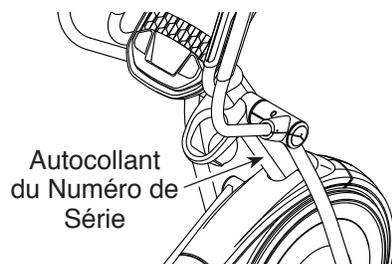


NordicTrack® C 7.5

N° du Modèle NTEVEL89818.0

N° de Série _____

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



SERVICE À LA CLIENTÈLE

Si vous avez des questions, ou si des pièces sont manquantes ou endommagées, veuillez contacter le Service à la Clientèle (voir les informations ci-dessous), ou contactez le magasin où vous avez acheté cet appareil.

Site Internet : iconsupport.eu/fr
Courriel : csfr@iconeurope.com

FRANCE

Téléphone : 0800 001 265

BELGIQUE

Téléphone : 0800 58 095

du lundi au vendredi, de 9h à 19h ;
le samedi, de 9h à 13h

⚠ ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

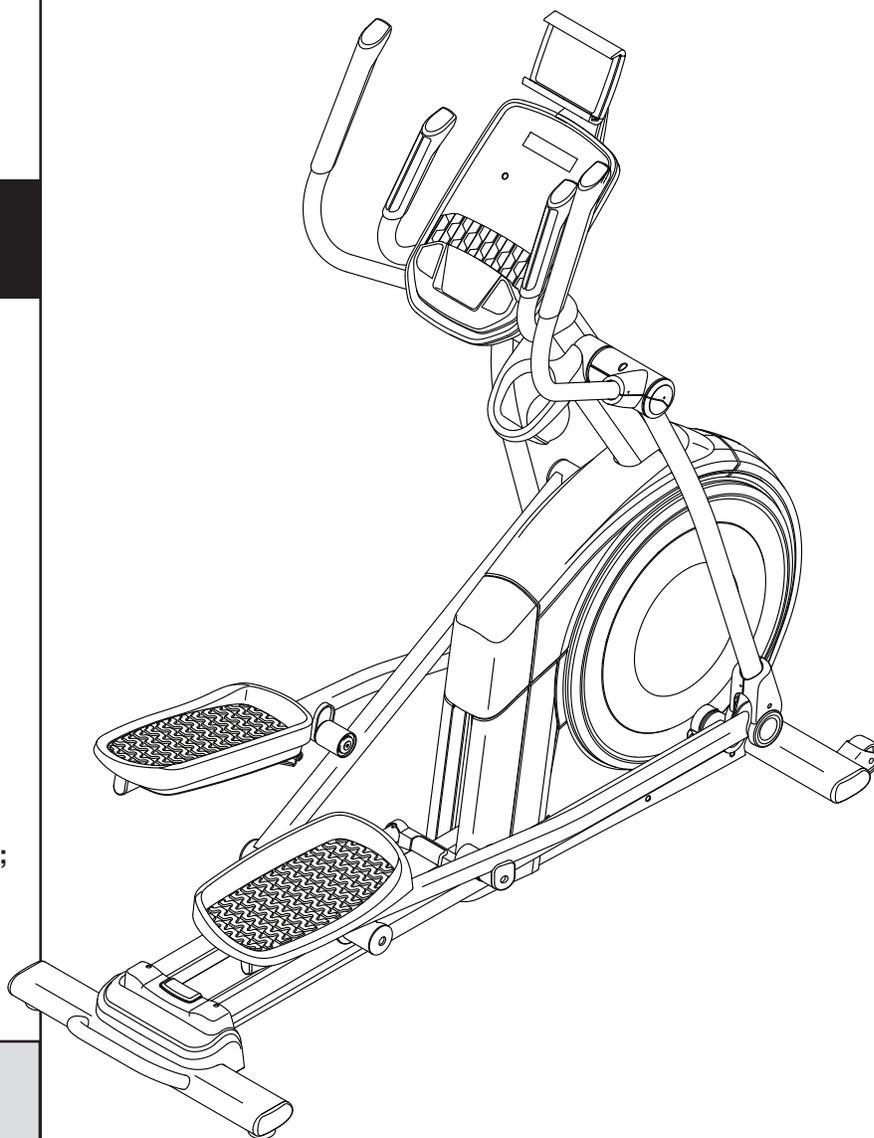
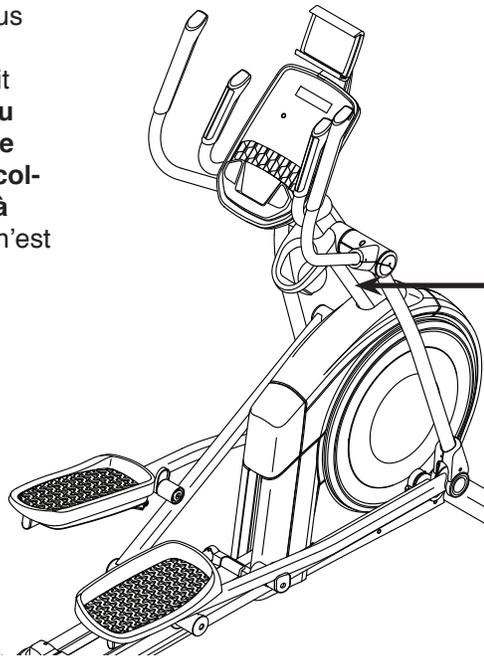


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	6
ASSEMBLAGE	7
COMMENT UTILISER LE VÉLO ELLIPTIQUE.....	16
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	27
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	30
LISTE DES PIÈCES	31
SCHÉMA DÉTAILLÉ	33
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dernière Page
INFORMATION SUR LE RECYCLAGE	Dernière Page

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant d'avertissement illustré est inclus avec l'appareil. Collez l'autocollant d'avertissement sur l'autocollant en anglais à l'endroit indiqué. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : l'autocollant n'est peut-être pas illustré à sa taille réelle.



AVERTISSEMENT

- La mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur avant utilisation et suivez tous les avertissements et les instructions.
- Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
- Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 125 kg.
- Cet appareil doit toujours être utilisé sur une surface plane.
- Ne pas faire usage à des fins thérapeutiques.
- Les pédales continuent de tourner quand vous arrêtez de pédaler.
- Les pédales en mouvement peuvent causer des blessures.
- Réduisez la vitesse des pédales d'une manière contrôlée.
- Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.



NORDICTRACK et IFIT sont des marques déposées d'ICON Health & Fitness, Inc. App Store est une marque d'Apple Inc. déposée aux États-Unis et dans d'autres pays. Android et Google Play sont des marques de Google LLC. Le mot et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et sont utilisés sous licence. IOS est une marque ou une marque déposée de Cisco aux États-Unis et dans d'autres pays, et est utilisée sous licence.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de brûlure, feu, choc électrique et blessure, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements sur votre vélo elliptique avant de l'utiliser. ICON ne peut être tenu responsable des blessures ou des dommages directs ou indirects liés à l'utilisation de cet appareil.

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo elliptique sont correctement informés de toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et celles ayant des problèmes de santé.
3. Le vélo elliptique n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes avec un handicap moteur, sensoriel ou mental, ou qui manquent d'expérience et de connaissance, à moins qu'elles ne soient supervisées ou informées sur l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.
4. Utilisez uniquement le vélo elliptique de la manière décrite dans ce manuel.
5. Le vélo elliptique est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas le vélo elliptique dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
6. Gardez le vélo elliptique à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le vélo elliptique dans un garage, sur un patio couvert, ou près d'une source d'eau.
7. Placez le vélo elliptique sur une surface plane avec au moins 0,9 m d'espace à l'avant et à l'arrière de l'appareil, et 0,6 m de chaque côté. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous le vélo elliptique.
8. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le vélo elliptique. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
9. Gardez les enfants de moins de 13 ans et les animaux domestiques à l'écart du vélo elliptique en tout temps.
10. Branchez le cordon d'alimentation sur un circuit mis à la terre (voir page 14).
11. Ne modifiez pas le cordon d'alimentation et n'utilisez pas un adaptateur pour le brancher dans une prise non conforme. Maintenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffantes. N'utilisez pas de rallonge électrique.
12. Ne faites pas fonctionner le vélo elliptique si le cordon d'alimentation ou la prise sont endommagés, ou si le vélo ne fonctionne pas correctement.
13. **DANGER** : débranchez toujours le cordon d'alimentation et placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) quand le vélo elliptique n'est pas utilisé, et avant de le nettoyer. Seul un technicien autorisé peut effectuer tout réglage qui n'est pas décrit dans ce manuel.
14. Le vélo elliptique ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 125 kg.
15. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le vélo elliptique. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds quand vous faites de l'exercice.
16. Tenez le guidon ou les bras pour la partie supérieure du corps (bras PSC) lorsque vous montez et descendez du vélo elliptique, et quand vous l'utilisez.

17. Le détecteur cardiaque n'est pas un dispositif médical. De nombreux facteurs peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur cardiaque est conçu uniquement pour donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque durant l'exercice.

18. Le vélo elliptique n'est pas équipé d'une roue libre ; les pédales continueront de tourner jusqu'à l'arrêt de la roue d'inertie. Réduisez votre vitesse de pédalage de manière contrôlée.

19. Maintenez votre dos bien droit quand vous utilisez le vélo elliptique ; ne vous cambrez pas.

20. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, ou si vous avez du mal à respirer, arrêtez immédiatement l'exercice et retrouvez votre calme.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le vélo elliptique révolutionnaire NORDICTRACK® C 7.5. Le vélo elliptique C 7.5 offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices chez vous plus agréables et plus efficaces.

Il est important de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le vélo elliptique. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, référez-vous à la page de couverture pour contacter notre Service à la

clientèle. Pour une assistance plus rapide, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture du manuel.

Avant de continuer à lire le manuel, familiarisez-vous avec les pièces de l'appareil sur le schéma ci-dessous.

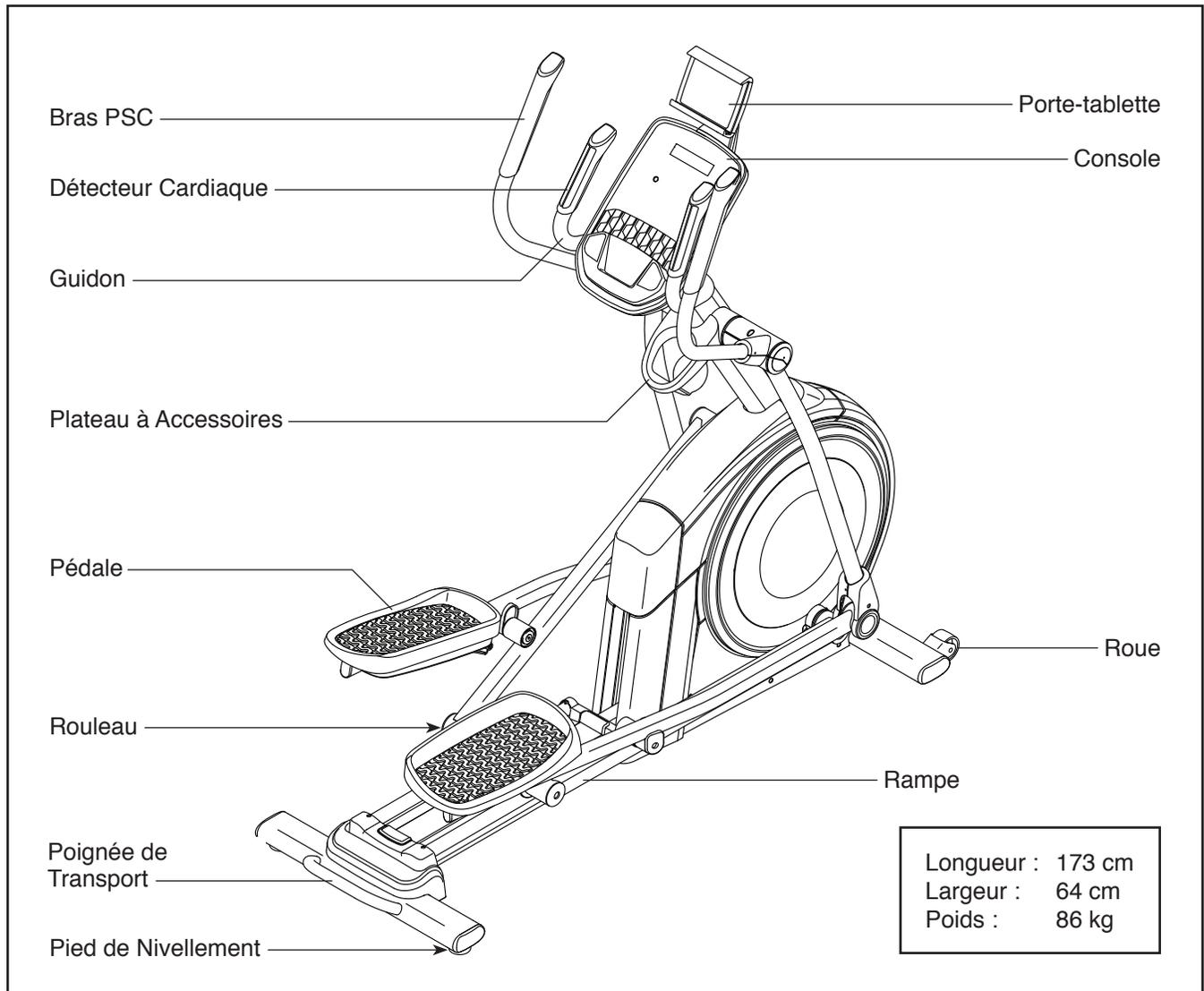
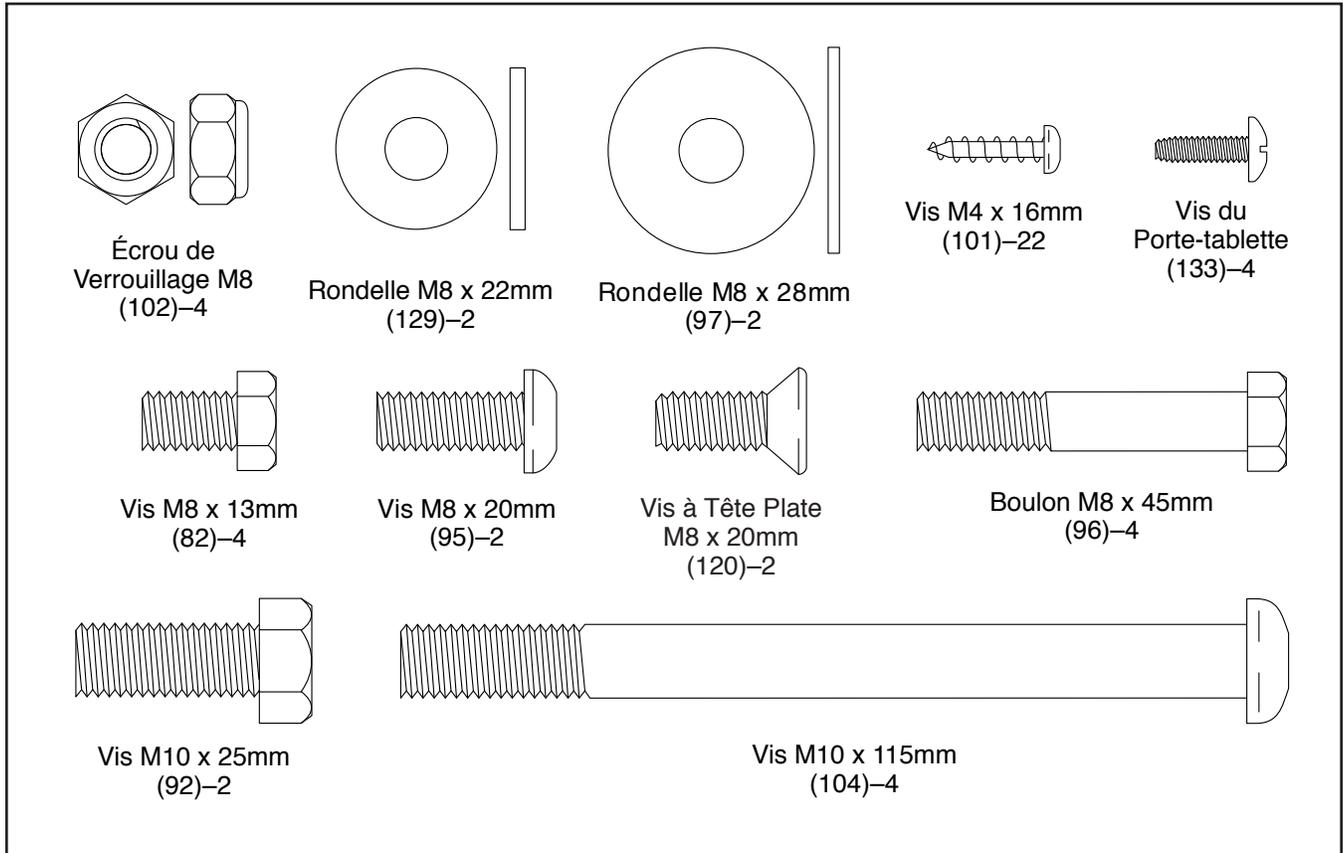


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Utilisez les schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces nécessaires à l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque illustration est le numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES à la fin de ce manuel. Le nombre après le numéro-clé indique la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans le sac de quincaillerie, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée. Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.**



ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour assembler l'appareil.
- Placez toutes les pièces sur un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
- Les pièces gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces droite portent l'indication « R » ou « Right ».
- Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 6.

- En plus de l'outil inclus, l'assemblage requiert les outils suivants :

un tournevis cruciforme



deux clés à molette



un maillet en caoutchouc

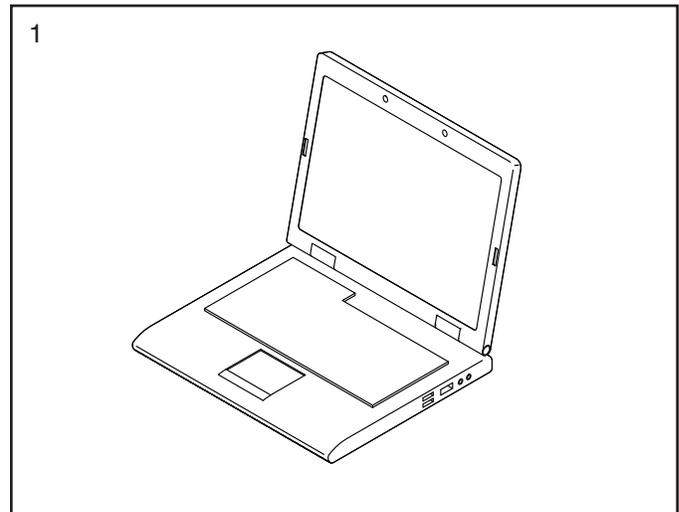


Un jeu de clés peut faciliter l'assemblage. Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. **Allez sur le site Internet iconsupport.eu depuis votre ordinateur pour enregistrer votre appareil.**

- obtenez votre preuve d'achat
- activez votre garantie
- devenez prioritaire si vous contactez le service après vente

Remarque : si vous n'avez pas d'accès Internet, appelez le Service à la Clientèle (voir la couverture du manuel) pour enregistrer votre appareil.

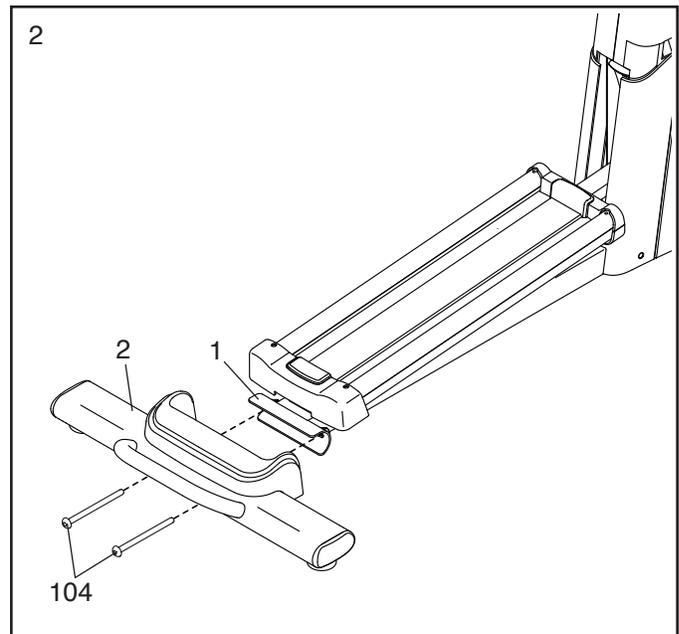


2. Avec l'aide d'une autre personne, placez du matériel d'emballage (non illustré) sous l'arrière du Cadre (1). **Demandez à l'autre personne de tenir le Cadre pour l'empêcher de tomber pendant que vous effectuez cette étape.**

Si des cales de transport sont attachées à l'arrière du Cadre (1), retirez les vis des cales puis jetez les vis et les cales de transport.

Attachez le Stabilisateur Arrière (2) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 115mm (104).

Retirez ensuite le matériel d'emballage placé sous la partie arrière du Cadre (1).

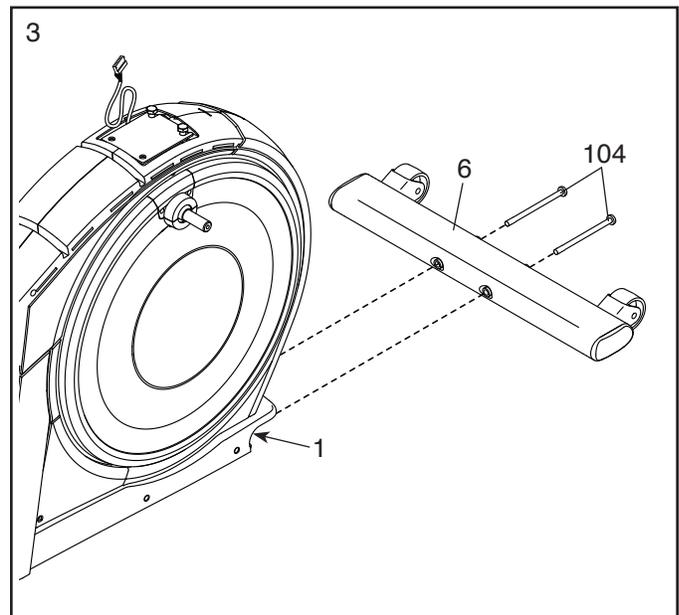


3. Avec l'aide d'une autre personne, placez du matériel d'emballage (non illustré) sous l'avant du Cadre (1). **Demandez à l'autre personne de tenir le Cadre pour l'empêcher de tomber pendant que vous effectuez cette étape.**

Si des cales de transport sont attachées à l'avant du Cadre (1), retirez les vis des cales puis jetez les vis et les cales de transport.

Attachez le Stabilisateur Avant (6) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 115mm (104).

Retirez ensuite le matériel d'emballage placé sous la partie avant du Cadre (1).

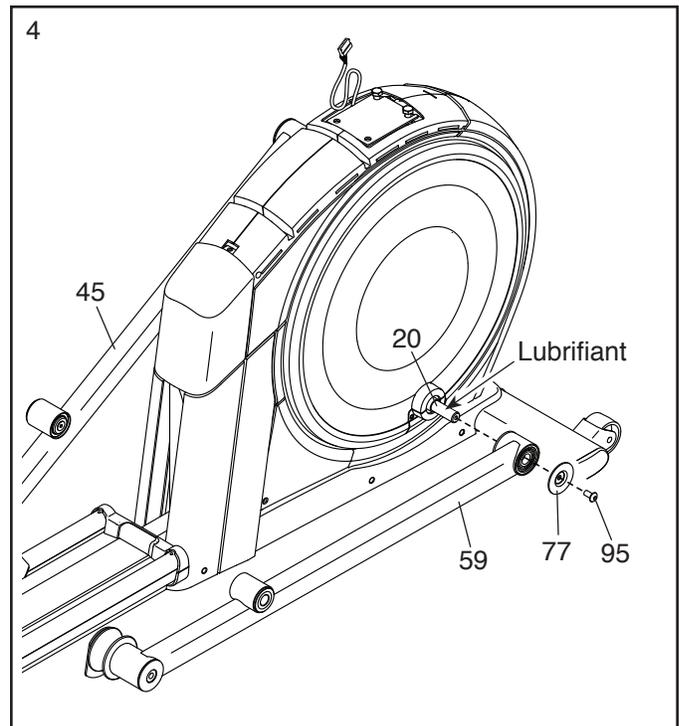


4. À l'aide d'un petit sac en plastique pour ne pas salir vos doigts, appliquez un peu du lubrifiant inclus sur le Bras du Pédalier (20) droit.

Ensuite, identifiez le Bras du Rouleau Droit (59), orientez-le comme sur le schéma, puis glissez-le sur le Bras du Pédalier (20) droit.

Attachez le Bras du Rouleau Droit (59) à l'aide d'une Vis M8 x 20mm (95) et d'une Protection du Pédalier (77).

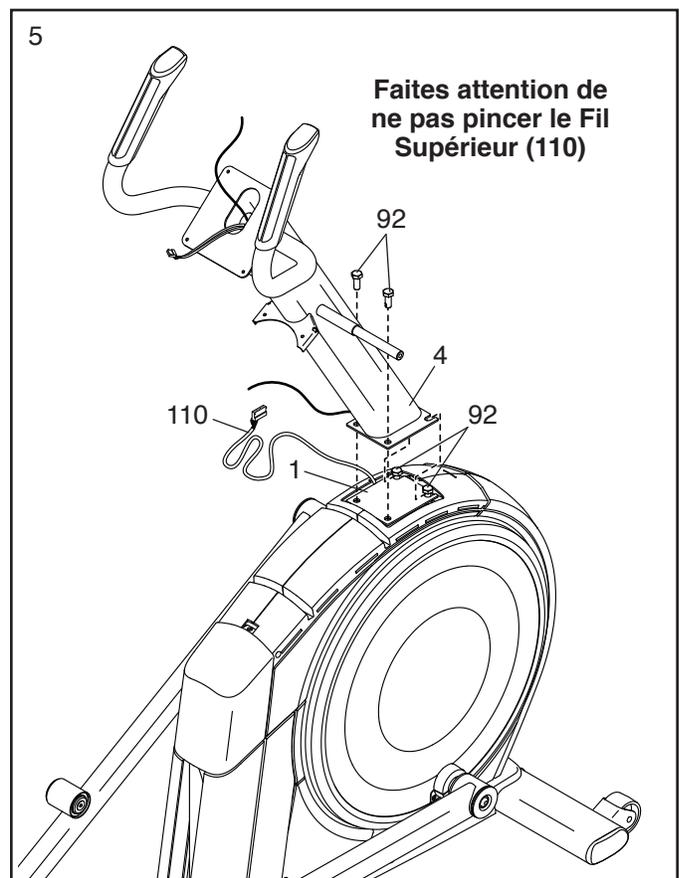
Répétez cette étape avec le Bras du Rouleau Gauche (45).



5. **Conseil : faites attention de ne pas pincer le Fil Supérieur (110).** Demandez à une autre personne de tenir le Montant (4) sur le Cadre (1).

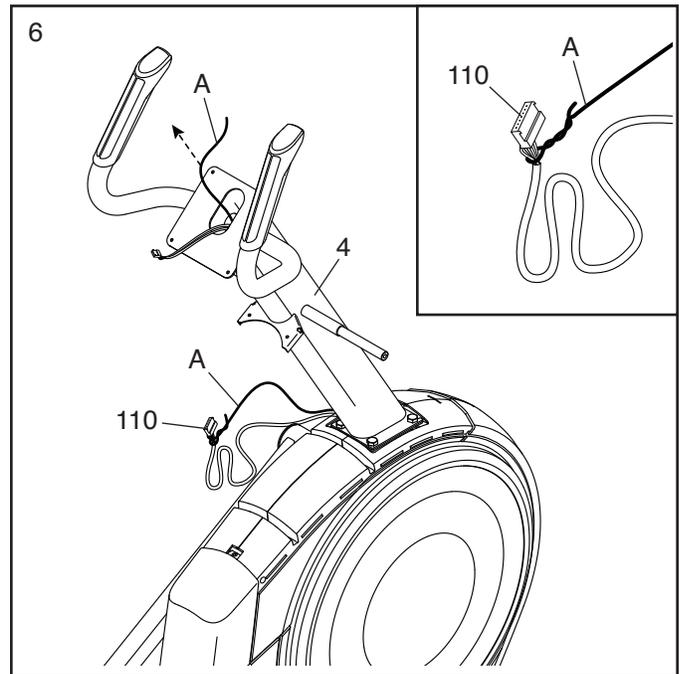
Conseil : deux Vis M10 x 25mm (92) sont pré-attachées sur le Cadre (1).

Attachez le Montant (4) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 25mm (92) supplémentaires ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**



6. Trouvez l'attache de fil (A) dans la partie inférieure du Montant (4). Attachez l'attache de fil sur le Fil Supérieur (110) comme sur le schéma encadré. Ensuite, tirez la partie haute de l'attache de fil jusqu'à ce que le Fil Supérieur sorte du haut du Montant.

Conseil : pour que le Fil Supérieur (110) ne tombe pas à l'intérieur du Montant (4), attachez-le fermement avec l'attache de fil (A).



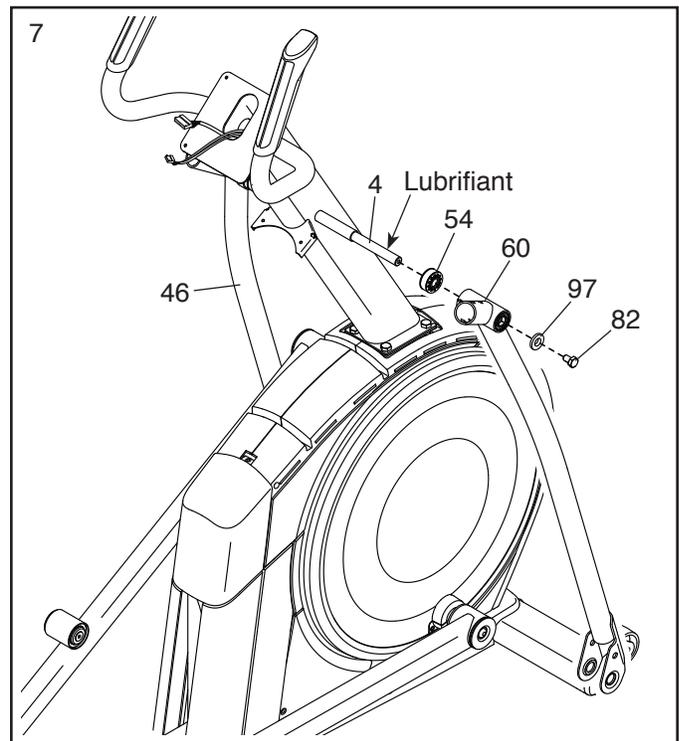
7. Appliquez du lubrifiant sur l'essieu sur le côté droit du Montant (4).

Ensuite, glissez une Bague d'Espacement du Pivot (54) sur le côté droit du Montant.

Identifiez la Jambe PSC Droite (60) et orientez-la comme sur le schéma, puis glissez-la dans le côté droit du Montant (4).

Attachez la Jambe PSC Droit (60) à l'aide d'une Vis M8 x 13mm (82) et d'une Rondelle M8 x 28mm (97).

Répétez cette étape avec la Jambe PSC Gauche (46).

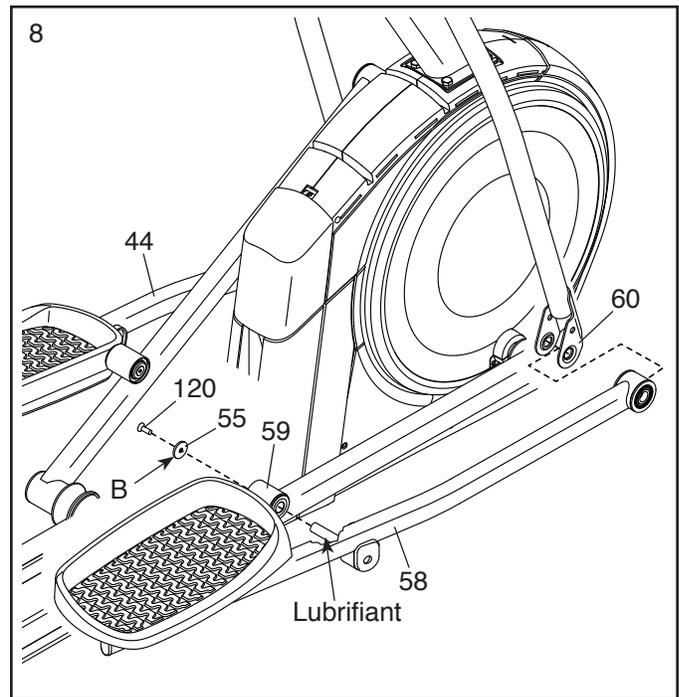


8. Orientez le Bras de la Pédale Droite (58) comme sur le schéma, puis appliquez du lubrifiant sur l'essieu.

Insérez le Bras de la Pédale Droite (58) dans la Jambe PSC Droite (60) et dans le Bras du Rouleau Droit (59).

Attachez le Bras de la Pédale Droite (58) sur le Bras du Rouleau Droit (59) à l'aide d'une Vis à Tête Plate M8 x 20mm (120) et d'une Rondelle de Maintien (55) ; **assurez-vous que la partie plate (B) de la Rondelle de Maintien est face au Bras du Rouleau Droit.**

Répétez cette étape avec le Bras de la Pédale Gauche (44).



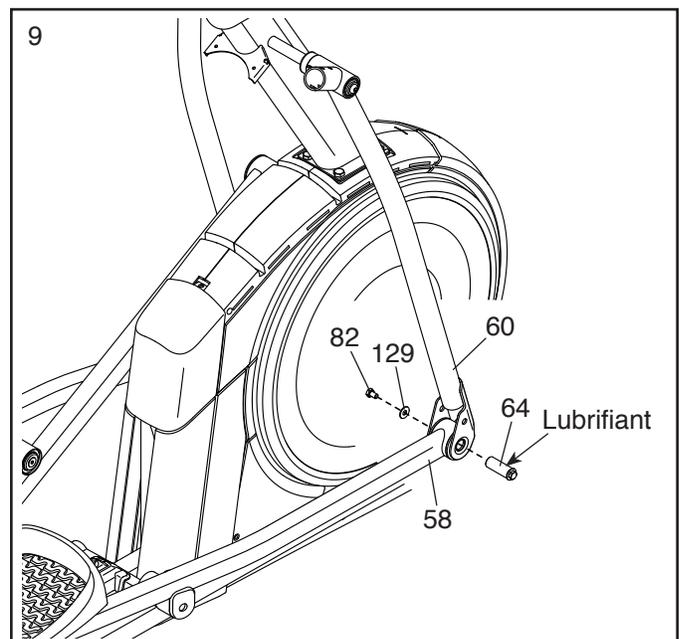
9. Appliquez de la graisse sur un Essieu du Bras de la Pédale (64).

Insérez l'Essieu du Bras de la Pédale (64) dans la Jambe PSC Droite (60) et dans le Bras de la Pédale Droite (58), dans la direction indiquée.

Ensuite, glissez une Rondelle M8 x 22mm (129) sur une Vis M8 x 13mm (82), puis serrez la Vis de quelques tours dans l'Essieu du Bras de la Pédale (64).

Serrez l'Essieu du Bras de la Pédale (64) et la Vis M8 x 13mm (82) en même temps.

Répétez cette étape de l'autre côté du vélo elliptique.



10. **Référez-vous à l'étape 5.** Serrez les quatre Vis M8 x 25mm (92).

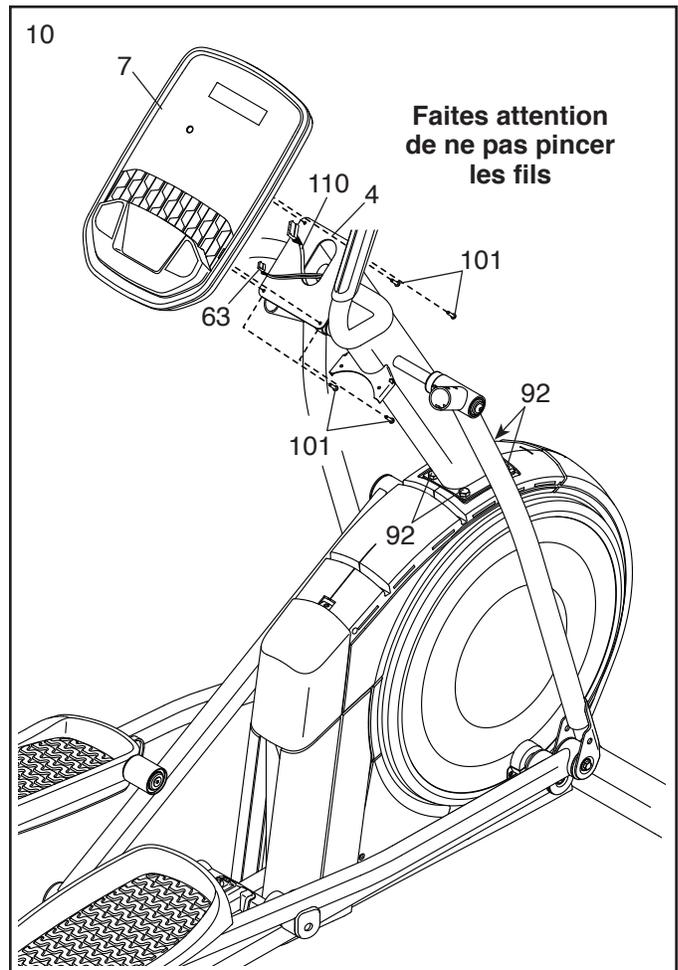
Ensuite, détachez l'attache de fil du Fil Supérieur (110) et jetez-la.

Pendant qu'une autre personne tient la Console (7) près du Montant (4), branchez le Fil Supérieur (110) et les Fils du Détecteur (63) dans les prises sur la Console.

Les connecteurs sur les Fils (110, 63) devraient glisser facilement dans les prises et s'enclencher en place avec un bruit sec. Si un connecteur ne glisse pas facilement dans une prise, tournez le connecteur et essayez de nouveau. **Si vous ne branchez pas correctement les connecteurs, la Console (7) peut être endommagée quand vous utilisez le vélo elliptique.**

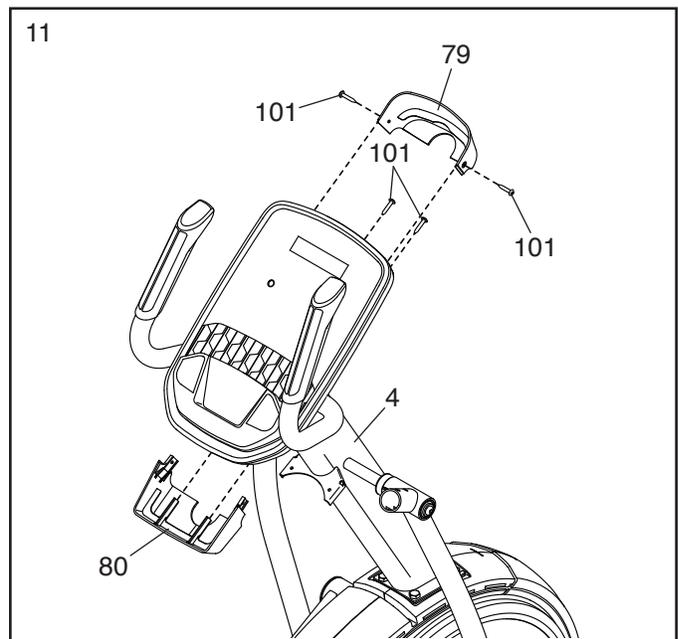
Insérez l'excédent de fils dans le Montant (4) ou dans la Console (7).

Conseil : faites attention de ne pas pincer les fils. Attachez la Console (7) sur le Montant (4) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (101) ; **vissez les Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

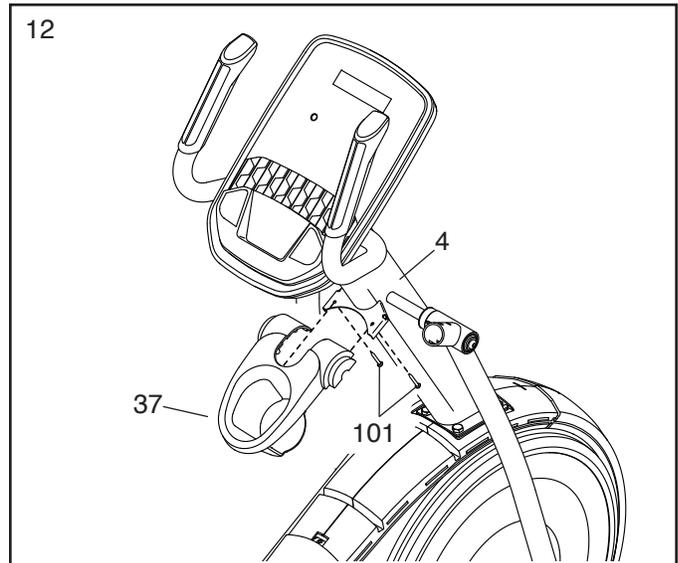


11. Orientez le Boîtier Arrière de la Console (80) comme sur le schéma, puis attachez-le sur le Montant (4) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (101).

Ensuite, orientez le Boîtier Avant de la Console (79) comme sur le schéma, puis attachez-le sur le Boîtier Arrière de la Console (80) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (101).

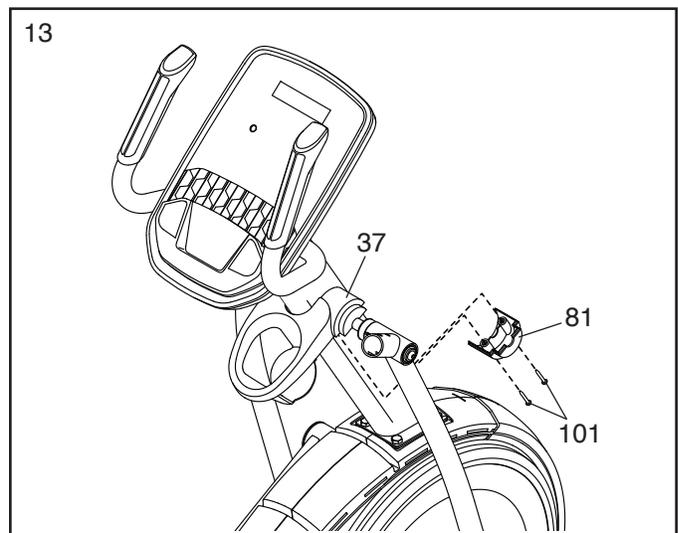


12. Orientez le Plateau à Accessoires (37) comme sur le schéma, puis attachez-le sur le Montant (4) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (101).



13. Orientez un Boîtier Inférieur du Plateau (81) comme sur le schéma, puis attachez-le sur le côté droit du Plateau à Accessoires (37) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (101).

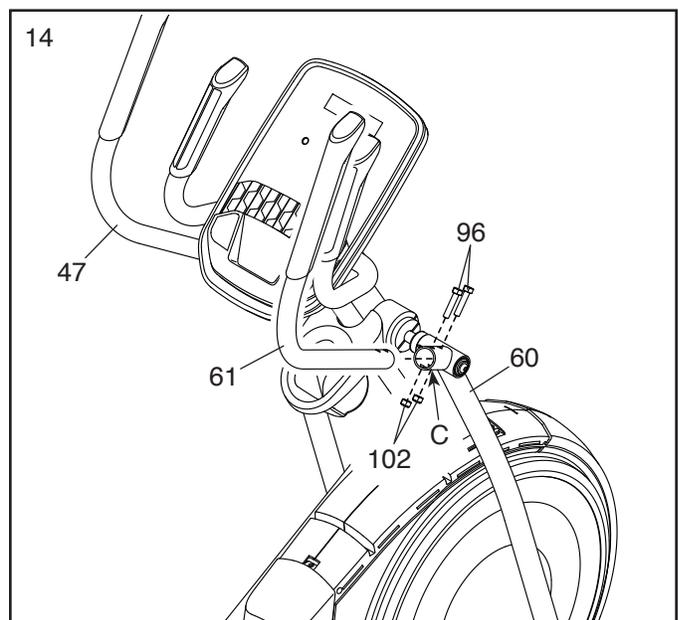
Répétez cette étape de l'autre côté du vélo elliptique.



14. Identifiez le Bras PSC Droit (61) et orientez-le comme sur le schéma, puis glissez-le dans la Jambe PSC Droite (60).

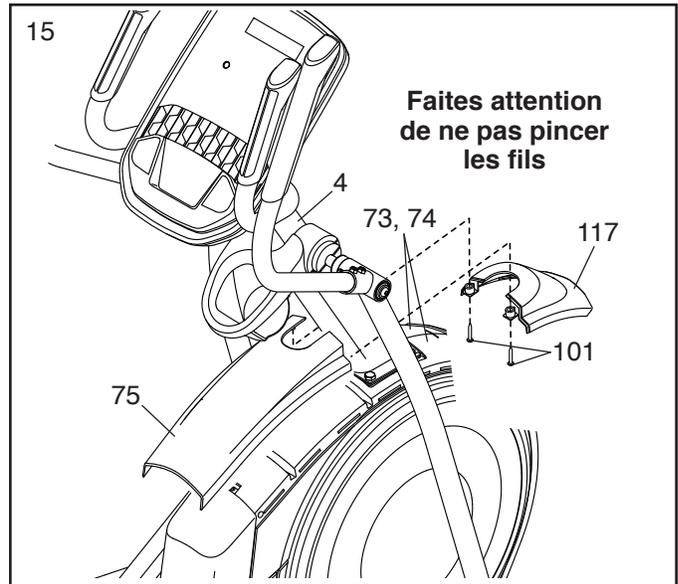
Attachez le Bras PSC Droit (61) à l'aide de deux Boulons M8 x 45mm (96) et deux Écrous de Verrouillage M8 (102) ; **assurez-vous que les Écrous de Verrouillage se trouvent dans les trous hexagonaux (C).**

Répétez cette étape avec le Bras PSC Gauche (47).



15. Placez le Boîtier Avant du Capot (117) et le Boîtier Central du Capot (75) autour du Montant (4). Ensuite, attachez-les ensemble à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (101).

Conseil : faites attention de ne pas pincer les fils. Enfoncez le Boîtier Avant du Capot (117) et le Boîtier Central du Capot (75) sur les Capots Gauche et Droit (73, 74).

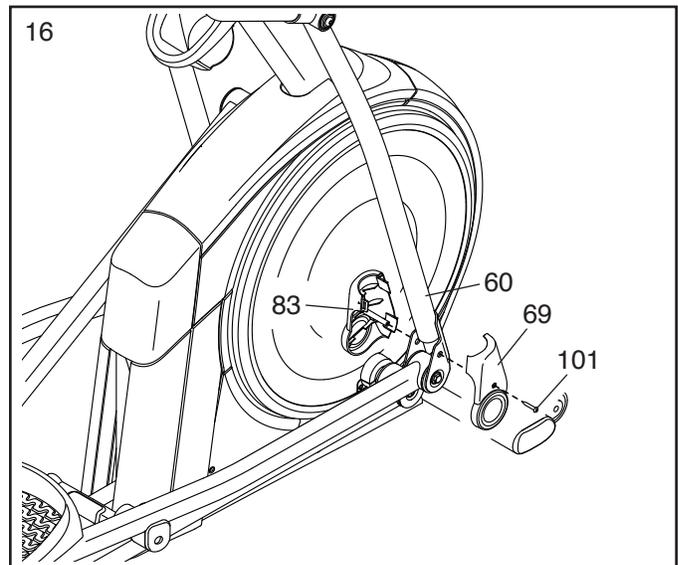


16. Identifiez le Boîtier Intérieur de la Jambe Droite (83) et orientez-le comme sur le schéma, puis glissez-le dans la Jambe PSC Droite (60).

Ensuite, identifiez le Boîtier Extérieur de la Jambe Droite (69) et orientez-le comme sur le schéma, puis glissez-le dans le Boîtier Intérieur de la Jambe Droite (83).

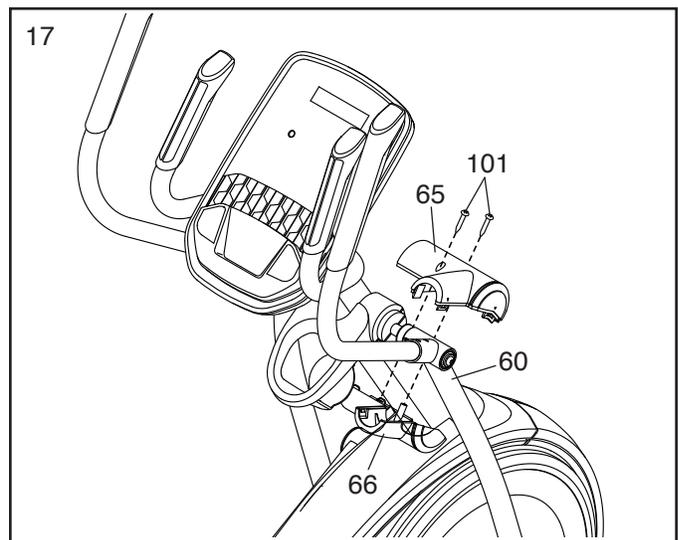
Attachez les Boîtiers Extérieur et Intérieur de la Jambe Droite (69, 83) ensemble à l'aide d'une Vis M4 x 16mm (101).

Répétez cette étape de l'autre côté du vélo elliptique.

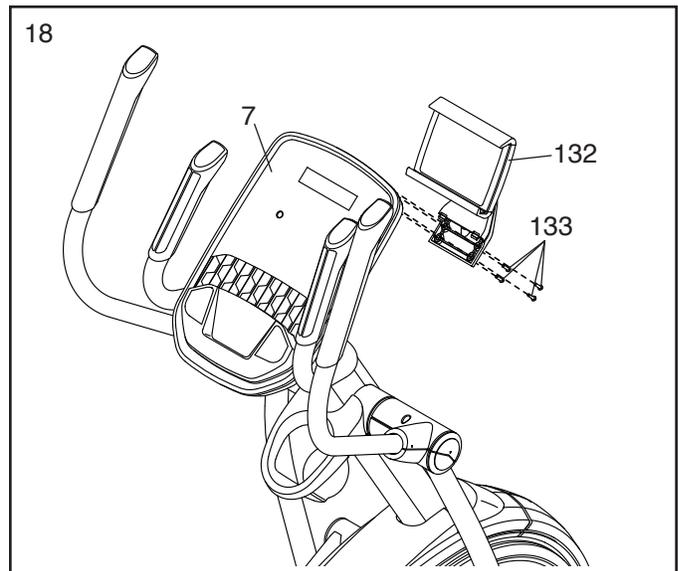


17. Orientez les Boîtiers Avant et Arrière du Bras Droit (65, 66) autour de la Jambe PSC Droite (60), comme sur le schéma, puis attachez-les ensemble à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (101).

Répétez cette étape de l'autre côté du vélo elliptique.



18. Attachez le Porte-tablette (132) sur la Console (7) à l'aide de quatre Vis du Porte-tablette (133) ;
vissez les Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.



19. **Assurez-vous que toutes les pièces du vélo elliptique sont correctement serrées.** Placez un tapis sous le vélo elliptique pour protéger le sol. Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

COMMENT UTILISER LE VÉLO ELLIPTIQUE

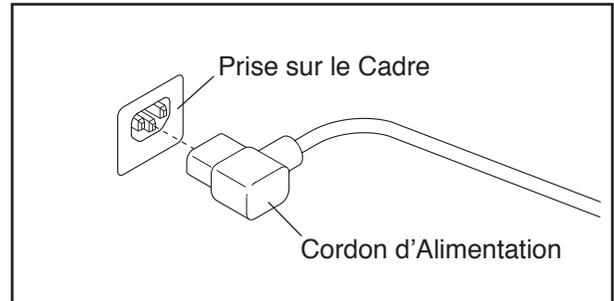
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Cet appareil doit être branché à la terre. Si un mauvais fonctionnement ou une panne survenait, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique, réduisant ainsi les risques de chocs électriques. Cet appareil est équipé d'un cordon d'alimentation avec un conducteur de terre et une prise de terre. **IMPORTANT : si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par un cordon recommandé par le fabricant.**

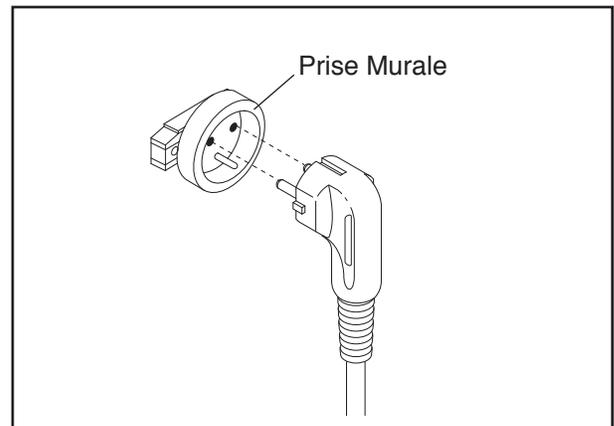
⚠ DANGER : un mauvais branchement du conducteur de mise à la terre augmente les risques de chocs électriques. Vérifiez auprès d'un électricien qualifié ou d'un réparateur si vous avez des doutes sur la mise à la terre de votre appareil. Ne modifiez pas la prise incluse avec l'appareil : si elle ne rentre pas dans la prise murale, faites installer une prise conforme par un électricien qualifié.

Suivez les étapes ci-dessous pour brancher le cordon d'alimentation.

1. Branchez la partie indiquée du cordon d'alimentation dans la prise sur le cadre.

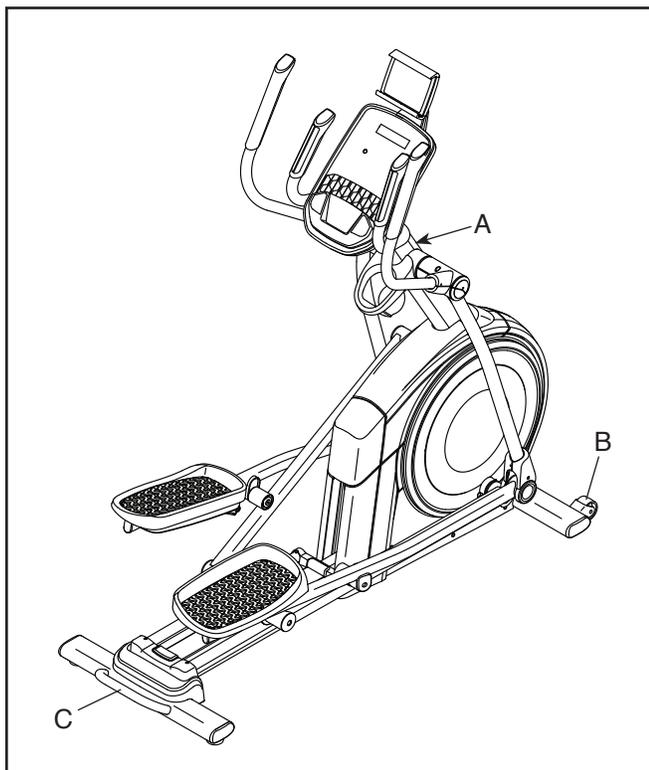


2. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise murale appropriée qui est installée conformément aux normes locales.



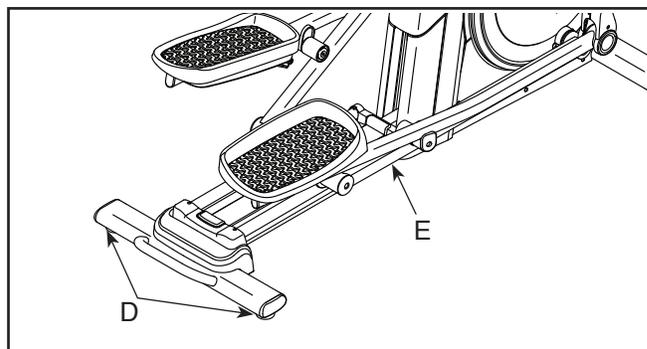
COMMENT DÉPLACER LE VÉLO ELLIPTIQUE

À cause de la taille et du poids du vélo elliptique, il faut être deux pour le déplacer. Placez-vous devant le vélo elliptique, tenez le montant (A) et placez un pied contre une des roues (B). Tirez le montant et demandez à une autre personne de soulever la poignée (C) jusqu'à ce que le vélo elliptique roule sur les roues. Déplacez doucement le vélo elliptique jusqu'à l'emplacement souhaité, puis baissez-le jusqu'au sol.



COMMENT NIVELER LE VÉLO ELLIPTIQUE

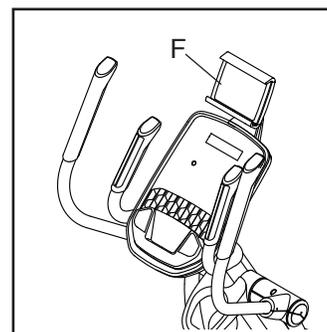
Si le vélo elliptique est légèrement bancal durant son utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement (D) sous l'arrière du cadre, ou tournez le pied de nivellement (E) sous le centre du cadre jusqu'à ce que l'appareil soit stable.



COMMENT UTILISER LE PORTE-TABLETTE

IMPORTANT : le porte-tablette (F) est conçu pour accueillir la plupart des tablettes de taille normale. Ne placez pas un autre appareil électronique ou tout autre objet dans le porte-tablette.

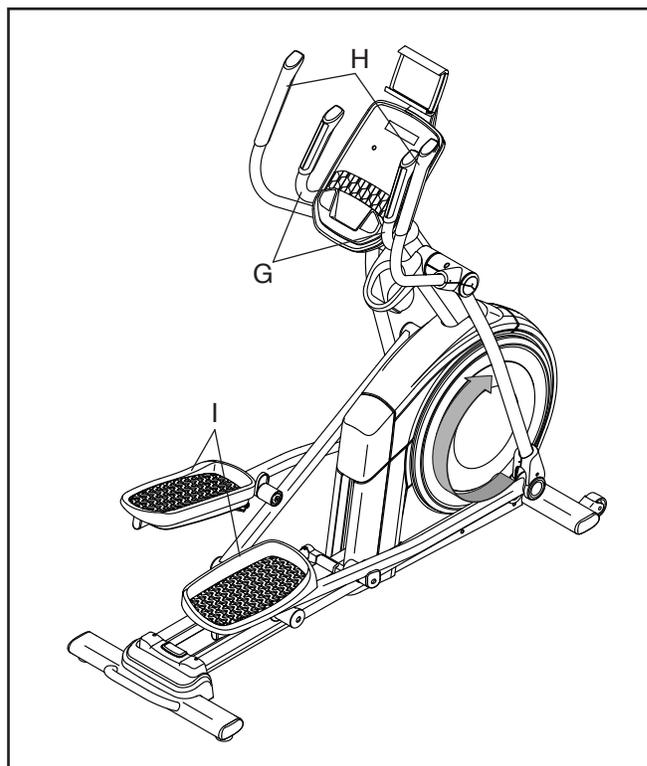
Pour installer une tablette dans le porte-tablette (F), placez le rebord inférieur de la tablette dans la gouttière. **Assurez-vous que la tablette est bien maintenue en place dans le porte-tablette.** Si votre modèle vous le permet, tournez ou faites pivoter le porte-tablette dans la position de votre choix. Suivez ces étapes à l'envers pour sortir la tablette du porte-tablette.

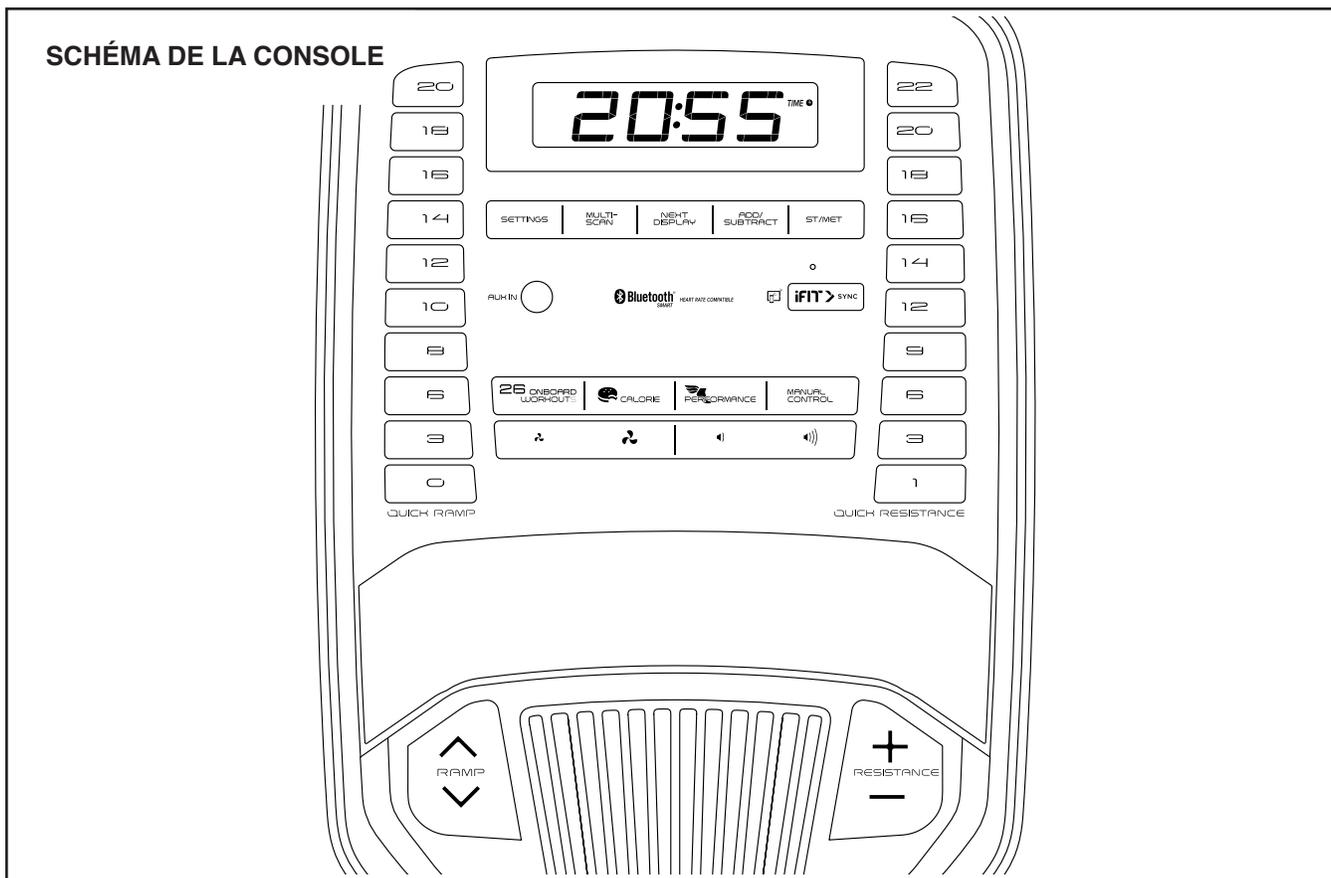


COMMENT S'ENTRAÎNER SUR LE VÉLO ELLIPTIQUE

Pour monter sur le vélo elliptique, tenez les poignées (G) ou les bras PSC (H), puis posez un pied sur la pédale (I) la plus basse. Posez alors l'autre pied sur l'autre pédale. Appuyez sur les pédales jusqu'à ce qu'elles tournent en effectuant un mouvement continu. **Remarque : les pédales peuvent tourner dans les deux sens. Il est recommandé de tourner les pédales dans le sens indiqué par la flèche ; cependant, pour varier les exercices, vous pouvez tourner les pédales dans le sens inverse.**

Pour descendre du vélo elliptique, attendez que les pédales (I) soient complètement immobiles. **Remarque : le vélo elliptique n'est pas équipé d'une roue libre ; les pédales continueront à tourner jusqu'à l'arrêt complet de la roue d'inertie.** Lorsque les pédales sont immobiles, descendez d'abord de la pédale la plus haute. Descendez alors de la pédale la plus basse.





FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

La console de pointe offre un large choix de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables.

Quand vous utilisez le mode manuel de la console, vous pouvez changer la résistance des pédales et l'inclinaison de la rampe d'une simple pression de touche.

Pendant que vous vous entraînez, la console affiche en continu des données sur votre entraînement. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur cardiaque intégré ou d'une ceinture cardiaque compatible. **Référez-vous à la page 24 pour savoir comment acheter une ceinture cardiaque en option.**

Vous pouvez également connecter votre tablette à la console et utiliser l'application iFit®-Smart Cardio Equipment pour enregistrer et consulter les informations de vos entraînements.

La console est également équipée d'un choix d'entraînements intégrés. Chaque entraînement intégré contrôle automatiquement la résistance des pédales et vous invite à maintenir un objectif de vitesse de pédalage alors qu'il vous guide tout au long d'un entraînement efficace.

Vous pouvez même écouter votre musique ou vos livres audio préférés durant l'entraînement grâce au système audio de la console.

Pour allumer l'appareil, référez-vous à la page 20. **Pour utiliser le mode manuel**, référez-vous à la page 20. **Pour utiliser un entraînement intégré**, référez-vous à la page 23. **Pour utiliser le système audio**, référez-vous à la page 24. **Pour connecter votre tablette à la console**, référez-vous à la page 24. **Pour connecter votre ceinture cardiaque à la console**, référez-vous à la page 25. **Pour changer les paramètres de la console**, référez-vous à la page 25.

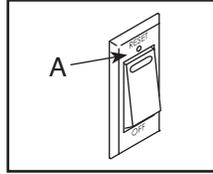
Remarque : si l'écran est recouvert d'un film en plastique transparent, retirez le film.

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles (système impérial) ou en kilomètres (système métrique). Pour changer d'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche St/Met (standard/métrique). Par souci de clarté, toutes les instructions dans ce manuel font référence au système impérial.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

IMPORTANT : si le vélo elliptique a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager les affichages de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir la section COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION page 14). Ensuite, trouvez l'interrupteur sur le cadre près du cordon d'alimentation. Placez l'interrupteur sur la position Reset (initialisation) (A).



La console s'allumera et sera alors prête à l'utilisation. **Remarque : lorsque vous allumez l'appareil pour la première fois, le système d'inclinaison peut effectuer automatiquement un calibrage.** La rampe se déplace vers le haut et vers le bas pendant qu'elle se calibre. Lorsque la rampe s'immobilise, le système d'inclinaison est calibré.

IMPORTANT : si le système d'inclinaison ne se calibre pas automatiquement, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE page 25 et calibrez manuellement le système.

IMPORTANT : la console est équipée d'un mode d'affichage de démonstration « mode démo » conçu pour être utilisé quand le vélo elliptique est exposé dans un magasin. Lorsque le mode démo est activé, la console ne s'éteint pas et l'écran ne se réinitialise pas lorsque vous avez terminé vos exercices. Pour désactiver le mode démo, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE page 25.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. **Commencez à pédaler ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour allumer la console.**

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL ci-dessus. Remarque : vous devrez peut-être attendre quelques minutes avant de pouvoir utiliser la console.

2. **Sélectionnez le mode manuel.**

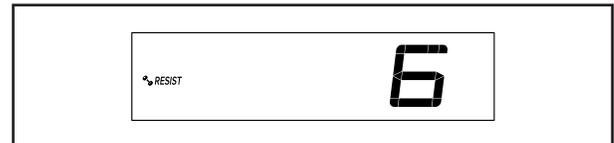
Quand vous allumez la console, le mode manuel est sélectionné automatiquement.

Si le mode manuel n'est pas sélectionné, appuyez sur la touche Manual Control (contrôle manuel) de la console.

3. **Changez la résistance des pédales et l'inclinaison de la rampe comme vous le désirez.**

Commencez à pédaler pour lancer le mode manuel.

Vous pouvez changer la résistance des pédales en appuyant sur une des touches numérotées Quick Resistance (résistance une touche), ou en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution de la résistance.



Pour varier le mouvement des pédales, vous pouvez changer l'inclinaison de la rampe en appuyant sur une des touches numérotées Quick Ramp (inclinaison une touche), ou en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution Ramp (inclinaison).

Remarque : quand vous appuyez sur une touche, les pédales et la rampe prennent quelques instants pour atteindre la résistance et l'inclinaison sélectionnées.

4. **Suivez votre progression sur l'écran.**

L'écran peut afficher les informations suivantes sur votre entraînement :

CALS (calories) — Quand le mode manuel et la plupart des entraînements intégrés sont sélectionnés, le nombre approximatif de calories brûlées. Quand des entraînements de calories sont sélectionnés, le nombre approximatif de calories restant à brûler.

CALS/HR (calories par heure) — Le nombre approximatif de calories brûlées par heure.

RESIST (résistance) — Le niveau de résistance des pédales.

RAMP (rampe) — Le niveau d'inclinaison de la rampe.

RPM (rotations par minute) — Votre vitesse de pédalage, en rotations par minute (RPM).

TIME (temps) — Lorsque le mode manuel est sélectionné, ce mode affiche le temps écoulé. Lorsqu'un entraînement d'intensité est sélectionné, cet écran affiche le temps restant avant la fin de l'entraînement.

PACE (cadence) — Votre vitesse de pédalage, en minutes par mile ou minutes par kilomètre. Pour changer d'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche St/Met (impérial/métrique).

MI ou KM (distance) — La distance parcourue en pédalant, en miles ou en kilomètres. Pour changer d'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche St/Met (impérial/métrique).

MPH ou KPH (vitesse) — Votre vitesse en miles par heure ou kilomètres par heure. Pour changer d'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche St/Met (impérial/métrique).

BPM et symbole en forme de cœur (pouls) — Votre rythme cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur cardiaque sur le guidon ou une ceinture cardiaque compatible (voir l'étape 5).

Appuyez plusieurs fois sur la touche Next Display (affichage suivant) pour afficher l'information d'entraînement de votre choix.

SCAN (mode balayage) — La console est équipée d'un mode balayage qui affiche les différentes informations d'entraînement en boucle. **Pour activer le mode balayage**, appuyez sur la touche Multi-Scan (balayage multiple) ; l'indicateur du mode balayage (B) et le mot SCAN (balayage) s'allumeront sur l'écran.



Pour avancer manuellement dans le cycle du balayage, appuyez plusieurs fois sur la touche Multi-Scan (balayage multiple).

Pour désactiver le mode balayage, appuyez sur la touche Next Display (affichage suivant) ; l'indicateur du mode balayage et le mot SCAN (balayage) s'éteindront.

Vous pouvez également personnaliser le mode balayage pour afficher uniquement les informations de votre choix, en boucle.

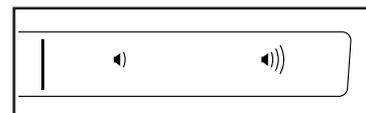
Pour personnaliser le mode balayage, appuyez tout d'abord plusieurs fois sur la touche Next Display (affichage suivant) pour faire défiler les choix. Arrêtez-vous sur l'information d'entraînement que vous désirez voir ou retirer du cycle.

Ensuite, appuyez sur la touche Add/Subtract (ajouter/retirer) pour ajouter ou supprimer cette information du cycle. **Quand vous ajoutez une information d'entraînement**, son indicateur s'allume sur l'écran. **Quand vous supprimez une information**, son indicateur s'éteint.

Ensuite, appuyez sur la touche Multi-Scan (balayage multiple) pour activer le mode balayage.

Remarque : la console affiche automatiquement votre rythme cardiaque dans le cycle de balayage quand le détecteur cardiaque détecte votre pouls.

Réglez le volume de la console en appuyant sur les touches



d'augmentation et de diminution du volume.

Pour mettre la console en pause, arrêtez simplement de pédaler. Lorsque la console est mise en pause, le temps clignote sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

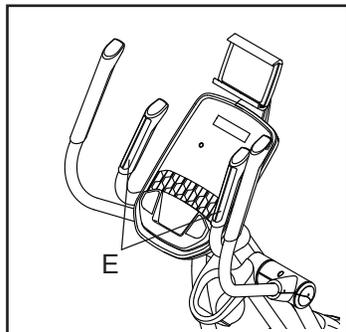
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance selon le système impérial ou le système métrique. Pour changer d'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche St/Met (impérial/métrique).

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque en utilisant le détecteur cardiaque intégré, ou une ceinture cardiaque en option (**voir page 24 pour des informations sur la ceinture cardiaque en option**). Remarque : la console est compatible avec toutes les ceintures cardiaques Bluetooth® Smart.

Remarque : si vous utilisez le détecteur et la ceinture cardiaque en même temps, la ceinture cardiaque Bluetooth Smart sera prioritaire.

Si les capteurs métalliques (E) du détecteur cardiaque intégré sont recouverts d'un film en plastique transparent, retirez le film. Pour mesurer votre rythme cardiaque, tenez le détecteur cardiaque intégré en appuyant les paumes de vos mains contre les capteurs. Évitez de bouger les mains de manière excessive ou de trop serrer les capteurs.

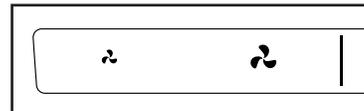


Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affiche sur l'écran. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les capteurs pendant au moins 15 secondes.**

Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas, assurez-vous que vos mains sont placées comme décrit. Évitez de bouger les mains de manière excessive ou de trop serrer les capteurs. Pour une performance optimale, nettoyez les capteurs à l'aide d'un chiffon doux ; **ne les nettoyez jamais avec de l'alcool ou des produits abrasifs ou chimiques.**

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Le ventilateur offre plusieurs vitesses de ventilation et un mode automatique. Lorsque le mode automatique est sélectionné, la vitesse du ventilateur augmente ou diminue automatiquement pour suivre la vitesse des pédales. Appuyez plusieurs fois sur les touches d'augmentation et de diminution du ventilateur pour choisir la vitesse du ventilateur ou pour l'éteindre.



Remarque : si les pédales restent immobiles pendant quelques temps, le ventilateur s'éteint automatiquement.

7. Lorsque vous avez terminé votre entraînement, débranchez le cordon d'alimentation.

Lorsque vous avez terminé votre entraînement, placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne suivez pas cette consigne, les composants électriques du vélo elliptique risquent de s'user prématurément.**

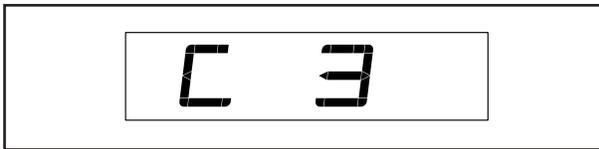
COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. **Commencez à pédaler ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour allumer la console.**

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 20. Remarque : vous devrez peut-être attendre quelques minutes avant de pouvoir utiliser la console.

2. **Sélectionnez un entraînement intégré.**

Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez plusieurs fois sur la touche Calorie ou sur la touche Performance jusqu'à ce que l'entraînement désiré apparaisse sur l'écran.



Quelques secondes après avoir appuyé sur une touche, l'écran affiche le nombre approximatif de calories que vous brûlerez (si vous avez sélectionné un entraînement de calories) ou la durée de l'entraînement (si vous avez sélectionné un entraînement d'intensité). L'écran affiche alors le niveau de résistance maximal, le niveau d'inclinaison et l'objectif de vitesse (rpm) programmés pour l'entraînement.

3. **Commencez l'entraînement.**

Commencez à pédaler pour démarrer l'entraînement.

Chaque entraînement est divisé en segments. Un niveau de résistance, un niveau d'inclinaison et un objectif de vitesse sont programmés pour chaque segment. Remarque : la même résistance, la même inclinaison et/ou le même objectif de vitesse peuvent être programmés pour des segments consécutifs.

À la fin de chaque segment, le vélo elliptique se règle automatiquement sur la résistance et le niveau d'inclinaison programmés pour le segment suivant.

Pendant votre entraînement, la console vous invitera à maintenir une vitesse proche de l'objectif programmé pour le segment en cours. **Quand**

les mots **TOO SLO (trop lent)** s'affichent sur l'écran, accélérez votre cadence. **Quand les mots TOO FAST (trop rapide)** s'affichent sur l'écran, ralentissez votre cadence. **Si aucun mot ne s'affiche**, maintenez votre vitesse actuelle.



IMPORTANT : l'objectif de vitesse est uniquement un outil de motivation. Votre vitesse de pédalage réelle peut être inférieure à l'objectif de vitesse. Il est important de pédaler à une vitesse qui vous semble confortable.

Si le niveau de résistance ou d'inclinaison programmé pour le segment en cours est trop élevé ou trop faible, vous pouvez le changer manuellement en appuyant sur les touches de la résistance ou de l'inclinaison. **IMPORTANT : quand le segment en cours de l'entraînement se termine, le vélo elliptique se règle automatiquement sur la résistance et le niveau d'inclinaison programmés pour le segment suivant.**

L'entraînement continue de cette façon jusqu'à la fin du dernier segment. Pour mettre la console en pause, arrêtez simplement de pédaler. Lorsque la console est mise en pause, le temps clignote sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

4. **Suivez votre progression sur l'écran.**

Référez-vous à l'étape 4 page 21.

5. **Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.**

Référez-vous à l'étape 5 page 22.

6. **Allumez le ventilateur, si désiré.**

Référez-vous à l'étape 6 page 22.

7. **Lorsque vous avez terminé votre entraînement, débranchez le cordon d'alimentation.**

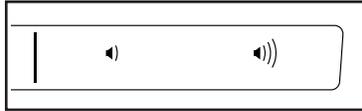
Lorsque vous avez terminé votre entraînement, placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation.

IMPORTANT : si vous ne suivez pas cette consigne, les composants électriques du vélo elliptique risquent de s'user prématurément.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

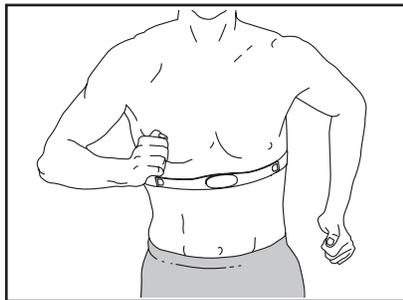
Pour écouter de la musique ou des livres audio sur les enceintes de la console pendant que vous vous entraînez, branchez un câble audio de 3,5 mm mâle/mâle (non inclus) dans la prise de la console et dans la prise de votre lecteur audio ; **assurez-vous que le câble est bien enfoncé. Remarque : vous pouvez acheter un câble audio dans un magasin vendant des appareils électroniques.**

Appuyez ensuite sur la touche de lecture de votre lecteur. Réglez le volume en utilisant les touches d'augmentation et de diminution du volume sur la console, ou la touche de réglage du volume de votre lecteur.



LA CEINTURE CARDIAQUE EN OPTION

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir un rythme cardiaque approprié durant vos entraînements. La ceinture cardiaque en option vous permettra de contrôler en permanence votre rythme cardiaque pendant vos exercices, et vous aidera ainsi à atteindre vos objectifs personnels de remise en forme. **Pour acheter une ceinture cardiaque, référez-vous à la page de couverture de ce manuel et contactez le Service à la clientèle.**



Remarque : la console est compatible avec toutes les ceintures cardiaques Bluetooth Smart.

COMMENT CONNECTER VOTRE TABLETTE À LA CONSOLE

La console accepte les connexions Bluetooth avec les tablettes par le biais de l'application iFit-Smart Cardio Equipment et avec les ceintures cardiaques compatibles. Remarque : les autres connexions Bluetooth ne sont pas compatibles.

1. Téléchargez et installez l'application iFit-Smart Cardio Equipment sur votre tablette.

Sur votre tablette iOS® ou Android™, ouvrez l'App StoreSM ou la boutique Google Play™, cherchez l'application iFit-Smart Cardio Equipment gratuite, puis installez-la sur votre tablette. **Assurez-vous que l'option Bluetooth est activée sur votre tablette.**

Ensuite, ouvrez l'application iFit-Smart Cardio Equipment et suivez les instructions pour créer un compte iFit et personnaliser les paramètres.

2. Connectez votre ceinture cardiaque à la console, si désiré.

Si vous connectez votre ceinture cardiaque et votre tablette à la console, **vous devez connecter la ceinture avant de connecter la tablette.** Référez-vous à la section COMMENT CONNECTER VOTRE CEINTURE CARDIAQUE À LA CONSOLE page 25.

3. Connectez votre tablette à la console.

Appuyez sur la touche iFit Sync (synchronisation avec iFit) sur la console ; le numéro de couplage de la console s'affiche sur l'écran. Ensuite, suivez les instructions dans l'application iFit-Smart Cardio Equipment pour connecter votre tablette à la console.

Quand une connexion est établie, le voyant LED sur la console devient bleu.

4. Enregistrez et consultez vos informations d'entraînement.

Suivez les instructions sur l'application iFit-Smart Cardio Equipment pour enregistrer et suivre les données de vos entraînements.

5. Déconnectez votre tablette de la console, si désiré.

Pour déconnecter votre tablette de la console, sélectionnez d'abord l'option de déconnexion dans l'application iFit–Smart Cardio Equipment. Maintenez enfoncée la touche iFit Sync (synchronisation avec iFit) de la console jusqu'à ce que la LED de la console devienne verte.

Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres appareils (ce qui inclut les tablettes, les ceintures cardiaques, etc) seront rompues.

COMMENT CONNECTER VOTRE CEINTURE CARDIAQUE À LA CONSOLE

La console est compatible avec toutes les ceintures cardiaques Bluetooth Smart.

Pour connecter votre ceinture cardiaque Bluetooth Smart à la console, appuyez sur la touche iFit Sync sur la console ; le numéro de couplage de la console apparaît sur l'écran. Quand une connexion est établie, la LED sur la console clignote deux fois d'une lumière rouge.

Remarque : si la console détecte plusieurs ceintures cardiaques compatibles, elle se connectera au signal le plus puissant.

Pour rompre la connexion entre votre ceinture cardiaque et la console, appuyez sur la touche iFit Sync sur la console et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que la LED sur la console devienne verte.

Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres appareils (ce qui inclut les tablettes, les ceintures cardiaques, etc) seront rompues.

COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

1. Sélectionnez le mode des paramètres.

Si vous utilisez le mode manuel ou un entraînement intégré, vous devez arrêter de pédaler et quitter l'entraînement avant de pouvoir sélectionner le mode des paramètres.

Pour sélectionner le mode des paramètres, appuyez sur la touche Settings (paramètres). Le premier écran des paramètres s'affiche alors sur l'écran.

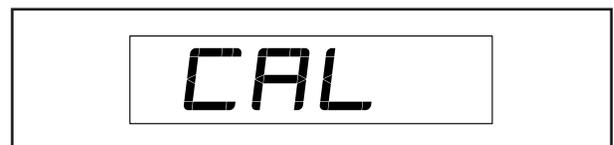
2. Naviguez dans le mode des paramètres.

Lorsque le mode des paramètres est sélectionné, l'écran affiche des données en option. Appuyez plusieurs fois sur la touche Next Display (affichage suivant) pour sélectionner l'écran des paramètres de votre choix.

3. Changez les paramètres comme vous le désirez.

Le numéro de version du logiciel — Le numéro de version apparaît sur l'écran.

Calibrage — Si le système d'inclinaison a besoin d'être calibré, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution Ramp (inclinaison). La rampe se soulèvera alors automatiquement jusqu'à l'inclinaison maximale, puis descendra jusqu'à l'inclinaison minimale, et enfin reviendra au niveau de départ. Ceci permettra de calibrer le système d'inclinaison.



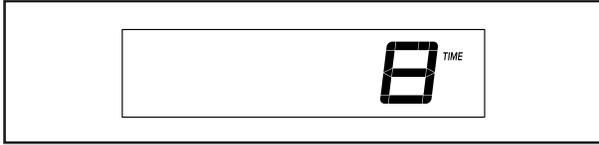
L'unité de mesure — L'unité de mesure sélectionnée apparaît sur l'écran. La console peut afficher la vitesse et la distance selon le système impérial ou le système métrique. Pour changer d'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche St/ Met (standard/métrique). Pour voir les informations de l'entraînement avec le système impérial (miles et pieds), sélectionnez l'option STD. Pour voir les informations avec le système métrique (kilomètres et mètres), sélectionnez MET.



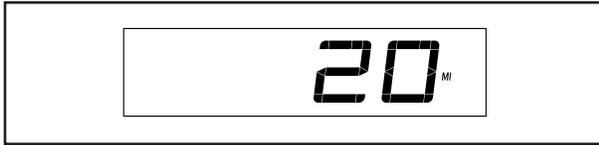
Test d'affichage — Cet écran est destiné aux techniciens de service pour s'assurer que l'écran fonctionne correctement.

Test de touche — Cet écran est destiné aux techniciens de service pour s'assurer qu'une touche fonctionne correctement.

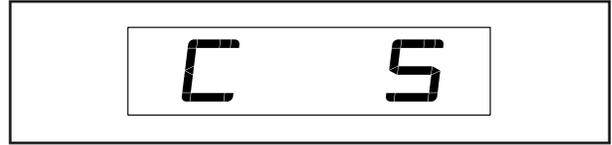
La durée totale — Le mot TIME (temps/durée) s'affiche sur l'écran. L'écran affiche le nombre total d'heures d'utilisation du vélo elliptique.



La distance totale — Les lettres MI (miles) ou KM (kilomètres) s'affichent sur l'écran. L'écran affiche la distance totale (en kilomètres ou en miles) parcourue sur le vélo elliptique.



Le niveau de contraste — Le niveau de contraste actuellement sélectionné apparaît sur l'écran. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de la résistance pour régler le niveau de contraste.



Le mode démo — L'option du mode démo s'affiche sur l'écran. La console est équipée d'un mode d'affichage de démonstration ("mode démo") conçu pour être utilisé quand le vélo elliptique est exposé dans un magasin. Lorsque le mode démo est activé, la console ne s'éteint pas et l'écran ne se réinitialise pas lorsque vous avez terminé vos exercices. Appuyez plusieurs fois sur la touche d'augmentation de la résistance pour sélectionner une option du mode démo. Pour activer le mode démo, sélectionnez DON (démo activé). Pour désactiver le mode démo, sélectionnez DOFF (démo désactivé).



4. Quittez le mode des paramètres.

Appuyez sur la touche Settings (paramètres) pour quitter le mode des paramètres.

ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

Un entretien régulier de votre appareil est important pour obtenir des performances optimales et limiter son usure. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le vélo elliptique. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

Nettoyez le vélo elliptique avec un chiffon humide et un peu de savon doux. **IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, gardez-la à l'écart de tout liquide et protégez-la des rayons directs du soleil.**

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DE CONSOLE

Si la console ne s'allume pas, assurez-vous que le cordon d'alimentation est bien branché et que l'interrupteur se trouve sur la position Reset (initialisation). S'il y a des fils extérieurs sur la console, assurez-vous que les connecteurs sur les fils sont orientés dans le bon sens et qu'ils sont bien branchés dans les prises sur la console.

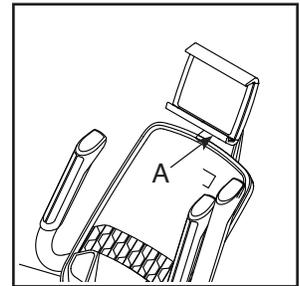
Si la console n'affiche pas votre rythme cardiaque lorsque vous tenez le détecteur cardiaque intégré, ou si le rythme cardiaque affiché semble trop rapide ou trop lent, référez-vous à l'étape 5 page 22.

Si l'écran de la console affiche des lignes, référez-vous à l'étape 3 page 25 pour régler le niveau de contraste de l'écran.

Si la rampe ne se règle pas sur le niveau d'inclinaison sélectionné, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE page 25 et calibrez le système d'inclinaison.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DU PORTE-TABLETTE

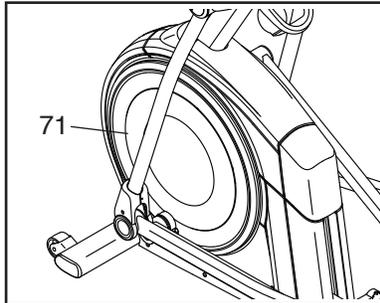
Si le porte-tablette ne tient pas bien, tournez le porte-tablette vers l'arrière et serrez la vis (A) jusqu'à ce que le porte-tablette reste en place quand il est dans la position désirée.



COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

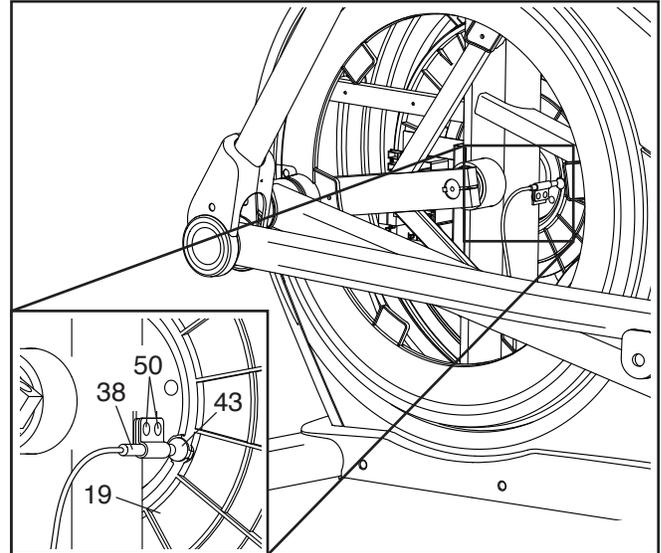
Si les données affichées sur la console semblent inexactes, le capteur magnétique doit être ajusté. Pour ajuster le capteur magnétique, **placez d'abord l'interrupteur sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation.**

Ensuite, à l'aide d'un tournevis plat, retirez doucement le Disque (71) gauche.



Référez-vous au schéma à droite. Localisez le Capteur Magnétique (38). Tournez la Poulie (19) jusqu'à ce qu'un Aimant (43) soit aligné avec le Capteur Magnétique.

Ensuite, desserrez les Vis Auto-perçantes M4 x 12mm (50) indiquées de quelques tours. Glissez légèrement le Capteur Magnétique (38) pour le rapprocher ou l'éloigner de l'Aimant (43), puis resserrez les Vis Auto-perçantes.



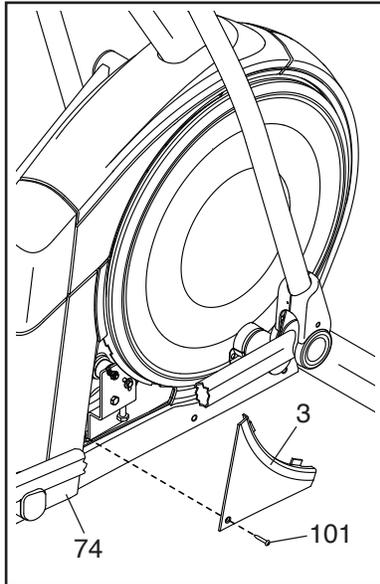
Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, appuyez sur l'interrupteur, et faites légèrement balancer la Poulie (19) vers l'avant et vers l'arrière pour permettre à l'Aimant (43) de passer plusieurs fois devant le Capteur Magnétique (38). Répétez ces étapes jusqu'à ce que la console affiche des données exactes.

Lorsque le capteur magnétique est correctement ajusté, réinstallez le disque gauche et branchez le bloc d'alimentation.

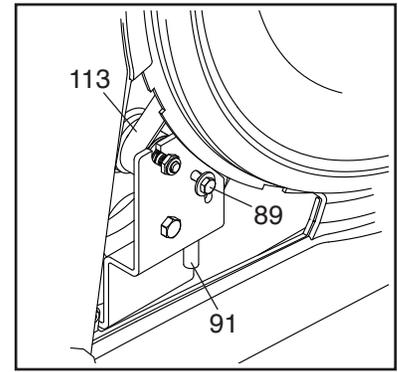
COMMENT AJUSTER LA COURROIE DE TRACTION

Si les pédales glissent quand vous pédalez, même quand la résistance est réglée sur le niveau le plus élevé, la courroie de traction a peut-être besoin d'un ajustement. Pour ajuster la courroie de traction, **placez d'abord l'interrupteur sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation.**

Ensuite, trouvez le Panneau d'Accès (3) sur le Capot Droit (74). Retirez la Vis M4 x 16mm (101) puis retirez le Panneau d'Accès.



Localisez et desserrez la Vis du Tendeur (89). Serrez la Vis de Réglage de la Courroie de Traction (91) jusqu'à ce que la Courroie de Traction (113) soit bien tendue. Resserrez la Vis du Tendeur.



Réattachez les pièces que vous avez démontées. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

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

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

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

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

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle NTEVEL89818.0 R0918A

N° Clé	Qté	Description	N° Clé	Qté	Description
1	1	Cadre/Rampe	48	1	Bague du Détendeur
2	1	Stabilisateur Arrière	49	1	Pédale Gauche
3	1	Panneau d'Accès	50	6	Vis Autoperçante M4 x 12mm
4	1	Montant	51	2	Rouleau
5	6	Vis M4 x 19mm	52	1	Poignée de la Pédale Gauche
6	1	Stabilisateur Avant	53	2	Embout de l'Essieu
7	1	Console	54	2	Bague d'Espacement du Pivot
8	2	Guide du Rouleau	55	2	Rondelle de Maintien
9	1	Bague d'Espacement du Roulement du Pédalier	56	4	Bague du Bras du Rouleau
10	1	Boîtier Arrière de la Rampe	57	6	Grand Roulement à Billes du Bras
11	1	Moteur d'Inclinaison	58	1	Bras de la Pédale Droite
12	1	Bras du Moteur d'Inclinaison	59	1	Bras du Rouleau Droit
13	1	Bras de la Rampe	60	1	Jambe PSC Droite
14	2	Bague d'Espacement du Bras de la Rampe	61	1	Bras PSC Droit
15	1	Boîtier du Stabilisateur Arrière	62	1	Poignée Supérieure Gauche
16	2	Rail	63	2	Capteur Cardiaque/Fil
17	1	Interrupteur	64	2	Essieu du Bras de la Pédale
18	1	Pédalier	65	1	Boîtier Avant du Bras Droit
19	1	Poulie	66	1	Boîtier Arrière du Bras Droit
20	2	Bras du Pédalier	67	1	Boîtier Avant du Bras Gauche
21	1	Poignée Inférieure Gauche	68	1	Boîtier Arrière du Bras Gauche
22	1	Tendeur	69	1	Boîtier Extérieur de la Jambe Droite
23	2	Petit Amortisseur	70	1	Boîtier Extérieur de la Jambe Gauche
24	1	Petit Pied de Nivellement	71	2	Disque
25	1	Moteur de la Résistance	72	1	Boîtier Intérieur de la Jambe Gauche
26	5	Écrou de Verrouillage M10	73	1	Capot Gauche
27	2	Rondelle M10	74	1	Capot Droit
28	1	Mécanisme Tourbillonnaire	75	1	Boîtier Central du Capot
29	1	Pédale Droite	76	1	Embout Latéral du Bras de la Pédale Gauche
30	4	Embout du Stabilisateur	77	2	Protection du Pédalier
31	3	Vis M10 x 19mm	78	2	Clé
32	2	Bague d'Espacement du Roulement du Bras du Rouleau	79	1	Boîtier Avant de la Console
33	2	Grand Pied de Nivellement	80	1	Boîtier Arrière de la Console
34	2	Roue	81	2	Boîtier Inférieur du Plateau
35	2	Barrette	82	8	Vis M8 x 13mm
36	1	Rondelle du Tendeur	83	1	Boîtier Intérieur de la Jambe Droite
37	1	Plateau à Accessoires	84	1	Vis de Terre M4 x 12mm
38	1	Capteur Magnétique/Fil	85	1	Passe-fil du Montant
39	1	Pince du Capteur Magnétique	86	2	Boulon M10 x 58mm
40	2	Roulement à Billes du Cadre	87	1	Embout Latéral du Bras de la Pédale Droite
41	1	Boîtier Supérieur de la Rampe	88	1	Vis du Pivot du Tendeur
42	1	Manchon	89	1	Vis du Tendeur
43	2	Aimant	90	3	Rondelle M6 x 19mm
44	1	Bras de la Pédale Gauche	91	1	Vis de Réglage de la Courroie de Traction
45	1	Bras du Rouleau Gauche	92	4	Vis M10 x 25mm
46	1	Jambe PSC Gauche			
47	1	Bras PSC Gauche			

N° Clé	Qté	Description	N° Clé	Qté	Description
93	4	Vis à Colerette M4 x 12mm	116	2	Anneau du Disque
94	1	Bague d'Espacement du Bras du Moteur	117	1	Boîtier Avant du Capot
95	8	Vis M8 x 20mm	118	1	Boîtier Arrière du Capot
96	4	Boulon M8 x 45mm	119	1	Cordon d'Alimentation
97	2	Rondelle M8 x 28mm	120	2	Vis à Tête Plate M8 x 20mm
98	2	Rondelle M8 x 18mm	121	8	Bague du Cadre
99	1	Bague d'Espacement de la Poulie du Pédalier	122	1	Boulon M10 x 47mm
100	4	Roulement à Billes de la Jambe	123	2	Petit Roulement du Bras
101	53	Vis M4 x 16mm	124	2	Vis Mécanique M4 x 16mm
102	6	Écrou de Verrouillage M8	125	1	Poignée Supérieure Droite
103	11	Vis M6 x 12mm	126	2	Vis M4 x 25mm
104	4	Vis M10 x 115mm	127	2	Support du Disque
105	1	Vis à Colerette M4 x 25mm	128	1	Grand Amortisseur
106	1	Boîtier Inférieur de la Rampe	129	2	Rondelle M8 x 22mm
107	1	Bague d'Espacement du Pédalier	130	4	Vis M4 x 12mm
108	2	Vis M6 x 13mm	131	2	Ruban Adhésif
109	2	Boulon M10 x 58mm	132	1	Porte-tablette
110	1	Fil Supérieur	133	4	Vis du Porte-tablette
111	1	Fil Inférieur	134	1	Poignée Inférieure Droite
112	2	Vis Auto-perçante M4 x 19mm	135	2	Rondelle M6 x 26mm
113	1	Courroie de Traction	136	1	Rondelle M10 x 28mm
114	1	Contrôleur	*	–	Outil d'Assemblage
115	4	SoCLE	*	–	Sachet de Lubrifiant
			*	–	Manuel de l'Utilisateur

Remarque : les caractéristiques sont susceptibles de changer sans notification. Pour commander des pièces de rechange, référez-vous au dos du manuel. *Ces pièces ne sont pas illustrées.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle NTEVEL89818.0 R0918A

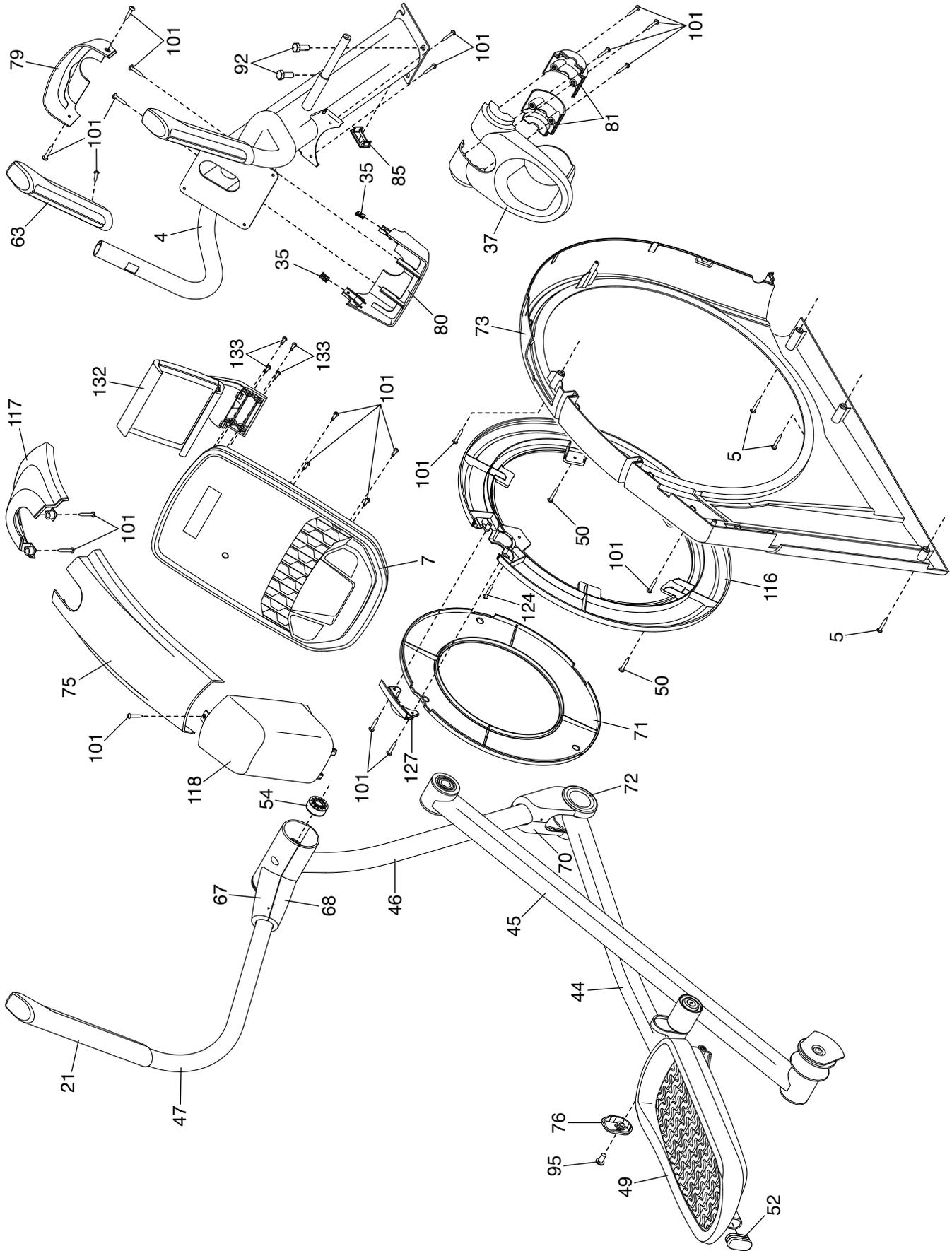


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle NTEVEL89818.0 R0918A

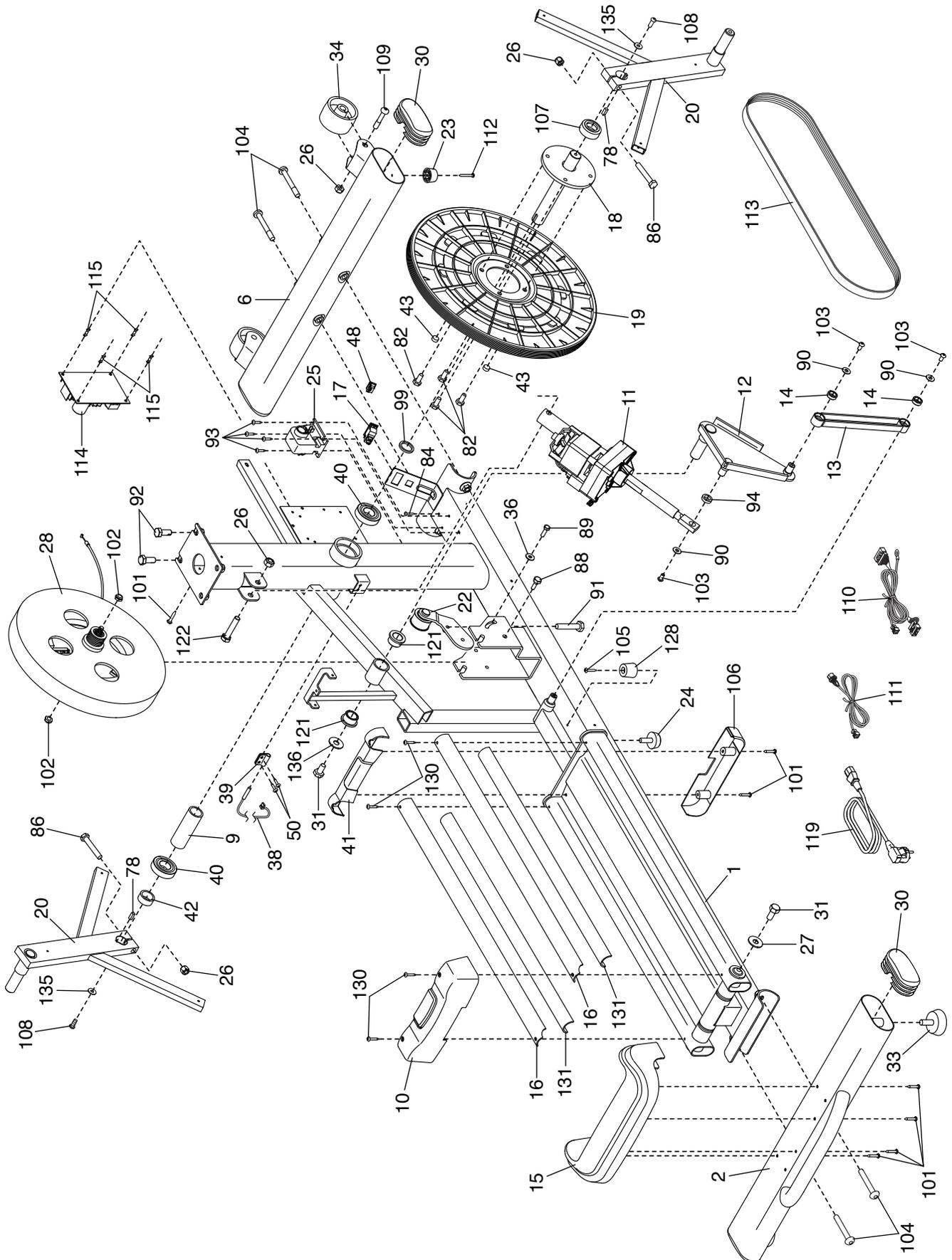
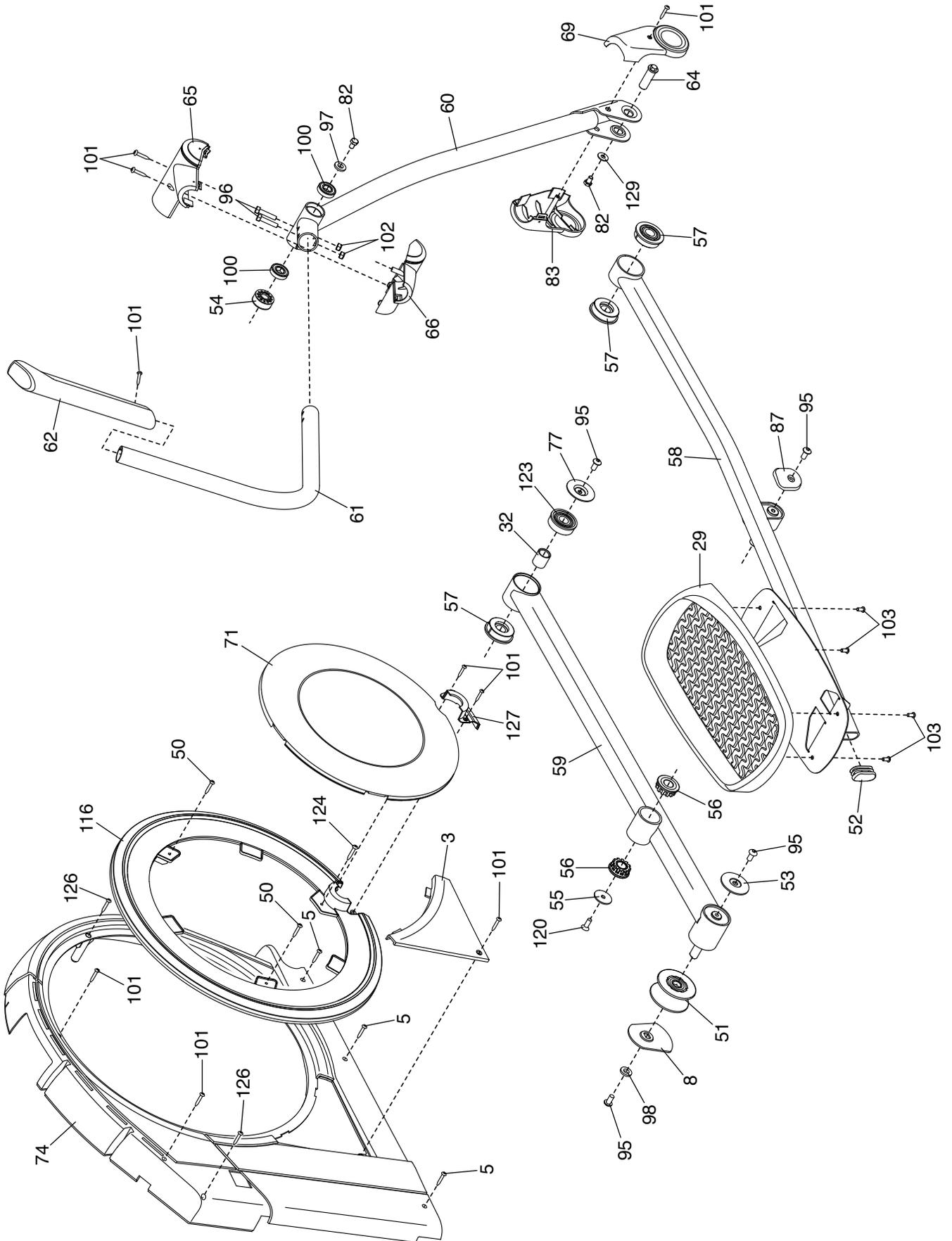


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du Modèle NTEVEL89818.0 R0918A



COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la couverture de ce manuel. Pour une assistance plus rapide, préparez les informations suivantes avant de nous contacter :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la couverture avant de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la couverture avant de ce manuel)
- le numéro-clé et la description de la pièce ou des pièces de rechange (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel)

INFORMATION SUR LE RECYCLAGE

Cet appareil électronique ne doit pas être jeté avec les déchets ménagers. Pour protéger l'environnement, cet appareil doit être recyclé après sa durée d'utilisation selon les règles locales.

Veillez utiliser les équipements et les moyens légaux pour jeter ce type de matériel dans votre région. En faisant cela, vous aider à protéger les ressources naturelles et à améliorer les normes Européens de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus de renseignements concernant les méthodes de recyclage appropriées, veuillez contacter votre mairie ou le magasin où vous avez acheté cet appareil.

