

NordicTrack® SPACESAVER SE7i

N° du modèle NTEL99421-INT.2

N° de série _____

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



SERVICE AUX MEMBRES

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 19h00 ; le samedi, de 9h00 à 13h00

⚠ ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

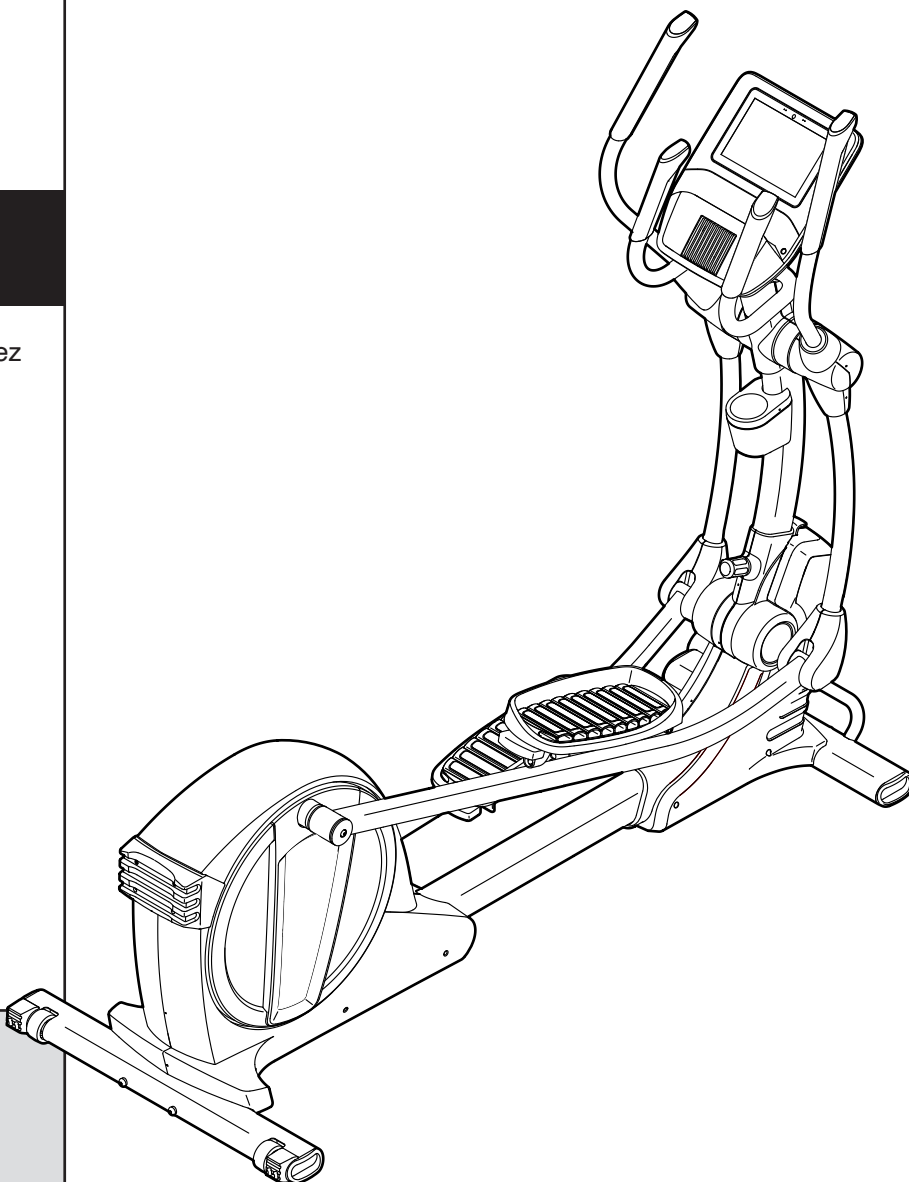
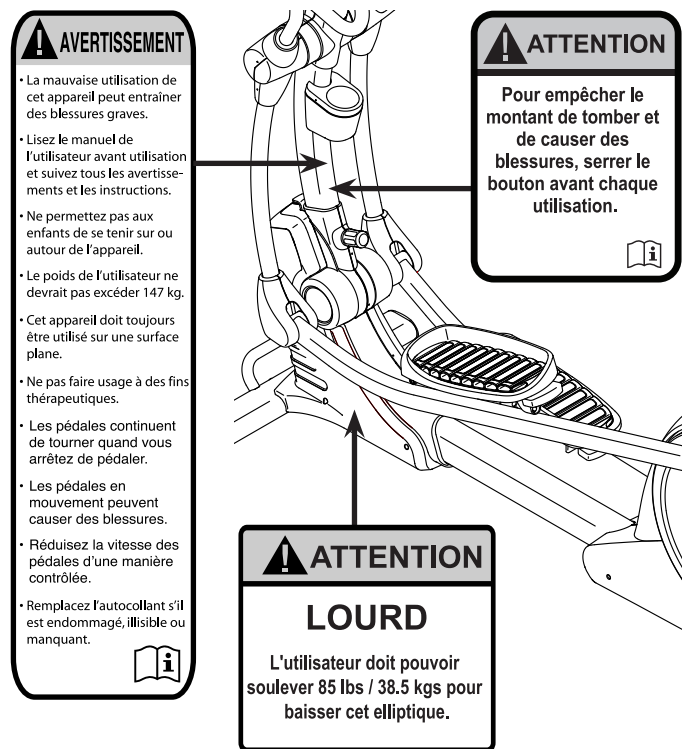


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
ASSEMBLAGE	5
COMMENT UTILISER LE VÉLO ELLIPTIQUE.....	9
COMMENT UTILISER LA CONSOLE	12
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	23
CONSEILS POUR LES EXERCICES	26
LISTE DES PIÈCES	27
SCHÉMA DÉTAILLÉ	29
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dos du manuel
INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE	Dos du manuel

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ici sont inclus avec ce produit. Collez les autocollants d'avertissement sur les autocollants en anglais aux endroits indiqués. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à leurs tailles réelles.



NORDICTRACK et IFIT sont des marques déposées d'iFIT Inc. Google Maps est une marque déposée de Google LLC. Le mot et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et sont utilisés sous licence. 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 blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et toutes 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. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo elliptique sont suffisamment informés 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 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. N'utilisez le vélo elliptique qu'avec l'autorisation de votre fournisseur de soins de santé.
5. Le vélo elliptique n'est pas destiné à être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles ne soient supervisées ou informées à l'utilisation du vélo elliptique par une personne responsable de leur sécurité.
6. Utilisez le vélo elliptique uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
7. Le vélo elliptique est destiné à un usage domestique uniquement. N'utilisez pas le vélo elliptique dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
8. Gardez le vélo elliptique à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le vélo elliptique dans un garage ou dans un patio couvert, ni proche de l'eau.
9. Placez le vélo elliptique sur une surface plane avec au moins 0,9 m d'espace à l'avant et à l'arrière de l'appareil, et 0,6 m 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 vous utilisez le vélo elliptique. Remplacez immédiatement toute pièce usée. N'utilisez que des pièces fournies par le fabricant.
11. Branchez toujours le bloc d'alimentation dans le vélo elliptique avant de le brancher dans une prise de courant.
12. N'essayez pas de placer le vélo elliptique dans sa position de rangement tant qu'il n'est pas correctement assemblé et que le montant n'est pas plié. Vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 45 kg pour plier le vélo elliptique dans sa position de rangement.
13. Le vélo elliptique ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 150 kg.
14. 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 faites de l'exercice.
15. Tenez les guidons ou les 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.
16. 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.
17. Maintenez votre dos bien droit quand vous utilisez le vélo elliptique ; ne vous cambrez pas.
18. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, ou si vous avez du mal à respirer durant vos exercices, arrêtez-vous immédiatement et retrouvez votre calme.

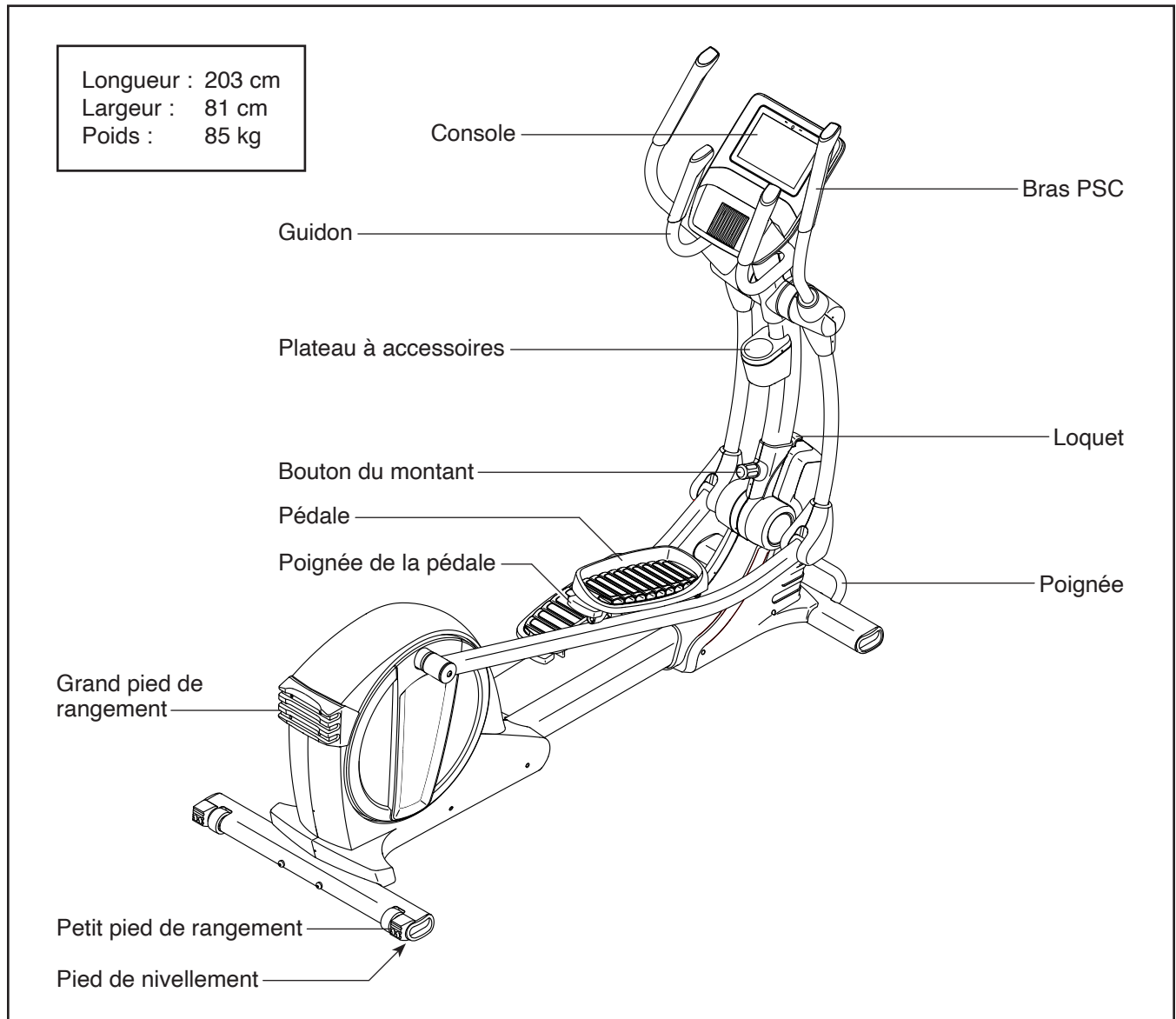
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le vélo elliptique révolutionnaire NORDICTRACK® SPACESAVER SE 71. Le vélo elliptique SPACESAVER SE 71 offre un choix impressionnant de fonctions conçues pour rendre vos séances d'entraînement à domicile plus agréables et plus efficaces.

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

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

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

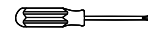


ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert deux personnes.
- Placez toutes les pièces sur une surface dégagée et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.

- En plus de(s) l'outil(s) inclus, l'assemblage requiert le(s) outil(s) suivant(s) :

un tournevis cruciforme



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 iFITsupport.eu depuis votre ordinateur pour enregistrer votre produit.

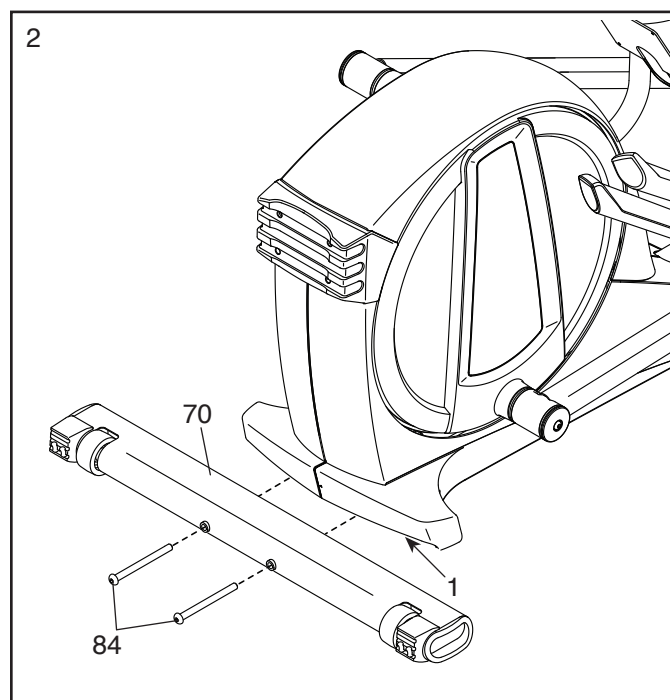
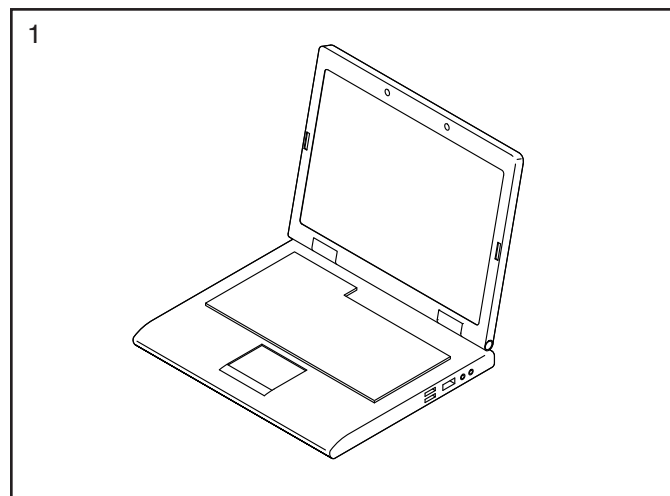
- atteste que vous êtes propriétaire du produit
- active votre garantie
- assure un support client prioritaire en cas de besoin d'assistance

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. Avec l'aide d'une deuxième personne, placez des pièces de l'emballage de transport sous l'arrière du Cadre (1) pour que le Cadre soit surélevé. **Demandez à une autre personne de tenir le vélo elliptique pour l'empêcher de bouger d'un côté à l'autre jusqu'à la fin de cette étape.**

Si des cales de transport sont fixées à l'arrière du Cadre (1), retirez les vis des cales de transport puis jetez les vis et les cales de transport.

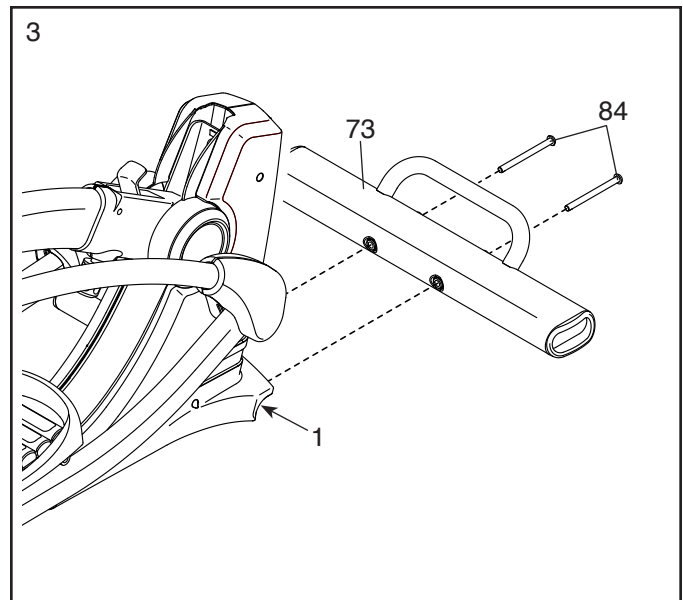
Ensuite, fixez le Stabilisateur Arrière (70) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 120mm (84). Enfin, retirez les pièces d'emballage et abaissez le Stabilisateur Arrière.



3. Avec l'aide d'une deuxième personne, placez des pièces de l'emballage sous l'avant du Cadre (1) pour que le Cadre soit surélevé. **Demandez à une autre personne de tenir le vélo elliptique pour l'empêcher de bouger jusqu'à la fin de cette étape.**

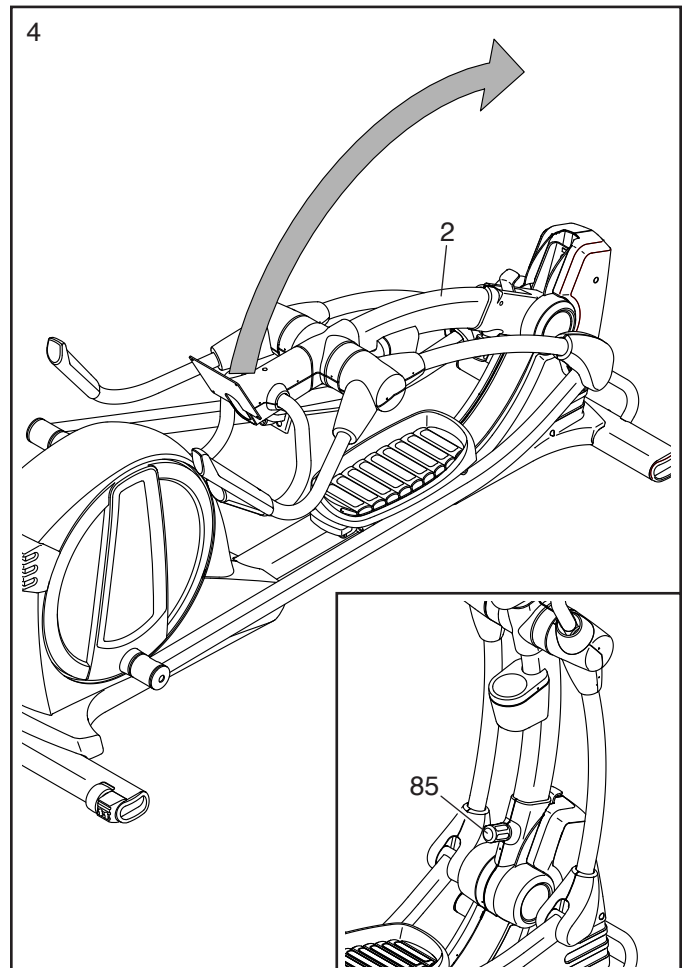
Si des cales de transport sont fixées à l'avant du Cadre (1), retirez les vis des cales de transport, puis jetez les vis et les cales de transport.

Ensuite, fixez le Stabilisateur Avant (73) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 120mm (84). Ensuite, retirez les pièces d'emballage et abaissez le Stabilisateur Avant.



4. Avec l'aide d'une autre personne, soulevez le Montant (2) jusqu'à la position verticale.

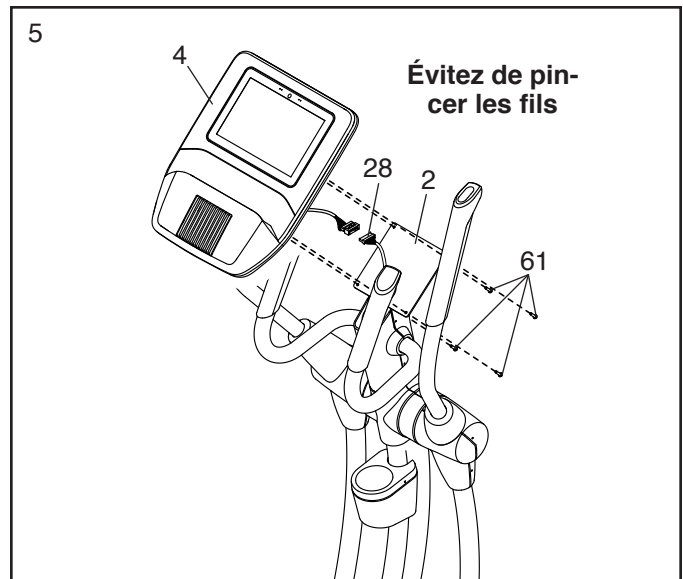
Référez-vous au schéma encadré. Serrez le Bouton du Montant (85).



5. Pendant qu'une autre personne tient la Console (4) près du Montant (2) branchez le Fil Principal (28) au fil de la Console. **Conseil : les connecteurs de fils doivent s'emboîter facilement et se mettre en place avec un clic audible. Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau.**

Insérez l'excédent de fil dans le Montant (2).

Conseil : évitez de pincer les fils. Fixez la Console (4) sur le Montant (2) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (61) ; **vissez chacune des Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**



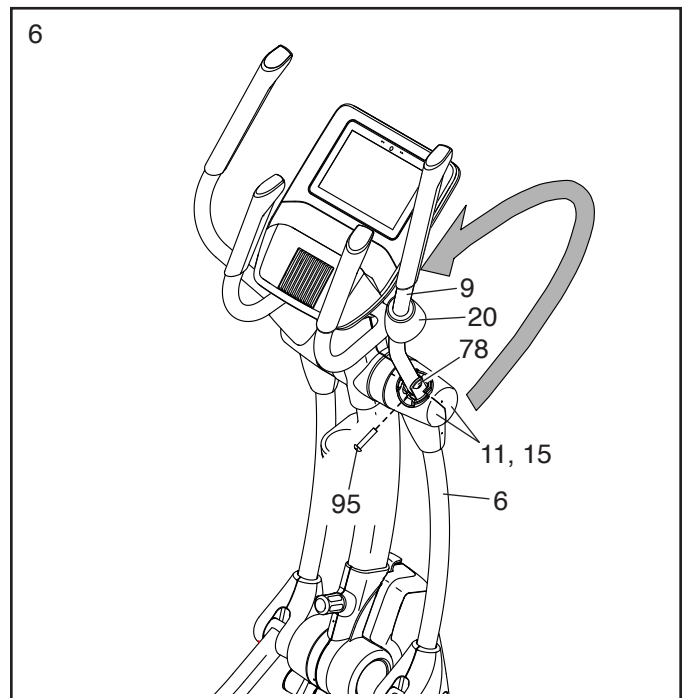
6. Tournez le Bras PSC Droit (9) jusqu'à la position illustrée.

Fixez le Bras PSC Droit (9) sur la Jambe PSC Droite (6) à l'aide d'une Vis M10 x 50mm (95).

Ensuite, serrez la Vis Hexagonale M10 x 45mm (78) indiquée.

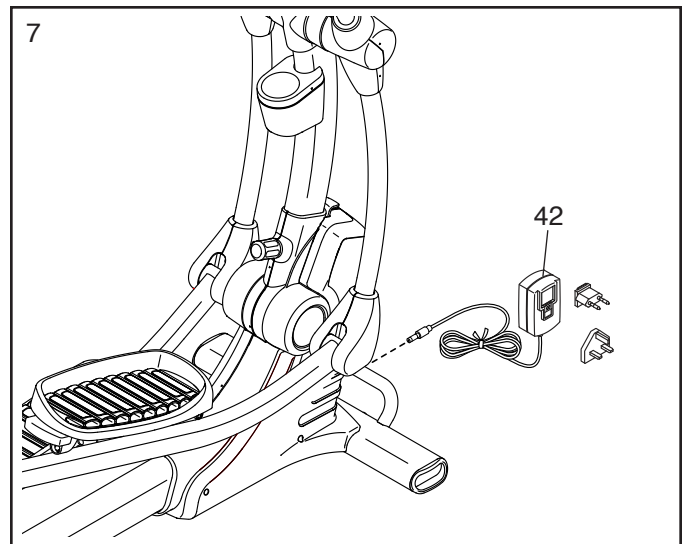
Puis, appuyez sur le Boîtier du Bras PSC (20) vers le bas et tournez-le de manière à ce qu'il soit aligné avec les Boîtiers Avant et Arrière de la Jambe Droite (11, 15).

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



7. Branchez le Bloc d’Alimentation (42) dans la prise située à l’avant du vélo elliptique.

Remarque : pour brancher le Bloc d’Alimentation (42) dans une prise de courant, référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D’ALIMENTATION à la page 9.



8. **Assurez-vous que toutes les pièces du vélo elliptique sont correctement serrées.** Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Placez un tapis sous le vélo elliptique pour protéger le sol.

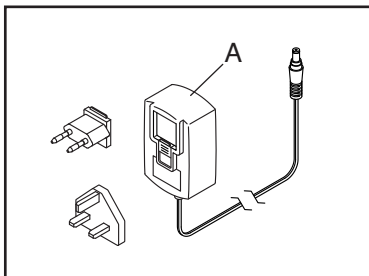
COMMENT UTILISER LE VÉLO ELLIPTIQUE

COMMENT BRANCHER LE 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). Autrement, vous risquez d'endommager les affichages de la console ou d'autres composants électroniques.

IMPORTANT : branchez toujours le bloc d'alimentation (A) dans le vélo elliptique avant de le brancher dans une prise de courant.

Branchez le bloc d'alimentation (A) dans la prise située à l'avant du vélo elliptique. Si nécessaire, insérez l'adaptateur de prise approprié dans le bloc d'alimentation.

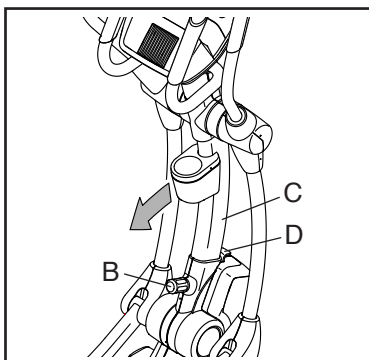


Ensuite, branchez le bloc d'alimentation dans une prise de courant appropriée qui est correctement installée conformément à tous les codes et règlements locaux.

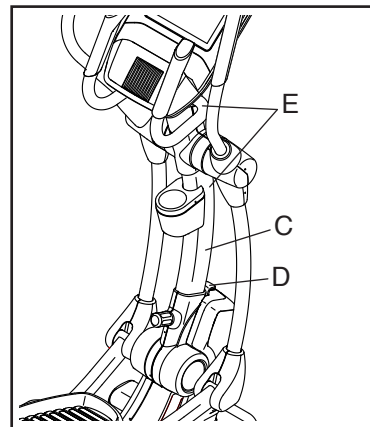
COMMENT DÉPLACER LE VÉLO ELLIPTIQUE

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.

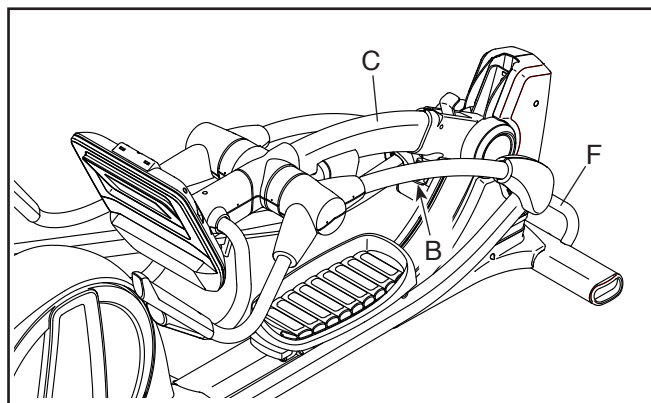
Tout d'abord, desserrez le bouton du montant (B). Ensuite, tirez le bouton du montant et tirez le montant (C) dans la direction indiquée par la flèche jusqu'à ce que le loquet (D) arrête le montant. Puis, relâchez le bouton du montant.



Ensuite, poussez légèrement le montant (C) dans la direction opposée, soulevez le loquet (D), puis abaissez le montant en position pliée. **Tenez le montant à l'un des endroits indiqués (E) pendant que vous abaissez le montant ; ne tenez pas les bras PSC.**



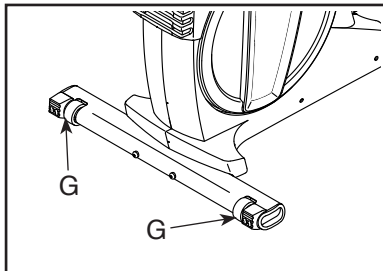
Ensuite, tenez la poignée (F) sur le stabilisateur avant et soulevez le vélo elliptique jusqu'à ce qu'il roule sur les roulettes (non illustrées) du stabilisateur arrière. Puis, déplacez doucement le vélo elliptique jusqu'à l'emplacement souhaité, et abaissez-le jusqu'au sol.



Lorsque vous avez fini de déplacer le vélo elliptique, soulevez le montant (C) jusqu'à la position verticale, puis serrez le bouton du montant (B).

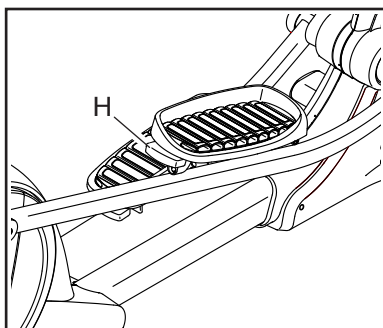
COMMENT METTRE À NIVEAU LE VÉLO ELLIPTIQUE

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



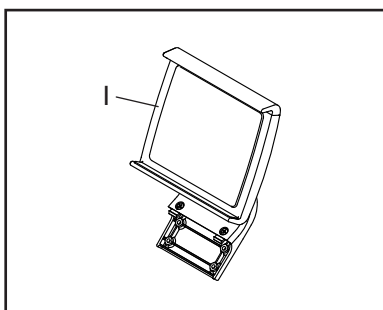
COMMENT RÉGLER LA POSITION DES PÉDALES

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



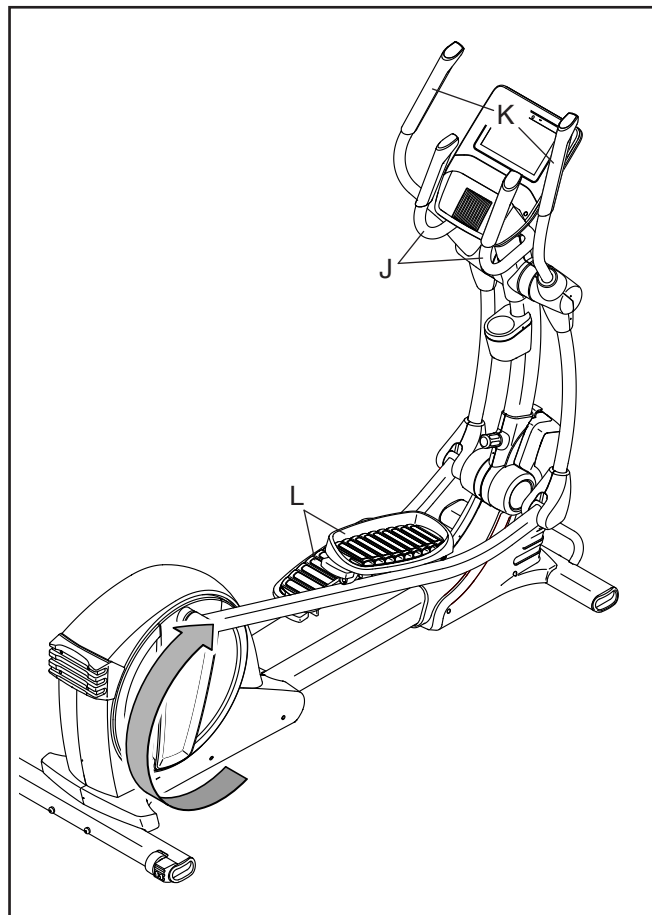
LE PORTE-TABLETTE OPTIONNEL

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



COMMENT S'ENTRAÎNER SUR LE VÉLO ELLIPTIQUE

Pour monter sur le vélo elliptique, tenez les guidons (J) ou les bras PSC (K) et posez un pied sur la pédale (L) dans la position la plus basse. Ensuite, montez sur l'autre pédale. Appuyez sur les pédales jusqu'à ce qu'elles commencent à bouger 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.

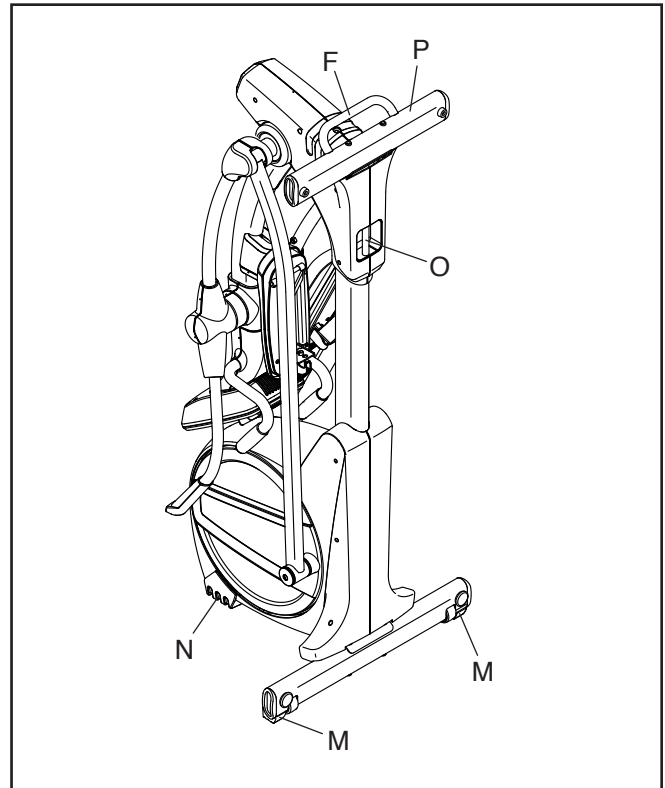
COMMENT RANGER LE VÉLO ELLIPTIQUE

À cause de la taille et du poids du vélo elliptique, il faut être deux personnes pour le ranger. **ATTENTION** : vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 38,5 kg pour soulever, ranger et abaisser le vélo elliptique.

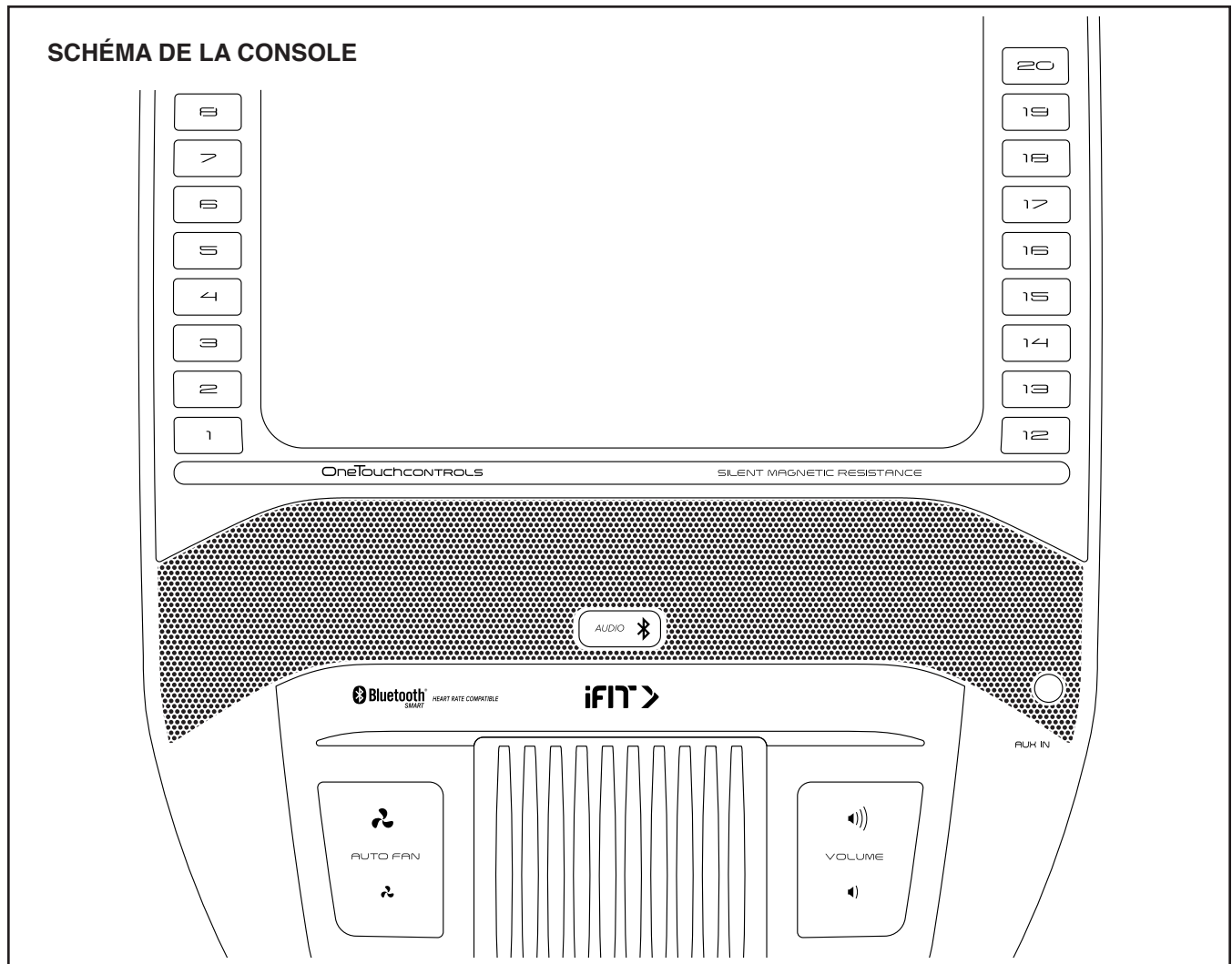
Référez-vous à la section COMMENT DÉPLACER LE VÉLO ELLIPTIQUE à la page 9 et abaissez le montant dans la position pliée.

Ensuite, tenez la poignée (F) du stabilisateur avant et soulevez le vélo elliptique jusqu'à la position verticale, de manière à ce qu'il soit posé sur les petits et grands pieds de rangement (M, N).

Pour abaisser le vélo elliptique pour l'utiliser, tenez d'abord la poignée (O) du cadre d'une main, et tenez le stabilisateur avant (P) de l'autre main. Ensuite, tirez le cadre vers vous et abaissez-le jusqu'à ce que vous puissiez atteindre la poignée (F) du stabilisateur avant. Puis, tenez la poignée du stabilisateur avant des deux mains, et continuez à abaisser le vélo elliptique jusqu'au sol.



COMMENT UTILISER LA CONSOLE



FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

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

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

La console comporte également une sélection d'entraînements proposés. Chaque entraînement contrôle automatiquement la résistance des pédales et vous guide tout au long d'un entraînement efficace.

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 même mesurer votre rythme cardiaque en utilisant un détecteur cardiaque compatible.

Pour allumer et éteindre la console, référez-vous à la page 13. **Pour apprendre à utiliser l'écran tactile**, référez-vous à la page 13. **Pour configurer la console**, référez-vous à la page 13.

COMMENT ALLUMER LA CONSOLE

Le bloc d'alimentation inclus doit être utilisé pour faire marcher le vélo elliptique. Référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION à la page 9. Quand le bloc d'alimentation est branché, touchez simplement l'écran ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour allumer la console.

COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE

Si les pédales restent immobiles pendant plusieurs secondes, la console se met en pause.

Si les pédales ne bougent pas et que l'écran de la console et les touches ne sont pas utilisés pendant plusieurs minutes, la console s'éteint.

Lorsque vous avez terminé votre entraînement, débranchez le bloc d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne prenez pas cette précaution, les composants électriques du vélo elliptique risquent de s'user prématurément.**

COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

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

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

COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

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

1. Connectez-vous à votre réseau sans fil.

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

2. Personnalisez les paramètres.

Suivez les indications à l'écran pour choisir l'unité de mesure souhaitée et votre fuseau horaire. Remarque : pour modifier ces paramètres plus tard, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 21.

3. Connectez-vous ou créez un compte iFIT.

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

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

Tout d'abord, 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 21.

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.

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

Pour utiliser le mode manuel, référez-vous à la page 14. **Pour utiliser le système audio**, référez-vous à la page 15. **Pour utiliser un entraînement proposé**, référez-vous à la page 16. **Pour créer un entraînement sur une carte personnalisée**, référez-vous à la page 18. **Pour utiliser un entraînement iFIT**, référez-vous à la page 19. **Pour changer les paramètres de la console**, référez-vous à la page 21. **Pour vous connecter à un réseau sans fil**, référez-vous à la page 22.

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

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

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

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 13. Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

2. Sélectionnez l'écran d'accueil.

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

Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si vous êtes dans les menus des paramètres, appuyez sur la touche de retour (symbole flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

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

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

Pour changer la résistance des pédales, appuyez sur les touches numérotées Résistance (résistance) sur la console ou touchez les curseurs Résistance (résistance) sur l'écran.

Après avoir appuyé sur une touche, il faut un moment pour que les pédales atteignent le niveau de résistance sélectionné.

Remarque : pour afficher les curseurs de résistance à l'écran, touchez l'écran dans un espace vide, puis touchez les options de contrôle pour activer cette fonction.

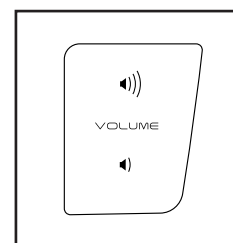
4. Suivez votre progression.

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

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

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

Au besoin, réglez le niveau du volume en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution Volume sur la console.



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

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

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

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

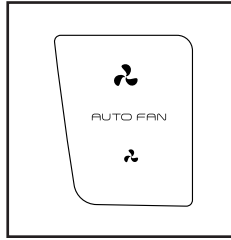
Un détecteur cardiaque compatible est inclus avec certains modèles. Si un détecteur cardiaque est inclus, référez-vous à la section LE DÉTECTEUR CARDIAQUE dans ce manuel pour apprendre à l'utiliser.

Si ce modèle ne comporte pas de détecteur cardiaque compatible, référez-vous à la page 15 pour savoir comment en commander un.

La console se connectera automatiquement à votre détecteur cardiaque compatible. Votre rythme cardiaque s'affichera dès que votre pouls sera détecté.

6. Allumez le ventilateur, si vous le souhaitez.

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



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

7. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console.

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 13.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

Connexion avec un câble audio

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

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

Connectez votre appareil avec le Bluetooth

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

1. Placez ou tenez votre appareil compatible Bluetooth à côté de la console.

2. Activez le paramètre Bluetooth sur votre appareil.

3. Couplez votre appareil avec la console.

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

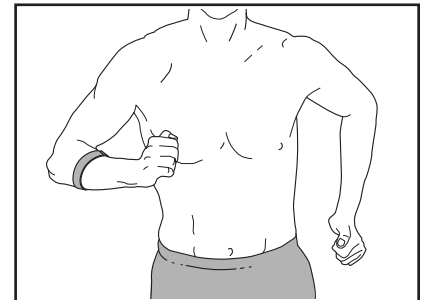
Remarque : la console peut enregistrer jusqu'à 8 appareils dans sa mémoire. Si vous avez déjà couplé votre appareil avec la console, vous pourrez simplement appuyer sur la touche Bluetooth Audio pour connecter votre appareil à la console.

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

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

LE DÉTECTEUR CARDIAQUE EN OPTION

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



rythme cardiaque approprié durant vos entraînements. Le détecteur cardiaque en option vous permet de contrôler en permanence votre rythme cardiaque pendant vos exercices, et vous aide ainsi à atteindre vos objectifs personnels de remise en forme. **Pour acheter un détecteur cardiaque, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel.**

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

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PROPOSÉ

Pour utiliser un entraînement proposé, la console doit être connectée à un réseau sans fil (référez-vous à la section COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL à la page 22).

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

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 13. Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

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

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

Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si vous êtes dans les menus des paramètres, appuyez sur la touche de retour (symbole flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

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

3. 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 vers le haut ou vers le bas, 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 19).

Pour dessiner votre propre carte pour un entraînement, référez-vous à la section COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT SUR UNE CARTE PERSONNALISÉE à la page 18.

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.

4. Commencez l'entraînement.

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

Durant certains entraînements, un entraîneur iFIT vous guidera à travers une séance d'entraînement vidéo immersive. Touchez l'écran dans n'importe quel espace libre pour afficher et sélectionner les options de musique, de la 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 certaines séances d'entraînement, il peut vous être demandé de maintenir une vitesse cible. Pendant que vous vous entraînez, maintenez votre vitesse de pédalage proche de la vitesse cible.

IMPORTANT : la vitesse cible est uniquement destinée à fournir une 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) (voir l'étape 3 à la page 14).

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

Si la fonction de réglage intelligent est activée, la console ajuste automatiquement le niveau d'intensité de l'entraînement en fonction de vos réglages manuels de la résistance. Pour activer la fonction de réglage intelligent, touchez l'écran dans un 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 le niveau de résistance durant l'entraînement, cela modifiera la quantité de calories que vous brûlerez.

Si la fonction de pouls actif est activée, la console adapte automatiquement le niveau d'intensité de l'entraînement en fonction de votre fréquence cardiaque lorsque vous portez un détecteur cardiaque compatible (voir l'étape 6). Pour activer la fonction de pouls actif, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 21.

Pour suivre votre progression avec les modes d'affichage, référez-vous à l'étape 4 à la page 14.

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

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

A la fin de l'entraînement, un bilan de l'entraînement s'affichera à l'écran. Si vous le souhaitez, vous pourrez sélectionner des options comme ajouter l'entraînement à votre liste d'attente (référez-vous à la section COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT IFIT à la page 19) ou ajouter l'entraînement à votre liste de favoris. Puis, touchez *Finish* (terminer) pour revenir à l'écran d'accueil.

5. Portez des écouteurs si vous le souhaitez.

Pour connecter vos écouteurs à la console, allumez d'abord vos écouteurs, placez-les en mode de couplage et placez-les près de la console. Puis, 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.

Dès que vos écouteurs et la console seront couplés avec succès, le contenu audio de la console jouera sur vos écouteurs.

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

Référez-vous à l'étape 5 à la page 14.

7. Allumez le ventilateur, si vous le souhaitez.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 15.

8. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console.

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 13.

COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT SUR UNE CARTE PERSONNALISÉE

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

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 13. Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

2. Sélectionnez un entraînement sur une carte personnalisée.

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

Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si vous êtes dans les menus des paramètres, appuyez sur la touche de retour (symbole flèche) pour 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.

3. Dessinez votre carte.

Naviguez jusqu'à la zone de la carte où vous voulez dessiner votre entraînement en saisissant un lieu dans la barre de recherche ou en faisant glisser vos doigts sur l'écran. Touchez l'écran pour ajouter le point de départ de votre entraînement. Ensuite, touchez l'écran pour ajouter le point d'arrivée de votre entraînement.

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

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

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

4. Enregistrez votre entraînement.

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

5. Commencez l'entraînement.

Touchez *Start Workout* (démarrer l'entraînement) pour démarrer l'entraînement. L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'un entraînement proposé (voir page 16).

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

Référez-vous à l'étape 5 à la page 14.

7. Allumez le ventilateur, si vous le souhaitez.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 15.

8. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console.

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 13.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Pour utiliser un entraînement iFIT, vous devez être connecté à votre compte iFIT (voir l'étape 3 ci-dessous) et la console doit être connectée à un réseau sans fil (référez-vous à la section COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL à la page 22).

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

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 13. Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

2. Sélectionnez l'écran d'accueil.

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

Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si vous êtes dans les menus des paramètres, appuyez sur la touche de retour (symbole flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

3. 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 à l'écran pour entrer votre nom d'utilisateur et votre mot de passe.

Pour changer d'utilisateur dans votre compte iFIT, appuyez sur la touche de 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.

4. 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 vers le haut ou vers le bas, si nécessaire.

Les entraînements iFIT proposés qui sont affichés sur l'écran d'accueil changeront périodiquement.

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 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).

5. 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 souhaité, de toucher *Schedule* (liste d'attente), puis de sélectionner la date souhaitée dans le calendrier.

Lorsque la date sélectionnée arrivera, l'entraînement iFIT que vous avez programmé s'affichera dans l'écran d'accueil.

6. 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 touchez *My List* (ma liste).

7. Commencez l'entraînement.

Touchez *Start Workout* (démarrer l'entraînement) pour démarrer l'entraînement. L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'un entraînement proposé (voir page 16).

8. Portez des écouteurs si vous le souhaitez.

Pour connecter vos écouteurs à la console, allumez d'abord vos écouteurs, placez-les en mode de couplage et placez-les près de la console. Puis, 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.

Dès que vos écouteurs et la console seront couplés avec succès, le contenu audio de la console jouera sur vos écouteurs.

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

Référez-vous à l'étape 5 à la page 14.

10. Allumez le ventilateur, si vous le souhaitez.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 15.

11. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, éteignez la console.

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 13.

Pour plus d'informations sur iFIT, visitez le site [iFIT.com](https://www.ifit.com).

COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

IMPORTANT : 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.

1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Tout d'abord, allumez la console (référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 13). Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

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

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

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

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

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

- Equipment (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 d'entraînement et activer les fonctions d'entraînement, touchez *In Workout* (dans l'entraînement), puis les paramètres souhaités.

Lorsque la fonction de pouls actif est activée, la console adapte le niveau d'intensité des entraînements en fonction de votre fréquence cardiaque. Pour activer la fonction de pouls actif, touchez le commutateur à bascule du pouls actif. Puis, sélectionnez votre fréquence cardiaque au repos et votre fréquence cardiaque maximale et 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, touchez *Equipment Info* (information sur l'équipement) ou *Equipment Settings* (paramètres de l'équipement), puis les paramètres de votre choix.

La console peut afficher la vitesse et la distance en unités de mesure standard ou métriques.

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. Touchez *Maintenance* (entretien), puis *Update* (mise à jour) pour vérifier si des mises à jour du logiciel sont disponibles par le biais de votre réseau sans fil. La mise à jour commencera automatiquement. **IMPORTANT : pour ne pas endommager le vélo elliptique, n'éteignez pas 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 tel n'est pas le cas, débranchez le bloc d'alimentation, attendez quelques secondes, puis rebranchez le bloc d'alimentation. Remarque : la console peut prendre quelques minutes avant d'être prête à l'utilisation.

Remarque : de temps en temps, une mise à jour du logiciel peut entraîner un fonctionnement légèrement différent de la console. Ces mises à jour sont toujours conçues pour améliorer votre expérience.

7. Quittez le menu principal des paramètres.

Si vous êtes dans un menu de paramètres, touchez la touche retour pour quitter le menu principal des paramètres.

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 l'écran d'accueil.

Tout d'abord, allumez la console (référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 13). Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

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

2. Sélectionnez le menu du réseau sans fil.

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

3. Activez le Wi-Fi.

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

4. Configurez et gérez une connexion réseau sans fil.

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

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

Quand une liste de réseaux apparaît, touchez le réseau de votre choix. Remarque : vous devrez connaître le nom du réseau (SSID). Si votre réseau exige un mot de passe, vous devrez également connaître ce dernier.

Suivez les indications sur l'écran pour entrer votre mot de passe et vous connecter au réseau sans fil sélectionné. (Pour utiliser le clavier, référez-vous à la section COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE à la page 13.)

Lorsque la console est connectée à votre réseau sans fil, un message de confirmation s'affiche à l'écran.

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

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

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

5. Quittez le menu du réseau sans fil.

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

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, maintenez-la à l'écart de tout liquide et protégez-la des rayons directs du soleil.**

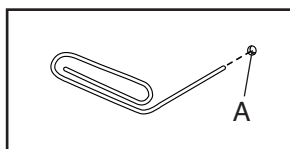
RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DE CONSOLE

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

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

Si vous avez besoin d'un nouveau bloc d'alimentation, consultez la page de couverture de ce manuel. IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, utilisez uniquement un bloc d'alimentation régulé fourni par le fabricant.

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



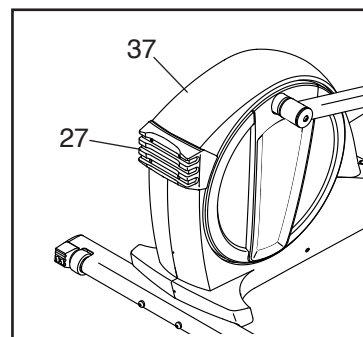
IMPORTANT : ceci effacera tous les paramètres personnalisés que vous avez enregistrés sur la console. Il faut être deux personnes pour réinitialiser la console. Tout d'abord, débranchez le bloc d'alimentation. Ensuite, repérez la petite ouverture de réinitialisation (A) située sur le côté ou à l'arrière de la console. À l'aide d'un trombone déplié, appuyez sur le bouton de réinitialisation à l'intérieur de l'ouverture et maintenez-le enfoncé pendant que vous demandez à l'autre personne de brancher le bloc d'alimentation. 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, débranchez et rebranchez le bloc d'alimentation. Quand la console

s'est rallumée, vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel (référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 21). Remarque : la console peut prendre quelques minutes avant d'être prête à l'utilisation.

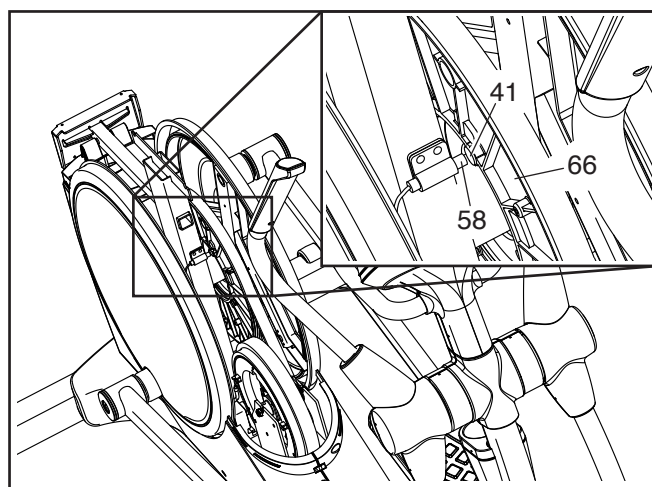
COMMENT RÉGLER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si la console n'affiche pas des informations correctes, le capteur magnétique doit être réglé. Pour régler le capteur magnétique, **débranchez le bloc d'alimentation.**

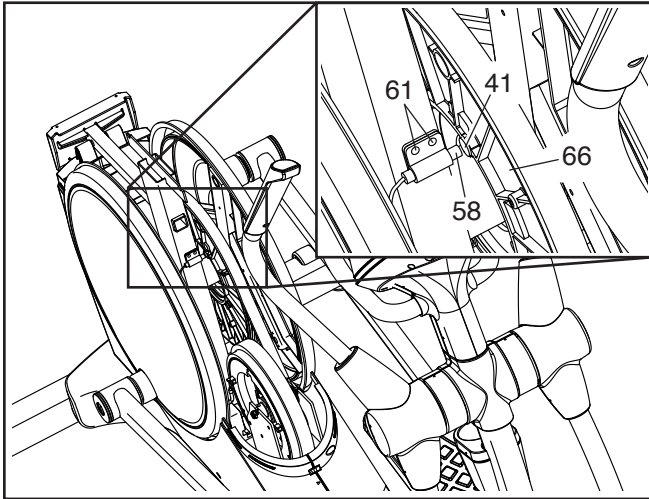
Ensuite, retirez les quatre Vis M4 x 16mm (non illustrées) du Grand Pied de Rangement (27), puis retirez le Grand Pied de Rangement. Puis, enlevez les deux Vis M4 x 16mm (non illustrées) du Capot Supérieur (37), puis utilisez un tournevis à tête plate pour faire lever et retirer le Capot Supérieur du vélo elliptique vers le haut.



Ensuite, regardez dans l'ouverture d'accès et localisez le Capteur Magnétique (58). Tournez la Poulie (66) jusqu'à ce qu'un Aimant (41) soit aligné avec le Capteur Magnétique.



Ensuite, desserrez légèrement les deux Vis M4 x 16mm (61) indiquées. Glissez le Capteur Magnétique (58) légèrement plus près ou plus loin de l'Aimant (41). Puis, resserrez les Vis.



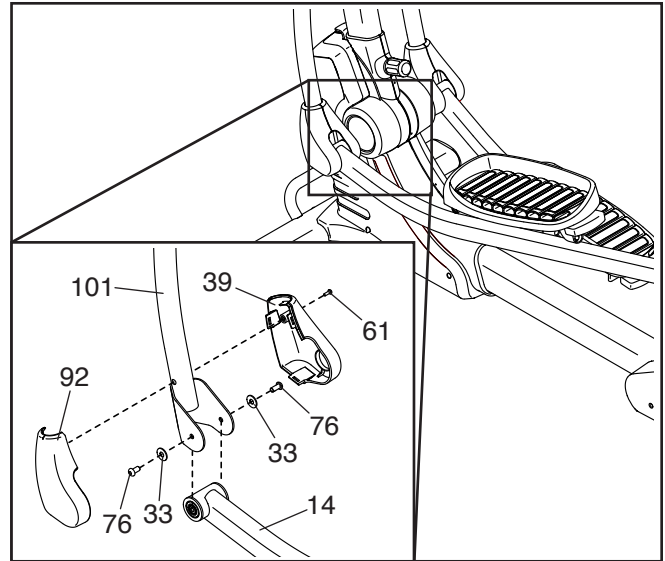
Branchez le bloc d'alimentation, placez l'interrupteur sur la position Reset (réinitialisation), et faites tourner la Poulie (66) pendant quelques instants. Répétez ces étapes jusqu'à ce que la console affiche des données exactes.

Lorsque le capteur magnétique est correctement ajusté, placez l'interrupteur en position Off (éteint), débranchez le bloc d'alimentation, puis réinstallez le capot supérieur et le grand pied de rangement. Ensuite, branchez le bloc d'alimentation.

COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

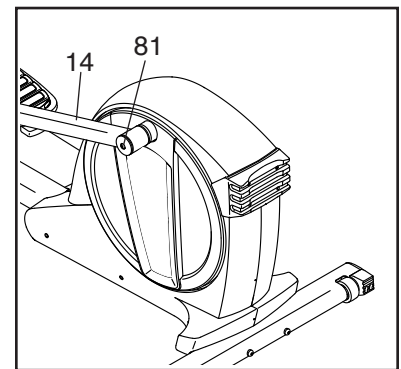
Si les pédales glissent quand vous pédalez, même quand la résistance est réglée sur le niveau le plus élevé, la courroie de traction a peut-être besoin d'être ajustée. Pour ajuster la courroie de traction, **débranchez d'abord le bloc d'alimentation.**

Ensuite, retirez la Vis M4 x 16mm (61), le Boîtier Intérieur de la Jambe Gauche (39) et le Boîtier Extérieur de la Jambe Gauche (92).

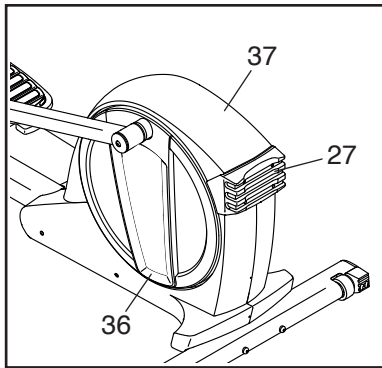


Retirez les deux Vis Hexagonales M8 x 15mm (76) et les deux Rondelles M8 (33) de la Jambe PSC Gauche (101) et du Bras de la Pédale Gauche (14).

Ensuite, retirez la Vis à Épaulement Hexagonale M8 x 17mm (81) du Bras de la Pédale Gauche (14), puis retirez le Bras de la Pédale Gauche du vélo elliptique.



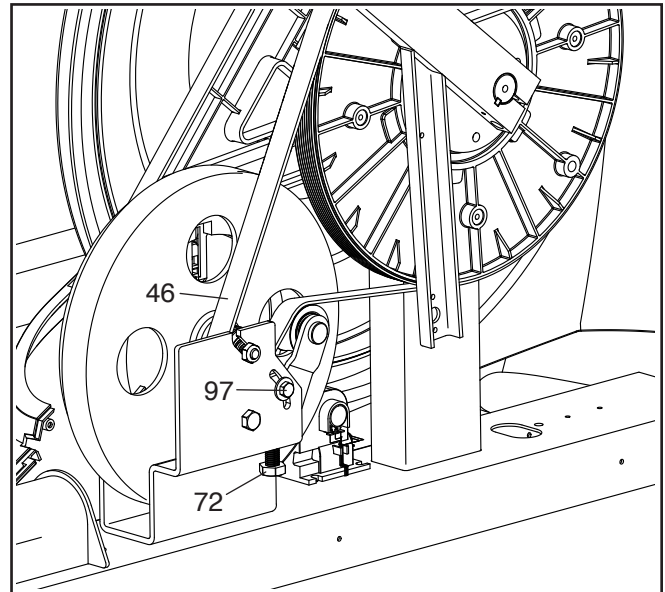
Ensuite, retirez les quatre Vis M4 x 16mm (non illustrées) du Grand Pied de Rangement (27), puis retirez le Grand Pied de Rangement. Ensuite, enlevez les deux Vis M4 x 16mm (non illustrées) du Capot



Supérieur (37), puis utilisez un tournevis à tête plate pour faire levier et retirer le Capot Supérieur du vélo elliptique vers le haut. Ensuite, soulevez le Disque de la Pédale (36) gauche et retirez-le du vélo elliptique.

Référez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ C à la page 31. Localisez les Capots Gauche et Droit (44, 45). Retirez toutes les Vis M4 x 16mm (61) ainsi que toutes les Vis M4 x 38mm (64) des Capots Gauche et Droit. **Veillez à noter quelle taille de Vis vous retirez de chaque trou.** Puis, retirez avec précaution le Capot Gauche.

Ensuite, desserrez la Vis du Tendeur (97). Serrez la Vis de Réglage du Tendeur (72) jusqu'à ce que la Courroie de Traction (46) soit bien tendue. Puis, resserrez la Vis du Tendeur.



Quand vous avez terminé, remettez en place toutes les pièces que vous aviez enlevées. Ensuite, branchez le bloc d'alimentation.

CONSEILS POUR LES EXERCICES

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

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

INTENSITÉ DES EXERCICES

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

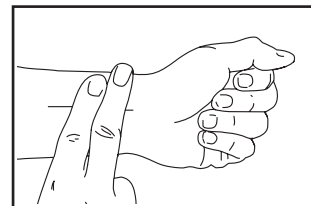
Pour trouver le niveau d'intensité correct, repérez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu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

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

Exercices 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 des périodes de temps prolongées. Pour des exercices aérobiques, réglez l'intensité de votre exercice 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 par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices de faible intensité. L'échauffement fait monter la température de votre corps, augmente les battements de votre cœur, et accélère votre circulation pour vous préparer à l'effort.

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

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

FRÉQUENCE DES EXERCICES

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

LISTE DES PIÈCES

N° du modèle NTEL99421-INT.2 R0122A

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
1	1	Cadre	50	2	Roulette
2	1	Montant	51	2	Petit Pied de Rangement
3	1	Boîtier Arrière du Montant	52	1	Tendeur
4	1	Console	53	1	Petite Bague d'Espacement
5	1	Plateau à Accessoires	54	1	Moteur de la Résistance
6	1	Jambe PSC Droite	55	2	Embout de l'Essieu
7	1	Mécanisme Tourbillonnaire	56	4	Vis à Tête de Rondelle M4 x 12mm
8	1	Bras PSC Gauche	57	1	Pince
9	1	Bras PSC Droit	58	1	Capteur Magnétique/Fil
10	2	Poignée	59	2	Vis Hexagonale M10 x 20mm
11	1	Boîtier Avant de la Jambe Droite	60	2	Clé
12	1	Pédale Gauche	61	65	Vis M4 x 16mm
13	1	Pédale Droite	62	2	Vis M4 x 30mm
14	1	Bras de la Pédale Gauche	63	2	Poignée
15	1	Boîtier Arrière de la Jambe Droite	64	6	Vis M4 x 38mm
16	1	Boîtier Avant du Montant	65	11	Vis M4 x 19mm
17	4	Bague de Pivot	66	1	Poulie
18	1	Boîtier Avant de la Jambe Gauche	67	2	Vis Plate M4 x 16mm
19	1	Boîtier Arrière de la Jambe Gauche	68	2	Vis de Terre M4 x 16mm
20	2	Boîtier du Bras PSC	69	2	Pied
21	1	Logement du Plateau	70	1	Stabilisateur Arrière
22	1	Boîtier Extérieur de la Jambe Droite	71	2	Vis M4 x 12mm
23	4	Bague du Bras de la Pédale	72	1	Vis de Réglage du Tendeur
24	1	Pédalier	73	1	Stabilisateur Avant
25	2	Bras du Pédalier	74	2	Vis Hexagonale M6 x 20mm
26	2	Pièce du Disque de la Pédale	75	8	Vis M6 x 12mm
27	1	Grand Pied de Rangement	76	6	Vis Hexagonale M8 x 15mm
28	1	Fil Principal	77	2	Vis M10 x 60mm
29	4	Roulement du Bras de la Pédale	78	2	Vis Hexagonale M10 x 45mm
30	2	Embout du Bras de la Pédale	79	2	Boulon du Bras du Pédalier
31	2	Essieu du Bras de la Pédale	80	1	Vis à Épaulement M6 x 25mm
32	1	Boîtier Intérieur de la Jambe Droite	81	2	Vis à Épaulement Hexagonale M8 x 17mm
33	8	Rondelle M8	82	2	Écrou du Bras du Pédalier
34	1	Capot Avant Gauche	83	2	Rondelle M10
35	1	Capot Avant Droit	84	4	Vis M10 x 120mm
36	2	Disque de la Pédale	85	1	Bouton du Montant
37	1	Capot Supérieur	86	1	Boîtier Droit du Montant
38	2	Roulement à Billes du Cadre	87	1	Boîtier Gauche du Montant
39	1	Boîtier Intérieur de la Jambe Gauche	88	1	Vis M5 x 6mm
40	1	Grande Bague d'Espacement	89	1	Ressort du Loquet
41	2	Aimant	90	1	Loquet
42	1	Bloc d'Alimentation	91	1	Bague d'Espacement du Pédalier
43	2	Rondelle du Bras du Pédalier	92	1	Boîtier Extérieur de la Jambe Gauche
44	1	Capot Gauche	93	1	Boîtier Avant de la Console
45	1	Capot Droit	94	1	Boîtier Arrière de la Console
46	1	Courroie de Traction	95	2	Vis M10 x 50mm
47	2	Pied de Nivellement	96	1	Vis du Pivot
48	4	Embout du Stabilisateur	97	1	Vis du Tendeur
49	1	Bras de la Pédale Droite			

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
98	5	Rondelle M6	107	1	Plaque de la Pédale Droite
99	6	Écrou de Verrouillage M8	108	1	Poignée de la Pédale Gauche
100	2	Goupille	109	1	Poignée de la Pédale Droite
101	1	Jambe PSC Gauche	110	2	Coussin de la Pédale
102	1	Essieu du Montant	111	2	Boulon M10 x 140mm
103	4	Boulon Hexagonal M8 x 20mm	112	2	Écrou de Verrouillage M10
104	2	Écrou à Calotte M6	113	14	Socle/Vis
105	2	Ressort	*	–	Manuel de l'Utilisateur
106	1	Plaque de la Pédale Gauche	*	–	Outil d'Assemblage

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° du modèle NTEL99421-INT.2 R0122A

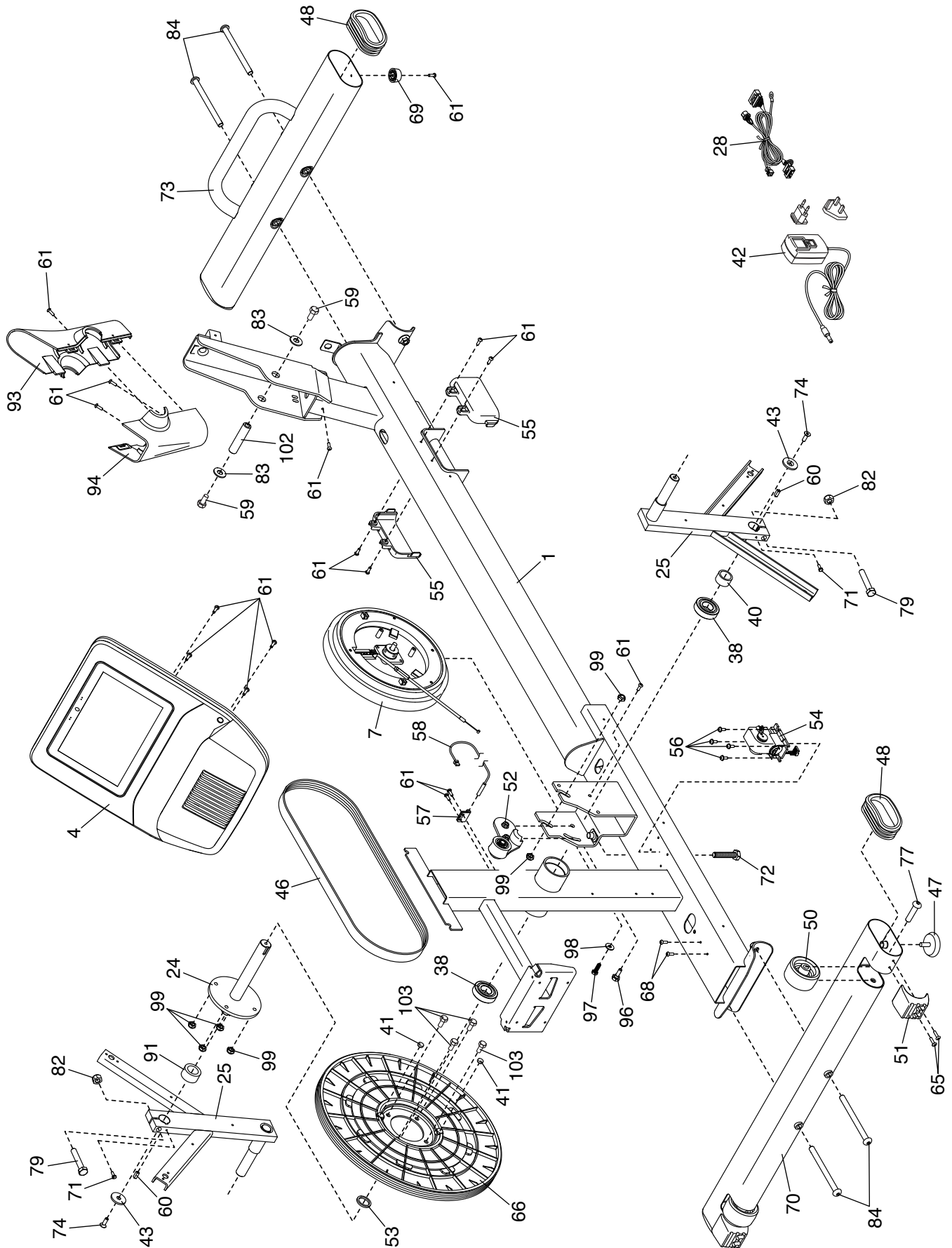


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du modèle NTEL99421-INT.2 R0122A

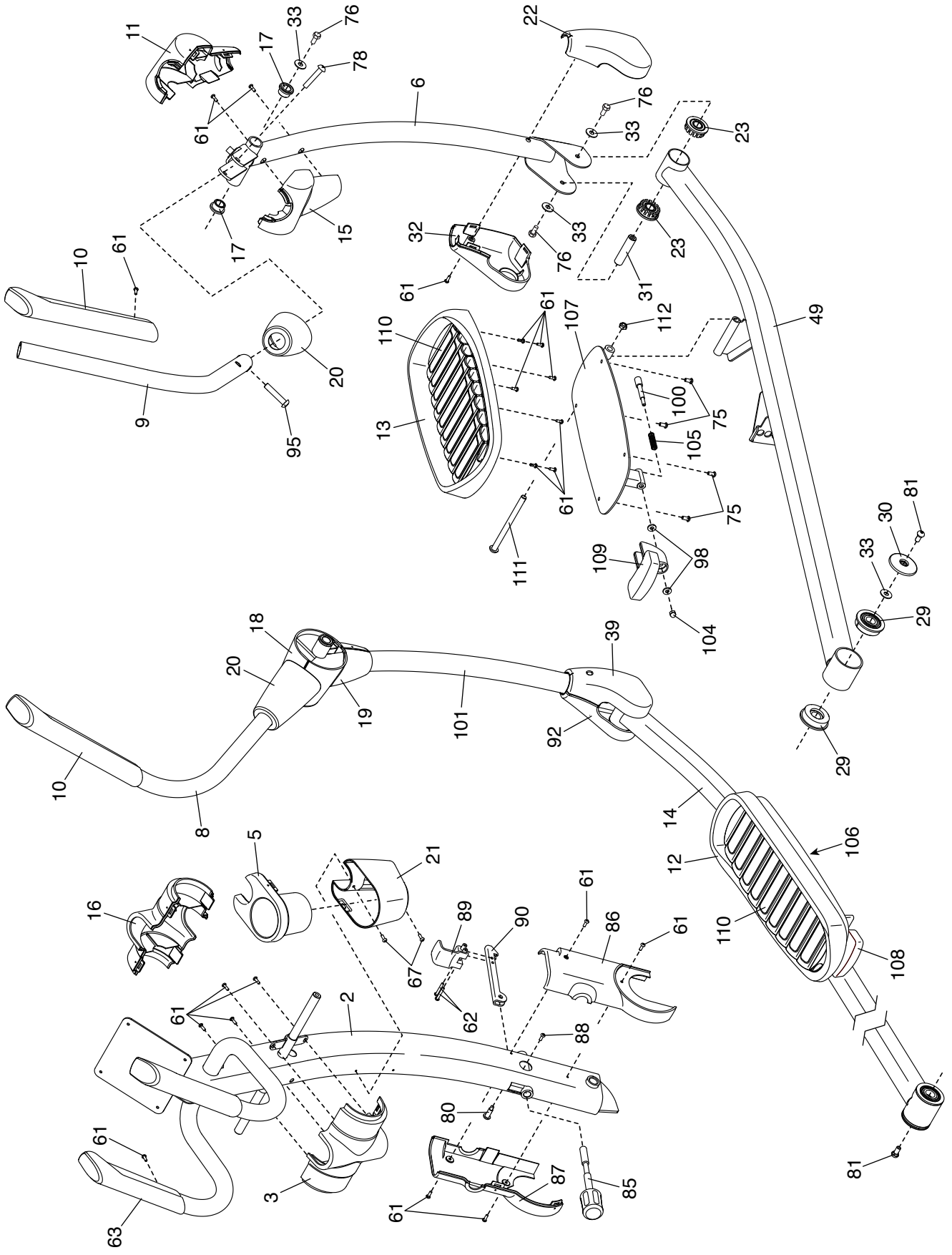
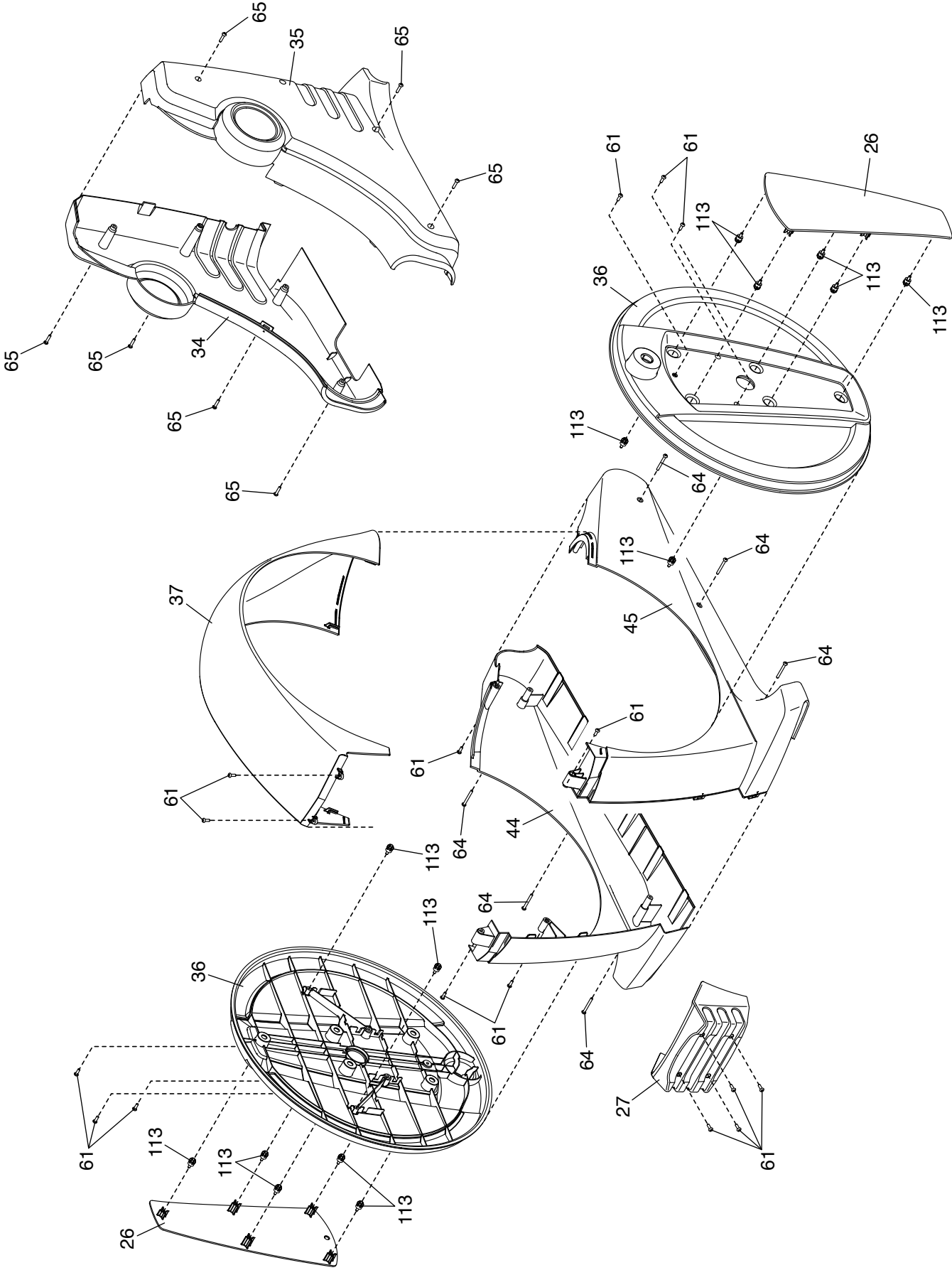


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du modèle NTEL99421-INT.2 R0122A



COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel. Pour une assistance plus efficace, veuillez être prêt à fournir les informations suivantes lorsque vous nous contactez :

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

INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE

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

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

