

**MANUEL
D'ASSEMBLAGE
& D'UTILISATION**

**ASCEND
L-200
PERFORMANCE
ELLIPTICAL**

ASCEND

TABLE DES MATIÈRES

Code de Section	Section	Numéro de page
1	Instructions de sécurité	2-3
1	Spécifications	4
1	Maintenance Requite	5

Code de Section	Section	Numéro de page
2	Assemblage	6
2	Quincaillerie	7-9
2	Vue Éclatée	10-11
2	Instructions	12-16
2	Moniteur	17

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉS

NOTE: Ce document fournit des instructions de sécurité importantes, des ajustements et des informations générales pour l'entretien du ASCEND L-100 Compact Elliptical.

Si vous avez besoin d'aide, veuillez appeler le service à la clientèle d'Ascend (si vous avez acheté aux États-Unis ou au Canada) ou votre distributeur local (si vous avez acheté en dehors des États-Unis et du Canada).



Cette icône indique une situation potentiellement dangereuse qui, si elle n'est pas évitée, peut entraîner la mort ou des blessures graves. Lisez et comprenez tous les avertissements figurant sur cette machine.

AVANT D'INTERVENIR SUR CET ÉQUIPEMENT OU DE L'UTILISER, RESPECTER LES AVERTISSEMENTS SUIVANTS :



Lisez et comprenez le manuel d'entretien avant de travailler sur la machine. Le non-respect des instructions et des avertissements de sécurité peut entraîner des blessures pour le technicien ou les personnes présentes.

- Gardez toutes adultes ou enfants à l'écart du produit en cours d'entretien, à tout moment.
- Veillez à ce que la réparation soit effectuée dans un espace de travail approprié, à l'abri du trafic piétonnier et des animaux.
- Débranchez toute l'alimentation de la machine avant de la réparer. (Cela inclut les batteries)
- Certains composants de l'équipement peuvent être lourds ou gênants. Demandez l'aide d'une deuxième personne lorsque vous effectuez des opérations de maintenance impliquant ces composants. N'essayez pas d'effectuer seul les opérations lourdes ou complexes.
- N'utilisez que des pièces de rechange et du matériel fournis ou approuvés par Ascend. Le fait de ne pas utiliser des pièces de rechange approuvées par Ascend peut nuire à la sécurité et à la fonctionnalité de l'équipement, créant un risque pour les utilisateurs et annulant la garantie.
- Assurez-vous que tous les autocollants d'avertissement et les plaques d'instructions apposés sur le produit restent présents et en bon état lors de l'entretien ou du remplacement de composants. Si, à tout moment, les étiquettes d'avertissement se détachent, deviennent illisibles ou se délogent, remplacez-les. Si vous avez acheté le produit aux États-Unis ou au Canada, contactez le service clientèle pour obtenir des étiquettes de remplacement. Si vous avez acheté l'appareil en dehors des États-Unis ou du Canada, contactez votre distributeur local pour les obtenir.
- N'essayez pas de modifier la conception ou la fonctionnalité de la machine en cours d'entretien, car cela peut nuire à la sécurité de l'utilisateur.
- Ne remettez pas la machine en service tant que les plastiques, les instructions, les étiquettes d'avertissement et le fonctionnement n'ont pas été vérifiés et testés.
- Avant de commencer votre entraînement, consultez votre médecin pour déterminer si votre santé et votre condition physique sont adaptées au produit. En effet, de mauvaises conditions peuvent présenter des risques pour votre santé et votre sécurité ou vous empêcher d'utiliser le produit correctement.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉS

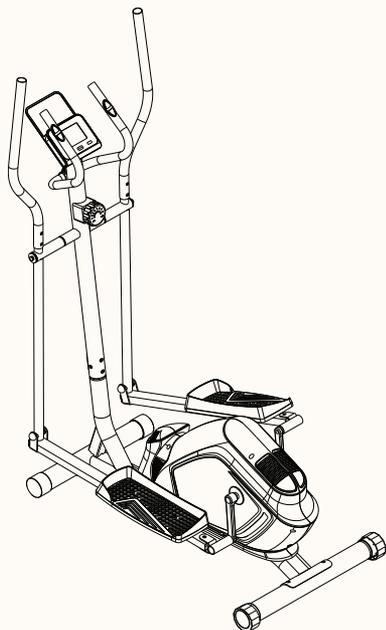
- Si vous prenez un médicament qui affecte votre rythme cardiaque et votre tension artérielle, l'avis de votre médecin est extrêmement important.
 - Faites toujours attention aux réactions indésirables du corps. Une utilisation incorrecte et excessive peut endommager votre corps immédiatement si vous constatez les symptômes suivants : douleur et oppression thoracique, rythme cardiaque anormal, essoufflement, tête légère, vertiges ou nausées. • Si vous présentez les symptômes ci-dessus pendant l'exercice, veuillez demander conseil à votre médecin avant de poursuivre l'entraînement !
- Placez l'appareil sur un sol solide, plat et de niveau. Laissez un espace libre d'au moins 0,6 m (24") autour de l'appareil.
- Assurez-vous que toutes les vis et tous les écrous sont serrés avant d'utiliser le produit.
 - Utilisez le produit correctement selon le manuel du produit. Si l'appareil est assemblé ou inspecté, ou si un son anormal provenant de l'appareil est entendu pendant l'utilisation, veuillez cesser immédiatement de l'utiliser. Ne jamais l'utiliser à nouveau tant que le problème n'a pas été réglé.
 - Portez des vêtements appropriés pendant l'exercice ; évitez de porter des vêtements amples pendant l'exercice ; de tels vêtements sont faciles à accrocher ou limitent les mouvements.

WARNING

- Des blessures ou la mort sont possibles si la prudence n'est pas de mise lors de l'utilisation de cette machine.
- Tenir les enfants et les animaux domestiques à l'écart.
- Lire et respecter tous les avertissements figurant sur cette machine.
- Consultez le manuel d'utilisation pour obtenir des avertissements et des informations de sécurité.
- La fréquence cardiaque affichée est une approximation et ne doit être utilisée qu'à titre de référence.
- La machine n'est pas destinée à être utilisée par des personnes de moins de 14 ans.
- Le poids maximal de l'utilisateur pour cette machine est de 150 kg (330 lb).
- Cette machine est destinée à un usage domestique uniquement.
- Consultez un médecin avant d'utiliser un appareil d'exercice.
- Installez et utilisez la machine d'exercice sur une surface plane et solide.
- Il faut faire attention lorsqu'on embarque et lorsqu'on débarque de l'appareil d'exercice. Avant de débarquer de l'appareil, l'amener à l'arrêt complet.
- Les pédales qui tournent peuvent provoquer des blessures.
- Cet appareil d'exercice n'est pas équipé d'une roue libre et la vitesse des pédales doit être réduite de manière contrôlée.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

SPÉCIFICATIONS

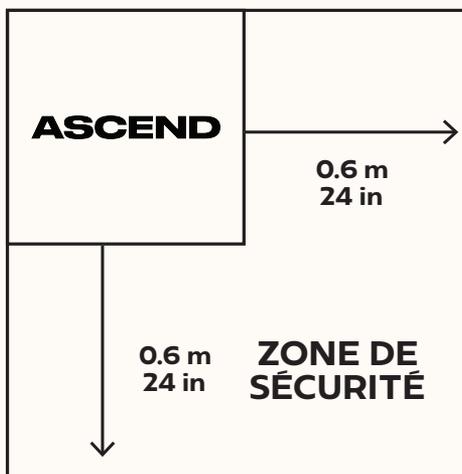


- **Poids maximal de l'utilisateur:**
120 Kg / 264.5 Lb
- **Poids Net:**
29 Kg / 64 Lb
- **Poids Brut:**
32 Kg / 70.5 Lb



NE PAS jeter ce produit comme un déchet. Ce produit doit être recyclé. Pour une élimination correcte de ce produit, veuillez suivre les méthodes prescrites dans un centre de déchets agréé.

Choisissez l'endroit où vous allez installer et utiliser votre machine. Pour une utilisation en toute sécurité, l'emplacement doit être sur une surface dure et nivelée. Vous devez garder un espace libre de 0,6 m (24") le long du côté et de l'arrière pour assurer un accès et un fonctionnement sûrs.



MAINTENANCE REQUISE

Pour les instructions de remplacement des pièces suivantes, veuillez-vous référer au Manuel d'assemblage



L'équipement doit être régulièrement examiné pour détecter les dommages et les réparations. Le propriétaire doit s'assurer que l'entretien régulier est effectué. Les composants usés ou endommagés doivent être réparés ou remplacés immédiatement.

Seuls les composants fournis par le fabricant peuvent être utilisés pour entretenir et réparer l'équipement. Si, à un moment quelconque, les étiquettes d'avertissement se détachent, deviennent illisibles ou se délogent, remplacez-les. Si l'appareil a été acheté aux États-Unis ou au Canada, contactez le service clientèle pour obtenir des étiquettes de rechange. Si l'appareil a été acheté en dehors des États-Unis/Canada, contactez votre distributeur local pour les obtenir.

Entretien Quotidien

Avant chaque utilisation, examinez l'appareil d'exercice pour vérifier qu'il n'y a pas de pièces lâches, cassées, endommagées ou usées. Ne l'utilisez pas s'il est dans cet état. Réparer ou remplacer toutes les pièces au premier signe d'usure ou de dommage. S'assurer que les boutons de réglage sont bien serrés. Resserrez-les si nécessaire. Après chaque séance d'entraînement, utilisez un chiffon humide pour essuyer votre machine et la Console.

AVIS: si nécessaire, n'utilisez qu'un savon doux avec un chiffon humide pour nettoyer la console. Ne nettoyez pas avec un solvant à base de pétrole, un nettoyant automobile ou tout produit contenant de l'ammoniac. Ne nettoyez pas la console à la lumière directe du soleil ou à des températures élevées. Veillez à ce que la console soit exempte d'humidité.

Entretien hebdomadaire

Vérifiez les pédales et serrez-les si nécessaire.



Cette machine fonctionnant avec un engrenage fixe, n'utilisez pas le pédalier en marche arrière. Vous risqueriez de desserrer les pédales, ce qui pourrait endommager la machine et/ou blesser l'utilisateur. N'utilisez jamais cette machine si les pédales sont desserrées.

Nettoyez la machine pour éliminer toute poussière, saleté ou crasse des surfaces.

Vérifiez le bon fonctionnement du siège. Si nécessaire, appliquez avec parcimonie une fine couche de lubrifiant de silicone pour faciliter le fonctionnement.



Le lubrifiant en silicone n'est pas destiné à la consommation humaine. Tenir hors de portée des enfants. Conserver dans un endroit sûr.

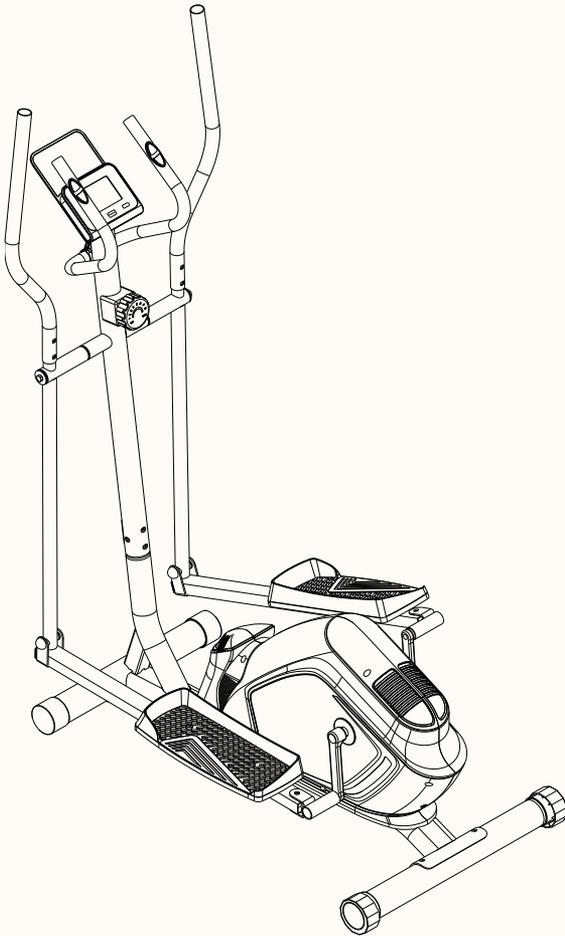
Note: Ne pas utiliser de produits à base de pétrole.

Mensuel ou après 20 heures

Vérifiez les bras de manivelle et serrez-les si nécessaire. Vérifiez que tous les boulons et vis sont bien serrés. Serrez-les si nécessaire.

Vérifiez la tension de la courroie d'entraînement et réglez-la si nécessaire.

ASSEMBLAGE



ASCEND L-200 PERFORMANCE ELLIPTICAL

QUINCAILLERIE

BOULON



Bolt M8*30
#8 M8*30
(2PCS)



Bolt M8*16
#18 M8*16
(2PCS)



Bolt M8*40
#21 M8*40
(4 PCS)



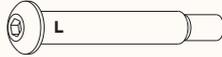
Bolt M8*16
#26 M8*16*S6
(4 PCS)



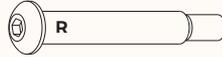
Bolt M8*72
#33 M8*72
(4 PCS)



Bolt M10*45
#43 M10*45
(4PCS)



Hexagonal bolts in the head
#46L 1/2"
(1PC)



Hexagonal bolts in the head
#46R 1/2"
(1PC)

RONDELLE



Spring washer
#9 d8
(4PCS)



Washer
#19 d8*032*2
(2PCS)



Arc washer
#22 d8*020*1.5*R30
(8PCS)



Special washer
#47 d17
(2PCS)



Spring washer
#50 1/2"
(2PCS)



Arc washer
#85 d8*016*1.5*R30
(4 PCS)

ÉCROU



#23 M8 (8PCS)



#32 M10 (4PCS)



#51L 1/2" (1PC)

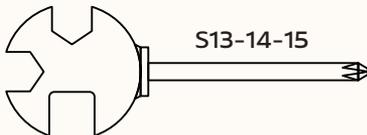


#51R 1/2" (1PC)

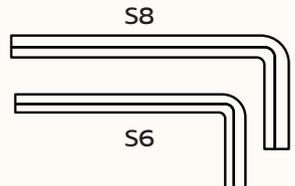
OTHERS



End cap
#17 S13
(2 PCS)



End cap
#28 S17
(6 PCS)



QUINCAILLERIE

#	Part	Qty
1	Ordinateur	1
2	Vis M5	4
3	Impulsion	2
4	Milieu du guidon	1
5	Vis ST4.2X19	2
6	Embout ϕ 25	2
7	Petit couvercle	1
8	Boulon M8x30	2
9	Rondelle d'arc D8	4
10	Poignée en mousse	2
11	Guidon (G/D)	2
12	Poignée en mousse	2
13	Embout ϕ 28	2
14	Bouchon ϕ 12.6X ϕ 6	2
15	Poteau vertical	1
16	Fil métalliquet	1
17	Capuchon d'extrémité S13	2
18	Boulon M8x16	2
19	Rondelle D8X ϕ 32X2	2
20	Douille ϕ 32X ϕ 19X28	4
21	Boulon N M8x40	4
22	Rondelle arc D8X ϕ 20X2XR30	8
23	Ecrou bombé M8	8
24	Insert en plastique	2
25	Guidon inférieur (G/D)	2
26	Boulon M8X16XS6	4
27	/	/
28	Chapeau d'extrémité s17	6
29	Boulon M10x60	2
30	Douille ϕ 14X12.5X ϕ 10.1	8
31	Rondelle D10X ϕ 20X2	4
32	Ecrou en nylon M10	8
33	Boulon de carrosserie M8X72	4
34	Capuchon d'extrémité ϕ 50	2
35	Stabilisateur avant	1
36	Stabilisateur arrière	1

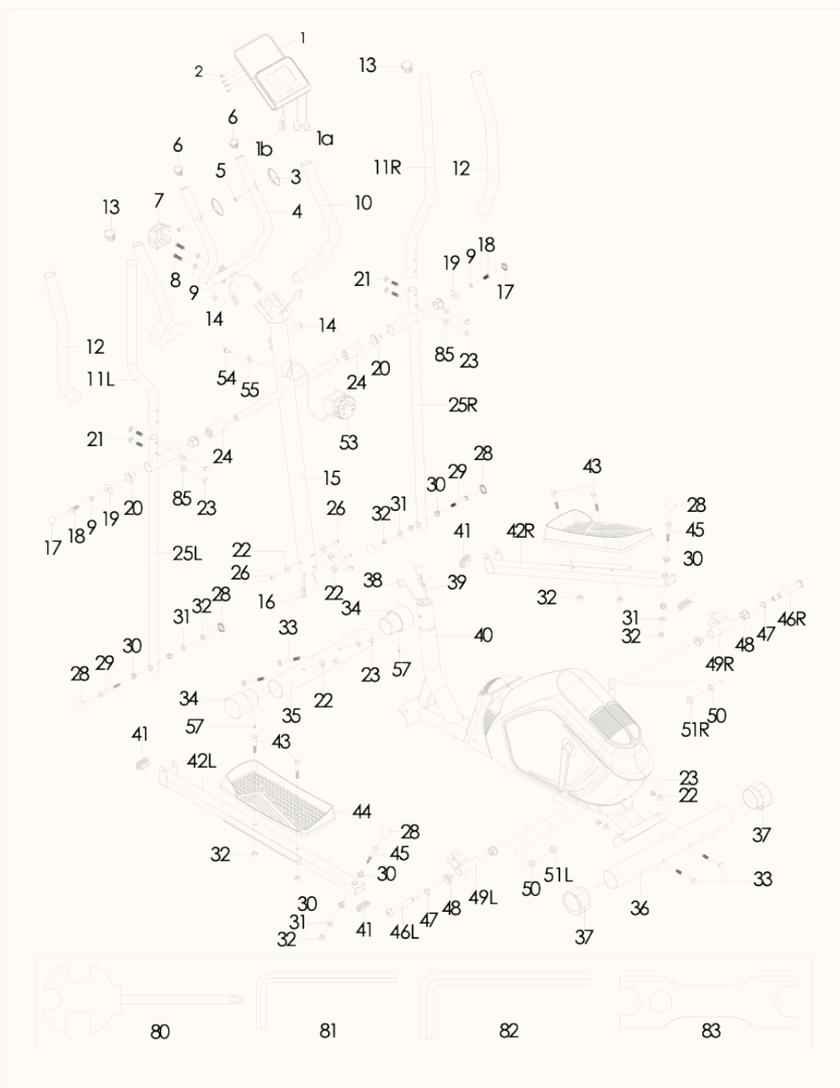
#	Part	Qty
37	Capuchon d'extrémité ϕ 50	1
38	Capteur	1
39	La ligne de coupe inférieure	1
40	Cadre principal	1
41	Capuchon d'extrémité J40X25	4
42	Tube de pédale (G/D)	2
43	Boulon M10X45	4
44	Pédale	2
45	Boulon M10X50	2
46	Boulon (G/D) 1/2	2
47	Rondelle d'arc D17	2
48	Douille ϕ 24X20X ϕ 16.1	4
49	U Bracket	2
50	Rondelle élastique 1/2	2
51	Écrou en nylon (gauche/droite) 1/2".	2
52	/	/
53	Bouton	1
54	Boulon M5*45	1
55	Rondelle d5	1
56	Couvercle de la manivelle	2
57	Vis ST3.5*10	2
58	Vis ST4.2*16	14
59	Couvercle de chaîne L/R	2
60	Circlips	2
61	Roulement	2
62	Couvercle de la manivelle	2
63	Manivelle L	1
64	Manivelle R	1
65	Écrou hexagonal à bride M10*1,25	2
66	Boulon M6*15	4
67	Roue à chaîne	1
68	Courroie	1
69	Support U	2
70	Support U	1
71	Essieu	1
72	Ecrou M10	2

QUINCAILLERIE

#	Part	Qty
73	Ecrou M10	2
74	Volant d'inertie	1
75	Ecrou en nylon M8	2
76	Ressort de tension I	1
77	Manivelle	1
78	Boulon	1
79	Support	1
80	Clé à fourche S13 14 15	1
81	Clé hexagonale S6	1
82	Clé hexagonale S8	1
83	Clé à fourche S17 18 19	1
84	Capuchon d'extrémité	2
85	Rondelle en arc DBXφ16X1.5XR30	4

#	Part	Qty
86	Tableau magnétique	1
87	Ressort de tension II	2
88	grille de localisation	1
89	Aimant	4
90	Ecrou hexagonal M6	2
91	Boulon hexagonal M6*20	3
92	Pignon	1
93	Ecrou hexagonal fin M10*1.0*2	1
94	Rondelle élastique D6	2
95	Rondelle D6	2
96	Ressort d'arrêt D12	2
97	Axe du tableau magnétique	1

VUE ÉCLATÉE

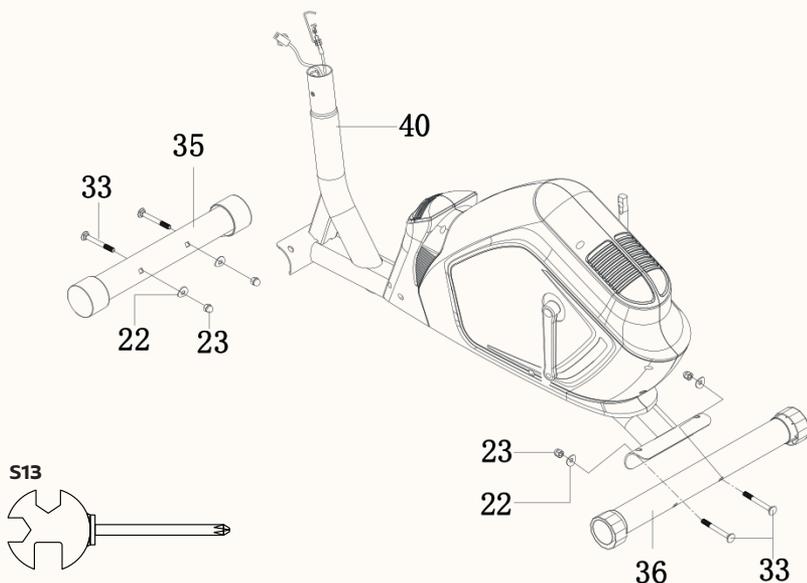


VUE ÉCLATÉE



INSTRUCTIONS

ÉTAPE 1



1. Fixez le stabilisateur avant (35) et le stabilisateur arrière (36) au cadre principal (40) à l'aide du boulon de carrosserie (33), de l'écrou bombé (23) et de la rondelle en arc (22).

Matériel Requis

BOLT



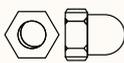
#33 Carriage Bolt
M8*72(4 pieces)

WASHER



#22 Arc Washer
DBXφ20X2XR30
(4 pieces)

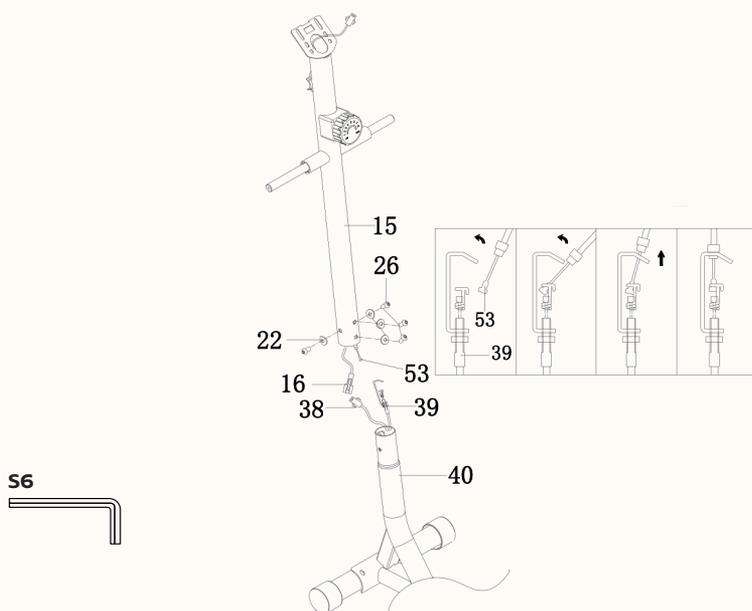
NUT



#23 Domed Nut M8
(4 pieces)

INSTRUCTIONS

ÉTAPE 2



2. Connectez le capteur (16) et (38) ensemble. Connectez le câble de résistance (53) avec le câble inférieur (39) comme indiqué sur la figure de droite, fixez le montant vertical (15) avec le cadre principal (40) avec le boulon (26) et la rondelle en arc (22).

Matériel Requis

BOLT



#26 Bolt M10*45
(4 pieces)

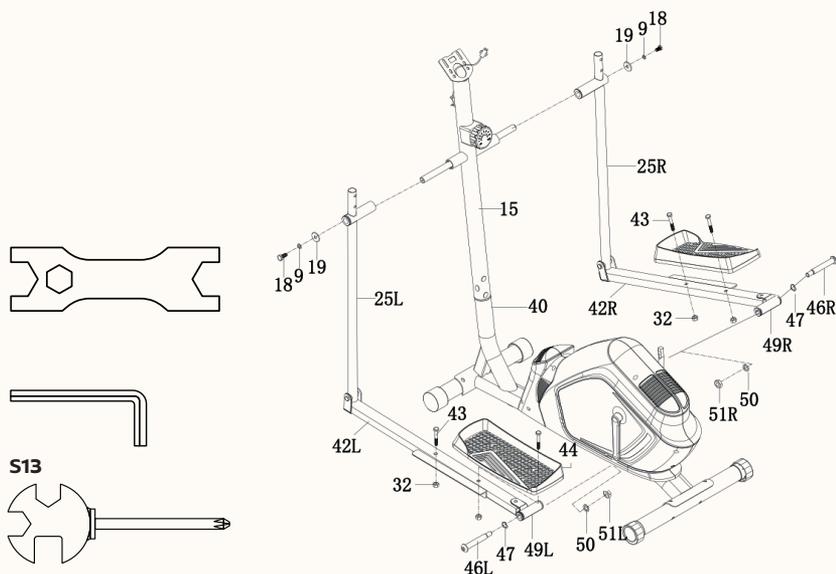
WASHER



#22 Bolt M8*16
(4 pieces)

INSTRUCTIONS

ÉTAPE 3



3. Fixer le guidon inférieur (25L) & (25R) au montant vertical (15) avec les boulons (18), les rondelles (9) et les rondelles D (19). Fixer les tubes de la pédale (42L) et (42R) à la manivelle de la pédale en insérant soigneusement les boulons d'articulation de la pédale (46L) et (46R), les rondelles courbes (50) et les écrous en nylon (51L) et (51R). Installez les pédales (44) sur le tube de la pédale (42L) et (42R) avec le boulon à tête hexagonale (43) et l'écrou en nylon (32).

Matériel Requis

BOLT



#43 Bolt M10*45
(4 pieces)



#18 Bolt M8*16
(2 pieces)



#46 Bolt(L/R) 1/2"
(2 pieces)

NUT



#32 Nylon nut M10
(4 pieces)



#51 Nylon nut(L/R) 1/2"
(2 pieces)

WASHER



#19 Washer DBXφ32*2
(2 pieces)



#50 Spring washer 1/2"
(2 pieces)



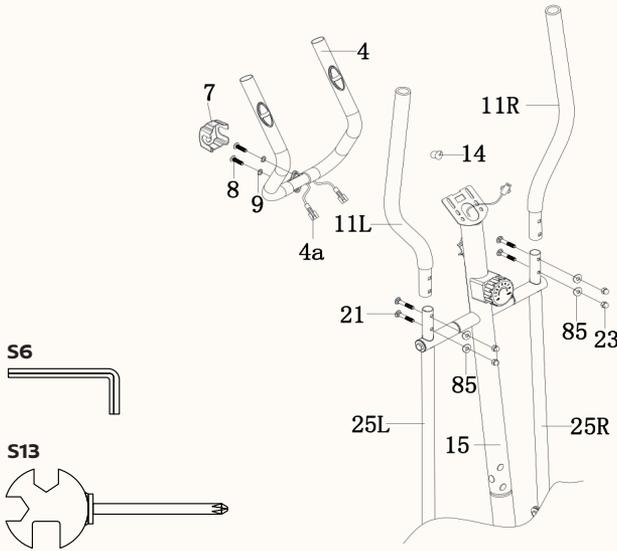
#9 Arc Washer D8
(2 pieces)



#47 Arc Washer D17
(2 pieces)

INSTRUCTIONS

ÉTAPE 4

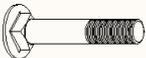


4. 1. Passer les capteurs 4a à travers le poteau vertical (15), Installez le guidon central (4) sur le poteau vertical (15) avec les boulons (8) et les rondelles en arc (9).

2. Fixez les bras (11L) & (11R) au guidon inférieur (25L) & (25R) avec les boulons (21), les rondelles en arc (85) et les écrous bombés (23). boulons (21), les rondelles en arc (85) et les écrous bombés (23).

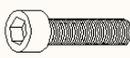
Matériel Requis

BOLT



#21 BOLT M8x40
(4 pieces)

NUT



#8 Bolt M8*30
(2 pieces)

WASHER



#85 Arc washer
DBXφ16X1.5XR30
(4 pieces)



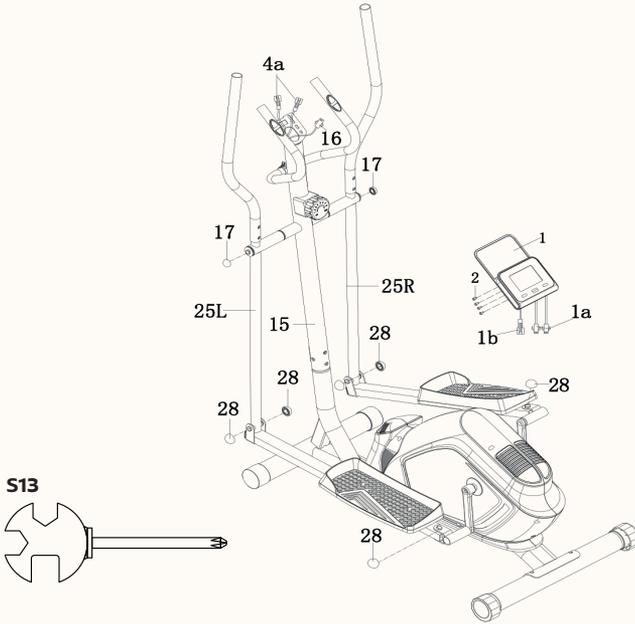
#9 Arc Washer DB
(4 pieces)



#23 Domed Nut M8
(4 pieces)

INSTRUCTIONS

ÉTAPE 5



5. 1. Connectez le capteur cardiaque (1a) à (4a), puis connectez le fil du capteur (1b) à (16). Fixez l'ordinateur (1) sur le montant (15) à l'aide des vis (2).

2. Couvrir les écrous avec les capuchons (17) et (28).

Matériel Requis

OTHERS

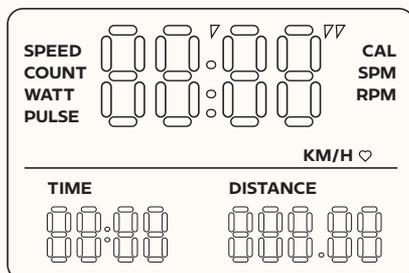


#17 End cap S13
(2 Pieces)



#28 END CAP S17
(6 pieces)

MONITEUR



TIME	Durée de l'entraînement
TIEM/500m	Temps moyen par 500m
DISTANCE	Distance parcourue
WATT	Watts généré durant l'effort
PULSE*	Fréquence cardiaque
CALORIE	Calories brûlées durant l'entraînement
SPM/RPM	La fréquence des rotations, c'est-à-dire le nombre moyen de rotations par minute.

MODE	<ul style="list-style-type: none"> . Lorsque vous utilisez la machine, vous pouvez basculer entre: l'affichage du temps, des 500 mètres, de la distance, du nombre total; . A l'arrêt : Entrez dans le mode de réglage et changez les éléments de fonction
RESET	<ul style="list-style-type: none"> . Lors du fonctionnement de la machine : Effacer la valeur du paramètre de l'élément de fonction a 0 ; . A l'arrêt : Appuyez brièvement pour mettre toutes les valeurs a 0 (sauf le nombre total) ;
UP KEY	<ul style="list-style-type: none"> . Lorsque vous utilisez la machine : Sélectionnez un affichage de fonction ; . A l'arrêt : ajustez la valeur de réglage vers le haut ;
DOWN KEY	<ul style="list-style-type: none"> . Lorsque vous utilisez la machine : Sélectionnez un affichage de fonction ; . A l'arrêt : ajuster la valeur de réglage vers le bas ;