

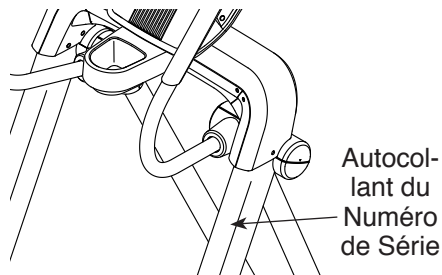
NordicTrack®

FREESTRIDE TRAINER FS7i

N° du Modèle NTEVEL21018.0

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

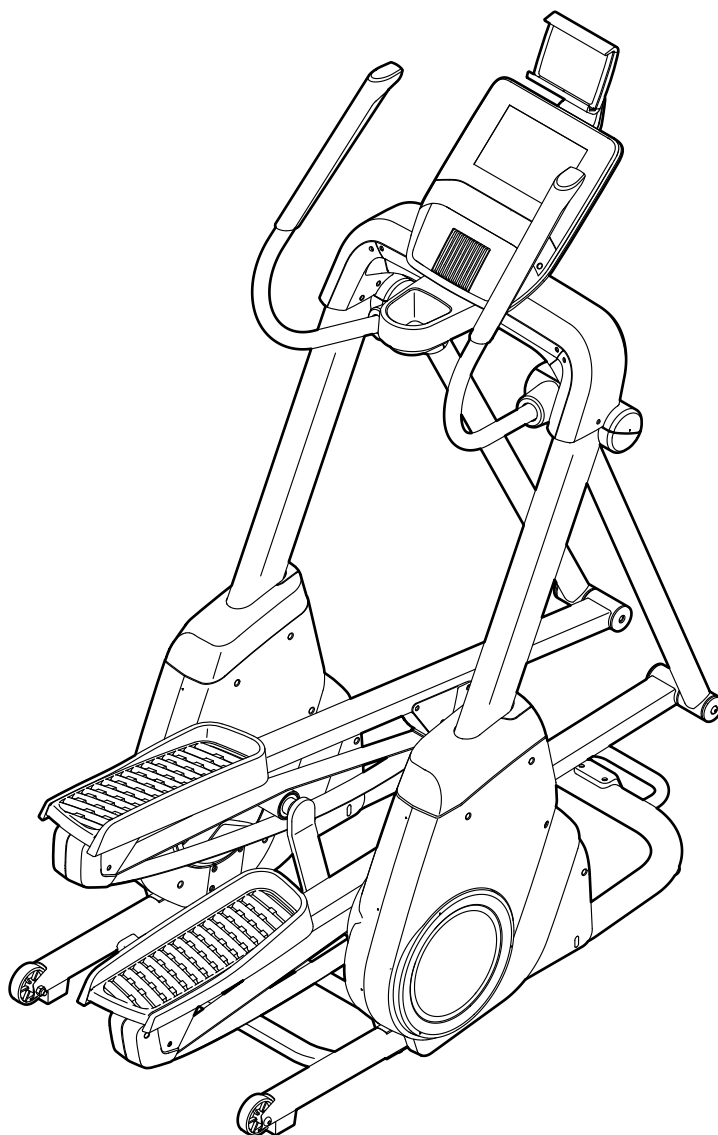
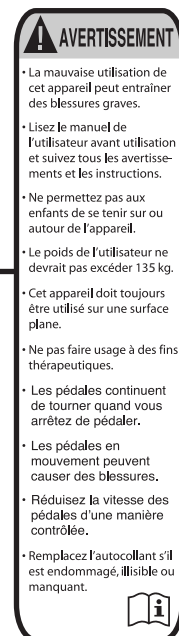
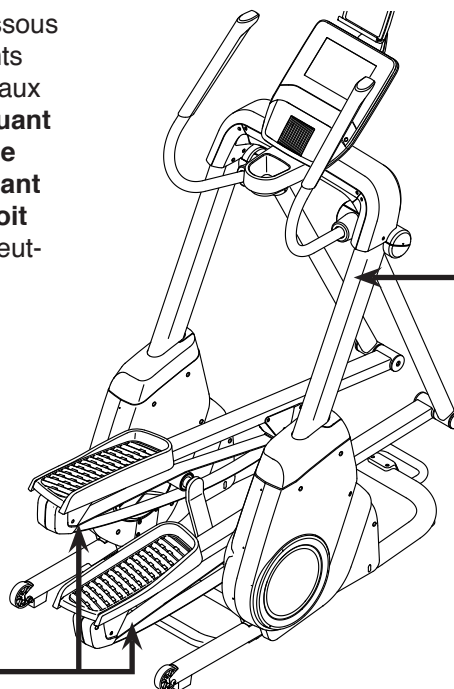


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	5
ASSEMBLAGE	6
LA CEINTURE CARDIAQUE.....	13
COMMENT UTILISER LE VÉLO ELLIPTIQUE.....	14
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	27
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	29
LISTE DES PIÈCES	31
SCHÉMA DÉTAILLÉ	33
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dos du Manuel
INFORMATION SUR LE RECYCLAGE	Dos du Manuel

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-dessous sont inclus avec l'appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les autocollants en anglais aux endroits indiqués. **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 : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à leurs tailles réelles.



NORDICTRACK et IFIT sont des marques déposées d'ICON Health & Fitness, Inc. Le mot et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et sont utilisées sous licence. Google Maps est une marque de Google LLC. 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 blessures graves, 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'exercice. 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 1,20 m d'espace à l'avant, 1,80 m à l'arrière, et 60 cm de chaque côté de l'appareil. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous le vélo elliptique.
8. Gardez les enfants de moins de 13 ans et les animaux domestiques à l'écart du vélo elliptique en tout temps.
9. Le vélo elliptique ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 135 kg.
10. 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.
11. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le vélo elliptique. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
12. Tenez les poignées pour monter sur le vélo elliptique, en descendre et l'utiliser.
13. 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.
14. 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.
15. Maintenez votre dos bien droit quand vous utilisez le vélo elliptique ; ne vous cambrez pas.
16. 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.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le vélo elliptique révolutionnaire NORDICTRACK® FREESTRIDE TRAINER FS7I. Le vélo elliptique FREESTRIDE TRAINER FS7I 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.

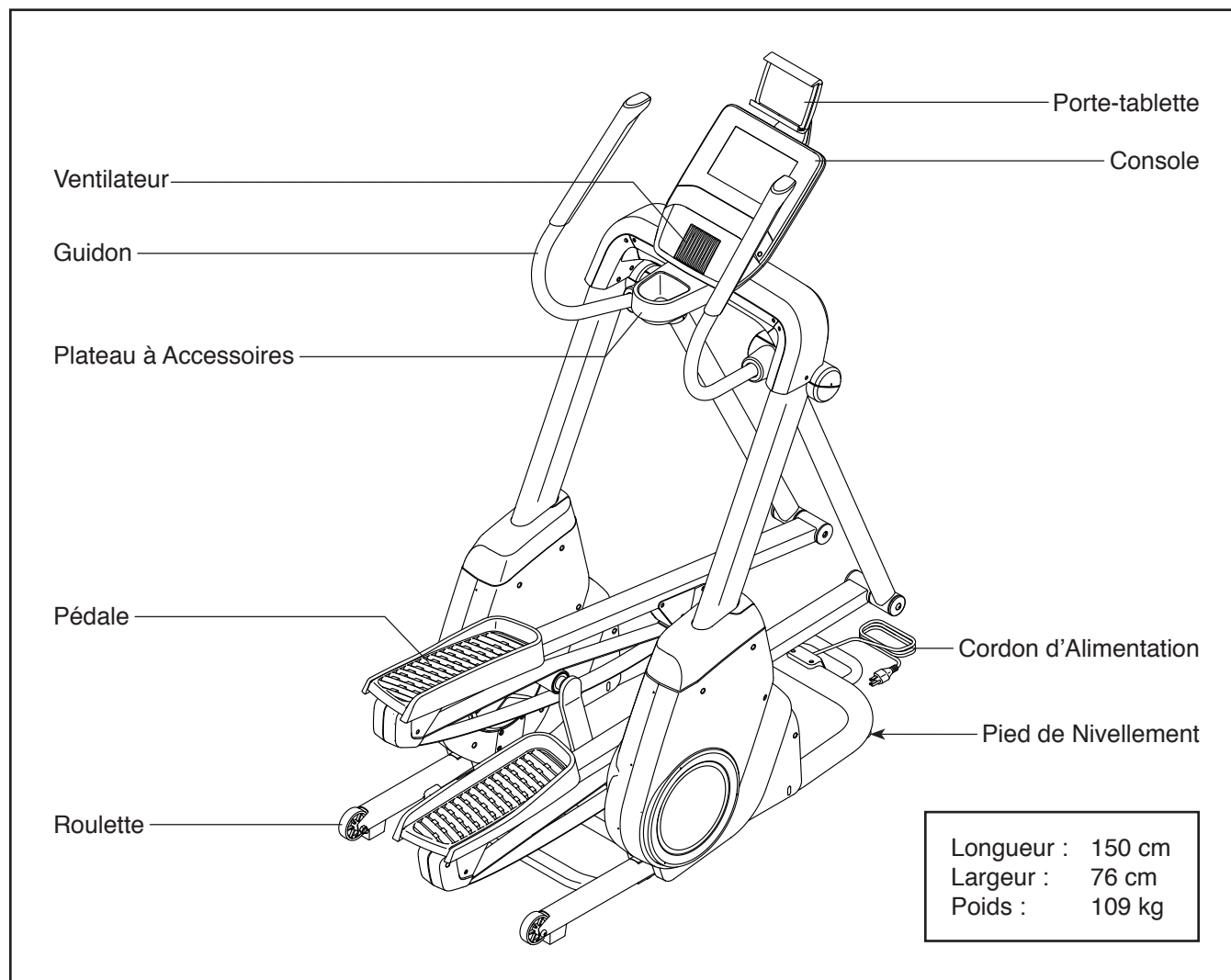
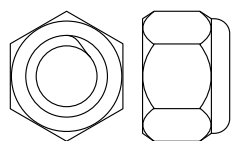
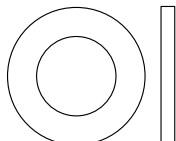


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

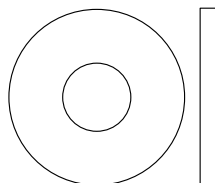
Utilisez les illustrations ci-dessous pour identifier les petites pièces nécessaires à l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque illustration est le numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES à la fin du manuel. Le nombre après le numéro-clé indique la quantité nécessaire à l'assemblage. **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.**



Écrou de
Verrouillage
M10 (133)–2



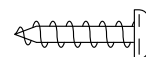
Rondelle M10 x
18mm (138)–4



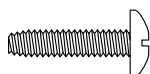
Rondelle de
l'Essieu (31)–2



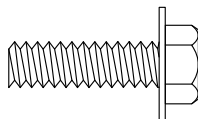
Vis
M4 x 10mm
(148)–2



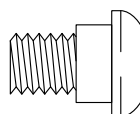
Vis
M4 x 16mm
(143)–22



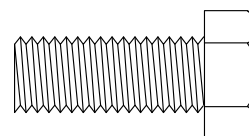
Vis du
Porte-tablette
(142)–4



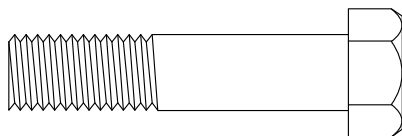
Vis
M6 x 20mm
(118)–6



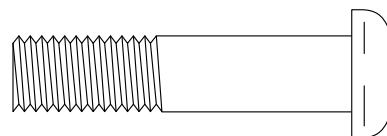
Vis à
Épaulement M8 x
14mm (122)–2



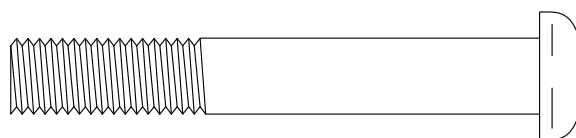
Vis M10 x 25mm
(123)–8



Boulon M10 x 45mm
(119)–4



Vis M10 x 45mm
(124)–4



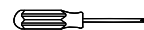
Boulon M10 x 70mm (130)–2

ASSEMBLAGE

- Il faut être deux ou trois 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 5.

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

un tournevis cruciforme



une clé à molette



un maillet en caoutchouc



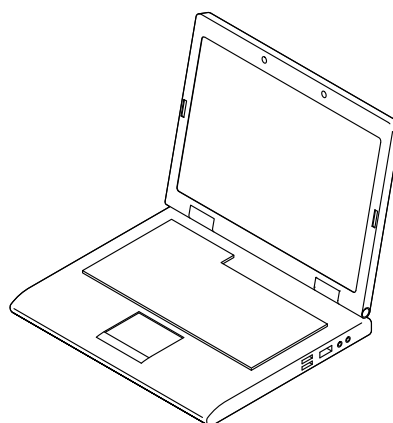
Un jeu de clés peut faciliter l'assemblage. Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

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

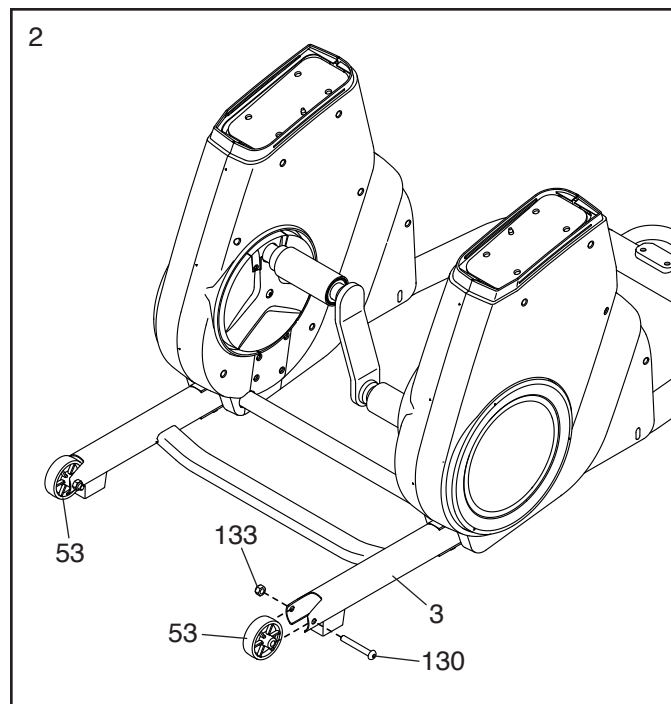
Remarque : si vous n'avez pas d'accès Internet, appelez le Service à la Clientèle (voir la couverture du manuel) pour enregistrer votre appareil.

1



2. Attachez une Roulette (53) sur un côté du Stabilisateur (3) à l'aide d'un Boulon M10 x 70mm (130) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (133). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou de Verrouillage ; la Roulette doit pouvoir tourner librement.**

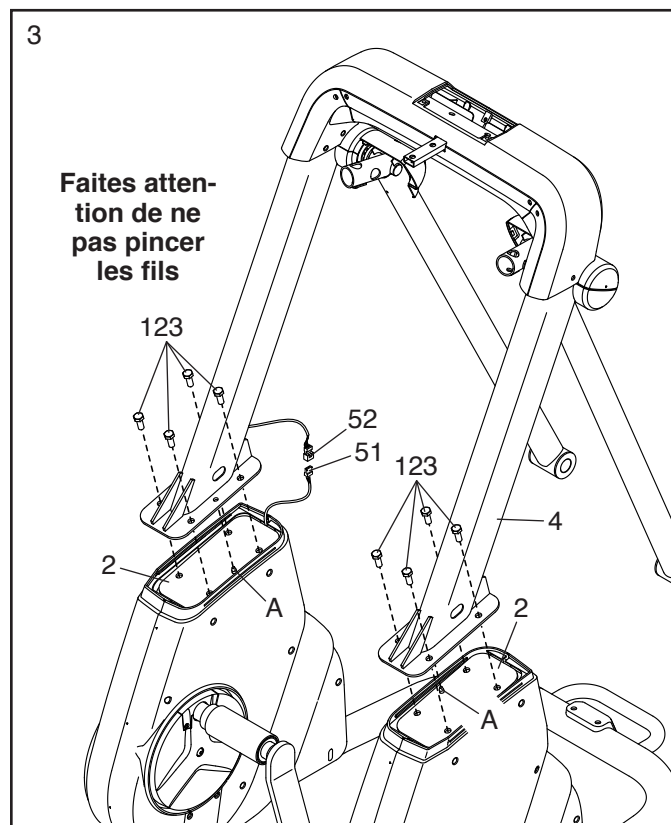
Attachez l'autre Roulette (53) de la même manière.



3. **Conseil : faites attention de ne pas pincer les fils.** Avec l'aide d'une ou deux autres personnes, placez le Montant (4) sur les plots (A) sur le Cadre (2).

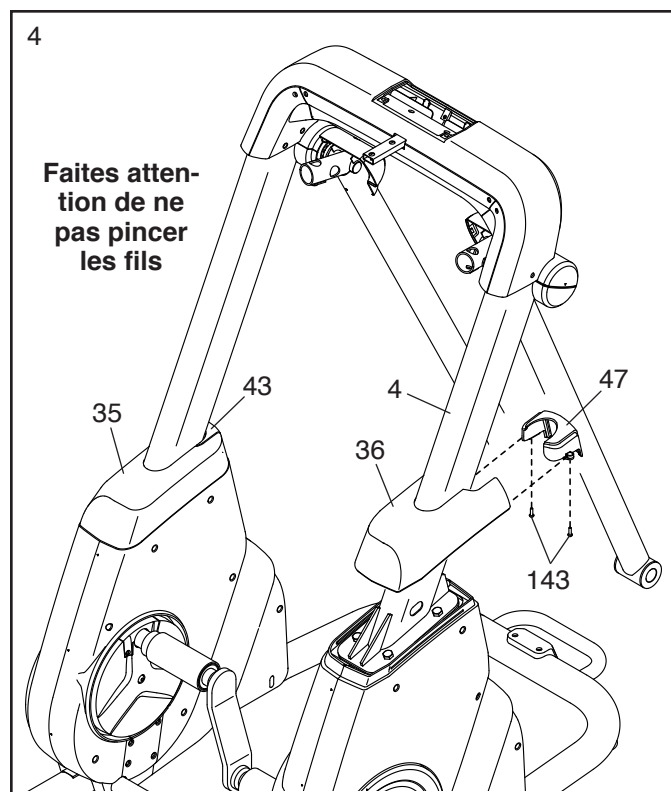
Attachez le Montant (4) sur le Cadre (2) à l'aide de huit Vis M10 x 25mm (123) ; **vissez les Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

Ensuite, branchez le Fil de 41" (52) qui sort du Montant (4) dans le Fil de 17" (51) dans le Cadre (2).



4. Identifiez le Boîtier du Capot Droit (36) et le Boîtier du Capot Avant Droit (47). Attachez les autour du côté droit du Montant (4) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (143).

Conseil : faites attention de ne pas pincer les fils. Attachez le Boîtier du Capot Gauche (35) et le Boîtier du Capot Avant Gauche (43) autour du côté gauche du Montant (4) de la même manière.

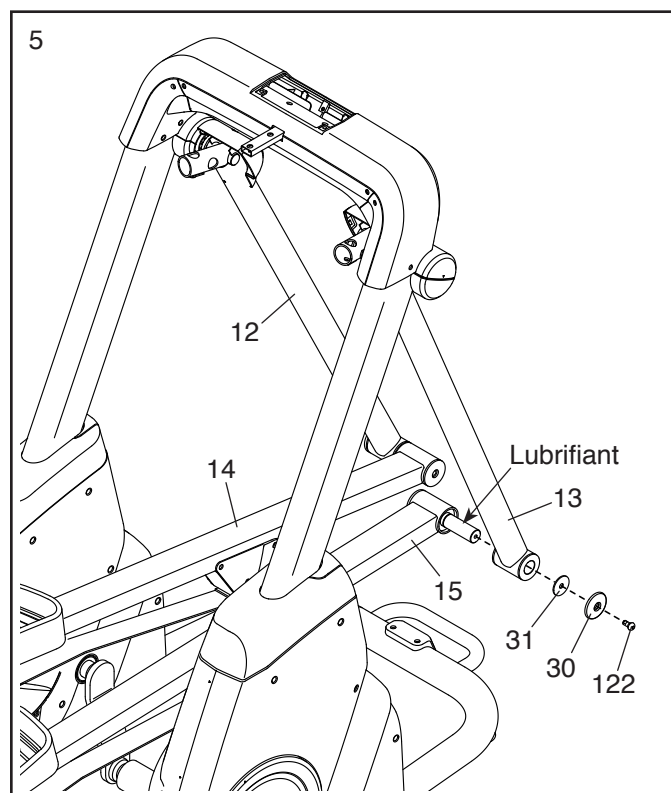


5. Identifiez le Bras de la Pédale Droite (15). À l'aide d'un petit sac en plastique pour ne pas salir vos doigts, appliquez une quantité généreuse du lubrifiant inclus sur l'essieu du Bras de la Pédale Droite.

Insérez l'essieu sur le Bras de la Pédale Droite (15) dans la Jambe de Pivot Droite (13) de la direction indiquée sur le schéma.

Attachez le Bras de la Pédale Droite (15) à l'aide d'une Vis à Épaulement M8 x 14mm (122), un Embout de l'Essieu (30) et une Rondelle de l'Essieu (31).

Attachez le Bras de la Pédale Gauche (14) sur la Jambe de Pivot Gauche (12) de la même manière.



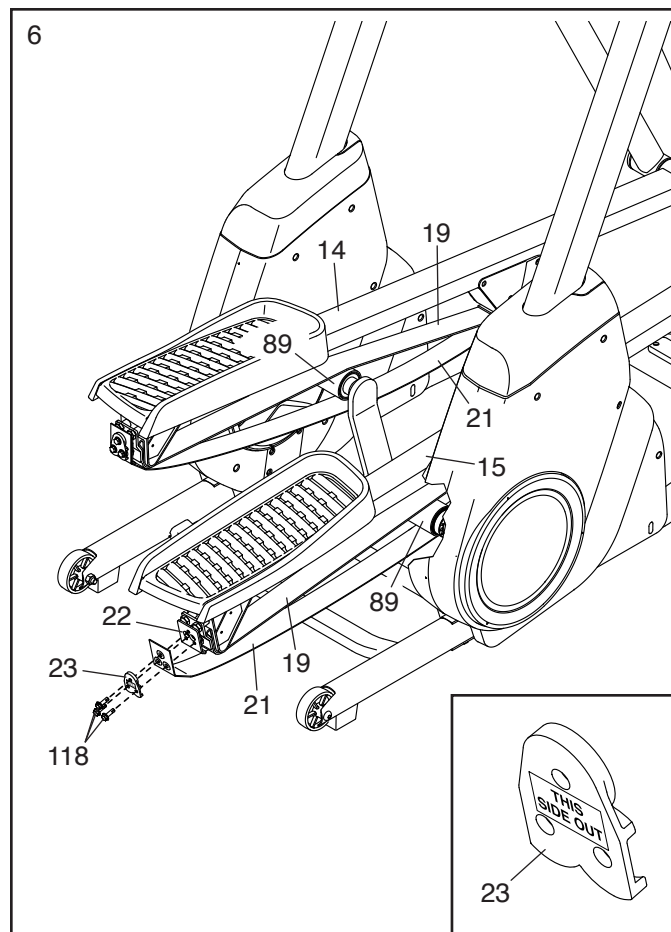
6. Identifiez la Sangle (21) sur le Bras de la Pédale Droite (15). Faites passer la Sangle sous le Rouleau (89) ; **assurez-vous que la Sangle n'est pas enroulée sur elle-même.**

Assurez-vous que la Courroie de Glisse (19) qui se trouve sur le Bras de la Pédale Droite (15) est posée sur le Rouleau (89), et que la Sangle (21) passe sous le Rouleau.

Conseil : il sera peut-être utile de demander à une autre personne d'appuyer sur le Bras de la Pédale Droite (15) pendant que vous effectuez l'opération suivante.

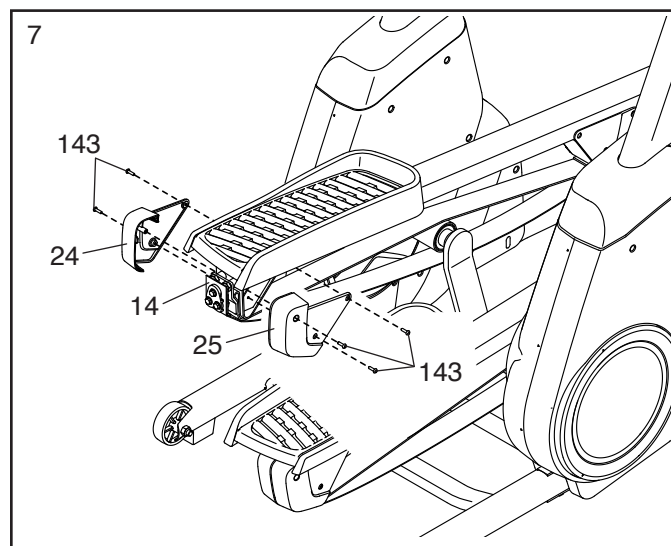
Assurez-vous que l'Attache de la Sangle (23) est orientée comme sur le schéma encadré. Attachez la Sangle (21) sur la Plaque de la Sangle (22) qui se trouve sur le Bras de la Pédale Droite (15) à l'aide de trois Vis M6 x 20mm (118) et d'une Attache de la Sangle ; **vissez les Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

Répétez cette étape avec le Bras de la Pédale Gauche (14).



7. Identifiez les Protections Arrière Gauche et Droite de la Courroie (24, 25) puis attachez-les sur le Bras de la Pédale Gauche (14) à l'aide de cinq Vis M4 x 16mm (143) ; **vissez les Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

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

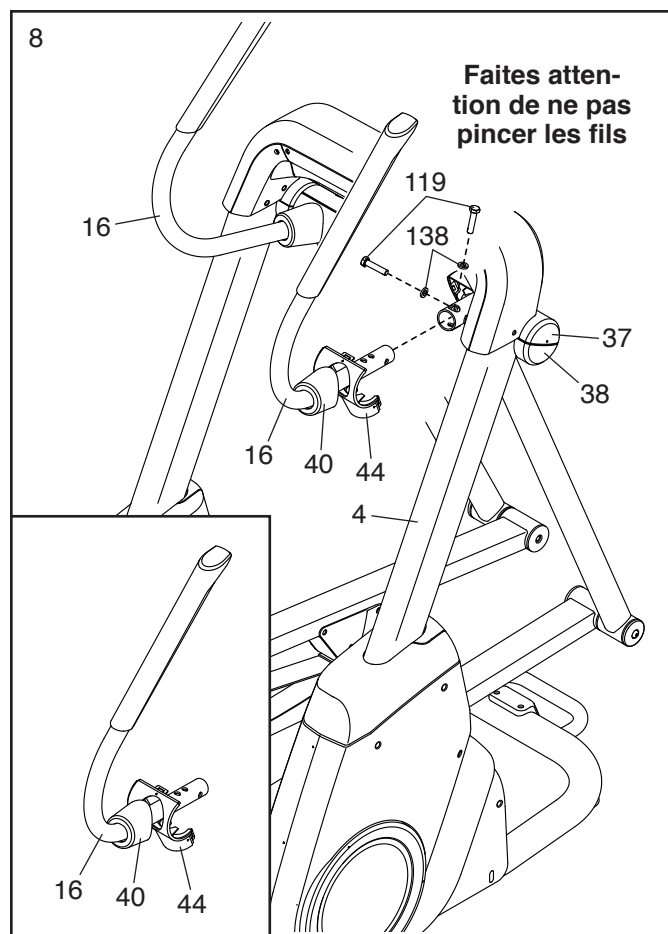


8. **Référez-vous au schéma encadré.** Identifiez un Boîtier du Guidon (40) et le Boîtier Arrière de la Jambe Droite (44), puis glissez-les sur le Guidon (16) comme sur le schéma.

Conseil : faites attention de ne pas pincer les fils. Insérez le Guidon (16) dans le côté droit du Montant (4), puis attachez-le à l'aide de deux Boulons M10 x 45mm (119) et deux Rondelles M10 x 18mm (138).

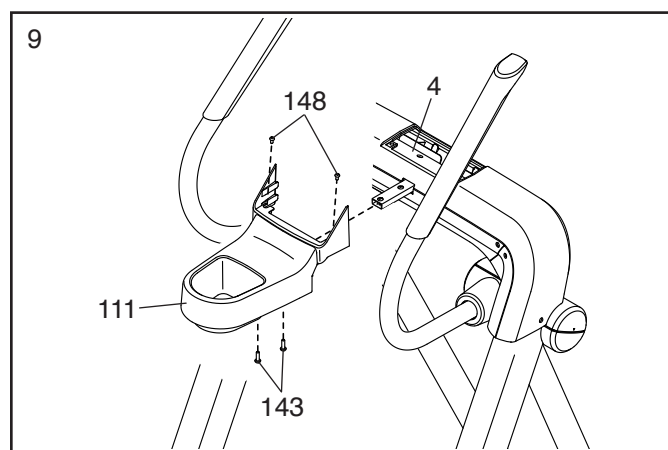
Conseil : faites attention de ne pas pincer les fils. Enfoncez le Boîtier Arrière de la Jambe Droite (44) sur les Boîtiers du Pivot A et B (37, 38). Ensuite, enfoncez le Boîtier du Guidon (40) en place.

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



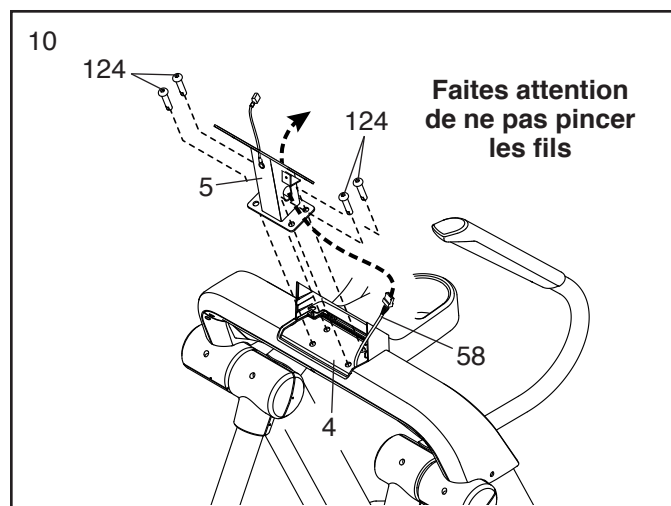
9. Attachez le Plateau à Accessoires (111) sur le Montant (4) par le bas à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (143).

Ensuite, attachez le Plateau à Accessoires (111) sur le Montant (4) par le haut à l'aide de deux Vis M4 x 10mm (148).



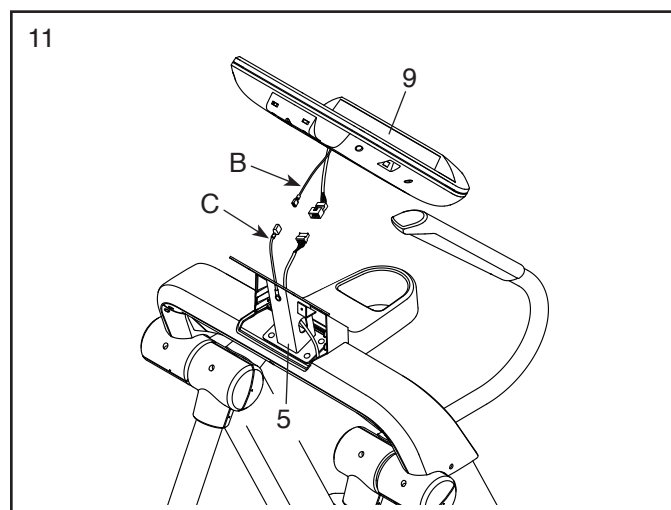
10. Pendant qu'une autre personne tient le Socle de la Console (5) près du Montant (4), insérez le Fil de 32" (58) vers le haut dans le trou sur le côté du Socle de la Console, comme sur le schéma.

Conseil : faites attention de ne pas pincer les fils. Attachez le Socle de la Console (5) sur le Montant (4) à l'aide de quatre Vis M10 x 45mm (124) ; **vissez les Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

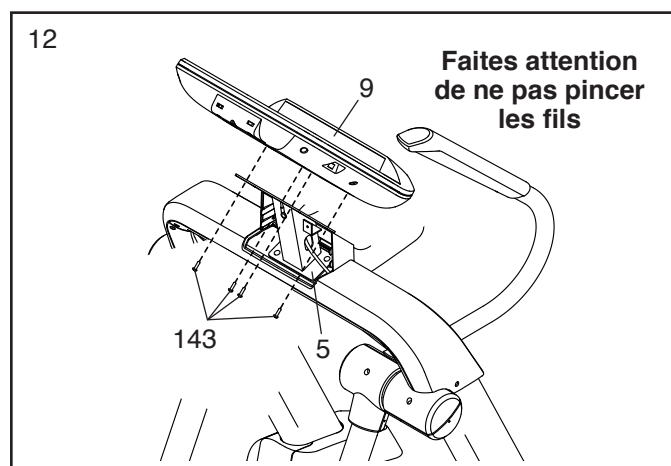


11. Pendant qu'une autre personne tient la Console (9) près du Socle de la Console (5), branchez les fils (B) de la Console dans les fils (C) correspondants dans le Socle de la Console ; **assurez-vous de bien enfoncer les connecteurs des fils les uns dans les autres.**

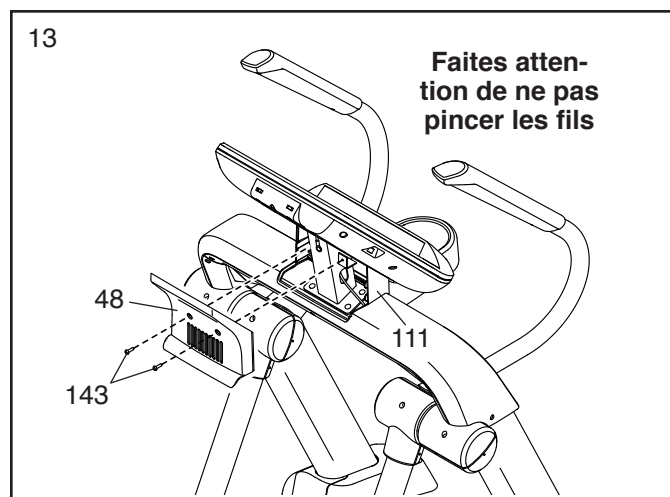
Insérez l'excédant de fil dans le Socle de la Console (5).



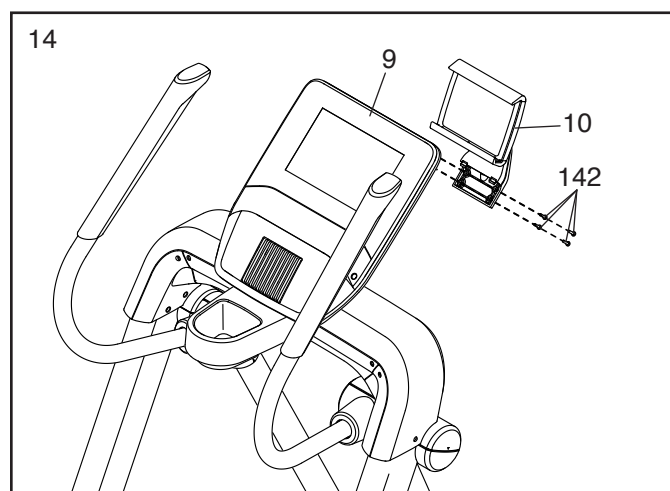
12. **Conseil : faites attention de ne pas pincer les fils.** Attachez la Console (9) sur le Socle de la Console (5) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (143) ; **vissez les Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**



13. **Conseil : faites attention de ne pas pincer les fils.** Attachez le Boîtier du Socle de la Console (48) sur le Plateau à Accessoires (111) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (143).



14. Attachez le Porte-tablette (10) sur la Console (9) à l'aide de quatre Vis du Porte-tablette (142) ; **vissez les Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

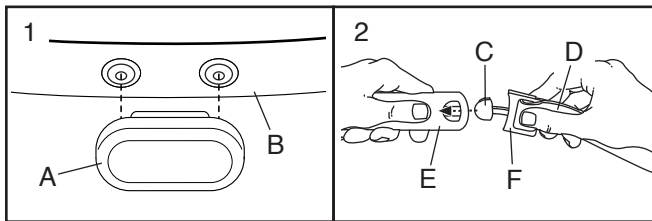


15. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le vélo elliptique.** Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Placez un tapis sous le vélo elliptique pour protéger le sol.

LA CEINTURE CARDIAQUE

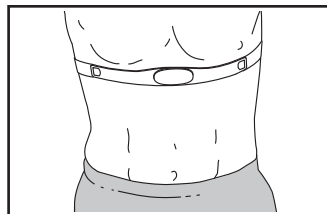
COMMENT PORTER LA CEINTURE CARDIAQUE

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.



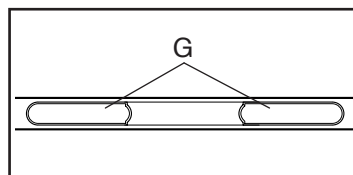
Placez la ceinture cardiaque autour de votre torse à l'endroit indiqué ; la ceinture doit se trouver sous vos vêtements, serrée contre votre peau.

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.



Ensuite, tirez l'émetteur et la sangle du torse de quelques centimètres pour l'éloigner de votre torse, puis trouvez les deux électrodes

(G). Mouillez les deux électrodes à l'aide d'une solution saline comme de la 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 longtemps ; 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 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

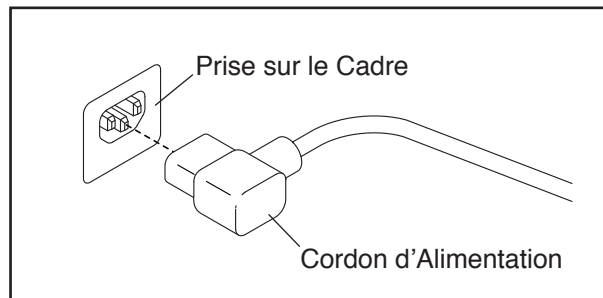
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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.**

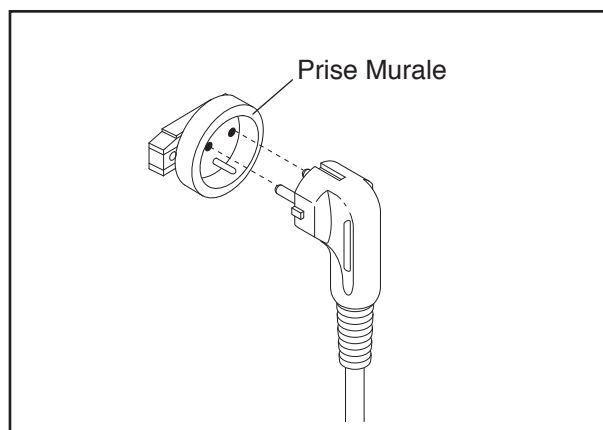
⚠ DANGER : un mauvais branchement du conducteur de terre peut augmenter les risques de chocs électriques. Demandez conseil auprès d'un électricien qualifié ou d'un réparateur certifié si vous avez des doutes quant à la mise à la terre de l'appareil. Ne modifiez pas la fiche fournie avec l'appareil ; 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.

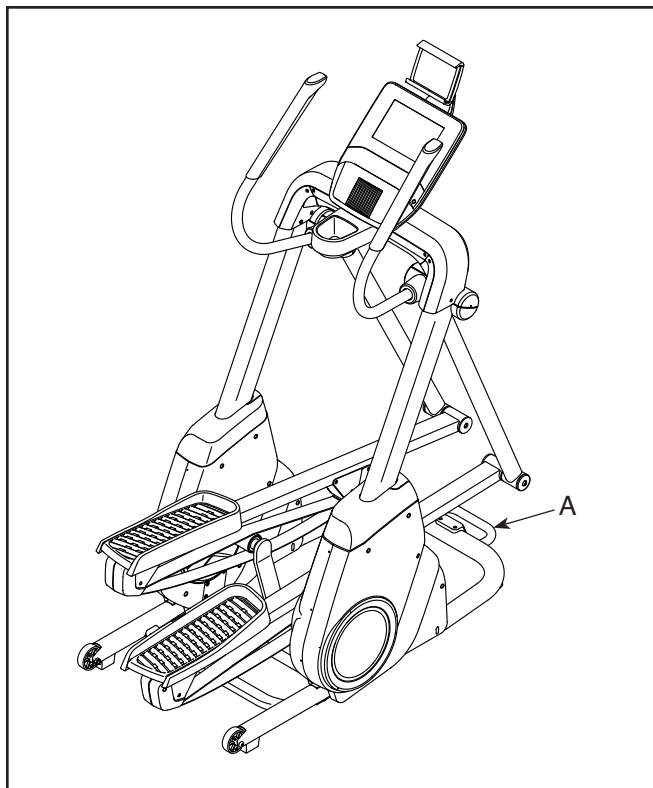


2. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise de courant correctement installée et mise à la terre conformément à la réglementation locale.



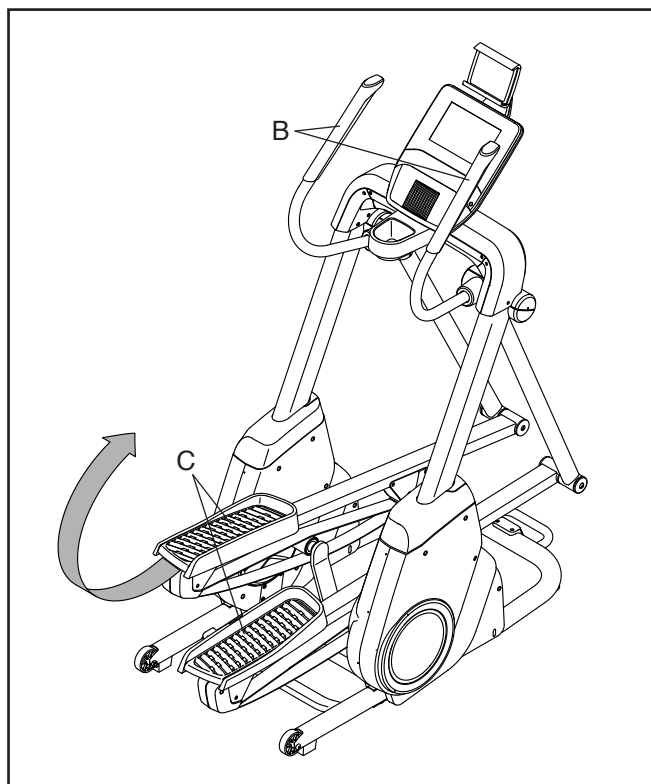
COMMENT DÉPLACER LE VÉLO ELLIPTIQUE

À cause de la taille et du poids du vélo elliptique, il faut être deux pour le déplacer. Placez-vous devant le vélo elliptique et soulevez la poignée de transport (A) jusqu'à ce que le vélo elliptique roule sur les roulettes. Déplacez doucement le vélo elliptique jusqu'à l'emplacement souhaité, puis baissez-le jusqu'au sol.



COMMENT S'ENTRAÎNER SUR LE VÉLO ELLIPTIQUE

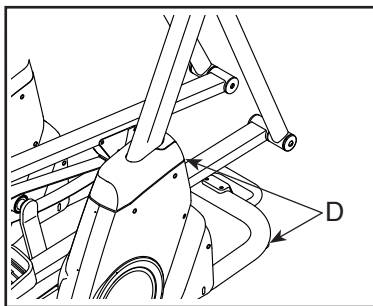
Pour monter sur le vélo elliptique, tenez le guidon (B), puis posez un pied sur la pédale (C) la plus basse. Posez alors l'autre pied sur l'autre pédale. Appuyez sur les pédales jusqu'à ce qu'elles tournent en effectuant un mouvement continu. **Remarque : les pédales peuvent tourner dans les deux sens. 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 (C) soient complètement immobiles. **Remarque : 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.** Lorsque les pédales sont immobiles, descendez d'abord de la pédale la plus haute. Descendez ensuite de la pédale la plus basse.

COMMENT NIVELER LE VÉLO ELLIPTIQUE

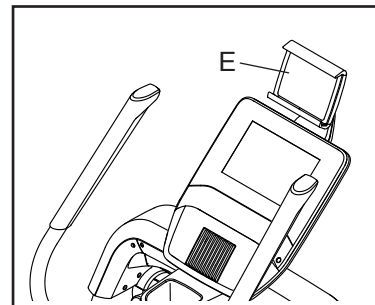
Si le vélo elliptique est légèrement bancal durant son utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement (D) sous l'avant du cadre jusqu'à ce que l'appareil soit stable.



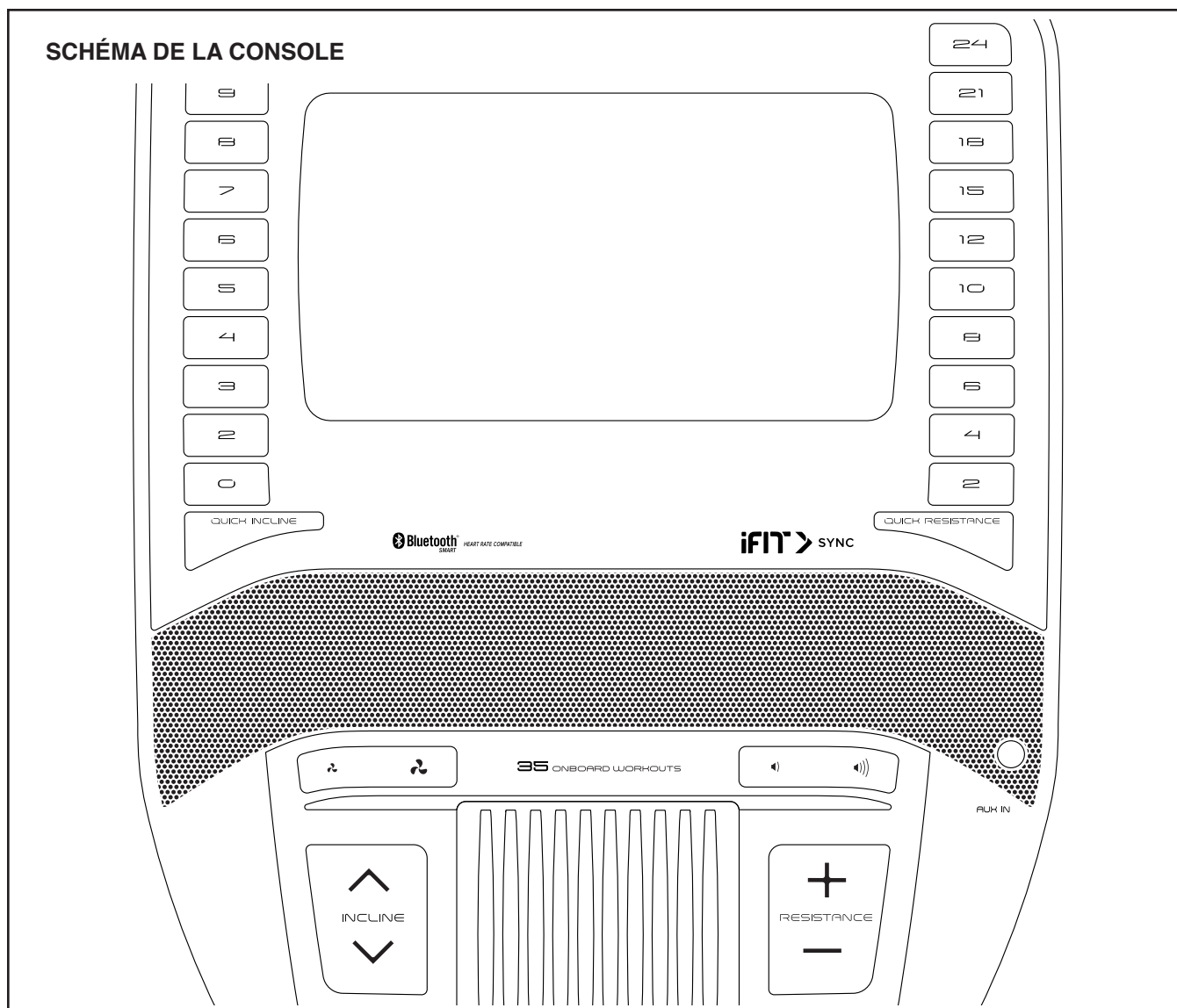
COMMENT UTILISER LE PORTE-TABLETTE

IMPORTANT : le porte-tablette (E) 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 (E), 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.



FONCTIONNALITÉS 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 du cadre 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 du cadre 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.

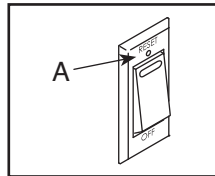
Vous pouvez aussi écouter votre musique ou vos livres audio préférés durant votre entraînement grâce au système audio de la console.

Pour allumer l'appareil, référez-vous à la page 18. **Pour apprendre à utiliser l'écran tactile**, référez-vous à la page 18. **Pour configurer la console**, référez-vous à la page 18.

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 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. Le cadre se déplacera vers le haut et vers le bas pendant qu'il se calibre. Lorsque le cadre 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 18 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 ~[<. Appuyez de nouveau sur la touche ?123 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 24.

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 ses différentes fonctionnalités. Remarque : pour revoir la présentation à tout moment, appuyez sur la touche du profil (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 profil, 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 24.

6. Calibrez le système d'inclinaison.

Tout d'abord, appuyez sur la touche du profil, puis sur la touche *Settings* (paramètres), puis sur la touche *Maintenance* (entretien), et enfin sur la touche *Calibrate Incline* (calibrer l'inclinaison). Le cadre 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 24.

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 19. **Pour utiliser un entraînement sur une carte ou un entraînement intégré**, référez-vous à la page 20. **Pour créer un entraînement personnalisé sur une carte**, référez-vous à la page 22. **Pour utiliser un entraînement iFit**, référez-vous à la page 23.

Pour changer les paramètres de la console, référez-vous à la page 24. **Pour vous connecter à un réseau sans fil**, référez-vous à la page 25. **Pour utiliser le système audio**, référez-vous à la page 26. **Pour brancher un câble HDMI**, référez-vous à la page 26.

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 18. 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 du cadre, si désiré.

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 du cadre en appuyant sur une des touches numérotées Quick Incline (inclinaison une touche), ou en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution Incline (inclinaison).

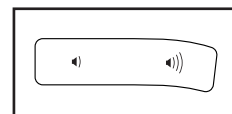
Remarque : quand vous appuyez sur une touche, les pédales et le cadre prennent quelques instants pour atteindre la résistance et l'inclinaison sélectionnées.

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 la touche + 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 *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.

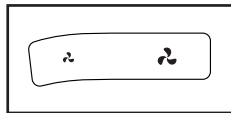
5. Portez la ceinture cardiaque incluse et mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Vous pouvez porter la ceinture cardiaque incluse pour mesurer votre rythme cardiaque. Pour apprendre à utiliser la ceinture cardiaque, référez-vous à la section LA CEINTURE CARDIAQUE page 13. Remarque : la console est compatible avec toutes les ceintures cardiaques Bluetooth® Smart.

Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affiche.

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 18. 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 ou la bibliothèque des entraînements.

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 COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL page 25).

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 23).

Pour dessiner votre propre carte pour un entraînement, référez-vous à la section COMMENT CRÉER VOTRE PROPRE ENTRAÎNEMENT SUR UNE CARTE page 22.

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 la touche + pour voir des statistiques et des graphiques.

L'entraînement fonctionne de la même manière que le mode manuel (voir page 19).

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 *Resistance* (résistance) ou les touches *Incline*

(inclinaison). **Si vous appuyez sur une touche *Resistance* (résistance)**, vous pouvez contrôler manuellement la résistance (voir l'étape 3 page 19). **Si vous appuyez sur une touche *Incline* (inclinaison)**, vous pouvez contrôler manuellement l'inclinaison (voir l'étape 3 page 19). **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 du cadre 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 19.

6. Portez la ceinture cardiaque incluse et mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 5 page 20.

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 20.

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

Référez-vous à l'étape 7 page 20.

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 18. 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 20).

6. Suivez votre progression.

Référez-vous à l'étape 4 page 19.

7. Portez la ceinture cardiaque incluse et mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 5 page 20.

8. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 20.

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

Référez-vous à l'étape 7 page 20.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Pour utiliser un entraînement iFit, vous devez être connecté à un réseau sans fil (voir COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL page 25). 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) sur 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 20). 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 19.

7. Portez la ceinture cardiaque incluse et mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 5 page 20.

8. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 20.

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

Référez-vous à l'étape 7 page 20.

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, allumez l'appareil (voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 18). 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 profile (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 profile)
- 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 en unités métriques ou en unités impériales.

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 vélo elliptique.

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). Le cadre 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* (finir).

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 COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 18). 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 la touche 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 18.)

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.

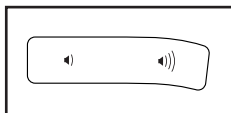
5. Quittez le mode du réseau sans fil.

Pour quitter le mode du réseau sans fil, appuyez sur la touche de retour 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 3,5 mm mâle/mâle (non inclus) dans la prise sur la console et dans la prise audio de votre lecteur ; **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.



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.**

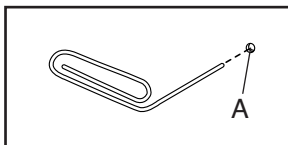
RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DE CONSOLE

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 utilisez la ceinture cardiaque, référez-vous à la section **RÉSOLUTION DES PROBLÈMES** page 13.

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.

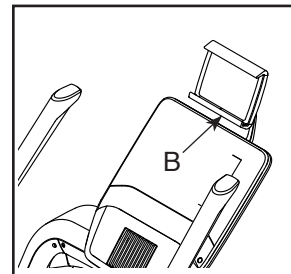
Si la console ne s'allume pas correctement, ou si elle se bloque et ne répond plus, réinitialisez-la pour rétablir les paramètres d'usine.



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 l'initialisation terminée, 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 24). Remarque : vous devrez peut-être attendre quelques minutes avant de pouvoir utiliser la console.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DU PORTE-TABLETTE

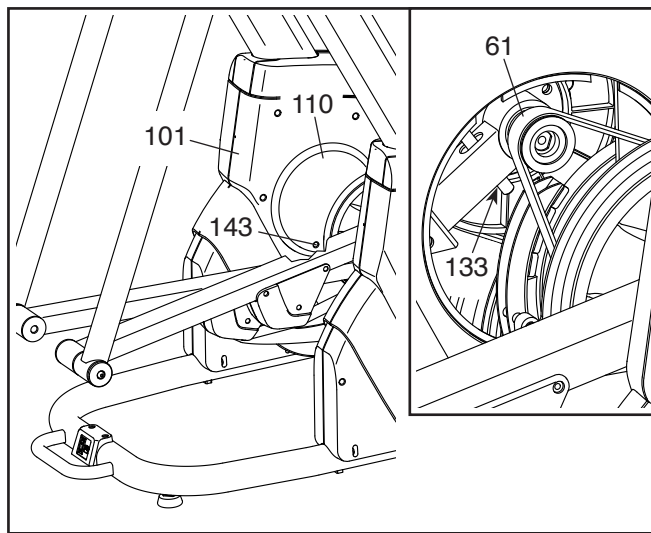
Si le porte-tablette ne tient pas correctement, faites-le pivoter vers l'arrière, puis serrez la vis (B) jusqu'à ce que le porte-tablette reste en place quand il est dans la position désirée.



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'être ajustée. Pour ajuster la courroie de traction, **placez d'abord l'interrupteur sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation.**

Ensuite, retirez la Vis M4 x 16mm (143) et le Panneau d'Accès (110) du Capot Intérieur Droit (101). Serrez l'Écrou de Verrouillage M10 (133) jusqu'à ce que la Courroie de Traction A (61) soit bien tendue.

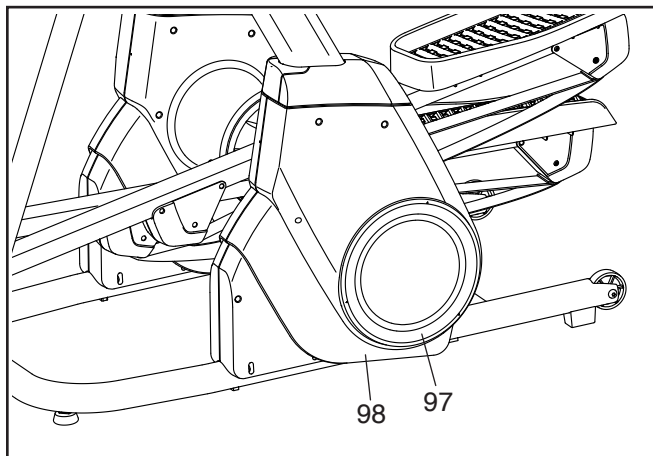


Quand la Courroie de Traction A (61) est correctement tendue, réattachez le Panneau d'Accès (110) et branchez le bloc d'alimentation.

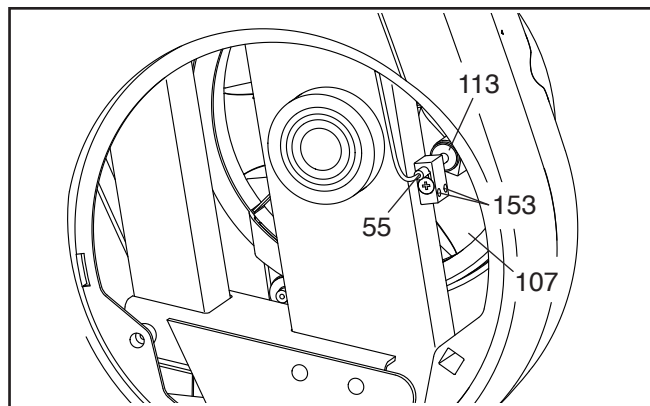
COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

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, utilisez un tournevis plat pour soulever le Disque du Capot (97) hors du Capot Extérieur Gauche (98).



Localisez le Capteur Magnétique (55). Tournez le Disque Intérieur Droit (107) jusqu'à ce qu'un Aimant (113) soit aligné avec le Capteur Magnétique.



Ensuite, desserrez de quelques tours les deux Vis M4 x 25mm (153), puis glissez légèrement le Capteur Magnétique (55) pour le rapprocher ou l'éloigner de l'Aimant (113).

Branchez le cordon d'alimentation, appuyez sur l'interrupteur, puis faites légèrement balancer le Disque Intérieur Droit (107) vers l'avant et vers l'arrière pour permettre à l'Aimant (113) de passer plusieurs fois devant le Capteur Magnétique (55). Répétez ces étapes jusqu'à ce que la console affiche des données exactes.

Lorsque le capteur magnétique est correctement ajusté, resserrez les deux Vis M4 x 25mm (153), réattachez le Disque du Capot (97) et 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.

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	

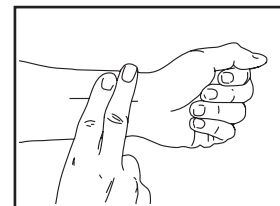
Pour trouver le niveau d'intensité correct, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu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

COMMENT MESURER VOTRE RYTHME CARDIAQUE

Pour mesurer votre rythme cardiaque, entraînez-vous pendant au moins quatre minutes. Ensuite, arrêtez-vous et placez deux doigts sur votre poignet, comme illustré. Comptez les battements de votre cœur pendant six secondes puis multipliez le résultat par 10 pour trouver votre rythme cardiaque. Par exemple, si vous avez compté 14 battements pendant les six secondes, votre rythme cardiaque est de 140 battements par seconde.



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.

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Bougez doucement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebonds.

1. Étirement vers les Orteils

Debout, les genoux légèrement pliés, penchez-vous vers l'avant au niveau des hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre alors que vous allongez les mains vers vos orteils, aussi loin que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : cuisses, arrière des genoux, dos.

2. Étirement des Cuisses

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez la plante du pied opposé vers vous et placez-la contre l'intérieure de la cuisse de la jambe tendue. Essayez de toucher vos orteils autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : cuisses, bas du dos et aine.

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

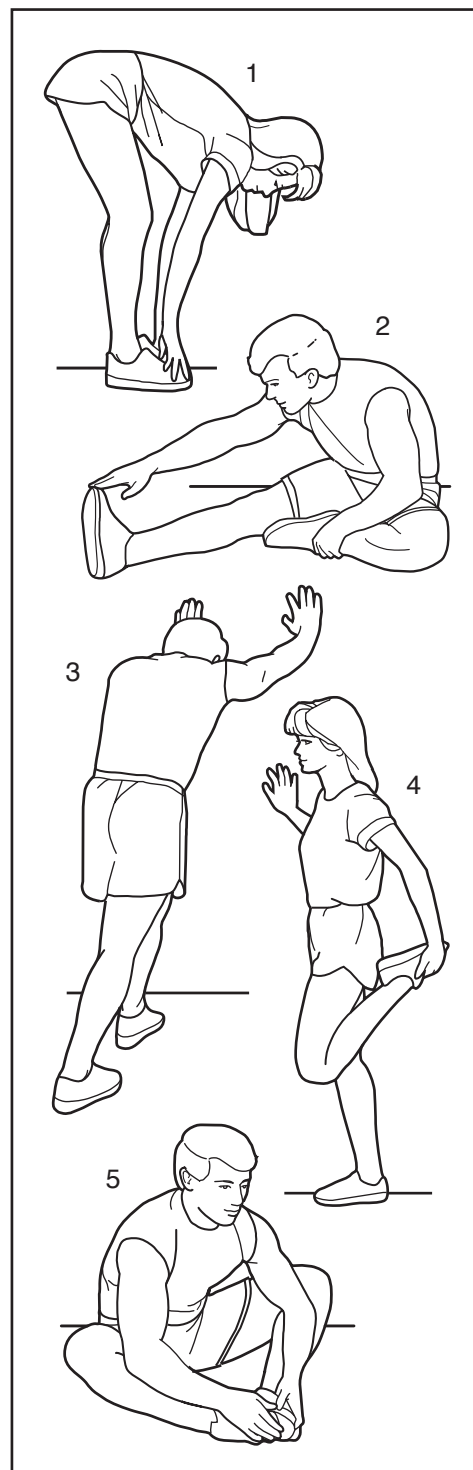
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Pour un étirement supplémentaire des tendons d'Achille, pliez aussi la jambe arrière. Zones ciblées : mollets, tendons d'Achille et chevilles.

4. Étirement des Quadriceps

Avec une main contre un mur pour garder votre équilibre, attrapez un de vos pieds derrière vous avec l'autre main. Tirez votre pied aussi proche que possible de vos fessiers. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.

5. Étirement de la Cuisse Intérieure

Asseyez-vous par terre, les pieds joints par la plante, les genoux vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers l'aine, autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.



LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle NTEVEL21018.0 R1218A

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
1	1	Base	48	1	Boîtier du Socle de la Console
2	1	Cadre	49	1	Capteur de l'Accéléromètre
3	1	Stabilisateur	50	1	Ceinture Cardiaque
4	1	Montant	51	1	Fil de 17"
5	1	Socle de la Console	52	1	Fil de 41"
6	1	Barre de Renfort	53	2	Roulette
7	1	Support de Contrôle	54	2	Pied
8	1	Tableau de Contrôle	55	1	Capteur Magnétique/Fil
9	1	Console	56	1	Pince du Capteur Magnétique
10	1	Porte-tablette	57	1	Courroie de Traction B
11	2	Poignée en Mousse	58	1	Fil de 32"
12	1	Jambe de Pivot Gauche	59	1	Cordon d'Alimentation
13	1	Jambe de Pivot Droite	60	2	Pied de Nivellement
14	1	Bras de la Pédale Gauche	61	1	Courroie de Traction A
15	1	Bras de la Pédale Droite	62	1	Disque Intérieur Gauche
16	2	Guidon	63	1	Pédalier
17	8	Vis M6 x 12mm	64	1	Roue d'Inertie
18	4	Pince de Courroie	65	1	Grande Poulie du Pédalier
19	2	Courroie de Glisse	66	1	Grande Poulie du Tendeur
20	4	Cale	67	1	Support de la Poulie du Pédalier
21	2	Sangle	68	1	Support du Pédalier
22	4	Plaque de la Sangle	69	1	Moyeu du Tendeur
23	4	Attache de la Sangle	70	1	Support du Tendeur
24	2	Protection Arrière Gauche de la Courroie	71	1	Boulon de Réglage du Tendeur
25	2	Protection Arrière Droite de la Courroie	72	1	Moteur d'Élévation
26	2	Boîtier Avant Gauche de la Courroie	73	1	Boîtier d'Alimentation
27	2	Boîtier Avant Droit de la Courroie	74	1	Essieu Inférieur
28	1	Pédale Gauche	75	1	Support de l'Aimant
29	1	Pédale Droite	76	1	Moteur de la Résistance
30	4	Embout de l'Essieu	77	1	Barre de la Résistance
31	3	Rondelle de l'Essieu	78	1	Disque de la Résistance
32	4	Roulement à Billes de la Jambe	79	1	Bloc de la Résistance
33	2	Bague d'Espacement Flexible	80	1	Rondelle du Pédalier
34	1	Bague d'Espacement du Pivot Gauche	81	4	Roulement à Billes du Pédalier
35	1	Boîtier du Capot Gauche	82	1	Petite Bague d'Espacement du Pédalier
36	1	Boîtier du Capot Droit	83	1	Grande Bague d'Espacement du Pédalier
37	2	Boîtier du Pivot A	84	1	Petite Bague d'Espacement Soudée
38	2	Boîtier du Pivot B	85	1	Grande Bague d'Espacement
39	1	Boîtier Arrière Gauche de la Jambe	86	2	Bague d'Espacement du Rouleau
40	2	Boîtier du Guidon	87	2	Bague d'Espacement Flexible
41	1	Boîtier Avant Gauche de la Jambe	88	4	Roulement à Billes du Rouleau
42	1	Bague d'Espacement du Pivot Droit	89	2	Rouleau
43	1	Boîtier du Capot Avant Gauche	90	2	Bague d'Espacement Soudée du Rouleau
44	1	Boîtier Arrière de la Jambe Droite	91	1	Essieu d'Élévation Supérieur
45	1	Boîtier Avant de la Jambe Droite	92	1	Petite Poulie du Tendeur
46	4	Bague de Pivot	93	1	Bague d'Espacement Flexible du Tendeur
47	1	Boîtier du Capot Avant Droit			

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
94	2	Roulement à Billes du Tendeur	133	8	Écrou de Verrouillage M10
95	2	Bague du Cadre d'Élévation	134	4	Vis M8 x 13mm
96	2	Anneau de Décor	135	1	Vis M6 x 10mm
97	2	Disque du Capot	136	2	Écrou de Verrouillage M5
98	1	Capot Extérieur Gauche	137	3	Rondelle M10
99	1	Capot Intérieur Gauche	138	4	Rondelle M10 x 18mm
100	1	Capot Extérieur Droit	139	5	Rondelle M6
101	1	Capot Intérieur Droit	140	11	Barrette
102	1	Boîtier Extérieur Gauche	141	61	Vis Auto-perçante M4 x 16mm
103	1	Boîtier Intérieur Gauche	142	4	Vis du Porte-tablette
104	1	Boîtier Extérieur Droit	143	48	Vis M4 x 16mm
105	1	Boîtier Intérieur Droit	144	4	Vis M3 x 6mm
106	2	Embout du Disque	145	8	Vis à Tête Bombée M4 x 16 mm
107	1	Disque Intérieur Droit	146	1	Vis M3,5 x 10mm
108	1	Boîtier de l'Ouverture Gauche	147	8	Vis M4 x 12mm
109	1	Boîtier de l'Ouverture Droite	148	8	Vis M4 x 10mm
110	1	Panneau d'Accès	149	4	Écrou de Verrouillage M8
111	1	Plateau à Accessoires	150	1	Fil de Terre
112	1	Boîtier Supérieur du Montant	151	1	Interrupteur
113	2	Aimant	152	1	Détendeur
114	1	Boîtier Gauche du Montant	153	2	Vis M4 x 25mm
115	1	Boîtier Droit du Montant	154	2	Bague-attache
116	1	Boîtier Inférieur du Montant	155	1	Bague-attache M8
117	12	Vis M10 x 30mm	156	3	Vis de Terre
118	6	Vis M6 x 20mm	157	8	Vis à Tête Plate M6 x 12mm
119	4	Boulon M10 x 45mm	158	2	Boulon M12 x 60mm
120	2	Boulon M10 x 95mm	159	2	Écrou de Verrouillage M12
121	2	Vis Hexagonale M10 x 20mm	160	1	Rondelle M5
122	6	Vis à Épaulement M8 x 14mm	161	1	Vis à Collerette M8 x 16mm
123	8	Vis M10 x 25mm	162	1	Rondelle M8 x 19mm
124	4	Vis M10 x 45mm	163	2	Rondelle de Friction
125	2	Vis M10 x 60mm	164	1	Rondelle M8 x 38mm
126	2	Vis M10 x 35mm	165	1	Vis M5 x 10mm
127	2	Boulon M10 x 100mm	166	1	Bague d'Espacement du Tendeur
128	6	Vis M8 x 20mm	167	6	Vis à Épaulement M6 x 20mm
129	4	Vis Hexagonale M6 x 12mm	*	—	Manuel de l'Utilisateur
130	2	Boulon M10 x 70mm	*	—	Outil d'Assemblage
131	4	Socle	*	—	Sachet de Lubrifiant
132	1	Boulon M10 x 65mm			

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 NTEVEL21018.0 R1218A

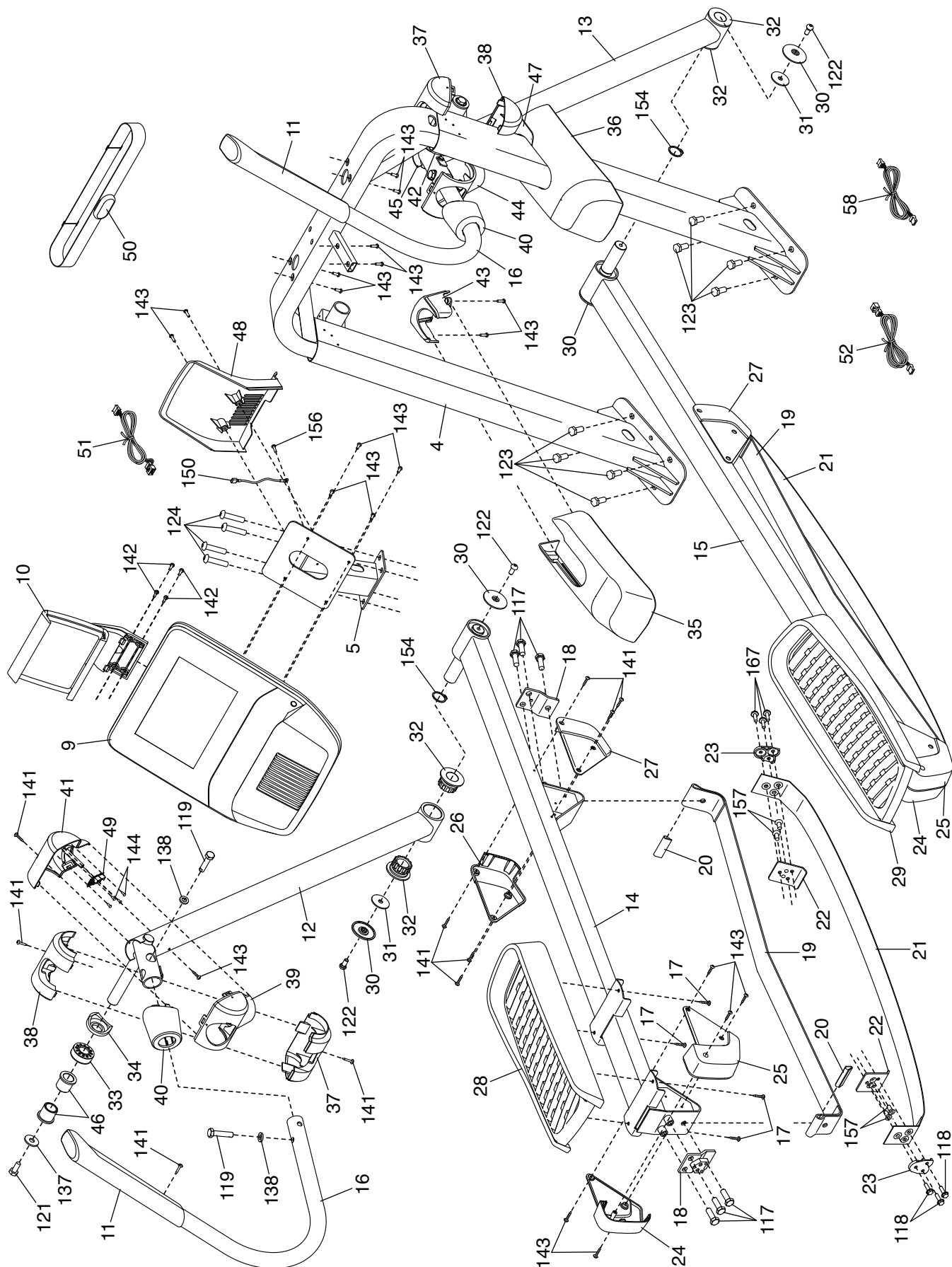
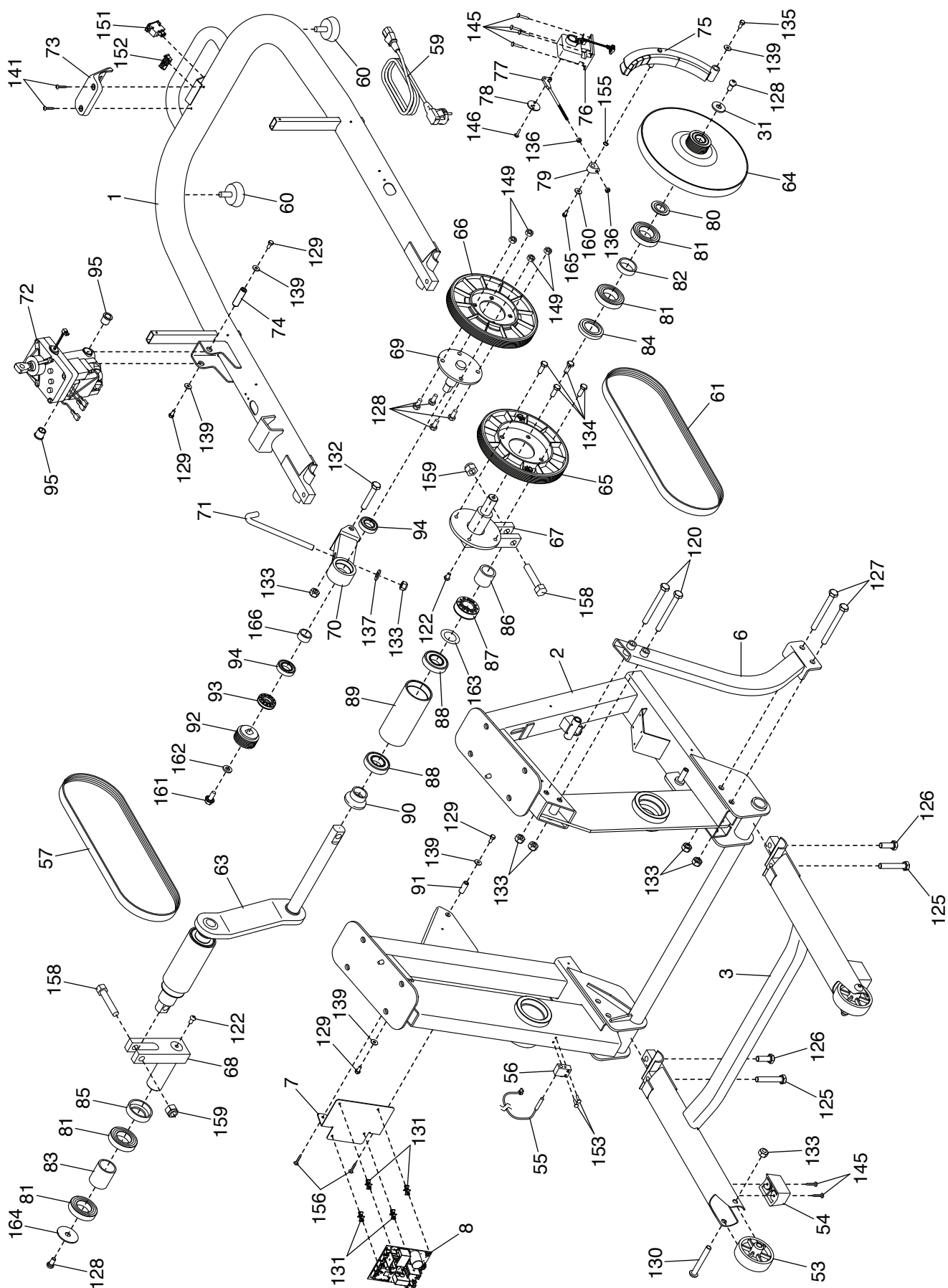
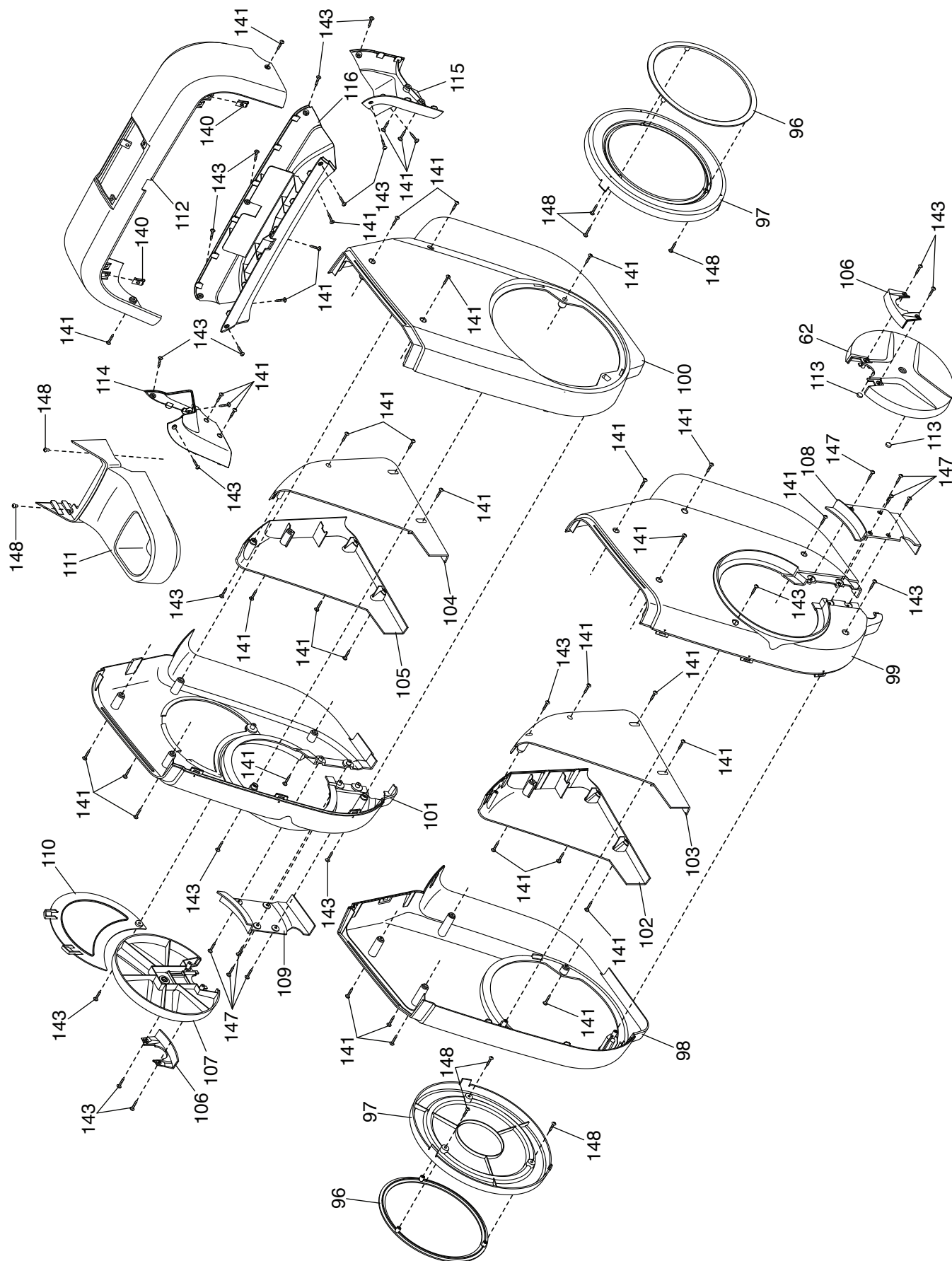


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle NTEVEL21018.0 R1218A





COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de 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.

