

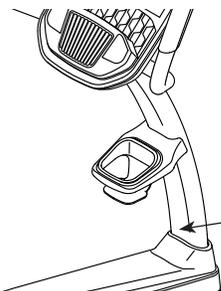
NordicTrack®

GX 4.5 PRO

N° du modèle NTEVEX77020.3

N° de série _____

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



Autocollant
du numéro
de série

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 19h00 ; le samedi, de 9h00 à 13h00

⚠ ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

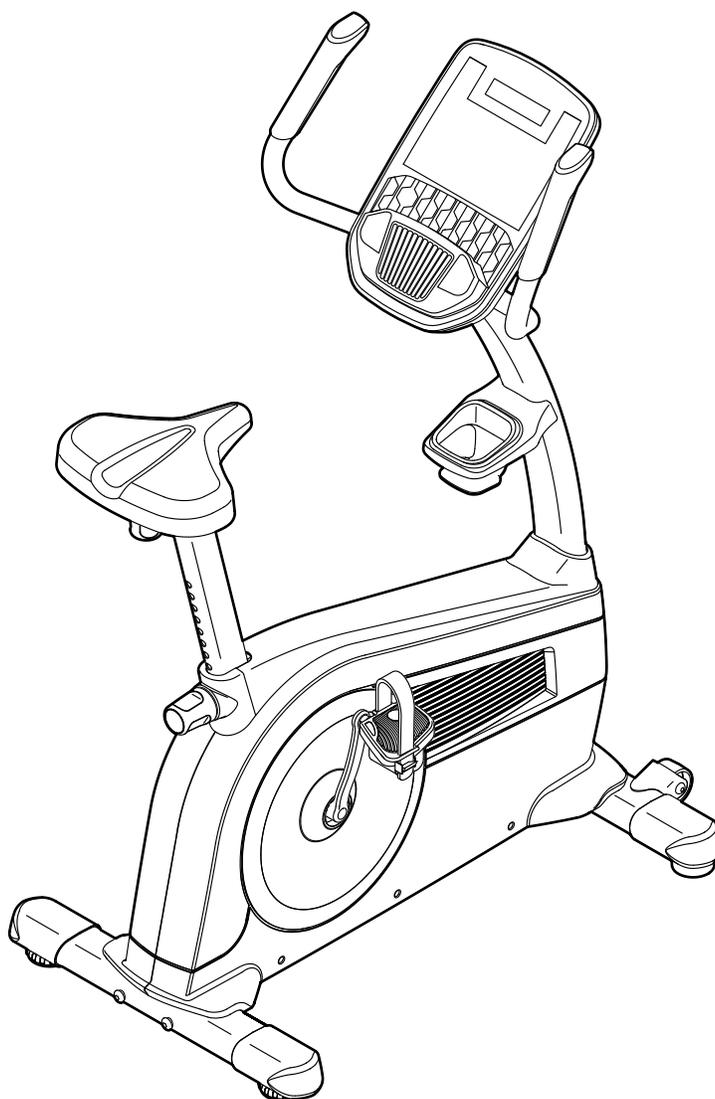
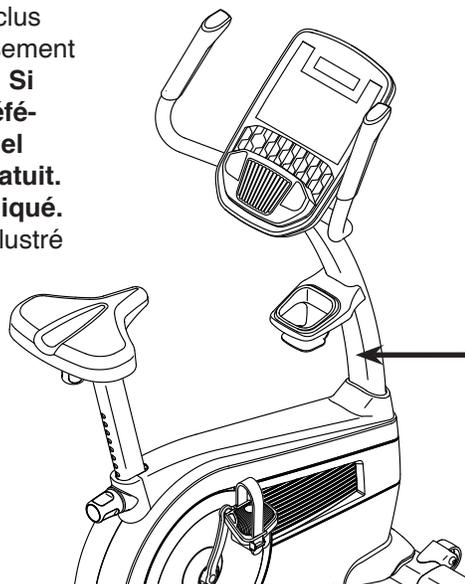


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	5
ASSEMBLAGE	6
COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE	14
COMMENT UTILISER LA CONSOLE	16
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	23
CONSEILS POUR LES EXERCICES	25
LISTE DES PIÈCES	26
SCHÉMA DÉTAILLÉ	27
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dos du manuel
INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE	Dos du manuel

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant d'avertissement illustré ici est inclus avec ce produit. 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 avant de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : l'autocollant n'est peut-être pas illustré à sa taille réelle.



⚠ AVERTISSEMENT

- Une mauvaise utilisation peut entraîner des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur avant l'utilisation, et respectez tous les avertissements et instructions.
- N'autorisez pas les enfants sur ou autour.
- Ne convient pas aux mesures de haute précision.
- Utilisez toujours sur une surface plane.
- Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 125 kg.
- Remplacez cette étiquette si elle est endommagée, illisible ou a été retirée.



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 blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et toutes les instructions présentées dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements apposés sur votre vélo d'exercice 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. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo d'exercice sont suffisamment informés de toutes les précautions.
2. Gardez toujours les enfants de moins de 16 ans et les animaux domestiques éloignés du vélo d'exercice.
3. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer tout programme d'exercices physiques. 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 physiques pendant la grossesse. N'utilisez le vélo d'exercice qu'avec l'autorisation de votre fournisseur de soins de santé.
5. Le vélo d'exercice n'est pas destiné à être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles ne bénéficient d'une surveillance ou d'instructions sur l'utilisation du vélo d'exercice par une personne responsable de leur sécurité.
6. Utilisez le vélo d'exercice uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
7. Le vélo d'exercice est destiné à un usage domestique uniquement. N'utilisez pas le vélo d'exercice dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
8. Gardez le vélo d'exercice à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le vélo d'exercice dans un garage, sur un patio couvert, ni près d'une source d'eau.
9. Placez le vélo d'exercice sur une surface plane, avec au moins 0,6 m d'espace libre autour du vélo d'exercice. Pour protéger le sol ou la moquette de tout dommage, placez un tapis sous le vélo d'exercice.
10. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que le vélo d'exercice est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée. N'utilisez que des pièces fournies par le fabricant.
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 d'exercice. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
12. Le vélo d'exercice ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 125 kg.
13. Soyez prudent lorsque vous montez ou descendez du vélo d'exercice.
14. Gardez toujours le dos droit quand vous utilisez le vélo d'exercice ; ne vous cambrez pas.
15. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, ou si vous avez du mal à respirer durant vos exercices, arrêtez-vous immédiatement et retrouvez votre calme.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le vélo d'exercice révolutionnaire NORDICTRACK® GX 4.5 PRO. La pratique du vélo est un des exercices les plus efficaces pour améliorer le système cardiovasculaire, développer l'endurance et raffermir le corps. Le vélo d'exercice GX 4.5 PRO offre un choix impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus efficaces et plus agréables.

Il est important de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le vélo d'exercice. Si vous avez des

questions après avoir lu ce manuel, référez-vous à la couverture avant de ce manuel. Pour une assistance plus efficace, notez le numéro du modèle du produit et le numéro de série avant de nous contacter. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la couverture avant de ce manuel.

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

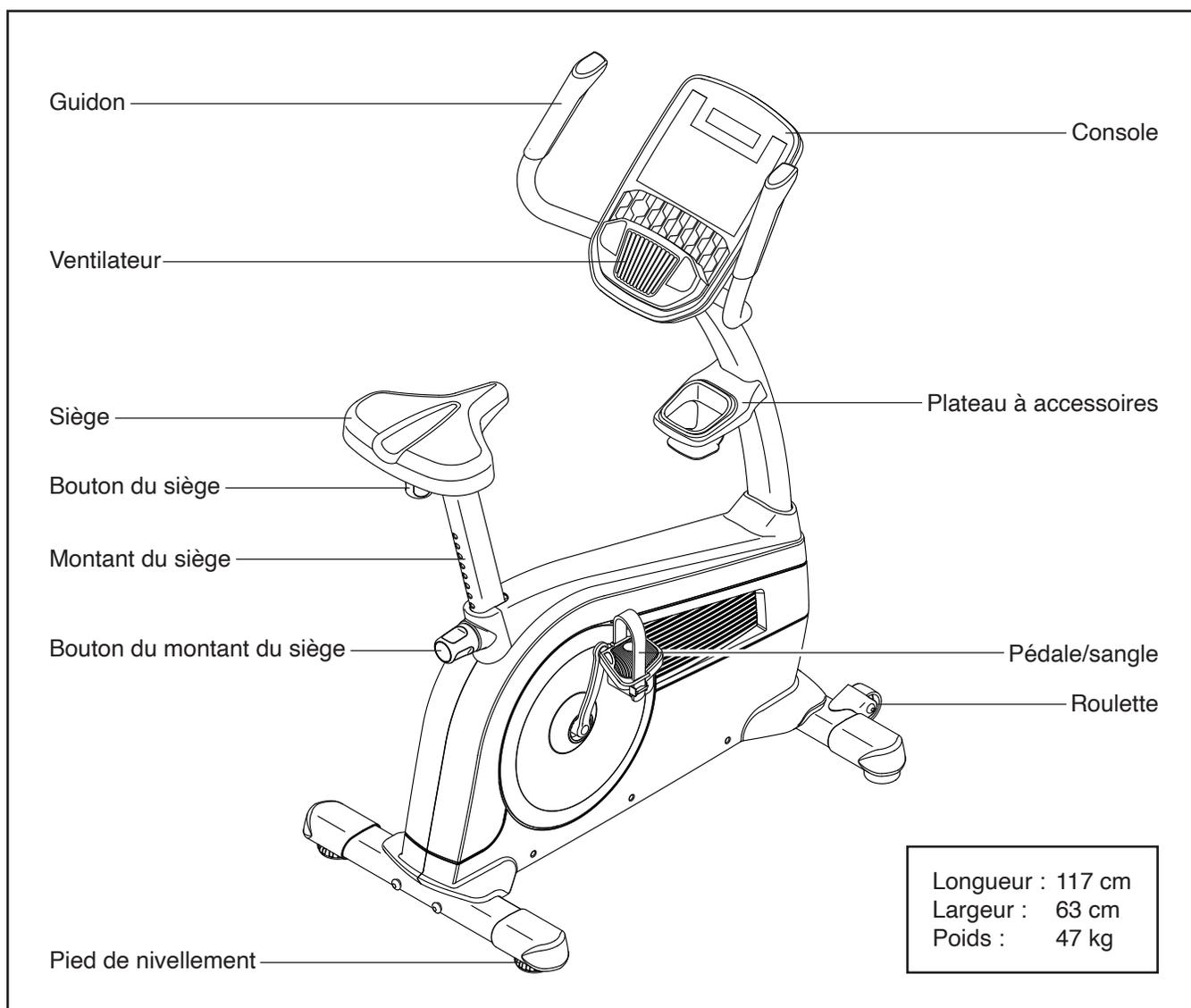
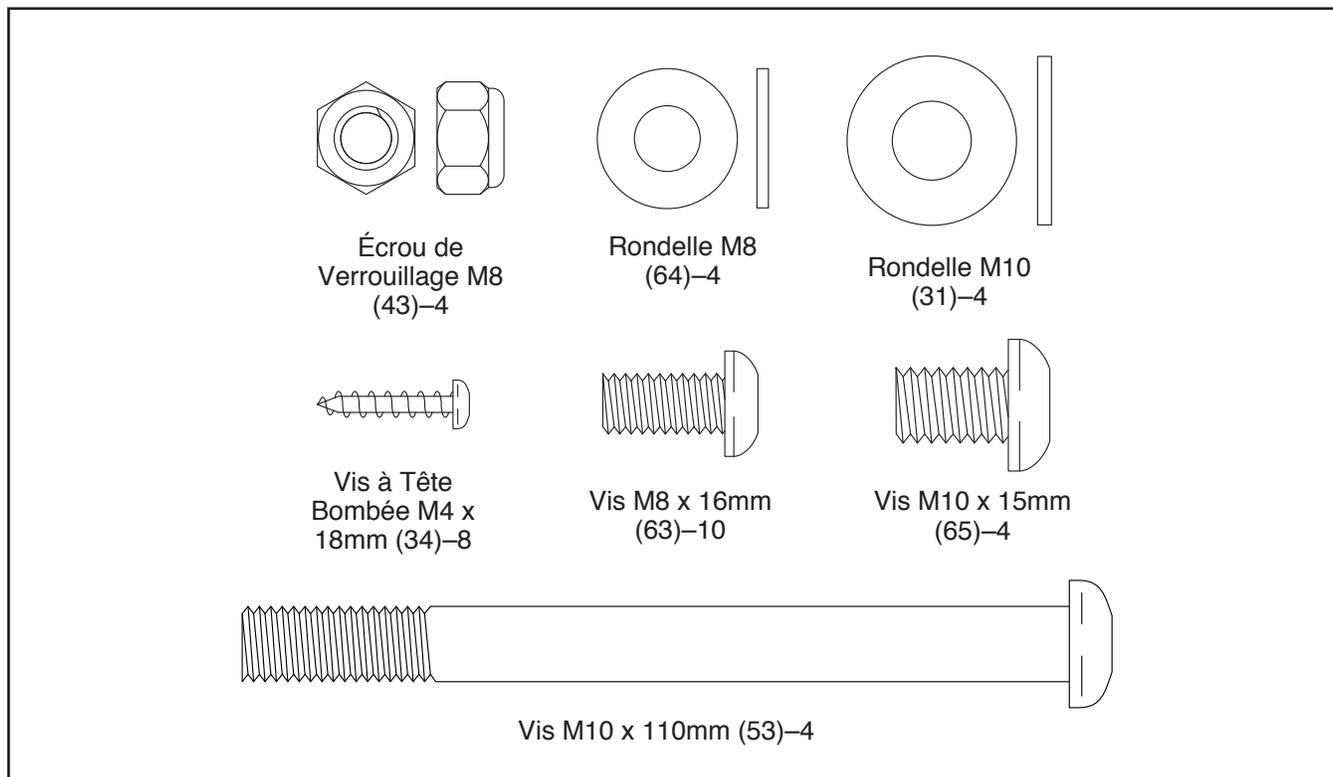


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

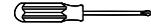
Utilisez les illustrations ci-dessous pour identifier les petites pièces nécessaires pour l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce est le numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES à la fin de ce manuel. Le nombre après le numéro-clé indique la quantité nécessaire pour l'assemblage.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

- L'assemblage requiert deux personnes.
 - 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 du côté gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces du côté droit portent l'indication « R » ou « Right ».
 - Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 5.
- En plus de(s) (l')outils inclus, l'assemblage requiert les outils suivants :

un tournevis cruciforme



une clé à molette



L'assemblage sera plus facile si vous avez un jeu de clés. Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

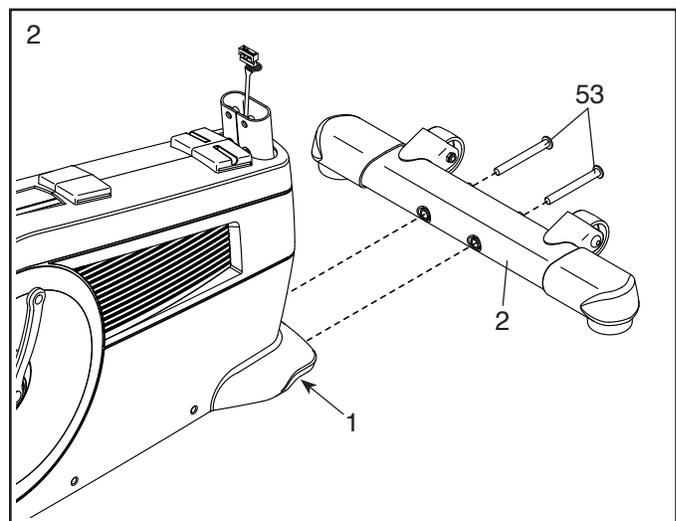
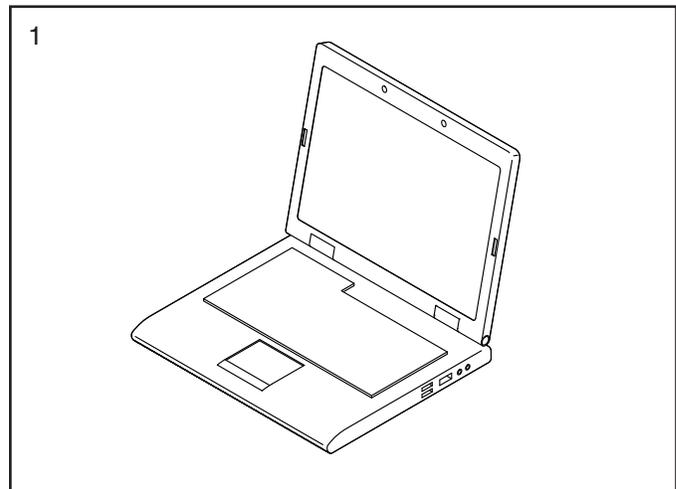
1. **Allez sur le site internet iFITsupport.eu depuis votre ordinateur pour enregistrer votre produit.**

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

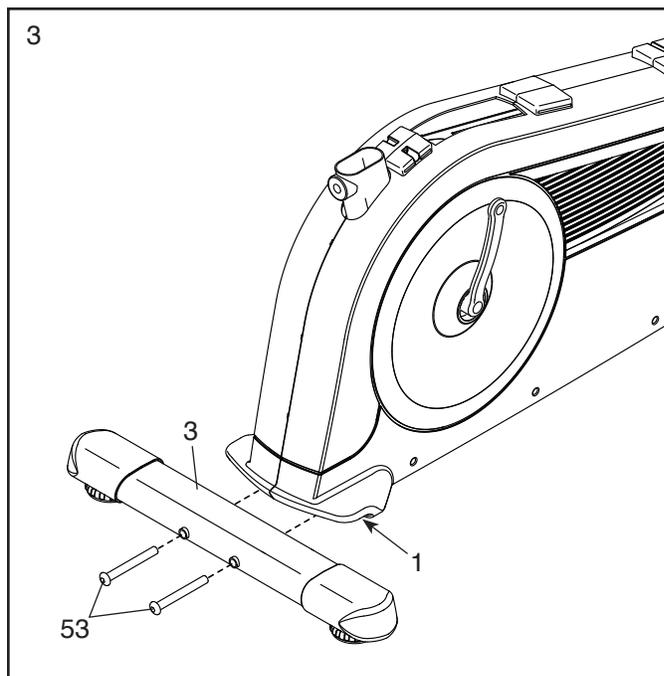
Remarque : si vous n'avez pas d'accès internet, appelez le Service aux Membres (voir la page de couverture de ce manuel) pour enregistrer votre produit.

2. Identifiez le Stabilisateur Avant (2) et orientez-le comme sur le schéma.

Attachez le Stabilisateur Avant (2) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 110mm (53).



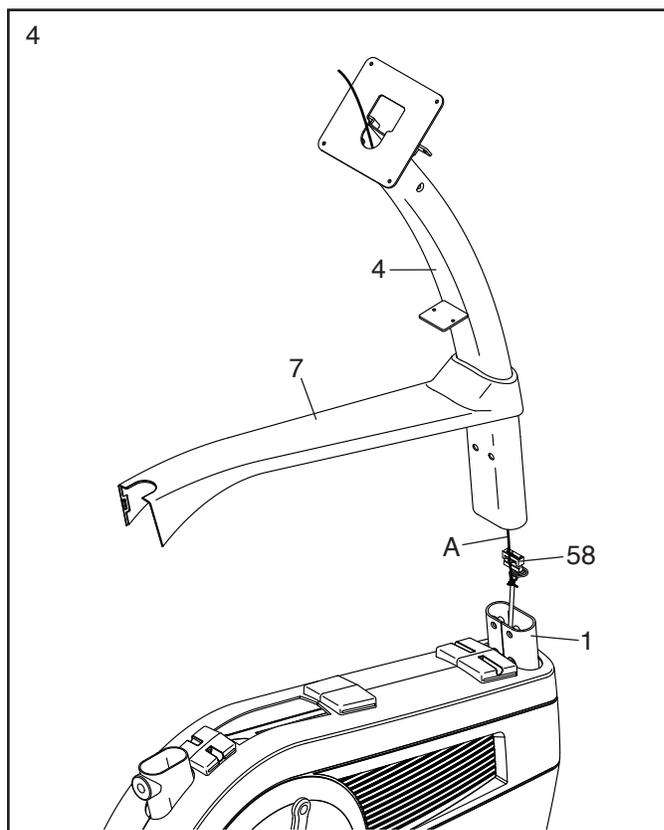
3. Attachez le Stabilisateur Arrière (3) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 110mm (53).



4. Orientez le Montant (4) et le Boîtier du Capot (7) comme sur le schéma. Glissez le Boîtier du Capot vers le haut sur le Montant.

Demandez à une deuxième personne de tenir le Montant (4) et le Boîtier du Capot (7) près de l'avant du Cadre (1).

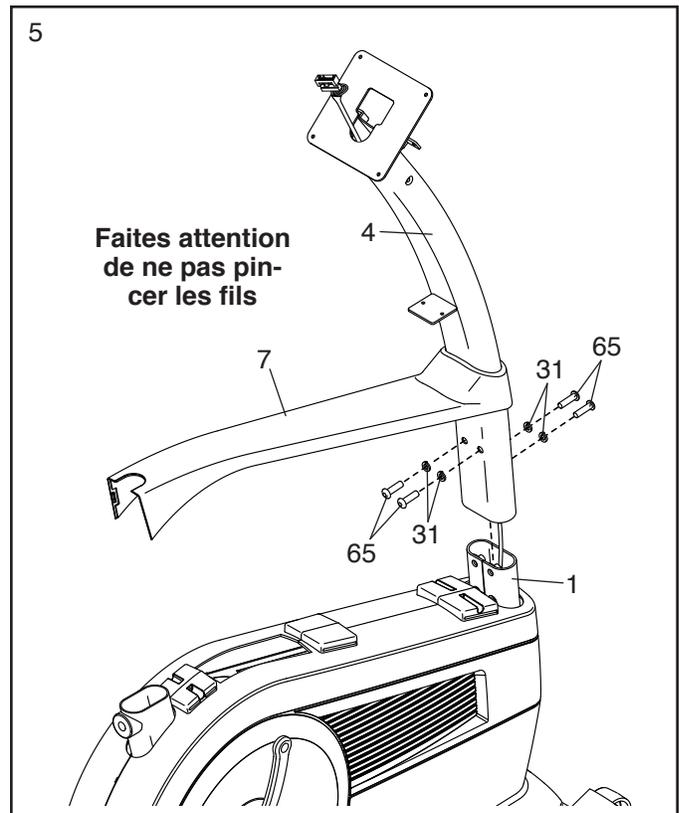
Ensuite, trouvez l'attache de fil (A) à l'intérieur du Montant (4). Attachez la partie inférieure de l'attache de fil sur le Fil Principal (58). Ensuite, tirez la partie supérieure de l'attache de fil vers le haut jusqu'à ce que le bout du Fil Principal sorte du haut du Montant.



5. **Conseil : faites attention de ne pas pincer les fils.** Glissez le Montant (4) sur le Cadre (1).

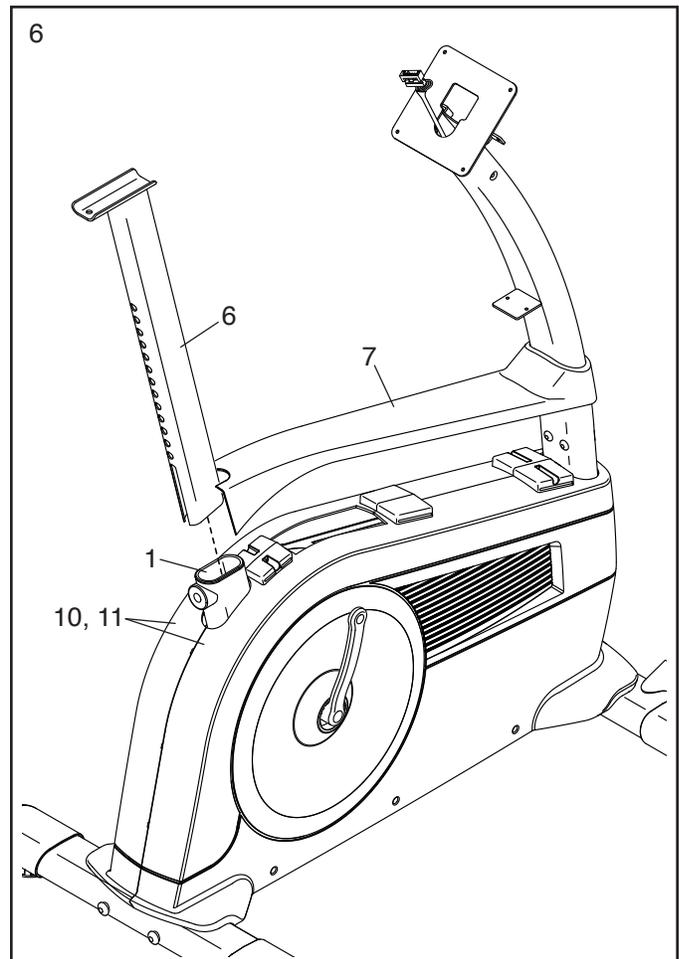
Attachez le Montant (4) à l'aide de quatre Vis M10 x 15mm (65) et quatre Rondelles M10 (31) ; **vissez les Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

N'enfoncez pas encore le Boîtier du Capot (7) en place.



6. Orientez le Montant du Siège (6) comme sur le schéma, puis insérez-le dans le Cadre (1).

Ensuite, glissez le Boîtier du Capot (7) vers le bas, puis enfoncez-le sur les Capots Droit et Gauche (10, 11).

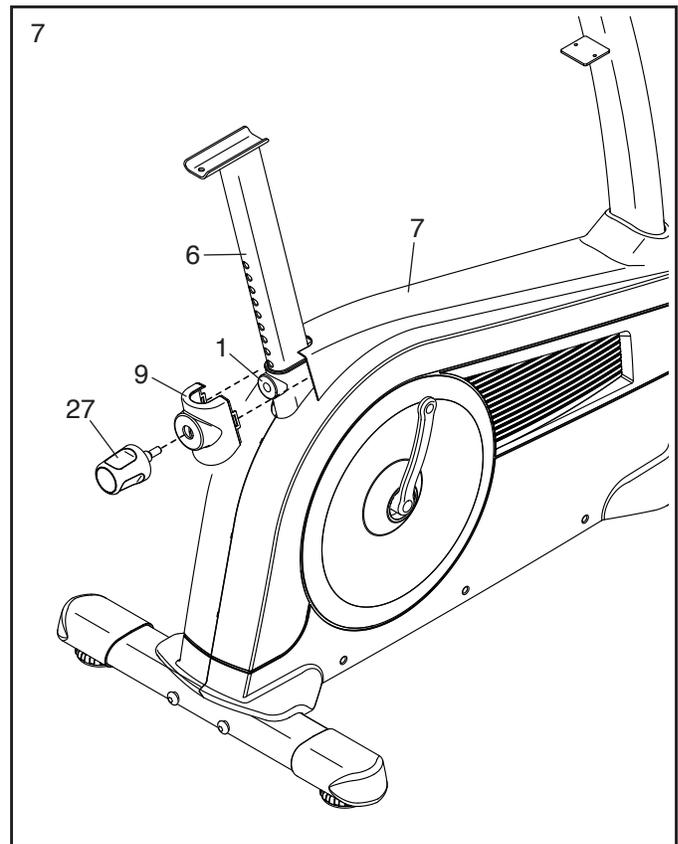


7. Orientez le Capot du Bouton (9) comme sur le schéma, puis enfoncez-le sur le Boîtier du Capot (7).

Ensuite, serrez le Bouton du Montant du Siège (27) dans le Cadre (1).

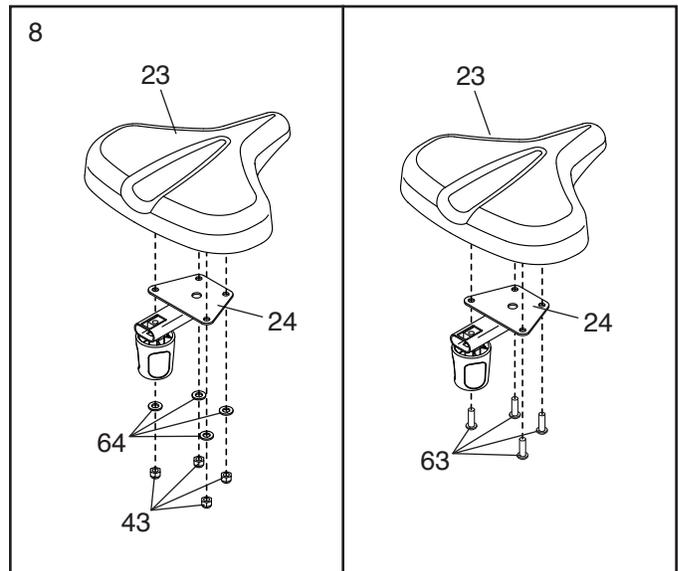
Desserrez et tirez alors le Bouton du Montant du Siège (27), glissez le Montant du Siège (6) vers le haut ou vers le bas jusqu'à la hauteur désirée, puis relâchez le Bouton du Montant du Siège.

Glissez légèrement le Montant du Siège vers le haut ou vers le bas pour vous assurer que le Bouton du Montant du Siège est bien enfoncé dans un des trous de réglage du Montant du Siège. Enfin, serrez le Bouton du Montant du Siège.



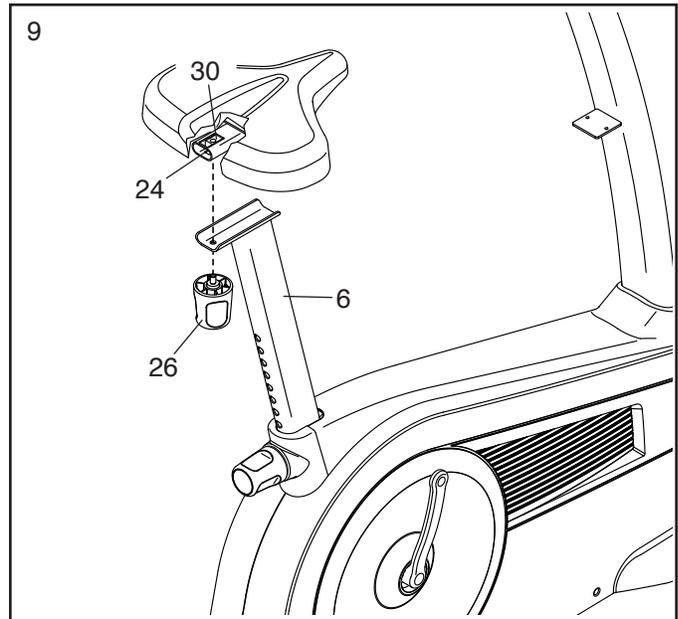
8. **S'il y a des goujons sur la face inférieure du Siège (23), voir le dessin de gauche.** Fixez le Siège au Chariot du Siège (24) à l'aide de quatre Écrous de Verrouillage M8 (43) et quatre Rondelles M8 (64). **Remarque : les Écrous de Verrouillage et les Rondelles sont peut-être déjà fixés au Siège.**

S'il y a des trous dans la face inférieure du Siège (23), voir le dessin de droite. Fixez le Siège au Chariot du Siège (24) à l'aide de quatre Vis M8 x 16mm (63) ; **vissez chacune des Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.** **Remarque : les Vis sont peut-être déjà fixées au Siège.**



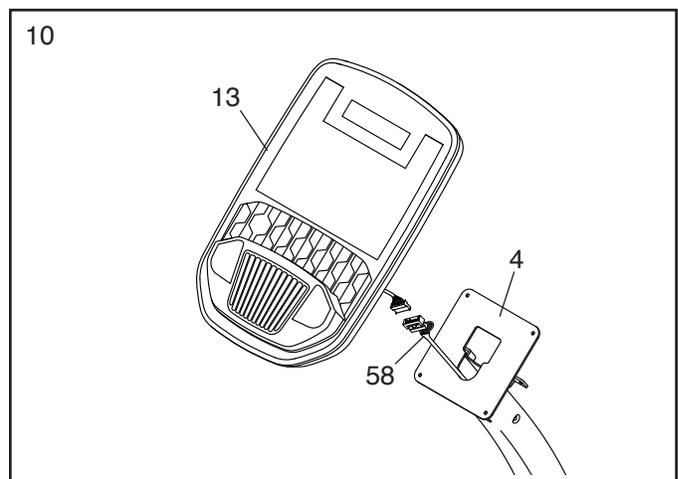
9. Retirez le Bouton du Siège (26) du Support du Siège (24) à l'intérieur du Chariot du Siège (24).

Ensuite, placez le Chariot du Siège (24) sur le Montant du Siège (6). Insérez le Bouton du Siège (26) vers le haut dans le Montant du Siège, puis vissez le Bouton du Siège dans le Support du Siège (30) à l'intérieur du Chariot du Siège.

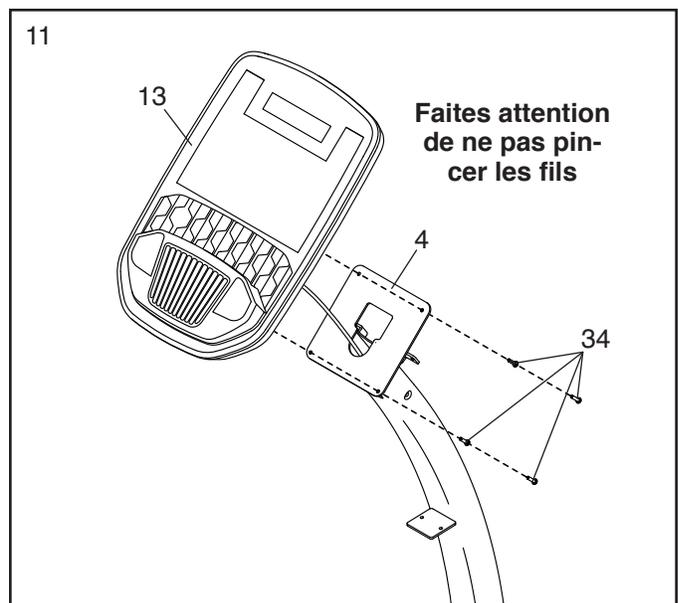


10. Pendant qu'une deuxième personne tient la Console (13) près du Montant (4), branchez le Fil Principal (58) dans le fil correspondant sur la Console. **Conseil : les connecteurs de fil doivent glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place avec un bruit sec. Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau.**

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

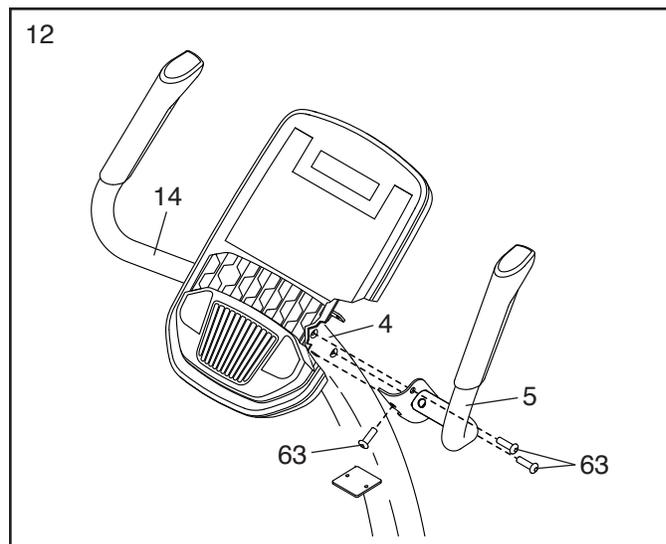


11. **Conseil : faites attention de ne pas pincer les fils.** Attachez la Console (13) sur le Montant (4) à l'aide de quatre Vis à Tête Bombée M4 x 18mm (34) ; vissez les Vis à Tête Bombée de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.



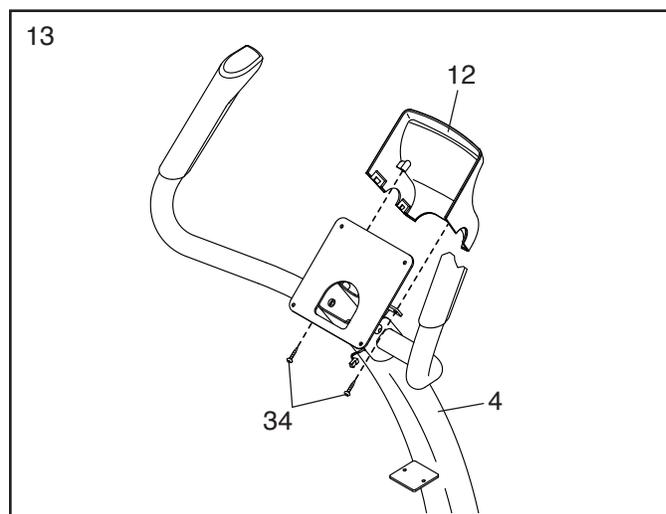
12. Attachez le Guidon Droit (5) sur le Montant (4) à l'aide de trois Vis M8 x 16mm (63) ; **vissez les Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

Répétez cette étape pour attacher le Guidon Gauche (14).



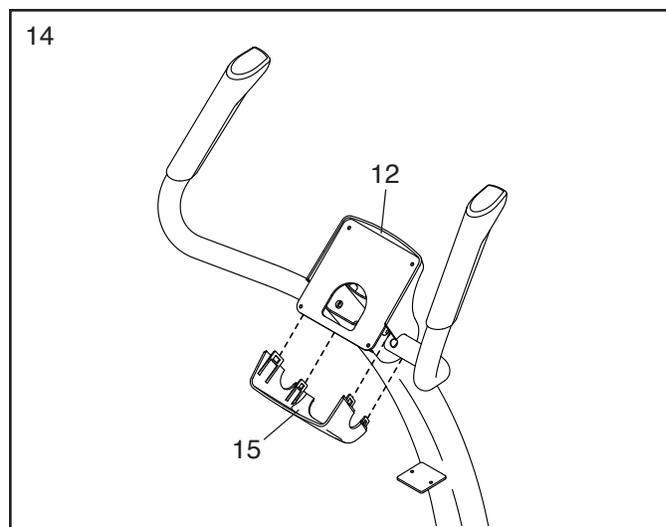
13. **Remarque : par souci de clarté, la console n'est pas illustrée dans cette étape.**

Attachez le Boîtier Avant de la Console (12) sur le Montant (4) à l'aide de deux Vis à Tête Bombée M4 x 18mm (34).

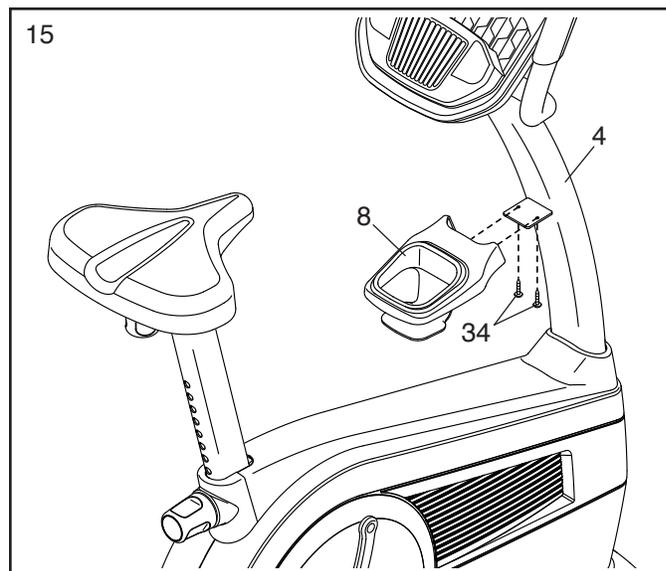


14. **Remarque : par souci de clarté, la console n'est pas illustrée dans cette étape.**

Enfoncez le Boîtier Arrière de la Console (15) sur le Boîtier Avant de la Console (12).



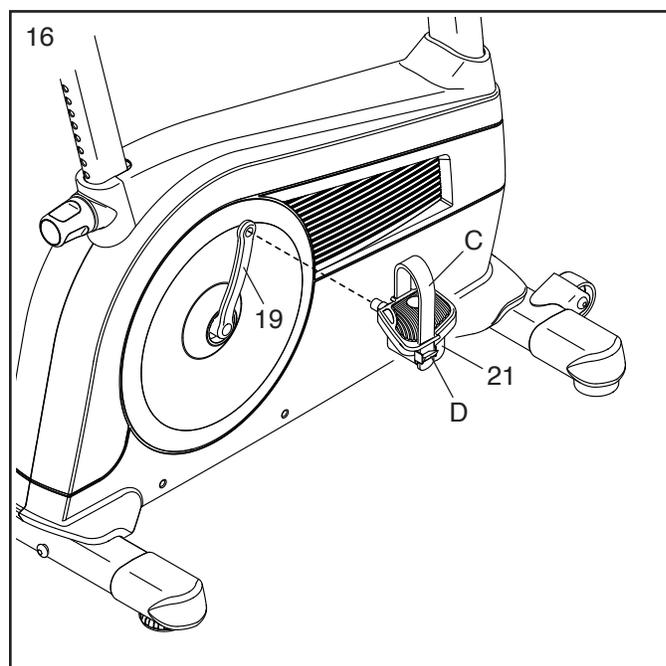
15. Attachez le Plateau à Accessoires (8) sur le Montant (4) à l'aide de deux Vis à Tête Bombée M4 x 18mm (34).



16. Repérez la Pédale Droite (21). Avec vos doigts, tournez la Pédale Droite à peu près à moitié dans le Bras Droit du Pédaalier (19). Puis, utilisez une clé à molette pour **SERRER FERMEMENT** la Pédale Droite.

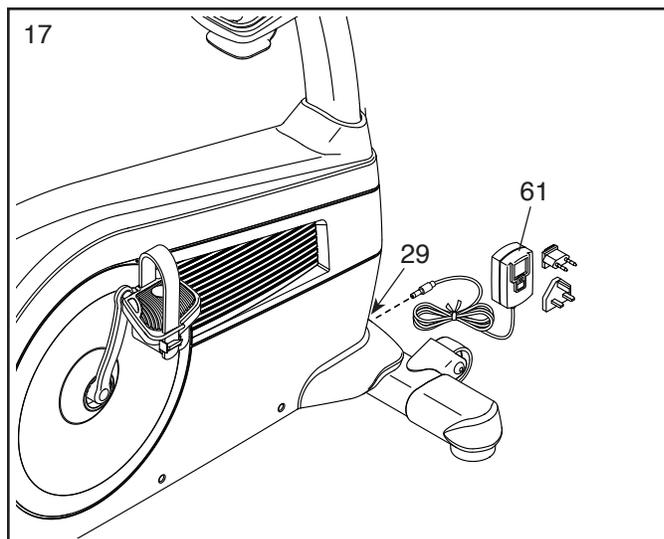
Répétez cette étape avec la Pédale Gauche (non illustrée). IMPORTANT : vous devez tourner la Pédale Gauche DANS LE SENS CONTRAIRE DES AIGUILLES D'UNE MONTRE pour l'attacher.

Pour régler les sangles sur les pédales (C), référez-vous à **COMMENT RÉGLER LES SANGLES DES PÉDALES** à la page 14.



17. Branchez le Bloc d’Alimentation (61) dans la Prise d’Alimentation (29) située à l’avant du vélo d’exercice.

Remarque : pour brancher le Bloc d’Alimentation (61) dans une prise de courant, référez-vous à COMMENT BRANCHER LE BLOC D’ALIMENTATION à la page 14.



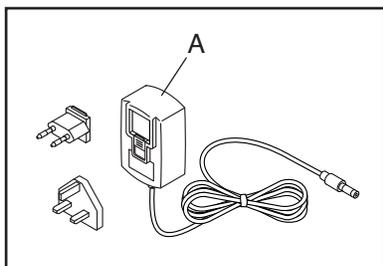
18. **Une fois le vélo d’exercice assemblé, inspectez-le pour vous assurer qu’il est bien assemblé et qu’il fonctionne correctement. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d’utiliser le vélo d’exercice.** Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Placez un tapis sous le vélo d’exercice pour protéger le sol ou la moquette.

COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

IMPORTANT : si le vélo d'exercice 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 faites pas cela, vous risquez d'endommager les affichages de la console ou d'autres éléments électroniques.

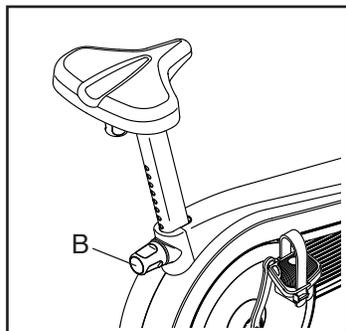
Branchez le bloc d'alimentation (A) dans la prise à l'avant du vélo d'exercice. Ensuite, branchez le bloc d'alimentation dans une prise de courant adaptée qui est correctement installée selon la réglementation locale.



COMMENT RÉGLER LA HAUTEUR DU SIÈGE

Pour des exercices efficaces, le siège doit être réglé à la bonne hauteur. Quand vous pédalez, vos genoux devraient être légèrement pliés lorsque les pédales se trouvent dans la position la plus basse.

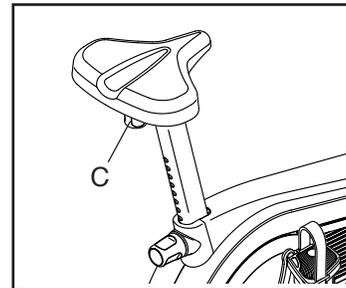
Pour régler le siège, desserrez le bouton du montant du siège (B) de quelques tours, tirez le bouton, glissez le montant du siège vers le haut ou vers le bas jusqu'à la position désirée, puis relâchez le bouton.



Déplacez légèrement le montant du siège vers le haut ou vers le bas pour vous assurer que le bouton est bien enfoncé dans un des trous de réglage dans le montant du siège. Ensuite, serrez le bouton.

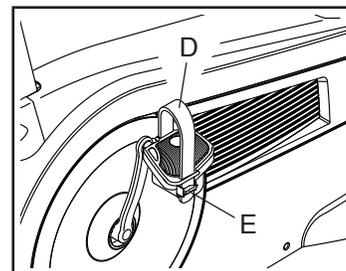
COMMENT RÉGLER LA POSITION LATÉRALE DU SIÈGE

Pour régler la position latérale du siège, desserrez le bouton du siège (C) de quelques tours. Ensuite, déplacez le siège vers l'avant ou l'arrière jusqu'à la position désirée, puis serrez fermement le bouton du siège.



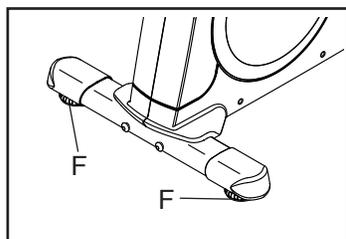
COMMENT RÉGLER LES SANGLES DES PÉDALES

Pour serrer la sangle d'une pédale (D), tirez l'extrémité de la sangle vers le bas. Pour desserrer une sangle, appuyez sur la languette (E) et tirez la sangle vers le haut.



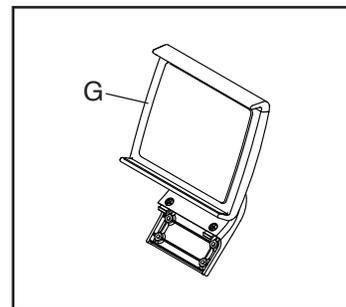
COMMENT NIVELER LE VÉLO D'EXERCICE

Si le vélo d'exercice est légèrement bancal durant son utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement (F) sous le stabilisateur arrière jusqu'à ce que le vélo soit stable.

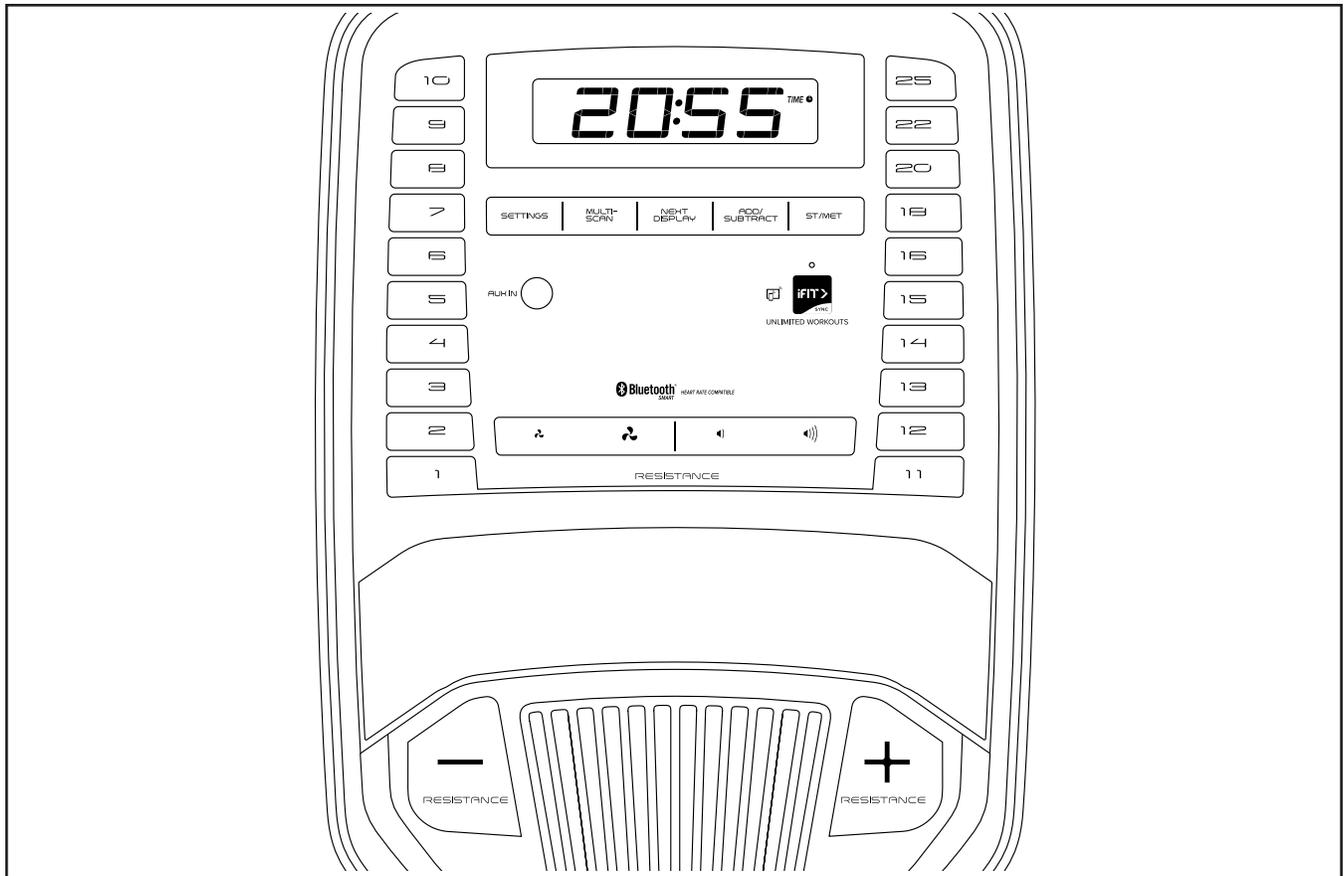


LE PORTE-TABLETTE OPTIONNEL

Le porte-tablette (G) optionnel maintiendra votre tablette en place en toute sécurité, ce qui vous permettra de l'utiliser pendant vos entraînements. Le porte-tablette optionnel est conçu pour être utilisé avec la plupart des tablettes grand format. **Pour acheter un porte-tablette, référez-vous à la couverture avant de ce manuel.**



COMMENT UTILISER LA CONSOLE



FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

La console est équipée de la technologie sans fil qui lui permet de se connecter à iFIT®. Avec l'application iFIT, vous pourrez choisir parmi une sélection tournante d'entraînements proposés qui contrôlent automatiquement la résistance des pédales tandis que des entraîneurs iFIT vous guideront dans des séances d'exercices immersives.

Grâce à un abonnement iFIT, vous aurez accès à une bibliothèque vaste et variée de milliers d'entraînements de destination et de studio, créer vos propres entraînements, suivre les résultats de vos entraînements et accéder à de nombreuses autres fonctionnalités.

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 affichera en continu des données sur votre entraînement.

Vous pourrez même mesurer votre rythme cardiaque lorsque vous utiliserez un détecteur cardiaque compatible. **Pour utiliser le détecteur cardiaque compatible, référez-vous à la page 20.**

Pour allumer et éteindre la console, référez-vous à la page 17. Pour utiliser le mode manuel, référez-vous à la page 17. Pour utiliser un entraînement iFIT, référez-vous à la page 19. Pour changer les paramètres de la console, référez-vous à la page 21.

Remarque : s'il y a une feuille de plastique sur l'écran, retirez-la.

COMMENT ALLUMER LA CONSOLE

Vous devez utiliser le bloc d'alimentation inclus pour faire fonctionner le vélo d'exercice. Référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION à la page 14. Quand le bloc d'alimentation est branché, commencez simplement à pédaler ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour l'activer.

COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE

Si les pédales ne sont pas bougées pendant plusieurs secondes, la console se met en pause et le temps se met à clignoter à l'écran.

Si les pédales ne bougent pas pendant plusieurs minutes et que les touches ne sont pas pressées, la console devient inactive.

Lorsque vous avez terminé votre entraînement, débranchez le bloc d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne suivez pas cette précaution, les composants électriques du vélo d'exercice risquent de s'user prématurément.**

Remarque : la console est équipée d'un mode démo conçu pour être utilisé quand le vélo d'exercice est exposé dans un magasin. Si le mode démo est activé, la console ne deviendra pas inactive et l'écran ne se réinitialisera pas lorsque vous aurez terminé vos exercices. Pour désactiver le mode démo, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 21.

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 la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à gauche. Quand vous allumez la console, le mode manuel sera sélectionné automatiquement.

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

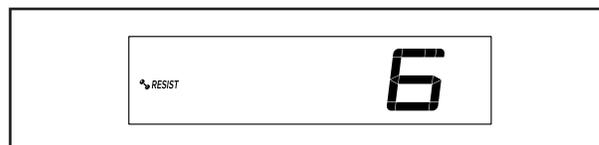
Pour porter un détecteur cardiaque, référez-vous à la section COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR CARDIAQUE EN OPTION à la page 20.

Pour régler le ventilateur, référez-vous à la section COMMENT UTILISER LE VENTILATEUR à la page 21.

Pour utiliser le système audio, référez-vous à la section COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO à la page 21.

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

Pendant que vous pédalez, vous pourrez changer la résistance des pédales. Pour changer la résistance, appuyez sur une des touches numérotées Resistance (résistance), ou appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Resistance (résistance).



Remarque : quand vous appuyez sur une touche, les pédales prendront un certain temps pour atteindre le niveau de résistance sélectionné.

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

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

CALS (calories) – La quantité approximative de calories que vous avez brûlées.

CALS/HR (calories par heure) – La quantité approximative de calories que vous brûlez par heure.

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/Met (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/Met (impérial/métrique).

BPM et symbole cœur (pouls) – Votre rythme cardiaque quand vous utilisez un détecteur cardiaque compatible (référez-vous à la section COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR CARDIAQUE EN OPTION à la page 20).

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

RPM (tours par minute) – Votre vitesse de pédalage en tours par minute (tr/min).

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/Met (impérial/métrique).

Appuyez plusieurs fois sur la touche Next Display (affichage suivant) pour afficher les informations concernant l'entraînement de votre choix à l'écran.

Mode balayage – La console dispose également d'un mode balayage qui affiche les informations relatives à l'entraînement dans un cycle répétitif. **Pour activer le mode balayage**, appuyez sur la touche Multi-scan (balayage multiple) ; l'indicateur du mode balayage (A) et le mot SCAN (balayage) apparaissent à l'écran.



Pour avancer manuellement dans le cycle de balayage, appuyez plusieurs fois sur la touche Multi-scan (balayage multiple).

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

Vous pourrez également personnaliser le mode balayage pour afficher uniquement les informations relatives à l'entraînement souhaité dans le cycle répétitif.

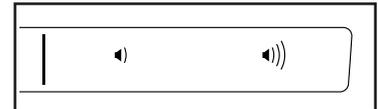
Pour personnaliser le mode balayage, appuyez tout d'abord plusieurs fois sur la touche Next Display (affichage suivant) jusqu'à ce que l'information d'entraînement que vous souhaitez ajouter ou supprimer du cycle de balayage apparaisse à l'écran.

Ensuite, appuyez sur la touche Add/Subtract (ajouter/supprimer) pour ajouter ou supprimer cette information d'entraînement du cycle de balayage. **Quand vous ajoutez une information relative à l'entraînement**, son indicateur s'allume à l'écran. **Quand vous supprimez une information d'entraînement**, son indicateur s'éteindra.

Ensuite, appuyez sur la touche Multi-scan (balayage multiple) pour activer le mode balayage.

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



5. Mettre en pause ou mettre fin à l'entraînement.

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

Pour mettre fin à l'entraînement, arrêtez simplement de pédaler et attendez quelques minutes pour que l'affichage de la console se remettent à zéro.

6. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console.

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 17.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT IFIT

La console offre un accès à une bibliothèque large et variée d'entraînements iFIT lorsque vous téléchargez l'application iFIT sur votre appareil intelligent et que vous le connectez à la console.

Remarque : la console prend en charge les connexions Bluetooth® aux appareils intelligents par le biais de l'application iFIT et aux détecteurs cardiaques compatibles. D'autres connexions Bluetooth ne sont pas prises en charge.

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 porter un détecteur cardiaque, référez-vous à la section COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR CARDIAQUE EN OPTION à la page 20.

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.**

Pour régler le ventilateur, référez-vous à la section COMMENT UTILISER LE VENTILATEUR à la page 21.

Pour utiliser le système audio, référez-vous à la section COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO à la page 21.

3. Connectez votre appareil intelligent à la console.

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

Quand une connexion est établie, le voyant à LED de la console devient bleu fixe.

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 des 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 souhaité à l'écran. Faites glisser le doigt ou effleurez l'écran pour faire défiler les options, si nécessaire.

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

5. Commencez l'entraînement.

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

Durant certains entraînements, un entraîneur iFIT vous guidera à travers une séance d'entraînement vidéo immersive. Touchez l'écran dans n'importe quel espace libre pour afficher et sélectionner les options de musique, de la voix de l'entraîneur et de 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 de l'écran pour sélectionner les options de carte souhaitées.

Si le niveau de résistance du segment en cours de l'entraînement est trop élevé ou trop faible, vous pourrez le changer manuellement en appuyant sur les touches Resistance (résistance) sur la console.

Pour revenir aux paramètres de la 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 de la quantité de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. La quantité réelle 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 la quantité de calories que vous brûlerez.

6. Mettre en pause ou mettre fin à l'entraînement.

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

Pour terminer l'entraînement, touchez l'écran pour suspendre l'entraînement, puis suivez les instructions à l'écran pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

A la fin de l'entraînement, un bilan de l'entraînement s'affichera à 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. Puis, touchez *Finish* (terminer) 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, maintenez enfoncée la touche iFIT Sync sur la console jusqu'à ce que le voyant à LED de la console devienne vert fixe.

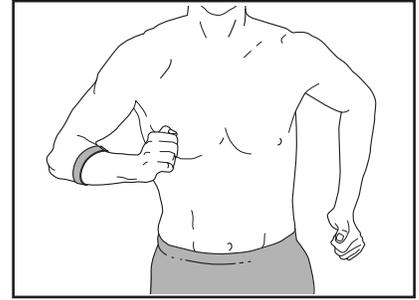
Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres appareils (notamment les appareils intelligents, les détecteurs cardiaques, etc) seront rompues.

8. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console.

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 17.

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 sur la console ; le numéro de couplage de la console s'affichera à l'écran. Quand votre détecteur cardiaque est connecté, le symbole du Bluetooth apparaît à l'écran.

Remarque : s'il y a plusieurs détecteurs cardiaques compatibles à proximité de la console, la console se connectera au détecteur cardiaque possédant le signal le plus puissant.

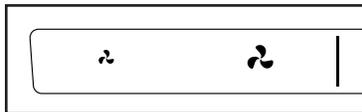
Pour rompre la connexion entre votre détecteur cardiaque et la console, appuyez sur la touche iFIT Sync sur la console et maintenez-la enfoncée.

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

COMMENT UTILISER LE VENTILATEUR

Le ventilateur propose plusieurs réglages de vitesse dont un mode automatique. Lorsque

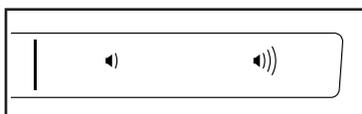
le mode automatique est sélectionné, la vitesse du ventilateur augmente ou diminue automatiquement à mesure que la vitesse de pédalage augmente ou diminue. Appuyez plusieurs fois sur les touches d'augmentation et de diminution du ventilateur sur la console pour choisir la vitesse du ventilateur ou pour l'éteindre.



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 sur la console et dans une prise de votre lecteur audio ; **assurez-vous que le câble audio est complètement enfoncé. Remarque : pour acheter un câble audio, consultez votre magasin d'électronique local.**

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 CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

1. Sélectionnez le mode des paramètres.

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

2. Parcourez le mode des paramètres.

Lorsque le mode des paramètres est sélectionné, vous pourrez parcourir plusieurs écrans de paramètres. 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 souhaitez.

Numéro de version du logiciel – Le numéro de version du logiciel apparaît à l'écran.

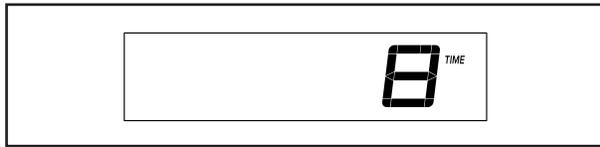
L'unité de mesure – L'unité de mesure actuellement sélectionnée apparaît à l'écran. La console peut afficher la vitesse et la distance avec le système impérial ou le système métrique. Pour changer d'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche St/Met (impérial/métrique). Pour afficher les informations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



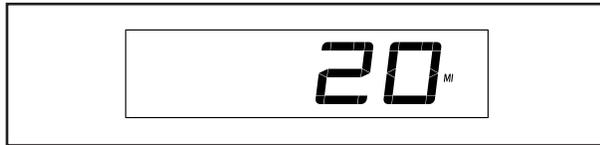
Test d'affichage – Cet écran est destiné aux techniciens d'entretien pour s'assurer que l'affichage fonctionne correctement.

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

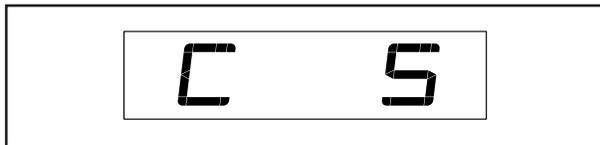
Temps total – Le mot TIME (temps) s’affiche à l’écran. L’écran affichera le nombre total d’heures d’utilisation du vélo d’exercice.



Distance totale – Les lettres MI (miles) ou KM (kilomètres) s’affichent à l’écran. L’écran affichera la distance totale parcourue en pédalant sur le vélo d’exercice (en miles ou kilomètres).



Niveau de contraste – Le niveau de contraste actuellement sélectionné apparaît à 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’affiche à l’écran. La console dispose d’un mode démo conçu pour être utilisé quand le vélo d’exercice est exposé dans un magasin. Si le mode démo est activé, la console ne s’éteint pas et l’écran ne se réinitialise pas lorsque vous terminez vos exercices. Appuyez plusieurs fois sur la touche d’augmentation Resistance (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 (paramètres) pour quitter le mode des paramètres.

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 d'exercice est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée. Utilisez uniquement des pièces fournies par le fabricant.

Nettoyez le vélo d'exercice avec un chiffon humide et une petite quantité 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 DE CONSOLE

Si la console ne s'allume pas, assurez-vous que le bloc d'alimentation est bien branché.

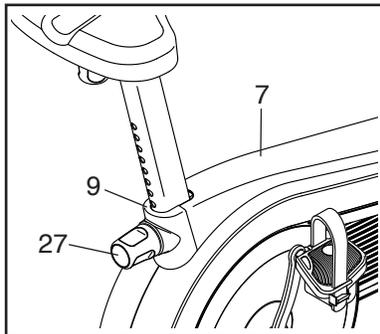
Si vous avez besoin d'un nouveau bloc d'alimentation, appelez le numéro de téléphone sur la couverture de ce manuel. IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, utilisez uniquement un bloc d'alimentation régulé fourni par le fabricant.

Si des lignes apparaissent sur l'écran de la console, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 21 pour régler le niveau de contraste de l'écran.

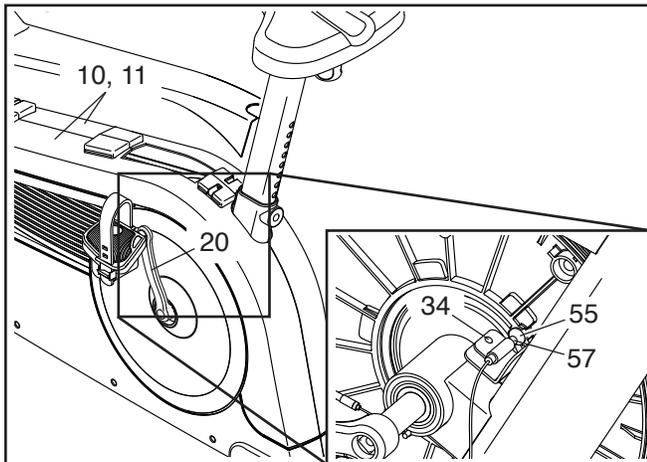
COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si la console n'affiche pas des informations correctes, le capteur magnétique doit être ajusté. **Avant d'ajuster le capteur magnétique, débranchez le bloc d'alimentation.**

Ensuite, retirez le Bouton du Montant du Siège (27), retirez le Capot du Bouton (9), puis glissez le Boîtier du Capot (7) vers le haut.



Retirez alors toutes les Vis (non illustrées) des Capots Droit et Gauche (10, 11).



Référez-vous au schéma encadré à gauche. Écartez doucement les parties supérieures des Capots (10, 11) et localisez le Capteur Magnétique (57). Tournez le Bras Gauche du Pédalier (20) jusqu'à ce qu'un Aimant (55) soit aligné avec le Capteur Magnétique. Ensuite, desserrez la Vis à Tête Bombée M4 x 18mm (34) de quelques tours, glissez le Capteur Magnétique légèrement plus près ou plus loin de l'Aimant, puis resserrez la Vis à Tête Bombée.

Branchez le bloc d'alimentation et tournez le Bras Gauche du Pédalier (20) pendant un moment. Répétez ces étapes jusqu'à ce que la console affiche des données exactes. Lorsque le capteur magnétique est correctement ajusté, réinstallez les pièces que vous avez retirées.

CONSEILS POUR LES EXERCICES

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

Les conseils suivants 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 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	

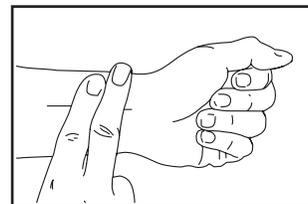
Pour trouver le niveau d'intensité correct, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu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

LISTE DES PIÈCES

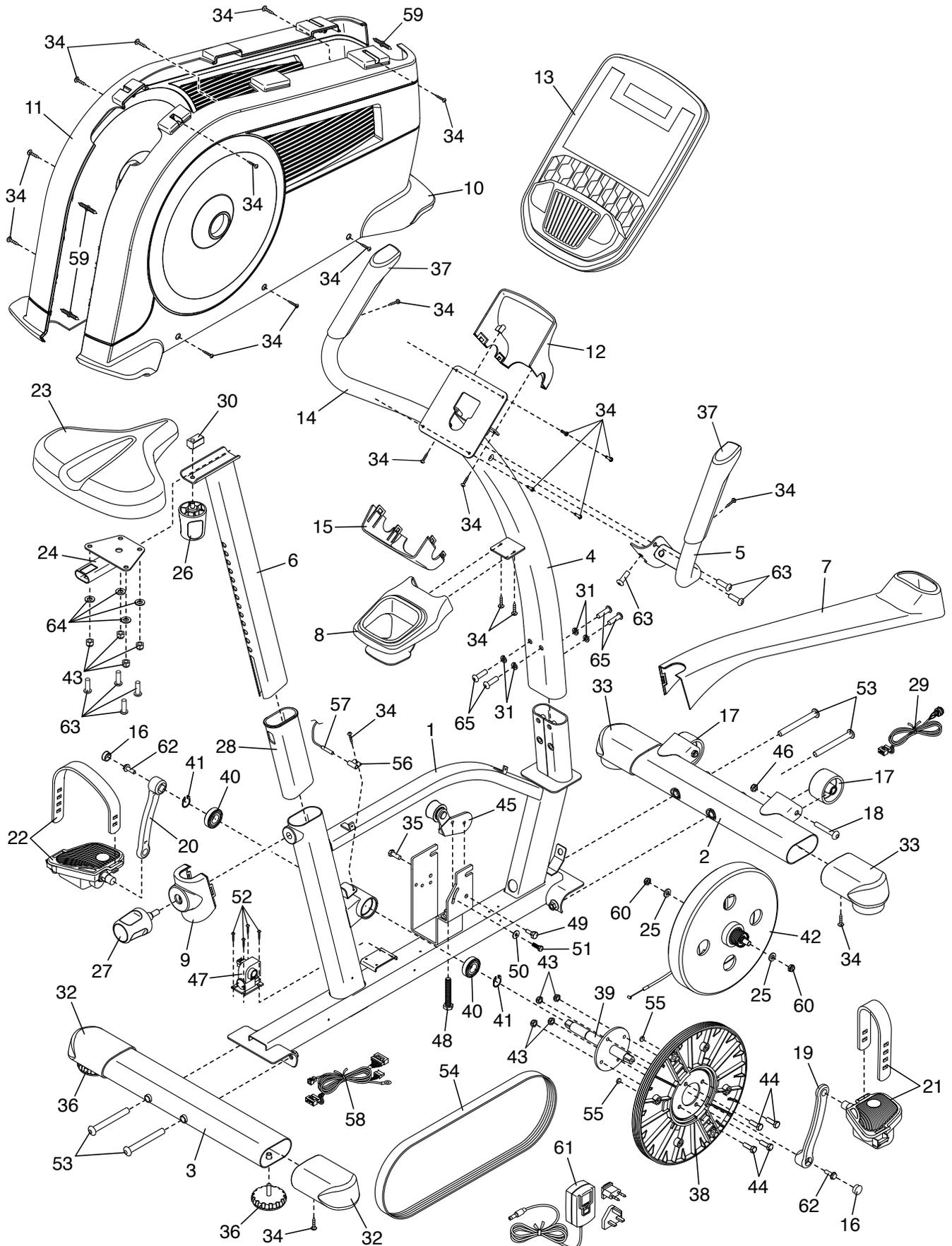
N° du Modèle NTEVEX77020.3 R0522A

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
1	1	Cadre	34	25	Vis à Tête Bombée M4 x 18mm
2	1	Stabilisateur Avant	35	1	Vis Hexagonale M8 x 28mm
3	1	Stabilisateur Arrière	36	2	Pied de Nivellement
4	1	Montant	37	2	Poignée en Mousse
5	1	Guidon Droit	38	1	Poulie
6	1	Montant du Siège	39	1	Pédalier
7	1	Boîtier du Capot	40	2	Roulement à Billes du Pédalier
8	1	Plateau à Accessoires	41	2	Bague-attache
9	1	Capot du Bouton	42	1	Mécanisme Tourbillonnaire
10	1	Capot Droit	43	8	Écrou de Verrouillage M8
11	1	Capot Gauche	44	4	Boulon M8 x 18mm
12	1	Boîtier Avant de la Console	45	1	Tendeur
13	1	Console	46	2	Écrou de Blocage M10
14	1	Guidon Gauche	47	1	Moteur de la Résistance
15	1	Boîtier Arrière de la Console	48	1	Vis Hexagonale M10 x 65mm
16	2	Embout du Pédalier	49	1	Vis Hexagonale M6 x 20mm
17	2	Roulette	50	1	Rondelle M6
18	2	Boulon M10 x 62mm	51	1	Vis M6 x 20mm
19	1	Bras Droit du Pédalier	52	4	Vis #10 x 15mm
20	1	Bras Gauche du Pédalier	53	4	Vis M10 x 110mm
21	1	Pédale Droite/Sangle	54	1	Courroie de Traction
22	1	Pédale Gauche/Sangle	55	2	Aimant
23	1	Siège	56	1	Pince
24	1	Chariot du Siège	57	1	Capteur Magnétique/Fil
25	2	Bague d'Espacement du Mécanisme	58	1	Fil Principal
26	1	Bouton du Siège	59	3	Attache d'Arbre
27	1	Bouton du Montant du Siège	60	2	Écrou à Collerette M10
28	1	Gaine du Montant du Siège	61	1	Bloc d'Alimentation
29	1	Prise d'Alimentation/Fil	62	2	Vis à Collerette M8
30	1	Support du Siège	63	10	Vis M8 x 16mm
31	4	Rondelle M10	64	4	Rondelle M8
32	2	Embout du Stabilisateur Arrière	65	4	Vis M10 x 15mm
33	2	Embout du Stabilisateur Avant	*	–	Manuel de l'Utilisateur
			*	–	Outil d'Assemblage

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ

N° du Modèle NTEVEX77020.3 R0522A



COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

- le numéro du modèle et le numéro de série du produit (voir la couverture avant de ce manuel)
- le nom du produit (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)

INFORMATIONS 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.

Veillez utiliser les équipements et les moyens légaux pour jeter ce type de matériel dans votre région. En faisant cela, vous aidez à préserver les ressources naturelles et à améliorer les normes Européennes de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus de renseignements concernant les méthodes de recyclage sûres et appropriées, veuillez contacter votre mairie ou le magasin où vous avez acheté ce produit.

