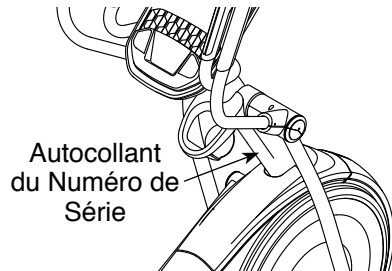


NordicTrack® C 5.5

N° du Modèle NTEVEL69818.3

N° de Série _____

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



MANUEL DE L'UTILISATEUR

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

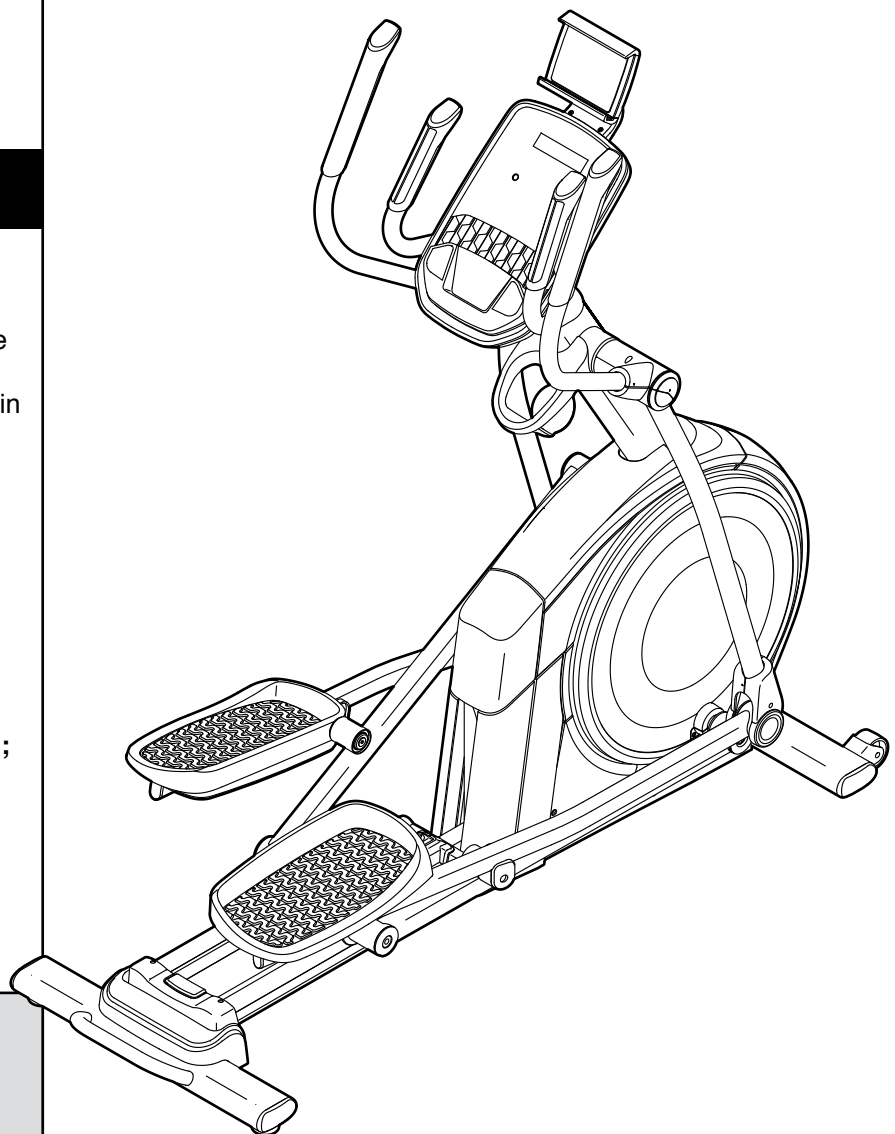
FRANCE

Téléphone : 0800 001 265

BELGIQUE

Téléphone : 0800 58 095

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



ATTENTION

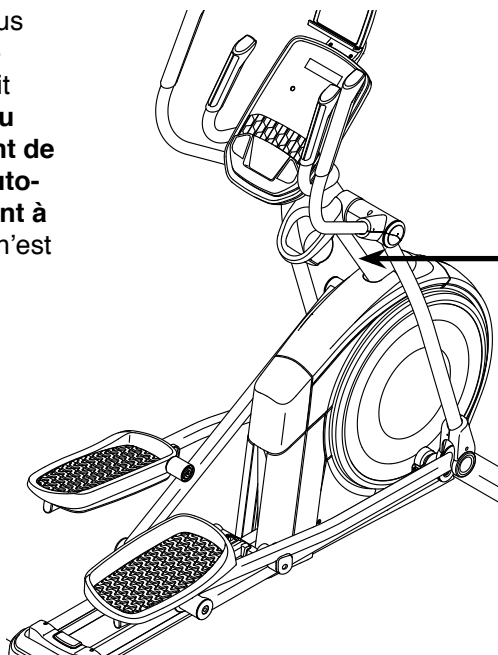
Lisez toutes les précautions et les instructions incluses dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	5
ASSEMBLAGE	6
COMMENT UTILISER LE VÉLO ELLIPTIQUE.....	16
COMMENT UTILISER LA CONSOLE	18
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	26
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	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 est inclus avec l'appareil. 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 couverture avant 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

- La mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur avant utilisation et suivez tous les avertissements et les instructions.
- Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
- Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 125 kg.
- Cet appareil doit toujours être utilisé sur une surface plane.
- Ne pas faire usage à des fins thérapeutiques.
- Les pédales continuent de tourner quand vous arrêtez de pédaler.
- Les pédales en mouvement peuvent causer des blessures.
- Réduisez la vitesse des pédales d'une manière contrôlée.
- Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.



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

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠️ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements 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 cet appareil.

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo elliptique sont correctement informés de toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et celles ayant des problèmes de santé.
3. 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 de l'appareil 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, sur un patio couvert, ou près d'une source d'eau.
7. Placez le vélo elliptique sur une surface plane avec au moins 0,9 m d'espace à l'avant et à l'arrière de l'appareil, et 0,6 m de chaque côté. 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. N'utilisez que des pièces fournies par le fabricant.
9. Gardez toujours les enfants de moins de 16 ans et les animaux domestiques à l'écart du vélo elliptique.
10. Le vélo elliptique ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 125 kg.
11. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le vélo elliptique. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds quand vous faites de l'exercice.
12. Tenez le guidon ou les bras pour la partie supérieure du corps (bras PSC) 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.
13. Le détecteur cardiaque n'est pas un dispositif médical. De nombreux facteurs peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur cardiaque est conçu uniquement comme un outil d'exercice pour déterminer les fluctuations du rythme cardiaque de manière générale.
14. 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.
15. Maintenez votre dos bien droit quand vous utilisez le vélo elliptique ; ne vous cambrez pas.
16. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, ou si vous avez du mal à respirer, arrêtez immédiatement l'exercice et retrouvez votre calme.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le vélo elliptique révolutionnaire NORDICTRACK® C 5.5. Le vélo elliptique C 5.5 offre un 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 couverture avant de ce manuel. Pour une assistance

plus rapide, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous contacter. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la couverture avant de ce manuel.

Avant de continuer à lire le manuel, familiarisez-vous avec les pièces de l'appareil sur le schéma ci-dessous.

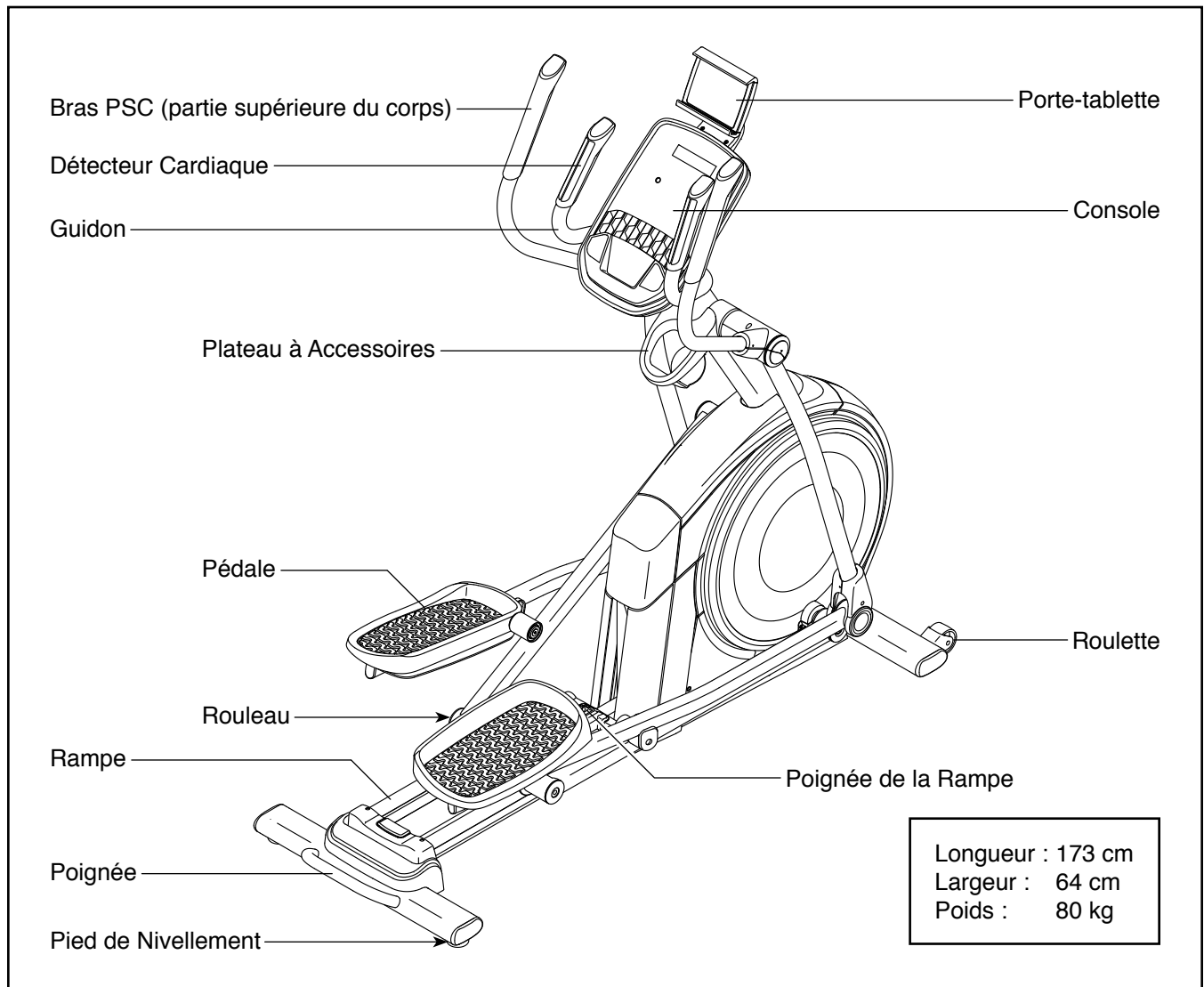
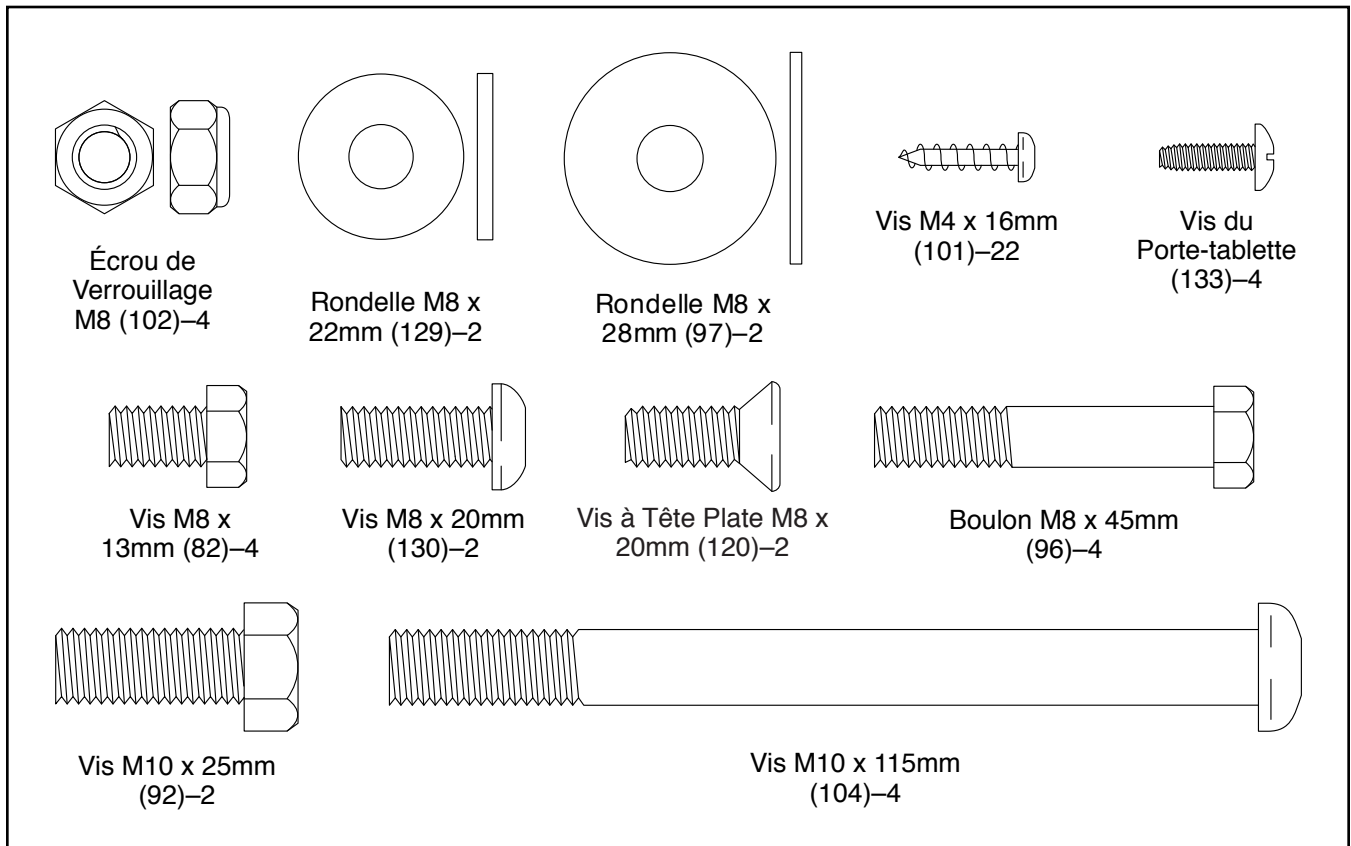


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

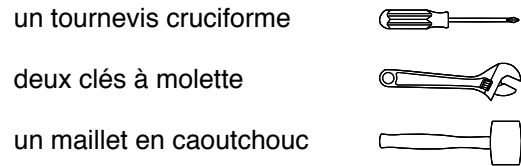
Utilisez les illustrations ci-dessous pour identifier les petites pièces nécessaires à l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce est le numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES à la fin de ce manuel. Le nombre après le numéro-clé indique la quantité nécessaire à l'assemblage.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



ASSEMBLAGE

- Il faut être deux 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 gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces droite portent l'indication « R » ou « Right ».
- Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 5.

- En plus de l'outil inclus, l'assemblage requiert les outils suivants :

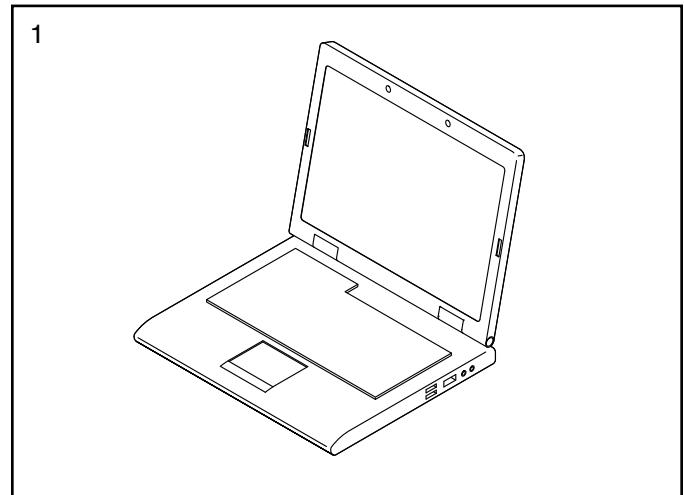


L'assemblage sera plus facile si vous avez un jeu de clés. Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

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

- obtenez votre preuve d'achat
- activez votre garantie
- devenez prioritaire si vous contactez le service après vente

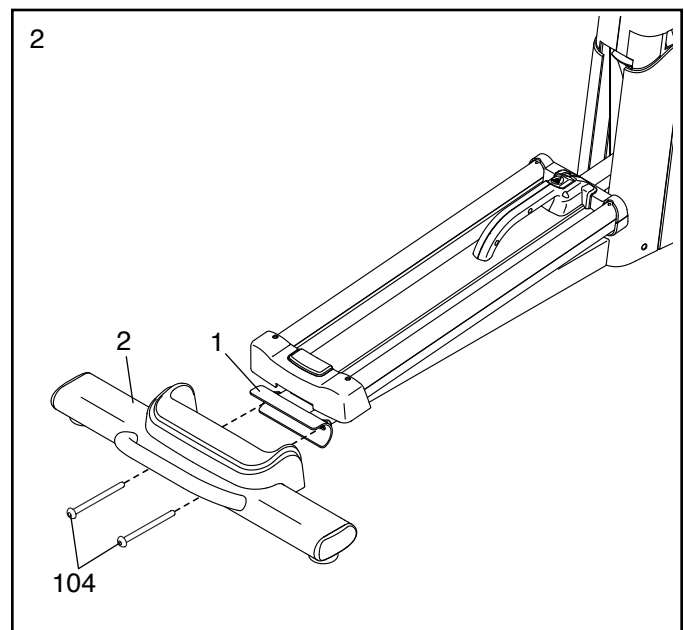
Remarque : si vous n'avez pas d'accès internet, appelez le Service Client (voir la couverture avant de ce manuel) pour enregistrer votre appareil.



2. Avec l'aide d'une autre personne, placez du matériel d'emballage (non illustré) sous l'arrière du Cadre (1). **Demandez à l'autre personne de tenir le Cadre pour l'empêcher de tomber pendant que vous effectuez cette étape.**

Attachez le Stabilisateur Arrière (2) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 115mm (104).

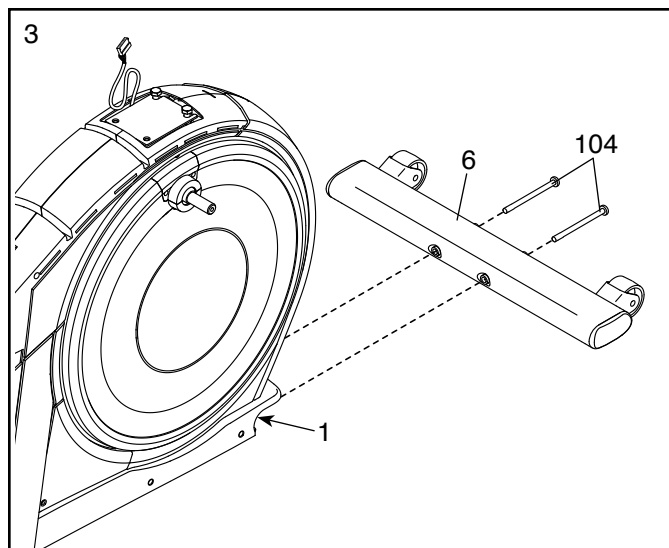
Ensuite, retirez le matériel d'emballage placé sous la partie arrière du Cadre (1).



3. Avec l'aide d'une autre personne, placez du matériel d'emballage (non illustré) sous l'avant du Cadre (1). **Demandez à l'autre personne de tenir le Cadre pour l'empêcher de tomber pendant que vous effectuez cette étape.**

Attachez le Stabilisateur Avant (6) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 115mm (104).

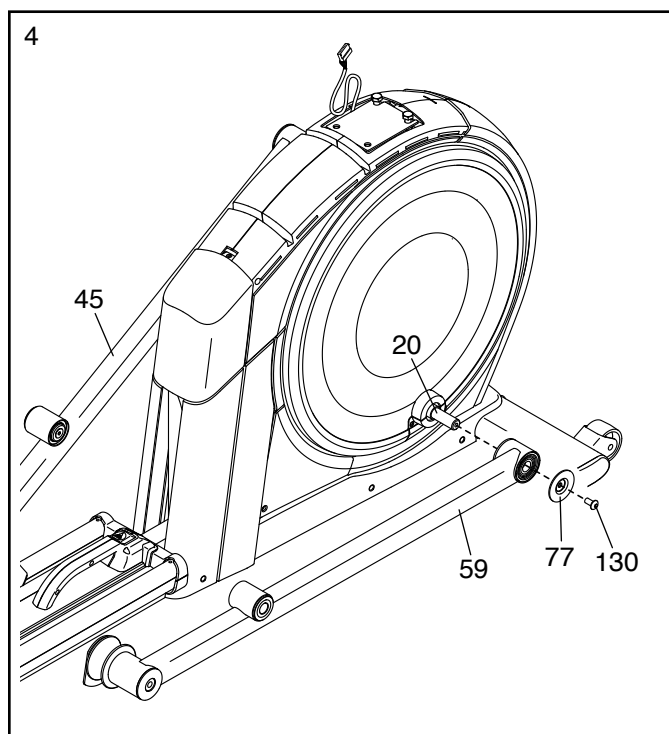
Ensuite, retirez le matériel d'emballage placé sous la partie avant du Cadre (1).



4. Identifiez le Bras du Rouleau Droit (59), orientez-le comme sur le schéma, puis glissez-le sur le Bras du Pédaalier (20) droit.

Fixez le Bras du Rouleau Droit (59) à l'aide d'une Vis M8 x 20mm (130) et d'une Protection du Pédaalier (77).

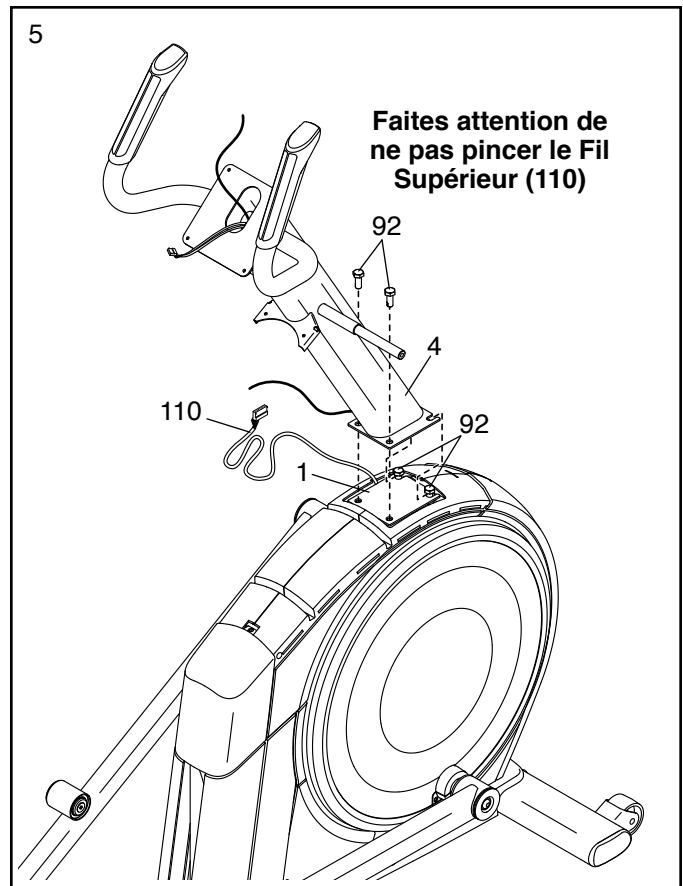
Répétez cette étape avec le Bras du Rouleau Gauche (45).



5. **Conseil : faites attention de ne pas pincer le Fil Supérieur (110).** Demandez à une autre personne de tenir le Montant (4) sur le Cadre (1).

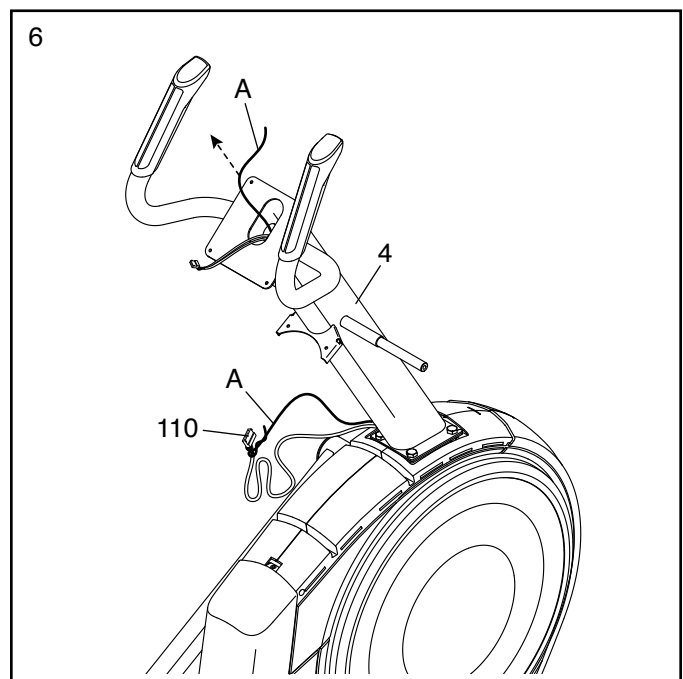
Conseil : deux Vis M10 x 25mm (92) sont pré-attachées sur le Cadre (1).

Attachez le Montant (4) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 25mm (92) supplémentaires ; vissez les deux Vis de quelques tours chacune avant de serrer les quatre Vis.



6. Trouvez l'attache de fil (A) dans la partie inférieure du Montant (4). Attachez l'attache de fil sur le Fil Supérieur (110) comme sur le schéma. Ensuite, tirez la partie haute de l'attache de fil jusqu'à ce que le Fil Supérieur sorte du haut du Montant.

Conseil : pour empêcher le Fil Supérieur (110) de tomber dans le Montant (4), attachez le Fil Supérieur avec l'attache de fil (A).



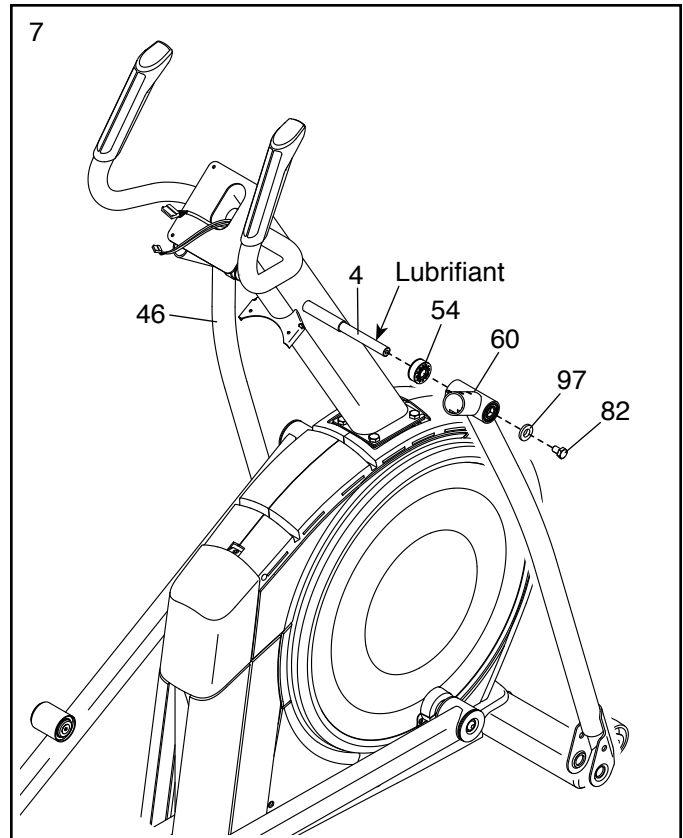
7. Appliquez du lubrifiant sur l'essieu sur le côté droit du Montant (4).

Ensuite, glissez une Bague d'Espacement du Pivot (54) sur le côté droit du Montant.

Identifiez la Jambe PSC Droite (60) et orientez-la comme sur le schéma, puis glissez-la sur le côté droit du Montant (4).

Attachez la Jambe PSC Droite (60) à l'aide d'une Vis M8 x 13mm (82) et d'une Rondelle M8 x 28mm (97).

Répétez cette étape avec la Jambe PSC Gauche (46).

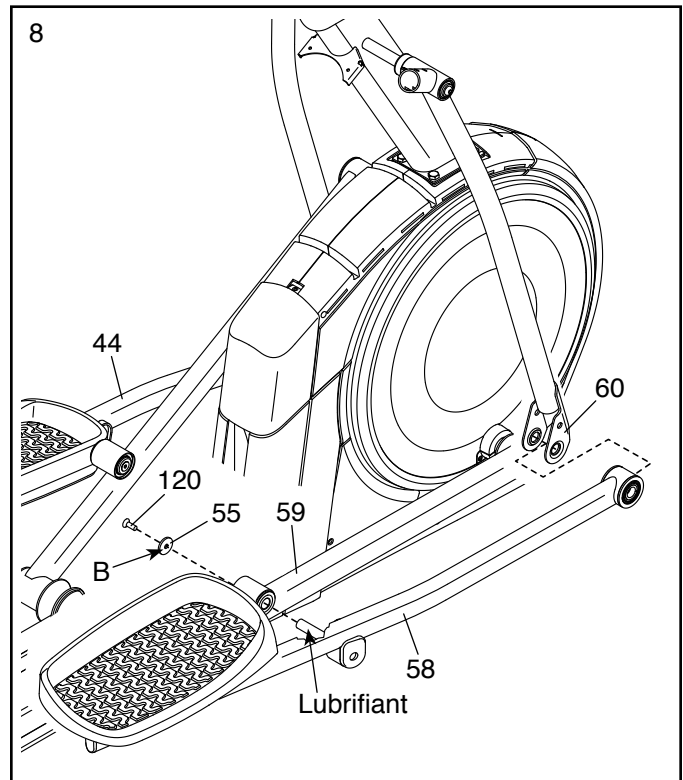


8. Orientez le Bras de la Pédale Droite (58) comme sur le schéma, puis appliquez du lubrifiant sur l'essieu.

Insérez le Bras de la Pédale Droite (58) dans la Jambe PSC Droite (60) et dans le Bras du Rouleau Droit (59).

Attachez le Bras de la Pédale Droite (58) sur le Bras du Rouleau Droit (59) à l'aide d'une Vis à Tête Plate M8 x 20mm (120) et d'une Pièce de Maintien (55) ; **assurez-vous que la partie plate (B) de la Pièce de Maintien est face au Bras du Rouleau Droit.**

Répétez cette étape avec le Bras de la Pédale Gauche (44).



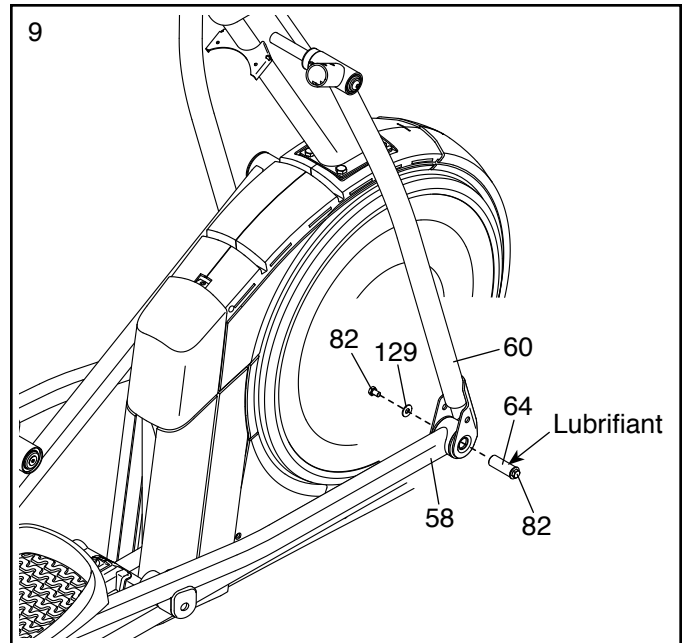
9. Appliquez un peu de lubrifiant sur l'un des Essieux du Bras de la Pédale (64).

Insérez l'Essieu du Bras de la Pédale (64) dans la Jambe PSC Droite (60) et dans le Bras de la Pédale Droite (58), de la direction indiquée.

Ensuite, glissez une Rondelle M8 x 22mm (129) sur une Vis M8 x 13mm (82), puis serrez la Vis de quelques tours dans l'Essieu du Bras de la Pédale (64).

Serrez les deux Vis M8 x 13mm (82) en même temps.

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



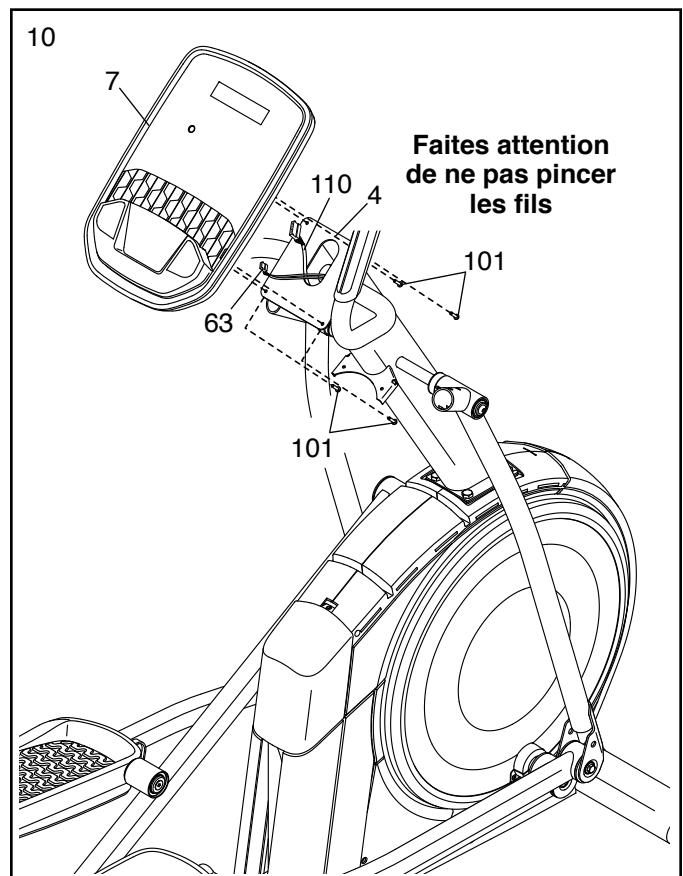
10. Détachez et jetez l'attache de fil du Fil Supérieur (110).

Pendant qu'une autre personne tient la Console (7) près du Montant (4), branchez le Fil Supérieur (110) et le Fil du Détecteur (63) dans les prises sur la Console.

Les connecteurs sur les Fils (110, 63) devraient glisser facilement dans les prises et s'enclencher en place avec un bruit sec. Si un connecteur ne glisse pas facilement dans une prise, tournez le connecteur et essayez de nouveau. **Si vous ne branchez pas correctement les connecteurs, la Console (7) risque de s'endommager quand vous utilisez le vélo elliptique.**

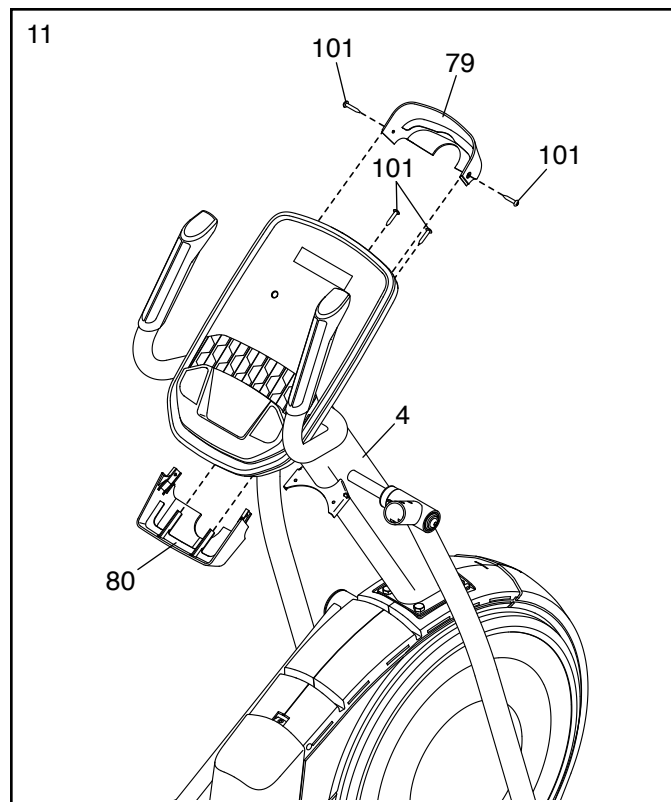
Insérez l'excédent de fil dans le Montant (4) ou dans la Console (7).

Conseil : faites attention de ne pas pincer les fils. Attachez la Console (7) sur le Montant (4) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (101) ; **vissez les Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

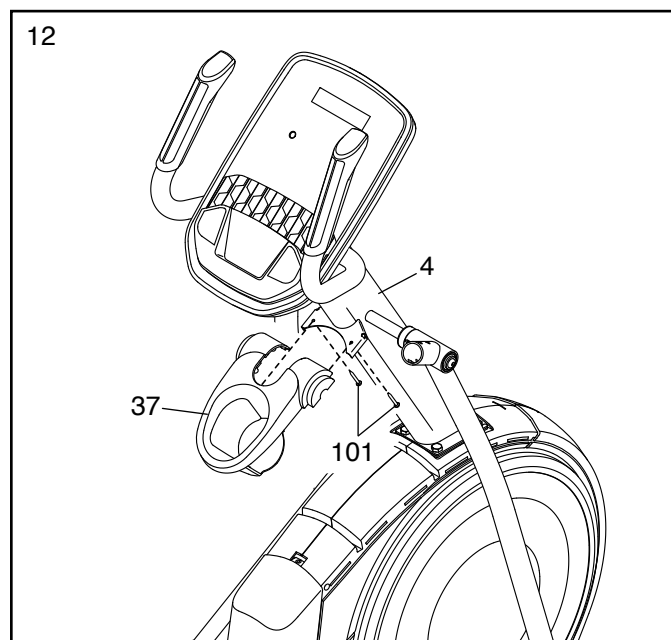


11. Orientez le Boîtier Arrière de la Console (80) comme sur le schéma, puis attachez-le sur le Montant (4) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (101).

Ensuite, orientez le Boîtier Avant de la Console (79) comme sur le schéma, puis attachez-le sur le Boîtier Arrière de la Console (80) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (101).

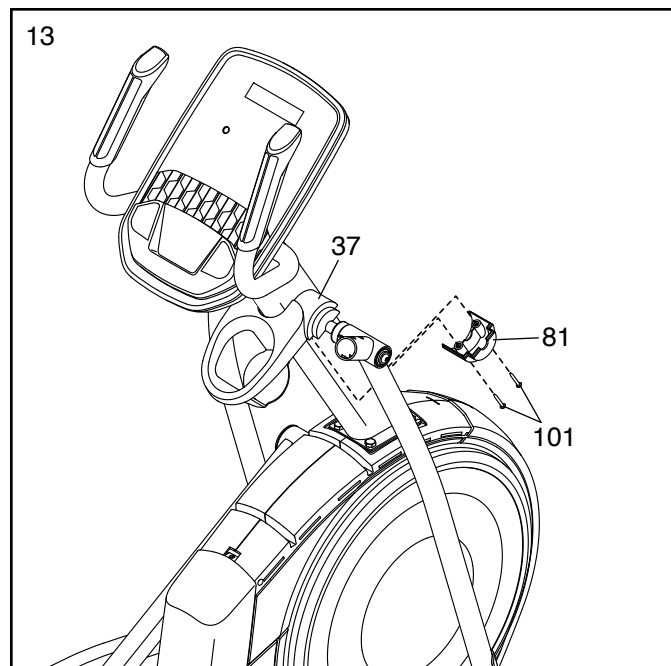


12. Orientez le Plateau à Accessoires (37) comme sur le schéma, puis attachez-le sur le Montant (4) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (101).



13. Orientez un Boîtier Inférieur du Plateau (81) comme sur le schéma, puis attachez-le sur le côté droit du Plateau à Accessoires (37) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (101).

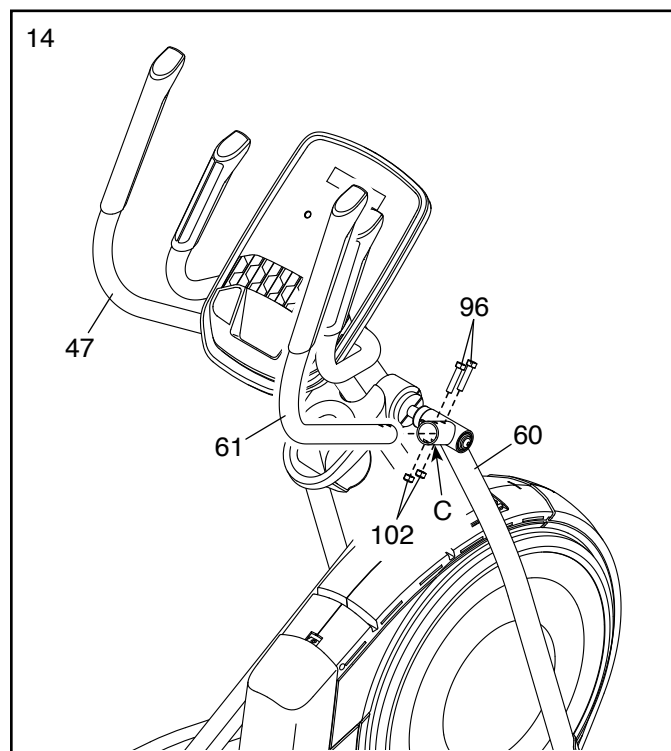
Répétez cette étape de l'autre côté du vélo elliptique.



14. Identifiez le Bras PSC Droit (61) et orientez-le comme sur le schéma, puis glissez-le sur la Jambe PSC Droite (60).

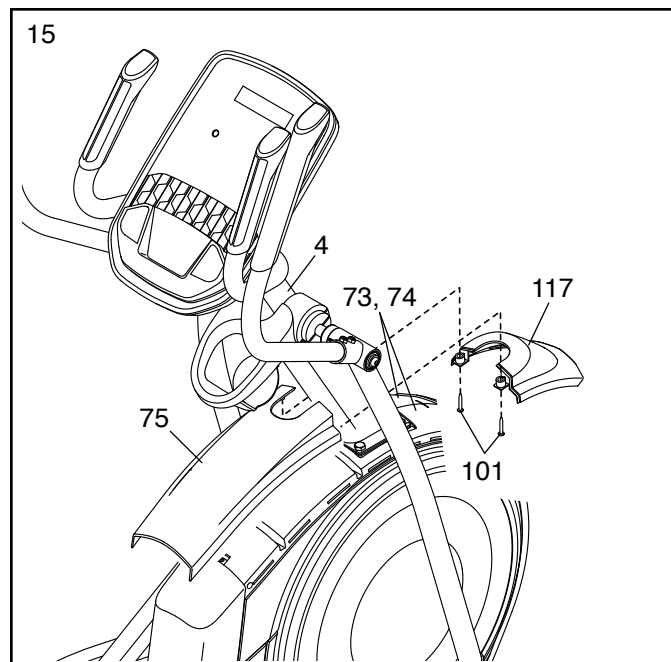
Attachez le Bras PSC Droit (61) à l'aide de deux Boulons M8 x 45mm (96) et deux Écrous de Verrouillage M8 (102) ; **assurez-vous que les Écrous de Verrouillage se trouvent dans les trous hexagonaux (C).**

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



15. Orientez le Boîtier Avant du Capot (117) et le Boîtier Central du Capot (75) autour du Montant (4) comme sur le schéma. Ensuite, attachez-les ensemble à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (101).

Enfoncez le Boîtier Avant du Capot (117) et le Boîtier Central du Capot (75) sur les Capots Gauche et Droit (73, 74).

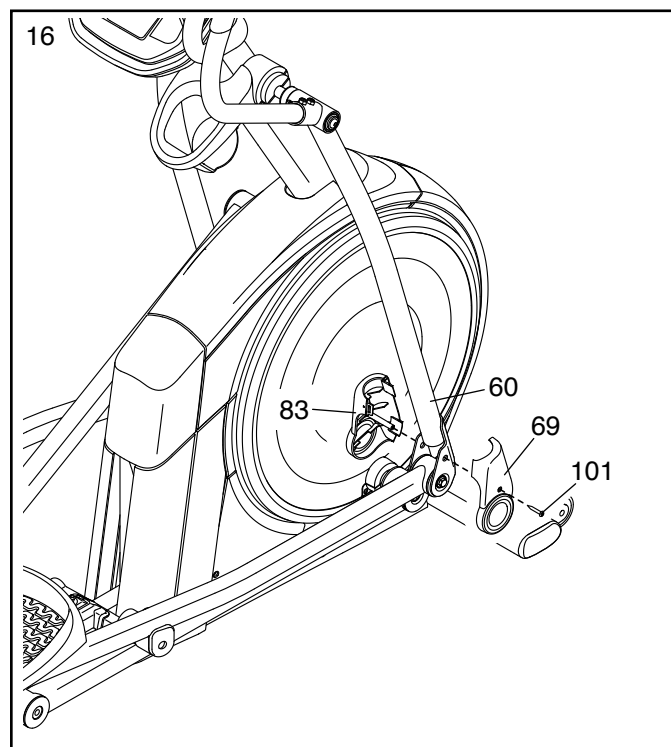


16. Identifiez le Boîtier Intérieur de la Jambe Droite (83) et orientez-le comme sur le schéma, puis glissez-le dans la Jambe PSC Droite (60).

Ensuite, identifiez le Boîtier Extérieur de la Jambe Droite (69) et orientez-le comme sur le schéma, puis enfoncez-le sur le Boîtier Intérieur de la Jambe Droite (83).

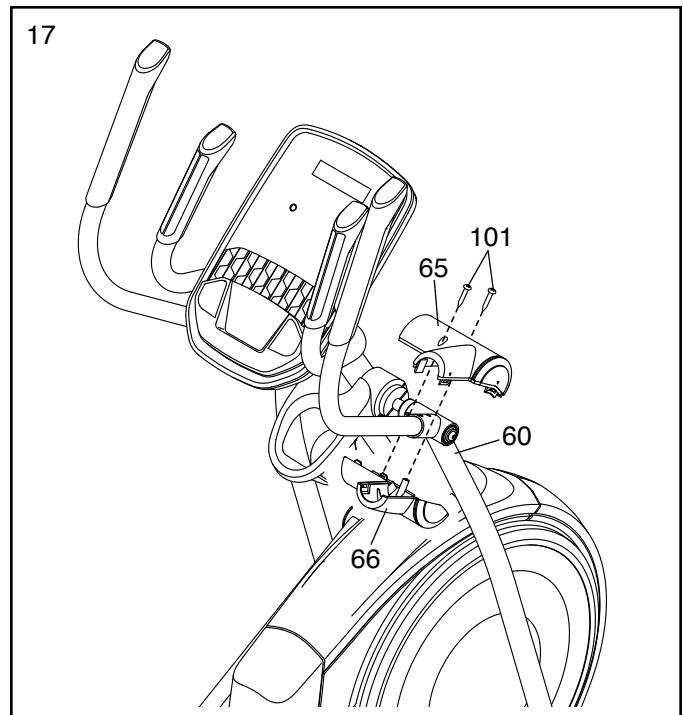
Attachez les Boîtiers Extérieur et Intérieur de la Jambe Droite (69, 83) ensemble à l'aide d'une Vis M4 x 16mm (101).

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

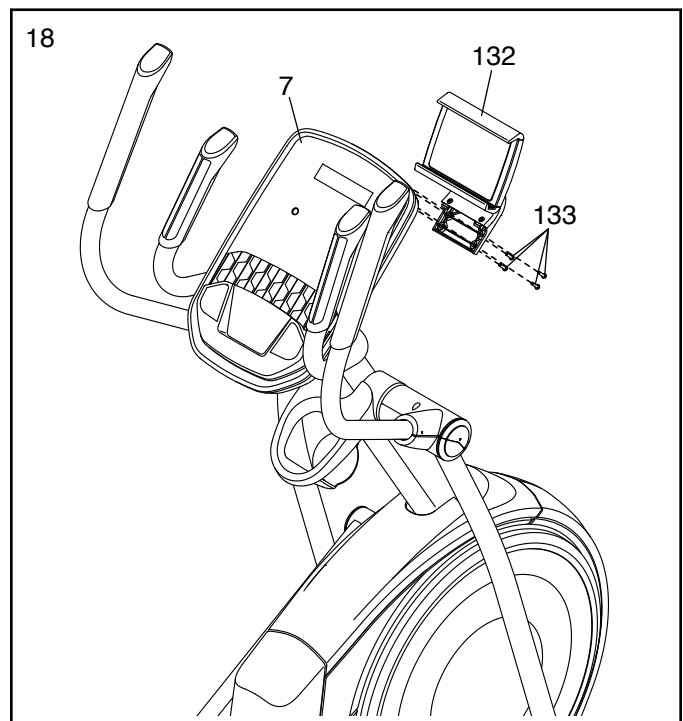


17. Orientez les Boîtiers Avant et Arrière du Bras Droit (65, 66) autour de la Jambe PSC Droite (60), comme sur le schéma, puis attachez-les ensemble à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (101).

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

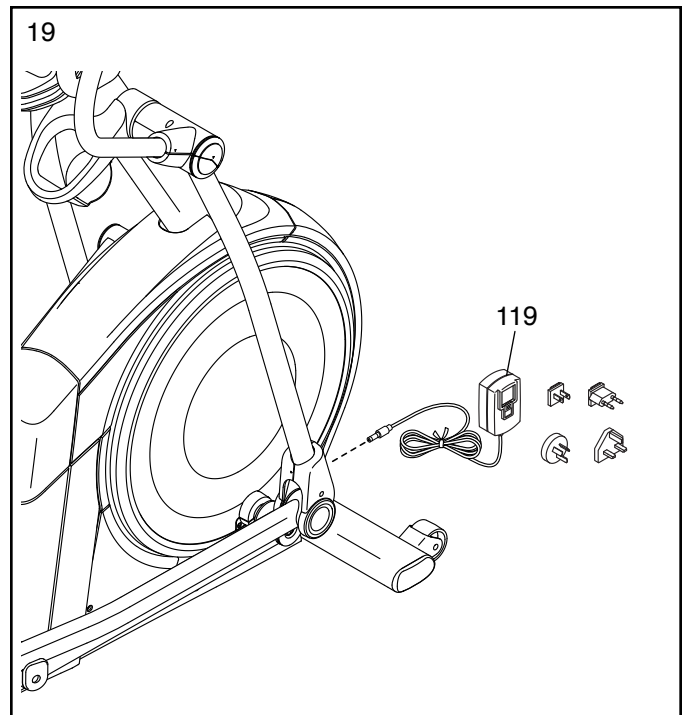


18. Attachez le Porte-tablette (132) sur la Console (7) à l'aide de quatre Vis du Porte-tablette (133) ; **vissez les Vis du Porte-tablette de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**



19. Branchez le Bloc d’Alimentation (119) dans la prise sur le cadre du vélo elliptique.

Remarque : pour brancher le Bloc d’Alimentation (119) dans une prise de courant, référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D’ALIMENTATION page 16.



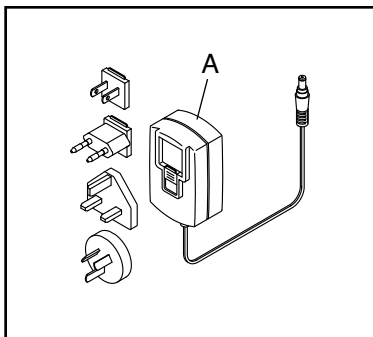
20. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le vélo elliptique.** Placez un tapis sous le vélo elliptique pour protéger le sol. Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

COMMENT UTILISER LE VÉLO ELLIPTIQUE

COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

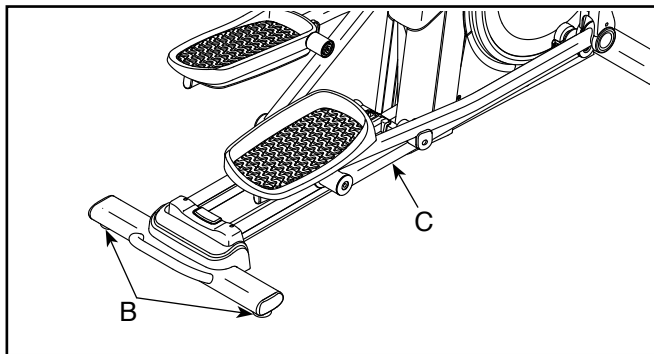
IMPORTANT : si le vélo elliptique a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de brancher le bloc d'alimentation (A). Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager les affichages de la console ou d'autres composants électroniques.

Branchez le bloc d'alimentation (A) dans la prise sur le cadre du vélo elliptique. Si nécessaire, insérez l'adaptateur de prise adapté à votre région dans le bloc d'alimentation. Ensuite, branchez le bloc d'alimentation dans une prise de courant correctement installée et conforme à la réglementation locale.



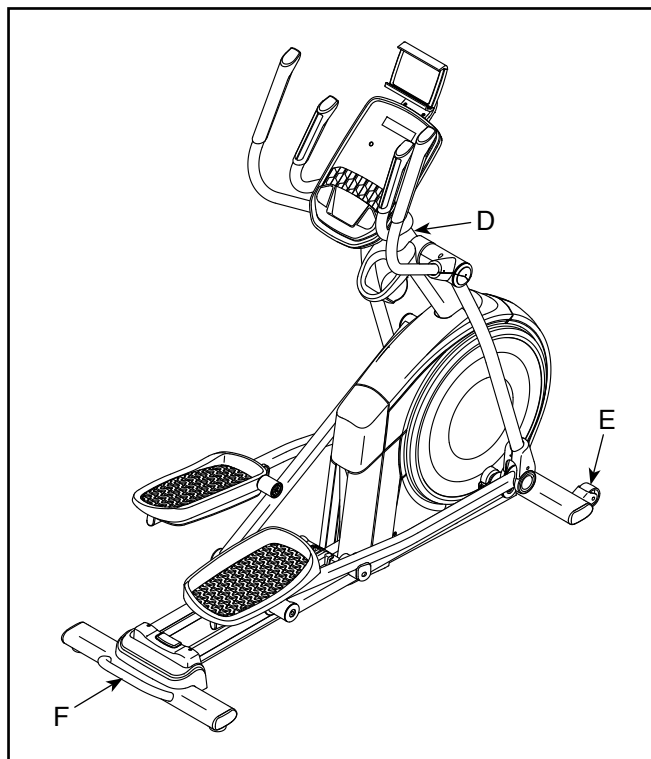
COMMENT NIVELER LE VÉLO ELLIPTIQUE

Si le vélo elliptique est légèrement bancal sur le sol durant son utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement (B) sous l'arrière du cadre, ou le pied de nivellement (C) sous le centre du cadre, jusqu'à ce que l'appareil soit stable.



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, tenez le montant (D), puis placez un pied contre une des roulettes (E). Tirez le montant et demandez à une autre personne de soulever la poignée (F) jusqu'à ce que le vélo elliptique roule sur les roulettes. Déplacez doucement le vélo elliptique jusqu'à l'emplacement de votre choix, puis baissez-le jusqu'au sol.



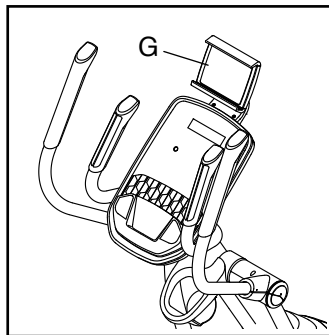
COMMENT UTILISER LE PORTE-TABLETTE

IMPORTANT : le porte-tablette (G) est conçu pour accueillir la plupart des tablettes de taille normale. Ne placez pas un autre appareil électronique ou tout autre objet dans le porte-tablette.

Pour installer une tablette dans le porte-tablette (G), placez le rebord inférieur de la tablette dans la gouttière. Ensuite, tirez la pince sur le rebord supérieur de la tablette.

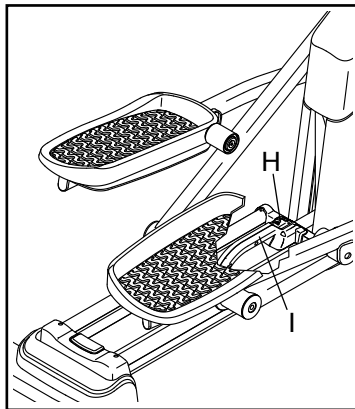
Assurez-vous que la tablette est bien maintenue en place dans le porte-tablette.

Tournez le porte-tablette à l'angle qui vous convient. Suivez ces étapes à l'envers pour sortir la tablette du porte-tablette.



COMMENT CHANGER L'INCLINAISON DE LA RAMPE

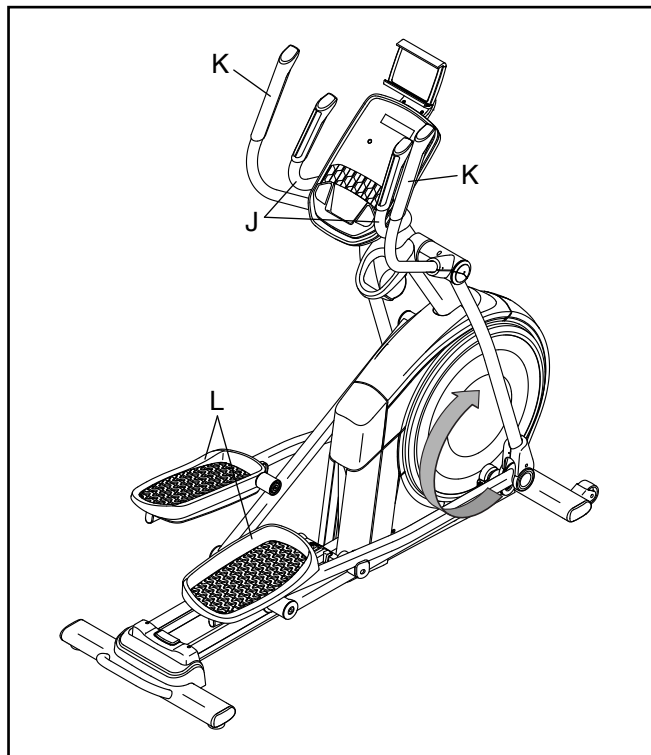
Pour varier le mouvement des pédales, vous pouvez changer l'inclinaison de la rampe. Pour soulever la rampe, appuyez sur le bouton du loquet (H), puis tirez la poignée de la rampe (I) vers le haut jusqu'au niveau d'inclinaison désiré.



Pour baisser la rampe, appuyez sur le bouton du loquet (H), tirez la poignée de la rampe (I), puis baissez la rampe jusqu'au niveau d'inclinaison désiré. Ensuite, relâchez le bouton du loquet et enfoncez la goupille du loquet dans un des trous de réglage sur le cadre. **Assurez-vous que la goupille du loquet est complètement enfoncée dans un des trous de réglage sur le cadre.**

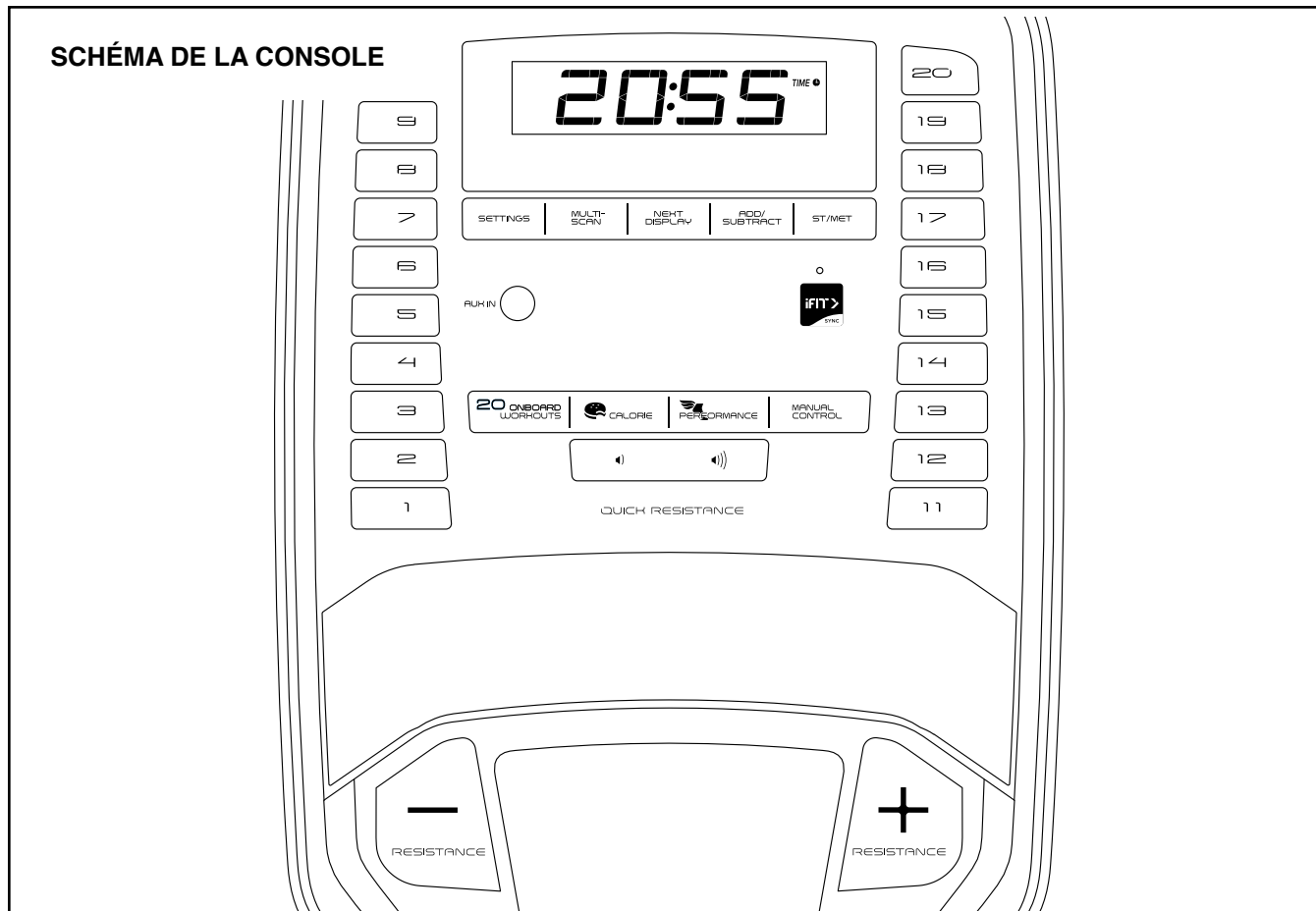
COMMENT S'ENTRAÎNER SUR LE VÉLO ELLIPTIQUE

Pour monter sur le vélo elliptique, tenez le guidon (J) ou les bras PSC (K) et posez un pied sur la pédale (L) la plus basse. Ensuite, posez l'autre pied sur l'autre pédale. Poussez 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 (L) soient complètement immobiles. **Remarque : le vélo elliptique n'est pas équipé d'une roue libre ; les pédales continueront de tourner jusqu'à l'arrêt de la roue d'inertie.** Lorsque les pédales sont immobiles, descendez d'abord de la pédale la plus haute. Descendez ensuite de la pédale la plus basse.

COMMENT UTILISER LA CONSOLE



FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

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

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

Pendant que vous vous entraînez, la console affiche en continu des données sur votre entraînement. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur cardiaque intégré ou d'un détecteur cardiaque compatible. **Référez-vous à la page 22 pour obtenir des informations sur l'achat d'un détecteur cardiaque en option.**

Vous pouvez également connecter votre tablette à la console et utiliser l'application iFit® pour enregistrer et suivre les informations de vos entraînements.

La console est également équipée d'un choix d'entraînements intégrés. Chaque entraînement intégré contrôle automatiquement la résistance des pédales

et vous invite à maintenir un objectif de vitesse de pédalage tout en vous guidant lors d'un entraînement efficace.

Vous pouvez même écouter votre musique ou vos livres audio préférés en vous entraînant grâce au système audio de la console.

Pour utiliser le mode manuel, référez-vous à la page 19. **Pour utiliser un entraînement intégré**, référez-vous à la page 21. **Pour utiliser le système audio**, référez-vous à la page 22. **Pour connecter votre tablette à la console**, référez-vous à la page 23. **Pour connecter votre détecteur cardiaque à la console**, référez-vous à la page 23. **Pour changer les paramètres de la console**, référez-vous à la page 24.

Remarque : si l'écran est recouvert d'un film en plastique transparent, retirez le film. La console peut afficher la vitesse et la distance avec le système impérial ou le système métrique. Pour changer d'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche St/Met (impérial/métrique). Par souci de clarté, toutes les instructions dans ce manuel font référence au système métrique.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Commencez à pédaler ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour allumer la console.

Quand vous allumez la console, l'écran s'allume. La console est alors prête à l'utilisation.

2. Sélectionnez le mode manuel.

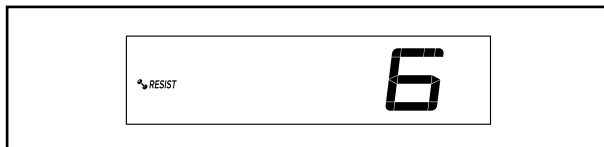
Quand vous allumez la console, le mode manuel est sélectionné automatiquement.

Si vous avez sélectionné un entraînement, appuyez sur la touche Manual Control (contrôle manuel) pour sélectionner de nouveau le mode manuel.

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

Commencez à pédaler pour lancer le mode manuel.

Alors que vous pédalez, vous pouvez changer la résistance des pédales. Pour changer la résistance, appuyez sur l'une des touches Quick Resistance (résistance une touche) numérotées ou sur les touches d'augmentation et de diminution Resistance (résistance).



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

4. Suivez votre progression sur les affichages.

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

CALS (calories) – Quand le mode manuel et la plupart des entraînements intégrés sont sélectionnés, le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées. Quand des entraînements de calories sont sélectionnés, le nombre approximatif de calories restant à brûler durant l'entraînement.

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

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

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

BPM et symbole cœur (rythme cardiaque) – Votre rythme cardiaque quand vous utilisez le détecteur cardiaque intégré ou un détecteur cardiaque compatible (voir l'étape 5).

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

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

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

Time (temps) – Lorsque le mode manuel ou un entraînement de calories est sélectionné, le temps écoulé. Lorsqu'un entraînement intégré est sélectionné, le temps restant avant la fin de l'entraînement.

Appuyez plusieurs fois sur la touche Next Display (affichage suivant) pour voir l'information d'entraînement de votre choix sur l'écran.



Mode balayage – La console est également équipée d'un mode balayage qui affiche les différentes informations d'entraînement en boucle. **Pour activer le mode balayage**, appuyez sur la touche Multi-scan (balayage multiple) ; l'indicateur du mode balayage (A) et le mot SCAN (balayage) apparaissent sur l'écran.



Pour avancer manuellement dans le cycle du balayage, appuyez plusieurs fois sur la touche Multi-scan (balayage multiple).

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

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

Pour personnaliser le mode balayage, appuyez tout d'abord plusieurs fois sur la touche Next Display (affichage suivant) pour faire défiler les choix. Arrêtez-vous sur l'information d'entraînement que vous désirez voir ou retirer du cycle.

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

Ensuite, appuyez sur la touche Multi-scan (balayage multiple) pour activer le mode balayage.

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

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



Pour mettre la console en pause, arrêtez simplement de pédaler. Lorsque la console est mise en pause, le temps clignote sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance avec le système impérial ou le système métrique. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche St/Met (impérial/métrique).

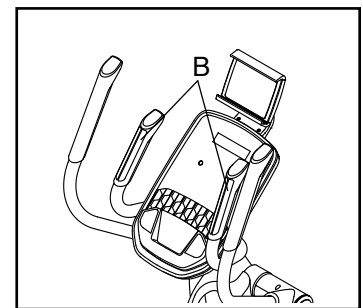
5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque en utilisant le détecteur cardiaque intégré, ou un détecteur cardiaque en option (**voir page 22 pour des informations sur le détecteur cardiaque en option**). Remarque : la console est compatible avec les détecteurs cardiaques Bluetooth® Smart.

Remarque : si vous utilisez les deux détecteurs cardiaques en même temps, le détecteur cardiaque Bluetooth Smart sera prioritaire.

Si les capteurs métalliques (B) du détecteur cardiaque intégré sont recouverts de film plastique, retirez le film.

Pour mesurer votre rythme cardiaque, tenez le détecteur cardiaque intégré en appuyant la paume de vos mains contre les capteurs. Évitez de bouger les mains ou de trop serrer les capteurs.



Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affiche sur l'écran. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les capteurs pendant au moins 15 secondes.**

Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas, assurez-vous que vos mains sont placées comme décrit. Faites attention de ne pas bouger les mains de manière excessive ou de trop serrer les capteurs. Pour une performance optimale, nettoyez les capteurs à l'aide d'un chiffon doux ; **ne les nettoyez jamais avec de l'alcool ou des produits abrasifs ou chimiques.**

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

Si les pédales ne sont pas déplacées pendant plusieurs secondes, la console se met en veille et le temps se met à clignoter sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

Si les pédales ne bougent pas pendant plusieurs minutes et si aucune touche n'est utilisée, la console s'éteint et les affichages se remettent à zéro.

Remarque : la console est équipée d'un mode démo conçu pour être utilisé quand le vélo elliptique est exposé dans un magasin. Lorsque le mode démo est activé, la console ne s'éteint pas et l'écran ne se réinitialise pas lorsque vous avez terminé vos exercices. Pour désactiver le mode démo, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE page 24.

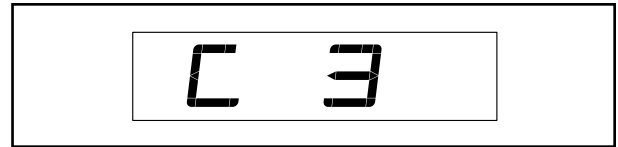
COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Commencez à pédaler ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour allumer la console.

Quand vous allumez la console, l'écran s'allume. La console est alors prête à l'utilisation.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez plusieurs fois sur la touche Calorie ou la touche Performance jusqu'à ce que le nom de l'entraînement désiré apparaisse sur l'écran. Quelques secondes après avoir appuyé sur une touche, la durée de l'entraînement ou le nombre de calories à brûler, la résistance maximale et la vitesse maximale apparaissent sur l'écran.



3. Commencez l'entraînement.

Commencez à pédaler pour démarrer l'entraînement.

Chaque entraînement est divisé en segments d'une minute. Un niveau de résistance et un objectif de vitesse sont programmés pour chaque segment. Remarque : le même niveau de résistance et/ou le même objectif de vitesse peuvent être programmés pour des segments consécutifs.

Si une résistance différente est programmée pour le segment suivant, le niveau de résistance apparaît sur l'écran pendant quelques secondes pour vous prévenir. La résistance des pédales change à ce moment.

Pendant votre entraînement, la console vous invite à maintenir une vitesse de pédalage proche de l'objectif de vitesse programmé pour le segment en cours. **Quand les mots TOO SLO (trop lent) apparaissent sur l'écran**, augmentez votre vitesse de pédalage. **Quand les mots TOO FAST (trop rapide) apparaissent**, réduisez votre vitesse de pédalage. **Quand aucun mot n'apparaît**, maintenez votre vitesse de pédalage en cours.



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 du segment en cours est trop élevé ou trop faible, vous pouvez le changer manuellement en appuyant sur les touches Resistance (résistance). **IMPORTANT : quand le segment en cours de l'entraînement se termine, les pédales se règlent automatiquement sur le niveau de résistance programmé pour le segment suivant.**

L'entraînement continue de cette façon jusqu'à la fin du dernier segment. Pour mettre la console en pause, arrêtez simplement de pédaler. Lorsque la console est mise en pause, le temps clignote sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

4. Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 4 page 19.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 5 page 20.

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

Référez-vous à l'étape 6 page 21.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

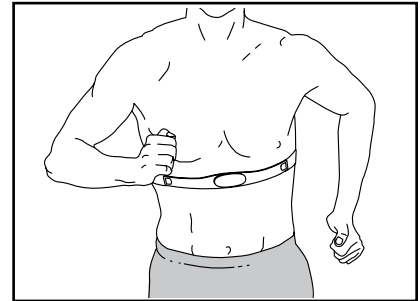
Pour écouter de la musique ou des livres audio sur les enceintes de la console pendant que vous vous entraînez, branchez un câble audio de 3,5 mm mâle/mâle (non inclus) dans la prise sur la console et dans la prise audio de votre lecteur ; **assurez-vous que le câble est bien enfoncé. Remarque : vous pouvez acheter un câble audio dans un magasin vendant des appareils électroniques.**

Appuyez ensuite sur la touche de lecture de votre lecteur. Réglez le volume en utilisant les touches d'augmentation et de diminution du volume sur la console, ou la touche de réglage du volume de votre lecteur.



LE DÉTECTEUR CARDIAQUE EN OPTION

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir un rythme cardiaque approprié durant vos entraînements. Le détecteur cardiaque en option vous permet de contrôler en permanence votre rythme cardiaque pendant vos exercices, et vous aide ainsi à atteindre vos objectifs personnels de fitness. **Pour acheter un détecteur cardiaque en option, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel.**



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

COMMENT CONNECTER VOTRE TABLETTE À LA CONSOLE

La console accepte les connexions Bluetooth avec les tablettes par le biais de l'application iFit, et avec les détecteurs cardiaques compatibles. Remarque : les autres connexions Bluetooth ne sont pas compatibles.

1. Téléchargez et installez l'application iFit sur votre tablette.

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

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

2. Connectez votre détecteur cardiaque à la console, si vous le souhaitez.

Si vous connectez votre détecteur cardiaque et votre tablette à la console, **vous devez connecter votre détecteur cardiaque avant de connecter votre tablette.** Référez-vous à la section COMMENT CONNECTER VOTRE DÉTECTEUR CARDIAQUE À LA CONSOLE à droite.

3. Connectez votre tablette à la console.

Appuyez sur la touche iFit Sync sur la console ; le numéro de couplage de la console s'affichera à l'écran. Ensuite, suivez les instructions dans l'application iFit pour connecter votre tablette à la console.

Quand une connexion est établie, le voyant à LED de la console devient bleu fixe.

4. Enregistrez et consultez vos informations d'entraînement.

Suivez les instructions sur l'application iFit pour enregistrer et consulter vos informations d'entraînement.

5. Déconnectez votre tablette de la console, si vous le souhaitez.

Pour déconnecter votre tablette de la console, sélectionnez d'abord l'option de déconnexion dans l'application iFit. Ensuite, maintenez enfoncée la touche iFit Sync sur la console jusqu'à ce que le voyant à LED de la console devienne vert fixe.

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

COMMENT CONNECTER VOTRE DÉTECTEUR CARDIAQUE À LA CONSOLE

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

Pour connecter votre détecteur cardiaque Bluetooth Smart à la console, appuyez sur la touche iFit Sync sur la console ; le numéro de couplage de la console s'affichera à l'écran. Quand une connexion est établie, le voyant à LED de la console clignote deux fois d'une lumière rouge.

Remarque : s'il y a plusieurs détecteurs cardiaques compatibles à proximité de la console, la console se connectera au détecteur cardiaque possédant le signal le plus puissant.

Pour rompre la connexion entre votre détecteur cardiaque et la console, appuyez sur la touche iFit Sync sur la console et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que le voyant à LED de la console devienne vert.

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

COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

1. Sélectionnez le mode des paramètres.

Si vous utilisez le mode manuel ou un entraînement intégré, vous devez arrêter de pédaler et quitter l'entraînement avant de pouvoir sélectionner le mode des paramètres.

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

2. Naviguez dans le mode des paramètres.

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

3. Changez les paramètres comme vous le désirez.

Numéro de Version du Logiciel – Le numéro de version du logiciel apparaît sur l'écran.

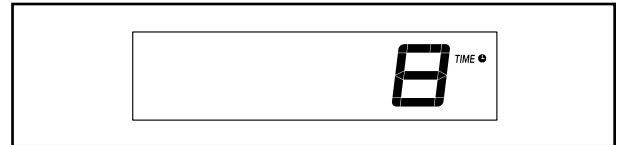
Unité de Mesure – L'unité de mesure sélectionnée apparaît sur l'écran. La console peut afficher la vitesse et la distance avec le système impérial ou le système métrique. Pour changer d'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche St/Met (impérial/métrique). Pour voir les informations de l'entraînement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



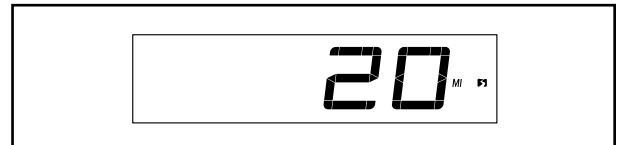
Test d’Affichage – Cet écran est destiné aux techniciens de service pour s’assurer que l’écran fonctionne correctement.

Test de Touche – Cet écran est destiné aux techniciens de service pour s’assurer qu’une touche fonctionne correctement.

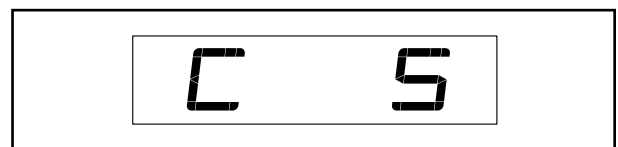
Temps Total – Le mot TIME (temps) s’affiche sur l’écran. L’écran affiche le nombre total d’heures d’utilisation du vélo elliptique.



Distance Totale – Les lettres MI (miles) ou KM (kilomètres) s’affichent sur l’écran. L’écran affiche la distance totale (en kilomètres ou en miles) parcourue sur le vélo elliptique.



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



Mode Démo – L’option du mode démo actuellement sélectionnée s’affiche sur l’écran. La console est équipée d’un mode démo conçu pour être utilisé quand le vélo elliptique est exposé dans un magasin. Lorsque le mode démo est activé, la console ne s’éteint pas et l’écran ne se réinitialise pas lorsque vous avez terminé vos exercices. Appuyez plusieurs fois sur la touche d’augmentation Resistance (résistance) pour sélectionner une option du mode démo. Pour activer le mode démo, sélectionnez DON (démo activé). Pour désactiver le mode démo, sélectionnez DOFF (démo désactivé).



4. Quittez le mode des paramètres.

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

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

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DE CONSOLE

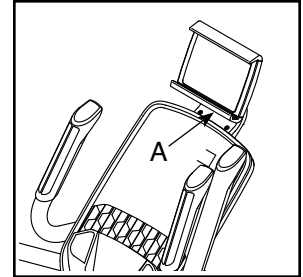
Si la console n'affiche pas votre rythme cardiaque lorsque vous tenez le détecteur cardiaque intégré, ou si le rythme cardiaque affiché semble trop rapide ou trop lent, référez-vous à l'étape 5 page 20.

Si des lignes apparaissent sur l'écran de la console, référez-vous à l'étape 3 page 24 et réglez le niveau de contraste de l'écran.

Si vous avez besoin d'un nouveau bloc d'alimentation, appelez le numéro de téléphone sur la couverture de ce manuel. **IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, utilisez uniquement un bloc d'alimentation régulé fournis par le fabricant.**

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DU PORTE-TABLETTE

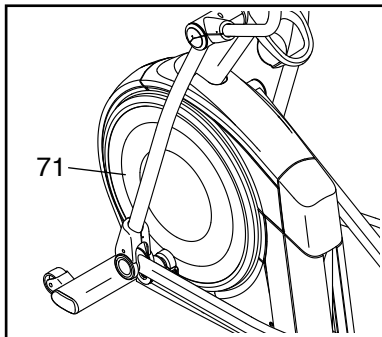
Si le porte-tablette ne tient pas correctement, faites-le pivoter vers l'arrière, puis serrez la vis (A) jusqu'à ce que le porte-tablette reste en place quand il est dans la position désirée.



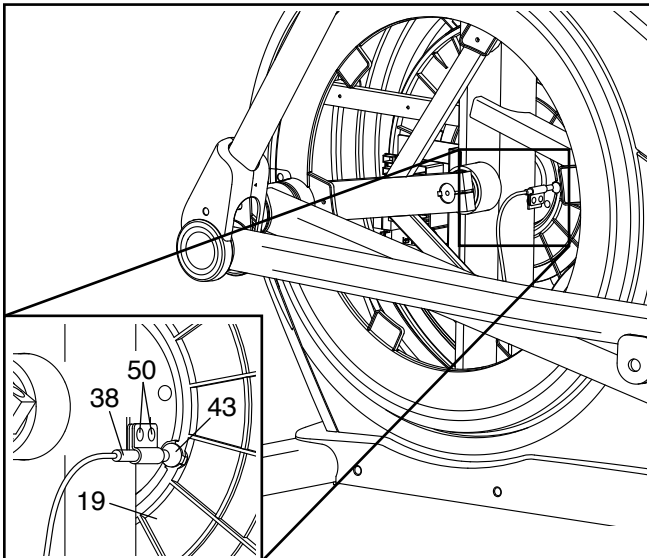
COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si la console n'affiche pas des informations correctes, le capteur magnétique doit être ajusté. Pour ajuster le capteur magnétique, **vous devez d'abord débrancher le bloc d'alimentation.**

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



Ensuite, localisez le Capteur Magnétique (38). Tournez la Poulie (19) jusqu'à ce qu'un Aimant (43) soit aligné avec le Capteur Magnétique.



Ensuite, desserrez les deux Vis Auto-perçantes M4 x 12mm (50) indiquées de quelques tours. Glissez légèrement le Capteur Magnétique (38) pour le rapprocher ou l'éloigner de l'Aimant (43), puis resserrez les Vis Auto-perçantes.

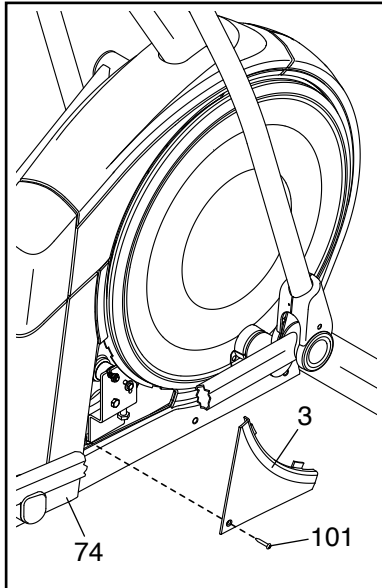
Ensuite, branchez le bloc d'alimentation, balancez légèrement la Poulie (19) vers l'avant et vers l'arrière pour permettre à l'Aimant (43) de passer plusieurs fois devant le Capteur Magnétique (38). Répétez ces étapes jusqu'à ce que la console affiche des données exactes.

Lorsque le capteur magnétique est correctement ajusté, réinstallez le disque gauche et branchez le bloc d'alimentation.

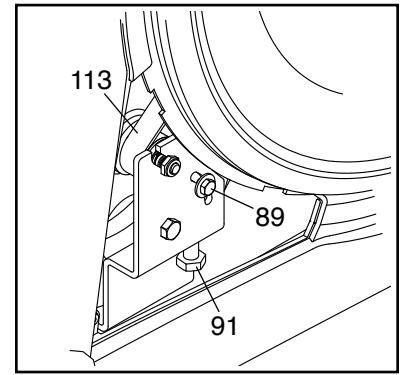
COMMENT AJUSTER LA COURROIE DE TRACTION

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

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



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



Lorsque que la courroie de traction est correctement tendue, réattachez les pièces que vous avez retirées. Ensuite, branchez le bloc d'alimentation.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

Le détecteur cardiaque n'est pas un dispositif médical. De nombreux facteurs peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur cardiaque est conçu uniquement comme un outil d'exercice pour déterminer les fluctuations du rythme cardiaque de manière générale.

Les conseils suivants vous aideront à planifier votre programme d'exercice. Pour plus de détails sur l'exercice, 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 DE L'EXERCICE

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 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 trouver le niveau d'intensité correct, 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'exercice, 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 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 Aérobiques – Si votre but 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 une période de temps prolongée. 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.

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

Échauffement – Commencez avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. 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'exercice, 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 – Finissez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements rendent vos muscles plus flexibles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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'exercice régulier, vous pouvez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si désiré. Gardez à l'esprit que la clé du succès est de faire de vos entraînements un élément agréable et régulier de votre vie de tous les jours.

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Faites des mouvements lents quand vous vous étirez ; ne faites pas de rebonds.

1. Étirement vers les Orteils

Debout, les genoux légèrement pliés, penchez-vous vers l'avant au niveau des hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre alors 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'intérieure de la cuisse de la jambe tendue. Essayez de toucher vos orteils autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : cuisses, bas du dos, aine.

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

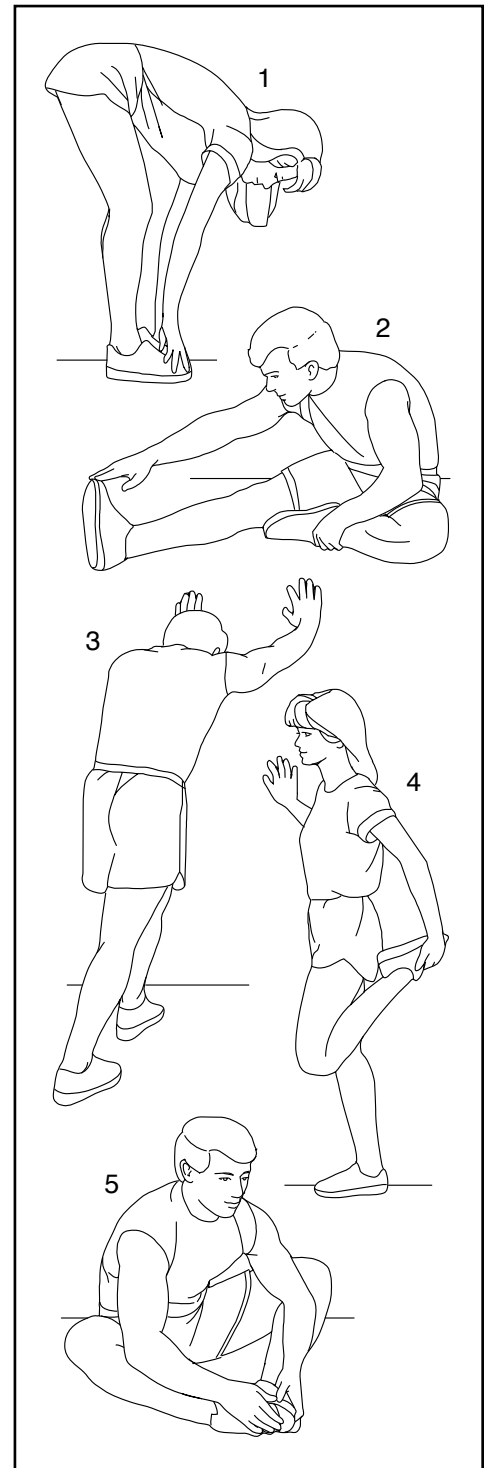
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

4. Étirement des Quadriceps

Avec une main contre un mur pour garder votre équilibre, attrapez un de vos pieds derrière vous avec l'autre main. Tirez votre pied aussi proche que possible de vos fessiers. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.

5. Étirement de la Cuisse Intérieure

Asseyez-vous par terre, les pieds joints par la plante, les genoux vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers l'aine, autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.



LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle NTEVEL69818.3 R0321B

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

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
94	2	Écrou M4	116	2	Anneau du Disque
95	6	Vis M8 x 19mm	117	1	Boîtier Avant du Capot
96	4	Boulon M8 x 45mm	118	1	Boîtier Arrière du Capot
97	2	Rondelle M8 x 28mm	119	1	Bloc d’Alimentation
98	2	Rondelle M8 x 18mm	120	2	Vis à Tête Plate M8 x 20mm
99	2	Roulement Interne du Bras	121	1	Essieu du Loquet
100	4	Roulement à Billes de la Jambe	122	1	Ressort de Goupille
101	46	Vis M4 x 16mm	123	2	Roulement Extérieur du Bras
102	6	Écrou de Verrouillage M8	124	2	Vis Mécanique M4 x 16mm
103	8	Vis M6 x 12mm	125	2	Bague-attache
104	4	Vis M10 x 115mm	126	2	Vis M4 x 25mm
105	1	Vis Autoperçante M4 x 25mm	127	2	Support du Disque
106	1	Boîtier Inférieur de la Rampe	128	1	Grand Amortisseur
107	1	Bague d’Espacement du Pédalier	129	4	Rondelle M8 x 22mm
108	2	Vis M6 x 13mm	130	2	Vis M8 x 20mm
109	2	Boulon M10 x 60mm	131	2	Ruban Adhésif
110	1	Fil Supérieur	132	1	Porte-tablette
111	1	Fil Inférieur	133	4	Vis du Porte-tablette
112	2	Vis Autoperçante M4 x 19mm	134	6	Rondelle M4
113	1	Courroie de Traction	*	–	Outil d’Assemblage
114	5	Vis Mécanique M4 x 10mm	*	–	Sachet de Lubrifiant
115	2	Boulon M4 x 25mm	*	–	Manuel de l’Utilisateur

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle NTEVEL69818.3 R0321B

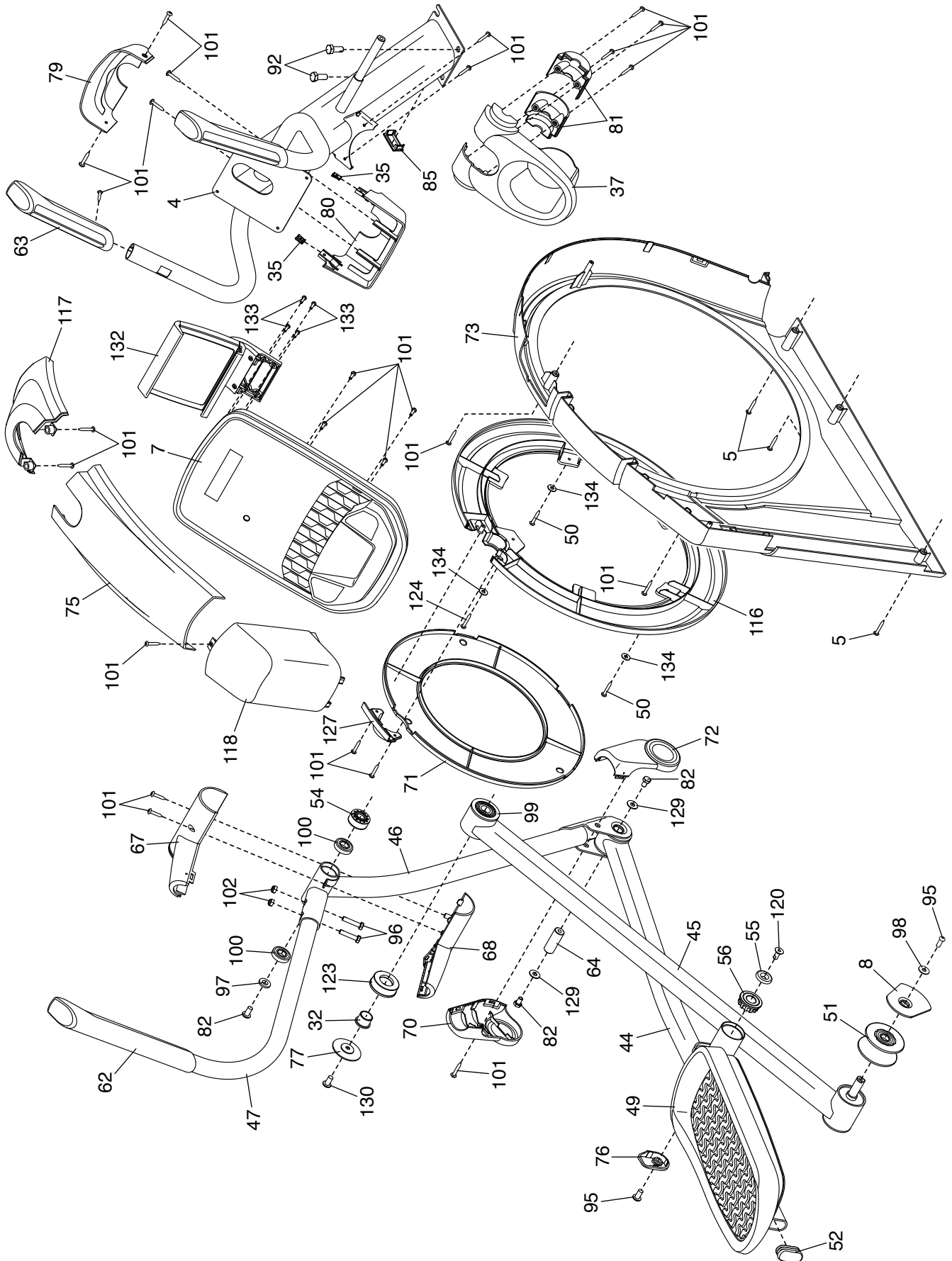


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle NTEVEL69818.3 R0321B

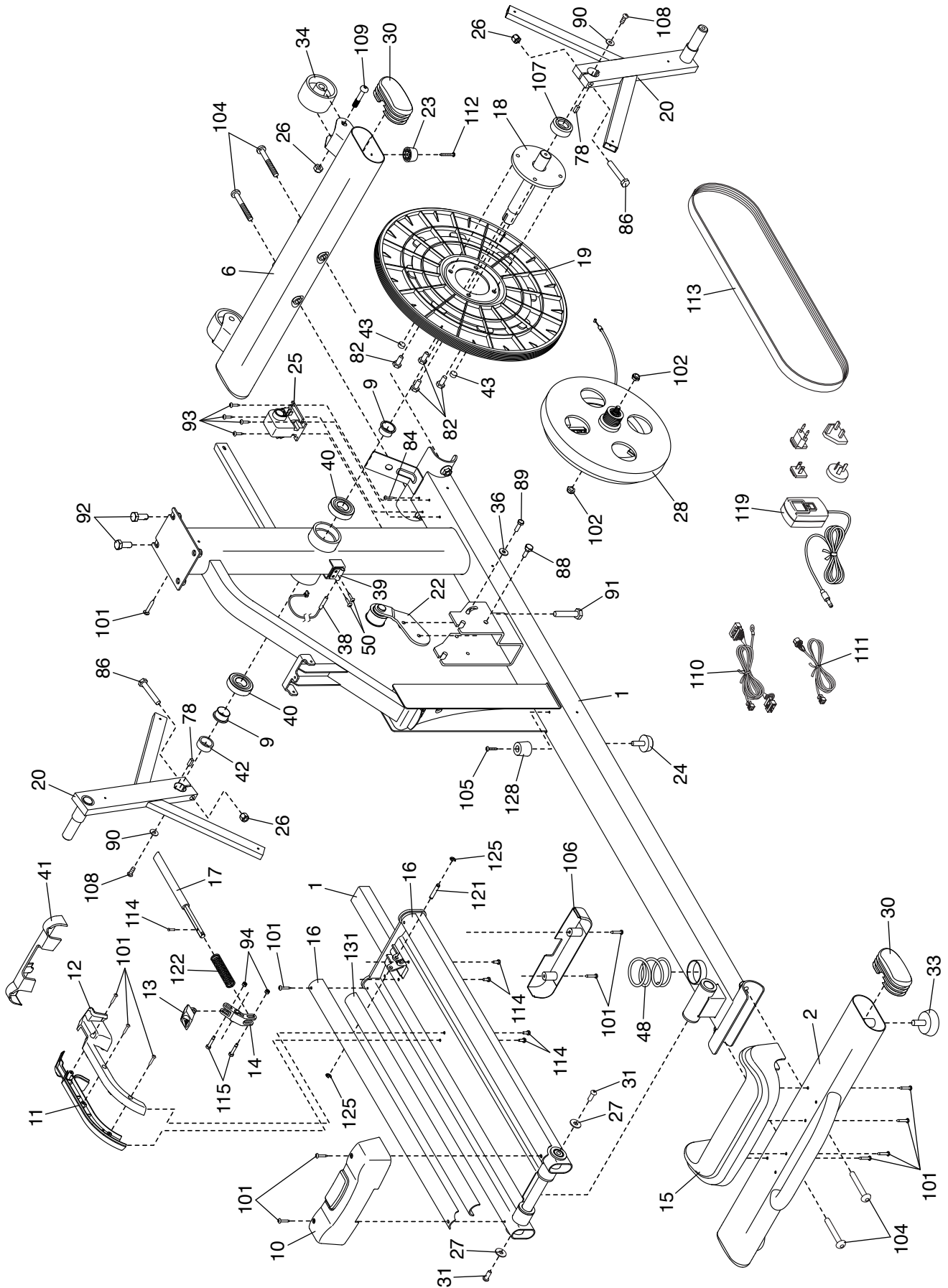
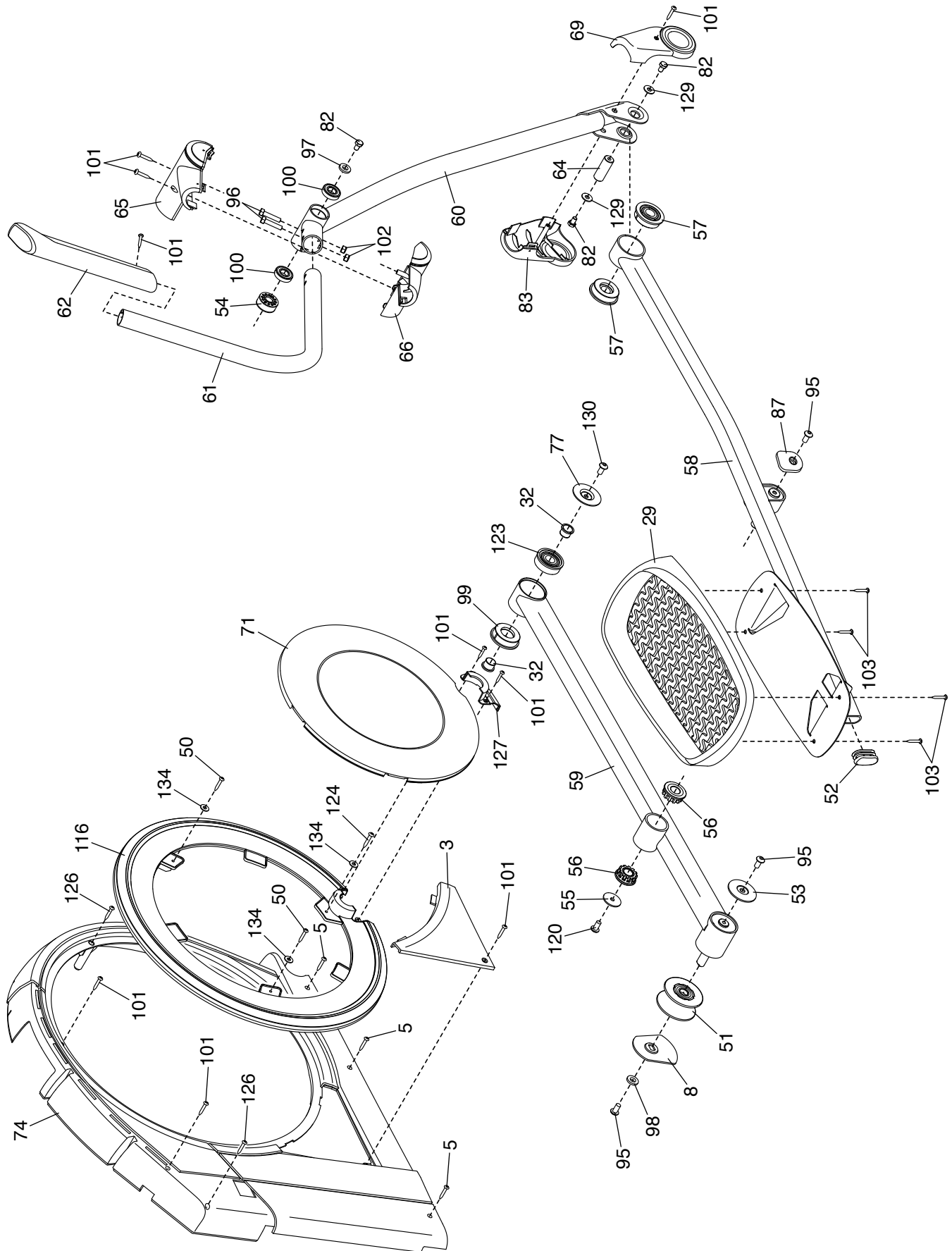


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du Modèle NTEVEL69818.3 R0321B



COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la couverture avant de ce manuel. Pour une assistance plus rapide, préparez les informations suivantes avant de nous contacter :

- le numéro du modèle et le numéro de série du produit (voir la couverture avant de ce manuel)
- le nom du produit (voir la couverture avant 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

Cet appareil électronique ne doit pas être jeté avec les déchets ménagers. Pour préserver l'environnement, cet appareil doit être recyclé après sa durée d'utilisation selon la réglementation locale.

Veillez utiliser les équipements et les moyens légaux pour jeter ce type de matériel dans votre région. En faisant cela, vous aidez à préserver les ressources naturelles et à améliorer les normes Européennes de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus de renseignements concernant les méthodes de recyclage appropriées, veuillez contacter votre mairie ou le magasin où vous avez acheté cet appareil.

