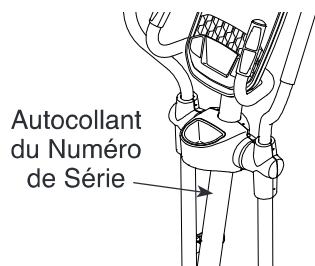


NordicTrack® SE 3i

N° du Modèle NTEVEL57019.0

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

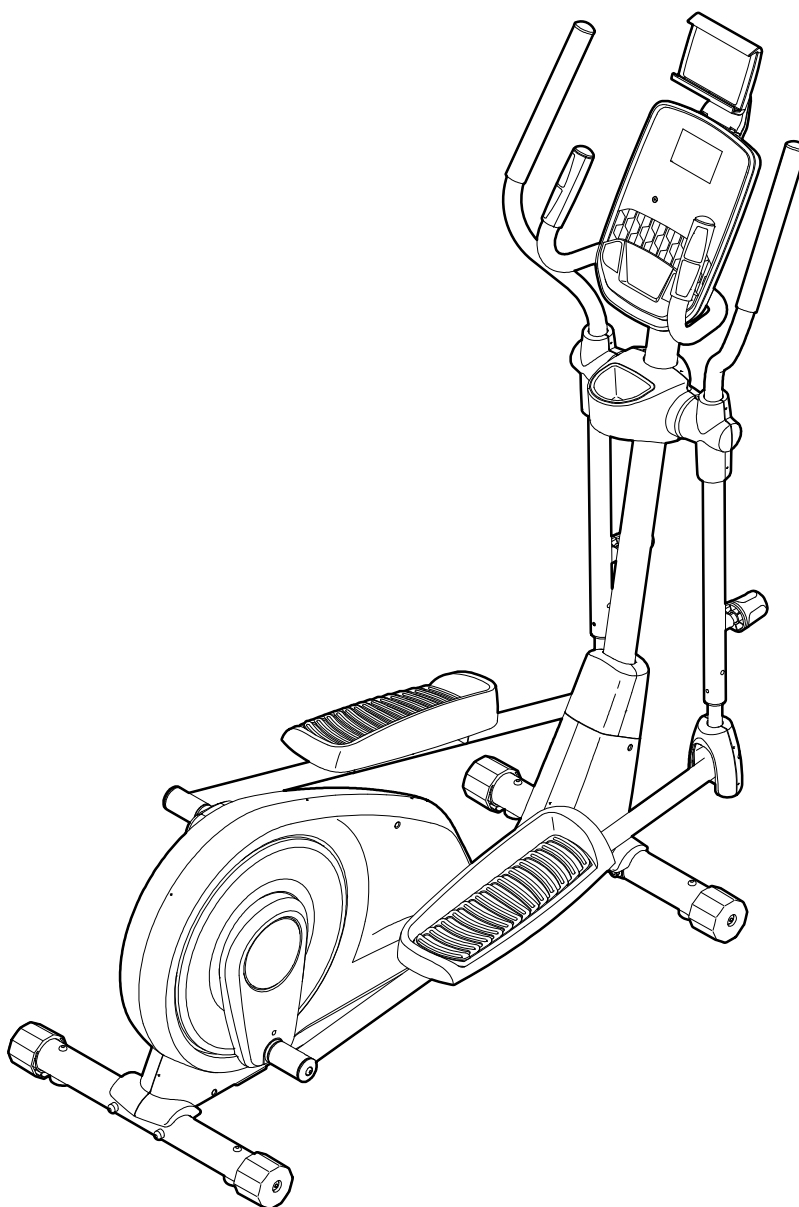
Téléphone : 0800 58 095

**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



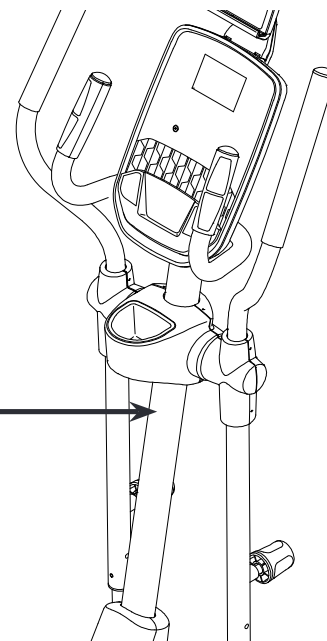
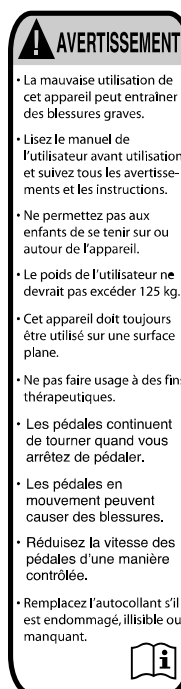
iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	5
ASSEMBLAGE	6
COMMENT UTILISER LE VÉLO ELLIPTIQUE.....	14
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	22
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	24
LISTE DES PIÈCES	25
SCHÉMA DÉTAILLÉ	26
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 page de 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.



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

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠️ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de 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'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 le vélo elliptique uniquement 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 90 cm d'espace à l'avant et à l'arrière de l'appareil, et 60 cm de chaque côté. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous le vélo elliptique.
8. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le vélo elliptique. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
9. Gardez les enfants de moins de 13 ans et les animaux domestiques à l'écart du vélo elliptique en tout temps.
10. Le vélo elliptique ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 125 kg.
11. 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.
12. 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.
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 les exercices.
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 SE 3I de NORDICTRACK®. Le vélo elliptique SE 3I offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements à la maison plus efficaces et agréables.

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.

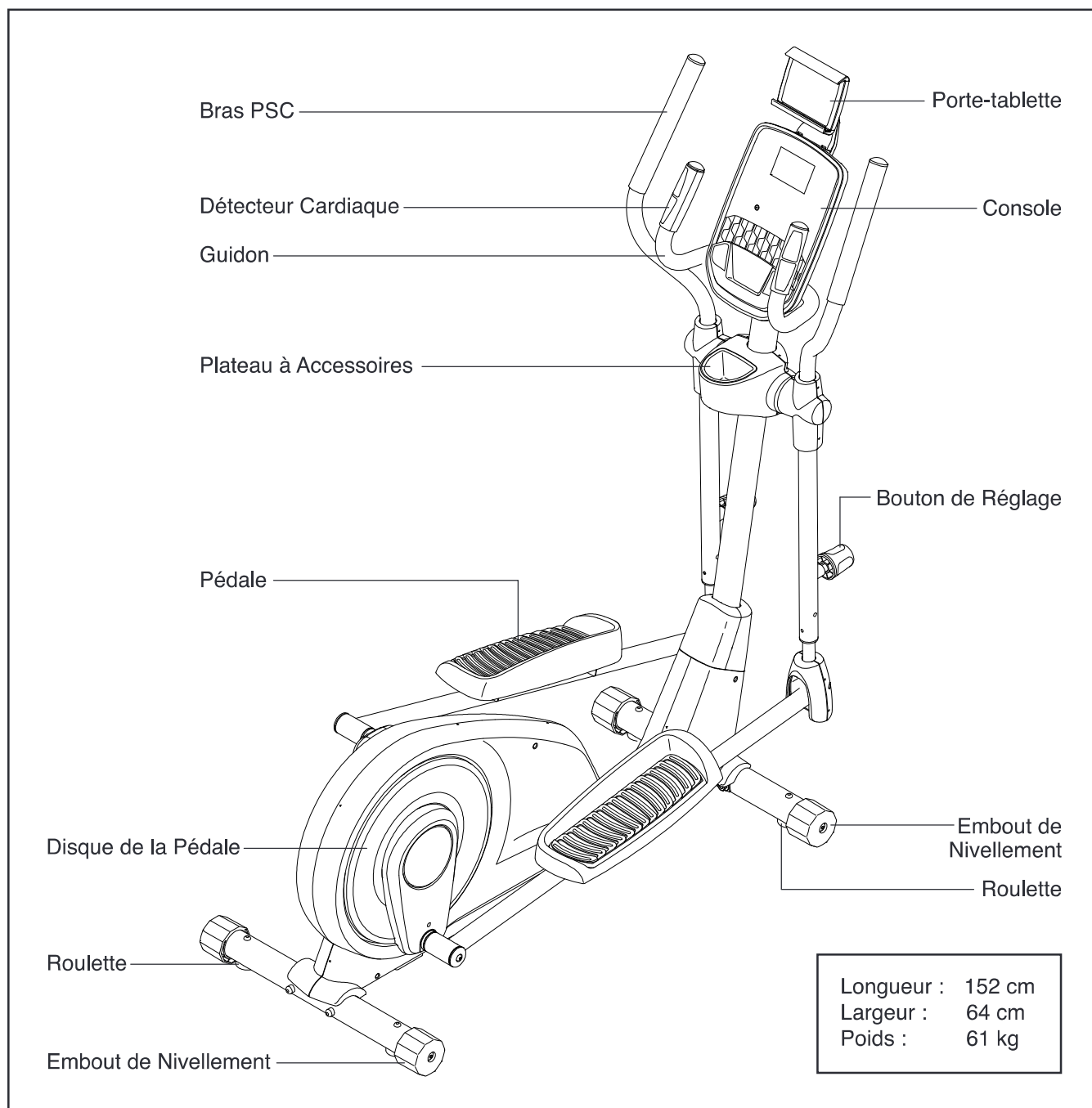
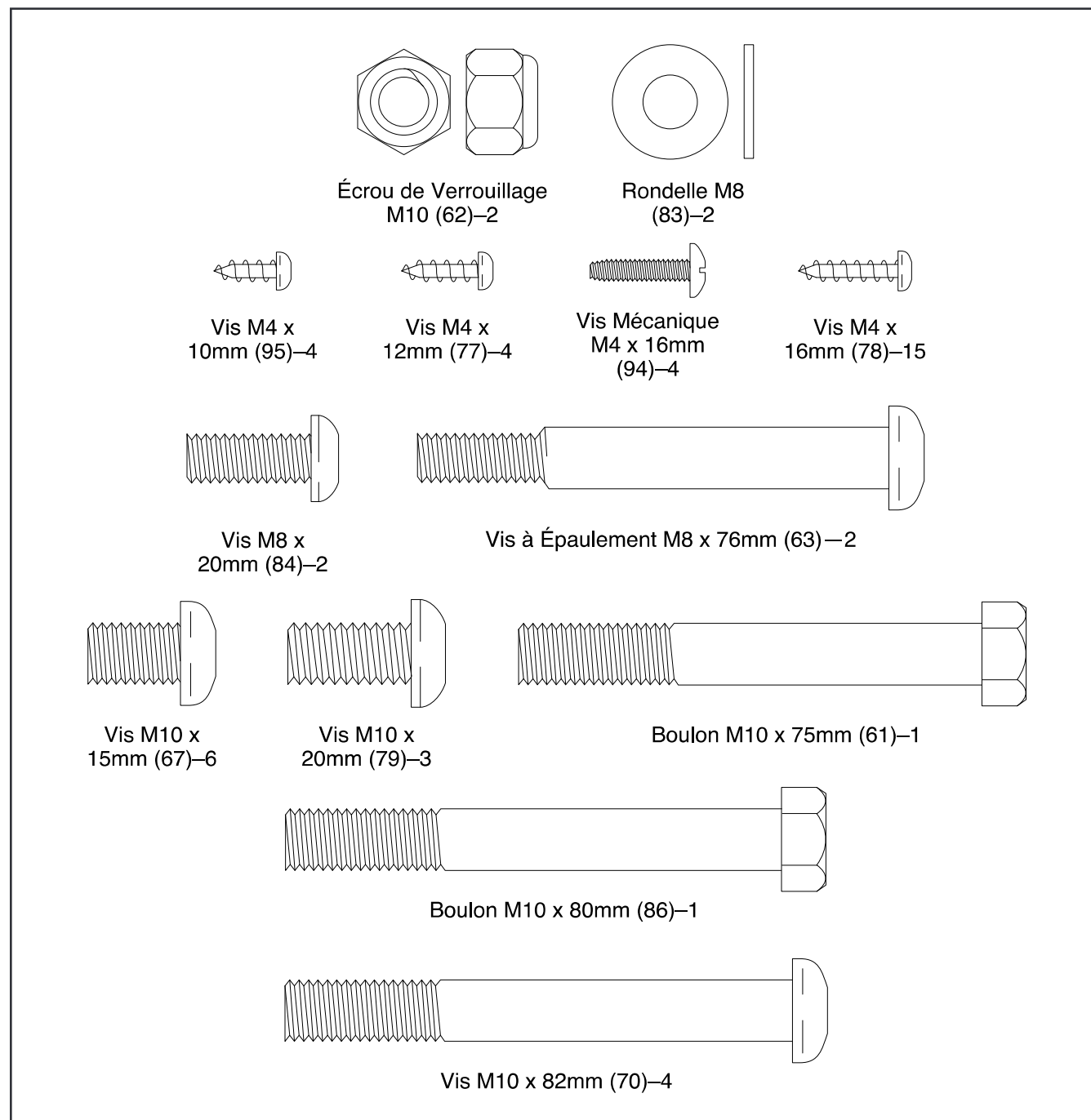


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Utilisez le schéma ci-dessous pour identifier les petites pièces nécessaires à l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce 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 une surface dégagée 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



deux clés à molette



un maillet en caoutchouc

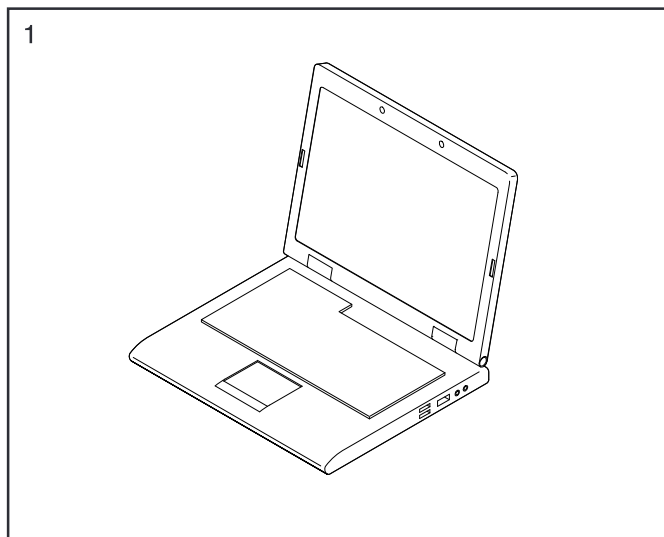


Un jeu de clés peut faciliter l'assemblage. Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

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

- obtenir 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 page de couverture du manuel) pour enregistrer votre appareil.

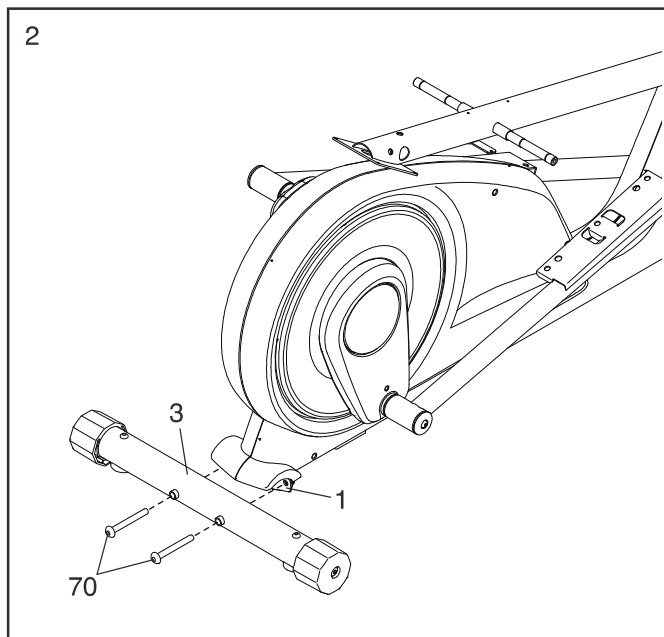


2. Si une cale de transport (non illustrée) est attachée sur le Cadre (1), retirez les vis de la cale (non illustrées) puis retirez la cale de transport. Jetez les vis et la cale de transport.

Avec l'aide d'une autre personne, placez du matériel d'emballage (non illustré) sous l'arrière du Cadre (1).

Fixez un Stabilisateur (3) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 82mm (70).

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

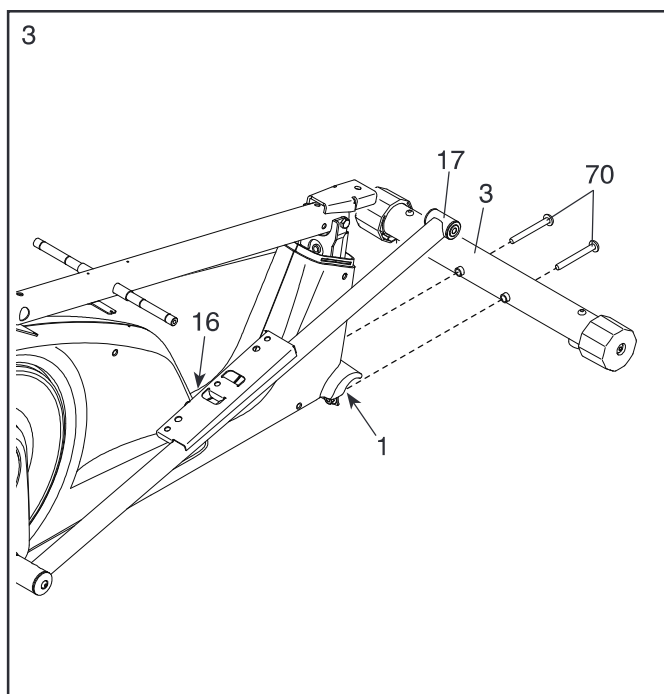


3. Si une cale de transport (non illustrée) est attachée sur le Cadre (1), retirez les vis (non illustrées) puis retirez la cale de transport. Jetez les vis et la cale de transport.

Avec l'aide d'une autre personne, placez du matériel d'emballage (non illustré) sous l'avant du Cadre (1).

Conseil : il faut soulever les Bras de la Pédale (16, 17) au-dessus du Stabilisateur (3) avant de le fixer. Fixez l'autre Stabilisateur sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 82mm (70).

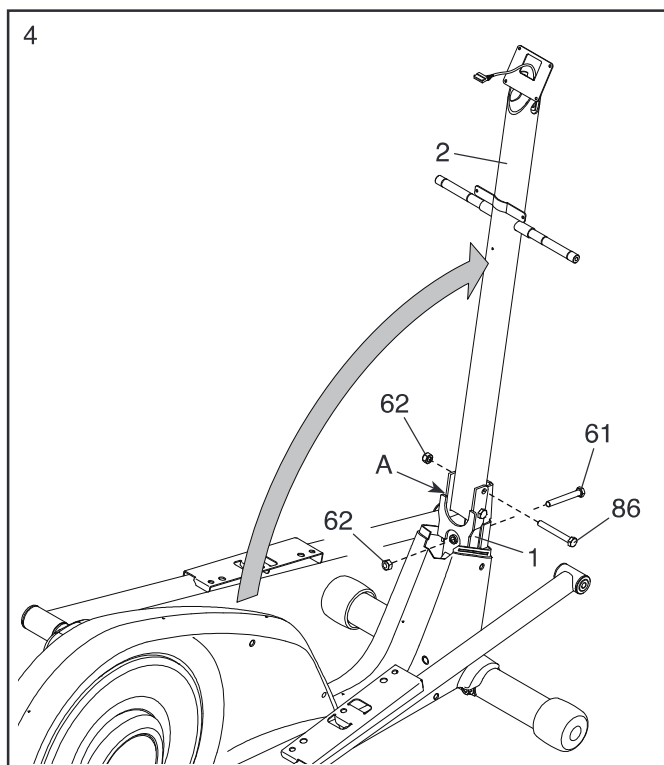
Retirez ensuite le matériel d'emballage placé sous la partie avant du Cadre (1).



4. Avec l'aide d'une autre personne, soulevez le Montant (2) jusqu'à la verticale.

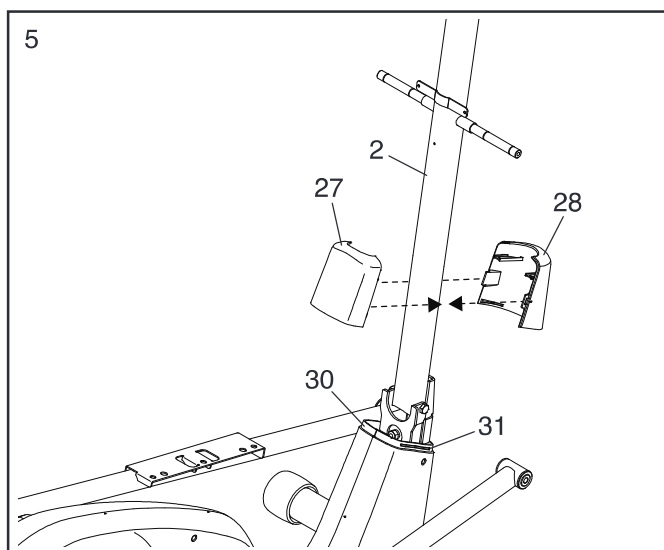
Fixez le Montant (2) sur le Cadre (1) à l'aide d'un Boulon M10 x 75mm (61), un Boulon M10 x 80mm (86), et deux Écrous de Verrouillage M10 (62) ; **insérez les deux Boulons puis serrez les Écrous de Verrouillage.**

Ensuite, serrez l'Écrou de Verrouillage M10 (A) indiqué.



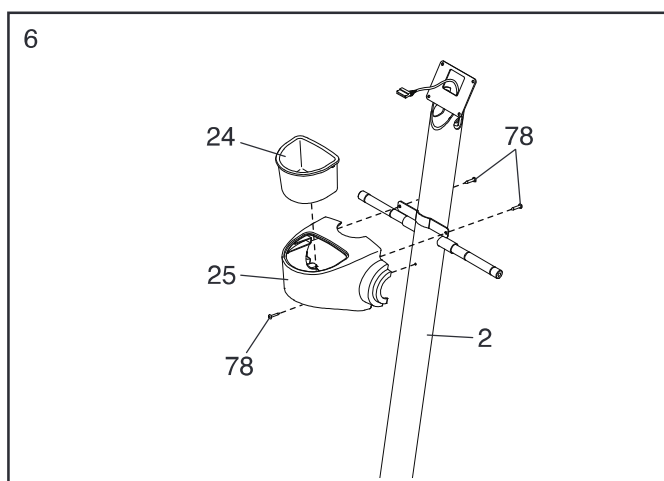
5. Localisez le Boîtier Arrière du Capot (27) et le Boîtier Avant du Capot (28), puis orientez-les comme illustré.

Appuyez les Boîtiers Arrière et Avant du Capot (27, 28) ensemble autour du Montant (2), faites-les glisser vers le bas et appuyez-les sur les Capots Gauche et Droit (30, 31).



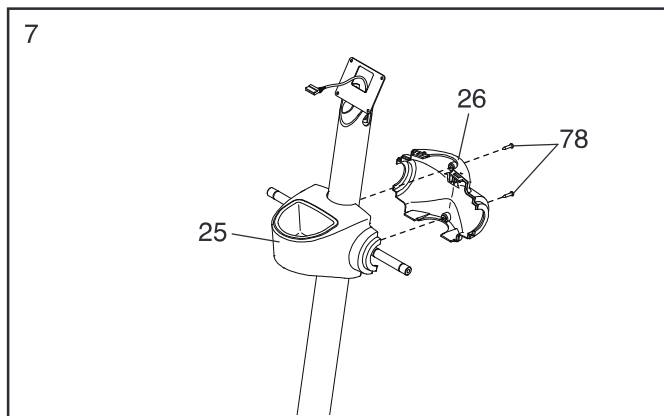
6. Fixez le Boîtier Arrière du Montant (25) sur le Montant (2) à l'aide de trois Vis M4 x 16mm (78) ; **vissez les Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

Ensuite, insérez le Plateau à Accessoires (24) dans le Boîtier Arrière du Montant (25).



7. Orientez le Boîtier Avant du Montant (26) de manière à ce que le mot "UP" soit en haut.

Fixez le Boîtier Avant du Montant (26) sur le Boîtier Arrière du Montant (25) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (78).

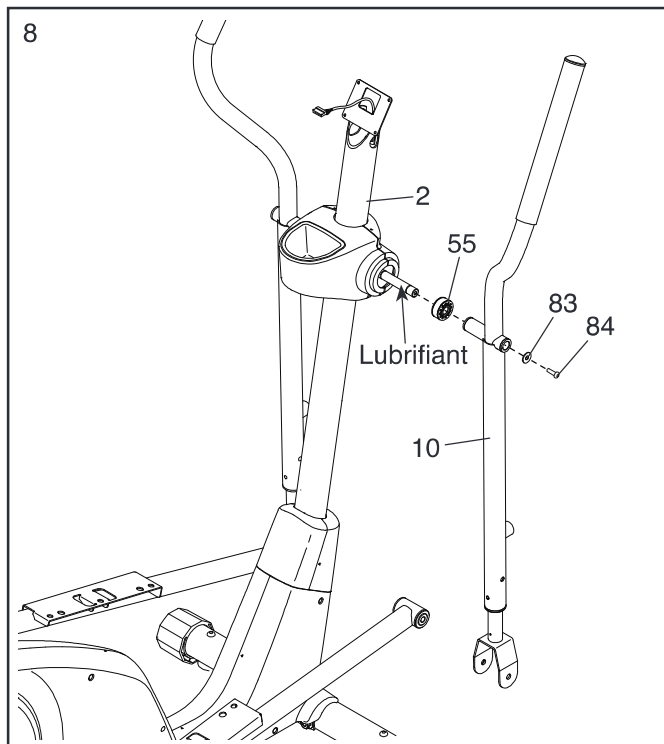


8. À l'aide d'un petit sac en plastique pour ne pas salir vos doigts, appliquez une bonne quantité du lubrifiant inclus sur les essieux du Montant (2).

Ensuite, faites glisser une Bague d'Espacement du Pivot (55) sur l'essieu droit du Montant (2). Localisez ensuite le Bras PSC Droit (10) et orientez-le comme illustré, puis faites-le glisser sur l'essieu droit du Montant (2).

Fixez le Bras PSC Droit (10) à l'aide d'une Vis M8 x 20mm (84) et d'une Rondelle M8 (83).

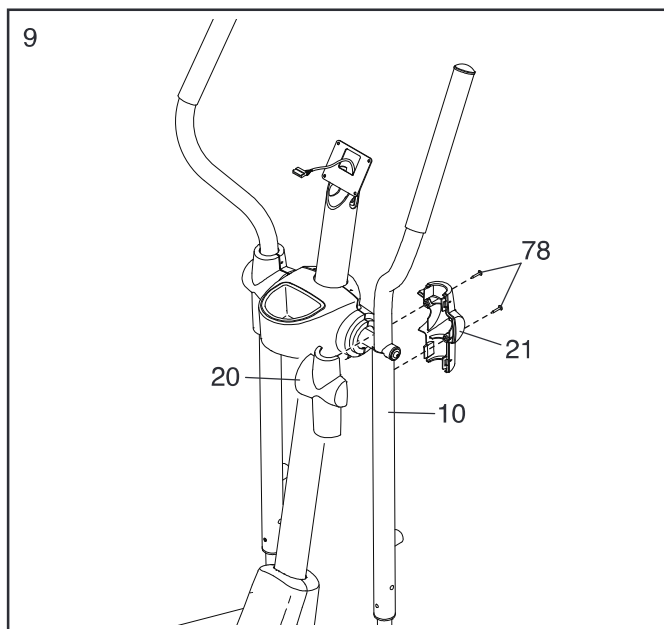
Répétez cette étape de l'autre côté du vélo elliptique.



9. Localisez les Boîtiers Arrière et Avant du Bras Droit (20, 21), puis orientez-les comme illustré.

Appuyez les Boîtiers Arrière et Avant du Bras Droit (20, 21) ensemble autour du Bras PSC Droit (10), puis fixez-les à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (78). **Conseil : fixez la Vis inférieure en premier, puis la Vis supérieure.**

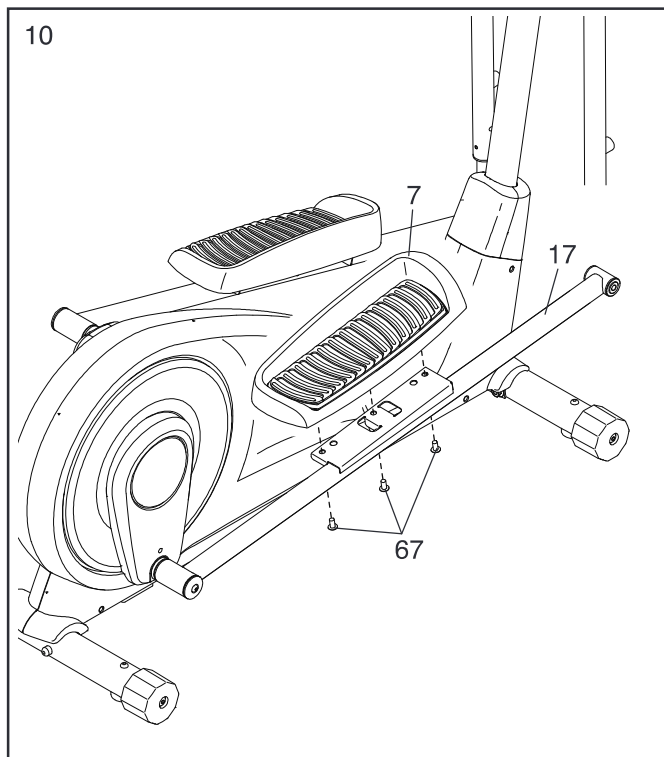
Répétez cette étape de l'autre côté du vélo elliptique.



10. Localisez la Pédale Droite (7) et orientez-la comme illustré.

Fixez la Pédale Droite (7) sur le Bras de la Pédale Droite (17) à l'aide de trois Vis M10 x 15mm (67) ; **vissez les trois Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer. Vous devez utiliser le trou central et les deux trous extérieurs pour fixer la Pédale Droite.**

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

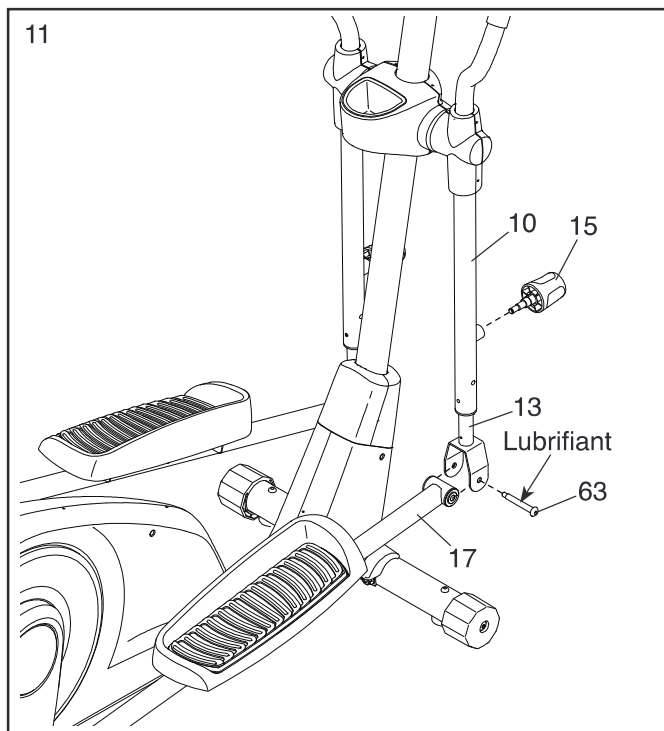


11. Appliquez un peu de lubrifiant sur une Vis à Épaulement M8 x 76mm (63).

Fixez l'extrémité avant du Bras de la Pédale Droite (17) à l'intérieur du support de la Jambe PSC (13) droite à l'aide de la Vis à Épaulement M8 x 76mm (63).

Ensuite, utilisez une clé à molette pour serrer un Bouton (15) dans le Bras PSC Droit (10). Ensuite, tirez le Bouton, faites glisser la Jambe PSC (13) plus loin dans le Bras PSC Droit, puis relâchez le Bouton dans un des trous de réglage sur la Jambe PSC.

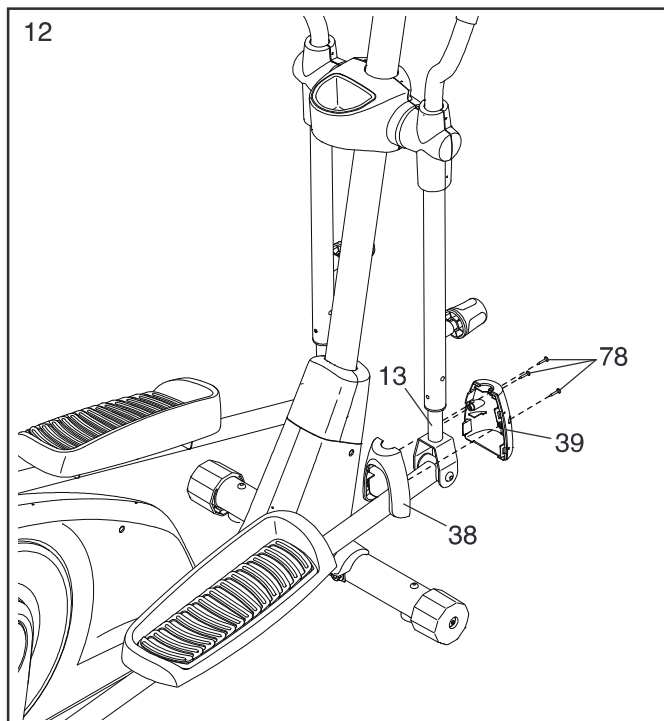
Répétez cette étape de l'autre côté du vélo elliptique.



12. Localisez les Boîtiers Arrière et Avant de la Jambe (38, 39), puis orientez-les comme illustré.

Appuyez les Boîtiers Arrière et Avant de la Jambe (38, 39) ensemble autour de la Jambe PSC (13) droite, puis fixez-les à l'aide de trois Vis M4 x 16mm (78) ; **vissez d'abord la Vis centrale de quelques tours, puis vissez les deux autres Vis. Ensuite, serrez toutes les Vis.**

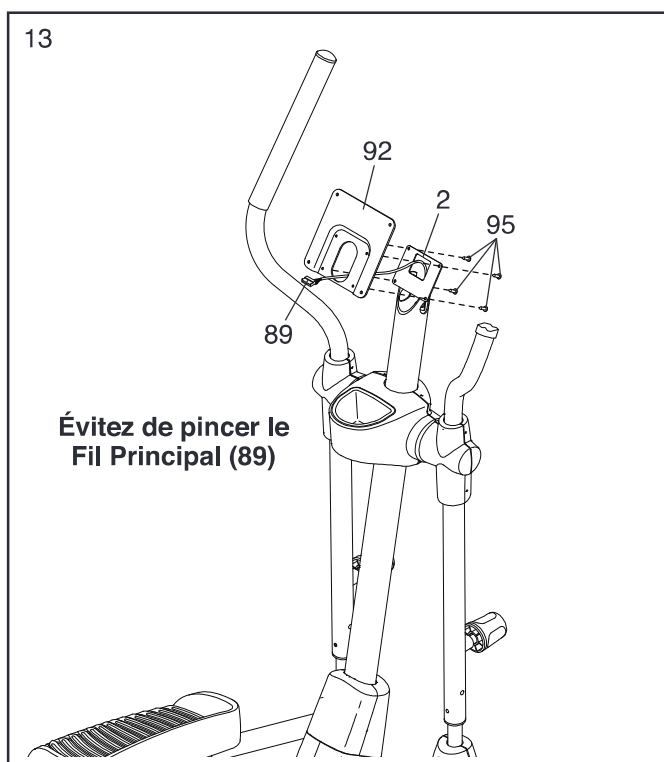
Répétez cette étape de l'autre côté du vélo elliptique.



13. Orientez la Plaque de la Console (92) comme illustré et tenez-la près du Montant (2).

Ensuite, insérez le Fil Principal (89) dans le Montant (2) à travers la Plaque de Console (92).

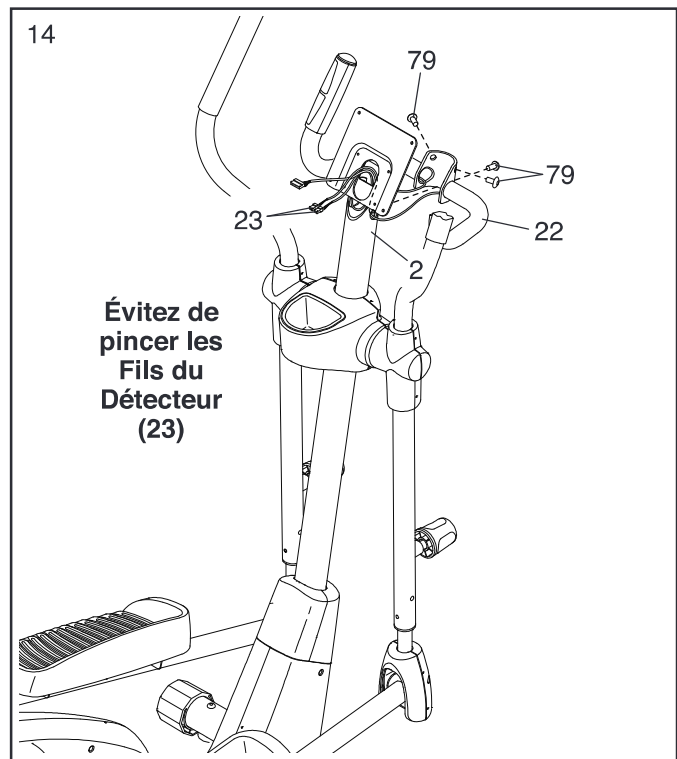
Conseil : évitez de pincer le Fil Principal (89). Fixez la Plaque de la Console (92) sur le Montant (2) à l'aide de quatre Vis M4 x 10mm (95) ; **vissez les Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**



14. Demandez à une autre personne de tenir le Guidon (22) en place autour du Montant (2).

Ensuite, localisez les Fils du Détecteur (23) à l'intérieur des côtés gauche et droit du Guidon (22), puis tirez-les doucement à travers du Montant (2) comme illustré.

Conseil : évitez de pincer les Fils du Détecteur (23). Fixez le Guidon (22) sur le Montant (2) à l'aide de trois Vis M10 x 20mm (79) ; vissez les Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.



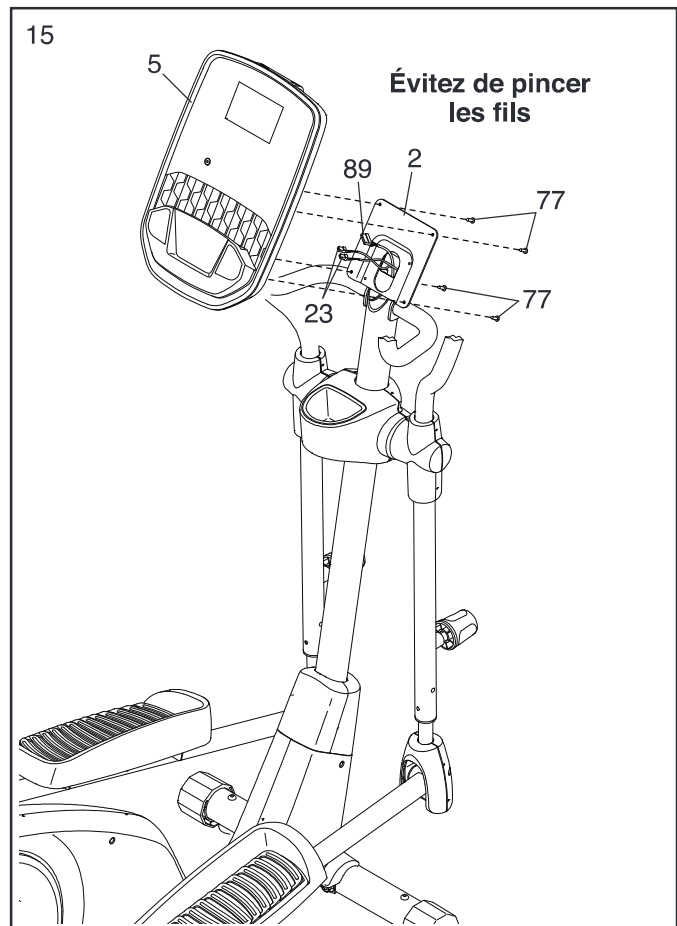
15. Détachez et jetez l'attache de fil du Fil Principal (89).

Pendant qu'une autre personne tient la Console (5) près du Montant (2), branchez le Fil Principal (89) et les Fils du Détecteur (23) dans les prises sur la Console.

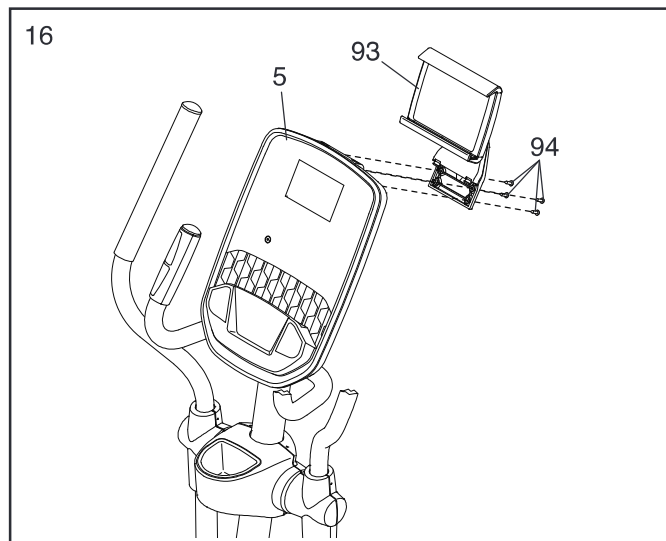
Les connecteurs du Fil Principal (89) et des Fils du Détecteur (23) devraient glisser facilement dans les prises et s'enclencher en place avec un bruit sec. Si un connecteur ne glisse pas facilement dans une prise, tournez le connecteur et essayez de nouveau. **Si vous ne branchez pas correctement les connecteurs, la Console (5) risque d'être endommagée lorsque vous utiliserez le vélo elliptique.**

Insérez l'excédant de fil dans le Montant (2).

Conseil : évitez de pincer les fils. Fixez la Console (5) sur le Montant (2) à l'aide de quatre Vis M4 x 12mm (77) ; vissez les Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.

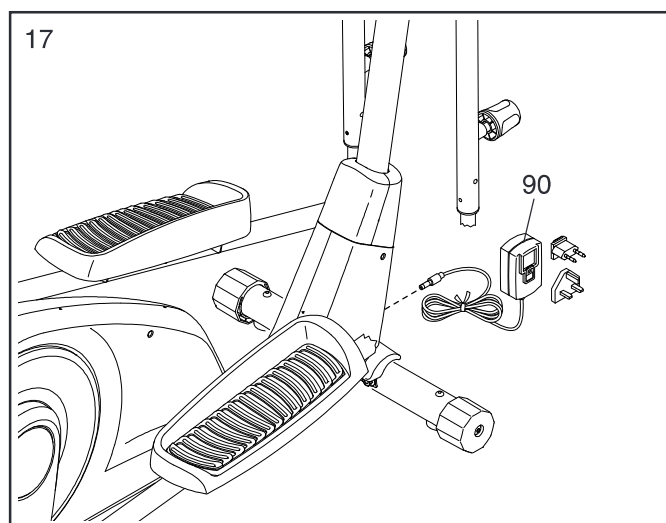


16. Fixez le Porte-tablette (93) sur la Console (5) à l'aide de quatre Vis Mécanique M4 x 16mm (94) ; **vissez les Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**



17. Branchez le Bloc d’Alimentation (90) dans la prise sur le cadre du vélo elliptique.

Remarque : pour brancher le Bloc d’Alimentation (90) dans une prise de courant, référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D’ALIMENTATION à la page 14.



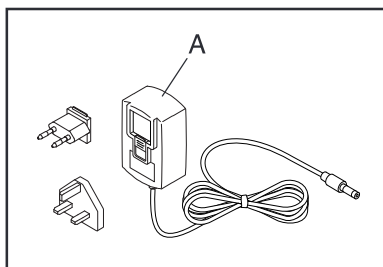
18. **Assurez-vous que toutes les pièces du vélo elliptique sont correctement serrées.** Placez un tapis sous le vélo elliptique pour protéger le sol. Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

COMMENT UTILISER LE VÉLO ELLIPTIQUE

COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

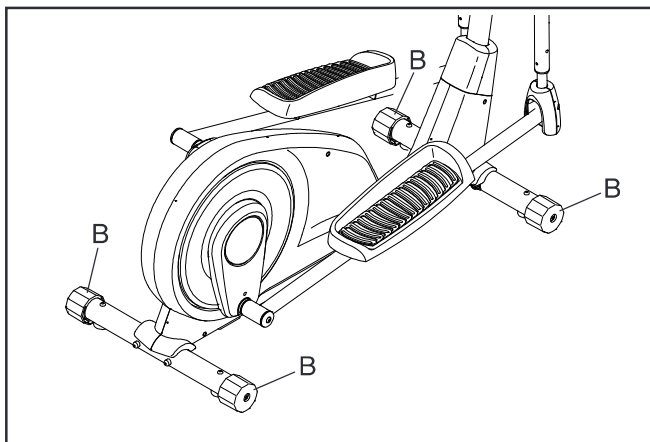
IMPORTANT : si le vélo elliptique a été exposé à des températures froides, laissez-le revenir à la température ambiante avant de brancher le bloc d'alimentation (A). Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager l'écran ou d'autres composants électriques de la console.

Branchez le bloc d'alimentation (A) dans la prise sur le cadre du vélo elliptique. Ensuite, branchez le bloc d'alimentation dans une prise de courant correctement installée et conforme à la réglementation locale.



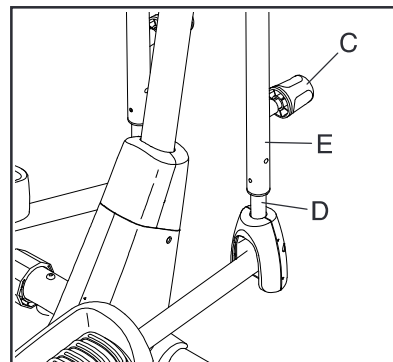
COMMENT STABILISER LE VÉLO ELLIPTIQUE

Si le vélo elliptique est légèrement bancal durant son utilisation, tournez un ou les deux embouts de nivellement (B) des stabilisateurs jusqu'à ce que le vélo soit stable.



COMMENT VARIER LE MOUVEMENT DES PÉDALES

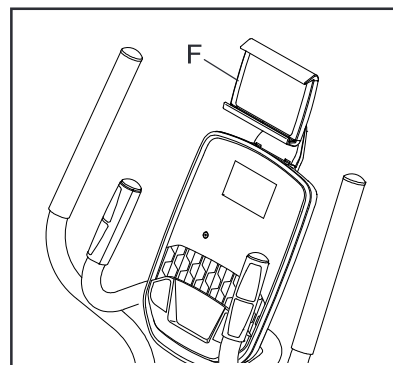
Pour varier le mouvement des pédales, tirez d'abord un des boutons (C), faites glisser la jambe PSC (D) plus à l'intérieur ou à l'extérieur du bras PSC (E), puis relâchez le bouton dans un des trois trous de réglage de la jambe PSC. **Ensuite, répétez cette étape de l'autre côté du vélo elliptique.**



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. Ne placez rien sur le porte-tablette.**

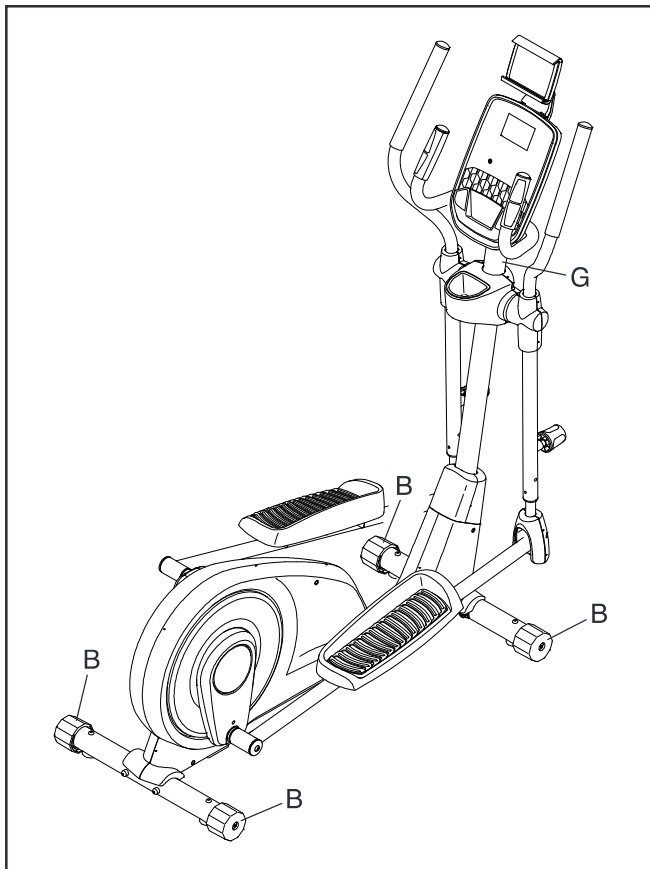
Pour placer une tablette dans le porte-tablette (F), faites glisser le porte-tablette vers le haut, placez la tablette dans la gouttière, puis tirez le porte-tablette vers le bas sur le rebord supérieur de la tablette.



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 dans l'ordre inverse pour sortir la tablette du porte-tablette.

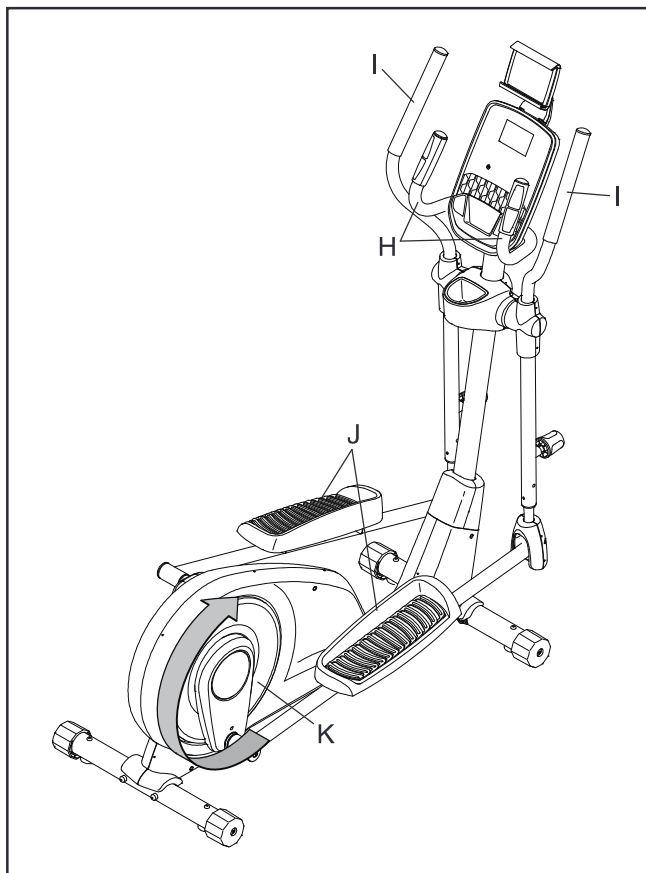
COMMENT DÉPLACER LE VÉLO ELLIPTIQUE

Tournez tous les embouts de nivellement (B) dans la position de transport ; en position de transport, la roulette à côté de chaque embout de Nivellement doit toucher le sol. Ensuite, tenez le montant (G) et déplacez doucement le vélo elliptique jusqu'à l'endroit désiré. Tournez alors les embouts de nivellement jusqu'à ce que les roulettes ne touchent plus le sol et que le vélo elliptique est à plat sur le sol.



COMMENT S'ENTRAÎNER SUR LE VÉLO ELLIPTIQUE

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. Puis, posez l'autre pied sur l'autre pédale.



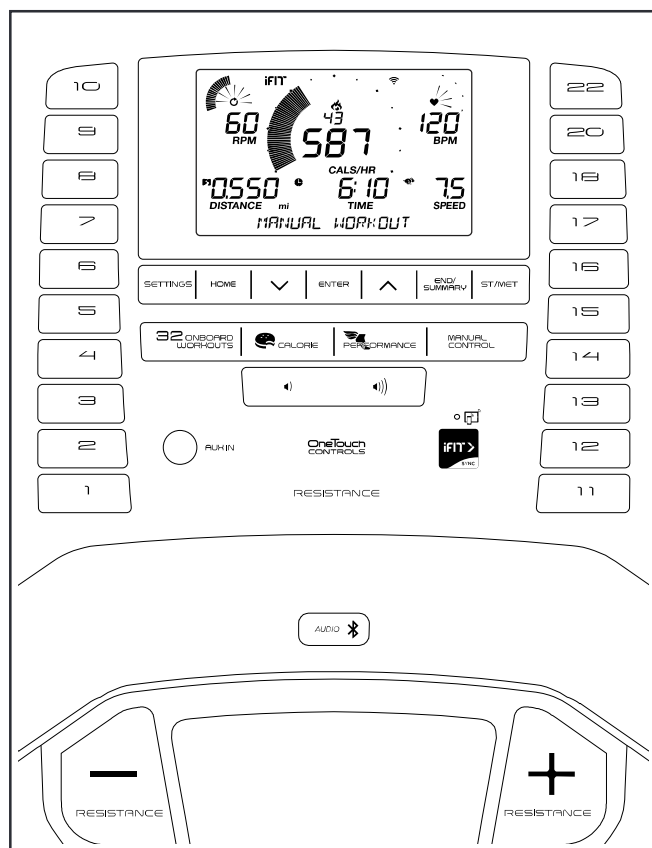
Appuyez sur les pédales (J) jusqu'à ce qu'elles commencent à tourner avec un mouvement continu.

Remarque : les disques des pédales (K) peuvent tourner dans les deux sens. Il est recommandé de tourner les disques des pédales dans le sens de la flèche ; toutefois, pour varier l'exercice, vous pouvez tourner les disques des 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 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.. Ensuite, descendez de la pédale la plus basse.

SCHÉMA DE LA CONSOLE



FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

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

Quand vous utilisez le mode manuel de la console, vous pouvez changer la résistance des pédales 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 d'une ceinture cardiaque compatible. **Référez-vous à la page 21 pour savoir comment acheter une ceinture cardiaque en option.**

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

La console est également équipée d'un choix d'entraînements intégrés. Chaque entraînement prédéfini contrôle automatiquement la résistance des pédales et vous guide tout au long d'un entraînement efficace.

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

Pour utiliser le mode manuel, lisez la suite sur cette page. **Pour utiliser un entraînement intégré**, référez-vous à la page 18. **Pour connecter votre tablette à la console**, référez-vous à la page 19. **Pour connecter votre ceinture cardiaque à la console**, référez-vous à la page 20. **Pour utiliser le système audio**, référez-vous à la page 20. **Pour vous connecter au système audio avec Bluetooth**, référez-vous à la page 20. **Pour changer les paramètres de la console**, référez-vous à la page 21.

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

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

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

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

Quand vous allumez la console, l'écran s'allume. La console est alors prête à l'utilisation.

2. **Sélectionnez le mode manuel.**

Appuyez sur la touche Manual Control (contrôle manuel) sur la console pour sélectionner le mode manuel.

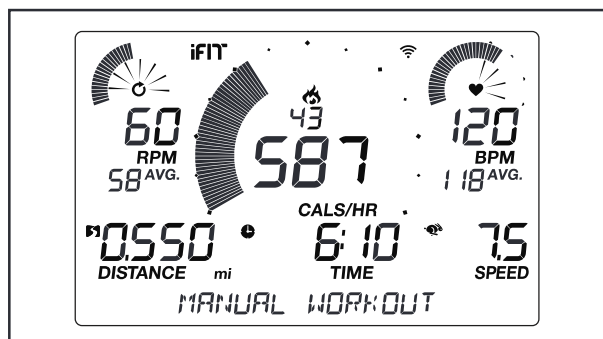
3. **Changez la résistance des pédales comme vous le désirez.**

Pendant que vous pédalez, changez la résistance des pédales en appuyant les touches d'augmentation et de diminution Resistance (résistance) ou l'une des touches Resistance (résistance) numérotées.

Remarque : quand vous appuyez sur une touche, les pédales prennent quelques instants pour atteindre la résistance sélectionnée.

4. Suivez votre progression à l'écran.

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



icône flamme (calories) – Cet écran affiche la quantité approximative de calories brûlées. Quand certains entraînements intégrés sont sélectionnés, cet écran affiche la quantité de calories qu'il reste à brûler pour l'entraînement.

Cals/Hr (calories par heure) – Cet écran indique la quantité approximative de calories brûlées par heure.

Distance – Cet écran affiche la distance parcourue en pédalant, en miles (mi) ou en kilomètres (km). Pour changer d'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche St/Met (impérial/métrique).

BPM (rythme cardiaque) – Cet écran affiche votre rythme cardiaque lorsque vous utilisez une ceinture cardiaque (voir l'étape 5).

BPM AVG (rythme cardiaque moyen) – Cet écran calcule votre rythme cardiaque moyen en battements par minute (bpm) lorsque vous utilisez une ceinture cardiaque (voir l'étape 5).

Resistance (résistance) – Cet écran affiche le niveau de résistance des pédales pendant quelques secondes chaque fois que le niveau change.

RPM (rotations par minute) – Cet écran affiche votre vitesse de pédalage en rotations par minute (rpm).

RPM AVG (vitesse moyenne en rotations par minute) – Cet écran affiche votre vitesse de pédalage moyenne en rotations par minute (rpm).

Speed (vitesse) – Cet écran affiche votre vitesse de pédalage, en miles par heure ou en kilomètres par heure. Pour changer d'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche St/Met (impérial/métrique).

Time (temps) – Lorsque le mode manuel est sélectionné, cet écran affiche le temps écoulé. Quand certains entraînements intégrés sont sélectionnés, cet écran affiche le temps restant avant la fin de l'entraînement.

Watts – Cet écran calcule la quantité approximative d'énergie que vous fournissez, en watts.

AVG (énergie moyenne en watts) – Cet écran affiche la quantité d'énergie moyenne fournie durant l'entraînement, en watts.

Le Mode Balayage et le Mode Prioritaire

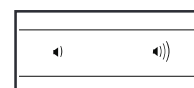
– Les calories et les watts s'affichent en alternance (mode balayage). Pour que les calories ou les watts s'affichent en continu (mode prioritaire), appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution à côté de la touche Enter (entrer) jusqu'à ce que le mode désiré s'affiche. Pour revenir au mode balayage, appuyez sur la touche d'augmentation jusqu'à ce que le mot SCAN (balayage) apparaisse à l'écran.



Appuyez sur la touche Home (accueil) pour revenir au menu principal. Si nécessaire, appuyez de nouveau sur la touche Home (accueil).

Appuyez sur la touche End/Summary (fin/bilan) pour arrêter l'entraînement et voir un bilan de l'entraînement. Le bilan de l'entraînement s'affiche à l'écran pendant quelques secondes.

Réglez le volume de la console en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution du volume.



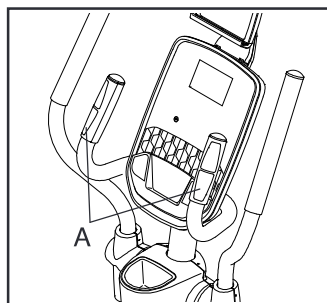
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance selon le système impérial ou le système métrique. Pour changer d'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche St/Met (impérial/métrique).

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque en utilisant le détecteur cardiaque intégré, ou une ceinture cardiaque en option (**voir page 21 pour des informations sur la ceinture cardiaque en option**). Remarque : la console est compatible avec toutes les ceintures cardiaques Bluetooth® Smart.

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

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



6. Lorsque vous avez terminé vos exercices, la console s'éteint automatiquement.

Si les pédales ne bougent pas pendant plusieurs secondes, la console se met en veille et le temps se met à clignoter à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

Si les pédales ne bougent pas pendant plusieurs minutes et si aucune touche n'est utilisée, la console s'éteint et les affichages se remettent à zéro.

Remarque : la console est équipée d'un mode d'affichage de démonstration conçu pour être utilisé quand le vélo elliptique est exposé dans un magasin. Lorsque le mode démo est activé, l'écran affiche une présentation de démonstration. Pour désactiver le mode démo, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 21.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

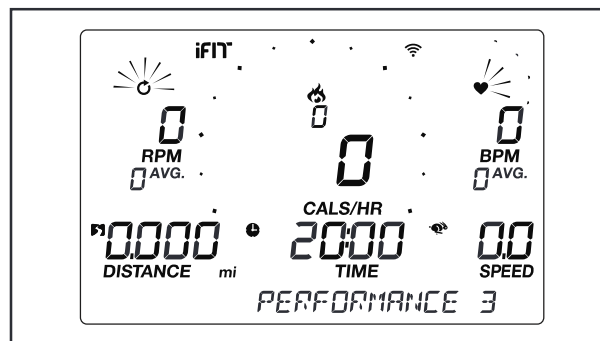
1. Commencez à pédaler ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour allumer la console.

Quand vous allumez la console, l'écran s'allume. La console est alors prête à l'utilisation.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

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

Quand vous sélectionnez un entraînement intégré, l'écran affiche le nom de l'entraînement, sa durée ou la quantité de calories brûlées.



La vitesse et la résistance maximales de l'entraînement apparaissent également à l'écran.

3. Commencez à pédaler pour démarrer l'entraînement.

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

Si une résistance différente est programmée pour le segment suivant de l'entraînement, la résistance apparaîtra à l'écran pendant quelques secondes pour vous prévenir. La résistance des pédales change à ce moment.

Pendant votre entraînement, la console vous invitera à maintenir une vitesse proche de l'objectif programmé pour le segment en cours. **Quand les mots GO FASTER (allez plus vite) s'affichent à l'écran**, accélérez votre cadence. **Quand les mots SLOW DOWN (ralentissez) s'affichent à l'écran**, ralentissez votre cadence. **Quand les mots IN RANGE TARGET (dans la zone d'objectif) s'affichent à l'écran**, maintenez votre cadence actuelle.

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

Si le niveau de résistance du segment en cours est trop élevé ou trop faible, vous pouvez le changer manuellement en appuyant sur les touches Resistance (résistance). **IMPORTANT : quand un segment de l'entraînement se termine, les pédales se règlent automatiquement sur le niveau de résistance programmé pour le segment suivant.**

L'entraînement continue de cette façon jusqu'à la fin du dernier segment. Pour arrêter l'entraînement à n'importe quel moment, arrêtez de pédaler. Le temps se met alors à clignoter à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

Pour mettre fin à l'entraînement, appuyez sur la touche End/Summary (fin/bilan). Un bilan de l'entraînement apparaît alors à l'écran pendant quelques secondes.

4. Suivez votre progression à l'écran.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 17.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 18.

6. Lorsque vous avez terminé vos exercices, la console s'éteint automatiquement.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 18.

COMMENT CONNECTER VOTRE TABLETTE À LA CONSOLE

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

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

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

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

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

Si vous connectez votre ceinture cardiaque et votre tablette à la console, **vous devez connecter la ceinture avant de connecter la tablette.** Référez-vous à la section COMMENT CONNECTER VOTRE CEINTURE CARDIAQUE À LA CONSOLE à la page 20.

3. Connectez votre tablette à la console.

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

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

4. Enregistrez et consultez vos informations d'entraînement.

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

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

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

Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres appareils (y compris les tablettes, les ceintures cardiaques, etc) seront déconnectées.

COMMENT CONNECTER VOTRE CEINTURE CARDIAQUE À LA CONSOLE

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

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

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

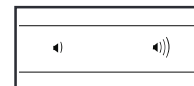
Pour rompre la connexion entre votre ceinture cardiaque et la console, appuyez sur la touche iFit Sync (synchronisation avec iFit) sur la console et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que la LED sur la console devienne verte.

Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres appareils (y compris les tablettes, les ceintures cardiaques, etc) seront déconnectées.

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 qui vend 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 SE CONNECTER AU SYSTÈME AUDIO AVEC BLUETOOTH

Si vous le souhaitez, vous pouvez connecter votre dispositif intelligent au système audio de la console avec Bluetooth.

Tout d'abord, assurez-vous que l'option Bluetooth est activée sur votre appareil.

Ensuite, placez ou tenez votre appareil près de la console. Ensuite, associez votre appareil à la console comme suit : appuyez sur la touche Bluetooth sur la console et maintenez-la enfoncée pendant 3 secondes ; la console entrera en mode de couplage.



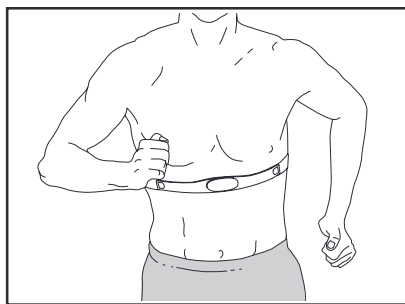
Quand votre appareil et la console sont couplés avec succès, le contenu audio de votre appareil jouera sur le système audio de la console.

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

Vous pourrez effacer des appareils de la mémoire de la console si nécessaire. Pour effacer tous les appareils Bluetooth enregistrés dans la mémoire de la console, appuyez sur la touche Audio et maintenez-la enfoncée pendant 10 secondes.

LA CEINTURE CARDIAQUE EN OPTION

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir un



rythme cardiaque approprié durant vos entraînements. La ceinture cardiaque en option vous permettra de contrôler en permanence votre rythme cardiaque pendant vos exercices, et vous aidera ainsi à atteindre vos objectifs personnels de remise en forme. **Pour acheter une ceinture cardiaque, référez-vous à la page de couverture de ce manuel et contactez le Service à la Clientèle.**

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

COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

1. Sélectionnez le mode des paramètres.

Pour sélectionner le mode des paramètres, appuyez sur la touche Settings (paramètres). Les informations des paramètres apparaissent à l'écran.

2. Naviguez dans le mode des paramètres.

Lorsque le mode des paramètres est sélectionné, l'écran affiche des données en option. Appuyez plusieurs fois sur les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Enter (entrer) pour sélectionner l'écran en option qui vous intéresse.

La partie inférieure de l'écran affiche des instructions pour l'écran sélectionné. **Suivez bien les instructions affichées dans la partie inférieure de l'écran.**

Remarque : les écrans optionnels de test d'affichage et de test des boutons sont destinés aux techniciens d'entretien. Veuillez ne pas tenir compte de ces écrans.

3. Changez les paramètres comme vous le désirez.

Units (unité de mesure) – L'unité de mesure sélectionnée apparaît à l'écran. Pour changer d'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche Enter (entrer) ou sur la touche St/Met (impérial/métrique). Pour voir les informations de l'entraînement avec le système impérial (miles et pieds), sélectionnez l'option ENGLISH. Pour voir les informations avec le système métrique, sélectionnez METRIC (métrique).

Contrast Level (niveau de contraste) – Le niveau de contraste actuellement sélectionné apparaît à l'écran. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de la résistance pour régler le niveau de contraste.

Usage Information (informations d'utilisation) – L'écran affiche le nombre total d'heures d'utilisation du vélo elliptique ainsi que la distance totale parcourue (en miles ou en kilomètres) en pédalant sur l'appareil.

Demo (démonstration) – La console est équipée d'un mode d'affichage de démonstration conçu pour être utilisé quand le vélo elliptique est exposé dans un magasin. Appuyez plusieurs fois sur la touche d'augmentation de la résistance pour activer ou désactiver le mode démonstration.

4. Quittez le mode des paramètres.

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

ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

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

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

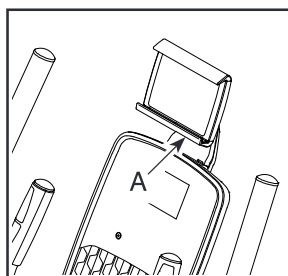
RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DE CONSOLE

Si la console 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 à la page 18.

Si vous avez besoin d'un nouveau bloc d'alimentation, appelez notre Service à la Clientèle au numéro de téléphone indiqué sur la page de couverture du manuel. IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, utilisez uniquement un bloc d'alimentation réglé fournis par le fabricant.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DU PORTE-TABLETTE

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

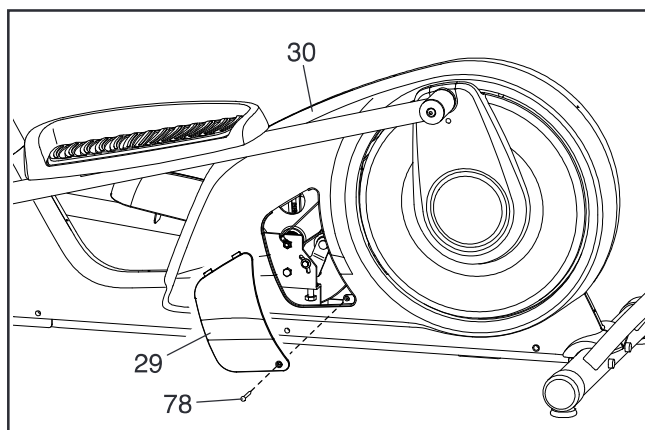


COMMENT AJUSTER LA COURROIE DE TRACTION

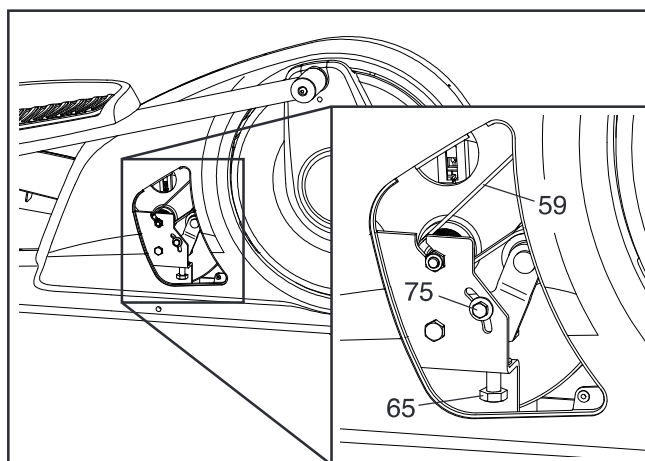
Si vous sentez que les pédales glissent quand vous pédalez, même quand la résistance est réglée sur le niveau le plus haut, vous devez ajuster la courroie de traction.

Pour ajuster la courroie de traction, **débranchez d'abord le bloc d'alimentation.**

Ensuite, localisez le Panneau d'Accès (29) sur le Capot Gauche (30). Retirez la Vis M4 x 16mm (78) et le Panneau d'Accès.



Dévissez la Vis du Tendeur (75). Ensuite, serrez la Vis M10 x 55mm (65) jusqu'à ce que la Courroie de Traction (59) soit bien tendue.

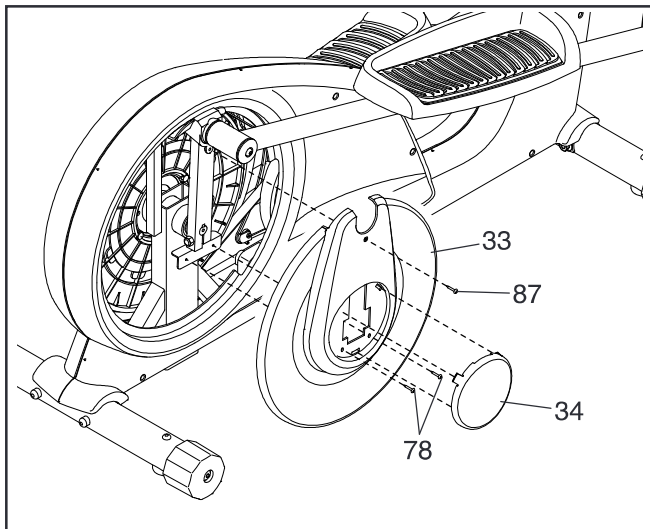


Quand la Courroie de Traction (59) est tendue, serrez la Vis du Tendeur (75). Enfin, remplacez le Panneau d'Accès (29) et branchez le bloc d'alimentation.

COMMENT RÉGLER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

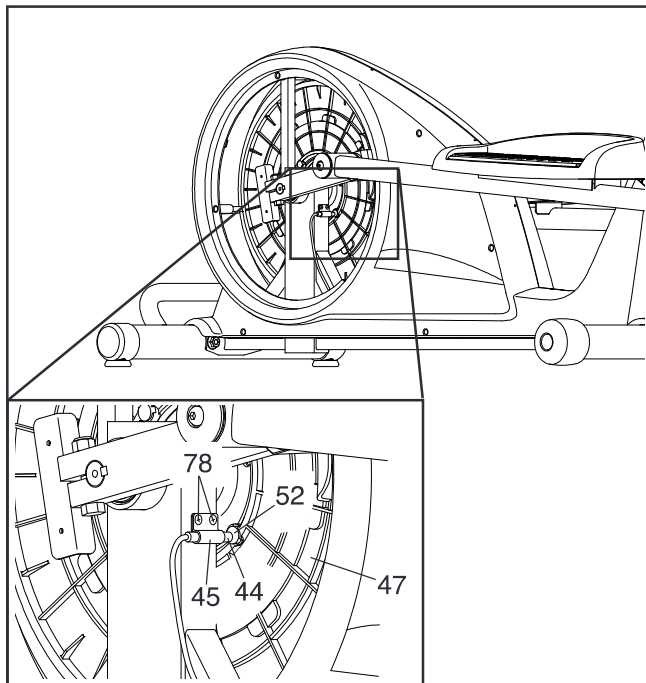
Si les données affichées sur la console semblent inexactes, le capteur magnétique doit être réglé.

Avant de régler le capteur magnétique, **débranchez le bloc d'alimentation**. Ensuite, à l'aide d'un tournevis plat, retirez doucement le Boîtier du Disque (34) droit.



Retirez la Vis Mécanique M4 x 15mm (87) et les deux Vis M4 x 16mm (78) du Disque (33) droit puis retirez le Disque droit.

Localisez le Capteur Magnétique (44). Desserrez légèrement les deux Vis M4 x 16mm (78).



Ensuite, tournez la Poulie (47) jusqu'à ce qu'un Aimant (52) soit aligné avec le Capteur Magnétique (44). Faites glisser le Capteur Magnétique légèrement plus près ou plus loin de l'Aimant. Ensuite, resserrez les Vis M4 x 16mm (78).

Branchez le bloc d'alimentation et tournez la Poulie (47) pendant un moment. Répétez le processus ci-dessus, si nécessaire, jusqu'à ce que la console affiche des données exactes.

Lorsque le capteur magnétique est correctement réglé, remontez les pièces que vous avez démontées puis branchez le bloc d'alimentation.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

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

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

165	155	145	140	130	125	115	❤️
145	138	130	125	118	110	103	❤️
125	120	115	110	105	95	90	❤️
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

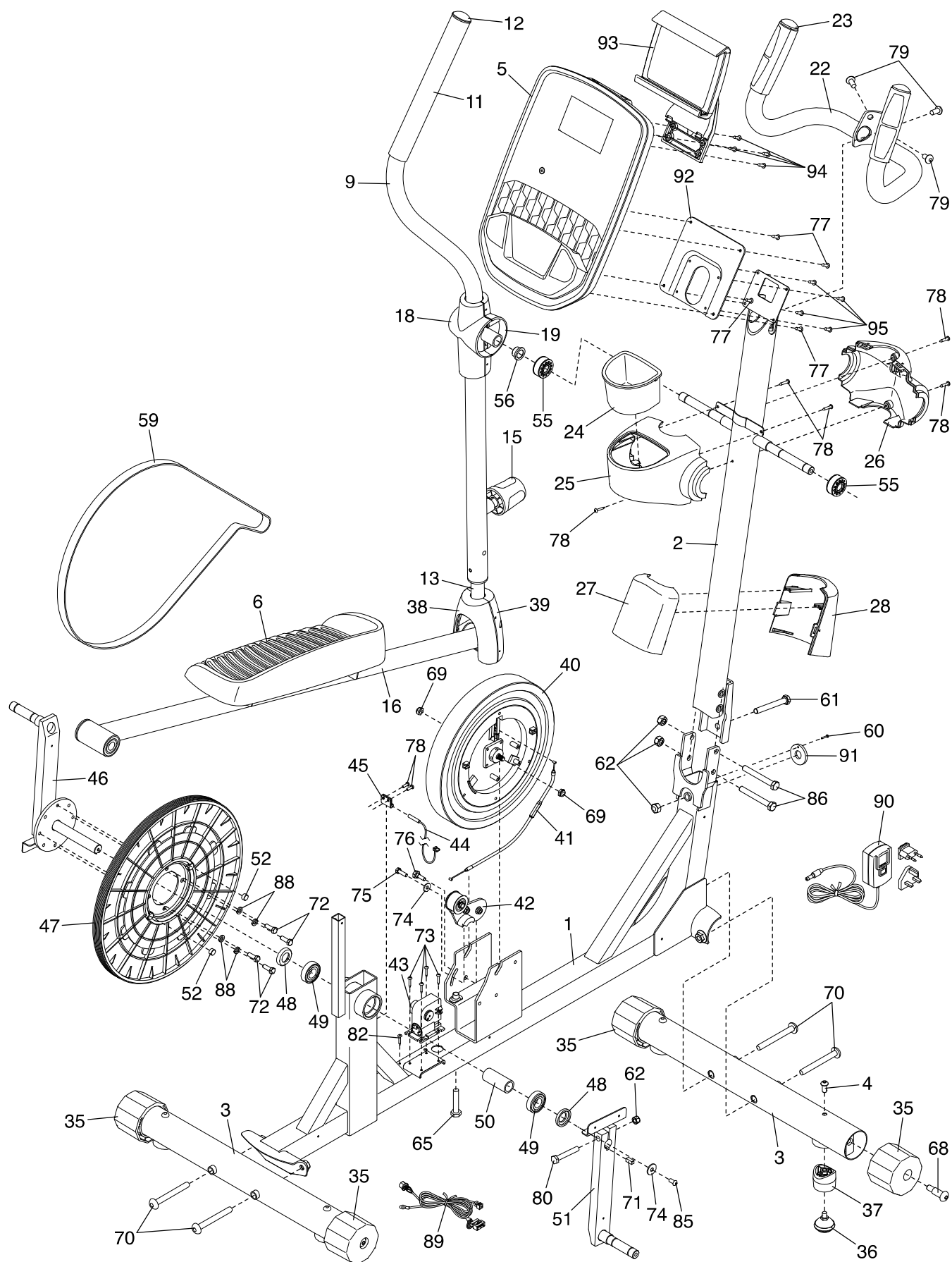
N° du Modèle NTEVEL57019.0 R0419A

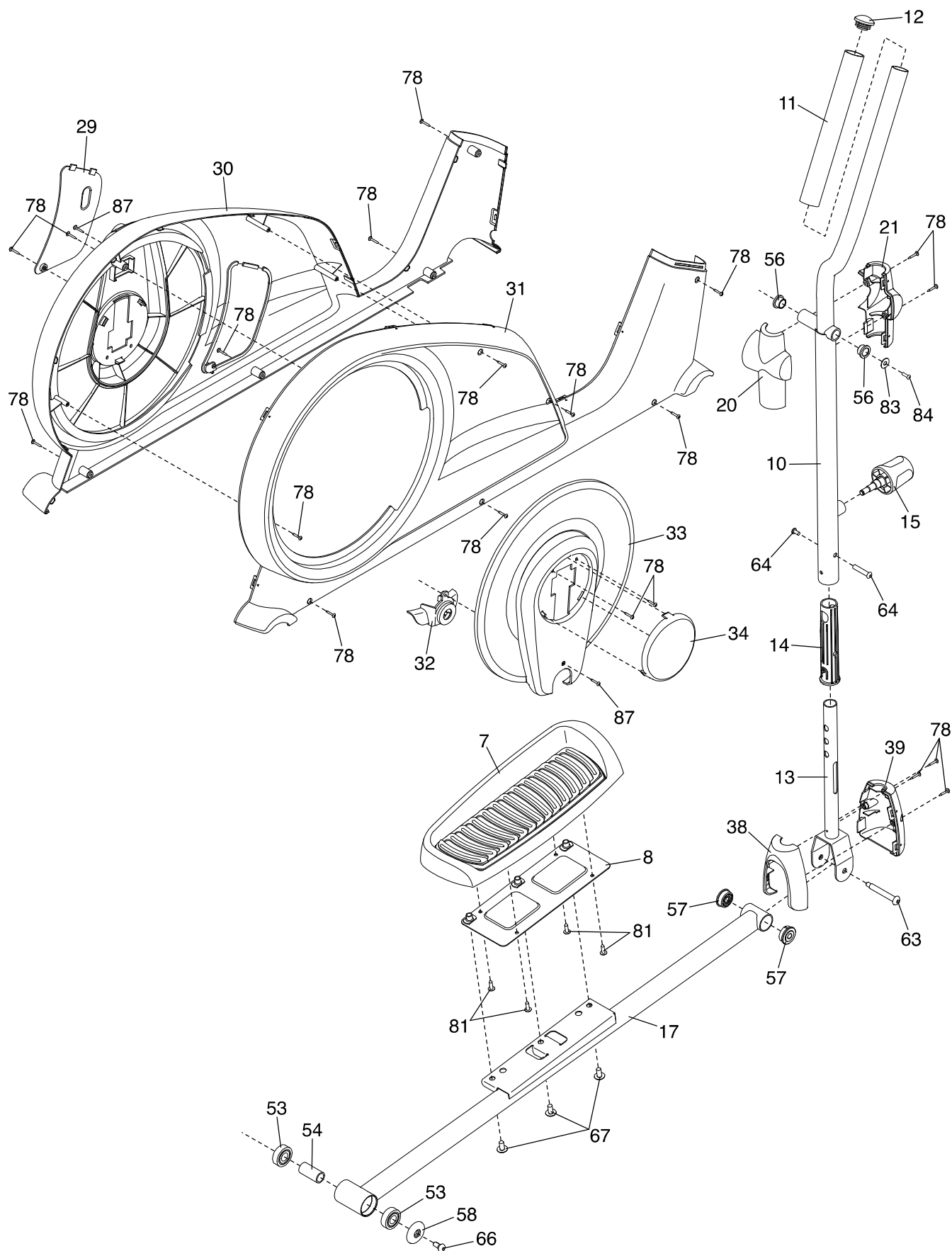
N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
1	1	Cadre	50	1	Manchon du Roulement à Billes du Pédalier
2	1	Montant	51	1	Bras du Pédalier
3	2	Stabilisateur	52	2	Aimant
4	4	Vis M8 x 10mm	53	4	Roulement du Bras de la Pédale
5	1	Console	54	2	Manchon du Roulement du Bras de la Pédale
6	1	Pédale Gauche	55	2	Bague d'Espacement du Pivot
7	1	Pédale Droite	56	4	Bague de Pivot
8	2	Support de la Pédale	57	4	Bague du Bras de la Pédale
9	1	Bras PSC Gauche	58	2	Boîtier du Bras de la Pédale
10	1	Bras PSC Droit	59	1	Courroie de Traction
11	2	Poignée en Mousse	60	1	Vis M3 x 12mm
12	2	Embout de la Poignée	61	1	Boulon M10 x 75mm
13	2	Jambe PSC	62	4	Écrou de Verrouillage M10
14	2	Manchon du Bras PSC	63	2	Vis à Épaulement M8 x 76mm
15	2	Bouton	64	2	Jeu de Boulons M6
16	1	Bras de la Pédale Gauche	65	1	Vis M10 x 55mm
17	1	Bras de la Pédale Droite	66	2	Vis à Épaulement M8 x 14mm
18	1	Boîtier Arrière du Bras Gauche	67	6	Vis M10 x 15mm
19	1	Boîtier Avant du Bras Gauche	68	4	Vis à Épaulement M10 x 25mm
20	1	Boîtier Arrière du Bras Droit	69	2	Écrou de Blocage M8
21	1	Boîtier Avant du Bras Droit	70	4	Vis M10 x 82mm
22	1	Guidon	71	1	Clé
23	2	Détecteur Cardiaque/Fil	72	4	Vis M8 x 15mm
24	1	Plateau à Accessoires	73	4	Vis à Collerette M4 x 12mm
25	1	Boîtier Arrière du Montant	74	2	Rondelle du Pédalier/Tendeur
26	1	Boîtier Avant du Montant	75	1	Vis du Tendeur
27	1	Boîtier Arrière du Capot	76	1	Vis du Pivot du Tendeur
28	1	Boîtier Avant du Capot	77	4	Vis M4 x 12mm
29	1	Panneau d'Accès	78	32	Vis M4 x 16mm
30	1	Capot Gauche	79	3	Vis M10 x 20mm
31	1	Capot Droit	80	1	Boulon de blocage M10
32	2	Support du Disque	81	8	Vis M6 x 12mm
33	2	Disque	82	1	Vis de Terre
34	2	Boîtier du Disque	83	2	Rondelle M8
35	4	Embout de Nivellement	84	2	Vis M8 x 20mm
36	4	Roulette	85	1	Vis M6 x 14mm
37	4	Bague d'Espacement de la Roulette	86	2	Boulon M10 x 80mm
38	2	Boîtier Arrière de la Jambe	87	2	Vis Mécanique M4 x 15mm
39	2	Boîtier Avant de la Jambe	88	4	Rondelle Fendue M8
40	1	Mécanisme Tourbillonnaire	89	1	Fil Principal
41	1	Câble de la Résistance	90	1	Bloc d'Alimentation
42	1	Tendeur	91	1	Bague d'Espacement du Montant
43	1	Moteur de la Résistance	92	1	Plaque de la Console
44	1	Capteur Magnétique/Fil	93	1	Porte-tablette
45	1	Pince	94	4	Vis Mécanique M4 x 16mm
46	1	Pédalier/Bras du Pédalier	95	4	Vis M4 x 10mm
47	1	Poulie	*	—	Manuel de l'utilisateur
48	2	Bague d'Espacement du Bras du Pédalier	*	—	Outil d'assemblage
49	2	Roulement à Billes du Pédalier	*	—	Sachet de Lubrifiant

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 NTEVEL57019.0 R0419A





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 page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture 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. Ce faisant, vous contribuerez à préserver les ressources naturelles et à améliorer les normes européennes 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.

