

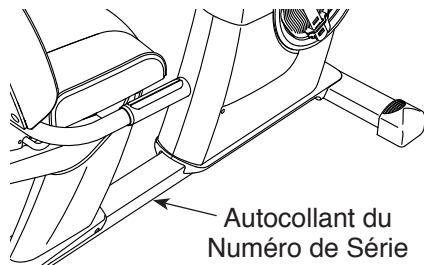
NordicTrack®

GXR 4.2

N°. du Modèle NTEVEX74913.0

N°. de Série _____

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



SERVICE À LA CLIENTÈLE

Si vous avez des questions, ou si des pièces sont manquantes ou endommagées, veuillez contacter le Service à la Clientèle (voir les informations ci-dessous), ou contactez le magasin où vous avez acheté cet appareil.

Site Internet : www.iconsupport.eu

Courriel : csfr@iconeurope.com

FRANCE

Téléphone : 0811 98 00 11

Fax : 01 30 56 27 30

BELGIQUE

Téléphone : 0800 58 095

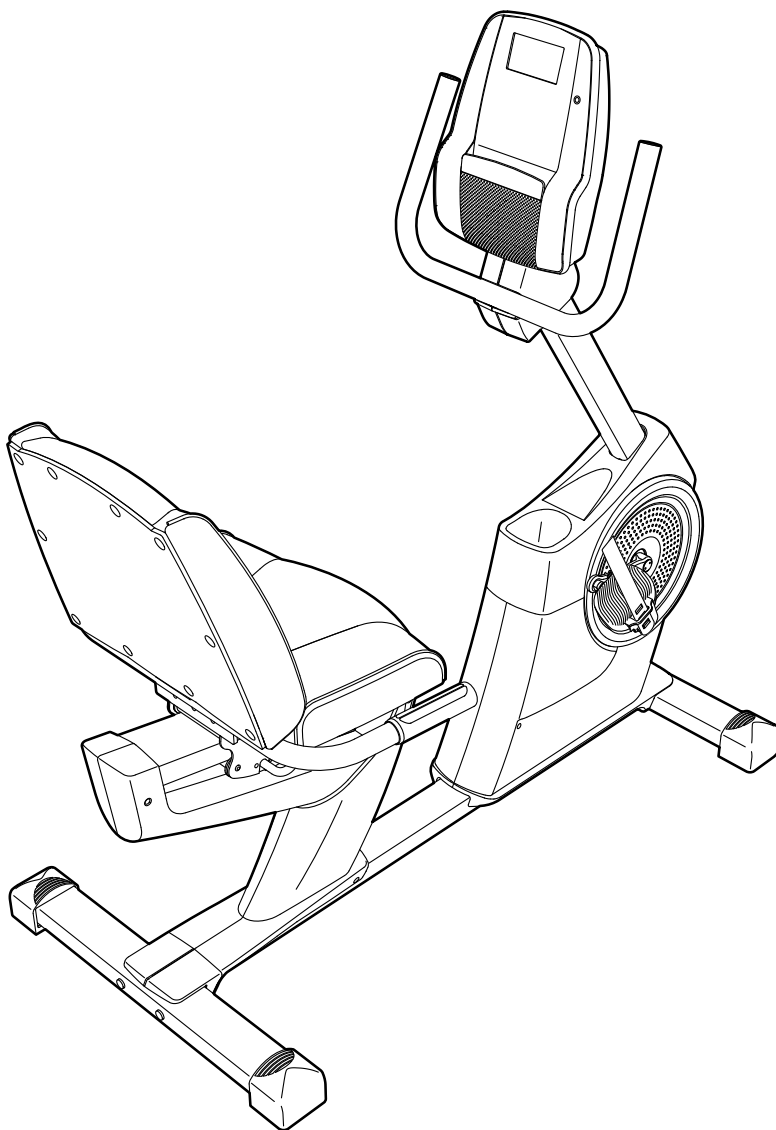
Fax : +33 (0) 1305 62 730

**du lundi au vendredi, de 8h à 20h ;
le samedi, de 9h à 13h**

⚠ 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



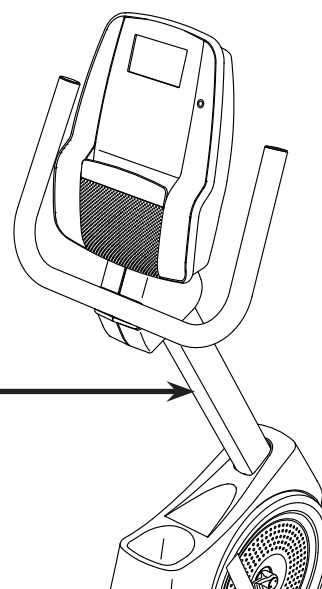
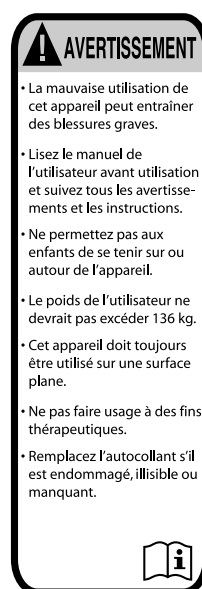
www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	5
ASSEMBLAGE	6
COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE	13
ENTRETIEN ET PROBLÈMES.....	22
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	24
LISTE DES PIÈCES	25
SCHÉMA DÉTAILLÉ	26
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
INFORMATION POUR LE RECYCLAGE	Dernière Page

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant d'avertissement illustré ci-contre est inclus avec cet appareil. Collez l'autocollant d'avertissement sur l'avertissement en anglais à l'endroit indiqué. Ce schéma indique l'emplacement de l'autocollant d'avertissement. **Si l'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 : l'autocollant n'est peut-être pas illustré 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 vélo d'exercice. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. Il relève de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo d'exercice sont suffisamment informés de toutes les précautions.
2. Toujours consulter son médecin avant de commencer un programme d'exercices quelconque. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes présentant des problèmes de santé préexistants.
3. Utilisez le vélo d'exercice uniquement comme décrit dans ce manuel.
4. Le vélo d'exercice est conçu pour un usage domestique uniquement. N'utilisez pas le vélo d'exercice dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
5. Gardez le vélo d'exercice à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le vélo d'exercice dans un garage, dans un patio couvert, ni près d'une source d'eau.
6. Installez le vélo d'exercice sur une surface plane, avec au moins 0,6 m d'espace autour de l'appareil. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous le vélo d'exercice.
7. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
8. Gardez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du vélo d'exercice.
9. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le vélo d'exercice. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
10. Le vélo d'exercice ne doit pas être utilisé par les personnes dont le poids est supérieur à 136 kg.
11. Soyez prudent lorsque vous montez ou descendez le vélo d'exercice.
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 pouls moins sûre. Le détecteur du rythme cardiaque n'est destiné qu'à donner une approximation des tendances de la fréquence cardiaque lors de l'exercice.
13. Gardez toujours le dos droit quand vous utilisez le vélo d'exercice ; ne vous cambrez pas.
14. L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez mal ou vous éprouvez une douleur, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le vélo d'exercice révolutionnaire NORDICTRACK® GXR 4.2. Le vélo est un des exercices des plus efficaces pour améliorer la condition cardio-vasculaire, développer l'endurance et raffermir tout le corps. Le vélo d'exercice GXR 4.2 offre un choix impressionnant de fonctions conçues pour rendre plus efficaces et plus agréables vos entraînements à la maison.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le vélo d'exercice. 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.

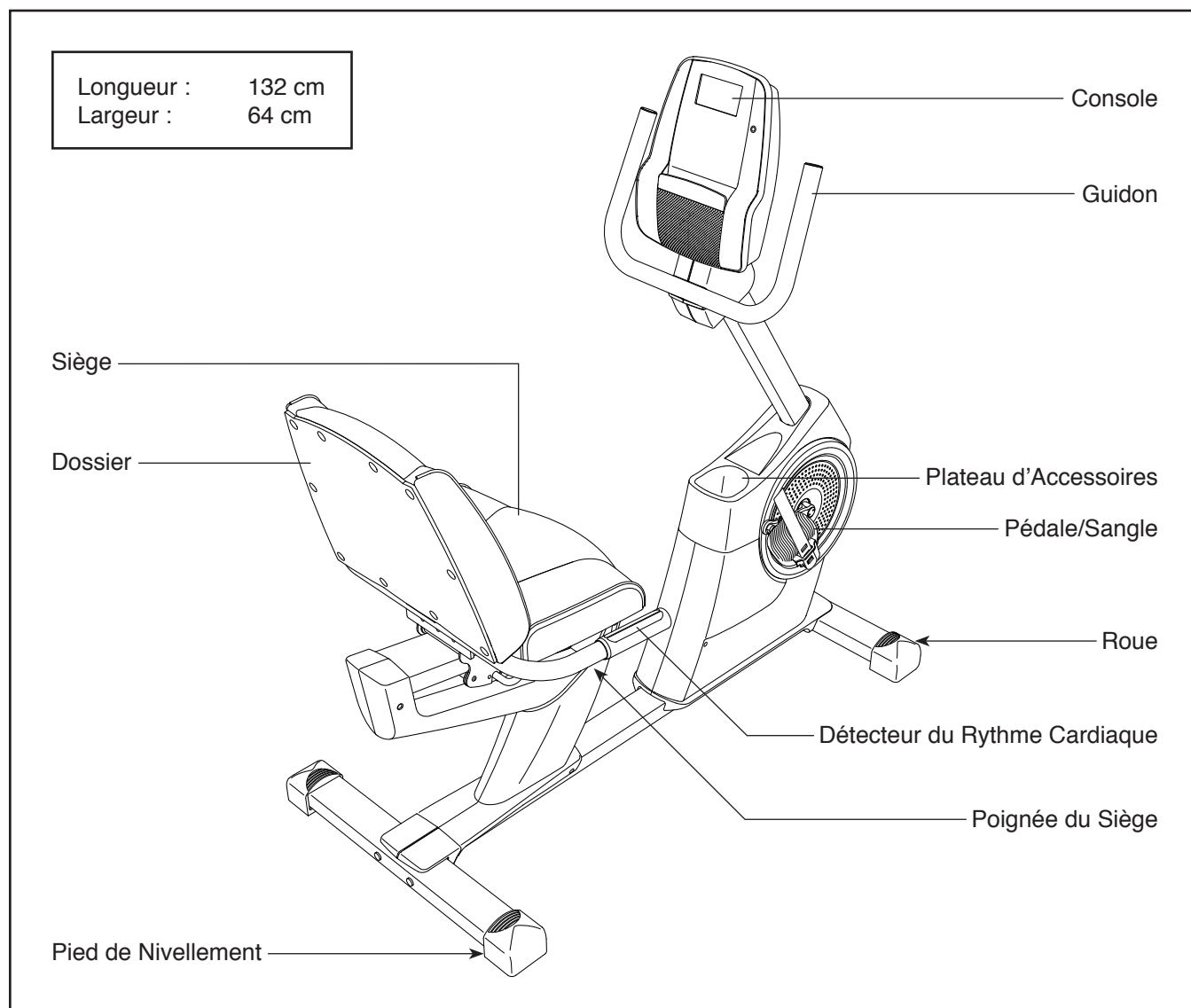
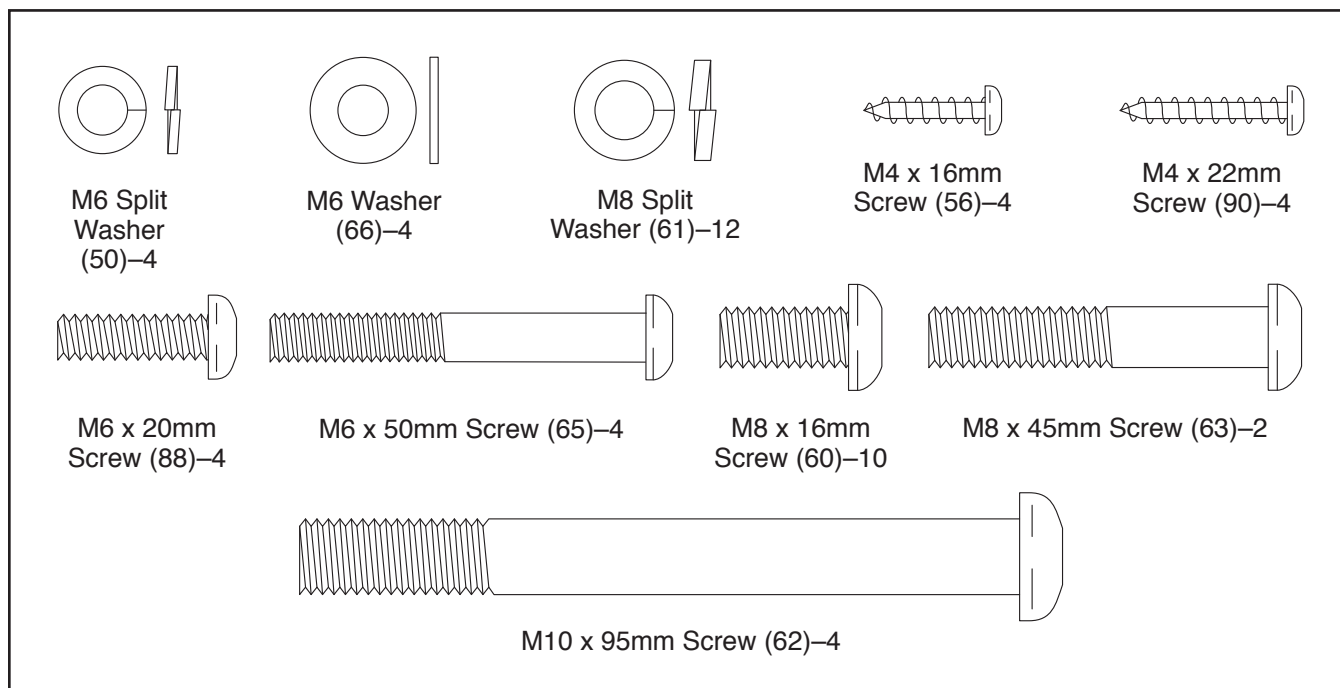


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

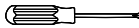
Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire 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 deux personnes.
- Installez toutes les pièces dans un espace dégagé et enlevez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes d'assemblage.
- Les pièces côté gauche portent l'indication « L » ou « Left », et les pièces côté droit l'indication « R » ou « Right ».
- Pour l'illustration des petites pièces, voir page 5.

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

un tournevis à pointe cruciforme 

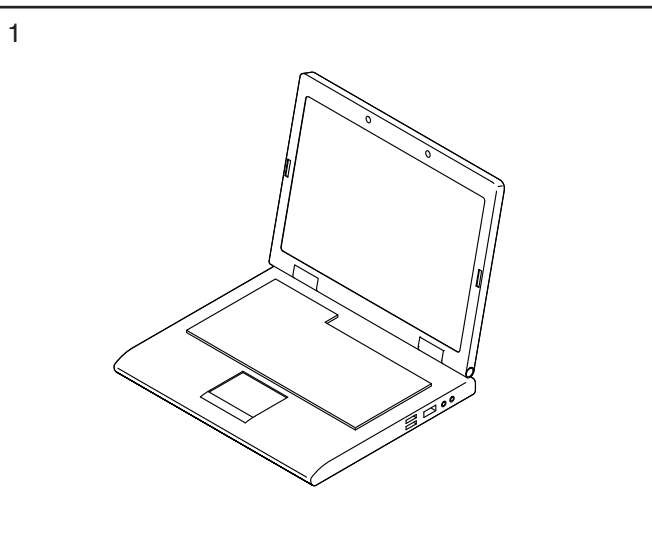
une clé à molette 

Un jeu de clés peut faciliter l'assemblage. Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. Accédez au www.iconsupport.eu sur votre ordinateur afin d'enregistrer votre produit.

- pour activer votre garantie
- pour vous épargner du temps lors d'une communication avec le Service à la Clientèle
- pour nous permettre de vous informer des mises à niveaux et des offres

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

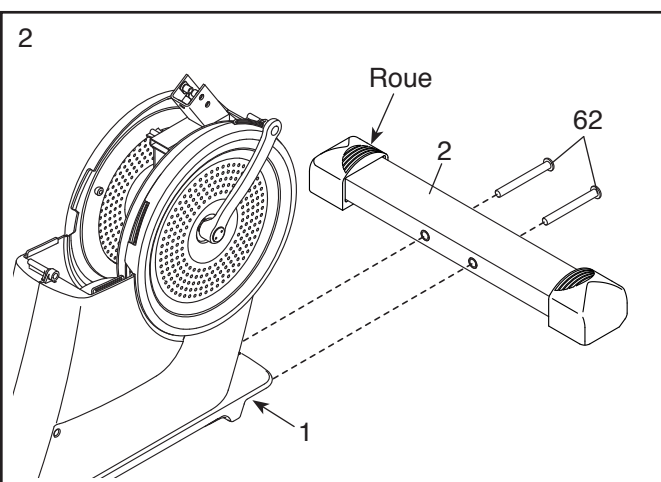


2. Glissez une pièce rigide du matériel d'emballage sous l'avant du Cadre (1). **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre pour empêcher qu'il bascule pendant que vous effectuez cette étape.**

Identifiez le Stabilisateur Avant (2). Remarque : le Stabilisateur Avant n'a pas de roulettes ; le Stabilisateur Arrière (non illustré) a des roues.

Fixez le Stabilisateur Avant (2) au Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 95mm (62).

Retirez le matériel d'emballage.

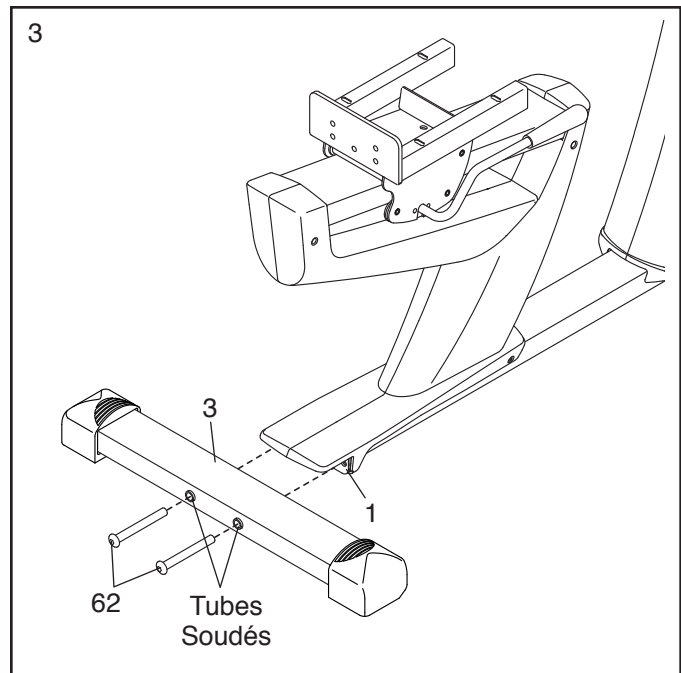


3. Glissez une pièce rigide du matériel d'emballage sous l'arrière du Cadre (1). **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre pour empêcher qu'il bascule pendant que vous effectuez cette étape.**

Orientez le Stabilisateur Arrière (3) de manière à ce que les tubes soudés soient du côté opposé du Cadre (1).

Fixez le Stabilisateur Arrière (3) au Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 95mm (62).

Retirez le matériel d'emballage.

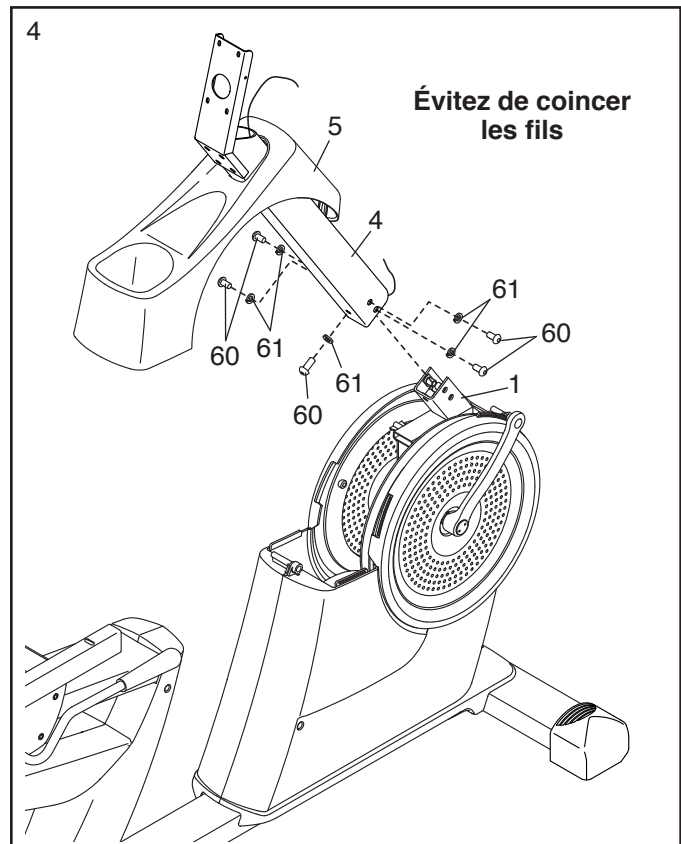


4. Faites glisser le Boîtier des Capots (5) sur le Montant (4).

Demandez à une deuxième personne de tenir le Boîtier des Capots (5) autour du Montant (4) jusqu'à la fin de l'étape 5.

Conseil : faites attention de ne pas pincer les fils à l'intérieur du Cadre (1). Glissez le Montant (4) sur le Cadre.

Attachez le Montant (4) à l'aide de cinq Vis M8 x 16mm (60) et cinq Rondelles Fendues M8 (61).

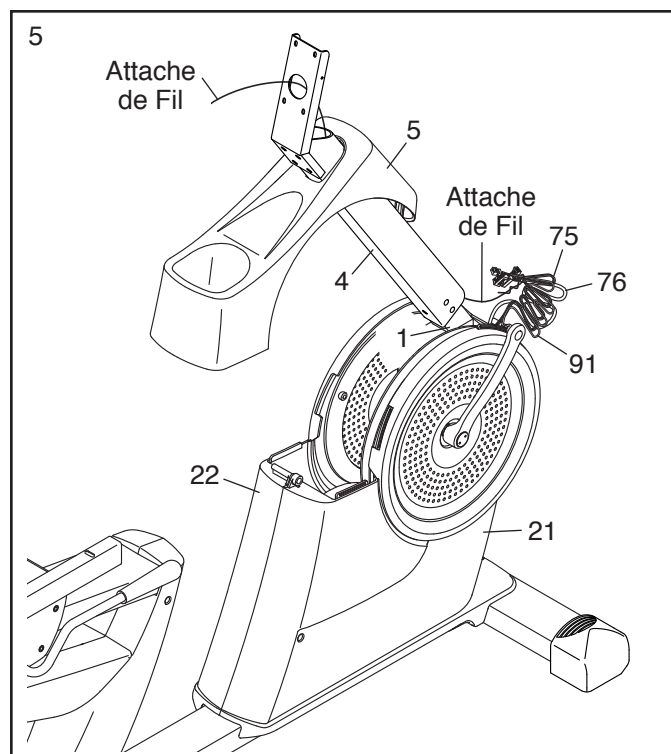


5. Localisez l'attache-fil à l'intérieur du Montant (4). Ensuite, trouvez le Fil Principal (76), le Fil du Détecteur du Siège (75), et le Fil du Détecteur du Cadre (91) à l'intérieur du Cadre (1).

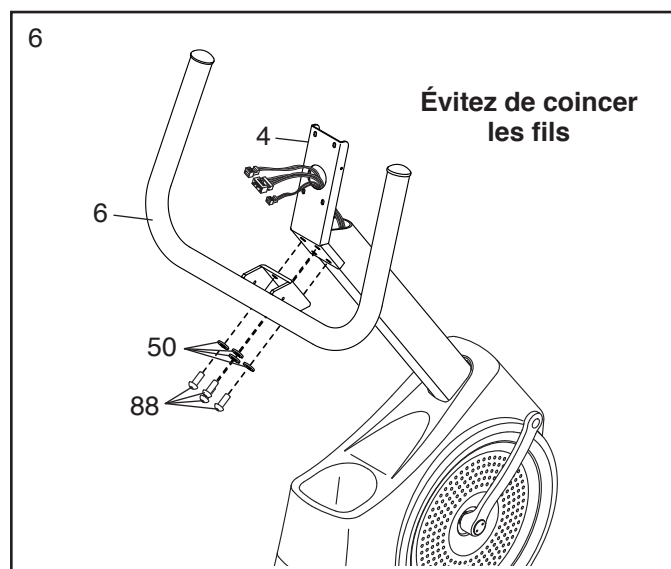
Reliez l'extrémité inférieure de l'attache-fil à l'extrémité du Fils (75, 76, 91).

Ensuite, tirez l'autre extrémité de l'attache-fil vers le haut jusqu'à ce que le Fils (75, 76, 91) passent dans toute la longueur du Montant (4).

Ensuite, faites glisser le Boîtier des Capots (5) vers le bas, puis enfoncez-le sur les Capots Avant Droit et Gauche (21, 22).



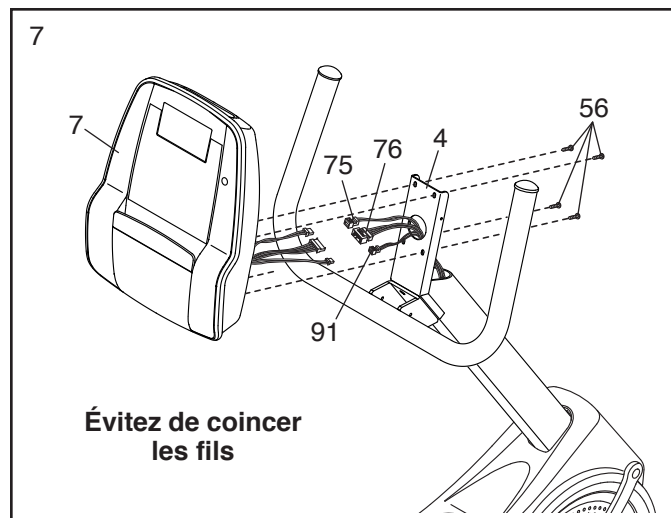
6. **Conseil : évitez de coincer les fils.** Attachez le Guidon (6) sur le Montant (4) à l'aide de quatre Vis M6 x 20mm (88) et quatre Rondelles Fendues M6 (50).



7. Pendant qu'une deuxième personne tient la Console (7) près du Montant (4), branchez les fils de la Console sur le Fil Principal (76), le Fil du Détecteur du Cadre (75) et le Fil du Récepteur du Cadre (91).

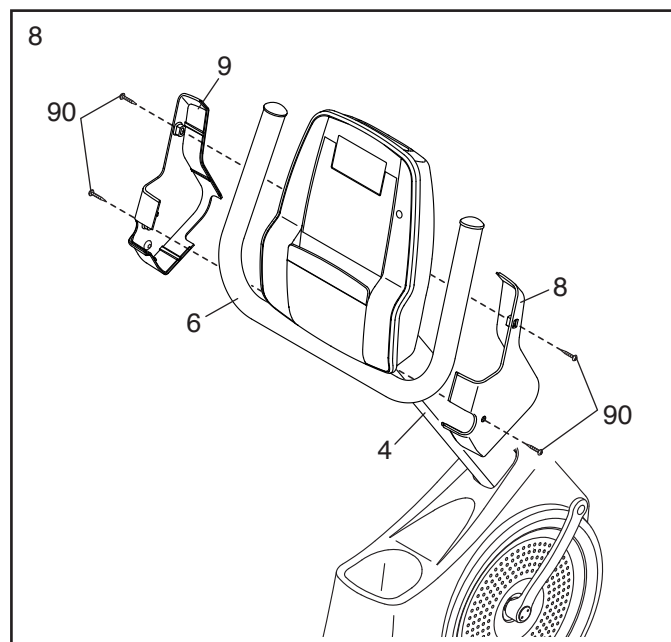
Enfoncez l'excédent du fil dans le Montant (4).

Conseil : évitez de coincer les fils. Fixez la Console (7) au Montant (4) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (56).

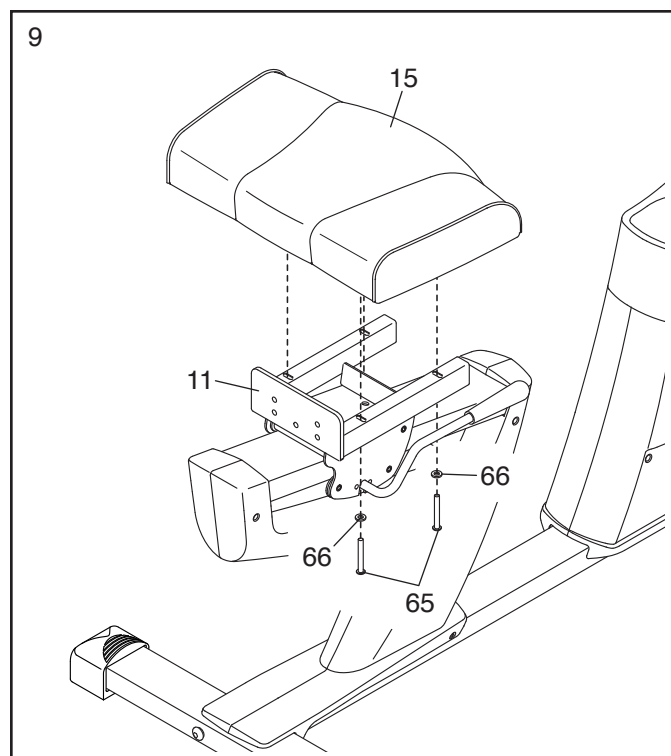


8. Identifiez les Boîtiers Droit et Gauche du Guidon (8, 9).

Attachez les Boîtiers Droit et Gauche du Guidon (8, 9) autour du Guidon (6) et du Montant (4) à l'aide de quatre Vis M4 x 22mm (90).

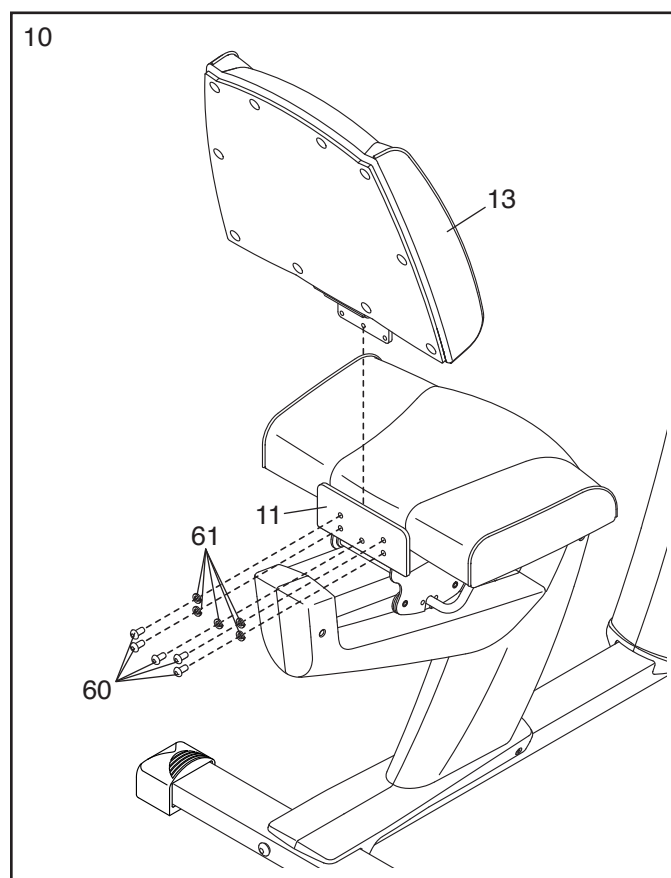


9. Attachez le Siège (15) sur le Chariot du Siège (11) à l'aide de quatre Vis M6 x 50mm (65) et quatre Rondelles M6 (66) (seules deux de chaque type sont illustrées). **Remarque : les Vis et les Rondelles sont peut-être déjà attachées sous le Siège.**



10. Attachez le Dossier (13) sur le Chariot du Siège (11) à l'aide de cinq Vis M8 x 16mm (60) et cinq Rondelles Fendues M8 (61).

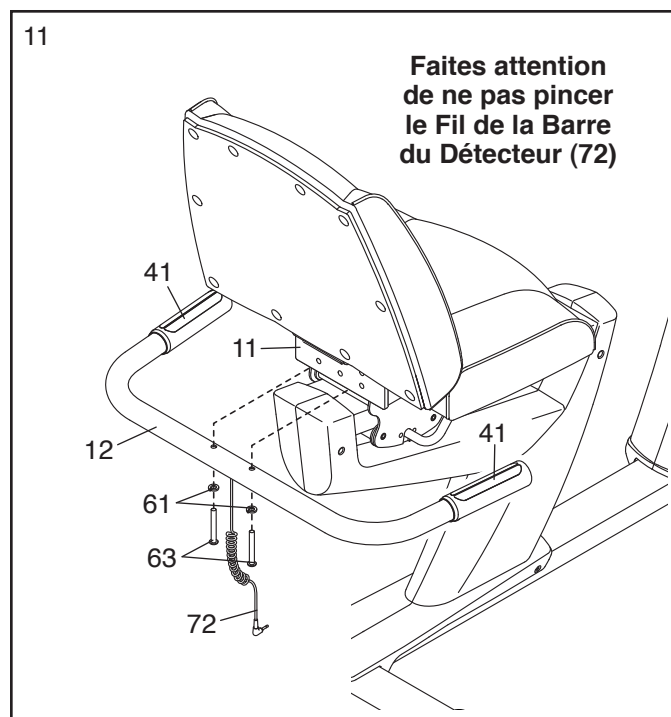
Conseil : il sera peut-être utile de régler le siège durant cette étape. Référez-vous à la section COMMENT RÉGLER LE SIÈGE à la page 13.



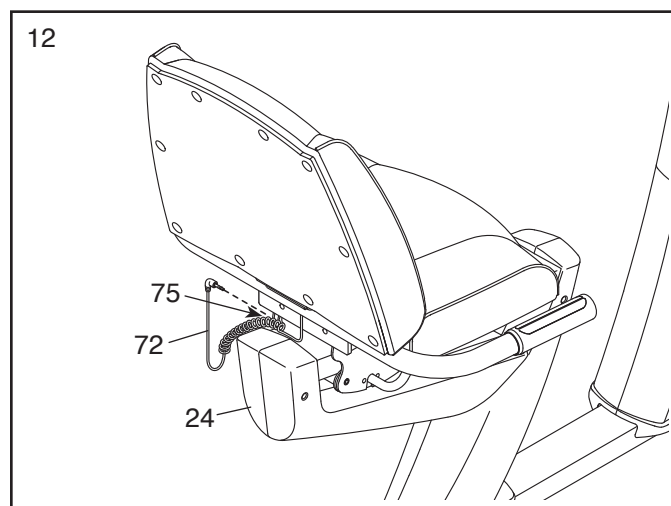
11. Identifiez et orientez la Barre du Détecteur (12) de manière à ce que les Poignées du Détecteur Cardiaque (41) soient tournées vers le haut.

Conseil : faites attention de ne pas pincer le Fil de la Barre du Détecteur (72). Pendant qu'une deuxième personne tient la Barre du Détecteur (12), attachez la Barre du Détecteur sur le Chariot du Siège (11) à l'aide de deux Vis M8 x 45mm (63) et deux Rondelles Fendues M8 (61).

Conseil : il sera peut-être utile de régler le siège durant cette étape. Référez-vous à la section COMMENT RÉGLER LE SIÈGE à la page 13.



12. Branchez le Fil de la Barre du Détecteur (72) dans la Prise du Détecteur du Cadre (75) située dans le Boîtier Gauche du Siège (24).

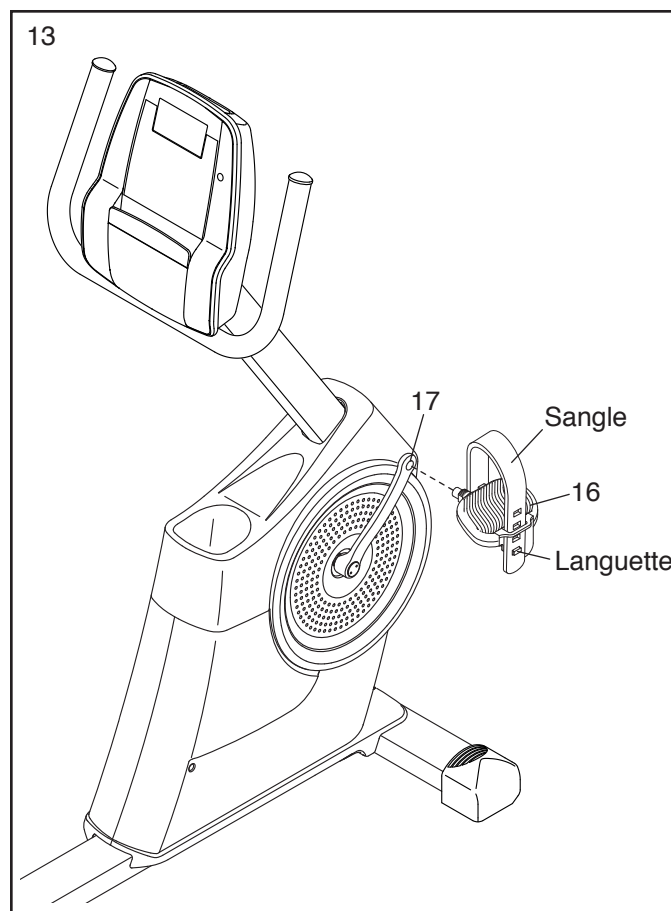


13. Identifiez la Pédale Droite (16).

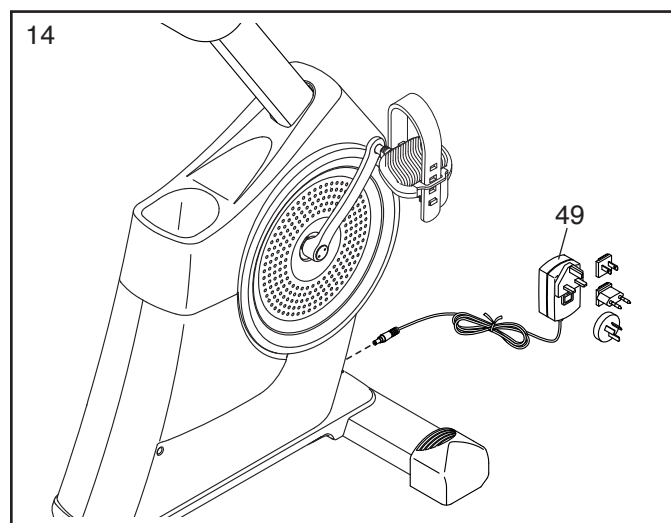
À l'aide d'une clé à molette, **serrez fermement** la Pédale Droite (16), **dans le sens des aiguilles d'une montre**, dans le Bras Droit du Péda lier (17).

Serrez fermement la Pédale Gauche (non illustrée), **dans le sens contraire des aiguilles d'une montre**, dans le Bras Gauche du Péda lier (non illustré).

Réglez la sangle droite à la position voulue, puis enfoncez ses extrémités dans les languettes de la Pédale Droite (16). **Réglez la sangle de la Pédale Gauche (non illustrée) de la même manière.**



14. Branchez le Bloc d'Alimentation (49) dans la prise sur le cadre du vélo d'exercice. Pour brancher le Bloc d'Alimentation sur une prise de courant, voir COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION à la page 13.



15. **Une fois le vélo d'exercice assemblé, inspectez-le pour vous assurer qu'il est correctement assemblé et qu'il fonctionne comme il faut. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le vélo d'exercice.** Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Placez un tapis sous le vélo d'exercice pour protéger le sol.

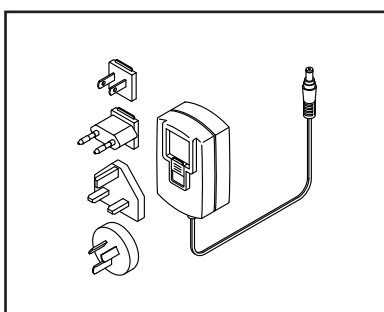
COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

IMPORTANT : si le vélo d'exercice a été exposé à des températures froides, laissez-le revenir à la température ambiante avant de brancher l'adaptateur secteur. Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composantes électroniques.

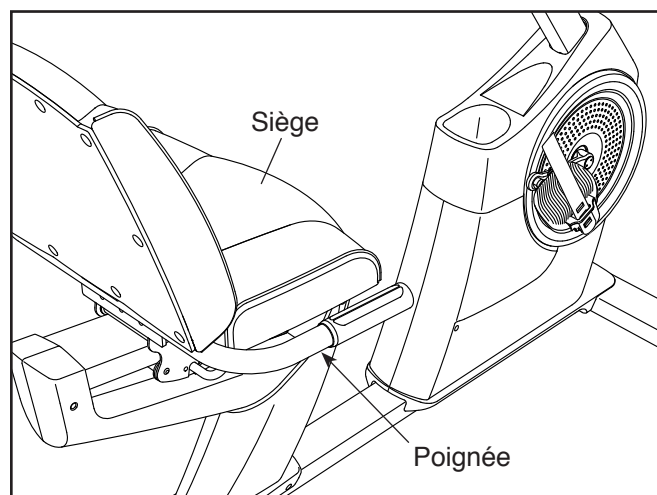
Branchez l'adaptateur secteur dans la prise du cadre du vélo d'exercice. Insérez l'adaptateur de prise électrique appropriée dans le bloc d'alimentation.

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



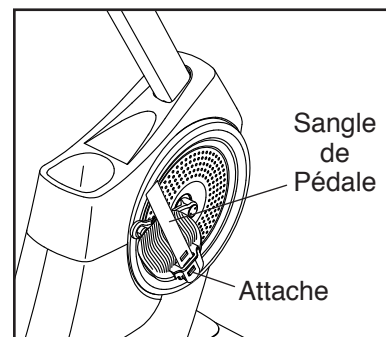
COMMENT RÉGLER LE SIÈGE

Le siège peut être réglé vers l'avant ou l'arrière dans la position qui vous semble la plus confortable. Pour régler le siège, baissez la manette du siège, glissez le siège jusqu'à la position voulue, puis relevez la manette afin de verrouiller le siège en place.



COMMENT RÉGLER LES SANGLES DES PÉDALES

Pour régler les sangles des pédales, tirez d'abord les extrémités des sangles hors des languettes des pédales. Réglez les sangles à la position voulue, puis enfoncez leurs extrémités dans les languettes.



COMMENT NIVELER LE VÉLO D'EXERCICE

Si le vélo d'exercice est bancal durant son utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement situés sous le stabilisateur arrière jusqu'à ce que le vélo soit stable.

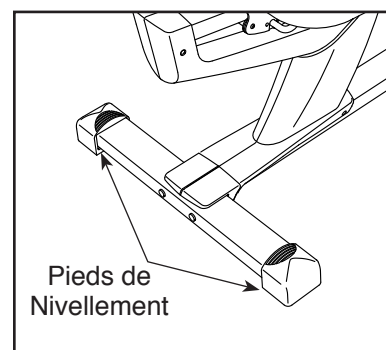
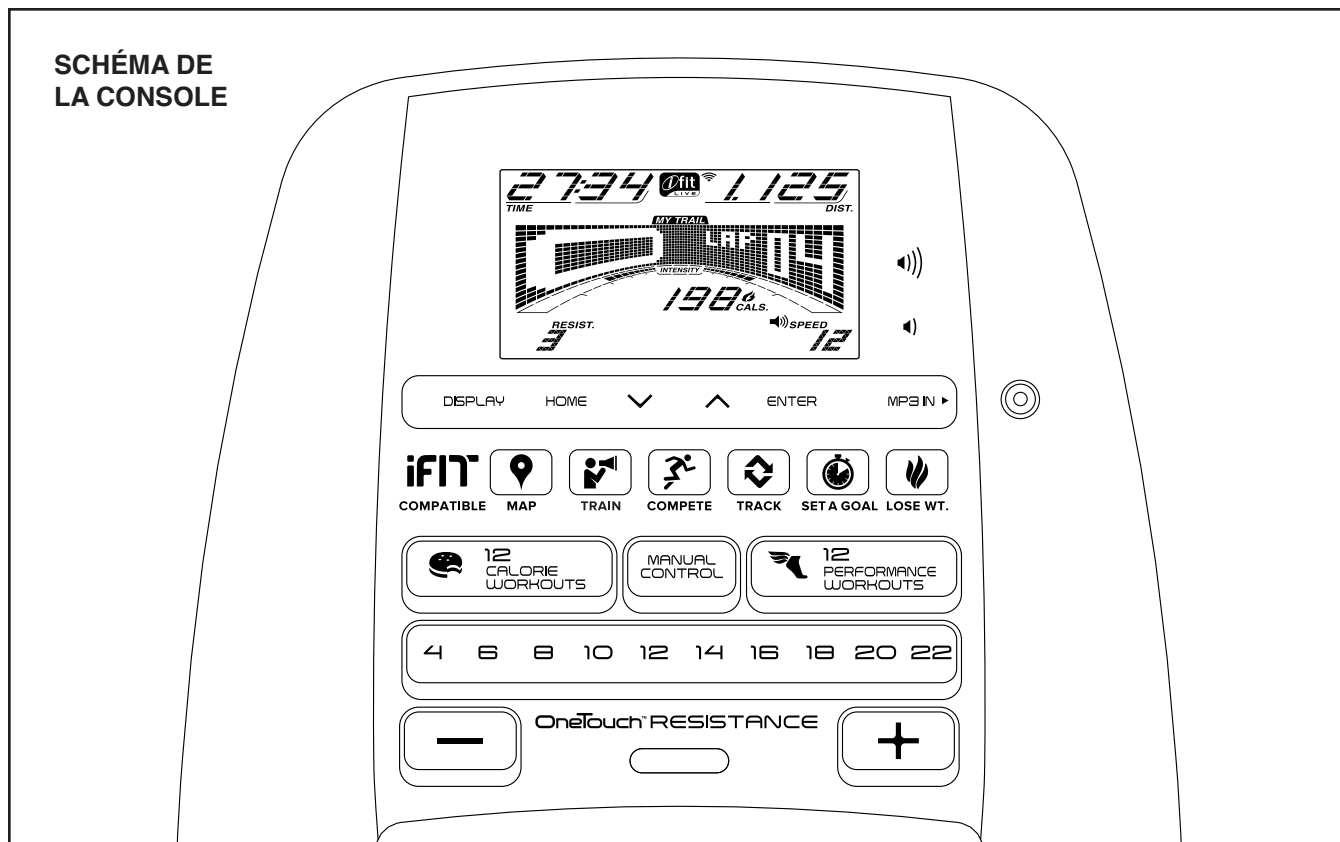


SCHÉMA DE LA CONSOLE



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

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

Lorsque le mode manuel de la console est sélectionné, il est possible de changer la résistance des pédales par simple pression d'une touche. Pendant l'exercice, la console affiche en continu des données sur l'entraînement. Vous pouvez également mesurer votre fréquence cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque de la poignée ou du détecteur du rythme cardiaque du torse en option.

De plus, la console comporte vingt quatre entraînements prédéfinis—douze entraînements visant à brûler des calories et douze entraînements consacrés aux performances. Chaque entraînement commande automatiquement la résistance des pédales tout en vous guidant au long d'un entraînement efficace. Il est également possible de vous fixer un objectif de calories, de distance ou de temps.

La console comporte également un mode iFit qui lui permet de communiquer sur votre réseau sans fil par

le biais d'un module iFit en option. Le mode iFit permet de télécharger des entraînements personnalisés, de créer vos propres entraînements, de suivre les résultats de votre entraînement, d'affronter d'autres utilisateurs iFit et d'accéder à bien d'autres fonctions. **Pour acheter une carte de module iFit 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 votre musique ou vos livres audio préférés pendant l'entraînement.

Pour utiliser le mode manuel, voir page 15. Pour utiliser la chaîne audio, voir page 16. Pour effectuer un entraînement intégré, voir page 17. Pour effectuer un entraînement à objectif personnalisable, voir page 18. Pour utiliser un entraînement iFit, allez à la page 19. Pour modifier les paramètres de la console, allez à la page 20.

Remarque : s'il y a une feuille de plastique transparent sur l'écran, enlevez-la.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Commencez à pédaler ou pressez l'une des touches de la console pour activer cette dernière.

L'écran est mis en fonction au moment où la console est activée. La console devient alors prête à utiliser.

2. Sélectionnez le mode manuel.

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

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

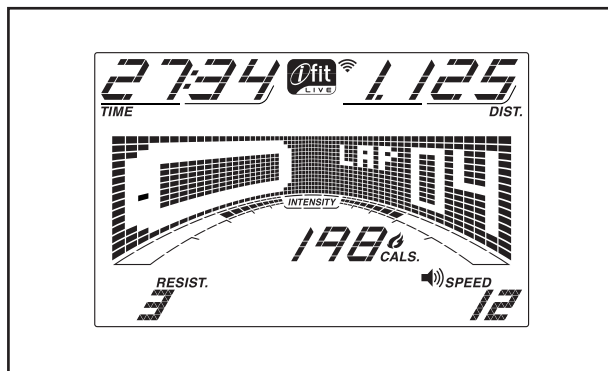
3. Changez la résistance des pédales au besoin.

Pendant que vous pédalez, changez la résistance des pédales en pressant les touches One Touch Resistance (résistance en une touche) d'augmentation et de diminution.

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

4. Suivez votre progression à l'écran.

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



Cals. (Calories) : ce mode d'affichage indique la quantité approximative de calories que vous avez brûlées.

Cals./Hr (calories/heure) : ce mode d'affichage indique le nombre approximatif de calories que vous brûlez à l'heure.

Dist. (Distance) : ce mode d'affichage indique en miles ou en kilomètres la distance approximative parcourue en pédalant.

Pulse (fréquence cardiaque) : cet écran indique votre fréquence cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque de la poignée ou le détecteur du rythme cardiaque du torse en option (voir l'étape 5).

Resist. (résistance) : ce mode d'affichage indique le degré de résistance des pédales pendant quelques secondes lors de chaque changement de degré de résistance.

Speed (vitesse) : ce mode affiche votre vitesse de pédalage, en miles par heure ou en kilomètres par heure.

Time (temps) : quand le mode manuel est sélectionné, ce mode d'affichage indique le temps écoulé. Lorsqu'un entraînement est sélectionné, ce mode d'affichage indiquera le temps restant de l'entraînement.

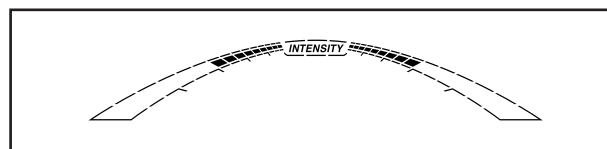
La matrice comporte divers onglets d'affichage. Pressez la touche Display (affichage) jusqu'à afficher l'onglet voulu. Vous pouvez également presser les touches d'augmentation ou de diminution situées près de la touche Enter (entrée).

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 (mon sentier) : 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 affichera la quantité approximative de calories que vous avez brûlées. La hauteur de chaque segment représente la quantité de calories brûlées durant ce segment.

Pendant l'exercice, la barre 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 page 20 pour régler le menu par défaut). Pressez de nouveau la touche Home, au besoin.

Lorsqu'un module sans fil iFit 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. Pressez de nouveau la touche Home, au besoin.

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



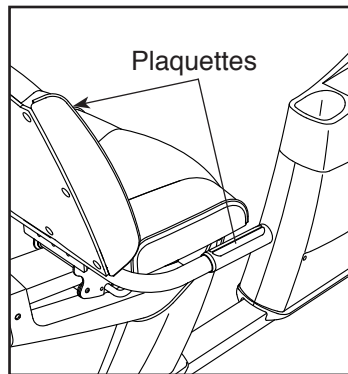
5. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque en utilisant soit le détecteur du rythme cardiaque sur le guidon, soit le détecteur du rythme cardiaque du torse en option (**référez-vous à la page 21 pour des informations sur le détecteur du rythme cardiaque du torse en option**).

Remarque : si vous utilisez simultanément les deux détecteurs du rythme cardiaque, la console ne pourra pas afficher votre fréquence cardiaque de façon exacte.

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

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



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 fréquence cardiaque. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaquettes pendant au moins 15 secondes.**

Si votre fréquence 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 plaquettes. Pour obtenir les meilleurs résultats, nettoyez les plaquettes à l'aide d'un linge doux ; **ne nettoyez jamais les plaquettes à l'aide d'alcool, d'abrasifs ou de produits chimiques.**

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

Si les pédales demeurent immobilisées pendant plusieurs secondes, une tonalité retentit, la console se met en pause et le temps clignote à l'écran. Pour continuer votre entraînement, recommencez simplement à pédaler.

Lorsque les pédales demeurent immobilisées pendant quelques minutes, la console se désactive et l'écran se réinitialise.

COMMENT UTILISER LE SYSTEME AUDIO

Pour écouter de la musique ou des livres audio grâce au système audio de la console pendant que vous vous entraînez, branchez votre câble audio dans la prise de la console et dans une prise de votre lecteur MP3 ou lecteur de CD ; **assurez-vous que le câble est bien enfoncé.**

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur MP3 ou lecteur de CD. Réglez le volume à l'aide des touches d'augmentation et de diminution du volume de la console ou de votre lecteur MP3 ou lecteur de CD.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Commencez à pédaler ou pressez l'une des touches de la console pour activer cette dernière.

L'écran est mis en fonction au moment où la console est activée. La console devient alors prête à utiliser.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, pressez à répétition la touche 12 Calorie Workouts (12 entraînements de calories) ou 12 Performance Workouts (12 entraînements de performance) jusqu'à afficher à l'écran l'entraînement voulu.

Lorsqu'un entraînement intégré est sélectionné, 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.

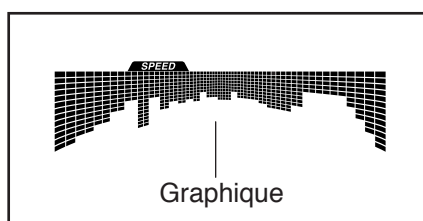
Le degré de résistance maximum et la vitesse maximum de l'entraînement apparaîtront également à l'écran.

3. Commencez à pédaler pour lancer l'entraînement.

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

Durant l'entraînement, le graphique de l'onglet de vitesse représentera votre progression.

Le segment de graphique clignotant correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique la vitesse cible 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 et (ou) la vitesse cible programmés pour le segment suivant sont différents, ce degré et (ou) cette vitesse apparaîtront à l'écran pendant quelques instants pour vous prévenir. La résistance offerte par les pédales changera 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 vitesse cible ne sert qu'à vous motiver. Votre vitesse de pédalage réelle peut être inférieure à la vitesse cible. Veillez à pédaler à une vitesse qui vous semble confortable.

Si le degré de résistance du segment en cours est trop élevé ou trop bas, vous pouvez annuler manuellement le réglage en appuyant sur les touches One Touch Resistance (résistance en une touche). **IMPORTANT : à la fin du segment en cours, les pédales adopteront automatiquement le degré de résistance programmé pour le segment suivant.**

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.

Reportez-vous à l'étape 4 à la page 15.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Reportez-vous à l'étape 5 à la page 16.

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

Reportez-vous à l'étape 6 à la page 16.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT À OBJECTIF PERSONNALISABLE

1. Commencez à pédaler ou pressez l'une des touches de la console pour activer cette dernière.

L'écran est mis en fonction au moment où la console est activée. La console devient alors prête à utiliser.

2. Définissez un objectif de calories, de distance ou de temps.

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

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

Ensuite, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution situées près de la touche Enter pour enregistrer l'objectif voulu.

3. Commencez à pédaler pour lancer l'entraînement.

Chaque entraînement est divisé en segments d'une minute chacun. L'objectif de vitesse pour le segment en cours apparaît sur l'écran au début de chaque segment.

Alors que vous vous entraînez, maintenez une vitesse se rapprochant de l'objectif de vitesse programmé. **IMPORTANT : la vitesse cible ne sert qu'à vous motiver. Votre vitesse de pédalage réelle peut être inférieure à la vitesse cible. Veillez à pédaler à une vitesse qui vous semble confortable.**

Vous pouvez changer manuellement la résistance des pédales comme vous le désirez durant l'entraînement en appuyant sur les touches de la One Touch Resistance (résistance en un touche).

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

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

L'entraînement continuera ainsi jusqu'à ce que vous ayez atteint votre objectif de calories, de distance ou de temps. Pour suspendre l'entraînement, cessez de pédaler. Le temps se mettra en pause sur l'écran. Pour continuer l'entraînement, reprenez simplement le pédalage.

4. Suivez votre progression à l'écran.

Alors que vous vous entraînez, l'écran calories, temps ou distance affichera un décompte jusqu'à ce que votre objectif soit atteint.

Reportez-vous à l'étape 4 à la page 15.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Reportez-vous à l'étape 5 à la page 16.

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

Reportez-vous à l'étape 6 à la page 16.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

1. Commencez à pédaler ou pressez l'une des touches de la console pour activer cette dernière.

L'écran est mis en fonction au moment où la console est activée. La console devient alors prête à utiliser.

2. Introduisez le module iFit dans la console.

Pour effectuer un entraînement iFit, introduisez le module iFit dans la console. **Pour acheter un module iFit à tout moment, visitez le site Internet www.iFit.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel.** Vous devez avoir un module iFit pour effectuer un entraînement iFit.

Remarque : pour utiliser un module iFit, 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, 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).

Après avoir inséré le module iFit dans la console, appuyez sur la touche Home (accueil). L'écran principal iFit apparaît sur l'écran.

3. Sélectionnez un utilisateur.

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

4. Sélectionnez un entraînement iFit.

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

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

Pressez la touche Compete (compétitionner) pour participer à une course que vous aurez antérieurement programmée.

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

Pour plus d'informations sur les entraînements iFit, veuillez accéder au www.iFit.com.

Lorsque vous sélectionnez un entraînement iFit Live, l'écran affiche la durée de l'entraînement et le nombre approximatif de calories que vous brûlerez. Il est également possible que l'écran affiche le nom de l'entraînement. Si vous choisissez un entraînement de compétition, il est possible que l'écran effectue un décompte de départ.

Remarque : les touches iFit peuvent aussi vous faire accéder à des entraînements de démonstration. Pour utiliser les entraînements de démonstration, retirez le module iFit de la console et appuyez sur une des touches iFit.

5. Commencez l'entraînement.

Reportez-vous à l'étape 3 à la page 17.

Pendant certains entraînements, la voix d'un entraîneur personnel vous guidera durant l'exercice. Vous pouvez choisir un réglage audio destiné à l'entraîneur personnel (voir COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 20).

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

6. Suivez votre progression à l'écran.

Reportez-vous à l'étape 4 à la page 15.

L'onglet My Trail (mon sentier) 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 Compete (compétition) affichera votre progression dans la course. Pendant la course, la ligne supérieure de la matrice affichera la distance déjà parcourue. Les autres lignes afficheront les distances des autres adversaires. La fin de la matrice représente la fin de la course.

7. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Reportez-vous à l'étape 5 à la page 16.

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

Reportez-vous à l'étape 6 à la page 16.

Pour plus d'informations sur le mode iFit, veuillez accéder au www.iFit.com.

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

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 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 ainsi que la disponibilité de 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 affiche le nombre total d'heures d'utilisation du vélo d'exercice. Il affiche aussi la distance totale parcourue (en miles ou en kilomètres) en pédalant sur le vélo d'exercice.

3. Sélectionnez une unité de mesure, si désiré.

Le mot ENGLISH pour les miles anglais ou METRIC pour les kilomètres s'affichera sur l'écran pour indiquer l'unité de mesure sélectionnée.

Pour changer d'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche Enter (entrer) pour sélectionner l'unité de mesure voulue.

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

Pressez la touche de diminution pour afficher le degré de contraste. Le degré de contraste actuellement sélectionné apparaîtra à l'écran. Appuyez sur les touches One Touch Resistance (résistance en une touche) d'augmentation et de diminution pour régler le degré de contraste.

5. Déterminez si un module iFit est connecté sur la console.

Si un module iFit 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) Si aucun module n'est connecté, reportez-vous à l'étape 10.

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 (entrée) 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 menu réglé par défaut. Le menu par défaut est celui qui apparaît lors de la mise en marche de la console. Appuyez sur la touche Enter pour sélectionner le menu principal du mode manuel ou le menu iFit en tant que menu par défaut.

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

Appuyez sur la touche de diminution pour afficher l'écran de l'état de l'iFit. Les mots CHECK WIFI STATUS (Vérifier l'état du wifi) ou CHECK USB STATUS (Vérifier l'état USB) apparaîtront à l'écran.

Puis, appuyez sur le bouton Enter. Après quelques secondes, l'état du module iFit apparaîtra à l'écran. Pour quitter cet écran, maintenez enfoncée la touche Display (Affichage) pendant quelques secondes.

9. Vérifiez la disponibilité de téléchargements, si désiré.

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

Puis, appuyez sur le bouton Enter. La console recherchera alors des téléchargements d'entraînements iFit et de microprogrammes.

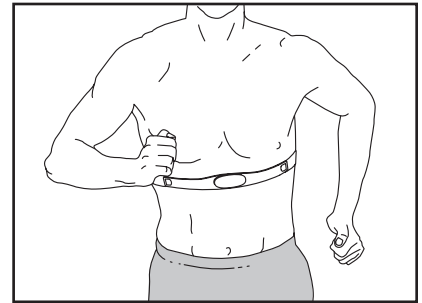
10. Quittez le mode d'information.

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

LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE EN OPTION

Que vous ayez comme objectif de brûler de la graisse ou simplement de fortifier votre système cardiovasculaire, la clé pour atteindre les meilleurs résultats est de

maintenir le rythme cardiaque approprié lors de vos entraînements. Le détecteur du rythme cardiaque du torse vous permettra de contrôler en permanence votre fréquence cardiaque pendant vos exercices, et vous permettra ainsi d'atteindre vos objectifs personnels de bonnes conditions physiques. **Pour acheter un détecteur du rythme cardiaque du torse, reportez-vous à la page de couverture de ce manuel.**



ENTRETIEN ET PROBLÈMES

Inspectez et serrez régulièrement toutes les pièces du vélo d'exercice. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

Pour nettoyer le vélo d'exercice, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de savon doux.

IMPORTANT : pour éviter d'endommager la console, gardez les liquides éloignés de la console et évitez d'exposer la console aux rayons directs du soleil.

DÉPANNAGE DE LA CONSOLE

Si l'écran de la console affiche des lignes, reportez-vous à l'étape 4 page 20 pour régler le degré de contraste de l'écran.

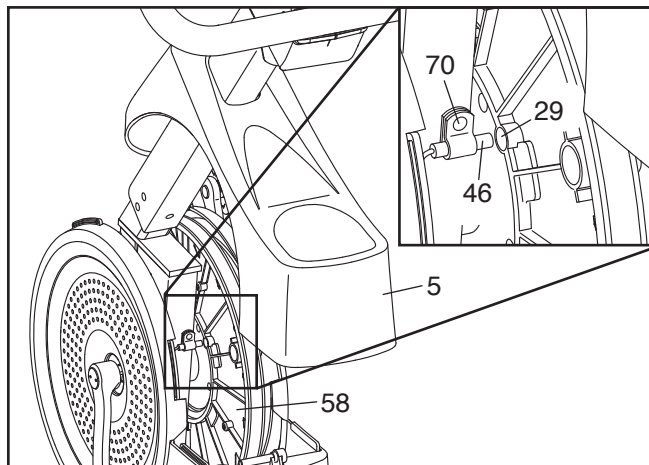
Si le détecteur du rythme cardiaque de la poignée ne fonctionne pas correctement, reportez-vous à l'étape 5 page 16.

Pour acheter un bloc d'alimentation optionnel, composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture du manuel. IMPORTANT : pour éviter d'endommager la console, n'utilisez qu'un bloc d'alimentation provenant du fabricant.

COMMENT RÉGLER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si la console n'affiche pas des informations exactes, il faut alors régler le détecteur magnétique.

Pour ajuster le capteur magnétique, débranchez d'abord le bloc d'alimentation. À l'aide d'un tournevis à tête plate, desserrez les languettes du Boîtier des Capots (5), puis tirez le Boîtier des Capots vers le haut.



Localisez le Capteur Magnétique (46). Tournez la Poulie (58) jusqu'à ce qu'un Aimant (29) soit aligné avec le Capteur Magnétique. Ensuite, desserrez la Vis à Collerette M4 x 13mm (70) indiquée sans l'enlever. Glissez le Capteur Magnétique afin de le rapprocher ou l'éloigner légèrement de l'Aimant et resserrez ensuite la Vis. Branchez le bloc d'alimentation et tournez la Poulie pendant un moment.

Répétez ces opérations jusqu'à ce que la console affiche la réponse appropriée. Lorsque le capteur magnétique est correctement réglé, réinstallez le boîtier des capots.

COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

Si les pédales dérangent lorsque vous pédalez, même lorsque la résistance est réglée au degré le plus élevé, la courroie de traction doit être réglée.

Pour ajuster la courroie de traction, débranchez d'abord le bloc d'alimentation. Ensuite, vous devez retirer le boîtier supérieur, la pédale droite et le capot droit (voir les instructions ci-dessous).

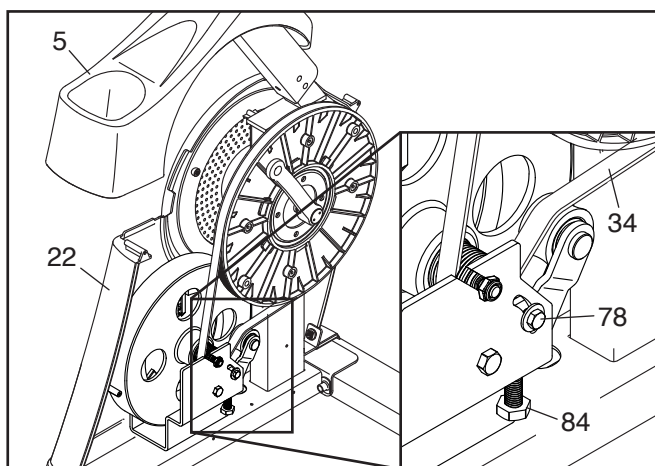
A l'aide d'une clé à molette, tournez la pédale droite dans le sens contraire des aiguilles d'une montre puis enlevez-la.

Ensuite, à l'aide d'un tournevis à tête plate, desserrez les languettes du Boîtier des Capots (5), puis tirez vers le haut le Boîtier des Capots.

Ensuite, enlevez toutes les vis des Capots Avant Gauche et Droit (22, non illustré), **il y a trois tailles de vis dans les Capots Avant—notez la taille de la vis que vous retirez de chaque trou**. Ensuite, enlevez doucement le Capot Avant Droit du cadre.

Desserrez la Vis Hexagonale M6 x 20mm (78). Serrez la Vis Hexagonale M10 x 50mm (84) jusqu'à ce que la Courroie de Traction (34) soit bien tendue. Une fois que la Courroie de Traction est tendue, serrez la Vis Hexagonale M6 x 20mm.

Ensuite, réattachez les capots avant, le boîtier des capots, et la pédale droite. Branchez le cordon d'alimentation.



CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

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

Ces conseils pour l'exercice vous aideront à planifier votre programme d'exercice. Pour plus de détails sur l'exercice, procurez-vous un livre réputé sur le sujet ou consultez votre médecin. Gardez en tête qu'une alimentation équilibrée et un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

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

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

Brûler de la Graisse—Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des *calories de glucide* comme carburant. Votre corps ne commence à puiser dans ses *réserves de graisse* qu'après plusieurs minutes d'effort. Si votre but est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus bas de votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous avec votre rythme cardiaque proche du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

Exercices Aérobics—Si votre but est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez faire des exercices aérobics, ce qui veut dire de l'exercice qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps prolongée. Pour des exercices aérobics, réglez votre intensité jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

Échauffement—Commencez avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement fait monter la température de votre corps, augmente les battements de votre cœur, et accélère votre circulation pour vous préparer à l'effort.

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

Retour à la Normale—Finissez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements rendent vos muscles plus flexibles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

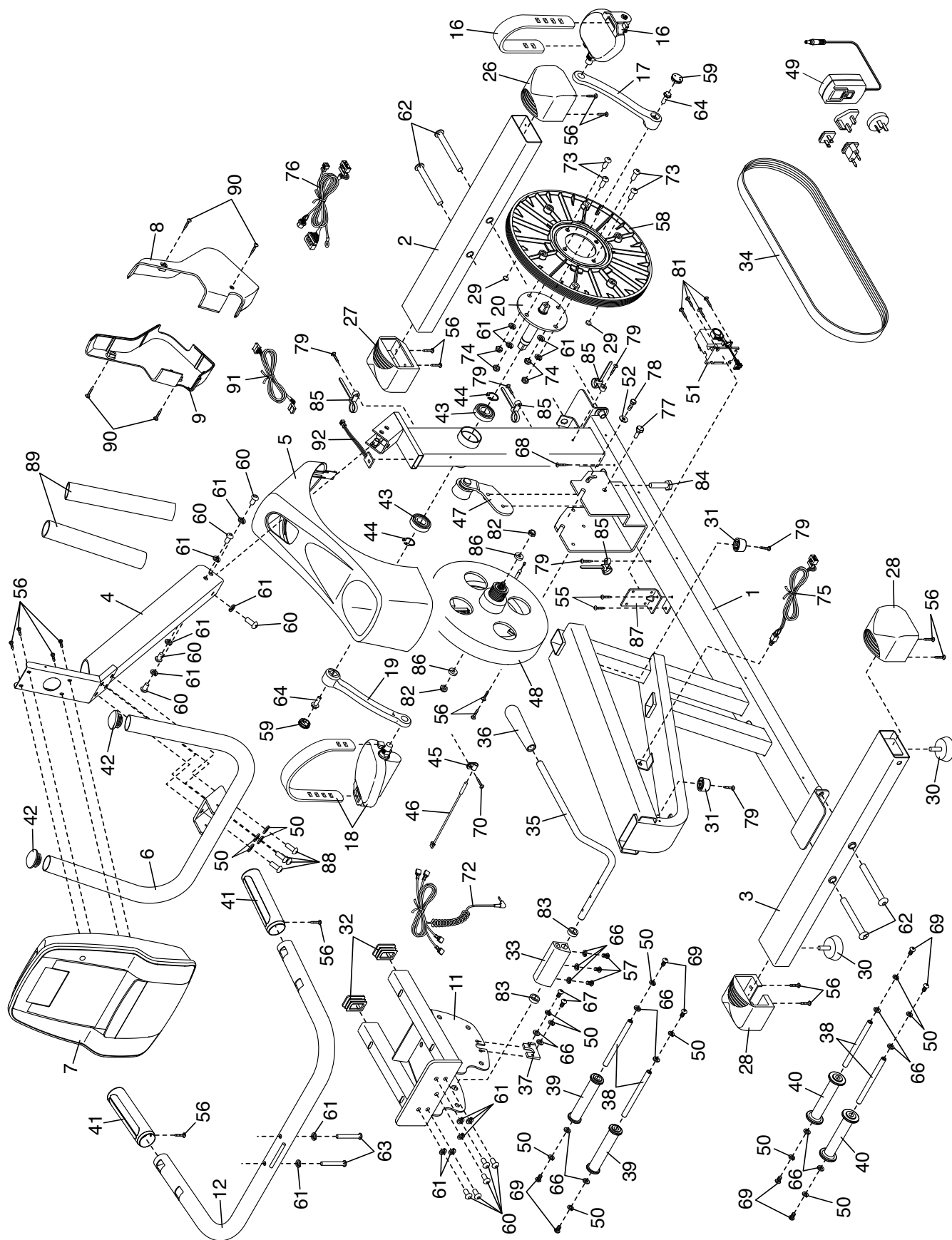
Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pouvez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si désiré. Gardez à l'esprit que la clé du succès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

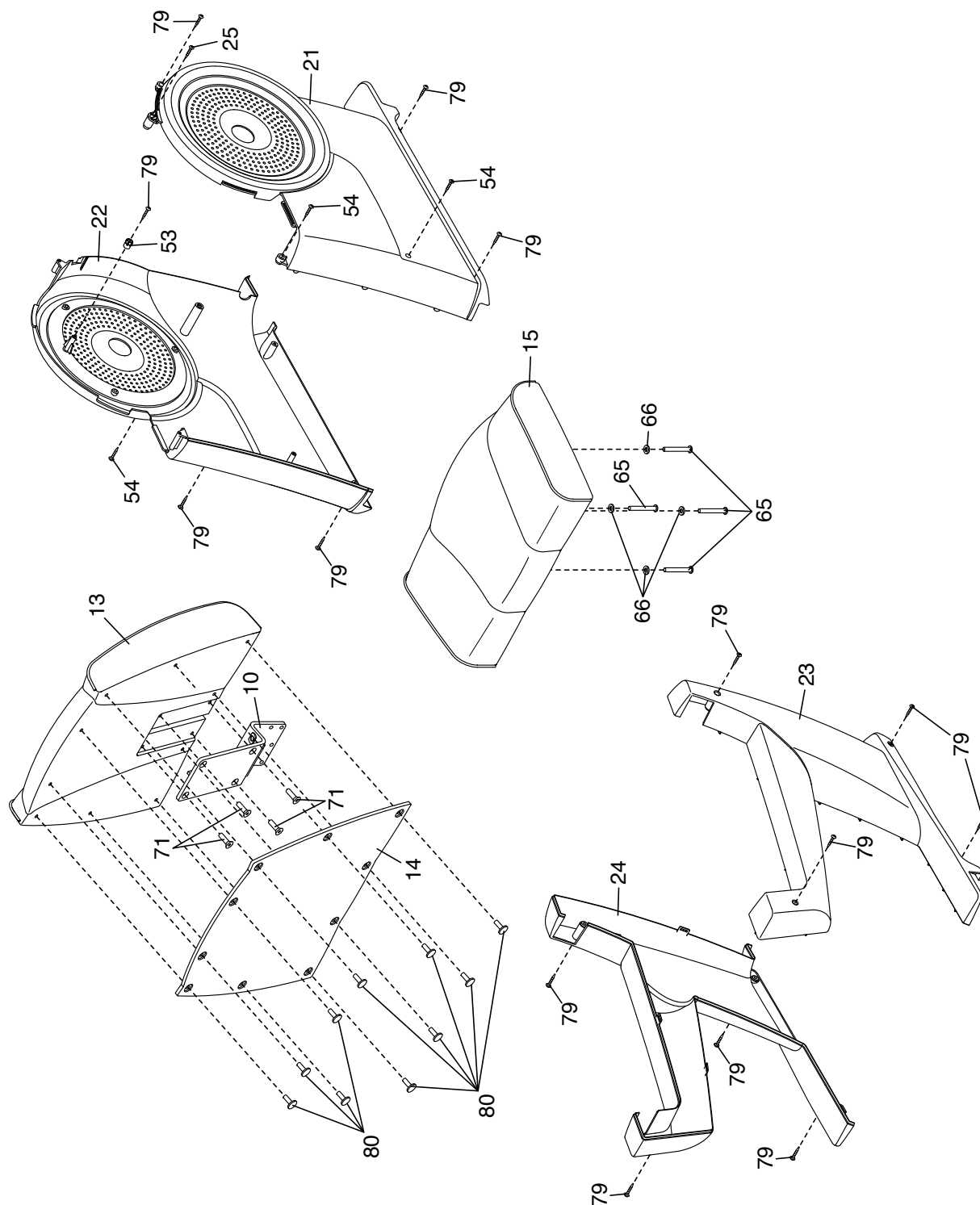
LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle NTEVEX74913.0 R0513A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	48	1	Mécanisme Tourbillonnaire
2	1	Stabilisateur Avant	49	1	Bloc d'Alimentation
3	1	Stabilisateur Arrière	50	14	Rondelle Fendue M6
4	1	Montant	51	1	Moteur de Résistance
5	1	Boîtier du Capot	52	1	Rondelle M6
6	1	Guidon	53	1	Fixation à Pression
7	1	Console	54	3	Vis M4 x 25mm
8	1	Boîtier Droit du Guidon	55	2	Vis à Colletette M4 x 10mm
9	1	Boîtier Gauche du Guidon	56	16	Vis M4 x 16mm
10	1	Support du Siège	57	3	Vis M6 x 16mm
11	1	Chariot du Siège	58	1	Poulie
12	1	Barre du Détecteur	59	2	Embout du Bras du Pédalier
13	1	Dossier	60	10	Vis M8 x 16mm
14	1	Couvre-Dossier	61	16	Rondelle Fendue M8
15	1	Siège	62	4	Vis M10 x 95mm
16	1	Pédale Droite/Sangle	63	2	Vis M8 x 45mm
17	1	Bras de Pédalier Droit	64	2	Vis à Colletette 5/16"
18	1	Pédale Gauche/Sangle	65	4	Vis M6 x 50mm
19	1	Bras de Pédalier Gauche	66	17	Rondelle M6
20	1	Pédalier	67	2	Vis 1/4" x 14mm
21	1	Capot Avant Droit	68	1	Vis Brillante M4 x 13mm
22	1	Capot Avant Gauche	69	8	Vis 1/4" x 16mm
23	1	Boîtier Droit du Siège	70	1	Vis à Colletette M4 x 13mm
24	1	Boîtier Gauche du Siège	71	4	Vis à Tête Plate M6 x 20mm
25	1	Vis Cruciforme M4 x 16mm	72	1	Fil de la Barre du Détecteur
26	1	Embout Droit du Stabilisateur Avant	73	4	Boulon M8 x 20mm
27	1	Embout Gauche du Stabilisateur Avant	74	4	Écrou de Verrouillage M8
28	2	Embout du Stabilisateur Arrière	75	1	Fil du Détecteur du Siège/Prise
29	2	Aimant	76	1	Fil Principal
30	2	Pied de Nivellement	77	1	Vis à Épaulement M6 x 15mm
31	2	Pied/Amortisseur	78	1	Vis Hexagonale M6 x 20mm
32	2	Embout du Curseur du Siège	79	20	Vis M4 x 19mm
33	1	Frein	80	10	Fixation
34	1	Courroie de Traction	81	4	Vis à Colletette M4 x 12mm
35	1	Levier du Siège	82	2	Contre-Écrou M8
36	1	Poignée du Siège	83	2	Bague d'Espacement du Frein
37	1	Support du Levier du Siège	84	1	Vis Hexagonale M10 x 50mm
38	4	Essieu	85	4	Serre-Fils
39	2	Rouleau Supérieur	86	2	Bague d'Espacement
40	2	Rouleau Inférieur	87	1	Support du Moteur
41	2	Détecteur Cardiaque de la Poignée	88	4	Vis M6 x 20mm
42	2	Capuchon du Guidon	89	2	Poignée en Mousse
43	2	Palier	90	4	Vis M4 x 22mm
44	2	Bague-Attache	91	1	Fil du Détecteur du Cadre
45	1	Pince	92	1	Récepteur de Pouls
46	1	Capteur Magnétique/Fil	*	—	Manuel de l'Utilisateur
47	1	Tendeur	*	—	Outil d'Assemblage
			*	—	Sachet de Graisse

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.





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)

INFORMATION POUR LE RECYCLAGE

Cet appareil électronique ne doit pas être éliminé avec les déchets ménagers. Afin de préserver l'environnement, cet appareil doit être recyclé au terme de sa durée de vie utile comme l'exige la loi.

Veillez utiliser des installations de recyclage autorisées à collecter ce type de déchets dans votre région. En agissant ainsi, vous aiderez à préserver les ressources naturelles et à améliorer les normes européennes en matière de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus d'informations concernant les méthodes correctes et sûres d'élimination des déchets électroniques, contactez les services d'enlèvement des déchets de votre commune ou l'établissement où vous avez acheté ce produit.

