

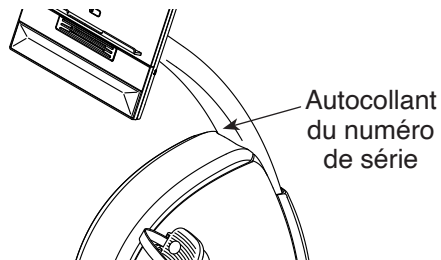
NordicTrack®

G LE RECUMBENT BIKE

N° du modèle NTEX99025-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

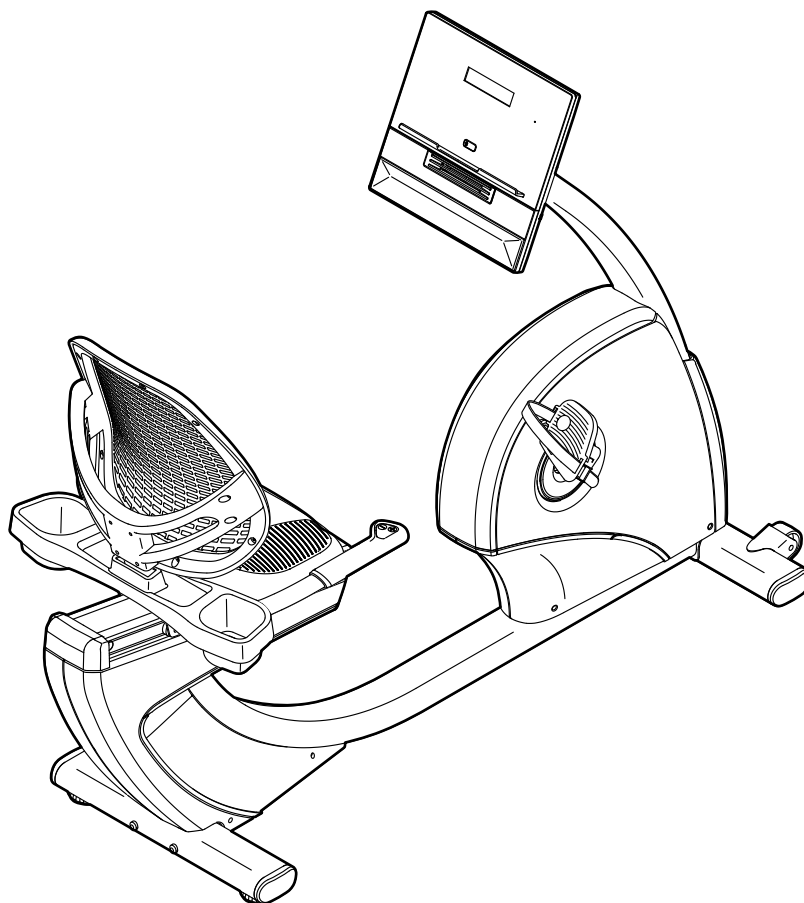


TABLE DES MATIÈRES

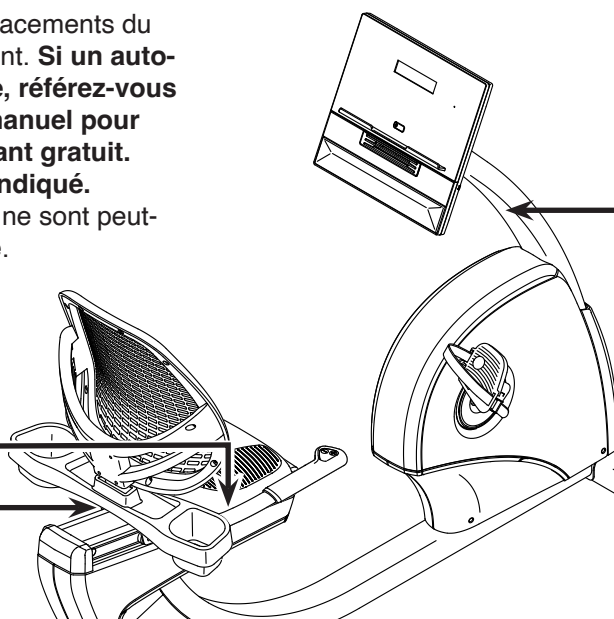
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	5
ASSEMBLAGE	6
COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE	13
COMMENT UTILISER LA CONSOLE	14
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	22
CONSEILS POUR LES EXERCICES	24
LISTE DES PIÈCES	28
SCHÉMA DÉTAILLÉ	30
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dos du manue
INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE	Dos du manue
DÉCLARATION DE CONFORMITÉ R-U./UE	Dos du manue

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.

NORDICTRACK et IFIT sont des marques déposées d'IFIT Inc. App Store est une marque d'Apple Inc., déposée aux États-Unis et dans d'autres pays. Android et Google Play sont des marques de Google LLC. Le mot et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et sont utilisés sous licence. IOS est une marque ou une marque déposée de Cisco aux États-Unis et dans d'autres pays, et est utilisée sous licence.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. 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® G LE 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 G LE 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.

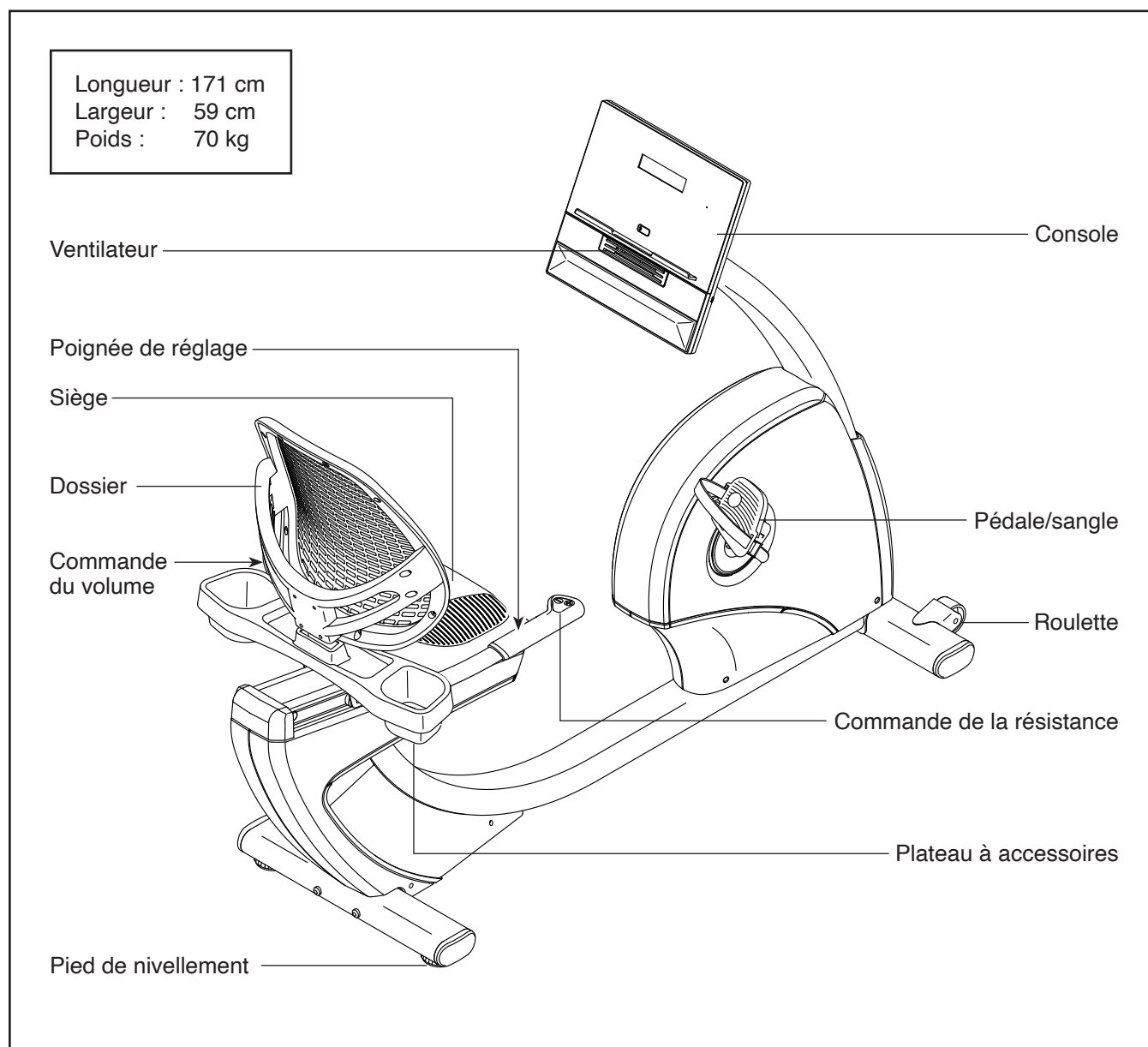
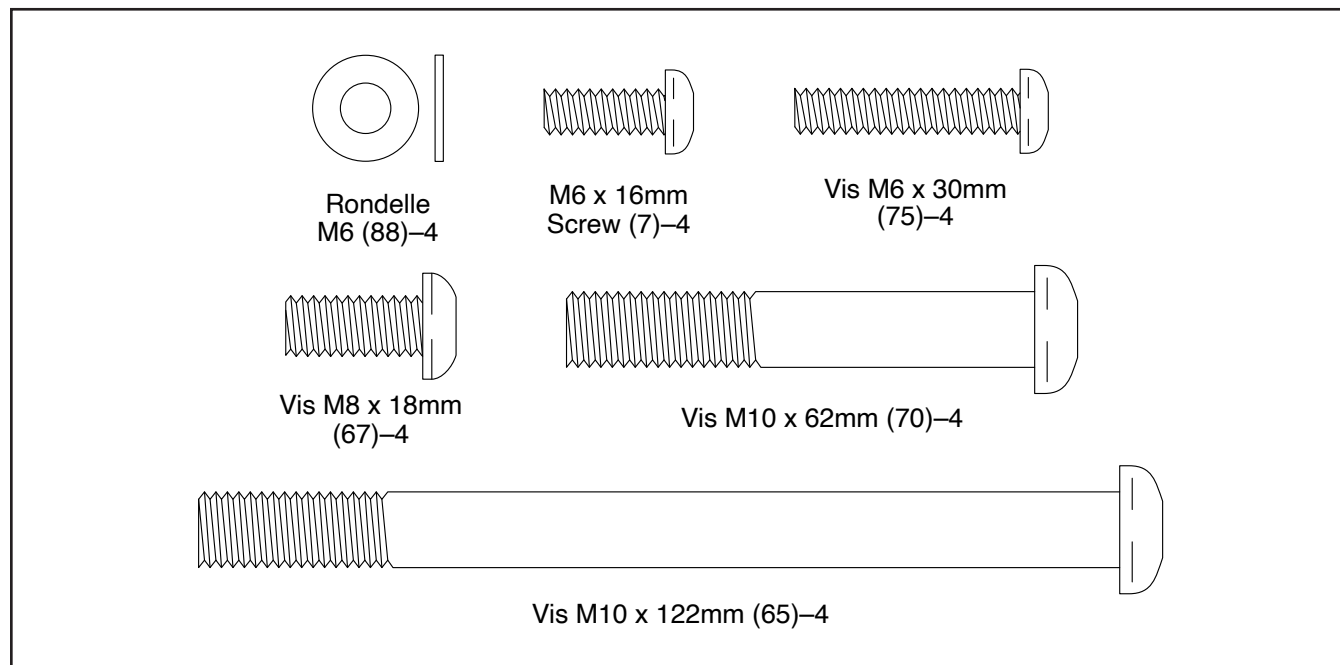


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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



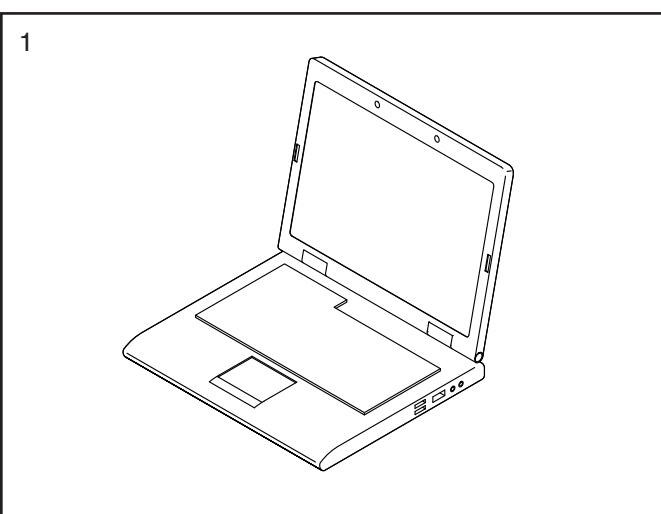
ASSEMBLAGE

- 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

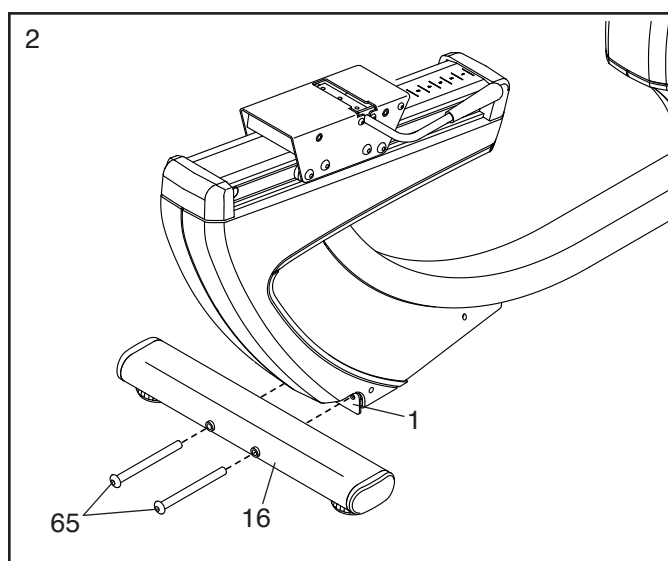
Remarque : si vous n'avez pas d'accès Internet, appelez le Service aux Membres (voir la page de couverture de ce manuel) pour enregistrer votre produit.



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).

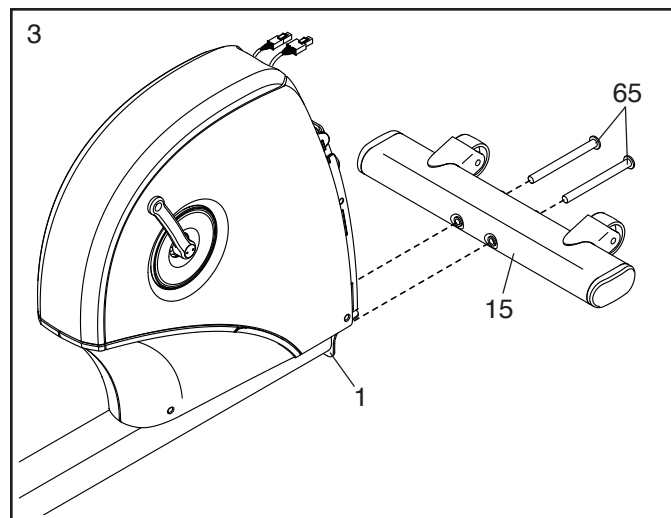
Ensuite, retirez le matériel d'emballage.



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

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

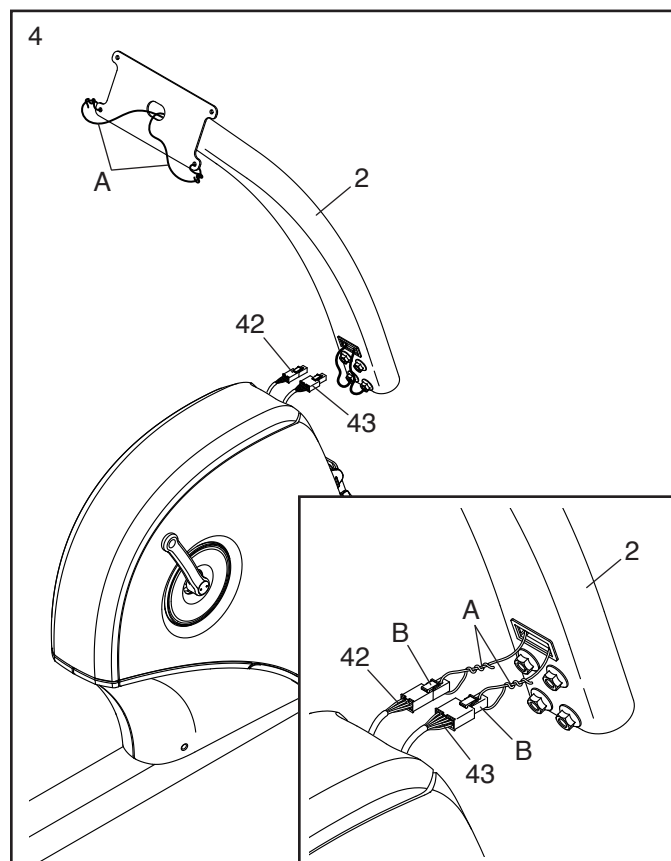
Ensuite, retirez le matériel d'emballage.



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

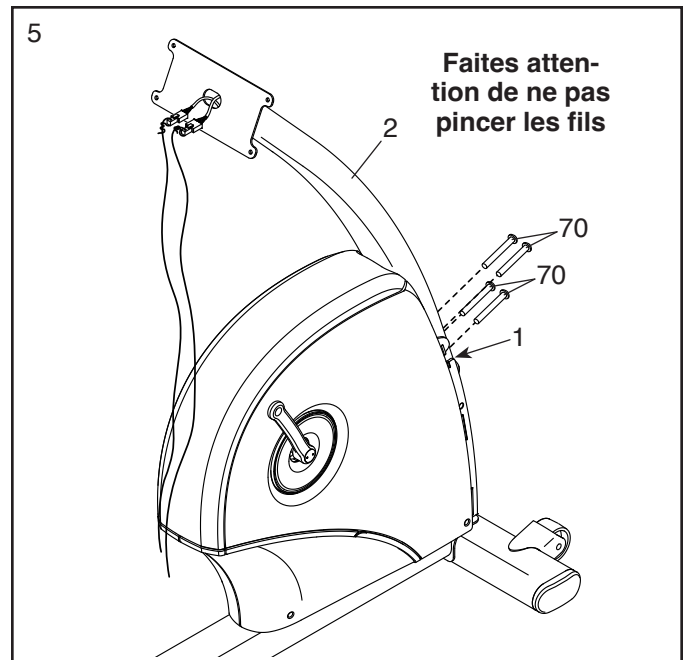
Référez-vous au schéma encadré. Trouvez les deux attaches de fil (A) à l'intérieur du Montant (2). Attachez les attaches de fil sur les capuchons de fil (B) qui se trouvent sur le Fil de Commande (42) et le Fil Principal (43). Ensuite, insérez les connecteurs des deux Fils à l'intérieur du Montant.

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

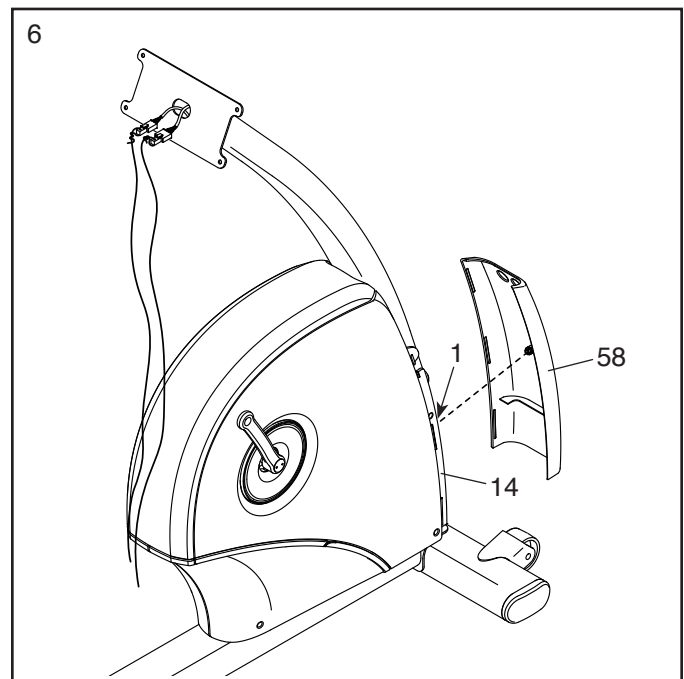


5. **Faites attention de ne pas pincer les fils.**
Glissez le Montant (2) sur le Cadre (1).

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).

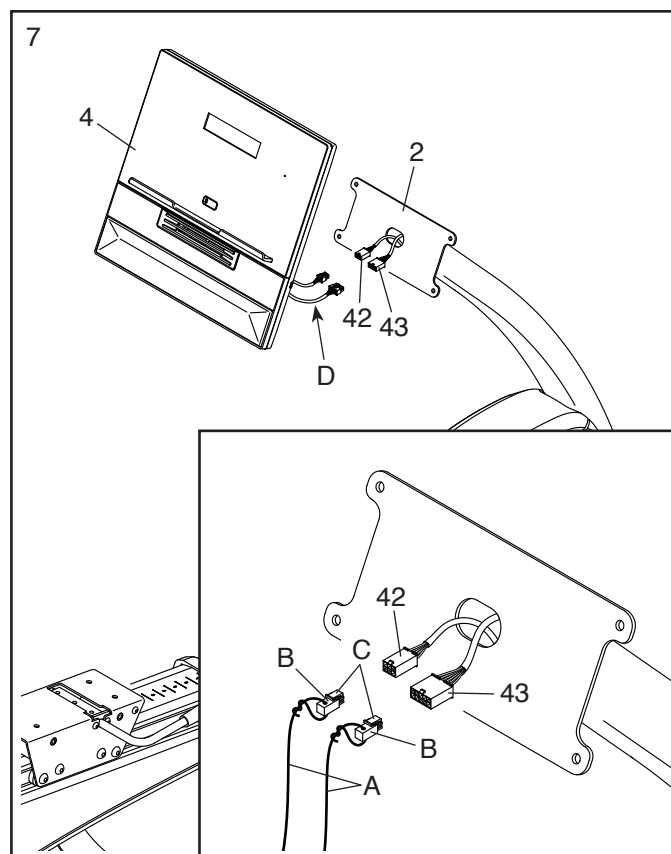


7. **Référez-vous au schéma encadré.** Prenez le connecteur qui se trouve sur l'extrémité du Fil Principal (43). Ensuite, appuyez sur la petite languette (C) sur le capuchon de fil (B), puis retirez le capuchon de fil. Retirez alors l'attache de fil (B) du Fil de Commande (42). **Jetez les capuchons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

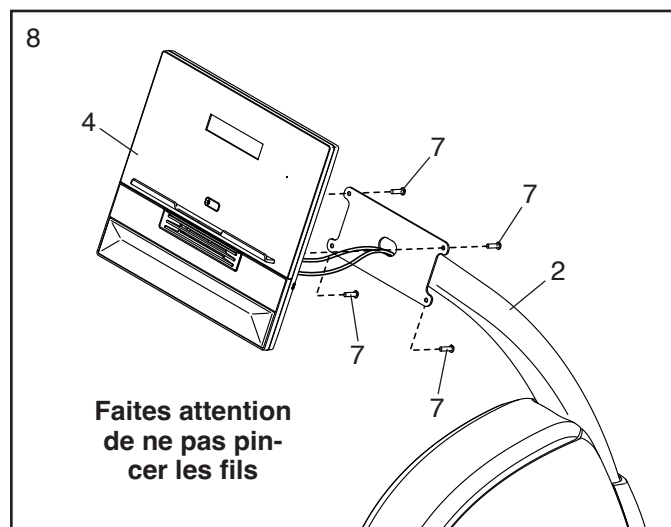
Pendant qu'une deuxième personne tient la Console (4) près du Montant (2), branchez le Fil Principal (43) et le Fil de la Commande (42) dans les fils de la console (D).

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.

Ensuite, insérez les connecteurs et l'excédent de fil dans le Montant (2).

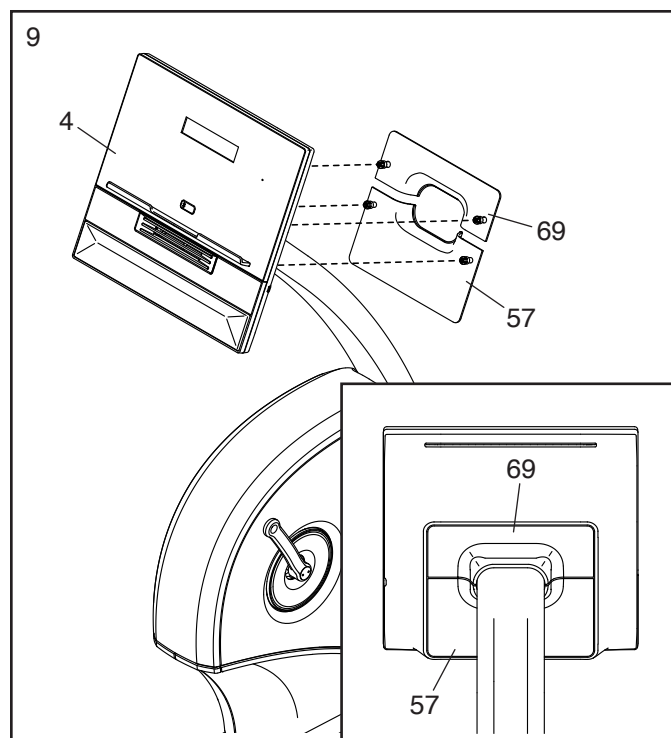


8. **Faites attention de ne pas pincer les fils.** Attachez la Console (4) sur le Montant (2) à l'aide de quatre Vis M6 x 16mm (7) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**



9. Orientez le Boîtier Inférieur de la Console (57) comme sur le schéma, puis enfoncez-le sur l'arrière de la Console (4).

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

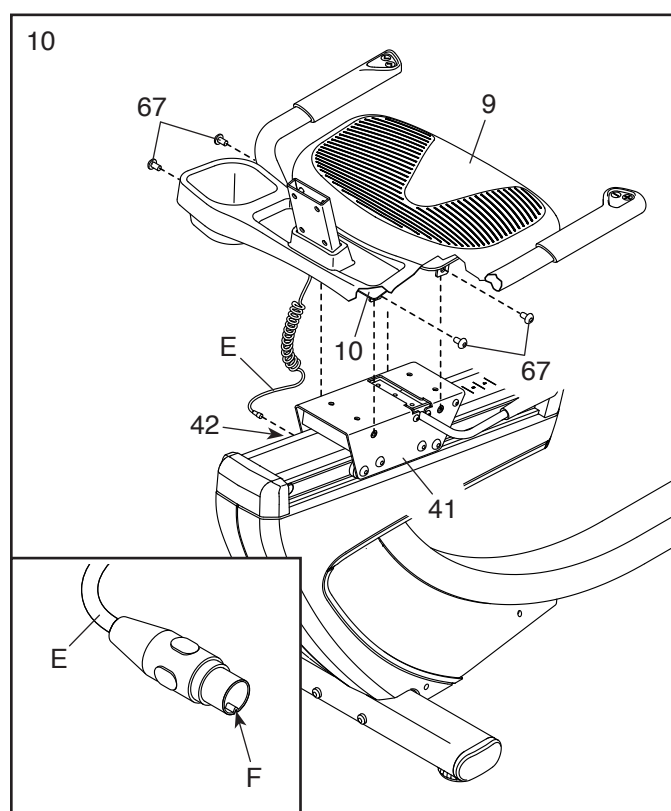


10. Attachez le Cadre du Siège (9), et le Siège (9) attaché, sur le Chariot du Siège (41) à l'aide de quatre Vis M8 x 18mm (67) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

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

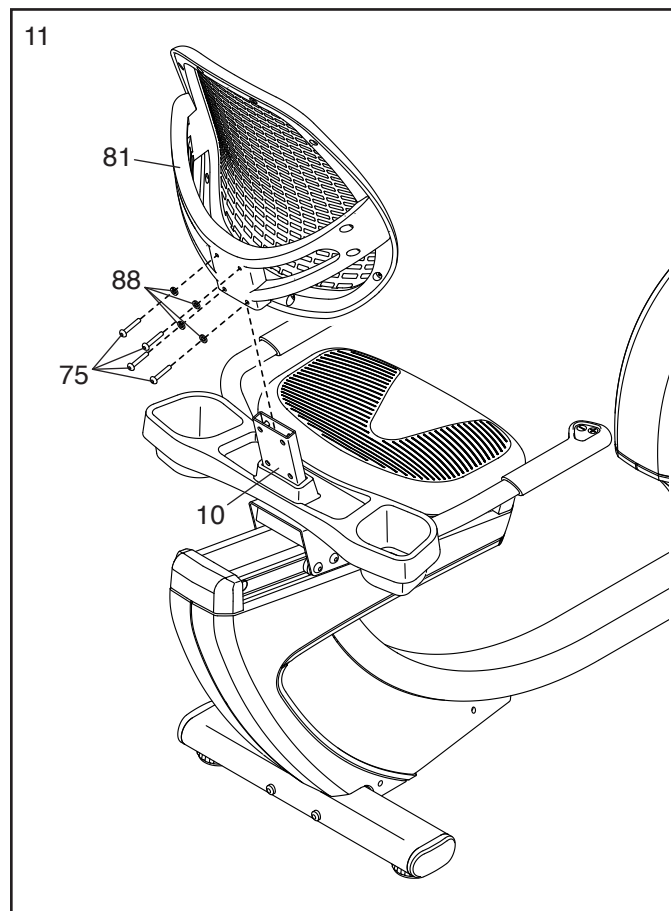
Référez-vous au schéma encadré. Tournez le connecteur sur le fil (E) de manière à ce que l'empreinte en « V » (F) se trouve en bas.

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



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

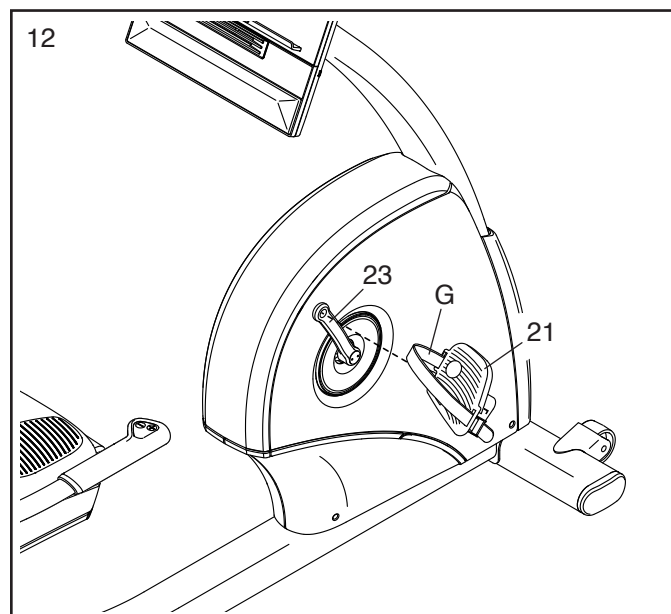
Attachez le Cadre du Dossier (81) à l'aide de quatre Vis M6 x 30mm (75) et quatre Rondelles M6 (88) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**



12. 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.

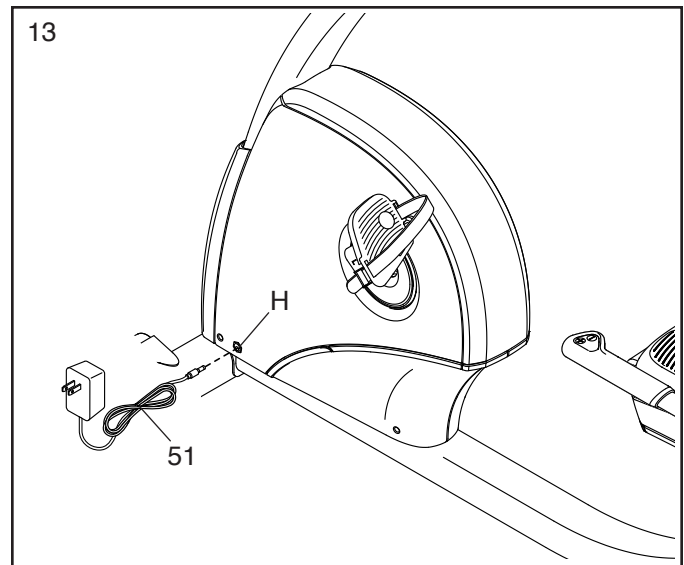
Répétez cette étape avec la Pédale Gauche (non illustrée). IMPORTANT : vous devez tourner la Pédale Gauche DANS LE SENS CONTRAIRE DES AIGUILLES D'UNE MONTRE pour l'attacher.

Pour régler les sangles sur les pédales (G), référez-vous à COMMENT RÉGLER LES SANGLES DES PÉDALES à la page 13.



13. 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 COMMENT BRANCHER LE BLOC D’ALIMENTATION page 13.



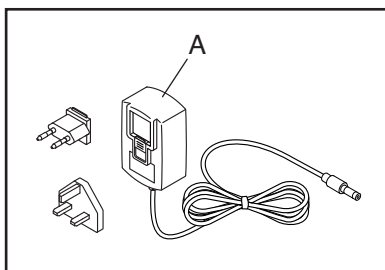
14. Une fois le vélo d’exercice assemblé, inspectez-le pour vous assurer qu’il est bien assemblé et qu’il fonctionne correctement. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d’utiliser le vélo d’exercice. Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Placez un tapis sous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

COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

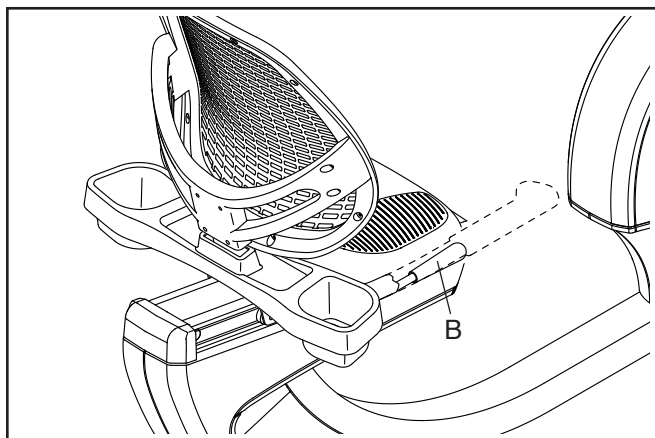
IMPORTANT : si le vélo d'exercice a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de brancher le bloc d'alimentation (A). Si vous ne faites pas cela, vous risquez d'endommager les affichages de la console ou d'autres éléments électroniques.

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.



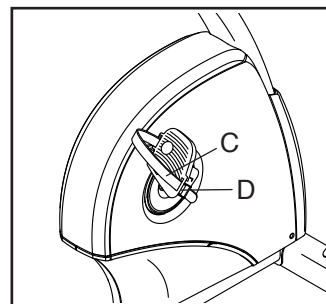
COMMENT RÉGLER LA POSITION DU SIÈGE

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.



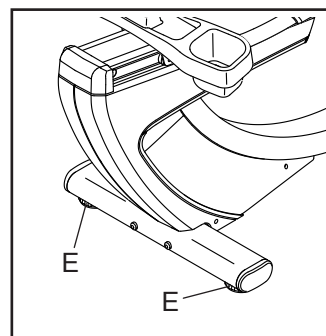
COMMENT RÉGLER LES SANGLES DES PÉDALES

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.

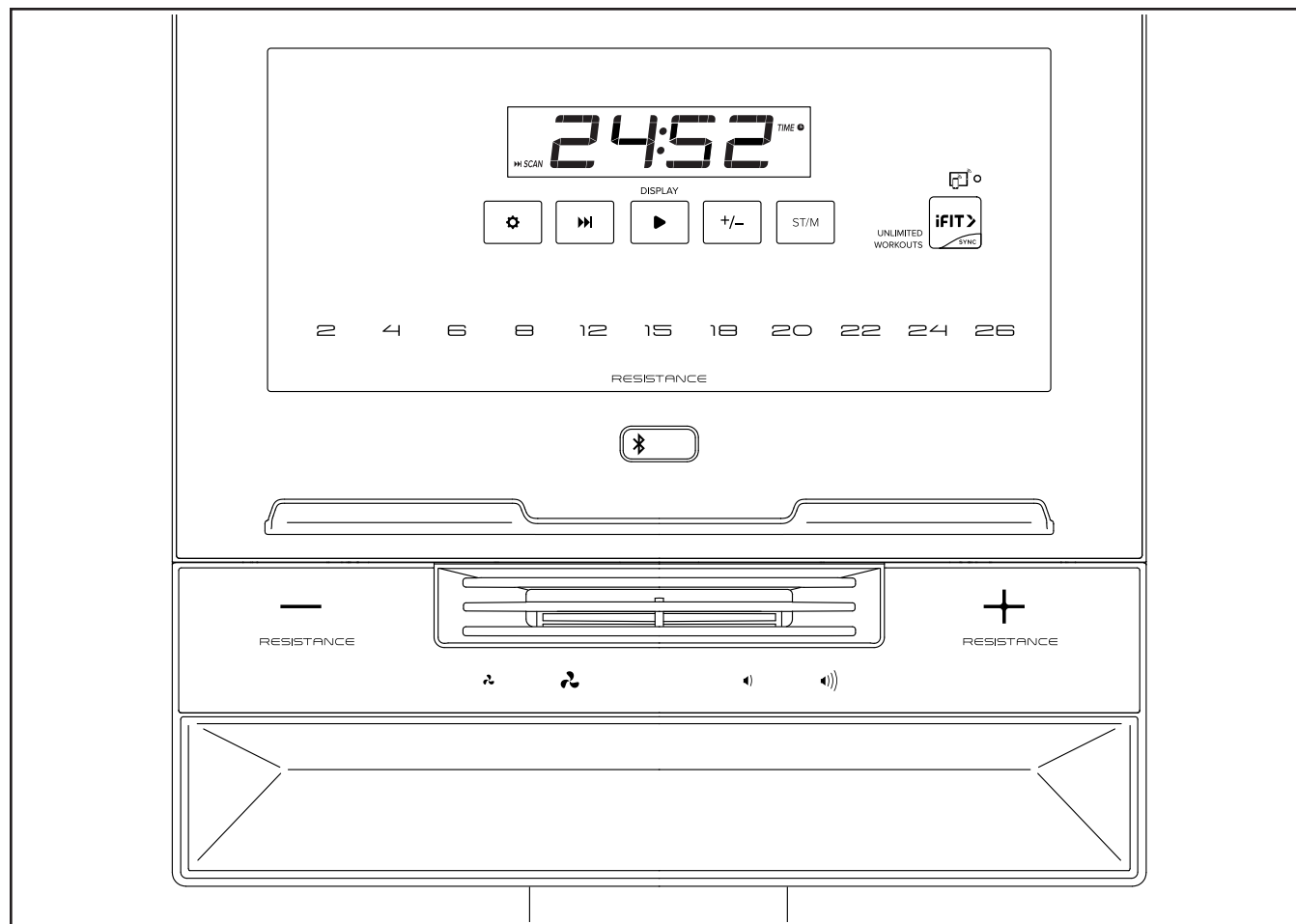


COMMENT NIVELER LE VÉLO D'EXERCICE

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

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

Quand vous utilisez le mode manuel de la console, vous pouvez changer la résistance des pédales d'une simple pression de touche. Alors que vous vous entraînez, la console affichera en continu des données sur votre entraînement. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque quand vous utilisez un détecteur cardiaque compatible (voir page 21).

La console est également équipée de la technologie sans fil qui lui permet de se connecter à iFIT®. Avec l'application iFIT, vous pouvez choisir parmi une sélection d'entraînements proposés qui changent régulièrement ; ceux-ci contrôlent automatiquement la résistance des pédales tandis que des entraîneurs iFIT vous guident tout au long de sessions d'entraînement immersives.

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

Vous pouvez également utiliser le port de chargement sur la console pour charger vos appareils compatible USB-C pendant que vous vous entraînez (voir page 20).

Pour utiliser le mode manuel, référez-vous à la page 15. **Pour utiliser un entraînement iFIT**, référez-vous à la page 17. **Pour changer les paramètres de la console**, référez-vous à la page 18.

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

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Allumez la console.

Pour allumer la console, appuyez sur n'importe quelle touche sur la console ou commencez tout simplement à pédaler.

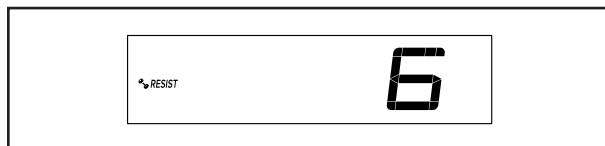
2. Préparez-vous pour l'entraînement.

Pour utiliser le ventilateur, référez-vous à la page 20.

Pour utiliser le système audio, référez-vous à la page 20.

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

Pour changer la résistance des pédales pendant que vous vous entraînez, appuyez sur une des touches numérotées Resistance, ou appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Resistance.



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

4. Suivez votre progression sur l'écran.

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

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

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

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

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

Le rythme cardiaque (BPM et symbole cœur)

– Votre rythme cardiaque quand vous utilisez un détecteur cardiaque compatible (voir page 21).

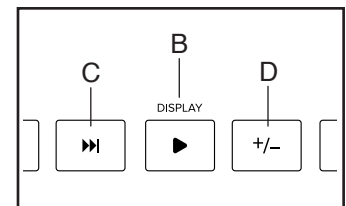
La résistance (RESIST) – Le niveau de résistance des pédales.

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

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

Le temps (Time) – Le temps écoulé.

Appuyez plusieurs fois sur la touche Display (affichage) (B) pour afficher l'information d'entraînement désirée sur l'écran.



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

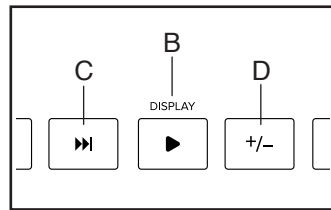


Pour faire avancer manuellement le cycle de balayage, appuyez plusieurs fois sur la touche Scan (balayage) (C).

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

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

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



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

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

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

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



5. Mettre en pause ou arrêter l'entraînement.

Pour mettre l'entraînement en pause, arrêtez simplement de pédaler. Quand l'entraînement est mis en pause, le temps se mettra à clignoter sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

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

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

Si les pédales ne sont pas déplacées et que les touches de la console ne sont pas utilisées pendant plusieurs secondes, la console se mettra en pause.

Si les pédales ne sont pas déplacées et que les touches de la console ne sont pas utilisées pendant plusieurs minutes, la console s'éteindra automatiquement.

Remarque : la console est équipée d'un mode de démonstration (« mode démo ») conçu pour être utilisé quand le vélo d'exercice est exposé dans un magasin. Si le mode démo est allumé, la console ne s'éteindra pas et l'écran ne se réinitialisera pas lorsque vous terminez vos exercices. Pour éteindre le mode démo, référez-vous à COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE aux pages 18 et 19.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

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

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

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

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

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

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

2. Préparez-vous pour l'entraînement.

Pour utiliser le ventilateur, référez-vous à la page 20.

Pour utiliser le système audio, référez-vous à la page 20.

Pour utiliser un détecteur cardiaque, référez-vous à la page 21. Remarque : si vous connectez votre détecteur cardiaque et votre appareil intelligent à la console, **vous devez connecter votre détecteur cardiaque avant de connecter votre appareil intelligent.**

3. Connectez votre appareil intelligent à la console.

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

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

4. Sélectionnez un entraînement iFIT.

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

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.

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

5. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur *Start Workout* (commencer l'entraînement) pour commencer l'entraînement.

Durant certains entraînements, un entraîneur iFIT vous guidera tout au long d'une vidéo d'entraînement immersive. Touchez n'importe 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.

Si la résistance programmée pour le segment en cours est trop élevée ou trop faible, vous pouvez la changer en appuyant sur les touches Resistance (résistance) sur la console.

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

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

6. Mettre en pause ou arrêter l'entraînement.

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

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

Quand l'entraînement se termine, un résumé de l'entraînement s'affichera sur l'écran. Si désiré, vous pouvez sélectionner des options comme ajouter l'entraînement à votre liste d'attente ou à votre liste de favoris. Enfin, appuyez sur *Finish* (finir) pour revenir à l'écran d'accueil.

7. Déconnectez votre appareil intelligent de la console.

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

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

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

Référez-vous à l'étape 6 à la page 16.

COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

1. Sélectionnez le mode des paramètres.

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

2. Parcourez le mode des paramètres.

Lorsque le mode des paramètres est sélectionné, vous pouvez naviguer dans plusieurs écrans de paramètres. Appuyez plusieurs fois sur la touche Display (affichage) pour sélectionner l'écran des paramètres de votre choix.

3. Changez les paramètres comme vous le désirez.

Numéro de version du logiciel – Le numéro de version du logiciel apparaîtra sur l'écran.

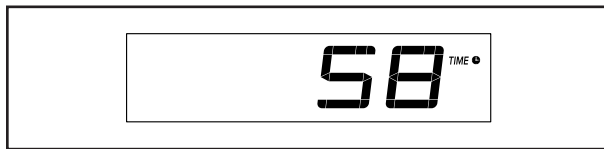
Unité de mesure – L'unité de mesure sélectionnée apparaîtra sur l'écran. La console peut afficher la vitesse et la distance avec le système impérial ou le système métrique. Pour changer d'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche St/M (système impérial/métrique). Pour afficher les informations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



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

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

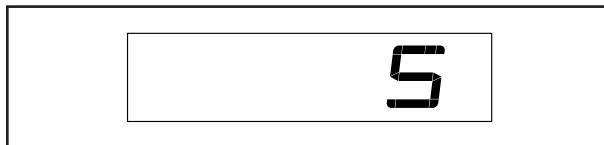
Temps total – Le mot TIME (temps) s’affichera sur l’écran. L’écran affichera le nombre total d’heures d’utilisation du vélo d’exercice.



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



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



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



4. Quittez le mode des paramètres.

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

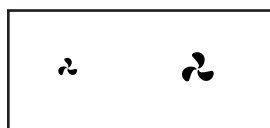
COMMENT UTILISER LE PORT DE CHARGEMENT

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 le port de chargement sur le côté droit de la console, et dans la prise de votre appareil ; **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 LE VENTILATEUR

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



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

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

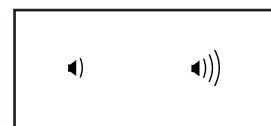
1. **Assurez-vous que le paramètre Bluetooth de votre appareil est activé et tenez votre appareil à côté de la console.**

2. **Appuyez sur la touche Bluetooth Audio sur la console et maintenez-la enfoncée pendant 3 secondes.**

Un signal sonore retentira et la touche Bluetooth commencera à clignoter pour indiquer que la console est entrée en mode de couplage.

3. **Couplez votre appareil avec la console.**

Quand votre appareil et la console sont couplés avec succès, le contenu audio de votre appareil jouera sur les enceintes de la console. Réglez le volume en utilisant les touches d'augmentation et de diminution du volume sur la console, ou la commande du volume de votre lecteur audio.



Remarque : la console peut enregistrer plusieurs appareils dans sa mémoire. Si vous avez déjà couplé votre appareil avec la console, vous pouvez simplement appuyer sur la touche Bluetooth Audio pour connecter votre appareil à la console.

4. **Effacez la mémoire des appareils de la console, si nécessaire.**

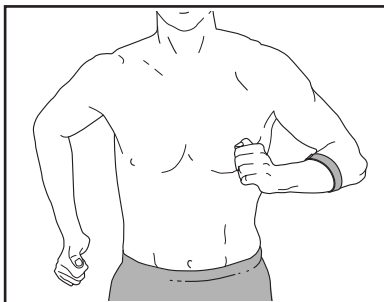
Si vous devez effacer tous les appareils Bluetooth enregistrés dans la mémoire de la console, appuyez sur la touche Bluetooth Audio et maintenez-la enfoncée pendant 10 secondes.

COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR CARDIAQUE EN OPTION

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir un rythme cardiaque approprié

durant vos entraînements. 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.

Pour acheter un détecteur cardiaque en option, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel.



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

Pour connecter votre détecteur cardiaque

Bluetooth Smart à la console, appuyez sur la touche iFIT Sync (synchronisation avec iFIT) sur la console ; le numéro de couplage de la console s'affichera sur l'écran. Quand votre détecteur cardiaque est connecté, le voyant LED sur la console clignotera deux fois d'une lumière rouge. Remarque : s'il y a plus d'un détecteur cardiaque compatible à proximité de la console, la console se connectera au détecteur cardiaque avec le signal le plus puissant.

Pour rompre la connexion entre votre détecteur cardiaque et la console

appuyez sur la touche iFIT Sync (synchronisation avec iFIT) sur la console jusqu'à ce que le voyant LED de la console devienne vert. Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres appareils (notamment les appareils intelligents, les détecteurs cardiaques, etc) seront rompues.

ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

Un entretien régulier est important pour obtenir des performances optimales et limiter l'usure. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que le vélo 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.

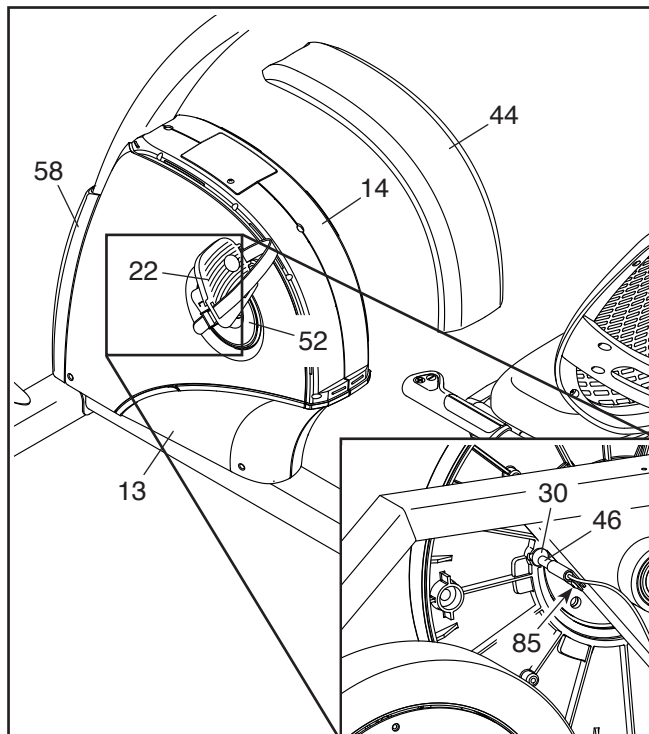
RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

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

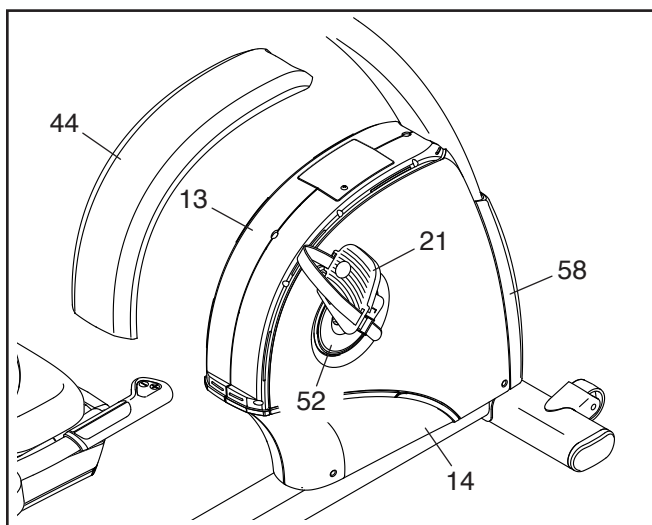
Si la console ne s'allume pas, assurez-vous que le bloc d'alimentation est correctement branché.

Si vous avez besoin d'un nouveau bloc d'alimentation, référez-vous à RÉSOLUTION DES PROBLÈMES à la page 23 pour en acheter un. IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, utilisez uniquement un bloc d'alimentation régulé fourni par le fabricant.

COMMENT AJUSTER LA COURROIE DE TRACTION

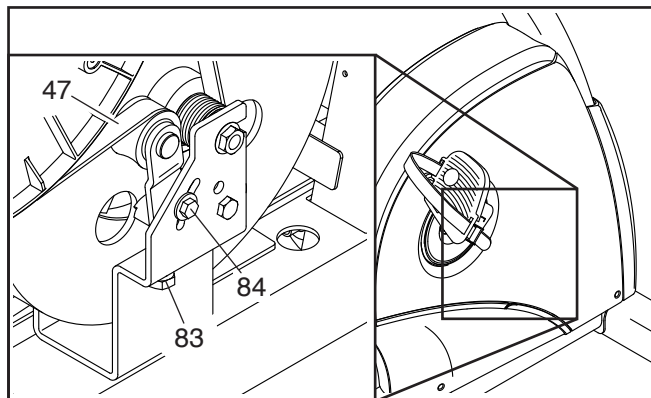
Si les pédales glissent quand vous pédalez, la courroie de traction doit être ajustée. Pour ajuster la courroie de traction, **débranchez d'abord le bloc d'alimentation.**

Ensuite, utilisez une clé à molette pour tourner 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).



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.



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.

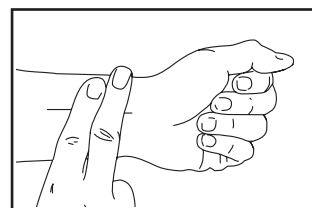
Brûler de la graisse – Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercices, votre corps utilise des calories de glucide comme carburant. Votre corps ne commence à puiser dans ses réserves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

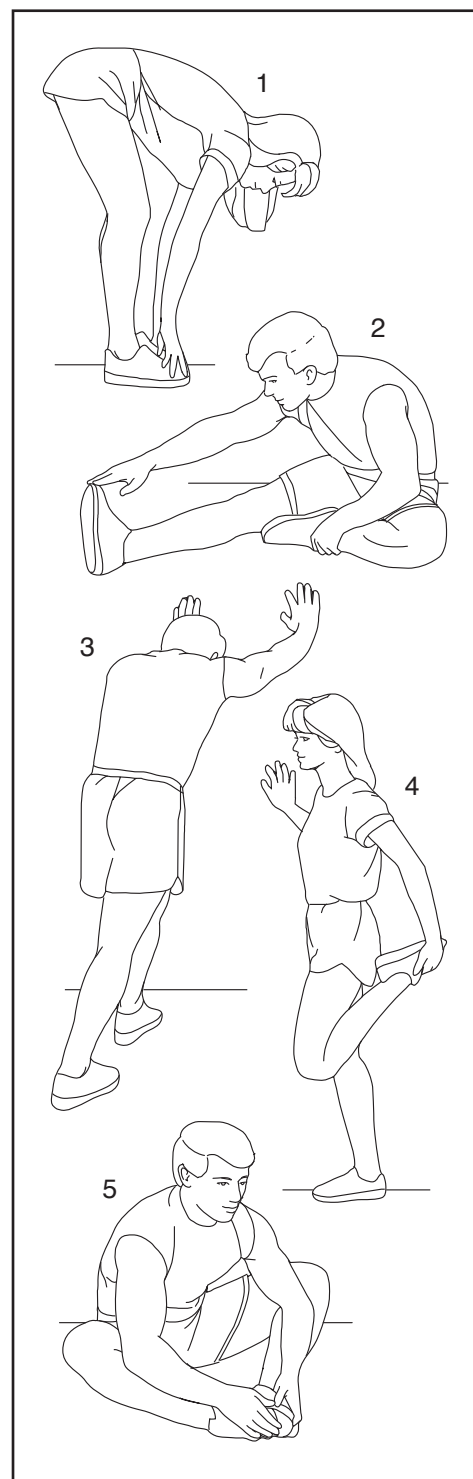
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

NOTES

LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle NTEX99025-INT.0 R0924A

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

N° clé	Qté	Description	N° clé	Qté	Description
90	1	Boîtier Arrière du Rail	96	2	Rondelle Fendue M6
91	8	Rondelle Fendue M8	97	1	Boulon M6 x 65mm
92	2	Embout du Pédalier	98	1	Écrou de Verrouillage M6
93	1	Écrou en Barillet	99	4	Petite Rondelle M6
94	7	Attache d'Arbre	*	—	Outil d'Assemblage
95	2	Écrou à Colerette M10	*	—	Manuel de l'Utilisateur

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.

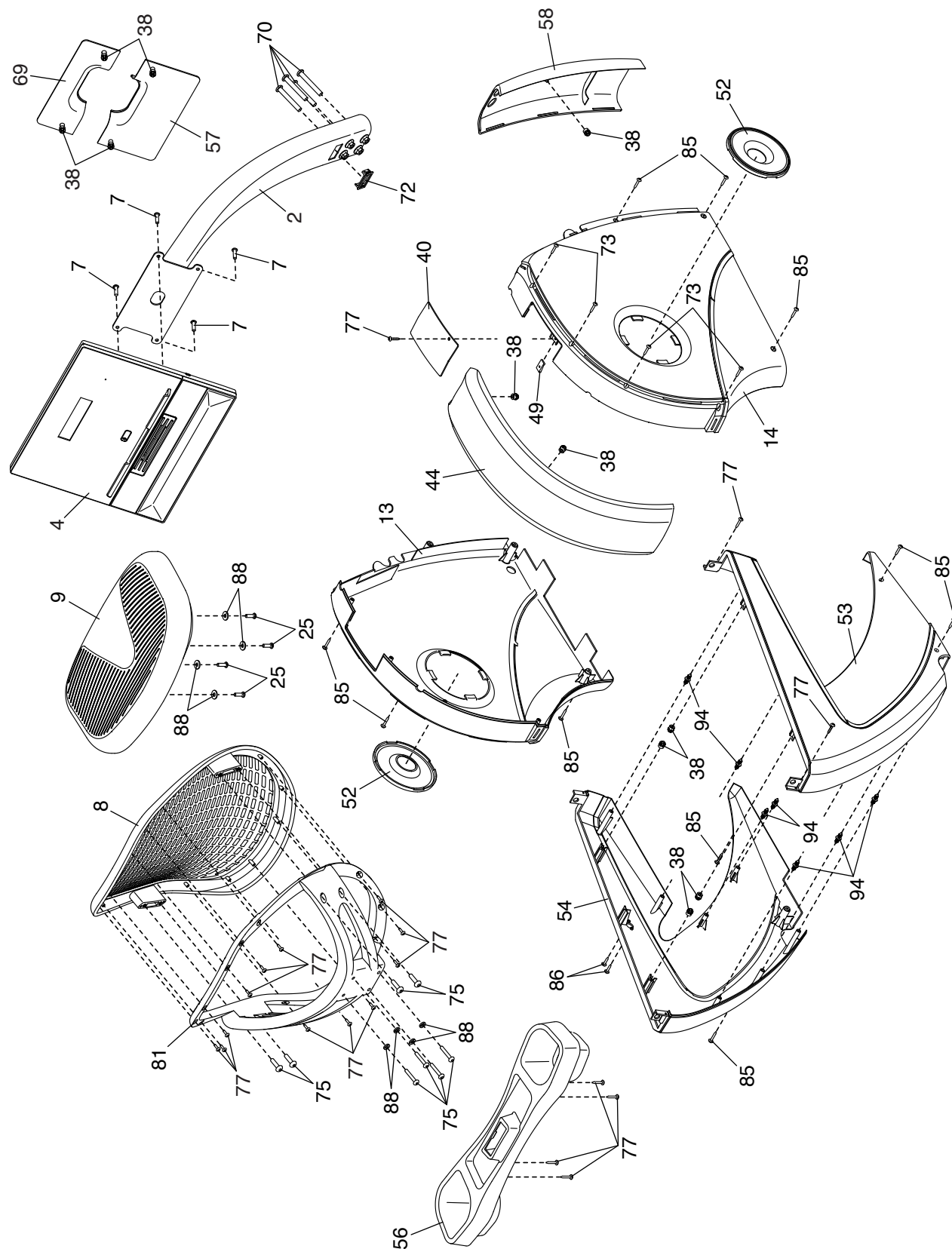
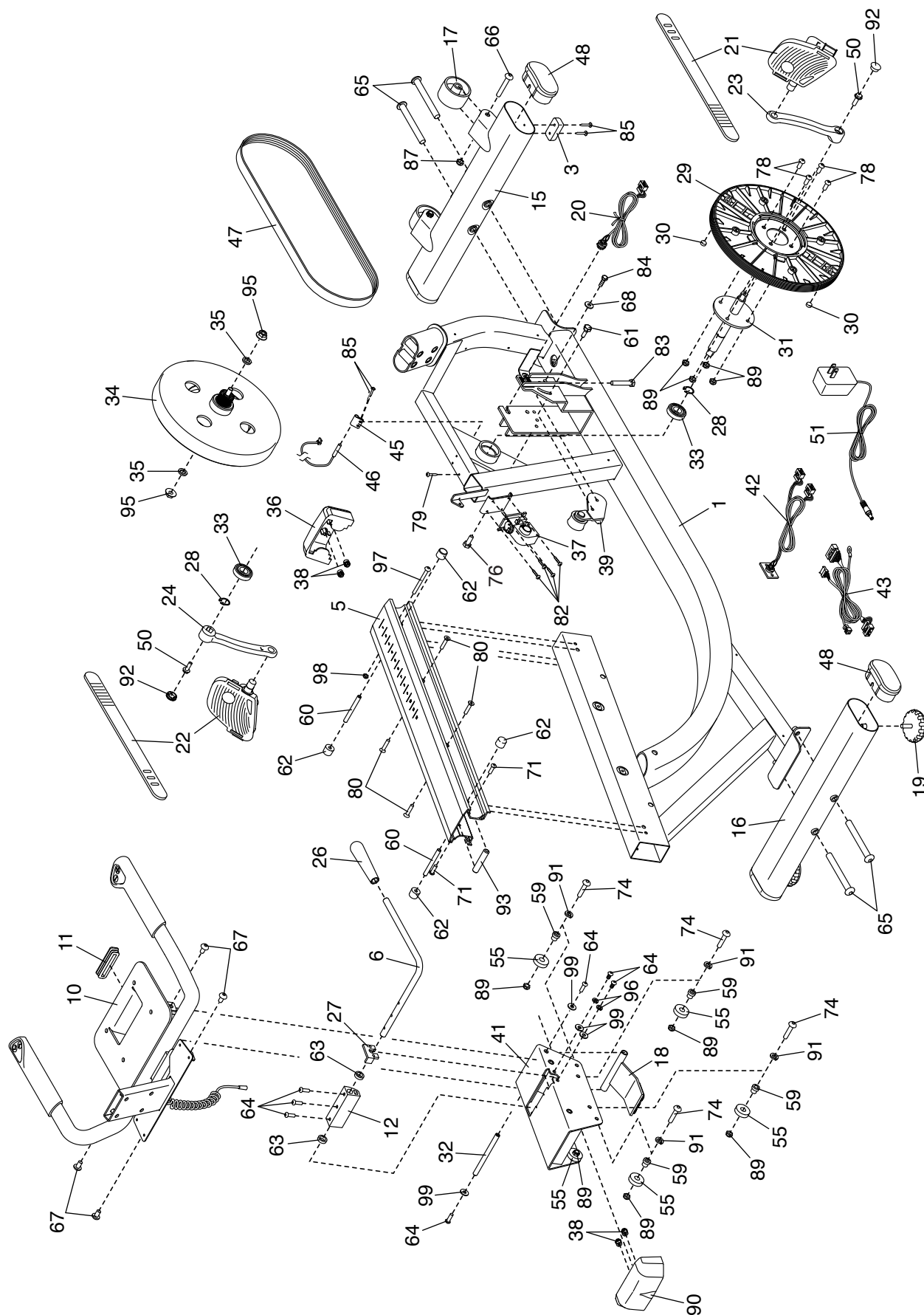


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle NTEX99025-INT.0 R0924A



COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

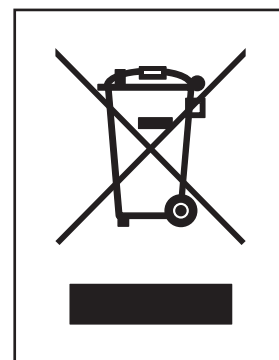
Pour commander des pièces de rechange, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel. Pour une assistance plus efficace, préparez les informations suivantes avant de nous contacter :

- 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 NTEX99025-INT est équipé du module Bluetooth BMD-ICN-1.

Par la présente, iFIT Health & Fitness déclare que l'équipement radio de type BMD-ICN-1 est conforme à la Directive 2014/53/UE (directive RED) et à la Réglementation 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 OMCBMD1- Fréquence de transmission : 2,402 GHz à 2,480 GHz Puissance de diffusion : +4 dBm

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

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

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

