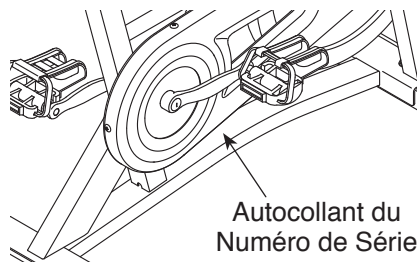


NordicTrack® GX 5.1

N°. du Modèle NTEVEX75911.0

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)

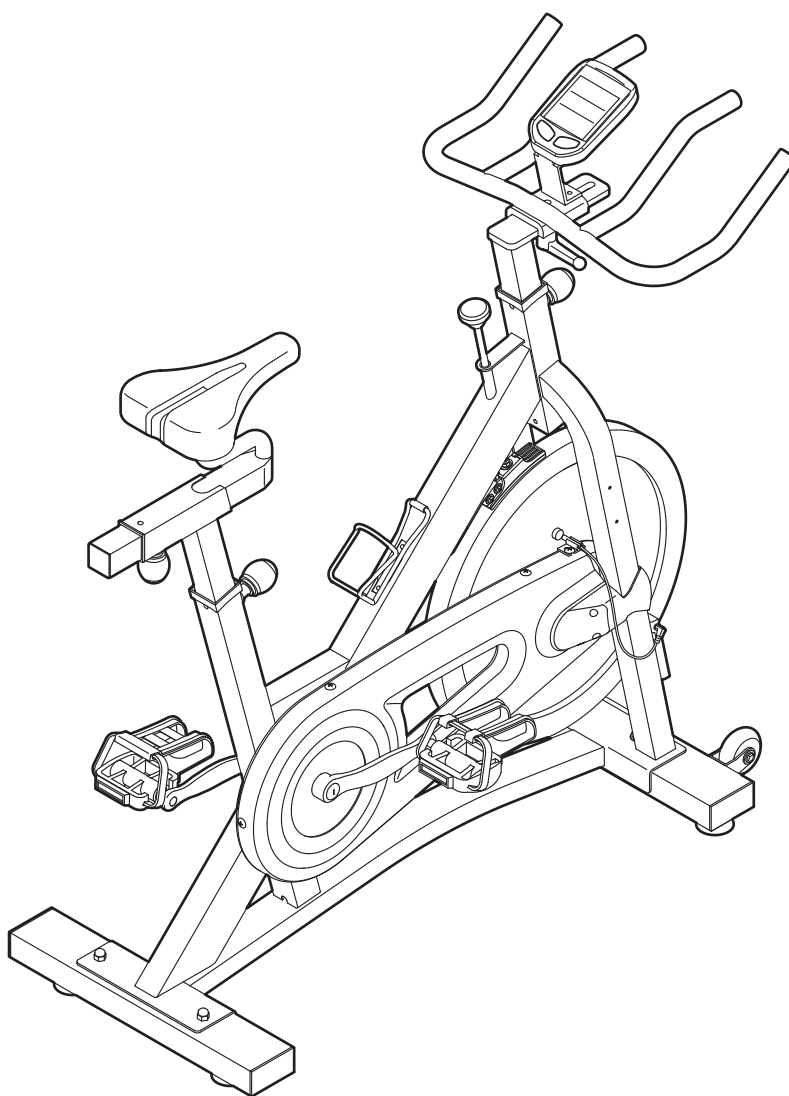
Courriel :
sav.fr@iconeurope.com

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



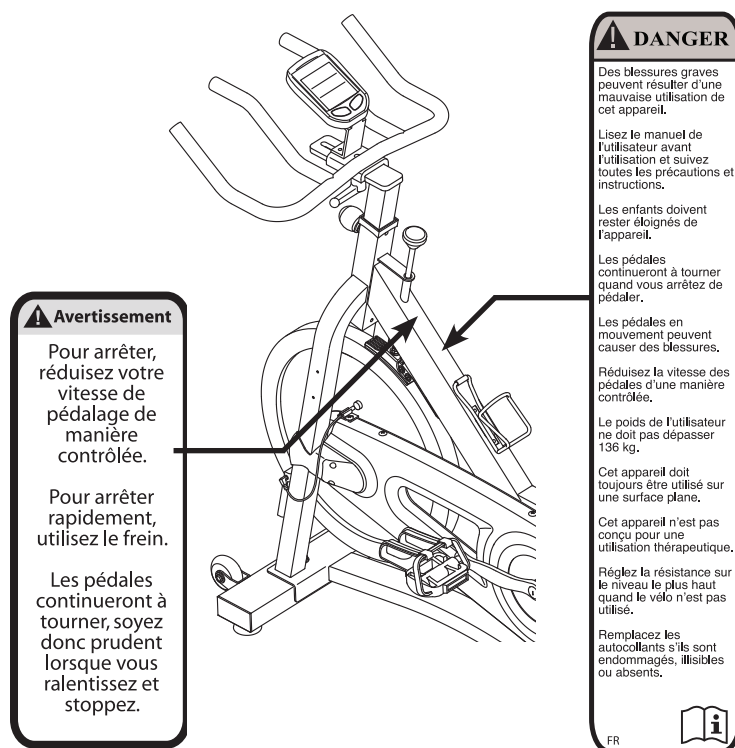
www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
ASSEMBLAGE	5
COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE	10
CONSEILS POUR L'EXERCICE	17
LISTE DES PIÈCES	18
SCHÉMA DÉTAILLÉ	19
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
INFORMATION POUR LE RECYCLAGE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-contre sont inclus avec cet appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les avertissements en anglais aux endroits indiqués. Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser votre 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 toutes les pièces usées.
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. Gardez votre dos bien droit quand vous utilisez le vélo d'exercice ; ne vous cambrez pas.
12. Le vélo d'exercice n'est pas équipé d'une roue libre ; les pédales continueront à tourner jusqu'à l'immobilisation du volant. Réduisez graduellement la vitesse des pédales pour vous arrêter.
13. Pour immobiliser rapidement le volant, poussez le bouton de la résistance vers le bas.
14. Lorsque le vélo d'exercice n'est pas utilisé, serrez le bouton de la résistance complètement pour empêcher le mouvement du volant.
15. 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.

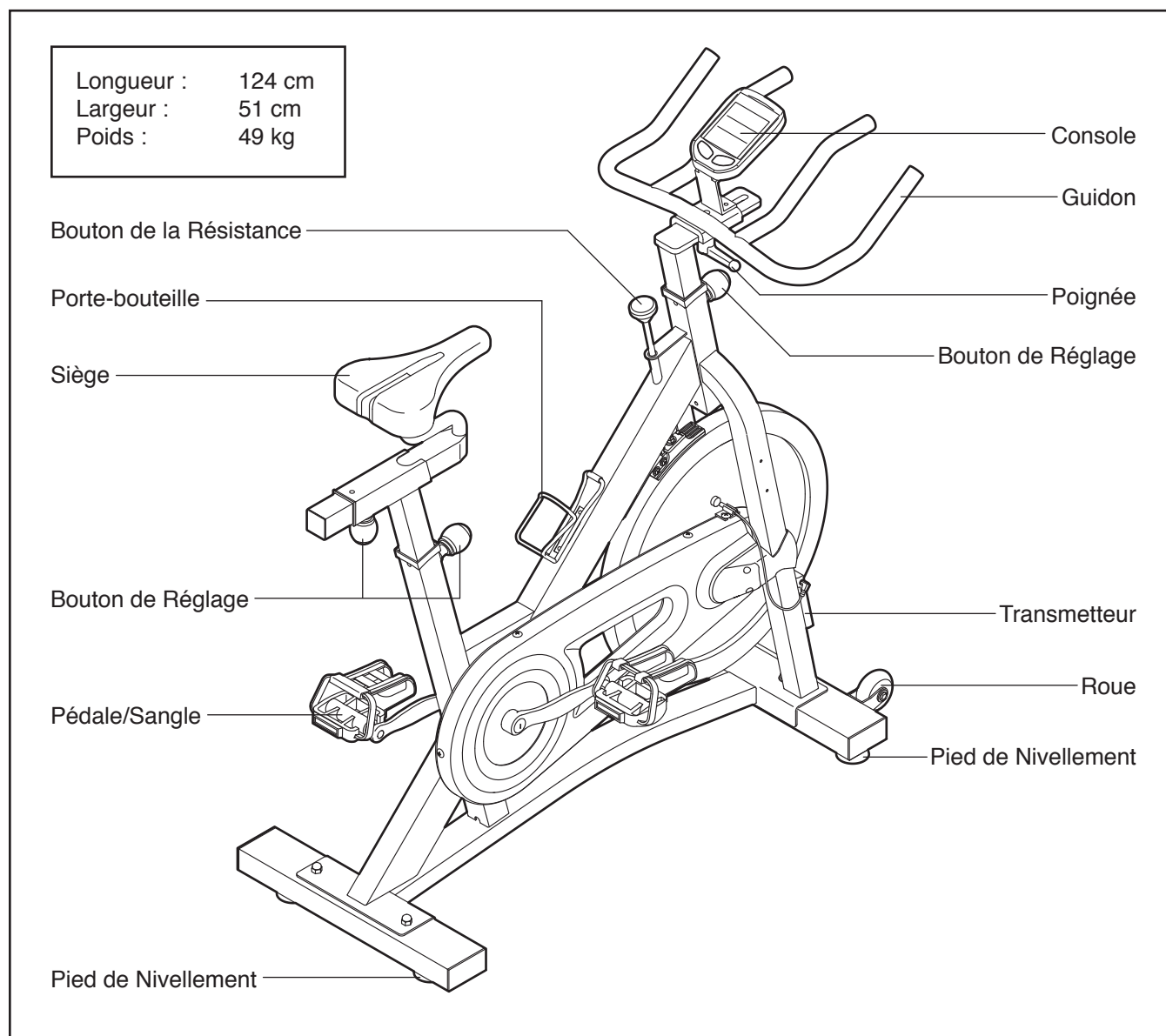
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir sélectionné le nouveau vélo d'exercice NORDICTRACK® GX 5.1. Le vélo est un exercice efficace pour renforcer le système cardiovasculaire, développer l'endurance et tonifier les muscles de votre corps. Le vélo d'exercice GX 5.1 offre un choix de fonctionnalités 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

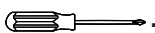
vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

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



ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez toutes les pièces du vélo d'exercice sur une surface dégagée et retirez tous les emballages. Ne jetez pas les emballages avant la fin de l'assemblage.

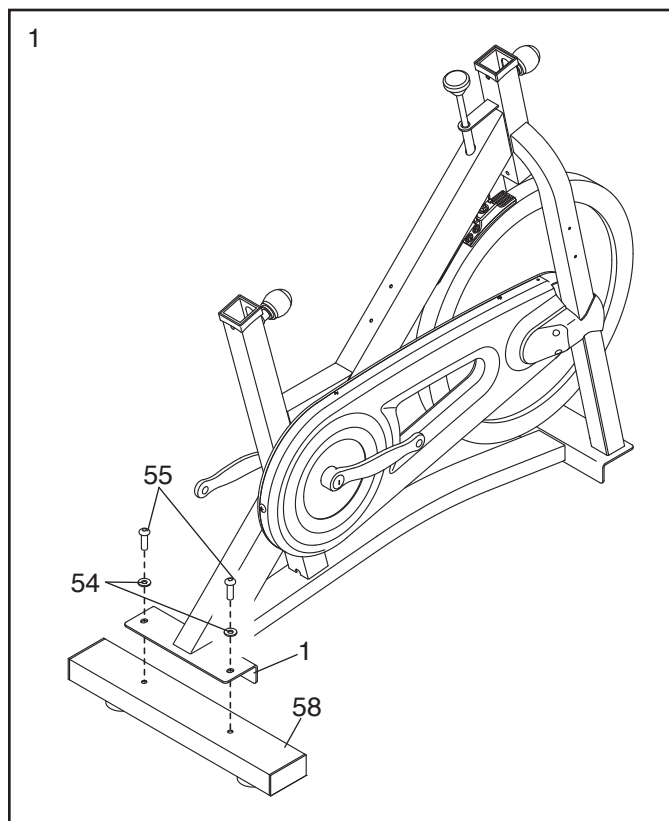
En plus des outils inclus, l'assemblage requiert un tournevis cruciforme  et une clé à molette .

Remarque : si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée.

1. Retirez les deux vis, les deux rondelles et le support de transport (non-illustré) situés à l'arrière du Cadre (1), si nécessaire. Jetez les vis, les rondelles et le support de transport.

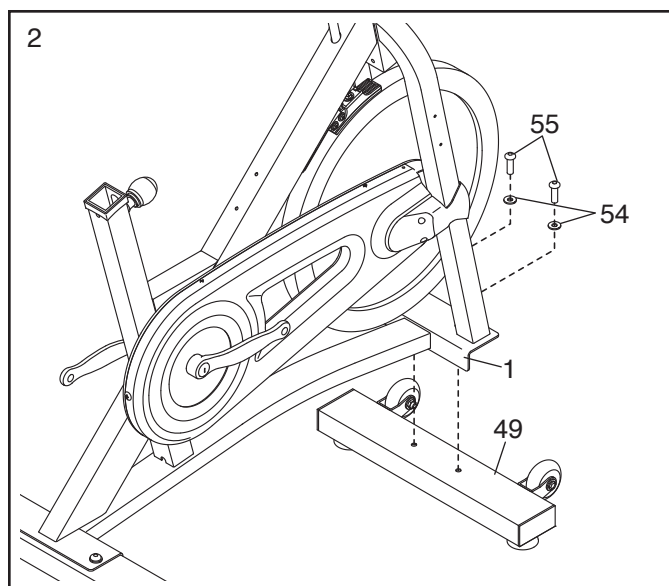
Localisez le Stabilisateur Arrière (58) qui ne possède pas de roue.

Attachez le Stabilisateur Arrière (58) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M8 x 16mm (55) et deux Rondelles M8 (54).



2. Enlevez les deux vis, les deux rondelles et le support de transport (non-illustré) situés à l'avant du Cadre (1), si nécessaire. Jetez les vis, les rondelles et le support de transport.

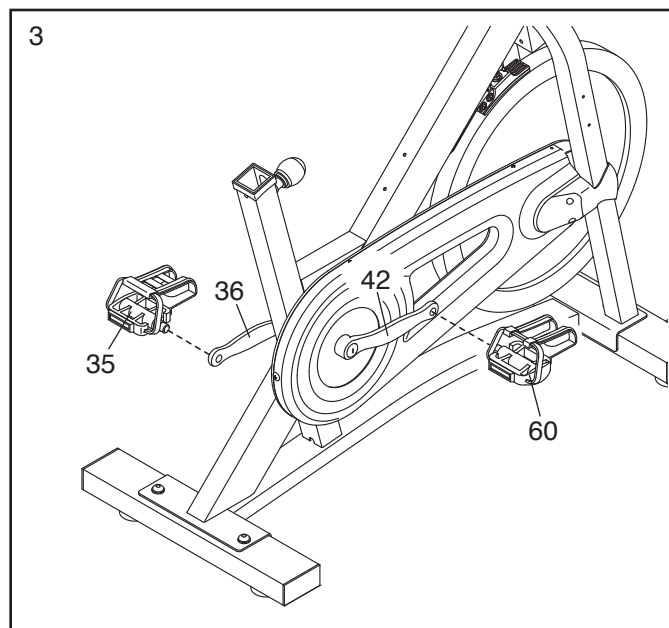
Attachez le Stabilisateur Avant (49) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M8 x 16mm (55) et deux Rondelles M8 (54).



3. Identifiez la Pédale Droite (60), sur laquelle se trouve la lettre « R » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite).

À l'aide d'une clé à molette, **serrez fermement** la Pédale Droite (60) dans le sens des **aiguilles d'une montre**, dans le Bras du Péda lier Droit (42).

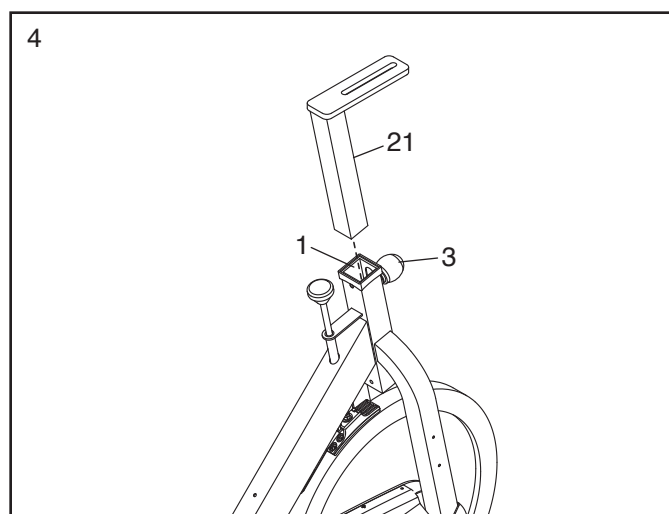
Serrez fermement la Pédale Gauche (35) dans le sens **contraire des aiguilles d'une montre** dans le Bras Gauche du Péda lier (36).



4. Orientez le Montant du Guidon (21) comme sur le schéma.

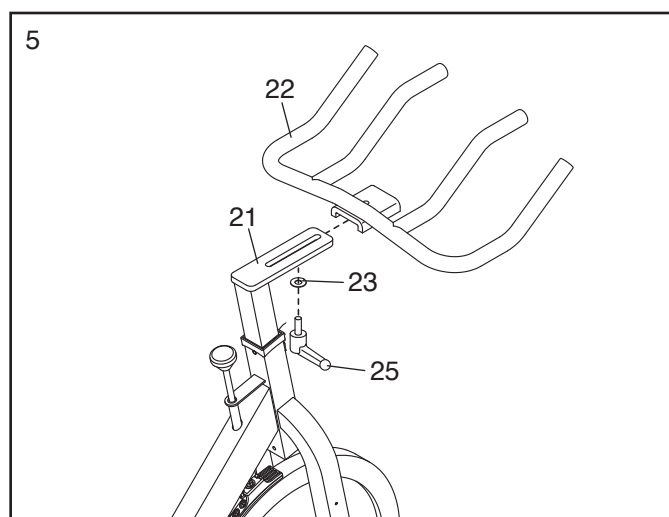
Localisez le Bouton de Réglage (3) à l'avant du Cadre (1). Desserrez le Bouton de Réglage et tirez-le vers l'extérieur. Ensuite, enfoncez le Montant du Guidon (21) dans le Cadre.

Faites glisser le Montant du Guidon (21) vers le haut ou vers le bas jusqu'à la position souhaitée, puis relâchez le Bouton de Réglage (3) dans un des trous de réglage sur le Montant du Guidon. Serrez le Bouton de Réglage. **Assurez-vous que le Bouton de Réglage est fermement enfoncé dans un trou de réglage.**



5. Attachez le Guidon (22) sur le Montant du Guidon (21) à l'aide d'une Poignée (25) et d'une Rondelle M10 (23).

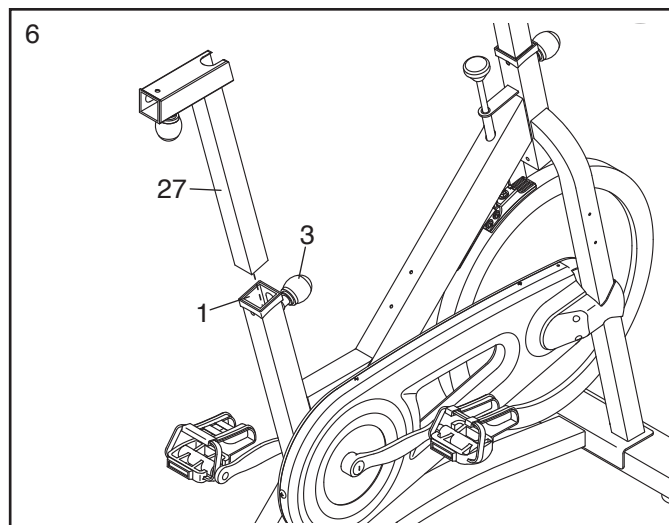
Remarque : la Poignée (25) fonctionne comme un cliquet. Tournez la Poignée dans le sens des aiguilles d'une montre, tirez-la vers l'extérieur, tournez-la dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, poussez-la vers l'intérieur, et ensuite tournez-la à nouveau dans le sens des aiguilles d'une montre. Répétez ce processus jusqu'à ce que la Poignée soit serrée.



6. Orientez le Montant du Siège (27) comme sur le schéma.

Localisez le Bouton de Réglage (3) à l'arrière du Cadre (1). Desserrez le Bouton de Réglage et tirez-le vers l'extérieur. Ensuite, enfoncez le Montant du Siège (27) dans le Cadre.

Faites glisser le Montant du Siège (27) vers le haut ou vers le bas jusqu'à la position désirée, puis lâchez le Bouton de Réglage (3) dans un des trous de réglage dans le Montant du Siège. Serrez le Bouton de Réglage. **Assurez-vous que le Bouton de Réglage est fermement enfoncé dans un trou de réglage.**



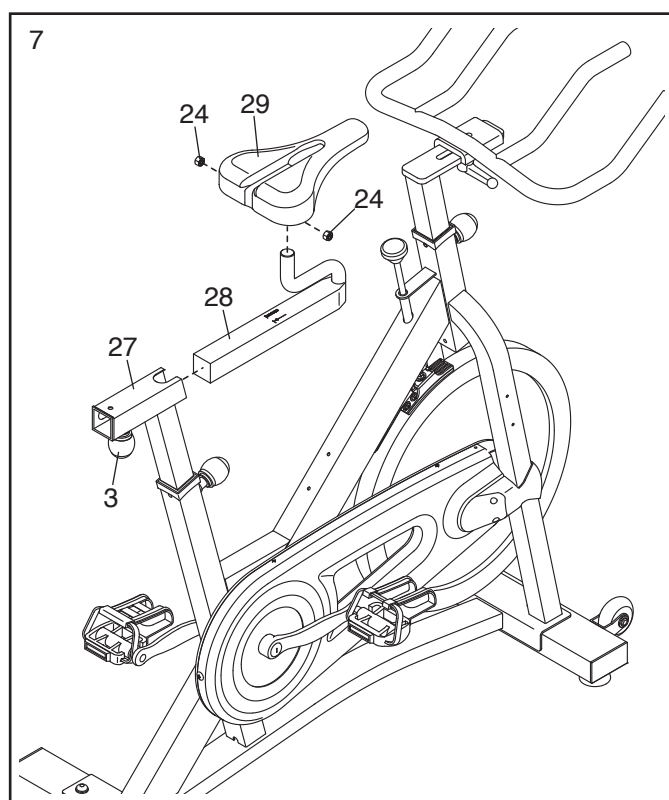
7. Orientez le Siège (29) et le Support du Siège (28) comme sur le schéma.

Attachez le Siège (29) sur le Support du Siège (28) à l'aide de deux Écrous Hexagonales M8 (24). **Assurez-vous que le nez du siège est pointé vers l'avant avant de serrer les Écrous Hexagonales M8.**

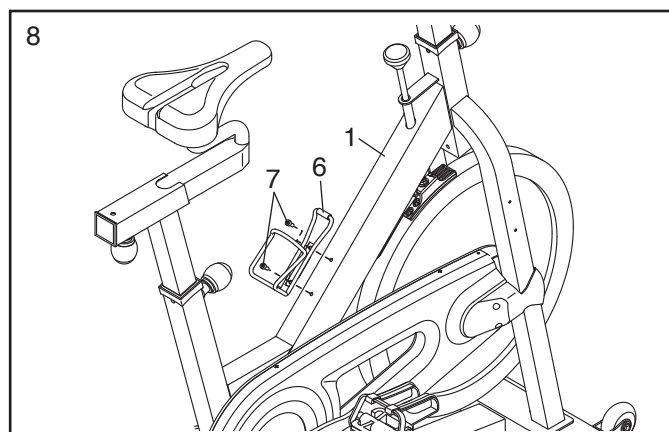
Remarque : les Écrous Hexagonales M8 (24) sont peut-être déjà assemblés sur la pince sur le Siège (29).

Localisez le Bouton de Réglage (3) sur le Montant du Siège (27). Desserrez le Bouton de Réglage et tirez-le vers l'extérieur. Ensuite, enfoncez le Support du Siège (28) dans le Montant du Siège.

Faites glisser le Support du Siège (28) jusqu'à la position désirée, puis lâchez le Bouton de Réglage (3) dans un des trous de réglage du Support du Siège. **Assurez-vous que le Bouton de Réglage est fermement enfoncé dans un trou de réglage.**

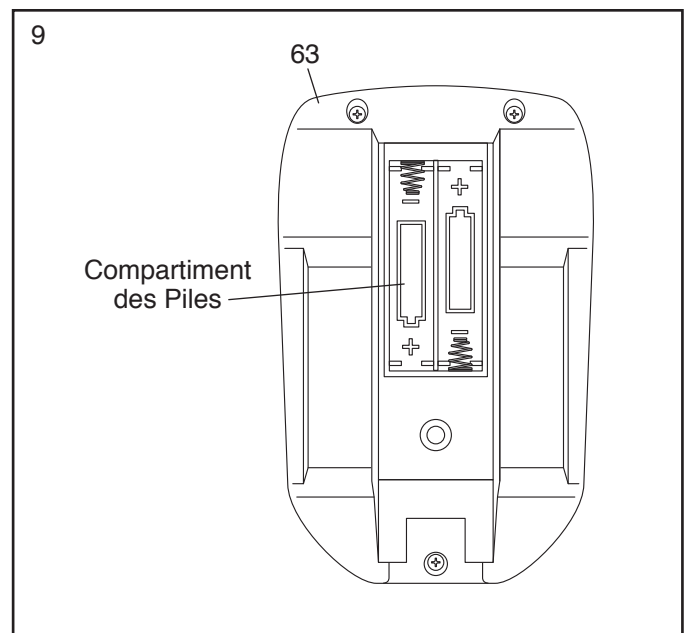


8. Attachez le Porte-bouteille (6) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis à Tête Creuse M5 x 12mm (7).



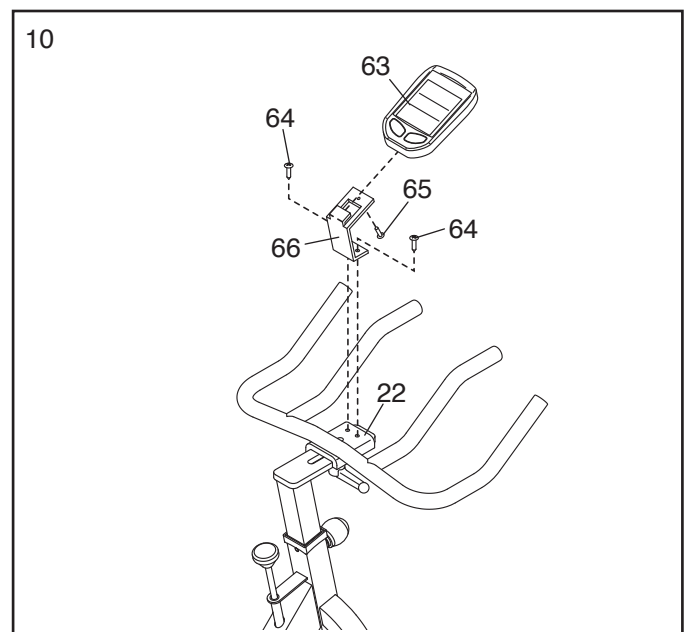
9. La Console (63) requiert quatre piles de type AA (non-incluses) ; les piles alcalines sont recommandées. **IMPORTANT : si la Console a été exposée à des températures froides, laissez-la revenir à la température ambiante avant d'insérer les piles. Si vous ne suivez pas cette consigne, les écrans de la console ou d'autres composants électroniques risquent de s'endommager.**

Retirez le couvercle des piles au dos de la Console (63) et insérez les piles dans le compartiment des piles. **Assurez-vous que les piles sont orientées comme sur les schémas à l'intérieur du compartiment des piles.** Réinstallez ensuite le couvercle des piles.



10. Attachez le Support de la Console (66) sur le Guidon (22) à l'aide de deux Vis du Support (64). Remarque : le Support de la Console est peut-être préassemblé.

Ensuite, attachez la Console (63) sur le Support de la Console (66) à l'aide d'une Vis de la Console (65).



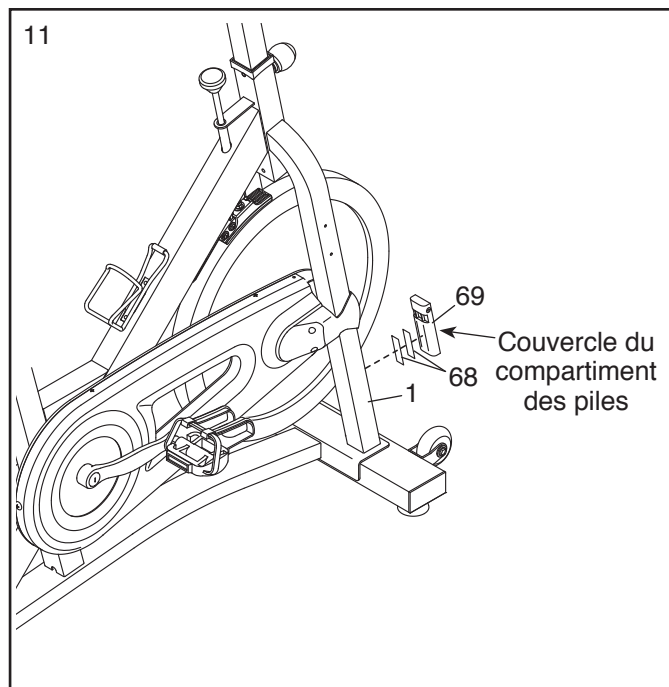
11. Le Transmetteur (69) requiert deux piles de type AAA (non-incluses) ; les piles alcalines sont recommandées.

Retirez le couvercle des piles de l'avant du Transmetteur (69) et insérez les piles dans le compartiment des piles. **Assurez-vous que les piles sont orientées comme sur les schémas à l'intérieur du compartiment des piles.** Réinstallez ensuite le couvercle des piles.

Retirez la feuille au dos des Attaches Adhésives (68). Placez fermement une Attache sur le Cadre (1) à l'endroit indiqué.

Orientez le Transmetteur (69) comme sur le schéma. Placez fermement l'autre Attache Adhésive (68) au dos du Transmetteur.

Attachez le Transmetteur (69) sur le Cadre (1) à l'aide des Attaches Adhésives (68).

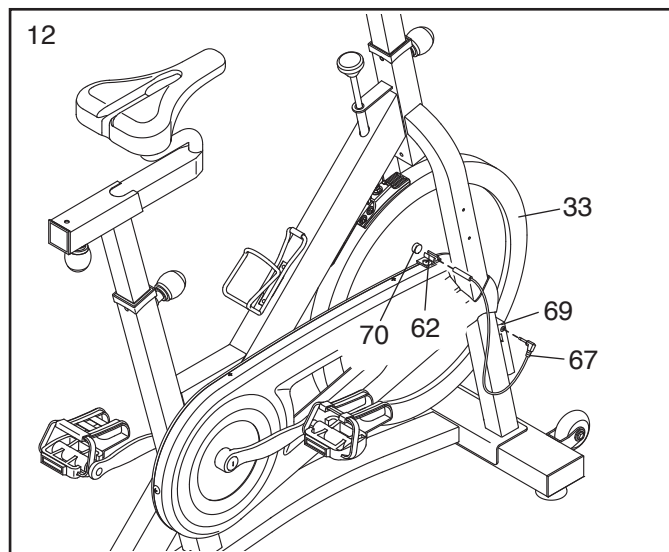


12. Branchez le Capteur Magnétique (67) dans le Transmetteur (69).

Insérez l'autre bout du Capteur Magnétique (67) dans le Collier (62)

Faites tourner le Volant (33) jusqu'à ce que l'Aimant (70) soit aligné avec le bout du Capteur Magnétique (67).

Déplacez le Capteur Magnétique (67) de manière à ce que l'espace entre le Capteur Magnétique et l'Aimant (70) soit d'environ 3 mm.



13. **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.

COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

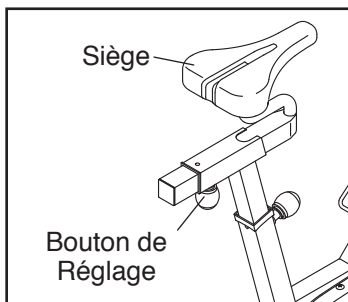
COMMENT RÉGLER L'ANGLE DU SIÈGE

Vous pouvez régler l'angle du siège à la position la plus confortable. Vous pouvez également glisser le siège vers l'avant ou l'arrière pour plus de confort ou régler la distance du guidon.

Pour régler le siège, référez-vous au schéma de l'étape 7 de l'assemblage page 7. Desserrez les écrous du support du siège de quelques tours, puis inclinez le siège vers le haut ou vers le bas, ou faites glisser le siège vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à la position désirée. Ensuite, resserrez les écrous.

COMMENT RÉGLER LA POSITION HORIZONTALE DU SIÈGE

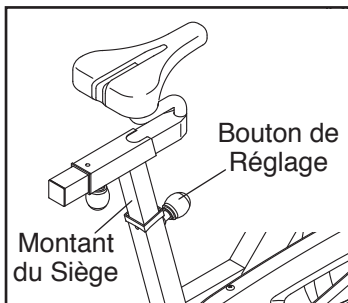
Pour régler la position du siège, desserrez d'abord le bouton de réglage et tirez-le vers le bas. Ensuite, faites glisser le siège vers l'avant ou vers l'arrière, lâchez le bouton de réglage dans un trou de réglage dans le support du siège. Serrez fermement le bouton de réglage. **Assurez-vous que le bouton de réglage est bien enfoncé dans un trou de réglage.**



COMMENT RÉGLER LE MONTANT DU SIÈGE

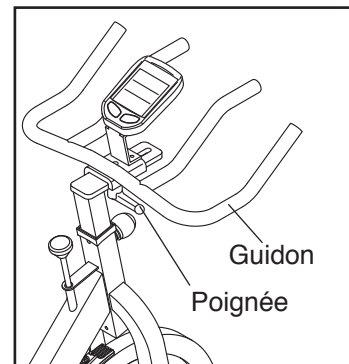
Pour un exercice efficace, le siège doit se situer à une hauteur appropriée. Lorsque vous pédalez, vos genoux devraient être légèrement pliés lorsque les pédales sont dans la position la plus basse.

Pour régler la hauteur du montant du siège, desserrez d'abord le bouton de réglage et tirez-le vers vous. Ensuite, faites glisser le montant du siège vers le haut ou vers le bas, lâchez le bouton de réglage dans un des trous de réglage dans le montant du siège. Serrez fermement le bouton de réglage. **Assurez-vous que le bouton de réglage est bien enfoncé dans un trou de réglage.**



COMMENT RÉGLER LA POSITION HORIZONTALE DU GUIDON

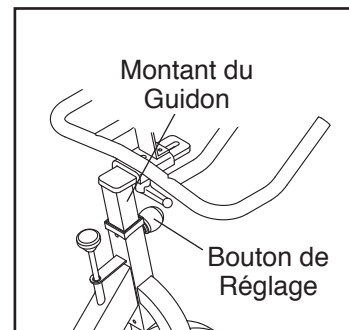
Pour régler la position horizontale du guidon, desserrez la poignée, faites glisser le guidon vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à la position désirée, puis resserrez la poignée.



Remarque : la poignée fonctionne comme un cliquet. Pour desserrer la poignée, tournez-la dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, tirez-la vers l'extérieur, tournez-la dans le sens des aiguilles d'une montre, poussez-la vers l'intérieur, et ensuite tournez-la à nouveau dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Effectuez ce processus en sens inverse pour serrer la poignée.

COMMENT RÉGLER LE MONTANT DU GUIDON

Pour régler la hauteur du montant du guidon, desserrez d'abord le bouton de réglage et tirez-le vers vous. Ensuite, faites glisser le montant du guidon vers le haut ou vers le bas, lâchez le bouton de réglage dans un des trous de réglage du montant du guidon. Serrez fermement le bouton de réglage. **Assurez-vous que le bouton de réglage est bien enfoncé dans un trou de réglage.**



COMMENT RÉGLER LES SANGLES DES PÉDALES

Pour serrer les sangles des pédales (voir le schéma page 4), tirez simplement les extrémités des sangles des pédales. Pour desserrer les sangles des pédales, appuyez sur les languettes des boucles et maintenez-les enfoncées, réglez les sangles des pédales jusqu'à la position désirée, puis relâchez les languettes.

COMMENT RÉGLER LA RÉSISTANCE DES PÉDALES

Pour augmenter la résistance des pédales, tournez le bouton de la résistance dans le sens des aiguilles d'une montre ; pour réduire la résistance, tournez le bouton de la résistance dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.



Pour immobiliser le volant, poussez le bouton de la résistance vers le bas. Le volant devrait s'immobiliser rapidement et complètement.

IMPORTANT : lorsque le vélo d'exercice n'est pas utilisé, serrez complètement le bouton de la résistance.

COMMENT NIVELER LE VÉLO D'EXERCICE

Si le vélo d'exercice est légèrement bancal durant l'utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement du stabilisateur avant ou arrière (voir le schéma page 4) jusqu'à ce que le vélo soit stable.

COMMENT ENTRETENIR LE VÉLO D'EXERCICE

Vérifiez et serrez toutes les pièces du vélo d'exercice régulièrement. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.

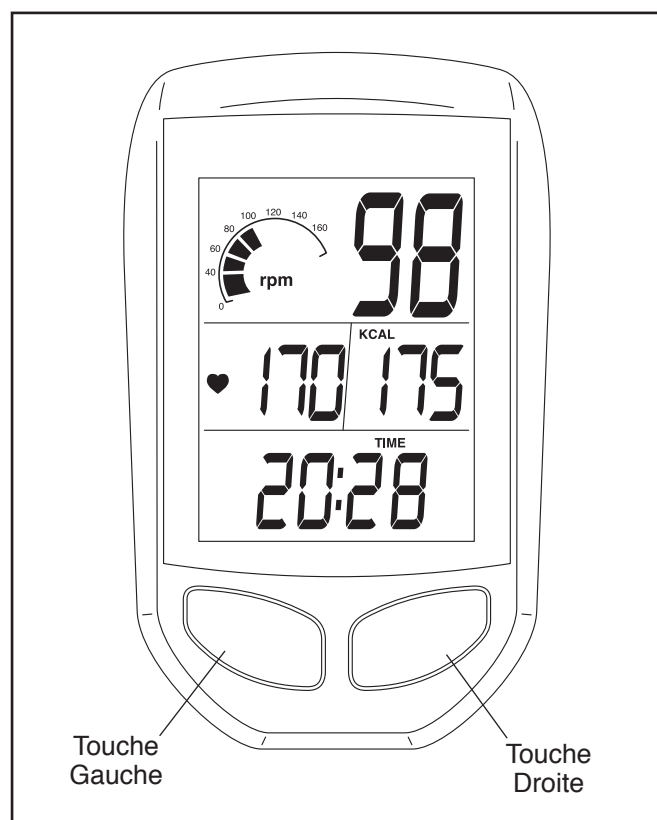
Pour nettoyer le vélo d'exercice, utilisez un linge humide et un peu de détergent doux. **IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, gardez les liquides éloignés et protégez-la des rayons directs du soleil.**

COMMENT RÉGLER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si la console n'affiche pas des informations exactes, vous devez régler le capteur magnétique. Pour régler le siège, référez-vous au schéma de l'étape 12 page 9.

Faites tourner le volant jusqu'à ce que l'aimant soit aligné avec le capteur magnétique. Glissez légèrement le capteur magnétique plus près ou plus loin de l'aimant. Ensuite, faites tourner le volant pendant quelques instants. Répétez ces opérations jusqu'à ce que la console affiche des données cohérentes.

SCHÉMA DE LA CONSOLE



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console offre une sélection de fonctionnalités conçues pour vous fournir des données instantanées sur vos exercices et rendre vos entraînements plus efficaces.

La console est équipée d'une alarme de rythme cardiaque qui vous aide à maintenir votre rythme cardiaque dans une zone d'objectif défini pendant tout votre entraînement. Remarque : pour utiliser cette fonctionnalité, vous devez porter un détecteur du rythme cardiaque en option (voir page 16).

La console vous permet aussi de personnaliser certains paramètres, de sélectionner une unité de mesure et d'entrer des informations d'utilisation avant de vous entraîner.

Pour personnaliser les paramètres de la console, référez-vous aux instructions à droite. **Pour régler l'heure,** allez à la page 14. **Pour utiliser l'alarme du rythme cardiaque,** allez à la page 16.

Avant d'utiliser la console, assurez-vous que les piles sont installées dans la console et dans le transmetteur (voir l'étape 9 de l'assemblage page 8, et l'étape 11 de l'assemblage page 9). Si une feuille en plastique recouvre l'écran, retirez-la.

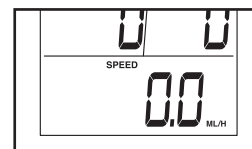
COMMENT PERSONNALISER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

1. Allumez la console.

Appuyez sur n'importe quelle touche pour allumer la console.

2. Entrez dans le mode de paramétrage.

Tout d'abord, appuyez sur la touche Gauche jusqu'à ce que le mot **SPEED** (vitesse) apparaisse sur l'écran inférieur.



Ensuite, maintenez la touche Droite enfoncée pendant plusieurs secondes pour entrer dans le mode de paramétrage.

Remarque : la console sortira automatiquement du mode de paramétrage si vous n'appuyez sur aucune touche pendant plusieurs secondes.

3. Définir un objectif de temps, si désiré.

Quand vous entrez dans le mode de paramétrage, les minutes affichées sur l'écran inférieur se mettent à clignoter.



Pour définir un objectif de temps [TIME] pour votre entraînement, appuyez sur la touche Droite pour sélectionner le nombre désiré de minutes. Pour sélectionner un objectif de temps plus rapidement, maintenez la touche Droite enfoncée.



Remarque : vous pouvez définir un objectif de temps entre 1 et 99 minutes.

Remarque : si vous définissez un objectif de temps, l'écran inférieur affichera un compte à rebours plutôt que le temps écoulé (voir l'étape 3 de la section COMMENT UTILISER LA CONSOLE page 14).

Appuyez sur la touche Gauche pour aller au paramètre suivant.

4. Définir une zone d'objectif du rythme cardiaque, si désiré.

Le rythme cardiaque maximal se mettra à clignoter sur l'écran central gauche.



Pour définir le rythme cardiaque maximal, appuyez sur la touche Droite pour sélectionner le rythme cardiaque désiré. Pour sélectionner un rythme cardiaque rapidement, maintenez la touche Droite enfoncée.

Ensuite, appuyez sur la touche Gauche. Le rythme cardiaque minimal se mettra à clignoter sur l'écran central gauche.



Pour définir le rythme cardiaque minimal, appuyez sur la touche Droite pour sélectionner le rythme cardiaque désiré. Pour sélectionner un rythme cardiaque rapidement, maintenez la touche Droite enfoncée.

Remarque : vous devez définir une zone d'objectif de rythme cardiaque pour utiliser l'alarme du rythme cardiaque (voir la section COMMENT UTILISER L'ALARME DU RYTHME CARDIAQUE page 16).

Pour déterminer votre zone d'objectif de rythme cardiaque, référez-vous à la section INTENSITÉ DE L'EXERCICE page 17.

Appuyez sur la touche Gauche pour aller au paramètre suivant.

5. Entrez votre sexe, si désiré.

Un symbole du sexe féminin ou masculin se mettra à clignoter sur l'écran inférieur.



Appuyez sur la touche Droite pour sélectionner le symbole qui représente votre sexe.

Appuyez sur la touche Gauche pour aller au paramètre suivant.

6. Sélectionnez une unité de mesure, si désiré.

La console peut afficher la vitesse, la distance et le poids dans deux unités de mesure.

Les lettres *Lb* (système anglais) ou *Kg* (système métrique) se mettront à clignoter sur l'écran inférieur pour indiquer quelle unité de mesure est sélectionnée.

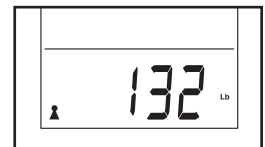


Appuyez sur la touche Droite pour sélectionner l'unité de mesure désirée.

Appuyez sur la touche Gauche pour aller au paramètre suivant.

7. Entrez votre poids, si désiré.

Un paramètre de poids se mettra à clignoter sur l'écran inférieur.



Appuyez sur la touche Droite pour sélectionner votre poids. Pour sélectionner votre poids rapidement, maintenez la touche Droite enfoncée.



Remarque : vous pouvez entrer un poids entre 20 et 180 kilogrammes. **Le vélo d'exercice ne devrait pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 136 kg.**

8. Quittez le mode de paramétrage à tout moment.

La console quittera le mode de paramétrage si vous n'appuyez pas sur les touches pendant plusieurs secondes.

Remarque : pour naviguer de nouveau d'un paramètre à un autre comme décrit dans les étapes 3 à 7, appuyez plusieurs fois sur la touche Gauche.

COMMENT RÉGLER L'HEURE

1. Allumez la console.

Appuyez sur n'importe quelle touche pour allumer la console.

2. Entrez dans le mode de l'horloge.

Tout d'abord, appuyez sur la touche Gauche jusqu'à ce qu'un symbole en forme d'horloge apparaisse sur l'écran inférieur.

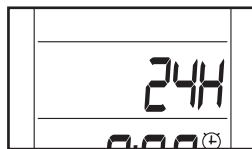


Ensuite, maintenez enfoncée la touche Droite pendant quelques secondes pour entrer dans le mode de l'horloge.

Remarque : la console quittera le mode de l'horloge si vous n'appuyez pas sur les touches pendant plusieurs secondes.

3. Changez le type d'affichage de l'heure, si désiré.

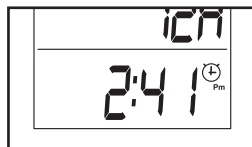
Le type d'affichage de l'heure se mettra à clignoter sur l'écran central.



Appuyez plusieurs fois sur la touche Droite pour sélectionner le type d'affichage désiré. Sélectionnez 12h pour une horloge de 12 heures. Sélectionnez 24h pour une horloge de 24 heures.

4. Réglez l'heure.

Appuyez sur la touche Gauche pour sélectionner le réglage de l'heure. La dernière heure enregistrée se mettra à clignoter sur l'écran inférieur.



Appuyez plusieurs fois sur la touche Droite pour sélectionner l'heure désirée. **Assurez-vous de sélectionner le réglage am (matin) ou pm (après-midi) quand vous réglez l'horloge.**

Appuyez sur la touche Gauche pour sélectionner les minutes. Les dernières minutes enregistrées se mettront à clignoter sur l'écran inférieur.

Appuyez plusieurs fois sur la touche Droite pour sélectionner les minutes désirées.

5. Quittez le mode de l'horloge à tout moment.

La console quittera le mode de l'horloge si vous n'appuyez pas sur les touches pendant plusieurs secondes.

COMMENT UTILISER LA CONSOLE

1. Allumez la console.

Appuyez sur n'importe quelle touche pour allumer la console.

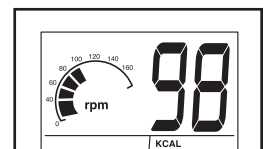
2. Portez un détecteur du rythme cardiaque du torse en option, si désiré.

Pour afficher votre rythme cardiaque ou utiliser l'alarme du rythme cardiaque (voir la section COMMENT UTILISER L'ALARME DU RYTHME CARDIAQUE page 16), vous devez porter un détecteur du rythme cardiaque du torse en option (voir page 16).

3. Suivez vos progrès sur les écrans.

L'écran supérieur gauche

—Alors que vous pédalez, l'indicateur de t/m sur cet écran affiche votre vitesse [SPEED] approximative en tours par minutes (t/m) [RPM], entre 0 et 200 t/m. Des barres apparaissent ou disparaissent alors que vous changez de vitesse.

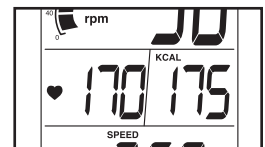


L'écran supérieur droit—Cet écran affiche la vitesse des pédales en tours par minutes (t/m) entre 0 et 240 t/m.

Remarque : quand vous arrêtez de pédaler, cet écran affiche la vitesse moyenne [AVG RPM] pendant votre entraînement.

L'écran central gauche

—Cet écran affiche votre rythme cardiaque (symbole en forme de cœur) en battements par minute (b/m) entre 0 et 240 b/m quand vous portez le détecteur du rythme cardiaque en option (voir page 16).



L'écran central droit—Cet écran affiche le nombre approximatif de calories [KCAL] brûlées.

L'écran inférieur—Cet écran peut afficher les informations d'entraînement suivantes :

La vitesse [SPEED]—

Cet écran affiche la vitesse des pédales en miles par heure [ML/H] ou en kilomètres par heure [KM/H]



Remarque : quand vous arrêtez de pédaler, cet écran affiche la vitesse moyenne des pédales [AVG. SPEED] pendant l'entraînement.

Distance [DIST.]—Cet écran affiche la distance parcourue en miles [ML] ou en kilomètres [KM].



Temps [TIME]—Cet écran affiche le temps écoulé entre 0 et 99 minutes.



Remarque : si vous définissez un objectif de temps (voir l'étape 4), cet écran affiche le temps restant avant la fin de votre entraînement plutôt que le temps écoulé.

Horloge (Symbole en forme d'horloge)—Cet écran affiche l'heure avec une horloge de 12 heures ou de 24 heures.



Appuyez sur la touche Gauche jusqu'à ce que l'écran inférieur affiche l'information de l'entraînement qui vous intéresse.

Pour remettre les écrans à zéro, appuyez sur la touche Gauche jusqu'à ce que le mot *TIME* apparaisse sur l'écran inférieur. Ensuite, maintenez enfoncée la touche Droite jusqu'à ce que des zéros apparaissent sur les écrans.

Pour allumer l'éclairage de fond de la console pendant quelques minutes, appuyez sur la touche Droite, une fois.

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Les lettres *ML/H* ou *KM/H* apparaîtront sur l'écran pour indiquer l'unité de mesure sélectionnée. Pour changer l'unité de mesure, référez-vous à l'étape 6 page 13.

4. Définir un objectif de temps, si désiré.

Pour définir un objectif de temps, référez-vous à l'étape 3 page 12.

Pour effacer l'objectif de temps, appuyez sur la touche Gauche jusqu'à ce que le mot *TIME* apparaisse sur l'écran inférieur. Ensuite, maintenez enfoncée la touche Droite jusqu'à ce que des zéros apparaissent sur l'écran inférieur.

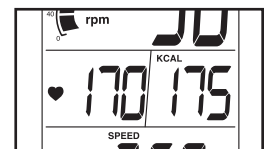
Remarque : si vous définissez un objectif de temps, l'écran inférieur affichera un compte à rebours de votre entraînement plutôt que le temps écoulé.

Quand vous atteignez votre objectif, une tonalité retentit pendant plusieurs secondes. Ensuite, la console se met à compter le temps écoulé.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Pour afficher votre rythme cardiaque, vous devez porter un détecteur du rythme cardiaque en option (voir page 16).

Quand votre rythme cardiaque est sélectionné, le symbole en forme de cœur se met à clignoter puis votre rythme cardiaque s'affiche sur l'écran central gauche.



6. Une fois que vous avez terminé vos exercices, la console s'éteint automatiquement.

La console est équipée d'une fonction qui l'éteint automatique. Si les pédales ne sont pas déplacées et que les touches ne sont pas touchées pendant plusieurs minutes, la console s'éteint automatiquement pour économiser les piles.

COMMENT UTILISER L'ALARME DU RYTHME CARDIAQUE

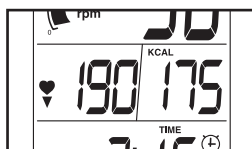
L'alarme du rythme cardiaque vous prévient quand votre rythme cardiaque est en-dessous ou au-dessous d'une zone d'objectif de rythme cardiaque définie.

IMPORTANT : vous devez porter un détecteur du rythme cardiaque en option pour utiliser l'alarme du rythme cardiaque (voir LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE EN OPTION à droite).

Pour utiliser l'alarme du rythme cardiaque, référez-vous d'abord à l'étape 4 page 13 et définissez une zone d'objectif de rythme cardiaque.

Alors que vous pédalez, la console compare régulièrement votre rythme cardiaque à la zone d'objectif de rythme cardiaque et vous indique si votre rythme cardiaque est trop rapide ou trop lent par rapport à la zone d'objectif de rythme cardiaque.

Quand une flèche pointant vers le bas clignote sur l'écran central gauche, accélérez.

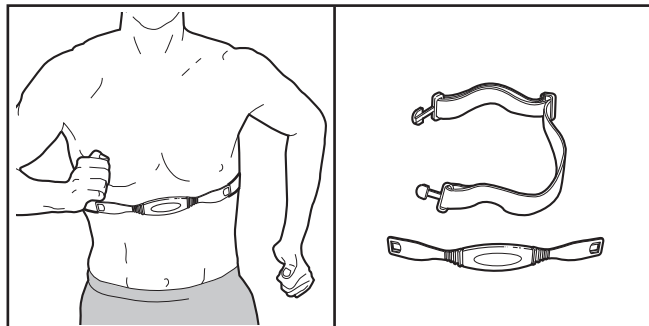


Quand une flèche pointant vers le haut clignote sur l'écran central gauche, ralentissez.

IMPORTANT : l'alarme du rythme cardiaque est uniquement là pour vous motiver. Veillez à pédaler à une vitesse qui est confortable pour vous.

LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE EN OPTION

Le détecteur du rythme cardiaque offre une utilisation « main libre » et mesure votre rythme cardiaque en continu durant vos entraînements. **Pour acheter le détecteur du rythme cardiaque en option, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.**



CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

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

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

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

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

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

LISTE DES PIÈCES

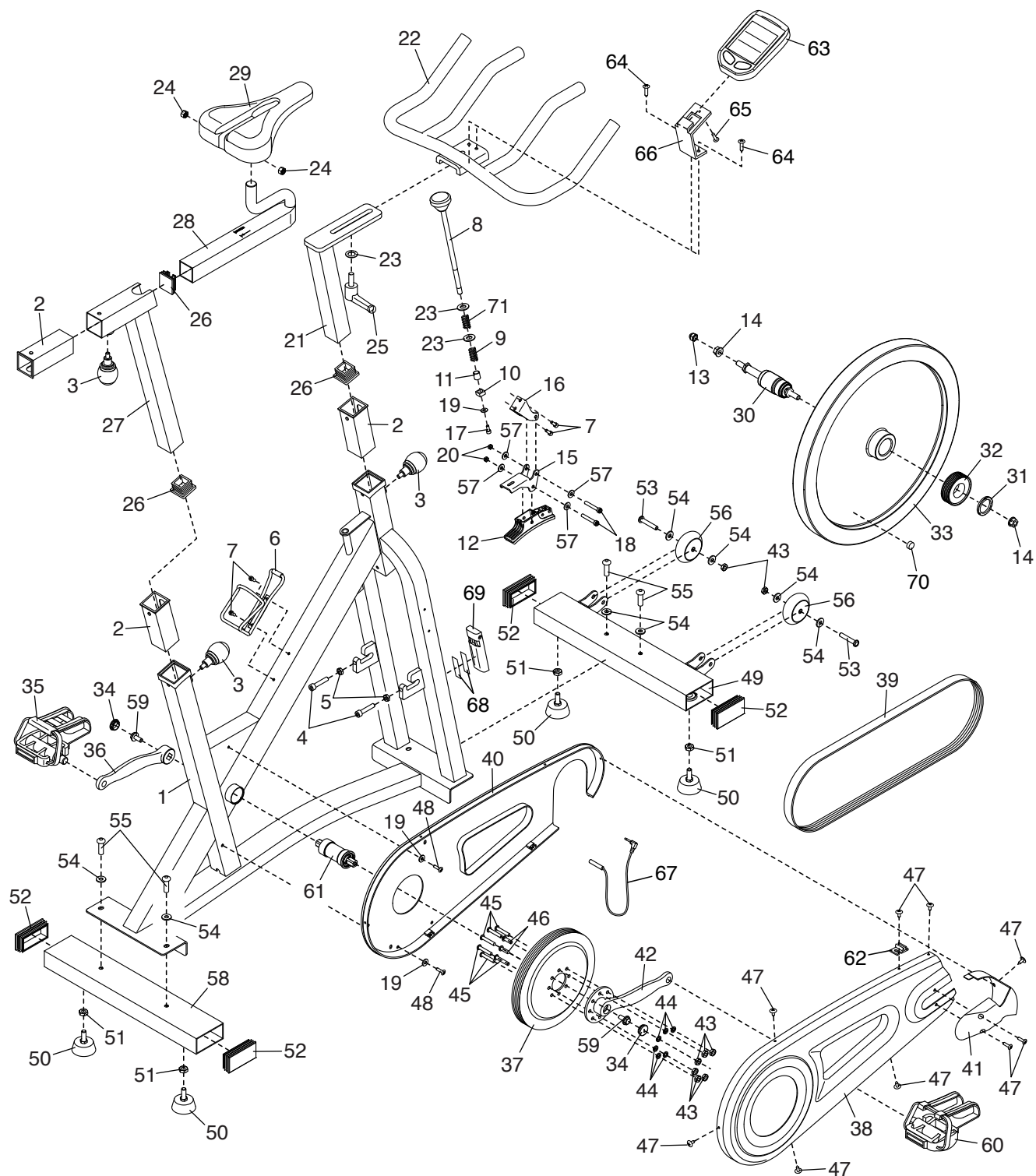
N°. du Modèle NTEVEX75911.0 R0312A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	38	1	Capot Externe
2	3	Manchon	39	1	Courroie de Traction
3	3	Bouton de Réglage	40	1	Capot Interne
4	2	Boulon à Tête Creuse M8 x 40mm	41	1	Capot Avant
5	2	Écrou M8	42	1	Bras Droit du Pédalier
6	1	Porte-bouteille	43	8	Écrou de Verrouillage M8
7	4	Vis à Tête Creuse M5 x 12mm	44	6	Rondelle Fendue
8	1	Bouton de la Résistance	45	6	Boulon Hexagonal M8 x 20mm
9	1	Ressort Court	46	2	Boulon Hexagonal M8 x 10mm
10	1	Écrou Carré 3/8"	47	9	Vis Auto-perçante M4 x 12mm
11	1	Bague d'Espacement	48	2	Vis M5 x 12mm
12	1	Sabot de Frein	49	1	Stabilisateur Avant
13	1	Écrou Borgne Noir	50	4	Pied de Nivellement
14	2	Écrou à Collette	51	4	Écrou Hexagonal 3/8"
15	1	Support de Levier	52	4	Embout du Stabilisateur
16	1	Support de Frein	53	2	Boulon à Tête Creuse M8 x 45mm
17	1	Vis à Tête Creuse M5 x 15mm	54	8	Rondelle M8
18	2	Boulon en Bouton M6 x 45mm	55	4	Vis M8 x 16mm
19	3	Rondelle M5	56	2	Roue
20	2	Écrou de Verrouillage M6	57	4	Rondelle M6
21	1	Montant du Guidon	58	1	Stabilisateur Arrière
22	1	Guidon	59	2	Vis du Pédalier
23	3	Rondelle M10	60	1	Pédale/Sangle Droite
24	2	Écrou Hexagonal M8	61	1	Moyeu du Pédalier
25	1	Poignée	62	1	Collier
26	3	Embout du Support	63	1	Console
27	1	Montant du Siège	64	2	Vis du Support
28	1	Support du Siège	65	1	Vis de la Console
29	1	Siège	66	1	Support de la Console
30	1	Jeu de Moyeux	67	1	Capteur Magnétique
31	1	Anneau	68	1	Attache et Fermoir Adhésive
32	1	Petite Poulie	69	1	Transmetteur
33	1	Volant	70	1	Aimant
34	2	Embout du Pédalier	71	1	Ressort Long
35	1	Pédale/Sangle Gauche	*	—	Outil d'Assemblage
36	1	Bras Gauche du Pédalier	*	—	Manuel de l'Utilisateur
37	1	Grande Poulie			

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

N°. du Modèle NTEVEX75911.0 R0312A



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.

