

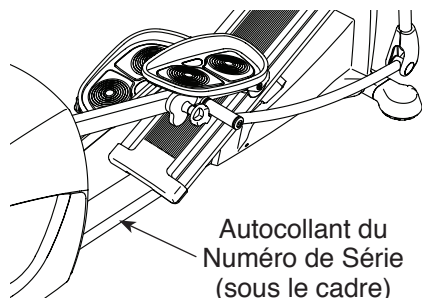
NordicTrack®

AUDIOSTRIDER 990 PRO

N°. du Modèle NTEL09811.2

N°. de Série _____

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



QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, **VEUILLEZ NOUS CONTACTER AU SERVICE À LA CLIENTÈLE DIRECTEMENT.**

APPUYEZ SANS FRAIS :

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 7h30 à 16h30, heure de l'est (exceptés les jours fériés)

OU PAR COURRIEL :

customerservice@iconcanada.ca

⚠ 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

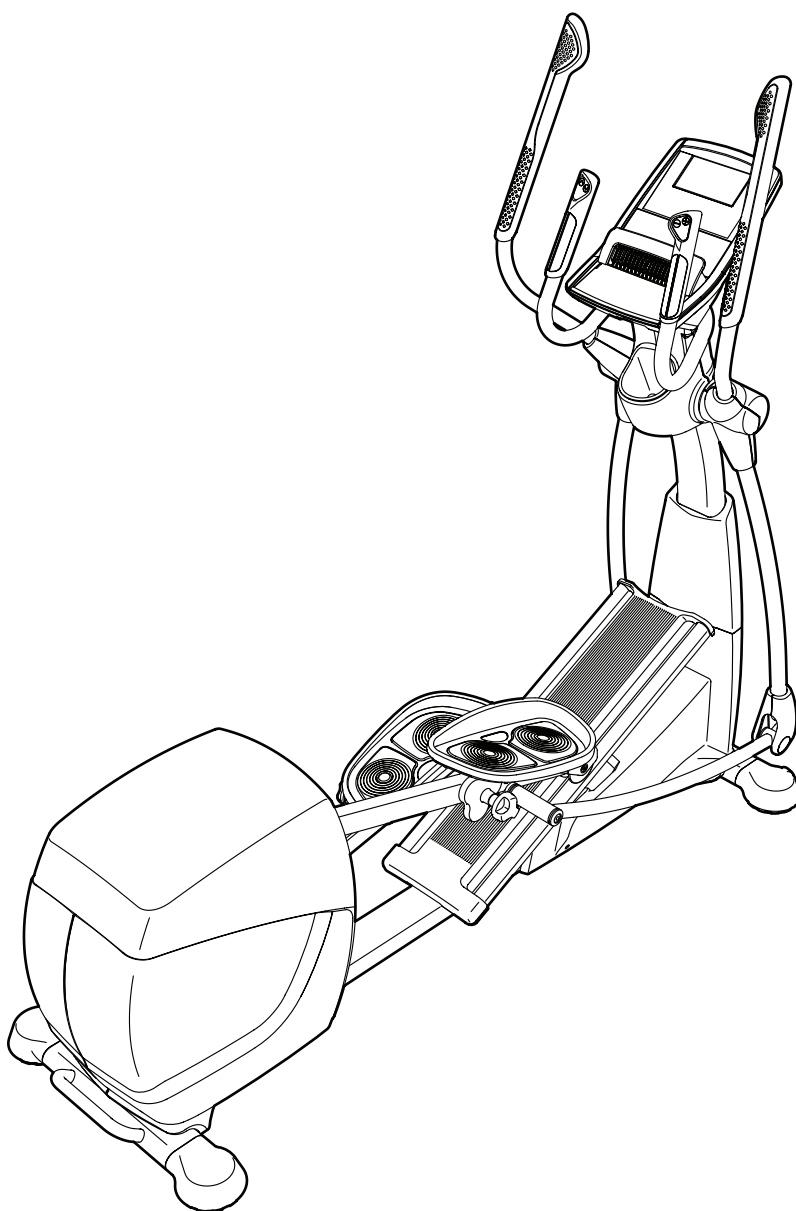
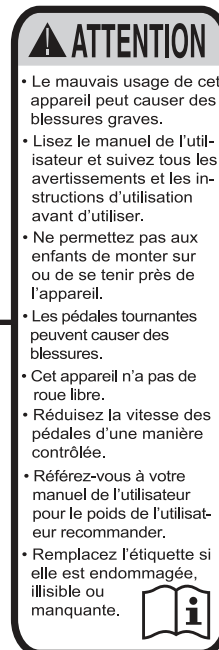
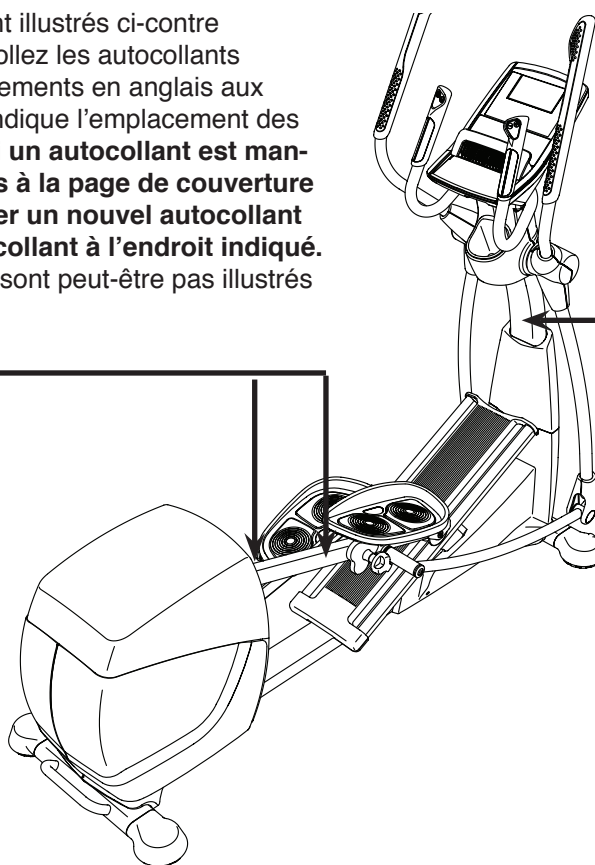


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	5
ASSEMBLAGE	6
LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE	13
COMMENT UTILISER L'ELLIPTIQUE	14
INFORMATIONS DE LA CFC	23
ENTRETIEN ET LOCALISATION D'UN PROBLÈME	24
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, 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 l'échelle.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser votre elliptique. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et les personnes ayant eu des problèmes de santé.
2. N'utilisez l'elliptique que de la manière décrite dans ce manuel.
3. Il incombe au propriétaire de veiller à ce tous les utilisateurs de l'elliptique soient correctement informés de toutes les précautions.
4. L'elliptique est conçu pour l'utilisation à domicile seulement. N'utilisez pas l'appareil à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
5. Utilisez et gardez l'elliptique à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne l'installez pas dans un garage, ni sur une terrasse couverte ou près de l'eau.
6. Installez l'elliptique sur une surface à niveau, avec au moins 0,9 m d'espace à l'avant et l'arrière de l'appareil, et 0,6 m de chaque côté. Pour protéger le revêtement du sol, placez un petit tapis sous l'elliptique.
7. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
8. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques à l'écart de l'elliptique en tout temps.
9. L'elliptique ne doit pas être utilisé par les personnes dont le poids dépasse 159 kg.
10. Portez des vêtements appropriés lors de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'elliptique. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds lors de l'exercice.
11. Tenez les guidons ou les bras pour la partie supérieure du corps (PSC) lorsque vous montez sur l'elliptique, et pour en descendre ou l'utiliser.
12. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un dispositif médical. De nombreux facteurs, tels que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins sûre. Le détecteur ne sert qu'à donner une approximation des fluctuations du rythme cardiaque lors de l'exercice.
13. L'elliptique ne comporte pas de roue libre ; les pédales continueront à s'articuler jusqu'à l'immobilisation du volant. Diminuez graduellement votre vitesse de pédalage.
14. Gardez toujours le dos droit lors de l'utilisation de l'elliptique ; n'arquez pas le dos.
15. L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et retournez à la normale.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'exerciseur elliptique d'avant-garde AUDIOSTRIDER 990 PRO de NORDICTRACK®. L'elliptique AUDIOSTRIDER 990 offre une vaste gamme de caractéristiques conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et agréables.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel

pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, 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 de ce manuel.

Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.

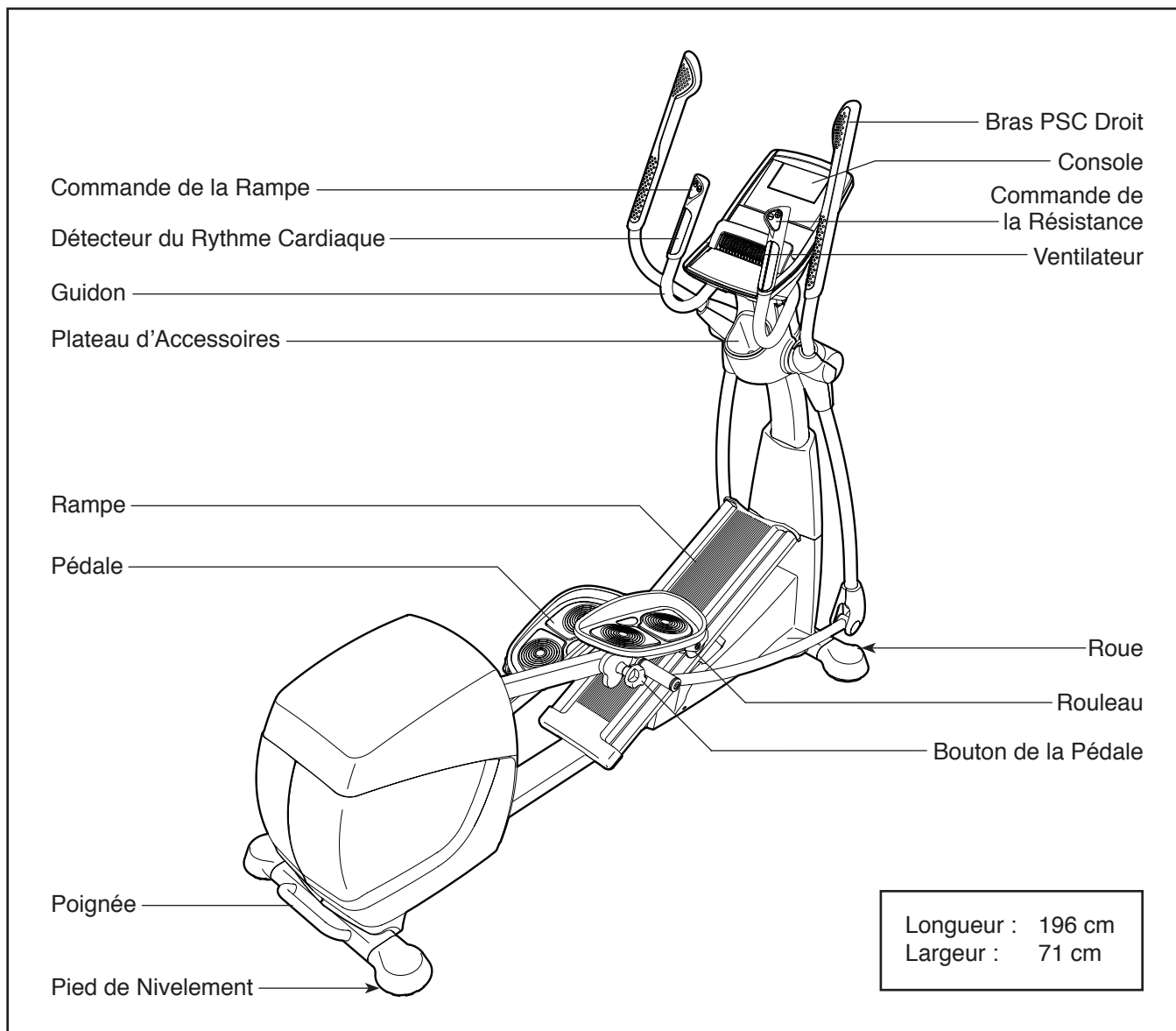
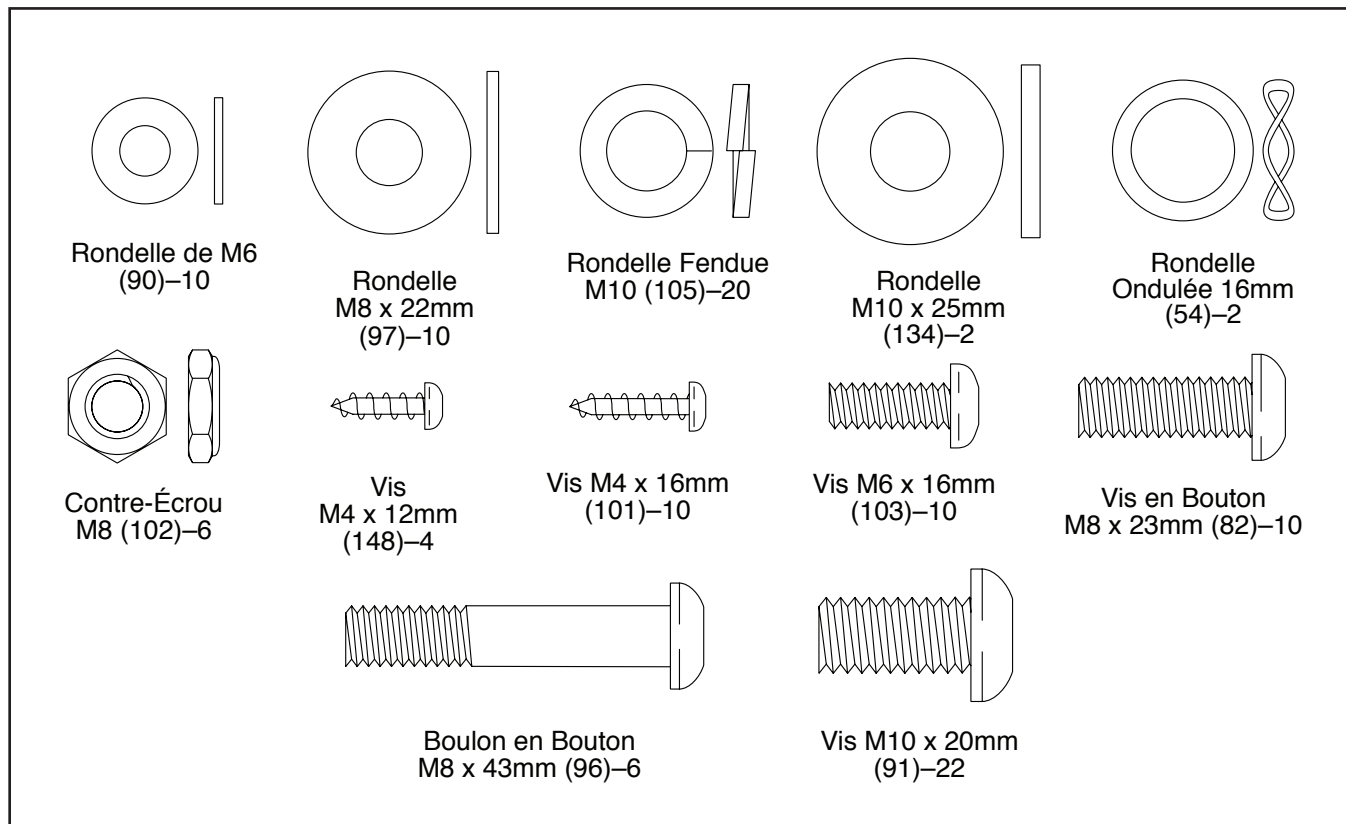


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

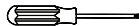
Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée. Des pièces de rechange peuvent être incluses.**

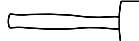


ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
- Disposez toutes les pièces dans un espace dégagé et enlevez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant que soient achevées toutes les étapes d'assemblage.
- Pour l'illustration des petites pièces, voir la page 5.

- En plus du ou des outils inclus, l'assemblage requiert les outils suivants :

un tournevis à pointe cruciforme 

un maillet en caoutchouc 

Un jeu de clés peut faciliter l'assemblage. Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique.

1. Retirez et jetez les supports de transport (non illustrés) à l'avant et l'arrière du Cadre (1).

Identifiez le Tube du Stabilisateur Avant Droit (145), qui comporte une Roue (34) à l'endroit indiqué.

Pendant qu'une autre personne soulève l'avant du Cadre (1), glissez une quantité de matériel d'emballage (non illustré) sous le Cadre. **Demandez à une personne de tenir le Cadre afin d'éviter qu'il bascule.**

Attachez le Tube du Stabilisateur Avant Droit (145) au Cadre (1) à l'aide de trois Vis M10 x 20mm (91) et trois Rondelles Fendues M10 (105).

Attachez le Tube du Stabilisateur Avant Gauche (non illustré) de la même façon.

Puis, retirez le matériel d'emballage glissé sous le Cadre (1).

2. Identifiez les deux Tubes du Stabilisateur Arrière (2).

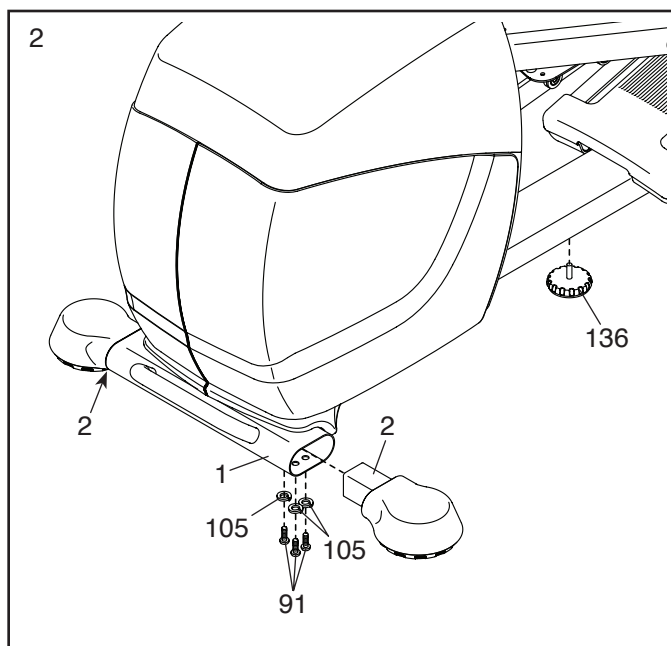
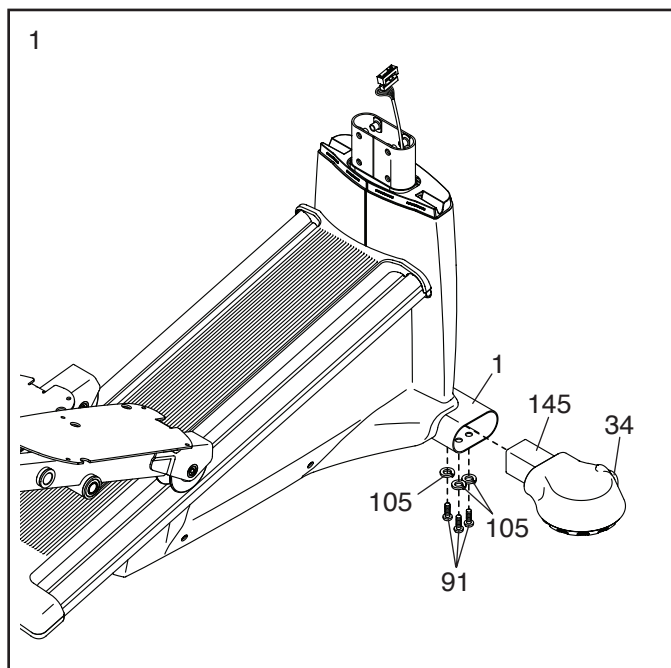
Pendant qu'une autre personne soulève l'arrière du Cadre (1), glissez une quantité de matériel d'emballage (non illustré) sous le Cadre. **Demandez à une personne de tenir le Cadre afin d'éviter qu'il bascule.**

Attachez un Tube du Stabilisateur Arrière (2) au Cadre (1) à l'aide de trois Vis M10 x 20mm (91) et trois Rondelles Fendues M10 (105).

Attachez l'autre Tube du Stabilisateur Arrière (2) de la même façon.

Ensuite, vissez le Petit Pied de Nivellement (136) dans le Cadre (1) à l'endroit indiqué.

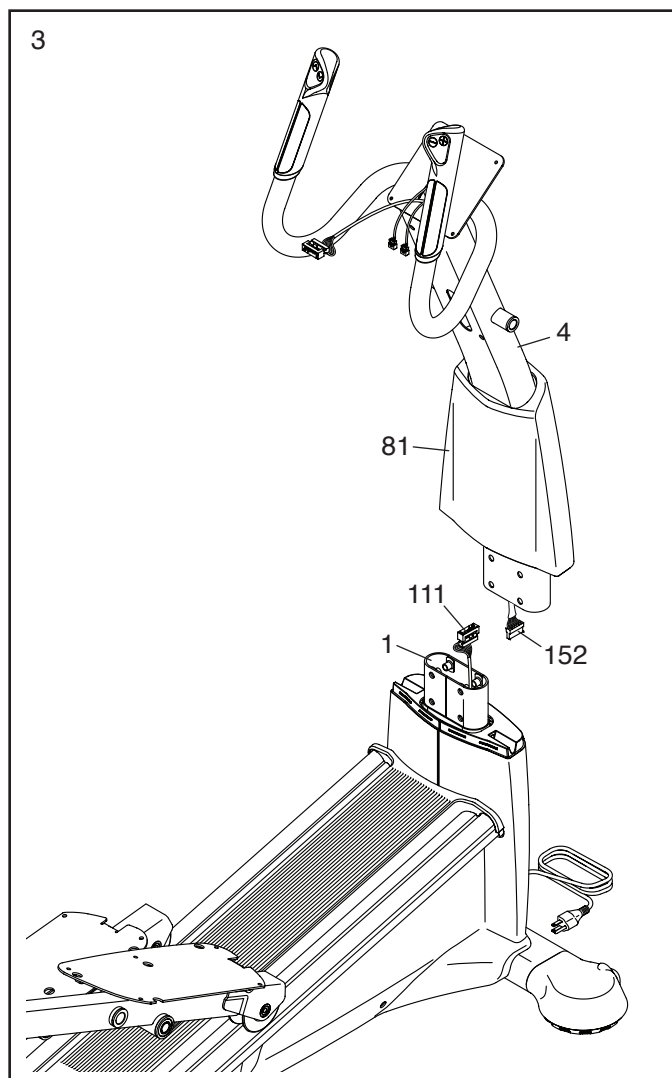
Puis, retirez le matériel d'emballage glissé sous le Cadre (1).



3. Identifiez le Couver-Montant (81). Orientez le Couver-Montant tel qu'il est illustré, puis glissez-le vers le haut sur le Montant (4).

Demandez à une autre personne de tenir le Montant (4) et le Couver-Montant (81) près du Cadre (1).

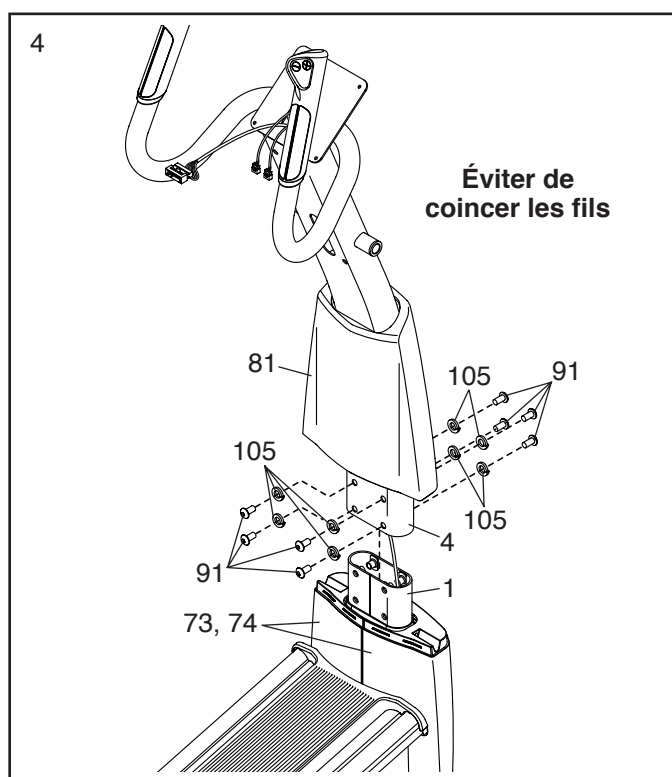
Reliez le Fil Supérieur (152) au Fil Inférieur (111).



4. **Conseil : évitez de coincer les fils.** Glissez le Montant (4) sur le Cadre (1).

Attachez le Montant (4) à l'aide de huit Vis M10 x 20mm (91) et huit Rondelles Fendues M10 (105). **Ne serrez pas les Vis en Bouton à ce moment.**

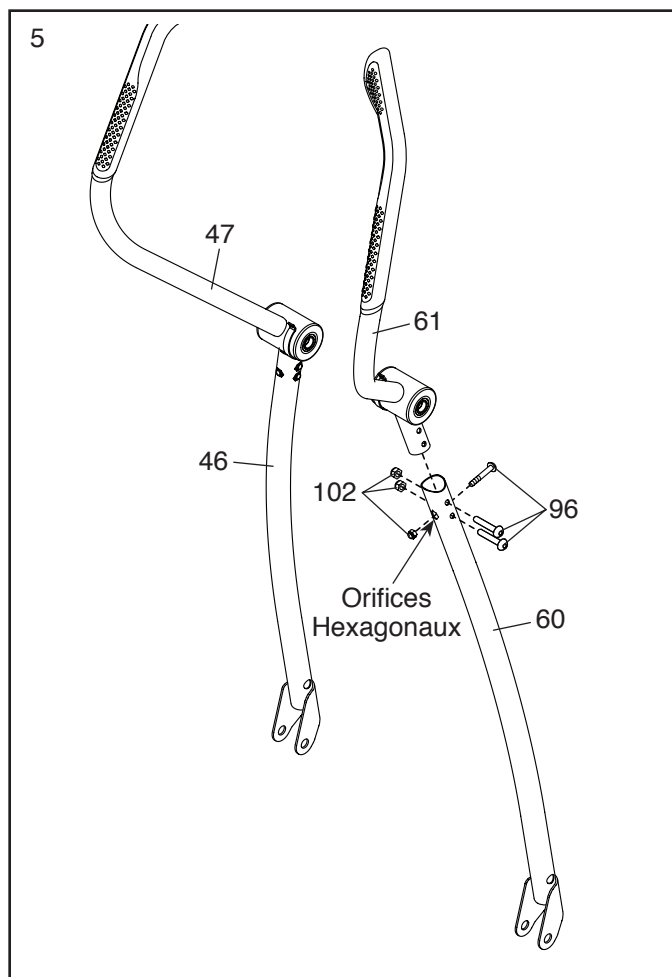
Glissez le Couver-Montant (81) vers le bas. **N'enfoncez pas le Couver-Montant dans les Capots Gauche et Droit (73, 74) à ce moment.**



5. Identifiez le Bras PSC Droit (61) et la Jambe PSC Droite (60), qui portent des autocollants affichant « Right » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite), et orientez-les comme il est illustré.

Attachez le Bras PSC Droit (61) à la Jambe PSC Droite (60) à l'aide de trois Boulons en Bouton M8 x 43mm (96) et trois Contre-Écrous M8 (102). **Assurez-vous que les Contre-Écrous sont dans les orifices hexagonaux indiqués. Ne serrez pas les Boulons en Bouton à ce moment.**

Attachez le Bras PSC Gauche (47) à la Jambe PSC Gauche (46) de la même manière.



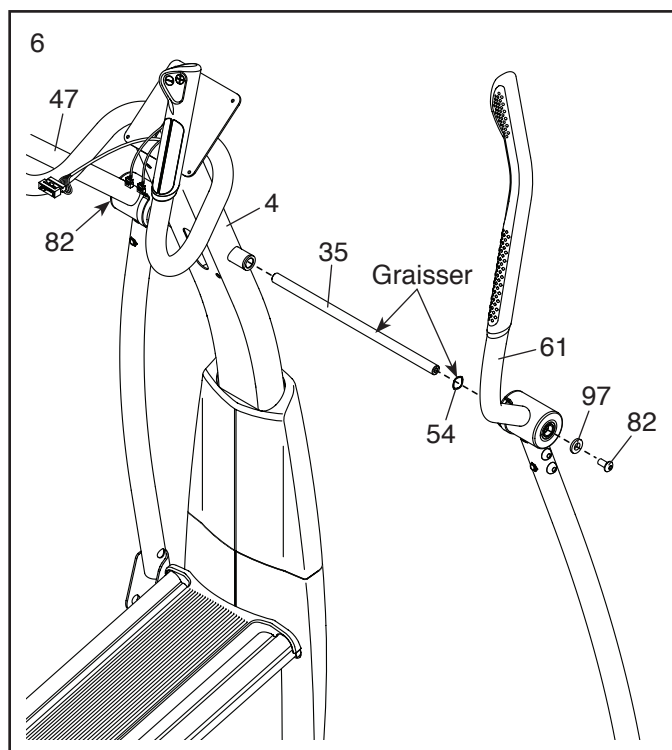
6. À l'aide d'un sac en plastique protégeant vos doigts, appliquez une partie de la graisse incluse sur le Grand Axe (35) et sur deux Rondelles Ondulées 16mm (54) (une seule est illustrée).

Enfoncez le Grand Axe (35) à travers le Montant (4) et centrez-le.

Glissez une Rondelle Ondulée 16mm (54) et le Bras PSC Droit (61) sur le côté droit du Grand Axe (35).

Répétez ce processus avec le Bras PSC Gauche (47).

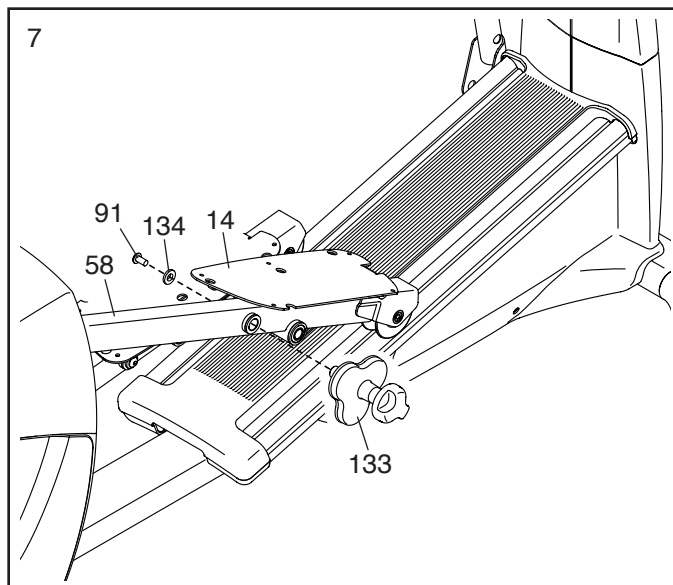
Vissez une Vis en Bouton M8 x 23mm (82) accompagnée d'une Rondelle M8 x 22mm (97) dans chaque extrémité du Grand Axe (35) **au même moment.**



7. Pendant qu'une autre personne soulève la Plaque de la Pédale Droite (14), enfoncez le Support de la Pédale Droite (133) dans le Bras de la Pédale Droite (58).

Attachez le Support de la Pédale Droite (133) à l'aide d'une Vis M10 x 20mm (91) et d'une Rondelle M10 x 25mm (134). **Ne serrez pas la Vis à l'excès ; le Support de la Pédale Droite doit tourner librement.**

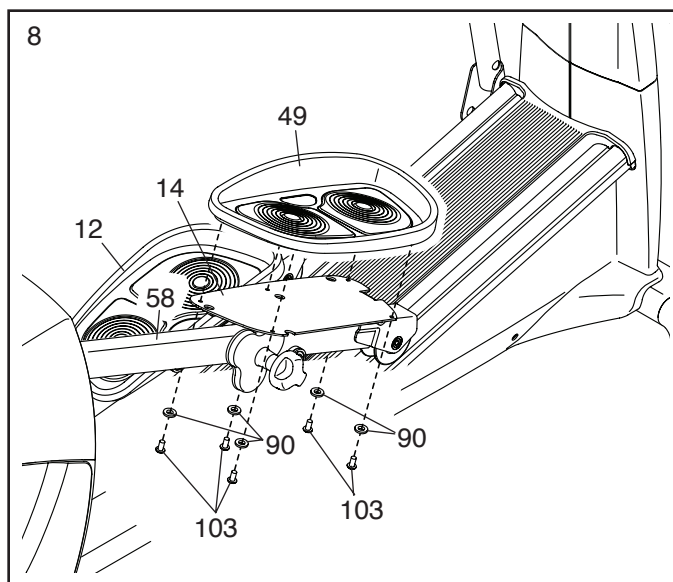
Répétez cette étape de l'autre côté de l'elliptique.



8. Identifiez la Pédale Droite (49), qui porte un autocollant affichant « Right » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite), et orientez-la tel qu'il est illustré.

Pendant qu'une autre personne soulève la Plaque de la Pédale Droite (14), attachez la Pédale Droite (49) à la Plaque de la Pédale Droite à l'aide de quatre Vis M6 x 16mm (103) et quatre Rondelles M6 (90). **Conseil : il peut s'avérer utile de soulever le Bras de la Pédale Droite (58).**

Attachez la Pédale Gauche (12) à la Plaque de la Pédale Gauche (non illustrée) de la même manière.



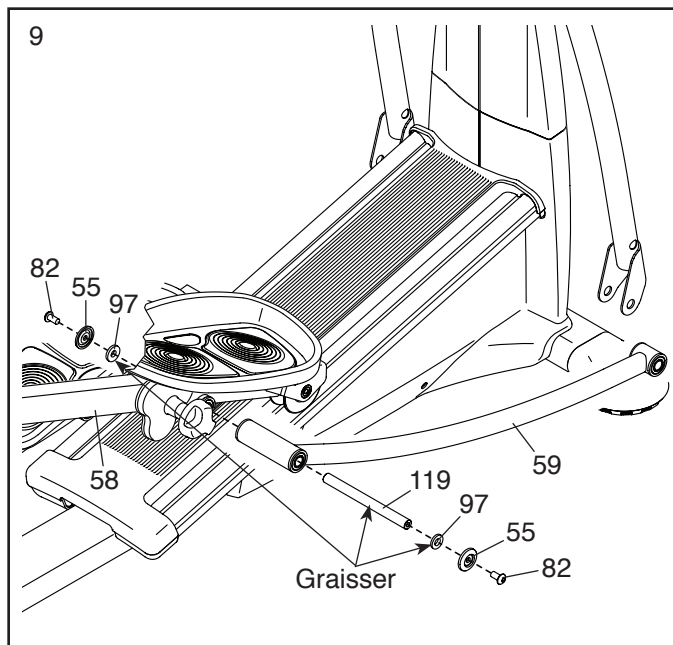
9. Graissez l'Axe Moyen (119) ainsi que deux Rondelles M8 x 22mm (97).

Identifiez le Bras de Liaison Droit (59), qui porte un autocollant affichant « Right » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite), et orientez-le tel qu'il est illustré.

Enfoncez l'Axe Moyen à travers le Bras de Liaison Droit (59) et le Bras de la Pédale Droite (58).

Vissez une Vis en Bouton M8 x 23mm (82), un Couvre-Axe (55) et une Rondelle M8 x 22mm (97) dans chacune des extrémités de l'Axe Moyen (119) **au même moment. Pour éviter d'abîmer le plastique, ne serrez pas la Vis en Bouton à l'excès.**

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



10. Graissez un Petit Axe (149) et deux Rondelles M8 x 22mm (97).

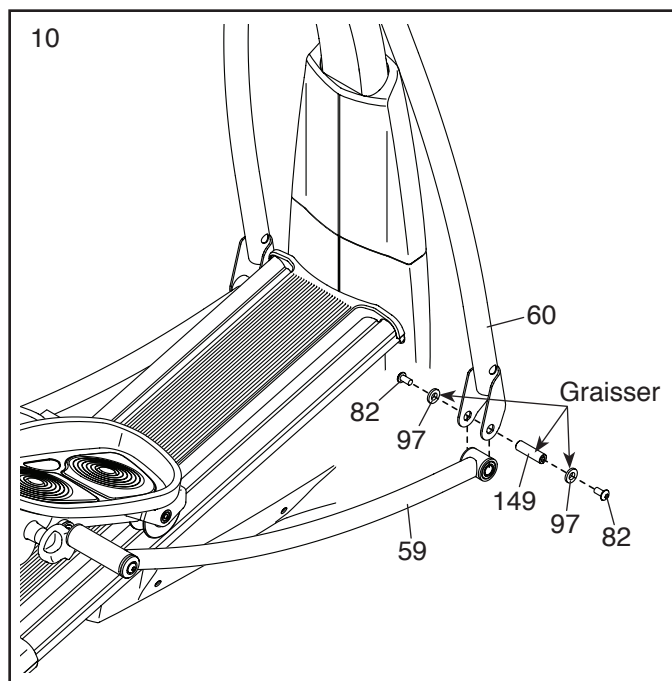
Ensuite, vissez une Vis en Bouton M8 x 23mm (82) accompagnée d'une Rondelle M8 x 22mm (97) sur quelques tours dans le Petit Axe (149).

Pendant qu'une autre personne tient l'extrémité avant du Bras de Liaison Droit (59) à l'intérieur du support de la Jambale PSC Droite (60), enfoncez le Petit Axe (149) à travers les deux pièces.

Vissez une autre Vis en Bouton M8 x 23mm (82) accompagnée d'une Rondelle M8 x 22mm (97) sur quelques tours dans le Petit Axe (149).

Ensuite, vissez les deux Vis en Bouton au même moment.

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

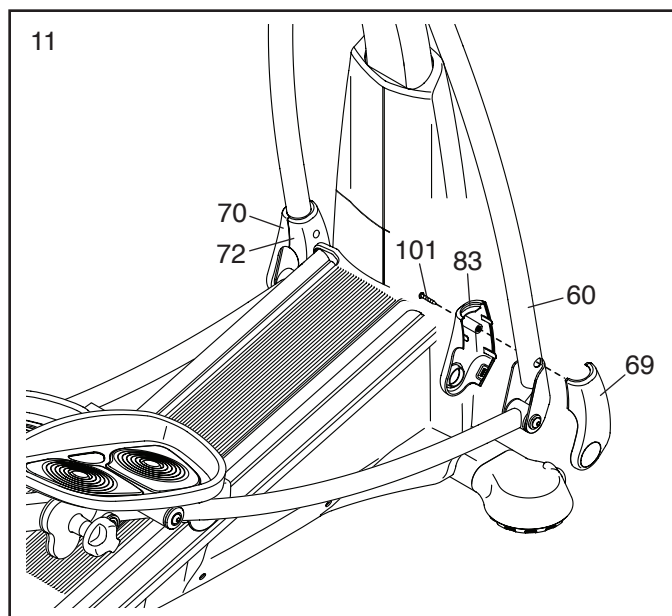


11. Identifiez les Couvre-Jambes Intérieur et Extérieur Droits (83, 69), marqués d'autocollants affichant « Right » (L ou Left indique gauche ; R ou Right indique droite), et orientez-les tel qu'il est illustré.

Enfoncez l'un sur l'autre les Couvre-Jambes Intérieur et Extérieur Droits (83, 69) autour de la Jambe PSC Droite (60).

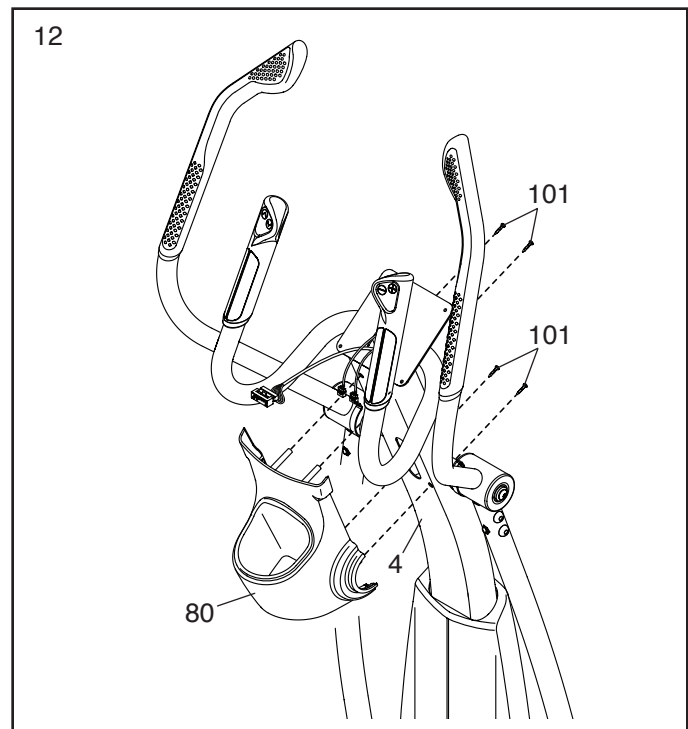
Attachez les Couvre-Jambes Intérieur et Extérieur Droits (83, 69) à la Jambe PSC Droite (60) à l'aide d'une Vis M4 x 16mm (101). **Pour éviter d'abîmer le plastique, ne serrez pas la Vis à l'excès.**

Attachez les Couvre-Jambes Intérieur et Extérieur Gauches (72, 70) de la même façon.



12. Orientez le Couvre-Console Arrière (80) tel qu'il est illustré.

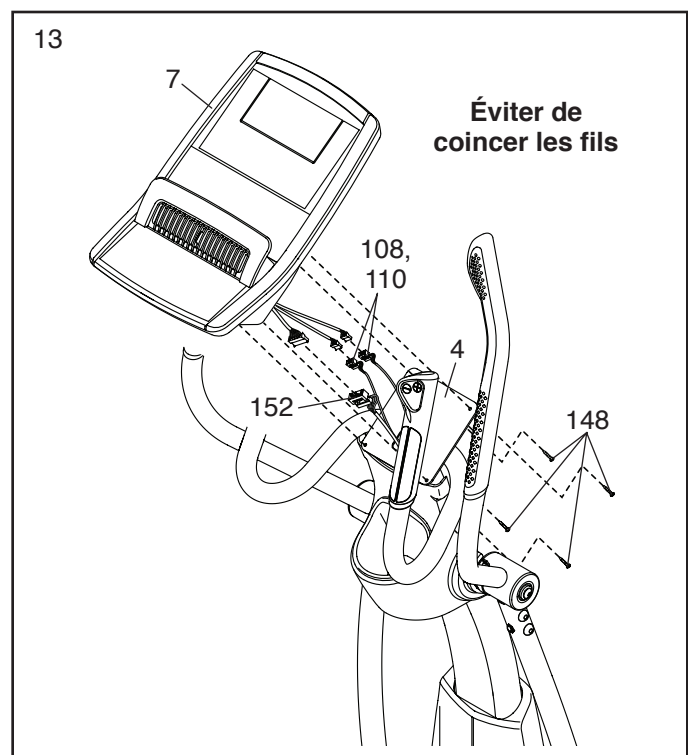
Attachez le Couvre-Console Arrière (80) au Montant (4) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (101).



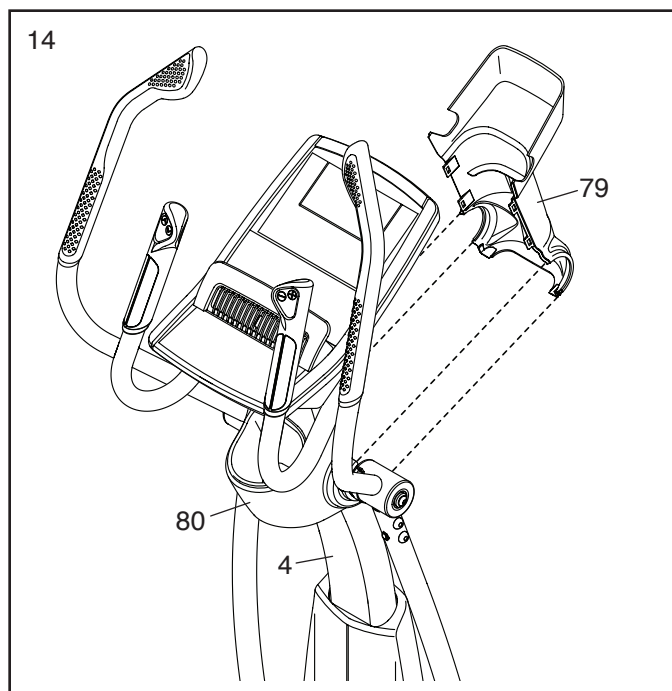
13. Pendant qu'une autre personne tient la Console (7) près du Montant (4), reliez les fils de la Console au Fil Supérieur (152) et aux Fils du Détecteur Cardiaque Droit et Gauche (108, 110).

Introduisez l'excédent du fil dans le Montant (4) ou dans la Console (7).

Conseil : évitez de coincer les fils. Attachez la Console (7) au Montant (4) à l'aide de quatre Vis M4 x 12mm (148).



14. Attachez le Couver-Console Avant (79) autour du Montant (4) en enfonçant les languettes du Couver-Console Avant dans le Couver-Console Arrière (80).



15. **Reportez-vous à l'étape 5.** Vissez les six Boulons en Bouton M8 x 43mm (96).

Reportez-vous à l'étape 4. Vissez les huit Vis M10 x 20mm (91).

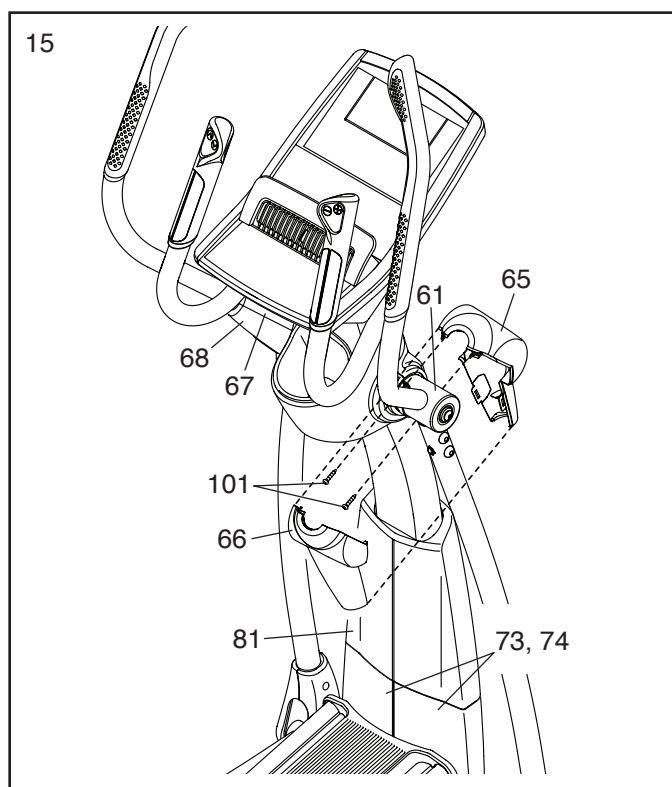
Identifiez les Couver-Bras Avant et Arrière Droits (65, 66), qui portent des autocollants indiquant « Right » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite).

Attachez le Couver-Bras Avant Droit (65) au Bras PSC Droit (61) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (101).

Attachez le Couver-Bras Arrière Droit (66) autour du Bras PSC Droit (61) en enfonçant les languettes du Couver-Bras Arrière Droit dans le Couver-Bras Avant Droit (65).

Attachez les Couver-Bras Avant et Arrière Gauches (67, 68) de la même façon.

Ensuite, glissez le Couver-Montant (81) vers le bas et enfoncez-le dans les Capots Avant Gauche et Droit (73, 74).



16. **Veillez à ce que toutes les pièces de l'elliptique soient correctement serrées.** Remarque : il est possible qu'il reste des pièces excédentaires une fois l'assemblage terminé. Pour protéger le revêtement du sol, placez un petit tapis sous l'elliptique.

LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE

COMMENT PORTER LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE

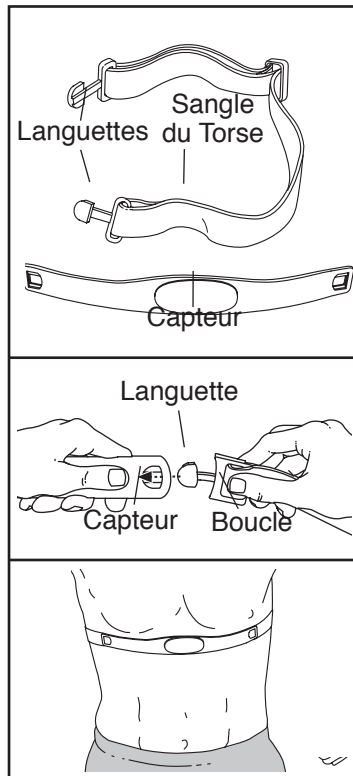
Le détecteur du rythme cardiaque comporte une sangle du torse et un capteur. Insérez la languette sur l'une des extrémités de la sangle du torse dans l'une des extrémités du capteur, comme sur le schéma. Ensuite, enfoncez l'extrémité du capteur sous la boucle de la sangle du torse. La languette devrait être alignée avec l'avant du capteur.

Le détecteur du rythme cardiaque doit être porté sous vos vêtements, serré contre votre peau. Attachez le détecteur du rythme cardiaque autour de votre torse à la hauteur indiquée sur le schéma. Assurez-vous que le logo est placé vers l'avant et à l'endroit. Ensuite, insérez l'autre extrémité de la sangle du torse dans le capteur. Si nécessaire, réglez la longueur de la sangle.

Soulevez le capteur de votre peau, de quelques centimètres, et localisez les deux surfaces des électrodes qui sont recouvertes de rainures. À l'aide de solution saline comme de la salive ou de la solution pour lentilles de contact, mouillez les deux surfaces des électrodes. Remplacez ensuite le capteur contre votre torse.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

- Séchez complètement le capteur avec une serviette douce après chaque utilisation. L'humidité peut maintenir le capteur activé, ce qui use prématurément la pile.
- Rangez le détecteur du rythme cardiaque dans un endroit tiède et sec. Ne mettez pas le détecteur du rythme cardiaque dans un sac en plastique ou dans tout autre récipient qui retient l'humidité.



- N'exposez pas le détecteur du rythme cardiaque aux rayons directs du soleil pendant de longues périodes de temps ; ne l'exposez pas non plus à des températures supérieures à 50° C ou inférieures à -10° C.
- Ne pliez pas et n'étirez pas excessivement le capteur quand vous utilisez ou quand vous rangez le détecteur du rythme cardiaque.
- Pour nettoyer le capteur, utilisez un chiffon humide et un peu de savon doux. Essuyez ensuite le capteur avec un chiffon doux et humide, puis séchez-le complètement avec une serviette douce. N'utilisez jamais de l'alcool ou des produits nettoyants abrasifs ou chimiques pour nettoyer le capteur. Lavez la sangle du torse à la main et laissez-la sécher à l'air libre.

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

Si le détecteur du rythme cardiaque ne fonctionne pas correctement, suivez les étapes ci-dessous.

- Assurez-vous que vous portez le détecteur du rythme cardiaque comme décrit à gauche. Si le détecteur du rythme cardiaque ne fonctionne pas quand il est dans la position décrite, essayez de le placer plus haut ou plus bas sur votre torse.
- Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas avant que vous ne commenciez à transpirer, humidifiez les surfaces des électrodes.
- Pour que la console affiche votre rythme cardiaque, vous devez vous trouver à une longueur de bras de la console.
- S'il y a un couvercle de la pile au dos du capteur, remplacez la pile par une pile neuve du même type.
- Le détecteur du rythme cardiaque est conçu pour être utilisé par des personnes ayant un rythme cardiaque normal. Les problèmes de lecture du rythme cardiaque peuvent être dus à des conditions médicales telles que les contractions prématurées des ventricules, la tachycardie, et l'arythmie.
- Le fonctionnement du détecteur du rythme cardiaque peut être affecté par des interférences magnétiques causées par des lignes électriques de haute tension et d'autres sources. Si vous pensez que des interférences magnétiques causent un problème, essayez de placer votre appareil dans un endroit différent.

COMMENT UTILISER L'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. Cet appareil est équipé d'un cordon d'alimentation comportant un conducteur de terre et une fiche de terre.

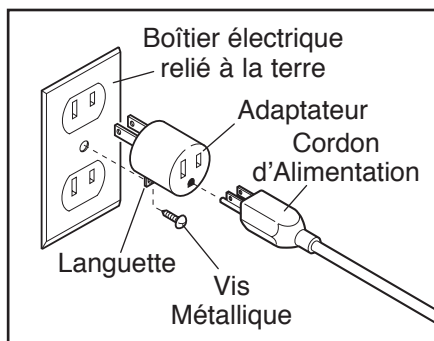
Branchez le cordon d'alimentation dans une prise électrique murale correctement installée et mise à la terre conformément aux codes et règlements locaux. Cet appareil est conçu pour être utilisé sur un circuit nominal de 120 volts. **IMPORTANT** : l'elliptique n'est pas compatible avec les prises électriques DDFT.

⚠ DANGER : un mauvais branchement du conducteur de terre peut augmenter les risques de chocs électriques. Vérifiez auprès d'un électricien ou d'un réparateur qualifié si vous avez des doutes sur la mise à la terre de l'appareil. Ne modifiez d'aucune manière la prise fournie avec l'appareil ; si elle ne rentre pas dans votre prise murale, demandez à un électricien qualifié d'installer une prise murale adéquate.

Un adaptateur temporaire peut être utilisé pour brancher le cordon d'alimentation dans une prise à deux fiches, comme sur le schéma à droite, si

une prise électrique correctement mise à la terre n'est pas disponible. 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 qualifié.

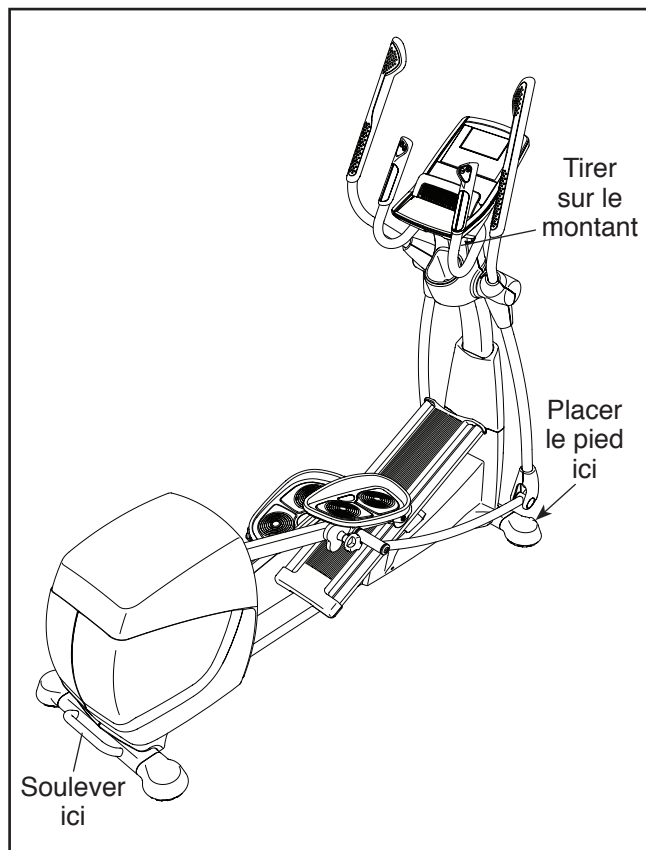
La patte, la languette ou le dispositif du même genre, de couleur verte sortant de l'adaptateur doit relier un support mis à la terre, tel qu'un boîtier de prise



électrique relié à la terre. Lorsque l'adaptateur est utilisé, il doit être fixé au moyen d'une vis métallique. Certains boîtiers de prise électrique bipolaires ne sont pas reliés à la terre. Contactez un électricien qualifié pour déterminer si le boîtier de votre prise électrique est relié à la terre avant d'utiliser un adaptateur.

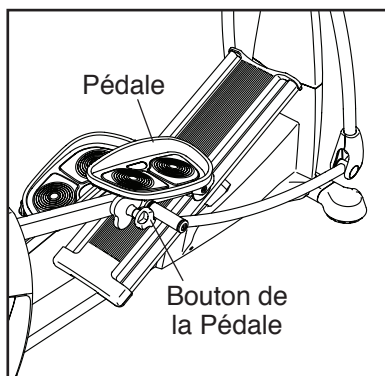
COMMENT DÉPLACER L'ELLIPTIQUE

Étant donné le poids et la taille de l'elliptique, son déplacement requiert la participation de deux personnes. Tenez-vous debout devant l'elliptique, saisissez le montant et placez un pied contre l'une des roues. Tirez le montant et demandez à une autre personne de soulever la poignée jusqu'à ce que l'elliptique repose sur les roues. Déplacez l'elliptique avec précaution jusqu'à l'emplacement voulu, puis abaissez-le au sol.



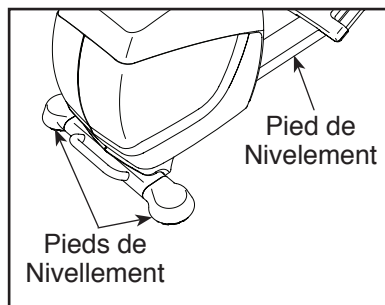
COMMENT RÉGLER LA POSITION DES PÉDALES

Les pédales sont réglables en plusieurs positions. Pour régler les pédales, tournez simplement le bouton sous chaque pédale. **Veillez à régler les deux pédales dans la même position.**



COMMENT NIVELER L'ELLIPTIQUE

Si l'elliptique est légèrement bancal durant l'utilisation, tournez l'un des pieds ou les deux pieds de nivellement situés sous le stabilisateur arrière jusqu'à stabiliser l'appareil.

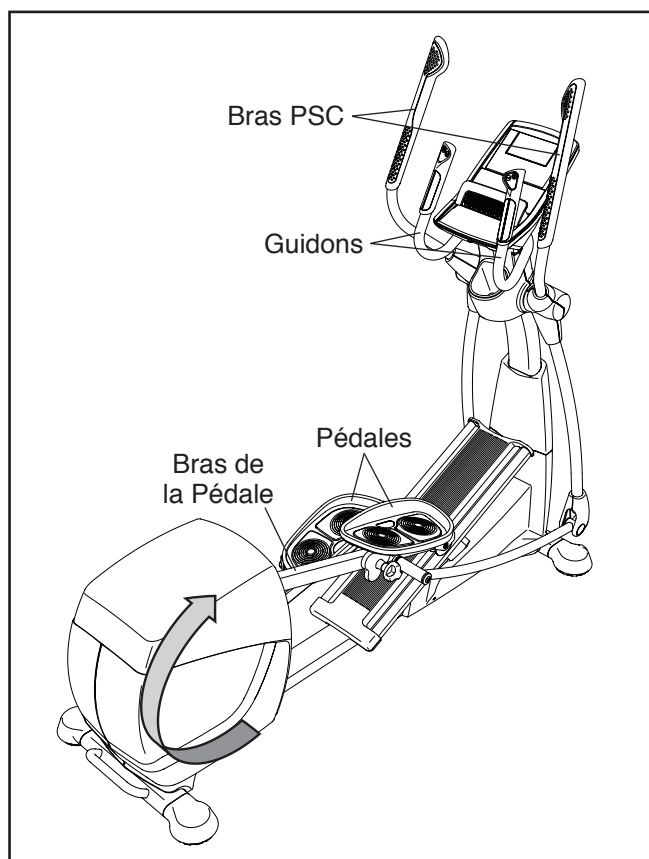


Si le cadre de l'elliptique fléchit durant l'utilisation, tournez le pied de nivellement situé sous la partie centrale du cadre jusqu'à éliminer le fléchissement.

COMMENT S'ENTRAÎNER SUR L'ELLIPTIQUE

Pour monter sur l'elliptique, tenez les bras pour la partie supérieure du corps (PSC) et posez un pied sur la pédale située le plus bas. Ensuite, posez l'autre pied sur l'autre pédale. Appuyez sur les pédales jusqu'à ce qu'elles s'articulent en un mouvement continu.

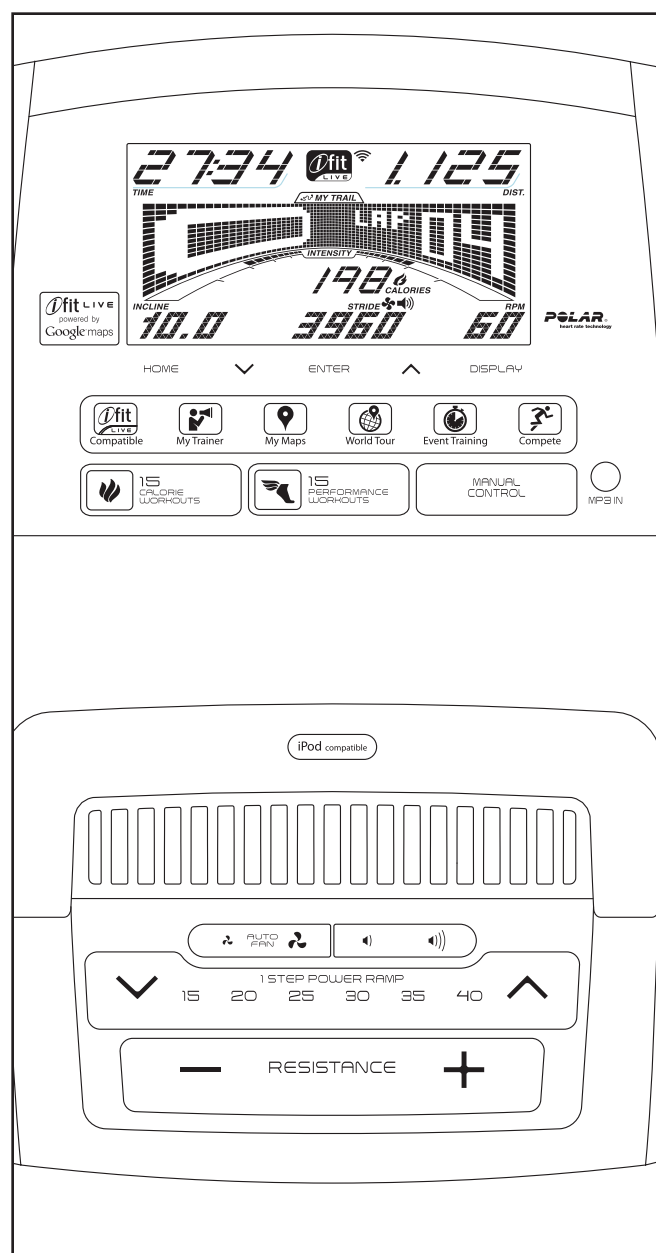
Remarque : les bras des pédales peuvent tourner dans les deux sens. Il est recommandé d'articuler les bras des pédales dans la direction indiquée par la flèche ; cependant, pour varier l'entraînement, vous pouvez tourner les bras dans le sens opposé.



Pour descendre de l'elliptique, attendez que les pédales soient complètement immobilisées.

Remarque : L'elliptique ne comporte pas de roue libre ; les pédales continueront à s'articuler jusqu'à l'immobilisation du volant. Lorsque les pédales sont immobiles, retirez d'abord le pied posé sur la pédale la plus élevée. Ensuite, retirez votre pied de la pédale située le plus bas.

SCHÉMA DE LA CONSOLE



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

Cette console de pointe offre une gamme de fonctions conçues pour rendre vos entraînements plus agréables et plus efficaces.

Lorsque vous utilisez le mode manuel de la console, vous pouvez changer la résistance des pédales et l'inclinaison de la rampe en pressant une touche. Pendant l'exercice, la console affiche en continu des données sur l'entraînement. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque de la poignée ou le détecteur du rythme cardiaque du torse incluse.

De plus, la console comporte trente entraînements prédéfinis — quinze entraînements caloriques et quinze entraînements de performance. Chaque entraînement commande automatiquement la résistance des pédales ainsi que l'inclinaison de la rampe et vous invite à changer votre cadence en vous guidant au long d'un entraînement efficace.

La console utilise également la technologie avant-gardiste iFit Live qui lui permet de communiquer sur votre réseau sans fil grâce à un module iFit Live optionnel. Avec le mode iFit Live, vous pouvez télécharger des entraînements personnalisés, créer vos propres entraînements, suivre les résultats de votre entraînement, affronter d'autres coureurs et accéder à bien d'autres fonctions. **Pour acheter une carte de module iFit Live en tout temps, accédez au www.iFIT.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel.**

Vous pouvez aussi brancher votre lecteur MP3 ou CD sur la chaîne audio de la console et ainsi écouter vos musiques ou livres audio préférés pendant l'entraînement.

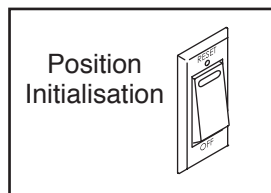
Pour allumer l'appareil, voir la page 17. Pour utiliser le mode manuel, voir la page 17. Pour effectuer un entraînement prédéfini, voir la page 20. Pour effectuer un entraînement iFIT Live, voir la page 21. Pour utiliser la chaîne audio, voir la page 22. Pour modifier les réglages de la console, voir la page 22.

Remarque : si une pellicule en plastique transparent recouvre l'écran, retirez-la.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

IMPORTANT : si l'elliptique a été exposé à des températures froides, prévoyez une période de réchauffement de l'appareil à température ambiante avant la mise en marche. Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION à la page 14). Ensuite, localisez l'interrupteur du cadre situé près du cordon d'alimentation. Poussez l'interrupteur à la position Reset (initialisation).



L'écran s'activera à ce moment et la console sera prête à l'utilisation.

Remarque : lors de la toute première mise en marche de l'appareil, la rampe s'étalonne automatiquement. La rampe s'élèvera et s'abaissera pendant qu'elle s'étalonne. Elle sera étalonnée au moment où elle s'immobilisera.

IMPORTANT : si la rampe ne s'étalonne pas automatiquement, reportez-vous à COMMENT ÉTALONNER LA RAMPE à la page 24 et étalonnez la rampe manuellement.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. **Pressez l'une ou l'autre des touches de la console ou commencez à pédaler pour activer la console.**

Reportez-vous à COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à gauche.

2. **Sélectionnez le mode manuel.**

Pressez la touche Manual Control (commande manuelle) de la console pour sélectionner le mode manuel.

Lorsqu'aucun module iFit Live sans fil n'est introduit dans la console ni connecté sur iFit Live, le mode manuel est automatiquement sélectionné.

3. **Changez la résistance des pédales et l'inclinaison de la rampe, au besoin.**

Pendant que vous pédalez, changez la résistance des pédales en pressant les touches d'augmentation ou de diminution de Resistance (résistance).

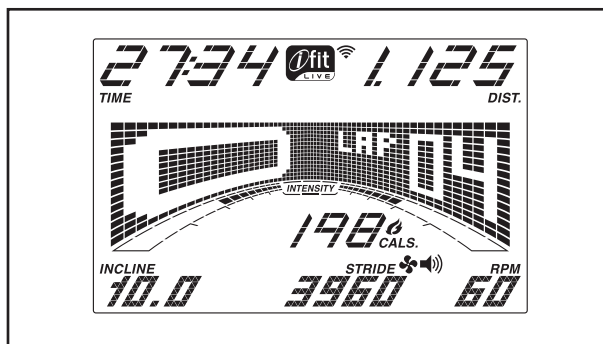
Remarque : après l'appui sur les touches, les pédales mettront quelques instants à atteindre la résistance correspondant au degré sélectionné.

Pour modifier le mouvement des pédales, vous pouvez changer l'inclinaison de la rampe. Pour changer l'inclinaison, pressez l'une des touches 1 Step Power Ramp (rampe mécanique 1 étape) numérotées ou les touches d'augmentation ou de diminution de 1 Step Power Ramp de la console ou du guidon gauche.

Remarque : après l'appui sur une touche, les pédales mettront quelques instants à atteindre l'inclinaison correspondant au degré sélectionné.

4. Suivez votre progression à l'écran.

L'écran peut afficher les données d'entraînement suivantes :



Calories (Cals.): cet écran indique la quantité approximative de calories que vous avez brûlées.

Calories per Hour (Cals./Hr – calories à l'heure): cet écran indique le nombre approximatif de calories que vous brûlez à l'heure.

Distance (Dist.): cet écran indique la distance approximative parcourue en pédalant, en miles ou en kilomètres.

Incline (inclinaison): cet écran affiche le degré d'inclinaison de la rampe pendant quelques secondes lors de chaque changement du degré d'inclinaison de la rampe.

Pulse (rythme cardiaque): cet écran indique votre rythme cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque de la poignée ou le détecteur du rythme cardiaque du torse incluse (voir l'étape 5 à la page 19).

Résistance (Resist. – résistance): cet écran indique le degré de résistance des pédales pendant quelques secondes lors de chaque changement de degré de résistance.

RPM (tr/min): cet écran indique votre cadence de pédalage en tours par minute (tr/min).

Stride (foulée): cet écran indique le nombre des foulées accomplies en pédalant.

Time (temps): lorsque le mode manuel est sélectionné, cet écran indique le temps écoulé. Lorsqu'un entraînement est sélectionné, le mode d'affichage indique le temps restant de l'entraînement.

La matrice comporte divers onglets. Pressez la touche Display (affichage) jusqu'à afficher l'onglet voulu. Vous pouvez également presser les touches d'augmentation ou de diminution situées près de la touche Enter (entrée).

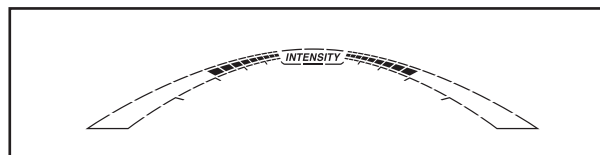
Incline (inclinaison): cet onglet affiche un graphique des réglages d'inclinaison de l'entraînement. Un nouveau segment apparaîtra au bout de chaque minute.

Speed (vitesse): cet onglet affiche un graphique des réglages de vitesse de l'entraînement. Un nouveau segment apparaîtra au bout de chaque minute.

My Trail (ma piste): cet onglet affiche une piste représentant 400 m (1/4 de mile). Au cours de l'exercice, le rectangle clignotant affichera votre progression. L'onglet My Trail affichera également le nombre de tours que vous effectuez.

Calorie: cet onglet affiche le nombre approximatif des calories que vous avez brûlées. La hauteur de chaque segment représente la quantité de calories brûlées durant un segment donné.

Pendant votre exercice, la barre de degré d'intensité de l'entraînement indique le degré d'intensité approximatif de l'exercice.



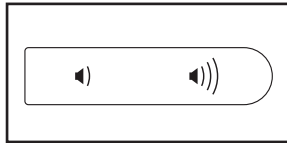
Pressez la touche Home (accueil) pour revenir au menu par défaut (voir COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 22 pour établir le menu par défaut). Pressez de nouveau la touche Home, au besoin.

Lorsqu'un module sans fil iFit Live est connecté, le symbole du sans-fil affiche dans la partie supérieure de l'écran la force du signal de votre sans-fil. L'affichage de quatre arcs indique la puissance de signal maximale.



Pour quitter le mode manuel ou un entraînement, pressez la touche Home (accueil). Pressez de nouveau la touche Home, au besoin.

Pour régler l'intensité sonore de la console, pressez la touche Volume d'augmentation ou de diminution.

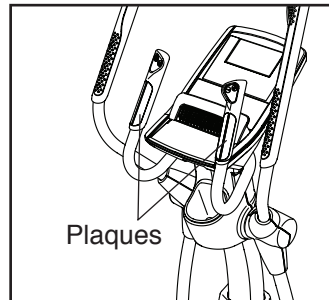


5. Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.

Pour utiliser le détecteur du rythme cardiaque du torse, voir la page 13. Pour utiliser le détecteur du rythme cardiaque de la poignée, suivez les directives ci-dessous. **IMPORTANT : si vous utilisez simultanément les deux détecteurs du rythme cardiaque, la console ne pourra pas afficher votre rythme cardiaque de façon exacte.**

Si des pellicules en plastique transparent recouvrent les plaques métalliques du détecteur du rythme cardiaque de la poignée, retirez les pellicules.

Pour mesurer votre rythme cardiaque, tenez le détecteur du rythme cardiaque de la poignée en appuyant les paumes des mains contre les plaques. **Évitez de déplacer vos mains ou de trop serrer les plaques.**

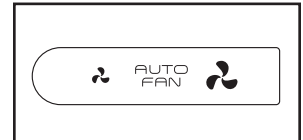


Dès que votre pouls est capté, un petit symbole cardiaque clignote à l'écran inférieur droit et un ou deux tirets apparaissent, suivis de l'affichage de votre rythme cardiaque. Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques pendant au moins 15 secondes.

Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas, veillez à ce que vos mains soient placées comme il est décrit. Prenez soin de ne pas déplacer vos mains et de ne pas trop serrer les plaques. Pour obtenir les meilleurs résultats, nettoyez les plaques à l'aide d'un linge doux ; **ne nettoyez jamais les plaques à l'aide d'alcool, d'abrasifs ou de produits chimiques.**

6. Activez le ventilateur, au besoin.

Le ventilateur fonctionne selon un régime bas, élevé ou automatique. Sur sélection du mode automatique, le régime du ventilateur augmentera ou diminuera selon que vous augmentez ou diminuez votre cadence de pédalage. Pressez à répétition les touches Fan (ventilateur) de hausse ou de baisse pour choisir un régime du ventilateur ou désactiver ce dernier.



Remarque : lorsque les pédales demeurent immobiles pendant environ trente secondes, le ventilateur se désactive automatiquement.

7. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, débranchez le cordon d'alimentation.

Si les pédales demeurent immobiles pendant plusieurs secondes, une tonalité retentit et la console se met en pause.

Lorsque les pédales demeurent immobiles pendant quelques minutes et les touches ne sont pas appuyées, la console se désactive et les écrans se réinitialisent.

Lorsque vous mettez fin à l'exercice, poussez l'interrupteur à la position (off) arrêt et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : sans cette précaution, les composants électriques de l'elliptique risquent de s'user prématurément.**

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT PRÉDÉFINI

1. Pressez l'une ou l'autre des touches de la console ou commencez à pédaler pour activer la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 17.

2. Sélectionnez un entraînement prédéfini.

Pour sélectionner un entraînement prédéfini, pressez à répétition la touche 15 Calorie Workouts (15 entraînements caloriques) ou la touche 15 Performance Workouts (15 entraînements de performance) jusqu'à afficher à l'écran l'entraînement voulu.

Lorsque vous sélectionnez un entraînement prédéfini, l'écran affiche la durée ainsi que le nom de l'entraînement. Un graphique des réglages de la vitesse de l'entraînement apparaîtra dans la matrice.

L'écran affichera également la cadence maximale de pédalage (tr/min), le degré maximal de résistance et le degré maximal d'inclinaison de la rampe.

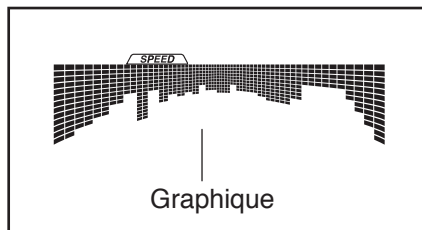
3. Commencez à pédaler pour lancer l'entraînement.

Chaque entraînement est divisé en segments d'une minute. Un degré de résistance, un degré d'inclinaison de la rampe et une cadence cible sont programmés pour chaque segment. Remarque : un même degré de résistance, un même degré d'inclinaison de la rampe et (ou) une même cadence cible peuvent être programmés pour des segments consécutifs.

Le degré de résistance, le degré d'inclinaison de la rampe et la cadence cible du premier segment s'afficheront dans la matrice.

Durant l'entraînement, les graphiques des onglets de la vitesse et de l'inclinaison

représenteront votre progression. Le segment de graphique clignotant correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique la cadence cible ou le degré d'inclinaison du segment en cours.



À la fin de chaque segment de l'entraînement, une suite de tonalités retentira et le segment suivant du graphique commencera à clignoter. Si le degré de résistance, le degré d'inclinaison de la rampe ou (et) la cadence cible diffère dans le segment subséquent, l'écran affichera chacun d'eux pendant quelques instants pour vous prévenir. La résistance des pédales et le degré d'inclinaison de la rampe changeront à ce moment.

Pendant votre entraînement, vous serez invité à maintenir un régime de pédalage se rapprochant de celui du réglage de la vitesse cible du segment en cours. Lorsqu'une flèche orientée vers le haut s'affiche à l'écran, augmentez votre cadence. Lorsqu'une flèche orientée vers le bas apparaît, diminuez votre cadence. Si aucune flèche n'apparaît, maintenez votre cadence actuelle.

IMPORTANT : la cadence cible ne sert qu'à vous motiver. Votre vitesse de pédalage réelle peut être inférieure à la cadence cible. Veillez à vous entraîner à une vitesse qui vous est confortable.

Si le degré de résistance programmé pour le segment en cours est trop élevé ou trop bas, vous pouvez le modifier manuellement en pressant les touches Resistance (résistance) ou 1 Step Power Ramp (rampe mécanique 1 étape). **IMPORTANT : à la fin du segment en cours de l'entraînement, les pédales adopteront automatiquement le degré de résistance du segment suivant et la rampe s'inclinera automatiquement selon le réglage d'inclinaison programmé de ce segment.**

L'entraînement continuera ainsi jusqu'à la fin du dernier segment. Pour interrompre l'entraînement en tout temps, cessez de pédaler. Le temps clignotera à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

4. Suivez votre progression à l'écran.

Voir l'étape 4 à la page 18.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 5 à la page 19.

6. Activez le ventilateur, au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 19.

7. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, débranchez le cordon d'alimentation.

Voir l'étape 7 à la page 19.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT iFIT LIVE

Vous devez posséder un module iFit Live pour effectuer un entraînement iFit Live.

Pour acheter une carte de module iFit Live en tout temps, accédez au www.iFit.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel.

Remarque : pour utiliser un module iFit Live, vous devez avoir accès à un ordinateur relié à Internet et muni d'un port USB. Vous devrez également être inscrit sur iFit.com. Pour utiliser un module sans fil iFit Live, vous devez aussi posséder votre propre réseau sans fil comprenant un routeur 802.11b compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge).

IMPORTANT : pour respecter les exigences de conformité à l'égard de l'exposition, l'antenne et le transmetteur du module iFit Live doivent être situés à non moins de 20 cm des personnes et ne peuvent être reliés à aucune autre antenne ni aucun autre transmetteur.

1. **Pressez l'une ou l'autre des touches de la console ou commencez à pédaler pour activer la console.**

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 17.

2. **Veillez à ce qu'un module iFit Live soit introduit dans la console.**

Pour effectuer un entraînement iFit Live, introduisez le module iFit Live dans la console.

3. **Sélectionnez le mode iFIT Live.**

Pour sélectionner le mode iFIT Live, pressez la touche iFIT Live.

4. **Sélectionnez un utilisateur.**

Si plus d'un utilisateur est inscrit, vous pouvez changer d'utilisateur dans l'écran iFit Live principal. Pressez la touche d'augmentation ou de diminution située près de la touche Enter (entrée) pour sélectionner un utilisateur.

5. **Sélectionnez un entraînement iFit Live.**

Pour sélectionner un entraînement iFit Live, pressez l'une des touches iFit Live. Remarque : pour être en mesure de télécharger certains entraînements, vous devez les ajouter à votre programme sur www.iFit.com.

Pressez la touche iFit Live pour télécharger l'entraînement suivant de votre programme. Pressez la touche My Trainer (mon entraîneur), My Maps (mes plans), World Tour (tourné mondiale) ou Event Training (entraînement d'évènement) pour télécharger l'entraînement suivant du type voulu depuis votre programme. Pressez la touche Compete (compétitionner) pour participer à une course que vous aurez programmée antérieurement. **Pour plus d'informations à propos des entraînements iFit Live, veuillez accéder au www.iFit.com.**

Lorsqu'un entraînement iFit Live est sélectionné, l'écran affiche la durée de l'entraînement et le nombre approximatif de calories que vous brûlerez. L'écran peut également afficher le nom de l'entraînement. Si vous choisissez un entraînement de compétition, l'écran pourra effectuer un décompte de départ.

6. **Commencez l'entraînement.**

Voir l'étape 3 à la page 20.

Pendant certains entraînements, la voix d'un entraîneur personnel vous guidera durant l'entraînement. Vous pouvez choisir un réglage audio destiné à l'entraîneur personnel (voir COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 22).

Pour interrompre l'entraînement en tout temps, cessez de pédaler. Le temps clignotera à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

7. Suivez votre progression à l'écran.

Voir l'étape 4 à la page 18.

L'onglet My Trail (ma piste) affichera un plan du sentier que vous parcourrez en marchant ou en courant, ou il affichera une piste et le nombre de tours que vous effectuez.

Durant un entraînement de compétition, l'onglet Competition (compétition) affiche votre progression dans la course. Pendant votre course, la ligne supérieure de la matrice affiche ce que vous avez déjà accompli. Les autres lignes afficheront d'autres adversaires. La fin de la matrice représente la fin de la course.

8. Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 5 à la page 19.

9. Activez le ventilateur, au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 19.

10. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, débranchez le cordon d'alimentation.

Voir l'étape 7 à la page 19.

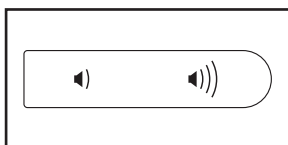
Pour plus d'informations sur le mode iFit Live, accédez au www.iFit.com.

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO

Pour écouter de la musique ou des livres audio à l'aide de la chaîne audio de la console pendant que vous vous entraînez, branchez votre câble audio sur la prise de la console et sur la prise de votre lecteur MP3 ou CD ; **veillez à ce que votre câble soit introduit à fond.**

Ensuite, pressez la touche de lecture de votre lecteur MP3 ou lecteur CD.

Régalez l'intensité sonore à l'aide des touches Volume d'augmentation et de diminution de la console ou de la commande d'intensité sonore de votre lecteur MP3 ou CD.



COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE

La console comporte un mode de l'utilisateur qui vous permet de visualiser des données sur l'utilisation, de sélectionner une unité de mesure et de régler le degré de contraste de l'écran.

Lorsqu'un module iFit Live est connecté sur la console, vous pouvez également utiliser le mode d'information pour choisir un réglage audio de la voix de l'entraîneur personnel, établir un menu par défaut et vérifier l'état du module iFit Live ainsi que les téléchargements.

1. Sélectionnez le mode d'information.

Pour sélectionner le mode d'information, maintenez enfoncée la touche Display (affichage) pendant quelques secondes jusqu'à afficher le mode d'information à l'écran.

2. Affichez les données sur l'utilisation.

L'écran affichera également le nombre d'heures d'utilisation de l'elliptique. Il affichera aussi la distance totale qui a été parcourue (en miles ou en kilomètres) en pédalant sur l'elliptique.

3. Sélectionnez une unité de mesure, au besoin.

Le mot ENGLISH pour le mile anglais ou METRIC pour le kilomètre s'affichera à l'écran pour indiquer l'unité de mesure actuellement sélectionnée.

Pour changer d'unité de mesure, pressez à répétition la touche Enter (entrée) afin de sélectionner l'unité de mesure voulue.

4. Déterminez si un module iFit Live est connecté sur la console.

Si un module iFit Live est connecté sur la console, l'écran indiquera WIFI MODULE (module sans fil) ou USB MODULE (module USB).

Si aucun module n'est connecté, l'écran indiquera NO IFIT MODULE (aucun module iFit) Lorsqu'aucun module n'est connecté, les étapes 6 à 9 ne s'appliquent pas.

5. Réglez le degré de contraste de l'écran, au besoin.

Pressez la touche de diminution pour visualiser le degré de contraste. Le degré de contraste actuellement sélectionné apparaîtra à l'écran. Pressez les touches d'augmentation et de diminution de 1 Step Power Ramp (rampe mécanique 1 étape) pour régler le degré de contraste.

6. Sélectionnez un réglage audio pour la voix de l'entraîneur personnel, au besoin.

Pressez la touche de diminution pour visualiser le réglage audio de la voix de l'entraîneur personnel. Le réglage audio actuellement sélectionné de la voix de l'entraîneur personnel s'affichera à l'écran.

Pour changer le réglage audio, pressez à répétition la touche Enter pour ON (activer) ou OFF (désactiver) la voix de l'entraîneur personnel.

7. Établissez le menu par défaut, au besoin.

Pressez la touche de diminution pour visualiser le réglage du menu par défaut. Le menu par défaut est celui qui apparaît lors de la mise en marche de la console. Pressez à répétition la touche Enter (entrée) pour sélectionner le menu principal du mode manuel ou le menu iFit Live en tant que menu par défaut.

8 Vérifiez l'état du module iFit Live, au besoin.

Pressez la touche de diminution pour visualiser l'écran de l'état iFit Live. L'indication CHECK WIFI STATUS (vérifier l'état du sans-fil) ou CHECK USB STATUS (vérifier l'état USB) s'affichera à l'écran.

Ensuite, pressez la touche Enter (entrer). Après quelques secondes, l'état du module iFit Live s'affichera à l'écran. Pour quitter cet écran, maintenez enfoncée la touche Display (affichage) pendant quelques secondes.

9. Vérifiez la disponibilité de téléchargements, au besoin.

Pressez la touche de diminution pour visualiser les téléchargements. L'indication SEND/RECEIVE DATA (transmettre/recevoir des données) s'affichera à l'écran.

Ensuite, pressez la touche Enter. La console vérifiera ensuite la disponibilité d'entraînements iFit Live et de téléchargements de micrologiciels.

10. Quittez le mode d'information.

Pressez la touche Display pour quitter le mode d'information.

INFORMATIONS DE LA CFC

Cet appareil a été mis à l'essai et évalué conformément aux limites des appareils numériques de la classe B, aux termes de la section 15 des règlements de la Commission fédérale des communications (CFC) des États-Unis. Ces limites sont établies de façon à assurer une protection raisonnable contre l'interférence nocive dans une installation domiciliaire. Cet appareil génère, utilise et peut diffuser l'énergie radiofréquence, et, s'il n'est pas installé ou utilisé conformément aux directives, peut interférer avec les communications radio. Cependant, il n'existe aucune garantie qu'il n'y aura pas d'interférence dans une installation donnée. Si cet appareil interfère avec la réception radio ou télé, ce qui peut être déterminé par la mise en fonction et hors fonction de l'appareil, essayez d'éliminer l'interférence par l'une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Rediriger ou déplacer l'antenne réceptrice.
- Augmenter l'écart entre l'appareil et le récepteur.
- Connecter l'appareil sur un circuit d'alimentation autre que celui sur lequel est branché le récepteur.
- Consulter le marchand ou un technicien de radio/télé d'expérience pour obtenir de l'aide.

AVERTISSEMENT DU CFC : pour maintenir la conformité, n'utilisez que des câbles d'interfaçage blindés pour le raccord à un ordinateur ou des dispositifs périphériques. Les changements ou modifications non expressément approuvés par les autorités compétentes en matière de conformité peuvent annuler le droit de l'utilisateur à faire fonctionner cet appareil.

ENTRETIEN ET LOCALISATION D'UN PROBLÈME

Inspectez et serrez régulièrement toutes les pièces de l'elliptique. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

Pour nettoyer l'elliptique, utilisez un linge humide et un peu de savon doux. **IMPORTANT : pour éviter d'endommager la console, gardez-la à l'écart de tout liquide et des rayons directs du soleil.**

LOCALISATION D'UN PROBLÈME DE CONSOLE

Si la console n'affiche pas votre rythme cardiaque lorsque vous tenez le détecteur du rythme cardiaque de la poignée, ou si le rythme affiché semble trop élevé ou trop bas, reportez-vous à l'étape 5 de la page 19.

COMMENT ÉTALONNER LA RAMPE

Si la rampe ne fonctionne pas correctement, il est possible qu'elle doive être étalonnée. Pour étalonner la rampe, maintenez enfoncée la touche d'augmentation ou de diminution de 15 Calorie Workouts (15 entraînements caloriques) pendant plusieurs secondes jusqu'à ce que le mode d'essai apparaisse à l'écran.

Pressez de nouveau la touche 15 Calorie Workouts. Ensuite, pressez la touche d'augmentation ou de diminution de 1 Step Power Ramp (rampe mécanique 1 étape) pour étalonner la rampe. La rampe s'élèvera et s'abaissera pendant qu'elle s'étalonne.

Elle sera étalonnée au moment où elle s'immobilisera. Puis, pressez la touche 15 Calorie Workouts pour quitter le mode d'étalonnage.

COMMENT GRAISSER LES ROULEAUX DES BRAS DE LA PÉDALE

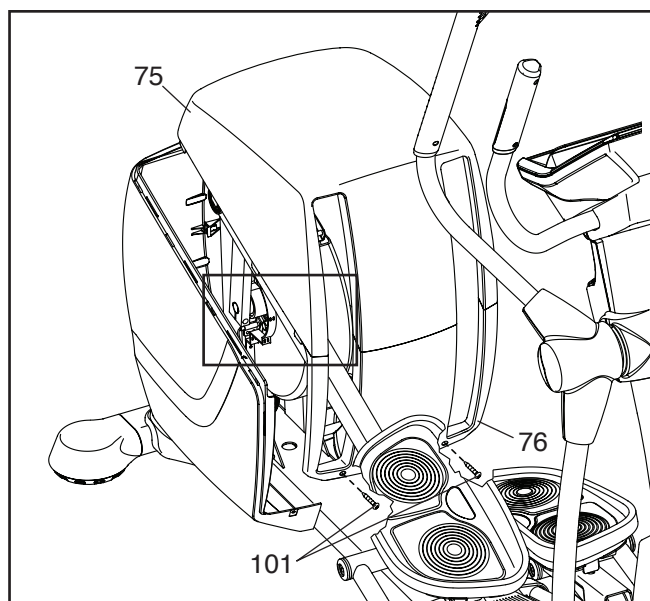
Reportez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ près de la fin du manuel. Si les Rouleaux des Bras de la Pédale (51) grincent en se mouvant dans les Rails Gauche et Droit (16, 146), appliquez une petite quantité de graisse marine blanche sur chaque Rouleau. Graissez uniformément le pourtour de chaque Rouleau du Bras de la Pédale. Pédalez sur l'elliptique jusqu'à ce qu'une fine couche de graisse soit répartie le long des Rails Gauche et Droit ; essuyez ensuite toute graisse excédentaire.

COMMENT RÉGLER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si les données qu'affiche la console semblent inex-actes, le capteur magnétique doit être réglé.

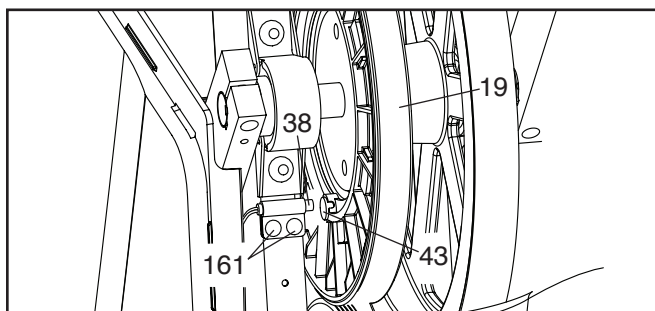
Pour régler le capteur magnétique, vous devez d'abord retirer l'ensemble couvre-capot et capot central, puis le couvre-poulie (voir les directives ci-dessous).

Retirez d'abord les deux Vis de M4 x 16mm (101) indiquées du Capot Central (76). Ensuite, dégagez à l'aide d'un tournevis plat les languettes sur les côtés et l'arrière du Couvre-Capot (75). Puis, glissez le Capot Central et le Couvre-Capot vers l'avant.



Ensuite, reportez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ à la page 29. Retirez les quatre Vis de M4 x 16mm (101) du Couvre-Poulie (15) et retirez par la suite le Couvre-Poulie. Il peut s'avérer nécessaire de débrancher les fils (non illustrés) de la partie supérieure du Couvre-Poulie.

Localisez le Capteur Magnétique (38). Desserrez, mais sans les retirer, les deux Vis à Collerette M4 x 12,7mm (161).



Ensuite, tournez la Grande Poulie (19) jusqu'à aligner l'Aimant (43) sur le Capteur Magnétique (38). Glissez le Capteur Magnétique légèrement de manière à le rapprocher ou l'éloigner de l'Aimant. Ensuite, resserrez les Vis à Collerette de M4 x 12,7mm (161).

Tournez la Grande Poulie (19) pendant un moment. Répétez ces étapes jusqu'à ce que la console affiche des données exactes.

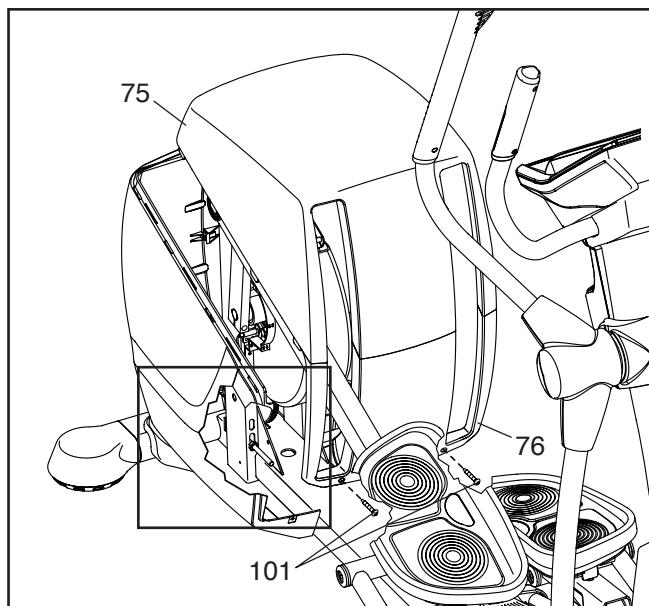
Lorsque le capteur magnétique est correctement réglé, réinstallez le couvre-poulie, rebranchez les fils, au besoin, puis réinstallez l'ensemble couvre-capot et capot central.

COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

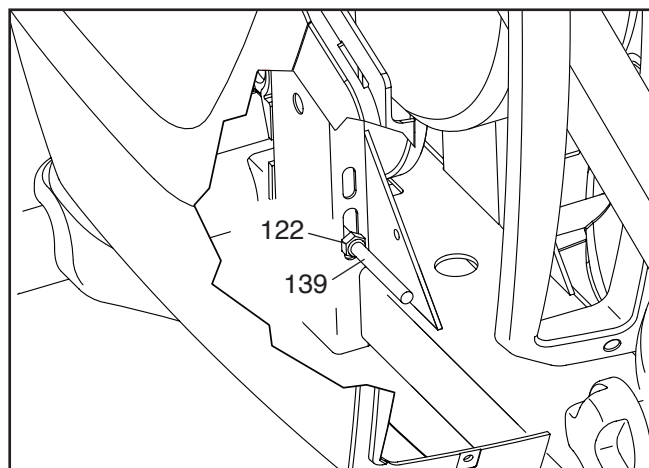
Si vous sentez les pédales déraiper lorsque vous pédalez, même si la résistance est réglée au plus haut degré, il peut s'avérer nécessaire de régler la courroie de traction.

Pour régler la grande courroie de traction, vous devez d'abord retirer le Couver-Capot (75) et le Capot Central (76) (voir les directives ci-dessous).

Retirez les deux Vis de M4 x 16mm (101) indiquées du Capot Central (76). Ensuite, dégagez à l'aide d'un tournevis plat les languettes sur les côtés et l'arrière du Couver-Capot (75). Puis, glissez le Capot Central et le Couver-Capot vers l'avant.



Ensuite, vissez l'Écrou M8 (122) du Boulon en J (139) sur un demi-tour.



Réinstallez et attachez le couvre-capot et le capot central. Si les pédales dérapent toujours lors du pédalage, répétez ces étapes.

Si vous avez des questions à l'égard du réglage de la courroie de traction, reportez-vous à la couverture avant du manuel.

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 NTEL09811.2 R0512A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	53	1	Bras de la Rampe
2	2	Tube du Stabilisateur Arrière	54	2	Rondelle Ondulée 16mm
3	1	Rampe	55	4	Couvre-Axe
4	1	Montant	56	12	Grande Bague du Bras
5	26	Vis M4 x 25mm	57	4	Grand Palier
6	1	Tube du Stabilisateur Avant Gauche	58	1	Bras de la Pédale Droite
7	1	Console	59	1	Bras de Liaison Droit
8	1	Petite Poulie	60	1	Jambe PSC Droite
9	2	Support de la Petite Poulie	61	1	Bras PSC Droit
10	1	Couvre-Rampe	62	1	Prise Gauche
11	2	Support de la Grande Poulie	63	1	Capot Arrière Gauche
12	1	Pédale Gauche	64	2	Axe du Rouleau du Bras de la Pédale
13	1	Plaque de la Pédale Gauche	65	1	Couvre-Bras Avant Droit
14	1	Plaque de la Pédale Droite	66	1	Couvre-Bras Arrière Droit
15	1	Couvre-Poulie	67	1	Couvre-Bras Avant Gauche
16	1	Rail Gauche	68	1	Couvre-Bras Arrière Gauche
17	1	Embout du Rail Gauche	69	1	Couvre-Jambe Extérieur Droit
18	1	Pédalier	70	1	Couvre-Jambe Extérieur Gauche
19	1	Grande Poulie	71	1	Capot Arrière Droit
20	2	Bras du Pédalier	72	1	Couvre-Jambe Intérieur Gauche
21	6	Vis M4 x 10mm	73	1	Capot Avant Gauche
22	1	Tendeur	74	1	Capot Avant Droit
23	1	Aimant en C	75	1	Couvre-Capot
24	2	Bague de la Rampe	76	1	Capot Central
25	1	Moteur de Résistance	77	4	Boulon M8 x 92mm
26	1	Tige de Résistance	78	2	Clé
27	1	Disque de Résistance	79	1	Couvre-Console Avant
28	1	Volant	80	1	Couvre-Console Arrière
29	1	Prise Droite	81	1	Couvre-Montant
30	2	Embout Supérieur Arrière	82	18	Vis en Bouton M8 x 23mm
31	1	Moteur d'Inclinaison	83	1	Couvre-Jambe Intérieur Droit
32	1	Embout Supérieur Avant Droit	84	2	Vis M10 x 70mm
33	2	Grand Pied de Nivellement	85	2	Vis en Bouton M5 x 16mm
34	2	Roue	86	2	Boulon en Bouton M10 x 58mm
35	1	Grand Axe	87	4	Boulon M10 x 94mm
36	2	Bague du Montant	88	1	Axe de la Petite Poulie
37	1	Plateau d'Accessoires	89	1	Vis du Tendeur
38	1	Capteur Magnétique/Fil	90	14	Rondelle de M6
39	1	Bride du Capteur Magnétique	91	22	Vis M10 x 20mm
40	1	Contrôleur du Moteur	92	1	Boulon M6 x 54mm
41	6	Petit Palier	93	4	Vis à Collerette M4 x 12mm
42	8	Bague à Ressort du Volant	94	1	Écrou de Blocage M6
43	2	Aimant	95	8	Vis M8 x 18mm
44	1	Bras de la Pédale Gauche	96	6	Boulon en Bouton M8 x 43mm
45	1	Bras de Liaison Gauche	97	18	Rondelle M8 x 22mm
46	1	Jambe PSC Gauche	98	2	Jonc à Ressort du Rouleau de Rail
47	1	Bras PSC Gauche	99	1	Jonc à Ressort de l'Aimant en C
48	2	Ressort de la Pédale	100	4	Petite Bague du Bras
49	1	Pédale Droite	101	39	Vis M4 x 16mm
50	2	Embout Inférieur Avant	102	6	Contre-Écrou M8
51	2	Rouleau du Bras de la Pédale	103	14	Vis M6 x 16mm
52	2	Rouleau du Bras de la Rampe			

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
104	1	Interrupteur	139	1	Boulon en J
105	20	Rondelle Fendue M10	140	2	Bague du Bras de la Rampe
106	2	Cheville du Capot	141	2	Bride du Bras de la Rampe
107	6	Vis TZP M4 x 12mm	142	1	Boulon M10 x 45mm
108	1	Fil du Déteceur Droit	143	1	Boulon M10 x 35mm
109	2	Boulon en Bouton M8 x 45mm	144	2	Écrou Carré M10
110	1	Fil du Déteceur Gauche	145	1	Tube du Stabilisateur Avant Droit
111	1	Fil Inférieur	146	1	Rail Droit
112	1	Câble Audio	147	1	Embout Droit de la Rampe
113	1	Grande Courroie de Traction	148	4	Vis M4 x 12mm
114	1	Prise/Contrôleur du Capteur Cardiaque Gauche	149	2	Petit Axe
115	1	Embout Supérieur Avant Gauche	150	1	Petite Courroie de Traction
116	1	Prise/Contrôleur du Capteur Cardiaque Droit	151	2	Vis du Bouton de la Pédale
117	1	Sangle du Torse	152	1	Fil Supérieur
118	1	Transmetteur du détecteur du rythme Cardiaque	153	4	Rondelle M10 x 22mm
119	2	Axe Moyen	154	2	Bague d'Espacement du Ressort
120	1	Axe de la Rampe	155	1	Bride de Cordon
121	4	Bague du Cadre	156	4	Espaceur
122	11	Écrou M8	157	1	Bride de Fil
123	2	Bouton de la Pédale	158	2	Passe-Fil
124	1	Support de la Pédale Gauche	159	2	Vis M4 x 25mm
125	1	Couvre-Support Gauche	160	2	Bride du Capot
126	1	Vis à Tête Plate M3,5 x 12mm	161	2	Vis à Collerette M4 x 12,7mm
127	2	Écrou de Réglage	162	8	Rondelle Fendue M8
128	1	Vis M5 x 7mm	163	5	Rondelle M8 x 18mm
129	1	Support de Résistance	*	—	Fil Volant Court
130	1	Rondelle M5	*	—	Fil Volant Long
131	1	Couvre-Support Droit	*	—	Fil de Mise à la Terre
132	2	Axe de la Pédale	*	—	Groupement de Fils de 38 cm
133	1	Support de la Pédale Droite	*	—	Groupement de Fils de 63 cm
134	2	Rondelle M10 x 25mm	*	—	Groupement de Fils de 203 cm
135	6	Écrou de Blocage M10	*	—	Groupement de Fils de 229 cm
136	1	Petit Pied de Nivellement	*	—	Fil Prolongateur du Capteur
137	1	Cordon d'Alimentation			Magnétique
138	2	Jonc à Ressort de la Petite Poulie	*	—	Outil d'Assemblage
			*	—	Sachet de Graisse
			*	—	Manuel de l'Utilisateur

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N°. du Modèle NTEL09811.2 R0512A

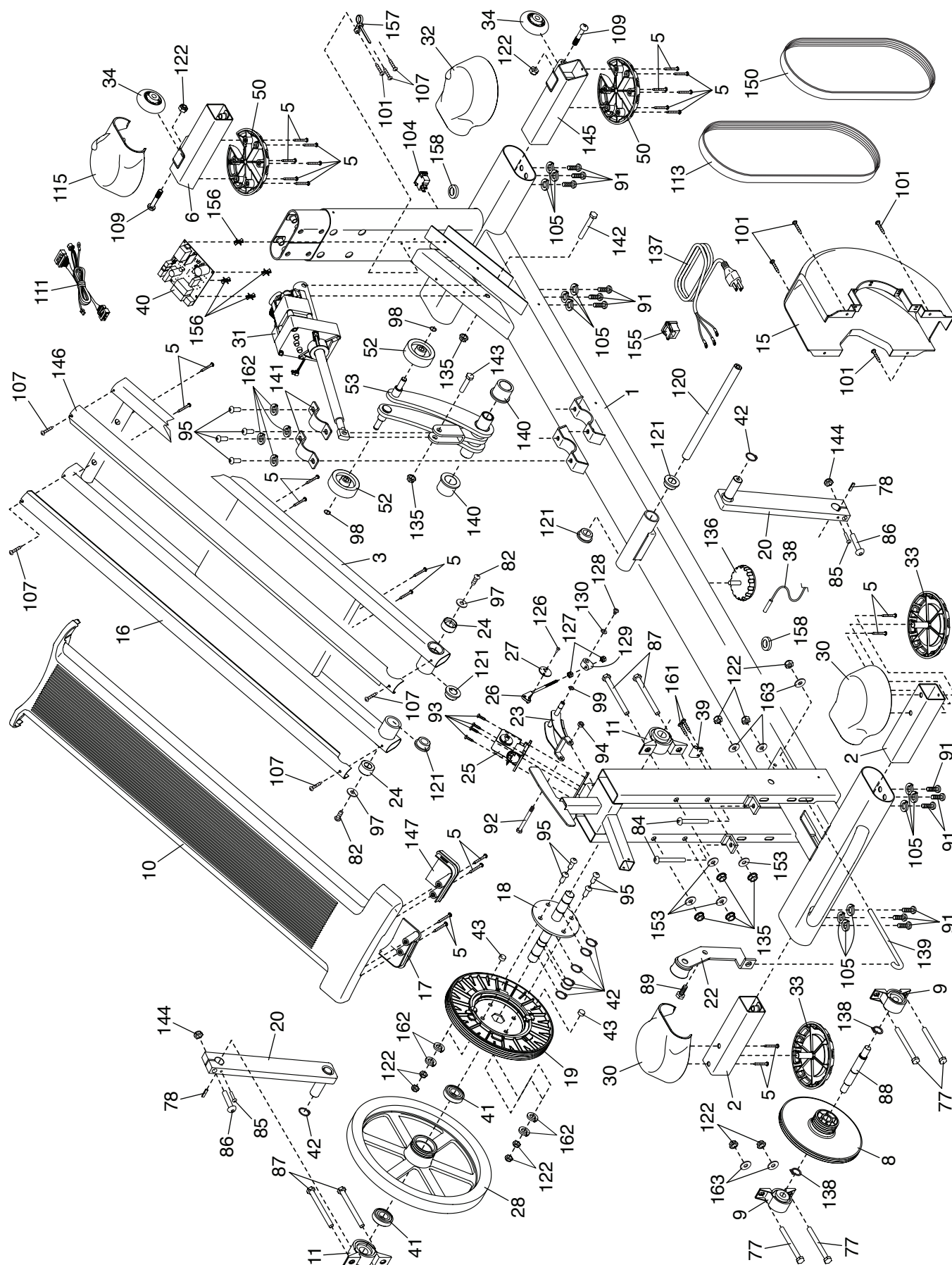


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle NTEL09811.2 R0512A

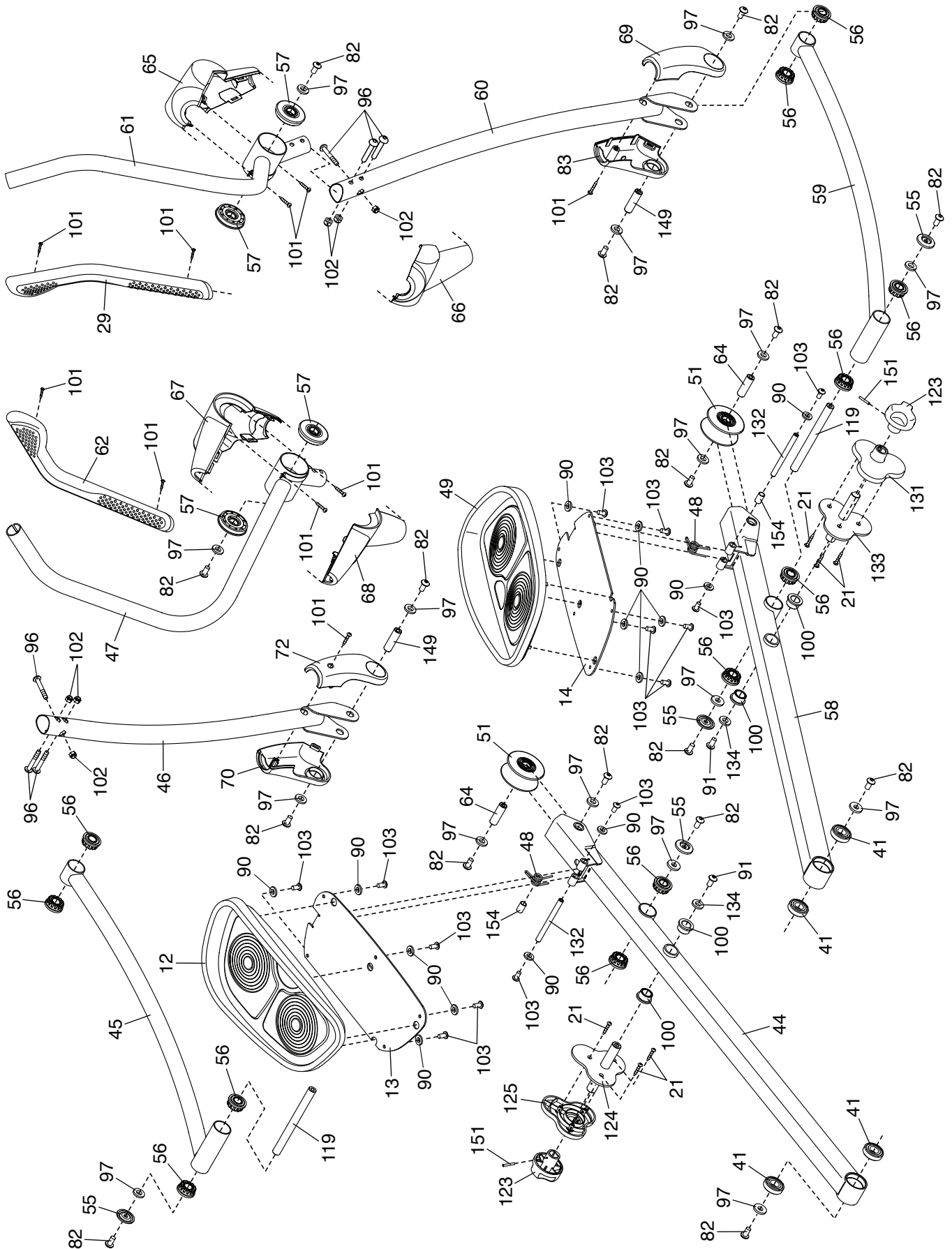
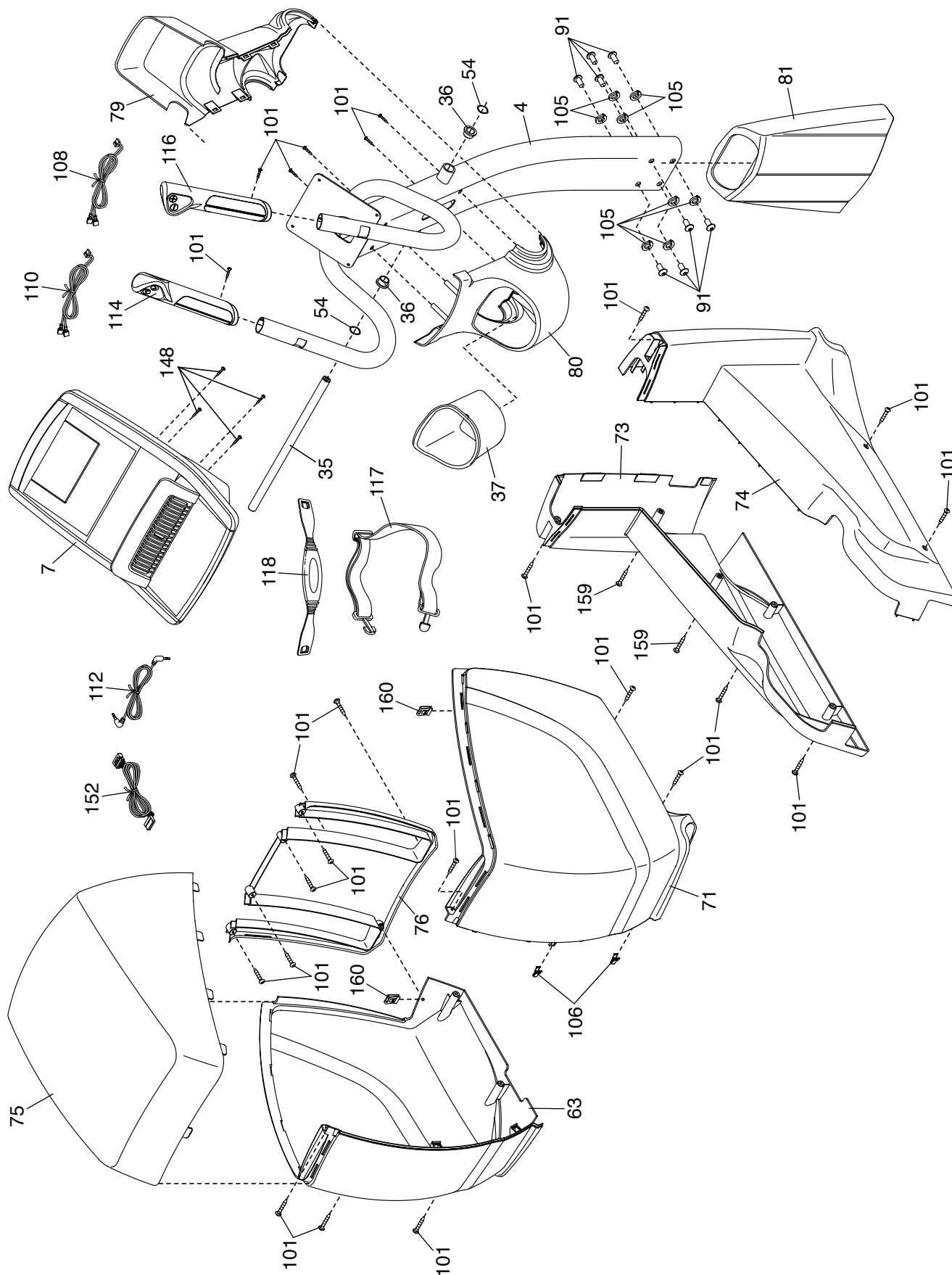


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle NTEL09811.2 R0512A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à 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

ICON of Canada, Inc. (ICON) garantit que cet équipement est exempt de tout vice de matériau et de fabrication dans les conditions normales d'utilisation et d'entretien. Le cadre est garanti à vie. Les pièces sont garanties pendant trois (3) ans à compter de la date d'achat. La main d'œuvre est garantie pendant un (1) an à compter de la date d'achat.

La présente garantie s'applique uniquement à l'acheteur initial (client). L'obligation d'ICON, en vertu des clauses de la présente garantie, est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation de l'équipement dans l'un de ses centres de réparation agréés. Toutes les réparations, pour lesquelles sont présentées des réclamations au titre de la garantie, doivent préalablement être autorisées par ICON. Si l'appareil est envoyé à un centre de réparation, les frais de transport aller-retour seront à la charge du client. Si des pièces de rechange sont expédiées durant la période de garantie du produit, le client sera facturé un montant minimum de frais de manutention. Pour les réparations à domicile, le client sera facturé des frais minimums de déplacement. La présente garantie ne couvre pas les dommages subis durant le transport de l'appareil. La présente garantie sera automatiquement annulée si l'appareil est utilisé comme un modèle exposé dans un magasin, si les instructions du présent manuel ne sont pas respectées, si l'appareil est malmené, mal utilisé ou utilisé anormalement, ou si l'appareil est utilisé à des fins commerciales ou de location. ICON n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

ICON n'est pas responsable et ne peut être tenu responsable des dommages indirects, particuliers ou consécutifs survenant ou en relation avec l'utilisation ou le fonctionnement de l'équipement ; ou des dommages résultant de pertes économiques, de pertes de propriétés, de pertes de revenus ou de profits, de perte de jouissance ou d'utilisation ou de coûts de retrait, d'installation ; ou de tout autre dommage indirect de quelque nature que ce soit. Certains provinces n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La garantie fournie à la présente remplace toute autre garantie, et toute garantie implicite de commercialité ou de qualité pour un usage particulier est limitée dans sa portée et sa durée aux conditions énoncées dans le présent document. Certains provinces n'autorisent pas de limitations sur la durée d'une garantie implicite. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La présente garantie vous accorde des droits spécifiques reconnus par la loi. Vous pouvez également avoir d'autres droits qui varient d'une province à l'autre.

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