

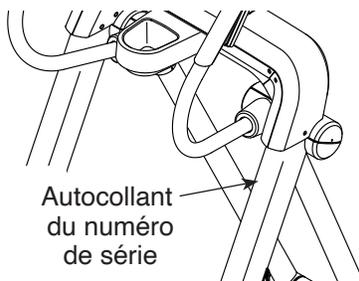
NordicTrack®

X16 ELLIPTICAL

N° de modèle NTEL71625-INT.0

N° de série _____

Inscrivez le numéro de série dans l'espace ci-dessus pour référence.



Si vous avez besoin d'aide, veuillez enregistrer votre produit sur notre site web iFITsupport.eu.

FRANCE

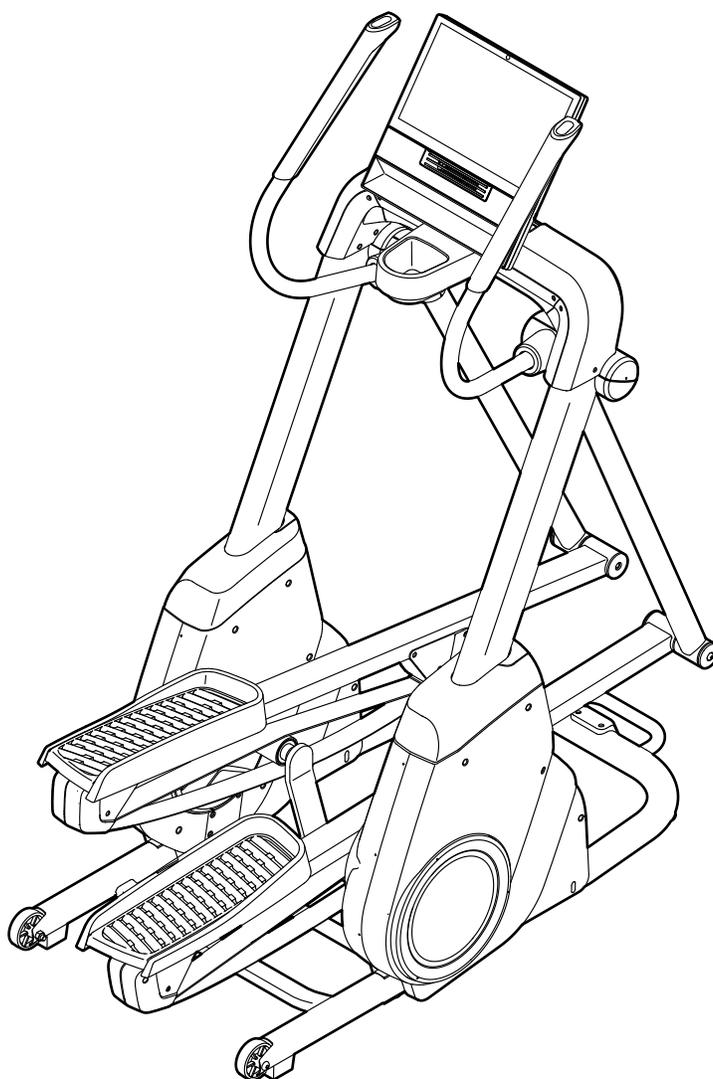
Téléphone : 08 00 00 12 65

BELGIQUE

Téléphone : 08-005 80 95

Heures d'ouverture : du lundi au vendredi, de 9h00 à 18h00

MANUEL DE L'UTILISATEUR



ATTENTION

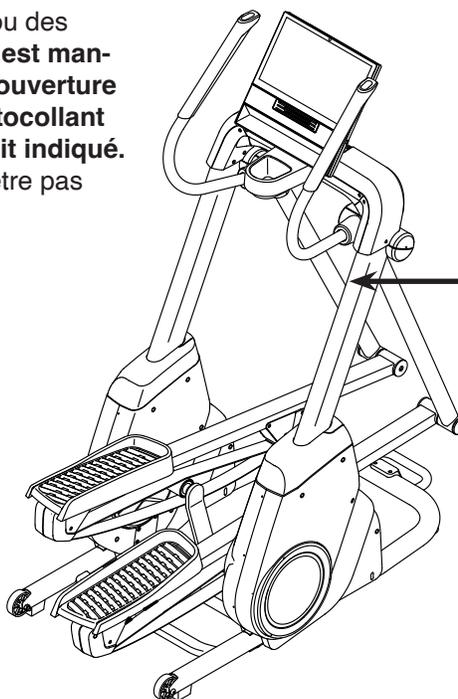
Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet équipement. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	6
ASSEMBLAGE	7
COMMENT UTILISER LE VÉLO ELLIPTIQUE.....	14
COMMENT UTILISER LA CONSOLE	16
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	26
CONSEILS POUR LES EXERCICES	28
LISTE DES PIÈCES	31
SCHÉMA DÉTAILLÉ	33
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dos du manuel
INFORMATION SUR LE RECYCLAGE	Dos du manuel
DÉCLARATION DE CONFORMITÉ R-U./UE	Dos du manuel

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Ce schéma indique 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 le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : le ou les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à leur taille réelle.



AVERTISSEMENT

- Une mauvaise utilisation peut entraîner des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur avant l'utilisation, et respectez tous les avertissements et instructions.
- N'autorisez pas les enfants sur ou autour.
- Ne convient pas aux mesures de haute précision.
- Utilisez toujours sur une surface plane.
- Les pédales continuent de tourner quand vous arrêtez de pédaler.
- Des pédales en mouvement peuvent causer des blessures.
- Réduisez la vitesse des pédales de manière contrôlée.
- Arrêtez les pédales et soyez prudent quand vous montez ou descendez.
- Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 170 kg.
- Remplacez cette étiquette si elle est endommagée, illisible ou a été retirée.



NORDICTRACK et IFIT sont des marques déposées d'iFIT 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 les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements apposés sur votre vélo elliptique avant de l'utiliser. iFIT ne peut être tenu responsable des blessures ou des dommages directs ou indirects liés à l'utilisation de ce produit.

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo elliptique sont informés de manière satisfaisante de toutes les précautions.
2. Gardez toujours les enfants de moins de 16 ans et les animaux domestiques à l'écart du vélo elliptique.
3. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer tout programme d'exercices physiques. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou celles ayant déjà des problèmes de santé.
4. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer ou de poursuivre tout programme d'exercices physiques pendant la grossesse. Utilisez le vélo elliptique uniquement de la manière autorisée par votre fournisseur de soins de santé.
5. Le vélo elliptique n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes avec un handicap moteur, sensoriel ou mental, ou qui manquent d'expérience et de connaissance, à moins qu'elles ne soient supervisées ou informées sur l'utilisation du vélo elliptique par une personne responsable de leur sécurité.
6. Utilisez le vélo elliptique uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
7. Le vélo elliptique est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas le vélo elliptique dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
8. Gardez le vélo elliptique à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le vélo elliptique dans un garage ou dans un patio couvert, ni proche de l'eau.
9. Placez le vélo elliptique sur une surface plane avec au moins 1,2 m d'espace à l'avant, 1,8 m à l'arrière, et 60 cm de chaque côté. Pour protéger le sol ou la moquette, placez un tapis sous le vélo elliptique.
10. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que le vélo elliptique est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée. N'utilisez que des pièces fournies par le fabricant.
11. Quand vous branchez le cordon d'alimentation (voir page 14), branchez-le dans un circuit relié à la terre.
12. Ne modifiez pas le cordon d'alimentation et n'utilisez pas d'adaptateur pour le brancher dans une prise non conforme. Maintenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffées. N'utilisez pas de rallonge électrique.
13. Ne faites pas fonctionner le vélo elliptique si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés, ou si le vélo elliptique ne fonctionne pas correctement.
14. **DANGER** : débranchez toujours le cordon d'alimentation et placez l'interrupteur sur la position d'arrêt quand le vélo elliptique n'est pas utilisé, et avant de le nettoyer. Seul un représentant agréé à l'entretien doit effectuer les réglages qui ne sont pas décrits dans ce manuel.

15. Le vélo elliptique ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 170 kg.
16. Portez des vêtements appropriés quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer dans le vélo elliptique. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds quand vous vous entraînez.
17. Tenez les guidons 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.
18. Le vélo elliptique n'est pas équipé d'une roue libre ; les pédales continueront de tourner jusqu'à l'arrêt de la roue d'inertie. Réduisez votre vitesse de pédalage de manière contrôlée.
19. Maintenez votre dos bien droit quand vous utilisez le vélo elliptique ; ne vous cambrez pas.
20. Un excès d'exercice physique 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.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le vélo elliptique révolutionnaire NORDICTRACK® X16. Le vélo elliptique X16 offre un large éventail 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 de 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 étiquetées sur le schéma ci-dessous.

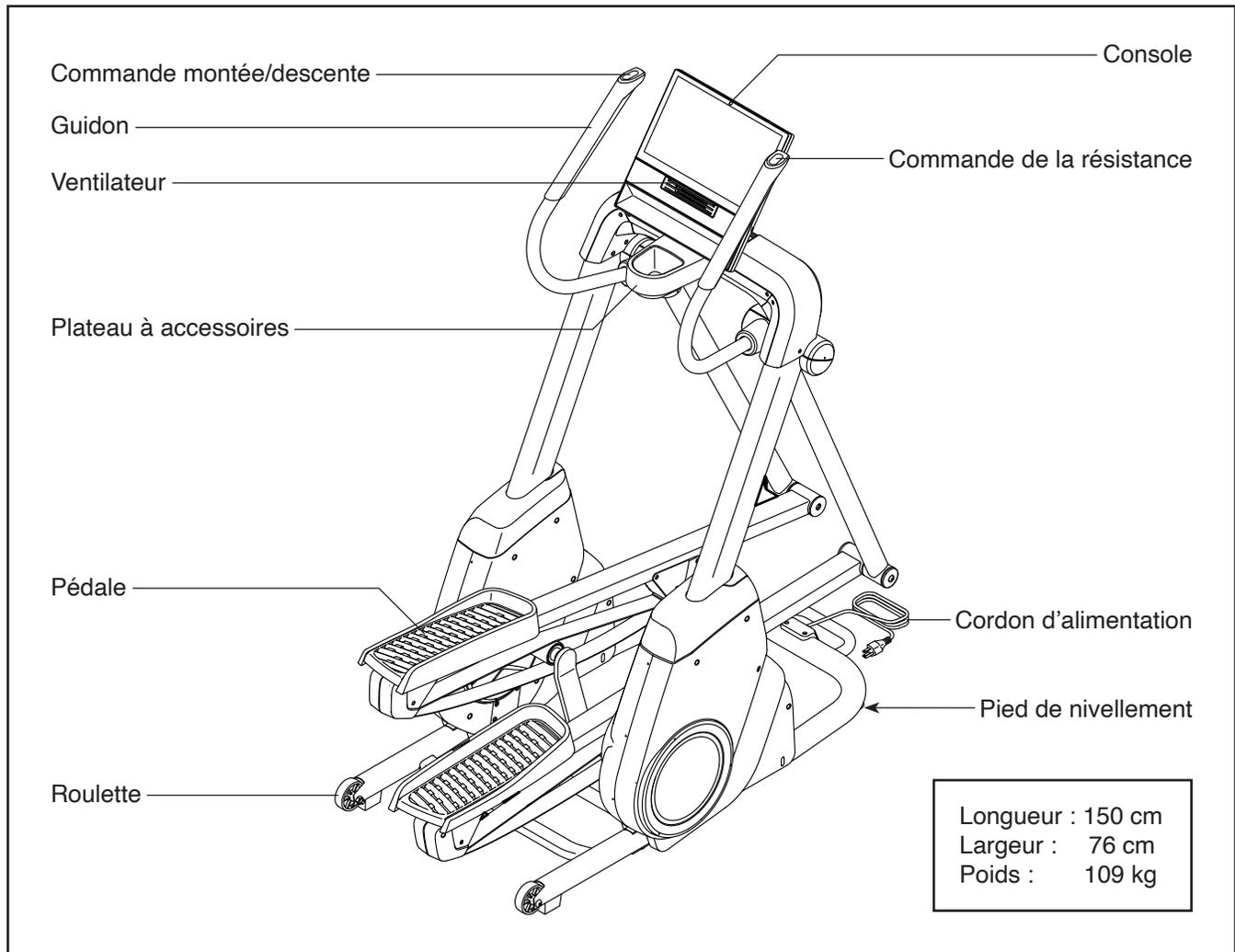
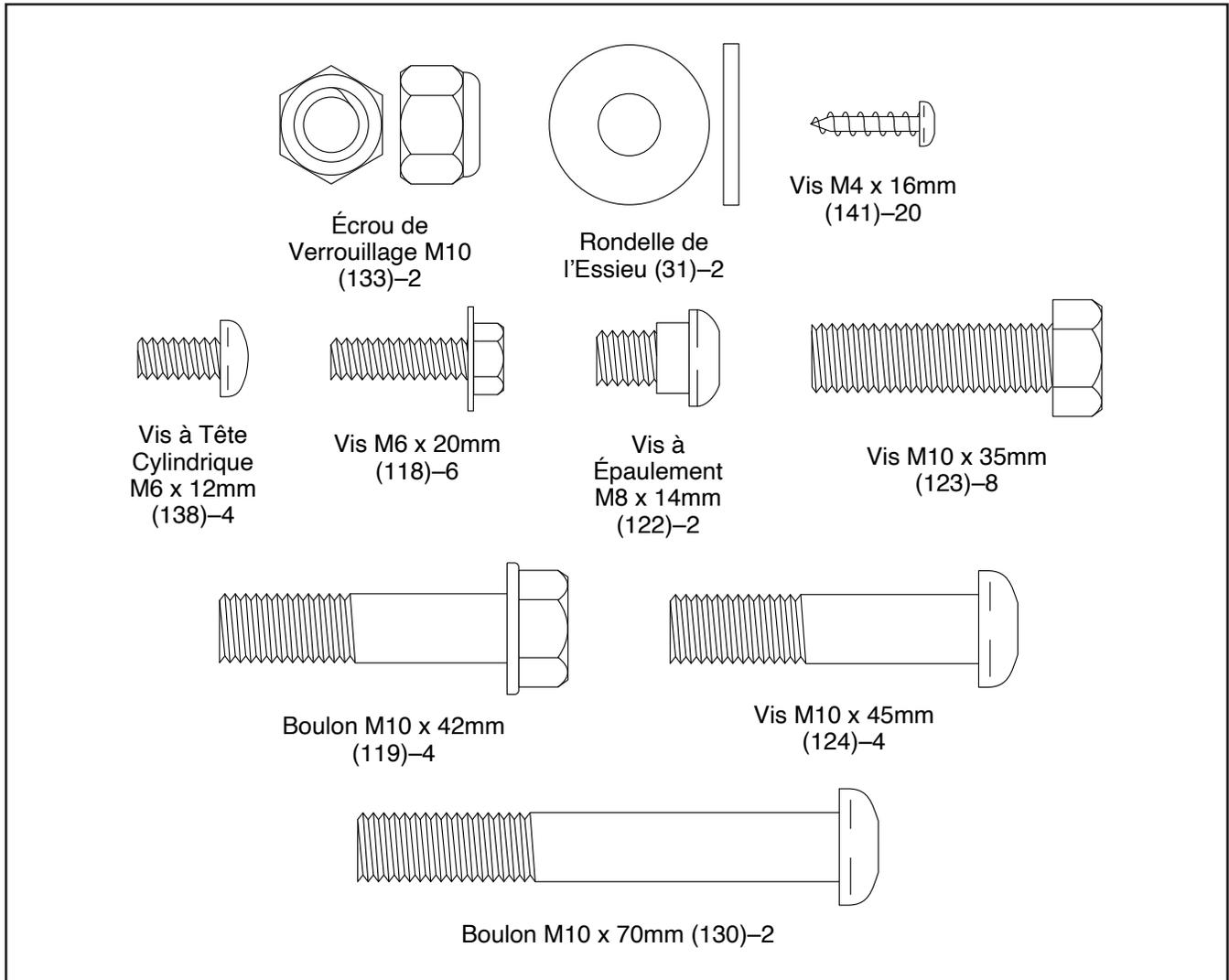


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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



ASSEMBLAGE

- Il faut être deux ou trois 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 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.
- L'assemblage peut être effectué avec l'aide des outils inclus. Remarque : l'utilisation d'un maillet en caoutchouc (non inclus) peut être utile ; cependant, faites attention de ne pas casser les pièces en plastique avec le maillet en caoutchouc.

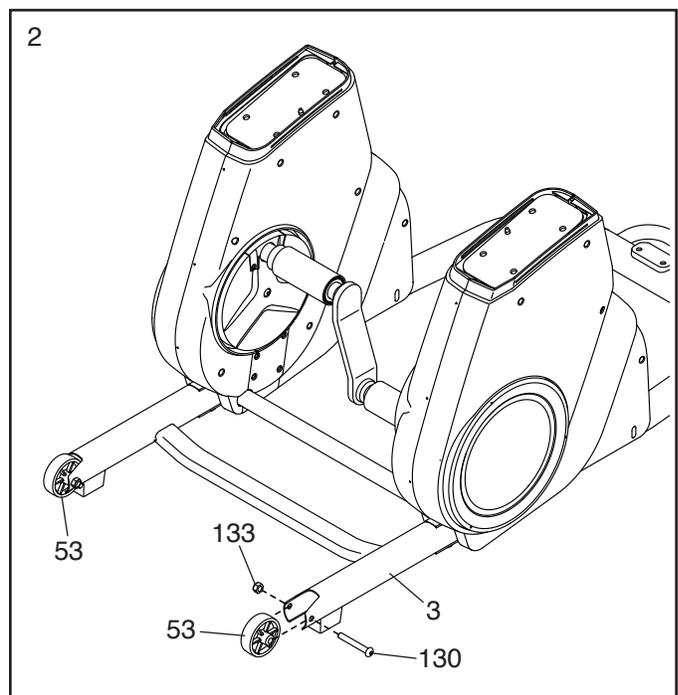
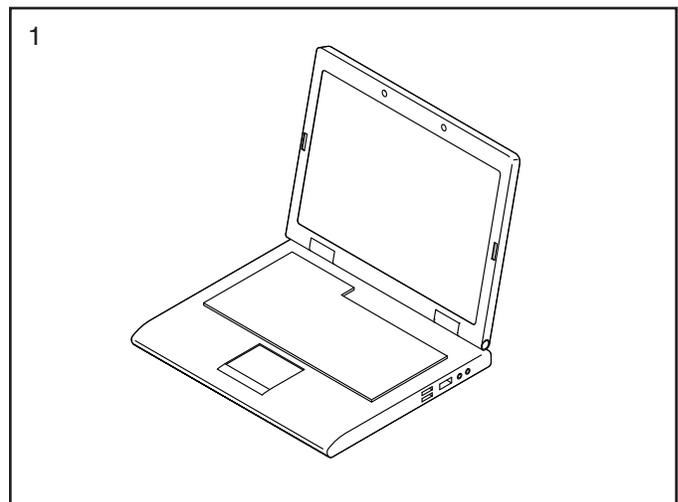
1. **Allez sur le site Internet iFITsupport.eu depuis votre ordinateur pour enregistrer votre produit.**

- 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. Fixez une Roulette (53) au Stabilisateur (3) à l'aide d'un Boulon M10 x 70mm (130) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (133) ; **évit**ez de trop serrer l'Écrou de Verrouillage ; la Roulette doit pouvoir tourner librement.

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

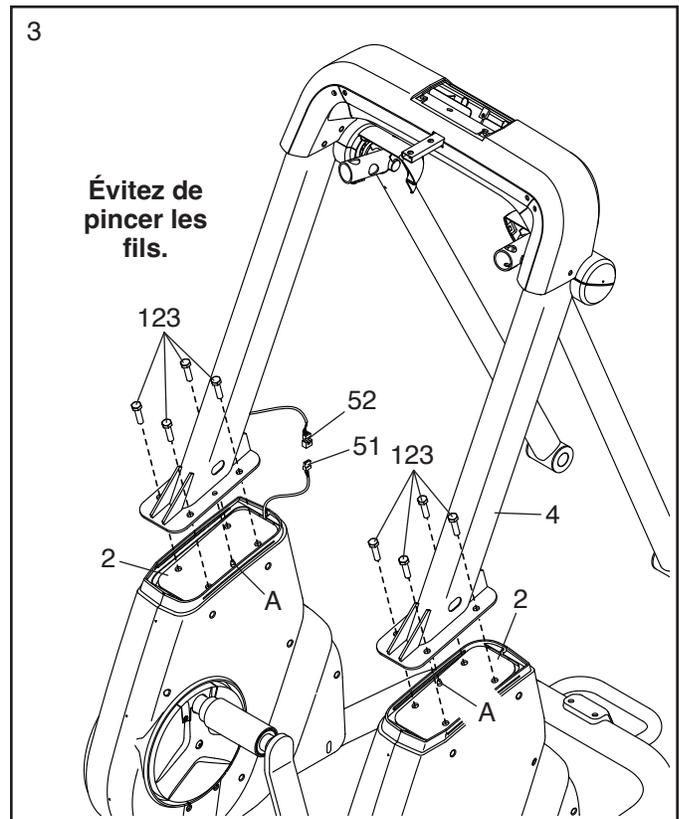


3. **Évitez de pincer les fils.** Avec l'aide d'une ou de deux autres personnes, placez le Montant (4) sur les plots (A) du Cadre (2).

Fixez le Montant (4) à l'aide de huit Vis M10 x 35mm (123) ; **vissez chacune des huit Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**

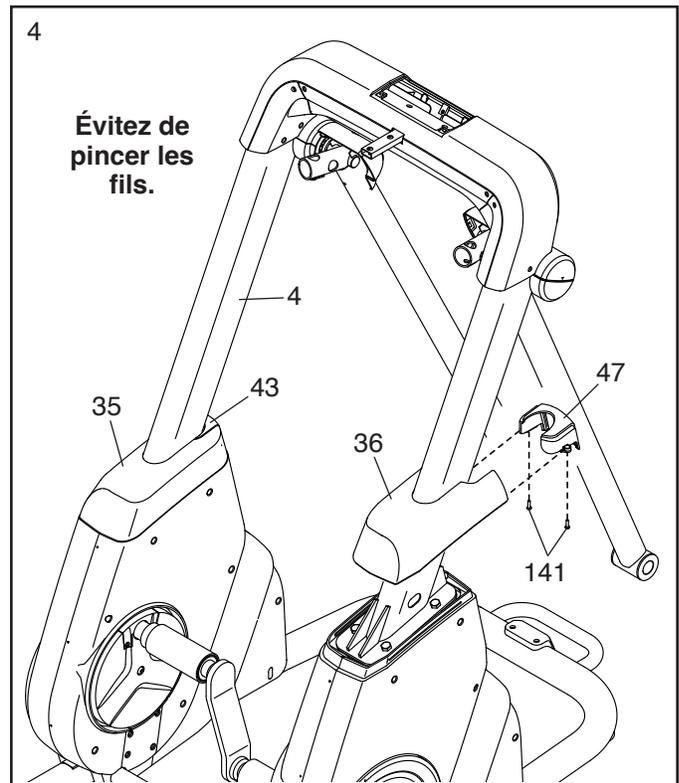
Ensuite, branchez le Fil de 41" (52) du Montant (4) au Fil de 17" (51) du Cadre (2).

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 la console fonctionne convenablement.



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, appuyez sur les Boîtiers des Capots pour les mettre en place.

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.

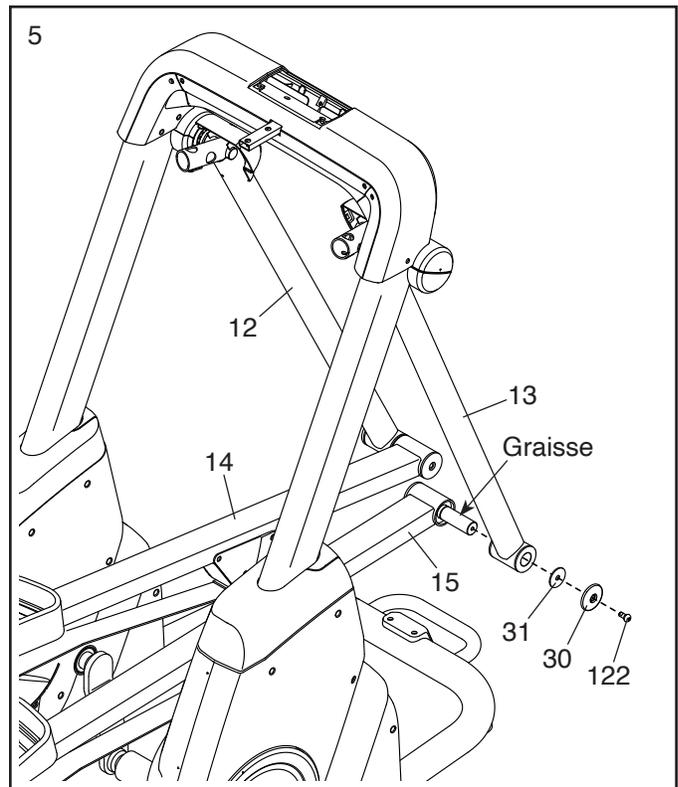


5. Repérez le Bras de la Pédale Droite (15). À l'aide d'un sac en plastique pour ne pas salir vos doigts, appliquez une quantité généreuse de graisse fournie sur l'essieu du Bras de la Pédale Droite.

Ensuite, insérez l'essieu du Bras de la Pédale Droite (15) dans la Jambe de Pivot Droite (13) dans 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.



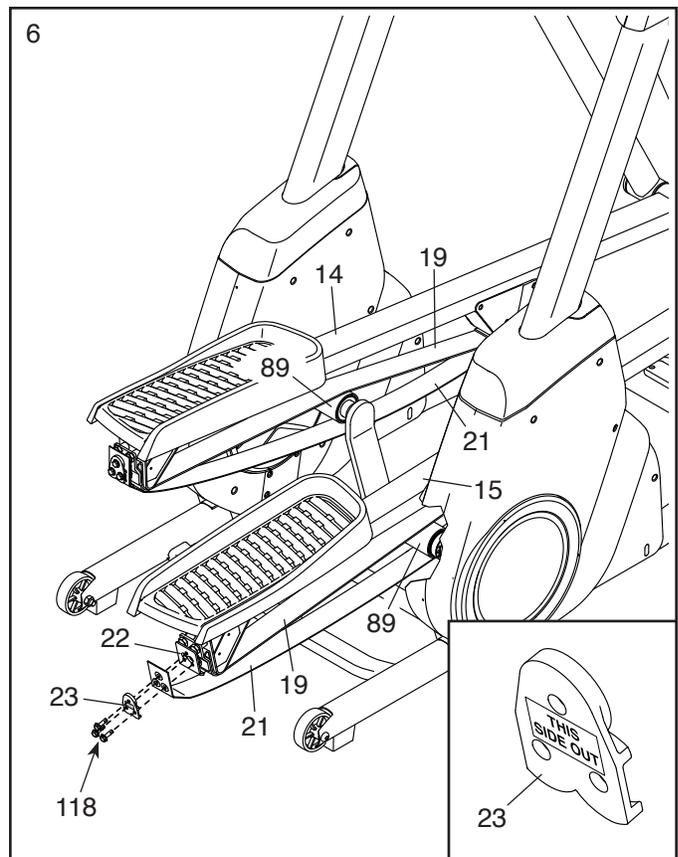
6. Repérez la Sangle (21) du Bras de la Pédale Droite (15). Faites passer la Sangle sous le Rouleau (89) ; **assurez-vous que la Sangle ne s'est pas enroulée sur elle-même.**

Assurez-vous que la Courroie de Glisse (19) du Bras de la Pédale Droite (15) repose sur le dessus du Rouleau (89), et que la Sangle (21) passe sous le Rouleau.

Remarque : 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.

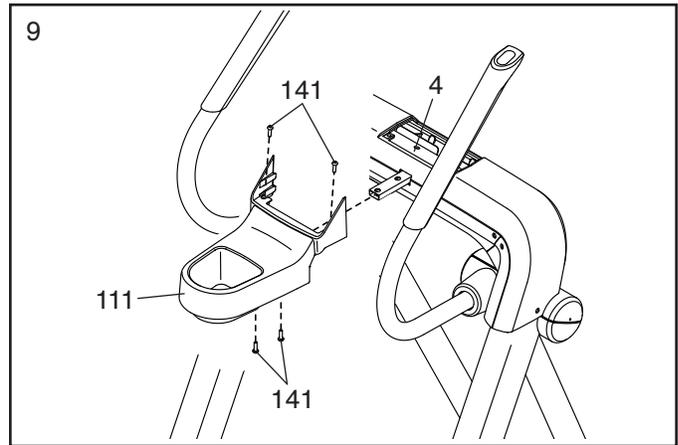
Orientez une Attache de la Sangle (23) comme indiqué sur le schéma encadré. Fixez la Sangle (21) sur la Plaque de la Sangle (22) qui se trouve sur le Bras de la Pédale Droite (15) à l'aide de trois Vis M6 x 20mm (118) et de l'Attache de la Sangle ; vissez chacune des trois Vis de quelques tours avant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

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

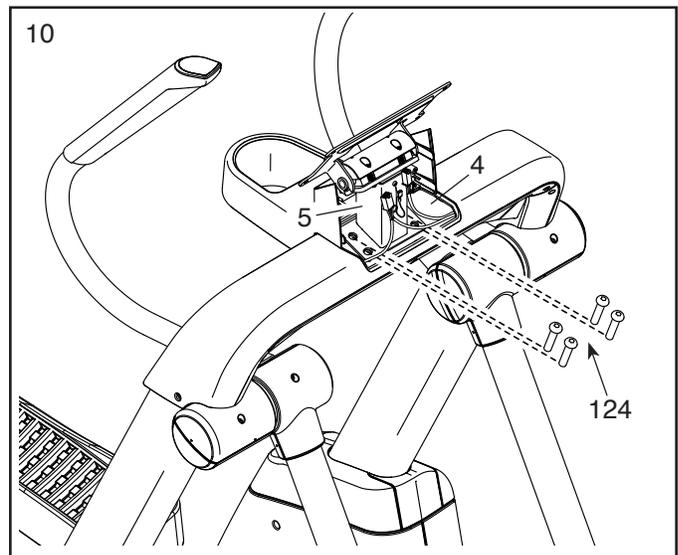


9. Fixez le Plateau à Accessoires (111) au Montant (4) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (141) par le bas.

Puis, terminez la fixation du Plateau à Accessoires (111) avec deux autres Vis M4 x 16mm (141).

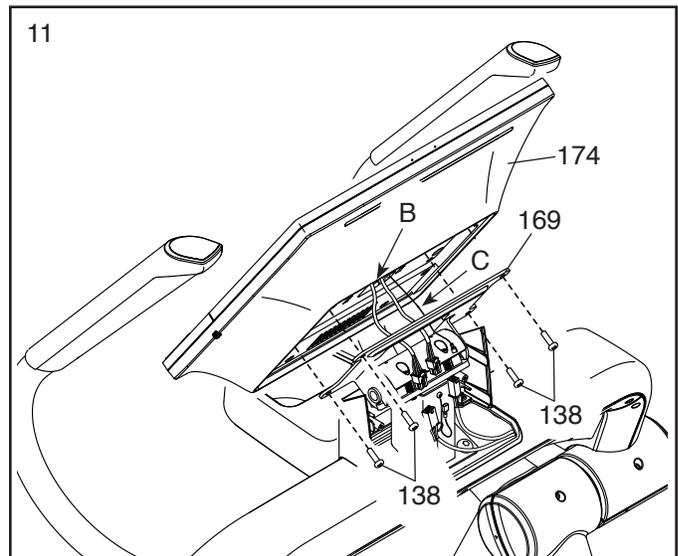


10. **Évitez de pincer les fils.** Orientez la Barre de la Console (5) comme indiqué sur le schéma et installez-la sur le Montant (4). Fixez la Barre de la Console à l'aide de quatre Vis M10 x 45mm (124) ; **vissez chacune des quatre Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**



11. Tenez la Console (174) près du Support de la Console (169). Insérez les deux fils de la console (B) et le fil de terre de la console (C) dans l'ouverture du Support de la Console.

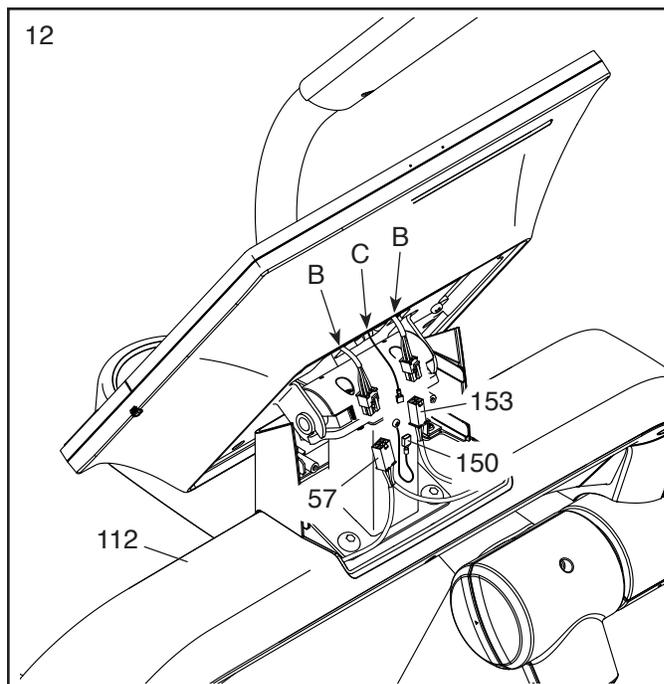
Évitez de pincer les fils. Fixez la Console (174) sur le Support de la Console (169) à l'aide de quatre Vis à Tête Cylindrique M6 x 12mm (138) ; **vissez chacune des quatre Vis à Tête Cylindrique de quelques tours avant de les serrer complètement.**



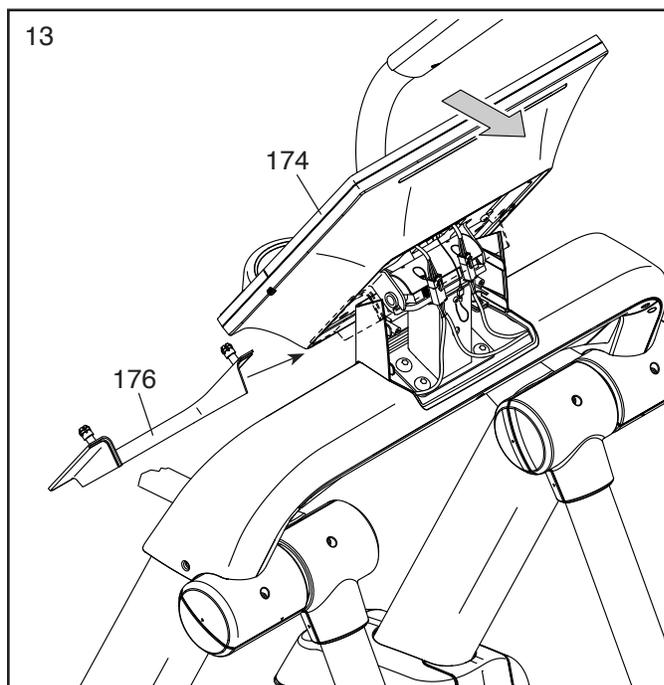
12. Connectez le fil de terre de la console (C) au Fil de Terre (150).

Ensuite, connectez les deux fils de la console (B) au Fil de Rallonge de la Commande (57) et au Fil du Montant (153). **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 elliptique fonctionne comme il faut.**

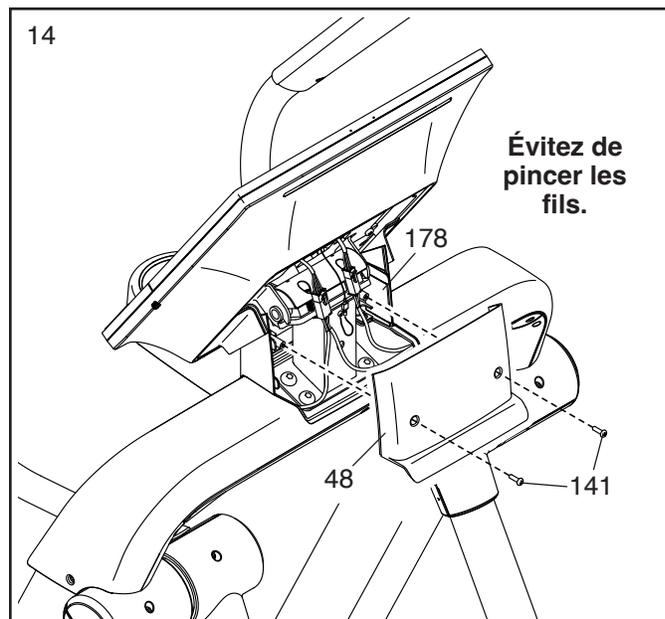
Puis, insérez l'excédent de fil dans le Boîtier Supérieur du Montant (112).



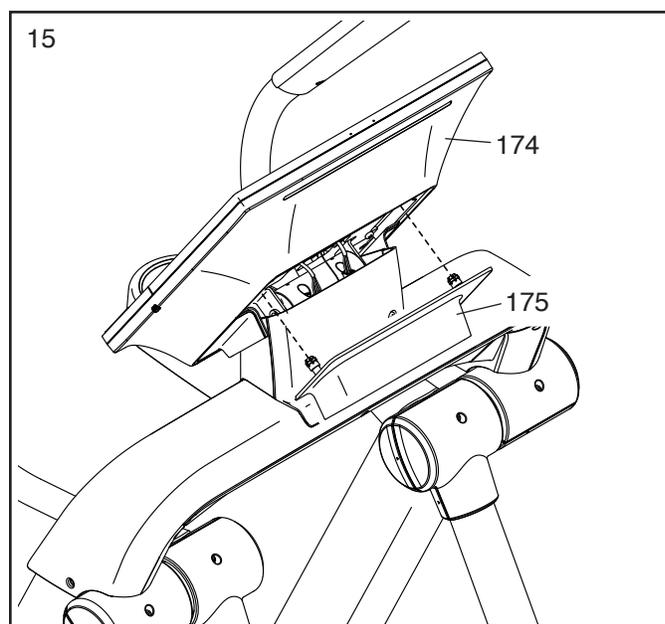
13. Inclinez le haut de la Console (174) vers l'avant, puis appuyez le Boîtier Inférieur de la Console (176) sur l'arrière de la Console (174).



14. **Évitez de pincer les fils.** Fixez le Grand Boîtier du Socle (48) au Petit Boîtier du Socle (178) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (141).



15. Appuyez le Boîtier Supérieur de la Console (175) sur l'arrière de la Console (174).



16. **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. Pour éviter d'endommager la console, gardez-la à l'abri de la lumière directe du soleil. Conservez les outils fournis dans un endroit sûr ; un ou plusieurs de ces outils peuvent être nécessaires pour effectuer des réglages plus tard.

COMMENT UTILISER LE VÉLO ELLIPTIQUE

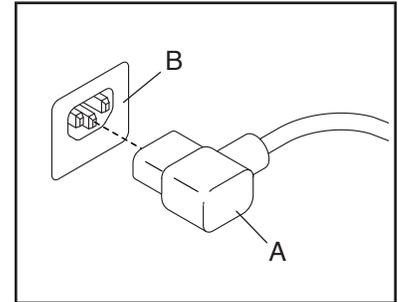
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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

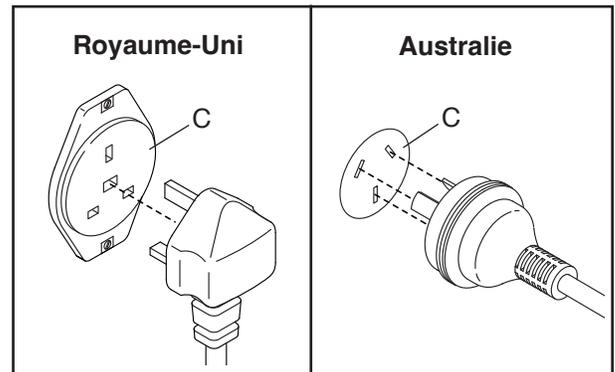
⚠ DANGER : un mauvais branchement du conducteur de terre peut augmenter les risques de chocs électriques. Demandez conseil auprès d'un électricien qualifié, ou d'un réparateur certifié, si vous avez des doutes quant à la mise à la terre du produit. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit ; si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

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

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

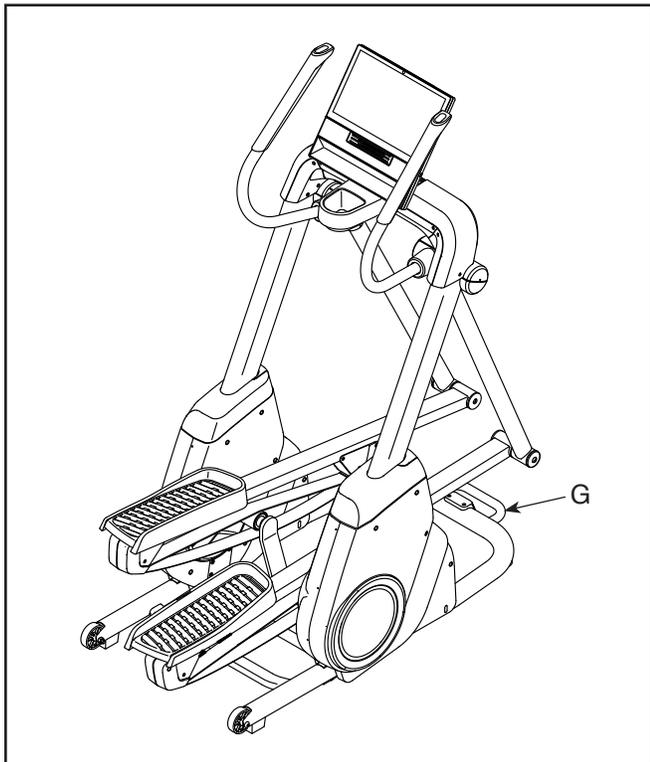


2. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise de courant appropriée (C) qui est correctement installée et reliée à la terre conformément à tous les codes et règlements locaux.



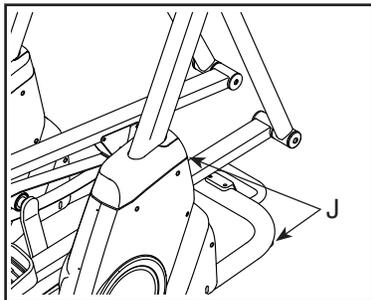
COMMENT DÉPLACER LE VÉLO ELLIPTIQUE

À cause de la taille et du poids du vélo elliptique, il faut être deux personnes pour le déplacer. Prenez toutes les mesures nécessaires pour éviter d'endommager votre sol. Placez-vous devant le vélo elliptique et soulevez la poignée (G) jusqu'à ce que le vélo elliptique roule sur les roulettes. Déplacez doucement le vélo elliptique jusqu'à l'emplacement de votre choix, puis abaissez-le jusqu'au sol.



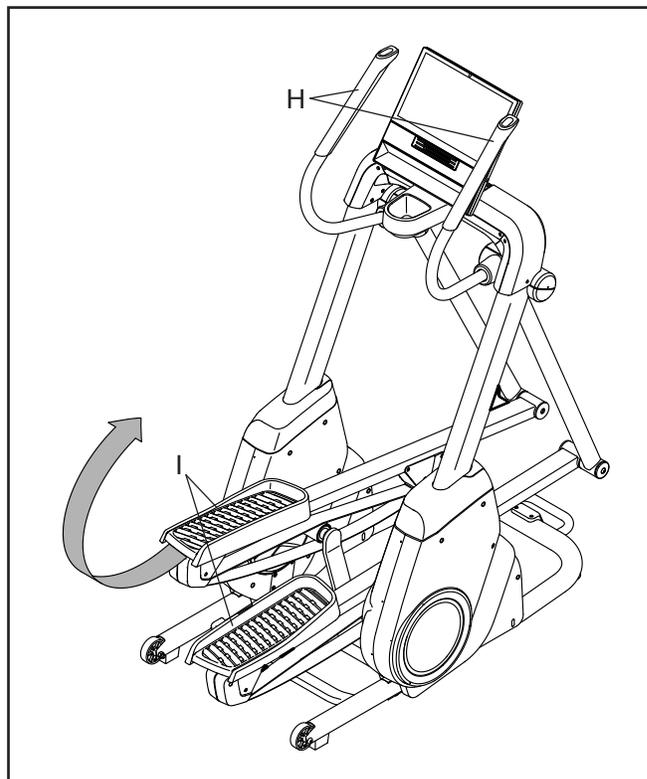
COMMENT METTRE À NIVEAU LE VÉLO ELLIPTIQUE

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



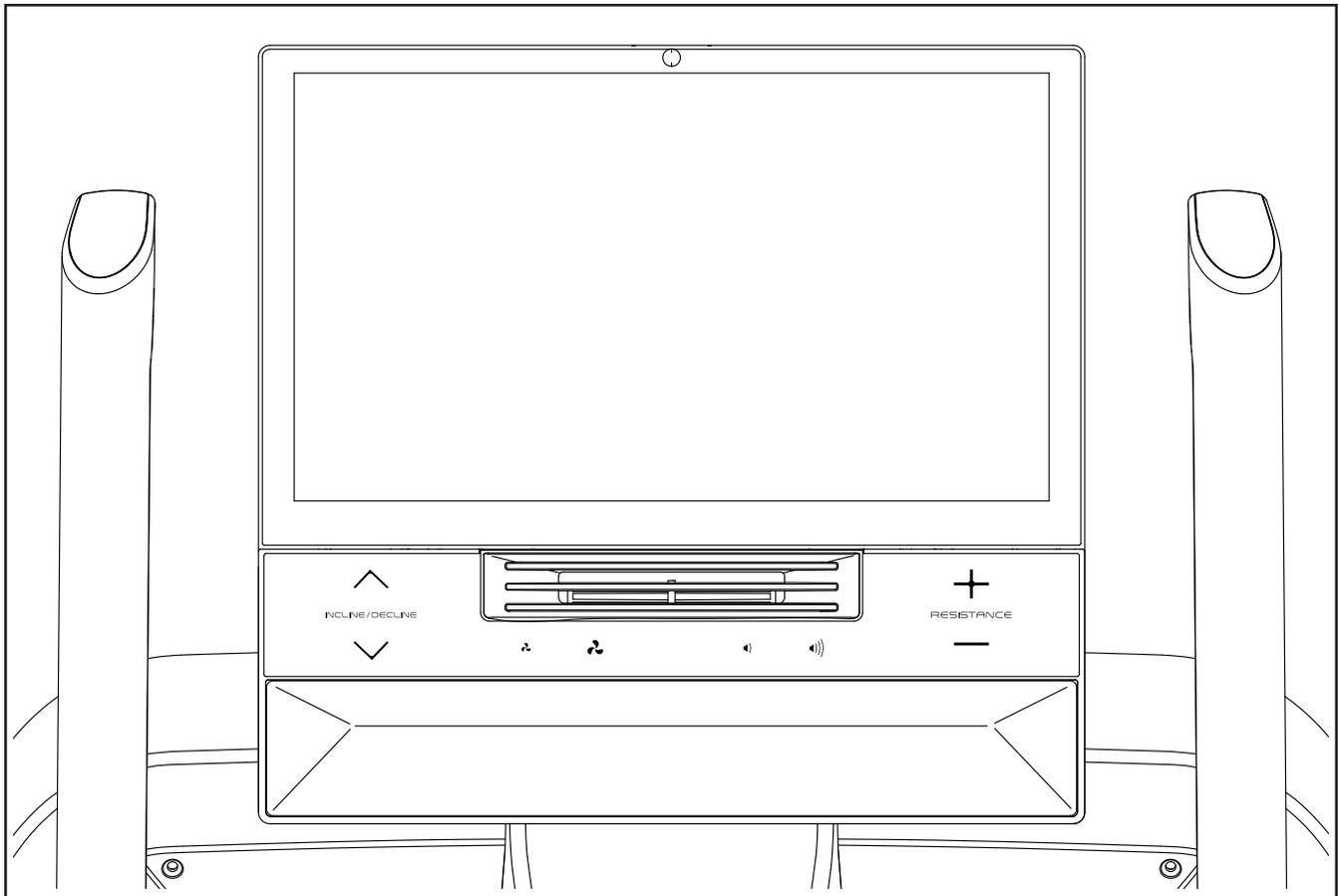
COMMENT S'ENTRAÎNER SUR LE VÉLO ELLIPTIQUE

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



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

COMMENT UTILISER LA CONSOLE



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

FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

La console de pointe propose 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 et l'inclinaison du cadre d'une simple pression de touche. Pendant que vous vous entraînez, la console affichera en continu des données sur votre entraînement.

La console est également équipée de la technologie sans fil qui lui permet de se connecter à iFIT®. Avec iFIT, vous pouvez choisir parmi une sélection tournante d'entraînements proposés ; ces entraînements contrôlent automatiquement la résistance des pédales et l'inclinaison du cadre, tandis que des entraîneurs iFIT vous guident tout au long de séances d'exercice immersives.

Avec un abonnement iFIT, vous avez accès à une bibliothèque de milliers d'entraînements, dans des destinations de choix et en studio ; vous pouvez également créer vos propres entraînements, suivre les résultats de vos entraînements et accéder à bien d'autres fonctionnalités. Visitez le site iFIT.com pour en savoir plus.

Pour allumer et éteindre la console, référez-vous à la page 17. **Pour apprendre à utiliser l'écran tactile**, référez-vous à la page 17. **Pour configurer la console**, référez-vous à la page 18.

COMMENT ALLUMER LA CONSOLE

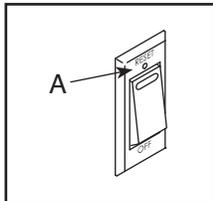
IMPORTANT : si le vélo elliptique a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant d'allumer la console. Si vous ne faites pas cela, vous risquez d'endommager la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir page 14). Ensuite, trouvez l'interrupteur sur le cadre près du cordon d'alimentation.

Appuyez sur l'interrupteur pour le mettre en position de réinitialisation (A). La console se mettra alors en marche. **Remarque :**

la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation. Lorsque vous allumez la console pour la première fois, le système d'inclinaison peut effectuer automatiquement un calibrage. Le cadre se déplacera vers le haut et vers le bas pendant 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 5 à la page 18 et calibrez manuellement le système d'inclinaison.



COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE

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

COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

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

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

COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

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

1. Connectez-vous à votre réseau sans fil.

Pour utiliser des entraînements iFIT et plusieurs autres fonctionnalités de la console, celle-ci doit être connectée à un réseau sans fil. Suivez les instructions 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 ou d'autres paramètres ultérieurement, voir page 23.

3. Créez un compte iFIT ou connectez-vous.

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

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

Appuyez sur la touche de 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 23.

Les mises à jour du logiciel sont toujours conçues pour améliorer votre expérience d'entraînement. Par conséquent, il se peut que les nouveaux paramètres et fonctionnalités ne soient pas décrits dans ce manuel. Prenez le temps d'explorer la console pour apprendre comment fonctionnent les nouveaux paramètres et les nouvelles fonctionnalités. De même, certains paramètres et fonctionnalités décrits dans ce manuel peuvent ne plus être activés.

5. Calibrez le système d'inclinaison.

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 s'élève et s'abaisse au fur et à mesure du calibrage. Pour plus d'informations, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 23.

La console est maintenant prête à l'utilisation ; 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 19. **Pour utiliser un entraînement proposé**, référez-vous à la page 20. **Pour créer un entraînement sur une carte personnalisée**, référez-vous à la page 21. **Pour utiliser un entraînement iFIT**, référez-vous à la page 22.

Pour changer les paramètres de la console, référez-vous à la page 23. **Pour vous connecter à un réseau sans fil**, référez-vous à la page 24.

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

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Sélectionnez l'écran d'accueil.

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

2. Préparez-vous pour l'entraînement.

Touchez *Manual Start* (démarrage manuel) et commencez à pédaler. Un segment d'échauffement commencera.

Pour utiliser le ventilateur, référez-vous à la page 25.

Pour utiliser un détecteur cardiaque, référez-vous à la page 25.

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

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

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

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

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

- Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution *Ramp* (rampe) sur la console.
- Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution *Ramp* (rampe) sur le guidon gauche.
- Touchez les curseurs de l'inclinaison sur l'écran.

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

Remarque : pour afficher les curseurs de la résistance ou de l'inclinaison sur l'écran, touchez n'importe quelle zone libre de l'écran, puis touchez les options de commande pour activer cette fonctionnalité.

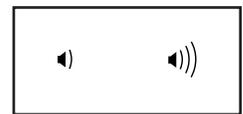
4. Suivez votre progression.

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

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

Touchez les différents affichages d'informations d'entraînement pour voir plus d'options. Appuyez sur la touche plus (symbole +) pour afficher des données ou des graphiques. Touchez l'écran dans n'importe quel espace libre 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 *Vol* (volume).



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

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

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

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

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PROPOSÉ

Pour utiliser un entraînement proposé, la console doit être connectée à un réseau sans fil (voir page 24).

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

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

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

2. Sélectionnez un entraînement.

Pour sélectionner un entraînement sur l'écran d'accueil ou dans la bibliothèque d'entraînements, appuyez tout simplement sur la touche de l'entraînement souhaité à l'écran. Faites glisser le doigt ou effleurez l'écran pour faire défiler les options, si nécessaire.

Les entraînements proposés sur votre console changeront régulièrement. Pour sauvegarder l'un des entraînements proposés 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 21).

Pour dessiner votre propre carte pour un entraînement, référez-vous à la section COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT SUR UNE CARTE PERSONNALISÉE à la page 21.

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

3. Préparez-vous pour l'entraînement.

Touchez *Start Workout* (démarrer l'entraînement) et commencez à pédaler. Un segment d'échauffement commencera.

Pour utiliser le ventilateur, des écouteurs Bluetooth ou un détecteur cardiaque, référez-vous à la page 25.

4. Commencez l'entraînement.

Touchez *End Warmup* (terminer l'échauffement) ou pédalez jusqu'à la fin de la période d'échauffement pour commencer l'entraînement.

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

Durant certains entraînements, l'écran affichera une carte de votre parcours avec une balise indiquant votre progression. Appuyez sur les touches de l'écran pour sélectionner les options de carte souhaitées.

Au cours de certains entraînements, vous pouvez être invité à maintenir une vitesse cible. Pendant que vous vous entraînez, maintenez une vitesse de pédalage proche de la vitesse cible.

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

Si le niveau de résistance est trop élevé ou trop faible, vous pouvez le changer manuellement en appuyant sur les touches *Resistance* (résistance) ou les touches *Ramp* (rampe) (voir l'étape 3 à la page 19).

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

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

Pour activer la fonctionnalité de réglage intelligent, touchez l'écran dans n'importe quel espace libre, puis touchez le commutateur à bascule de réglage intelligent.

IMPORTANT : 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 la résistance ou l'inclinaison de la rampe durant l'entraînement, cela modifiera la quantité de calories que vous brûlerez.

Si la fonctionnalité du pouls actif est activée, la console adaptera automatiquement le niveau d'intensité de l'entraînement en fonction de votre rythme cardiaque lorsque vous portez un détecteur cardiaque compatible (voir page 25).

Pour activer la fonctionnalité du pouls actif, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 23.

Pour suivre votre progression à l'aide des modes d'affichage, référez-vous à l'étape 4 à la page 19.

Pour mettre en pause ou mettre fin à l'entraînement, référez-vous à l'étape 5 à la page 19.

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

COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT SUR UNE CARTE PERSONNALISÉE

Pour utiliser un entraînement sur une carte personnalisée, vous devez être connecté à votre compte iFIT (voir l'étape 2 à la page 22), et la console doit être connectée à un réseau sans fil (voir page 24).

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

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

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

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

Accédez à la zone de la carte où vous voulez dessiner un entraînement en tapant dans le champ de recherche ou en faisant glisser vos doigts sur l'écran. Touchez l'écran pour ajouter le point de départ de l'entraînement. Ensuite, touchez l'écran pour ajouter le point d'arrivée de l'entraînement.

Si vous voulez commencer et terminer l'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 l'entraînement reste sur la route.

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

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

3. **Sauvegardez l'entraînement.**

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

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

Touchez *Start Workout* (démarrer l'entraînement) et commencez à pédaler. Un segment d'échauffement commencera.

Pour utiliser le ventilateur, des écouteurs Bluetooth ou un détecteur cardiaque, référez-vous à la page 25.

5. **Commencez l'entraînement.**

Touchez *End Warmup* (terminer l'échauffement) ou pédalez jusqu'à la fin de la période d'échauffement pour commencer l'entraînement. L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'un entraînement proposé (voir l'étape 4 à la page 20).

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

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Pour utiliser un entraînement iFIT, vous devez être connecté à votre compte iFIT (voir l'étape 2 ci-dessous), et la console doit être connectée à un réseau sans fil (voir page 24). **Pour plus d'informations sur iFIT, visitez le site iFIT.com.**

1. Sélectionnez l'écran d'accueil.

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

2. Connectez-vous à votre compte iFIT.

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

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

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

Appuyez sur les touches en bas de l'écran pour sélectionner l'écran d'accueil (touche Home) ou la bibliothèque d'entraînements (touche Browse).

Pour sélectionner un entraînement iFIT sur l'écran d'accueil ou dans la bibliothèque d'entraînements, appuyez tout simplement sur la touche de l'entraînement souhaité à l'écran. Faites glisser le doigt ou effleurez l'écran pour faire défiler les options, si nécessaire.

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

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

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

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

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

Si vous le souhaitez, vous pouvez programmer un entraînement iFIT pour une date ultérieure. Il suffit d'afficher la vue d'ensemble ou le résumé de l'entraînement iFIT de votre choix, de toucher *Schedule* (liste d'attente), puis de sélectionner la date souhaitée dans le calendrier. Lorsque la date sélectionnée arrive, l'entraînement iFIT que vous avez programmé apparaît sur l'écran d'accueil.

5. Créez une liste d'entraînements iFIT favoris si vous le souhaitez.

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

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

6. Préparez-vous pour l'entraînement.

Touchez *Start Workout* (démarrer l'entraînement) et commencez à pédaler. Un segment d'échauffement commencera.

Pour utiliser le ventilateur, des écouteurs Bluetooth ou un détecteur cardiaque, référez-vous à la page 25.

7. Commencez l'entraînement.

Touchez *End Warmup* (terminer l'échauffement) ou pédalez jusqu'à la fin de la période d'échauffement pour commencer l'entraînement. L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'un entraînement proposé (voir l'étape 4 à la page 20).

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

COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

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

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

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

Faites glisser le doigt ou effleurez 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 éventuellement afficher et modifier des paramètres dans les menus de paramètres suivants :

Account (compte)

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

Equipment (équipement)

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

About (à propos)

- Legal (informations légales)

3. Personnalisez les paramètres des entraînements.

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

Si la fonctionnalité de pouls actif est activée, la console adapte le niveau d'intensité des entraînements en fonction de votre rythme cardiaque lorsque vous portez un détecteur cardiaque compatible. Pour activer la fonctionnalité de pouls

actif, touchez le commutateur à bascule du pouls actif. Ensuite, sélectionnez votre rythme cardiaque au repos et votre rythme cardiaque maximal, puis réglez les paramètres associés comme vous le souhaitez.

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

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

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

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

Appuyez sur *Equipment Info* (information sur l'équipement) 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.

6. Mise à jour du logiciel de la console.

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

L'écran affichera la progression de la mise à jour. Une fois la mise à jour terminée, la console s'éteindra puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, placez l'interrupteur en position d'arrêt. Si ce n'est pas le cas, placez l'interrupteur en position d'arrêt. Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

Remarque : à la suite d'une mise à jour du logiciel, certains paramètres et certaines fonctionnalités peuvent être modifiés. Prenez le temps d'explorer la console pour apprendre comment fonctionnent les nouveaux paramètres et les nouvelles fonctionnalités. Les mises à jour du logiciel sont toujours conçues pour améliorer votre expérience d'entraînement.

7. Calibrez le système d'inclinaison.

Pour calibrer le système d'inclinaison, appuyez sur *Maintenance*, (entretien), puis sur *Calibrate Incline* (calibrer l'inclinaison), et enfin sur *Begin* (commencer). La rampe montera automatiquement jusqu'au niveau d'inclinaison maximum, descendra jusqu'au niveau d'inclinaison minimum, puis reviendra à la position de départ. Ceci permettra de calibrer le système d'inclinaison. Lorsque le système d'inclinaison est calibré, appuyez sur *Finish* (finir).

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

8. Quittez le menu principal des paramètres.

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

COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL

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

1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

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

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

2. Configurez et gérez une connexion réseau sans fil.

Appuyez sur *Wi-Fi* pour sélectionner le menu du réseau sans fil. Si le *Wi-Fi* n'est pas activé, appuyez sur la touche de basculement du *Wi-Fi*

pour l'activer. Quand le Wi-Fi est activé, l'écran affichera une liste des réseaux disponibles.

Remarque : la liste des réseaux sans fil peut prendre quelques secondes pour apparaître.

Remarque : vous devez avoir votre propre réseau sans fil avec un routeur 802.11b/g/n compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge). La console prend en charge le cryptage sécurisé et non sécurisé (WEP, WAP™ et WAP2™). Une connexion haut débit est recommandée ; les performances dépendent de la vitesse de la connexion.

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

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

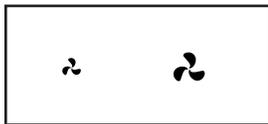
Si vous avez des problèmes pour établir une connexion avec un réseau crypté, assurez-vous que votre mot de passe est correct. **Si vous avez des questions après avoir suivi ces instructions, allez sur le site my.iFIT.com pour obtenir de l'aide.**

3. Quittez le menu du réseau sans fil.

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

COMMENT UTILISER LE VENTILATEUR

Le ventilateur propose plusieurs réglages de vitesse dont un mode automatique. Lorsque le mode automatique est sélectionné, la vitesse du ventilateur augmente ou diminue automatiquement en fonction de l'augmentation ou de la diminution de la vitesse de pédalage. Appuyez plusieurs fois sur les touches d'augmentation et de diminution du ventilateur sur la console pour choisir la vitesse du ventilateur ou pour l'éteindre.



Remarque : si les pédales ne sont pas actionnées pendant un certain temps lorsque l'écran d'accueil est sélectionné, le ventilateur s'éteint automatiquement.

COMMENT UTILISER LE PORT DE CHARGEMENT

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

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

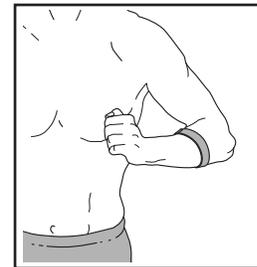
COMMENT CONNECTER DES ÉCOUTEURS

Pour connecter vos écouteurs Bluetooth à la console, allumez d'abord vos écouteurs, mettez-les en mode de couplage et placez-les près de la console. Puis, commencez un entraînement. Ensuite, touchez l'écran dans n'importe quel espace libre, touchez l'option pour connecter vos écouteurs, et sélectionnez vos écouteurs dans la liste à l'écran.

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

COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR CARDIAQUE EN OPTION

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir un rythme cardiaque approprié durant vos entraînements. Le détecteur cardiaque en option vous permettra de contrôler en permanence votre rythme cardiaque pendant vos exercices, et vous aidera ainsi à atteindre vos objectifs personnels de remise en forme. La console est compatible avec tous les détecteurs cardiaques Bluetooth® Smart. **Pour acheter un détecteur cardiaque en option, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel.**



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

ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

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

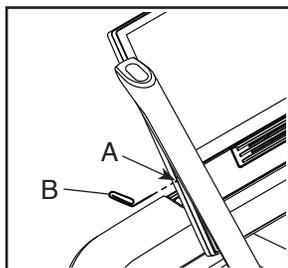
Pour nettoyer le vélo elliptique, utilisez un chiffon humide et un peu de savon doux. **IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, maintenez-la à l'écart de tout liquide et protégez-la des rayons directs du soleil.**

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DE CONSOLE

Si la console ne s'allume pas, vérifiez que le cordon d'alimentation est bien branché et que l'interrupteur est en position de réinitialisation.

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

Si le processus de démarrage de la console ne se fait pas correctement, ou si la console se bloque et ne répond plus, réinitialisez-la pour rétablir les paramètres d'usine par défaut. **IMPORTANT : ceci effacera tous les paramètres personnalisés que vous avez enregistrés sur la console.** Il faut être deux personnes pour réinitialiser la console. Tout d'abord, appuyez sur l'interrupteur et débranchez le cordon d'alimentation. Ensuite, trouvez la petite ouverture de réinitialisation (A) sur le côté gauche de la console. À l'aide d'un trombone déplié (B), appuyez sur le bouton de réinitialisation à l'intérieur de l'ouverture, et maintenez-le enfoncé, pendant qu'une deuxième 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 allumée, vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel (voir page 18). Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.



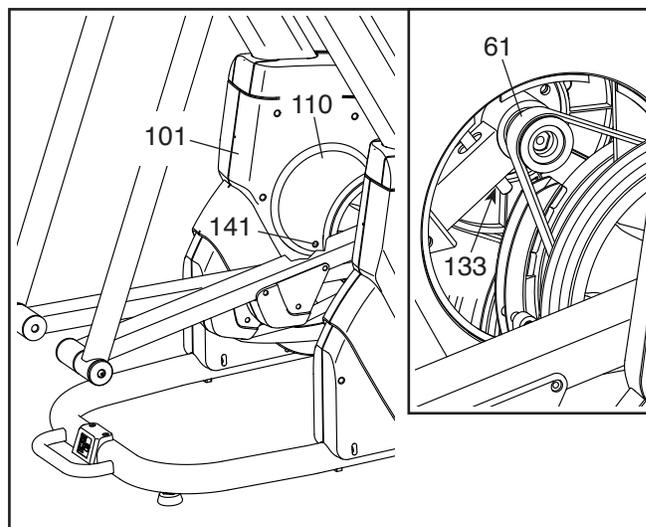
RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DU SYSTÈME D'INCLINAISON

Si le cadre ne se positionne pas au niveau d'inclinaison sélectionné, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 23 et calibrez le système d'inclinaison.

COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

Si les pédales glissent pendant que vous pédalez, même lorsque la résistance est réglée au 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.

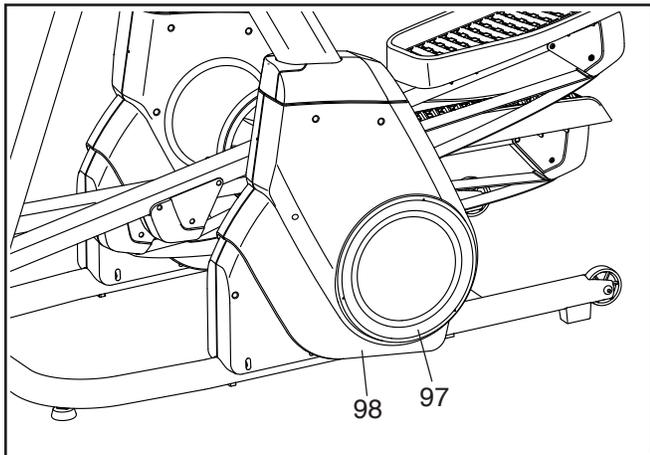


Quand la Courroie de Traction A (61) est correctement ajustée, remettez en place le Panneau d'Accès (110) et branchez le cordon d'alimentation.

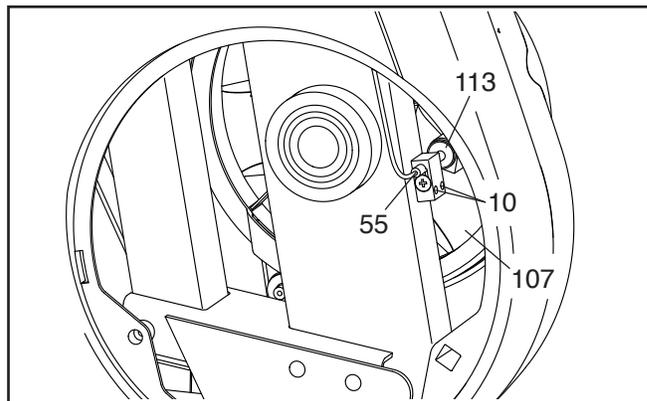
COMMENT RÉGLER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

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 actions jusqu'à ce que la console affiche des données correctes.

Lorsque le capteur magnétique est correctement réglé, resserrez les deux Vis M4 x 25mm (10), remettez en place 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. 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	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

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

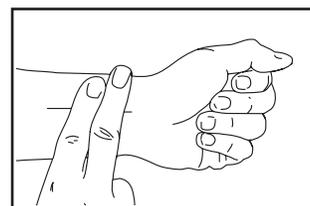
Brûler de la graisse – Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercices, votre corps utilise des calories de glucide comme carburant. Votre corps ne commence à puiser dans ses réserves de graisse qu'après plusieurs minutes d'effort. Si votre objectif est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus bas de votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse,

entraînez-vous avec votre rythme cardiaque proche du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

Exercices aérobiques – Si votre objectif est de renforcer votre système cardiovasculaire, vous devez faire des exercices aérobiques, c'est à dire des exercices qui nécessitent de grandes quantités d'oxygène pendant des périodes de temps prolongées. Pour des exercices aérobiques, réglez l'intensité de votre effort jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

COMMENT MESURER VOTRE RYTHME CARDIAQUE

Pour mesurer votre rythme cardiaque, entraînez-vous pendant au moins quatre minutes. Ensuite, arrêtez-vous et placez deux doigts sur votre poignet, comme indiqué sur le schéma.



Comptez les battements de votre cœur pendant six secondes, puis multipliez ce nombre par 10 pour trouver votre rythme cardiaque. Par exemple, si vous comptez 14 battements de cœur pendant six secondes, votre rythme cardiaque est de 140 battements par minute.

CONSEILS POUR LES ENTRAÎNEMENTS

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

Exercices dans la zone d'entraînement – Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes avec votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Durant les premières semaines de votre programme d'exercices, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes). Respirez profondément et de manière régulière quand vous vous entraînez ; ne retenez jamais votre souffle.

Retour à la normale – Terminez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

FRÉQUENCE DES EXERCICES

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois d'exercices réguliers, vous pouvez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si désiré. Gardez à l'esprit que la clé du succès est de faire de vos entraînements un élément agréable et régulier de votre vie de tous les jours.

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Faites des mouvements lents quand vous vous étirez, sans à-coups.

1. Étirement vers les orteils

Debout, les genoux légèrement pliés, penchez-vous vers l'avant au niveau des hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous tendez les mains vers vos orteils, aussi loin que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : cuisses, arrière des genoux, dos.

2. Étirement des cuisses

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez la plante du pied opposé vers vous et placez-la contre l'intérieur de la cuisse de la jambe tendue. Essayez de toucher vos orteils autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : cuisses, bas du dos, aine.

3. Étirement des mollets et tendons d'Achille

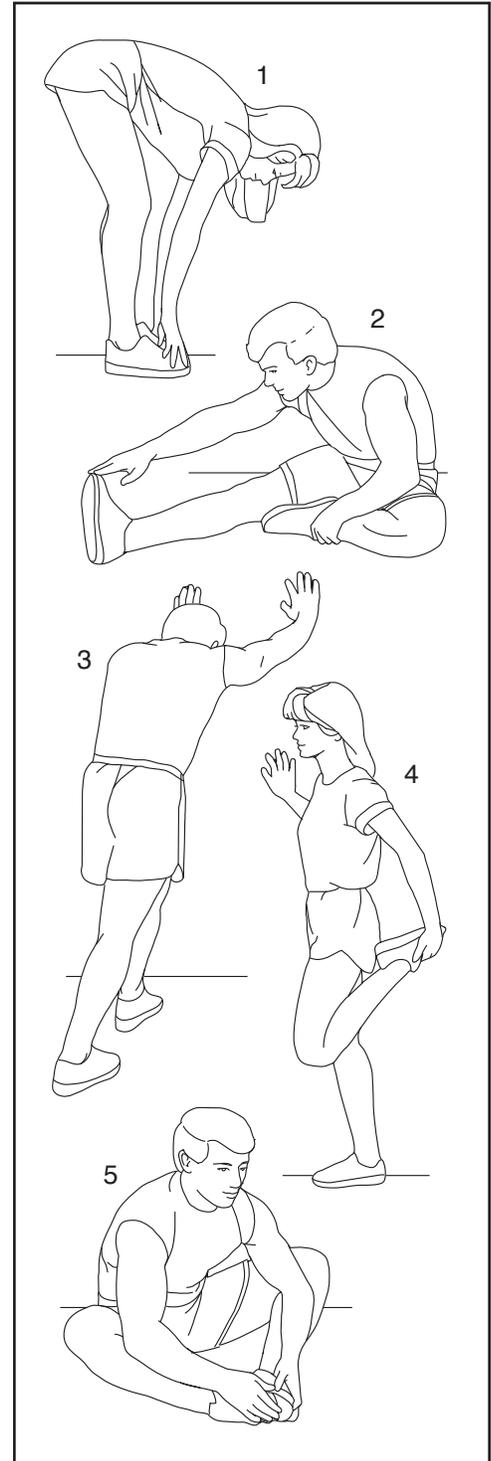
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Pour un étirement supplémentaire des tendons d'Achille, pliez aussi la jambe arrière. Zones ciblées : mollets, tendons d'Achille, chevilles.

4. Étirement des quadriceps

Avec une main contre un mur pour garder votre équilibre, attrapez un de vos pieds derrière vous avec l'autre main. 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.



NOTES

LISTE DES PIÈCES

N° de modèle NTEL71625-INT.0 R0924A

N° clé	Qté	Description	N° clé	Qté	Description
1	1	Base	49	1	Capteur de l'Accéléromètre
2	1	Cadre	50	1	Poignée de la Commande Droite/Fil
3	1	Stabilisateur	51	1	Fil de 17"
4	1	Montant	52	1	Fil de 41"
5	1	Barre de la Console	53	2	Roulette
6	1	Barre de Renfort	54	2	Pied
7	1	Support de Contrôle	55	1	Capteur Magnétique/Fil
8	1	Tableau de Contrôle	56	1	Pince du Capteur Magnétique/Vis
9	4	Embout en Champignon	57	1	Fil de Rallonge de la Commande
10	2	Vis M4 x 25mm	58	1	Fil de 32"
11	1	Poignée de la Commande Gauche/Fil	59	1	Cordon d'Alimentation
12	1	Jambe de Pivot Gauche	60	2	Pied de Nivellement
13	1	Jambe de Pivot Droite	61	1	Courroie de Traction A
14	1	Bras de la Pédale Gauche	62	1	Disque Intérieur Gauche
15	1	Bras de la Pédale Droite	63	1	Pédalier
16	1	Guidon Gauche	64	1	Roue d'Inertie
17	1	Guidon Droit	65	1	Grande Poulie du Pédalier
18	4	Attache de la Courroie	66	1	Grande Poulie du Tendeur
19	2	Courroie de Glisse	67	1	Support de la Poulie du Pédalier
20	4	Cale	68	1	Support du Pédalier
21	2	Sangle	69	1	Moyeu du Tendeur
22	4	Plaque de la Sangle	70	1	Support du Tendeur
23	4	Attache de la Sangle	71	1	Boulon de Réglage du Tendeur
24	2	Boîtier Arrière Gauche de la Courroie	72	1	Moteur d'Élévation
25	2	Boîtier Arrière Droit de la Courroie	73	1	Boîtier d'Alimentation
26	2	Boîtier Avant Gauche de la Courroie	74	1	Essieu d'Élévation Inférieur
27	2	Boîtier Avant Droit de la Courroie	75	1	Support Magnétique
28	1	Pédale Gauche	76	1	Moteur de la Résistance
29	1	Pédale Droite	77	1	Barre de la Résistance
30	4	Embout de l'Essieu	78	1	Disque de la Résistance
31	3	Rondelle de l'Essieu	79	1	Bloc de la Résistance
32	4	Roulement à Billes de la Jambe	80	1	Rondelle du Pédalier
33	2	Petit Bague d'Espacement Flexible	81	4	Roulement à Billes du Pédalier
34	1	Bague d'Espacement du Pivot Gauche	82	1	Petite Bague d'Espacement du Pédalier
35	1	Boîtier du Capot Gauche	83	1	Grande Bague d'Espacement du Pédalier
36	1	Boîtier du Capot Droit	84	1	Bague d'Espacement Soudée du Support
37	2	Boîtier du Pivot A	85	1	Grande Bague d'Espacement
38	2	Boîtier du Pivot B	86	2	Bague d'Espacement du Rouleau
39	1	Boîtier Arrière de la Jambe Gauche	87	2	Grand Bague d'Espacement Flexible
40	2	Boîtier du Guidon	88	4	Roulement à Billes du Rouleau
41	1	Boîtier Avant de la Jambe Gauche	89	2	Rouleau
42	1	Bague d'Espacement du Pivot Droit	90	2	Bague d'Espacement Soudée du Rouleau
43	1	Boîtier du Capot Avant Gauche	91	1	Essieu d'Élévation Supérieur
44	1	Boîtier Arrière de la Jambe Droite	92	1	Petite Poulie du Tendeur
45	1	Boîtier Avant de la Jambe Droite	93	1	Bague d'Espacement Flexible du Tendeur
46	4	Bague de Pivot			
47	1	Boîtier du Capot Avant Droit			
48	1	Grand Boîtier du Socle			

N° clé	Qté	Description	N° clé	Qté	Description
94	2	Roulement à Billes du Tendeur	139	5	Rondelle M6
95	2	Bague du Cadre d'Élévation	140	11	Barrette
96	2	Anneau de Décor	141	54	Vis M4 x 16mm
97	2	Disque du Capot	142	1	Courroie de Traction B
98	1	Capot Extérieur Gauche	143	59	Vis Autooperçante M4 x 16mm
99	1	Capot Intérieur Gauche	144	4	Vis M3 x 6mm
100	1	Capot Extérieur Droit	145	8	Vis à Tête Bombée M4 x 16mm
101	1	Capot Intérieur Droit	146	1	Vis M3,5 x 10mm
102	1	Boîtier Extérieur Gauche	147	8	Vis M4 x 12mm
103	1	Boîtier Intérieur Gauche	148	10	Vis M4 x 10mm
104	1	Boîtier Extérieur Droit	149	4	Écrou de Verrouillage M8
105	1	Boîtier Intérieur Droit	150	1	Fil de Terre
106	2	Embout du Disque	151	1	Interrupteur
107	1	Disque Intérieur Droit	152	1	Réceptacle
108	1	Boîtier de l'Ouverture Gauche	153	1	Fil du Montant
109	1	Boîtier de l'Ouverture Droite	154	2	Bague-attache
110	1	Panneau d'Accès	155	1	Bague-attache M8
111	1	Plateau à Accessoires	156	3	Vis de Terre
112	1	Boîtier Supérieur du Montant	157	8	Vis à Tête Plate M6 x 12mm
113	2	Aimant	158	2	Boulon M12 x 60mm
114	1	Boîtier Gauche du Montant	159	2	Écrou de Verrouillage M12
115	1	Boîtier Droit du Montant	160	1	Rondelle M5
116	1	Boîtier Inférieur du Montant	161	1	Vis à Collerette M8 x 16mm
117	12	Vis M10 x 30mm	162	1	Rondelle M8 x 19mm
118	6	Vis M6 x 20mm	163	2	Rondelle de Friction
119	4	Boulon M10 x 42mm	164	1	Rondelle M8 x 38mm
120	2	Boulon M10 x 95mm	165	1	Vis M5 x 10mm
121	2	Vis Hexagonale M10 x 20mm	166	1	Bague d'Espacement du Tendeur
122	6	Vis à Épaulement M8 x 14mm	167	6	Vis à Épaulement M6 x 20mm
123	8	Vis M10 x 35mm	168	8	Vis M6 x 12mm
124	4	Vis M10 x 45mm	169	1	Support de la Console
125	2	Vis M10 x 60mm	170	1	Grand Support Cavalier
126	2	Vis de Stabilisation M10 x 35mm	171	1	Petit Support Cavalier
127	2	Boulon M10 x 100mm	172	1	Boîtier du Pivot
128	6	Vis M8 x 20mm	173	4	Vis M6 x 25mm
129	4	Vis Hexagonale M6 x 12mm	174	1	Console
130	2	Boulon M10 x 70mm	175	1	Boîtier Supérieur de la Console
131	4	Socle	176	1	Boîtier Inférieur de la Console
132	1	Boulon M10 x 65mm	177	5	Vis Mécanique M4 x 10mm
133	8	Écrou de Verrouillage M10	178	1	Petit Boîtier du Socle
134	4	Vis M8 x 13mm	*	–	Kit d'outils Assemblage/Réglage
135	1	Vis M6 x 10mm	*	–	Sachet de Lubrifiant
136	2	Écrou de Verrouillage M5	*	–	Manuel de l'Utilisateur
137	3	Rondelle M10			
138	4	Vis à Tête Cylindrique M6 x 12mm			

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° de modèle NTEL71625-INT.0 R0924A

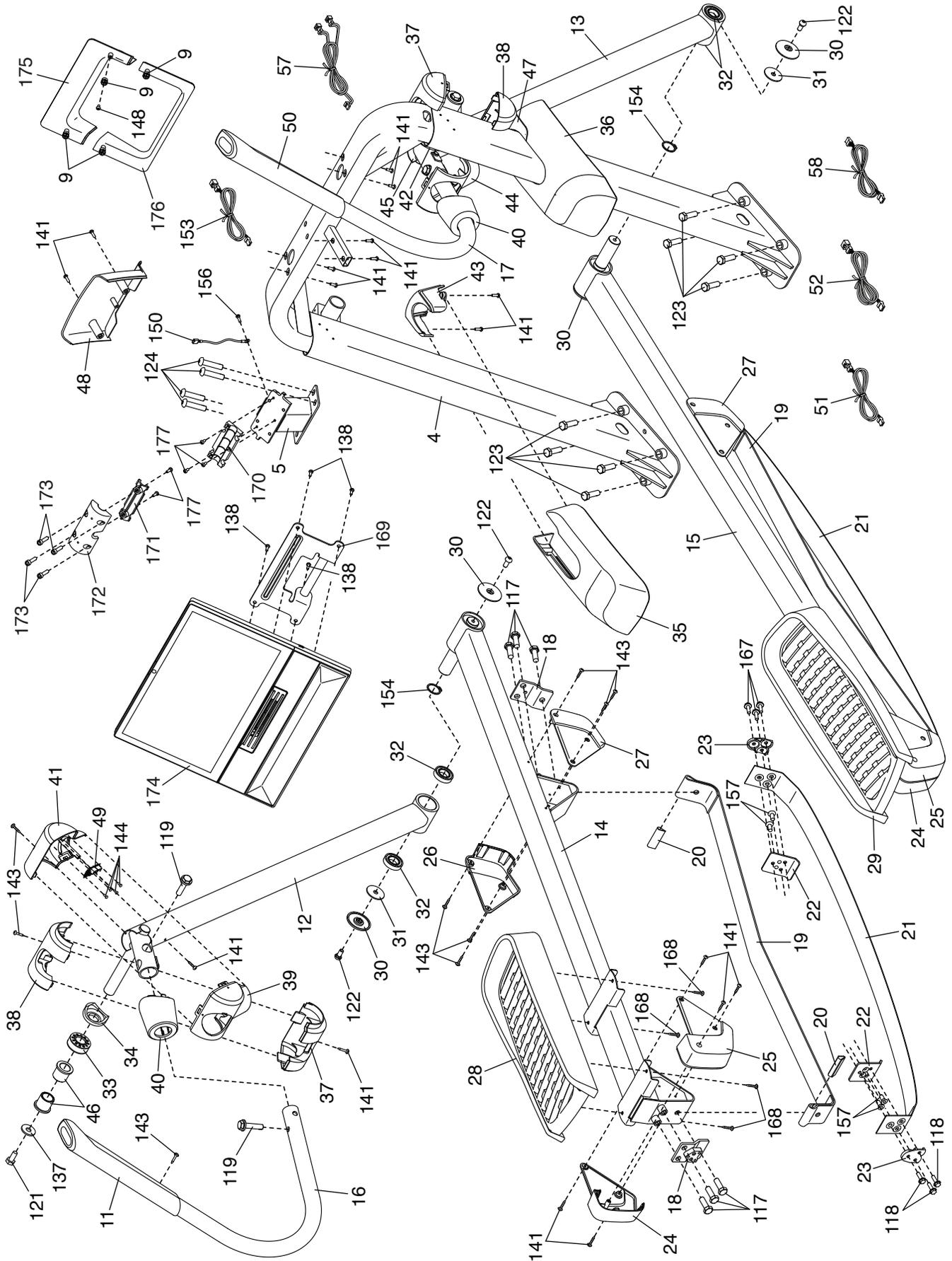


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° de modèle NTEL71625-INT.0 R0924A

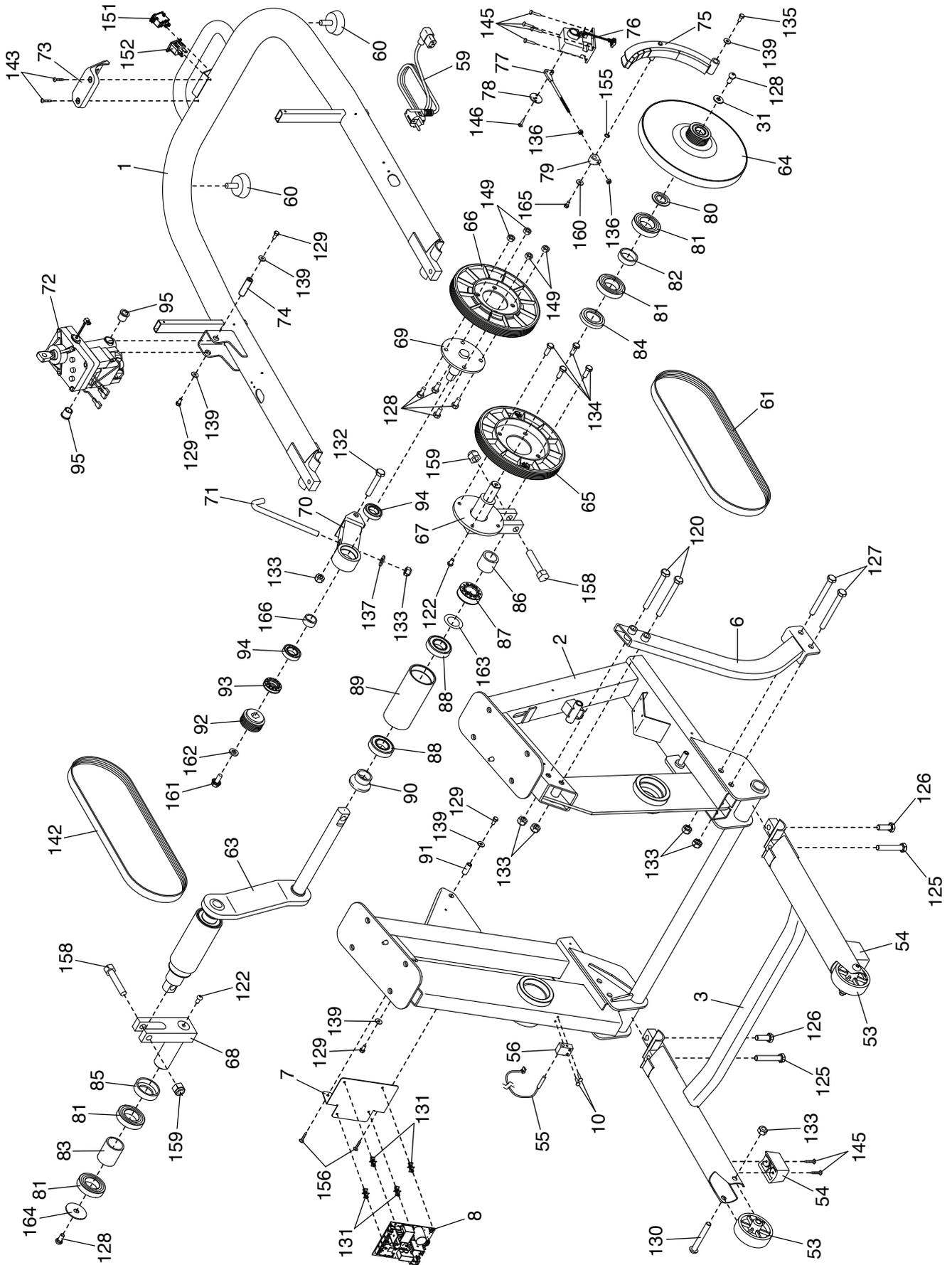
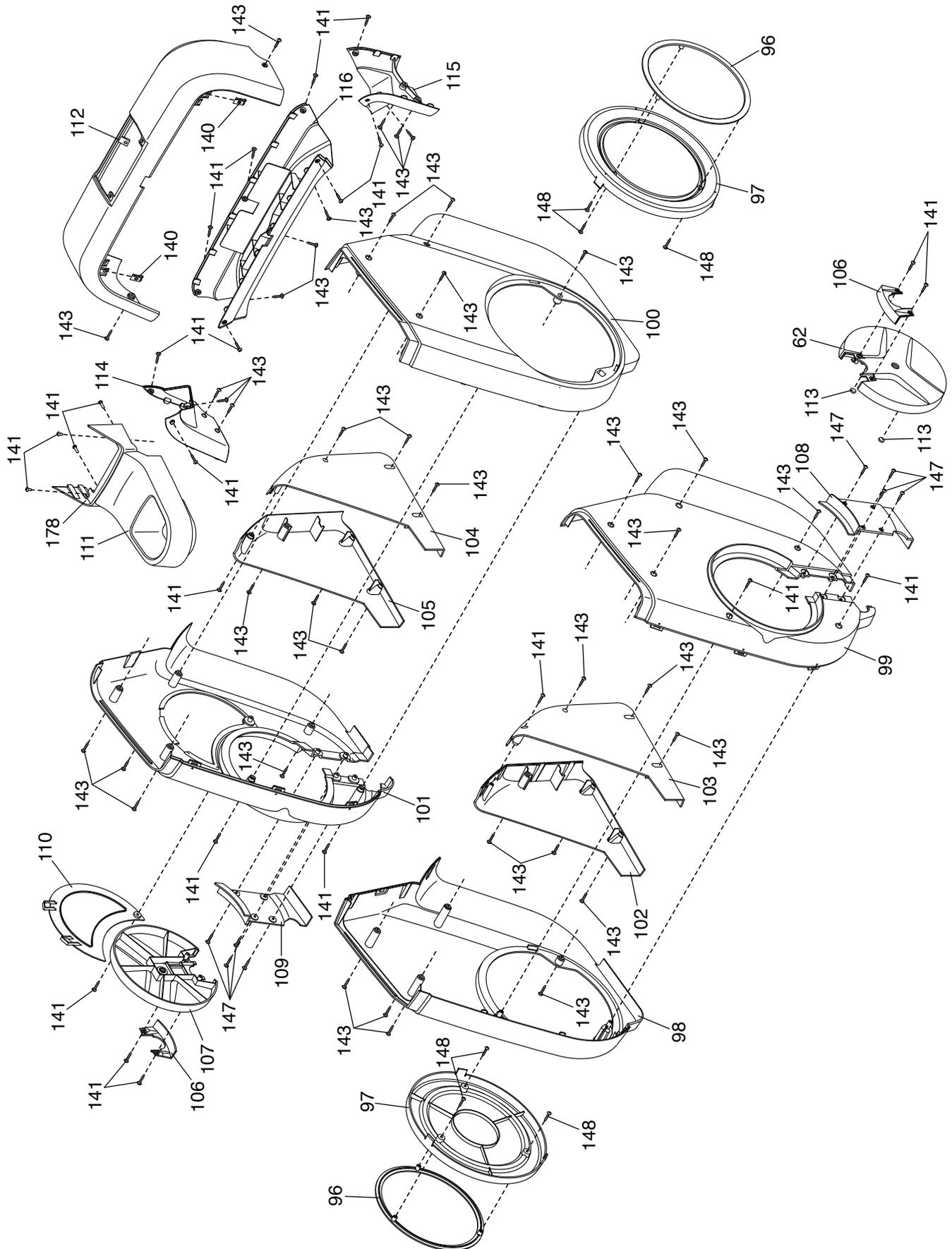


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° de modèle NTEL71625-INT.0 R0924A



COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

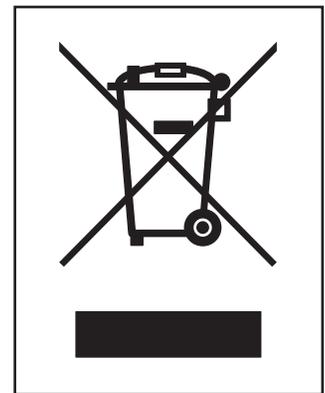
Pour commander des pièces de rechange, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel. Pour nous aider à vous assister, préparez les informations suivantes avant de nous contacter :

- le numéro de modèle et le numéro de série du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro-clé et la description de la/des pièce(s) de rechange (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel)

INFORMATION SUR LE RECYCLAGE

Ce produit électronique ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères. Pour préserver l'environnement, ce produit doit être recyclé après sa durée d'utilisation selon la réglementation 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'informations 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 NTEL71625-INT contient la tablette MP16-Xenon-C ou MP16-Xenon-V.

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

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

Cette déclaration de conformité est délivrée sous la seule responsabilité du fabricant.

Objet de la déclaration : FCCID OMC453084 ou OMC453584V - Bandes de Fréquence de Diffusion et puissance EIRP maximale : 2,4G WI-FI : 25.02dBm ; 5G W-FI : 22.89dBm ; 2,4G BT : 10.12dBm.

Le fonctionnement sur la fréquence 5,15 - 5,35 GHz est restreinte à l'utilisation en intérieur dans les pays suivants :

Certification : Article 3.1a – Sécurité EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/AC:2015, Article 3.1b – EMC EN 301 489-1, 2.2.3, EN 301 489-17 V3.2.4, Article 3.2 – Paramètres radio EN 300 328 V2.2.2, EN 301 893 V2.1.1

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

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

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

