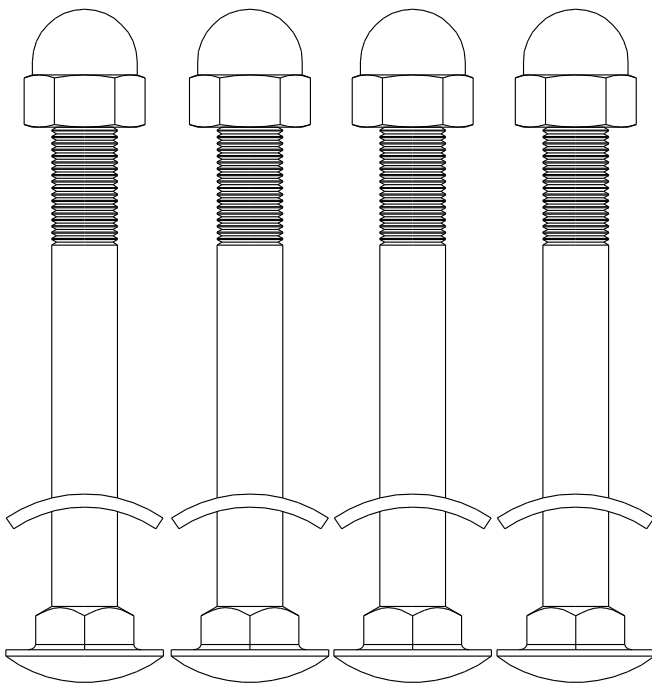
No	Description	Qté	No	Description	Qté
056	Capteur avec fil L=1000 mm	1	072	Prise en mousse pour guidon Ø33xØ23x450	2
057	Vis Phillips à tête cylindrique auto-foreuse ST4.2x19	9	073	Capteur de cardio-fréquencemètre	2
058	Vis ST4.2x19	7	074	Prise en mousse pour guidon Ø33xØ23x340	2
059	Patin de frein 80x39x9	2	075	Vis ST3.5x8	2
060	Support de frein	2	076	Petit aimant Ø15x7	1
061	Assemblage de frein	1	077	Capuchon	2
062	Essieu de frein M6x45	1	078	Écrou 3/8 po	2
063	Écrou à tête hexagonale M6	1	079	Carter de manivelle Ø22	2
064	Rondelle Ø12xØ6.2x2	3	080	Boulon M5x10	2
065	Plaque de carter rectangulaire 70x23x2	2	081	Porte-bouteille Ø88x134	1
066	Écrou borgne M6	1	082	Passe-fil Ø12	2
067	Chaîne	1	083	Fil de capteur du cardio-fréquencemètre L=700 mm	1
068	Bouton rotatif de contrôle de tension L=500	1	084	Embout de tige de guidon 53.5x23.5x1.5	1
069	Vis ST3.5x12	1	085	Embout ovale 60x30x1.5	1
070	Fil d'extension de capteur L=250 mm	1	086	Denture extérieure de rondelle frein dentelée Ø10	2
071	Grande rondelle Ø5	2			



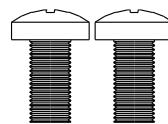
# MATÉRIEL ET OUTILS

- (16) Boulon M8x70 4 pcs
- (19) Rondelle courbée Ø8 4 pcs
- (20) Écrou borgne M8 4 pcs

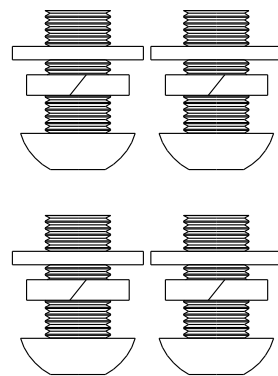
- (80) 2 boulons M5x10  
2 PCS



**ÉTAPE 1**



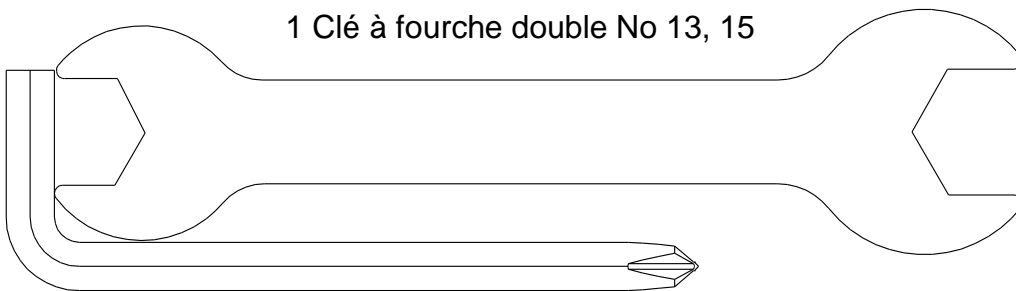
**ÉTAPE 2**



- (34) Boulon M8x15  
4 pcs
- (35) Rondelle à ressort Ø8  
4 pcs
- (36) Rondelle Ø8  
4 pcs

**ÉTAPE 3**

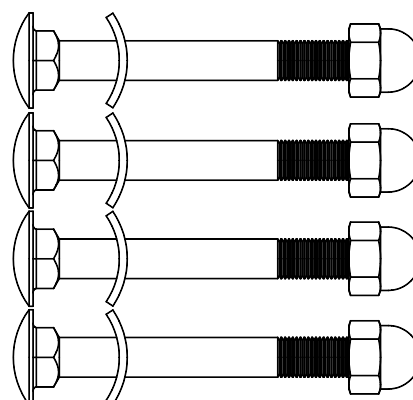
- 1 Clé à fourche double No 13, 15



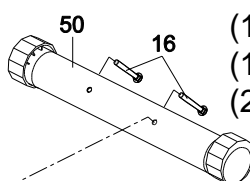
- 1 Clé hexagonale avec tournevis Phillips No 6

# MONTAGE

## Matériel (ÉTAPE 1) :



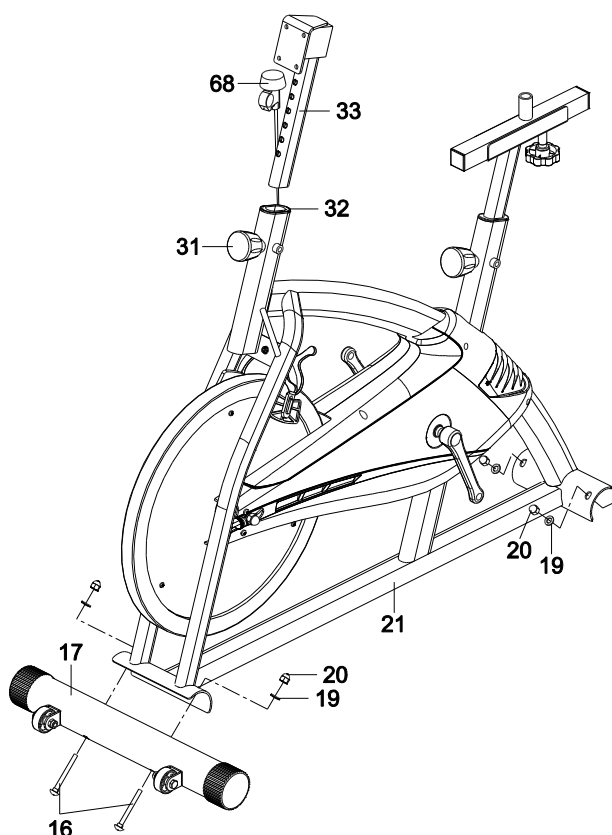
- |                          |       |
|--------------------------|-------|
| (16) Boulon M8x70        | 4 pcs |
| (19) Rondelle courbée Ø8 | 4 pcs |
| (20) Écrou borgne M8     | 4 pcs |



## Outil :



Clé à fourche double No 13, 15



## 1. Installation des stabilisateurs avant et arrière

Placez le stabilisateur avant (17) devant le cadre principal (21) et alignez les trous à boulon. Fixez le stabilisateur avant (17) sur la courbe avant du cadre principal (21) avec deux boulons M8x70 (16), deux rondelles courbées Ø8 (19), et deux écrous borgnes M8 (20). Serrez les écrous borgnes avec la clé à fourche double No13,15 fournie.

Placez le stabilisateur arrière (50) derrière le cadre principal (21) et alignez les trous à boulon.

Fixez le stabilisateur arrière (50) sur la courbe arrière du cadre principal (21) avec deux boulons M8x70 (16), deux rondelles courbées Ø8 (19), et deux écrous borgnes M8 (20). Serrez les écrous borgnes avec la clé à fourche double No13,15 fournie.

Tournez le bouton rond (31) du cadre principal (21) dans le sens antihoraire jusqu'à ce qu'il se dégage. Retirez le bouton rond (31) et puis insérez le montant du guidon (33) dans la bague de plastique (32) du tube du cadre principal (21). Relevez ou abaissez le montant du guidon (33) jusqu'à la bonne position. Bloquez le montant du guidon (33) en place en relâchant le bouton rond (31) et en relevant ou abaissant légèrement le montant du guidon (33) jusqu'à ce que le bouton rond (31) s'enclenche dans la position verrouillée. Pour une sécurité accrue, serrez le bouton rond (31) dans le sens horaire.

**Remarque : En ajustant la hauteur du montant de guidon, la ligne STOP (Arrêt) ne doit pas dépasser l'extrémité de la bague de plastique.**

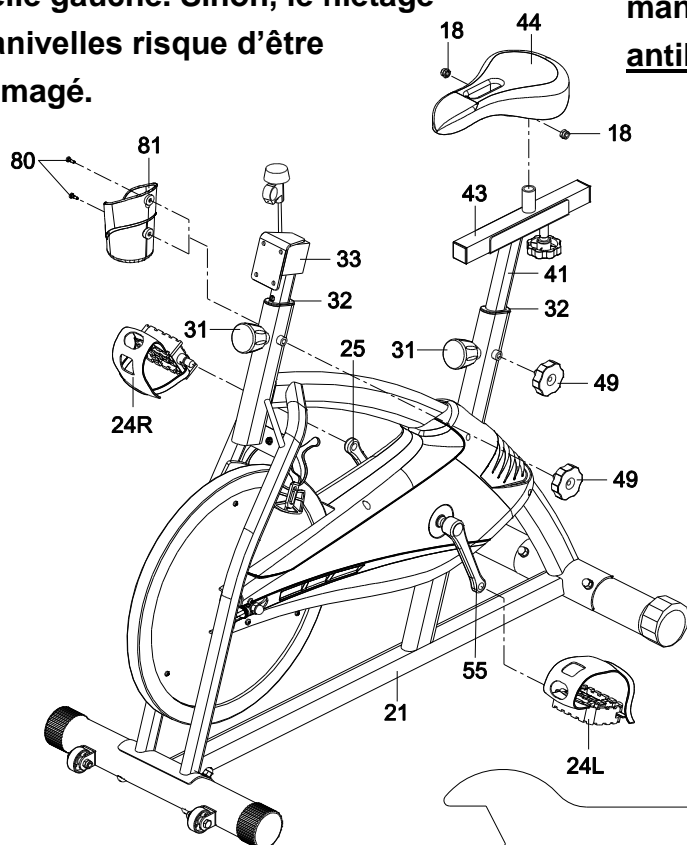
# MONTAGE

## Important :

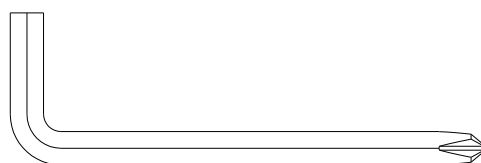
Assurez-vous que la pédale droite s'aligne avec la manivelle droite et que la pédale gauche s'aligne avec la manivelle gauche. Sinon, le filetage des manivelles risque d'être endommagé.

## Important :

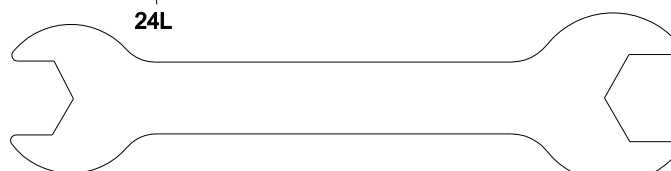
Vissez la pédale droite (24R) dans la manivelle droite dans le sens horaire!  
Vissez la pédale gauche (24L) dans la manivelle gauche dans le sens antihoraire!



## Outil :



Clé hexagonale avec tournevis Phillips No 6



Clé à fourche double No 13, 15

## 2. Installation des pédales gauche et droite, du coussin de selle et du porte-bouteille

Les manivelles, les tiges de pédale et les pédales sont marquées <R> pour droite et <L> pour gauche.

Insérez la tige de pédale de la pédale gauche (24L) dans le trou fileté de la manivelle gauche (55). Tournez la tige de pédale manuellement dans le sens antihoraire jusqu'à ce qu'elle soit bien ajustée.

**Remarque : NE TOURNEZ PAS la tige de pédale dans le sens horaire pour éviter d'endommager le filetage.**

Serrez la tige de pédale de la pédale gauche (24L) avec la clé à fourche double No13,15 fournie.

Insérez la tige de pédale de la pédale droite (24R) dans le trou fileté de la manivelle droite (25). Tournez la tige de pédale manuellement dans le sens antihoraire jusqu'à ce qu'elle soit bien ajustée.

## MONTAGE

Serrez la tige de pédale de la pédale droite (24R) avec la clé à fouche double No13,15 fournie.

Fixez le boulon de blocage (49) sur le montant du cadre principal (21) en le tournant dans le sens horaire pour verrouiller la tige de guidon (33) en place.

Tournez le bouton rond (31) sur le cadre principal (21) dans le sens antihoraire jusqu'à ce qu'il se dégage. Tirez le bouton rond (31), puis relevez ou abaissez le montant de selle (41) jusqu'à la bonne position. Bloquez le montant de selle (41) en place en relâchant le bouton rond (31) et en relevant ou abaissant légèrement le montant de selle (41) jusqu'à ce que le bouton rond (31) s'enclenche dans la position verrouillée. Pour une sécurité accrue, serrez le bouton rond (31) dans le sens horaire.

Fixez le boulon de blocage (49) sur le montant du cadre principal (21) en le tournant dans le sens horaire pour verrouiller le montant de selle (41) en place.

**REMARQUE : En ajustant la hauteur du montant de selle, la ligne STOP (Arrêt) ne doit pas dépasser l'extrémité de la bague de plastique.**

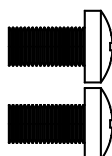
Desserrez les deux écrous de nylon M8 (18) situés sous le coussin de selle (44) avec la clé à fouche double No13,15 fournie. Puis installez le coussin de selle sur le tube coulissant de selle (43) et attachez-le avec les deux écrous de nylon M8 (18) déjà desserrés.

Serrez les deux écrous de nylon M8 (18) avec la clé à fouche double No13,15 fournie.

Attachez le porte-bouteille (81) au cadre principal (21) avec deux boulons M5x10 (80).

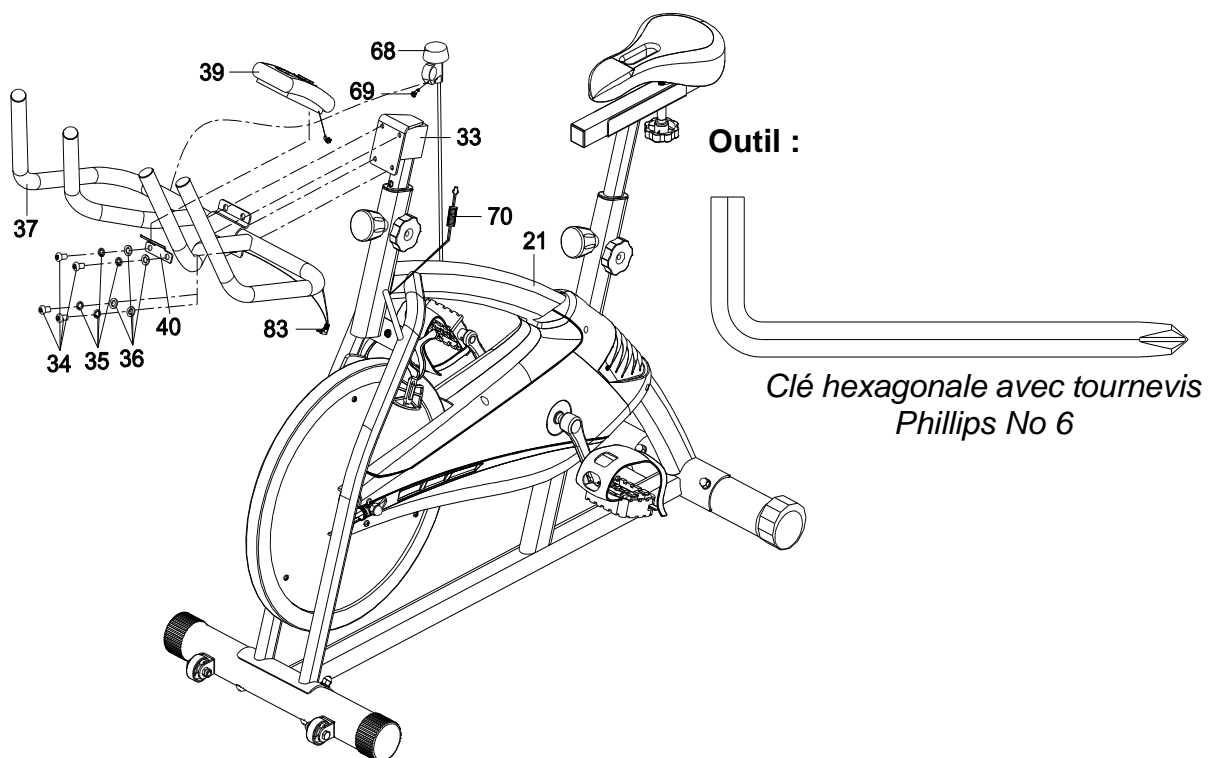
Serrez les boulons avec la clé hexagonale avec tournevis Phillips No 6 fournie.

### Matériel (Étape 2) :



(80) Boulon M5x10  
2 pcs

# MONTAGE



### 3. Installation du guidon à cardio-fréquence-mètre, du bouton rotatif de contrôle de tension et du compteur numérique

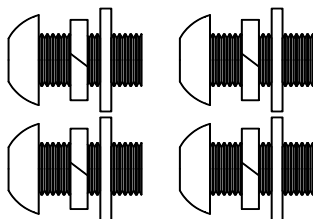
Attachez le guidon à cardio-fréquence-mètre (37) avec le support de compteur numérique (40) sur le montant du guidon (33) avec quatre boulons M8x15 (34), quatre rondelles à ressort Ø8 (35) et quatre rondelles Ø8 (36). Serrez les boulons avec la clé hexagonale avec tournevis Phillips #6 fournie.

Retirez une vis ST3.5x12 (69) au bouton rotatif de contrôle de tension (68) avec la clé hexagonale avec tournevis Phillips No 6 fournie.

Fixez le bouton rotatif de contrôle de tension (68) au guidon à cardio-fréquence-mètre (37) avec la vis ST3.5x12 (69) déjà retirée. Serrez la vis avec la clé hexagonale avec tournevis Phillips No 6 fournie.

Faites glisser le compteur numérique (39) sur le support de compteur numérique (40) jusqu'à ce qu'il se bloque en place. Raccordez le fil d'extension de capteur (70) au fil issu du compteur numérique (39). Branchez le fil capteur de cardio-fréquence-mètre (83) dans la prise située au dos du compteur numérique (39).

#### Matériel (Étape 3) :



- (34) Boulon M8x15  
4 pcs
- (35) Rondelle à ressort Ø8  
4 pcs
- (36) Rondelle Ø8  
4 pcs

# COMPTEUR NUMÉRIQUE



## UTILISATION DE VOTRE COMPTEUR NUMÉRIQUE

Vous pouvez actionner le compteur numérique en appuyant sur le bouton ou en vous mettant à pédaler. Si vous laissez l'appareil inactif pendant quatre minutes, le compteur s'éteindra automatiquement.

### FONCTIONS DU BOUTON :

**MODE** : Appuyez sur le bouton MODE pour sélectionner chaque fonction du compteur numérique.

Maintenez le bouton MODE enfoncé pendant quatre secondes pour remettre toutes les valeurs fonctionnelles à zéro.

### FONCTIONS DU COMPTEUR NUMÉRIQUE :

**SCAN (BALAYAGE)** : Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que la flèche <▶> indique SCAN; le compteur numérique balayera chaque fonction automatiquement toutes les quatre secondes.

**TIME (TEMPS)** : Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que la flèche <▶> indique TIME; le compteur numérique affichera votre temps d'entraînement écoulé en minutes et en secondes.

**SPD (SPEED) (VITESSE)** : Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que la flèche <▶> indique SPD (SPEED); le compteur numérique affichera votre vitesse d'exercice actuelle.

**DIST (DISTANCE)** : Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que la flèche <▶> indique DIST (DISTANCE); le compteur numérique affichera la distance cumulative parcourue pendant l'entraînement.

**CAL (CALORIES)** : Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que la flèche <▶> indique CAL (CALORIES); le compteur numérique affichera les calories brûlées pendant votre entraînement.

**RPM (T/MN)** : Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que la flèche <▶> indique RPM; le compteur numérique affichera la cadence en tours par minute.

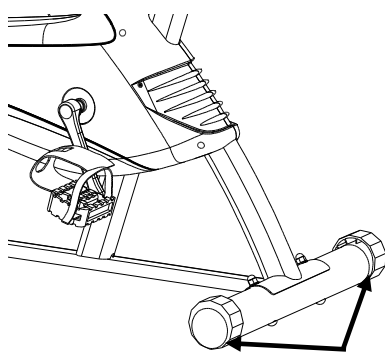
**PULSE (FRÉQUENCE CARDIAQUE)** : Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que la flèche <▶> indique PULSE; le compteur numérique affichera votre fréquence cardiaque lorsque vous tenez les deux mains sur les capteurs du guidon à cardio-fréquencemètre pendant l'exercice. Pour garantir une meilleure précision de la lecture de la fréquence cardiaque, il faut toujours tenir les capteurs du guidon à cardio-fréquencemètre avec deux mains plutôt qu'une chaque fois que vous voulez vérifier votre fréquence cardiaque.

# RÉGLAGES

## INSTALLATION DES PILES :

1. Retirez le couvercle des piles situé à l'arrière du compteur numérique.
2. Placez deux piles « AA » dans le compartiment des piles.
3. Assurez-vous que les piles sont correctement positionnées et que les ressorts des piles entrent adéquatement en contact avec les piles.
4. Remplacez le couvercle des piles.
5. Si l'écran est illisible ou partiellement illisible, retirez les piles et attendez 15 secondes avant de les replacer.

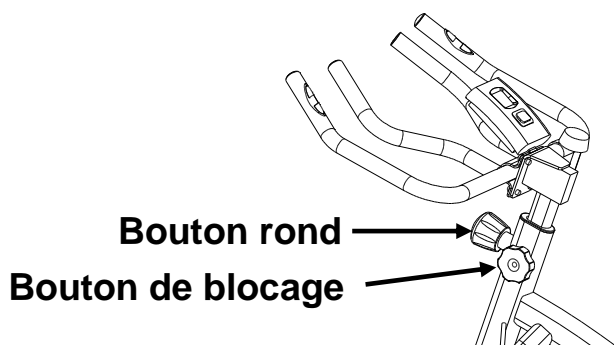
## RÉGLAGES



**Embout de stabilisateur arrière**

### Réglage de l'embout de stabilisateur arrière

Mettez à niveau le vélo d'entraînement en tournant l'embout de stabilisateur arrière.

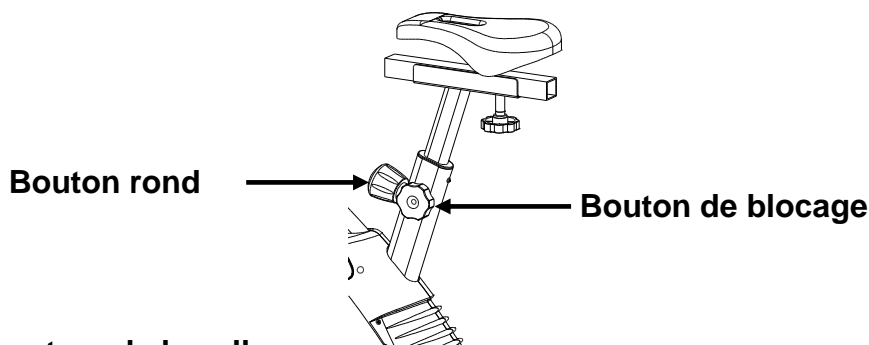


### Réglage de la hauteur du guidon

Desserrez le bouton de blocage et puis desserrez le bouton rond en le tournant dans le sens antihoraire jusqu'à ce qu'il se dégage. Retirez le bouton rond puis relevez ou abaissez la tige de selle jusqu'à la bonne position. Bloquez la tige de selle en place en relâchant le bouton rond et en relevant ou abaissant légèrement la tige de selle jusqu'à ce que le bouton rond s'enclenche dans la position verrouillée. Pour une sécurité accrue, serrez le bouton de blocage et le bouton rond dans le sens horaire.

**Remarque : REMARQUE : En ajustant la hauteur de la tige du guidon, la ligne STOP (Arrêt) ne doit pas dépasser l'extrémité de la bague de plastique.**

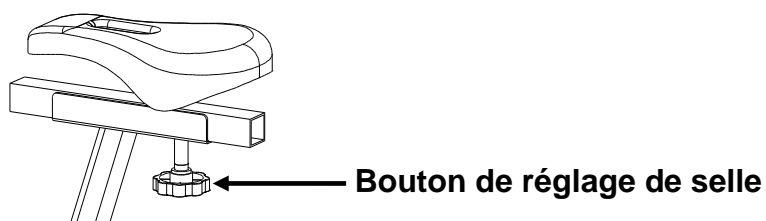
## RÉGLAGES



### Réglage de la hauteur de la selle

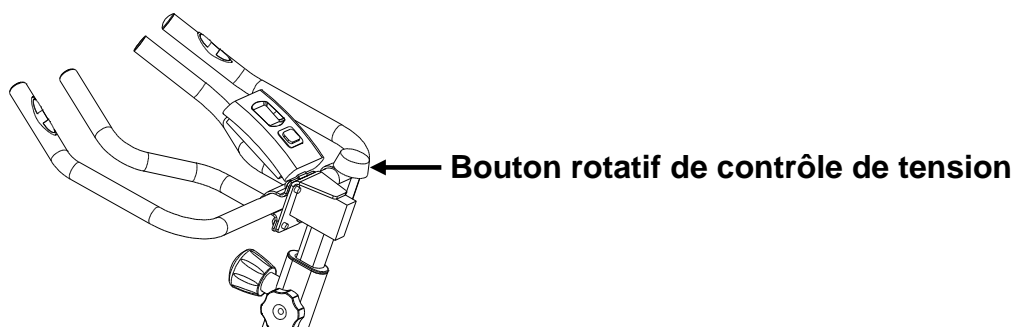
Desserrez le bouton de blocage et puis desserrez le bouton rond en le tournant dans le sens antihoraire jusqu'à ce qu'il se dégage. Retirez le bouton rond, puis relevez ou abaissez la tige de selle jusqu'à la bonne position. Bloquez la tige de selle en place en relâchant le bouton rond et en relevant ou abaissant légèrement la tige de selle jusqu'à ce que le bouton s'enclenche dans la position verrouillée. Pour une sécurité accrue, serrez et le bouton de blocage et le bouton rond dans le sens horaire.

**REMARQUE :** En ajustant la hauteur de la tige de selle, la ligne STOP (Arrêt) ne doit pas dépasser l'extrémité de la bague de plastique.



### Réglage de la selle vers l'avant ou l'arrière

Desserrez le bouton rond de réglage de selle en le tournant dans le sens antihoraire. Glissez le montant coulissant de la selle jusqu'à la bonne position. Bloquez-le en place en tournant le bouton de réglage de selle dans le sens horaire.



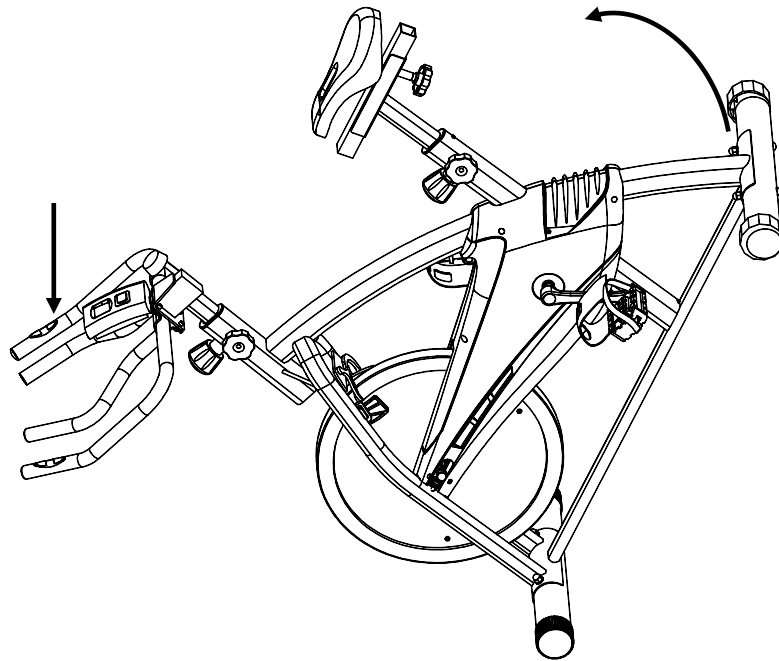
### Réglage du bouton rotatif de contrôle de tension

Pour augmenter la résistance, tournez le bouton rotatif de contrôle de tension dans le sens horaire.

Pour diminuer la résistance, tournez le bouton rotatif de contrôle de tension dans le sens antihoraire.



## DÉPLACEMENT DU VÉLO



Commencez en appuyant doucement sur le guidon jusqu'à ce que la partie arrière du vélo se soulève en l'air. Poussez le vélo avec soin jusqu'à l'endroit souhaité.

## DÉPANNAGE

**PROBLÈME** : Le vélo d'entraînement vacille lors de l'utilisation.

**SOLUTION** : Stabilisez le vélo d'entraînement en tournant l'embout du stabilisateur arrière.

**PROBLÈME** : L'affichage n'apparaît pas sur le compteur numérique.

**SOLUTION** : Vérifiez que le fil issu de la console du compteur numérique est correctement raccordé au fil issu du compteur numérique.

**SOLUTION** : Vérifiez que les piles sèches sont bien positionnées et que les ressorts de pile sont bien en contact avec les piles.

**SOLUTION** : Les piles sèches de la console du compteur numérique sont peut-être épuisées. Changez-les.

**PROBLÈME** : La lecture du rythme cardiaque est irrégulière, instable ou absente.

**SOLUTION** : Assurez-vous que le fil capteur du cardio-fréquencemètre est branché dans la prise située au dos du compteur numérique.

**SOLUTION** : Pour garantir une meilleure précision de la lecture de la fréquence cardiaque, il faut toujours tenir les capteurs du guidon à cardio-fréquencemètre avec deux mains plutôt qu'une.

**SOLUTION** : Il se peut que vous serriez trop fort les capteurs de cardio-fréquencemètre. Essayez de maintenir une pression modérée.

**PROBLÈME** : Le vélo d'entraînement grince lors de l'utilisation.

**SOLUTION** : Les boulons du vélo d'entraînement pourraient être desserrés. Veuillez les inspecter et les resserrer au besoin.

## ENTRETIEN

### Nettoyage

Le vélo d'entraînement peut être nettoyé avec un chiffon et un détergent doux. N'utilisez pas de produits abrasifs ou de solvants sur les pièces en plastique. Essayez la transpiration tombée sur le vélo d'entraînement immédiatement après chaque utilisation. Prenez soin de ne pas laisser l'humidité s'accumuler sur l'écran du compteur numérique, car cela pourrait entraîner un risque de choc électrique ou une défaillance électronique. Veuillez garder le vélo d'entraînement, en particulier le compteur numérique, à l'abri des rayons directs du soleil pour éviter d'endommager l'écran et de causer une usure précoce. Veuillez inspecter le serrage de tous les boulons d'assemblage et des pédales de l'appareil chaque semaine.

### Rangement

Veuillez ranger le vélo d'entraînement dans un environnement sec et propre inaccessible aux enfants.

### Étirement des quadriceps

Appuyez une main contre un mur pour garder l'équilibre et, avec l'autre main, agrippez le pied droit. Ramenez le talon le plus près possible du postérieur. Gardez cette position pendant 15 secondes. Répétez avec le pied gauche.



### Étirement des muscles intérieurs des cuisses

En position assise, collez ensemble la plante des pieds. Essayez de ramener les pieds le plus près possible de l'aîne. Poussez les genoux délicatement vers le sol avec les coudes. Gardez cette position pendant 15 secondes.



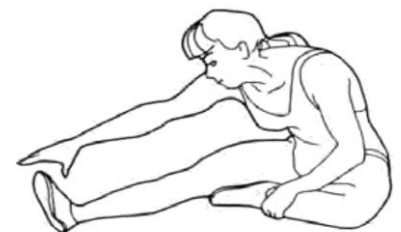
### Flexion avant

Penchez lentement le tronc vers l'avant en gardant le dos et les épaules détendus. Essayez de toucher vos orteils. Gardez cette position pendant 15 secondes.



### Étirement des tendons du jarret

Tendez la jambe droite. Appuyez la plante du pied gauche contre l'intérieur de la cuisse droite. Étirez le tronc aussi loin que possible vers l'avant. Gardez cette position pendant 15 secondes. Détendez-vous et répétez le mouvement avec la jambe gauche.



# GARANTIE

Paradigm Health & Wellness, Inc. garantit à l'acheteur original que ce produit est exempt de tout défaut matériel et de fabrication s'il est utilisé aux fins prévues et a été installé et exploité conformément au manuel du propriétaire de Paradigm Health & Wellness, Inc. Les obligations et responsabilités de Paradigm Health & Wellness, Inc. aux termes de cette garantie se limitent au remplacement sans frais de toutes pièces qui pourraient être défectueuses lors d'une utilisation domestique normale. Cette garantie ne couvre pas les dommages causés par une utilisation incorrecte ou à des fins commerciales. À compter de la date d'achat, le produit est garanti contre tout vice pour une période de 3 (trois) ans. Toutes les pièces et la main d'œuvre, y compris le rembourrage, la mousse, les roulements, poulies, câbles, amortisseurs, mécanismes de tension, roues, pédales et le matériel sont garantis exempts de tout défaut pendant 90 jours. Cette garantie est offerte uniquement au premier propriétaire et n'est pas transférable. Vous devez posséder une preuve d'achat.

## **Commande de pièces de rechange**

Des pièces de rechange peuvent être commandées en communiquant avec notre service à la clientèle par téléphone ou par courriel.

**service@paradigmhw.com**

**1-866-924-1688**

du lundi au vendredi, de 8 h à 17 h (HNP).

Veillez avoir ce qui suit lors de la communication :

- 1. Manuel du propriétaire**
- 2. Numéro de modèle**
- 3. Description des pièces**
- 4. Numéro des pièces**
- 5. Date d'achat**

## Paradigm Health & Wellness, Inc.

### FORMULAIRE À TÉLÉCOPIER POUR LA DEMANDE DE PIÈCES

Veillez télécopier ce formulaire au 1-626-810-2166

OU ENVOYER VOTRE DEMANDE AU SERVICE À LA CLIENTÈLE

PAR COURRIEL À

**service@paradigmhw.com**

NOM : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_

VILLE \_\_\_\_\_ PROVINCE \_\_\_\_\_ CODE POSTAL \_\_\_\_\_

TÉLÉPHONE: (Jour) \_\_\_\_\_

(Soir) \_\_\_\_\_

(Adresse courriel) \_\_\_\_\_

N° DE SÉRIE : \_\_\_\_\_

N° DU MODÈLE : \_\_\_\_\_

DATE D'ACHAT : \_\_\_\_\_

VENDU PAR : \_\_\_\_\_

N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ

**« VOTRE COMMANDE SERA TRAITÉE DANS LES 3 JOURS OUVRABLES »**

**POUR USAGE INTERNE SEULEMENT**

DATE D'EXPÉDITION : \_\_\_\_\_

NUMÉRO DE SUIVI : \_\_\_\_\_

COMMANDE EN SOUFFRANCE : \_\_\_\_\_