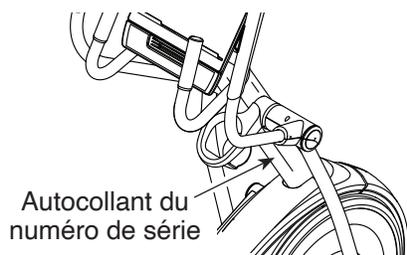


NordicTrack®

AIRGLIDE LE

N° du modèle NTEL89824-INT.0
N° de série _____

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



SERVICE AUX MEMBRES

Si vous avez besoin d'aide, veuillez enregistrer votre produit sur notre site web iFITsupport.eu.

FRANCE

Téléphone : 08 00 00 12 65

BELGIQUE

Téléphone : 08-005 80 95

Heures d'ouverture : du lundi au vendredi, de 9h00 à 18h00

ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

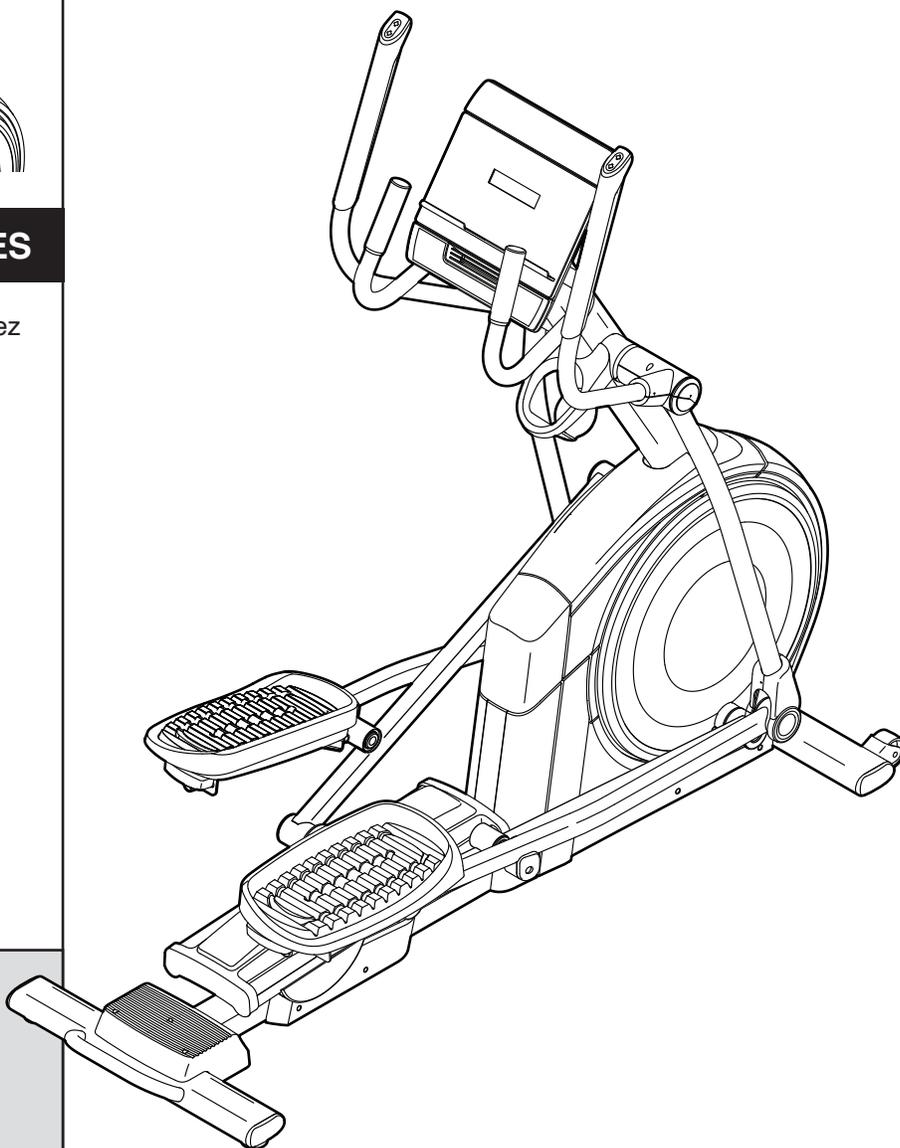


TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	5
AVANT DE COMMENCER	6
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	7
ASSEMBLAGE	8
COMMENT UTILISER LE VÉLO ELLIPTIQUE.....	18
COMMENT UTILISER LA CONSOLE	21
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	30
CONSEILS POUR LES EXERCICES	32
LISTE DES PIÈCES	35
SCHÉMA DÉTAILLÉ	37
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dos du manuel
INFORMATION SUR LE RECYCLAGE	Dos du manuel
DÉCLARATION DE CONFORMITÉ R-U./UE	Dos du manuel

NORDICTRACK et IFIT sont des marques déposées d'IFIT 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 commerciale ou une marque déposée de Cisco aux États-Unis et dans d'autres pays, et est utilisée sous licence.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo elliptique sont informés de manière satisfaisante de toutes les précautions.
2. Gardez toujours les enfants de moins de 16 ans et les animaux domestiques à l'écart du vélo elliptique.
3. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou celles ayant déjà des problèmes de santé.
4. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer ou de poursuivre tout programme d'exercices pendant la grossesse. Utilisez uniquement le vélo elliptique de la manière autorisée par votre fournisseur de soins de santé.
5. 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 du vélo elliptique par une personne responsable de leur sécurité.
6. Utilisez uniquement le vélo elliptique de la manière décrite dans ce manuel.
7. Le vélo elliptique est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas le vélo elliptique dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
8. Gardez le vélo elliptique à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le vélo elliptique dans un garage, sur un patio couvert, ou près d'une source d'eau.
9. 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 le sol ou la moquette, placez un tapis sous le vélo elliptique.
10. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que le vélo elliptique est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée. Utilisez uniquement des pièces fournies par le fabricant.
11. Quand vous branchez le cordon d'alimentation, branchez-le sur un circuit relié à la terre.
12. Ne modifiez pas le cordon d'alimentation et n'utilisez pas d'adaptateur pour le brancher dans une prise non conforme. Maintenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffées. N'utilisez pas de rallonge électrique.
13. Ne faites pas fonctionner le vélo elliptique si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé(e), ou si le vélo elliptique ne fonctionne pas correctement.
14. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation et placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) quand le vélo elliptique n'est pas utilisé, et avant de le nettoyer. Seul un représentant agréé à l'entretien doit effectuer les réglages qui ne sont pas décrits dans ce manuel.
15. Le vélo elliptique ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 136 kg.

16. Portez des vêtements appropriés quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer dans le vélo elliptique. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds quand vous vous entraînez.

17. Tenez les guidons ou les bras PSC lorsque vous montez et descendez du vélo elliptique, et quand vous l'utilisez. Avant de monter ou de descendre, arrêtez les pédales avec la pédale sur laquelle vous allez monter ou descendre dans sa position la plus basse.

18. Le vélo elliptique n'est pas équipé d'une roue

libre ; les pédales continueront de tourner jusqu'à l'arrêt de la roue d'inertie. Réduisez votre vitesse de pédalage de manière contrôlée.

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

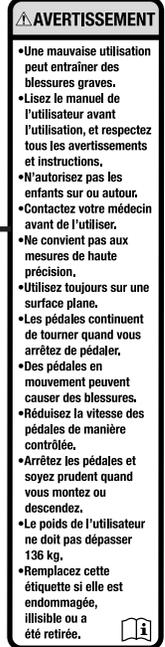
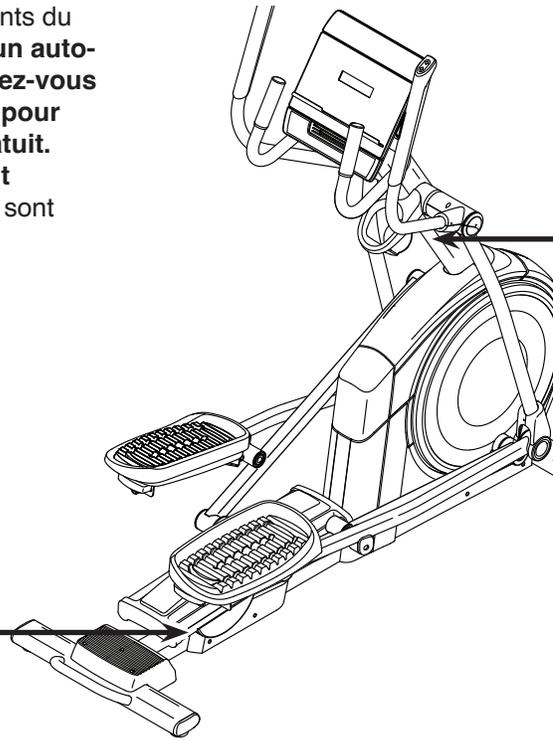
20. Un excès de sport peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, ou si vous avez du mal à respirer durant votre entraînement, arrêtez-vous immédiatement et retrouvez votre calme.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Ce schéma indique le ou les emplacements du ou des autocollants d'avertissement. **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 : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à leur taille réelle.

Cet autocollant se trouve sur les deux côtés.



AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le vélo elliptique révolutionnaire NORDICTRACK® AIRGLIDE LE. Le vélo elliptique AIRGLIDE LE offre un choix impressionnant 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 de ce manuel. Pour une

assistance plus efficace, notez le numéro du modèle et le numéro de série du produit avant de nous contacter. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

Avant de poursuivre la lecture du manuel, familiarisez-vous avec les pièces identifiées sur le schéma ci-dessous.

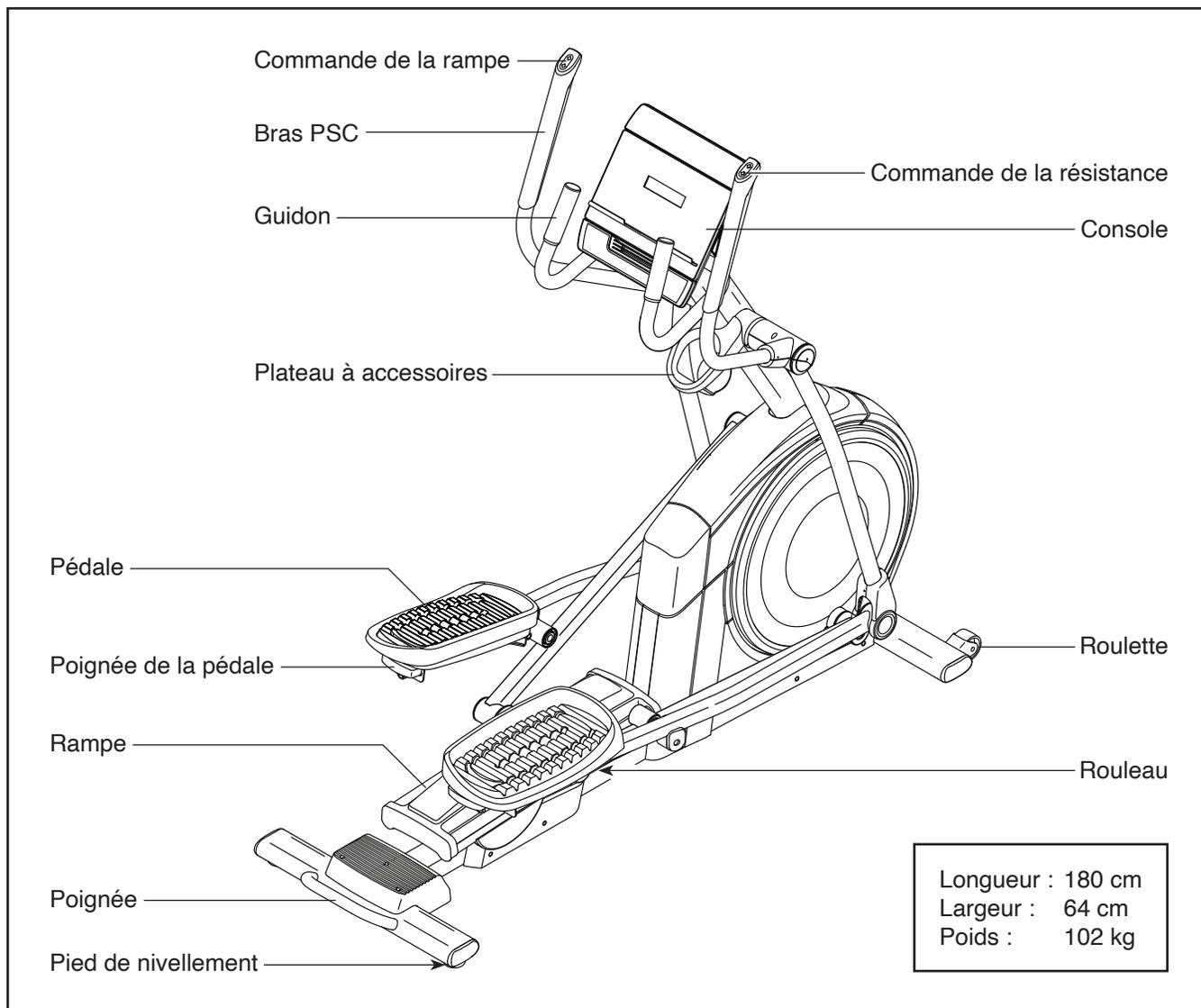
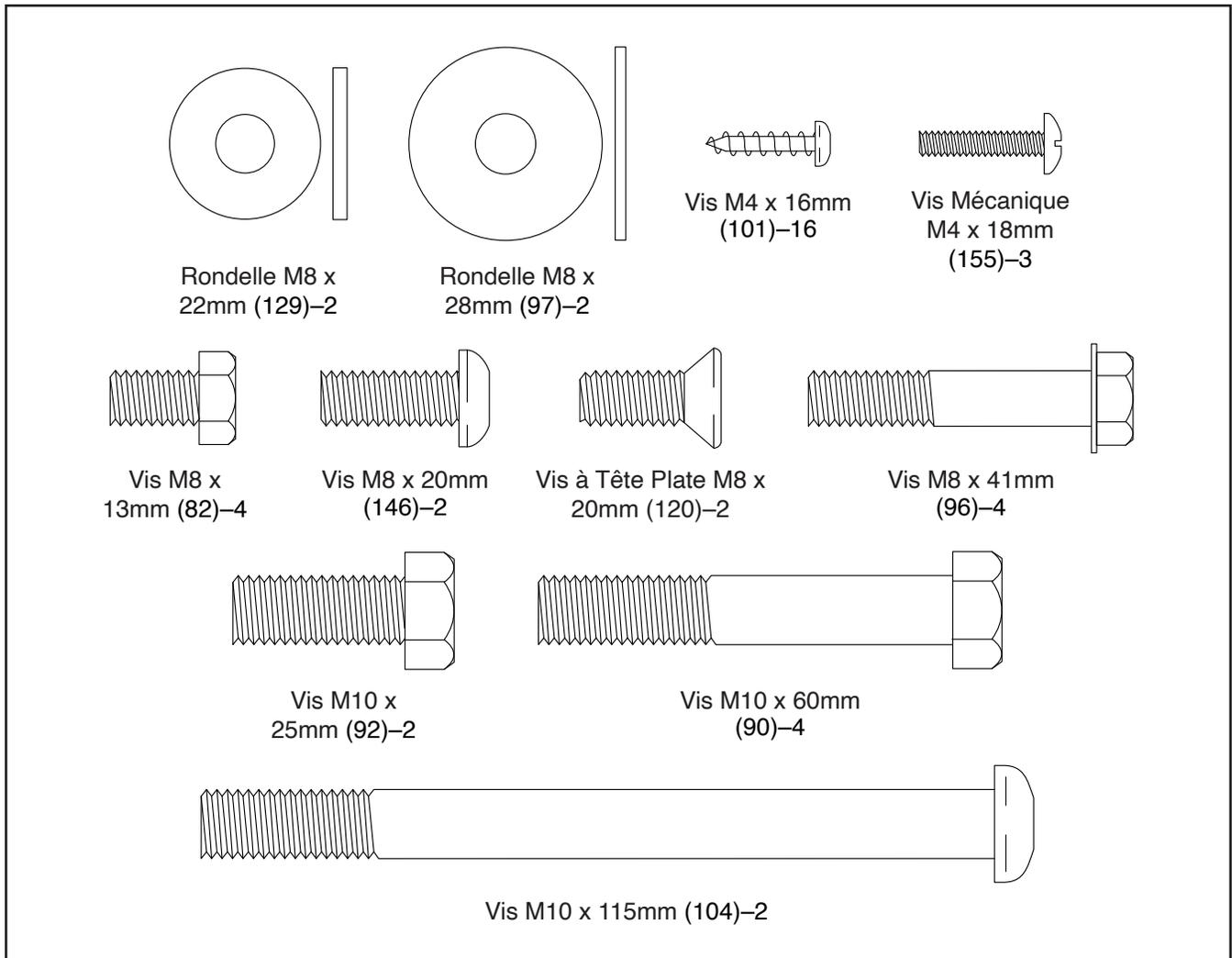


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Utilisez les illustrations ci-dessous pour identifier les petites pièces nécessaires à l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque 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 kit de quincaillerie, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée. Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.**



ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour effectuer l'assemblage.
- 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 7.
- L'assemblage peut être effectué avec l'aide des outils inclus. Remarque : gardez les outils inclus. Un ou plusieurs des outils inclus seront peut-être nécessaires pour effectuer de futurs réglages. Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. **Allez sur le site Internet iFITsupport.eu depuis votre ordinateur pour enregistrer votre produit.**

- atteste que vous êtes propriétaire du produit
- active votre garantie
- assure un support client prioritaire en cas de besoin d'assistance

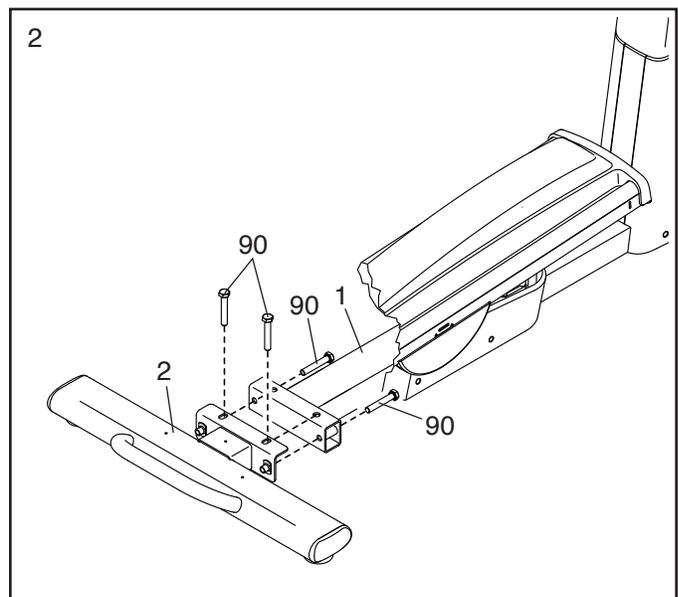
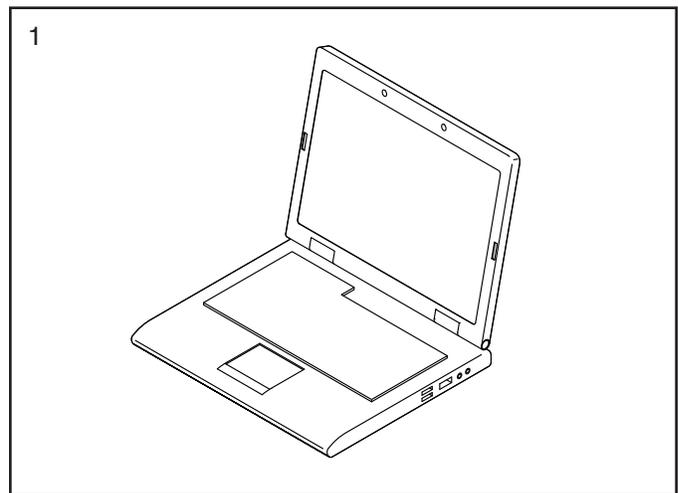
Remarque : si vous n'avez pas d'accès Internet, appelez le Service aux Membres (voir la page de couverture de ce manuel) pour enregistrer votre produit.

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

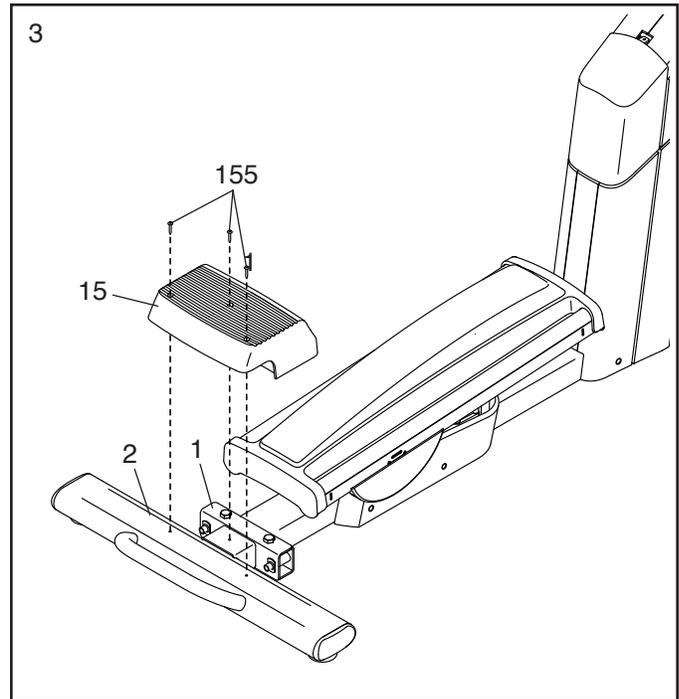
Si des cales de transport sont attachées à l'arrière du Cadre (1), retirez les vis des cales de transport, puis jetez les vis et les cales de transport.

Ensuite, attachez le Stabilisateur Arrière (2) sur le Cadre (1) à l'aide de quatre Vis M10 x 60mm (90).

Enfin, retirez le matériel d'emballage placé sous le Cadre (1).



3. Attachez le Boîtier du Stabilisateur Arrière (15) sur le Stabilisateur Arrière (2) à l'aide de trois Vis Mécaniques M4 x 18mm (155) ; **vissez les Vis Mécaniques de quelques tours chacune avant de les serrer.**

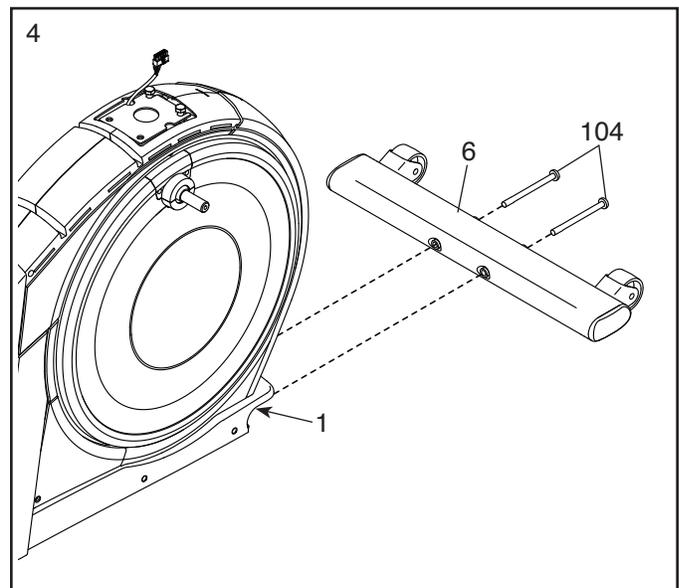


4. Avec l'aide d'une deuxième personne, placez du matériel d'emballage (non illustré) sous l'avant du Cadre (1). **Demandez à la deuxième personne de tenir le Cadre pour l'empêcher de basculer pendant que vous effectuez cette étape.**

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

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

Enfin, retirez le matériel d'emballage placé sous le Cadre (1).

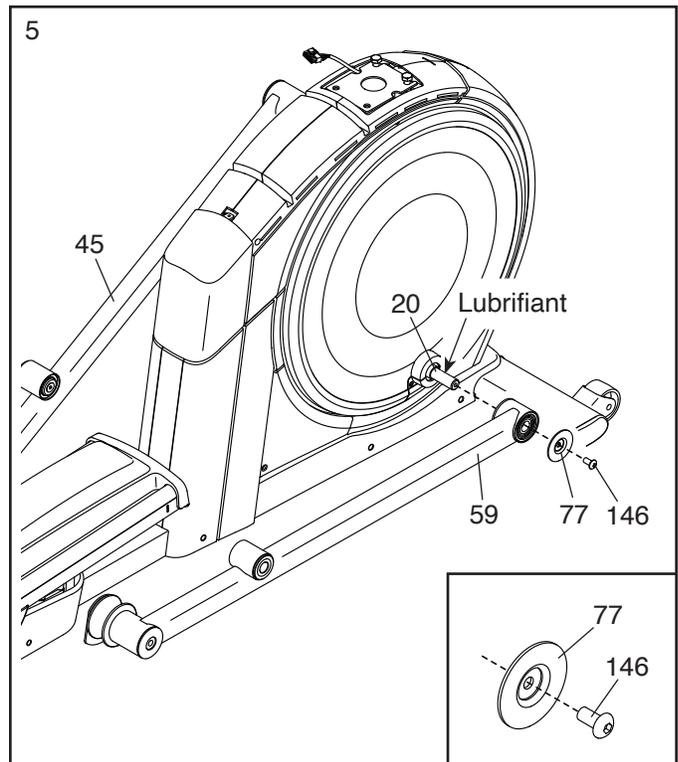


5. Appliquez un peu du lubrifiant inclus sur l'essieu du Bras du Pédaalier (20) droit.

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

Attachez le Bras du Rouleau Droit (59) à l'aide d'une Vis M8 x 20mm (146) et d'un Couvercle du Pédaalier (77) ; **assurez-vous que le Couvercle du Pédaalier est orienté comme illustré sur le schéma encadré.**

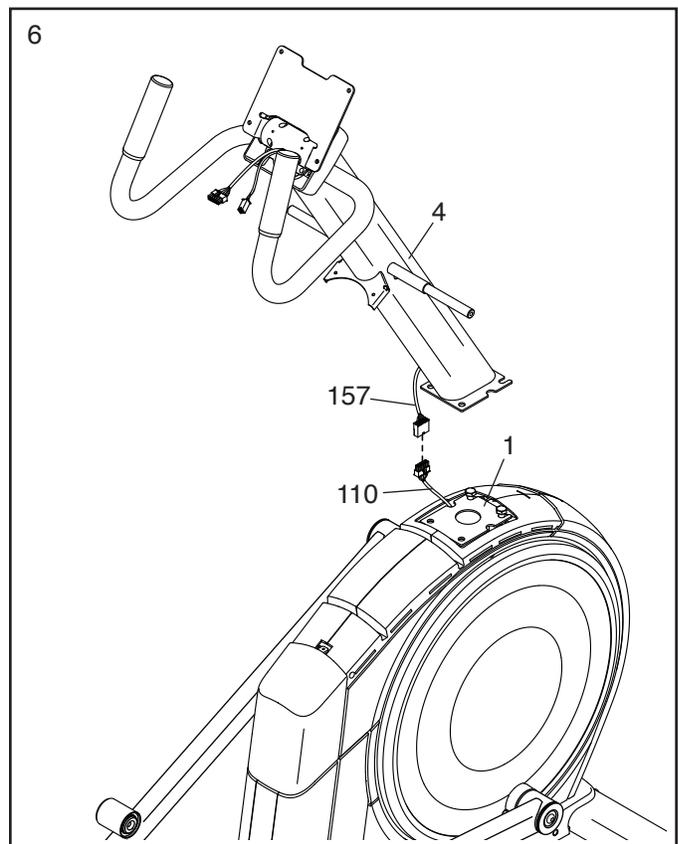
Répétez cette étape avec le Bras du Rouleau Gauche (45).



6. Demandez à une deuxième personne de tenir le Montant (4) près du Cadre (1) comme sur le schéma.

Ensuite, branchez le Fil du Montant (157) dans le Fil Principal (110).

IMPORTANT : les connecteurs devraient glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place avec un bruit sec. Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau. Vous devez brancher les fils correctement pour que votre vélo elliptique fonctionne comme il faut.

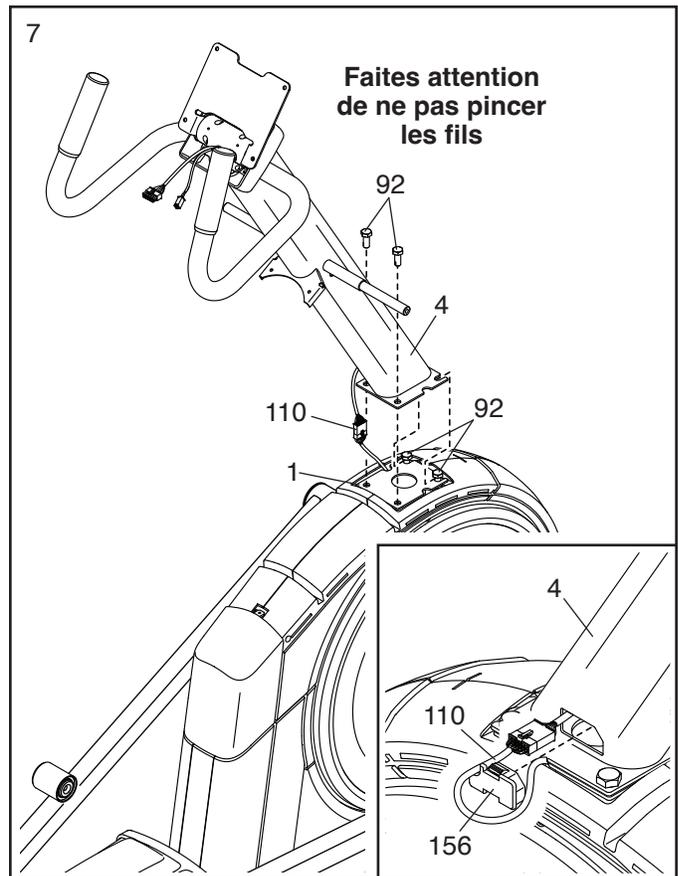


7. **Faites attention de ne pas pincer les fils.**
Demandez à une deuxième personne de tenir le Montant (4) sur le Cadre (1).

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

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

Référez-vous au schéma encadré. Insérez les connecteurs des fils dans le côté gauche du Montant (4). Ensuite, enfiler le Fil Principal (110) dans la fente sur le Passe-fil (156), comme sur le schéma, puis enfoncez le Passe-fil sur le Montant.



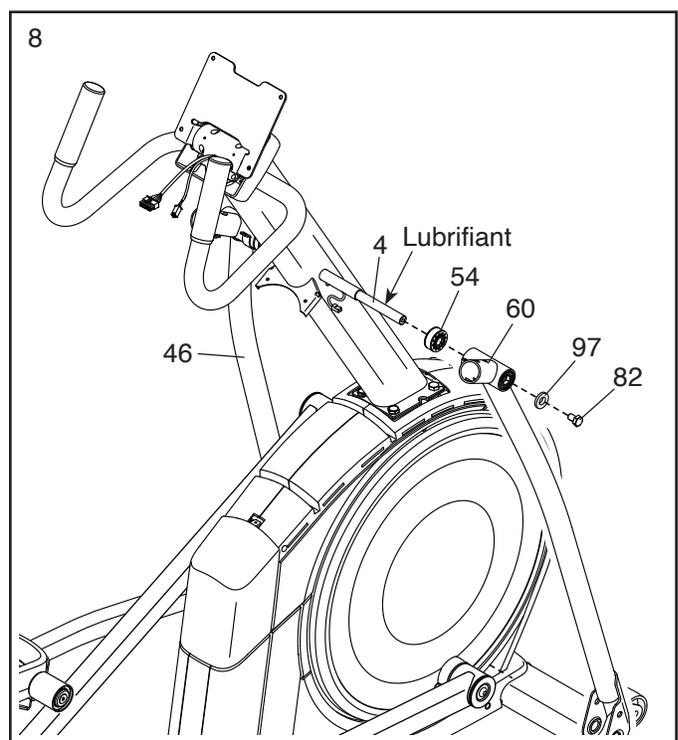
8. Appliquez du lubrifiant sur l'essieu sur le côté droit du Montant (4).

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

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

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

Répétez cette étape pour attacher la Jambe PSC Gauche (46).

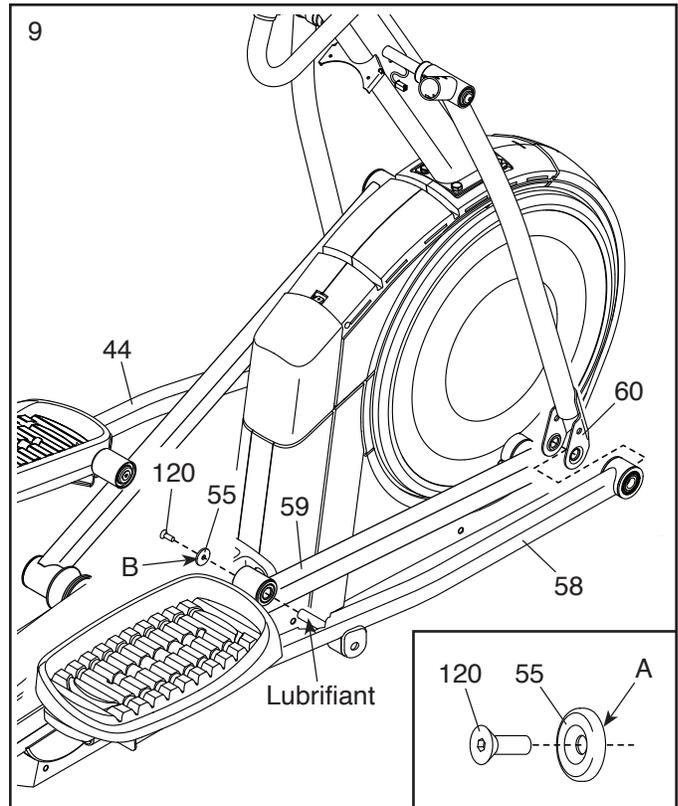


9. Orientez le Bras de la Pédale Droite (58) comme sur le schéma, puis appliquez du lubrifiant sur l'essieu.

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 (A) de la Rondelle de Maintien est face au Bras du Rouleau Droit, comme illustré sur le schéma encadré.**

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



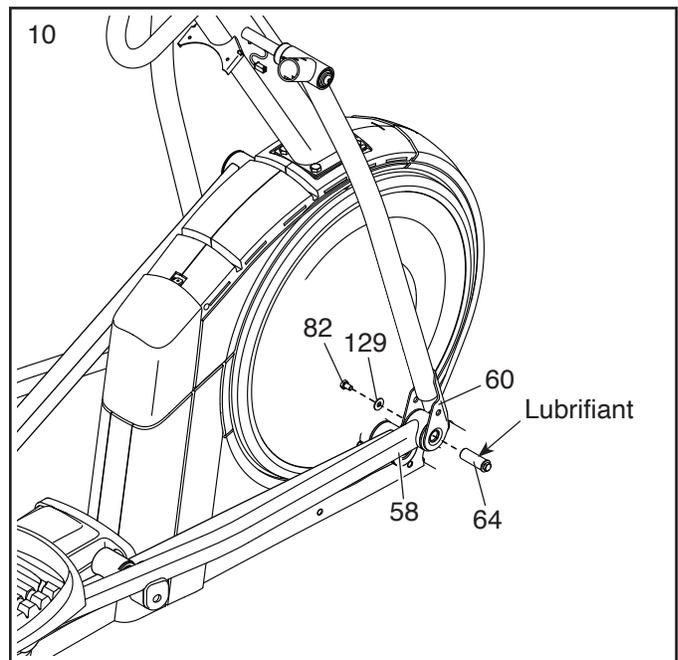
10. Appliquez du lubrifiant sur un des Essieux du Bras de la Pédale (64).

Insérez l'Essieu du Bras de la Pédale (64) dans la Jambe PSC Droite (60) et dans le Bras de la Pédale Droite (58), de 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 alors l'Essieu du Bras de la Pédale (64) et la Vis M8 x 13mm (82) en même temps.

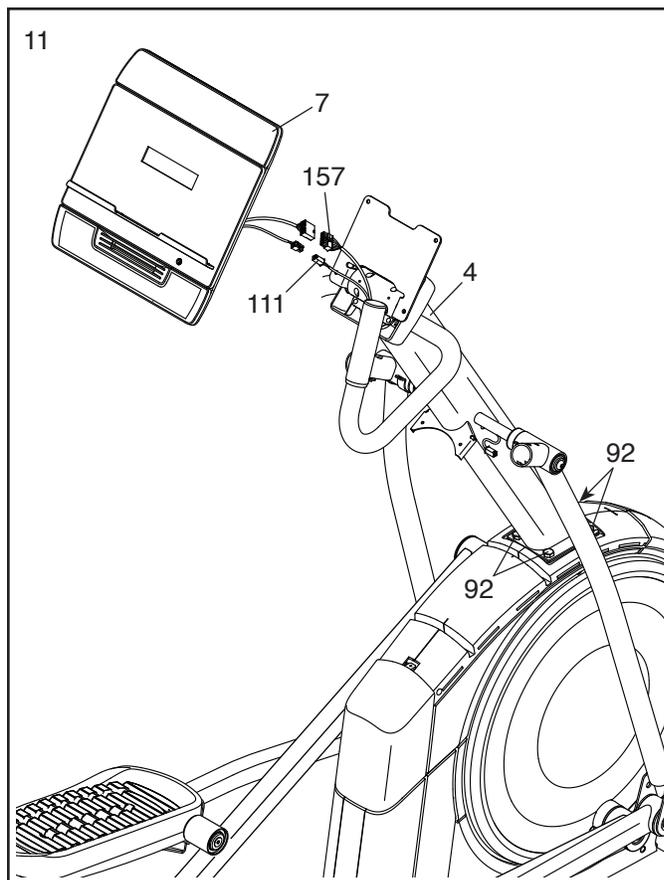
Répétez cette étape de l'autre côté du vélo elliptique.



11. Référez-vous à l'étape 7. Serrez les quatre Vis M10 x 25mm (92).

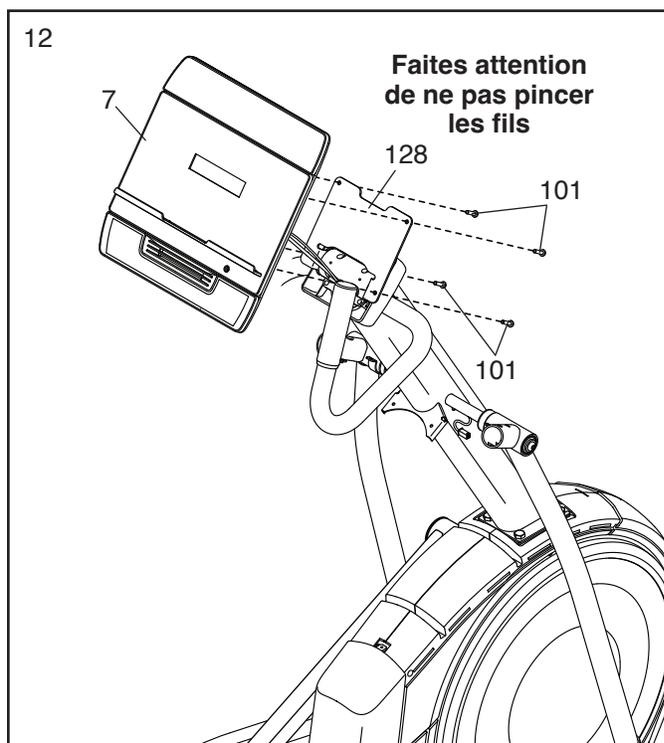
Ensuite, demandez à une deuxième personne de tenir la Console (7) près du Montant (4). Branchez les fils de la Console dans le Fil du Montant (157) et le Fil de Rallonge (111). **IMPORTANT : les connecteurs devraient glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place avec un bruit sec. Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau.**

Enfin, insérez les connecteurs et le fil excédentaire dans la Console (7).



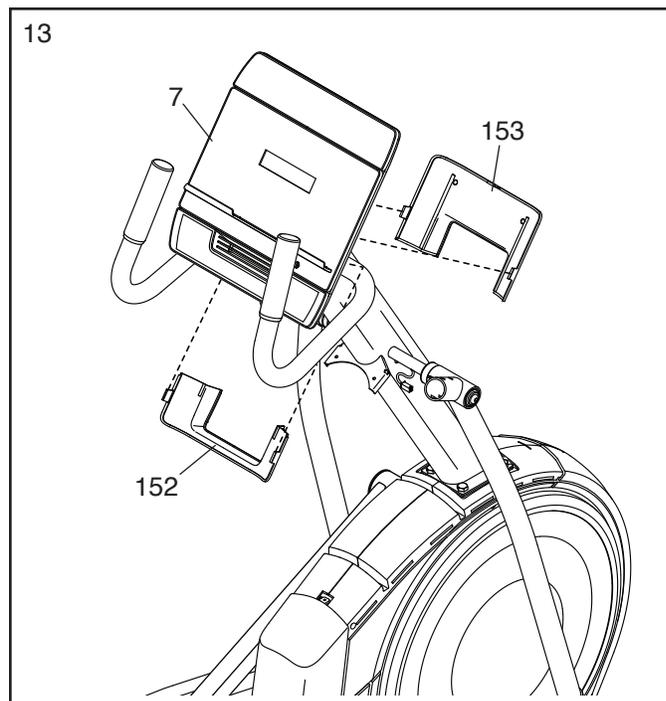
12. S'il y a une étiquette (non illustrée) attachée au Support de la Console (128), jetez-la.

Faites attention de ne pas pincer les fils. Attachez la Console (7) sur le Support de la Console (128) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (101) ; vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.

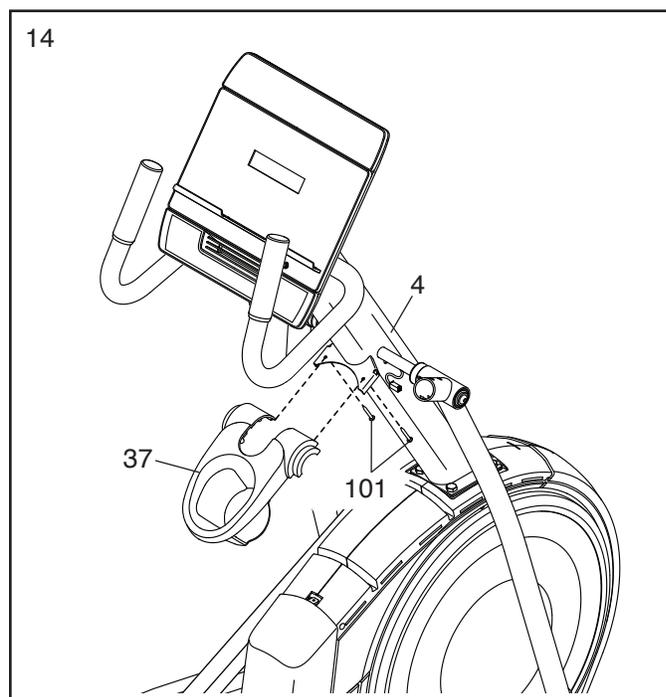


13. Orientez le Boîtier Inférieur de la Console (152) comme sur le schéma, puis enfoncez-le sur l'arrière de la Console (7). Remarque : vous pouvez pivoter la Console vers le bas pour faciliter l'opération.

Ensuite, orientez le Boîtier Supérieur de la Console (153) comme sur le schéma, puis enfoncez-le sur l'arrière de la Console (7). Remarque : vous pouvez pivoter la Console vers le haut pour faciliter l'opération.



14. 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).



15. Identifiez le Bras PSC Droit (61) et demandez à une deuxième personne de le tenir à côté de la Jambe PSC Droite (60).

Référez-vous au schéma encadré gauche.

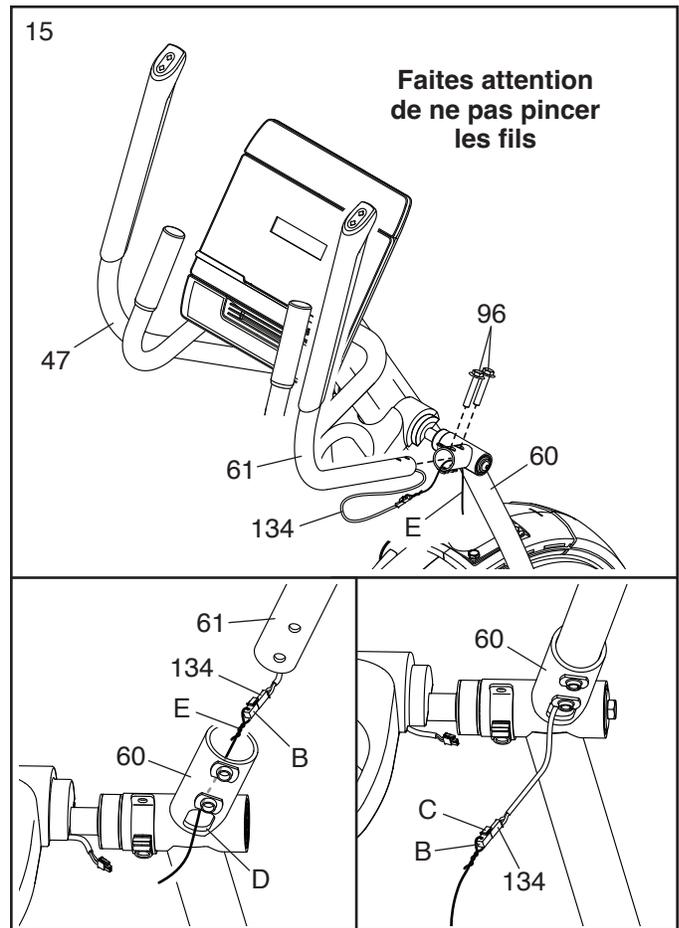
Trouvez l'attache de fil (E) et le capuchon de fil (B) attachés au Fil de la Commande Droite (134). Enfilez l'attache de fil dans la Jambe PSC (60) et faites-la ressortir par le trou indiqué (D), puis tirez le Fil de la Commande Droite à travers la Jambe PSC et hors du trou.

Faites attention de ne pas pincer le Fil de la Commande Droite (134). Insérez le Bras PSC Droit (61) dans la Jambe PSC Droite (60). Attachez le Bras PSC Droit à l'aide de deux Vis M8 x 41mm (96).

Référez-vous au schéma encadré droit.

Attrapez le connecteur qui se trouve sur le bout du Fil de la Commande Droite (134). Ensuite, appuyez sur la petite languette (C) sur le capuchon de fil (B), puis retirez et jetez le capuchon de fil.

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

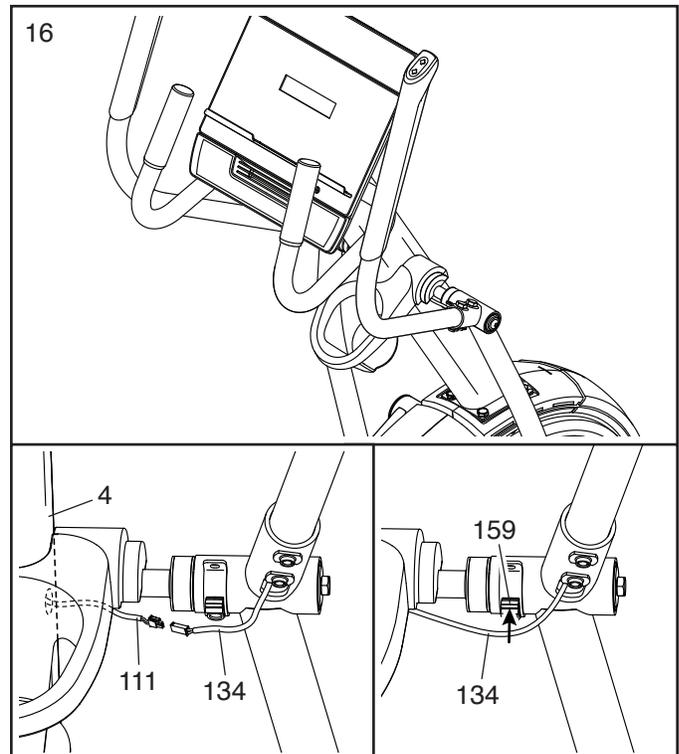


16. **Référez-vous au schéma encadré gauche.** Branchez le Fil de Rallonge (111) droit dans le Fil de la Commande Droite (134). **IMPORTANT : les connecteurs devraient glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place avec un bruit sec. Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau.** Ensuite, insérez les connecteurs et le fil excédentaire dans le Montant (4).

Référez-vous au schéma encadré droit.

Enfoncez le Fil de la Commande Droite (134) dans la fente sur la Barrette de Fil (159).

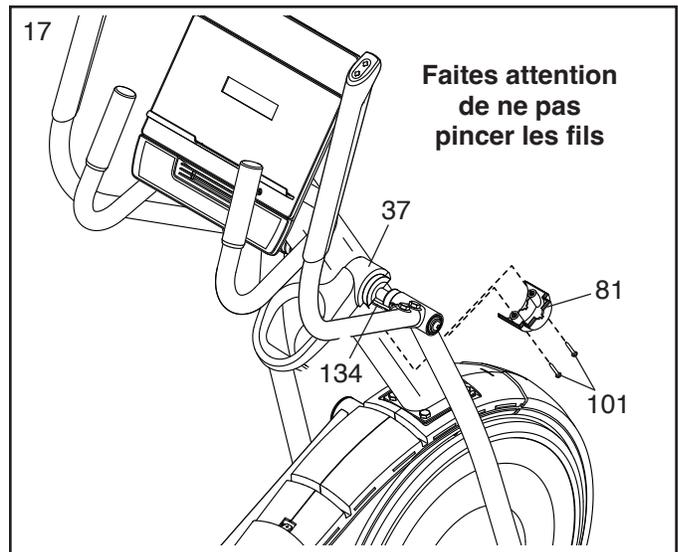
Répétez cette étape sur le côté gauche du vélo elliptique.



17. Faites attention de ne pas pincer les fils.

Orientez un Boîtier Inférieur du Plateau (81) comme sur le schéma, et tenez-le près du Fil de la Commande Droite (134). Attachez le Boîtier Inférieur du Plateau sur le côté droit du Plateau à Accessoires (37) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (101).

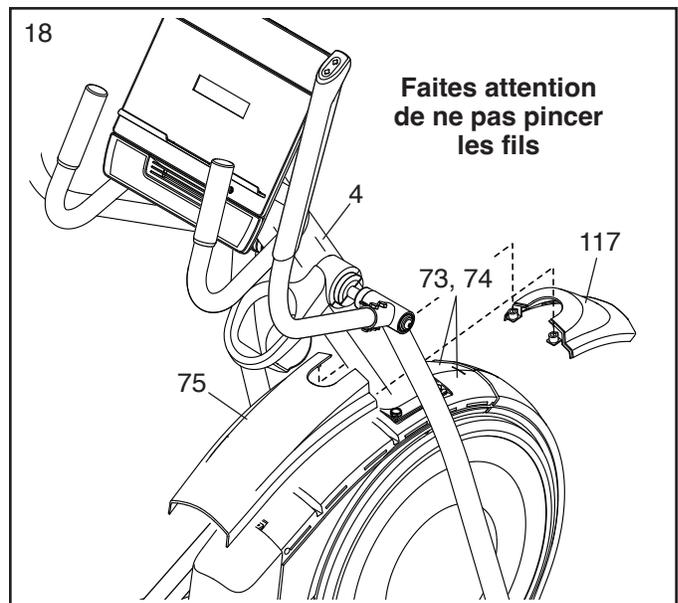
Répétez cette étape de l'autre côté du vélo elliptique.



18. Faites attention de ne pas pincer les fils.

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

Ensuite, enfoncez le Boîtier Central du Capot (75) sur les Capots Gauche et Droit (73, 74).

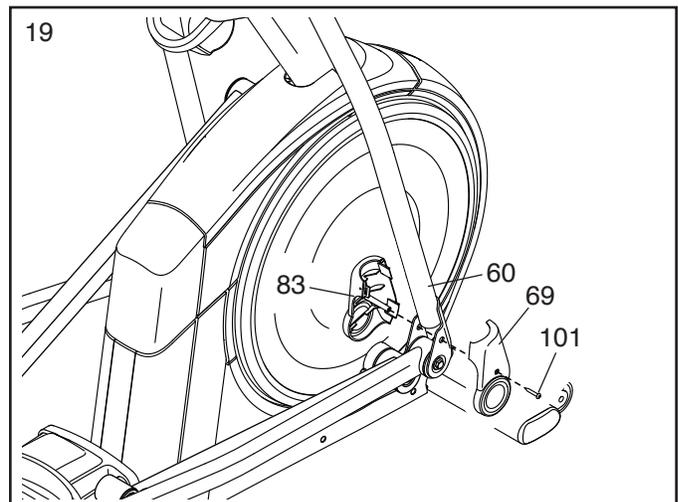


19. Identifiez le Boîtier Intérieur de la Jambe Droite (83) et orientez-le comme sur le schéma, puis enfoncez-le sur la Jambe PSC Droite (60).

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

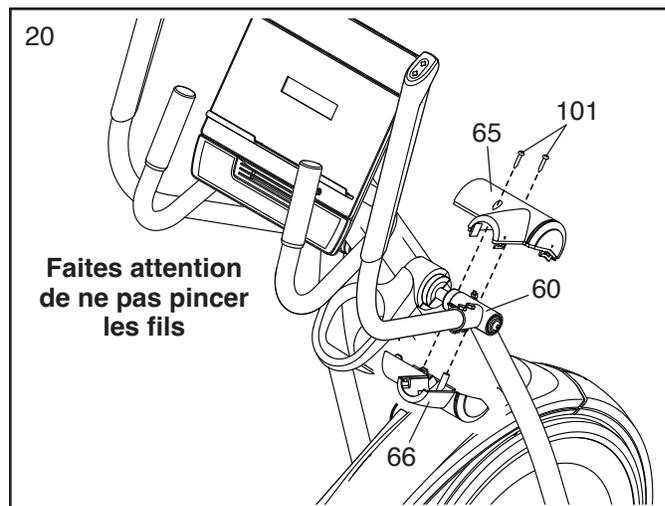
Attachez les Boîtiers Extérieur et Intérieur de la Jambe Droite (69, 83) ensemble à l'aide d'une Vis M4 x 16mm (101).

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



20. **Faites attention de ne pas pincer les fils.**
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 à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (101).

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



21. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées.** Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Placez un tapis sous le vélo elliptique pour protéger le sol. Remarque : gardez les outils inclus. Un ou plusieurs des outils inclus seront peut-être nécessaires pour effectuer de futurs réglages. Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

COMMENT UTILISER LE VÉLO ELLIPTIQUE

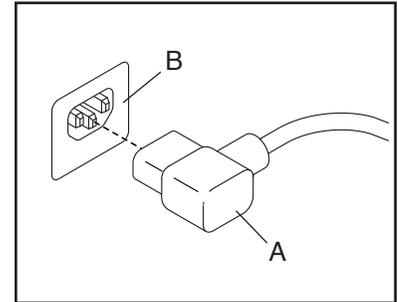
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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

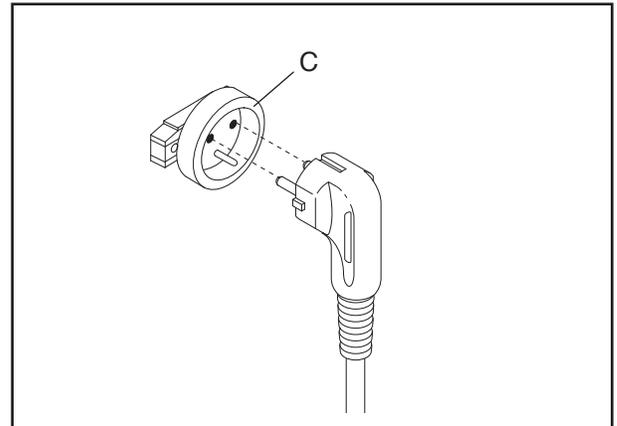
⚠ DANGER : un mauvais branchement du conducteur de terre peut augmenter les risques de chocs électriques. Demandez conseil auprès d'un électricien qualifié, ou d'un réparateur certifié, si vous avez des doutes quant à la mise à la terre du produit. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit ; si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

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

1. Branchez l'extrémité indiquée du cordon d'alimentation (A) dans la prise (B) sur le cadre.

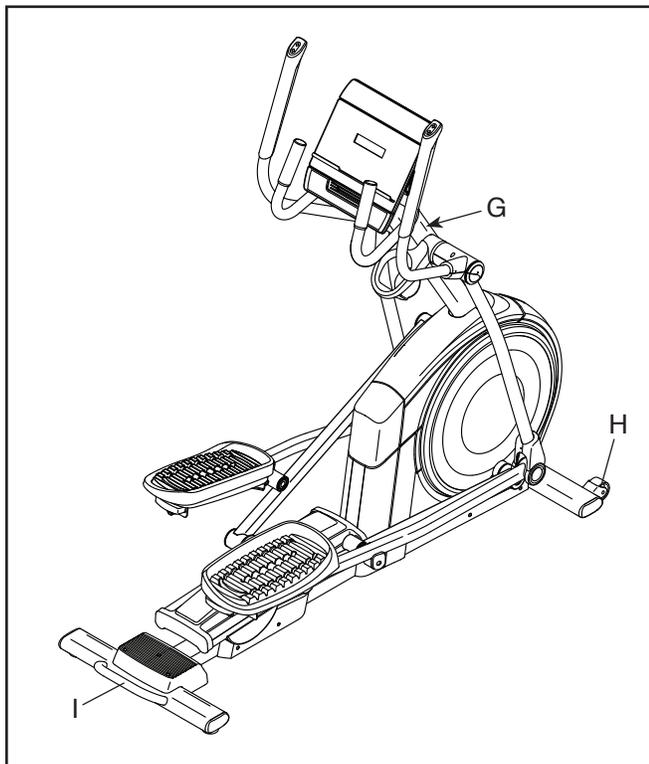


2. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise de courant adaptée (C), correctement installée et reliée à la terre en conformité avec la réglementation locale.



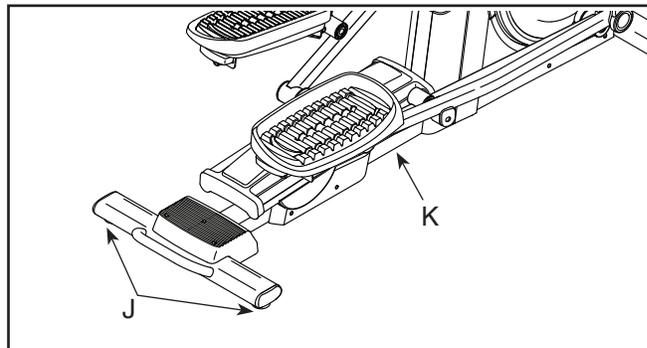
COMMENT DÉPLACER LE VÉLO ELLIPTIQUE

À cause de la taille et du poids du vélo elliptique, il faut être deux personnes pour le déplacer. Prenez toutes les mesures nécessaires pour éviter d'endommager votre sol. Placez-vous devant le vélo elliptique, tenez le montant (G) et placez un pied contre une des roulettes (H). Ensuite, tirez le montant et demandez à une deuxième personne de soulever la poignée de transport (I) jusqu'à ce que le vélo elliptique roule sur les roulettes. Déplacez doucement le vélo elliptique jusqu'à l'emplacement de votre choix, puis abaissez-le jusqu'au sol.



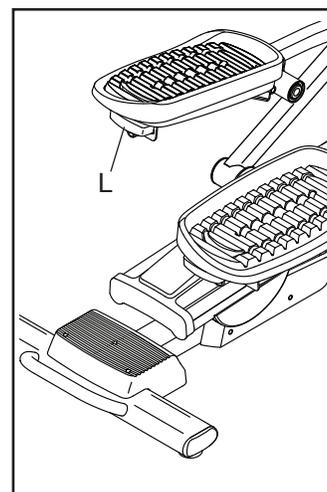
COMMENT NIVELER LE VÉLO ELLIPTIQUE

Si le vélo elliptique est légèrement bancal sur votre sol durant son utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement (J) sous le stabilisateur arrière, ou tournez le pied de nivellement (K) sous le centre du cadre jusqu'à ce que le mouvement soit éliminé et que le vélo elliptique soit stable.



COMMENT RÉGLER LA POSITION DES PÉDALES

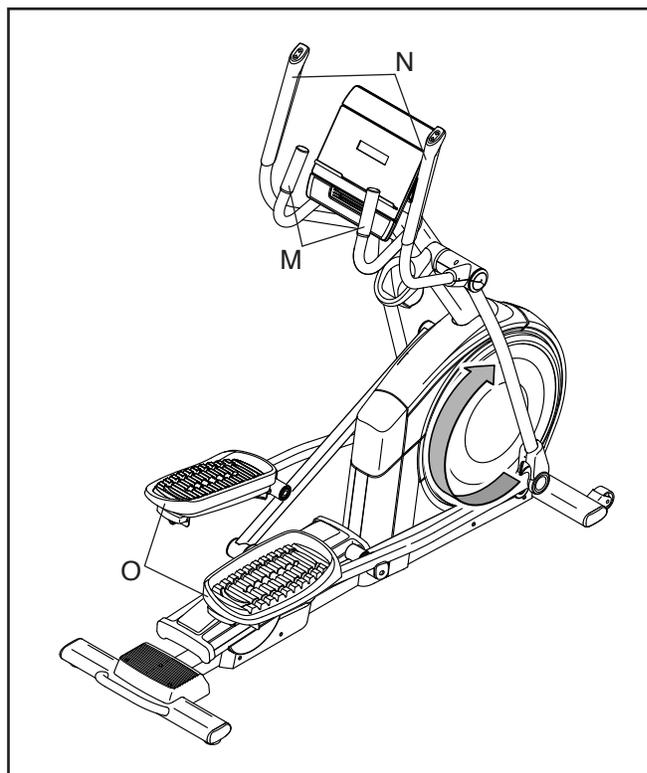
Chaque pédale est réglable sur plusieurs positions. Pour régler chaque pédale, tirez la poignée de la pédale (L) vers l'extérieur et placez la pédale dans la position désirée, puis lâchez la poignée de la pédale dans un des trous de réglage sous la pédale. Assurez-vous que les deux pédales sont dans la même position.



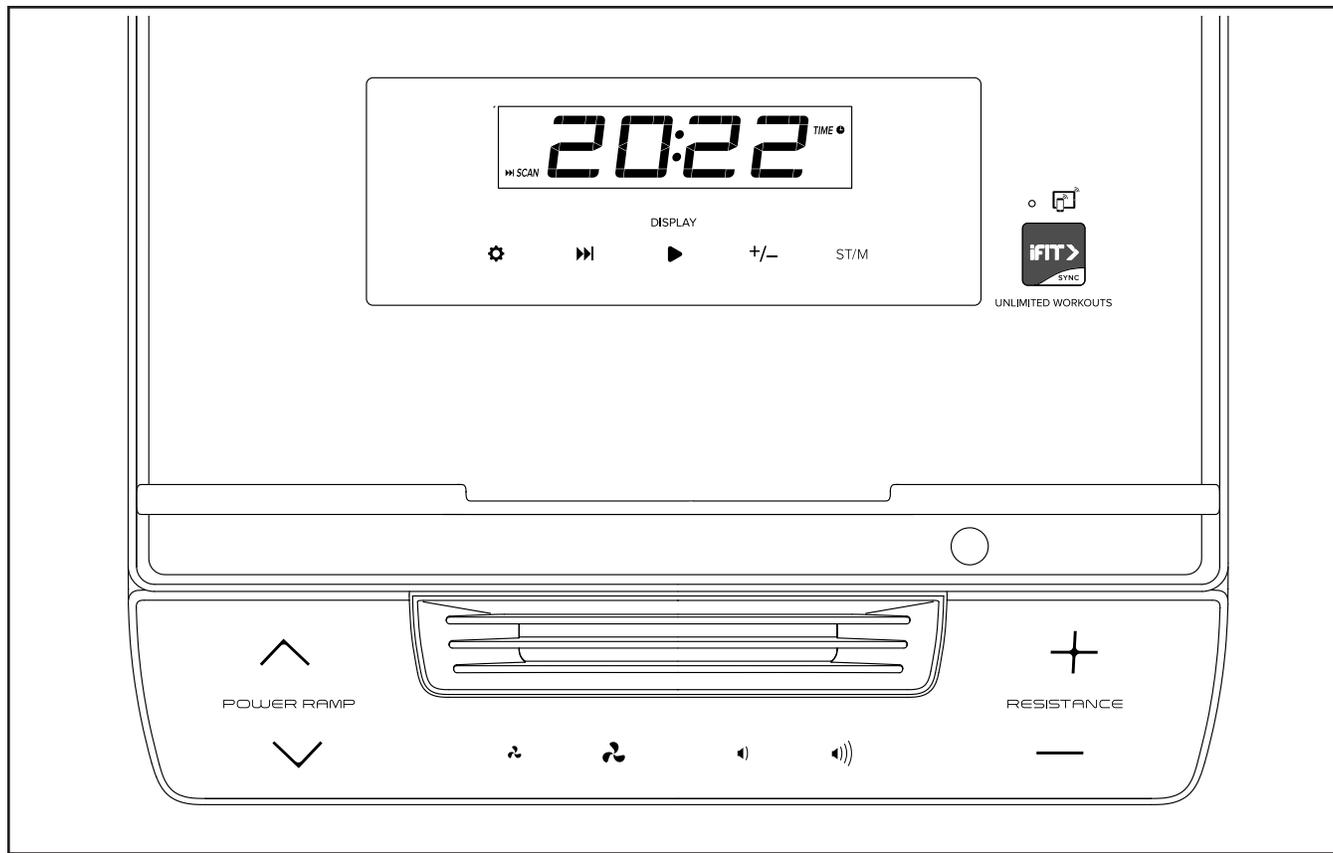
COMMENT S'ENTRAÎNER SUR LE VÉLO ELLIPTIQUE

Pour monter sur le vélo elliptique, tenez le guidon (M) ou les bras PSC (N), puis posez un pied sur la pédale (O) qui se trouve dans la position la plus basse. Ensuite, montez sur l'autre pédale. Poussez les pédales jusqu'à ce qu'elles commencent à tourner 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 (O) soient complètement immobiles. **Remarque : le vélo elliptique n'est pas équipé d'une roue libre ; les pédales continueront de tourner jusqu'à l'arrêt de la roue d'inertie.** Lorsque les pédales sont immobiles, descendez d'abord de la pédale la plus haute. Descendez ensuite de la pédale la plus basse.



COMMENT UTILISER LA CONSOLE



FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

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

Quand vous utilisez le mode manuel de la console, vous pouvez changer la résistance des pédales et l'inclinaison de la rampe d'une simple pression de touche. Alors que vous vous entraînez, la console affichera en continu des données sur votre entraînement.

Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque à l'aide d'un détecteur cardiaque compatible. **Pour acheter un détecteur cardiaque compatible, référez-vous à la page 29.**

La console est également équipée de la technologie sans fil qui lui permet de se connecter à iFIT®. Avec l'application iFIT, vous pouvez choisir parmi une sélection d'entraînements proposés qui changent

régulièrement ; ceux-ci contrôlent automatiquement la résistance des pédales tandis que des entraîneurs iFIT vous guident tout au long de sessions d'entraînement immersives.

Avec un abonnement iFIT, vous avez accès à une large bibliothèque d'entraînements variés, dans des destinations et en studio, et vous pouvez créer vos propres entraînements, suivre les résultats de vos entraînements et accéder à bien d'autres fonctionnalités.

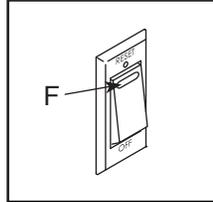
Pour éteindre la console, référez-vous à la page 22. **Pour utiliser le mode manuel**, référez-vous à la page 23. **Pour utiliser un entraînement iFIT**, référez-vous à la page 25. **Pour changer les paramètres de la console**, référez-vous à la page 26.

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

COMMENT ALLUMER LA CONSOLE

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

Branchez le cordon d'alimentation (voir COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION à la page 18). Ensuite, trouvez l'interrupteur sur le cadre près du cordon d'alimentation. Placez l'interrupteur sur la position Reset (initialisation) (F).



La console s'allumera et sera alors prête à l'utilisation.

Remarque : lorsque vous allumez la console pour la première fois, il est possible que le système d'inclinaison se calibre automatiquement. La rampe se déplacera vers le haut et vers le bas pendant qu'elle se calibre. Lorsque la rampe s'immobilise, le système d'inclinaison est calibré.

IMPORTANT : si le système d'inclinaison ne se calibre pas automatiquement, référez-vous à COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE page 26 et calibrez manuellement le système.

IMPORTANT : la console est équipée d'un mode d'affichage de démonstration (« mode démo »), conçu pour être utilisé quand le vélo elliptique est exposé dans un magasin. Si le mode démo est allumé, la console ne s'éteindra pas et l'écran ne se réinitialisera pas lorsque vous terminez vos exercices. Pour éteindre le mode démo, référez-vous à COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 26.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

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

Référez-vous à COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 22. Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

2. **Préparez-vous pour l'entraînement.**

Pour régler le ventilateur, référez-vous à COMMENT UTILISER LE VENTILATEUR à la page 28.

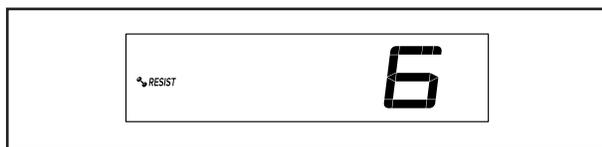
Pour utiliser le système audio, référez-vous à COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO à la page 28.

Pour utiliser un détecteur cardiaque, référez-vous à COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR CARDIAQUE EN OPTION à la page 29.

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

Commencez à pédaler pour lancer le mode manuel.

Pour changer la résistance des pédales pendant que vous vous entraînez, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Resistance (résistance) sur la console ou sur le bras PSC droit.



Pour changer l'inclinaison de la rampe et varier le mouvement des pédales, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Power Ramp (rampe motorisée) sur la console ou sur le bras PSC gauche.

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

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

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

CALS (calories) – Le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées.

CALS/HR (calories par heure) – Le nombre approximatif de calories que vous brûlez par heure.

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

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

Time (temps) – Le temps écoulé.

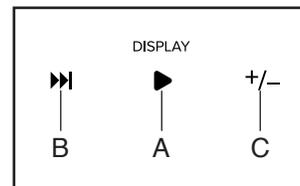
Pace (cadence) – Votre vitesse de pédalage en minutes par mile ou minutes par kilomètre. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche St/M (système impérial/métrique).

MI ou KM (distance) – La distance que vous avez parcourue en pédalant, en miles ou en kilomètres. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche St/M (système impérial/métrique).

MPH ou KPH (vitesse) – Votre vitesse de pédalage en miles par heure ou kilomètres par heure. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche St/M (système impérial/métrique).

BPM et symbole cœur (rythme cardiaque) – Votre rythme cardiaque quand vous utilisez un détecteur cardiaque compatible (voir page 29).

Appuyez plusieurs fois sur la touche Display (affichage) (A) pour afficher les informations d'entraînement de votre choix sur l'écran.



Le mode balayage – La console est également équipée d'un mode balayage qui affiche les informations d'entraînement en boucle. Pour allumer le mode balayage, appuyez sur la touche de balayage (B) ; l'indicateur du mode balayage (D) et le mot SCAN (balayage) s'allumeront sur l'écran.



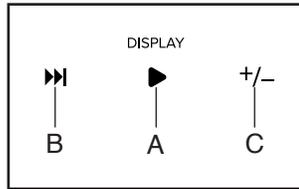
Pour faire avancer manuellement le cycle de balayage, appuyez plusieurs fois sur la touche de balayage (B).

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

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

Pour personnaliser le mode balayage,

appuyez d'abord plusieurs fois sur la touche Display (affichage) (A) jusqu'à ce que l'information d'entraînement que vous voulez ajouter ou retirer du cycle de balayage apparaisse sur l'écran.



Ensuite, appuyez sur la touche Add/Remove (ajouter/supprimer) (C) pour ajouter ou supprimer ces informations d'entraînement du cycle de balayage.

Quand vous ajoutez une information d'entraînement, son indicateur s'allumera sur l'écran. **Quand vous supprimez une information d'entraînement,** son indicateur s'éteindra.

Ensuite, appuyez sur la touche Scan (balayage) (B) pour allumer le mode balayage.

Remarque : la console affichera automatiquement votre rythme cardiaque dans le cycle de balayage quand elle détecte un pouls venant d'un détecteur cardiaque.

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 clignotera sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

5. Lorsque vous avez terminé vos exercices, la console s'éteindra automatiquement.

Si les pédales restent immobiles pendant plusieurs secondes, la console se mettra en pause et le temps se mettra à clignoter sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

Si les pédales restent immobiles pendant plusieurs minutes et si aucune touche n'est utilisée, la console s'éteindra et l'écran se réinitialisera.

Remarque : la console est équipée d'un mode d'affichage de démonstration, ou « mode démo », conçu pour être utilisé quand le vélo elliptique est exposé dans un magasin. Si le mode démo est allumé, la console ne s'éteindra pas et l'écran ne se réinitialisera pas lorsque vous finissez vos exercices. Pour éteindre le mode démo, référez-vous à COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 26.

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

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

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT IFIT

La console donne accès à une large bibliothèque d'entraînements iFIT variés lorsque vous téléchargez l'application iFIT sur votre appareil intelligent et que vous connectez ce dernier à la console.

Remarque : la console accepte les connexions Bluetooth® avec les appareils intelligents par le biais de l'application iFIT, et avec les détecteurs cardiaques compatibles. Les autres connexions Bluetooth ne sont pas acceptées.

1. Téléchargez et installez l'application iFIT sur votre appareil intelligent.

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

Ensuite, ouvrez l'application iFIT et suivez les instructions pour créer un compte iFIT et personnaliser les paramètres.

Prenez le temps d'explorer l'application iFIT et de vous renseigner sur ses fonctionnalités et ses paramètres.

2. Préparez-vous pour l'entraînement.

Pour utiliser le ventilateur, référez-vous à COMMENT UTILISER LE VENTILATEUR à la page 28.

Pour utiliser le système audio, référez-vous à COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO à la page 28.

Pour utiliser un détecteur cardiaque, référez-vous à COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR CARDIAQUE EN OPTION à la page 29.

Remarque : si vous connectez votre détecteur cardiaque et votre appareil intelligent à la console, **vous devez connecter votre détecteur cardiaque avant de connecter votre appareil intelligent.**

3. Connectez votre appareil intelligent à la console.

Appuyez sur la touche iFIT Sync (synchronisation avec iFIT) sur la console ; le numéro de couplage de la console s'affichera sur l'écran. Ensuite, suivez les instructions dans l'application iFIT pour connecter votre appareil intelligent à la console.

Lorsqu'une connexion est établie, le voyant LED sur la console deviendra bleu ou le symbole Bluetooth s'affichera sur l'écran.

4. Sélectionnez un entraînement iFIT.

Dans l'application iFIT, appuyez sur les touches en bas de l'écran pour sélectionner l'écran d'accueil (touche Home) ou la bibliothèque d'entraînements (touche Browse).

Pour sélectionner un entraînement sur l'écran d'accueil ou dans la bibliothèque d'entraînements, appuyez tout simplement sur la touche de l'entraînement de votre choix sur l'écran. Glissez le doigt vers le haut ou vers le bas sur l'écran pour faire défiler les options, si nécessaire.

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

5. Commencez l'entraînement.

Touchez *Start Workout* (commencer l'entraînement) pour commencer l'entraînement.

Durant certains entraînements, un entraîneur iFIT vous guidera tout au long d'une vidéo d'entraînement immersive. Touchez n'importe quelle zone libre sur l'écran pour voir et sélectionner les options de musique, la voix de l'entraîneur et le volume pour l'entraînement.

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

Si le niveau de résistance ou d'inclinaison programmé pour le segment en cours est trop élevé ou trop faible, vous pouvez le changer manuellement en appuyant sur les touches Resistance (résistance) ou Power Ramp (rampe motorisée).

Pour revenir aux paramètres de résistance programmés pour l'entraînement, appuyez sur *Follow Trainer* (suivre l'entraîneur).

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

6. Mettre en pause ou arrêter l'entraînement.

Pour mettre l'entraînement en pause, touchez simplement l'écran ou arrêtez de pédaler. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

Pour mettre fin à l'entraînement, touchez l'écran pour mettre l'entraînement en pause, puis suivez les instructions sur l'écran pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

À la fin de l'entraînement, un résumé de l'entraînement s'affichera sur l'écran. Si vous le souhaitez, vous pourrez sélectionner des options comme ajouter l'entraînement à votre liste d'attente, ou à votre liste de favoris. Enfin, appuyez sur *Finish* (finir) pour revenir à l'écran d'accueil.

7. Déconnectez votre appareil intelligent de la console.

Pour déconnecter votre appareil intelligent de la console, sélectionnez d'abord l'option de déconnexion dans l'application iFIT. Ensuite, appuyez sur la touche iFIT Sync (synchronisation avec iFIT) sur la console et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que le voyant LED de la console devienne vert ou que le symbole Bluetooth disparaisse de l'écran.

Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres appareils (notamment les appareils intelligents, les détecteurs cardiaques, etc) seront rompues.

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

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

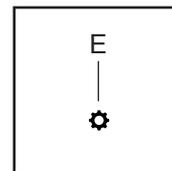
IMPORTANT : si vous ne faites pas cela, les composants électriques du vélo elliptique risquent de s'user prématurément.

COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

1. Sélectionnez le mode des paramètres.

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

Remarque : si vous utilisez le mode manuel ou un entraînement iFIT, terminez votre entraînement avant d'appuyer sur la touche des paramètres.



2. Parcourez le mode des paramètres.

Lorsque le mode des paramètres est sélectionné, vous pouvez parcourir plusieurs écrans de paramètres. Appuyez plusieurs fois sur la touche Display (affichage) 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 du logiciel apparaîtra sur l'écran.

Calibrage – Si le système d'inclinaison a besoin d'être calibré, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution Power Ramp (rampe motorisée). La rampe se soulèvera automatiquement jusqu'à l'inclinaison maximale, puis reviendra à la position de départ. Ceci permettra de calibrer le système d'inclinaison.



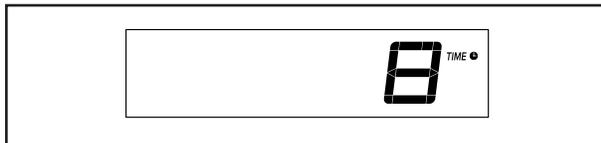
Unité de mesure – L'unité de mesure sélectionnée apparaîtra sur l'écran. La console peut afficher la vitesse et la distance avec le système impérial ou le système métrique. Pour changer d'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche St/M (système impérial/métrique). Pour afficher les informations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



Test d'affichage – Cet écran est destiné aux techniciens d'entretien pour s'assurer que l'écran fonctionne correctement.

Test de touche – Cet écran est destiné aux techniciens d'entretien pour s'assurer qu'une touche fonctionne correctement.

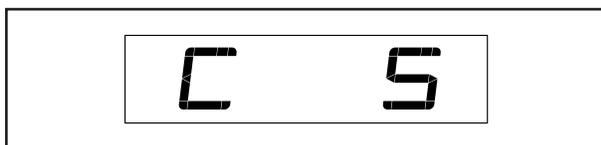
Temps total – Le mot TIME (temps) s'affichera sur l'écran. L'écran affichera le nombre total d'heures d'utilisation du vélo elliptique.



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



Niveau de contraste – Le niveau de contraste actuellement sélectionné s'affichera sur l'écran. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Resistance (résistance) pour régler le niveau de contraste.



Mode démo – L'option du mode démo actuellement sélectionnée s'affichera sur l'écran. La console est équipée d'un mode d'affichage de démonstration (« mode démo ») conçu pour être utilisé quand le vélo elliptique est exposé dans un magasin. Si le mode démo est allumé, la console ne s'éteindra pas et l'écran ne se réinitialisera pas lorsque vous finissez vos exercices. Appuyez plusieurs fois sur la touche d'augmentation Resistance (résistance) pour sélectionner une option du mode démo. Pour allumer le mode démo, sélectionnez DON (démo allumé). Pour éteindre le mode démo, sélectionnez DOFF (démo éteint).



4. Quittez le mode des paramètres.

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

COMMENT UTILISER LE VENTILATEUR

Le ventilateur propose plusieurs vitesses de ventilation, dont un mode automatique.

Lorsque le mode automatique est sélectionné, la vitesse du ventilateur augmentera ou ralentira automatiquement alors que votre vitesse de pédalage augmente ou ralentit. Appuyez plusieurs fois sur les touches d'augmentation et de diminution du ventilateur sur la console pour choisir la vitesse du ventilateur ou pour l'éteindre.



Remarque : si les pédales restent immobiles pendant environ 30 secondes, le ventilateur s'éteindra automatiquement.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

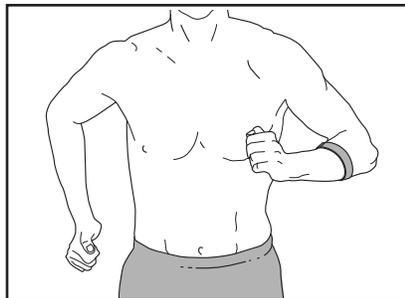
Pour écouter de la musique ou des livres audio sur le système audio de la console pendant que vous vous entraînez, branchez un câble audio de 3,5 mm mâle/mâle (non inclus) dans la prise audio sur la console et dans la prise audio de votre lecteur audio ; **assurez-vous que le câble audio est complètement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

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



COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR 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. Le détecteur 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 un détecteur cardiaque en option, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel.**



La console est compatible avec tous les détecteurs cardiaques Bluetooth® Smart.

Pour connecter votre détecteur 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 s'affichera sur l'écran. Quand votre détecteur cardiaque est connecté, l'icône du Bluetooth apparaîtra sur l'écran.

Remarque : s'il y a plus d'un détecteur cardiaque compatible à proximité de la console, la console se connectera au détecteur cardiaque avec le signal le plus puissant.

Pour rompre la connexion entre votre détecteur cardiaque et la console, appuyez sur la touche iFIT Sync (synchronisation avec iFIT) sur la console et maintenez-la enfoncée. Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres appareils (notamment les appareils intelligents, les détecteurs cardiaques, etc) seront rompues.

ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

Un entretien régulier est important pour obtenir des performances optimales et limiter l'usure. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que le vélo elliptique est utilisé. **Remplacez immédiatement toute pièce usée.** Utilisez uniquement des pièces fournies par le fabricant.

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

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

La plupart des problèmes peut être résolue en suivant les étapes simples dans cette section. Identifiez le symptôme qui s'applique à votre cas et suivez les étapes indiquées. Si vous avez besoin d'une aide supplémentaire, veuillez vous référer à la page de couverture du manuel.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DU SYSTÈME D'INCLINAISON

Si la rampe ne se place pas au bon niveau d'inclinaison, référez-vous à COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 26 et calibrez le système d'inclinaison.

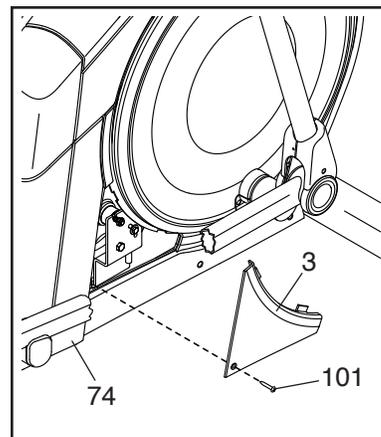
RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DE CONSOLE

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

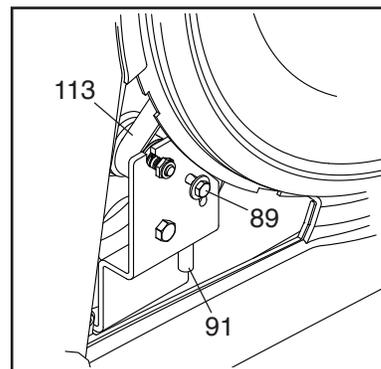
COMMENT AJUSTER LA COURROIE DE TRACTION

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

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



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

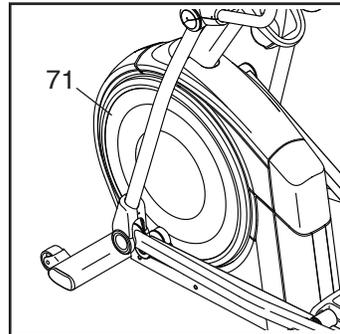


Réattachez les pièces que vous avez retirées. Enfin, branchez le cordon d'alimentation et appuyez sur l'interrupteur.

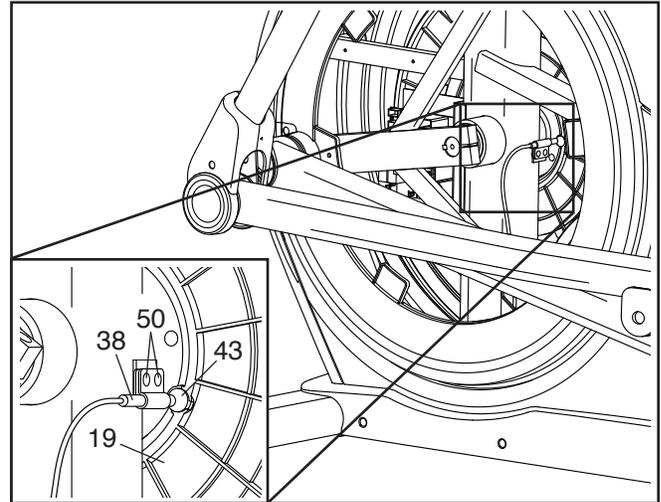
COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

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

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



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



Ensuite, desserrez légèrement les deux Vis Auto-perçantes M4 x 12mm (50) indiquées. Glissez le Capteur Magnétique (38) légèrement plus près ou plus loin de l'Aimant (43), puis resserrez les Vis Auto-perçantes.

Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, appuyez sur l'interrupteur, puis poussez 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, réattachez le disque gauche, branchez le cordon d'alimentation, et appuyez sur l'interrupteur.

CONSEILS POUR LES EXERCICES

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

Les conseils suivants vous aideront à planifier votre programme d'exercices. Pour plus de détails sur les exercices, 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 DES EXERCICES

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardiovasculaire, 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 aérobiques.

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

Pour déterminer le niveau d'intensité adapté, 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 aérobiques.

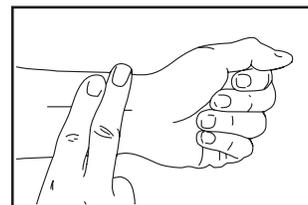
Brûler de la graisse – Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercices, votre corps utilise des calories de glucide comme carburant. Votre corps ne commence à puiser dans ses réserves de graisse qu'après plusieurs minutes d'effort. Si votre objectif est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de vos exercices 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 aérobiques – Si votre objectif est de renforcer votre système cardiovasculaire, vous devez faire des exercices aérobiques, c'est à dire des exercices qui nécessitent de grandes quantités d'oxygène pendant des périodes de temps prolongées. Pour des exercices aérobiques, réglez l'intensité de votre effort jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

COMMENT MESURER VOTRE RYTHME CARDIAQUE

Pour mesurer votre rythme cardiaque, entraînez-vous pendant au moins quatre minutes. Ensuite, arrêtez-vous et placez deux doigts sur votre poignet, comme sur le schéma. Comptez les battements de votre cœur pendant six secondes, puis multipliez ce nombre par 10 pour trouver votre rythme cardiaque. Par exemple, si vous comptez 14 battements de cœur pendant 6 secondes, votre rythme cardiaque est de 140 battements par minute.



CONSEILS POUR LES ENTRAÎNEMENTS

Échauffement – Commencez avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices de faible intensité. 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'exercices, 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 – Terminez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

FRÉQUENCE DES EXERCICES

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'exercices réguliers, 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, sans à-coups.

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 tendez 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'intérieur 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

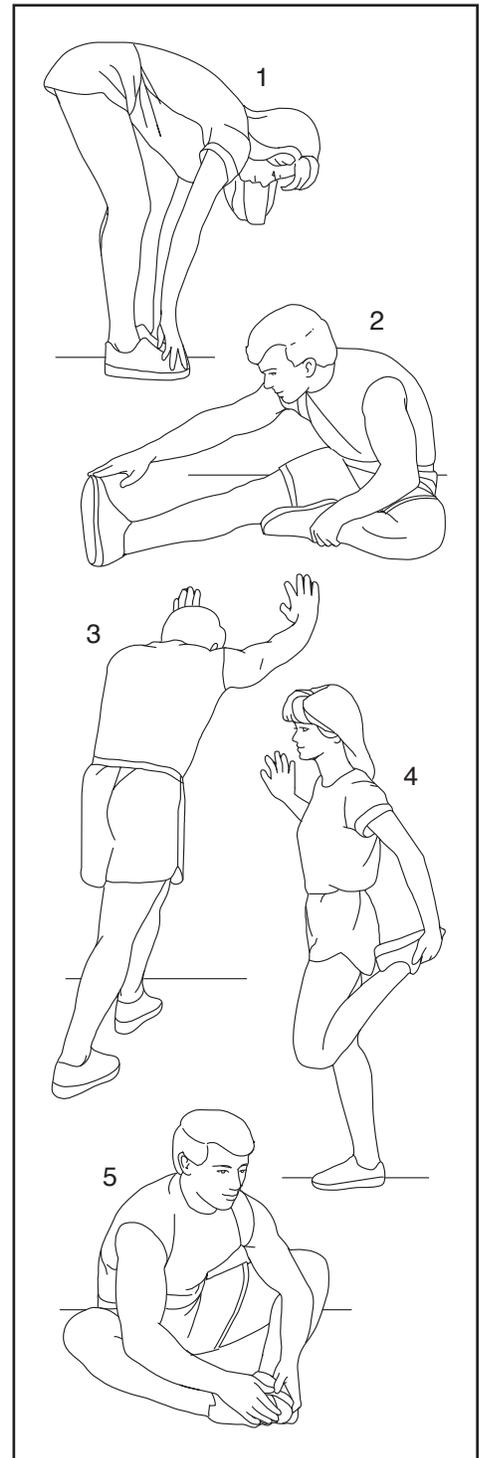
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. 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 talon le plus près possible de votre fessier. 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.



NOTES

LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle NTEL89824-INT.0 R1023A

N° clé	Qté	Description	N° clé	Qté	Description
1	1	Cadre	51	2	Rouleau
2	1	Stabilisateur Arrière	52	1	Poignée de la Pédale Gauche
3	1	Panneau d'Accès	53	2	Embout de l'Essieu
4	1	Montant	54	2	Bague d'Espacement de Pivot
5	10	Vis M4 x 19mm	55	2	Pièce de Maintien
6	1	Stabilisateur Avant	56	4	Bague du Bras du Rouleau
7	1	Console	57	4	Assemblage du Roulement du Bras de la Pédale
8	2	Guide du Rouleau	58	1	Bras de la Pédale Droite
9	2	Manchon du Roulement à Billes du Pédalier	59	1	Bras du Rouleau Droit
10	1	Boîtier de la Rampe	60	1	Jambe PSC Droite
11	1	Moteur d'Inclinaison	61	1	Bras PSC Droit
12	1	Boîtier Gauche du Moteur	62	2	Support de la Selle
13	1	Boîtier Droit du Moteur	63	2	Poignée du Guidon
14	2	Bague d'Espacement du Moteur	64	2	Essieu du Bras de la Pédale
15	1	Boîtier du Stabilisateur Arrière	65	1	Boîtier Avant du Bras Droit
16	2	Rail	66	1	Boîtier Arrière du Bras Droit
17	1	Interrupteur	67	1	Boîtier Avant du Bras Gauche
18	1	Pédalier	68	1	Boîtier Arrière du Bras Gauche
19	1	Poulie	69	1	Boîtier Extérieur de la Jambe Droite
20	2	Bras du Pédalier	70	1	Boîtier Extérieur de la Jambe Gauche
21	1	Essieu de la Rampe	71	2	Disque
22	1	Tendeur	72	1	Boîtier Intérieur de la Jambe Gauche
23	2	Amortisseur	73	1	Capot Gauche
24	1	Petit Pied de Nivellement	74	1	Capot Droit
25	1	Moteur de la Résistance	75	1	Boîtier Central du Capot
26	6	Écrou de Verrouillage M10	76	1	Embout Latéral du Bras de la Pédale Gauche
27	2	Bague de la Rampe	77	2	Boîtier du Bras du Pédalier
28	1	Mécanisme Tourbillonnaire	78	2	Clé
29	1	Pédale Droite	79	1	Boîtier de la Console
30	4	Embout du Stabilisateur	80	4	Vis M8 x 31mm
31	1	Rampe	81	2	Boîtier Inférieur du Plateau
32	4	Manchon du Roulement du Bras du Rouleau	82	8	Vis M8 x 13mm
33	2	Grand Pied de Nivellement	83	1	Boîtier Intérieur de la Jambe Droite
34	2	Roulette	84	1	Vis de Terre M4 x 12mm
35	1	Essieu Inférieur du Moteur	85	2	Rondelle Fendue M10
36	1	Rondelle du Tendeur	86	2	Boulon Hexagonal M10 x 58mm
37	1	Plateau à Accessoires	87	1	Embout Latéral du Bras de la Pédale Droite
38	1	Capteur Magnétique/Fil	88	1	Vis du Pivot du Tendeur
39	1	Pince du Capteur Magnétique	89	1	Vis du Tendeur
40	2	Roulement à Billes du Cadre	90	4	Vis M10 x 60mm
41	2	Capot de la Rampe	91	1	Vis de Réglage de la Courroie de Traction
42	1	Manchon	92	4	Vis M10 x 25mm
43	2	Aimant	93	4	Vis à Colletterie M4 x 12mm
44	1	Bras de la Pédale Gauche	94	1	Boutons de la Commande Gauche
45	1	Bras du Rouleau Gauche	95	4	Vis M8 x 16mm
46	1	Jambe PSC Gauche	96	4	Vis M8 x 41mm
47	1	Bras PSC Gauche			
48	1	Prise			
49	1	Pédale Gauche			
50	6	Vis Auto-perçante M4 x 12mm			

N° clé	Qté	Description	N° clé	Qté	Description
97	2	Rondelle M8 x 28mm	132	1	Boutons de la Commande Droite
98	2	Rondelle M8 x 18mm	133	2	Collier de Serrage
99	2	Roulement Interne du Bras	134	1	Poignée Supérieure Droite/Fil de la Commande
100	4	Roulement à Billes de la Jambe			
101	54	Vis M4 x 16mm	135	2	Rondelle M6 x 26mm
102	2	Écrou de Verrouillage M8	136	1	Capot Inférieur Arrière
103	2	Rondelle M8 x 20mm	137	1	Poignée de la Pédale Droite
104	2	Vis M10 x 115mm	138	2	Goupille de la Pédale
105	2	Vis M8 x 16mm	139	2	Ressort de la Pédale
106	1	Boîtier Inférieur du Moteur	140	2	Écrou à Calotte M6
107	1	Bague d'Espacement du Pédalier	141	6	Rondelle M6
108	4	Vis M6 x 13mm	142	1	Plaque de la Pédale Droite
109	2	Boulon M10 x 58mm	143	1	Plaque de la Pédale Gauche
110	1	Fil Principal	144	2	Boulon M10 x 158mm
111	1	Fil de Rallonge	145	1	Support de Pivot
112	2	Vis Autoperçante M4 x 19mm	146	4	Vis M8 x 20mm
113	1	Courroie de Traction	147	2	Bague Intérieure de Pivot
114	1	Contrôleur	148	1	Socle du Support
115	4	Socle	149	2	Vis M8 x 30mm
116	2	Anneau du Disque	150	4	Vis Mécanique M4 x 10mm
117	1	Boîtier Avant du Capot	151	4	Vis à Embout M6 x 15mm
118	1	Boîtier Arrière du Capot	152	1	Boîtier Inférieur de la Console
119	1	Cordon d'Alimentation	153	1	Boîtier Supérieur de la Console
120	2	Vis à Tête Plate M8 x 20mm	154	1	Poignée Supérieure Gauche/Fil de la Commande
121	2	Bague du Moteur			
122	1	Essieu Supérieur du Moteur	155	3	Vis Mécanique M4 x 18mm
123	2	Roulement Extérieur du Bras	156	1	Passe-fil
124	2	Vis Mécanique M4 x 16mm	157	1	Fil du Montant
125	8	Vis M6 x 12mm	158	2	Guide de Pivot
126	2	Vis M4 x 25mm	159	2	Barrette de Fil
127	2	Support du Disque	160	2	Vis M4 x 10mm
128	1	Support de la Console	161	1	Vis du Mécanisme Tourbillonnaire
129	2	Rondelle M8 x 22mm	*	–	Kit d'Outils de Réglage/Assemblage
130	4	Vis M4 x 12mm	*	–	Sachet de Lubrifiant
131	2	Ruban Adhésif	*	–	Manuel de l'Utilisateur

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle NTEL89824-INT.0 R1023A

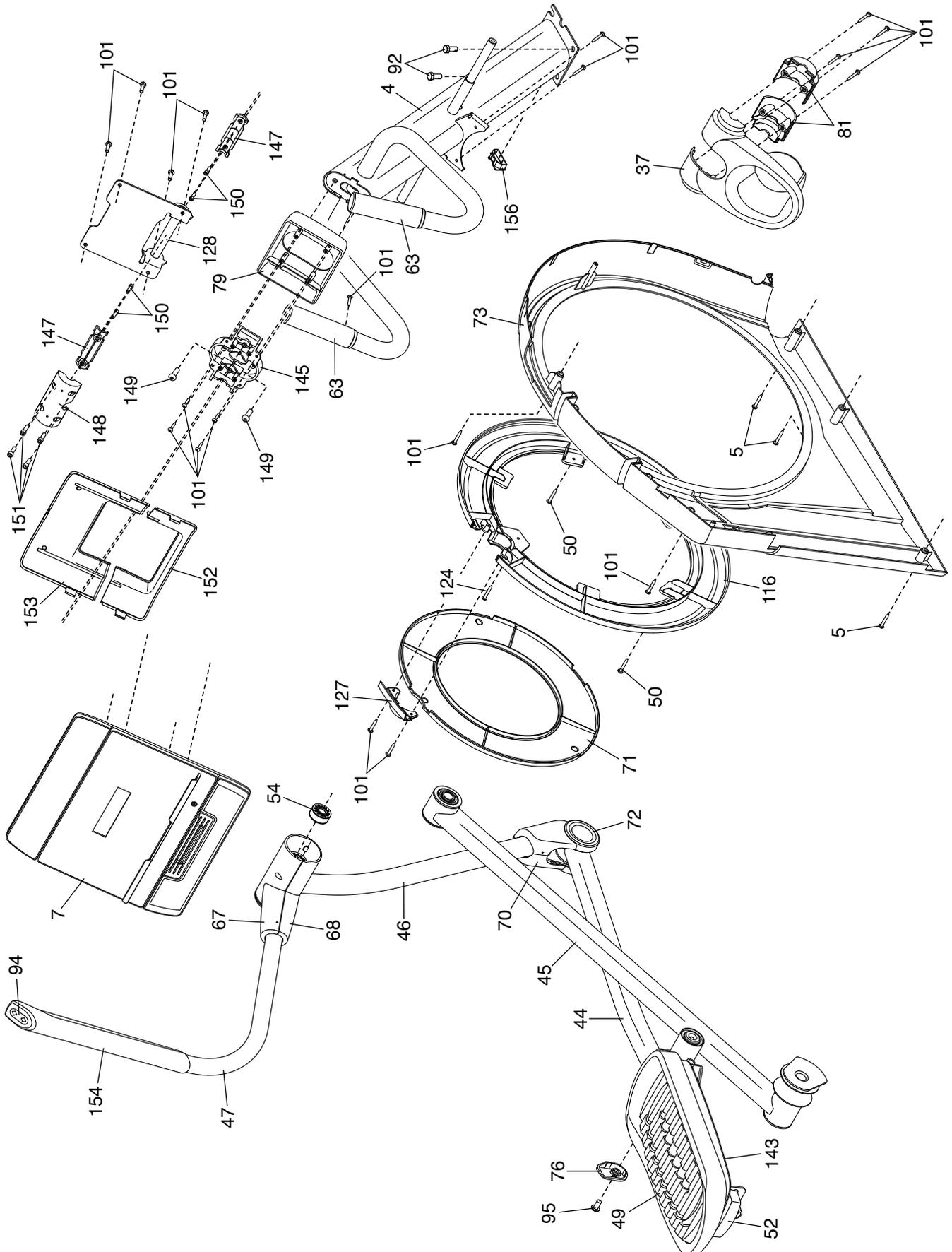
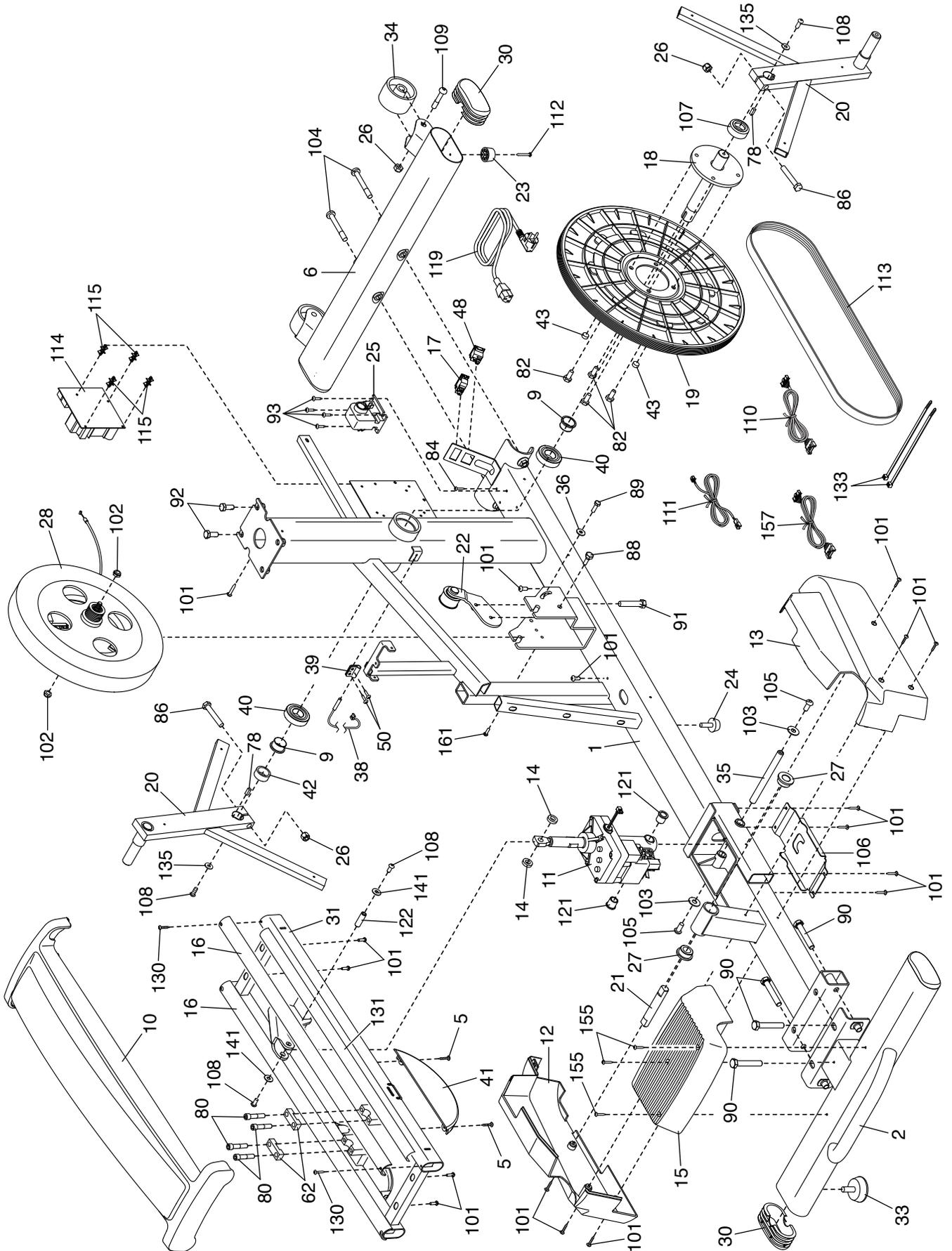


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle NTEL89824-INT.0 R1023A



COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

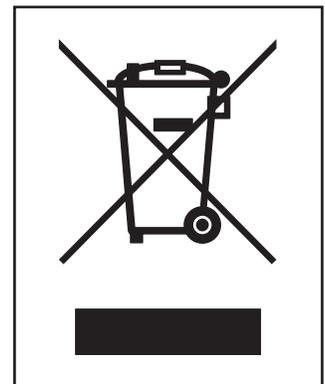
Pour commander des pièces de rechange, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel. Pour nous aider à vous assister, préparez les informations suivantes avant de nous contacter :

- le numéro du modèle et le numéro de série du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro-clé et la description des pièces de rechange (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel)

INFORMATION SUR LE RECYCLAGE

Ce produit électronique ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères. Pour préserver l'environnement, ce produit doit être recyclé après sa durée d'utilisation selon la réglementation locale.

Veuillez utiliser les installations de recyclage qui sont autorisées à collecter ce type de déchets dans votre région. En faisant cela, vous contribuerez à préserver les ressources naturelles et à améliorer les normes européennes de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus d'information concernant les méthodes de traitement des déchets sûres et appropriées, veuillez contacter votre mairie ou le magasin où vous avez acheté ce produit.



DÉCLARATION DE CONFORMITÉ R-U./UE

Le NTEL89824-INT est équipé du module Bluetooth BMD-ICN-1.

Par la présente, iFIT Health & Fitness déclare que l'équipement radio de type BMD-ICN-1 est conforme au Règlement sur les Équipements Directive 2014/53/UE et aux autres directives d'harmonisation de l'Union Européenne en vigueur.

iFIT Health & Fitness, 1500 S 1000 W, Logan, UT 84320, États-Unis

Cette déclaration de conformité est émise sous la responsabilité unique du fabricant.

Sujet de la déclaration : FCCID OMCBMD1 - Fréquence de diffusion : 2,402GHz à 2,480GHz

Puissance d'émission : +4dBm

Certification : Article 3.1a – Sécurité EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/AC:2015, Article 3.1b – EMC EN 301 489-17 V3.2.4, Article 3.2 – Paramètres radio EN 300 328 V2.2.2

Représentant au Royaume-Uni : ICON Health & Fitness Ltd, Unit 1D The Gateway, Fryers Way, Silkwood Park, Ossett, WF5 9TJ, Royaume-Uni

Représentant pour l'Europe : iFIT Health & Fitness SAS, Business Park, 5 rue Alfred de Vigny
78112 Fourqueux, France

