

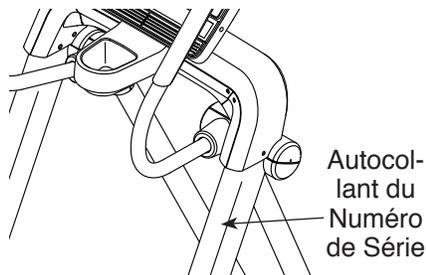
NordicTrack®

FREESTRIDE TRAINER FS14i

N° du Modèle NTEL71620-INT.0

N° de Série _____

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



SERVICE CLIENT

Si vous avez des questions, ou si des pièces sont manquantes ou endommagées, veuillez contacter le Service Client (voir les informations ci-dessous), ou contactez le magasin où vous avez acheté cet appareil.

Site internet : iconsupport.eu/fr
Courriel : csfr@iconeurope.com

FRANCE

Téléphone : 0800 001 265

BELGIQUE

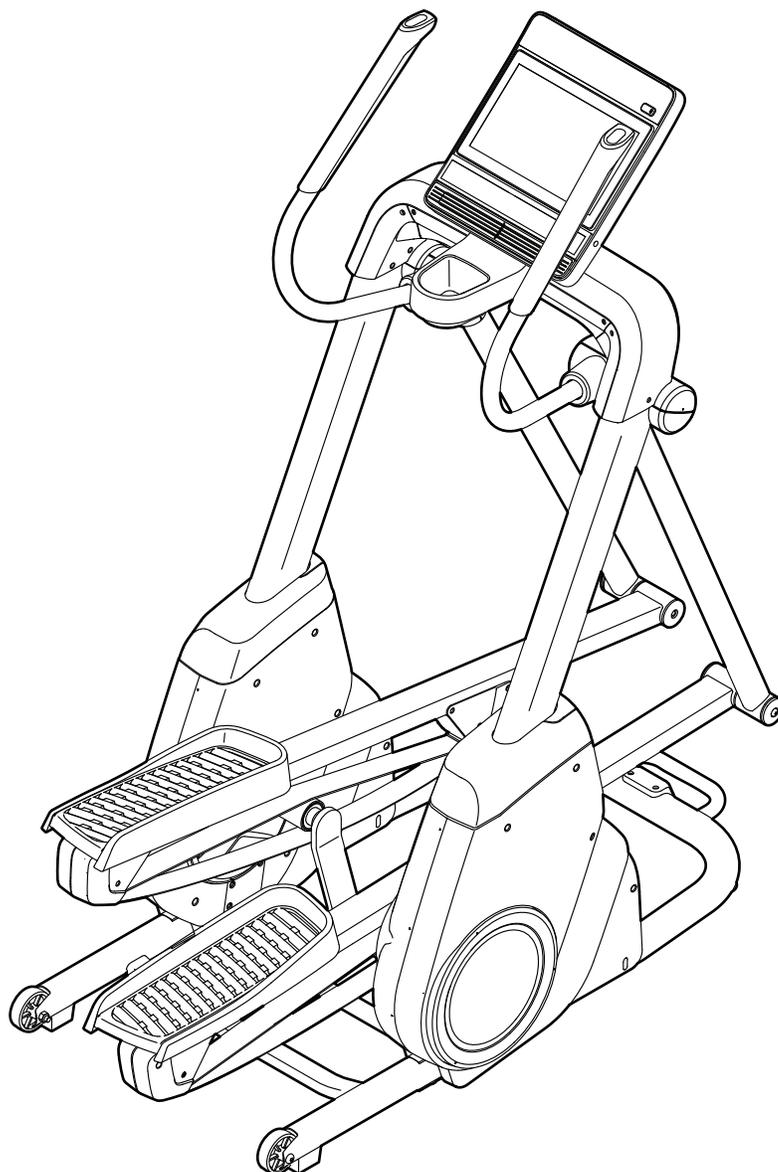
Téléphone : 0800 58 095

du lundi au vendredi, de 9h à 19h ;
le samedi, de 9h à 13h

⚠ ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR



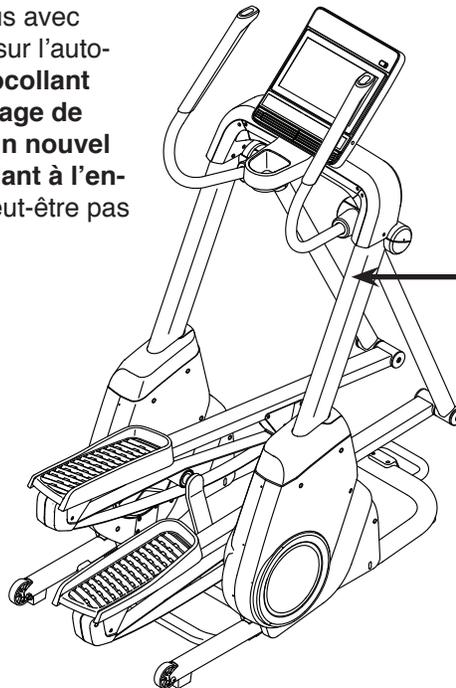
iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	6
ASSEMBLAGE	7
COMMENT UTILISER LE VÉLO ELLIPTIQUE.....	13
COMMENT UTILISER LA CONSOLE	16
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	27
CONSEILS POUR LES EXERCICES	29
LISTE DES PIÈCES	31
SCHÉMA DÉTAILLÉ	33
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dos du manuel
INFORMATION SUR LE RECYCLAGE	Dos du manuel

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant d'avertissement illustré ici est inclus avec ce produit. Collez l'autocollant d'avertissement sur l'autocollant en anglais à l'endroit indiqué. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : l'autocollant n'est peut-être pas illustré à sa taille réelle.



▲ AVERTISSEMENT

- Une mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur avant toute utilisation, et respectez tous les avertissements et toutes les instructions.
- Ne laissez pas les enfants jouer sur, ou autour de l'appareil.
- Les pédales continuent de tourner quand vous arrêtez de pédaler.
- Des pédales en mouvement peuvent causer des blessures.
- Réduisez votre vitesse de pédalage de manière contrôlée.
- L'utilisateur ne doit pas peser plus de 375 lbs./170kg.
- Cet appareil doit toujours se trouver sur une surface plane.
- Cet appareil n'est pas conçu pour une utilisation thérapeutique.
- Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou décollé. 

NORDICTRACK et IFIT sont des marques déposées d'ICON Health & Fitness, Inc. Le mot et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et sont utilisées sous licence. Google Maps est une marque de Google LLC. Wi-Fi est une marque déposée de Wi-Fi Alliance. WPA et WPA2 sont des marques de Wi-Fi Alliance.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo elliptique ont été correctement informés de toutes les précautions d'utilisation.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices physiques. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant déjà des problèmes de santé.
3. Le vélo elliptique n'est pas destiné à être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles ne soient supervisées ou informées à l'utilisation du vélo elliptique par une personne responsable de leur sécurité.
4. Utilisez uniquement le vélo elliptique de la manière décrite dans ce manuel.
5. Le vélo elliptique est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas le vélo elliptique dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
6. 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.
7. Placez le vélo elliptique sur une surface plane avec au moins 1,2 m d'espace à l'avant, 1,8 m à l'arrière, et 0,6 m de chaque côté de l'appareil. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous le vélo elliptique.
8. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le vélo elliptique. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
9. Quand vous branchez le cordon d'alimentation (voir page 13), branchez-le dans un circuit relié à la terre.
10. Ne modifiez pas le cordon d'alimentation et n'utilisez pas un adaptateur pour le brancher dans une prise non conforme. Maintenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffantes. N'utilisez pas de rallonge électrique.
11. 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.
12. **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 technicien agréé peut effectuer les réglages qui ne sont pas décrits dans ce manuel.
13. Gardez toujours les enfants de moins de 16 ans et les animaux domestiques à l'écart du vélo elliptique.
14. Le vélo elliptique ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 170 kg.
15. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le vélo elliptique. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds quand vous faites de l'exercice.
16. Tenez le guidon lorsque vous montez et descendez du vélo elliptique, et quand vous l'utilisez. Avant de monter ou de descendre, arrêtez les pédales avec la pédale sur laquelle vous allez monter ou descendre dans sa position la plus basse.

17. 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.

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

19. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si en cours d'exercice, vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, ou si vous avez du mal à respirer, arrêtez immédiatement et retrouvez votre calme.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le vélo elliptique révolutionnaire NORDICTRACK® FREESTRIDE TRAINER FS14I. Le vélo elliptique FREESTRIDE TRAINER FS14I offre une sélection impressionnante de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices chez vous plus agréables et plus efficaces.

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

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

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

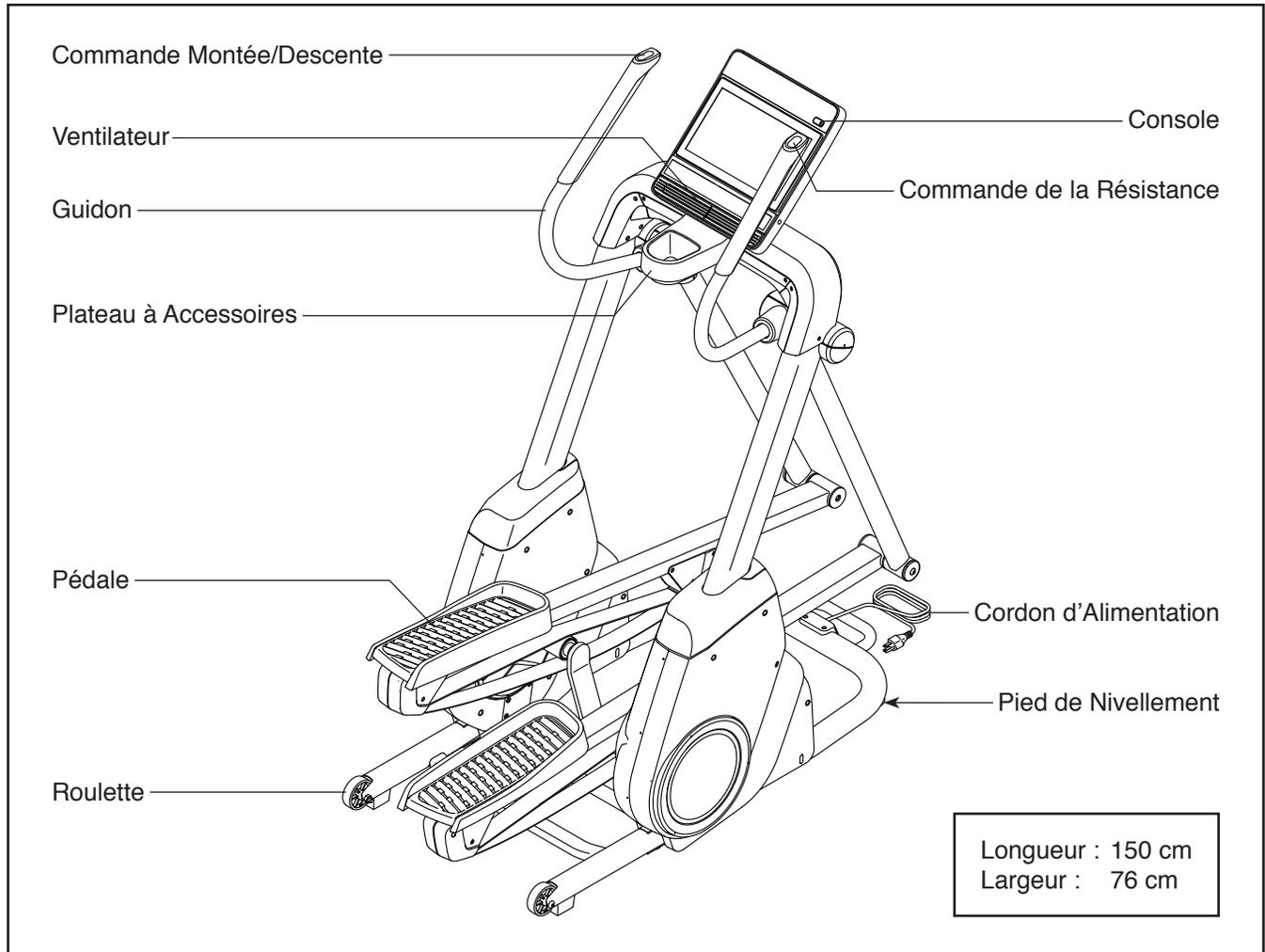
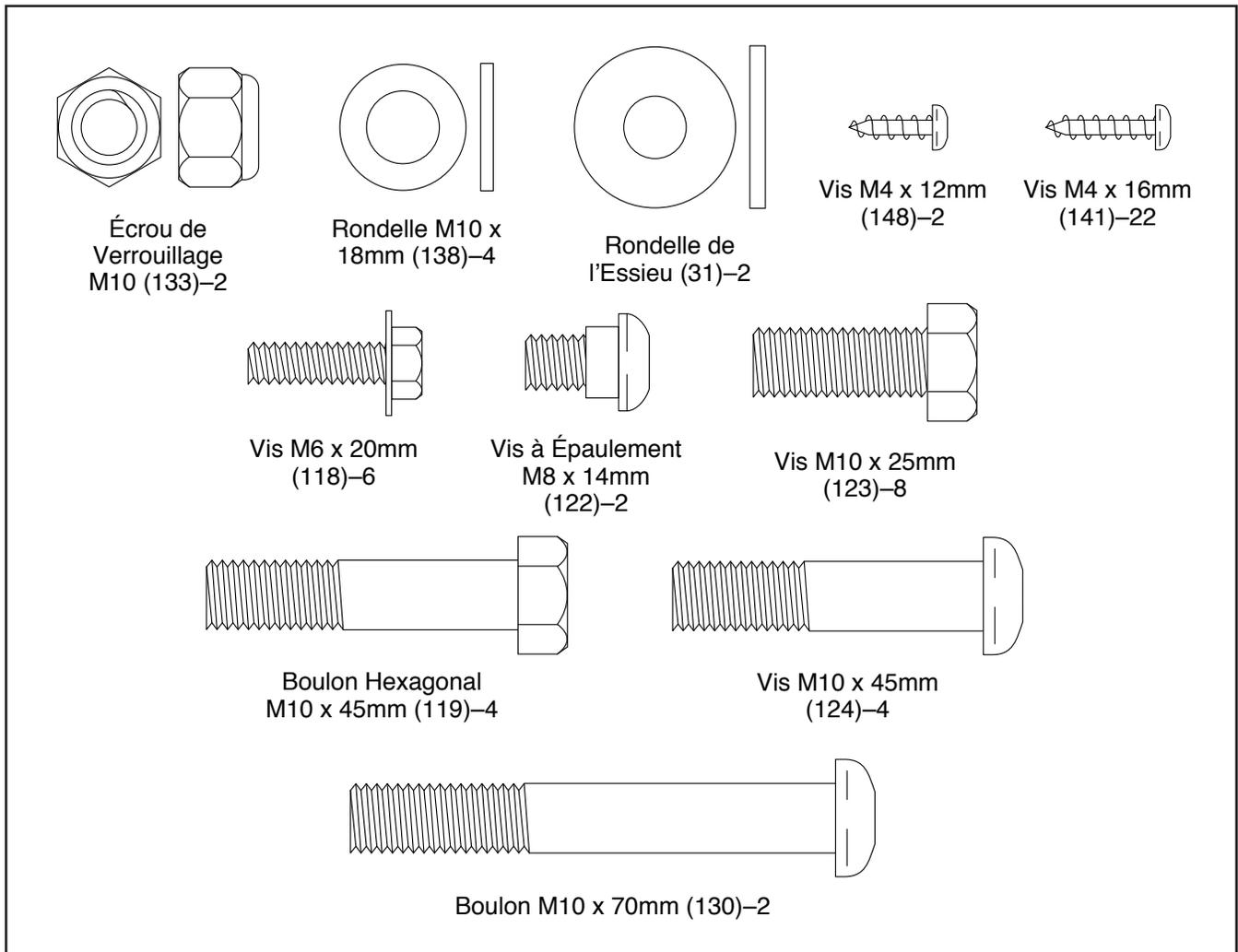


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Utilisez les illustrations ci-dessous pour repérer 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 figurant à la fin du présent manuel. Le nombre après le numéro-clé indique la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans la trousse de quincaillerie, vérifiez si elle a été pré-assemblée. Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.**

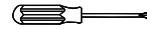


ASSEMBLAGE

- Il faut être deux ou trois personnes pour assembler l'appareil.
- Placez toutes les pièces sur une surface dégagée et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
- Les pièces du côté gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces du côté droit portent l'indication « R » ou « Right ».
- Pour repérer les petites pièces, référez-vous à la page 6.

- En plus des outils fournis, l'assemblage requiert les outils suivants :

un tournevis cruciforme



une clé à molette



un maillet en caoutchouc

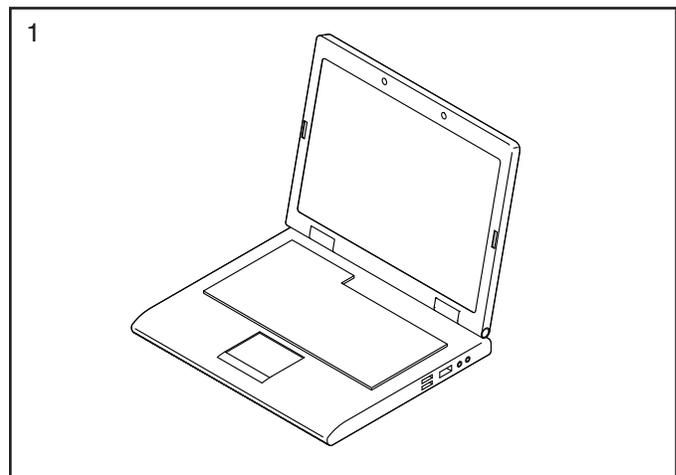


L'assemblage sera plus facile si vous avez un jeu de clés. Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

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

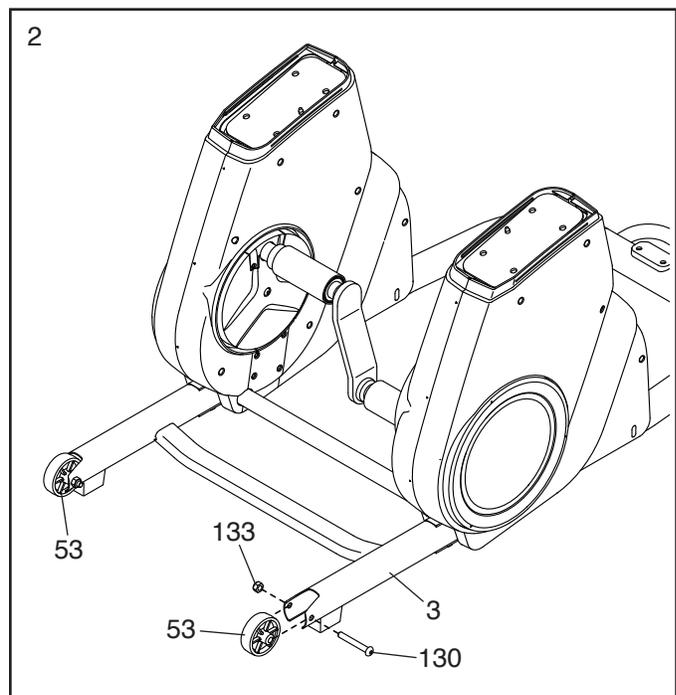
- Obtenez votre preuve d'achat
- Activez votre garantie
- Devenez prioritaire si vous contactez le service après vente

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



2. Fixez une Roulette (53) sur un côté du Stabilisateur (3) à l'aide d'un Boulon M10 x 70mm (130) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (133) ; évitez de trop serrer l'Écrou de Verrouillage ; la Roulette doit pouvoir tourner librement.

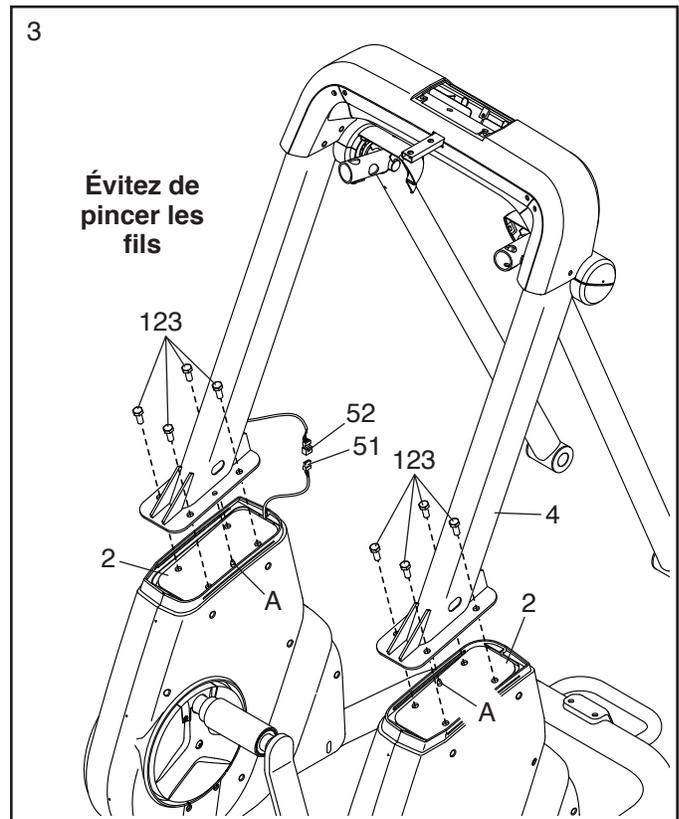
Fixez l'autre Roulette (53) de la même manière.



3. **Conseil : évitez de pincer les fils.** Avec l'aide d'une ou de deux autres personnes, placez le Montant (4) sur les plots (A) sur le Cadre (2).

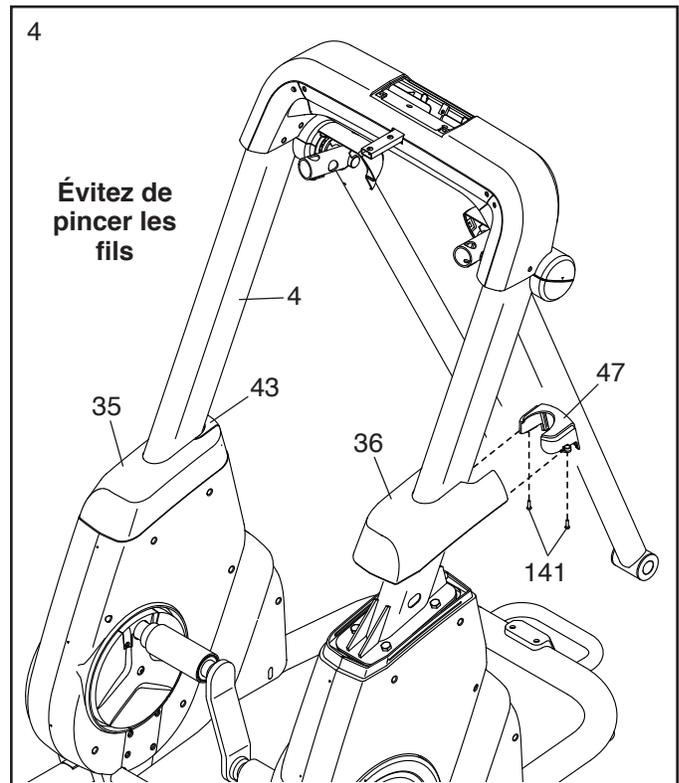
Fixez le Montant (4) à l'aide de huit Vis M10 x 25mm (123) ; **vissez chacune des Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**

Ensuite, branchez le Fil de 41" (52) qui sort du Montant (4) dans le Fil de 17" (51) dans le Cadre (2).



4. Repérez le Boîtier du Capot Droit (36) et le Boîtier du Capot Avant Droit (47). Fixez les autour du côté droit du Montant (4) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (141). Puis, enfoncez les Boîtiers des Capots en place.

Conseil : évitez de pincer les fils. Fixez le Boîtier du Capot Gauche (35) et le Boîtier du Capot Avant Gauche (43) autour du côté gauche du Montant (4) de la même manière.

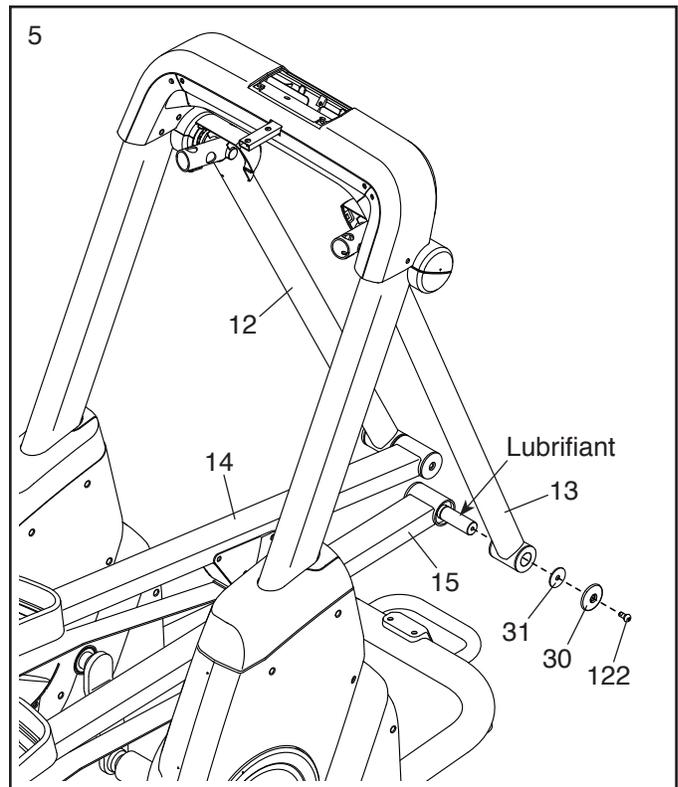


5. Repérez le Bras de la Pédale Droite (15). À l'aide d'un petit sac en plastique pour ne pas salir vos doigts, appliquez une quantité généreuse du lubrifiant inclus sur l'essieu du Bras de la Pédale Droite.

Ensuite, insérez l'essieu sur le Bras de la Pédale Droite (15) dans la Jambe de Pivot Droite (13) selon la direction indiquée sur le schéma.

Fixez le Bras de la Pédale Droite (15) à l'aide d'une Vis à Épaulement M8 x 14mm (122), un Embout de l'Essieu (30) et une Rondelle de l'Essieu (31).

Fixez le Bras de la Pédale Gauche (14) sur la Jambe de Pivot Gauche (12) de la même manière.



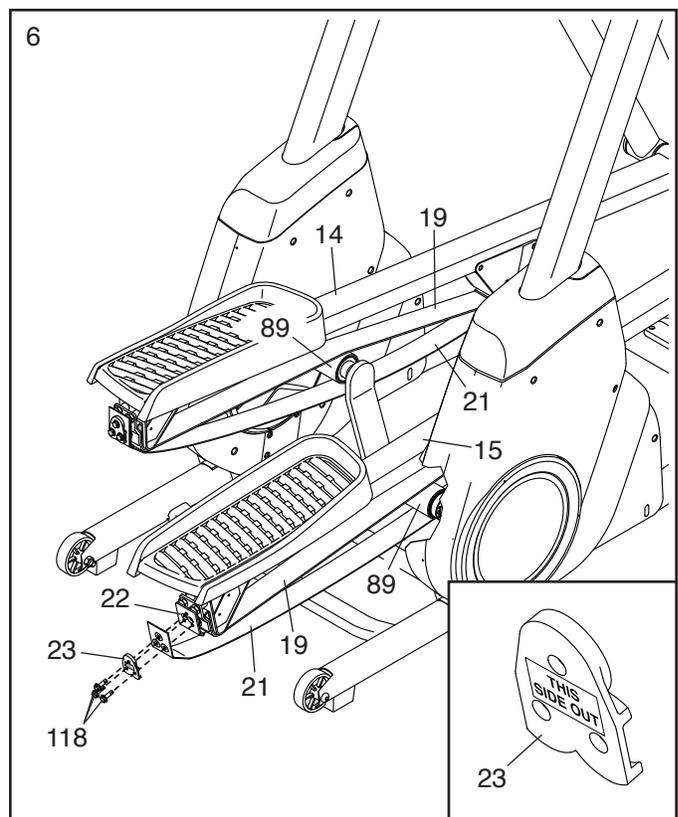
6. Repérez la Sangle (21) sur le Bras de la Pédale Droite (15). Faites passer la Sangle sous le Rouleau (89) ; **assurez-vous que la Sangle ne s'est pas enroulée sur elle-même.**

Assurez-vous que la Courroie de Glisse (19) qui se trouve sur le Bras de la Pédale Droite (15) est posée sur le Rouleau (89), et que la Sangle (21) passe sous le Rouleau.

Conseil : il sera peut-être utile de demander à une autre personne d'appuyer sur le Bras de la Pédale Droite (15) pendant que vous effectuez l'opération suivante.

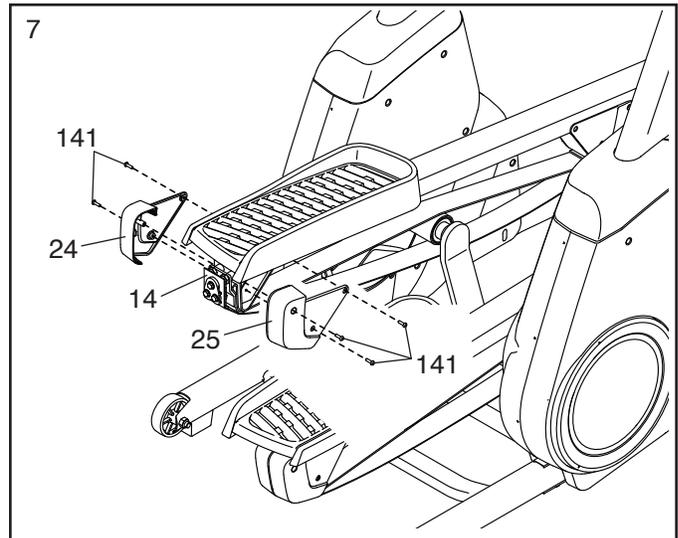
Orientez une Attache de la Sangle (23) comme indiqué sur le schéma encadré. Fixez la Sangle (21) sur la Plaque de la Sangle (22) qui se trouve sur le Bras de la Pédale Droite (15) à l'aide de trois Vis M6 x 20mm (118) et de l'Attache de la Sangle ; **vissez chacune des Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**

Répétez cette étape avec le Bras de la Pédale Gauche (14).



7. Repérez un Boîtier Arrière Gauche de la Courroie (24) et un Boîtier Arrière Droit de la Courroie (25). Fixez-les au Bras de la Pédale Gauche (14) à l'aide de cinq Vis M4 x 16mm (141) ; **vissez chacune des Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**

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



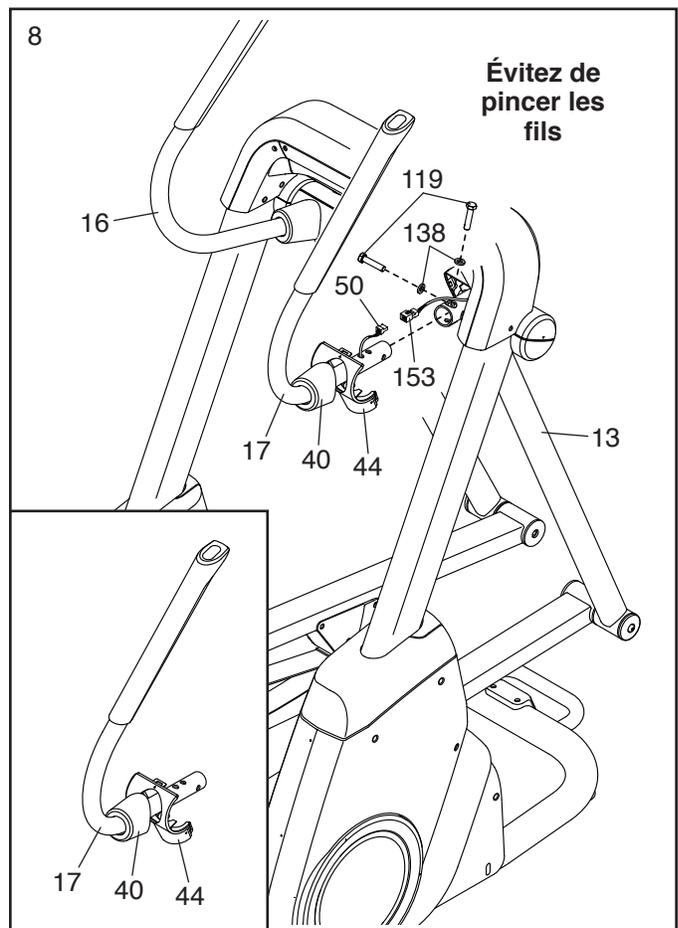
8. **Référez-vous au schéma encadré.** Repérez le Guidon Droit (17). Puis, repérez un Boîtier du Guidon (40) et le Boîtier Arrière de la Jambe Droite (44), puis faites-les glisser sur le Guidon Droit comme indiqué sur le schéma.

Pendant qu'une autre personne tient le Guidon Droit (17) près du Montant (4), branchez le Fil de la Commande Droite (50) au Fil de Rallonge de la Commande Droite (153).

Conseil : évitez de pincer les fils. Insérez le Guidon Droit (17) dans la Jambe de Pivot Droite (13), puis fixez-le à l'aide de deux Boulons Hexagonaux M10 x 45mm (119) et deux Rondelles M10 x 18mm (138).

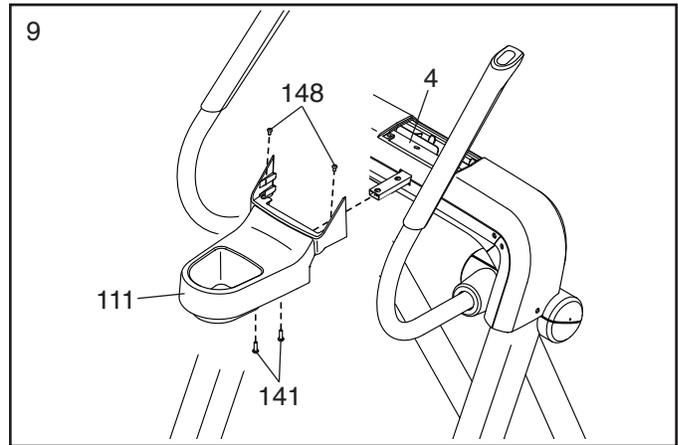
Conseil : évitez de pincer les fils. Appuyez sur le Boîtier Arrière de la Jambe Droite (44) pour le mettre en place. Puis, appuyez sur le Boîtier du Guidon (40) pour le mettre en place.

Répérez cette étape pour fixer le Guidon Gauche (16).



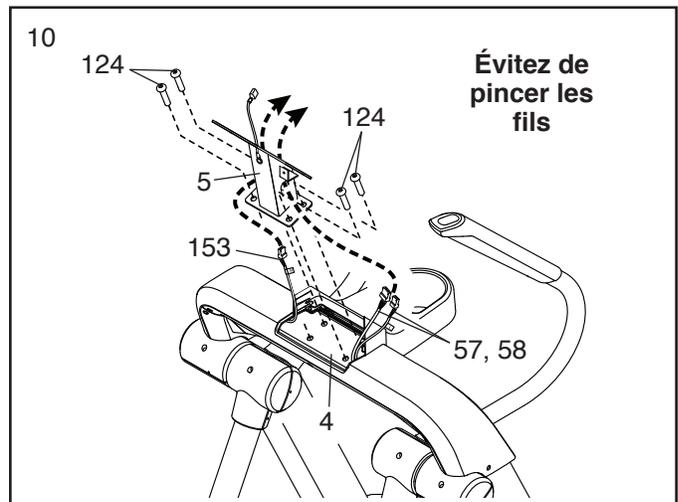
9. Fixez le Plateau à Accessoires (111) sur le Montant (4) par le bas à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (141).

Puis, fixez le Plateau à Accessoires (111) sur le Montant (4) par le haut à l'aide de deux Vis M4 x 12mm (148).



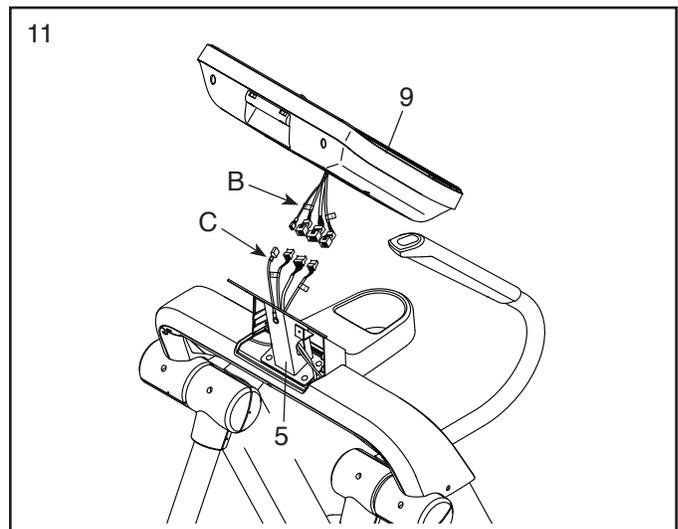
10. Pendant qu'une autre personne tient le Support de la Console (5) près du Montant (4), insérez les Fils (57, 58, 153) vers le haut dans les trous sur les côtés droit et gauche du Support de la Console, comme indiqué sur le schéma.

Conseil : évitez de pincer les fils. Fixez le Support de la Console (5) sur le Montant (4) à l'aide de quatre Vis M10 x 45mm (124) ; **vissez chacune des Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**

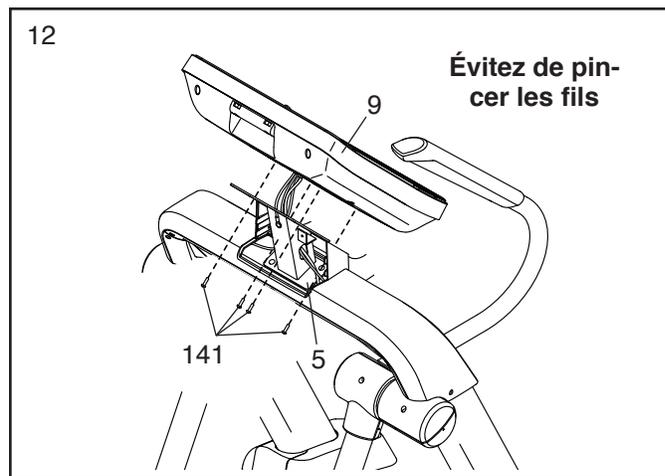


11. Pendant qu'une autre personne tient la Console (9) près du Support de la Console (5), branchez les fils (B) de la Console dans les fils (C) correspondants dans le Support de la Console ; **assurez-vous de bien enfoncer les connecteurs des fils les uns dans les autres.**

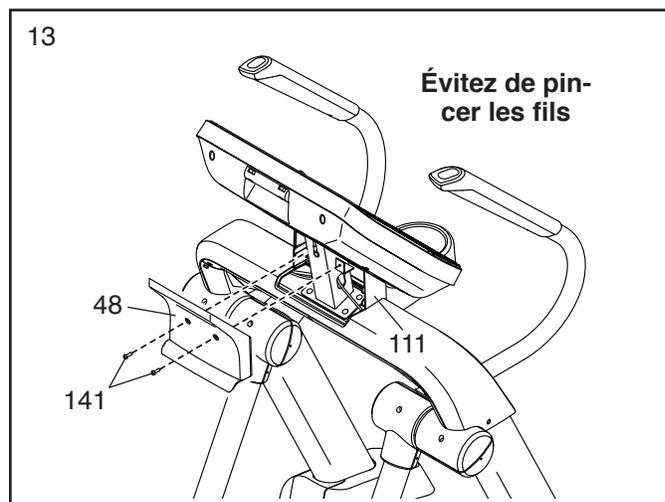
Insérez l'excédant de fil dans le Support de la Console (5).



12. **Conseil : évitez de pincer les fils.** Fixez la Console (9) sur le Support de la Console (5) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (141) ; **vissez chacune des Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**



13. **Conseil : évitez de pincer les fils.** Fixez le Boîtier du Support de la Console (48) sur le Plateau à Accessoires (111) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (141).



14. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le vélo elliptique.** Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Placez un tapis sous le vélo elliptique pour protéger le sol.

COMMENT UTILISER LE VÉLO ELLIPTIQUE

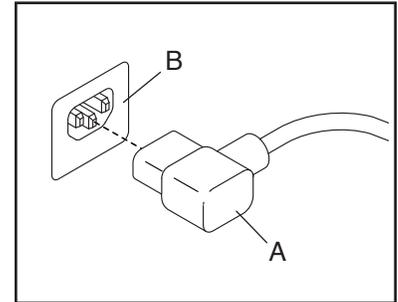
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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

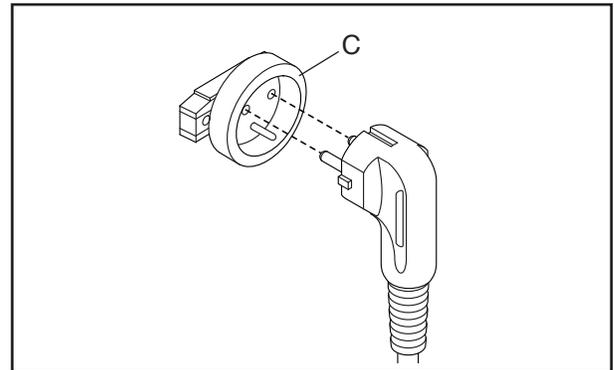
⚠ DANGER : un mauvais branchement du conducteur de terre peut augmenter les risques de chocs électriques. Demandez conseil auprès d'un électricien qualifié ou d'un réparateur certifié si vous avez des doutes quant à la mise à la terre du produit. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit ; si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

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

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



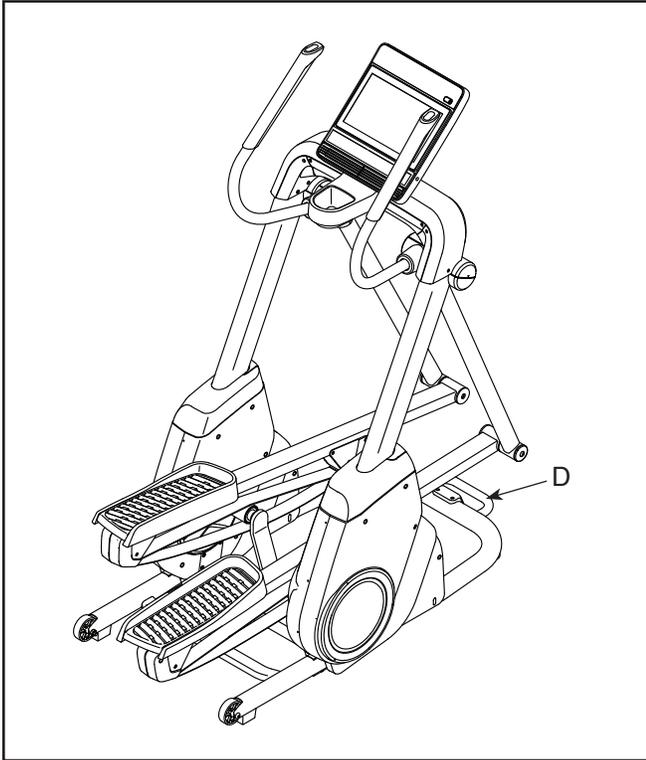
2. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise de courant appropriée (C) qui est correctement installée et reliée à la terre conformément à tous les codes et règlements locaux.



COMMENT DÉPLACER LE VÉLO ELLIPTIQUE

À cause de la taille et du poids du vélo elliptique, il faut être deux personnes pour le déplacer.

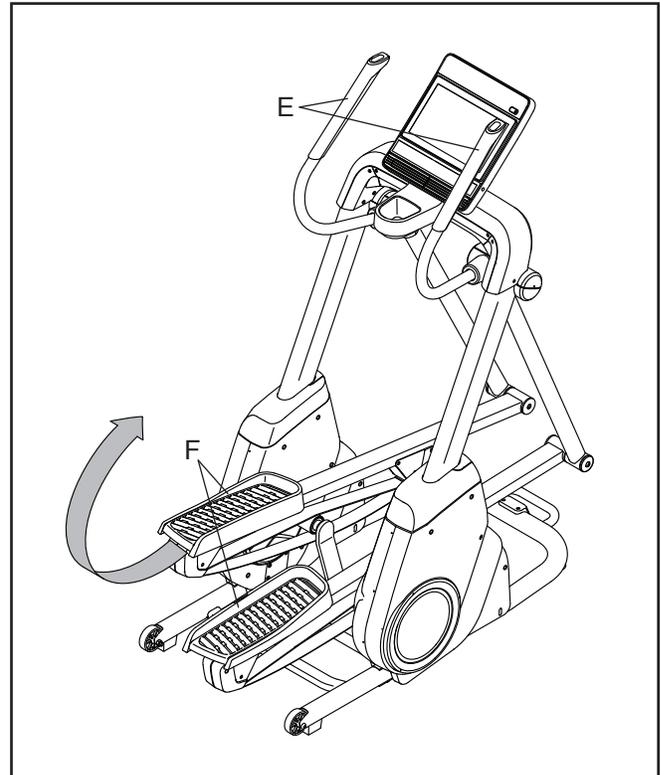
Placez-vous devant le vélo elliptique et soulevez la poignée (D) jusqu'à ce que le vélo elliptique roule sur les roulettes. Déplacez doucement le vélo elliptique jusqu'à l'emplacement de votre choix, puis abaissez-le jusqu'au sol.



COMMENT S'ENTRAÎNER SUR LE VÉLO ELLIPTIQUE

Pour monter sur le vélo elliptique, tenez les guidons (E), puis posez un pied sur la pédale (F) qui se trouve dans la position la plus basse. Ensuite, montez sur l'autre pédale. Appuyez sur les pédales jusqu'à ce qu'elles tournent en effectuant un mouvement continu.

Remarque : les pédales peuvent tourner dans les deux sens. Il est recommandé de tourner les pédales dans le sens indiqué par la flèche ; cependant, pour varier les exercices, vous pouvez tourner les pédales dans le sens inverse.

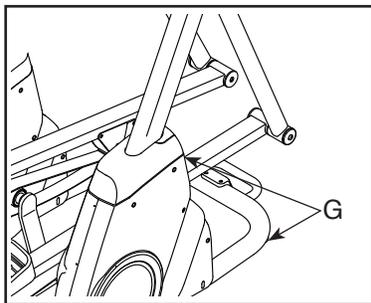


Pour descendre du vélo elliptique, attendez que les pédales (F) soient complètement immobiles.

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.

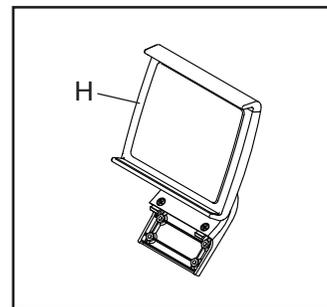
COMMENT NIVELER LE VÉLO ELLIPTIQUE

Si le vélo elliptique est légèrement bancal sur le sol durant son utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement (G) situés sous l'avant de la base jusqu'à supprimer le balancement.

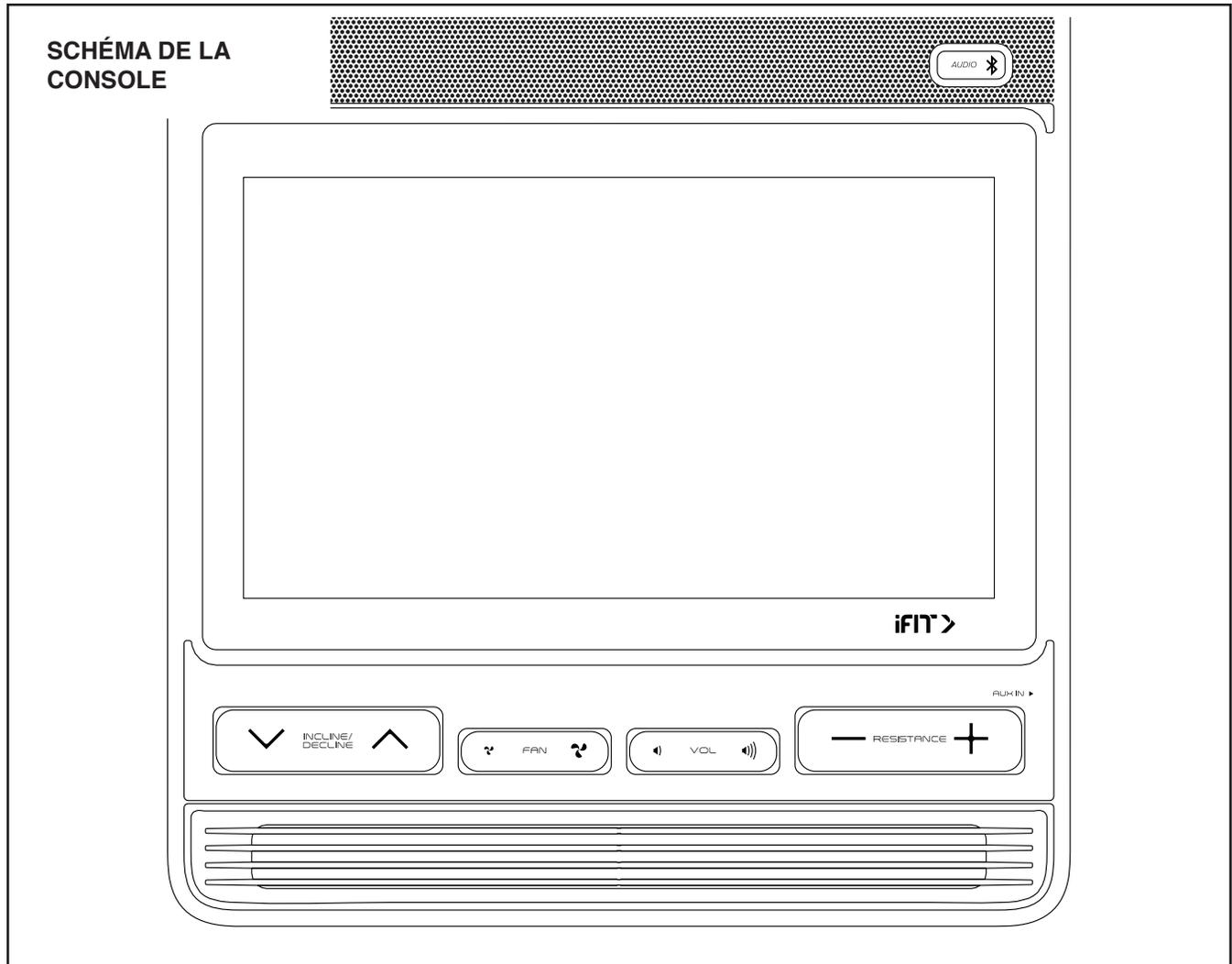


LE PORTE-TABLETTE OPTIONNEL

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



COMMENT UTILISER LA CONSOLE



FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

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

La console est équipée de la technologie sans fil qui permet à la console de se connecter à iFit. Grâce à iFit, vous avez accès à une large bibliothèque d'entraînements variés, et vous pouvez créer vos propres entraînements, suivre les résultats de vos entraînements et accéder à bien d'autres options.

De plus, la console est équipée d'un choix d'entraînements intégrés. Chaque entraînement contrôle automatiquement la résistance des pédales et l'inclinaison du cadre pendant que vous êtes guidé tout au long d'une séance d'entraînement efficace.

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

Pendant que vous vous entraînez, la console affiche en continu des données sur votre entraînement. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque à l'aide d'un détecteur cardiaque compatible.

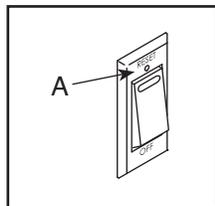
Vous pouvez aussi écouter votre musique ou vos livres audio préférés durant votre entraînement grâce au système audio de la console.

Pour allumer l'appareil, référez-vous à la page 17. **Pour apprendre à utiliser l'écran tactile**, référez-vous à la page 17. **Pour configurer la console**, référez-vous à la page 17.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

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

Branchez le cordon d'alimentation (référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION à la page 13). Ensuite, repérez l'interrupteur sur le cadre près du cordon d'alimentation. Placez l'interrupteur sur la position Reset (initialisation) (A).



La console s'allumera et sera alors prête à l'utilisation. **Remarque : lorsque vous allumez l'appareil pour la première fois, le système d'inclinaison peut effectuer automatiquement un calibrage.** Le cadre se déplacera vers le haut et vers le bas au fur et à mesure qu'il se calibre. Lorsque le cadre s'immobilise, le système d'inclinaison est calibré.

IMPORTANT : si le système d'inclinaison ne se calibre pas automatiquement, référez-vous à l'étape 6 à la page 17 et calibrez manuellement le système d'inclinaison.

COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

La console est équipée d'une tablette avec un écran tactile en couleurs. Les informations suivantes vous aideront à utiliser l'écran tactile :

- La console fonctionne de la même manière que les autres tablettes. Vous pouvez faire glisser votre doigt ou taper sur l'écran pour déplacer certaines images à l'écran, comme les affichages d'un entraînement.
- 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 sur le clavier, touchez ?123. Pour voir plus de caractères, touchez ~[<. Touchez de nouveau ?123 pour revenir au clavier numérique. Pour revenir au clavier des lettres, touchez ABC. Pour utiliser une majuscule, appuyez sur la touche majuscule (symbole flèche vers le haut). Pour utiliser plusieurs majuscules, appuyez de nouveau sur la touche majuscule. Pour revenir au clavier des minuscules, appuyez une troisième fois sur la touche majuscule. Pour effacer le dernier caractère, appuyez sur la touche effacer (flèche vers l'arrière avec un symbole X).

COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

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

1. Connectez-vous à votre réseau sans fil.

Pour utiliser des entraînements iFit et d'autres fonctionnalités de la console, la console doit être connectée à un réseau sans fil. Suivez les instructions à l'écran pour connecter la console à votre réseau sans fil.

2. Personnalisez les paramètres.

Suivez les indications à l'écran pour choisir l'unité de mesure souhaitée et votre fuseau horaire.

Remarque : pour modifier ces paramètres plus tard, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 24.

3. Connectez-vous ou créez un compte iFit.

Suivez les instructions à l'écran pour vous connecter à votre compte iFit ou pour créer un compte iFit.

4. Présentation de la console.

La première fois que vous utilisez la console, une présentation vous fera découvrir ses différentes fonctionnalités.

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

Tout d'abord, appuyez sur la touche du menu (symbole trois lignes horizontales), puis sur *Settings* (paramètres), puis sur *Maintenance* (entretien) et enfin sur *Update* (mise à jour). La console vérifiera si des mises à jour du logiciel sont disponibles. Pour plus d'informations, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 24.

6. Calibrez le système d'inclinaison.

Tout d'abord, appuyez sur la touche du menu (symbole trois lignes horizontales), puis sur *Settings* (paramètres), puis sur *Maintenance* (entretien) et enfin sur *Calibrate Incline* (calibrer l'inclinaison). Le cadre se déplacera vers le haut et vers le bas au fur et à mesure qu'il se calibre. Pour plus d'informations, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 24.

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

Pour utiliser le mode manuel, référez-vous à la page 18. **Pour utiliser un entraînement proposé ou un entraînement intégré**, référez-vous à la page 20. **Pour créer un entraînement sur une carte personnalisée**, référez-vous à la page 22. **Pour utiliser un entraînement iFit**, référez-vous à la page 23.

Pour changer les paramètres de la console, référez-vous à la page 24. **Pour vous connecter à un réseau sans fil**, référez-vous à la page 25. **Pour utiliser le système audio**, référez-vous à la page 26.

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

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Touchez l'écran ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour allumer la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 17. Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

2. Sélectionnez le menu principal.

Quand vous allumez la console, le menu principal apparaît à l'écran une fois le processus de démarrage terminé.

Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir au menu principal. Si vous êtes dans un des menus des paramètres, appuyez sur la touche de retour (symbole flèche), puis sur la touche de fermeture (symbole x) pour revenir au menu principal.

3. Changez la résistance des pédales et l'inclinaison du cadre, comme vous le souhaitez.

Touchez *Manual Start* (démarrage manuel) et commencez à pédaler.

Vous pouvez changer la résistance des pédales en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution Resistance (résistance) sur la console, ou sur les touches d'augmentation et de diminution Resistance (résistance) sur le guidon droit.

Pour varier le mouvement des pédales, vous pouvez changer l'inclinaison du cadre en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution Incline/Decline (montée/descente) sur la console, ou sur les touches d'augmentation et de diminution Incline/Decline (montée/descente) sur le guidon gauche.

Remarque : après avoir appuyé sur une touche, il faudra un moment pour que les pédales atteignent le niveau de résistance sélectionné ou pour que le cadre atteigne le niveau d'inclinaison choisi.

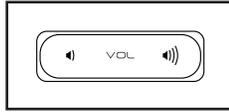
4. Suivez votre progression.

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

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

Touchez les différents affichages d'informations d'entraînement pour voir plus d'options. Appuyez sur la touche plus (symbole +) pour afficher des données ou des graphiques. Touchez le centre de l'écran pour afficher encore plus d'options de mode d'affichage.

Si vous le souhaitez, réglez le volume en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution du volume sur la console.



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

Pour terminer la séance d'entraînement, touchez l'écran pour suspendre l'entraînement, puis suivez les instructions à l'écran pour arrêter l'entraînement et revenir au menu principal.

5. Portez un détecteur cardiaque compatible et mesurez votre rythme cardiaque, si vous le souhaitez.

Vous pouvez porter un détecteur cardiaque compatible pour mesurer votre rythme cardiaque. Remarque : la console est compatible avec tous les détecteurs cardiaques Bluetooth® Smart.

Un détecteur cardiaque du torse compatible est inclus avec certains modèles. Si un détecteur cardiaque du torse est inclus, référez-vous à la section LE DÉTECTEUR CARDIAQUE DU TORSE dans ce manuel pour apprendre à l'utiliser.

Si ce modèle ne comporte pas de détecteur cardiaque compatible, référez-vous à la page 26 pour voir comment en commander un.

La console se connectera automatiquement à votre détecteur cardiaque compatible. Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque sera affiché.

6. Allumez le ventilateur, si vous le souhaitez.

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



Remarque : si les pédales restent immobiles pendant un certain temps lorsque le menu principal est sélectionné, le ventilateur s'éteint automatiquement.

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

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

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PROPOSÉ OU UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Touchez l'écran ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour allumer la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 17. Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

2. Sélectionnez le menu principal ou la bibliothèque des entraînements.

Quand vous allumez la console, le menu principal apparaît à l'écran une fois le processus de démarrage terminé.

Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir au menu principal. Si vous êtes dans un des menus des paramètres, appuyez sur la touche de retour (symbole flèche), puis sur la touche de fermeture (symbole x) pour revenir au menu principal.

Appuyez sur les touches en bas de l'écran pour sélectionner le menu principal (touche Home) ou la bibliothèque des entraînements (touche Browse).

3. Sélectionnez un entraînement.

Pour sélectionner un entraînement dans le menu principal ou dans la bibliothèque des entraînements, appuyez tout simplement sur la touche de l'entraînement souhaité à l'écran. Faites glisser le doigt vers le haut ou vers le bas sur l'écran pour faire défiler les options, si nécessaire.

Remarque : pour utiliser un entraînement proposé, la console doit être connectée à un réseau sans fil (référez-vous à la section COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL à la page 25).

Les entraînements proposés sur votre console changeront régulièrement. Pour sauvegarder un entraînement proposé afin de l'utiliser ultérieurement, vous pouvez l'ajouter comme favori en appuyant sur la touche des favoris (symbole cœur). Vous devez être connecté à votre compte iFit pour sauvegarder un entraînement proposé (voir l'étape 3 à la page 23).

Pour dessiner votre propre carte pour un entraînement, référez-vous à la section COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT SUR UNE CARTE PERSONNALISÉE à la page 22.

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

4. Commencez l'entraînement.

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

L'entraînement fonctionnera de la même manière que le mode manuel (voir page 18).

Lors de certains entraînements, un coach iFit vous guidera à travers une séance d'entraînement vidéo. Appuyez sur la touche du son (symbole notes de musique) pour sélectionner la musique, la voix de l'entraîneur et les options de volume pour l'entraînement.

Durant certains entraînements, l'écran affiche également 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.

Au cours de certains entraînements, l'écran peut afficher un objectif de vitesse. Pendant que vous vous entraînez, maintenez une vitesse de pédalage proche de l'objectif de vitesse affiché à l'écran. Un message peut apparaître vous invitant à augmenter, diminuer ou maintenir votre vitesse de pédalage.

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

Si le niveau de résistance ou d'inclinaison est trop élevé ou trop faible, vous pouvez le changer manuellement en appuyant sur les touches **Resistance** (résistance) ou sur les touches **Incline/Decline** (montée/descente). **Si vous appuyez sur une touche Resistance (résistance)**, vous pourrez alors contrôler manuellement la résistance (voir l'étape 3 à la page 18). **Si vous appuyez sur une touche Incline/Decline (montée/descente)**, vous pourrez contrôler manuellement le niveau d'inclinaison (voir l'étape 3 à la page 18). **Pour revenir aux paramètres programmés de la résistance et de l'inclinaison de l'entraînement**, appuyez sur *Follow Workout* (suivre l'entraînement).

Remarque : l'objectif de calories indiqué dans la description de l'entraînement est une estimation de la quantité de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. La quantité réelle de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids. De plus, si vous changez manuellement le niveau de résistance ou le niveau d'inclinaison du cadre durant l'entraînement, cela modifiera la quantité de calories que vous brûlerez.

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

Pour arrêter l'entraînement, touchez l'écran pour suspendre l'entraînement, puis suivez les instructions à l'écran pour arrêter l'entraînement et revenir au menu principal.

A la fin de l'entraînement, un bilan de l'entraînement s'affichera à l'écran. Si vous le souhaitez, vous pourrez sélectionner des options comme ajouter l'entraînement à votre liste d'attente (référez-vous à la section COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT IFIT à la page 23) ou ajouter l'entraînement à votre liste de favoris. Ensuite, touchez *Save Workout* (enregistrer l'entraînement) pour revenir au menu principal.

5. Suivez votre progression.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 18.

6. Portez un détecteur cardiaque compatible et mesurez votre rythme cardiaque, si vous le souhaitez.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 19.

7. Allumez le ventilateur, si vous le souhaitez.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 19.

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

Référez-vous à l'étape 7 à la page 19.

COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT SUR UNE CARTE PERSONNALISÉE

1. Touchez l'écran ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour allumer la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 17. Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

2. Sélectionnez un entraînement sur une carte personnalisée.

Quand vous allumez la console, le menu principal apparaît à l'écran une fois le processus de démarrage terminé.

Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir au menu principal. Si vous êtes dans un des menus des paramètres, appuyez sur la touche de retour (symbole flèche), puis sur la touche de fermeture (symbole x) pour revenir au menu principal.

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

3. Dessinez votre carte.

Accédez à la zone de la carte où vous voulez dessiner votre entraînement en tapant 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 votre entraînement. Ensuite, touchez l'écran pour ajouter l'arrivée de votre entraînement.

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

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

L'écran affiche les données d'altitude et de distance pour votre entraînement.

4. Enregistrez votre entraînement.

Touchez *Save New Workout* (enregistrer le nouvel entraînement) pour enregistrer votre entraînement. Si vous le souhaitez, entrez un nom et une description pour votre entraînement. Ensuite, appuyez sur la touche de continuation (symbole >).

5. Commencez l'entraînement.

Touchez *Start Workout* (démarrer l'entraînement) pour démarrer l'entraînement. L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'un entraînement proposé ou un entraînement intégré (voir page 20).

6. Suivez votre progression.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 18.

7. Portez un détecteur cardiaque compatible et mesurez votre rythme cardiaque, si vous le souhaitez.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 19.

8. Allumez le ventilateur, si vous le souhaitez.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 19.

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

Référez-vous à l'étape 7 à la page 19.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT IFIT

Pour utiliser un entraînement iFit, la console doit être connectée à un réseau sans fil (référez-vous à la section COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL à la page 25). Vous devez également avoir un compte iFit.

1. Ajoutez des entraînements à votre liste d'attente sur iFit.com.

Sur votre ordinateur, smartphone, tablette ou un autre appareil, ouvrez un navigateur internet sur la page iFit.com, et connectez-vous à votre compte iFit.

Ensuite, sélectionnez Menu > Library (bibliothèque) sur la page internet. Parcourez les programmes d'entraînement dans la bibliothèque et sélectionnez ceux que vous souhaitez utiliser.

Ensuite, naviguez jusqu'à Menu > Schedule (liste d'attente) pour voir votre liste d'attente. Tous les entraînements que vous avez sélectionnés apparaîtront dans votre liste d'attente ; vous pouvez les organiser ou les supprimer comme vous le souhaitez.

Prenez le temps d'explorer le site iFit.com avant de vous déconnecter.

2. Sélectionnez le menu principal.

Quand vous allumez la console, le menu principal apparaît à l'écran une fois le processus de démarrage terminé.

Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir au menu principal. Si vous êtes dans un des menus des paramètres, appuyez sur la touche de retour (symbole flèche), puis sur la touche de fermeture (symbole x) pour revenir au menu principal.

3. Connectez-vous à votre compte iFit.

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

Pour changer d'utilisateur dans votre compte iFit, appuyez sur la touche du menu, puis sur *Settings* (paramètres), puis *Manage Accounts* (gérer les comptes). Si plusieurs utilisateurs sont associés

au compte, une liste de ces utilisateurs s'affichera. Touchez le nom de l'utilisateur de votre choix.

4. Sélectionnez un entraînement iFit que vous avez déjà ajouté à votre liste d'attente sur iFit.com.

IMPORTANT : avant de pouvoir charger des entraînements iFit, vous devez les ajouter à votre liste d'attente sur iFit.com (voir l'étape 1).

Pour télécharger un entraînement iFit sur la console, appuyez sur la touche du calendrier (symbole calendrier) située en bas de l'écran.

Quand vous téléchargez un entraînement, l'écran affiche une vue d'ensemble de l'entraînement, notamment des informations telles que la durée et la distance de l'entraînement, ainsi que la quantité approximative de calories que vous brûlerez durant cet entraînement.

5. Commencez l'entraînement.

Touchez *Start Workout* (démarrer l'entraînement) pour démarrer l'entraînement. L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'un entraînement proposé ou un entraînement intégré (voir page 20).

6. Suivez votre progression.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 18.

7. Portez un détecteur cardiaque compatible et mesurez votre rythme cardiaque, si vous le souhaitez.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 19.

8. Allumez le ventilateur, si vous le souhaitez.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 19.

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

Référez-vous à l'étape 7 à la page 19.

Pour plus d'informations sur iFit, consultez le site iFit.com.

COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

IMPORTANT : certains paramètres et certaines fonctionnalités décrits peuvent ne pas être activés. De temps en temps, une mise à jour du logiciel peut entraîner de légers changements dans le fonctionnement de la console.

1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Tout d'abord, allumez l'appareil (référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 17). Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

Ensuite, sélectionnez le menu principal (touche Home). Quand vous allumez la console, le menu principal apparaît à l'écran une fois le processus de démarrage terminé. Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir au menu principal. Si vous êtes dans un des menus des paramètres, appuyez sur la touche de retour (symbole flèche), puis sur la touche de fermeture (symbole x) pour revenir au menu principal.

Ensuite, appuyez sur la touche du menu (symbole trois lignes horizontales) à l'écran, puis sur *Settings* (paramètres). Le menu des paramètres apparaît alors à l'écran.

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

Faites glisser le doigt vers le haut ou vers le bas sur l'écran pour faire défiler les options, si nécessaire. Pour afficher un menu des paramètres, touchez simplement le nom du menu. Pour quitter un menu, appuyez sur la touche de retour (symbole flèche). Vous pourrez consulter et modifier des paramètres dans les menus des paramètres suivants :

Account (compte)

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

Equipment (appareil)

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

About (à propos)

- Legal (informations légales)

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

Pour personnaliser l'unité de mesure, le fuseau horaire ou d'autres paramètres, touchez *Equipment Info* (information sur l'appareil) ou *Equipment Settings* (paramètres de l'appareil), puis le paramètre de votre choix.

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

4. Consultez les informations de l'appareil ou du logiciel de la console.

Appuyez sur *Equipment Info* (information sur l'appareil), puis sur *Machine Info* (information sur la machine) ou *App Info* (information sur le logiciel) pour afficher les informations de votre vélo elliptique ou du logiciel de la console.

5. Mise à jour du logiciel de la console.

Pour les meilleurs résultats, vérifiez régulièrement la disponibilité de mises à jour du logiciel. Touchez *Maintenance* (entretien), puis *Update* (mise à jour) pour vérifier si des mises à jour du logiciel sont disponibles par le biais de votre réseau sans fil. La mise à jour commencera automatiquement. **IMPORTANT : pour ne pas endommager le vélo elliptique, n'éteignez pas l'appareil pendant une mise à jour du logiciel.**

L'écran affichera la progression de la mise à jour. Une fois la mise à jour terminée, le vélo elliptique s'éteindra puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, placez l'interrupteur sur la position Off (éteint). Attendez plusieurs secondes puis placez l'interrupteur sur la position Reset (initialisation). Remarque : la console peut prendre quelques minutes avant d'être prête à l'utilisation.

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

6. Calibrez le système d'inclinaison.

Pour calibrer le système d'inclinaison, touchez *Maintenance* (entretien), puis *Calibrate Incline* (calibrer l'inclinaison), puis *Begin* (commencer). Le cadre s'élèvera alors automatiquement jusqu'à l'inclinaison maximale, puis descendra jusqu'à l'inclinaison minimale, et enfin reviendra à la position de départ. Ceci permettra de calibrer le système d'inclinaison. Lorsque le système d'inclinaison est calibré, touchez *Finish* (terminer).

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

7. Quittez le menu principal des paramètres.

Si vous êtes dans un menu des paramètres, appuyez sur la touche de retour. Ensuite, appuyez sur la touche de fermeture (symbole x) pour quitter le menu principal des paramètres.

COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL

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

1. Sélectionnez le menu principal.

Tout d'abord, allumez l'appareil (référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 17). Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

Ensuite, sélectionnez le menu principal (touche Home). Quand vous allumez la console, le menu principal apparaît à l'écran une fois le processus de démarrage terminé. Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir au menu principal. Si vous êtes dans un des menus des paramètres, appuyez sur la touche de retour (symbole flèche), puis sur la touche de fermeture (symbole x) pour revenir au menu principal.

2. Sélectionnez le menu du réseau sans fil.

Appuyez sur la touche du menu (symbole trois lignes horizontales), puis sur *Wi-Fi* pour sélectionner le menu du réseau sans fil.

3. Activez le Wi-Fi.

Assurez-vous que le Wi-Fi® est activé. S'il n'est pas activé, touchez le commutateur *Wi-Fi* pour l'activer.

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

Quand le Wi-Fi est activé, l'écran affiche une liste des réseaux disponibles. Remarque : la liste des réseaux sans fil peut prendre quelques secondes pour apparaître.

Remarque : vous devez avoir accès à un réseau sans fil comprenant un routeur 802.11b/g/n compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge).

Quand une liste de réseaux apparaît, touchez 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 à l'écran pour entrer votre mot de passe et vous connecter au réseau sans fil sélectionné. (Pour utiliser le clavier, référez-vous à la section COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE à la page 17.)

Quand la console est connectée à votre réseau sans fil, le nom du réseau sans fil sera coché.

Si vous avez des problèmes pour établir une connexion avec un réseau crypté, assurez-vous que votre mot de passe est correct. Remarque : les mots de passe tiennent compte des majuscules.

Remarque : la console prend en charge le cryptage sécurisé et non sécurisé (WEP, WPA™ et WPA2™). Une connexion haut débit est recommandée ; les performances dépendent de la vitesse de la connexion.

Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces instructions, allez sur le site support.iFit.com pour obtenir de l'aide.

5. Quittez le menu du réseau sans fil.

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

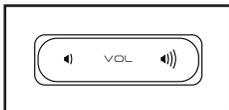
COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

Branchez un Câble Audio

Pour écouter de la musique ou des livres audio sur le système audio de la console pendant que vous vous entraînez, branchez un câble audio de 3,5 mm mâle/ mâle (non inclus) dans la prise audio sur la console et dans une prise de votre lecteur audio ; **assurez-vous que le câble audio est complètement enfoncé.**

Remarque : pour acheter un câble audio, consultez votre magasin d'électronique local.

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



Connectez Votre Appareil avec le Bluetooth

Si la console est équipée d'une touche Bluetooth Audio, vous pourrez connecter votre appareil avec le Bluetooth pour écouter des contenus audio par le biais du système audio de la console.

1. **Placez ou tenez votre appareil compatible Bluetooth à côté de la console.**
2. **Activez le paramètre Bluetooth sur votre appareil.**
3. **Couplez votre appareil avec la console.**

Appuyez sur la touche Bluetooth Audio sur la console et maintenez-la enfoncée pendant 3 secondes. La touche Bluetooth Audio commencera à clignoter et la console se mettra alors en mode de couplage. Quand votre appareil et la console sont couplés avec succès, le contenu audio de votre appareil jouera sur le système audio de la console.

Remarque : la console peut enregistrer jusqu'à 8 appareils dans sa mémoire. Si vous avez déjà couplé votre appareil avec la console, vous pourrez simplement appuyer sur la touche Bluetooth Audio pour connecter votre appareil à la console.

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

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

Branchez Vos Écouteurs

Si la console est équipée d'une prise casque, vous pouvez brancher vos écouteurs dans cette prise pour écouter le contenu audio de la console sur vos écouteurs.

Connectez Vos Écouteurs avec le Bluetooth

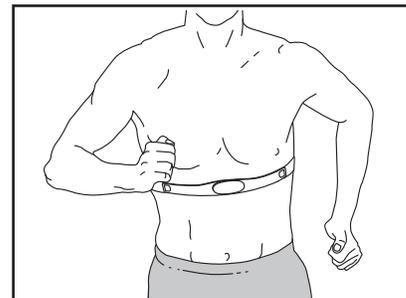
Si la console est équipée de cette fonctionnalité, vous pourrez connecter vos écouteurs compatibles Bluetooth pour écouter le contenu audio de la console avec vos écouteurs.

Pour connecter vos écouteurs à la console, allumez-les et placez-les à côté de la console. Ensuite, sélectionnez un entraînement proposé (voir page 20) ou un entraînement iFit (voir page 23). Touchez alors *Connect Bluetooth Headphones* (connecter des écouteurs Bluetooth) quand cette option apparaît à l'écran.

Pour coupler vos écouteurs avec la console, sélectionnez vos écouteurs dans la liste à l'écran. Quand vos écouteurs et la console sont couplés avec succès, le contenu audio de la console jouera sur vos écouteurs.

LE DÉTECTEUR CARDIAQUE DU TORSE 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 du torse en option vous permet de contrôler en permanence votre rythme cardiaque quand vous vous entraînez, et vous aide ainsi à atteindre vos objectifs personnels de remise en forme. **Pour acheter un détecteur cardiaque du torse, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel.**

Remarque : la console est compatible avec tous les détecteurs cardiaques Bluetooth Smart.

ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

Un entretien régulier de votre appareil est important pour obtenir des performances optimales et limiter son usure. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le vélo elliptique. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

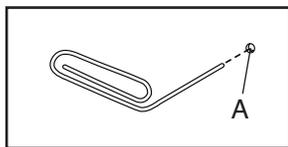
Pour nettoyer le vélo elliptique, utilisez un chiffon humide et un peu de savon doux. **IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, maintenez-la à l'écart de tout liquide et protégez-la des rayons directs du soleil.**

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DE CONSOLE

Si la console ne s'allume pas, assurez-vous que le cordon d'alimentation est complètement enfoncé et que l'interrupteur se trouve sur la position Reset (initialisation).

Si vous avez des problèmes pour connecter la console à un réseau sans fil, ou si vous rencontrez des problèmes avec votre compte iFit ou des entraînements iFit, allez sur la page internet support.iFit.com.

Si la console ne s'allume pas correctement, ou si elle se bloque et ne répond plus, réinitialisez-la pour rétablir les paramètres d'usine.



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, localisez la petite ouverture de réinitialisation (A) située à l'arrière ou sur le côté 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 autre personne branche le cordon 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 24). Remarque : la console peut prendre quelques minutes avant d'être prête à l'utilisation.

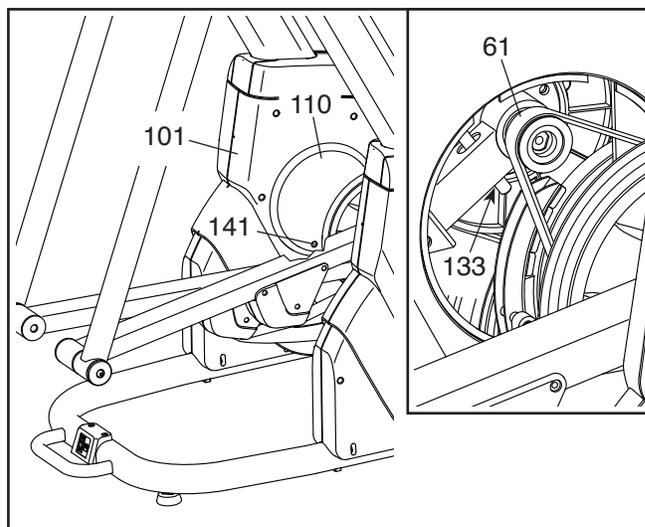
RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DU SYSTÈME D'INCLINAISON

Si le cadre ne se place pas au niveau d'inclinaison sélectionné, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 24 et calibrez le système d'inclinaison.

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, **appuyez d'abord sur l'interrupteur et débranchez le cordon d'alimentation.**

Ensuite, retirez la Vis M4 x 16mm (141) et le Panneau d'Accès (110) du Capot Intérieur Droit (101). Serrez l'Écrou de Verrouillage M10 (133) jusqu'à ce que la Courroie de Traction A (61) soit bien tendue.

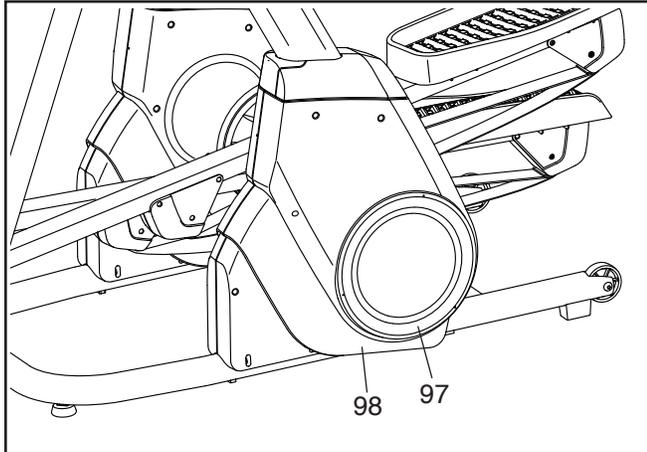


Quand la Courroie de Traction A (61) est correctement ajustée, remplacez le Panneau d'Accès (110) et branchez le cordon d'alimentation.

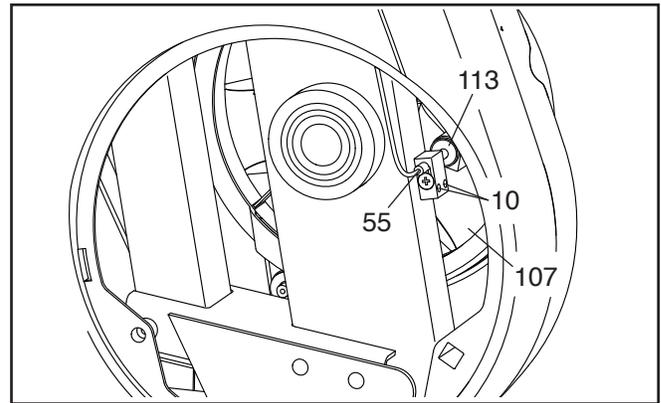
COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si la console n'affiche pas des informations correctes, le capteur magnétique doit être réglé. Pour régler le capteur magnétique, **appuyez d'abord sur l'interrupteur et débranchez le cordon d'alimentation.**

Ensuite, utilisez un tournevis plat pour soulever le Disque du Capot (97) hors du Capot Extérieur Gauche (98).



Référez-vous au schéma à droite. Localisez le Capteur Magnétique (55). Tournez le Disque Intérieur Droit (107) jusqu'à ce qu'un Aimant (113) soit aligné avec le Capteur Magnétique.



Ensuite, desserrez de quelques tours les deux Vis M4 x 25mm (10), puis faites glisser le Capteur Magnétique (55) légèrement plus près ou plus loin de l'Aimant (113).

Branchez le cordon d'alimentation, appuyez sur l'interrupteur, puis faites légèrement balancer le Disque Intérieur Droit (107) vers l'avant et vers l'arrière pour permettre à l'Aimant (113) de passer plusieurs fois devant le Capteur Magnétique (55). Répétez ces étapes jusqu'à ce que la console affiche des données exactes.

Lorsque le capteur magnétique est correctement réglé, resserrez les deux Vis M4 x 25mm (10), remplacez le Disque du Capot (97) et branchez le cordon d'alimentation.

CONSEILS POUR LES EXERCICES

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

Les conseils suivants vous aideront à planifier votre programme d'exercices physiques. Pour obtenir des informations détaillées 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 but soit de brûler de la graisse ou de fortifier 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 d'aérobie.

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

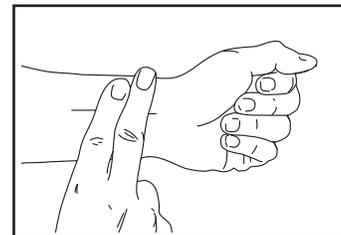
Pour trouver le niveau d'intensité correct, repérez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu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

Brûler de la Graisse – Pour brûler efficacement les graisses, vous devez faire de l'exercice à faible intensité pendant une période prolongée. Pendant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise les calories des glucides comme source d'énergie. Votre corps ne commence à puiser dans ses réserves de graisse qu'après plusieurs minutes d'effort. Si votre but est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus bas de votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous avec votre rythme cardiaque proche du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

Exercices d'Aérobie – Si votre but est de renforcer votre système cardiovasculaire, vous devez faire des exercices d'aérobie, c'est à dire des exercices qui nécessitent de grandes quantités d'oxygène pendant des périodes de temps prolongées. Pour des exercices d'aérobie, 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 6 secondes, puis multipliez ce nombre par 10 pour trouver votre rythme cardiaque. Par exemple, si vous comptez 14 battements de cœur pendant 6 secondes, votre rythme cardiaque est de 140 battements par minute.

CONSEILS POUR LES ENTRAÎNEMENTS

Échauffement – Commencez avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices de faible intensité. L'échauffement fait monter la température de votre corps, augmente les battements de votre cœur, et accélère votre circulation pour vous préparer à l'effort.

Exercices dans la Zone d'Entraînement – Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes avec votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Durant les premières semaines de votre programme d'exercices physiques, 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 pourrez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si vous le souhaitez. Gardez à l'esprit que la clé du succès est de faire de vos entraînements un élément agréable et régulier de votre vie quotidienne.

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

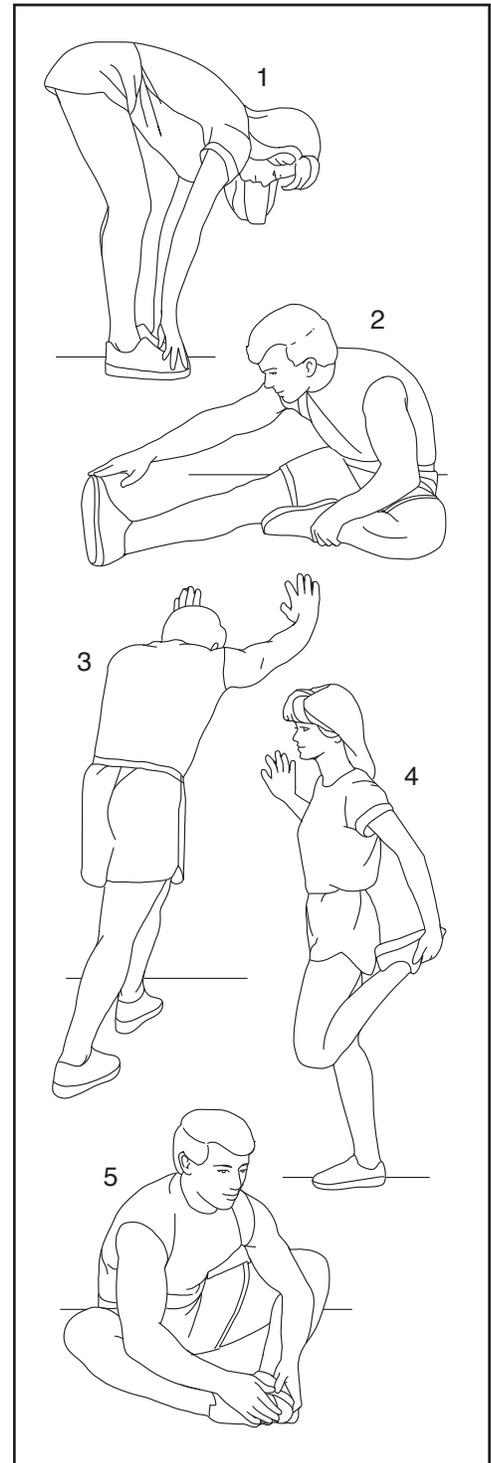
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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



LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle NTEL71620-INT.0 R1220A

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
1	1	Base	48	1	Boîtier du Support de la Console
2	1	Cadre	49	1	Capteur de l'Accéléromètre
3	1	Stabilisateur	50	1	Poignée de la Commande Droite/Fil
4	1	Montant	51	1	Fil de 17"
5	1	Support de la Console	52	1	Fil de 41"
6	1	Barre de Renfort	53	2	Roulette
7	1	Support de Contrôle	54	2	Pied
8	1	Tableau de Contrôle	55	1	Capteur Magnétique/Fil
9	1	Console	56	1	Pince du Capteur Magnétique/Vis
10	8	Vis M4 x 25mm	57	1	Fil de Rallonge de la Commande Gauche
11	1	Poignée de la Commande Gauche/ Fil	58	1	Fil de 32"
12	1	Jambe de Pivot Gauche	59	1	Cordon d'Alimentation
13	1	Jambe de Pivot Droite	60	2	Pied de Nivellement
14	1	Bras de la Pédale Gauche	61	1	Courroie de Traction A
15	1	Bras de la Pédale Droite	62	1	Disque Intérieur Gauche
16	1	Guidon Gauche	63	1	Pédalier
17	1	Guidon Droit	64	1	Roue d'Inertie
18	4	Attache de la Courroie	65	1	Grande Poulie du Pédalier
19	2	Courroie de Glisse	66	1	Grande Poulie du Tendeur
20	4	Cale	67	1	Support de la Poulie du Pédalier
21	2	Sangle	68	1	Support du Pédalier
22	4	Plaque de la Sangle	69	1	Moyeu du Tendeur
23	4	Attache de la Sangle	70	1	Support du Tendeur
24	2	Boîtier Arrière Gauche de la Courroie	71	1	Boulon de Réglage du Tendeur
25	2	Boîtier Arrière Droit de la Courroie	72	1	Moteur d'Élévation
26	2	Boîtier Avant Gauche de la Courroie	73	1	Boîtier d'Alimentation
27	2	Boîtier Avant Droit de la Courroie	74	1	Essieu d'Élévation Inférieur
28	1	Pédale Gauche	75	1	Support Magnétique
29	1	Pédale Droite	76	1	Moteur de la Résistance
30	4	Embout de l'Essieu	77	1	Barre de la Résistance
31	7	Rondelle de l'Essieu	78	1	Disque de la Résistance
32	4	Roulement à Billes de la Jambe	79	1	Bloc de la Résistance
33	2	Bague d'Espacement Flexible	80	1	Rondelle du Pédalier
34	1	Bague d'Espacement du Pivot Gauche	81	4	Roulement à Billes du Pédalier
35	1	Boîtier du Capot Gauche	82	1	Petite Bague d'Espacement du Pédalier
36	1	Boîtier du Capot Droit	83	1	Grande Bague d'Espacement du Pédalier
37	2	Boîtier du Pivot A	84	1	Bague d'Espacement Soudée du Support
38	2	Boîtier du Pivot B	85	1	Grande Bague d'Espacement
39	1	Boîtier Arrière de la Jambe Gauche	86	2	Bague d'Espacement du Rouleau
40	2	Boîtier du Guidon	87	2	Bague d'Espacement Flexible
41	1	Boîtier Avant de la Jambe Gauche	88	4	Roulement à Billes du Rouleau
42	1	Bague d'Espacement du Pivot Droit	89	2	Rouleau
43	1	Boîtier du Capot Avant Gauche	90	2	Bague d'Espacement Soudée du Rouleau
44	1	Boîtier Arrière de la Jambe Droite	91	1	Essieu d'Élévation Supérieur
45	1	Boîtier Avant de la Jambe Droite	92	1	Petite Poulie du Tendeur
46	4	Bague de Pivot			
47	1	Boîtier du Capot Avant Droit			

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
93	1	Bague d'Espacement Flexible du Tendeur	132	1	Boulon M10 x 68mm
94	2	Roulement à Billes du Tendeur	133	8	Écrou de Verrouillage M10
95	2	Bague du Cadre d'Élévation	134	4	Vis M8 x 12mm
96	2	Anneau de Décor	135	1	Petite Rondelle M10
97	2	Disque du Capot	136	2	Écrou de Verrouillage M5
98	1	Capot Extérieur Gauche	137	2	Rondelle M10
99	1	Capot Intérieur Gauche	138	4	Rondelle M10 x 18mm
100	1	Capot Extérieur Droit	139	5	Rondelle M6
101	1	Capot Intérieur Droit	140	11	Barrette
102	1	Boîtier Extérieur Gauche	141	103	Vis M4 x 16mm
103	1	Boîtier Intérieur Gauche	142	1	Courroie de Traction B
104	1	Boîtier Extérieur Droit	143	1	Bague d'Espacement du Tendeur
105	1	Boîtier Intérieur Droit	144	3	Vis M3 x 6mm
106	2	Embout du Disque	145	8	Vis à Tête Bombée M4 x 16mm
107	1	Disque Intérieur Droit	146	1	Vis M3,5 x 10mm
108	1	Boîtier de l'Ouverture Gauche	147	6	Vis à Épaulement M6 x 20mm
109	1	Boîtier de l'Ouverture Droite	148	2	Vis M4 x 12mm
110	1	Panneau d'Accès	149	4	Écrou de Verrouillage M8
111	1	Plateau à Accessoires	150	1	Fil de Terre
112	1	Boîtier Supérieur du Montant	151	1	Interrupteur
113	2	Aimant	152	1	Détendeur
114	1	Boîtier Gauche du Montant	153	1	Fil de Rallonge de la Commande Droite
115	1	Boîtier Droit du Montant	154	2	Bague-attache
116	1	Boîtier Inférieur du Montant	155	1	Bague-attache M8
117	12	Vis M10 x 30mm	156	3	Vis de Terre
118	6	Vis M6 x 20mm	157	8	Vis à Tête Plate M6 x 12mm
119	4	Boulon Hexagonal M10 x 45mm	158	2	Boulon M12 x 62mm
120	2	Boulon M10 x 95mm	159	2	Écrou de Verrouillage M12
121	2	Vis Hexagonale M10 x 20mm	160	1	Rondelle M5
122	6	Vis à Épaulement M8 x 14mm	161	1	Vis à Collerette M8 x 16mm
123	8	Vis M10 x 25mm	162	1	Rondelle M8 x 19mm
124	4	Vis M10 x 45mm	163	2	Rondelle de Friction
125	2	Vis M10 x 60mm	164	1	Rondelle M8 x 38mm
126	2	Vis M10 x 35mm	165	1	Vis M5 x 7mm
127	2	Boulon M10 x 100mm	166	14	Vis M4 x 10mm
128	6	Vis M8 x 18mm	*	–	Manuel de l'Utilisateur
129	13	Vis Hexagonale M6 x 12mm	*	–	Outil d'Assemblage
130	2	Boulon M10 x 70mm	*	–	Sachet de Lubrifiant
131	4	Socle			

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle NTEL71620-INT.0 R1220A

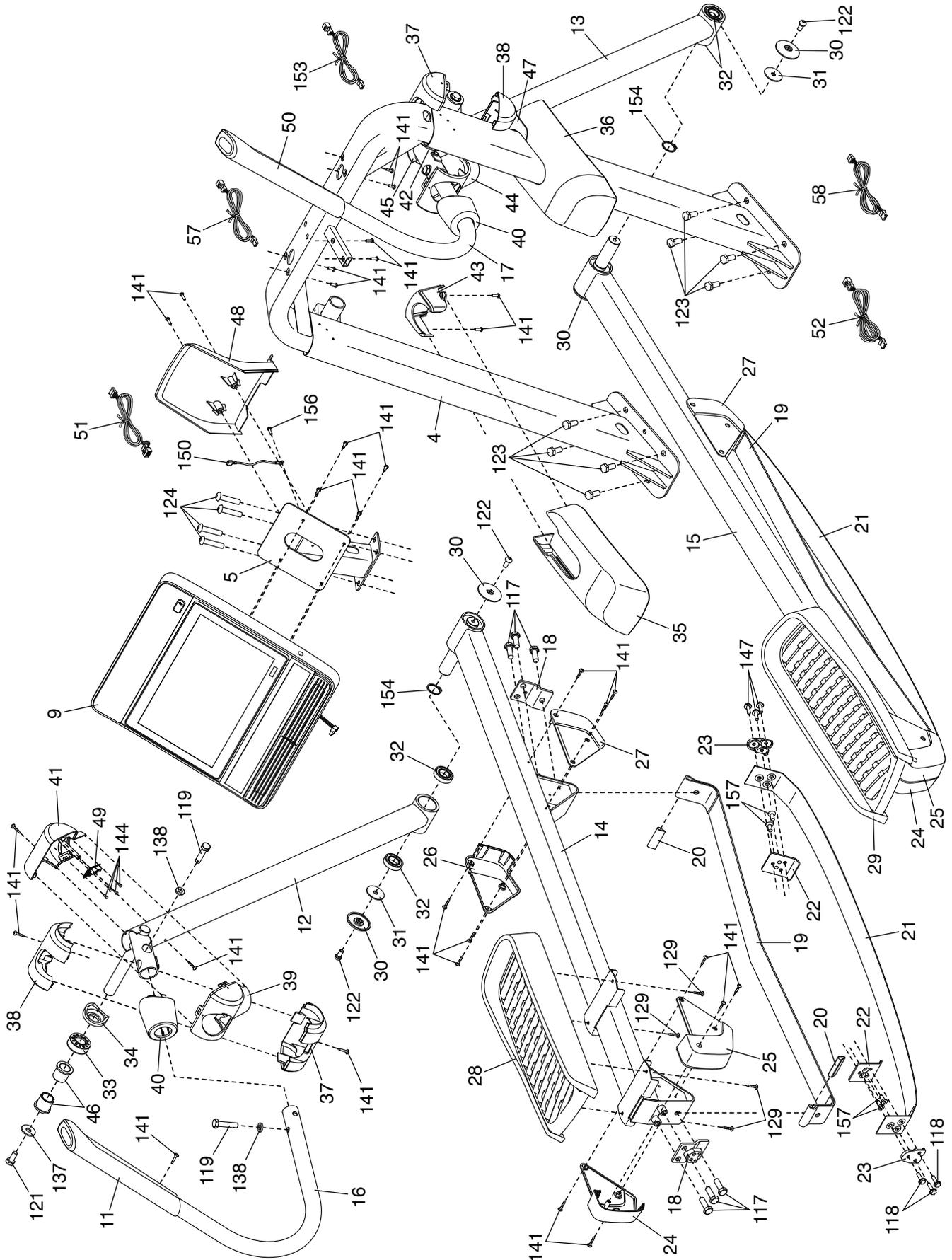


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle NTEL71620-INT.0 R1220A

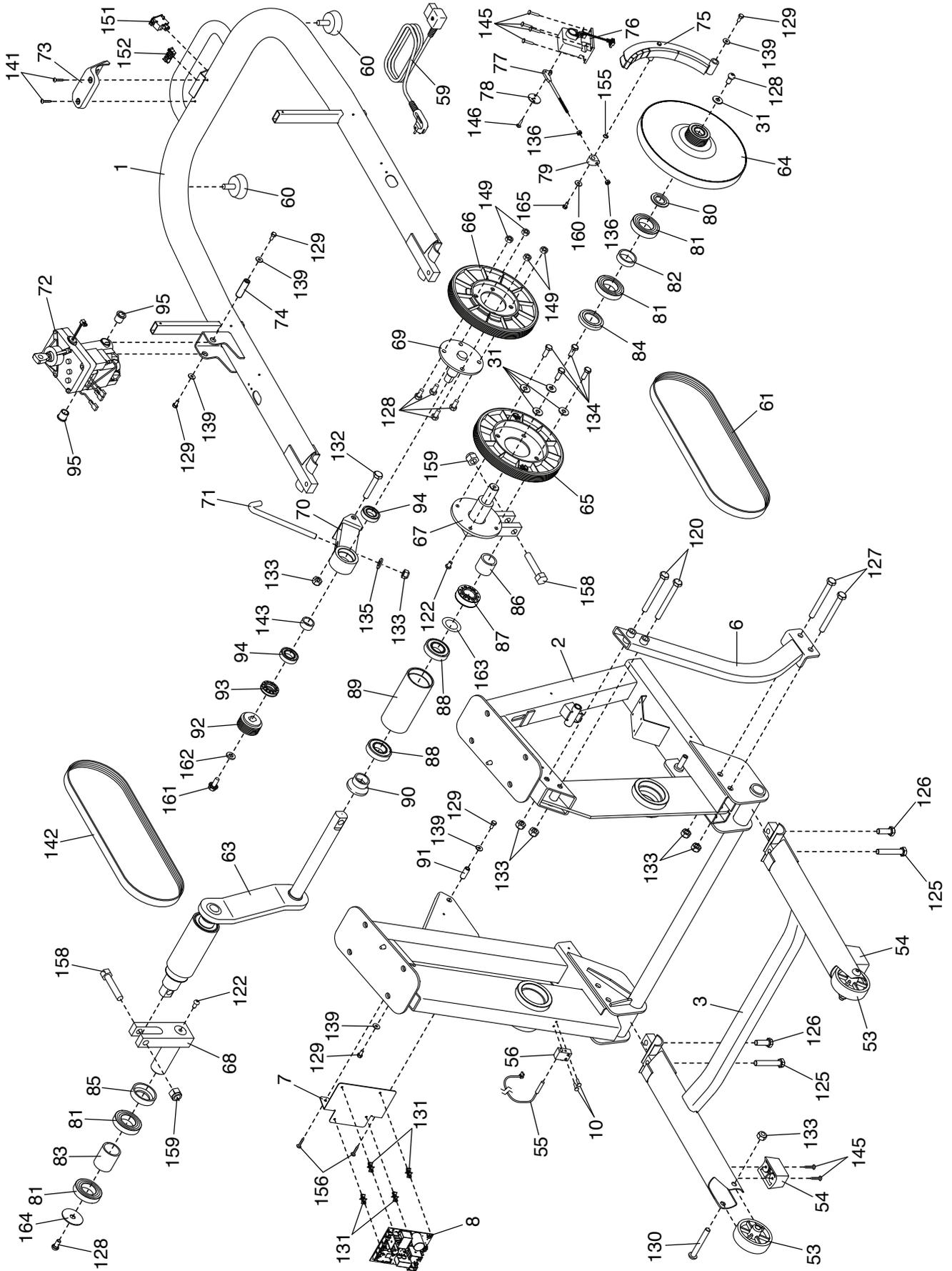
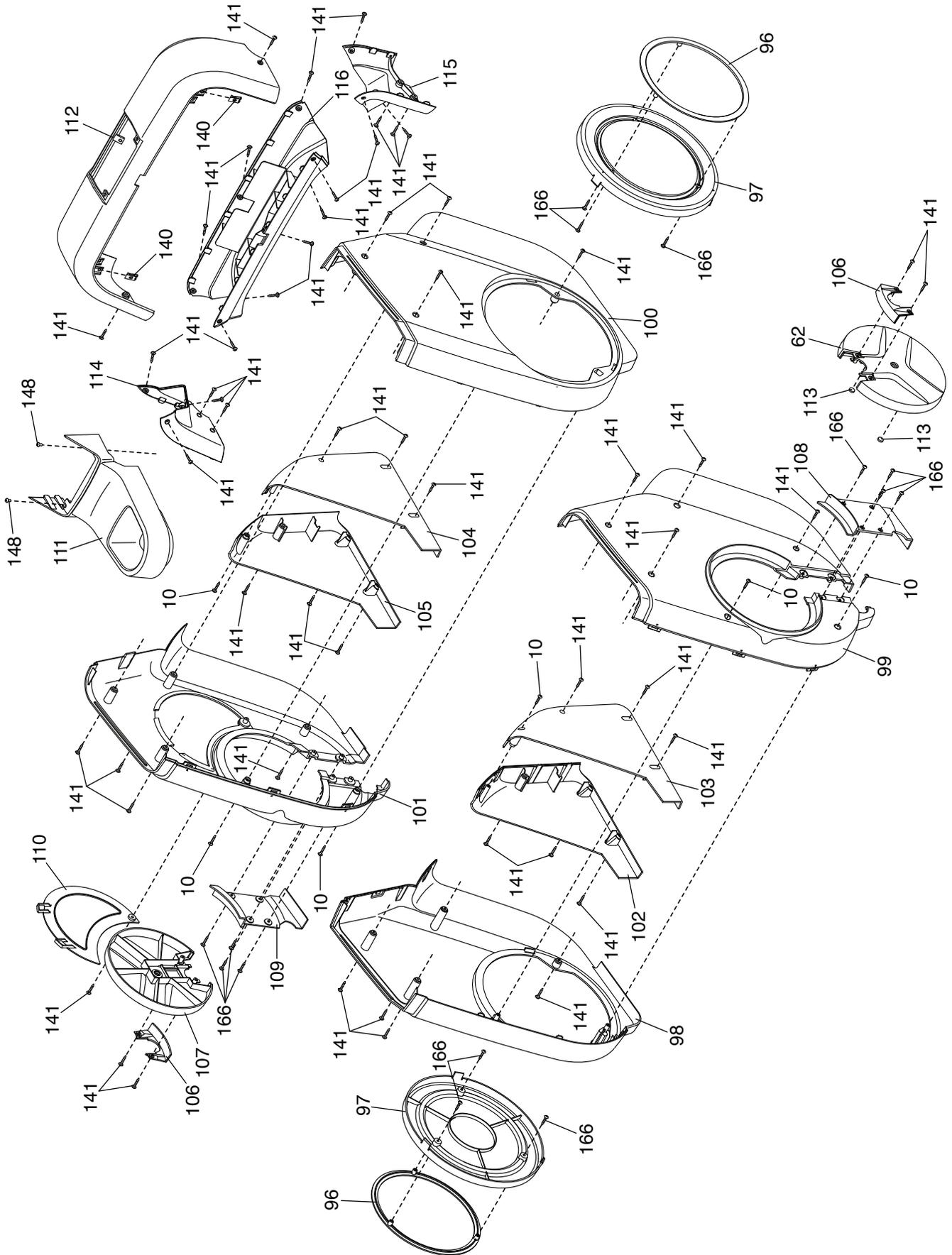


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du Modèle NTEL71620-INT.0 R1220A



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 pièce ou des pièces de rechange (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel)

INFORMATION SUR LE RECYCLAGE

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

Veillez utiliser les installations de recyclage qui sont autorisées à collecter ce type de déchets dans votre région. Ce faisant, vous contribuerez à préserver les ressources naturelles et à renforcer les normes européennes de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus de renseignements concernant les méthodes garantissant une élimination sûre et appropriée de ce produit, veuillez contacter votre mairie ou le magasin où vous avez acheté ce produit.

