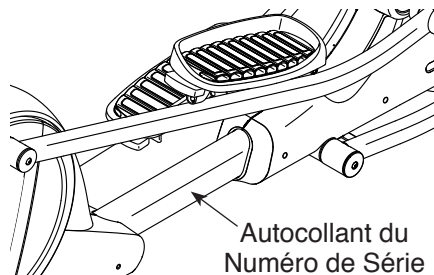


nordictrack.ca

N° du Modèle 23887C.1

N° de Série _____

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



ACTIVEZ VOTRE GARANTIE

Pour enregistrer votre appareil et activer votre garantie aujourd'hui, allez sur le site iconservice.ca.

SERVICE À LA CLIENTÈLE

Appelez gratuitement le
1-888-936-4266
du lundi au vendredi de 7h30 à
16h30 HNE (sauf jours fériés)

ou par courriel
servicealaclientele@iconcanada.ca

Merci de ne pas contacter le magasin.

⚠ ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

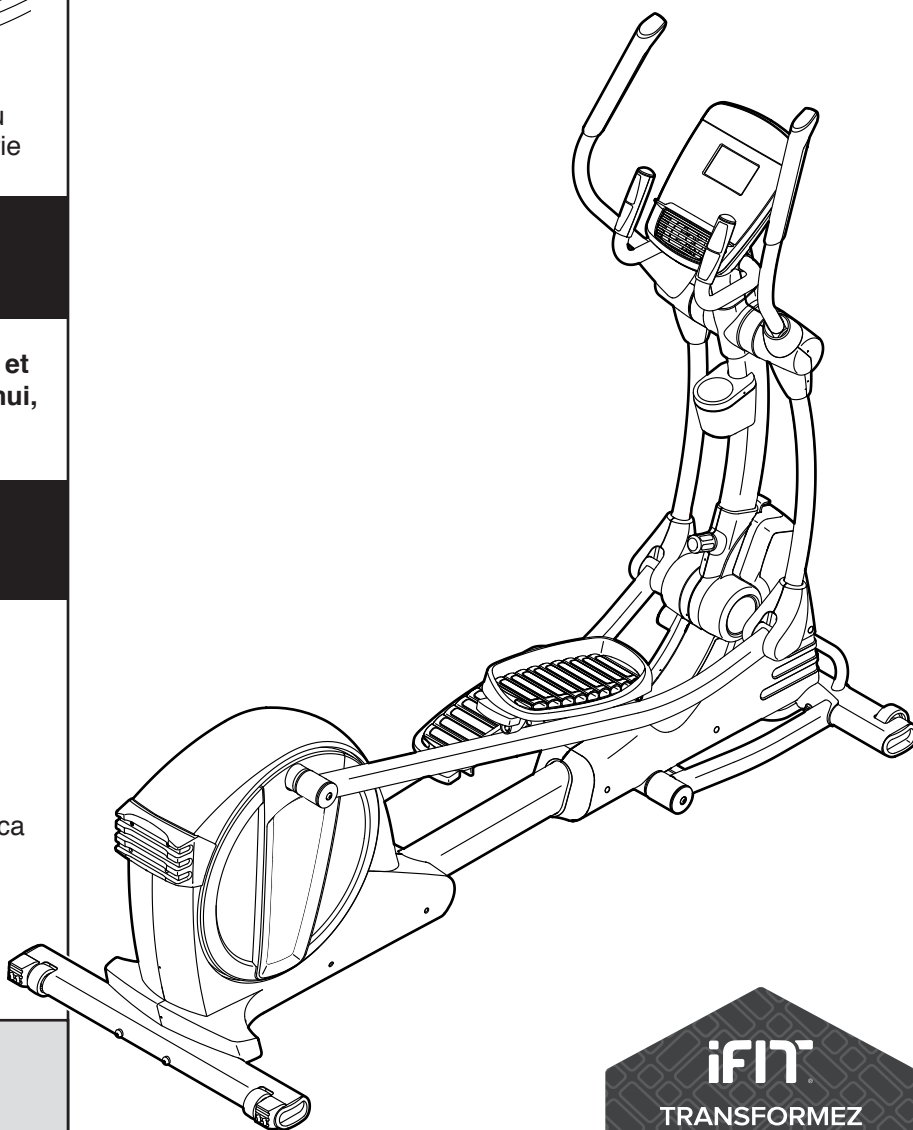


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	7
ASSEMBLAGE	8
COMMENT UTILISER LE VÉLO ELLIPTIQUE.....	11
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	23
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	26
LISTE DES PIÈCES	27
SCHÉMA DÉTAILLÉ	29
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-contre sont inclus avec cet appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les avertissements en anglais aux endroits indiqués. Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, voir 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 l'échelle.

ATTENTION

- Le mauvais usage de cet appareil peut causer des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur et suivez tous les avertissements et les instructions d'utilisation avant d'utiliser.
- Ne permettez pas aux enfants de monter sur ou de se tenir près de l'appareil.
- Les pédales tournantes peuvent causer des blessures.
- Cet appareil n'a pas de roue libre.
- Réduisez la vitesse des pédales d'une manière contrôlée.
- Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 147kg / 325 lbs.
- Ce produit doit toujours être utilisé sur une surface égale
- Ce produit n'est pas voulu pour l'usage thérapeutique
- Remplacez l'étiquette si elle est endommagée, illisible ou manquante.

AVERTISSEMENT

Pour prévenir le montant de tomber et de provoquer des blessures, serrez le bouton complètement avant chaque utilisation.

AVERTISSEMENT

LOURD

Utilisateur doit soutenir un poids de 100 lbs / 45 kg pour abaisser cette appareil

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de brûlure, feu, choc électrique et blessure, 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 indirectes 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'exercices. 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. Utilisez uniquement le vélo elliptique de la manière décrite dans ce manuel.
4. Le vélo elliptique est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas le vélo elliptique dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
5. 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.
6. Placez le vélo elliptique sur une surface plane avec au moins 3' (90 cm) d'espace à l'avant et à l'arrière de l'appareil, et 2' (60 cm) de chaque côté. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous le vélo elliptique.
7. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le vélo elliptique. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
8. Gardez les enfants de moins de 13 ans et les animaux domestiques à l'écart du vélo elliptique en tout temps.
9. Branchez le cordon d'alimentation sur un circuit mis à la terre (voir page 11).
10. Ne modifiez pas le cordon d'alimentation et n'utilisez pas un adaptateur pour le brancher dans une prise non conforme. Maintenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffantes. N'utilisez pas de rallonge électrique.
11. Ne faites pas fonctionner le vélo elliptique si le cordon d'alimentation ou la prise sont endommagés, ou si le vélo ne fonctionne pas correctement.
12. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation et placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) quand le vélo elliptique n'est pas utilisé, et avant de le nettoyer. Seul un technicien autorisé peut effectuer tout réglage qui n'est pas décrit dans ce manuel.
13. 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 100 lb (45 kg) pour plier le vélo elliptique dans sa position de rangement.
14. Le vélo elliptique ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 325 lb (147 kg).
15. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le vélo elliptique. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds quand vous faites de l'exercice.
16. Tenez le guidon ou les bras pour la partie supérieure du corps (PSC) lorsque vous montez et descendez du vélo elliptique, et quand vous l'utilisez.

17. 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 pour donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque durant l'exercice.
18. Le vélo elliptique n'est pas équipé d'une roue libre ; les pédales continueront de tourner jusqu'à l'arrêt de la roue d'inertie. Réduisez votre vitesse de pédalage de manière contrôlée.
19. Maintenez votre dos bien droit quand vous utilisez le vélo elliptique ; ne vous cambrez pas.
20. Un excès d'exercice 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.
21. Cet appareil numérique de classe B est conforme à la norme canadienne ICES-003.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

TRANSFORMEZ VOS BUTS EN **RÉALITÉ**

iFIT®

Félicitation pour votre achat d'un nouvel appareil de fitness compatible avec la technologie iFit®. Vous n'avez plus qu'à cliquer pour transformer vos objectifs de fitness en réalité.

ALLEZ SUR LE SITE IFIT.COM POUR COMMENCER

FAITES PLUS QU'UN SIMPLE ENTRAÎNEMENT

iFit® est l'outil d'entraînement le plus efficace du marché pour vous aider à atteindre vos objectifs de fitness. De la perte de poids aux entraînements personnalisés en passant par des entraînements de performance, iFit® est la clé pour tirer le maximum de tout ce que vous faites. Certaines options nécessitent un abonnement payant.



PERDEZ DU POIDS

Gardez le cap et restez motivé grâce à des programmes de perte de poids évolutifs avec des entraîneurs comme Jillian Michaels.



COUREZ CONTRE DES ADVERSAIRES

Poussez vos limites grâce à des courses virtuelles en temps réel.



ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ POUR LA COMPÉTITION

Des entraînements spécifiques vont vous préparer pour des courses de 5km, 10km, le demi-marathon et le marathon.



SOYEZ MOBILE

Suivez vos entraînements partout avec les applications iFit pour smartphone.



TRACEZ VOTRE PARCOURS

Grâce à Google Maps, votre appareil de fitness simule le relief du terrain tout en affichant la vue de la rue (Street View) durant votre entraînement.



PARTAGEZ VOS PROGRÈS

Inspirez les autres, motivez-vous, partagez vos parcours et vos entraînements, et bien plus.

VISITEZ LE SITE

IFIT.COM

APPELEZ LE

1-888-936-4266

PROTÉGEZ

VOTRE ÉQUIPEMENT DE FITNESS
AVEC UNE EXTENSION DE SERVICE



Votre nouvel équipement de fitness représente un investissement important pour votre santé. Protégez maintenant cet investissement contre les soucis mécaniques et électriques imprévisibles jusqu'à cinq ans.

CARACTÉRISTIQUES DE L'EXTENSION

- Une protection de un à cinq ans
- Un réseau de plus de 100 centres de réparations
- Des techniciens hautement qualifiés
- Une ligne d'appel nationale gratuite
- Une procédure simple pour les réparations
- Pas de déclaration à remplir
- Une inscription facile
- Des réparations rapides et efficaces partout au Canada
- Frais de réparation à domicile couverts
- Pièces et la main-d'œuvre incluses
- Pannes mécaniques et électriques incluses

Pour protéger votre équipement aujourd'hui,
appelez le Service à la Clientèle au

1-888-936-4266

Ou envoyez-nous un courriel au
customerservice@iconcanada.ca

 **ICON**TM
du/of Canada Inc.

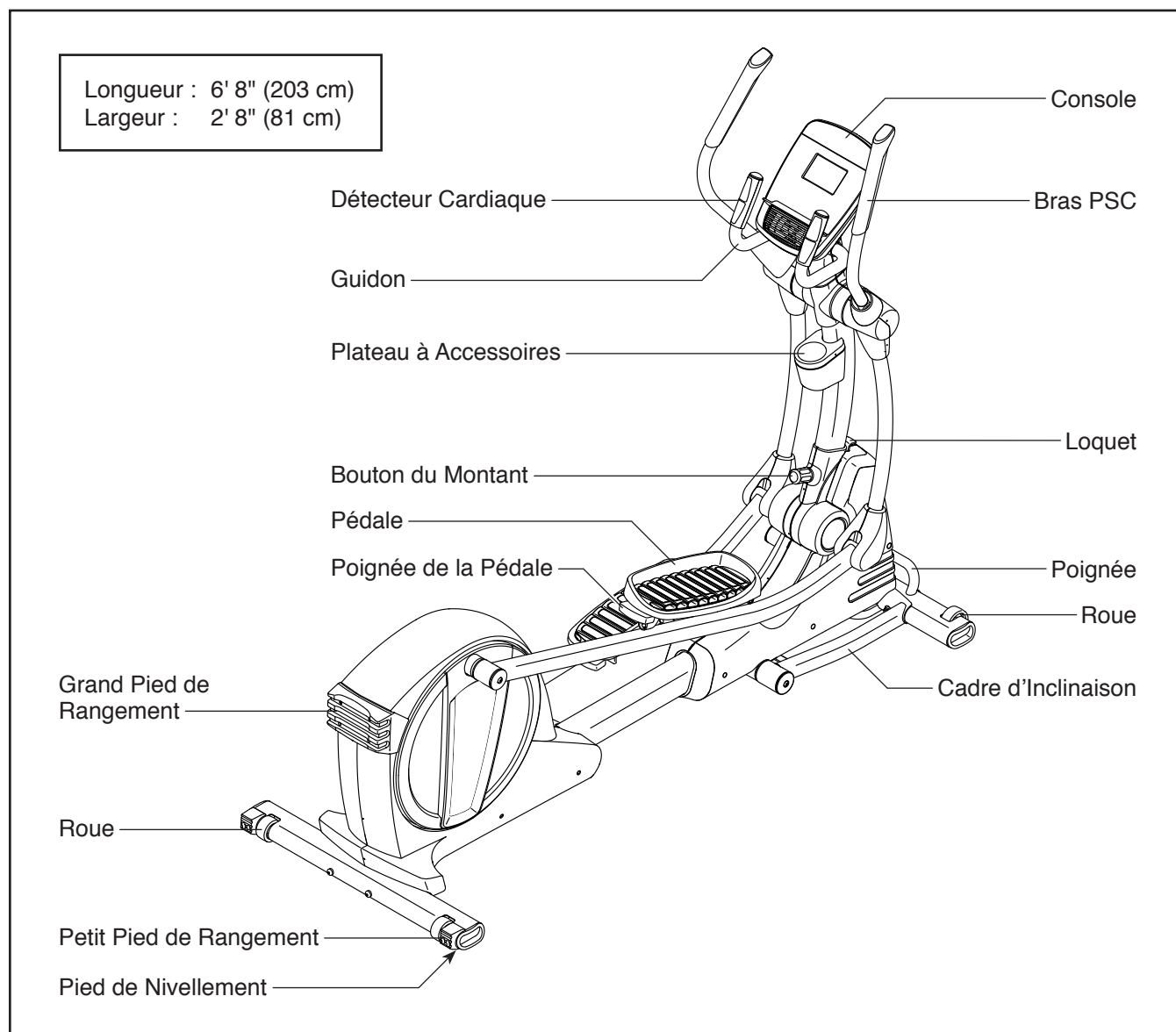
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le vélo elliptique révolutionnaire NORDICTRACK® E 7,7. Le vélo elliptique E 7,7 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 page de couverture pour contacter notre Service à la

Clientèle. Pour une assistance plus rapide, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture du manuel.

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



ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour assembler l'appareil.
- Placez toutes les pièces sur un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez

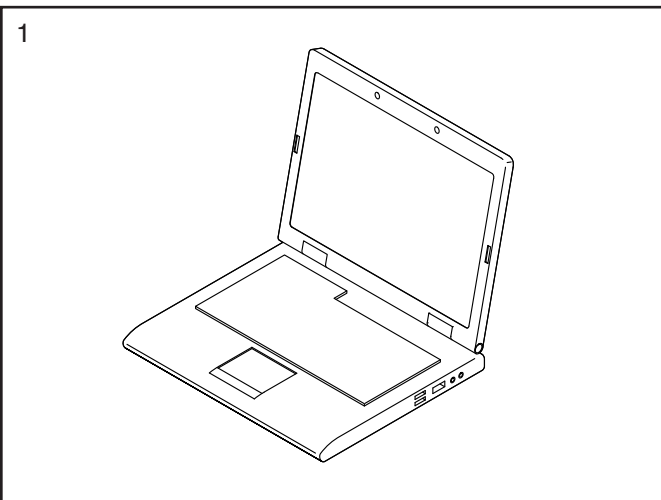
pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.

- L'assemblage requiert les outils inclus uniquement.

1. **Allez sur le site iconservice.ca/CustomerService/registration pour enregistrer votre appareil.**

- activez votre garantie
- gagnez du temps si vous avez besoin de contacter le Service à la Clientèle plus tard
- pour nous permettre de vous informer des mises à jours et des offres

Remarque : si vous n'avez pas accès à l'Internet, appelez le Service à la Clientèle (voir la couverture avant du manuel) pour enregistrer votre produit.

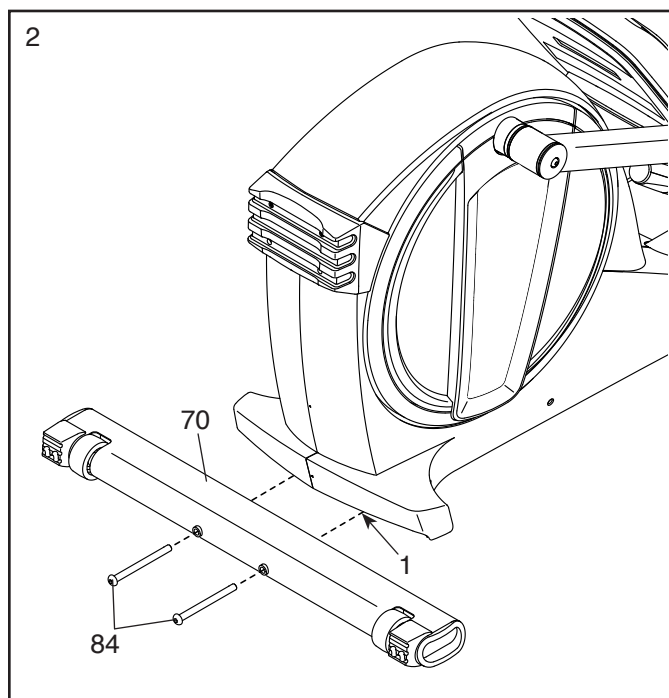


2. Avec l'aide d'une deuxième personne, placez des pièces solides de l'emballage de transport sous l'arrière du Cadre (1) pour que le Cadre ne soit pas sur le sol. **Demandez à l'autre personne de tenir le vélo elliptique pour l'empêcher de tomber.**

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

Attachez le Stabilisateur Arrière (70) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 120mm (84).

Ensuite, retirez le matériel d'emballage et baissez le vélo elliptique.

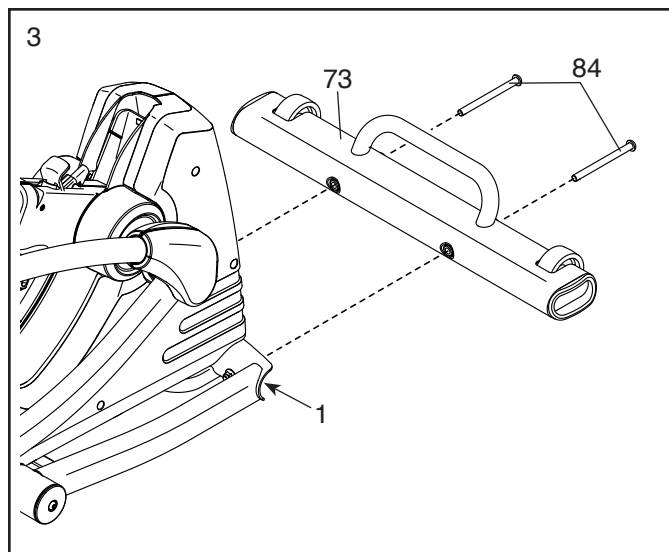


3. Avec l'aide d'une deuxième personne, placez un morceau solide du matériel d'emballage sous l'avant du Cadre (1). **Demandez à l'autre personne de tenir le vélo elliptique pour l'empêcher de tomber.**

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

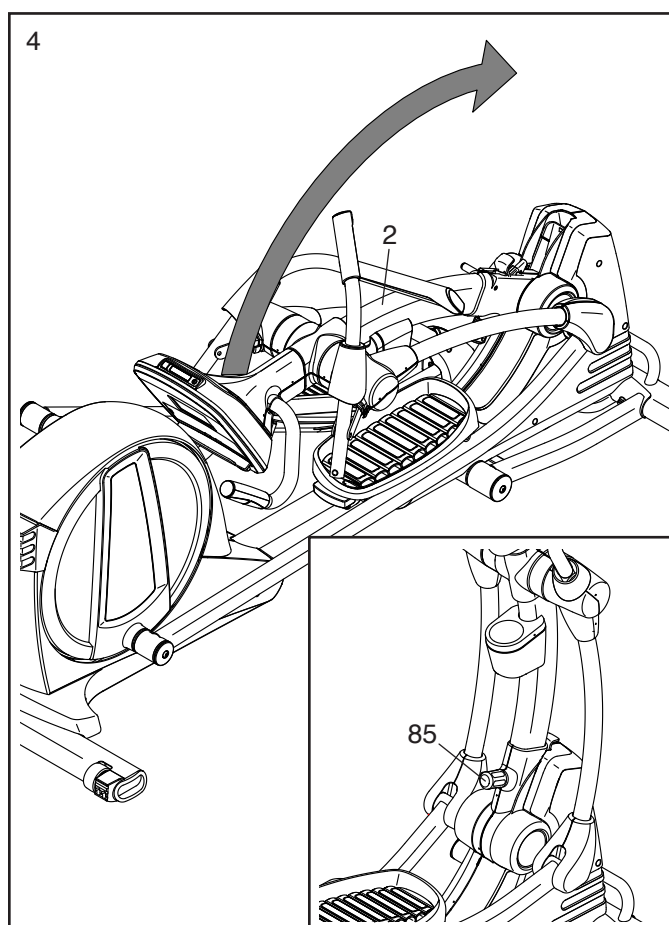
Attachez le Stabilisateur Avant (73) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 120mm (84).

Ensuite, retirez le matériel d'emballage et baissez le vélo elliptique.



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

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



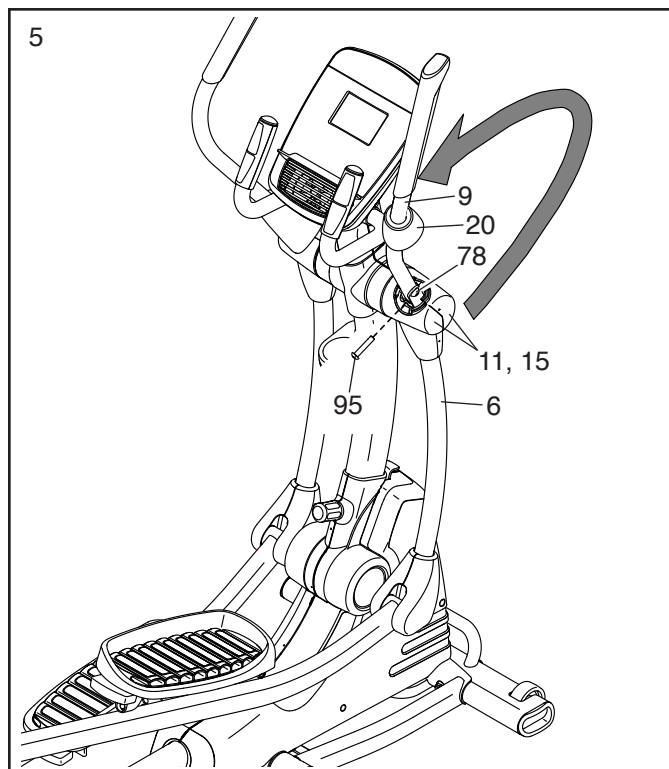
5. Tournez le Bras PSC Droite (9) jusqu'à la position illustrée.

Attachez 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.

Poussez 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.



6. **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

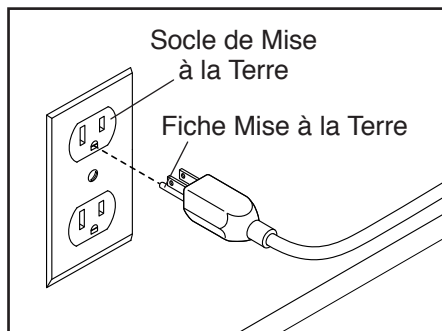
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Cet appareil doit être mis à la terre. En cas de panne ou d'un mauvais fonctionnement, la mise à la terre réduit les risques de chocs électriques en offrant une voie de fuite au courant électrique. Le cordon d'alimentation de cet appareil est muni d'un conducteur de mise à la terre ainsi que d'une fiche de mise à la terre.

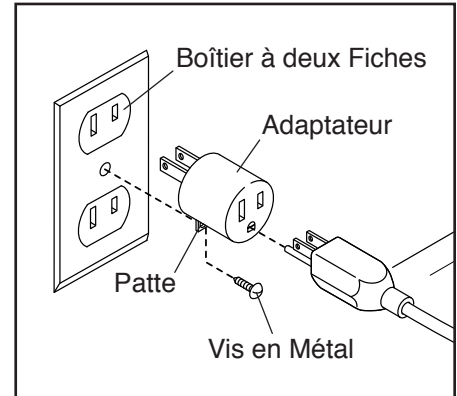
⚠ DANGER : un mauvais branchement de l'équipement peut augmenter des risques de chocs électriques. Demandez conseil à un électricien ou un réparateur qualifié pour vous assurer que l'appareil est correctement relié à la terre. Ne modifiez d'aucune manière la fiche ; si elle ne peut être insérée dans la prise murale, faites installer une prise murale conforme par un électricien qualifié.

Branchez le cordon d'alimentation sur une prise électrique adéquate-ment installée et mise à la terre conformément aux codes et règlements

locaux. Le circuit de la prise de courant doit être de tension nominale de 120 volts.



Un adaptateur temporaire peut être utilisé pour brancher le cordon d'alimentation sur une prise à deux fiches, comme il est illustré à droite, si une prise électrique correctement mise à la terre n'est pas disponible.

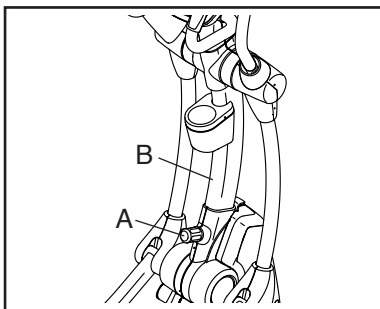


La languette ou le fil s'étendant hors de l'adaptateur doit être fixé par une vis à un support mis à la terre, tel que la plaque d'accès d'une boîte de prise de courant mise à la terre. **Certains boîtiers de prises murales bipolaires ne sont pas reliés à la terre. Contactez un électricien qualifié pour déterminer si le boîtier de la prise murale est relié à la terre avant d'utiliser un adaptateur. Cet adaptateur temporaire ne doit être utilisé que jusqu'au moment où une prise électrique correctement mise à la terre pourra être installée par un électricien compétent.**

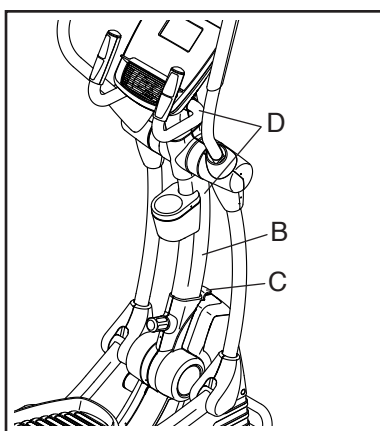
COMMENT DÉPLACER LE VÉLO ELLIPTIQUE

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

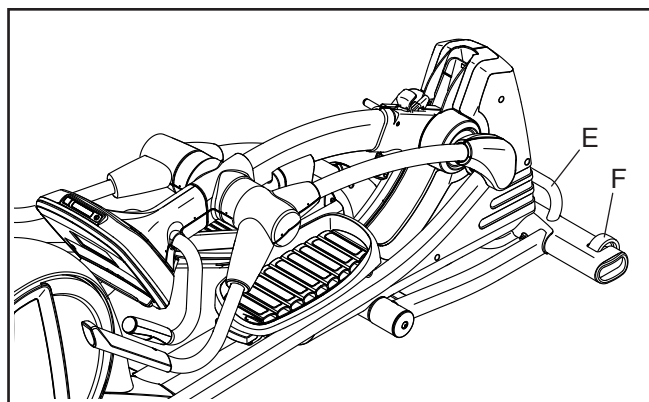
Tout d'abord, dévissez le bouton du montant (A). Ensuite, tirez le bouton du montant, tirez le montant (B) vers l'arrière jusqu'à ce que le loquet arrête le montant, puis relâchez le bouton du montant.



Tirez légèrement le montant (B) vers l'avant, soulevez le loquet (C), puis baissez le montant jusqu'à la position de rangement. **Tenez le montant à un des endroits indiqués sur le schéma (D) puis baissez le montant ; ne tenez pas les bras PSC.**



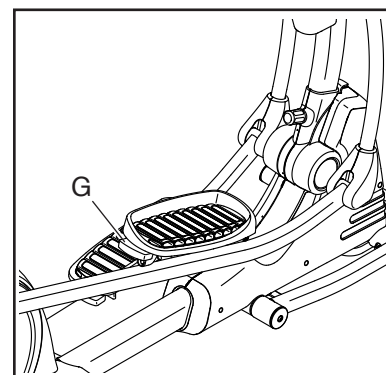
Référez-vous au schéma à droite. Prenez la poignée (E) sur le stabilisateur avant et soulevez le vélo elliptique jusqu'à ce qu'il roule sur les roues (F) du stabilisateur arrière. Déplacez doucement le vélo elliptique jusqu'à l'emplacement souhaité, puis baissez-le jusqu'au sol.



Quand vous avez déplacé le vélo elliptique jusqu'à l'endroit désiré, soulevez le montant (B) jusqu'à la verticale, puis serrez le bouton du montant (A).

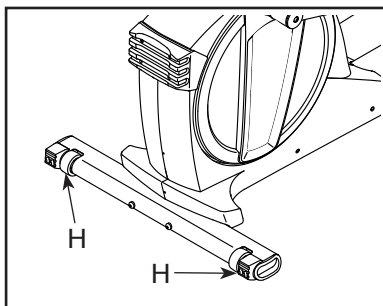
COMMENT RÉGLER LA POSITION DES PÉDALES

Chaque pédale est réglable sur plusieurs positions. Pour régler chaque pédale, tirez la poignée de la pédale (G) vers l'extérieur et placez la pédale dans la position désirée. 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.



COMMENT NIVELER LE VÉLO ELLIPTIQUE

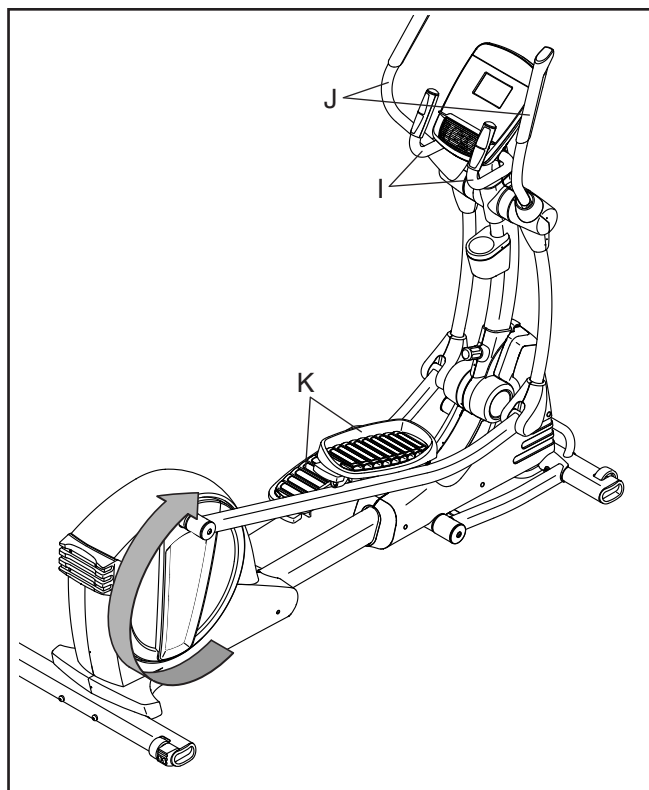
Si le vélo elliptique est légèrement bancal durant son utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement (H) sous le stabilisateur arrière jusqu'à ce que le vélo soit stable.



COMMENT S'ENTRAÎNER SUR LE VÉLO ELLIPTIQUE

Pour monter sur le vélo elliptique, tenez le guidon (I) ou les bras PSC (J), puis posez un pied sur la pédale (K) la plus basse. Ensuite, posez l'autre pied sur l'autre pédale. Appuyez sur les pédales jusqu'à ce qu'elles tournent en effectuant un mouvement continu.

Remarque : les pédales peuvent tourner dans les deux sens. Il est recommandé de tourner les pédales dans le sens de la flèche ; toutefois, pour varier l'exercice, vous pouvez tourner les pédales dans le sens inverse.



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

Remarque : le vélo elliptique n'est pas équipé d'une roue libre ; les pédales continueront à tourner jusqu'à l'arrêt complet de la roue d'inertie. Lorsque les pédales sont immobiles, descendez d'abord de la pédale la plus haute. Ensuite, descendez 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 100 lb (45 kg) pour soulever, plier et baisser le vélo elliptique.

Référez-vous à la section COMMENT DÉPLACER LE VÉLO ELLIPTIQUE page 12 pour baisser le montant dans la position de rangement.

Ensuite, prenez la poignée (E) sur le 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 (L, M).

Pour baisser le vélo elliptique pour l'utiliser, prenez la poignée (N) sur le cadre d'élévation d'une main, et tenez le stabilisateur avant (O) de l'autre main. Ensuite, tirez le cadre vers vous et baissez-le jusqu'à ce que vous puissiez atteindre la poignée (E) sur le stabilisateur avant. Tenez la poignée sur le stabilisateur avant des deux mains, et continuez à baisser le vélo elliptique jusqu'au sol.

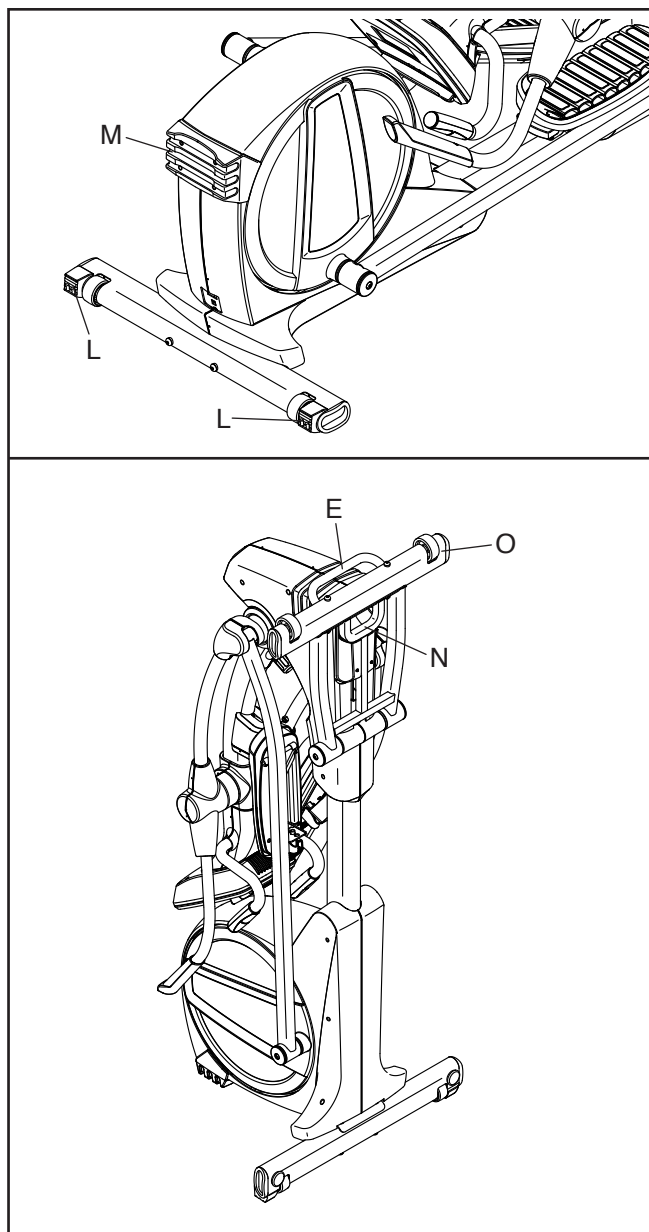
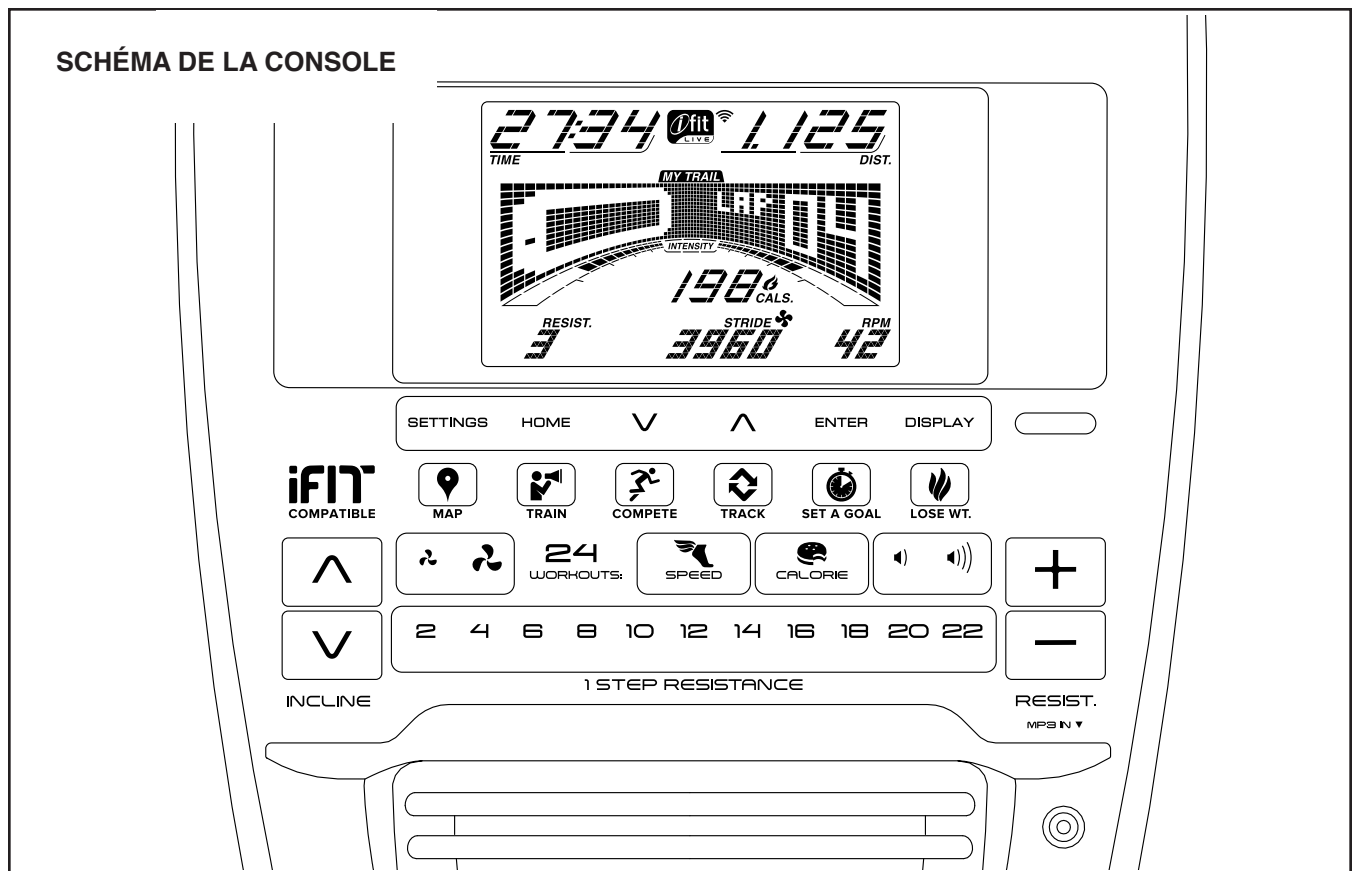


SCHÉMA DE LA CONSOLE



ATTEIGNEZ VOS OBJECTIFS DE MISE EN FORME AVEC iFIT.COM

Grâce à votre nouvel appareil compatible avec la technologie iFit, vous avez maintenant accès à un éventail de fonctionnalités sur iFit.com pour atteindre vos objectifs de mise en forme.



Entraînez-vous dans le monde entier grâce aux cartes Google à personnaliser.



Téléchargez des entraînements conçus pour vous aider à atteindre vos objectifs personnels.



Suivez vos progrès en vous mesurant à d'autres utilisateurs de la communauté iFit.



Chargez les résultats de vos entraînements dans le cloud iFit et suivez vos résultats.



Fixez-vous des objectifs pour vos entraînements en termes de calories brûlées, de durée ou de distance.



Choisissez et téléchargez des entraînements de perte de poids.

Visitez le site iFit.com pour en savoir plus.

CARACTÉRISTIQUES 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 et l'inclinaison du cadre d'une simple pression de touche. Pendant que vous vous entraînez, la console affiche en continu des données sur votre entraînement. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur cardiaque intégré.

La console est également équipée d'un choix d'entraînements intégrés. Chaque entraînement contrôle automatiquement la résistance des pédales alors que vous êtes guidé tout au long d'une séance d'entraînement efficace. Vous pouvez également vous fixer des objectifs en termes de calories brûlées, de distance ou de durée.

La console est également équipée du mode iFit qui lui permet de communiquer avec votre réseau Wi-Fi par le biais d'un module iFit en option. Le mode iFit vous permet de télécharger des entraînements personnalisés, de créer vos propres entraînements, de suivre les résultats de vos entraînements, de vous mesurer à d'autres utilisateurs iFit et d'accéder à bien d'autres options. **Pour acheter un module iFit à tout moment, allez sur le site Internet iFit.com, ou contactez notre Service à la Clientèle au numéro de téléphone indiqué sur la page de couverture du manuel.**

Vous pouvez même brancher votre lecteur audio personnel sur le système audio de la console, et ainsi écouter vos musiques ou livres audio préférés pendant votre entraînement.

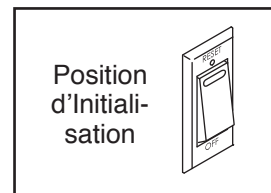
Pour utiliser le mode manuel, référez-vous à la page 17. **Pour utiliser un entraînement intégré**, référez-vous à la page 19. **Pour utiliser un entraînement avec un objectif personnalisé**, référez-vous à la page 20. **Pour utiliser un entraînement iFit**, référez-vous à la page 21. **Pour utiliser le système audio**, référez-vous à la page 22. **Pour changer les paramètres de la console**, référez-vous à la page 22.

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

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

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

Branchez le cordon d'alimentation (voir la section COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION page 11). Ensuite, trouvez l'interrupteur sur le cadre près du cordon d'alimentation. Placez l'interrupteur sur la position Reset (initialisation).



L'écran s'allume alors et la console est prête à être utilisée.

Remarque : lorsque vous allumez l'appareil pour la première fois, le système d'inclinaison peut effectuer automatiquement un calibrage. Le cadre se déplacera vers le haut et vers le bas pendant qu'il se calibre. Lorsque le cadre s'immobilise, le système d'inclinaison est calibré.

IMPORTANT : si le système d'inclinaison ne se calibre pas automatiquement, référez-vous à la section COMMENT CALIBRER LE SYSTÈME D'INCLINAISON page 23 et calibrez manuellement le système.

IMPORTANT : la console est équipée d'un mode d'affichage de démonstration (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 avez terminé vos exercices. Pour désactiver le mode démo, référez-vous à l'étape 3 page 22.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

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

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 16.

2. **Sélectionnez le mode manuel.**

Appuyez plusieurs fois sur la touche Home (accueil) ou sur la touche Speed (vitesse) ou Calorie pour sélectionner le mode manuel.

Si vous n'avez pas branché un module iFit sans fil sur la console, ou si le module n'est pas connecté à iFit, le mode manuel est sélectionné automatiquement.

3. **Changez la résistance des pédales et l'inclinaison du cadre, si désiré.**

Alors que vous pédalez, changez la résistance des pédales en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution Resist. (résistance), ou sur une des touches numérotées 1 Step Resistance (résistance 1 étape).

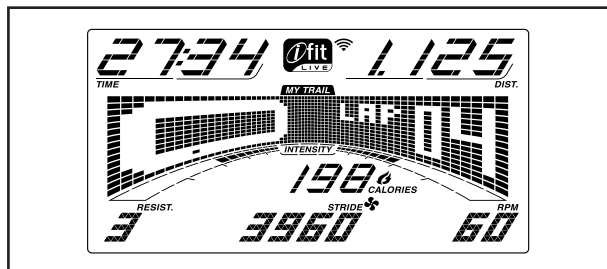
Remarque : quand vous appuyez sur une touche, les pédales prennent quelques instants pour atteindre la résistance sélectionnée.

Pour varier le mouvement des pédales, vous pouvez changer l'inclinaison du cadre. Pour changer l'inclinaison, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Incline (inclinaison).

Remarque : quand vous appuyez sur une touche, le cadre peut prendre quelques instants pour atteindre l'inclinaison sélectionnée.

4. **Suivez votre progression sur l'écran.**

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



Cals. (calories) : ce mode affiche la quantité approximative de calories brûlées.

Cals./Hr (calories par heure) : ce mode affiche le nombre approximatif de calories brûlées par heure.

Dist. (distance) : ce mode affiche la distance approximative parcourue en pédalant, en miles ou en kilomètres.

Incline (inclinaison) : ce mode affiche le niveau d'inclinaison du cadre pendant quelques secondes chaque fois que le niveau d'inclinaison change.

Pulse (rythme cardiaque) : ce mode affiche votre rythme cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur cardiaque intégré (voir l'étape 5).

Resist. (résistance) : ce mode affiche le niveau de résistance des pédales pendant quelques secondes chaque fois que le niveau change.

RPM (tours/minute) : ce mode affiche votre vitesse de pédalage en tours ou rotations par minute (rpm).

Stride (foulées) : ce mode affiche le nombre total de foulées effectuées en pédalant.

Time (temps) : lorsque le mode manuel est sélectionné, ce mode affiche le temps écoulé. Lorsqu'un entraînement est sélectionné, ce mode affiche le temps restant avant la fin de l'entraînement.

La matrice propose plusieurs onglets d'affichage. Appuyez sur la touche Display (affichage) jusqu'à ce que l'onglet désiré soit affiché. Vous pouvez également appuyer sur les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Enter (entrer).

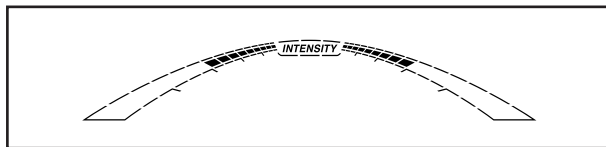
Speed (vitesse) : cet onglet affiche un graphique des vitesses de l'entraînement. Un nouveau segment apparaît toutes les minutes.

My Trail (mon parcours) : cet onglet affiche une piste virtuelle de 400 mètres. Alors que vous vous entraînez, le rectangle clignotant indique votre progression. L'onglet My Trail affiche également le nombre de tours que vous effectuez.

Calorie : cet onglet affiche la quantité approximative de calories brûlées. La hauteur de chaque segment représente la quantité de calories brûlées durant un segment donné.

Incline : cet onglet affiche un graphique des niveaux d'inclinaison de l'entraînement. Un nouveau segment apparaît toutes les minutes.

Alors que vous vous entraînez, la barre d'intensité indique le niveau d'intensité approximatif de votre effort.



Appuyez sur la touche Home (accueil) pour quitter l'entraînement et revenir au menu par défaut (voir la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE page 22 pour définir le menu par défaut). Si nécessaire, appuyez de nouveau sur la touche Home.

Lorsqu'un module iFit sans fil est connecté, le symbole du Wi-Fi en haut de l'écran affiche la puissance de votre signal Wi-Fi. Quatre arcs indiquent la puissance maximale du signal.

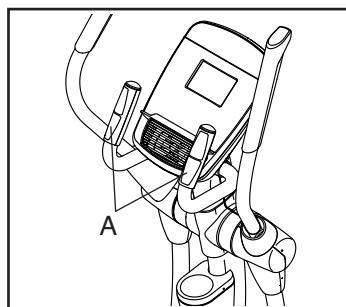


Réglez le volume de la console en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution du volume.



5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Si les capteurs métalliques (A) du détecteur cardiaque sont recouverts d'un film en plastique transparent, retirez le film. Pour mesurer votre rythme cardiaque, tenez le détecteur cardiaque intégré en appuyant les paumes de vos mains contre les capteurs. **Évitez de bouger les mains de manière excessive ou de trop serrer les capteurs.**

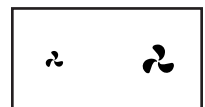


Dès que votre pouls est détecté, un symbole en forme de cœur se met à clignoter à chaque battement, un ou deux tirets apparaissent, puis votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les capteurs pendant au moins 15 secondes.**

Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas, assurez-vous que vos mains sont placées comme décrit. Évitez de 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. Allumez le ventilateur, si désiré.

Le ventilateur peut tourner à plusieurs vitesses : rapide, lente et automatique. Lorsque le mode automatique est sélectionné, la vitesse du ventilateur augmente ou diminue automatiquement pour suivre la vitesse des pédales. Appuyez plusieurs fois sur les touches d'augmentation et de diminution du ventilateur pour choisir la vitesse du ventilateur ou pour l'éteindre.



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

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

Si les pédales ne bougent pas pendant plusieurs secondes, une tonalité retentit et la console se met en veille.

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.

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

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

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

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 16.

2. **Sélectionnez un entraînement intégré.**

Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez plusieurs fois sur la touche Speed (vitesse) ou sur la touche Calorie jusqu'à ce que l'entraînement désiré apparaisse sur l'écran.

Quand vous sélectionnez un entraînement intégré, l'écran affiche la durée ainsi que le nom de l'entraînement. Un graphique des vitesses de l'entraînement apparaît sur la matrice.

L'écran affiche également la vitesse maximale de pédalage (en rpm), le niveau maximal de résistance et le niveau maximal d'inclinaison.

3. **Commencez à pédaler pour démarrer l'entraînement.**

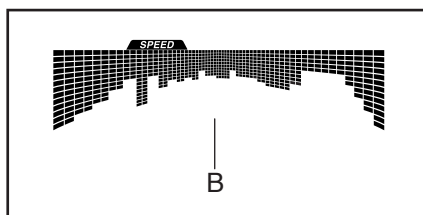
Chaque entraînement est divisé en segments d'une minute chacun. Un niveau de résistance, un niveau d'inclinaison et un objectif en rpm (vitesse) sont programmés pour chaque segment. Remarque : la même résistance, la même inclinaison et/ou le même objectif de vitesse peuvent être programmés pour des segments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

La résistance, l'inclinaison et l'objectif de vitesse programmés pour le premier segment s'affichent sur la matrice.

Durant l'entraînement, les graphiques (B) sur les onglets de la vitesse et de l'in-

clinaison illustrent votre progression. Le segment du graphique qui clignote correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment qui clignote indique l'objectif de vitesse ou le niveau d'inclinaison du segment en cours.

À la fin de chaque segment de l'entraînement, une suite de tonalités retentit et le segment suivant du graphique se met à clignoter. Si un niveau



de résistance, une inclinaison, et/ou un objectif de vitesse différents sont programmés pour le segment suivant, la résistance, l'inclinaison, et/ou l'objectif de vitesse apparaissent sur l'écran pendant quelques secondes pour vous prévenir. La résistance des pédales et l'inclinaison changeront à ce moment.

Pendant votre entraînement, la console vous invitera à maintenir une vitesse proche de l'objectif programmé pour le segment en cours. **Lorsqu'une flèche pointant vers le haut s'affiche sur l'écran, accélérez. Lorsqu'une flèche pointant vers le bas s'affiche, ralentissez. Si aucune flèche n'apparaît, maintenez votre cadence actuelle.**

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

Si le niveau de résistance ou d'inclinaison programmé pour le segment en cours est trop élevé ou trop faible, vous pouvez le changer manuellement en appuyant sur les touches Resist. (résistance) ou sur les touches Incline (inclinaison).

IMPORTANT : à la fin du segment en cours de l'entraînement, les pédales se régleront automatiquement sur la résistance programmée pour le segment suivant, et le cadre s'inclinera automatiquement jusqu'au niveau d'inclinaison programmé pour le segment suivant.

L'entraînement continue de cette façon jusqu'à la fin du dernier segment. Pour arrêter l'entraînement à n'importe quel moment, arrêtez de pédaler. Le temps se met alors à clignoter 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 17.

5. **Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.**

Référez-vous à l'étape 5 page 18.

6. **Allumez le ventilateur, si désiré.**

Référez-vous à l'étape 6 page 18.

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

Référez-vous à l'étape 7 page 18.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT AVEC UN OBJECTIF PERSONNALISÉ

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

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 16.

2. **Définissez un objectif de calories, de distance ou de durée.**

Pour définir un objectif de calories, de distance ou de durée, appuyez d'abord sur la touche Set A Goal (définir un objectif).

Ensuite, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Enter (entrer) jusqu'à ce que l'objectif désiré s'affiche sur l'écran. Appuyez sur la touche Enter.

Ensuite, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Enter pour sélectionner l'objectif désiré.

3. **Commencez à pédaler pour démarrer l'entraînement.**

Chaque entraînement est divisé en segments d'une minute chacun.

Vous pouvez changer manuellement la résistance des pédales et l'inclinaison de la rampe durant votre entraînement, comme vous le désirez, en appuyant sur les touches Resist. (résistance) et Incline (inclinaison).

Remarque : si vous changez manuellement la résistance ou l'inclinaison durant un entraînement avec un objectif de calories, la durée de l'entraînement se réglera automatiquement pour que vous puissiez atteindre votre objectif de calories.

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

L'entraînement continuera de cette façon jusqu'à ce que vous ayez atteint votre objectif. Pour mettre l'entraînement en pause, arrêtez de pédaler. Le temps se met alors à clignoter sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

4. **Suivez votre progression sur l'écran.**

Alors que vous vous entraînez, un décompte sera affiché pour les calories, le temps ou la distance jusqu'à ce que vous ayez atteint votre objectif.

Référez-vous à l'étape 4 page 17.

5. **Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.**

Référez-vous à l'étape 5 page 18.

6. **Allumez le ventilateur, si désiré.**

Référez-vous à l'étape 6 page 18.

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

Référez-vous à l'étape 7 page 18.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Vous devez avoir un module iFit pour effectuer un entraînement iFit. **Pour acheter un module iFit à tout moment, allez sur le site Internet iFit.com, ou contactez notre Service à la Clientèle au numéro de téléphone indiqué sur la page de couverture du manuel.**

Remarque : pour utiliser un module iFit, vous devez avoir accès à un ordinateur relié à Internet et muni d'un port USB. Vous devez également être inscrit sur iFit.com. Pour utiliser un module iFit sans-fil, 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).

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

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 16.

2. **Insérez le module iFit dans la console.**

Pour effectuer un entraînement iFit, assurez-vous que le module iFit est bien inséré dans la console.

IMPORTANT : pour respecter les normes de sécurité concernant l'exposition aux ondes, l'antenne et le transmetteur du module iFit doivent être placés à une distance minimale de 8" (20 cm) des personnes, et ne peuvent être reliés à aucune autre antenne ni aucun autre transmetteur.

3. **Sélectionnez un utilisateur.**

Si plus d'un utilisateur est inscrit sur votre compte iFit, vous pouvez changer d'utilisateur sur l'écran principal d'iFit. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Enter (entrer) pour sélectionner un utilisateur.

4. **Sélectionnez un entraînement iFit.**

Pour sélectionner un entraînement iFit, appuyez sur l'une des touches iFit. Avant de pouvoir télécharger certains entraînements, vous devez les ajouter à votre liste d'attente sur iFit.com.

Appuyez sur la touche Map (carte), Train (s'entraîner) ou Lose Wt. (perdre du poids) pour télécharger l'entraînement suivant de ce type depuis votre liste d'attente.

Appuyez sur la touche Compete (compétition) pour participer à une course que vous avez préalablement programmée.

Appuyez sur la touche Track (suivi) pour refaire un entraînement iFit récent dans votre liste d'attente. Ensuite, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution pour sélectionner l'entraînement voulu. Appuyez sur la touche Enter (entrer) pour commencer l'entraînement.

Pour plus d'information sur les entraînements iFit, visitez le site Internet iFit.com.

Lorsque vous sélectionnez un entraînement iFit, l'écran affiche la durée de l'entraînement et le nombre approximatif de calories que vous brûlerez. L'écran peut aussi afficher le nom de l'entraînement. Si vous choisissez un entraînement de compétition, l'écran effectue un compte à rebours avant le départ.

Remarque : vous pourrez peut-être avoir accès à des entraînements de démonstration en appuyant sur les touches iFit. Pour utiliser les entraînements de démonstration, retirez le module iFit de la console et appuyez sur l'une des touches iFit.

5. **Commencez l'entraînement.**

Référez-vous à l'étape 3 page 19.

Durant certains entraînements, la voix d'un entraîneur personnel peut vous guider pas à pas. Vous pouvez choisir un paramètre audio pour votre entraîneur personnel (voir la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE page 22).

Pour arrêter l'entraînement à n'importe quel moment, arrêtez de pédaler. Le temps se met alors à clignoter sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

6. Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 4 page 17.

L'onglet My Trail (mon parcours) affiche une carte du parcours que vous parcourrez, ou il affiche une piste et le nombre de tours que vous effectuez.

Durant un entraînement de compétition, l'onglet Compete (compétition) affiche votre progression dans la course. Pendant la course, la ligne supérieure de la matrice affiche la distance déjà parcourue. Les autres lignes affichent les distances des autres coureurs. La fin de la matrice représente la fin de la course.

7. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 5 page 18.

8. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 18.

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

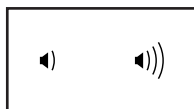
Référez-vous à l'étape 7 page 18.

Pour plus d'information sur le mode iFit, visitez le site Internet iFit.com.

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 de la console et dans la prise de votre lecteur audio personnel ; **assurez-vous que le câble est bien enfoncé. Remarque : vous pouvez acheter un câble audio dans un magasin vendant des appareils électroniques.**

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur audio personnel. 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 audio personnel.



COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

1. Sélectionnez le mode des paramètres.

Pour sélectionner le mode des paramètres, appuyez sur la touche Settings (paramètres).

L'écran affiche le nombre total d'heures d'utilisation du vélo elliptique ainsi que la distance totale parcourue (en miles ou en kilomètres) en pédalant sur l'appareil.

Si un module iFit est branché sur la console, l'écran affiche le message WIFI MODULE (module Wi-Fi) ou USB MODULE (module USB).

Si aucun module n'est branché, l'écran affiche le message NO IFIT MODULE (aucun module iFit). Si la console n'est pas connectée à un module, certaines options des paramètres ne seront pas disponibles.

2. Naviguez dans le mode des paramètres.

Quand le mode des paramètres est sélectionné, la matrice de l'écran affiche plusieurs écrans en option. Appuyez sur la touche de diminution située près de la touche Enter (entrer) pour sélectionner l'écran en option désiré.

La partie inférieure de l'écran affiche des instructions pour l'écran sélectionné. **Suivez bien les instructions affichées dans la partie inférieure de l'écran.**

3. Changez les paramètres comme vous le désirez.

Demo (mode démo) : la console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le vélo elliptique est exposé dans un magasin. Appuyez sur la touche Enter pour ON (activer) ou OFF (désactiver) le mode démo.

Units (unité de mesure) : l'unité de mesure sélectionnée apparaît sur l'écran. Pour changer d'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche Enter. Pour afficher la distance en miles, sélectionnez l'option ENGLISH (système impérial). Pour afficher la distance en kilomètres, sélectionnez l'option METRIC (système métrique).

Contrast Level (niveau de contraste) : le niveau de contraste actuellement sélectionné apparaît sur l'écran. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de Incline (inclinaison) pour régler le niveau de contraste.

Trainer Voice (voix de l'entraîneur) : l'option sélectionnée pour la voix de l'entraîneur apparaît sur l'écran. Appuyez plusieurs fois sur la touche Enter pour ON ou OFF l'entraîneur audio.

Default Menu (menu par défaut) : le menu par défaut s'affiche quand vous appuyez sur la touche Home (accueil). Appuyez plusieurs fois sur la touche Enter (entrer) pour sélectionner le mode manuel ou le menu iFit comme menu par défaut.

Check Status (vérification de l'état) : les mots CHECK WIFI STATUS (vérifier l'état du Wi-Fi) ou CHECK USB STATUS (vérifier l'état USB) apparaissent sur l'écran. Appuyez sur la touche Enter. Après quelques secondes, l'état du module iFit s'affiche sur l'écran. Pour quitter cet écran, appuyez sur la touche Settings.

Send/Receive (envoyer/recevoir) : les mots SEND/RECEIVE DATA (envoyer/recevoir des données) apparaissent sur l'écran. Appuyez sur la touche Enter. La console vérifie ensuite la disponibilité d'entraînements iFit et de mises à jour du logiciel.

4. Quittez le mode des paramètres.

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

ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

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

Nettoyez le vélo elliptique avec 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 ne s'allume pas, assurez-vous que le cordon d'alimentation est bien branché.

Si des lignes apparaissent sur l'écran de la console, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE page 22 pour régler le niveau de contraste de l'écran.

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 18.

COMMENT CALIBRER LE SYSTÈME D'INCLINAISON

Si le cadre d'inclinaison ne fonctionne pas correctement, il a peut-être besoin d'être calibré. Pour calibrer le cadre d'inclinaison, maintenez enfoncée la touche Calorie pendant plusieurs secondes jusqu'à ce que le mode de test apparaisse sur l'écran.

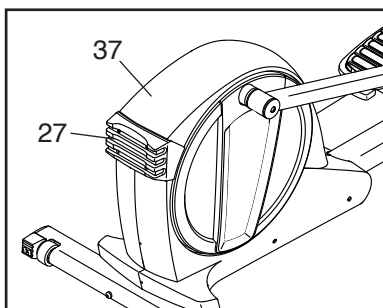
Ensuite, appuyez de nouveau sur la touche Calorie. Appuyez ensuite la touche d'augmentation ou de diminution Incline (inclinaison) pour calibrer le système d'inclinaison. Le cadre d'inclinaison se déplacera vers le haut et vers le bas pendant qu'il se calibre.

Quand le cadre d'inclinaison ne bouge plus, il est calibré. Ensuite, appuyez plusieurs fois sur la touche Calorie pour quitter le mode de calibrage.

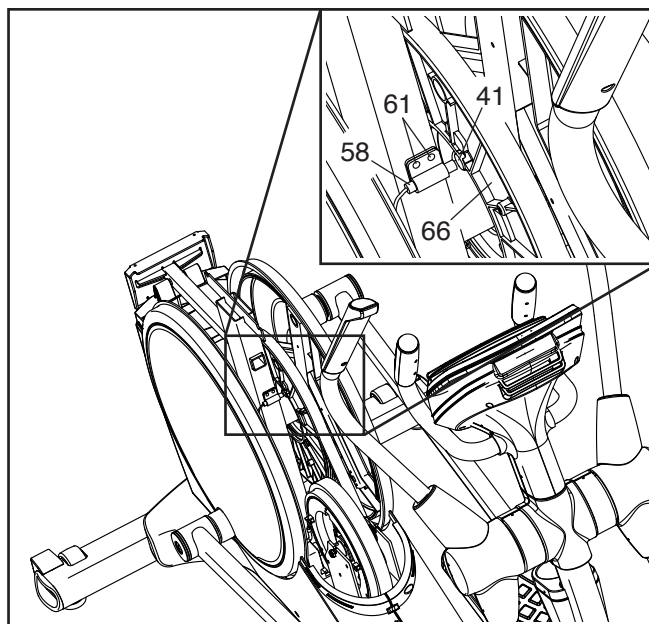
COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si les données affichées sur la console semblent inexactes, le capteur magnétique doit être ajusté. Pour ajuster le capteur magnétique, **placez d'abord l'interrupteur sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon 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. Retirez ensuite les deux Vis M4 x 16mm (non illustrées) du Capot Supérieur (37), puis utilisez un tournevis plat pour faire levier et retirer le Boîtier 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 les deux Vis M4 x 16mm (61), glissez le Capteur Magnétique (58) légèrement plus près ou plus loin de l'Aimant (41), puis resserrez les Vis.

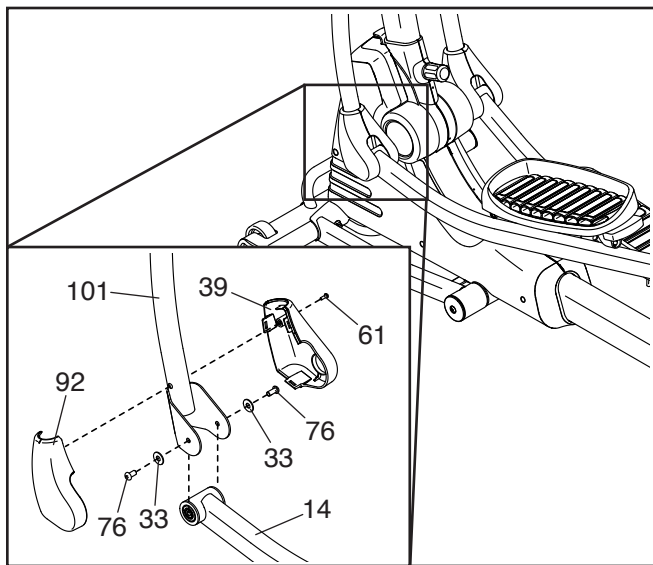
Branchez le cordon d'alimentation, placez l'interrupteur sur la position Reset (initialisation), et faites tourner la poulie pendant quelques instants. Répétez ces étapes jusqu'à ce que la console affiche des données exactes.

Lorsque le capteur magnétique est correctement ajusté, débranchez le cordon d'alimentation, puis réinstallez le boîtier supérieur et le grand pied de rangement. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation

COMMENT AJUSTER LA COURROIE DE TRACTION

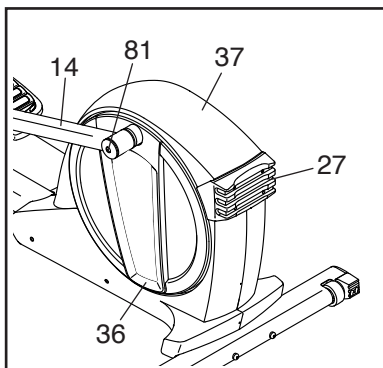
Si les pédales glissent quand vous les utilisez, même lorsque la résistance est réglée sur le niveau le plus élevé, la courroie de traction a peut-être besoin d'un ajustement. Pour ajuster la courroie de traction, **placez d'abord l'interrupteur sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation.**

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 16mm (76) et les deux Rondelles M8 (33) de la Jambe PSC Gauche (101) et du Bras de la Pédale Gauche (14).

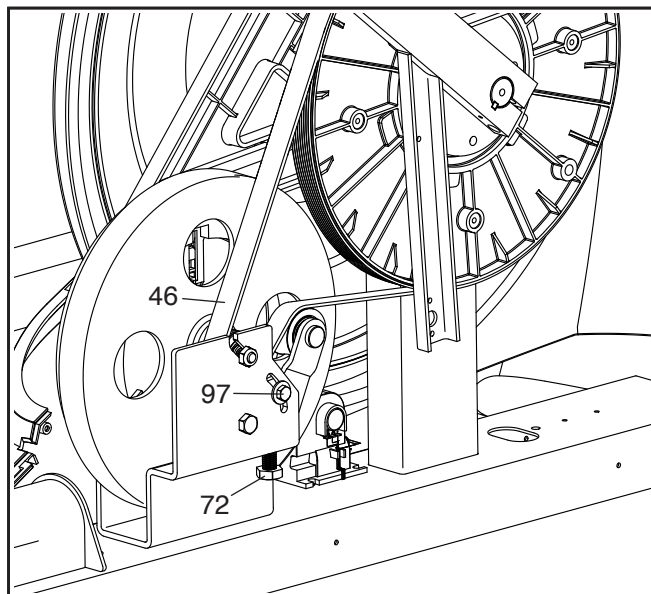
Ensuite, retirez la Vis à Épaulement M8 x 14mm (81) du Bras de la Pédale Gauche (14). Retirez le Bras de la Pédale Gauche du vélo elliptique.



Retirez les quatre Vis M4 x 16mm (non illustrées) du Grand Pied de Rangement (27), puis retirez le Grand Pied de Rangement. Retirez les deux Vis M4 x 16mm (non illustrées) du Capot Supérieur (37), puis utilisez un tournevis à tête plate pour soulever le Capot Supérieur et le détacher du vélo elliptique. Ensuite, soulevez le Disque de la Pédale (36) gauche et retirez-le du vélo elliptique.

Référez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ C page 31. Identifiez les Capots Gauche et Droit (44, 45). Retirez toutes les Vis M4 x 16mm (61) et les Vis de 3/16" x 1 1/2" (64) des Capots Gauche et Droit. **Notez bien quelles Vis sortent de quels trous.** Ensuite, retirez avec précaution le Capot Gauche.

Desserrez alors la Vis du Tendeur (97), et serrez la Vis de Réglage du Tendeur (72) jusqu'à ce que la Courroie de Traction (46) soit tendue. Lorsque la Courroie de Traction est bien tendue, serrez la Vis du Tendeur.



Quand vous avez terminé, réattachez toutes les pièces que vous avez démontées. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent affecter la lecture du rythme cardiaque. Le détecteur cardiaque est uniquement un outil pour l'exercice pour déterminer les fluctuations générales du rythme cardiaque.

Ces conseils pour l'exercice 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 cardio-vasculaire, 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 aérobics.

165	155	145	140	130	125	115	❤️
145	138	130	125	118	110	103	❤️
125	120	115	110	105	95	90	❤️
20	30	40	50	60	70	80	

Pour 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 aérobics.

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 Aérobics — si votre but est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez faire des exercices aérobics, ce qui veut dire de l'exercice qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps prolongée. Pour des exercices aérobics, réglez votre intensité 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.

LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle 23887C.1 R0617A

N°	Qté.	Description	N°	Qté.	Description
1	1	Cadre	50	2	Petite Roue
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	Boîtier 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 en Mousse	59	2	Vis Hexagonale M10 x 20mm
11	1	Boîtier Avant de la Jambe Droite	60	2	Clé
12	1	Pédale Gauche	61	73	Vis M4 x 16mm
13	1	Pédale Droite	62	2	Vis M4 x 30mm
14	1	Bras de la Pédale Gauche	63	2	Poignée du Détecteur Cardiaque
15	1	Boîtier Arrière de la Jambe Droite	64	6	Vis de 3/16" x 1 1/2"
16	1	Boîtier Avant du Montant	65	7	Vis de 3/16" x 3/4"
17	6	Bague de Pivot	66	1	Poulie
18	1	Boîtier Avant de la Jambe Gauche	67	2	Vis M4 x 15mm
19	1	Boîtier Arrière de la Jambe Gauche	68	1	Vis de Terre M4 x 16mm
20	2	Boîtier du Bras PSC	69	1	Fil du Détecteur
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 à Tête Plate M6 x 12mm
26	2	Pièce du Disque de la Pédale	75	10	Vis M6 x 12mm
27	1	Grand Pied de Rangement	76	6	Vis Hexagonale M8 x 16mm
28	1	Groupeement de Fils Principal	77	4	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	4	Vis à Épaulement M8 x 14mm
33	10	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 5mm
40	1	Grande Bague d'Espacement	89	1	Ressort du Loquet
41	2	Aimant	90	1	Loquet
42	1	Cordon d'Alimentation	91	1	Interrupteur
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	98	8	Rondelle M6

N°	Qté.	Description	N°	Qté.	Description
99	6	Écrou de Verrouillage M8	116	2	Boulon M10 x 140mm
100	4	Socle	117	2	Écrou de Verrouillage M10
101	1	Jambe PSC Gauche	118	1	Vis M6 x 16mm
102	1	Essieu du Montant	119	1	Coussin de la Pédale Droite
103	4	Boulon Hexagonal M8 x 20mm	120	1	Coussin de la Pédale Gauche
104	1	Cadre d'Élévation	121	1	Poignée de la Pédale Droite
105	1	Moteur d'Élévation	122	1	Poignée de la Pédale Gauche
106	1	Tableau de Contrôle	123	1	Plaque de la Pédale Droite
107	1	Support du Tableau de Contrôle	124	1	Plaque de la Pédale Gauche
108	1	Essieu du Cadre d'Élévation	125	1	Essieu du Moteur d'Élévation
109	2	Grande Roue	126	2	Ressort
110	1	Boîtier Droit du Moteur d'Élévation	127	2	Écrou à Calotte M6
111	1	Boîtier Gauche du Moteur d'Élévation	128	2	Goupille
112	2	Embout du Cadre d'Inclinaison	129	4	Bague du Cadre d'Élévation
113	14	Socle/Vis	130	1	Bague d'Espacement du Pédalier
114	1	Boîtier du Cadre d'Élévation	*	—	Manuel de l'Utilisateur
115	1	Réceptacle	*	—	Outil d'Assemblage

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

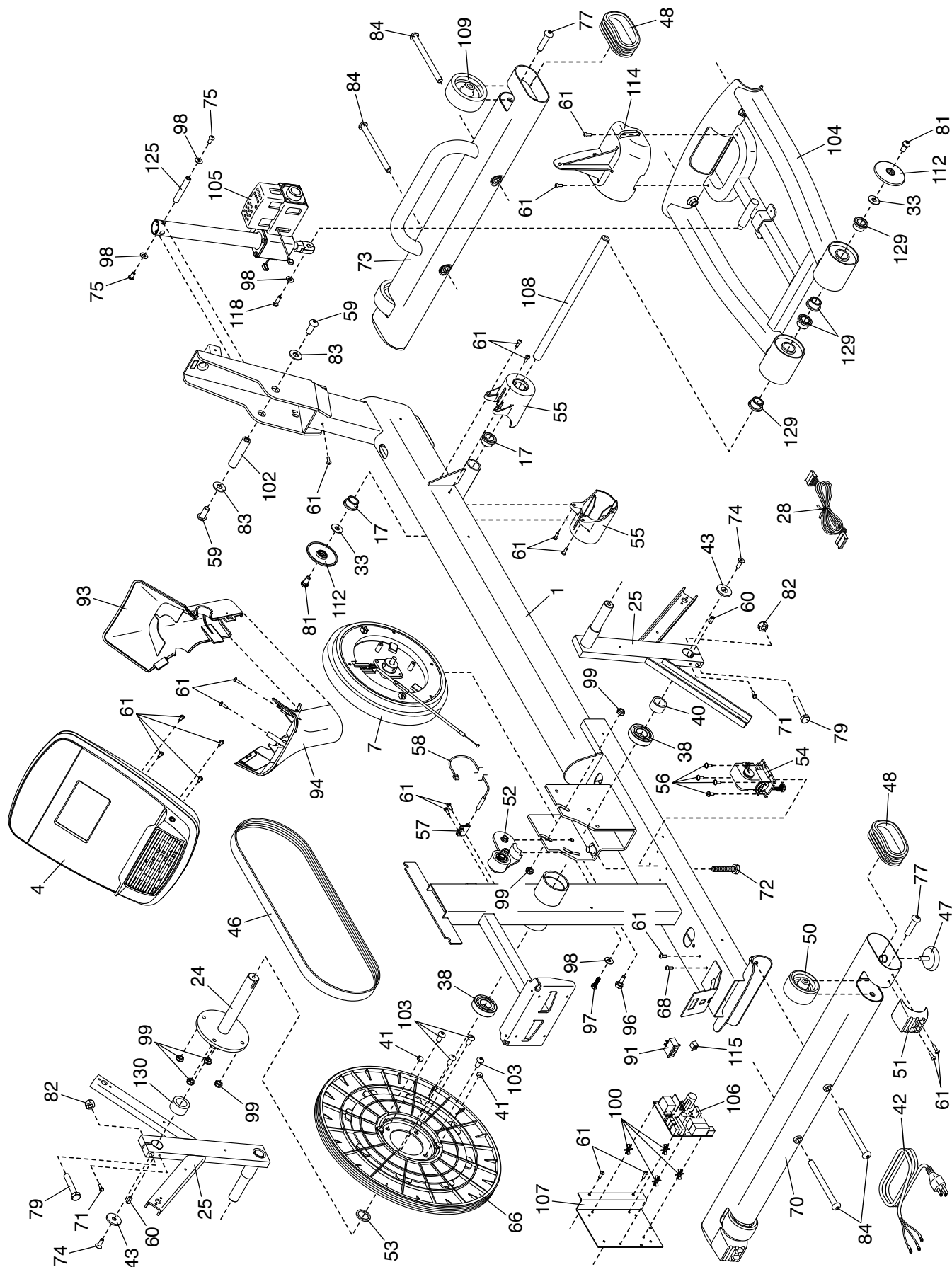
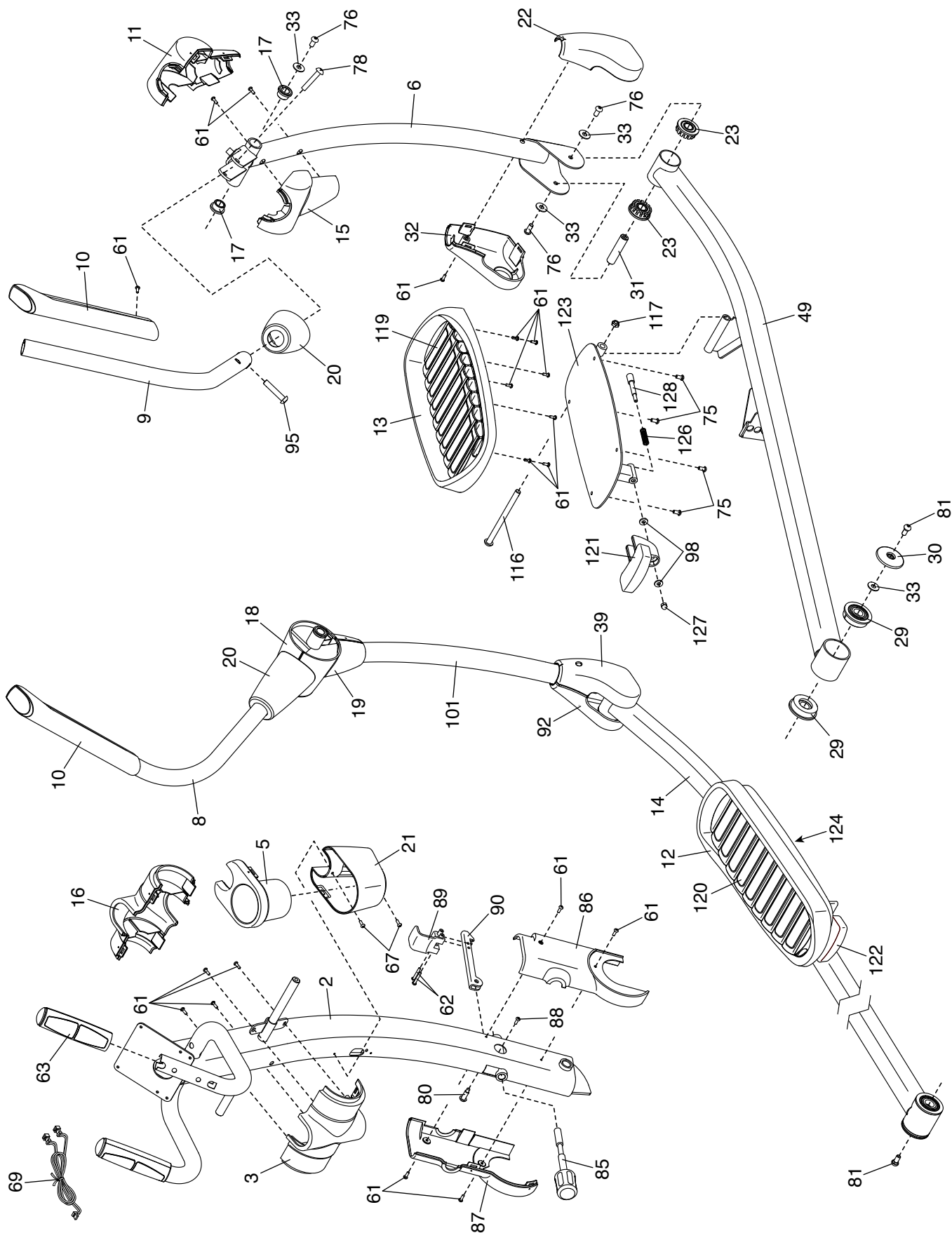
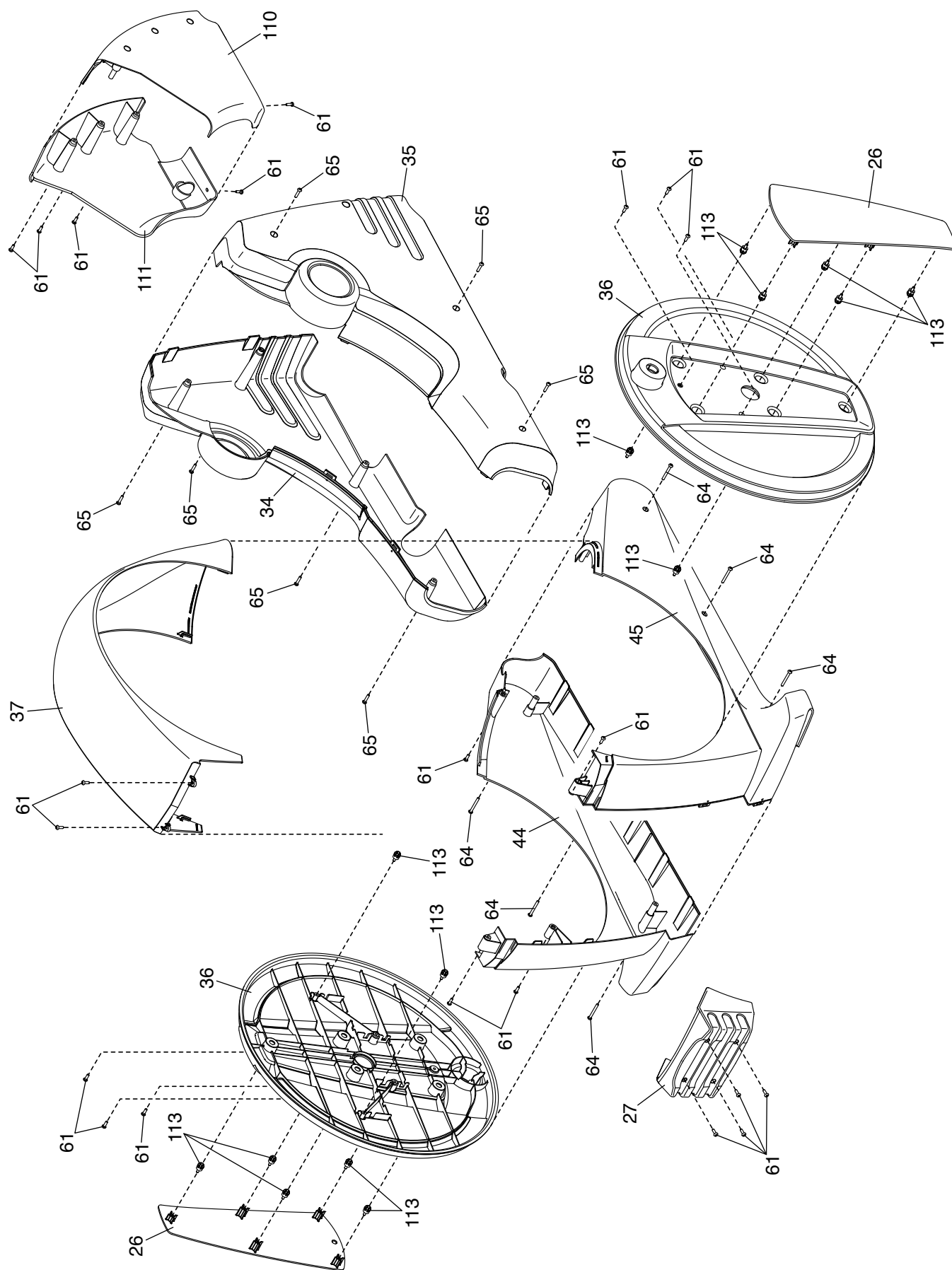


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle 23887C.1 R0617A





POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, voir la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

GARANTIE LIMITÉE

IMPORTANT : pour protéger votre équipement de fitness avec une extension de garantie, voir la page 6.

ICON du Canada, inc. (ICON) garantit cet appareil contre tout défaut de fabrication et de matériaux sous des conditions normales d'utilisation. Le cadre est garanti pendant toute la vie de l'acquéreur initial (le client). Les pièces sont garanties pendant deux (2) ans à partir de la date d'achat. La main-d'œuvre est garantie pendant un (1) an à partir de la date d'achat.

Cette garantie s'applique uniquement à l'acheteur d'origine (le client) et n'est pas transférable. L'obligation d'ICON en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation, à la discrétion d'ICON, du produit par l'entremise de l'un de ses fournisseurs de service autorisés. Toute réparation faisant l'objet d'une réclamation en vertu de la garantie doit être préalablement autorisée par ICON. Si des pièces de rechange sont expédiées durant la période de garantie du produit, le client devra assumer des frais minimums de déplacement. Cette garantie ne couvre pas les dommages subis durant le transport du produit. Les éventualités suivantes annuleront automatiquement cette garantie : (1) si le produit est utilisé comme modèle de présentation en magasin, (2) si le produit est acheté ou transporté hors des É.-U., (3) si toutes les directives et tous les avertissements de ce manuel ne sont pas respectés, (4) si le produit est utilisé de façon abusive, incorrecte ou anormale ou (5) si le produit est utilisé à des fins commerciales ou locatives. ICON n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

ICON n'assume aucune responsabilité ni obligation à l'égard des dommages suivants : (1) les dommages indirects, particuliers ou consécutifs résultant de ou en rapport avec l'utilisation ou le fonctionnement du produit, (2) les dommages à l'égard d'une perte financière, ou perte de biens, de revenus, de profits, de jouissance ou d'usage ou des frais de retrait ou d'installation ou (3) tout autre dommage consécutif. Certains états ne permettent pas l'exclusion ou la limitation des dommages indirects ou consécutifs. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas s'appliquer au client.

Cette garantie remplace toute autre garantie, et toute garantie implicite de qualité marchande ou d'adéquation à un usage particulier est limitée à la portée et à la durée des conditions énoncées dans le présent document. Certains états ne permettent pas la limitation de la durée d'une garantie implicite. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas s'appliquer au client. Cette garantie confère des droits juridiques particuliers ; le client pourrait bénéficier d'autres droits qui varient d'un état à l'autre.

Pour le service en vertu de la garantie, veuillez appeler au numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel. Veuillez vous préparer à communiquer le numéro de modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la couverture avant du manuel).

ICON of Canada, Inc., 900 de l'Industrie, St. Jérôme, QC J7Y 4B8