NordicTrack C 5.5

N° du Modèle NTEVEL69818.0
N° de Série _____

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



SERVICE À LA CLIENTÈLE

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

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

FRANCE
Téléphone : 0800 00 12 65
Fax : 01 30 56 27 30

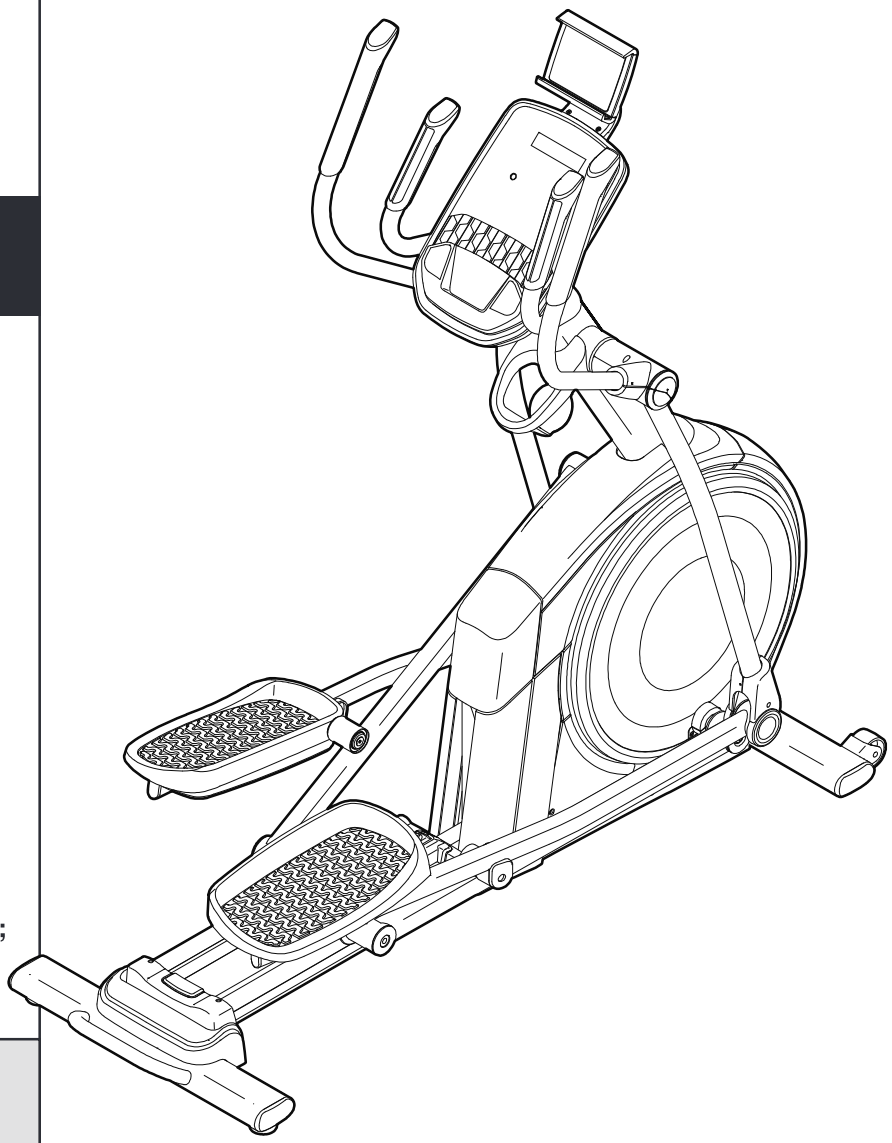
BELGIQUE
Téléphone : 0800 58 095
Fax : +33 (0) 1305 62 730

du lundi au vendredi, de 8h à 20h ; le samedi, de 9h à 13h

⚠ ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR



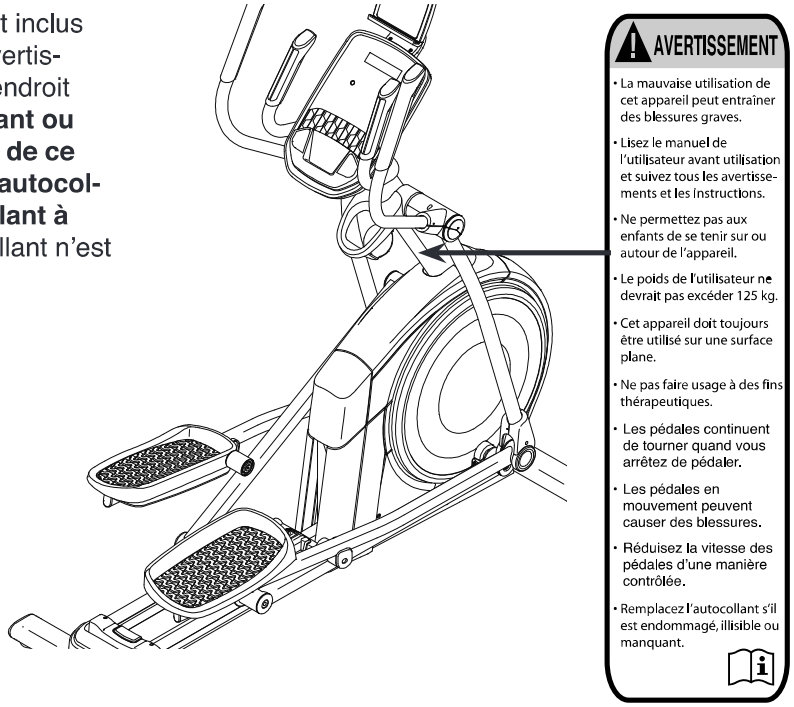
iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT 2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES 3
AVANT DE COMMENCER 4
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES 5
ASSEMBLAGE 6
COMMENT UTILISER LE VÉLO ELLIPTIQUE 16
ENTRETIEN ET RÉSOLUTION DES PROBLÈMES 26
CONSEILS POUR L'EXERCICE 29
LISTE DES PIÈCES 31
SCHÉMA DÉTAILLÉ 33
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE . . . . . Dernière Page
INFORMATION SUR LE RECYCLAGE . . . . . Dernière Page

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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



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 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 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 faîtes 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 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 entrainer 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® C 5.5. Le vélo elliptique C 5.5 offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices chez vous plus agréables et plus efficaces.

Il est important de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le vélo elliptique. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, référez-vous à la page de couverture pour contacter notre Service à la Clientèle. Pour une assistance plus rapide, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture du manuel.

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

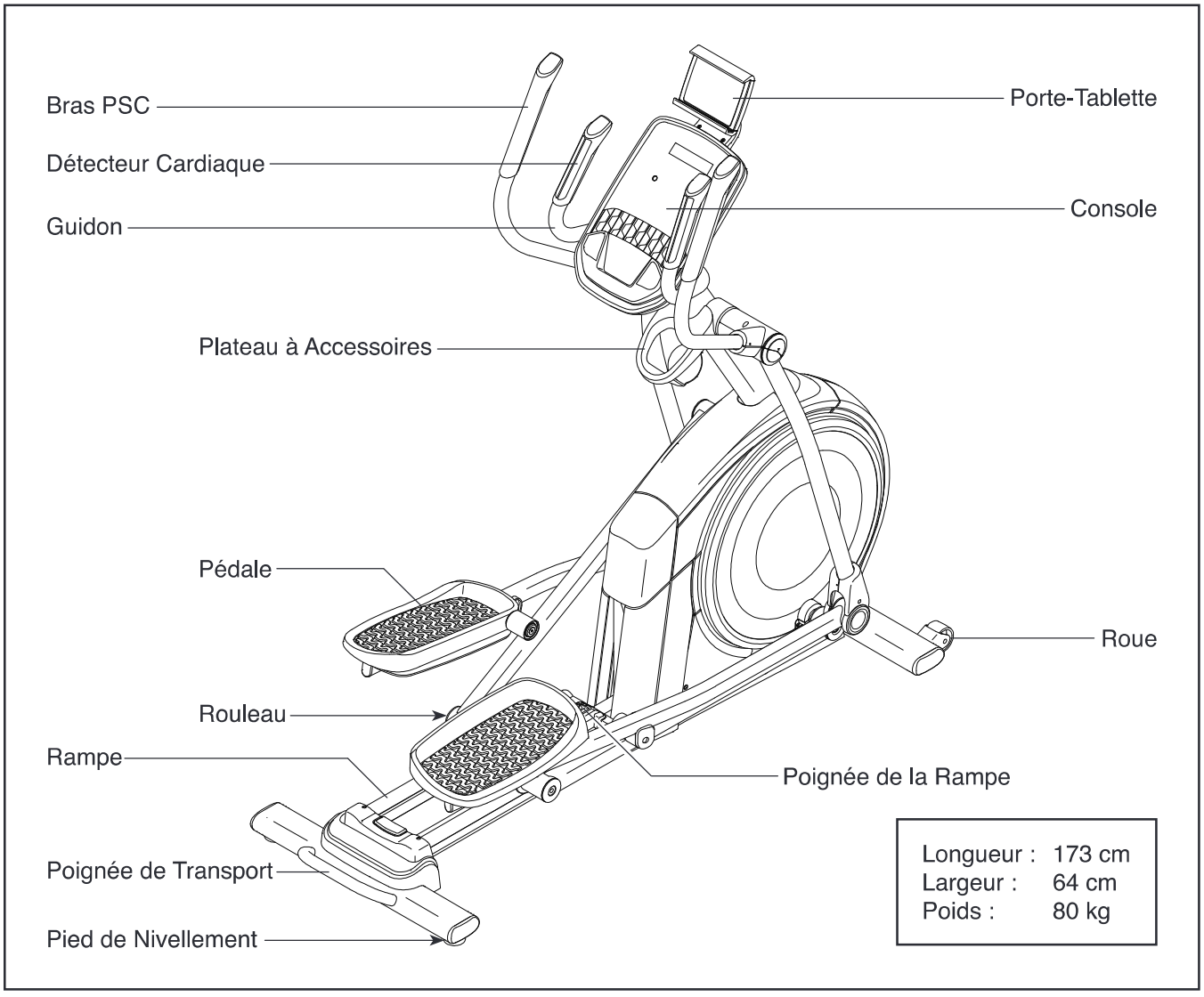
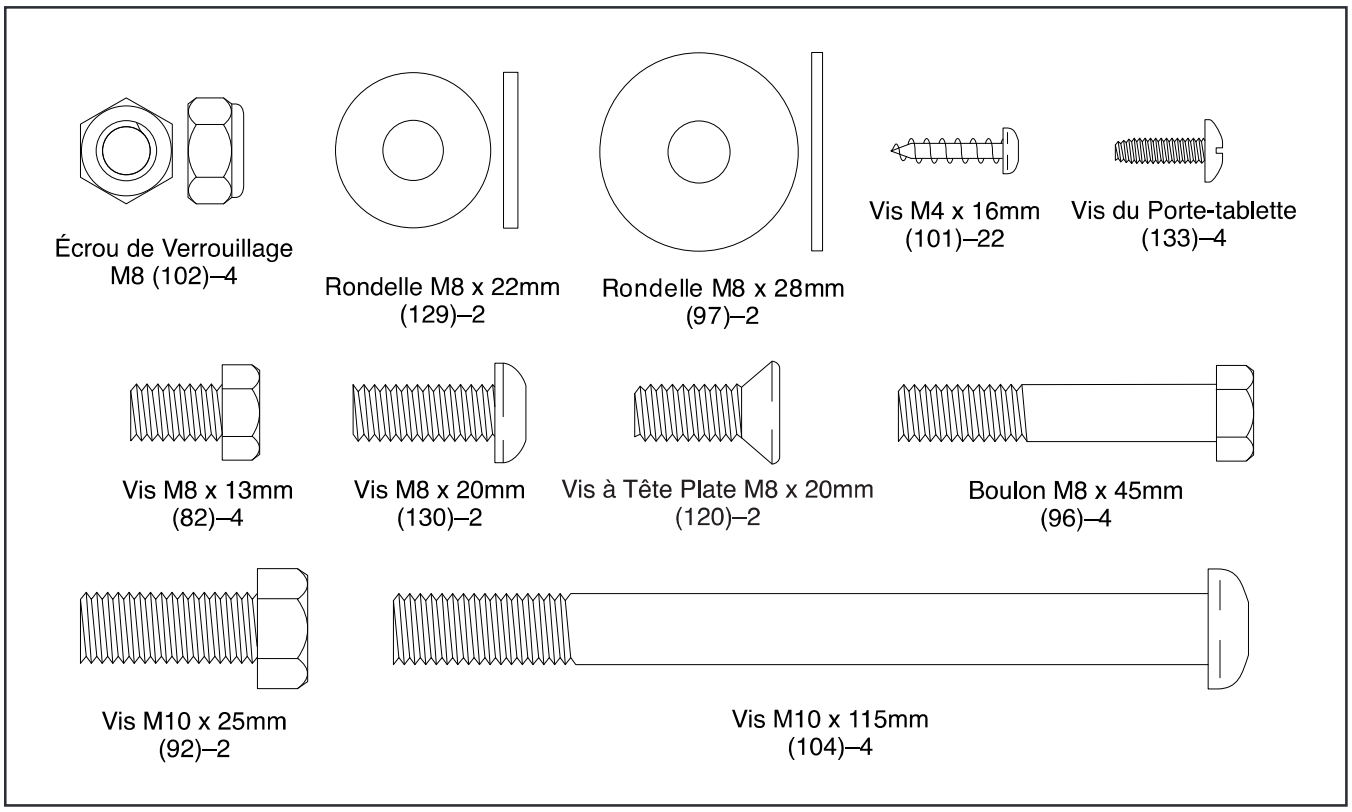


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

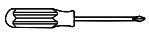
Utilisez les schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces nécessaires à l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque illustration est le numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES à la fin de ce manuel. Le nombre après le numéro-clé indique la quantité nécessaire à l'assemblage.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



ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour assembler l'appareil.
- Placez toutes les pièces sur un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
- Les pièces gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces droite portent l'indication « R » ou « Right ».
- Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 5.

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

un tournevis cruciforme 

deux clés à molette 

un maillet en caoutchouc 

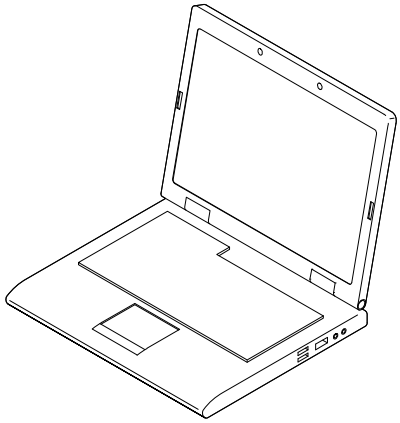
Un jeu de clés peut faciliter l'assemblage. Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. **Allez sur le site Internet www.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

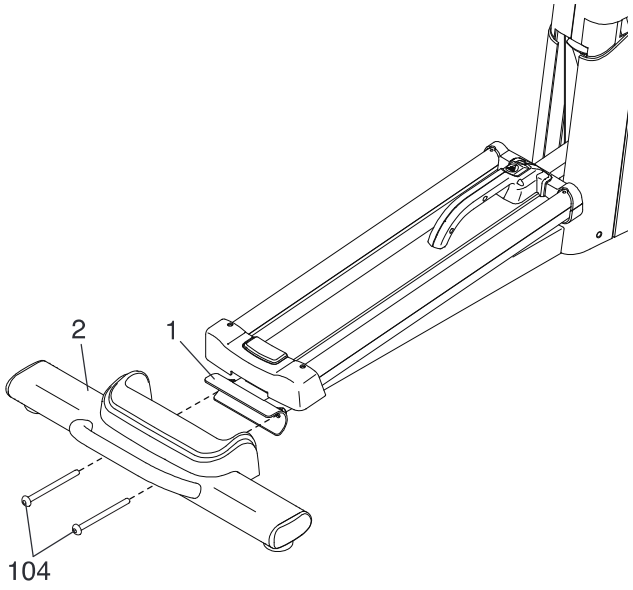


2. Avec l'aide d'une autre personne, placez du matériel d'emballage (non illustré) sous l'arrière du Cadre (1). **Demandez à l'autre personne de tenir le Cadre pour l'empêcher de tomber pendant que vous effectuez cette étape.**

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

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

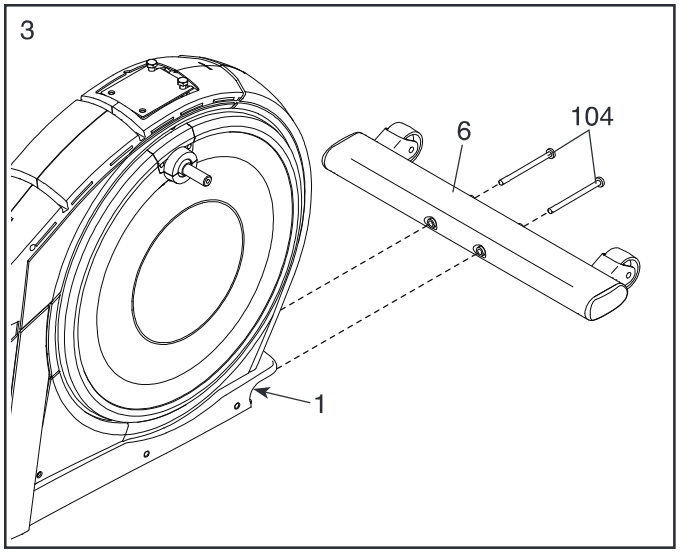
2



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

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

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

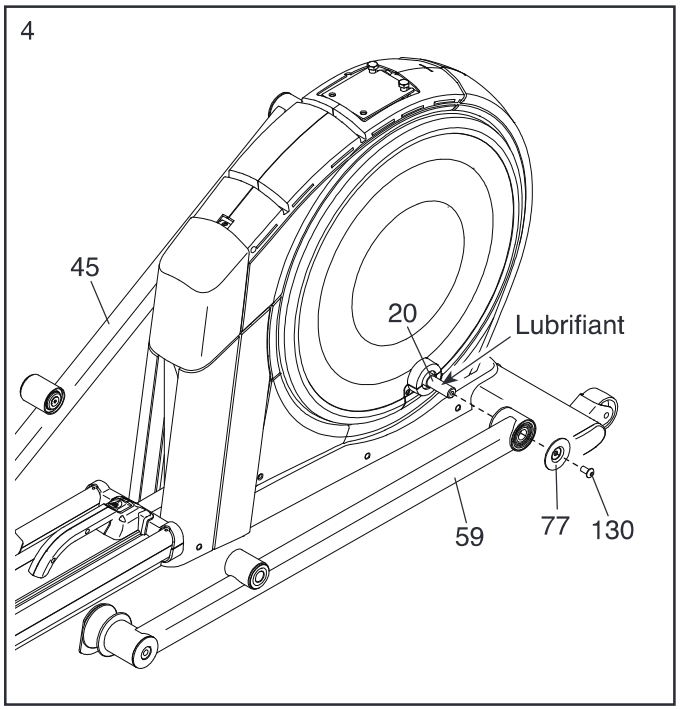


4. À l'aide d'un petit sac en plastique pour ne pas salir vos doigts, appliquez un peu du lubrifiant inclus sur le Bras du Pédalier (20) droit.

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

   Attachez le Bras du Rouleau Droit (59) à l'aide d'une Vis M8 x 20mm (130) et d'une Protection du Pédalier (77).

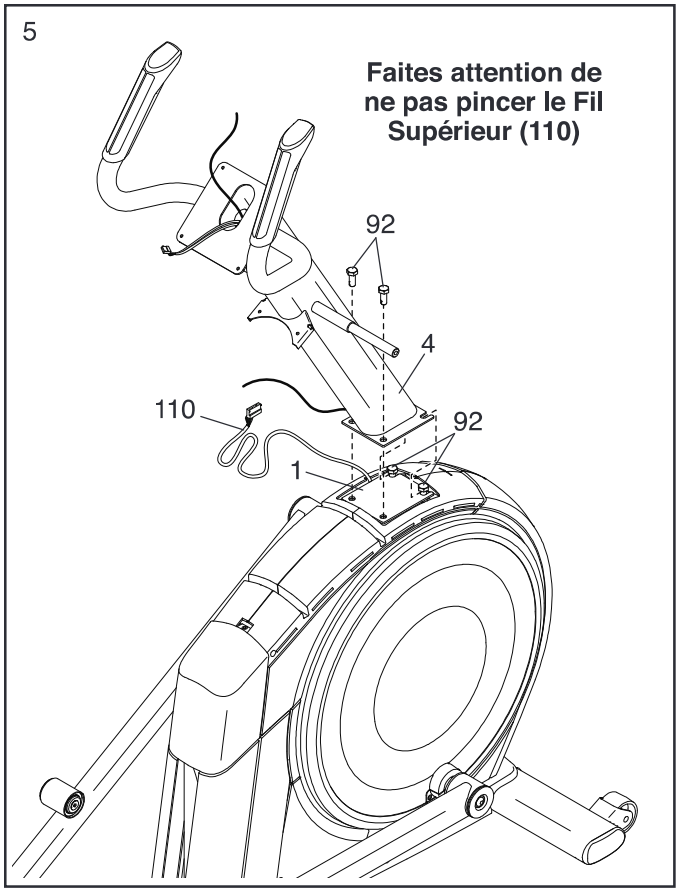
   Répétez cette étape avec le Bras du Rouleau Gauche (45).



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

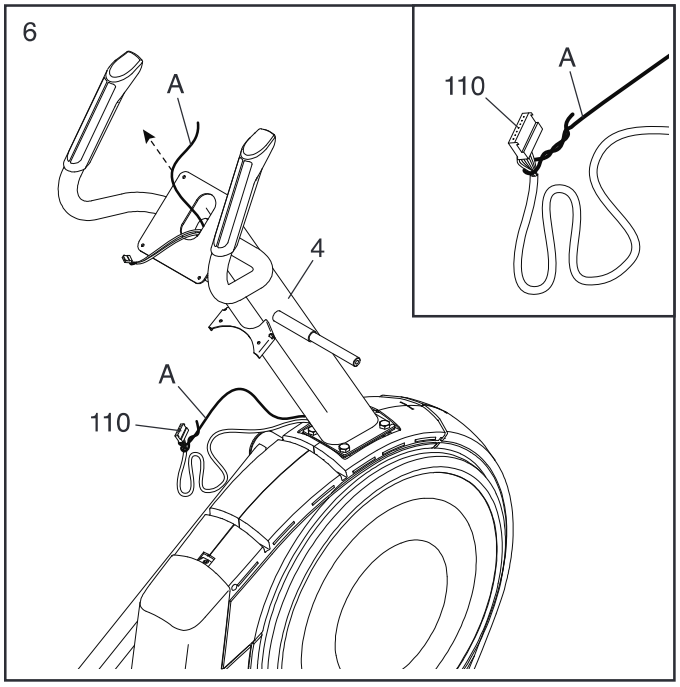
   Conseil : deux Vis M10 x 25mm (92) sont pré-attachées sur le Cadre (1).

   Attachez le Montant (4) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 25mm (92) supplémentaires ; **vissez les deux Vis de quelques tours chacune avant de les serrer toutes les Vis.**



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

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



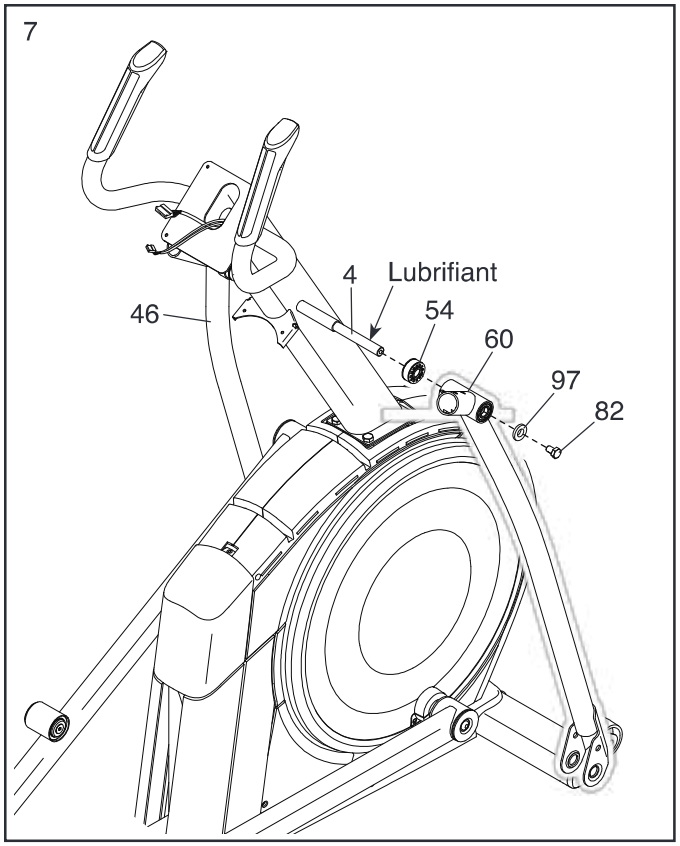
7. Appliquez du lubrifiant sur l'essieu sur le côté droit du Montant (4).

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

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

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

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

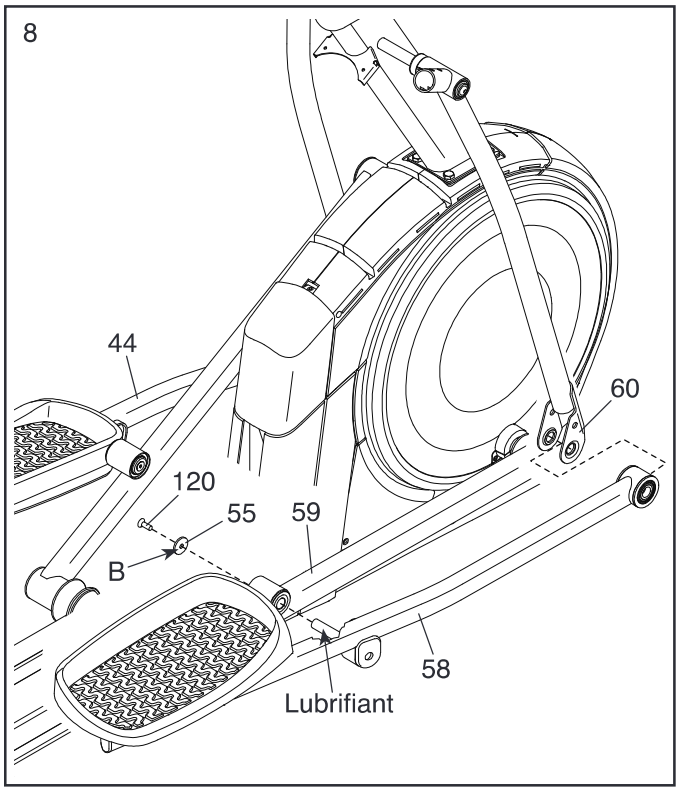


8. Orientez le Bras de la Pédale Droite (58) comme sur le schéma, puis appliquez du lubrifiant sur l'essieu.

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

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

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



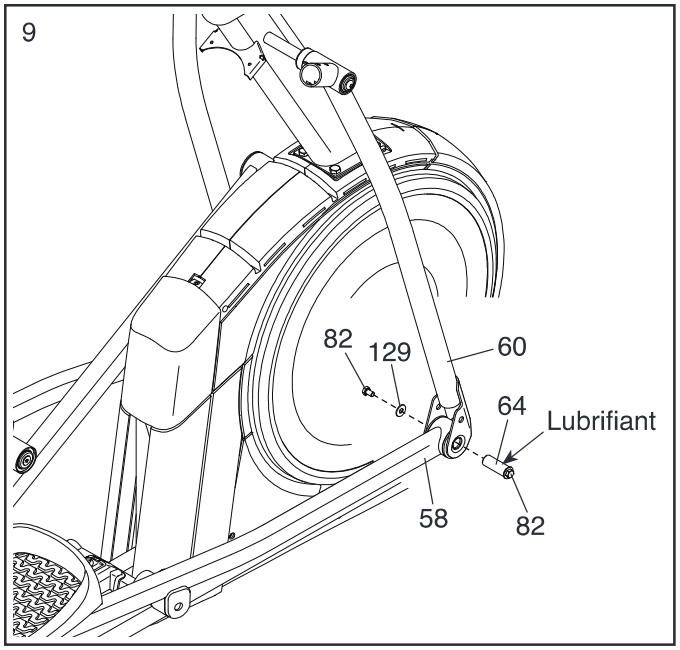
9. Appliquez un peu de lubrifiant sur l'un des Essieux du Bras de la Pédale (64).

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

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

   Serrez les deux Vis M8 x 13mm (82) en même temps.

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



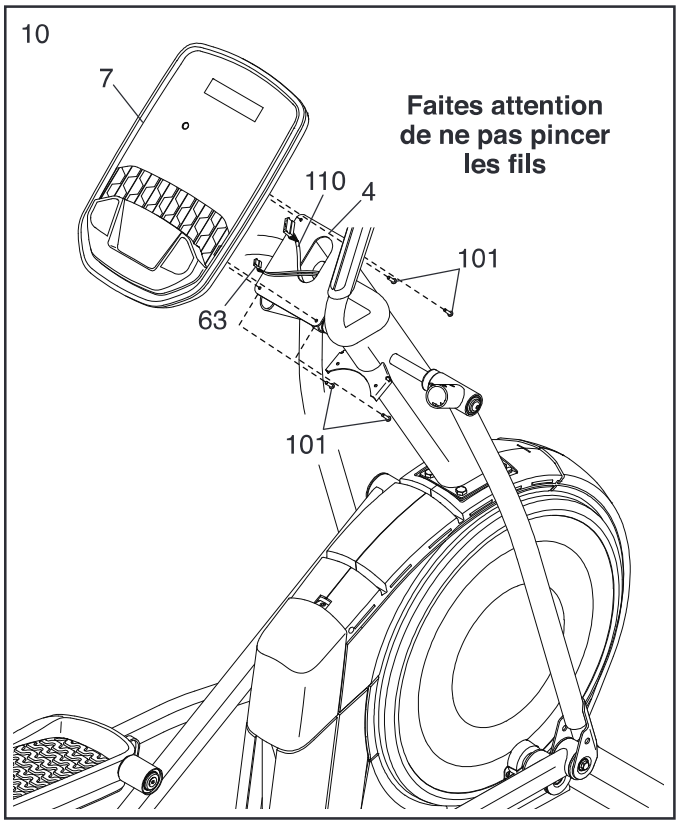
10. Détachez et jetez l'attache de fil du Fil Supérieur (110).

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

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

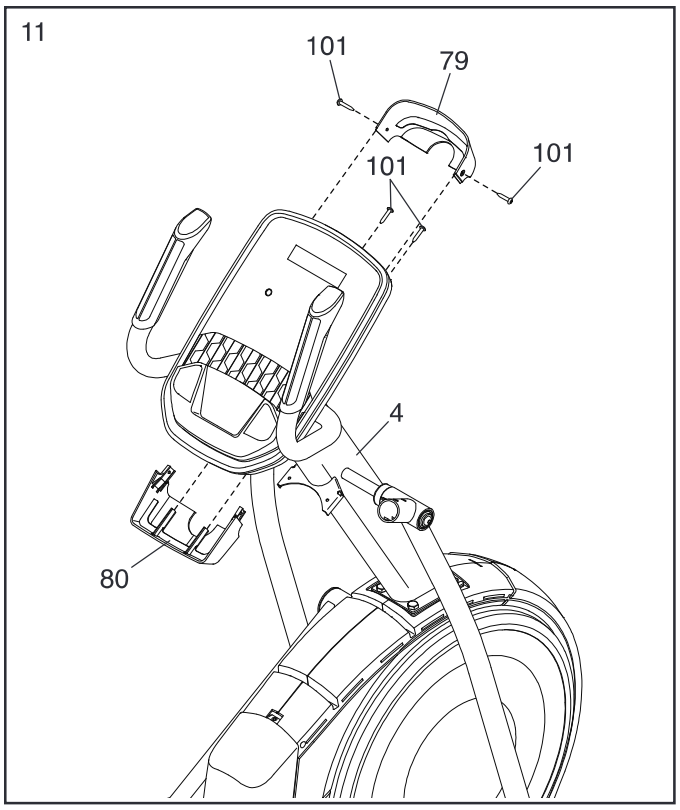
    Insérez l'excédent de fils dans le Montant (4) ou dans la Console (7).

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

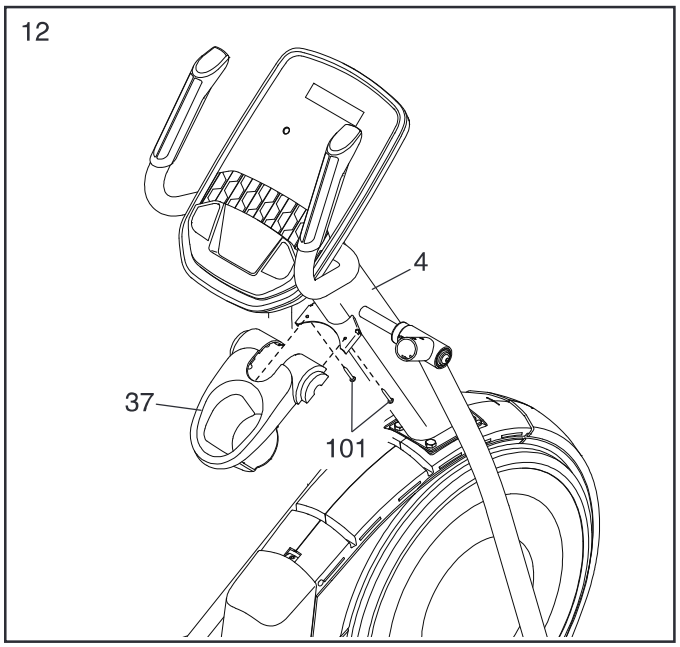


11. Orientez le Boîtier Arrière de la Console (80) comme sur le schéma, puis attachez-le sur le Montant (4) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (101).

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

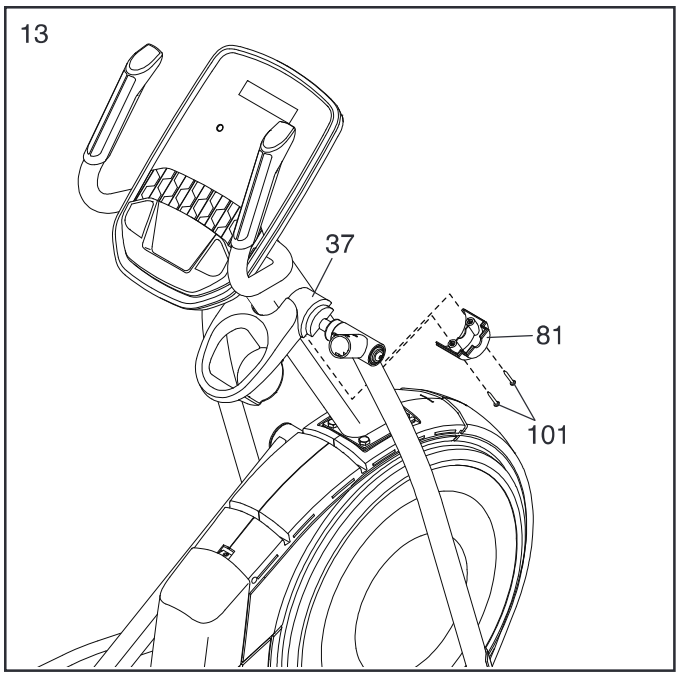


12. Orientez le Plateau à Accessoires (37) comme sur le schéma, puis attachez-le sur le Montant (4) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (101).



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

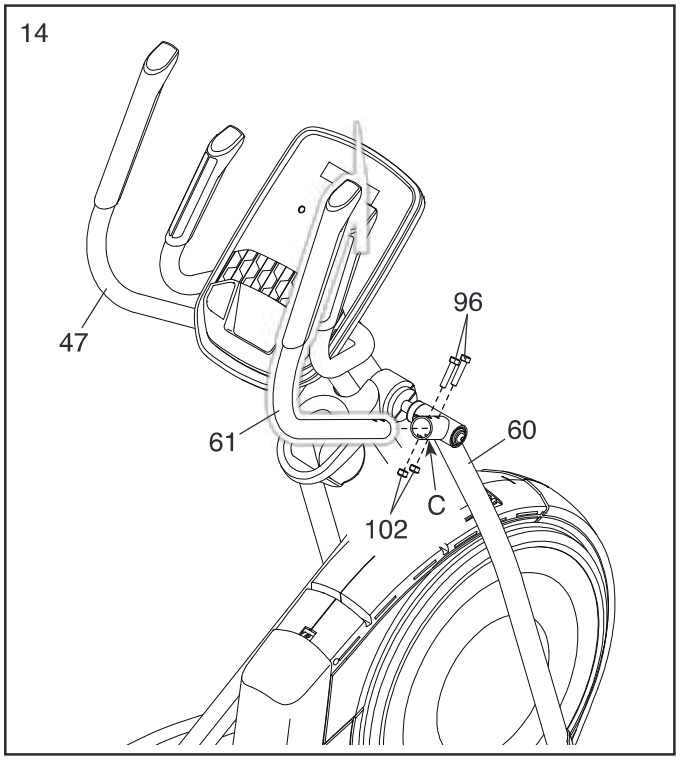
Répétez cette étape de l'autre côté du vélo elliptique.



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

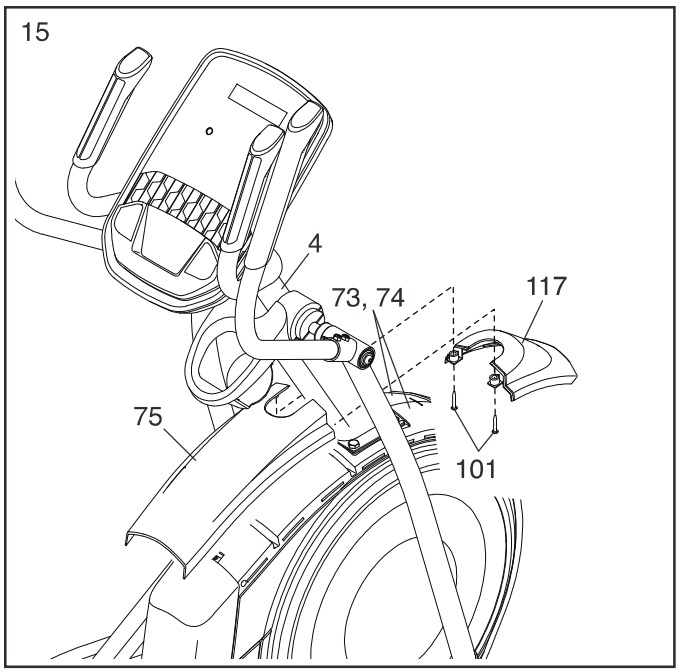
Attachez le Bras PSC Droit (61) à l'aide de deux Boulons M8 x 45mm (96) et deux Écrous de Verrouillage M8 (102) ; **assurez-vous que les Écrous de Verrouillage se trouvent dans les trous hexagonaux (C).**

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



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

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

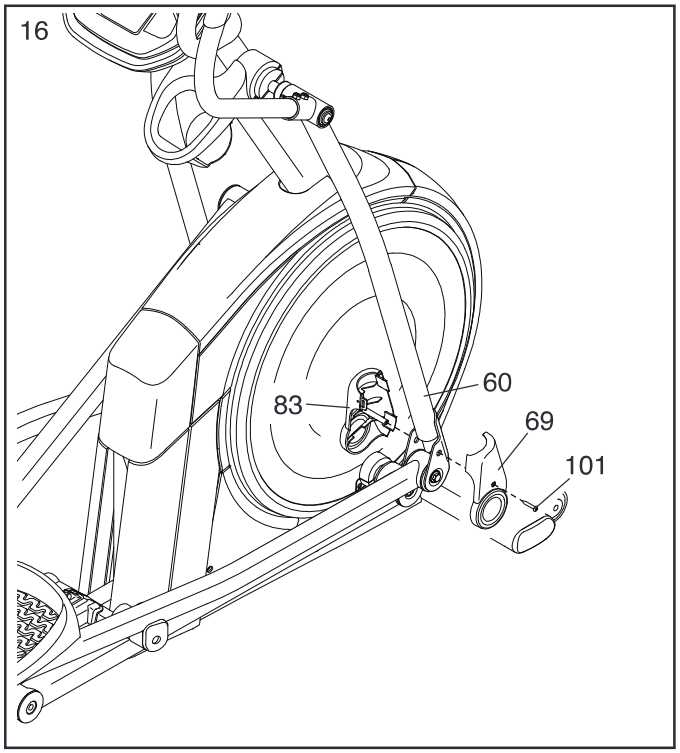


16. Identifiez le Boîtier Intérieur de la Jambe Droite (83) et orientez-le comme sur le schéma, puis glissez-le dans la Jambe PSC Droite (60).

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

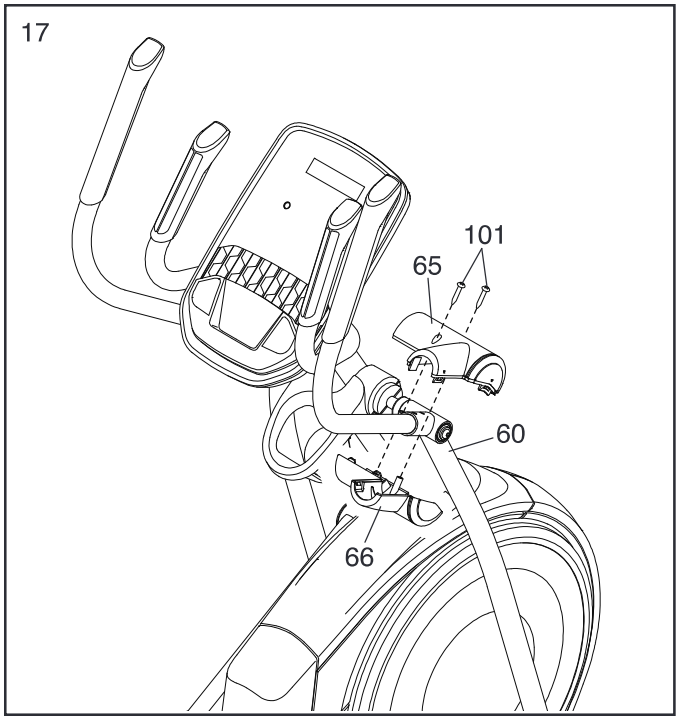
    Attachez les Boitiers Extérieur et Intérieur de la Jambe Droite (69, 83) ensemble à l'aide d'une Vis M4 x 16mm (101).

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

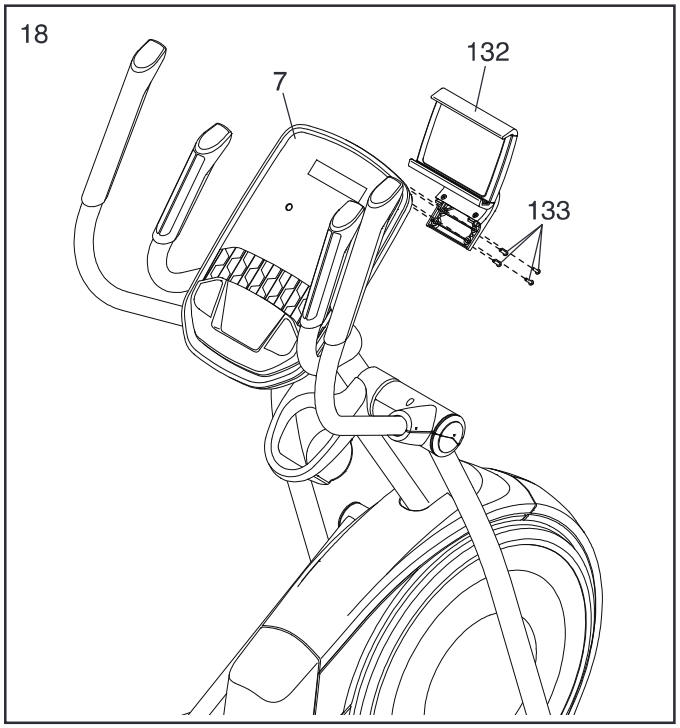


17. Orientez les Boîtiers Avant et Arrière du Bras Droit (65, 66) autour de la Jambe PSC Droite (60), comme sur le schéma, puis attachez-les ensemble à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (101).

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

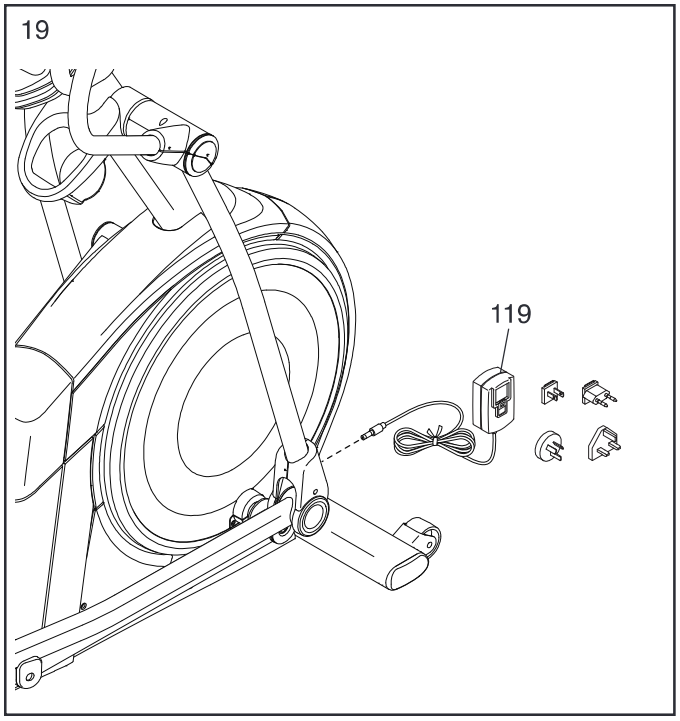


18. Attachez le Porte-tablette (132) sur la Console (7) à l'aide de quatre Vis du Porte-tablette (133) ; **vissez les Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**



19. Branchez le Bloc d'Alimentation (119) dans la prise sur le cadre du vélo elliptique.

    Remarque : pour brancher le Bloc d'Alimentation (119) dans une prise de courant, référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION page 16.

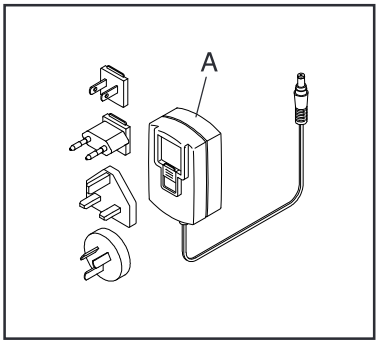


20. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le vélo elliptique.** Placez un tapis sous le vélo elliptique pour protéger le sol. Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

COMMENT UTILISER LE VÉLO ELLIPTIQUE

COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

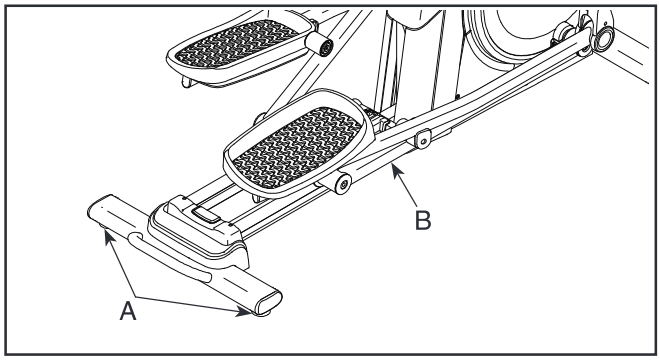
IMPORTANT : si le vélo elliptique a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de brancher le bloc d'alimentation (A). Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager l'écran ou d'autres composantes électriques de la console.



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

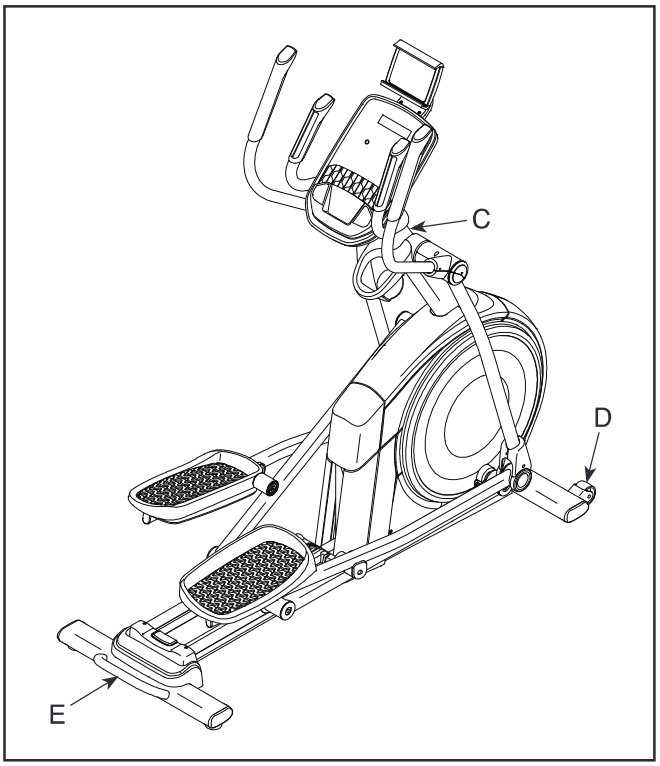
COMMENT NIVELER LE VÉLO ELLIPTIQUE

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



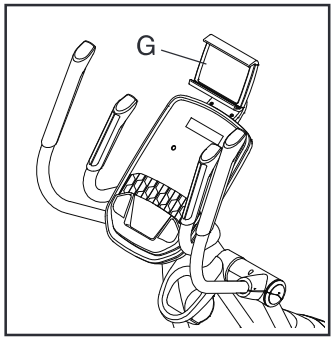
COMMENT DÉPLACER LE VÉLO ELLIPTIQUE

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



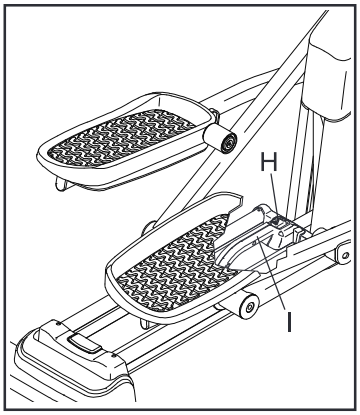
COMMENT UTILISER LE PORTE-TABLETTE

IMPORTANT : le porte-tablette (G) 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 (G), 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.** Placez le porte-tablette à l'angle qui vous convient. Suivez ces étapes à l'envers pour sortir la tablette du porte-tablette.

COMMENT CHANGER L'INCLINAISON DE LA RAMPE

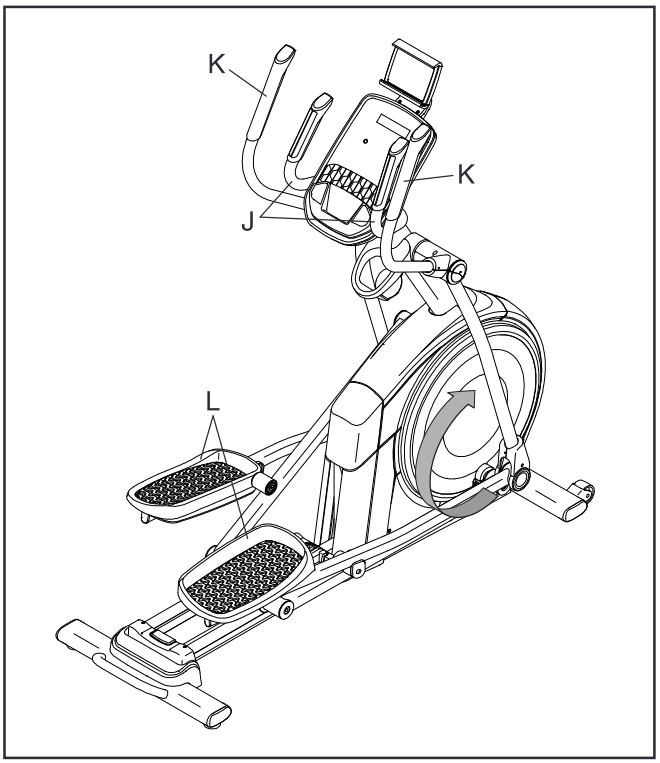


Pour varier le mouvement des pédales, vous pouvez changer l'inclinaison de la rampe. Pour soulever la rampe, appuyez sur le bouton du loquet (H), tirez la poignée de la rampe (I) vers le haut jusqu'au niveau d'inclinaison désiré.

Pour baisser la rampe, appuyez sur le bouton du loquet (H), tirez la poignée de la rampe (I), puis baissez la rampe jusqu'au niveau d'inclinaison désiré. Ensuite, relâchez le bouton et enfoncez la goupille du loquet dans un des trous de réglage sur le cadre. **Assurez-vous que la goupille du loquet est complètement enfoncée dans un des trous de réglage sur le cadre.**

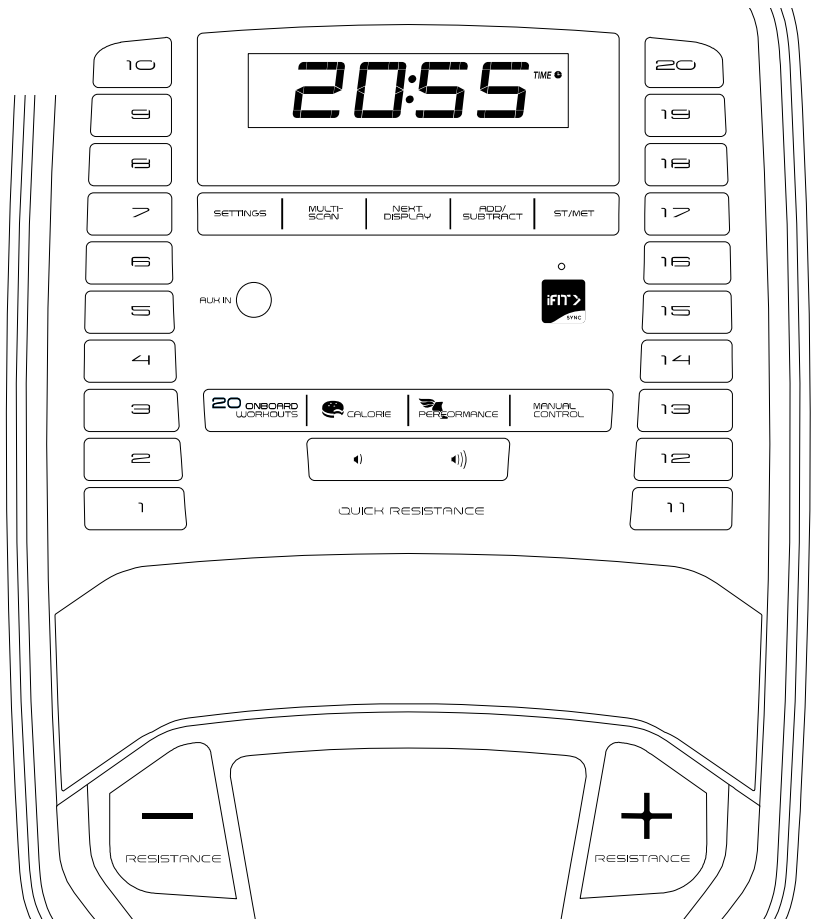
COMMENT S'ENTRAÎNER SUR LE VÉLO ELLIPTIQUE

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



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

SCHÉMA DE LA CONSOLE



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console de pointe offre un large choix de fonctionnalités conçues pour rendre vos entrainements 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 du détecteur cardiaque intégré ou d'une ceinture cardiaque compatible. **Référez-vous à la page 22 pour savoir comment acheter une ceinture cardiaque en option.**

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

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

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

Pour utiliser le mode manuel, référez-vous à la page 19. **Pour utiliser un entraînement intégré,** référez-vous à la page 21. **Pour utiliser le système audio,** référez-vous à la page 22. **Pour connecter votre tablette à la console,** référez-vous à la page 23. **Pour connecter votre ceinture cardiaque à la console,** référez-vous à la page 23. **Pour changer les paramètres de la console,** référez-vous à la page 24.

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

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

COMMENT 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.**

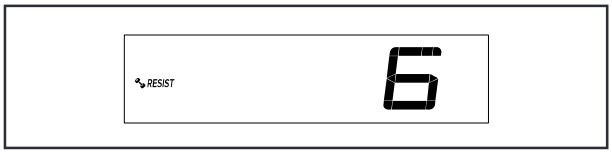
   Quand vous allumez la console, le mode manuel est sélectionné automatiquement.

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

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

   Commencez à pédaler pour lancer le mode manuel.

   Alors que vous pédalez, vous pouvez changer la résistance des pédales. Pour changer la résistance, appuyez sur l'une des touches Quick Resistance (résistance une touche) numérotées ou sur les touches d'augmentation et de diminution de Résistance (la résistance).



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

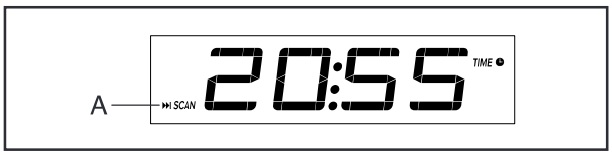
   MPH ou KPH (vitesse) — Votre vitesse en miles par heure ou kilomètres par heure. Pour changer d'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche St/Met.

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

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



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



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

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

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

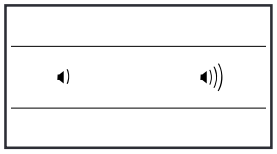
Pour personnaliser le mode balayage, appuyez tout d'abord plusieurs fois sur la touche Next Display pour faire défiler les choix. Arrêtez-vous sur l'information d'entraînement que vous désirez voir ou retirer du cycle.

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

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

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

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



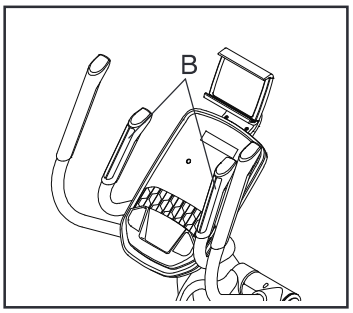
Pour mettre la console en pause, arrêtez simplement de pédaler. Lorsque la console est mise en pause, le temps clignote sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

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

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

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

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

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

   Si les pédales ne sont pas déplacées pendant plusieurs secondes, la console se met en veille et le temps se met à clignoter sur 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, la console ne s'éteint pas et l'écran ne se réinitialise pas lorsque avez terminé vos exercices. Pour désactiver le mode démo, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE page 24.

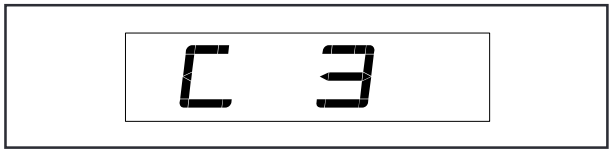
COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

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 sur l'écran. Quelques secondes après avoir appuyé sur une touche, la durée de l'entraînement ou le nombre de calories à brûler, la résistance maximale, et la vitesse maximale apparaissent sur l'écran.



3. **Commencez l'entraînement.**

   Commencez à pédaler pour démarrer l'entrainement.

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



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

Si le niveau de résistance du segment en cours est trop élevé ou trop faible, vous pouvez le changer manuellement en appuyant sur les touches de la 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'entrainement continue de cette façon jusqu'à la fin du dernier segment. Pour mettre la console en pause, arrêtez simplement de pédaler. Lorsque la console est mise en pause, le temps clignote sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

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

   Référez-vous à l'étape 4 page 19.

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

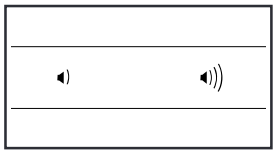
   Référez-vous à l'étape 5 page 20.

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

   Référez-vous à l'étape 6 page 21.

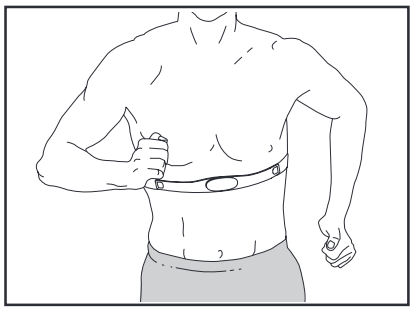
COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

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



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

LA CEINTURE CARDIAQUE EN OPTION



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

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

COMMENT CONNECTER VOTRE TABLETTE À LA CONSOLE

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

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

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

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

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

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

3. **Connectez votre tablette à la console.**

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

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

4. **Enregistrez et suivez 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. Ensuite, maintenez enfoncée la touche iFit Sync (synchronisation avec iFit) de la console jusqu'à ce que la LED de la console devienne verte.

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

COMMENT CONNECTER VOTRE CEINTURE CARDIAQUE À LA CONSOLE

La console est compatible avec toutes les ceintures cardiaques BLUETOOTH® Smart.

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

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

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

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

COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

1. **Sélectionnez le mode des paramètres.**

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

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

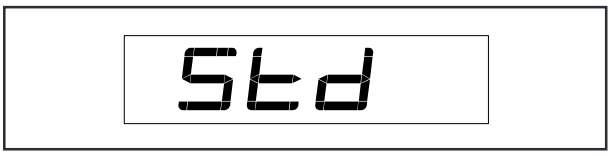
2. **Naviguez dans le mode des paramètres.**

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

3. **Changez les paramètres comme vous le désirez.**

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

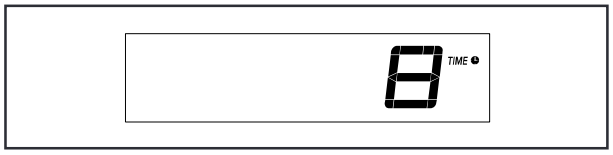
   Unité de mesure — L'unité de mesure sélectionnée apparaît sur l'écran. La console peut afficher la vitesse et la distance selon le système impérial ou le système métrique. Pour changer d'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche St/Met (standard/métrique). Pour voir les informations de l'entraînement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



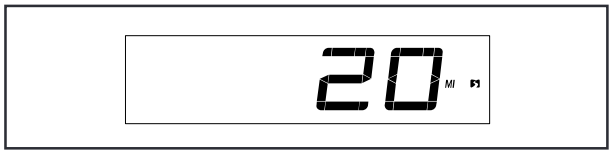
   Test d'affichage — Cet écran est destiné aux techniciens de service pour s'assurer que l'écran fonctionne correctement.

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

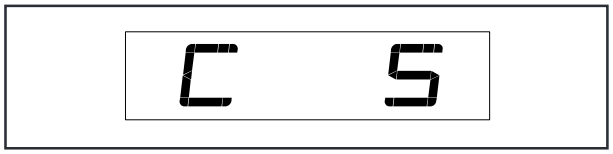
   Durée totale — Le mot TIME (temps/durée) s'affiche sur l'écran. L'écran affiche le nombre total d'heures d'utilisation du vélo elliptique.



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



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



Mode démo — L'option du mode démo s'affiche sur l'écran. 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, la console ne s'éteint pas et l'écran ne se réinitialise pas lorsque avez terminé vos exercices. Appuyez plusieurs fois sur la touche d'augmentation de la résistance pour sélectionner une option du mode démo. Pour activer le mode démo, sélectionnez DON (démo activé). Pour désactiver le mode démo, sélectionnez DOFF (démo désactivé).



4. **Quittez le mode des paramètres.**

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

ENTRETIEN ET RÉSOLUTION 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

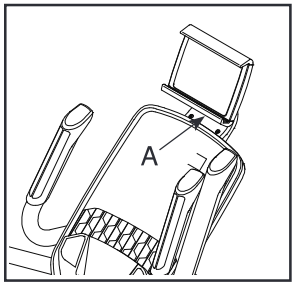
Si la console n'affiche pas votre rythme cardiaque lorsque vous tenez le détecteur cardiaque intégré, ou si le rythme cardiaque affiché semble trop rapide ou trop lent, référez-vous à l'étape 5 page 20.

Si l'écran de la console affiche des lignes, référez-vous à l'étape 3 page 24 pour régler le niveau de contraste de l'écran.

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

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DU PORTE-TABLETTE

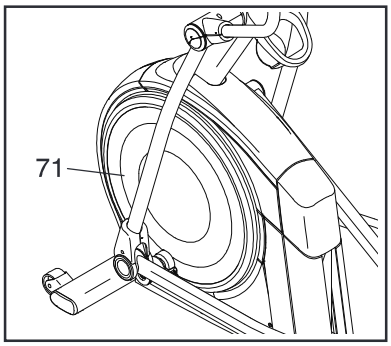
Si le porte-tablette ne tient pas bien, tournez le porte-tablette vers l'arrière et serrez la vis (A) jusqu'à ce que le porte-tablette reste en place quand il est dans la position désirée.



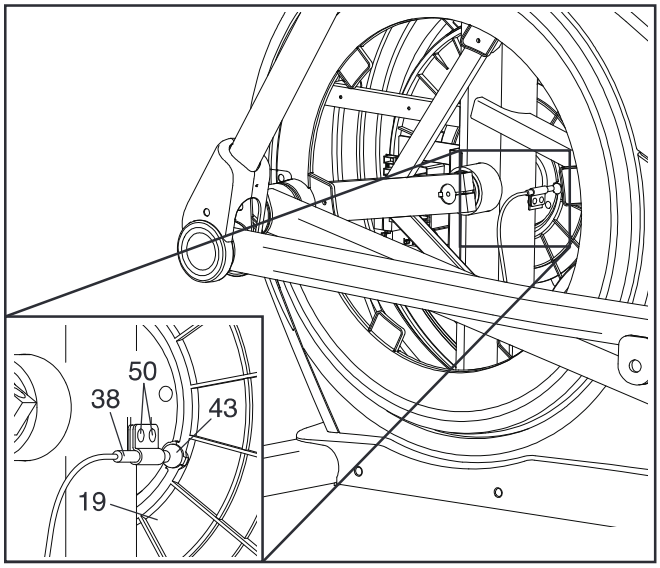
COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si les données affichées sur la console semblent inexactes, le capteur magnétique doit être ajusté. Avant d'ajuster le capteur magnétique, **débranchez le bloc d'alimentation**.

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



Ensuite, localisez le Capteur Magnétique (38). Tournez la Poulie (19) jusqu'à ce qu'un Aimant (43) soit aligné avec le Capteur Magnétique.



Ensuite, desserrez les Vis Autoperçantes M4 x 13mm (50) indiquées de quelques tours. Glissez légèrement le Capteur Magnétique (38) pour le rapprocher ou l'éloigner de l'Aimant (43), puis resserrez les Vis Autoperçantes.

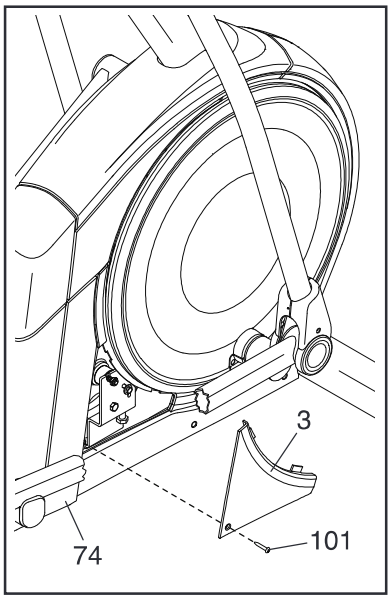
Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, balancez légèrement la Poulie (19) vers l'avant et vers l'arrière pour permettre à l'Aimant (43) de passer plusieurs fois devant le Capteur Magnétique (38). Répétez ces étapes jusqu'à ce que la console affiche des données exactes.

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

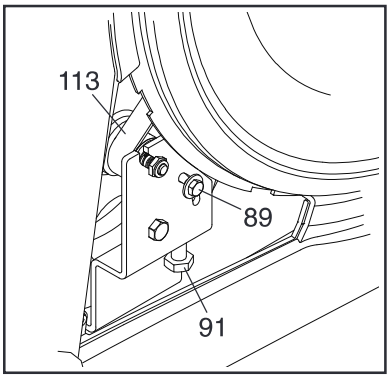
COMMENT AJUSTER LA COURROIE DE TRACTION

Si les pédales glissent quand vous pédalez, même quand la résistance est réglée sur le niveau le plus élevé, la courroie de traction a peut-être besoin d'un ajustement. Pour ajuster la courroie de traction, **débranchez d'abord le bloc d'alimentation.**

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



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



Dès que la courroie de traction est correctement tendue, réinstallez les pièces que vous aviez démontées. Ensuite, 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.

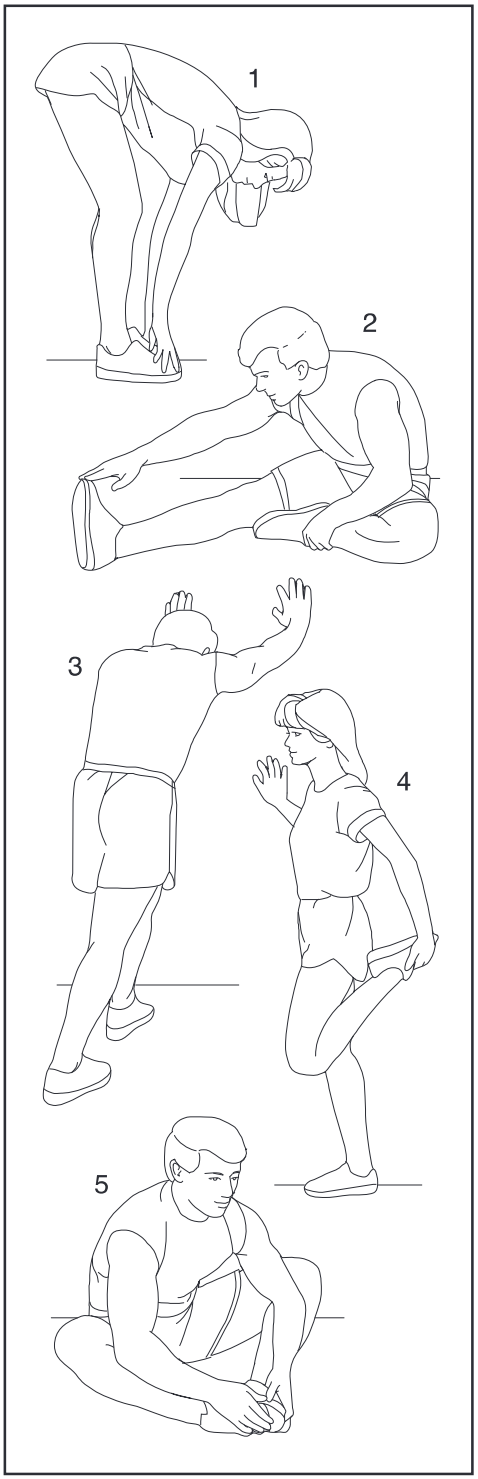
Retour à la Normale — finissez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements rendent vos muscles plus flexibles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

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.

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Faites des mouvements lents 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, aine.

3. Étirement des mollets et tendons d'Achille

Avec 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, 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 NTEVEL69818.0 R0818A

N°	Qté.	Description
1	1	Cadre/Rampe
2	1	Stabilisateur Arrière
3	1	Panneau d'Accès
4	1	Montant
5	6	Vis M4 x 19mm
6	1	Stabilisateur Avant
7	1	Console
8	2	Guide du Rouleau
9	1	Bague d'Espacement du Roulement à Billes du Pédalier
10	1	Boîtier Arrière de la Rampe
11	1	Poignée Gauche du Loquet
12	1	Poignée Droite du Loquet
13	1	Bouton du Loquet
14	1	Support du Loquet
15	1	Boîtier du Stabilisateur Arrière
16	2	Rail
17	1	Goupille du Loquet
18	1	Pédalier
19	1	Poulie
20	2	Bras du Pédalier
21	4	Vis M4 x 13mm
22	1	Tendeur
23	2	Petit Amortisseur
24	1	Petit Pied de Nivellement
25	1	Moteur de la Résistance
26	4	Écrou de Verrouillage M10
27	2	Rondelle M10
28	1	Mécanisme Tourbillonnaire
29	1	Pédale Droite
30	4	Embout du Stabilisateur
31	2	Vis M10 x 19mm
32	2	Bague d'Espacement du Roulement à Billes du Bras du Rouleau
33	2	Grand Pied de Nivellement
34	2	Roue
35	2	Pince
36	1	Rondelle du Tendeur
37	1	Plateau à Accessoires
38	1	Capteur Magnétique/Fil
39	1	Pince du Capteur Magnétique
40	2	Roulement à Billes du Cadre
41	1	Boîtier Avant de la Rampe
42	1	Manchon
43	2	Aimant
44	1	Bras de la Pédale Gauche
45	1	Bras du Rouleau Gauche
46	1	Jambe PSC Gauche
47	1	Bras PSC Gauche
48	1	Ressort de la Rampe
49	1	Pédale Gauche
50	6	Vis Autoperçante M4 x 13mm
51	2	Rouleau
52	2	Embout du Bras de la Pédale
53	2	Embout de l'Essieu
54	2	Bague d'Espacement du Pivot
55	2	Rondelle de Maintien
56	4	Bague du Bras du Rouleau
57	6	Grand Roulement à Billes du Bras
58	1	Bras de la Pédale Droite
59	1	Bras du Rouleau Droit
60	1	Jambe PSC Droite
61	1	Bras PSC Droit
62	2	Poignée en Mousse
63	2	Capteur/Fil Cardiaque
64	2	Essieu du Bras de la Pédale
65	1	Boîtier Avant du Bras Droit
66	1	Boîtier Arrière du Bras Droit
67	1	Boîtier Avant du Bras Gauche
68	1	Boîtier Arrière du Bras Gauche
69	1	Boîtier Extérieur de la Jambe Droite
70	1	Boîtier Extérieur de la Jambe Gauche
71	2	Disque
72	1	Boîtier Intérieur de la Jambe Gauche
73	1	Capot Gauche
74	1	Capot Droit
75	1	Boîtier Central du Capot
76	1	Embout Latéral du Bras de la Pédale Gauche
77	2	Protection du Pédalier
78	2	Clé
79	1	Boîtier Avant de la Console
80	1	Boîtier Arrière de la Console
81	2	Boîtier Inférieur du Plateau
82	10	Vis M8 x 13mm
83	1	Boîtier Intérieur de la Jambe Droite
84	1	Vis M4 x 12mm
85	1	Passe-Fil du Montant
86	2	Boulon M10 x 58mm
87	1	Embout Latéral du Bras de la Pédale Droite
88	1	Vis du Pivot du Tendeur
89	1	Vis du Tendeur
90	2	Rondelle M6
91	1	Vis de Réglage de la Courroie de Traction
92	4	Vis M10 x 25mm
93	4	Vis à Collerette M4 x 12mm

N°	Qté.	Description	N°	Qté.	Description
94	2	Écrou M4	116	2	Anneau du Disque
95	6	Vis M8 x 19mm	117	1	Boîtier Avant du Capot
96	4	Boulon M8 x 45mm	118	1	Boîtier Arrière du Capot
97	2	Rondelle M8 x 28mm	119	1	Bloc d'Alimentation
98	2	Rondelle M8 x 18mm	120	2	Vis à Tête Plate M8 x 20mm
99	1	Petite Bague d'Espacement de la Poulie	121	1	Essieu du Loquet
			122	1	Goupille à Ressort
100	4	Roulement à Billes de la Jambe	123	2	Petit Roulement du Bras
101	46	Vis M4 x 16mm	124	2	Vis Mécanique M4 x 16mm
102	6	Écrou de Verrouillage M8	125	2	Bague-attache
103	8	Vis M6 x 12mm	126	2	Vis M4 x 25mm
104	4	Vis M10 x 115mm	127	2	Support du Disque
105	1	Vis Autoperçante M4 x 25mm	128	1	Grand Amortisseur
106	1	Boîtier Inférieur de la Rampe	129	4	Rondelle M8 x 22mm
107	1	Bague d'Espacement du Pédalier	130	2	Vis M8 x 20mm
108	2	Vis M6 x 13mm	131	2	Ruban Adhésif
109	2	Boulon M10 x 60mm	132	1	Porte-tablette
110	1	Fil Supérieur	133	4	Vis du Porte-tablette
111	1	Fil Inférieur	134	6	Rondelle M4
112	2	Vis Autoperçante M4 x 19mm	*	–	Outil d'Assemblage
113	1	Courroie de Traction	*	–	Sachet de Lubrifiant
114	5	Vis Mécanique M4 x 10mm	*	–	Manuel de l'Utilisateur
115	2	Boulon M4 x 25mm			

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 NTEVEL69818.0 R0818A

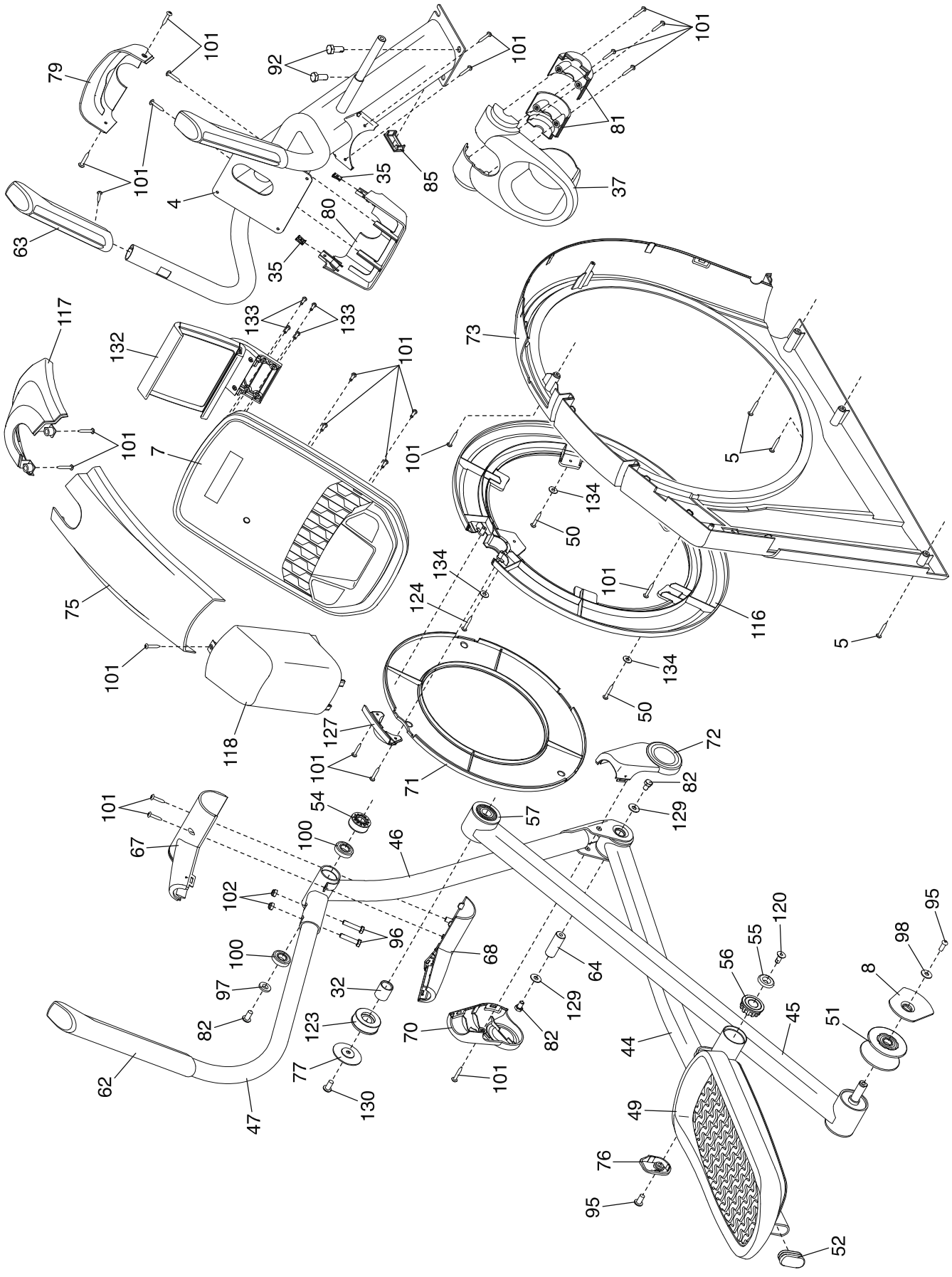


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle NTEVEL69818.0 R0818A

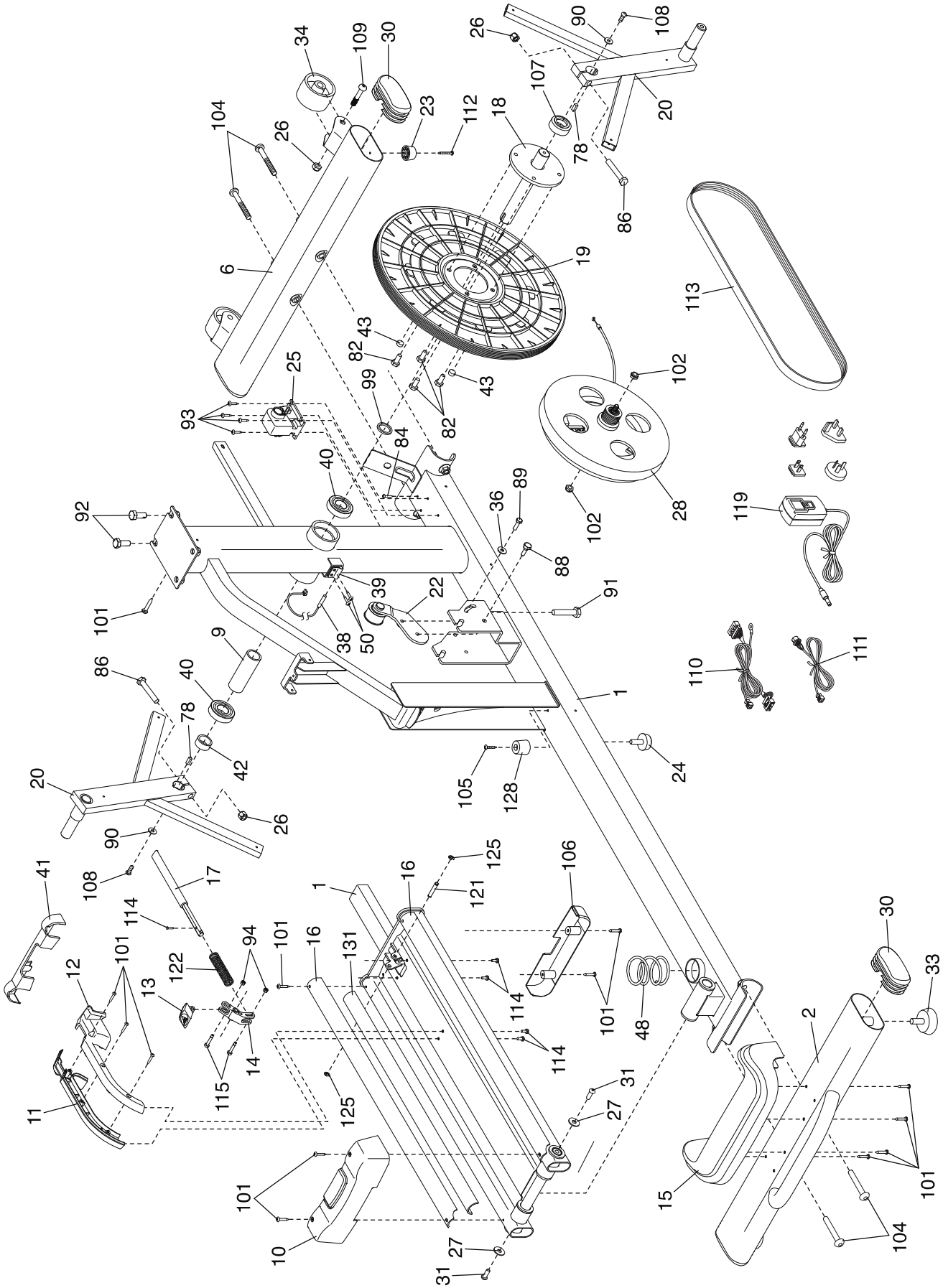
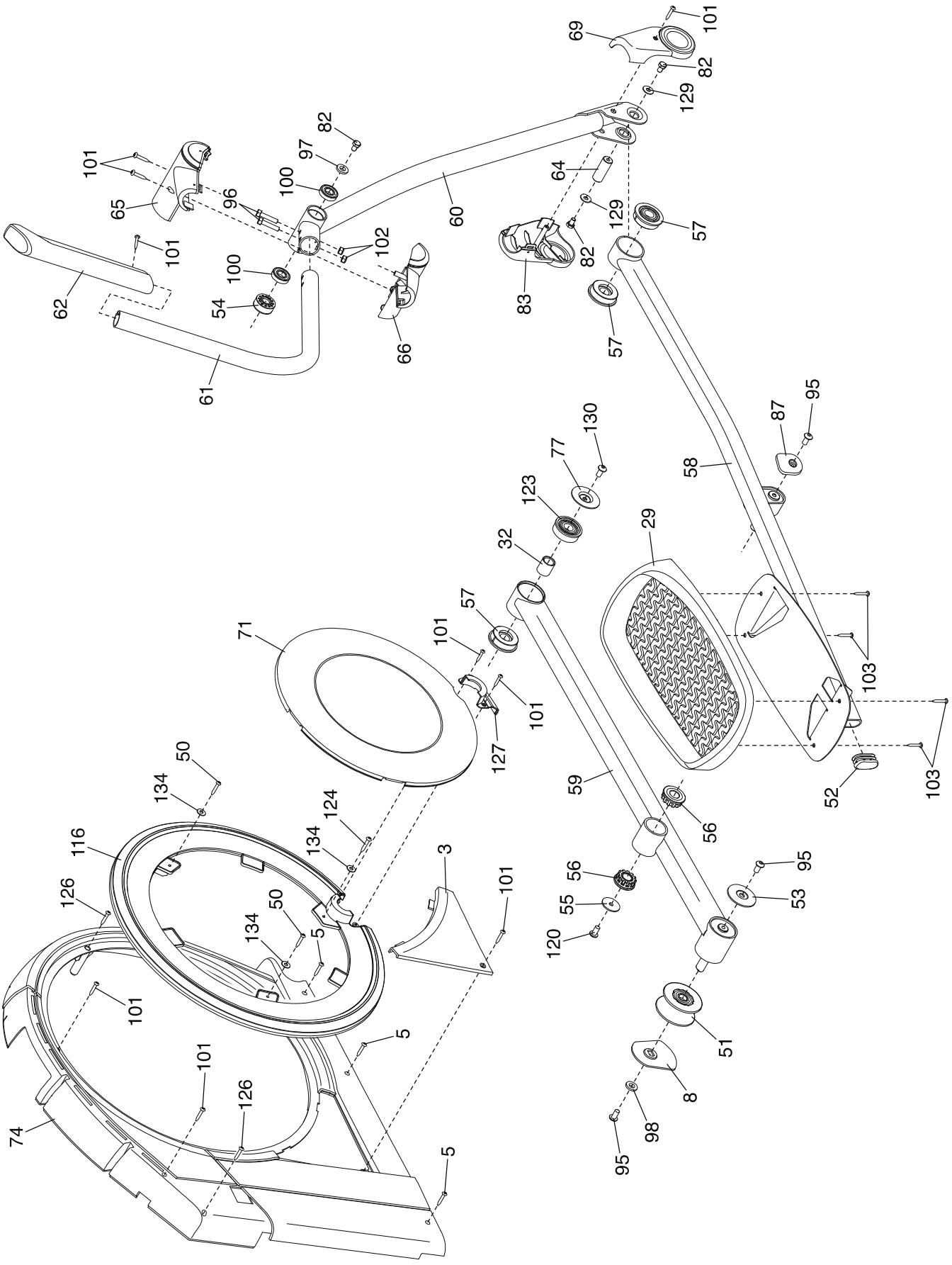


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du Modèle NTEVEL69818.0 R0818A



COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

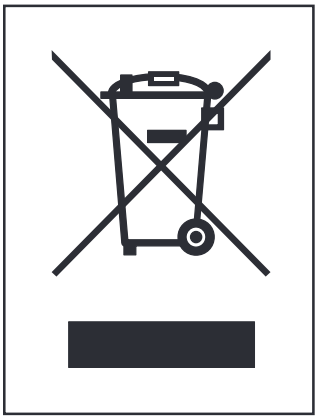
Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la couverture de ce manuel. Pour une assistance plus rapide, préparez les informations suivantes avant de nous contacter :

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

INFORMATION SUR LE RECYCLAGE

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

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



Imprimé en Chine © 2018 ICON Health & Fitness, Inc.