

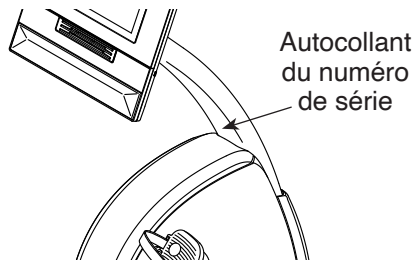
NordicTrack®

10 RECUMBENT BIKE

N° du modèle NTEX14925-INT.0

N° de série _____

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



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

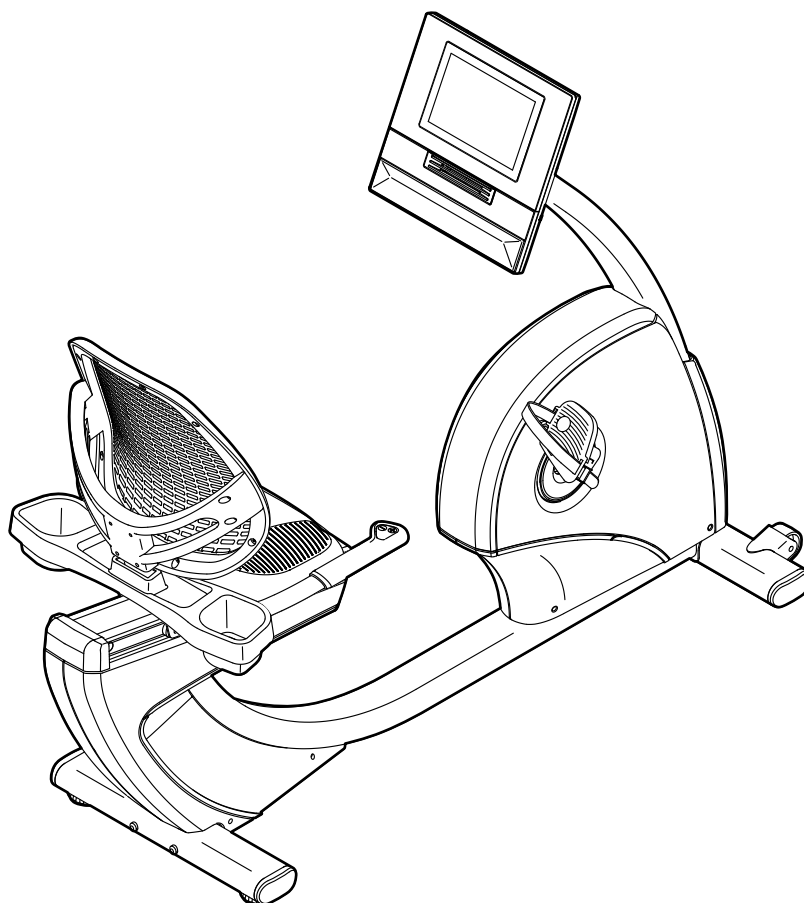


TABLE DES MATIÈRES

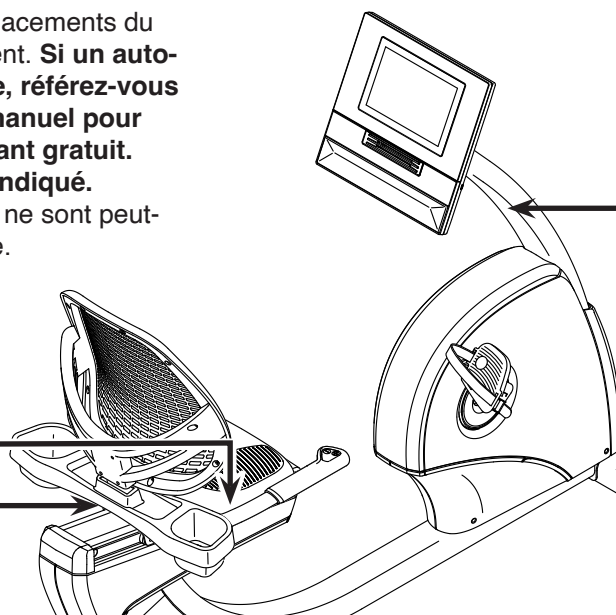
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	5
ASSEMBLAGE	6
COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE	13
COMMENT UTILISER LA CONSOLE	14
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	23
CONSEILS POUR LES EXERCICES	25
LISTE DES PIÈCES	28
SCHÉMA DÉTAILLÉ	30
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dos du manuel
INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE	Dos du manuel
DÉCLARATION DE CONFORMITÉ R.U./UE	Dos du manuel

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 l'autocollant à l'endroit indiqué.**

Remarque : le ou les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à leur taille réelle.

⚠ AVERTISSEMENT
Gardez vos mains et doigts éloignés de cet endroit.



⚠ 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.
- Contactez votre médecin avant de l'utiliser.
- Ne convient pas aux mesures de haute précision.
- Utilisez toujours sur une surface plane.
- Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 159 kg.
- Remplacez cette étiquette si elle est endommagée, illisible ou a été retirée.

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. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo d'exercice ont été informés de manière satisfaisante de toutes les précautions d'utilisation.
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'exercice. 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'exercice pendant la grossesse. Utilisez uniquement le vélo d'exercice de la manière autorisée par votre fournisseur de soins de santé.
5. Le vélo d'exercice 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 d'exercice par une personne responsable de leur sécurité.
6. Utilisez uniquement le vélo d'exercice de la manière décrite dans ce manuel.
7. Le vélo d'exercice est conçu uniquement pour une utilisation privée. 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 60 cm 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. Utilisez uniquement 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 159 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 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 vos exercices, arrêtez-vous immédiatement et retrouvez votre calme.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le vélo d'exercice révolutionnaire NORDICTRACK® 10 RECUMBENT BIKE.

La pratique du vélo est un exercice efficace pour améliorer le système cardiovasculaire, développer l'endurance et raffermir le corps. Le vélo d'exercice 10 RECUMBENT BIKE offre un large choix 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, veuillez vous référer 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 (voir 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.

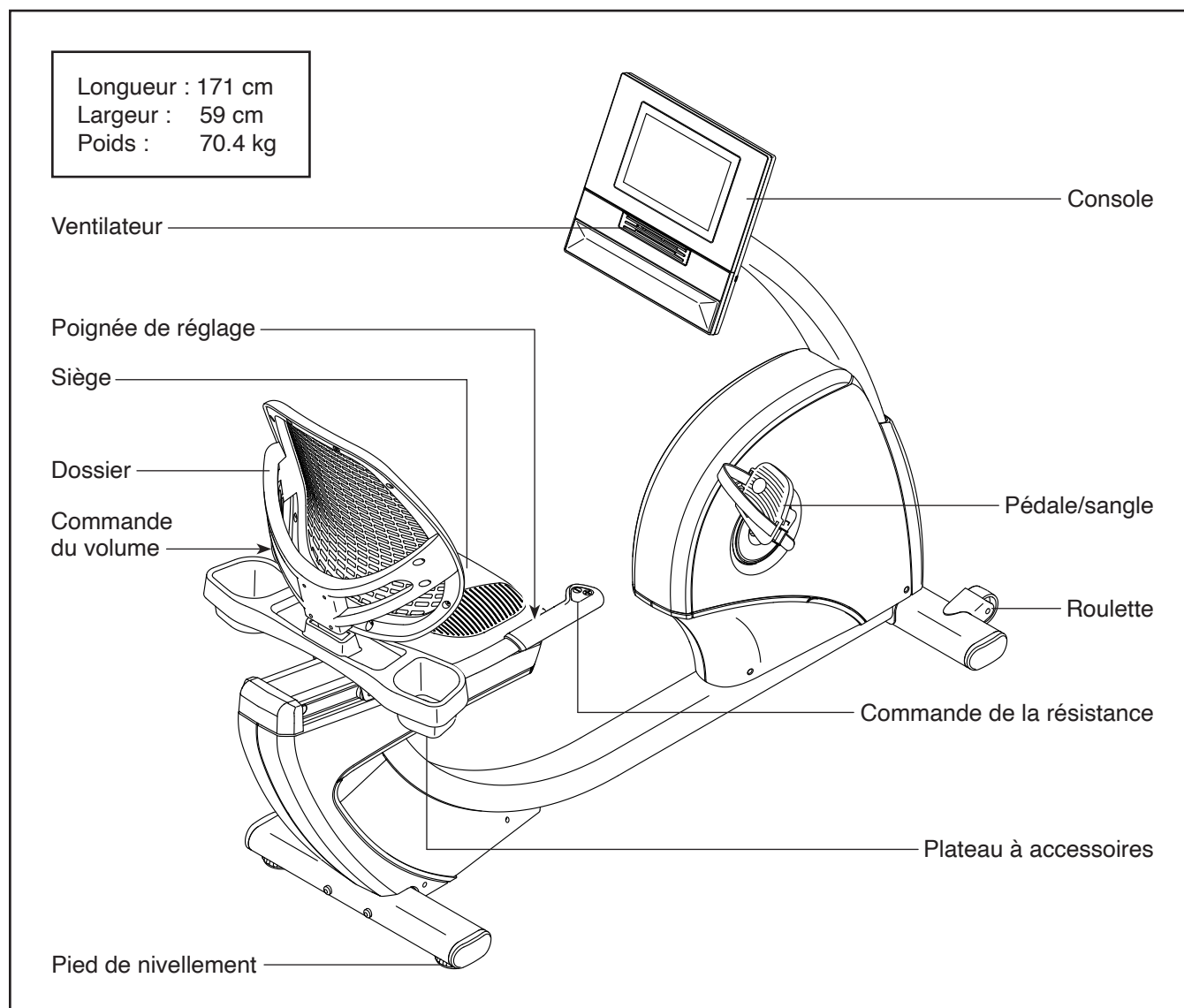
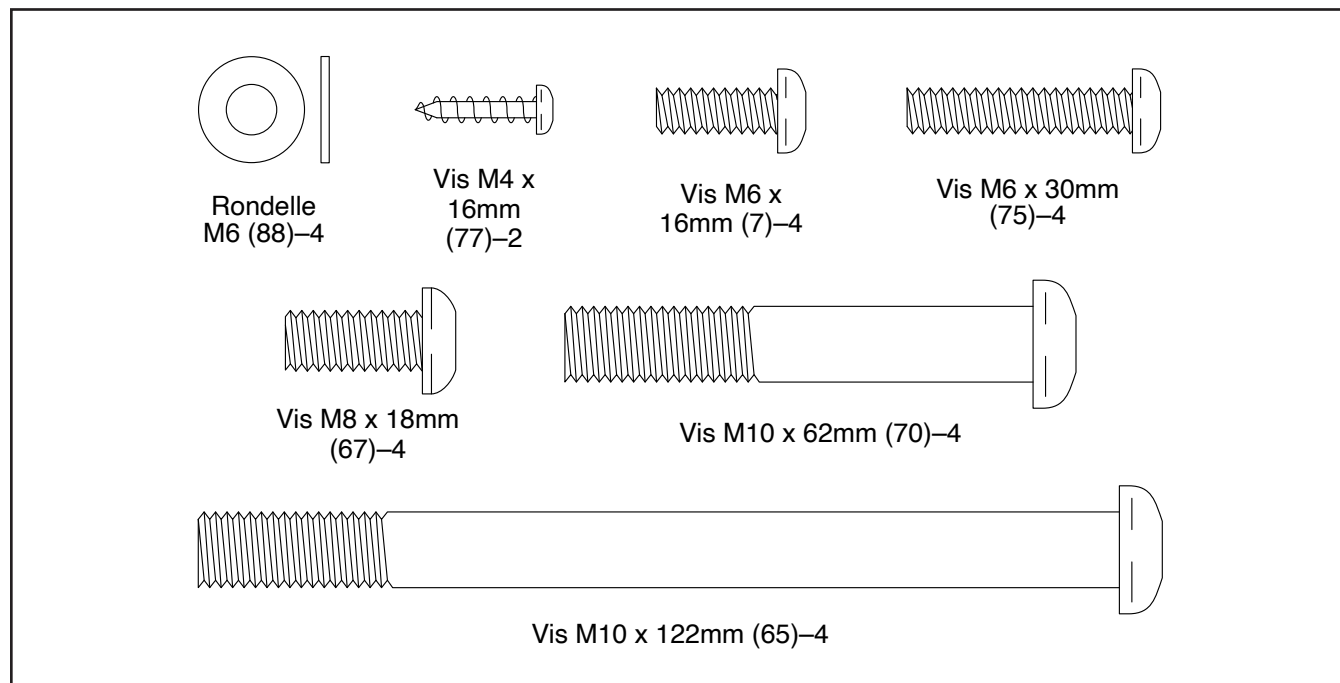


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Utilisez les illustrations ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées 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 utilisée pour l'assemblage. **Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans le kit de quincaillerie, vérifiez qu'elle n'a pas été 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 5.
- L'assemblage peut être effectué avec l'aide des outils inclus. Remarque : un ou plusieurs des outils inclus seront peut-être nécessaires pour effectuer de futures 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.**

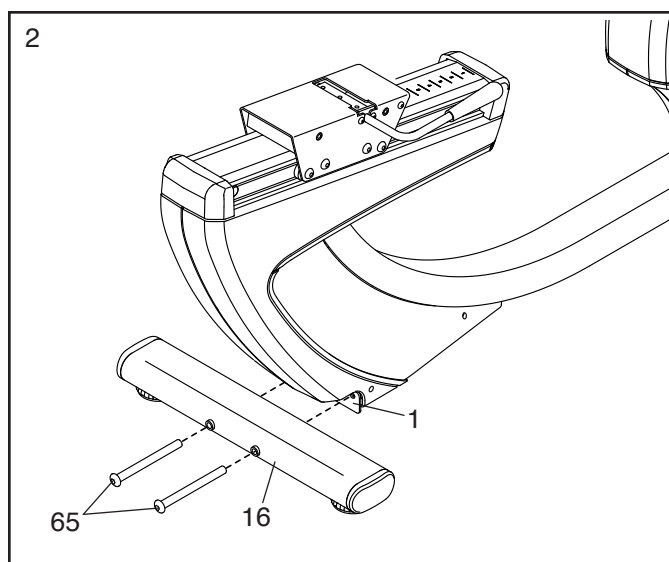
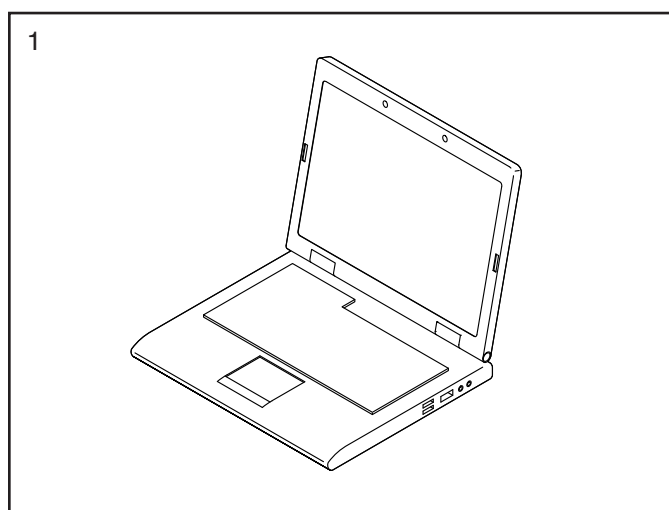
- atteste que vous êtes propriétaire du produit
- active votre garantie
- assure un support client prioritaire en cas de besoin d'assistance

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. Placez un morceau solide du matériel d'emballage sous l'arrière du Cadre (1). **Demandez à une deuxième personne de tenir le Cadre pour l'empêcher de basculer pendant que vous effectuez cette étape.**

Orientez le Stabilisateur Arrière (16) comme indiqué sur l'autocollant. Attachez le Stabilisateur Arrière sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 122mm (65).

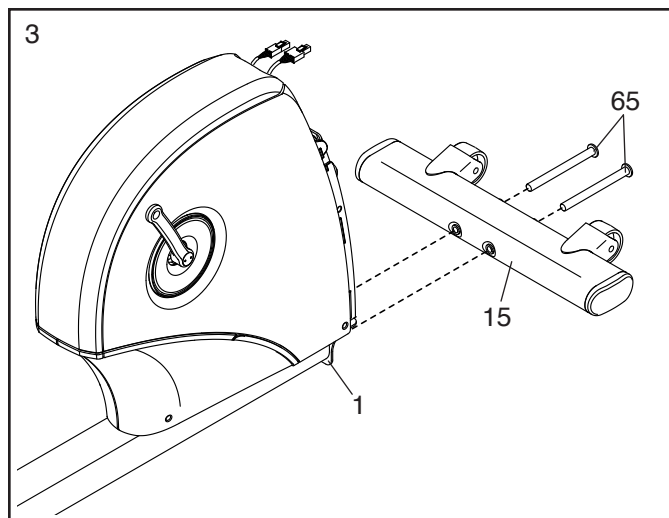
Ensuite, retirez le matériel d'emballage.



3. Placez un morceau solide du matériel d'emballage sous l'avant du Cadre (1).

Orientez le Stabilisateur Avant (15) comme indiqué sur le schéma. Attachez le Stabilisateur Avant sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 122mm (65).

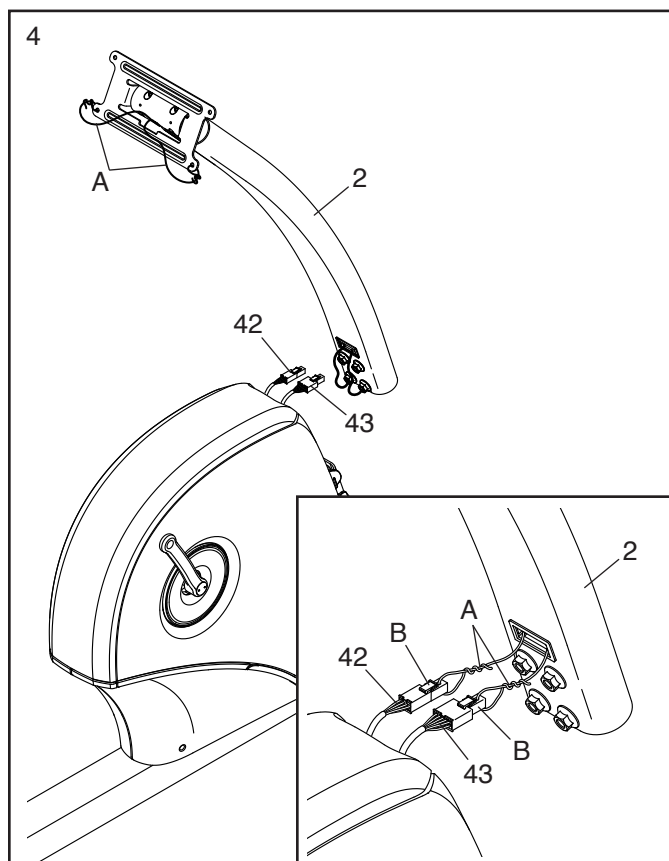
Ensuite, retirez le matériel d'emballage.



4. Demandez à une deuxième personne de tenir le Montant (2) près de l'avant du vélo d'exercice.

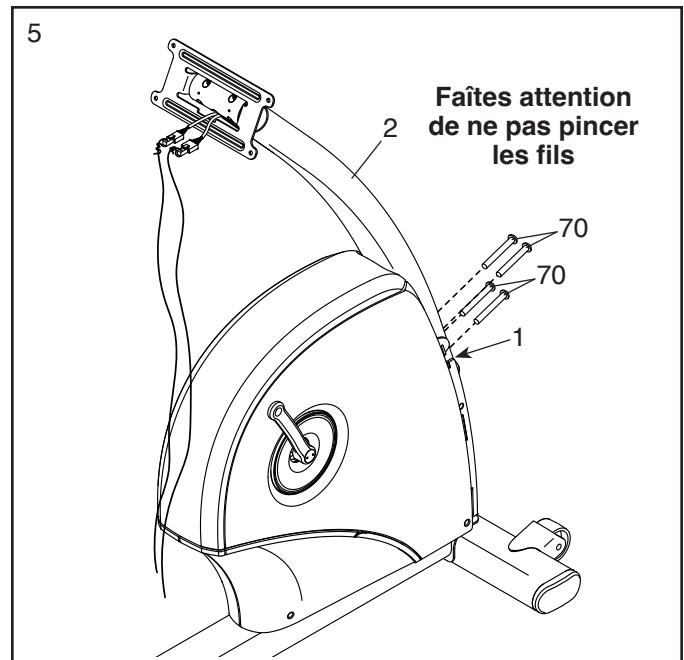
Référez-vous au schéma encadré. Trouvez les deux attaches de fil (A) à l'intérieur du Montant (2). Attachez les attaches de fil sur les capuchons de fil (B) qui se trouvent sur le Fil de Commande (42) et le Fil Principal (43). Ensuite, insérez les connecteurs des deux Fils à l'intérieur du Montant.

Enfin, tirez la partie supérieure des attaches de fil (A) jusqu'à ce que les Fils (42, 43) sortent du haut du Montant (2).

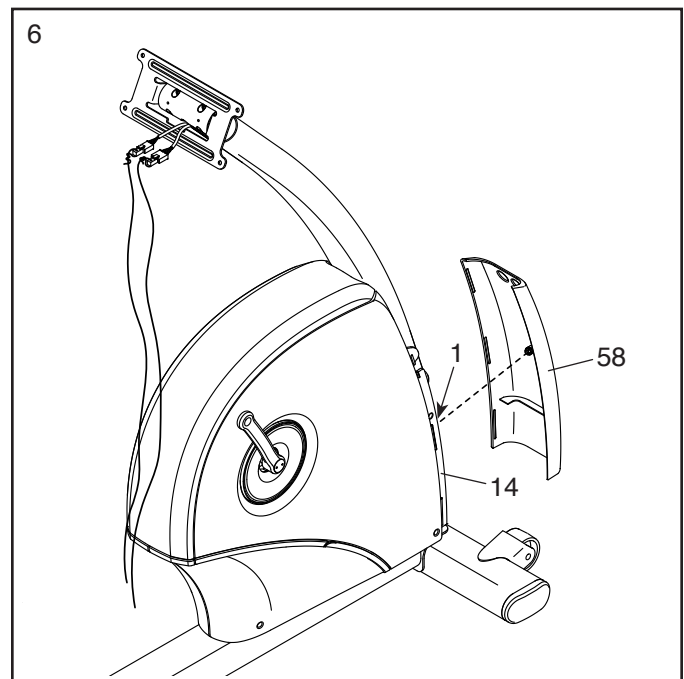


5. **Faites attention de ne pas pincer les fils.**
Glissez le Montant (2) sur le Cadre (1).

Attachez le Montant (2) à l'aide de quatre Vis M10 x 62mm (70) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

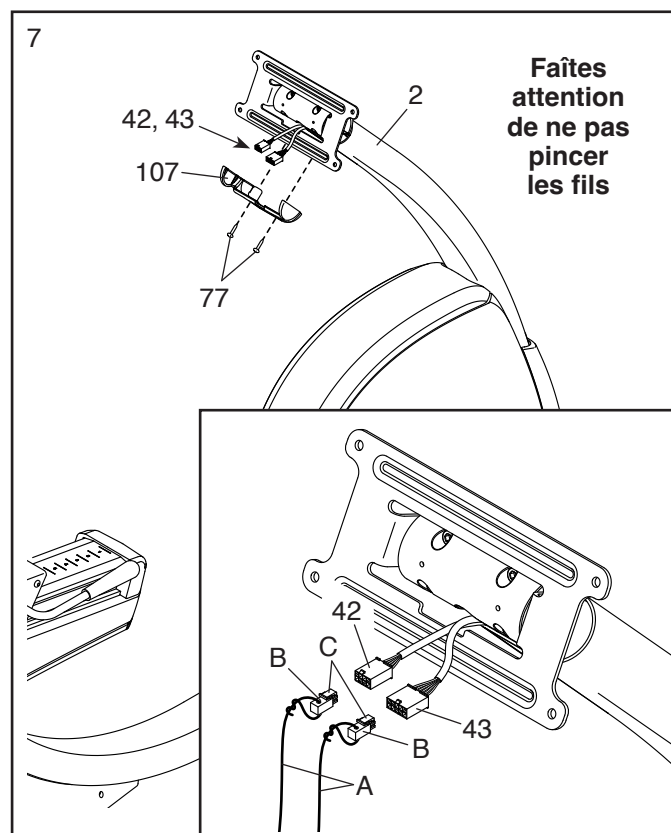


6. Enfoncez le Capot Avant (58) sur le Cadre (1) et sur le Capot Avant Droit (14) et le Capot Avant Gauche (non illustré).



7. **Référez-vous au schéma encadré.** Prenez le connecteur qui se trouve sur l'extrémité du Fil Principal (43). Ensuite, appuyez sur la petite languette (C) sur le capuchon de fil (B), puis retirez le capuchon de fil. Retirez alors l'attache de fil (B) du Fil de Commande (42). **Jetez les capuchons de fil et les attaches de fil (A).**

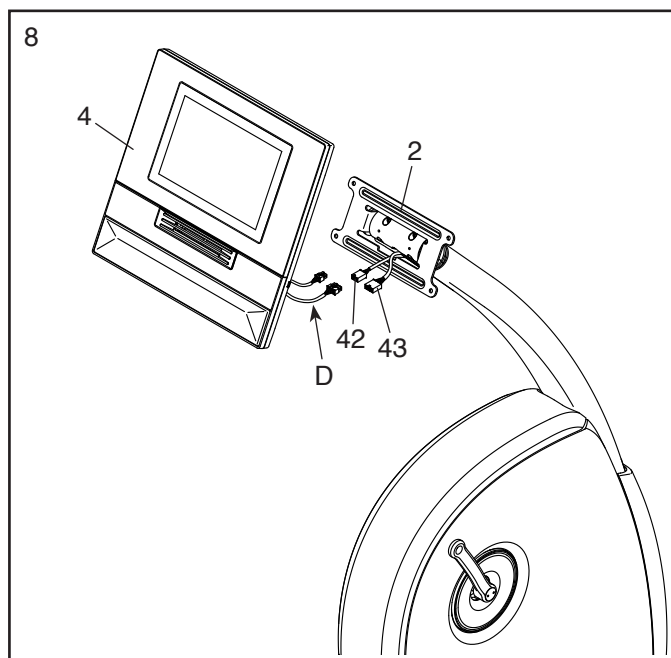
Faites attention de ne pas pincer les Fils (42, 43). Attachez le Boîtier Inférieur du Montant (107) sur le Montant (2) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (77).



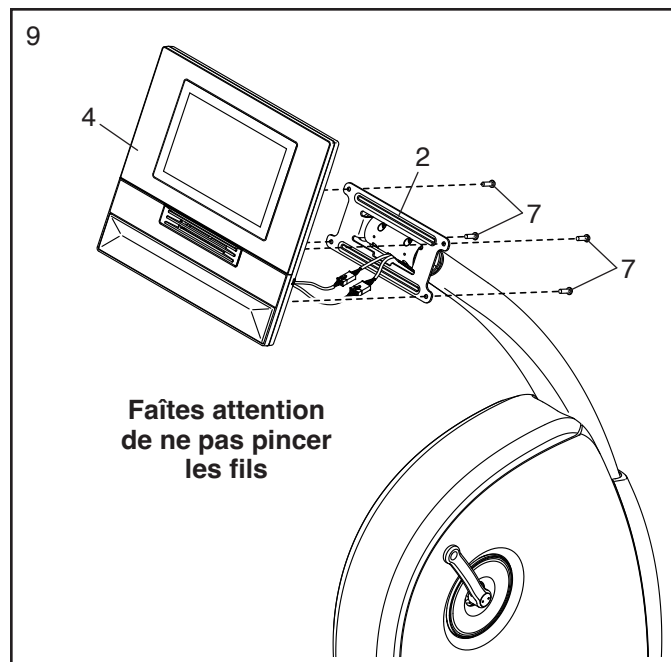
8. Pendant qu'une deuxième personne tient la Console (4) près du Montant (2), branchez le Fil Principal (43) et le Fil de la Commande (42) dans les fils de la console (D).

IMPORTANT : les connecteurs devraient glisser facilement les uns dans les autres et s'enclencher en place avec un bruit sec. Vous devez brancher les fils correctement pour que votre vélo d'exercice fonctionne comme il faut.

Insérez délicatement et complètement les connecteurs et l'excédent de fil dans la Console (6).

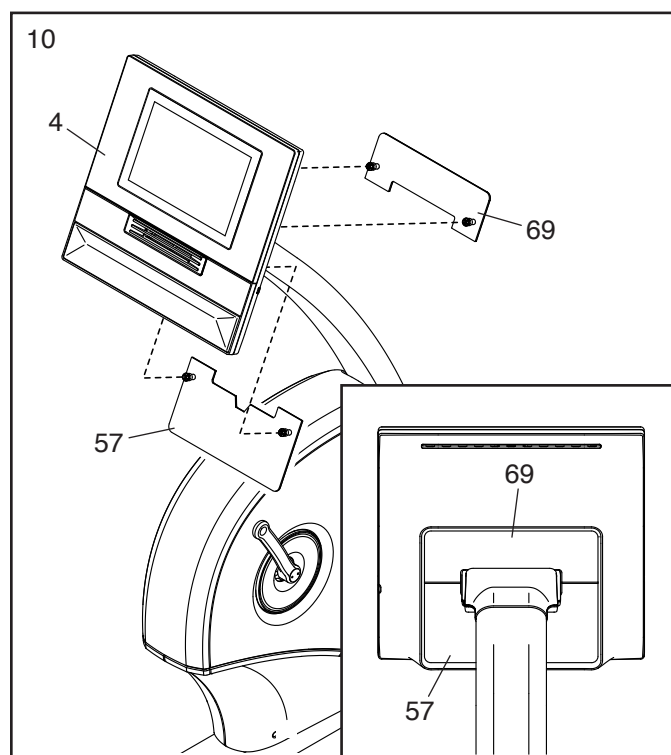


9. **Faites attention de ne pas pincer les fils.**
Attachez la Console (4) sur le Montant (2) à l'aide de quatre Vis M6 x 16mm (7) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**



10. Orientez le Boîtier Inférieur de la Console (57) comme sur le schéma, puis enfoncez-le sur l'arrière de la Console (4). Remarque : inclinez la Console, si nécessaire, pour accéder à l'arrière de la Console.

Ensuite, orientez le Boîtier Supérieur de la Console (69) comme sur le schéma, puis enfoncez-le sur l'arrière de la Console (4).

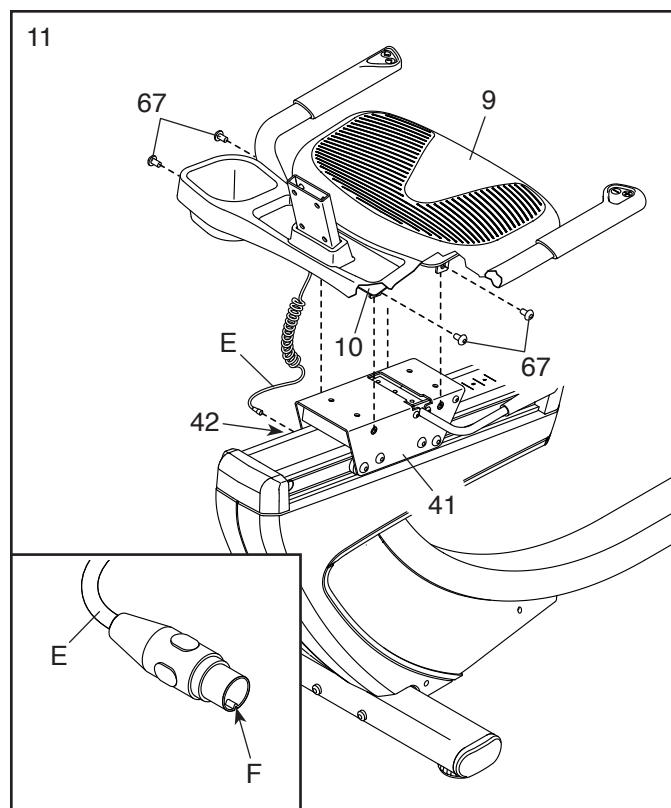


11. Attachez le Cadre du Siège (9), et le Siège (9) attaché, sur le Chariot du Siège (41) à l'aide de quatre Vis M8 x 18mm (67) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

Ensuite, trouvez le fil (E) qui se trouve sur l'assemblage du siège.

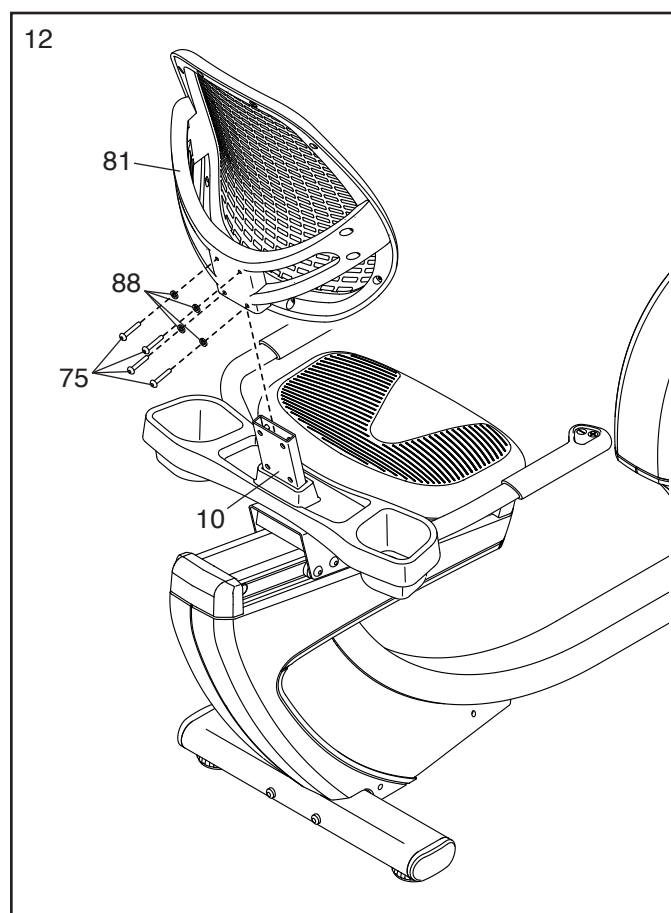
Référez-vous au schéma encadré. Tournez le connecteur sur le fil (E) de manière à ce que l'empreinte en « V » (F) se trouve en bas.

Ensuite, branchez complètement le fil (E) dans la Prise de Commande (42) sur le côté gauche du vélo d'exercice.



12. Glissez le Cadre du Dossier (81) sur le Cadre du Siège (10).

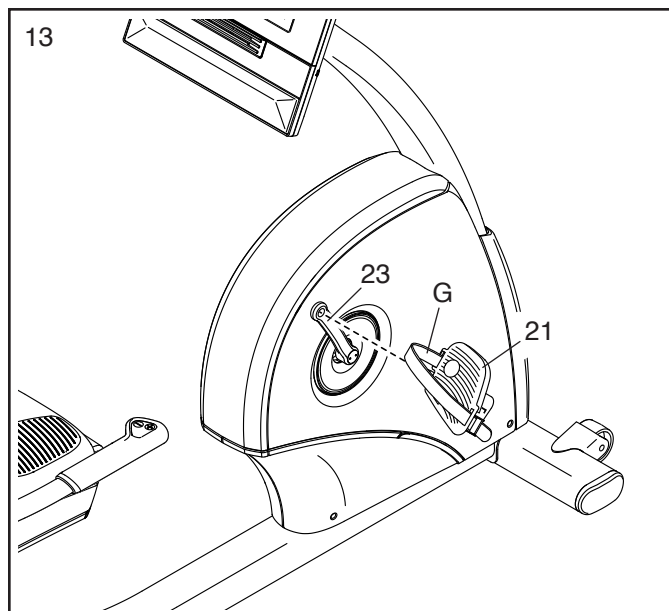
Attachez le Cadre du Dossier (81) à l'aide de quatre Vis M6 x 30mm (75) et quatre Rondelles M6 (88) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**



13. Identifiez la Pédale Droite (21). Avec vos doigts, tournez la Pédale Droite à peu près à mi-chemin dans le Bras Droit du Péda lier (23). Ensuite, utilisez une clé à molette pour **SERRER FERMEMENT** la Pédale Droite.

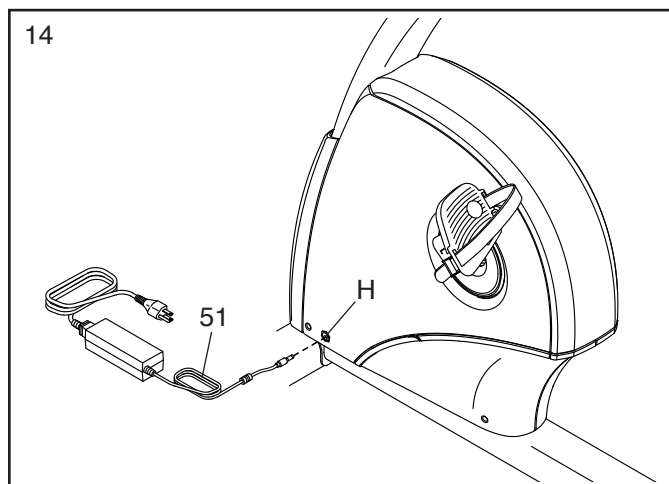
Répétez cette étape avec la Pédale Gauche (non illustrée). IMPORTANT : vous devez tourner la Pédale Gauche DANS LE SENS CONTRAIRE DES AIGUILLES D'UNE MONTRE pour l'attacher.

Pour régler les sangles des pédales (G), référez-vous à la page 13.



14. Branchez le Bloc d’Alimentation (51) dans la prise (H) située sur le côté gauche du vélo d’exercice.

Remarque : pour brancher le Bloc d’Alimentation (51) dans une prise de courant, référez-vous à la page 13.



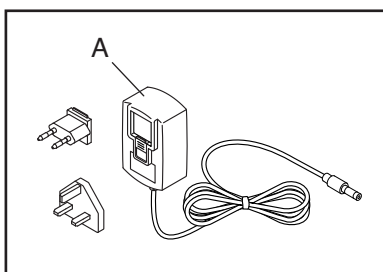
15. **Une fois le vélo d’exercice assemblé, inspectez-le pour vous assurer qu’il est bien assemblé et qu’il fonctionne correctement. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d’utiliser le vélo d’exercice.** Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Placez un tapis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

COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

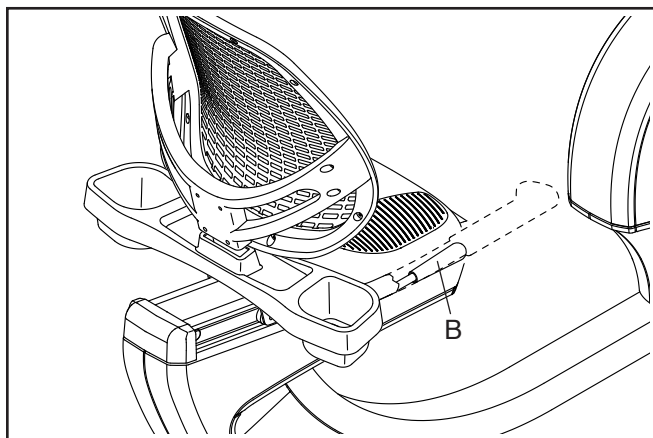
IMPORTANT : si le vélo d'exercice a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de brancher le bloc d'alimentation (A). Si vous ne faites pas cela, vous risquez d'endommager les affichages de la console ou d'autres éléments électroniques.

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 correctement installée et conforme aux normes locales.



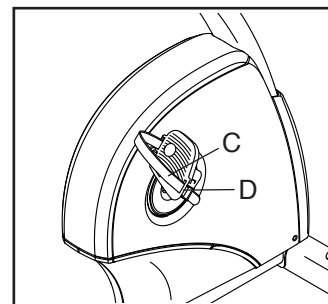
COMMENT RÉGLER LA POSITION DU SIÈGE

Pour régler le siège, poussez le levier du siège (B) vers le bas, glissez le siège vers l'avant ou l'arrière jusqu'à la position désirée, puis tirez le levier du siège vers le haut pour verrouiller le siège en place.



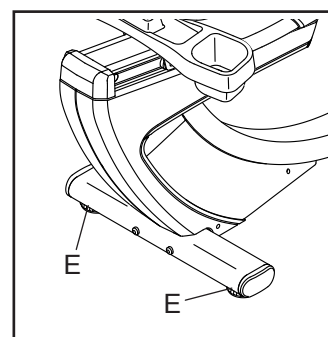
COMMENT RÉGLER LES SANGLES DES PÉDALES

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

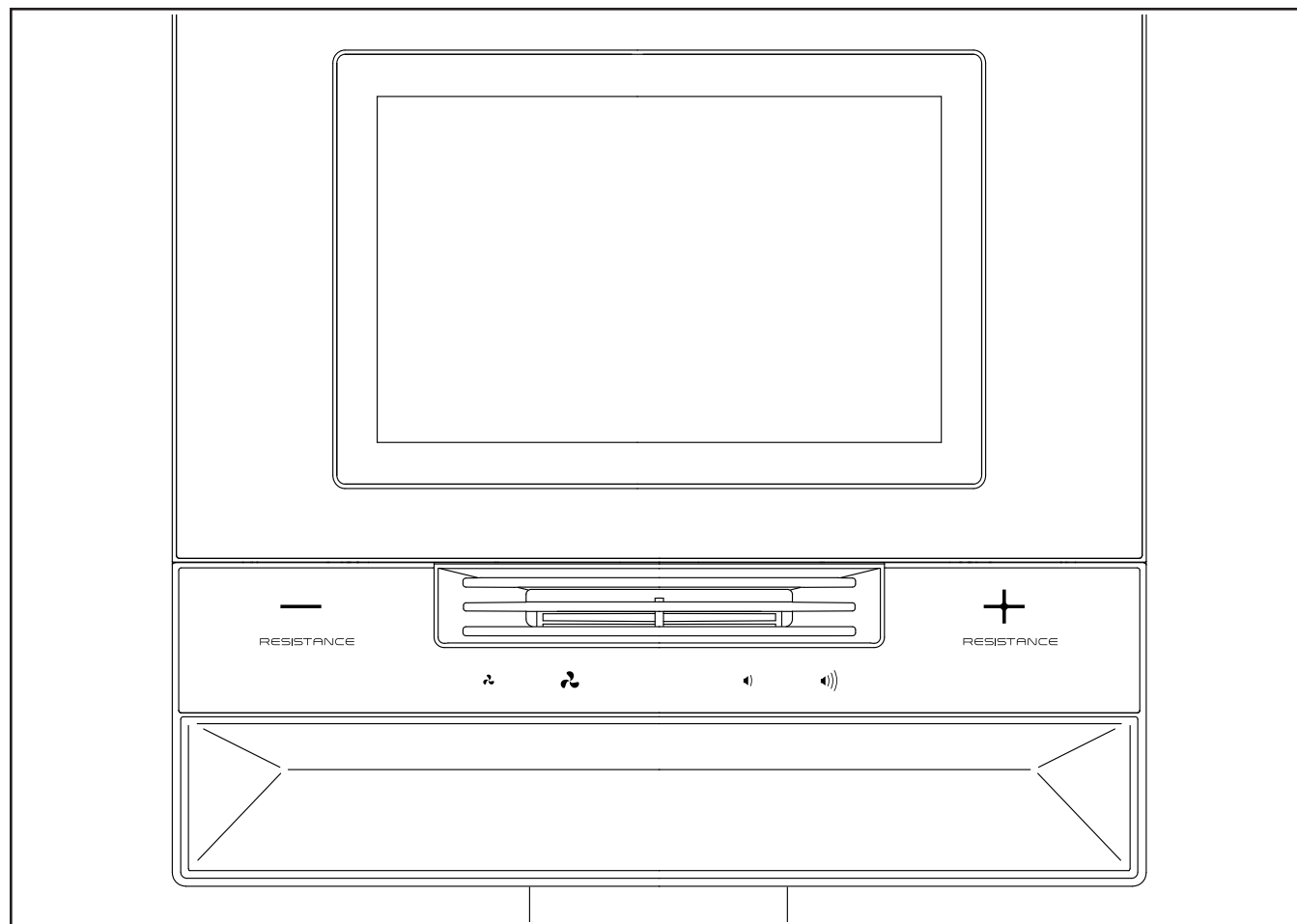


COMMENT NIVELER LE VÉLO D'EXERCICE

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



COMMENT UTILISER LA CONSOLE



FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

IMPORTANT : iFIT met régulièrement à jour le logiciel de votre console afin d'améliorer votre expérience d'entraînement. Après une mise à jour du logiciel, certains paramètres et fonctionnalités décrits dans ce manuel peuvent ne plus s'appliquer à votre console, et votre console peut avoir de nouveaux paramètres et de nouvelles fonctionnalités. Prenez le temps d'explorer les paramètres et les fonctionnalités de votre console. **Si vous avez des questions, rendez-vous sur my.iFIT.com ou contactez Member Care (Services aux membres).**

La console de pointe offre un large choix de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. Quand vous utilisez le mode manuel de la console, vous pouvez changer la résistance des pédales d'une simple pression de touche. Alors que vous vous entraînez, la console affichera en continu des données sur votre entraînement.

La console est également équipée de la technologie sans fil qui lui permet de se connecter à iFIT®. Avec iFIT, vous pouvez utiliser des 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 bibliothèque de milliers d'entraînements, dans des destinations de choix et en studio ; vous pouvez également créer vos propres entraînements, suivre les résultats de vos entraînements et accéder à bien d'autres fonctionnalités. Visitez le site iFIT.com pour en savoir plus.

Pour allumer et éteindre la console, référez-vous à la page 15. **Pour apprendre à utiliser l'écran tactile,** référez-vous à la page 15. **Pour configurer la console,** référez-vous à la page 15.

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

COMMENT ALLUMER LA CONSOLE

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

Vous devez utiliser le bloc d'alimentation inclus pour faire fonctionner le vélo d'exercice (voir page 13). Quand le bloc d'alimentation est branché, touchez l'écran ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour allumer la console.

COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE

Si les pédales ne bougent pas pendant plusieurs secondes, la console se mettra en pause. Si les pédales ne bougent pas et que l'écran de la console et les touches ne sont pas utilisés pendant plusieurs minutes, la console s'éteindra.

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

COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

La console est équipée d'une tablette avec un écran tactile en couleurs. Vous pouvez glisser votre doigt sur l'écran ou le tapoter pour déplacer certaines images sur l'écran, comme les affichages d'un entraînement. Remarque : l'écran n'est pas sensible à la pression ; vous n'avez pas besoin d'appuyer fort dessus.

Pour saisir des informations dans une boîte de texte, touchez d'abord la boîte de texte pour afficher le clavier. Pour utiliser des chiffres ou d'autres caractères, appuyez sur **?123**. Pour afficher plus de caractères, appuyez sur **~<**. Pour revenir au clavier des lettres, appuyez sur **ABC**. Pour utiliser une majuscule, appuyez sur la touche majuscule (symbole flèche vers le haut). Pour effacer le dernier caractère, appuyez sur la touche effacer (flèche vers l'arrière avec un X).

COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

Avant d'utiliser le vélo d'exercice pour la première fois, vous devez configurer la console.

1. Connectez-vous à votre réseau sans fil.

Pour utiliser des entraînements iFIT et plusieurs autres fonctionnalités de la console, celle-ci doit être connectée à un réseau sans fil. Suivez les instructions sur l'écran pour connecter la console à votre réseau sans fil.

2. Personnalisez les paramètres.

Suivez les instructions sur l'écran pour personnaliser les paramètres. Remarque : pour changer les paramètres plus tard, référez-vous à la page 21.

3. Créez un compte iFIT ou connectez-vous.

Suivez les instructions sur l'écran pour créer un compte iFIT ou vous connecter à votre compte iFIT. Les options d'abonnement disponibles vous seront présentées.

4. Vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel.

Appuyez sur la touche du menu (icône d'engrenage), puis sur *Settings* (paramètres), puis sur *Maintenance* (entretien) et enfin sur *Update* (mise à jour). La console vérifiera si des mises à jour du logiciel sont disponibles. Pour plus d'information, référez-vous à COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 20.

La console est maintenant prête ; vous pouvez commencer à vous entraîner. Les pages suivantes décrivent les entraînements et les autres fonctionnalités de la console.

Pour utiliser le mode manuel, référez-vous à la page 16. **Pour utiliser un entraînement proposé**, référez-vous à la page 17. **Pour créer un entraînement sur une carte personnalisée**, référez-vous à la page 18. **Pour utiliser un entraînement iFIT**, référez-vous à la page 19.

Pour changer les paramètres de la console, référez-vous à la page 20. **Pour vous connecter à un réseau sans fil**, référez-vous à la page 21.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaîtra une fois le processus de démarrage terminé. Si vous avez déjà sélectionné un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

2. Préparez-vous pour l'entraînement.

Appuyez sur *Manual Start* (départ manuel) et commencez à pédaler. Un segment d'échauffement commencera.

Pour utiliser le ventilateur, référez-vous à la page 22.

Pour utiliser un détecteur cardiaque, référez-vous à la page 22.

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

Appuyez sur *End Warmup* (arrêter l'échauffement) ou pédalez jusqu'à la fin du segment d'échauffement pour commencer l'entraînement.

Vous pouvez changer la résistance des pédales des manières suivantes :

- Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Resistance (résistance) sur la console.
- Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Resistance (résistance) sur la poignée droite.
- Touchez les curseurs de la résistance sur l'écran.

Quand vous appuyez sur une touche, les pédales prendront quelques instants pour atteindre le niveau de résistance sélectionné.

Remarque : pour afficher les curseurs de résistance sur l'écran, touchez n'importe quel espace vide sur l'écran, puis touchez les options de commande pour activer cette fonctionnalité.

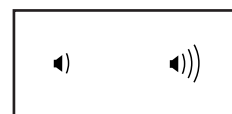
4. Suivez votre progression.

La console propose plusieurs modes d'affichage. Le mode d'affichage choisi détermine quelles informations d'entraînement sont affichées.

Avec votre doigt, tirez l'écran vers le haut pour entrer dans le mode d'affichage plein écran. Tirez l'écran vers le bas pour voir les affichages des informations d'entraînement.

Touchez les différents affichages d'informations d'entraînement pour voir plus d'options. Appuyez sur la touche plus (symbole +) pour afficher des données ou des graphiques. Touchez n'importe quel espace vide sur l'écran pour afficher encore plus d'options de modes d'affichage.

Si désiré, réglez le volume en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution du volume sur la console, ou sur les touches d'augmentation et de diminution Volume sur la poignée gauche.



5. Mettre en pause ou arrêter l'entraînement.

Pour mettre en pause l'entraînement, touchez l'écran et le symbole pause, ou arrêtez simplement de pédaler. Pour continuer l'entraînement, touchez le symbole démarrage ou recommencez simplement à pédaler.

Pour arrêter la séance d'entraînement, touchez l'écran, touchez le symbole pause, puis suivez les instructions sur l'écran pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

6. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console (voir page 15).

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PROPOSÉ

Pour utiliser un entraînement proposé, la console doit être connectée à un réseau sans fil (voir page 20).

1. Sélectionnez l'écran d'accueil ou la bibliothèque d'entraînements.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaîtra une fois le processus de démarrage terminé. Si vous avez déjà sélectionné un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

Pour sélectionner la bibliothèque d'entraînements, appuyez sur *Browse* (parcourir).

2. Sélectionnez un entraînement.

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

Les entraînements proposés sur votre console changeront régulièrement. Pour sauvegarder un des entraînements proposés afin de l'utiliser plus tard, vous pouvez l'ajouter à vos favoris en appuyant sur la touche des favoris (symbole cœur). Vous devez être connecté à votre compte iFIT pour sauvegarder un entraînement proposé (voir l'étape 3 à la page 19).

Pour dessiner votre propre carte pour un entraînement, référez-vous à COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT SUR UNE CARTE PERSONNALISÉE à la page 18.

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.

3. Préparez-vous pour l'entraînement.

Appuyez sur *Start Workout* (commencer l'entraînement) et commencez à pédaler. Un segment d'échauffement commencera.

Pour utiliser le ventilateur, référez-vous à la page 22.

4. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur *End Warmup* (arrêter l'échauffement) ou pédalez jusqu'à la fin du segment d'échauffement pour commencer l'entraînement.

Durant certains entraînements, un entraîneur iFIT vous guidera tout au long d'une vidéo d'entraînement immersive. Touchez n'importe quel espace vide sur l'écran pour afficher et sélectionner les options de musique, de la voix de l'entraîneur et du 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.

Durant certains entraînements, il peut vous être demandé de maintenir un objectif de vitesse. Alors que vous vous entraînez, maintenez une vitesse de pédalage proche de l'objectif de vitesse affiché sur l'écran.

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

Si le niveau de résistance est trop élevé ou trop faible, vous pouvez le changer manuellement en appuyant sur les touches *Resistance* (résistance) (voir l'étape 3 à la page 16).

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

Si la fonctionnalité de réglage intelligent est activée, la console ajustera automatiquement le niveau d'intensité de l'entraînement en fonction de vos réglages manuels de la résistance.

Pour activer la fonctionnalité de réglage intelligent, touchez n'importe quel espace vide sur l'écran, puis glissez la touche de basculement du réglage intelligent.

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.

Pour suivre votre progression à l'aide des modes d'affichage, référez-vous à l'étape 4 à la page 16.

Pour mettre en pause ou arrêter l'entraînement, référez-vous à l'étape 5 à la page 16.

5. **Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console (voir page 15).**

COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT SUR UNE CARTE PERSONNALISÉE

Pour utiliser un entraînement sur une carte personnalisée, vous devez être connecté à votre compte iFIT (voir l'étape 2 à la page 19), et la console doit être connectée à un réseau sans fil (voir page 21).

1. **Sélectionnez un entraînement sur une carte personnalisée.**

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaîtra une fois le processus de démarrage terminé. Si vous avez déjà sélectionné un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

Pour sélectionner un entraînement sur une carte personnalisée, appuyez sur la touche *Create* (créer) en bas de l'écran.

2. **Dessinez un entraînement sur la carte.**

Naviguez jusqu'à la zone de la carte où vous voulez dessiner un entraînement en saisissant un lieu dans la barre de recherche ou en glissant vos doigts sur l'écran. Touchez l'écran pour ajouter le point de départ de l'entraînement. Ensuite, touchez l'écran pour ajouter le point d'arrivée de l'entraînement.

Si vous voulez commencer et terminer l'entraînement au même endroit, appuyez sur *Close Loop* (boucle fermée) ou sur *Out & Back* (départ et arrivée) dans les options de la carte. Vous pouvez également choisir que l'entraînement reste sur la route.

Si vous faites une erreur, appuyez sur *Undo* (annuler) dans les options de la carte.

L'écran affichera les données d'altitude et de distance pour l'entraînement.

3. **Sauvegardez l'entraînement.**

Touchez les options sur l'écran pour enregistrer votre entraînement. Si désiré, entrez un nom et une description pour l'entraînement.

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

Appuyez sur *Start Workout* (commencer l'entraînement) et commencez à pédaler. Un segment d'échauffement commencera.

Pour utiliser le ventilateur, référez-vous à la page 22.

5. **Commencez l'entraînement.**

Appuyez sur *End Warmup* (arrêter l'échauffement) ou pédalez jusqu'à la fin du segment d'échauffement pour commencer l'entraînement. L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'un entraînement proposé (voir l'étape 4 à la page 17).

6. **Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console (voir page 15).**

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Pour utiliser un entraînement sur une carte personnalisée, vous devez être connecté à votre compte iFIT (voir l'étape 2 à la page 19), et la console doit être connectée à un réseau sans fil (voir page 21). **Pour plus d'informations sur iFIT, visitez le site iFIT.com.**

1. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaîtra une fois le processus de démarrage terminé. Si vous avez déjà sélectionné un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

2. Connectez-vous à votre compte iFIT.

Si vous ne l'avez pas encore fait, appuyez sur la touche du menu (icône d'engrenage) sur l'écran, puis sur *Log in* (connexion) pour vous connecter à votre compte iFIT. Suivez les instructions sur l'écran pour entrer votre nom d'utilisateur et votre mot de passe.

Pour changer d'utilisateur dans votre compte iFIT, appuyez sur la touche du menu, puis sur *Settings* (paramètres), puis *Manage Accounts* (gérer les comptes). Si plusieurs utilisateurs sont associés au compte, une liste des utilisateurs s'affichera. Touchez le nom de l'utilisateur désiré.

3. Sélectionnez un entraînement iFIT sur l'écran d'accueil ou dans la bibliothèque d'entraînements.

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

Les entraînements iFIT qui vous sont proposés sur l'écran d'accueil changeront régulièrement.

La bibliothèque d'entraînements contient tous les entraînements iFIT disponibles pour le vélo d'exercice, organisés en catégories. Pour effectuer une recherche dans la bibliothèque d'entraînements, appuyez sur la touche de recherche (symbole loupe) et sélectionnez les options de filtrage désirées.

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

Vous pouvez également sélectionner des options comme ajouter l'entraînement à votre liste d'attente (voir l'étape 5), ou marquer l'entraînement comme favori (voir l'étape 6).

4. Programmez un entraînement iFIT sur le calendrier, si désiré.

Si désiré, vous pouvez programmer un entraînement iFIT pour une date ultérieure. Affichez la vue d'ensemble ou le résumé de l'entraînement iFIT désiré, puis touchez *Schedule* (liste d'attente), puis sélectionnez la date de votre choix dans le calendrier. Lorsque la date sélectionnée est arrivée, l'entraînement iFIT que vous avez programmé s'affichera sur l'écran d'accueil.

5. Créez une liste d'entraînements iFIT favoris, si désiré.

Pour marquer un entraînement iFIT comme favori, affichez simplement la vue d'ensemble ou le résumé de l'entraînement iFIT désiré, puis appuyez sur la touche des favoris (symbole cœur).

Pour afficher une liste des entraînements iFIT que vous avez marqués comme favoris, sélectionnez la bibliothèque d'entraînements (touche Browse), puis appuyez sur *My List* (ma liste).

6. Préparez-vous pour l'entraînement.

Appuyez sur *Start Workout* (commencer l'entraînement) et commencez à pédaler. Un segment d'échauffement commencera.

Pour utiliser le ventilateur, référez-vous à la page 22.

7. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur *End Warmup* (arrêter l'échauffement) ou pédalez jusqu'à la fin du segment d'échauffement pour commencer l'entraînement. L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'un entraînement proposé (voir l'étape 4 à la page 18).

8. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console (voir page 15).

COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaîtra une fois le processus de démarrage terminé. Si vous avez déjà sélectionné un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

Ensuite, appuyez sur la touche du menu (icône d'engrenage) sur l'écran, puis sur *Settings* (paramètres).

2. Parcourez les menus des paramètres et changez les paramètres comme vous le désirez.

Glissez le doigt sur l'écran pour faire défiler les options, si nécessaire. Pour afficher un menu des paramètres, touchez simplement le nom du menu. Pour quitter un menu, appuyez sur la touche de retour (symbole flèche). Vous pourrez peut-être voir et changer des paramètres dans les menus des paramètres suivants :

Account (compte)

- My Profile (mon profil)
- In Workout (dans l'entraînement)
- Manage Accounts (gérer les comptes)

Equipment (équipement)

- Equipment Info (information sur l'équipement)
- Equipment Settings (paramètres de l'équipement)
- Maintenance (entretien)
- Wi-Fi

About (à propos)

- Legal (informations légales)

3. Personnalisez les paramètres des entraînements.

Pour personnaliser les paramètres des entraînements et activer des fonctionnalités d'entraînement, appuyez sur *In Workout* (dans l'entraînement) puis sur les paramètres désirés.

4. Personnalisez l'unité de mesure et d'autres paramètres.

Pour personnaliser l'unité de mesure, le fuseau horaire ou d'autres paramètres, appuyez sur *Equipment Info* (information sur l'équipement) ou *Equipment Settings* (paramètres de l'équipement), puis sur les paramètres désirés.

La console peut afficher la vitesse et la distance avec le système impérial ou le système métrique.

5. Consultez les informations de la machine ou du logiciel de la console.

Appuyez sur *Equipment Info* (information sur l'équipement) ou sur *App Info* (information sur l'application) pour afficher des informations sur votre vélo d'exercice ou sur l'application de la console.

6. Mise à jour du logiciel de la console.

Pour les meilleurs résultats, vérifiez régulièrement la disponibilité de mises à jour du logiciel.

Appuyez sur *Maintenance* (entretien), puis sur *Update* (mise à jour) pour vérifier la disponibilité de mises à jour du logiciel à l'aide de votre réseau sans fil. La mise à jour commencera automatiquement. **IMPORTANT : pour ne pas endommager le vélo d'exercice, n'éteignez pas la console pendant une mise à jour du logiciel.**

L'écran affichera la progression de la mise à jour. Une fois la mise à jour terminée, la console s'éteindra puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, débranchez le cordon d'alimentation, attendez quelques secondes, puis rebranchez-le.

Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

Remarque : de temps en temps, une mise à jour peut entraîner de légers changements dans le fonctionnement de la console. Ces mises à jour sont toujours conçues pour améliorer votre expérience.

7. Quittez le menu principal des paramètres.

Pour quitter le menu principal des paramètres, appuyez sur la touche de retour (symbole flèche).

COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL

Pour utiliser des entraînements iFIT et plusieurs autres fonctionnalités de la console, la console doit être connectée à un réseau sans fil.

1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaîtra une fois le processus de démarrage terminé. Si vous avez déjà sélectionné un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

Ensuite, appuyez sur la touche du menu (icône d'engrenage) sur l'écran, puis sur Settings (paramètres). Le menu des paramètres apparaîtra alors sur l'écran.

2. Configurez et gérez une connexion avec un réseau sans fil.

Appuyez sur *Wi-Fi* pour sélectionner le menu du réseau sans fil. S'il n'est pas activé, glissez la touche de basculement du *Wi-Fi* pour l'activer. Quand le Wi-Fi est activé, l'écran affichera une liste des réseaux disponibles. Remarque : la liste des réseaux sans fil peut prendre quelques secondes pour apparaître.

Remarque : vous devez avoir votre propre réseau sans fil avec un routeur 802.11b/g/n compatible

avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge). La console prend en charge le cryptage sécurisé et non sécurisé (WEP, WAP™ et WAP2™). Une connexion haut débit est recommandée ; les performances dépendent de la vitesse de la connexion.

Quand une liste de réseaux apparaît, appuyez sur le réseau de votre choix. Remarque : vous devrez connaître le nom du réseau (SSID). Si votre réseau exige un mot de passe, vous devrez également connaître ce dernier. Suivez les instructions sur l'écran pour entrer votre mot de passe et vous connecter au réseau sans fil sélectionné. Les mots de passe tiennent compte des majuscules.

Quand la console est connectée à votre réseau sans fil, un message de confirmation s'affichera sur l'écran.

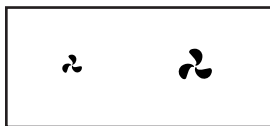
Si vous avez des problèmes pour établir une connexion avec un réseau crypté, assurez-vous que votre mot de passe est correct. **Si vous avez des questions après avoir suivi ces instructions, allez sur le site my.iFIT.com pour obtenir de l'aide.**

3. Quittez le menu du réseau sans fil.

Pour quitter le menu du réseau sans fil, appuyez sur la touche de retour (symbole flèche).

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 ne sont pas déplacées pendant un certain temps lorsque l'écran d'accueil est sélectionné, le ventilateur s'éteindra automatiquement.

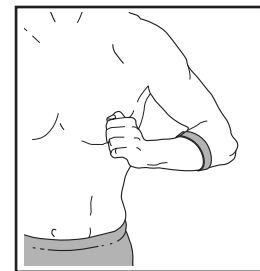
COMMENT UTILISER LE PORT DE CHARGEMENT

La console est équipée d'un port de chargement pour charger des appareils compatibles USB-C, comme les tablettes et les smartphones, pendant que vous vous entraînez.

Pour utiliser le port de chargement, branchez un câble USB-C de chargement (non inclus) dans la prise de votre appareil et dans le port de chargement sur le côté droit de la console ; **assurez-vous que le câble USB-C de chargement est bien enfoncé**. Remarque : le port de chargement ne peut pas être utilisé pour afficher ou pour transférer des données, ni pour jouer de la musique sur le système audio de la console.

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 permet de contrôler en permanence votre rythme cardiaque pendant vos exercices, et vous aide ainsi à atteindre vos objectifs personnels de fitness. La console est compatible avec tous les détecteurs cardiaques Bluetooth® Smart. **Pour acheter un détecteur cardiaque en option, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel.**

Lorsque votre détecteur cardiaque compatible est allumé et placé en mode de couplage, la console s'y connectera automatiquement. Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affichera sur l'écran.

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, gardez-la à l'écart de tout liquide et protégez-la des rayons directs du soleil.**

ENTRETIEN DES PÉDALES

Serrez les pédales chaque semaine. Serrez la pédale **droite** dans le **sens des aiguilles d'une montre**, et serrez la pédale **gauche** dans le **sens contraire des aiguilles d'une montre**.

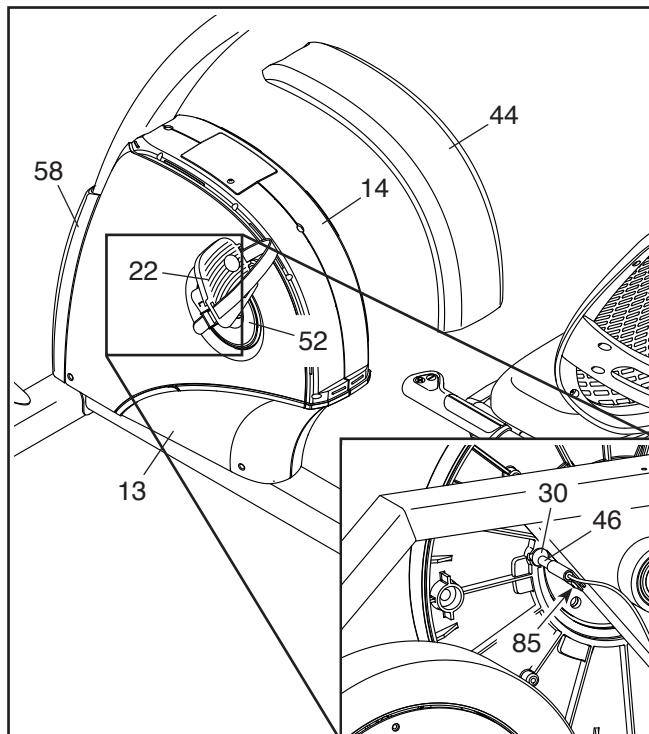
RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

La plupart des problèmes peut être résolue en suivant les étapes simples dans cette section. Si vous avez besoin d'une aide supplémentaire, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel.

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, **débranchez d'abord le bloc d'alimentation.**

Référez-vous au schéma à droite. À l'aide d'une clé à molette, tournez la Pédale Gauche (22) dans le **sens des aiguilles d'une montre**, puis enlevez-la. Ensuite, utilisez un tournevis plat pour soulever le Disque du Capot (52) hors du Capot Avant Gauche (13).



Retirez délicatement le Boîtier Supérieur (44) et le Capot Avant (58) du vélo d'exercice. Ensuite, retirez toutes les Vis (non illustrées) des Capots Avant Gauche et Droit (13, 14) ; **notez bien quelle Vis vous retirez de chaque trou.** Retirez délicatement le Capot Avant Gauche.

Ensuite, trouvez le Capteur Magnétique (46). Tournez la Pédale Gauche (22) jusqu'à ce qu'un Aimant de la Poulie (30) soit aligné avec le Capteur Magnétique. Ensuite, desserrez la Vis M4 x 25mm (85) indiquée, glissez le Capteur Magnétique légèrement plus près ou plus loin de l'Aimant de la Poulie, puis resserrez la Vis.

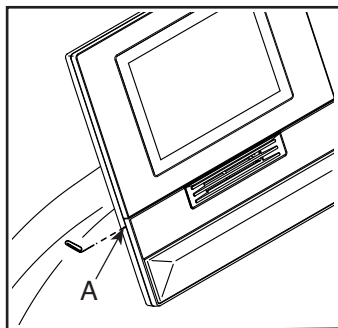
Branchez le bloc d'alimentation et tournez la Pédale pendant un moment. Répétez ces étapes jusqu'à ce que la console affiche des données exactes. Lorsque le capteur magnétique est correctement ajusté, débranchez le bloc d'alimentation, puis réinstallez les pièces que vous avez démontées.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DE CONSOLE

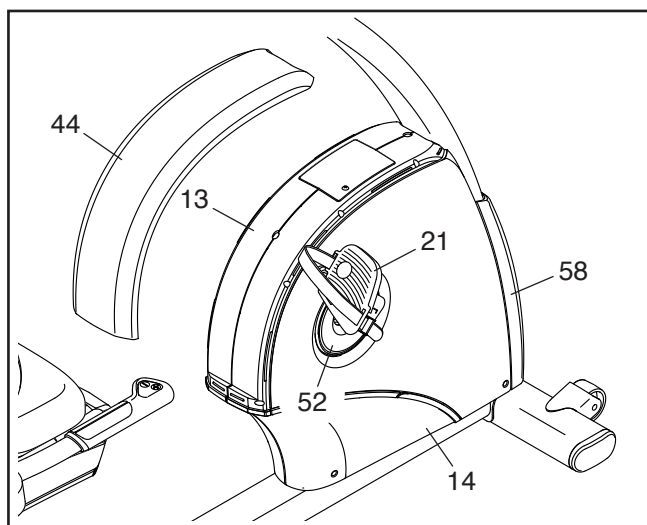
Si la console ne s'allume pas, assurez-vous que le bloc d'alimentation est complètement enfoncé dans la prise. **Si vous avez besoin d'un nouveau bloc d'alimentation, référez-vous à RÉSOLUTION DES PROBLÈMES à la page 24 pour en acheter un. IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, utilisez uniquement un bloc d'alimentation réglé fourni par le fabricant.**

Si le processus de démarrage de la console ne se fait pas correctement, ou si la console se bloque et ne répond plus, réinitialisez-la pour rétablir les paramètres d'usine par défaut. **IMPORTANT : ceci effacera tous les paramètres**

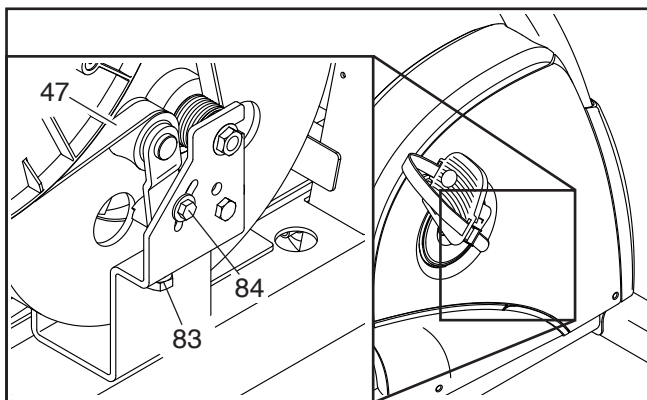
personnalisés que vous avez enregistrés sur la console. Il faut être deux personnes pour réinitialiser la console. Tout d'abord, débranchez le bloc d'alimentation. Ensuite, trouvez la petite ouverture de réinitialisation (A) sur le côté gauche de la console. À l'aide d'un trombone déplié, appuyez sur le bouton de réinitialisation à l'intérieur de l'ouverture et maintenez-le enfoncé pendant qu'une deuxième personne branche le bloc d'alimentation. **Maintenez le bouton de réinitialisation enfoncé jusqu'à ce que la console s'allume.** Une fois la réinitialisation terminée, la console s'éteindra puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, débranchez le bloc d'alimentation puis branchez-le de nouveau. Quand la console s'est rallumée, vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel (voir COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 20). Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.



Utilisez un tournevis plat pour faire levier et retirer délicatement le Boîtier Supérieur (44) et le Capot Avant (58) du vélo d'exercice. Ensuite, retirez toutes les Vis (non illustrées) des Capots Avant Gauche et Droit (13, 14) ; **notez bien quelle Vis vous retirez de chaque trou.** Retirez délicatement le Capot Avant Droit.



Ensuite, desserrez la Vis Hexagonale M6 x 20mm (84). Serrez la Vis Hexagonale M10 x 50mm (83) jusqu'à ce que la Courroie de Traction (47) soit bien tendue. Quand la Courroie de Traction est tendue, serrez la Vis Hexagonale M6 x 20mm.



COMMENT AJUSTER LA COURROIE DE TRACTION

Si les pédales glissent quand vous pédalez, la courroie de traction doit être ajustée. Pour ajuster la courroie de traction, **débranchez d'abord le bloc d'alimentation.**

Référez-vous au schéma à droite. À l'aide d'une clé à molette, tournez la Pédale Droite (21) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, puis retirez-la. Ensuite, utilisez un tournevis plat pour soulever le Disque du Capot (52) hors du Capot Avant Gauche (14).

Lorsque que la courroie de traction est correctement tendue, réattachez les pièces que vous avez retirées.

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	❤️
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.

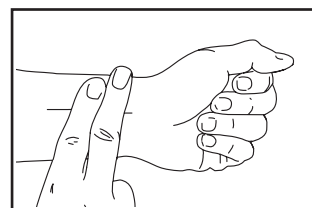
Brûler de la graisse – Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercices, votre corps utilise des calories de glucide comme carburant. Votre corps ne commence à puiser dans ses réserves 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 indiqué 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'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 ; ne faites pas de rebonds.

1. Étirement vers les orteils

Debout, les genoux légèrement pliés, penchez-vous vers l'avant au niveau des hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre pendant 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

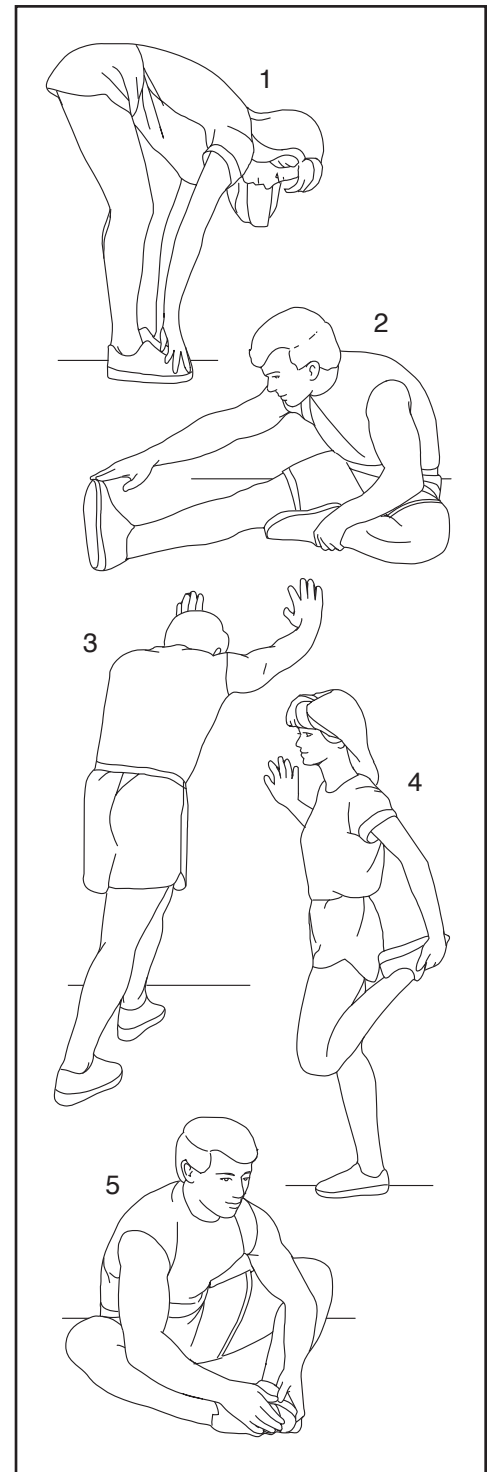
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. 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 NTEX14925-INT.0 R1124B

N° clé	Qté	Description	N° clé	Qté	Description
1	1	Cadre	50	2	Vis à Colletterte
2	1	Montant	51	1	Bloc d'Alimentation/Cordon
3	2	Pied	52	2	Disque du Capot
4	1	Console	53	1	Capot Arrière Droit
5	1	Rail	54	1	Capot Arrière Gauche
6	1	Barre de Réglage	55	8	Roulement à Billes du Chariot
7	4	Vis M6 x 16mm	56	1	Plateau à Accessoires
8	1	Dossier	57	1	Boîtier Inférieur de la Console
9	1	Siège	58	1	Capot Avant
10	1	Cadre du Siège/Fil	59	8	Bague du Chariot
11	1	Embout du Cadre du Siège	60	2	Cylindre du Rail
12	1	Bloc du Frein	61	1	Vis à Épaulement M6 x 20mm
13	1	Capot Avant Gauche	62	4	Embout du Cylindre
14	1	Capot Avant Droit	63	2	Bague d'Espacement du Frein
15	1	Stabilisateur Avant	64	7	Vis M6 x 14mm
16	1	Stabilisateur Arrière	65	4	Vis M10 x 122mm
17	2	Roulette	66	2	Boulon de la Roulette
18	1	Frein	67	4	Vis M8 x 18mm
19	2	Pied de Nivellement	68	1	Grande Rondelle M6
20	1	Prise d'Alimentation/Fil	69	1	Boîtier Supérieur de la Console
21	1	Pédale Droite/Sangle	70	4	Vis M10 x 62mm
22	1	Pédale Gauche/Sangle	71	2	Vis Brillante M6 x 15mm
23	1	Bras Droit du Pédalier	72	1	Passe-fil
24	1	Bras Gauche du Pédalier	73	4	Vis M4 x 25mm
25	4	Vis M6 x 18mm	74	8	Boulon M8 x 30mm
26	1	Poignée de la Barre de Réglage	75	8	Vis M6 x 30mm
27	1	Support de la Poignée	76	1	Vis Hexagonale M8 x 25mm
28	2	Grande Bague-attache	77	23	Vis M4 x 16mm
29	1	Poulie	78	4	Vis M8 x 18mm
30	2	Aimant de la Poulie	79	1	Vis Brillante M4 x 16mm
31	1	Pédalier	80	4	Vis du Rail
32	1	Essieu du Frein	81	1	Cadre du Dossier
33	2	Roulement à Billes du Pédalier	82	4	Vis à Colletterte M4 x 12mm
34	1	Mécanisme Tourbillonnaire	83	1	Vis Hexagonale M10 x 50mm
35	2	Bague d'Espacement du Mécanisme	84	1	Vis Hexagonale M6 x 20mm
36	1	Boîtier Avant du Rail	85	16	Vis Autoperçante M4 x 19mm
37	1	Moteur de la Résistance	86	2	Vis #6 x 12mm
38	15	Attache en Champignon/Vis	87	2	Écrou de Verrouillage M10
39	1	Tendeur	88	8	Rondelle M6
40	1	Couvercle d'Accès	89	12	Écrou de Blocage M8
41	1	Chariot du Siège	90	1	Boîtier Arrière du Rail
42	1	Fil de Commande/Prise	91	8	Rondelle Fendue M8
43	1	Fil Principal	92	2	Embout du Pédalier
44	1	Capot Supérieur	93	1	Écrou en Barillet
45	1	Pince	94	7	Attache d'Arbre
46	1	Capteur Magnétique/Fil	95	2	Écrou à Colletterte M10
47	1	Courroie de Traction	96	2	Rondelle Fendue M6
48	4	Embout du Stabilisateur	97	1	Boulon M6 x 65mm
49	1	Écrou de la Pince	98	1	Écrou de Verrouillage M6
			99	4	Petite Rondelle M6

N° clé	Qté	Description	N° clé	Qté	Description
100	1	Support de la Console	105	1	Grand Support Cavalier
101	1	Petit Support Cavalier	106	1	Boîtier Supérieur du Montant
102	4	Vis M6 x 25mm	107	1	Boîtier Inférieur du Montant
103	5	Vis M4 x 10mm	*	—	Manuel de l'Utilisateur
104	1	Boîtier du Pivot			

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle NTEX14925-INT.0 R1124B

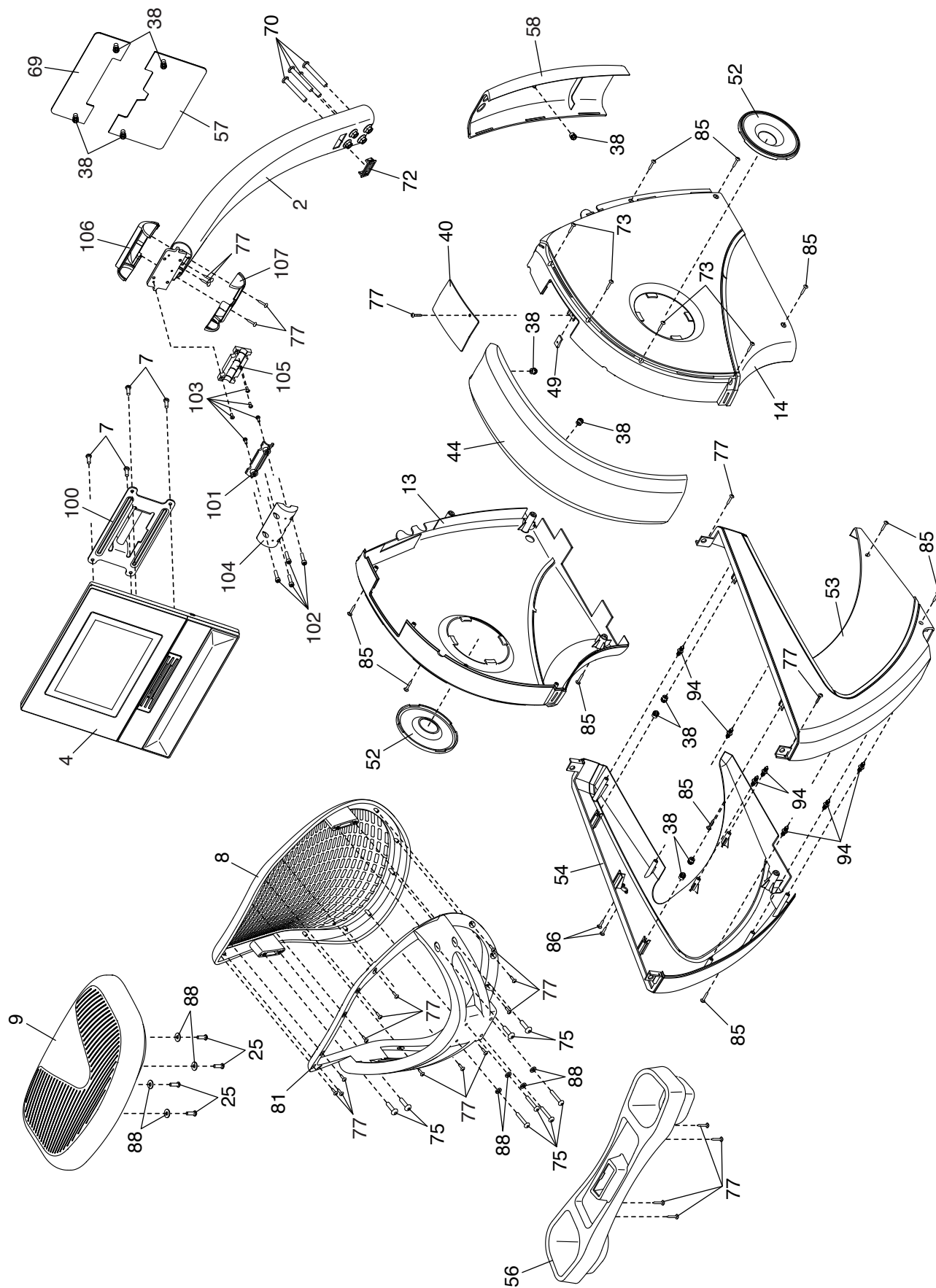
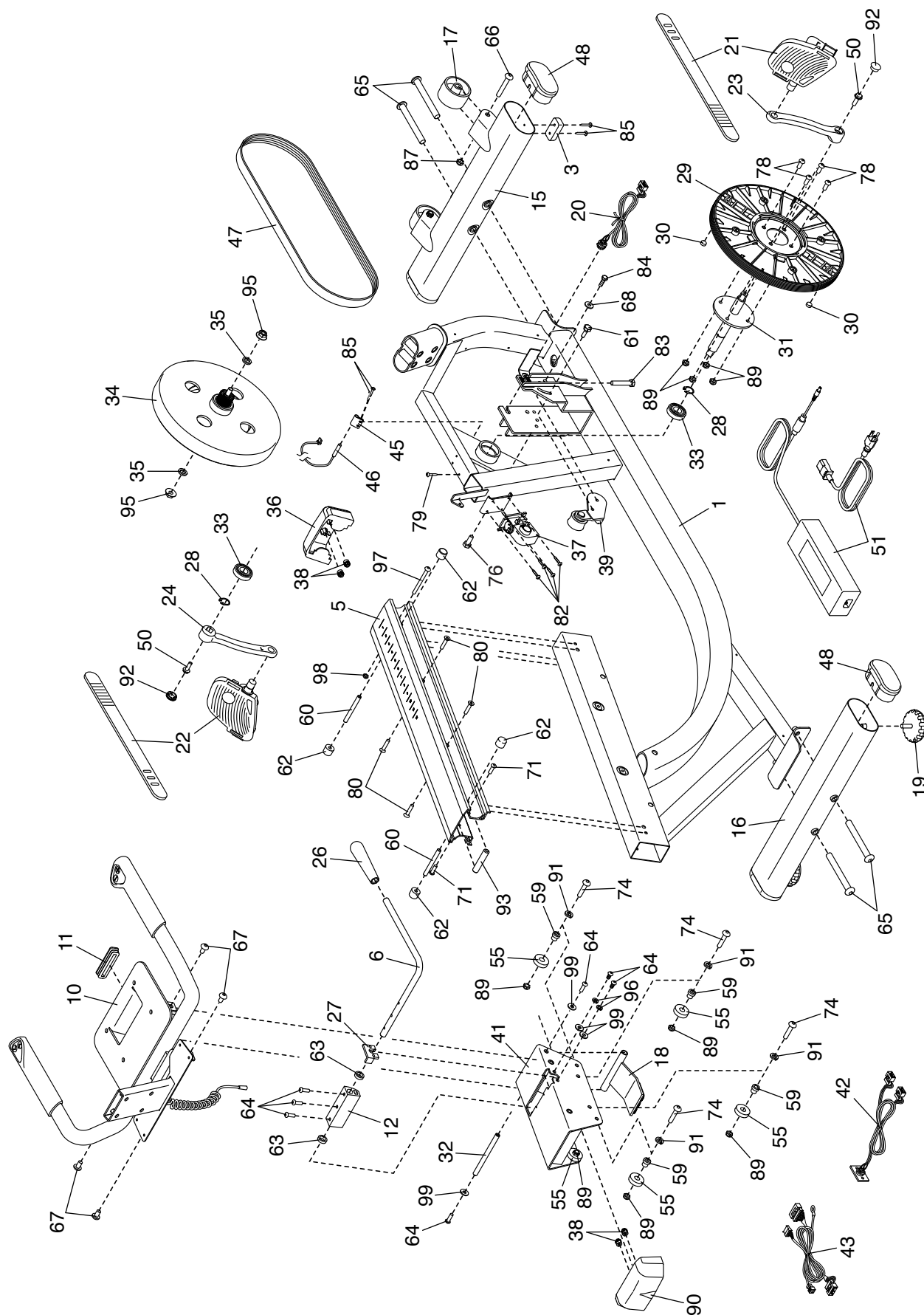


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle NTEX14925-INT.0 R1124B



COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

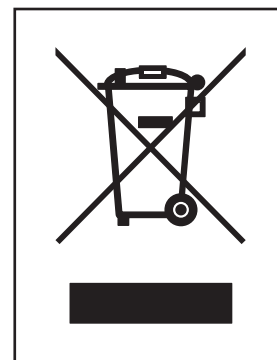
Pour commander des pièces de rechange, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel. Pour une assistance plus efficace, préparez les informations suivantes avant de nous contacter :

- le numéro du modèle et le numéro de série du produit (voir la 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)

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.

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 NTEX14925-INT est équipé de la Tablette MP10-Xenon-C ou MP10-Xenon-V.

Par la présente, iFIT Health & Fitness déclare que l'équipement radio de type MP10-Xenon-C ou MP10-Xenon-V est conforme à la Directive 2014/53/UE et au Règlement sur les Équipements Radio de 2017.

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

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

Objet de la déclaration : FCCID OMC453584C ou OMC453584V - Bandes de fréquences de radiodiffusion et puissance EIRP maximale : 2,4G WIFI:25.02dBm ; 5G WIFI:22.89dBm ; 2,4G BT:10.12dBm.

Les opérations dans la bande 5,15-5,35 GHz sont limitées à une utilisation en intérieur uniquement dans les pays suivants :

Certification : Article 3.1a – Sécurité EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/AC:2015, Article 3.1b – EMC EN 301 489-1, 2.2.3, EN 301 489-17 V3.2.4,

Article 3.2 – Paramètres radio EN 300 328 V2.2.2, EN 301 893 V2.1.1

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

	BE	BG	CZ	DK	DE	EE	IE
	EL	ES	FR	HR	IT	CY	LV
	LT	LU	HU	MT	NL	AT	PL
	PT	RO	SI	SK	FI	SE	UK

