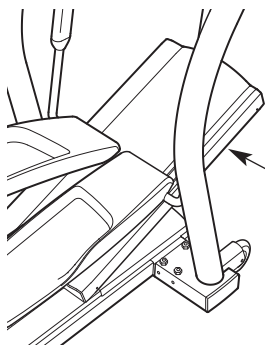


NordicTrack® **CX 1055**

N°. du Modèle NEL9095.2

N°. de Série _____



Autocollant du
Numéro de
Série
(sous de
ramp)

MANUEL DE L'UTILISATEUR

QUESTIONS ?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, **VEUILLEZ-NOUS CONTACTER AU SERVICE À LA CLIENTELE DIRECTEMENT.**

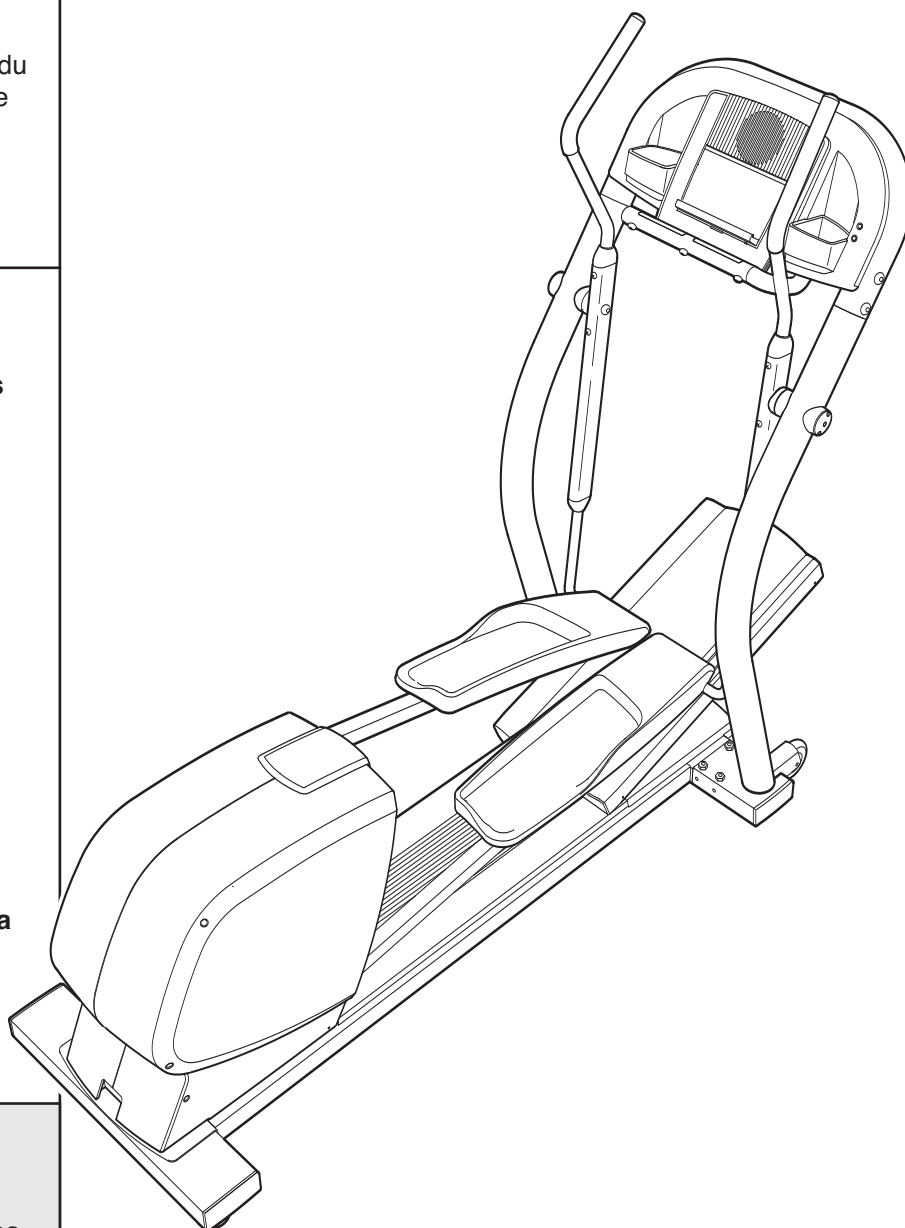
APPUYEZ SANS FRAIS:

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 8h00 à 17h00, 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.



Notre site internet

www.nordictrack.com

NordicTrack[®] **CX 1055**

TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
ASSEMBLAGE	5
COMMENT UTILISER L'APPAREIL ELLIPTIQUE	10
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	22
CONSEILS DE MISE EN FORME	23
LISTE DES PIÈCES	25
SCHÉMA DÉTAILLÉ	26
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : afin de réduire les risques de blessures graves, lisez les précautions importantes ci-dessous avant d'utiliser l'appareil elliptique.

1. Veuillez lire attentivement ce manuel de l'utilisateur et tous les avertissements sur l'appareil elliptique avant d'utiliser l'appareil elliptique.
2. N'utilisez l'appareil elliptique que de la manière décrite.
3. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil elliptique sont correctement informés de toutes les précautions.
4. L'appareil elliptique est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas l'appareil elliptique à des fins commerciales, pour la location ou dans une salle publique.
5. Utilisez et gardez l'appareil elliptique à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Placez l'appareil elliptique sur une surface plane et sur un tapis pour protéger votre sol ou votre moquette. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour de l'appareil elliptique pour vous permettre de monter, de descendre et d'utiliser facilement l'appareil.
6. Inspectez et serrez correctement toutes les pièces régulièrement. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
7. Tenez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés de l'appareil elliptique.
8. L'appareil elliptique ne doit jamais être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 125 kg.
9. Tenez les guidons quand vous montez ou descendez de l'appareil elliptique et à chaque fois que vous l'utilisez.
10. Gardez toujours votre dos bien droit quand vous vous servez de l'appareil elliptique ; n'arquez pas votre dos.
11. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et commencer des exercices de retour à la normale.
12. Portez des vêtements de sport appropriés quand vous vous entraînez sur l'appareil elliptique. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
13. Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur cardiaque ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque lors de l'exercice.
14. Quand vous arrêtez de vous entraîner, laissez les pédales ralentir jusqu'à l'arrêt complet. L'appareil elliptique n'a pas de roue libre ; les pédales continueront à se déplacer jusqu'à ce que le volant s'arrête.
15. Débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'emploi et avant de nettoyer l'appareil elliptique.
16. Deux autocollants d'avertissement était apposée au appareil elliptique dans les locations illustrée à la page 4. Trouvez la feuille d'autocollants qui contient l'information dans quatre langues. Placez les autocollants en français par-dessus les autocollants en anglais. Si un autocollant est manquant ou illisible, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle au numéro sans frais, pour commander de nouveaux autocollants gratuit. Apposez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué

⚠ AVERTISSEMENT : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans et aux personnes ayant déjà eu des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant de vous servir de l'appareil. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou dégâts matériels résultants de l'utilisation de cet appareil.

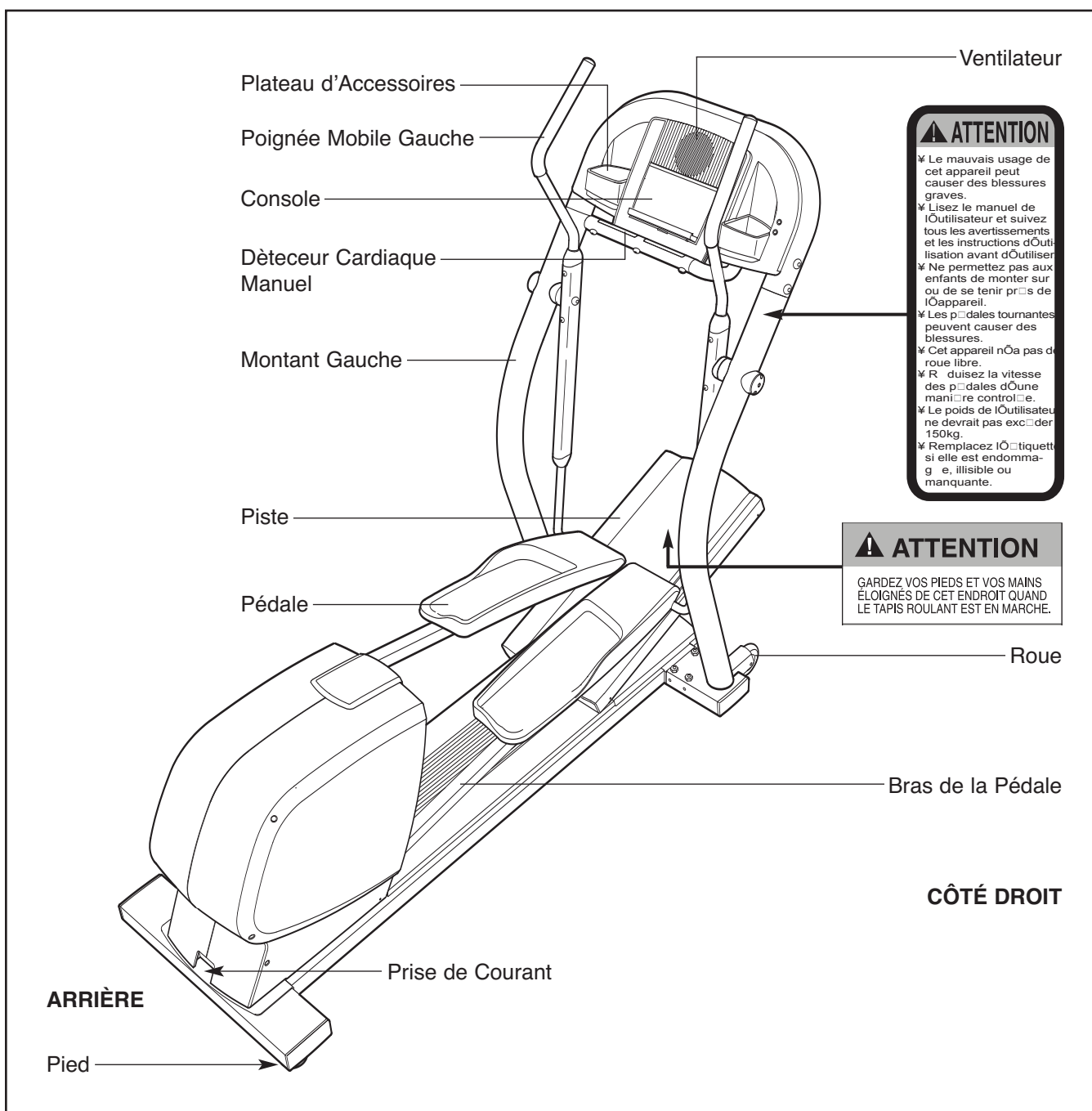
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir sélectionné l'appareil elliptique NordicTrack® CX 1055. Le CX 1055 est un appareil incroyablement confortable qui bouge vos pieds d'une manière naturelle et elliptique, réduisant l'impact sur vos genoux et vos chevilles. Le CX 1055 unique en son genre est équipé d'une résistance flexible et d'inclinaison pour de meilleurs résultats.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil elliptique. Si vous avez des questions concernant ce produit, référez-

vous à la page de couverture de ce manuel. Pour mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle est le NEL9095.2. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est collé sur l'appareil elliptique (l'emplacement de l'autocollant est indiqué sur le schéma en première page).

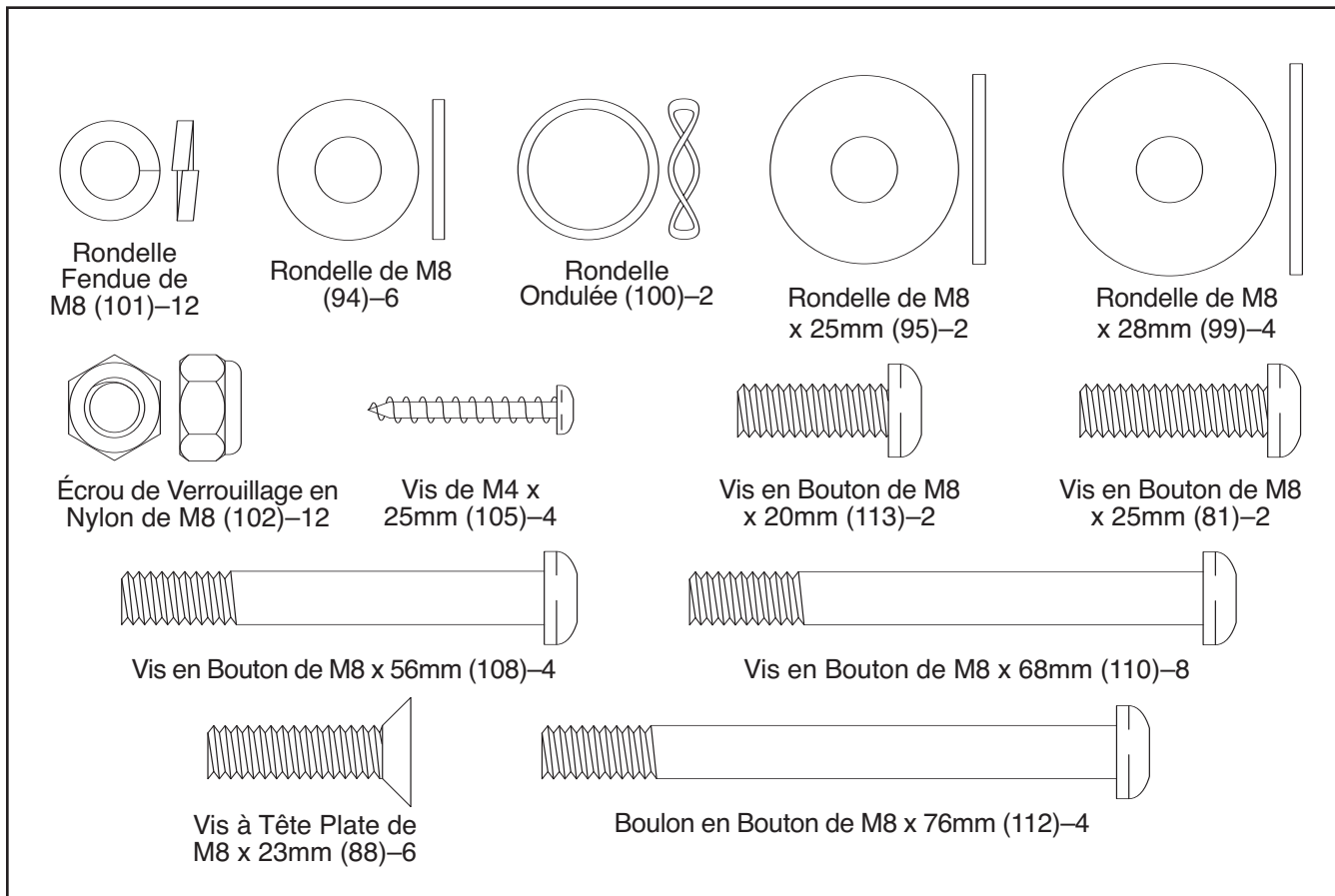
Avant de continuer à lire ce manuel, familiarisez-vous avec les pièces illustrées sur le schéma ci-dessous.



ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez toutes les pièces de l'appareil elliptique sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage. **En plus des deux clés hexagonales incluses, l'assemblage requiert un tournevis cruciforme** , **deux clés à molette** , **et un maillet en caoutchouc** , **et une pince** .

Utilisez le schéma des pièces ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce fait référence au numéro-clé de la pièce, qui se trouve dans la LISTE DES PIÈCES à page 25. Le deuxième nombre fait référence à la quantité nécessaire pour l'assemblage. **Remarque : certaines petites pièces ont peut-être déjà été assemblées. Si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'ait pas été déjà assemblée.**



1. Enlevez les Bras Pivotants (non indiqués) et les insertions en plastique des Montants Gauche et Droit (4, 3).

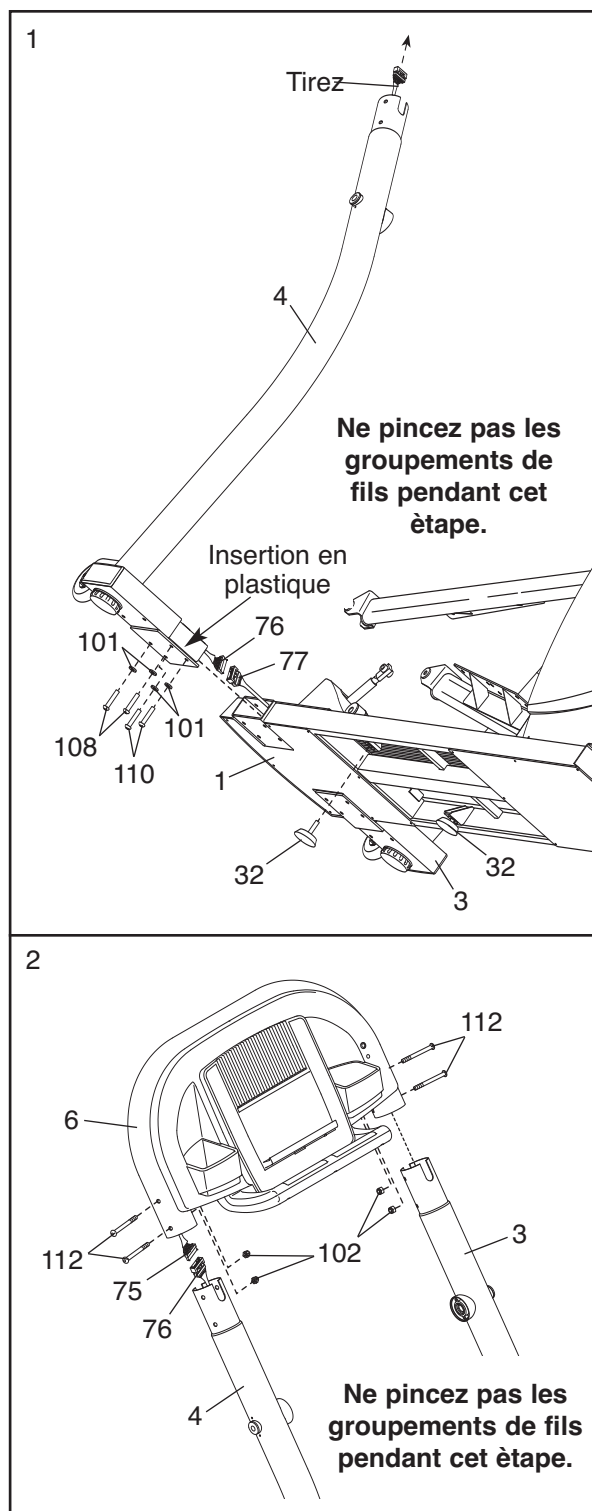
Identifiez le Montant Gauche (4) et tenez-le près du Cadre (1). Raccordez la Rallonge du Groupement de Fils (76) au Groupement de Fils Inférieur (77). Pendant qu'une autre personne soulève le côté gauche du Cadre, tirez sur le Groupement de Fils Inférieur et insérez le Montant Gauche à l'intérieur du Cadre. Fixez le Montant Gauche à l'aide de deux Vis en Bouton de M8 x 56mm (108), deux Vis en Bouton de M8 x 68mm (110), et de quatre Rondelles Fendues de M8 (101) ; **faites attention d'éviter de débrancher ou de pincer les groupements de fils.**

Serrez un Coussin du Cadre (32) dans le côté gauche du Cadre (1) dans l'emplacement indiqué.

Pendant qu'une autre personne soulève le côté droit du Cadre (1), fixez le Montant Droit (3) de la même manière. Remarque : Il n'y a pas de groupement de fils sur le côté droit.

Serrez l'autre Coussin du Cadre (32) dans le côté droit du Cadre (1).

2. Pendant qu'une autre personne tient le Cadre de la Console (6) près des Montants (3, 4), raccordez le Groupement de Fils Supérieur (75) à la Rallonge du Groupement de Fils (76). Poussez l'excédent de Groupement de Fils à l'intérieur du Montant Gauche. Puis, fixez le Cadre de la Console aux Montants à l'aide de quatre Boulons en Bouton de M8 x 76mm (112) et de quatre Ecrous de Verrouillage en Nylon de M8 (102) ; **veillez à ne pas pincer les Groupements de Fils lorsque vous faites glisser le Cadre de la Console par dessus les Montants et lorsque vous insérez les Boulons en Bouton.**



3. Faites glisser une Rondelle de M8 x 28mm (99) par dessus une Vis en Bouton de M8 x 20mm (113). Serrez la Vis en Bouton à l'intérieur de l'une des extrémités de l'Essieu d'Inclinaison (40). Appliquez une petite quantité de graisse fournie sur l'Essieu d'Inclinaison.

Orientez la Rampe (5) de telle sorte que le bout droit soit dans la position indiquée. Tenez le tube soudé situé au bas de la Rampe entre les deux anneaux situés au sommet du Cadre. Insérez l'Essieu d'Inclinaison (40) dans les anneaux et le tube soudé.

Faites glisser une Rondelle de M8 x 28mm (99) par dessus une Vis en Bouton de M8 x 20mm (113). Serrez la Vis en Bouton dans le bout ouvert de l'Essieu d'Inclinaison (40).

Veillez à ne pas érafler la Rampe (5) durant les étapes 4 à 6.

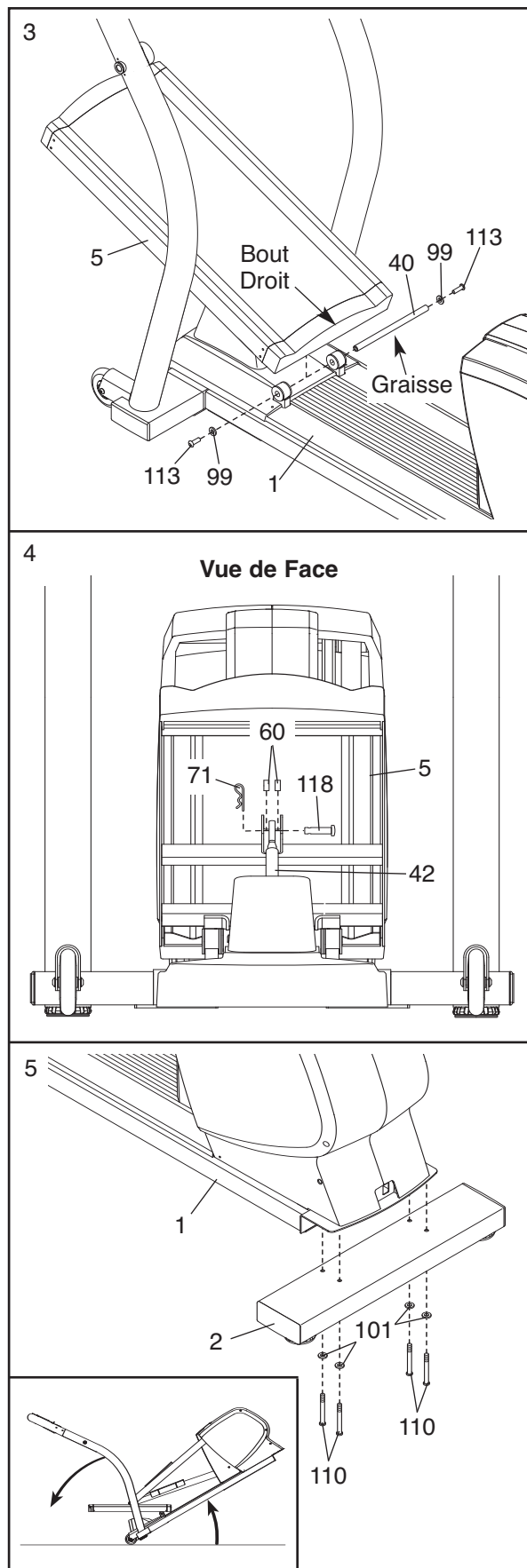
4. A l'aide de vos doigts, tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre l'axe situé au sommet du Moteur d'Élévation (42) jusqu'à ce qu'il cesse de tourner. Placez le support en « U » situé au bas de la Rampe (5) par dessus l'extrémité de l'axe comme indiqué. Puis, tenez une Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison (60) de chaque côté de l'axe, entre l'axe et le support en « U ».

Ensuite, « insérez » la Goupille Percée Court (118) dans le support en U situé sur la Rampe (5), dans l'axe situé sur le Moteur d'Élévation (42) et dans les deux Bagues d'Espacement du Moteur d'Inclinaison (60). Insérez le bout droit d'une Épingle à Cheveux (71) dans l'extrémité de la Goupille Percée Court.

5. Voir le dessin en encadré. Pendant qu'une autre personne incline l'appareil elliptique comme indiqué, placez un morceau de mousse d'emballage rigide en dessous du vélo d'exercice. **Demandez à l'autre personne de continuer à tenir fermement l'appareil elliptique pendant cette étape.**

Orientez le Stabilisateur Arrière (2) de telle sorte que les trous soient plus près de l'avant. Fixez le Stabilisateur Arrière à l'arrière du Cadre (1) à l'aide de quatre Vis en Bouton de M8 x 68mm (110), et de quatre Rondelles Fendues de M8 (101).

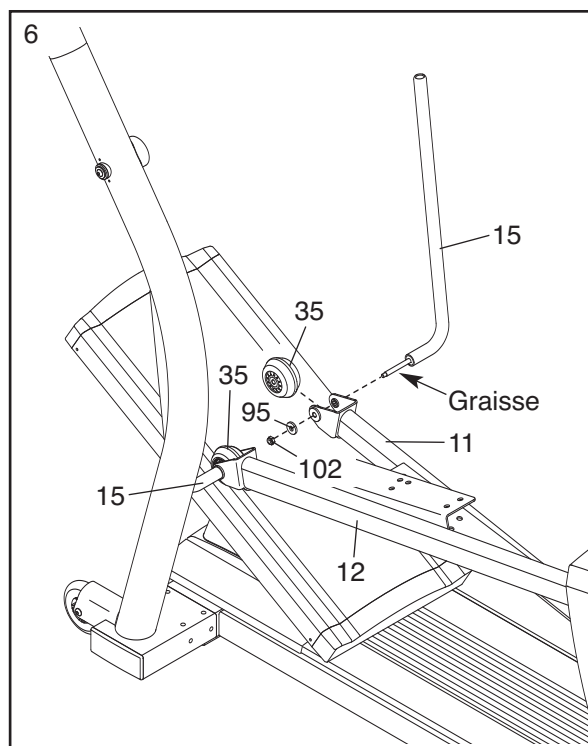
Enlevez soigneusement le morceau de mousse d'emballage et inclinez à nouveau l'appareil elliptique vers le sol.



6. Appliquez une petite quantité de graisse sur l'axe de chaque Fût Pivotant (15).

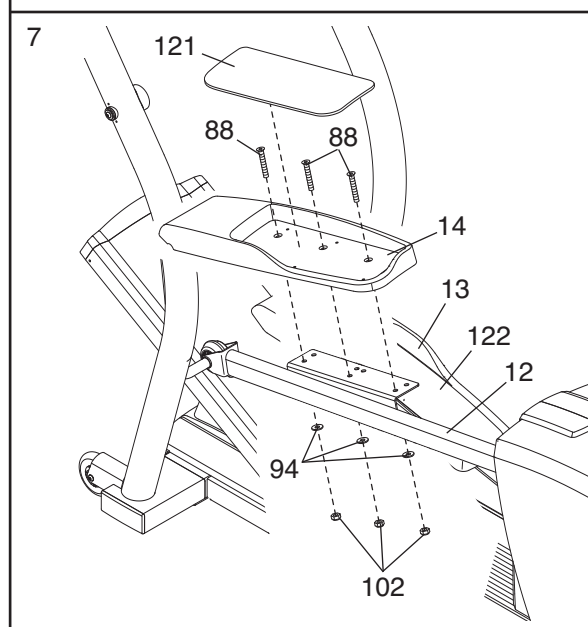
Maintenez une Roue de la Pédale (35) à l'intérieur du support situé sur l'extrémité du Bras de la Pédale Droit (11). Puis, insérez un Fût Pivotant (15) dans les trous du bout du Bras de la Pédale Droit et dans la Roue de la Pédale comme indiqué. Serrez un Ecou de Verrouillage en Nylon de M8 (102) avec une Rondelle de M8 x 25mm (95) par dessus le bout du Fût Pivotant.

Fixez l'autre Fût Pivotant (15) et l'autre Roue de la Pédale (35) au Bras de la Pédale Gauche (12) de la même manière.



7. Identifiez la Pédale Gauche (14). Fixez la Pédale Gauche au Bras de la Pédale Gauche (12) à l'aide de trois Vis à Tête Plate M8 x 23 mm (88), trois Rondelles de M8 (94), et de trois Ecrous de Verrouillage en Nylon de M8 (102). Puis, appuyez l'Insertion de la Pédale Gauche (121) par dessus la Pédale Gauche.

Fixez la Pédale Droite (13) au Bras de la Pédale Droite (non indiqué), et appuyez l'Insertion de la Pédale Droite (122) par dessus la Pédale Droite, de la même manière.



8. Appliquez une couche mince de lubrifiant haute-température fourni sur les deux Fûts Pivotants (15).

Identifiez le Poignée Mobile Droite (9), portant une étiquette. Appliquez une petite quantité de graisse sur l'axe situé sur le Poignée Mobile Droite, sur le Couvercle du Bras Pivotant (64) et sur le Couvercle Mâle du Montant (63).

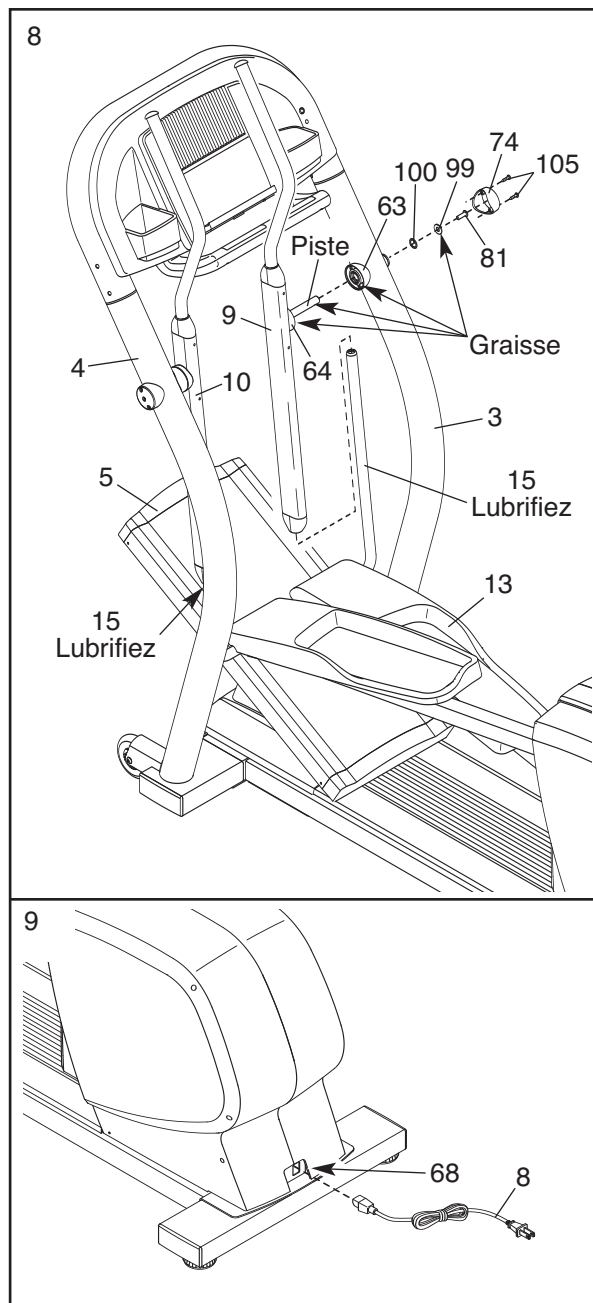
Puis, faites glisser le Poignée Mobile Droite (9) par dessus le Fût Pivotant (15) droit, et insérez l'axe situé sur le Poignée Mobile Droite à l'intérieur du Montant Droit (3). **Remarque : Placez la Pédale Droite (13) près du sommet de la Rampe (5), puis soulevez et poussez la Pédale vers le centre de la Rampe pendant que vous insérez l'axe dans le Montant.**

Glissez ensuite une Rondelle Ondulée (100) sur l'extrémité de l'essieu sur la Poignée Mobile Droite (9). Appliquez une petite quantité de la graisse sur une Rondelle de M8 x 28mm (99), glissez le Rondelle sur une Vis en Bouton de M8 x 25mm (81), et vissez le Vis en Bouton dans l'essieu. Puis, attachez le Couvercle Femelle du Montant (74) au Montant Droit (3) à l'aide de deux Vis de M4 x 25mm (105).

Fixez le Poigné Mobile Gauche (10) au Fût Pivotant (15) gauche et au Montant Gauche (4) de la même manière.

9. Branchez le Cordon d'Alimentation (8) dans la Prise d'Alimentation Électrique (68) à l'arrière de l'appareil elliptique.

Puis, branchez le Cordon d'Alimentation (8) dans une prise de courant appropriée comme indiqué à la page 10, et calibrez le système d'inclinaison du appareil elliptique en suivant les étapes de la page 22.



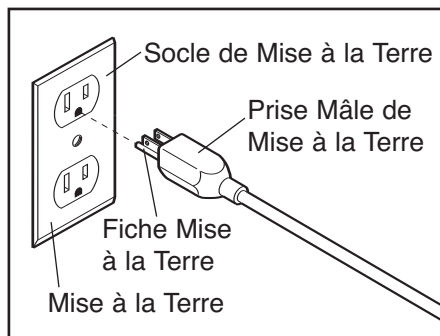
10. **Assurez-vous que toutes les pièces de l'appareil elliptique sont serrées correctement.** Placez un tapis sous l'appareil elliptique pour protéger votre sol. Remarque : il est possible qu'il y ait des pièces en trop.

COMMENT UTILISER L'APPAREIL ELLIPTIQUE

COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Ce produit doit être branché sur une prise de terre. S'il arrivait que cet appareil ne fonctionne pas bien ou tombe en panne, le fait d'être

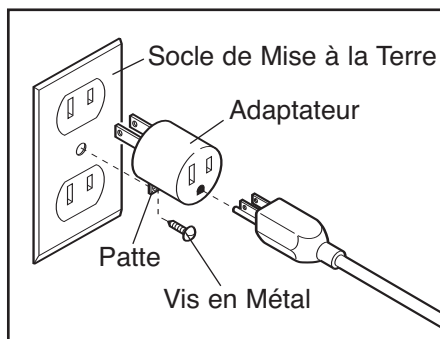
branché sur une prise de courant de terre permet une résistance moindre au courant électrique, ce qui réduit les risques de chocs électriques. Ce produit est équipé d'un cordon avec un conducteur de mise à la terre et d'une prise mise à la terre. **Branchez le cordon d'alimentation dans un suppresseur de surtension et branchez ce dernier dans une prise bien installée et mise à la terre conformément aux codes locaux. Cet appareil est équipé pour être utilisé sur un circuit nominal de 120 volts. Important : le tapis roulant n'est pas compatible avec les prises équipés d'un IMCT.**



⚠ DANGER : un mauvais raccordement du fil de terre peut être une cause d'électrocution. En cas de doute, faites faire une vérification par un électricien ou un technicien qualifié. Ne modifiez d'aucune manière la fiche fournie avec l'appareil ; si elle ne peut être insérée dans la prise, faites-en installer une par un électricien qualifié.

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

une prise mise à la terre n'est pas disponible. Cet adaptateur temporaire ne doit être utilisé que jusqu'au moment où une véritable prise mise à la terre pourra être installée par un électricien qualifié.

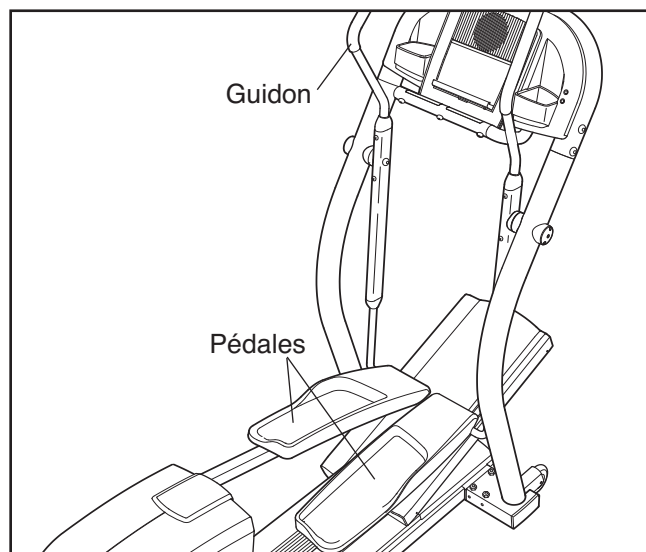


La patte rigide, de couleur verte, qui dépasse de l'adaptateur doit être attachée sur un support mis à la terre tel que le socle de la prise femelle de mise à la terre. L'adaptateur doit être fixé au moyen d'une vis en métal. **Certains socles de prises femelles bipolaires ne sont pas mis à la terre. Contactez un électricien qualifié pour déterminer si le socle de la prise femelle est mis à la terre avant d'utiliser un adaptateur.**

Remarque : quand le cordon d'alimentation est branché, il est possible que le système d'inclinaison de l'appareil elliptique se calibre automatiquement. Durant le processus de calibrage, trois tirets (— — —) apparaîtront sur l'écran principal de la console et la rampe se mettra dans la position la plus haute puis retournera à la position la plus basse. Le processus de calibrage dure une à deux minutes. Si le système d'inclinaison ne se calibre pas, reportez-vous à la section **COMMENT CALIBRER LE SYSTÈME D'INCLINAISON** à la page 22.

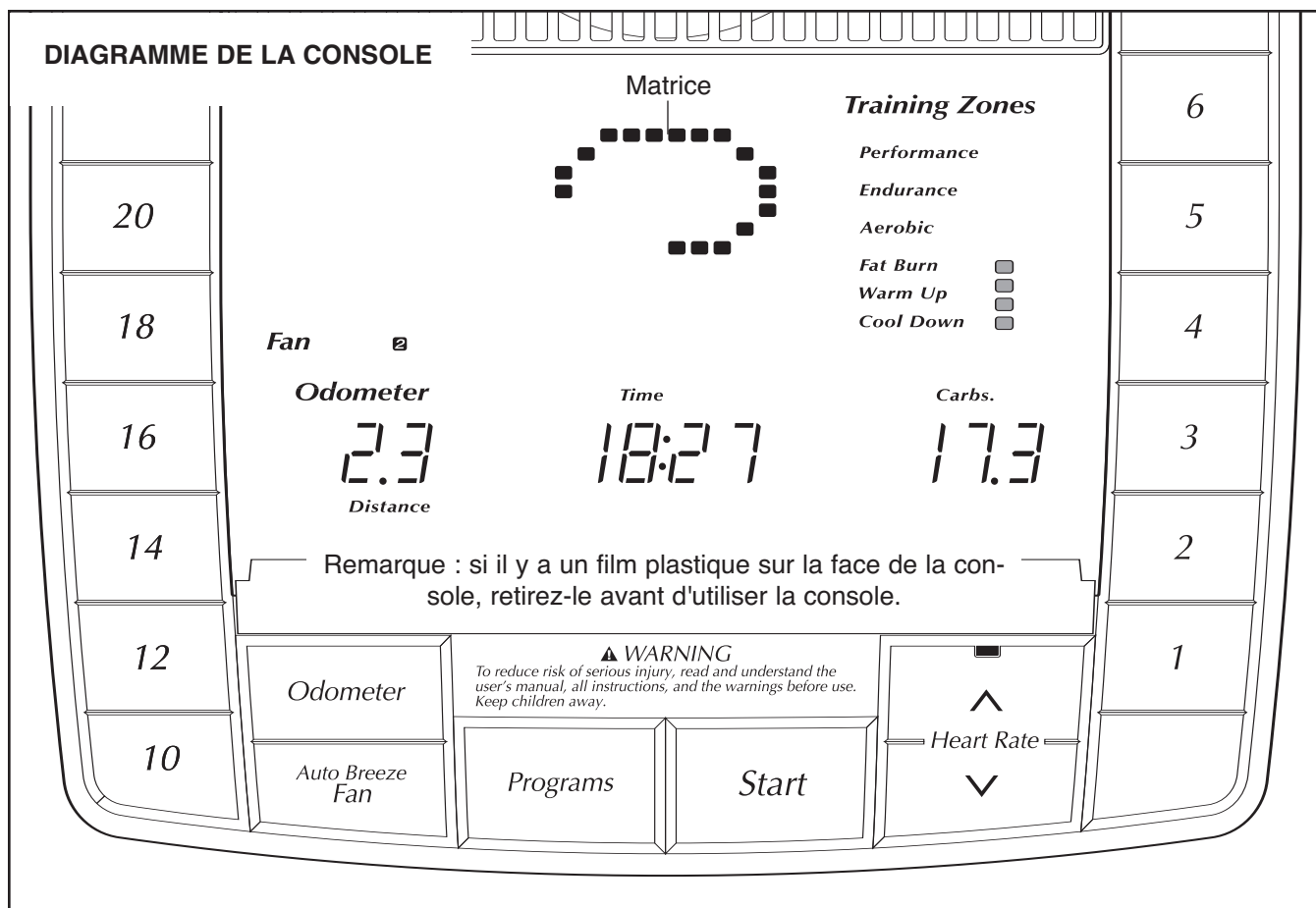
COMMENT VOUS EXERCEZ AVEC L'APPAREIL ELLIPTIQUE

Pour monter sur l'appareil elliptique, tenez les poignées mobiles puis, montez sur la pédale qui est au niveau le plus bas. Ensuite, mettez l'autre pied sur l'autre pédale. Poussez les pédales jusqu'à ce qu'elles bougent d'une manière continue.



Pour descendre de l'appareil elliptique, attendez jusqu'à ce que les pédales soient complètement arrêtées.

L'appareil elliptique n'a pas de roue libre ; les pédales continueront à bouger jusqu'à ce que le volant s'arrête. Quand les pédales sont à l'arrêt, descendez en enlevant le pied de la pédale supérieure d'abord. Ensuite, en enlevant le pied de la pédale inférieure.



COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

La console, à la pointe de la technologie, offre un éventail impressionnant de fonctionnalités. Quand le mode manuel de la console est sélectionné, la résistance des pédales et l'angle de la rampe peuvent être changés d'une pression de bouton. Alors que vous faites des exercices, la console fourniront continuellement les résultats de vos exercices. Vous pouvez aussi mesurer votre rythme cardiaque en utilisant le détecteur cardiaque de la poignée.

La console est aussi munie de quinze programmes préenregistrés. Chaque programme contrôle automatiquement la résistance de l'appareil elliptique alors que votre entraîneur personnel vous guide pas à pas durant votre entraînement.

De plus, la console est munie de quatre programmes de pouls qui modifient automatiquement la résistance des pédales et vous invitent à changer votre cadence pour garder votre pouls proche de votre pouls d'objectif quand vous vous entraînez.

La console est équipée de la technologie iFIT.com. Avec la technologie iFIT.com, c'est comme si vous aviez un entraîneur personnel à la maison. En utilisant le câble audio inclus, vous pouvez brancher votre appareil elliptique sur votre chaîne hi-fi, chaîne

portable, ordinateur ou magnétoscope et utiliser les programmes iFIT.com sur MP3, CD ou vidéocassettes (les MP3, CD et vidéocassettes iFIT.com sont vendus séparément). Les programmes iFIT.com contrôlent automatiquement votre appareil elliptique comme le ferait un entraîneur personnel vous guidant tout au long de votre entraînement. De la musique dynamique vous donne de la motivation supplémentaire. **Pour acheter et télécharger des programmes iFIT.com pour lecteur MP3, visitez www.iFIT.com. Pour acheter des CD ou des vidéocassettes iFIT.com, appelez gratuitement le numéro de téléphone sur la page de couverture.**

En branchant votre appareil elliptique sur votre ordinateur, vous pouvez aussi aller sur notre site Internet www.iFIT.com et accéder directement aux programmes à partir d'Internet. **Visitez www.iFIT.com pour plus d'information.**

Pour utiliser le mode manuel de la console, suivez les étapes commençant à la page 12. **Pour utiliser un programme préenregistré,** voir la page 14. **Pour utiliser un programme de rythme cardiaque** voir la page 15. **Pour utiliser un programme iFIT.com sur MP3, CD ou vidéocassette,** voir la page 20. **Pour utiliser les programmes iFIT.com directement depuis notre site Internet,** voir la page 21.

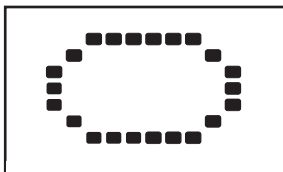
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

- 1 Appuyez sur n'importe quelle touche sur la console ou commencez à pédaler pour allumer la console.**

Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché correctement (voir page 10). Appuyez ensuite sur n'importe quelle touche sur la console ou commencez à pédaler pour allumer la console. Après quelques secondes, les écrans de la console s'allumeront. Une tonalité se fera entendre et la console sera prête à l'emploi.

- 2 Sélection du mode manuel.**

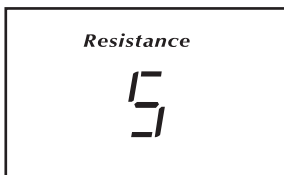
Quand la console est allumée, le mode manuel est sélectionné automatiquement. Si vous avez sélectionné un programme, ou le mode iFIT.com, sélectionnez le mode manuel en appuyant la touche Programmes [PROGRAMS] à plusieurs reprises jusqu'à ce qu'une piste apparaisse dans la matrice. Assurez-vous que les lettres « iFIT » ne s'affichent pas au centre de l'écran.



- 3 Commencez à pédaler et changez la résistance de l'appareil elliptique comme vous le désirez.**

Alors que vous vous pédalez, changez la résistance des pédales en pressant les touches de Résistance 1-étape [1 STEP RESISTANCE].

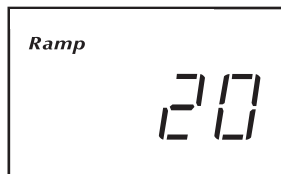
Remarque : l'appareil elliptique prendra quelques secondes avant d'atteindre le niveau de résistance choisi après que les touches aient été pressées.



- 4 Réglez l'angle de la rampe comme vous le désirez.**

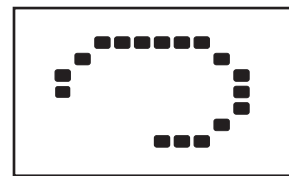
Quand vous pédalez, changez l'angle de la rampe en appuyant sur les touches de la Rampe 1-étape [1 STEP RAMP].

Remarque : après avoir pressé les touches de la Rampe, l'appareil prendra quelques instants pour atteindre l'angle sélectionné.



- 5 Observez vos progrès grâce à la matrice, la barre de la Zone d'Entraînement et les deux écrans.**

La matrice—Lorsque le mode manuel ou le mode iFIT.com est sélectionné, la matrice affiche une piste représentant un quart de mile (400 m). Alors



que vous vous entraînez, les indicateurs autour de la piste s'allument à tour de rôle jusqu'à ce que toute la piste soit allumée. La piste s'éteindra alors et les indicateurs commenceront à nouveau à s'allumer les uns après les autres.

La barre de la Zone d'Entraînement [TRAINING ZONES]—La barre de la Zone d'Entraînement affichera votre

cadence et le niveau d'intensité de vos exercices. Par exemple, quatre indicateurs sur la barre sont allumés, la barre indique que votre cadence est idéale pour brûler de la graisse (Fat burn).

Training Zones

Performance

Endurance

Aerobic

Fat Burn

Warm Up

Cool Down



L'écran du

Compteur—L'écran du Compteur affichera la distance parcourue durant votre entraînement.

Odometer

23

Distance

Pour voir la distance totale parcourue depuis l'achat du vélo d'exercice, appuyez deux fois sur la touche Compteur [ODOMETER]; les mots *Total Miles* (total milles) et le nombre total de milles apparaîtront sur l'écran.

Afin de voir la distance parcourue au cours d'une période récente, telle que le mois le plus récent, appuyez à nouveau sur la touche Compteur, les mots *My Miles* (mes milles) et le nombre de milles s'afficheront à l'écran. Pour remettre le compteur à zéro, appuyez sur la touche Compteur pendant quelques secondes.

Pour voir à nouveau la distance parcourue durant votre entraînement, appuyez à nouveau sur la touche Compteur.

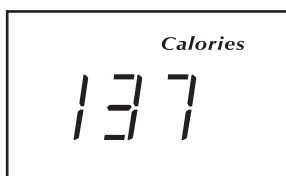
L'écran du centre—

L'écran du centre indiquera le temps écoulé [TIME], le niveau de résistance du l'appareil elliptique, votre vitesse de pédalage, votre cadence de pédalage, en tours par minute (RPM) ainsi que l'angle de la rampe. L'écran changera d'un nombre à l'autre toutes les quelques secondes, comme indiqué par les indicateurs autour de l'écran. Remarque : quand un programme est sélectionné, l'écran affichera le temps restant avant la fin du programme plutôt que le temps écoulé.



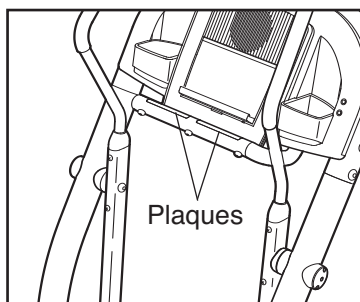
Écran droit—

L'écran droit affiche le nombre approximatif de grammes de glucides que vous avez brûlés, le nombre approximatif de calories que vous avez brûlés. L'écran changera d'un nombre à l'autre toutes les quelques secondes. L'écran affichera aussi votre rythme cardiaque quand vous utilisez le détecteur cardiaque de la poignée.



6 Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

S'il y a des revêtements en plastiques sur les contacts en métal du détecteur du pouls de la poignée, enlevez-les.



Pour mesurer votre rythme cardiaque, tenez les contacts ; vos paumes doivent se trouver sur les contacts. Évitez de bouger vos mains ou de serrer les contacts trop fermement.

Quand votre pouls est détecté, un ou deux tirets (—) apparaîtront sur l'écran droit puis votre pouls sera affiché. Pour une lecture plus précise de votre pouls, tenez les contacts pendant au moins 15 secondes.

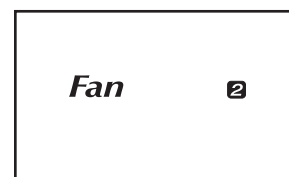


Remarque : si vous continuez à tenir le détecteur cardiaque, l'écran affichera votre pouls pendant environ 30 secondes. L'écran affichera alors votre pouls en même temps que les autres modes.

Si votre rythme cardiaque n'est pas affiché, assurez-vous que vos mains sont dans la position décrite. Faites attention de ne pas bouger vos mains ou de ne pas trop serrer les contacts métalliques. Pour de meilleures performances, nettoyez les contacts métalliques à l'aide d'un chiffon doux ; n'utilisez jamais de l'alcool ou des détergents abrasifs ou chimiques.

7 Allumez le ventilateur, si désiré.

Pour allumer le ventilateur à la vitesse lente, appuyez sur la touche Brise Ventilateur [AUTO BREEZE FAN]; le chiffre 1 apparaît sous le mot *Fan* (ventilateur) sur l'écran. Pour allumer le ventilateur à la vitesse moyenne, appuyez sur la touche une seconde fois ; le chiffre 2 apparaît. Pour allumer le ventilateur à la vitesse rapide, appuyez sur la touche une troisième fois ; le chiffre 3 apparaît. Pour sélectionner le mode automatique, appuyez à nouveau sur la touche ; le mot Auto Fan (ventilateur auto) apparaît. Quand le mode automatique est sélectionné, la vitesse du ventilateur fluctue automatiquement en fonction de la vitesse des pédales.



Pour éteindre le ventilateur, appuyez sur la touche Brise Ventilateur une fois de plus. Remarque : si les pédales restent immobiles pendant plusieurs minutes, le ventilateur s'éteindra automatiquement.

8 Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteindra automatiquement.

Si les pédales ne bougent pas pendant plusieurs secondes, une tonalité se fera entendre, la console s'arrêtera et l'heure commencera à clignoter dans l'écran du centre.

Si les pédales ne sont pas actionnées pendant environ cinq minutes, la console s'éteint et les affichages se remettent à zéro.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME PRÉ- ENREGISTRÉ

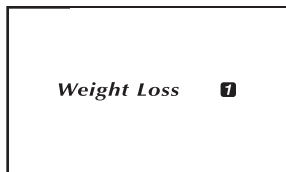
- 1 Appuyez sur n'importe quelle touche sur la console ou commencez à pédaler pour encendre la console.**

Référez-vous à l'étape 1 à la page 12.

- 2 Sélectionnez un des quinze programmes préenregistrés.**

Pour sélectionner un des quinze programmes préenregistrés, appuyez sur la touche Programmes [PROGRAMS]

jusqu'à ce que les mots *Weight Loss* (perte de poids), Aerobic (aérobie) ou Performance et le chiffre 1, 2, 3, 4 ou 5 apparaissent en bas au centre de l'écran.

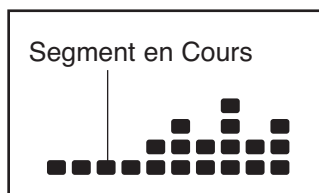


Quand un programme préenregistré est sélectionné, un graphique de la résistance du programme défile sur la matrice. L'écran du centre affichera la durée du programme.

- 3 Appuyez sur la touche Start ou commencez à pédaler pour lancer le programme.**

Chaque programme est divisé en segments de différentes longueurs. Une cadence et un niveau de résistance sont programmés pour chaque segment. Remarque : la même cadence et/ou la même résistance peut être programmée pour deux segments consécutifs ou plus.

La résistance programmée pour le premier segment sera affichée dans la colonne clignotante du Segment en Cours sur la matrice. (Les cadences programmées ne sont pas affichées sur la matrice). Les résistances programmées pour les segments suivants sont affichées dans les colonnes à droite.



Quand vous vous entraînez, la Guide de la Cadence d'Objectif vous aidera à garder votre cadence proche de la cadence programmée pour le segment en cours. Quand un des *indicateurs Too Slow* (trop lent) s'allume, accélérez votre cadence. Quand un des indicateurs *Too Fast*

(trop rapide) s'allume, diminuez votre cadence. Quand l'indicateur *On Pace* (bonne cadence) s'allume, maintenez votre cadence.

<i>Target Pace</i>	<i>Target Pace</i>	<i>Target Pace</i>
▲ <i>Too Slow</i>	▼ <i>Too Fast</i>	● <i>On Pace</i>

Important : les cadences programmées sont là uniquement pour vous motiver. Votre cadence réelle peut être plus lente que la cadence programmée. Assurez-vous de vous entraîner à une cadence qui vous est confortable.

Quand il ne reste plus que trois secondes avant la fin du premier segment du programme, la colonne du Segment en Cours et la colonne à sa droite commenceront à clignoter, une série de tonalités se fera entendre et *toutes les résistances programmées se déplaceront d'une colonne vers la gauche*. La résistance programmée pour le deuxième segment sera alors affichée dans la colonne clignotante du Segment en Cours et la résistance de l'appareil elliptique se mettra automatiquement sur la résistance programmée pour le deuxième segment. Remarque : si tous les indicateurs dans la colonne du Segment en Cours sont allumés après que les résistances programmées se sont déplacées vers la gauche, les résistances programmées se déplaceront vers le bas de manière à ce que seuls les indicateurs supérieurs apparaissent sur la matrice.

Le programme continuera ainsi jusqu'à ce que la résistance pour le dernier segment soit affichée dans la colonne du Segment en Cours et que le dernier segment s'achève.

Remarque : durant le programme, vous pouvez changer le niveau de résistance pour le segment en cours, si vous le désirez, en appuyant sur les boutons de Résistance 1-étape. Cependant, quand le segment suivant commence, la résistance peut s'ajuster si un réglage de résistance est programmée pour le segment suivant.

Si vous vous arrêtez de pédaler pendant plusieurs secondes, une tonalité se fera entendre et le programme sera suspendu. Pour relancer le programme, recommencez tout simplement à pédaler.

4 Réglez l'angle de la rampe comme vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 12.

5 Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 5 de la page 12.

6 Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 13.

7 Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 13.

8 Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteindra automatiquement.

Référez-vous à l'étape 8 à la page 13.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME DE RYTHME CARDIAQUE

Chaque programme de rythme cardiaque vous aide à maintenir votre rythme cardiaque proche d'un rythme cardiaque d'objectif programmé pendant votre entraînement.

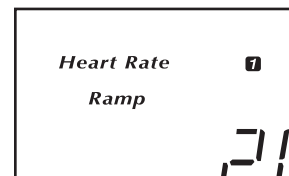
Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser une programme de rythme cardiaque.

1 Appuyez sur n'importe quelle touche sur la console ou commencez à pédaler pour allumer la console.

Référez-vous à l'étape 1 à la page 12.

2 Sélectionnez un des quatre programmes de rythme cardiaque.

Pour sélectionner un programme de rythme cardiaque, appuyez sur la touche Programmes [PROGRAMS] jusqu'à ce que les mots *Heart Rate* (rythme cardiaque) et le chiffre 1, 2, 3 ou 4 apparaissent au centre de l'écran.

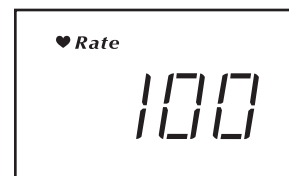


Alors que chaque programme de rythme cardiaque est sélectionné, un graphique du rythme cardiaque d'objectif pour le programme sélectionné défilera sur la matrice. L'écran du centre affichera la durée du programme.

3 Entrez un rythme cardiaque d'objectif maximum.

Lorsqu'un programme de rythme cardiaque est sélectionné, le symbole du cœur ainsi que le mot *RATE* (Fréquence) s'affichent dans

l'écran de droite et le rythme cardiaque d'objectif programmé commence à clignoter. Si vous le désirez, appuyez sur les touches du Rythme Cardiaque [HEART RATE] pour modifier le rythme cardiaque maximum.



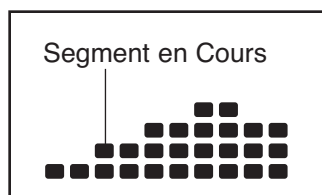
4 Tenez le détecteur cardiaque de la poignée.

Pour utiliser un programme de rythme cardiaque, il vous faut utiliser le détecteur cardiaque de la poignée (reportez-vous à l'étape 6 à la page 13). Il n'est pas nécessaire de tenir les poignées constamment durant le programme. Cependant, vous devez tenir les poignées régulièrement pour que le programme puisse fonctionner correctement. **Chaque fois que vous tenez les poignées, gardez vos mains sur les contacts métalliques pendant au moins 30 secondes.**

5 Appuyez sur la touche démarrage [START] pour lancer le programme.

Chaque programme est divisé en segments de différentes longueurs. Un rythme cardiaque d'objectif est programmé pour chaque segment. Remarque : le même rythme cardiaque d'objectif peut être programmé pour deux segments consécutifs ou plus.

Le rythme cardiaque cible programmée pour le premier segment sera affichée dans la colonne du Segment en Cours qui clignote sur la matrice. Le rythme cardiaque cible programmée pour les sept segments suivants sera affichée dans les colonnes de droite.



Quand il ne reste plus que trois secondes avant la fin du premier segment du programme, la colonne du Segment en Cours et la colonne à droite se mettent à clignoter, une série de tonalités retentit et *toutes les fréquences cardiaques cibles se déplacent d'une colonne vers la gauche*. La fréquence cardiaque cible pour le deuxième segment s'affiche alors dans la colonne du Segment en Cours qui clignote.

Alors que vous pédalez, la console compare, à intervalles réguliers, votre rythme cardiaque au rythme cardiaque d'objectif programmé. Si votre rythme cardiaque est trop lent ou trop rapide par rapport au rythme cardiaque d'objectif programmé, la résistance des pédales augmentera ou diminuera automatiquement pour ramener votre rythme cardiaque près du rythme cardiaque d'objectif.

Le guide de Cadence d'Objectif vous indiquera s'il faut augmenter ou diminuer votre cadence tout au long du programme. Quand un des indicateurs *Too Slow* (trop lent) s'allume, augmentez votre cadence. Quand un des indicateurs *Too Fast* (trop rapide) s'allume, augmentez votre cadence. Quand l'indicateur *On Pace* (bonne cadence) s'allume, maintenez votre cadence.

<i>Target Pace</i>	<i>Target Pace</i>	<i>Target Pace</i>
▲ <i>Too Slow</i>	▼ <i>Too Fast</i>	● <i>On Pace</i>

Important : les réglages de rythme cardiaque cible sont uniquement là pour vous motiver. Votre rythme cardiaque actuel peut être plus lent que le réglage de rythme cardiaque cible. Assurez-vous de vous entraîner à une cadence qui vous est confortable.

Le programme continuera ainsi jusqu'à ce que le réglage de rythme cardiaque cible pour le dernier segment soit affiché dans la colonne du Segment en Cours et que le dernier segment se termine.

Remarque : durant le programme, vous pouvez changer manuellement la résistance programmée pour le segment en cours, si vous le désirez, à l'aide des touches de Résistance 1-étape [1 STEP RESISTANCE]. Cependant, quand la console compare votre rythme cardiaque au rythme cardiaque d'objectif, la résistance des pédales peut augmenter ou ralentir automatiquement pour maintenir votre rythme cardiaque proche du rythme cardiaque d'objectif.

Si vous vous arrêtez de pédaler pendant plusieurs secondes, une tonalité se fera entendre et le programme sera suspendu. Pour relancer le programme, recommencez tout simplement à pédaler.

6 Réglez l'angle de la rampe comme vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 12.

7 Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 5 de la page 12.

8 Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 13.

9 Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteindra automatiquement.

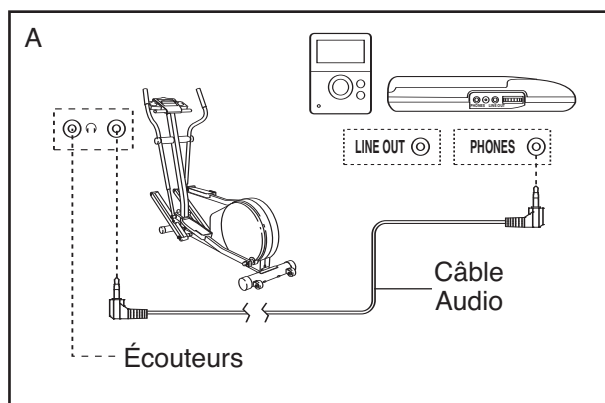
Référez-vous à l'étape 8 à la page 13.

COMMENT BRANCHER L'APPAREIL ELLIPTIQUE POUR UTILISER DES PROGRAMMES IFIT.COM

Pour utiliser des programmes MP3 ou CD de iFIT.com, l'appareil elliptique doit être branché sur votre lecteur MP3, lecteur CD, chaîne portable, chaîne hi-fi ou ordinateur. Référez-vous aux pages 17 et 18 pour des instructions de branchement. **Pour utiliser des programmes iFIT.com directement depuis notre site Internet**, l'appareil elliptique doit être branché sur votre ordinateur. Référez-vous à la page 18 pour des instructions de branchement. **Pour utiliser des programmes iFIT.com sur vidéocassettes**, votre appareil elliptique doit être branché sur votre magnétoscope. Référez-vous à la page 19 pour des instructions de branchement.

COMMENT BRANCHER VOTRE LECTEUR MP3 OU VOTRE LECTEUR CD

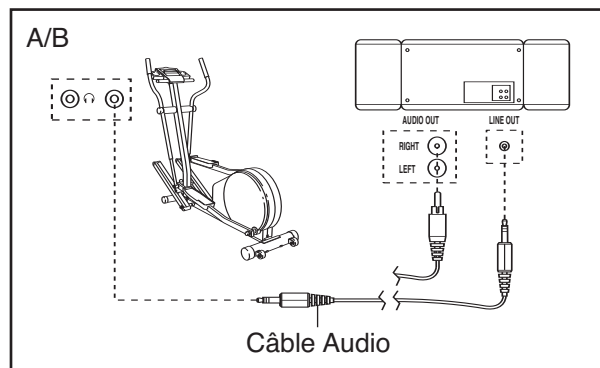
- A. Branchez une extrémité du câble audio-stéréo pour raccordement 1/8"–1/8" dans la prise sur la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise de votre lecteur MP3 ou de votre lecteur CD. Branchez vos écouteurs dans la prise des écouteurs de la console.



COMMENT BRANCHER VOTRE CHAÎNE PORTABLE

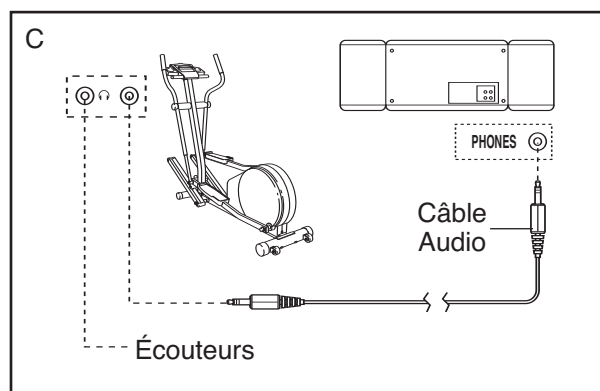
Remarque : si votre stéréo a une prise uscita audio AUDIO OUT de type RCA, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre stéréo a une prise linea d'uscita LINE OUT de 3,5 mm (1/8 pouce), référez-vous aux instructions B. Si votre stéréo a seulement une prise cuffie PHONES, référez-vous aux instructions C.

- A. Branchez une extrémité d'un long câble audio-stéréo pour raccordement 1/8"–RCA (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique) dans la prise d'entrée de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise AUDIO OUT de votre chaîne.



- B. Référez-vous au schéma ci-dessus. Branchez une extrémité d'un long câble audio-stéréo pour raccordement 1/8"–1/8" (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique) dans la prise d'entrée de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise LINE OUT de votre chaîne. Remarque : quand le câble est branché dans la prise LINE OUT, ne branchez pas vos écouteurs dans la prise des écouteurs de la console.

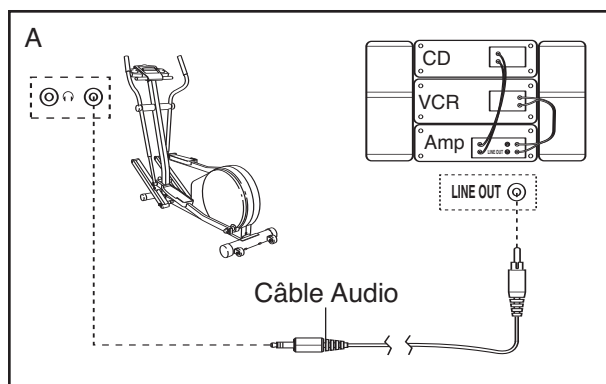
- C. Branchez une extrémité d'un long câble audio-stéréo pour raccordement 1/8"–1/8" (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique) dans la prise d'entrée de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise PHONES de votre chaîne. Branchez vos écouteurs dans la prise des écouteurs sur la console.



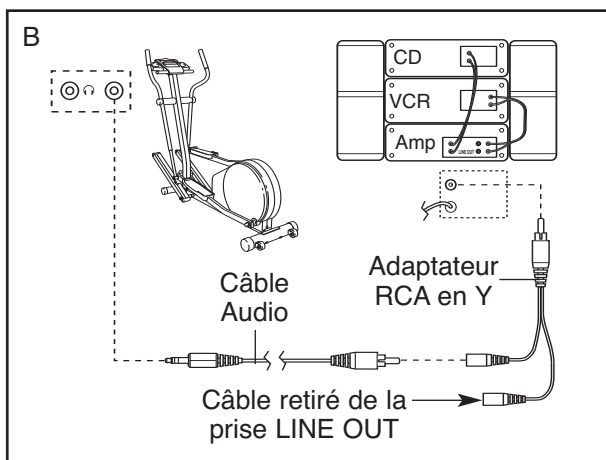
BRANCHEMENT DE VOTRE STÉRÉO

Remarque : si votre stéréo a une prise LINE OUT qui n'est pas utilisée, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si la prise LINE OUT est déjà utilisée, référez-vous aux instructions B.

- A. Branchez une extrémité d'un long câble audio-stéréo pour raccordement 1/8"-RCA (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique) dans la prise d'entrée de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise LINE OUT de votre chaîne. Remarque : quand le câble est branché dans la prise LINE OUT, ne branchez pas vos écouteurs dans la prise des écouteurs sur la console.

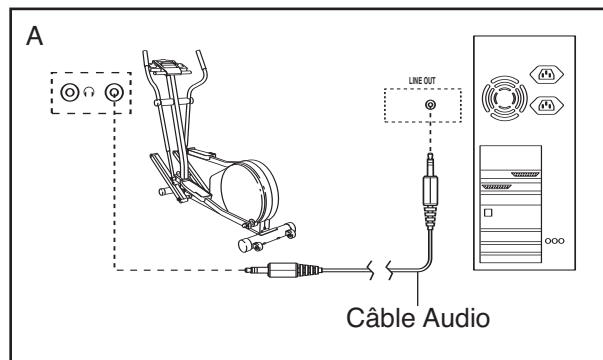


- B. Branchez une extrémité d'un long câble audio-stéréo pour raccordement 1/8"-RCA (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique) dans la prise d'entrée de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur RCA en Y (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique). Retirez ensuite le fil qui est déjà branché dans la prise LINE OUT de votre chaîne et branchez le fil dans l'extrémité libre de l'adaptateur en Y. Branchez l'adaptateur en Y dans la prise LINE OUT de votre chaîne. Remarque : quand l'adaptateur en Y est branché dans la prise LINE OUT, ne branchez pas vos écouteurs dans la prise des écouteurs sur la console.



COMMENT BRANCHER VOTRE ORDINATEUR

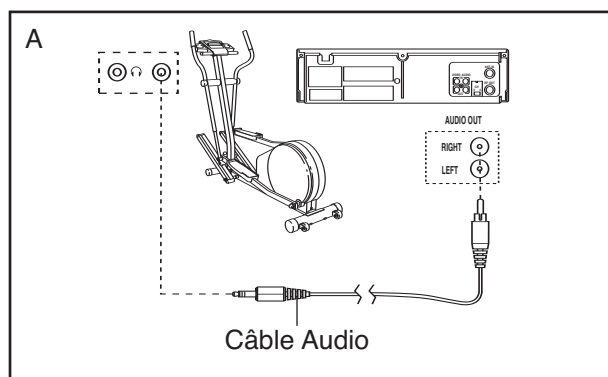
- A. Branchez une extrémité d'un long câble audio-stéréo pour raccordement 1/8"-1/8" (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique) dans la prise d'entrée de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise LINE OUT de votre ordinateur. Remarque : quand le câble est branché dans la prise LINE OUT, ne branchez pas vos écouteurs dans la prise des écouteurs sur la console.



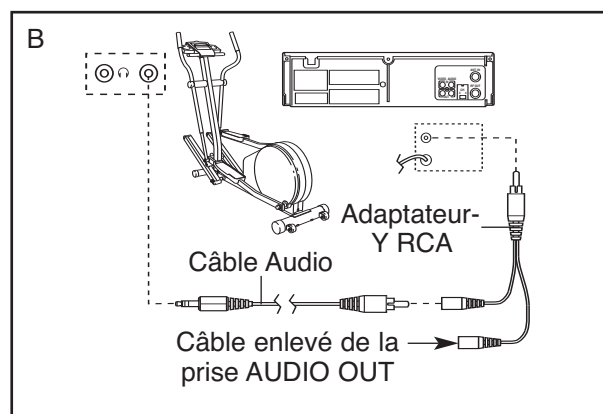
COMMENT BRANCHER VOTRE MAGNETOSCOPE

Remarque : si votre magnéscope a une prise **AUDIO OUT** non-utilisée, référez-vous aux instructions **A** ci-dessous. Si la prise **AUDIO OUT** est déjà utilisée, référez-vous aux instructions **B**. Si vous avez un combiné télévision-magnéscope, référez-vous aux instructions **B**. Si votre magnéscope est branché sur votre chaîne hi-fi, référez-vous à la **BRANCHEMENT DE VOTRE STÉRÉO chaîne HI-FI** à la page 18.

- A. Branchez une extrémité d'un long câble audio-stéréo pour raccordement 1/8"-RCA (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique) dans la prise d'entrée de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise **AUDIO OUT** de votre magnéscope.



- B. Branchez une extrémité d'un long câble audio-stéréo pour raccordement 1/8"-RCA (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique) dans la prise d'entrée de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans un adaptateur RCA en Y (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique). Retirez ensuite le fil déjà branché dans la prise **AUDIO OUT** de votre magnéscope et branchez ce fil dans l'extrémité libre de l'adaptateur en Y. Branchez l'adaptateur en Y dans la prise **AUDIO OUT** de votre magnéscope.



COMMENT UTILISER LES PROGRAMMES DE iFIT.COM MP3, CD, OU VIDÉOCASSETTES

Pour utiliser les programmes de iFIT.com MP3, CD ou vidéo, le tapis roulant doit être branché sur votre lecteur de MP3, votre lecteur de CD ou magnétoscope. Référez-vous à COMMENT BRANCHER LE APPAREIL ELLIPTIQUE POUR UTILISER DES PROGRAMMES iFIT.COM aux pages 17 à 19. **Pour acheter et télécharger des programmes iFIT.com pour lecteur MP3, visitez www.iFIT.com. Remarque : pour acheter des CD ou vidéocassettes iFIT.com, appelez gratuitement le numéro de téléphone sur la page de couverture.**

Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme iFIT.com sur MP3, CD ou vidéocassettes.

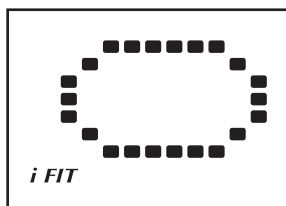
Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme CD ou cassette-vidéo iFIT.com.

- 1 Appuyez sur n'importe quelle touche sur la console ou commencez à pédaler pour allumer la console.**

Référez-vous à l'étape 1 à la page 12.

- 2 Sélectionnez le mode iFIT.com.**

Pour sélectionner le mode iFIT.com, appuyez sur la touche Programmes [PROGRAMS] jusqu'à ce que les lettres *iFIT* apparaissent au centre du écran.



- 3 Appuyez sur le bouton PLAY de votre lecteur de MP3, votre lecteur de CD ou de votre magnétoscope.**

Remarque : si vous utilisez un CD iFIT.com, placez le CD dans votre lecteur de CD ; si vous utilisez une vidéocassette iFIT.com, insérez la vidéocassette dans votre magnétoscope.

Un moment après que le touche a été pressé, votre entraîneur personnel commencera à vous guider tout au long de votre entraînement. Suivez simplement les instructions de votre entraîneur personnel.

Le programme fonctionnera presque toujours de la même manière en tant que programme préenregistré (reportez-vous à l'étape 3 à la page 14). Cependant, un « sifflement » électronique vous indiquera lorsque le réglage de la résistance et/ou le réglage de la cadence sont sur le point de changer.

Remarque : si la résistance de l'appareil elliptique et/ou le réglage de la cadence ne changent pas lorsqu'un « sifflement » est entendu :

- Assurez-vous que les lettres « iFIT » apparaissent sur l'écran.
- Ajustez le volume de votre lecteur de MP3, votre lecteur de CD ou de votre magnétoscope. Si le volume est trop élevé ou trop bas, la console pourrait ne pas détecter les signaux du programme.
- Assurez-vous que le câble audio est correctement connecté et qu'il est complètement branché.

- 4 Réglez l'angle de la rampe comme vous le désirez.**

Référez-vous à l'étape 4 à la page 12.

- 5 Suivez votre progression sur l'écran.**

Référez-vous à l'étape 5 de la page 12.

- 6 Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.**

Référez-vous à l'étape 6 à la page 13.

- 7 Allumez le ventilateur, si désiré.**

Référez-vous à l'étape 7 à la page 13.

- 8 Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteindra automatiquement.**

Référez-vous à l'étape 8 à la page 13.

UTILISATION DES PROGRAMMES DIRECTEMENT DEPUIS NOTRE SITE SUR L'INTERNET

Notre site Internet www.iFIT.com vous permet d'utiliser des programmes audio et vidéo iFIT.com directement depuis l'Internet. Pour utiliser les programmes de notre site sur l'Internet, le appareil elliptique doit être branché sur votre ordinateur. Référez-vous à **BRANCHEMENT DE VOTRE ORDINATEUR** à la page 18. En plus, vous devez avoir une connexion Internet et un fournisseur d'accès Internet. Vous trouverez les détails des configurations minimales requises sur notre site Internet.

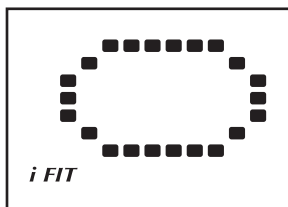
Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme depuis notre site Internet.

- 1 Appuyez sur n'importe quelle touche sur la console ou commencez à pédaler pour allumer la console.**

Référez-vous à l'étape 1 à la page 12.

- 2 Sélectionnez le mode iFIT.com.**

Pour sélectionner le mode iFIT.com, appuyez sur la touche Programmes [PROGRAMS] jusqu'à ce que les lettres *iFIT* apparaissent au centre du écran.



- 3 Allez à votre ordinateur et ouvrez une session Internet.**

- 4 Ouvrez votre navigateur Internet, si nécessaire, et allez sur notre site Internet à www.iFIT.com.**

- 5 Suivez les liens désirés sur notre site Internet pour sélectionner un programme.**

Lisez et suivez les instructions en ligne pour utiliser un programme.

- 6 Suivez les instructions sur l'affichage pour commencer le programme.**

Quand vous commencez le programme, un compte à rebours commencera sur votre écran.

- 7 Retournez à l'appareil elliptique et commencez à pédaler.**

Lorsque le compte à rebours sur l'écran est terminé, le programme commencera. Le programme fonctionnera presque de la même manière qu'un programme pré-enregistré (référez-vous à l'étape 3 de la page 14). Cependant, un son électronique « bip » vous avertira lorsque la résistance et/ou la cadence d'objectif est sur le point de changer.

- 8 Réglez l'angle de la rampe comme vous le désirez.**

Référez-vous à l'étape 4 à la page 12.

- 9 Suivez vos progrès grâce aux les écrans.**

Référez-vous à l'étape 5 à la page 12.

- 10 Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.**

Référez-vous à l'étape 6 à la page 13.

- 11 Allumez le ventilateur si vous le désirez.**

Référez-vous à l'étape 7 à la page 13.

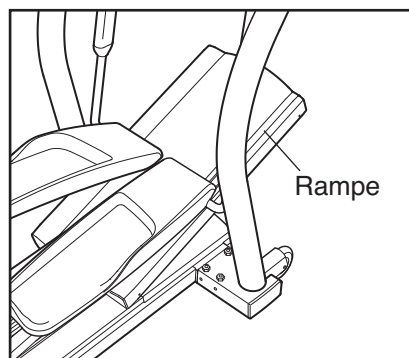
- 12 Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteindra automatiquement.**

Référez-vous à l'étape 8 à la page 13.

ENTRETIEN ET PROBLÈMES

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

Pour de meilleures performances de l'appareil elliptique, **inspectez et nettoyez la rampe régulièrement** à l'aide d'un chiffon doux et d'un détergent non-abrasif.



D'autres parties de l'appareil elliptique peuvent être nettoyées de cette manière. Gardez les liquides loin de la console. **N'utilisez jamais des produits abrasifs ou des dissolvants.**

PROBLÈMES AVEC LE DÉTECTEUR CARDIAQUE

Si le détecteur cardiaque de la poignée ne fonctionne pas correctement, référez-vous à l'étape 6 à la page 13.

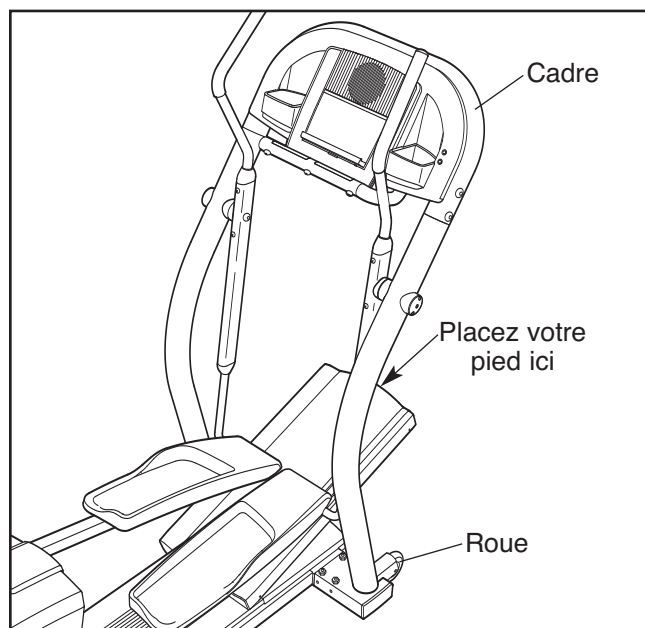
COMMENT CALIBRER LE SYSTÈME D'INCLINAISON

Si la rampe de l'appareil elliptique ne fonctionne pas correctement, activez le processus de calibrage en suivant les étapes ci-dessous.

1. Maintenez enfoncée en même temps, la touche Marche [START] et la touche d'augmentation du Rythme Cardiaque [HEART RATE] pendant environ cinq secondes. Remarque : si des chiffres apparaissent sur l'écran principal, ignorez-les.
2. Appuyez une nouvelle fois sur la touche de Marche. Remarque : des lettres et des chiffres peuvent apparaître sur l'écran principal.
3. Appuyez sur la touche Rampe Rapide 30 [30° 1 STEP RAMP]. La rampe montera au niveau le plus haut puis redescendra au niveau le plus bas.
4. Appuyez trois fois sur la touche de Marche. La console sera alors au mode de fonctionnement normal et l'appareil elliptique sera prêt à l'utilisation.

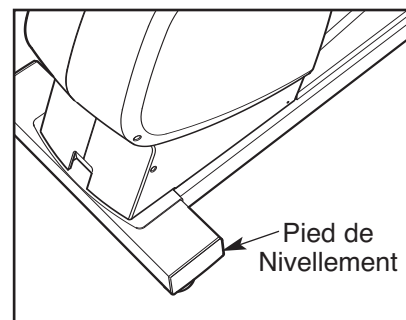
COMMENT DÉPLACER L'APPAREIL ELLIPTIQUE

Placez-vous devant l'appareil elliptique, tenez le guidon fermement et placez un pied contre la rampe à l'endroit indiqué ci-dessous. Tirez le guidon jusqu'à ce que l'appareil elliptique puisse être déplacé sur ses roues avant puis déplacez doucement l'appareil jusqu'à l'endroit désiré. Placez ensuite un pied contre la rampe et baissez l'appareil elliptique. De par la taille et le poids de l'appareil elliptique, il est recommandé de faire très attention en le déplaçant et en le baissant.



COMMENT INSTALLER L'APPAREIL ELLIPTIQUE A PLAT SUR LE SOL

Si l'appareil elliptique bouge avec un mouvement de balancement pendant l'utilisation, tournez l'un ou les deux pieds de nivellement en dessous du stabilisateur arrière jusqu'à ce que le mouvement de balancement soit éliminé.



CONSEILS DE MISE EN FORME

⚠ ATTENTION : avant de commencer ce programme d'exercices ou un autre, veuillez consulter votre médecin. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou celles ayant déjà eu des problèmes de santé.

Les détecteurs cardiaque ne sont pas appareils médicaux. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Les détecteurs ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du pouls lors de l'exercice.

Les exercices suivants vous aideront à organiser votre programme d'exercices. Rappelez-vous qu'une bonne alimentation et qu'un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaires, la clé pour obtenir les résultats désirés est de s'entraîner à une intensité correcte. Le niveau d'intensité correct peut être trouvé en utilisant votre pouls comme point de repère. Le tableau ci-dessous indique le pouls recommandé pour brûler de la graisse et pour les exercices cardio-vasculaires (aérobic).

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 mesurer votre pouls approprié, d'abord trouvez l'âge au bas du tableau (les âges par dizaine). Ensuite trouvez les trois nombres au-dessus des âges. Les trois nombres définissent votre "zone d'entraînement". Les deux nombres inférieurs sont les pouls recommandés pour brûler de la graisse ; le nombre supérieur est recommandé pour les exercices aérobics.

Brûler de la Graisse

Pour brûler de la graisse effectivement vous devez vous exercer à une intensité relativement basse pendant une longue période. Durant les premières

minutes d'exercice, votre corps utilise des calories *d'hydrate de carbone*, facilement accessibles comme source d'énergie. Après quelques minutes seulement, votre corps commence à utiliser des calories *de graisse* en réserve comme source d'énergie. Si votre but est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre pouls s'approche du nombre inférieur de votre d'entraînement.

Pour brûler un maximum de graisse, ajustez la vitesse et l'inclinaison du appareil elliptique jusqu'à ce que votre pouls soit proche de nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

Exercice Aérobics

Si votre but est de fortifier votre système cardio-vasculaires, votre entraînement devrait être aérobic. L'exercice aérobic requiert de large quantité d'oxygène durant une période de temps prolongée. Ceci augmente la demande de sang que le coeur doit pomper vers les muscles, et la quantité de sang que les poumons doivent oxygéner. Pour un entraînement aérobic, réglez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre pouls est proche du nombre supérieur de votre zone d'entraînement.

GUIDE D'EXERCICES

Chaque entraînement devrait inclure ces trois étapes :

Échauffement, se compose de 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. Un échauffement correct élève la température de votre corps, augmente votre fréquence cardiaque, ainsi que la circulation pour vous préparer à l'entraînement.

Exercices dans la Zone d'Entraînement, augmentez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre pouls soit dans votre zone d'entraînement pendant 20 à 30 minutes. (Durant les premières semaines d'exercices, ne maintenez pas votre pouls dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.)

Exercices de Retour à la Normal, se compose de 5 à 10 minutes d'étirements. Cela augmentera la flexibilité de vos muscles et vous aidera à prévenir les problèmes qui surviennent après l'exercice.

FRÉQUENCE DES ENTRAÎNEMENTS

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, faites trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois, vous pouvez entreprendre jusqu'à cinq entraînements par semaine si vous le désirez. Rappelez-vous que la clé du succès d'un programme d'exercice repose avant tout sur la régularité.

EXERCICES D'ASSOUPPLISSEMENT CONSEILLÉS

La position correcte pour plusieurs étirements est montrée ci-dessous. Bougez lentement quand vous vous étirez. Ne vous étirez jamais par à-coups.

1. Exercices d'assouplissement en touchant vos pieds

Tenez-vous debout avec vos genoux légèrement pliés et baissez-vous lentement en avant à la hauteur de la taille. Laissez votre dos et vos épaules se relaxer alors que vous touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois. Régions sollicitées: Tendons des mollets, partie arrière des genoux et dos.

2. Exercices d'assouplissement des tendons des mollets

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez l'autre jambe vers vous et posez votre plante de pied contre l'intérieur de la cuisse de la jambe qui est tendue. Touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Régions sollicitées: Tendons des mollets, bas du dos et aine.

3. Exercices d'assouplissement du tendon d'Achille

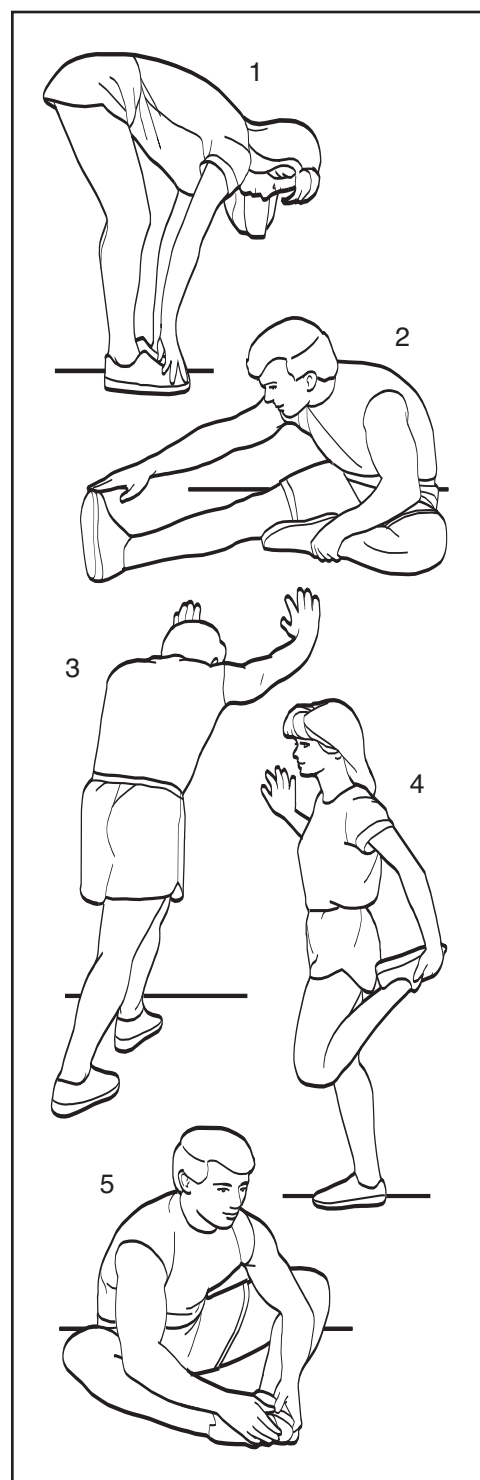
Avec une jambe devant l'autre, penchez-vous vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant. Penchez-vous en avant et déplacez vos hanches en direction du mur. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Si vous souhaitez un assouplissement plus accentué du tendon d'Achille, pliez également votre jambe arrière. Régions sollicitées: Mollets, tendon d'Achille et chevilles.

4. Exercices d'assouplissement des quadriceps

Avec une main contre le mur pour garder votre équilibre, prenez votre pied (par l'arrière) avec votre main libre. Amenez votre talon aussi près que possible de votre fessier. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Régions sollicitées: Quadriceps et muscles des hanches.

5. Exercices d'étirement de l'intérieur des cuisses

Asseyez-vous avec les plantes de pieds l'une contre l'autre et vos genoux dirigés vers l'extérieur. Ramenez vos pieds aussi près que possible de la région de l'aine. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois. Régions sollicitées: Quadriceps et muscles des hanches.



LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle NEL9095.2

R0307A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	49	1	Tableau Electrique	86	2	Rondelle Ondulée Grande
2	1	Stabilisateur Arrière	50	1	Support du Tableau Electrique	87	2	Rondelle de M8 x 16mm
3	1	Montant Droit	51	1	Support de la Poulie du Tendeur	88	6	Vis à Tête Plate de M8 x 23mm
4	1	Montant Gauche	52	1	Support du Capteur Magnétique	89	1	Vis de M8 x 57mm
5	1	Ramp	53	1	Capteur Magnétique	90	1	Boulon de M6 x 38mm
6	1	Cadre de la Console	54	2	Serie du Bloc du Volant	91	1	Boulon du Support du Aimant
7	1	Embout Inférieur de la Rampe	55	2	Serie du Bloc du Roulement à Billes	92	36	Vis de M4 x 16mm
8	1	Cordon D'alimentation	56	4	Bague du Bras du Pédalier	93	1	Vis en Bouton de M6 x 8mm
9	1	Poignée Mobile Droite	57	4	Bague d'Espacement de la Poulie	94	7	Rondelle de M8
10	1	Poignée Mobile Gauche	58	1	Bague d'Espacement du Pédalier	95	2	Rondelle de M8 x 25mm
11	1	Bras de la Pédale Droite	59	4	Bague de la Rampe	96	3	Vis de M8 x 9.5mm
12	1	Bras de la Pédale Gauche	60	4	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison	97	5	Boulon de M5 x 16mm
13	1	Pédale Droite	61	4	Bague de la Roue de la Pédale	98	2	Rondelle de M8 x 23mm
14	1	Pédale Gauche	62	4	Bague du Pivotant	99	4	Rondelle de M8 x 28mm
15	2	Fût Pivotant	63	2	Couvercle Mâle du Montant	100	2	Rondelle Ondulée
16	4	Rondelle Étoilée de M4	64	2	Couvercle du Bras Pivotant	101	12	Rondelle Fendue de M8
17	1	Console	65	1	Aimant	102	13	Écrou de Verrouillage en Nylon de M8
18	1	Détecteur Cardiaque de la Poignée	66	1	Cale	103	2	Bague-Attache Grande
19	1	Plaque de la Base Arrière	67	1	Capteur Magnétique d'Inclinaison	104	2	Embout du Guidon
20	1	Plaque de la Base Avant	68	1	Prise d'Alimentation Electrique	105	8	Vis de M4 x 25mm
21	1	Protection Latérale Arrière Droit	69	1	Courroie	106	8	Vis à Tête Ronde de M4 x 16mm
22	1	Protection Latérale Arrière Gauche	70	1	Passe-fil	107	2	Série de Boulons
23	1	Protection Latérale Avant Droit	71	2	Épingle à Cheveux	108	4	Vis en Bouton de M8 x 56mm
24	1	Protection Latérale Avant Gauche	72	2	Bague-Attache	109	1	Plaque du Capteur Magnétique
25	1	Courvercle Avant	73	1	Bague d'Espacement du Volant	110	8	Vis en Bouton de M8 x 68mm
26	1	Repose-pied Droit	74	2	Couvercle Femelle du Montant	111	8	Vis de M4 x 12mm
27	1	Repose-pied Gauche	75	1	Groupement de Fils Supérieur	112	4	Boulon en Bouton de M8 x 76mm
28	1	Embout Supérieur de la Rampe	76	1	Rallonge du Groupement de Fils	113	2	Vis en Bouton de M8 x 20mm
29	4	Manchon du Fût Pivotant	77	1	Groupement de Fils Inférieur	114	2	Écrou de M6
30	4	Courvercle du Guidon	78	4	Vis de M4 x 14mm	115	4	Vis en Bouton de M6 x 10mm
31	4	Embout du Cadre	79	4	Écrou de Verrouillage en Nylon de M5	116	5	Vis de M4 x 19mm
32	2	Coussin du Cadre	80	2	Vis en Bouton de M8 x 45mm	117	2	Vis de M4 x 30mm
33	4	Pied de Nivellement	81	4	Vis en Bouton de M8 x 25mm	118	1	Goupille Percée Court
34	2	Roue	82	4	Rondelle de M5	119	1	Goupille Percée Long
35	2	Roue de la Pédale	83	2	Vis à Collerette	120	2	Poignée en Mousse
36	1	Volant	84	2	Vis en Bouton de M8 x 52mm	121	1	Insertion de la Pédale Gauche
37	1	Poulie	85	2	Vis en Bouton de M8 x 41mm	122	1	Insertion de la Pédale Droite
38	1	Bras du Pédalier Droit				123	1	Vis de Réglage
39	1	Bras du Pédalier Gauche				#	2	Clé Hexagonale
40	1	Essieu d'Inclinaison				#	1	Graisse
41	1	Essieu de la Poulie				#	1	Lubrifiant Haute-Température
42	1	Moteur d'Élévation				#	1	Manuel de l'Utilisateur
43	1	Aimant « C »						
44	1	Ressort						
45	1	Petite Poulie						
46	1	Poulie du Tendeur						
47	1	Moteur de la Résistance						
48	1	Couvercle du Tableau Electrique						

Remarque : « # » indique qu'une pièce n'est pas dessinée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange.

POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, voir la page couverture de ce manuel. Merci de nous fournir les renseignements suivants :

- le NUMÉRO DU MODÈLE de ce produit (NEL9095.2)
- le NOM de ce produit (l'appareil elliptique NordicTrack CX 1055)
- le NUMÉRO DE SÉRIE de ce produit (référez-vous à la couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO DE LA PIÈCE et la DESCRIPTION de la pièce/des pièces (référez-vous aux pages 25-27)

GARANTIE LIMITÉE

CE QUI EST COUVERT—L'appareil elliptique NordicTrack (« Produit ») en entier est garanti contre tout défaut de matériau et de fabrication.

QUI BÉNÉFICIE DE LA COUVERTURE—L'acheteur d'origine ou toute personne à qui le Produit a été offert en tant que cadeau provenant de l'acheteur d'origine.

DURÉE DE LA COUVERTURE—ICON Health & Fitness, Inc. (« ICON ») garantit le produit durant une période d'un an suivant la date d'achat. Les frais de main-d'œuvre sont couverts pendant un an.

LES SERVICES QUE NOUS FOURNISSEONS POUR REMÉDIER À DES DÉFAUTS COUVERTS—Nous vous ferons parvenir par livraison, sans frais, toute pièce ou composante de rechange, pourvu que les réparations aient été d'abord autorisées par ICON et soient effectuées par un fournisseur de services autorisé et formé par ICON, ou, à notre discrétion, nous remplacerons le Produit.

CE QUI N'EST PAS COUVERT—Toute défaillance ou dommage résultant de l'entretien ou de la réparation non autorisés, de l'usage impropre, d'un accident, de la négligence, de l'assemblage ou l'installation impropres, de l'altération, de la modification sans notre autorisation écrite, ou résultant du manquement de votre part à utiliser, faire fonctionner et effectuer l'entretien comme il est indiqué dans votre manuel de l'utilisateur (« Manuel »).

CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE—Toujours conserver la preuve d'achat, telle que le reçu de caisse; ranger, faire fonctionner et entretenir le Produit tel qu'il est indiqué dans le Manuel; aviser notre Service à la clientèle de tout défaut dans les 10 jours suivant la découverte d'un défaut; selon les directives fournies, retourner toute pièce défectueuse destinée au remplacement ou, si nécessaire, l'article complet pour réparation.

MANUEL DE L'UTILISATEUR—Il est très important de lire le Manuel avant d'utiliser le Produit. N'oubliez pas de respecter les exigences quant à régularité de l'entretien telles que décrites dans le Manuel et visant à garantir un fonctionnement adéquat et à assurer votre satisfaction.

COMMENT OBTENIR LES PIÈCES ET LE SERVICE—Vous n'avez qu'à communiquer avec notre Service à la clientèle en composant le 1 888 936 4266 et transmettre votre nom, votre adresse et le numéro de série du Produit. Le personnel du Service vous dira comment obtenir une pièce de rechange ou, au besoin, s'occupera de faire réparer le Produit là où il se trouve, ou vous indiquera comment expédier le Produit vers le service de réparation. Avant d'expédier le Produit, vous devez toujours obtenir un Numéro d'autorisation de retour (No RA) de notre Service à la clientèle, emballer votre Produit de façon sûre (conservez l'emballage d'origine si possible), inscrire le No RA sur la face externe de l'emballage et assurer le Produit. Joignez une lettre décrivant le produit ou le problème, ainsi qu'une copie de votre preuve d'achat, si vous croyez que le problème est couvert par la garantie.

ICON ne pourra être tenu responsable d'aucun dommage indirect, spécial ou accessoire résultant ou ayant trait à l'utilisation ou au fonctionnement du produit, aux pertes d'argent, de biens, de revenus ou de profits, aux pertes de jouissance, aux frais de déménagement, d'installation ou à tous dommages accessoires de quelque nature qu'ils soient. Dans certaines provinces, il est interdit d'exclure ou de restreindre la responsabilité pour les dommages indirects ou accessoires de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas.

La présente garantie remplace toutes les garanties dont notamment les garanties implicites de valeur marchande ou d'aptitude à un usage et est limitée dans sa durée et sa portée par les clauses spécifiques contenues dans la présente garantie. Certaines provinces n'autorisent pas la restriction de la durée d'une garantie de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas ou spécifiés par votre détaillant d'équipement de sports.

Personne n'est autorisé à changer, modifier, ni à élargir les conditions de cette garantie limitée. Cette garantie vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez avoir d'autres droits qui peuvent varier d'une province à l'autre.

ICON du Canada, Inc., 900 de l'Industrie, St-Jérôme, QC, J7Y 4B

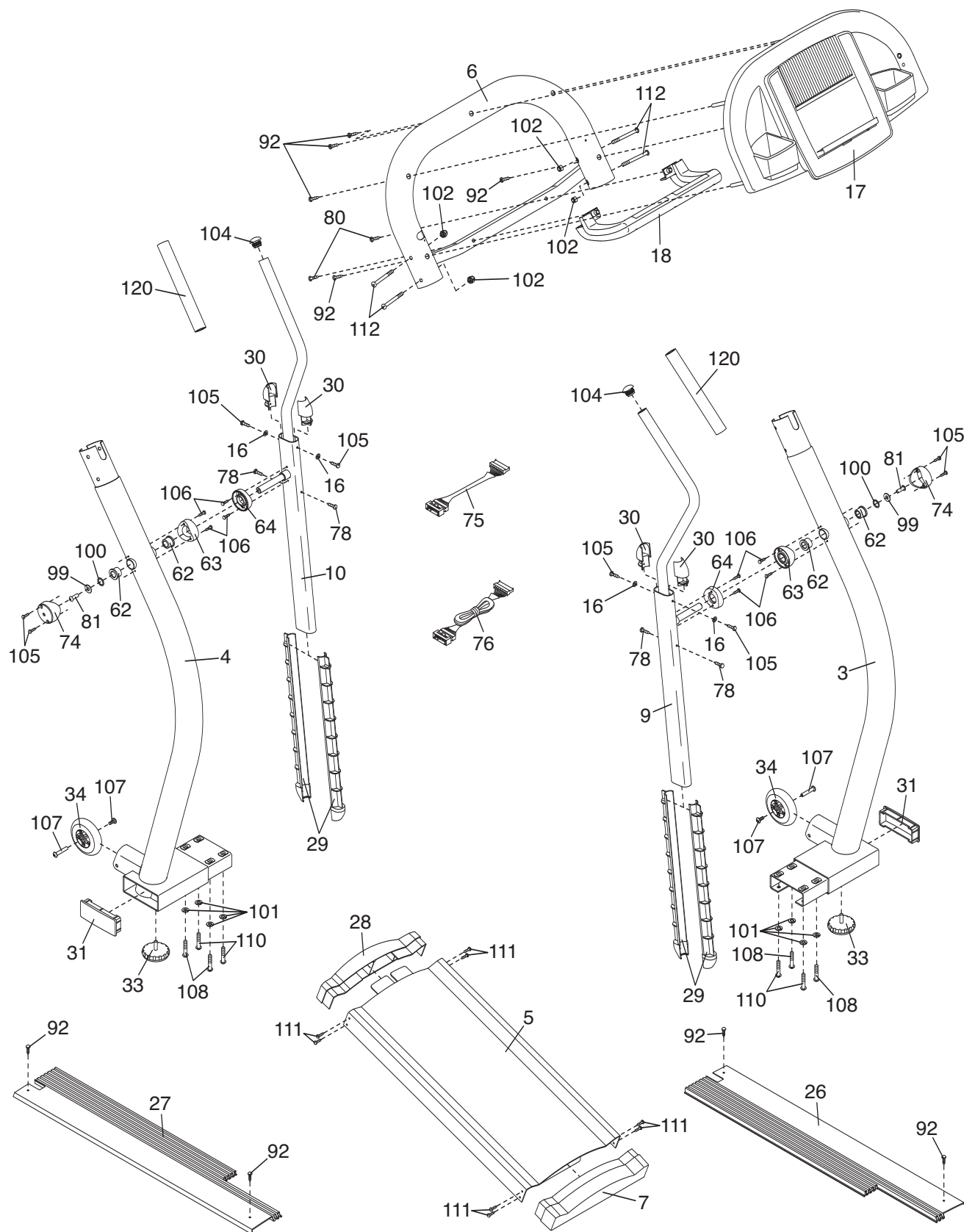


SCHÉMA DÉTAILLÉ B—N°. du Modèle NEL9095.2

R0307A

