

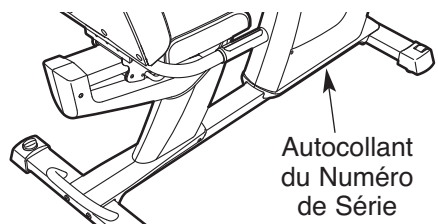
NordicTrack®

GXR 4.1

N°. du Modèle NTEVEX75011.0

N°. de Série _____

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



QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez nous contacter au :

(33) 0810 121 140

du lundi au jeudi, de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés)

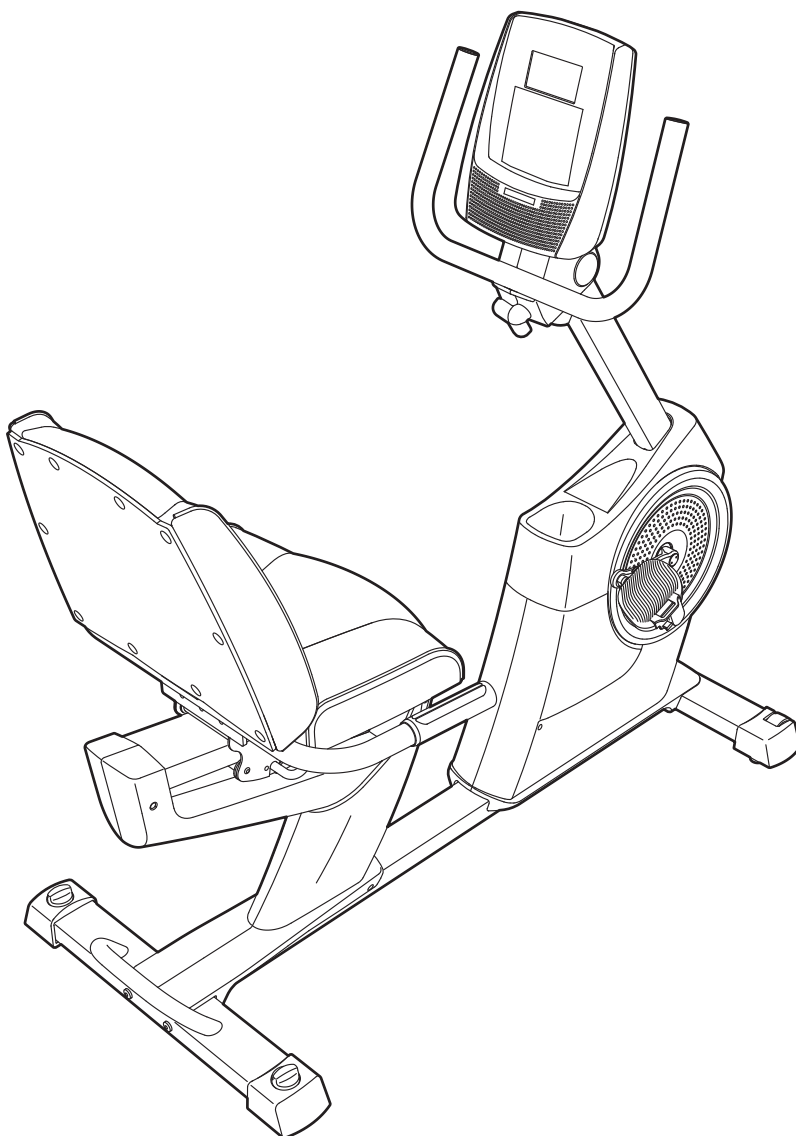
Courriel : sav.fr@iconeurope.com

Site internet :
www.iconsupport.eu

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



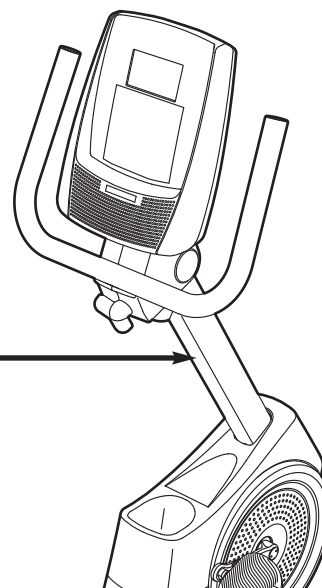
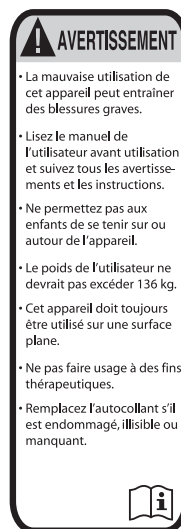
www.iconeurope.com

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 DÉTECTEUR CARDIAQUE DU TORSE	12
COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE	13
ENTRETIEN ET LOCALISATION D'UN PROBLÈME	22
CONSEILS POUR L'EXERCICE	23
LISTE DES PIÈCES	24
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. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et les personnes ayant eu des problèmes de santé.
2. Utilisez le vélo d'exercice uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
3. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo d'exercice sont correctement informés de toutes les précautions.
4. Le vélo d'exercice est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas le vélo d'exercice dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
5. Utilisez et gardez le vélo d'exercice à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le vélo d'exercice dans un garage, sur un patio couvert ou près d'une source d'eau.
6. Placez le vélo d'exercice sur une surface plane avec au moins 0,6 mètre d'espace libre autour. Placez un tapis sous le vélo d'exercice pour protéger votre sol ou votre moquette.
7. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
8. Maintenez 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 de 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 des personnes dont le poids est supérieur à 136 kg.
11. Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. Divers facteurs, tels les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter la lecture du rythme cardiaque. Le détecteur cardiaque ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de votre rythme cardiaque durant l'exercice.
12. Gardez votre dos bien droit quand vous utilisez le vélo d'exercice ; ne vous cambrez pas.
13. Un excès d'exercice peut provoquer des blessures graves ou la mort. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et reposez-vous.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir sélectionné le vélo d'exercice révolutionnaire de NORDICTRACK® GXR4.1. La pratique du vélo est un des moyens les plus efficaces pour améliorer la santé cardiovasculaire, développer l'endurance et raffermir le corps. Le vélo d'exercice GXR4.1 offre un choix impressionnant de fonctions conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus efficaces et plus agréables.

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.

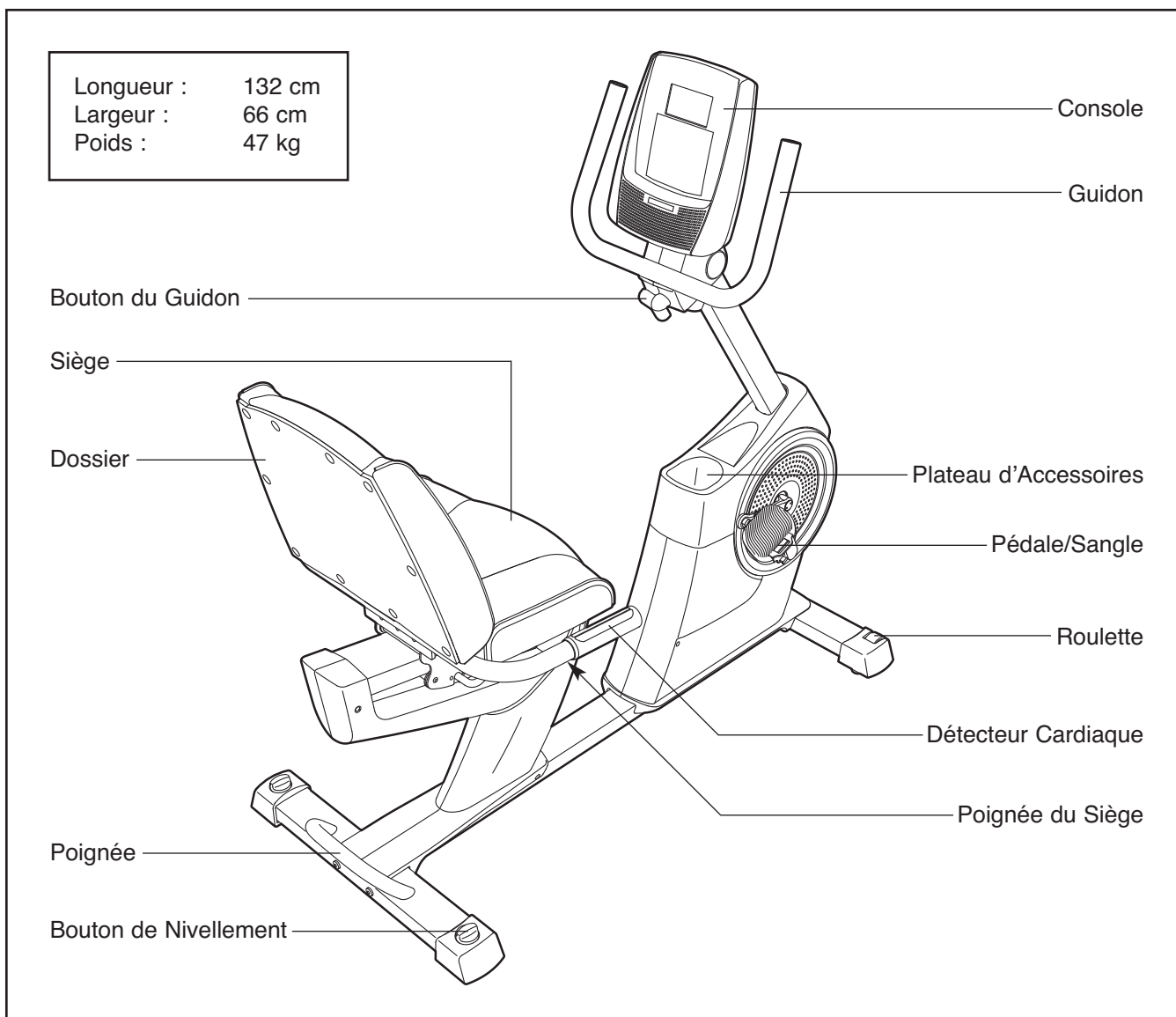
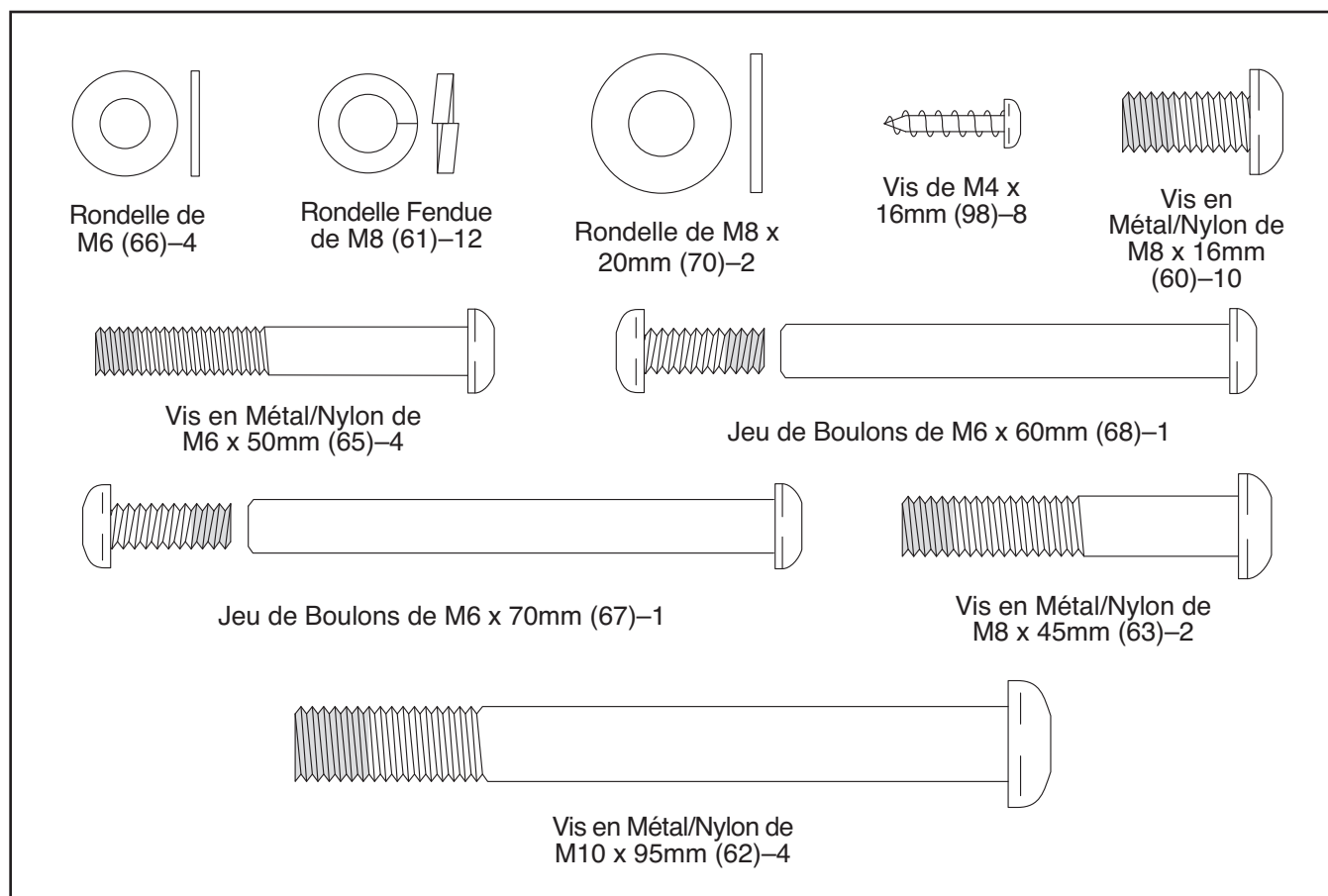


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Utilisez les schémas ci-dessous pour identifier les pièces de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma est le 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 : certaines petites pièces ont peut-être été assemblées. Pour éviter d'endommager les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques lors de l'assemblage. Des pièces de rechange sont parfois incluses.**



ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
- Placez toutes les pièces sur une aire dégagée et enlevez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant la fin de toutes les étapes de l'assemblage.
- Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 5.

- En plus des outils inclus, vous aurez besoin des outils suivants pour compléter l'assemblage :

une clé à molette

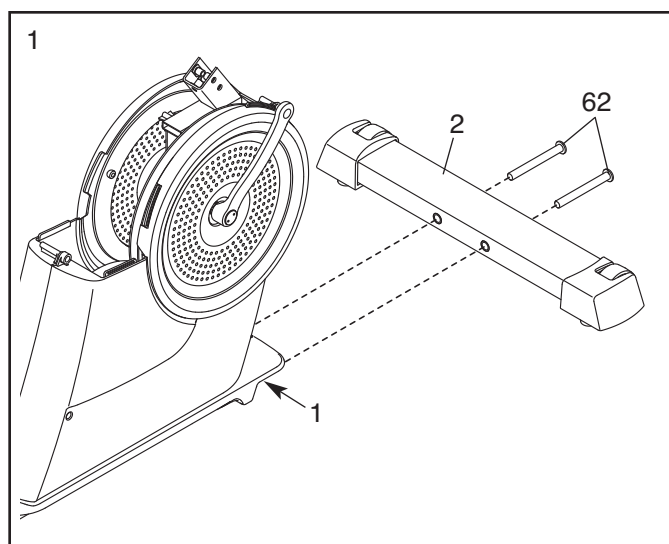


un tournevis cruciforme

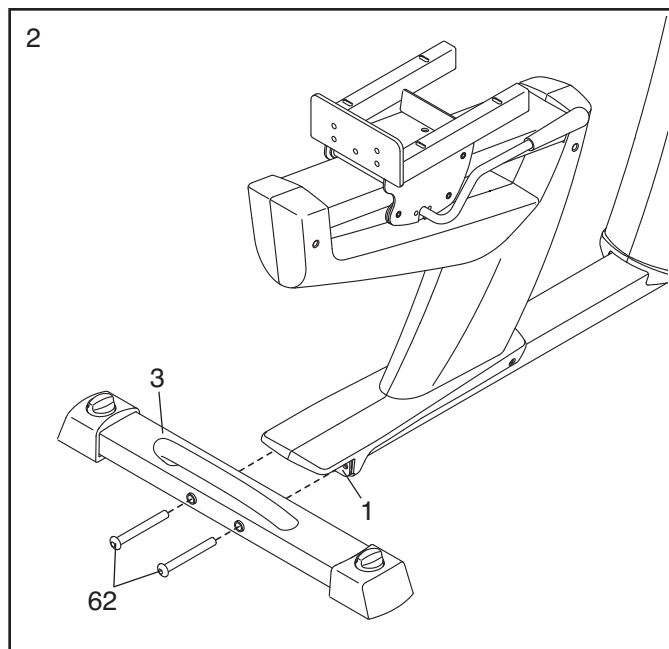


L'utilisation d'un jeu de douilles ou jeu de clés à cliquet peut faciliter l'assemblage. Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outil électrique.

1. Pendant qu'une deuxième personne soulève l'avant du Cadre (1), attachez le Stabilisateur Avant (2) sur le Cadre à l'aide de deux Vis en Métal/Nylon de M10 x 95mm (62).



2. Pendant qu'une deuxième personne soulève l'arrière du Cadre (1), attachez le Stabilisateur Arrière (3) sur le Cadre à l'aide de deux Vis en Métal/Nylon de M10 x 95mm (62).

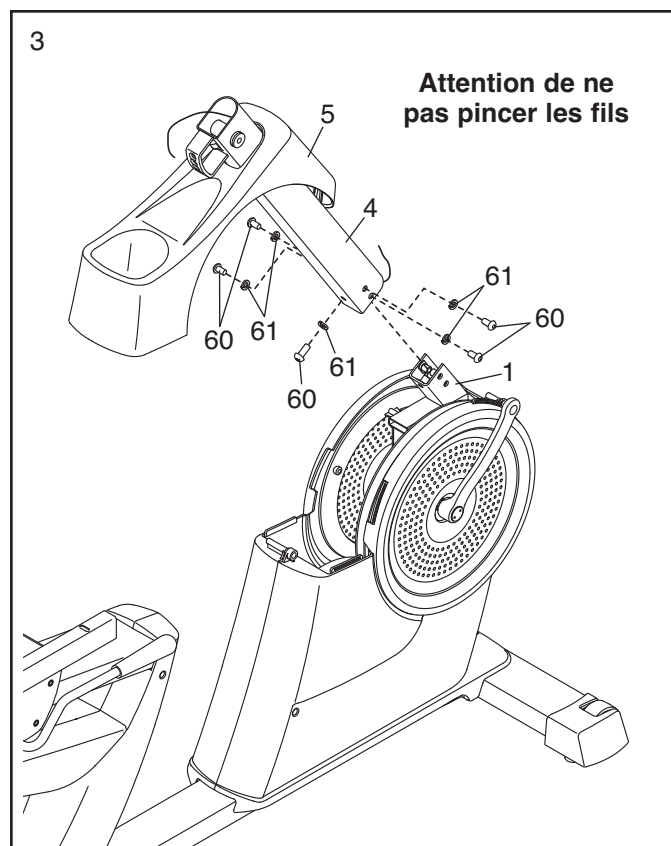


3. Faites glisser le Couvercle des Capots (5) vers le haut sur le Montant (4).

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

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 en Métal/Nylon de M8 x 16mm (60) et de cinq Rondelles Fendues de M8 (61).

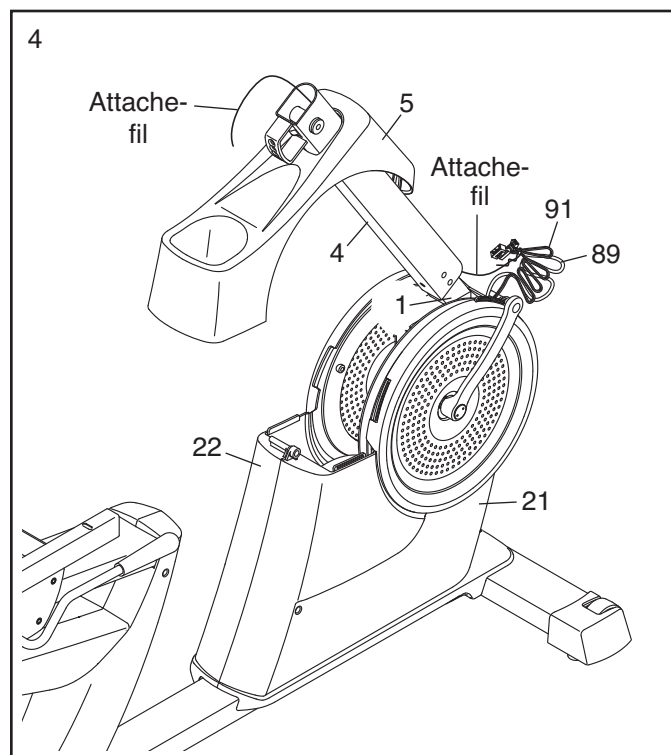


4. Localisez l'attache-fil à l'intérieur du Montant (4). Ensuite, localisez le Groupement de Fils (89) et le Fil du Détecteur du Cadre (91) à l'intérieur du Cadre (1).

Attachez l'extrémité inférieure de l'attache de fil aux extrémités du Groupement de Fils (89) et du Fil du Détecteur du Cadre (91).

Ensuite, tirez l'autre extrémité de l'attache de fil vers le haut jusqu'à ce que le Groupement de Fils (89) et le Fil du Détecteur du Cadre traverse complètement le Montant (4).

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

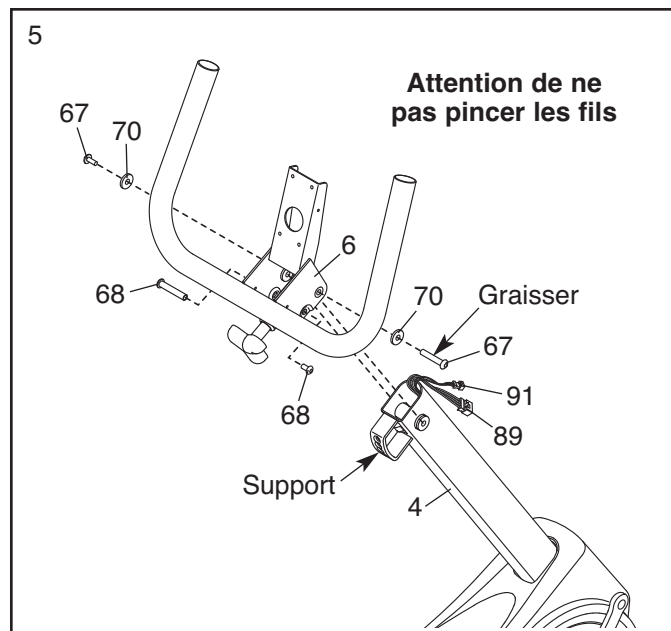


5. **Assurez-vous que le Groupement de Fils (89) et le Fil du Détecteur du Cadre (91) se trouvent bien à l'endroit indiqué.**

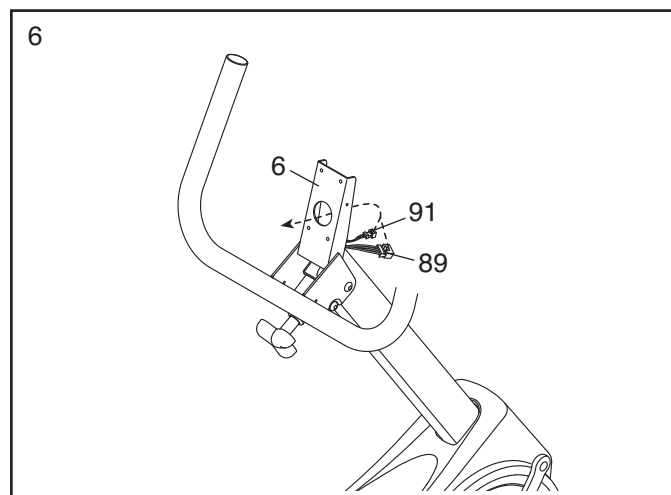
À l'aide d'un petit sac en plastique pour garder vos doigts propres, appliquez une couche de la graisse incluse sur un Jeu de Boulons de M6 x 70mm (67).

Conseil : faites attention de ne pas pincer les fils. Attachez le Guidon (6) sur le Montant (4) à l'aide du Jeu de Boulons de M6 x 70mm (67) et de deux Rondelles de M8 x 20mm (70).

Ensuite, attachez un Jeu de Boulons de M6 x 60mm (68) dans le support sur le Guidon (6). **Assurez-vous que le Jeu de Boulons est à l'intérieur du support.**



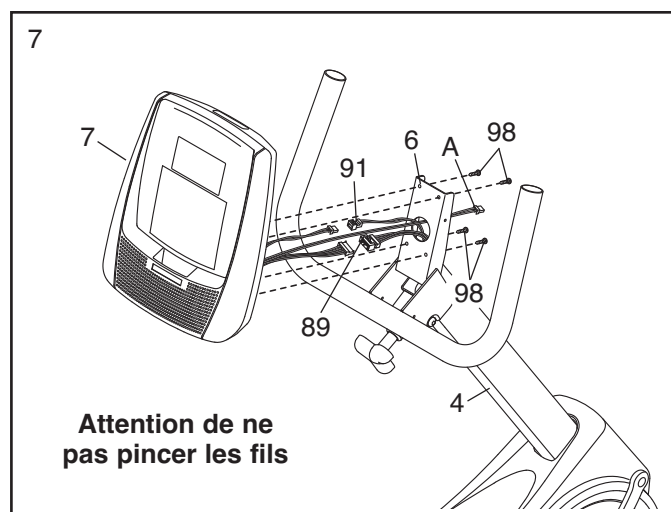
6. Insérez le Groupement de Fils (89) et le Fil du Détecteur du Cadre (91), vers le haut, dans le trou indiqué sur le Guidon (6).



7. Pendant qu'une deuxième personne tient la Console (7) près du Guidon (6), enfiler le fil long du récepteur (A) dans le Guidon (6), comme sur le schéma.

Ensuite, branchez les autres fils sur la Console dans le Groupement de Fils (89) et dans le Fil du Détecteur du Cadre (91).

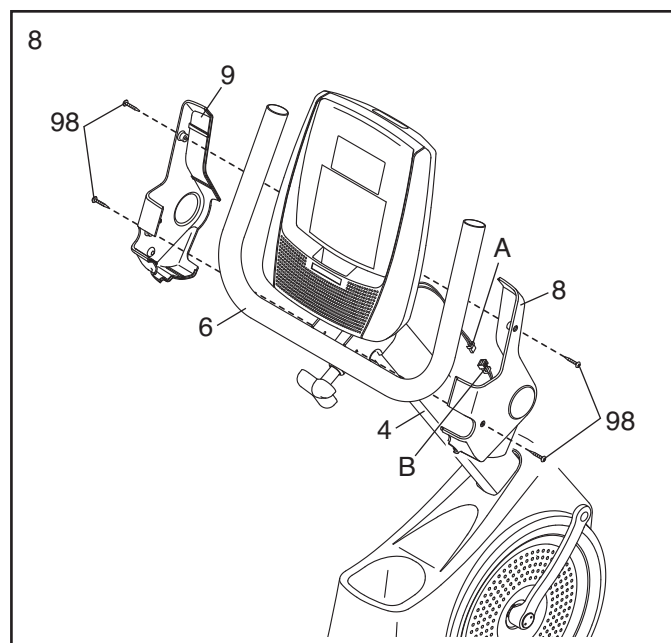
Conseil : faites attention de ne pas pincer les fils. Attachez la Console (7) sur le Guidon (6) à l'aide de quatre Vis de M4 x 16mm (98).



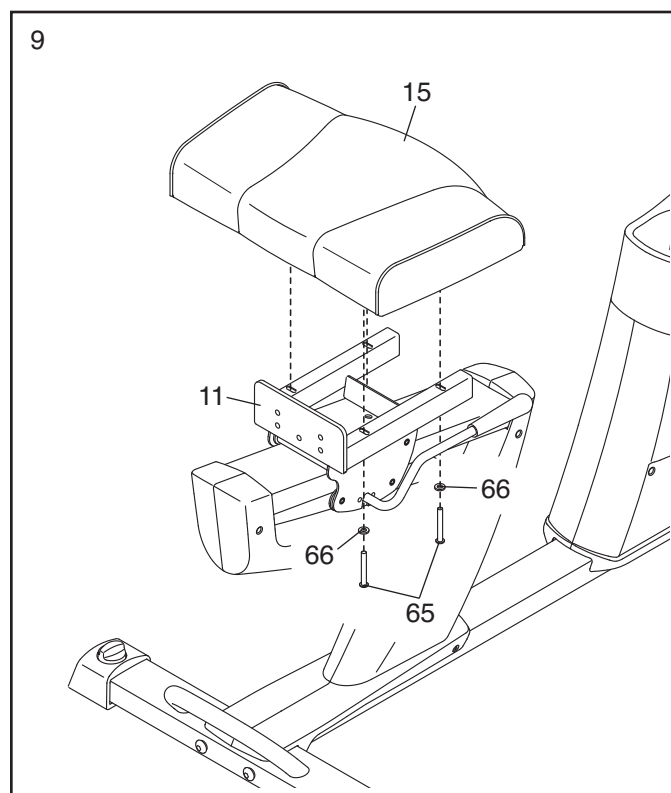
8. Identifiez les Revêtements Droit et Gauche du Guidon (8, 9) sur lesquels se trouvent des auto-collants avec les mots « Right » et « Left » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite).

Pendant qu'une deuxième personne tient le Revêtement Droit du Guidon (8) près du Montant (4), branchez le fil long du récepteur (A) dans le Fil du Récepteur (B).

Attachez les Revêtements Droit et Gauche du Guidon (8, 9) autour du Guidon (6) et du Montant (4) à l'aide de quatre Vis de M4 x 16mm (98).

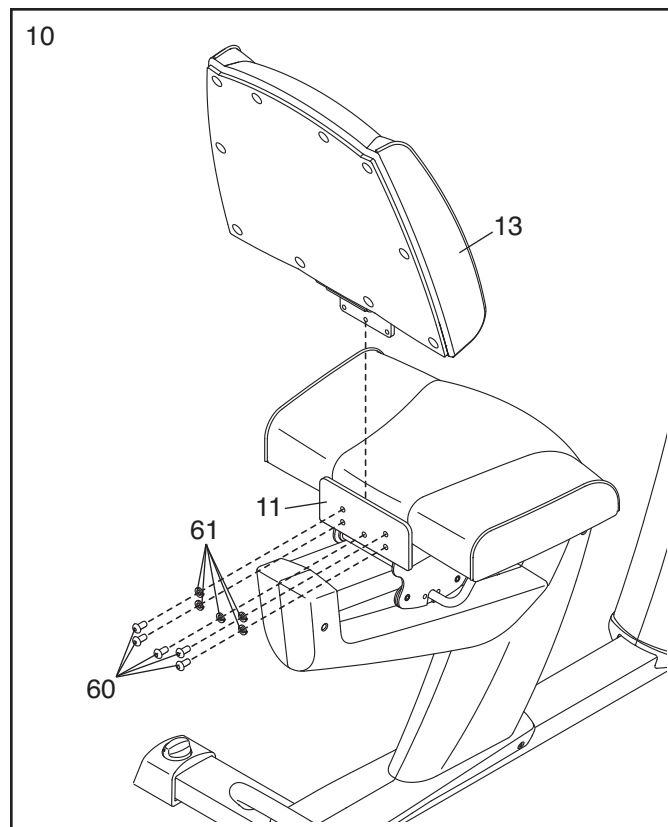


9. Attachez le Siège (15) sur le Chariot du Siège (11) à l'aide de quatre Vis en Métal/Nylon de M6 x 50mm (65) et quatre Rondelles de M6 (66) (seuls deux de chaque type sont illustrés).
Remarque : les Vis en Métal/Nylon et les Rondelles sont peut-être pré-attachées sous le Siège.



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

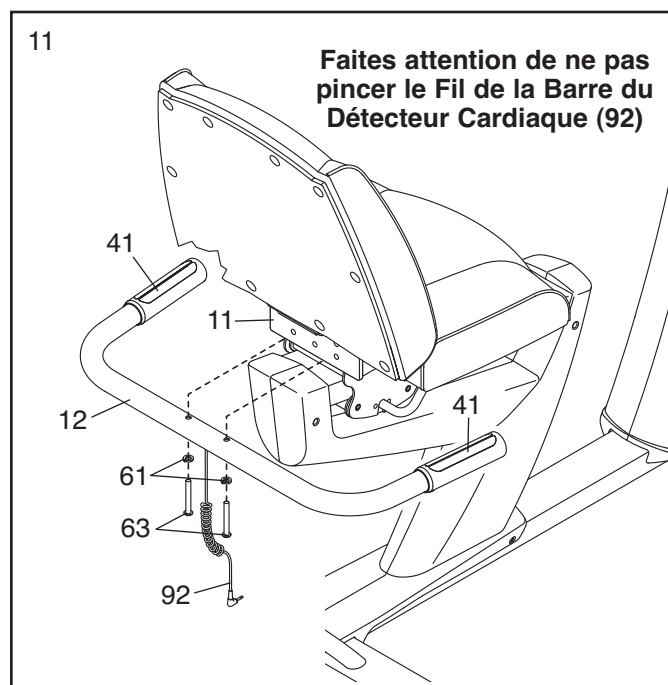
Conseil : il sera peut-être nécessaire de régler le siège durant cette étape. Référez-vous à la section COMMENT RÉGLER LE SIÈGE page 13.



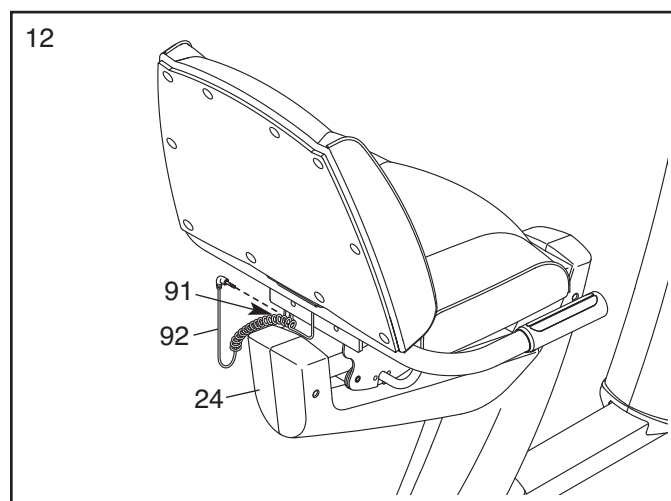
11. Localisez et orientez la Barre du Détecteur Cardiaque (12) de telle sorte que les Poignées du Détecteur Cardiaque (41) soient tournées vers le haut.

Conseil : faites attention de ne pas pincer le Fil de la Barre du Détecteur Cardiaque (92). Pendant qu'une deuxième personne tient la Barre du Détecteur Cardiaque (12), attachez la Barre du Détecteur Cardiaque sur le Chariot du Siège (11) à l'aide de deux Vis en Métal/Nylon de M8 x 45mm (63) et deux Rondelles Fendues de M8 (61).

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



12. Branchez le Fil de la Barre du Détecteur Cardiaque (92) dans le Réceptacle du Détecteur Cadre (91) situé dans le Capot Gauche du Siège (24).

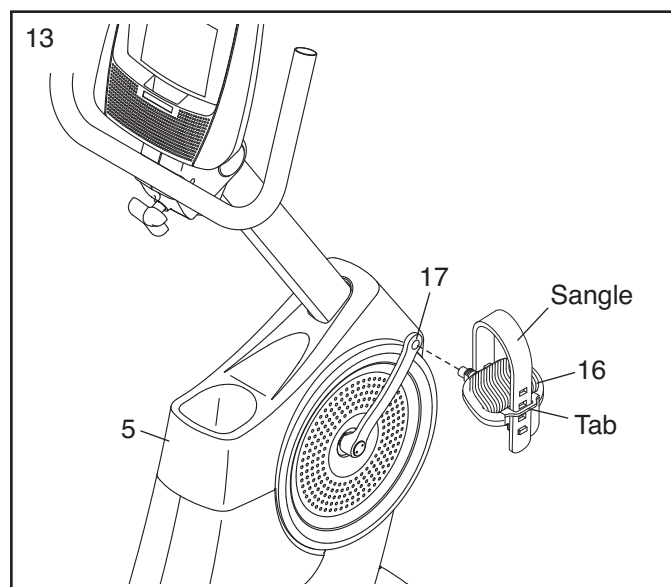


13. Identifiez la Pédale Droite (16), sur laquelle se trouve un « R » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite).

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 inverse des aiguilles** d'une montre dans le Bras Gauche du Péda lier (non-illustré).

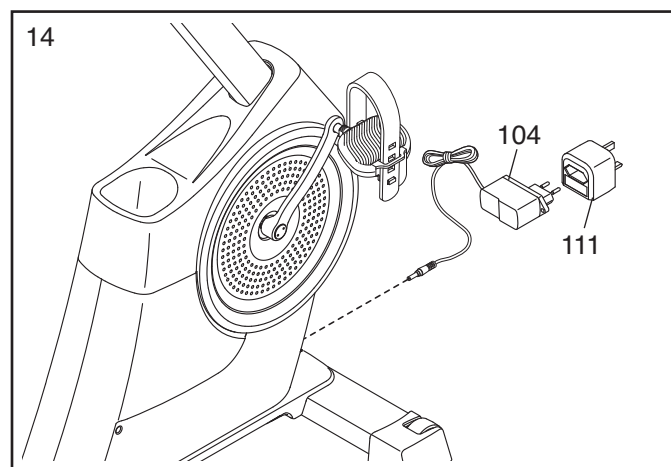
Réglez la sangle droite sur la position désirée puis enfoncez les bouts de la sangle sur les languettes de la Pédale Droite (16). **Réglez la sangle de la Pédale Gauche (non-illustrée) de la même manière.**



14. Branchez le Bloc d'Alimentation (104) dans la prise sur le cadre du vélo d'exercice.

Si nécessaire, branchez le Bloc d'Alimentation (104) dans l'Adaptateur de la Prise (111).

Pour brancher le Bloc d'Alimentation (104) dans une prise de courant, référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION page 13.

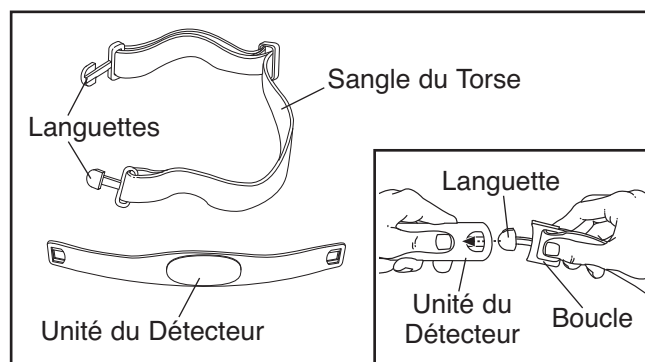


15. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser votre vélo d'exercice.** Remarque : une fois l'assemblage terminé, des pièces peuvent être excédentaires. Placez un tapis sous le vélo d'exercice pour protéger votre sol ou votre moquette.

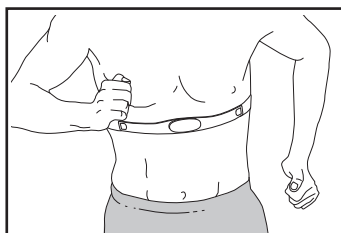
COMMENT UTILISER LE DÉTECTEUR CARDIAQUE DU TORSE

COMMENT PORTER LE DÉTECTEUR CARDIAQUE

Le détecteur cardiaque comporte deux éléments : la sangle du torse et l'unité du détecteur cardiaque. Insérez la languette sur l'une des extrémités de la sangle du torse dans l'une des extrémités de l'unité du détecteur cardiaque, comme illustré sur le schéma en encadré. Enfoncez l'extrémité de l'unité du détecteur cardiaque sous la boucle de la sangle du torse. La languette devrait être alignée avec l'avant de l'unité du détecteur cardiaque.



Ensuite, placez le détecteur cardiaque autour de votre abdomen, et attachez l'autre extrémité de la sangle du torse dans l'unité du détecteur cardiaque. Ajustez la longueur de la sangle du torse si cela est nécessaire. Le détecteur cardiaque devrait être placé sous vos vêtements, serré contre votre peau, et aussi haut que possible sous vos muscles pectoraux ou votre poitrine tout en étant confortable. Assurez-vous que le logo est placé vers l'avant et à l'endroit.



Soulevez l'unité du détecteur cardiaque de votre peau de quelques centimètres et localisez les deux surfaces des électrodes sur le revers du détecteur (les surfaces des électrodes sont les deux rectangles creux). À l'aide de solution saline comme de la salive ou de la solution pour lentilles de contact, mouillez les deux surfaces des électrodes. Replacez le détecteur sur votre peau.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

- Séchez complètement le détecteur cardiaque après chaque utilisation. Le détecteur cardiaque est activé quand les électrodes sont mouillées et que le détecteur cardiaque est porté ; le détecteur cardiaque s'éteint quand il n'est pas porté et que les électrodes sont sèches. Si le détecteur cardiaque n'est pas séché après chaque utilisation, il restera allumé même s'il n'est pas utilisé, usant prématurément la pile.

- Rangez le détecteur cardiaque dans un endroit tiède et sec. Ne mettez pas le détecteur cardiaque dans un sac en plastique ou dans tout autre récipient qui retient l'humidité.
- N'exposez pas le détecteur cardiaque aux rayons directs du soleil pendant de longues périodes de temps ; ne l'exposez pas non plus à des températures supérieures à 50° C (120° F) ou inférieures à -10° C (15° F).
- Ne pliez pas et n'étirez pas excessivement l'unité du détecteur cardiaque quand vous l'utilisez et la rangez.
- Nettoyez l'unité du détecteur cardiaque avec un chiffon humide—n'utilisez jamais de l'alcool ou des nettoyants abrasifs ou chimiques. La sangle du torse peut être lavée à la main et séchée à l'air libre.

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

Les instructions contenues sur cette page décrivent la manière avec laquelle le détecteur cardiaque fonctionne avec la console. Si le détecteur cardiaque ne fonctionne pas correctement, essayez les étapes ci-dessous.

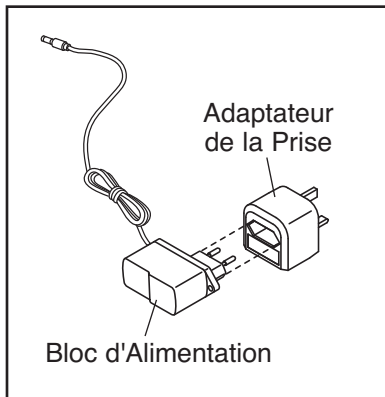
- Assurez-vous que vous portez le détecteur cardiaque comme décrit à gauche. Remarque : si le détecteur cardiaque ne fonctionne pas quand il est dans la position décrite, essayez de le placer plus haut ou plus bas sur votre abdomen.
- Utilisez une solution saline comme de la salive ou de la solution pour lentilles de contact pour mouiller les deux surfaces des électrodes. Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas avant que vous ne commenciez à transpirer, mouillez les surfaces des électrodes à nouveau.
- Quand vous marchez ou courez sur le tapis de course, placez-vous au milieu de la courroie mobile. **Pour que la console affiche le rythme cardiaque, l'utilisateur doit être à une longueur de bras de la console.**
- Le détecteur cardiaque est conçu pour être utilisé par des personnes ayant un rythme cardiaque normal. Les problèmes d'affichage du rythme cardiaque peuvent être dus à des conditions médicales telles que les contractions prématurées des ventricules, la tachycardie, et l'arythmie.
- Le fonctionnement du détecteur cardiaque peut être affecté par des interférences magnétiques causées par des lignes électriques de haute tension et d'autres sources. Si vous pensez que des interférences magnétiques causent un problème, essayez de placer votre tapis de course dans un endroit différent.

COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

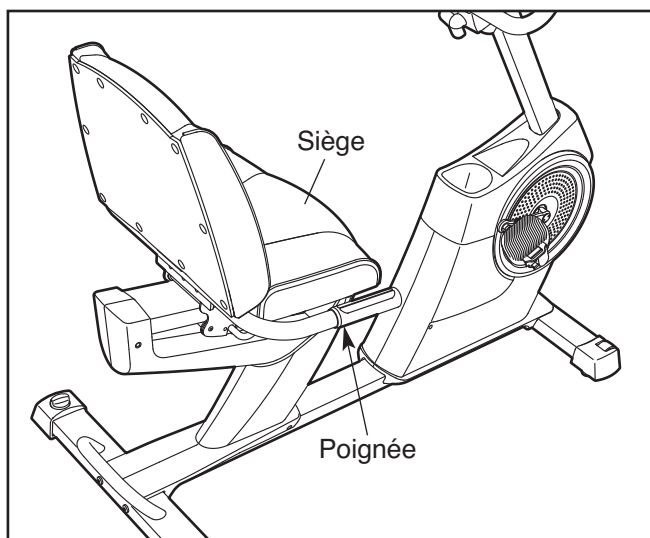
IMPORTANT : si le vélo d'exercice a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composantes électroniques.

Branchez le bloc d'alimentation dans la prise sur le cadre du vélo d'exercice. Ensuite, branchez le bloc d'alimentation dans l'adaptateur de prise. Branchez l'adaptateur de prise dans une prise électrique appropriée, correctement installée selon les codes et les règles en vigueur.



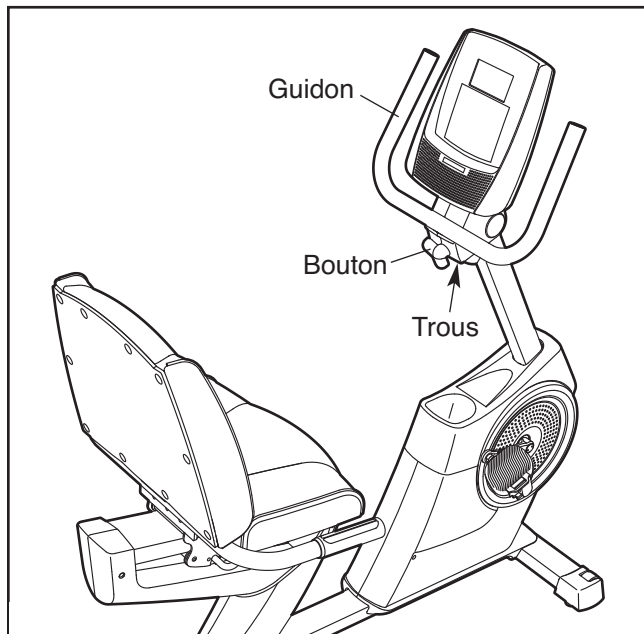
COMMENT RÉGLER LE SIÈGE

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



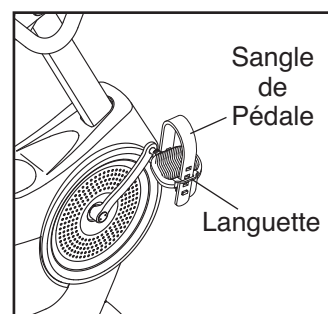
COMMENT RÉGLER L'ANGLE DU GUIDON

Pour régler l'angle du guidon, desserrez d'abord le bouton de quelques tours. Ensuite, tirez le bouton vers vous, faites pivoter le guidon jusqu'à l'angle de votre choix, puis relâchez le bouton dans un trou de réglage. **Assurez-vous que le bouton est bien engagé dans l'un des trous de réglage.** Enfin, serrez le bouton.



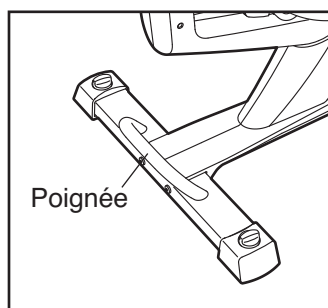
COMMENT RÉGLER LES SANGLES DES PÉDALES

Pour régler les sangles des pédales, tirez les bouts des sangles hors des languettes des pédales. Réglez les sangles jusqu'à la position souhaitée, puis enfoncez à nouveau les bouts des sangles dans les languettes.



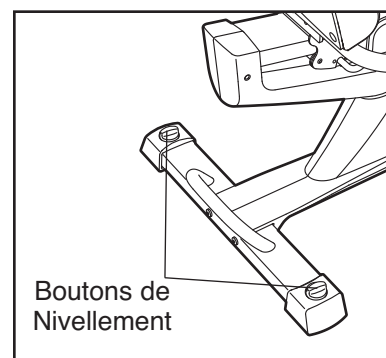
COMMENT DÉPLACER LE VÉLO D'EXERCICE

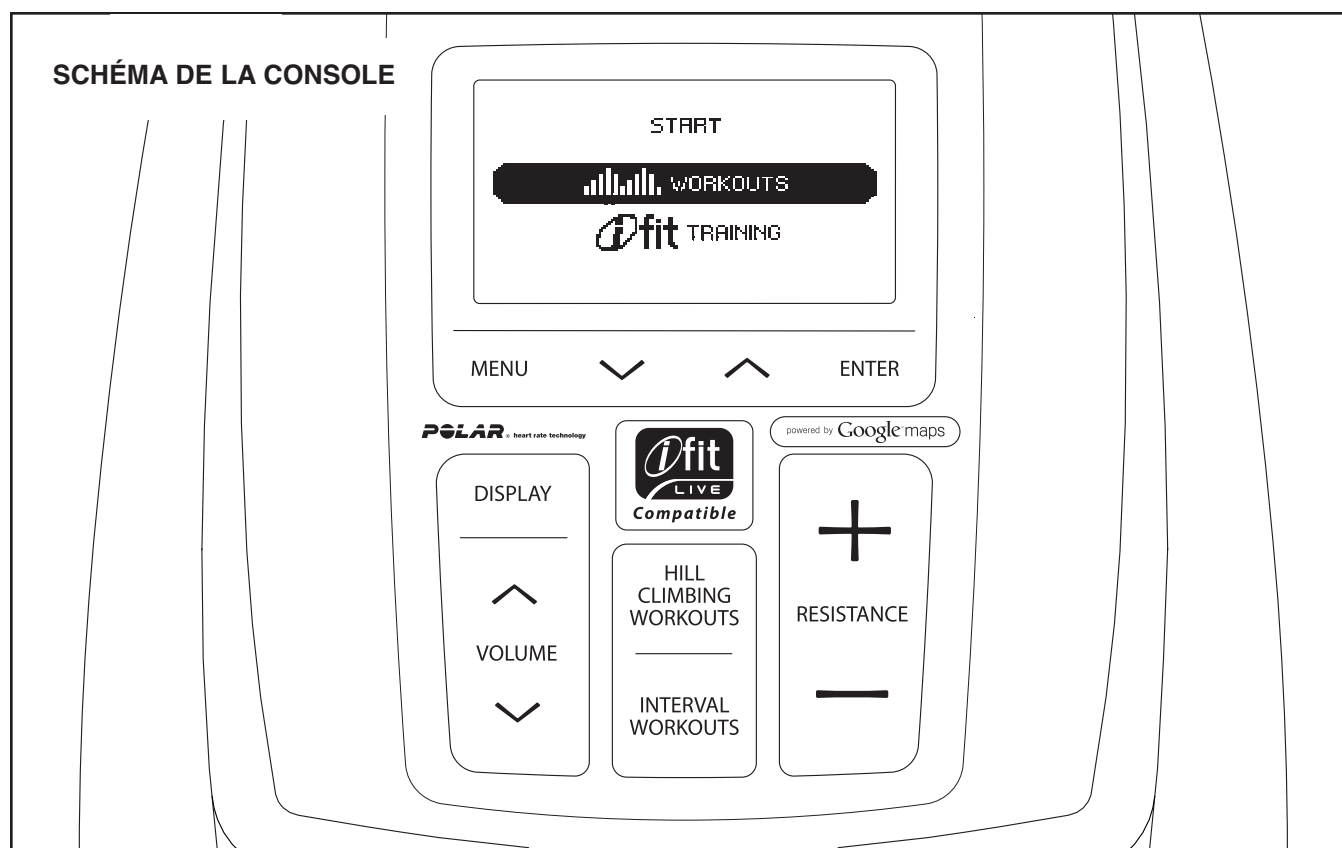
Pour déplacer le vélo d'exercice, saisissez la poignée du stabilisateur arrière et soulevez le vélo avec précaution jusqu'à ce qu'il soit sur les roulettes avant. Déplacez doucement le vélo d'exercice jusqu'à l'endroit voulu, puis baissez-le.



COMMENT NIVELER LE VÉLO D'EXERCICE

Si le vélo d'exercice est légèrement bancal durant son utilisation, tournez un ou les deux boutons de nivellement du stabilisateur arrière et réglez le pied de nivellement jusqu'à ce que le vélo d'exercice soit stable.





CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

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

Lorsque vous utilisez le mode manuel de la console, vous pouvez changer la résistance des pédales en appuyant sur une touche. Alors que vous vous entraînez, la console affiche en continu des données sur votre entraînement. Vous pouvez aussi mesurer votre rythme cardiaque en utilisant le détecteur cardiaque sur les poignées du siège, ou le détecteur cardiaque du torse.

La console propose également vingt-quatre entraînements prédéfinis : douze entraînements de randonnées en colline et douze entraînements par intervalles. Chaque entraînement contrôle automatiquement la résistance des pédales et vous invite à changer votre cadence de pédalage tout en vous guidant au long d'un entraînement efficace.

La console offre aussi un entraînement d'effort constant qui change la résistance des pédales pour que le niveau d'énergie que vous générez reste proche d'un niveau d'objectif.

La console est également équipée d'un mode d'entraînement iFit qui lui permet de communiquer avec

votre réseau sans fil grâce à un module iFit Live en option.

Avec le mode iFit Live, vous pouvez télécharger des entraînements personnalisés, créer vos propres entraînements, suivre les résultats de votre entraînement, et accéder à bien d'autres fonctions. **Visitez le site www.iFit.com pour plus d'informations.**

Pour acheter un module iFit Live, allez sur le site www.iFit.com ou appelez le numéro de téléphone sur la page de couverture de ce manuel.

Vous pourrez même brancher votre lecteur MP3 ou votre lecteur de CD sur le système audio de la console et écouter vos musiques ou vos livres audio préférés pendant votre séance d'exercices.

Pour allumer la console, allez à la page 16. Pour éteindre la console, allez à la page 16. Pour utiliser le mode manuel, allez à la page 16. Pour utiliser un entraînement prédéfini, allez à la page 17. Pour utiliser l'entraînement d'effort constant, allez à la page 19. Pour utiliser le mode d'entraînement iFit, allez à la page 20. Pour utiliser le système audio, allez à la page 20. Pour utiliser le mode d'information, allez à la page 20.

Remarque : si la console est recouverte d'un film plastique transparent, retirez-le.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

Le bloc d'alimentation inclus doit être utilisé pour faire fonctionner le vélo d'exercice. Référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION page 13. Lorsque le bloc d'alimentation est branché, les affichages s'allument et la console est prête à l'emploi.

COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE

Si les pédales ne bougent pas pendant plusieurs secondes, une tonalité se fait entendre et la console se met en pause.

Lorsque les pédales restent immobiles pendant quelques minutes, la console s'éteint et les affichages se réinitialisent.

Une fois vos exercices terminés, débranchez le bloc d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne suivez pas cette consigne, les composantes électriques du vélo d'exercice risquent de s'user prématurément.**

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

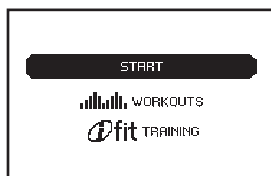
1. **Appuyez sur n'importe quelle touche de la console ou commencez à pédaler pour allumer la console.**

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL ci-dessus.

2. **Sélectionnez le mode manuel.**

Chaque fois que vous allumez la console, le menu principal apparaît.

Pour sélectionner le mode manuel, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution situées près de la touche Entrer [ENTER] et sélectionnez l'option **START** (Marche). Ensuite, appuyez sur la touche Entrer.



Si vous avez sélectionné un entraînement ou le mode d'Entraînement iFit, appuyez sur la touche Menu [MENU] pour revenir au menu principal.

3. **Changez la résistance des pédales, si désiré.**

Pendant que vous pédalez, modifiez la résistance des pédales en appuyant sur les touches d'aug-

mentation et de diminution de la Résistance [RESISTANCE].

Remarque : après avoir appuyé sur les touches, les pédales mettront quelques instants à atteindre la résistance sélectionnée.

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

La console permet de choisir entre plusieurs modes d'affichage. Le mode d'affichage choisi détermine la nature des données d'entraînement affichées. Appuyez plusieurs fois sur la touche Affichage [DISPLAY] pour sélectionner le mode d'affichage souhaité.

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

Calories [CALORIES]—Ce mode d'affichage indiquera la quantité approximative de calories que vous avez brûlées.

Distance [DISTANCE]—Ce mode d'affichage indique la distance que vous avez parcourue en miles ou en kilomètres.

Graphique—Quand vous avez sélectionné un entraînement de randonnée en collines ou à intervalles, ce mode d'affichage affichera un graphique des niveaux de résistance programmés pour l'entraînement.

Rythme Cardiaque [PULSE]—Ce mode affichera votre rythme cardiaque quand vous utilisez le détecteur cardiaque de la poignée ou le détecteur cardiaque du torse (voir l'étape 5 page 17).

Résistance [RESISTANCE]—Ce mode d'affichage affichera le niveau de résistance des pédales pendant quelques secondes chaque fois que le niveau de résistance change.

Vitesse [SPEED]—Ce mode d'affichage affichera votre vitesse de pédalage, en miles par heure ou en kilomètres par heure.

Indicateur d'Objectif de Vitesse—Quand un entraînement est sélectionné, ce mode d'affichage compare votre vitesse de pédalage à la vitesse d'objectif, et vous invite à augmenter ou diminuer votre vitesse.

Temps [TIME]—Quand le mode manuel est sélectionné, ce mode d'affichage affiche le temps écoulé. Lorsqu'un entraînement est sélectionné, ce mode d'affichage indique le temps restant avant la fin de l'entraînement plutôt que le temps écoulé.

Watts [WATTS]—Cet affichage indiquera l'énergie que vous générez en watts.

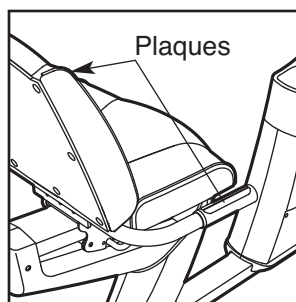
Pour régler le volume de la console, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution du Volume [VOLUME].

Remarque : la console peut afficher la vitesse de pédalage et la distance en miles ou en kilomètres. Pour changer l'unité de mesure, référez-vous à la section COMMENT UTILISER LE MODE D'INFORMATION page 20.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Pour utiliser le détecteur cardiaque du torse inclus, référez-vous à la page 12. Pour utiliser le détecteur cardiaque des poignées, suivez les instructions ci-dessous. **IMPORTANT : si vous portez le détecteur cardiaque du torse et que vous tenez le détecteur cardiaque des poignées en même temps, la console ne pourra pas afficher votre rythme cardiaque de manière précise.**

Si un film plastique transparent recouvre les plaques métalliques du détecteur cardiaque des poignées, retire-le. Pour mesurer votre rythme cardiaque, tenez le détecteur cardiaque des poignées pendant environ 15 secondes, la paume de vos mains sur les plaques métalliques. **Ne bougez pas vos mains et ne serrez pas trop les plaques.**



Une fois que votre rythme cardiaque a été détecté, il apparaît sur l'écran. Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques pendant au moins 15 secondes.

Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas, assurez-vous que vos mains sont placées comme il est décrit. Veillez à ne pas bouger les mains ni à trop serrer les plaques métalliques. Pour obtenir les meilleurs résultats, nettoyez les plaques métalliques à l'aide d'un chiffon doux ; **ne nettoyez jamais les plaques à l'aide d'alcool, d'abrasifs ou de produits chimiques.**

6. Quand vous avez terminé votre entraînement, la console s'éteint automatiquement.

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

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PRÉDÉFINI

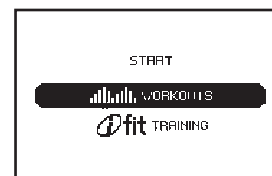
1. Appuyez sur n'importe quelle touche de la console ou commencez à pédaler pour activer la console.

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

2. Sélectionnez un entraînement prédéfini.

Si vous avez sélectionné un entraînement ou le mode d'Entraînement iFit, appuyez sur la touche Menu [MENU] pour revenir au menu principal.

Pour sélectionner un entraînement prédéfini, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution près de la touche Entrer [ENTER] et sélectionnez **WORKOUTS** (entraînements). Ensuite, appuyez sur la touche Entrer.



Ensuite, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution pour sélectionner la catégorie d'entraînement de votre choix. Ensuite, appuyez sur la touche Entrer.

Vous pouvez également appuyer sur la touche des Entraînements de Randonnées en Colline [HILL CLIMBING WORKOUTS] ou sur la touche des Entraînements par Intervalles [INTERVAL WORKOUTS].

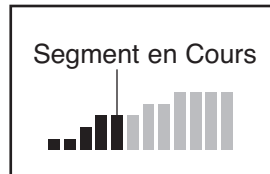
Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution pour sélectionner la catégorie d'entraînement de votre choix. Ensuite, appuyez sur la touche Entrer.

Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution pour sélectionner le nom de l'entraînement de votre choix. La durée, la vitesse maximale, la résistance maximale, et un graphique des niveaux de résistance de l'entraînement apparaîtront sur la partie droite de l'écran. Ensuite, appuyez sur la touche Entrer.

3. Commencez à pédaler pour lancer l'entraînement.

Chaque entraînement est divisé en segments d'une minute. Une résistance et un objectif de vitesse sont programmés pour chaque segment. Remarque : une même résistance et/ou un même objectif de vitesse peuvent être programmés pour des segments consécutifs.

Le graphique de l'entraînement indiquera votre progression. Le segment du graphique qui clignote correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment qui clignote indique la résistance du segment en cours.



Lorsque le premier segment de l'entraînement se termine, l'objectif de vitesse et la résistance programmée pour le deuxième segment apparaîtront sur l'écran pendant quelques secondes pour vous prévenir. Le segment suivant sur le graphique se mettra alors à clignoter, et les pédales se régleront sur la résistance programmée pour ce segment.

Alors que vous vous entraînez, maintenez votre vitesse de pédalage proche de l'objectif de vitesse programmé pour le segment en cours.

L'indicateur de l'objectif de vitesse indiquera votre vitesse de pédalage ainsi que l'objectif de vitesse pour le segment en cours. Lorsque le mot **SPEED UP** (accélérer) apparaît dans l'indicateur d'objectif de vitesse, augmentez votre vitesse de pédalage. Lorsque le mot **SLOW DOWN** (ralentir) apparaît, diminuez votre vitesse de pédalage.



IMPORTANT : l'objectif de vitesse est là uniquement pour vous motiver. Votre vitesse de pédalage réelle peut être inférieure à l'objectif de vitesse. Veillez à pédaler à une vitesse qui est confortable pour vous.

Si la résistance pour le segment en cours est trop élevée ou trop faible, vous pouvez la changer manuellement en appuyant sur les touches de la Résistance [RESISTANCE]. **IMPORTANT : à la fin du segment en cours de l'entraînement, les pédales se régleront automatiquement sur la résistance programmée pour le segment suivant.**

L'entraînement continuera ainsi jusqu'à la fin du dernier segment.

Pour arrêter l'entraînement à tout moment, arrêtez de pédaler. Un signal sonore se fait entendre. Si le mode d'affichage temps est sélectionné, le temps se mettra à clignoter sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

4. Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 4 page 16.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 5 page 17.

6. Quand vous avez terminé votre entraînement, la console s'éteint automatiquement.

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE page 16.

COMMENT UTILISER L'ENTRAÎNEMENT D'EFFORT CONSTANT

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

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

2. Sélectionnez l'entraînement d'effort constant.

Si vous avez sélectionné un entraînement ou le mode d'Entraînement iFit, appuyez sur la touche Menu [MENU] pour revenir au menu principal.

Pour sélectionner l'entraînement d'effort constant, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Entrer [ENTER] et sélectionnez *WORKOUTS* (entraînements). Ensuite, appuyez sur la touche Entrer.

Ensuite, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution pour sélectionner l'entraînement d'effort constant. Ensuite, appuyez sur la touche Entrer.

3. Entrez un objectif en watts.

Les mots *SET DESIRED WATT TARGET* (entrer objectif en watts) et un nombre de watts apparaissent sur l'écran.

Pour entrer un objectif en watts, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Entrer. Ensuite, appuyez sur la touche Entrer.

4. Commencez à pédaler pour lancer l'entraînement.

La durée de l'entraînement d'effort constant est de 30 minutes.

L'objectif en watts apparaît en haut de l'écran. Durant l'entraînement, l'écran indiquera votre progression. La console comparera régulièrement le nombre de watts que vous générez avec l'objectif en watts.

Si le nombre de watts que vous générez est trop bas ou trop élevé par rapport à l'objectif en watts, la résistance des pédales augmentera ou diminuera automatiquement pour vous rapprocher de l'objectif en watts programmé.

La console peut aussi vous demander de changer votre vitesse de pédalage pour rapprocher le nombre de watts que vous générez de l'objectif en watts. Quand le mot *SPEED UP* (accélérer) apparaît sur l'écran, augmentez votre vitesse de pédalage. Lorsque le mot *SLOW DOWN* (ralentir) apparaît, diminuez votre vitesse de pédalage.

IMPORTANT : l'objectif de vitesse n'est là que pour vous motiver. Votre vitesse de pédalage réelle peut bien être inférieure à l'objectif de vitesse. Veillez à pédaler à une vitesse qui est confortable pour vous.

Pour changer l'objectif en watts à tout moment durant l'entraînement, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Entrer.

La console continuera de cette façon jusqu'à ce que des zéros apparaissent sur l'affichage du temps.

Pour arrêter l'entraînement à tout moment, cessez de pédaler. Un signal sonore se fait entendre. Le temps commencera à clignoter sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

5. Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 4 page 16.

6. Mesurez votre fréquence cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 5 page 17.

7. Quand vous avez terminé votre entraînement, la console s'éteint automatiquement.

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE page 16.

COMMENT UTILISER LE MODE D'ENTRAÎNEMENT iFIT

Le module optionnel iFit Live permet à votre console de communiquer avec votre réseau sans fil pour déverrouiller de nouvelles fonctionnalités passionnantes.

Par exemple, vous pouvez télécharger des entraînements personnalisés, créer vos propres entraînements, suivre les résultats de votre entraînement, et accéder à bien d'autres fonctionnalités sur le site Internet de iFit Live. **Pour acheter un module iFit Live, allez sur le site www.iFit.com ou appelez le numéro de téléphone indiqué sur la page de couverture de ce manuel.**

Pour sélectionner le mode d'Entraînement iFit, insérez le module iFit Live dans la console. Appuyez sur la touche Menu, puis sur les touches d'augmentation et de diminution situées près de la touche Entrer [ENTER] et sélectionnez *IFIT TRAINING* (entraînement iFit). Ensuite, appuyez sur la touche Entrer.

Pour plus d'informations sur le mode d'entraînement iFit, visitez le site www.iFit.com. Remarque : pour utiliser le module iFit Live, vous devez avoir accès à un ordinateur connecté à Internet et muni d'un port USB. Vous aussi devez posséder votre propre réseau Wi-fi comprenant un routeur 802.11b avec diffusion SSID activée (les réseaux cachés ne sont pas pris en charge). Vous devrez aussi être membre d'iFit.com.

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO

Pour écouter de la musique ou des livres audio grâce au système audio de la console pendant vos exercices, branchez le câble audio inclus dans la prise audio de la console ainsi qu'à la prise audio de votre lecteur MP3 ou de votre lecteur de CD ; **assurez-vous que le câble audio est bien enfoncé.**

Ensuite, appuyez sur la touche de Lecture [PLAY] de votre lecteur MP3 ou de votre lecteur de CD. Réglez le volume à l'aide de la commande du volume du lecteur MP3 ou du lecteur de CD, ou appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution du Volume [VOLUME] sur la console.

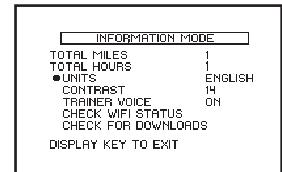
COMMENT UTILISER LE MODE D'INFORMATION

La console comporte un mode d'information qui vous permet de visualiser les informations d'utilisation du vélo d'exercice, de choisir une unité de mesure pour la console, et de régler le niveau de contraste de l'écran.

Quand un module iFit Live est connecté à la console, vous pouvez également utiliser le mode d'information pour choisir un paramètre audio pour la voix de l'entraîneur personnel, vérifier l'état du module iFit Live, et rechercher des téléchargements.

1. Sélectionnez le mode d'information.

Pour sélectionner le mode d'information, maintenez enfoncée la touche Affichage [DISPLAY] pendant quelques secondes jusqu'à ce que le mode d'information apparaisse sur l'écran.



2. Affichez les informations d'utilisation du vélo d'exercice.

L'écran indiquera la distance totale parcourue en pédalant sur le vélo d'exercice. L'écran indiquera également le nombre total d'heures d'utilisation du vélo d'exercice.

3. Sélectionnez une unité de mesure, si désiré.

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

Pour changer l'unité de mesure, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution jusqu'à ce que la puce apparaisse à côté du mot *UNITS* (unités). Ensuite, appuyez sur la touche Entrer [ENTER] pour sélectionner l'unité de mesure désirée.

4. Réglez le niveau de contraste de l'écran, si désiré.

Le niveau de contraste actuellement sélectionné apparaîtra également à l'écran. Pour modifier le niveau de contraste, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution jusqu'à ce que la puce apparaisse près du mot *CONTRAST* (contraste).

Appuyez sur la touche Entrer et ensuite appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution pour sélectionner le niveau de contraste de votre choix. Appuyez à nouveau sur la touche Entrer pour enregistrer votre choix.

5. Vérifiez qu'un module iFit Live est bien connecté à la console.

Si un module iFit Live est connecté à la console, l'écran affichera les mots *WIFI STATUS* or *USB STATUS* (état wi-fi ou état usb).

Si aucun module n'est connecté, l'écran affichera les mots *NO MODULE DETECTED* (aucun module détecté). Si aucun accessoire n'est connecté, allez à l'étape 9.

6. Sélectionnez un réglage audio pour la voix de l'entraîneur personnel, si désiré.

Le réglage audio sélectionné pour la voix de l'entraîneur personnel apparaîtra également sur l'écran.

Pour modifier le réglage audio, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution jusqu'à ce que la puce apparaisse à côté des mots *TRAINER*

VOICE (voix de l'entraîneur). Ensuite, appuyez sur la touche Entrer à plusieurs reprises pour activer [ON] ou désactiver [OFF] la voix de l'entraîneur personnel.

7. Vérifiez l'état du module iFit Live, si désiré.

Pour vérifier l'état du module iFit Live, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution jusqu'à ce que la puce apparaisse à côté des mots *CHECK WIFI STATUS* (vérifier état wi-fi) ou *CHECK USB STATUS* (vérifier état usb).

Ensuite, appuyez sur la touche Entrer. Après quelques secondes, l'état du module iFit Live apparaîtra sur l'écran. Pour quitter cet écran, maintenez enfoncée la touche Affichage pendant quelques secondes.

8. Recherchez des téléchargements, si désiré.

Pour rechercher des téléchargements d'entraînements iFit Live et de microprogrammes, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution jusqu'à ce que la puce apparaisse près des mots *CHECK FOR DOWNLOADS* (rechercher des téléchargements).

Ensuite, appuyez sur la touche Entrer. La console recherchera alors des téléchargements d'entraînements iFit Live et de microprogrammes.

9. Quittez le mode d'information.

Appuyez sur la touche Affichage pour quitter le mode d'information.

ENTRETIEN ET LOCALISATION D'UN PROBLÈME

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

Pour nettoyer le vélo d'exercice, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de savon doux. **IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, gardez-la à l'écart de tout liquide et protégez-la des rayons directs du soleil.**

LOCALISATION D'UN PROBLÈME DE CONSOLE

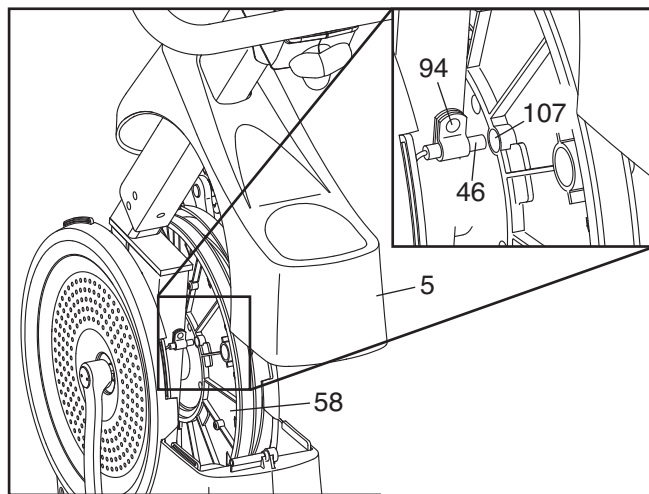
Si le détecteur cardiaque manuel ne fonctionne pas correctement, référez-vous à l'étape 5 page 17.

Si des lignes apparaissent sur l'écran de la console, référez-vous à l'étape 4 page 21 et réglez le niveau du contraste de l'écran.

COMMENT RÉGLER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si la console affiche des données incohérentes, le capteur magnétique doit être réglé.

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



Localisez le Capteur Magnétique (46). Tournez la Poulie (58) jusqu'à aligner un Aimant (107) avec le Capteur Magnétique. Ensuite, desserrez la Vis à collerette de M4 x 13mm (94) indiquée sans l'enlever. Glissez le Capteur Magnétique afin de le rapprocher ou l'éloigner légèrement de l'Aimant et resserrez ensuite la Vis. Tournez la Poulie pendant quelques instants.

Répétez ces étapes jusqu'à ce que la console affiche des données cohérentes. Après avoir réglé correctement le Capteur Magnétique, attachez à nouveau le Couvercle des Capots.

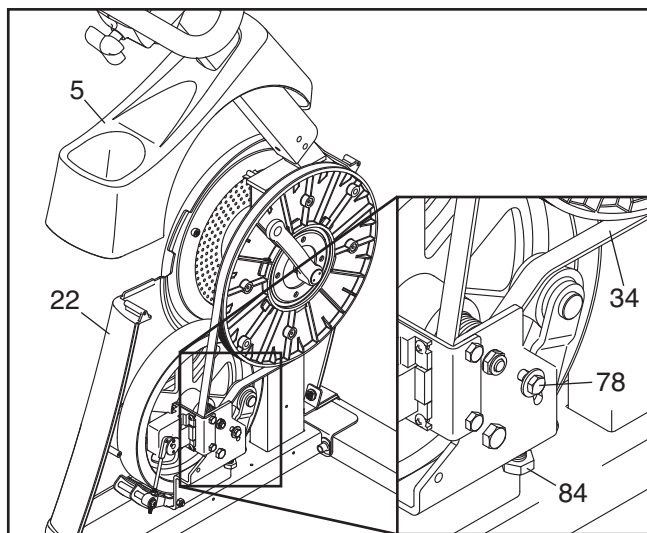
COMMENT AJUSTER LA COURROIE DE TRACTION

Si les pédales dérapent quand vous pédalez, même quand la résistance est sur le niveau le plus haut, la courroie doit être ajustée.

Pour ajuster la courroie de traction, débranchez d'abord le bloc d'alimentation. Ensuite, enlevez la pédale de droite, le couvercle des capots, et le capot avant droit.

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

Ensuite, à l'aide d'un tournevis à tête plate, desserrez les languettes du Couvercle des Capots (5), puis tirez vers le haut le Couvercle 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.** Enlevez doucement le Capot Avant Droit hors du cadre.

Desserrez la Vis Hexagonale de M6 x 20mm (78). Serrez la Vis Hexagonale de 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 de M6 x 20mm.

Ensuite, réattachez les capots avant, le couvercle des capots, et la pédale droite.

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 NTEVEX75011.0 R0411A

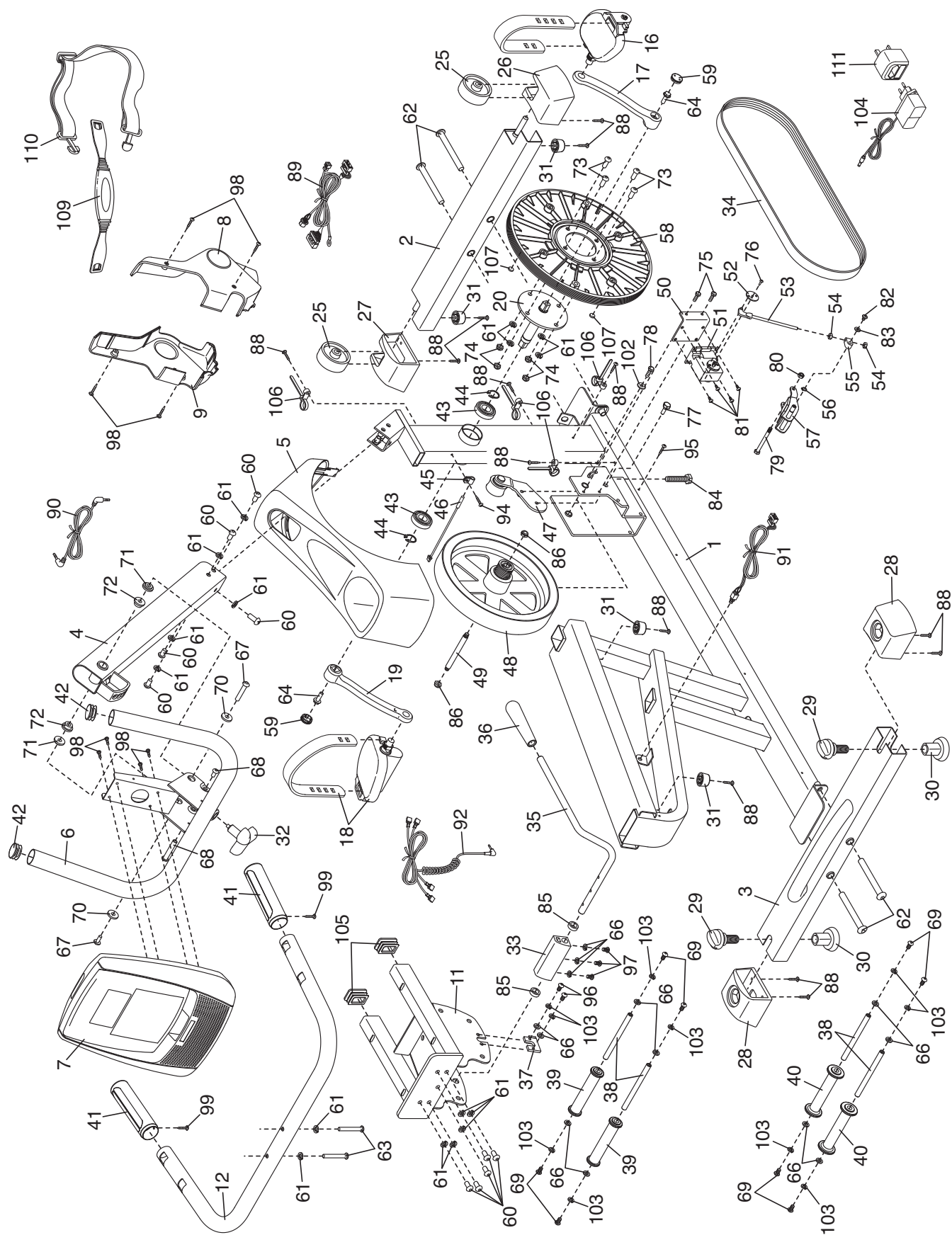
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	46	1	Capteur Magnétique/Fil
2	1	Stabilisateur Avant	47	1	Tendeur
3	1	Stabilisateur Arrière	48	1	Volant
4	1	Montant	49	1	Essieu du Volant
5	1	Couvercle des Capots	50	1	Support du Moteur
6	1	Guidon	51	1	Moteur de la Résistance
7	1	Console	52	1	Disque du Moteur
8	1	Revêtement Droit du Guidon	53	1	Bras de la Résistance
9	1	Revêtement Gauche du Guidon	54	2	Écrou de Réglage
10	1	Support du Siège	55	1	Support de la Résistance
11	1	Chariot du Siège	56	1	Bague d'Attache
12	1	Barre du Détecteur Cardiaque	57	1	Aimant en C
13	1	Dossier	58	1	Poulie
14	1	Revêtement du Dossier	59	2	Embout du Bras du Pédalier
15	1	Siège	60	10	Vis en Métal/Nylon de M8 x 16mm
16	1	Pédale Droite/Sangle	61	16	Rondelle Fendue de M8
17	1	Bras Droit du Pédalier	62	4	Vis en Métal/Nylon de M10 x 95mm
18	1	Pédale Gauche/Sangle	63	2	Vis en Métal/Nylon de M8 x 45mm
19	1	Bras Gauche du Pédalier	64	2	Vis à Collerette de 5/16"
20	1	Pédalier	65	4	Vis en Métal/Nylon de M6 x 50mm
21	1	Capot Avant Droit	66	17	Rondelle de M6
22	1	Capot Avant Gauche	67	1	Jeu de Boulons de M6 x 70mm
23	1	Capot Droit du Siège	68	1	Jeu de Boulons de M6 x 60mm
24	1	Capot Gauche du Siège	69	8	Vis en Métal/Nylon de 1/4" x 16mm
25	2	Roulette	70	2	Rondelle de M8 x 20mm
26	1	Embout Droit du Stabilisateur Avant	71	2	Bague du Guidon
27	1	Embout Gauche du Stabilisateur Avant	72	2	Bague du Montant
28	2	Embout du Stabilisateur Arrière	73	4	Boulon en Bouton de M8 x 20mm
29	2	Bouton de Nivellement	74	4	Écrou de Blocage de M8
30	2	Pied de Nivellement	75	2	Vis Hexagonale de M6 x 8mm
31	4	Pied/Amortisseur	76	1	Vis de M3,5 x 12mm
32	1	Bouton	77	1	Vis à Épaulement de M6 x 14,67mm
33	1	Frein	78	1	Vis Hexagonale de M6 x 20mm
34	1	Courroie de Traction	79	1	Boulon Hexagonal de M6 x 65mm
35	1	Levier du Siège	80	1	Écrou de Blocage de M6
36	1	Poignée du Siège	81	4	Vis à Collerette de M4 x 12mm
37	1	Support du Levier du Siège	82	1	Vis de M5 x 7mm
38	4	Essieu	83	1	Rondelle de M5
39	2	Rouleau Supérieur	84	1	Vis Hexagonale de M10 x 50mm
40	2	Rouleau Inférieur	85	2	Bague d'Espacement des Freins
41	2	Poignée du Détecteur Cardiaque	86	2	Écrou de Blocage de M8
42	2	Embout du Guidon	87	10	Fixation
43	2	Roulement à Billes	88	28	Vis de M4 x 19mm
44	2	Bague-attache	89	1	Groupeement de Fils
45	1	Bride	90	1	Câble Audio

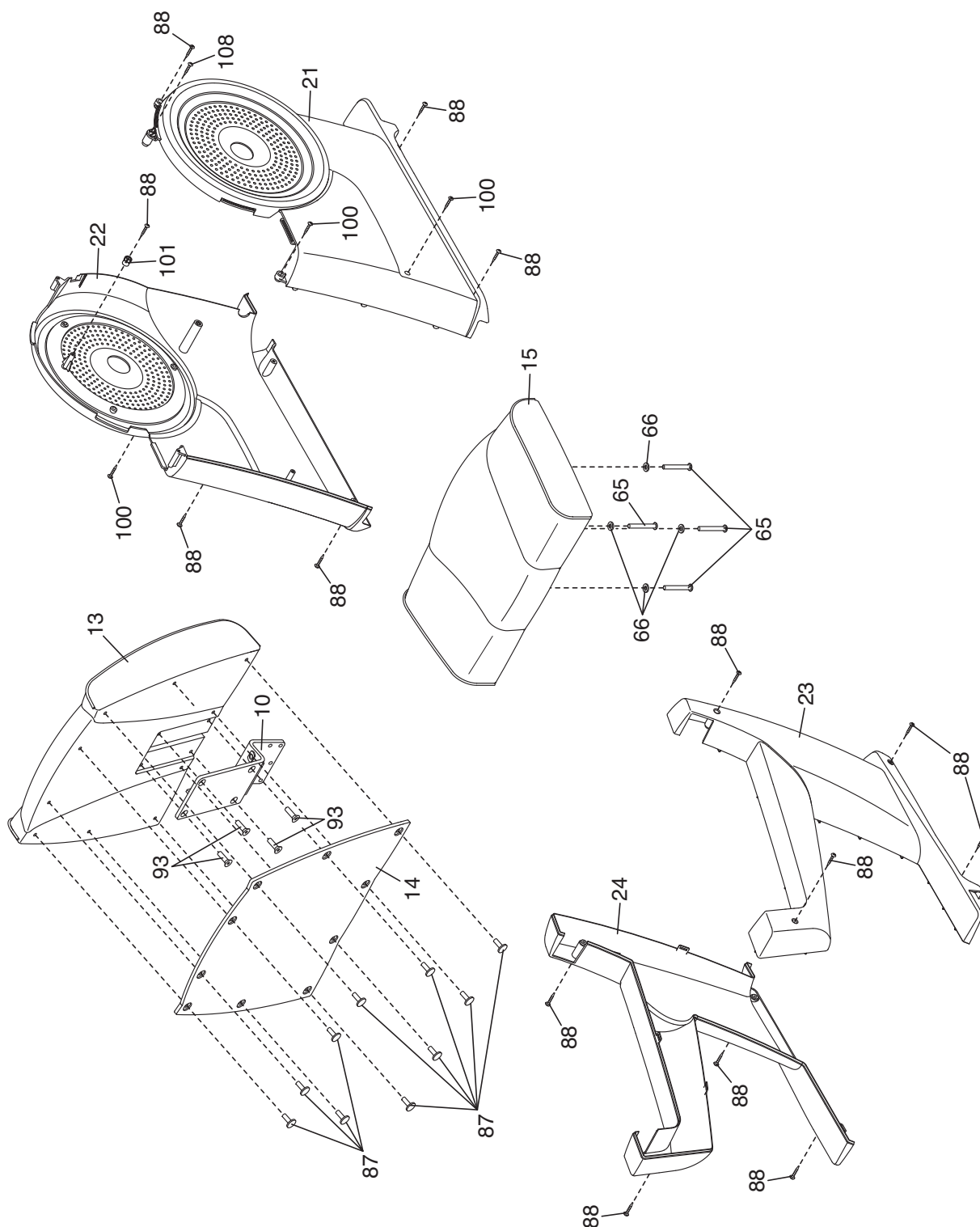
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
91	1	Réceptacle/Fil du Détecteur du Cadre	102	1	Rondelle de M6 x 18mm
92	1	Fil de la Barre du Détecteur Cardiaque	103	10	Rondelle Fendue de M6
93	4	Vis à Tête Plate de M6 x 20mm	104	1	Bloc d'Alimentation
94	1	Vis à Collerette de M4 x 13mm	105	2	Embout du Chariot du Siège
95	1	Vis Brillante de M4 x 13mm	106	4	Serre-fils
96	2	Vis en Métal/Nylon de 1/4" x 14mm	107	2	Aimant
97	3	Vis de M6 x 16mm	108	1	Vis Cruciforme de M4 x 16mm
98	8	Vis de M4 x 16mm	109	1	Unité du Détecteur
99	2	Vis de M4 x 12mm	110	1	Sangle du Torse
100	3	Vis de M4 x 25mm	111	1	Adaptateur de la Prise
101	1	Fixation à Pression	*	—	Manuel de l'Utilisateur
			*	—	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.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N°. du Modèle NTEVEX75011.0 R0411A





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.

Veuillez 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.

