

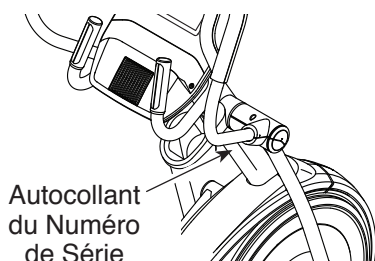
NordicTrack[®]

COMMERCIAL 12.9

N° du Modèle NTEVEL15918.0

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

Courriel : csfr@iconeurope.com

FRANCE

Téléphone : 0800 00 12 65

Fax : 01 30 56 27 30

BELGIQUE

Téléphone : 0800 58 095

Fax : +33 (0) 1305 62 730

**du lundi au vendredi, de 8h à 20h ;
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

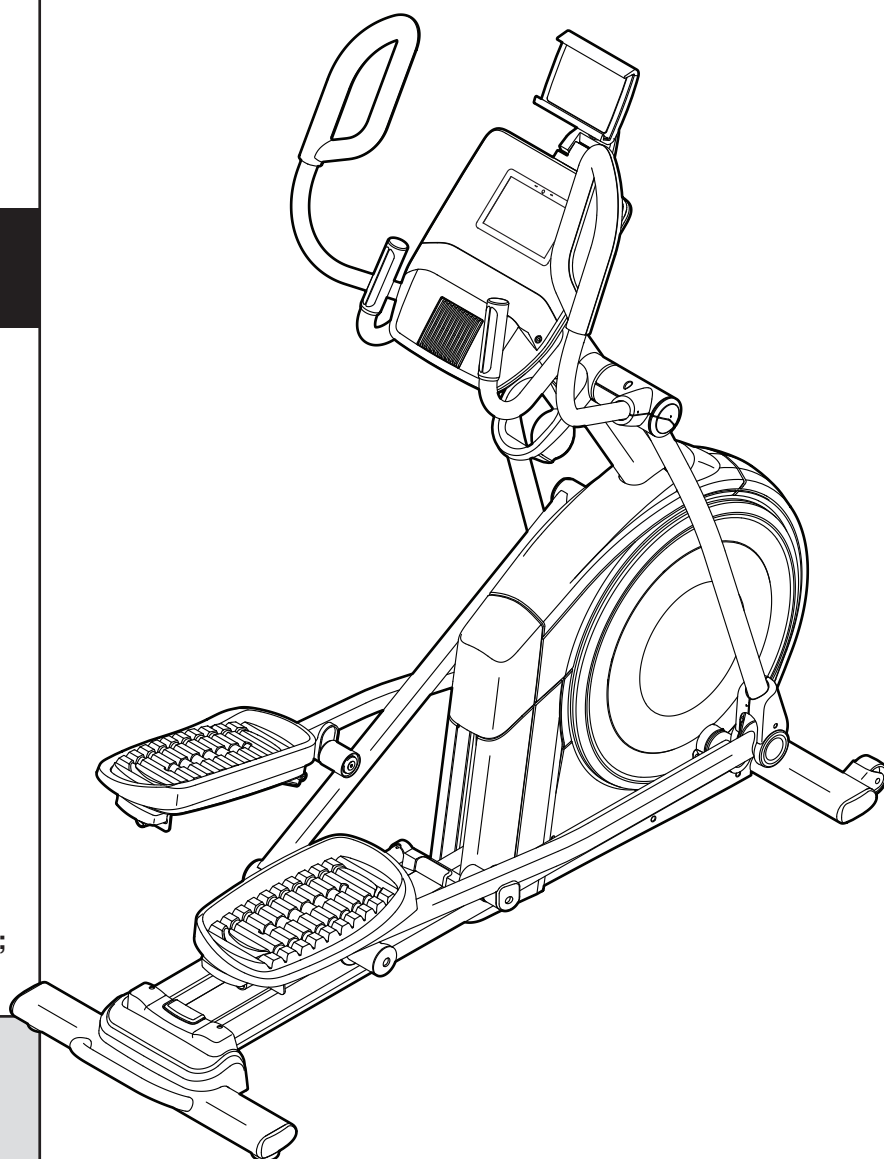
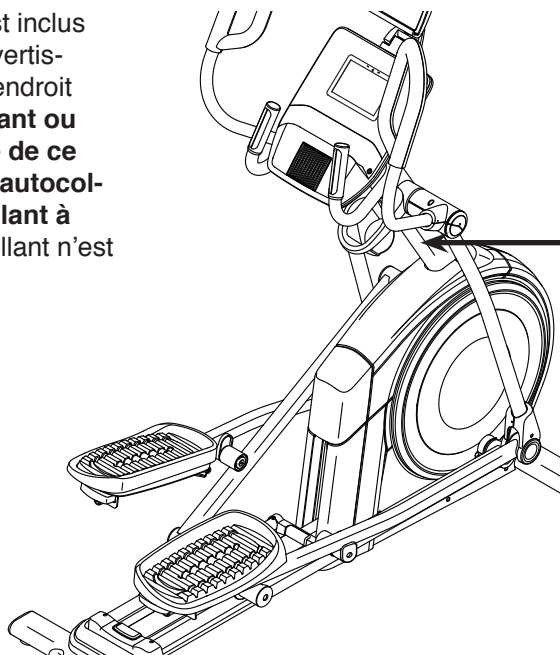


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	6
ASSEMBLAGE	7
LA CEINTURE CARDIAQUE.....	17
COMMENT UTILISER LE VÉLO ELLIPTIQUE.....	18
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	32
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	34
LISTE DES PIÈCES	35
SCHÉMA DÉTAILLÉ	37
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dos du manuel
INFORMATION SUR LE RECYCLAGE	Dos du manuel

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 135 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. Google Maps est une marque déposée de Google LLC. Le mot et les logos BLUETOOTH® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et sont utilisés sous licence. Wi-Fi est une marque déposée de Wi-Fi Alliance. WPA et WPA2 sont des marques de Wi-Fi Alliance.

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. Branchez le cordon d'alimentation sur un circuit mis à la terre.
10. 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.
11. 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.
12. **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.
13. Gardez les enfants de moins de 13 ans et les animaux domestiques à l'écart du vélo elliptique en tout temps.
14. Le vélo elliptique ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 135 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® COMMERCIAL 12.9. Le vélo elliptique COMMERCIAL 12.9 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.

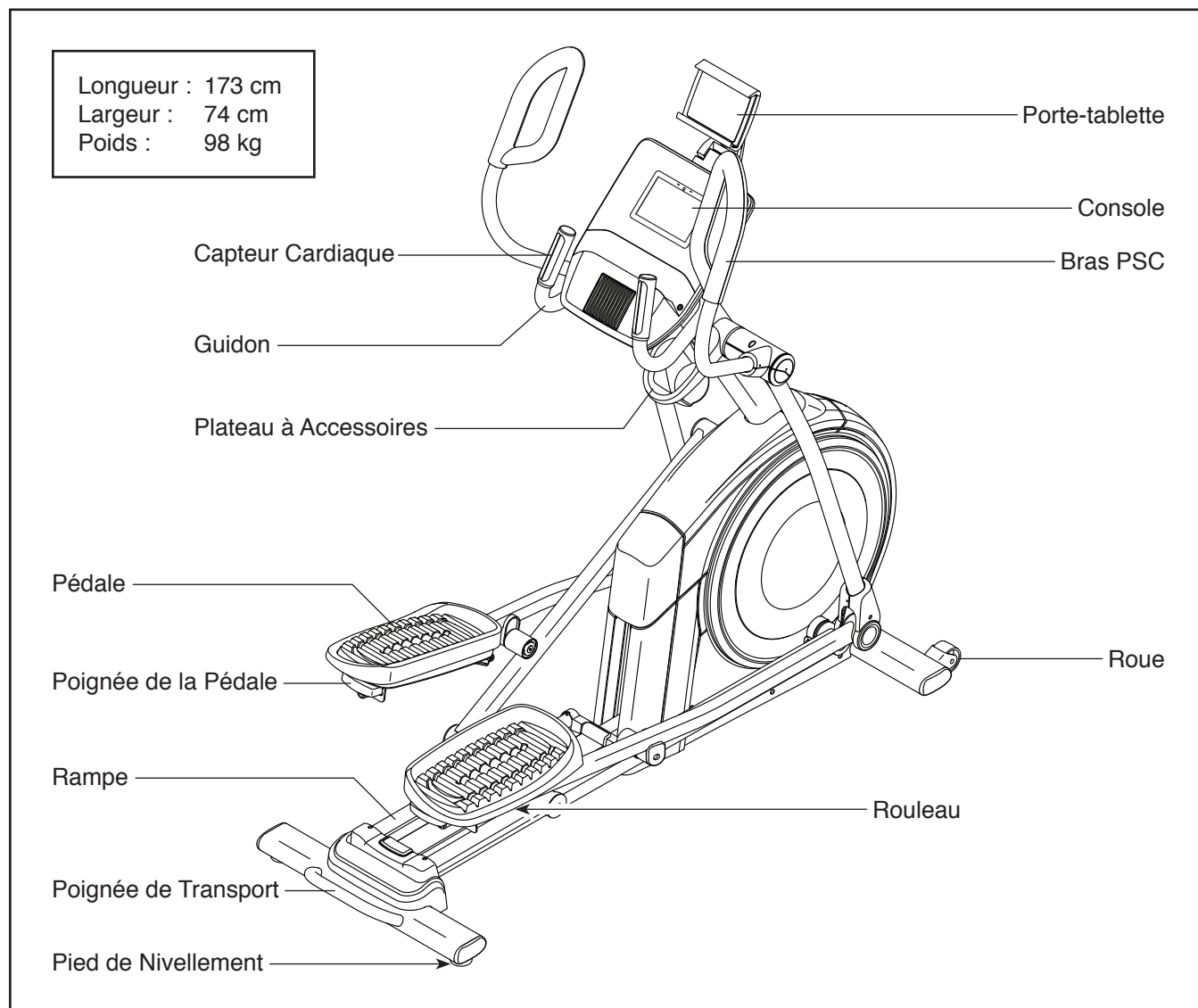
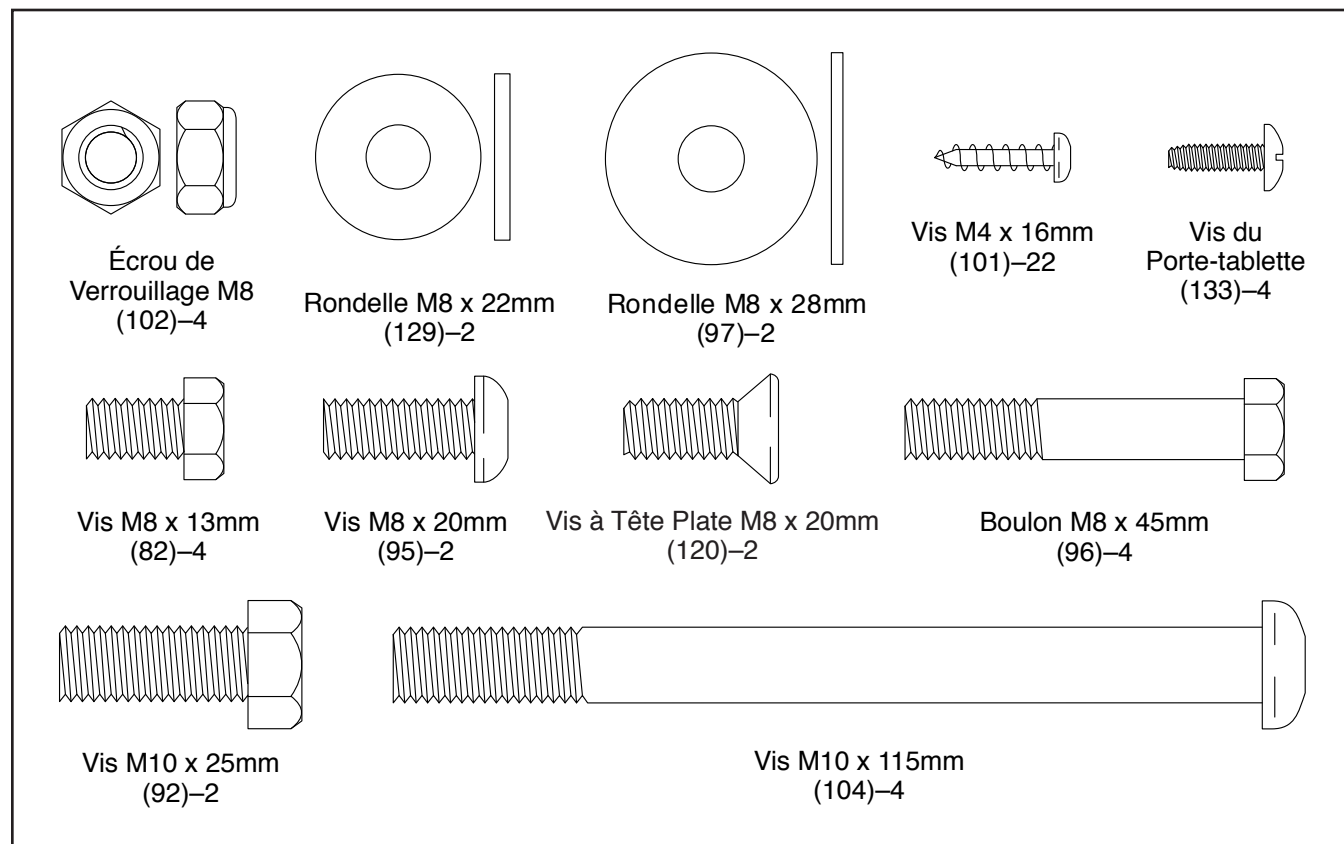


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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.**

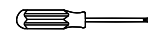


ASSEMBLAGE

- 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

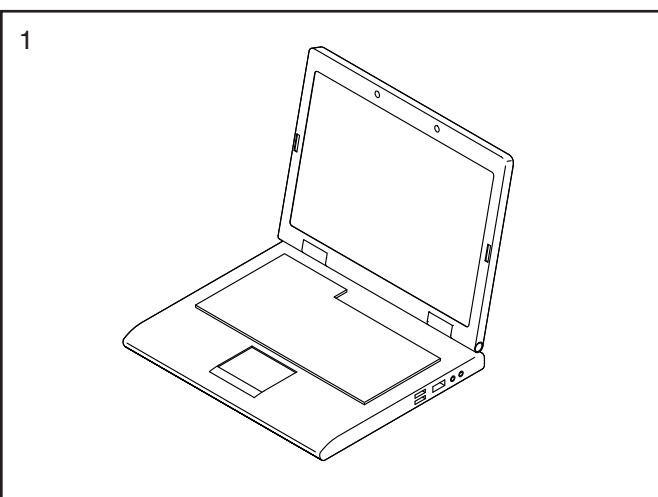


Un jeu de clés peut faciliter l'assemblage. Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

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.

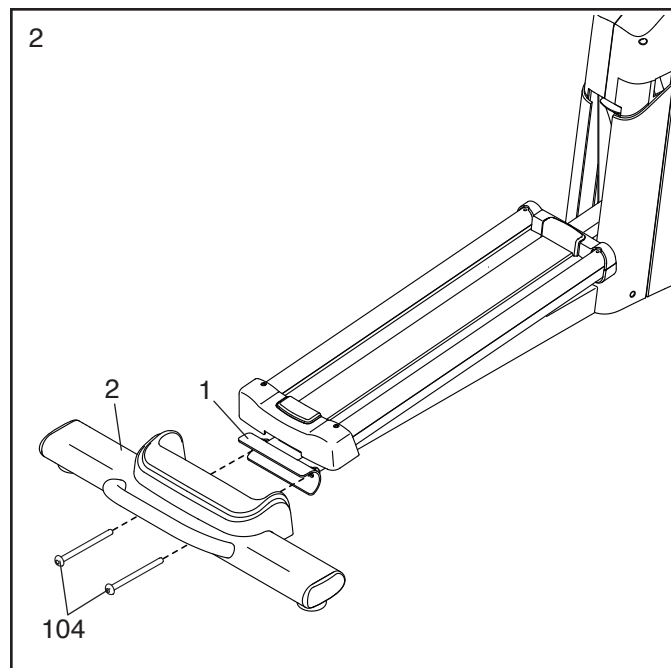


2. Avec l'aide d'une autre personne, placez du matériel d'emballage (non illustré) sous l'arrière du Cadre (1). **Demandez à l'autre personne de tenir le Cadre pour l'empêcher de tomber pendant que vous effectuez cette étape.**

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.

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

Ensuite, retirez le matériel d'emballage placé sous la partie arrière du Cadre (1).

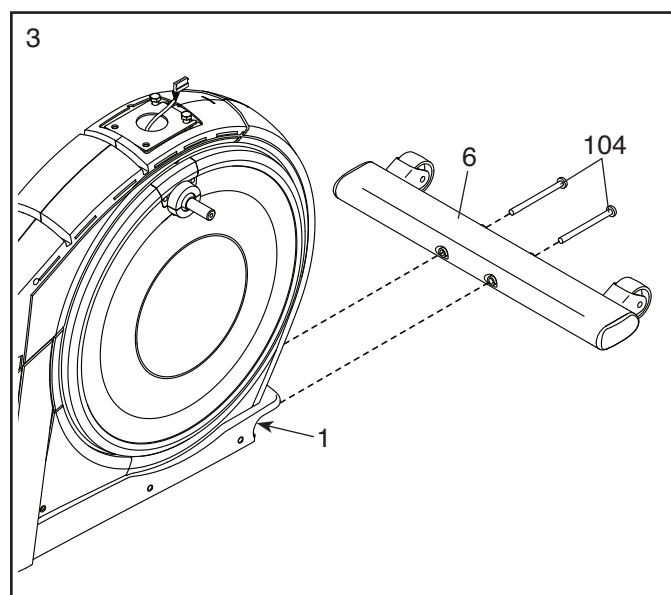


3. Avec l'aide d'une autre personne, placez du matériel d'emballage (non illustré) sous l'avant du Cadre (1). **Demandez à l'autre personne de tenir le Cadre pour l'empêcher de tomber pendant que vous effectuez cette étape.**

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.

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

Ensuite, retirez le matériel d'emballage placé sous la partie avant du Cadre (1).

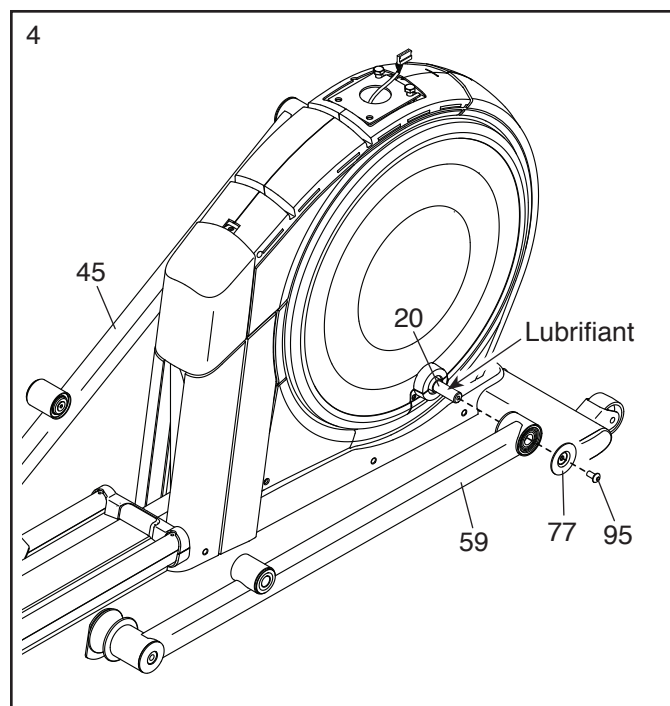


4. À l'aide d'un petit sac en plastique pour ne pas salir vos doigts, appliquez un peu du lubrifiant inclus sur le Bras du Pédalier (20) droit.

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).

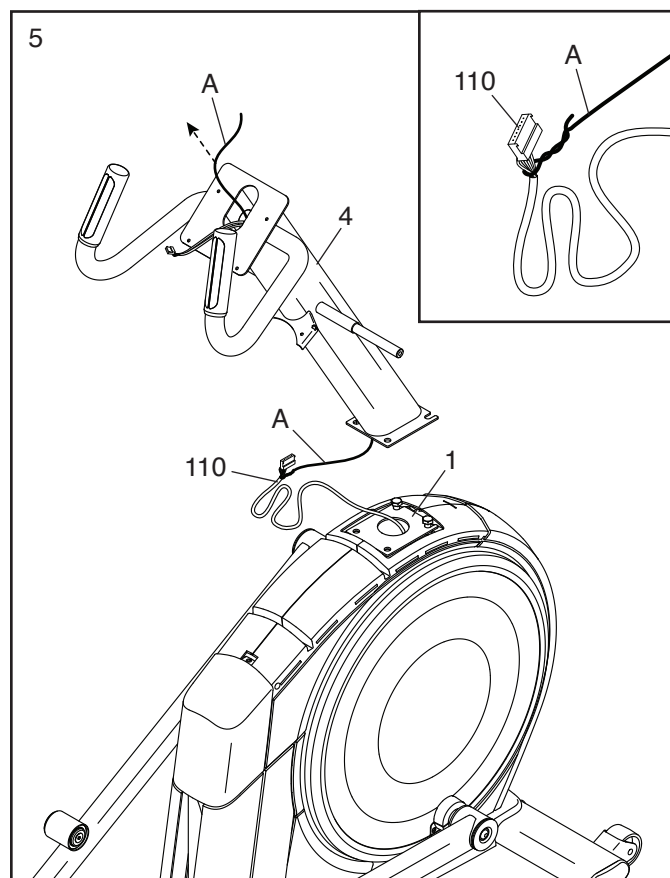
Répétez cette étape avec le Bras du Rouleau Gauche (45).



5. Orientez le Montant (4) comme sur le schéma. Demandez à une autre personne de tenir le Montant près du Cadre (1).

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. Ensuite, tirez la partie haute de l'attache de fil jusqu'à ce que le Fil Supérieur sorte du haut du Montant.

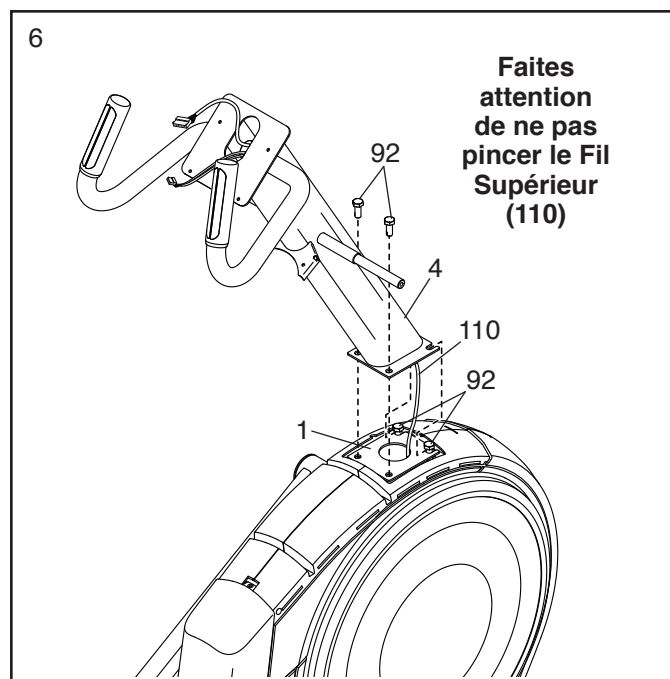
Conseil : pour que le Fil Supérieur (110) ne tombe pas à l'intérieur du Montant (4), attachez-le fermement avec l'attache de fil (A).



6. **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) à l'aide de deux Vis M10 x 25mm (92) supplémentaires ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**



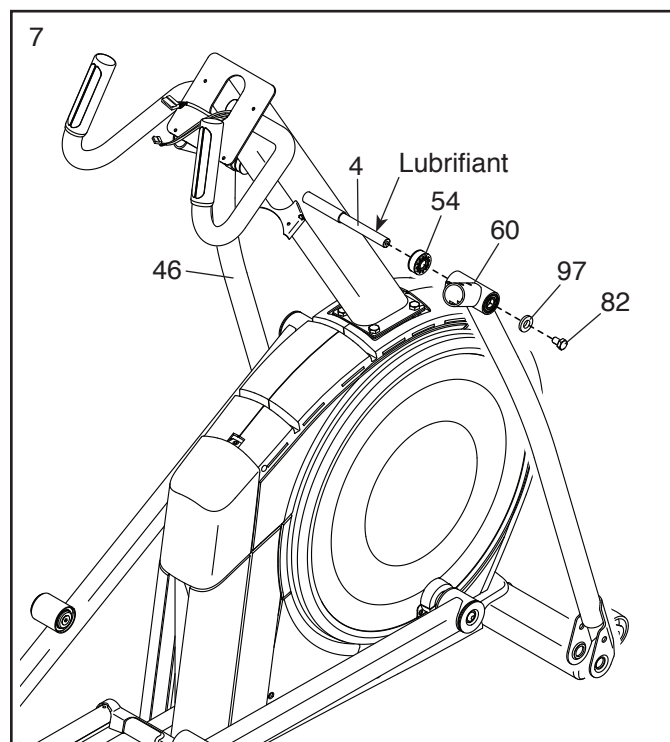
7. Appliquez du lubrifiant sur l'essieu sur le côté droit du Montant (4).

Ensuite, glissez une Bague d'Espacement du Pivot (54) sur le côté droit du Montant (4).

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).

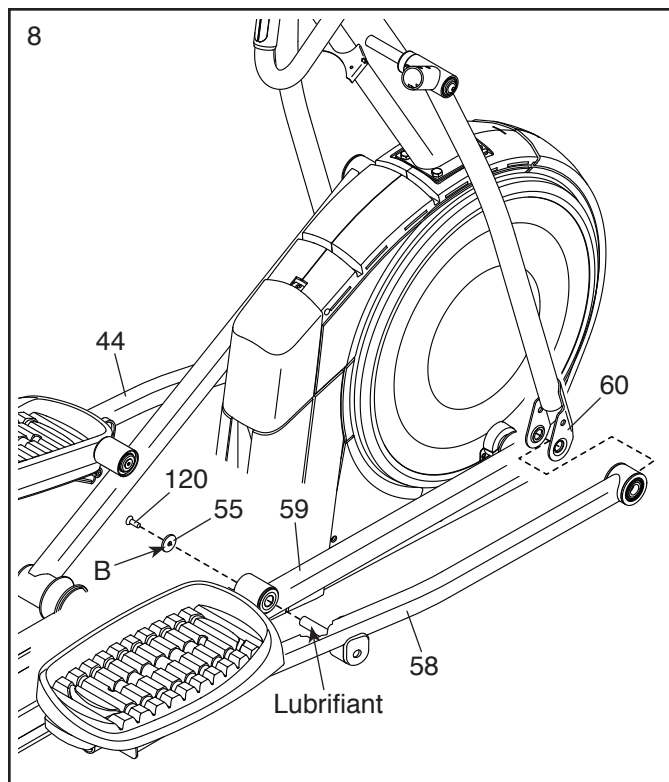


8. Orientez le Bras de la Pédale Droite (58) comme sur le schéma, puis appliquez du lubrifiant sur l'essieu.

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).



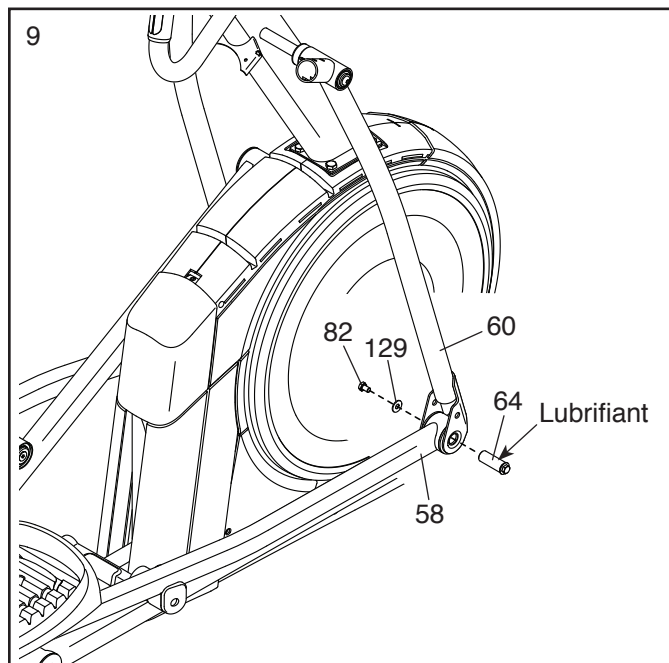
9. Appliquez un peu de lubrifiant sur l'un des Essieux du Bras de la Pédale (64).

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.



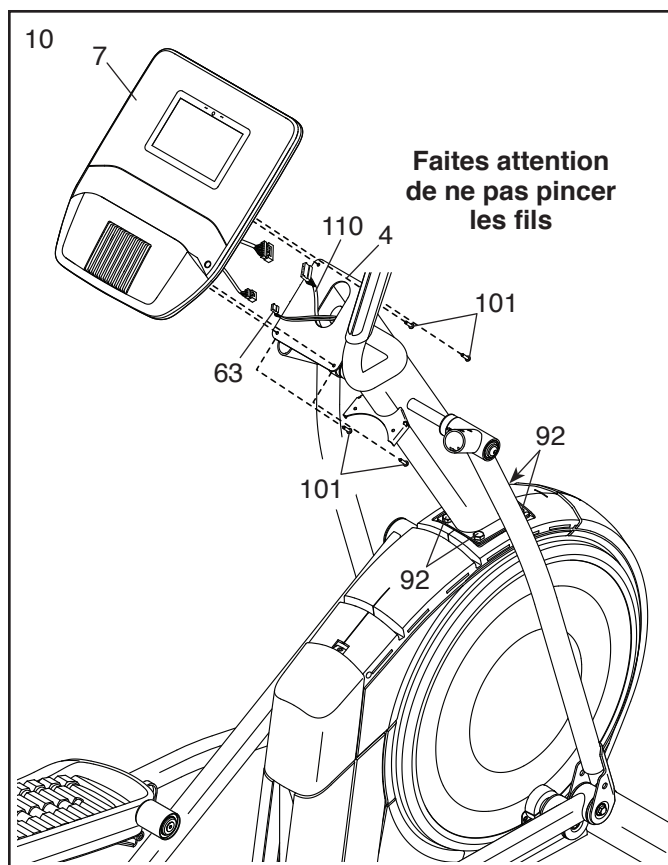
10. **Référez-vous à l'étape 6.** Serrez les quatre Vis M10 x 25mm (92).

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 les fils de la Console dans le Fil Supérieur (110) et dans le Fil du Capteur (63).

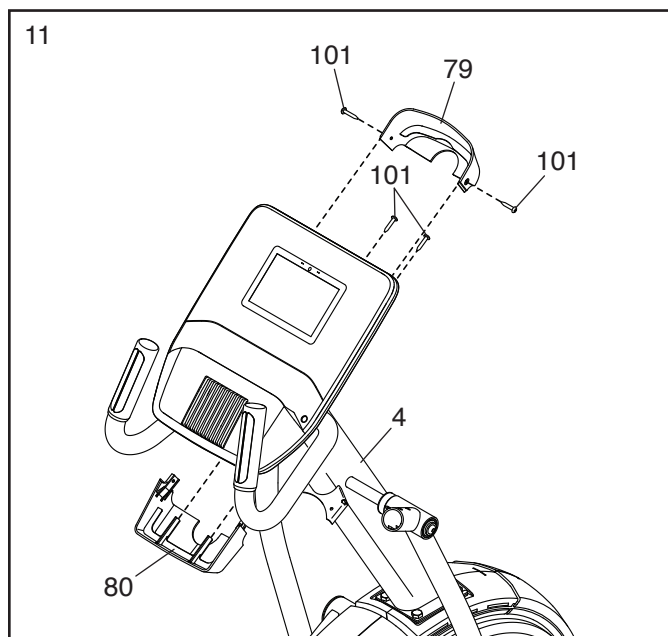
Insérez l'excédant de fil dans le Montant (4).

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.**

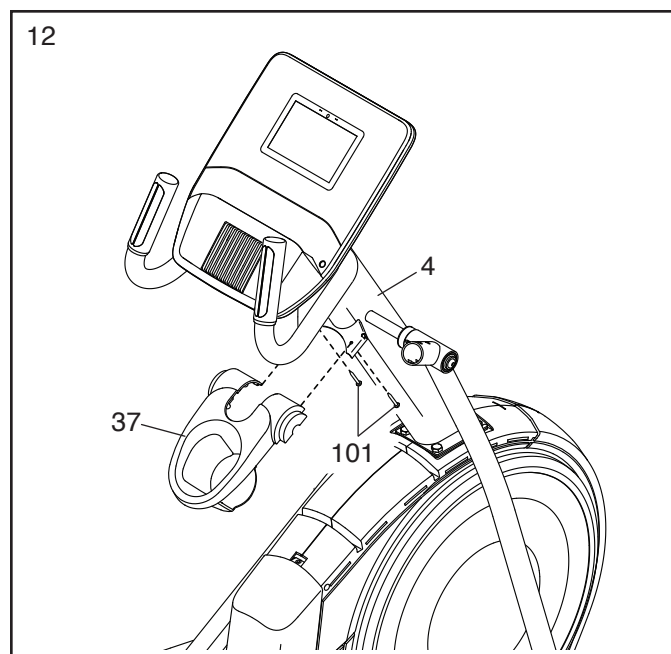


11. Orientez le Boîtier Arrière de la Console (80) comme sur le schéma, puis attachez-le sur le Montant (4) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (101).

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).

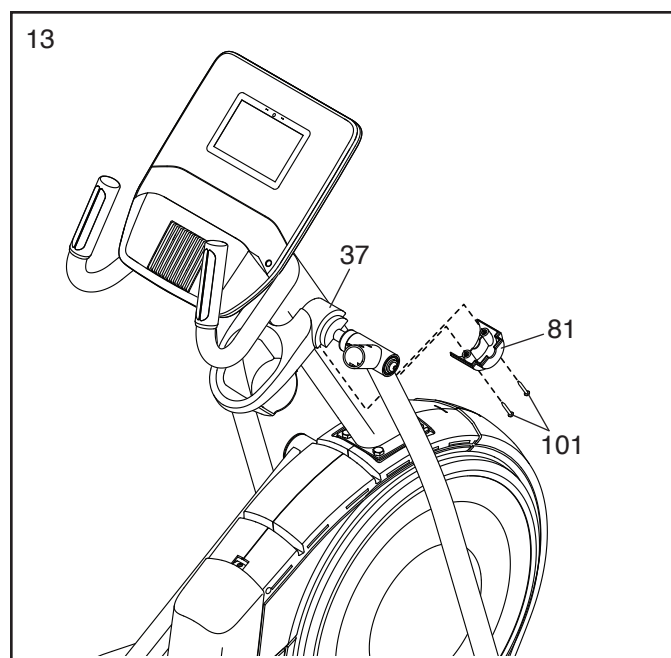


12. Orientez le Plateau à Accessoires (37) comme sur le schéma, puis attachez-le sur le Montant (4) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (101).



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

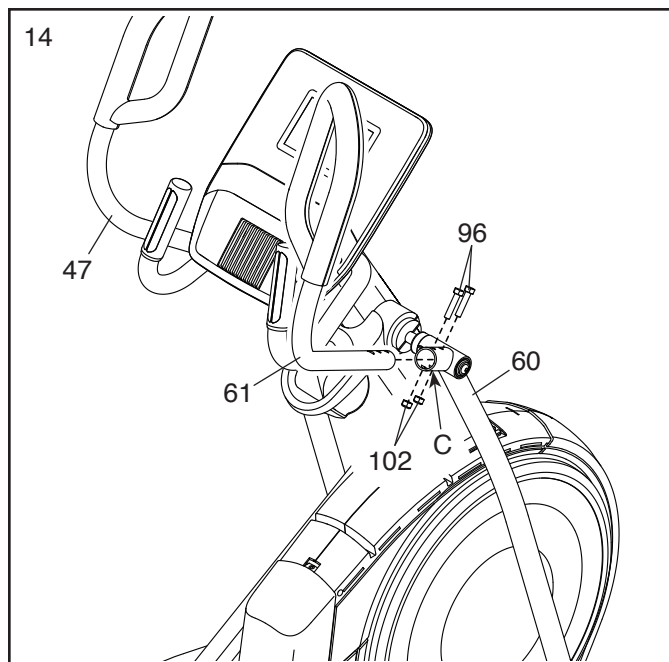
Répétez cette étape de l'autre côté du vélo elliptique.



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

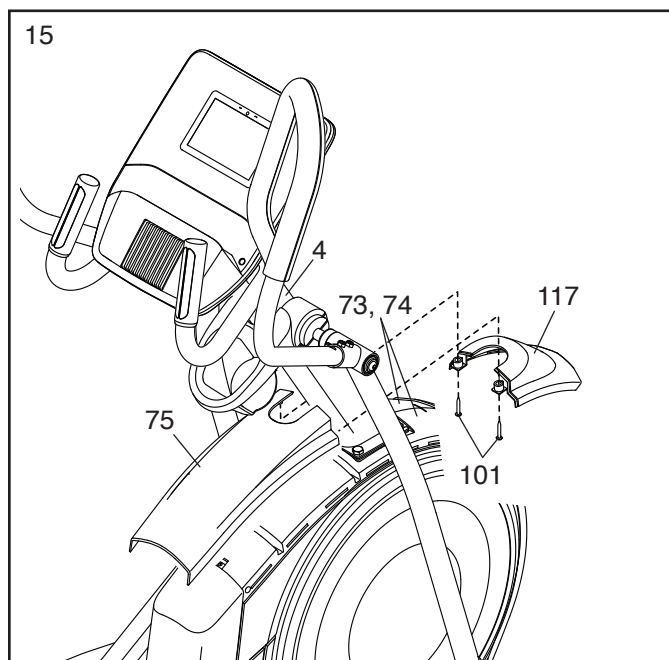
Attachez le Bras PSC Droit (61) à l'aide de deux Boulons M8 x 45mm (96) et deux Écrous de Verrouillage M8 (102) ; **assurez-vous que les Écrous de Verrouillage se trouvent dans les trous hexagonaux (C).**

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) comme sur le schéma. Ensuite, attachez-les ensemble à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (101).

Enfoncez le Boîtier Avant du Capot (117) et le Boîtier Central du Capot (75) sur les Capots Gauche et Droit (73, 74).

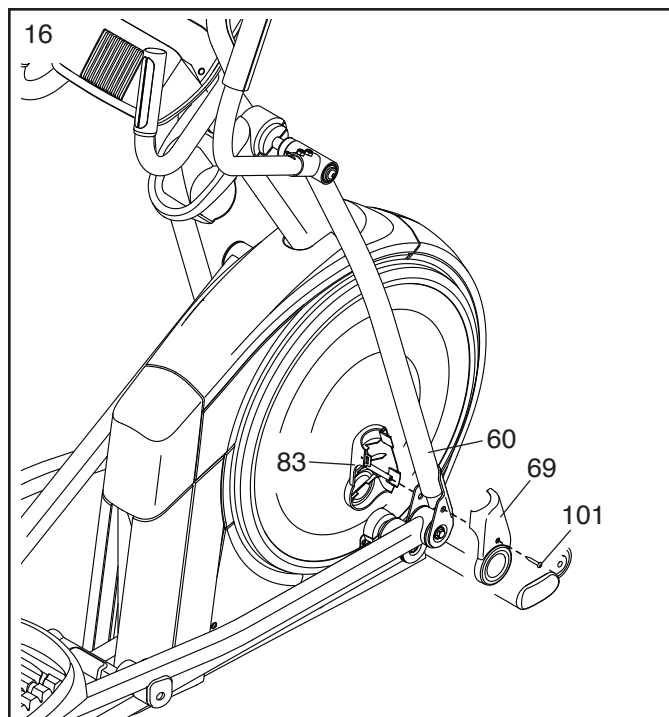


16. Identifiez le Boîtier Intérieur de la Jambe Droite (83) et orientez-le comme sur le schéma, puis glissez-le dans la Jambe PSC Droite (60).

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).

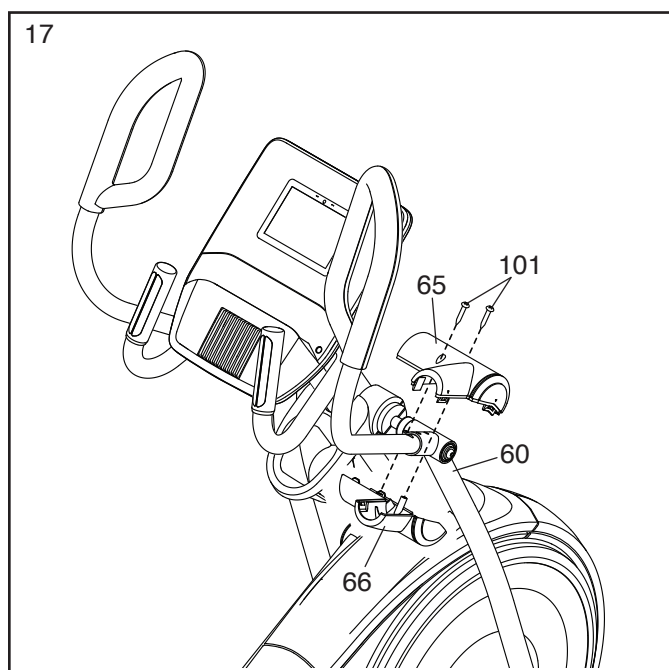
Attachez les Boîtiers Extérieur et Intérieur de la Jambe Droite (69, 83) ensemble à l'aide d'une Vis M4 x 16mm (101).

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

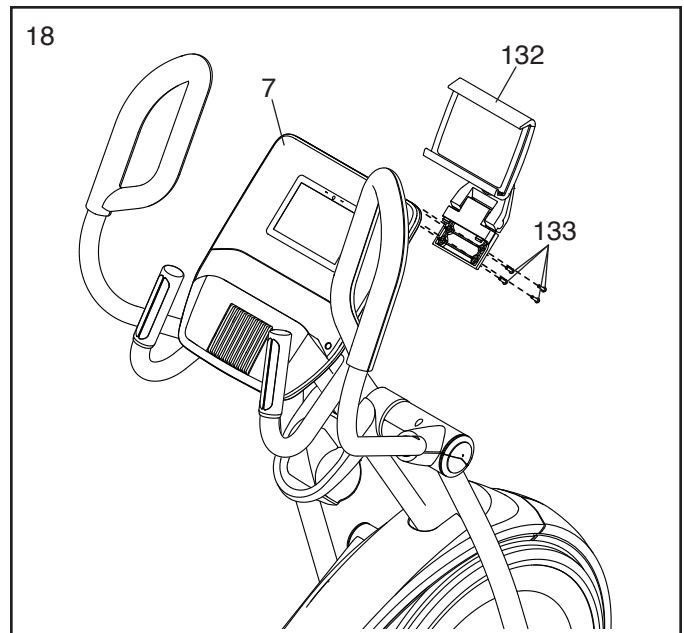


17. Orientez les Boîtiers Avant et Arrière du Bras Droit (65, 66) autour de la Jambe PSC Droite (60), comme sur le schéma, puis attachez-les ensemble à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (101).

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.**

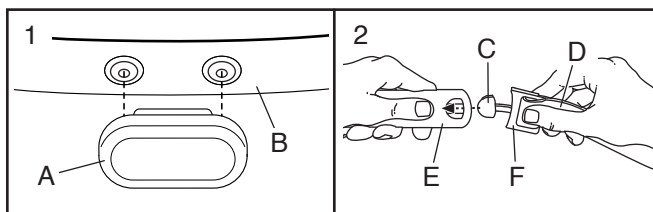


19. **Assurez-vous que toutes les pièces du vélo elliptique sont correctement serrées.** Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Placez un tapis sous le vélo elliptique pour protéger le sol.

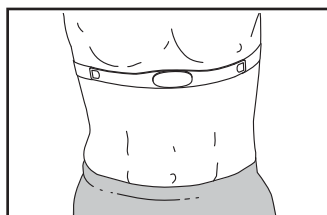
LA CEINTURE CARDIAQUE

COMMENT PORTER LA CEINTURE CARDIAQUE

Si la ceinture cardiaque ressemble à celle illustrée sur le schéma 1, enfoncez l'émetteur (A) dans les attaches sur la sangle du torse (B). Si la ceinture cardiaque ressemble à celle illustrée sur le schéma 2, enfoncez la languette (C) sur la sangle du torse (D) dans une des extrémités de l'émetteur (E). Ensuite, enfoncez l'extrémité de l'émetteur sous la boucle (F) de la sangle du torse ; la languette doit être alignée avec l'émetteur.

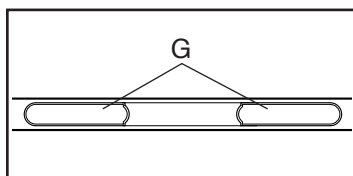


Placez la ceinture cardiaque autour de votre torse à l'endroit indiqué ; la ceinture doit se trouver sous vos vêtements, serrée contre votre peau.



Assurez-vous que le logo est à l'endroit. Ensuite, attachez l'autre extrémité de la sangle du torse. Réglez la longueur de la sangle, si nécessaire.

Enfin, soulevez l'émetteur et la sangle du torse de votre peau de quelques pouces et trouvez les deux électrodes (G).



Mouillez les électrodes à l'aide d'un peu de salive ou du liquide pour lentilles de contact. Ensuite, remplacez l'émetteur et la sangle du torse contre votre torse.

ENTRETIEN

- Séchez complètement les électrodes avec une serviette douce après chaque utilisation. L'humidité peut maintenir le détecteur activé, ce qui réduit la durée de vie de la pile.

- Rangez la ceinture cardiaque dans un endroit sec et tiède. Ne rangez pas la ceinture cardiaque dans un sac en plastique ou tout autre emballage qui retient l'humidité.
- La ceinture cardiaque ne doit pas être exposée aux rayons directs du soleil pendant de longues périodes de temps ; elle ne doit pas non plus être exposée à des températures supérieures à 50°C ou inférieures à -10°C.
- Ne pliez pas et ne tendez pas excessivement la ceinture cardiaque quand vous l'utilisez ou la rangez.
- Pour nettoyer l'émetteur, utilisez un chiffon humide et un peu de savon doux. Ensuite, essuyez l'émetteur avec un chiffon humide, puis séchez-le complètement avec une serviette douce. N'utilisez jamais d'alcool ou des produits chimiques ou abrasifs pour nettoyer l'émetteur. Lavez la sangle à la main et laissez-la sécher à l'air libre.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

- Si la ceinture cardiaque ne fonctionne pas correctement quand elle est portée comme décrit à gauche, baissez-la ou montez-la sur votre torse.
- Si votre pouls ne s'affiche pas jusqu'à ce que vous commenciez à transpirer, humidifiez de nouveau les électrodes.
- Pour que la console puisse afficher votre rythme cardiaque, vous devez vous trouver à une distance de bras de celle-ci.
- S'il y a un couvercle de la pile à l'arrière de l'émetteur, remplacez la pile avec une pile neuve du même type.
- La ceinture cardiaque est conçue pour être utilisée par des personnes ayant un rythme cardiaque normal. Les problèmes de lecture du pouls peuvent être causés par certaines pathologies telles que les extrasystoles ventriculaires (ESV), les accès de tachycardie ou l'arythmie.
- Le fonctionnement de la ceinture cardiaque peut être affecté par des interférences magnétiques provenant de lignes de haute tension ou d'autres sources. Si vous pensez que des interférences magnétiques causent un problème, essayez de déplacer votre appareil de fitness.

COMMENT UTILISER LE VÉLO ELLIPTIQUE

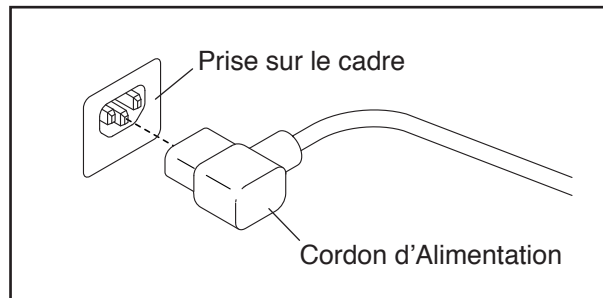
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Cet appareil doit être relié à la terre. En cas de panne ou d'un mauvais fonctionnement, la mise à la terre réduit les risques de chocs électriques en offrant une voie de fuite au courant électrique. Le cordon d'alimentation de cet appareil est équipé d'un conducteur de terre et d'une fiche de terre. **IMPORTANT : si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé avec un cordon d'alimentation recommandé par le fabricant.**

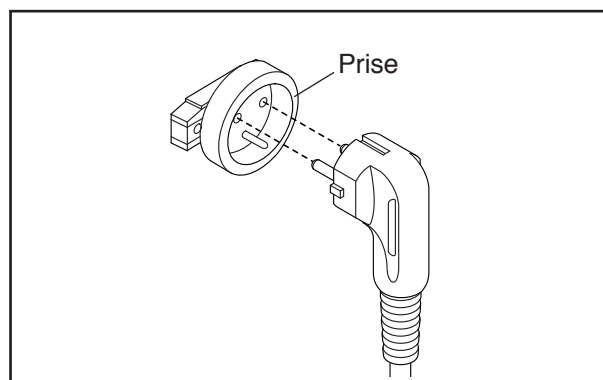
⚠ DANGER : un mauvais branchement du conducteur de terre peut augmenter les risques de chocs électriques. Demandez conseil auprès d'un électricien qualifié ou d'un réparateur certifié si vous avez des doutes quant à la mise à la terre de l'appareil. Ne modifiez pas la fiche fournie avec l'appareil ; si elle ne rentre pas dans votre prise murale, demandez à un électricien qualifié d'installer une prise conforme.

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

1. Branchez le bout indiqué du cordon d'alimentation dans la prise sur le cadre.

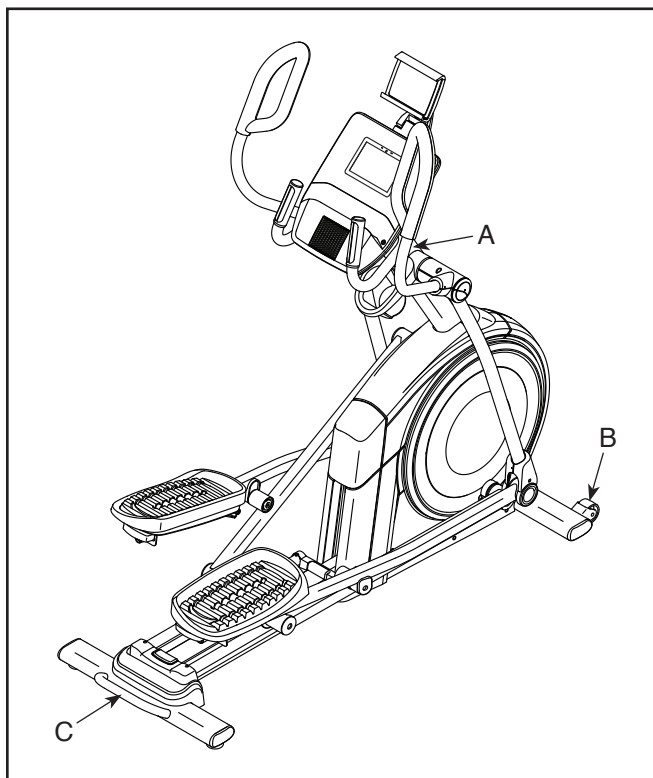


2. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise appropriée, correctement installée et reliée à la terre conformément aux règles en vigueur.



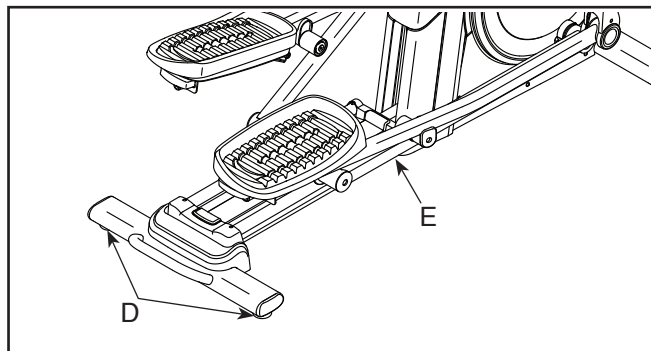
COMMENT DÉPLACER LE VÉLO ELLIPTIQUE

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.



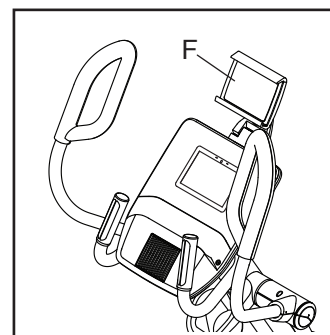
COMMENT UTILISER LE PORTE-TABLETTE

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. Ensuite, tirez la pince sur le rebord supérieur de la tablette.

Assurez-vous que la tablette est bien maintenue en place dans le porte-tablette.

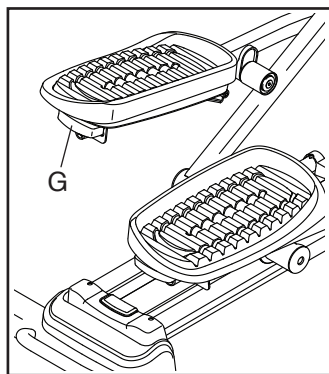
Si votre modèle vous le permet, tournez ou faites pivoter le porte-tablette dans la position de votre choix. Suivez ces étapes à l'envers pour sortir la tablette du porte-tablette.



COMMENT RÉGLER LA POSITION DES PÉDALES

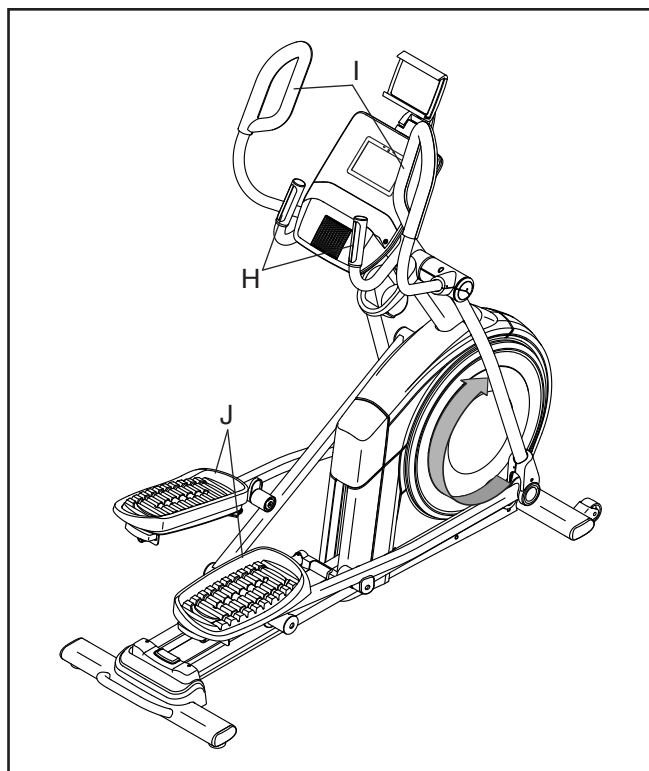
Chaque pédale est réglable sur plusieurs positions. Pour régler chaque pédale, tirez la poignée de la pédale (G) vers l'extérieur et placez la pédale dans la position désirée.

Lâchez ensuite la poignée de la pédale dans un des trous de réglage sous la pédale. Assurez-vous que les deux pédales sont dans la même position.



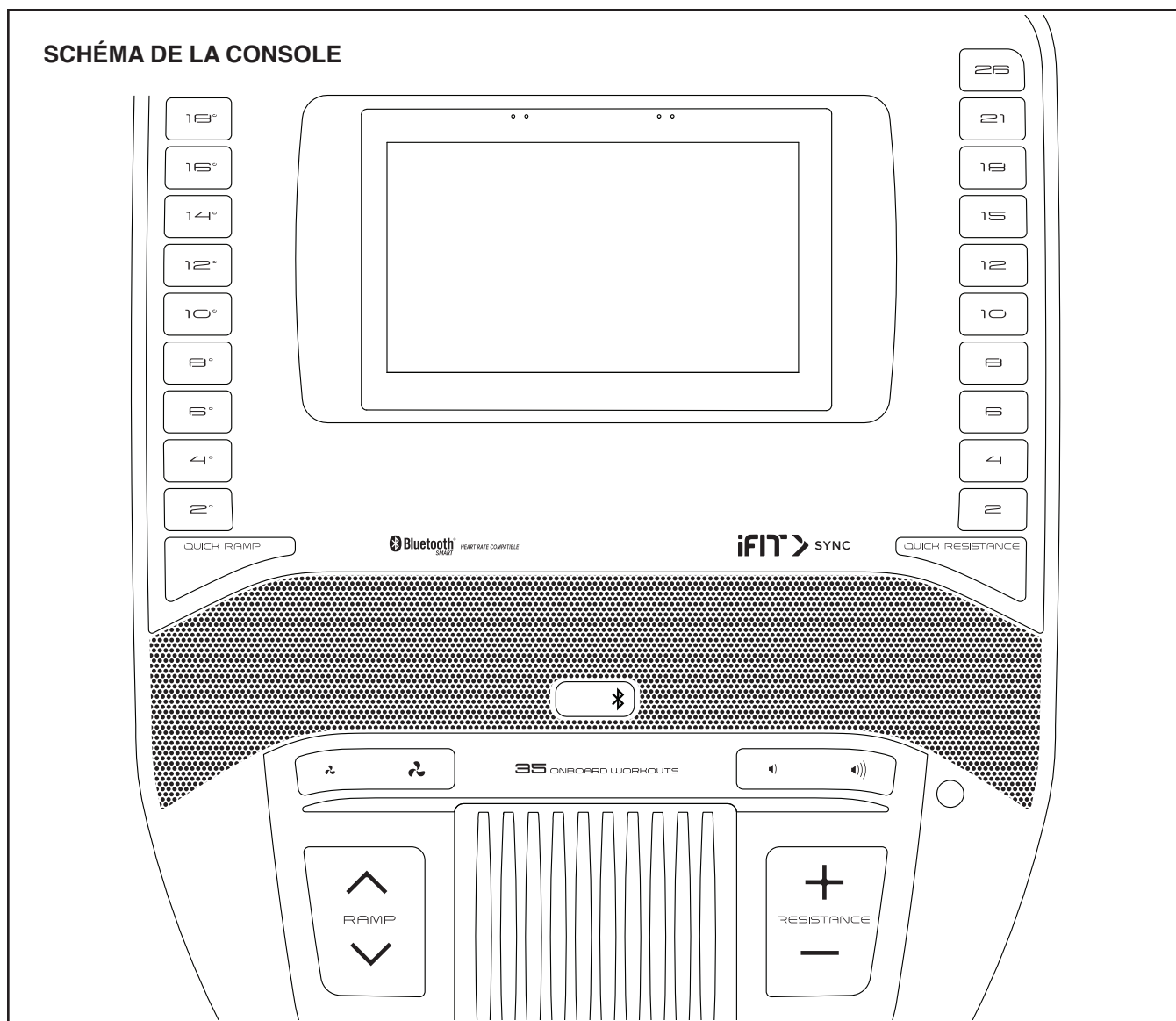
COMMENT S'ENTRAÎNER SUR LE VÉLO ELLIPTIQUE

Référez-vous au schéma à droite. Pour monter sur le vélo elliptique, tenez le guidon (H) ou les bras PSC (I) et posez un pied sur la pédale (J) la plus basse. Ensuite, posez 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 (J) 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. Ensuite, descendez de la pédale la plus basse.

SCHÉMA DE LA CONSOLE



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

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

La console est équipée de la technologie sans fil qui permet à la console de se connecter à iFit. Grâce à iFit, vous avez accès à une large bibliothèque d'entraînements variés, et vous pouvez créer vos propres entraînements, suivre les résultats de vos entraînements et accéder à bien d'autres options.

De plus, la console est équipée d'un choix d'entraînements intégrés. Chaque entraînement contrôle automatiquement la résistance des pédales et l'inclinaison de la rampe pendant que vous êtes guidé tout au long d'une séance d'entraînement efficace.

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 de la ceinture cardiaque.

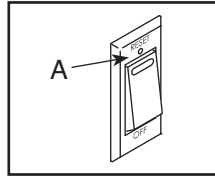
Vous pouvez aussi écouter votre musique ou vos livres audio préférés durant votre entraînement grâce au système audio de la console.

Pour allumer l'appareil, référez-vous à la page 22. **Pour apprendre à utiliser l'écran tactile**, référez-vous à la page 22. **Pour configurer la console**, référez-vous à la page 22.

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 18). 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 l'étape 6 page 22 et calibrez manuellement le système.

COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

La console est équipée d'une tablette avec un écran tactile en couleurs. Les informations suivantes vous aideront à utiliser l'écran tactile :

- La console fonctionne comme la plupart des tablettes sur le marché. Glissez le doigt sur l'écran pour déplacer certaines images, comme les affichages des données lors d'un entraînement.
- Pour entrer des données dans une boîte textuelle, touchez d'abord la boîte textuelle pour afficher le clavier. Pour utiliser des chiffres ou d'autres caractères sur le clavier, appuyez sur la touche ?123. Pour voir plus de caractères, appuyez sur la touche Alt. Appuyez de nouveau sur la touche Alt pour revenir au clavier numérique. Pour revenir au clavier des lettres, appuyez sur la touche ABC. Pour utiliser une majuscule, appuyez sur la touche avec une flèche vers le haut. Pour utiliser plusieurs majuscules, appuyez de nouveau sur la touche avec la flèche. Pour revenir au clavier des minuscules, appuyez une troisième fois sur la touche avec la flèche. Pour effacer le dernier caractère, appuyez sur la touche avec une flèche vers l'arrière et un X.

COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

Avant d'utiliser l'entraîneur cardio pour la première fois, vous devez configurer la console.

1. Connectez-vous à votre réseau sans fil.

Pour utiliser des entraînements iFit et d'autres fonctionnalités de la console, la console doit être connectée à un réseau sans fil. Suivez les instructions sur l'écran pour connecter la console à votre réseau sans fil.

2. Personnalisez les paramètres.

Suivez les indications sur l'écran pour choisir l'unité de mesure désirée et votre fuseau horaire.

Remarque : pour modifier ces paramètres plus tard, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE page 29.

3. Connectez-vous ou créez un compte iFit.

Suivez les indications sur l'écran pour vous connecter à votre compte iFit ou pour créer un compte iFit.

4. Présentation de la console.

La première fois que vous utilisez la console, une présentation vous fera découvrir les différentes fonctionnalités de la console. Remarque : pour revoir la présentation à tout moment, appuyez sur la touche du profile (le symbole représentant une personne) en bas de l'écran, appuyez sur la touche *Settings* (paramètres), puis appuyez sur la touche *How It Works* (comment ça marche).

5. Vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel.

Tout d'abord, appuyez sur la touche du profile, puis sur la touche *Settings* (paramètres), puis sur la touche *Maintenance* (entretien), et enfin sur la touche *Update* (mise à jour). La console vérifiera si des mises à jour du logiciel sont disponibles. Pour plus d'information, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE page 29.

6. Calibrez le système d'inclinaison.

Tout d'abord, appuyez sur la touche du profile, puis sur la touche *Settings* (paramètres), puis sur la touche *Maintenance* (entretien), et enfin sur la touche *Calibrate Incline* (calibrer l'inclinaison). La rampe se déplacera vers le haut et vers le bas pendant qu'il se calibre. Pour plus d'information, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE page 29.

Vous pouvez maintenant utiliser la console pour vos entraînements. Les pages suivantes décrivent les différents entraînements et les autres fonctionnalités de la console.

Pour utiliser le mode manuel, référez-vous à la page 23. **Pour utiliser un entraînement sur une carte ou un entraînement intégré**, référez-vous à la page 25. **Pour créer un entraînement personnalisé sur carte**, référez-vous à la page 27. **Pour utiliser un entraînement iFit**, référez-vous à la page 28.

Pour changer les paramètres de la console, référez-vous à la page 29. **Pour vous connecter à un réseau sans fil**, référez-vous à la page 30. **Pour utiliser le système audio**, référez-vous à la page 31. **Pour se connecter au système audio par le biais d'une connexion BLUETOOTH®**, référez-vous à la page 31. **Pour brancher un câble HDMI**, référez-vous à la page 31.

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

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Touchez l'écran ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour allumer la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 22. Remarque : vous devrez peut-être attendre quelques minutes avant de pouvoir utiliser la console.

2. Sélectionnez le menu principal.

Quand vous allumez la console, le menu principal apparaît sur l'écran après quelques instants.

Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran, appuyez sur *Pause*, sur *End* (fin), puis sur *Finish* (finir) pour revenir au menu principal. Si vous êtes dans un des menus des paramètres, appuyez sur la touche de retour (le symbole avec une flèche), puis sur la touche de fermeture (le symbole x) pour revenir au menu principal.

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

Appuyez sur *Manual Start* (départ manuel) et commencez à pédaler.

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 Resistance (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).

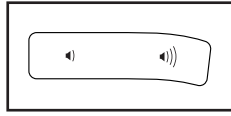
Remarque : quand vous appuyez sur une touche, les pédales et la rampe prennent quelques instants pour atteindre la résistance et l'inclinaison sélectionnées.

4. Suivez votre progression.

La console offre plusieurs modes d'affichage. Le mode d'affichage choisi détermine quelles données de votre entraînement sont affichées.

Pour sélectionner le mode d'affichage ou pour voir des statistiques et des graphiques, tirez l'écran vers le bas. Vous pouvez aussi appuyer sur le bouton + pour voir des statistiques et des graphiques.

Si vous le désirez, réglez le volume en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution sur la console.



Pour suspendre l'entraînement, appuyez simplement sur l'écran ou arrêtez de pédaler. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

Pour terminer la séance d'entraînement, appuyez sur l'écran pour suspendre l'entraînement. Ensuite, appuyez sur le bouton *End* (fin) ; un bilan de l'entraînement apparaîtra sur l'écran. Si vous le souhaitez, vous pouvez publier vos résultats à l'aide des options sur l'écran. Ensuite, appuyez sur *Finish* (finir) pour revenir au menu principal.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

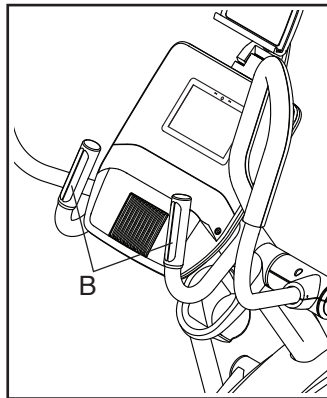
Vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur cardiaque sur les poignées ou de la ceinture cardiaque incluse. Remarque : la console est compatible avec toutes les ceintures cardiaques BLUETOOTH Smart.

Pour utiliser la ceinture cardiaque, référez-vous à la page 17. Pour utiliser le détecteur cardiaque sur le guidon, suivez les instructions ci-dessous.

Remarque : si vous utilisez les deux détecteurs en même temps, la ceinture cardiaque sera prioritaire.

Si les capteurs métalliques (B) 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.**

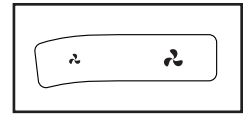


Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affiche. Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les capteurs pendant au moins 15 secondes.

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 SUR CARTE OU UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Touchez l'écran ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour allumer la console.

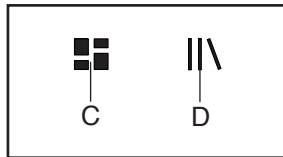
Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 22. Remarque : vous devrez peut-être attendre quelques minutes avant de pouvoir utiliser la console.

2. Sélectionnez le menu principal ou la bibliothèque des entraînements.

Quand vous allumez la console, le menu principal apparaît sur l'écran après quelques instants.

Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran, appuyez sur *Pause*, sur *End* (fin), puis sur *Finish* (finir) pour revenir au menu principal. Si vous êtes dans un des menus des paramètres, appuyez sur la touche de retour (le symbole avec une flèche), puis sur la touche de fermeture (le symbole x) pour revenir au menu principal.

Appuyez sur les touches en bas de l'écran pour sélectionner le menu principal (C) ou la bibliothèque des entraînements (D).



3. Sélectionnez un entraînement.

Pour sélectionner un entraînement dans le menu principal ou dans la bibliothèque des entraînements, appuyez tout simplement sur la touche de l'entraînement désiré sur l'écran. Touchez ou glissez le doigt sur l'écran pour faire défiler les options vers le haut ou vers le bas, si nécessaire.

Remarque : pour utiliser un entraînement sur une carte, vous devez être connecté à un réseau sans fil (voir la section COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL page 30).

Les entraînements sur une carte proposés sur votre console changeront régulièrement. Pour sauvegarder un des entraînements sur une carte pour l'utiliser ultérieurement, vous pouvez le sauvegarder en tant que favoris en appuyant sur la touche des favoris (le symbole en forme de cœur). Vous devez être connecté à votre compte iFit pour sauvegarder un entraînement sur une carte (voir l'étape 3 page 28).

Pour dessiner votre propre carte pour un entraînement, référez-vous à la section COMMENT CRÉER VOTRE PROPRE ENTRAÎNEMENT SUR UNE CARTE page 27).

Quand vous sélectionnez un entraînement, l'écran affiche une vue d'ensemble de l'entraînement et qui comprend des détails comme la durée et la distance de l'entraînement, ainsi que le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant cet entraînement.

4. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche *Start* (commencer) pour commencer l'entraînement.

Durant certains entraînements, l'écran affiche également une carte de votre parcours avec une balise indiquant votre progression. Appuyez sur les touches sur l'écran pour sélectionner les options de la carte qui vous intéressent.

Les modes d'affichage affichent également votre progression. Pour sélectionner le mode d'affichage désiré ou pour voir des statistiques et des graphiques, glissez l'écran vers le bas. Vous pouvez aussi appuyer sur le bouton + pour voir des statistiques et des graphiques.

L'entraînement fonctionne de la même manière que le mode manuel (voir page 23).

Durant certains entraînements, l'écran peut afficher un objectif de vitesse. Alors que vous vous entraînez, maintenez une vitesse se rapprochant de l'objectif de vitesse affiché sur l'écran. Un message vous demandera peut-être d'accélérer, de ralentir ou de maintenir votre vitesse de pédalage.

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 les niveaux de résistance et/ou d'inclinaison sont trop élevés ou trop faibles, vous pouvez les changer manuellement en appuyant sur les touches de la résistance ou les touches Ramp (inclinaison).

Si vous appuyez sur une touche Résistance (résistance), vous pouvez contrôler manuellement la résistance (voir l'étape 3 page 23). **Si vous appuyez sur une touche Ramp (inclinaison)**, vous pouvez contrôler manuellement l'inclinaison de la rampe (voir l'étape 3 page 23). **Pour revenir à la résistance et/ou à l'inclinaison de l'entraînement**, appuyez sur la touche Follow Workout (suivre l'entraînement).

Remarque : l'objectif de calories indiqué dans la description de l'entraînement est une estimation du nombre de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. Le nombre réel de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids. De plus, si vous changez manuellement la résistance ou l'inclinaison de la rampe durant l'entraînement, cela modifiera le nombre de calories que vous brûlerez.

Pour suspendre l'entraînement, appuyez simplement sur l'écran ou arrêtez de pédaler. Pour mettre fin à l'entraînement, appuyez sur *End* (fin). Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

Quand l'entraînement est terminé, un bilan de l'entraînement s'affiche sur l'écran. Si vous le souhaitez, vous pouvez publier vos résultats à l'aide des options sur l'écran. Ensuite, appuyez sur *Finish* (finir) pour revenir au menu principal.

5. Suivez votre progression.

Référez-vous à l'étape 4 page 23.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 5 page 24.

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 24.

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

Référez-vous à l'étape 7 page 24.

COMMENT CRÉER VOTRE PROPRE ENTRAÎNEMENT SUR UNE CARTE

1. Touchez l'écran ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour allumer la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 22. Remarque : vous devrez peut-être attendre quelques minutes avant de pouvoir utiliser la console.

2. Sélectionnez un entraînement sur carte personnalisée.

Quand vous allumez la console, le menu principal apparaît sur l'écran après quelques instants.

Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran, appuyez sur *Pause*, sur *End* (fin), puis sur *Finish* (finir) pour revenir au menu principal. Si vous êtes dans un des menus des paramètres, appuyez sur la touche de retour (le symbole avec une flèche), puis sur la touche de fermeture (le symbole x) pour revenir au menu principal.

Pour sélectionner un entraînement sur carte personnalisée, appuyez sur la touche carte (symbole en forme de carte) en bas de l'écran.

3. Dessinez votre carte.

Naviguez jusqu'à la zone de la carte où vous voulez dessiner votre entraînement en glissant vos doigts sur l'écran. Touchez l'écran pour ajouter le point de départ de votre entraînement. Ensuite, touchez l'écran pour ajouter l'arrivée de votre entraînement.

Si vous voulez commencer et terminer votre entraînement au même endroit, touchez *Loop* (boucle) ou *Out & Back* (départ et arrivée) sur le côté gauche de l'écran. Vous pouvez également choisir que votre entraînement reste sur la route.

Si vous faites une erreur, touchez *Undo* (annuler) sur le côté gauche de l'écran.

L'écran affiche les statistiques de l'altitude et de la distance pour votre entraînement.

4. Enregistrez votre entraînement.

Appuyez sur *Save New Workout* (enregistrer le nouvel entraînement) pour enregistrer votre entraînement. Si vous le désirez, entrez un nom et une description pour votre entraînement. Ensuite, appuyez sur la touche >.

5. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche *Start* (commencer) pour commencer l'entraînement. L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'un entraînement sur une carte ou un entraînement intégré (voir page 25).

6. Suivez votre progression.

Référez-vous à l'étape 4 page 25.

7. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 5 page 24.

8. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 24.

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

Référez-vous à l'étape 7 page 24.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Pour utiliser un entraînement iFit, vous devez être connecté à un réseau sans fil (voir la section COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL page 30). Vous devez également avoir un compte iFit.

1. Ajouter des entraînements à votre liste d'attente sur iFit.com.

Sur votre ordinateur, smartphone, tablette, ou un autre appareil connecté, ouvrez votre navigateur Internet sur la page iFit.com, et connectez-vous à votre compte iFit.

Ensuite, sélectionnez Menu > Library (bibliothèque) sur la page Internet. Regardez les entraînements dans la bibliothèque et sélectionnez ceux que vous désirez utiliser.

Ensuite, sélectionnez Menu > Schedule (liste d'attente) pour voir votre liste d'attente. Tous les entraînements que vous avez sélectionnés apparaîtront dans votre liste d'attente ; vous pouvez les organiser ou les effacer comme vous le désirez.

Prenez le temps d'explorer le site iFit.com avant de vous déconnecter.

2. Sélectionnez le menu principal.

Quand vous allumez la console, le menu principal apparaît sur l'écran après quelques instants.

Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran, appuyez sur *Pause*, sur *End* (fin), puis sur *Finish* (finir) pour revenir au menu principal. Si vous êtes dans un des menus des paramètres, appuyez sur la touche de retour (le symbole avec une flèche), puis sur la touche de fermeture (le symbole x) pour revenir au menu principal.

3. Connectez-vous à votre compte iFit.

Si vous ne l'avez pas encore fait, appuyez sur la touche du profile (le symbole représentant une personne) en bas de l'écran pour vous connecter à votre compte iFit. Suivez les indications sur l'écran pour entrer votre nom d'utilisateur et votre mot de passe.

Pour changer d'utilisateur sur le même compte iFit, appuyez sur la touche du profile puis sur *Manage Accounts* (gérer les comptes). Si vous avez plusieurs utilisateurs sur votre compte, une liste des utilisateurs s'affiche alors. Appuyez sur le nom de l'utilisateur de votre choix.

4. Sélectionnez un entraînement iFit que vous avez déjà ajouté à votre liste d'attente sur iFit.com.

IMPORTANT : avant de pouvoir télécharger les entraînements iFit, vous devez les ajouter à votre liste d'attente sur iFit.com (voir l'étape 1).

Pour télécharger un entraînement iFit.com sur la console, appuyez sur la touche du calendrier en bas de l'écran.

Quand vous téléchargez un entraînement, l'écran affiche une vue d'ensemble de l'entraînement, qui comprend des détails comme la durée et la distance de l'entraînement, ainsi que le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant cet entraînement.

5. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche *Start* (commencer) pour commencer l'entraînement. L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'un entraînement sur une carte ou un entraînement intégré (voir page 25). Remarque : durant un entraînement de distance ou de durée, l'écran n'affiche pas de carte.

6. Suivez votre progression.

Référez-vous à l'étape 4 page 23.

7. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 5 page 24.

8. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 24.

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

Référez-vous à l'étape 7 page 24.

Pour plus d'information sur iFit, visitez le site iFit.com.

COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

IMPORTANT : certaines options décrites ne sont peut-être pas activées. De temps en temps, une mise à jour peut entraîner des changements dans le fonctionnement de la console.

1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Tout d'abord, insérez la clé dans la console (voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 22). Remarque : vous devrez peut-être attendre quelques minutes avant de pouvoir utiliser la console.

Ensuite, sélectionnez le menu principal. Quand vous allumez la console, le menu principal apparaît sur l'écran après quelques instants. Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran, appuyez sur *Pause*, sur *End* (fin), puis sur *Finish* (finir) pour revenir au menu principal.

Ensuite, appuyez sur la touche du profil (le symbole représentant une personne) en bas de l'écran, puis sur *Settings* (paramètres). Le menu des paramètres apparaît alors sur l'écran.

2. Parcourez les menus des paramètres et changez les paramètres comme vous le désirez.

Touchez ou glissez le doigt sur l'écran pour faire défiler les options vers le haut ou vers le bas, si nécessaire. Pour afficher un menu des paramètres, touchez simplement le nom du menu. Pour quitter un menu, appuyez sur la touche de retour (le symbole avec une flèche). Vous pourrez peut-être voir et changer des paramètres dans les menus suivants :

Account (compte)

- My Profile (mon profil)
- In Workout (entraînement)
- Manage Accounts (gérer les comptes)

Equipment (appareil)

- Equipment Info (information sur l'appareil)
- Equipment Settings (paramètres de l'appareil)
- Maintenance (entretien)
- Wi-Fi

About (à propos)

- How It Works (comment ça marche).
- Feedback (commentaires)
- Legal (informations légales)

3. Regardez la présentation de la console.

Pour voir une présentation des différentes fonctionnalités de la console, appuyez sur la touche *How It Works* (comment ça marche).

4. Personnalisez l'unité de mesure et d'autres paramètres.

Pour choisir l'unité de mesure, le fuseau horaire ou d'autres paramètres, appuyez sur la touche *Equipment Settings* (paramètres de l'appareil), puis sur le paramètre désiré. La console peut afficher la vitesse et la distance avec le système impérial ou le système métrique.

5. Affichez les informations sur l'appareil.

Appuyez sur la touche *Equipment Info* (information sur l'appareil) puis sur *Machine Info* (information sur l'appareil) pour voir des informations sur votre entraîneur cardio.

6. Mise à jour du logiciel de la console.

Pour les meilleurs résultats, vérifiez régulièrement la disponibilité de mises à jour. Appuyez sur la touche *Maintenance* (entretien), puis sur *Update* (mise à jour) pour vérifier si des mises à jour sont disponibles. La mise à jour commence automatiquement. **IMPORTANT : pour ne pas endommager le vélo elliptique, n'éteignez pas l'appareil pendant une mise à jour du logiciel.**

L'écran affiche la progression de la mise à jour. Une fois la mise à jour terminée, le vélo elliptique s'éteindra puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, placez l'interrupteur sur la position Off (éteint). Attendez plusieurs secondes puis placez l'interrupteur sur la position Reset (initialisation). Remarque : vous devrez peut-être attendre quelques minutes avant de pouvoir utiliser la console.

Remarque : de temps en temps, une mise à jour peut entraîner des changements dans le fonctionnement de la console. Ces mises à jour sont toujours conçues pour améliorer votre expérience.

7. Calibrez le système d'inclinaison.

Pour calibrer le système d'inclinaison, touchez *Maintenance* (entretien), touchez *Calibrate Incline* (calibrer l'inclinaison), puis touchez *Begin* (commencer). 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. Lorsque le système d'inclinaison est calibré, appuyez sur la touche *Finish* (fin).

IMPORTANT : gardez les animaux domestiques, les pieds et tout objet à l'écart du vélo elliptique lors du calibrage du système d'inclinaison.

8. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Si vous êtes dans un menu des paramètres, appuyez sur la touche de retour. Ensuite, appuyez sur la touche de fermeture (le symbole x) pour quitter le menu principal des paramètres.

COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL

Pour utiliser des entraînements iFit et d'autres fonctionnalités de la console, la console doit être connectée à un réseau sans fil.

1. Sélectionnez le menu principal.

Tout d'abord, allumez l'appareil (voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 22). Remarque : vous devrez peut-être attendre quelques minutes avant de pouvoir utiliser la console.

Ensuite, sélectionnez le menu principal. Quand vous allumez la console, le menu principal apparaît sur l'écran après quelques instants. Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran, appuyez sur *Pause*, sur *End* (fin), puis sur *Finish* (finir) pour revenir au menu principal.

2. Sélectionnez le mode du réseau sans fil.

Appuyez sur le symbole Wi-Fi en bas de l'écran pour entrer dans le mode du sans fil.

3. Activez le Wi-Fi.

Assurez-vous que le Wi-Fi® est activé. S'il n'est pas activé, glissez le bouton du *Wi-Fi*.

4. Configurez et gérez une connexion avec un réseau sans fil.

Quand le Wi-Fi est activé, l'écran affiche une liste des réseaux disponibles. Remarque : la liste des réseaux sans fil peut prendre quelques secondes pour apparaître.

Remarque : vous devez avoir accès à un réseau sans fil comprenant un routeur 802.11b/g/n compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge).

Quand la liste des réseaux apparaît, touchez le réseau désiré. Remarque : vous devrez connaître l'identifiant du réseau (SSID). Si votre réseau exige un mot de passe, vous devrez également connaître ce dernier.

Suivez les indications sur l'écran pour entrer votre mot de passe et vous connecter au réseau sans fil sélectionné. (Pour utiliser le clavier, référez-vous à la section COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE page 22.)

Quand la console est connectée à votre réseau sans fil, le nom du réseau sans fil sera coché.

Si vous avez des problèmes pour établir une connexion avec un réseau crypté, assurez-vous que votre mot de passe est correct. Remarque : les mots de passe tiennent compte des majuscules.

Remarque : la console prend en charge le cryptage sécurisé et non sécurisé (WEP, WAP™ et WAP2™). Une connexion haut débit est recommandée ; les performances dépendent de la vitesse de la connexion.

Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces instructions, allez sur le site support.iFit.com pour obtenir de l'aide.

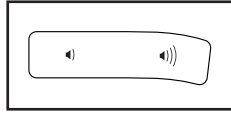
5. Quittez le mode du réseau sans fil.

Pour quitter le mode du réseau sans fil, appuyez sur la touche de retour (la touche avec la flèche) sur l'écran.

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 3,5mm 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.**

Ensuite, appuyez 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.



COMMENT SE CONNECTER AU SYSTÈME AUDIO PAR LE BIAIS D'UNE CONNEXION BLUETOOTH

1. Placez ou tenez votre appareil BLUETOOTH à côté de la console.
2. Activez le BLUETOOTH sur votre appareil.
3. Connectez votre appareil à la console.

Appuyez sur la touche Bluetooth sur la console et maintenez-la enfoncée pendant 3 secondes. La console se mettra en mode de couplage. Quand votre appareil et la console sont couplés avec succès, le contenu audio de votre appareil jouera sur le système audio de la console.

Remarque : La console peut enregistrer 8 appareils dans sa mémoire. Si vous avez déjà couplé votre appareil à la console, vous n'avez qu'à appuyer sur la touche Bluetooth pour connecter votre appareil à la console.

4. Effacez la mémoire de la console, si nécessaire.

Si vous avez besoin d'effacer tous les appareils BLUETOOTH enregistrés dans la mémoire de la console, appuyez sur la touche Bluetooth et maintenez-la enfoncée pendant 10 secondes.

COMMENT BRANCHER UN CÂBLE HDMI

Pour afficher l'écran de la console sur une TV ou un autre écran, branchez un câble HDMI (non inclus) dans le port sur la console et dans un port sur votre TV ou écran ; **assurez-vous que le câble HDMI est bien enfoncé. Remarque : vous pouvez acheter un câble HDMI dans un magasin vendant des appareils électroniques.**

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).

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 24.

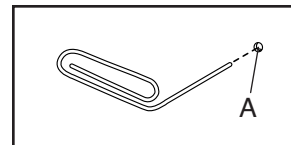
Si la console n'affiche pas votre rythme cardiaque lorsque vous utilisez la ceinture cardiaque, référez-vous à la section RÉSOLUTION DES PROBLÈMES page 17.

Si vous avez des problèmes pour connecter la console à un réseau sans fil, ou si vous n'arrivez pas à vous connecter à votre compte iFit ou aux entraînements iFit, allez sur la page Internet support.iFit.com.

Si la console ne s'allume pas correctement, ou si elle se bloque et ne répond plus, réinitialisez-la pour rétablir les paramètres d'usine. **IMPORTANT : ceci effacera tous les paramètres personnalisés que vous avez enregistrés sur la console.** Il faut être deux personnes pour réinitialiser la console. Tout d'abord, appuyez sur l'interrupteur et débranchez

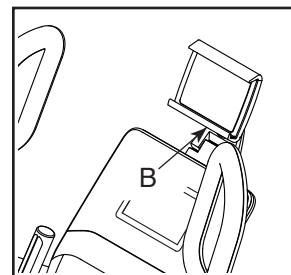
le cordon d'alimentation.

Ensuite, trouvez la petite ouverture d'initialisation (A) à côté du port USB de la console. À l'aide d'un trombone déplié, appuyez sur le bouton d'initialisation à l'intérieur de l'ouverture, et demandez à l'autre personne de brancher le cordon d'alimentation et d'appuyer sur l'interrupteur. Maintenez le bouton d'initialisation enfoncé jusqu'à ce que la console s'allume. Une fois la réinitialisation effectuée, la console s'éteindra puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, appuyez sur l'interrupteur pour éteindre puis allumer la console. Quand la console s'est rallumée, vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel (voir l'étape 6 page 29). Remarque : vous devrez peut-être attendre quelques minutes avant de pouvoir utiliser la console.



RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DU PORTE-TABLETTE

Si le porte-tablette ne tient pas correctement, faites-le pivoter vers l'arrière, puis serrez la vis (B) jusqu'à ce que le porte-tablette reste en place quand il est dans la position désirée.



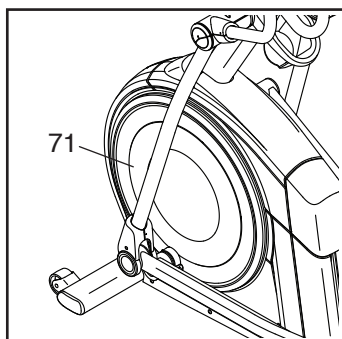
RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DU SYSTÈME D'INCLINAISON

Si la rampe ne se place pas au niveau d'inclinaison correct, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE page 29 et calibrez le système d'inclinaison.

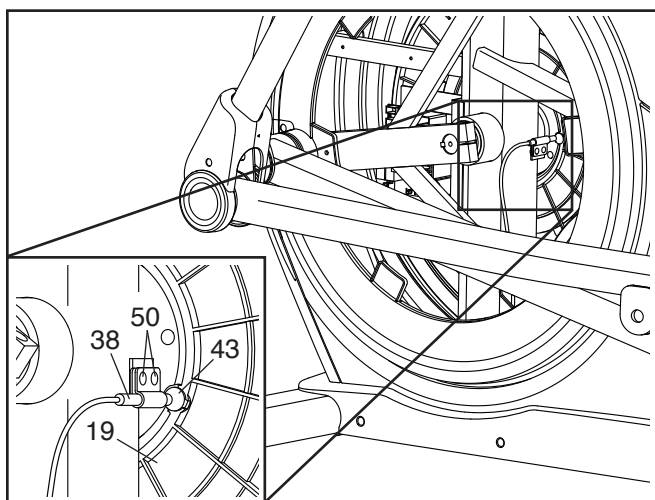
COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

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.



Ensuite, 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 deux 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.

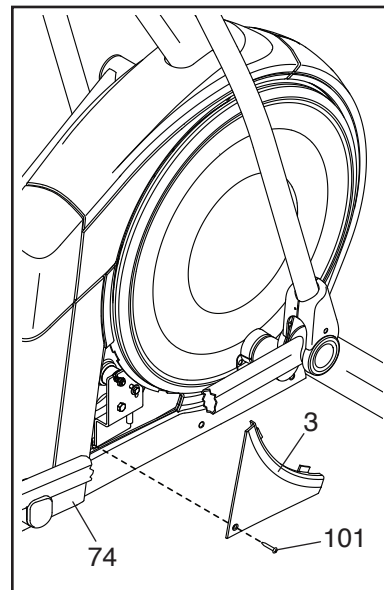
Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, appuyez sur l'interrupteur, et faites légèrement balancer la Poulie (19) vers l'avant et vers l'arrière pour permettre à l'Aimant (43) de passer plusieurs fois devant le Capteur Magnétique (38). Répétez ces étapes jusqu'à ce que la console affiche des données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

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

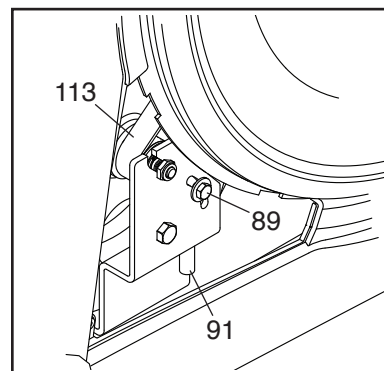
COMMENT AJUSTER LA COURROIE DE TRACTION

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) et 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. Ensuite, resserrez la Vis du Tendeur.



Réattachez les pièces que vous avez démontées. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation et appuyez sur l'interrupteur.

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	❤️
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 NTEVEL15918.0 R0818A

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 Auto-perçante 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 à Billes 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	7	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 à Billes 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	Pince	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	—	(Non Utilisé)
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 Avant 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 Colletterte M4 x 12mm	122	1	Boulon M10 x 47mm
94	1	Ceinture Cardiaque	123	2	Petit Roulement du Bras
95	8	Vis M8 x 20mm	124	2	Vis Mécanique M4 x 16mm
96	4	Boulon M8 x 45mm	125	1	Poignée Supérieure Droite
97	2	Rondelle M8 x 28mm	126	2	Vis M4 x 25mm
98	2	Rondelle M8 x 18mm	127	2	Support du Disque
99	1	Petite Bague d'Espacement de la Poulie	128	1	Grand Amortisseur
100	4	Roulement à Billes de la Jambe	129	2	Rondelle M8 x 22mm
101	53	Vis M4 x 16mm	130	4	Vis M4 x 12mm
102	6	Écrou de Verrouillage M8	131	2	Ruban Adhésif
103	11	Vis M6 x 12mm	132	1	Porte-tablette
104	4	Vis M10 x 115mm	133	4	Vis du Porte-tablette
105	1	Vis à Colletterte M4 x 25mm	134	1	Poignée Inférieure Droite
106	1	Boîtier Avant de la Rampe	135	2	Rondelle M6 x 26mm
107	1	Bague d'Espacement du Pédalier	136	1	Rondelle M10 x 28mm
108	2	Vis M6 x 13mm	137	1	Poignée de la Pédale Droite
109	2	Boulon M10 x 58mm	138	2	Goupille de la Pédale
110	1	Fil Supérieur	139	2	Ressort de la Pédale
111	1	Fil Inférieur	140	2	Écrou à Calotte M6
112	2	Vis Autoperçante M4 x 19mm	141	4	Rondelle M6
113	1	Courroie de Traction	142	1	Plaque de la Pédale Droite
114	1	Contrôleur	143	1	Plaque de la Pédale Gauche
115	4	Socle	144	2	Boulon M10 x 158mm
116	2	Anneau du Disque	145	1	Bague d'Espacement du Bras du Moteur
117	1	Boîtier Avant du Capot	146	2	Rondelle Fendue M10
118	1	Boîtier Arrière du Capot	*	—	Outil d'Assemblage
119	1	Cordon d'Alimentation	*	—	Sachet de Lubrifiant
120	2	Vis à Tête Plate M8 x 20mm	*	—	Manuel de l'Utilisateur
121	8	Bague du Cadre			

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 NTEVEL15918.0 R0818A

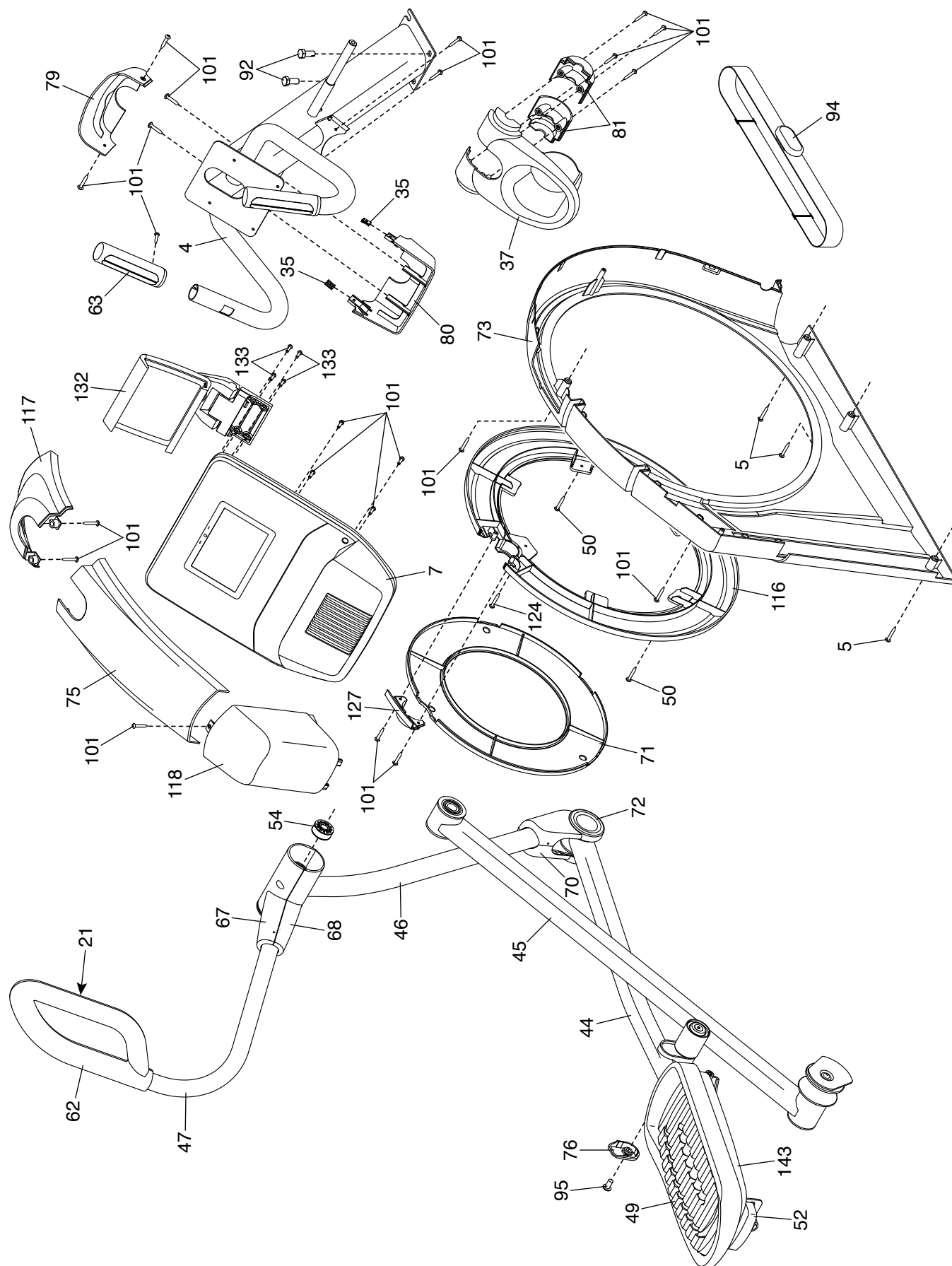


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle NTEVEL15918.0 R0818A

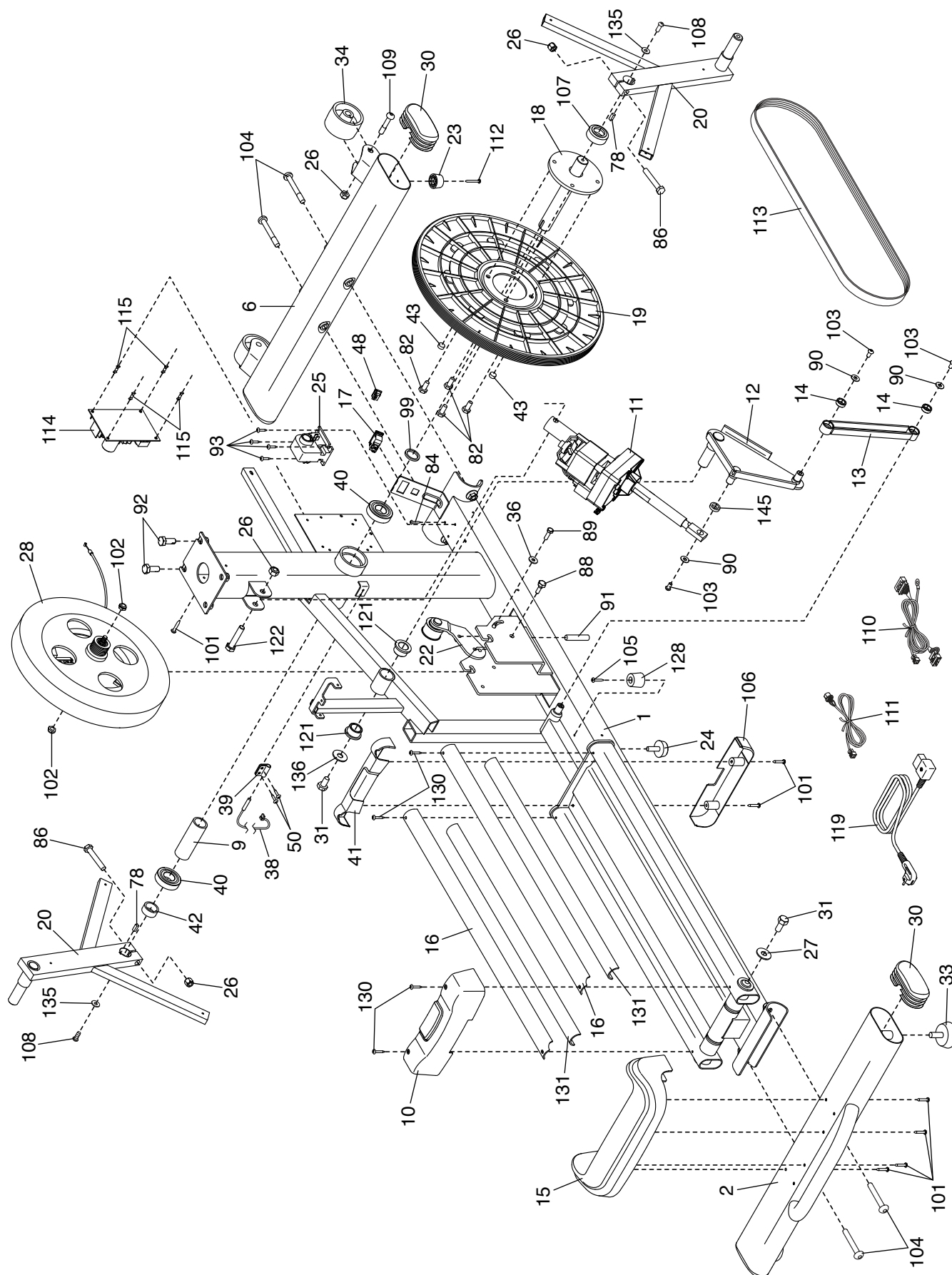
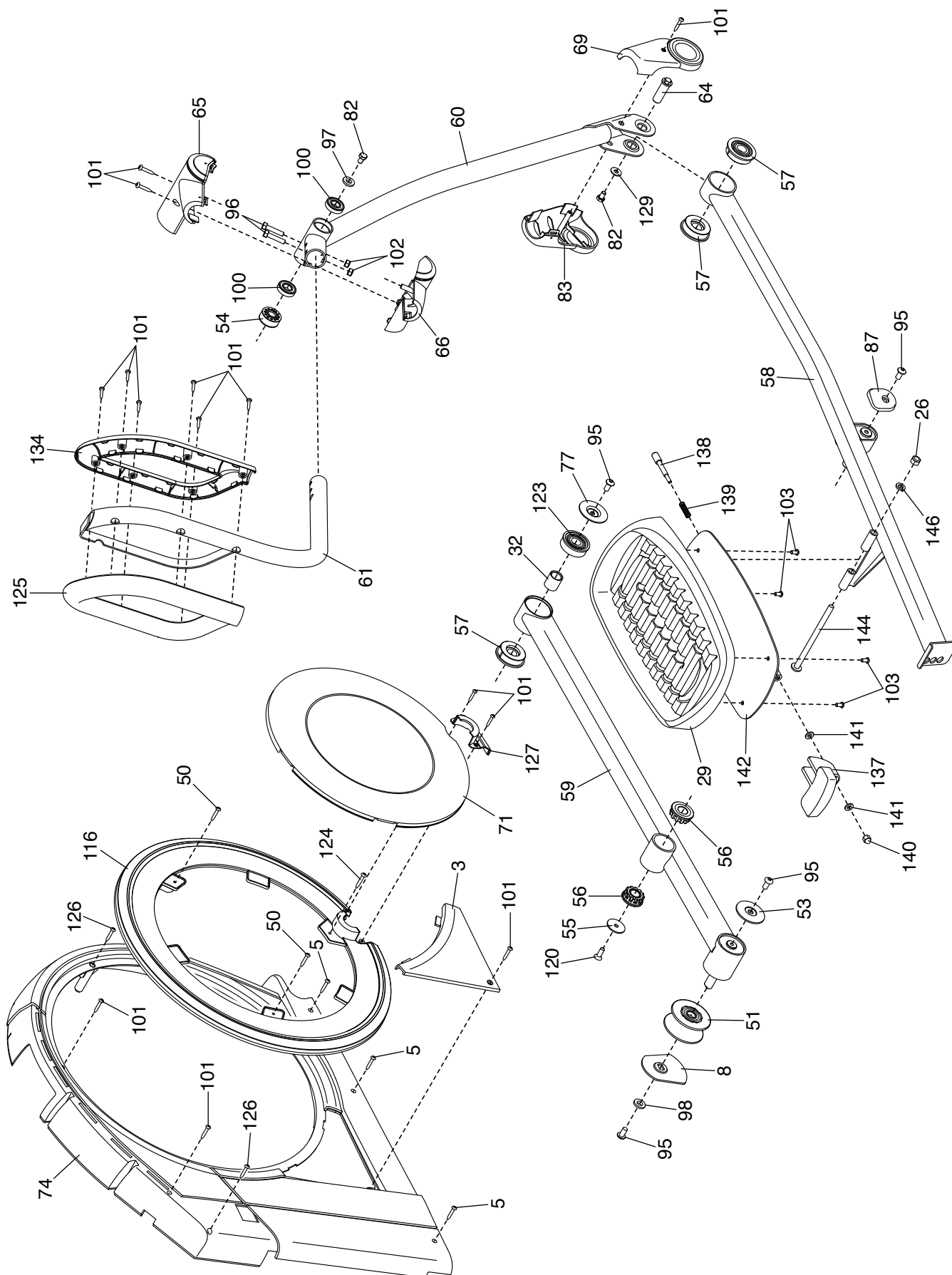


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du Modèle NTEVEL15918.0 R0818A



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.

Veuillez 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.

