

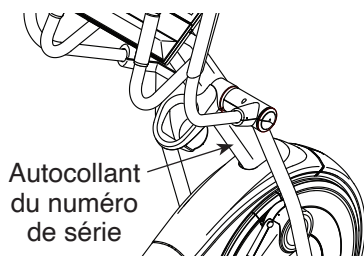
NordicTrack®

AIRGLIDE 16

Modèle N° NTEL71426-4.0

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 instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet équipement. Conservez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

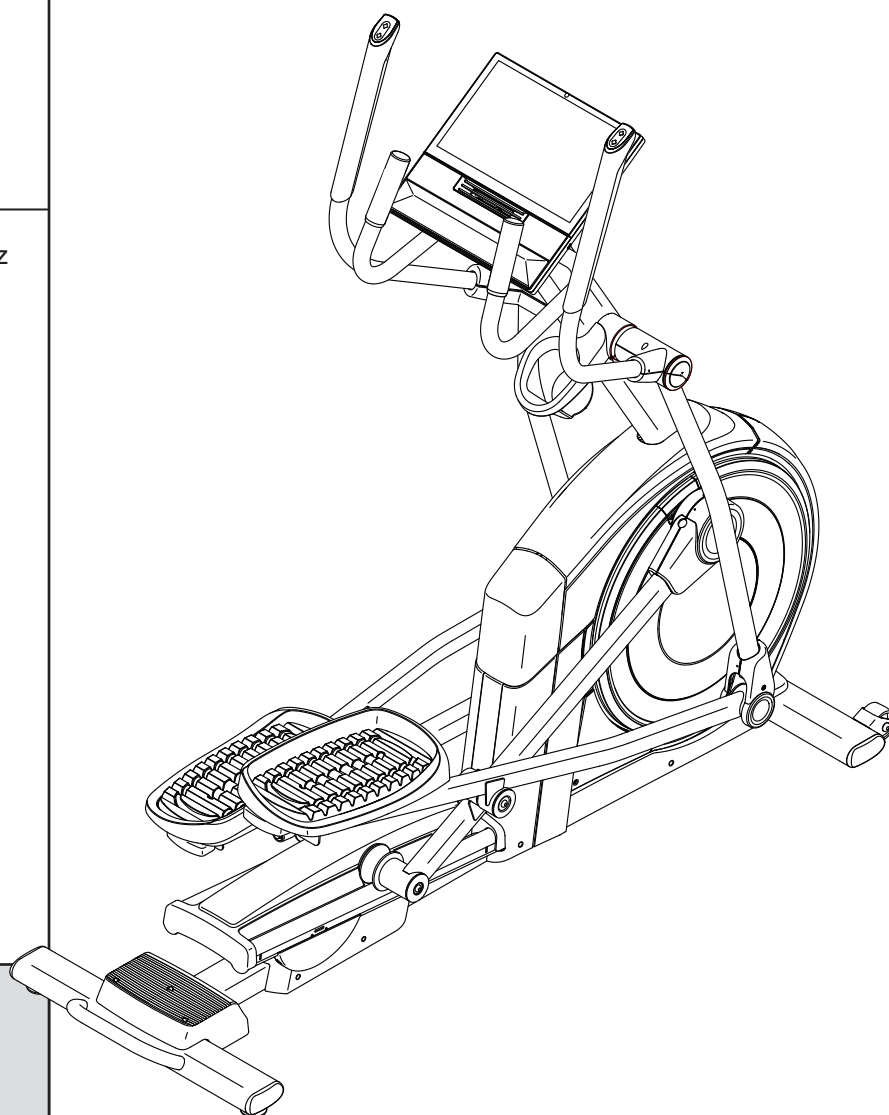


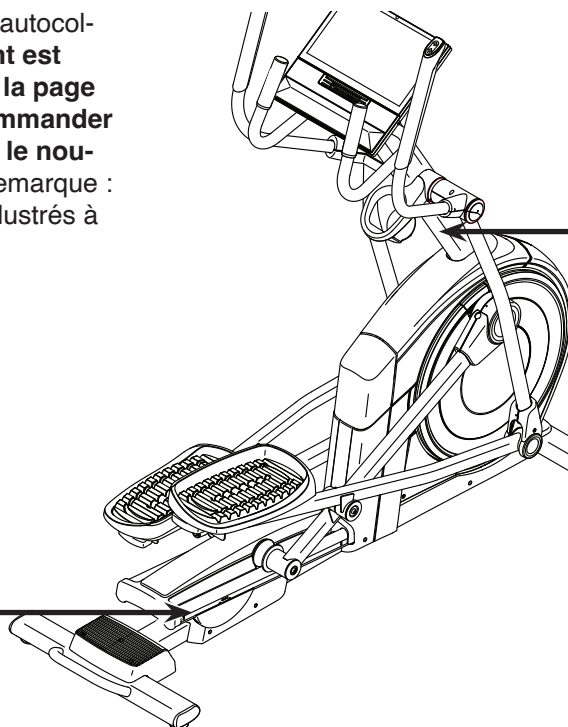
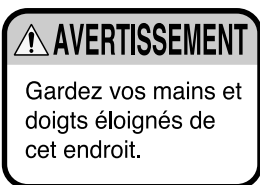
TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	6
ASSEMBLAGE	7
COMMENT UTILISER LE VÉLO ELLIPTIQUE.....	13
COMMENT UTILISER LA CONSOLE	16
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	26
CONSEILS POUR LES EXERCICES	28
LISTE DES PIÈCES	31
SCHÉMA DÉTAILLÉ	33
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dos du manuel
INFORMATION SUR LE RECYCLAGE	Dos du manuel
DÉCLARATION DE CONFORMITÉ R-U./UE	Dos du manuel

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à leur taille réelle.

Cet autocollant se trouve sur les deux côtés.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo elliptique sont informés de manière satisfaisante de toutes les précautions.
2. Gardez toujours les enfants de moins de 16 ans et les animaux domestiques à l'écart du vélo elliptique.
3. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer tout programme d'exercices 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 votre grossesse. Utilisez le vélo elliptique uniquement de la manière autorisée par votre fournisseur de soins de santé.
5. Le vélo elliptique n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes avec un handicap moteur, sensoriel ou mental, ou qui manquent d'expérience et de connaissance, à moins qu'elles ne soient supervisées ou informées sur l'utilisation du vélo elliptique par une personne responsable de leur sécurité.
6. Utilisez le vélo elliptique uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
7. Le vélo elliptique est destiné à un usage domestique uniquement. N'utilisez pas le vélo elliptique dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
8. Gardez le vélo elliptique à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le vélo elliptique dans un garage ou dans un patio couvert, ni proche de l'eau.
9. Placez le vélo elliptique sur une surface plane avec au moins 90 cm d'espace à l'avant et à l'arrière de l'appareil, et 60 cm de chaque côté. Pour protéger le sol ou la moquette, placez un tapis sous le vélo elliptique.
10. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que le vélo elliptique est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée. N'utilisez que des pièces fournies par le fabricant.
11. Lorsque vous branchez le cordon d'alimentation, branchez-le à un circuit relié à la terre (voir page 16).
12. Ne modifiez pas le cordon d'alimentation et n'utilisez pas d'adaptateur pour le brancher dans une prise non conforme. Maintenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffées. N'utilisez pas de rallonge électrique.
13. Ne faites pas fonctionner le vélo elliptique si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés, ou si le vélo elliptique ne fonctionne pas correctement.
14. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation et placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) quand le vélo elliptique n'est pas utilisé, et avant de le nettoyer. Seul un représentant agréé à l'entretien doit effectuer les réglages qui ne sont pas décrits dans ce manuel.
15. Le vélo elliptique ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 136 kg.

16. Portez des vêtements appropriés quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer dans le vélo elliptique. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds quand vous vous entraînez.
17. Tenez les guidons ou les bras PSC lorsque vous montez et descendez du vélo elliptique, et quand vous l'utilisez. Avant de monter sur le vélo elliptique ou d'en descendre, arrêtez les pédales avec la pédale sur laquelle vous allez monter, ou de laquelle vous allez descendre, dans sa position la plus basse.
18. Le vélo elliptique n'est pas équipé d'une roue libre ; les pédales continueront de tourner jusqu'à l'arrêt de la roue d'inertie. Réduisez votre vitesse de pédalage de manière contrôlée.
19. Maintenez votre dos bien droit quand vous utilisez le vélo elliptique ; ne vous cambrez pas.
20. Un excès 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.
18. Le vélo elliptique n'est pas équipé d'une roue libre ; les pédales continueront de tourner

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau vélo NORDICTRACK® AIRGLIDE 16. Le vélo elliptique AIRGLIDE 16 offre un choix impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements à domicile plus efficaces et plus agréables.

Il est important de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le vélo elliptique. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, référez-vous à la

page de couverture 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, veuillez vous familiariser avec les pièces indiquées sur le schéma ci-dessous.

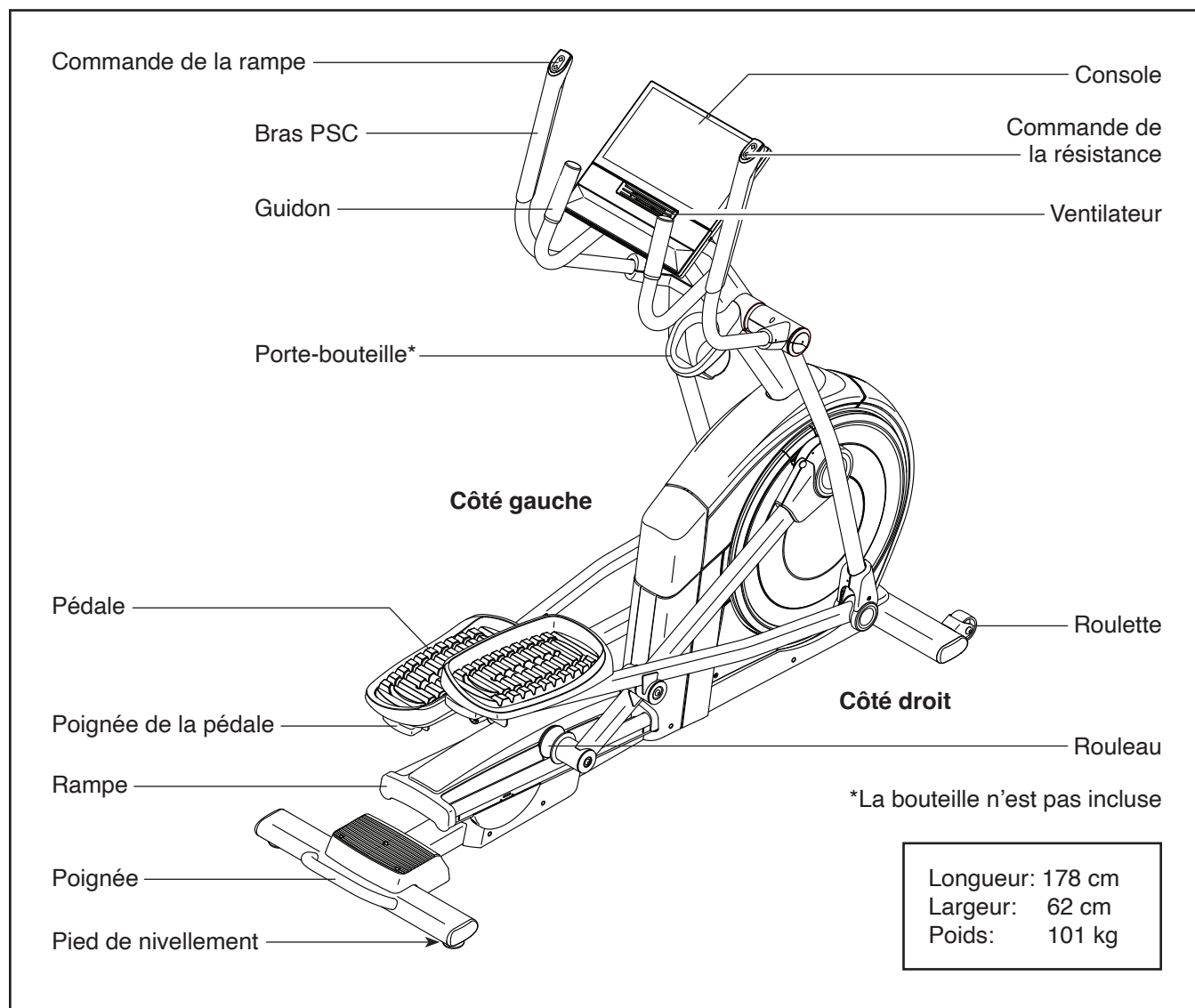
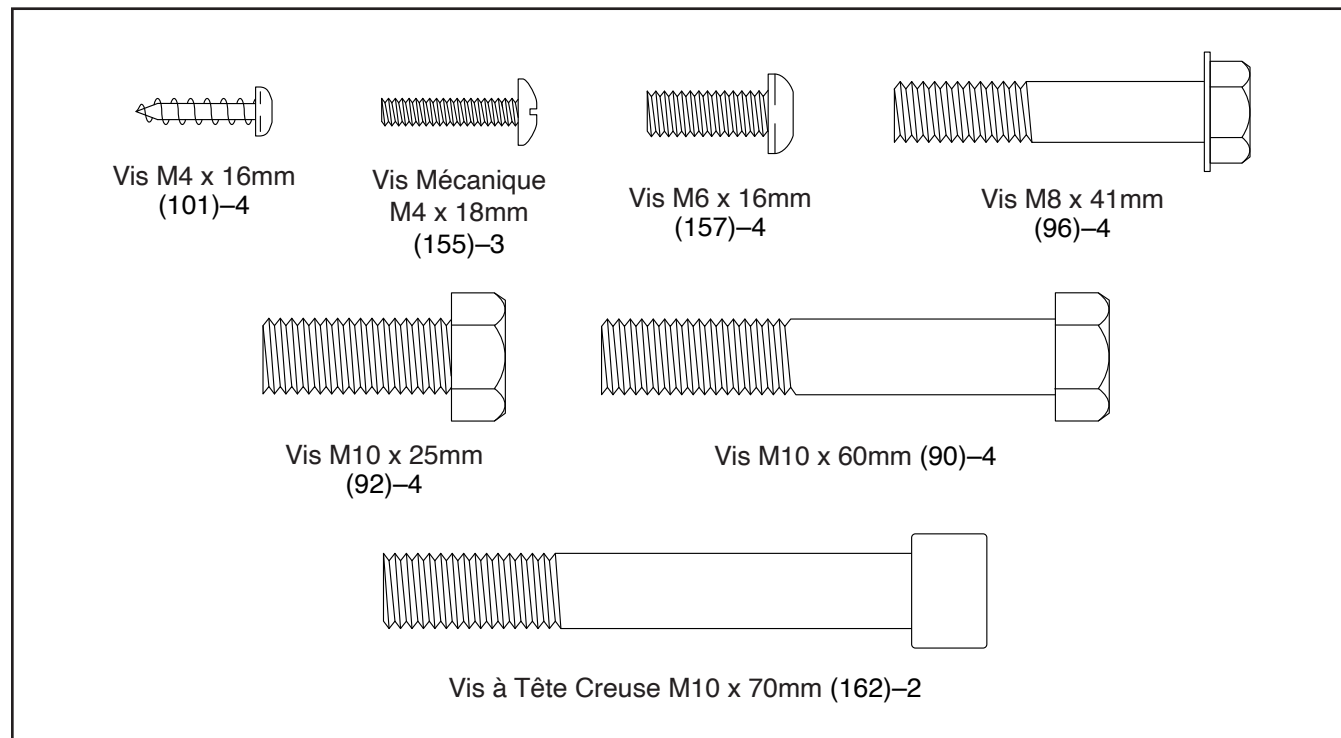


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

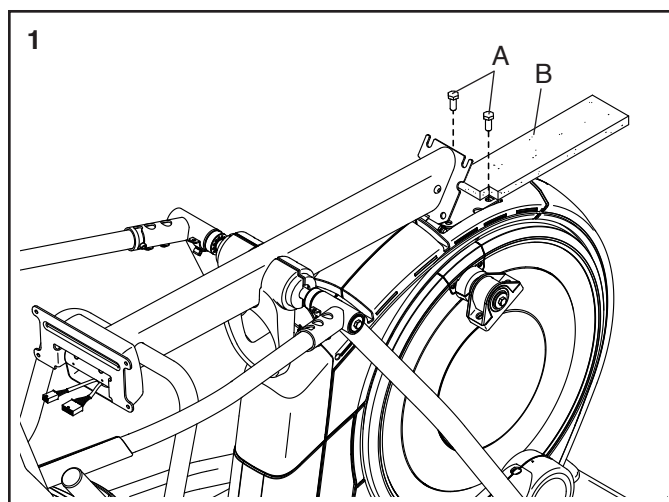
Utilisez les illustrations ci-dessous pour repérer les petites pièces utilisées pour l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque dessin correspond au numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES à la fin de ce manuel. Le nombre après le numéro-clé indique la quantité utilisée pour l'assemblage.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



ASSEMBLAGE

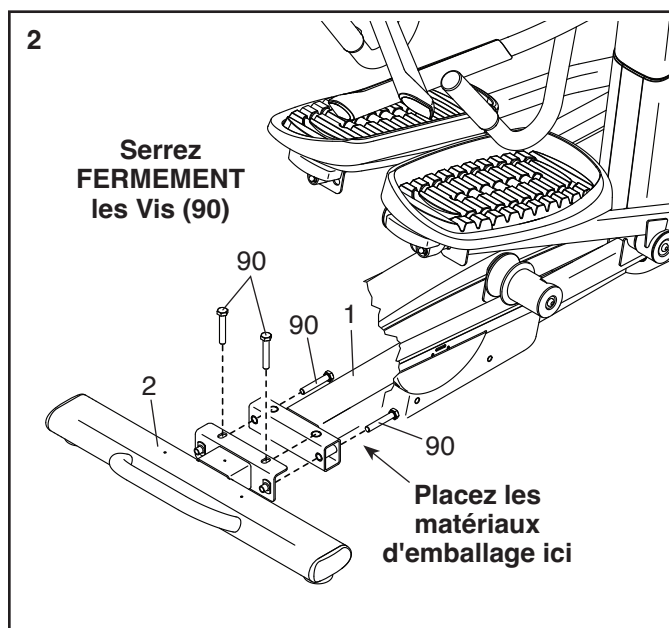
- L'assemblage requiert deux personnes.
- Placez toutes les pièces sur une surface dégagée et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
- Les pièces du côté gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces du côté droit portent l'indication « R » ou « Right ».
- L'assemblage peut être effectué avec l'aide des outils fournis. Remarque : l'utilisation d'un maillet en caoutchouc (non inclus) peut être utile ; cependant, veillez à ne pas casser les pièces en plastique avec le maillet en caoutchouc.
- Remarque : conservez les outils fournis. Un ou plusieurs de ces outils pourraient être nécessaires pour effectuer de futurs réglages. Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. Retirez et jetez les deux vis de transport (A) ainsi que le support de transport (B). **Ne réutilisez pas les vis de transport.**



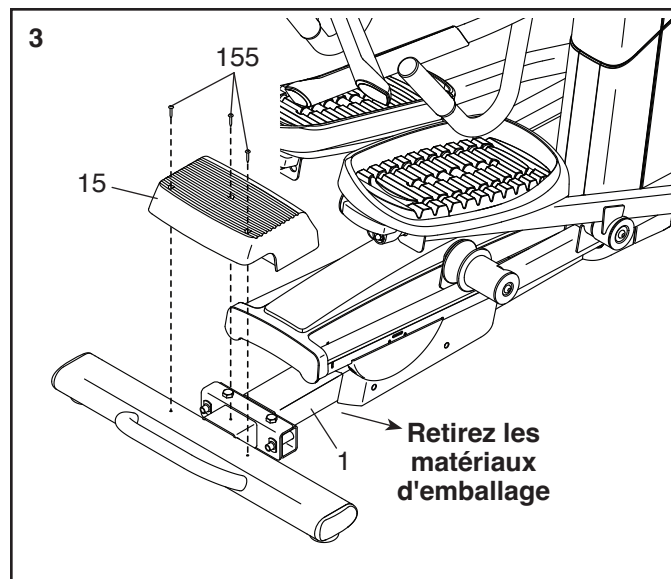
2. Avec l'aide d'une deuxième personne, placez des matériaux d'emballage sous la partie arrière du Cadre (1) pour soulever ce dernier de quelques centimètres.

Puis, fixez le Stabilisateur Arrière (2) à l'aide de quatre Vis M10 x 60mm (90) ; **vissez chacune des quatre Vis de quelques tours avant de les serrer FERMEMENT.**



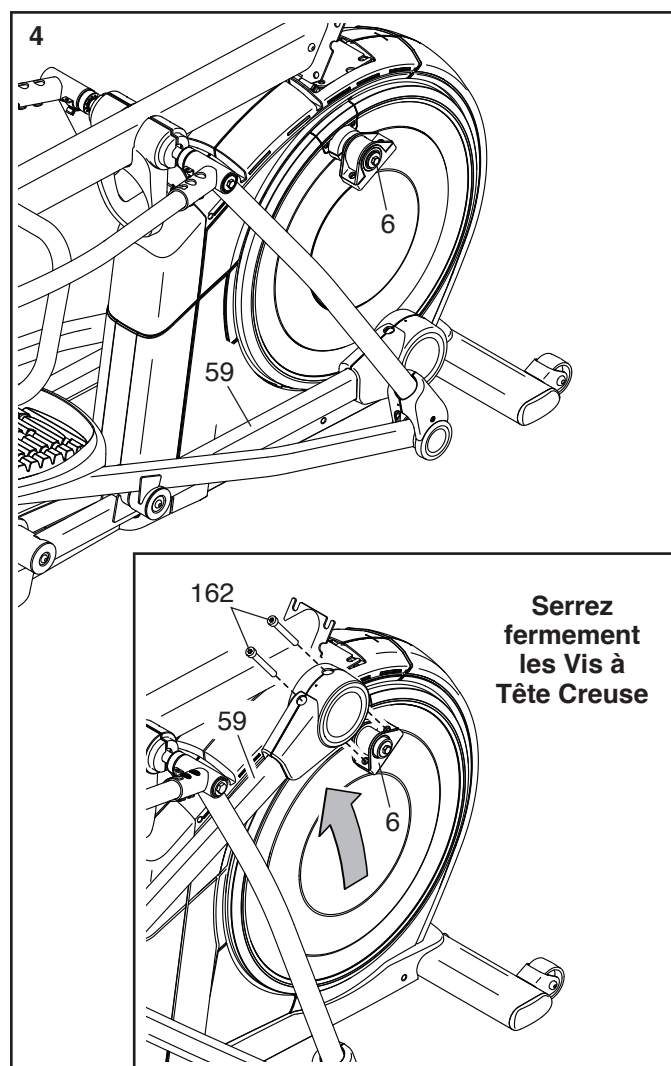
3. Fixez le Boîtier du Stabilisateur Arrière (15) à l'aide de trois Vis Mécaniques M4 x 18mm (155) ; **vissez chacune des trois Vis Mécaniques de quelques tours avant de les serrer complètement.**

Puis, retirez les matériaux d'emballage placé sous l'arrière du Cadre (1).



4. Repérez le Bras du Rouleau Droit (59) et le Palier à Chapeau (6) sur le côté droit du vélo elliptique.

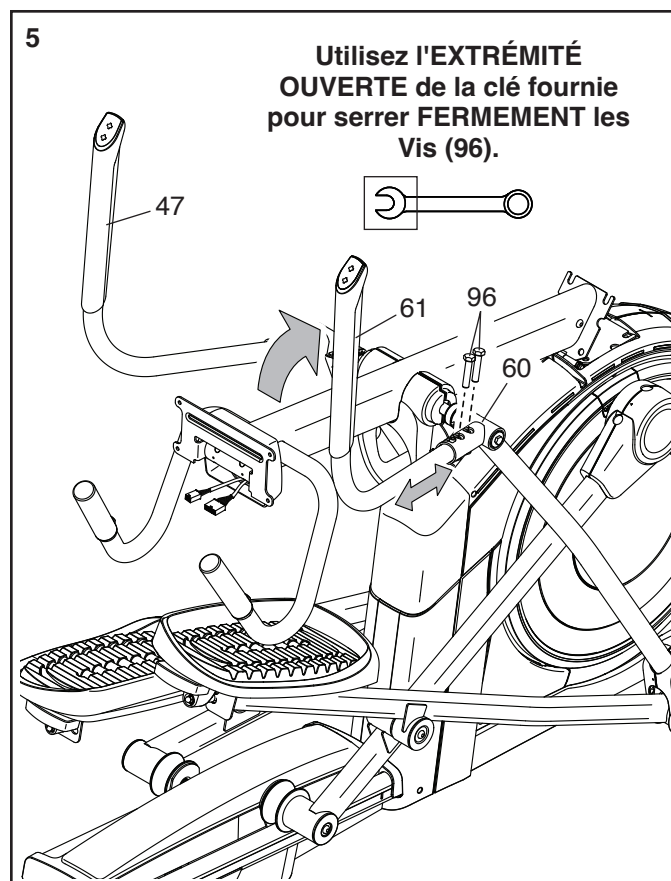
Référez-vous au schéma encadré. Soulevez le Bras du Rouleau Droit (59) jusqu'à la position indiquée et placez l'extrémité du Bras du Rouleau Droit sur le Palier à Chapeau (6). Fixez ensuite le Bras du Rouleau Droit à l'aide de deux Vis à Tête Creuse M10 x 70mm (162). **Serrez fermement les Vis à Tête Creuse.**



5. Tirez légèrement le Bras PSC Droit (61) hors de la Jambe PSC Droite (60), faites-le pivoter vers le haut jusqu'à la position indiquée, puis repoussez-le dans la Jambe PSC Droite.

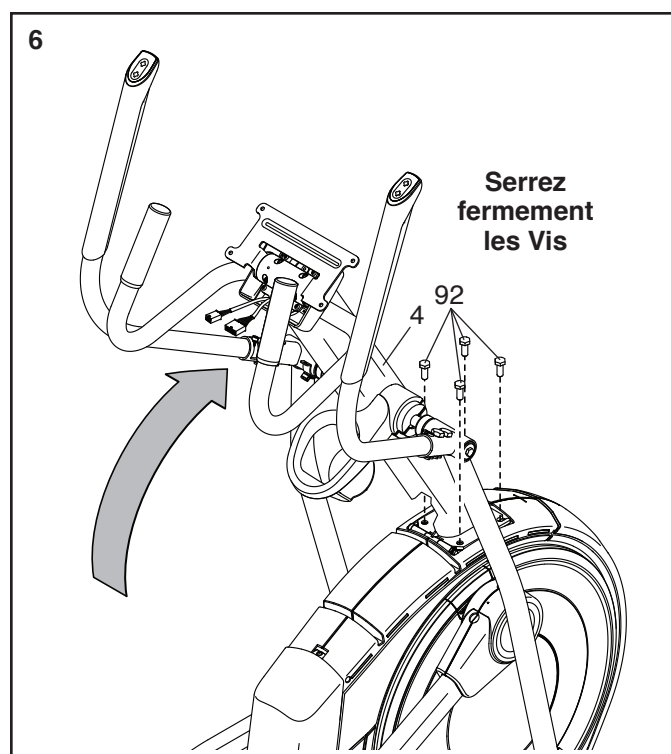
Fixez ensuite le Bras PSC Droit (61) à l'aide de deux Vis M8 x 41mm (96). **Serrez fermement les Vis.**

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



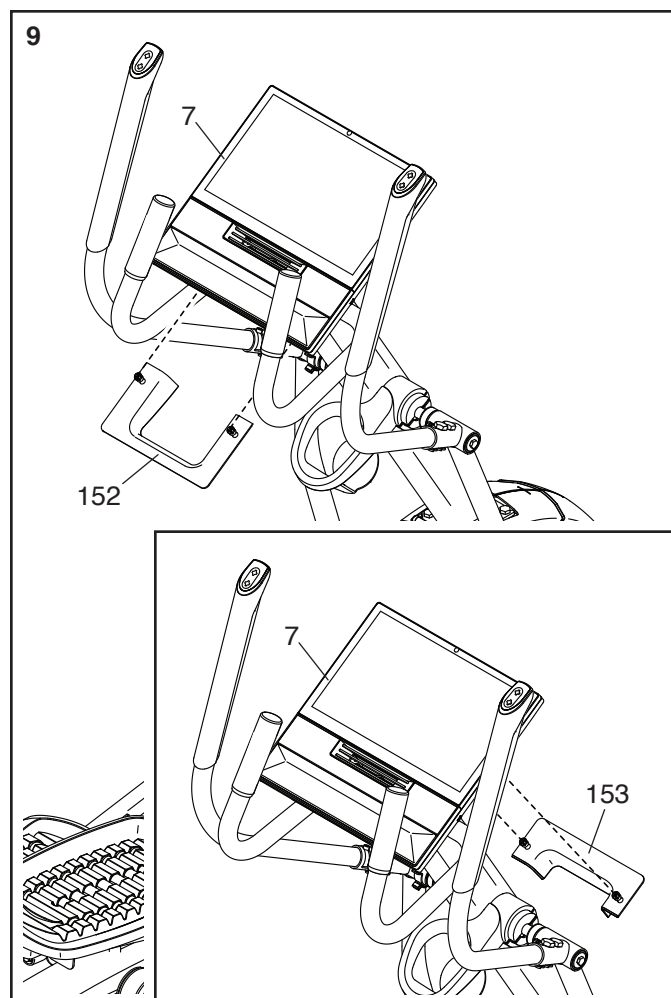
6. Veillez à ne pas pincer le Montant (4) durant cette étape.

Avec l'aide d'une autre personne, soulevez le Montant (4) jusqu'à la position indiquée. Fixez le Montant à l'aide de quatre Vis M10 x 25mm (92) ; vissez chacune des quatre Vis de quelques tours avant de les serrer complètement. **Serrez fermement les Vis.**



9. Orientez le **Boîtier Inférieur de la Console (152)** comme indiqué sur le schéma, puis enfoncez-le sur l'arrière de la Console (7). Remarque : il peut être utile de pivoter la Console pour faciliter l'opération.

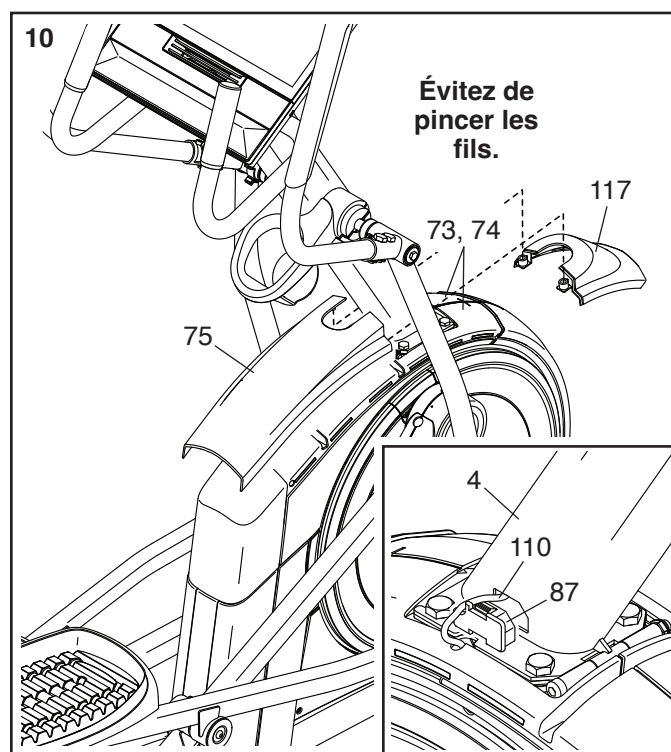
Référez-vous au schéma encadré. Orientez le **Boîtier Inférieur de la Console (153)** comme indiqué sur le schéma, puis enfoncez-le sur l'arrière de la Console (7). Remarque : vous pouvez pivoter la Console pour faciliter l'opération.



10. **Référez-vous au schéma encadré.** Enfoncez le mou du Fil Principal (110) dans l'ouverture située dans le côté inférieur gauche du Montant (4). Ensuite, maintenez le Passe-fil (87) près de l'ouverture et faites passer le Fil Principal dans l'encoche du Passe-fil. Puis, enfoncez le Passe-fil dans l'ouverture.

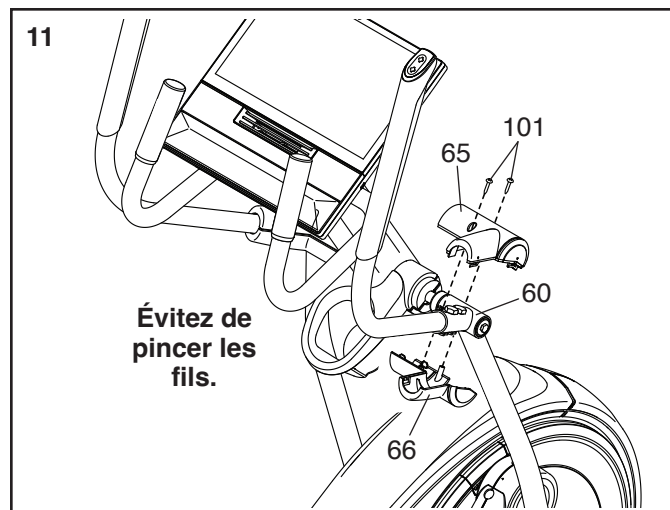
Évitez de pincer les fils. Enfoncez le **Boîtier Avant du Capot (117)** sur les Capots Gauche et Droit (73, 74).

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



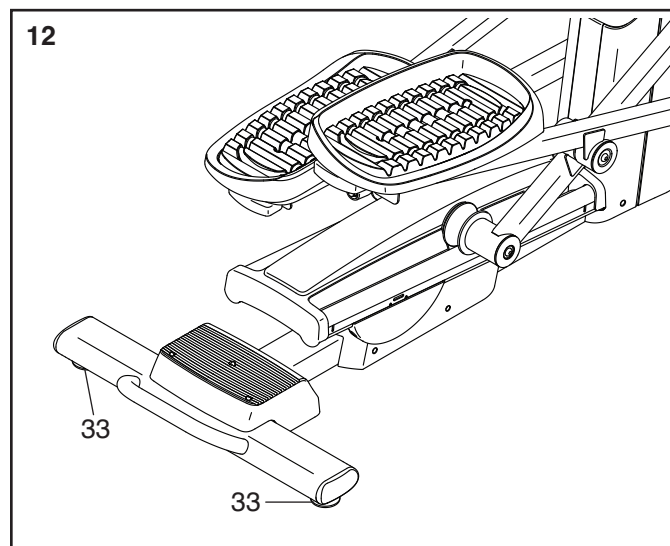
11. Évitez de pincer les fils. Tenez les Boîtiers Avant et Arrière du Bras Droit (65, 66) ensemble autour de la Jambe PSC Droite (60), puis fixez-les à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (101).

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



12. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées. Ensuite, déplacez le vélo elliptique jusqu'à l'endroit où il sera utilisé (référez-vous à la section COMMENT DÉPLACER LE VÉLO ELLIPTIQUE à la page 14).

Si le vélo elliptique est bancal sur votre sol, réglez l'un des Pieds de Nivellement (33) de manière à ce que les deux Pieds de Nivellement soient en contact avec le sol.



13. Placez un tapis sous le vélo elliptique pour protéger le sol. Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Conservez les outils fournis. Un ou plusieurs de ces outils pourraient être nécessaires pour effectuer de futurs réglages.

COMMENT UTILISER LE VÉLO ELLIPTIQUE

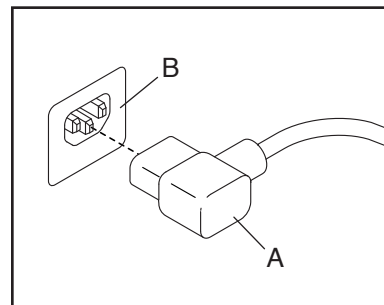
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Ce produit doit être relié à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de panne, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique afin de réduire les risques de chocs électriques. Le cordon d'alimentation de ce produit est équipé d'un conducteur de terre et d'une fiche de terre. **IMPORTANT : si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par un cordon d'alimentation recommandé par le fabricant.**

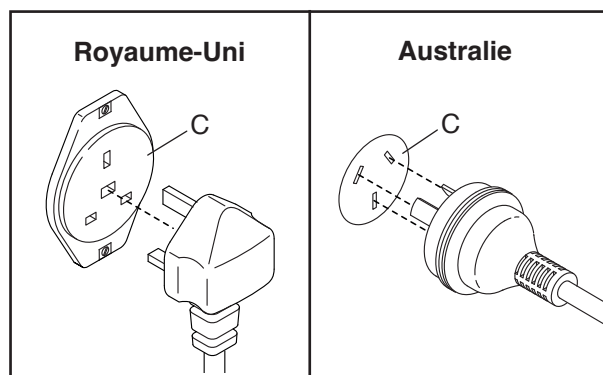
⚠ DANGER : un mauvais branchement du conducteur de terre peut augmenter les risques de chocs électriques. Demandez conseil auprès d'un électricien qualifié, ou d'un réparateur certifié, si vous avez des doutes quant à la mise à la terre du produit. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit ; si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

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

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

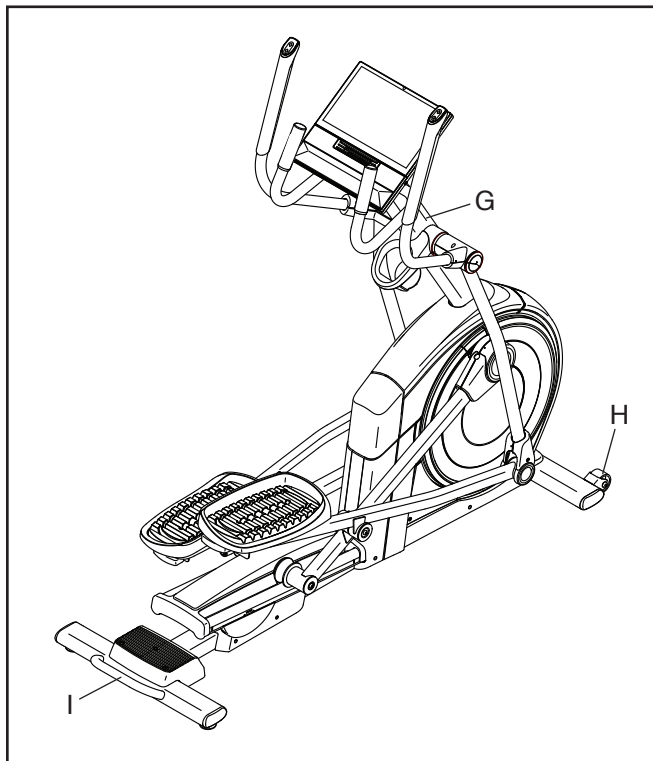


2. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise de courant appropriée (C) qui est correctement installée et reliée à la terre conformément à tous les codes et règlements locaux.



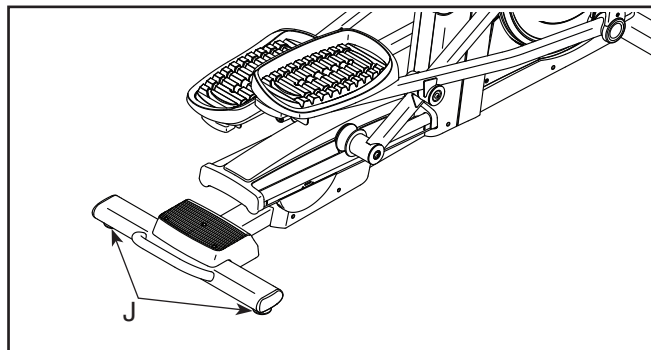
COMMENT DÉPLACER LE VÉLO ELLIPTIQUE

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



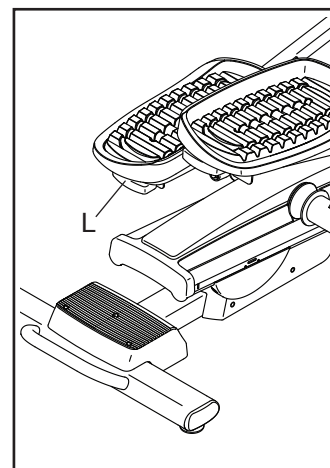
COMMENT METTRE À NIVEAU LE VÉLO ELLIPTIQUE

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



COMMENT RÉGLER LA POSITION DES PÉDALES

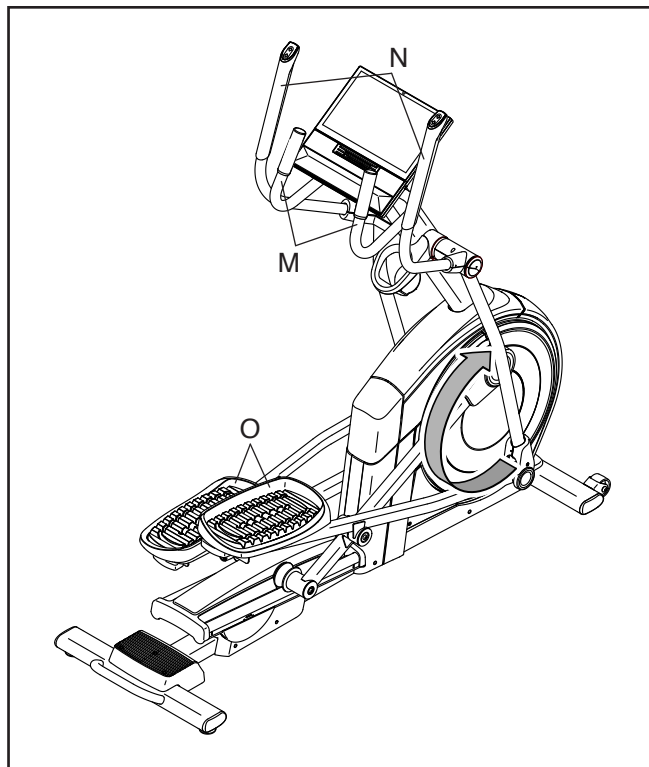
Chaque pédale est réglable sur plusieurs positions. Pour régler chaque pédale, tirez la poignée de la pédale (L) vers l'extérieur et placez la pédale dans la position souhaitée, puis lâchez la poignée de la pédale dans un des trous de réglage sous la pédale. Assurez-vous que les deux pédales sont dans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



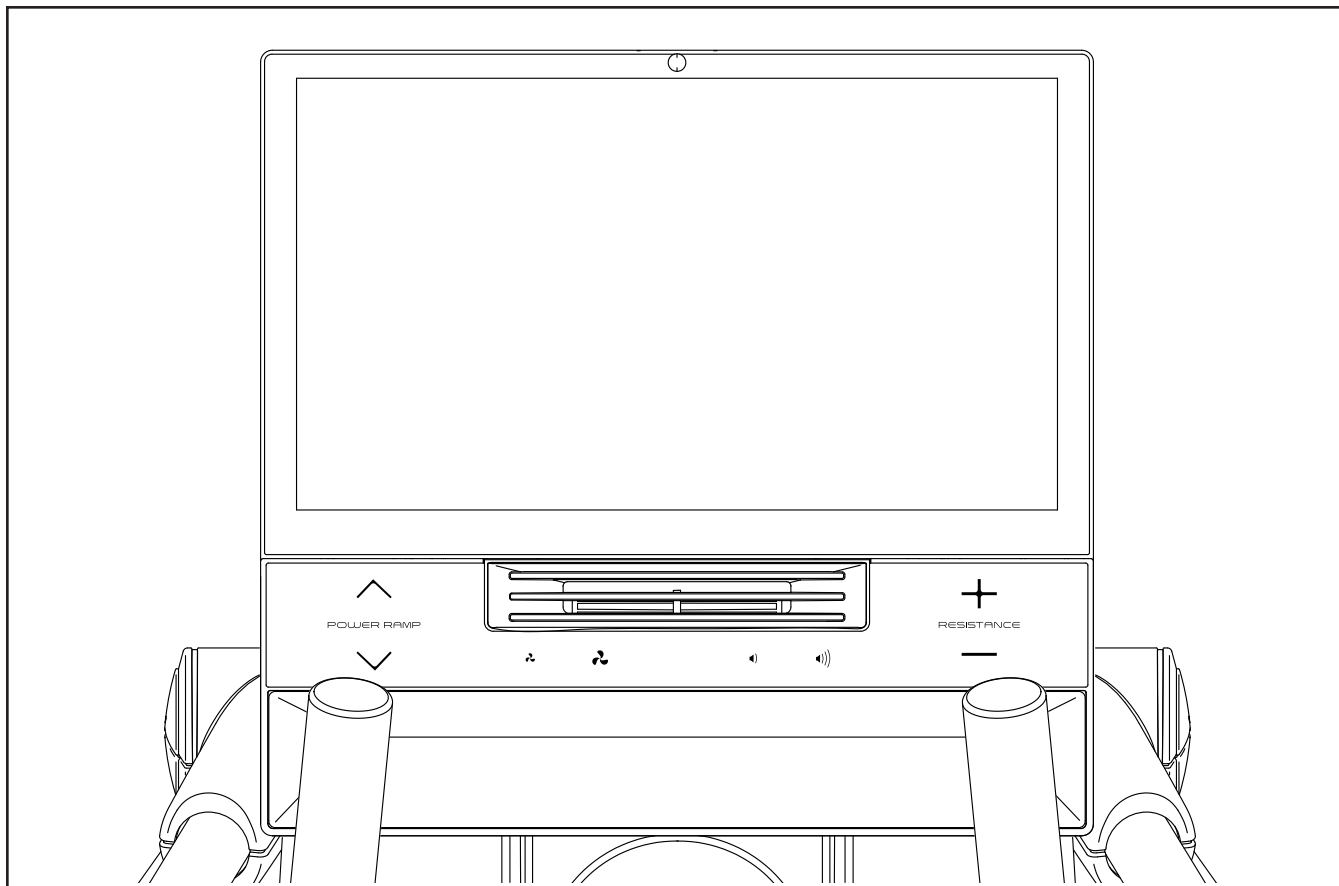
COMMENT S'ENTRAÎNER SUR LE VÉLO ELLIPTIQUE

Pour monter sur le vélo elliptique, tenez le guidon (M) ou les bras PSC (N), puis posez un pied sur la pédale (O) qui se trouve dans la position la plus basse. Ensuite, montez sur l'autre pédale. Appuyez sur les pédales jusqu'à ce qu'elles commencent à bouger d'un mouvement continu. **Remarque : les pédales peuvent tourner dans les deux sens. Il est recommandé de tourner les pédales dans le sens indiqué par la flèche ; cependant, pour varier les exercices, vous pouvez tourner les pédales dans le sens inverse.**

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



COMMENT UTILISER LA CONSOLE



FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

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 le Service aux Membres.**

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

Quand vous utilisez le mode manuel de la console, vous pouvez changer la résistance des pédales et l'inclinaison de la rampe d'une simple pression de touche.

Pendant que vous vous entraînez, la console affiche des données instantanées sur votre entraînement.

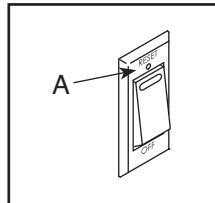
La console est également équipée de la technologie sans fil qui lui permet de se connecter à iFIT®. Avec iFIT, vous pouvez choisir parmi une sélection variée d'entraînements proposés qui contrôlent automatiquement la résistance des pédales et l'inclinaison de la rampe, tandis que des entraîneurs iFIT vous guident à travers des séances 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.

COMMENT ALLUMER LA CONSOLE

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

Branchez le cordon d'alimentation (voir page 13). Ensuite, repérez l'interrupteur du vélo elliptique situé près du cordon d'alimentation. Appuyez sur l'interrupteur pour le mettre en position de réinitialisation (A).



La console s'allumera et sera alors prête à l'utilisation. **Remarque : lorsque vous allumez la console pour la première fois, il est possible que le système d'inclinaison se calibre automatiquement.** La rampe se déplacera vers le haut et vers le bas pendant qu'elle se calibre. Lorsque la rampe s'immobilise, le système d'inclinaison est calibré. **IMPORTANT : si le système d'inclinaison ne se calibre pas automatiquement, référez-vous à l'étape 5 à la page 22 et calibrez manuellement le système d'inclinaison.**

COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE

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

COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

La console est équipée d'un écran tactile en couleurs. Vous pouvez faire glisser votre doigt sur l'écran pour déplacer certaines images sur l'écran. 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 orientée vers le haut). Pour effacer du texte, appuyez sur la touche d'effacement (flèche orientée vers l'arrière avec un X).

COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

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

1. Choisissez votre fuseau horaire.
2. Connectez-vous à un 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. Si nécessaire, référez-vous à la page 23 pour des instructions détaillées.

3. Créez ou connectez-vous à votre compte iFIT.

Suivez les instructions à 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 des paramètres de la console (icône en forme d'engrenage) à l'écran. **Ensuite, appuyez sur *Equipment* (équipement), puis sur *Software update* (mise à jour du logiciel).** Les mises à jour du logiciel commenceront automatiquement. **IMPORTANT : pour ne pas endommager le vélo elliptique, ne débranchez pas le cordon d'alimentation pendant une mise à jour du logiciel.** Référez-vous à la page 22 pour des instructions détaillées.

5. Calibrez le système d'inclinaison.

Appuyez sur la touche des paramètres de la console (icône en forme d'engrenage) à l'écran, appuyez sur *Equipment* (Équipement), appuyez sur *Calibrate* (Calibrer), puis appuyez sur *Calibrate* (Calibrer). La rampe se déplacera vers le haut et vers le bas pendant qu'elle se calibre. Pour plus d'informations, référez-vous à l'étape 5 à la page 22.

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

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaît une fois le processus de démarrage de la console 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.

Pour utiliser le ventilateur, vos écouteurs Bluetooth ou un détecteur cardiaque compatible, référez-vous à la page 24.

3. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur *Quick Start* (démarrage rapide) et commencez à pédaler.

4. Changez la résistance des pédales et l'inclinaison de la rampe comme vous le souhaitez.

Vous pouvez modifier la résistance des pédales d'une des manières suivantes :

- Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de Resistance (résistance) sur la console.
- Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de Resistance (résistance) sur le guidon droit.
- Appuyez sur les touches numérotées de la résistance sur le côté droit de l'écran.

Vous pouvez changer le mouvement des pédales d'une des manières suivantes.

- Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de Power Ramp (Rampe de puissance) sur la console.
- Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de Power Ramp (Rampe de puissance) sur le guidon gauche.
- Appuyez sur les touches numérotées de Power Ramp (Rampe de puissance) sur le côté gauche de l'écran.

Remarque : après avoir appuyé sur une touche, il faudra quelques instants pour que les pédales atteignent le niveau de résistance sélectionné ou pour que la rampe atteigne le niveau d'inclinaison sélectionné.

Remarque : pour activer et désactiver les touches de la résistance ou de la rampe sur l'écran, appuyez sur *Resistance* (résistance) ou *Incline* (inclinaison) en bas de l'écran. Vous pouvez également appuyer sur l'icône des paramètres d'entraînement dans le coin inférieur droit de l'écran, puis sur *Controls* (commandes).

5. Suivez votre progression.

La console propose plusieurs modes d'affichage. Appuyez sur l'icône des paramètres des entraînements dans le coin inférieur droit de l'écran pour activer ou désactiver des options comme *Metrics* (système métrique) et *Charts* (tableaux).

Pour régler le volume, appuyez sur l'icône des paramètres des entraînements dans le coin inférieur droit de l'écran, puis sur *Audio*. Vous pouvez également appuyer sur les touches de volume de la console.



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

Pour mettre l'entraînement en pause, arrêtez de pédaler ou appuyez sur le symbole de pause situé à côté du mot *Workout* (entraînement) en bas de l'écran. Pour continuer l'entraînement, commencez à pédaler ou appuyez sur *Resume* (reprendre) à l'écran.

Pour terminer l'entraînement, appuyez sur le symbole pause situé à côté du mot *Workout* (entraînement) à l'écran, puis sur *End* (fin). Un résumé de l'entraînement apparaîtra à l'écran. Appuyez sur le "X" dans le coin supérieur gauche de l'écran pour revenir à l'écran d'accueil.

7. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console (voir page 17).

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PROPOSÉ

Pour utiliser un entraînement proposé, la console doit être connectée à un réseau sans fil (voir page 23).

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

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaît une fois le processus de démarrage de la console 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. Sélectionnez un entraînement.

Pour sélectionner un entraînement, faites glisser ou balayez l'écran avec les doigts pour le faire défiler verticalement ou horizontalement afin de voir tous les entraînements disponibles. Vous pouvez également appuyer sur l'icône *Search* (Rechercher) sur le côté gauche de l'écran pour rechercher des entraînements par catégories telles que la durée, l'activité, l'environnement, les entraîneurs, etc. Ensuite, appuyez sur l'image de l'entraînement de votre choix sur l'écran.

Les entraînements proposés sur votre console changeront régulièrement. Pour sauvegarder un entraînement proposé pour l'utiliser plus tard, ajoutez-le à vos favoris en appuyant sur la touche des favoris (symbole cœur). Remarque : vous devez être connecté à votre compte iFIT pour sauvegarder un entraînement proposé (voir l'étape 2 à la page 21).

Quand vous sélectionnez un entraînement, l'écran affichera une vue d'ensemble de l'entraînement, avec des détails comme sa durée et sa distance, ainsi que la quantité approximative de calories que vous brûlerez durant cet entraînement. Remarque : la quantité réelle de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids.

Pour dessiner votre propre carte pour un entraînement, référez-vous à la section COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT SUR UNE CARTE PERSONNALISÉE à la page 20.

3. Préparez-vous pour l'entraînement.

Pour utiliser le ventilateur, vos écouteurs Bluetooth ou un détecteur cardiaque compatible, référez-vous à la page 24.

4. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur *Start workout* (commencer l'entraînement) et commencez à pédaler. Un segment d'échauffement commencera. Pédalez jusqu'à la fin du segment d'échauffement ou appuyez sur *Skip warmup* (sauter l'échauffement).

Durant certains entraînements, un entraîneur iFIT vous guidera tout au long d'une séance d'entraînement immersive en vidéo. Appuyez sur l'icône des paramètres d'entraînement dans le coin inférieur droit de l'écran, puis appuyez sur *Audio* pour sélectionner la musique, la voix de l'entraîneur et les options 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.

Durant l'entraînement, la résistance des pédales et l'inclinaison de la rampe changeront automatiquement selon les paramètres de l'entraînement. **Si la résistance des pédales ou l'inclinaison de la rampe est trop élevée ou trop faible**, vous pouvez le changer manuellement (voir l'étape 4 à la page 18). Pour revenir à la résistance programmée pour l'entraînement, appuyez sur *Follow Trainer* (suivre l'entraîneur).

Remarque : le réglage manuel de la résistance des pédales ou de l'inclinaison de la rampe pendant l'entraînement modifiera la quantité de calories que vous brûlerez.

Si la fonctionnalité SmartAdjust (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 SmartAdjust** (réglage intelligent), appuyez sur l'icône des paramètres des entraînements dans le coin inférieur droit de l'écran, puis sur *Features* (fonctionnalités).

Pour suivre votre progression, référez-vous à l'étape 5 à la page 18.

Pour mettre en pause ou mettre fin à l'entraînement, référez-vous à l'étape 6 à la page 18.

5. Lorsque vous avez fini d'utiliser le vélo elliptique, éteignez la console (voir page 17).

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 21), et la console doit être connectée à un réseau sans fil (voir page 23).

1. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaît une fois le processus de démarrage de la console 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 *Create* (créer) en bas de l'écran.

2. Dessinez un entraînement sur la carte.

Tout d'abord, appuyez sur l'icône *Create* (création) sur le côté gauche de l'écran.

Ensuite, 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 faisant glisser vos doigts sur l'écran. Touchez l'écran pour ajouter le point de départ de l'entraînement. Ensuite, touchez de nouveau 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, touchez *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.

Appuyez sur les options à l'écran pour enregistrer l'entraînement. Si vous le souhaitez, entrez un nom et une description pour l'entraînement.

4. Préparez-vous pour l'entraînement.

Pour utiliser le ventilateur, vos écouteurs Bluetooth ou un détecteur cardiaque compatible, référez-vous à la page 24.

5. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur *Start workout* (commencer l'entraînement) et commencez à pédaler. Un segment d'échauffement commencera. Pédalez jusqu'à la fin du segment d'échauffement ou appuyez sur *Skip warmup* (sauter l'échauffement).

L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'un entraînement proposé (voir l'étape 4 à la page 20).

6. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console (voir page 17).

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Pour utiliser un entraînement iFIT, vous devez être connecté à votre compte iFIT et la console doit être connectée à un réseau sans fil. **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 apparaît une fois le processus de démarrage de la console 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 des paramètres de la console (icône en forme d'engrenage) à l'écran, puis sur *Membership* (compte membre) pour vous connecter à votre compte iFIT. Suivez les instructions sur l'écran pour entrer votre nom d'utilisateur et votre mot de passe.

Remarque : pour changer d'utilisateur dans un même compte iFIT, sélectionnez l'écran d'accueil, puis appuyez sur l'icône circulaire dans le coin inférieur gauche de l'écran. Si plusieurs utilisateurs sont associés au compte, une liste des utilisateurs s'affichera. Touchez le nom de l'utilisateur de votre choix.

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

Pour sélectionner un entraînement iFIT, faites glisser ou balayez l'écran avec les doigts pour le faire défiler verticalement ou horizontalement afin de voir tous les entraînements disponibles. Vous pouvez également appuyez sur l'icône *Search* (Rechercher) sur le côté gauche de l'écran pour rechercher des entraînements par catégories telles que la durée, le lieu, l'entraîneur, etc. Ensuite, appuyez sur l'image de l'entraînement de votre choix sur l'écran.

Quand vous sélectionnez un entraînement iFIT, l'écran affichera une vue d'ensemble de l'entraînement, avec des détails comme sa durée et sa distance, ainsi que la quantité approximative 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 4), ou marquer l'entraînement comme favori (voir l'étape 5).

4. Programmez un entraînement iFIT sur le calendrier si vous le souhaitez.

Pour programmer un entraînement iFIT à une date ultérieure, affichez tout simplement la vue d'ensemble ou le résumé de l'entraînement iFIT souhaité, puis appuyez sur l'icône calendrier, 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 vous le souhaitez.

Pour marquer un entraînement iFIT comme favori, il suffit d'afficher la vue d'ensemble ou le résumé de l'entraînement iFIT souhaité et de toucher la touche des favoris (symbole cœur).

Pour afficher une liste des entraînements iFIT que vous avez marqués comme favoris, appuyez sur le symbole cœur en haut de l'écran d'accueil.

6. Préparez-vous pour l'entraînement.

Pour utiliser le ventilateur, vos écouteurs Bluetooth ou un détecteur cardiaque en option, référez-vous à la page 24.

7. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur *Start workout* (commencer l'entraînement) et commencez à pédaler. Un segment d'échauffement commencera. Pédalez jusqu'à la fin du segment d'échauffement ou appuyez sur *Skip warmup* (sauter l'échauffement).

L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'un entraînement proposé (voir l'étape 4 à la page 20).

8. Lorsque vous avez fini d'utiliser le vélo elliptique, éteignez la console (voir page 17).

COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

1. Sélectionnez le menu des paramètres de la console.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaît une fois le processus de démarrage de la console 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.

Puis, appuyez sur la touche des paramètres de la console (icône en forme d'engrenage) à l'écran.

2. Parcourez le menu des paramètres de la console.

Vous pourrez peut-être afficher et modifier les paramètres dans les menus des paramètres suivants :

Votre compte

- Informations sur le compte, mot de passe
- Données de santé

Préférences

- Wi-Fi
- Unités de mesure
- Fuseau horaire
- Langue
- Entraîneur IA iFIT

Équipement

- À propos
- Mise à jour
- Calibrage

Compte membre

- Gérer le compte membre
- Planifier les profils

Assistance

- Aide
- Guide pratique
- Informations légales

3. Personnalisez les paramètres.

La console peut afficher la vitesse et la distance avec le système impérial ou le système métrique. Pour changer l'unité de mesure ou pour modifier

d'autres paramètres, appuyez sur *Preferences* (préférences) ou sur *Equipment* (équipement), puis sélectionnez les paramètres de votre choix.

4. Mise à jour du logiciel de la console.

Pour les meilleurs résultats, vérifiez régulièrement la disponibilité de mises à jour du logiciel. Appuyez sur *Equipment* (équipement) puis sur *Software update* (mise à jour du logiciel). Les mises à jour du logiciel commenceront automatiquement. **IMPORTANT : pour ne pas endommager le vélo elliptique, ne débranchez pas le cordon d'alimentation pendant une mise à jour du logiciel.**

Une fois la mise à jour terminée, la console s'éteindra puis se rallumera. Si tel n'est pas le cas, débranchez le cordon d'alimentation, attendez quelques secondes, puis branchez le cordon d'alimentation. Remarque : les mises à jour du logiciel sont toujours conçues pour 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.

5. Calibrez le système d'inclinaison.

Pour calibrer le système d'inclinaison, appuyez sur la touche des paramètres de la console (icône en forme d'engrenage) à l'écran, appuyez sur *Equipment* (Équipement), appuyez sur *Calibrate* (Calibrer), puis appuyez sur *Calibrate* (Calibrer). La rampe se déplacera vers le haut et vers le bas, puis reviendra à sa position initiale. Ceci permettra de calibrer le système d'inclinaison. Lorsque le système d'inclinaison est calibré, appuyez sur *Finish* (finir).

IMPORTANT : gardez les animaux domestiques, les pieds et tout objet à l'écart du vélo elliptique durant le calibrage du système d'inclinaison.

6. Quittez le menu des paramètres de la console.

Pour quitter le menu des paramètres de la console, appuyez sur le "X" dans le coin supérieur gauche de l'écran.

COMMENT MODIFIER LES PARAMÈTRES DE L'ENTRAÎNEMENT

1. Sélectionnez le menu des paramètres des entraînements.

Appuyez sur l'icône des paramètres des entraînements dans le coin inférieur droit de l'écran.

2. Parcourez le menu des paramètres des entraînements et personnalisez les paramètres des entraînements.

Vous pourrez peut-être afficher et modifier les paramètres dans les menus suivants :

Audio

- Volume de l'application
- Volume des enceintes

Ventilateur

Bluetooth

Fonctionnalités

- SmartAdjust (réglage intelligent)

Affichage

- Sous-titrage iFIT
- Luminosité de l'écran

Remarque : certaines commandes d'entraînement sont désactivées quand il n'y a pas d'entraînement en cours.

3. Quittez le menu des paramètres des entraînements.

Pour quitter le menu des paramètres des entraînements, appuyez sur le "X" dans le coin inférieur droit de l'écran.

COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL

1. Sélectionnez le menu des paramètres de la console.

Quand l'écran d'accueil est sélectionné, appuyez sur la touche des paramètres de la console (icône en forme d'engrenage) à l'écran, puis sur *Preferences* (préférences).

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

Appuyez sur *Wi-Fi* pour sélectionner le menu du réseau sans fil. Si le *Wi-Fi* n'est pas activé, appuyez sur 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 instants 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, veuillez vous rendre sur le site my.iFIT.com pour obtenir de l'aide.**

3. Quittez le menu des paramètres de la console.

Pour quitter le menu des paramètres de la console, appuyez sur le "X" dans le coin supérieur gauche de l'écran.

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 augmentera ou ralentira automatiquement alors que la 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 actionnées 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 charge permettant de recharger des appareils compatibles USB-C, tels que des smartphones et des tablettes, pendant que vous vous entraînez.

Pour utiliser le port de charge, branchez un câble USB-C de chargement (non inclus) dans la prise de votre appareil et dans le port de charge sur le côté droit de la console ; **assurez-vous que le câble USB-C de chargement est bien enfoncé**. Remarque : le port de charge 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 CONNECTER DES ÉCOUTEURS

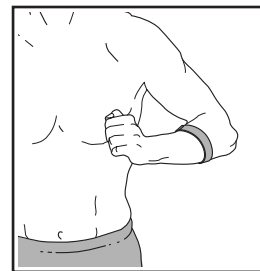
Pour connecter vos écouteurs Bluetooth à la console, allumez d'abord vos écouteurs, mettez-les en mode de couplage et placez-les près de la console. Ensuite, commencez un entraînement. Appuyez alors sur l'icône des paramètres des entraînements dans le coin inférieur droit de l'écran, puis sur *Bluetooth*, et sélectionnez vos écouteurs dans la liste sur l'écran.

Quand vos écouteurs et la console sont couplés avec succès, vous pourrez écouter le contenu audio de la console avec vos écouteurs.

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 forme physique. 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 rythme cardiaque est détecté, votre fréquence cardiaque s'affiche à l'écran.

IL EST PRÉVU QUE CETTE PAGE RESTE BLANCHE

ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

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

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

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

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

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DU SYSTÈME D'INCLINAISON

Si la rampe n'atteint pas le degré d'inclinaison approprié, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 22 et calibrez le système d'inclinaison.

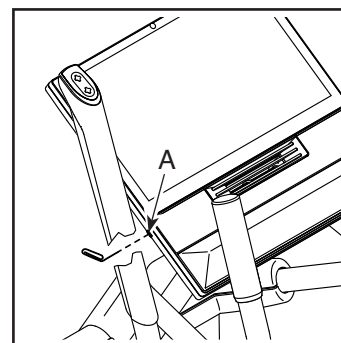
RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DE CONSOLE

Si la console ne s'allume pas, vérifiez que le cordon d'alimentation est bien branché et que l'interrupteur est en position de réinitialisation. Si la console comporte des fils extérieurs, assurez-vous que les connecteurs des fils sont correctement orientés et solidement connectés.

Si vous rencontrez des difficultés pour connecter la console à un réseau sans fil, ou si vous avez des problèmes avec votre compte iFIT ou les entraînements iFIT, allez sur le site my.iFIT.com.

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.

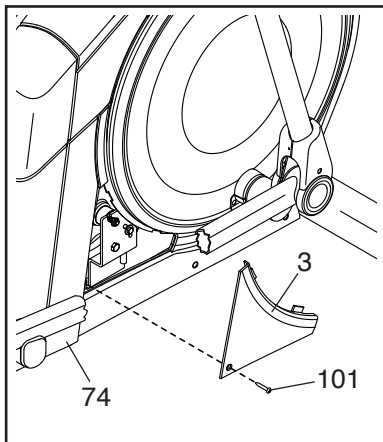
IMPORTANT : ceci effacera tous les paramètres personnalisés que vous avez enregistrés sur la console. Il faut être deux personnes pour réinitialiser la console. Tout d'abord, appuyez sur l'interrupteur et débranchez le cordon d'alimentation. Ensuite, repérez la petite ouverture de réinitialisation (A) située 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 et appuie sur l'interrupteur. **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, appuyez sur l'interrupteur pour l'éteindre et l'allumer de nouveau. Quand la console s'est rallumée, vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel (référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 22). Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.



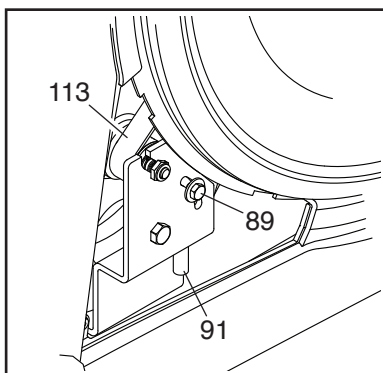
COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

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

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



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

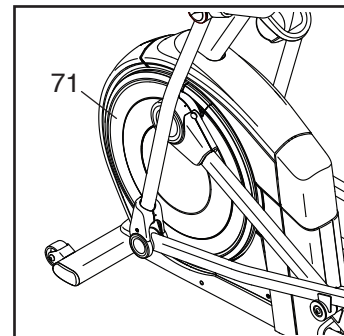


Remettez en place les pièces que vous avez retirées. Enfin, branchez le cordon d'alimentation et appuyez sur l'interrupteur.

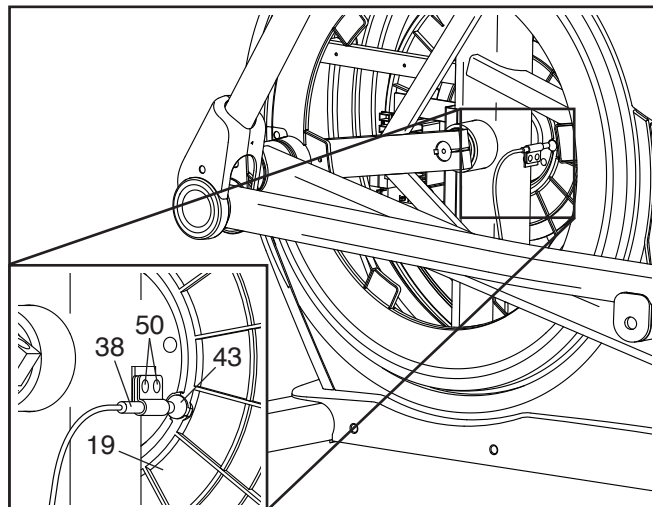
COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si la console n'affiche pas des informations correctes, le capteur magnétique doit être réglé. Pour ajuster le capteur magnétique, **placez d'abord l'interrupteur sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation.**

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



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



Ensuite, desserrez de quelques tours les deux Vis Autoperçantes M4 x 12mm (50) indiquées. Faites glisser le Capteur Magnétique (38) légèrement plus près ou plus loin de l'Aimant (43), puis resserrez les Vis Autoperçantes.

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

Lorsque le capteur magnétique est correctement ajusté, remettez en place le disque gauche, branchez le cordon d'alimentation, et appuyez sur l'interrupteur.

CONSEILS POUR LES EXERCICES

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

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

INTENSITÉ DES EXERCICES

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

165	155	145	140	130	125	115	❤️
145	138	130	125	118	110	103	❤️
125	120	115	110	105	95	90	❤️
20	30	40	50	60	70	80	

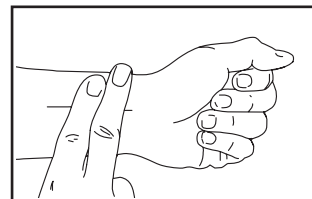
Pour déterminer le niveau d'intensité adapté, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu 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, sans à-coups.

1. Étirement vers les orteils

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

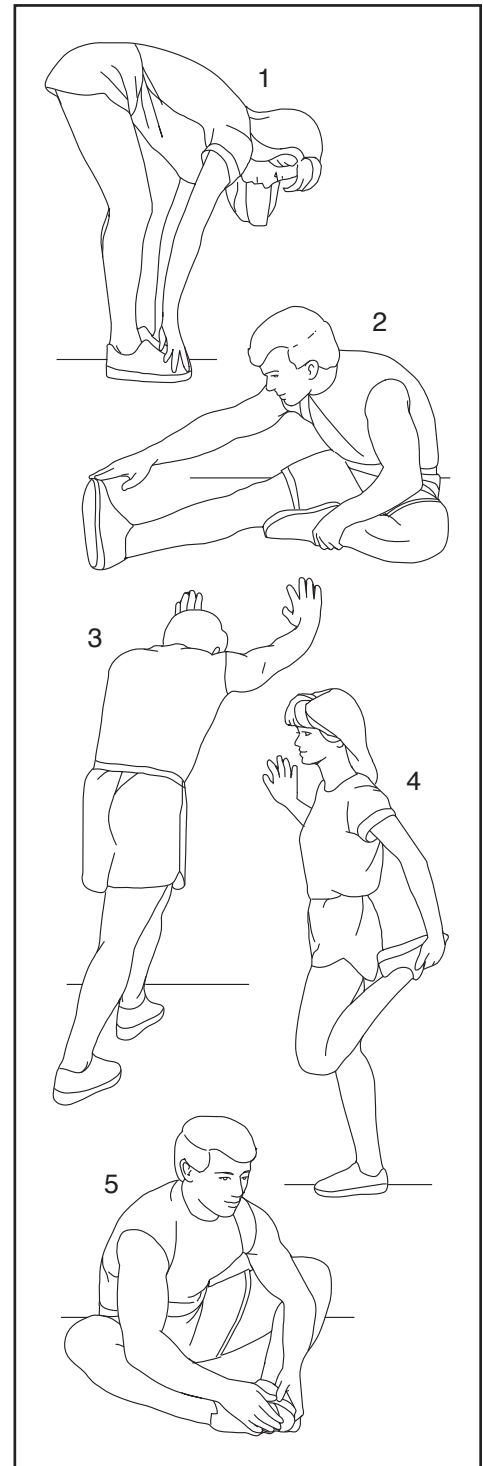
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

Modèle N° NTEL71426-4.0 R0925A

N° clé	Qté	Description	N° clé	Qté	Description
1	1	Cadre	53	2	Protection du Bras du Rouleau
2	1	Stabilisateur Arrière	54	2	Bague d'Espacement de Pivot
3	1	Couvercle d'accès	55	2	Pièce de Maintien
4	1	Montant	56	4	Bague du Bras du Rouleau
5	13	Vis M4 x 19mm	57	4	Assemblage du Roulement du Bras de la Pédale
6	2	Palier à Chapeau	58	1	Bras de la Pédale Droite
7	1	Console	59	1	Bras du Rouleau Droit
8	2	Guide du Rouleau	60	1	Jambe PSC Droite
9	2	Bague du Pédalier	61	1	Bras PSC Droit
10	1	Boîtier de la Rampe	62	2	Support de la Selle
11	1	Moteur d'Inclinaison	63	2	Poignée du Guidon
12	1	Boîtier Gauche du Moteur	64	2	Essieu du Bras de la Pédale
13	1	Boîtier Droit du Moteur	65	1	Boîtier Avant du Bras Droit
14	2	Bague d'Espacement du Moteur	66	1	Boîtier Arrière du Bras Droit
15	1	Boîtier du Stabilisateur Arrière	67	1	Boîtier Avant du Bras Gauche
16	2	Rail	68	1	Boîtier Arrière du Bras Gauche
17	1	Interrupteur	69	1	Boîtier Extérieur de la Jambe Droite
18	1	Pédalier	70	1	Boîtier Extérieur de la Jambe Gauche
19	1	Poulie	71	2	Disque
20	2	Bras du Pédalier	72	1	Boîtier Intérieur de la Jambe Gauche
21	1	Essieu de la Rampe	73	1	Capot Gauche
22	1	Tendeur	74	1	Capot Droit
23	2	Pied Avant	75	1	Boîtier Central du Capot
24	1	Pied Central	76	2	Vis à Tête Creuse M6 x 12mm
25	1	Moteur de la Résistance	77	2	Protection de l'Essieu
26	6	Écrou de Verrouillage M10	78	2	Clé
27	2	Bague de la Rampe	79	1	Boîtier de la Console
28	1	Mécanisme Tourbillonnaire	80	4	Vis M8 x 31mm
29	1	Pédale Droite	81	2	Boîtier Inférieur du Plateau
30	4	Embout du Stabilisateur	82	8	Vis M8 x 13mm
31	1	Rampe	83	1	Boîtier Intérieur de la Jambe Droite
32	4	Bague du Palier à Chapeau	84	1	Vis de Terre M4 x 12mm
33	2	Pied de Nivellement	85	2	Rondelle Fendue M10
34	2	Roulette	86	2	Boulon Hexagonal M10 x 58mm
35	1	Essieu Inférieur du Moteur	87	1	Passe-fil
36	1	Rondelle du Tendeur	88	1	Vis du Pivot du Tendeur
37	1	Porte-bouteille	89	1	Vis du Tendeur
38	1	Capteur Magnétique/Fil	90	4	Vis M10 x 60mm
39	1	Pince	91	1	Vis de Réglage de la Courroie de Traction
40	2	Roulement à Billes du Cadre	92	4	Vis M10 x 25mm
41	2	Capot de la Rampe	93	4	Vis à Collerette M4 x 12mm
42	1	Manchon	94	1	Boutons de la Commande Gauche
43	2	Aimant	95	6	Vis M8 x 16mm
44	1	Bras de la Pédale Gauche	96	4	Vis M8 x 41mm
45	1	Bras du Rouleau Gauche	97	4	Rondelle M8 x 28mm
46	1	Jambe PSC Gauche	98	2	Rondelle M8 x 18mm
47	1	Bras PSC Gauche	99	1	Boîtier Intérieur du Bras du Rouleau Droit
48	1	Prise			
49	1	Pédale Gauche			
50	6	Vis Auto-perçante M4 x 12mm			
51	2	Rouleau			
52	1	Poignée de la Pédale Gauche			

N° clé	Qté	Description	N° clé	Qté	Description
100	4	Roulement à Billes de la Jambe	137	1	Poignée de la Pédale Droite
101	55	Vis M4 x 16mm	138	2	Goupille de la Pédale
102	4	Écrou de Verrouillage M8	139	2	Ressort de la Pédale
103	2	Rondelle M8 x 23mm	140	2	Écrou à Calotte M6
104	1	Boulon M8 x 100mm	141	6	Rondelle M6
105	2	Vis Hexagonale M8 x 16mm	142	1	Plaque de la Pédale Droite
106	1	Boîtier Inférieur du Moteur	143	1	Plaque de la Pédale Gauche
107	1	Bague d'Espacement du Pédaalier	144	2	Boulon M10 x 158mm
108	4	Vis M6 x 13mm	145	1	Support de Pivot
109	2	Boulon M10 x 58mm	146	2	Vis M8 x 20mm
110	1	Fil Principal	147	2	Bague Intérieure de Pivot
111	1	Fil de Rallonge	148	1	Socle du Support
112	2	Vis Autoperçante M4 x 19mm	149	2	Vis M8 x 30mm
113	1	Courroie de Traction	150	4	Vis Mécanique M4 x 10mm
114	1	Contrôleur	151	4	Vis à Tête Creuse M6 x 15mm
115	4	Entretoise d'écartement	152	1	Boîtier Inférieur de la Console
116	2	Anneau du Disque	153	1	Boîtier Supérieur de la Console
117	1	Boîtier Avant du Capot	154	1	Poignée Supérieure Gauche/Fil de la Commande
118	1	Boîtier Arrière du Capot	155	3	Vis Mécanique M4 x 18mm
119	1	Cordon d'Alimentation	156	4	Attache en Champignon/Vis
120	2	Vis à Tête Plate M8 x 20mm	157	4	Vis M6 x 16mm
121	2	Bague du Moteur	158	2	Guide de Pivot
122	1	Essieu Supérieur du Moteur	159	2	Serre-câble
123	1	Boîtier Extérieur du Bras du Rouleau Droit	160	2	Vis M4 x 10mm
124	2	Vis Mécanique M4 x 16mm	161	1	Vis du Mécanisme Tourbillonnaire
125	8	Vis M6 x 12mm	162	4	Vis à Tête Creuse M10 x 70mm
126	2	Vis M4 x 25mm	163	1	Boîtier Intérieur du Bras du Rouleau Gauche
127	2	Support du Disque	164	1	Boîtier Extérieur du Bras du Rouleau Gauche
128	1	Support de la Console	165	4	Roulement du Bras de la Pédale
129	2	Rondelle M8 x 22mm	166	2	Essieu du Bras du Rouleau
130	4	Vis M4 x 12mm	167	2	Grande Rondelle
131	2	Ruban Adhésif	168	1	Boulon M8 x 35mm
132	1	Boutons de la Commande Droite	*	—	Outil d'Assemblage
133	2	Collier de Serrage	*	—	Sachet de Graisse
134	1	Poignée Supérieure Droite/Fil de la Commande	*	—	Manuel de l'Utilisateur
135	2	Rondelle M6 x 26mm			
136	1	Capot Inférieur Arrière			

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

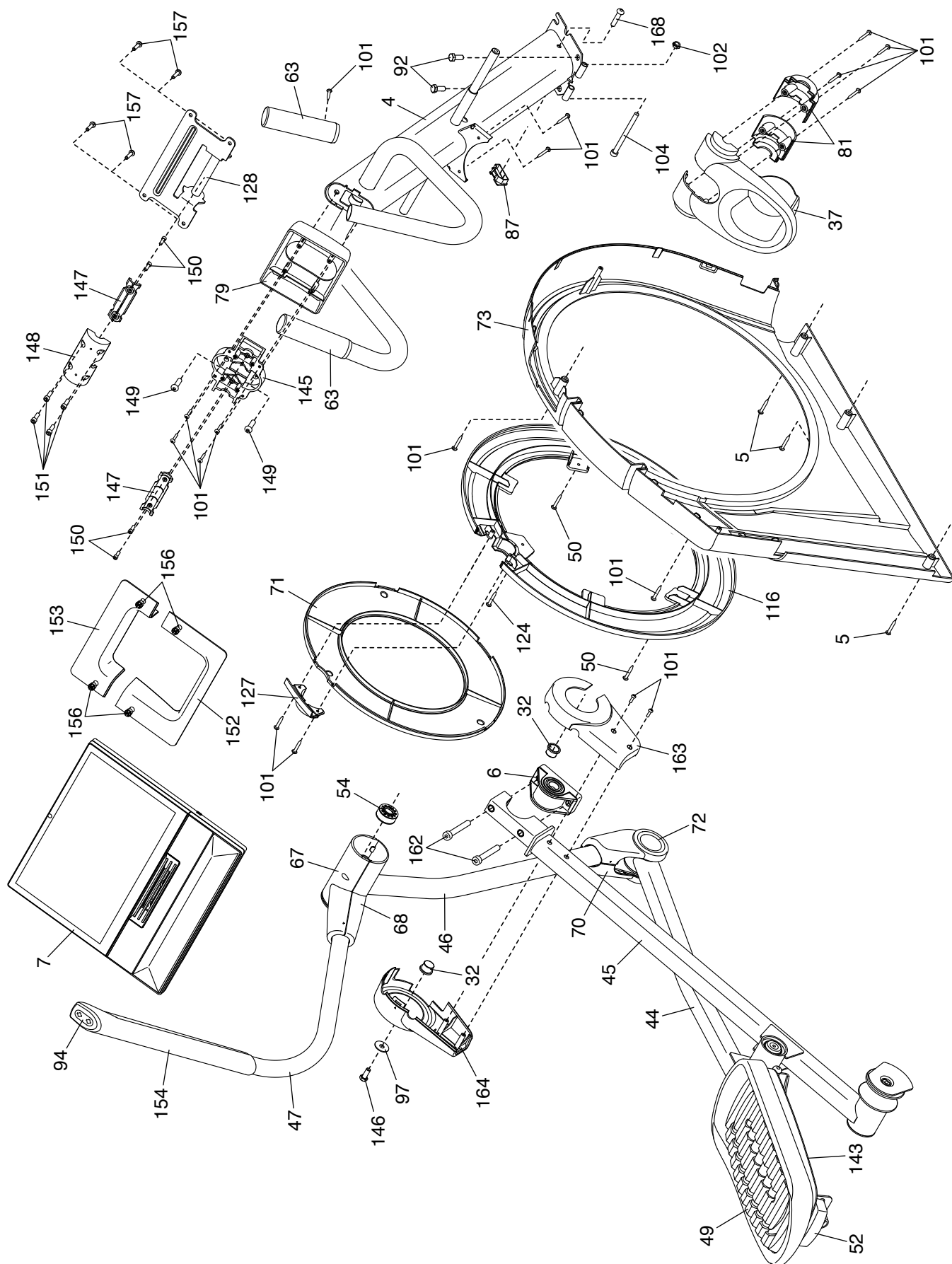


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

Modèle N° NTEL71426-4.0 R0925A

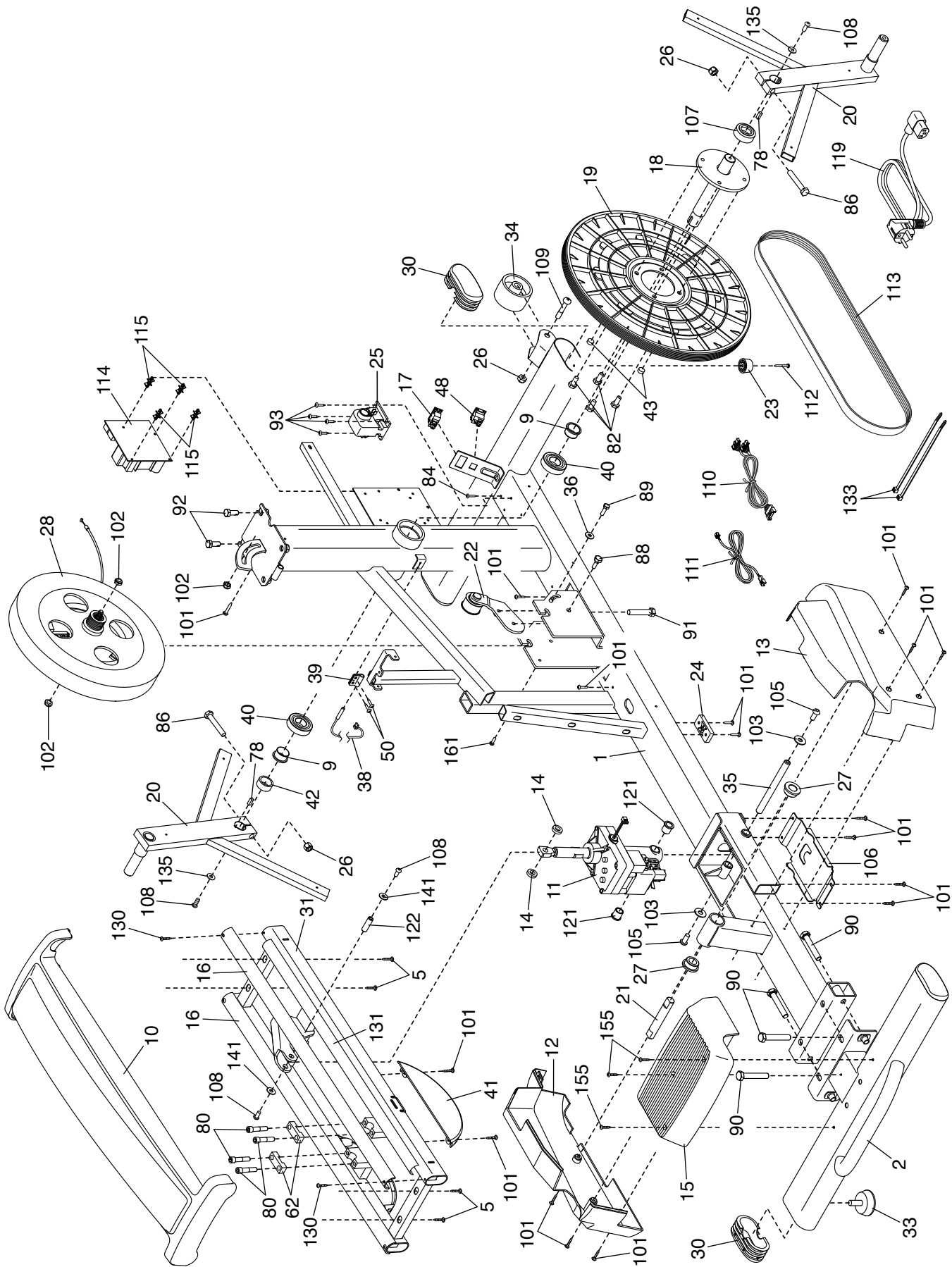
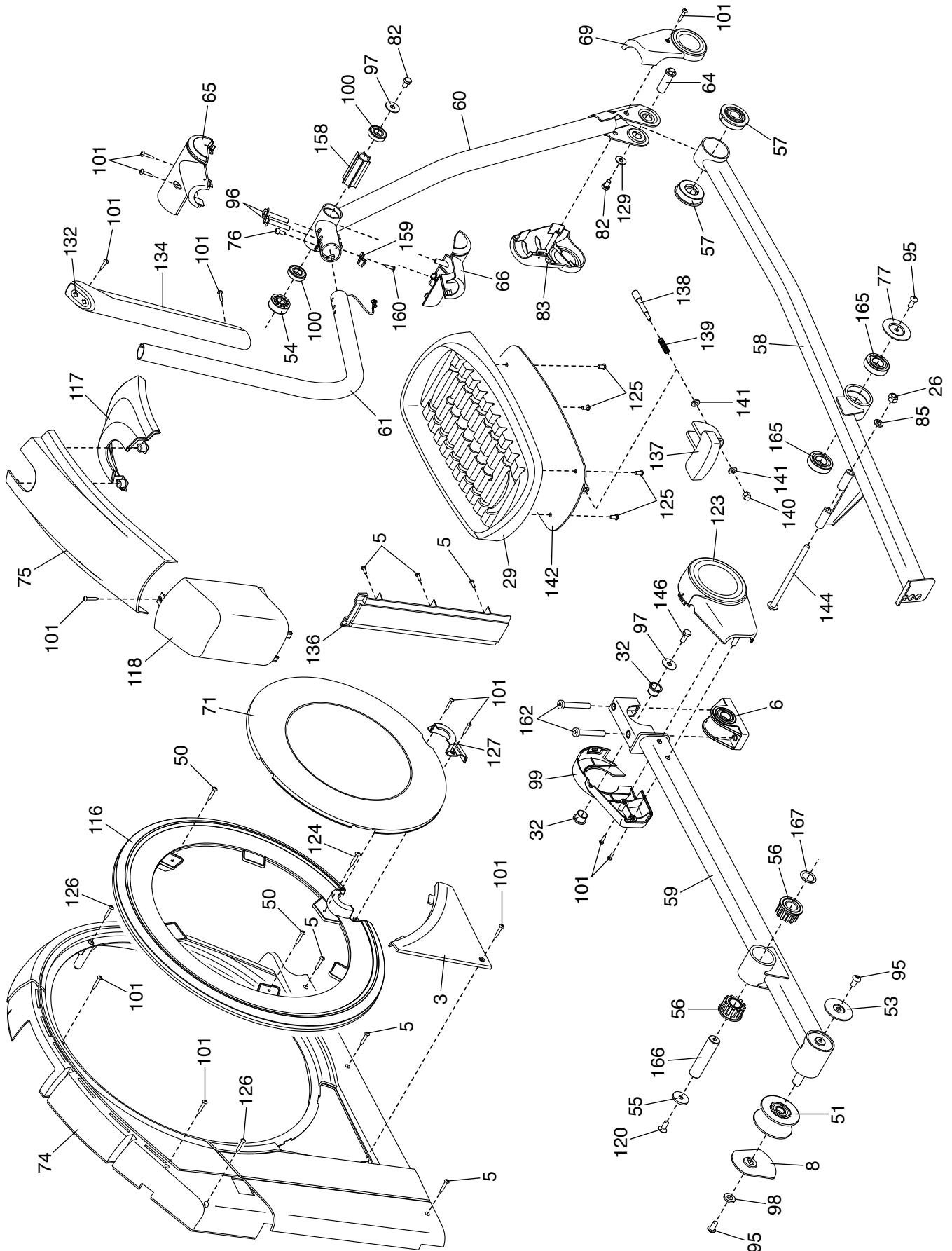


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

Modèle N° NTEL71426-4.0 R0925A



COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

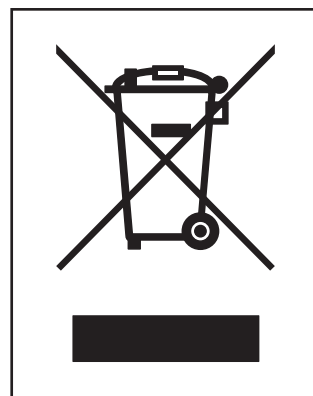
Pour commander des pièces de rechange, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel. Pour une assistance plus efficace, préparez les informations suivantes avant de nous contacter :

- 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 de la/des pièce(s) de rechange (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel)

INFORMATION SUR LE RECYCLAGE

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

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 NTEL71426-4000 est équipé de la tablette MP16-Xenon-C ou MP16-Xenon-V.

Par la présente, iFIT Health & Fitness déclare que l'équipement radio de type MP16-Xenon-C ou MP16-Xenon-V est conforme à la Directive 2014/53/UE et à la Réglementation sur les équipements radio de 2017 (directive RED).

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 OMC453084 ou OMC453584V ou OMC453084E - Bandes de Fréquence de Diffusion et puissance EIRP maximale : 2,4G WI-FI : 25,02dBm ; 5G W-FI : 22,89dBm ; 2,4G BT : 10,12dBm.

Le fonctionnement sur la fréquence 5,15 - 5,35GHz est restreinte à l'utilisation en intérieur 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

